



發行單位：新北市泰山區義學國民小學
 發行人：張照壁
 文字編輯：劉啓瑞 陳文益 楊閔凱 洪嘉蓮
 陳為玲 郭建良 黃心潔 蔡昀庭
 電話：(02)2297-2048分機500
 地址：243新北市泰山區民生路30號
 網址：www.yses.ntpc.edu.tw
 協助發行：義學國小學生家長會



【本期主題】

以愛止暴，幸福報到

淺談目睹家庭暴力事件的兒少

◎輔導主任 洪嘉蓮

「家庭」除了是甜蜜溫暖的代名詞，也可能是傷害與暴力的來源。根據衛生福利部統計，2018年新北市家庭暴力事件通報案有22,028件，其中婚姻暴力(含離婚、同居關係)有15,069件；在婚暴事件中有一群沒有立即性危險，不是直接受害者，因此容易被忽略的對象，也就是本文所關注的焦點——「目睹兒少」。

所謂目睹兒童少年(簡稱目睹兒少)，就是指18歲以下之兒童及少年，目睹雙親之一方對另一方施予暴力或虐待。包括直接看到親人受暴，或是事後看到親人身上的傷口、家中混亂的情境，或是聽到家人告知家裡的家暴事件。

國內學者研究發現：當孩子目睹家庭暴力事件時，會使用的立即策略類型有以下幾種：

- (一) **害怕躲避型**：面對婚姻暴力，孩子感到害怕、恐懼而躲起來，不敢出現在現場。
- (二) **不知所措型**：當孩子置身於婚姻暴力現場時，對年幼的子女而言，往往只能在一旁靜觀其變，縱使害怕，也不敢介入阻止。

(三) **挺身介入型**：目睹父母親暴力相向，有些孩子會用各種方式去阻止暴力的發生。

(四) **尋求援助型**：有些孩子面對婚暴情境時，不會直接介入制止，而是試圖搬救兵，尋求其他人的協助。

(五) **無動於表型**：家庭暴力頻繁發生，孩子漸漸會習以為常，而表現出冷漠的態度。

當孩子目睹家庭暴力事件時，其內在可能出現焦慮、害怕、悲傷、憤怒、自責、合理化、否認、想盡力維護家庭秘密……等複雜且矛盾的情緒。同時可能會有「暴力是正常的、普遍的」、「暴力可以是憤怒情緒的發洩方式」、「任何人都可以使用權力對待弱小的對象」、「『生氣』就等同於『暴力』」、「家是傷害人的地方」、「愛伴隨著暴力是很正常的現象」等……錯誤認知。

當內在情緒與認知過於向外釋放，孩子會出現就會出現攻擊與反社會行為，反之過於向內壓抑，則會形成退縮與害怕的行為。目睹兒少可能因為擔心受暴者安危，在學校中出現注意力不集中、失

神、缺課或拒學，而影響其學業表現；同時也可能出現暴力攻擊、與同儕疏離或是性別認同混淆等行為問題。

綜合上述，目睹家庭暴力的過程對孩子生理、認知、行為、情緒、人際關係、自我概念等方面會產生嚴重的創傷，影響其健全成長與發展。長期身處暴力環境所承擔的心理壓力及學習暴力行為的結果，有相當比例的目睹兒少在成年後成為施暴者，造成暴力代間傳遞。

學校是兒少僅次於家庭的主要活動地點，因此扮演著預防及協助的重要角色。從三級預防觀點來看，學校進行的策略如下：

- (一) **初級預防**：透過課程教學、活動與宣講，教導學生家庭暴力相關知識。
- (二) **二級預防**：輔導與轉介有需求的學生，提供小團體輔導、個別諮商等方式，適時協助有需要的學生，給予情緒支持與同理接納，提供正向人際互動示範。
- (三) **三級預防**：與社政體系合作，引入社工師、心理師等專業人員，或是連結民間機構，協助有需要之家庭建立支持網絡。

家庭暴力對目睹兒少的影響是立即且深遠的，因此我們希望以三級預防策略，提升目睹兒少自我內在資源、家庭支持、及社區學校資源，增加保護因子，以期降低婚姻暴力事件對其身心的影響，讓他們能慢慢從暴力事件中復原。

溝通你我他，脾氣不亂發

◎臨床心理師 黃志偉

晚餐的時候，小明抱怨著今天英文老師的隨堂小考，爸爸聽到小明考了個不及格的分數，馬上大發雷霆，一巴掌就打在小明臉上。

「我辛辛苦苦在外面賺錢，你就只知道玩，還考了個這樣的成績。你說，你對得起我嗎？」小明爸爸說。

讓我們把時間拉回到早上的時間。

小明的故事

一早醒來，小明發現是自己最討厭的雨天，心情馬上就沉了下來。在上學途中，疾駛而過的機車濺起一片水花，小明雖然撐著傘，卻擋不住這一片水花，全身濕淋淋地進到教室。

第一節課，英文老師一進門就說，「隨堂測驗」。一早累積下來的壞心情，讓小明完全想不起昨天晚上苦背的單字，最後小明拿著一張不及格的考卷回家。

小明爸爸的故事

一早出門，下雨天的大塞車把著急的上班族都凍結住，小明爸爸也在車陣之中，即使到了公司就馬上往會議室衝，但早會已經開始，而且因為這一季的業績不好，老闆正在台上罵人，小明爸爸一進門，老闆一陣冷嘲熱諷，小明爸爸心裡又氣又無奈，為了養家活口，只能把情緒往心裡面吞。

一整天忙著原本要做的事、沒有預期到的事，一早累積的怨氣，再加上讓自己頭昏腦脹的工作，回家的途中，小明爸爸想著自己為了養家活口，卻得要面對這樣的生活，心裡面很悶，胸口似乎有一股能量要爆炸了。

接下來發生的事，就像前面所描述的一樣。

或許現在正看著這篇文章的您，會覺得小明在找推託之詞，也可能會覺得小明爸爸太情緒化，但是您是否注意到，此時此刻的您與那個事發現場有段距離？

這就是我常會跟家長分享，「**溝通時的三個位置**」。

如果以小明爸爸為例，在遇到上班過程中一連串不順心的事，自己其實已經帶著很不愉快的心情回家，這就是「我」的位置。小明在學校遇到的挫折，這就是溝通時對面的「你」，也是在對話的時候常會談到的「同理心」。

最後，就是我們常常沒有意識到、卻經常使用的全知觀點，「他」。所謂**全知觀點指的是，像觀眾一樣地看著整個事件的發生**，就如同您剛剛在看著小明與小明爸爸一天中所發生的事情，彷彿可以站在一個超然的立場，去看小明與小明爸爸的行為與心情，也可以遠遠地做出評論。

但是，如果自己就是當事人，我們也能夠如此

超然地看待發生在你我身上的事情嗎？

關鍵在於，有意識地換位置

首先，站在「我」的位置，要能夠去意識當下自己內心的狀態，可能是開心的，也可能是不開心的，而這會如何影響到自己與其他人的互動。**第二，站在「你」的位置**，就是保持好奇的同理心，對於當事人的感受比事情的結果有興趣，我們才會願意更進一步去瞭解對方的狀態。

最後，就是站在「他」的位置，以全知觀點將兩造的時空背景綜合在一起看待，除了有機會去拼湊出事情的來龍去脈，也更能理解並同理對方的感受。

回到小明爸爸身上

首先，小明爸爸能夠站在「我」的位置，意識到自己在公司累積一天的緊張、無奈、沮喪、生氣…。然後，在飯桌上聽到小明抱怨的內容，小明爸爸可以站在「你」的位置，有機會提出多一些問題，例如：「今天發生什麼事？讓你好像表現失常」、「你覺得拿到這樣的分數，心裡的感覺是什麼？」、「你覺得做些什麼事，可以讓你的心情穩定下來？」，諸如此類的問題。

當小明爸爸可以整理好自己的心情，以及對於小明的同理，然後站在「他」的全知觀點上，你覺得這一篇故事的開頭，會是什麼樣的結局？

「晚餐的時候，小明抱怨著今天英文老師的隨堂小考，爸爸聽到小明考了個不及格的分數，…」



家庭會傷人

——我是大吼大叫的企鵝媽媽嗎？

◎兼輔教師 王佳珍

小企鵝一早被暴怒的媽媽大聲吼叫後，嚇得全身都散開飛跑了……小企鵝的腦袋飛到了宇宙里……小企鵝的肚子落入了大海里……小企鵝的嘴巴插在了高山上……**大吼大叫的企鵝媽媽**是一本繪本，繪本中以一隻小企鵝的角度，用一種獨特的描繪，具象呈現了小企鵝對於媽媽的生氣所產生的內心狀態。

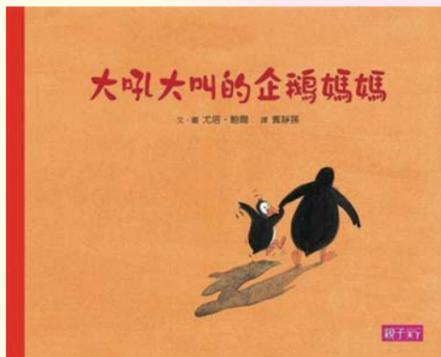
大人的吼叫對身材相對嬌小的孩子們來說，就像是一顆巨大的炸彈，小企鵝的軀體就這樣被炸開了，四處飛散，腦袋被拋到宇宙中無法思考，嘴巴插在高山上無法言語……雖然作者沒有提到任何害怕與恐懼的字眼，但能感覺到小企鵝真的嚇壞了！在小小的孩子們眼中，父母就是世界的全部，在暴怒之下，這個世界頓時倒塌，孩子沒有反抗的能力，只能默默承受。故事中只剩下兩隻腳的小企鵝四處奔跑，想叫沒有嘴，想找沒有眼睛，想飛沒有翅膀，這是多麼無助的狀態……最後企鵝媽媽將丟掉的部分撿回來，縫好了小企鵝，在媽媽的道歉後一起回家了……只要父母願意，孩子們是這麼的容易就體諒了，反映了孩子們是這麼的需要父母的愛。

早晨時光是家長們最容易暴怒的時光之一，趕著上班的職業爸爸媽媽們有著時間的壓力，在有限的時間內，必須得叫孩子起床、安排早餐、催促孩子吃完早餐、帶齊學用品，並且送孩子到學校，同時大人們也得打點好自己，才能應付這一天的工作挑戰，這真的不容易！下班後，拖著疲憊的身心還得照顧孩子，準備晚餐、督促功課和品行或處理手足衝突等，每天每天就像打戰一樣，一直在跟孩子角力，如何在教養的過程中，保持優雅呢？父母吼叫的目的是什麼？是在警告孩子的錯誤行為嗎？或是一種情緒的發洩？再或許這只是本能反應，父母過去的成長過程，也經歷了同樣的待遇嗎？除了吼叫，是否還有其他的更有效的方式能達到教養的目的？

看《大吼大叫的企鵝媽媽》不僅讓成人自省，也同理了孩子受傷的心，藉由小企鵝的故事，孩子們知道了別人也會經歷類似的事件而獲得安

慰。教養真是世界上最難的事情之一，但它值得我們在過程中不斷的自省與調整，因為教養不只是在教育孩子，其實也是父母的一種修練。父母要學習更好的處理方式來教養，而不是用言語或暴力傷害的方式來發洩情緒。孩子們需要我們用愛擁抱，幸福的家庭由此而生。

推薦兩本繪本《大吼大叫的企鵝媽媽》《象爸爸著火了》，適合親子共讀，讓我們陪同孩子一起成長。



大吼大叫的企鵝媽媽

- 作者：尤塔·鮑爾
- 譯者：寶靜蓀
- 繪者：尤塔·鮑爾
- 親子天下出版



象爸爸著火了

- 作者：羅吉希、陳麗如
- 繪者：黃純玲
- 財團法人勵馨社會福利事業基金會出版

創意探索，快樂成長



◎專兼任輔導教師

孩子放學後的時間在做什麼呢？本學期輔導室在課後舉辦多元有趣的手作活動及自我探索課程，讓參與的孩子感受自己未曾察覺的潛能，培養多樣興趣提升自信，陪伴孩子健康快樂的成長。

由佳珍老師帶領的高年級「動手做，樂趣多」課程。我們一起製作簡單美味料理，例如日式玉子燒、厚片吐司炒泡麵、創意熱壓土司等，當然完食後的鍋碗瓢盆清潔及整理也都難不倒我們呢！

昀庭老師帶領即將畢業的六年級孩子進行「往未來飛的客機」活動。陪伴孩子回顧及整理過去的生活學習經驗，透過書寫、討論、影片欣賞、牌卡操作等活動，協助孩子看見自身已發展的能力，並帶著這些優勢能力展望未來，也對即將邁入的國中生活進行心理上的準備。



製作日式玉子燒



熱壓吐司



繪製生涯折線圖



機密檔案大公開

生命教育—特教宣導

◎特教組長 黃心潔

這學期由一、三、五年級進行特教體驗，一年級學生體驗視障者看不見的感受、三年級瞭解閱讀障礙的人在學習上所遇到的困難、五年級學生則進行「束手有策」的活動，讓學生體驗到身心障礙人士在日常生活中，一些我們看似簡單的事情，對他們來說卻成為極大的不方便。在學習單的分享中，學生都提到，藉由這次的體驗，能讓自己對身邊不方便的人有多一點瞭解及包容。也期待這樣的體驗及觀察能讓每位學生更有替別人著想的愛心及包容心！



學習心得呈現（學習單）



五年級特教體驗 - 束手有策



三年級特教體驗 - 翻譯外星文-閱讀障礙



一年級特教體驗 - 你是我的眼



一年級特教體驗 - 由同學帶領視障體驗同學

小團體活動

◎專兼任輔導教師

本學期輔導室分別為低、中、高年級小朋友開設小團體課程，由本校專兼輔老師帶領不同主題活動，像是專注力寶盒、快樂友誼列車、好心情花園。

內容包括繪畫、桌遊、信任遊戲、團體討論等，期待學生透過活潑有趣的活動，在團體中感受與成員間相處的快樂，以及認識自己不同的情緒，增進人際互動的正向技巧，成為人見人愛的EQ小高手唷！



同心協力搶救貓頭鷹



快樂友誼列車



專注力寶盒



孝親感恩活動

◎資料組長 郭建良

新北市品德教育四月份中心德目為「孝悌」、五月為「感恩」，所以輔導室配合中心德目與母親節活動辦理全校的孝親感恩活動：二年級「送你一朵康乃馨」、中年級「愛的行動」、高年級「我家的手路菜」，讓學生透過愛的表達、愛的付出、愛的來實踐、感受、展現愛的想念。

5/1星期三上午邀請一年級家長與小孩到禮堂進行「孝親感恩活動」：擦手關、按摩關、獻花關。小孩對平時照顧自己的親人擦手、按摩，最後獻上一朵康乃馨並合唱「美麗的康乃馨」，雖然禮輕但是品不盡的是關愛，敘不完的是親情，說不出的是感激，帶不走的是記憶，讀不完的是親情的連載。

各位義學國小的小朋友們也要記住，不是只有母親節、父親節……才對家長表達感謝與尊敬，平時就要乖乖聽話做個好小孩喔！



一年級學生幫長輩擦手



五年級示範幫師長按摩



一～六班活動合照



一年級學生幫長輩按摩



七～十一班活動合照

寶貝我想對你說

◎輔導組長 陳為玲

第17期鳳凰心橋主題是「搶救專注力，大家一起來」，感謝大家熱烈迴響，許多家長提供了一些提升專注力的方法，有些家長也藉此迴響單跟孩子對話，約定接下來希望孩子達成的目標，很高興看到大家善用這個橋梁與孩子進行溝通互動，我們隨機抽選幾張刊登出來與大家分享。

一次只專心處理一件事，做完再做下一件，才不會每件事都做一半，我們一起努力！

看電視要限時一天30分鐘左右，不可以使用手機，父母要以身做責，陪伴小孩時不要用手机，多陪伴小孩遊戲！

每天固定時間做固定的事，例如閱讀、彈琴、寫作業、聽英文……並於一段時間內要求完成，這樣能提升專注力。

請把書桌整理乾淨，不要擺放與功課無關的玩具，避免寫功課時無法專心。一件事專心做完之後再做下一件事，你會做得更好哦！

軒長貝，專注眼下的每一件事，規劃自己的進度表是我們一起訂下的目標，希望你能越來越會掌控自己的每件事哦！

想提升專注力，除了要學會自我管理時間外，還要遠離讓自己分心的東西，內在動機比爸媽叮嚀更有效哦！

安得烈食物銀行

每一年學校都會與安得烈食物銀行合作舉辦「幸福一日捐」的活動，今年我們特別與聖誕節活動結合，換孩子扮演聖誕老公公，捐贈營養食物給清寒弱勢家庭的學童，體驗分享的快樂，了解「施比受更有福」的意義。更感謝六年一班的小天使來協助打包與運送，讓活動圓滿結束。

義學國小募集成果 募集總數：1129件

食品	數量	食品	數量
食品	6	冬/米粉	14
麵條	166	奶粉	3
湯品/粥品/調理包	203	沖泡飲品	318
罐頭	239	其他 (其他類為無法放進食物箱，安得烈仍會作為有效運用之物資，不含過期食品)	154
魚/素/肉鬆/乾貨	12		
油鹽醬醋調味料	0		
餅乾	0		
飲料/保久乳	14		



感謝六年一班的小天使，大家都忙得很開心



孩子小心翼翼的將物資打開



大排長龍，熱烈響應



小天使志工協助幫忙打包運送物資

關懷社區，服務學習

◎輔導組長 陳為玲

本校五年級的學生，以班級為單位，利用星期一下午的時間前往義仁里社區關懷據點進行服務學習，透過捶背按摩、舞蹈表演、歌曲教唱……等活動，學習如何與長者互動，習得關懷他人的能力。



五年級學生前往「長春關懷據點」關懷長者，頗獲社區肯定



按摩紓壓，爺爺奶奶好開心



陪爺爺奶奶一起畫畫



一起動健康，gogogo



等待的同時，幫爺爺奶奶開門，熱情問好

讀者資料

學生姓名：_____

孩子就讀：_____年_____班

家長簽名：_____



☆請記得填寫背面的讀者迴響喔！

志工參訪研習與協助學校活動

◎資料組長 郭建良



志工廉政故事宣講



志工協助猜燈謎活動



潮境公園合照



志工參訪合照

本學期志工前往基隆進行一日參訪行程，首先前往和平島公園觀賞地質景觀公園，再來前往潮境公園、正濱彩色屋、碧砂漁港，最後再前往忘憂谷，站在高處俯瞰綠色山谷使人「忘」卻所有煩「憂」，雖然當天天氣炎熱，但每位志工依然熱情不減、充滿活力。

學校志工除了擔任各項導護、故事、愛心、書香、園藝、環境教育，還會協助其他活動事宜，例如配合廉政故事宣講、圖書館猜燈謎活動、密室逃脫活動……。大家在學校看到志工別忘了跟他們問聲好，感謝他們無私的付出喔！



親職教育宣導

◎資料組長 郭建良

本學期共辦理三場親職講座，第一場於3月6日星期三的上午邀請勵馨基金會特約講師郭雅真擔任分享者，講述「與孩子輕鬆談性說愛」。於5月8日星期三的上午邀請親子天下專欄作家黃柏嘉心理師，講述「在親子關係中找到微笑～談正向管教」。於5月9日星期四晚上協辦2019泰山區愛家運動，聘請許恆明老師主講「健康一百二人人都可以」。

郭雅真老師憑藉著以往的高人氣，當天有不少來自於新莊區的家長前來捧場；黃柏嘉心理師則是有名的阿德勒講師，從自卑的改變出發讓來參與的家長了解如何與孩子正向相處在親子關係中找到微笑；有健康的身體才有美好的人生幸福，聽了許恆明老師的演講人人都可以健康一百二。

三場講座都吸引得滿滿的人潮，大家對於講師講述的內容也覺得相當受用，若是此次向隅的家長，歡迎再次留意本校的親職講座喔！

新北市家庭教育中心亦提供諮詢專線412-8185提供夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打諮詢。



許恆明親職講座



郭雅真親職講座



黃柏嘉親職講座



家長日

樂齡



家長會長志工隊長陪同參加家長日



祖孫一同參加戶外教育



樂齡手語班上課狀況



科任老師入班宣講

廉政故事志工培訓活動

義學國小於本學期承辦新北市政府政風室「全人培育，藝心益德」廉政故事志工培訓活動，各校來參加的志工約60人，在3/5（二）、4/9（二）兩天的培訓中，大家透過劉敏老師說

故事團隊的講授、引導、分享，增進了說故事的能力與技巧。而且在兩次研習結束還頒贈志工特殊訓證書，協助兩場都參與的志工取得志工服務紀念冊，繼續為志願服務的志業努力！



寶貝我想對你說

◎親愛的家長，當您閱讀本期主題「以愛止暴，幸福報到」之後，是否曾有親子衝突的經驗？未來要如何和孩子溝通解決問題呢？邀請家長寫下寶貴的想法哦！



☆請於6月6日前將寶貝我想對你說交回輔導室，就有機會得到小禮物一份。