



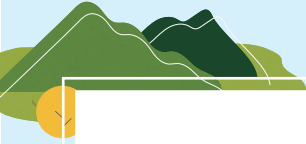
## 編者的話

新北市政府家庭教育中心自民國 101 年開始推動原住民族家庭教育，起初，藉由與各區國小合作推動，鼓勵校內原住民族家庭踴躍報名參加，但發現參加民眾還是以一般家庭居多，在與學校行政人員多次對話後，發現原住民族家庭有些因為時間上無法配合或是課程內容聽不懂等因素不參加活動，於是，原住民族家庭教育講師團因應而生。

為培訓原住民族籍教師擔任家庭教育講師，使原住民族文化傳承與家庭教育概念相結合，遂邀請時任仁愛國小高元杰校長（現已退休）擔任講師團召集人，並配合當時教育部所推動「邁向展新家庭教育支持計畫」，邀請周麗端副教授擔任培訓顧問，期透過「瞭解子女發展」及「提升父母親職能力」兩大主軸並結合原住民文化規劃親職教育課程。

本案已彙整民國 102 至 109 年，本市自行研發之原住民族家庭教育課程，架構主要以「家庭你好正 - 正向思考」、「家庭儀式 - 族群祭儀」與「家庭資源管理 - 幸福無價」等三大部分貫穿 6 小時課程，並結合社會及學校資源，提供多元之家庭教育學習活動，尤強化家長、監護人及實際照顧者能以欣賞、肯定的「正向」思考與行為對待子女，營造家庭良性互動氣氛，促進家人親密關係。





# 序 言

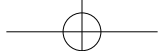
從民國 102 年以「學校」為主體推動方式改以「資源共享、積極照護特殊家庭」原則，落實本市促進健康家庭之模式與機制，鼓勵學校與社區共同參與辦理家庭教育活動，並協助其形成自助學習與支持團體，建立學校 - 家庭 - 社區共好系統。

綜而言之，本市原住民族家庭教育係以「原住民族籍講師」、「自行研發原住民族家庭教育教案」及「學校 - 家庭 - 社區協同」三大部分併行，勾勒成本市原住民族家庭教育圈的樣貌。

期待您透過本帶領手冊，更加瞭解本市推動原住民族家庭教育緣由及樣貌，並有助您後續推展家庭教育工作。







新北市原住民族  
家庭教育



帶領實務手冊

Contents 目錄

序言

1

第一  
部分

活動規劃設計與帶領

4

一、課程架構

5

二、系列活動一

A - 暖場活動

7

B - 發展活動

16

C - DIY 活動

36

D - 綜合活動

39

三、系列活動二

A - 暖場活動

49

B - 發展活動

60

C - DIY 活動

72

D - 綜合活動

79

第二  
部分

原來那麼「好」

原住民族家庭教育繪本簡介

85

附  
錄

尋夢原～我們都是一家人

128

心得摘錄

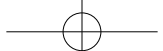
132

活動紀實

136

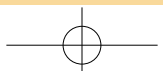
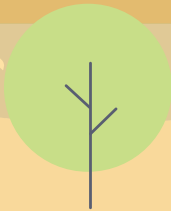
DIY 照片分享

154



# 第一部分

## 活動規劃設計 與 帶領



# 一、課程架構

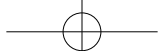
## 【活動規劃】

1. 三大議題，共計一整天6小時實施。
2. 實施時間以周六或日為原則。
3. 講師於每個階段皆以3人一組進行活動帶領。

## 課程設計

議題	時間 (時)	內容
(一) 家庭你好正-- 正向思考	6	<b>※活動結構(分四部分)</b> A-暖場活動      B-主題分享 C-DIY活動        D-延伸學習  <b>※活動型態(多元豐富)</b> 1. 簡報講座        2. 繪本賞析 3. 故事導讀        4. 影片欣賞 5. 親子共做        6. 分享時刻
(二) 家庭儀式-- 族群祭儀		
(三) 家庭資源管理 --幸福無價		





## ※ 活動型態多元豐富

1. 簡報講座
2. 繪本賞析
3. 故事導讀
4. 影片欣賞
5. 親子共做
6. 分享時刻



## 活動結構(時間:50\*3=150)

**A**

暖場  
活動

30

**B**

主題  
分享

50

**C**

DIY  
活動

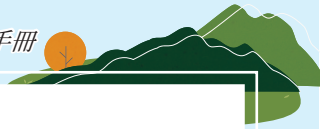
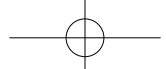
50

**D**

延伸  
學習

20





## 二、系列活動一

### A、暖場活動

#### 一、活動設計重點

藉由一家人對音樂、樂器的熱忱喜愛，分享於達人秀的影片，適時陪伴開心歡樂。有很多的方式借助社會資源，一家人依然可以陪伴開心歡樂。2019 親子樂活動主旨就是幸福家庭 123。

#### 二、活動預備建議

- (一) 活動場地由承辦單位決定。
- (二) 需備有電腦及影音相關設備，如無線滑鼠、麥克風 3～5 支、喇叭、傳輸線、網路、投影機、簡報筆等等。
- (三) 一名帶領人及二名助理講師。

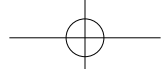
#### 三、活動說明與流程

核心議題	提升親子、祖孫相處互動能力。	活動目標	透過影片勾勒悸動家庭家人情感流露，擁抱於此精心的時刻。我們都是一家人，原住民的掌聲、歡呼聲，帶動唱帶動熱烈參與的氣氛，活絡人際互動關係。
參與對象	親子、祖孫及其主要照顧者。	參與條件	原民家庭、家有 4～12 歲子女家庭。
參與人數	40 人 (20 個家庭)。	活動時間	30 分鐘。

### 活 動 流 程

時間	活 動 內 容	活動素材
----	---------	------





## 第一部分

報到	採自由入座	簽到單
15分鐘	藉由一家人對音樂、樂器的熱忱喜愛，分享於達人秀的影片，適時陪伴開心歡樂。有很多的方式借助社會資源，一家人依然可以陪伴開心歡樂。 幸福家庭 123: 1. 每一天 2. 至少陪家人 20 分鐘 3. 一起做 3 件事：閱讀、分享、遊戲或休閒活動~~ 給家人幸福富足的一生。 ● 簡介影片：新北市政府家庭教育中心，服務的時間、相關家庭教育、親職、親子教育……協助諮商。 ● 2019 親子樂活動主旨就是幸福家庭 123。	多媒體設備 PPT youtube 影片
15分鐘	你好招呼語 Lokah su( 泰雅族 ) Nga'ay ho( 阿美族 ) 請與家人、周遭朋友用族語說~ 你好 Lokah su、你好 Nga'ay ho ~!! 請跟你周遭大小朋友打招呼，我們都是一家人 喔! ● 阿美族曲：我們都是一家人，請助理講師協助帶領人帶動親子家庭一起歡唱，熱絡現場的氣氛與順暢。 ● 肢體律動：原住民的掌聲、原住民的歡呼帶動大家一起律動起來喔。讓參與的非原民親子家庭認識、瞭解原住民的情感表達方式。	PPT

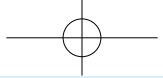
#### 四、帶領人及助理講師注意事項

- (一) 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領如：帶動親子家庭一起歡唱、肢體律動，熱絡現場的氣氛與順暢。
- (二) 協助帶領人控制活動進行時間。
- (三) 觀察現場活動狀況，適時回饋給帶領人，以利活動進行方式或時間。
- (四) 帶領分享：沒有家長自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動家長回應，或直接邀請家長分享。

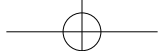
#### 五、參考文獻

- (一) 一家人都愛唱歌達人秀影片擷至 youtube。
- (二) 20190226 家庭教育中心簡介影片。
- (三) 108 年度原住民家庭教育影片、圖片、問題討論等，由高元杰 (尤幹。諾) 校長製作成 PPT 檔案。









# 幸福家庭123

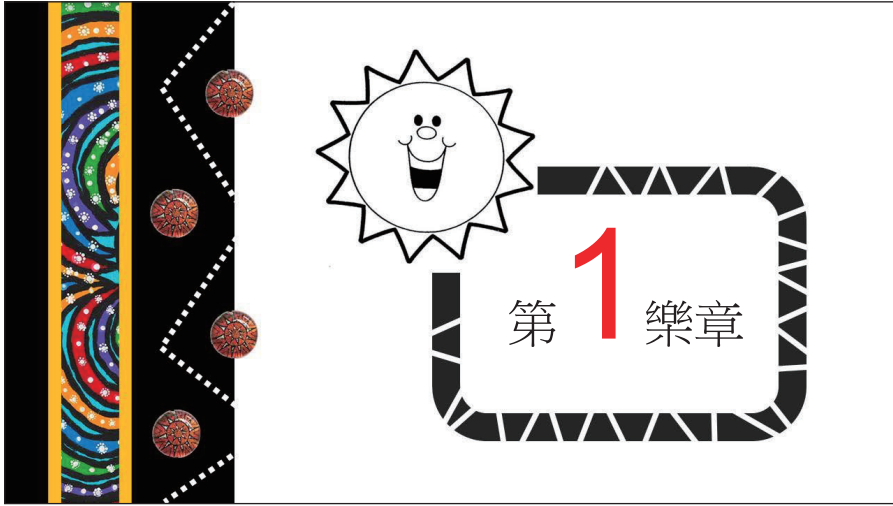
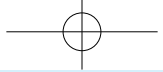
每1天  
花20分鐘  
陪家人做3件事  
閱讀、遊戲及分享

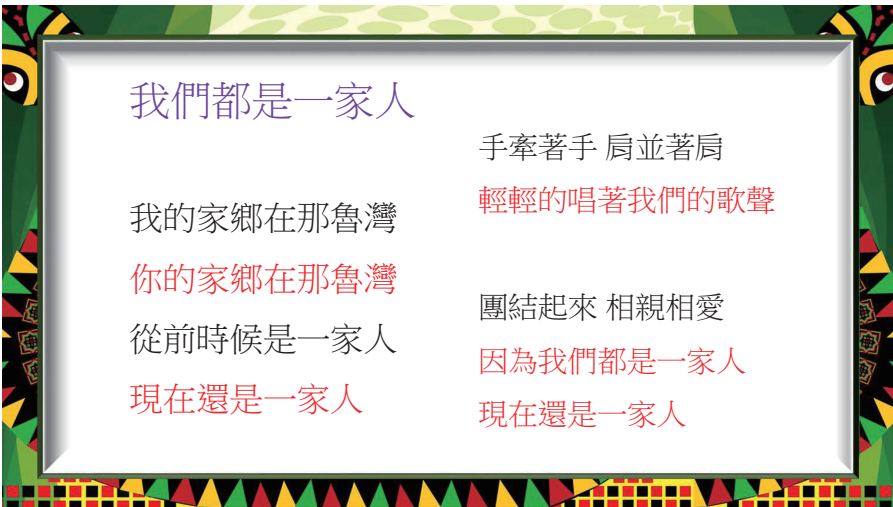
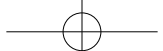


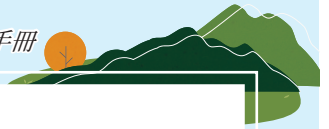
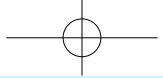
新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government







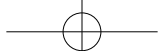




<p>原住民的掌聲</p> <p>兩聲</p> <p>三聲</p>	<p><b>【用手拍】</b></p> <p>帕 (短)</p> <p>帕帕 (短短)</p> <p>帕帕帕(長-短短)</p>
-----------------------------------	--

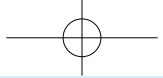
<p><b>【大聲說】</b></p> <p>原住民的歡呼</p>	<p><b>【做手勢】</b></p> <p>扼 (握拳)</p> <p>額 (拉弓)</p> <p>厂一啦 (射箭)</p>
-----------------------------------	---

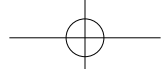




第一部分







## B、發展活動

### 一、活動設計重點：

- (一) 藉由影片、繪本與歌曲，引導並協助家長了解活動內容。
- (二) 藉由帶動唱、遊戲、親子共做、操作的方式等，引起親子之間的互動與共鳴，達到活動參與的樂趣。

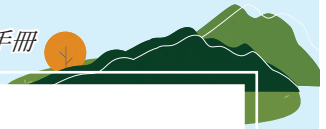
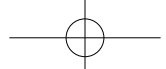
### 二、活動預備建議：

- (一) 建議至少一名講師及兩名助理講師。
- (二) 場地需視野開闊，使帶領者能無阻礙的看見每位參與者且進行討論等活動。
- (三) 需備有電腦及影音相關設備，如無線滑鼠、麥克風 3～5 支、喇叭、傳輸線、網路、投影機、簡報筆等等。

### 三、活動說明與流程：

核心議題	凝聚親子間的情感，提升父母的教養能力。	活動目標	1. 增進親子間的互動與討論，彼此了解與尊重。 2. 鼓勵家長用正面的方法引導孩子，提升自信心與能力。 3. 家庭教育「愛的五種語言」，陪伴親子共同成長增進情感。
參與對象	親子、祖孫及其主要照顧者。	參與條件	原民家庭、家有 4～12 歲子女家庭。
參與人數	40 人 (20 個家庭)。	活動時間	50 分鐘。

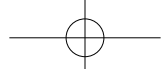




## 活動流程

時間	活動內容	活動素材
7分鐘	<p><b>【引言】</b> 孩子對這個世界總是充滿好奇，你給他好的，他就學好的；你給他壞的，他就學壞的！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片欣賞：「海洋奇緣 - 莫阿娜」。</li> <li>2. 分享與問題討論：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 你看到什麼？</li> <li>B. 圖中有 5 位印度小孩正在玩自拍，但他們拿的不是手機，而是一隻夾腳拖。雖然這些小孩沒有手機真正體會到自拍的樂趣，但每個人臉上仍都露出開心的微笑。「只有當你選擇要快樂時，你才會感到快樂。」</li> </ol> </li> </ol>	電腦設備 投影機 影片 問題討論 PPT
15分鐘	<p><b>【活動一】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆活動名稱：正面與負面的言語能量不同。</li> <li>◆活動目的：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓親子了解正面的言語，能影響我們做人處事的態度。</li> <li>2. 當家裡的大人教養態度與方法不一致時，我們如何反思改變我們的教養方式。</li> </ol> </li> <li>◆活動方式：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片欣賞：正面與負面的言語。</li> <li>2. 提問時間：親子共同討論。</li> <li>3. 圖片說明：如果有個家是這樣……。</li> <li>4. po 出四張圖片，請親子共同討論，說出圖片的人物是誰？(無論答案如何?)</li> <li>5. 將正確的圖片 po 出，講師解說。</li> <li>6. 請每組家庭討論，請自願分享的家庭上台輪流分享。</li> </ol> </li> </ul>	圖片故事 討論問題 PPT  影片 PPT  圖片 問題分享
15分鐘	<p><b>【活動二】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆活動名稱：不當的教養造就負面的行為。</li> <li>◆活動目的：協助父母了解孩子的思維，適時的引導孩子正確的觀念，提升孩子的自信與能力。</li> <li>◆活動方式：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖片解說：不當的教養造就負面行為有哪些？講師先講解圖片內容，「身為大人的我們，應該要好好反思的一段話。」</li> </ol> </li> </ul>	圖片 討論問題 PPT  圖片 討論問題 PPT





## 第一部分

	<p>2. 圖片有 8 張，講師一邊說明一邊與親子做舉例並提問。</p> <p>3. 分享時間：請親子共同討論以上的圖片，請自願分享的家庭，上台輪流分享。</p>	
10 分 鐘	<p><b>【活動三】</b></p> <p>◆活動名稱：奇妙的愛之語。</p> <p>◆活動目的： 協助親子間認識家庭教育提供的愛的五種語言，使得親子之間增進情感與了解。</p> <p>◆活動方式： 講師先唸出「愛的五種語言」，圖片有 5 張，講師一邊說明一邊與親子做舉例並提問。</p> <p>◆分享時間：請親子共同討論以上的圖片，請自願分享的家庭，上台輪流分享。</p>	PPT
3 分 鐘	<p><b>【小結】</b></p> <p>言語能夠影響我們做人處事的態度，還有家長教養態度與方法不一致時，我們應該要有共識以調整方法。不當的教養造就負面的行為，我們要用正面的方法引導孩子，提升自信心與能力。家庭教育提供的「愛的五種語言」，幫助我們陪伴孩子共同成長增進情感。</p>	

### 四、帶領人及助理講師注意事項

- (一) 助理講師工作：為協助講師順利完成活動，在小組進行時，觀察各種情況適時給予協助，協助發放、清點器材，以控制活動進行的時間，視現場活動狀況，隨時提供回應給講師順利進行完成活動。
- (二) 小組長的工作：帶領小組討論與分工，可視情況彈性調整進行方式，維持現場的氣氛以及活動的順暢。如：
  1. 活動進行中，主講師可以分享自己的經驗做引導，帶動親子間互動與討論，並邀請家長或孩子做分享。
  2. 若家長和孩子難以進行討論時，可以協助講解其參與活動內容，







鼓勵親子上台分享。

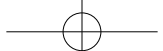
3. 問題討論時：

- A. 若時間不足，可以以一種題目，請一組家庭上台分享回饋。
- B. 若難以進行一組家庭討論時，主講師或助理講師，可協助分為 1 ~ 3 組的家庭為一組，可分為 A/B/C 三組進行討論。

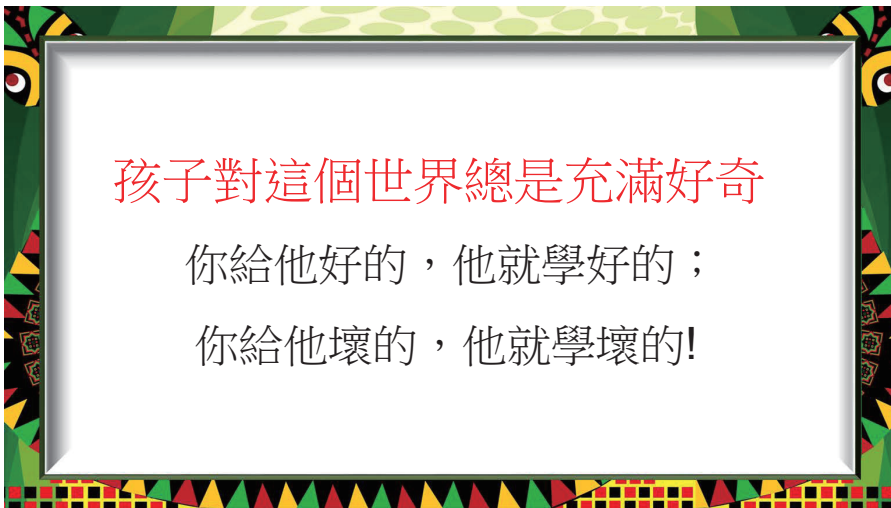
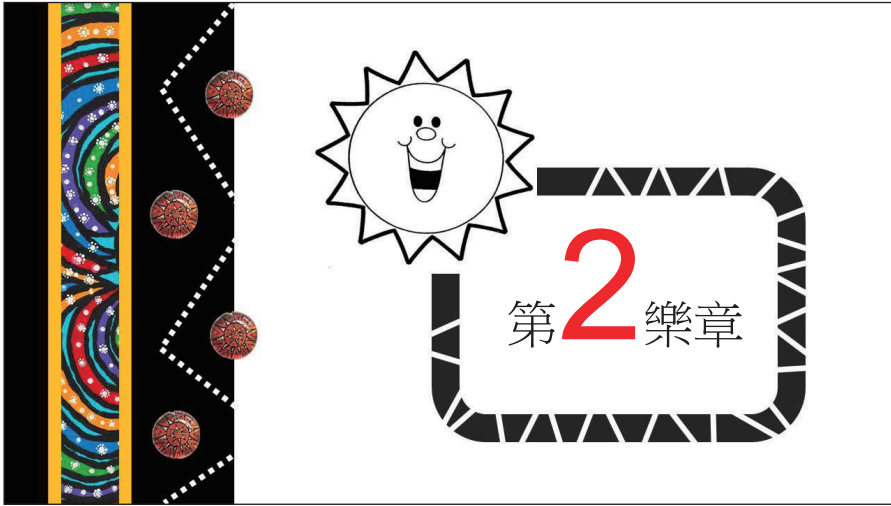
五、參考文獻

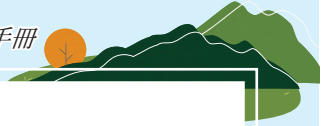
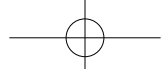
- (一) 新北市家庭教育（原住民）中心提供家庭展能「親職教育方案帶領人手冊」參考。
- (二) 影片、圖片、問題討論等，由高元杰（尤幹。諾）校長製作成 PPT 檔案。





第一部分





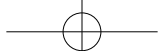
## 你看到什麼？

摘自網路圖片

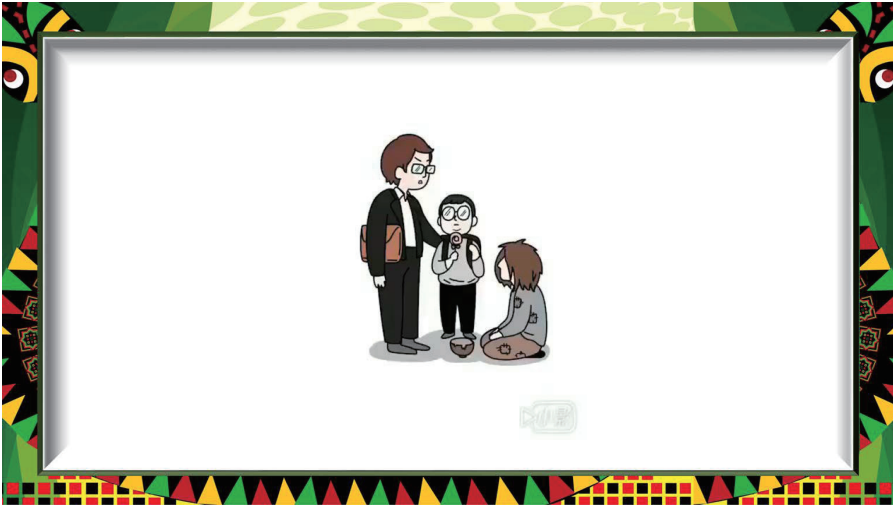
圖中有5位印度小孩正在玩自拍，  
但他們拿的不是手機，而是一隻夾腳拖。  
雖然這些小孩沒有手機真正體會到自拍的樂趣，  
但每個人臉上仍都露出開心的微笑。

只有當你選擇要快樂時，  
你才會感到快樂。





第一部分



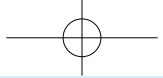
摘自網路圖片

如果有個家是這樣.....

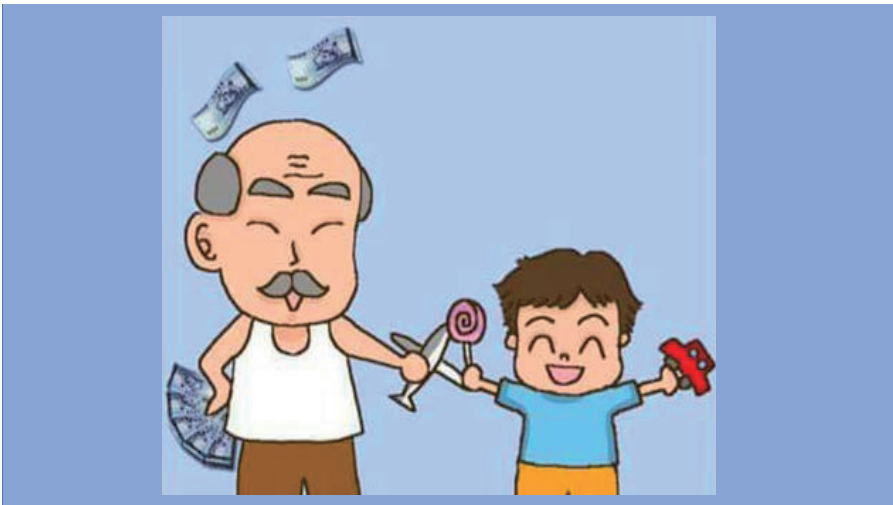


摘自網路圖片

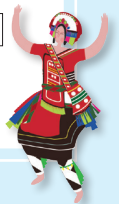


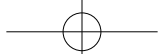


摘自網路圖片

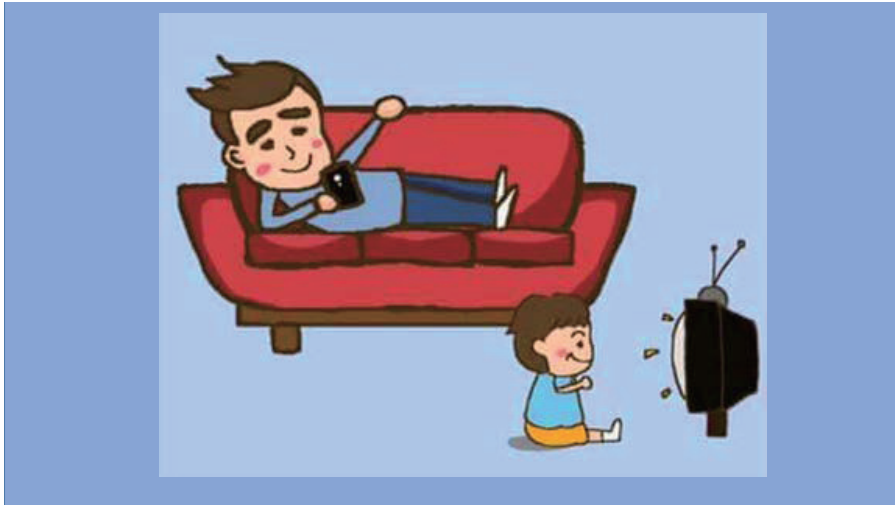


摘自網路圖片





第一部分

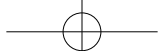


摘自網路圖片



摘自網路圖片





阿嬤-->無微不至



阿公-->無所節制

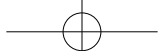


摘自網路圖片

爸爸 ?

媽媽 ?





第一部分



摘自網路圖片

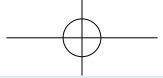






當家裡的大人  
教養態度與方法  
不一致時？

摘自網路圖片







<p>孩子會<b>說謊</b>是因為你對錯誤<b>反應過大</b></p> 	<p>孩子會<b>怯懦</b>是因為你總是第一時間幫助他們，為他們排除<b>所有障礙</b></p> 	<p>孩子會<b>嫉妒</b>是因為你總是拿他們跟別人<b>比較</b></p> 
<p>孩子容易<b>生氣</b>是因為你很少<b>鼓勵</b>他們，他們唯有在<b>犯錯</b>時才能得到你的關注</p> 	<p><b>失敗的教養造就負面的行為</b></p> <p><small>翻譯自: Inga W. Ingaw.blogspot.tw</small></p>	<p>孩子會有<b>霸道無禮</b>的表現是因為他從你和其他同住一起的人身上<b>仿效</b>學來</p> 
<p>孩子不敢<b>為自己發聲</b>是因為從小你就會當<b>眾責罵</b>他，就算在親戚面前也不應如此</p> 	<p>孩子的<b>自尊心低</b>是因為你總是以<b>教訓</b>代替鼓勵</p> 	<p>孩子<b>不在乎</b>別人感受是因為你只會命令他們，而不重視他們<b>內心</b>感受</p> 

身為大人的我們，應該要好好反思的一段話！

摘自網路文章





1

孩子會說謊是因為  
你對錯誤反應過大



摘自網路文章

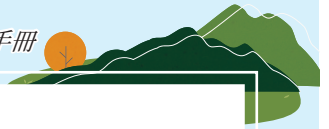
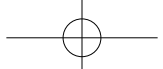
2

孩子會怯懦是因為  
你總是第一時間  
幫助他們，  
為他們排除  
所有障礙



摘自網路文章





3

孩子會嫉妒是因為  
你總是拿他們跟別  
人比較



摘自網路文章

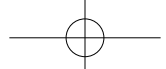
4

孩子容易生氣是因  
為你很少鼓勵他們  
他們唯有在犯錯時  
才能得到  
你的關注



摘自網路文章





5

孩子會有**霸道無禮**的表現是因為他從你和其他同住一起的人身上**仿效**學來



摘自網路文章

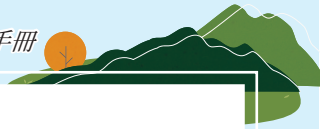
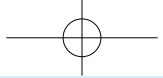
6

孩子不敢**為自己發聲**是因為從小你就會當**眾責罵**他，就算在親戚面前也不應如此



摘自網路文章





7

孩子的自尊心低是  
因為你總是以教訓  
代替鼓勵



摘自網路文章

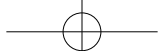
8

孩子不在乎別人感受  
是因為你只會命令他  
們，而不重視他們  
內心感受



摘自網路文章





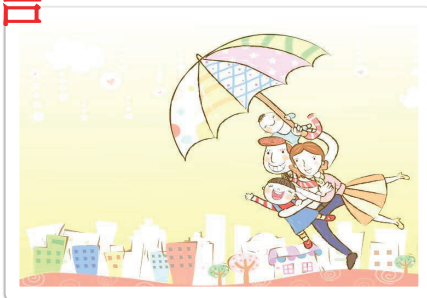
# 奇妙的愛之語

( Love Languages )



## 愛的五種語言

1. 精心的時刻
2. 服務的行動
3. 身體的接觸
4. 肯定的言語
5. 接受禮物







### ◆精心的時刻

1

我們一整天都在一起，  
爸爸媽媽或爺爺奶奶  
告訴我很多事情。

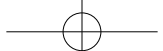


2

### ◆服務的行動

當做東西的時候，  
我是爸爸媽媽或爺爺奶奶的  
小幫手。





◆ 身體的接觸：

3

爸爸媽媽或爺爺奶奶摸摸我的頭，  
給我一個擁抱。



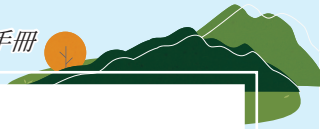
◆ 肯定的語言：

當我幫忙爸爸媽媽或爺爺奶奶，  
他們會跟我說謝謝，  
說我是好幫手。

4







◆接受禮物：



我有時會寫張感謝的小卡片  
當作小禮物，  
送給爸爸媽媽或爺爺奶奶





## C、DIY 活動～幸福袋著走

### 一、活動概述

活動名稱	幸福袋著走。		
活動目標	1. 提升親子互動能力。 2. 增進親子溝通能力並共創美好回憶。		
活動對象	親子、祖孫及其主要照顧者。		
參與條件	原民家庭、家有 4～12 歲子女家庭。		
參與人數	40 人 (20 個家庭)。		
活動時間	50 分鐘。		
活動前準備	材料準備： 1. 桌上墊紙 2. 袋子	3. 隔板 4. 兩條繩子 5. 5 支水彩筆	6. 廣告原料 7. 髮夾

### 二、活動內容與流程

#### (一) 活動設計說明

透過 DIY 親子共做來製造親子精心的時刻，一起討論，一起分工共創美好回憶，每天帶著走，每天把幸福袋著走。

#### (二) 說明製作流程

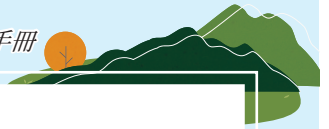
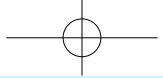
檢查材料→繞繩→彩繪。

#### (三) 發放材料

一個家庭為一個單位。

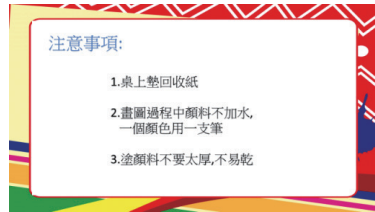
#### (四) 製作步驟





材料：

1. 檢查材包。



注意事項：

1. 桌上墊回收紙
2. 畫圖過程中顏料不加水，一個顏色用一支筆
3. 塗顏料不要太厚，不易乾

2. 講師說明注意事項。



3. 繩子一邊夾髮夾。



4. 穿入袋子上方的洞口，由左到右邊後再轉回穿另一邊。



5. 另一條繩子由右邊穿入再轉回。



6. 兩邊繩子打結。



將隔板放入袋中

7. 隔板放入袋中。

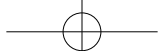


打開顏料小心噴出

可參考不同族群圖騰

8. 打開顏料時，注意小心噴出；繪畫時，可參考不同族群圖騰。





## 第一部分

畫作欣賞:



9. 畫作欣賞。

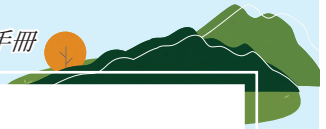
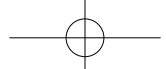
10. 一起將桌面收拾乾淨。

◆ 帶領人及助理講師注意事項：畫圖前帶領人先告知大家廣告原料沾到手沒關係，因很好清洗，完成作品後再一起去洗手，以維持教室秩序。

### 三、討論提綱

- (一) 欣賞作品與分享製作前你們是如何分工？
- (二) 製作前你們是怎麼決定作品上畫什麼呢？
- (三) 請家長分享透過活動對自己或孩子有沒有新的認識或發現新優點？





## D、綜合活動

### 一、活動設計重點

- (一) 藉由圖片短講，協助家長覺察自己的教養子女的方式。
- (二) 講師引導家長了解正向思考有助於親子溝通及鼓勵方式有效促進親子關係。
- (三) 學習 "對的方式" 鼓勵孩子發展正向行為，共同討論集思廣益彙整出合適大部分家庭教養上的方法。

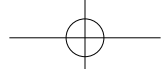
### 二、活動預備建議

播放 PPT 前，須檢視影音設備，如光線明暗、聲音大小，還有親子座位的距離遠近，若位置太遠或幼兒座位太低，都需要講師及助理講師協助調整。

### 三、活動說明與流程

核心議題		活動目標	
1. 協助家長知道讚美與鼓勵的區別。 2. 協助家長學習使用正確的鼓勵法，促進親子和諧關係。 3. 鼓勵家長充分運用鼓勵法讓孩子健康成長。		1. 引導家長了解鼓勵的真正涵義。 2. 引導家長正確使用鼓勵法。 3. 讓家長在現場練習正向鼓勵的技巧，並鼓勵家長在家裡適時的使用，多練習成習慣。	
參與對象	親子、祖孫及其主要照顧者。	參與條件	原民家庭、家有 4 ~ 12 歲子女家庭。
參與人數	40 人 (20 個家庭)。	活動時間	30 分鐘



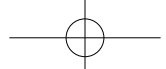


# 第一部分

## 活動流程

時間	活動內容	活動素材																														
20分鐘	<p>活動一：帶領人短講</p> <p>在農業社會老一輩的教養觀念，一直教育晚輩要謙虛、要敬老尊賢；強調謙受益滿招損，認為做對事情是應該的，做錯事情要嚴加處罰，才能改過遷善，父母似乎曲解了老一輩的教養觀念，過度強化錯誤的糾正，反而養成誇過不負責任和沒有自信的孩子。現代父母接受了新的教養觀念：多讚美少指責，但是又適得其反，孩子變成只在意讚美；或是為了讚美去做事，有時候父母要孩子做事，孩子變相地做出討價的行為，因此，很多父母在“多讚美少指責”有著教養迷思，在此，我們必須釐清讚美和鼓勵之間的區別，讓父母不要再陷入教養的迷思，然後做出正確鼓勵孩子的方式，讓孩子在鼓勵中健康成長。</p> <p>「稱讚」與「鼓勵」有時的確很難區分的清楚，下表的整理，在學理上，可以看出兩者的不同：</p>	電腦 PPT																														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>稱 讚</th> <th>鼓 勵</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>定義</td> <td>評價、讚賞孩子的優點</td> <td>灌注孩子克服困難的活力</td> </tr> <tr> <td>關係</td> <td>上下關係</td> <td>對等的橫向關係</td> </tr> <tr> <td>狀況</td> <td>孩子達成自己期待的事項時</td> <td>完全不受限於孩子是否達成目標，在任何情況下都可以</td> </tr> <tr> <td>對象</td> <td>顯現在外的能力和成果</td> <td>呈現內在的潛能和努力</td> </tr> <tr> <td>觀點</td> <td>自身的觀點</td> <td>孩子的觀點</td> </tr> <tr> <td>態度</td> <td>評價的態度</td> <td>同理心的態度</td> </tr> <tr> <td>目的</td> <td>誇讚孩子、控制孩子</td> <td>從旁支持，使孩子可以憑藉自己的力量解決問題</td> </tr> <tr> <td>行動</td> <td>誇讚孩子顯現在外的能力和成果</td> <td>傳達積極正向的感受或感想對孩子的貢獻表達謝意</td> </tr> <tr> <td>效果</td> <td>變得在意他人評價，如果沒有受到稱讚，就無法努力振作</td> <td>有自己的中心思想，不受限於他人評價，可以獨立自主</td> </tr> </tbody> </table>			稱 讚	鼓 勵	定義	評價、讚賞孩子的優點	灌注孩子克服困難的活力	關係	上下關係	對等的橫向關係	狀況	孩子達成自己期待的事項時	完全不受限於孩子是否達成目標，在任何情況下都可以	對象	顯現在外的能力和成果	呈現內在的潛能和努力	觀點	自身的觀點	孩子的觀點	態度	評價的態度	同理心的態度	目的	誇讚孩子、控制孩子	從旁支持，使孩子可以憑藉自己的力量解決問題	行動	誇讚孩子顯現在外的能力和成果	傳達積極正向的感受或感想對孩子的貢獻表達謝意	效果	變得在意他人評價，如果沒有受到稱讚，就無法努力振作	有自己的中心思想，不受限於他人評價，可以獨立自主
			稱 讚	鼓 勵																												
	定義		評價、讚賞孩子的優點	灌注孩子克服困難的活力																												
	關係		上下關係	對等的橫向關係																												
	狀況		孩子達成自己期待的事項時	完全不受限於孩子是否達成目標，在任何情況下都可以																												
	對象		顯現在外的能力和成果	呈現內在的潛能和努力																												
	觀點		自身的觀點	孩子的觀點																												
	態度		評價的態度	同理心的態度																												
	目的		誇讚孩子、控制孩子	從旁支持，使孩子可以憑藉自己的力量解決問題																												
行動	誇讚孩子顯現在外的能力和成果	傳達積極正向的感受或感想對孩子的貢獻表達謝意																														
效果	變得在意他人評價，如果沒有受到稱讚，就無法努力振作	有自己的中心思想，不受限於他人評價，可以獨立自主																														
(出處如參考文獻 1)																																





由以上的資料可以清楚知道，讚美是孩子做出符合父母期待下的一種犒賞，容易讓孩子上癮，做父母要怎麼做，才是所謂的正確地鼓勵呢？

根據台北市立大學幼教系副教授張英熙所寫的《看見孩子的亮點》，書中介紹奠基於阿德勒心理學的五種鼓勵語法，分別是：肯定特質與努力、指出貢獻與感謝、看重努力與進步、表示事實、傳連接納與認可。

1. 肯定特質與能力：指出特質或能力 + 描述實際的行為表現或具體事件。

例句：「你是個有愛心又大方的孩子，願意和其他小朋友分享你的玩具，讓別人也玩得很開心。」

2. 指出貢獻與感謝：孩子具體的行為 + 該行為帶來的影響。

例句：「謝謝你在媽媽煮晚餐時，陪妹妹玩，這樣妹妹就不會到廚房來找媽媽，我可以很快煮好晚餐。」

3. 看重努力與進步：描述孩子的作品或表現 + 指認孩子努力與進步。

例句：「最近你花了很多功夫練習直排輪倒退的動作，你愈來愈能掌握技巧了。」

4. 表示信心：陳述支持信心的客觀證據 + 我相信……。

例句：「這個故事你已經練習很多次了，我相信明天你上台時，一定可以把故事講得很好。我對你有信心，你可以的！」

5. 傳連接納與認可：描述孩子具體的行為、表現、情緒、意圖、態度與興趣。

例句：「你很興奮的拿你的畫，跑來想跟我分享，你一定很滿意你的作品囉。」

(出處如參考文獻 2)

10  
分  
鐘

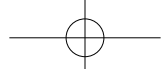
活動二：帶領人引導 / 鼓勵與讚美的通則。

真誠 + 肯定語 + 陳述具體的事實或表現。

現在就請家長選擇其中的一則來套用，練習用對的方式來鼓勵您的孩子。

邀請家長和孩子一起站到台前，帶領人可以先示範；握著小朋友的手，溫柔的眼神對著小朋友的眼睛（大人最好蹲著和孩子的高度一樣），用溫和而堅定的語氣，對孩子說出鼓勵的話。





## 第一部分

5  
分  
鐘

### 活動二：結論

總結家長在現場所使用的鼓勵法練習，肯定家長積極學習的態度，帶領人使用其中一則：「看重努力與進步」說：我看到在座的家長都能以真誠的態度，用肯定的言語，對著孩子說出鼓勵的話，真是令人感動。另外可以找一、兩位小朋友，問問他們聽到家長的鼓勵，感覺如何？並請在場的孩子用原住民的掌聲給予家長鼓勵。

叮嚀家長要養成正向思考使用正確鼓勵法，讓孩子快樂成長，讓家人關係更融洽。

## 五、帶領人及助理講師注意事項

講師在進行講解說明時，要留意大家的反應，尤其是小朋友有可能無法專注，適時地靠近用溫和微笑的眼神去注視，家長的部分也要適時地詢問，引起彼此的對焦。

## 六、參考文獻

(一)「稱讚」與「鼓勵」的差別～阿德勒個體心理學～

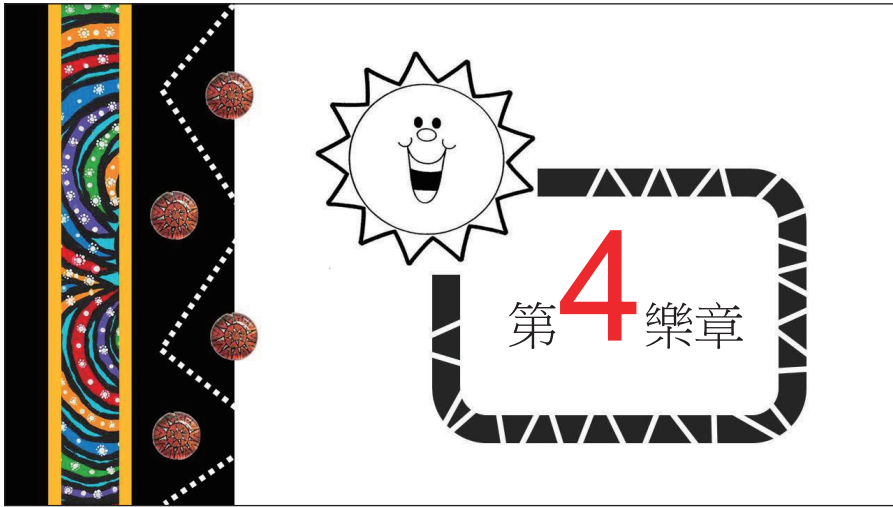
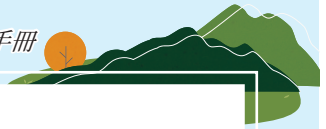
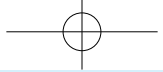
[http://chenweijen.blogspot.com/2016/10/blog-post\\_2.html](http://chenweijen.blogspot.com/2016/10/blog-post_2.html)

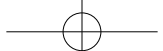
(二)方法篇：不讚美，多鼓勵～5種鼓勵語法，肯定孩子的努力。


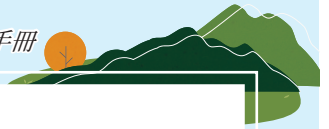
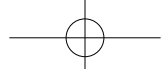
<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/12145>












1.  
肯定特質  
與能力


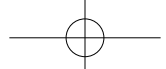
- 小美，你是個有愛心又大方的孩子，願意和其他小朋友分享你的玩具，讓別人也玩得很開心。



2.  
指出貢獻  
表達感謝

謝謝你在媽媽做晚餐時照顧妹妹，有你陪伴，她玩得很開心。這樣妹妹就不會到廚房來找我，我可以專心又快速地做晚餐。






3.  
看重努力  
與進步

3

- 「志強，你不用別人幫忙，自己就能穿好鞋，才用一個星期練習，我看出你進步很多了。」


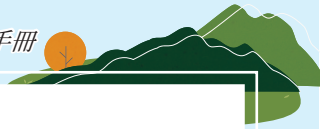


4.  
表示信心

4

- 曉鈴，妳剛進入這個團體，沒有熟悉的朋友，難免會有點陌生，但是你常常笑咪咪的，也很樂意幫忙，我相信你很快就可以找到談得來的夥伴。我對你有信心！





5.  
傳連接納  
與認可

- 為了母親節要送卡片給媽媽，阿雅，妳花了很多時間自己動手做了這麼一張別緻的卡片，我可以感受到這張卡片裡裝滿了妳對媽媽的愛喔！

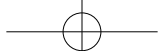
5

## 鼓勵&讚美的通則



真誠 + 肯定語 + 具體陳述事實或表現









## 三、系列活動二

### A、暖場活動

#### 一、活動設計重點

- (一) 活動開始以卑南族〈美麗的稻穗〉歌曲述說家鄉裡的農作物豐收，希望能傳達給前線的親人，歌曲抒發了思念鄉親的心情，亦傳達了慰勞前線青年的心意。
- (二) 接下來二支播放影片：王力宏《親愛的》、A-Lin《一想到你呀+老人飲酒歌》分享影片中看見了什麼？
- (三) 連結到下午場活動：家庭儀式與家庭資源管理。

#### 二、活動預備建議

- (一) 活動場地由承辦單位決定。
- (二) 需備有電腦及影音相關設備，如無線滑鼠、麥克風 3～5 支、喇叭、傳輸線、網路、投影機、簡報筆等等。

#### 三、活動說明與流程

核心議題	1. 提升親子、祖孫相處互動能力。	活動目標	透過影片勾勒悸動家庭家人情感流露，擁抱於此精心的時刻。我們都是一家人，原住民的掌聲、歡呼聲，帶動唱帶動熱烈參與的氣氛，活絡人際互動關係。
參與對象	親子、祖孫及其主要照顧者。	參與條件	原民家庭、家有 4～12 歲子女家庭。
參與人數	40 人 (20 個家庭)。	活動時間	30 分鐘。





## 第一部分

### 活動流程

時間	活動內容	活動素材
5分鐘	族群歌謠、舞蹈(哪魯灣舞曲)大家圍圈跳舞，肢體律動：原住民的掌聲、原住民的歡呼。~~~ ㄟ一拉呼~~~。	ppt Youtube 影片
5分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 以卑南族〈美麗的稻穗〉歌曲述說鄉裡的農作物豐收，希望能傳達給前線的親人，歌曲抒發了思念鄉親的心情，亦傳達了慰勞前線青年的心意。為下午場家庭儀式與家庭資源管理中的家庭資源開場白：無形的資源 親情、關愛，有形的資源家人、家庭、親戚、朋友。</li> <li>◆ 王力宏《親愛的》影片分享，分享影片中看見了什麼？請照顧者、大小朋友幸福分享。“當你誕生的那一天，我終於領悟到了人生最極致的幸福”引起家人情感的勾勒、一生為家人、為家庭有付出、也有愛的回報。</li> </ul>	多媒體設備  PPT
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ A-Lin《一想到你呀+老人飲酒歌》分享影片中看見了什麼？</li> <li>◆ A-Lin 運用家庭資源、愛之語與家人愛的互動、愛的陪伴，共同做喜歡的事。</li> </ul>	PPT

#### 四、帶領人及助理講師注意事項

- (一) 助理講師工作為協助帶領人帶動親子家庭一起歡唱、肢體律動，熱絡現場的氣氛與順暢。
- (二) 觀察現場活動狀況，隨時提供給現場帶領人。
- (三) 帶領討論、分享時，可視情況彈性適度調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢。
  1. 沒有參與者自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動參與者回應，或直接邀請活動中熱絡回應的參與家長與兒童分享。
  2. 適時提供機會、鼓勵參與。



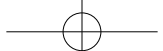




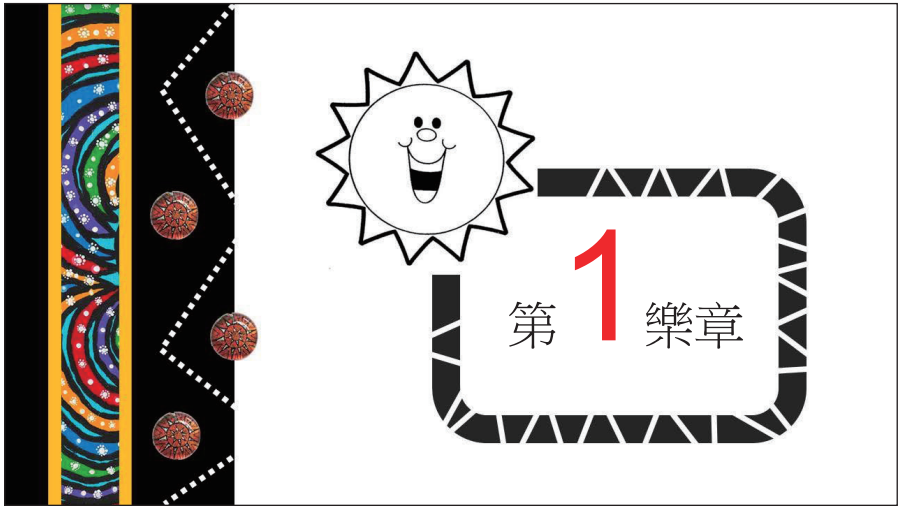
## 五、參考文獻

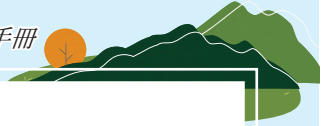
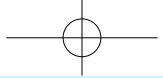
- (一) A-LIN 一想到你呀影片 <https://www.youtube.com/watch?v=GQirbHJBSp8>
- (二) 王力宏 親愛的影片 <https://www.youtube.com/watch?v=sHNy8muYwdU>
- (三) 陳建年 美麗的稻穗 <https://www.youtube.com/watch?v=7KCVcTslBcA>
- (四) 108 年度原住民家庭教育影片、圖片、問題討論等，由高元杰（尤幹。諾）校長製作成 PPT 檔案。





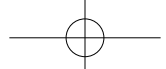
第一部分





巴格朗  
(pakelang)





第一部分

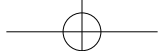


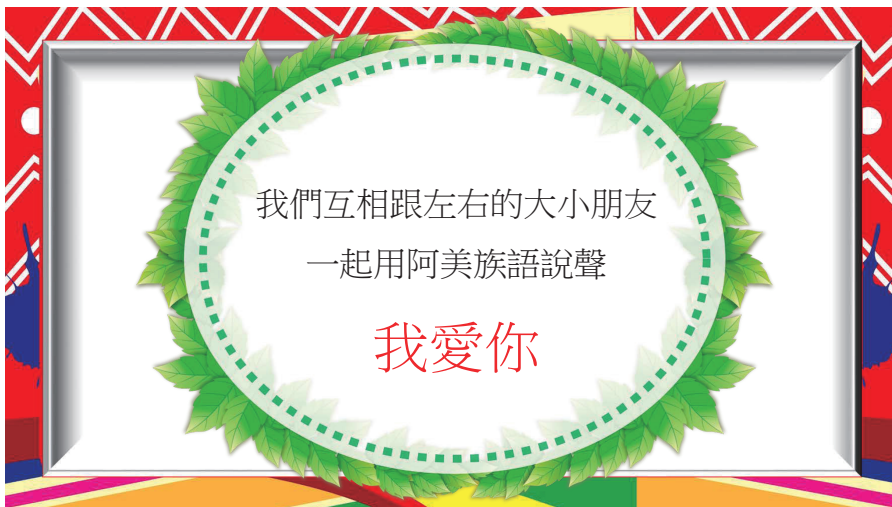
「巴格朗 (pakelang) 囉！」

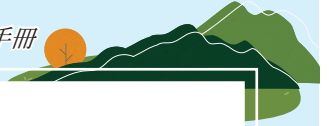
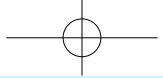
年輕人一起捕魚、煮魚，  
請爺爺奶奶、爸爸媽媽，所有家人一起共同分享後，  
就過完年囉！











# 阿美族

Maolah kako i tisowanán.

Maolah kako tisowanán.

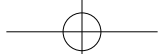
Maolah kako i tisowanán.

Maolah kako tisowanán.

想想看

平時，  
你喜歡跟家人  
共同做哪些事？

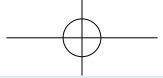




第一部分







分  
享

# 你說。我們聽



時間到！



時間：1分鐘

你說○我們聽  
我們聽○你說



## B、發展活動（一）

### 一、活動設計重點

- (一) 藉由影片、繪本與引導，協助家長。
- (二) 藉由帶動唱、遊戲、親子共作等操作互動的方式，引發親子五感。

### 二、活動預備建議

- (一) 建議至少一名講師及二名助理講師。
- (二) 場地需視野開闊，讓帶領者能無阻礙的看見每位參與者，且利於進行討論等活動。
- (三) 需備有電腦及影音相關設備，如無線滑鼠、麥克風、喇叭、傳輸線、網路等等。

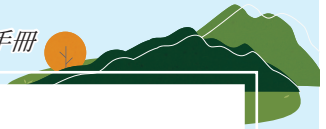
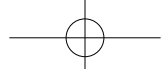
### 三、活動說明與流程

核心議題	提升父母的教養知能。	活動目標	增進親子瞭解家事分工的意義。協助父母親引導子女參與家事與發展合宜的性別角色。
參與對象	親子、祖孫及其主要照顧者。	參與條件	原民家庭、家有 4 ~ 12 歲子女家庭。
參與人數	40 人 (20 個家庭)。	活動時間	30 分鐘。

## 活 動 流 程

時間	活 動 內 容	活動素材
10 分鐘	<b>【引言】</b> 1. 影片欣賞：「一份帳單」 2. 分享與問題討論： (1) 小男孩做家務會要求父母給錢，你覺得如何？ (2) 小男孩為什麼看到媽媽留下的紙條後跟媽媽道歉？ 3. 世界上最幸福的事是什麼？您同意嗎？	電腦設備 影片 問題討論 與短講 PPT



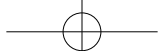


15分鐘	<p>【活動一】</p> <p>◆活動名稱：幸福好秘訣：家事分工。</p> <p>◆活動目的：引導父母 教導子女參與家事分工。</p> <p>◆活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 故事：「朱家故事」。</li> <li>2. 問題討論與分享：這個故事你看到了什麼？             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 家人陪伴以及孩童做家事好幸福。</li> <li>(2) 做家事大大正向影響孩子的未來。</li> <li>(3) 為了孩子好，請教導他如何做事。</li> </ol> </li> </ol>	繪本故事 討論題綱 PPT
15分鐘	<p>【活動二】</p> <p>◆活動名稱：每一個孩子都是寶</p> <p>◆活動目的：協助父母親重視孩子，發展合宜的性別角色。</p> <p>◆活動方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片欣賞：「女科學家」。</li> <li>2. 性別歧視：關於選擇職業。</li> <li>3. 無論男生女生都有可能成為……。</li> </ol>	短講 PPT 影片 討論題綱 PPT
10分鐘	<p>小結：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性別平等 家事分擔。</li> <li>2. 家庭陪伴：影片欣賞「有了時間也要用對方法」。</li> <li>3. 問題討論與經驗分享：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 性別平等，幸福升等。</li> <li>(2) 家事分擔，大家一起來。</li> </ol> </li> </ol>	

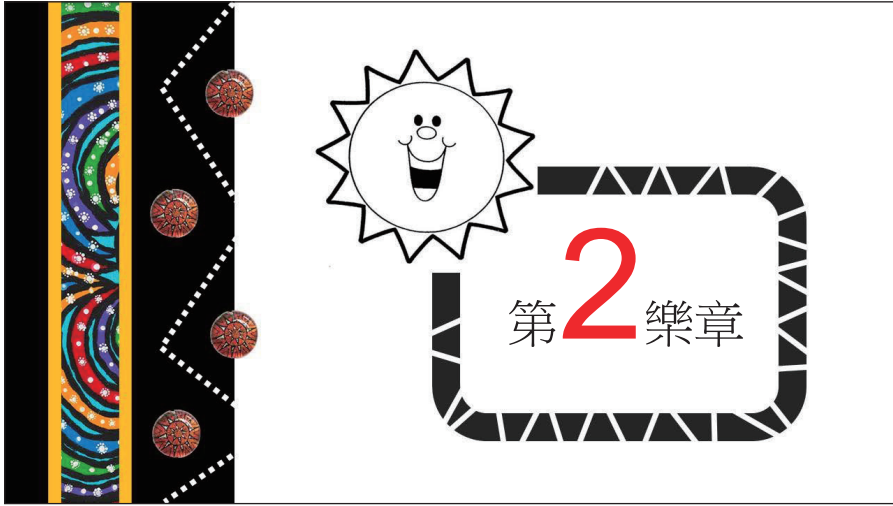
#### 四、帶領人及助理講師注意事項

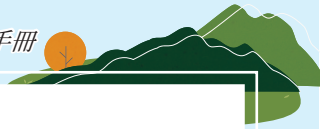
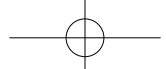
- (一) 助理講師工作：為協助帶領人工作，在小組討論及觀察各種情況，適時給予協助帶領人準備發放、清點器材以控制活動進行的時間，觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人以調整活動進行方式和時間。
- (二) 帶領人工作：帶領討論與分享，分享時可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢。如：
  1. 沒有參與者志願分享時，帶領人可以分享自己的經驗來帶動參與者的回應，或直接邀請家長分享。
  2. 若家長和孩童難以融入討論或分享，可以提供機會鼓勵其參與活動。
  3. 問題討論時：
    - (1) 若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
    - (2) 若難以進行分組討論，可以改成帶領人協助回答。





第一部分



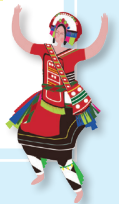


## 分享時刻

- 小男孩做家務會要求父母給錢，  
你覺得如何？

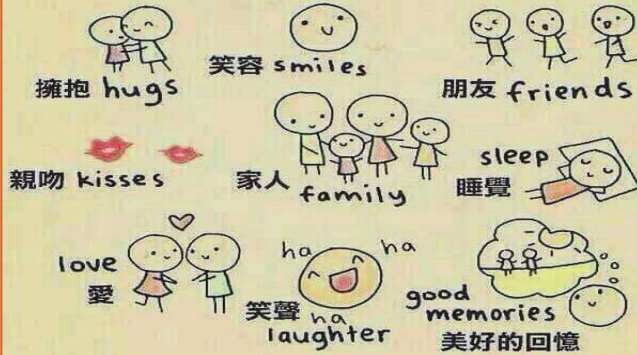
## 分享時刻

- 小男孩為什麼看到媽媽留下的紙條，  
立刻跟媽媽道歉？



# 你同意嗎

世界上最幸福美好的事都是免費的  
the best things in life are free.



5

摘自網路文章

## 兒盟調查 1/3曾因上網導致親子衝突

# 家人陪伴 孩童做家事好幸福

洪欣慈／台北報導  
昨天是兒童節，兒童福利聯盟公布「2014年家庭幸福調查」，從家庭氣氛、親子互動及個人感受等三個面向評分，其中表現最差的是「親子互動」，有32.8%的孩子一周有一半時間以上無法和家長一起吃晚餐、近半數孩子不常和家人聊天；做家事、上網則是導致親子衝突的兩大導火線。

兒盟針對全台19個縣市、1653位國小四到六年級學生進行家庭幸福感問卷調查，平均得分為80

分，其中，個人感受85分表現最佳，其次為家庭氣氛79分，親子互動76分。

調查結果顯示，有4成5的孩子表示曾因不想做或做不好家事而被大人責罵，成為衝突導火線；另外，隨著科技發達，網路也成為親子間的一顆炸彈，有逾1/3兒少表示曾因上網跟家人吵架，影響家庭關係。

兒盟執行長陳麗如表示，孩子想要的幸福其實很簡單，只要有爸媽陪伴，即便是打掃這樣的「苦差事」，也會變得有趣溫暖。

這次調查便發現，每周都會做到二次以上家事的孩子對生活的滿意程度，遠高於不做家事的孩子。

因此，兒盟昨以「做家事最幸福」和「網路安全」為主題，在華山創意園區打造「幸福童話世界」，讓小朋友在爸媽和志工協助下學習折衣服、掃地、整理分類等生活自理能力，現場並邀請海綿寶寶、朵拉等卡通巨星及創作歌手盧廣仲，與大家一起度過快樂兒童節。

帶2歲女兒參與的陳媽媽說，

本想孩子還小、不用急著幫忙家務，但看女兒體驗家事關連遊戲時那麼開心，開始思考讓孩子嘗試簡單的家事，培養孩子的成就感、增進親子感情。

配合「做家事」的幸福家庭新主張，兒盟設計兒童家事表，讓父母可以依小孩年齡選擇適合的家事，例如1到2歲時可讓孩子練習將玩具物歸原位、簡單擦拭灰塵；3到4歲則可嘗試拿小掃帚掃地等，家長可向兒盟索取或上網<http://housework.children.org.tw>下載。







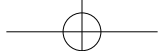
# 做家事

大大正向影響孩子的未來！

- 愛做家务的孩子和不愛作家事的孩子，  
成年之後的**就業率為15比1**，**犯罪率是1比10**！
- 家務勞動與孩子的動作技能、認知能力的發展  
以及責任感的培養有著**密不可分**的關係。







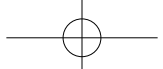
為了孩子好...  
請教導他如何做家事！！



朱家  
故事

摘自網路圖片





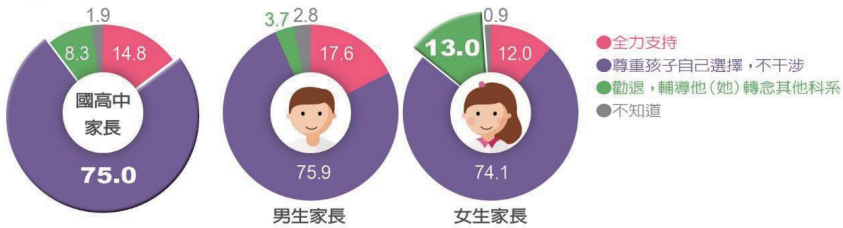
• 這個故事  
你看到了什麼？



# 性別歧視 JUST SAY NO

表6 若孩子選讀數理科，七成五家長會尊重，但有女兒的家長卻有超過一成會勸退 (單選，只問家長，%)

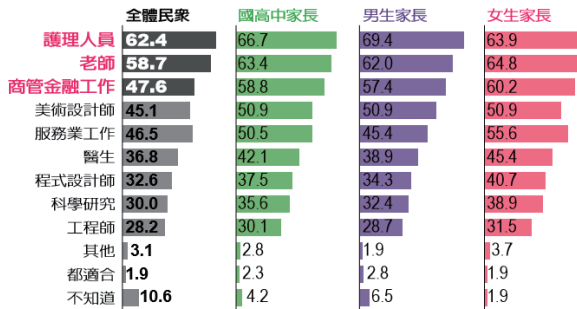
問 如果他選擇就讀數理方面的科學研究相關科系，請問你會？



## 關於選職業

表7 認為女生最適合從事的前三大工作：護理、老師與商管金融 (複選，%)

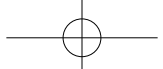
問 以下職業，你認為哪一些比較適合女生來做？



# 性別歧視

JUST SAY NO





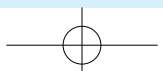
每個孩子都是寶

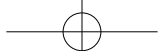
YES

不論男生、女生

都有可能

Can you name any women inventors?  
妳可以說出「女性」發明家的名字嗎？





第一部分

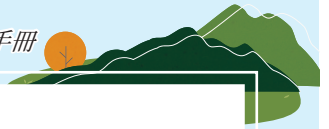
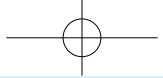


摘自網路圖片



摘自網路圖片





摘自網路圖片



## C、DIY 活動～猜猜我有多愛你 - 親子桌遊

### 一、活動設計重點

- (一) 藉由影片、繪本與引導，協助家長。
- (二) 藉由帶動唱、遊戲、親子共作等操作互動的方式，引發親子五感。

### 二、活動預備建議

- (一) 建議至少一名講師及二名助理講師。
- (二) 場地需視野開闊，讓帶領者能無阻礙的看見每位參與者，且並於進行討論等活動。
- (三) 需備有電腦及影音相關設備，如無線滑鼠、麥克風、喇叭、傳輸線、網路等等。



### 三、活動說明與流程

活動名稱	猜猜我有多愛你。
核心議題	1. 提升父母的親子互動能力。 2. 提升父母資源運用能力。
主要目的	1. 增進親子溝通與分享，並共創美好回憶。 2. 提升父母引導孩子遵守規範的能力。 3. 增進父母鼓勵孩子面對挫折的能力。
參與對象	親子、祖孫及其主要照顧者。
參與條件	原民家庭、家有 4～12 歲子女家庭。
參與人數	40 人 (20 個家庭)。
活動時間	50～60 分鐘。
活動前準備	單位準備：一個家庭一份。 1. 木頭積木 20 個。(高 4 公分、寬 3 公分、厚 1 公分) 2. 黑色及白色壓克力顏料。(塗積木用) 3. 兩支水彩筆及調色盤。(裝壓克力顏料用) 4. 1~10 黑色及 1~10 白色數字貼紙。(6、9 要特別註明) 5. 五張愛之語卡片。







6. 愛的撲克牌 1 副。
7. 回收紙 2~3 張。(木頭積木塗壓克力顏料時用)
8. 抹布。

#### 四、活動內容與流程

##### (一) 活動設計說明。

1. 此桌遊步驟簡單完全由孩子與家長共作完成。
2. 在遊戲中也可與家人討論出多種不同的遊戲方式，於互動中了解彼此的想法及分享和學習更加凝聚家庭向心力。

##### (二) 口頭說明製作流程【製作：上色→貼數字 遊戲：說明遊戲方式】

##### (三) 親子討論分工方式。

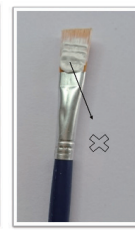
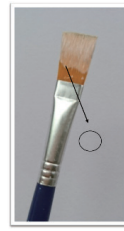
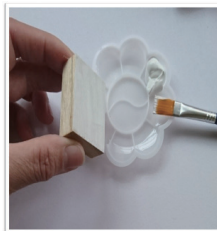
##### (四) 材料發放。

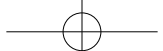
##### (五) 製作步驟：準備材料：一個家庭一份。



#### 數字積木製作流程及注意事項：

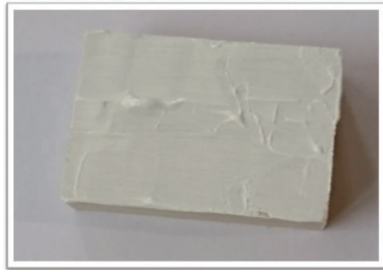
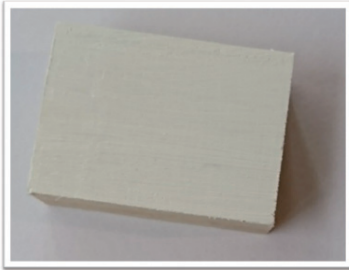
1. 桌上墊回收紙。
2. 刷積木顏料不加水。
3. 白色先刷（每一面都要刷）/ 二支水彩筆可以同時使用。
4. 換刷黑色積木時不洗筆，但要注意～筆不要有太多白色顏料（以免變色）。



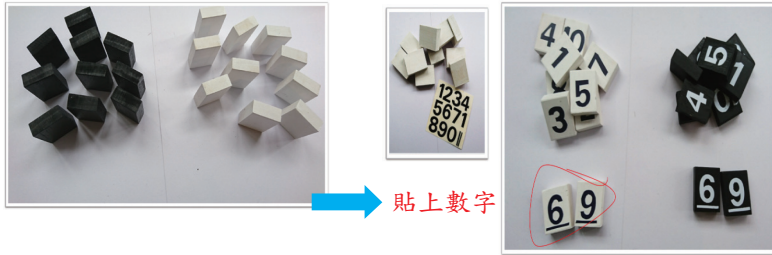


# 第一部分

5. 注意顏料不要塗太多，會影響乾的速度及美觀



6. 等待乾燥後，貼上數字注意黑色數字貼白色積木（數字 6.9 要特別標示）



7. 合作收拾桌面

## (六) 遊戲方式

1. 數字積木排列方式。(左邊由小到大)

(例一)



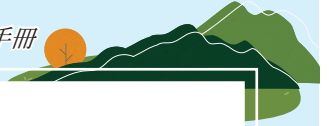
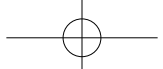
相同數字則黑色在前

(例二)



(例三)



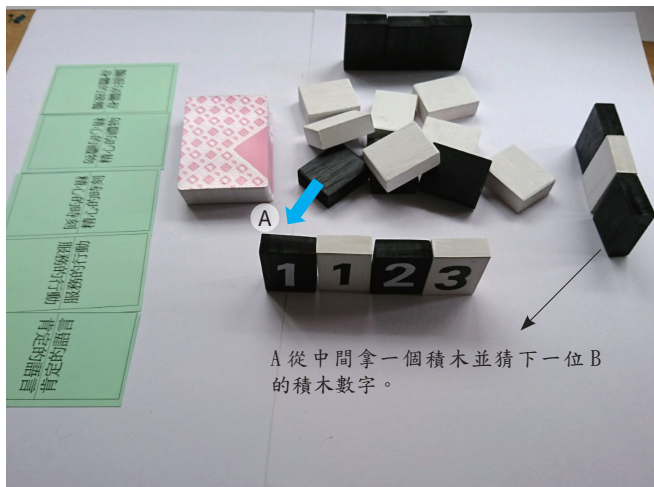


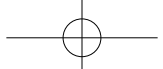
2. 遊戲規則 / 遊戲人數 2 ~ 4 人。

數字積木及卡牌排列方式。(每人隨意拿三個數字積木)



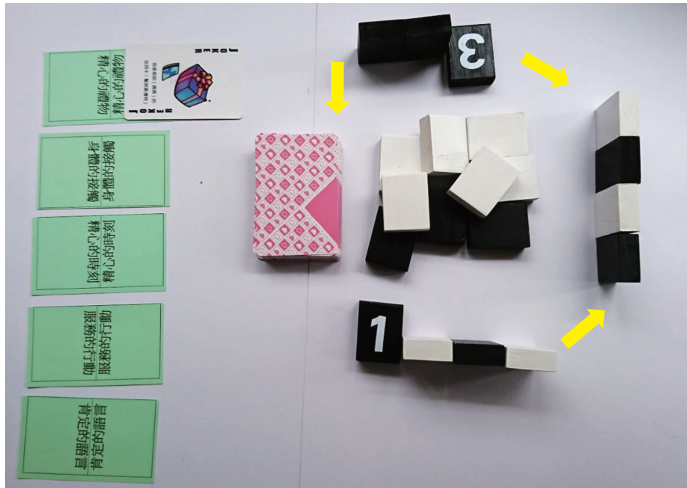
3.



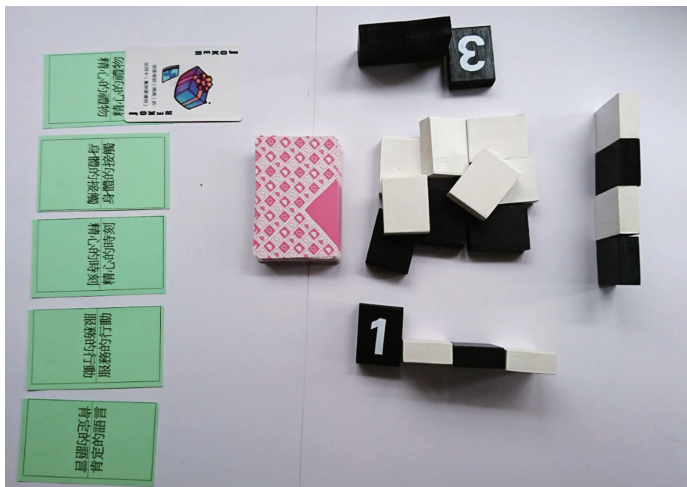


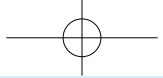
## 第一部分

4. 若猜錯就要翻一個數字積木及愛的撲克牌並大聲唸出撲克牌內容，之後將卡牌放置五張愛之語卡片中正確的位置。



5. 若猜對下一位的積木數字，就不用翻自己的積木及愛的撲克牌，被猜到的則翻開積木及愛的撲克牌。





6. 若中間積木已拿完，就直接猜對方的積木數字，猜錯一樣要抽愛的撲克牌。



7. 猜到其中一方積木數字，全部翻完，遊戲結束。







## 第一部分

### 8. 結束遊戲 / 桌面整理

#### 五、討論提綱

- (一) 說說看你們在製作前是如何討論分工？
- (二) 最困難的部分在哪裡？你們如何處理？（製作的部分 / 遊戲的部分）
- (三) 在遊戲過程中還有發現新的想法或創意？
- (四) 這個活動對自己或家人有新的發現？
- (五) 這個活動我學習到？如何運用在我的家庭中？





## D、綜合活動

### 一、活動設計重點

- (一) 藉由影片與討論，引導主要照顧者探索在生活中容易取得並可使用的素材。
- (二) 透過探索與討論，協助照顧者與孩子引導不同角度的發現有效促進平等關係。
- (三) 長者學會聆聽及尊重，給出信任讓孩子有創意解決問題的方式。

### 二、活動注意事項

#### (一) 活動前

1. 與承辦學校聯絡場勘活動場地時間、活動手冊印製（黑白即可）、請學校協助需要的文具用品。
2. 熟悉多媒體設備：電腦、單槍投影機操作、二支麥克風。
3. 帶領老師皆為三人一組。

#### (二) 活動中

1. 助理講師協助主講者進行活動的帶領、提醒活動進行時間的控制。
2. 協助電腦 ppt 的操作。
3. 問卷回饋表發放、收回，DIY 結束後工具的回收，還原場地。

### 三、活動說明與流程

項目	說明。
核心議題	提升利用日常生活隨手可用素材的能力。
活動目標	透過影片引導照顧者看到孩子的創意，並使用全心專注聆聽的態度互動，運用現場練習可使照顧者與孩子提升探索的技巧，激發出對未來更多的可能性。
參與對象	親子、祖孫及其主要照顧者。







## 第一部分

參與條件	原民家庭、家有 4 ~ 12 歲子女家庭。
參與人數	40 人。(20 個家庭)
活動時間	30 分鐘。

### 四、活動說明與流程

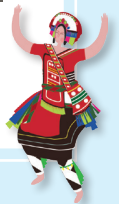
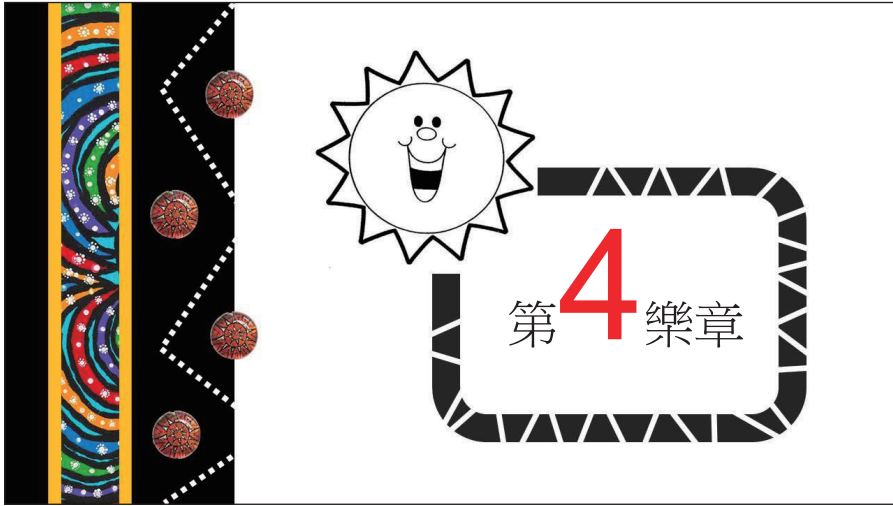
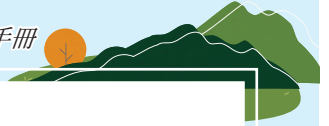
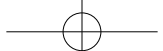
活動流程		
時間	活動內容	活動素材
10 分鐘	<p>活動（一）運用影片對話實際練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>孩子跟照顧者說一件自己很想做的事： 照顧者用支持並堅定的語氣回答說：我們可以試試看！</li> <li>分享時間： 影片中的媽媽沒讀過書，也沒有充裕的收入，但她運用哪些資源教導孩子？想請問在座的大朋友（家長），您常用哪些資源教導孩子呢？</li> <li>彙整各家分享之善用資源經驗，增加彼此對生活資源創造出的無限可能及解決問題的能力，「我們可以試試看」，讓大人、小孩學習與提升自我「做不好、不指責」的寬容度。</li> </ol>	
5 分鐘	<p>活動（二）小結</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「相信+引導+榜樣」是照顧者給孩子最好的禮物：相信孩子，適時的引導孩子，並要以自身的好行為做為孩子永遠的榜樣。</li> <li>大合照～ 一起留下美麗的紀念，並共同將場地恢復。</li> </ol>	ppt

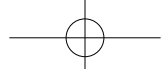
### 五、參考文獻

Youtube 影片「再試一次！」

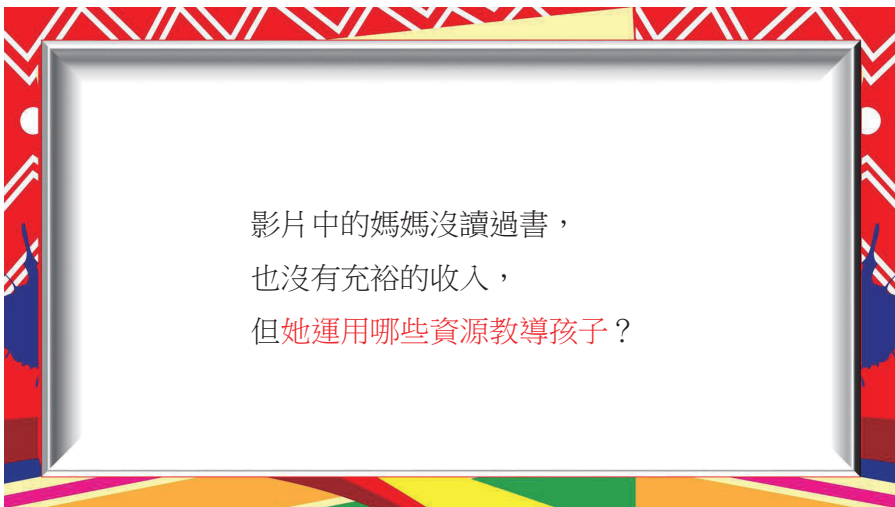
<https://www.youtube.com/watch?v=6pLqAc9a1uQ>

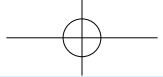






第一部分





請分享

**您**常用哪些資源教導孩子？

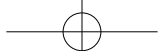
父母給孩子最好的禮物

**相信**

**引導**

**榜樣**





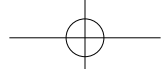
第一部分



一起加油

拍個照，  
留下我們的緣分吧！





## 第二部分

原來那麼好

原住民族家庭教育  
繪本簡介

## Kuljeljeljelje 遇怪婆婆 (排灣族故事)

### 一、繪本簡介

作者 圖、文／羅秀妹 (韋瓦莉)  
出版單位 國立屏東大學  
頁數 36  
族語譯者 謝秀珠  
出版年份 2015



### 二、繪本內容

Kuljeljeljelje 是早產兒，身材體型較同年齡孩童嬌小，部落的人都認為他是被詛咒的，所以沒有人要跟 him 做朋友。

有一天 Kuljeljeljelje 跟著 vuvu 到山上工作，一個人玩著心愛的石頭，不小心石頭滾到山谷下。

Kuljeljeljelje 沿著山壁到山谷，遇到如巨人般的怪婆婆，Kuljeljeljelje 看著怪婆婆說：「vuvu 您有看到我的石頭嗎？」

vuvu 說：「你可以先幫我抓頭蟲嗎？」

Kuljeljeljelje 爬到了怪婆婆的頭上，幫她抓頭蟲。

怪婆婆問 Kuljeljeljelje 說：「你看我的頭像什麼呢？」

Kuljeljeljelje 說：「vuvu! 您的頭像貴族的頭啊！」其實怪婆婆的頭是一個葫蘆。

怪婆婆又問：「你看我的頭髮像什麼呢？」Kuljeljeljelje 說：

「vuvu 的頭髮就像貴族的頭髮啊！」其實怪婆婆的頭髮是草編繩。

怪婆婆又問：「你看我的心像什麼呢？」Kuljeljeljelje 說：

「vuvu 的心就像貴族的心啊！」其實怪婆婆的心是一個白。

怪婆婆問完了就對 Kuljeljeljelje 說：「好了！你回家去吧，去放湯匙的竹簍找找。」

有一天傍晚男孩們，在討論要去打獵，但是不願意帶 Kuljeljeljelje 去，他們覺得 Kuljeljeljelje 運氣很差，帶 he 會抓不到獵物的。Kuljeljeljelje 聽到了難過地回去跟 vuvu 訴苦，vuvu 拿著她的大鉤針，







叫 Kuljeljeljelje 帶著去打獵。

到了半夜男孩們帶著獵物回來，只獵到一隻山羌，而 Kuljeljeljelje 輕輕鬆鬆就獵到了很多獵物。

過了幾天，Kuljeljeljelje 帶著大鉤針跟男孩們去溪裡抓魚，果然 Kuljeljeljelje 又抓到好多魚，魚大的跟小腿一樣粗呢！

Kuljeljeljelje 總是表現得比別人好，所以引起了男孩們的嫉妒，他們想了一個計謀要陷害 Kuljeljeljelje。

怪婆婆溫柔的對 Kuljeljeljelje 說：「你有一顆善良的心，只看到人的美好，有一顆幫助人的熱心，願意幫我抓頭蝨；沒有害人的想法，所以我一直在你身邊保護、幫助你。」

.....

【家庭教育活動運用】

.....

三、主要核心議題

- (一) 瞭解子女的社會 / 心理發展。
- (二) 瞭解子女的認知發展。

四、活動運用目的

- (一) 引導父母培養子女社會情懷。
- (二) 引導父母瞭解子女遭遇挫折的反應，協助子女面對挫折。

五、參考討論題目

- (一) 為什麼別人不願和主角做朋友呢？
- (二) 小男孩為什麼有很多獵物及抓到大魚呢？
- (三) 我們如何幫助需要幫助的同學？





## 大黑狗耕田 (卑南族故事)

### 一、繪本簡介

作者 文／陳景聰、圖／杜小爾  
 出版單位 世一文化事業股份有限公司  
 頁數 40  
 出版年份 2011



### 二、繪本內容

卑南族關於「兄弟分家」的傳統故事，敘述壞哥哥欺負好弟弟的經過。哥哥仗著自己輩分高，自作主張好的田地和房子分給自己，弟弟則分到一塊貧脊的土地和一間破茅草屋。好的陶壺、陶罐和石臼都分給自己，弟弟分到的都是破損的器物。

最後剩下一頭牛，弟弟說：「你已經有一頭牛，而這頭牛是我養大的，我對牠有感情請分給我吧！」貪心的哥哥用伎倆終究牛還是被哥哥牽走了。

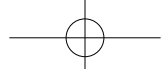
好心的族人同情弟弟可憐的處境，送給弟弟一隻母雞為他帶來好運氣。後來母雞換了黑狗，會動腦筋的弟弟靠著黑狗幫他耕田，幸運的掙來一擔值錢的貨物。卻引起兄嫂的貪念和嫉妒，哥哥想要霸佔弟弟獲得的財物，弟弟不肯給，哥哥竟發狠將大黑狗打死，弟弟傷心之餘也只好逆來順受將大黑狗埋葬。

接著奇蹟出現了，幸運接二連三降臨在弟弟身上，卻又每每遭受哥哥搶奪。不過帶給弟弟好運的事，一落在哥哥身上，卻總是變成厄運。

哥哥經過幾回教訓終於覺悟，因為卑南族人敬畏祖靈，所以哥哥意識到自己對待弟弟的惡行，受到祖靈的懲罰。從此改過自新，不再欺負弟弟，和弟弟和睦相處。

.....  
**【家庭教育活動運用】**  
 .....





### 三、主要核心議題

- (一) 提升父母的資源規劃與應用能力。
- (二) 培養子女的自信心及關懷他人的心。

### 四、活動運用目的

- (一) 協助父母瞭解家人情感資源的重要性。
- (二) 引導父母認識家庭資源的分享、內涵與運用方法。
- (三) 透過欣賞和聆聽故事來了解及關懷卑南族的文化。

### 五、參考討論題目

- (一) 當遇到生氣的事情時，我們如何處理自己的情緒以避免波及其他家人？
- (二) 在心情不好的時候會有哪些反應？家人如何引導我們用合適的方式來抒發情緒？
- (三) 分享家人對自己的照顧與關愛。
- (四) 我的東西會與兄弟姐妹一起用嗎？
- (五) 看到弟弟一直被哥哥欺負，你有什麼感覺呢？如果你是弟弟，你會怎麼辦？



## 小莫那上山（蘇花公路旁泰雅族部落為背景）

### 一、繪本簡介

作者 文／劉曉蕙、圖／溫孟威  
出版單位 台灣英文雜誌社  
頁數 28  
出版年份 1998



### 二、繪本內容

今天小莫那和弟弟第一次自己上山的日子。他們要送鹽巴和鹹魚，給住在深山老部落裡的爺爺。

「路上不要貪玩，帶著弟弟更要小心喔！」媽媽叮嚀著說。

「知道了!!」話還沒說完，兄弟倆已經衝上了村子後的山路。

山路旁，小莫那拿起樹枝和弟弟玩起打葉子遊戲。出了神木林準備過溪，「握住哥哥的手，慢慢走!!」順著溪床往上走，沿路有好多好多動物腳印。

走在連路都沒有的峭壁上，小莫那指著遠處說：「過了那邊的原始森林，就是爺爺家喔」。

「沙沙……，沙沙……！」樹上有猴子在走動，阿弟緊抓住哥哥的手，不敢出聲。

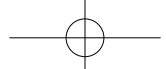
突然——繞來繞去就是找不到出去的路，阿弟急得哭了起來!!

「哥，我們是不是走到精靈的陷阱裡了？」

終於——在穿過一大片桂竹林之後，他們看到了在地瓜田旁等候的爺爺。

.....  
【家庭教育活動運用】  
.....





### 三、主要核心議題

- (一) 瞭解子女的認知發展
- (二) 瞭解子女的社會 / 心理發展

### 四、活動運用目的

- (一) 引導父母瞭解子女社會 / 心理發展的階段性特色
- (二) 協助引導父母循序漸進培養孩子的自信心
- (三) 在日常生活中培養子女友愛同學珍惜手足之情

### 五、參考討論題目

- (一) 小莫那第一次自己出門，想想第一次自己出門是什麼時候呢？
- (二) 小莫那和弟弟的感情如何？
- (三) 說說自己如何主動照顧年幼的同學？





## 月亮的禮物（布農族故事）

### 一、繪本簡介

作者 文／吳冠婷、圖／林傳宗  
出版單位 世一文化事業股份有限公司  
頁數 40  
出版年份 2010



### 二、繪本內容

古時候天上有二個太陽，一個西下一個東昇，那時只有白天沒有黑夜。大地被烤的像火爐，萬物漸漸枯死、河水漸漸乾涸，嬰兒抵抗力弱，很多也被曬死。

有一戶族人帶著嬰兒到山上農耕，結果嬰兒被曬死了。父親抱起死去嬰兒，悲憤地說：「我要射下一個太陽，讓別家的嬰兒不再受害。」

出發那天，父親在院子裡種下一顆橘樹，背起大兒子、帶著弓箭小米，對妻子說：「當橘樹結滿橘子時，我們就回來。」

不知過了多少年、爬過多少座山，父子終於找到太陽升起的那座山，太陽終於露面，父親拿起弓箭射中太陽左眼，濺出的血變成星星。

太陽生氣抓起父子倆：「為什麼用箭射我？」

父親大聲的說：「你曬死族人的嬰兒、農作物，我們要報仇！」

太陽講理的說：「我只想為你們帶來光明，沒想到害了你們，我錯了！以後我會變成月亮夜晚才出現，記得在月圓時便祭拜我，我會保佑你們穀物豐收，人畜興旺。」大兒子問：「你的傷不要緊嗎？」太陽說：「謝謝你的關心！這是我送給你們的禮物 - 雞和小米的種子，代表我的歉意。」

從那時候起，時間有了白天和黑夜的差別。經過許多年父子倆終於回到家了，父親已是駝背的老人，大兒子的頭髮也白了，而橘樹也長的又高又大結實累累。族人告訴孩子不要忘記月亮送給我們的珍貴禮物喔！





.....  
【家庭教育活動運用】  
.....

### 三、主要核心議題

- (一) 提升父母的親子互動能力。
- (二) 增進父母規劃親職的知能。

### 四、活動運用目的

- (一) 協助父母培養孩子謙卑、感恩，以及為他人著想的價值觀。
- (二) 引導父母協助孩子瞭解天地萬物與人共存，每個事物都是我們感激的對象。

### 五、參考討論題目

- (一) 與父母相處一起最長的時間是何時？
- (二) 什麼活動？當中做了什麼？
- (三) 我會幫家人做什麼事情？
- (四) 太陽為什麼會被誤會？你有被別人誤會的經驗嗎？當時發生了什麼事？你的感受如何？
- (五) 喜歡「收禮物」還是「送禮物」呢？為什麼？







## 朋友 (布農族故事)

### 一、繪本簡介

作者 文／臺東縣初來國民小學師生  
圖／胡官等  
出版單位 臺東縣政府文化局  
頁數 33  
出版年份 2017



### 二、繪本內容

很久以前，一位布農族部落的婦女生下雙胞胎後，部落開始發生許多的災害，族人認為是雙胞胎帶來的惡運。

長老語重心長的對這對夫妻說：「其中一個孩子，帶去山上丟掉」，忍痛將其中一個孩子帶到山上，放在山棕裡面。從此部落裡不再發生不幸的事。

夫妻倆非常思念孩子，即上山看看那個孩子，孩子竟安然無恙，而身旁還有有一條百步蛇守護著。

丈夫望著百步蛇感激的說：「百步蛇呀！百步蛇！感謝你照顧這個孩子」。婦女看到百步蛇身上美麗的菱形花紋驚訝萬分，向百步蛇媽媽借一條小百步蛇回家織布。婦女織出小百步蛇身上美麗的菱形花紋，卻不小心把百步蛇餓死了。百步蛇媽媽要來接小蛇時，卻發現小蛇死了。悲憤的百步蛇媽媽召集全部的百步蛇到部落，見人就咬，好多的布農族人都中毒死亡。

有一個男人爬到樹幹長滿刺的白櫨木樹上，百步蛇無法爬到樹上。這個男人對著樹下百步蛇說：「對不起，我們不小心把小蛇弄死了，請你們原諒我們。」百步蛇才願意放過這個男人。

後來布農族人和百步蛇訂下互不侵犯的約定，雙方成為朋友 kaviaz。約定如果在路上相遇，布農族人要把身上的紅布割一塊放在路邊，請百步蛇移到紅布的位置。

直到現在，布農族人始終遵守約定不會殺死百步蛇，百步蛇也不會





亂咬布農族人，而百步蛇身上的美麗紋路也一直留在布農族的織布上。

【家庭教育活動運用】

### 三、主要核心議題

- (一) 提升父母透過故事讓孩子與大自然和平共存、守護家園。
- (二) 培養生活的必備知識及道德規範。

### 四、活動運用目的

- (一) 引導子女與朋友間相互的誠信及尊重的重要性。
- (二) 引導父母協助子女愛護大自然與動物。
- (三) 依照家人的喜好以合宜的方式表達對家人的感謝。
- (四) 瞭解布農族傳統服飾的特色，最具代表性的是男性無袖上衣，常以仿百步蛇背脊上的菱形紋路。

### 五、參考討論題目

- (一) 家人、朋友、同學之間我們要如何誠實及尊重？
- (二) 故事中布農族和百步蛇有什麼約定呢？
- (三) 何時會和家人、朋友說感謝的話呢？



## 貪睡受罰的雅韻 (泰雅族故事)

### 一、繪本簡介

作者 文／陳勝榮、圖／楊存然  
 出版單位 社團法人台灣文創  
 頁數 32  
 出版年份 2016



### 二、繪本內容

在賓斯布幹部落，部落的人不分你我，一起耕種、吃飯，家家戶戶輪流煮飯燒菜。只要一粒米就能煮成一鍋足夠 10 個人吃的小米飯，如果想吃肉，只要拔下一根毛用爐火烤，就會變成一盤足夠 10 個人吃的烤肉。但是小米要仔細磨去外殼才能煮成飯，那是一件辛苦的事。

一天早上輪到雅韻家煮飯，媽媽對雅韻說：「你要記得中餐和晚餐各磨五粒小米，五鍋小米飯給大家吃。」個性懶惰的雅韻心想離中午還很久，繼續睡大覺吧。

糟糕了！接近中午，雅韻心想磨小米多辛苦於是用石頭把小米搗碎，晚餐還要煮？乾脆一次煮十粒小米簡單多了。於是將十粒小米入鍋煮，又回頭去繼續睡大覺。

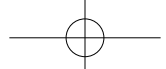
結果是鍋中飛出一隻隻麻雀，對著雅韻說：「像你這樣懶惰的人，是沒有飯吃的。」

雅韻嚇壞了怕被族人處罰，所以決定給大家美味的烤肉大餐吃。她請求山鹿讓她拔下幾根毛。聽說生鮮柔軟的鹿耳朵比鹿肉更美味，於是她偷偷拿出一把小刀，狠狠的割下一隻鹿耳朵。

山鹿痛得在地上團團打滾，捲起的沙土越滾越快、越滾越大，隨即變成強烈龍捲風。傷口噴出的鮮血也變成大雨，狂風暴雨摧毀房子、穀倉、農作物、花草樹木。

緊接著，天空中傳來天神對族人怒吼的隆隆雷聲：「貪心的人類啊！這是對你們的教訓，從今以後別想一粒米煮成一鍋飯，獸毛也不能烤出





肉來。」天神繼續吼一聲說：「我還要派麻雀去搶奪你們的小米，只要你們不愛護大自然的任何東西，我更會派狂風暴雨、洪水、土石流和地震來懲罰你們。」

從那時候起，族人將這故事告訴孩子們，他們永遠記得天神的話，每個人都非常珍惜並守護大自然的一切。

.....  
【家庭教育活動運用】  
.....

### 三、主要核心議題

- (一) 瞭解子女的認知發展。
- (二) 瞭解子女的社會 / 心理發展。

### 四、活動運用目的

- (一) 引導父母瞭解子女的認知發展與生活經驗。
- (二) 引導家長培養孩子從日常生活中建立主動解決問題的態度及能力。
- (三) 引導父母瞭解子女遇到麻煩的反應，協助子女面對問題。

### 五、參考討論題目

- (一) 在學校裡，我如何幫助需要幫助的同學呢？
- (二) 為什麼麻雀要搶奪他們的小米呢？
- (三) 我現在這年紀會幫忙做何家事呢？
- (四) 我們如何做才會愛地球呢？





## 給我野菜湯（布農族故事）

### 一、繪本簡介

版權所有 原住民族委員會  
片長 5分48秒  
出版年份 2014  
網路資訊 [klokah.tw/video/  
watch.php?vid=2470](http://klokah.tw/video/watch.php?vid=2470)



### 二、影片內容

媽媽帶著女兒一起到田裡工作，突然出現了一隻蜈蚣咬了媽媽的手，媽媽的手即刻腫痛起來沒有辦法工作。

回到家後，媽媽開始全身發抖、流汗還發燒了，小女孩看到媽媽很不舒服，想到如果有野菜湯就可以幫助媽媽。

小女孩跑出門，跑啊跑啊要去找野菜湯。跑過幾個山頭、翻山越嶺，太陽下山、月亮出來了，跑啊跑!!! 終於看到山腳下鄰居的家。小女孩敲敲門，老婆婆開門：「有什麼事啊？」小女孩急著說：「請給我野菜湯好嗎！媽媽的手被蜈蚣咬傷了」。

老婆婆很感動！小女孩為了媽媽跑這麼遠，老婆婆用葫蘆做的瓢子裝了野菜湯給她。小女孩馬上拿著野菜湯很快地跑，要趕快把野菜湯帶回家，天好黑好黑了!!!

媽媽喝下野菜湯之後就好多了，退燒了、也不再發抖了。小女孩高興地哇哇大哭起來。

小女孩的爸爸回來了，帶著很多已經烤過曬乾的獵物。以前打獵的時候都得上山很多天，會將獵物曬乾之後才帶回家。

小女孩看到爸爸說：「媽媽生病了！」，爸爸趕緊拿了草藥敷在媽媽的手上，不久之後傷口消腫了。

小女孩很孝順想到辦法來幫助媽媽，知道要找野菜湯給媽媽喝，讓媽媽渡過危險。





.....  
【家庭教育活動運用】  
.....

### 三、主要核心議題

- (一) 提升父母的資源規劃與運用能力。
- (二) 提升父母的親子互動能力。
- (三) 培養孩子的勇氣與自信。

### 四、活動運用目的

- (一) 引導父母瞭解情感資源對子女的重要性。
- (二) 提升父母運用各項資源的能力。
- (三) 鼓勵父母從小養成孩子有勇氣、自信與感恩的品格。

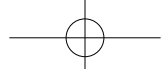
### 五、參考討論題目

- (一) 認識原住民族族群文化、生活型態，說說看自己家族家庭文化、生活型態？
- (二) 請盤點家庭生活需要用到哪些物質資源及人力資源。
- (三) 哪些是家裡擁有的？哪些是家庭外的人或機構提供的？
- (四) 我生病家人如何照顧呢？

### 六、文獻資料

繪本故事取自布農族的傳說故事 -- 擷自族語 e 樂園。

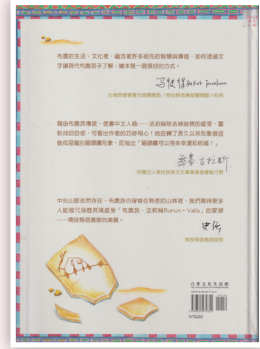




## 貓頭鷹 (布農族故事)

### 一、繪本簡介

作者 圖、文／田知學  
 出版單位 白象文化事業有限公司  
 頁數 47  
 出版年份 2012



### 二、繪本內容

奶奶砍了一堆芒草，拓拔斯將芒草剝碎，法莉絲把剝碎的草和著碾碎的乾玉米和小米撒到雞舍上。法莉絲抱著剛出生的四隻小豬，奶奶喃喃自語為小豬祈福。餵完雞、鴨和山豬之後，拓拔斯跑去找朋友玩，法莉絲：「哥哥等等我!!」

一群男生對著法莉絲說：「快點離開吧！這不是妳玩的遊戲。」最高的說：「哈！哈！貓頭鷹、貓頭鷹」，大家嘲笑著法莉絲。法莉絲哭著跑走了，「為什麼說我像貓頭鷹？

石板屋裡走出了一位老先生，是部落的巫師名叫牧悟日，他左邊的臉都是疤，額頭上有一區塊沒有頭髮，左眼眼球整個是白色的。是因小時候一場大火，而媽媽為了救牧悟日犧牲了生命，他不畏懼別人的嘲諷，感恩媽媽的愛，敬佩媽媽的勇敢。

牧悟日對著法莉絲說：「不要畏懼別人的嘲諷，勇敢做自己，再見囉！我是貓頭鷹臉的法莉絲……」，這時候……，法莉絲已昂首闊步，踏著自信的步伐離開……。

.....  
**【家庭教育活動運用】**  
 .....







### 三、主要核心議題

- (一) 親子、祖孫相處互動能力。
- (二) 瞭解子女的心理發展及自我接納。

### 四、活動運用目的

- (一) 引導父母瞭解孩子都有自己的特質，正確認識自己的優缺點。
- (二) 引導父母瞭解子女遭遇挫折的反應，協助子女面對挫折。
- (三) 引導父母注意子女在心理層面上的需求，並給予適當的愛和關懷。
- (四) 透過故事瞭解貓頭鷹在布農族象徵嬰兒的守護神。

### 五、參考討論題目

- (一) 法莉絲因為外表長相比較特別而被同儕嘲笑，假若家中小孩有類似情形，做父母的如何給予(教導)孩子正向面對自己的長相，給予關愛、陪伴、信心？
- (二) 假如兄弟姊妹、朋友同學像法莉絲這樣，我們該如何做呢？



## 隨煙飄到天上的少女（卡那卡那富族傳說故事）

### 一、繪本簡介

版權所有 原住民族委員會  
片長 10分2秒  
設計製作 臺北市立大學族語數位中心  
網路資訊 <http://web.klokah.tw/animation/watch.php?y=2018&v=08>



### 二、繪本內容

Usu 是一位勤勞的女孩，她很會織布。除了女人的工作外，她還想嘗試男人的工作，她想要跟著部落的男人們一起去打獵，但在傳統習俗中，打獵是男人的事情，不可以違反傳統，所以 Usu 的爸爸叫 Usu 在家裡待著，但 Usu 還是偷偷跑去打獵了。

男人們用火圍住野獸居住的地方，等著野獸跑出來時，就用箭射野獸。Usu 不小心被火圍住，她不斷地呼叫著，卻沒有人聽到她的聲音，最後她在一棵樹上唱起了歌後，被大火吞沒。

獵人們回家後，發現找不到 Usu，才發覺打獵時聽到的歌聲就是 Usu。為了紀念 Usu，族人們在她家門前插了一支箭，並在祭典的時候唱「Usu 慢走」的歌。

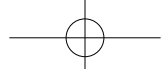
Usu 隨著煙和雲飄到天上，遇到了名為 Taulipi 的魂魄。Taulipi 告訴 Usu，她的親人很捨不得她離開，此時 Usu 只有跟著 Taulipi 走上冥界的路。

插在 Usu 家門口的箭，後來變成了一棵樹，Usu 常跟著 Taulipi 從樹上回到人間看她的父母和族人。

Usu 喜歡魚和項鍊，所以後來族人在米貢 (mikongu) 祭典的時候，在貢品食物裡面一定會有魚。參加祭典的女性也會配上項鍊。

.....  
【家庭教育活動運用】  
.....





### 三、主要核心議題

- (一) 引導父母協助孩子瞭解自己尊重他人。
- (二) 透過父母自身的性別角色，引導孩子肯定自我的性別角色。
- (三) 透過故事讓孩子瞭解家事分工不受性別角色限制的概念。
- (四) 消弭性別角色的刻板印象。
- (五) 培養勤勞的美德。

### 四、活動運用目的

- (一) 引導孩子認識自己的喜好與優缺點，瞭解自我興趣的志向。
- (二) 引導孩子肯定自我的價值及家庭角色分工的方式。
- (三) 培養欣賞、接納自己與他人不同的質。

### 五、參考討論題目

- (一) 為甚麼卡那卡那富族的女生不能跟男人一起去打獵？
- (二) 獵人們用甚麼方式狩獵？
- (三) 火燒的時候聽到的歌聲是誰唱的？
- (四) Usu 怎麼回到人間看他的父母和族人？
- (五) 我們家的家事如何角色分工呢？

### 六、文獻資料

繪本故事取自卡那卡那富族的傳說故事——擷自族語 e 樂園。



## 懶人變猴子（賽夏族故事）

### 一、繪本簡介

作者 文／李昂、圖／王家珠  
出版單位 遠流出版事業股份有限公司  
頁數 31  
出版年份 2006



### 二、繪本內容

年輕人和老人住一起，年輕人非常懶惰，從不好好工作，有一天他把鋤頭柄弄斷三次，老人很生氣拿鋤頭柄打他，不小心鋤頭柄插進年輕人的屁股裡。

「好痛喲！」拔不出來變成一條尾巴，他變成猴子了。猴子想：「不用再掘地了。」

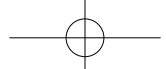
蚊子：「哈哈，懶惰鬼長尾巴，變猴子羞羞！」牠很生氣，把蚊子打死。蚊子王令大軍攻擊猴子，牠被咬得滿頭包拼命逃。腳踩斷枯樹枝，打中了鴿子，鴿子痛得哇哇大叫：「猴子！你急什麼？找大神評理，我被打變成了猴子，蚊子取笑、欺負我。」

鴿子說：「我本來也是人，有天爸爸和勇士打獵回來，村人都去迎接，我挑水又砍柴，叫著叫著就變成鴿子。」猴子說：「我們去找大神。」

草原上燒大火，火中跑出穿山甲放下黑鳥後，鑽地洞就跑掉了。猴子問：「你不是彩色鴉？怎麼變黑了？彩色鴉跟穿山甲打賭，穿山甲放了火，挖個地洞躲起來，彩色鴉的羽毛就被火燒得焦黑，跟我們去找大神吧。」

他們走到山腳下，下起大雨來，是大黑熊掉眼淚，直滴到他們頭上。哭著說：「我是像雪一樣白的，我和豹約好互相染色；我幫豹染成黃黑色的斑紋，豹把許多顏色抹在我身上，變成黑漆漆。」大家對熊說：「跟我們去找大神吧。」





猴子、鴿子、烏鴉、黑熊找到大神評評理。大神聽了說：「豹把熊染黑了，以後豹獵到鹿，肉留給熊吃。」穿山甲害烏鴉失去彩色羽毛，只能住在黑漆漆的地洞，鴿子想回家，就讓你有超能力。

猴子不必掘地在田裡找蕃薯吃。聽完大神的話，就各自離開了。

蚊子王不甘在大神耳邊嗡嗡叫道：「不公平」，大神張口一吹把蚊子吹得遠遠的，所以蚊子總在人的耳朵邊，嗡嗡的。

.....  
【家庭教育活動運用】  
.....

### 三、主要核心議題

- (一) 提升父母的親子互動能力。
- (二) 瞭解子女的社會 / 心理發展。

### 四、活動運用目的

- (一) 引導父母瞭解情感資源對子女的重要性。
- (二) 引導父母協助孩子與同儕間保持良好的互動關係。

### 五、參考討論題目

- (一) 當遇到生氣的事情時，如何處理自己的情緒以避免波及其他的家人？
- (二) 在心情不好的時候會有哪些反應？家人如何引導我們用合適的方式來抒發情緒？
- (三) 我會幫忙做那些家事呢？
- (四) 自己的事情（功課）會按時完成嗎？





## 占卜鳥希希利 (太魯閣族)

### 一、繪本簡介

作者 文／陳景聰、圖／黃正文  
出版單位 世一文化事業股份有限公司  
頁數 40  
出版年份 2009



### 二、繪本內容

太魯閣神山上住著太魯閣族的祖靈和一群動物，一天動物們要比比看誰最「聰明」！「應該是我！」黑熊說：「因為我的力氣最大。」，「我最聰明！因為我飛得最高、看得最遠」大冠鷲說。獼猴說：「是我才對！我的手腳最靈活，爬樹最快。」其他動物不服輸大家吵成一團。祖靈說：「聰明要用頭腦來表現，不能光靠力氣或身手。」

神山山頂一處懸崖立著一塊巨石，誰能將巨石推落斷崖，就是最聰明的。

動物們一一展現能耐都徒勞無功。「讓我試試看！」繡眼畫眉鳥。

希希利大喊著，「哈！哈！哈！你這個小不點真是不自量力。」動物們嘲笑著說……。

「哇哇！地震！地震！」動物們嚇得抱成一團，在天搖地動中一瞬間巨石掉下斷崖，動物們驚訝地叫嚷，「我有預感會發生地震，讓巨石滾下溪谷」，於是祖靈請希希利幫忙照顧族人，希希利說：「我的力氣這麼小，哪有能力幫助大家？……但這又怎麼幫助人類呢？」

「用唱的就行了！」祖靈告訴希希利，「當你感覺吉兆來臨，就唱緩慢、清脆的歌；感覺凶兆來臨，就唱急促、含糊的歌」希希利爽快地答應了。

.....

【家庭教育活動運用】

.....





1. 傾聽、讚美別人的優點。(動物們爭先炫耀自己時)
2. 家人、朋友之間溝通。(祖靈對動物們說『聰明』要用頭腦表現)
3. 繡眼畫眉鳥表現引起共鳴?!

### 三、主要核心議題

- (一) 親子、祖孫相處互動能力。

### 四、活動運用目的

- (一) 引導父母瞭解良好親子溝通的策略。
- (二) 傾聽、讚美、鼓勵、溝通與欣賞。
- (三) 協助父母觀察孩子的天賦，激發其潛在的特質與能力。

### 五、參考討論題目

- (一) 親子、兄弟姊妹之間多多傾聽和讚美
- (二) 說說家人、朋友相互之間有效的溝通，我們怎麼做呢？
- (三) 在家中我最會做什麼呢？







## 卡拉瓦蓋石板屋 (魯凱族)

### 一、繪本簡介

作者 文／王煒昶、圖／許朝欽  
 出版單位 行政院農業委員會  
 頁數 28  
 出版年份 1999



### 二、繪本內容

我的名字叫「勒可艾」。

我的爸爸「卡拉瓦」要蓋一座祖父小時候住的石板屋，石板屋冬暖夏涼，很適合我們南部的氣候。於是，祖父和爸爸到山上，尋找適合的樹木和石板，媽媽「杜谷」和姊姊「摩娥蓋」負責室內設計和佈置。

石板的選擇應用、砌石牆的技術技巧、木樑門楣像柱子的樹材選擇，可馬虎不得！

古時候我們的家人去世，會把祖先埋在屋子裡的石板下面，表示永遠與祖先在一起。我們魯凱族最喜愛的裝飾品陶壺和陶罐，陶壺越多表示財產越多、社會地位越高。聽媽媽說以前貴族之間互相通婚都是以陶壺為聘禮呢。

媽媽編的小米束、高粱束、山豆、爸爸獵得山豬頭骨、顎骨掛在橫樑、石板上當作裝飾品，我們魯凱族很有藝術天分吧！

特別的芋頭乾是祖父到山上工作時帶在身邊的乾糧，爸爸在庭院蓋了一座石頭砌成的爐子，媽媽時常用它來烤魚、烤肉給我們吃。

我們魯凱族的「家」也有名字喔！爸爸請頭目來命名，頭目取名為「榕樹之家」，希望我們這一家的子孫能像榕樹那樣，繁茂又興盛。因此爸爸在庭院種了一棵榕樹，除了主幹之外留下了四根的枝幹，主幹代表祖先，枝幹代表我們一家四口，爸爸、媽媽、姊姊和我。

.....  
**【家庭教育活動運用】**  
 .....





### 三、主要核心議題

- (一) 親子、祖孫相處互動能力。
- (二) 瞭解子女的認知發展。(社會環境因素)
- (三) 提升父母的資源規劃與運用能力。

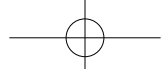
### 四、活動運用目的

- (一) 人際互動、生活環境、家庭資源內涵與運用。
- (二) 協助家長引導孩子能主動認養家中的工作，促進家人之間良性互動，凝聚全家人的向心力。

### 五、參考討論題目

- (一) 認識原住民族族群文化、生活型態，說說看自己家族家庭文化、生活型態？
- (二) 家庭資源內涵與運用。(我們如何分工家事呢?)
- (三) 說說我們家中的佈置裝飾大家一起動手做？





## 伊布奶奶的神奇豆子 (布農族)

### 一、繪本簡介

作者 文／乜寇·索克魯曼  
 圖／依法兒·瑪琳奇那  
 出版單位 青林國際出版股份有限公司  
 頁數 32  
 出版年份 2017



### 二、繪本內容

每年暑假，我最期待回到東谷沙飛(布農族聖山--玉山主峰)。那兒有我最想念的爺爺奶奶，我的名字傳承自奶奶，我們都叫作「伊布」。

每天太陽還沒有爬上山，我跟奶奶就坐著那部擁有雷聲般巨響的老貨車，緩緩劃過晨霧和森林，爬到山上的田園，展開一天的工作。

奶奶的工寮裡存放著許多不同種類的豆子，田園周圍也種了許多不同的農作物。以前豆子跟小米是同時間採收的，女人們就會很忙碌。

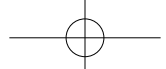
奶奶說了個故事：「後來豆子召開了一次會議。」「咦?! 豆子也會開會?」「是啊! 它們決定要把各自成熟的時間區隔開來。有的豆子三個月就成熟了，有的需要半年，有的則是一年。這樣人們就輕鬆多了，而且一整年都有豆子可以吃。」「這些豆子還滿貼心的嘛!」我說……。

.....  
 【家庭教育活動運用】  
 .....

### 三、主要核心議題

- (一) 親子、祖孫相處互動能力。
- (二) 瞭解子女的認知發展。(社會環境因素)
- (三) 勇於展現個人特質與能力。





#### 四、活動運用目的

- (一) 增進人際互動能力。
- (二) 感恩大自然給予、愛護生活環境。
- (三) 勇於展現個人特質與能力、鼓勵孩子發揮自己的潛能。

#### 五、參考討論題目

- (一) 阿公阿嬤家在哪裡？放暑假你們有回去嗎？
- (二) 阿公阿嬤的工作是什麼呢？你 / 妳會幫忙做什麼呢？



## 伍姆的嘛喳 (魯凱族)

### 一、繪本簡介

作者 圖、文／杜寒崧  
出版單位 雙豬工作室  
頁數 64  
族語譯者 謝秀珠  
出版年份 2013



### 二、繪本內容

一位叫古勒勒的勇者，最受族人尊重，被視為狩獵勇士。一次打獵路上遇上了一隻非常高大兇猛的粗邁（黑熊）對著他們嘶吼，古勒勒必須保護自己的同伴。激烈的打鬥之後刺死了猛獸，但他的嘛喳被粗邁銳利的爪子抓傷了。

獵人必須具備銳利的嘛喳，但古勒勒卻失去了，信心也失去了。我輝煌的狩獵人生，是不是因此要畫下句點了？

那一年夏天，古勒勒家族第一個孫子誕生了「阿烏威尼」，因為新生命的到來，古勒勒臉上漸漸有了笑容。

為了家族的生活糧食，他開始在山田裡種植小米、玉米、地瓜，阿烏威尼跟古勒勒去田裡工作，祖孫倆就這樣時常在田裡一起玩樂。古勒勒漸漸發現阿烏威尼有靈活的身手及敏銳的雙眼，於是開始教他製作獵具，並且教育他狩獵的觀念。

阿烏威尼上山打獵，每回下山都會將所得的獵物跟族人分享。

「神射手」的稱號～有人登門挑戰 - 誰先獵得兇猛的巴怖依（野豬），誰就是真正的勇者。藉著這次的較量讓阿烏威尼有更多的成長，古勒勒答應了這項挑戰。

面對山林人類是非常渺小的，入山祭拜儀式絕對不能馬虎，古勒勒要阿烏威尼牢牢記住儀式的意義。

「真正的魯凱獵人是不會獵殺小生命的。」







伍姆說：「我們要將牠放回大自然，繁衍更多的下一代，以後我們就永不匱乏。」

來不及了！阿烏威尼隨著巴怖依躍下了溪谷，我最尊敬的祖靈們啊！請賜給我敏銳的嘛喳啊！啾~~~~!!! 伍姆做到了！祖孫倆緊緊擁抱在一起!!!

.....

【家庭教育活動運用】

.....

### 三、主要核心議題

- (一) 透過代間的互動讓老少成員都有所收穫與成長。
- (二) 培養年輕世代對真實世界的關懷。

### 四、活動運用目的

- (一) 良好親子溝通的原則、策略與技巧。
- (二) 彰顯祖父母對家庭及社會的貢獻與重要性，鼓勵祖孫相互表達關愛。
- (三) 提升父母的親子互動能力、祖孫相處互動能力。

### 五、參考討論題目

- (一) 認識原住民族族群文化、生活型態，說說看自己家族家庭文化、生活型態？
- (二) 分享家人與長輩日常生活互動點點滴滴。





## 希望有點長大 (泰雅族)

### 一、繪本簡介

作者 圖、文／羅秀妹 (韋瓦莉)  
出版單位 世一文化事業股份有限公司  
頁數 40  
出版年份 2011



### 二、繪本內容

紋面象徵榮譽泰雅族狩獵、織布技術純熟受到部落長者肯定，則允許紋面！也代表長大可以成家！

亞莉在織布機前工作二個月了，雅雅（母親）拿起亞莉織好的布驚喜地說：「哇！亞莉妳織的真好！這針線多細密、這花紋多漂亮啊！」我要趕快去告訴你雅爸（父親）。

雅雅提著籃子遞給雅爸說：「快！快去請羅娜婆婆。」雅爸接過籃子，交代雷克：「自己練習射箭吧。」

羅娜婆婆是鄰近部落裡紋面技術最好的人，大家都以能被她紋面為榮。羅娜婆婆把亞莉帶到另一間屋子，溫柔的對她說：「不會有事的，忍耐一下。」

紋面完成，亞莉的傷口腫痛、還持續發燒。雅爸和雅雅細心照顧她，雷克也協助遞水，幫忙看顧燉藥的爐火。亞莉告訴自己要堅強，不能讓家人擔心。

現在亞莉是個成熟的泰雅女人了，雅爸、雅雅、雷克謝謝你們。

雷克拉拉雅爸衣服問：「雅爸什麼時候帶我去打獵？」

「喔！雷克也想紋面，成為勇敢的泰雅男人了！沒問題。」

「打獵很危險，你怕不怕？」「不怕！」雷克堅定地說。

.....  
【家庭教育活動運用】  
.....





### 三、主要核心議題

- (一) 提升父母的資源規劃與運用能力。
- (二) 勇於展現個人特質與能力。

### 四、活動運用目的

- (一) 引導父母瞭解情感資源對子女的重要性。
- (二) 提升父母運用各項資源的能力。
- (三) 適時鼓勵孩子發揮自己的潛能。

### 五、參考討論題目

- (一) 認識原住民族族群文化、生活型態，說說看自己家族家庭文化、生活型態？
- (二) 請盤點家庭生活需要用到哪些物質資源及人力資源？
- (三) 哪些是家裡擁有的？哪些是家庭外的人或機構提供的？
- (四) 我會幫忙做何家事呢？



## 希·瑪德嫩 (雅美族)

### 一、繪本簡介

作者 文／盧彥芬、圖／曹俊彥  
族語譯者 希媯·莎峇燕  
出版單位 臺東縣政府文化局  
頁數 32  
出版年份 2008



### 二、繪本內容

希·瑪德嫩經常被小朋友取笑叫她瑪德勒(鞞子)，讓她很受傷，媽媽的專心織布，沒有理會瑪德嫩，她哭著跑出去了。

太陽下山了！希·瑪德嫩還沒回家，媽媽著急了想起老人家說過的故事：「從前有一個媽媽，因為忙著專心織布，小孩肚子餓了也不理他」，急著到處尋找希·瑪德嫩。

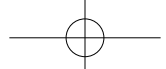
最終找到了希·瑪德嫩，媽媽問及原委，希·瑪德嫩是很有智慧、很有能力的意思！奶奶很會織布我們也希望妳長大像奶奶一樣棒！

弟弟叫希·凡估固，那是因為爺爺每天都早起到山上工作非常勤勞，希望他像爺爺一樣喔。原來我們的名字這麼有意思，希·瑪德嫩笑了。

媽媽說：「織布必須很專心，因為織錯會影響整個花紋，要全部拆掉重新開始。」我們慶祝特別的日子，都要穿傳統禮服，這些禮服都是用手織的布來做的。

「我現在可以學織布嗎？」希·瑪德嫩問……。

.....  
【家庭教育活動運用】  
.....



### 三、主要核心議題

- (一) 提升父母的資源規劃與運用能力。
- (二) 透過故事認識原住民族命名的智慧。

### 四、活動運用目的

- (一) 引導父母瞭解情感資源對子女的重要性。
- (二) 提升父母運用各項資源的能力。
- (三) 引導孩子學習愛與包容，而珍惜自己所有感激在心。
- (四) 引導孩子體會學習的樂趣，從中學習到如何照顧自己與處理事物。

### 五、參考討論題目

- (一) 認識原住民族族群文化、生活型態，說說看自己家族家庭文化、生活型態？
- (二) 故事中最有印象的部分？
- (三) 故事中最有感覺的部分？
- (四) 在家庭中有什麼是想傳承給孩子的？  
有形的一物品、事業、房屋……。  
無形的一經驗、智慧、技能、信仰……。
- (五) 家人、朋友相互之間有效的溝通。



## 里古烙 (魯凱族)

### 一、繪本簡介

作者 圖、文／杜寒崧  
族語譯者 杜冬振  
出版單位 雙豬工作室  
頁數 64  
出版年份 2016



### 二、繪本內容

小男孩與父親回舊部落在斑駁石板上看見陶壺、百合花、百步蛇以及一隻身上有一塊一塊像雲一樣的是什麼動物？父親微笑地說「牠叫里古烙，是我們魯凱族獵犬，最要好的朋友」。

那我們的好朋友現在在哪裡呢？父親撥弄著火堆說著里古烙的故事。

阿丟吾有一雙巧手，專為部落族人製作生活用品的雕刻匠師，一天在山林中，遇見小里古烙，哭著依偎在被外地人以弓箭給射死了的里古烙身旁，阿丟吾跟小里古烙說：「從今以後我們是家人了！」，即帶著小里古烙回部落。長大後的里古烙發揮獵犬本性，將獵得野味帶回來讓阿丟吾享用。阿丟吾漸漸地不再雕刻，反正里古烙會帶獵物回來。

從此以後，里古烙再也沒聽見熟悉的敲打聲「咚」、「咚」、「咚」、里古烙以為阿丟吾家傳琉璃珠掉落深潭不開心，不諳水性的牠決心為主人找回掉落的琉璃珠，盼望阿丟吾能開心地像從前一樣，刻出美麗的圖案。冰冷的水潭沒有減弱牠前進的意念，牠使勁地游向最深處，然而……。

.....  
【家庭教育活動運用】  
.....







### 三、主要核心議題

- (一) 提升父母的教養知能。
- (二) 親子互動能力。
- (三) 瞭解子女的認知發展。(社會環境因素)
- (四) 勇於展現個人特質與能力。

### 四、活動運用目的

- (一) 對美及卓越的欣賞、勇敢、感恩、熱情。
- (二) 人道與愛。  
愛：在意、珍惜與他人的親密關係，包括「愛」與「被愛」。
- (三) 心靈的超越。

對美及卓越的欣賞：欣賞美麗、卓越的事物或成就，甚至是熟練的技術  
感恩：意識到那些發生過的美好事情，並且心懷感謝，感謝的對象可以包括動植物、自然……等。

勇於展現個人特質與能力、鼓勵孩子發揮自己的潛能。





## 姨公公（卑南族）

### 一、繪本簡介

作者 文／孫大川、圖／簡滄榕  
 出版單位 遠流出版事業股份有限公司  
 頁數 36  
 出版年份 2003



### 二、繪本內容

我七歲那年要進小學的前夕，八十歲的姨公公把我叫到床邊，以他慣常緩慢的語調用卑南語對我說：「孩子啊，你就要進小學了，自己要想清楚喔，你讀書要為我們部落、我們的族人讀，而不是只為自己。」當時我並不理解姨公公說話的意思；也分不清楚部落、族人和我上學念書有什麼關係。

日據時代，姨公公被培養成部落的領導人。精通卑南母語和日語外，還能說流利的阿美族語、排灣族語和布農族語，所以他常扮演部族間溝通、協調和談判的角色。

關於姨公公，有一次曾發生大南部落魯凱人誤殺卑南人的事件，姨公公率領大家武裝前往，一路走到了大南部落附近的溪邊：「我們今天就到此為止吧，我們的憤怒和仇恨，已經隨著剛才的腳步和怨毒的咒罵，發洩完畢了，何不就以溪水為界，我們折返回去吧！」「我們這一去兩方勢必又有傷亡，引發的仇恨將更大，復仇何時才能停止呢？我們現在就讓它停止吧！」就這樣姨公公化解了部族間一次可能永遠無法善罷的戰爭。

「獵人」～在部落傳統觀念裡，真正的獵人是不用槍枝的，陷阱的設計、安排、估量和勇氣，才是判斷一個獵人好壞的標準，那是一種綜合知識，經驗、體能和意志的表現。

童年時代，當時姨公公和我在床邊的對話，我的成長其實就是那一場對話的延伸。

### 姨公公為人處世

一、智慧與知識：判斷力、社會智慧、觀點見解 / 洞察力。

孩子啊，你就要進小學了，自己要想清楚喔，你讀書要為我們部落、我們的族人讀，而不是只為自己。





二、勇氣：勇敢、真誠。

他常扮演部族間溝通、協調和談判的角色。

三、人道與愛；仁慈與慷慨、愛。

我們這一去兩方勢必又有傷亡，引發的仇恨將更大，復仇何時才能停止呢？我們現在就讓它停止吧！。

四、正義；團隊精神、公正、領導能力。

我們這一去兩方勢必又有傷亡，引發的仇恨將更大，復仇何時才能停止呢？我們現在就讓它停止吧！。

五、修養：慎重、謙虛。

六、心靈的超越：感恩、寬恕。

我們的憤怒和仇恨，已經隨著剛才的腳步和怨毒的咒罵，發洩完畢了。何不就以溪水為界，我們折返回去吧！

.....

**【家庭教育活動運用】**

.....

**三、主要核心議題**

- (一) 提升父母的教養知能
- (二) 祖孫相處互動能力

**四、活動運用目的**

- (一) 良好親子溝通的原則、策略與技巧
- (二) 與人溝通的原則、策略與技巧
- (三) 人際關係的建立及愛與寬容的雅量

**五、參考討論題目**

- (一) 說說與家裡的長輩相處模式？
- (二) 什麼時間家族活動？一起旅行嗎？一起做什麼？

**作者孫大川：**

即使四十多個年頭過去了，重新再回憶姨公公的臨終贈言，心頭仍不免為之震動……。今天台灣原住民面臨的環境，完全不同於往昔，我們面對一個全新的時代，也遭逢種種複雜的難題，我們還能不能保有上一代人的氣度與智慧？這是我們應當常常思考的。



## 虹彩織手 (泰雅族)

### 一、繪本簡介

作者 文／嚴淑女、圖／米路·哈勇  
出版單位 桃園縣政府文化局  
頁數 32  
出版年份 2011



### 二、繪本內容

小女孩莎韻看著八十幾歲的奶奶 yaki，坐在織布機前雙手飛快地舞動著。奶奶 yaki 是部落中最厲害的織手，會編織許多美麗的圖案。她常常一邊織布、一邊哼著古調，告訴莎韻祖先傳下來神話故事。

泰雅族的女人一定要學會織布，會織布才可以紋面，才是真正最美麗的泰雅族女人。我們還要遵照祖先傳下來的「gaga」規規矩矩的生活，這樣死後才可以走過彩虹橋，到祖靈之地和祖先相聚。

一天清晨 yaki 背著竹簍，喚醒莎韻：「傳給我我織布秘密的時間到了」。她們走過吊橋、越過溪流、爬上山壁，終於來到塔曼山上的一個舊部落。Yaki 小心地挖出一顆顆根莖交給莎韻：「要成為真正的虹彩織手，必須要從種苧麻開始」。

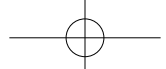
Yaki 教莎韻種苧麻、抽麻線、煮麻、曬麻……。又帶莎韻去挖薑黃、薯榔和植物的葉子，這些都是用來染布的染料。

Yaki 也開始教莎韻織布上各種不同的織紋和配色的方法，她還告訴莎韻每個織紋的意義和故事。「菱形紋代表祖靈的眼睛，穿上有菱形紋的衣裳，祖靈就會保護妳，也會隨時看著妳，不可以做壞事。」

故事中的老奶奶 yaki 一步一步紮實地將織布的技藝、內涵、傳說故事和對自然萬物的尊重態度傳承給小孫女，來傳達泰雅的織布文化。

泰雅女人用織布圓滿了一生，織出對自我的肯定，對部落家人的愛和泰雅文化的技藝傳承，最終才能獲得紋面的資格，通過彩虹橋回歸祖靈之地。





.....  
【家庭教育活動運用】  
.....

### 三、主要核心議題

- (一) 提升父母的資源規劃能力。
- (二) 親子、祖孫相處互動能力。

### 四、活動運用目的

- (一) 協助父母了解家庭資源的概念與內涵。
- (二) 引導父母瞭解情感資源對子女的重要性。
- (三) 提升父母善用各項資源的能力。

### 五、參考討論題目

- (一) 認識原住民族族群文化、生活型態，說說看自己家族家庭文化、生活型態？
- (二) 在我們家我會做什麼家事呢？
- (三) 說說與阿公、阿嬤之間秘密和有趣的事。







## 回家 · 回部落 (鄒族)

### 一、繪本簡介

作者 文／莊世瑩、圖／張振松  
 出版單位 聯經出版事業股份有限公司  
 頁數 48  
 出版年份 2014



### 二、繪本內容

巴蘇亞的夢越來越清晰，似乎可以聽到家鄉庫巴對他的召喚。因為瑪雅斯比祭典即將到來。小學畢業離開阿里山到平地求學的他，在孤單想家的夜裡，只有隨身的相簿陪著他。

打開相簿的第一頁，思緒泉湧上來……。「只有在瑪雅斯比中通過成年禮，才會成為真正的鄒族男子。」巴蘇亞決定立刻揹起行囊，返回部落參加瑪雅斯比。無論歸鄉的路途多麼辛苦，回家後的第一件事，就是先到部落中央的庫巴去看看。

「巴蘇亞你回來了！」「讓我也一起來！」放下背包馬上加入工作的行列，好像從來都不曾離開過。

勇士們穿著盛裝，圍坐在火塘的四周，鮮紅的色彩燃亮了整個祭典場所，迎神祭正式開始。巴蘇亞登上了庫巴接受成年禮，從今以後要有勇氣為部落和族人而戰鬥。他已經跨入一個新的生命階段，成為要用自己的生命來保護部落的成年人。

巴蘇亞非常珍惜和親友相聚的時光，庫巴是部落的中心，它是巴蘇亞和所有鄒族人永遠的心靈歸屬，無論去到多遙遠的他方，總會指引著他們找到回家的方向。

.....  
 【家庭教育活動運用】  
 .....





### 三、主要核心議題

- (一) 提升父母的資源規劃與運用能力。
- (二) 透過故事引導認識原住民族文化特色。

### 四、活動運用目的

- (一) 引導父母瞭解情感資源對子女的重要性。
- (二) 提升父母運用各項資源的能力。
- (三) 鼓勵父母賦予孩子角色責任，實踐力行。
- (四) 提升孩子的價值觀及歸屬感。

### 五、參考討論題目

- (一) 認識原住民族族群文化、生活型態，說說看自己家族家庭文化、生活型態？
- (二) 請盤點家庭生活需要用到哪些物質資源及人力資源？
- (三) 哪些是家裡擁有的？
- (四) 哪些是家庭外的人或機構提供的？
- (五) 我會做什麼家事呢？



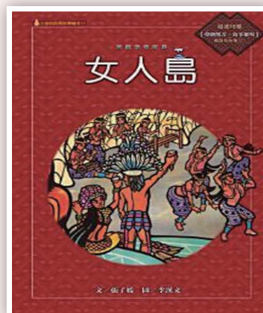




## 女人島 (阿美族)

### 一、繪本簡介

作者 文／張子媛、圖／李漢文  
出版單位 遠流出版事業股份有限公司  
頁數 32  
出版年份 2006



### 二、繪本內容

很久以前住在台灣東部海邊的阿美族，耕田捕魚，過著快樂又平靜的生活，傳說有一個叫瑪賽其的男人是村子裡最棒的漁夫。

有一天，與平常一樣瑪賽其的太太和兒子送他出海捕魚，忽然海上翻起了大浪，一條小鯨魚游過來，後面還跟著一條巨大的怪魚。啊！小鯨魚受傷了，發出唧唧唧的求救聲，大怪魚張開可怕的大嘴巴，眼看就要吃下小鯨魚，這個時候瑪賽其跳起來舉起魚槍，向大怪魚的眼睛射過去。

大怪魚被魚槍射中痛得直翻滾，打碎了瑪賽其的竹筏。瑪賽其在海浪中掙扎，看見遠處有陸地，拚著最後一點力氣平安游上岸，累得昏了過去，不知道過了多久瑪賽其迷迷糊糊地聽到女人，嘖嘖喳喳的說話聲：

「這會不會是傳說中的男人？我們帶他去見女王吧！」

女王對他說這裡是女人島，女王遞給瑪賽其一顆檳榔說：「這代表我的心意，請你和我結婚。」

日子過得很快，小米結了黃澄澄的果實，又到收割的季節，瑪賽其想起家鄉，現在一定正在收割，將舉辦豐年祭。在家鄉平常出海捕魚及上山打獵，老婆在家織布一起養育小孩。

有一天他趁著大家不注意時，瑪賽其跳進大海游向小島，轟隆！轟隆！海水震動起來，冒出一條大鯨魚，鯨魚對瑪賽其說：「你不是救過我的年輕人嗎？」

瑪賽其把他漂流到女人島的經過和想回家的心情告訴鯨魚，於是鯨





魚把瑪賽其載到一個小島，教他製造獨木舟，瑪賽其對鯨魚說：「你救了我，我該如何謝謝你呢？」鯨魚說：「如你平安回到家，請你的族人每年準備五隻豬、五隻雞、五缸酒和五包檳榔請我吧！」

瑪賽其終於回到家鄉了，村子沒什麼改變，可是……部落的人不認得了，原來瑪賽其在女人島一年，等於人間的六十年，瑪賽其告訴村人他的經歷。從此阿美族也會製造獨木舟，也遵守和鯨魚的約定，女人島的傳說和祭拜鯨魚的習俗，就這樣一代一代的流傳下來。

.....  
【家庭教育活動運用】  
.....

### 三、主要核心議題

- (一) 親子相處互動能力。
- (二) 瞭解子女的心理發展及自我接納。

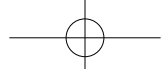
### 四、活動運用目的

- (一) 引導父母瞭解孩子都有自己的特質，正確認識自己的優缺點。
- (二) 引導父母瞭解子女遭遇挫折的反應，協助子女面對挫折。
- (三) 引導父母注意子女在心理層面上的需求，並給予是當的愛和關懷。
- (四) 透過故事瞭解阿美族母系社會、海祭及年齡階級的意義。

### 五、參考討論題目

- (一) 瑪賽其最後是如何回到家鄉呢？
- (二) 接受同學或朋友的幫助，我們應該如何做呢？

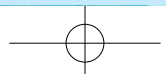
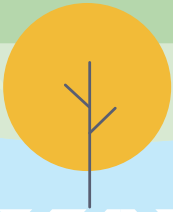


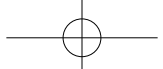


# 附 錄

尋夢原

～我們都是  
一家人





講師姓名 莊美珠

Talif safola

阿美族



講師姓名 簡嘉儀

Suing

阿美族



講師姓名 張秀妹

Ayan

阿美族

原住民族家庭教育講師

我們一起走在尋夢原的路上

講師姓名 王桂鶯

賈瑪拉·樂冷

排灣族

講師姓名 包鳳玲

Lezeme

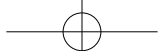
魯凱族

講師姓名 林惠美

'O'oi

阿美族





| 附 錄 |

講師姓名 楊以潔

Rubaw Masaw

太魯閣族

講師姓名 鄭菊霞

Kika 

阿美族

講師姓名 高春蘭

Dongi

阿美族

講師姓名 李亭齡

Ayko 

阿美族

講師姓名 陳蓮美

Panay 

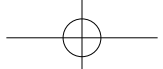
阿美族

講師姓名 高美英

Dungi 

阿美族





講師姓名 邱蘭芳

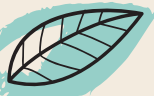
ValisBinkinuan

布農族

講師姓名 李振興

Haisul Isinkaunan

布農族



講師姓名 高君儀

Giyukuy

卑南族

講師姓名

馮千容

Ibu istasibal

布農族



講師姓名

顏秀妹

Savi

布農族







# 簡嘉儀

Suing  
阿美族

紀錄，是人所創造出來的。「原住民族家庭教育講師團」，當初是集結來自不同部落和工作領域，沒有家庭教育背景，憑藉著「我們來做」的共識和熱情，組織而成的服務團隊，在都會區推動原住民族家庭教育活動。

紀錄，是堅持努力下來的。「學中做、做中學」的學習態度，不斷地充實家庭教育學養，帶著原住民樂觀的天性，運用多元文化優勢，發揮創意在帶領活動中，讓族人在輕鬆愉快的氛圍中，享受到彼此陪伴相互尊重的親密感。

紀錄，是持續耕耘的成果。從「發現幸福的起點」、「幸福親子樂」到「開心一起『老趣』」，在都會區和族人透過活動一起共學文化、共好生活，成為一個橫向多族群、多元文化，縱向老、中、小不同世代的多面向服務的團隊。

紀錄，是能夠複製改變的。講師們邀集志同道合的朋友及家人（夫妻、姊妹）進入團隊，活動帶給參與家庭幸福感，在自己的家庭中運用所學，促進家人親密關係，講師說：「在帶領家庭教育活動，第一個受惠的是自己和家人。」

紀錄，是可以精進超越的。講師因著不斷地學習規劃出新的生涯發展，講師團形成為一個學習型的團體，在相濡以沫下，講師們不斷求進步、超越自我，達到服務他人受惠自己的共好境界。

感謝祖靈！Sa' icelen no mita !  
(我們一起加油！)



活動結束後，回到家一開門就看見另一半及孩子早早就回來了，坐在客廳開心有說有笑地分享著自己今天所發生的趣事，我也迫不及待地加入他們，看著最愛的家人原來幸福是可以這麼單純。

此刻讓我想起過去的自己及現在的改變，慶幸自己加入家庭教育中心這大家庭，每一次的活動看似我們帶領著每一個家庭，但其實最受用的是自己，每一個家庭都有值得學習的地方。

記得有一次的活動在最後的分享中，一位母親說著說著流起了眼淚，其實那位母親說了些什麼我也不記得了，但當時的分享一定是感動到她，活動結束後那位母親頻頻跟我們道謝，我想一定是有幫助到她，現在想起那股暖流還在心裏打轉。

將所學習到的用在自己的家庭中，才能真正感受它的”威力”，所謂知易行難唯有去實踐，才能感動自己分享他人。

現在在家裡我們不看電視不拿手機，只要一家人在一起無論做什麼都感到愉快，其實幸福就在我們身邊，就看我們有沒有用心發覺和經營。

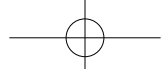
最後我想說的是，對於在新北市家庭教育中心原住民族家庭教育講師團所遇到的人、事我都心存感激，因為有大家的陪伴、鼓勵及包容，才能在這幸福路上遇見更好的自己。



莊  
美  
珠

Talif  
safolo  
阿美族





# 張秀妹

Ayan  
阿美族

初次接觸是家庭教育中心舉辦的親子樂十三行活動之旅，與家人陪著罹患阿滋海默症的家父參加。在車上講師教唱 Maolah kako i tisowanan(中譯我愛您)，雖是短短重複的一句，那天之後爸爸常常哼唱著，聽著聽著卻能深深觸動人心。那一天陪伴爸爸特別的開心，心中滿是感激更引發了我的興趣。

105年報名參加高校長元杰60小時的研習課程，立刻被一系列的課程所吸引，之後陸續有整體性、系統性的安排帶領活動的技巧、演示、觀摩等等進階課程。校長總是以正向的口語說話，適時點出每個人的特質。校長提供了優質的(課程內容)食材，如何烹調美食佳餚端上桌，就待個人轉換成自己的軟實力，以及小組的默契與協調了。

當自己第一次親自帶活動時，心中難免有壓力，但團隊給予您的力量是最堅強的後盾。帶領活動過程中，可觀察到參與者是否樂在其中，要創造帶領者、家長與小朋友三者間沒有距離感的互動、共享當下相互陪伴、成長的歡樂氛圍。而在每一次活動的帶領；再再都是學習和經驗的累積；享受家長與小朋友踴躍分享的回饋，是滿滿的收穫及幸福感。

學姊因為瞭解我們的想要、需要提供了最佳資訊，才有機會至空大修習與家庭教育相關領域的課程，拓展了我的人際網絡，亦獲得了幸福的能力。







**德** 蕾莎修女說：用不平凡的愛做平凡的事。  
在我們這群老師身上，看見默默付出的行動力與執行力。謝謝新北市原住民族家庭教育中心，給我們有這個機會，讓我們能夠培訓為原住民族家庭教育講師，經過三年的訓練蛻變羽化，也才能更有自信的帶領活動。

還要謝謝高元杰校長的循循善誘，文思敏捷幽默風趣，讓我們聽課輕鬆自在，如沐春風，課程設計非常豐富與精彩，每一次上完增能研習課，每每都讓我們功力大增信心滿滿，還有感謝認真負責的嘉儀老師以及各位組長們的用心帶領下，讓我們能夠彼此發現問題，並且解決問題。在每一次的活動當中，跑流程活動後的活動檢討，盡心盡力克盡職守發揮團隊精神，在彼此互動中成長相互鼓勵打氣中茁壯。古人說：三人行，必有我師焉。

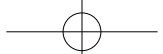
團隊中，可以說是人才輩出，人才濟濟，桃李滿園，大家在原住民族家庭教育能夠發光發熱，用不平凡的愛做平凡的事。大家都願意利用假日來學習，奉獻自己的時間，帶領原住民族親子家庭共同學習，用正向的教養態度與思維，也深入多采多姿不同族群間的文化內涵，讓彼此學習欣賞與尊重。這是服務的行動，是精心的時刻，也是個人的志業，謝謝大家的陪伴，共同的奮鬥，努力在自己熟悉的領域上創造自身的價值。



王桂鶯

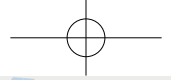
賈瑪拉  
· 樂冷  
排灣族





# 活動花絮





# 旅北都蘭部落文化藝術團 三峽場親子樂活動



開心 DIY “袋著幸福”。

嬭孫間愛之語分享。







帶領講師：蘇錦雄（右一團長）林惠美（右三）李亭齡（左二）張秀妹（左三）。

## 新北市八里區大坎國民小學 親子樂活動



大坎國小視聽教室的大型電視讓圖像更清晰的呈現。



大坵國小親子大合照。

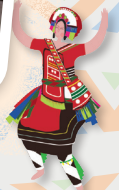
大坵國小親子間透過手作相互幫忙，彼此關係更親密。



大坵國小的孩子在家長的陪伴下展現出自信，勇於發言表達。



帶領講師：高春蘭（左一）陳蓮美（左二）簡嘉儀（左三）及雲堯榮校長（右一）。





## 新北市中和區原住民族發展協進會 親子樂活動



帶領講師：莊美珠（右一）  
包鳳玲（右二） 鄭菊霞（左二）。

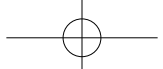


年輕爸爸帶著孩子一起參加活動，  
更能促進親子親密關係。



中和區原住民族發展協進會會員家庭共聚一堂。





# 台灣基督長老教會西美中會聖山教會 淡水場親子樂活動



歡聚一堂開心共享。



親子一起手作。





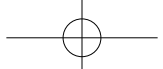
## 新北市樹林區原住民族協進會 親子樂活動



帶領講師：莊美珠（右一）林惠美（右二）包鳳玲（左二）。



忠實粉絲家庭 - 每年都會參加親子樂活動。



三代同堂親子樂大合照。



精心時刻、服務行動  
三代情。





## 烏來溫馨照顧服務勞動合作社 烏來場親子樂活動

帶領講師：簡嘉儀（右一）莊美珠  
（右二）包鳳玲（左一）。

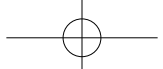


祖母帶著孫子一樣洋溢著親情的幸福。



忠治村的族人共聚一堂同享親子樂活動。





# 新北市泰山區同榮國民小學 親子樂活動



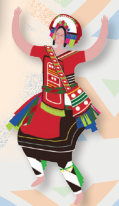
楊以潔老師帶領製作DIY。



精心時刻親子共作。



講師：楊以潔（右一）莊美珠（中間）馮千容（左三）。





# 新北市鶯歌區鶯歌國民小學 親子樂活動



講師：高春蘭（右一）陳蓮美（右二）  
王桂鶯（左二）及黃國鏘校長（左三）。

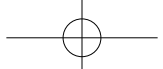


高春蘭帶領分享時刻。



家庭成員說出對家人的祝福。





# 新北市新店區大豐國民小學 親子樂活動



精心時刻親子共作。

家庭成員說出對家人的祝福。



大合照講師：顏秀妹（左一）鄭菊霞（右二）包鳳玲（前排左一）。





# 新北市汐止區北港國民小學 親子樂活動



家庭成員說出對家人的祝福。

講師：大合照，後排顏秀妹（左一）  
包鳳玲（左二）鄭菊霞（右二）。



包鳳玲帶領分享時。







# 新北市樹林區大同國民小學 親子樂活動



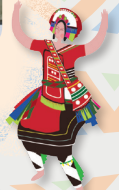
精心時刻～親子共做，  
媽媽指導我來做和樂融  
融。



同學上台帶動跳。



講師：高美英（右三）李振興（右六）邱蘭芳（左五）及高岡琪校長（右五）。





愛之語~孩子勇於分享，  
爸爸直接給孩子肯定的  
語言。

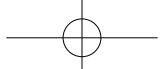
## 新北市新店區達觀國民中小學 親子樂活動

帶領講師：張秀妹（左一）林惠美  
（左二）李亭齡（右一）。

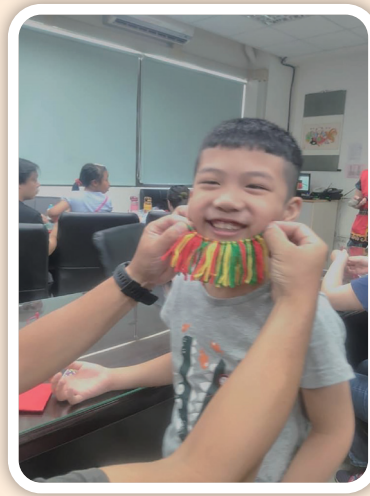
看看~大家都很專心聽老師講故事。







精心時刻～母子倆全神貫注合力完成作品。



親子一起做一起玩就是這麼幸福。

## 新北市新店區安坑國民中小學 親子樂活動

開心一起大合照。





講師：邱蘭芳（右一）高美英（左一）  
李振興（左二）及方慶林校長（右二）。



有爸爸陪的孩子像個寶。

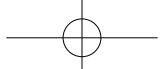
## 新北市三峽區成福國民小學 親子樂活動



開心大合照。







愛之語～分享時刻，妹妹直接對父母說出感恩與祝福的話語，讓爸媽感動地也馬上回應對孩子的愛。

講師：馮千容（右一）楊以潔（右二）包鳳玲（左一）。



健康開心動一動～。





# DIY 照片分享



串起未來～創意吊飾



帶著我的愛～  
迷你情人掛袋



記憶拼圖～造型相框



悠遊部落～造型卡套

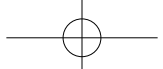


幸福鳥～貓頭鷹



開啟幸福～編織鑰匙圈





豐收～阿美陶壺存錢筒



想念的部落～項鍊



豐收～小米穗鑰匙圈



部落的味道～  
檳榔葉鞘鑰匙圈



ina 的祝福～情人造型側背包



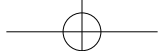
豐年祭～阿美服飾造型筆筒



大手牽小手～造型留言架







# DIY 照片分享



小米豐收小吊飾



傳家寶壺存錢筒



鍊戀人生美手鍊

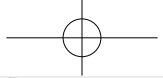


十犬十美可愛狗



石時守護鑰匙圈





環環相扣



圓滿平安小吊飾

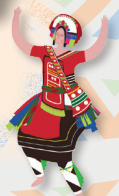


穗歲平安小吊飾

框住美好記憶

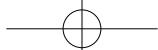


熊愛家毛巾偶









Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.





# 新北市原住民族 家庭教育

帶領實務手冊



發行人：侯友宜

總編輯：張明文

編審委員：王瑞邦、曹孝元、倪學賽

指導委員：高元杰

編輯委員：簡嘉儀、莊美珠、包鳳玲、鄭菊霞、楊以潔、林惠美、李亭齡、馮千容

李振興、邱蘭芳、高春蘭、張秀妹、顏秀妹、王桂鶯、高君儀、高美英

陳蓮美

印刷設計：演色印刷事業有限公司

發行單位：新北市政府家庭教育中心

承辦單位：新北市蘆洲區仁愛國民小學



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government