

我和我的孩子

一本給家長的手冊



—— 高年級 ——



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

高年級的孩子

準備進入青春期的
高年級孩子，家長如何幫孩子渡過這個成長的關鍵期呢？他們的身材、言行與穿著是否有了明顯的改變？

你是否開始擔心孩子長不高？會不會交到壞朋友？還是覺得孩子與你之間的距離越來越遠，無話可談？或許你也可能因孩子對 3C 沉迷、無法容忍挫折而感到擔心？相信這許多的問號都是國小高年級孩子的家長所想知道的課題。

讓我們一起進入這本手冊，了解我們的孩子、了解我們與孩子的互動，以及了解為人家長對孩子的影響，並從中學習如何經營家有青少年孩子的親子關係。



《我和我的孩子 —— 一本給家長的手冊》

這是一本為國小家長所準備的手冊，
它的設計理念是：

1

從可能困擾家長的親職問題面著手。

2

放置於該年級的問題，表示在該年級經常發生
但不代表其他年級不會發生。

-
- 這本手冊是由提供相關資訊的國小學童、家長、審查專家，以及一群家庭教育相關領域專業人員合作完成。

關於這本手冊

3

透過家長對個人、孩子及親子互動的檢視，
了解自我親職教育的需求。

4

藉由簡單的說明，家長能快速正
確的學習親職知能與技巧。

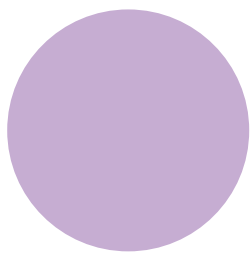
● 我們共同努力的信念是——
協助家長在親職的路上得到更多的啟發，
讓孩子的成長更健康快樂。



目 錄

我的孩子「轉大人」，我該做些什麼？	
我的孩子情竇初開了，怎麼辦？	
如何幫助孩子做抉擇？	
如何協助孩子紓解生活中的壓力？	
孩子需要有自己的隱私嗎？	
如何培養孩子挫折容忍的能力？	
為什麼總和孩子說不上話？	
我常拿孩子和別人做比較嗎？	
我真的可以放心讓孩子飛嗎？	
我的孩子為什麼不再跟我談很多事？	





... 8	我的孩子沉迷 3C 產品，怎麼辦？	30
... 12	如何協助孩子規劃個人生涯？	32
... 14	與孩子分享生活點滴是重要的嗎？	34
... 16	我的孩子進入叛逆期了，怎麼辦？	36
... 18	我擔心孩子受到同學不良的影響？	38
... 20	如何教導孩子避免遭受「毒害」？	40
... 22	如何培養孩子為他人服務的精神？	42
... 24	我想知道有那些增進親子互動的活動？	44
... 26	如何培養孩子與祖父母互動的能力？	46
... 28	如何協助孩子進入國中的準備？	48



我的孩子「轉大人」， 我該做些什麼？



青春期的男、女正值發育期，均衡的營養、合宜的運動、充足的睡眠才是真正有助長高的因素，所以讓我們先來了解孩子的生活情形是如何呢？

- ☐ 1. 我的孩子常沒有吃早餐就到學校。
- ☐ 2. 我的孩子常無法定時或定量的用餐。
- ☐ 3. 我的孩子常吃垃圾食物。
- ☐ 4. 我的孩子會偏食。
- ☐ 5. 我的孩子沒有每天攝取足夠的五種蔬果。
- ☐ 6. 我的孩子會為追求身材苗條而節食。

- ☐ 7. 我的孩子常有睡眠不足的情形。
- ☐ 8. 我的孩子沒有運動的習慣。
- ☐ 9. 我的孩子有便秘的情形。

以上都是家長應該注意青少年孩子的生活事項。

● 我們來聽聽中西醫怎麼說：

中醫認為腎臟主宰人的生長發育，許多家長會為即將邁入青春期的孩子準備補脾腎的「轉骨長高湯」，期待孩子在青春期的成長，會有較佳的身體狀況及體格。通常服用時機，男孩子大約在國中或是開始變聲時，女孩子在十二、三歲初次月經來時。但需注意的是家長應聽取合格且口碑佳之中醫師的評估與建議，對於小孩子轉骨進補不要操之過早，亦切忌來歷不明之藥方，以免造成小兒性早熟。

西醫是從遺傳學、成長所需要的營養素、運動促進細胞新陳代謝、睡眠與生長激素的關係、心理等方面來幫助兒童成長發育。你知道嗎？我國青少年最容易缺乏鈣、維生素 B2、鐵及熱量，告訴你如何取得這些營養：

營養素	食物來源
鈣	牛奶、乳製品、小魚干、蝦、蛤、牡蠣、芥藍菜、莧菜、小方豆干。
維生素 B2	牛奶、內臟類、蛋、全穀類、堅果類等。
鐵	深紅色肉類、內臟類、菠菜等。

● 家長可給期盼長高的青少年孩子 五項貼心的提醒：

- ① 養成按時進食及不偏食的習慣，以避免營養不均衡。
 - ② 養成規律的作息時間，要有充足的睡眠，至少 8 小時以上，身體才能正常發育。
 - ③ 足夠的運動可以讓骨骼生長。運動習慣是需要培養的，每週有三次以上，每次至少 30 分鐘，才能讓運動發生良好的功效。
 - ④ 保持良好的姿勢，姿勢也會影響骨骼的發育，更可避免駝背、脊椎側彎等身材缺點產生。
 - ⑤ 身高受遺傳的影響很大，無法使用後天的努力去改變時，接納自己仍然是最重要的。
- 均衡的飲食、充足的睡眠，加上適當的運動才是增高的妙方喔。

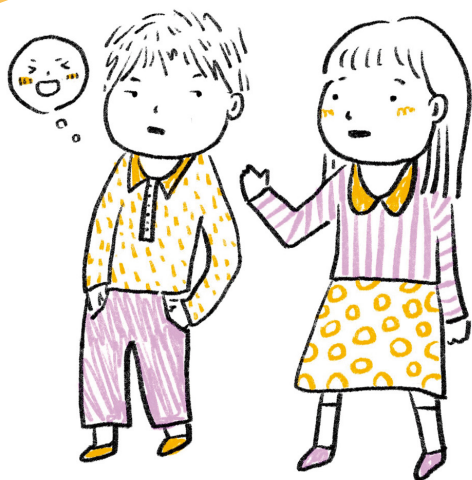
● 我可以怎麼做：

- ① 不要過於強調孩子生長發育的問題，孩子會感受到壓力。
- ② 陪伴孩子一起運動，而不是催促他獨自去運動。
- ③ 接納並陪伴孩子一起面對成長的差異過程。
- ④ 教育正確的健康與營養知識，並一起做。

● 可參考相關網站：

青少年好漾館 - 國民健康署健康九九網站

我的孩子情竇初開了， 怎麼辦？



青少年期的孩子會開始對「愛情」感到興趣，這是再自然不過的事情了。家長若只是一味地閃避或是過份嚴格禁止，反而有可能令孩子變得缺乏自信、既羞恥又罪惡。

家長若察覺以下跡象，表示可以和孩子談論相關話題了：

- 1. 孩子開始想要吸引別人的注意，像是在意自己的外表與言行。
- 2. 孩子在某些人面前會特別害羞，或用誇張的動作與聲調來掩飾自己的緊張。
- 3. 孩子談論在學校有人喜歡自己或其他同學，像是暗戀、告白，或交往等。

- 4. 孩子沉迷於言情小說或影片。
- 5. 孩子更重視和朋友聯繫的隱私。
- 6. 發現孩子觀看色情影片或書刊。

● 和孩子談「情」說「愛」，我可以這麼做：

雖然孩子在青少年階段「情竇初開」是非常自然的發展趨勢，但家長們總是希望孩子可以在身心成熟的前提下談情說愛，但若是一味地避而不談或是祭出嚴厲的禁愛罰則，反而會迫使孩子必須瞞著家長偷偷地自行探索，造成更大的風險。建議家長試著在氣氛良好的情境下，友善且主動地和孩子開啟這類話題，聆聽孩子的看法。以下是一些具體建議：

- ① 同理孩子對愛情的好奇及緊張，肯定孩子想被心儀對象欣賞的努力，並和孩子分享正確的相關知識，幫助孩子建立起自信心。
- ② 不急著指導，試著從流行的戲劇或時事開啟話題，聆聽孩子對於交友、談戀愛，以及分手的想像，建立起正確的觀念。
- ③ 幫助孩子建立身體界線與身體自主權的概念，並且練習在界線被侵犯時表達，同時也學習尊重別人。
- ④ 留意但不過度涉入孩子的交友情形，避免讓孩子感到不被信任、罪惡或羞恥，反而會阻礙孩子在需要時尋求協助的意願。
- ⑤ 購買正確且適合孩子年齡的情感教育與性別教育的書籍。
- ⑥ 發現孩子看色情書刊或色情影片時，勿過度驚訝或指責，可與孩子討論，並給予正確的性教育。

● 可參考相關網站：

青少年好漾館 - 國民健康署健康九九網站 /
教育部性別平等教育全球資訊網 / 台灣性別平等教育協會

如何幫助孩子 做抉擇？



當孩子進入高年級，他們越來越展現出自己的想法和見解，也常會想為自己做決定，當你的孩子在面臨抉擇時，你會怎麼做？

- ☐ 1. 告訴孩子：「我吃過的鹽巴比你走過的路還多」，聽我的就對了。
- ☐ 2. 讓孩子知道他們心智還不成熟，判斷事情不夠正確。

- 3. 倚老賣老，告訴孩子只能這樣做，沒其他方法，別再浪費時間做任何嘗試了。
- 4. 以警告方式告知，這是你自己的選擇，事後不要找我。
- 5. 以貶抑孩子的態度提出：「這麼容易的決定，你還想老半天？」

你若有勾選以上任一選項，請留意，你應該試著給予孩子更多的思考、選擇空間，千萬別打擊他。

● 當孩子面臨抉擇時，我可以怎麼做？

- ① 信任孩子有能力做他自己的主人。
- ② 讓孩子從不會造成傷害的事情開始，學習自己做選擇。
- ③ 提供相關訊息，幫助他分析、研判，做抉擇。
- ④ 應適度的對孩子的決定表達贊同，讓孩子感受到家長與他有一致的立場。
- ⑤ 給孩子最大的陪伴、支持與鼓勵，並讓孩子知道即使決定錯了也沒關係。

家長間能營造立場一致，表達關懷、支持與陪伴，就能讓孩子在做抉擇的十字路口上，有更充足的能量面對未知的道路。

如何協助孩子紓解 生活中的壓力？



孩子在求學過程中，經常需要面對不同的壓力，像是家長的期待、學校的考試、同儕間的比較、競爭，甚至有校園霸凌事件等。

家長該如何協助他呢？首先應先察覺孩子在生活中是否有過大壓力，以下的表現有可能即是一種警訊：

- 1. 突然很討厭學校課業或活動。
- 2. 態度或性情改變（易怒、缺乏熱情、心不在焉）。
- 3. 做事無法專心，一件事情沒做好就又跳到另一件事。
- 4. 難以入眠、抱怨很累。
- 5. 拒絕或藉故逃避上學或考試。
- 6. 行為有很大的改變，如沒胃口、飲食過量、嚙咬指甲等。

● 減少孩子的壓力，我可以這麼做：

- ① 透過與家人的討論，協助孩子了解壓力產生的真正原因。
- ② 找到適合孩子的紓解壓力方式，如聽音樂、看書、打球等。
- ③ 對於孩子的期望要合乎他的能力，不要有過高的標準。
- ④ 鼓勵孩子多交朋友，透過與朋友的互動、多元的思維，將情緒釋放。
- ⑤ 應以民主方式管教孩子，並在生活中給予孩子多元表達的機會，使孩子的情緒能有抒發的管道。
- ⑥ 每個孩子都不同，家長不應在孩子間或同儕間做比較。
- ⑦ 可安排全家休閒活動，以減輕壓力，並培養親子關係。
- ⑧ 引導孩子運用正向思考，看待負面壓力事件。

小提醒：壓力並不是一定不好，適度的壓力更能發揮個人的潛力。

孩子需要有自己的隱私嗎？



也許你會有疑問，查看孩子的房間或臉書、IG 只是想了解孩子，怎麼算是侵犯孩子的隱私權呢？但個人的隱私並不會因為年齡而有所差別，因此孩子也有保留隱私的權利。

我們先來檢視你的行為是否已經侵犯孩子的隱私？

- ☐ 1. 我會查看他和朋友的聊天紀錄。
- ☐ 2. 我會翻閱孩子的日記本、臉書、信件、line 訊息。
- ☐ 3. 我會規定孩子不准鎖房門。
- ☐ 4. 我會查看孩子書包、背包、提袋裡的物品。
- ☐ 5. 孩子的朋友打電話到家裡時我會在一旁偷聽。
- ☐ 6. 我會檢閱孩子電腦、手機裡的檔案。

以上皆是「為孩子好」的迷思喔！如果你有上述的行為，你已經侵犯到孩子的隱私權囉！

● 該怎麼做才不至於侵犯到孩子的隱私，卻又能讓自己放心呢？

- ① 給孩子空間，不強迫孩子告知所有的事。
- ② 沒有經過孩子的允許，不隨便查看他的私人物品。
- ③ 當孩子的朋友，和孩子分享彼此的生活。
- ④ 信任自己的孩子，不過度干涉。
- ⑤ 和孩子的朋友做朋友，融入孩子的生活圈。
- ⑥ 建立家庭共同規則，尊重個人私密，但不做讓家人擔心的事。
- ⑦ 在社交圈中，孩子的個人行為未經孩子的同意不應對他人訴說。

如何培養孩子 挫折容忍的能力？



在漫長的成長、學習過程中，遇到挫折是在所難免。孩子若能以健康、正確的態度面對，他們將能藉由挫敗得到啟示或轉機，進而獲得學習與成長。

首先來觀察孩子面對挫折的態度吧！

- ☐ 1. 遇事情時容易緊張或怯場。
- ☐ 2. 學習中遇到不順遂時，容易產生負向情緒。
- ☐ 3. 學習中常出現耐心不足的情形。
- ☐ 4. 面對學習時，常因遇到困擾而退縮。
- ☐ 5. 當遭遇挫折時，會產生憤怒的情緒，或將責任歸罪於他人。

以上皆是孩子在學習中較常出現的挫折容忍力不足的行為現象，
家長應留意孩子這些行為背後的意義為何。

● 你可以這麼做：

- ① 當孩子挫敗時，家長應表達關懷、諒解與支持。
- ② 盡量由孩子解決自己所面對的問題。
- ③ 協助孩子找出學習、交友等失敗的原因。
- ④ 針對失敗的原因，和孩子一起尋找可用資源、可改進的對策。
- ⑤ 孩子有好的行為表現時，可給予適當鼓勵或讚美。
- ⑥ 鼓勵孩子正面思考，並與孩子進行學習、交友經驗的分享。
- ⑦ 善用日常生活的例子，讓孩子知道挫折是成長過程中不可避免的。

為什麼總和孩子說不上話？



你是否覺得和孩子對話時，常常是你說東，他說西的狀況，孩子也越來越少跟你聊他的事情，讓我們先來做個狀況模擬吧！如果你的孩子放學回家後，興高采烈地和你分享他被選為籃球校隊的事，你會怎麼回應孩子？

- ☐ 1. 別說了，你這次的成績又退步了，快去做功課。
- ☐ 2. 如果你讀書能像打球一樣那麼厲害就好了。

- 3. 打球能當飯吃嗎？認真唸書比較重要。
- 4. 真的啊，你好棒喔！不過不可以荒廢課業喔。
- 5. 很厲害呦，繼續加油，打球的時候要注意安全。

如果你選的是第 1~3 項，很明顯的你和孩子所看重的事情並不相同，溝通的頻率自然會對不上；如果你選的是 4 或 5，別擔心，只要有更多的引導，你的孩子會很願意和你分享他的生活。

● 親子溝通無障礙

如果你總覺得和孩子的溝通頻率對不上，那麼請思考如果別人總以命令、恐嚇、威脅、警告，甚至是羞辱的口氣對你講話，你將會有何感覺？親子之間也是一樣，要增進親子溝通的順暢性，可從以下幾個方式開始做起：

- ① 避免以大人的價值觀做判斷。
- ② 真心傾聽、接受並同理孩子的想法。
- ③ 避免用說教、訓誡、指示、威脅等方式與孩子溝通。
- ④ 和孩子談話時，專心的注視及聆聽孩子說話。
- ⑤ 不強迫孩子單向接受家長的意見。
- ⑥ 營造孩子願意談心的情境，讓孩子願意主動分享。

我常拿孩子和別人 做比較嗎？



家長都希望自己的孩子是優秀的，常會在不知不覺就拿孩子與其他人做比較，然而這樣的心態與方式往往易造成孩子沉重的壓力與負面的自我評價，所以首先要了解自己是否也是個愛做比較的家長。

- ☐ 1. 我會將自己的幾個孩子相互做比較。
- ☐ 2. 我曾對孩子說：「你看看那個誰誰誰那麼優秀，你怎麼不多學學」。
- ☐ 3. 我曾說：「為什麼班上其他同學都進步了，只有你沒有進步？」
- ☐ 4. 我曾說：「為什麼別人做得到，你做不到？」

拿孩子做比較並不是一種激勵孩子的好方法，反而引起孩子負面的感受。

● 拿孩子做比較可能的影響：

你可能會認為有比較才有競爭，這樣才能激起孩子的戰鬥力，但比較之後的結果有時候不見得是你所預期的，反而讓孩子因為長期處於和他人比較下，而感到挫敗，進而會有許多的負面影響，如

- ① 打擊孩子的自信心。
- ② 讓孩子誤以為只有自己表現符合期待時才會被喜歡。
- ③ 養成孩子凡事都要爭贏的心態。
- ④ 造成手足間的紛爭與情感的破壞。
- ⑤ 增加親子關係的緊張。
- ⑥ 孩子可能為了達到期望，而使用不適當手段。

● 我應該怎麼辦？

事實上「比較」不見得都是不好的，重點在於怎麼比較？和誰做比較？家長可以採取的具體方式是：

- ① 「拿孩子和他自己比較」：當孩子和自己競爭，成效顯而易見。
- ② 比較對象是「孩子喜歡的模範」：孩子會為了向楷模看齊，而更加努力。

我真的可以放心 讓孩子飛嗎？



為人家長都怕孩子跌倒、受傷，要家長學會放手，讓孩子學習獨立，實非易事。你是否做好放心讓孩子飛的準備了嗎？

- ☐ 1. 當孩子面對新事物時，我會盡可能陪在他身邊。
- ☐ 2. 擔心孩子受到傷害，禁止孩子做所有可能有點冒險的事。

- 3. 孩子所有的行為舉止都要在我的視線內。
- 4. 孩子心智尚未成熟，家長有責任為孩子做安排。
- 5. 這些事對孩子來說太難了，我不放心讓他自己做。

「家長放心，孩子才能安心飛翔」，家長應該學習不要緊抓著孩子不放，而是從旁協助他、祝福他，讓孩子開心迎接成長與蛻變。

家長要做個「放風箏的舵手」，依照孩子發展的過程，漸進的放長線，如同風箏一樣，線放得越長，孩子就越能自在的飛翔。

● 放心讓孩子飛翔，我可以這麼做：

- ① 調適自己的心態，將擔心化為祝福的心。
- ② 從簡單的事開始放手，你會發現孩子比想像中的更有能力。
- ③ 不要勉強孩子一定遵從家長的看法。
- ④ 當孩子要求在作息、服裝、交友等事情有更多選擇時，家長可適度的放手。
- ⑤ 當孩子嘗試獨立的行為表現時，家長應鼓勵並充分信任孩子。

放手不等於放棄，放手除了要練習更需要時間。

我的孩子為什麼不再 跟我談很多事？



當孩子進入高年級之後，你可能會發現孩子不像從前，回家後總是有說不完的話，有時好像變得不太愛說話。當發現孩子不再像以前一樣跟我說好多話或不願與我溝通時，請先試著自問是否有以下的看法與行為？

- ☐ 1. 我認為孩子要「多聽少說」才能多學習。
- ☐ 2. 我認為太尊重孩子的意見，孩子就會要求愈來愈多。

- 3. 我認為親子之間若有不同意見，就應當以家長的意見為主。
- 4. 我認為溝通就是說服孩子放棄不成熟的想法。
- 5. 我認為孩子的觀念若有偏差，就應予駁斥、批評。

過度的強調以上的想法，將會使孩子不願與你談很多事。

● 想與孩子溝通就應先了解他們的喜好，像是：

- ① 他喜歡的歌、遊戲。
- ② 他喜歡的電視節目。
- ③ 他的好朋友是誰。
- ④ 他的偶像是誰。
- ⑤ 他長大後想要做什麼事。
- ⑥ 他最想去的地方是哪裡。

● 你還可以怎麼做？

- ① 從孩子喜好的課題開始溝通。
- ② 「敞開心胸」傾聽孩子說話，不刻意加入自己的分析、意見。
- ③ 學習表達自我感覺，讓孩子了解家長的態度，進而學習體諒。
- ④ 若要拒絕孩子時，應先澄清不是因自己的情緒而拒絕孩子，並讓孩子提出申訴的機會。
- ⑤ 善用其他的溝通方式關懷，也能增進親子間的了解，如卡片留言單、電子郵件、網路社交軟體（FB、IG）、手機簡訊（Line）

我的孩子沉迷 3C 產品，怎麼辦？



孩子沉迷 3C 產品是現代家長常感到困擾的問題，抑制孩子使用 3C 的行為也是家長第一時間的常見反應。但是這樣的做法，不僅無法改變孩子的行為，更易引發嚴重的親子衝突與疏離。

我們可以先檢視孩子是否有沉迷 3C 產品的情形，研究電玩成癮的專家使用以下標準來判定孩子是否已經成癮：

- ☐ 1. 謊報玩 3C、電玩、手遊的時間。
- ☐ 2. 需要愈來愈多的時間和金錢，才能感到刺激。
- ☐ 3. 如果玩的時間減少，就會煩躁不安。

- 4. 透過玩 3C、電玩、手遊來逃避問題。
- 5. 該做的事或功課都沒做，只顧著玩。
- 6. 為了玩 3C、電玩、手遊而偷竊金錢。

● 你可以這麼做：

- ① 家長自律使用 3C 產品，培養「自律能力」是對抗 3C 產品成癮最重要的核心。家長示範如何善用 3C 產品而不上癮是最好的教育。
- ② 家長與孩子討論並訂立使用 3C 產品的時間與內容。家長與孩子規劃不使用 3C 產品的親子時間。與孩子談天時，放下手機，專心跟孩子互動。
- ③ 家長與孩子共同選擇有益的 3C 遊戲，並抽空陪孩子玩。除可掌握孩子玩遊戲的內容，又可促進親子感情及擁有共同話題。
- ④ 將 3C 產品擺放在家中公共空間，家長才能清楚地掌握孩子的使用狀況。
- ⑤ 家長協助孩子發展社交能力，擴展孩子人際互動關係，降低他們對 3C 產品的過度依賴。
- ⑥ 家長規劃多樣化的休閒活動，讓孩子培養其他的興趣。

● 以下社團於假日皆舉辦免費導覽活動，適合親子共遊，詳情請查詢各社團網頁：

荒野保護協會 / 台灣蝴蝶保育學會 / 全台各縣市的野鳥學會
台灣原生植物保育協會 / 社團法人臺北市野鳥學會 /
親子共遊—交通部觀光局

如何協助孩子 規劃個人生涯？



孩子未來要走什麼樣的路、朝哪個方向發展，身為家長者難免會掛心，乃至於擔憂孩子未來的出路、職業。你是否也有同樣的想法呢？

有關孩子個人生涯規劃，先來檢視你會怎麼做？

- ☐ 1. 希望孩子能延續我的職業或興趣。
- ☐ 2. 孩子還搞不清楚自己的志向，由家長為他們做決定最適合。
- ☐ 3. 興趣不能當飯吃，為了孩子的未來，還是努力讀書最重要。
- ☐ 4. 孩子學習才藝是為了他的未來著想，不一定需符合他的興趣。
- ☐ 5. 若孩子想從事的行業與我的期望不同，我會盡力改變他。

若你勾選以上大部分的選項，請留意，你已幫孩子做太多的決定，或剝奪孩子許多的選擇了，你應將決定權與機會還給孩子。

● 你可以這樣協助孩子作生涯規劃：

- ① 應以孩子為本位考量，而非遷就家長的期望。
 - ② 家長可提供多元資訊，陪同孩子多方的嘗試，一起探索各類職業，確立生涯方向。
 - ③ 幫助孩子釐清幻想與實際的差距，以建立自己能力可及的人生目標。
 - ④ 鼓勵孩子從小目標做起，用漸進的方式來達成目標。
- 孩子任何一個方向的發展都是可能的、可貴的、可行的，請勿輕忽任何一點蛛絲馬跡。

與孩子分享生活點滴 是重要的嗎？



以臺灣現況而言，不僅大人工作忙、孩子也忙著各項學習，全家人可以共同聚在一起的時刻少之又少。

在家庭中，下列哪些生活狀況是較貼近你與孩子的互動情形？

- ☐ 1. 孩子放學後到安親、課輔班，回家後我就不用看孩子的功課了。
- ☐ 2. 上一天的班，回到家已經沒有力氣陪孩子了。

- 3. 孩子時常抱怨沒有人陪，但為了生計自己也覺得很無奈。
- 4. 假日時，大人常需要休息，很少全家外出休閒。
- 5. 平日回到家，孩子忙課業，大人忙家務，很少有長時間的說話。

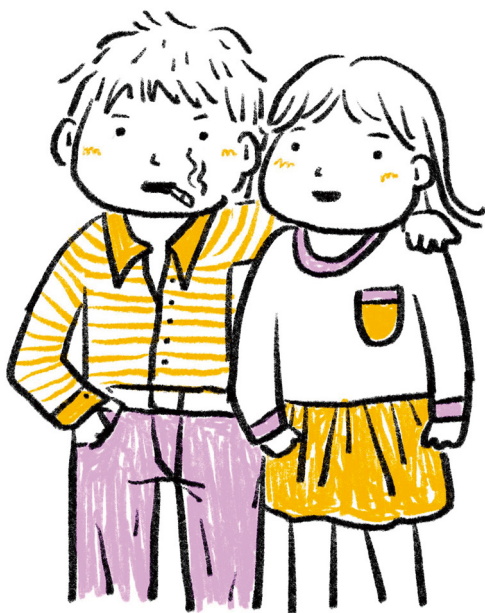
孩子的成長只有一次，錯過了再也無法彌補，即使再「忙」、再「累」都要撥出時間與孩子互動。

● 我可以怎麼做來增加家人生活經驗的分享？

- ① 盡量不要將職場業務帶回家，但可讓孩子知道自己的工作情形。
- ② 在假日時，可透過討論與孩子一起安排全家共同的活動。
- ③ 工作忙碌無法陪伴孩子時，可與配偶協調陪伴孩子的時間，並事前告知。
- ④ 為家人準備一個共處時間，了解孩子在學校的生活，分享家人的近況。
- ⑤ 邀孩子一同做家事，甚至參與自己的工作，從中與孩子分享生活經驗。

透過輕鬆、愉快的談話，經常與孩子討論或分享生活中、學校裡、工作上的點點滴滴，是建立親子良好互動的關鍵，更是傳遞價值與期許的橋樑。

我的孩子進入 叛逆期了，怎麼辦？



孩子進入高年級，對於事情比較有自己的想法，有時也覺得孩子變得愛發脾氣、常頂嘴，難道是孩子進入青春期了嗎？就讓我們來做個檢視，了解孩子在青春期可能的行為改變。

- ☐ 1. 衣著打扮喜歡標新立異、跟隨潮流。
- ☐ 2. 容易被激怒，情緒變化極端，愛吹牛、沮喪。
- ☐ 3. 不喜歡大人問東問西，容易感到厭煩，態度很無禮。

- 4. 常覺得長輩過度的關懷、叮嚀很煩人、囉嗦。
- 5. 同儕說的話比家長說的話還重要。
- 6. 作息改變，常常上網和同學、網友聊天，有時甚至會晚回家。
- 7. 容易受到朋友的煽動、衝動行事。
- 8. 偷偷做不被允許的事，如抽菸等。

如果你的孩子有以上的行為變化，不要一味苛責或要求，而應去了解孩子行為背後的原因。

● 進入青春期的孩子因賀爾蒙分泌可能影響其行為表現或思考，這時，我可以怎麼做？

- ① 家長應了解進入青春期的孩子，體內的荷爾蒙分泌可能會影響孩子的行為。
- ② 當親子間出現不同意見與想法時，應引導孩子表達他的想法。
- ③ 當孩子有特別的行為反應時，不要急著論斷或批判他。
- ④ 可經由孩子的朋友、老師了解孩子，「改變」不一定是「變壞」。
- ⑤ 當孩子為了得到同儕的認同而有所改變，要包容他，並協助他表現適當的行為。
- ⑥ 親子互動關係若出現困境時，可尋求資源協助，如孩子熟悉的長輩、學校老師、家庭教育中心的諮詢專線等。

● 大人的權威是溝通的障礙物，了解與尊重孩子是溝通的捷徑。

我擔心孩子受到同學不良的影響？



當孩子進入國小高年級後，你可能發現同學的影響越來越大，如果孩子結交不好的同學或朋友該怎麼辦？想一想我不喜歡孩子朋友的原因是什麼？

- ☐ 1. 穿著打扮較屬奇裝異服。
- ☐ 2. 使用的語言或表達方式較粗魯。
- ☐ 3. 學業成績不好。

- 4. 家長的家世背景不好。
- 5. 有偷竊、吸煙、說謊等不好的行為。
- 6. 時常翹課與逃家。

奇特的穿著與說話方式是青少年特有的次文化，家長無需過於緊張，學業成績與家世背景也不應過度被強調，只要不影響健康與安全，適度的尊重與信任是和諧親子關係的重要關鍵。

● 你可以怎麼做？

- ① 可請孩子的同學來家裡玩，以了解孩子跟哪些朋友在一起。
- ② 多跟學校老師聯絡，了解孩子在學校的情形。
- ③ 跟孩子的朋友或同學多接近，可了解孩子的想法。
- ④ 多蒐集一些現在青少年的流行資訊，較能貼近孩子的心。
- ⑤ 教導孩子了解「損友」包含了愛說謊的、懶散的、翹課的、暴力的、喜歡搬弄是非的、沈迷於不當遊樂的朋友，讓孩子自我警惕，避免結交損友。
- ⑥ 安排參加成長營活動，加強孩子觀念的導正及價值的澄清。

關心孩子的交友情形，是避免孩子誤交損友的第一步！

如何教導孩子 避免遭受「毒害」？



相關的研究均證實香菸、毒品、酒精等對人體將造成損害，高年級階段的孩子正處於兒童與青少年的轉換時期，可能會因同儕的影響或孩子意志不堅定，極易陷入「毒害」的泥沼。現在請你檢視一下你的孩子是否有以下的情況？

- ☐ 1. 在孩子身上、衣服或說話時有聞到菸味。
- ☐ 2. 發現孩子偷藏香菸，或吸食毒品與用具。
- ☐ 3. 眼神渙散、注意力不集中、食慾不佳、脾氣暴躁。
- ☐ 4. 個人的情緒、態度、習慣突然地改變。
- ☐ 5. 人際適應能力減退，學習興趣降低。
- ☐ 6. 零用錢很快就用完，並要求再多給，或想辦法多要錢。

如果你發現孩子有以上的症狀，那麼你應該要多留意，也許他已經不小心接觸到對他有害的物質。

● 孩子接觸不良物質的可能原因：

- ① 家人或親戚有吸菸、喝酒的習慣，孩子有樣學樣。
- ② 基於好奇及「嚐試看看不會怎麼樣」的心理。
- ③ 不良分子混入校園，以有害物質控制學生加入幫派。
- ④ 因同儕的壓力，害怕不這麼做會被排擠。
- ⑤ 涉足不良場所。
- ⑥ 受到媒體負面的影響。

● 如何避免孩子接觸到不良物質？

- ① 家長與孩子共同強化毒害知識，理解可能造成的危害。
- ② 了解孩子的交友情況，關心孩子的生活。
- ③ 利用新聞報導，適時機會教育。
- ④ 勸導孩子不涉足不良場所。
- ⑤ 告訴孩子無論朋友如何勸說，要明確地、堅定地說「不」。
- ⑥ 教導孩子善用好奇心，不要以身試毒。
- ⑦ 當發現孩子接觸菸、酒、毒品時，應試著了解原因，引導脫離險境必要時應尋求協助，如教育部防制學生藥物濫用資源網、反毒大本營網站。

如何培養孩子為他人服務的精神？



少子女化的社會現象，使許多家庭的孩子都是家庭中的寶貝，容易產生自我中心，並忽視他人為我付出應有的感恩之心，與服務他人之精神。

我們都知道人際間若能透過彼此合作、相互協助、為他人服務的模式，生活中的事件或困境常能得到較好處理或結果。

先來檢視你的孩子是否已經具有幫助他人的行為表現：

- ☐ 1. 很少關心家人，當家人需要幫忙時也甚少主動協助。
- ☐ 2. 自己喜歡的玩具或食物常占為己有，不會與人分享。
- ☐ 3. 只專心於課業，不認為家事與自己有關。
- ☐ 4. 只對自己感興趣的事很熱衷，不感興趣者則漠不關心。
- ☐ 5. 對班上、學校、社區等公共事務漠不關心。

若你勾選以上大部分選項，你的孩子似乎只關心自身的事情此時應培養孩子為他人付出、服務的精神。

● 培養孩子「為他人服務的精神」，你可以這麼做：

- ① 讓孩子了解，家庭中的每個人都應對家庭負有責任。
- ② 培養孩子對生活週遭隨時懷有感恩之心，在他能力及安全範圍內的事情不吝於付出。
- ③ 鼓勵孩子參與服務，班上的幹部、學校的糾察服務隊等。
- ④ 選擇適當的機會，在安全的環境中，與孩子一同參與他能力可及的志願服務團體。
- ⑤ 以身作則，當孩子的行為典範。
- ⑥ 會主動感謝家人平日的付出與照顧。

- 「為他人服務的精神」非一日可養成，孩子正向行為的培養，需要你適時的鼓勵與引導、行為典範的傳遞，孩子會有更好的行為表現。

我想知道有哪些 增進親子互動的活動？



孩子隨著年齡增長，開始有屬於自己的交友及生活圈，而家長常因工作、打理家中大小事務，使得家人可以共同相聚的時間慢慢變少了。在家中，下列哪些狀況比較貼近目前你與孩子的互動情形？

- ☐ 1. 孩子從安親班回家後，就不再與孩子談論學習或生活上的事。
- ☐ 2. 平常活動的安排，由家長來規劃，孩子只要跟著去就可以了。

- 3. 孩子常自己在家看電視、玩遊戲或其他 3C 產品。
- 4. 跟孩子互動時常不知道要做什麼，只希望孩子聽話、守規矩。
- 5. 對於孩子的生活多透過學校聯絡簿、學校或安親班老師的觀察與告知，很少是孩子主動告知。

孩子的成長只有一次，因此即便再「忙」、再「累」，都要撥出時間與孩子相處。

● 我可以怎麼做來增進親子間的互動？

- ① 每天利用些許時間，和孩子談談今天發生的事，是建立良好親子互動的開始。
 - ② 與孩子互動時，不妨展現自己童心的一面，和孩子玩在一塊，拉近親子關係。
 - ③ 家庭活動的安排除全家人可以一起參與的為優先考量，同時也要考慮孩子的想法與興趣。
 - ④ 多參加孩子學校的活動，或請孩子的朋友到家中玩，藉以從中獲得許多有趣活動之訊息。
 - ⑤ 各縣市家庭教育中心都有舉辦許多親子活動，可上網查詢。
 - ⑥ 美術館、動物園、科教館、海科館等都是適合親子共遊、共學的好去處。
- 家人可藉由活動的安排增進彼此的情感凝聚；而高年級的孩子已漸有自主意識及能力，在安排家人活動時，藉由與孩子討論和溝通，讓家人活動的規劃盡量符合大家的需求和期待。

如何培養孩子與祖父母互動的能力？



由於社會變遷及傳統家庭結構式微，祖孫之間的互動機會也逐漸減少。為喚起民眾對於祖孫關係的關注，教育部訂立每年八月的第四個星期日為「祖父母節」，倡導家庭代間互動共學，鼓勵祖孫相互表達關愛。讓國人從小培養敬老、親老的品格，打造「無年齡歧視的社會」，建構友善及世代共融的高齡社會。

讓我們檢視一下，我的孩子是否有以下情況：

- ☐ 1. 孩子對於祖父母有老化的刻板印象。
- ☐ 2. 孩子常說不知道要跟祖父母聊什麼。
- ☐ 3. 孩子似乎常聽不懂祖父母所說的人、事或物。
- ☐ 4. 孩子寧可玩手機，也甚少與祖父母聯絡或話家常。

如果有以上情形，家長應該協助孩子學習如何與祖父母互動。

● 打開祖孫話匣子增進祖孫互動， 可以這麼做：

- ① 祖孫分享日常生活，認識祖父母的健康狀況、生活作息、飲食喜好、興趣、最開心及害怕的、一生最值得驕傲（或傳承）的事等。
- ② 讓祖孫相互了解不同世代的用語與文化；祖父母分享文化習俗或傳遞正向價值觀，孩子擔任傳遞社會脈動小幫手，教導祖父母新知與科技。
- ③ 鼓勵孩子了解家族歷史及祖父母的生命故事，祖父母擔任故事分享或傳承者的角色；透過祖孫一起看家庭舊照片、拍攝祖孫互動影片、利用電腦製作家庭樹等，可以有說不完的話題。
- ④ 理想的祖孫關係可以像玩伴，讓孩子認識祖父母的生長環境，發現祖父母或父母成長過程中的趣事，拉近祖孫之間的距離。
- ⑤ 「家有一老，如有一寶」，祖父母的寶為何？如蒐集祖父母的生活智慧、美好特質等。

祖父母代表的意義包括：生命的延續、情感的實現、經驗的傳承等，祖孫關係的維繫除了靠血緣關係外，還有情感及相互支持協助。藉由打開祖孫話匣子，讓祖孫相互教導、學習，認識彼此的優點、專長、興趣及喜好，有助於增進祖孫情誼與互動。

如何協助孩子進入 國中的準備？



對家長來說，從小學升上國中也許不算什麼大改變，但對孩子的生活世界來說卻是一項劇烈的變化！就讓我們來檢視一下孩子將會面臨哪些挑戰吧！

- ☐ 1. 與國小時期的老師和同學告別，並且轉變交往型態。
- ☐ 2. 進入新的校園環境、穿上新的學校制服，面臨新的生活規範。
- ☐ 3. 進入國中後須重新建立新的人際關係。
- ☐ 4. 國中課業的學習範疇加深加廣，學業的壓力較重。
- ☐ 5. 孩子必須增強自我管理能力，提升學習與時間管理的能力。

換個角度思考：這也是一次讓孩子踏出舒適圈、學習如何克服環境挑戰的難得機會，家長應在其中扮演好「陪伴者及輔助者」的角色。

● 協助孩子更適應國中新生活，我可以這麼做：

- ① 同理孩子對於改變的焦慮及擔心，主動關心、聆聽孩子對於即將進入國中展開新生活的想法和感受。
- ② 試著提早認識即將進同一所國中的同學或是學長姐，降低緊張和焦慮。
- ③ 在家長的安心陪同下，讓孩子預先熟悉國中生活即將發生的事物，如熟悉未來交通路線和校園環境。
- ④ 藉由情境故事，開放地引導孩子預先思考該如何克服新的挑戰。
- ⑤ 養成大量閱讀的習慣，提早適應國中較重的學習挑戰。
- ⑥ 將考試成績視為學習過程而非結果，降低學業成績帶來的挫折感。
- ⑦ 培養自我管理與時間管理的能力。
- ⑧ 鼓勵孩子與小學要好的同學與老師保持聯繫。

每個孩子進入國中會遇到的挑戰不同，除了上述的具體建議之外，家長更重要的是時常提醒自己應扮演「陪伴者與輔助者」的角色。



教育部家庭教育資源網

<https://familyedu.moe.gov.tw>



家庭教育諮詢專線

412-8185 手機撥號請加 02

(服務時間為：

週一至週六上午 9 點至 12 點，下午 2

點至 5 點，週一至週五晚間 6 點至 9 點)

全國家庭教育中心資訊

(資訊如有更新，

請詳各縣市家庭教育中心網站)

臺北市 02-23514078

新北市 02-22724881

桃園市 03-3366885

臺中市 04-22124885

臺南市 (一) 溪北服務處：06-6591068

(二) 溪南服務處：06-2210510

(三) 諮詢服務處：06-3129926

高雄市 07-7409350

基隆市 02-24271724

新竹市 03-5325885 轉 100~106

嘉義市 05-2754334

新竹縣 03-6571045

苗栗縣 037-350746

彰化縣 04-7531928

南投縣 049-2248090

雲林縣 05-5346885

嘉義縣 05-3620747

屏東縣 08-7378465

宜蘭縣 03-9333837

花蓮縣 03-8569692

臺東縣 089-341149

澎湖縣 06-9262085

金門縣 082-312843

連江縣 0836-22067

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

我和我的孩子：一本給家長的手冊 / 國立空中大學健康家庭研究中心編撰。

-- 二版.-- 臺北市：教育部，民 109.08

冊； 公分

ISBN 978-986-5460-07-5(全套：平裝)

1. 親職教育 2. 教育輔導 3. 小學生

528.2

109010518

我和我的孩子：一本給家長的手冊

總編輯：唐先梅、周麗端

主編：王以仁、陳若琳、鄭淑子

執行編輯：吳志文、李青芬、林立維、林慧芬、陳姣伶

總策畫：林立維、汪威銘

編撰人員：王淑美、江芳枝、吳惠珍、洪慧貞、胡玉寬、殷家慧、許瑜珍、葉癸汾
(依姓氏筆畫為序)

封面設計、插畫：陳建霖、鹹水文化製作

發行機關：教育部

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：02-7736-6666 (代表號)

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

出版年月：112 年 7 月

版次：112 年 7 月二版四刷

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站 / 終身教育司 / 出版品

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：臺中市區中山路 6 號，電話：04-22260330 # 820、821

國家書店松江門市 (秀威資訊科技公司)

地址：臺北市中山區松江路 209 號，電話：02-25180207 # 17

國家教育研究院教育資源及出版中心

地址：臺北市大安區和平東路一段 181 號，電話：02-33225558 # 173

三民書局

地址：臺北市中正區重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511 # 114

教育部員工消費合作社

地址：臺北市中正區中山南路 5 號，電話：02-77366054

GPN：1010901027

ISBN：978-986-5460-07-5

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」3.0 版

台灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

孩子的成長只有一次，稍縱即逝， 親子互動時光是無可取代的！

- 從與孩子相處中學習成長，才是稱職家長的不二法門
- 協助家長在親職的路上有所依循，讓孩子的成長更健康快樂

你是否開始擔心孩子長不高？會不會交到壞朋友？還是覺得孩子與你之間的距離越來越遠，無話可談？或許你也可能因孩子對 3C 沉迷、無法容忍挫折而感到擔心？相信這許多的問號都是國小高年級孩子的家長所了解的課題。



教育部 發行
臺北市中正區中山南路 5 號

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰
新北市蘆洲區中正路 172 號

ISBN 978-986-5460-07-5



9 789865 460075 >

GPN 1010901027
定價 NT \$100 元