



成為孩子的情緒教練

園長 游玉燕

在當代教育中，「社會情緒學習」(SEL)已成為孩子成長的關鍵能力，因為情緒是持續變化的重要能力，把握關鍵時機，可以帶給孩子更好的學習與成長。

楊俐容老師的講座《成為孩子的情緒教練》從腦科學角度切入，深入淺出地解析情緒運作的機制，提供實用的教養策略；並強調在教育與管教中，情緒管理的重要性。以下整合講座精華與實踐心法，幫助家長在日常生活中，成為孩子的最佳情緒教練。

情緒與大腦：理解與影響

大腦的結構與功能對情緒的影響極為關鍵。當人面臨突發情境時，負責情緒反應的「杏仁核」會快速啟動，而負責理性思考的「前額葉」則需要較長的時間來分析與判斷。因此，在情緒高漲時，人往往會做出衝動決策，而難以冷靜思考。

「紅色公路(情緒腦)--由杏仁核主導，遇到刺激時快速反應，引發或戰或逃的本能。」與「藍色公路(理性腦)--由前額葉皮質掌控，負責分析與調節，但需時間啟動。」的概念，讓我們更清楚地理解為何孩子容易情緒失控，因為他們的理性判斷能力尚未成熟，需要後天的引導與訓練。

幫助我們了解，孩子的衝動行為並非「不聽話」，而是生理發展的必經過程。與其責備，不如理解這是練習情緒管理的契機。

教育中的情緒管理

楊老師強調，孩子的情緒管理能力並非天生具備，而是需要透過學習與練習來發展。3歲到12歲是建立社會情緒力的黃金時期，這段時間的引導將深遠地影響孩子未來的人際關係與情緒穩定度。因此，在教育現場，我們應更加重視情緒教育，協助孩子認識自己的情緒、學習適當的表

達方式，並透過經驗累積強化理性思維的能力。

有效管教：先處理心情，再處理事情

楊老師提出「先安頓情緒，再處理問題」的管教原則，這與許多家長的直覺反應大相逕庭。當孩子發脾氣或情緒激動時，立即講道理往往無效，甚至會引發更大的反彈。所以，先穩定孩子的情緒，例如透過身體接觸(如輕拍肩膀、擁抱)或同理孩子的感受，能幫助他們從「紅色公路」回到「藍色公路」，進而冷靜下來，為後續的溝通與教育創造更好的條件。

此外，楊老師也提醒我們，管教並非一次性的行為，而是需要長期且一致的實踐。即使孩子理解了道理，仍需透過反覆的經驗來內化，並在生活中實踐。提醒我們：情緒管理與有效管教的核心，在於耐心、愛與持續的努力。

用愛與理解陪伴成長

「情緒教練不是消除風暴，而是教會孩子乘風破浪。」當我們理解大腦的運作，就能以科學為盾、同理為矛，在情緒教育的路上穩健前行。成為孩子的情緒教練，並不是讓他們不再生氣、不再哭泣，而是讓他們知道，無論開心還是難過，他們的情緒都是被允許的，進而陪伴他們，一起找到面對的方式。

「情緒管理不是一天的事，而是一生的學習。」我們不僅要教孩子學習情緒管理，也要讓自己成為懷抱愛與耐心的成人。當孩子感受到我們的理解，他們的內心也會變得更柔軟、更強大，進而擁有面對世界的勇氣。

透過學習大腦科學與情緒管理的方法，不僅能幫助孩子，更能提升自己在面對情緒挑戰時的應對能力。每一次接納孩子的情緒，都是在為他們的大腦鋪設一條更穩健的藍色公路，幫助孩子在成長過程中，培養穩定的情緒管理能力，邁向更健康與快樂的人生。

「教導孩子比電玩更重要的事」讀後迴響

大天鵝班董一諾奶奶

澤爸的這篇文章探討了孩子沉迷電玩的現象，並提供了家長應對的方式。



澤爸認為，與其一味禁止孩子接觸電玩，家長應該趁孩子年幼時，培養他們的自制力，並以「合理使用」、「更重要的事」、「以身作則」及「親子關係」四大原則來引導孩子適當使用電玩。

文章讓我深刻反思，現代社會中，3C 產品已經無法避免，禁止孩子接觸並不是解決問題的辦法。相反地，我們應該讓孩子學會如何自律，而非單靠家長的限制來控制他們的行為。特別是當孩子在生活中找不到成就感時，電玩便成為了他們的情感寄託。因此，與其責備孩子沉迷於電玩，不如思考如何讓他們在學校、生活中找到成就感，從根本解決問題。自律的孩子一直努力向上爬，而不自律的孩子卻深陷垃圾快樂之中，難以翻身，尤其如果掉進了電玩裡看手機，打遊戲逐漸失去了情緒控制的能力，以及深度的學習能力。

澤爸提到「自我啟動」的概念，讓孩子明白生活中有比電玩更重要的事情，例如安全、健康、學習與興趣，這樣孩子們才能自發性地控制遊戲時間，而不是被動地被家長強迫放下手機。這讓我想到，不只是孩子，許多成年人也需要學會這種能力，才能避免對手機或電玩過度依賴。

此外，爸媽應「以身作則」如果家長自己無時無刻盯著手機，卻要求孩子遠離電玩，這樣的教

育方式是不具說服力的。爸媽應該在適當的時機放下手機，專心陪伴孩子，這樣才能真正讓孩子感受到愛，親子關係比虛擬的世界更有價值更有溫暖。

幫助家長在不與孩子對立的情況下，引導孩子學會適度使用電玩。這樣的方式不僅適用於孩子，也值得所有人深思，如何在科技發展的時代，平衡娛樂與現實生活，真正掌握自主權，而非讓科技控制我們的生活。



「我不會給你手機，但可以借你」迴響

大天鵝王加予、小海豚王加安媽媽

回想我高中時期，正是行動裝置開始普及的時候，但是手機屬校園違禁品，就像國中時期很流行的 BB Call，



這些都是要偷偷帶到學校去，不能被老師發現的東西。

但是當越來越多同學都有手機時，我也不免像澤澤一樣，有點期待爸媽可不可以也給我一隻手機，即便當時的手機沒有現在這麼多功能，但畢竟有手機就是蝦趴(台語)啊！記得有一次，和同學放學後出去玩，那位同學和我一樣是沒有手機的人，她不僅感嘆起：「我媽都不給我手機，我覺得好丟臉」，當時我聽到這句話，我覺得有一點....應該是...震驚吧！想說怎麼會把「沒有手機」跟「好丟臉」畫上等號呢？這是必需品嗎？這是正確的價值觀嗎？雖然爸媽不給手機，但應該不到...「丟臉」的程度吧？.....

當隨著時間再拉近現在，手機推陳出新的速度，還有當自己開始有消費能力時，原來馬斯洛的需求層次就是如此。當底層需求滿足後，就會再往上一層進行追求。正如前面的「當孩子羨慕他人時，引導孩子珍惜現有的」章節，渴望得到更好的東西、羨慕他人是人的天性，更是一種正常反應，如同我們羨慕網路上打扮漂亮、輕鬆帶娃的媽媽，或是羨慕整天吃好喝好用好的高富帥或是白富美。

當了父母之後，深深體悟到孩子就是我們的鏡子，他們永遠返照出父母的模樣。想想有時候因為上班工作忙碌，且因為工作性質，許多時候很多事情都是要「當下」就要被解決，常常在孩子面前，我需要拿著公務手機在聯絡公司的事情，但是自己總覺得這不是一個很好的示範，所以當不需要工作時，我會極力的陪伴他們。放下手機，不把自己侷限在小框框裡面，和他們聊聊學校的生活、和他們聊聊週末要幹嘛，甚至他們會加入我和爸爸的聊天。

撇除科技帶來的方便性，我更期待孩子未來是有自制力的人，而不是手機成癮反被框架住，甚至演變成未來親子間的衝突。相信現在和孩子們的陪伴，能成為他們青少年時期的相處資產，而不是反和家人為敵，甚至當他們未來面臨壓力及衝突時，知道能如何尋求協助，且願意向父母表達心裡真實的感受。



「五行五色」韓式拌飯
小海豚烹飪課之

回應加予媽媽的分享

--內心的富足與責任感的養成--

大天鵝林望舒媽媽

當我看到加予媽媽的分享時，回想起自己的童年，我的感受也十分深刻。這個部分其實有很多面向，也讓我學習到加予媽媽提到的馬斯洛的需求層次，讓我長了知識！（馬上去查閱相關書籍）

許多事情的背後，似乎不僅僅只是表象而已。我相信加予媽媽應該來自一個健康的家庭，這個推測來自於加予媽媽提到「沒有手機」與「好丟臉」之間的等號關係。其實，我從小來自一個較為封閉的家庭，而我應該就是那個覺得「沒有手機好丟臉」的小孩。

小時候，我不太會與人相處，每到一個新的年級，總是被別人排擠。校外教學時，大家都有零食可以交換，但我沒有，許多別人擁有的東西，我都沒有。因此，我也被排擠。但長大後才發現，會被排擠、被討厭，並不只是因為沒有這些物質上的東西，而是有許多更深層的因素：個性、生活習慣、言語表達、是否具備同理心，甚至是與人相處時，是否讓人感到舒服與愉快。而這一切，都與原生家庭有關，因為孩子往往會呈現出父母的樣子。

反觀現在，我發現當我的孩子告訴我：「同學有某樣東西，而我沒有。」時，我好像比較沒有那麼大的困擾。有些東西，當我認為可以有，我會為孩子準備；但當我認為不需要時，我會告訴





孩子，為什麼這個東西可以有，或者不能有的原因是什麼。我會和孩子討論我的想法，讓他理解。

當孩子告訴我：「媽媽，某某同學去了哪裡玩，做了什麼事」時，我也會告訴他：「我們也做了哪些別人沒有的事情」。甚至有些事情，是孩子想做、我也想做，但我們目前沒有能力做到的，我會告訴孩子：「現階段沒有辦法，但我們可以如何努力，未來就會有機會達成」。例如「現在不能吃麥當勞，但未來我們可以買房子」。當孩子能夠理解後，他會開始學習判斷，某樣東西是「需要」還是「想要」；如果是「想要」，該如何努力才能達成？他也會自行衡量，付出的努力與想要的慾望是否划算。有時候，經過思考後，就沒有那麼想要了。

但我認為，內心的富足是最重要的。當一個人擁有富足的靈魂，對於物質的慾望就不會那麼強烈。我也常讓孩子學習分享，例如：東西多帶一份、兩份，學會付出與幫助別人，成為一個有能力付出的人。當心靈富足時，自然會降低對某些不必要物質的渴望。

最後，讓我思考最多的，是關於電子產品的自制力。這也是我目前正在與二年級兒子拉鋸的一場戰爭。該如何忍住誘惑，將該做的事完成後，才能開始玩樂？而不是只想著玩樂，忘記該做的事？我的前夫就是一個血淋淋的例子。長大成人後，依然沉迷於玩手機、打電動（那種電腦遊戲，我也不知道叫什麼），導致不去上班、不做家事、不賺錢、不顧孩子。

我想，這可能與從小的責任感與自制力的建立有關。有可能是因為小時候被過度嚴格約束，也有可能是從小未曾被約束，我不確定。但這些結果，確實令人感到害怕。所以，當我的孩子因為平板，而忘記該做的功課時，我會異常憤怒。或許，這是一種投射：我擔心孩子在未來，當不再受父母

約束時，會變成一個缺乏自制力、無法負責任的人。以上，就是我的思考與感悟。



形狀三部曲-手扒雞手套顏色分類板

幼綿羊 謝佳伶老師

以「形狀三部曲」為主題，透過繪本引導孩子認識形狀與顏色，並從平面延伸至立體，從點到線再到面的概念發展。其中，「手扒雞手套顏色分類板」的活動不僅充滿創意，也能有效促進幼兒的學習與手部精細動作發展。



活動準備

材料：

- 手扒雞手套 1 隻
- 五種顏色、不同大小的毛球
- 五張與毛球顏色相對應的圓形貼紙
- 雙面膠
- 厚紙板 1 張

事前準備：

老師先將手扒雞手套攤平，利用雙面膠固定其開口處與五指的掌心部位，使手套穩固貼合在厚紙板上。接著，讓孩子們將毛球放入手套中，確保每個毛球都能自由滑動，最後將手套開口黏合，以防毛球掉出。再於手套指尖處的紙板上貼上對應顏色的圓點貼紙，完成後就大功告成。

基礎玩法：

在進行課程前，老師先讓孩子練習顏色分類，從玩具、積木顏色開始，提供經驗操作，建立基礎概念。概念後，孩子在進行毛球分類，會因著熟悉而減少其挫折。隨後孩子透過手指推動毛球，將其分類至相應顏色的手指區域。過程不僅能幫助孩子建立顏色分類的概念，還能促進手指靈活度與精細動作發展。

進階挑戰：

當孩子熟悉分類後，可以加入計時競賽，比賽誰能最快完成分類，提升孩子的專注力與動作協調能力。此外，教師也加入額外挑戰，例如使用不同大小的毛球增加難度，如按照數量或形狀進行分組，以激發孩子更高層次的思考與動手能力。

觀察與學習成果

在活動過程中，孩子們展現高度的投入與樂趣。悠熹在推動毛球時，還一邊唱著歌，顯示他能輕鬆愉快地進行分類，並迅速完成挑戰，第一個舉手示意。而鄰座的晞晞則緊跟在後，展現出良好的學習能力與參與度。手套作為分類教具的有效性，它不僅提供幼兒具體的操作體驗，也提升了幼兒的自信與成就感。

透過這個充滿創意的活動，孩子們不僅學習顏色分類的概念，還鍛鍊手部動作協調能力，並在遊戲互動中培養專注力與團隊合作精神。這樣的學習歷程，使抽象的概念變得具象且有趣，真正落實幼兒從探索中學習、從遊戲中成長的理念。



「恐龍蛋」
幼綿羊烹飪課之
韓式拌飯

纏纏繞繞

小白兔 林秋美老師

在日常生活中，孩子有許多可以學習的事，如何讓學習與實際應用結合，是我們一直思考的重點。因此，我們以「纏繞」為主題，讓孩子們在遊戲與實作中培養技能與耐心。

纏繞是一種基本但重要的生活技能。孩子學會如何收納長條物件及打結，不僅能提升自主能力，也能在日後生活中派上用場。然而，這項



技能往往沒有專門的課程教授，因此我們希望透過課堂活動來引導孩子習得這些技巧。

此外，纏繞過程需要專注力與耐心，並非一次就能成功，而是經歷無數次的拆解與重繞。在這個過程中，孩子學會如何面對困難，嘗試不同的方法，並從錯誤中學習，逐步掌握技巧。

曾經，我在打工時遇到一位同事，他竟然不會收長水管，原因是從未有過這樣的經驗。這讓我深思：若孩子在家中沒有參與家事，許多生活中的小技巧將無法習得，這是非常可惜的。因此，幼兒階段正是最佳學習時機，沒有課業壓力，能夠自在地探索與嘗試。

我們嘗試讓孩子們收納長繩，起初他們感到困惑，不知道如何著手。直到有位孩子靈機一動，將繩子放在地上繞，成功收納起來。他分享說，這是從幫媽媽收耳機線的經驗中學來的。家長也向老師回饋，孩子在家中開始主動幫忙打結，讓家長驚喜於這項技能的實用性。

在課堂上，我們帶領孩子們纏繞不同形狀的物件，如棍子、魚骨、雪花片、十字與圓形等。最初，孩子們以自由方式纏繞，覺得既有趣又充滿成就感。當老師逐步引導規則時，孩子開始覺得有挑戰性，但透過不斷嘗試，他們逐漸掌握技巧，甚至學習較快的孩子會主動協助同學。

纏繞的學習過程中，每個孩子的步調不同，有些學得快，能幫助同儕；有些則需要更多時間，透過一次次的拆解與重繞，最終也能成功完成。這讓孩子明白，學習不需與他人比較，即使進度較慢，每一步都是成長的養分。

烹飪課圓舞曲—韓式拌飯

3/28(五)這一天，孩子們的小手在清晨的陽光下顯得格外忙碌。胡蘿蔔片或排成一行橘色的小太陽，被安全刀具輕輕劃

過，化作一彎彎新月；或和小黃瓜同樣被刨成絲，等待和香菇並兼開展美麗的顏色。

煎蛋的環節總是最富戲劇性。蛋殼在鍋角輕輕一磕，裂紋便如蛛網般蔓延。小手指小心翼翼地掰開，金黃的蛋液滑入鍋中，立刻在熱油裡綻放成朵朵向日葵。幼幼小孩則試圖透過恐龍模型，為自己添上一分驚喜。孩子們圍在爐邊，看著透明的蛋白漸漸凝固，鼻尖縈繞著溫暖的焦香。

炒鍋頓時也成了魔法鍋。肉片一下鍋就歡快地捲起邊緣，胡蘿蔔絲在熱力下愈發鮮豔，黃豆芽變得透明而柔軟，香菇絲則收縮成深褐色的琴

弦。高麗菜葉在鍋中舒展又萎頓，蟹味棒從蒼白轉為粉紅，彷彿經歷了一場華麗的蛻變。每個孩子輪流握著鍋鏟，手臂畫出小小的圓弧，像是進行某種莊嚴的儀式。

擺盤時刻，餐盒成了他們的畫布。五顏六色的食材被鄭重其事地排列成放射狀的彩虹，每一樣都佔據著自己獨特的位置。快門聲響起，定格了這短暫而完美的幾何圖案。



那些關於色彩的故事、關於拌勻的哲學，都隨著五行的滋味，悄悄種進了孩子們的記憶裡。當他們日後在某個韓餐館聽見石鍋滋滋作響時，定會想起這個早晨，他們曾用自己的雙手，調和出一碗屬於童年的五行圓滿。(來自 AI 的禮讚)

Sanmin 消息

兒童節年度大戲 VS. 母親節露營趣

