



幸福

創意家 45 期

出刊日期：106年9月30日



本期主題：家庭教育爸爸不缺席

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 有愛無礙，千里「親情」一線牽

4 有我在（由我載）的甜蜜

5 家庭幸福的來源

6 家人，溫暖的力量

6 茶 & 巧克力

7 誰偷走了爸爸

8 父親角色轉變：從家長日的出席情形談起

9 米粉的好滋味

10 父子攜手 闖過畫畫比賽的困境

11 爸爸我愛您

12 身教，從爸爸做家事開始



13 媽媽的好味道

13 家庭人物特寫

14 家的味道

14 幸福的滋味

15 溫馨小家庭

15 爸爸是我的人生幸福教練

16 給家人的內心話

16 伴讀愛相隨

17 上輩子的約定

17 哭笑不得

18 謝謝您而且對不起

18 我的家庭真可愛（漫畫）

有愛無礙，千里

親情

一線牽

 蔡俊莉 / 建國國小文書組長



風靡的韓國節目《爸爸！我們去哪裡？》，是孩子們喜歡看的綜藝節目之一，在明星與子女於影片中可愛純真的親情互動中，感受到我們家兩個小觀眾羨慕的神情，我知道他們正思念著到對岸工作的爸爸，也藉此比較不同家庭的爸爸，甚而填補經驗中爸爸不在身邊的那一段記憶。

遠距家庭初體驗，「爸爸，你去哪裡？」

先生在 2009 年得到職務晉升的機會，但必須外派到大陸的廣東東莞，當時大女兒六歲，小兒子三歲多。夫妻幾經討論後，兒子先託付給阿嬤照顧，女兒進幼稚園念書，在那年大家都在慶祝家人團圓的耶誕節，我們家卻開始了「遠距家庭」，自此，「爸爸」變成「說」的比「看」得多的名詞……

留守家庭問題多，教養大不易

聽說這樣的家庭亦稱「留守家庭」，顧名思義也沒錯：一方因為工作需要等種種原因，必須離鄉





背井遠渡他鄉，捨棄某些生命中珍貴的東西；相對而言，留守的家人也必須經歷這些陣痛的過程，問題諸如夫妻關係、長輩照料、子女的教養等，都是這些家庭要一一克服的問題。尤其是尚在建立的親子關係，由誰負責教養、怎麼教養呢？

遠距老爸有絕招，視訊軟體是靠山

善於溝通的先生在第一關時，就已將 SWOT 分析表清楚地呈現出來，在衡量輕重並且充分討論後，我們對家人的口徑一致「爸爸因為身負重任，必須到大陸工作，但每天一定會和我們聯繫，人雖然在外地，但心是陪伴著我們的。」如此的親情喊話別說小孩了，連公婆都質疑，但身為小孩另一個重要支柱的我，在當下雖覺艱辛卻只能故作鎮靜穩住陣腳：「相信爸爸，他一定做得到～」

「千里親情一線牽」，遠距家庭零距離

先生果然遵守他的諾言，運用科技的力量，在每晚的定時約會裡，他總是如約出現在螢幕中，從 Skype 到微信的視訊，我們將視窗內的先生視同生活在周邊的親人，就這樣習慣經常 delay 的聲音和當掉的畫面。為了美好的將來，我們已經和電腦、手機形成朋友，甚或家人關係，因為它承載了我們美好的未來，數位化的科技延伸了我們被壓縮的親情，讓「千里親情一線牽」成為可能，牢牢的緊密了留守家庭的縫隙。

黃金假期重相逢，近身側拍最有型

除了借重高科技外，近身的接觸也是維繫親情的方法。在寒暑假等黃金假期，先生總是排除萬難請長假，目的就是陪伴孩子做深度的旅遊，並藉此

加溫雙方的親情以凝聚向心力。不論旅遊的規模和地點，只要是親子同遊，在共同的規劃、貼身的相處後，孩子們都發現爸爸比 Skype 的螢幕上帥，講話也比微信的視訊有溫度，每當假期過後，整理滿滿的相簿時，他們都異口同聲：「我的爸爸最有型！」

遠距挑戰不是夢，只要老爸不缺席

我和先生都明白孩子的成長只有一次，當時接受外派工作時的掙扎絕非外人可以想像，回首來時路，過程充滿艱辛和等待，但前提是我們經過縝密的溝通，也有信任的基礎，面對孩子的教養時，也抱持相同的態度和責任。雖然空間、時間疏離了彼此的相處，不過在先生有心的經營下，利用科技、善用溝通、並不吝惜一遍又一遍訴說他對子女的關心，因此我們的「八年抗戰」不是單一方受苦，而是雙方都不斷地經由表達、感受、理解、調整中，去均衡自己。是的，這不是容易的事，只要爸爸不缺席，就是家庭走向圓滿的開始～





有我在（由我載） 的甜蜜



陳增朋 / 文聖國小總務主任

不管時代如何遞嬗，父母為了子女的付出，已不是表面上所見在金錢的付出如此容易，更看不見的，是對孩子的成長所隱藏的無盡擔憂。親子專家邱永林指出，新一代的爸爸育兒參與度明顯提高；他曾回憶說，白天時，他陪孩子在公園玩，婆婆媽媽們都會好奇他是不是失業了。

也許接送孩子上才藝課、休育嬰假的爸爸看來仍很稀奇，但能主動參與育兒、陪伴過孩子的爸爸都會發現這個平凡無奇的事實：每個爸媽都是當了父母，才開始學做父母，這世上真的沒有什麼只有爸爸或媽媽才會做的事。家裡的大小事情，最好爸爸媽媽互相協調分擔，減輕教養的壓力。不過，基於兩性的生理與心理差異，的確有些事情爸爸來做，會比媽媽更能輕鬆（愉快）勝任。這些套在筆者身上，還頗有幾分道理。

由於內人沒有交通工具，因此家裡孩子的上課、補習接送，便都得落在我身上。成為名副其實的「有我在，由我載」的情況。

對於接送孩子這件事，雖然勢必花掉不少時間，可是一直以來筆者堅持自己來，且覺得樂此不疲。為何我認為「接送孩子上下課、補習」不假他

人呢？原因有幾項，其中我認為在接送孩子路程中，是個父子溝通的大好時機。畢竟，在私家用車的密閉空間下，有很多事情是可以在此無所不談的。例如：孩子正值青春期，多少會產生種種抗拒父母的束縛或想法，漸漸在其心中滋長萌芽。而如何透過溝通陪伴，化解其內藏於心的叛逆想法，確是一門必修的學分。孩子的想法難免會跟母親相左，我會趁接送他時，聽聽他的內心想法，或是順便扮演潤滑劑，將母親的想法予以婉轉的表達，增進母子間的溝通。又如，我常常在接送過程時，也會與孩子聊聊自己當年讀國中時的學習經驗、生活糗事等等，讓他在對談中得以學習課業之外的人際互動經驗談。畢竟，青春期階段的孩子，其與父母的心理距離漸漸會比其與同儕間距離大，這是不爭的事實；能夠藉此機會，好好把握時間與孩子相處，善盡心靈陪伴的責任。

在陪伴孩子過程中，我深信在父母雙方共同陪伴下成長，孩子所感受到的家庭溫度是溫暖的、深刻難忘的。新時代家庭教育爸爸不缺席，讓我們從可以做到的幾項做起，例如一起運動、一起閱讀、一起動手做、一起做家事（例如：打掃房間、洗碗、洗車子、倒垃圾、油漆房子、修理家電用品等……），建立與小孩專屬不變的連結，並留下難忘的回憶。這感覺會是甜蜜的負擔，樂此不疲。





家庭幸福的來源

 張育綾 / 長安國小學輔主任

海」，四處遊玩。如果時間不多，也會抽空帶寶貝們去打羽球、騎腳踏車，或是利用晚上的時間帶孩子去逛她們最愛的「士林夜市」。在歷經去年暑假令人「鐵腿」的日本關東10日遊之後，現在，我們全家人在規劃明年暑假的11天日本關西古色古香知性之旅。透過全家人的互動討論，讓孩子學會簡單的規劃行程，進而培養寶貝們規劃統整的能力。

在我們家，是「慈父嚴母」型的家庭，每天早上叫孩子們起床的聲音，都是我那大嗓門的吼叫聲。記得有一次，我因為忙著在廚房準備早餐，就請孩子的爸爸叫寶貝們起床，但卻一直叫不醒孩子，小朋友一樣繼續賴床。我正納悶著，於是就到房間一探究竟，沒想到映入眼簾的是一一我那親愛的老公，居然用唱歌的方式叫孩子們起床，我耳邊傳來爸爸的歌聲「公雞啼、小鳥叫，太陽出來了……」天哪！竟然是用這麼溫柔的方式叫孩子起床！我想我女兒們平常吃重口味習慣了（因為媽媽都用吼的），所以這麼輕柔的方式好像不奏效了，所以她們倆還是繼續呼呼大睡，不過，這也真是開了我的眼界，沒想到我老公還有這麼可愛的一面！

雖然我們的經濟不算富有，但是家裡的愛可是滿滿的呢！現在孩子們漸漸長大，課業壓力也愈來愈沈重，身為父母的我們心中難免不捨。但這畢竟是必經的過程，孩子們的爸爸也提醒我要多給寶貝加油打氣，多給她們正向的能量！感謝我身旁的另一半，與我一同陪伴孩子們成長，讓我的人生更加的幸福圓滿！

話說我那高大挺拔的老公，你可別看他的「漢草」這麼壯碩，他可是有一顆細膩的心，身為巨蟹座的他，在「愛家」這一塊可真是展現得淋漓盡致。

平常，我那兩個寶貝女兒上放學的接送工作就是由她爸爸一手包辦的，而兩個女兒的回家作業，也是我和老公一人看一個，一人指導一個孩子。由於英文是我的罩門，所以從幼兒園到大女兒現在都國一了，英文功課都是爸爸負責指導的。記得從孩子幼兒園開始，如果老師出的作業需要聽英語CD，爸爸一定會在一旁陪孩子聽CD，並用對話的方式來練習英文。

最近，看到國一的大女兒，每日放學後就有寫不完的作業，隔天還有考不完的小考，不禁令人心疼不已，也令身為父母的我們傷透腦筋。因為當女兒不會算的數學題目拿來問我們時，對我們來說有時就成為生活的一大考驗了。在當了15年的小學教師後，現在遇到國中困難的題目時，真的是想破頭也想不出來，這時只好上網去請教「谷歌大嬸」，看看有沒有教法可供我們學習。記得有一次，女兒的數學題目是「單位分數的組合問題」，我和孩子的爸爸想了很久、試了很多算法都解不出來，這時只好拿出平板電腦來查，查到了以前埃及人的解法，才順利的教會了我家大女兒。我想，這就叫做「教學相長」吧！

假日的時候，爸爸也時常帶孩子們「上山下





家

人

溫暖的力量

 陳嬾如 / 恆毅中學國中部三年節班

那時剛上國一，我參加了勁舞社的徵選。勁舞社是我夢寐以求的社團，我準備了好久好久，希望能選上，但一落選了。

我很傷心的跑回家，一進門就窩回房間大哭。這時媽媽走了進來，坐在我的身旁，溫柔的問：「怎麼了？」我把事情一五一十的告訴了媽媽。媽媽微微一笑，圈著我的肩膀說：「女兒，你要知道，不是所有努力都能被所有人肯定，但媽媽永遠支持你。」我輕輕地抬起頭，這時爸爸也進來了，拍拍胸脯說：「妳媽媽說得對，我女兒永遠是最棒的！」妹妹也舉著小小的拳頭，喊著：「姐姐最棒！」

這時，我的眼淚又撲簌簌的掉下來了，不是悲傷，而是因為感動。家人就是一個如此溫暖的存在，在跌倒時給予我們重新爬起來的力量，這股力量雖然無法改變全世界，卻能讓眼前的黑暗豁然開朗。

茶 & 巧克力

 劉恩妤 / 恆毅中學國中部三年節班

我們全家人都很喜歡喝茶，爸爸更是常常在喝茶的時候講冷笑话，逗得我們哈哈大笑。

有一次我們全家在喝茶時，我發現桌上有盒包裝精緻的禮盒，爸爸問我：「你知道這個是甚麼？」我很天真的回答：「是巧克力嗎？」接著爸爸媽媽哄堂大笑，我心想：錯了嗎？突然覺得不太對勁，應該不是巧克力吧！爸爸才打開包裝，拿起一顆似巧克力的茶球，丟進茶壺裡，沖起茶來，看得我目瞪口呆。

後來哥哥來喝茶時，我也想騙他，結果他卻淡定的說出這是茶，害我覺得好糗！

每當泡茶時間是我們全家談天說地的愉快時光！





誰偷走了爸爸



 蘇文欽 / 白雲國小教務主任

小時候，我以為我爸爸是超人，我爸爸什麼都會，會做風箏、會修腳踏車和家中電器等等，等到長大了，發現，爸爸其實也是平凡人。等到我成為了爸爸，才想起自己也曾貪玩被老師處罰過，也曾淘氣被奶奶打過，也曾去打工存錢，也曾沉溺在漫畫書海之中，糗事不少…

今年暑假某天，就讀國中小階段的兒子們跟我說：爸，陪我們玩一下桌遊嘛！我卻回他：爸好累哦！等爸休息一下啦！兩個兒子異口同聲的說，爸，你都這樣，都不陪我們！～是呀！是誰偷走了爸爸呢？

我回想起，我從兩個兒子的嬰幼兒起，洗澡、沖牛奶、換尿布，爸爸就開始陪伴孩子，影響孩子。孩子的童年其實很短，所以能參與孩子成長的機會我就都得把握，我們家的孩子從幼兒時開始就帶去日本自由行，很多人會覺得帶小孩出國太麻煩、太浪費錢、孩子太小不會有旅遊回憶。誠然因為孩子年紀小，不會有明確的回憶；但是，身為爸爸的我可是留下了滿桌的照片、不可能有機會再重來一次的滿滿美好回憶。

在學校教育現場中會發現，很多孩子教養的主導者是以媽媽居多，在孩子的教養過程之中由媽媽打理了一切；那麼爸爸去了那裏？「太忙、太累、沒有時間」是最常聽到的理由，於是送小孩參加課後社團、學才藝、上安親班，讓小孩的活動排得滿滿的，但捫心自問，爸爸參與了孩子的成長嗎？爸爸的成長經驗有分享給孩子們嗎？

在教室內，我是 30 個孩子的老師，30 個孩子的爸，體認到爸爸媽媽要陪伴孩子也可以很簡單，個人秉持幾個原則參與孩子的成長：

一、與媒體合作：毋須全面排斥電腦、平板，

陪他看看動畫，聊一聊爸爸以前看什麼電影、喜歡那些漫畫；平板安裝益智類的 APP 小遊戲，利用片斷時間培養親子感情。

二、傾聽與讚美：主動出擊問小孩今天發生了什麼事，一開始孩子可能會拒絕分享，久了，孩子還是會分享學校發生的事，就可以機會教育，讚美他的正向行為，分享爸爸以前的學習經驗。

三、陪他玩，也鼓勵他跟別人玩：在家陪孩子一起玩桌遊、Wii，去小公園運動、和不認識的朋友玩耍，養成團隊合作等好品德。

四、運用家庭聯絡簿：聯絡簿上的造句、小日記、學校活動通知單也會透露孩子的學習狀況，增加父子聊天的話題。

在今年的暑假中，我們家就讀國中的老大，喜歡數理，不愛閱讀，家中添購了哆啦 A 夢和名偵探柯南的漫畫，要他陪我看漫畫，讓他慢慢地開始獨立自主與思考。我們家唸小學的老二，在暑假時陪我看了 1-7 季的日本動畫「夏目友人帳」，整個人也更善良體貼了起來。也和孩子討論七龍珠的悟空為什麼會被選為日本奧運的吉祥物，這些都建立在爸爸的過往經驗上進行。

孩子的成長不能重來，爸爸更是不應該在孩子成長的過程中缺席；唯有陪伴孩子成長，建立正確的人生觀和價值觀才能引導孩子一輩子。而父母正是孩子人生中的第一位老師，爸爸正是協助教養孩子探尋生命的目的最好的導師，享受跟你孩子在一起的時光，把注意力放在他身上、撥時間陪孩子成長正是身為爸爸獨一無二的責任與快樂。





父親角色轉變～ 從家長日的出席情形談起



陳至韋 / 育德國小學務主任

學校家長日女性比例高

新的學期開始第三週，各班級任教師心所懸念的家長日甫落幕。筆者今年身兼行政，因職務需要在家長日走訪全校各班，看到踴躍出席的家長，心中除了抱持感謝，更讓我留意的是父親出席的情形。從跑班的過程中，我發現各班幾乎是女性家長居多，而男性家長反而寥寥無幾。純粹只是男性家長需要工作到晚上七點後而不克參加嗎？還是孩子的大小事習慣由女性家長決定？這樣的問號在我腦中一個接著一個，好奇心驅使下，統計了家長日出席情形，發現這學期一至五年級父親出席的比率皆在 25% 上下；只有六年級因家長整體出席人數較少，父親出席比例近 37.5%。

女性參與學校家長日的情形與女性角色擔負的家庭責任和家庭面向有關，從過去家長日的名稱叫做母姊會便可知其一二，然而在雙薪家庭漸多的今日臺灣，教養孩子與出席家長日已不必然是女性的任務了，在這當中，父職角色出現了什麼轉變？父職人數參與家長日比例是否變高？

既定價值與疏離的父親

專家指出，當代社會的家庭中常有「疏離的父

親」(isolated father)，意指西方工業化社會中因父親在外工作而減少與家人互動的現象。這種因工作所導致的「缺乏父親」(fatherlessness)，背後與兩性意涵其實息息相關。西方國家在家庭外給予男性較多權力，認為家務分擔應由女性負責，故產生了父職角色與家庭成員疏離的情形，此情形在東方亦然。臺灣自古延續大中華儒家思想，傳統的「男主外，女主內」造成父親在家中定位不夠明顯。就連今年熱播電視劇「花甲男孩轉大人」有一幕台詞也如是說：「我一輩子在外辛辛苦苦奮鬥，沒想到孩子養了這麼大，我卻一點都不瞭解他！」可見不管中外，父職角色總被賦予應擔負家庭經濟大責。而西方社會學者對於扭轉父親缺席的情形，則認為應改變整體經濟與社會福利制度，讓父親有更多機會可以回家照顧小孩，讓父親參與家庭生活，並藉此改變社會大眾對父職角色的觀感。

1970 年代起，隨著經濟規模的成長，家庭組成有了快速改變，過去男性為主的工作者開始轉變，超過半數以上的女性也參與就業。女性工作比例提高後，社會不再以「女子無才便是德」的理念要求女性只完成基本教育，部分女性也要求父親應盡「父職」義務，從家事分工到子女養育，男性被迫從以前只工作養家轉而面對角色轉變，現在的父親不僅親職內容增多，也察覺社會普遍觀感對父職





的要求。

父親角色的改變與轉換

父職角色在家庭生活的參與度漸漸提高，然角色的轉變也越來越不同，包含「單親爸爸」、「新手父親」、「非與伴侶同住父親」等型態也透露家庭樣式的複雜。身為第一線教師，應開始改變對父親角色的印象並且提升對此議題之探討，例如引導學生從關心政策法案、媒體傳播內容，培養學生對性別議題更平等與尊重，讓社會大眾對性別議題更為友善與包容。

體貼父職角色的社會觀

許多網路使用者提出「懶人包」概念，育兒用品也有「媽媽包」可將哺乳或帶小孩所需要的相關用品一網打盡。站在父職角色的立場，如果打造爸爸專用的爸爸包，例如在男廁加入育嬰平台，安排

父職參加的育兒講座等，相信這些都能更體貼父職角色。為了因應不同的社會樣貌，學校教師也應該對學生家長更同理與支持，給予父職角色包容，方能使父職角色在養育孩子與維持家庭功能間找到平衡。

從整體社會制度改變男性工作環境的觀點來看，臺灣目前已針對兩性工作平等訂定相關法條，讓男性工作者得保障家庭照顧功能，外商公司或本土企業也針對男性給予較長的育嬰或家庭照顧假，這些具體的措施都開始讓社會風氣逐漸改變，希望可以實際的提升父親參與家庭活動的機會與次數。而除了在父職角色對育兒與家庭責任的想像與執行有了轉換，有關當局應盡可能在未來讓更多人能持續關注父職角色參與孩子教養與家庭功能的實踐議題。

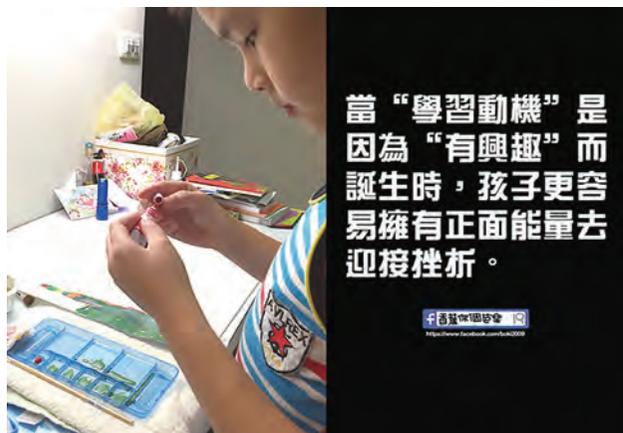
米粉的好滋味



龔雲翔 / 二重國小三年 2 班家長

炒米粉是很具台灣風情的料理，吃下的每口，都有種滋味擬似的鄉愁。首先爆香蒜末後加入香菇、黑木耳、紅蘿蔔絲及高麗菜拌炒一下，倒入水，蓋上鍋蓋煮至水滾菜軟。再倒入醬油、蠔油及白胡椒粉，調味至略鹹的程度。把菜撥到周圍，將米粉放在中間湯汁的部份拌勻，最後倒入預先醃製、過粉及煮得八分熟的豬肉絲，用筷子翻炒至肉熟即可。在南洋一帶，會澆上各種口味的咖哩醬汁，和沾著各種不同的辣椒醬，或者，炒米粉混搭炒飯、炒米粉混搭炒粿條和混搭炒泡麵，更加增添不同的變化。從小家裏環境並不是很好，但平時也是可以吃到，但是過年過節時，它的滋味總是那樣的特別，可能是有大魚大肉的加持，使得平凡到不起眼的它，反而成為了濃濃鄉愁。





父子攜手

闖過畫畫比賽的困境



楊家祥 / 網路作家

老師問孩子：「你想參加美術比賽嗎？這回的規定很簡單，畫什麼內容不限制，只要別拿彩色筆上色就好。」

兩年前，剛升上小學三年級的兒子，拿著報名表站在書桌前對我說：

「爸，我可以參加嗎？」

「如果想，就報名呀！」我淡淡笑著。

「可是只能用水彩跟蠟筆，這兩種工具我都不熟練。」

「學校老師不是教過了？輕鬆點，輕鬆點，」我突然腦袋一轉，問了別的問題。「兒子，你參加比賽是為了得名嗎？」

「當然！我想拿第一名。」

「這樣啊，那你還是別參加比較好。」

「為什麼？」

「假如你今天把看電視、玩玩具的時間都犧牲掉，拿來練習水彩跟蠟筆，會不會比較可能拿第一名？」

「嗯……」老大若有所思。

「其實每個參加比賽的人，都會希望獲得肯定，但你知道為什麼老爸常常半夜不睡覺，一個人拿著畫畫嗎？」

「賺奶粉錢，」兒子用大人的口吻回答。

我笑了：「這當然是原因之一，但爸爸最大的動力是你喜歡，你和弟弟們都好喜歡爸爸的畫，而且每次當我把作品跟你分享時，你都會給我很多建議，超棒的！」

聽完老爸語意深長的回應後，兒子笑了起來，開始準備水彩紙和工具。

那天下午，當看他天馬行空想創意時，我心裡也曾經小小掙扎，為什麼老要灌輸孩子“看淡，看淡”，這會不會害他變得沒有榮譽心？既然參加比賽就是要掙點成績回來，“想有好成績”才會有動力去練習，不是嗎？

但我仔細思考之後，還是覺得：

一、輸了現在，不代表永遠都輸。

反之，現在贏了的，就表示能一路贏到底嗎？不如讓孩子快快樂樂享受吧！儘管別人都上台領獎，也不表示你很糟糕，你永遠是老爸心目中最珍惜的。這個世界上永遠都會有比你更厲害的人，就是因為有這些人，我們打開開關、電燈才會亮，轉開水龍頭馬上就有乾淨的自來水能洗澡呀！

二、競爭、比較、忌妒是人類的天性。

承認失敗、坦然接受批評的美德，不是每個大人都會，我們又何必急忙將孩子往金字塔頂端推。如果真的覺得承認失敗、坦然受批評是一種美德，那就讓孩子趁早習慣挫折吧！因為只有在失敗之後，心裡頭愛計較的本性才會暴露出來，大人就可以趁這個機會好好的引導孩子。





三、當“學習動機”是因為“有興趣”而誕生時，孩子更容易擁有正面能量去迎接挫折。

面對世界的不斷變化，孩子們確實很需要競爭力；但是更重要的在於，陪伴孩子們發現自己喜歡的，然後家長也調整心態，用更寬廣的心去迎向未來才是要緊。

回說畫圖比賽的事。



兒子的線稿畫完，我一直忍住不吶喊：「兒啊！就由老爸來幫你完成它吧！」（如左上圖）

結果下場是這樣……他還是輸給了自己的耐心，這傢伙屁股上長了針，很難坐久。（如右上圖）

不過爸爸兵來將擋，水來土掩的應變能力很強，所以乾脆就把他的沒耐心，變成我們父子倆一起互動的機會啦！隨即擱下手邊的事，拿出水彩、調色盤。

「兒啊！就由我來示範怎麼讓水彩飛舞，哈哈哈…」我笑，是因為我的水彩功夫也很弱，哈哈！於是升上三年級的第一張作品誕生了！（如右下圖）過程中，兒子曾經央求老爸幫忙打草稿，但卻被我既殘忍又溫柔地回絕了。因為作弊很容易上癮，爸爸自己就是深受其害，哈哈……

如今，兒子升上國小五年級，偶爾會把班上瘋傳的漫畫帶給我，他很有成就感的說：

「大家都喜歡我畫的漫畫耶！哈哈……」



爸爸我愛您

 謝沂臻 / 碧華國中七年 14 班

我的父親和世上許多的父親一樣，只是一個平凡的人。

父親的童年，過得十分坎坷，一場突如其來的車禍，使得年幼的父親與祖父天人永隔，因此身為次男的父親，便一肩扛起家中的經濟重擔，當下午放學時，當同學們在玩樂時，十二歲的他摸黑騎著腳踏車去送貨，也因此父親的手上多了一層又一層的厚繭，就像歲月的年輪一般，深深的烙印在父親的雙手上。

也許，就是這樣坎坷的漫漫歲月，才使得父親的「善良、誠懇和貼心」總是被他的「口是心非」所否定，記得小時候的我很會在睡覺時踢被子，所以他總會默默起床幫我蓋被子，但隔天他便會裝做什麼事都沒發生一般。

雖然我不太理解他的「口是心非」，但他讓我知道了什麼是「親情的溫暖」，所以我想告訴他：「謝謝您為我們做了這麼多，爸爸我愛您！」





身教

從爸爸做家事開始

 蕭人龍 / 東山國小學輔主任

和一般的新手爸爸一樣，打從第一個孩子呱呱落地，我會儘量站在「學習幫助者」的立場，注意媽媽有何需要就隨時補上；換尿布、洗澡、泡了了、洗奶瓶……希望能夠在孩子的成長歷程儘量參與到，避免自己淪為「家裡的客人」。所以，「媽媽打掃、爸爸看報」的景象，不會出現在我們家。

全家人洗完了澡，浴室地板積著水，如果放著不處理，除了讓接下來使用的家人不方便，還有發生滑倒的危險；排水孔攔住的毛髮不清除，除了是阻塞水管的元兇，也會卡著污垢；而牆壁上的水漬，經年累月更是會造成磁磚間的縫隙發黴。所以身為男主人、又常常最後洗澡的我，就拿著刷子、抹布擔起了恢復浴室乾燥的重責大任。家中有客人時，浴室的清潔更能讓他們安心使用。

比較晚睡的我，整理浴室告一段落，等在後面的，還有晾衣服、洗姊姊餐具以及弟弟奶瓶；當然，在我比較忙的時候，太太也會接手處理，一切的一切，除了給家人一個安全、舒適的環境，更是身體力行，給孩子一個做家事的榜樣。

日復一日下來，對於看在眼裡的姊姊，產生了什麼影響呢？打從弟弟出生起，她就願意學著在弟弟哭鬧時唱歌安撫他、忍住撲鼻而來的臭味，「收拾」弟弟的尿布；雖然還不會幫忙泡了了了，但是從餵弟弟開始做起；雖然身高有限、但是收衣服



時願意幫忙一堆堆的捧到床上，幫忙摺好……她愛弟弟、在家事上的主動學習、協助，是我們始料未及的。

除了家母培養我從小就要做家事、分擔家務的習慣之外，也謝謝太太有這樣的看見：不將教養的責任一肩攬下、使我落得輕鬆。我雖然一天工作下來，身心也會疲累，但是當看見家務需要有人處理；孩子需要玩伴陪同、說了不該說的話需要開導、表現有待改進需要管教時，我看到：這是爸爸應盡的本分、而責無旁貸「擦落去」。

之前聽到有家長認為，爸爸當孩子的「玩伴」就好，該管、該教的就讓媽媽來負責；個人對此不以為然。我們需要知道，孩子能從爸爸、媽媽身上學到的，一定有其不同；我們白白放掉了教養孩子的責任，未來當孩子發生了問題，難道只是父母其中任一方的責任嗎？

常常喜歡在太太、孩子面前，提著大包小包、把孩子扛上肩的我，喜歡展露「願意承擔」而喊出“POWERFUL DAD”的口號；沒想到模仿力佳的姊姊，最近竟然也自顧自的介紹她自己為“POWERFUL SISTER”，心覺莞爾的我，盼望對孩子的身教，不只在姊姊、更能夠在弟弟小小的心靈裡，在每日生活的潛移默化中，從小就學習「願意承擔」、更「勇於承擔」家庭這個甜蜜的負荷，留下一生的銘記，成為未來家庭教育的祝福。





媽媽的好味道



關伶捷 / 碧華國中七年 14 班



媽媽做過很多道菜，其中我最喜歡的是泡菜年糕，它是先用洋蔥炒過，再加上泡菜、年糕、肉等食材加以料理，吃起來微辣，卻很爽口，再配上 QQ 的年糕，簡直是料理絕配！

記得第一次吃的時候，還以為泡菜年糕看起來很紅，一定很辣，而不敢嘗試，直到吃到第一口的時候，我發現我錯了，泡菜年糕其實十分好吃，而且會讓你一吃再吃，停不下來！從此以後，每當媽媽要煮泡菜年糕時，我都會歡呼，因為實在是太美味了！

因此，這道菜是媽媽的拿手菜之一，也是最讓我魂牽夢縈的家庭料理。



家庭人物特寫



余 芃 / 明德高中國中部一年 6 班

我的媽媽時而溫柔、時而嚴厲。每當她生氣時就像老虎一樣地兇猛，總把我嚇得屁滾尿流的！但我知道她之所以生氣，無非是要我可以表現得更好，真的由衷地感謝媽媽無怨無悔地付出。

我的爸爸每天日出而作，卻都很晚才回家，假日也要上班，也因此與他相處的時間就更少了！但我卻無時不刻地感受到他對我的關愛，從一些日常生活的小事……，有人說女兒是爸爸的前世情人，真的！

我的哥哥很聰明，辯才無礙，運動方面也很在行，也很體貼，會聽我說在學校發生的大小事、會教我任何不懂的事，雖然偶爾鬥鬥嘴，但這影響不了我們之間的兄妹情誼。

雖然有時我會口不擇言又不知變通，但是我的家人們總是設身處地為我著想，我要親口對我的家人們說：「我愛你們！」





家的味道

 詹怡珍 / 海山國小二年級導師

水餃是我們家常吃的料理，簡單、好吃又能快速上桌，裏頭可以包著多樣的內餡，我和女兒喜歡吃高麗菜水餃，外子喜歡吃韭菜水餃，除了蔬菜外，裏頭再加上絞肉，也能加上少許的鹽、胡椒調味，除了喜歡吃水餃外，我也愛帶著孩子一同包水餃，全家聚在一起，我們一起包的是「家的味道」，女兒常說：「水餃是我們家的人間美味」。

小時候，我和媽媽包水餃，長大後，外婆帶著外孫女一起包水餃，我在一旁靜靜地拍下這一刻，簡單的包水餃，也是家族裡愛的傳承與延續。

幸福的滋味



 莊芷昀 / 恆毅中學國中部二年誠班



一如往常，下課時我拖著疲憊的步伐到家，瞬間有種香味撲鼻而來，是媽媽煮的番茄炒蛋，「哇！好香啊！」雖然是平凡的料理，不過在一天中，這是最期待的時刻。每次吃到這道料理，都讓我感受到媽媽的用心，也很感謝她為了我們全家煮出幸福的家常菜，在這之中，有著媽媽努力的汗水及滿滿的愛，所以我每次總會吃完，對她來說，也許是種答謝的肯定。而我很享受這種幸福時光，除了品嚐料理之外，我們之間也都有著說不完的話，雖然只有短短幾分鐘，不過卻意義非凡，所以每當我吃完，所有的煩惱也都拋到九霄雲外，無論再怎麼疲憊，只要能吃到這幸福的滋味，一切都值回票價！





溫馨小家庭

 潘玉婷 / 能仁家商綜合高中三年 4 班



從小到大，父母總是無微不至的照顧我們，但我們卻很少跟父母說過一次感恩的話。還記得小時候的我，有天晚上因為發高燒而一直哭鬧、吵得大家都無法睡覺！本來以為會挨罵、被嫌無理取鬧，但他們不但沒有怪我，還一直在我身旁照顧我。那時候，當父母看到我沒有食慾，還特地在中夜跑去買我愛喝的優酪乳，為的只是希望讓我舒服些、不要再因為生病而感到難受。雖然這件事情我是長大後才聽說的，但是每次一聽到父母聊起，仍然讓我覺得很感動。

平常的我，雖然有時候會因為一些小事而跟父母吵架，但是吵架過後，我總會覺得很抱歉。人生很短暫，我們每個人應該要把握當下，珍惜眼前的人、事、物，不要等到失去了才後悔。我想對我的父母說：謝謝你們賜給我那麼健康的身體，可以讓我好好的享受每一天，有你們真好！

爸爸

是我的人生幸福教練

 許慈芬 / 實踐國小輔導主任

小時候我總是問爸爸：「今天早餐吃甚麼？」因為媽媽有氣喘病，晨起總是怕冷、噴嚏不斷。爸爸總是溫柔的為她披上外衣、端上一杯熱牛奶，並為家人煮好早餐才去上班。

爸爸是警察，做事嚴謹，個性木訥，不會甜言蜜語。但他很顧家，常說家庭是最重要的。

爸爸最重視我們的健康和好習慣。記得以前寫功課時，他會在書房外踱步，督促我們盡早完成，準時就寢。對於家務，從善用工具、到該從何處整頓才有效率，爸爸自有獨到心法。假日時愛當 MAKER，有時會把家裡的擺設創意布置，或是廢物利用改造成書架、小板凳，甚至是他愛拉的二胡，令人驚嘆！

感謝上天讓我能以父母為榜樣，用心經營婚姻與家庭。爸爸是我的人生幸福教練！





給家人的內心話

 鍾靜宜 / 金陵女中高中部三年級 35 班

漫漫歲月，時光流逝，我逐漸長大，父母卻逐漸衰老。

在我溫暖的家中，媽媽就像煦煦的太陽，每一天規律的運行著，照亮我。而家中的大支柱爸爸，每天披星戴月在外工作，嚴厲的他，總是語重心長，即使有些話聽來逆耳，但卻能點醒我的不足以及使我懂得待人處事的道理。有些話我想跟父母說：

親愛的爸媽：

一直以來你們無私的愛我、關心我，課業繁忙使我與您們從無話不談，轉為寡言少語；在您們眼中我是個小頑皮，常常逗您們開心，如今卻時常讓您們眉頭深皺。這些日子以來，真的讓您們擔憂了，我很幸運擁有幸福、擁有最好的家人。「在自己選擇的路上，儘管會碰到坎坷難行的路，父母依舊會在你背後支持著你，並且助你一臂之力。」是您們常告訴我的話。您們是我心中最燦爛的天使，在我陷入黑暗時，陪伴著我、拉出我的人，帶領我向著正確的路前行。謝謝您們，我愛您們！



伴讀愛相隨

 黃顯智 / 中角國小家長

假日的上午，一如平常上課的時間，小孩起床後喊著爸爸起來唸故事書了，經不起孩子聲聲的呼喊，將還在昏睡中的我從床上叫醒。

翻開孩子從學校借閱回來的書籍，開始我和孩子的親子共讀時刻，一邊講述著故事內容，一邊將圖畫表達的意思盡可能地讓孩子知道，講述過程不時穿插孩子提問的問題，或是將剛念完的一段內容重新用自己的方式再唸一次，中間的過程有說有笑，直到整本書唸完後，

大人和小孩都還能沉浸在故事的內容之中，好長一段時間。

從事服務業的我，並不是每次都能安排在假日休息，然而透過親子共讀的時間，不但能夠增加陪伴小孩的次數，還能夠發現孩子在求學期間內學習的進步，透過每次的伴讀就有著每次的驚艷，也能讓親子關係更加的親密。

雖然私心的希望假日能夠睡晚一些，但爾後若還有相同的機會，我還是會願意陪伴著孩子一起閱讀的。





上輩子的約定

 張巧昀 / 麗林國小生教組長

去年 12 月 16 日的這一天我們互訂了終身，不只是配偶欄上多了一個名字，在身上與心裡更多了一份責任。「…會先公證結婚登記後再宴請大家，是因為上輩子就跟她承諾約定好，所以當我們這輩子找到彼此之後，我就要趕快把她帶回家給她幸福…」以上的這段話，是親愛的你在我們公證那天你對大家說的話，也不禁讓我落下感動的眼淚。從認識你到現在，感謝你在我傷心難過時，給了我一雙溫暖的手；感謝你在我徬徨無助時，輕聲地跟我說：「沒關係，我都在」；感謝你在我開心快樂時，一同和我分享喜悅；感謝你對待我的家人朋友，猶如自己的親人般細心呵護。有人說：當上帝為你關了一扇窗，祂會為你打開另一扇窗 --- 而你，就是那扇讓我通往幸福的窗。

《哭笑不得》

 張育綾 / 長安國小教務主任

在結束了東京迪士尼樂園緊湊的行程後，大家已疲累萬分。因為房間內部空間狹小，加上隔日要返臺，戰利品實在太多要整理，所以就要孩子們先去隔壁房間看電視。沒想到在我們整理好行李後，打了二十幾通電話沒有人接，不斷的敲房門也沒有人應門，加上房卡故障，怎麼刷也無法過卡，把我和先生急得像熱鍋上的螞蟻。此時緊張萬分的我腦中盡是些不好的想法閃過：會不會孩子自己亂跑？會不會有人入侵房間，遇到壞人了？直到我先生到櫃檯拿了新設定的房卡後，一打開房門，看見眼前的那一幕，真是令我倆哭笑不得。只見電視機還播放著音量頗大的卡通影片，而我那兩個寶貝手腳呈現大字形並發出陣陣打呼聲，躺在床上呼呼大睡，我倆互看一眼，噗哧一聲笑了出來。想不到大人在外面急得半死，小孩子們卻早已進入夢鄉，在夢裡已跟周公戰了好幾回合！





謝謝您而且對不起

邱沛淳 / 恆毅中學國中部二年誠班

如果我有想要對你們說的話，那就是謝謝而且對不起了！「謝謝你們生下我，並且讓我平平安安、快快樂樂地長大，我很慶幸是由你們陪伴著我長大的路程；抱歉我對如此愛我的你們有時會擺臉色、鬧脾氣，我知道你們不會和我太計較，但我依舊感到後悔。

你們那樣的疼我，對於我的要求總是有求必應；現在這個時代已經很少有人可以吃到媽媽親手煮的菜了，但我卻總能嘗到媽媽不辭辛勞的愛，我還挑剔煮得不好吃，這真是我的罪過。你們把我生

下來，我卻沒能好好照顧我的健康，近視深又常常忘記用眼三十分鐘要休息十分鐘，讓你們操心，身體髮膚受之父母這麼簡單的道理都不懂。

希望我能讓自己的這些壞毛病改善，讓你們為我驕傲。

我的家庭真可愛

曾筱媛 / 樟樹國小五年3班



想找人聽一聽！ 說一說！聊一聊嗎？



您有各種家庭問題的煩惱嗎？

(夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適)

幫一幫我



家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

服務時間

週一至週五 9:00~12:00
14:00~17:00

特別加開

週一至週五 18:00~21:00
週六 9:00~12:00、14:00~17:00



新北市政府家庭教育中心



新北市政府
New Taipei City Government

107年度「家庭好時光」成長團體

第一場 02/26(一)9:00-11:30

愛的探索、智慧存款：了解愛的語言，建立愛的帳戶

第二場 03/06(二)9:00-11:30

了解差異與衝突

第三場 03/12(一)9:00-11:30

原生家庭對人格和親密關係的影響

第四場 03/19(一)9:30-11:30

發展情感智慧，了解親密關係的「四大殺手」

第五場 03/26(一)9:30-11:30

情緒調節的「五大要訣」

第六場 04/03(二)9:30-11:30

關係修復的十大步驟



本課程為「小團體」方式，連續6次

課程對象：已婚、單身、渴望與家人朋友建立良好親密關係者皆可(受理20位額滿為止)

活動地點：新北市立圖書館-江子翠分館1樓視聽室(新北市板橋區莊敬路62號)

參加費用：連續六堂課·每位收費共200元(課程教材費)

報名方式：親自繳交報名表及課程教材費至新北市立圖書館江子翠分館臨櫃報名

洽詢電話：(02)22534412#11-13

辦理單位：新北市政府家庭教育中心·新北市立圖書館-江子翠分館

活動報名表

繳交報名表及課程教材費 200 元

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
連絡電話		手機	
E-mail			
報名	<input type="checkbox"/> 已報名 <input type="checkbox"/> 已繳交 200 元學員手冊費		(受理 20 位，額滿為止)