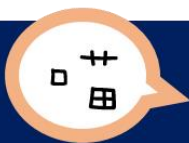


耕讀



金中心田



薩提爾 親子對話

介紹幾個「對話」過程不能缺少的「工具」與「觀念」：三道安全卡榫 傾聽、複誦、核對
寧靜而專注的傾聽、複誦孩子的疑問、深層核對孩子的意思，三道安全卡榫，救孩子遠離危險的家庭溝通系統。幾年前，一位名校新生跳樓自殺。

雖然這不是高中學生自殺首例，然而資優孩子面對高壓環境，選擇結束生命，父母在孩子走上絕路之前，是否曾經接獲孩子的求救訊號？事實上，這個孩子在出發走上歸途之前，確實發出求救聲，只是父母錯過了，不知道那竟是孩子的求救訊號。孩子曾經不只一次告訴父母不想進第一志願，因為怕好學校的壓力太大，想降讀第二志願。

父母對孩子有期許，好不容易考上了第一志願，怎麼可以放棄？因此他們大大鼓勵孩子勇於嘗試挑戰，沒有迎向挑戰就退縮的人生，不是他們期望孩子該有的特質。就這樣，孩子走進了充滿黑洞的恐懼與想像中。父母其實沒有錯。面對挑戰，要求孩子要勇敢面對，怎麼會錯呢？孩子也沒有錯。面對恐懼，知道自己能力，因此提出想法，希望父母能理解自己內心的焦慮，何錯之有？那麼，造成這場悲傷的結果，究竟是誰？那肯定是家庭溝通的系統不完善，造就了悲劇。救孩子遠離危險的首要安全卡榫，就是「傾聽」。當孩子在陳述「恐懼」時，若父母做好傾聽的準備，全神關注孩子，傾全身之姿傾聽，孩子便能鼓足勇氣將內在的恐懼全盤托出，傾訴於父母。若父母傾聽的姿態是敷衍的，沒將孩子的恐懼當一回事，那只怕要錯過孩子的求救訊號了。

與人相處，傾聽絕對是第一步。如果孩子向母親陳述自己在學校遇到的困境，母親卻正在做家事或煮飯，僅以背部或斜眼面對孩子，那麼孩子接收到的訊息就是：母親很忙、很煩躁，沒空理我，最好不要跟母親說話。如果傾聽的姿態，是寧靜而且專注的，以完整傾聽的方式，與孩子面對面看著孩子，孩子接收到的訊息則是：我是重要的，母親很想知道我發生的一切。一旦傾聽的橋搭建好了，孩子自然也會順著橋，從對岸向我們走來。

「聽核心」對話精神的運用，在日常生活中隨時隨地都可展開，尤其「核對」含納「傾聽」、「複誦」、「深層核對」等層次，這便是教孩子遠離危險的三道卡榫。初期使用「核對」，需要父母多一點的覺察，以免被過去的慣性給牽引而不自覺。有一回我開車載著二女兒川川。當時她坐在後座，我們漫無目的的閒聊，有時聊聊天氣，有時聊聊天空的澄澈，有時則聊聊盤旋的老鷹。有那麼一瞬間，我看見路邊有隻黃色小蝶，在我等紅綠燈時，從車前翩翩飛過。川川突然問我：「媽，蝴蝶是怎麼做的？」什麼意思？我納悶極了。我腦子裡飄過的畫面是：毛毛蟲變成蝴蝶。所以蝴蝶是毛毛蟲做的？這是什麼怪問題？但川川應該不是這個意思，應該是……腦子裡出現的另一畫面是：用紙摺出蝴蝶的樣子！

一想到紙做的蝴蝶這答案，我內在突然湧出不耐煩，川川這傢伙幹嘛在這時候出難題，是想叫我做一隻蝴蝶給她嗎？她不知道我在開車嗎？如果按照過去慣性，我肯定回孩子：「到底在講什麼？蝴蝶就是蝴蝶，能用什麼做？你怎麼連問個問題都不會問！」

但如果我會使用「核對」裡三個層次的工具，我無須過度詮釋孩子話中的意思，只需將孩子的提問，重新複述一次，許多問題便會自己找到出口。當下，我便依著女兒的問題畫個葫蘆，把問題丟回去給川川，我問：「毛毛蟲是怎麼做的，你的意思是？」川川很可愛的伸長雙臂，回應我：「就是我忘記要怎麼用手做出蝴蝶的樣子啊！」聽見川川的回答，我不禁笑了。我差點誤解了孩子的意思而胡亂發脾氣了呢。我僅以對話中「聽核心」的第一與第二層次的「傾聽」與「複誦」（核對工具之一），順利讓問題自己找到出口，化解了。如果面對女兒的提問，我被過去慣性牽引，僅以我聽到的「觀點」產生出「不好的感受」，直接以「情緒」回應孩子的問題，斥責孩子連一個簡單的問題都不會問，沒有去「核對」她的真正意思，我和孩子就會在「認知」上辯論，以情緒來溝通，這樣的對話過程，就已失去了「傾聽」，自然也不會有第二層的「複誦」，更不會有更深層的「核對」（此處核對指的是「冰山」各層次的核對）出現，這一切都起因於大人內在的不平穩。對話中的核對能否展開，父母內在是否平穩，是親子對話是否成功的關鍵，影響甚巨，不得不時刻覺察與警惕。

名校學生自殺事件，倘若父母親停下來，聆聽孩子內在的恐懼，去核對孩子對於學習的想法，結局是否會不一樣？

李儀婷-薩提爾的親子對話-書摘 摘自 https://www.books.com.tw/web/sys_serialtext/?item=0010844323&page

自主學習可以怎麼做？

自主學習不是高中生才有的課程規劃，國中生也可以操作。自主學習能幫助學生深化學習，有助於學生在未來的學習、事業及人生中獲得成功，包含學到思考能力、技能及心態。

自主學習可以盡量以直實世界的議題做為主要的任務，從任務的需要推想需要什麼知識，這樣的做法才能真正激發自學的動力，鍛鍊出自學、解決問題的能力。你想完成任務，才會想學，因為你知道相關的知識、技能可以幫你完成任務，所以自主學習的「任務設計」就很重要。以「減少碳足跡」的主題為例，如果「任務」設計成「我們家可以做什麼來減少碳足跡」，會比寫一份碳足跡的報告更有真實感，因為切身相關，又有可以採取的行動。

如果想真的學到東西，任務最好有挑戰性，不是上網查一小時，就能複製貼上的內容。可以從建立基本功開始，首先，要懂得列出問題清單，知道自己要研究什麼？其次，要建立專題管理能力，像是拆解任務、設時程表、練習跟著時程表做事；最後，要建立試錯的信心，不要怕做錯，在錯誤中學習。

從自主學習中學生可以理解到他需要的不只是知識，還需要從知識引申出來的答案，以及從挫折中快速復原的重要性。

參考資料：親子天下116期

李金龍



親職講座 110/4/16 薩提爾的親子對話

維琴尼亞·薩提爾（英語：Virginia Satir）（1916年6月26日－1988年9月10日，另譯維珍尼亞·沙維雅）是一名來自美國的家族治療工作者，她原先是一名教師、社會工作者，後開創並發展了屬於自己的薩提爾模式（The Satir Model），並運用於家族治療中。她相信，不論外在條件如何，在這個世界上，沒有人是無法做出改變的。她也相信，人類可以實現其所想要實現的，可以更正向、更有效率地運用自己。而這樣的信念也促使她去往世界各地開展工作坊，以及家族治療的取向。

上期金中心田有獎徵答從缺

歡迎大家 踴躍投答 有獎徵答

班級：_____

座號：_____

姓名：_____



5月份
有獎徵答

班級：_____

座號：_____

姓名：_____



認識亞斯伯格症：亞斯伯格是種特質不是病

相信很多同學應該都有聽過亞斯伯格症(Asperger syndrome)，像是台北市長柯文哲，就曾經多次提到自己擁有許多亞斯伯格症的特質。



亞斯伯格症這個名稱，是1944年，由一位奧地利醫師漢斯·亞斯伯格(Hans Asperger)所提出的。有亞斯伯格症特質的人，可能會有缺乏同理心、動作笨拙、社交障礙、重複性言詞等可以歸納在自閉症(Autism)的症狀。而亞斯伯格症跟自閉症最大的差別在於，有亞斯伯格症特質的人，在早期語言發展時期，並沒有明顯的遲緩現象，且大部分還是渴望與他人互動，只是在社交技巧上較為笨拙和呆板。

透過光譜的劃分，我們可以瞭解自閉相關特質有不同的種類，以及輕重之分。根據DSM-5的內容所提出的定義，可以被劃入自閉症類群障礙要包含以下2個要件：**在人際交流和溝通上有困難**：包括避免眼神接觸；在對話往返的過程中遭遇困難；談到自己有興趣的話題時，會忽略別人是否意願聆聽；難以理解別人的情緒，像是話中的言外之意；不會配合情境；或有僵硬的肢體動作和表情。患者在學校或職場等需要與人溝通互動的場合，會因為障礙的症狀，導致表現不佳。

對特定事物有超乎常人的興趣：有亞斯伯格症特質的人，會對數字、細節和事實特別感興趣；對東西的排列、擺放過度在意，或者會進行重複的堆疊與擺放行為，並無法忍受固定的排程被打亂；對光線、噪音、溫度等環境因素的敏感度，也可能比常人更高或更低。

亞斯伯格症不需要治療 鑑於亞斯伯格症無語言發展遲緩的問題，有時候不一定能在小孩幼年期檢測得知。在極端的情況下，有些人甚至要到成年之後，才會發現自己有亞斯伯格症的特質。

當然，即使是罹患亞斯柏症，每個人表現的情況也不同，像是柯文哲的妻子陳珮琪，便曾在訪問中提到，自己的小孩直到3歲都還無法講出太多的單字，但是在4歲之後，語言能力卻開始急速發展。這其實是因為亞斯伯格症小孩，可能早期因缺乏與他人互動的興趣，而導致學習較慢，但並非真的有語言發展遲緩的問題。而這種情況，往往會讓家長擔心。

而對成人來說，亞斯伯格症通常已經在社會化的過程中，受到一定程度的控制，不太需要特別的治療。但若家長發現小孩在發展的過程中，出現疑似自閉症相符的症狀，建議就診以獲得進一步檢測，愈早期發現小孩是否有自閉傾向，便能更早調整教育方針，並跟隨醫師的指示改善狀況。

醫學審稿：賴建翰醫師 文：於承宇

職業工作指南-電子產品系統工程師

在生涯探索及發展的路上，選擇工作、發展志業需要對自己的了解及各項訊息的蒐集，因此，這次挑選了一種職業做介紹，協助同學對工作世界有更深入的了解。



電子產品系統工程師

職業說明

主要負責電子產品的硬體、軟體系統研發、設計及生產、驗證之規劃。

工作內容與環境

電子產品系統工程師的工作包含硬體和軟體，硬體部分包含電子電路的設計、電路板的布局規劃，有時也必須參與軟體的研發、設計與整合工作。此外，他們還必須負責產品量產導入工廠的計畫，並規劃與參與產品測試。工作時必須與組件的供應商、業務與客戶溝通、協調，嚴格控管產品的時程與進度，也有必要提供其他部門相關技術支援。

適合的能力與特質

能力：產品創新研發能力、電子電路設計知能、軟硬體設計能力、軟硬體系統整合能力、產品測試能力。

特質：喜歡創新及追求高品質、具備成本及時程管控的概念、擅長溝通、對電子產品有興趣。

要具備的條件

修讀電機、電子、資訊工程等相關科系。

具有數位電子、工業電子等相關技術士證照，通過英檢更佳。



可能面對的挑戰

1. 電子產品系統工程師必須擅長於面對壓力，包含產品完成的時間壓力及產品不符合期待所面臨的壓力。
 2. 必須具備高情緒管理(EQ)能力，面對不同的理念與意見，要能有效溝通、協調。
 3. 工作時間可能會為了配合進度而需具有彈性。
- 資料來源：文章摘自「職業工作指南」2018年5月出版，撰文：蕭榮修。



校友帶路

金山高中21屆畢業生 趙明珠
目前就讀輔仁大學 兒童與家庭學系

★這個系在學什麼？

兒童與家庭學系，顧名思義就是在學習有關兒童和家庭兩大部分的專業知識。我們不僅學習如何照顧兒童，更涵蓋了家庭的領域，包括親子、青少年、婚姻、老人，都是我們的專業範圍。不只這些，在我們的課程中，也需要學習心理學和諮商助人技巧，幫助我們在進入社會能成為有效的助人者！

這個系學的東西，我覺得比較偏向學習兒童的專業知識，學兒童發展、幼兒教保概論、兒童遊戲和幼兒安全與健康...等，到了大二，要進去幼兒園觀察幼兒，大三升大四的暑假要到外面的機構實習。但這個系很棒的是，在兒童與家庭這兩個面向，都有建議的課程作為搭配，提供學生取得教保服務人員和家庭教育專業人員，簡單來說，就是系上會開選修課，只要學分修過了門檻，就能取得這兩個政府認證的專業資格！

☆我最喜歡的一堂課

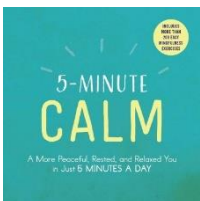
最喜歡的課是大二上學期所修的諮商與助人技巧。這堂課主要是教我們諮商的技巧，教我們如何幫助別人，如何聽別人說話，如何回應別人。

這堂課是採小班制，班上大概20幾個同學而已，為的就是讓每個人在每堂課，都能確實練習到當節課所學到諮商的技巧。老師也要求我們坐口字型，為的就是要讓所有人都能看到、聽到老師所說所做的，因為諮商最重要的第一步，就是要專心的傾聽！我很喜歡這堂課是因為除了可以學到技巧之外，還可以聽到大家分享平常不會說的事情，對我來說，這堂課是非常特別而且實用的！



意外事件後的身心安頓

今年四月初，於花蓮發生的火車意外事件，雖然並非近在我們身邊，但新聞畫面的播送、網路媒體不斷報導，同學們可能會出現一些想法「平常只有偶爾會搭乘火車，我們遇到意外的機率一定很小」「發生意外的人，是他們運氣比較不好吧」。



但相信大家也都同意，「意外突然降臨，我們沒有人有心理準備」。有些同學可能會因為這樣的意外，而開始有一點擔心，不管是因著事件或是日常生活中的緊張（上台前、比賽前後、考試前），以下幾個讓我們安頓身心、如常表現的方法，給同學們參考：

重大事件/壓力下的身心安頓法

1. 慢慢呼吸：把手放在腹部，感受每一次呼吸給自己的身體帶來的養分。
2. 打個電話：打給一個你信任的親人、朋友，跟他們討論你想做的事情。
3. 著陸技術：找個安穩的地方坐下，感受腳踏地面的踏實感，想一個你熟悉的人的樣子，哼一首你喜歡的歌。
4. 五指感恩：打開手掌，想一下今天有沒有五件小小的、值得你開心、感謝的事情。也許只是今天早餐很好吃、在鬧鐘響前自己起床了都可以。
5. 補充能量：想一項自己會喜歡的食物，放慢速度食用它。體會你喜歡的給你身體帶來的能量。

以上根據童慧琦老師（現為美國史丹佛大學醫學院臨床副教授，亦為卡巴金博士認證的正念減壓導師）建議改編，若你已經照做上面方法，仍覺得身心難安，建議可以尋求師長的協助，願每位同學都有平安的每一天。

參考資料：《重大事件下的身心安頓法》
<https://www.facebook.com/twmbstr/posts/2627763067277825/>

5月份
有獎徵答

請問「對話」
過程不能缺少的「工具」與
「觀念」？

5月份
有獎徵答

請問「對話」
過程不能缺少的「工具」與
「觀念」？