

家庭教育季刊

<http://www.family.tpc.gov.tw/>

第 13 期

98年9月30日出刊

發行人：劉和然 局長

編輯小組：鄭憶倫、郭正雄、鍾雲英、勵志忠

發行單位：臺北縣政府家庭教育中心

承辦學校：臺北縣樹林市山佳國民小學

主編：蘇珍蓉 科長

聯絡電話：(02)2272-4881 · 2272-4883

主題：家庭分享與運動休閒



親子動一動 家庭更樂活

臺北縣中和市積穗國小教師 丁長君

偶然在電視節目上聽到心理學博士洪蘭教授的談話，她表示教育改革的重點不在學校，而應該從家庭教育做起，這讓身為教師的我感同身受。面對金融海嘯及全球的不景氣，對很多家庭來說都造成了很大的衝擊。這也讓許多人再次倡議反思生命及家庭的價值與意義，隨著LOHAS樂活主義的興起，更多的人把重心放回家庭，臺灣各地的角落出現了许多父親、母親陪著孩子親子同遊的身影。大家開始會把重心放在家裡，雖然削減開支預算，但卻更願意花錢與騰出時間與家人一起享受並創造回憶，無論是家庭旅遊、親子運動或是逛書店看展覽等，能帶給家庭歡樂及片刻休閒的活動成為重點。

● 親子參與，幸福家庭你也行

我國自民國90年全面實施週休二日以後，就直接或間接地帶動國民對休閒活動的重視，江德怡（2008）認為「家庭是休閒社會化最重要的場所，父母的價值觀和喜好，會傳遞給子女」，因此家庭對個體休閒活動的影響不可忽視。而根據研究指出，家庭休閒活動參與量越多，家庭生活滿意度越高（傅元幟、林晏州，2004），許多家庭可能因為忙於生計，往往忽略了休閒與運動對親子關係的重要，對於孩子的身心發展更是不可或缺的一角。臺北縣政府更是在民國95年推出「新家庭運動—幸福家庭123」的計畫，目的就是希望深耕教育，從家庭做起，營造親子互動的展『心』生活！

● 談心說情，送走夜晚迎晨曦

平日睡前我們一定和孩子談心說情，送走夜晚迎晨曦，替第二天準備好心情。為重視家庭精神，本人更與妻兒勾手訂定星期五為家庭日（family day），除非有“不可抗力的因素”，媽媽一定會在星期五提早下班和我們共進晚餐，此外，趁著每年的寒暑假假期，我們也會有家庭旅遊，飯店不是重點，距離不是問題，都市與鄉村都是旅遊心情的點點滴滴，我們都會紀錄下來，照片或多或少，文字三兩成行，或是和親友分享，或是放在部落格上，點閱照片隨時回憶，親子樂活夯到不行。在此分享三篇家庭旅遊札記，不屬於我們家的三個地點，卻帶來永遠屬於我們家的喜悅心情：

一、上山採樂，明池森林芬多精

「今年的旅遊，我們決定往山上走，空氣清新人潮也不洶湧，兒子喜歡站上天窗，吹吹風，看著屬於他一個人的天空。

到達「明池森林遊樂區」之前，都包括在我們的行程之中，駐足路旁的小溪，堆石頭、抓魚蝦，開啟了一家三口的旅遊心情，順著濱海公路，陣陣的海風引領我們進入蘭陽平原，穿越繁華的市區後，一陣蜿蜒行車轉向山裡頭，關上GPS，從此開始由五色鳥接手。『哇！好多大樹喔，是不是快到了呀？』兒子說的不錯，轉個彎，上山坡，到了明池大門口，循著鑰匙上的號碼向上走，小木屋的門前燈已經悄悄地亮通通，放下了行頭，我們等不及要感受



不同的夜生活，月光、碎石路、竹節蟲，一夜好眠伴星空。

起床後，心放鬆，饅頭小菜夾清粥，用過早餐，我們帶著饅頭漫步在池邊，一時之間，鴨子和水鳥竟一路跟著我們走，將兒子團團圍繞，呱呱叫著：『我的早餐怎麼還沒到？』這種休閒生活是無價的片刻享受，屬於好山好水，明池和我，我們繼續在林間走，讓芬多精盡情灑在這個時候，我們看到天鵝游，一前一後引領展翅像行舟。後來才知道，明池原來是人工製造，但是精造巧妙十分美好，就像渾然天成，相當適合全家老小，親親自然，更讓家人感情節節升高！

把陽光和歡笑裝進相機裡，我們離開寧靜就要回到喧囂。『明年別出國旅遊了，留在臺灣玩更好！』回程的車上，太太這麼說道。」

二、穿越時空，北美館都會寄情

「到北美館TFAM參觀，最初是自己一個人去，後來和太太兩個人去，這次則是帶著小兒子全家三個人去，不管有沒有嗅到藝術的氣息，至少是個炎夏酷熱的避暑勝地；幾個人人都一樣，每個人對於作品的感動不一，看門道，看熱鬧，都無所謂，反正「我思故我在」，兒子看了哇哇叫，我看了也未必說好，總之在那樣的時空裡，我們也都化身每一件藝術作品，跟著宮島達男的『三千計數器』，不斷地起浮變動，一會兒如丈二金剛摸不著頭腦，一會兒又像達摩頓悟，看透人生大道。藝術作品對於每個人來說，或是感動，或是毫無感覺，或是無比奧妙，或是莫名其妙，其實都好，我們駐足欣賞藝術，作品也將我們環抱，所以我喜歡，也建議大家多去北美館走走，至少不用去排隊朝拜羅浮宮或是古埃及的文明，而可以靜靜的把自己丟在藝術的時空中。」

三、古都風情，返鄉四草生態行

「台南回去過好幾次，可沒想到古都市除

了孔廟、延平郡王祠等，還有四草大眾廟這個好地方，從來不知道，台南不只有虱目魚，也有四草湖的眾多水鳥，保育的觀念實在重要，老天的與我們的都要算到，所以自然生態與人文古蹟都是珍貴的資產，如果再不開始照顧，很難想像，只有電動玩具和手機的下一代還有什麼可以聊；我真的嚇了一跳，大廟旁的竹筏可以讓我們看到這麼豐富的水道，招潮蟹揮動白大螯，溼地彈塗魚活跳跳，蚵架串串綁牢，水鳥聚集樹梢，紅樹林綠色隧道，跨海大橋捕鰻苗，鎮海元帥大眾廟，史蹟船前看四草。

其實，台江的水上森林並不會輸給關渡賞鳥，和水鳥的距離甚至更接近，我的感覺是關渡公園規劃得好，有賞鳥小屋，也有步道，台江四草則是原始風貌，史蹟和水鳥全在水道…

真是不虛此行，解說員鉅細靡遺頭頭是道，從歷史故事到台江水鳥，令人有一股專業的敬佩。看著湖水漲潮退潮，竹筏也慢慢接近大眾廟，受到騷擾的水鳥又飛回，很高興又再一次感受到，生命中除了工作和鈔票，更有魚蟲和花鳥。」

● 回歸家庭，親子攜手共樂活

對現代人來說，休閒與運動是紓解壓力，增進生活情趣的必要活動。而對家庭休閒生活的重視，更可增進家人的互動，有助於提昇彼此的情感。回歸家庭，大手牽小手，共同迎向樂活生活，不論是打球或是騎小折，沒有一小時也要有30分鐘，如此才能營造良好的家庭氣氛，進而提倡健康社會風氣，建立正確的生活態度與價值觀；若是趁著週休二日，或是家人有共同假期，更可好好規劃利用，茲以家庭休閒生活安排的六大建議原則作為結論：

- 甲、**建立共識，事先規劃**：共同討論休閒方式與內容及注意事項。
- 乙、**完全投入，放下牽掛**：進行休閒活動時應該放下身邊工作，避免邊休閒邊工作。
- 丙、**配合性向，多元想法**：重視家人不同的喜好與興趣，安排各種類型活動。
- 丁、**靜態動態，彈性穿插**：依天候條件及家人的時間，穿插安排、彈性調整，使家人適得其所。
- 戊、**知性感性，兼具最佳**：知識之旅，風景欣賞、擔任義工服務他人、家人相聚探訪親友等都是適合的活動。
- 己、**注重環保，生態無價**：進行休閒活動時，應兼顧環保與生態的維護，如：不在溪邊烤肉污染水源、垃圾不落地等。

運動休閒—創造健康幸福家庭

臺北縣國小退休校長 曾秀蓮

壹、前言

自95年起臺北縣推動「新家庭運動」，倡導「幸福家庭123」，邀請所有家長團體及家長們共同支持，每一天至少花20分鐘陪孩子一起做三件事的承諾，共同進行閱讀、分享與運動休閒的親子互動。期望透過這個運動，能打造書香家庭、分享生活經驗、促進身心健康，進而創造健康和諧、幸福美滿家庭，推而廣之，能提昇全民的生活品質。

臺北縣政府了打造幸福、美麗的大河之縣，並以落實家庭教育為根基，因此，不管在鄉鎮圖書館、縣立圖書館、各級學校圖書館都極力的充實相關資源。另外了普及運動休閒，積極規劃公園綠地、運動場、體育館、運動俱樂部的相關設施及場地維護；溼地生態及博物館的多元體驗內涵；登山及鐵馬步道的安全整治，都提供了居民豐沛的運動資源，期盼居民能充分享受和利用，達到「運動333，健康999」的目標。

貳、運動休閒的意涵

運動休閒是生涯教育的一環，透過終身學習與終身運動，均可保持個人的身心健康，有助於情緒的穩定、社會的和諧與人類的幸福。同時，在運動休閒過程中，可滿足競爭中非功利性的衝動及冒險的樂趣，而淡化有目的性之求勝企圖，使參加者在愉悅中專注的學習，促進向上向善的健全發展。（陳皆榮，2002）另外，個人認為：運動休閒是一種自發性的、個人利用自由時間選擇自己喜歡的、有興趣的、有價值的活動去進行，且是一種持續性的活動。具有以下意涵：

- 一、運動項目是需要學習的，且必須持之以恆，形成一種習慣、興趣、態度和能力。
- 二、是一種自發性的，以一種愉悅的心情去活動，達到娛樂消遣、身心舒暢的感覺。
- 三、著重人際互動、體驗、價值、冒險挑戰、潛能激發、啟迪心智、增強自信的功能。

- 四、隨個人的體能選擇項目，衡量運動量，不做競爭求勝的比較，避免戕害健康。
- 五、追求健康快樂，而能自由參與，從運動中享受其所帶來的好處，並樂於與人分享。

參、運動休閒的功能

運動休閒以追求健康為主要目標，而健康包括生理、心理、社會與情緒的健全狀態，亦可歸納為身體、心靈、社會三方面，根據相關文獻略述如下：

一、身體方面

參與體能性的運動休閒，可強化生理效益，如增強心肺適能、鍛鍊肌力、提升肌耐力、促進柔軟度、強化骨骼及體重管理等休閒效益。（Wankel & Berger, 1991）如此一來，可增強體能，健康狀況會越好。

二、心靈方面

有運動習慣者體能佳而不易疲勞，且更能放鬆自我，態度更積極，學習與工作能力更增強，甚至對自我的外型也滿意，更具自信心。（卓俊辰，1986）另外，因運動而使情緒、壓力獲得紓解，甚至獲得心智的啟發，進而促進心靈成長。

三、社會方面

在運動休閒過程中，增加了人際互動，甚至在團體中有歸屬感、情感的支持，彼此互切



互碰，更增強了動能和成就感。同時，由於全民身心獲得健康，亦可穩定社會風氣，降低犯罪率，提高生活品質。對社會生產力及降低健保支出，也有相當的功效。

總之，運動休閒不僅是促進個人身心靈的健康，增進家庭親子互動，更可促進運動成員間各團體的互動，也凝聚了社區的意識；同時有了正當的休閒活動，身心獲得紓解，有歸屬感，有相互支持的慰藉，將可帶動家庭與社區的和諧。

肆、運動休閒習慣紮根於童年

孩子是在好奇、幻想、創意；甚至跑、跳、遊戲中學習長大的，因此童年時若能讓孩子試探多元的休閒活動，這顆休閒的種子，將有助於未來休閒態度和能力的發展。以個人經驗為例，略述如下：

當孩子幼兒階段時，為遠離水泥叢林，總會帶著他們到鄉間森林之處，邊走邊欣賞叢林小溪的幽靜，有時網捕一些昆蟲來觀察，甚至與蝴蝶追逐遊戲，偶而摘下一片竹葉，做成小船在溪流中漫遊，孩子看到這一幕總是雀躍不已，甚至會說：下次我還要再來，孕育了孩子喜愛大自然的情懷，這也成了日後全家生活的共同回憶。

學校有兒童劇團，為了讓女兒體會舞台經驗，即使飾演的是小角色，也必須全程參與，每天跟著大哥哥大姐姐共同排練，從台詞、舞步、位置、時間的掌握，一點也不馬虎，這是培養團隊合作和默契的最好歷練。沒想到國、高中因升學壓力只能潛藏在心，到了大學之後這顆戲劇的種子發芽了，截至目前為止，15年來「崑曲」卻成了她最愛的社團休閒活動，每年定期公演，藉此琢磨演技更加精進，這也成了我們全家共同的分享樂趣。

另外，童年的孩子，可塑性強，多元試探、嘗試，可滿足孩子的學習慾望，從試探中找出可發展的潛能，成就自信和成就感，也就成為日後較持久性的休閒活動。因此，童年時，不管溜冰、直排輪、游泳、划船、跳繩、跆拳道、球類、舞蹈…等，只要孩子願意嘗試都可鼓勵，培養孩子認識自我，甚至自我挑戰，此時是培養他的休閒興趣、習慣、態度和能力的最佳時機，父母一定要掌握孩子學習的關鍵期。

伍、運動休閒技能必須循序漸進的培養

運動與孩子的生理發展密切相關，千萬不可揠苗助長，不僅有礙生理發展，甚至造成運動傷害或運動恐懼症，將得不償失，造成反教

育效果。今分為三階段略述如下：

一、幼兒階段

這一階段的幼兒屬大肌肉活動，跑、跳、追逐、遊戲、扮家家酒、騎小單車、放風箏、丟大球…等活動為主，希望在比較安全、大人視線能關照到的地方活動，以便能隨時處理偶發狀況。幼兒在摸索、試探、甚至跌跌撞撞中，訓練平衡感及增強體力，鼓勵在戶外活動，增加與其他幼兒接觸機會，模仿學習、促進友伴關係。

二、兒童至青少年階段

嚐試學習運動休閒技能，大部分學校都有開設一些社團活動，如球類、溜冰、游泳、直排輪、射箭、跆拳道、國術、舞蹈、跳繩、田徑…等，讓孩子選擇性參加，在教練指導下，同儕觀摩學習，培養孩子團隊默契、歸屬感及潛能發展，奠定日後休閒基礎，也成為假日的主要休閒活動。

三、大專以後之階段

大專後之運動休閒項目，有些是延續高中階段項目，但發展的更精緻、分類也更專精；有些是重新開始，不同於以往所學的，讓休閒項目更多元化、更豐富。為了讓偏鄉地區國小學童，也有同等學習休閒技能的機會，很多大專生會以「大手攜小手」方式，到校指導學童，以教學相長精神，奉獻他們的專長，這是值得肯定和欣慰的，因此大專生的休閒活動不僅成就自己，也成就別人，可見運動休閒已蔚成一股風氣。

在運動休閒培養過程中，每個人興趣及學習速度會有個別差異，應根據兒童個別狀況做鼓勵，切忌以強破或比較方式，才能讓孩子在愉快、自我肯定中，循序漸進的發展出最適合自己的項目。而父母亦可分享孩子的學習樂趣，甚至陪伴參與他們的活動，孩子將獲得更大的鼓舞和肯定。

陸、親子運動休閒的規劃

以目前的家庭結構，大部分屬核心家庭，偶而有三代或四代同堂的，若屬全家性的活動，在規劃時應依據家中成員的可參與性，讓每個成員都能參與為原則；偶而也可考慮個別性的活動，讓每個人的休閒得以彈性發展。通常參與的方式有三種：

一、在家裡或住家附近日常例行參與的活動

如到社區公園或附近運動場打球、跑步、騎車、放風箏、丟擲遊戲、舞蹈、攀岩…等。這類的規劃或裝備較為簡單，也較隨性。我每

天下午到板橋體育館運動時，可發現青少年打籃球、幼兒在草地上跑跳、追逐遊戲、放風箏、或在跑道外圍騎小單車；中老年人在跑道上快跑或慢走，甚至坐著娃娃車和輪椅的都加入行列，看到這幅畫面，樂活都展現在每個人臉上，而三五成群的分享互動更是熱絡。

二、在家裡或住家附近偶而參與的活動

如登山健行、濕地體驗、博物館參觀、生日派對、SPA、健身房活動—等。有時可參加各團體舉辦的、或邀請幾個家庭共同參與、或自家人前往，都會有不同的樂趣和收穫。這類活動就必須事先作安排及必要的裝備，甚至家人可先搜尋相關資料，如此休閒收穫將更多。

三、離開住家偶而參與的活動

如國內旅行、國外旅遊、單車環島、泳渡海灣…等。這類的活動就必須花更多的時間提早規劃，包括家人的共同時間、行程安排、經費、體力、天候、住宿選擇、交通狀況及必要的裝備等，甚至須事先蒐集相關資料，讓活動順暢且有更多的附加收穫。若一年有一、二次的遠程住宿旅遊，更可增加家人的親密關係。

另外，運動習慣的養成是漸進式的，一般人大約要三至四個月後，才能真正感受到運動

的樂趣，因此初期規劃時，應先以家人的共同興趣為主，再嘗試更具挑戰性、更多元的項目。家中成員若年齡差異較大時，地點的選擇以能滿足各年齡層的需求為宜。尤其第二、三項偶而參與的活動，若能透過家中成員共同規劃，事先蒐集相關資訊，則不僅達到運動休閒樂趣，更有知性之旅的附加價值，相信家人更是收穫滿滿。

柒、結語

健康是一輩子的財富，也是一生的幸福，而運動休閒正是促進健康的必要條件，應視為生活中的一部份，活著就是要動，它是一種持續努力的動態過程。運動好處多多，休閒有利於養生，一但成為習慣後，一生受益無窮。期望能掌握運動休閒的精神、紮根於童年、循序漸進的培養、並能妥善的規劃。尤其親子共同參與運動休閒，更提高了分享與互動的品質，帶給孩子的更是幸福、快樂、滿足，孩子也從中開展了潛能，成就了自信和成就感，相信這是親子間最美好的回憶。台北縣運動休閒資源豐富，希望大家迎向陽光，走向大自然，一起去運動，共創健康幸福家庭。



「家庭教育季刊」第14期徵稿啟事

- 一、投稿地點：臺北縣樹林市山佳國民小學（教務處）
- 二、投稿地址：238臺北縣樹林市中山路3段5號
- 三、截止日期：98年12月18日。
- 四、電子檔請寄：go729643@yahoo.com.tw或li510614@pchome.com.tw
- 五、聯絡電話：(02) 2680-6673轉802
- 六、本期主題：代間教育與祖孫情深。
- 七、稿件字數：1,000~3,000字（可附照片jpg檔3~5張），敬請以電子檔傳送賜稿。



從「追新玩樂」到「家庭和樂」

臺北縣立碧華國中校長 蕭憲裕

當2009臺北聽障奧運熱烈登場時，孩子們和我又緊密地「宅」在一起了，從捷運旅遊導覽圖、大臺北美食商圈路線圖、聽障奧運觀賽手冊等一應俱全，兄弟倆針對聽障奧運活動似乎有備而來，早已有計畫地瞭解及參與，這是我們全家對臺北新鮮事的主張。

當聽障奧運開幕揭開序曲，看到從全球各國遠道而來，各種膚色的朋友們，以及許多顏色組合而成的旗幟，兄弟倆發現原來在地球的各個角落裡，還有許多未曾相識的友伴，大家齊聚一堂比賽競技，臺北就是這場盛會的主人，藉此介紹臺北這一個聲名遠播，國際都會的美食與文化，展示著我們國家的進步與繁榮，這是最真實的、最佳的地理與人文教育。

家一是休憩的碼頭，也是情緒的避風港。要營造和樂的家庭氣氛，需要家庭成員的參與，最重要的是有心，不要讓規律的生活淪為一成不變的僵化，那就少了創新的樂趣囉！如何促發家人的有心帶動，也需要參考他人的點子，作為自己的借鏡：

一、關心時事不打烊，思緒常新不打結

當聽障奧運競賽活動開始，週末假日我們全家人就如同追星族一般，搭捷運到成功高中綜合體育館看手球、又搭公車到臺北體育館看籃球、臺北小巨蛋看桌球，趕場之餘，我們拿三明治、壽司果腹，喝著自己隨身攜帶的開水，坐在路邊的長條椅上，討論著精彩的攻防技巧，簡單解決吃的問題，雖有一點克難，卻是拉近親子的距離，孩子們說這像極了追逐偶像的粉絲，很刺激！

貫穿臺北縣的八新公路通車典禮，當日配合臺北無車日活動，騎單車就是我們家人的團體活動了。這一條從八里經五股、新莊、板橋、中永和到新店的東西向快速道路，將北縣的著名景點串起，我們選了五股溼地、二重疏洪道的微風運河做為全家遊憩的地點，能卸下工作忙裡偷閒，陪伴家人的感覺真好！

二、常培養興趣，隨時有樂趣

數位相機是目前3C產品的寵兒，也是目前人手一部的標準配備，它為家人留下珍貴的回憶。只要有個人的、學校的、家庭的活動照相後，孩子們最期待的就是快快回家，和家人一起分享成果、品頭論足、享受讚美的時刻。在生日或是假期裡，我會將相片拿出來瀏覽懷念一番，親密的情感自然而然又膩在一起了。

聊天也是家人的經常進行式。平常週一到週四的晚上，因為隔日還要上班上課，因此約定晚上十點是家人的「放風」時間，這短短十五分鐘就是彼此舉手搶著發言的時間，發生在學校的、放學途中的、同學之間的趣事和對話，或者不公平的事、氣憤的事，都可以趁機侃侃發言，因為時間有限，必須眼明手快，才能精準分享訊息，在笑聲與建議中，各自整理書包及用品後，準備迎接明日的體力一就寢。

三、互動常往來，心情會更High

我住的公寓每個月固定會清洗樓梯一到二次，清洗前各樓層的婆婆媽媽們會呼朋引伴地邀約參加，我們全家和孩子們也趁機加入清洗的行列，一來參與社區的公共事務，二來和鄰居互動建立情誼，當大夥兒潛汗淋漓做完清洗工作時，也歡呼著已經做了流汗排毒的工作呢！那種凝聚家人與社區情感的踏實，不言而喻！

朋友在過年前，送來幾株盆栽，有桃金娘、孤挺花、沙漠玫瑰、金桔等，我特別購買陽台花園設計類的書籍，自己家裡的陽台就成了花團錦簇、爭奇鬥艷的小花園，看著家人鬆土、施肥、拔草忙得不亦樂乎，又看到蝴蝶的幼蟲、成蛹的變化，孩子們用相機寫了一篇昆蟲生態的作業呢！

美好的家庭氛圍需要家人用心思量，共同參與及經營。像是家人生日、民俗節日、考試放榜、畢業升學，另外像新開幕的店、異國料理蔬食、3C特賣會、花卉特展等，只要細心留意身邊的題材，都能把家人聚集在一起，維繫著綿密情感的時刻唷！



「你說，我聽」——淺談家庭分享

臺北縣樹林市文林國小教師 洪藝真

家庭在整個社會組成中是最重要的基本單位，沒有家庭就沒有這龐大的社會。而家庭對每一個人來說，是一種情感歸屬，更是避風港的象徵。人一生當中也希望自己的家庭是和諧的、親密的、溫暖的、幸福的。但是要達成這樣的理想並不容易，得靠家庭的每一份子同心協力的共同經營。關鍵大多在於親子關係的建立是否良好。因為人一生下來，就跟自己的原生家庭一起生活，最早的人際關係接觸也是從親子關係而來，彼此的溝通分享變成為一種模式，不僅影響家庭生活，而未來生活的人際互動與社會適應是否順利也間接影響。

從另一個角度來看，家庭對孩子的影響力是非常深遠的。也就是說家庭氣氛的溫暖和諧，其實可從親子關係的相處上略窺一二。從家庭中親子親密關係的發展，使得成長中的孩子有機會獲得基本技能、行為、價值觀及知識，經由親子關係的潛移默化，讓孩子可以成功的發展社會的人際關係，因此良好的親子關係，除了讓家庭的功能有效發揮，人格發展順利，而對於將來在團體中的社會適應更有幫助。

雖然現在的社會變遷快速，雙薪家庭、單親家庭、新住民家庭的多樣性，加上經濟與景氣因素，讓現在家庭裡親子關係的建立方法跟以往有所不同。但是要增進親子關係的良好互動，還是可以藉由對家庭成員彼此的關心、問候、溝通和分享，讓家庭更具向心力與和諧度。不論是口頭、肢體或是文字，讓孩子可以自由的表達自己的感受，父母也可以適時的說出自己內心的想法，讓家庭成員更互相瞭解彼此。同時父母可以營造一種親子親密度，讓孩子信任自己的家庭，加深對家庭的相互依賴，並且與父母的情感交流毫無芥蒂，父母與孩子相處時，能彼此接收到對方給予的快樂、溫暖和同理心等正面支持的情緒反應。簡單來說

，家庭內的分享可以包括大小任何事情，不論是親子之間的口語溝通，也是可以對彼此的情緒包容，或者是給孩子一點正面鼓勵等，使家庭是一個空間，可以對彼此分享的溫暖空間。

家庭的溫暖與親密，親子之間的關係建立是何等重要，而更深入來看，親子的溝通與分享就是基礎的核心，溝通與分享傳達正確，良好的互動關係自然而然的建立起來，家庭自然和樂幸福；若是錯誤的溝通方式，讓溝通變成爭吵、爭論是非、或是意氣之爭，傷害的不只是親子關係的和樂，更會削弱親子的情感。再者，溝通的方式要特別注意，每個人都只在乎自己的意見，而不在乎別人的感覺，想說什麼就說什麼，此時這樣的溝通方式只有表面文字的互動，但是內心的交流和想法無法真正涉及，只會讓事情偏離主題，而失去焦點，親子關係會日益惡化。最後，回歸到親子的溝通，其實並沒有那麼困難，父母運用同理心，陪孩子分享自己的想法與觀點，幫助孩子解決問題，讓親子關係更進一步。

其實有許多小地方，父母若能多加注意，其實可以讓親子溝通更順暢。第一：專心傾聽孩子說話，每天抽空撥出時間來真正關心孩子，與孩子暢談生活中的喜怒哀樂，讓孩子體會自己與父母情感的價值。第二：彼此溝通時，針對事情而不對人，用字遣詞不要情緒化，不要到最後事情解決了，但是親情也被傷害了。第三：適時告訴孩子自己的期望，給孩子一點鼓勵、讚賞和認同，讓孩子明白父母的期盼。第四：與孩子共享彼此的秘密，增進對彼此的親密度，拉近父母與孩子的距離。第五：相處時的坦然自在是很重要的，父母不要高高在上，一副說教的樣子，而孩子也不能老是與父母針鋒相對，應誠懇的談論問題，讓孩子也有同理心去瞭解父母的想法，尊重彼此。

綜觀上述，可以明白親子關係與家庭分享之間的關係密不可分，當然父母要有心要去經營一個美好的家庭，彰顯家庭中最重要功能，同時傳承良好的溝通分享模式，讓社會上不再有那麼多家庭失和的新聞，身為教育前線的教師，也需讓學童瞭解家庭溝通與分享的重要，畢竟每一個家庭都好，社會的和諧便能指日可待。





家庭教育中心 活動訊息報導

一、空中愛閱家·與 你相逢在UFO

本中心推動家庭閱讀教育，特於98年度規劃喜閱家庭廣播節目方案。經公開招標後，由飛碟電台（FM92.1）於8月起開播「空中愛閱家」節目，預計播出至今年12月18日止。節目分別於週一至週五上午7點45分至8點15分穿插3分鐘「親子情報站」帶狀節目，提供教育相關訊息；週六及週日上午9時至10時塊狀節目則藉由名人與專家輕鬆活潑的自我經驗分享，廣泛介紹優良讀物，引導家長了解適合子女讀物的同時，也推薦親職教育進修讀物。除了拉近大眾與閱讀之距離，也增進親子閱讀的機會。

中心向來期望以生活化方式服務民眾需求，並推廣家庭教育，今年度藉由廣播電台無遠弗屆傳播力量，再加上飛碟電台董事長張小燕小姐親自上陣主持，必然能讓家庭親子有更多機會向閱讀靠近，養成閱讀習慣。節目規劃相當精采，有【愛閱好消息】，提供閱讀相關訊息，【快樂說書人】請專家或名人推薦好書或分享閱讀經驗，【喜閱一家人】家庭親子談讀書樂趣，以及【我也會說書】請小朋友和青少年組隊來分享自己喜歡的書…，諸如此類活潑創意的節目內容，歡迎大台北地區民眾踴躍收聽！

節目亦安排聽眾朋友可以分享自己喜歡閱讀的書籍與感想，或是提出自己對於閱讀的想法或問題，以精簡的文字傳真到02-23688833或是至飛碟電台空中愛閱家的討論區留言。節目將會針對問題安排相關領域之專家回覆，並在節目中分享聽眾推薦的好書及感想，以利增進社會書香文化，創造家庭幸福芬芳。

二、98年9月7日(星期一) 日本富士市議員、教授蒞臨本縣參訪

日本富士市議員、教授等一行人，於98年9月7日在輔仁大學陳若琳教授的陪同下，蒞臨本中心參觀訪問，對於本中心歷年來積極推動家庭教育的成效，表示相當的肯定與讚揚，尤其對於本中心出版各項家庭教育補充教材及宣導手冊，更是感到高度的興趣，希望有機會能彼此互相交流與經驗分享。

在參觀過中心後，亦安排日本富士市議員及教授們到本縣幼兒教育資源中心—莒光國小，及推動家庭教育績優學校—後埔國小進行參訪，介紹本縣圖書館利用教育、實施親子共讀及推動家庭教育等各項工作成果。會中由本中心蘇主任珍蓉親自與日本議員、教授們進行雙向互動與意見交流，蘇主任展現深藏不露一口流利的日語，贏得所有貴賓及與會人員的讚美與掌聲，令人印象深刻。

三、98下半年「家庭教育校園宣導」開始囉！ 共計有50場次

本中心自98年9月8日起至12月2日止，聘請家庭教育領域專長的學者或教育從業人員，針對本縣縣民、學校社區家長及教職員工，以講座的方式進行家庭教育校園宣導服務，講座主題包括有「家庭教育的重要」、「壓力因應與溝通表達」、「家庭法律」、「資源管理」、「學校如何實施家庭教育」…等。本次辦理





之學校共計有50所，預期約有四千多名教師、家長及社區民眾參與。這項校園宣導服務已持續推動三年，皆由學校主動提出申請，未來中心規劃將針對尚未申請辦理宣導講座的學校，主動將家庭教育宣導服務送上門，以期擴大家庭教育宣傳效果。

四、98年第1期夜光天使點燈專案計畫訪視成績出爐

本中心所辦理的「98年夜光天使點燈專案計畫」，目前正積極地將燈光點亮到社區之中，讓這個社會充滿溫暖和愛心，讓更多需要幫助的孩子受到妥善的教育照顧。98年第1期夜光天使點燈專案計畫訪視成績揭曉，特優單位計有老梅、十分、有木、大觀、建安、石碇、安溪、民義等國小以及耕心蓮苑基金會、台灣貴格會國光教會等單位；最優單位計有興化、柑林、九份、瑞芳等國小以及基督教頂埔教會。洪蘭教授曾言：「一個國家的錢如果不用在教育上，一定用在監獄上。」中心蘇主任珍蓉亦呼籲社會大眾多多關懷弱勢家庭學童，挽救處在困境中的孩子，為我們的國家社會增添祥和穩定的力量。

五、98年「甜甜蜜蜜過一生」婚姻教育講座歡迎踴躍參與

本中心自98年9月中旬起至11月下旬，規劃一系列「甜甜蜜蜜過一生」婚姻教育講座，內容包括婚前系列6場、婚後系列16場及白頭偕老系列14場；辦理地點包括公所15場、戶政事務所4場、農會9場、圖書館1場、公私立高中5場、社區發展協會2場。講題包括你儂我儂男女不同、如何找到你的有緣人？單身生活怎麼過？婆媳過招～招招有效、家庭帳本怎麼算？婚姻法律知多少？好好吵不要狠狠吵、管好時間樂逍遙、教養態度大不同、怎麼住先商量、常保健康的飲食秘訣、養生之道…等。邀請

本縣縣民、各單位員工及學生踴躍參加。各場次時間、地點、講題、講師等相關訊息請至本中心網站 (<http://www.family.tpc.gov.tw>) 查詢，或逕洽中心(02) 2272-4881分機202施惠玲老師。

六、98年度「學校實施家庭教育」輔導訪視即將啟航

依據家庭教育法第五條第一項第二款：直轄市、縣（市）主管機關掌理所屬學校、機構等辦理家庭教育工作之獎助及評鑑事項。本中心98年10月至12月將進行「學校實施家庭教育」輔導訪視工作，以了解各校實施家庭教育現況及辦理之優點特色、困難與建議事項，尤其以執行4小時家庭教育課程為訪視重點，以提供本縣推動各項家庭教育之參考。同時鼓勵學校教師分享彼此實施與推動經驗，以增進各校教師推動各項家庭教育的創意與熱忱。

輔導訪視小組由本縣家庭教育諮詢委員會、本中心家庭教育輔導團成員及本縣退休校長組成。訪視前學校必須先針對97年11月～98年10月實施家庭教育課程及活動之方式、內容與效益作自我檢核。受訪學校將包括中心抽訪及學校自願兩類別，確切受訪日期將依各校填報辦理情形後進行抽訪，並於訪視2週前電話通知受訪學校。本案相關事宜請洽中心王淑敏輔導員（02）2272-4881分機208。



淺談對家族排列系統的認識

臺北縣新莊市中港國小輔導主任 李榮純

「如果生命可以重來，多麼希望有一個全然的机会，讓我是參與決定的一份子！」聽到曾經是孩子，而今即將邁入50人生半百精華的一位經過不斷粹煉的成功企業家的一句語重心長的話，令我不斷在耳邊、腦海邊迴盪這句重重撞擊著我一顆柔弱卻堅韌的心之話語。當透過一段段深沉的談話，終於讓我了解到孩子成長歷程深刻的烙印，孩子長大了，五十歲了，但是，心底的深處，永遠忘不了曾經有過的傷痕，就這麼深入的刻劃在兒童幼小稚嫩的心靈，長大了，即便是淡淡的、不願帶著批判的言詞，也總教人思考「為人父母」的重責大任，對孩子一辈子的影響是多麼的重要！

話說A君年幼時，飽受老爸爸的疼愛，卻曾耳聞老爸爸因為媽媽與舊識常相約見面，憤而「想」舉槍斃命，卻因為有A君與A君的三個哥哥，強將自己的情緒壓抑下來，A君七歲時，老爸爸因病離開了人世。到了A君五年級時，媽媽與舊識結婚，並告訴A君：「你不是老爸爸的親生兒子，所以要將你的姓改為養父的姓，因為養父才是你的親生父親！」年幼的A君，正值似懂非懂的年紀，卻也飽受同學的嘲笑，當經濟狀況不佳時，又因為父母作生意需利用晚間的時刻，年幼的A君，因害怕而倚靠昏黃的街燈候著父母回來！

一個深刻的回憶，讓A君四十幾年來，不斷在尋找真正的自己，成長的過程中，不斷在追尋「愛」的真諦，傾聽於此，彷彿見到A君童稚的臉龐所顯露出來是多麼期待一份真正的安全感，即使A君已是年將半百的人，童年時，大人世界的發生，姑且不論是非，但孩子在這樣的環境與對話中，承受多少幼小心靈不可

承受之輕重？值得一提的是，A君對年邁的父母非常照顧與孝順！而長久以來，A君透過多元的心靈課程與家族排列的洗禮，填補心中那份長久以來無法安定的靈魂，他一再運用有助身、心、靈成長的課程，期待使自己得到一個合情、合理、合法的對待！

再談到一對適婚的姐妹，遲遲無法在面對婚姻問題有一個良善的呈現，心中不斷困擾著：我究竟該如何調整我自己，才能使交往多年、論及婚嫁的男友願意喜悅地與我完成婚姻大事？透過這樣疑問的了解，這一對姐妹發現，就算與男友分手了，對方仍非常容易尋找到情意相投的對象。而相較之下，姐妹兩人則困頓於對如此的情感究竟在那一個點上無法解開？導致相似的狀況不斷發生，循環，而一再錯過姻緣，深入了解，方知問題點在自己的身上。每在踏入婚姻的關鍵點上便遭遇破局的局面，當自己百思不解之下，透過好朋友不斷分享與家族排列課程的接觸，終於打開心中的結，原來自幼成長的過程飽受長輩不斷用自己無法控制的情緒對待年幼無助的姐妹，加上父母無法成為孩子的生活典範，安頓孩子稚嫩的心靈，家中成員的異動、親疏關係的改變錯亂了孩子單純的認知！孩子畢竟是孩子，那能了解成人世界的七情六慾？那能理解成人世界的是與非、對與錯？於是，花費好長的一段時間兩姐妹釐清自己問題的源頭，原來家族命脈的源遠流長，一切的發生、點滴刻畫在生命的長河之中，但，究竟能以如何的胸懷，才能釋放心中糾結已久的苦衷？何不讓我們共同努力解開心結！

在家族排列的過程中，一個個的個案，所呈現出來原本無法解釋的問題不斷獲得答案！但，回到生活中又那是三言兩語所能釋懷曾經是很長的時間所刻畫在心中一刀一刀的傷痕？每個案主若不是勇敢的面對沉積心靈深處已久的問題，又如何看見並體會出原來即使是成人也有許多無法解決的既無助又無力的問題？當音樂響起，參與課程的每一個成員閉目思索自己成長的過程，發現自己成長的歷程竟是如此自以為是的幸福！

X君在回家的路上，聯結自幼的許多印象與記憶，才發現，原來多年前我努力尋找我的





父親，當時父親是被外婆、媽媽趕出家門，抑鬱出家，而據說死於地區性小廟宇的一次火災，更稱奇的是，仔細回顧才終於發現外婆是養女，媽媽是外婆的養女，X君是媽媽的養子，父親是繼父，而原來X君與這些長輩都沒有血緣關係！可是卻是這些愛我的長輩撫養長大的！透過家族排列的課程，指導著我：我尊重一切的發生，我感恩您們所給我的愛！但X君仍常自問：我究竟是誰？一個不明自己身世的人，仍想追究我的親生父母到底是誰？在年近40的X君腦海中、心靈深處，仍有欲知的期望！我們祝福他，透過他的努力，也許曾經照顧過他的長輩願意透露一些蛛絲馬跡，讓他循著線索，解開他心中的結！

發現家族排列的這一套系統是德國海寧格神父、也是一位心理學博士。在家族排列的系統裡，可以見到許多的發生與情緒點點滴滴的累積，當這些情緒在每個人的生活中產生負面思維，輕微者運用各種療法解開，嚴重者則有若社會新聞一件件悲劇的報導，當然所要付出的社會成本，又豈只是數字的負擔？

每當我數度投入兩天的時間在課程裡，眼見一個個案例的進行，案主透過重點性的陳述，“治療師”便請案主邀請工作坊參與的成員“代表”案主所提案例的關鍵人、物或事，當案主完成每一位“代表”的位置之後，在場域裡便產生變化！就案主所陳述的事件，“代表”會移位，會有坐或蹲或旋轉或前進或後退的姿勢改變；會產生情緒、或喜悅或憤怒或恐懼或哀傷有更甚者則暈眩、昏迷、哭號，依每位“代表”的角色而呈現不同的反應，若有陷入太深而無法停止者，“治療師”會請此一“代表”離開場域，另擇一位成員。

過程中“治療師”將解釋整個案例序位的變化，並詢問“代表”的感覺或反應。最後“治療師”會依照“代表案主”者或案主本人的感受將序位調整到最適切的位置，讓當事人感



受到感覺不錯的狀態，並告訴案主對於曾經讓你感受到負面成長歷程的人、事、物，透過排列的過程引導學習「尊重命運」、學習「深切的感恩」，以及聯結所有有關係的人，並設法了解曾經發生的事，與尊重曾經有過的發生，感恩前輩的付出。

更重要的是：學習讓孩子在成長歷程中，擁有一個溫馨的、和樂的、關懷的、感恩的家庭環境、正確的生活作息與規範；更重要的是：讓孩子了解與學習當負面情緒與挫折來臨時，如何以正面的態度應對與改變、調整？對於這樣的一件事，它很難，真的非常不容易，只是家庭教育、學校教育、與社會教育的主要學習，如何讓孩子學習分辨應對進退、是非對錯？如何讓孩子學習「我」的自主空間究竟有多少？如何讓孩子分辨網路世界資訊、情感的真假？又如何讓孩子明白：父母當下不足的苦衷？相信即使孩子的學習是緩慢的、孩子的表現暫時不是那麼的盡如父母、師長之意，但終有一天，將會有為人父母值得安慰的作為！當然，孩子良善的作為不但要給予鼓勵、增強，更要讓孩子了解父母無怨無悔無私的愛，只為了看見孩子健康、活潑、勤學、有禮，身體一天比一天茁壯，生命品質一天比一天寬廣！親愛的父母們：要讓孩子真正的了解，是一件不容易的事，這一切端賴為人父母是否用心經營？我們都是為人父母、長輩，我們共勉吧！

〈後記〉發現家族排列的這一套系統是德國海寧格神父、也是一位心理學博士。著作中有：「愛的序位」等；另有海寧格系統排列治療師史瓦吉多著有「家族系統排列治療精華」，其中與印度神秘家奧修的洞見相結合，非常值得閱讀。《在此非常感謝圓桌教育學苑、關係花園～家族排列工作坊的所有老師與志工，讓我有不同的學習與看見，更感謝我的母親、先生、與兩個寶貝女兒在我學習的路上不斷陪伴、讓我有機會分享給好朋友。》

三種有趣的休閒運動

臺北縣板橋市溪州國小教師 吳美慧

休閒活動可分為兩類：靜態與動態活動。不管是靜態或是動態的休閒方式都有益身心健康，但長期從事靜態休閒活動，忽略了動態休閒活動，對身體健康的促進仍是不夠的。動態的休閒活動可以增強肌力、肌耐力、柔軟度，並提升心肺功能、提高免疫力等，這些都是靜態休閒活動無法達到的。如何選擇有益身心健康的動態休閒活動，認真投入學習，做為自己的終生運動選項。以下試舉三例：

壹、直排輪運動

* 什麼年齡可以學直排輪？

4歲以上的兒童、少年、青少年、成年人，不論男女都可以學直排輪。直排輪運動好玩又刺激，能夠強身健體、增加人體平衡感、肌肉協調性以及心肺功能術…等，是一項值得提倡的正當健身休閒運動，只要會走路，就可以學會直排輪。

* 如何入門？

一、購買一雙適合自己的直排輪鞋

考慮的因素1. 鞋子要合腳。2. 鞋身要堅固。3. 鞋內要穿起來感覺舒適。4. 底座要夠堅固。5. 其它考慮因素：輪子彈性、續滑力、抓地性、軸承轉動滑順與否、扣帶組堅不堅固、維修方不方便。

二、如何聰明、安全的玩直排輪？

最好配戴全套安全護具，包含護掌、護肘、護膝、頭盔共4種護具，如有需要、也可以穿戴護臀。

三、哪裡可以溜直排輪？

只要是平坦的地面都可以溜直排輪，如柏油地、磨石子地、大理石地、木板地、PU地…等，一般家裡庭院、籃球場、溜冰場、公園步道、廣場空地…，都可以進行直排輪運動。

四、我買好直排輪了，怎麼開始學？

- (一) 像學騎腳踏車一樣，自我摸索學習。
- (二) 買本直排輪書來研究也是不錯的選擇。
- (三) 參考教學影片或到溜冰場觀摩學習。
- (四) 找個專業教練好好學一學正確的直排輪技術。

* 學校裡如何進行直排輪學習活動？

一、企鵝家族

- (一) 藉由觀賞溜冰教學影片讓學生了解溜冰規則與技巧。
- (二) 模擬穿溜冰鞋像企鵝一樣排隊搖擺踏步走。
- (三) 讓學生了解不可在飯前飯後運動的健康新知。

二、鴨子滑水

- (一) 學習如何穿戴溜冰鞋、護具、安全帽。
- (二) 示範指導雙腳跪立→單腳跪立→挺身→站穩腳步。
- (三) 站穩之後嘗試學鴨子外八字走法，一步一步開步走。

三、安全守則

- (一) 安全跌倒：半蹲→手前舉→雙腳曲膝跪下。
- (二) 機械煞車：利用溜冰鞋的煞車，半蹲→挺身→煞車。



(三) 交通規則：要同方向溜、不可推擠或拉人、衝撞別人，因為逆向容易對撞增加危險性，因為技術尚未成熟自顧不暇，如果彼此拉扯跌倒的機率就會大增。

四、溜冰高手：隨著課程進行練習自然滑行→前進葫蘆→S形前進→蹲溜→後推葫蘆→倒溜前進，經由練習逐漸成為溜冰高手。

五、大隊接龍：當溜冰技術越來越熟練之後，開始進行接龍，依照下列方式循序漸進。

(一) 兩人接龍：前面的向後溜拉人，後面的人跟著滑行。

(二) 四人接龍：前面的向後溜拉人，後面三個跟著滑行。

(三) 八人公車：由最厲害的當公車司機向後溜拉人，後面以溜冰技術好壞排序接龍。

(四) 十六人火車：最厲害的當火車頭，後面仍然依照溜冰技術好壞排序接龍。

(五) 大隊接龍：仍然以最厲害的當龍頭，後面還是得依照溜冰技術好壞排序接龍，還有最重要的一點要拉好不要輕易放手，快要跌倒趕緊鬆手帶著後面的人向旁邊滑開。

六、合作學習：採實作取向之「練習教學法」與「合作學習教學法」。

*學習成效

一、快樂溜冰向前行：同學相互砥礪努力認真練習，所以進步快速很快就學會溜冰了。

二、相互扶持感情好：透過先學會的同學帶領學習較慢的同學，讓他們互相配對指導，學習速度增強許多，同學彼此感情也越來越好。

三、勇於挑戰不怕苦：溜冰跌倒是家常便飯，跌倒了只要再站起來就可以繼續前進，讓小朋友體會失敗挫折是成功進步的動力。

四、用心學習溜得好：了解從事直排輪運動的益處，學會直排輪的基本技巧站立、前溜、煞車、蹲溜、蟹步、旋轉、S形滑行、前剪、後溜及接龍等，培養從事休閒運動的習慣。

貳、呼拉圈運動

臺灣的天氣陰晴不定，常有下雨造成無法到戶外運動，於是小朋友時常在走廊追逐嬉戲，造成安全上的顧慮，所以可以改成呼拉圈運動，呼拉圈運動是能在雨天也能不受場地限制所做的運動。

*有哪些呼拉圈運動？

一、呼拉圈汽車：把身體套進呼拉圈裡用手拿好往前跑，嘴裡發出汽車的聲音。

二、鑽呼拉圈：兩手高舉呼拉圈，然後忽然鬆手，讓呼拉圈掉下來卻不碰到身體。
(也可以從上往下鑽或從下往上鑽。)

三、跳呼拉圈：把呼拉圈在擺成米老鼠圖形排列在地上，玩跳呼拉圈的遊戲。

四、鑽呼拉圈：鑽過直立在地上的呼拉圈。可以用蹲低走過，也可以用青蛙跳跳過。跳過的排在後面增加呼拉圈。

五、原地搖：把身體套進呼拉圈裡，用手拿好站在原地，利用扭腰肚子前後移動，讓呼拉圈在腰上旋轉。

六、走搖：讓呼拉圈在腰上旋轉，邊走邊搖，可以橫著走也可以直著走。

七、創意搖：用脖子搖、手搖、呼拉圈跳繩…。

八、追呼拉圈：跑去追自己滾出去的呼拉圈，讓呼拉圈保持滾動。

參、創作舞運動

創作舞是一種適合兒童、少年、青少年、成年，男女皆可的運動，是時下愈來愈流行的休閒活動，創作舞對『人體心肺功能術的增強』有很大的幫助，創作舞所消耗的卡路里比慢跑更多，創作舞可以增加肌肉的協調性、平衡感、反應力，而且沒有年齡、性別的限制，學習的過程中樂趣無窮，是不可多得的全家運動，常跳創作舞可以保持健康，提高自己的抵抗力。

*創作舞如何進行？

從聽音樂感受音樂的節拍，再嘗試利用身體跟著音樂的節拍運動，培養自行創作舞蹈的技巧，發展身體之協調與平衡能力。

最後希望大家能了解從事休閒運動的益處，認識各種休閒運動，學習休閒運動的一些基本技巧，選擇自己喜愛的休閒運動，培養從事休閒運動的習慣。

98年度「我愛妙想家--愛家宣言」 徵選活動優選作品一覽表

單位	姓名	作品名稱	愛家宣言內容
埔墘國小 2年14班	戴雅婕	美滿家庭	品名：美滿家庭。 原料：幸福、快樂、希望、健康。 保存方法：用愛包裝。 有效日期：永恒。
埔墘國小 6年13班	林貝臻	門	媽媽肚子的疤痕，是我來到這世界的大門；未來，我要成為媽媽的任意門，帶媽媽去環遊世界。
重慶國小 2年4班	劉哲宇	我家我家	愛家~由我開始，家是生命的泉源，懂得愛自己的家人，尊重父母，愛護手足，彼此關心、寬容，才是愛家的表現。
重慶國小 3年1班	楊采晴	無形的推進器「家」	家就好像是一部無形的推進器，使我窺見生命的潛力。而它使用的燃料是「濃密的愛」。
重慶國小 4年3班	李雙安	組合	爸爸是CPU，媽媽是OS，姐姐是Keyboard，我是Monitor，我們共組一台PC，各司其職、缺一不可。
重慶國小 老師	熊季芳	我愛妙想家	「我」有一個家，「愛」心無限多，「妙」趣時常有，「想」像活力GO，「家」是溫暖窩，我愛「妙想家」，我會永遠珍惜它！
重慶國小 老師	石筱琳	在家遇見愛	當我落淚時，妳默然不語；當我沮喪時，妳無聲陪伴；當我孤單時，妳鼓勵扶持；當我雀躍時，妳為我歡呼；原來…愛…就在咫尺之處一家。
蘆洲國中 二年級	黃鈺倫	我愛我家	家—是愛的源頭。 家庭的愛是我們的執著，溫暖的家庭是療傷的場所。
社會人士	陳書菱	家的守護神	冬天的媽媽，家的大圍巾；秋天的媽媽，家的甜柿子；夏天的媽媽，家的冰淇淋；春天的媽媽，家的萬花筒；媽媽~家的守護神
安康高中 二年級	呂佳蓉	家	家，是五線譜上的音符。悠揚的旋律，彈奏出圓滿的包容。我愛我家，像是在音符裡寄託情感，為的是奏出所謂的天籟之音。
安康高中 二年級	朱芳儀	家	家—如佇立在灰暗街道的街燈，以最溫和的光芒，溫暖我的心房；以最不起眼的方式，默默在路上，為迷失的孩子指引方向。
民安國小 6年6班	李宜珊	我愛我的家	家像座燈塔，在我茫然時，指引我方向。家像個暖陽，在我孤單寂寞時，給我溫暖。家是幸福的泉源，我愛我的家。
榮富國小 1年4班	施廷翰	歡樂滿屋	媽媽~用愛灌溉、用心呵護；爸爸~用臂膀做屋頂、用責任做鋼骨；我~用笑聲做妝飾；建構一座我們專屬的!歡樂滿屋。
榮富國小 5年8班	張璣心	家	家是永遠的依靠，珍惜它，它就有溫暖，為它付出，它就不寂寞，每個人互相包容，這個家庭就會永遠幸福。
重慶國小 老師	陳雪峰	我愛我家—甜甜圈	家就像甜甜圈，把家人甜蜜蜜的圍住，分享悲歡離合，品嚐喜怒哀樂；將你儂我儂的深情，化作愛戀的印記，直到永遠永遠。
社會人士	黃秀玲	最愛媽媽	媽媽的擁抱，溫暖在這裡；媽媽的鼓勵，希望在這裡；媽媽的微笑，陽光灑滿地。屬於媽媽的日子裡，獻上萬句「我愛您」。
鳳鳴國中	王瑋婷	我愛我的家	今天我在此宣示：愛家，我不逃家；愛家，我不嫌它；愛家，我愛惜它；愛家，我呵護它；愛家，我關心他(家人)。
豐珠國小 老師	商育英	我愛我家	家，它像春天的大地，滋潤我茁壯。家，它像夏天的陽光，陪伴我身旁。家，它像秋天的和風，呵護我長大。家，它像冬天的暖爐，溫暖我心房！
中平國中 7年16班	洪乙心	我愛我家	它是等我回來的光，在黑夜為我留一盞明亮，沒有精雕細琢、富麗堂皇，只是平凡溫暖、寧靜安詳，雖然不算完美，卻美在尋常。
中平國中 7年11班	鍾佳譜	媽媽才是生日的主角	五月的光輝照耀全世界，十月懷胎造就了我，懷孕時，你肚中有我，出生後，我心中有你，特別的日子有了特別的你和我。

家庭分享與運動休閒

臺北縣林口鄉麗園國小文書組長 謝 驊

時下最火紅、最夯的休閒運動是哪一項呢？我想大家一定會異口同聲的回答『自行車』，但其實在此波單車熱潮引爆之前四、五年，筆者早就一頭熱的栽入了自行車的世界中，每逢假日閒暇，不騎個『破百』，弄得自己筋疲力盡、全身酸痛，可是不會善罷干休的喔！一年下來照表操課，功力自然也是與日遽增，不可同日而語。心中漸漸開始萌生『挑戰自我』的念頭，於是開始規劃『八天環島挑戰之旅』。95年暑假，幸運的在天公做美的情況下完成了，羨煞了周邊不少親朋好友及同事的眼光，也無形中帶動校內一股單車運動風氣。次年再挑戰臺灣公路最高點—合歡山之『武嶺公路挑戰賽』，從海拔400公尺的埔里，一路爬坡上到3275公尺的單車聖地—武嶺，過程之艱辛痛苦真非筆墨可以形容，最後以4小時50分的成績完成，在4000名參賽者中排名第490名，成績雖非屬優異，但可接受。但就在臺灣最『高』及最『遠』的挑戰陸續完成時，心中卻忽然浮現一個念頭，花了這麼多的時間在單車上，那生活中最重要也最根本的『家庭』呢？陪孩子、老婆的時間不知不覺的被佔據、犧牲，此時心中提醒自己，是該好好重新規劃家庭分享及運動休閒的時間了，就算是亡羊補牢也為時未晚。

在規劃好計畫藍圖後的某一日晚餐時間，試探性的拋出一個風向球給老婆：『今年暑假帶全家人騎單車環島好嗎？』…約五秒後『好呀！』哇！多麼令人振奮的兩個字呀！頓時間，腦海中滿是幻想的畫面，但畢竟那只是虛幻的，離實際成功完成的距離還遙不可及呢！俗話說得好：『打鐵要趁熱』，二話不說，隔天馬上砸下重金為三位『女王』備好「裝備」，正所謂「工欲善其事，必先利其器」。此後，利用每日下班後的時間，伴隨著夕陽的餘暉，加上假日閒暇，就此展開「環島挑戰之魔鬼訓練」。

在練習的過程中，無意間增加了非常多親子及夫妻間互動的機會，讓原有的幸福感更加濃郁，很明顯的是藉由運動休閒的機會來提升家庭分享

的甜蜜感。和親愛的寶貝、老婆一起騎車，不但花費不多，還能全家人一起出遊同樂，既培養感情，也賺到了健康及快樂。這與之前總是自己一個人單打獨鬥、拼命埋頭猛踩，有著天壤之別的感受喔！

在環島旅程正式展開前，一家大小以4+2的方式，陸續造訪了臺灣許多景色優美的單車專用道及景點，所到之處看著全家人其樂融融的景象，令我深切感受到，藉由休閒運動來拉近家人間距離的效果是如此的立竿見影、事半功倍，孩子也在參與的過程中潛移默化，增加其體能及對困難與挫折的忍耐力，激發其無窮的潛能，這也是在享受歡樂的親子休閒運動中，附加的教育功能、意義。

環島的挑戰正式開始，在沒有「進度表」的壓力下，全家人預計以逆時針的方向繞騎臺灣一周，由於妻小並非體育專長人士，所以每完成一天的旅程，都是一項令人驕傲的光榮紀錄。過程中，一家人彼此相互扶持打氣與鼓勵，孩子也藉此學習獨立、面對挑戰，訓練出大步邁出不畏困苦、勇於面對挫折的精神，身為父母能陪在旁指導，不但能達到寓教於樂之效，同時也正增強親子關係。而夫妻在挑戰不可能的任務中，更能培養出一種特別的「革命情感」，往後日常生活的話題不只是侷促於工作、孩子、柴米油鹽…，而是多了一樣共同興趣，多了一項全家共享的樂趣。此種幸福洋溢的滋味是很難以「筆墨」來形容，唯有親身體驗才能體會箇中甜美的味道。

就運動生理學而論，讓家人親近大自然，適度曝曬陽光，以活動筋骨來增加骨質密度，促進骨骼發育及肌肉成長，只要在活動前確實的做好暖身運動，隨時注意孩子的安全，並適時補充水分及營養品，自行車休閒運動確實是一項非常值得推廣的親子運動，因為它充分分享了家庭的時光，增進親子及夫妻間的情感，又不容易造成運動傷害，真是一項對「生理」、「心理」均有益處的優良休閒運動。

既然運動休閒對家庭生活的優點不勝枚舉，看完筆者的親身經歷，您是否已怦然心動了呢？快！坐而言不如起而行，趕快規劃一下家人共享的運動休閒活動吧！相信你的人生的會就此更幸福、健康、了無缺憾，畢竟孩子的成長只有一次，有些事現在不做，保證以後一定後悔一輩子喔！



我的家庭分享與休閒活動



臺北縣板橋市海山國小四年17班小朋友 李東宸

大家好！我是讀海山國小四年級的李東宸，不是耳東陳的陳，在班上同學都叫我冬瓜茶。我有一個比人家還要大還要幸福的家庭，大是因為我有跟爺爺、奶奶和姑姑住在一起。假日時，有結婚的姑姑會帶著表哥和表弟們回來家裡看我的爺爺和奶奶們，那時候可就非常熱鬧了。每到用餐時間擠到餐桌，都得分二批吃飯！家人過生日全家一定會聚在一起慶祝，還會拍一張全家福照片。我還有跟媽媽一樣有另一個家，就是我們士林的外公外婆家，我有四個阿姨一個舅舅，外加好多個表姐、表哥、表妹，還有一個還沒有出生的表弟呢！

我的爸爸是程式設計師，個性很溫和，很討厭不聽話的小朋友；我的媽媽是學校的讀經媽媽也是圖書館的志工媽媽，外表不愛笑但卻很喜歡講故事給小朋友聽，她也是民生公園圖書館的故事媽媽，大家都叫她「牛媽媽」。我有一位可愛又會和我分享的妹妹，我生病時特別會照顧我，她是我的「愛心小精靈」。爸爸在家扮演的角色是怪物，因為爸爸下班後會檢查我們的功課，我們沒寫完就會被怪物拿棍子處罰，但是怪物放假時，也會帶我們全家參加許多有義意的活動，還會陪我打籃球、打羽毛球。媽媽每天會陪我們讀經也會講故事，還會教我們做家事：切菜、削水果、晒衣服、摺衣服。我們最近才和妹妹新學會的家事是做點心，告訴您們我和妹妹有被老師選為班上服務模範哦！其實要謝謝媽媽給我們機會做家事，也更要謝謝奶奶不會因為寵愛我們而不讓我們幫忙，我和妹妹才會搶著幫忙做，這樣我們和媽媽才有比較多的時間在一起聊天說地，我和妹妹講學校同學的事，我媽都是說她今天帶讀經班上的事或看到報章雜誌的消息。

我的休閒活動：有扯鈴、騎腳踏車、溜直排輪、打羽毛球、打籃球…等，都是我喜歡的。武術是在我寫功課累的時候，我會在床上倒立，讓我伸展筋骨順便可以讓眼睛休息一下。暑期時有參加保護青少年—「挑戰自我—攀岩體驗活動」。第一次攀這麼高，平常都在板橋市第一運動場攀爬，自己有一點遜，因為我老爸和老媽也有上，我媽常說：「我可要以身作則」，所以還爬得比我高，我看他們真的是豁出去了，也為了做好榜樣給我們看，辛苦他們了。

學校也會辦親子騎單車活動，每一場我都報名參加，最遠的有騎到木柵動物園約40多公里，臺北縣政府曾經協辦防暴力為愛而跑活動，我們也有去，新店植樹關懷地球，和農業局為心愛的人種一顆樹…我媽媽很喜歡帶我和我妹參加活動，還有一次是到榮民之家看爺爺們，並送上我和妹妹所畫的圖，是我們印象最深刻的最有意義的一次活動。可能是媽媽忘記培養我們打電腦和看電視的壞習慣，所以我超愛跟著媽媽，我媽媽還會跟我打籃球、打羽毛球，還有下棋，難怪我媽媽常跟我說：你們是最幸福最快樂的小天使。

我媽媽為了我們付出很多，現在也為了我們投入學校，也讓學校的小朋友得到多一份的關懷與愛，我喜歡他們為我們做的一切，我雖然在家裡很調皮搗蛋，在學校成績也不是很好。但我很快樂，因為我有一個溫暖的家庭，常聽我媽媽說：只要跟自己比賽，更要懂得同理心，要有挫折容忍力，還有要做一個誠實負責任的人。像我老爸一樣啦！我媽媽現在也快成為最快樂的大天使了！謝謝您們一直對我和妹妹關懷和付出，在我們班的同學都好喜歡我的媽媽，讓我好高興也好驕傲，我有一位好媽媽，媽媽謝謝您辛苦了！每天晚上我和妹妹都要抱抱和親親，爸爸也有喔！阿公、阿媽也有親親和抱抱的啦！（附註：本文由小朋友口述，媽媽負責打稿）