

### 生活智慧

## 免洗餐具再利用

文 / 陳映如

外帶或訂外送時，有時店家會附上免洗餐具，若當下用不到，多數人習慣丟垃圾桶，其實只要簡單改造，就能在生活中派上用場，成為

家事清潔與日常生活的好幫手。以免洗筷為例，我們可以將家中不要的抹布或舊毛巾剪成大約五乘五公分的大小，包覆在

免洗筷尖端，再用橡皮筋綁緊，立刻變成外形類似棉花棒的細縫清潔棒。這樣的小工具特別適合用來清潔窗戶軌道、窗框邊角、家具溝槽等不好清理的地方，用完直接丟掉，非常省事呢。

免洗筷尖端用削鉛筆機削成銳利的尖角，搭配筷子本身的硬度，就成了清除縫隙油垢的祕密武器。爐檯邊緣常卡油汙，流理臺接縫容易藏垢，削尖的筷子能輕鬆深入狹窄處，刮除難刷洗的汙漬。

還有，只要用刀片把整枝筷子削成羽毛狀，竹片蓬鬆的狀態就能成為火媒棒，取代火種，是露營和烤肉的便利小物。外帶餐點中常附送的免洗湯匙，也有意想不到的用途。平時種植小盆栽，總怕忘記種的是什麼植物

，不須購買標示牌，只要將湯匙清洗乾淨，在背面底部寫上植物名稱，直接插進土裡，就成了免費又好看的植栽標示牌。另外，須加肥料或補土時，拿起湯匙就能立刻舀土舀肥料，一物兩用，方便又好操作。



# 親師正向合作 做孩子的神隊友

文 / 黃美鴻 (新竹市教育處聘用專員) 圖 / 達志影像

親職教育是學校非常重視的一環，它是一門不簡單的藝術。在孩子的學習旅程中，老師與父母並非敵對關係，而是共同陪伴孩子學習和成長的好夥伴——父母希望了解孩子在校的狀況，而老師則希望理解父母在家教養的策略及對孩子的期待。

## 日常正向互動

### 營造友善氛圍

老師可以在聯絡簿留話，或打電話聯絡，甚至面對面交流，讓父母感受老師的真誠與用心。除了運用聯絡簿提醒孩子並讚美優點外，還

可以善用「三明治溝通法」進行親師溝通。「三明治的表層麵包」是表達同理、肯定和感謝，無論父母或老師得先具體向對方表達肯定和感謝，這是開啟良好溝通的第一步。

「三明治的內餡」，是具體的建議或期待，在清楚陳述問題或事件後，提出建議或觀點，分別真誠的表達，互相傾聽，進行討論。

最後是「三明治的底層麵包」，是達成共識、肯定和同理，以正向表達結束這次溝通，幫助雙方明確、理解



## 理性建立共識

### 縮短溝通距離

人和人相處，良好的EQ管理比卓越的IQ好上千百倍。當親師之間出現矛盾時，應避免在孩子面前互相指責，否則會讓孩子陷入兩難。遇到意見分歧時，親師可以選擇合適的

時間和方式進行對話，例如透過書面方式整理想表達的重點，避免當下情緒影響判斷。

當然，人難免表露出情緒性的語言和行為，所以親師不但要自我克制，也要有覺察對方情緒的敏感度；如果能多點包容，少些情緒，處處以孩子

為核心，就能順利解決問題，創造雙贏的局面。

親師互動中，捏拿界線是非常重要的課題。例如在學校的用餐習慣，老師希望孩子養成均衡飲食的習慣，而父母則擔心孩子吃得不開心。這時，親師應該透過溝通找到平衡點，提出解決方案。例如老師讓全

班孩子嘗試少量吃不喜歡的的食物，乘機改變偏食孩子的習慣，但非強迫全部吃完。共識不僅能減少雙方的摩擦，也能讓孩子在家與學校之間獲得一致的支持和引導。

老師還可以架設完整的班級網頁，公開班級資訊，讓互動更加密切。內容包含老師教學理念和學生學習活動，也可呈現孩子的作品，提供親職教育文章，展現老師的專業教學及學生快樂學習的圖像，讓父母信任並尊敬老師的專業。

當學生父母感受被尊重，教師體會到家長的支持，校園氛圍將轉為「共好和正向循環」，不僅提升孩子的學習成效，也讓孩子在「被看見，被鼓勵」的情境中健康成長。讓親師攜手成為真正的神隊友，共塑孩子美好的未來！