

# 希望之樹悅讀會

主題：生命的河—心語

(第一次讀書活動)

書名：119 父母

日期：101 年 04 月 16 日 地點：CC201

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、章美玲、陳慧華、  
陳昭蓉、曾靜儀、劉詠欣、倪佩珊

## 【讀書心得 / 討論內容】

### 書的綱要：

一· 定格的畫面(作者的成長背景)：

李國修—父親是戲劇鞋的師傅，終日埋首於工作中方得一家的溫飽。教養的方式—因拙於言詞，打罵是教導孩子的不二法門的。對孩子的期許只有不要變壞當流氓。

王月—父親外遇，在單親家庭的環境中長大，但母親善理財，生活小康，雖然母愛滿滿生活無慮，還是渴望一個圓滿的家。

二· 作者教養觀念的主軸：

#### 1. 不過度干涉 不給孩子壓力—

##### 不過度干涉—

A. 是有限度的干涉--家家有自己的與規則，是沒有標準答案的。

對子女基本的要求—磕頭拜年的意義(感恩的心，談責任與義)

自由度的範圍—是自由?是冒險?為人父母皆明白終需放手，孩子才能長大，但何時才是最佳的時機?而孩子的世界，需要父母的支持。(尋找獨立的背影/18歲的高空彈跳)

##### 不給孩子壓力—

A. 發現並接納孩子的優點與缺點--寶貝,你好棒(鼓勵與讚美的意義或功能—多與不及的優與缺?)/孩子,我要你輸在起跑點(發現與接納—不完美/不如預期/不比較)

B. 期許--人一輩子能做好一件事情，就功德圓滿了(父母對子女的期望值)

#### 2. 讓孩子在信任與愛中成長

我們睡在一起(親密度是從小培養的和外國獨立的宣言不同)

我們家有三寶(愛是可以渲染的-孩子與孩子的朋友)

流淚運動(禁忌的寬容與接納—同性戀?個體的尊重與接納&社會規範的衝突)

#### 3. 愛 / 想像力 / 幽默感

愛—感受愛，付出愛(知識之外，愛不是名詞，是動詞—學校的品德教育/社會的關懷是去-感受的)/寵愛與溺愛的界線(我是你的辯護律師&直昇機父母)

給兒女的信(溝通-管教&關心)

想像力—我們一家都愛玩/ 我們一家都愛演(想像力是在日常的生活中心擷取，在社會的規範外，用不一樣的方式表達)

幽默感—以不同的觀點解讀”事件”，是觀察力，是自信，是無數次的訓練。

### 討論的議題：

#### 1. 請列舉 3 項我對孩子教養的主軸?

~昭蓉~

- A. 愛你，沒有理由，但不是永遠，不是取之不盡。
- B. 除了時間，世界沒有公平。
- C. 責任與自由是有限度的。

~貞雯~

- A. 僅負責吃喝玩樂，其餘盡量不插手就不干涉
- B. 童年只有一次，希望小孩無憂無慮、健康長大
- C. 小孩 18 歲就離開爸媽，早日自力更生

~慧華~

- A. 重視子女的品格教育，要聽話、有禮貌不能頂嘴..。
- B. 讓孩子知道沒有白吃的午餐，一切都要靠自己努力。
- 3. 要了解孝順父母的重要性。

~詠欣~

- A. 品德大於一切，有禮貌、誠實、孝順。
- B. 要有國際觀。
- C. 爸媽不是佣人，從小能自己來就自己來，刷牙吃飯摺衣服，沒有追著餵飯這件事，爸爸媽媽辛苦了要常掛在嘴上~

~惠玉對孩子教養的主軸 是隨著孩子的年齡調整。

小時候是 1.乖 ~乖乖吃飯、2.聽話 ~不調皮 3.整潔 ~收玩具，長大了~

- A. 品德教育是一輩子要遵循
- B. 要跟媽媽做好朋友~分享一切
- C. 家~是永遠的後盾 父母永遠支持

2. 省思父母的教養觀對我的影響

**昭蓉**：A. 以滿分為目標—看得遠，才能走得更遠。因為他的要求，我得以在未來的學習中中有好的基礎。並學會"做好是基本"的做事態度。B. 一口飯而已—人生不需要太計較，付出比孤單好。我學會了「不求回報的付出」，使我不會因期待回報而能更自在。C. 人要活得有尊嚴—靠山山倒，只有自己最可靠。唯有面對問題，才能解決問題，母親的話，我學會"無懼"。

**貞雯**：看到父母不斷的做做做做……(工作、待人、家事…)，現在想起來這些真會影響我的言行舉止、生活習慣、生活態度。

**慧華**：大家的父母都是一樣的，因為生活在上個年代。我常聽我媽說，她是個停不下來的人(俗稱-勞碌命)，尤其是看到家人歡樂滿足的表情，就值得了。所以影響我對每件事情都不太強求，只要能滿足、知足就夠了吧~

**惠玉**來分享一下最近發生的實例：兒子拿了學校捐血同意書要媽媽簽名  
我說：「捐什麼血，瘦的跟猴子一樣..我補都來不及了~”不准”。上大學自己去決定，…要做娘的來同意兒子捐血 ~”辦不到”，這個場景似曾相識，恍惚曾是我與母親的對話，只是扮演角色不同罷了！隨著年齡增長，我已不自覺 COPY 母親的教養模式—雖然我並不認同母親當年對我們溺愛的教養。話說回來~我娘如果知道我報名減重班了…一定也會抓狂的。

# 希望之樹悅讀會

主題：生命的河—眼觀

(第二次讀書活動)

書名：身教—黃富源·黃璦寧這對醫生父子

日期：101年05月07日 地點：P103-1

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、章美玲、陳慧華、  
陳昭蓉、曾靜儀、劉詠欣、倪佩珊

## 【讀書心得 / 討論內容】

### 前言：

俗話說「身教重於言教」，心理學家在很久之前便已經發現，孩子有非常多的行為是透過模仿而學來的，他們之所以會做某些事、說某些話，是因為他們的爸媽在日常生活中就是這個樣子。

父母是孩子來到人世間的第一任老師，也是孩子最直接的效仿對象，就像有句話說：「愛孩子，是母雞也會做的事。」單純憑『愛』是無法有效教育和影響孩子的，父母的潛移默化正向身教才是對孩子品格教育的根本。

### 書的提綱：

#### 1. 改變別人生命的醫生及醫德的門票

父親告訴兒子：「當醫生最快樂的事，絕對不是賺錢，而是得到病人的信任與感謝。今天的事希望你能讓你看到爸爸的榜樣。」一位醫師雖然可以視病猶親，充滿愛心，但是如果診斷總是錯誤，治療盡都失敗，完全無「醫術」可言，這樣的醫生不叫做有「醫德」，只算是一位好心腸的平凡人，而且相當危險，因為他可能會害到人。

#### 2. 一條不同的窄路及有父親的晚餐時光

…他總是選擇一條跟別人不同的窄路，盡力給病人一線希望，或者一個承諾，…黃璦寧：『…但他的這份選擇，卻是我最好的身教。』不是因為父親的「說」，而是因為父親的「不說」。其實不見得要跟孩子說什麼話，就只是陪伴。

#### 3. 設身處地為她想一想

先天泌尿道系統異常的女孩…，癌症末期，又心肌梗塞的父親…。醫生的眼、口、耳、手勝過檢查儀器 傳承一個醫生救了一百人，傳承給一百個後輩醫生，這些醫生又各救了一百人，那就有一萬人得到幫助，這才是真正「醫者心」。

#### 4. 忍耐的功夫

在一場立法院的會議中，新任衛生署副署長，腰桿挺直地站在諮詢台上，接受立法委員的炮轟。…

#### 5. 重視基本功

一個人若能堅持這些 ABC 原則，按步就班的做好每一件事，才是人生的成功之道。

#### 6. 投資在孩子身上

…孩子伸手找誰抱抱，表示那個人懂他，了解他，願意付出時間給他。感情的事必需慢慢累積，投資看似浪費的時間進去，得到的就是滿滿愛的報酬。

#### 7. 辦公室裡的教學課

…三年來在這間辦公室裡，父親給我上了很多堂課，有醫學、有倫理、有生活態度、有國家大事。尤其印象深刻的是，他常常會用說故事的方式，問我一些醫療糾紛上的案例。黃璦寧：『我父親這輩子，從沒有要求我，和他一樣，成為一位醫生。』扮演傳統父親角色—努力工作，供給家庭；要求自己在身教上，做家人的好榜樣。黃富源：『他所決定的路，正是我一生所追尋，所走過的路。』對孩子來說，「身教」是最有說服力的教養。父親總是做給我看。我的父親，不只贏得我的愛，更擁有我的尊敬。

對於孩子的教養，我們當父母的就像處在戰國時代，我們忙著送孩子學才藝、擠進資優班、要求他們考第一，我們無時不焦慮、惶惑，是不是少做什麼，孩子是不是錯過什麼。每個孩子都是踏著父母的腳步往前進，父母的耳提面命、再三叮嚀，也許能短暫收到成效，但「父母怎麼想」、「父母怎麼做」才是長期內化成孩子的人格及學習。當你希望孩子成為什麼樣的人，請先要求自己做到。我從父親身上，看見這樣的身教，無聲卻深遠。

### 讀後感想：

當初看到這本書名，覺得很有趣，原因有二：一是家中大寶貝立志當醫生，一是「身教」這樣的書名令我好奇。

看完這本書，讓我稍稍感嘆，在台灣，有醫德，又有醫者心的醫生，還有多少？或許我還是幸運的，自己、孩子與家人都能遇到有如此美德的醫生，但周遭的朋友或許就不一定那麼幸運了！而針對作者用說故事的方式，道出父親多做少說的身教，做家人的好榜樣，令我感動！或許只是一個動作，或許只是一小段對話，還是一個行為，即使身為傳統的父親，以努力工作，供給家庭為職志，用現代新好男人的標準判斷，黃爸爸並不及格，但他的堅持與努力，成就了他的孩子--黃璣寧的一生。

看這本書時，每翻閱一篇故事，醫病關係，父子之間，總有不同的感動！洪蘭老師說的好：「做醫生最重要的是那顆『視病如親』的心，做老師的也是那顆『有教無類』的心，其實，任何領域都是在乎一顆心，這顆心怎麼培養，無他？從父母、老師、古人的典範中去模仿，從經驗中潛移默化而成。」

自從孩子呱呱墜地，從女孩變成母親，角色的轉變讓我用功了好久，不論是書籍雜誌知識的吸收、或是演講的參與，還是親朋好友間的請教，再再都讓自己又像新的海棉一樣，不斷吸收與長大，有時好像吸收飽足，又得及時修正再放掉一些，一切都是為了有正確的教養觀念，期待教出獨立思考與有同理心的孩子，這樣的過程（等待）我相信每一位父母都覺得不簡單，但又必須不斷地努力，深怕錯過了，要救也救不回來。所以父母難為，孩子也難為！不過，這樣的過程雖然辛苦，我們也得甘之如飴，只有不斷精進，才能成就我們的孩子，畢竟只要看到孩子開心的笑與甜甜的睡覺，人生也已別無所求了，不是嗎？

### 討論的議題：

#### 1. 父母給我的身教？

- (1) 良好生活習慣
- (2) 讀書做人要緊守本份，勝不驕，敗不餒
- (3) 何以為懂愛並且持有善念的人

#### 2. 我給孩子的三樣禮物？

##### (1) 責任心

孩子都盼望長大，想要一夕之間成為大人。回想自己成長歷程，可從不留戀年少時光，只冀望快點長...，可快點做自己想做的事。當時，我最想得到【責任】。大人的世界有些複雜，可是可以探測與了解；責任不是形而上的名詞，更不是空洞的說法，它只是生活，它只是【想不想】，它只是【要不要】。從小，我們就教孩子把自己的事做完，盡心盡力做好，不推拖，活得踏實，我們就都盡到了自己的責任。

##### (2) 一念善心

某天忙碌中接到大寶貝來電，簡單的報告考試的狀況，即將結束通話，寶貝才說今天淋雨回家，以為她又忘了帶傘，原來，傘帶了，但，借同學了，電話這頭的我很好奇，原來，同學還有一個弟弟！真相讓我感動，感動這孩子雖然不以讀書為樂，卻總是以「助人」為樂！

##### (3) 欣賞與創意

欣賞萬物就是欣賞藝術，當我們陪著孩子用心體會，並了解生活周遭的人、事、物，那即為一種藝術的欣賞。走走路、踏踏青、玩玩球、抓抓魚…，當孩子對「生活」愈來愈熟悉，孩子喜歡將心情或感覺，用繪畫或文字表達，而且玩的輕鬆自在，毫無負擔與壓力，這是我給孩子的能力，有了能力，孩子因為懂了，便能夠欣賞。

~美玲~

- (1)一顆美麗的心：這一顆美麗的心包含"真、善、美"、接納多元化思維的態度、...
- (2)健康的身體：保護自己不受傷，當受到不平等對待時有力氣可以反抗

~貞雯半夜認真的想~

- (1)分享愛一人無法獨善其身，相信只要打開心門，世界將和平與開闊。
- (2)面對困難的勇氣—給他 1 把解決問題的 KEY。

# 希望之樹悅讀會

主題：生命的河—耳順

(第三次讀書活動)

書名：不停地說，不如聽孩子說

日期：101年04月16日 地點：CC201

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、章美玲、陳慧華、  
陳昭蓉、曾靜儀、劉詠欣、倪佩珊

## 【讀書心得 / 討論內容】

昔日，學習「如何做個好孩子」，「聽父母的聲音」

現在，學習「如何做個好父母」，「聽孩子的聲音」

誰來聽我們這一代的聲音？--- 自己！！ 學會照顧自己、聆聽自己！！

「自我成長」學會如何滋潤自己十分重要！！

引言：

\* 湯瑪斯·高登：「父母若能接受孩子，孩子就會樂於把感受、心事告訴父母。」

\* 傾聽，是開啟孩子內心的唯一鑰匙

傾聽與等待，是世上最好的教養術。

\* 最有效的親子溝通方式：肯定的回答比否定有效

導讀：

### 一、學習：為什麼孩子就不能用功一點？

父母和孩子間的拉鋸戰經常發生在「用功唸書」這個點上：「你考這什麼成績？你嘛幫幫忙，用功一點……」「作業咧？有時間玩沒時間唸書？」……看著孩子滿布紅筆圈圈的作業本、考試卷以及成績單上烙著「不及格」的紅色小字，一轉頭卻看到孩子放學回家後，打開電腦打電動、用 MSN 聊天，爸媽因而心急如焚、搖頭嘆息。

#### 01 孩子說：「看見書就討厭！」

示範愛讀書的身教，建立適合閱讀的氛圍。個人建議父母可以從每天陪小孩閱讀 15 分鐘做起，再逐漸加長。孩子從文字較多的書本開始讀起。

喜歡閱讀好處：

1. 閱讀力強，相對學習力就好。
2. 培養知識理解與吸收能力的最有效方法。
3. 從孩子喜歡閱讀的書籍種類，了解孩子的特質與興趣。

#### 02 孩子說：「這些很簡單，不想再學了。」

孩子是資優生

1. 向老師說明孩子以往學習的深度，了解老師在教學時是否可調整課程或作業深度，引導孩子在上課時藉由課程接觸更多更廣的新知識。

2. 擔任小老師，或小組長之類的任務。

不要輸在起跑點的競爭思維造成

1. 更要注意孩子的學習態度
2. 學習，不只發生在課業上。

#### 03 孩子說：「為什麼要讀書？」

在學校讀書就好像你出社會工作一樣，老師是你的老闆，同學是你的同事，成績就是你的薪水；讀書對於

賺錢會有一些幫助，但更重要的是，你有了解決問題的能力，才有可能求取並累積更大的財富；讀書才能使你因為擁有某部份的知識，而能獲得更多的知識，能夠因為掌握某些工具而學習更多的專長；體會因為曾經看過某些人的文章或某些故事，在未來遇到相同的問題時，能借用別人的經驗去越過你遇到的困難；培養你如何看懂別人的文章，讓你知道如何在發生問題的時候還知道要怎麼上網尋找解決問題的答案；讀書是為了轉換你看待事情的角度，遇到瓶頸時沉澱下來思考人生的寬度。讀書新目的，幫助孩子解開發展下列五種能力時的困惑：蜘蛛學 2.蚊子學 3.蝴蝶學 4.蜜蜂學 5.螳螂學

## 二、生活：現代孩子的生活習慣比較差？

### 04 孩子說：「沒有常識也要看電視！」

科技進步愈來愈快，孩子所接收到的資訊也愈來愈多，在這樣的環境下，光是設立一些教他們不要看電視、不要打電動……等等的「禁令」，對他們來說，就算無害也完全沒有一利。孩子就是生活在這樣的環境，他們必須知道的是要如何在這樣的環境下獲得完善的學習與成長。研究顯示電視兒童易有近視、肥胖、心臟病及注意力不集中，甚至是過動。挑選電視節目：像是，流言追追追、下課花路米、百萬小學堂、Discovery 等，我覺得都是很好的節目。規定每日看電視的時間。假日有空時可以陪孩子看一下電視。

### 05 孩子說：「我要玩電腦。」

電玩腦？

1.我們不否認過度打電玩確會有不良影響，但是也不能抹滅電玩對孩子產生的正面影響。如果怕打太多電玩會影響孩子，那麼父母該做的不是全面防堵，而是教他自制自律。」

2.洪蘭以自己教孩子的經驗跟為人父母的人分享，希望大家不要以「恐嚇」的方式來禁止孩子玩電玩，而是以引導鼓勵的方法，教孩子「功課寫完才能適度地玩」。

與其窮擔心，不如加入孩子的行列

- 1.瞭解孩子遊戲的內容，才能從孩子的角度去想要如何管制玩遊戲的時間。
- 2.成為分析孩子人格特質的另類方法
3. F B 加入好友。

## 三、人際：與人相處有很難嗎？

### 06 孩子說：「我不喜歡輸給別人。」

從好的角度來看，孩子在乎輸贏、好勝心強，其實是一種激勵自己的動力，但是除了有「想要贏」的積極心態，也同時要有「輸得起」的胸襟勇氣。

教孩子贏，也要教孩子輸。如何讓孩子學會「輸得起」？

- 1.接納孩子的情緒，體會孩子的感受
- 2.讓孩子明白「享受過程」比「贏得勝利」更重要
- 3.讓孩子了解自己的進步，並面對下一次的挑戰
- 4.教導孩子解決問題的方法，並示範自己的態度
- 5.爸媽自己遇到問題時所展現的態度，也是教導孩子的好機會，讓孩子看到爸媽遭遇挫敗時如何面對及解決困難。

### 07 孩子說：「我沒有朋友。」

父母除了注意孩子的考試成績和學習狀況，更需要注意孩子平時和同學、朋友之間的交往情形。可觀察孩子從學校回來後與您分享的話題，讓孩子學習社交的能力，多主動找同學說話、態度要親切，多參加學校的社團活動。懂得分享的孩子，獲得更多。暴力管教，讓孩子失去自我控制力，經常對孩子吼叫或者體罰，請漸漸

減少用這種方式溝通，易造成孩子沒有自信，不然就是用相同方式對待別人。

#### 四、生涯：為何孩子不懂得規劃自己的未來？

##### 08.孩子說：「大人只會說不可以」、「不要一直管我。」

要說不可以之前，先問為什麼，父母是站在孩子的立場著想，但若孩子還小是無法瞭解父母的想法。Ex.要求到同學玩?肯定的回答比否定有效，請用正面的提醒和建議的口吻(“可以”和“要”)和孩子討論用心看！不急躁插手管(讓孩子養成對自己負責的性格) 1.直昇機父母 2.軍官父母 3.怪獸父母

##### 心得與建議：

傾聽其實很簡單，只要說中孩子的感覺就可以了。譬如，孩子想參加校隊沒有被選上，回到家很挫折說：「我沒有被選上，好多同學都打得比我好。」你只需回應他：「你覺得很失望，因為你被淘汰了，是嗎？」。常作傾聽有助於我們了解孩子，傾聽是真誠、接納、同理心。平常培養與孩子聊天的習慣，在傾聽時可“放慢反應”並注意聲調。