



幸福列車

第六站

教案 ■ 福智家長聯誼會

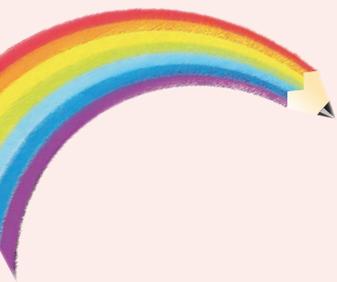
攜手 放手

都是 陪伴

第一次上學，是誰牽著我的手走進陌生校園？
第一次寫字，是誰握住我的手一筆一畫學習？
不管是爸爸、媽媽，還是阿公、阿嬤，
大手牽小手的畫面，小心呵護的情景，
遙想當年，是多麼美好又溫馨的回憶。

物換星移，長大之後，
這一方覺得「我多愛你、對你多好」，
另一方只想「快快逃離、飛到遠處」。
雙方的心，不再靠近，
想再牽起彼此的手，竟成為最遙遠的渴望……

讓我們從心學習，重拾歡笑，
珍惜旅程中的每一個有緣人，
陪伴彼此生命，心與心相映，
一塊探索，跨越困難，彩繪美麗藍圖。



看一看



「起床 起床 快起來 去洗臉 去刷牙 記得梳頭
這是你的衣服和鞋子 有沒有在聽啊

「要吃早餐 因為醫生說早餐是一天中最重要的一餐
要吃維他命 因為這樣有天你才長得壯又高

「離電視遠一點 關小聲一點 吃飯別玩手機
今晚不准玩電腦 不想被沒收iPod就給我聽話
……」

當《威廉泰爾序曲》第四樂章的號角合奏響起，當爆紅於英國達人秀的蘇珊大嬸雄赳赳、氣昂昂地，連珠炮般唱出〈老媽之歌〉，立即引發觀者共鳴、會心大笑。

〈老媽之歌〉節奏快似饒舌，給人有點喘不過氣的感覺，正是這種「壓迫感」，傳神地把媽媽嘮叨咄咄、愛深責切的形象表露無遺。

不論前奏選曲或歌詞鋪陳，在在看見創作者的幽默。話說「威廉泰爾」的故事，發生在古老的十三世紀，那時候的瑞士在奧國暴政統治下，人民過著水深火熱的生活，有一位叫做威廉泰爾的愛國神射手，積極參與抵抗暴政行動。而該序曲最有名的第四段「終曲」，描寫的則是自由的瑞士革命軍英勇進攻，以及民衆因為勝利而高聲歡呼的情景。以這樣的前奏表達心聲，既昭然若揭也耐人尋味。

曾幾何時慈母成為暴君？監護人化身舍監？何以摯愛變成障礙、仰賴變成挑戰？究竟是什麼讓這美麗的初衷起了化學變化？

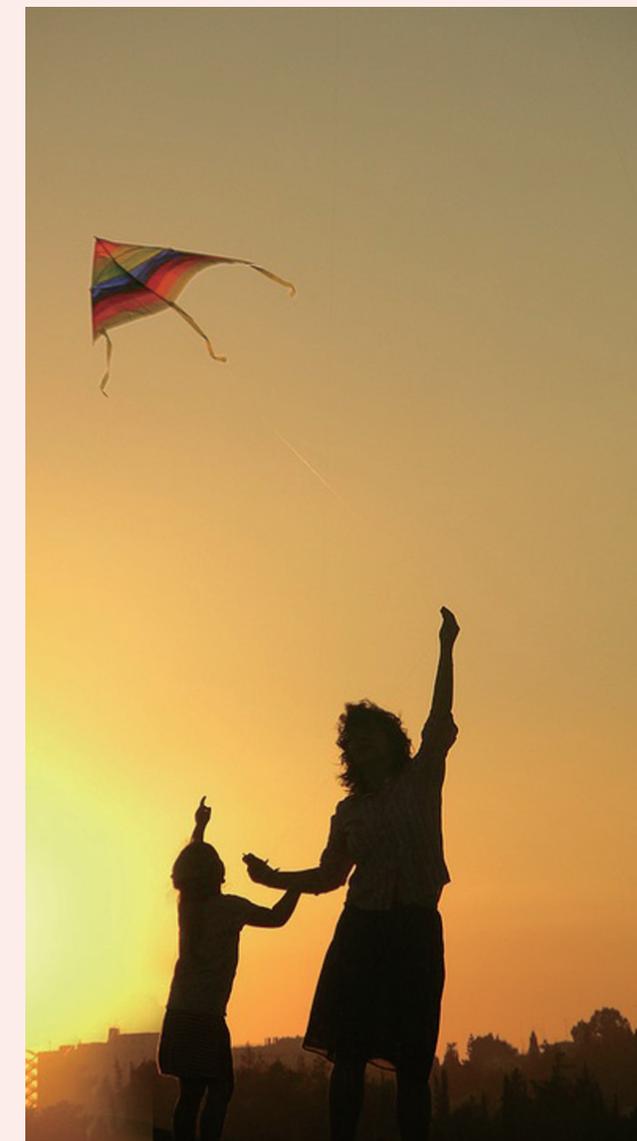
吶喊！我要自由呼吸的空間！

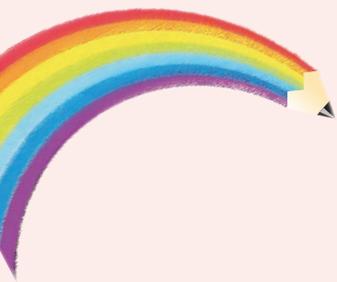
從小，媽媽就對我無微不至地照顧。到了大學時代，我在外地讀書，媽媽擔心到哭，甚至說她要在學校附近租房子，可以幫我煮飯。她任何事都先幫我做得好好的，到哪兒都把我呵護得很周全。一吃完飯，她就將我的餐具收走，馬上奉上水果；我住宿時穿的衣服，她要我全部拿回家給她洗……。個性緊張、凡事求快的她，讓我快喘不過氣了，只想離媽媽遠遠地，「天啊！好不容易終於得到一點兒自由，能不能您也喘口氣，讓我過過自己想要過的生活？」我在心中無奈地吶喊著。

畢業後，以鄉下人的進度，二十幾歲還沒結婚，讓觀念傳統的媽媽又開始煩惱了。隨著年齡增長，每次回老家，姑姑、嬸嬸、阿姨就拉著我的手，教誡我「不能不結婚、眼光不能抬太高」等等，還不斷幫我介紹對象。所以我只要回家，壓力就很大。

後來認識了我先生，終於要嫁了。結婚之前，媽媽一想到我要結婚，三個月後將要離開這個家，就哭得很傷心。可是坦白說，我心裡一點兒感覺都沒有。我想：「啊，您不是希望我趕快嫁出去嗎？那麼多年的催促，每天都在我耳畔一直叨念，好不容易，我滿了您的願了，有什麼好傷心的？」

等我嫁過去，媽媽又在操心婆家會不會像她那樣疼我？婚後，我第一次在婆家過生日，媽媽特地送了生日蛋糕來，告訴婆婆：「今天是我女兒生日，親家母，以後就要麻煩您了！」我覺得好壓迫，雖然我知道媽媽很愛我，可是，我真的承受不了她那麼強烈又令人窒息的愛……





想一想

父母所扮演的角色對孩子是很重要的。

孩子小的時候言聽計從，曾幾何時長大了，翅膀硬了，牽不到手了，心遠了……「大手牽小手」有那麼困難嗎？為什麼我們想要牽孩子的手，卻拉不到？問題到底出在哪裡？我們明明很愛自己的孩子，心卻離得越來越遠？這時得要反省一下，自己最常扮演哪種角色？獄卒、舍監、禁足者？其實，這些都不是爸媽內心想要的定位。

而孩子的心聲又是哪些？小時候父母這麼照顧、疼愛我，長大後慢慢地我有了自己的見解和想法，就跟父母親產生種種的對立，嫌他們囉唆、嘮叨、逼迫、煩人，是什麼原因造成我們之間有這樣的一個問題？真是想不通。

通常，當自己的身分成為父母或者經過學習之後，才會體會到父母的辛勞，想要重新拉著父母的手再一起去探索世界，然而這個機會還有幾次呢？

若是沒有「醒覺」，繼續複製上一代的做法，什麼事都一手包，不僅剝奪了孩子學習的權利，無形當中，這樣的教養方式也會跟孩子形成對立的問題。在孩子的記憶中，只留下受傷害的心結與血淚斑斑的刻痕。

事實上，小手一定會牽大手的，因為父母就是孩子的視野和靠山；反而是大手要留意，有可能因為自己的心情起伏、對孩子期望不同而產生對立，就把小孩的手推開了。有愛，但方法錯誤的話，也只是窒息感。

水蓮阿姨 小啓發

※父母／老師所扮演的角色對孩子是很重要的。

每個當長輩的人都應該要靜下心來回顧：對孩子而言，我最常扮演的什麼角色？我的做法又是什麼？是不是做了很多事，最重要的「心」卻沒顧到？

智者的話

父母常常會忘記自己是誰？有時候不小心就只是一個監督者，管理者，像獄卒一樣，就是管他，管他，哪裡做不好，哪裡做不好，然後要怎麼改善。



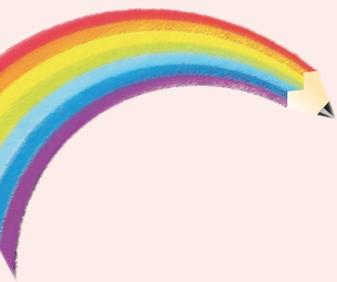
小故事 大啓示



兩代琴

最近，寶貝外孫熱愛彈鋼琴，所以我常常陪他去學琴。記得，他剛開始吵著要學琴時，我曾很認真地問他，「為什麼要學？你真的喜歡嗎？」「練琴很苦喔，每次上完課回來都要練習耶。」「鋼琴可學可不學喔，你真的要學嗎？」他每次都很肯定地說：「我要學！」幾次來回確認後，我告訴他：「要學可以，但是鋼琴不用買，用租的。」即使他突然不想學了，也可以立刻不租，外孫也欣然同意。

為什麼要這樣一再詢問他的心意，是因為曾經有一段陪女兒學琴的

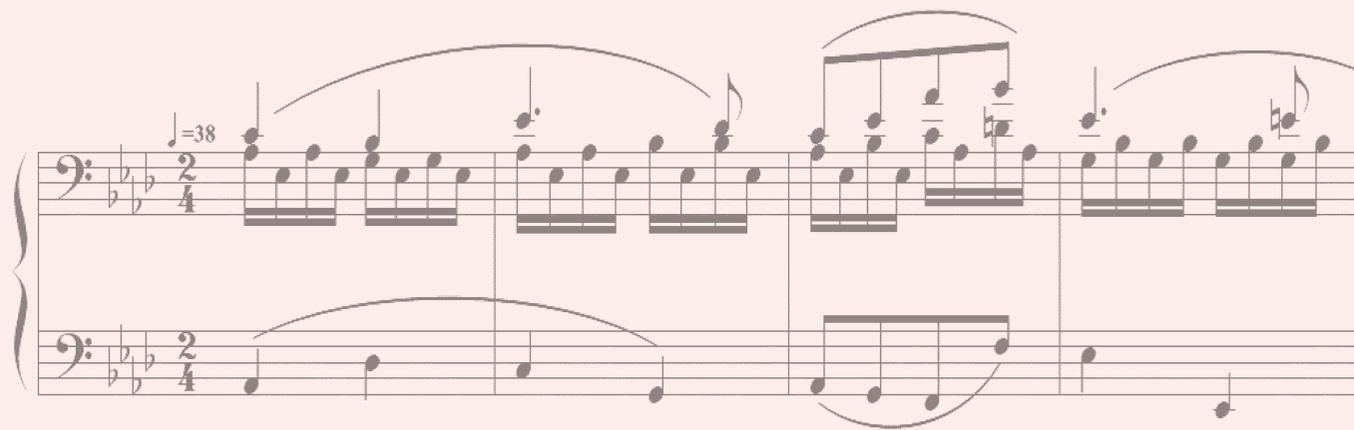


慘痛教訓。記得在她小時候，我要求她要學才藝、學琴、學舞，當時我一心只顧著她既然學了就一定要學到好，從不曾關心她的想法和意願。有時和家教談及她的學習狀況，只要聽到她哪裡沒彈好，我馬上回頭立刻就打她的手心：「又錯！又錯！」打到最後，女兒開始討厭彈鋼琴。

後來，她到國中就不願意再繼續學了。有一次，她的同學們到家裡玩，大家圍著鋼琴高興得又彈又唱，結果女兒自己一個人悶不吭聲躲在書房裡面一直看書。我進去問她：「同學彈琴彈得好高興，妳怎麼不一起玩哪？」卻聽到女兒憤怒地回答：「我恨死鋼琴了！」我當場愣住，原來我逼她認真用功，反而害她不想學習？這巨大的衝擊造成我心絞痛，悔恨不已。我陪伴的方式絕對有錯誤！竟然活生生地扼殺一個孩子學習的興趣！

現在，我陪外孫學琴，做法徹底變了，也不再背負買鋼琴的巨額費用與不學的壓力。鋼琴半年租約期限到期前，或是帶他去彈鋼琴時，我會關心問他：「你每次都要練習耶，好辛苦喔！如果沒有興趣的話，沒有關係，這世界上可以學的東西很多，不一定要繼續學這個！」但是他每回都說：「阿嬤，我喜歡！我不怕苦！我要學！」

在學習的過程中，我一直體會他的情況，有時練琴久了他看起來興趣缺缺，我也會想了解他的心情：「你還想學嗎？不要勉強喔。」我不監督，只是陪伴與傾聽，結果寶貝外孫到現在已經堅持了三年多，繼續學習下去而且愈學愈好。



想一想

學習當孩子心靈的知己、友伴，以及痛苦時的傾聽者。

或許，牽孩子的手也沒那麼困難，首要之務就是「把心拉回來」，又或者說「把心湊過去」，重點就是縮短心與心之間的距離。

你能想像只要平時撥出一些時間，即使是不說話的傾聽與用心陪伴也能發揮功效？更何況是口語表達或是實際關愛的小動作，一杯水、一把傘、一個便當、一個微笑、一句鼓勵，都能溫暖彼此的心。定期地灌溉耕耘與付出，在關鍵時刻就自動化險為夷。

眼見孩子的成長表現有偏移不如預期，父母、老師的內心情緒多多少少也會心急焦躁，卡住的問題還有哪些？還要陪多少次才會進步？這種情況也拖夠久了吧？可是當長者的人得要沉住氣，而且要有心理準備：每個孩子學習進度都不同，無法用比較的心態來預期結果。耐心陪伴，孩子有一天也會用相同的態度回饋。

事實上，只要是還沒有學會、一直學不會的，就是「幼嫩的苗芽」，更需要呵護才能成長。即使是外型已長成大人的我們，也有很多不會的，從學習的角度而言，也是仍在「成長中的幼苗」。陪伴孩子的同時，孩子也在陪伴我們長大。

父母師長的角色不應只是監督者、管理者，更應該學習當孩子心靈的知己、友伴、傾聽者。參與，但不必介入；關懷，但不必控制。當彼此表現好的時候，不妨來個「好寶寶印章」或是送對方一張「乖寶寶貼紙」，如此親密又俏皮的溫馨互動，讓彼此感情越來越好！

習者的話

父母要當孩子心靈的知己、友伴，還有在痛苦的時候的傾聽……，反正世間美好的那一切，父母都要當！因為你不撐著，他就倒了，幼嫩的苗芽需要悉心地呵護。不要隨著他的心起伏，你要站定自己的位置，呵護他，給他前進的力量和勇氣。

水蓮阿姨 小啓發

※幼嫩的苗芽需要悉心地呵護，想想如何牽孩子的手一起向前走？省思我還要努力的是什麼？



學習後



郵局掛號 挫敗初體驗

記得有一天，媽媽拿了一包資料給我：「妳去郵局掛號！」可是，怎麼掛號？那時我才小學六年級，想跟媽媽問個清楚，媽媽卻沒多講，只說：「掛號這麼簡單都不會？妳到郵局再問！」我不情願地嘟囔：「我就是不會啊，沒寄過掛號才問的嘛。」搞不清楚狀況的我只能硬著頭皮到郵局再問。

到了郵局，幼小的我很緊張地跟櫃檯說要掛號，小姐給我郵票後，我直接把它貼在信封，接著就「咚」一聲丟進郵筒了。

好不容易完成了任務，開心地蹦蹦跳跳跑回家，沒想到被媽媽教訓了一頓，原來，直接丟郵筒根本不是掛號！想到一開始媽媽就沒說清楚，後來又要被責怪，脆弱的心靈感到委屈受傷，還躲起來哭了一陣子。

後來，我做事變得容易畏畏縮縮、沒有自信，我想這也許是兒時掛號那件事帶來的後遺症吧。

煎荷包蛋 也要過三關

煎荷包蛋，難嗎？

兒子同學的媽媽覺得超簡單，她不能理解怎麼兒子學了一、兩個月還不會？

有天我們剛巧路上碰面，她開始碎念抱怨道：「煎蛋這麼簡單，別人家孩子一學就會，我兒子居然學了一、兩個月還不會。」

我很好奇地問她：「妳怎麼教？」

她很驚訝回答：「不就是開火、熱油、打蛋，這還需要怎麼教？」

聽她這麼說，我開始揣摩她和孩子遇到的難點。

我說：「對孩子來說，光是瓦斯爐開關就是個挑戰，因為他會怕火。再來，放油熱鍋也是個挑戰。打蛋又是第三個挑戰，打進鍋裡也



會怕呀，怕被油噴到。不妨先教他把蛋打在碗裡，再把蛋液從碗裡滑進鍋裡，這樣就比較不怕啦。」

教孩子也是有方法的，若在一次一次陪伴的過程中，想想怎麼讓孩子比較不會害怕，減少挫折恐懼的感受，增強自信心，不是很好嗎？

快速通關 心不卡關

過年期間，我們全家回香港懇親。到機場後發現出境大廳人山人海，我跟先生已辦好「自動查驗通關系統（e-Gate）」，可以快速通關出境。可是卻要花時間等待大三的女兒排隊檢查護照。

當時，我心裡很不開心，覺得這孩子真不聽話，因為早在三年前女兒進出上海探親時，我就提醒她要找時間辦理「e-Gate」。但孩子拖了這麼久，都沒去辦。以前遇到類似狀況，就會忍不住叨念孩子一番，孩子也會很不開心地回嘴，最後甚至吵架。然而每次吵完，彼此都要花好長時間調理情緒，身心都很疲憊。

這次，我想起師長說：「關愛教育是了解孩子爬不上去的難點，給予支持、給予力量……」於是，我認真地想，孩子到底遇到什麼困難？

當我的想法改變不再責備孩子，心情也變輕鬆了，也讓我想起去年九月到日本旅遊的往事。當時原本全家有共識，一早由女兒負責叫二部計程車到機場，但孩子到出門前都沒有行動，後來我才明白：孩子不曾使用「電話語音系統」叫車，又要同時叫二部車，她卡住了，不知如何應對。我發現孩子「沒做過，沒信心，不敢嘗試」的難點。

於是，我調整心情、秀好表情，語氣柔和地問女兒：「今天剛好班機延誤，爸媽陪你一起辦e-Gate，好嗎？」，女兒說：「不用了」，我問：「為什麼？」女兒回答：「沒有為什麼，就是不想辦……」我心想她平日跟爸爸感情比較好，不如讓她爸爸陪她，於是不氣餒再繼續問：「要不請爸爸陪你辦？」這次女兒未答腔，爸爸很有默契地跨步陪女兒去排隊。後來排隊到一半，女兒已經觀察到如何辦理，她決定自己完成，不需要爸爸再陪。

果真，沒一會兒，女兒獨自辦好e-Gate，全家快快樂樂出境了。回



程，女兒提前一天回到臺灣，快速通關入境後，很開心發LINE謝謝我和爸爸鼓勵她辦e-Gate，這是一次很成功的經驗，陪伴孩子跨越了她的難點。

想一想

了解一個人爬不上去的難點，給予支持、給予力量，並且體會教育是重複性的工作。反覆地探索、反覆地觀察、反覆地琢磨。

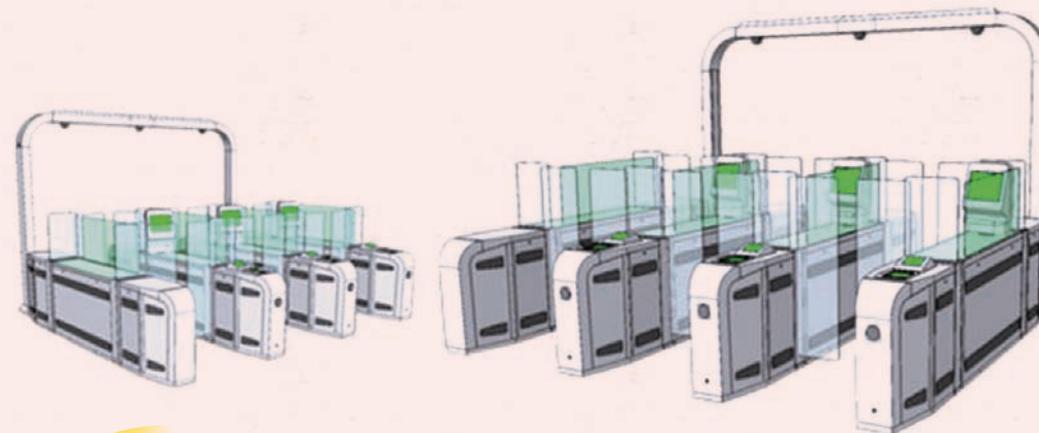
在陪伴的過程中，若是保護太過周到，孩子容易退縮沒自信；若是過度高壓監控，孩子也會抗議反彈。孩子不是麻煩製造機，一定是有他的難處，才會出現讓人傷腦筋的行為。上面幾則故事，你是否看出來一個人爬不上去的難點？

當發現孩子有爬不上去的困難，我們可以拆解動作一步步地說明清楚，給他一個容易的下腳處前進。孩子長大了，有時也會有自己的情緒，通常他不直接說「我不會」，而是拐個彎說「我不要」。當個有智慧的人，解讀背後的心思，才能善巧地助人輕巧過難關，先不扭曲不卡死在情緒糾結中，才有向上跨一步的勇氣推動力。

然而，要想看清楚、讀懂一個人的心，我們必須先放下自我與高姿態，尊重每個人都是獨立的個體，欣賞他人的特質和個性，才能真實地觀察到一個人的內心、體貼這個人的辛苦。過程不是容易的喔，得要訓練耐心、愛心，不求一次到位，經過反覆地探索、反覆地觀察、反覆地琢磨，放掉控制掌握的習性、用寬廣包容的心胸，接受孩子的失敗，鼓勵他再站起來。教育就是重複性的工作。

失敗是有它獨特意義的，錯誤的價值在於避免下次遇到相同的問題，朝向成功多一點。在錯誤中不停地學習。關鍵是他在這個錯誤中學到什麼？要讓他學習，而不是因為這一些錯誤，就把他打得鼻青臉腫，到最後什麼都不行了。

當我們堅持給予支持和關愛，足以「改變親密關係、拉近心的距離」，其轉變的力量遠遠大於責備。另一層收穫是讓下一代實際體驗和複製良好的陪伴方式，「幸福」將能代代傳承下去。學習關愛教育，世世代代保平安。



智者的話

每個人都在錯誤中不停地學習。關鍵是在錯誤中學到什麼？要讓他學習，不要因一些錯誤，就把他打得鼻青臉腫，不是懲罰他，而是要教育他。

教育就是教導他、培養他，讓他知道取捨。一次不行，再來一次！再一次不行，再來！再一次不行，再來！教育是重複性的工作。

水蓮阿姨 小啓發

親子師生 協同合作

※生命中，自己有沒有爬不上去的難點？感覺如何？

※想一想：孩子會有哪些爬不上去的難點？

※我要如何扮演好支撐者的角色呢？

做功課



觀察孩子，現在遇到什麼爬不上去的難點，我如何幫助他？

未來可能會遇到什麼難點，我如何提醒他？

讓每株幼嫩的苗芽，都能突破困境，順應特質，發揮自己的才能，快樂學習長大。