



## 幸福列車

## 第六站

教案 ■ 福智家長聯誼會

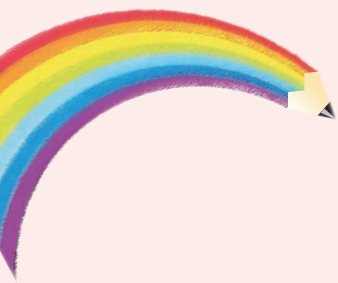
# 攜手 放手

# 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？

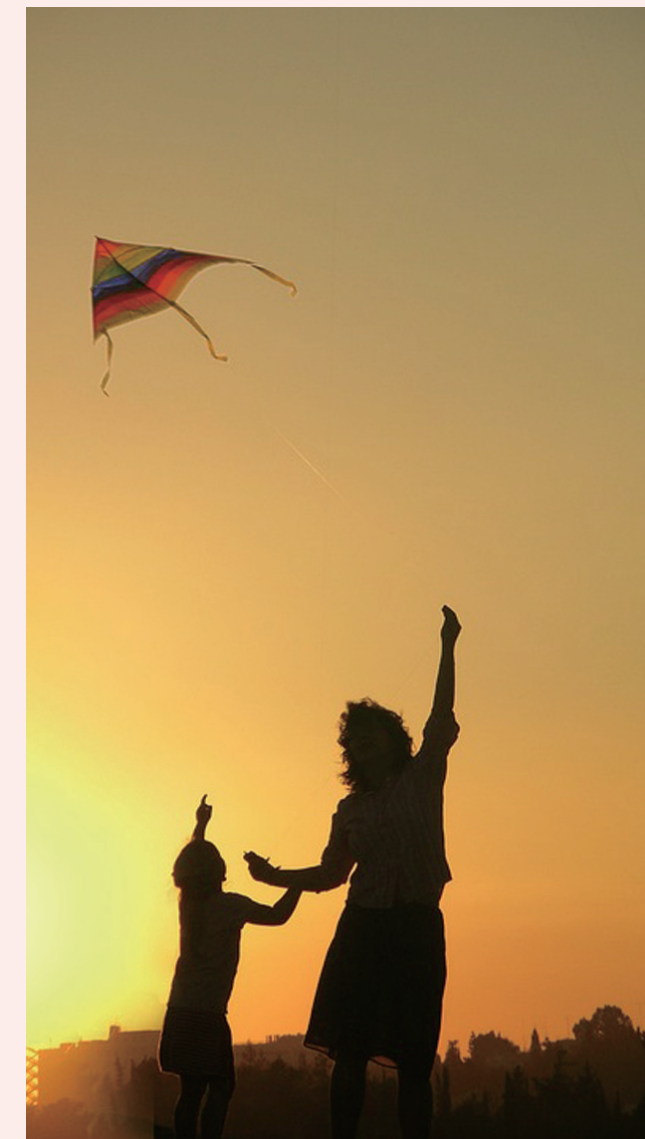
## 吶喊！我要自由呼吸的空間！

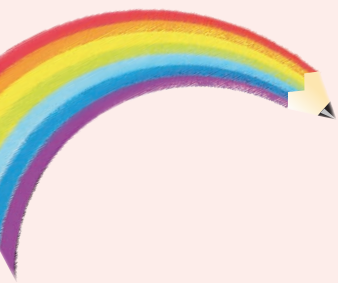
從小，媽媽就對我無微不至地照顧。到了大學時代，我在外地讀書，媽媽擔心到哭，甚至說她要在學校附近租房子，可以幫我煮飯。她任何事都先幫我做得好好的，到哪兒都把我呵護得很周全。一吃完飯，她就將我的餐具收走，馬上奉上水果；我住宿時穿的衣服，她要我全部拿回家給她洗……。個性緊張、凡事求快的她，讓我快喘不過氣了，只想離媽媽遠遠地，「天啊！好不容易終於得到一點兒自由，能不能您也喘口氣，讓我過過自己想要過的生活？」我在心中無奈地吶喊著。

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。



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

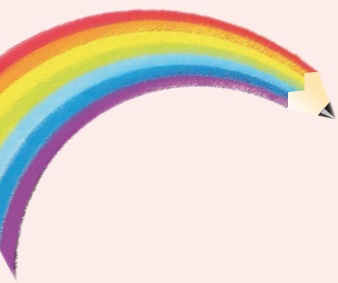
水蓮阿姨 小啓發

※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。

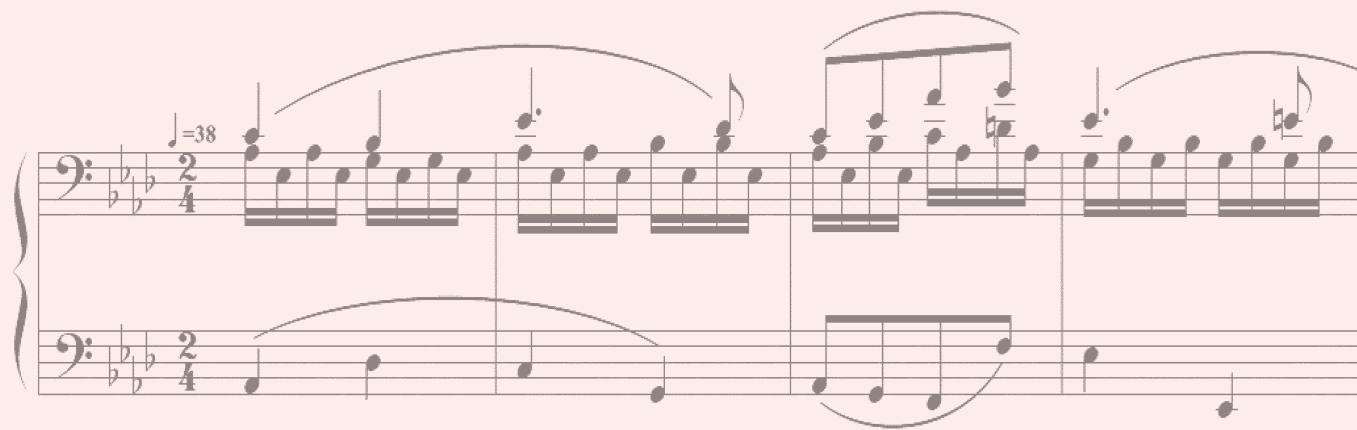


慘痛教訓。記得在她小時候，我要求她要學才藝、學琴、學舞，當時我一心只顧著她既然學了就一定要學到好，從不曾關心她的想法和意願。有時和家教談及她的學習狀況，只要聽到她哪裡沒彈好，我馬上回頭立刻就打她的手心：「又錯！又錯！」打到最後，女兒開始討厭彈鋼琴。

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。

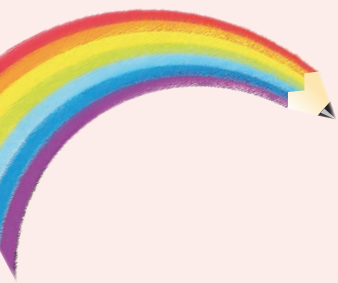
父母師長的角色不應只是監督者、管理者，更應該學習當孩子心靈的知己、友伴、傾聽者。參與，但不必介入；關懷，但不必控制。當彼此表現好的時候，不妨來個「好寶寶印章」或是送對方一張「乖寶寶貼紙」，如此親密又俏皮的溫馨互動，讓彼此感情越來越好！

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 小啟發

※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。

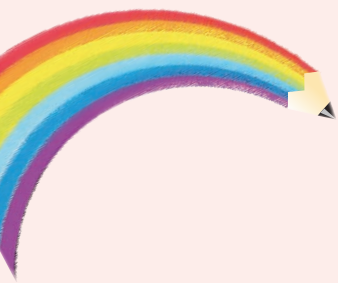
當時，我心裡很不開心，覺得這孩子真不聽話，因為早在三年前女兒進出上海探親時，我就提醒她要找時間辦理「e-Gate」。但孩子拖了這麼久，都沒去辦。以前遇到類似狀況，就會忍不住叨念孩子一番，孩子也會很不開心地回嘴，最後甚至吵架。然而每次吵完，彼此都要花好長時間調理情緒，身心都很疲憊。

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。

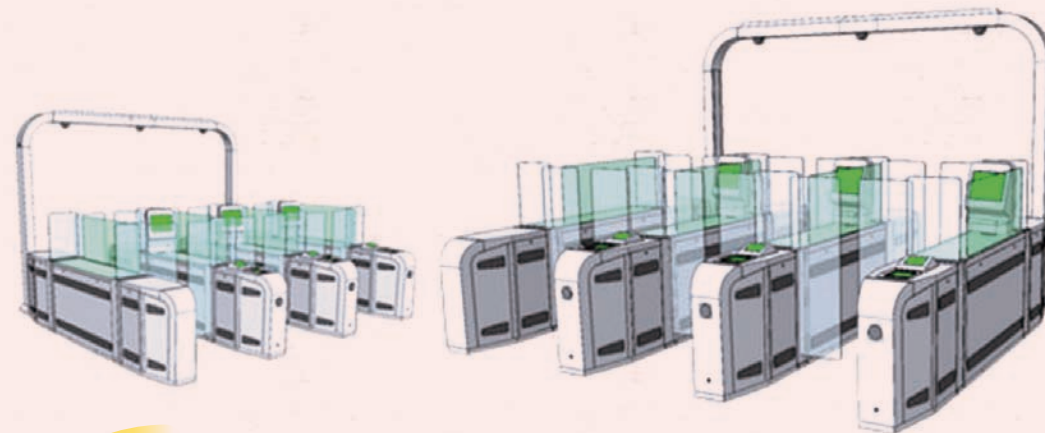
在陪伴的過程中，若是保護太過周到，孩子容易退縮沒自信；若是過度高壓監控，孩子也會抗議反彈。孩子不是麻煩製造機，一定是有他的難處，才會出現讓人傷腦筋的行為。上面幾則故事，你是否看出來一個人爬不上去的難點？

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。