

國立斗六高級家事商業職業學校

112學年度第二學期 親職教育研習

我與孩子親近中

陪伴孩子體驗高職生活、探索生涯發展



研習時間：113年3月10日(週日)

上午09:30~11:00

研習地點：行政大樓五樓 校史室

主 講 人：輔導室蕭淑仁主任

國立斗六高級家事商業職業學校
112 學年度第二學期 親職教育研習
目錄

[illegible]

國立斗六高級家事商業職業學校 112 學年度第二學期 親職教育研習 實施計畫

壹、依據：本校一百一十二學年度 學生輔導工作實施計畫、家庭教育實施計畫

貳、目標：希望講座帶給與會家長以下知能：

1. 講師分享在陪伴高中職學生經驗學習適應、考試壓力、升學生涯探索、人際關係煩惱、情感互動困擾、親子溝通失落……等常見的青少年發展議題中，的一些觀察體會。
2. 期待與家長一同交流與青少年相處的點滴心聲，讓親子可以更多的相知相惜、更能彼此親近。

參、辦理單位：本校輔導室

肆、研習對象：本校學生家長

伍、研習時間：一百一十三年三月十日（週日）上午。時程安排如下表：

活動 時間	主講人	主題	地點
9:10~9:30	輔導室	報到	國立斗六家商 行政大樓 五樓校史室
9:30~11:00	本校輔導室 蕭淑仁主任	我與孩子親近中— 陪伴孩子體驗高職生活、 探索生涯發展	
11:00~	親子相處議題交流點滴在心頭，回家囉～		

陸、研習地點：國立斗六家商行政大樓五樓校史室

柒、研習主題：我與孩子親近中—陪伴孩子體驗高職生活、探索生涯發展

捌、研習方式：專題講座、座談、團體交流

玖、活動經費：112 學年度國教署補助高級中等學校推動家庭教育暨親職教育工作實施計畫」補助經費支應

112學年度第二學期 親職教育研習

我與孩子親近中~~

陪伴孩子體驗高職生活、探索生涯發展

輔導室 蕭淑仁 主任

113.3.10



為什麼想來參加 親職教育研習？



我對孩子最常出現的情緒？

(參考通用情緒辭典)

A. 他/她做了什麼事、說了甚麼話？

B. 我的感受/念頭/想法？

C. 我應對的行為、態度是？



《受傷的孩子和壞掉的大人》

作者 陳志恆諮商心理師(曾任彰化高商輔導主任)，

分享他在親子兩代之間觀察到了什麼問題。

(關鍵報告短片下載)



大人們「自以為的愛」，是真的在幫助孩子？
還是反而讓孩子失去生命的熱情？

那些被貼上「行為偏差」標籤的孩子，大人們
又是否仔細聆聽他們在想些什麼呢？



『成為一個人』---

我嘗試示範給孩子的 是甚麼樣子的成年人？

覺得自己這一年來，在孩子高中職階段，身為家長，
做得比較好的部分是？(較滿意的地方)

最常被孩子抱怨 或 自己比較心虛的地方？



「世代教育大調查」 (短片)

翰林雲端教育學院以「世代教育大調查」為題，
進行一場教育的問答。

邀請影片中受訪者跟著一道道題目，回到學生時期
發生在自己身上的實際經歷，是否那些「不可以」、
「不允許」、「不被信任」的不自在歷歷在目？



- 在教育孩子的路上，我們是敞開心胸、對孩子充分陪伴與信任？
- 或是重蹈自己還是孩子時，父母親的教育方式？

短片第一部分是家長接受問卷調查《回想學生時期，你最討厭哪些事》。

- 「爸媽會拿我（成績、態度或行為）跟別人比較」
- 「會盯著我讀書，或要求讀書時不能開房門」
- 「規定讀書的時間或方法」
- 「經常對我碎碎念」



接著，家長們被要求談談童年時期不被父母信任的感覺.....

- 「我最討厭我媽一直叫我讀書、讀書、讀書。」
- 「媽媽就會限制，不可以看這些東西，不可以聽什麼」
- 「我就假裝還是有去補習，拿他們給我的補習費跑去打電動」
- 「反正只要我堂弟考的比我好，我就死定了」

➔ 【要是能重新當孩子，你還會做一樣的事情(選擇)嗎？】



• 家長們都坦言，父母的信任對他們來說太重要了。

• 信任帶來自由，如果當時父母能給他們更多一點信任和空間，他們現在可能還可以做更多的事情。

• 童年時代，父母的不信任和管制，在他們心中留下的印記，直到成年，為人父母，依然沒有釋懷。

• 接著，就是反轉性的探問「你也對孩子這樣做過嗎？」



孩子印象深刻的、對他們影響很大的...
父母曾經給過的『讚美』。

- 「爸爸你曾經在我國小的時候說我很會騎腳踏車，這讓我以後也很愛騎腳踏車。」
- 「我記得有一次我數學考很好，你說很棒下次繼續努力，這句話給了我對數學的信心」

➔ 都是特別特別小的事情，可能父母早就不記得了，可是這些信任與鼓勵卻在孩子的心底留下了深刻的印記，甚至在不知不覺中，改變了孩子成長的方向。



在孩子高中職階段，或是這一年來，
我曾經對孩子的讚美是？

那是他/她說了甚麼話、做了甚麼事呢？



• 原來，我們的爸爸媽媽們曾經也是那樣長大……
原來，很多家庭教育的問題，並不是現在才有的，而是一代代傳承下來的。

• 為什麼 我們走著走著，就變成了自己小時候討厭的家長的樣子了呢？

• 你對孩子的教育是陪伴與信任？
還是……在重複自己曾接受過的、有些遺憾的教育方式呢？



• 為什麼無法信任孩子？→ 如何才能信任孩子？

• 為什麼會不自覺的將孩子做比較？

→ 陪著孩子，給予適當的鼓勵與信任，
引導孩子找到適合自己的學習方式。

→ 相信孩子，未來他會更相信自己。



人際依附風格量表

• 想了解自己的依附風格以及對人際關係的看法嗎？
以簡單的線上心理測驗來歸納吧～

• 華人心理治療基金會網站 <https://www.tip.org.tw/evaluatefree11>

• 也可以 帶回家 提供給孩子做做看這個 線上心理測驗……



兒童權利公約CRC宣導

• 依113年2月5日來函之臺教授國字第1130012933A號指示，未來填報『高級中等以下學校推展家庭教育工作調查表』。
須納入『兒童權利公約』的精神，宣導尊重兒童表意權及意願，強化家長對表意權的重視。

• 動畫－【國語版】第4集：兒童有表達意見的權利

• 摺頁（置於研習手冊內）

→ 當孩子覺得被傾聽時，就是教養的開始

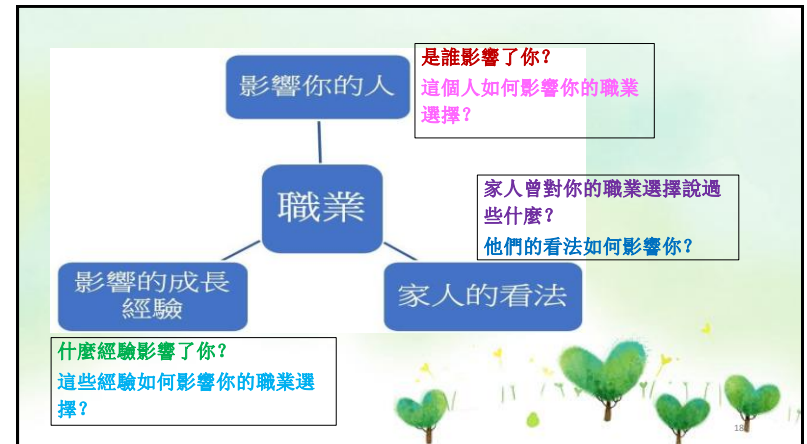


家長選擇、從事目前這個職業的三個因素？

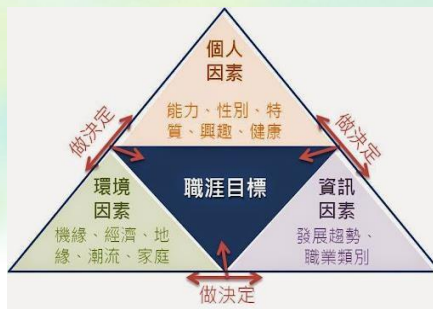
(1) 自己適合的條件(能力、興趣、價值觀、背景、學歷.....)？

(2) 家人(重要他人)的期待/看法

(3) 大環境狀況/社會文化方面重要的影響力



生涯選擇與決定 金三角



在生涯發展過程，生涯規劃的「金三角」是一個動態的概念。

個人、環境及資訊三個向度的調整都會演變出不同的結果。

知己、知彼，又能了解其中存在的交互影響，
積極瞭解自己、認識環境，
整合環境資訊庫才能找到自己的生涯定向。

我期許孩子的生涯發展.....

- 我期待孩子未來從事什麼類型/領域的工作？
- 工作性質 v.s. 工作價值觀
- 別問孩子 他們長大以後要當什麼？
問他們 想要解決什麼樣的問題？



- 我期待孩子未來從事什麼類型/領域的工作？
- 工作性質v.s.工作價值觀
- 別問孩子 他們長大以後要當什麼？
問他們 想要解決什麼樣的問題？

我滿意我現在的人生嗎？

- 個人生涯意義
- 內在價值 主體尊嚴
- 生涯轉折：人生沒有用不到的經驗.....



- 個人生涯意義
- 內在價值 主體尊嚴
- 生涯轉折：人生沒有用不到的經驗……

本校技高生 升學方向圖

技高畢業生 / 綜合高中畢業生 / 普高畢業生
 * 畢業生含應屆、非應屆及同等學力

參加統測取得成績

限專業群科
綜高專門學程
非應屆普通科
或青年儲蓄方案

四技二專
甄選入學

限專業群科
綜高專門學程
綜高學術學程
非應屆普通科

四技二專
日間部
聯合登記分發
或甄選入學

符合甄招
簡章要求

四技二專
日間部
單獨招生

四技二專
進修部
單獨招生

免統測及學測成績

限專業群科
綜合高中學術
進修部
特約進修
科內進修
在職生
佔額 30%

特種班或
實驗班
特約
青年儲蓄
方案

特種班或全職
特約進修
特約
特約 1 名
特約 1 名
正副校長
副校長以上
技術士證

特種班特約
進修部
特約入學

四技二專
特種班
入學

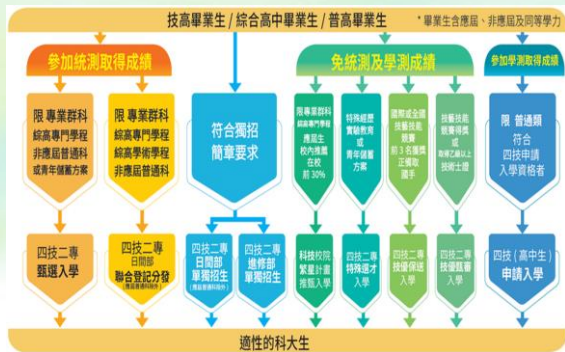
四技二專
特種班
入學

四技二專
特種班
入學

限普通科
符合
四技申請
入學資格者

四技（高中生）
申請入學

適性的科大生



招生群類		統測考試科目與考試範圍		升學大學科系
		共同科目	專業科目	
09	商管群 國貿科 資處科	<u>國文</u> <u>英文</u> <u>數學(B)</u>	1. 商業概論 數位科技概論 數位科技應用 2. 會計學 經濟學	包含 會計、 企業管理、 資訊管理、 國際貿易、 財務金融、 行銷與流通、 休閒事業管理 等商業類科。

招生群類		統測考試科目與考試範圍		升學大學科系
		共同科目	專業科目	
09	商管群 國貿科 資處科	國文 英文 <u>數學(B)</u>	1. 商業概論	包含 會計、 企業管理、 資訊管理、 國際貿易、 財務金融、 行銷與流通、 休閒事業管理 等商業類科。
			2. 會計學 經濟學	

四技二專統一入學測驗 考試類別及考科

外語群

招生群類		統測考試科目與考試範圍		升學大學科系
		共同科目	專業科目	
15	外語群 英語類 應英科	國文 英文 數學(B)	1.商業概論 數位科技概論 數位科技應用 2.英文閱讀與寫作 初階中階高階 英文閱讀與寫作練習	包含 應用英語或 其他外語 (法語、德語) 、商業類 等相關系科， 醫護一些科系。

四技二專統一入學測驗 考試類別及考科

設計群

招生群類		統測考試科目與考試範圍		升學大學科系
		共同科目	專業科目	
07	設計群 廣設科	國文 英文 數學(B)	1.色彩原理 造形原理 設計概論 2. (術科考試) 基本設計實習 繪畫基礎實習 基礎圖學實習	包含 工業設計、 視覺傳達設計、 多媒體設計、 室內設計、 資訊傳播、 文化創意 等相關系科。

四技二專統一入學測驗 考試類別及考科

家政群

招生群類		統測考試科目與考試範圍		升學大學科系
		共同科目	專業科目	
12	家政群 幼保類 幼保科	國文 英文 數學(A)	1.家政概論 家庭教育 2.嬰幼兒發展照護實務	包含 社會工作、 嬰幼兒保育、 老人服務、 物理治療、 護理 等相關系科。

四技二專統一入學測驗 考試類別及考科

家政群

招生群類		統測考試科目與考試範圍		升學大學科系
		共同科目	專業科目	
13	家政群 生活應用類 幼保科	國文 英文 數學(A)	1.家政概論 家庭教育 2.多媒材創作實務	包含 服裝設計、 流行設計、 化妝品應用、 美容與造型設 計、 等相關系科。

升學就業 參考資訊

- 104銀行 升學就業地圖 網頁
- IOH開放個人經驗平台 網頁 (大學校系就讀經驗分享)



家、成長與夢想

- 我可以 如何 陪伴孩子 體驗高職生活？
- 我想要 協助孩子 探索生涯發展，我可以嘗試的作法是？
- 回顧整理 我自己的高中職經驗，我可以帶給孩子的「正向」影響是？
- 「家」，如何成為孩子安心成長、構築夢想的支持力量呢？

謝謝辛苦的家長們一同陪伴支持孩子.....



兒童權利大事記

《兒童權利公約》是最多國家簽署的公約

1989年

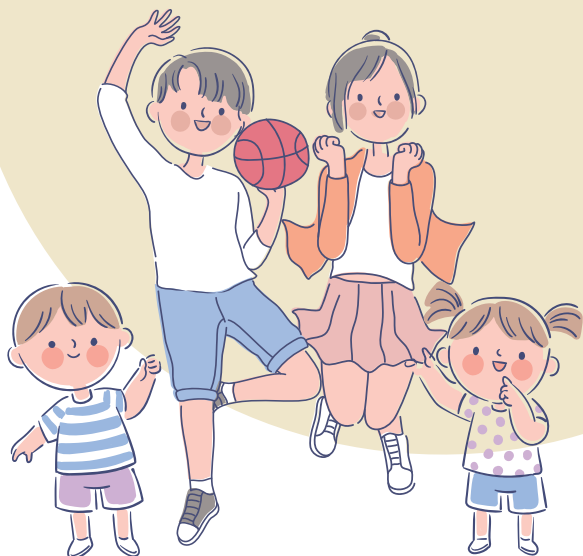
聯合國大會通過《兒童權利公約》，確立兒童是權利的主體。

2011年

我國修正並通過《兒童及少年福利與權益保障法》。

2014年

6月我國通過《兒童權利公約施行法》，並於同年11月施行，期望與國際接軌，共同守護兒少權利。



兒童權利公約 資訊網

The Convention
on the Rights of the Child

CRC



掌握《兒童權利公約》（CRC）最新消息，
歡迎大家密切注意CRC資訊網！



<https://crc.sfaa.gov.tw>



兒童權利公約

CRC

The Convention
on the Rights of the Child



CRC的四大原則



CRC的核心

CRC所保障的兒童是指所有未滿18歲之人，在我國就包含了兒童與少年；尊重兒少是獨立完整的個體，保障兒少應享有的權益。



兒童應受

CRC將兒童在公民、經濟、政治、文化和社會中的權利予以整合，其所保障的權利如下：

公民權與自由權

- 出生登記、取得姓名、身分和國籍的權利。(§7、8)
- 言論自由、信仰宗教、集會結社自由、隱私權以及獲得正確、適當資訊的權利。(§13-17)

免受暴力侵害

- 不受到任何形式暴力侵害的權利。(§19、34、36、37)
- 政府應使受害兒少身心康復並重返社會。(§39)

家庭環境與替代性照顧

- 與家庭團聚不與父母分離的權利。(§9、10、11)
- 政府應妥善照顧保護失去家庭的兒少，安排適當的安置或收養。(§20、21、25)

身心障礙、基本健康與福利

- 身心障礙兒少受特別照顧的權利，政府應提供資源協助其融入社會。(§23)
- 治療疾病與恢復健康的權利，政府應提供社會安全保障及適當生活水準。(§24、26、27)

保障的權益

教育休閒與文化活動

- 平等接受教育的權利。(§28、29)
- 原住民和少數族群兒少享有自己文化、宗教及語言的權利。(§30)
- 休息、休閒、遊戲娛樂和參與文化藝術的權利。(§31)

特別保護措施

政府對於特殊或緊急狀況，包括難民(§22)、遭遇武裝衝突(§38)、原住民和少數族群、童工、藥物濫用、虐待、人口販運、被誘拐(§32-36)或觸法(§40)兒少，應給予特別的協助和保護。











健康飲食

消費面面觀
食在購健康



創立於1960年的消費者國際聯盟（Consumer International，簡稱為CI）是消費者團體的世界聯盟，擁有跨越120國、超過250個組織的會員，針對世界性的健康危機，以及消費者在健康飲食選擇上所面臨的困難，消費者國際聯盟呼籲世界衛生組織（World Health Organization，簡稱為WHO）推動建立健康飲食全球公約，並提出下列因應措施：

行動建議

- ✕ 減少鹽份的攝取量。
- ✕ 減少糖份的攝取量。
- ✕ 包裝食品的營養成分標示。
- ✕ 校園內提供健康飲食。



減少鹽份的攝取量

如果每個人每天鹽份的攝取量可以減少6公克，預估每年可以預防250萬人死亡。日益增加的加工食品生產、快速都會化，以及生活型態的轉變，正在改變人們的飲食習慣模式。

研究顯示，平常攝取過多的鹽份會增加罹患高血壓的風險，高血壓是心血管疾病發生的主因，而且60%的中風及50%的心臟疾病也都是高血壓造成的。

行動建議

- ✕ 多要求餐廳減鈉(鹽)烹調
- ✕ 多閱讀營養標示
- ✕ 少用鹽及調味醬料
- ✕ 喝少量的湯
- ✕ 多選用新鮮的食材



減少糖份的攝取量

拜主流加工食品高糖含量所賜，現代的飲食越來越甜，研究發現過量的糖分攝取對健康有嚴重的傷害。全世界的糖份攝取量在1966年至2009年間增加了20%，在部分中低收入國家，糖份攝取量增加的速度尤其快速。

過量的糖份攝取是肥胖的主要風險因素，來自高糖食品的非實質、隱藏性的熱量，伴隨的就是體重增加；高糖飲食也是第二型糖尿病的主因，與日益增加的代謝症候群及心臟疾病都有關聯，每10個成人中就有1人受糖尿病所苦。

世界衛生組織2014年發表的建議草案中，將建議的糖份攝取量由原本每日攝取總熱量的10%降為5%，以一般成人來說，5%的攝取量大約為每天25公克。

行動建議



看

糖量標示



多喝白開

水



天天低脂

乳

包裝食品的營養成分標示

不健康的飲食是慢性非傳染性疾病，如心血管疾病、癌症、糖尿病及其他與肥胖有關情形的主要風險因素，但對消費者而言卻是可以避免的，包裝上的營養成分標示可幫助消費者分辨哪些是高脂肪、高糖、高鹽的食品，或是在一系列包裝食品當中成為健康選擇的重要關鍵。

目前有兩種主要的營養成分標示方式，第一種是營養聲明標籤，也就是傳統的標示方式，通常位於包裝背面（BOP - back of the packaging），標籤上列出熱量級主要養分指數，包含脂肪、鹽以及糖；第二種是比較新的一種，通常標示在產品包裝正面（FOP- front of the packaging），讓消費者一眼就能夠辨識、不需要去研究、計算或是了解食品包裝背面完整營養成分標示。研究顯示，許多消費者沒有時間了解詳細的營養成分標示，或是根本沒有閱讀成分標示的能力，他們比較喜歡簡單易懂的包裝標示。

行動建議

市售包裝食品營養標示方式，需於包裝容器外表之明顯處所提供以下標示之內容：

- ✕ 「營養標示」之標題。
- ✕ 熱量。
- ✕ 蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉之含量
（註：此碳水化合物包括膳食纖維）。
- ✕ 其他出現於營養宣稱中之營養素含量。
- ✕ 廠商自願標示之其他營養素含量。

校園內提供健康飲食

重過重或是肥胖的兒童人數正在攀升，尤其是在中低收入國家。1980至今，全球肥胖人數已經翻倍，5歲以下體重過重或是肥胖的兒童人數，已從1990年的3,200人增加至2013年的4,200萬。如果這種現象持續下去，到了2025年，將有7,000萬名體重過重或是肥胖的青少年。體重過重或是肥胖的兒童罹患哮喘、高血壓、骨骼肌肉疾病、脂肪肝、胰島素抗性及第二型糖尿病等的風險高過一般兒童，他們長大後極有可能是肥胖的，且更容易出現其他健康問題。

除了校園內提供的食物（學校餐廳內販售的食品及飲料）對兒童的健康與發展有重大的影響，青少年也常常透過販賣機接觸不健康的食品，販賣機提供有財務壓力的學校一項收入來源，而提升學校收入與保護學生遠離不健康食品之間存在著矛盾與衝突。

行動建議

- ✕ 校園應免於不健康食品的行銷。
- ✕ 所有學校都應提供安全、免費的飲用水。
- ✕ 規範學校餐廳、販賣機所販售的飲食標示營養成分。
- ✕ 透過採購與調配行為，促進健康飲食的消費及限制不健康食品的攝取。





行政院消費者保護處
Department of Consumer Protection, Executive Yuan

編印



更多資訊請上官網查詢 <https://cpc.ey.gov.tw>

有任何消費的疑難問題或爭議申訴

請撥打全國消費者服務專線1950

資料來源

消費者國際聯盟(Consumer International)

 行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

 行政院環境保護署



衛生福利部國民健康署



網路交易 安全須知



行政院消費者保護處

Department of Consumer Protection, Executive Yuan



網路交易不僅便利，在商品陳列、比價或付款等方面，也快速進化，我們需特別注意新型態消費問題，例如交易安全、隱私權保護、詐騙及跨國爭議的處理等。這類消費議題複雜性較高，政府、企業經營者及消費者必須共同面對，建構有效的機制來減低交易風險。但不論哪種交易方式，風險始終存在，應隨時提高警覺，提防交易陷阱，以免成為下一位受害者。

👉 選擇有加密的安全購物網站

許多網站為了保護使用者的個人資料以及登入系統的帳號密碼，已經在系統的登入頁面，以及在加入會員、填入個人資料的頁面使用SSL加密，以確保會員資料妥善保存。

SSL(Security Socket Layer)

確保資料在用戶與伺服器之間的傳送過程中不被攔截而遭外界讀取。

驗明正身 3 部曲 網路安心購物



Step.1

網頁出現網站身分識別標章



Step.2

網址開頭為https://
網址列窗格變綠底



Step.3

點選標章出現
網站中文資訊

🔍 不隨便安裝附加元件

為提供更多網頁特效，部份網站會跳出視窗要求使用者必須安裝附加元件，常見於網路銀行、網路ATM網站等。然而，駭客製作的假網站，也會透過這種手法將惡意程式包裝在其中，讓大家在無防備狀況下下載安裝。如確認並無需要，切忌隨便安裝附加元件。



🔍 仔細確認網站的真實性



有心人士會架設假的交易網站，裏面的商品和客服電話都是虛構的，讓消費者付錢之後，卻收不到訂購的物品。

🔍 選擇有信譽的交易對象

在進行選購前，宜選擇具可信度和良好售後服務的購物網站，不該輕率相信網路世界的陌生人，網路上的交易紀錄或口碑、評價，僅供參考，太過便宜的商品、奇怪的面交地點或直接以電話遙控操作ATM的匯款方式都可能是詐騙手法，如能當面驗貨或使用第三方支付等安全付款機制，才能真正確保自己權益。



👉 網路交易防詐 3 步驟

STEP

01

進到賣場，先看 **關於我**：

- 1.賣家基本資料是否齊全且正常。
- 2.可透過賣家資訊取得聯繫。
- 3.基本資料提及之販售類別，與實際販售商品類別是否相同。
- 4.配送方式說明明確，有長期配合之貨運商尤佳。



STEP

02

可藉由觀察其餘商品內容，確認是否善盡賣家之責。

- 1.刊登商品圖片來源，是否皆為官網圖片。
- 2.商品狀況(製造日期、有效期限、保固狀況)等資訊清楚明確。
- 3.刊登期間正常，有無過多短期重新上架商品。

STEP

03

善用交易評價與安心賣家制度

- 1.交易後與獲得評價時間間距，沒有過短狀況。
- 2.交易金額沒有以1元或低價大量交易狀況。
- 3.評價資訊說明正常，特別注意負評的說明。

此外，還能透過拍賣平台設置的安心賣家制度，與完成「真實身分驗證」、並且「啟用帳號保護」相關設定的拍賣賣家進行交易，提高保障。

安心賣家
是提升賣場信任度，
買家下標的重要參考指標！

Yahoo!奇摩拍賣期望透過賣家誠信認證，共同為降低買方消費者在拍賣平台交易的不確定性風險來努力！

輕鬆**2**步驟
賣的有信心
買的更安心

身分資訊驗證 + 帳號保護 = 安心賣家

立即設定成為安心賣家 GO!

資料來源：行政院消費者保護處、經濟部電子商務網站身分識別機制推廣計畫、電子商務網路交易安全宣導

🖱️ 行政院消保處貼心呼籲

- 注意賣家及交易平台的信譽，交易評價不能只看表面！
- 除消費者保護法增訂「合理例外情事」之規定外，消費者可於收受商品或接受服務後7天內向企業經營者主張無條件解除契約，且無需負擔任何費用(如：解約後運送費用)。
企業經營者：含反覆從事銷售行為的個人賣家
- 不私下交易，如因此衍生糾紛，將增加處理困難度。
- 優先選擇「第三方支付」方式付款。



製表：薛翔之(來源聯合報)



行政院消費者保護處

Department of Consumer Protection, Executive Yuan

編印



更多資訊請上官網查詢

<https://cpc.ey.gov.tw>

若有任何消費疑問或爭議

請撥打全國消費者服務專線1950

這時代不是缺工，而是缺目的感

2023-11-28 聯合報 / 侯勝宗

逢甲大學公共事務與社會創新碩士學位學程特聘教授

台灣面臨著大缺工潮的巨浪來襲，百工百業都找不到人；但另一方面，年輕人卻呈現嚴重失業率。行政院主計總處二〇二三調查，十五至廿四歲的平均青年失業率為十一點七九%，為全體失業率的三點二六倍，高於 OECD 國家青年失業率十點九%為全體的二點一八倍甚多。這世代的台灣年輕人到底出了什麼事？

其實問題可能不是在年輕世代，而是上一世代給予的環境！

美國史丹佛大學教授威廉戴蒙曾經出版過一本書：《邁向目的之路：幫助孩子發現內心的召喚，踏上自己的英雄旅程》。書中整理了他針對全美國十二至廿二歲年輕人的調查與深度訪談。他發現，當代美國年輕人心中所缺乏的是動機，人生缺少一種存在的生命目的感。而這種缺乏目的感，會摧毀人生快樂與滿足的基礎。

目的是一種「人為何而活」的終極關懷。目的是一個短期「目標」背後更深層的原因，也是驅動我們每日大部分行為背後的動機。追求目標的背後，人們會產生一種目的感（**sense of calling**，也可稱為呼召），它才是人們動力的真正來源。

威廉教授提出十二個步驟給家長，來幫助孩子邁向目的之路：

- 一、和家庭成員以外的人有啟發性的對話；
- 二、觀察有目的感的人是如何工作；
- 三、第一次獲得啟示的時刻：發現世界上某些很重要的事情可以被修正或改進；
- 四、第二次獲得啟示的時刻：我可以有所貢獻，並且造成一些改變；
- 五、確認目的，並且展開行動去完成一些事情；
- 六、獲得家人的支持；

- 七、以起初和隨之發展出來的方式，更加努力地追求目的；
- 八、獲得完成目的所需要的技能；
- 九、更加的務實、有效率；
- 十、樂觀和自信心的提升；
- 十一、長期投入在目的上；
- 十二、把在追求目的的過程中所獲得的技能與人格優勢，轉換到人生其他領域。

身為四個孩子的父親，正經歷威廉教授所說的陪伴孩子找尋人生目的的探索過程。我家老二就是一個真實的例子。今年十七歲的她，原本也是過著國高中的填鴨式考試人生，過著沒有目的感的生活，只有分數和排名。幸運的是，她長期在教會參加青少年團契與服務兒童，讓她多了一些家庭和學校以外的生命經驗，周六日在教會生活中找到心靈慰藉。

她曾在小學時讀到無國界醫生的戰地醫療援助報導，那是她第一次獲得啟示的關鍵時刻，她發現世界上有一群兒童生活在戰亂中，急需幫助。高中時因為媽媽施打疫苗發生了嚴重的血小板過低危險，讓她開始關心並投入疫苗研究的小論文，進而開啟了她對用醫療來搶救生命的認識，這應該是她第二次獲得啟示的時刻。最後，在即將升高三、考大學之際，決定回應她人生的呼召，到國外降級讀高中，投入她的無國界探索之旅。身為父母能做的就是支持、陪伴與放手讓女兒勇敢去嘗試、去犯錯，去成長。

這一代年輕人缺的不是能力，而是動機。若他們無法找到工作目的感，則缺工將成為常態！

筆記欄

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •



筆記欄

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal lines, each starting and ending with a dot.



筆記欄

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

