

# 終身 微學習 資訊站

## TAIPEI PUBLIC LIBRARY

Vol. 14

### 本期內容一覽

#### 焦點話題

父母如何與幼兒談性教育	王嘉琪
不怕孩子輸在起跑點 孩子才能跑得又好又穩	加菲
有瞭解才有接納 在差異中拉近心距離	張璇
親職教育「知己知彼，百戰百勝」	
從「你的孩子不是你的孩子談起」	詹昭能
延伸閱讀—親子共讀繪本推薦	編輯小組

#### 線上書城

情感教育—線上電子好書推薦	編輯小組
---------------	------

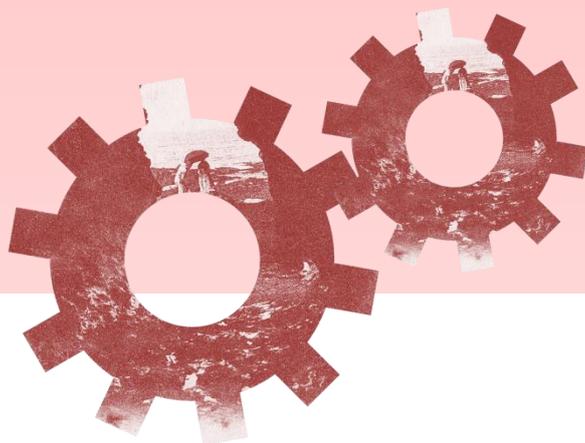
#### 咱來讀冊

完美情人不存在	平安文化出版
受傷的孩子和壞掉的大人	圓神出版
深愛食堂	松鼠文化出版
我們都是千瘡百孔的戀人	INK 印刻文學出版

#### 活動市集

臺北市立圖書館 1-3 月終身學習活動
協辦單位 1-3 月終身學習活動

# 焦點話題



## 父母如何與幼兒談性教育

撰文/芸光兒童與青少年性諮商中心 王嘉琪 諮商心理師

### ◎幼兒需要性教育嗎？

相信有些家長看到「父母如何與幼兒談性教育」標題第一個冒出的念頭，就是：「孩子還這麼小，教什麼性教育？會不會太早？」

有些家長，會非常開心，覺得終於有人可以告訴我，該怎麼跟幼兒談性。

有些家長，可能原本沒想過，但是看到主題，會感到好奇，幼兒性教育到底包含什麼？

對於跟孩子談性，如果您也有上述反應，有可能是受傳統社會影響而感到不自在；可能是知識尚準備不足；也可能認為現在根本還不需要，擔心太早接觸性教育會影響人格發展。

我認為，跟孩子談性第一步，就是需要「覺察」自己與孩子是否都已經準備好了，「覺察」也是性教育當中非常重要的一個能力，若你緊張不安，孩子也會感到不安，所以首先需要安頓自我情緒，這樣跟孩子進行性教育時才能順利傳達正確觀念。如果能以自在態度跟孩子談性，對孩子的性教育是一個好的開始。

簡單來說，性教育就是「關係教育」，其實說穿了也就是「愛的教育」；在日常親子互動中，建構著孩子的人格形成，所以性教育也可以說是「人格教育」。親子關係從孩子一出生就開始，所以同樣的，性教育從「0歲」就開始了。

## ◎成為學習型家長，具備與孩子談性的能力

過去臺灣家庭幾乎沒跟孩子談性，到了求學階段，學校老師也往往跳過性教育篇章，現今的家長們開始認為性教育重要，但真要教孩子時卻往往覺得「卡卡的」，例如：看到兩歲兒子洗澡玩小雞雞，會擔心孩子如果一直摸怎麼辦？或是孩子問：「我從哪裡來？」到底該怎麼回答，孩子才聽得懂。孩子成長過程中，一定會有身體探索、性好奇的階段，這時家長若具備談性的能力，「性教育」就不會在家庭中再次缺席。

要怎麼具備談性的能力呢？我們可以透過演講、閱讀、諮詢專家，以他人經驗借鏡，父母要先有足夠的知識，才能協助孩子度過成長中的性困擾。親子關係溝通管道若暢通，孩子也願意跟你求助，就可以陪孩子一起找資源，一起想辦法，成為孩子有力的後盾，讓孩子知道他不是一個人。

## ◎幼兒性教育，教什麼？

過去大家認為的性教育，就是單純教導認識生理性別、性別特質、第二性徵、性傾向與防性侵教育等，而若是以「依附關係」為主體的性教育，則是強調親子間的對話與互動，將性教育與日常結合，並藉以型塑孩子的人格。

例如：1歲9個月的小嘉，跟父母去喝壽宴，坐在兒童專用椅上，好久不見的阿姨，看到小嘉就伸手輕捏小嘉臉頰邊說：「好可愛！叫阿姨～」小嘉用手撥開，並說：「不要啦！不要！」，但是阿姨看著有點生氣的小嘉，更覺得她可愛繼續說：「真的好可愛！」（手持續摸著小嘉臉頰），小嘉企圖阻止她的觸摸，身體扭轉幅度更大，並更大聲說：「不要！」。此時，阿姨又接著說：「哎唷～幹嘛那麼愛生氣！摸一下又不會怎麼樣。」小嘉繼續在椅子上掙扎，想要起來，爸爸在一旁又補了一句：「阿姨是在跟你玩，沒關係！」。

當小嘉表達不喜歡大人觸碰，此時，大人如果立刻停止行為，會讓小嘉感受到世界對他是友善的，會回應他的需求，這樣就是在建立「正向的依附關係」，並且會讓小嘉學到跟大人求助是有用的，往後，也更願意求助周圍的大人，所以在性教育上，大人需要教孩子的能力，包含：

### ※提供好的依附經驗

「正向依附關係」是性教育最重要的基石，當孩子在親子關係中表達自己感受、想法時，相信大人會對她/他有所回應。

### ※情緒能力

需要有「覺察」感受與「安撫」情緒的能力。上述例子中的小嘉，如果小嘉表達不舒服，這時大人用同理的方式回應小嘉的情緒，如：「你不喜歡阿姨捏你臉頰，因為你覺得不好玩嗎？」未來小嘉出現情緒的時候，不會懷疑自己感覺不對，大人的同理心，將協助孩子更認識自己的情緒感受。

### ※人際能力

也就是「傾聽」他人感受與「表達」自我感受/想法能力，當小嘉拒絕時大人立刻停止該行為，小嘉會感覺被尊重，小嘉也在這些經驗中，學到傾聽與溝通，這也是尊重他人的表現。

### ※性知識

認識生理性別、了解生命的起源與學習隱私權的概念。

### ※求助能力

0-6 歲的孩子還是幼兒階段，無法獨立生活，周圍通常有大人陪著，所以幼兒不需要學習複雜的自我保護方法，判斷誰是好人，誰是壞人，最重要的是要知道遇到問題，周圍哪個大人是可以信任並求助的。例如，可以對孩子說：「當你感覺不舒服，就來跟我說。」等明確的指令，另外，務必要讓孩子遵守：「如果有任何人跟你說，這件事情不可以跟爸媽說，你一定要來跟爸媽說。」。

## ◎當孩子提問時，該怎麼回答

成長中的孩子對性好奇、身體探索不會少，若孩子提問，不知道怎麼回答比較好，可以「回應」孩子即可，例如：三歲兒子洗澡玩生殖器官，問：「媽媽，為什麼我摸小雞雞他會變硬啊？」父母腦海中可能閃過現在要教什麼是勃起現象，會不會太早？其實只要回應孩子：「對啊！你有觀察到身體的變化，摸小雞雞是會變硬的喔！」若你準備的更好一點，你可以用正確的語詞說：「對啊！你有觀察到身體的變化，你摸陰莖時，它會變硬。」

另外，孩子最常問的問題就是「寶寶從哪裡來？」，例如：兩歲女兒問：「媽媽，我從哪裡來的？」媽媽回答：「妳從媽媽的肚子裡來。」此時這樣的答案孩子就會滿意不繼續問下去，但是孩子漸漸長大，再問一樣的問題，聽到媽媽回答：「妳從媽媽肚子裡來的。」孩子可能會繼續問：「那我是怎麼進去你的肚子裡的？」孩子再大一點，可

能會問：「爸爸精子怎麼進到媽媽的肚子裡的？」隨著孩子的成長問題也有所發展，父母可以挑選覺得合適的繪本，幫助孩子瞭解生理現象以及他是怎麼出生的。

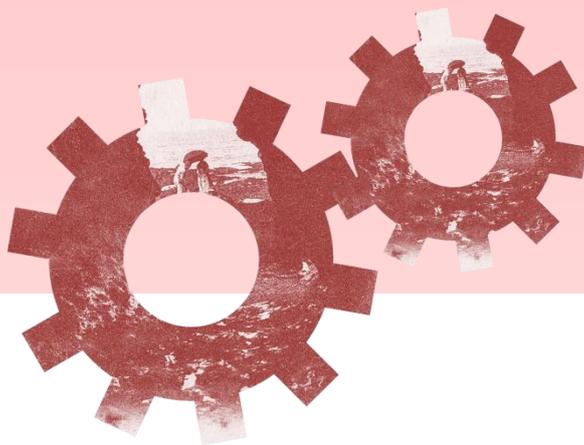
與孩子談性，用正確詞語回應孩子的提問也很重要，但要依據孩子的年紀、發展階段，對字彙的了解，以及孩子目前所具備的知識，有不同的回答，例如，教幼兒認識自己的性器官，可以暫時用「小雞雞」「鳥鳥」「小妹妹」名稱取代，也可以跟伴侶一起參加家庭性教育課程，當中會帶領家長進行對「性字眼的減敏感」練習，或是選擇性教育的繪本，透過親子共讀把性知識傳遞下去，慢慢練習讓自己可以做到自在使用「陰莖」「睪丸」「陰部」「大/小陰唇」「陰蒂」等正確字眼，跟孩子談性說愛。

### ◎性教育是在教「愛」與「尊重」

學齡前幼兒的性教育，著重在認識自己的身體、身體隱私部位以及培養隱私權的概念，以及協助孩子學習尊重。成長過程中，孩子自然會對自己身體各部位感到好奇，也自然出現探索身體的行為，父母若能平常心看待，就不會將自己對性的焦慮反應在親子互動中，如果孩子玩生殖器官時，可以進行設限，例如：「你在浴室的時候可以玩陰莖，其他地方（公共場合）都不可以」，在設限範圍內尊重孩子探索身體的自由。

性教育就是關係教育，是孩子愛自己、愛他人的能力，包含覺察、表達感受、溝通、傾聽、尊重、求助……等，透過親子互動，父母一次次陪伴孩子練習而慢慢建構起來，孩子與父母之間若有足夠的愛、連結與支持、暢通的溝通管道，孩子在成長過程中，遇到任何的狀況，自然的就願意向父母、大人求助。

# 焦點話題



## 不怕孩子輸在起跑點 孩子才能跑得又好又穩

撰文/親職作家 加菲

現在大部分的家庭都是雙薪家庭，學校外的課後托育班也成了多數父母的選擇，而我的孩子下課後沒有參加安親班，沒有英文、數學，沒有寫評量，寒暑假期間我讓她去上跟課業無關的體育、玩樂性質的營隊，我這樣的「無為而治」，讓不少的同學家長感到好奇，問我：「難道你不擔心孩子以後成績會跟不上嗎？」

我的回答是：「一點也不擔心。」

目前女兒是小學二年級，在學校名列前茅，對學習也充滿了樂趣，把考試當成一種有趣的挑戰，閱讀是她最喜歡的休閒活動之一，對課業自動自發，學校的表現讓我十分放心。

有人說，孩子會不會讀書是天生的，但是我認為並非完全是這樣，因為對學習的熱忱，其實是可以「培養」的。

女兒的表現讓我明白，我多年來播在她心中的種子已經開始萌芽，展現在她的具體作為上，從她每天開心上學的表情看來，她認為讀書學習和考試是一件很快樂的事，而不是一種壓力。

過度的重視學業成績，是過去傳統教育的缺失，並不是說成績不重要，但是比起考試的「結果」，我認為學習的「過程」更為重要，太在意成績，只會壞了孩子對於學習的胃口，如何建立孩子良好的讀書習慣和培養她對於學習的樂趣，才是關鍵。

所以我認為，要讓孩子喜歡讀書，一定要從「打破分數的迷思」開始。

女兒讀公幼，在幼稚園階段完全沒有練習寫字，直到小一下學期才開始學習寫國字，雖然她閱讀很快，但是卻不會一筆一劃的寫國字，以致於小考連續好幾次都考 80 幾分，跟小一上學期時只要會拼注音就能拿 99 分、100 分完全不一樣。

她第一次拿 82 分的考卷回來給我看，我一看就知道她沒把國字練熟，所以跟她說，「寶貝是不是不太會寫國字呢？」她說對。我跟她說，每個階段都要學習不一樣的事，上學期就是學注音，學完注音就要開始寫國字，就像一層又一層的積木一樣慢慢疊上去，所以遇到困難是很正常的，這個時候就要想辦法去克服困難。

接著我便和孩子一起討論該如何把國字記起來。我不急著找安親班老師協助，因為我相信她能夠克服這個困難。整個學期看到她的測驗成績在 80-90 徘徊，我也不擔心，因為我覺得這就是一個過程。

到了學期尾聲，孩子很高興的跟我說，她已經找到方法把國字記起來了，這是她的努力，也是她成長的里程碑，我的角色只在一旁鼓勵她，並且對她抱持信心，樂觀其成。



我從來不拿孩子跟別人比較，對我來說，80 分並不重要，80 分不代表「表現很差」，80 分只代表「這個部分的學習還沒有掌握好」，當掌握到了學習的訣竅，好成績是附隨而來的結果，換句話說，考試只是檢驗學習成果的手段罷了。

在成長過程中，讀書絕對不是「反正只要夠用功，成績就一定會好」這種單一面向

的事，而是難免會遇到瓶頸或是挫折，我常常聽到父母面對孩子考滿江紅，劈頭就是指責孩子「不用功」，其實這表示父母沒有耐心去了解孩子目前的學習情況，對孩子來說，「不用功」是很大的否定，很容易傷害到孩子的自尊心。

當成績好壞變成唯一的標準，考試壓力就來了。對我來說，父母的角色不是「鞭策」，而是「協助」，孩子最需要的是父母的支持和肯定，這樣她們才会有足夠的信心去面對挑戰，即使這次表現不好，但是可以再接再厲。

在反覆挑戰當中，孩子也可以去了解甚麼是自己擅長的，甚麼是不擅長的，我告訴孩子，**成績好並不是唯一的價值和標準**，也不是只要成績好，未來就可以一帆風順，**最重要的是，了解自己是甚麼樣的人，想要成為怎麼樣的人，幫孩子找到他能樂在其中的事**，而不是僅僅是關注在「成績」上，這樣孩子的自我價值感才会有穩定的根基，而不是成績好就自信滿滿，成績不好就否定自己。

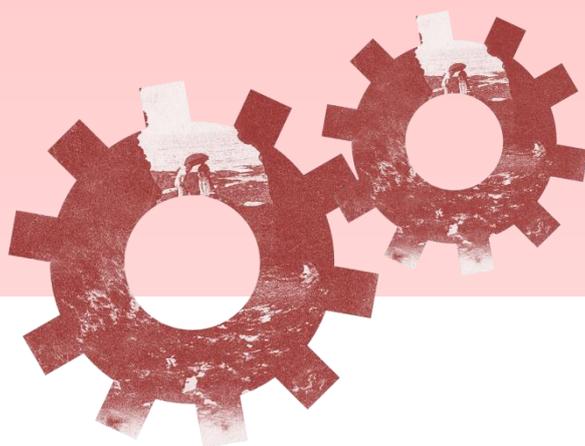
**有自信的孩子，才能對勝敗抱持平常心，只跟自己比，不去跟別人比較。**

我常跟孩子說，**每個人都是獨一無二的個體和寶貝，都值得被愛和尊重，每個人都可以勇敢的做自己 and 欣賞自己**，外在表現不能決定一個人的價值，無論表現如何，在人生的每個階段都踏踏實實的走過，就是美好的人生。

不害怕孩子輸在起跑點，孩子才能跑的又好又穩，至於孩子想要跑的多遠，就看孩子自己的決定了，身為家長，只要祝福就好。



# 焦點話題



## 有瞭解才有接納 在差異中拉近心距離

撰文/中崙諮商中心諮商心理師 張璇

真正的親密是伴侶之間可以真誠、自在地坦露自我、各抒己見，接納彼此的不同，卻常因為雙方都太過堅持己見而針鋒相對、兩敗俱傷。差異帶來種種相處難題，是親密關係必然會遇逢的挑戰；衝突和意見不合本身並不可怕，但要讓不良的溝通轉變為較正向的互動，更增進彼此的默契和親密卻難如荒野求生或跑馬拉松。雙方不僅在個性和價值觀上常有歧異，情緒/情感的表達和溝通反應模式亦都有所不同，彼此也常因為距離太近或壓力大、過於疲累，而陷入意氣之爭或互相攻擊，如果缺乏默契和接納，很容易造成不必要的誤解和焦慮。

金恩博士有句名言：「我們無法和睦相處，是因為害怕彼此；我們害怕彼此，是因為不了解對方；我們不了解對方，是因為沒有好好的溝通。」

大家都知道遇到問題要溝通和「爭對錯傷感情」，卻很難在覺得自己被誤解或感到委屈時忍住不解釋、不為自己說點什麼。無論抱持「我是對的，你是錯的」（指責）的態度，或說出「我不想談」（迴避），都會破壞彼此作更深層的交流，引發更多的爭辯或導致關係愈來愈冷淡。



## ◎有尊重和了解，才有體諒與接納

容易針鋒相對或話不投機，多是因為雙方都認為自己沒有錯，或是感受到沒有被同理、了解還被否定，碰撞多了，必然會產生強烈的挫折感，衍生出更多情緒化的反應，形成一種惡性循環。舉個例子來說：

喬喬比先生弘明小 9 歲，剛開始很被他的工作能力和能言善道吸引，原以為婚後會備受疼愛，沒想到家中大部分的決策和規則都是由弘明主導，總認為自己的思慮較周延，所以如果喬喬堅持某個意見，弘明會要求她講出個道理來或拿出說服他的具體證據。比如要添購某個電器用品，甚至挑傢俱為什麼選擇 A 牌不選擇 B，都必須先在網路上查一堆資料，整理出一個結論後才能跟先生討論。「這樣的溝通好累，每次跟他講話我壓力都很大，什麼事都要討論和說半天，說得我太陽穴好痛。」但真正令喬喬難過的，不是兩人意見常有不合，而是不時被挑語病和被數落做事太憑感覺、情緒化。

「不是我不就事論事、不想心平氣和，而是有時候有些複雜的感受和情緒我說不清楚。有幾次被激得有點失控，他便像抓到我的小辮子：『看吧！妳講不過別人就抓狂。』如果我不服氣，他就非要講到我接受才肯罷休，愈來愈受不了他非要講到贏的疲勞轟炸，也很難過他總是否定我、不認同我的意見。他說他只是說出他的想法或疑問，不懂我為什麼講個幾句就不耐煩，又說他愛我，但是我感受不到啊。我想要的婚姻是對等的關係，而不是好像自己是他的下屬，更不希望大部分的事情都只能按照對方的方式，包括該怎麼說話、生氣，穿什麼衣服。」喬喬說。

愛情社會學或愛情心理學均認同人們容易愛上與自己特質互補的對象，也同意如果性格和角色需要互補，在興趣方面又有些交集，價值觀和家庭背景相似，這樣的親密關係比較能長久，所以一快一慢，一重理性/實證，一重感性/直覺的伴侶組合很常見。

較重理性/實證的一方遇到問題和衝突時，習慣以邏輯分析的方式來回應或反擊。如果你是感性/直覺型的伴侶，當表達出較個人的主觀感受時，他會覺得你太「反應過度」或「小題大作」。理性分析在人際溝通上比較客觀、有效率，卻常忽略個別差異和某些較抽象的心理直覺。尤其在私人領域，太過理性的對談，難免有些嚴肅或不盡人情。

太理性像辯論大會，太任憑感覺，又可能使彼此口無遮攔。如果雙方能以了解異國文化的心態去學習對方的溝通語言，更尊重和了解差異，學習「開放式溝通」、「修復式溝通」和「一致性溝通」，心理的距離便可拉近，相處上不致有那麼濃重的火藥味。

## ◎學習安撫伴侶情緒

強調男女大不同的學者曾在研究中提到，男性因有戰士的天性，被女伴激怒時，骨子裡悍衛戰鬥的本能會被喚起；而女性在職場生存和多重角色壓力磨練下，個個也都變成了女戰士，互不相讓，便容易硬碰硬。

一方或雙方較有攻擊性、容易激動或用詞尖銳，在一些小事上爭對錯，多半是想表達自己的不快情緒和想說服伴侶認同自己，其實只是想爭取過自己想要的生活，只要其中一方能在劍拔弩張時「適時說些感性話語」和「安撫伴侶情緒」通常就可以化干戈為玉帛。

不僅要學習安撫對方，更要懂得緩和自己的情緒。易被激怒的一方，可能要練習讓大腦的情緒裝置降溫，不要急著回應「我不是……」、「我沒有……」或「你自己還不是……」；而習慣指責伴侶、挑起戰火的一方，也需要學習在表達不滿情緒之前，先為伴侶作些心理建設，讓對方明白你不是故意要找他麻煩。

## ◎提升情緒辨識力和訊息敏感度

許多人對於另一半的情緒反應困惑不解，不懂對方到底在氣什麼？為什麼會因為自己的一句話，或是很小的失誤發那麼大的脾氣？常常覺得另一半曲解了自己的本意，不確定是對方負面解讀了我們的意思，還是自己的表達方式出了甚麼問題？

誤解或困惑，常是因為人們用自己的想法推測他人的想法及語意（以己度人）。若無法了解對方的話語背後其實隱藏了另一層的寓意，不懂得那些弦外之音，僅就字面或語意回應，很容易踩到地雷，或是讓對方覺得交談好累。換句話說，雖然差異無所不在，如果更懂得察言觀色和正確解讀對方的非語言所傳達的訊息，越過表層的言語和情緒，對於伴侶言行背後真實意圖的判讀或許會更正確。訊息敏感度有所提升，較能降低「破壞性爭吵」災情的擴大。

## ◎避免猜測式的推論

除了封閉性的單向溝通破壞力強，在溝通過程中，若有太多猜測性的推論，也常造成重重阻礙，使彼此的誤解更深、心理距離更大。

許多夫妻因怕麻煩，或受腦中「在一起這麼久了，他/她應該會瞭解我」的想法干擾，

一旦對話無法順利進行，便覺得沒必要再多問或多講，不想再多作澄清、核對。同一句話在不同的情境和語氣下有截然不同的意涵，如果只作模糊簡單的表達，卻總是期待伴侶仍能從有限的訊息中完全透悉自己的感受和需要，有點強人所難。「澄清和確認對方的語意」，和「試著將所思所感表達得更清楚」在伴侶溝通中常能發揮「消毒」的作用，減少許多不必要的誤會。

雖然避免情緒化的批評、不互相攻擊和威脅、不冷嘲熱諷可減少激烈衝突，但若一方的性格較悲觀或敏感，很可能會出現另一種麻煩：「誤判另一半言語行為背後的動機」，而導致過度防衛，因過多的負面解讀而產生更大的裂痕。

容易對事情或對方的言行有過多的推測，往往是受到「低自尊」的影響。比如視對方因為害怕衝突而暫時沈默不語為冷暴力，或是因為伴侶偶爾想一個人去做些什麼而認定自己在對方心中一點都不重要……。如果常因這些負面推測阻礙了彼此的靠近和不斷磨損感情，便需要好好正視自己的缺乏安全感問題。

此外，也要多去覺察自己在溝通時的用詞和語氣、表情究竟在傳達些什麼訊息，是使對方覺得被聆聽和同理、更能體諒彼此差異，還是令對方感到受傷、被否定、有壓力，而更想保持距離？認真討論事情和交換意見還不算溝通，帶著體恤、理解，以及有更瞭解彼此的意願，才有所謂的「體諒」與「默契」。

### ◎藉由一致性溝通，改善互動品質

家族治療大師薩提爾女士曾提出五種溝通應對姿態，該理論說明在充滿壓力的情況下，人們為了維持關係或保護自己，可能以「討好」、「指責」、「超理智」或「打岔」這四種求生存的姿態來應對人際互動。「討好型」應對姿態者，比較不擅拒絕會委曲求全，常以重要他人的需求為重而忽略自己的感受；「指責型」的明顯特徵，是認為問題都在別人身上、眼前的許多問題都是別人的錯，常為了自我保護而推卸責任；「超理智型」的人則經常顯得過於理性、強調邏輯，喜歡給建議、講大道理，會避開有關個人或情緒上的話題；「打岔型」，是超理智的反面，面對壓力時常嘻嘻哈哈，企圖在討論問題時分散他人的注意力，習慣將帶有任何程度壓力的話題轉移方向，藉此逃避表露內心真實的感受。

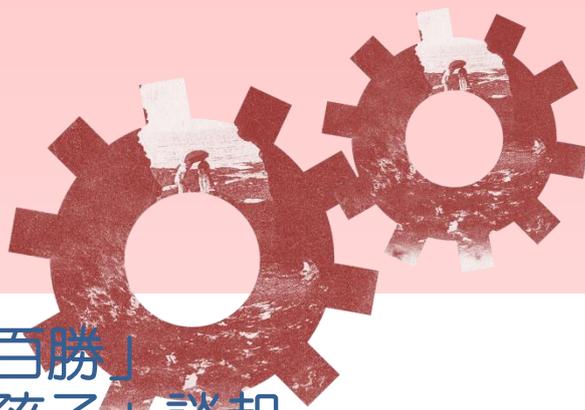
以上四種應對溝通姿態對關係的傷害是與日俱增的，真心想改善溝通和修復關係，雙方都需要好好學習第五種應對姿態——「一致性型」。一致性的溝通應對姿態，既看

重自己，也重視他人的自我價值和想法、感受，且會根據情境作彈性應變。當一個人決定一致地回應時，不是出於想證明自己是對的、欲控制他人或情勢，或是為了保護自己及忽略別人，而是在兼顧情境、自己的感受和他人的感受的種種考量下，綜合作出最優的選擇。不因為壓力或無法符合各自的期待，而一味地討好退讓、極力指責攻擊，或以轉移話題或疏離、切割來逃避問題。雖然這樣的境界不容易做到，卻是一個可透過努力練習達成的目標，在生活中持續練習一致性溝通，自我價值感和溝通品質都會有所不同。學習一致性溝通，不只是練習表裡如一、內在狀態和外顯言行更真誠一致，也是在加強「自我統整」和「自我覺察」的能力。

美國首席情感關係專家約翰·高特曼(John M. Gottman)有句名言：「**可以白頭偕老的夫妻，關鍵不在兩人是否契合，而是如何處理彼此的差異與不契合。**」更認識自己的社會我（假我）和真實我的差別、試著統整它們，並且對於自己的時而會負面解讀或過度防衛有更深入的覺察，極有助於促進雙方發展出新的互動舞步和尊重差異。反之，若個人無法在自我接納和身心和諧上有所成長，當遇到與伴侶意見不同或利益受損、壓力過大時，還是容易落入自動化的慣性模式，無法兼顧情與理，做出適度、合宜的反應，繼續深受破壞性溝通和猜測性溝通所苦。

試著跳脫那些很負面的內在預言和假設（可能不一定是那樣），並讓對方感受到雖然你們之間有許多部份天差地別，但你有心更了解他、愛他，一旦心境不同、彼此的防衛降低、信任增加，欲搬開伴侶間的溝通障礙物便會容易許多。

# 焦點話題



## 親職教育「知己知彼，百戰百勝」 從「你的孩子不是你的孩子」談起

撰文/世新大學愛情教育與研究中心主任 詹昭能博士

改編自作家吳曉樂原著的教育主題劇「你的孩子不是你的孩子」，今年夏天公視全臺「大放送」，驚心動魄的〈媽媽的遙控器〉、〈貓的孩子〉、〈茉莉的最後一天〉、〈孔雀〉、〈必須過動〉五個以愛為名的故事，掀起一片批判當前臺灣親子關係與家庭教育問題的熱潮。

仔細檢視各界的檢討聲浪，一如影片的主題所示，絕大部分都把矛頭指向「為人父母者的不是」。例如媽媽為了自己的偏差理念（例如升學或成績至上），控制或壓迫孩子的成長需求，形成了一輩子難以抹滅的陰影甚或傷害。

問題是只有這樣子而已嗎？這些讓我們看來顯得很荒唐的「媽媽行徑」，純粹只是為了讓孩子實現自己過去未能實現的理想目標嗎？

父母之愛與生俱來，除非生了「重病」的（例如虐子案的家暴父母甚或弑子案的重大刑犯）。因此，這些媽媽們對於孩子的嘶吼甚或情緒勒索，絕大部分其實是出於「愛子心切」。例如：「孩子的未來，不管是窮途潦倒，或是一帆風順，都是我的責任；你現在恨我沒有關係，將來你一定會感謝我的」（媽媽的遙控器）；又如「媽媽吃過的苦絕對不會再讓你承受第二次；我努力賺錢讓孩子念好學校，翻身便貴族，這樣有錯嗎？」（孔雀）堪稱是母愛溢於言表，不是嗎？

重點是她們如此荒腔走板的「教養行為」怎麼來的？當時對於自己的言行舉止都有「自我覺察」（self-awareness）嗎？Not quite！至少對於不堪設想的後果，渾然未覺吧！

讓我們簡單回顧一下這些媽媽們的部分「說法」：「媽媽是為你好，你怎麼都不會想呢？……你為什麼不爭氣一點呢？」（媽媽的遙控器）；「我不懂這孩子怎麼會變成像一

個陌生人一樣……」（茉莉的最後一天）。諸如此類「問題」，不正凸顯了媽媽們對於孩子的不理解，這也是很多媽媽的現實生活難題，不是嗎？

另一方面，讓我們再傾聽孩子們的部分心聲：「如果沒考上妳還要我嗎？你有沒有看到你的女兒已經快要變成一個愛慕虛榮的笨蛋？」（孔雀）；「妳有想過我的感覺嗎？妳知道我有多為妳著想嗎？」（貓的孩子），如此的「吶喊」，想要喚醒的不也是媽媽們的「覺察」嗎？

是的！誠如〈媽媽的遙控器〉劇中孩子的困惑顯示的，很多媽媽們以為如此這般是為孩子們設想，卻搞不清楚如何讓他們自己決定，甚或不了解到底甚麼是為他們好。

沒錯！面對升學與課業壓力，佻多孩子們苦不堪言，社會文化（例如文憑至上）與教育制度（例如考試領導教學）等大環境因素，固然有以致之，然則媽媽們未能「知彼」（孩子）又未能「知己」，也很關鍵。進一步具體地說，儘管媽媽們的疾言厲色係出於愛孩子的「天性」，面對孩子不符合期待的「問題行為」時，卻總是將之錯誤歸因為不努力或不爭氣（錯怪），因而經常性的「惡言相向」，以致釀成了傷害孩子身心而不自知，誠然情何以堪？

最後，「你的孩子不是你的孩子」給予吾人的震撼教育已過，「媽媽的遙控器」編劇蔣友竹表示，「希望這部戲可以給大家一個出口」；至少可「讓觀眾能夠停下來去想：愛是甚麼？」父母親此種愛孩子卻又不喜歡他們（行為表現）的矛盾，究竟如何得解？簡言之，父母教養行為欠缺自我覺察的程度有別，輕微的經由閱讀後的自省或他人的提醒即可緩解，嚴重的則有賴專業心理諮詢的「救贖」。尤其關鍵的是愛與被愛的能力並非與生俱來，既要學更要教；無論是面對相同處境的眾多孩子們，抑或是不懂得「知己知彼」的父母親，均有賴我們從小到大的情感教育從根救起。



# 延伸閱讀

## 親子共讀繪本推薦

透過閱讀故事，是孩子學習知識、人格發展的重要媒介，親子共讀更是父母與孩子溝通的橋樑，本期資訊站推薦性別平等、家庭關係、情感表達、愛與尊重等關於情感教育的繪本，陪孩子在故事裡學習、成長，並讓親子關係增溫。



### 失落的一角

作者：希爾弗斯坦 (Silverstein, Shel)

出版社：玉山社

索書號：874.59 4154

缺角的圓不斷的尋找可以填補他空缺的一角，但他真的找到可以填補的缺角後，卻因為滾動的太快，又失去了一些本來擁有的東西。教孩子學習認識自己，並接受自己不完美的地方，這個世界原本就充滿缺憾與不公平。

### 你可以說不

保護自己遠離傷害的繪本

文／貝碧·博嘉荷多  
圖／河原麻里子  
譯／林佳慧



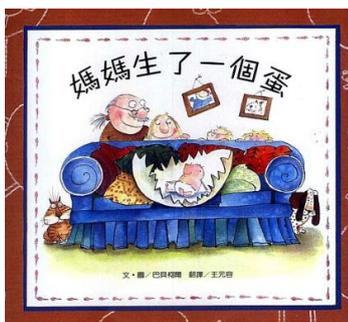
### 你可以說不

作者：博嘉荷多 (Boegehold, Betty)

出版社：小熊出版

索書號：874.599 4442

本書教孩子認識身體自主權，並學會保護自己，對陌生人有更高的警覺性。



### 媽媽生了一個蛋

作者：柯爾 (Cole, Babette)

出版社：親親文化

索書號：873.59 4110

當孩子問你「我從哪裡來」，如果你是屬於羞於啓齒的父母，不知該怎麼回答時，本書會是很好的選擇，用灰諧幽默的插畫，以婉轉的方式敘述生命的形成。



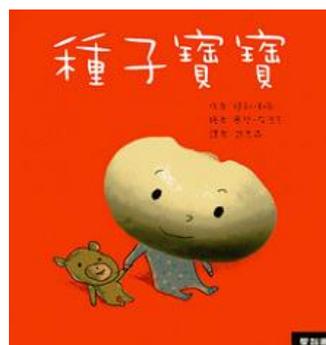
### 蚯蚓愛蚯蚓

作者：奧斯泉 (Austrian, J. J.)

出版社：聯經

索書號：874.599 2742

雌雄同體的蚯蚓因相愛而結婚，那誰是新娘誰是新郎呢？從蚯蚓結婚的故事闡釋婚姻平權的觀念，教孩子了解愛與人權。



### 種子寶寶

作者：李南 (Lenain, Thierry)

出版社：愛智圖書

索書號：429.1 4040

有趣的翻轉書，讓孩子從遊戲中尋找關於愛與生命的答案，父母親也能夠輕鬆與孩子談性。



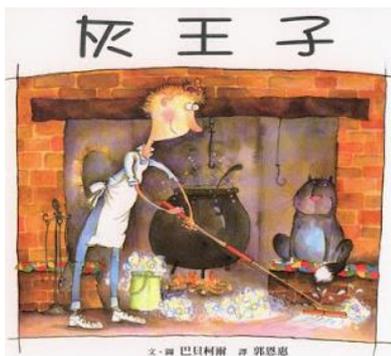
### 妖怪爸爸上班去

作者：富安陽子

出版社：青林國際

索書號：861.599 3371

用妖怪爸爸在妖怪公司上班引發孩子閱讀興趣，讓孩子瞭解職場生態以及父母持家的辛勞。



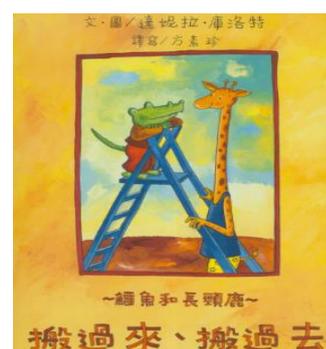
### 灰王子

作者：柯爾 (Cole, Babette)

出版社：格林文化

索書號：874.59 4110

聽過灰姑娘的故事，那你有聽過灰王子嗎？本書打破一般人對於性別的刻板印象，並教導孩子自我肯定及尊重他人的觀念。



### 搬過來、搬過去

作者：庫洛特-弗里施 (Kulot-Frisch, Daniela)

出版社：三之三文化

索書號：875.599 0325

鱷魚先生跟長頸鹿小姐相愛了，看外表與習慣如此不相容的個體如何經歷磨合、互相體諒，到最後皆大歡喜的理想結局，點出夫妻的相處之道，也讓孩子學會體諒他人與同理心。

# 線上書城

## 情感教育-線上電子好書推薦

### ●Ebook Taipei · 臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書>Ebook Taipei · 臺北好讀電子書  
(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpm1.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：[http://tpm1.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide\\_tpm1.pdf](http://tpm1.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpm1.pdf)

沒有借書證？  
不能登入借書怎辦？

線上辦證  
立即借書

全國民眾  
皆可申請

精選好書

這一秒, 愛上手工書

一個旅人: 寂靜荒蕪裡的神秘與瑰麗新疆、西藏線旅遊攝影

教你說外賓接待英語 [有聲書]

影響你薪水高低的經濟學

經濟學原理: 全彩圖解

網站公告

《萬寶週刊》出刊時程異動

《明潮雙週刊》第270期出刊時程異動

最新訊息不漏接, 每月抽獎活動不好過  
HyRead ebook FB粉絲團  
立即按讚加入!

熱門借閱

Smart 智富

他靠一條線 10年滾出 7000萬

### 孩子，我學著愛你，也愛自己：成長型父母的 34 堂課



作者：黃心怡著; Allan 繪

出版社：張老師

出版年：2015

要求完美的父母讓自己越來越焦慮，讓孩子越來越不快樂，英國兒童精神醫學專家溫尼考特 (Donald W. Winnicott) 認為完美的母親是災難，傷害自己也危及孩子成長，本書要告訴身為父母角色的你如何學習放下，適時讓孩子做自己的主人，當個「夠好的父母」。

## 喬治先生的愛情處方箋：療情傷，痛得要命，但總是會好



作者：張兆志

出版社：時報

出版年：2015

「婚姻不是滷味攤，不能只挑自己想吃的吃。」「只看條件，換來的不是愛，是交易。」「愛像體感溫度，不在於自己做了多少，而是對方感受多少。」一針見血的風格迅速抓出愛情病灶，中肯的處方箋拯救在愛情路上迷途的你。

## 分手的智慧：可以不愛，不要傷害：快樂分手，避免分手過程的傷害



作者：江信

出版社：悅讀名品

出版年：2015

不像童話故事，並非所有愛情都有完美結局，本書讓你看清愛情的真實面貌，當一段感情走到終點，該如何釐清分手原因、自省，以及分手談判的安全手段，智慧的處理分手，是為了下一次不再重蹈覆轍。

## 大腦依戀障礙：為何我們總是用錯的方法，愛著對的人？



作者：史丹·塔特金 (Stan Tatkin) 著；童貴珊譯

出版社：橡實文化

出版年：2018

人與人之間的親密關係錯綜複雜，本書從腦科學角度發掘許多改善親密關係的新途徑，按照書中觀念循序漸進練習，引領你走出缺乏安全感的關係，成為伴侶人生中可以互相扶持、生命中最重要的人。

## 愛，剛剛好就好



作者：倪雪

出版社：代表作

出版年：2015

適合患了「深情症」的你閱讀，相處是一門需要學習的藝術，愛，不是盲目犧牲也不是完全佔有，當擁有的時候彼此，失去時灑脫放手成全對方，如同風箏在收放間自如，才能飛的又高又遠，保持長久的美好關係。

## 吵架吧!我倆明天會更好:深入內心,挖出渴望,讓親密關係再進化



作者：茱蒂絲·萊特(Judith Wright), 鮑伯·萊特(Bob Wright)著;蔡宜容譯

出版社：本事

出版年：2017

任何關係都會產生衝突，別再認為激烈的爭吵只會讓關係更惡劣，學習提升「吵架技巧」的能力，是維持關係長久的重要關鍵，坦誠相對、擁抱衝突，你會找到更美好的愛。

## 愛的禮物:單親媽媽的心靈十三堂課



作者：陳珮雯

出版社：立京實業

出版年：2015

單親媽媽在社會是屬於較弱勢的一群，除了面對家庭經濟壓力外，另一個問題就是親子教養問題，本書精選 13 位單親媽媽的生命故事，看這些媽媽如何將軟弱化為力量，與孩子一同成長，本書將教你面對困境如何正向思考，將善念轉化為愛的禮物。

### ●udn·數位閱讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書>udn·數位閱讀電子書

(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpm1.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：<https://reading.udn.com/udnlib/tpm1/howto/know>



## 給予空間，保持親近：青少年父母的正念練習



作者：艾琳·史妮爾 (Eline Snel)

出版社：張老師文化

出版年：2015

大多數父母都會面臨跟青春期的孩子溝通的困難，本書主要在告訴父母如何減輕教養孩子的壓力，透過「正念修習」化解緊張的親子關係，重修信任與建構新的互動方式，是一本陪伴父母度過孩子的青少年時期的好書。

## 從此，不再複製父母婚姻：35種練習，揮別婚姻地雷，找回幸福



作者：黃之盈

出版社：寶瓶文化

出版年：2016

大多數人的原生家庭不幸福，自己的婚姻也往往有問題，在婚姻關係中，表面上是我們在與另一半相處，但其實我們是不斷的在重新經歷自己與父母的關係，本書列出 35 種人際關係案例，加上諮商心理師的建議，讓你能重新釐清思緒，拯救卡卡的關係。

# 咱來讀冊



- ◆作者：蘇絢慧
- ◆出版社：平安文化
- ◆出版年：2018年
- ◆ISBN：9789869607742
- ◆定價：320元
- ◆索書號：544.37 4425

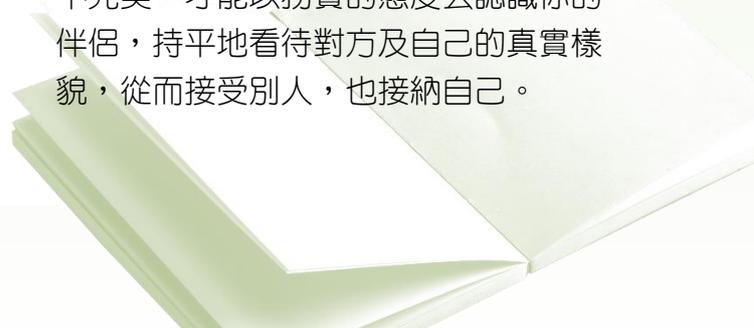


## 完美情人不存在

書摘／臺北市立圖書館諮詢服務課志工鄧耀華

本書指出世上沒有完美的愛情，當然也沒有完美的情人，坦然面對自己最真實的一面，才能脫離渴求與失落的惡性循環。節錄書中摘要如次：

- ◎ **完美的情人在哪**：世上沒有完美情人，你必須承認並接納一個不完美的自己，也承認並接納一個不完美的情人。
- ◎ **遠離有毒的危險情人**：遠離那些具有自我中心（自我未成熟）、沒有同理心、情緒性幼稚、自戀傾向、反社會性的情人，否則你會受到傷害。
- ◎ **停止意亂情迷的移情和投射**：人們在原生家庭或生活中缺少的，往往會在伴侶關係中去尋找，諸如戀父、戀母、師生戀等，這都不是正常的愛情關係。
- ◎ **為何我們不再親密**：性愛是人類原始的慾望之一，它與情感撫慰連接的需求息息相關。不忘相愛的初衷，勿冷清彼此身體的溫度，才是親密關係的昇華。
- ◎ **愛情的意義**：愛情是一面最好的鏡子，透過選擇的對象，最能顯示出你的內在狀態。
- ◎ **成人之愛是離開自我中心**：成熟的愛是互惠互利、相互照顧的。
- ◎ **我們不完美所以需要彼此**：承認自己的不完美，才能以務實的態度去認識你的伴侶，持平地看待對方及自己的真實樣貌，從而接受別人，也接納自己。



# 咱來讀冊



- ◆作者：陳志恆
- ◆出版社：圓神
- ◆出版年：2017 年
- ◆ISBN：9789861336404
- ◆定價：290 元
- ◆索書號：178.4 7549



## 受傷的孩子和壞掉的大人

書摘／編輯小組

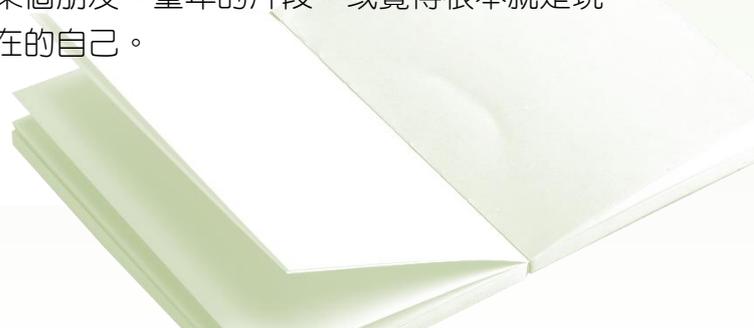
當自己還是個孩子，總覺得完全無法理解大人的想法，但成為大人之後，卻又徹底遺忘身為一個孩子的感受。

「我的孩子到底在想什麼？」可能是很多青少年父母的心聲吧！明明是最親近的人，卻像隔著深深的海溝。為什麼不管問什麼都答「不知道」？越勸戒他卻越擺爛？為什麼好像對任何事都缺乏熱情？

這本書分成 32 個章節，每一章都是諮商心理師陳志恆以時光刻下的筆記，結合他的專業知識以及在高中輔導室服務多年的經歷，用一支平實卻溫暖的筆，不疾不徐寫就一封獻給所有父母師長的最真心的信。

作者要告訴我們：所有行為偏差的孩子都有一顆柔軟的心，渴望傾聽與理解，害怕造成大人困擾。也要告訴我們，「怪獸家長」其實是一種防衛的心態：每個壞掉的大人，都可能曾是受傷的孩子；去理解孩子的傷口、期待和夢想，同時也是理解自己的旅程。

翻著書頁，那些孩子的惶然神情，會在某熟悉的語句之間忽然跳出來，想起過去的某個朋友，童年的片段，或覺得根本就是現在的自己。



# 咱來讀冊



## 深愛食堂

- ◆作者：陳默安
- ◆出版社：松鼠文化
- ◆出版年：2017年
- ◆ISBN：9789869433228
- ◆定價：320元
- ◆索書號：857.63 7563



我要借書

### 簡介

人生的喜怒哀樂猶如料理的酸甜苦辣，作者巧妙將戀人們在愛裡的悸動、痛楚、失落、堅強與一道道料理結合，因為一場車禍讓主角與男友阿岸兩人生活產生巨變，看似日常的生活隨筆，卻在字裡行間藏著人生的道理。



## 我們都是千瘡百孔的戀人

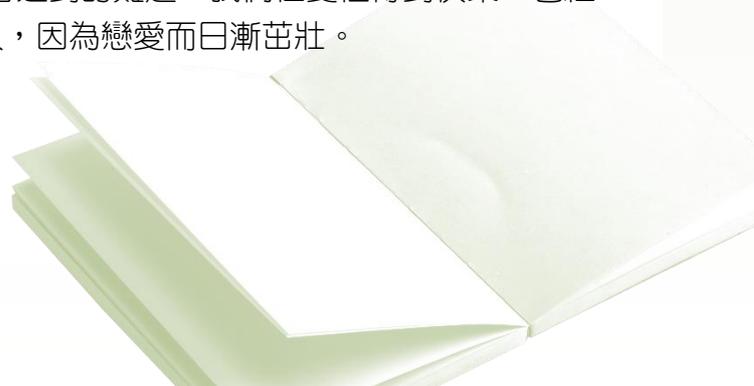
- ◆作者：陳雪
- ◆出版社：INK 印刻文學
- ◆出版年：2016年
- ◆ISBN：9789863870951
- ◆定價：320元
- ◆索書號：544.3707 7510



我要借書

### 簡介

愛的傷害，即是愛的成長，人生無常，愛情也無常，脆弱、陪伴、不安全感、爭執、曖昧、逃避.....等等，作者提出大部分愛情所會遇到的難題，我們在愛裡得到快樂，也經歷悲傷，因此，我們都成了千瘡百孔的戀人，因為戀愛而日漸茁壯。



# 活動市集



## 臺北市立圖書館 1-3 月終身學習活動

時間	主題	講師	地點
1月6日(日) 14:00-16:00	生態保育 蟲癭	楊曼妙 靜宜大學昆蟲學系副教授	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路 15 號
1月26日(六) 14:00-16:00	手機應用 手機攝影更專業！	馮道遠 北市工商職業工會兼任講師	三民分館 (02) 27600408 臺北市松山區民生東路 5 段 163-1 號 6 樓
2月23日(六) 14:00-16:00	休閒旅遊 小資女的郵輪航海環球夢！	陳美筑 旅遊作家	三民分館 (02) 27600408 臺北市松山區民生東路 5 段 163-1 號 6 樓
3月3日(日) 14:00-16:00	生態保育 神秘的貓頭鷹	李平篤 鳥會資深解說員	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路 15 號
3月9日(六) 10:00-12:00	投資理財 ★老不起的世界—打造晚美人生	王源錦 第一金投信投資顧問部協理	吉利分館 (02) 28201633 臺北市北投區立農街 1 段 366 號 7 樓
3月9日(六) 14:00-16:00	樂齡生活 ★把時間留給自己：自在熟齡指南	劉秀枝 台北榮總特約醫師	民生分館 (02) 27138083 臺北市松山區敦化北路 199 巷 5 號 4 樓
3月10日(日) 14:00-16:00	商品行銷 ★網路開店與社群經營	許家郁 SWEETGIFT 創意設計總監	六合分館 (02) 87321063 臺北市信義區松仁路 240 巷 19 號 5 樓
3月16日(六) 14:00-16:00	親職教育 ★荷蘭爸爸的教養真心話：比較荷蘭與臺灣育兒之道	韋岱思(荷蘭爸爸) 商業周刊專欄作家、國立中山大學企管系助理教授	延平分館 (02) 25528534 臺北市大同區保安街 47 號 10 樓

時間	主題	講師	地點
3月17日(日) 10:00-12:00	休閒旅遊 ★世界走透透—第一次自助旅行就上手!	馬繼康 國際領隊、文山社區大學講師	木柵分館 (02) 29397520 臺北市文山區保儀路13巷3號4樓
3月17日(日) 14:00-16:00	職場溝通 ★溝通力UP! 培養必勝職場競爭力	郭育志 愛麗斯國際股份有限公司副總經理、講師	中山分館 (02) 25026442 臺北市中山區松江路367號8樓
3月23日(六) 14:00-16:00	繪圖技藝 阮的漫畫間	阮光民 漫畫創作者	啓明分館 (02) 25148443 臺北市松山區敦化北路155巷76號
3月24日(日) 10:00-12:00	保健養生 高齡營養餐輕鬆做	巢佳苓 桃花源生機健康中心講師	六合分館 (02) 27292485 臺北市信義區松仁路240巷19號5樓
3月30日(六) 14:00-16:00	攝影美學 攝影美學欣賞與創作	劉燕南 臺北市攝影學會學術委員	葫蘆堵分館 (02) 28126513 臺北市士林區延平北路5段136巷1號9樓
3月31日(日) 14:00-16:00	天文氣象 ★氣象資訊補給站—生活中的氣象科學	王寶勛 臺北市天文協會常務理事	東園分館 (02) 23070460 臺北市萬華區東園街199號3樓

本活動一般民衆皆可參加，並提供「臺北市終身學習護照」、「公務人員學習時數」認證。  
 因座位有限，標★記號場次需事先報名，欲參加者請先電洽各館。  
 活動內容如有變更，以本館官網公告為準。

# 活動市集



## 協辦單位 1-3 月終身學習活動

### • 市民生活類

單位名稱:財團法人臺北市東門基督長老會

洽詢電話: (02) 23513589

單位地址:臺北市中正區仁愛路 2 段 76 號

單位網址:<http://www.eastgate.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
聖經人物的心靈探索	3月5日至6月11日 每隔週二 9:20-12:00	一般民衆	洽開課單位	臺大醫院精神科主治醫師 林信男教授	免費	需事先報名
基督信仰與普世價值:當代世界基督教的鮮活故事	3月7日至6月13日 每隔週四 9:20-12:00	一般民衆	洽開課單位	台灣神學院教會歷史學教授 鄭仰恩牧師	免費	需事先報名
植物生態在台灣	3月12日至6月18日 每隔週二 9:20-12:00	一般民衆	洽開課單位	台灣生態學會 理事長 楊國禎教授	免費	需事先報名

單位名稱:財團法人洪鈞培文教基金會

洽詢電話: (02) 23955212

單位地址:臺北市中正區和平西路 2 段 11 號 5 樓

單位網址:[www.hcp-foundation.org.tw](http://www.hcp-foundation.org.tw)

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
「社會典範·全民效法」-兩岸司改·全民效法公益系列講座	1月12日 10:00-12:00	一般民衆	2	司法院前副院長 蘇永欽	免費	地點:新北市立圖書館演講廳
「面對歷史·開創未來」-陽明興學·開創未來	1月12日 14:00-16:00	一般民衆	2	宜蘭大學博雅教育中心教授 陳復	免費	地點:新北市立圖書館演講廳

「身心健康·快樂生活」-胸腔健康·快樂生活公益系列講座	1月13日 10:00-12:00	一般民衆	2	耕莘醫院院長 林恆毅	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「正向樂觀·心理健康」-走出憂鬱·心理健康公益系列講座	1月13日 14:00-16:00	一般民衆	2	振興醫院精神醫學部主任 蘇東平	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「社會典範·全民效法」-兩岸關係·全民效法公益系列講座	2月16日 10:00-12:00	一般民衆	2	財團法人海峽交流基金會前董事長 林中森	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「面對歷史·開創未來」公益系列講座-智慧不老·開創未來公益系列講座	2月16日 14:00-16:00	一般民衆	2	中國思想史專家 韋政通	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「身心健康·快樂生活」-預防保健·快樂生活公益系列講座	2月17日 10:00-12:00	一般民衆	2	大林慈濟醫院副院長 林名男	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「正向樂觀·心理健康」-安寧照顧·心理健康公益系列講座	2月17日 14:00-16:00	一般民衆	2	馬偕醫院精神醫學部主任 方俊凱	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「社會典範·全民效法」-地方治理·全民效法公益系列講座	3月16日 10:00-12:00	一般民衆	2	嘉義市市長 黃敏惠	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「面對歷史·開創未來」-流離與再生·開創未來公益系列講座	3月16日 14:00-16:00	一般民衆	2	輔仁大學歷史系教授 林桶法	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「身心健康·快樂生活」-高齡健康·快樂生活公益系列講座	3月17日 10:00-12:00	一般民衆	2	台北榮民總醫院高齡醫學中心主任 陳亮恭	免費	地點：新北市立圖書館演講廳
「正向樂觀·心理健康」-一夜好	3月17日 14:00-16:00	一般民衆	2	耕莘醫院精神科主任	免費	地點：新北市立圖書館演講

眠·心理健康公益系列講座				楊境中		廳
--------------	--	--	--	-----	--	---

**單位名稱:**救國團台北諮商輔導中心-「張老師」

**洽詢電話:** (02) 25965858

**單位地址:**臺北市中山區民權東路2段69號4樓405室

**單位網址:**<http://www.1980.org.tw>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
當正念遇上咖啡~自我照顧紓壓工作坊	3月16日 09:00-16:00	1.教育、輔導人員 2.諮商與治療從業人員	洽開課單位	張元祐老師	2000元	需報名
《最想說的話·被自己聽見》~關於敘事的實踐工作坊	1月26日 10:00-17:00	相關助人工作者	洽開課單位	黃錦敦 諮商心理師	2500元	需報名
2019 壓力管理與情緒調適—輔助療法療癒身心靈	3月7日至 5月30日 每週四 19:00-21:00	對紓壓、身心靈學習有興趣的一般社會大眾	洽開課單位	葉秋芳老師	1600元	需報名
公關魅力經營及說話的藝術(初階班)	3月11日至 5月27日 每週一 19:00-22:00	對溝通表達、人際關係、領導能力有興趣的一般社會大眾	洽開課單位	韓協殷老師	2400元	需報名

**單位名稱:**財團法人基督教宇宙光全人關懷機構

**洽詢電話:** (02) 23632107

**單位地址:**臺北市和平東路2段24號8樓

**單位網址:**<https://www.cosmiccare.org/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
義大利教堂藝術之旅	3月9日至 10月12日 每週六 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單位	戴佳茹	2700	須報名

單位名稱:法光佛教文化研究所

洽詢電話:(02) 25783623

單位地址:臺北市松山區光復北路 60 巷 20 號

單位網址: <http://www.fakuang.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
瑜伽師地論	3月25日起,每週一,共12週 9:30-12:00	一般民衆	洽開課單位	鄭振煌	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
藏語入門(上)	3月1日起,共15週,每週一 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	葉蕙蘭	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
藏語進階	3月1日起,共15週,每週一 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	丹增南卓	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
藏語中級	3月1日起,共15週,每週二 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單位	葉蕙蘭	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
佛教文獻學概述	3月1日起,共15週,每週二 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	高明道	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
藏漢翻譯方法	3月1日起,共15週,每週二 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	黃奕彥	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
藏文文法	3月1日起,共15週,每週三 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	黃奕彥	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
龍樹根本慧論 中觀禪修法	3月1日起,共15週,每週四 14:30-16:30	一般民衆	洽開課單位	張福成	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
書法寫經	3月1日起,共15週,每週四 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	胡進杉	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
《文殊真實名經》梵漢藏對讀	3月1日起,共15週,每週四 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	劉國威	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
《宗義寶鬘》	3月1日起,共15週,每週五 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	丹增南卓	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
根本佛教講座	3月1日起,共	一般民衆	洽開課單位	楊郁文	洽開課單位	缺課時數超過六

	15 週，每週六 09:00-12:00					分之一者不得申請終身學習時數
中觀學概論	3 月 1 日起，共 15 週，每週六 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單位	劉嘉誠	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
《菩薩藏經》選讀	3 月 2 日起，共 10 週，每週六 14:00-17:00	一般民衆	洽開課單位	高明道	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
巴利偈頌選讀	3 月 1 日起，共 15 週，每週日 08:00-10:00	一般民衆	洽開課單位	高明道	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
巴利契經選讀	3 月 1 日起，共 15 週，每週日 10:00-12:00	一般民衆	洽開課單位	高明道	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數
巴利契經選讀	3 月 1 日起，共 15 週，每週日 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單位	高明道	洽開課單位	缺課時數超過六分之一者不得申請終身學習時數