

臺南市立海佃國民中學

113 學年度第二學期親職教育座談會

活動資料



日期：中華民國 114 年 2 月 22 日

時間：上午 8:00-12:30

地點：風雨球場、各班級教室

目 錄

壹、實施計畫.....	1
貳、校務重點報告	
◆教務處.....	2
◆學務處.....	7
◆總務處.....	14
◆輔導室.....	16

臺南市立海佃國中 113 學年度第 2 學期 親職教育座談會實施計畫

一、依據：本校 113 學年度生涯發展教育實施計畫。

二、目標：

- (一) 激發家長關心子女，幫助子女成功的適應學校生活。
- (二) 增進家長親職教育知能，建立良好親子關係，發揮家庭功能。
- (三) 推廣親師合作，發揚小班教學精神。
- (四) 加強學校與家庭之聯繫、以及家長與家長間關係，增進社區之關懷，建立和諧樂利的社會。

三、主辦單位：輔導室。

四、協辦單位：教務處、學務處、總務處、附設幼兒園、家長會。

五、活動時間：中華民國 114 年 2 月 22 日(六) 上午 08：00 至 12：30。

六、活動地點：本校風雨球場及各班教室。

七、參加對象：本校同仁、七、八、九年級及附幼之學生和家長。

八、活動內容及時間配置：

時 間	活動內容	地 點
08:00 ~ 08:30	報 到	風雨球場
08:30 ~ 08:40	校務報告 (含雙向溝通)	風雨球場
08:40 ~ 10:10	適性入學宣導講座	風雨球場
10:10 ~ 11:30	班親會親師座談	各班教室
11:30 ~ 12:30	場地復原及善後	各場地

教務處報告

壹、本校畢業生升學情況：

113年國中教育會考成績亮眼
每10人就有3位錄取前兩志願

高中職第一志願 30人 (錄取一中、女中、南工、南商)
高中職第二志願 43人 (二中、家齊、南科、新營、大灣、南大附中)

感謝老師春風化雨，家長攜手共進

校長 蔡宜興
會長 莊凱富 全賀

海佃國中
HAI DIAN JUNIOR HIGH SCHOOL

吳○芳 全國榜首
113年教育會考
5A++ 作文滿級分

海佃國中
HAI DIAN JUNIOR HIGH SCHOOL

● 媒體報導：會考榜首！海佃國中吳○芳 5A++ 作文 6 級分
不補習、閱讀寫作是日常

<https://features.ltn.com.tw/cap/2024/article/breakingnews/4698523>

貳、好消息

好消息 GOOD NEWS

本校成為教育部核准之CLIL(學科內容和語言整合)雙語學校，並引進外師，每週教授一堂全英語課程(A++)。



參、學生成績查詢系統

1. 段考成績查詢：於每次段考後，在開放查詢的時間內，上網查詢。

帳號：學號。

密碼：第一次登入密碼由學校設定後告知學生，登入後自行修改密碼，忘記密碼請找導師詢問。

網址：<http://163.26.46.193/>

2. 多元表現學習成績查詢：在開放查詢的時間內，上網查詢。

帳號及密碼：台南市教育局配發的 OPEN ID。忘記帳號密碼可至「學生認證系統」，自行「查詢帳號」及「重設密碼」。

網址：<https://jhquery.tn.edu.tw/tnlogin.aspx>

肆、關於九年級免試入學超額比序：

1. 依據「臺南區十二年國民基本教育免試入學超額比序『多元學習表現』採計原則」第 4 點：「多元學習表現分數採計期間自七上開學日起，至九下開學前一日止」，先予敘明。
2. 查本市國民中小學暨幼兒園 113 學年度行事曆 113 學年度第一學期開學日為 113 年 8 月 30 日，113 學年度第二學期開學日為 114 年 2 月 5 日。依上開規定，國中九年採計截止日期為 114 年 2 月 4 日。

伍、國中義務教育之畢業門檻：

依據【國民小學及國民中學學生成績評量準則】第 12 條之規定：

- 學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格，發給畢業證書；未符合者，發給修業證明書：
 - 1、**出席率及獎懲**：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。
 - 2、**領域學習課程成績**：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育，**八領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。**

陸、榮譽榜

113 學年度開學至今，在校長的領導及全體教師、學生共同努力下，本校師生參與競賽，成果亮眼，榮獲佳績！

以下為教務處負責的業務，各項成績如下：

一、國語文競賽

● 全國語文競賽

1. **台語字音字形**：802 林浚睿(特優)。
指導老師－馮勝雄老師。
2. **原民語(賽德克族德路固語)朗讀**：903 蔡乙(優等)。
指導老師－蔡吳美玉老師。

● 台南市語文競賽

1. **國語字音字形**：809 吳侑臻、902 高宜暄(預賽第三名、決賽優勝)。
指導老師－謝雅惠老師。
2. **作文**：807 王妍之(預賽優勝、決賽優勝)。
指導老師－許郁真老師。
3. **台語字音字形**：802 林浚睿(決賽第一名)。
指導老師－陳燕芬老師。
4. **寫字**：802 王品溱(決賽第二名)。
指導老師－吳惠如老師。
5. **原民語(賽德克族德路固語)朗讀**：903 蔡乙(第一名)。
指導老師－蔡吳美玉老師。
6. **國語朗讀**：804 翁翊齊(預賽第二名、決賽優勝)、907 胡瑄珉(預賽第三名、決賽優勝)。
指導老師－許淑蓉老師。
7. **台語朗讀**：905 許庭馨(預賽優勝、決賽優勝)、802 潘家鈺(預賽第三名、決賽優勝)。
指導老師－王秀卿老師。
8. **台語情境式演說**：803 黃楷芯(預賽第三名、決賽優勝)。
指導老師－王秀卿老師。

二、英語文競賽

1. **說故事比賽**：901 涂維恩(優等)。
指導老師－陳佳雯老師。
2. **讀劇比賽**：902 梁鈺+808 陳朝榮+808 黃依凡+807 楊慧雯+804 翁翊齊+707 陳宣翰+711 薛辰傑+711 涂維心(表現優良)。
指導老師－孫桂里老師+張嫻茹老師+李秀婷老師。

三、科技競賽

1. **2024 RoboRAVE 國際機器人大賽**：804 盧世鎔+807 王妍之(消防滅火組，銀牌)。
指導老師－林振添老師。
2. **臺南市 113 年度智慧城市-AI 機器人創意賽**：701 廖星瑜+703 李丞佑(食來運轉-國中組，第二名)、706 饒書郡+703 吳和融+802 林聖勳(食來運轉-國中組，第三名)、704 李洵彤+707 劉品毅(食來運轉-國中組，佳作)。總成績：團體獎第一名。
指導老師－林振添老師。
3. **全國手擲機飛行競賽**：901 翁嘉鍼+905 沈育叡(甲等)、905 黃緯中+903 董世軒(佳作)。
指導老師－吳祥玉老師。

貳、新生入學相關資訊：

一、本校學區：學生戶籍如下所列者，均可就讀本校。

1. **專屬學區**：溪東里、溪墘里、安富里。
2. **共同學區**：溪頂里、溪北里、安西里、安和里、理想里、大安里、海佃里、國安里、幸福里、海南里、梅花里「第4鄰」。

二、寄發入學通知單(2月21~28日)：

請國小導師轉發，或是直接郵寄到新生的戶籍地址。若在3月7日還沒收到本校入學通知單，請將新的戶口名簿影印一份，直接交到本校教務處註冊組，辦理入學登記，並領取入學通知單。

三、新生報到週：

1. 新生報到方式為「線上報到」，學生及家長皆不用到校。
 2. 線上報到日期：3/21 中午 12 點起-3/29 中午 12 點止。
- 若家長不熟悉網路填報，無法完成線上報到，家長可到本校(地點：本校教務處旁邊的書香角)，由學校協助指導完成「線上報到」。
 - 若在 3/14 還沒收到本校入學通知單，請影印一份新的戶口名簿，直接交到本校教務處註冊組，辦理入學登記，並領取入學通知單。

學務處報告

各位家長好，不知不覺又是一個新的開始…。為了讓孩子能夠在佃中踏出平實穩定的第一步，幾點建議與心得，向各位家長分享！

(1)健康促進

除了 COVID-19，也必須記取登革熱、非洲豬瘟…等的威脅！學校已完成開學前的校園消毒與檢驗，盼家長安心！但也提醒居家環境的清潔工作不能懈怠，希望孩子能將校園習得的觀念帶回家庭，一同進行防疫工作。

另外，關於疾病預防，除了個人的清潔工作必須做足，也請家長幫忙孩子準備充足的口罩！雖然教育局規定不能強迫健康孩子戴口罩，但某些課程與空間的需要，學校仍會積極培養孩子做好保護自己與他人的戴口罩習慣。

最後，若孩子不幸發燒，則請務必請假在家休養，避免到校造成疫情擴大或群聚感染。另外並請家長務必偕同孩子就醫，確認是否為流行傳染病，以免發生憾事。

健康是一輩子的基礎！保護自己與別人，是必要的學習！配合防疫雖然些許不便，卻是必要的公民素養與責任。我們是成熟的大人，更該給予孩子這樣的觀念！

(2)學校作息

學校到校時間為上午 7 點 40 分，比起其他國中較晚，是因為希望學生可以在家，好好與家人用完早餐，不匆忙且安全地到校！但部分同學必須配合家庭時間提早到校，學校也完全歡迎！但請家長務必留意，有些同學過早到學校，甚至早上六點 30 分就到校，雖學校有人員巡邏，但過早到校其實也不甚安全！

離校時間大多為 17 點整，部分同學若在學校或校外逗留，將有巡查老師予以規勸，因此學生到家時間，不應超過 17 點 20 分。若超過這時間，請務必與導師或學務處聯繫，了解學生是否留校，確實掌握孩子安全！若孩子放學時間會到補習班，請保持與補習班老師的互動與聯繫，留意放學至補習班上課這段空檔，孩子的時間規劃及交友狀況！共同關懷、陪伴，順心成長！

了解孩子的作息，培養他們相對正確的良好習慣，是大人的責任！學校會在上放學期間好好關心孩子的狀況，相信貼心的家長們，也會好好留意孩子上學情形與放學時間安排，而不僅僅是接送工具，或交給補習班。孩子的成長，責任無法外包，有家長的陪伴才會完整！

(3)交通安全

感謝社區親師生的努力與成長，佃中成為臺南市交通安教育特優學校！

感動的是每每接送的家長們，總有條不紊地將車輛停好，戴上安全帽，機車車頭朝外，遵守交通秩序地駕駛，並禮讓路權予孩子……這樣的「以身作則」，對孩子來說是最優秀且直接的教育！學期開始，學校將更著重於孩子「防衛兼備」的交通安全觀念。因為普遍發現，部分孩子只注意「自己」的交通安全，卻常常忽略其他騎士或駕駛人的動作，這樣的習慣常常帶來遺憾！

孩子以後就是社區的一份子，減少交通意外的遺憾，學校責無旁貸。若接獲學校告知您的孩子違規了，教育重於處份，歡迎家長們一同檢視孩子，是不是一位「合格」的單車駕駛人或路人，才能一同讓我們的社區，在上放學時間，更順暢更安全。

我們愛罵髒話，孩子就愛罵；我們使用暴力，孩子就學暴力；我們交通違規，孩子就學著處處違規；我們不懂得禮讓，孩子就沒有禮貌！因為我們做的，孩子都在學……為了自己與孩子，我們應該做好大人的義務，像一個真正的大人！

(4)手機使用規定

學校與多數家長立場：手機不是學習的必要物品，不適合帶到學校。若有聯絡的需要，家長可以撥學校電話。但因應放學或補習後，家長方便聯繫孩子，學校仍可透過「向學務處申請」攜帶手機。帶至學校後，則將手機關機交給導師或學務處保管，放學後再領回開機，既不至於造成學習的困擾，更可避免誤用手機而被處罰。

濫用手机或沉迷手遊，多是大人對孩子的溺愛與不管束，我們應該自我反省。若孩子在校使用手機影響學習，屢勸不聽，校方必定嚴格處理，甚至不予銷過的機會，必須謹慎！

(5)網路濫用

資料爆炸的時代，虛擬世界的資訊取得相當容易。若無把關資訊的正確與價值，其實容易造成真實世界的困境，如「無同理心的玩笑」(某高中校慶納粹進場)，以及「無意識的違法」(如 0211 臺南地震假傳照片事件)……等。學校會持續強化孩子對網路資訊的法律常識，包含網路的謾罵、恐嚇、資料違法散播……等。但教育的方向，可以更細緻，我們歡迎家長一同進入孩子的網路世界，您是孩子的監護人，有絕對的法律責任與權利，給予孩子正確使用網路的觀念。任何網路上的「小事」，在真實世界都會成為大事，唯有家庭與學校的配合，適時的機會教育與介入，孩子的網路世界才會存在優勢，否則過多錯誤的資訊，對孩子而言反倒是累贅！

◎寫在建議之後

以本身職位是學務主任，也是兩位孩子家長的身份，與各位家長們一同分享：

孩子還沒有辦法因應上放學的車流量時，我沒有讓他們自己上學，因為很多駕駛者缺乏駕駛水準，且不在乎行人或單車者的路權，我覺得我有必要陪伴他們，遇到三寶的時候教他們如何因應，也避免他們成為馬路三寶！

我常常在孩子放學回家路上「突襲檢查」或「巧然偶遇」，想了解他們放學時間的路上，是否輕狂囂張，讓鄰居觀感不佳，在我面前一個乖小孩，人前卻是個屁孩！也一併了解是否有特殊的交友狀況在放學時間蔓延……若有「損友」先預防避免，若有「不正當交往」，則預先提醒！

我發現放下萬惡的手機與遙控器真的並不困難——每天至少 0.5 小時——陪孩子討論上學的趣事或情緒。因為我覺得人際關係的互動，最重要的啟發點在家庭，多數孩子沉迷網路或沒有禮貌，都是因為不知道如何與人相處……家庭有愛，拒絕科技冷漠絕對是要務！

我每天陪孩子閱讀、檢查、討論功課，最後在聯絡簿簽名，並整理好明天的書包。我發現一開始很累，但習慣之後，再重的課業，每天大約只要 1 小時，就可以輕鬆完成！尤其每天這樣的陪伴，我發現孩子為了有更多的「自主時間」，會在我忙碌時先將功課處理好(當然我不會讓他潦草寫完)……仔細想想，辛苦幾個月換三年的自動自發，很划算！

最後，我絕對不認同「孩子到學校書讀不好沒關係，品格好就好」這樣的話。孩子到學校就是兩件事——「讀書」跟「做人」。所以這兩件事絕對不能偏廢，都要在標準之上！我們應該讓孩子知道，我們要「努力」去做好每一件事，如果努力了仍然沒有好結果，我們可以再好調適！而不是給予一個「沒關係，我可以放棄，爸媽說我好好做人就可以」的免死金牌……。

歡迎您的孩子進入海佃國中，更恭喜各位進階「國中家長」！該煩心的事會越來越多，但只要持續陪伴，絕對都有良善的結果。家長與學校一起努力，一切的問題都不再是問題！

破解網路 涉毒危機

膠原蛋白酵素包裝
毒鳳梨酥
=咖啡包

咖啡包
咖啡包

黑馬、勞力士、
金元寶、愛馬仕
=彩虹菸

常使用短影音平台
除了透過通訊軟體販毒外
現在更利用
短影音APP直播販毒

破解新興毒品招數
1 拆封又重新包裝
2 特殊造型藥丸
3 山寨知名品牌
4 標榜神奇功效

打工族注意
(避免成為販毒的工具)
出國帶貨 應徵外送員要小心
睜大眼睛查明 避免運毒危機

網路奇怪術語 提高警覺小心

留意
短影片

藥頭透過社群軟體
發送短影片，
提供外送上門

網購注意

飛行草、夢境草等
可能都是「墨西哥鼠尾草」
(*Salvia divinorum*)
已列為三級毒品!!

留意
奇怪暗語

新興毒品在網路平台流竄，除了透過通訊軟體販毒外，現在更利用短影音APP直播販毒，看似無害的網路平台，卻充斥者毒品暗號，對於各式奇怪的暗語及不合理金額的物品，小心留意，避免遭受毒害。

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)

教育部
Ministry of Education 關心您



教育部防制學生藥物濫用資源網
反毒大本營
臺灣試毒西可鼠尾草

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)

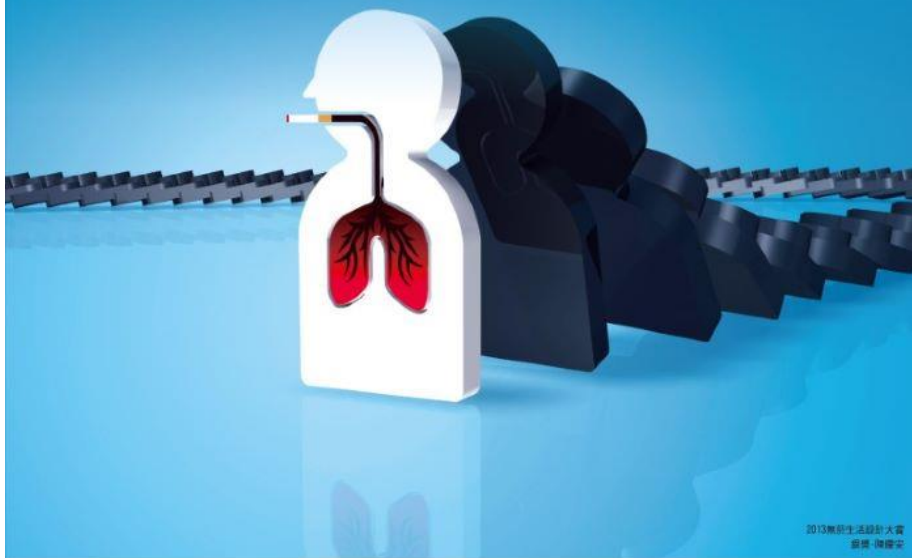
教育部
Ministry of Education 關心您



教育部防制學生藥物濫用資源網
反毒大本營
臺灣試毒西可鼠尾草

you are
THE **NEXT**

你是下一個倒下；還是下一個拒菸者？請選擇！
人生有一連串的選擇，選擇了健康，才有一連串夢想可以實現！



2013無菸生活設計大賽
最佳健康獎



衛生福利部國民健康署 關心您

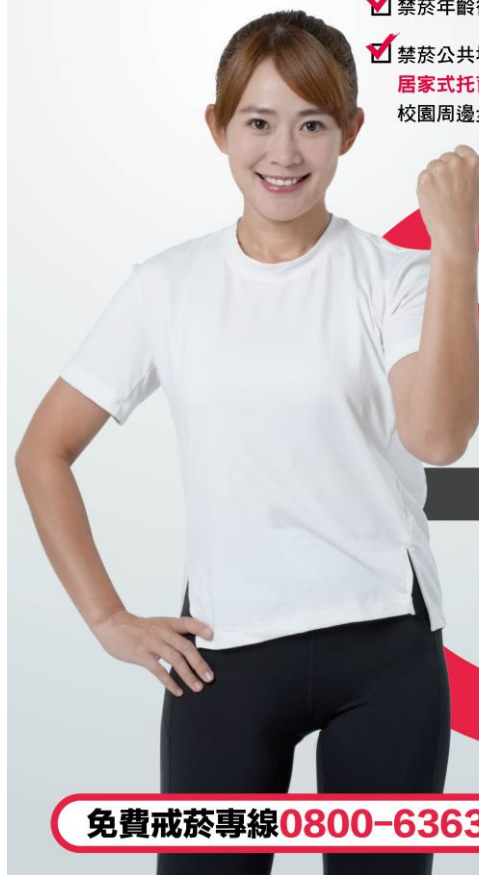
你戒菸，我們戒二手菸
免費戒菸專線：0800-63-63-63



菸害防制法新法施行 保護你我健康

菸害防制法，推動超過25年，
邁向無菸環境，我們每天都在進步

- ✓ 禁菸年齡從18歲提高到20歲
- ✓ 禁菸公共場所再擴大，大專院校、幼兒園、托嬰中心、居家式托育場，室內、外，全面禁菸！校園周邊步道及超商騎樓，已公告超過2萬處禁菸場所。



免費戒菸專線 0800-636363

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare
經費由國民健康署運用菸品健康福利稅支撥 (國五)

電子煙

多重危害損健康

危害1 易成癮

有尼古丁，具有高度成癮性，無助於戒菸

危害3 會爆炸

具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳

危害2 易中毒

含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

危害4 會致癌

含一級致癌物甲醛、亞硝酸胺

危害5 來源不明

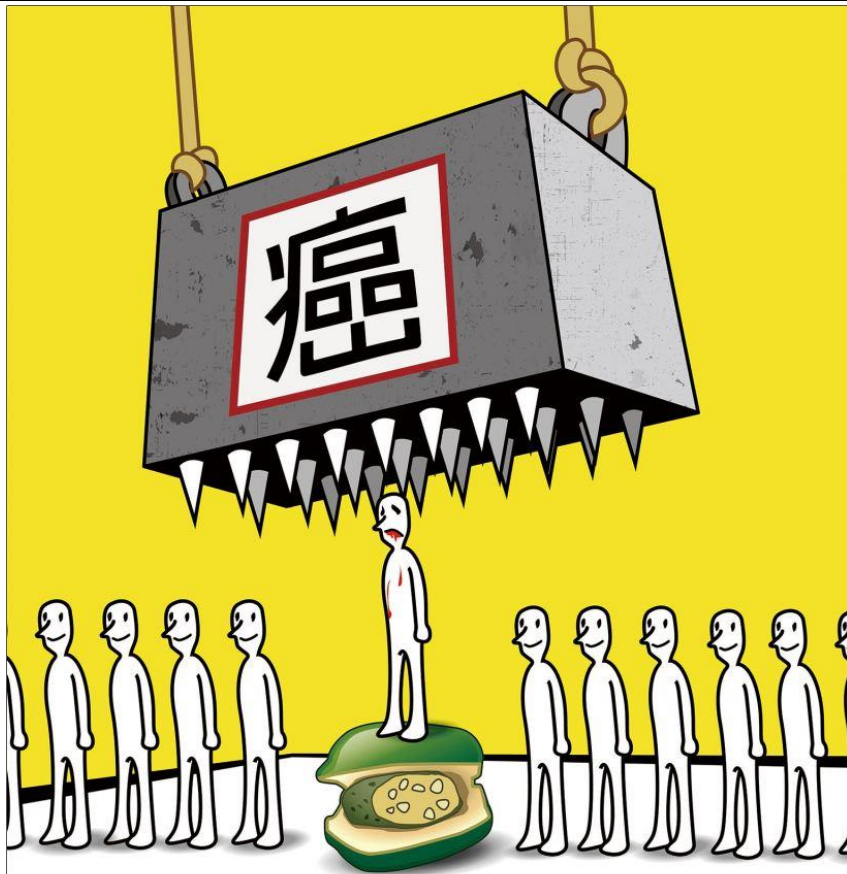
市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

戒就對了!!

Just Quitting

喝的醉醉 撞的碎碎
抽菸傷身 又傷荷包
檳榔本身就是致癌物













何必墊高自己患癌的機率%

1. 研究證實即便不含添加物，檳榔子本身即是致癌物。
2. 嚼食檳榔易導致口腔病變，提高牙周病、白斑、紅斑或是口腔癌的發生率。

口腔癌篩檢資格：30歲以上嚼檳(含已戒)或吸菸民眾及18-29歲嚼檳(含已戒)原住民，每2年可至牙科、耳鼻喉科或衛生所免費篩檢1次。

國民健康署與臺南市政府衛生局關心您 經費來自菸品健康福利捐 廣告



不良嗜好	致癌倍率
無不良嗜好	1 倍
嚼檳榔 	28 倍
酗酒 + 嚼檳榔  + 	54 倍
吸菸 + 嚼檳榔  + 	89 倍
吸菸 + 嚼檳榔 + 酗酒  +  + 	123 倍

給家長的一封信《菸害防制》

親愛的家長，您好：

近年興起的新形態菸品-電子菸，在全球吸菸人口逐漸下降時，以科技、時尚之姿問世，更容易讓青少年自覺酷炫而去嘗試，但這類型的菸品大多含有致癌等危險物質，對身體造成的危害更是難以預料。請您常常關心留意孩子的健康，切勿染上抽菸、嚼檳榔、吸毒、飆車行為。若學校發現您的孩子有吸菸情形，將會啟動行政程序即未滿十八歲之學生在校內吸菸時，除依學校獎懲委員會討論後懲處、列管，且立即通知家長，提醒家長學校的後續處理流程，並應參加學校辦理之戒菸教育，無故不參加戒菸教育者，由校方將吸菸名單移交臺南市衛生局裁罰。學生被查獲抽菸時，須接受三小時的戒菸教育（戒菸方法之教導 2 小時、反菸拒菸之宣導 1 小時）。行為人未滿十八歲且未結婚者，並應令其父母或監護人使其到場。無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新台幣 2,000~10,000 元罰鍰，並按次連續處罰；行為人未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。家長應作為孩子的榜樣，不要在孩子面前吸菸，平時也該關注子女的交友情形，以及在學校內的同儕關係（人際挫折也會讓青少年透過菸、毒來紓壓）；並應確立規範，讓孩子知道哪些行為是絕對不被容許的；其次，要避免孩子接觸易染菸酒毒的環境，亦應要求孩子要有規律的作息，鼓勵其參與健康正向的休閒活動；了解孩子金錢、手機與網路的使用，如與同儕出遊，應確定其行蹤及返家時間，多一分的關心，可以少一分擔心。營造無菸校園、打造健康城市，靠大家一起努力！

祝福各位家長身體健康、闔家平安！

海佃國中學務處關心您 中華民國 114 年 2 月 22 日

---菸害防制宣導系列活動---

總務處

壹、一般業務

本校致力爭取教育資源，提供全新教學環境及完善教學設備。近年學校建設項目：112 年啟用光電停車場、籃球場，113 年完成郡安路、富東路通學步道改建、第一、三期男生廁所改建、設置風雨球場直升機大電扇，本校將於今年(114 年)推動善群樓、敏學樓及敬業樓地質改良工程，施工期間學生與家長請留意工地安全，完工後能提供全體師生更優質的學習環境與教育空間。



男廁改建



通學步道

貳、家長會業務

學校校務推動順遂與否，健全的家長會具有舉足輕重的關鍵影響力。感謝家長會捐助經費補助學生參加各項比賽(例如：射箭、空手道、音樂、舞蹈、小小解說員、國語文與英語文競賽)的交通費與餐費，本校同學在各項比賽均榮獲佳績，同時提供獎勵金予獲獎師生，讓得獎者獲得最佳的實質鼓勵。

家長會最主要的功能是協助學校推動各項教學活動，並齊力解決校內的各種困境，家長會於 113 年贊助風雨球場兩台直升機大電扇，解決學生大型集會及辦理活動過於悶熱的環境，使學生的學習品質效提升，深深感謝！

經年累月以來，公部門對學校經費的補助向來非常有限，但孩子的學習卻不容等待。為了孩子的精進成長、為了教學品質的提升，校長、家長會長與本校教職員工懇請您共同來支持學校，歡迎您加入家長會，共同來為海佃國中盡一份心力。若您因事業繁忙，無暇參與，我們亦歡迎您以愛心捐款方式來支持校務運作。



校長蔡宜興(左)、家長會長莊凱富(右)



風雨球場直升機大電扇

輔導室報告

壹、榮譽榜：

恭喜九年級同學參加臺南市 113 學年度國中技藝教育競賽榮獲優異成績！

班級	姓名	職群/主題	名次
906	林宣霓	餐旅職群/飲料調製實務	第一名
903	黃冠菁		第二名
906	詹朝竣	動力職群/汽車基本認識	第二名
906	蕭亦洧		第三名
903	謝東穎		第五名
906	曾香寧	餐旅職群/餐飲服務技術	第二名
906	莊芷寧		第四名

貳、假日(週六)親職講座(地點：本校第一會議室)：

●八九年級家長假日親職講座

講題：如何與孩子對話談性

講師：蔡佼瑾女士(i-famil 家庭教育平台講師、教育部家庭教育專業人員認證、杏陵醫學基金會性教育師證書)

講座時間：114 年 3 月 22 日星期六上午 8:40-10:30

●七九年級家長假日親職講座

講題：滑世代的難題，與孩子一起面對 3C

講師：林家弘 諮商心理師

講座時間：114 年 4 月 12 日星期六上午 8:40-10:30

●七八年級家長假日親職講座

講題：孩子的情緒密碼知多少

講師：沈鈺棠 諮商心理師

講座時間：114 年 5 月 24 日星期六上午 8:40-10:30



歡迎參加，絕對精采可期。

孩子長大的關鍵，不是獨立，而是先學會依賴

有些人長大之後，還是無法活出真實的我，只有年齡增長，各種表現跟一般小孩一樣，原因可能是「內在的小孩」一直沒有被滿足。網路上流傳著一句話：「幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年。」在我們成為一個獨立個體的我之前，會需要先當過一個依賴他人的人。

當孩子剛出生，剛開始學講話，脫離學步車，慢慢走向爸媽懷抱，過程要信任爸媽，依靠旁人協助，嬰兒要成為一個獨立的之前，要先學會相信他人，依賴他人，從「絕對依賴」走向「獨立自主」就是成長的過程，只是很不幸地，很多大人小時候沒有經歷絕對依賴的過程，造就了長大後活成了「假我」：不安、反社會人格、病態的依賴、邊緣型人格，許多童年的創傷，都是因為內在的小孩不曾真的長大過。

為什麼肢體暴力和情緒暴力，是教養孩子路上要盡量避免的？因為當今天孩子一犯錯、一有情緒，我們用更大的情緒和聲音壓制孩子，會阻斷原本想要表達的孩子，他們的情緒、想法都被壓抑了。這些從小被高壓壓迫的孩子，無論是因為情緒、肢體懲罰，還是過高的期待，都可能讓他們的心理逐漸扭曲。他們會有一個心理暗示：「我的情緒、想法不重要，爸爸媽媽不要生氣，不要罵我就好。」而暴力就成為孩子長不大的原因，這些被壓抑的情緒和反抗，都會在長大之後，用另外一種的方式呈現出來：有可能是在一段親密關係中、也可能是自己的精神狀況裡、也有可能是自己的養兒育女．．．無論如何，長不大的內在小孩不會消失，他始終需要長大，只是過程會變得更加困難，因為大人可能再也找不到一個能「絕對依賴」的人了！

這種被壓抑的童年經歷，許多大人都說自己是這樣過來的，他們之所以沒有出現心靈問題，或許是他們的「假我」比較社會化，在環境中比較容易被接受罷了，如果我們不希望孩子長成假我，關鍵就是兩個：1、讓孩子有依賴的對象，2、讓孩子認識真實的人。

有依賴的對象，孩子心中就有安全感，他知道面對困難、挑戰，可以向誰求助，他知道就算被拋棄、背叛，也會有人愛著他。內心有安全感的孩子，就更能主動發表自己的情緒，說出自己的需求和想法，這過程中只要善加引導，加上我們作為孩子的「身教」，教孩子如何正確表達自己，讓孩子學習適當的宣洩情緒，在安全感的家庭環境中，練習成為一個獨立的個體，當孩子慢慢從學步車內，走向餐桌椅，最後走出家裡，能夠獨立生活時，我想，那個孩子的內外都真正長大了。他也會努力去陪伴下一個孩子，成為一個被依賴的人，那將會是件很美好的事情。

無論我們過去如何，養孩子，就像是重新當一次小孩一樣！我們可能還是會犯錯、會感到憤怒，但要時刻提醒自己：不要把上一代給我們的壓抑，再一次加諸於孩子。同時，也要避免過度放縱孩子的情緒，適時引導，做好陪伴與身教。

「做自己」不只是一個口號，是每個孩子們心中的夢想，也是我們沒被滿足的渴望，謝謝孩子來到世上，讓我們還有機會去學習，再一次做真實的我和你！

文章來源：趙逸帆 FB 粉絲團，本文由趙逸帆老師授權同意轉載