

國立斗六高級家事商業職業學校

111學年度第一學期 親職教育研習：

SATIR模式(薩提爾)在親子關係經營之運用



研習時間：111年9月25日(週日)

下午1：20~ 3：25

研習地點：行政大樓五樓 校史室

主 講 人：黃金發社工師

台中張老師中心督導

(台灣薩提爾成長模式推展協會)

國立斗六高級家事商業職業學校
111 學年度第一學期 親職教育研習
目錄

[illegible]

國立斗六高級家事商業職業學校 111 學年度第一學期 親職教育研習 實施計畫

壹、依據：本校 111 學年度 學生輔導工作實施計畫、家庭教育實施計畫

貳、目標：希望講座開啟與會家長理解自己與家庭人際模式的視野：

1. 引導家長初步認識薩提爾成長模式（例如：「冰山理論」、「生存的溝通姿態」）如何看人的成長、應對、人際互動。

2. 嘗試參考薩提爾成長模式來理解孩子、看待自己為家庭所受到的影響。

提供家長陪伴處理青少年子女生活適應（人際、情感）的實務知能與應對技巧。

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：一百一十一年九月二十五日（週日）下午。時程安排如下表：

活動 時間	主講人	主題	地點
13:20~13:25	國立斗六家商 許永昌校長	開幕式	國立斗六家商 行政大樓
13:25~15:25	台中張老師中心督導 (台灣薩提爾成長 模式推展協會) 黃金發社工師	SATIR 模式(薩提爾) 在親子關係經營之運用	依報名參加人 數安排適切場 地
15:25~	收穫滿行囊，回家囉～		

陸、研習地點：依報名參加人數安排適切場地

柒、研習主題：SATIR 模式(薩提爾)在親子關係經營之運用

捌、研習方式：專題講座

玖、活動經費：由相關下授經費或輔導室行政經費支應

SATIR模式在親子關係經營之運用



- 2022/
- 黃金發 社工師

oo

一、案例分享

- 幾則受挫家長的故事 孩子的行為 家長的反應
- 故事中您聽到什麼?熟不熟悉?
- 若A是您的孩子，您跟他的教養與互動目標會怎麼設定?
 - ※ 注視的焦點在哪?孩子行為對自己的挑戰
 - ※ 問題解決 VS 成長
- 您在親子溝通上會有不同嗎?

四大目標

- 更高自我價值
- 更多的選擇
- 為選擇負責
- 更一致性

自我價值對人的影響

- 自我價值
- 故事一則 ~ 糖與鹽
- 可以與不可以

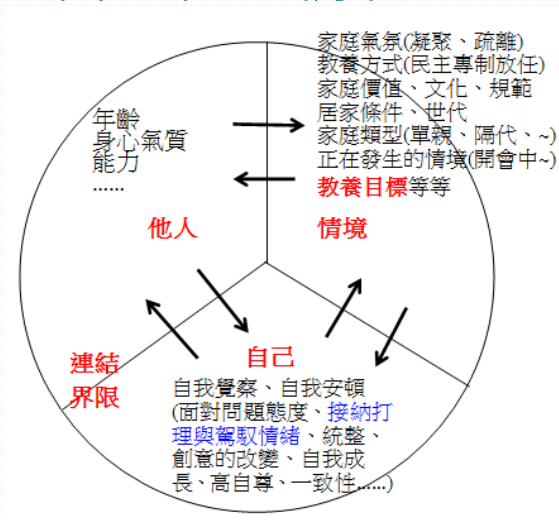
※ 自尊自信低易受挫→責任外歸、依賴
→自我否定、逃避→尋求其他補償
→害怕衝突、難表達自己、自己不值得
※ 自我保護防衛—不信任、攻擊、要求別人
→操縱 情緒勒索

如何看待行為 -正向導向

- 應對孩子方式對孩子自我價值的影響
- 行為的背後目的(正向意圖)
- 看見孩子的內在資源
- 影片 我們的奇蹟

https://drive.google.com/file/d/irAp_hqigAUnlG57ATEGoHYvAXWx6AZIk/view?usp=sharing

自、他、情境



溝通前先學會連結(反應式傾聽、承接)

VIA 的賦能步驟 → 提升價值、建立正向連結、提昇覺察與挫折容忍、實踐

- 1.反應：看到、聽到、感覺到
- 2.反應背後正向意圖(內在動機)
- 3.你看到的資源
 - 在乎、重視、努力、負責、有自己的標準、會自我要求、榮譽心、勇敢、行動力、嘗試、堅持、面對、願意分享自己、找資源
- 4.能帶來的正向影響
 - 會規劃自己的....，更多的堅持在自己的事上，以後會面對找解決方法
- 5.給出欣賞肯定感謝

如果你無法讓對方感受到你對他的理解，溝通很難成功

賦能範例

情境：

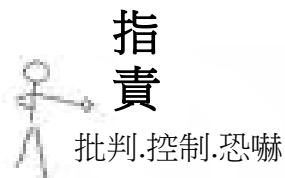
早上我高一女兒參加了人生第一場英語鑑定考試，因為才開始上補習課沒多久，加上有點排斥，而且脫線媽媽早上跑錯學校，一整個過程就是緊張又刺激。考完試後我問他的感想，他說腦中一片空白，不知道要寫什麼，我聽了很生氣更加煩躁。

1. 這是你人生中第一場英語鑑定考試，我看見你真的很緊張
2. 我猜你是不是手很冰冷又手心出汗，腦中一片空白，其實你是不是很想要有好的表現，想到若考不好自己及媽媽會失望。
3. 不過我覺得當你跨出腳步進去教室時，我真的覺得你很有面對挑戰的勇氣，雖然你一開始很不喜歡甚至排斥，但你沒有逃避願意嘗試，依然很堅強的面對
4. 我想妳面對未來的種種挑戰，一定也很能夠勇敢面對不逃避，這種勇氣不是每個人都能做到的
5. 謝謝你跟我說你的考後感想，真的很欣賞你！

賦能常見的提問

- Q1.向對方賦能，對方完全沒反應怎麼辦？
- Q2.家人(孩子)平常表現都好，只在表現不好時才賦能
- Q3.情緒高漲時，根本賦能不了
- Q4.就是無法接受它的負向行為啊，賦能不下去
- Q5.要看到背後正向意圖有難度
- Q6.要想能帶來正向影響有難度
- Q7.要給出欣賞肯定感謝不容易

溝通姿態看行為目的



Q.您會怎麼面對不同溝通姿態?

- 指責 -連結
- 超理智 -能力
- 討好 -價值
- 打岔 -勇氣

孩子、家長、老師的冰山

- 行為
- 應對姿態
- 感受
- 觀點
- 期待
- 渴望
- SELF(自我價值)
- 先了解自己才能了解別人
- 先安頓自己才能安頓別人



正向教養的溝通互動



從賦能(連結)到引導 => 2座冰山互動圖

整個過程: 積極的兩人關係 尊重、接納、平等、愛、賦能、合作

- 1. 我看到你.....(描述行為或事件) -->反應:看到聽到感覺到 (對自己的情緒覺察)
- 2. 好奇冰山(考量CH年齡表達能力EX:你有沒有可能是要.....? 反應行為目的) --->反應背後正向意圖
- 3. 反應孩子的資源..... (提升連結 賦能 提高孩子價值 讓關係更穩定)
- 4. 反應你的期待或不認同的行為, 及對你或他人造成的影響 (要具體明確清楚的溝通、以「我」為開頭的訊息)....(確認爭議點....期待.想法差異..造成的影響(對誰)..界限(誰的責任)..(重中之重.不在輸贏...給出空間)
- 5. 相互理解溝通(EX: 你不一定要認同, 我想聽聽你的想法。了解原因、困難、情境、期待..... (引導及邀請對話、澄清、核對、討論、達成相互理解)
- 6. 引導選擇-(設限) 並為選擇負責、承諾 (EX:接下來呢?, 下一次?)
- 7. 在從錯誤中一起成長(將正向能量帶回家)

- 薩提爾模式的治療信念

- 01. 「改變」是有可能的；即使外在的改變有限，內在的改變仍是可能的。
- 02. 父母在任何時候都是竭盡所能而為的。
- 03. 我們都擁有內在資源以成功地應對和成長。
- 04. 我們有許多選擇，特別是面對壓力做出「適當回應」，而不是對情況做出「即時反應」。
- 05. 「希望」是「改變」的一大重要成分。
- 06. 人們因「相似」而聯結，因「差異」而成長。
- 07. 治療的主要目標是為自己作出選擇，並為自己的選擇負責。
- 08. 「問題」不是問題，如何「應對問題」才是問題。
- 09. 「感受」是屬於我們的；我們擁有它們。
- 10. 想與我們的自我價值感聯結並予以實現，就必須去發掘自身的內在寶藏。
- 11. 父母往往重複他們成長過程中所熟悉的模式，即使知道這些模式是功能不良的。
- 12. 「應對方式」是我們自我價值層次的展現；我們的自我價值愈高，應對方式愈統整。
- 13. 健康的人際關係建立在平等的價值之上。

一致性的生活

- 1、清楚的溝通。
- 2、以合作代替競爭。
- 3、讓人得力（賦能/看資源）代替征服他人。
- 4、提升人的獨特性代替把人歸類（角色）。
- 5、利用權力引導人們實現和選擇（最適合自己）的取代（強迫服從）。
- 6、全然去愛、珍惜和尊重自己。
- 7、對個人和社會負責任。
- 8、把難題視為挑戰和機遇與，以開發有創意的解決方案。

討論與分享

- 1/今日課程的學習，你可帶走是什麼？
- 2/相關於今日課程疑問或提問？





教育部國民及學前教育署
學生生涯輔導網

home

認識我自己

我是國中生

認識高中

認識大專校院

認識產業職場



青年教育與就業
儲蓄帳戶專區



網站導覽

認識我自己	我是國中生	認識高中
■ 測驗評量 大學入學考試中心興趣量表 大學入學考試中心大學學系探索量表 華人生涯網職業興趣量表 「我喜歡做的事」興趣測驗 華人生涯網職業組合卡 華人生涯網生涯開展力量表 ■ 探索活動 1111九大職能量 Holland學涯暨職涯興趣測驗 104職業適性測驗 104生涯興趣測驗	■ 國中畢業生適性入學宣導網站 ■ 國中教育會考網站 ■ 全國高級中等學校及五專資訊網 ■ 全國高級中等學校及五專資訊定位查詢系統 ■ 愛學網 ■ 適性輔導列車/適性揚才列車 ■ 國民中小學課程與教學資源整合平台CIRN網站（生涯發展教育） ■ 志願選填試探與輔導系統 ■ 教育部特殊教育通報網	■ 學制說明 普通型高級中等學校 技術型高級中等學校 綜合型高級中等學校 五專 單科型高級中等學校 軍校 特殊教育學校
認識大專校院	認識產業職場	Q&A
■ 一般大學 ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統 大學多元入學升學網 大學入學考試中心 IOH開放個人經驗平台 大學問 1111學群介紹 1111大學網 ■ 技專校院 技訊網 技專校院招生策略委員會 技專校院考試及招生制度專屬網站 四技二專各入學管道學習準備建議方向 技專校院入學測驗中心 IOH開放個人經驗平台 大學問 ■ 軍警校系及其他 國軍人才招募中心 中央警察大學 臺灣警察專科學校 國立空中大學 四技進修部二專夜間部 身心障礙學生升學 運動績優學生升學 離島地區及原住民師範及教育大學甄試 原住民及離島地區醫事人員養成計畫 原住民專班 教育部原住民族及少數族群教育資訊網 ■ 大學營隊資訊	■ 產學計畫 教育部產學攜手合作計畫資訊網 雙軌訓練旗艦計畫 ■ 產業職場面面觀 百工一日VR職場影片 UCAN大專校院就業職能平台 1111職涯大師 104職務大百科 104升學就業地圖 職場達人小撇步 勞動部行業職業就業指南 幸福職人得獎影片 O*NET CAREHER女性職涯故事 104工作世界 ■ 國家考試 中華民國考選部 勞動力發展署技能檢定中心 ■ 勞動力發展署 勞動力發展署全球資訊網 勞動力發展署北基宜花金馬分署 勞動力發展署桃竹苗分署 勞動力發展署中彰投分署 勞動力發展署雲嘉南分署 勞動力發展署高屏澎東分署 ■ 青年發展署 ■ 人力銀行	■ 國中生專區 適性輔導 志願選填輔導 ■ 高中生專區 一、生涯目標未定向 二、心理測驗結果反思 三、108課綱選課 四、校內轉班（科、學程）/轉學 五、技（綜）高轉考/跨考 六、高中生取得檢定證明或證照 七、升學選校選系（111年考招適用） 八、升學考試與升學管道（111年考招適用） 九、學習歷程檔案 十、軍警專校 十一、出國求學、實習或當交換生 十二、獎勵入學方案 十三、大學轉系 十四、半工半讀念大學 十五、產業與職場 十六、就業前景/畢業出路 十七、親子溝通與家長陪伴 十八、自學及在家教育
相關活動	首頁	
■ 青年教育與就業儲蓄帳戶 ■ 圖文徵選	■ 網站導覽 ■ 舊版網頁 ■ 聯絡我們 ■ 線上填報 ■ 最新消息 ■ 資源下載 ■ 相關連結 ■ 網站管理	

父母總是被青少年句點？

在關係中提升陪伴品質，拉近與青春期孩子的互動關係

張老師月刊 2022/3 月 第 531 期

撰文 張閔淳 諮商心理師

即便是孩子的父母，也不會比孩子更懂他自己的情緒與感受，因此高品質的陪伴及互動，以孩子的主觀感受作為回應的方向是很重要的。接受及回應孩子正在經驗的情緒與感受，才能促進關係並降低錯頻的情況。

與孩子互動中，有時會經歷孩子無法理解管教中的善意，認為大人是刻意、故意不允許他們做某些事，兒童階段可能會用哭鬧、倔強的方式回應；青少年則可能陷入冷戰，用行為表達對父母的不滿。

在提升關係品質時，除了讓孩子感受到關愛，也要降低「錯頻」的情況一再發生，所謂「錯頻」代表著我們接收不到或是無法回應孩子當前的狀態，抑或孩子無法理解我們行為的意圖與想法，只單純解讀我們表現出的「行為」。

降低「錯頻」的三大要點

人與人的互動中，不能僅以「外顯行為」作解讀，特別在親子或親密關係中，若我們看不見或不理解行為背後的意圖，就容易產生誤解、形成對立，對關係造成傷害。然而，如果想在關係中降低錯頻，關鍵在於我們得先接受及回應孩子正在經驗的某些情緒與感受，透過情緒的同調與情感的鏡映，讓孩子先理解自己的狀態，進而理解他人，我們可以透過一些覺察與方法，在促進關係的同時降低錯頻的情況。

父母須先自我照顧與覺察

承接孩子感受很重要的一部分是來自父母的自我覺察，很多時候我們想幫助孩子避免經驗負向情緒，於是在孩子情緒感受的當下，衝得太快、跑得太前面，忽略情緒調節的重要發展是來自「與自己的同在」，因此我們需要在許多瞬間先暫停一下，特別是想去幫助、安慰、排除孩子經驗某些感受時。

我在實務工作中，看過許多父母之所以急於抹掉孩子的負向感受，其實是在反應父母本身的焦慮，包含「是否能成為好爸媽」、「自己的親職角色是否遭到質疑或批評」、「孩子是否因為自己不作為而受到傷害或損失」，唯有釐清自己內在的狀態，才能在當下做出對孩子最佳的決定與判斷。

不要急於否認孩子具有某些狀態

讓孩子學習理解自己及他人的內在感受與外在行為，心理學中稱為心智化，當孩子

能夠讀懂自己與他人的感受與想法，同時也能了解行為的意圖，對孩子的發展、心理健康、與他人關係都是一大幫助。培養孩子心智化的歷程，首先要能「承認」與「承接」孩子經驗到的感受與想法。互動關係中有這樣的基礎，孩子自然能感受到父母對自己的關注與接納，這是讓孩子理解自己的重要基石。

練習跟著孩子的主觀感受做反應

即便是孩子的父母，也不會比孩子更懂他自己的情緒與感受，因此高品質的陪伴及互動，以孩子的主觀感受作為回應的方向是很重要的，好比青少年抱怨自己不想被限制門禁時間，在必要的設限之前，我們需要做的是回應孩子覺得自己被約束、控制，並且感到生氣的情緒感受。

與青少年的溝通致力於贏得孩子的「心」

想提升與青少年互動的品質，需要掌握的原則是一「先觀察、再反應、後詢問」這是與青春期的孩子相處最佳的應對之道，當你要與孩子談論某事，如：課業、手機使用時間、未來科系選擇，且預期孩子可能會有反對、拒絕、不耐煩的態度或行為時，其實更需要先「停下來」當下過多的語言只會讓孩子更想否決你的提議與建議，先觀察孩子的行為作為線索，並「反應孩子的狀態」是促進對話的必備要素。

可以試著跟孩子說：「我們好像每次談論到這個話題都會生氣？」並留意在與青少年對話時必須先把想討論的「正事」放下，轉而將話題拉回當下彼此的關係與狀態，減緩孩子的情緒起伏及增加對自我的覺察，最後一步才是回到原先想與孩子談的主題，進而提出問題與建議。

另外，在與青少年互動時應注意以下原則，幫助彼此降低怒氣，挪出更多的心理空間與彈性，傾聽彼此真正想傳達的心意。

1. 化主動為被動

養貓的飼主都知道貓咪很有個性，當牠不想理你、拒絕你時，飼主只能另尋時機，等彼此頻率對到，牠也剛好心情愉悅時，自然就能玩得開心。與青少年的互動其實也很像這種感覺，有時候需要「等一下」，觀察孩子的狀態與反應，再決定要跟孩子說什麼。與青少年的相處需要將主動轉為被動，以往我們主動叮嚀、要求、關心、約束，現在需要「晚一點」再做這些事，善用眼睛及感受，經過觀察後再有語言提醒，才能發揮管教與促進關係的作用。

2. 關愛不只有語言訊息

與青少年互動時行動要比語言多一些，例如可以在互動中嘗試搭著孩子的肩，這會比語言容易讓孩子感覺到彼此的關係更靠近。有時會面臨一定得叮嚀或要求孩子的狀況，但又擔心溝通過程引發衝突，這時候可以將話語改以文字的方式呈現，用紙條簡單傳遞要給孩子的訊息，但不表示只要透過書寫、訊息，就能與孩子建立關係，這只是雙方冷戰、對立、衝突情況下的緩衝方式，讓孩子了解即使發生衝突，父母也不會因為生氣而失去對自己的關心。

3. 溫和地講出孩子心中的 OS

青少年雖然外表剛強、頑劣，但如果有機會聆聽他們的感受，往往會發現其實他們心思敏感，將許多發生在自己、周遭人身上的事物都看在眼裡，只是嘴巴不說，所以在與孩子互動時，可以試著說出他心裡的 OS，如：「我猜我一直管你一定讓你覺得很煩」、「你應該對這件事很不爽」這些話語經常可以為關係帶來轉機，讓孩子口中沒說出的話，透過自己重要的人表達出來，也是一種讓關係信任與靠近的有效方法。

刺蝟孩子抱抱

作者：蘿拉

出處：2022-07-15 聯合報

專家說，小孩頂嘴代表智力和語言發展，具有思考能力和表達勇氣，未來會更有自信與創意。不確定能夠如此「正向聚焦」的父母有多少，但我默默祈禱這一天不必太快來到。

女兒從小貼心，個性開朗 EQ 高，成長過程中帶給外子與我諸多喜悅。升上國中後，身材體型從兒童轉為少女，課業與人際壓力增加，雖然仍願意分享學校生活點滴，但沉默的時刻多些，情緒起伏變大，母女間的張力也悄然上映。

生活上的協助不再需要，課業上的指引能免則免。「我自己來」是黃燈警示，而「不要再說了好嗎」則是紅燈禁令。若越雷池一步，則引發暴走。我試著關閉職場上的積極作為，收斂自己的快人快語。還有，暫時放下應對禮貌的框架規矩，調降自己作為母親對於尊重的期待。

即便如此，我還是需要一方收納情緒的天地。晚餐家事結束後，前往住家附近的綠園道散步兼散心，繞一圈約莫一公里。草坪上有個塑膠地板遊樂場，許多幼兒追逐跑跳溜滑梯，爸媽們坐在長板凳上滑手機，是個親子放電、放鬆的場所。

這名曰飯後運動的儀式，是探索冰山下的自我對話練習場。女兒不聽建議我是生氣還是擔憂？我因此感到無力、失落嗎？我的觀點是小孩必須乖巧聽話？我期待自己是認真完美的母親嗎？我渴望自己被需要、有價值嗎？我以為凡事掌握能夠修補內心的不安全感嗎？自己生命中的功課，不該由他人來完成。女兒有自己的想法，但不代表否定我或者拒絕連結。一遍遍，一圈圈，我呼出情緒，吸入覺察。回家後神清氣爽，準備洗澡就寢。

睡前女兒看我在閱讀諮商心理師陳志恆所寫的《擁抱刺蝟孩子》。粉橘色封面，綠葉紅花間有一雙手輕捧一隻小刺蝟。她望著我說：「妳要來抱我。」

走向女兒，我看見刺蝟裡面柔軟的心，如花朵綻放。

怪東怪西都是別人的錯！

當孩子出現「託付心態」時，請溫柔地看見孩子內心的脆弱與堅強

陳志恆諮商心理師(曾任國立彰化高商輔導主任) 2015/11/15

我走路時容易因粗心大意絆到腳，跌了跤、撞到東西，弄痛了自己，到現在還是如此。

記得很小的時候，在家裡走路撞到茶几的桌角，膝蓋痛得眼淚都掉下來了。父親連忙過來安慰我，問我好端端的怎麼會撞到東西。我嘟起嘴生氣地說：「是它（茶几）自己要擋在那邊的呀！」

長大了，父母還常拿這類往事來糗我。想想，小時候，這種走路不長眼卻又怪不會移動的物品阻撓我的情形，確實常見，桌子是何其無辜呀！

現在，我才知道，當時無厘頭的反應，正是一種典型的「託付心態」。當我們將生活中每一次不順遂的原因，全都怪罪到別人身上，做為自己的愚蠢或錯誤行為的託詞時，便是「託付心態」。

前一陣子去演講，中場休息有個母親前來與我討論孩子的事情。她焦慮地說：

「我的孩子今年高三，正在準備升學考試，一直以來成績都不差，但最近好像越來越混，不太願意用功。如果我叮嚀他讀書，他便會告訴我，讀這麼多書沒有用，就算考上頂尖大學又如何，台灣的教育制度根本對學生的未來沒幫助……之類的。我該如何應對他呢？」

聽她語氣急促又毫不停頓地說完後，我問：「妳的孩子是過去便會質疑讀書學習或升學的價值？還是最近才開始的？」她告訴我，是升上高三後才開始的。

我笑了笑，眼神柔和地看著這位愛子心切的母親，我說：「辛苦妳了！面對孩子這份抱怨，真的很難以應對吧！我想，妳也很擔心，他是否真的相信讀書升學沒有用，乾脆放棄努力了吧！」母親用力地點點頭。

「其實，這孩子很貼心，很在意妳的。他會告訴妳這些抱怨，事實上是在向妳傳達一些重要的訊息。」這位母親瞪大雙眼，驚訝地問：「噢？是什麼訊息？」

我說：「他在告訴妳，他目前正處在難以招架的課業困境中！他很努力，但沒有理想中的結果，心裡很慌亂。他期許不要讓父母失望，卻又不知道如何面對父母的期待。他擔心自己做不到，卻又想顯示自己有能力獨立面對這一切。」

當我們面臨困境時，很容易把砲口向外，矛頭指向別人，透過抱怨來讓別人知道，不是

自己沒能力，而是問題都出在別人身上。這樣能合理化自己的表現不佳，避免被人看到自己內心的脆弱。而事實上，此時的自己是充滿無力感的！

當託付心態出現時，我們將個人成敗的原因推託給自身以外的人事物，便能暫時假裝沒看見自己的脆弱與不足，甚至擺脫自己需要負起的責任，心裡便感到輕鬆許多。

然而，仔細想想，那些抱怨、責怪與推詞，有多少是真正符合真相的？而有多少又真的對我們有著阻礙？

「那我該怎麼做呢？」母親聽完了我的分析後，接著問：「我需要跟他說，他都是在找藉口，要他為自己負起責任嗎？」

「不是的！這孩子其實一直都沒有放棄努力，只是在課業挫敗之下，現在內心很脆弱。此刻，父母要做的事，便是去理解孩子的『無力』與『盡力』。」

我停了一下，讓她消化一下，確定她能跟得上我時，繼續說：「也就是說，去同理他的無力感，同時讚許他已盡了全力。」

孩子總是想拿出最好的表現給父母看。而有著託付心態的孩子，常是因為擔心讓父母失望，於是他得對父母說出一套看似有理的抱怨，以掩飾自己內心的脆弱和暫時的失敗。事實上，孩子仍想繼續努力表現給父母看呢！

因此，這時候孩子最需要的是被父母理解，同時獲得父母無條件的愛與支持。愛能讓內心充滿力量，願意將人生成敗的責任拿回自己身上，靠自己的努力，照顧自己的人生。

下一次，當孩子又在怪東怪西，說著都不是自己的錯時，別急著指責孩子，請溫柔地看見孩子的脆弱與堅強。在充分的愛與支持之下，慢慢地引導孩子去思考，自己還能為自己做些什麼，為自己拿回人生的主導權。

筆記欄

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •



筆記欄

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



筆記欄

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

