



新北市立柑園國民中學
Ganyuan Junior High School of New Taipei City

柑仔店 [第22期]

本期主題:生命教育

發行人:黃淑君

總編輯:張桂珠

編輯:洪鈺淳、簡盈佩、蘇裕琳

電話:(02)2680-1958

校網: <http://www.gyjh.ntpc.edu.tw/>

校址: 新北市樹林區柑園街二段125號



讀懂家人的心，讓家更好

校長 黃淑君

中研院大型調查長期追蹤一群台灣青少年成長歷程，雖然發現「約一半」的青少年覺得和爸媽無法溝通，認為家長不了解自己的想法、不會傾聽自己的意見。然而，也有一半的青少年覺得爸媽會仔細聆聽自己的想法，關心自己的情緒。孩子進入青春期的親子互動對父母來說，是一項挑戰，怎麼樣才是好的溝通理解方法，能夠增進親子之間的愛與信任感呢？

與青春孩子溝通的「冰山理論」

加拿大心理治療師 (Virginia Satir)，是二十世紀最有影響力的心理學大師之一，1972年她出版《家庭如何塑造人》(People Making)一書，提過一詞。他說，每個人都是一座冰山，在人與人之間的互動，被人看見的只是水平面上的部份，更大一部分藏在水面下的，就是我們的內在。

薩提爾說，人與人之間的互動，常見四種應對姿態

常見的四種姿態，分別是指責、討好、超理智、打岔。

指責的應對姿態是以否定、命令來溝通;討好的應對姿態，是為了得到他人的認同，而以「好」、「答應」來溝通;超理智的應對姿態總是以爭辯、說理證明自己是對的;打岔的應對姿態是以不溝通來溝通，以上四種應對姿態，都是為了自我保護，而不是表達自己深層的內在。(圖一)

當自我覺察到自己的內在冰山以後，到底要怎麼跟孩子溝通呢？

當父親提醒孩子，不要一直滑手機時，可能說：「整天玩沒營養的手機，現在給我收起來!」，明明是出自善意，卻表現出指責的樣子。父親指責的應對姿態只是冰山浮在水面上的部分，水平面下還包括父親感覺生氣(感受)、覺得不被孩子尊重(觀點)、他希望小孩能更善用時間(期待)、他希望小孩能多跟他說話(渴望)，當然最深層的部分就是自我，就是做一個盡責的爸爸。(圖二 冰山譬喻)

當問題點來到時，父母須先安頓自己內在不安的情緒，縱然一開口想要表達對孩子的關心之意時，孩子就發脾氣，也要先平穩自己的內在，當孩子情緒沸騰之際，讓問題先跑一會兒，此時孩子只需陪伴，父母不必急於進場對話。孩子情緒緩和後，再核對彼此的想法，寧靜而專注地傾聽孩子，讓孩子有被注意、被尊重及被接納的感覺，以提問的方式，導引出孩子正向的想法，對話的目的在於情感的連結，貼近孩子的心，才能展開對話。

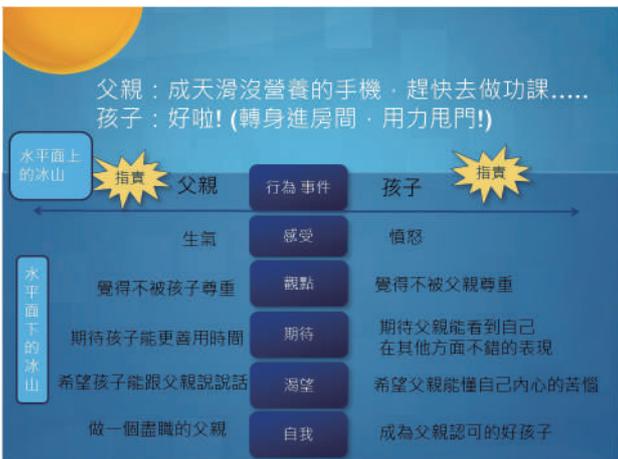
讀懂家人的心，家，將因我們而更好

薩提爾冰山理論告訴我們，倘若，我們與家人互動時，能讀懂家人內心最深層的內在，我們在應對的當下，就會有更柔軟的對話，當一方的心被理

解，愛的訊息就會傳遞出來。家，是我們學習如何付出愛的地方，讀懂家人的心，感受到彼此的愛，家，將因我們而更好！



圖片來源<https://medium.com/pm-slash/> (圖二冰山理論示意圖)



(圖一)



家庭教育

家庭是我們從小接觸學習的地方，也可以說是我們第一個受教育的場所，而父母長輩就是我們的啟蒙導師，從我們呱呱墜地一路的學習成長，父母長輩扮演著不可或缺的腳色。家庭教育就好比陶藝一樣，我們是陶土，父母長輩便是那雙巧手，隨著父母的教導，從陶土到塑型進而成型，所以家庭教育對於兒童是非常重要的環。

現在的社會因為少子化的影響，父母深怕孩子受到傷害，造成孩子在家庭裡備受寵溺，導致孩子的行為偏差，抑或是父母個人因素拿小孩當出氣筒，對小孩實施打罵教育，還有隔代教養問題等等.....父母長輩應該要了解家庭教育應該是疼愛並非溺愛，要讓孩子了解是非對錯，用處罰

代替體罰，剝奪某些權利而非傷害孩子的身心，用溝通取代謾罵，要適時的溝通去了解孩子，而不是一昧謾罵甚至汙辱，良好的家庭教育對孩子的成長是非常重要的環，不僅是孩子需要去學習這也是父母長輩在教育環節裡重要的課題。

家庭是人們接受教育的第一個場所，最基礎最簡單的教育都是來自家庭，家庭教育就像是大樹的根本，當根本穩健，大樹自然茁壯發展，當孩子有了良好的家庭教育作為基礎，日後不管是人格發展、教育學習、為人處事等等...都將有著良好的成效。

我想分享的一件家庭故事

這件事發生在一個法國家庭。

一天，孩子放學後，在客廳裏玩籃球，忽然，籃球打落書架上的一個花瓶，“咚”的一聲，花瓶重重地摔到地板上，瓶口摔掉一大塊。這不是擺設品，而是祖上傳下來的波旁王朝時期的古董。

孩子慌忙把碎片用膠水粘起來，膽戰心驚地放回原位。

當天晚上，母親發現花瓶有些“變化”。吃晚餐時，她問孩子：“是不是你打碎了花瓶？”

孩子靈機一動，說：“一隻野貓從窗外跳進來，怎麼也趕不走，它在客廳裏上躡下跳，最後碰倒架子上的花瓶。”母親很清楚，孩子在撒謊，因為每天上班前，她會把窗戶一扇扇關好，下班回來再打開。

母親不動聲色地說：“是我疏忽了，沒有關好窗戶。”就寢前，孩子在床上發現一張便條，原來是母親讓他馬上到書房去。

看到孩子忐忑不安地推門進來，母親從抽屜裏拿出一

學務主任 胡竣豪

學務處



個盒子，把其中一塊巧克力遞給孩子：“這塊巧克力獎給你，因為你運用神奇的想像力，杜撰出一隻會開窗戶的貓，以後，你一定可以寫出好看的偵探小說。”

接著，她又在孩子手裏放了一塊巧克力：“這塊巧克力獎給你。因為你有傑出的修復能力，雖然用的是膠水，但是，裂縫粘合得幾乎完美無缺。不過，這是修復紙質物品的，修復花瓶不僅需要黏力更強的膠水，而且需要更高的專業技術。明天，我們把花瓶拿到藝術家那裏，看看他們是怎樣使一件工藝品完好如初的。”

母親拿起第三塊巧克力，說：“最後一塊巧克力，代表我對你深深的歉意，作為母親，我不應該把花瓶放在容易摔落的地方，尤其是家裏有一個熱衷體育的男孩子。希望你沒有被砸到或者嚇到。”

“媽媽，我.....”以後，這個孩子再也沒有撒過一次謊，每當他想撒謊時，三塊巧克力就會浮現在眼前。

(摘自《思維與智慧》)

和睦、親愛---好家庭！

打從一出生，每個人都希望自己的家庭是溫暖的、可以遮風避雨。常言道「一家之計在於和」，一個家庭最能可貴的是和諧的氣氛。因為居住的密集，常常會聽到樓上、樓下的家庭在吵架，其實，對一個孩子來子來說，「和諧的家庭環境」是孕育孩子成長的沃土。「和諧」並不是空想，必須是在家裡成員共同營才能獲得。

快樂付出：一個家庭裡要和諧，必須每一個人都願意付出，相互了解，在生活習慣上，相互尊重。尤其每個人都會一些自己的想法，無論是長輩、晚輩，要相互了解尊重、忍讓、包容，家才能成為真正的避風港灣。

彼此讚美：無論是父母、長輩、兒女，大家都是希望被鼓勵、被讚美。因此，雖然是一家人，彼此可以真心相

輔導主任 張桂珠

輔導處



對，但也要相互給予一些讚美、尊敬的語言，才會增進和諧的氣氛。

互相關懷：所謂：「不是一家人，不進一家門。」既是一家人，就要相互幫忙。如果我們對家人都冷漠對待，怎能建立深厚的感情？每天我都都在外面與別人相處，難免會受到許多的挫折，只有回到家中得到家人的關懷，一切才能釋懷。

家庭如此，學校也是如此，這學期學校最大的不同是有了一位溫柔親切的大家長，在和諧敦厚的學習環境中，相信每位同學都能勤勤懇懇的學習，在和睦、親愛的生活下就能夠讓每粒埋下的種子逐漸成長茁壯，必能建立良好的學習環境。

記得說聲「謝謝」

曾經看過這段話「為什麼總是對陌生的人客氣，對親愛的人發脾氣」，當時看到時特別有感，想起從小到大自

洪鈺淳 老師

輔導處



！」。接著就是睡不飽的擠奶、餵奶、換尿布生活，小寶寶的成長過程還有好多事情要擔心。不過就像很多父母一

己對於家人的態度，常常口無遮攔，有脾氣就直接發洩，或許是覺得不管如何家人都會選擇包容、原諒。出來工作後，捨得用金錢表示自己的孝心，給父母買東西，帶他們去旅行，但未必會有耐心的和他們說話。這些無意識的放縱常在不知不覺間傷害了他們的心。

這將近一年的時間裡，歷經了懷孕、生產、照顧嫩嬰的過程，真實地感受到當媽媽的不容易。記得經過將近13小時的陣痛，終於生出小寶寶的當下，就決定打一通電話給媽媽，想跟他說聲：「媽媽，謝謝你，這幾年辛苦你了」



我覺得這個皮影戲表演，讓我有非常多的收穫，從設計劇情人物，到暑假的每日練習台詞，最後到新北市政府演出，都是我們努力的成果，這些對我來說都是非常寶貴的經驗，也是我很重要的一步，讓我可以更勇敢的表達。

而回到學校再次表演，看到同學們欣賞的表情，我就想到我這些努力的過程，未來也期待也能有讓我勇敢表達的機會。

802王唯承

當時聽到要到新北市政府表演時，有點緊張，不知道要演給哪些人看，會有多少人來欣賞。暑假來學校跟同學們一起練習，覺得有些興奮，操作皮影戲的戲偶不會太困難，記憶台詞也不會太有壓力（而且可以在幕後看稿），只希望演出可以順利。

演出當天，看到好幾位爺爺奶奶帶著小朋友來參與，我在想如果有一些台詞可以改成閩南語，會不會更貼近他們，也期待未來有機會將這個故事演給洪爺爺欣賞。

爺爺奶奶們的年紀比較大，不確定自己可以陪伴他們多久，可以陪他們做些他們喜歡的事情，讓他們開心度過每一天。

802吳柏頤

升上國中後開始接觸皮影戲，歷經七下的幾堂課，老師邀請我們在祖父母節時到新北市政府表演。起初一聽到暑假要到學校練習，對於暑假需要上課的我來說，覺得有些麻煩，直到第一次練習後，我徹底改觀，過程並沒有我想像的枯燥乏味，反倒是挺有趣的，而且練習後能在祖父母節時站在台上演出，讓更多人藉由皮影戲看到祖孫之間的感情，好像也挺不賴的。

802陳益璿

樣，當看到小寶寶的笑容時，還是會鼓起勇氣告訴自己「撐下去」。

我相信在每個人的成長過程中，一定會和家人發生爭執或衝突，不過記得提醒自己，世界上沒有一個人「應該」無條件對自己好，當與家人想法不同時，可以思考能如何和他們討論、溝通，最重要的是，要適時表達對他們的感謝，一句簡單的「謝謝」就能讓家人感受到這一切辛苦都值得了。

新北市111年祖父母節「祖孫逗陣-足厝味」感想

從一開始接觸皮影戲，是因為要感謝洪爺爺，所以才會接觸到，後來全班開始了皮影戲的創作。

從寫劇本到練習操偶，慢慢地開始熟悉，站上舞台表演起我們自己創作的皮影戲，後來學校受邀到新北市政府表演，老師詢問我要不要去幫忙，我就答應了。要在一群人面前表演皮影戲有點緊張，不過上台之前我們大家練習了無數次，只為了當天要把最好的一面呈現給大家，祖孫節的演出很成功，也多虧了老師幫我們做了無數次的練習。

這對我來說是一個特別的體驗，我誤打誤撞地進入皮影戲團隊，很開心能解鎖我人生中沒體驗過的東西，也謝謝老師們讓我多學會了一項技能。

802蘇湘芸

聽到要到新北市政府表演皮影戲，我覺得很有趣，我的工作是在播音樂，每個場景的配樂都不一樣，要記得什麼時間點播出哪一首音樂，我很努力的將老師說明的重點記起來，只希望演出當天不要出錯。

演出當天看到有好多爺爺奶奶帶著小朋友到現場，我在想如果洪爺爺也在現場看我們演出，不曉得會有什麼樣的心情，希望這些爺爺奶奶們看到我們的演出，可以讓他們感覺回到年輕的時光。

803施禹丞

一開始接觸皮影戲，看著蕭老師操作，很擔心輪到自己操作時會失誤，蕭老師在我們練習時很仔細的教導我們如何操偶，就有越來越熟練。當知道要到新北市政府演出時，感覺很緊張，尤其在正式演出時好像隨時都會失誤，還好我們順利完成這件事情，整體而言很成功。

803鄒杰儒



感情最好的家人：

在家裡，和我感情最好的人應該是媽媽吧！我最願意向媽媽傾吐心事，也最信任媽媽。在小時候，我也是最依賴媽媽的，雖然現在不會再時刻黏在媽媽身邊，但對媽媽的愛卻沒有減退。

802于子萱

我覺得跟我感情最好的家人是姑姑，因為她很常幫助我，例如在我功課不會寫的時候教我功課，或者在我心情不好、內心有心事的時候，跟我一起解決。

802王唯承

我覺得和我感情最好的家人是姊姊，因為姊姊對我很好！會送我東西，會教我寫功課，會陪我玩遊戲，所以我覺得我跟姊姊感情最好。

802黃佳琦

跟我感情最好的家人是我妹妹，因為只要我想訴苦的時候他都會在旁邊，我難過的時候他都會來幫助我，而且他比我爸媽都還要了解我，他還會分享許多東西給我，我覺得他是我感情最好的家人。

802劉好薰

和家人感情其實都差不多，但感情最好的是媽媽，帶我上、下學，為我煮晚餐，買我需要的東西，教我不會的科目，幫我買衣服，幫我繳學費，很謝謝他。

802羅婉慈

家庭生活記趣：

我們家的成員有四個人，爸爸從事服務業，主要在市場工作，每天早出晚歸，工作得非常辛苦。媽媽是家庭主婦，家裡的家事她都一手包辦，當我們功課有不懂的地方，都能試著幫我們找出答案；面臨考試時，也能幫我們加強複習。當我們生病時，媽媽就會立刻帶我們去看醫生，當全家人要出門旅遊的時候，行程也是媽媽安排的，所以爸爸和媽媽在家中是扮演非常重要的一個角色。

再來是妹妹，她現在就讀小學六年級，學科的成績都非常的好，當然，她的品德也是非常優秀，儀態也很端莊。最後，我現在是國中二年級，每天的生活都非常得充實，不是上課，就是考試，很是忙碌，而且，現在的我就快要迎接國三的生活了，一定又會比現在加倍的忙碌。

我的家庭都非常的忙碌，爸爸每天忙於工作，而妹妹和我每天都忙於上課，所以，我很希望家人在一個星期之內都能夠抽出些空間的時間，出去外面走一走或者是去一些景點遊玩。

901黃郁棋

輔導處柑仔店第23期主題預告：生涯發展教育

投稿主題：1.未來的自己 2.職涯探索 3.家人的職業介紹

主題說明：下一期柑仔店主題為給未來的自己，未來想成為什麼樣的人、想做的事、過怎樣的生活呢？可寫下或畫下自己的願望。

1.稿件內容：

散文(300-500字)、新詩、繪圖(四格或單格)均可。

2.投稿方式：

寄至信箱：yuchun29728@gmail.com

交稿件至輔導處輔導組長。

3.獎勵：投稿者可核德育章一枚，入選者另可得精緻小禮物乙份。

4.請在111年12月21日(星期三)前投稿。



家庭生活記趣：

我的家庭中有爸爸、媽媽、我，以及弟弟，我們很少有全部人都在的一天；因為平日父母要上班，小孩要上課。到了星期六與星期日，我不是在柑中就是在明德高中練習射箭；但是當有比賽結束，就會有一次假日是休息的。

每當全家一起放假時，就會把家裡打掃一下，有時間就做個手工甜點。通常做的時間會很久，因為都不常做，所以總是會在途中去倒垃圾；但是我和媽媽會繼續做沒做完的食物，做完後就差不多到了晚餐時間，就把剛做好的吃掉，也不會有浪費的問題。

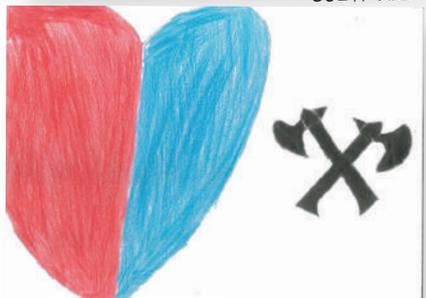
吃飽後大家一起坐在客廳聊天，看電視，差不多累了的時候，就會到各自的房間休息，我則是到我那空間不大的書桌寫一下評量。心情好就寫社會及自然，一般就寫數學，如果心情不好就讀英文來讓自己開心。

到了睡覺時間時，弟弟就會把他的棉被拿過來跟我睡，但是有時候可能吵架就會回去他自己的房間；在把東西都整理完後，就躺好並且把燈關起來，有些時間都會睡不著，就會一起偷偷聊天，講到一半還會聽到旁邊已經有打呼的聲音，就知道時候不早了，該趕緊睡覺。真的自己睡不著時，就會閉上雙眼，放鬆身體，想想自己射箭的動作，以及要改進的地方，想著想著就在不知不覺中睡著了。希望之後會有更多的時間能陪陪家人。

902江奇羿



801林峻逸



801鄭綠銘



801周玟彤



801詹筑瀟



801林威圻



801張雅瑋