



跟孩子一起成長

陳奕竹

2022/03/25

1



跟孩子一起成長 爸爸六歲了，要畢業囉

陳奕竹

2022/03/25

2



大綱

- 前言：先說結論，為什麼幼兒教育這麼重要？
- 目的：育兒目的是什麼？
- 主體：爸媽是家庭的舵手
- 知識：認識大腦
- 手段：溝通方法與基礎觀念
- 結論：帶回家的5大重點



3



前言

**先說結論，為什麼
幼兒教育這麼重要？**

4



前言：先說結論，為什麼幼兒教育這麼重要？

- 幸福的人，用童年治癒一生；不幸的人，用一生治癒童年。
- 出生4天的嬰兒，就開始學習/模仿，而爸媽就是孩子們的第一個老師。
- 爸媽是家庭的舵手，家庭穩定，小孩才能健康快樂成長。
- 爸媽的時間跟心力要花在刀口上，三歲看大，七歲看老，孩子怎麼帶真的很重要。
- 孩子是箭、爸媽是弓。只有愈強的弓，才能將箭射得愈遠。

爸媽的教育
不能等



記憶小遊戲

- 燈泡 蜥蜴 氣球   
- 達爾文 蜥蜴 五角大廈   
- 航空母艦 香蕉 水母   
- 椅子 鸚鵡 餃子 老虎 珊瑚
斑鳩 汽球 嫦娥 沙發 寺廟     
    



目的

育兒目的是什麼？

7



目的：育兒目的是什麼？

- 對爸媽而言，「教育孩子」的目的是什麼？
- 對社會而言，各種社會問題的治本解法是什麼？
- 教育的三大支柱是什麼？
- 什麼時候開始教育？
- OECD：3~5歲的學前教育，就對未來的發展有預測性，所以應該把**教育改革**的內容從**學前兒童階段**開始做起。
- 美國哈佛大學2000年的研究指出：「**兒童大腦在六歲前完成95%的發育**，感官及語言更在五歲前達到最大發展。」



主體

爸媽是家庭的舵手

9



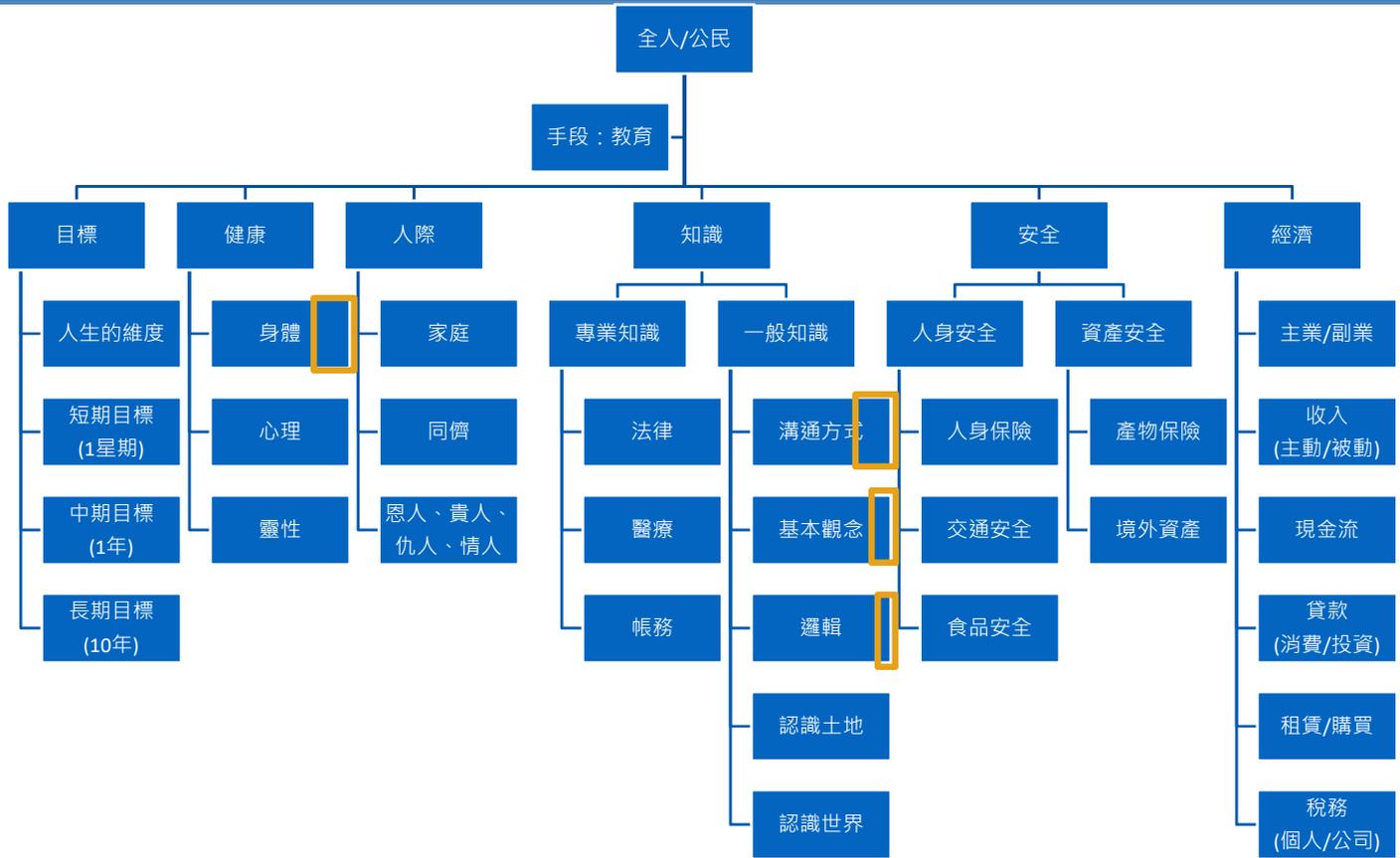
主體：爸媽是家庭的舵手

- 孩子經由爸媽的視角，認識這個世界。
- 教育孩子比較重要？還是教育爸媽比較重要？
- 學齡前教育比較重要？還是高等教育比較重要？
- 「人格特質」重要性位階排序？ *
A 能力、B 態度、C 品格
- 「溝通層次」位階排序：方向、方法、特例、口誤
- 如果爸媽帶著偏見，孩子只會變本加厲。
- 翻轉階級要因：良好的教育、有愛的家庭、**有遠見的爸媽**

10



主體：爸媽是家庭的舵手 重要，但學校沒有教的事



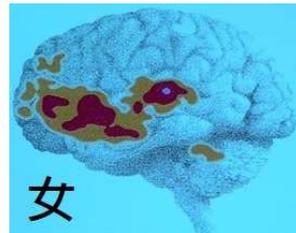
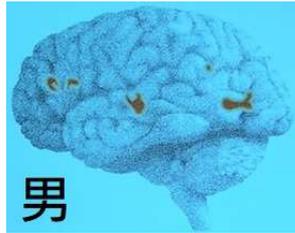
知識

認識大腦

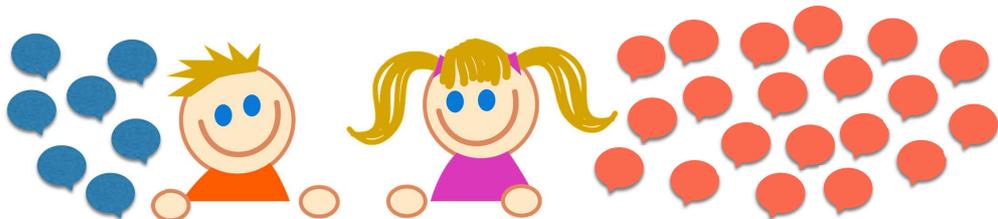


認識自己的身體 大腦使用手冊 – 男女大不同

- 悲傷影響



- 每日說話字數 *



- 思考連結、說話區域

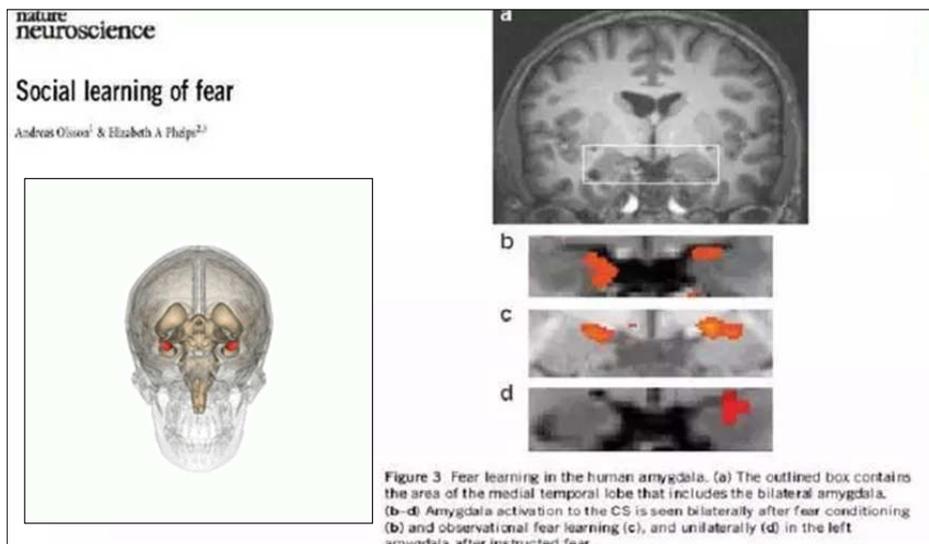


腦科學揭露女人思考的秘密：洪蘭 Daisy L. Hung @TEDxTaipei 2015 <https://youtu.be/vWnUczsfgv0>
杏仁核 <https://zh.wikipedia.org/wiki/杏仁核>
公視演講廳：洪蘭與父母們談「要你一輩子」2 <https://youtu.be/i5b4JvpWyck>



認識自己的身體 大腦使用手冊 – 幼兒大腦 1

- 先處理心情，再處理事情。
- 情緒是改變大腦最快、最厲害的工具。
- 杏仁核掌管恐懼情緒，出生便有功能，即使在嬰兒記憶還沒有形成的前幾年，嬰兒被對待的方式會改變其大腦功能。



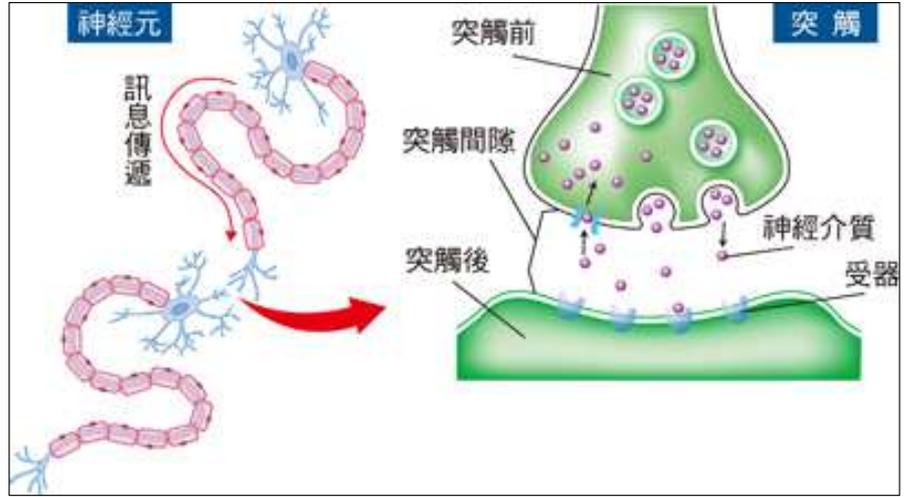
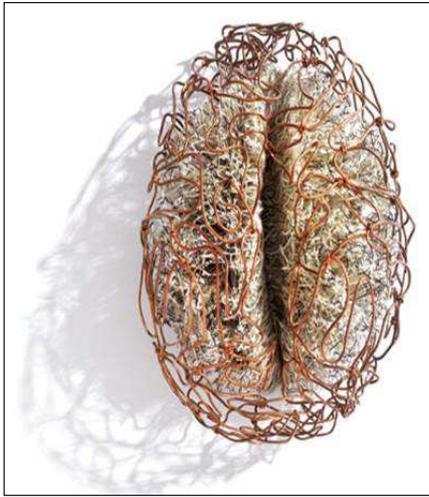
神經認知心理學 情緒與決策 <https://youtu.be/PxVvaGqS1kM>
公視演講廳：洪蘭與父母們談「要你一輩子」2 <https://youtu.be/i5b4JvpWyck>



認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 2

- 幼兒使用3C產品時間越多，孩童認知功能測驗分數越低，包括語言表達、指物念名、早期閱讀技能都有顯著降低。腦部白質髓鞘束完整性較低，左腦受影響比右腦多。



- 孩子需要的並非只有衣食無慮，爸媽高品質的陪伴非常重要。

神經認知心理學 情緒與決策 <https://youtu.be/PxVvaGqS1kM>
幼兒腦部殺手是？美國兒科教授找到證據了 <http://www.tworor.org/幼兒腦部殺手是-美國兒科教授找到證據/>

15



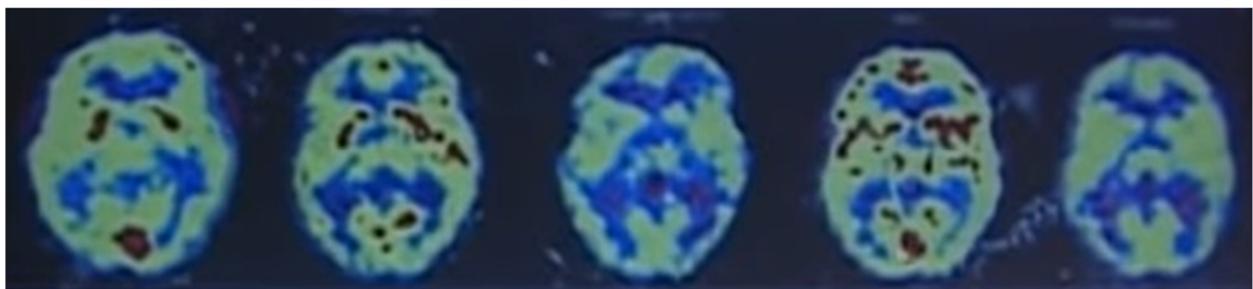
認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 3

- 可怕的2歲。
大腦理解語言區6個月成熟，但說話區要1歲半才會成熟。孩子懂的比能說出來的還多。



- 一定要睡飽，睡眠跟學習是直接的關係，熬夜讀書做白工。睡覺時身體雖然在休息，但大腦在瘋狂工作。



清醒

睡眠

5天不能睡

作夢

5天不准作夢

神經認知心理學 情緒與決策 <https://youtu.be/PxVvaGqS1kM>

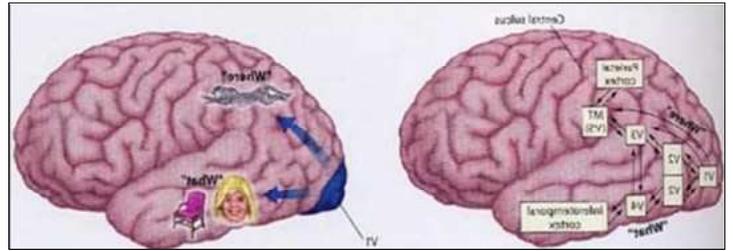
16



認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 4

- 說話是天性，閱讀是習慣
- 教男、教女大不同。
繪畫、玩具、方向感
- 模仿是最原始的學習



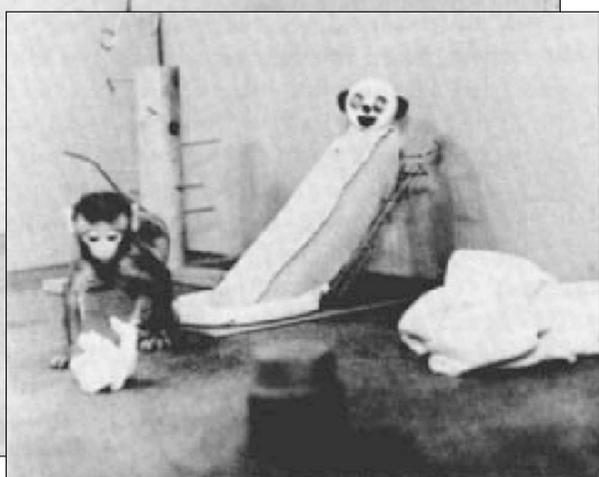
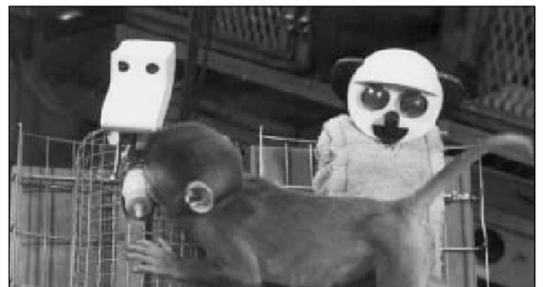
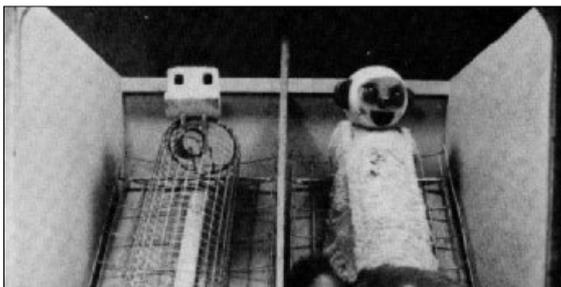
神經認知心理學 情緒與決策 <https://youtu.be/PxVvaGqS1kM>
 公視演講廳：洪蘭與父母們談「愛你一輩子」2 <https://youtu.be/5b4JvpWyck>



認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 5

- 愛的抱抱很重要。孩子有足夠安全感，才有信心學著獨立。



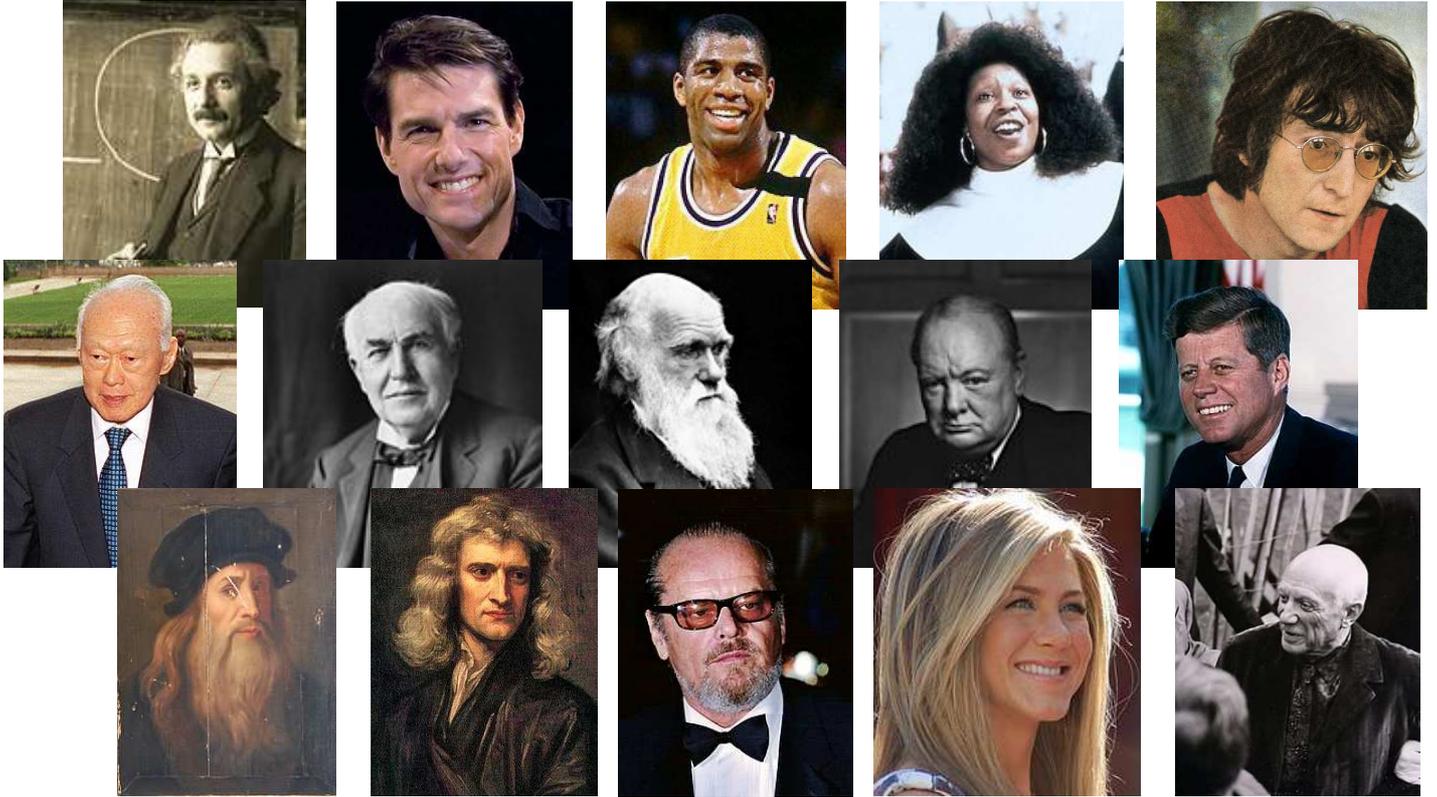
As parents, must know the "Rhesus monkey experiment" <https://daydaynews.cc/en/baby/714197.html>
 Baby rhesus monkey with surrogate mothers. Courtesy of Harlow Primate Lab, University of Wisconsin-Madison. https://www.researchgate.net/figure/Baby-rhesus-monkey-with-surrogate-mothers-Courtesy-of-Harlow-Primate-Lab-University-of-fig1_41555123
 Love in Infant Monkeys <https://www.jstor.org/stable/26309508>
 公視演講廳：洪蘭與父母們談「愛你一輩子」2 <https://youtu.be/5b4JvpWyck>



認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 6

● 愈聰明愈好？ *



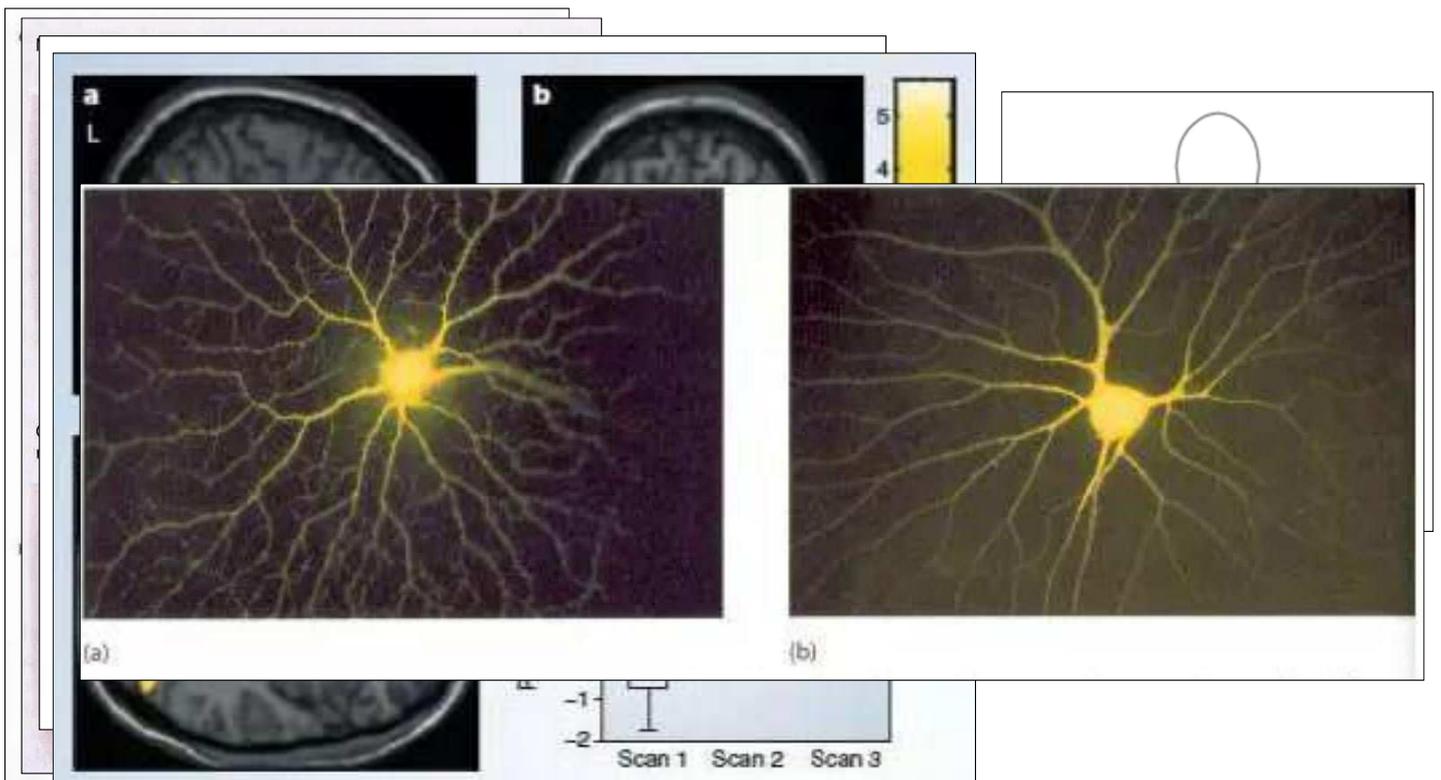
公視演講廳：洪蘭與父母們談「愛你一輩子」1 <https://youtu.be/enmGw0pYn-4>
 從腦科學出發，談什麼是好的英文學習發展模式 https://www.parenting.com.tw/article/5092257?utm_source=Drhuang.FB&utm_medium=social&utm_campaign=cp-f10-editor---220321
 有愛無礙 For General https://general.dale.nthu.edu.tw/?page_id=1364



認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 6

● 大腦，用進廢退，愈用愈聰明。



公視演講廳：洪蘭與父母們談「愛你一輩子」1 <https://youtu.be/enmGw0pYn-4>
 聯合管制介紹 <https://www.hlenb.gov.tw/chi/index.php?code=list&ids=64>
 洪蘭教授：《大腦與人生：宿命者大，立命者我》 <https://kknews.cc/science/m46nml.html> <https://kknews.cc/science/r8j3zo.html>
 Juggling <https://en.wikipedia.org/wiki/Juggling>



認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 7

- 學習要主動才有用
- 噪音影響



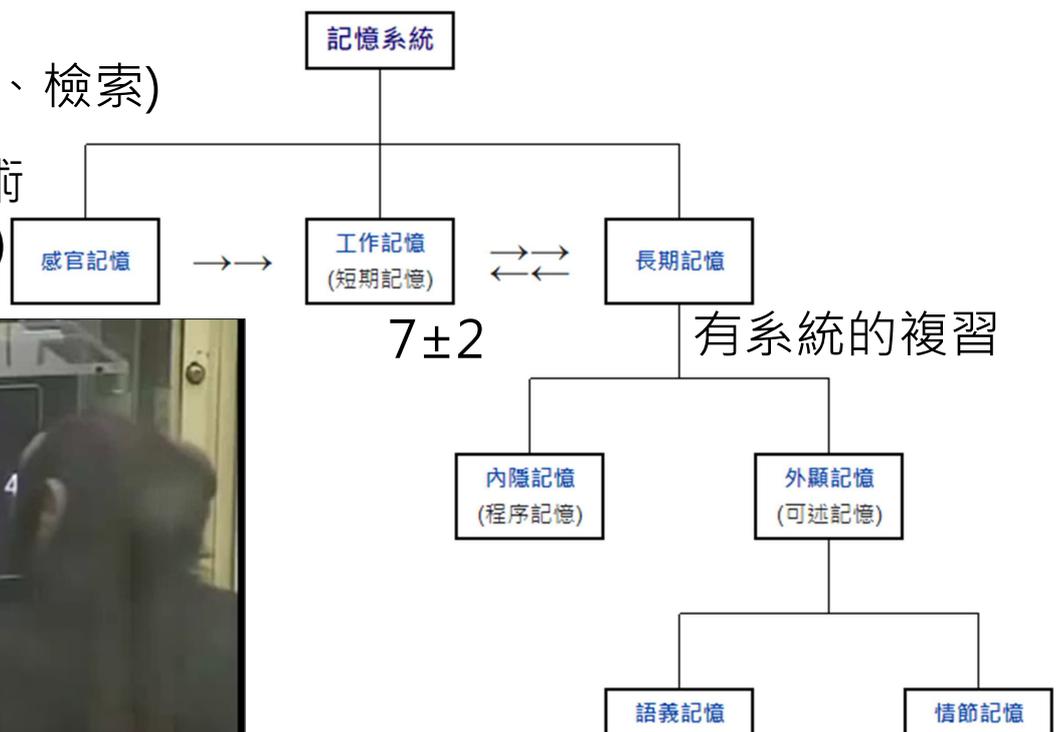
公視演講廳：洪蘭與父母們談「愛你一輩子」1 <https://youtu.be/enmGw0pYn-4>
 噪音管制介紹 <https://www.hlep.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=64>



認識自己的身體

大腦使用手冊 - 記憶

- 創意 = 既有知識(透過記憶，站在巨人的肩膀上) + 知識連結
- 記憶系統
(編碼、儲存、檢索)
- 學習的**道與術**
(情緒、動機)



感覺記憶 <https://zh.wikipedia.org/wiki/感覺記憶>
 猩猩-超強記憶力 <https://youtu.be/VHYCJTHcpPo>



認識自己的身體

大腦使用手冊 - 習慣1

- 人類每天的行為中，60%都是「重複行為」
- 江山易改，本性難移。「本性」是什麼？
- 腦神經正向回饋回路



- 養成習慣所需的時間，會因人因事而不同，需時18天~254天，平均66天

感覺記憶 <https://zh.wikipedia.org/wiki/感覺記憶>
 猩猩-超強記憶力 <https://youtu.be/VHYCJHcpPo>
 好好美！心機很重的小孩太好笑啦！ <https://youtu.be/MmhYEWmNSr8>
 父母敬請儘快立刻安撫 以為打到自己...嬰兒一秒反射式假哭 | 萌娃 | 戲精 <https://youtu.be/4udhB40B54>



認識自己的身體

大腦使用手冊 - 習慣2

- 獎懲機制：棒子與紅蘿蔔
- 獎vs懲 效用比較
- 低級的慾望靠放縱，高級的慾望靠自律
- 自律=延遲滿足(先別急著吃棉花糖)

	強化(增加行為)	懲罰(減少行為)
正向	給想要的	給不想要的
負向	移走不想要的	移走想要的



有趣的是，每三個中會有一個



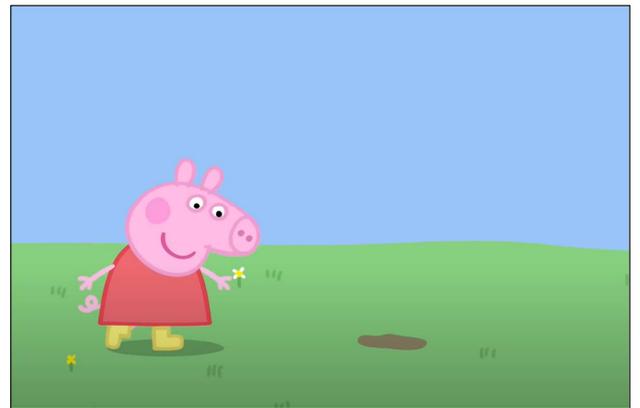
先別急著吃棉花糖 <https://youtu.be/q9pqLqPzL8k>



認識自己的身體

大腦使用手冊 – 用「對」的方式教孩子

- 道德 = 對等(公平) + 共感(同理)
- 臺語的「顧小孩」怎麼說？
要把孩子當小大人
- 下動令，少用「不要」*
- 依照事情嚴重程度設底線。
小事沒底線 = 大事沒底線
- 做不到的不說、不答應
- 如何知道自己教孩子的方法或知識，是「對」還是「錯」？



Two Monkeys Were Paid Unequally: Excerpt from Frans de Waal's TED Talk <https://www.youtube.com/watch?v=meiU6TxyScQ>
Peppa Pig - Muddy Puddles (full episode) <https://youtu.be/WdvGYRaRHUs>

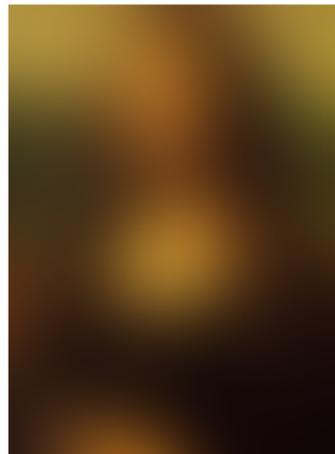
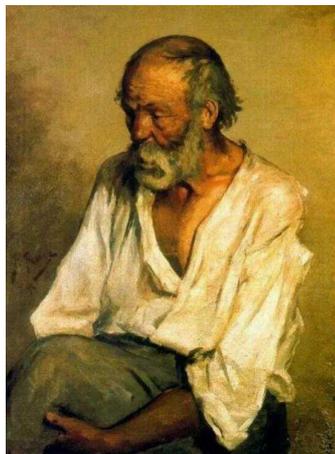
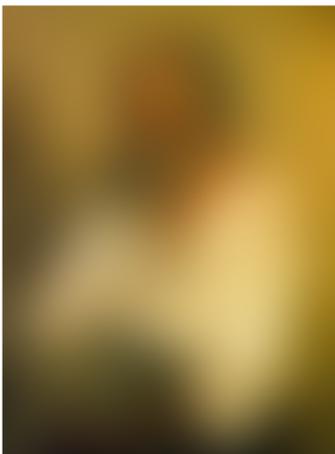
25



認識自己的身體

大腦使用手冊 – 有看沒有懂？關於基礎知識

- 內行的看門道，外行的看熱鬧。(柯南 vs 毛利小五郎)
- 小遊戲 - 猜猜看



- 一個人的基礎知識，決定他所看到的世界。
- 看得懂的人，才能「發現」機會。
有能力的人，才能「把握」機會。

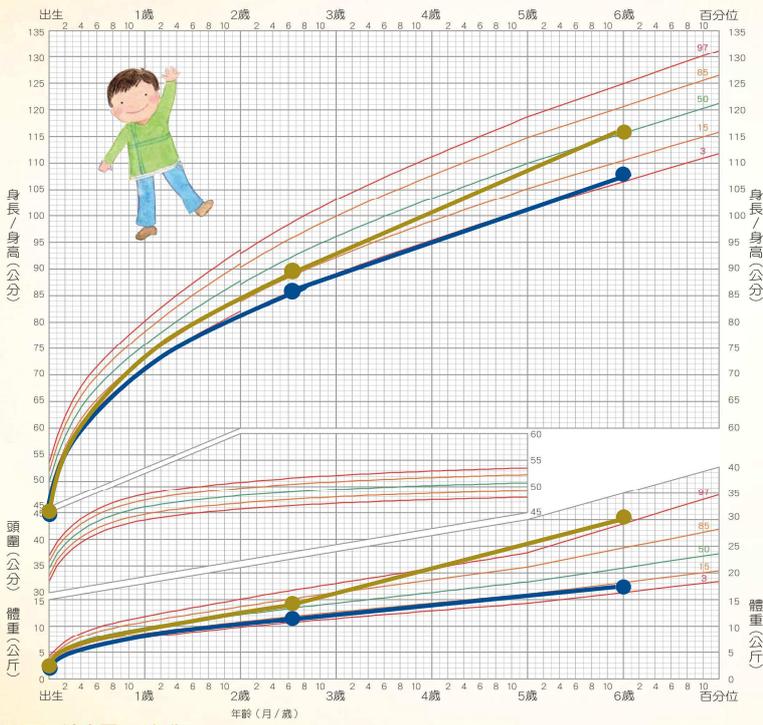
26



認識自己的身體 幼兒生長曲線

	出生			2.5歲			6歲		
	體重	身高	BMI	體重	身高	BMI	體重	身高	BMI
Benson	2.26	0.43	12.2	10.8	0.85	14.9	16.8	1.08	14.4
Ryan	2.30	0.44	11.9	13.6	0.89	17.2	29.5	1.16	21.9

兒童生長曲線百分位圖 (男孩)



兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI)

102年6月11日公布

BMI=體重(公斤)/身高²(公尺)

年齡(歲)	男生			女生		
	過輕 BMI <	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
出生	11.5	14.8	15.8	11.5	14.7	15.6
0.5	15.2	18.9	19.9	14.6	18.6	19.6
1	14.8	18.3	19.2	14.2	17.9	19.0
1.5	14.2	17.5	18.5	13.7	17.2	18.2
2	14.2	17.1	18.3	13.7	17.2	18.1
2.5	13.9	17.2	18.0	13.6	17.0	17.9
3	13.7	17.0	17.8	13.5	16.9	17.8
3.5	13.6	16.8	17.7	13.3	16.8	17.8
4	13.4	16.7	17.6	13.2	16.8	17.9
4.5	13.3	16.7	17.6	13.1	16.9	18.0
5	13.3	16.7	17.7	13.1	17.0	18.1
5.5	13.4	16.7	18.0	13.1	17.0	18.3
6	13.5	16.9	18.5	13.1	17.2	18.8
6.5	13.6	17.3	19.2	13.2	17.5	19.2
7	13.8	17.9	20.3	13.4	17.7	19.6
8	14.1	19.0	21.6	13.8	18.4	20.7
9	14.3	19.5	22.3	14.0	19.1	21.3
10	14.5	20.0	22.7	14.3	19.7	22.0
11	14.8	20.7	23.2	14.7	20.5	22.7
12	15.2	21.3	23.9	15.2	21.3	23.5
13	15.7	21.9	24.5	15.7	21.9	24.3
14	16.3	22.5	25.0	16.3	22.5	24.9
15	16.9	22.9	25.4	16.7	22.7	25.2
16	17.4	23.3	25.6	17.1	22.7	25.3
17	17.8	23.5	25.6	17.3	22.7	25.3

說明：

- 一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師2010年發表之研究成果制定。
- 二、0-5歲之體位，係採用世界衛生組織 (WHO) 公布之「國際嬰幼兒生長標準」。
- 三、7-18 歲之體位標準曲線，係依據1997 年台灣地區中小學學生體適能 (800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎四項測驗成績皆優於25 百分位之個案) 檢測資料。
- 四、5-7 歲銜接點部份，係參考WHO BMI rebound趨勢，銜接前後兩部份數據。

國民健康署 關心您

國民健康署 關心您

0-7歲兒童生長曲線 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=870&pid=4869&sid=13573>



認識自己的身體 嬰幼兒發展里程碑

項目 \ 年齡	粗動作	精細動作	語言表達	語言理解	社會性	身邊處理
3歲~ 3歲6個月	<ul style="list-style-type: none"> 走路兩手交互擺動 可繞障礙物跑過去 丟球可丟10公尺 想辦法用手臂接球 單腳站立5秒 	<ul style="list-style-type: none"> 會蓋、開小罐子 可完成菱形圖的連連看 模仿畫十字形 	<ul style="list-style-type: none"> 會用否定命令句，如「不要做……」 會用「這是……」來表達 會用「什麼時候……」的問句 	<ul style="list-style-type: none"> 瞭解「大」、「小」、「上」、「下」、「前」、「後」、「裡」、「外」 能回答「這是誰的」、「為什麼」……等問題 	<ul style="list-style-type: none"> 會道歉，當做錯事會說「對不起」 已有一個要好同伴 會給小朋友一些暗示 	<ul style="list-style-type: none"> 從小壺倒水喝，不會潑得到處都是 自己脫衣服 晚上不會尿床
3歲6個月~ 4歲	<ul style="list-style-type: none"> 可接住反彈球 以腳趾接腳跟向前走直線 原地單腳跳 	<ul style="list-style-type: none"> 自己畫十字形 模仿畫X形 	<ul style="list-style-type: none"> 可解釋簡單圖畫 圖畫字彙至少可說出14種或以上 	<ul style="list-style-type: none"> 能回答「有多少」、「多久」的問題 瞭解昨天、今天 	<ul style="list-style-type: none"> 會與其他小孩在遊戲中比賽 能自己過斑馬線或過街 	<ul style="list-style-type: none"> 會穿長統鞋子 自己洗臉、刷牙 (但洗得還不好)
4歲 ~4歲6個月	<ul style="list-style-type: none"> 以單腳向前跳 向上攀、爬垂直的階梯 過高丟球12呎 單腳站立10秒 	<ul style="list-style-type: none"> 照樣寫自己名字、簡單的字 25秒中可將10個小珠子放入瓶中 用剪刀剪直線 跟著摺紙痕摺紙 	<ul style="list-style-type: none"> 正確使用「為什麼」 為引起別人注意會用誇張的語調及簡單語句 至少能唱完一首完整的兒歌 會用「和XX」、「靠近XX」、「在XX旁邊」 	<ul style="list-style-type: none"> 瞭解「多遠」 會區分相同或不同的形狀 	<ul style="list-style-type: none"> 在沒人照管下在住家附近蹣跚 會在遊戲中稱讚或批評別的小朋友的行为 	<ul style="list-style-type: none"> 穿鞋不會弄錯腳 自己上廁所 (包括清潔及穿褲子) 自己洗臉洗得很好
4歲6個月~ 5歲	<ul style="list-style-type: none"> 單腳連續向前跳2~3碼 騎三輪車繞障礙物 雙腳跳在5秒內可跳7~8次 	<ul style="list-style-type: none"> 會寫自己的名字 會畫圖但還不太好 會用繩打結、繫鞋帶 會扣及解扣子 能畫身體3個部分 	<ul style="list-style-type: none"> 會用「一個XX」 會說出相反詞三種中對兩種 會對1數到10或以上 	<ul style="list-style-type: none"> 懂得「多加一點」及「減少一點」 會在要求下指出一系列東西中第幾個是哪一個 	<ul style="list-style-type: none"> 會同情、安慰同伴 (用語言) 和同伴計畫將來玩什麼 	<ul style="list-style-type: none"> 會穿襪子 扣襯衫、褲子、外套的扣子 晚上睡醒會自己上廁所
5歲 ~5歲6個月	<ul style="list-style-type: none"> 腳尖平衡站10秒 用雙手接住反彈的乒乓球 主動且有技巧地攀爬、滑、溜、搖擺 	<ul style="list-style-type: none"> 自己會寫一些字 20秒中可將10個珠子放入瓶中 會寫1~5的數字 會畫三角形 	<ul style="list-style-type: none"> 可說出物體的用途，如「帽子是戴在頭上」 會說6個單字意思 會說出3種物體的成分 	<ul style="list-style-type: none"> 會區分「最接近」、「最遠」、「整個」、「一半」 依要求能正確找出1~10的數字 	<ul style="list-style-type: none"> 在遊戲中有些性別區分了 會選擇要好的朋友 遊戲中會遵守公平及規則 	<ul style="list-style-type: none"> 自己換上睡衣或脫下衣服 能將食物組合在一起，如三明治
5歲6個月~ 6歲	<ul style="list-style-type: none"> 有順序、有韻律地兩腳交換跳躍，如跳繩 跑得很快 可以用手接住丟來的球 (5吋大) 用腳趾接腳跟倒退走直線 	<ul style="list-style-type: none"> 以拇指觸碰其他四指 將鞋子、鞋帶穿好 能畫身體6個部分 	<ul style="list-style-type: none"> 能很流利地表達 可經由點數而區分兩堆東西是不是一樣多 	<ul style="list-style-type: none"> 瞭解「以前」、「以後」 區分左、右 能認得一些注音符號及國字 	<ul style="list-style-type: none"> 會玩簡單桌上遊戲，如撲克牌 和同伴分享秘密 (不告訴大人) 	<ul style="list-style-type: none"> 會用刀子切東西 自己會梳或刷頭髮 自己繫鞋帶

以上圖表為3歲到6歲兒童的大略發展過程，提供給父母做參考。僅有幾個月的差距，未必表示發展遲緩，其中語言、社會性及身邊處理等項目，和教導與否有很大關係。

資料來源：台北市立婦幼醫院兒童心智科

嬰幼兒發展里程碑 https://topic.parenting.com.tw/webpic/child_dev.jpg



認識自己的身體 幼兒早期療育

- 世界衛生組織統計發展遲緩比例約6~8%，臺灣僅有2%
- 早療最適當的時機，是在學齡前(出生至6歲)的各階段。
- 3歲以前早療的效益，是3歲以後的10倍。
政府投入1元在早療，未來可以節省3元的特教經費。
- 7歲以前有9次免費健兒門診：
1歲前有4次、1~2歲有2次、2~3歲1次、3~4歲1次、4歲~7歲1次，只要在接種疫苗時，請健兒門診醫師評估即可。

男生多1倍！當心孩子出現這些狀況是有「遲緩」問題 <https://heho.com.tw/archives/16343>
早期療育發展中心 <https://tpech.gov.taipei/mp109181/cp.aspx?n=368F05F3729A040A>

29



認識自己的身體 大腦使用手冊 – 記憶術 - 記憶小遊戲 *

- 燈泡
- 達爾文
- 航空母艦
- 椅子.....
- 愛迪生哪一年發明燈泡？1879
- 「發明燈泡」跟「發表進化論」哪一個先？相差幾年？
1879 vs 1859
發表進化論先，相差20年
- 第二次世界大戰是民國幾年到幾年？
1939~1945
民國28~34年
- 請問圓周率「小數點後20位倒著背」是多少？
3.14 15 92 65 35 89 79 32 38 46

學習的道與術

<https://pixabay.com>
<https://zh.pngtree.com>

30



手段

溝通方法與基礎觀念

3
1



手段：溝通方法與基礎觀念 溝通方法 - 語言的力量 - 1

- 請用以下「事實關鍵字」組成一段文字：
因為缺錢、女大學生、去酒店上班、從小認真唸書
- 範例一：
有一位女大學生，雖然她從小認真唸書，但她上了大學之後，竟然只因為缺錢，就去酒店上班。
- 範例二：
有一個女孩，無奈因為缺錢，她只能去酒店上班，但她仍從小認真唸書，最終成為女大學生。



手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念 - 教育的本質

- 以下何者為真？*
- (A)華盛頓砍倒櫻桃樹 - 誠信
- (B)牛頓被蘋果打到頭 - 觀察生活中的小事物發現大道理
- (C)吳鳳被出草 - 生命的價值
- (D)孫中山第一名畢業 - 成為有用的人要認真好學
- 科學數據難以打動人心，但動聽的故事可以。
- 教育的本質就是「洗腦」
- 洗腦成「巨嬰」或是「公民」

美國華盛頓總統並沒有砍過櫻桃樹？ <https://kason2047.pixnet.net/blog/post/292723636-美國華盛頓總統並沒有砍過櫻桃樹?>
 牛頓真的被蘋果砸到了，才提出萬有引力嗎，其實我們都被騙了 <https://kknews.cc/science/ikoxmye.html>
 吳鳳——割掉給的神話，政治目的下被刻畫的虛假傳奇人物 <https://jerryzhou77.pixnet.net/blog/post/68800691>
 孫中山先生「偽造」博士學歷純屬虛說，真實情況是這樣的 <https://www.lanswong.com/article/017c6af3-4b5a-7a7c-69db-e19bd4accb4d>

33

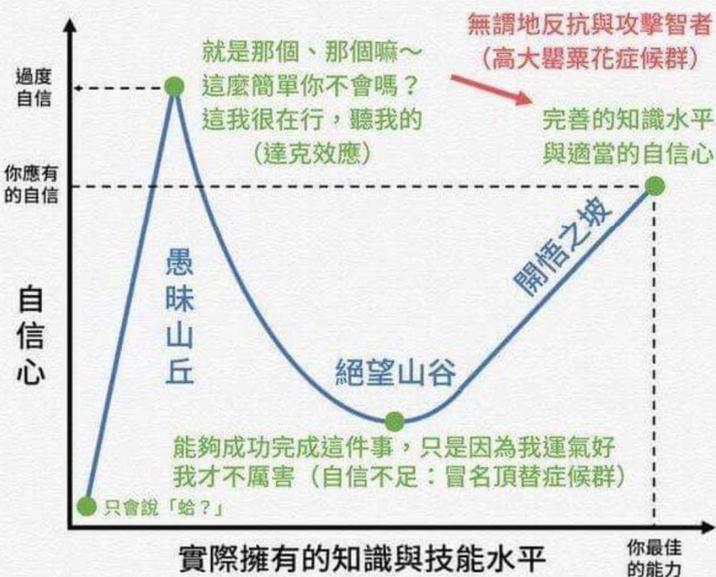


手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念 - 達克效應(巨嬰)

達克效應 Dunning-Kruger effect

指的是「能力愈不足的人，愈會高估自己的能力」的現象



鄧寧-克魯格效應 <https://twitter.com/lee007jason/status/1231482485063573504>
 [分享] 兩性的達克效應 <https://pttboygirl.com/Boy-Girl/1Va5jr2/>

34



手段：溝通方法與基礎觀念

溝通方法 - 媒體識讀

- 以下何者資訊有誤？ *



MyGoPen <https://www.mygopen.com/>
 屏東縣再推打疫苗送現金、6大施打點隨到隨打 https://www.pthq.gov.tw/News_Content.aspx?n=EC690F93E81FF22D&sms=90586F8A7E5F4397&s=FDCD376730A91755
 烏克蘭父親淚別女兒後到抗俄軍？西方媒體美聯社揭真相 <https://www.nanmu.com/zh-tw/complex/nprccqjgnm.html>
 台灣媒體怎麼報導的？七分鐘看懂國際象五大關鍵！【記者真心話】Vol.11 欄八包 <https://youtu.be/-jNe8KlG0cI>
 台灣遭外國假資訊攻擊程度 世界第一 <https://news.pts.org.tw/article/448144>

35



手段：溝通方法與基礎觀念

溝通方法 - 非暴力溝通 - 應用

- 會說話，不等於會溝通。把話說好，是一門藝術。
- 非暴力溝通：1. 觀察、2. 感受、3. 需求、4. 請求
- 關於W這件事，我的感受是X，我的需求是Y，你能否願意Z？
- 表達感謝(物質改善/需求滿足/心情轉變)
- X：你不要一直邊吃飯邊滑手機，這樣會消化不良。
 O：兒子，你吃飯一直在滑手機，這樣讓我覺得我被忽視了，我想知道大家今天有沒有發生什麼有趣的事，你可以跟大家分享一下嗎？

如何提升生活裡的溝通質量？ <https://4think.net/如何提升生活裡的溝通質量/>
 你的溝通其實很暴力？！1分鐘教你當下留情 <https://www.taiwannews.com.tw/ch/news/3491790>
 愛的語言 - 非暴力溝通的四個步驟 <https://www.viewpointtaiwan.com/commentary/愛的語言：非暴力溝通的四個步驟/>
 非暴力溝通 - 愛的語言 - 會說話，不等於會溝通 <https://pieceofclare.com/nonviolent-communication/>

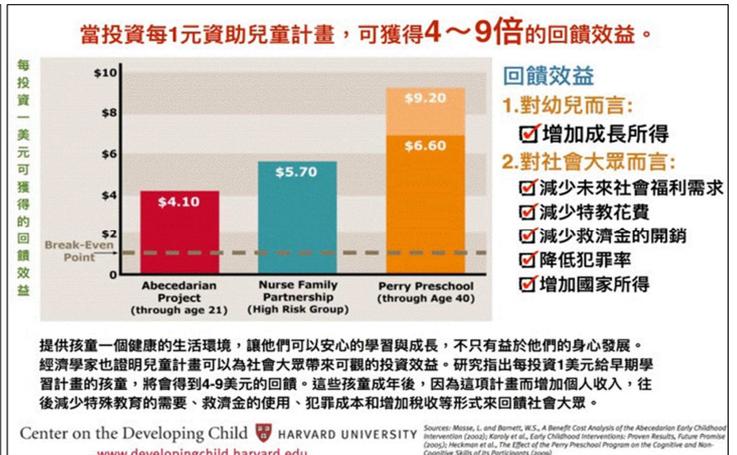
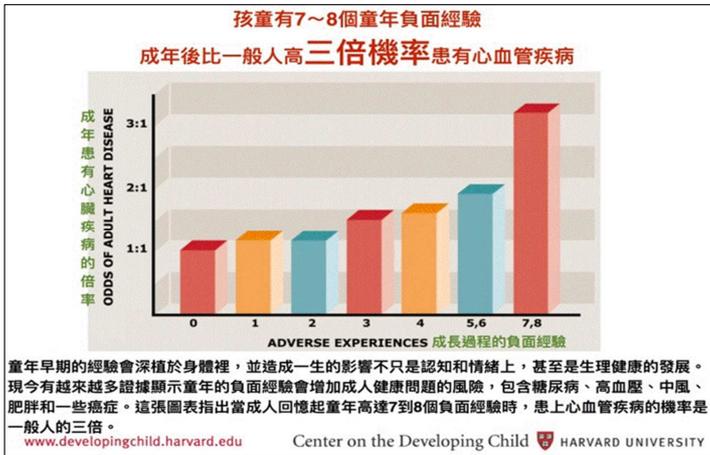
36



手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念 – 親子共讀 1

- 美國哈佛大學2000年的研究指出：「兒童的大腦在六歲前完成95%的發育，感官及語言更在五歲前達到最大發展。」
- 簡單的介入，巨大的改變。



- 共讀為醫囑，童書當處方

醫起育兒網 <https://www.tworor.org/>
為什麼兒科醫師要介入推廣嬰幼兒閱讀？ <https://www.tworor.org/為什麼兒科醫師要介入推廣嬰幼兒閱讀/>
台灣醫起育兒愛閱協會 <https://www.facebook.com/groups/591251661723358/>
1. 台灣醫起育兒愛閱協會親子共讀影片一節會及系列影片簡介 <https://youtu.be/eU5bckV54>
2. 醫起育兒愛閱協會親子共讀說明影片--概念篇 <https://youtu.be/BMWeWCrY8Rk>

37



手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念 – 親子共讀 2

- 衛福部國健署 - 親子共讀分齡技巧全攻略 - 基礎介紹篇



衛生福利部國民健康署 親子共讀 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=3808>

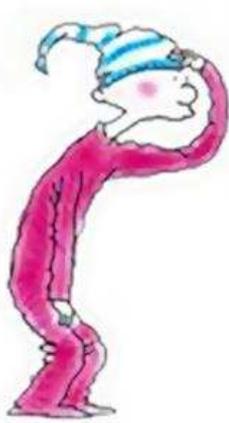
38



手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念 - 解決困境4階段

解決困境的主張



面對它

正視困境的存在，
不自欺欺人，
不逃避恐懼



接受它

接受困境的事實，
不怨天尤人，
不心存僥倖



處理它

用智慧處理種種事情，
以慈悲對待每一個人



放下它

盡心盡力就好，
不把成敗得失，
牽掛在心上

釋聖嚴 <https://zh.wikipedia.org/wiki/釋聖嚴>
解決困境的主張 <https://photo.xuite.net/dorababy/5714078/5.jpg>



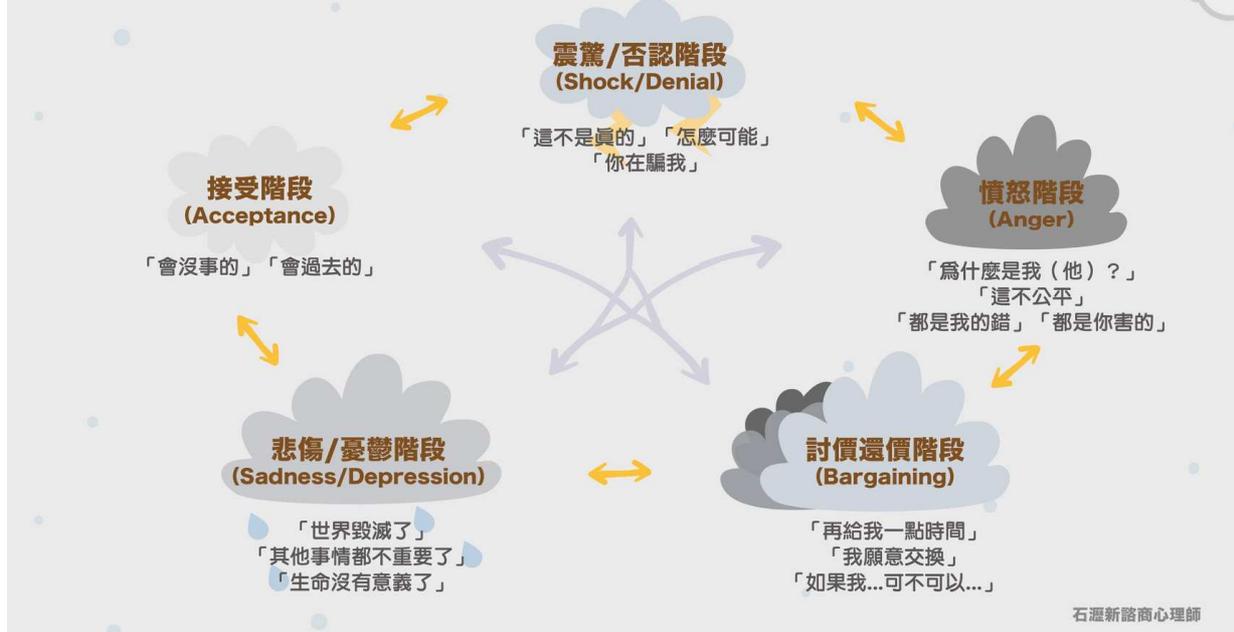
手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念 - 悲傷5階段

悲傷的五個階段

在失去之後，我怎麼了？

當人們面臨生命中重大變故時，包含失戀、離婚、至親好友過世、寵物死亡、自然災難、重大意外、疾病、癌症等，往往會有一連串的心理轉變歷程，並出現哀傷失落的生理和心理反應。



石澗新諮商心理師

講關係·歷久彌新·石澗新諮商心理師 <https://www.facebook.com/lihsinpsy/posts/2321466178136895/>



手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念 – 交通安全

- 安全第一(被動安全)：安全帶、安全帽、安全座椅.....



- 防禦駕駛(主動安全)：死角、內輪差.....



繫與不繫一念之間 你的生死由你決定 https://youtu.be/CBv2LH2k_Y 當危險來臨時 誰能救你一命? <https://youtu.be/BrpQc6zHk>
 Truck driver's blind-spot and cycling <https://www.youtube.com/watch?v=lv-rhiGRFIE> 大型車視角盲區大解析! 死角內輪差不可輕忽 <https://youtu.be/ymia6S88R5w> 殘酷馬路教學畫面曝光 視線死角加內輪差騎士倒地
 機車防禦駕駛手冊 - 財團法人車輛研究測試中心 https://www.artc.org.tw/upfiles/ADUUpload/information/tw_media_files_592308054.pdf 汽車防禦駕駛教戰手冊(107年) 出版品 <https://168.mot.gov.tw/theme/publish/post/1906121100485>



結論

帶回家的5大重點



結論：帶回家的5大重點

- 爸媽是家庭的舵手(孩子是箭，爸媽是弓)
- 非暴力溝通(觀察、感覺、需求、請求；不評論、不比較)
- 提供安全感(愛的表達、父母可被預測)
- 高品質的陪伴(每天至少15分鐘；聊天、共讀)
- 培養各種好習慣(充足睡眠；動機、動機、動機)

43



爸媽是孩子們的榜樣

謝謝

44