

愛在悅讀-

SEL親子共讀與手作時光

帶著孩子打開書展開翅膀遨遊世界

情緒 × 親子 × 閱讀

1

陳孟萍老師

2026/3/9

★
115/03/07(六)



我的教學背景 超過30年

第一年擔任音樂老師：

★教高年級音樂+指導合唱團

低年級導師：5年

中年級導師：7年

高年級導師：9年(5個畢業班)

科任老師：1年(三年級自然+五年級社會)

★全校的閱讀寫作課程專任老師：6年

★退休後依舊帶著熱情四處分享！

(孟萍老師的移動教室)

靜下心來 ~ 想一想(看書 = 閱讀?)

關於閱讀這件事

1. 我的孩子喜歡看書嗎？
2. 那我自己呢？我喜歡看書嗎？

關於陪伴這件事

1. 我喜歡陪伴孩子做什麼呢？
2. 我曾經陪伴他(們)一起看書嗎？

女兒常常告訴我，她**最感幸福的事情**就是～

從小生長在一個到處都是書的環境中！

或許是因為自己成長在那個物資較為貧疾的年代裡，想看書，是無法隨心所欲的擁有的；長大之後，**好愛買書、看書和收藏書**。

當老師之後，想到投資報酬率變高了，不只給自己看，

更是一套套的買給班上小朋友看！

直到有了自己的小寶貝之後，家裡小小的空間，也充滿了越來越多的書！最近整理家庭照片，看到了兒子女兒小小時候的閱讀點滴，心裡湧上了好多好多的感動和想念！

我也好想謝謝在天上的爸爸：謝謝您送給我這一生最最受用的禮物！

很慶幸自己喜愛閱讀、喜愛陪伴我認識的每個孩子閱讀！

能用文字的力量引領孩子打開視野、認識世界，是多麼美好幸福的事！

導言



如何用閱讀打開親子對話，
讓繪本營造溝通氛圍呢？

- 生活中常見的親子情境（孩子發脾氣／收拾玩具／上學遲到）
- 遇到孩子情緒時，您通常會怎麼做？
- 閱讀繪本——認識孩子內心的祕密鑰匙

親子共讀 10~ 15 分鐘 (每天)

您可以這麼做~

- 固定時間：睡前或晚餐後 10 - 15 分鐘
- 讓孩子自己選書；家長陪坐與傾聽為主
- 提問引導：「你最喜歡哪一頁？為什麼？」
- 分享感受，不考問、不急著糾錯
- 一起把書放回書櫃，完成小儀式

養成習慣好重要！

固定時間：回家先寫作業，再休息/玩耍。

固定地點：安靜、明亮、少干擾的書桌。

流程：整理書包 → 完成作業 → 自我檢查 → 放回書包

正向回饋：讚賞努力與專注，而非只看分數。

溫柔而堅定的態度面對孩子的耍賴、不適應、情緒風暴

作業不是戰場，

而是**責任心**的日常練習

親子共讀 10 分鐘 (每天)

 家長鼓勵語句庫 (擇一說給孩子聽)
今天跟你一起讀書我很開心。
我最喜歡你剛剛那個想法！
你選書的眼光真不錯。
明天我們再一起讀吧。

家長給孩子的一句話

「我相信你可以把今天的事做好，
我在這裡陪你，
需要幫忙再告訴我。」

第一部分： 情緒教養的核心概念

- 孩子的情緒其實在「找出口」
- 父母的第一步：先理解，再回應
- 情緒溫度計 × 情緒命名
- 共讀繪本：角色 → 自我 → 表達

晚孟誼

情緒 大飯店



文圖 莉迪亞·布蘭科維琪
翻譯 黃聿君

12

2026/3/9

第二部分： 親子共讀的力量

- 共讀三層次：讀情節、讀情緒、讀孩子的心
- 繪本案例：
- 《情緒大飯店》——認識情緒種類
- 《我的願望：天天不挨罵》——孩子表達需求
- 《別來煩我!》——一件事引發的情緒漩渦



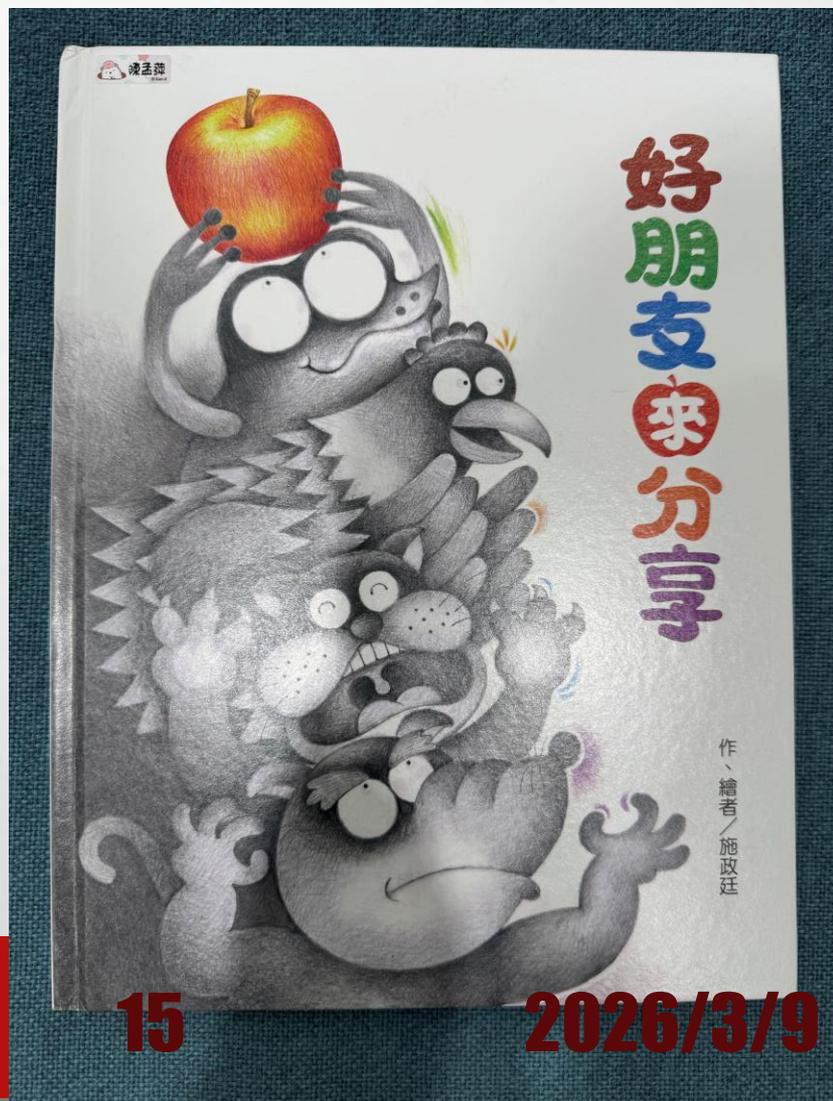
第三部分：如何在家實踐

選書

閱讀

對話

連結生活經驗





孟萍選書前的思考：

找到吸引人的「部分」
可能是一個畫面！
可能是一張圖畫！
也可能是一個吸睛的標題！

16



2026/3/9



孟萍選書前的思考：

選取適合的閱讀材料

~自己要先喜歡這本書！

別急著要孩子讀📖內容喔

→先讓孩子們親近它

17



2026/3/9

第四部分：家長心態調整

- 接納：孩子有情緒是正常的
- 同理：孩子需要「被理解」
- 共學：親子共讀是父母和孩子一起長大的過程

我是零分麵包!



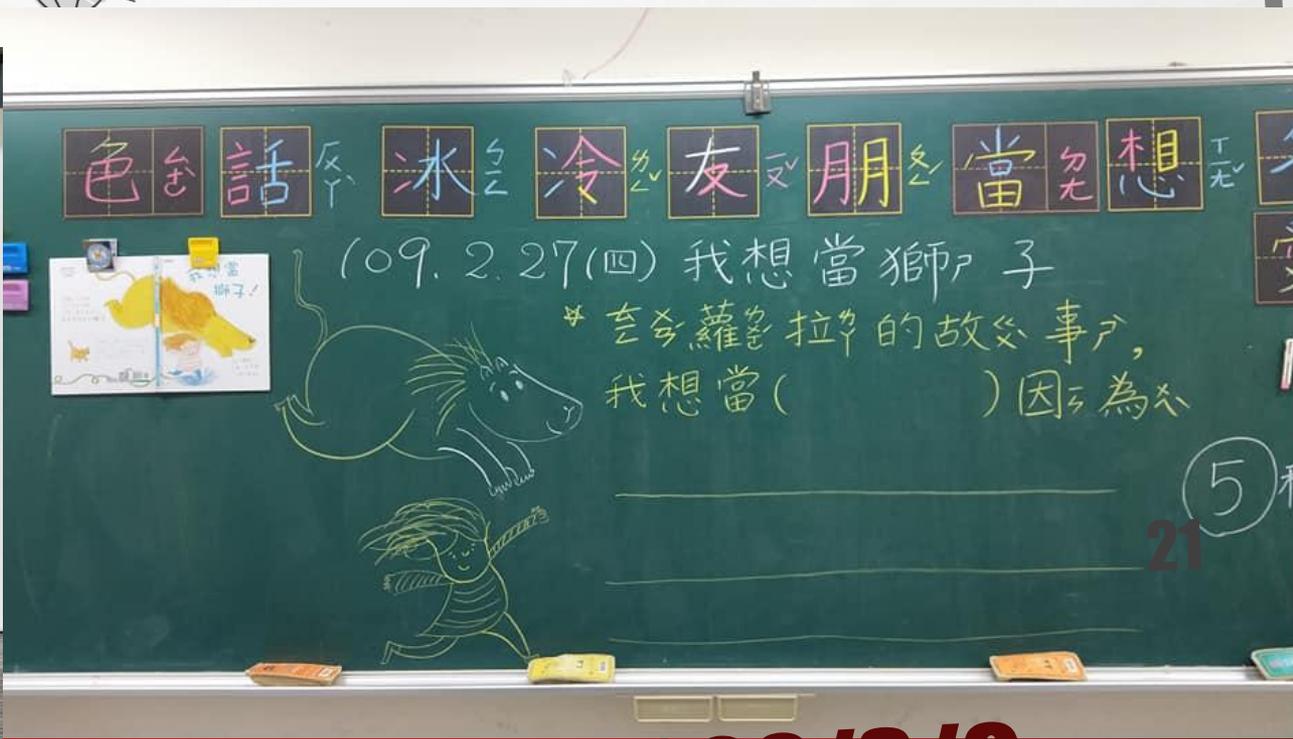
文 韓羅境 圖 鄭因夏
譯 葉雨純

小提醒

- 情緒需要出口
- 繪本是對話的橋樑
- 親子共讀是教養的起點，不是額外的任務
- 金句：讀故事，不只是陪孩子看書，而是讀懂孩子的心



用好問題啟發孩子的想像與思考



2026/3/9



來看看孩子們的作品

2020年2月27日

寫寫我的故事，我想當()

哈！Hello!



我會自己生蛋

我還會自己生蛋

我還會自己生蛋

真的嗎？()

109/2/27(四)

《我想當()子》

★ 我想當()的()

我想當() ()

() 5 ()

① 我想當() ()

因 () () ()

② 我想當() ()

因 () () ()

() ()

③ 我想當() ()

() () ()

stanned with CamScanner

0

④ 我想當() ()

因 () () () ()

() ()

⑤ 我想當() ()

因 () () () ()



22

2026/3/9

愛閱讀，享寫作

用好玩的任務啟動孩子們的閱讀動能



2026/3/9

顛覆想像力的奇幻名著



猜一猜畫面中的角色
可能會說些什麼話呢？



我猜~

1.愛麗絲正在.....
(她發生什麼事了呢?)

2.我覺得她這時的心情
是.....

她可能在想.....



接下來，一邊聽老師說故事，
一邊把愛麗絲的情緒(感覺)
心電圖畫下來吧！



<p>愛麗絲 夢遊仙境</p>	<p>事件</p> <p>看到在說話 (好奇怪) → 跟著跳進洞 (一直直) → 往下掉 → 掉到枯葉堆 → 喝我 (縮小) → 看到</p>
<p>田寮國小○○○ (07.10.13(六))</p>	<p>愛麗絲的 情緒 (心情)</p> <p>驚訝 (好奇怪) → 安心 → 不要無奈 → 害怕好奇生氣 → 煩悶 → 抓狂生氣 → 問心</p>

第二章 眼淚池

「真是太不可思議了！」愛麗絲喊道，她發覺自己現在像根麵條似的不斷被拉長，她驚奇得目瞪口呆。「現在我一定已經變成那個從最大的望遠鏡裡面看到的人了。再見了，我的雙腳！」她努力俯視自己的腳，它們已經遠得快看不見了。

「哦，我可憐的腳啊！以後誰來給你們穿鞋和繫鞋帶呢？我可是做不到了，我離你們太遠，沒法再照顧你們，以後你們只能自己照顧自己啦！」愛麗絲又想到：「不過我可得對它們好一點，否則它們會不肯走到我想去的地方的。對了！每次聖誕節我都要送它們一雙新的長筒靴。」

她繼續盤算著該怎麼送禮：「我得把禮物弄成包裹寄給它們，因為我離它們那麼遠。嘿，多滑稽！給自己的腳寄禮物，這地址寫起來可奇怪了，應該是：



幫愛麗絲寫一封信給她的右腳吧！

親愛的右腳：

想念你的主人 愛麗絲 上
108.123 晚上





如果是你， 你會怎麼做呢？



「不，我情願臉蛋長得漂亮。」安妮說，完全顯露出女人愛美的天性。「我也討厭有人把我跟查理湊成一對。不過，我很高興被人稱讚聰明。」

「從今天起，班上還會有吉伯特，」黛安娜說：「以前，他一直是班上的佼佼者。他快要十四歲了。四年前，因為他父親生病需要到外地治療，他才不得不跟著父親離開了三年。以後你要保持領先就沒那麼容易了，安妮。」

「我很高興有個好對手。」安妮說。

「你看，那就是吉伯特·布萊思。很帥吧？」黛安娜湊到安妮的耳邊悄聲地說。

「他確實是個美少年。」安妮坦率地說。

這時候，兩個女孩討論的對象——吉伯特——轉過頭來看向安妮，還朝她不斷扮鬼臉。

早上，一切相安無事。可是到了下午，鬧劇就登場了。

吉伯特一直試圖引起安妮的注意，但每次都以失敗告終，因為安妮一直托著下巴，失神地凝望著「閃亮湖」。如此大費周章，卻得不到青睞，讓吉伯特很不習慣！那個有著大眼睛、尖下巴、紅頭髮的女孩，總該看他一眼吧！於是，他走到安妮旁邊，一把抓起她的紅色辮子，壓著嗓子低聲說了幾次：「紅蘿蔔！紅蘿蔔！」

1.你想跟安妮說些什麼話呢？

2.當有人說了讓自己不喜歡聽的話語時，該怎麼做會比較好呢？



安妮猛地站了起來，怒氣沖沖地瞪著他，眼中盈滿憤怒的淚水。她激動地大喊：「你說什麼，你好刻薄！你好大的膽子！」隨後「咄」的一聲，安妮拿起她的寫字板，狠狠地敲在吉伯特的腦袋上，寫字板當場從中間斷成兩半。

大家驚恐地看著眼前的景象。菲利普老師大步走過來，把手重重地按在安妮的肩膀上，惱怒地問道：「安妮·雪麗，這是怎麼回事？」

安妮一聲不吭，倒是吉伯特勇敢地大聲回答：「是我的錯，菲利普老師，是我先取笑她的。」

「我很遺憾看到，我的學生表現出這樣的壞脾氣和報復舉動。」菲利普老師神情嚴肅地說：「安妮，站到講臺上去，一直罰站到放學為止。」

安妮的身體像挨了鞭子一樣瑟瑟發抖。菲利普老師拿起粉筆在黑板上寫下：

「安妮·雪麗的脾氣暴躁。安妮·雪麗必須學會控制自己的脾氣。」然後大聲地將內容唸出來，讓班上所有人知道。

安妮沒有哭泣，也沒低頭。怒火在她的心中熊熊燃燒。吉伯特·布莱思，她



在日常中給予孩子：

溫柔的堅持 + 豪邁的鼓勵

33



2026/3/9



相信他是美的，他就會美給你看！

感謝聆聽