任，一位又管太多。說真的她們都不快樂；但是，其實她們的孩子也很不快樂。

可不可以，從教養的天秤兩端調整回到中點？我們不寵、不放任孩子。吃飯時，就把手機收起來，專心的陪孩子吃飯。

吃飯時是最棒的親子時間，尤其當孩子進入忙碌的求學階段之後，一家人一天下來真正能聚在一起的時間少之又少。在餐桌上，我們可以聊聊今天在學校發生的事、聊聊有趣的事、也聊聊最近遇到的狀況。吃一頓飯可能吃不到六十分鐘，但很多爸媽都做不到親密的陪伴與相處。

也請把我們批評的嘴收起來。孩子需要的是提醒，而不是數落；需要的是從態度上去讚美，而不是反覆責罵著行為上的錯誤。

教孩子什麼時間做什麼事、什麼場合要符合什麼禮節，教孩子正確的回應別人的心意與需求，這都是非常重要的細節。但請用他們喜歡、能接受的方式來教導他們。沒有效果的溝通，只是把彼此的心靈距離推得更遠罷了。

從餐桌上，可以窺見一個家庭平時互動，以及彼此之間的親密程度。不要只是帶孩子去吃大餐，而是也要照顧他們的心靈，吃一頓讓他們心靈也得以滋養的幸福晚餐。

82

有獎徵答

一、身心障礙朋友不能從事任何工作。

□錯誤　□正確

二、跟孩子吃飯時，應該把手機收起來，專心的陪孩子吃飯。

□錯誤　□正確

家長：

學生：

班級：　年　班

彰化縣新港國小★★特教專刊★★中華民國 104 年 4 月

報乎你知

第八十二期

發行人：傅肇箕

發行單位：輔導室

有獎徵答解答篇

一、我們應該怎樣要求孩子，才是最適宜的？

□每科成績都要滿分　■要做到自己的最佳表現

二、應用哪種顏色的筆做筆記，較能幫助記憶？

■藍色　□灰色

新聞快遞

彰化縣推身障專訓 幫助弱勢族群就業

摘自中廣新聞網（李河錫報導） (2015-04-30)

彰化縣勞工處協助身心障礙朋友順利就業，積極開設「身心障礙者職業訓練班」，協助近八百名身障朋友順利就業、成效良好；今年度持續推展七項實務性職訓班，呼籲待業中的身障朋友踴躍報名，早日擁有穩定的工作。

彰化縣勞工處，本著「天生我材必有用」的信念，從民國 96 年起開設「身心障礙者職業訓練班」，並因應時代快速變遷與職場需求，一再變換職訓類別，讓更多的身心障礙朋友，達到適性、在地化與穩定就業的目標；縣府勞工處長林麗芳表示，八年來共協助近八百位身心障礙朋友順利就業或創業，讓他們生活得更安定、更有自信；其中「保健專業人員培訓養成班」就業率更達八成以上。今年度持續開辦身障樂音養成班、個性化數位輸出及手工商品創作、家事清潔達人、加工與包裝訓練、零件組合與包裝訓練等養成班，並針對視障按摩師，開辦視障按摩在職進修班，希望提昇身心障礙朋友的職業專長，強化就業職場的競爭力。

林麗芳處長表示，有不少搶手的班別，一推出後，幾乎是秒殺額滿，有些班別則還有缺額，呼籲待業中，或是想要習得第二專長的身心障礙朋友，都可以踴躍報名、接受免費受訓，將可以早日找到穩定的工作。

資訊交流站

從餐桌上調整親子關係

摘自老ㄙㄨ的希望教室 作者蘇明進

在百貨公司的美食街吃晚餐，正對面坐了三位母女。媽媽坐在右邊，自己吃著一份晚餐；小女兒坐我正前方，大概幼兒園年紀，盯著手機螢幕猛瞧；坐左邊的大女兒大約國中年紀，面前也是一份晚餐。這應該是充滿天倫之樂的美好晚餐時光，但幾次媽媽想餵小女兒，小女兒卻無動於衷，最多勉為其難吃了一口，又繼續看著手機裡的影片。這時媽媽火大了，自顧自的吃著晚餐。坐在左邊的姐姐，對著妹妹說：「你看你前面的小姐姐，她吃好多哦，她快把飯吃光了耶？你要不要吃一口飯好不好？」她指的是我身旁的小ㄙㄨ姑娘，此刻在身旁正大口吃著晚餐。剛才媽咪特地帶她去繞了一圈美食街，見識各國美食，讓她滿心期待自己的晚餐。等了好久，她點的兒童餐終於上桌，才一會兒她已經嗑掉半碗飯了。

對面小女兒還是充耳不聞，臉上有種堅持的氣憤表情。媽媽冷冷的瞧了一眼，說：「沒辦法，她正值叛逆期！」坐在正對面的我，聽了差點沒把飯噴出來！我心裡犯著嘀咕：「你讓你女兒看手機裡的影片，當然她現在會魂不守舍，不專心吃飯..... 什麼叛逆期？ 小時候你放任她這樣只看 3C、又愛吃不吃的態度，長大後她真的會叛逆給你看。」一頓晚餐下來，從開始吃飯，到她們全家起身離開，小女兒始終沒放下手機，媽媽也沒成功餵上幾口飯。三人之間幾乎沒有對話、臉上也沒有笑容。這頓飯，實在是吃得不太輕鬆。因為遠方還有一組家庭，也不斷飄來火藥味……

一位嚴厲的媽媽，從一坐下來，就不斷數落著她兒子和女兒：「為什麼吃飯掉飯粒？……你坐姿能不能坐好……把飯碗拿起來，這樣坐很難看……你的頭髮在吃飯了，我是這樣教你的嗎？……你要我說幾遍，你的頭髮髒掉了（怒吼）……我叫你坐好，上半身坐正……碗拿起來……」那咄咄逼人的高分貝不斷從遠端傳來。這頓飯吃得我好痛苦啊！我瞄了一眼，這媽媽手上滑著手機，一轉頭過來，就以高分貝的責罵聲，不斷的數落著小孩。倒是那對兒女，應該是國小三、四年級，從頭到尾不發一語，乖巧的吃飯。其實他們很努力在吃飯了，不曉得這樣一直數落著孩子，究竟有何意義？

離開前，我偷看了一下，這對兒女幾乎已經坐得像軍隊在吃飯的姿勢了，母親臉上還是堆滿怒容的在滑手機。我發現我寫的故事，有好多都發生在餐桌上。其實我真的不想偷聽啊，但現在人的嗓門都超大的.....也應該是說，父母與孩子之間的相處，從這些細微的親子互動中就可窺見。但是這些親子互動，卻決定了日後他們彼此的親子關係。

晚餐的這兩位媽媽，教養方式截然不同，一位太放

意見交流