

01



植想聽見你

臺灣師範大學、台北市向陽會所
陳昀蓁、林亭均、李秀慧



植想聽見你

陳昀蓁、林亭均、李秀慧



· 方案目標：

增進親子間的對話，提升親子溝通的品質。

· 參與者條件、資格及人數：

4-5對家庭，每對家庭為1名大人與1-2名子女(8-12歲)，本團體約10-12人。

· 摘要：

課程以團體方式進行，由團體帶領者引導參加者參與各項以植物為主題的遊戲、創作、藝術及飲食相關等活動做為介入方法，經由活動設計，由團體帶領者引導親子間表達與溝通，創造家庭內正向互動及對話的機會。

· 活動時間與長度：

每週1次，每次1.5小時，共計8週。

· 活動地點與設備：

於室內進行，設備請參考方案總表。

· 評估方式或方法：

1. 帶領者透過親子關係自我檢查量表作為方案前後測問卷調查。
2. 帶領者於方案執行過程時運用馬謝克親子互動法 (Marschak Interaction Method) 觀察評估。觀察指標包含：
 - (1) 父母設置限制並提供適當有序的環境 (結構)。
 - (2) 父母讓孩子參與互動，同時適應孩子的狀態 (參與)。
 - (3) 父母滿足孩子對關注、撫慰及照顧的需求 (養育)。
 - (4) 父母支持與鼓勵孩子努力達到適合發展的水平 (挑戰)。

· 材料與工具：

請參考方案總表

· 方案內容說明與實施程序

方案以表達溝通技巧做為討論主題，設計8週之園藝治療活動，透過園藝治療師的活動設計與引導，運用植物相關的各項活動引導參加者成人(家長)在親子對話間的練習及覺察，從中增進家庭間的對話，增進親子間的良好溝通與情感支持。



植想聽見你各週方案總表

週次	活動主題	活動目標	活動內容概述
1	植想聽見你	提供親子回應性傾聽的練習機會。	透過親子在自然環境探索，促使親子間進行觀察與互動。
2	植物臉譜	提供親子回應性傾聽的練習機會 - 引導對話而非領導對話，不輕率作評論。	透過利用天然植材進行植物面具製作，促使親子間進行觀察與互動。
3	我的專屬乳液	清楚明確的設限 - 關於身體安全的設限與提出需求並學習尋求同意。	透過芳香乳液製作與塗抹，提供子女對父母親界線的瞭解與探詢。
4	我的家	清楚明確的設限 - 提供機會討論彼此落差與如何協商。	利用植栽進行組合盆栽，協助親子間在落差情境下進行溝通的練習。
5	植物童玩對對碰	鼓勵親子間增加自然身體接觸與善用身體語言增加親子互動。	透過利用天然植材進行植物童玩闖關活動，促使親子間進行身體語言溝通。
6	花草染	提供親子保持好玩的創造力的機會。	透過自然植材進行胚布紮染，提供親子間創意發想的契機。
7	我是小廚師	建立孩子的自尊與自信。	透過蔬菜餐點製作，提供機會讓子女展現能力與增加父母反饋。
8	課程回顧	回顧各類活動與統整親子溝通互動技巧。	透過結業相框製作與影片回顧各類親子溝通技巧的活動，進行總反思。

植想聽見你方案 (第 1 週方案表)

- 單元名稱：植想聽見你
- 活動次數 / 時間長度：第 1 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：提供親子回應性傾聽的練習機會
回應性傾聽—追隨式談話增加彼此陳述內容

活動內容與時間	實施程序	設備與材料
課前準備	<ul style="list-style-type: none"> ◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時親子間是否積極回應，包含有聽有到，積極確認) 	課程粗流、器材清單
相見歡 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆相見歡 自我介紹，互相介紹。 詢問彼此姓名、家長親 / 家屬子女皆以本名稱呼 (不用某某爸爸、媽媽)。 介紹本期 8 堂課內容。 說明今天課程主題與建立團隊規範。 詢問溝通時會用到的身體部位，延伸出後面活動朦朧眼不可彼此碰觸的要求。 	名牌
引起動機及活動引導 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆活動說明 日常生活中有許多常見的小花小草、景觀植物或香草植物。大家是否停下腳步好好的觀察呢？你會如何介紹與形容你所喜愛的植物呢？ 提醒大家注意活動場域安全與水分攝取。 	



<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆規則說明：搖控機器人 帶領者依組別數設定植物位置與編號。 由家長矇眼扮演機器人，孩子當搖控器指揮家長所扮演的機器人採集指定編號之植物。</p> <p>於活動開始前各組可先練習辨聲、方向指揮及動作指令等。搖控器需站於指揮區，以口語指令指揮機器人，不得做身體碰觸的引導。</p> <p>各組就定位後，由孩子抽籤決定目標植物後開始。各組依規則成功採集植物即完成。</p> <p>◆中場休息，互相交流 請參加者說明策略，帶領者引導個別親子間的默契部分，並且點出活動過程中參與者展現回應性傾聽的環節，請問周圍有其他聲音時如何專注？大家是否確實有聽有到？是否有積極追問？在雙方不確定時情緒如何呢？ 以利後續做為心得分享。</p> <p>◆互換角色 活動結束後提供獎品</p>	<p>計時器、眼罩（或口罩代替）、植物編號牌、籤紙、點心（獎品）</p>
<p>活動結束與回饋 20 分鐘</p>	<p>◆引導回饋： 分享本次活動中印象最深刻的部分是什麼？互換角色以後有什麼變化？如何可以更有效率的溝通？協作者協助重述親子間的對話並給予正向回饋。進行下週課程預告。</p>	

植想聽見你方案 (第 2 週方案表)

- 單元名稱：植物臉譜
- 活動次數 / 時間長度：第 2 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：提供親子回應性傾聽的練習機會
回應性傾聽—引導對話而非領導對話，不輕率作評論

活動內容與時間	實施程序	設備與材料
課前準備	<ul style="list-style-type: none"> ◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時親子間引導對話內容，比如你覺得呢？或是詢問對方感受) 	課程粗流、器材清單
開場白 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆暖身 見面打招呼，例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週說明今天課程主題。 請親子彼此互相觀察，詢問第一眼注意彼此哪個部位？為什麼？閉上眼睛記得彼此的樣貌嗎？延伸後續製作面具的活動。 	名牌、桌椅
引起動機及活動引導 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆活動說明 應用大自然中各形各色的花、草及樹葉拼貼創作自己的臉，展現自我特色。 請大家帶著盆子與剪刀出發到戶外收集材料。活動時間約 1 小時，請各組自行分配時間。 	



<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆收集材料 進行植材收集。</p> <p>◆創作面具 邀請親子製作彼此的臉譜。 帶領者簡單示範引發創作動機。 應用收集的葉片、花及草等做成五官或其它裝飾，並以保麗龍膠或環保黏貼土固定。</p> <p>◆展示自我，互相欣賞 請參加者欣賞彼此創作，帶領者引導個別親子間互相討論自己喜歡的部分，並且點出活動過程中參與者展現回應性傾聽的環節，請問過程中有彼此詢問感受嗎？內容如何？舉例那些是領導對話，像是以你為起始的語句、含有命令性的語句等，以利後續做為心得分享。</p>	<p>剪刀、小盆子、保麗龍膠或環保黏貼土、葉片、花、草、果實及種子</p>
<p>活動結束與回饋 20 分鐘</p>	<p>◆引導回饋 分享本次創作自己最喜歡的部分？原因？喜歡家人創作的部分是什麼？原因？可以如何讓對方知道自己的想法？ 協作者協助重述親子間引導性對話並給予正向回饋。 帶著自己的作品一起合照做為紀念。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。</p>	<p>清掃工具</p>



植想聽見你方案 (第3週方案表)

- 單元名稱：我的專屬乳液
- 活動次數 / 時間長度：第3次 / 90分鐘 (休息10分鐘)
- 活動目標：協助建立清楚明確的設限
清楚明確的設限—關於身體安全的設限與提出需求並學習尋求同意

活動內容 與時間	實施程序	設備 與材料	備註
課前準備	<ul style="list-style-type: none"> ◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時父母對子女設限時使用的方式與親子間提出需求並尋求同意的對話內容) 	課程粗流、器材清單	
開場白 10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆暖身 <p>見面打招呼。例行招呼並安排親子依序就座。</p> <p>本次日期、第幾次上課。</p> <p>回顧上週，並說明今天課程主題。</p> <p>由於精油濃度較高，對人體有直接影響，在使用上需要遵守規範，勞煩家長協助孩子安全使用，包含調製時須配戴手套，遵守劑量，不可用以接觸眼口鼻等敏感部位。</p>	電腦投影設備、名牌、桌椅	
引起動機 及活動引導 10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆活動說明 <p>氣味會影響我們平日的心情、情緒，平常喜歡什麼味道，沐浴乳 (肥皂) 的味道是誰選的？什麼味道又會帶給你好心情？你會想選擇什麼味道加到乳液呢？藉由香味的話題開啟親子間的對話。</p>		



<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆介紹材料 精油聞聞看：試聞不同的香味，選擇自己喜歡的味道。</p> <p>◆自己動手做 用酒精清潔容器。 將植物油、蒸餾水依照比例倒入乳液瓶裡調勻，加入選定的精油後，再與乳液調合，靜置 10 分鐘讓味道融合。 利用純露製作面膜。</p> <p>◆親子 SPA 敷臉放輕鬆：等待乳液完成的時間，請家長示範詢問孩子的意願，以平靜堅定的語氣，同理孩子的需要與感受，幫孩子一邊聽音樂一邊敷臉，享受安靜時刻。 孝親馬殺雞：敷完臉後，請孩子幫家長按摩，由家長告訴孩子想按摩的位置，讓家長給予界線並全然相信孩子，讓孩子學習尊重界線。</p>	<p>精油 (花果葉)、植物基底油、蒸餾水、簡易乳化劑、容器、量杯、手套、聞香紙、紙杯、針筒、滴管、攪拌棒、玫瑰純露、噴瓶、面膜錠、輕音樂、酒精</p>	<p>精油使用須注意劑量，可適時以植物油或酒精稀釋，確保安全。若小孩未選擇任何精油，也不需要他一定要做選擇</p>
<p>活動結束 與回饋 20 分鐘</p>	<p>◆引導回饋 請問孩子喜歡什麼味道？原因為何？ 請問家長是否知道孩子選擇什麼精油與理由，或是直接代替小孩決定，是否支持 / 接受小孩的選擇？ 對於孩子本次的按摩給予怎樣的回饋呢？ 協作者協助親子回顧活動過程並舉例說明自己和對方間有進行設限與提出需求尋求同意的過程。 總結今日課程並給予參加者正向的回饋，感謝大家的參與。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。</p>		



植想聽見你方案 (第 4 週方案表)

- 單元名稱：我的家
- 活動次數 / 時間長度：第 4 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：協助建立清楚明確的設限
清楚明確的設限—提供機會討論彼此落差與如何協商

活動內容與時間	實施程序	設備與材料
課前準備	<ul style="list-style-type: none"> ◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時親子間意見不一致時如何協商) 	課程粗流、器材清單
開場白 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆暖身 見面打招呼。例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週，並說明今天課程主題。 請大家分享最近一個親子間意見不一致的生活事件 (比如愛吃什麼、休閒活動等，或是可以舉例問家裡是否開放養寵物)，結果如何？衍伸後面需要協商的活動。 	電腦投影設備、名牌、桌椅
引起動機及活動引導 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆活動說明 許多常見的植物與我們的家庭生活息息相關，今天將由親子合力創作組合盆栽，透過活動傾聽雙方間的想法落差與如何協商。 	



<p>活動執行 50 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆介紹自己的家 帶領者透過投影片與照片介紹家中狀況，並與成員互動了解各家概況。 ◆介紹材料 說明常見的室內觀賞植物。 將植物比喻為家庭的成員，請家長與孩子分別選擇心中代表對方的植物。 ◆活動說明 請孩子對家長描述家中成員的模樣後，由家長協助挑選植物 3 株。 經輪流挑選後親子合力將所選的植物排列種植於盆器內。 使用裝飾小物及彩色石佈置盆栽，再幫盆栽取名寫於插牌上後立於盆栽。 ◆展示自我，互相欣賞 請參加者欣賞彼此創作，帶領者引導個別親子間互相討論選擇過程中是如何協商的，並且點出活動過程中的技巧，以利後續做為心得分享。 	 <p>3 寸盆栽 (常春藤、白鶴芋、波士頓腎蕨、台灣山蘇、合果芋、黛粉葉等)、 8 寸盆、培養土、蛭石、發泡煉石、彩色砂、與家庭相關的裝飾小物、植物插牌</p>
<p>活動結束與 回饋 20 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆引導回饋 分享所選擇的植物代表哪位家人？彼此的想法是否可以傳遞清楚？ 幫這盆組合盆栽取了什麼名字？原因？ 協作者協助重述親子間的對話並給予正向回饋。 帶著自己的作品一起合照做為紀念。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。 	<p>清掃工具</p>

植想聽見你方案 (第 5 週方案表)

- 單元名稱：植物童玩對對碰
- 活動次數 / 時間長度：第 5 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：鼓勵親子間增加自然身體接觸與善用身體語言增加親子互動

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前準備	<ul style="list-style-type: none"> ◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時親子間有哪些肢體接觸，有專屬的默契嗎?)，志工進行關卡布置。 	課程粗流、器材清單	
開場白 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆暖身 見面打招呼。例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週說明今天課程主題。 提醒大家今天會動起來，注意場地動線與補充水分。 	電腦相關設備、名牌、桌椅	介紹志工
引起動機及活動引導 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆活動說明 詢問大家小時候玩遊戲的經驗 (點出親子之間活動的差異)，介紹本次植物童玩關卡。 提醒大家本次有動手做與闖關活動，請大家注意場地範圍並注意水分攝取。 		



<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆規則說明 發下親子共用闖關卡寫下自己的名字。 說明活動時間長度與通關條件。</p> <p>◆闖關活動 拔河比賽：製作酢醬草絲與關主比賽獲勝。 神射手：利用楓香種子輪流丟靶丟滿20分。 小船：製作竹葉船進行接力在規定時間內完成。 戰鬥陀螺：親子接力旋轉青剛櫟種子加起來時間超過 40 秒。 套圈圈：用乾茅草編成圈圈套住 3 個寶特瓶。 迷宮：各自完成一次龍眼籽迷宮。 比手畫腳：親子組隊進行植物競猜。</p> <p>◆計分與頒獎</p> 	<p>闖關卡、酢醬草、楓香種子、竹葉、青剛櫟、乾茅草、龍眼籽、水盆、剪刀、蠟筆或色鉛筆、圖畫紙、點心(獎品)</p>	
<p>活動結束與 回饋 20 分鐘</p>	<p>◆引導回饋 分享本次自己印象最深刻的活動？原因？ 是否有什麼自然的身體接觸呢？ 對方有哪些身體語言是自己知道的？舉例說明。 當時的情緒如何？ 協作者協助親子回顧活動過程運用的自然身體語言。 帶領者做總結提出溝通不單單只是言語上的，透過一些身體互動能幫助我們彼此更加了解。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。</p>	<p>清掃工具</p>	<p>提醒補充水分</p>

植想聽見你方案 (第 6 週方案表)

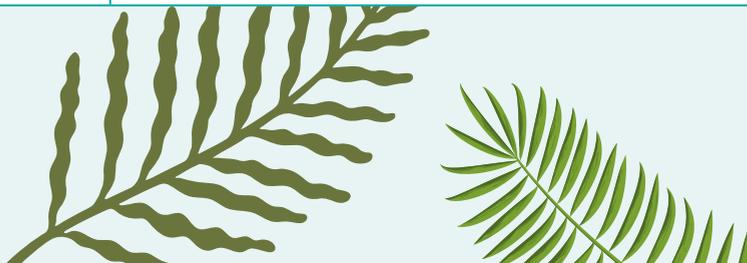
- 單元名稱：花草染
- 活動次數 / 時間長度：第 6 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：提供親子保持好玩的創造力的機會

活動內容與時間	實施程序	設備與材料
課前準備	<ul style="list-style-type: none"> ◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時親子參與活動時展現的創意) 	課程粗流、器材清單
開場白 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆暖身 見面打招呼。例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週，並說明今天課程主題。 有時候具有創造性的活動會帶來溝通上不同的火花，今天邀請大家進入這個充滿驚喜的世界。 	電腦投影設備、名牌、桌椅
引起動機及活動引導 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆活動說明 色彩繽紛的大自然中，有許多可做為顏料和染劑的植物，本次運用薑黃與茜草，一次染出雙色 (紅、黃)，讓我們一起創作具個人獨特風格的頭巾 / 手帕吧！ 今天會用到較高溫的水，請務必注意！ 	





<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆介紹材料 染劑：薑黃粉、茜草粉，媒染劑，定色劑。</p> <p>◆自己動手做 綁布：帶領者展示已完成之樣品，介紹基本的綁染與夾染方式。親子各自做自己的作品，家長在旁適時給予孩子協助。</p> <p>染布：綁好的布加入媒染劑的水中浸濕，將植物粉加入熱水盆調勻後可開始染布。黃色使用薑黃，紅色使用茜草，橘色可輪流以不同染劑染色。以手按捏布，幫助染料上色。</p> <p>拆布：將布以定色劑水洗淨後，拆除冰棒棍、彈珠等器材。</p> <p>◆展示自我，互相欣賞 請參加者欣賞彼此創作，協作者引導個別親子間互相交流，點出展現創意的部分，以利後續做為心得分享。</p>	<p>薑黃粉、茜草粉、胚布、媒染劑、定色劑、小水盆、溫熱水、橡皮筋、冰棒棍、彈珠、剪刀、麻繩、木夾子、水桶</p>
<p>活動結束與 回饋 20 分鐘</p>	<p>◆引導回饋 分享本次創作自己最喜歡的部分？原因？喜歡家人創作的部分是什麼？原因？ 大家覺得彼此間最有創意的部分是什麼？ 帶領者協助重述親子間的對話並給予正向回饋。 帶著自己的作品一起合照做為紀念。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。</p>	<p>清掃工具</p>



植想聽見你方案 (第 7 週方案表)

- 單元名稱：我是小廚師
- 活動次數 / 時間長度：第 7 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：建立孩子的自尊與自信
 孩子的自尊與自信來自於家長提供空間經驗學習

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前準備	<ul style="list-style-type: none"> ◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時父母提供給子女的自主空間) 	課程粗流、器材清單	
開場白 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆暖身 見面打招呼，例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週，並說明今天課程主題。 今天綜合前面幾週關於積極回應、安全設限以及溝通默契的內容，讓大家一起完成今天的活動。 	電腦投影設備、名牌、桌椅	
引起動機及活動引導 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆活動說明 平常三餐都是誰在準備呢？外食比較多還是家裡自己煮呢？通常都吃什麼呢？誰是最後洗碗善後的人？本次小朋友們化身小當家，挑戰自己煎蛋餅，並與家長一起分享美食。 活動會使用刀具並提醒大家用火安全。 		



<p>活動執行 50 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆介紹材料 介紹九層塔 / 蔥 / 紫蘇。 ◆自己動手做 介紹工具確認大家的使用經驗。 ◆分配工作 挑菜、清洗、打蛋調味、煎蛋餅及分盤。孩子為主廚，鼓勵孩子進行掌廚嘗試與適時表達自己的需求，家長做為助手，提供空間讓孩子進行體驗學習。 ◆享用美食 優點大轟炸：請孩子說一說家長提供的哪些很棒的支持。 請家長分享看到孩子做了什麼樣的努力與進步。 	<p>蛋餅皮、 蛋、九層塔 / 蔥 / 紫蘇、 油、鹽、打 蛋容器、筷 子、小碗、 平底鍋、鍋 鏟、電磁 爐、盤子、 菜刀、砧 板、餐具與 清潔工具</p>	<p>將步驟 或食譜 視覺化 ，協助 孩子完 成任務</p>
<p>活動結束與 回饋 20 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆引導回饋 請孩子分享本次最有成就感的部份及如何做可以更進步。 請家長分享在過程中看到孩子哪些能力與進步。 帶領者做總結引導家長給予孩子操作的機會，讓孩子有機會發掘自己的優點與提高自信，增加孩子探索世界的動力。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。 	<p>清掃工具</p>	

植想聽見你方案 (第 8 週方案表)

- 單元名稱：課程回顧
- 活動次數 / 時間長度：第 8 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：回顧各類活動與統整親子溝通互動技巧

活動內容與時間	實施程序	設備與材料
課前準備	<ul style="list-style-type: none"> ◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者行政協助 	課程粗流、器材清單
開場白 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆暖身 見面打招呼。例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週說明今天課程主題。 	電腦投影設備、名牌、桌椅
引起動機及活動引導 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆活動說明 經歷過 7 週的活動各位還記得那些內容嗎？ 等下會透過播放回顧影片 (課堂照片集結) 協助大家喚起回憶。 	
活動執行 50 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆有獎徵答 透過回顧影片播放詢問看照片猜猜做了哪些活動？ ◆親子溝通小技巧 進行回顧每次活動，並提示希望給大家的目標與親子互動的小技巧。 ◆ Q&A 	回顧影片 (課堂照片集結)、點心 (獎品)



<p>活動結束與 回饋 20 分鐘</p>	<p>引導回饋 請家長、孩子分享參與課程心得，哪些課程覺得印象深刻有收穫？對彼此的溝通有什麼幫助？ 帶領者感謝大家參與本期課程，並分享許多創意與想法，祝福每對家庭感情越來越緊密和諧，期待再相見！ 填寫後測問卷。</p>	<p>後測問卷</p>
-------------------------------	---	-------------



《親子關係自我檢查量表》前後測使用

· 作答方法：

請在每一問題前的〈 〉中，依照問題所描述之情況的符合度，填入適當的數字，1 表示很不符合、2 表示不符合、3 表示還算符合、4 表示符合、5 表示非常符合。

· 施測方式：

請父母先作答，並計分。

再由孩子作答（對於年齡較低的孩子以口述方式詢問），並計分。

· 計分方式：

1. 將〈 〉中的數字全部加起來，即得到本評量表的總分。

2. 個別差異：

- ▶ 若總分在 60 分以下，表示親子關係已有了某些狀況。
- ▶ 若總分在 60-80 之間，表示相處良好，但是還可以更好。
- ▶ 若總分在 80 分以上，親子關係良好。

3. 對偶差異：

- ▶ 若親子間量表分數差距在 10 分以下，表示親子關係間期望值相當接近。
- ▶ 若親子間量表分數差距在 10-20 之間，表示親子關係間期望值接近。
- ▶ 若親子間量表分數差距在 20 分以上，親子關係間期望值有差距，建議可審視相關題項。



父母版

請在每一問題前的〈 〉中，依照問題所描述之情況的符合度，填入適當的數字，1 表示很不符合、2 表示不符合、3 表示還算符合、4 表示符合、5 表示非常符合。

-
- 〈 〉 1. 不管我的工作或生活再忙碌，每一天我都會留一些時間給子女。
 - 〈 〉 2. 我能經常保持愉快的心情和孩子相處。
 - 〈 〉 3. 我認為孩子是有理性的，能自己面對和解決問題。
 - 〈 〉 4. 和孩子對話時，我很少使用 你應該…、你最好…否則…、你再也不…我就… 的語氣和孩子交談。
 - 〈 〉 5. 我覺得孩子能快樂的生活，比成績好更重要。
 - 〈 〉 6. 我覺得孩子犯錯和惹麻煩是成長必經的過程。
 - 〈 〉 7. 孩子說話時，我能耐心專注的聽完。
 - 〈 〉 8. 我能經常和孩子有親密的接觸 (如摸頭、拍肩、拍手、相互擁抱…)。
 - 〈 〉 9. 即使孩子犯了錯，我也不會因此就認為他 (她) 是個壞孩子。
 - 〈 〉 10. 我經常給自己和孩子充裕的時間，避免催促孩子。
 - 〈 〉 11. 不論孩子發生什麼事，我都能以孩子的立場，分享孩子內心的感受。
 - 〈 〉 12. 親子間有衝突時，我不認為一定是孩子的錯。
 - 〈 〉 13. 我能給孩子充分的自主空間，決定自己的事。
 - 〈 〉 14. 我要求孩子做的事情，我自己都能做到。
 - 〈 〉 15. 我答應孩子的事情，我一定都會履行。
 - 〈 〉 16. 我與孩子談話時，我能了解孩子內心真正的感受。
 - 〈 〉 17. 我了解孩子內心的喜好和厭惡 (喜歡和不喜歡的事情)。
 - 〈 〉 18. 孩子願意主動的告訴我，他在外面發生的事情和內心感受。
 - 〈 〉 19. 和孩子談完話，我很少批評或指責孩子的想法。
 - 〈 〉 20. 我滿意我目前的家庭和孩子的狀況。

子女版

請在每一問題前的〈 〉中，依照問題所描述之情況的符合度，填入適當的數字，1 表示很不符合、2 表示不符合、3 表示還算符合、4 表示符合、5 表示非常符合。

-
- 〈 〉 1. 不管爸爸媽媽的工作或生活再忙碌，每一天都會留一些時間給我。
 - 〈 〉 2. 爸爸媽媽能經常保持愉快的心情和我相處。
 - 〈 〉 3. 爸爸媽媽認為我能自己面對和解決問題。
 - 〈 〉 4. 和我對話時，爸爸媽媽很少使用 你應該…、你最好…否則…、你再不…我就… 的語氣和我交談。
 - 〈 〉 5. 爸爸媽媽覺得我能快樂的生活，比成績好更重要。
 - 〈 〉 6. 我如果犯錯和惹麻煩，爸爸媽媽能夠原諒。
 - 〈 〉 7. 我說話時，爸爸媽媽能耐心專注的聽完。
 - 〈 〉 8. 我能經常和爸爸媽媽有親密的接觸 (如摸頭、拍肩、拍手、相互擁抱…)。
 - 〈 〉 9. 即使我犯了錯，爸爸媽媽也不會因此就認為我是個壞孩子。
 - 〈 〉 10. 爸爸媽媽經常給我充裕的時間，避免催促我。
 - 〈 〉 11. 不論我發生什麼事，爸爸媽媽都能以我的立場，分享我內心的感受。
 - 〈 〉 12. 親子間有衝突時，爸爸媽媽不會認為一定是我的錯。
 - 〈 〉 13. 爸爸媽媽能給我充分的自主空間，決定自己的事。
 - 〈 〉 14. 爸爸媽媽要求我做的事情，他們自己都能做到。
 - 〈 〉 15. 爸爸媽媽答應我的事情，他們一定都會履行。
 - 〈 〉 16. 爸爸媽媽與我談話時，能了解我內心真正的感受。
 - 〈 〉 17. 爸爸媽媽了解我內心喜歡和不喜歡的事情。
 - 〈 〉 18. 我願意主動告訴爸爸媽媽，在外面發生的事情和內心感受。
 - 〈 〉 19. 和我談完話，爸爸媽媽很少批評或指責我的想法。
 - 〈 〉 20. 我滿意我目前的家庭和爸爸媽媽的狀況。

