



### 快樂教育

#### 如何搞定青春期的孩子

剛上國中的奕廷，臉色不悅，將書包拋在地上後就上餐桌吃飯。只是一家人用餐的過程中，他都没與父母對話，只是安靜地低著頭吃飯，避開父母的眼神。「今天在學校過得如何啊?」、「老師、同學好相處嗎?交到朋友了沒?」媽媽趁吃晚飯問著剛上國中的奕廷，想關心一下孩子在學校的狀況。「才開學幾天，我怎麼會知道。就一般啊!」奕廷冷淡地回應著媽媽的問話。不想再回答任何一個問題的他，深深地嘆了口氣，就放下碗筷躲進房間裡了，留下不知所措的父母面面相覷。接連幾天，奕廷都是以相同的模式在與父母應對。在還沒升國中時，奕廷每天總是主動向父母分享學校地大小事。父母不解怎麼一脫離國小生身分就變了一個人，連父母問話都懶得理會。其實奕廷的表現是進入青春期的孩子...



### 小時代大青年

#### 我的家鄉，我來守護

普拉巴卡蘭(Prabakaran)成為馬來西亞國會議員晃眼已逾一年，可細考他踏進國會的年紀(22)，在台灣不過就是個懵懂的大四生。他的上任打破了馬國維持了四十一年紀錄：上一回有二十三歲的小夥子進國會，已經是1979年的事了。同篇報導中，記者破題就是一句：服務公眾不是二十多歲的年輕人最鍾意的首要工作。不過，對普拉巴卡蘭來說，這份夢想卻是從童年就開始萌發壯大的，換算起來，這或許還是一份遲來的美夢成真。然而，對大部分選民、甚至是他的同事來說，那張嬰兒肥還沒褪去的臉蛋、有些生疏的鏡頭感，似乎模糊了「男孩」...



### 國際最前線

#### 咖啡膠囊變身為腳踏車

風靡咖啡界多時的Nespresso膠囊咖啡機，只要將咖啡膠囊放進機器中，即刻能享用香濃的咖啡。雖然便利、省時的動作讓許多消費者愛戴，但也引起了環保人士的抨擊及爭議。咖啡膠囊是以「鋁」的材質製成，僅能仰賴Nespresso公司自行回收，若無法落實回收，將對環境造成負擔。Nespresso公司針對了膠囊回收制定了策略，鼓勵消費者回收膠囊。在台灣有1,300多個回收據點，增加回收便利性。鋁會經由合法認證的公司做回收處理並再利用，咖啡粉則經由位於桃園地區的有機農場做為有機肥料。Nespresso將膠囊鋁殼加熱融化成鋁錠，可...



### 活動報導

#### 落地生根的渡海傳燈人

為推廣媒體素養教育，拓凱教育基金會於08/31(六)與台中慈濟靜思書軒合辦「1949渡海傳燈人-從台中一中老師談起」心靈講座，邀請到「有溫度的台灣史」、「暗夜裡的傳燈人」台灣著名的作家、詩人-楊渡先生，親臨台中靜思堂。現場有許多台中一中的校友、曾是這群渡海傳燈人的學生，以及有著相同經歷的聽眾。楊渡先生帶領現場約200名聽眾，回到1949年的歷史脈絡，全程約90分鐘的演講，讓許多人回顧了那年代的記憶。來到台中靜思堂，楊渡先生認為這一切都是個機緣，40年前發行第一本靜思語時，就曾蒞臨花蓮的靜思堂。另外...



### 活動報導

#### 一如往常地生命陪伴

拓凱教育基金會長期致力於推薦優良書籍與電影，於8/17辦理了「如常」觀影活動，邀請台中市政府同仁、16家企業代表及拓凱實業股份有限公司的小太陽志工社社員，近260位置台中文心秀泰影城觀賞。「如常」是一部講述被遺忘的台東角落裡，有一群默默無名的人...



### 公益資訊

#### 忘不了的愛，祖孫憶起show

為配合國際失智症月，由社團法人中華民國失智者照顧協會辦理「忘不了的愛，祖孫憶起show」。希望藉由才藝呈現、健走及園遊會的形式，喚起社會大眾對失智症議題之重視。唯有了解並及早預防，才能夠抵擋失智症的浪潮，而協會也期待透過此活動，鼓勵民眾多至戶外散步踏青，活化身體！邀請大家關注身邊每一位「忘不了的愛」...



### CSR案例

#### CQ2十分義剪車，全台趴趴走

這些年髮廊如雨後春筍般，消費價格從百元到千元都有。屬於自由市場機制的髮廊服務，有人願意到高價位的髮廊享受服務，也有人覺得到平價的髮廊即可，只要有...



電子報QR Code：  
歡迎將本報分享出去



發薪日，邀您一起來發心 社會是土地，企業是樹木

發行人：沈文振  
編輯顧問：朱東鎮、沈輝雄、李芳裕、林天來、  
林志誠、林俊男、莊照約、張英陣、  
陳敬達、劉昌奇、賴光雄(依姓氏筆畫排序)  
總編輯：許雅惠  
執行編輯：黃郁惠 版面設計：黃郁惠

發行單位：財團法人拓凱教育基金會  
地址：台中市南屯區工業區二十路18號  
電話：04-23591869  
網址：<http://www.topkeycsr.org.tw/>  
電子郵件：[topkeyfoundation@gmail.com](mailto:topkeyfoundation@gmail.com)

文 / 賴其郁

**普**拉巴卡蘭(Prabakaran)成為馬來西亞國會議員，見眼已逾一年，可細考他踏進國會的年紀(22)，在台灣不過就是個懵懂的大四生。他的上任打破了馬國維持了四十一年紀錄：上一回有二十三歲的小夥子進國會，已經是1979年的事了。



同篇報導中，記者破題就是一句：服務公眾不是二十多歲的年輕人最鍾意的首要工作。不過，對普拉巴卡蘭來說，這份夢想卻是從童年就開始萌發壯大的，換算起來，這或許還是一份遲來的美夢成真。

然而，對大部分選民、甚至是他的同事來說，那張嬰兒肥還沒褪去的臉蛋、有些生疏的鏡頭感，似乎模糊了「男孩」或「男人」之間的界線，不免有質疑能力的聲浪。BBC報導，國會議員年齡的中位數為五十四歲，而馬國大眾普遍對老化的政治環境習以為常，甚至會對異軍突起的普拉巴卡蘭感到莫名焦慮。

對於這點，他總不厭其煩地回應：「年齡只是個數字。」他承認這個答案或許算老生常談，但是這哲學或許用細緻的選民服務證明，會更加合適。「選民找我相助的時候，並不會詢問我的年紀。年紀既然不該成為我們決定要不要幫助別人的依據，那麼也不該成為我們想踏進政治圈時遇到的屏障。」

為官不易，少年為官更是容易讓人聯想到政治世家或是堅實後台。但是他的崛起既非世襲，也不是素人翻轉議會那種奇譚。他的祖父輩和雙親對政治略有涉獵，可是絕非深諳規則的專家，儘管如此仍大力支持他闖蕩政壇。這種純樸的熱情伴他一路拼搏。坐上議員席的當下，他心中只有對家人滿滿的感謝。

這位發跡於吉隆坡洗都(Sentul)的平凡青年一下子被拱上了政治舞台，面對龐大的壓力，他不慌不忙、甚至頗有餘裕，天天挑燈夜戰溫習法學院的課業。《新海峽時報》的訪談中，他表示自己會抓緊時間諮詢顧問，了解學校、議會兩頭跑間隙，要如何念書會最有效率。

年輕在別人看來或許是劣勢，但是體力和反應力都處在巔峰，成了這位新手源源不絕的燃料。普拉巴卡蘭問政立法方面縱使經驗不足卻瑕不掩瑜，還能利用瑣碎時間完成學業。學識、國事兩不誤。

今年七月底，他接受《馬來日報》的訪問，信心滿滿地發下豪語，要把故鄉改造成全國稱羨的模範社區。作為草根出身，走跳基層早已經是日常。社區小毛病諸如停車空間太少，到居民就業機會等關乎生計的大事，都得銘記在心。

普拉巴卡蘭細數著他掛意的庶民小事，間及偶像時，卻又不住展露對國家的恢弘長情。原來他仰慕今年九十四歲的前首相敦馬哈地·穆罕默德醫生——因為高齡如他，仍舊心心念念著人民福祉。

或許，對現年二十三歲的他來說：政治就是為國家服務保有不老、不倦的熱忱，無關乎那撮火苗有多麼新、有多麼稚嫩。

### 誓言要成為議會中年輕世代的代言人



普拉巴卡蘭(Prabakaran)，從童年開始，喜歡幫助別人，並參與了非政府組織的活動。一直對政治很感興趣，這也是他選擇就讀法律系的原因。

而他曾在BBC看到前一屆會議議員年齡的統計數據，中位數為54歲，最小是34歲。這項數據使他擔心大多數的議員只顧及他們那代，而忽視年輕世代及下一代。

他自己也看見有許多年輕人對政治缺乏認識，因此競選議員藉以鼓勵這一代和後代的年輕人能更積極地參與政治。爭取青年的權利，讓更多人正式年輕世代的議題。

作者介紹：小時代大青年專欄作者賴其郁，為拓凱實業公司員工子女，就讀於台大新聞所，為韋伯文化出版社兼任編譯，熱衷寫作與社會時事觀察，筆鋒帶情感、善剖析，為本專欄特約作家。

圖片來源：GenerationT.asia：<https://pse.is/HSFHS>

**風**靡咖啡界多時的Nespresso膠囊咖啡機，只要將咖啡膠囊放進機器中，即刻能享用香濃的咖啡。雖然便利、省時的操作讓許多消費者愛戴，但也引起了環保人士的抨擊及爭議。

咖啡膠囊是以「鋁」的材質製成，僅能仰賴公司自行回收，若無法落實回收，將對環境造成負擔。

Nespresso公司針對了膠囊回收制定了策略，鼓勵消費者回收膠囊。在台灣有1,300多個回收據點，增加回收便利性。鋁會經由合法認證的公司做回收處理並再利用，咖啡粉則由位於桃園地區的有機農場做為有機肥料。

Nespresso將膠囊鋁殼加熱融化成鋁錠，可再製為筆、刀具等生活用品。為了鼓勵使用者參與膠囊回收，與瑞典的腳踏車製造商Vélosophy合作，推出了以回收膠囊製成的腳踏車，像大眾展現鋁回收再製的效益。

這台腳踏車的是由300個濃烈咖啡Arpeggio系列膠囊製造而成，將腳踏車上的鈴鐺製作成咖啡膠囊地外觀，於置物籃上增加兩個杯架，方便所有咖啡愛好者隨時攜帶。

Vélosophy製造商認同Nespresso隊改善環境的計畫以及讓咖啡對世界產生正向影響的願景，因此與他們合作。將鋁的可持續使用性與時尚風格結合，使用廢棄物賦予自行車的新生命。這是一種維持地球資源的美麗方式，也是他們的企業價值，讓腳踏車變得更加精緻並有意義。

除此之外，Vélosophy製造商還承諾每賣出一台，將捐一台腳踏車給非洲地區的學生，協助他們就學。企圖讓更多人看見鋁的再利用價值，以及讓世界更平等、和善的決心。

參考資料：CNN Style：<https://pse.is/JATG6>

ARCHITECTURAL DIGEST：<https://pse.is/LETPK>

圖片來源：Vélosophy官方網站：<https://pse.is/J6YSJ>



**為** 推廣媒體素養教育，拓凱教育基金會於08/31（六）與台中慈濟靜思書軒合辦「1949渡海傳燈人-從台中一中老師談起」心靈講座，邀請到「有溫度的台灣史」、「暗夜裡的傳燈人」台灣著名的作家、詩人-楊渡先生，親臨台中靜思堂。

現場有許多台中一中的校友、曾是這群渡海傳燈人的學生，以及有著相同經歷的聽眾。楊渡先生帶領現場約200名聽眾，回到1949年的歷史脈絡，全程約90分鐘的演講，讓許多人回顧了那年代的記憶。

來到台中靜思堂，楊渡先生認為這一切都是個機緣，40年前發行第一本靜思語時，就曾受邀至花蓮的靜思堂協助編撰。另外，楊渡先生從小在台中烏日長大，這次受邀回到自己的故鄉演講，讓他想起求學時期這些於1949年來台的文人、藝術家們，因此特別想分享「1949渡海傳燈人-從台中一中老師講起」的講題。

此次講題內容為感念1949年來到台灣的教育者，特別選擇在感恩廳演講，邀請了社教慈慧合唱團開場，聽眾以圓桌的形式入座，備有茶水、水果，2個小時讓人有溫暖的感受。

1949年國民政府撤退來台，當時的大遷徙，約有60多萬人湧進了台灣，帶來了威權政治、戒嚴時代、經濟蕭條。但也帶來了無數的人才，如知識分子、文學家、藝術家等。台灣在一夕間擠進了這麼多人，他們生存不易，只好於師範、中學、職業學校、小學等教書，或於舊書攤、租書店、麵攤、饅頭店、裁縫、鞋匠、技工等等謀求生路。

席間，楊渡先生談及了他的啟蒙老師-齊治平，永遠記得在高中第一堂歷史課時，拋開課本，向學生講述真正歷史的衝擊感，還有總是在課堂以一嗓好歌喉唱著北方歌謠的模樣。也分享了數位重要文人、藝術家來台歲月裡致力於傳遞、引導，為這一塊土地奉獻的傳燈人。

臺中師範為台灣第一所美術專業教育學校，而該校執教水墨的重要靈魂人物就是呂佛庭老師。半生歲月，作育英才無數，推動藝術教育，不遺餘力。台灣著名書法家杜忠誥談起他在台中師範讀書時，未曾想像會碰上國畫、書法、水墨藝術。然而，歷史的大遷徙，讓一個鄉下的窮小孩有機會師事被張大千喻為繼他之後最重要的國畫家，而改變了他的人生。

有感於當時台灣藝術環境缺乏現代藝術觀念，李仲生老師投入教學，並透過文字敘述傳播西方現代主義繪畫觀念等，並於報章及雜誌以評論並介紹藝術相關資訊。於彰化女中任教時，仍有許多北部的學生慕名前來拜師習畫。一對一的因材施教，也使得學生風格不一樣，創造了許多享有名氣的大師。目前活躍於台灣藝壇的藝術家，直接或間接受李仲生老師影響的並不在少數。爾後由其門生成立了「東方畫會」、「自由畫會」、「現代眼畫會」等，接續發揚抽象藝術，將現代藝術在台灣生根、繁殖。

就如同楊渡先生說的：「這些飄零的生命，卻未曾凋零，而是把文化的血脈，帶到最偏遠的角落，透過教育下一代，深深植入台灣這一片土地上。」如今有許多知名的作家、藝術家，受到這些渡海來台的老師啟蒙，並延續著他們誨人不倦的心血，用不同的方式持續在台灣各地撒下種子，將文化持續地深耕。

不僅是受惠於1949渡海傳燈人的學生們，深受老師的薰陶。每個人在成長過程中，都有一兩位對自己有重要影響或讓你印象深刻的老師。這場講座不僅讓聽眾認識這群人默默在教育領域奉獻，保存下珍貴的文化。更期待大家在講座結束後能想起您生命中重要的人，並珍惜目前所擁有的一切，能飲水思源。



**拓** 凱教育基金會長期致力於推薦優良書籍與電影，於8/17辦理了「如常」觀影活動，邀請台中市政府同仁、16家企業代表及拓凱實業股份有限公司的小太陽志工社幹部，近260位至台中文心秀泰影城觀賞。

「如常」是一部講述被遺忘的台東角落裡，有一群默默無名的人，傳遞著最真實的溫暖，給獨居老人、失親少年與罹癌志工，還有跟困厄生命搏鬥的人的故事。

導演歷經一年半的在地紀錄，一戶戶的拜訪、互動，紀錄多組人物。真實刻劃慈濟訪視志工所面臨的挑戰與苦樂，見證了陪伴的溫暖，互助的力量。個案們的真實告白眼淚，訴說著另一種愛的表白。

影片中看見偏鄉的青壯人口一一地往外縣市拚事業，丟下年老的父母及幼小的孩子，而這情況在台灣各個角落都能看見。單親家庭、隔代教養、獨居長者等個案，讓這群訪視志工心疼，因此總是不斷地陪伴、支持。即使志工罹患重病，野心念著這群個案，病痛並沒有阻礙不因為自身病痛或年邁而停歇訪視的腳步。

拓凱教育基金會沈文振董事長表示，《如常》片子的溫度很感人，社會上需要更多人來關懷，他說：「如果靠單一企業，力量有限，所以結合其他企業，組成志工團隊，發揮更大的力量。」教育基金會的理念獲得很多企業主的認同，共同使用此平臺，來服務社會大眾，常常舉辦淨灘、淨山和淨溪等環保工作，志工以互相交流，服務社會為原則，也常辦教育課程，讓志工的服務精神更加提升。

在許多的眼淚與生死離別的背影，他們將生活中苦難視為如常，而志工用豐盈與付出無求的愛，可以讓人克服難關，直到生命最終。期許大家在無常地生命中，用如常著態度面對所有地艱困挑戰。

參考資料：慈濟全球社區網：<https://pse.is/LNV3M>  
台灣電影網：<https://pse.is/JDRZB>



為配合國際失智症月，由社團法人中華民國失智者照顧協會辦理「忘不了的愛，祖孫憶起show」。希望藉才藝呈現、健走及園遊會的形式，喚起社會大眾對失智症議題之重視。

唯有了解並及早預防，才能夠抵擋失智症的浪潮，而協會也期待透過此活動，鼓勵民眾多至戶外散步踏青，活化身體！邀請大家關注身邊每一位「忘不了的愛」，努力一同打造失智友善社會！

# 第17屆 忘不了的愛 祖孫憶起SHOW

2019.09.22日

08:30 ~ 13:30

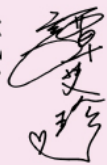
豐樂雕塑公園

台中市南屯區文心南五路一段331號

部分經費來自菸捐【廣告】

國際失智症月

公益代言



我要支持



祖孫憶起show競賽

(以團體組報名)

最高獎金2萬元

贈送園遊券100元/人

等您來挑戰



我要報名

ROCK!



守護失智者健走

(免費團體報名)

贈送園遊券200元/人

逗陣來七逃!

指導單位：臺中市政府衛生局 臺中市政府運動局

主辦單位：社團法人中華民國失智者照顧協會 合辦單位：News 向得行興業股份有限公司

協辦單位

台灣證券交易所股份有限公司、盈沁營造事業有限公司、陳瑞山牙醫診所、新興自辦市地重劃區重劃會、簽振實業股份有限公司、全成製帽廠股份有限公司、社團法人台灣陽光婦女協會、財團法人迎曦教育基金會、恩來醫療社團法人宏仁醫院、東華醫院、中華電信股份有限公司臺中營運處、張耀中議員服務處

贊助單位

財團法人台中市萬和宮、財團法人台中樂成宮、財團法人臺中市文昌公廟、秀傳紀念醫院失智共照中心、晴朗心理諮商所、光仁骨外科診所、財團法人向上社會福利基金會、卓大夫診所、游文治身心靈保養所、台灣寶華佛具工業、聖華宮蔬食餐廳、四季村素蔬食自助餐館、台中金蘭獅子會、富士康廣告公司、維他露基金會、台東龍泉寺、台中市三寶護持會、瀆茶人文茶飲、可口可樂

郵政劃撥收款帳號22481059，戶名：社團法人中華民國失智者照顧協會，備註：17屆忘不了的愛  
活動洽詢：04-23028528轉324(施專員)，會址：臺中市西區忠明南路203號

這些年髮廊如雨後春筍般，消費價格從百元到千元都有。屬於自由市場機制的服務，有人願意到高價位的髮廊享受服務，也有人覺得到平價的髮廊即可，只要有人肯買單，多少價格都是合理範圍。

在經濟不景氣的年代，百元快剪崛起，開創了新的服務型態。不需要花時間跟客人培養感情、溝通，僅提供基本的剪髮服務，洗髮、染髮則不在服務項目中。然而這主打便宜、迅速的髮廊，也闖出一片天。

百元快剪創始店「CQ2十分有型」的董事長黃登明，提到快剪講求效率，將服務流程都整合在一個櫃子裡，包括毛髮除塵機、消毒廂等，取用很方便。不需要讓客人及髮型師不斷地移動。使客人坐定後到剪完離開，大約僅需要十分鐘的時間。

當然會創立百元快剪店的初衷，是看見「客緣」不好、技術不差的設計師所領的薪水有時比不上助理，期望能打造一個讓「會剪髮但不太會聊天」的設計一個服務模式。因此創造了價格低廉、迅速達成消費者需求的髮廊。

除了開創了髮廊全新的經營模式，CQ2十分有型的髮型師，長期為弱勢、偏鄉、不良於行的族群義剪，義剪活動已執行將近20年。

原先義剪僅是在路邊、在公園等戶外搭個棚子就開剪，但在炎熱的夏天裡實在是悶熱難當，民眾與髮型師都汗流浹背，整個剪髮過程都辛苦。

十分有型CQ2因美髮而壯大，所以用美髮來回饋社會，決定要提供更舒適的環境，因此購入了一台骨董露營車，將內裝改造成剪髮所需要的器材及設備，設為專業剪髮區。

義剪車裡，內有兩面大鏡子，民眾坐在舒適的椅子上，吹著涼風徐徐的冷氣，不再擔心風吹日曬，讓民眾能更舒適的享受剪髮的過程。

寶島義剪車載著一群熱血的髮型師，到全台各鄉鎮去義剪，把愛散佈在台灣各角落，至今已走過20幾個鄉鎮，除了特定的義剪對象外，也開放給一般民眾，收費採隨喜捐的方式，並將所得款項捐助給需要幫助的單位。

寶島義剪團的髮型師並不限定他們美髮事業旗下專業人士。他們歡迎並號召更多髮型師加入義剪行列。將服務的觸角擴大延伸，幫助更多需要的人。

#### 參考資料

KING AUTOS：<https://pse.is/L5D9N>

聯合新聞網：<http://udn.to/KXZ5C>

天下雜誌：<https://pse.is/K2DTJ>



**剛** 上國中的奕廷，臉色不悅，將書包拋在地上後就上餐桌吃飯。只是一家人用餐的過程中，他都沒與父母對話，只是安靜地低著頭吃飯，避開父母的眼神。

「今天在學校過得如何啊？」、「老師、同學好相處嗎？交到朋友了沒？」媽媽趁吃晚飯問著剛上國中的奕廷，想關心一下孩子在學校的狀況。

「才開學幾天，我怎麼會知道。就一般啊！」奕廷冷淡地回應著媽媽的問話。不想再回答任何一個問題的他，深深地嘆了口氣，就放下碗筷躲進房間裡了，留下不知所措的父母面面相覷。



接連幾天，奕廷都是以相同的模式在與父母應對。在還沒升國中時，奕廷每天總是主動向父母分享學校地大小事。父母不解怎麼一脫離國小生身分就變了一個人，連父母問話都懶得理會。

其實奕廷的表現是進入青春期的孩子常有的特徵。而此時的父母仍沉浸於孩子依賴的階段，而忽略這是孩子成長的過程。

若沒有覺察到孩子長大的改變是必然的，相信會讓孩子背負被帶壞、不孝順等罵名。相對的，父母如果可以先知道進入青春期的孩子不太一樣，主動地調整親子關係，孩子的叛逆則不再是難題。因此我們來看看進入青春期的孩子會有哪些轉變呢？以及了解父母該如何與孩子相處？

親職教育專家楊俐容就提到在青春期的青少年，往往會先從「引起注意」開始，發現起不了作用後，進而採「追求權力」與「報復洩恨」而產生叛逆的行為，最後「自我放棄」。

剛開始面對叛逆的孩子雖然令父母頭痛，但只要了解孩子背後的動機，就能對症下藥，以下整理了楊俐容專家針對四種動機，來談談父母如何調整管教方式，來改善親子關係，幫助孩子順利度過青春期。

#### ★引起注意：對積極的行為給予注意、對於合理範圍內的不當行為不予理會。

疏於關心及互動的父母，孩子時常會使用激烈的行為來引起父母的關切。如在學校成績優異，完全無需父母擔心的孩子，可能會透過成績驟降、違反校規等行為來獲得關注。當您發現孩子有反常的行為時，父母可得反省自己是不是過於忙碌或放心，而忘了關心需要你陪伴的孩子了。

另外，若孩子出現積極行為的時候，也要給予注意及鼓勵。別只有出現偏差行為時才關係，這樣會正強化孩子的不良行為。例如孩子的考試成績比上次進步了三分等，可鼓勵他的努力與付出。

#### ★追求權力：退出衝突、鼓勵合作，幫助孩子以建設性的方式使用權力。

孩子小時候，也許習慣聽大人的，可是隨著年齡增長，他們已經不可能完全以父母的意見為依歸。多數的青少年都會追求權力，此時的父母則需要與孩子學會溝通及尊重彼此。

減少以「倚老賣老」、「我走過的橋比你走過的路還長」的心態來要求孩子一定要遵從你。用協商和合作的方式，能和平地找出解決問題的方法。更能讓孩子體會自己與父母是平等的，且願意給予權力的。

#### ★報復洩恨：避免懲罰報復，放下受傷害的感覺，建立信任關係。

當孩子出現報復的心態時，如父母讓我在公開場合丟臉，也別怪我沒給你面子等行為時，往往會讓父母受挫。此時先別受孩子的影響，應該放下懲罰跟教訓的心態，同理孩子可能受傷了。父母應設法為情緒找出口，或尋求專業協助。先面對自我，再面對孩子，才有能量和孩子重新建立互信的關係。

#### ★自我放棄：停止一切批評，鼓勵任何積極性的嘗試，絕不放棄。

若等到孩子進入「自我放棄」的階段，不在乎父母所說的，依然故我，將變得很難處理。此時的父母須停止謾罵及批評，而尋找孩子的進步，給予鼓勵肯定，幫助他建立自信，肯定他存在的價值。

面對青春期的孩子，不能以嚴格管教、命令地方式對待，可能會造成衝突及反彈。這階段的親子需要同學習，學習尊重並了解對方，適時地給予陪伴及肯定，培養出「亦親亦友」的良好關係。

參考資料：

親子天下：[https://www.parenting.com.tw/article/5020213/-/](https://www.parenting.com.tw/article/5020213/)