



# 幸福

## 創意家 42 期

出刊日期：106年1月30日



本期主題：夫妻親密關係

發行人：林奕華 局長

發行單位：新北市政府家庭教育中心

主編：林玉婷 主任

編輯小組：王愛珠、郭正雄、鄭福妹  
何文慶、徐福海、蕭人龍

承辦學校：新北市汐止區東山國民小學

中心電話：(02) 2272-4881



新北市政府家庭教育中心





# CONTENTS

# 幸福 創意家

|    |                          |   |    |               |
|----|--------------------------|---|----|---------------|
| 2  | 婚姻出現問題，為何溝通無效？           |  | 12 | 我家的超人媽媽       |
| 4  | 「愛的行動」你做對了嗎？             |  | 12 | 有了這樣的陪伴，夫復何求？ |
| 5  | 我的姐姐                     |  | 14 | 愛的存在與傳承       |
| 6  | 為愛加分                     |  | 14 | 家傳好味道         |
| 7  | 世上只有媽媽好                  |   | 15 | 信用傳家 吉祥如意     |
| 7  | 樸實的雙手                    |   | 16 | 八寶情事          |
| 8  | 愛在平淡的生活中蔓延               |   | 17 | 對不起，我愛你       |
| 9  | 「謝謝你，我的開心果。」             |   | 17 | 神廚高手大集合       |
| 10 | 執子之手，與子偕老～<br>牽了手就不要輕易放手 |   | 18 | 愛的動力          |
| 11 | 飄香                       |   | 18 | 年夜飯的真情遊戲      |

## 婚姻出現問題， 為何溝通無效？

 黃馨慧 / 網路作家



「唉！我試過許多婚姻專家教導的溝通模式都無效？」曉雯和我說。我請曉雯用生活實例描述為何無效？

「為了挽回夫妻感情，我參加親密婚姻課程。學期結束，老師要驗收學習成效。有一天，剛好先生回家看孩子，為了展現對他的愛，我給他一個熊抱，他馬上推開我，然後說，我要上廁所。我很受傷耶！用完晚餐，我切盤水果端給他，語氣溫和地和他說，我知道你受傷了、委屈了，我想和你談一談……，這件事，我也有責任，我和你說聲對不起，



曉雯和先生結婚十幾年，因感情不和，已分居二年。她透過朋友找我，希望我教導她如何與先生應對並幫助她復合夫妻感情。





我願意改進……。他竟說，他今天很累，不想談，接著就閉起眼睛……。」曉雯說。

我停了一下，然後和曉雯說：專家教授方法並非一體適用所有人，每個家庭與伴侶都是獨特的。夫妻十幾年，感情一定很深厚！為何走到分居地步？通常的原因是方法與技巧不對。

曉雯激動地說：「他非常固執且駝鳥心態，一直不願面對婚姻問題做溝通，還經常抓著過往事件指責我！這婚姻怎麼走下去？只有我獨自努力學習，很無力！很不公平！」

聽完曉雯敘述，我進一步和她說明：「理性溝通經常無助於恢復夫妻感情，因為受傷的心還在隱隱作痛，沒有能量與意願，怎麼往前走！況且彼此腦海裡還存著以前對方的個性，強勢、固執、不好溝通。」

「追溯往事、自我辯護、攻擊對方、堅持己見……都無法挽救婚姻。當然每個人都可保有自己想法，要盡量避免採用言語攻擊對方，但可以表達自己狀況或感受；例如，工作壓力、婆媳關係緊張、不知如何抒發情緒、不被尊重的感受。互相指出罪狀將沒完沒了，倘若他一直攻擊妳，發現妳沒有反擊，他可能就唱不下去了。先學習 hold 住情緒吧！也許先生憤怒抒發完，心情漸趨和緩，加上雙方傷口慢慢療癒且有誠意重新學習如何經營婚姻，相信

有機會復合喔！」

「當初結為夫妻，除了欣賞對方一些特質，也許是在伴侶身上找到自己所欠缺的東西，常言道『找到理想中的自己』。妳先生個性剛硬，他想要溫柔體貼的妻子；他是高科技主管，也許不自覺地將職場的領導模式運用在家庭中，因此妳感覺他經常想控制妳。是的，彼此得不到想要的東西，認為被對方騙了；他不愛我，雙方都期待落空！倘若想挽回婚姻，試著『以柔克剛』征服他吧！」

◎婚姻復健三步曲：心靈療癒→智慧經營→耐心等待

Step1 心靈療癒：受傷的心必須經過傷口療癒，才可能談改變（重新愛人或學習婚姻經營技巧）。

Step2 智慧經營：想要擁有親密關係必須學習：

- (1) 婚姻並非需要的索求而是生命的分享。
- (2) 願意展露真實自己，例如缺乏自信、內心脆弱，受傷了！
- (3) 表達內心感受……。

Step3 耐心等待：關係改善很難一蹴可幾，彼此腦海裡還存著以前對方的個性，必須經歷觀察期與防衛期，要有恆心喔！

（本篇摘自 FB 粉絲專頁：馨慧小棧）



### ◎幸福心靈小語：

1. 傷口療癒了才有能量修復關係。
2. 想要修復婚姻需要智慧與耐心。





## 「愛的行動」你做對了嗎？



劉倬翰 / 親密之旅課程帶領人

「愛的行動」就是愛戀時都會做的事，為了讓心愛的情人開心，為了他能開心所想出來的點子，而且「心甘情願」去做出來的行動。

ㄟ！或許你會問：婚前會做的事，為何婚後就不做、少做或做錯了呢？是因為時空轉變、物換星移？是從「熱戀到穩定」、從「新奇到習慣」、從「夢幻到責任」？還是結婚後要工作養家、要照顧小孩……，生活的責任大於生活情趣的需求？可能有很多很多的理由。最主要的原因是人本有的慣性，已經結婚了，自然就回到原有的「舒適區」。

我想，你必會點頭稱是。即使你還沒結婚，也可以從原生家庭裡自己爸媽身上看出一些端倪吧！或者已經深受其害，常受另一半整天「唸唸叨叨」的要求，而卻甚少聽到「甜言蜜語」。

結婚久了，已不像婚前會安排特意的作為來營造氣氛，兩人之間就會漸漸失去親密感，一切從熟

悉到理所當然。又因為夫妻結合，原本就存在性別、原生家庭、背景成長及價值觀的差異；雙方不同的思考和行為模式最容易產生誤解；而當產生誤解且悶在心裡時，若再加上生活帶來的挫折、失落等，當下的辛苦「做嘎流汗，呼郎嫌嘎流涎（台語）」，夫妻無法共同支持、有效溝通，又要爭出誰贏誰輸、誰對誰錯，你看後果會是如何？

所謂「嚴冬之後，春天就不遠了」！我們已找出能增進夫妻親密關係，而且省力又有效的秘訣就是：「愛的行動」！「愛的行動」就是願意讓親愛的人開心，而去為他做一些令他喜歡的事！我們也進而察覺一下，你「愛的行動」做對了嗎？

你可能開始疑惑了？會說：「我愛他，我做的當然都是為他好啊！」這是夫妻之間，常會出現的「陷阱」；什麼「陷阱」呢？那就是我愛他、關心他，所以一定要他依照我認為最好的方式去做、或由我為他做！一切都是為他好！所以夫妻間常說的一句話是：「我一切都是為你好」！





哇！問題大了！是不是他不接受你認為的好，問題沒解決就又開始爭吵了？對方可能會大叫：「才不是！那是你要的，但不是我要的！……」你聽了，讓你覺得好傷心又好生氣！試問：這樣的結果是你想要的嗎？所以夫妻要持續關係親密，關鍵在於「願意去了解對方真正的需求是什麼？」

你也可能會說：「我就是做不到啊！為什麼不是他先做、他先了解，他先為我而做啊！」嗯！是啊！為什麼不是他先做……看來你有很深的怨氣！

所以夫妻無法持續愛的行動或關係親密，有兩個原因：

1. 你可能有很多深層的「負向情緒」堆積在內心，越積越多，所以不願意主動示好或真的做不出來！

2. 你也有可能真的不了解對方要的是什麼？只是一昧執著的「給己所要」非「給他所要」，所以你用心忙碌卻「辛苦誰人知？」，付出也沒有得到

對等的回報！

面對如此的狀況，我們可以這麼做：

1. 先釋放自己內心很多的「情緒垃圾」，多如「一拖拉庫」的怨氣、沮喪、委屈或憤怒。這是「根源」啊！這在「親密之旅」課程裡，就會引導你去做自我的調整。

2. 再來學如何了解「愛的語言」，知道對方所愛，要「投其所好」做能讓他感受到愛的行動。一旦正確的路通了、方法對了，就更願意付出也容易感受到對方愛的回應！此時才是親密關係倍增的開始。

在此向各位推薦由新北市政府家庭教育中心辦理的「親密之旅」課程，可以給你最快、最好的方法，給你最好的工具，讓你能更容易的表達自己的感覺與想法。從「家家有本難念的經」達到「我家的經最好唸」的效能！祝福你掌握到親密幸福的關鍵，也體會到愛的美好！

## 我的姐姐

 李春凌 / 同榮國小六年2班



我的姐姐常常當我的垃圾桶，我有什麼心煩的事，都會跟姐姐說，她會告訴我要正向的思考，在我開心時，她也願意聽我分享心事。

我的姐姐是我的冰箱，在我肚子餓時，她會與我分享很多可口的美食，但我都不懂得珍惜，一直拒絕她，到最後才發現是自己放棄機會。現在想想，在非洲有很多沒飯吃的小孩，才覺得自己很幸福。

姐姐是我的照明燈，當我難過、不知如何是好時，她會安慰我，跟我說：「想哭就哭，有我在！」，我的心就會頓時覺得很溫暖。

姐姐很疼我，雖然我有時都會欺負她，可是我還是最愛我溫柔美麗的姐姐。





## 為愛加分

 翁翁 / 親密之旅課程學員

先前參加過由新北市政府家庭教育中心辦理的「親密之旅-為愛加溫、化解衝突、關係增進」小團體。記得當時上課期間，特別要求先生、孩子他們的配合，我很得意自己做得很順手，還自認為做得比誰都好；隨著情境的變化，這樣特別要求的結果，我卻疑惑為何生活中常處於不安的抱怨中，不愛自己、討厭自己。回家後，面對自己，又常自責不已，其實「我也不懂我」。

因此我覺得給自己一個上課的理由，空出時間是必要的。課堂中聽到、看到，也許並無法立即產生回應；但透過家庭作業，可以調整自己心態，真誠面對要提交的作業。回想當時本想敷衍了事，沒想到卻得到老師的讚美、鼓勵！如此的接納態度，神奇地影響我接下來對課程的期待。

在團體中老師鼓勵我們上課之前要完成回家功課。在上了第三堂課時，我才有勇氣嘗試動筆寫看看，自己願意面對自己有多少分，於是從一段「洗

襪子風暴」牽扯出的情愁，類似夫妻關係水火不容的對話時常上演，家庭的每一位成員都變成受害者，在揭露自己困頓開始，一步一步遇見「懊惱的我」。

（場景～在晚餐桌旁，先生邊吃飯邊看我。）

先生：「該洗襪子了！」

我：「洗襪子，不該是我的責任吧？家事要分工才公平。」

先生：「我要上班工作，還得做家事？！不然妳出去賺錢，家事我來做。」

我：「外出工作還有時間性，家事卻是怎麼做也做不完的工作，難道你就不能幫忙嗎？」（我用抱怨的語調，卻引起對方情緒回應！）

先生：「上班很累，妳不想做，就不要做。」

我也惱憤的丟出一句：「好，我不幹了！」

此刻看著老師與我當年 E-mail 的一篇篇信件內容，想起當時情景不覺莞爾。情感帳戶中存款豐富是關係幸福的首要關鍵，愛的語言智慧存款，神





奇地減少衝突，翻轉扭曲不實的想法。遵循簡易的步驟寫出來，就會看到問題所在，找出壓抑的情緒，正向善意的給自己或對方台階下，慢慢養成這種溝通習慣，情緒比較不會失控、傷人。

老師慎重而認真地修改作業，引起我的勇氣與自信，讓擔心得以釋放，促使我對自己加了些信心。實踐「活在愛中的祕訣是：『傾聽就是愛，了解中有醫治』」。

「親密之旅」團體課程可說是我人生道路上

影響深遠的成長課程，我越來越清楚生命本質是流動、變化、難以掌控的。雖然6堂課早已結束許久，但學會覺察「衝突」讓我看到彼此的差異，不再只是單方面的猜疑。家人一直是我的加油站，我將學習心得分享給家人，疼惜自己也感謝家人們一路與我同在；體會了人與人之間多一些開放，自己就減少一些祕密區，讓我在生活中更添自由且自在。



## 世上只有媽媽好

 楊承勳 / 同榮國小六年2班

我覺得在世上對我意義重大的人是媽媽，媽媽每天都載我上下學，還要辛苦的做家事而非常忙碌；媽媽還會煮美味可口的佳餚，讓我垂涎三尺，她還會幫我洗衣服、掃地、拖地……等，所以常常累得精疲力盡。我好喜歡媽媽，每天她都辛苦工作，還要照顧我，我希望媽媽一直陪伴在我身邊，我要跟她說：「我愛您！」

## 樸實的雙手

 吳芊逸 / 同榮國小六年2班

遠在雲林的阿嬤，每天都要很早起床，因為她知道自已必須照顧田裡的農作物，而她天天都過著簡單且知足的生活。

每次，我們回雲林時，阿嬤都跟平時一樣，會在田裡忙到黃昏才回家，當阿嬤走到我身旁時，我看到那疲倦的身軀和長滿厚繭的雙手，我知道阿嬤會一天一天的衰老。我盼望我能快點長大，能幫阿嬤分擔一些家事，也希望她能永遠健康平安的過著每一天！





## 愛在平淡的 生活中蔓延



林慧雯 / 二重國小輔導主任

「當王子從壞心的後母、惡龍手上拯救了公主，從此王子與公主便過著幸福快樂的日子。」這是童話故事中耳熟能詳的精彩結局。

當“柴米油鹽醬醋茶”開門七件事降臨在生活中，王子與公主是否依然幸福快樂呢？當房貸、車貸、孩子教養衝突、婆媳糾紛……等，在婚姻生活中輪番上演，夫妻是否還能攜手同心，走向幸福的彼端呢？

還記得，結婚當年為民間習俗所稱的「孤鸞年」，親朋好友、左鄰右舍無不關切，而老爸當年智慧的神回應言猶在耳：「哪一對夫妻結婚不是選好日子？還不是一堆人離婚，婚姻走不走得下去，要看夫妻雙方，而不是交給流年。」而在結婚前一晚，老爸叮嚀：「結婚後別用個性不合當藉口吵架離婚，這世界上沒有人的個性是吻合的，婚姻要長久，夫妻間要彼此尊重、包容與體諒。」

跟老公從認識、戀愛、結婚至今，也十七個年

頭了，這當中爆發多次的衝突與危機，如何攜手化解危機，避免佳偶變怨偶，著實考驗著我們夫妻兩人的智慧。畢竟現實婚姻生活不像童話般愜意，也讓雙魚座的我，放下不切實際的幻想，開始迎接生活中的考驗跟挑戰；同時也讓務實、追求完美的處女座老公，學習接受不完美的我。婚姻生活愈久，激情也隨之遞減，回首這些年，感恩我們夫妻雙方還願意透過溝通、分享、支持、維持親密感，讓即將逝去的愛情持續加溫。

### 良好的溝通增進彼此熟悉度

夫妻之間最重要的是「溝通」，別小看生活中芝麻綠豆大的小事，它可能是壓垮婚姻的那一根稻草。我們夫妻的工作性質不同、平日作息也不同，假若遇到問題卻不願意敞開心扉進行溝通，瞭解對方的想法，那麼婚姻也難以維持下去。早年擔任導師，因為四點就下班，等待先生下班的時間容易累積怨言跟怒氣，因而爭吵不斷。我覺得老公不懂我的用心，他覺得我造成他的壓力，透過多次的溝通與磨合修正，如今才能營造出彼此滿意的生活模式。





自我袒露並釋出善意，同時學會傾聽並尊重對方和自己持有不同的想法，建立一個理性與感性兼具的溝通習慣，對彼此的熟悉度才得以增進。

### 足夠的瞭解與信任帶來安全感

夫妻間任一方對其配偶在情感、經濟……等各方面的表現，都應該要有一定的肯定與信任，長久下來，不但能為彼此帶來安全感、幸福感；同時也能給對方足夠的自由與空間。我們夫妻婚姻邁入第十二年，因為相互信任，至今仍保有自己的隱私空間。

瞭解對方的用心，體諒對方的付出，就能感激對方給予的溫暖回饋，營造最佳的親密關係。

### 找尋共同興趣維持彼此親密感

夫妻之間如果能有共同的朋友、共同的興趣或休閒活動，有助於親密感的建立。由於我們平日作息不同，所以特別珍惜在一起的時間。我們會一起規劃活動，營造彼此有共同的話題，一起看場電影、一起品嚐美食、一起去旅遊，讓感情回溫。記得當

年，我還曾約老公每週六一起練習瑜伽、跳有氧呢！雖然在老公的排斥下，僅維持一個月，但也讓雙方可以暫時拋開煩惱、享受美好的兩人世界。兒子出生後，我們更是落實假日家庭生活，走出戶外享受自然，不但拓展了視野，也增進夫妻間、親子間的親密感。

因為雙薪家庭，平日各自忙碌於工作，老公回家，我和小孩也睡了，少有機會能好好坐下來聊天談心。因而我們最愛利用旅遊的車程中，天南地北亂聊一通，讓心靈得到被安慰與關懷的滿足，維持夫妻的親密感。

套一句我兒子常說的：「愛無所不在。」這些年來走過青春的愛戀，濃情蜜意的激情，現在生活雖然如同老夫老妻般的平淡，然而我們卻在平淡中感受到彼此的存在與重要性，也了解未來無論發生什麼事，身邊永遠有一個可以讓自己依靠的人，夫妻之間的關係是緊密連結在一起，直到未來。

## 謝謝你， 我的開心果

 李宜愷 / 平溪國中八年1班

每天早上都有一個人不厭其煩地催促我起床，再為我準備美味的早餐。這個人平常看起來很兇，但他內心深處卻隱藏著一顆溫暖的心，尤其當我心情沮喪，他總會逗我開心，讓我心情變好。有時我和他出門時，在路上耍脾氣，他也總是耐心哄我。他，就是我的父親。我覺得世界上最偉大的不只有母親，還有默默關心我的爸爸。





## 執子之手，與子偕老～ 牽了手就不要輕易放手



 陳政詮 / 麗林國小學務主任

中國古語云：「十年修得同船渡，百年修得共枕眠」。茫茫人海，不相識的兩人在各自生命的時空下，卻能牽起情緣，共譜一輩子的緣分，是多麼可貴呀！

不論是西方還是東方的傳統婚禮，都視結婚為終身的神聖大事，因此對結婚儀式都有很嚴謹的規範。古時的中國新人要「拜天地」才能結為正式夫妻，以天地為證，誓言為對方的終身負責。西方人的婚禮則常於教堂舉行，在主的面前宣誓，讓神為雙方的結合證婚。在婚禮上，當男女為對方說出「我願意」的瞬間，便許下了共同經營婚姻打拼的諾言。

中國古詩歌《詩經》記載：「執子之手，與子偕老。」，它道盡古代夫妻無論身處何種情境，都秉持著「白首偕老」的信念，人們也一直恪守著傳統的「夫妻之道」：互愛互敬，恩義並重。由此可見，傳統社會的人們是以審慎的態度看待「婚姻」。

但是現代人似乎正逐漸改變信念，「試婚」、「隱婚」和「網婚」等現象嚴格考驗著基本人倫的存在。兩性之間也常嚷嚷著：「合則來，不合則去」。更有伴侶於結婚前就先來個離婚協議，談妥萬一將來離異時，財產和子女監護權等如何分配。由此可知，現代社會的家庭觀與感情觀越來越傾向個人主

義，個人在婚姻中的自主權也逐漸提升，這些時空因素都是導致現今台灣離婚率越來越高的原因。

根據內政部統計，臺灣目前離婚率不但高居亞洲第一，甚至已經躍升成為世界第三；臺灣超高的離婚率，算是另類的臺灣之光了。在維基百科中，對於「離婚的比率」有著明確的詮釋：它可用於衡量和評價某個國家或地區的婚姻穩定和幸福程度。離婚比率愈高，婚姻幸福程度愈低；反之，離婚比率若愈低，婚姻幸福程度就愈高。在現實生活考驗中，夫妻往往因個性、價值理念上的不同而產生無數爭執，無效的溝通更會讓彼此關係惡化，甚至反目步上離婚之路。

因此，如何促進夫妻感情，讓彼此學會相處之道，降低離婚率，進而提升婚姻幸福程度，重要性就不言而喻了。

以下幾項夫妻經營要訣提供大家參考，共同為經營婚姻齊心努力：

### 一、相互尊重

夫妻不論原來職位高低、能力強弱、健康狀況好壞，在家庭生活中都是平等、應該要互相尊重。家中的事情要共同商量，若有分歧，要耐心說明解釋，最忌置對方意見不顧而自行其事。

### 二、相互寬容

「海納百川、有容乃大」，這句話說明了相互





寬容、忍讓的重要意義，相容可使夫妻情感益加鞏固。夫妻的容，既指容人之長，須虛心向對方學習；也指容人之短，並予以必要之寬容和謙虛。家庭生活事情具體而又瑣碎，夫妻相處，難免意見相左；遇到這種情況，一定要以夫妻情誼為重，多諒解，千萬不要埋怨指責，更不要算老帳、揭傷疤。

### 三、相互信任

夫妻雙方應當胸襟坦蕩，有了疑慮要及時交換意見，認真消除誤會與隔閡，彼此互相信任是夫妻感情的重要基礎，多疑與猜忌是破壞夫妻感情的無情殺手。

### 四、理性溝通

爭執發生時，該如何面對與處理？假使兩人老是爭吵又無法達成基本共識，其婚姻關係的確處於危險境地。反之，雙方若懂得建設性溝通，協調出解決問題之道，吵架反而能增進對彼此的瞭解與接納，藉由共識的凝聚更加強化彼此對婚姻的向心力。



 林麗足 / 海山國小代課教師

不知不覺，總偶有陣陣濃郁花香撲鼻而來，桂花開始飄香了。桂花、梔子花、七里香、桐花，都是白色的濃郁小花，各自綻放著不同的迷人風采。事實上，我早已分不清楚花開的季節了。就像，孩子的成長。有時清芬可掖，有時抑鬱含苞，很多時候，我混淆了花期，卻不知如何收繕。

看著孩子從出生時像個小小外星人般大眼瘦弱，悉心含養只盼多長一寸肉兒，一直到她牙牙學語、努力搖晃走來投向我們的懷抱，那般地信任與吳儂軟語，對比著現在時而溫婉體貼、時而劍拔弩

### 五、主動分享

意見不合時，若一味保持沉默，這意味著當事人放棄挽救婚姻的希望，或是無意協調溝通找出解決問題之道。若對配偶有滿腹牢騷，應該盡早找機會理性、平和地表達想法和心聲。

江蕙的〈家後〉是一首極為感人的歌曲，歌詞中有一段是這樣寫的：

阮將青春嫁恁兜 阮對少年就跟你跟甲老人  
人情世事嘛已經看透透 有啥人比你卡重要  
阮的一生獻乎恁兜 才知幸福是吵吵鬧鬧  
原本陌生的兩個人，藉由緣分，經過相識、相知、相守，決定共組家庭「牽手」共度一輩子，如此情緣，實為不易。順遂與不順遂的生活交錯於婚姻中，想法不一時，有時吵吵鬧鬧也是幸福，仍要彼此尊重、理性溝通，因為「牽了手就不要輕易放手」。



張，甚而不知為何地難以抑制的無法停止剝指甲手皮，我常想，是我弄錯了花期嗎？

可她又是那麼地純真可愛，得到了服務楷模，超自信開心覺得自己跟得到模範生的同學一樣棒；看到比我們家 VIOS 還小型的車款，又滿腦子問號地問：「那麼小的車子為什麼也需要四個輪子？」

我很想做個稱職的園丁，默默守護著這朵不知何時會綻放的小花，不管她終究是開得怎樣的，在我心裡，永遠飄著她自己的芬芳。





## 我家的超人媽媽

 江孟霖 / 同榮國小六年 2 班

每個人在家裡都有不同的身分地位，也有不同的任務。而我家的超人媽媽不但總是把家事自己做，而且還會常常讚美人，鼓舞人心。

我的媽媽留著一頭烏黑的秀髮，一雙水汪汪的眼睛，和苗條的身材，我媽的座右銘是「一步一腳印」，她常常告訴我們做事不要想一步登天，要一步一腳印、腳踏實地的做，也希望我們銘記在心，這就是我媽媽的座右銘。

記得在我三年級時，有一次，我因為考試成績不理想而傷心難過得躲在房間裡，而這時我的超人



媽媽就進來房間安慰我，她說：「人生中的考試並不是只有這一次，而且『努力才是最重要的』，不要為了一次的考試而難過。」因為這番話，也為我開啟了另一面人生，所以我的超人媽媽是我這輩子的貴人。

我要謝謝我的媽媽這十二年來對我的付出和教養，謝謝您無時不刻地提醒我，雖然您有時有點兇，但我知道您都是為我好，長大我和妹妹都一定會好好孝順您的，謝謝您。



## 有了這樣的陪伴， 夫復何求？

 江芸鈴 / 職能治療師

成年後，我人生的願望清單裡就一直有著當媽媽的夢想，能夠養個小孩，陪他一起長大，對我來說是幸福美滿所代表的樣子。出社會後，遇到的對象如果不喜歡小孩，也就會是我感情上的絕緣體。我也許不太明白好老公的定義是什麼，但是願意參與孩子生活的好爸爸，是我心中好男人的想像。

但後來老天爺跟我開了個玩笑，我成了免疫失

調患者，日曬就昏昏欲睡，噪音就頭痛欲裂，許多食物因為與藥物衝突，也需多加控制。曾經有個對象家中喜愛烹飪，麻油雞、薑母鴨、當歸燉排骨等都是常見的桌上好菜，但都是容易誘發免疫反應產生的食物。我問：「如果這些東西我不方便用，這樣的聚餐能否都不動筷呢？」他回答：「吃一點又不會怎樣，不要辜負長輩的好意。」我心中甚是難過，我的健康已經亮了紅燈，無法再為了迎合他人的期待而冒險，因此慢慢地疏遠了對方。我知道無





法勉強他人要體諒自己，但若是自己都無法照顧好自己的身心，當我的健康垮了，連保護家庭都是種奢侈。更甚者，因為用藥的緣故，我必須要計畫生育，且懷孕、分娩及照顧孩子的勞累都有造成健康走下坡的可能。當媽媽的夢想不再那麼篤定能實現，完全動搖了我的決心。讓我對於自組新生家庭的必要性有所猶疑，也對於自己的能力缺乏信心。



不擔憂他的未來，我知道自己有能力照顧這樣的孩子。但是如果我真的生產不順，以後無法照顧孩子了，先生能獨自面對這一切嗎？我問他：「如果孩子不健全，那未來環遊世界的夢想怎麼辦？」他聽到後，突然就邊握著方向盤、邊哭著對我說：「我們還是可以帶著他一起去啊！」我心裡想著：

「這樣就夠了！」。如果孩子真的有萬一，「我們」還願意一起面對，夫妻要的不是完美的另一半，而是無論如何都能陪你面對人生未來的挫折。

我仍然工作、生活，認識了願意尊重及照顧我的健康的人。我意外的懷孕了，但也擔心我服用了這麼多藥物對於胎兒會產生的影響；免疫科醫師認為狀況不穩定，突然因此得停用部分藥物是有些風險的，但部分藥物對於產婦是有危險，不得不停；婦產科醫師則認為，如果我決定要生下孩子，醫療方面承諾會盡力配合。

我們目前還是沒有孩子，但是我們有個家，每天一起上班，回家分享一天的經歷，也訴說著彼此對未來的想像。也許我們不一定有孩子能夠為我們的生活錦上添花，但是我有一個能夠和我度過人生許多精彩的好伴侶。

身體在懷孕期間產生的變化也讓我不舒服，疲累及耳鳴的症狀又再度浮現，某天甚至有些出血的徵兆，我也有些心慌，這才是第五週，還有許多的週數要撐。我才剛停了防血栓的藥物幾天，這麼快就會堵住寶寶的血管了嗎？我的媽媽是反對拿掉孩子的，但是面對我的身體狀況，她無法為了未曾謀面的孫兒冒著失去女兒的風險；先生想留下孩子，但只要我的身體無法負荷，他要留下我；我則是即使失去自己的生命，也希望盡量保有這個孩子健康平安。三方的拉鋸，讓懷孕的心情五味雜陳。



某夜出去兜風散心時，我對於出血的狀況十分擔心，身為早療人員的我，即使是折翼的天使我也





## 愛的存在與傳承

 陳信吉 / 台北捷運公司

母則強的日子，侍奉公婆，照顧幼兒，又要工作償還房子的貸款，雖然每天過著陀螺般的生活，但她甘之如飴，將這個家經營的溫暖舒適。婚後六年妹妹來到我們家報到，她對我們的教育不是要求我們出人頭地，她只要我們做個品行優良的人，就這樣時光飛逝，我和妹妹都長大成人了，也一直記得媽媽的教導，有份穩定的工作，在社會上做個良善的人。

現在我結婚了，相當感恩媽媽的教養，媽媽您辛苦了，我和老婆會一起牽手經營我們的家庭，延續您的精神，將「品行優良」作為家訓，生生不息的傳承世世代代。

一個家就像人的身體，心臟是最重要的器官，心臟有問題，身體就無法正常運作，生命就無法延續，最後走向死亡。我們的媽媽就是這個家的心臟，沒有她的存在，這個家就會瓦解。

她在青春少女時代結婚，婚後開始柴、米、油、鹽的現實人生，由純樸的雲林北港，來到繁華的臺北奮鬥，只能駢手胝足的在這個寸土寸金的臺北打造一個家。結婚後，我就闖入了她和爸的二人世界，由少女到少婦，沒有太多的適應時間，開始為

## 家傳好味道

 曾裕翔 / 同榮國小六年2班

每個人的家裡都有吃起來會覺得幸福的好滋味，我家的幸福好滋味是——爺爺醃的小黃瓜。

我爺爺醃製的小黃瓜，不但醃得入味又不會太重口味，而且有點辣又不會太辣。每一種味道都調得恰到好處。連顏色都美得像幅畫一樣。雖然小黃瓜不是一種昂貴的食材，但經過我爺爺的巧手料理之後就會立刻增值。

炎熱的夏天吃上一口爺爺醃製的小黃瓜，就會覺得通體舒暢、完全不會覺得熱；在沒胃口的時候，只要吃上一口，就會胃口大開。光是只配小黃瓜，我就可以吃下一大碗白飯。爺爺醃的小黃瓜比外面賣的還要好吃。

小黃瓜是我最喜歡吃的東西，因為我喜歡吃，所以爺爺常常做；就因為這樣，小黃瓜就成了我家的幸福好滋味。我要找一天跟我爺爺學習怎麼醃小黃瓜，讓好滋味流傳下去。





## 信 用傳家 吉 祥如意



 陳滢如 / 觀光局

我和老公的原生家庭距離非常的近，但我們從來沒有在路上碰過面，就像電影上演的「向左走向右走」，居住在新北市的我們參加了行政院人事行政總處辦的聯誼活動，在宜蘭這個好山好水的地方，我們才相遇相識，結束了「向左走 向右走」的人生，攜手「向前走」，共組家庭。

在那場六十多人的活動中，活動主持人說「本次的活動結束是另一段情緣的開始」，在這麼多人中，願意給彼此一個機會的原因，其實非常的平凡簡單。老公既不帥、不擅言詞、學歷也不高，但是當我和他一起吃午餐時，卻讓我印象深刻；他除了把飯菜吃光光，完全不浪費食物，飯後他還主動收拾碗筷，把椅子靠攏；還記得那時有個帥哥博士同桌吃飯，他不但提著未吃完的早餐，吃午餐時又挑食，而且飯後不收拾碗筷，也不把椅子靠攏，更沒有公德心的把未吃完的早餐留在座位上，未自己收拾至垃圾桶或帶至下一個活動的地點，就是這個簡單的習慣，老公擊敗了博士，給了我一個良好的印象。

活動結束，搭乘遊覽車回臺北時，老公說他家和我家是搭乘同樣路線的捷運；非常碰巧的，當我倆搭乘捷運，在車廂座位上聊天時，面前出現了一位站著的老婆婆，眼前的男生馬上起身讓座，這舉動又在我心中加了分數，事後我都在想這老婆婆莫非是傳說中的月下老人？剛好在這時機出現，讓我決定給他一個認識的機會。

之後經過一段時間的相處，我們才知道雙方居然距離這樣的近，彼此的媽媽也都在菜市場碰過面。此外，又瞭解到他做人做事的原則：如同他的名字「信吉」二字，凡事有信用，答應的事情一定會做到，不能做到的事情，他不會輕易的許下承諾。婚後，聽阿嬤說這名字不是算命師取的，是當校長的阿公幫孫子命名的，我想賢明的阿公那時對孫子的期許，就是希望他這一輩子做人都能守信用，以「信用」待人處事，一生必定都能吉祥，而他很巧的遇上名字中有「如」字的老婆，我們就決定以「信用」當傳家之寶，共同攜手組成吉祥如意的家庭，共度一生，直到白頭偕老。





## 八寶情事



葉俊士 / 三重高中輔導主任

岳母我沒見過，妻子三歲不到，她就仙逝了，所以妻也沒在記憶深處留下存檔。岳父很少提起，可能是因為太深刻也可能是太羞澀。農曆年間，有人提起說妻子很秀氣、跟媽媽很像，岳父立即接口：「不像。」至於怎麼個不像法？他老人家不明說，反而借個當年在他們新婚燕爾之際，走過十指交扣的這對璧人身邊的外省軍官的話來詮釋：「真是的，這個年輕人娶到了個電影明星。」這是我認識岳父二十五年來他講話最大器的時光。

岳母走後，岳父為了家計，辭了公職，開始做起外燴生意，仲篋師的名號絕不是浪得虛名，在澎湖廚師界的名氣響亮得很。一直到現在幾乎引退了，還是不斷有人想用各種關係或言語打動他，請他再演出一場。難囉！尤其在幾週前身體微恙之後。

常態性的服務沒了，但是年節式的懷想還是持續著，光說今年過年吧！八寶丸（簡稱：肉丸或丸

子）1500斤供不應求，這純手工的製品捏到召喚而來的孫子們淚水跟汗水都一樣多了，結果還是不夠，排在長長人龍等著取貨的最後一位是轄區派出所警員，他英勇的背著手槍，但使用的，卻是近乎懇求的語氣，希望能買個兩斤回家。沒貨啊！最早第一批就寄了十來斤給我這位台灣女婿了！

冷冷的天，從冰箱拿出幾顆烤來暖暖肚子、暖暖記憶，都這麼些時日了，香、酥、脆的滋味一點都沒流失，反而是被烤箱逼出的最後一點油顯得像是巨星登場的前奏，華麗隆重。

聽說接下來幾個重大節氣，眾家姐妹們又為人情所困，決定再貢獻數百斤心力聊以慰藉鄉民們的無限思念。姐姐們，這次真的不用寄給我們了，我們衷心祝福上次向隅的波力士大人如願以償，祝福澎湖鄉親以你們用心經營的成品敬獻最愛的親人。





## 對不起，我愛你

 葉柏岑 / 樹林高中 506 班

妳總是包容我的倔強，妳總是幫我打理好一切，妳總是惦記著我生活，妳總是把我放在妳心裡的第一順位。從小被您訓誡時，我常在心裡希望自己沒有媽媽，這樣就沒有人會管我，我也不會被罵了，不過隨著生日蠟燭一次次的被吹熄，我漸漸發覺，若當時沒有妳，那必定是一場大災難，我定將會驚慌失措，這才明瞭：您對我的重要性是任何事物都無法取代的。即使是這樣，我依然常常犯錯、說謊而傷透了您的心，我不懂事的行為讓您難過了。您仍然愛護並原諒我，就算我闖了禍。媽咪，對不起，我使您傷心難過了。我愛您，不管您之後變成什麼樣子，我都依然愛您。



## 神廚高手大集合

 陳韋帆 / 同榮國小六年 2 班

地瓜泥。到露營場地時我就會幫爸爸把一團的地瓜球切成一顆顆的地瓜球，每次做這件事都讓我很開心，因為等一下就能吃到爸爸親手炸的地瓜球。阿姨的醬油蛋雖然很鹹，但是拿來配稀飯真是棒極了！阿姨在製作的時候我都會在旁邊幫忙打蛋，真是辛苦！

雖然裡面的食物我有一些不會做，但是我還是努力的學習怎麼做好吃的菜，等學會這些菜以後，我要創造出屬於我們全家的幸福好滋味。

我們家每個人拿手菜都是不一樣的，像我的奶奶最拿手的食物就是包粽子跟炒米粉；爸爸最拿手的食物是地瓜球，阿姨最拿手的菜餚是醬油蛋。

奶奶在包粽子的時候，我就會在旁邊幫忙把葉子包在肉粽上；奶奶在炒米粉的時候，我就會在旁邊看怎麼炒。爸爸時常在露營的前一天，製作一團





## 愛的動力

 蕭淑惠 / 榮富國小教師

今天在做菜時，突然問自己實施三天的省錢料理計畫到底能撐多久？頓時想到……

剩兩年，兒子還可以在我做菜時在旁邊來回穿梭當個小幫手，一會兒把材料放回冰箱、一會兒幫忙切菜、一會兒好奇的問著：「今天要吃什麼呀？」一會兒幫忙端菜；一會兒又無端的跑來說聲：「媽咪，我今天好喜歡你喔！」、「媽咪，你最厲害了！」不管自己亂發明的菜多怪、多令人懷疑，兒子絕不會嫌難吃。不管我煮的是什麼，兒子還是會說：「還有人要嗎？好好吃喔！」只要他肚子餓時，他絕對一碗接一碗，讓我再怎麼沒自信的菜餚都變得美味至極。

國中忙了，能坐下來扒碗飯的時間應該變得寶貴；高中更忙了，可能連全家人一起吃飯的時間都得看日子；大學社團忙翻了，回家吃頓飯的時間變



得不容易記住。有空了，回來了，應該是煮給兒子和他的女朋友或老婆吃了。

你依偎在我身上喝母奶，像是昨日的事。這兩年過後，時光將如流沙般地從指縫間流逝。下一次做菜，媽媽切菜的雙手將布滿皺紋；媽媽配菜色的雙眼可能把鹽當成糖用；媽媽以為你愛的菜餚，你可能已經忘了那個味道。

用兩年的「陪伴料理」繼續編織我們母子間的回憶毯，沒有結束的時候，我會仔細收藏每一段；當我老了、想你了，就讓我把它握在手心取暖吧！

## 年夜飯的真情遊戲

 趙凡誼 / 光寶文教基金會認輔志工

從前年起，我開始在婆家的年夜飯時段進行一個過年儀式，是一種需要打破慣性、感性與搞笑兼具的真情遊戲。玩之前先定遊戲規則，讓不擅言語肢體表達、ㄍㄨㄥ很大的老少家人，一一解放！

- 向最感謝的一位家人說具體感言。
- 向最愛的家人說我愛你，並說明原因。

◎加碼題：對最懷念的家人及在場的家人說出心中的話……

「愛是需要做媒的」，那一夜，看著原本拘謹、不好意思表露心意的家人們，彼此在遊戲中，勇於說出自己的抱歉與感謝；在溫馨氛圍的觸動下，跨越障礙擁抱長輩，某些藏在內心多年的想望，在愛的流動中，竟是可以如此自然的湧現、勇敢的敘說，真的很動人。

「遊戲能探觸愛的存在，而愛使遊戲更加有溫度！」這是我今年在婆家圍爐最深刻的領悟。





## 106 年度第 1 次『愛家 - 幸福家庭 123 宣導』（家長場）講座場次申請一覽表

| 編號 | 學校   | 區別 | 日期                   | 宣導主題順位                    | 承辦人 | 職稱     | 聯絡電話          |
|----|------|----|----------------------|---------------------------|-----|--------|---------------|
| 1  | 石門國中 | 石門 | 3/2(二)<br>1800-2000  | 家庭法律知多少<br>家事紛爭大化小        | 陳德謙 | 輔導組長   | 26381273#165  |
| 2  | 上林國小 | 雙溪 | 3/7(二)<br>1800-2000  | 這樣做，家庭溝通沒壓力               | 魏俊陽 | 輔導主任   | 24931671#14   |
| 3  | 建安國小 | 三峽 | 3/13(一)<br>0900-1030 | 家庭法律知多少<br>家事紛爭大化小        | 蔡妙妍 | 輔導主任   | 26726783#103  |
| 4  | 八里國小 | 八里 | 3/15(三)<br>1330-1530 | 愛家 - 善用 3C，避免網路沉迷         | 劉雅珍 | 輔導組長   | 26102211#6403 |
| 5  | 龜山國小 | 新店 | 3/16(四)<br>1330-1530 | 健康家庭，愛家 easy go           | 李炫蒼 | 輔導主任   | 26667317      |
| 6  | 海山國小 | 板橋 | 3/21(二)<br>1400-1600 | 愛家 - 善用 3C，避免網路沉迷         | 郭雅惠 | 輔導資料組長 | 29545725#546  |
| 7  | 大鵬國小 | 萬里 | 3/22(三)<br>1330-1530 | 愛家 - 善用 3C，避免網路沉迷         | 陳桂蓮 | 輔導主任   | 24988131#51   |
| 8  | 菁桐國小 | 平溪 | 3/23(四)<br>1900-2100 | 家庭好管理，愛家 You and Me       | 業翁誠 | 輔導主任   | 24951009#17   |
| 9  | 天生國小 | 淡水 | 3/31(五)<br>1900-2100 | 家庭倫理 - 經營「心家庭」            | 何炳寬 | 輔導主任   | 28052695#24   |
| 10 | 佳林國中 | 林口 | 4/8(六)<br>0900-1100  | 家庭法律知多少<br>家事紛爭大化小        | 陳佳韻 | 輔導組長   | 26028555#510  |
| 11 | 石碇高中 | 石碇 | 4/8(六)<br>0930-1130  | 愛家 - 善用 3C，避免網路沉迷         | 江美菊 | 輔導組長   | 26631224#401  |
| 12 | 明志國小 | 泰山 | 4/11(二)<br>1400-1600 | 這樣做，家庭溝通沒壓力               | 黃惠琪 | 國際教育組長 | 29061133#52   |
| 13 | 中正國小 | 新店 | 4/14(五)<br>0930-1130 | 代代關係，你我關心                 | 周怡雯 | 親職組長   | 29125432#841  |
| 14 | 樂利國小 | 土城 | 4/14(五)<br>1900-2100 | 愛家 - 善用 3C，避免網路沉迷         | 周志愷 | 推廣組長   | 22662568#842  |
| 15 | 雙城國小 | 新店 | 4/18(二)<br>0930-1130 | 家庭倫理 - 經營「心家庭」            | 王秋香 | 輔導組長   | 22156511#141  |
| 16 | 光華國小 | 新莊 | 4/20(四)<br>1900-2100 | 開啓幸福之鑰 - 從「幸福家庭 123」談親職教育 | 吳亦成 | 親師組長   | 22058866#842  |
| 17 | 樟樹國中 | 汐止 | 4/21(五)<br>1900-2100 | 健康家庭，愛家 easy go           | 蔡孟如 | 輔導組長   | 26430686#401  |
| 18 | 保長國小 | 汐止 | 4/22(六)<br>0930-1130 | 這樣做，家庭溝通沒壓力               | 簡淑娟 | 輔導主任   | 86482502#120  |
| 19 | 三峽國中 | 三鶯 | 4/27(四)<br>1900-2100 | 家庭法律知多 家事紛爭大化小            | 洪菁德 | 資料組長   | 26411043#172  |
| 20 | 崇林國中 | 林口 | 4/28(五)<br>1900-2100 | 愛家 - 善用 3C，避免網路沉迷         | 楊宜芳 | 輔導組長   | 26095829#141  |
| 21 | 瑞平國小 | 林口 | 5/4(四)<br>1430-1630  | 代代關係，你我關心                 | 吳美汶 | 輔導主任   | 26052779#20   |
| 22 | 中山國小 | 板橋 | 5/12(五)<br>1900-2100 | 家庭好管理，愛家 You and Me       | 呂靖儀 | 輔導組長   | 22755313#227  |
| 23 | 淡水國小 | 淡水 | 5/19(五)<br>1830-2030 | 家庭好管理，愛家 You and Me       | 王世宇 | 輔導組長   | 26212755#107  |
| 24 | 中平國中 | 新莊 | 5/25(四)<br>1900-2100 | 開啓幸福之鑰 - 從「幸福家庭 123」談親職教育 | 王宥婷 | 輔導組長   | 29908092#841  |
| 25 | 插角國小 | 三峽 | 5/27(六)<br>0900-1100 | 這樣做，家庭溝通沒壓力               | 陳香吟 | 學輔主任   | 26720230#820  |
| 26 | 金美國小 | 金山 | 6/2(五)<br>1000-1200  | 家庭倫理 - 經營「心家庭」            | 謝靖緹 | 學輔主任   | 24986503      |





# 新北動健康



# 祖孫總動員

本市「新北動健康」政策目的在於減少長輩失能臥床的時間，增加健康壽命之目的。為擴大辦理成效，更進一步推動「新北祖孫動健康」政策，藉由小朋友帶動家中祖父母及長輩，一起參與「動健康」。希望以祖孫共同參與的方式，喚醒學生及家長對長輩健康的關心，並同時增進小朋友與祖父母的健康，促進祖孫及家人間的情感連繫，進而建立健康和諧的家庭。

- ♥ 一起響應祖孫動健康，可逕至衛生局官網「新北動健康專區」，點選下載「新北動健康」影片一起運動。
- ♥ 106年3月10日前，請家有智慧型手機及電腦者學生，邀請祖父母及長輩，可下載「新北動健康APP」；無智慧型手機及電腦者，邀請祖父母及長輩至各區衛生所及區公所領取「新北動健康」活動小卡，進行運動「檢測記錄」及「自我管理」，符合規定者，可參加抽獎活動。
- ♥ 請學生邀請祖父母及長輩至鄰近運動休閒中心及樂齡學習中心，一起健康動一動。參考網站：新北市運動達人網及新北市樂齡學習網。
- ♥ 歡迎參加新北市各國小辦理之「新北動健康、祖孫總動員」各項活動。
- ♥ 鼓勵全家人共同參與祖孫動健康親子大型活動，資訊請上新北動健康網站 <https://f4a.tw/> 或 Facebook「新北動健康、健康總動員」查詢：
  - (1) 106年3月4日於新莊運動場舉辦「健康好食趣」活動。
  - (2) 106年3月18日於板橋藝文特區舉辦「野餐享樂活」活動。

野餐報名詳情請洽官方粉絲團： [新北動健康 健康總動員](#) 

祖孫總動員相關活動訊息：請至新北市政府家庭教育中心網站查詢

