



53 期

# 春雨

輔導季刊

春風化雨 接納同理 有愛無礙 適性揚才

發行者：柯志賢校長  
 編輯室主任：陳麗如主任  
 執行編輯：鍾淑娟組長  
 編輯小組：張若男組長、史宛蓉老師  
 刊頭設計：蔡翠雲老師  
 地址：新北市永和區文化路133號  
 電話：02-29212058  
 網址：web2.thpcs.ntpc.edu.tw  
 感謝傳真培訓費補助出版經費



中華民國109年6月15日出版

## 校園修復式正義 校長 柯志賢



最近校長常聽見小朋友間因為一起玩遊戲不小心衝撞、言語不和，演變成互說對方的不是或動手傷害的狀況，而尋求老師和爸媽的協助，可是當事件落幕之後，好朋友之間有沒有辦法恢復以往友好的關係？或是被傷害者知不知道如何去面對傷害自己的好朋友？這讓校長聯想到每個人有時候，因為對他人說謊、偷竊、不小心弄丟或是損壞他們喜愛的物品，抑或毀約等等，這些都會造成對方心理上或是實質上大小不等的傷害，而要回復過去的關係，是真的需要長時間努力修補才有機會修復的，在校園裡，這樣的學習課題我們稱為「校園修復式正義」。



這個做法源自於紐西蘭毛利人、巴西亞馬遜河沿岸土著部落，當時這些部落處於無首領式社會，所以個人非常強烈地依附於團體，倘若個人犯錯，則必須設法修復與部落的關係，否則會面臨被逐出部落的後果，將無法生存。演化至今，率先由加拿大掀起現代修復式正義的制度，接著美國、澳洲、紐西蘭、日本等先進國家陸續評估以修復式正義處理犯罪問題，要求加害人向被害人道歉賠償、立悔過書、參與社區服務、接受治療等，接著近十年才將這個觀念導入校園中實施。

人際間的相處摩擦是不可避免的，如果被傷害人要選擇原諒，那加害人除了要真誠認錯道歉和承擔應負的責任外，更要積極去修復與被傷害人的關係，這樣去解決衝突是修復式正義基本假設，但這都是在本身有這樣的意願下才能進行，所以當有機會去修復關係時，首先除了要彼此真實地說出事件和心裡的想法，同時也要認真的聆聽並感受對方的情緒和想法，更要著重在未來的關係如何建立，經過一次又一次真實對話與付出行動的為對方著想，這才會讓友誼更進一步深厚。若小朋友學會如何處理此種課題，相信在未来的日子裡，你的人際關係將會更圓滿，而有更多的幸福相伴。

心靈花園家長讀書會

「守衛你的情緒界線」

輔導處 撰

頂溪心靈花園家長讀書會邀請台北大學陳阿梅教授指導家長們一同研讀親子教養專書-「守衛你的情緒界線」從界線的定義如個人價值觀、偏好、思想等等；了解每個人有自己的界線，也會有情緒，是尊重自己與尊重他人的基礎。

情緒跟情緒表達是二件完全不一樣的事，我們在表達時就有責任想清楚怎麼講。情緒是我們自身，情緒表達就是講話的態度、口氣、方法。情緒表達方式分四種，有肯定式溝通、攻擊式溝通、被動式溝通、被動攻擊式溝通。可以把想講的話寫下來，花一點時間判定你想講的話到底落在哪一個圈圈，就能避免彼此間的衝突。

※適當的溝通方法如下：

- 1 修正溝通觀念：多數人選擇不說或「我不說但我做給你看」的溝通方式是希望保障關係的和平，但別人根本聽不到或聽不懂，因此會不停的冒犯我們的界線，最終影響關係的和平。
- 2 修正溝通習慣：要修正錯誤的溝通習慣需要時間反覆練習，每次在開口表達情緒之前先停下來思考，再以「我訊息」來溝通。
- 1 使用『I message』：從所有開口講的話，都是由「我」開始。能表達自己的界線又不會跑到人家的界線裡，才是最能保障關係和平的方法。
- 4 想說的話，寫下來！
- 5 作者的提醒：
  - ① 寫信和講話是不一樣的。面對面才能真實感受彼此的情緒，也才能即時了解彼此的需求。
  - ② 為他人著想，其實是很越界的。因為你猜想時，就已經越界去決定別人界線裡的需求了。
  - ③ 忍讓，會讓他人誤以為你的界線是他的。忍讓的真義是當你在教導別人尊重你的界線時，給他們練習和犯錯的機會。

※學員的分享：

- 1, 由小事件開始影響，自己與家人有正向成長。
- 2, 建議他人改變說話的方式，讓溝通更美好。
- 3, 學會觀察自己是否踩界，並聆聽建議，更理解他人。
- 4, 學會適當的抒發、適當的放手、並找到彼此的界線。
- 5, 佩服能應用所學在自身與家人的學員，期許自己有機會讓家庭經營得更好。
- 6, 學會勇敢的表達自己。
- 7, 看著大家收穫滿滿，也更肯定自己。
- 8, 藉由書籍與課程獲得成長，也認識了知心的朋友。
- 9, 當有情緒的壓抑，要改變方式、不勉強自己，不再被強迫、利用、打壓。
- 10, 有人說「親子教育就是一種預防」，期許大家一同「用愛走下去」。



# 2020 慈孝感恩月 系列活動

溫馨的5月是慈孝感恩月，5月第二週適逢母親節，我們規劃「防疫傳情意·健康罩過來」活動，希望藉由學生親手製作口罩夾或口罩套及愛心小卡，表達對媽媽及家人的感謝之意。



## 一、防疫傳情意·健康罩過來活動

五月是溫馨感恩月，今年的母親節也因冠狀病毒肺炎顯得格外的特別，如何在疫情期間表達對媽媽及家人的感謝，頂溪的孩子透過實作課程，以『感恩』為核心價值，實際體驗製作口罩夾，孩子們在口罩夾上發揮創意彩繪，讓每一個口罩夾都各具特色，成為實用又有特色的母親節禮物。感謝強大的志工媽媽們，因為有你們精心準備口罩DIY材料和教學，讓孩子們有機會透過實作完成母親節禮物，頂溪的孩子們，實在太幸福啦!



孩子獻上心意



完成作品大合照



親手做口罩套 送給家人



志工媽媽們協助口罩DIY材料和教學



送給親愛的媽媽 滿滿的愛



幸福就在這一瞬間

## 二、親職成長團體

本學期開設了一場線上家長心靈花園讀書會，讓家長在教養子女上獲得團體支持與精進。4月14日至5月19日每週二上午由泰山文教基金會協辦心靈花園家長讀書會，由陳阿梅教授帶領，藉由共讀書「愛的練習簿-寫給爸媽們的5堂親子溝通課」透過真實案例討論及分享，學習溝通與傾聽，一起學習成為更好的父母。



心靈花園家長讀書會主題：  
「愛的練習簿-寫給爸媽們的5堂親子溝通課」





學校裡，好常聽見小朋友跑去和老師說：「老師，那個○○○罵我，我覺得很不舒服。」、「老師，他再講不好聽的話。」這樣的情況，你有沒有覺得很熟悉呢？「說話」，感覺起來是一件簡單的事情，但其實說話的方式、內容其實會帶來不同的結果與感受，在生活中，我們要做出任何舉動或者是說出任何話之前，其實都是需要經過思考的。

我們一起來看看，「說話」到底有什麼功能以及我們可以如何「好好的說話」。

說話的功能：說話是為了傳達訊息、表達想法與溝通，而不是拿來和他人吵架互罵的。



表達感受



人際互動 / 溝通討論



發表 / 演說



表達想法

### 說話的溫度

古語說：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」指的是一句好話，即使在嚴冬中也可讓人溫暖；一句傷人的話，縱使在炎熱的六月也會使人感到心寒。這代表著話語本身是有溫度的，說話也是有力量的，而且說出的話是收不回來的。就像當別人稱讚我們的時候，我們會覺得很開心，是喜歡的，但當別人批評或嘲笑我們時，我們可能會覺得不舒服且是不喜歡的。所以，說話是有技巧的：「急事，慢慢的說；大事，清楚的說；沒發生的事，不要胡說；做不到的事，別亂說；傷害人的事，不能說；討厭的事，對事不對人的說；開心的事，看場合說；傷心的事，不要見人就說；別人的事，小心的說；自己的事，聽聽自己的心怎麼說；現在的事，做了再說。」

### 說話之前，請先想一想。

- (1) 說這些話是真實發生的嗎？
- (2) 我說這些話是為了什麼？
- (3) 說這些話對事情會有什麼幫助嗎？
- (4) 我有選擇用適合的話來說嗎？
- (5) 如果是我聽到這些話，我的心情會是什麼樣子？是舒服的嗎？還是覺得難受？

感謝、肯定、鼓勵都會讓人感覺到溫暖，而這些溫暖是會傳遞下去的。因為言語的溫暖，也會讓人與人相處變得更愉快與和諧。

#### ★練習「用一句話，溫暖身邊人。」

例子：

- 我想對家人說：謝謝您每天接我上下課。
- 我想對朋友說：謝謝你每天陪我一起玩。

要記得，我們如何對別人怎麼說，對方就會以同樣的方式回應我們。所以，記得對彼此多說一些溫暖的、正向的話，感謝也可以隨時傳達給身邊的人知道嗎！

### 我訊息(表達我們的情緒與想法)

從「我」開頭，將焦點放在事件本身，主要是陳述事實、表達自我的情緒以及提出希望的解決辦法。我訊息是要幫助彼此可以更有效地傾聽與溝通。

- ▶ 描述個人的感受：我覺得...(說出我的感受)
- ▶ 客觀地描述事實：因為...(客觀事實)
- ▶ 具體告訴對方，你希望他怎麼做？：我希望...(具體建議)

例子：下課時間，小天一直規定大家要玩什麼而且要我們都要聽他的。

我覺得(說出我的感受) → 我覺得很不舒服、很不公平，  
因為(客觀事實) → 因為(小天)你都在規定我們，而且要我們都聽你的決定，

我希望(具體建議) → 我希望(小天)你也可以聽聽我們的想法或者我們可以一起討論。

★若你已經嘗試用「我訊息」來回應問題與表達自己的想法情緒，但對方仍是用不好的態度來回應，這時候你可以請求大人協助處理。

### 有獎徵答

1. 寫出「想對身邊的人說的一句溫暖話」，對象是誰都可以！
2. 題目是「同學沒有經過我的同意，就拿走我的東西。」練習以「我訊息」回應。