



擁抱高敏感孩子：與「情緒雷達」子女的相處之道 / 土城國中特教教師團隊

認識家裡的「情緒雷達」

想像一下，如果您的手機連最微小的通知震動都會引起劇烈回響，這就是高敏感孩子面對世界時的感受。

這些孩子的大腦處理感官與情緒的方式，就像隨身帶著放大鏡。所有的開心、難過或焦慮，在他們心中都被放大了好幾倍。就像有人天生方向感好，有人天生對音準敏感，您的孩子天生就是一個敏銳的「情緒接收器」。

當「情緒火山」爆發時，我們可以這樣做

1. 當個「穩定的避風港」

當孩子崩潰大哭時，我們往往也會跟著煩躁。但這時，試著放慢你的動作和語氣。想像自己正在容納一場暴風雨，你的冷靜，是孩子此刻唯一的浮木。不需要急著講道理，一個溫和的眼神，往往比千言萬語更有力量。

2. 按下「暫停鍵」，讓大腦散熱

感覺場面快失控了嗎？就像電腦過熱需要散熱，這時不需要急著解決問題。邀請孩子（也給自己）去一個「冷靜角落」休息一下。請讓孩子知道，這不是處罰，而是為了讓我們的大腦重新開機，等舒服一點了再回來。

3. 開啟「我懂你」頻道

試著換位思考：如果你心裡正捲起一場海嘯，你會希望身邊的人急著指責你，還是願意理解你的無助？

一句簡單的「我知道你現在很難過」、「這真的很不舒服對吧」，往往就是平息孩子內心風浪的關鍵通關密語



日常教養的「加溫密技」

1. 成為生活的「導航員」

高敏感孩子最怕「突如其来」的驚嚇。你可以當他的專屬導航，提前預告行程。例如：「明天早上我們會晚點出門喔！」這種心理準備，能給他們滿滿的安全感，焦慮自然就降低了。

2. 練習「放下手機」的傾聽

當孩子想跟你說話時，試著放下手機或家事，切換成「專注模式」。

他們細膩的心思像是在品茶，需要多一點時間整理和回甘。耐心地等他說完，你會發現，這份專注將換來孩子最深層的信任！

孩子說：「世界少了我也沒關係？」—青春期幸福感下滑的警訊 / 兒福聯盟

每年11月20日的「世界兒童人權日」，是提醒全球傾聽孩子聲音的重要日子。然而，兒福聯盟最新調查《2025年兒童福祉調查報告》顯示，臺灣學童的幸福感跌破及格線，僅48.9分，與國際平均相比差距顯著；近四成兒少更表示「世界少了我也沒有關係」，心理疏離感創下三年新高。同時，臺灣兒少雖在睡眠狀況上略優於國際平均，但運動量不足、親子溝通不良，整體身心健康呈現失衡現象。

| 健康感低、自信感弱、運動量不足——臺灣兒少陷入身體焦慮

隨年齡增長，孩子對自身健康的評價逐漸下降，尤其13歲青少女僅約15.8%認為自己很健康，反映出青春期孩子在面對變化與壓力時，對自身狀態的感受更趨負向。此外，臺灣兒少無論年齡或性別，認為自己「有點胖或太胖」的比例皆高於國際平均，13歲青少女中更有近一半（46.3%）對身形不滿，顯示外貌焦慮與自信不足的情況相當普遍。

在生活習慣方面，雖然臺灣兒少的睡眠狀況優於國際平均，但不論男女運動狀況皆明顯不足，遠低國際平均。13歲青少女只剩四分之一有規律的運動習慣，比例甚至不到國際平均的一半。整體而言，孩子們在健康、自我形象與生活節奏之間仍未取得良好平衡。

| 家庭共餐普遍但親子溝通不足，青少女互動明顯下滑

家庭是兒少生活中最核心的支持來源。調查發現隨年齡增長，家庭共餐頻率明顯下降，反映出升上國中後因課業繁忙，親子互動大幅減少。在溝通品質方面，兒少「容易向母親傾訴煩惱」的比例約七成（68.6%），與去年相近，但「容易向父親傾訴」的比例僅51.4%，較去年略降。與國際平均相比，臺灣兒少與父母溝通的難度皆普遍較高，雖然臺灣家庭的共餐機會較多，卻可能因家長忙碌或餐桌對話不足，未能促進親子互動與情感交流。

| 同儕支持減、學習壓力增，兒少校園幸福感下滑

數據指出，臺灣兒少對同儕支持的感受普遍偏低，僅46.7%的孩子認為同學友善、樂於助人或能彼此接納，比例低於國際平均。進一步分析發現，11歲學童以及男生的同儕支持度皆比國際平均低約一成，顯示近半數孩子在班級互動中仍感到孤立或難以融入，恐影響其心理健康。在學校滿意度方面，僅約三成學生表示「非常喜歡上學」，其中13歲青少女的比例僅剩一成，不到國際平均的一半。這些結果顯示，孩子在學校裡雖與同儕相伴，卻不一定感到被支持；課業壓力繁重，也難以從學習中找到樂趣與成就感。當學校成為壓力來源，兒少的幸福感自然難以提升。

家庭是孩子們的堡壘，如何更貼近孩子的心靈陪伴他們在青春期的大風大浪中安穩的成長，親子正向且有效的溝通是不可或缺的一環！讓我們把親子溝通當作一場親子關係的實驗室（LAB），在這裡，我們一起付出關心、啟動覺察、找到應變、引導蛻變。

Listen：用「聽」代替問，孩子最怕被連環追問。不妨多一句「你最近好嗎？」少一句「你是不是又...」。

Affirm：用「肯定」代替教訓，分享自己的青春故事，不是為了說教，而是讓孩子知道「你現在的感受，我懂。」不急著糾正，而是先肯定孩子的情緒和處境，給予他力量面對。

Boundaries：用「界線」代替限制，設定安全規則時，說出你的擔心與愛，而不是只下指令。

面對孩子幸福感下滑，家長的陪伴與理解比任何時候重要。青春期的孩子雖然常以沉默、冷淡或抗拒來保護自己，但他們最需要的是被看見、被理解、被允許做自己。只要我們願意放慢腳步，用心傾聽、給予肯定、建立清楚而溫柔的界線，家庭就能成為孩子重新找回自信、安全感與幸福感的避風港。陪伴孩子不是要一次做得完美，而是一次次在日常的小瞬間裡，重新連上彼此的心。