

國立永靖高級工業職業學校 109 學年度第 1 學期 期初導師會報暨教師與輔導管教工作坊會議記錄

會議時間	109 年 10 月 07 日（星期三）下午 12：10		
會議地點	國立永靖高工行政大樓三樓會議室		
會議主席	林主任承隆	記 錄	陳曉嵐
列席指導	許校長榮添	出席人員	如簽到表

壹、 校長指示：

- 一、 請導師多注意高一新生健檢報告，如有特殊疾病者，請視學生情況不可勉強安排體能活動。
- 二、 此次家長親師會談原訂參加人數為 20 多人，但實際人數卻暴增至 70 幾人，請各位導師務必確實調查人數，以利後續會議安排。
- 三、 新型冠狀病毒疫情尚未解除，請師生務必提高警覺，教室門窗須留 10 公分，保持室內空氣流通。

貳、 主席致詞:(略)

參、 檢討上次會報提案決議執行情形：

會報提案	執行情形	執行單位	列管情形
無			

肆、 提案討論

案由一：本校「各班手機保管盒及班牌使用損壞賠償」案，提請討論。

說 明：

- (一) 本校原手機保管盒及班牌每學期由各班自行保管使用，於學期結束前統一檢整，如有破損由各班自籌費用購買歸還，或請由教官室代為訂製，以期各班愛惜使用。
- (二) 部分導師反應保管盒及班牌容易耗損，故建議堪用之物品能否續用，建議於畢業離校前再統一檢整歸還即可。
- (三) 本學期退款說明：
 1. 本校自本學期開始已新購置手機保管箱及保管盒，故原 108-2 各班收繳之保管盒金額將全數歸還。
 2. 各班收繳班牌損壞賠償費用，僅更換班牌牌面，班牌其餘部分因有部分導師反應賠償價格過高，故未維修將費用歸還。
 3. 各班手機保管盒及班牌退款，待統計後請各班領回。
- (四) 提請討論建議方案如下：

方案一：依原作法每學期收繳各班手機保管盒及班牌，歸還

時如有破損，由各班自籌費用購買歸還。

方案二：各班班牌(僅牌面)每學年收繳、班牌其餘部分及手機保管盒於三年級畢業前收繳，歸還時如有破損，由各班自籌費用購買歸還。

決議：方案一 0 票，方案二 23 票，方案二通過決議。

伍、各處室業務宣導

教務處：

- 一、本學期後十週彈性學習課程選課開始，時間為 10/7 至 10/14。
- 二、10/15 下午為本學期高職優質化新課綱輔導諮詢，當日會抽訪學生，請各位任課教師協助配合，謝謝。
- 三、前瞻計畫經費本校即將更新整合教室之資訊設備，並於近期施工，完工後每位教師配發一個藍芽無線麥克風(可至每間教室對頻使用)，其他功能有無限投影及 USB 英聽功能等。

實習處：略

總務處：

- 一、感謝導師同仁的協助，讓 109 學年度班級家長代表順利產生，10 月 7 日晚上 6:30 將召開本學年度家長代表大會及委員會。
- 二、110 年度「改善或充實國立高級中等學校一般建築及設備計畫」經 8 月 31 日及 9 月 21 日主管會報討論後，將研議提出 1.校園圍牆及周邊環境等改善工程 2.校園鋪面改善工程 3.行政大樓南北側化糞池改善工程三案。
- 三、綠能光電球場已完成法院公證，目前進行土地撥用相關行政事宜。
- 四、請尚未套量運動服的同仁撥冗至總務處試穿，選尺碼。
- 五、從開學至今，學生報修比例最高的是廁所阻塞，阻塞物以餐巾紙及塑膠袋(面紙及餐巾紙包裝)較嚴重，除加強宣導外，男廁廁間請全面放垃圾桶，小便斗建議打掃班級每天用少量鹽酸清洗，減少尿垢阻塞情形。

圖書館：

- 一、本學期教育部中學生網站閱讀心得寫作比賽提早於 10 月 10 日中午 12:00 參賽截止，請國文科任課同仁每班推薦 3 篇參賽，即日輔導參賽，目前已輔導高二 1 位參賽，有劉、謝兩位老師 4 班推薦 12 位，將於 10 月 6 日(星期二)午休及班會時間於計概教室集合輔導參賽，且現場簽到退統一請公假，

若有寫作格式或上網參賽問題，請洽詢圖書館。

二、本學期為推動閱讀、提升學生寫作能力辦理漂書活動書目已公告網站，歡迎您參與閱讀分享!而期程如下：

1.啟動日為公告日(9月1日)開始，且在網站公告約250本的閱讀書目。

2.活動獎勵：學生於活動期間借閱及寫出閱讀心得400字以上(E-mail：yjlb@yjvs.chc.edu.tw 電子檔或A4紙張交圖書館皆可)，經獲得評選者會有100元獎勵金，並收錄於「109-01漂書活動學生閱讀心得寫作分享期刊」。

3.活動評選截止日期：本學期預定12月10，若有展延異動會在網站另行公告。

4.本活動依據「107學年度高職優質化輔助方案」之108-6(B4)子計畫辦理。

三、本學期(109-01)第一次館藏發展購書已開始滙整書目，目前已有262本，仍有國文科及輔導處email書單尚未滙整，俟滙整書目後以電子郵件寄送圖委會委員書面審核後進行採購。另109-02館藏發展購書徵集也開啟，以滿足教學與學生閱讀需求。敬請線上或手機App(MB2)推薦，以及自己想看的書自己推薦。

四、下表是109年度訂閱雜誌，至目前出刊正常，敬請參考檢閱，若有何建議請email本館或洽詢服務櫃檯，將滙整後提本學期圖書館委員會審議通過，為110年度訂閱雜誌。

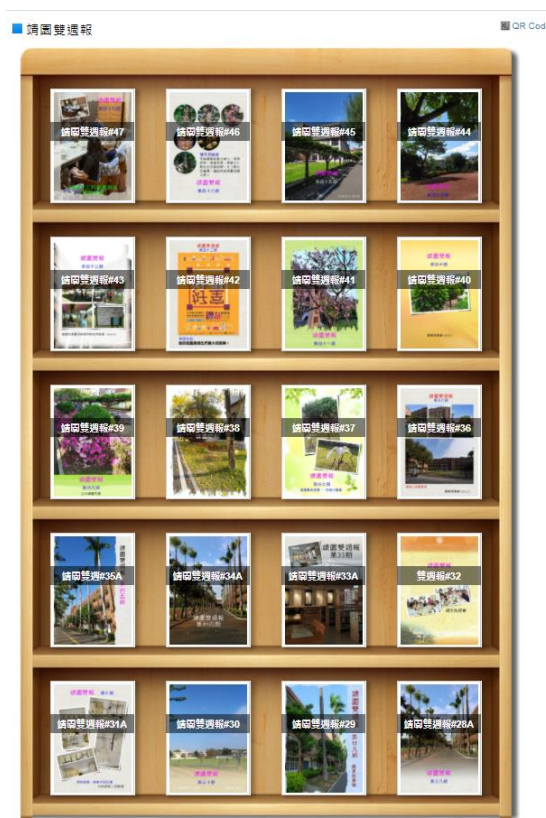
109年度圖書館訂閱雜誌現況表 109.9.30製表

No	雜誌名稱	No	雜誌名稱	No	雜誌名稱
1	機械資訊	17	講義	33	教育研究月刊
2	機械新刊	18	商業週刊	34	今周刊
3	大家說英語	19	雷電時代	35	快樂廚房(雙)
4	空中英語教室	20	諮商與輔導	36	就醬玩旅行
5	職業棒球	21	遠見	37	世界電影
6	NBA 職籃	22	SMART 致富 月刊	38	換日線(雙)
7	台灣山岳(雙)	23	皇冠	39	互動英文
8	科學人	24	IW 傢飾(雙)	40	卓越
9	閱讀理解(季)	25	建築師	41	愛女生
10	DPI 設計插畫誌 (8月起停)	26	儂儂	42	未來 family(雙)

	刊)				
11	全球防衛	27	化工	43	非凡商業週刊
12	汽車購買指南	28	國文天地	44	數學傳播(季)
13	行遍天下	29	藝術家雜誌	<u>45</u>	<u>康健雜誌</u>
14	國家地理雜誌	30	未來少年	<u>46</u>	<u>天下雜誌</u>
15	讀者文摘	31	常春月刊	<u>47</u>	<u>快樂工作人 Cheers</u>
16	幼獅少年	32	PCDIY 電腦 硬派	<u>48</u>	<u>親子天下</u>

※1.45~48 項訂閱天下電子雜誌群(4+1)且含實體雜誌

五、靖園雙週報已有 47 期，敬請全體「永工人」關懷與閱覽，若有建議，也請不吝告知。



輔導處：

- 一、 **個案轉介單**：如有需要輔導處協助的學生，導師可將此單填寫完後交回輔導處，輔導處會協助了解學生狀況並安排認輔或輔導或諮商。
- 二、 **連繫（重大違規、特殊需求、一般）學生家長調查表**：請導師平日做好學生之家庭聯繫紀錄付出的時間及愛心，並於 110 年 1 月 13 日（三）前調查表交回輔導處，俾利彙整回報國教署。
- 三、 **資料電子化**：個案轉介單、連繫(重大違規、特殊需求、一般)學生家長調查表等相關表件，已於【輔導處網頁-表單下載】處公告，請各位導師如有需要，可自行運用。
- 四、 **親師座談會**：已於 109 年 8 月 21 日於 3 樓會議室辦理完，感謝各處室及導師的協助，讓活動圓滿落幕。今年參加家庭共 75 個家庭。

班級	建築一	製圖一	室設一	電一甲	電一乙	機一甲	機一乙	機一丙	化一甲	化一乙	資訊一	化工一	進校製圖一
家庭數	7	10	10	2	3	8	10	8	6	3	5	3	0
人數	7	10	10	2	3	8	10	8	6	3	5	3	0

五、 **家庭暨特教輔導知能研習**：109.08.28（五）9:30-12:00 於 3 樓會議室辦

理，邀請胡展誥心理師蒞校演講，講題為「談性，讓我們與孩子更靠近」，全程參加核予 3 小時研習時數。已順利辦理完，感謝各處室的協助。

六、**教師節觀功念恩天使卡活動**：已順利辦理完，感謝導師們的推動，讓學生學習感謝與珍惜，增進師生互動關係。

七、**轉銜接收會議**：此次轉銜接受機一甲 2 位、機一乙 4 位、進修部 1 位。已於 9/22（二）第 3 節機一乙；第 4 節機一甲開啟接收會議，與會者為日校輔導老師及該班導師。

八、**新生基本資料建置**：

1. 已配合生涯規畫課協助學生填寫。

2. 請導師可上線觀看學生資料。

九、**高一新生興趣量表施測與解釋**：預計配合生涯規畫課協助學生填寫與解釋。

十、**重陽敬老感恩活動**：重陽節為 10/25，鼓勵學生申請卡片，跟家中長輩致感恩之意，希望學生在寫卡片的過程中可以回想家中長輩的關愛，增進親子關係。

十一、**特教生性別知能輔導**：已於 9/16(三)第五節於團輔室辦理，高一學生共 7 名參與。

十二、**性別與生命教育講座**：已於 9/30（三）周會時間在行政大樓 3 樓會議室辦理，第 6 節為預防未成年懷孕宣導講座，第 7 節為「成為她的幕後英雄 - 1000 Girls」生命教育分享，參與者為一到三年級學生自由報名參加，全校共 90 名學生，請鼓勵學生參與該講座，公假單會以當天簽到單為準。

十三、**朝陽科大參訪**：預計 10/19 及 10/21 由建築一與建築二兩班進行參訪。

十四、**性平視訊及憂鬱防治視訊**：搭配班會討論題綱加強宣導學生性平意識及生命教育的觀念，請導師務必要求同學於播放時間打開電視觀看，謝謝導師的協助，本學期播放時間為 9/23、10/21、12/2、12/16。

十五、**退休教師認輔**：10/07（三）開始本學期第一次認輔，預計一學期 6 次，時間為 10/07、10/21、11/4、11/18、12/2、12/23，屆時會開晤談單給學生以利請公假，感謝導師及任課老師的協助。

十六、 高二三親師座談會：預計於 11/07（六）辦理，請全校同仁共襄盛舉。

時間表如下：

時間	項目	主持人	出席	地點
9:00-9:20	報到、領取資料 短片欣賞	輔導處	處室主任	3F 會議室 （人數眾多 時，移至活動 中心辦理）
9:20-10:00	開幕 介紹主任及科主任 校長致詞 家長會長致詞 雙向溝通	校長 家長會長	處室主任 主任教官 科主任 班導師	
10:00-10:30	各科報告 各科進行選課諮詢 說明及各科未來展 望介紹	實習處 各科主任	技士技佐 服務學生	各科實習工 廠
10:30-11:30	班級親師懇談	各班導師及 任課老師	服務學生	各班教室

十七、 職涯講座：邀請嶺東科大教授入校分享，定於 10 月 28 日於資源教室辦理講座，講題為「同學!你的手機借我!我要拍電影!」。

親職文摘：「帶著挑剔的眼光看孩子，只會讓孩子感覺到：「我永遠不夠好」」 -- 提供導師參考之文章。

學務工作暨各組報告資料

- 一、請導師善用班級經營手冊及師生線上查詢系統，並加強落實「學生個別約談紀錄簿」及「學生家庭電話聯繫紀錄簿」的功能並請詳加紀錄，以收輔助帶班之效用。
- 二、請各處室及各教師，如有申請學生公假或免週會，基於校園安全及照顧學生立場，請務必在場照看。
- 三、學校許多公務需學生自治團體幫忙，還請各導師能協助挑選有服務熱忱、願意學習之同學加入。自治團體包含交通服務隊、綠天使、班聯會、社聯會、畢聯會、管樂社、童軍團等....。
- 四、服儀部分，在 109 學年會持續加強宣導，到學校及在校園中走動時，務必要穿著校服(制服/運動服)，切勿穿著便服混搭，上課或練習時間且經老師同意其他服裝時，除在該定點以外，其餘時間皆須穿著校服。
- 五、本學期行動載具開始統一於每日早上 9 點管理至學務處外手機保管櫃中，請各位同仁能協助多加宣導及管制，如有發現學生違規使用，請通知學務處知悉處理，感謝各位同仁協助與配合。
- 六、國立永靖高級工業職業學校生活作息表擬討論修正，提供給各位同仁參閱，也請大家能多加提供意見，以利修正。

週一、二		週三、四、五	
自主學習時間	07:10-08:10	上學、晨間活動 (環境整理)	07:10-07:45
		升旗朝會	07:45-08:00
第一節課	08:10-09:00		
第二節課	09:10-10:00		
第三節課	10:10-11:00		
第四節課	11:10-12:00		
午 餐	12:00-12:30		
午 休	12:30-13:00	12:30-12:55	
第五節課	13:05-13:55	13:00-13:50	
第六節課	14:00-14:50	14:00-14:50	
環境整潔	14:50-15:10	14:50-15:10	
第七節課	15:10-16:00	15:10-16:00	
第八節課	16:05-16:55	16:10-17:00	
放學	16:55	17:00	

- 七、台灣 COVID-19 疫情相對趨緩，但依然需要注意防疫相關措施，請各處室及各位師長持續協助提醒學生，在教室開冷氣時記得對角窗戶須打開 15 公分，口罩隨身攜帶，勤洗手等基本防疫措施，如有發燒症狀，請務必要全程戴口罩至健康中心複檢，感謝您的配合。

訓育組

- 一、班級幹部訓練已於 109 年 9 月 2 日(星期三)辦理完畢，系統登錄班級幹部更換期限規定為一個月內。
- 二、友善校園宣導週，週會感謝教官室的宣導協助。
- 三、高三校外教學參觀已於 109 年 9 月 14 日至 16 日辦理完畢，進行後續意外傷害理賠與標案履約驗收事宜。
- 四、已完成辦理教師節感謝週，相關敬師活動執行。
- 五、高三畢業紀念冊班級本數已調查完畢，籌畫進行招標事宜。
- 六、高二畢業旅行目前進行北部線、南部線規劃，預計完成後給高二班級進行票選。
- 七、109 年 11 月 24 日(星期二)辦理週記抽查，高一、高二 5 篇、高三 3 篇。
- 八、109 年 10 月 14 日(星期三)於行政大樓 2 樓會議室召開高三校外教學參觀檢討會議。
- 九、109 年 10 月 14 日(星期三)各班教室佈置評分，每班補助 500 元材料費，收據與請購單，請於當日繳交至訓育組。

社團活動組

- 一、已在作業社團選填分發事宜，待完成作業將公告於學務處外及網站，學生亦可自行上網查詢。
- 二、109 年 10 月 21 日(星期三)下午 14 時 10 分為本學期第一次社團課程。

生輔組

- 一、本學期將以強化同學品德、生活教育為目標，要求重點如下：
 - (一)服儀整齊(置重點為校服穿著)。
 - (二)禮節教育宣導。
 - (三)上課遲到、缺曠紀律要求。
 - (四)早自習、午休秩序要求。
 - (五)班級幹部責任心培養。
 - (六)交通安全教育。
 - (七)行動載具管理(手機)。
- 二、由於臉書、微信及 IG 等使用風氣盛行，同學之間也流行互相自拍照片上傳空間分享，請導師協助宣導同學，勿將不雅、裸露照片、影片張貼或存放於網路空間，也請勿分享或公開他人之資料照片，或使用不雅字眼污辱他人、發表傷害他人人格之文章，以免觸犯刑責及損壞校譽；另請導師協助宣導，請同學勿於教室及校園中，玩耍類似阿魯巴、綑綁推擠等危險肢體接觸動作，以免觸犯人身意外傷害及兩性平等之規定，導致後遺症發生。

- 三、本學期的「友善校園週」各項活動、「複合式防災演練」、「國家防災日」及志工遴選均已順利完成，感謝各位導師的協助與配合。
- 四、109 學年度二年級全民國防教育實彈射擊體驗活動預定於 109 年 11 月 9 日(星期一)下午至成功嶺靶場實施，教官室預劃於 10 月 27 日召開射擊協調會，有關射擊體驗活動的相關問題屆時一併說明。
- 五、本校學生請假方式係依據本校「學生請假規定」辦理，從開學至今發現同學常犯以下缺失：
- (一)事假未事先請假。
 - (二)病假未附看診收據。
 - (三)請假未於一週內完成請假手續。
 - (四)早自習遲到、第一節曠課補請假。
- 各項請假規定均宣導多時，且於同學請假時當面告知或書寫於假卡上，煩請各班導師協助初審。
- 六、依據行政院 103 年 1 月 28 日院臺法字第 1030121632 號令修正「特定人員尿液採驗辦法」部分條文及第 3 條第 1 款附表，增列「特定人員」類別第 4 項，原第 4 項調整為第 5 項，條列如下：
- (一)曾有違反毒品危害防制條例行為之各級學校學生(含自動請求治療者)。
 - (二)各級學校之未成年學生，於申請復學時，認為有必要實施尿液採驗者。
 - (三)有事實足認為有施用毒品嫌疑之各級學校學生。
 - (四)前三款以外之未成年學生，各級學校認為有必要實施尿液檢驗，並取得其父母或監護人同意者。
 - (五)各級學校編制內校車駕駛人員。
- 各級學校每月應依現況「增減」特定人員，並按時陳報。煩請各位導師於每月 10 日前將貴班「特定人員名冊增刪意見表」回傳至黃志隆教官處，以利本校名冊彙整陳報。
- 七、依據本校「學生服裝規範實施要點」規定，學生在校須穿著校服，不可混搭，近期早晚溫差較大，同學違規案件增多，且以各式理由搪塞，讓自己違規行為合理化，煩請各位導師協助宣導與提醒，以保障遵守規定穿著校服同學之權益。
- 八、依據「教育部學產基金設置急難慰問金實施要點」規定，學生或幼兒慰問金核給條件及金額如下：
- (一)因傷病住院七日以上或發生意外死亡者，核給新臺幣一萬元；符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元。但其原因事實係可歸責於學生之故意違法行為，而該學生年齡在十八歲以上者，不予核給。
 - (二)遭受父母或監護人虐待、遺棄或強迫從事不正當職業行為，致無法生活

於家庭，並經政府核准有案之社會福利機構或社會福利機構委託親屬收容者，核給新臺幣二萬元。

(三) 因其父母或監護人有下列情形之一：

1. 失蹤達六個月以上、入獄服刑或非自願離職者，核給新臺幣一萬元。
2. 符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元。
3. 因特殊災害受傷並住院未滿七日者，核給新臺幣五千元；住院達七日以上者，核給新臺幣一萬元。
4. 死亡者，核給新臺幣二萬元。

(四) 因其他家境特殊、清寒或遭逢重大意外事故等原因，經教育部專案核准者。

各班如有學生發生上述狀況，請導師向生輔組提出申請。

九、教官室已於上週完成本學期學生校外賃居訪視，共有 10 位同學利於校外租屋，為維護學生賃居安全，教官室將不定時利用時間至租屋處所實施訪查，瞭解學生狀況。

本學期新訂制班牌已完成製作，請導師律定專責保管同學妥善保管，如因人為損壞需由各班負賠償責任，另於升旗及週會集合時機攜帶以利識別。

衛生組及健康中心

一、健康中心防疫工作說明：

- (一) 請導師協助留意班上若同學有感冒症狀即應戴口罩，若有同學生病發燒，**請盡量鼓勵留在家休息。**
- (二) 新型冠狀病毒防疫工作現況:每日進校園及上專車前量體溫，若有不適症狀隨時可至健康中心測量；教室環境消毒至少每周三進行 1 次並作記錄(每月記錄單置於點名本內)，班上若感冒人數較多，可預先做環境消毒(0.05%稀釋漂白水擦拭)。
- (三) 班上若有流感確診個案請通報健康中心，以利做環境消毒及衛教追蹤。(流感確診個案應按時服用 5 日流感藥物，並在家自主管理 5 日，避免到公共場所遭受其他伺機性感染，如腸胃炎、肺炎等，因為流感病毒會造成整體免疫力下降)
- (四) 彰化縣衛生局預定 11 月開始進行高中職校園流感疫苗接種，若班級有重大傷病或特殊疾病學童可先至健康中心申請，持單至醫療院所接種。

二、今日發給各位導師班級特殊疾病名單，請以機密文件保存勿公開陳列，若名單有需要知會班級任課教師，請導師視個別需要告知，體育教師已由健康中心通知完成；本學期有運動會，名單已標註避免劇烈運動者，提醒避免參加劇烈運動如大隊接力等。

高一新生健康檢查報告說明會預定於 10/14 週會時間舉辦，地點在活動中心，

家醫科醫師將到場作衛教說明，敬請導師予學生協助關心，謝謝您！！

體育組

- 一、109 年 10 月 28 日(星期三)下午時段辦理運動會部分項目預賽。
- 二、109 年 11 月 11 日(星期三)下午預演，11 月 13 日(星期五)為本校校慶運動會。

伍、臨時動議

陸、散會

柒、會議照片



主席報告



校長指示



表決議案



各處室報告

附錄

性別平等教育法

第 2 條

本法用詞定義如下：

一、性別平等教育：指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。

二、學校：指公私立各級學校。

三、性侵害：指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為。

四、性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：

（一）以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。

（二）以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。

五、性霸凌：指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。

六、性別認同：指個人對自我歸屬性別的自我認知與接受。

七、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件：指性侵害、性騷擾或性霸凌事件之一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生者。

第 28 條

學校違反本法規定時，被害人或其法定代理人得向學校所屬主管機關申請調查。校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件之被害人或其法定代理人得以書面向行為人所屬學校申請調查。但學校之首長為加害人時，應向學校所屬主管機關申請調查。任何人知悉前二項之事件時，得依其規定程序向學校或主管機關檢舉之。

中華民國刑法【民國 100 年 11 月 30 日 修正】

第 227 條

對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。

第一項、第三項之未遂犯罰之。

第 227-1條 （減刑或免刑）

十八歲以下之人犯前條之罪者，減輕或免除其刑。

第 229-1條 （告訴乃論）

對配偶犯第二百二十一條、第二百二十四條之罪者，或未滿十八歲之人犯第二百二十七條之罪者，須告訴乃論。

刑事訴訟法【民國 99 年 6 月 23 日 修正】

第 237 條 （告訴乃論之告訴期間）

告訴乃論之罪，其告訴應自得為告訴之人知悉犯人之時起，於六個月內為之。

得為告訴人之有數人，其一人遲誤期間者，其效力不及於他人。

菸害防制法(民國 98 年 01 月 23 日)

第 12 條

未滿十八歲者，不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

第 15 條

下列場所全面禁止吸菸：

一、高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所。

九、教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂內。

第 31 條

違反第十五條第一項或第十六條第一項規定者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。

帶著挑剔的眼光看孩子，只會讓孩子感覺到：「我永遠不夠好」

文/陳志恆（諮商心理師）

親職教育文章

有一位母親和我分享，她與孩子互動時，深感挫折。原來，她就讀國中的女兒，常常不滿地抱怨：「媽！我這麼努力，妳為什麼都不讚美我？」。

我問她：「聽到孩子這麼說時，妳有什麼感覺？」

「我很生氣，也很挫折呀！」我想進一步了解，她說：「我生氣她根本不懂我的用心良苦！挫折的是，我又不是沒看到她的努力。問題是，她還有好多需要改進的地方，我也得指出來，這是為她好呀！」

我知道，很多家長都是這樣子的。其實不是沒有發現孩子的優點或長處，而是，比起肯定與讚美這些「有做到」與「做得到」的地方，把缺點或不足之處指出來，要孩子趕緊改正，似乎更為急迫。

--

做父母的自我懷疑，其來有自

「每次說到這裡，我們火氣都很大。我常懷疑，是不是我做錯了，我是不是一個不稱職的媽媽？」我看到這母親很洩氣，便進一步探問：「這些生氣或自我懷疑的感覺，還會在什麼時候出現呢？」

「一直都有……」眼前的這位女性，低下頭，眼眶泛淚，開始啜泣。

她說：「不知道為什麼，我就是常覺得，自己不夠好。我很努力想扮演好一個好媽媽、好太太，也希望自己在事業上能成功。我想，我應該做得也不差吧！但我還是覺得自己真是糟透了！」

「糟透了！」這三個字，是對自己深深的否定。我問：「有誰這麼說過妳呢？」她搖搖頭，她周遭的朋友們，都很羨慕她的家庭生活與工作成就，但她仍然感覺自己「糟透了！」她說：「我的心裡好像破了一個洞，任憑我怎麼努力，補都補不起來！」

--

那些無法被肯定的痛苦，複製到孩子身上了

我想問，這個洞，怎麼來的？多久了？對自己的影響是什麼？

「從很小的時候起，或許是國中吧，就覺得心裡有個洞了，然後，越來越大、越來越大！」

她閉上眼睛，沉思了一會兒，說：「我想到我的母親……」，我專注地看著她，她繼續說：「我想起她對我不滿的眼神，時常挑剔著我的一言一行，但是，我已經很努力了呀！……」邊說，兩行淚水不斷滑落。

「我好心疼！心疼自己，也心疼我女兒……」我大概知道問題的癥結了，但我希望她能在自我覺察後，用自己的語言，親口說出來。

「原來，我正在扮演當時我母親的角色，恨鐵不成鋼地數落著我女兒，而

我女兒，就是當時那個我；原來，她也好辛苦呀！」

--

大人挑剔的話語，像詛咒般如影隨形

這位在學歷、事業與家庭生活上，都經營得有聲有色、令人稱羨的女性，卻總是對自己不夠滿意。就像被下了詛咒一般，她總需要去證明，自己很有能耐，自己是完美無暇的。只是，成績再怎麼亮眼，她依然不相信自己已經夠好了。

為什麼始終覺得不夠好？

因為，兒時母親對她萬般挑剔的話語，早已內化到她的心底。儘管她再不喜歡，仍不自覺地用母親的眼光、母親的話語，來鞭策自己。於是，她每天兢兢業業，喘不過氣來；就如她自己說的：「心裡破了一個洞」，快樂不起來。

「一直到現在，我的母親仍然對我不滿意！」她說：「至少，她見到我，嘴裡說的，盡是我的缺點與不足。而每當我反駁她，告訴她，我很已經很努力時，她便看起來很洩氣。她說她是為我好，聽到她這麼說，我也很難過，似乎，我很不孝！」

--

仍然可以挑剔，同時每天多一點點肯定

「妳女兒也有類似的心情吧！」我說，她點點頭。我又說：「你希望妳女兒長大後，像妳一樣，心裡破個洞，永遠處在不快樂之中嗎？」

她搖搖頭，我問：「那麼，妳知道該怎麼做嗎？」

「我知道，別再挑剔她了！」我點點頭，接著問：「可是，要妳不挑剔，好像很難呀！」她又點點頭，說：「對呀！真的很難！」

「那麼，先接受自己會挑剔這個慣性行為模式，好嗎？不需要一下子改掉，你仍然可以挑剔，但是，每天有意識地多說一句肯定的話語，每天多一點點的正向聚焦，這樣就好！」

其實，覺察之後，挑戰才要開始。她得先停止透過不斷向外證明自己成就的方式，來補心裡的洞；因為，這麼做，只是想證明給她的母親看。然而，她的母親大概不會有滿意的一天，她終將會持續處在挫敗之中。

我教她減快身心積極療法中的「交還父母法」(註)，引導她在想像中，把過度承擔母親期待的部分，交還給母親。同時，也要她在生活中練習，肯定自己每個微小的努力。像是：「當你能欣賞女兒的表現，並表達出來時，請也別忘了肯定自己的努力！」

--

帶著自我否定長大，無法感受真正的幸福

這幾年，做了許多青少年輔導與家長成長工作，發現有不少家長，總是帶

著挑剔的眼光，檢視孩子的一舉一動。這對孩子的成長，有什麼長遠的影響呢？

說真的，做父母的很難不帶著挑剔的眼光，因為，或許我們也是這樣被挑剔長大的。然而，每當我們挑剔孩子一次，就是讓孩子自我否定一次；孩子長大後，也會帶著挑剔的眼光，時時檢視著自己，而更多的時候，是否定自己與厭惡自己；即使成就再高，也無法感受到幸福。

這絕不是為人父母者，期待看到的吧！

連繫(重大違規、特殊需求、一般)學生家長調查表

填表人身份：

☐導 師 姓名：_____ 班級：_____

☐專任教師 姓名：_____

☐教 官 姓名：_____

☐行政人員 姓名：_____

項 目		人 次				
		月份	月份	月份	月份	月份
1. 確認重大違規事件或特殊行為的學生，通知其家長或監護人(或實際照顧者)。						
2. 提供家長家庭教育諮商或輔導。	以電話進行。					
	運用通訊方式提供改善之建議。					
	提供相關之書面或視聽資料。					
	至重大違規事件或特殊行為學生家中進行家庭訪問。					
	至一般學生家中進行家庭訪問。					
	邀請家長到校晤談					

※依高級中等以下學校提供家庭教育諮商或輔導辦法第六條：

高級中等以下學校於發現有重大違規事件或特殊行為學生時，應即通知其家長或監護人及實際照顧學生之人，並依其違規情節輕重，以下列方式提供家庭教育諮商或輔導：1. 以電話進行家庭教育諮商或輔導。2. 運用通訊方式提供改善之建議。3. 提供相關之書面或視聽資料。4. 至學生家中進行家庭訪問。5. 由學生家長或監護人及實際照顧學生之人參加學校提供之家庭教育諮商或輔導課程。6. 其他適當方式

※依高級中等以下學校提供家庭教育諮商或輔導辦法第八條：

高級中等以下學校應將有重大違規事件或特殊行為學生資料建檔，記錄並追蹤其家長或監護人及實際照顧學生之人接受家庭教育諮商或輔導情形，檔案資料應妥善保管並保密。

※本表若有疑問請與輔導處陳惠如主任(分機 703)或林彥佑老師(分機 720)聯繫，並於期末 110 年 1 月 13 日(三)前交回輔導處。