

新北市心家庭運動

# 幸福家庭123

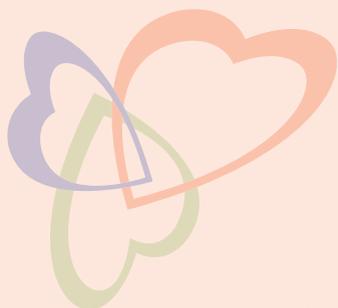
親子手冊 **Happy Family 123**  
for parents and children

(兒童篇)





營造溫馨好家園 享受快樂親子情  
新北市心家庭運動—幸福家庭123 *Let's go*



# 目次

· 市長序—「幸福」—其實很簡單	4
· 局長序—擁抱家庭 享受幸福	6
壹、緣起	8
貳、「幸福家庭123」的意涵	10
參、學齡前及學齡兒童發展特徵	12
肆、親子閱讀篇	22
學齡前親子閱讀10招	23
低年級親子閱讀10招	27
中年級親子閱讀10招	31
高年級親子閱讀10招	36
伍、親子分享篇	44
學齡前親子分享10招	45
低年級親子分享10招	51
中年級親子分享10招	57
高年級親子分享10招	62





陸、親子遊戲或運動篇	68
學齡前親子遊戲或運動10招	69
低年級親子遊戲或運動10招	75
中年級親子遊戲或運動10招	80
高年級親子遊戲或運動10招	85
柒、結語	90
附錄：新北市政府家庭教育中心簡介	92
編輯群的話	94



# 市長序

## 「幸福」——其實很簡單

家庭是孕育每個人成長的第一個學習場域，也是涵養孩子人格特質的教育堡壘，孩子身心發展的成敗，家庭扮演著關鍵的角色。而家庭教育是一切教育的基礎，每一個家庭本身都必須努力推動家庭教育，尤其新北市是全國人口成長最快速且最具競爭力的城市，下一代的重要性不言可喻，全面做好家庭教育的扎根工作，是市府責無旁貸的使命。

近十年來，由於社會環境變遷快速，傳統的家庭樣貌、家庭結構及家庭關係亦隨之改變，家庭的型態也日趨多元，例如：單親、寄親、隔代教養、新住民、甚至於非婚家庭…等，而這些家庭問題的處理與解決，最有效的方法便是透過教育的作為，建立大家具備正確的家庭概念。由此可見，為確保社會安全，防患於未然，更彰顯推動家庭教育的必要性。

市府為了提升家庭成員的互動與內涵，特別推展「心家庭運動」—幸福家庭123。希望每一位家長都能承諾—每一天至少陪伴孩子20分鐘，一起做三件事：閱讀、分享、遊戲或運



動。一天24小時，親子之間能彼此相處的時間極為有限，20分鐘只是這24小時的72分之1而已，每位父母只要把握這段親子共處的黃金時刻，就能夠享受幸福的甜蜜感覺。

感謝教育局與家庭教育中心夥伴們的用心，以及學校老師們的協助編輯，出版這本「幸福家庭123」親子手冊～兒童篇，期望無論是在資訊的提供與行動的導引上，都能成為家長在日常生活中陪伴子女成長的最好幫手。孩子的幸福，靠家庭孕育，社會的未來，從家庭開始，相信做這些值得且應該做的事，我們每個人的家庭就能夠擁抱溫馨、體會幸福。

「幸福」—其實很簡單，也一直都存在你我的身邊，只要我們能夠用心經營家庭，「幸福」就會與我們同在。相信在市府同仁、學校團隊以及所有家庭共同的努力下，大家一定能夠營造溫馨的美好家園，享受幸福快樂的親子情，而「心家庭運動」—幸福家庭123的全面推展與落實，就是我們新北市「贏」的起點，誠摯邀請您與您的家庭一起來實踐。



新北市長 朱立倫



# 局長序

## 擁抱家庭 享受幸福

家庭是人類出生後第一個學習的場所，也是進入社會前的第一個環境，因此家庭生活對於每個人下一個階段的發展，絕對具有顯著的影響力。個人在家庭中透過各種方式與其中的人、事、物互動與磨合，進而產生彼此的改變，而這個在家庭中的改變，也將影響到個人進入社會之中的觀念、態度及行為表現。顯而易見，推展家庭教育的重要性。

6 在家庭裡，子女藉由與父母或長輩互動的經驗過程中，觀察父母或長輩的一言一行，甚至包括了潛在的思想，並從中學習，最後將日積月累下來的精髓，內化成自我的一部份，而這一部份，往往是個體不易覺察到的。是故，優質的家庭生活，將奠定我們每個人日後發展的良好基礎，「家庭」可說是孩子一生幸福的基地，每個人生命歷程中的安全島。

家庭也是一所「愛」的學校，家庭教育中最主要傳遞的並非學校教育中的知識，而是每個人與生俱來都需要且欠缺的愛與安全感，不同於學校教育注重設計的歷程，家庭教育強調的是自然的體驗，建立正確的家庭規範與價值觀，才能體察



時代變遷下家庭的積極意義。簡單來說，「家庭」就是一個系統，而這個系統是需要經營管理、滋養與維護的。

基於以上的體認，我們呼籲所有的家長把經營家庭關係、親子互動，當成比工作更重要的課題來「學習」，千萬別在孩子的生命中缺席，大家共同來響應新北市的新家庭運動，具體實踐「幸福家庭123」的承諾，每一天陪伴孩子至少20分鐘，一起進行閱讀、分享和遊戲運動這三件事，以提昇各個家庭互動的內涵與品質，全力打造健康穩固的新家庭。

樂見家庭教育中心與家庭教育輔導團的共同合作，編印這本「幸福家庭123」親子手冊～兒童篇，讓每位家長方便進行這項心家庭運動。這是一本貼近家庭生活的參考小書，希望現代家庭中的父母與成員，在忙碌的生活中別忘了每天要123，與家人培養親密的情感，促進家人學習與成長，建立更緊密的親子關係，才能共創幸福美滿的家庭生活。



## 壹、緣起

家庭是孩子成長中，  
最重要的學習園地。

家庭是一個人出生後第一個接觸的學習場所，是涵養人格特質的教育堡壘，孩子身心發展的成敗良窳，家庭扮演著絕對重要的角色，是孩子一生幸福的基地。因此，家庭教育是國家競爭力的基礎，是一切教育成功的關鍵。

8 94年7月讀者文摘做了一份亞洲八國的父母評比大調查，結果臺灣的父母表現被評為八國之末，為了更瞭解學校之外的另一個教育現場—家庭，天下雜誌於94年10月做了「家庭教育大調查」（樣本數：家長662份，學生1316份，老師330份），調查顯示超過七成的國小老師不滿意學生的「家庭教育」，八成以上的老師說，家長把家庭教育的責任，交給了學校老師、安親班及傳播媒體。

100年4月親子天下報導：為了追求高速經濟發展，臺灣用全球第一的超長工時，拼出世界級的競爭力。同時也拼出了離婚率亞洲第一高、全球倒數第一名的出生率，以及許多的「缺席爸爸」和「假日父母」。

雖然大時代改變了家庭的樣貌，家庭的型態日趨多元，例如：雙薪、單親、寄親、隔代教養、新住民。親子關係依然是父母與子女彼此一輩子的支持與溫暖，為了幫助父母經營親子關係，強化家庭教育效果，自95年起積極推展「臺北縣新家

庭運動」，出版「幸福家庭123親子手冊～幼小篇」，98年出版「幸福家庭123親子手冊～青少年篇」。100年因應社會變遷及現代教育環境需求，協助學齡前及學齡階段的親子關係經營，而推動「新北市心家庭運動」，並出版「幸福家庭123親子手冊～兒童篇」。

「家庭的變化」已經不是「個人的責任」，而是「時代的趨勢和集體的需求」，影響所及的是整個社會的未來與發展。我們無法向孩子保證一個無憂的未來，但我們可以承諾，給孩子一個任何時候都想回去的家。不管社會如何變遷，孩子是父母的寶貝與希望，父母的殷殷叮嚀，依然是生命中最珍貴的聲音；為家庭多做一點，每個孩子的成長就多一分希望。緣此，呼籲父母「用心」經營親子關係，承諾「用心」經營友善家庭，學習「用心」耕耘幸福家庭。





## 貳、「幸福家庭123」的意涵

1.2.3，親子共學一起來，  
同心協力建造幸福的未來。

為了強化家庭教育效果，提昇家庭互動的深度及內涵，因此，我們提倡「心家庭運動—幸福家庭123」的活動，這個構想源自於天下雜誌94年11月所出版的教育特刊—「家庭教育」。希望藉由「幸福家庭123」這個簡單、淺顯易懂的口語，邀約各界「用心」推動家庭運動，邀請家長「用心」經營幸福家庭，希望全市的家長「承諾」每1天陪伴孩子至少20分鐘，一起做3件事情：閱讀、分享、遊戲或運動。

10

其架構如下圖示：



### 一、閱讀

閱讀是一種省時省力的教養方式，從生活習慣、行為規範、情緒疏導，到文化價值觀和人生信仰，都在有趣的閱讀中自自然然的傳遞。而親子共讀是家長與孩子之間一個很好的溝通媒介，在親子共讀的過程中，若能巧妙地將故事內容與生活事件做連結，可以了解孩子的內心世界及很自然的教導孩子關於不同事物的認識與處理。同時，親子共讀也可以讓大人學習柔和謙卑，讓孩子建立自信與自尊。

### 二、分享

想要做一個現代的好家長並不容易，但是可以學習，最容易做到的方法就是分享，內容可以海闊天空、無所不談。透過同理心的傾聽分享，家長與孩子能夠在了解與接納中，找到彼此需求的妥協與平衡。透過用心的營造、敏感的體察，家長可以為孩子提供的不只是共同的生活經驗，還可以建構出深刻的人生分享，共創美好的家庭回憶。所以家長不論多忙，每天一定要抽時間跟孩子分享互動。

### 三、遊戲或運動

將遊戲或運動視為是家庭生活的一部分，可以陪伴孩子健康快樂地成長，也可以讓孩子嘗試各種不同生理與心理的體驗活動，這是一項必須持續努力的動態過程，因為遊戲或運動好處多多，一旦成為習慣，孩子一輩子受益無窮。若能親子共同參與遊戲或運動活動，帶給孩子的不僅是幸福、快樂與滿足，更能促進孩子身心健全發展，充分開展潛能，為親子彼此間留下美好的成長足跡。



# 參、學齡前及學齡兒童發展特徵

守護孩子的一生，  
從瞭解孩子開始。

學齡前及學齡兒童是人類在發展過程中很重要的關鍵期之一，這時期的影響深遠。早期所建立的態度、習慣、行為是決定一個人長大後對生活適應的主要因素，例如：讀書習慣、人際關係、價值觀等，在此時期若能奠定良好的習慣，將影響他未來的人生。

## 一、學齡前兒童發展特徵

學齡前兒童(preschool period)是指從二歲至六歲的孩子，這一階段大約是進入幼托園所的時期。這一階段的孩子主要活動以遊戲為主。從遊戲中，孩子間接認識世界、觀察生活，因此遊戲活動是孩子探索現實世界的重要方式。他們的好奇心、感性經驗及語言能力的增加與豐富性，愛問問題是他們的特徵，「這是什麼？」「那是什麼？」「為什麼會這樣？」這是他們在感覺、記憶、動作、思維、語言以及人格方面快速發展的現象。



### （一）認知發展

學齡前兒童的認知發展屬於皮亞傑(Piaget)前運算期，其思維的主要特點是藉著具體形象或表象進行思維。所謂具體形象就是他能夠看到、摸到，才有辦法學到。而此期也是抽象邏輯性思維的萌芽期，孩子開始慢慢的把握著事物本質性和規律性，他開始知道事物的優先順序，開始會做分類。說話技巧也越來越成熟，已經能夠簡單且完整的說出事情經過。說明此期兒童思維的概括性、邏輯性和完整性正不斷增強。我們可以從感覺、知覺與記憶方面更清楚地探討他們的認知發展：

#### 1. 感覺

透過遊戲、學習、活動、與成人積極的交往，各種感覺(sensation)會更完善，尤其是視覺與聽覺的發展越來越占主導地位。他們已經能夠精確的辨別細微物體或遠距離物體的能力，不僅能辨別顏色，而且還會按自己喜愛選擇顏色。聽覺的感受性在音樂、語言和遊戲活動上也進一步的發展；觸覺與視覺的連結也不斷增強，他們看到的東西都喜歡摸一摸，最常見到家長帶孩子出門，會看到他們的小手常在物品或牆上滑過。



## 2.知覺

主要有空間知覺、時間知覺、觀察力的發展。空間知覺表現在對熟悉物體或場所的相對遠近，已經能區分方位，但對於不熟悉環境仍然容易走失。對時間已具有初步觀念，但必須要與具體的生活相聯繫，例如：什麼是明天？今天睡一覺起來以後就是明天。觀察的系統性、邏輯性及概括性也在增長，例如：當孩子發現好奇的東西時，他可以專心的觀看很久。



## 3.記憶

由於語言和神經系統的發展日漸成熟，幼兒的記憶(memory)能力開始全面發展，是奠定學習的最好時機。家長要把握住這一特點，直觀的、具體的、鮮明的事物，較容易引起他們的不隨意的記憶，他們所熟悉的、理解的、有興趣的、能激起強烈情緒體驗的事物，他們較能記住，並且能夠長期記住。例如：練習說話、讀圖畫書，猜東西、表演等。家長若能耐心、循序漸進的指導孩子各項學習方法，透過閱讀、收拾玩具以及操作型的運動，例如：騎腳踏車、游泳……等，孩子一輩子不會忘，學理上稱為程式性學習。



### （二）社會性發展

學齡前兒童在社會化過程的基礎中，開始掌握被社會認可的一些行為，掌握初級的社會規範，認同一定的社會角色，產生情境性的道德品質，特別是表現在自我意識、道德、性別認同和社會交往都明顯的顯現這時期的年齡特徵。

#### 1. 自我意識

想擺脫成人的保護，尋求做一些事情以表現自我，特別明顯的是在語言應用喜歡加上「我的……」，開始分辨人與我的關係，這個階段也奠定孩子對未來的目標。

#### 2. 道德發展

有從他性(altruistic)和情境性兩個特點。所謂從他性(altruistic)，是指孩子的道德觀來自於外在的權威，不能不服從，判斷是非的標準也來自成人，因為害怕被處罰，大人說什麼就做什麼，要到晚期才會慢慢學到自我約束，內化成個性的一部分。情境性是指道德認知、道德情感、道德經驗，這些和成人的評價有關，大人說不好、不可以做，他會停止不做，但是若當前的具體情境或刺激物太強時，他會受到影響不被約束，道德發展影響他後來的人際關係。



### 3.性別認同

孩子的性別化行為在二歲時就已經表現出來，到了三歲到七歲時，更明顯的表現在遊戲和自由活動上，例如：男孩喜歡玩棍棒、汽車、機器人、摔跤、上下跳動等遊戲；女孩則喜歡玩洋娃娃、辦家家、紙偶人等遊戲。這種性別刻板化行為，對性別差異的認知、理解水平和成人的教育態度有密切關係，他們對性別的完整理解要到入小學後，才會逐漸完成，此期奠定了性別認同與將來的社會關係。

16



### 4.社會互動

社會互動會隨著兒童活動能力、語言能力和認知進一步發展。在幼兒期，父母是孩子主要的互動對象，是幼兒的「重要他人」，隨著進入幼托園所，生活範圍擴大，同伴、老師逐漸成為生活中重要的互動對象。



### （三）遊戲發展

遊戲是這個時期的重要活動，遊戲的種類很多，可分行為表現、認知特點、社會性特點、創造性特點，家長可利用這些特點和孩子玩遊戲。

#### 1. 行為表現

可分語言遊戲、運動遊戲、想像遊戲、交往遊戲和表演遊戲等。

#### 2. 認知特點

可分練習性遊戲、象徵性遊戲、結構遊戲、規則遊戲。這些遊戲在建立孩子的知識能力、道德行為有很大的幫助。

#### 3. 社會性特點

可分為一個人玩的獨自遊戲、各玩各的，看同伴玩什麼的平行遊戲、和別人一起玩聯合遊戲(或稱為分享遊戲)、遵守夥伴關係的分工合作遊戲、只看不玩的旁觀遊戲。

#### 4. 創造性特點

這時期的孩子充滿想像力，大箱子可以當山洞，桌巾可以當飛毯，桌下可變成一個家等，他可以製造出聲音，這些就是幻想遊戲和假定遊戲。

幼兒在各式各樣的遊戲中獲得身心的發展，各類遊戲對幼兒的身體發展、認知、情感和社會化發展過程中發揮作用，幫助幼兒正向的發展。



## 二、學齡兒童發展特徵

一般稱學齡兒童指的是小學兒童(school childhood)或兒童期。這階段的兒童，主要以進入學校後，所接受規律的學習課程，從遊戲為主的學齡前幼兒進入到以學習為主的小學兒童，在角色上產生巨大的不同。隨著年齡的增長，學習逐漸增加，一般而言，此時期學童生活重心在規律性的學習與遊戲，對學校的態度、同學關係、學習成就以及親師關係更有能力表達，但也開始會為自己說話。

### (一) 具體運算期的認知

學齡孩子的認知屬於皮亞傑的具體運思期(concrete operational stage)：他們的思維發展，是初步的邏輯思維，他們逐漸能夠知道事物的原理，追尋事物的來龍去脈，其思維具有易變性、可逆性、守恆性和願意採取別人的觀點。思維發展特點從具體形象思維逐漸發展到以抽象思維為主的形式。低年級兒童所掌握的思維大多是具體、可以感知的事物；到了中高年級，才逐步區分出概念中本質和非本質的東西、主要和次要的東西，學會掌握初步的科學定義和獨立進行邏輯思維。低、中、高年級思維變化很大，特別是從中年級進到高年級，高年級在思維的發展上，是一個思維大躍進的質變時期。

#### 1. 感覺發展

感覺的發展在隨意性、感受性上隨著年齡增長不斷變化。例如：顏色的差別感受性、言語聽覺、音樂、音度調節敏感度都增加很快；在書寫、繪畫、製作等教學活動中，雙手都能顯著發展及靈活應用，例如：有自己喜歡的顏色、音樂、偶像等。

### 2. 知覺發展

兒童入學後，在各科目的學習上及各種課外活動，有助於他的知覺發展。例如：在空間知覺上，對於形狀、方位、距離掌握精確度發展快速；在時間知覺上，和他們的生活經驗有直接關係，更清楚的知道什麼是今天、明天、昨天、上一週、下一週……等時間觀念。

### 3. 觀察力發展

兒童對熟悉的、特徵鮮明的形象容易判斷，特徵不明顯、不熟悉的判斷比較困難。隨著年齡的增長，觀察品質的精確性、目的性、順序性、判斷力、系統化等能力明顯提高，他們已經能說出所看到的東西，也會說出自己的感覺。

### 4. 記憶發展

記憶是思維的材料和認知活動的倉庫，也是學習的重要活動，如何幫助兒童記憶是很重要的事，記憶可採用的有複述和組織兩個策略。複述就是不斷重複記材料直到記住的過程。組織是將要記憶材料項目間的意義聯繫，並將這些連繫進行記憶的過程。記憶是可以訓練的，人類的大腦是「用進廢退」，透過閱讀及彼此分享內容，是可以增加孩子的記憶力。



## (二)、社會發展特徵

小學兒童期社會發展出現了協調性、開放性和可塑性。他們學習如何與他人相處？如何交朋友？可以從道德發展、自我概念、社會關係發展來看。

### 1.道德發展

皮亞傑(Piaget)認為，通常七~十二歲兒童慢慢發展自己的自律性道德；柯爾堡(Kohlberg)認為兒童從七歲開始便傾向以常規道德評價道德行為，並維持習俗的秩序和符合他人的願望，也就是他們開始學習遵守社會規定。

### 2.自我概念 ( self-concept )

是指個人心目中對自己的印象，包括對自己存在的認識，對自己能力、性格、態度、思想等方面的認識。自我概念往往受到家庭教育風格、兒童的交往同儕以及老師的影響。

### 3.社會關係發展

知識與經驗的逐漸豐富，促進他們有意識的和週遭的人進行交往，對他們而言，家長是互動中最重要的人，接著是同學、老師，這些人都是影響他們一輩子的人。



### （三）學齡兒童的學習特點

小學生的學校學習是有計畫、有組織、有目的的學習活動，與幼托園所的學習相比較下，具有強制性，能促進兒童的學習動機、學習態度和學習能力的提升。

#### 1. 學習是主要活動

從學習過程中，系統的掌握知識技能，養成適合社會需求的人格品質，這階段是引導兒童逐步掌握書面言語和由具體形象思維邁向抽象邏輯思維的過度期。

#### 2. 學習動機

學習活動是由學習動機激起兒童學習的興趣，學習興趣又分為直接興趣和間接興趣。直接興趣是兒童個人的興趣，例如：天生愛畫圖、唱歌，對數學或語文有興趣；間接興趣是由於老師、父母的獎勵和表揚，對小學生而言，這是相對強烈、鮮明的刺激，往往可以引起他們的直接興趣和學習態度。

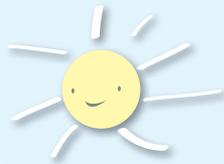
#### 3. 學習態度

態度決定學習成敗，例如：家長透過閱讀名人傳記、以及在遊戲休閒過程中，隨機有意的分享自己的生命經驗與生活中的事件、社會中奮鬥成功的故事，都可以幫助孩子建立良好的學習態度。

#### 4. 學習能力

學習能力在教學的影響下逐漸發展。除了學校課業外，透過課外讀物與遊戲及生活體驗，都可以培養兒童獨立思考和獨立工作的能力。





## 肆、親子閱讀篇

燃起親子想像的火焰，  
驚嘆閱讀的五彩繽紛。

閱讀是一輩子的事，是家長送給孩子一生受用的禮物，閱讀不只可以獲得知識，也可以提供休閒、思考和內省，更是開啟通往世界的一扇窗，想要從小養成閱讀習慣，家長的示範很重要。

22

孩子在不同年齡層，親子共讀上也有不同的陪伴和引導方式：幼兒是閱讀的啟蒙期，如何讓孩子接觸各種不同形式的書，主動翻閱是很重要，特別是文字較少，插圖優美、色彩鮮明的圖畫書。對剛開始學認字的低年級孩子，用圖畫說故事的繪本、引人入勝的童話故事，最適合引領孩子進入閱讀世界。愈小的孩子家長在固定時間，抱著孩子坐在膝上一起閱讀，或念故事，特別是睡前的床邊故事更可成為家中的重要儀式。中年級的孩子喜歡自己閱讀，在閱讀方面從圖畫書邁入文字書的關鍵期，親子可以在同一時間與空間一起閱讀，會因著家長的陪伴和身教，而啟迪閱讀的興趣，培養主動閱讀的好習慣。高年級孩子進入青春期，是自我價值肯定的關鍵期，要尊重他的喜好，可大量閱讀科幻、科普類、文學類、歷史類等書籍，文本中的人物、個性及高潮迭起的情節，讓他們了解人生的種種考驗並拓展生活經驗。



閱讀不限於文字，讀天地、讀人、讀自然都可以。為孩子選好書，可先從閱讀家人及與自身相關的議題開始，例如：親情、品德、性別、藝文，再擴展到鄉土、環境議題、法治教育、多元文化、資訊等主題。培養孩子愛上閱讀有三件重要的事：時間要早、陪伴要有耐心以及要持之以恆。閱讀使人博學，討論使人思路敏捷，為孩子佈置一個溫馨單純的閱讀環境，讓孩子隨處、隨手、隨時都有書可以閱讀，進而愛上閱讀，與書為友。



### 學齡前親子閱讀 10 招

#### 1. 為孩子選好書：認識不同形式的書

閱讀是一種能力，好書則是學習寶典。在幼兒階段，透過家長的陪伴與引導，讓孩子接觸各種不同類型的書，像「翻翻書、立體書、洞洞書、捲軸書、有聲書……」。由於書的外觀造型、色彩及內容插圖都能吸引孩子，是家長在現階段可提供給孩子的好書。選擇能啟發想像力的有聲圖書或音樂，親子一起聆聽，讓故事的情節發展，滿足與開啟孩子豐富的想像力和潛能。

#### 2. 「悅」讀家人

幼兒需要透過擁抱、觸摸感受到愛。親子可以共讀，例如：《猜猜我有多愛你》、《我想要回到媽媽的肚子裡》、《團圓》，讓大手和小手重疊及觸摸家人，使親情彼此交融。家長可分享孩子的誕生與成長，也可分享家長的成長故事，讓孩子閱讀家長臉上的皺紋，看見歲月與智慧的痕跡。



### 3.好朋友真好

幼兒渴望交朋友，邀請小朋友到家中作客，或閱讀有關友誼的書。例如：《來我家玩 照著地圖走喔！》、《青蛙和蟾蜍系列》、《有你，真好》、《你要去哪裡？去看我的朋友！》、《我想和你做朋友》，或《敵人派》系列的書，都可從中學到如何認識朋友及與朋友相處。

### 4.我長大了

有許多的圖畫立體書可以呈現身體的部位和功能，閱讀《我的小雞雞》、《不可思議的你！》可以了解與認識自己的身體。讓幼兒閉起眼睛玩「猜一猜」的遊戲，讓孩子從頭、臉、身體、四肢學會愛自己的身體，也會隨時保持身體的整潔。選擇擬人化的圖畫書成為床邊故事，家長也可參閱靖娟兒童安全文教基金會網站相關資訊，進一步討論如何保護和愛惜身體。

### 5.創作好好玩

幼兒是塗鴉期，多動手有助於腦部的開發，透過接觸多元媒材，例如：蠟筆塗鴉、玩紙黏土、按指印、共讀摺紙書，享受親子共同創作的樂趣。閱讀《劍獅出巡》可認識臺灣地方文化特色，親子共同創作劍獅面具，或演出故事。閱讀有聲書《三隻小豬》可選定主要角色練習對話，全家一起演戲。



### 6. 閱讀幼兒園

幼兒園是孩子離開家庭環境第一個需要適應的地方，家長帶孩子上學，可認識家中到上學的路上，有什麼店家、交通號誌、公園景觀或特殊地標；進到園所後，知道教室在哪個方位？哪一棟？讓孩子自己熟悉路況並自己走進教室。老師會提供家長一張幼兒園地圖，哪個地方是遊戲的區域？哪個地方是戶外區域？哪個是睡覺的區域？透過閱讀地圖認識校園景觀。

### 7. 動物哪裡去了

幼兒喜歡體積龐大、較有特點的動物，閱讀環境可從保護動物著手。和孩子談論大象、長頸鹿、企鵝、北極熊……等動物消失的狀況，讓孩子在幼小心靈了解濫殺動物，導致動物變少或因為全球暖化造成食物短缺，而使動物瀕臨絕種的現象。

### 8. 時間到了

家長工作忙碌，但規律且正常的作息及培養良好生活習慣是很重要的。音效書《小豬也會沖馬桶嗎？》、《獅子也會刷牙嗎？》，可教導孩子養成上廁所和刷牙的好習慣；運用《小熊的一天》，可建立時間觀念。親子也可以一起閱讀時鐘，知道什麼時間起床、吃飯和睡覺，可培養正常作息。共同製作生活時間表，貼在明顯的地方，透過簡單的數字、文字和圖片提醒一天的作息時間表。



## 9.我想認識你

生活中不同的族群在食衣住行育樂方面都不同，家長可和孩子一起閱讀家鄉的文化；也可和孩子共同觀賞公共電視節目專門製作的族群文化，例如：烏來泰雅文化、客家文化、原住民文化，從他們的服裝裝扮讓孩子認識多元文化。新北市配發的七種語言多元文化繪本書，也可成為一起閱讀的好教材。

## 10.認字真有趣

新北市推動讀報教育，家長可讀報給孩子聽，和孩子一起找出目前認得的字用筆圈起來，例如：「大」、「小」、「王」等筆劃較少的常用字，也可找出自己的姓氏；從閱讀找字中獲得成就感。家中也經常會拿到許多的廣告單，可以一起進行認字遊戲。幼小孩子最喜歡家長讀報給他們聽，可以從閱讀標題大字開始，也可以讀週日的童詩精選；讓親子讀報更有趣。

## 幸福叮嚀

- 1.幼兒是孩子學習的起點，享受閱讀的樂趣和愛上閱讀，需要家長花時間陪讀，念故事是個好方法，朗朗上口的兒歌、童詩、手指謠、律動CD，或是百聽不厭的童話故事，需要家長耐心、愛心及堅持的陪伴。讓說故事、聽故事、讀故事成為每天的重要活動。
- 2.孩子年紀小，專注力不夠，閱讀的環境和情境很重要，不要有電視的干擾，更要注意光線的明亮度及閱讀時間適當地休息，以保護孩子的眼睛。





### 低年級親子閱讀10招

#### 1.為孩子選好書：繪本圖畫書

閱讀繪本就像看電影一樣，每翻一頁，繪本裡的圖就會把故事的情節連起來，成為一個有趣的故事，非常引人入勝。家長可挑選一些優良的繪本，陪孩子一起閱讀，並藉由繪本指導孩子認識書的封面、書背、版權頁、作者及插畫者等，也可蒐集孩子的童言童語、心情故事、生活日記等，共同創作親子好書。

#### 2.愛的進行式

孩子透過閱讀瞭解自己，並以自我的特質表達對親人的關愛，是促進家庭氣氛融洽的好方法。家長可以選擇描繪人格特質的書，例如：《斑馬阿班》，引導孩子發現自己的個性，是活潑、迷糊還是熱心等，讓他更瞭解自己。因著孩子的個性，鼓勵他們以擁抱、畫圖、寫卡片、大聲表達等方式，適時表達對家人的關愛。

#### 3.我有好習慣

品德的教養要趁早，藉由潛移默化的歷程，培養孩子健全的人格。家長可藉由《品德繪本大書》、新北市品德教育資源網站影音媒材及新聞事件等，以深入淺出的方式和孩子討論、分享，澄清是非對錯，並隨時隨地教化孩子，讓好的習慣和德行在生活中萌芽、茁壯。



#### 4.男女一樣行

進入低年級的孩子，開始注意男女性別的差異，這正是父母教導性別平等的最好時機。家長可參考《性平教育優良讀物100》，挑選適合孩子閱讀的書籍，協助孩子瞭解兩性差異，引導孩子儘管男女不同，仍應盡其所長，共同分擔。藉此全家總動員，一起做家事，為家庭貢獻心力。

#### 5.小小藝術大師

藝術是人類的珍寶，讓孩子從小有親近藝術的機會，及時的入門是非常重要的。家長可挑選《兒童藝術大師》相關的繪本，引領孩子進入大師的世界，認識大師的畫作，並練習簡單的創意仿作。在音樂的入門部分則可選擇《彼得與狼》、《動物狂歡節》等趣味、活潑的樂曲，引發兒童的興趣，進入好玩的音樂世界。

#### 6.走訪社區

社區和我們的生活密不可分，家長可從政府機關相關網站中，找尋家鄉的鄉土地圖，教孩子從地圖中找出住家的位置，圈出社區中維護我們安全的機構，例如：警察局、消防局、衛生所等，並告訴孩子機構裡的人為我們做了哪些服務，當孩子接受服務時，要心懷感恩，即時表達謝意。



### 7.我愛大自然

環境的議題近年來大家都很關心，要讓低年級的孩子懂得愛惜地球、珍惜資源，最好的方法是從認識、發現大自然的美開始。家長可利用課餘或假日，帶孩子到清新的大自然中，聆聽大自然的風聲、鳥聲，找尋小昆蟲的蹤跡，觀察牠們的活動方式，一起感受大自然的美妙，並教導孩子要愛護自然資源，讓地球永遠乾淨、美麗。

### 8.我可不可以

孩子上小學後，開始小學的團體生活，班規及校規成為校園生活遵守的一部份。家長可將學校提供的校園生活須知及班級規定，拿出來和孩子共同研讀，一起討論，教孩子如何在自由和法治之間取得平衡，輔導孩子遵守規定，維護自己和別人的安全。

### 9.美食之旅

多元文化是世界的趨勢，日前大街小巷出現越來越多的異國料理，從「美食」引導孩子認識文化的差異是最吸引人的，例如：客家麻糬、板條、原住民石板烤肉……等。家長可以帶領孩子一起閱讀介紹美食的書籍、報章雜誌，收看美食節目，蒐集臺灣不同族群及各國飲食的資料，假日全家一起享受「美食之旅」，品嚐不同的異國料理，體驗多元文化豐富、美妙之處。



## 10. 愛上閱讀

要帶領孩子進入自我閱讀的天地，童詩、兒歌是最佳的素材。有些兒歌教材配有CD、DVD，旋律輕快，節奏明顯，意境優美，可讀可唱，有趣又吸引人，是家長最好的選擇。另外，國語日報週刊的初階版及國語日報的兒童園地版，也是非常適合低年級的小朋友天天閱讀的好教材，家長還可藉此引導孩子，練習童詩及短文仿作，增加孩子的寫作能力。

### 幸福叮嚀

- 1.有計畫的為孩子買書，在添購新書的計畫中，應提供部分書籍是允許孩子自己挑選的。在特定時候要送禮給孩子時，也可以把書當成禮物。
- 2.提醒孩子不管是自己的書或借來的書，都要好好愛惜，不可以傷害、破壞它。
- 3.當孩子愛上閱讀，家中的藏書無法滿足孩子的需求時，家長可以帶孩子上圖書館，辦一張屬於他自己的借書證。憑「新北市公共圖書館聯合借閱證」還可以到新北市各連線圖書館借書，很方便喔！





### 中年級親子閱讀10招

#### 1.為孩子選好書:「橋梁書」

中年級孩子已有閱讀的基礎，可大量選用橋梁書為閱讀材料，橋梁書比例趨近1:1，初階讀本字數約2500-5000字、圖文並茂，橋梁書介於圖書畫與文字書之間，故事類型多元化，以生活、奇幻、幽默、推理故事為主體，能吸引剛開始步入文字閱讀的孩子獨立閱讀。家長可以為孩子選擇橋梁書，例如：《神奇樹屋系列》、《屁屁超人系列》、《火龍家庭故事集》，進行親子共同閱讀，分享書中趣味之處，在親子聊書互動中，培養孩子愛閱讀的習慣。

#### 2.閱讀心情

情緒沒有好壞，是一種感受，教孩子從表情上閱讀家人及朋友的情緒感受，除可關懷他人，也可分享自己的喜悅，更加了解自己和他人的情緒，並學會正確的情緒表達。選擇《我變成一隻噴火龍了》、《大鯨魚瑪莉蓮》、《綠野仙蹤》都可以探討情緒。



### 3. 楷模學習

中年級是屬於楷模認同的年紀，選擇一些偉人傳記，例如：《海倫凱勒》、《林肯傳》、《愛迪生》、《萊特兄弟》、《世界偉人傳記》及一些勵志的名人故事，例如：《我是謝坤山》、《用腳飛翔的女孩》、《臺灣永遠的好朋友-馬偕》，透過這些故事學習他們積極奮鬥的人生觀，面對挫折、失敗的勇氣，及堅持不放棄的決心和毅力。

### 4. 閱讀性別

孩子在中年級有些發育較早熟，女生可能已有初潮，可透過閱讀認識性器官及身體構造上的不同，圖解百科全書有關身體器官和功能都有詳細說明，是不錯的選擇。行政院衛生署國民健康局一健康九九網站提供了有關認識兩性方面的電子書。



### 5. 藝術饗宴

童詩、詩詞、音樂、藝術都可豐富和滋潤孩子心靈，家長可帶孩子參觀各項展覽、聆聽音樂會和觀賞兒童劇或電影。閱讀《蒙娜麗莎逛美術館》、《懸絲傀儡之舞》，及事前先閱讀節目單的介紹，或上網搜尋相關資訊閱讀後再前往觀賞；觀賞後，可以一起討論收穫更大。在家裡也可以一起歡唱宗教詩歌，或將時下流行的音樂歌詞，親子一起朗讀。

### 6. 認識家鄉

閱讀家鄉地圖可了解所居住的地理環境，包括河川、橋樑、重要地標，閱讀後再一起去踏查或騎腳踏車認識環境。由近而遠，發現自己家鄉的特色及豐富資源，可趁此機會去拜訪親友，認識新北市29個區的特色，也可上網蒐集相關資訊後再驅車前往。《新北市特色學校一趣學網》介紹新北市特色學校，值得安排假日親子共遊。



## 7.節能減碳我最行

節能減碳是全球共同關注的議題，如何做到隨手關燈節約用水用電，有相關影片可供參考，例如：正負2度C及冰原歷險記，可由親子共同觀賞後，探討融冰後的警惕，思考如何為全球暖化盡一分心力。新北市已全面展開垃圾隨袋徵收，可教導孩子如何做好垃圾分類使垃圾減量，另外，新北市已經規劃完成淡水河、大漢溪及鹿角溪等相關濕地，都是假日休閒的好去處。

## 8.大家來商量

中年級的孩子逐漸重視交友的關係，孩子是否瞭解有關霸凌的法律責任或網路交友的人身安全呢？隨著資訊時代的多元化，家長可以透過親子共同閱讀兒童期刊報紙或網路資訊，一同討論面對這些切身問題的法律責任與人身安全。家長也可以透過共同閱讀國語日報刊載的法律小故事，了解相關的法律常識。

## 9.你我大不同

現在身旁隨處可見來自不同國家的人，新北市在九大區設置國際文教中心，可以利用時間，陪孩子到這些中心參觀。新北市也配置多元文化繪本和小說，可進行閱讀，網路或相關的書籍都對各地鄉土民情有多元報導，是閱讀討論的好教材。有時透過閱讀建築特色和服裝照片，認識瞭解不同族群的人。



### 10. 閱讀資訊

閱讀各種報紙或從網路閱讀資訊，可先從孩子喜歡的主題或特定版面著手，有些報紙有心理測驗、認識星座，可以和孩子作自我探索與瞭解。也可以把一些文章進行剪貼後做段落的重組訓練，並鼓勵投稿。而家中的農民曆隨手可得，從中可以認識24節氣及一些民俗節慶。

### ❤ 幸福叮嚀

1. 兒童到中年級可透過大量的閱讀，訓練思維與表達能力，促進了解自我、想像、溝通與創造力。透過橋樑書接觸各種重要議題，讓孩子關心自己，也關心人與自然、人與社會、人與他人的關係。
2. 此階段孩子最易受到潛移默化，因此可大量閱讀名人傳記，或改編適合中年級孩子閱讀的經典文學。
3. 好的「橋樑書」應該是考量不同階段的兒童的需求所設計出來的讀物，幫助孩子從親子共讀進而跨到喜歡閱讀、獨立閱讀字數較多、篇幅較長的文字書。但不是所有的孩子都得依序走繪本→橋樑書→小說，也不是所有的閱讀問題都出現在文字太多，篇幅太長，有時要注意是否有閱讀障礙或理解能力上的困難。





## 高年級親子閱讀10招

### 1.為孩子選好書:「少年文學小說」

家長可以為孩子選擇關於生命、親情、環境、品德、性別等主題的少年文學小說，例如：《學做自然的孩子》、《看我七十二變》、《十三歲新娘》、《少年小樹之歌》，進行親子共同閱讀，並針對小說內容延伸出的省思問題做心得分享，在親子聊書過程中，建立正確的人格價值，以培養孩子優質的人文素養。

### 2.有你真好

孩子在即將進入青春期時，家人的陪伴與親情的互動對孩子的個性轉變而言，是相當重要的！可以透過親情主題的少年文學小說進行親子閱讀，例如：《火裡來水裡去》、《拾荒的母親》、《爺爺泡的茶》；或者透過影片欣賞，例如：「有你真好」、「魯冰花」；也可透過一同閱讀網路親情小品，讓青春期孩子重新認識親子與祖孫的情感關係，寫一段溫馨的話感謝家人，培養孩子對於家人情感的珍惜。



### 3. 品德的力量

「做自己的好主人」在生命的歷程中是持續不間斷的，孩子的品德力是重要的關鍵，擁有尊重、公德、責任、合作等好品格的人，能讓自己的生活更美好。親子可以透過品德或生命教育內涵的少年文學小說閱讀，例如：《碎瓷片》、《一碗牛肉麵：感恩的小故事》、《尿臭男》，透過親子共同討論與分享小說角色的好品德，讓孩子能不斷增強好主人的品格力，並將好品格在生活中或社會服務中共同實踐。

### 4. 男生女生

高年級的孩子在進入青春期時，開始探索兩性間的互動，可以選擇男孩或女孩身心成長的切身問題、探討性別角色，以打破刻板印象的書籍或少年小說進行親子閱讀，例如：《草莓魔術教室》，透過親子聊書，讓孩子認識青春期的自己與兩性尊重的適當方法，也可以閱讀「性別平等」主題、或國民健康局「青春期」主題的相關網路資源，讓孩子在青春期時，在同儕與兩性之間能過得更有方法與自信。



## 5.用票根寫日記

近年來故宮、美術館、博物館等都有舉辦知名的藝術特展，例如：梵谷、高更、畢沙羅、畢卡索，家長可以帶著孩子一同參觀藝文活動，透過閱讀畫作、生平與畫冊、藝術大師系列繪本等，用藝文票根寫日記，也可以試著省思藝術大師的人格與創作的挑戰；可以透過一同觀賞音樂劇DVD，例如：「歌劇魅影」、「茶花女」，並延伸到小說的閱讀，都是培養孩子成為小小藝術大師的好方法。

## 6.鄉土文化情

透過閱讀地方文史、文化地景、典範人物、產業活動等，引領孩子走入社區、認識鄉土，例如：新店地區－瑠公圳與郭錫瑠、三峽地區－三峽祖師廟與李梅樹、淡水地區－滬尾偕醫館與馬偕，能從鄉土生活經驗開始，透過閱讀地方文史書籍與鄉土地圖，親子一同騎單車共遊地方文化地景，建構知識、陶冶人格，奠定孩子從鄉里走向寬廣世界的基礎。



### 7.環保你我他

我們身為地球公民的一份子，必需關注目前全球自然環境所面臨的問題，全球暖化、酸雨、臭氧層稀薄、空氣污染與水污染等環境課題，可以透過閱讀兒童雜誌或網路資料；也可以閱讀自然文學《風鳥皮諾查》、《學做自然的孩子》、《池上池下》，透過親子共讀分享大自然之美；也可以來一趟溼地或山林生態之旅，培養孩子愛護自然環境的生活態度。

### 8.法律知多少

高年級的孩子接觸網路的機會逐漸增加，孩子是否瞭解著作權及網路非法下載歌曲與影片的法律責任呢？是否了解MSN聊天的言論規範呢？可透過親子共同閱讀相關網站訊息並討論，甚至也可以延伸親子共讀，例如：《安妮的日記》，省思並分享憲法保障人身自由、言論自由權利與法治社會的重要。



## 9.繞著地球跑

可以閱讀四大古文明：埃及、印度、中國、巴比倫的相關書籍或影片資源，做為閱讀世界的開端，結合Google Earth互動式地圖，瞭解四大古文明與各大洲的分布，進而探索世界地圖，閱讀世界重要國家的傳統文化或新聞，培養與世界接軌的視野；另一方面，目前社會由於新住民家庭的增加，可以透過親子共讀少年文學小說《西頁小子》或多元文化繪本，讓孩子更能瞭解新住民的風俗民情，培養欣賞與尊重多元文化的態度。



## 10. 資訊小達人

透過兒童類雜誌與報紙、網路新聞等媒體可以閱讀最新的資訊，經由閱讀即時的多元訊息，包括：國際新聞、法律、科學、生活、兒童文藝等主題，讓孩子的生活視野可以變得更寬廣；進行科學小實驗的操作，或者鼓勵孩子將有趣的生活經驗進行寫作與投稿，培養孩子成為具有豐富知識與文學素養的好兒童。



## ❤️ 幸福叮嚀

- 1.讓孩子喜歡閱讀，進而能獨立閱讀與學習，最關鍵的成功因素在於營造一個具有閱讀文化氣息的家庭，家長每天能有固定的時段陪伴孩子閱讀與聊書。
- 2.透過分享少年文學小說可以培養孩子正確的價值觀，能利用正確的觀念面對即將進入青少年時期的成長問題，例如：交友、網路。
- 3.在樂於分享的過程中，家長以傾聽接納的態度面對孩子的提問與質疑，透過理性的討論，讓孩子澄清自己的價值觀，從閱讀的世界中延伸至生活，培養優質的人文素養。



 **好康報你知：**

1. 教育部品德教育資源網 <http://ce.naer.edu.tw/index.html>
2. 新北市教育局品德教育資源網 <http://163.20.6.16/>
3. 教育部性別平等教育資訊網/國小教學資源 [http://www.gender.edu.tw/study/index\\_junior.asp](http://www.gender.edu.tw/study/index_junior.asp)
4. 文建會兒童文化館 <http://children.cca.gov.tw/garden/>
5. 公共電視臺 古典魔力客 <http://web.pts.org.tw/~web02/classic/index.php>
6. 兒童深耕閱讀教育網 <http://reading.tp.edu.tw/>
7. 貓頭鷹親子教育協會 <http://www.owllibrary.org.tw/>
8. 國語日報兒童網 <http://www.mdnkids.com/>
9. 童書榨汁機 <http://books.wownet.net/>
10. 繪本花園 <http://www.ylib.com/kids/index.asp>
11. 小天下-線上童書館 <http://www.gkids.com.tw/>
12. 親子天下網站 <http://parenting.cw.com.tw/web/default.do>
13. 新北市公共圖書館資訊網 <http://www.tphcc.gov.tw/>
14. 行政院衛生署國民健康局健康九九網站 <http://media.bhp.doh.gov.tw/default.aspx>
15. 勵馨社會福利基金會網站 <http://www.goh.org.tw/main.asp>
16. 靖娟兒童安全文教基金會網站 <http://www.safe.org.tw/>
17. 新北市新住民專區網站 <http://www.new-inhabitants.ntpc.gov.tw>
18. 新北市多元文化學習網 <http://www.multiculture.ntpc.edu.tw>



## 伍、親子分享篇

傳送親子感動的喜悅，  
讓分享在愛裡相遇。

「分享」是一種快樂，許多人有這樣的體會，與人分享成功和快樂，成功和快樂會成倍增加；在選擇給予和分享時，自己會從別人的快樂中獲得慰藉。「分享」更是一種能力，和人相處與人合作的能力，群性發展的基礎。家人的分享陪伴，是孩子一生中最深刻的記憶，也影響孩子的人際關係及與他人相處的能力。

本冊分享篇提供親子分享的內容與方法，小學及幼兒的生活環境，接觸的人與事，以家庭和學校為主，可分成四個向度：自我概念、家庭點滴、學校花絮、生活實踐。各向度內涵的範圍，從個人的感受表達，包括生理、心理的成長與變化，找到自己的興趣和未來學習目標。從家庭點滴，分享家族生命故事，從出生到死亡都可以成為話題，面對人生困難的或真實的表達，提供家人對話的各種方式。從學校花絮中走入孩子的學校生活，家長不只專注在孩子功課上的成績，更應瞭解學校活動、孩子參加社團情形、同學交往情形，還有師生關係等，只要孩子在學校有好的表現，都應該獲得認同。最後生活實踐提供有關生活實務面，例如：家庭安全、時間管理、現代流行資訊等策略，都可以成為親子分享的好話題。

每個孩子都有不一樣發展、不同的個性、不同的能力。面對不同的孩子，家長要選擇適當的話題與方法，才會達到分享的功能。當我們希望孩子能瞭解家長的心思，家長也要從改變自己開始，要學習如何當稱職的家長，只有不斷學習與增能才具有陪孩子成長的能力。家長是孩子的第一個老師，而勝任愉快的家長是從學習而來，因此，愛孩子，就從分享開始做起吧！



### 學齡前親子分享10招

#### 1.如果我是…

學齡前的孩子喜愛玩扮演遊戲，所以可以請孩子扮演家長的角色。例如：父親修理物品的樣子；母親煮飯、打掃的模樣等，有機會也可以帶孩子參觀家長的工作場所後，進行角色扮演。讓孩子透過人物的互換，了解家長工作的辛苦、體會家長愛子女的心情，從扮演中，學習將心比心、體諒別人。（角色可依扮演內容做調整，家長也可以跟孩子分享各行各業的辛苦。）



## 2.我的身體

家長幫孩子洗澡時，可以請孩子找一找身上有哪些部位？回答時，應向孩子說明各部位的重要性，讓孩子懂得愛惜自己的身體。也可以與孩子一起討論，哪些部位是別人可以觸碰的綠燈區（指一般狀況），例如：握手需碰觸到手，哪些則是不可碰觸的紅燈區，例如：尿尿的地方。讓孩子學會分辨身體的紅、綠燈區，並提醒孩子安全第一的同時，也要勇於表達自己的感受。

## 3.好話甜心

家人與孩子每天各用三句話來讚美或感謝對方。例如：「爺爺（奶奶），謝謝您送我上下學」；「妹妹，你真乖，會扶著爺爺（奶奶）一起走」；「爸爸，您工作真辛苦，我來幫您搥搥背」；「妹妹，你幫爸爸按摩、搥背真舒服」；「媽媽，您煮的飯真好吃，我會吃光光」；「哥哥，你擦的桌子真乾淨」。練習說好話同時，也可以讓彼此感受到對方的用心與關心。



### 4. 記憶寶庫

家長與孩子一起翻閱成長的舊照片，甚至跟孩子分享，爸爸、媽媽是怎麼認識、交往到結婚的甜蜜故事，讓孩子感受到家長相識的喜悅。也可以與孩子一起整理出生到長大的舊照片、衣物、玩具等，讓孩子可以感受到，家人是一路不辭辛勞的陪伴他、照顧他，也可透過照片，讓孩子認識家庭中的成員有哪些？家庭又是如何組成的？大家應該要好好珍惜這特別的緣份。

### 5. 點心世界

家長可以請孩子說一說今天幼兒園的點心吃什麼？例如：

家長：「寶貝，今天在學校吃了那些點心呢？」

孩子：「中午吃了青菜、魚排和蒸蛋。」

家長：「哇！這些食物都可以讓你長得健康又強壯喔！」

也可以玩點餐的遊戲，唸出明天的點心表給孩子聽，藉此增加孩子期待上學的樂趣。還可以邀請孩子一起動手做晚餐，讓孩子體驗準備點心的辛勞，培養孩子感恩惜福、不浪費的好習慣。



## 6. 認識新朋友

家長可以藉由孩子喜歡的玩偶，扮演其主角與孩子進行對話，透過對話可引導孩子如何交朋友。例如：提醒孩子多幫助同學。

孩子(同學)：「這玩具我不知道怎麼收拾？」

家長(超人)：「我來幫你。下次我們可以一起玩，一起收拾喔！」

另外，也可以建議孩子，與新同學一起聊喜歡的話題，例如：玩具、卡通……等。有了共同的話題，加上樂於助人的心，一定可以幫孩子交到許多新朋友。

## 7. 喜歡自己

請孩子一邊照鏡子一邊觀察自己，詢問孩子覺得自己有哪些特別的地方？例如：兄弟姐妹中只有我有酒窩、好朋友裡我長得最高；也可以請孩子當小記者，在家庭聚會時，訪問其他家人，例如：我看起來如何呢？我的優點有哪些呢？(請家人說出正面的描述)，讓孩子透過自己的眼睛發現自己的與眾不同，也透過家人發掘自己的優點，讓孩子更愛自己、喜歡自己。



## 8.神奇魔法師

家長做家事時或孩子玩玩具後，可以請孩子扮演魔法師，一起想一想，如何把家中變整齊的好方法。例如：

家長：「魔法師，請你用神奇的魔法把玩具收拾整齊吧！」

孩子（魔法師）：「沒問題！咻～咻～咻～玩具飛起來，也飛回他們的家。」

家長：「哇！太神奇了！魔法師，我們太需要你的幫忙了。」

藉此可培養孩子快樂參與家事的責任心，並且讓他感受到自己對「家」的重要性。

## 9.塗鴉日記

家長可以準備一本畫冊，請孩子畫下他想畫的人、事、物，若孩子畫出天馬行空、超乎常理的想像也可以，儘量用接納的態度，不要侷限他的思考力與創作力。畫完之後請孩子分享畫中的內容，家長可以用文字逐一的幫他記錄在圖的旁邊。透過孩子的說明，家長可以了解孩子此時的內心世界與想法。幫孩子記錄時，家長也可以用畫圖的方式，回應看完的感受喔！



## 10. 床邊加油站

入睡前，家長可以摟著孩子，一起躺在床上，一邊回想今天發生的任何事。例如：

孩子：「老師說我畫得很美！」

家長：「你一定很用心，繼續保持喔！」

或是

孩子：「我不小心把玩具弄壞了。」

家長：「我相信你也很難過，下次玩玩具時，要更加小心喔！」

不管孩子的表現好與壞，先用同理心回應孩子，再給予孩子正面、溫暖的鼓勵，讓孩子的內心加滿家長關愛的油，迎接美好的明天。

50

### 幸福叮嚀

1. 當孩子分享出他們的想法或意見時，請家長一定要表示出真誠的興趣與認真聆聽的態度，千萬不要假裝，也不要應付，更不要他說他的，你做你的，這樣就會失去分享的本質，也會失去一起分享的樂趣喔！
2. 學齡前的孩子，適合用多元、豐富的活動來進行親子分享，所以家長儘量以輕鬆的、自然的、童趣的方式進行。讓孩子可以在多樣的分享過程中，學會表達與傾聽，並且透過每天的分享，讓家長能引導孩子往正向的觀念思考與學習，進而培養孩子健全的人格基礎。





## 低年級親子分享10招

### 1.請問你（我）是誰？

兩種問法，開放式的答案，只要符合邏輯就可以。藉此讓孩子思考，增進對自我的概念和家人彼此的認識與瞭解。例如：

#### 方式一

孩子：「請問你是誰？」家長：「我是○○公司的職員。」

家長：「請問你是誰？」孩子：「我是○○國小一年級的學生。」

#### 方式二

孩子：「請問我是誰？」家長：「你是貼心的小天使。」

家長：「請問我是誰？」孩子：「你是溫暖的太陽。」



## 2.我長大了

每隔一段時間可以問孩子：現在和以前有什麼不一樣？再問孩子對於這樣的改變有什麼感覺？為什麼？正向的引導孩子接受自己成長帶來的改變，進而喜歡現在的自己。例如：你覺得自己和以前有什麼不同？你喜歡這樣的改變嗎？為什麼？接著家長可回應孩子這樣的改變帶來的結果，也藉此可以跟孩子分享自己類似的成長經驗。

## 3.愛的連線

找一個安全有蓋的寬口罐或盒子當親子信箱，或是讓孩子選一本喜歡的筆記本當橋樑，放在彼此約定好的地方，孩子可以把心裡想對家人說的話，透過寫或畫在紙上(或筆記本)放入罐子(或盒子)，家長再給予回覆；家長也可以視孩子表現好或是需要安慰時，放入鼓勵的字條或是小禮物。此種不定時和間接的分享方式多了一份驚喜，也給孩子有主動分享的機會。



### 4. 生命的誕生

家長跟孩子一起觀看『媽媽懷孕手冊』，跟孩子解釋手冊裡有趣的紀錄或超音波照片，談談自己當時懷孕的狀況與心情，以及家人對孩子的期待；也可以觀看一些有關孩子出生的照片或DVD，說說孩子剛出生時的狀況，主動跟孩子分享懷孕、生產、家人的關心探視等過程，並回答孩子的相關問題，讓孩子瞭解生命的誕生、家人的愛以及親友的關懷。

### 5. 學校生活

家長可以針對孩子帶回家的作品、老師或學校舉辦的活動、上下課情形當話題，跟孩子聊聊學校生活的內容。例如：今天上課老師教了什麼？你聽得懂嗎？這麼棒的作品是怎麼做出來的？你在班上有幫同學什麼忙嗎？你今天下課在哪裡玩？跟誰玩？玩什麼？最近學校有發生什麼特別的事嗎？透過引導問句達到互動，藉此瞭解孩子在學校的生活狀況。



## 6.認識老師

此時期孩子最注意的就是老師，話題以老師為出發點，接受任何孩子提出有關老師的訊息，過程中提及的正向行為請給予肯定和讚美，進而讓孩子喜歡上學。例如：導師（或科任老師）的性別？名字？老師的特徵？（胖、瘦、高、矮、髮型……）老師上課有什麼規定？你喜歡上哪一個老師的課？你有沒有做什麼事情被老師誇獎，或老師曾經請你幫忙做過什麼事情？上課時，發生過什麼特別或有趣的事？

## 7.我會做

家長和孩子先選定一個主題，再以接龍的方式來互相應答自己會做的事，例如：

主題是「手」：擦桌子(孩) — 煮菜(家長) — 寫功課(孩) —  
綁頭髮(家長)……

「腳」：走路(孩) — 跑步(家長) — 跳躍(孩) —  
搔癢(家長)……

「心」：想念(孩) — 感動(家長) — 難過(孩) —  
高興(家長)……

這樣的分享可以增加親子互動和情感連結，也讓孩子瞭解自己現在會做哪些事、有哪些能力。



### 8.行動1234

藉由共同完成某件事或是讓孩子獨自完成任務之後，跟孩子討論，例如：整理書桌

- 1.還沒做時的想法（你原先打算怎麼來整理你的書桌？）
- 2.過程中遇到的狀況（整理的時候，你發現了什麼或遇到了什麼問題？）
- 3.如何解決（你怎麼解決？）
- 4.完成之後的感覺（整理完之後，你有什麼感覺？下次再整理你會怎麼做？），讓孩子在活動完之後，能有自省的機會，引導其從經驗中學習與成長。

### 9.有來有往

當孩子提到生活上的事件，家長可描述自己類似的童年經驗或新聞曾播報的事件跟孩子分享，讓孩子對事件有更多連結或完整的認識。例如：孩子說今天陪不舒服的同學去健康中心，家長應肯定孩子做了一件熱心的好事，接著說說自己曾經幫助別人的事件或是生病時被別人照顧的心情；也可以延伸提及新聞曾播報或刊登熱心助人的事件。



## 10.請問你(我)的「最」

兩種問法，家長跟孩子用互相問答的方式來進行，每一問句中都是一個「最」。例如：

你（我）最愛吃的食物是什麼？

你（我）最喜歡的顏色是什麼？

你（我）最喜歡做的事是什麼？

你（我）最要好的朋友是誰？

今天你（我）最開心的事是什麼？

若對回答的答案有疑問，可以再加問「為什麼？」來了解，此互動方式與內容能增進親子的了解與拉近彼此的距離。

56

### 幸福叮嚀

- 1.此時期的孩子充滿好奇心，喜歡遊戲，也喜歡發問；親子若能在自然、輕鬆而愉快的氣氛下進行分享，可以促進親子情感的交流，拉近彼此的距離，進而建立良好的親子關係。
- 2.欣賞孩子的獨特性，接納孩子的差異性，藉著不同的分享互動方式與內容，多鼓勵、讚美孩子，增強孩子的自信心與建立親子的信任感。





### 中年級親子分享10招

#### 1.今日看我

家長和孩子共同計畫舉辦慶生會、禮物交換會（聖誕節），邀請朋友到家裡來玩；家長問孩子：「你要怎樣當個小主人？」、「扮演小主人要準備些什麼？」例如：事前是否要製作邀請卡或是口頭邀請、透過打電話邀約，是不是也要邀請朋友的家人一起來，自己要整理房間、布置環境，選擇蛋糕（禮物）、飲品，讓孩子學習如何當個稱職的小主人，增進友伴情誼。

#### 2.男女圖像

家長請孩子分享自己選擇同伴的想法。家長問孩子：「你在學校上課，有分組活動時，你會選擇同性或異性同一組？」聽聽孩子決定選擇同性或異性的想法裡，是否有性別的刻板印象，例如：男生力氣大、女生愛計較……等，家長應適時告訴孩子，朋友除了同性外，也可以有異性的朋友，每個人都可以提供自己的意見和想法，彼此相互尊重，不因性別不同而產生吵鬧事件。



### 3.家庭會議

家長和孩子訂定家庭會議，透過會議共同決定家裡的事情，討論由誰來當主席？會議主題？例如：訂定家規、家事分配與輪流、看電視與使用電腦的時間、假期旅遊地點、家庭聚會的方式。當孩子提出家長認為不合理的意見時，家長：「很高興聽到你的意見，會不會有困難無法完成，請你再想一想。」請不要直接批評或否定孩子的意見，要充分尊重讓孩子學習意見的表達與動腦思考。

### 4.生命之歌

家長採買飼養箱，和孩子討論飼養箱的用途。家長：「請你想想，我們可以用這個飼養箱做什麼？」請孩子發表自己的意見，家長可適時提供建議，例如：養毛毛蟲觀察它變成蝴蝶，或是利用吃完的水果種子(例如：蘋果、柚子、西瓜……)進行種植活動，藉此和孩子討論生命的孕育和生老病死等現象，讓飼養或種植活動成為親子間共同合作與分享的時光。

### 5.學習與成長

家長請孩子分享學校裡的學習內容，例如：班際比賽、社團活動。家長：「學校的課程裡，你喜歡上什麼課？為什麼？」、「你知道學校裡有哪些社團？你喜歡嗎？想不想參加？」、「學校舉辦班際比賽時，你們班如何決定參加的人選？(如何準備?)你的想法呢？」請孩子說一說。家長可和孩子分享自己小時候對學習與參與活動、社團的經驗，鼓勵孩子能主動、積極的參與。



### 6.我的偶像

家長和孩子談一談自己小時候對高年級學長姐或班上同學，喜歡、欣賞、崇拜的經驗。邀請孩子也來說一說。家長：「我發現你常常在說你們學長（同學）的事，你很喜歡他？欣賞他？還是崇拜他？」在分享過程中，仔細傾聽，不給予太多價值判斷，尊重孩子的想法，當孩子說完後，家長：「謝謝你願意與我分享，如果有機會，請你介紹這位學長姐或同學讓我認識好嗎？」

### 7.看到我的好

家長對孩子表現好的地方，要給予適時的鼓勵。例如：看到長輩、師長會主動打招呼，家長：「你是個有禮貌的孩子，你的表現讓我很高興。」；孩子會主動整理自己的書包，準備學用品，不用家長擔心、回家課業能自動完成，不需要一直提醒，家長：「你真是個負責任的孩子，你的表現讓我很放心，有你真好！」從孩子實際的好行為來鼓勵，才能培養正向良好的生活態度。



## 8.時間達人

家長宜和孩子討論分享時間的管理與利用，規劃生活作息。回顧生活中都在做什麼？週末和平日生活有何不同？家長：「請你想一想，從早上起床到晚上睡覺，一天中，你做了哪些事？」、「一天當中要做這些事，要如何分配你的時間？」例如：幾點起床？幾點上學？放學回家後，花多少時間完成功課？家長和孩子討論如何善用自己的時間，並要接納與尊重孩子的意見。

## 9.居家安全

家長帶著孩子一起進行住家環境檢視，例如：逃生路線、安全門、急救及消防器材的擺放位置，如果逃生口被堵住，無法逃離現場，如何使用緩降機逃生，或在窗戶旁等待救援。指導孩子電器用品、滅火器、瓦斯爐開關、熱水器放置地點。除此還有接聽電話的安全，接到陌生人或不確定的人來電，不要隨意告知家人的姓名或家中人員在家的現況，學習維護自身的安全。



### 10.零用錢

家長與孩子彼此討論零用錢給多少是適宜的，透過分享後，給孩子適當的零用錢。詢問孩子，如果有零用錢，想要買些什麼？分享時，家長不要給予批評或嘲笑，引導孩子去想、去說。和孩子分享自己小時候使用零用錢的經驗，例如：購買學用品(筆、尺、橡皮擦)、零食、書、玩具，有時零用錢不夠買自己想要的東西時，會先儲蓄，待有足夠的錢時再買，討論要如何保管與運用自己的零用錢。

### ❤ 幸福叮嚀

- 1.家長要尊重孩子的意見，這個時期的孩子喜歡團體活動，與友伴的關係良好，生活會更快樂，多鼓勵孩子參加校內外各類活動，讓孩子有機會開拓不同的眼界，認識更多朋友。
- 2.家長對孩子的分享過程中，要多去聽孩子說，不要給予太多指導與命令，當孩子願意說時，家長可以回應「我以前都沒有想過這樣，你的分享很不錯！」。當孩子提出的意見不合宜時，家長可以回應「你願意提出意見很好，請你再想一想，還可以怎麼做會更好？」





## 高年級親子分享10招

### 1.有夢最美

家長和孩子討論自己的工作內容，酸、甜、苦、辣與成就感，以及當初家長選擇生涯時的動機、背景因素。一起閱讀報紙的徵才啟事，瞭解現在社會需求，並從周遭社區觀察各行各業的工作內容，瞭解各行業在職場上的甘苦及應有的工作態度，體認工作內容能與自己的興趣結合。拿出一張紙，將紙撕成小張，寫下個人最想選擇的職業，將所寫職業依喜好由上至下排列分享心得，而家長適時回饋，讓孩子瞭解未來角色的期待，並建立未來不是夢的願望。

62

### 2.男女大不同

高年級的孩子開始出現第二性徵，使男女生在生理上漸有差異。當孩子發現衣服或鞋子太小時，家長可以和孩子聊聊下列問題，你覺得在生理上有哪些轉變？最讓你困擾的是什麼？女孩月經來時或男孩夢遺，如何處理讓自己覺得安全自在？討論有關變聲、體毛、生理期等議題會讓你覺得不自在嗎？自己生理上的變化，男生長不高或女生胸部的問題會怕被人嘲笑嗎？有壓力嗎？還是不想跟別人討論？你會想找誰談？……等，讓孩子知道可以和家長聊天或分享。



### 3. 家庭事件

家庭中發生意見不合的親子溝通衝突時，建議家長先傾聽，願意給時間讓孩子說明，不要馬上批評、訓斥或說教。讓孩子能學會用合宜語氣，表達自己的想法和意見；家長也可以說說自己的感受，在堅持己見與妥協之間找到平衡點。當孩子的努力耕耘不等於收穫的考試成績時，先肯定孩子的努力，並說：「看到你很用心，讓我們想想辦法，共同努力！」，讓孩子有機會說出他的感覺與困難，共同找出下一次努力的方向。

### 4. 生命故事

從家族的故事說起，當親人面對生、老、病、死或討論家中寵物離開的經驗，引導孩子對生命課題做正向思考，進而激發積極的人生觀。家長從自身失去周遭親友的體驗，分享經歷痛苦與如何面對不幸的心路歷程；或討論新聞事件的案例，欣賞有關尊重生命電影或書籍，例如：送行者、口足畫家楊恩典的故事，引導孩子了解生命意義的學習，體認生命過程是自然而且必然的現象，讓孩子了解珍惜生命的可貴與盼望。

### 5. 學校記事本

家長和孩子分享自己學生時代發生的有趣、得意、難過、快樂的事情與成功或失敗的例子。敘述事件後，家長表達自己的感受，而不宜以教條告誡孩子，鼓勵孩子說出心目中的學校與眼中實際的學校有何不同？或是在學校最擔心的事？最喜歡學校的什麼地方？最喜歡和同學去校園的哪些地方？在學校曾留下什麼美好的回憶？如果你是老師，你會怎麼教學生？如果你是校長，你會喜歡什麼樣的學校？……等，以引發孩子對學校生活的分享。

## 6.親密好友

家長和孩子討論交友問題，學習認識異性特質及擇友的方法，避免為了討好朋友送禮物、代為受過、委屈、幫忙說謊等行為發生。與孩子從自己接納欣賞擁有怎樣特質的男（女）生開始，了解異性喜歡及討厭的特質。問孩子：「你的好朋友是誰？」，與孩子討論：女生和男生可以做好朋友嗎？當友情有衝突時，如果好朋友不喜歡你交的朋友，你會如何處理？當朋友心情不好時，你會如何安慰他（她）？從分享中引導孩子正確的人際互動。

## 7.我的拿手本事

從電視新聞、報章雜誌介紹的風雲人物談起，例如：臺灣之光—王建民，麵包冠軍師父—吳寶春。還有環遊全世界自行車手的忍挫精神，奧運選手光榮記錄背後的汗水等，分享他們成功的要件是什麼？讓孩子說出自己最喜歡的課程、最拿手的活動，自己被老師、同學欣賞的能力，無論是知識學習類、運動類、服務類，家長都給予肯定讚揚。讓孩子從優勢能力中，建立自信，從楷模認同中，展現自己的拿手本事。



### 8. 溫馨時光

幽默的人格特質有助於人際關係的提升，家人之間分享幽默話語，可以營造最佳的家庭氣氛。因此，家人除了感性話語之外，家長也可以說說自己在生活中，發生的笑話給孩子聽，分享自己最開心的時刻。鼓勵孩子說出他聽過或看過的笑話，親子相互交流愉快有趣的話題。另外，也可以設計誇大的「吹牛大賽」或大展歌喉活動等，有趣的對話會隔除溝通障礙，增進親子相互瞭解。

### 9. 網路安全

網路的使用愈來愈普及，高年級孩子除了在學校電腦課程接觸電腦外，透過網路認識朋友或完成作業的情形愈來愈多。平時家長除了觀察孩子上網的情形外，可以和孩子多聊聊網路話題，例如：透過網路下載歌曲或文章，可能涉及的法律版權問題；若孩子平時有上網交友或玩遊戲情形，可以和孩子共同聊聊當中遇到的問題，例如：當不認識的人來敲門時，該如何處理？社會新聞中的網路陷阱是如何發生？我們可以怎麼去避免？也提醒孩子避免將個人或家庭的隱私資料透露於網站中，留意安全。



## 10.我的最愛

家長和孩子一起分享我的最愛，在欣賞的流行音樂中，最能打動你心弦的是那一首歌？歌詞內容是敘述些什麼？其中最令你感動的是那一句？它引發你那些感動？走入孩子的生活世界，分享孩子欣賞的偶像，喜歡看的戲劇、電影。說說各國電影、電視劇的差異性？和孩子一起討論最愛的興趣，例如：收藏品、集郵或公仔，如何收集？最喜歡的休閒活動是野炊、登山、慢跑或騎車，分享自己的興趣，也引導孩子培養正向的休閒與興趣。

### 幸福叮嚀

66

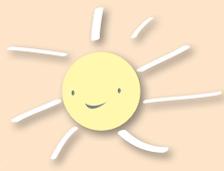
- 1.家長宜了解高年級的孩子是生理發展與變化的開始時期，對壓力的知覺與反應，受內分泌影響，情緒變化也很大，透過傾聽與分享，幫助孩子瞭解成長的變化及現象，接受自己。
- 2.家長是孩子的鏡子，家長沮喪孩子也會變得沮喪。家長要避免自我為中心，瞭解高年級的孩子已逐漸獨立，且重視與朋友的關係，家長要從學會愛自己、尊重自己開始，進而尊重孩子，以免阻絕溝通的路。



### ❤️ 好康報你知

1. 全國幼教資訊網 <http://www.ece.moe.edu.tw/>
2. 新北市幼兒教育網 <http://kidedu.ntpc.edu.tw/>
3. 故宮兒童園地 <http://www.npm.gov.tw/game/home.htm>
4. 信誼基金會 <http://www.hsin-yi.org.tw/>
5. 行政院兒童網 <http://kids.ey.gov.tw/mp?mp=61>
6. 兒童保健網 <http://www.child-health.org.tw/>
7. 靖娟兒童安全文教基金會 <http://www.safe.org.tw/>
8. 文建會兒童文化館 <http://children.cca.gov.tw/home.php>
9. 親子天下網站 <http://parenting.cw.com.tw/web/default.do>
10. 教育部生命教育學習網 [http://life.edu.tw/homepage/091/new\\_page\\_2.php](http://life.edu.tw/homepage/091/new_page_2.php)
11. 教育部愛的教育網 <http://140.111.34.180/resources.php>
12. 教育部六大學習網 <http://learning.edu.tw/sixnet/sixnet/index.php>
13. 臺北市防災科學教育館 <http://3d.tfd.gov.tw/index.asp>
14. 愛你一輩子守護團 <http://www.20187.org.tw/>
15. 全國家長團體聯盟NAPO <http://www.napo.org.tw/>
16. 國立教育廣播電臺 <http://www.ner.gov.tw/>





# 陸、親子遊戲或運動篇

挑戰親子遊戲或運動，  
體驗零距離的接觸。

「遊戲」對孩子來說，簡直就像呼吸一樣自然與重要，玩是孩子的本能，不用特別的教導，而遊戲本身就是陪伴孩子成長過程中不可或缺的一個元素。遊戲或運動是家長與孩子互動的重要方式，不但可以拉近你和孩子的距離，和孩子的交流溝通；同時，好的親子互動有助於家人之間的溝通，減少衝突，甚而減輕壓力和緊張感，暫時忘卻日常生活中的嚴肅氣氛。

68

多元的親子遊戲或運動安排，可以增加親子互動時光，同時透過親子遊戲或運動，家長可以引導孩子獲得愉快的情緒，培養交往能力，發展感知能力，提高注意力、想像力和思維能力等各方面認知能力；也可以探究孩子的內心世界，從互動中建立孩子的自信、情緒、開朗、主動、獨立、合群等健全身心發展；甚至，可以有助孩子的感覺統合訓練，強化健康身體。

遊戲或運動在我們的生活當中是隨處可得的。只要父母親們能順應孩子的發展階段，以孩子為主，多挪出「時間」陪孩子遊戲，便可以達成親子間的快樂與溫馨的最大效果。同時，能在遊戲活動中增加孩子的創造思考能力，也能促進孩



子。感覺和知覺的正常發展。孩子的好氣質，不是來自遺傳，而是親子環境的營造！遊戲或運動的類型多樣，我們規劃益智、體能運動、創意等類型遊戲，讓親子隨時隨地享受愉悅的遊戲時光。



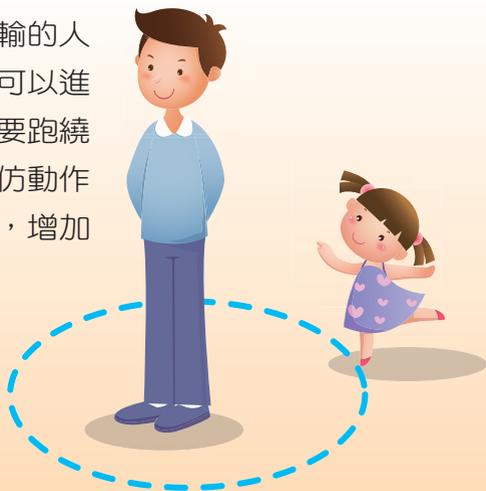
### 學齡前親子遊戲或運動10招

#### 1. 拼圖遊戲—拼出金頭腦

拼圖是一種可以培養耐心、思考及專注力的遊戲，也可以訓練孩子空間概念及手部動作。家中可以準備一些不同程度的拼圖，有耐心的陪孩子慢慢拼完，或是接力拼圖，或是準備兩份拼圖，家長和孩子一起比賽，拼完後，還可以裱褙起來，增強孩子的自信心。另外，可以用家中廢紙、紙箱或廣告紙，裁切成各式圖案或形狀，一同製作屬於自己的創意圖案拼圖！

#### 2. 猜拳遊戲

與孩子來場趣味且動動腦的猜拳遊戲吧！其一，可以進行猜拳玩「黑白ㄅ、男生女生配」遊戲，或可以改編為「爸爸小花配」，唸到“配”時，贏的人用手指，指上、下、左、右等方向，而輸的人要避免被贏的人左右。其二，可以進行猜拳繞圈遊戲，就是輸的人要跑繞著贏的人一圈，也可以加入模仿動作跑繞一圈，例如：變成小猴子，增加活動趣味，也幫助孩子建立遊戲互動技能。



### 3.比手劃腳

利用孩子的觀察力，以肢體表達出物品或動作的特性，讓孩子能激發其推理及想像力，例如：「茶壺」的形狀和倒茶的姿勢，家長表演出來讓孩子來猜；或是「開車」的程序和動作，再加上聲音，孩子就能很快理解。輪到孩子表演時，可由其他的家人提醒孩子可以表演的物品或動作，增加孩子的詞彙使用。猜對一題得一分，輸的人要幫贏的人倒茶、搥背或是抱抱親親。



### 4.分類小天使

舉手之勞做好家庭垃圾分類，有益於居家環境的保護，孩子的習慣養成，自然就變成生活的一部分。家長教導孩子做正確的垃圾分類：一般垃圾、資源回收〔紙類、塑膠……〕及廚餘等，和孩子每日一起動手做好垃圾分類，讓垃圾減量、資源回收再利用，建立環境保護的概念，落實親子生活行動力。



### 5. 影子遊戲

影子是孩子日常生活中常見的科學現象，家長可以和孩子在戶外有陽光或月光下，互踩對方的影子，但要避免自己的影子被踩到；或是在室內、在燈光下打手影，例如：兔子、蝴蝶，變化出多種動物造型，發揮想像力及創造力，再融入故事的敘述或互動，讓手影遊戲更加有趣味。

### 6. 毛巾遊戲

利用家中毛巾也可以使遊戲變得很有趣。其一，親子互拿毛巾的兩端，毛巾上面放著一顆球，進行拋球動作。剛開始輕輕的拋上、接住，球不落地，慢慢加重拋球力道，培養親子的默契及合作學習。其二，在毛巾的一端打個單節，手執另一端，可以進行單拋、互拋或拋遠競賽，培養手眼協調及大肌肉訓練。



## 7.墊上運動(體能)

利用家中巧拼地板或在床舖上，可進行大肢體遊戲，例如：想像自己為一個大球，在墊子上不斷翻滾前進；或讓孩子趴在地上，雙手和雙膝接觸地面，家長則在孩子身後握住其雙足足踝，示意孩子用雙手交替運動往前爬。以上活動可培養孩子協調能力與耐力。遊戲間須避免孩子頭部的碰撞，頸部過度彎曲、滑倒、跌倒……等。進行時，可加上律動的音樂，家長還可帶領孩子作一些伸展肢體或簡單的律動。



## 8.保齡球

家中隨手取得的回收物品，再加以改造變化，也可以玩出大樂趣。拿數個寶特瓶或鐵罐，當作保齡球瓶，將廢棄的報紙揉成紙球，用滾的或用丟的擲準保齡球瓶。親子輪流丟擲，採積分比賽，贏的人可以指定輸的人唱一首歌，或是幫忙按摩、抱抱等，藉此增加親子間的感情，增強活動的趣味和競爭性。



### 9. 跳繩真有趣

只要一條跳繩，就可以隨時隨地遊戲了！首先，輕輕的，不要拉太緊，中間段的繩子盡可能的接觸地面，兩端請家長左右搖晃；搖左時，請孩子往右跳，搖右時，請孩子往左跳，讓孩子練習左右的跳躍，建立孩子的安全感，再慢慢提高難度，將跳繩繞過孩子身體跳躍，孩子熟悉跳躍的節奏及技巧後，也可以進行單獨跳繩、親子兩人跳繩活動，增進彼此間的感情。



73

### 10. 鐵馬小騎士

動動身體，來一個時下最夯的「節能減碳」的活動吧！那就是騎鐵馬。平日，親子騎著鐵馬在住家附近的單車步道、運動公園繞個幾圈；假日，親子可以規劃較長程的鐵馬之旅，或看或聽途中的景象、聲音，分享鐵馬旅行的心情，培養親子騎車的默契。



## ❤️ 幸福叮嚀

- 1.配合孩子的身心發展，選擇適宜的遊戲，以成就孩子的自信心及安全感，並留意孩子活動能量，不宜操之過急。
- 2.親子遊戲或運動，宜採循序漸進，和顏悅色和耐心的引導，多給孩子讚美與肯定。
- 3.進行室內親子活動時，注意環境安全和鄰舍安寧；而戶外活動可多安排到公園、小學、運動場進行遊戲或運動，享受大空間的自由感。





### 低年級親子遊戲或運動10招

#### 1.撲克牌

一年級：

「撿紅點」遊戲，可以幫助孩子覺察及熟悉湊成十的數對。

二年級：

「撲克99」，在孩子學習二位數加法時可以玩。每人先發四張牌，依序輪流出牌，每出完一張牌，再從牌堆上翻一張牌，手中保持「四張牌」。每張牌的點數就是它牌面上的數字，例如：「6」就是6點，一直累計到99，但不能超過99，超過99時即出局了。



#### 2.趣味賓果

在紙上畫出16-25格正方形賓果的格子，將要玩的目標名稱寫在格子上，家長可以視孩子的能力決定格子數的多寡。家長可以和孩子先從簡單的數字玩起，待熟悉規則之後（念到的圈起來，構成一直線，先達到1條線者為優勝），可和孩子討論要玩的題目，例如：注音符號、英文字母、有某某部首的字、花名、植物名、地名、同學的名字……等，將認知學習融入遊戲之中。

### 3.搶佔領土(點-線-面)

在白紙上隨意點上數十個點，家長和孩子猜拳，贏的人先連兩點成一線，依序再以猜拳的方式連線成面，直到將紙面上的點用盡，再數數看誰連成的面較多。延伸變化玩法：連成的面可能是各種有趣的形狀，可請孩子用蠟筆著上不同的顏色，就成了一幅創意的藝術作品。



76

### 4.拍手算數學

適合和剛上一年級的孩子逛街，讓孩子集中精神。家長以口頭出示「 $1+1=2$ 、 $2+1=3$ ……」等題目後，孩子再以拍數來作答。提出的題目答案在10以下為宜，孩子答對時，不要忘了給孩子適當的讚賞。此類肢體遊戲還有：用屁股寫字、坐下來將雙腳舉高寫字、在背上或手心上寫字或畫出圖案…等。



### 5. 棋藝高超五子棋

親子兩人對戰，先下手者持黑子，後下手者持白子，持黑子者先將旗子置於棋盤中央，以輪流方式將棋子放於棋盤點上，先將五個棋子連成一線就算贏了，當棋盤點都下滿棋子，則為和棋。五顆棋子連成一線，無論直的、橫的、斜的皆為獲勝。家長也可以和孩子一起討論不同的下棋規則，創造新的遊戲方法。

### 6. 廢物變變樂

一個空保特瓶，在親子共同討論下，加以切割組合與裝飾，可能變成筆筒或花器；廢棄的光碟，可以用筆在光碟片的表面上畫圖案，或可利用不要的貼紙，貼在上面，變成個人化杯墊；吃完花生仁湯的鐵罐，罐蓋上裁切一個投幣口，瓶身讓孩子以色紙裝飾一下，就變成了簡易的存錢筒。

### 7. 拾球折返跑

準備數個小球，找一段固定距離，從起點跑向對面拾起小球，再跑回起點將球放下，如此來回跑並拾球回起點，於限時內儘可能拾到最多球。家長可與孩子分別輪流拾球競賽；或各自將兩端視為起點，同時折返跑拾球（家長將孩子拾回起點的球，亦用折返跑的方式拾回自己的起點，如此可增加趣味性，刺激孩子來回折返跑的動力）。



## 8.樂套樂透了

套圈圈是夜市裡常見的遊戲攤，常吸引孩子駐足觀賞或參與，只要把家中的廢物再利用，在家裡也能玩套圈圈。將家裡常有的提袋繩索打結成圈圈，再將空寶特瓶裝水增加重心後排列於地板上，取出適當的距離，如此在家也能享受親子套套樂了。

## 9.跳格子

在地上任意畫上方格，標上數字1~10，跳格子的人先用沙包或石子投到所要過的關數格內，例如：要過第1關，就把沙包或石子投入數字「1」的方格中，然後撿起沙包，跳過第1格到第2格，依次類推，繼續跳完第10格後調頭返回。跳格子不僅能練習單雙腿跳，鍛鍊小腿肌肉，還能讓孩子學會保持平衡。

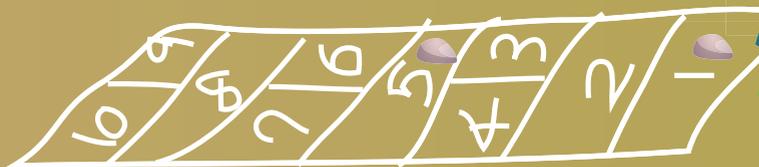


### 10. 穿山越嶺

利用家中的空箱子，做出一個山洞，讓孩子用各種姿勢穿越，反覆做數次，直到有些疲勞再停止。另外，家長亦可準備一個長型的軟抱枕，讓孩子連續來回跳過，孩子的姿勢可以向前、向後、向左、向右等方向跳躍，待孩子熟悉這些動作後，家長可再讓孩子配合節奏或音樂來跳躍。

#### ❤ 幸福叮嚀

1. 飯前、飯後一小時及睡前半小時不宜進行較劇烈的活動。
2. 親子運動時，循序漸進，先從輕鬆的小動作開始暖身做起，熱身後才做難度較高的大動作，避免運動傷害。
3. 資源回收物要引導孩子清洗乾淨；使用切割工具，要注意安全；創作時儘量和孩子討論、分享或延伸，引導創造力。





## 中年級親子遊戲或運動10招

### 1.步步為營

家長將沙堆成小山丘，在丘頂端插一支鉛筆、吸管或免洗筷，然後家長和孩子輪流把沙堆周圍的沙移開，但不管移多少都只能移動一次，如此相互輪流，沙堆會越來越小，在移動沙時，避免使鉛筆倒下，倒下的一方就算輸，輸的一方要重新整理沙堆，再繼續玩下一局。假如沙子不好取得，可以利用家中的豆子類來替代。

### 2.大富翁

家長可利用市售或自行繪製的「大富翁」來進行遊戲，可以變化機會和命運的項目，結合家事的協助、或決定假日的活動選擇、晚餐的方式等，例如：命運中會出現：掃地一次、洗碗一次、倒垃圾一次……等，機會中會出現：看電影一場、遊動物園一次、去公園打球一次、去書店一次、吃披薩一次……等，家長在設計項目時，一定要考慮執行的可能性。



### 3. 親子「亂打」樂團

用家中各式各樣的鍋碗瓢盆，以有節奏的方式敲打，先從大家熟悉的樂曲，例如：「小蜜蜂」、「小星星」等節奏開始，再進行家長和孩子的創作，編排創造出屬於自己的樂曲，也可以用不同的素材來創作，達成創造合奏或伴奏的效果，配上自唱之歌曲，增加娛樂氣氛。

### 4. 小小設計師

收集家中碎布料、包水果的保麗龍網、包禮物的緞帶等物品，請孩子先在紙上畫下娃娃或動物的衣服樣式，家長和孩子合力再用白膠、針線、訂書針等，將手邊材料組合成娃娃或動物的衣服或裝飾等。此遊戲請尊重孩子的獨創設計，家長儘量從旁協助即可；也可利用寶特瓶、空紙箱等材料做小房子、小汽車等物品。

### 5. 創意書籤

家長和小朋友在戶外散步時，收集庭院中落葉、小花、羽毛、小石子或利用家中有的豆子、撕碎的色紙……等材料，組成創意的圖案；貼在適合的紙張上，再寫上祝福的短語，利用膠帶或膠膜護貝後，就是一張創意書籤了。家長可以和小朋友互贈自己創作的作品，看到家人的創意夾在書中，會更愛看書喔！



## 6.結繩樂

家長利用家中的包裝繩、鞋帶、緞帶、領巾等，和孩子一起練習打結的方式，例如：一般的平結、蝴蝶結，孩子可熟悉鞋帶的綁法、領巾的結法等；另外，生活中其實就常用到繩結，像餐廳打包湯品會用雀頭結，連接兩條繩子多用平結；除了這些外，在家整理報紙、打圍巾、換季綁棉被等，若會幾個簡單的繩結打法，就能讓東西收拾得更穩固和漂亮！

## 7.伸展活動

親子背靠背坐在一起，孩子手臂高舉，大人的手向後握住孩子的手腕。兩人背部一起向後靠壓，腳步向後推蹬，利用擠壓的力量，使兩人的身體緩緩站起。孩子力量太小，可以腳抵著牆壁。這個活動可以加強孩子腿部、腰部、胸背及手臂的力量。



## 8.猜拳王

玩法一：

家長和孩子將熟悉的「剪刀、石頭、布」換成用腳來猜，雙腳交叉為剪刀、雙腳併攏為石頭、雙腳張開為布，可增加活動性與體力的鍛鍊。

玩法二：

彼此伸出兩隻手來，先自己兩隻手互相猜拳一下，剪刀、石頭、布，看左手贏還是右手贏。然後，家長和孩子運用兩隻手與對方猜拳，兩隻手不可以出相同的手勢，若是以右手為主，則右手贏的人是勝利者；反之，左手為主者，左手猜贏的人即是勝利者。



## 9.球類運動

孩子對球類運動最為喜愛與投入，家長可以選擇孩子喜愛的球類活動，例如：躲避球、樂樂棒球、羽球等活動，一同與孩子做運動，以有效地提升家庭開心的感覺及氣氛。延伸玩法：可自行變化球類的規則，以孩子有興趣和願意參與為主。

## 10.健行活動

假日裡，親子可以規劃步道健行，不需要攜帶複雜繁重的登山裝備，可說是一種極為簡易的全民運動！近年來，新北市也興建許多登山步道路線，在城市近郊就可享受步道健行的樂趣，值得推薦親子同遊。

84

### 幸福叮嚀

- 1.要依孩子的階段發展，多元的交替變化遊戲或運動，時間不宜過長，以免孩子感到無趣。
- 2.儘量和孩子討論、分享或延伸，引導創造力。
- 3.親子互動結束，引導善後整理，培養良生活好習慣。





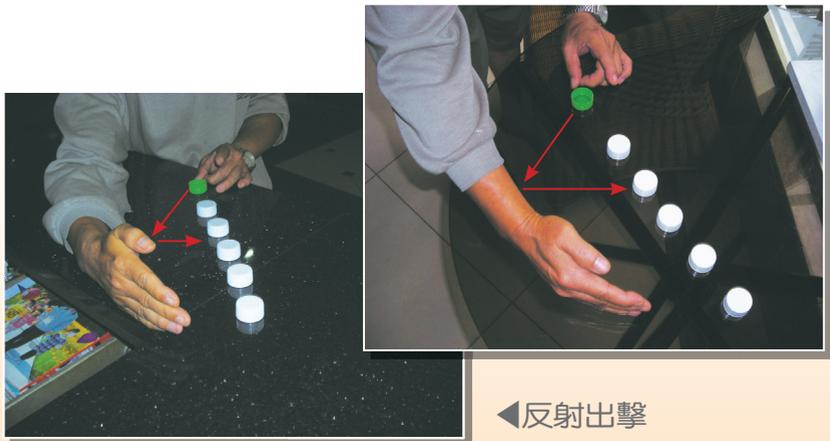
### 高年級親子遊戲或運動10招

#### 1. 高手過招

家長可利用象棋、跳棋、圍棋、撲克牌或電動遊戲等，來培養孩子智力的增長，同時建立良好的規範與思考。除各類的遊戲規則外，也可以自行改變創意的玩法，例如：利用圍棋子來互相猜猜手中的餘數是偶數還是奇數。

#### 2. 借力出擊

家長和孩子一起收集6個大小相同的寶特瓶蓋，其中5個顏色相同，1個顏色不同作為打擊的母球，然後利用母球彈擊到另一側邊已做好角度的手掌擋牆，藉角度反射力彈擊排成一列等距離的5個瓶蓋，依次擊碰，被碰擊到的瓶蓋也依次拿開，母球再回原位，重新利用反彈擊碰下一個瓶蓋，須連續將5個瓶蓋都擊到才算完成，其中有一個沒擊到，就要換對方玩，以此類推。



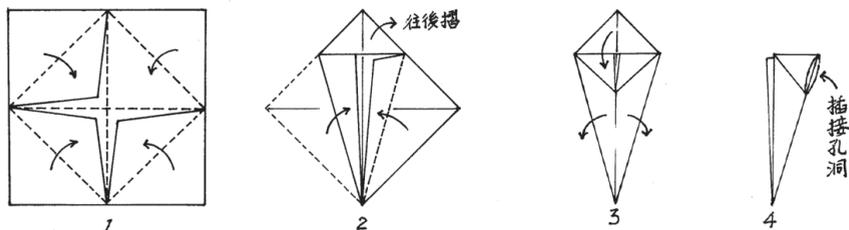
◀ 反射出擊

### 3.沙包創作

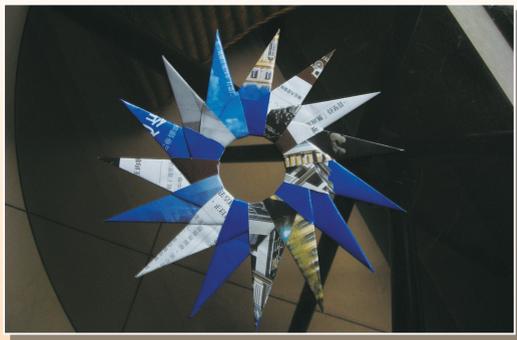
利用要丟棄的衣物和孩子共同縫製小沙包（沙包可裝小綠豆、紅豆或米粒），造型可圓形、可方形，藉此拉近親情外，亦可藉機指導縫製技巧與安全，和完成作品共同遊戲的分享。倘若家中已有童玩，亦可陪孩子遊戲，讓孩子了解古早玩具的樂趣。

### 4.摺紙妙用

利用家中的廣告紙，用較厚的紙類和孩子共同摺製，組合成為隔熱墊，或垃圾袋。而隔熱墊也可以用膠水黏牢，拿到室外當紙飛盤遊戲，可以引導孩子廢物利用與環保回收的觀念；假如在互動中發現孩子對摺紙很有興趣，家長可到書店或圖書館代為收集相關資料。



#### ▲隔熱墊摺紙▶



## 5. 舊瓶新妝

家長和孩子利用寶特瓶做出不同造型的風車、有趣的筆筒、美化的種植花盆等，或是利用喝完的優酪乳塑膠瓶罐和已損壞小電器品中的插頭線一條，和孩子共同創作小床燈。將空瓶灌洗乾淨以免發臭，小燈頭座和小燈泡可在水電行購買，價錢很便宜。燈罩的圖案變化可以簡單也可以複雜，藉此機會啟發孩子的創造力，同時也可以延伸其他瓶罐的製作，成為飾品，來美化生活，都是有趣又經濟的親子互動和活動。



◀ 舊瓶新妝

## 6. 扭腰擺臀

家長和孩子用一條結實的軟繩，例如：童子軍繩，用單手各自拉一繩端，放在各自臀部的位置，拉開距離，將繩子拉緊，打開雙腳和肩膀同寬，這個時候，雙方利用單手的拉力和擺臀扭腰，使對方的雙腳移動，腳移動的人就算輸了，為了讓孩子感到有趣和成就感，家長要有技巧的讓孩子贏。假如沒繩子也可以用划拳的方式玩，划拳贏的用食指指方向，輸的擺臀方向要和指的方向相反，藉此和孩子同樂，也達到小小的運動。

## 7.體適能測試go go go

建立一個健康家庭，家長和孩子一起來動一動。家長和孩子輪流進行屈膝、仰臥起坐的活動測試，先請小孩於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上，手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面，家長以雙手按住受測者腳背，協助穩定，測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌，仰臥回復預備動作。

## 8.休閒活動

高年級的孩子較喜歡運動，家長可善用居家鄰近運動場、體育館、公園、學校或較寬敞的場所，利用閒暇一起散散步、慢跑或丟飛盤、打籃球、羽球、扯鈴、踢毽子、放風箏等活動，也可以參考新北市各區舉辦的節慶活動，例如：石門國際風箏節、貢寮海洋音樂祭等，藉此同樂和建立親子關係。

## 9.探索體驗

家長可利用一些戶外探索活動，例如：登山、騎車、露營、野炊等，讓孩子體驗不同的生活。近年來，新北市小學極力推廣假日遊學，舉辦野營隊、攀岩、溯溪等探索性的活動，家長可以利用假日，陪伴孩子共同參與，一同留下精彩的點滴回憶。



### 10.生態旅行

臺灣生態多元豐富，親子可以走進自然，體驗生物之美。親子同遊居家鄰近生態公園、自然田野或學校生態園，也可以參考「新北市溼地生態旅遊」規劃，例如：鹿角溪溼地、浮洲人工濕地、打鳥埤人工溼地。體驗一趟自然低碳的生態之旅，認識自然生態的美好，為生態永續盡心力。

#### ❤ 幸福叮嚀

1. 室外活動務必注意環境動線、氣候、時間和安全。
2. 切割工具的使用，除了正確引導孩子外，要特別注意安全；器具使用前要先檢查，避免傷害。
3. 多傾聽、尊重孩子想法，並給予鼓勵，以增強孩子自信心。

#### ❤ 好康報你知

1. 新北市大漢溪溼地生態低碳旅遊網<http://www.waterland-ntpc.com/index.html>
2. 新北市政府觀光旅遊局<http://www.tourism.ntpc.gov.tw/>
3. 新北市藝術人文教育資源網<http://arts-culture.ntpc.edu.tw/>
4. 新北市運動地圖<http://www.sportmaps.ntpc.edu.tw/>





# 柒、結語

進步與突破的動力，  
是推展幸福家庭的成功關鍵。

**家庭是孩子一生幸福的基地**  
**家庭是社會共同的責任和我們的未來**  
**家庭教育是啟動未來的新引擎**  
**家庭教育是每個人必修的課題**

雖然家庭功能隨著科技發展及時代變遷，有逐步變化的趨勢，但是現代人對家庭的需求其實更為殷切，因為家庭提供了溫暖、安全的環境，是每個人生命歷程中的安全島及避風港，也是家人人格特質養成的搖籃及學習成長的最基本場域。

每個人都說：「我要幸福」，也希望能夠真正擁有幸福，享受幸福的溫馨感覺，「幸福在哪裡？」，其實幸福就在我們的身邊，只要我們用心經營「家庭」，幸福就會與我們家人同在。我們認為「家庭教育」是社會溫馨祥和的建築師，更是家庭幸福美滿的工程師。相信在市政府、學校以及所有家庭共同的努力之下，「營造溫馨好家園、享受快樂親子情」將能為家庭及親子關係帶來正向動力和活力，而「心家庭運動—幸福家庭123」就是我們贏的起點。



親子關係從20分鐘開始。  
每天至少陪伴孩子20分鐘，  
就是提供孩子最寶貴的幸福親情。

「心」家庭運動從親子20分鐘互動中開始，邀您每1天陪伴孩子至少20分鐘，一起做3件事情：閱讀、分享、遊戲或運動；邀您一起來營造家庭良好的氛圍，一起增加親子情感之交流，促進更緊密的親子關係，建構幸福、美滿與和樂的家庭生活。



## 附錄：新北市政府家庭教育中心簡介

### 一、服務宗旨

以家庭教育法為依據，致力推廣家庭教育活動，提昇家庭生活知能，強化正確家庭價值觀，健全身心發展，營造幸福家庭，以建立祥和社會。

### 二、服務內涵

- (一) 親職教育：增進父母職能之教育活動。
- (二) 子職教育：增進子女本分之教育活動。
- (三) 性別教育：增進性別知能之教育活動。
- (四) 婚姻教育：增進夫妻關係之教育活動。
- (五) 倫理教育：增進家族成員相互尊重及關懷之教育活動。
- (六) 家庭資源與管理教育：增進家庭資源運用及管理之教育活動。
- (七) 其他家庭教育事項。

### 三、服務項目

#### (一) 諮詢輔導服務

1. 電話諮詢服務：由專業人員提供「電話諮詢服務」，專線電話：(02) 2272-4885
2. 諮詢面談服務：需預先與中心行政人員約定時間，安排面談時間。  
週一至週五：上午9:00—12:00      下午:2:00—5:00



## （二）推動各項家庭教育活動

1. 志工服務與培訓。
2. 親子共讀。
3. 性別教育。
4. 代間教育。
5. 婚姻教育活動。
6. 弱勢族群家庭教育活動。
7. 新住民家庭關愛服務。
8. 孝親家庭月活動。
9. 推動新北市「心家庭運動—幸福家庭123」。

## （三）其他

### 1. 家庭教育相關出版品

幸福家庭EASY GO／幸福家庭123親子手冊／高中以下  
4小時活動教材／繪本同心圓／互動式光碟

2. 行政電話：(02) 2272-4881

3. 地址：新北市板橋區僑中一街1-1號4樓

（大觀國中教育研究發展中心大樓）

4. 網址：<http://www.family.ntpc.gov.tw>



## 編輯群的話

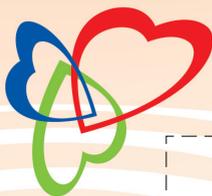
家庭是培育健全人格的搖籃。家長除了是家庭的經營者，更是孩子學習的楷模，孩子透過親子間的互動，學習如何與他人相處。因此，親子間互動模式在孩子的成長過程有著重要的影響。新北市政府家庭教育中心為了喚起社會大眾對家庭教育的重視，於民國95年編印了「幸福家庭123－親子手冊（幼小篇）」，期盼家長透過每「1」天，至少陪孩子「20」分鐘，一起做閱讀、分享、遊戲「3」件事，提升家庭功能，增進親子間互動。

「幸福家庭123－親子手冊（幼小篇）」自發行迄今，近5年，頗受各界好評，於推廣親子教育上功不可沒。衡酌社會現況與家庭需求，將「幸福家庭123－親子手冊（幼小篇）」重新進行編修。本手冊的編修，保留「幸福家庭123－幼小篇」的精神，視親子互動及各階段孩子的身心發展重要後，重新命名為「幸福家庭123－兒童篇」，各篇章依序為「親子閱讀篇」、「親子分享篇」、「親子遊戲或運動篇」。期望透過本手冊中提供簡單、方便、易操作各10招的策略，讓家長可以輕輕鬆鬆進行親子互動，營造快樂溫馨的幸福家庭。





編輯群合影於新北市政府家庭教育中心



新北市幸福家庭123親子手冊（兒童篇）

Happy Family 123 for parents and children

／林騰蛟總編輯--第一版--新北市：新北市政府,2011.05

96面；21×14.8公分

GPN：1010001124

ISBN：978-986-02-7929-0（平裝附光碟片）

1.家庭教育 2.親子關係 3.新北市

582.2

100008596

## 新北市幸福家庭123親子手冊（兒童篇）

發行人：朱立倫

總編輯：林騰蛟

指導教授：陳若琳

編審委員：洪啟昌、紀淑娟、吳靜怡、蕭淑惠

文字編輯：王明玲、王愛珠、王瑞婕、王慕蕙、吳淑芳、呂秀美

李政賢、沈若葳、林麗娟、郭正雄、陳重光、黃淑敏

鄭福妹、盧娟娟（以姓氏筆畫排列）

文字編審：石惠如

美術編輯：陳文永

出版單位：新北市政府

地址：新北市板橋區僑中一街1-1號4樓（教育研究發展中心內）

聯絡電話：02-2272-4881

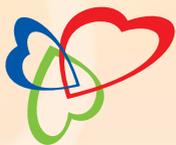
網址：<http://www.family.ntpc.gov.tw>

承辦單位：新北市瑞芳區瑞芳國民小學

電腦美編：亞太廣告事業股份有限公司

印刷單位：伯驊印刷有限公司

出版日期：2011年5月15日 初版



用真來閱讀

用善來分享

用美來遊戲或運動

讓親子關係充滿真善美

營造快樂溫馨的幸福家庭

