



幸福

創意家 47 期

出刊日期：107年6月30日



本期主題：親子職教育
發行人：林奕華 局長
發行單位：新北市政府家庭教育中心
主編：曹孝元 主任
編輯小組：王愛珠、郭正雄、鄭福妹
何文慶、莊慧貞、陳昱彤
承辦學校：新北市樹林區育林國民小學
中心電話：(02) 2272-4881



新北市政府家庭教育中心





CONTENTS

幸福 創意家

2	愛家 ~ 善用 3C，避免網路沈迷		12	孩子的幽默
4	幸福婚姻有情家		13	我最喜歡的一道菜
5	我的親愛爹地，謝謝您！		13	非跑不可
6	我的家		14	我的歡喜冤家
6	網路社群應用於親師生溝通		14	母愛的偉大
8	我家的幸福秘訣		15	當左手香開花時
8	我的家庭旅遊		15	手牽手一起走，樂齡生活再出發！
9	培養孩子正確的金錢觀		16	幸福練功坊
10	子職實踐在家庭		16	雙贏的親密旅程
11	家庭生活小秘訣		17	親密之旅情緒調節五要訣帶領心得
12	給翊愷 --- 我的寶貝		18	說出來，才能看見【愛】的幸福樹

「愛家 ~ 善用 3C 避免網路沈迷」

 吳錫昌 / 光榮國小輔導主任

網路沈迷的現況

滑時代來臨，父母看到孩子們在手機、平板滑來滑去，焦慮該如何接招？根據教育部 106 年臺灣中小學生網路使用調查，目前國小四年級到高中職，約 1 成的學生有網路沈迷傾向。筆者本身是新北市家庭教育中心輔導團員，透過親職講座宣導，

協助學校家長如何運用 3C，有效輔導孩子避免網路沈迷之知能及策略，在此與大家分享。

網路沈迷的原因及影響

孩子為什麼會網路沈迷，從每天起床穿衣服上網了解天氣狀況、等公車有 APP 台北等公車、看電影網路訂票等，每個人生活與 3C 產品習習相關即可得知。網路沈迷的原因大致有追求感官刺激、現實生活人際關係不好、課業或工作挫折逃避現實等。而網路沈迷對孩子影響則包括學業成績表現





差、生活滿意度低、情緒低落、容易憤怒及身心適應狀況不佳等。網路沈迷的輔導策略

首先家長要學習親子溝通技巧，以協調取代命令，了解孩子 3C 使用需求，協助紓解過度使用的壓力。建議父母輔導策略有：1. 先釐清孩子上網目的，如：找資料、找朋友、無聊、娛樂、紓解壓力。2. 改變網路環境或增加使用困難度，不要把電腦放在個人房間，以防止孩子回家或醒來看到電腦就想上網。3. 多從事網路之外的健康休閒活動，如：逛街、打球。4. 幫助孩子做好時間管理，固定關機或上網時間限制。5. 釐清孩子求學與生活的目標。6. 訓練孩子社交技巧，脫離網路人際關係依賴性。7. 引導孩子多元興趣，避開聲光刺激的網路活動。8. 適度規範與訓練孩子自我克制能力，反思網路帶來不良的影響。

教育部為協助家長培養孩子良好的健康安全上網習慣，提出「一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」，希望家長能「一聽」傾聽孩子需求；「二規」訂定孩子健康上網規範；「三動動」要孩子每 30 分鐘要起來活動；「四感」協助孩子擁有高四感（歸屬感、愉悅感、成就感及意義感）生活；「五慣」培養網路使用的好習慣及「六讚讚」希望家長對於

孩子合理使用 3C 產品的健康上網行為給予稱讚，能夠上網而不迷網，擁有幸福科技生活。

另外，兒童上網可能遭遇的風險除了網路沈迷之外，還有網路交友陷阱、個人隱私外洩、網路霸凌、詐騙、病毒、不當內容色情、暴力、靈異等不當資訊，不但影響學童的身心健康，導致錯誤觀念與行為。台灣終止童妓協會和台灣微軟則提出「五個孩子我不要」的兒少網安守則：不留姓名、不留電話、不給照片、不給密碼及除非爸媽答應或陪伴，不跟網友碰面。並針對家長提「五個家長一定要」：要知道孩子的網路帳號、不洩漏個人資料、要使用網路過濾服務、要讓孩子在家裡看得到的空間上網及孩子要得到父母允許或陪伴才能與網友見面。

結論

隨著寬頻網路迅速崛起，滿足玩家的成就感與社群感，受歡迎手遊如傳說對決、神魔之塔、怪物彈珠及精靈寶可夢等，在講座現場家長及小朋友幾乎都曾玩過，因此在人際關係及同儕壓力下，家長若還是一再禁止可能會使親子關係愈趨緊張。最後，叮嚀身處在數位時代的父母，要瞭解數位科技與社群媒體，善用 3C 設定合宜的監控機制及實踐健康上網行動，才能達到家庭幸福的目標。





幸福婚姻有情家



鈕詩齊

在我們的生活中，婚姻是家庭的重要核心，所展現在孩子面前的夫妻相處、爸媽父母角色等，都是對孩子人格發展很重要的示範。如果夫妻之間感情不好，甚至經常吵架，就無法讓孩子有穩定的情緒，而孩子情緒不穩定，對他們的人格發展，以及對家庭信賴和安全感的建立，將會產生很大的負面影響，並可能使他們在未來面對挫折時，無法克服困難。

我認為，婚姻中很多重要的元素，都是孩子面對未來挑戰以及快樂人生所必備學習的項目。要有樂意守護對方的承諾，並理解到彼此的差異且願意接納，理性溝通，不堅持己見，感性付出，無須要求回饋；互相尊重與信任也是很重要的一環，遇事商量討論，不命令，互相支持，提供精神和心靈慰藉。另外，對孩子的教養態度宜儘量一致，不要使孩子無所適從或避重就輕；對待長輩及朋友，亦須多所協調，成為孩子學習的榜樣。

夫妻之間，難免意見相左，看法各異，甚至有所爭執，這時，就在考驗雙方的情緒管理和問題解決態度。建議儘量能換位思考，同理對方的立場和感受，以找到較好的共識，進而攜手扶持，化阻力為助力，堅定夫妻相處、家庭經營的共同目標。在尋求問題解決的過程中，孩子看到父母親在不同主張，並因為自己的見解辯護而生歧見，卻仍能互信互諒，理性和感性交融，終能和諧以對，這是孩子在課堂之外重要的學習，也是家庭倫理傳承可貴之處。若能如此，相信即使未來孩子要面對大的挑戰，應可以正向面對，不會輕易被打倒。更重要的是，孩子必然堅信家庭一定會施予最大的支持和守護。

在我的價值觀中，人生最重要的不是成大功或賺大錢，而是能追求快樂的生活和幸福的每一天，若夫妻間能如前所述，共同為家庭澆灌、勤耕心田，相信所有的期待就在眼前。





我的親愛爹地，

謝謝您！

 陳緯綾 / 三光國小五年 1 班

我的爸爸一直在各地工作，所以我一直住在三重阿嬤的家。也因為這個原因，所以爸爸在金錢上對我特別大方，不但「有求必應」，甚至「無求自應」，讓我的生活不虞匱乏。

爸爸買過很多東西給我，其中讓我印象最深刻的是一台價值六千九百九十九元的十吋平板電腦 -- 那是為了獎勵我考全班第一名的獎品，我很開心，非常感謝爸爸對我的父愛，我一定會牢記在心裡。另外更要謝謝爸爸常常帶我和兩位哥哥一起出去玩，不管我們想要吃什麼，爸爸都會買給我們吃，讓我一飽口腹之慾；而且每次只要出去玩，晚上就一定住飯店；謝謝爸爸辛苦的工作，讓我過很好的生活。

我希望等爸爸工作忙完以後，可以和我住在一起，我就可以每天看到爸爸了，我希望爸爸身體健康，心想事成，天天開心，我也想告訴您：「謝謝您！親愛的爹地。」



我的家

 吳柏廷 / 三光國小六年 2 班

在受傷無助的時候，可以回家；在得獎高興的時候，也能回家，因此家是我的避風港。不管如何，我的家庭很可愛。

我的家四代同堂，在這都是小家庭的年代，非常不容易，也讓我感覺到了別的獨生子女都感覺不到的熱鬧。我的爸爸非常溫和，但是有的時候也會很兇，當考試考不好的時候，他會破口大罵，而媽媽總是在這個時候跳出來幫我解圍。我的哥哥非常善良，會教我上課的東西，還有作業指導。我的姐姐雖然有些無趣，但是她也愛我，一樣會教我生活上的大小事情。

我知道我的家庭沒有很完美，但在我的心目中，沒有人比得過。





網路社群應用於 親師生溝通

 黃舒蓉 / 彰師大工業教育與技術學系

網路社群世代來臨，親子職溝通也面臨轉型，普羅大眾所使用的網路社群，包括臉書、LINE 等通訊軟體，在校園裡亦漸漸作為親師生溝通的用具，以下筆者就自己、同仁、同儕的使用經驗，提出使用網路社群做為親師生溝通管道的優劣勢分析，以及經營親師生網路社群的使用建議。

使用網路社群作為親師生溝通媒介的優點如下說明：

一、即時便利：

可即時聯繫家長學生在校狀況，以便家長能隨時掌握學生在校發生情形。例如：學生突然請假就可以立即使用 LINE 通知家長。若有學校的重要活動或通知也可以群發通知，快速簡便。

二、訊息同步：

教師、家長能夠同步了解學生在學、在家狀況，避免學生對親師的說法不一，以利親師督導。

三、增加互動：

若有班級活動，可在社團或群組上發佈，提高家長參與班級機會，若學生有優異表現或是班級活動照片，亦可即時分享到班級群組，增添親子間的共同話題，以及班級向心力。

四、個案輔導：

可以了解學生在校外的生活樣貌、交友情況等，若有問題也比較容易追蹤到學生的行蹤。例如：學生翹課時，比較多管道交叉查詢，減少學生中輟的可能性。此外，若學生有不敢當面說的事情，能有另個溝通管道，願意表達與分享，創造班級經營的正向價值。

五、融入班級：

透過群組的建立，可與學生減少溝通上的障礙，學生更容易與老師溝通，也能藉由觀察學生互動情形了解同學在班級的交友情況及班級氣氛，也能協助教師學習學生們的次文化，拉近師生關係。

六、檔案管理：

溝通內容有紀錄可查，可以事後回去確認溝通內容，不易有爭議，對於複雜需要通





報的事件，輸入的文字檔可重複使用。例如：可複製於學生個人輔導紀錄中。

但方便的同時有時也會造成不便，使用網路社群作為親師生溝通媒介的缺點有：

一、資訊不對等：

少數家庭沒有 3C 設備，會造成一些弱勢家庭的壓力，對於沒有習慣使用通訊軟體，沒有加入群組的家長或學生有時會有資訊上的誤差或邊緣化的感受。

二、容易誤解：

只有文字內容，缺乏溝通中其他的要素（語氣、表情等），或彼此對訊息的認知有落差時，難免會造成判讀誤解。而「已讀不回」或是太久未讀取，也容易引起對方的猜疑及情緒反應。

三、產生衝突：

家長或學生過於聚焦班級事務，意見或有不同容易產生衝突，此外許多學生由於缺乏法治常識，常在網路上或群組中回覆不適切的言論，容易造成衝突。

四、偏離主題：

部分家長經常傳送一些不相關的訊息、影片或網址連結，甚至發起團購，模糊群組設立目標。例如：長輩貼圖、搞笑影片。

五、過度依賴：

少部分家長會將學生該自行處理的事，要求老師處理。例如：提醒學生吃藥等。此外部分學生會因為聯絡方便，能隨時發問，而不認真閱讀或記憶重要通知事項，喪失學習獨立、解決問題的能力。

六、過度使用網路：

現今網路及 3C 產品的過度使用儼然成為新的議題，使用社群軟體可能會增加學生花費在網路上的時間。少數學生會假借溝通的需求，向家長爭取網路及 3C 產品。

最後，針對以上的經驗統整提出五個建議，供給遇過相同困境，或是未來想嘗試網路社群做為親師生溝通媒介的教育夥伴作為參考。

- 一、能先明確訂定規則，達成共識，讓群組經營能長久延續。
- 二、限定社團的權限，邀請學生、家長或 PO 文都要經過審核比較方便管理。
- 三、師生群組一定要跟親師群組分開且加密，保障彼此隱私。
- 四、重要事務面對面溝通避免解讀錯誤。
- 五、加強學生網路安全及法治常識宣導，避免不適切發文。

因應網路社群時代的來臨，期望讓網路社群成為親師生溝通的助力而非阻力，創造親師生溝通三贏局面。





我家的幸福秘訣

 林郁真

辛苦，也迷惘過要不要放棄，但是總算撐過來了，用同樣的感覺去教導孩子邁向人生。

幫助與肯定是成功的關鍵，責罵處罰時自尊心同時被踐踏，何不和孩子一同前進？我常常對一個相同的問題經過講解之後還是一知半解，但我的父母仍然很有耐心的教導我，無怨無悔，這樣的陪伴造就了現在的我。

得到幸福並不困難，只要找對幸福，大家都可以擁有幸福，人人通通有享受幸福的權力。

「同理心對待家人，是我家的幸福秘訣」。

一天又過去了，我在我家度過了二十四小時幸福時光，平凡的一天，一些幸福卻被視為理所當然，令人可惜。

我家的幸福是個會擁有單純快樂，也可以親眼見證孩子的成長，就是父母教導孩子念書方法。成為孩子們口中的大人以後，是否還回想的起來當時念書的困難？自己也曾經是學生，也瞭解當學生的

我的家庭旅遊

 楊學儒 / 三光國小六年2班

每到暑假，媽媽都會規畫家庭或家族旅遊，想讓大家放鬆心情、看漂亮的風景、享用美食和戶外活動，讓全家有個美好的時光，讓我們增長見聞。

去年暑假，爸爸媽媽帶弟弟和我，一起去臺東史前博館、鹿野高臺和花蓮騎腳踏車玩了六天。臺東的國立台灣史前文化博物館，裡面介紹了臺灣這座島嶼出生的故事、人類的演化和南島民族的文化，有些展覽還是我在上課時學過的呢！

在鹿野遊客中心，弟弟和我在櫃臺蓋紀念章。之後，去鹿野高臺滑草。滑草的感覺就好像坐雲霄飛車，速度好快喔！真開心！在花蓮，我們向住宿的會館借腳踏車騎到花蓮港，沿途欣賞一覽無遺的大海和港口的船塢和船隻。

假期能跟家人遊山玩水真快樂，感謝媽媽費心的安排行程，感謝爸爸辛苦的開車，跟家人在一起的時光永遠是最棒的！





培養孩子正確的金錢觀



 林耿彰

「又要買了……上次不是剛買一隻蛋黃哥玩偶嗎？這隻有什麼不一樣啊？」每次只要外出走走，都會遇到小孩買不完的問題，幾次在買與不買之間的爭執後，除了遊興盡失，有時更會傷害親子間的情誼，苦思良策後我們決定讓小孩這樣做：

壹、導正消費觀念

我們先幫小孩釐清「想要」和「必要」的分別，哪些是生活上必需用到的物品？哪些又是慾望產生的購買行為？告訴他消費應該有優先順序，有急迫性的，可以優先採買，例如書包壞了或水壺破掉無法使用，至於玩偶原本就很多隻，卻還想再買新的，這就得好好思考其購買的「必要」。此外，身為大人的我們也得自我克制，以身作則做個好榜樣，才不會發生自己明明亂買一通，卻要孩子遵守約定的窘境。

貳、給予適當零用錢

給零用錢的目的，不在於滿足小孩的購買慾，也不是存起來當守財奴，重點是培養小孩將有限金錢作計畫性的運用。因此，我們會給小孩些許零用錢，讓他決定要如何運用，為自己的行為負責，我們要的是充分的討論，並引導他建立正確的消費行為。其次，搭配適時的延緩購買行為，東西不是看到喜歡就直接買，讓小孩慢慢存到足夠的零用錢來購買，他就會去思考這物品值不值得，因為是花自

己存下來的零用錢，更會珍惜所購買的物品。讓孩子擁有支配金錢能力，亦是培養他自我管理的開始。

參、養成記帳的習慣

記帳可以幫助小孩檢視金錢的使用狀況，錢花在什麼地方？到底已經買了哪些東西。所以我們就從畫表格開始，簡單呈現日期、項目、收入、支出與結餘的狀況，每星期利用時間跟他一同檢閱記帳本，討論花費的狀況，即使錢用在我們不認同的地方，仍會給予他正向的支持，以鼓勵代替責罵。

肆、體驗父母工作辛勞

有時候說得再多，還不如實際體驗來的有效。從小到大我們一直會跟孩子說賺錢很辛苦，因此不可以亂花錢，但金錢與工作的連結，小孩沒有真的體驗過，又怎麼會知道呢？選擇適當的時候帶孩子到工作場所，跟著我們水深火熱幾次，讓他看到、感受到職場的工作環境，才會明白父母的用心良苦。

「你不理財，財不理你」這是我們耳熟能詳的一句話，對孩童來說也是如此，若能培養孩子建立正確的金錢觀，瞭解「賺錢、用錢」的重要性及方法，說不定孩子就是下一位華倫·巴菲特（Warren Buffett）！





子職實踐在家庭

 金媿姘／厚德國小教師

家務，信賴並尊敬父母。二、主動溝通：關心、讚美、感謝父母，實行家庭生活禮儀。三、獨立自制：不沾惹是非，不做違規事宜，照顧自己。四、文化反哺：分享生活經驗與資訊，讓親子共同成長。日常生活中，我們常會面臨「子職知覺」應該如何行為，與「子職實踐」實際上的行為有落差，雖然兩者有顯著的正相關，但要如何縮小兩者間的差異，藉由加強子職知覺，以有效提升子職角色的實踐，實有靠家庭、學校一同設計、安排活動增進親子間的交流。

深耕家庭教育的重要

父母在孩子的成長過程中扮演重要的角色，不論是生活技能的學習、價值規範的樹立，都從家庭的成員互動中累積做傳遞，孩子本身的行為、想法及態度無形的也複製了上一代成員，因此為人父母要以身作則，確實實踐子職，孩子在耳濡目染下也會實踐自己分內的子職內容。儘管在少子女化、升學壓力、家長工作繁忙的情形下，依然不能忽略提供給孩子實踐子職的機會，例如：讓孩子打理自己的服裝、整理房間、書桌及書包，乃至於協助家裡的公共事務，家事的協助，父母從旁協助到逐漸放手讓孩子自主完成，過程中多給予肯定及讚美，養成孩子主動實踐子職的好習慣。以關愛的態度鼓勵孩子獨立自主，以堅定的態度要求日常生活常規，建立子女對「家」也擁有一份責任感。

現今社會，打開電視或翻開報章雜誌，不時可見一些社會事件，諸如：子女任憑父母挨餓受凍棄養路邊、孩子因向父母拿不到錢而逞凶鬥狠甚至拳打腳踢、有經濟能力的子女將父母送到安養院後就漠不關心，這些案件頻繁在社會上演，究竟這人心是因時代轉變或是心理生病了？近年來出現尼特(NEET)族，是指沒有正式工作，也沒有求學，更沒有在接受職業訓練，生活需依賴家人的年輕人。而上述種種現象，加上臺灣「少子女化」嚴重，每個孩子都是爸媽的心肝寶貝，父母的呵護備至，讓他們不瞭解自己身為子女的責任和義務，反而教出不少子職實踐程度低，缺乏獨立自主及責任感的子女。

不容忽視的子職教育

「子職」乃是為人子女者，在社會的規範和父母的期待下，對家人應有的行為表現，可透過社會化的過程中形塑，藉由社會學習或社會化幫助。在國小時期的學生，其子職角色大略可分為 -- 一、配合教導：聽從父母的指示，遵守家庭規定，分擔





學校是家庭、社會的練習場

家庭教育法第十二條明列「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動」。子職教育不僅要提升學童的子職認知，更要落實子職的實踐，學校可透過課程或活動的規劃，從親身體驗、訪問調查、價值澄清，將主題融入於各學科中，潛移默化提升學童對子職的認知，給予練習、實作的機會。這樣的用心仰賴親師合作，藉由教師的鼓勵與設計和家長的認同，共同參與孩子的家事操作練習、溝通表達、學習單活動、家庭自主管理表、家庭護照等內容的檢核。而這一套課程應於學期初，教師透過家長日與父母溝通理念和作法，期能在學校、家庭雙管配合下，為

孩子奠定良好的習慣與態度。亦可鼓勵家長多參與學校親職講座、校際活動，除了可增長教養知能之外，在父母與子女一起參與活動、討論中增加親子互動時間，創造彼此共同的話題，也可從其他家庭的父母身上發現自我盲點，進而互相學習，讓親子關係更加融洽。

結語

「子職教育」需要從小紮根，在家庭、學校與社會的帶動下，引導每個孩子應有的子職知覺與子職實踐，扭轉不良的社會風氣，落實「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的理念，才能形塑更好的社會生存環境。

家庭生活小秘訣



蘇建宇

旅行是營造家庭美滿回憶的好方式，所以我們每年都會規劃全家去自助旅行，除了事先做好資料蒐集外，也會一起計劃行程，考量如何精打細算，發揮最大效益。

這三年我們去了泰國數次，為此我還特地學習了泰語，讓自己即使到了當地溝通也不成問題，也能順便給予小孩機會教育；善用語言做為雙方溝通的工具，不僅可以減少誤解還能增加互動，即使不同文化的人，都能將彼此的距離拉近許多。

我們會規劃一些具有當地文化特色的景點，例如：參訪水上市場；拜訪泰國最知名的朱拉隆功大學，讓小朋友多點文青氣息；更不會錯過泰國許多



的博物館與古蹟，才能好好認識這個國家的歷史文化與生活習俗。

所謂「行萬里路讀萬卷書」，不妨您也開始與家人共同規劃自己的行程吧！





我的寶貝

給 翊愷

 曾善美 / 厚德國小生輔組

謝謝你來到我的生命裡，雖然懷孕的過程很辛苦，又孕吐又安胎，但是看著你從一顆小小的豆子，慢慢地在我的肚子裡長大。聽到你的心跳、感受到胎動，也感受到你在我的肚子裡活力十足，這感覺真的很奇妙！

終於，在媽媽的肚子裡待了 269 天後，你迫不及待的來到這個世界，在陣痛 7 個多小時後，你出生了！生產真的好痛，一種無法言喻的痛，但是看到你的模樣，所有的痛都忘了。

猶記得你剛出生，只是一個有著宏亮哭聲的小小身軀。媽媽學著餵你喝奶，學著安撫你睡覺，學著餵你吃飯，就這樣一點一點的拉拔你長大，看著你學會走路、學會說話、學會跑步；看著你張開雙臂，叫著爸爸媽媽，開開心心地奔向我們，一股幸福的感覺湧上心頭！

謝謝你，我的寶貝，帶給我數不清的溫馨與歡樂，謝謝你讓我體會當媽媽的甘苦，媽媽永遠愛你！



孩子的幽默

 林嘉慧 / 樂利國小家長



檢查回家作業時，看到孩子數學作業的歪斜數字……忍不住碎唸：『寫這什麼 8！擦掉重寫！！！』

兒子看了作業一眼說：『媽媽……您不能因為它不夠漂亮，就否定它。不管寫得醜或美，8 就是 8！它不會變成 9 或是其它數字啊。』





我最喜歡的一道菜

 侯妍安 / 文聖國小三年5班學生

奶奶是我們家最會料理的人，她煮的每一道菜，我都非常喜歡，尤其是一道『紅蘿蔔炒蛋』的家常菜，更是我的最愛。

這道菜讓我有特殊感覺的原因，是它的食材既新鮮，又有鄉土味，除了好吃以外，更讓我覺得溫暖與窩心。每次我回嘉義，奶奶都會帶著我去農園採些青菜、拔紅蘿蔔，順便去撿拾剛生出來的新鮮雞蛋。

當我們回家後，奶奶便會使出她的絕學，配合精緻的廚藝，在很短的時間內，就能端出色香味俱全的『紅蘿蔔炒蛋』。

這道菜的美味，既讓我難忘，也讓我感到幸福，我心存感激。因為再簡單家常菜料理的背後，埋藏著奶奶對我滿滿的關愛，也因為這份愛，所以令我更加難忘。



家庭生活小秘訣－ 非跑不可

 吳政倫 / 青潭國小教務主任

生活忙碌的我們，適當的休閒十分重要，規劃休閒活動能讓生活增添更多樂趣。

選擇「晨跑」，是因為它是最簡單的一種，不用特殊裝備、不需特別環境，只要持之以恆，就是最大的收穫，然而訓練最怕「一日捕魚，三日晒網」如何讓晨跑變成習慣，關鍵就是「呼朋引伴」，當我與太太成為伙伴時，一起克服清晨柔軟床鋪的誘惑，到著裝完成，跑出第一步。

我們記錄這樣的開始，老舊記事本寫著我們的「戰績」，看似乏味的運動，執行一段時間後，除了感受運動諸多好處外，慢慢建立起一條溝通管道，也培養出革命情感，藉由我們的身體力行，分享運動帶來的喜悅及感受。





我的歡喜冤家

 蔡予禾 / 尖山國中七年 5 班

我的妹妹，現在國小三年級。雖然在外面大家都說她乖巧、可愛，但她發脾氣可是比雷公打雷還可怕，哭起來甚至更令人受不了。

她年齡比我小三歲半，但吵架實力可一點都不輸我！在她小的時候，我總覺得她超可愛，但從她三歲開始很會講話後，好像有一天不跟我吵架就不開心似的，媽媽總說我太幼稚，可是，她就真的是這樣啊！

有一天，爸爸給我們看小時候的照片，我邊看邊說：「哇！小時候的妹妹好可愛啊！看一下現



在……」妹妹對我翻了個白眼，說：「好想回到小時候喔！姐姐以前都對我很好。」我瞪著她，她對我吐舌頭。我都沒說她變得那麼不乖了，竟然還說我。

這就是我妹妹，我們常吵架，但很快就會和好。雖然她有點討人厭，但我知道，她，是我人生中不可缺少的家人。



母愛的偉大

 謝沂臻 / 碧華國中七年 14 班

「母親」是世上十分奇特的一種物種，她就像神奇的魔術師一般，而且還是專攻讀心術的魔術師，無論你在想些什麼？她總能馬上洞悉一切。她也像堅強的駱駝，即使遇到像沙漠般的逆境也堅決不放棄。我的媽媽就是如此奇特的人，是如「謎」一般的生物，只要我要求，即便再怎麼無理，她都能一一應允，單就這個問題，我還曾經懷疑她其實是「外星人」。

她說：「這都是因為愛。」，愛給了她力量；愛也使渺小人類，顯得獨一無二。是啊！因為愛，因為孩子，所有的犧牲，包括自己，都會成為最值得的代價，最甜蜜的負荷。世間最偉大的付出，莫過於如此，世間最偉大的愛，也比不過母愛。





手牽手一起走， 樂齡生活再出發

 李小翠

肇於科學及醫療的進步，人的平均壽命延長，據內政部 2017 年 9 月公布國人的平均壽命為 80.0 歲，行政院主計總處公布員工退休年齡平均為 58.6 歲，退休到終老長達 22 年。想有一個美好的晚年，需要提早妥善規劃、追求。老年三寶「老本、老友、老伴」-- 「身體健康促進、及早的理財規劃、結交有話聊的朋友、維繫婚姻幸福擁有相互扶持的老伴」的品質，一起來追求。「活躍老化」-- 加入社團（服務）與社會連接、培養興趣有創新的學習目標、保持生產力持續工作，根據自己的需求、期望與能力來參與外界活動、和社會維持聯繫以提升老年的生活品質，大家來成就。

「心約定 - 牽手新旅程」，志工們透過多元的活動設計帶領中老年學員來追求及成就理想的晚年生活。以專家設計的課程為主軸，藉著團體討論、角色扮演、實際操作、參訪等使學員瞭解並有所體悟以達到教育目標符合社會需求。

家庭教育中心淡水站有資歷 24 年仍在線上服務的志工夥伴，望其項背，令人佩服！助人最樂，幫人點燈也照亮自己。每一期的課程志工帶領人都盡心盡力的準備，並不厭其煩更新課程，以期能達到最佳效果。符合期待。可愛的樂齡學員們總是積極熱情的參與，也藉著不同世代分享的閱歷讓人有所省思，是意外的收穫。

當左手香開花時

 李燕青

記得小時南部住家旁的牆邊種著幾株左手香，這種肥厚的葉子用力搓揉後，有一股濃郁的味道，但讓我們敬而遠之的理由，是頑皮作亂後的跌打損傷，除了一頓挨罵，還得在傷部抹上黏黏糊糊的左手香，這個味道並沒有隨著年紀增長而消失，婚後在陽臺種上幾株，笑想著當年的調皮搗蛋。

北部忙碌的生活沒讓我多花心思在植栽上，難得清晨假日，驚覺隨手摘種的左手香居然開花了，一串淡紫色的花隨風搖擺，拿著相機對著它找角度，追著花瓣趴著、站著、斜躺著，閉著一眼探進鏡頭，竟出現小時候被媽媽追打的情景、出現左手香在碗鉢中被搗爛的味道、出現爸爸念著等不到左手香開花又用在你身上。

左手香開花的畫面傳給南部的爸媽，收到回傳的文字寫著：「在臺北要注意身體健康。」爸媽對孩子的關懷付出，永遠常在我心。





幸福練功坊

 蕭金英

幸福是什麼？是有品質的生活、衣食無缺、親人在身邊…，這些應該都算是吧！去年新北市政府家庭教育中心，大手筆的提供志工們參與「家族排列」與「親密關係」的培訓。在課程的學習、演練，互動與分享過程中，一次次的看著自己與夥伴們內心不同的小小孩出現，大家有哭著、有笑著，像是剝洋葱般，一片片的掉落…。而自己似乎好像也了解到一些道理。但始終無法很清楚的看到它的來龍去脈。

在培訓後，有一個重頭戲，是要去各地方將「親密之旅」的觀念傳遞出去，讓大家能自己去發現並覺察到，屬於自己幸福的方法。我發現幸福不敗第一招

是「愛的存款」，剛開始實行時，會很生硬，家人也覺得好假！但練習幾次後，自己不露痕跡的對家人讚美與感謝，日積月累，家人間遇到的小小衝突，也會因為我有足夠的存款，也經得起提款！

幸福第二招是清楚地表達出自己的情緒，再運用圖像來形容。記得有一次，孩子需要多花錢買他想要的東西。我回答：「這雙球鞋，看起來很有形，你穿起來很酷喔！好像很高興想買它？我似乎看到你爸爸騎著沒氣的機車，很辛苦的載著家人」出門。其實，透過圖像的語言，也減少一些批評與指責的發生。這也是另一種幸福的創意。

目前，小組還在汐止帶「親密之旅」讀書會，我藉著備課與夥伴成員討論，在過程中透過人際的互動與心情故事分享，更看到大家為了追求幸福而更有彈性。幸福的秘訣是什麼？它是需要一些學習和創意的方法！

雙贏的親密旅程

 徐惠芝

106年4月家庭教育中心期待我們接新任務必須從受訓開始，因一段時間需飛國外工作的我，忙碌的行程實無法接下冗長的學習課程，所以對於接新任務實無太多的興趣，這讓我對這親密之旅提不起太多的興奮。但我卻是原任團體的組長，為了組員我只好硬著頭皮接下任務。

就這樣展開了與以往不同的訓練方式，期待讓組員們最後能上台分享並具備傳達分享教導的能力—關於黃維仁博士的親密之旅課程，這真的是超大的考驗，而大家的目標是什麼？其實有些茫然，但我想著至少對組員負起責任，而試著盡量配合組員完成每個過程，當然這樣的過程也遇見阻礙，組員的離開與沒信心都考驗著留下來的我們。這挑戰到底是為什麼？常常在我們心裡浮現？？

然而備課過程完畢後在107年3月至新北市秀峰高中展開親密之旅課程的任務，回顧這一年的過程就如同建立親密關係一樣，因為認知上的差異所以產生誤會，也在彼此互動中出現受傷，試著修復關係讓彼此雙贏，黃博士在親密之旅分享著發生事件衝突時如何覺察自己及對方正在呈現哪五種型態，了解原生家庭與自己創建的家庭是如何連結更明白其中的情愫，讓自己再停一下觀看自己內心的脆弱與傷痛，從衝突中學習不同觀點跳脫分析自己和對方的狀態，學習在事件衝突中即使溝通失敗立刻馬上暫停但不要放棄溝通，學習調節情緒後再給予10大步驟的關係修復，最後都能用愛來解決彼此內心在乎的事情，在彼此生活相處中真誠的雙贏，而不是相互給予傷害、攻擊、怪罪。在秀峰高中透過帶領分享理論、思考、自我對話、案例體驗、傷痛指控背後的意義，原來每一事件的發生都是好事，備課過程也帶領著自己去看到更深層的意義，每個人的心中有著不同的事件、故事我們都能給予尊重與訴說～而幫助的定義變得更進階且能建立彼此內心的共鳴。

秀峰高中親密之旅帶領的講師群們，認真與愛的展現讓我敬佩，每一主題總是盡力分享與啟發，而學員的回饋與產生的共鳴，讓講師們增加更多的信心，自己身為帶領人之一，在這豐富的過程中也有許多學習，受益良多。





親密之旅情緒調節 五

要訣帶領心得



謝淑明

為了準備親密之旅第五單元【情緒調節五要訣】，我的生活好像變得不太一樣！

為了備課，我總是在想著，生活中有那些事件符合課程的需求？「二兒子生日聚餐沒有成行，兒子非常生氣…」太好了，把他找來做（情緒調節五步驟）的【操練】；「老公假日去苗栗回來沒有跟我打招呼，讓我感到不舒服…」挺符合需求的喔…趕快自己來做（情緒調節五步驟）的【操練】！「小兒子開車在路上被人超車或被逼車，嘴巴差點就『xxx』飆出口…」嗯嗯，這個不錯，當下問他「你感覺如何？」「你為何有這樣的感覺？」「你希望開車時後面車子怎麼對待你呀？」「所以你可以用怎樣的正向思考和行動來幫助你不那麼生氣…」小兒子說，「算了，我已經不生氣了，讓我專心開車吧！」哈哈！

平常，對於情緒的表達，我並不曾敏銳地察覺，因為不覺得有需要。但當學過親密之旅，又有上台帶領的壓力時，為了更精準的在台上傳遞親密之旅情緒調節的方法，我好像隨時都在給自己的感受【標明情緒】，或幫自己做【情緒調節】。在備課過程中，也經常經歷意想不到的「恍然大悟」，例如：黃博士說情緒的呈現是一種金字塔的概念：情緒表層即水面上，我們看到人們憤怒的表現，有時在水面下是傷痛與失望的感覺，再往心理深層去探討，憤怒的最底層可能是一顆需要被溫柔對待與需要彼此有親密關係的互動。我才明白，人的感受不會只有一種，當衝突出現時，可能同時出現三個以上的感覺，表面憤怒的情緒，可能底層有個小小孩需要被好好呵護呢！親密之旅【情緒調節五要訣】很重要的部分是實際操練，感謝去年 11 月，我們在做演練時，倣翰校長有帶我走過一遍步驟操練，讓我明白【感受⇨思想⇨需求】，三者可能來來回回好幾次，當時只覺得好忙亂喔…當自己在備課，回想當時的情形，又參考娟芳的帶領，我又再一次恍然大悟…喔！原來如此啊！所以在正式帶領當中我們試著把倣翰校長及娟芳的教導放進課程當中，從相關影片【姊妹爭吵】的片段，作為情緒調節的範例，請協助老師及學員走一遍【事件→感受⇨思想⇨需求→建設性想法與行動】；再徵求一位學員提供個人【事件】，邀請所有學員一起走五要訣的步驟，希望能加深參與者對情緒調節的技巧與能力。

這是一次美好的經驗，或許過程中有很多不足及需要改進的地方，然而，因著其他帶領老師的協助，在帶領過程中又突然明白許多調節情緒的情意與技巧，那種感覺很奇妙，好像原先我是要去傳遞某種訊息給人，卻在過程中先感動了自己！





說出來， 才能看見 愛 的幸福樹

塞婷婷

「為什麼婚前是男朋友時，他說的每一句話，都讓我很開心而大度接納；然而婚後成為老公後，他說的每一句話，做的每一件事，都教人聽不下去、看不順眼。我們雙方只有冷戰，才能避免衝突。因為只要開口一次，馬上槓起來，最後不歡而散。」，這是朋友最近婚變的投訴狀。

親密關係學習成顯學

男女在戀愛時，愛情的刻骨銘心，總讓人繞樑三日、低迴不已。曾經是一對信誓旦旦的幸福佳偶，在歷經多年婚姻生活，竟然發現彼此愛戀不見了。雙方不再溝通，從生活小事的找碴到看不慣的抱怨，代之而起的是情緒上的衝突，和無盡的爭執。究其原因，才發現雙方擺盪在生活的瑣事中，幾乎完全忘卻了彼此更需要心連心的學習與溝通、並試著再練習把愛說出來。

隨著平均餘命的增長，婚齡也逐漸延長，加上時代的銳變，人際關係往來的頻仍。因此，家庭親密關係的充實、學習，已成為現代人必須練習的顯學功課了。

傾聽就是愛，了解中有醫治

【親密之旅】是一種將理論化為實踐的豐富關係課程，透過帶領老師的引導，讓參與的每一個人對愛的溝通，留下深刻的印象。

說愛的語言，每天做「愛的存款」，讓學員們彼此討論練習，提出自身故事，發現關係中的挫折，從而了解情緒是關係中最大的殺手，要如何了解差異與衝突，從原生家庭對人格的影響，分析討論情商智慧的重要，和你屬於哪種依附型的親密關係。理解後，充分練習改變、調節情緒的要訣，及修復關係的密技後，每個人的肢體語言都變得柔軟多了，紛紛表示，【不但可以改變親密關係，連親子關係、父母親戚血緣關係、辦公室的人際關係都改善了。】

幸福的種籽，需要「愛」的澆灌；愛的學習，需要「情商」的智慧，幸福樹能否茁壯成長，更需要大家的有心經營。





LOVE STORY

小倆口大幸福



2018, 幸福來吧!
活動名額有限, 請提早報名,
許自己一個幸福的未來喔!

參加人數 每梯40名, 男女各半
參加年齡 20歲至45歲之間

活動費用 請參酌各梯活動網站
報名洽詢 <http://www.unijoys.com.tw>



08/18(六)
**歡樂七夕
密室饗宴**

活動地點：台北 Mr.Brown、逃生門
報名時間：即日起至8/3(五)【額滿為止】

- ♥ 伯朗咖啡Brunch~
用早餐 & 微笑開起愛情祕密盒、
分享你我觀念!!
- ♥ 浪漫城市微旅行~
迎向愛情 & 挑戰密室金頭腦時光!!



10/20(六)
**浪漫春天
芳香戀曲**

活動地點：桃園 春天香草農場
報名時間：即日起至10/5(五)【額滿為止】

- ♥ 春天能量花園~
浪漫午餐饗宴進行曲+歡樂時光
- ♥ 綠森小旅行~
浪漫教堂的祝福 &
園區藏寶圖~愛情秘密的大搜查

新北市家庭教育中心專區



廣告

家庭教育季刊第 48 期徵稿啟示

48 期主題：婚姻教育、代間教育、銀髮族議題

投稿地點：新北市樹林區育林國民小學

電子檔請寄：AA2003@ntpc.gov.tw

稿件字數：1,000 ~ 1,500 字以內（請檢附照片 JPG 檔 2-5 張）

截稿日期：107 年 9 月 30 日

聲明：（稿件進審查階段時，審查委員依據入選稿件內容是否合宜適切
主題有局部調整刪修之權利，敬請諒悉~）

想找人聽一聽！ 說一說！聊一聊嗎？

您有各種家庭問題的煩惱嗎？

（夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適）

幫一幫我



家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

服務時間

週一至週五 9:00~12:00
14:00~17:00

特別加開

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



新北市政府家庭教育中心



新北市政府
New Taipei City Government