



幸福

創意家 48 期

出刊日期：107年12月30日



本期主題：婚姻教育、代間教育、家庭教育

發行人：張明文 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、陳佩臻

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 代間學習在我家

4 世代同學

6 婚姻衝突的解決良方

7 我的媽媽有超能力

8 婚姻幸福靠經營

9 家庭生活小秘訣

10 水果姊妹情

10 永遠的情

11 我說…

11 挖竹筍

12 家庭健身房



12 溫馨家庭

13 開啟孩子的「喜閱」生活

13 給媽媽的話

14 讓孩子在學習錯誤中學習

14 親愛的家人

15 持續學習、不斷成長

16 幸福而充實的諮詢專線志工

17 服務與學習

18 愛在三鶯吉拉箇賽部落

19 家庭閱讀計畫心得 ---

悠遊書海 走進世界

代間學習在我家



王淑玲 / 新北市成州國小校長

家庭是一個很重要的生活場所，隨著高齡人口遽增，社會結構逐步改變，終身學習意識更加興起，家庭中每一位成員相互關連與影響。隨著歲月成長，不同世代的家庭成員如何互動，並一起進行學習，在家庭活動的過程中溝通、連結、分享、相互感受，更有助提升代

間家人間的支持，增進彼此照顧與滋養。

現代家庭就本質而言，大都是朝向學習型家庭的經營，因為在每一天中每個人都會有自己想要學習成長的目標，此乃成就幸福家庭的原動力。我很慶幸家裡四代同堂，母親雖已高齡近九十，行有餘力仍會出門參加社區土風舞社，有自己的好朋友定期聚會；母親在耳濡目染之下也跟上時代潮流，學會使用智慧型手機；並透過這個手機媒介，在好奇心驅使和孩子、





孫子的引導解說過程中，學會了很神奇地用line打視訊電話。藉以和自己的曾孫子話家常噓寒問暖，也因為有這個電子媒介，祖孫代間有共同學習的話題、怎麼使用臉書、怎麼按讚、怎麼下載孫子傳來的照片與生活影片，生活也更有期待與多彩。

母親在不斷的新知衝擊中，學習力不斷的精進；在其同儕老姐妹中互通有無蔚為話題，而每每家人聚於一堂，年輕一輩的孫子和阿嬤間，更增進可以以彼此理解的語言互動機會。例如，孫子盡可能以本土語和阿嬤對談，無形中也鍛鍊出難能可貴的語言使用機會，而阿嬤更願意嘗試用國語和孫子輩交談，彼此為對方設想，無形中更凝聚家人間親密關係。因為有共同話題，有關切的重點，然後再發展更多關懷互動，這已然是從「語言智慧」進展到「人際智慧」、「肢體動覺智慧」與「內省智慧」的融合學習。

二年前女兒有了下一代，現在一家四代同堂，三歲的孫子和阿祖童言童語的加入代間親密互動的行列；每次四代同堂聚在一起，或是出外踏青拍照留下來的每一張照片，都是一幅珍貴的回憶，可愛的小孫子最喜歡一再看著照片，要阿嬤看圖說故事，也請阿祖再說一次故事。阿祖和阿嬤因此都「棄老返童」笑口常開，只因為每天都有盼望，每週都有期待，這是快樂幸福的泉源，老一輩有希望寄託，年輕一輩得以和家裡長輩親密互動、代間學習引以為榮！

寶貴的親子互動是人生智慧，代間家庭家人間，因為有著共同的話題、共同的喜好或相

互影響，引發共榮、同趣與共好，都是正向能量的聚集。近來，發現孩子會在網路上搜尋，找到適合老人家操作的桌遊套組；於是，下訂單寄到家裡，送給阿嬤，而且還特別花時間，陪伴教導阿嬤怎麼玩。這份藉由桌上卡片遊戲圖版遊戲的組合，不用插電，也無須特定人數的團康遊戲，是時下很流行的動腦遊戲組合。代間家庭家人之間學會簡易實務操作的遊戲組合，進一步挑戰稍有困難的遊戲，三代同堂，四代同堂老少咸宜，引發參與者強烈動機，達到溝通效果，並帶來愉悅快樂的互動情緒。筆者從旁觀察，也深覺透過桌遊可以帶動更多話題，同時也帶給代間親子間更有趣創意的思考。

代間學習在我家，學習在不經意中進行，只是沒有刻意去覺查；倒是有一個很奇妙的英文單字 **FAMILY** 家人可以延伸為：

Father And Mother I Love You!

(家庭的意涵：爸爸和媽媽我愛您們！)

Family And Members I Lean On You!

(家庭的另一意涵：家人和每一成員我們相互扶持！)

家庭式建構是社會一切的根本，代間家庭成員相互間因由高齡結構改變，更加親近支持，彼此相依存，讓家成為生活快樂的泉源；個人僅此衷心祝福：「每一家庭代間學習，就從『每一個我家』」開始！」。





世代同學



王愛珠 / 新北市國小退休校長

我們所生存的社會與家庭是不同世代的人生活在一起，不同世代的人經歷不一樣的社會變遷與環境的淬鍊，世代間的想法、生活態度、價值觀不一樣，於是世代之間出現了「代溝」。

不同世代的人生活經驗不一樣，想法就不一樣。有一次，我和兒子談起小時候的生活情形：「用灶生火煮飯菜，木材生火難，有時飯煮不熟，有時燒焦；家裡用水因為水壓不足，經常要到水的源頭提水回家。」，兒子聽完後，回答我說：「原來你是原始人！」因為生活的時代與環境不同，他以為電鍋、電子鍋煮飯，瓦斯爐煮菜早就已經存在，對於以材火燒飯、提水當作是落伍，我們倆因為生活經驗不同，因而也產生了許多口角，我讓他參加一次野外求生營後，他閉上了批評我的嘴，說道：「原來妳那是生活技巧。」

何謂「世代」？

社會上對世代的解讀是指有相同的出生年代及成長背景、行為模式的特定人群，成長背景跟當時的社會、教育、政治、經濟、價值觀有很大的關係。世代的稱呼與界定有很多種，台灣將戰後出生於民國三、四十年的人群稱為嬰兒潮世代，又稱三、四年級；民國五、六十年出生稱為五、六年級、X世代，民國七、八十年出生稱為七、八年級、Y世代，或稱為N世代（The Net Generation）、千禧世代（Millennials）和回聲潮世代（Echo Boomers）。民國九十年後出生的人被稱為九年級的Z世代，他們又被稱為M世代（多工世代（multitasking）、C世代（連結世代，Connected Generation）、網路世代（Net Generation），或是網際網路世代（the Internet Generation）。





大部分的嬰兒潮世代都已經退休，X 世代的人是目前社會上的一群菁英；Y 世代的人是第一代的網路公民；Z 世代的人受到網際網路、即時通訊、簡訊、MP3 播放器、手機、智慧手機、平板電腦等科技產物，他們可說是第一個自小同時生活在電子虛擬與現實世界的原生世代，在科技發展形塑下的社群關係與價值觀深深影響了 Z 世代的自我認同。

年輕世代覺得老年世代 LKK，電腦、手機不太會使用，是老古板的舊人類；而老年世代也覺得年輕世代涉世淺、多叛逆，做事欠考量，有些年輕世代（尤其是 Z 世代）更是沉溺於網際網路走不出家門，是一群草莓族、靠爸族、媽寶。新舊世代的人生活在家庭中，因為生活經驗與觀念不同而有衝突。

世代學什麼？

老年世代買東西要在實體店面貨比三家，而年輕世代利用網路搜尋資料、網路書庫、網路購物；老年世代有「晴天要積雨天糧」的儲蓄習慣，而年輕世代卻常是月光族；老年世代的交友要實際見面交往，觀察對方的習慣、價值觀、人品，而年輕世代在網路交友中與虛擬人物交往，有人因而受騙、甚至見第一次面就失蹤；老年世代做事要求規劃準備，而年輕世代較為隨興；其實老舊世代若能學習

彼此優點，舊世代的穩重與新世代的創意與冒險精神，舊世代對財務與事務的規劃與新世代的科技、財務數據觀念，那會是最完美的組合。

人生，說長也長，漫漫又崎嶇；說短也短，一轉眼就過去，時光總是走得太匆忙，往往還沒來得及學習，就老了。人總是在一次又一次的錯誤中受到教訓才慢慢長大，等到懂了，再回頭看看自己走過的人生路，卻已是半百身，攬鏡自照，感嘆：宿昔青雲志，蹉跎白髮年。誰知明鏡裡，形影自相憐。

如果，老世代以自己的人生智慧教新世代，新世代將科技的應用方法教老世代，彼此相互學習，情感不但融合，老世代不至於落伍，而新世代也可在老世代身上學習生命的智慧。

從人類發展的歷史長河來看，人類如滄海一粟，又如恆河沙數般渺小；人類從狩獵、漁牧、農商業、工業、電子、到虛擬時代歷經了好幾世紀，每一段人類生活的轉變都在世代間因為生活需求中銜接與改變，老一代的經驗、智慧與困頓，催化了後輩的勇於挑戰與創新，老世代與年輕世代都對社會的進展有貢獻，有如在時間長跑路上一棒接一棒的推進，老教少，少教老，社會的進步與發展才會更穩定。





婚姻衝突的解決良方



陳中陵 / 新北市五華國小教師

哪對夫妻不吵架？在婚姻相處與磨合中，夫妻免不了發生爭執與口角，這絕對是必須面對的課題。重點是如何看待夫妻間的衝突，是以負面的態度逃避或責難，或是正面的言語學習體諒與包容。

一般來說，夫妻處理衝突的方式，大致分為五種：

第一逃避：常常一方或雙方為了息事寧人，避免爭執繼續蔓延，便採取逃避態度。特別是丈夫，身為男人不愛講話，沒辦法把話講的完全，選擇閉口不言，結果遭致妻子更加不滿，持續冷戰數天。

第二爭贏：如果不把面子給爭贏回來，在家中還有地位嗎？丈夫沒辦法在言語取得優勢，就轉而在肢體盡情發洩，輕則摔東西，重則暴力相向；妻子則可能「一哭、二鬧、三上吊」。

第三讓步：壓抑自己的情緒，委曲求全以防事

端無謂的擴大，但事情最終仍未處理。

第四妥協：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」，雙方各讓一步，彼此退讓滿足對方的需求。

第五解決：雙方認定彼此的想法與做法存在現實上的差異，願意共同討論提出解決方法，共同追求婚姻成長。

上述五種方式，嚴格說來只有第四和第五可以稱為可行方案。其實處理爭執衝突之前，還有更重要的事，是夫妻必須經常做的，那就是進行「情感帳戶」的存款。什麼是「情感帳戶」？日常生活中，我們去銀行最常做的事不外乎是存款和提款。人和人互動也是這樣，只是把金錢換成情感。體貼對方、對人友善是存款；污辱對方、對人忽視是提款。至於夫妻之間如何進行情感帳戶存款，有幾帖良方做參考。

首先「多說鼓勵和稱讚的話」，習以為常的事，做久了可能就視而不見。譬如，妻子每天忙著





做晚餐飯菜給家人享用，丈夫若是適時感謝妻子的用心，多說幾句稱讚的話，便是對妻子的存款；相反的，批評挑剔從來不能改變對方，只會不斷的提款，甚至造成個人信用破產。

再者，「多做對方喜歡的事：要是妻子喜歡吃餐廳，丈夫喜歡吃路邊攤，那麼做丈夫的，為了討妻子的歡心，就選擇去吃餐廳。一旦選擇下去，就甘心樂意的一起用餐，千萬別又說這家餐廳的菜色又貴又難吃，因為這樣一來，本來的存款全轉成提款了。

最後，「給丈夫多尊重，給妻子多些愛。」男人需要別人對他的尊重，包括妻子對待丈夫，尊重

丈夫做的決定，即便妻子不滿意，也要私下婉轉的表達，千萬不要在公開場合數落丈夫的不是；女人需要男人對她的愛，這愛也許是花時間陪伴說話、身體的接觸，或在家做家事照顧孩子。

情感帳戶的存款與提款，深深影響夫妻衝突的次數與頻率。若夫妻彼此能經常體貼對方的付出，接納對方的需求，為對方多做一點，婚姻就能再多一些幸福，多一些存款。即便夫妻發生衝突，從情感帳戶中提款，也只是提領一小部分。婚姻過程中唯有積極存款，先改變自己，才能影響對方，這才是建立親密婚姻關係的良方。



我的媽媽有超能力

胡芸芃 / 新北市莒光國小三年級

我的媽媽有超能力，她會化身成各種角色幫助我。

有時候她會化身成又潔白又溫柔的兔子，只要我覺得心裡很難過、悲傷，她就會使出各種絕招逗我笑。

有時候她會化身成一本可以告訴我要做什麼事的筆記本，只要我忘記做任何事情，她就會非常快速的提醒我要做什麼事。

有時候媽媽還會變成很關心我的護士，只要我快要受傷或已經受傷時，她就會扶著我或幫我擦藥。我想對媽媽說：「辛苦您了，我愛您！」。





婚姻幸福靠經營



何文慶 / 新北市漳和國中校長

我有個好朋友，原有個令人稱羨的家庭，夫妻出雙入對，二個可愛的孩子。當孩子準備讀國小時，大人幾番討論沒有共識，一方認為就讀學區內的小學（偏遠學校），另一方堅持要離開居所到台北市。後來為家庭和諧，我朋友選擇妥協，但之後難免會有接送時間和工作的衝突，加上妻子經常接觸孩子學校的家長，對先生開始有不滿和抱怨，這現象不但沒有緩解，反而是愈演愈烈，常有或大或小的爭執。約莫二、三年後，妻子結識一位帥氣多金的男子，最後走向法庭——離婚。

有些人認為只要男女相識、相戀、相愛，結婚後就可如童話故事中王子與公主從此過著幸福快樂的日子。但我們看看周遭有多少朋友、同事或媒體報導，原被祝福和看好的婚姻，並未如預期美好，以離婚收場的不在少數；甚至還有更不愉快或不幸的結果。婚姻幸福美滿，是每對夫妻的期待和願望，

但幸福並非偶然，需要夫妻雙方共同努力、學習和成長，而且要持之以恆，就是大家常說的「婚姻經營是門終身學習的功課」。

在婚姻過程中，可能面臨許多考驗：「有些人認為只要男女相識、相戀、相愛，結婚後就可如童話故事中王子與公主從此過著幸福快樂的日子。」，但是我們看看周遭有多少朋友、同事或媒體報導，原被祝福和看好的婚姻，並未如預期美好，以離婚收場的不在少數；甚至還有更不愉快或不幸的結果。婚姻幸福美滿，是每對夫妻的期待和願望，但幸福並非偶然，需要夫妻雙方共同努力、學習和成長，而且要持之以恆，就是大家常說的「婚姻經營是門終身學習的功課」。諸如，要不要有小孩、孩子的教養觀、工作的投入造成時間分配的困擾、經濟衍生的問題、家務分工等，乃至於雙方原生家庭的影響和有形無形的角力。其中有些縱使可在婚前彼此協商，建立共識，但婚後也有可能想法改變。個人認為婚姻經營是動態過程，須理性、感性兼具，彼





此理解，互相體諒，共同成就對方。事實上，多數人所在乎的不是能否聽其言而行，重要的是有無設身處地體會其感受，情緒接納和支持常常比實際行動來的需要。

夫妻是一生的情人，更是一世的生活伴侶，相互扶持和承擔是基本修練。有一首歌〈愛的真諦〉：「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不忌妒，愛是不自誇不張狂，不做害羞的事；不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人家的惡，不喜歡不義只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；愛是永不止息。」。歌詞中所透露和彰顯的，是對

自己的修持和對對方的愛護，出於真心的相信、盼望，且不止息。前面所提我朋友的例子，若妻子能多看到先生的努力和不容易，對教育有更多相信，對孩子未來發展有更多元和清晰的盼望；而先生可以體諒妻子對孩子教育環境的渴求，避免接送造成煩躁的情緒，彼此能互相體貼，真誠面對現實，找到共同可以接受的做法，應不至於反目相向。

俗話說：「夫妻是前世修來的福氣和緣分」，已婚者一定要妥善珍惜姻緣；只要愛不止息，有心經營，必然可以享受幸福快樂的婚姻生活。



家庭生活小秘訣



許筱媛 / 新北市明德高中國中部二年級

家！每個人都有家，但是要如何讓這個家的每個人都感覺到家庭的美好與幸福呢？我想，說好話、做好事應該是最基本的條件。

說好話，是對家裡的人說出真誠話語，如此一來，心境會改變，心境改變了，就會讓人感覺到幸福與快樂。我的爸爸有抽煙的習慣，我就會對爸爸說：「如果您每一天少抽一根煙，一個月就少了三十根煙，長久下來您不僅可以戒煙成功，減少開銷，也可以讓家人有更健康、美好的生活。」。

再來，就是多做事，幫忙家裡分攤家事，會使家庭更和諧。不用計較誰做的多、誰做的少，因為家人所做的每一件事，都是為了讓大家能有更無憂無慮的家庭生活，即使只是幫寵物裝裝飼料及飲水，也能讓笑聲盈滿整個房子。

我相信只要掌握並做到上述所說，每一個家庭都能有美滿與幸福的生活。





水果姊妹情

 呂宸昕 / 新北市崇林國中七年級

親情分兩種，一種是一眼就能看出來的，另一種則是只能用內心感受。其中，只能用內心感受的親情更勝於能輕易看出來的，別人可能只會當你倆是陌生人，卻不知你倆的親情已是刀砍不斷，雷劈不爛的。

我和我妹妹每逢吃水果時，總是要來一場水果大戰，兩把叉子你來我往，以迅雷不及掩耳的速度把盤中的水果一掃而空，媽媽則一手拿著乾淨的叉子，目瞪口呆的看著我們狼吞虎嚥地嚼著滿口的水果，一邊責怪我不多留給她和妹妹多一些，一邊又切了一盤水果。這次，她先拿叉子叉了五六塊吞下肚，才讓我和妹妹如餓虎撲食般繼續搶食。其實，媽媽只當我小氣，不多留給妹妹一些，但她不知道我們姊妹倆是越吵感情越好，越搶感情越深，這就是連媽媽都不懂的「姊妹默契」啊！

永遠的情

 駱苡芃 / 新北市崇林國中七年級

媽媽，謝謝您！多年來總是為我們這個家付出，那雙勤勞的手不知經歷過多少風霜啊！不論風吹日曬或雨淋，總是不辭辛勞的接送我們，教導我和妹妹功課，讓我們無後顧之憂專心於課業。最喜歡您陪我們姊妹共讀的時光，用接龍方式每人一句，真快樂！這些年您不管有多辛苦、多勞累，從不氣餒還越挫越勇，媽媽，您是多麼無私的付出，母愛最偉大，我永遠記得這份比山高、比海深的恩情。

外婆，感謝您在我和妹妹小的時候就來照顧我們，當我們的垃圾車，聆聽我們抱怨時，沒有一句怨言和不耐煩，用自身經驗鼓勵我要正向思考，還盡心盡力打點好我和妹妹的生活，讓媽媽減輕負擔。最喜歡您教我閩南語，我的台語才能這麼流利，外婆，謝謝您，我愛您！

妹妹，謝謝妳！有妳陪伴我度過童年，和我一起玩耍、一起分享心事，還可以互相切磋功課。謝謝家人，讓我有這麼幸福的生活，祝福媽媽工作順利，外婆身體健康，我們都愈來愈好。





我說…



胡丞芸 / 新北市崇林國中七年級

我是母親懷胎十個月辛苦生下來的，我是父親上班數十年辛苦養大的。我能如此平安、健康的長大，全都要感謝我的父母。

媽媽，謝謝您，謝謝您每天為我煮美味又健康的晚餐；謝謝您每天替我簽聯絡簿，謝謝您替我購買生活中需要的物品……。媽媽每天辛苦的為我付出，全都來自於她對我源源不絕的愛。媽媽，我愛您！

爸爸，謝謝您，謝謝您辛苦賺錢養育我，謝謝您不厭其煩的教我數學，讓我能明白上課時不懂的地方。人們常說母愛很偉大，其實父愛也是很偉大的！爸爸，我愛您！

也許有時家庭中會發生爭吵，甚至可能會在當下講出傷人心的氣話，事後的冷戰……。可是就算如此，不論遭遇什麼事，父母仍舊會在背後默默關心你、支持你。因為，爸媽永遠都是愛你的。所以將來有能力時，請記得用他們愛你的方式，來報答他們對你的養育之恩。



挖竹筍



黃琬淇 / 新北市桃子腳國中小四年級

夏天，是竹筍的產季，爺爺和奶奶都會去挖竹筍。以前，平日時家裡比較多孫子的時候，奶奶都會留在家裡照顧我們，讓爺爺自己一個人去挖竹筍，假日不用照顧年紀小的孫子，爺爺奶奶就一起去挖竹筍。

清晨五點多，爺爺頭上戴著與養蜂人一樣有網子的帽子、穿著長袖長褲出發去菜園挖竹筍。首先要巡視看哪裡有冒出土面的竹筍，以露出土面上約三公分的筍尖為下手的標準，用手把周圍的泥土撥開，再一次把竹筍挖出，成功一次挖出來的竹筍是最漂亮的。回到家後，再進行後續處理，撥去外層厚實的外殼，並把比較硬的底部切除。

家裡常見的竹筍料理有：「竹筍炒肉絲、滷竹筍、竹筍湯或涼拌竹筍」，其中我最喜歡吃涼拌竹筍，切片的新鮮竹筍不用沾醬，除了可以直接吃到竹筍的鮮甜，經過冰箱冰鎮之後，冰涼的口感很適合夏天。

非常感謝爺爺和奶奶在炎熱的夏天辛苦地挖竹筍給我們吃。





家庭健身房

 吳政倫 / 新北市青潭國小主任

如果你想省下荷包不去昂貴的健身房，或總把天氣、空污當作不運動藉口，那麼，就來打造專屬健身房，不需要很大的空間，又兼顧運動的效果，非「家」莫屬。

近年來運動形成一股旋風，坊間也出版不少相關的書籍，但紙上談兵的現象只有「想法」而沒有「作法」，試著從家庭踏出第一步。首先，找出家中最常聚集的地方，例如看電視的客廳，移開堆滿零食的桌子，鋪上瑜珈墊；其次，將家中較重的書籍或過期的雜誌，綑成單手方便掌握的大小，當成啞鈴使用；最後，一雙乾淨的運動鞋放置明顯處，再設定電視播放有關健身的頻道。

家庭健身房的概念，就是「眼到」：一進家門就看到運動鞋與自製的器材，擋在準備攤坐的沙發與零食桌前；接下來就是「手到」：就算要移開這些器材也要出點力；最後「聽到」，打開電視就是健身視頻，當運動的氛圍出現，目的就達成了。

溫馨家庭

 姚舒方 / 新北市桃子腳國中小七年級

家庭的溫馨可以是一件小事也可以是一件大事，有些人認為家庭中的溫馨是不重要的，但有時候家人為你做的一件小事卻可以讓你覺得他們是和你一起的、是支持你的，也是願意幫助你而不追求回報的，讓你在沒辦法堅持下去的時候陪伴著你，這就是家中的溫馨。

家庭中溫馨的大、小事可以是幫忙拿東西、做家事、貼小紙條提醒你今天要做什麼做家事、鼓勵你，也可以是一句話，當你要出門時，你是否可以說一聲再見或我出門了，早上你起床時，你是否可以向家人道一聲早安，晚上你上床時，你也可以道聲晚安，這些微不足道的小事看似沒什麼，但卻可以帶來一天的溫暖。

家中溫馨對每個人來說都是非常重要的，因此有人將它看作一件大事，因為當你做了一件溫馨的大或小事的時候，它帶來的影響都是很大的，有些可以帶來一天的溫暖，有些則可以让你開心一整天，家庭溫馨是無法用任何東西取代的，每個人都可以做到這些小事，讓你的周遭充滿溫暖與笑聲。





開啓孩子的「喜閱」生活



陳堯捷 / 新北市市民

親子共讀的好處眾所皆知，如能培養孩子的閱讀興趣、促進孩子的語言發展、增進良好的親子關係等。

從孩子四個月大開始，就和孩子一起親子共讀，方式有很多，一開始玩布書，操作遊戲書，玩音效書隨音樂起舞，共讀翻翻書、繪本等看圖說故事。同時也在家佈置閱讀角，在孩子遊戲區跟床邊放些書，隨時有書可以看。隨著孩子週歲後作息慢慢固定，讓閱讀成為生活的一部分。

孩子現在未滿兩歲，有固定的跟媽媽晨間共讀時光，以及跟爸爸的晚安故事時間。三歲前的孩子對與生活經驗相關的主題非常有興趣（如逛超市、玩遊戲、去公園等），會看著書裡的圖案指物命名，模仿語言和動作，且喜歡反覆閱讀同樣的書，雖然是相同的內容，但對孩子來說過一段時間會有新發現。父母的抱抱是孩子的閱讀寶座，透過共讀有親密的互動與溫暖的對話，不僅能給孩子愛與陪伴，也帶著孩子認識這有趣的世界。



給媽媽的話



王思涵 / 新北市明德高中國中部二年級

媽媽：我一直想對您說，謝謝您讓我誕生在這個世界上。

雖然在我很小的時候您就已和爸爸離婚，離開了我，我甚至連您的長相都有點陌生；長大後，也聽奶奶說了些關於您的事，在這些事情中充滿了咒罵與不滿的話語，但我並不會討厭您。

國小時我很羨慕有媽媽的人，我常常心裡都會想著：「媽媽您在哪？您為什麼要離開我？難道是因為我不乖嗎？」到了長大後，我還是有同樣疑問，好像就變成我生活中的日常一樣。到了國中我漸漸也習慣了沒有媽媽的日子，但是有時還是會想到您。想到時，心裡就像是吃了一顆很酸很酸的檸檬，我常常故意想別的事，來忘掉沒有您的辛酸。有時有些人都會問我沒有媽媽是怎樣的感覺，但我都沒有回答他們，因為就算我說了也沒人會懂，所以我只願把這種感覺放在心中。

最後，媽我還想跟您說：「不管您有沒有離開我，您依然是我的媽媽。」





讓孩子在學習錯誤中學習



彭木彬 / 新北市崇德國小主任

也許大人常有一種上對下「指導」孩子的觀念，覺得人生歷練一定比未經世的孩子更成熟老練，擔心孩子被騙或犯了錯誤；然而，想想，「孩子」今生有幸降臨凡間，我們為人父母，不也是一種學習歷程嗎？「錯誤」才是孩子成長經驗的「累積」，邁向「自我實現」的契機！我們父母應以「傾聽」、「同理心」、「愛」來引導孩子，讓孩子心靈富足，自然而然，孩子就會感受到雙親的「支持」，而不是只有心靈空虛的「3C 孩子」。

另外，父母不能缺席孩子成長的歷程，孩子的成長只有一次，每次錯過就不會回頭，千萬不要以「物質提供」來打發孩子，孩子也在學習我們父母的言行，其實，我們平日作為已經深深烙印在孩子心中。

為了健康的下一代，我們還是要多留「時間」給孩子，孩子會在幸福的環境中學習「幸福」的人生滋味。

親愛的家人



吳侑捷 / 新北市明德高中國中部七年級

親愛的爸、媽：

有句話說：「父愛如山，母愛似海」，你們對我的所有的愛，無非是希望我快快長大，希望我能過上好日子，行有餘力，更能夠為國家做出貢獻。

在我小的時候，媽媽會因為我考得不好而罵我，當時會覺得很厭惡、煩躁、恐怖、害怕，但長大一點才知道，媽媽是擔心我怕我未來會考不上好學校，所以就比較嚴格。我知道我是一個不太愛念書的小孩，但只要是我能做到的範圍，我仍會竭盡所能的去做到。

「滴水之恩，當以湧泉相報」，我很期待自己能做個有用的人來報答你們的養育之恩。記得小時候，我總是能拿到很漂亮的成績，也正因為如此，使我被很多人寵愛著，我很害怕會失去你們的寵愛。自從上了中學，課業變得繁重，好的成績離我越來越遠，不管我如何努力，它都不再眷顧我，也許正如別人所說的，上了中學的女孩智商變低了？開始變笨了？是這樣的嗎？我真的很害怕。但是你們放心，無論如何，我會努力加油的。





持續學習、 不斷成長



馬艷莉 / 新北市家庭教育中心志工

因為好朋友的分享，讓我有機會接觸「親密之旅」的課程，也就是「愛家婚戀情商自我成長培訓課程」，這套課程是由美國西北大學醫學院心理行為科系教授黃維仁博士所設計的。參加這套課程，開啟了我的心靈療癒成長之旅，博士的一句話：「傾聽就是愛，了解中有醫治」，是人際溝通的鑰匙，更是心靈的撫慰。「一顆受傷的心，還願意學習去愛，就是最美的心。」這句話給予我激勵的力量！

剛好新北市家庭教育中心規劃推廣「親密之旅」的課程，需要講師帶領小團體。因為自己獲益良多，所以想把美好的經驗和大家分享。感謝家庭教育中心給我這個機會做志工的服務！在別人的需要上看到自己的能力。

因為要上場帶領小團體形式的讀書會，中心安排了一些研習課程，幫助我們增能，做好準備，服務參加的學員，希望對他們有所幫助。在培訓的過程中，我也獲得了更多的專業知識和深層的領悟！同時，在帶領「親密之旅」課程的過程中，自己有所體認，不僅是在知識方面，在覺察的能力部分，也有增長。

所謂教學相長，要正確傳達課程的內容，必須要自己很清楚其中的核心思想，而且順利地表達出來，這需要充分地練習。在練習的過程中，會有不斷的啟發和領悟。「覺察能力」是開啟療癒的基本功！能夠自我覺察和覺察對方，包括情緒、需求和思想。舉個例子來說，一位母親因為擔心孩子的安全而焦慮，因此有許多的規定和要求，希望孩子配合。孩子感受到的卻是焦慮的愛，被掌控，很沉重，因此會有憤怒的情緒，與母親常起衝突。母親如果能夠覺察和了解孩子的需求是被尊重、被信任，有自主性，就不會容易受傷和難過，她是要安撫焦慮的心情，學習為自己的情緒負責。同樣地，孩子如果能夠覺察到和了解母親的需求是「安心」，缺乏安全感，害怕失去，他就比較會體諒對方的心情而不容易生氣和憤怒，雙方的衝突會減少。因此，我認為「覺察」是可以使內心平靜、情緒穩定而有助溝通的重要能力。

在當志工的經歷中，能自助和助人，有許多感動的體會，看到學員們的正向回應，「助人為快樂之本」，這是最大的收穫！





幸福而充實的 諮詢專線志工



 許玉貞 / 新北市家庭教育中心志工

轉眼進家庭教育中心當志工已經步入十個年頭，當初是因中心至板橋區江翠國小培訓婦女成長小團體美麗人生（是幸福甜甜圈的前身）帶領老師的機緣而進入中心，從此展開多采多姿的諮詢專線志工老師的服務。

自進入中心由行政志工做起，後又再經九個月的嚴格培訓成為諮詢專線志工，服務期間舉凡中心的大小活動及所推廣的任何工作我從未缺席過，如：「美麗人生的小團體帶領、擔任國中小學生或學校志工族群的電影導讀、未婚聯誼活動、祖孫週的營隊、或到各學校、各社區推廣家庭教育……等」，每次參與業務的推展。事前皆須經過密集的培训、演練，及活動帶領期間的團督。雖然十分忙碌辛苦，但自己卻甘之如飴，且受益最多的反而是自己；因為常從帶領分享中吸收到不同領域的知識，如：E 世代孩子的想法、年輕一代男女對於組織家庭的期待，21 世紀親子或夫妻的互動模式……等，樣樣皆讓自己驚嘆和成長。

昔前林玉婷主任到任中心，她體恤我們諮詢專線志工的辛勞，另外培訓一批專才志工負責小團體和電影導讀，而中心志工只做 8185 的專線和建構案（現名稱為個別化親職教育）的服務。建構案是針對家庭失功能的案家，它是一項很大的挑戰工作，須面對親子教養、家暴、孩子輟學及行為異常……等議題。我們皆鏗而不捨地到宅訪視，在老師的指導下，我們會不斷地調整應對的策略，而見到案家的進步常常是我們最大的安慰。

總之，九年來的專線和五年來的建構案服務，雖有許多的挫敗感，但有時反而覺得越挫越勇，常因從失敗中汲取教訓，讓自己能從多個面向看待問題的真相，且更圓融地與人互動，當聽到許多個案的問題，看到許多案家的狀況，反而感受到自己是一位幸福的人。亦可謂「見苦知福，更應惜福！」。我的人生不一定是最好的，但要把握當下，好好珍惜目前所擁有的一切，繼續努力當志工。





服務與學習

 林麗雲 / 新忠市家庭教育中心志工



猶記得剛進到專線室實習時，在學姐說明實習內容及如何進行和注意事項後；電話響起，實習接線在此時此刻正式開始。陪伴、傾聽，協助個案問題釐清，透過詢問情緒、感受、分析，提供個案自己做決定的思考，給予理性支持和溫暖，儘量使個案避免落入情緒的圈套，進而找到合理解決方法和途徑。

我從旁聽接線實習中學習如何分辨並登錄來電類型，且需注意來電時間及結束時間，從與個案談話中瞭解個案基本資料、家庭成員及主訴問題。個案紀錄需現場完成，相關紀錄不可帶出，對我來說，也是一大挑戰。這是第一次將理論及實務結合，自我期待在學姐們的帶領下攜手一起為家庭教育努力。

學習、服務之路沒有止盡，唯有自覺不足、抱著謙虛態度面對新事物，持續增能學習必可補不足。過程中，團督會提供疑難解惑，我珍惜每一次可以學習的機會，並落實「學習中服務，服務中學習」。如今，即便服務多年，仍常想起培訓時老師的提醒：「無論輔導多久時間，都不要忘了從初層次技巧開始，漸進式運用高層次技巧。」輔導最難的是初層次同理，輔導員往往忽略了它，直接跳躍而陷入權威式說教、建議及保護等高層次技巧部分，試想如果前面基礎未打好，信任關係未建立又如何談下一步呢？

因應社會變遷，父母謀求生計，日間須將孩子託付給長輩、褓母或托兒所，夜間接回；縱使工作很累，仍會給孩子最大的關愛。然而隨著價值觀的改變及家庭型態多元化，父母把教養孩子的責任轉嫁祖父母（外公外婆）者越來越多，甚至忘了自己是為人父母。倘若父母和孩子相處時間不足，容易關係疏離，甚至忽略教養責任，進而造成許多負面影響。如此，「生而不養、養而不教」事件衍生，這的確需我們好好省思啊！

接案中，較常受理的是婚姻關係的求助。婚姻是家庭的核心，婚姻關係是否和諧，必然是家庭幸福與否的關鍵。俗話說：「種到歹稻望後冬，嫁到歹尪一世人」，可見婚姻影響幸福深遠。在不婚、晚婚的趨勢下，男女互相尊重、培養正向的溝通技巧及正確的婚姻觀念，強調穩定伴侶關係的重要性，也是婚姻教育的重要任務。感恩有機會在服務中學習成長、鍛鍊自己，也時時勉勵自己要更能同理周邊的人、事、物，正向思考，充滿快樂能量，為家庭教育而努力。





在三鶯吉拉箇賽部落

 簡嘉儀 / 新北市家庭教育志工

吉拉箇賽部落（南靖部落）是一群從花蓮部落來台北討生活的阿美族人，聚居在三鶯橋下大漢溪邊形成的部落，四十年的時光，第三代的子孫都已經進入附近的小學讀書了，鶯歌國小梁主任認為家庭教育活動，有助於原住民家長建立正確的教養觀念，有效促進親子良好的互動關係，在和部落頭目幾經交涉、協調下，克服硬體設備的不足，將活動辦在部落裡。

當天活動就在族人共同用建築廢材搭建的聚會所裡進行（圖一），舉目所及的桌、椅、電器設備大多是學校捐送再利用的二手貨，繼續在聚會所發揮功能，可見學校不只注重孩子在學校的教育，也關心孩子在部落的教育環境。

因應部落的型態，我們是以互動的方式進行課程，邀約家長發言，大家可以交換教養經驗，也會問小朋友的想法，讓他們有機會表達，發現大人很能暢所欲言，小孩反倒是羞澀許多。

我們使用全國第一部原住民族家庭教育繪本；其中的阿美族故事，部落耆老特別分享了巴格浪中吃魚的意義，吃魚在儀式裡首要獻給部落長者，這是敬老尊賢的倫理教育，進行過程中不分男女長幼；所有的人分工合作，這也惕勵族人在儀式結束後，就要和家人繼續努力工作。當天中午，部落媽媽烹煮的風味餐，就有一道魚料理，可見吃魚文化深深的影響阿美族人的生活。

親子共做的活動，家人圍坐一起，小朋友嘰嘰喳喳說個不停，還不時聽到大人回應的笑聲。做父親的跟著孩子手作；充分表現出耐心和細膩的一面。當邀請每一個家庭上台表達對家人的感謝時，家長常常是被孩子天真率直的話語，逗得樂不可支。

我們在吉拉箇賽部落，看到阿美族人，運用的生活智慧，發揮與河共生，將廢建材變成夢想的家屋，他們期望在都會區為家人建造如部落般雞犬相聞、守望互助的環境，但部落呈現出高齡化、年輕人謀職不易、經濟與社會地位處於弱勢的處境，是不爭的事實。因此，除了固守傳統倫理文化，展現阿美族群體合作的機制，也要順應社會潮流，建立正確的教養觀念，改善親子互動關係，能夠與學校合作，關注孩子的學習活動，共同營造一個讓孩子自由快樂成長、家人彼此親密關懷、族人相互合作連結有生命力的部落。



家庭閱讀計畫心得一

悠遊書海 走進世界

 黃素鳳 / 新北市平溪國小主任



平溪是天燈的故鄉，也是多數人祈求夢想的地方。當人們抬頭仰望一顆顆冉冉上升的天燈，無限的祝福與願望隨天燈送向遠方，然而，我們平溪的孩子也有夢想，也希望有一天我們的夢想得以實現。

平溪國小地處偏鄉，弱勢家庭比例偏高，長期的家庭經濟壓力，讓孩子們的学习缺乏系統性的資源。在眾多的學習領域裡，我們知道唯有「閱讀」不需要他人支援，只要靠自己的自發力量，也是最簡單有效果的方法，唯有「閱讀」是幫助孩子們翻轉弱勢，走向國際的康莊大道。

因此，近年來，學校致力於培養孩子們「閱讀」建立習慣，從充實學校圖書，有系統的增購各類書籍，淘汰過時或老舊的讀物，鼓勵孩子利用時間多讀課外書。同時增聘閱讀推動教師，辦理各項閱讀活動，介紹標準的圖書分類，圖書館運用、新書介紹等等，都是希望孩子們能愛上「閱讀」。在硬體設備方面，爭取經費改造圖書館、美化學校閱讀角，讓孩子們有更舒適的閱讀空間；並且整合學校各項活動，讓孩子「愛讀、敢 show、玩自然」為教育宗旨。

除了學校課程與教學之外，也積極邀請家長參加讀書會、推廣家庭閱讀親子活動，將閱讀從學校進入到每個家庭，也許祖父母、也許叔叔阿姨或哥哥姐姐，都能和孩子們一起閱讀，讓習慣閱讀成為一種生活習慣，同時也能增進家人彼此間的感情和話題。

我們以「幸福家庭樂書香－婚姻教育讀書會」為主題，從認識孩子的心理為出發，首以「兒童七心座－先懂孩子再懂教」邀請本書作者兒童心理教育學家王秀園老師，和家長談談兒童教養問題。利

用書中人格測試方法了解每種人格典型都有各自的強項，也都有其潛在的致命傷；而每個人其實都是不同「人格典型」的交互綜合版，在人們性格中的某一部份，要是發展適當，就能成為優點。因此藉由書裡介紹，從瞭解、理解自己的孩子開始，有效溝通減少親子衝突，就可以塑造和諧的家庭，並且讓孩子安心的學習與成長，相信這也是家長和老師們的期望。

除了家庭閱讀活動之外，考量本區許多隔代教養家庭，祖父母照顧的學生居多，因此增加其他活動性與趣味性課程，如親子律動，增進親子間的和諧與溝通，藉由在地食材的烘焙課程，吸引家長參與活動，並和孩子一起學習操作，希望能促進親子之間、家庭之間更多機會相處的樂趣。

而每學期的學校家長日更是由校長親自向全校家長說明藉著閱讀培養學生能力的重要，班級導師也積極推動加強宣導，邀請家長配合參加。另外，和「新北市立圖書館平溪分館」結合一起推動「家家有書香」活動，如「二手書交換活動」「書海尋寶」等，讓孩子自然而然地接近書本。

本校為鼓勵學生創作與發表，因此也運用資訊資源，學生利用網路紀錄閱讀歷程及發表閱讀心得，隨時可以查閱閱讀書量與內容，還可以和其他地區的孩子比較，增加閱讀樂趣。

希望學校的努力，有一天「平時喜閱，溪遊書海」不再是願景口號，而是一種生活態度，改變弱勢提升自我知識的力量，從「閱讀」開始，走進世界。

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

廣告

家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

幫 一 幫 我
 412-8185

服務時間：週一至週五 上午 09:00-12:00、下午 02:00-05:00 注意事項：手機撥打「家庭教育諮詢專線」請加02
特別加開：週一至週五 夜間 06:00-09:00、週六 早上 09:00-12:00、下午 02:00-05:00