

TAIPEI PUBLIC LIBRARY

終身微學習 資訊站

Vol.28

幸福親子教養課



本期內容一覽

焦點話題

向阿德勒學教養REC	趙介亭
專注力和我們想的不一樣：兒童專注力的養成法	廖笙光
親子理財：養出小小巴菲特	陳重銘
擁抱財商教養，從創意力翻轉起	王奕璿
延伸閱讀—親子共讀趣！享受親密的育兒時光	編輯小組

線上書城

幸福親子教養課—電子好書推薦	編輯小組
----------------	------

咱來讀冊

綠豆粉圓爸遇見阿德勒的九堂教養課	麥田出版
溫和且堅定的正向教養3	遠流出版
薩提爾的親子情緒課	遠見天下文化
羅寶鴻的安定教養學	親子天下

活動市集

臺北市立圖書館 2022 年 7-9 月 終身學習活動

向阿德勒學教養REC

撰文 / 趙介亭－綠豆爸_可能幸福學院創辦人

我們都是成為父母之後，才學習怎麼當一位父母的。

十六年前，我的孩子出生，我決定辭掉工作當一位全職奶爸，我才發現自己並不知道要如何教養孩子。

當時我希望孩子聽話、守規矩、有禮貌，但事實上，孩子的發展並不見得如我所願，特別是當第二個孩子出生之後，生活變得一團混亂，孩子的不良行為層出不窮。

於是我很直覺地將自己從小到大的「被教養」經驗：威脅、恐嚇、處罰、打罵……等方法，我也都對孩子使用了，孩子的不良行為有改善嗎？當下行為是暫停了，但不用太久，相同或類似的行為又再出現，於是我又加強了威脅、恐嚇、處罰、打罵的力道。

結果不但沒有消除不良行為，反而讓孩子出現了兩種極端的狀況，不是變本加厲、就是害怕退縮。那時孩子四歲和兩歲，我每晚在他們好不容易睡著後，看著他們的臉龐，期許自己隔天不要再對他們發脾氣、不要再用那些負面的教養方法對待他們了。

然後隔天來臨了，情況依舊，沒有改變。

直到有一天，一位朋友知道我的教養困境，推薦我閱讀《孩子的挑戰》這本書，我一翻閱驚為天人，因為書裡的案例有好多和我的生活相同，而我使用的正是書裡會造成惡性循環的教養方法。

當時我的親子關係陷入僵局，孩子不是退縮就是暴衝，夫妻關係也因為孩子的行為有裂痕，這並不符合我辭職當全職奶爸的期望呀！

於是我決定要改變自己，要重新學習當一個爸爸。於是除了閱讀《孩子的挑戰》之外，我也發現作者魯道夫·德瑞克斯，是「阿德勒」的學生，那麼我當然要來認識這位老師，向阿德勒學教養。

當年《被討厭的勇氣》還沒有出版，認識阿德勒的人，應該只有心理學相關人員吧！不過這幾年，無論是阿德勒、或是從《孩子的挑戰》延伸出來的「正向教養」，成為了臺灣教養界的顯學，因此愈來愈多的人認識阿德勒，我就不在這裡多做介紹。

我想和大家分享的，是我從2010年學習阿德勒心理學開始到今天，在教養的實踐當中所歸納出的十五項教養準則，當我們的教養方法符合這些準則時，雖然不良行為不會立刻消失，但只要我們溫和且堅定地持續落實，我們和孩子的關係就能進入正向循環。而當孩子正向行為愈來愈多，不良行為自然就會愈來愈少了。

我用英文整理為REC三大類，每一類各有五項準則，每一項準則都是「雙向」的，也就是我們要以身教進行示範，並帶領孩子一起練習。

1 Respect 尊重

每個人都渴望被尊重，不只為人父母的我們，孩子也是。我們可以先從尊重自己開始練習，不委屈、不壓抑、不隱藏自己的需要。

接著我們開始練習尊重孩子，接下來的每一項準則，都是在「互相尊重」的基礎上進行的。

這對部分的父母來說並不容易，因為從小到大我們被灌輸的，是孩子要尊敬大人，並沒有大人和孩子互相尊重的經驗。



2 Rules 界限

因此第一步，我們也不要好高騖遠，而是要先釐清自己的「界限」在哪裡？

每個人的界限都不同，以「吃飯」做為舉例，有的人認為吃飯要坐在餐桌上吃、有的人則覺得可以在客廳邊看電視邊吃飯。

簡單來說，界限就是「超過之後會感覺到不舒服的」，先練習將自己現在的界限用紙筆寫下來，可以分成食、衣、住、行、育、樂等面向。



列出來之後，先接納這就是現在自己的界限，然後從當中挑出會造成親子衝突的界限，找到「最容易」改變的一項，試著問自己：「這個界限是從何而來？我自己小時候有做過類似的行為嗎？大人是怎麼回應我的呢？」

如果可以調整，就試著調整看看；如果不行調整，就先維持原本的界限，並且讓孩子、伴侶和家人知道這些界限（他們知道就好，並不是要期待他們不會踩到自己的界限）。

4 Rights 權利

在「兒童權利公約」裡指出，孩子和大人一樣都擁有基本人權，像是：生存權、人身自由權、人格權、受教育權、平等權、隱私權。另外也有一些兒童的特殊權利，像是：受撫育權、父母保護權、家庭成長權、優先受助權、減免刑責權、遊戲權……等。

過去我們自己在成長的過程中，非常有被大人「剝奪權利」的經驗，或許當年因為整體的社會仍處於威權的氛圍，所以我們習以為常。但現代已經是自由民主的時代，如果我們剝奪孩子的權利，就很容易造成親子之間的衝突和拉扯呢！

3

3 Routine 常規

知道了自己的界限之後，大概就可以發現自己的「可接受範圍」，可能是寬廣的、也可能是窄小的，無論如何，它一定都有空間。

在可接受範圍裡，和孩子、伴侶、家人討論出要如何執行？有哪些人、事、時、地、物需要準備或配合？這些人事時地物的行動，我們稱之為「常規」。

例如：我們家當年的睡前常規是從晚上七點開始，先一起收拾餐桌，再一起洗澡，接著會有三十分鐘的親子遊戲時間，然後一起收拾玩具，到床上說故事。整個流程大約在九十分鐘左右，接著我們就會關燈和孩子一起就寢。

常規和界限最大的不同，是常規可以討論、可以修正、可以調整，而界限則是依每個人的狀態不同，較為固定且不變。





6 Equality 平等

「平等」是阿德勒心理學很重要的基礎，阿德勒認為的平等，是每個人都有相同的價值，都值得被重視、被愛。

和「公平」不相同，所謂的公平，指的是「你有的、我也要有」，這是在現實生活中不可能達到的境界。

例如在睡眠的需要，孩子和大人都有這個需要，因此彼此都要得到滿足，但並不代表孩子睡十二個小時，大人也要同樣睡十二個小時。



5

5 Responsibility 責任

在孩子享有權利的同時，我們也要帶領孩子認識責任。

最基本的責任就是「家事」，所謂的家事是指「全家人的事」，因此它不應該由部份的家庭成員承擔，而是依據孩子的年齡和能力一起參與。

我們也會帶孩子認識每個行為，都會帶來相對應的結果和責任，如果情況允許，就陪伴孩子面對這項責任，例如：孩子把玩具亂丟，下次要玩的時候找不到，不是父母要幫孩子找，而是可以陪伴孩子一起找玩具。

7

7 Encouragement 鼓勵

阿德勒心理學，又被稱為「勇氣」心理學，而提升勇氣最好的方法，就是「鼓勵」。

我們要先練習鼓勵自己，也就是看到自己的好、看到自己為他人和團體的貢獻、看到自己努力的過程……

再來練習鼓勵孩子，別將一些的「好」視為理所當然，而是試著用口語、肢體、表情來回饋給孩子，讓孩子知道我們很重視他、我們看得到他的好。

如果孩子有不良行為，我們不是急著糾正他的行為，而是在其他的面向看到他好的一面，並且鼓勵孩子。這項準則對父母來說需要練習，因為我們從小都不習慣鼓勵自己和他人。

9 Empowerment 賦權

當孩子兩歲左右，會開始想要為自己的生活做出決定，此時父母一定要開始練習「賦權」，也就是陪伴孩子練習生活的自立能力，然後逐步將這些事情交給孩子進行。

也可以生活中，額外賦予孩子貢獻的機會，例如親子遊戲的內容，交由孩子來決定；或是家庭旅遊的行程，在其中的段落交由孩子來規劃安排……等。



8 Empathy 同理

每個人都有情緒感受，而每一個情緒感受，都渴望被他人同理接納。

當孩子有任何的情緒感受展現，我們不要急著否定或壓抑，例如：不要哭！有什麼好害怕的！別緊張！

而是試著同理孩子的情緒感受，例如：「我猜你現在很難過吧？」「你會害怕嗎？我陪伴。」「很緊張吧！這很正常，我也會。」

長期被同理的孩子，也才能夠培養出自己的同理心，進而同理他人。

10 Education 教育

父母，是孩子的第一位老師。而孩子不只是聽我們說什麼，更多的是看我們怎麼做。

因此在「教育」的準則，重要的是「身教」。

我們可以問自己這個問題：「透過教養和教育，我們期待孩子成為什麼樣的人？」然後將列出來的答案，做為自己的行動計畫，帶領著孩子一起朝向我們所嚮往的目標前進。

11

■ Courage 勇氣

C大類的準則，是我們可以檢核自己教養行動很好的指標，在我們對孩子進行任何教養行動前，只要問自己：「這麼做，會提升還是降低孩子的勇氣 / 價值 / 能力 / 連結 / 合作呢？」會提升的我們就進行，會降低的我們就不要做。

首先要談的是「勇氣」，阿德勒心理學認為每個人都有「自卑感」，也就是自覺不好、不如人之處，而我們都想要擺脫自卑感，朝向自己設定的優越目標前進，這時最需要的就是勇氣。

我們不難發現，勇氣在我們的一生當中都佔了很重要的地位，如同前面所談到的，要提升勇氣最好的方法，就是鼓勵了。

13

■ Counts 價值

歸屬感除了來自於連結之外，還需要感受到「價值」，也就是我是重要的、我對團體是有價值的。

如同前面談到的「家事」，就是增進孩子為家庭產生貢獻價值很好的方法。

此外，經常地擁抱孩子、對孩子表達他的重要性，也都是增加價值感的方式。



12

■ Connection 連結

阿德勒認為人是社會性的生物，無法離群索居，因此人和人之間的連結就相當重要，透過連結，我們得以感受到「歸屬感」，讓我們知道自己是團體中的一員。

對孩子而言，讓他們感受到和父母的連結，並且他們是家庭中的重要一員，是很重要的教養目標，我們除了要減少對孩子的威脅話語之外，多和孩子進行互動、交流、談心，也都是增強連結很重要的做法。



14

Capable 能力

每個孩子都經歷過認為自己「無所不能」的階段，為人父母的我們，要陪伴孩子去探索他自己的各種可能性，讓孩子逐漸理解想像和現實的異同之處，對自己愈來愈了解。

同時我們也要「賦能」給孩子，現代孩子生得少，因此很多父母都過度地溺愛孩子，幫孩子代勞許多事務，結果反而造成孩子錯過了培養能力的時間點，等到孩子長大時才發現自己沒什麼能力，然後陷入了自我否定和放棄的無能狀態。

「不要幫孩子做他有能力做的事」，適度地陪伴孩子練習能力，讓孩子擁有自立的本事。



15

Cooperation 合作

最後一項準則是「合作」，無論是教養或是生活，我們都需要和他人合作，因此親子之間的合作也是不可或缺的。

合作就像是跳雙人舞，要找到彼此的節奏，有時我往前進、有時我往後退。和孩子的教養也是如此，不是一味地堅持己見、也不是只聽孩子的。而是要找到彼此最舒服的狀態，在有限的資源下，滿足彼此的需要。

當然，教養也不是父母其中一人的事情而已，如何讓父母合作教養、求同存異？也是需要持續努力的課題。

以上的十五項教養準則，是我從「虎爸」轉變成為「人爸」的過程，結合了阿德勒心理學所整理出來的心法和技法，期待你可以從當中發現教養的美好，和孩子一起踏上幸福之路！

趙介亭（綠豆粉圓爸）

育有兩個兒子：綠豆和粉圓，因此人稱「綠豆粉圓爸」，自2010年起實踐阿德勒個體心理學，創辦可能幸福學院，協助孩子與父母學習幸福，一起建構自立的生命風格、邁向共好的家庭關係！



專注力和我們想的不一樣： 兒童專注力的養成法

撰文 / 廖笙光_奇威專注力教育中心執行長

在這個資訊氾濫的時代裡，一個新聞的熱度撐不到一個星期的現在，每天都有海量的新訊息，透過手機、網路、視頻、e-mail不停的轟炸著我們。在這個網路世代裡，人們的「注意力」已經成為一種稀缺的資源，媒體和廠商無不絞盡腦汁的想要吸引我們的注意。

免費也許是最貴的。只要你多點一下廣告就可免費用幾天，交換的只是你的「注意力」，對大人來說可能是划算的。然而，當孩子們的「注意力」都被3C產品吸引了，又如何能在學習上「專注」。因此，爸媽們更應該認識如何培養孩子的專注力，才能在這個世代裡保護好我們的寶貝孩子。

「專注力」和我們想像的不一樣，也因此培養孩子前，我們必須要先釐清四個常見的「誤解」。讓我們一個一個來理解，並且找出如何做：





(一) 專注力不是一件事

我們最常犯的錯誤是「專心就是可以做一件事情的持續時間」，其實這只是專注力的其中的一件事，因為專注力其實是四件事，包含：參與性注意力、持續性注意力、選擇性注意力、分離性注意力。我們比較熟悉的是「持續性注意力」，但是其他的也就忽略了。對於四歲以前的孩子，「參與性注意力」才是最重要的，也就是當你拿一個繪本或玩具給孩子時，孩子可不可以立即把「注意力」放在上面，跟你一起做同一件事情。其實，我們常常覺得孩子不專心，但又很好奇他自己做事卻又沒這個問題，那孩子可能就是卡在「參與性注意力」上面了。

如何做：

小小孩對於所有事情都很好奇，當你想要教他，他卻不一定願意配合。對於四歲以下的孩子，更重要的不是「教導」而是「參與」。帶小小孩更重要是「順勢而為」，當孩子對一件事情特別有興趣，爸媽就可以加入，並且趁機帶孩子學才會更有效率。這時請注意兩個重點：「保持微笑」和「環境佈置」。微笑、點頭、稱讚是孩子想要做下去的動力，當孩子覺得自己好厲害、好棒喔，才會更有動力的繼續做給你看。此外，事前的環境佈置也是很重，讓我們希望孩子做的事物（不要超過四種），放在孩子可拿到的地方，當孩子對其中一項有興趣時，我們也才更能順勢引導。跟孩子一起做、一起玩、一起聊聊天，也就是培養孩子的「參與性注意力」。

(二) 專注力不是天生的



專注力不是與生俱來，而是後天培養出來的。孩子天生好奇心，讓孩子對於新事物充滿好奇，但也出現一個問題，也就是常常無法持續做很久。如果以兒童發展歷程來看，三歲大約只能五到十分鐘，四歲十到十五分鐘，五歲十五到二十分鐘……，而逐漸累積而漸漸變長。所以，請不要錯誤期待一個三歲的小小孩，可以自己一個人玩一個小時，那絕對是大人想太多了。四至六歲的孩子，最重要的也就是「持續性注意力」，因此爸媽需要培養孩子「做完一件事」的能力，並將時間漸漸地延長，也就是培養孩子的專注力。

如何做：

孩子的神經系統尚未成熟，更容易受到周邊環境的影響，而控制不住自己的嘍嘍跳。因此，要孩子專心持續做一件事情時，往往很容易受到周邊的干擾。四歲是一個轉折期，這時爸媽需要將玩具收起來，外面最多放三、四件物品，讓孩子在有限時間中可以換的玩具減少，也就是培養孩子的「持續性注意力」。這時爸媽要做兩件事：「唱數能力」和「完成概念」。讓孩子跟著你一起數1到10，孩子如果可以數到十，可以做十次一樣的動作。爸媽不要忘記有空多帶著孩子一起數，會有神奇的效果。此外，讓孩子了解「做完了」等於「很棒」，當孩子做完一件事，一定要記得幫孩子拍手鼓勵，讓孩子知道做完了。這樣一個小小的儀式，卻是「持續性注意力」的最重要關鍵喔！



(三) 專注力不是固定的

專注力是一個「波動」的狀態，一天當中會上下的起伏，如同下午一點半時，你往往會覺得有點昏昏欲睡。人體有一個很奧妙的生理時鐘，掌控我們身體工廠的一切。如同肚子餓不餓，不是我們想不想吃的問題，當餓的時候，不論你如何說服自己，肚子依然還是咕嚕咕嚕的動不停。專注力也是如此，在一天當中會有最專心的時刻，這時孩子的「選擇性注意力」最佳，也就是最好學習與思考的黃金時光。在五至七歲的孩子，由於開始進入學業學習，也因此「選擇性注意力」的培養也就非常重要。研究指出：孩子在起床後兩個小時，也就是最為專心的時間。

如何做：

我們都有自己專心的黃金時刻，有人習慣早上讀書，有人卻習慣熬夜寫文案。在教導孩子時，最重要的一件事是「找出黃金時刻」，並安排需要思考與記憶的活動，這樣孩子才能學的有效率。想想看，如果在午睡起床就上數學課，你覺得合理嗎？但我們卻常常如此，覺得現在孩子就必須要專心，而沒有考慮到生活作息，當然也就會出現許多親子之間的衝突。在五歲後，爸媽一定要規律孩子的生活週期，在固定的時間做特定事情，當孩子知道自己何時「選擇性注意力」好，自然也就會更願意配合。爸媽要做的事，是用我們的智慧幫孩子成功，這不僅僅是養成好習慣，更是培養孩子的專注力，也可以幫孩子在小一寫作業打好基礎，不是一舉多得嗎？



(四) 專注力不是玩手機



看手機孩子一動都不動，並不是孩子超專心，而是大腦在放空。大腦是一個資源共享的系統，當大量視覺訊息刺激孩子的大腦時，導致大腦的視覺區過度活躍的同時，也抑制動作區的活化。外在看起來孩子確實不再跑跑跳跳，但同時大腦的聽覺區與思考區也陷入沈默。請不要忽略「聽覺」對於專注力的重要性，除非你叫孩子叫三、四遍都沒反應，你也絲毫不會生氣。在六歲後，孩子需要培養出「分離性注意力」，也就是可以在兩種不同的刺激中順暢的交替，例如：在教室裡考聽寫，要一邊注意老師說，一邊用心寫下來。如果孩子缺乏這個能力，就很容易出現大考沒問題，小考卻亂七八糟的情況喔！

🔌 如何做：

我並不排斥孩子使用3C產品，但是關鍵是必須要有限制，建議使用「333原則」：**3歲以前零接觸、一次30分、螢幕加起來不超過3小時**。三歲以前零接觸，主要是怕爸媽將手機當保姆，結果孩子的「參與性注意力」不在人身上，卻在手機上，日後要改變又要花費許多的心力。其實，最重要的並非是孩子有沒有拿手機，而是在孩子眼中的爸媽對手機的態度。如果你不讓孩子用手機，但卻每天抱著手機傻笑，其實更會增加孩子對手機的興趣。這時爸媽需要做兩件事情：「**手機開靜音**」和「**跟孩子說故事**」。進入家門前，請將手機改為靜音，不要一直拿出手機來。當你專心的陪伴孩子，孩子也才會學會專心。在六歲以後，在繪本和橋樑書之間，不要忘記要「聽故事」的重要性。透過沒有視覺提示下，用耳朵聽、用心裡想，當你把孩子的聽覺訓練起來，也幫孩子的「分離性注意力」打好的基礎。

玩手机不是專注力

↳ 大腦放空而不是思考

3歲以前零接觸

30分鐘要休息

3小時一天為限 (所有有螢幕的設備)



2022.4.21

孩子的專注力不是與生俱來，而是靠爸媽培養的。讓我們從參與、互動、定時、限制3C的過程中，培養孩子的專注力，你不覺得「親子共讀」很符合上述的要求嗎？讓我們放下手機、拿起書本、多唸故事，在這個注意力缺失的時代裡，幫我們的寶貝孩子們培養出日後所需要的專注力。



廖笙光

2000年進入臺安醫院「兒童發展復健中心」工作，正式踏入兒童發展領域。2018年創辦「奇威專注力教育中心」，現任中心執行長。著有《掌握學習的勝算》、《感覺統合遊戲在家輕鬆玩》、《搞懂孩子專注力問題，學習力提升》、《3步驟，教出行為不脫序的孩子》、《光光老師專注力問診室》、《跟著光光老師，教出高正向小孩》等書。

本篇文章之插畫由作者廖笙光繪製



親子理財：養出小小巴菲特

撰文 / 陳重銘_財經作家

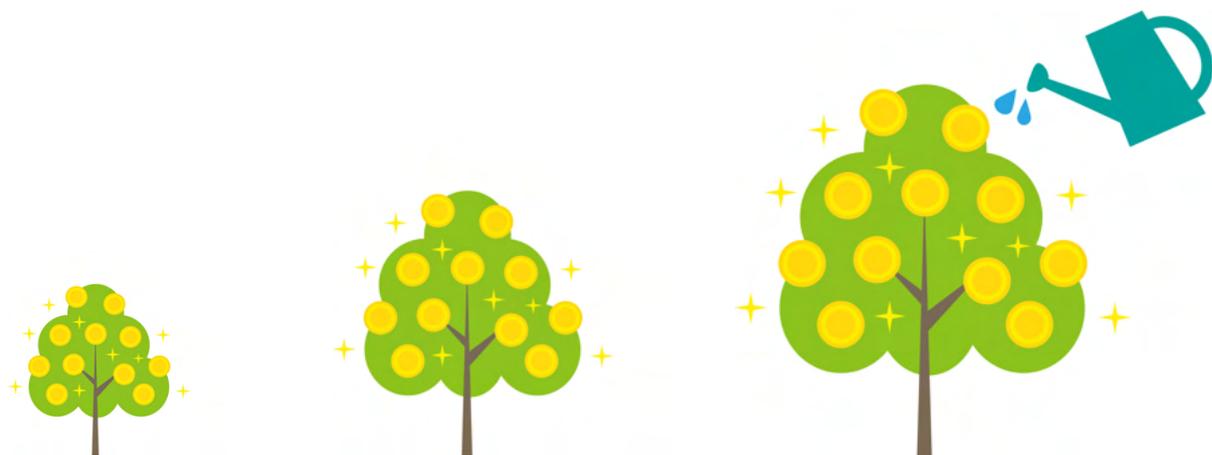
身為3個孩子家長的我，很了解各位父母「望子成龍」的期待，小孩出生後就為了學區而煩惱，再來就是補習、美語、學才藝，希望能夠「贏在起跑點上」，可是真的每個小孩都能贏嗎？最後的贏家應該是安親班跟補習班吧！

有一天晚上九點我在公園散步，突然出現了一群學生，原來附近私立貴族學校放學了，儘管上課到這麼晚，回家肯定還要複習到深夜，因為隔天還有不少的考試吧？為了考上好學校，多少學子付出了青春跟歡笑，但是每個小孩都能考上好學校嗎？我心中不禁感慨：「為甚麼我們的小孩要這麼辛苦？」

這也成為我編寫《打造小小巴菲特，贏在起跑點：陳重銘的親子理財15堂課》這本書的強大動機。我在高職教了23年的書，很清楚不是每一小孩都能夠考上好大學，他們的天賦不在升學這個領域。我跟所有的父母都一樣，擔心小孩不會讀書、考不上好學校，在孩子小時候，補習、才藝也都樣樣不缺，但是我的3個小孩也真的沒有贏在起跑點上。

每個人都有他與生俱來的獨特性，應該要適性發展，但是社會的普遍價值還是「讀書，考好學校，才有好工作。」萬一，你的孩子考不上好學校呢？就算名校畢業可是懷才不遇怎麼辦？就算找到好工作，萬一工作辛苦、天天加班怎麼辦？人生，難道就只能為了「五斗米折腰」？

我年輕時換過6個工作，曾經白天上班、晚上到高職兼課、假日還要到大學進修，我知道奮鬥的辛苦與人生的無奈！我也擔心3個小孩的未來，工作辛苦、薪水少、房價很高……怎麼辦？我唯一能做的就是他們小時候，幫忙種下一棵搖錢樹！



臺灣股市就是這一棵搖錢樹，2021年上市櫃公司賺進了4兆臺幣，預計2022年會配發2兆的股利；僅僅是過去10年，股市就發放了10幾兆臺幣的現金，股市真的是金雞母！

儘管股市是搖錢樹，但是並非人人有獎，你不理財，財就不會理你！當大家都在股市中提款時，如果你不跟著做，就會相對地變窮。所以我在孩子小時候就幫他們開戶存股票，幫他們種一棵搖錢樹。搖錢樹就陪伴著孩子長大，會幫他們繳留學費用、繳房貸，請問孩子是不是真的贏在起跑點上呢？

每個人都想要在股市中提款，但是誰是別人的提款機？知識，才是最偉大的力量！貧者因書而富，確實是真理。要提早在孩子心靈種下投資理財的種子，具備正確的投資觀念，才能夠幫自己累積資產，並面對未來的挑戰！小朋友是最適合學習投資理財的，因為投資最重要的是「時間」，小朋友有很多的時間讓搖錢樹長大。



投資理財也是「親子互動、做中學」的過程，父母親可以先教小孩記帳，從中了解「收入、支出、結餘」的觀念。想要投資就先要有錢，第一步的記帳可以讓孩子了解：

1.收入：讓孩子藉由做家事、考100分等活動，來增加零用錢與獎學金。過程中孩子可以了解有付出才有收穫，知道錢不會從天上掉下來。

2.支出：教導孩子「想要還是需要」，你是想要喝飲料，還是需要喝水？讓孩子思考錢要花在正確的地方。

3.結餘：做好前面增加收入、減少支出的動作後，存下來的錢(結餘)也會越來越多，再從這裡引導孩子買進資產、投資的概念。

很多的孩子喜歡收集玩具，在學校跟同學比較，可是等到長大後，這些玩具往往被丟掉了，過去辛苦存的錢也都浪費掉了！如果孩子能夠了解金錢除了用來享樂之外，也可以當成幫你賺錢的工人，說不定就可以改變他的未來。我有一個夢想，將來的孩子不再比較誰有多少玩具，而是比較誰存了多少股票，可以領到多少股利。只要每個孩子都學習投資，股市這棵搖錢樹，也會踏進每一個孩子的生命中，並呵護他們長大。

在孩子經由增加收入、減少支出，累積出投資股票的資金後，父母親可以幫孩子開戶投資股票，並在過程中慢慢教學產業、好公司的觀念，比如孩子都很喜歡到超商買零食，可以順便灌輸為何不當「超商股東」的觀念。跟孩子一起投資超商的股票，每年除息時孩子可以看見超商幫他賺了多少錢，了解到買進股票其實是投資一家公司，然後分享公司經營的獲利，這家公司變成孩子收藏的資產了！

人生除了讀書、上班之外，應該還可以有更多的選擇，但是很多人卻被高物價、高房價給綁架了，一輩子在工作賺錢繳費中度過，他的人生沒有了選擇，真的是很可惜！請記住，股市真的是一棵搖錢樹，可以支撐你的未來，幫你從「五斗米」解放出來，讓你的人生多采多姿，充滿其他的選擇。

學習投資要趁早，投資股票也需要時間的耕耘，更需要正確的知識。如果親子能夠一起做好投資理財，從過程中學習與成長，不但是最好的家庭教育，更能夠幫助你的小孩贏在起跑點上。



陳重銘

臺灣科技大學機械碩士，現職為作家、理財講師、全職投資人。

年輕時當過5年低薪的流浪教師，只能當個「不Buy教主」，努力開源節流，並積極研究股票投資，終於改變了自己的未來。窮人靠工作，富人靠資產，最大的差別是投資知識。身為教師的他非常明白知識的力量，因此經營免費的部落格和粉絲團，分享投資理財觀念，並將20多年投資股市的經驗撰寫成書。他相信，只要肯努力，每個人都可以改變未來，理財知識具有改變人生的力量，也是傳承給子孫的最大資產。

著作：《6年存到300張股票》、《每年多存300張股票》、《教你存自己的300張股票》、《不敗教主的300張股票存股術》、《我用1檔ETF存自己的18%》、《上班族的ETF賺錢術》、《打造小小巴菲特 贏在起跑點》、《小資致富術：用主題式ETF錢滾錢》。



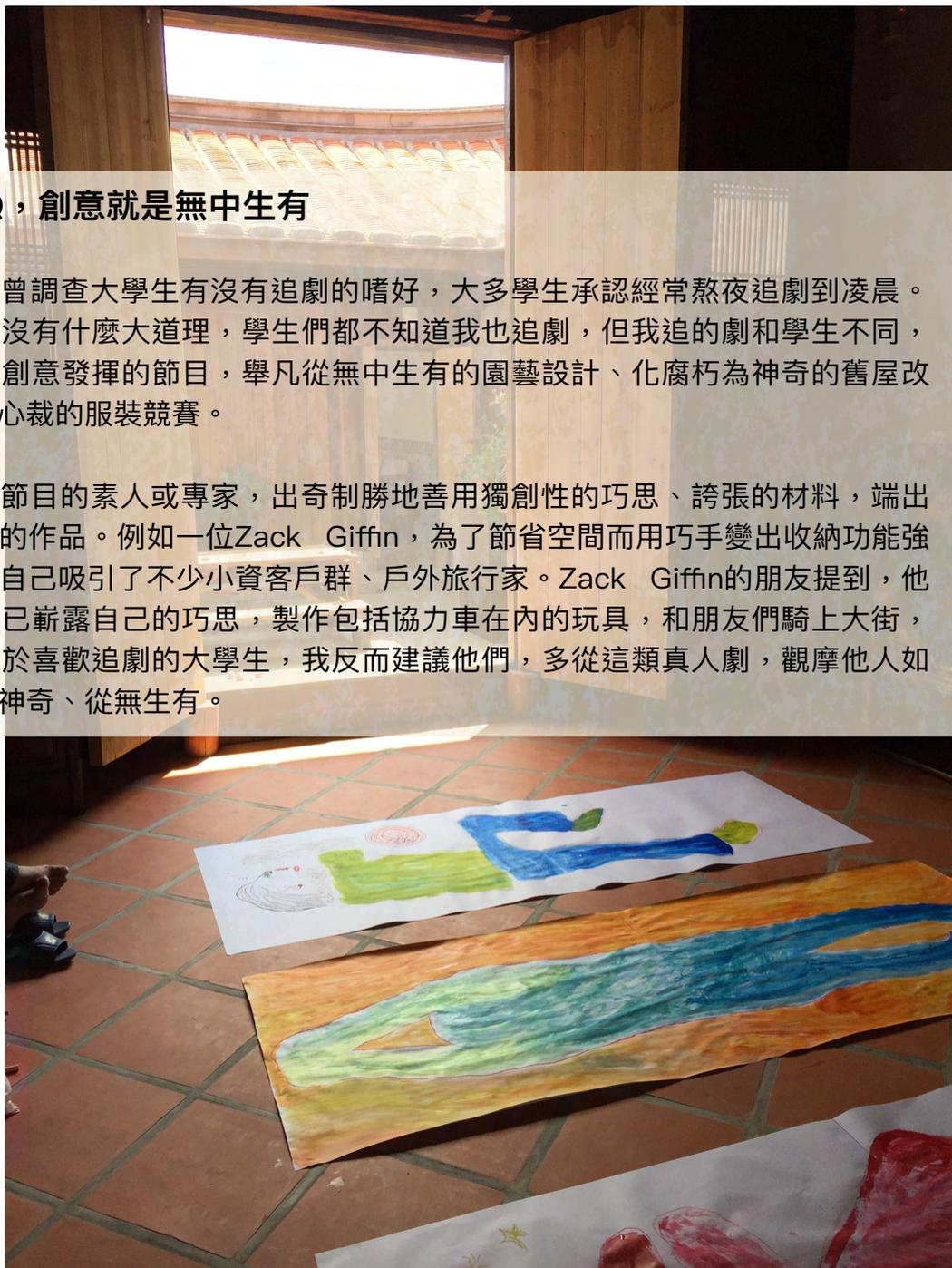
擁抱財商教養， 從創意力翻轉起

撰文 / 王奕璿_國立金門大學社會工作學系講師

解鎖創意FQ，創意就是無中生有

上課時我曾調查大學生有沒有追劇的嗜好，大多學生承認經常熬夜追劇到凌晨。對於追劇，我沒有什麼大道理，學生們都不知道我也追劇，但我追的劇和學生不同，我常收看一類創意發揮的節目，舉凡從無中生有的園藝設計、化腐朽為神奇的舊屋改造、以及別出心裁的服裝競賽。

參加這些節目的素人或專家，出奇制勝地善用獨創性的巧思、誇張的材料，端出令人耳目一新的作品。例如一位Zack Giffn，為了節省空間而用巧手變出收納功能強的小宅，幫他自己吸引了不少小資客戶群、戶外旅行家。Zack Giffn的朋友提到，他在青少年期，已蘊露自己的巧思，製作包括協力車在內的玩具，和朋友們騎上大街，引人注目。對於喜歡追劇的大學生，我反而建議他們，多從這類真人劇，觀摩他人如何改造腐朽為神奇、從無生有。



世界上沒有無創意的兒童，培養欣賞創意的氣氛

記得我國小時有個班導師姓陳，常鼓勵班上同學投稿國語日報、參加創作競賽。每次國語日報一刊登徵稿徵文活動，陳老師便在國語課宣布、然後找班上數名同學，放學後留在教室鍛練筆力。她會幫我們在不成熟的字句上畫龍點睛，把我們的作品收齊後，寄到國語日報社投稿，帶動學生的創作風氣。記得班上有不少同學得過作文比賽獎金，逐漸培養出了大家的創作興趣。偶爾她也找班上同學參加繪畫比賽，全班因她的鼓勵得過不少榮譽。長大之後，這印象依然在我腦海中，在工作之餘，開始把我的觀察力、說故事能力應用在記錄生活上，投稿到出版社。說故事的創造力意想不到地幫我自己變現了人生第一筆版稅。

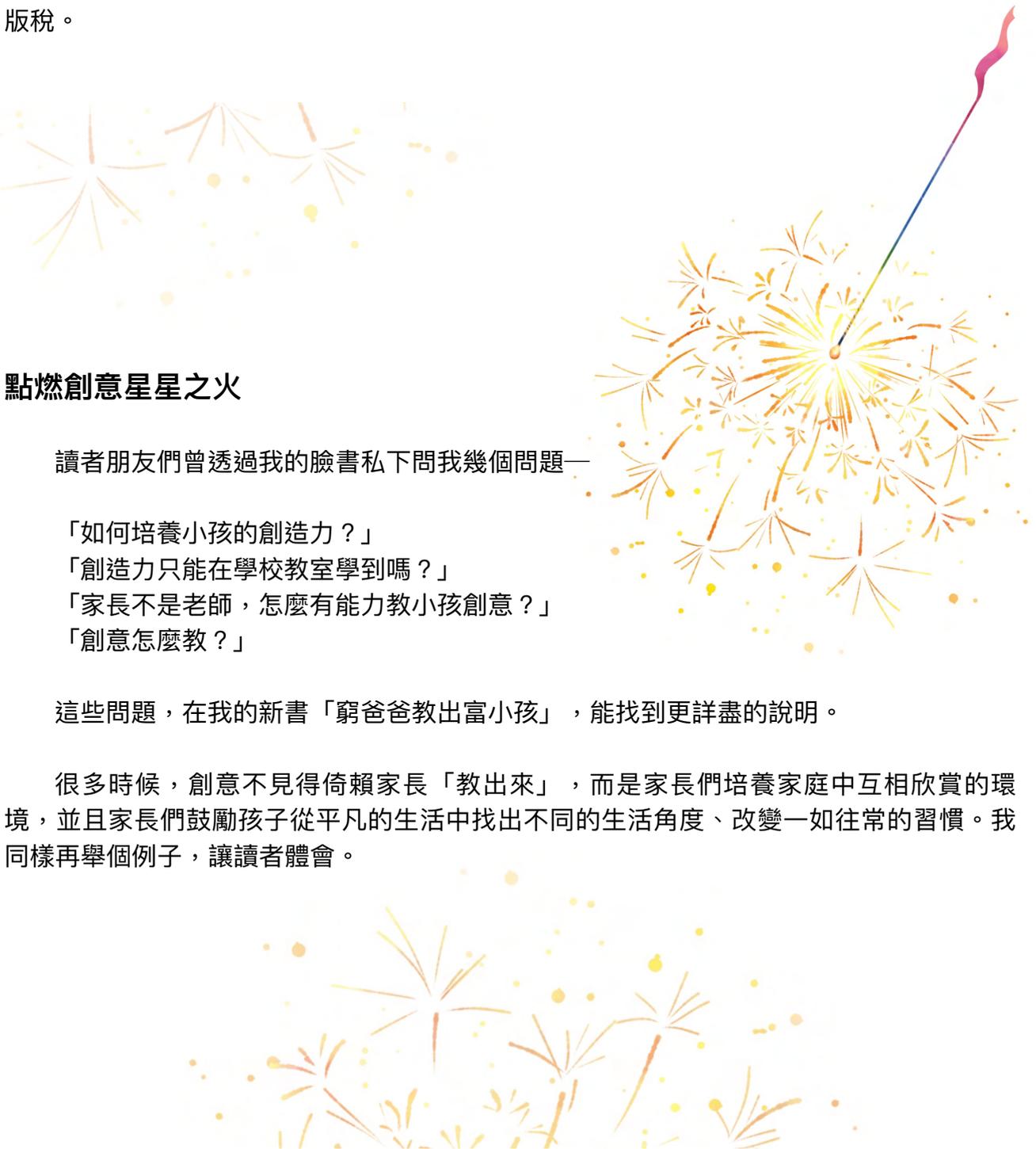
點燃創意星星之火

讀者朋友們曾透過我的臉書私下問我幾個問題——

- 「如何培養小孩的創造力？」
- 「創造力只能在學校教室學到嗎？」
- 「家長不是老師，怎麼有能力教小孩創意？」
- 「創意怎麼教？」

這些問題，在我的新書「窮爸爸教出富小孩」，能找到更詳盡的說明。

很多時候，創意不見得倚賴家長「教出來」，而是家長們培養家庭中互相欣賞的環境，並且家長們鼓勵孩子從平凡的生活中找出不同的生活角度、改變一如往常的習慣。我同樣再舉個例子，讓讀者體會。



創意72變：陪伴小孩從新角度看待生活

朋友一家每年來我這邊作客，某年我幫她們找了具有閩南風情的民宿。以前朋友的家庭親子聚會，通常選擇嚐遍不一樣的餐廳。那年他們約定好讓國高中的小孩們設計家庭聚會活動，聚會形式以不消費為主。

起初，小孩們習慣了花錢消費，不能立即適應自己想辦法找樂趣的活動。後來，我和家長朋友看到小孩面有難色，引導小孩思考，例如，聚餐、購物轉換成登山、健走、海邊淨灘。小孩靈機一動想到在民宿內捏陶、畫自畫像。享受無中生有的樂趣。

就在那個上午，他們一家在民宿內，把硬梆梆的陶土，丟在地上持續打軟塑形，光是這個過程已引發不少笑聲，笑著說達到訓練臂力的效果。二十分鐘之後，各自天馬行空地發想，捏成各式各樣的型態。捏好之後，大人小孩彼此盯著對方的作品、互相欣賞各自的美感。有人捏成筆筒、有人捏成愛心、有人搓成麵桿。



▲創意72變！捏陶樂

再來，小孩們利用白色壁報紙，躺在壁報紙上，讓大人幫自己畫出人形輪廓。每個小孩的輪廓不一，有的看起來像兔子奔月、有的看起來像在邁大步行走、有的看起來像在深海潛水。接著這幾個青春期的小孩在輪廓內外即興彩繪，表達自己的心情。小孩們不約而同地採用明亮的色系畫出自己。接著大人解讀每位創作者背後的心情。當他們發現自己的心情被大人猜出來了，發出害羞的微笑。

▼化腐朽為神奇！造紙趣



另一樣出自朋友的設計，是拿白紙的紙漿打散，並採集路邊野花野草，體會蔡倫造紙的遊戲。我們跟民宿老闆借果汁機，打散紙漿之後，鋪在濾網上，小孩們把事先摘到的花花草草，隨意鋪陳在其上，接著他們一家就開車出門去兜風。那幾天太陽很大日照充足，直到傍晚，他們一家晚餐後回來，早上曬在民宿的作品，已經差不多半乾了。



這三項開發創意，把消費聚餐轉換成擁抱創造力的小遊戲，讓朋友和小孩們待在民宿一個早上都不嫌無聊，也不讓小孩待在民宿的時間，只顧著沉浸在3C產品螢幕前。民宿老闆一度跟著我們好奇、湊熱鬧，老闆還說，這些活動她要拿來跟孫子們一起玩，讓孫子孫女來她家，不會只在一旁滑手機看電視。

只不過就是一個例行性的家庭之旅，但這次發想了幾個推陳出新的點子，讓朋友一家在平凡的家庭之旅中，創造了一次難忘的親子回憶，相較一家大小往常去餐廳吃吃喝喝的消費經驗，更與之不同。

從上面這些生活化的實例，說明了成人的陪伴和引導，使財商的體驗從遊戲開始、並且成人讓小孩們知道，打發時間和娛樂不必然得仰賴大量金錢消費。並且成人透過日常生活示範健康的財務觀念，是重要關鍵。



王奕璿

現職為國立大學講師，畢業於政治大學IMBA、澳洲UNSW社會發展碩士。

興趣廣泛，經常把投資策略、交易心理、兒童財務行為的觀察心得分享於臉書。喜歡在開學第一天引導畏懼數字的大學生，正視這時代理財的重要性。但他更認同每個人的理財成果，投射的是個人內在穩健踏實的天性，及健康的金錢智慧。因此，每個人追求獲利之前，應該先建立健康正念的理財觀。目前，他的投資獲利仍在持續上升。

著作：《窮爸爸教出富小孩》、《情緒投資》

FB粉絲團：[餐桌上的五分鐘財金對話](#)

本篇文章之圖片由作者王奕璿提供



親子共讀趣！ 享受親密的育兒時光

撰文 / 編輯小組

親子共讀，陪伴孩子探索世界的起點



據哈佛大學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。」把握這段黃金時期，利用閱讀活動促進寶寶的腦部發展，不僅能增進語文能力，透過描述與討論書本內容也能提升他們社會情緒的認知。親子共讀時的模仿與學習幫助寶寶學會閱讀的方式，了解故事情節發展與敘事結構也有助於建立邏輯思考。最重要的是，溫馨的親子共讀能增進親子的感情並讓寶寶認為閱讀是愉快有趣的事情，進而成為喜愛閱讀的終身讀者。

1989年由美國兒科醫師Barry Zuckerman、Robert Needleman及兒童教育學家Kathleen Fitzgerald-Rice在波士頓市立醫院共同發起Reach Out and Read運動，經由每次的健兒門診，給予父母6個月~5歲孩童的適齡童書，鼓勵父母經常與孩子共讀。[台灣展臂閱讀協會](#)也參考ROR的推廣模式，將閱讀資源帶入偏鄉。

英國則於1992年發起「Bookstart嬰幼兒閱讀贈書活動」，由伯明罕大學的Barrie Wade及Moore Maggie兩位教授接受委托，針對第一批參加的300個家庭做長期追蹤，結果證明參加早期閱讀活動的寶寶學業成績都超越同年級學生的平均表現，且68%的孩子會將閱讀視為最喜愛的活動之一。信誼基金會也在2005年成為英國Bookstart協會在臺代表並攜手地方圖書館啟動「[Bookstart閱讀起步走](#)」嬰幼兒閱讀運動，目前已送出超過20萬份閱讀禮袋。

相較於西方，日本從1960年由民間發起親子讀書運動，至今已有半個世紀的歷史。日本的兒童文學工作者有感於戰後的日本兒童除了教科書及劣質漫畫鮮少有機會閱讀其他的好書，因而發起「親子20分讀書運動」，此運動得到了各地圖書館的配合，許多文化人也紛紛成立家庭文庫（家庭式的迷你圖書館），提倡不說教、以尊重兒童為前提的親子共讀。1992年林美真女士引進了親子讀書會的親子共讀形式，並成立了[小大繪本館](#)，為臺灣家庭提供充沛的閱讀資源。

分齡選書，搭建孩子的閱讀階梯

對應學齡前兒童身心發展階段，父母可以挑選適合的圖書，啟發孩子對閱讀的興趣。

0-2歲的孩子注意力約略只有7分鐘，適合邊玩邊讀，培養孩子對書本的興趣。可以挑選注重安全設計的感覺統合書，如紙板厚頁書、單字照片圖畫書、布書、洗澡書、遊戲書、認知書、翻翻書、有聲書、觸摸書、立體書、童謠書、布偶書等等，閱讀中寶寶能學會辨識顏色及形狀，動手抓握、操作書本來訓練手部的小肌肉，同時也累積不同材質的書帶來的觸感回饋，透過反覆練習，使腦部運作更加靈敏。

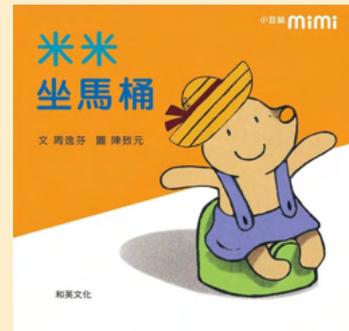
3-4歲的孩子開始探索書中細節，可選擇有韻律節奏、文字重複性高、圖文對映、和日常經驗相關如食衣住行、如廁、盥洗、玩樂等生活自理主題的趣味故事書。四歲前專注力介於9~13分鐘之間，建議以簡單的短篇故事為主，朗讀指字，過程中可以適時提問，建立孩子批判思考能力。

5-6歲的孩子好奇心強，可以多增加不同領域的閱讀素材，豐富孩子的語彙量。學習數量、語文、科學等認知概念，讓孩子推論故事情節，奠定邏輯推理能力。而學習分享、輪流、等待、交朋友等人際互動、品格教育及情緒管理的主題圖書也很適合做為幫助即將上小學的孩子適應群體生活的先導教材。

邁入學齡的孩子，對文字的概念日漸成熟，可以加入文字較多的橋樑書或章節故事書，父母則調整為伴讀方式，讓孩子主動唸讀內容。



▲欣賞毛毛蟲蛻變及成長的過程，開洞、小書頁、大書頁的設計，讓孩子的小指在洞裡鑽來鑽去，享受扮演、操作的樂趣。



▲米米系列小書貼近幼兒心智發展與成長需求。

給新手爸媽的推薦書單

- ▶ 寶寶的第一份書單
- ▶ 兒童文化館
- ▶ 兒童深耕閱讀教育網





營造溫馨的親子共讀時光

- 
準備一個舒適的閱讀環境：可以在家人經常一起活動的地方，如臥室或客廳的小角落布置一個小巧溫馨的閱讀角。鋪上小地毯、放置符合寶寶尺寸的桌椅檯燈及擺放書本的小書架，準備塗鴉的紙筆、道具玩偶，挑選寶寶感興趣的主題書，並盡量讓寶寶看到書的封面，觸發寶寶的好奇心。
- 
讓寶寶自由選擇想要的書：準備兩三本適合年齡的好書，讓寶寶自己決定要看哪本書。
- 
為寶寶介紹書本：將書中的圖畫和寶寶的生活經驗做連結，並鼓勵寶寶說出看到的內容，練習「指物命名」（指著圖說出名稱），訓練表達能力。
- 
以輕柔愉悅的聲音念讀故事：爸媽投入情感講述故事給寶寶聽，寶寶常常會喜歡重複聽熟悉的故事，這時候也可以邀請寶寶加入一起講故事。
- 
鼓勵寶寶表達對故事的感覺：讓寶寶試著描述聽完故事的感受，父母也可以表現出對寶寶感受的認同。
- 
養成固定時間一同讀故事書：建立起親子共讀儀式，結束時給寶寶溫暖的擁抱，培養親密的依附關係，讓寶寶期待和爸媽一起閱讀的時光。

臺北市親子繪本館點點名

除了平日在家由爸媽陪伴孩子共讀，假日也可以帶孩子出門探訪不同的親子繪本館，發掘更多新奇的閱讀題材。

- ❁ [花婆婆繪本館](#)
- ❁ [長靴貓繪本館](#)
- ❁ [小太陽親子書房](#)
- ❁ [童里繪本洋行](#)
- ❁ [禮筑外文書店](#)
- ❁ [麥克兒童外文書店](#)
- ❁ [天才領袖桌遊繪本館](#)



閱讀起步走@北市圖

臺北市立圖書館於2006年正式推出代表臺灣特色的「Bookstart 閱讀起步走」運動，為設籍臺北市的嬰幼兒家長，舉辦「嬰幼兒父母學習講座-開啟寶寶閱讀之門」、「嬰幼兒父母學習講座-培養小小愛書人」活動並贈送閱讀禮袋。讓嬰幼兒父母能夠從課程中瞭解嬰幼兒的學習歷程，學習善用圖書館及網路資源，提供孩子不同階段最適切的閱讀和學習引導，從小培養嬰幼兒的閱讀習慣，而圖書館也將成為培養親子共讀最直接、有效的場所。



活動詳情在這裡！

親子美育數位圖書館

館藏特色以親子美育及藝術類圖書資料為主，結合館內數位媒體資源及互動裝置，充分發揮美學教育的意義與價值，在潛移默化中傳遞及欣賞生活中的美。



▲森林造型兒童閱讀區及多媒體互動繪本區，是親子共讀好去處（親子美育數位圖書館提供）

更多精選兒童繪本線上看

在居家防疫的非常時期也可以陪孩子輕鬆在家共讀！

- ▶ 登入路徑：北市圖首頁 > 快速連結－電子資源整合查詢系統 > 電子書
- ▶ 電子資源整合查詢系統首頁：<https://isearch.tpml.edu.tw>

• Tumble 兒童電子書

TumbleBooks為加拿大知名之電子書商，互動式教學內容生動有趣，真人正統美語發音，活潑呈現之動畫版電子書，讓您輕鬆玩會英文，收錄超過1500本之生活趣味之外文繪本。



• 格林咕嚕熊親子共讀網電子書

內容包含會說故事的翻頁書（仿紙本模式，翻頁時搭配音效）與可動畫撥放的動感繪本（如動畫般呈現，搭配語音朗誦），會是孩子最好的玩具，亦是親子共讀、學齡前啟發的好素材。



• FunPark童書夢工廠數位互動電子繪本

收錄中、英文對照繪本，以動畫呈現繪本內容，搭配語音朗讀，可作為語言學習的素材。



資料來源及參考：

1. 劉怡伶(2019)。《親子閱讀趣·悅讀真有趣》。英閱音躍研創。
2. 葉嘉青(2018)。《繪本小學堂》。幼獅文化。
3. 小大聯盟(2017)。《在繪本中看見力量》。玉山社。
4. 柯佩岑, 林婉婷, 廖珮岐(2016)。《從說一個繪本故事開始》。木馬文化。
5. MindDuo親子共讀。<https://mindduo.benq.com>

幸福親子教養課♥ 電子好書推薦

Ebook Taipei·臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁 > 快速連結－電子資源整合查詢系統 > 電子書 > Ebook Taipei·臺北好讀電子書

▶ 電子資源整合查詢系統首頁：<https://isearch.tpml.edu.tw>

▶ 臺北好讀電子書：<https://tpml.ebook.hyread.com.tw>

使用地點：不限館內，請自北市圖網站連結登入

輔助說明：https://tpml.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpml3.0.pdf

快速連結



FastBook全自動借書站



電子資源整合查詢系統



數位典藏系統



閱讀網



兒童電子圖書館



數位影音平臺

The screenshot shows the website's navigation bar with categories like 書籍, 雜誌, 影音, 作家專欄, 精選文章, and 主題特展. A large banner features a black cat character and the text: "沒有借書證? 不能登入借書怎辦? 線上辦證 立即借書 X 全國民眾 皆可申請". Below the banner is a "精選好書" section with book covers for "這一秒, 愛上手工藝", "一個旅人: 寂靜荒蕪裡的神秘與絢麗新疆、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", and "經濟學原理: 全彩圖解". On the right, there is a "熱門借閱" section featuring the cover of "Smart 智富" magazine with the headline "他靠一條線 10年滾出 7000萬".

引導孩子說出內心話:不說教的情商課, 讓親子都被好好理解

作者：魏瑋志 著

出版社：如何

出版年：2021

親職教養專家澤爸運用薩提爾的對話模式，邀請父母先從覺察並穩定自我的情緒開始，放下說教的身段並調整姿態，以溫和的眼神、平穩的語氣和好奇的提問，讓孩子放心分享心裏話。也唯有透過有效的溝通，才能真正啟發孩子勇於表達及願意改變的動機。



跟阿德勒學正向教養:解決日常教養問題1001種方法

作者：簡.尼爾森, 琳.洛特, 史蒂芬.格林 著;
陳玟姛 譯

出版社：日月文化

出版年：2020

本書提出阿德勒正向教養學的27種核心態度，列舉從學齡前到青少年時期在日常生活可能面臨的各種成長挑戰，幫助父母臨危不亂，堅守溫和且堅定的教養，與孩子建立連結共創信任關係，幫助孩子培養健康的自尊並肯定自我價值。



光光老師專注力問診室:滿足生理發展, 破解教養關卡, 向分心說再見!

作者：廖筌光 著

出版社：親子天下

出版年：2017

孩子容易分心坐不住不是故意的，而是與身心發展的進程息息相關。光光老師舉出60種困擾家長的孩子行為，解釋可能的成因並給予明確的建議，從視覺、聽覺、動覺與情緒四面向切入，並在案例末提供居家練習小遊戲，讓家長陪伴孩子把專心找回來！



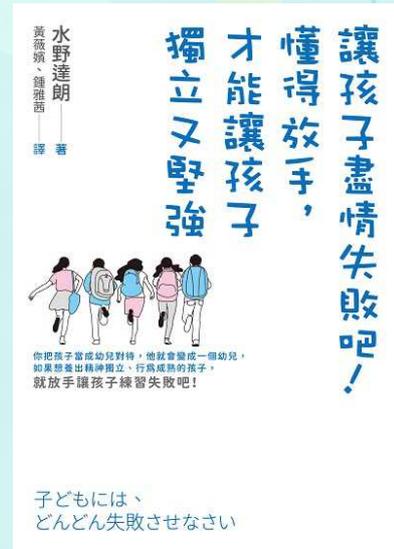
讓孩子盡情失敗吧!懂得放手, 才能讓孩子獨立又堅強

作者: 水野達朗 著; 黃薇嬪, 鍾雅茜 譯

出版社: 高寶國際

出版年: 2021

家長常常將孩子的失敗變成自己的壓力, 給予過度保護反而導致孩子樣樣都不會。本書倡導放手讓孩子成長, 經歷失敗的孩子, 才能習得重新振作的經驗。面對瞬息萬變的社會, 比起同情孩子眼前的處境, 懂得優先考量孩子未來是否堪慮的父母才能引導孩子獲得自立與適應環境的能力。



自我肯定感, 父母給孩子最棒的禮物:0-12歲心智 & 大腦發展養成法, 用愛灌溉孩子一生所需的素養

作者: 古莊純一 著; 李煥然 譯

出版社: 日月文化

出版年: 2021

自我肯定感是覺得自己值得被珍惜並對自己抱持自信, 遭遇挫折也會覺得總會有辦法, 即便失敗了, 也能夠積極地期待未來持續挑戰, 最終實現目標的重要心理素質。本書活用腦科學與心理學, 讓孩子在成長的歷程中不需與人攀比, 懂得接納、肯定現狀的自己。

無意良母

作者: 賴曉妍, 葉丙成 文; 賴曉妍 圖

出版社: 親子天下

出版年: 2021

賴曉妍將日常生活中的育兒點滴活靈活現的鋪陳為一本幼兒成長寫實觀察紀錄。跳脫完美媽媽的框架, 讓小孩自由表達創意觀點, 並鼓勵他們學習獨立自主。葉丙成教授則從專家角度分享教養的本質, 書中幽默的文字令人不禁回味起童年與家人拌嘴鬥智的溫馨時光。



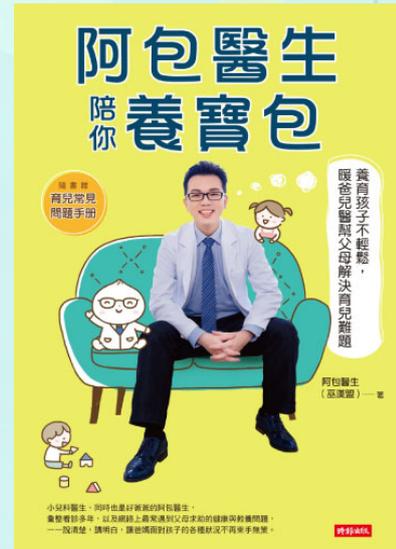
阿包醫生陪你養寶包：養育孩子不輕鬆，暖爸兒醫幫父母解決育兒難題

作者：巫漢盟 著

出版社：時報出版

出版年：2020

人氣兒科醫師阿包醫生分享育兒經，彙集多年的看診經驗，整理出0到6歲最常見的育兒及健康議題，幫助爸媽搞定高需求寶寶！本書「醫師娘的媽媽經」專欄則由醫生娘琦琦從媽媽角度指出教養的疑難雜症，帶領媽媽們突破迷思，養寶包不煩惱。



薩提爾的親子對話：每個孩子，都是我們的孩子從實戰經驗淬鍊超強親子對話

作者：李儀婷 著

出版社：天下文化

出版年：2019

文學作家李儀婷養育了三個孩子，因而開啟從創作走向親子教養的契機，學習薩提爾模式並將之導入家庭的親子對話，拋棄上對下的對話慣性，理解溝通時應對的姿態，進而探索冰山底層的訊息，瞭解孩子行為背後真正的需求。

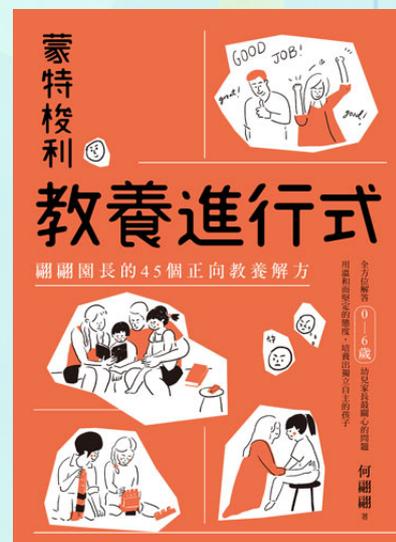
蒙特梭利教養進行式：翩翩園長的45個正向教養解方

作者：何翩翩 著

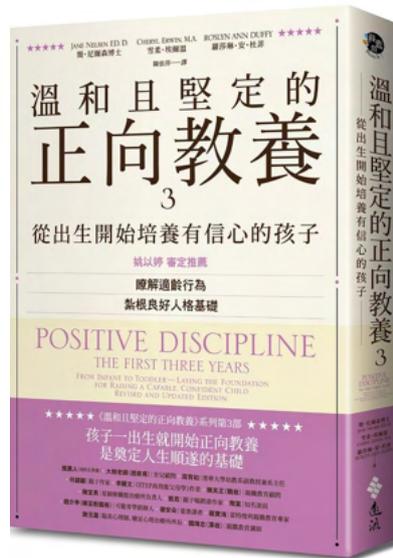
出版社：親子天下

出版年：2019

關於孩子準備上幼兒園的一千零一個疑問，都可以在資深蒙特梭利幼兒園園長何翩翩多年實戰匯集而成的這本寶典中獲得解答。尊重孩子，絕不是事事都詢問孩子要不要、好不好？而是教導他世界不是只繞著他轉，培養孩子良好的生活自理能力、敏銳的感官知覺能力、數學性的邏輯與心智，才能勇敢面對未來學習時的挑戰。



從出生開始培養有信心的孩子



書名：溫和且堅定的正向教養3
 作者：簡·尼爾森, 雪柔·埃爾溫, 羅莎琳·安·杜菲 著；陳依萍 譯
 出版社：遠流
 出版年：2020
 ISBN：9789573286967
 索書號：528.2 2414



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

正向教養 (Positive Discipline) 主張不懲罰也不溺愛孩子，以溫和的關懷建立良好的親子關係，讓孩子感覺到被愛與尊重，鼓勵孩子完成任務以建立自信心，擺脫依賴來獲得真實的勇氣，接納不完美，創造自己的圓滿人生。本書分新生兒與正向教育、發育中的孩子、孩子的世界、家以外的世界等四部分。

正向教養的基本原則；1.先連結情感再矯正行為。2.讓孩子參與其中。3.建立慣例表。4.以身作則來教導尊重。5.拿出你的幽默感。6.進入孩子的世界。7.用溫和且堅定的方式付諸行動，說話算話，貫徹執行。8.要有耐心。9.多多督導、分散注意和重新導向。10.接納孩子的獨特之處。

關注孩童九項氣質；1.活躍程度，是否活潑。2.規律性，是否能預測。3.趨避性，對事物反應是趨前或退避。4.適應力，適應能力快或慢。5.感覺閾值，對於感官刺激的敏感度。6.情緒性質，樂觀或悲觀。7.反應程度，對事件反應激烈或溫和。8.事務注意力，是高度專注或易分心。9.堅持度與注意力，是否持久。

孩子會有很多的「初嘗試」，需要父母無條件的支持，及你對他抱持信心，同時需要機會來磨練新技巧，即使過程晃晃蕩蕩或犯錯，也不用擔心失去你對他的愛，在這充滿鼓勵的環境中學習，他們就能學會相信自己，變得茁壯

因此要教導孩子溫柔、和善又體貼，就必須要用擁抱代替打罰，要能將心比心，不要不耐煩，不要挾怨報復，要用心傾聽，不把怒氣出在別人頭上，你展現出的點點滴滴，孩子也都會學習起來，共同成長。

自我啟發從小灌溉，讓爸媽懂自己、也讓孩子做自己



書名：綠豆粉圓爸遇見阿德勒的九堂教養課
作者：趙介亭 著
出版社：麥田
出版年：2016
ISBN：9789863443988
索書號：528.2 4980



馬上預約

1.改變孩子之前先改變自己：打罵無法讓孩子積累行為的經驗。父母的責任，是讓孩子從小練習聆聽自己內心的聲音，為自己做決定。

2.讓孩子教我們如何教他：要看懂孩子的個體差異，不可放任他無止盡的需求擴張，也不是拿別人家的教養方式，套用在自己孩子身上。

3.了解孩子的行為：行為沒有對錯，它只是反映內心的需求或匱乏。讓孩子知道父母的愛是無止盡、是永遠的依靠，他們才會有正確的行為目標。

4.看見孩子的亮點：孩子最需要被傾聽和鼓勵，因此睡前窩在一起是最好的時機。改寫負面標籤，換個角度看問題，就更能夠接納孩子。

5.優質的幼年經驗：10歲以前的異性教養關係很重要，也就是母親和兒子、父親和女兒的行動模式，對孩子的性格，甚至未來組成家庭都有深刻影響。

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工
鄧耀華

6.共好的親子關係：阿德勒認為，不需要去追究孩子行為的原因，而是要了解孩子行為的目的，掌握行為的目的後，才有改變和解決的可能。

7.溫和與堅定的態度：訂定親子時間表，孩子可以清楚知道接下來該做什麼、不該做什麼，父母也只要在五分鐘之前提醒，即可讓家庭生活更加順暢。

8.自然或合理的結果：獎勵背後的意涵是一種不對等、不尊重的角色對比。彷彿孩子的生殺大權都掌握在權力者手上，好像權力者是吹著魔笛的人。

9.面對孩子的挑戰：父母要拋棄對錯兩元論的觀念。面對孩子挑戰，試著用「你對我也對」的方式，讓孩子面對自己的行為，然後提出解決方法。

以愛的對話，陪孩子走過情緒風暴



書名：薩提爾的親子情緒課
作者：李儀婷 著
出版社：遠見天下文化
出版年：2020
ISBN：9789865250218
索書號：528.2 4024



馬上預約



書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

薩提爾是二十世紀最有影響力的心理師之一，也是家族治療的先驅。她於1972年提出「冰山」一詞，冰山是一個隱喻，每個人都是一座冰山，能被人看見的，只是冰山一角，也就是水平面以上的部分，而更大一部分，則藏在冰山的深層，那是人的內在，包括感受、期待、渴望與自我。

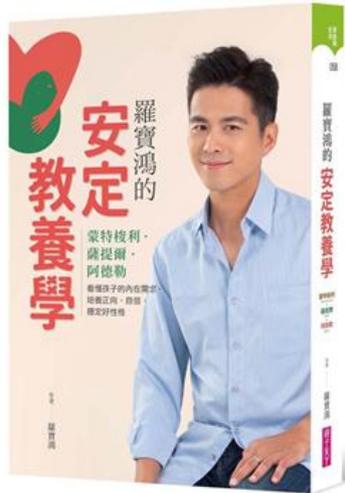
我們看不見彼此的內在，一如我們看不見水平面下的冰山，因此，我們只能猜想、揣測、自以為是，衝突因而產生。要如何深入了解一個人的內在呢？薩提爾表示可以透過冰山對話，一步步探索。情緒背後都有一個故事，那是深不可測的禮物，在洶湧的情緒面前，以愛的對話，陪孩子走過情緒風暴，唯有穩定才能連結彼此，挖掘一輩子的寶藏。

本書共分為情緒接招前的準備、情緒讓它奔流、強健冰山的養成、帶著覺知溝通等四部分。其中第三部分包括日常篇、學習篇、情緒篇等三個章節。

冰山的建構，每一層次都相互連結與影響，例如，一個幼兒要求媽媽買糖果，媽媽不答應，幼兒便哭鬧不休。冰山上層，孩子的哭鬧的「行為」，行為的下方是「感受」，可能是生氣、悲傷、憤怒，而幼兒的觀點，是因為要不到糖果而覺得媽媽不愛他，幼兒期待媽媽以買糖果的方式，來感受媽媽是愛他的。

感受（情緒）是自然的正常能量，為了調節身心機制而存在，本書即以孩子成長過程中，較常出現的行為與情緒為例，示範大人如何更穩定的應對，才能引發孩子的覺知，讓孩子生出力量。

看懂孩子內在需求，培養正向、自信、穩定好性格



書名：羅寶鴻的安定教養學

作者：羅寶鴻 著

出版社：親子天下

出版年：2020

ISBN：9789575035396

索書號：428.8 6033



馬上預約

書摘 / 臺北市立圖書館諮詢服務課 編輯小組

本書揉合蒙特梭利、阿德勒、薩提爾等學派精神，傳授家長們正向教養的秘訣。

從蒙特梭利教育理論篇章開始，闡述孩子的內在發展需求（inner developmental needs）。人類在生命演化過程中，有一種特殊內在傾向，幫助他們在任何環境裡都能適應與生存，並創造與發展各種新事物，以提升生活品質，承傳文明並滿足心靈。仔細觀察這些人類傾向（human tendencies），爸媽可以了解孩子的發展階段，做出適切的回應。

阿德勒正向教養篇，則著重於如何培養孩子擁有正向人格及具體的做法。當孩子缺乏歸屬感與價值感時，可能會出現尋求過度關注、權力鬥爭、報復、自暴自棄等潛意識所導致的偏差行為。因此實行正向教養的關鍵，在於教養方式要保有孩子的歸屬感與價值感，用和善且堅定的態度幫助孩子建立正向人格。

薩提爾篇，提到人與人之間的溝通有四種基本應對（自保、生存）的姿態，分別是指責、討好、超理智及打岔。使用薩提爾模式溝通的時候，要注意對話時不給答案、不命令也不指導，以關愛與好奇的態度關懷孩子而非解決問題，進行感受深刻的對話，讓孩子覺得被愛與接納。遇到情緒時，也可以使用「情緒3A急救」的工具－覺察（aware）、承認（admit）、允許（allow）並陪伴、緩和自己的情緒。

書末探討如何找到成人的「內在小孩」，那個未被滿足的小時候的自己，進而療癒童年的傷痛，成為一個內在更柔軟，心靈更自由，情緒更穩定的大人。

臺北市立圖書館 2022年7-9月終身學習活動

本活動一般民眾皆可參加，並提供「公務人員學習時數」認證及臺北市立圖書館「閱讀存摺點數30點」。因座位有限並配合防疫，場次請事先電洽各館確認報名事宜。

時間	講題	講師	地點
7月9日 (六)14:00-16:00	小資投資必修課：定期定額不簡單	王源錦 (第一金投信投資顧問部協理、東森夢想街57號固定諮詢財經專家)	東湖分館 (02)26323378 臺北市內湖區五分街6號4樓視聽室
7月10日 (日)14:00-16:00	1盆變10盆，栽花繁殖不求人	梁群健 (臺大農場農藝分場技士)	力行分館 (02)86612196 臺北市文山區一壽街22號8樓多功能活動室
7月23日 (六)14:00-16:00	從身體自癒談疾病與健康	吳清忠 (作家)	南港分館 線上講座 (02)27825232 臺北市立圖書館 南港分館粉絲專頁
7月30日 (六)14:00-16:00	數位時代的伴侶關係	李姿佳 (臺灣兒少權益暨身心健康促進協會秘書長)	總館 線上講座 (02)27553554 臺北市立圖書館 服務「讚」粉絲專頁
8月7日 (日)10:00-12:00	記憶中的父親	丁介陶 (杏陵醫學基金會特約講師)	中崙分館 (02)87736858 臺北市松山區長安東路2段229號7樓視聽室
8月13日 (六)14:00-16:00	「中山城北走一回」走讀活動	吳智慶 (山水人文學會執行長)	長安分館 線上講座 (02)25625540 臺北市立圖書館 長安分館粉絲專頁
8月20日 (六)14:00-16:00	認識北投山林，看見臺灣山岳之美	曾翰文 (北投社區大學教與學組主任)	吉利分館 (02)28201633 臺北市北投區立農街1段366號7樓多功能活動室 (請由6樓進入)
8月27日 (六)14:00-16:00	賣厝阿明陪你安心租房	賣厝阿明 (房地產知識講師)	東湖分館 線上講座 (02)26323378 臺北市立圖書館 東湖分館粉絲專頁

時間	講題	講師	地點
8 月 28 日 (日)10:00-12:00	線上走讀－萬華小型宮廟之旅	鄭勝吉 (臺北市史蹟導覽活動 講師)	萬華分館 線上講座 (02)23391056 臺北市立圖書館 服務「讚」粉絲專頁
9 月 3 日 (六)14:00-16:00	台灣吃史	曹銘宗 (台灣文史作家、講師)	舊莊分館 (02)27837212 臺北市南港區舊莊街1段 91巷11號5樓多功能活動 室
9 月 3 日 (六)14:00-16:00	單親行不行	胡川安 (國立中央大學中國文 學系助理教授)	總館 (02)27553554 臺北市大安區建國南路2 段125號B2演講廳
9 月 4 日 (日)14:00-16:00	您不可不知的強制險權益	邱奕強 (詮國保險經紀人訓練 部講師)	西園分館 (02)23069046 臺北市萬華區興寧街6號 3樓多功能活動室
9 月 17 日 (六) 10:00-12:00	豆豆不簡單～《伊布奶奶的神奇豆子》綠繪本活動	林玉珮 (親子天下特約主筆)	石牌分館 (02)28239634 臺北市北投區明德路 208巷5號10樓多功能活 動室 (請由4樓進入)
9 月 18 日 (日)14:00-16:00	過勞人生的放鬆課－正念減壓講座	張世傑 (國立臺北護理健康大 學健動保健研究所、 北投社區大學身心靈課 程老師)	景新分館 (02)29331244 臺北市文山區景後街151 號10樓視聽室
9 月 24 日 (六)14:00-16:00	中國歷史的關鍵時刻	曹若梅 (歷史老師、作家)	萬興分館 (02)22345501 臺北市文山區萬壽路27 號5樓多功能活動室
9 月 24 日 (六)14:00-16:00	讓APP帶領您進入多采多姿的影音世界	薛怡 (圖書館電腦班講師)	三民分館 (02)27600408 臺北市松山區民生東路5 段163-1號6樓視聽室
9 月 25 日 (日) 14:00-16:00	正向教養	駱郁芬 (臨床心理師)	景美分館 (02)29328457 臺北市文山區羅斯福路5 段176巷50號4樓視聽室

活動內容如有變更，以本館官網公告為準。

<https://tpml.gov.taipei/cp.aspx?n=5834C1E9B7370570>