



# 幸福

## 創意家 44 期

出刊日期：106年6月30日



**本期主題：新手爸媽經營婚姻有妙招**

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	創造雙贏婚姻		14	把你家變成幸福加油站！
4	孩子教養從胎教開始		14	『暖』男～鈞鈞
6	家庭生活記趣		15	幸福新手爸媽的「三不」與「三要」
6	一碗清粥的回憶		16	新手爸媽如何運用經典【弟子規】 教導孩子建立生活常規和禮儀
7	旅行中遇見幸福的自己		17	和女兒談心
8	信任包容 · 甜蜜輕負擔		17	「維」甜的幸福
9	畢業典禮		18	一位母親對孩子的告白
10	陪伴孩子成長的四顆心		18	孟婆湯
11	睡前的擁抱			
12	疼惜牽手～秒懂他/她的心			
13	愛與延續			



## 婚姻 創造 雙贏

 吳淑芳 / 新店國小退休校長  
教育局聘任督學

### 前言：從當夫妻到成為父母都需要學習

「婚姻，是從一個人走進兩個人的世界，是一種承諾與責任，需要互愛、互信、互諒，相扶持走一生」。當家中有新成員加入，升格為新手父母更需要從做中學學習並不斷成長。

### 一、共同建立家庭使命宣言：以安全與愛陪伴孩子成長

新手父母每天為奶瓶尿布而手忙腳亂時，要感恩孩子是上天賞賜的產業，需要父母提供一個充滿安全與愛的家陪伴他們長大。曾經有一個孩子，面對父母每天的爭吵充滿了焦慮和不安，不僅在學校功課低落，也常做惡夢，夢見媽媽離家出走。所以能以「建立一個充滿愛與安全的家庭」為家庭使命宣言，是給孩子最珍貴的禮物。







## 二、認識並有效處理婚姻中的差異與衝突

沒有處理差異和衝突，婚姻就會流血；要止血，就要體認到差異性。男女有生理與心理上的差異，特別是對愛的需求，女人需要透過不斷的說，表達心中的辛苦和委屈；而男人怕煩而不願意傾聽，讓太太覺得不被愛。愛是在對方的需要上看見自己的責任，美國西北醫學院黃維仁博士在親密之旅課程不斷呼籲「傾聽就是愛，了解帶來醫治」，所以要學習傾聽對方的需要。

夫妻對孩子的教養態度，深受原生家庭影響，要去理解彼此。曾有對夫妻，先生因為從小媽媽管教很嚴厲，心靈受傷覺得被冤枉、被拋棄，造成他發誓有自己的小孩，一定要好好愛他。卻因為這樣而縱容孩子，不知如何管教，直到覺察及了解原因後，才向太太道歉並願意合作一起管教孩子。

夫妻意見不合常是因為觀點、角度不同，不用爭輸贏，而是要雙贏。當有衝突時，記得要喊「暫停」。因為每個人在氣頭上智商只有三歲，一定要有人提議：「我們這時候不適合繼續談，等心平氣和再溝通。」研究上顯示，在衝突時，男性的腦至少要給他三十分鐘以上休息，他才能平靜下來。當太太能了解男人遇到衝突時需要安靜就好，當下提醒自己「事出必有因」，先喊暫停，讓雙方都冷靜下來。

溝通時也要輪流說，不去打斷與論斷對方的不是，並做到「快快的聽、慢慢的說」。如果可以聽完後，再以同理心回應「你覺得很難過，是因為我下班回來就坐在這兒一直看電視，讓你覺得我都不幫忙家事，是嗎？」這樣的回應，可以確認是否聽懂對方的想法和感受，並釐清對方的需要。

有些夫妻會以冷戰面對衝突，這是選擇逃走，拒絕溝通，表面上相安無事，卻會造成情感上疏離，應極力避免。

## 三、新手父母理解對方愛的語言，投其所好，創造雙贏

美國蓋瑞·巧門博士在《愛之語》一書中談到，人有五種愛的語言：

### A 珍惜的相處：

指高品質花時間和對方單獨在一起。

### B 精心的禮物：

一張小卡片寫上祝福與感謝的話或禮物，都可以讓對方感受愛。

### C 服務的行動：

對方需要幫忙時你能及時伸出援手，就是最好的服務行動。

### D 肯定的言語：

具體的說出你最欣賞對方的特質，及感謝對方的事。例如：「老公你是個負責任、勤快又很努力的人，謝謝你為這個家辛苦打拼賺錢養家。」「老婆妳是個有耐性與顧家的人，謝謝妳把孩子照顧得很好，辛苦了。」多說讚美與感謝的話，是一種愛的存款表現，可以讓這個家的情感帳戶豐厚。若真的很忙，有時打個電話、傳簡訊或 line，讓對方知道你想念她。

### E 身體的接觸：

經常以擁抱表達愛意和關心，透過肢體語言也能傳達愛。

每個人需要的愛的語言優先順序不同，當配偶常抱怨你做不好的地方，其實就是他最需要的愛的語言，只要用心觀察就能投其所好，為愛加溫。

## 結語：讓身、心、靈、腦不斷成長，齊心努力

「夫妻同心，齊力斷金」是營造幸福家庭的秘訣。新手父母若能與時俱進，學習明確表達與正確傾聽，聽懂對方的需要。認識彼此的差異與理解對方，再透過家庭儀式，例如：睡前的擁抱或談心，或安排有意義的家庭活動，再加上將家庭使命宣言貼在最醒目的地方，便可讓新手父母找到一起努力的方向。





## 教養從胎教開始



王愛珠 / 退休校長

當卵子遇上精子後，第三天，就開始細胞分裂，然後進行造人的「生命工程」。

古往今來，對於如何教養孩子，是每一個父母無可逃避的家庭教育問題，在今天這個多元、多變化的社會，家庭教育的根要扎得深，就要從胎教開始。

世界上最重視胎教的民族是猶太人。美國人億萬富翁中有 20 % 是猶太人，諾貝爾經濟學和科學獎得主中有 20 % 也是猶太人。猶太人認為教育孩子並不是從學校教育開始，在此之前更好的教育時機是胎教。1968 年，一位婦產科專家亞波尼創辦了一所「胎兒大學」，這所大學對五個月的胎兒進行胎教，也就是請懷孕五個月的婦女到此大學，讓胎兒上語文、音樂、體育等課程，每天三次、每次五分鐘，胎兒學生在出生前，若上此課程幾個小時，就可獲得校方頒發的學士帽和畢業文憑。

這所大學第一個畢業生叫做施特拉，出生四個月就會講簡單語句，四歲除了能講自己母語外，還能講流利英文。其他畢業生的表現也都與眾不同，比沒有上過胎兒大學的孩子更聰明，數學與語言的表現也都優於一般兒童。有一對猶太夫妻對其四個女兒實施胎兒教育，結果孩子智商都在 160 以上，猶太人從胎教實驗中得出結論：後天的智力明顯受到胎兒期間各種因素影響。為了孩子，教養就要從胎教開始。

胎教是什麼？簡單講就是對於胎兒的教育。司馬遷在史記中記載孕婦要「目不視惡色，耳不聽淫聲，口不出穢言，食不進異『辛辣苦澀』味」。唐代醫藥學家孫思邈在千金方「養胎論」中談到，孕婦受胎的三個月開始，就要「居處簡靜，割不正不食，息不正不坐，談琴瑟，調心神，和性情，節嗜欲，庶事淨清。」孕婦若能這樣注意這些生活細節、怡情養性，這樣生出來的孩子才能聰慧、良善。

依據施娟娟在《嬰兒與母親》雜誌中所著「幸





福胎教」一文中所述，嬰兒與母親胎兒第四個月或第 13 週~16 週末期已完全成形，可分辨出性別，開始有胎動，耳朵可以聽到外界聲音，腦部開始有儲存記憶的地方。第七個月或第 25 週~28 週末期，胎兒腦部有記憶、思考與感情等能力，對外界聲音有反應，母親的情緒和健康情形都會影響著胎兒，也因為胎兒聽覺的敏感度，讓我們可以提早進行胎教。

## 一、生理方面

### (一) 正常規律作息

母親要充分睡眠，不要熬夜；避免吸菸、喝酒及咖啡因食物，毒品更是避而遠之。孕婦的營養不同時期有不同的需要，可以請教婦產科醫師或營養師。

### (二) 適度運動

運動幫助心肺功能、肌耐力、身體血液的循環系統，有助於生產；經由母親的運動，可刺激胎兒的感官發展，但必須是溫和的運動才可以，如散步、水中走路等，要避免跌倒，運動時間不要太久，每天大約半小時到一小時的運動量就可以了。

## 二、心理方面

### (一) 保持心情愉快

正向的情緒讓人愉悅，胎兒都會經由母親而習得，也建構了胎兒的人格特質。



### (二) 閱讀

懷孕婦女要養成閱讀習慣，甚至唸出聲來，讓胎兒一起學習；也可以買些有聲書及名人演講錄音帶來聽；教育家格連·杜曼博士說：「教胎兒英文，比教一歲的嬰兒更容易。」

### (三) 聽音樂

音樂具有舒緩壓力的功能，胎動較多的胎兒，懷孕婦女可以聽一些輕音樂、古典音樂、巴洛克音樂，曲風節奏緩慢，旋律柔和的樂曲，舒緩胎兒興奮的神經；要是胎兒斯文安靜，胎動較少，可以選一些兒歌，曲風輕鬆活潑、優雅、悅耳的音樂，刺激胎兒有好的反應，促進胎兒身心健康。

### (四) 與胎兒說話

媽媽的聲音對寶寶刺激最大，母親說話的喜、怒、哀、樂胎兒都能感受得到，母親說話的語言模式對寶寶日後語言發展能力有很大幫助。

### (五) 撫摸胎兒

胎兒的父母可以透過肚皮溫柔的拍或推擠胎兒的手腳，這樣一方面可以觀察胎兒的反應外，也可以刺激胎兒的知覺，這樣的撫摸動作每天只需一到二次即可。

人世間最偉大的成就不在經濟，不在政治，不在科學，也不在藝術，而在對於「人」的造就。期盼提早改善教育的環境在家庭、在父母、在胎教，讓每一個想生兒育女的父母知道方法生出資優兒。

※ 後記：出生後的孩子教養，可參考新北市家庭教育中心出版的「幸福家庭 123」。







## 家庭生活記趣

 鍾月桂 / 家庭主婦

自從為人母後，忙家庭、顧小孩，少有時間回娘家，剛好今年的三年一閏，就趁此時節回娘家幫父母添福壽，陪父母吃飯，有豬腳麵線、羊肉爐、蛋糕，另外也跟女兒料理了紹興醉雞、醃漬蛤蜊…等。準備過程中，女兒對我說：「媽媽很開心，因為要煮給阿公阿嬤吃，所以特別快樂！」「媽媽，以後我是不是也要這樣做？」家人一起進行某項活動，除了能增進彼此的感情，更能體認親情的無價。

每次要北上時，車子裡總是塞滿爸媽種的蔬果、養的雞、親手碾的米…，心裡更是裝滿爸、媽無限的愛與關心。

回程路過彰化時，買了肉圓，也多買了幾顆給大姐。女兒回到家吃肉圓時，就對弟弟說：「弟弟，以後你長大，買肉圓時，也要買給我哦！像媽媽買給大阿姨一樣。」家人聚在一起，總會製造出意想不到的樂趣，讓我的生活增添了許多光彩，也讓我更珍惜那幸福的時光。



## 一碗清粥的回憶

 吳政倫 / 青潭國小輔導主任

出生在 60 年代中後期的我，對那戰後缺糧困乏的生活沒有記憶，反而是快速起飛的經濟奇蹟，大家啃著雞鴨魚肉，似乎證明臺灣這座島嶼堅毅自強的韌性，這樣的畫面充斥著我的年少生活。

那是一個炎熱的午後，一如往常打完球回到家，沒有發現自己的汗水，伴著冷顫，還不間斷的在廁所客廳間往返，竊喜著，終於擺脫幾日來的便

秘。晚餐時刻，映入眼簾的竟是一碗清清如水的白粥，困惑之餘，迎來的是母親撫著我額頭的溫度。

婚後的這些年，當我生病沒有胃口，看著廚房忙碌的那雙手，輕輕的搖著那鍋清水白米時，總能讓我回憶起，那一晚全家人陪著我，一起吃著僅僅加了鹽調味的清粥，和父親說著他年少時的清苦生活。





## 旅行中遇見幸福



張碧芳 / 北新國小教師

旅行，如果是從婚後開始而更多，那是一種幸運，也是一種幸福。成為人妻後，生命中多了伴侶，生活中也多了責任。但誰說有了家庭就要犧牲自己的夢想？當然不！因為我的另一半讓我變得更好，繼續實踐我的旅行夢想！結婚前，我是一個非常喜歡到歐洲旅遊的人，鮮花裝飾的街道、中世紀的古堡小鎮、陽光普照的葡萄園……。詩情畫意的田園風景，每一處都宛如一幅印象派風景畫，走在充滿詩意的歐洲小鎮裏，隨手按下快門，天生抱著浪漫情懷的我，無法抗拒得了這渾然天成的「攝影棚」！

所以，即便婚後擁有女兒相伴，仍淋漓盡致發揮以往會玩的個性，將個人興趣、家庭生活、與親子教養完美地結合。

回想起十五年前在巴黎的日子，這是我和老公第一次遠遊的城市，帶女兒一起再回味更有意義。去年夏天，巴黎 19 度，像秋天。我們入住民宿公寓，展開半個巴黎人的生活……。隨著老公先回台灣，我也憑著一股傻氣與勇氣繼續帶女兒勇闖歐洲一個月，這一個月，我們母女的足跡遠到荷蘭的羊角村，在那度過她十歲的生日；前進英國的愛丁堡，看那綿延不絕、一望無際的草原、被高地上成千甚至上萬的黑臉白羊群給震撼住；又跟隨梵谷的足跡來到南法，坐在星空下的咖啡館感受他離開巴黎來到充滿陽光和生命力的亞耳，創作了一幅幅精彩的

曠世畫作；在瑞士的少女峰，被終年不融的冰川河流感動到……，寶貝也帶著畫冊將旅遊所見畫下來，成為她獨一無二的旅遊手札。

當了媽媽後對於自己旅行能力的培養，是對自己的一種投資：讓自己學會獨立，視野不是只有孩子及先生，這世界很大，有太多太多值得欣賞與讚揚的美好。因為去旅行，妳更會去學習語言、文化，也更能學習包容。記得在瑞士的時候，碰到一位獨自旅行的老太太，她用德文夾雜英文跟我自述著（因為我不懂德文，只能猜測英文），她已經 80 多歲了，仍然獨自旅行著，孩子已有自己的家庭，而另一半已過世。但也因為旅行，老太太活的亮麗而光彩，在老先生離開的這幾年，她也因為獨自旅行走出悲痛。

人的一生中至少要有一次說走就走的旅行衝動！躊躇不前，生命就這樣消逝，喚也喚不回。帶著寶貝旅行，讓她感受旅行的美好。孩子因著我熱愛拍照，也因著旅行，開始學會過生活。曾經有一本書這麼說過：聽從自己內心熱情的「慢旅行」，會讓原本平凡無奇的人，在過程中灌注世界的能量，變成一個有故事的人。至少，我是這麼相信的！勇敢當自己，做一個勇於追求夢想、快樂且有能量的媽媽，才能營造幸福的家庭。







## 信任包容～甜蜜輕負擔



許達群 / 文聖國小輔導主任

有人說，一對夫妻的結合，其實就是把兩個獨立的個體，放在同一個空間裡生活，融洽時相互信賴與依存，有爭執時，最親密的人，也往往是讓兩人最不知所措的對象。假若再加上一個新的生命，一個熟悉卻又陌生的個體，進入這個原本僅屬於兩個人的小天地，想必不僅會為彼此帶來甜蜜的負荷，也是夫妻雙方必須重新體會與適應的開始。

對於新手爸媽而言，新生命的到來，就如同婚姻裡的源頭活水一般，只要因應得宜，不但可以為婚姻生活增添樂趣，也可以在照顧小孩的過程中，領略生命成長的意義。但是，要怎麼做才能使此美妙的場景得以實現呢？在此僅提供四點建議，供大家參酌：

### 一、承認差異、減少不適當的期待

兩個人不論再怎麼樣心靈契合，總會有所差異，尤其是在面對自己的寶貝兒女時，更是如此。既然有所差異，就不應天真的以為，愛情的力量可以使雙方無歧見、零爭吵，沒有任何扞格不入之處。

認清這樣的差異，就不會誤以為一家人可以永遠如膠似漆，也才能坦然面對在婚姻生活裡所會遭遇到的大小衝突 - 衝突不是問題，無法做好衝突管

理才是。而造成衝突的主要原因之一，是有不切實際的期待，期待越高，失落感越大，這對自己或他人都是一種傷害。因此，適度的降低對另一半的期待、對子女的期待，或許是維持和樂家庭生活的第一步。

### 二、以溝通而非命令來化解歧見

既然有所差異，就得靠溝通拉近彼此認知與期待上的差異。而溝通的過程中，最重要的其實不是闡述自己觀點與意見，而是聆聽。不僅僅要傾聽對方的疑慮、期待，更重要的是分析歸納出彼此歧見的根源，再藉此理出弭平差異的方法與策略。

夫妻之間如此，親子間的相處亦然，父母若能多傾聽小孩子的想法，試著從孩子的高度來看待事物，或許親子間的歧見就會減少許多，衝突也會隨之消弭不見。

### 三、把自己與家人都視為獨立的個體

把對方視為獨立的個體，是要尊重他的自主權，不論是對另外一半或是子女都是如此，認真看待彼此的價值體系不同，對各項期望的優先順序也不一樣，相信對方會做出最好的判斷，給予犯錯、嘗試的空間，在必要時給予提點或支持。

換一個角度來看，家庭或是婚姻生活裡，家人相互依存固然重要，但維持自己的獨立性亦然，這樣的獨立性，是指自己能夠生活自理、獨立思考，







擁有自己的生活目標。只有當自己是個可以獨立自主個體時，才有可能成為家人依存的對象，且長遠來看，才不至於增加彼此的負擔，進而危及家庭關係的穩定。

#### 四、以愛為基礎，建構信賴空間


夫妻的結合，是以愛為基礎，彼此欣賞美好動人的一面，也欣然接受不完美的地方，夫婦倆對小生命的關懷也是如此。對新生命的未來充滿期待，但也瞭解那是一個不成熟的個體，因此在理解、信任他的潛能，給予關懷與支持的同時，也給予適時的指導，夫妻一同陪伴他學習、成長、蛻變。

夫妻間的愛與信任，是維繫良好婚姻品質的基石，而良好的婚姻品質，更是新生命平安順利成長的先決條件；夫婦倆以同樣的態度、基調面對小孩

子的問題，在家裡建立一個家人相互信賴、支持的氛圍，對小朋友的成長是絕對有所幫助的。在這樣環境下成長的小朋友，也會對人信任，樂於與人互動，使其日後在團體生活中悠遊自得。

一段婚姻的經營，需要夫妻倆彼此欣賞、包容、扶持，而新生命的降臨，更意味著兩人的旅程，有了新的起始點，旅途中的景色，也將因此變化萬千。美好的婚姻，是建構優質教養環境的基石，夫婦倆對小生命有共同的期待、協調出和諧的步伐，一起為灌溉這株幼苗奉獻心力。新手爸媽有此認識，再參酌上述四點建議，給予他良好的成長環境，相信這個小寶貝，將能成為一個快樂、獨立，充滿陽光氣息的新生命。

## 畢業典禮

 孫成中 / 海山國小英語繪本志工

跟往常一樣，清晨5點半起床。梳洗一番，準備好洋裝、化上淡妝，今天是一個優雅的日子。

看著孩子的制服，近乎成人的尺寸，還有在學校玩耍的髒污跟不小心劃到的筆跡，我慢慢的把它燙平整，

腦海中回溯著這六年的點滴，像是一部快速播放的電影……今天就是孩子國小畢業的日子了。

孩子在升上四年級時，轉學到海山國小，我參與了學校志工活動，不但讓我跟孩子置身在同一個空間，也透過志工工作成長許多。更因為對學校環境的熟悉，跟孩子有許多的話題及對他學校生活的深度瞭解。這六年來，孩子從亂無章法到井井有條、從依賴到獨立思考，看到孩子的成長遠勝過自己工作的成就感。

當班導師帶領 603 進入畢業典禮會場，孩子在隊伍裡是有精神跟自信的。當我們四眼對望、我給了他一個「比讚」的眼神……隨著唱完校歌，畢業典禮結束了，國小生活真的結束了。孩子在歡送隊伍的夾道中慢慢走出校門，彷彿像一架起飛中的飛機，當地面的景物越來越小時，也就是要開始翱翔天際了。





## 陪伴孩子成長的四顆心



林柏羽 / 樟樹國小教師

今年春天，同事歡喜當了阿嬤，在她高興之餘也開始思考如何照顧孫子，於是向同事要些二手物品，而我剛好有張汽車安全坐椅，準備給同事之時，回想起當時初為人父的酸甜苦辣，也在此與大家分享陪伴孩子成長應有的四顆心，希望能對新手爸媽在育兒及維持婚姻方面能有所助益。

在老婆懷孕之時，她每天還是騎著摩托車到新莊體育場上下班，而我正在念研究所，常在師大與教授討論到很晚才回家，但她總是默默在背後支持，我瞭解她的苦，她也明白我的難。因此，互相體諒是身為新手爸媽的我學習到的第一道課題，父母的相互扶持，孩子都看在眼裡，在潛移默化之中也能培養父母及孩子都擁有一顆體貼之心。

新手爸媽必須共同陪伴孩子的成長，不論是還在媽媽肚子時的活力脈動，或是新生命誕生的一瞬間，還是成長的點點滴滴，夫妻應該攜手渡過這最令人感動的時刻，並且享受從夫妻轉換成父母的角色。在老婆懷孕期間，每次的產檢我都陪伴在身邊，

雖然只是傻傻的站在旁邊，但這個舉動卻能穩定媽媽不安的心情；而女兒出生那天，我進產房陪產，在身旁握著她的手，看著她經過不斷地掙扎用力，終於將女兒生下，我更是感動到眼眶泛紅，原來新生命來到世上是如此的困難，母親生小孩的過程更是令人動容。在這個階段，我學習到新手爸媽的第二顆心，就是要持續保持這顆感動之心。

升格當父母後，才發現小孩真的是「一眠大一吋」，孩子從出生時不滿 50 公分，才一晃眼就長到 150 公分，再一晃眼就從幼稚園到小學畢業了，孩子的成長過程只有一次而且非常快速，我們要積極參與他們的成長過程，無論是第一次看到孩子長牙、第一次學會走路、第一次叫爸爸媽媽，都是為人父母最甜蜜的回憶。在這個階段，我學習到新手爸媽的第三顆心，是對孩子的成長要擁有一顆充滿好奇心，好奇孩子們在每個成長階段帶給我們的驚喜。

在孩子抓週之時，準備了很多的物品，心中最想要孩子去選擇毛筆，但他卻拿了算盤，那是孩子的選擇；孩子小學三年級時，曾經覺得孩子柔軟度好、彈性也好，適合跳高運動，但勉強的結果卻是







每天哭哭啼啼，於是思考這只是要滿足父母的心，是父母給他鋪好的路，並不是孩子想要的，所以要真心考慮孩子的興趣發展。於是身為父母的我們幾經討論後，決定教孩子態度與方法，因為態度決定高度，高度決定未來，就放手讓孩子去選擇，並給予所需的支持與支援，有效培養他們的興趣與專長。因此給新手爸媽的建議是支持的心比主導的心重要，孩子不是父母的附屬品，他們都是獨一無二的個體，新手爸媽要具備的第四顆心是包容支持孩子的心，尊重孩子的選擇，肯定孩子的努力。

歸納言之，個人認為新手爸媽養育孩子需要有的四顆心：相互扶持的體貼之心、角色轉換的感動之心、陪伴成長的好奇之心以及支持選擇的包容之心。在美國石油大王洛克菲勒寫給孩子的 50 封信中，第一封信曾經提到：「希望我能永遠同你一起出航，這聽起來很不錯，但我不是你永遠的船長，上帝為我們創造雙腳，是要我們靠自己的雙腳走路。」孩子們是父母的心頭肉，希望陪伴他們一起走，但更期望孩子們能走出自己的路，無論未來如何，父母都會給予真摯的祝福。



## 睡前的擁抱

 李秀娟 / 海山國小教師

夜幕低垂，忙碌的一天漸漸劃上休止符，牆面的時鐘指著八點五十分，我催促著你該上床睡覺了；你滿臉笑容地擠到我身旁，探問著：「媽媽，今天可以抱抱嗎？」殷切期盼的眼神讓我放下手邊工作，起身說道：「當然可以啊！走吧！」

一躺下，滿身的疲憊立刻席捲而來，濃濃的睡意讓我想蜷曲身子，就這樣順勢入眠，「媽媽，抱抱！」你邊說邊將稚嫩的小臉湊上來，我提起精神，將你擁來枕在臂彎上，你開心得嘍起小嘴親上我的臉頰，接著，咯咯的笑了起來，銀鈴般的笑聲讓我頓時拋卻了疲倦。

接著，你雀躍地與我分享今天細細瑣瑣的大小事，你講不停，我也聽不膩，直到爸爸在房外喊著該睡覺了；我才起身，再給你一個擁抱，離開房間，沒多久，房間靜了下來，你也安心的沉沉睡去。

睡前擁抱的習慣，從你孩提時就有了，這份擁抱讓我有幸與你同享成長的點滴；你在向我討抱的同時，我也在向你撒嬌，我一直暗自慶幸，你還處在不跟我計較的年紀，不管發生什麼事，都願意讓我抱抱。每一次的睡前擁抱，都提醒著我要多點耐心陪伴你，因為你有自己成長的節奏。







## 疼惜牽手～

# 秒懂他 / 她的心

 蕭人龍 / 東山國小學輔主任

今年年初，在姊姊殷切盼望下，弟弟來報到～也讓我們夫妻倆再次手忙腳亂、重溫新手爸媽箇中滋味；以下根據親身經歷整理出一點心得，供大家參考，或可縮短磨合的期間、漸入佳境。

### 一、在牽手的需要上，「看」見自己的責任

自從步上紅毯，我們與牽手之間的一輩子關係已然開始；朝夕相處下來，最瞭解對方的人，理當是我們。當新生命呱呱落地，哭嚎不已時，不論是餓了（備奶）、累了（哄睡）、髒了（換尿布）、病了（看醫生），都是等候著我們處理的狀況；有時候，我們甚至會忙到忘了「求救」！當我們察覺彼此的需要，就有一份責任；如果我們視而不見、甚至自掃門前雪～試問：這是誰家的雪？因為共同生活在一起，積雪當然也要一起剷除！

### 二、用「心」聆「聽」，同理牽手的「心」聲

照顧孩子的過程中，難免心生怨言：「你怎麼不早點下班？」、「小孩下午都不睡！」等；遇到這些情形，都必須先釐清，對方是「需要有人傾聽」抑或是「需要解決問題」？若是前者，多些陪伴應無大礙；若是後者，承前段，我們需要「看」見自己的責任，出錢、出力、花時間～話又說回來，這並不是「浪費」、而是一種「投資」，是為夫妻感情與家庭幸福所挹注的有效資本，將受用一生。當



我們彼此都能用「心」聆聽對方「心」聲，兩情怎會不「相印」呢？

### 三、每天「說」出甜蜜的話語

新手爸媽最怕的是，將注意力全放在孩子身上，而忘卻了對方的辛勞。我們可以趁著：早晨盥洗後，給牽手一個擁抱、以清新的口氣在耳邊說出「我愛妳！」；看到牽手張羅全家人的晚餐，除了「愛，就是把飯菜吃光光」之外，也能表達「謝謝妳」、「妳辛苦了」。或是將正向肯定、甜蜜的話語付諸文字寫在便條紙貼在冰箱、門口、床頭等醒目的地方，也值得一試。

### 四、常帶孩子「走」訪親友、與大家熟稔

有時候，新手爸媽也會遭逢一些煎熬時刻，例如：工作加班、臨時開會、路上塞車、甚至是「感」流行中了「居家照護獎」而必須隔離；最令我們揪心的，往往不是上述這些狀況，而是嗷嗷待哺的孩子～該怎麼辦？這時候，實力堅強的「親友團」其





重要性就浮現了！或許是保母可以多陪孩子一個晚上；也可以是長輩享受含飴弄孫的天倫之樂、叔嬸姑舅帶著 homestay、跟著出去趴趴走；可能是愛孩子的熱心鄰居借用社區親子室消耗他的精力……等，都是很好的選項，所以，平時就可以和牽手帶著孩子多和親友互動、敦親睦鄰一下，只要適合擔任，都可以有效延伸、更新親友團的「口袋名單」唷！此外，和親友們有頻繁、熱絡而自然的互動，也可避免陷於「無事不登三寶殿」的窘境。

### 五、「找」個時間，約個小會

想一想：我們上次和牽手不受干擾、只有兩個人出去約會是何時呢？有了孩子之後，還是會想和牽手有兩人獨處的小確幸時刻，無論是看一場令人捧腹大笑的電影、欣賞一個讓我們扶著下巴看完的犀利表演，還是去一家婚前常去的餐館享受美食、

甚至只是到附近的夜市、書店街走走，片刻的「偽兩人」寶貴時光都足以幫助我們將注意力從餵飯喝奶的孩子身上，轉回我們最親愛的牽手身上。另外就是多說肯定讚美的話、為對方服務、盡在不言中的兩人獨處、準備一份小禮物等，都是不錯的方式～端看您的牽手而投其所好。承上一段，適任而實力堅強的「親友團」絕對是您不可或缺的好幫手！要記得謝謝這些為我們、為孩子犧牲奉獻的團友們致敬！

生命，就該投資在與我們最息息相關的家庭裡頭。從小倆口的簡單生活蛻變為奶娃如影隨行的過程，或許並非事事順遂，相信只要新手爸媽彼此都願意疼惜牽手，並且找出經營婚姻生活的要領，我們的辛勤耕耘終究會在家庭中看到幸福果實的豐碩回報！

## 愛與延續



 詹怡珍 / 海山國小教師

盼了好久終於等到自己孩子入小學，這是孩子學寫字的第一個母親節，我滿懷期待著。

在母親節前夕的週五，孩子開心的拿著卡片回家說：「媽媽，過兩天是母親節，美勞老師教我們做卡片，我做了一張卡片要送給奶奶耶！」打開卡片，孩子寫道：「親愛的奶奶，謝謝您在我小的時候照顧我，帶我去北投泡腳，指導我很多事，我願意聽您的話，也會幫您做事情。祝您平平安安。晴恩敬上。」

讀完孩子的卡片，雖然帶著些許的吃味，但我眼角濕濕的，感動孩子的飲水思源，更感動一個母



親對女兒無條件的愛與延續。

給我親愛的母親：「從晴恩出生後，您希望我能專心準備考試，所以堅持要幫我全職帶孩子，在那一千多個日子裡，除了照顧我們的生活起居、還陪晴恩上圖書館、逛公園，從早到晚您甘之如飴，陪著孩子從蹣跚爬行、踉蹌學步、牙牙學語…每個日子都是因為有您而更幸福美滿，如今我終於考取教職！未來我們一起繼續幸福唷！我永遠愛您！」





## 把家變成幸福加油站！

 許慈芬 / 實踐國小輔導主任

家，是我們遭受挫折時的避風港，更是我們美麗人生的幸福加油站。

但是如何把家庭變成幸福加油站呢？我認為可以時時把「幸福」、「加油」、「讚」掛在嘴邊，彼此激勵祝福。

每天踏出家門時，你會送給家人一份愛的禮物嗎？你或許會問：「一大早趕著出門，哪有空送禮物給家人？」「每天準備禮物？好辛苦喔！還要花錢呢！」其實，只要真誠的祝對方幸福！為彼此加油打氣，就能讓家人感受到溫暖與關愛，即使遇到挫折，還是能帶給他（她）無比的希望與動力！

面對種種人際關係的考驗，還要處理繁雜的事務，各種困難險阻總考驗著你我的智慧與耐心。因此，我們要經常正向轉念、自我增強，關心自己跟家人，給對方按個讚，相信這股強大的正能量，會讓我們天天擁有好心情與好運氣！試試看，一起把你家變成幸福加油站吧！

## 暖男～鉸鉸

 陳政詮 / 麗林國小學務主任

鉸鉸，爸爸和媽媽的大寶貝，是弟弟的好哥哥也是最佳玩伴。

最近你的導師眼睛不舒服請假治療，當你看著老師回覆給媽媽的簡訊，不自覺流下擔心的眼淚，多愁善感、心思細膩的你，對老師的關懷與體貼自然形於色。

你對弟弟的疼愛之情，更是常讓我們吃味呢！弟弟的生日、兒童節、聖誕節你都會準備禮物及



卡片；每次和弟弟有意見不合時，你總是先禮讓弟弟，自然流露的呵護神情，也讓爸爸、媽媽肯定你的懂事與成熟。

鉸鉸，爸爸媽媽要謝謝你將哥哥的角色扮演得十分稱職，也要祝福你在未來的人生路上，持續當一位熱情滿滿、時常體貼關心他人的暖男喔！







## 新手爸媽的

### 「三不」與「三要」



陳建志 / 光華國小總務主任

#### 三、看待孩子「不比較」

每個家庭的狀況不同，能提供的資源與能接受的思維也大不相同，不要用比較的心態與想法去看待孩子的教育與發展，成功的道路沒有絕對，愛才是唯一的歸屬。

#### 四、觀念不同「要溝通」

夫妻對如何教養孩子，難免會有意見不同的地方，尤其若有長輩舊觀念的介入更易產生觀念不同的紛爭，因此觀念的溝通不但必須而且非常重要，適切的交換彼此的想法，找出夫妻都能接受而且執行的觀念與方式，

#### 五、遇到衝突「要忍耐」

新手爸媽常因生活中的細故產生爭執，照顧新生兒的壓力往往讓夫妻失去耐性，而失去過往的包容心。因此遇到衝突時不要急著解決問題，待雙方都冷靜後再處理，往往可以化解不必要的紛爭與衝突。

#### 六、夫妻生活「要維繫」

孩子的出生佔據了夫妻間的大量時間與生活，常使其生活品質受到嚴峻的挑戰，隨著愛情結晶的誕生，愛情的光芒似乎也跟著黯淡無光。適時的抽出時間維繫夫妻生活實有其必要性，不但能讓愛情溫度持續，對衝突與紛爭的化解也頗有助益。

「結髮為夫妻，恩愛兩不疑」新手爸媽夫妻雖面臨不少的困難與挑戰，仍須莫忘初衷，謹記新手爸媽的「三不」與「三要」，必能在教養孩子與維繫夫妻情感間找到最佳平衡點，成為一對快樂的父母、幸福的夫妻。

愛情的每個階段，總是伴隨著不同的心情與期待。「關關雎鳩，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。」戀愛中的情侶無憂無慮最是令人稱羨。接著步入婚姻的殿堂，伴隨著親友的祝福，「宜言飲酒，與子偕老。琴瑟在御，莫不靜好。」幸福家庭的期待是本階段的目標。然而這一切的浪漫與幸福憧憬，在夫妻生活中的小寶貝 -- 愛情的結晶誕生後，便將面臨艱鉅的挑戰。

新手爸媽最常面臨什麼樣的問題呢？從時間剝奪感開始，忙到沒有時間處理自己的興趣嗜好以及生活事務；接踵而來的是照顧新生兒方式的歧見、夫妻間的不同見解、與長輩觀念作法上的差異以及理論與經驗的衝突等，最後則是生活中新的轉變，小寶貝的出現不但佔據了彼此的生活時間與空間，也讓夫妻彼此心目中的比重，有了始料未及的調整，角色的轉變甚至讓人對婚姻生活產生疑惑，這是我預期中的人生嗎？面對這些衝突與困境，筆者有以下幾項「三不」與「三要」的建議與撇步，提供新手爸媽參考。

#### 一、養育孩子「不抱怨」

孩子是夫妻愛情的結晶，懷著感恩與欣喜的心情來到這個世上，抱怨不但無濟於事，也不應成為推諉的理由與藉口。養育孩子免不了需要個人的犧牲，甜蜜負荷的背後是理解與奉獻。

#### 二、教育孩子「不卸責」

教養孩子是夫妻共同的責任與義務，需要夫妻共同面對與承擔，應該打破傳統「男主外，女主內」的觀念，夫妻一同學習、一同成長。





## 新手爸媽如何運用經典

### 【弟子規】教導孩子建立生活常規和禮儀

 林霽萱 / 東山國小一年甲班家長

孩子呱呱墜地後，新手爸媽面臨一連串的育兒考驗，從餵奶、換尿布到生活常規教導，在在都是考驗與難題。而經典是古人智慧的結晶，歷久不衰，其中弟子規這部經典，更蘊含了許多可以教導孩子的生活常規和禮儀規矩，很適合作為新手爸媽訓練孩子的參考依據。

孩子生活常規是建立在良好的習慣下，從小培養孩子生活常規，是一件非常重要的工作，對孩子一生都有益。在弟子規文中，有一些關於生活常規、良好習慣的養成方法，像是「晨必盥，兼漱口，便溺回，輒淨手」，可以教導小孩早晨起床後，洗臉、刷牙和漱口，以及如廁後洗手的良好衛生習慣，確保身體健康。「冠必正，紐必結，襪與履，俱緊切；置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢」，可以用來提醒孩子平時，要注重服裝儀容的整齊清潔，戴帽子要戴端正，衣服釦子要扣好，襪子要穿平整，鞋帶應繫緊，否則容易被絆倒受傷；回家後衣服、帽子、鞋子和襪子，都要放置固定位置，避免造成髒亂，以免要用的時候需要找半天。

整齊乾淨的環境，對孩子的成長健康和讀書習慣也很重要，所以愛乾淨的生活習慣和規矩，更

需要爸媽從小用心指導方能養成。而弟子規文中，「房室清，牆壁淨，几案潔，筆硯正」和「列典集，有定處，讀看畢，還原處」，可以教導孩子的書房、牆壁和門窗，要保持整齊清潔乾淨，書桌要經常擦拭維持清潔，文具要放置整齊，擺放書籍時，要分類整理，並放在固定的地方，每次閱讀完畢後，一定要記得把書放回原來的地方，這樣下次要閱讀時才找得到。此外，弟子規裡面還提到「對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則」的觀念，可用來引導小孩的日常飲食，要注意營養均衡，不要挑三撿四過於偏食，吃東西要適量，不要過量或暴飲暴食。

培養有禮貌的孩子，也是新手爸媽重視的課題，其中弟子規裡，有寫到「父母呼，應勿緩」、「出必告，反必面」、「稱尊長，勿呼名」、「將入門，問孰存」和「或飲食，或坐走，長者先，幼者後」，一些教導孩子對父母長者應有的基本禮儀；也寫到「用人物，須明求，倘不問，即為偷」，加強孩子借用別人東西的禮貌。另外，「步從容，立端正」和「勿踐闖，勿跛倚，勿箕踞，勿搖髀」，都可以讓孩子隨時注意儀態和禮貌。

上述這些弟子規文句，皆與我們現今要教導幼兒的衛生習慣和基本生活常規，重點內容不謀而合。良好的生活教育，要從小培養起，如果孩子能從小養成良好的生活習慣，不僅可以讓孩子懂得規矩，明白是非對錯，更是養成良好人格的基礎。







## 和女兒談心

 羅宏益 / 海山國小學務主任

暑假第一天，和老婆女兒一路驅車到宜蘭烏石港，假日的雪隧，長長的車陣，總讓人覺得有些煩悶，只好和女兒一起歡唱「小幸運」

歌曲，減少塞車的苦悶。

來到烏石港，已是傍晚，和女兒追著浪、玩著沙，追逐沙灘上的螃蟹，好不愜意！突然女兒說道：「螃蟹跟地板一樣！」我們一時無法會意，忍不住再問一次，還是一樣的答案，女兒抱怨說：「你們怎麼都聽不懂？」後來明白，原來螃蟹黑灰色，跟沙灘顏色相近！難怪跟地板一樣，就趁著機會，發揮自然老師功用，好好跟女兒說說動物保護色！

「爸爸！要去讀幼兒園中班，我有點緊張～」暑假過後，女兒終於要去讀幼兒園，對於陌生環境，這個膽大的小女兒，也會感到不安，利用機會和女兒談心，是我們彼此都會做的事，希望未來也是！

## 維 維 的 幸 福



 陳榮尉 / 光華國小生教組長

還依稀記得小學時國語課本裡面的一句課文「…最沉重也是最甜蜜的負荷。」當時並沒有什麼感觸，但現在這甜蜜的滋味卻是時時刻刻讓人回味。

去年家中多了一個可愛的新成員--「維維」，剛開始我就像其他的新手爸爸一樣，常感到倉皇失措，但如今幫孩子洗澡、餵孩子喝奶、換尿布等對我來說都已不是難事。看著維維學會翻身、緩緩向前爬，到跨出了第一步；從只會緊握著拳頭、吃著

自己的手指，到現在能指著水杯呀呀叫。

孩子的成長，總讓我心中覺得踏實且欣慰。

育兒不是一件「累事」，而是一件「樂事」。在陪著孩子的同時，我也同時學習到了許多育兒新知。維維，謝謝你讓爸爸媽媽陪著你一同快樂成長，以後也請多多指教喔！







## 一位母親的告白

 吳美終 / 鶯江國小學務主任

是昨天  
我望著你背書包、提著餐碗袋跟我說再見的背影  
心中暗喜  
小寶貝真的長大了  
想起剛讀幼兒園的你  
是喜歡賴床的我加上賴皮的你  
注定我們每天演一齣混亂、沒有新台詞的戲  
「趕快起床！」「工作服呢？」「不是告訴你在睡  
前要放在床邊嗎？」  
想來真是好笑  
希望訓練你培養良好的習慣  
卻沒發現真正需要訓練的是我  
直到你讀小學了



感受到愛你的老師要你在聯絡簿上把已經做好的事打勾  
是這樣確實的——核對，讓你做事情有了依據  
如今，我還是賴床而你會早起  
偶而，難忍受看到你的小毛病又犯了  
其實，我是不忍心如此真實的看到自己  
而今  
你長大了  
經驗會讓你長智慧  
用眼睛仔細觀察事物的道理  
用心體會大家對你的愛吧！  
這樣的習慣是會跟著你幸福一輩子的  
加油吧 我的孩子！

## 孟婆湯

 盧怡君 / 武林國小志工家長

這天晚上，當全家人忙完所有事後，蜜姐坐在沙發看國語週刊，芯妹在看圖畫書，原以為我也可以坐下來，好好看完我從圖書館借閱關於自閉兒成為游泳健將的故事書，但是芯妹要我唸故事給她聽，於是，我改唸另外一本上星期去圖書館借的這是一本書。

正當我講到尾聲時，我唸了一句 "I'm

going to the library." 唸完就順口問芯妹：「妳知道 library 是什麼嗎？」（當下心想：一定不知道的嘛！小班沒教，我也沒教。）沒想到，她竟很順地回答：「圖書館。」當下，我的下巴真的快掉下來了！她是怎麼會的？這種天外飛來一筆的情況又再次出現！

於是我和蜜姐一直逼問她：「妳怎麼知道的？妳怎麼會的？妳聽誰說的？」她的反應只有一直笑笑地說：「嗯……我就是知道（圖書館）！」

我反覆看著那一頁的圖片，是否有暗示性的圖案（例如：圖書館，很多書，或是……）但是沒有就是沒有，直到現在這問題仍在我腦中縈繞著，而不禁自忖：「若不是她聽過記起來了，老師有唸過，再不然……就是她的孟婆湯喝不夠多，才會三不五時『語不驚人死不休』、跌破了我們好多付眼鏡！」





10/14(日)



# 小倆口大幸福

## 幸福天使光炫派對

一日遊

活動流程：幸福啟程/愛戀小學堂/花博公園天使生活館浪漫遊/京華城147樂園愛情大挑戰/返家

時間	行程 & 活動內容	地點
0800~0820	【小確幸報到站】懷著一顆浪漫的心，領取幸福小手冊，要出發囉!	板橋車站北二門
0820~0900	【愛戀專車 I ~ 與幸福跳舞】愛戀專車上碰碰一串心、默契大考驗	前往濱江路
0900~1200	【性別愛戀小學堂】緣份向左轉、向右走?? 愛情講堂讓你更接近彼此的心	天使館 園區+餐廳
1200~1300	【浪漫午餐饗宴】呼吸花香、擁抱愛情，一起品嚐精緻養生美食午宴	
1300~1400	【小組聯誼】幸福隨堂考讓你我尋覓到迷路中的愛情、Mr.Right 喔~!	
1400~1430	【愛戀專車 II ~ 迎向幸福】愛情旋轉壽司再次轉動、兩人世界的愛戀	前往京華城
1430~1730	【真人實境、光戰派對】換個心情，來場另類的聯誼、愛情大作戰!!	147 樂園
1730~	賦歸~幸福的延續	返回溫暖的家

### ♥ 天使花博生活館~呼吸花香、擁抱愛情

新生公園區內的「天使生活館」，以「藝術生活化」為主軸，結合藝術生活化等意念，傳達於世人面前。由主題討論、愛戀小常識、各組歡樂的遊戲競賽，一起呼吸花香、擁抱愛情、往幸福再靠近一點點喔!



### ♥ 京華城147樂園~換個心情，來場另類的聯誼!!

以鐳射槍對戰為主軸讓大家不再有疼痛；涼快的大型室內場館取代了炎熱的叢林；結合「槍」主題的真人密室逃脫館；讓我們一起作戰衝出愛情的迷霧森林!!

- 參加對象** 未婚單身男女共40名(男女各半)，限年齡介於20歲至45歲之間。
- 活動費用** \$ 850元/人
- 報名時間** 即日起至10月4日(三)或額滿為止。
- 報名資訊** 詳情請洽 <http://www.uni-joys.com.tw>





★家庭教育季刊第45期徵稿啟事★

第45期主題：「家庭教育爸爸不缺席」

投稿地點：新北市汐止東山國民小學

電子檔請寄：osman.hsiao@gmail.com

連絡電話：26416170分機12蕭人龍主任

稿件字數：親子職1,000~1,500、交流道300字(請檢附照片jpg檔2-3張)

截稿日期：106年9月29日

聲明：稿件進入審稿階段時，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，敬請諒悉。

「幸福甜甜圈」親職團體課程，  
透過團體討論、體驗活動與分享  
讓您輕鬆面對孩子的教養難題！

# 106年 幸福甜甜圈

親職團體

## 辦理場次表

序號	區域	學校	聯絡電話
1	汐止	青山國中小	2691-7875*144
2	汐止	白雲國小	2640-3909*850
3	新店	安坑國小	2211-0560*402
4	新店	北新國小	2918-9300*674
5	新店	青潭國小	2217-3146*234
6	板橋	後埔國小	2961-4142*62
7	板橋	板橋國小	2968-6834*842
8	板橋	溪洲國小	26867705*61
9	三峽	桃子腳國中小	8970-3225*114
10	中和	中和國小	2249-2550*259
11	中和	光復國小	3234-8654*153
12	中和	秀山國小	2943-4353*853
13	永和	永平國小	2925-9879*502

序號	區域	學校	聯絡電話
14	永和	秀朗國小	2942-0451*5302
15	永和	頂溪國小	2921-2058*501
16	土城	清水國小	2261-8316*502
17	土城	安和國小	2260-3451*143
18	蘆洲	鷺江國小	2281-9980*401
19	三重	永福國小	2287-6716*853
20	三重	正義國小	2985-3138*2040
21	三重	碧華國小	2857-7792*744
22	新莊	丹鳳國小	2903-5355*144
23	新莊	昌隆國小	2996-2351*601
24	鶯歌	昌福國小	8677-3322*402
25	林口	頭湖國小	2608-0766*852

**報名方式** 有意願參加者，請於**9月30日前**  
向以上學校洽詢喔！



指導單位：新北市政府教育局

主辦單位：新北市政府家庭教育中心

承辦單位：本市25所學校