

淺談小學生的家庭責任－從家庭內向下紮根

撰文：提拉米蘇老師



「快一點，補習快來不及了」、「吃完飯，就去練琴」、「這個不用你／妳來做，你／妳只需要把書念好就好」，這些愛子心切的話聽起來，是否很熟悉呢？現代社會競爭、少子化，孩子成為家長們心中的寶貝、甚至可能成為家長未實現夢想的寄託。現代家長是否可能過度呵護，而養成孩子依賴、缺乏責任感，以及「茶來張口、飯來伸手」的生活態度呢？俗話說：「寵豬舉灶，寵兒不孝」，要如何避免此類狀況的發生，可以從家庭內做起，一點一滴培養孩子的家庭責任感。

家庭責任從小教起

現代的「新孝道」不斷在演進，孝不等於順，更重要的是家庭責任感，培養責任感需要依照身心發展：從孩子年幼時開始教導應有的態度與職責，這就是「子職教育」。家長需要身體力行示範，並且教導孩子瞭解自己的身份角色規範，尊敬長輩、分擔家庭責任與義務；而小學階段的責任，主要為體貼陪伴家人、與家人溝通分享、配合分擔家務、以及自制回饋等。在引導的過程中，可從情感、認知與行為三方面著手，來學習實踐家庭責任。

(一) 從情感出發營造正向親子關係

從心理學依附理論的觀點，嬰幼兒需要與主要照顧者有親密的關係，才能發展心理和人際的安全感。嬰兒出生是以自我為中心，當有感受到「無條件的愛」、體驗到被同理包容，更能發展獨立、健全的人格。所以家長需要以一種關懷、尊重的態度，營造正向的親子關係，提供一個「溫暖有愛」的家庭。

現代化社會的新孝道觀念，以家庭情感的身教示範為基礎，尊重個人表達方式，來取代權威要求孩子順從的傳統孝道。家長對上一代可以主動與長輩溝通、聽聽他／她們的煩惱或想法，表達對尊長的關心與感謝，並且分享自己情感；對下一代孩子，可多嘗試理解他／她們的感受、肯定他／她們勇於表達自己的意見與需求，並且對他／她們展現適切的關愛，孩子潛移默化受到家長的影響，學習模仿表達情感的方式與技巧，慢慢地全家就懂得體貼陪伴家人與彼此溝通交流。

(二) 從認知著手理解子女職責

小學的發展階段，開始可以對具體存在的事務，進行合乎邏輯性的思考，家長耐心教導孩子認識家庭的意義、價值和功能；教導學習與家人健康相處的知識與技巧，以增進對家庭的認同感；進一步引導認識為人子女的角色職責，思考那些行為、那些事務，可以做、有能力做，例如，放學回家先問安、洗手、主動複習功課、分享生活情況、出門告訴家長行蹤等負責自制的行為。

在引導孩子參與家務的過程，孩子可能不想、不願意做，例如，找理由推拖、不想洗碗、不願意倒垃圾，家長可以用溫柔而堅定的態度，引導孩子思考家務的意義、配合家庭的經營須求、遵守家庭的規範，完成份內的工作，例如，完成當天收拾垃圾，半夜就不會有可怕的蟑螂亂飛；孩子就能夠理解從事家務，是他／她們對家庭的貢獻，並且是有能力付出的，進而養成負責任的心態。

(三) 從行動實踐家務分工合作

社會學習理論認為人類的行為，大部分是經過學習而來，打從出生起，就在不知不覺中，學習模仿他人的行為，隨著年齡的增長，形成對己、對人、對世界一切事物的看法。孩子會從觀察、嘗試到做中學，因此，家長的身教更甚於言教；家長要以一致的教養態度，把握適當的時機，規範孩子參與家務，以

實際行動示範分工合作、與孩子一起進行家務，完成共同的目標。

家長除了情感上的支持、認知上的理解，更需要透過實際示範作為，才能為家庭帶來正向的能量。肯定孩子日常生活的正向行為，例如，主動幫忙拖地、整理桌面，培養規律作息等；鼓勵孩子家務過程的努力，便能增強孩子行動意願、持續良好的行為表現；透過家長的看見與肯定，孩子將持續以具體的行動實踐家庭責任。

好習慣、早養成、終身受益

態度由情感、認知與行動三者構成，缺一不可，而良好的責任態度需要從小培養，隨著父母日漸老化，子女日益成長，需要依不同階段不斷調整，更需要家長的循循善誘，從早期的親子關係，奠定良好的基礎，從家庭內向下紮根，建立孩子對於「子職教育」的正確觀念與行為；瞭解一個好的習慣，早期養成，將終身受益，方能創造你好、我好，共好的家庭文化。

參考資料

周麗端、王以仁、陳若琳、潘榮吉、唐先梅（2020）。**家庭生活教育導論**。新北市：國立空中大學。

徐曉玲（2016）。**實施子職教育方案提升國小二年級學生子職角色實踐之行動研究**。國立臺中教育大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/b77z2k>。

楊國樞、葉光輝（2008）。**中國人的孝道：心理學的分析**。臺北市：國立台灣大學出版中心。

劉芯瑜（2008）。**學齡前家庭責任調節學校學習環境預測台灣學齡兒童品行問題之關係：六年縱貫性研究**。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文，台南市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ab5gdc>。

隔代教養：祖帶孫的甘苦談

撰文：曾慶玲老師



根據「108 年臺灣祖孫互動」調查，結果顯示國人第一次當祖父母的年齡，平均是 54.5 歲（胡世澤，2019 年 8 月 29 日）。也就是說以國人平均壽命約 80 歲來說，有 25 年的祖父母生涯。在這長達三分之一的人生歲月，可能或多或少都有協助或甚至代理教養孫子女的機會。

隔代教養的定義可分廣義與狹義，廣義的定義包括三代同堂及家長仍協助教養（如晚間家長、週末家長或假期家長等）。狹義的定義則是孫子女和祖父母一起住，由祖父母負起照顧和教養責任，家長很少或根本沒有協助教養。本文以廣義的定義進行探討。

國內隔代教養的現況

根據最新的人口及住宅普查資料（行政院主計總處，2021），國內隔代教養家庭 109 年有 103,517 戶，增幅雖然有減緩，較 99 年增加 1.9%，但是近 20 年間的增幅仍然十分驚人。而衛福部的委託調查，發現國內弱勢隔代教養家庭的主要照顧者多數由祖母和外祖母擔任（許雅惠，2016）。以此推估一般的隔代教養家庭的主要照顧者，應該是祖母或外祖母，而祖父或外祖父則為協助照顧者。

隔代教養的選擇

隔代教養中西方皆有之，是由祖輩照顧孫子女的一種家庭模式。隔代教養可能是不得不的情況，也可能是一種自主選擇，而我國隔代教養常見的原因為家長離異或長期在外地工作、喪親、家長失業或入獄等(邱珍琬, 2013、許雅惠, 2016)。現代祖父母認為自己的角色，以救火隊和教導者居多(胡世澤, 2019年 8月29日)。當面對無人照顧的孫子女，有些祖父母自願選擇承擔親職；有些則是被迫，基於愛護晚輩的心，祖父母替代親職大概是不得已的選擇。

教養子女的子孫，再當一次家長的挑戰

祖父母在原本可以悠閒享樂的人生階段，重新承擔主要教養責任，大多都會面臨到角色轉換的問題，加上年老及體力的衰退，可能會面臨生、心理健康與社會互動的挑戰等(陳燕慧等, 2014)。例如擔心自己的身體狀況、教養孫子女力不從心、因照顧孫子女造成壓力、憂鬱與焦慮，以及社交與時間的限制等困擾。

如果是弱勢家庭，因為資源相對較少，多了孫子女要照顧，還要擔心家庭開銷增加、教育能力和資源不足等問題(許雅惠, 2016)。

正向帶孫好處多

(一) **健康**：在臺灣或歐洲針對祖孫教養的長期研究都發現，不論老人帶孫前的身心健康狀況或社經背景如何，帶孫的祖父母(包含每日帶孫及偶爾帶孫者)的健康及活動性都較沒有帶孫的老人好(Gessa et al., 2016；Ku et al., 2013)。

(二) **增進連結**：除了健康的好處外，帶孫可以增進祖父母與父母輩及孫子女輩的情感連結(陳富美, 2018)。弱勢隔代教養家庭的祖父母也從照顧孫子女，體會到孫輩的關愛、感覺生命有重心／寄託、感受到社會的關心等(許雅惠, 2016)。

善用社會資源，一起陪伴孩子成長！

有研究發現多元友善的社區資源能協助祖父母規劃帶孫活動，參與活動對於孫子女的發展及祖父母的健康都有所助益（陳富美，2018）。隔代教養有其他協助資源者，孩童生活適應較佳（邱珍琬，2013）。也就是說，如果能有資源支持，尤其是社會資源的協助，阿公阿嬤顧孫，是有可能創造雙贏的，而不只是「拖老命顧孫」。例如可以利用圖書館、親子館、公園等的社會資源，一邊帶孫一邊學習；或是一起參加政府或民間機構提供免費或優惠的祖孫共玩共學課程活動，不但有助於孫子女發展，也能讓祖父母提升教養知能。另外，參加活動時和其他家庭交流，也可以發展出新的社會人際關係。

但是，對於一些弱勢隔代家庭，年老的祖父母對於社會資源的了解與取得可能相對不易。政府應該挹注更多資源提昇社會資源的可近性與可利用性，讓帶孫的場域不侷限在家中。

或許在高齡化及少子化的社會，透過政府及社會資源的支持，使得隔代教養可以多些正向優勢，少些困擾！兼顧「活躍老化」與「兒少福祉」！

參考資料

行政院主計總處（2021）。109 年人口及住宅普查初步統計結果提要分析。

<https://www.stat.gov.tw/public/Data/1112144316VT5YTOVB.pdf>

邱珍琬（2013）。隔代教養親職教育實際——一個跨年研究：探看教養內容與挑戰。

彰化師大教育學報，23，63-84 頁。

胡世澤（2019 年 08 月 29 日）。人發系調查祖孫互動 現代祖父母多自認是孫輩

救火隊。師大新聞 <https://pr.ntnu.edu.tw/news/index.php?mode=data&id=18699>

許雅惠（2016）。隔代教養家庭生活需求及福利服務研究調查成果報告。衛生福

利 部 社 會 及 家 庭 署 委 託 調 查 。

<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=581&pid=5776>

陳富美 (2018)。台灣祖父母的正向帶孫經驗。 *中華心理衛生學刊*， **31**(1)， 69-97 頁。 doi:10.30074/FJMH.201803_31(1).0003

陳燕慧、韓晶彥、陳曉蓉、張文 (2014)。隔代教養對老年祖父母健康影響與護理之挑戰。 *長庚科技學刊*， **20**， 87- 96 頁。 doi:10.6192/CGUST.2014.6.20.10

Gessa, D. G., Glaser K., & Tinker A. (2016). The impact of caring for grandchildren on the health of grandparents in Europe: A lifecourse approach. *Social Science & Medicine*, **152**, 166-175. <http://eprints.lse.ac.uk/67577/>

Ku, L. J, E., Stearns, S. C., Van Houtven, C. H., Lee, S. Y, D., Dilworth-Anderson, P., & Konrad, T. R. (2013). Impact of caring for grandchildren on the health of grandparents in Taiwan. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, **68**(6), 1009-1021. doi:10.1093/geronb/gbt090.

口腔 氟化物

防齲

之應用與推廣宣導



氟漆



專業運用方式

● 氟漆

成份為氟化鈉，濃度為 22,600ppm，塗氟後30分鐘內請勿飲食漱口，建議 3-6 個月施作一次，需牙醫師施作。



自我運用方式

1. 含氟漱口水

為一簡單、便宜且容易被接受的方式：

- 90ppm 含氟漱口水一週一次。
- 225ppm 含氟漱口水一天一次。

2. 含氟牙膏 (1,000ppm 以上)

含氟牙膏是全世界最普遍用來預防齲齒的方法，每天至少使用 2 次，每次至少 2 分鐘。當含氟牙膏接觸牙齒時氟化物會針對牙齒質作用，使其再礦化程度變高，更不容易齲齒。

3. 氟錠

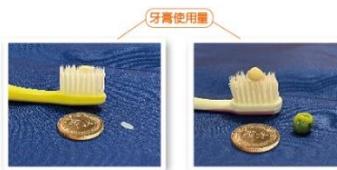
氟錠為處方用藥可以分成局部性或全身性的作用。

- 局部性防齲：經由含在口中慢慢溶化的過程，與牙齒直接接觸。
- 全身性防齲：經由腸胃吸收之後，直接供給尚未萌發的牙胚，幫助其發育。
建議使用方式是在睡前刷牙後，含在口中使其慢慢溶解，充分接觸牙面；若直接吞入，會減少局部性的作用，但仍有全身性的作用。

社區運用方式

● 氟鹽

氟鹽根據世界衛生組織 (WHO) 建議，在不增加日常使用食鹽總量的前提下，從傳統食鹽改為使用含氟濃度 200ppm 的氟碘鹽，可以有效降低齲齒的發生率。因此建議以氟碘鹽替換一般食用鹽入餐使用。



0-3歲含氟牙膏使用量為少於薄薄一層
或小於米粒大(約0.1g牙膏)

3歲以上含氟牙膏使用量為少於豌豆
大(約0.25g牙膏)

氟錠





氟化物防齲大作戰—精華版

愛護牙齒 從刷牙開始

貝氏刷牙法口訣 321

三面都要刷



兩顆一起刷



來回刷 10 下



兒童牙齒塗氟

*請攜帶健保卡及兒童健康手冊

- ◆ 未滿6歲兒童（每半年1次）
- ◆ 未滿12歲特殊條件兒童（每3個月1次）

窩溝封填

- ◆ 6-12歲國小學童



更多資訊及
院所名單

新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government

f 新北衛什麼

資料來源：

新北市政府衛生局

中華民國衛生福利部 口腔健康司

瑞柑國小健康中心 與您一起照顧寶貝的牙齒！