

# 如何成為一位 有智慧的保母？

保心怡 2025/11/14

•先自我檢測一下!

- 一、堅持己見傾向
  - 二、抗拒改變
  - 三、情緒反應與人際互動
  - 四、自我覺察與彈性（反向題）
- 
- 題目 1 ~ 12 為正向題
  - 題目 13 ~ 15 為反向題

## 總分

15 ~ 30

31 ~ 45

46 ~ 60

61 ~ 75

## 解釋

相當開放、彈性高、容易接納他人意見

中等偏低固執，通常能兼顧自我與他人

固執傾向明顯，容易堅持己見

非常固執，難以調整想法或接受他人觀點

# 宗教智慧 × 育兒智慧

- 從信仰中連結育兒的智慧
- 愛 / 慈悲為根
- 保持內心平靜
- 看見孩子內在需求

# 基督教的育 兒啟示

- 愛是恒久忍耐
- 溫柔的言語
- 接納孩子不成熟

# 佛教的育兒 啟示

- 覺察（正念）
- 愛與慈悲（不傷害）
- 不控制、不執著（智慧）
- 看到孩子在他自己的因緣道路上成長

佛教不是要求孩子變「乖」，

而是讓孩子「自在、安穩、有智慧」

- 用「正念」育兒：專注在當下的孩子
- 正念育兒（mindful parenting）是佛教核心：
  - ✓ 看孩子，而不是看手機
  - ✓ 聽孩子，而不是急著給指令
  - ✓ 在孩子挑戰界線時保持醒覺
  - ✓ 不讓情緒自動反應（反射式吼叫）
  - ✓ 覺察自己情緒升起與消退
- 佛教的教育不是「控制行為」而是「看見自己，與孩子共同覺察」。

# 育兒共同交 集

- 大人穩 = 孩子穩
- 理解 > 責備
- 溫柔而堅定

# 智慧照顧者 的實踐

- 以愛/慈悲回應
- 覺察自我情緒
- 用理解看孩子

智慧保母

• 情緒力 × 教養力 × 專業力

# 智慧保母的 核心理念

- 穩穩定情緒
- 柔軟理解
- 清楚界線
- 自我覺察
- 持續成長

## 幼兒行為背 後的需求

- 行為不是問題，是訊息。
- 哭 = 需要安全感
- 打人 = 想接近但不會
- 不聽 = 需要選擇
- 不收 = 需要過渡

# 智慧溝通技巧

- 我訊息
- 說行為不貼標籤
- 用選擇不命令
- 提前預告

## 情緒管理

- 先安頓自己再處理孩子
- 停下來 - 看 - 再回應

## 與家長合作

- 紿安心感
- 說明原因
- 提供觀察
- 建立一致性

# 聆聽保母們的困境



## 與家長溝通 的困難

- 家長要求過高：要保母即時回報、全天候回覆訊息。
- 育兒理念不同：對「抱不抱、吃不吃」意見不合，影響合作。
- 信任壓力：監視器監控帶來心理壓力與誤會。



## 照顧與教育 挑戰

- 作息不穩定：寶寶哭鬧、拒奶、難入睡；家庭與托育作息差異大。
- 健康突發狀況：發燒、過敏、腸病毒等，需即時處理並與家長溝通。
- 行為發展困難：咬人、推人、焦慮依附；難判斷是否為正常階段。



## 工作條件與 勞動挑戰

- 工時長、責任重：一人照顧多名幼兒，無法休息。
- 收入不穩定：家長退托影響收入。
- 社會認同感低：保母專業被忽略，缺乏尊重。



## 情緒與專業 挑戰

- 孤立感：居家托育者缺乏同儕支持。
- 情緒壓力大：長期照顧與家長要求造成倦怠。



想給自己的  
一句話？

- 每一段生命的經驗都是在幫助我更了解自己、更了解他人.....