



# 幸福

創意家 39 期

出刊日期：105年3月30日



## 本期主題：親子互動與家事參與

發行人：龔雅雯 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、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



〈家人圍爐〉 蕭文欣、鄭芯羽 東山國小六年甲班



# CONTENTS

# 幸福 創意家

2	數位遇見親子，拉近距離？拉遠關係？		10	我家的晚自習課～晚餐時間
4	啊！心痛。愛車被刮花了		11	給女兒的一封信
5	愛你在心，口常開		11	環島冰之旅
5	寒假作業		12	親子對談偶得
6	家事參與—培養孩子的能力		12	家人出門或分別前，給對方一句祝福
7	關係巧克力～無敵擁抱		14	共玩桌遊 讓親子溝通更有力
7	媽媽的陪伴		15	圓了一個遙遠的夢
8	選擇與努力		16	家的溫度
9	幽默親子情		17	給家人的內心話或祝福的話
9	家訓		18	無盡的愛
			18	來不及說再見…

## 數位

### 遇見親子，拉近距離？拉遠關係？



劉容襄

(國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系  
教育學博士、戲劇編導)

如果你常坐捷運，應該會看見一群人都在低頭滑手機；如果你沒看見，那您可能也在滑手機。我常玩笑地跟朋友說，捷運的快速度多少也要歸功於這群一起認真「往前滑」的乘客。

或許可以這樣想：公領域中如果只有少數人在滑，那稱「時尚」；有五分之一的人在滑，那叫「趨勢」；若只有五分之一的人不滑，就是「現狀」。因此，在數位時代下我們該談的不再是要不要面對，而是該如何面對這不可逆的現狀？尤其是數位

時代下的親子關係。

### 數位時代，親子擂台？

前不久在一場親子講座中聊到一部電影「鋼鐵擂台」，故事主角是一位被未來科技淘汰的拳擊手，當人們轉而追逐鋼鐵機器人拳賽的刺激感後，他也只好被迫投注於機器人身上，以助他完成冠軍夢想，直到遇見從未蒙面的11歲兒子，才開啟另一段數位時代下的父子關係。

不過這關係卻是從衝突開始，父子兩人性格相似，既倔強又堅持，還好對機器人的熱愛度屬一致，只是雖說熱愛一致卻意義不同，機器人對父親來說





是賺錢還債的工具，但對於生長在電玩世代的兒子來說，機器人則是生活的一部分，換句話說，鋼鐵機器人之於父親是工作，之於兒子是朋友，如此差異下，機器人還沒上擂台，親子就先「比劃」了起來，劇情暫聊至此，免得讓有心看此電影的人先「破了梗」。

### 翻轉家庭，一起動手動腳

上述電影雖不提結局，但偷偷告訴你，父子間因為一起「實作」機器人，而創造出一段酸甜苦辣的親子互動歷程，這讓我想起近年來耳熟能詳的翻轉教育，其中一大特點便是「動手做」。從「做中學」訓練邏輯思維與解決問題的能力等，這些特質在學校推行，更該於家庭中運作，特別是在數位科技已長驅直入登門入戶時，而且無論你願意與否，它都開始「翻轉」著家人關係，但是朝正向翻轉抑或負向翻轉，端看你願意親子一起「做中學」的意願有多少，這裡提個想法供你參考。

如文前所提，數位時代既是個逐漸成形的現狀，就不建議一味負向視之，尤其它有助於增進父親在親子上的參與度。

### 「新 3C」拉近距離，翻轉關係

針對家庭育兒照顧與父職的研究中，父親在親

職上泰半呈現幫忙與玩耍的角色，一方面父親延續著賺錢養家的工具性，同時也突顯父親不擅於親子相處時的情感互動層面，這不僅在女性就業大幅提升的現今世代中，增加女性工作與家庭的角色壓力，也減少了子女成長中對父親角色的學習機會，同時讓父親缺了陪伴子女的樂趣與意義。

過往從平面媒介的故事繪本到電子媒介的親子影片，都看見母親「共讀」或「共視」的陪伴身影，只是來到數位科技時代後，卻少見「共玩」的身影，因為母親對科技使用能力與熟悉度相較於父親仍偏低些，可是她多半又承擔著主要照顧者的角色，以至於感嘆或束手無策的擔憂便容易增加。

近期一些數位時代之親職研究與方案實作中，逐漸發現父親若以科技知識及能力適時「親子動手做」時，不只降低母親負擔，更有機會增加父親在親子陪伴上的參與度，創造家人互動新契機，而父母在數位時代下之親子互動則要把握住「新 3C 原則」，即 contact（接觸）意指要參與子女的數位媒介遊戲與活動；content（內容）要瞭解子女數位使用之內容同時篩選適合者；communication（溝通）要不斷協商討論取得使用時間、內容與規範的家人共識。

不過，我得先承認，說的容易做起來難，但是為了我愛的家，難，又如何？





## 心痛。愛車被刮花了



 吳銀玉 / 光寶文教基金會總監

從歡樂的午宴出來，準備開車時，發現愛車的左側車門附近，被銳利之類的東西畫了好幾道刮痕，頓時心糾結了一下，看到外子的臉龐凝結如霜，我跟兒子做了個眼色，兒子馬上協助說：「媽，我剛剛停車就發現了，想到先開心聚餐之後再告訴妳。」

撫摸著那幾道刮痕，對著愛車說：「你一定很痛，謝謝你承擔了這樣的痛，如果這個人將氣發洩在公共運輸的乘客上，那後果就不堪設想。謝謝你的承擔，辛苦了！」或許是我這個媽媽停車沒注意到間距，讓人不開心，所以將氣出在愛車上。我喃喃自語的說著；沒想到二姊接續著說：「有一次，我停車沒有停好，大樓的管理員看到有人在我的車子上留字條，通知我是否需要協助將車重新停好，讓人感受到溫暖，這個社會還是有許多理性、熱心的人。」

謝謝姊姊和兒子的同理，外子的臉龐柔和了許多，回程的路上氣氛並沒有受到絲毫的影響，並繼續我們喝咖啡的下午茶行程。感謝溫暖同理心的家

人，也謝謝多年來家庭教育中心在校園開設的課程學習，讓我不在問題的情境中逗留太久耗掉寶貴的能量，影響到家人彼此對待的生活品質。

賴佩霞在《回家》這本書裡，說了一個小故事。爺爺告訴孫子：「我們心裡住著兩匹狼，一匹是兇惡的狼，一匹是良善的狼。」孫子問：「哪一匹的力量比較大？」爺爺說：「當然是你經常餵養的那一匹。」

在生活中，如果我們總是將眼光停留在問題裡，無法安頓自己的情緒，理性思考問題的解決方式，我們很容易養大了負向思維和情緒。如果可以經由書寫沉澱並回過頭來照顧好自己，移動腳步看到正向思維的美好，我們的生活會越過越放鬆舒坦，並朝向我們想要的幸福模式前行。

不在問題的情境中逗留太久，陪伴自己從惱人的情境中移動到正向思維處，藉由沉澱書寫改寫自己的生活腳本，這是敘事治療中「問題故事與支線故事」的深度學習。感謝自己用心照顧好自己，雖然車子被刮花心很痛；但也在其中得到家人的同理和飽足幸福的愛。生命，我謝謝你！





## 愛 你在心，口常開

 蔡佳珍 / 泰山國中學務主任

「我愛你」是我和女兒的生活慣用語！無論是每天大清早要各自上班、上課；以手機軟體傳訊息或是睡覺前的互道晚安，我們都很習慣性地互相說聲「我愛

你」！

記得女兒讀幼稚園中班時，我利用假日開車載她到中部某遊樂園玩，回程的路上，小姑娘滿心歡喜地對我說：「媽咪，I love you！」當時我順口回應一句：「I love you, too.」想不到這丫頭調皮地回應：「I love you, three.」當下，手握方向盤的我，愣了一下。隨即反應過來，寶貝女兒居然和我玩起英語雙關字遊戲啦！我們就從「I love you, three.」開始，一直互相回應到台北剛剛好「I love you, one hundred.」

這趟美妙的旅遊，不僅讓我們母女倆養成互相表達愛的心意，也很順利地訓練當時僅讀幼稚園中班女兒的英文數數能力呢！



## 寒假作業

 李宛甄 / 厚德國小四年 8 班

寒假開始的這幾天，氣象預報說會有超強寒流來襲，北部有機會下雪，結果我們真的看到好美、好壯觀的雪景。

寒假的第一個假日，爸爸就帶我們出去玩。回程的時候，我央求爸爸帶我去看雪，爸爸就走坪林經過北宜公路回台北，一開始只有在遠遠的山頭看到雪，後來車子越爬越高，路邊開始有積雪的情況，我就興奮的請爸爸停車，我就下車去堆雪人，堆好後我就把雪人放在車上，後來我們看到滿山遍野的

雪，每棵樹上都白茫茫一片，好壯觀啊！媽媽還下車去拍照，拍出來的畫面好像我們置身在國外，真是美麗。

這次真的好開心！希望下次還可以有更強的寒流，讓我們家門口也有雪。可是有個壞處，那就是水裡的魚還有農作物，都被這一波寒流凍死了。如果常常下雪，大家都能準備好防寒措施，就不會有這麼大的損失了。





# 家事參與日一

## 培養孩子的能力

 葉永菁 / 崇德國小教務主任

家是我們共同擁有的，一家人共同組織一個家，享受家庭的溫馨與歡樂，同樣的，對於家事參與，也應同心協力、分工合作。多數的家長都認同做家事可以增進家人間的情感交流（Jennifer Wallace, 2015），也瞭解做家事對孩子的學習成就產生正向影響（施智惠，2013），甚至美國哈佛大學的研究也顯示「做家务的孩子，長大工作機會多」（引自謝水乾，無日期）。但是當實際面臨到「做家务」的情境時，便常發生立意良善的「家事參與」變成氣氛很差的孩子邊做家長邊念，或是家長乾脆自己全都包了。

根據研究，家長的態度影響孩子想做、肯做、願做家务的良好行為（程淑芬、陳淑芳，1999），因此，無論家事參與的目的是希望促進家人情感交流、增進孩子學業成就，或是培養孩子未來工作能力，建議家長都應該陪伴孩子共同參與家事，從幼兒期開始，逐步培養孩子做家务的能力與習慣。尤其在現代這個性別平權的社會，更要注意家事分工的性別平等，避免因為性別不同產生的刻板印象以及造成的勞役不均（張晉芬，2008；黃浩瑜，2010）。

綜合「家事參與」與「家事訓練」相關文章及書籍（王理書，2015；王瑞琪，2011；辰巴渚 / 邱麗娟，2015；蔡穎卿，2011），可以發現專家學者們大多建議從兩歲到幼兒園階段就可以開始訓練孩子做家务了。家長可以先判斷家事的難易度，依孩子狀況分階段、分步驟進行訓練，並依據年紀的大小給予不同的任務。切記給予孩子足

夠的讚美，建立孩子的自信。

當孩子兩歲起，便可以開始給予小責任、小範圍的家事參與，例如：給他們紙巾幫忙擦桌子；三、四歲時可以請孩子疊衣服、整理床鋪；而五、六歲的孩子經過指導，也能夠把洗米、揀菜等工作做得很好。

另一個重點是，將家事參與當作有趣的創作，讓孩子在做家务的同時，也能發揮想像力與創造力。例如：當家長給予孩子的任務是整理客廳，請與孩子共同討論，並給孩子足夠的權力調整客廳的配置；給予孩子的任務是煮晚餐時，就應讓孩子有足夠的空間去處理菜色和擺盤。這除了是信任與責任，也是教育部「美感教育中長程計畫」中很重要的美感素養培育。

現代教育趨勢 -- 「杜威 -- 做中學」、「戶外教育」及「創客教育」，大家耳熟能詳，也知道對孩子的能力的培養非常重要。雖然這些教育趨勢都冠上「教育」一詞，但其實在家中家長也可以配合家事參與，增加孩子對於體驗學習與規劃執行的訓練，這不僅可以成為學校教育延伸，更能使教育的成效加倍，一舉數得，何樂而不為呢？

愛因斯坦說過：「教育應該提供學習者有價值的禮物，而想像力是比知識更好的禮物（引自鍾愛等人，2011）。家，不僅是每個人心靈的避風港；家事，也不應該只是每個人份內的工作。如果身為家長的我們能善用每天家事參與的時間，營造一個充滿愛、等待、鼓勵與支持的教育情境（蘇永明等人，2011），點點滴滴培養孩子自信心、責任心、想像力、規劃力、執行力，必定能使每個孩子發揮潛能、成功學習，為將來面對社會的競爭力打下良好的基礎。（參考文獻因篇幅關係恕不刊出）





# 關係巧克力～

## 無敵擁抱

 歐憶陵 / 光寶文教基金會

從起床到出門僅有一個小時的時間，再怎麼匆忙一定要跟家人「抱一個」後離家。「抱一個」是我從結婚後到成為母親，送家人出門的小小儀式。

婆婆辭世，熟悉的居住環境、固定的生活步調都成為公公獨居的理由，故每週一次的探望，整理環境，陪他吃一頓飯成為生活中既定的行程。可愛的公公會對我報告這一週他自己吃些什麼？然後問：這樣夠不夠營養？80歲的公公，有著與多數男人一樣的個性：性格堅強、感情豐沛卻內斂。身為媳婦的我決定在每一次與公公說再見時也來一下我的「抱一個」儀式。

一次又一次的擁抱，讓原本靦腆不好意思的推辭進步到半推半就，再進化到會張開手接收我的擁抱。擁抱，具有撫慰的力量，拉近我們的距離，透過擁抱感受到安心與歸屬。

# 媽媽的陪伴

 陳宥蓉 / 頭前國中七年4班





# 選擇與努力



陳中陵 / 保長國小總務主任

我家國小六年級的兒子愛打籃球，而且每天必看報紙體育版，對於籃球報導如數家珍。有一回他在書店看到《麥可喬丹傳》，就問媽媽：「可以買這本嗎？」我心底懷疑：「這書那麼厚，字又這麼小，買了確定會看嗎？」媽媽二話不說，「好，可以買！」我私下問兒子的媽：「這本大頭書，為什麼要買給他？而且書店又沒打折，回家上網買還更便宜！」她淡淡地回說：「趁他想讀的時候，趕緊買給他讀。」

當晚回家的時候，兒子迫不及待坐在書桌前，興致盎然地讀起《麥可喬丹傳》。我又暗自想，兒子能翻個幾十頁就不錯了。沒想到過了幾天，他居然把整本厚厚的傳記看完。我不得不佩服太太的教養睿智，以及兒子對於興趣議題的專注與堅持。

這件事讓我想起有一回聽教育廣播電臺節目的內容。主持人問來賓牛杯杯：「人生有甚麼重要的原則需要遵行？」牛杯杯回答：「選擇大於努力。」選擇對的事，比選擇好的事重要。舉個例子，建中、北一女、台大，是莘莘學子普遍努力爭取的學校，也是一般人稱呼的「好學校」。但是好學校不代表是適合自己的學校，找到自己的天賦，選擇適合自己的學校，才是對的事。

人在被刺激之後所做的反應中間，有一個選擇的自由。根據原則與期望的結果，選擇回應的方式。我兒子喜歡打球，他就期待能知道更多的籃球知識與新聞報導，所以他選擇以閱讀報紙體育版或是《麥可喬丹傳》作為他的方式。但是選擇之後，仍然需要努力，努力堅持把書讀完。

兒子的選擇是根據期待的結果而下的決定，他知道看報紙體育版，可以在球場上和同學有更多的聊天話題，況且他自己也喜歡打球；他知道閱讀《麥

可喬丹傳》，可以認識更多美國 NBA 的故事，因此，即便這本書多達六百頁，他仍然可以氣定神閒的堅持看完整本書。

我一開始犯的錯誤，就是否定兒子的選擇權，私下問兒子的媽：「這本大頭書，為什麼要買給他？而且書店又沒打折，回家上網買還更便宜！」我想以自己的決定來決定兒子的決定。但是兒子的媽斷然拒絕我的想法與決定，她淡淡地回說：「趁他想讀的時候，趕緊買給他讀。」兒子的媽知道他要為自己的選擇負責任，如果我回家幫兒子上網買書，這變成是我的選擇，而非兒子的選擇；兒子看不看書，不是他的責任，變成是我的責任。買書的錢事小，但培養孩子為自己的選擇負責任則事大。

回頭說「選擇與努力的關係」，努力不重要嗎？當然重要，但是一開始的選擇更重要，這便是「選擇大於努力」。人生路上，關鍵是明白自己想要什麼？每個人都要結合自身素質、條件、興趣和天賦，去選擇自己的人生目標，走出一條適合自己的人生之路。至於如何培養孩子選擇的能力？我認為要先培養父母放手的能力，父母要先學會放手，讓孩子做選擇、做決定。當父母問孩子問題時，孩子回答：「不知道、不曉得！」做父母的千萬不要就此罷休，非得繼續問下去：「不要說不知道，為什麼你要做……」讓孩子去思考，懂得選擇說甚麼話、做甚麼事。總之，父母放手，孩子才會成長，才會為自己的選擇去回應下一個動作，不然父母為孩子擔下做選擇的角色，只能疲於奔命去盯孩子到底執行了沒，實在是兩敗俱傷。

這次買書的經驗告訴我，孩子面對自己的選擇，試著放手讓他去承擔選擇之後的後果，後果也許會成功，也許會失敗，但那些都是成長必經的過程。重要的是不要以自己的立場或角度，去決定或設限孩子發展的能力。或許我也應該把《麥可喬丹傳》當作我的閱讀清單，回想我的那段球場時光！





## 幽默 親子情



 詹美玲 / 中信國小三年 3 班家長

國中是正值叛逆、愛頂嘴的時期。不但心裡有話不對父母說，還總是認為做大人的愛跟他們唱反調。

家中就有一位剛上國中的孩子，有時他會認為我是一台不斷跳針的收音機，總是在他耳邊不斷地重覆同樣的話。他還說我像一隻蜜蜂，每天在他耳邊嗡嗡、嗡嗡、嗡嗡。我認為孩子如此形容我很貼切，所

以，我不但沒有責罵他沒禮貌，反而稱讚他國文造詣進步了。沒想到，這時他反而有點不好意思，認為自己說錯話了。我跟孩子說：「你就把成績唸好，乖乖做好份內的事，我這台收音機會修好，蜜蜂也會將牠抓回巢。這樣你的耳根子就可以清靜了。」

其實，親子間的對話如果能夠以幽默的方式來進行，反而更能達到溝通的效果，您說不是嗎？



## 家訓

 董家寧 / 同榮國小五年 2 班導師

「勤為無價寶，忍乃入德門。」懸掛廳堂之上，時刻提醒著家裡的每一份子「勤」、「忍」的重要性。這家訓並非祖傳，而是父親用來勉勵孩子們的生活智慧。他總對天資不甚聰慧的我們說：「勤能補拙」，別人讀三次我們就讀十次，或說「一勤天下無難事」，的確，在勤字的行動中總有意外之喜。

「忍」字之意涵更是一門高深的功夫。讓個人的修養與人際溝通體現於家庭成員平常的相處中。

口不擇言、態度不佳是現今家庭中經常會上演的劇碼，卻極易成為破壞情感的殺手。父親總以身作則，將「忍功」落實於生活，體現這「愛是恆久忍耐，又有恩慈...」的真諦。

父親勉勵的家訓，我們會代代相傳。隨著社會的脈動不斷向前躍進，也期盼這個輕物質而重精神的傳承，更能彰顯「家」所存的使命。





# 我家的晚自習課～

## 晚餐時間



 莊朝欽 / 永和國小輔導主任

「呷飽了沒！」這句話是台灣人最常使用的問候語，從小記憶裡媽媽對我最直接的關心，就是每天放學後餐桌上滿滿的佳餚，向來話少的阿爸，最常問我的話就是肚子餓不餓，想不想吃點心，食物是傳統社會裡父母用來對子女表達關心的方式。隨著社會形態的轉變，雙薪家庭的增加，現代人的生活方式有了很大的轉變，最直接衝擊的就是用餐的習慣及方式，許多的家庭晚餐是各自在外解決，鮮少有機會一家人圍坐共餐；這樣的改變，失去的不單只是親子間談天說地、維繫情感的溫馨時刻，其實，晚餐時刻背後有著更多影響深遠的事。

### 一、傾聽孩子心裡的聲音

延續父母對我關心的方式，每天的晚餐時間是家裡最重要的時刻，藉由聚在一起用餐，我傳遞關心給孩子並維繫親子之間的互動交流，晚餐時間，孩子們習慣與我分享一天裡的喜怒哀樂及他對事情的想法。

記得有一次，當孩子提及自己下課時間與同學談天的內容及欣賞的偶像等，沒等孩子說完，自己直覺的回了她一句：「先把書念好吧！偶像幫不了你做功課的！」說完這句話，自己突然驚覺，糟...我不該潑他冷水、應該尊重孩子內心的想法，果然那一次以後，孩子不再跟我提起他喜歡的偶像，連帶也不太訴說他與同學相處的狀況了，於是換成我刻意的提及偶像的新聞，營造孩子接話的氛圍，讓孩子重新樂於在餐桌上與我們分享他的生活點滴。

許多父母不知道該如何和孩子溝通，其實只需要認真的傾聽孩子的意見、想法，不必做出評論或長篇大論的回饋，讓孩子習慣與父母分享他的想

法，進而有機會可以提供建議，一方面訓練孩子清楚表達自己的意見，另一方面讓孩子的思考更深入、廣泛，進而達到親子間意見交流、一起來思索與調整的效果。

### 二、學會分享

在餐桌上，我讓孩子自己夾菜，面對自己最喜歡的食物，孩子習慣會為其他人留下同等的份量，藉由食物的分配這樣一件小事，讓孩子在心裡學會同理他人的概念，並得以在日常生活中落實。在實際的教育現場，我發現孩子很容易與他人發生爭執，也不容易分工合作，其根本的原因就是缺乏同理心，像這樣在家庭生活中訓練孩子，即便是自己最喜歡吃的菜餚，也習慣為其他人留下同等份的菜量，爾後在做任何事的時候，同樣會想到身旁的其他人，能夠學會同理別人的感覺、體諒他人。

### 三、建立責任

用餐前後，孩子會幫忙擺碗筷及收拾桌面，各有各的工作，藉由這樣的工作分配，讓孩子學會，他們是家裡的一份子，除了享受其他人分享的成果，也有自己的工作必須完成，就如同在團體裡，都有著屬於自己扮演的角色，有自己的任務與責任，學會與其他人分工合作、共同完成一件事。

洪蘭教授曾提及西諺有一句話：「教養孩子是藝術，不是科學。」科學講究重複性，一個實驗你用這個方法得出這個結果，我用同樣方法也應得出這個結果，但是教養孩子不同，孩子有個別差異，它是藝術，所以沒有一致性，更加需要父母多花時間去陪伴、傾聽，給予不同的建議，現在的家長工作繁忙，不需刻意安排，而是適時的利用日常生活中固定的時間，善用技巧轉化成親子之間的溝通時間，生活中多化點巧思，每個人都可以是自己孩子的教養專家。





# 給女兒的一封信

魏維妙 / 鶯歌國小一年 1 班家長

## 給我親愛的女兒：

自從弟弟出生，妳明顯表現出爭寵，媽媽知道妳想要回全部的愛。

媽媽是職業婦女，要上班要做家事，妳進小一後幫我做了好多家事，也把弟弟照顧得很好，會陪他玩、哄弟弟不要吵，讓我專心洗碗。雖然妳常罵弟弟笨，卻又教他好多事，還會幫我餵他吃飯。弟弟和妳相差五歲，從一開始妳對弟弟的抱怨、嫌棄到如今接納弟弟，幫我照顧弟弟，我真的好開心！

媽媽要把心中的感激告訴妳：玟君～我的寶貝女兒～謝謝妳體諒媽媽的辛苦，也不捨妳常常替弟弟背黑鍋，更謝謝妳常常幫弟弟收玩具，媽媽好愛妳，媽媽永遠愛妳！



# 環島冰之旅

蘇榆庭 / 信義國小四年 5 班

爸爸工作雖然辛苦，但放假會帶我出去玩，雖然玩的方式跟別人可能不一樣，但我都很開心。

在看了「我的自由年代」電視劇後，爸爸回想起大學時代的生活，就說要帶我跟媽媽去嚐遍台灣冰店，我們已經吃過基隆廟口泡泡冰、士林辛發亭冰店、西門町永富冰店跟楊記花生玉米冰、永康街粉圓冰、公館的台一冰店跟東南亞冰店、延三夜市杉味豆花冰店、頭城聯發冰店、宜蘭黑店冰、羅東包心粉圓、南澳建華冰城、花蓮糖廠冰淇淋、桃園冷熱冰、新竹阿忠冰店、台中的妖怪冰、剛好冰跟辛發亭蜜豆冰、南投樂涼冰店、水里電廠枝仔冰，有時找了很久發現古早味冰店已經消失了，我們都很難過，所以爸爸告訴我「人生不要有遺憾」，全家決定暑假要完成瘋狂的「環島冰之旅」！





# 親子對談偶得



陳昱誠 / 汐止國小教務主任

和不認識的人講話「難」，和認識的人講話「也難」，和家人講話「更難」，和小孩講話「最難」。難在如何講得自然，講得有感覺、講得雙方都投機。尤其是「投機」最難，正所謂「話不投機半句多」。

傳統的年代，父親是嚴肅的角色。父親對孩子的關愛，少用言語表達，就算有，也是教導、勸勉，以上對下的單向式的對話。

教育家，至聖先師—孔子對其兒子伯魚也是：「不學詩，無以言！」、「不學禮，無以立！」。這類正經八百的教導，伯魚也只能回答：「未也」，而乖乖去讀書。所以，伯魚一看到孔子就想「趨而過庭」，免得走得太慢被孔子叫住後，又免不了被曉以大義的教訓一番。

現在，身為父母的我們很羨慕從前的老爸們的權威，哪有什麼小孩不乖，青春期叛逆的問題。然而，這並不代表從前訓導式的親子對話就是金科玉律的法寶。畢竟，時代不同，我們對孩子的對話，

並不是要說大道理的強力灌輸，而是找到彼此都能接上話、有來有往的，在情感與信任的基礎下，開啟親子間的對話。

現代多數是雙薪家庭，身為丈夫的我，理所當然要分擔照顧孩子的責任。記得孩子小的時候，為了圖方便，帶孩子的方法，就是玩 Wii。有一次自己貪玩，明明跟孩子說好，要一起輪流玩。結果一場又一場之後，孩子發現都沒輪到他，從原本喜悅的心情轉為不信任和失望的表情。孩子說：「不是說一起玩？怎麼我都沒玩到！」當時，孩子就差「騙人」這二個字沒脫口而出。這時我也連忙調回雙打模式，慚愧地覺得，本以為5歲的小孩應該不知道、不會抗議。但是我錯了，知道大人所說的任何一句話，小孩都很認真的看待。因為，孩子「相信你」。

在我向孩子自首認錯後，我體會到，與孩子的交談，「誠信」是最重要的，這是一種對孩子真誠、誠懇的態度。為人父母的我們，對孩子的教育，言教也是身教，是互為一體的表裏關係、加乘效果。當初的我犯了用3C來育兒的大忌，忘了朗朗上口「幸福家庭123」的口訣。每一天至少陪伴孩子20分鐘一起做3件事（閱讀、分享、遊戲）。其





中的關鍵就是以愛為出發點分享，藉由親子間的對話，豐富孩子的生命。我們可以善用 3C 成為親子對話的橋樑之一，而不是讓 3C 取代父母的責任與功能。

我們必須懂得現在的孩子想什麼，我們才能給孩子有興趣的話題，不必然要先預設談話的立場，或教導式的長篇大論。在這裏有幾個小技巧 and 經驗的分享：

首先，確立開放、誠懇態度和對等的關係。要明白這個世代，孩子流行什麼、喜歡什麼，千萬不能有指導者的心態和上下位階的關係。因為身為父母，除了是父母，同時也是孩子的朋友。

其次，要有善用情境的技巧。一場電影、一則新聞及生活周遭的人事物，都可以成為打開話匣子

的引子。譬如，看到街上的老奶奶，我們就可以問問孩子：「想不想在鄉下的阿婆，我們星期六去看阿婆，好嗎？」。

最後，適時、適量及引發孩子反思的智慧話語。親子間對話是無時無刻，但孩子會長大，不同的時期有不同的對話。所以，掌握對的時機，激發孩子的自省與思考能力，並且不嘮叨是親子間對話的重要原則。

親子對話不僅是溝通，更重要的是協助孩子成長，自我決定，自我負責及反思人生的重要歷程。

孩子從學會第一句話：「爸爸、媽媽」就開始了親子間的對話。當有一天父母過往，圍繞身旁的親人也少不了子女，父母對子女作最後的叮嚀而結束了一生。所以，親子對談，是情感的，也是生命的對話。一切都是那麼的自然、那麼的珍貴。親子間要好好珍惜彼此所擁有的對談時光，對我們的孩子如此，對我們的長輩更是如此。

## 家人出門或分別前， 給對方一句祝福

 許慈芬 / 實踐國小學務主任



在校門口看家長們接送孩子時，經常會聽到家長說：「上課不要玩！不可以和同學吵架喔！」回想孩子年幼時，我也常這樣叮嚀。

後來因緣際會參與了一系列親職教育講座，我開始改變自己。我學到最好的一招就是：每天把對家人的期望與叮嚀改成表白與祝福。例如：先生上班時，我會擁抱並告訴他，我很愛他，祝福他工作順利！事事圓滿！送孩子上學時，我會擁抱並告訴他們，我很愛他們，祝福他們學習收穫滿滿！和同學相處愉快！當我這麼做，家人也會開心的回說他們也愛我，並帶著愉悅的笑容上班、上學。等晚上家人共餐笑談分享一天的喜怒哀樂時，我總感覺到祝福都一一應驗了。

邀請您試試看，相信一股不可言喻的幸福會油然而生，讓生命充滿著無限的正能量！





## 共玩桌遊

### 讓親子溝通更有力



 楊曉雯 / 東山國小教導主任



前陣子強力播送的宜家 (IKEA) 電視廣告中介紹了一款智能餐桌，只要按下一個按鈕，就可以把桌面上的電磁爐升起，而爐火的下方有個感應區域，只要放入越多手機，火力就會越強。廣告的意思很明顯，放下手機就能讓團圓飯吃得更溫暖、更熱鬧，也「讓家更有味道」！影片的手法確實發人省思，其實不只是圍爐，在平常聚餐時是不是大家視線也常放在螢幕上，沈默地吃完一頓飯呢？

常言道父子天性、母子連心，但我們也知道親子間的感情還是要培養的，所以在孩子小的時候，就需要培養出親子都喜歡的活動 -- 不管是動態的球類運動還是靜態的閱讀 -- 讓它成為情感交流的媒介、親子對話的管道，也能避免現在 3C 時代可能造成的「宅小孩」與「家庭冷暴力」等現象。

其實現在很夯的「桌遊」（即「桌上遊戲」的簡稱，指在圖板上進行的非電子遊戲），就很適合現代的家庭。「桌遊」的花費不多，只需要搭配一張桌子，不限時間或地點，就能讓父母和孩子一起盡興遊戲：不少桌上遊戲在盒子上都會有 N ~ 99 歲的年齡標示，老少咸宜，適合兩代、甚至三代的

家庭一起玩。

兒福聯盟「2013 年親子共玩現況調查報告」發現家長想要陪伴孩子玩，卻常心有餘而力不足，主要的原因包括：「沒有玩伴」、「沒地方可以玩」、「要帶很多東西」、「要花很多錢」。「桌遊」具備了便利與娛樂性，不受前述原因之限制。

國內學者洪蘭教授在「親子對弈 溝通有力」一文中提到，下棋能幫助孩子大腦神經元的連接，因為下棋時要思考，有多方思考習慣的孩子，以後遇事不會慌亂，也可以幫助孩子專注、沉著、穩重，這些人格特質都對他以後就業有幫助。其實棋類遊戲就是廣義的「桌遊」種類。另外，參考美國 Rush University 研究發現，藉由玩桌上遊戲（包括棋弈）和閱讀，可能是保持記憶力的最佳方式。親子天下在去（104）年 7 月月刊中也提到玩「桌遊」的五大益處：

1. 有助排解負面情緒。
2. 延長專注力。
3. 可以帶給孩子安全感。
4. 是安全的「情緒實驗室」。
5. 能教孩子堅持不放棄。

歸納以上資訊可得知，「桌遊」不但是「親子共玩」的方便選擇，對孩子也有幫助，像是促進孩





子思考問題解決、培養孩子的毅力及專注力、排解負面情緒等等。此外，桌遊的類型多元，包括派對遊戲、策略遊戲、情境遊戲等，需要多種不同的思維，父母可從共玩的過程中瞭解孩子的喜好與特質；最後，桌遊的設計常結合精美的繪工，藝術鑑賞力也可從中培養。

每個孩子都是天生的「玩」家，在孩子「玩」的過程中，「父母」扮演了很關鍵的角色，在「親子共玩」過程裡，親子可以從對話中學習溝通，讓

孩子感受到父母的關懷，啟動動腦思考的樂趣，凝聚家庭的向心力，可謂好處多多！

做為家長的我們，如果想開始接觸「桌遊」，其實並不難。坊間已經有一定規模的「桌遊」店，「桌遊」可以購買也可以租借，並且可以參考銷售排行或網路口碑，並配合孩子的年齡及發展做挑選。在「共玩」的時間上也不需擔心，大多數的「桌遊」設定在 15 分鐘的時間內可以玩完。

最後，不要忘了「親子共玩」的主角永遠是孩子，若能順應孩子的能力發展及興趣，帶給孩子的不僅是快樂與被愛的滿足，也為孩子留下美好的成長回憶。就讓我們從「桌遊」開始！

## 圓了一個遙遠的夢



 商育英 / 頭前國中輔導老師

小時因家裡小孩眾多，媽媽很辛苦地拉拔我們長大，捨不得這、捨不得那，直到頭髮都斑白了，目前洗腎又失智重病在身，仍捨不得讓自己完成夢寐已久的日本之旅。

雖然媽媽洗腎有身體安全考量，我跟姐姐及妹婿還是決定突破困難，一人擔任日文翻譯、一人推輪椅、一人負責看地圖與找路，就這樣三人幫媽媽完成了三天兩夜的日本東京自由圓夢之旅。

在轉換交通工具時，媽媽的體力無法負荷，妹婿幫忙揹媽媽上階梯；臨時沒有計程車到機場，我跟姊姊差點半夜露宿街頭；媽媽身體不適一度讓我們捏一把冷汗，但是這趟旅遊我們突破各種困難，讓媽媽有個很難忘與快樂的回憶，還帶媽媽買了一串令她至今很懷念的珍珠項鍊，看到媽媽嘴角露出微笑，再辛苦都覺得「值得了」！





# 家的溫度

 許維倫 / 大豐國小輔導主任



手心有溫度，所以，握著才能感受溫暖，感受存在；家，也一樣，因為人的存在，有了陪伴、互動，進而有了溫度。而這人與人之間因陪伴、溝通所產生的互動，則是讓『家』這個網，更加緊密、纏繞的主要因素。

「家事」，一家人的事。所以，只要任何一份子在這個家出生、成長、活動，無論有無血緣關係，都應該對這個家庭所有大小事務，擁有參與的權利與義務。這樣的思維，既有中華民族傳統家族精神，更融合了西方民主參與意見的概念。在參與的過程中，無論是意見的分享、工作的分擔，都因為是一家人戮力與共，為共同的目標努力思索解決方向；努力分擔勞務、心力，而讓這個家庭成員間的心靈更加緊密，更能感受到自我對這個家庭的重要性與存在感。因此，無論年紀大小、或男或女、或老或少，皆因個人或眾人的付出，而有成就、存在的必要。

今天，您和您的家人，共同參與家事了嗎？

從早到晚，一個家，要完成的大小瑣事，其實無所不在。小至擺擺碗筷、整理桌面，大至整理家內擺設、整理家中環境。這些家務事，看似不大、不小，但是，在處理的過程中，其實挺費時、費工。如果，讓家人們從小即知道，生活在這家庭中，每

個人都有權利與義務，參與這個家的事，無論是勞力的家務事，或是決策的方向。相信在孩子小小的心靈裡，會埋入「為這個家付出心力」是件崇高與榮耀的心態。

孩子小時候，讓他學習收拾玩具，一來可以強化責任感（自己玩的遊戲，自己收拾），二來這也是家事參與的第一步。每個人都要吃飯，把擺擺碗筷、收拾餐桌，當成一種遊戲，讓家事充滿歡樂，而不枯燥！看過孩子發亮的眼神盯著洗衣機，專注聆聽您告知的操作細節嗎？那種眼神，感覺就像在學校參與自然科學實驗一般地專注！還有親愛的爸爸～爸爸永遠是家庭裡的開心果、孩子的大玩偶。無論多麼無聊的家務事，如果將爸爸和孩子湊成一堆，共夥完成，您一定會發現：家事原來也可以是一場遊戲！試過讓孩子烹煮今天的晚餐嗎？不用太多，只要「洗米」～對孩子而言，那是對家人的責任！因為等等家人到齊開飯前，他可以大聲詢問家人：「今天的米飯好吃嗎？是Q？是黏？還是太硬？」收集家人的意見，對孩子在日後處理訊息、分析對錯、抉擇方向，有極佳的基礎。整理家裡的雜務，簡單嗎？其實，這不只是訓練收納功夫，更能在收納的過程中，學習「斷捨離」，因為有「捨」，才能「得」；這樣捨得的概念，如果藉由家事參與，提早讓孩子們學習思考「需要」與「想要」、學習





面對「捨」物「得」空間，相信未來面對複雜的人事物，他們能夠擁有更堅強的信心，知道如何去蕪存菁。

爸爸或家中長輩要不要參與家事呢？基於公平原則，這是一定要的！但是，哪些事情適合他們介入或協助呢？這些決定，可以由家人共同決策，也可以由長輩、媽媽或爸爸決定。畢竟，他們的協助，可以把遊戲、整理的智慧傳授給孩子們。而這樣的合作過程，會讓家人的情感更為緊密與契合！

過程中會不會爭執？只要有人，就會有爭執！因為有思考，當然會有不同的意見；因為有互動，更需要磨合！其實，家事參與的過程，就是讓這樣的意見衝突、溝通協調，提供孩子、家人們學習的

機會。在這樣的平台上，人人需要學習「動口說服他人」，也要學習「被他人說服」，而非一昧權威限制與命令！如此一來，孩子與大人，將會帶著這樣的「溝通能力」進入校園與職場！爭執，是必須的過程，也是值得珍惜的學習橋段！

家事，是一家人的事；家事參與，既可提升參與者的能力，更能提高溝通、協調、分析、處理、驗證經驗，當然，還能增加家人間的陪伴機會與情感緊密度！您，心動了嗎？就從一同坐下來吃一餐飯，擺設碗筷、收拾餐桌作為起點吧！也許，您會慢慢驚覺：家，因為有了家人間家事參與，更顯「愛」溫度的提升。

## 給家人的內心話 或祝福的話



 江孟霖／同榮國小五年 2 班

謝謝媽媽和爸爸這 11 年來對我的照顧，你們就像是一座大大的山，讓我有所依靠。每天都陪在我身邊，教我一些做人處事的道理。而我就是大山旁的小山坡，每天都跟在您身邊，陪伴著你們。您辛苦了！

 吳千逸／同榮國小五年 2 班

我的家人個個興趣都不同，想法也不一樣，但我們都有個共通點，那就是 - 我們都愛著彼此！都想要帶給對方快樂。我想要對我的家人說：「謝謝你們每天都陪伴著我，陪著我快樂，陪著我傷心，陪著我經歷了生活中的喜怒哀愁，我不會忘記這一切，也真心的祝福親愛的你們能夠平安、快樂，幸福的過著每一天。」

 陳柏諺／同榮國小五年 2 班

爸爸在遙遠的墾丁工作，久久才回家。我想要對爸爸說：「謝謝您照顧我、謝謝您努力工作，為我付學費，還教我人生的道理；我不會的、不懂的，您總是苦口婆心、很有耐心地教我，真的非常謝謝您。」





# 無盡的愛



呂俞蓉 / 頭前國中七年 4 班

我們家每次在聊天時，妹妹會把氣氛搞得很爆笑，因為她會說她很漂亮，我就會說妳會不會想太多了；我也要跟阿嬤說：「謝謝您每天煮晚餐給我們吃，雖然我們常跟您頂嘴，但是您還是不辭辛苦，細心的照顧我們，謝謝您！」

我要跟爸爸說：「謝謝您，每天辛苦的工作就是為了讓我們過得更幸福，學校的繳費單和補習的費用都是您在付，不管多昂貴您都會付，您是我們

家的支柱，謝謝您！」也想跟媽媽說：「您是照顧我們最多的，一大早就起來煮早餐給我們吃，先載我去上學，您再去上班，您跟我們說很多事情，我們都不聽，現在我們才知道那些話的重要。媽媽，我愛您！」

我現在真的覺得，我在這個家好幸福喔！雖然家人之間有些時候會吵架，但是越吵感情越好，我真的好愛我的家人。



# 來不及說再見

去年六月四號時，爸爸過世了，我原本跟媽媽說爸爸一定會好起來的，可是爸爸那天只想著我，他將他最珍貴的手機、手錶留下來給我，接下來他就開始有點聽不懂我們說的話，頭一低就無法抬頭了。我想，他給我時，應該就要與我說「再見」了吧！過去，他還沒生

蔣于萍 / 平溪國中七年 1 班

病時，時常買東西給我，無論我要什麼他都買，可是他生病之後什麼都沒辦法了，吃東西要靠別人幫忙，我原本去睡個覺，醒來時，媽媽便跟我說爸爸過世了，我也才真正醒過來，原本還不相信的握著爸爸的手，但爸爸的手漸漸冰冷，才知道爸爸已駕鶴西歸了，真的滿心感謝爸爸過去陪我的這些年。





# 幸福協奏曲

## 2016上半年

### 新北市婚姻教育系列課程

詳細報名資訊，請洽<http://www.unijoys.com.tw/>

來邂逅吧!(未婚男女篇)

04.17(日)



➤ 森林童話密室情緣一日遊

參加對象：40名(男女各半)，年齡20歲至45歲之間

活動費用：\$ 1,630元/人(含保證金)

報名時間：即日起至4月8日(五)，額滿為止

來約會吧!(婚後伴侶篇)

05.15(日)



➤ 我們的「那些年」一日遊!!

參加對象：新北市婚後伴侶，每場次20對

活動費用：\$ 1,600元/人(含保證金)

報名時間：即日起至5月6日(五)，額滿為止

來旅行吧!(將婚伴侶篇)

06.05(日)



➤ 海洋莊園鐵馬追風一日遊

參加對象：預備結婚新北市伴侶，每場次20對

活動費用：\$ 1,600元/人(含保證金)

報名時間：即日起至5月27日(五)，額滿為止



全程參加者將於現場退還保證金1000元!





# 家庭教育季刊第 40 期徵稿啟示

**40 期主題：擇偶的考量**

投稿地點：新北市汐止區東山國小

電子檔請寄：osman.hsiao@gmail.com

連絡電話：26416170 分機 10 蕭人龍主任

稿件字數：1,000 ~ 1,500 字以內（請檢附照片 JPG 檔 2-5 張）

截稿日期：105 年 6 月 4 日

聲明：（稿件近審查階段時，審查委員依據入選稿件內容是否合宜適切主題有局部調整刪修之權利，敬請諒析～）

# 50th 2016

NEW TAIPEI CITY  
INTERNATIONAL  
CHILDREN'S  
GAMES

2016 07.11 - 07.16

國際少年運動會在新北



NEW TAIPEI CITY  
國際少年  
運動會在新北  
INTERNATIONAL  
CHILDREN'S  
GAMES  
2016  
50th

指導機關 SUPERVISOR | 教育服務處 | 主辦機關 ORGANIZER | 新北市政府



2016 國際少年運動會  
2016 國際少年運動會

廣告



**服務內容：**

夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打諮詢。

**服務時段：**

週一至週五早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。

週六 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

諮詢專線：本市境內請撥打 **4128185**（手機請加區碼 02）。

面談諮詢服務：請撥 **4128185** 專線預約面談時間。

# 4128185

## 家庭親子問題諮詢專線

