

臺北縣新家庭運動

幸福家庭 123

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

(青少年篇)



目次

縣長序——珍愛家庭，共創幸福.....	4	
教育局長序——一個改變的起點，一個希望的未來.....	6	
家庭教育中心代理主任序——陪伴孩子成長，共創幸福家庭.....	8	
壹、緣起.....	10	
貳、幸福家庭123的意涵.....	12	
參、青少年的成長.....	14	
肆、親子閱讀篇.....	20	
一、親子對話	二、有伴相隨	三、男女乾坤
四、健康管理	五、生命教育	六、法律常識
七、築夢踏實	八、資源活水	九、創意生活
十、綠蔭低語		
伍、親子分享篇.....	44	
一、打開話匣子	二、難題攜手行	三、情竇初開時
四、家事總動員	五、遊學到我家	六、代代反哺情
七、家庭尋寶記	八、家庭部落格	九、理財精算家
十、施比受有福		

陸、親子運動休閒篇..... 66

- | | |
|-------------|--------------|
| 一、拈花惹草「家」美樂 | 二、親子廚房開張 |
| 三、新美味關係 | 四、與圖書館有約 |
| 五、博物館探密 | 六、溼地怡樂園 |
| 七、運動養生家 | 八、運動333健康999 |
| 九、登山健走趣 | 十、快樂鐵馬行 |

柒、結語..... 92

附錄

臺北縣政府家庭教育中心簡介..... 94



縣長序

珍愛家庭 共創幸福

家庭是每個人一生中最重要避風港，也是社會安定祥和最重要的基礎，個體身心發展的健全與否，家庭絕對扮演著最關鍵的角色，惟有幸福美滿的家庭，才能締造溫馨社會進步的國家。錫瑋上任以來以縣民福祉為職志，揭櫫「幸福、美麗、大臺北」的縣政願景，亦是間接呼應了推動家庭教育的重要性。

所謂身教重於言教，耳濡目染成為教育成敗的關鍵，父母對子女的教育模式更是深遠地影響每一個孩子的身心發展。同理，亦即每一個家庭生活的內涵與素養，將直接影響全體國民的生活品質與社會競爭力。職是之故，本縣在教育局及家庭教育中心的用心策劃下，全面推展「臺北縣新家庭運動」，期能藉由「幸福家庭123」這個簡單、淺顯易懂的標語，共邀全縣的家長力行『每一天至少陪孩子20分鐘做3件事的承諾，促進親子在閱讀、分享與運動休閒三方面的親情互動。

在推展新家庭運動的過程中，本府教育局及家庭教育中心在現有基礎下再次主動出擊，完成了這本「幸福家庭123」親子手冊第二輯～青少年篇的編輯創作，除將提供給所有父母做為親子互動的引導與參考之外，亦企盼能為所有家庭締造經營溫馨家庭生活的契機。

錫瑋深信，住在北縣是件幸福的事，好山好水好自然，處處充滿活力與發展潛力，這裡有熱情善良的人民，還有重視家庭教育與學校教育的優質團隊，錫瑋衷心盼望這本親子手冊的編輯出版，能夠讓每個家庭共同站在贏的起跑點上，使每個家庭都充滿歡笑、和樂融融的氛圍，給孩子迎接未來的信心與勇氣，一起打造幸福、美麗的大河之縣。

臺北縣長 **周錫瑋**

局長序

一個改變的起點 一個希望的未來

『十年教改』下來，我們發現了問題，也提出了不少解決問題的方法，但彷彿也製造了不少『新的問題』。等到大家一起靜下來，理性思考、共同對話，倏然發現過去教改討論的焦點，幾乎只關注在學校教育，卻忘了另一片同樣影響孩子終身幸福的重要園地，那就是孩子生活教育的起源—家庭與父母。

孩子是父母心目中的寶貝，養育子女則是家庭甜蜜的負擔。和然在偶然的機緣下，扛起北縣教育的重責大任，即秉持著「孩子為學習的主體」這樣的理念，因此提出四項教育的主軸—「健康、品德、自然、能力」，是為了孩子的未來，也是要給孩子的「成功支點」，幫助每一個家庭、每一位父母「望子成龍、望女成鳳」，讓每一個孩子快樂學習與健康成長。

根據家庭教育法：「家庭教育」係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動，期望藉由教育的力量，健全國

民身心發展，營造幸福家庭，以建立祥和社會。教育局及家庭教育中心站在主管教育行政機關及業務單位的立場，落實法令，積極推動家庭教育，責無旁貸。因此，我們發起「臺北縣新家庭運動」，倡導「幸福家庭123」，邀請所有家長團體及家長們的支持，每一天陪伴孩子進行閱讀、分享與運動休閒等親子互動至少20分鐘時間。

感謝家庭教育中心同仁們的用心與學校的協助，出版這本「幸福家庭123」親子手冊part2～青少年篇，無論是在資訊的提供與行動的引導上，都是家長在日常生活中陪伴子女的好幫手，和然相信做這些值得且應該做的事，我們每個人的家庭都能夠享受幸福一生、一生幸福。「一個改變的起點、一個希望的未來」，就讓我們從每一天的「家庭教育」開始。

教育局長 **劉和然**

主任序

陪伴孩子成長 共創幸福家庭

「家庭」是社會組織中最基本的單位，也是每個人生命歷程中的安全島與避風港，更是青少年人格特質養成的搖籃，與學習成長的最基本場域。每個人終其一生都與「家庭」息息相關，為人父母者如何強化家庭應有的正向功能，提供給孩子健全、溫暖的家庭生活與環境，進而培養孩子積極、樂觀、進取的人生態度，是我們推展家庭教育的主要目標。

隨著社會快速的發展，E世代的觀念和生活方式的衝擊，加上家庭結構、樣態的改變，家庭教育的功能亟待彰顯。許多心理學理論及研究證明，父母若能給孩子在質與量方面足夠的了解與關注，對他們的成長具有正面的幫助。更有研究指出，父母的關懷與鼓勵對於孩子的課業及行為表現有顯著的正相關，足見親情的互動與交融是所有家庭教育最根本與重要的起點。

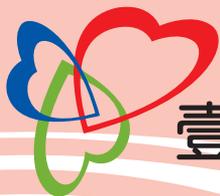
本中心自95年度起即積極推展「臺北縣新家庭運動」，並首次出版「幸福家庭123」親子手冊之國小篇，希

望喚起社會大眾共同重視與落實家庭教育。今年中心再次邀集許多優秀的教育夥伴們腦力激盪，並且特別聘請輔仁大學陳若琳教授的指導，在一次又一次討論、編寫、修改、審查、校對...等繁瑣的編輯過程中，這本「幸福家庭123」親子手冊之青少年篇才得以編印完成，繼續提供給北縣家庭父母做為親子互動時之參考運用。

「家庭教育」只有開始，沒有結束。了解孩子、教育孩子，做為一位有效能的父母，應是人生中最有價值的事。中心人員雖然不多，一路走來、卻溫馨滿懷，除了民眾的信賴、支持與鼓勵外，亦多次榮獲教育部家庭教育績優獎項以及績優志工團體獎，有這麼多的肯定與期許，更加堅定我們對家庭教育的使命感，冀盼家庭教育中心的努力能為成就社會各個角落的幸福美滿盡一份心力。

臺北縣政府社會教育科科长
兼代家庭教育中心主任

蘇珍蓉



壹、緣起

在孩子的成長過程中，
家庭是最重要的基地。

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。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，也是孩子一生幸福的基地。

過去十年，教育改革的焦點只關注狹義的學校教育，卻忘了澆灌另一片同樣重要的影響孩子終身幸福的教育起源：「父母」。94年7月讀者文摘做了一份亞洲八國的父母評比大調查，結果台灣的父母表現被評為八國之末，而為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），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，交給了學校老師和安親班。

調查也顯示，為不輸在起跑點上，「補習」為放學後的生活寫照；家庭相處的時間充裕但內涵貧乏；父母和孩子相處的時間裡，最常從事的活動，就是「做功課」；父母和孩

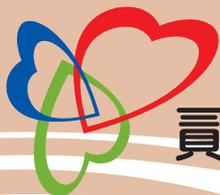


子聊天的話題，也以「學校課業」居首，雖然孩子想要談的是「心情和情緒」。

親子關係是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年度起積極推展「臺北縣新家庭運動」，並出版「幸福家庭123」親子手冊之國小篇。為了協助國中及高中階段的親子也能重視與落實家庭教育，於是出版「幸福家庭123」親子手冊之青少年篇。

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，呼籲父母把經營家庭關係、親子關係，當成比工作更重要的課題來「學習」。





貳、「幸福家庭123」的意涵

1 · 2 · 3，親子一起來！
同心協力建造溫暖的園地

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「新家庭運動—幸福家庭123」的活動，這個構想源自於天下雜誌2005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，邀約全縣的家長「承諾」每1天陪伴孩子至少20分鐘，一起做3件事情：閱讀（親子共讀，攜手成長）、分享（溝通順暢，親子雙贏）、運動休閒（親子同樂，促進健康）。其架構如下圖示：

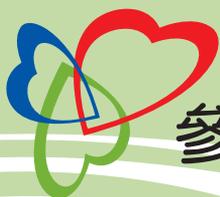




一、「閱讀」——是一種父母可以和孩子共同養成的好習慣，從生活習慣、行為規範、情緒疏導，到文化價值觀和人生信仰，都在有趣的閱讀中自自然然的傳遞了。而親子共讀是父母與孩子之間一個很好的溝通媒介，在親子共讀的過程中，若能巧妙地將故事內容與生活事件做連結，可以了解孩子的內心世界及自然的教導孩子關於不同事物的認識與處理。同時，親子共讀也可以讓大人學習柔和謙卑，讓孩子建立自信與自尊。

二、「分享」——想要做一個現代的好父母並不容易，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，父母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，父母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。所以父母不論多忙，每天一定要抽出時間跟孩子分享互動。

三、「運動休閒」——將運動休閒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，因為運動好處多多，休閒有利於養生，一旦成為習慣，孩子一輩子受益無窮。若能親子共同參與運動休閒活動，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、青少年的成長

建立幸福的親子關係，
從瞭解孩子開始。

青少年時期（adolescence）是指個體完成兒童發展階段後至成人的時期。這一段年齡的孩子，逐漸脫離溫柔、乖巧的兒童期，又離成熟、穩



重的成人期還有一些距離，常常被稱為「狂飆」期。年齡大約是在13~18歲；這是人生中最獨特的時期之一，有著成長的喜悅，但也充滿著許多困惑，有時情緒顯得不夠穩定，有時又似乎很成熟。從遵從父母到追求自我；從小時候的專注親情到目前的重視友情；從無憂無慮的童稚到對生涯轉變的失落迷惘；從不加修飾外表到悉心注意外在的流行與裝扮等，這些都展現了青少年發展的特色與變化，值得父母的瞭解與重視。青少年帶給成人的是對教養的挑戰、反思和世代傳遞的啟示。以下簡介這個時期的成長與發展特徵：



一、生理發展特徵

青少年身體各方面正急促發展和轉變，外表上男女也出現明顯的不同：

（一）少男開始長鬍子，骨骼快速長大，身高明顯增長至成熟階段；聲音逐漸低沉，男性生理特徵逐漸明顯，開始有射精及夢遺的出現，非常在乎自己的外型，對異性產生好奇。

（二）少女胸部開始長大，月經逐漸正常來臨，女性特徵逐漸明顯，生殖器官已經具有生育能力。身體快速成長與轉變，非常在乎自己的外表，開始學習裝扮自己，對異性產生興趣與好奇。

孩子開始注意自己的外表，注意性別差異，身為父母要意識到「吾家兒女初長成」，一則以喜悅的心迎接孩子長大的事實，一則要與孩子分享自己的成長過程。家長也可以透過相關書籍或影帶與孩子討論成長的生理特徵、異性交友以及服裝打扮的事宜，關心孩子的生活但記得留給孩子一些獨立自主的空間。



二、認知發展特徵

皮亞傑（Piaget）認為青少年認知發展階段為形式運作期（formal operation）：

（一）隨著年齡的增長，記憶力與專注力比以前好，吸收資訊的能力比以前快，思維更細膩，對於事物已經可以邏輯思維，推理能力越來越強，可以思考出更多的可能性，是人生中最好的學習階段之一。

（二）對於父母或老師的觀點與指示，開始出現質疑，甚至不再接納與認同，猜想太多而脫離現實，遇事喜歡論辯，因此與父母/老師容易產生衝突，有時也會對自己的價值觀、愛情觀、生涯規劃等產生懷疑，但也是對於外界認知價值與自我價值觀開始進行整合的時候。

家中有青少年的父母要隨著兒女的成長，調整教養方式，要了解青少年在此人生階段，把大部分的生活焦點放在同儕的認同，對於父母的耳提面命反而不太願意聽，父母對於孩子的「叛逆」，與其嘆息或生氣，不如靜下心來，等待機會與時間互相溝通，聽聽孩子的想法，或是請教青少年專家以及學校的輔導老師。



三、情緒發展特徵

此時期孩子的情緒表現敏感而不穩定，對事物看法與感受有自己的想法，容易激動或情緒化，有時會做出讓自己也後悔的事。有時被視為小孩，有時又被視為成人，這種情況下常讓青少年無所適從，反而容易焦慮與煩躁。父母如能讚賞與鼓勵他們做得對與好的事，就可以幫助他們增強對自己的自信心。青少年的情緒發展特徵，可以由親子、同儕與外界的關係中展現：

（一）**親子關係**：不喜歡父母干預，若父母說太多，會覺得父母想要控制他們而造成親子衝突，對父母的親情充滿了「有點想黏又怕太黏」的矛盾情懷，因此情緒表達有時會暴躁。此時的父母可以明白的表達自己的關心或擔心，讓他們理解。

（二）**同儕關係**：開始尋找知心朋友與同儕的認同，會透過電話或msn與同學聊天，也會進行網路交友，但有時又會和同伴有爭執現象，想尋覓知心朋友，又怕受傷害，情緒起伏頗大。

（三）**外界互動**：在這時期的青少年，因為好奇又處事經驗不足，有時遇到危機處理不順時，會感到沮喪而認為自己無能，甚至退縮或自我傷害，其處理情緒的方式，包含發脾氣、反抗權威或故意不順從、也會攻擊自己或他人。

四、人格發展特徵

艾力克生（Erikson）認為青少年期是人生發展中非常重要的階段，此階段的發展任務是對自我的認同（Self-identity）：

（一）青少年渴望獨立自主，希望擁有自由，但是當自己的價值觀與外在的觀點有落差時，會出現沮喪或退縮的現象，甚至與外界保持距離，生活在自己的世界裡。

（二）青少年也追求重要他人的認同，非常在意同儕對他的評價，為了獲得認同，他們有時會放棄自己的不同，在尋求別人的認同與追求自我的獨立之間追求平衡點，在統合自我與他人的角色期望中，如果較為順利，青少年的人格發展會較為成熟。

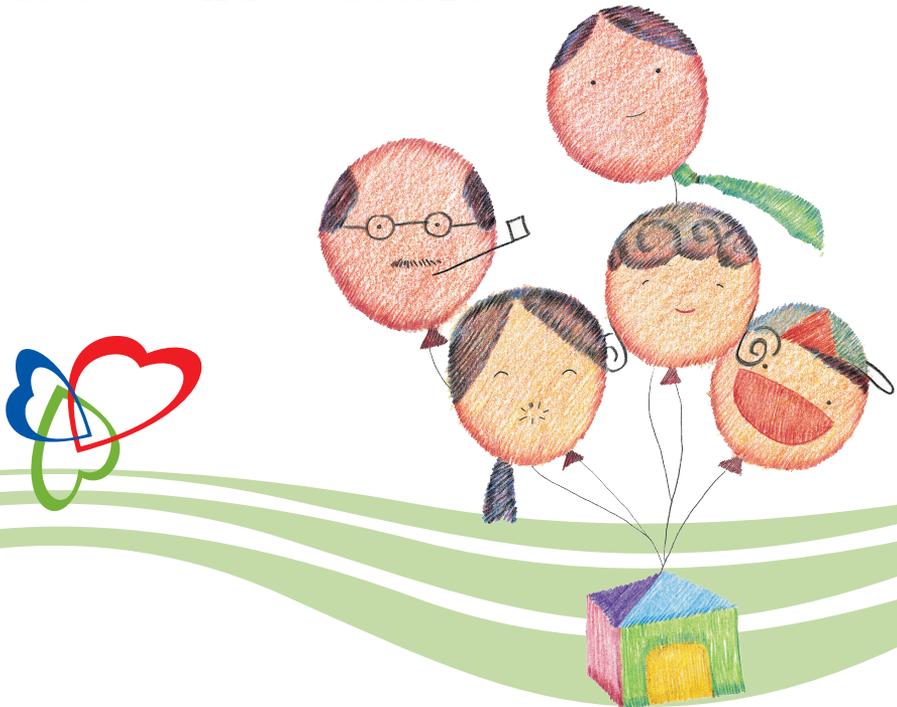
父母除了重視青少年的生理、認知與學業發展之外，也要關心孩子的情緒及人格發展，提供孩子機會來咀嚼、體驗生命的價值與追尋自我人格、超越自我的樂趣，很多生命與發展的課題，錯過了時間和機會是很難再去補修學分。

心理學家M.Malber認為三歲的孩子開始進行第一次的個別化歷程，而另一位心理學家P.Blos延伸Malber的理論，認為青少年是人生階段的第二次個別化歷程，兩次的個別化歷程都會影響孩子未來的人格發展。期待父母親都如青少年孩



子的心靈捕手般，給予適當的關懷與引導，了解青少年那一顆驛動的心，當他們的引航員，讓青少年在生理、心理需求面臨巨大蛻變時，透過各種學習，擁有具備獨立自主精神與思考的智慧，以及合作親密的人際關係，為承接成人階段的社會角色而努力。

身為青少年的父親及母親，彼此要同心協力，相互支持與鼓勵，透過每日與孩子閱讀、分享或休閒運動的活動中，陪著孩子一起度過這一段青澀少年路，每個孩子都需要父母的信任與祝福，請鼓勵他們練習展翅飛翔，並相信家庭永遠是孩子心中最甜蜜、最溫暖的地方。





肆、親子閱讀篇

閱讀，開啟了心靈的智慧之窗，
看見人生的彩虹與星光。

關於閱讀

「閱讀是一切學習的基礎」，經由閱讀可以增進理解力，培養創造力。閱讀更是全人發展的重要途徑，透過閱讀能鑒往知來，啟迪心靈成長，並可擴展生活經驗，印證多元智慧，進而豐富生命色彩。經常閱讀，可以自我提升、自我發現，並可保持知識的新鮮度，隨著社會脈動持續發展。

「好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章」，一般人常將閱讀侷限於文字部份，事實上，閱讀可以很豐富，也可以很自由。舉凡書本文字、網路資訊、圖片、肢體動作、聲音影像乃至自然界的諸多現象等，都可以是閱讀的素材。我們可經由三類途徑享受閱讀的樂趣：（1）文字閱讀：圖書、報紙、雜誌、網路等（2）感官閱讀：球賽、畫展、歌劇、故事、對話等（3）心靈閱讀：感動、分享、創新、人性關懷等。

家庭是閱讀的發源地，也是養成閱讀習慣最重要的場所。若能充分發揮家庭的影響力，使孩子從小就接觸閱讀，

喜歡閱讀，進而培養閱讀習慣，便是為孩子打造一把窺探世界的入門匙，也為孩子預備了將來學習和發展的基本工具。

社會資源

建議書單：幽夢影、第56號教室的奇蹟、如何閱讀一本書（阿德勒）偷書賊、轉山-邊境流浪者。

閱讀網站：BBC中文網、中時悅讀網。



一、親子對話

孩子是父母生命的延續，自孩子在襁褓中，在牙牙學語的階段，父母即不斷地指人、指物、指天、指地，和孩子進行對話，或教導或糾正，或關愛或包容，親子之間的和樂融洽，當是人間最美的畫面；只是中學的孩子生活範圍不再侷限於家庭，父母自然不是唯一對話的對象。平時，父母用什麼態度來看待孩子，孩子即以怎樣的態度回應父母，親子間的對話影響了家庭的氣氛。親子的互動若是頻繁的、溫馨的，孩子在人格的養成將會趨向陽光、積極的一面；親子間的互動若是疏離的、冷漠的，孩子的性格往往較為陰暗、悲觀。

親子的互動是日積月累的，但目前的社會，家庭中經常出現的畫面，往往是父母和孩子各據一方，各自進行活動。父母在工作、家務之餘，最常以電視、電話打發空閒，孩子由學校和補習班回到家後，則被要求埋首在書桌與書本間；親子間的對話因而簡約成：「吃飯沒」、「去讀冊」、「考試成績如何」、「你們老師說」……，至此，孩子往往默然以對。

孩子的成長只有一次，特別是青春期的孩子，往往潛藏一顆飛揚躁動的心，有時手足無措，盲從依附；有時粗魯莽撞，惹是生非；更有興趣廣泛、好奇探索，及熱情活潑、

樂於助人的特性。若父母一味設限，將「升學」當作孩子唯一的活動，以「成績」作為生活的重心，親子間的對話無法聚焦，自然狹隘、詞窮，甚至無法開啟。生活的層面何其寬廣，父母能引領孩子接觸到的領域更是無窮，若能藉由閱讀文字、影像、臉譜、聲音、文化等等，開啟親子間的對話，帶著孩子繼續探索人生，相信親子間的話題有了交集，情感自然交流，生命也有了依靠。



貼心叮嚀

1. 父母的生活經驗雖然豐富，也無須強加論理解說，只需在孩子有疑惑提問時，適當回應。
2. 孩子接觸的視野或許有死角，也或許比父母還寬廣，父母宜放下身段，悅納孩子的對話，切忌打斷及忽視。
3. 對話的進行有時不需言語，只要一個關愛、肯定的眼神，就可以讓孩子知道：我在聆聽。



社會資源

建議書單：親愛的安德烈、甜蜜的負荷（有聲書）、我們仨、充滿奇想的一年The Year of Magical Thinking、邊城、媽媽是最初的老師、少年大頭春的生活週記、孩子為什麼要上學。

二、有伴相隨

人是依群體生存的，除了父母、家人外，需要結交朋友，一來充實生活經驗，二來有伴相隨，容易尋求社會認同。青少年的交友是父母應關注的事，因為「朋友」對孩子的影響層面之大，往往是父母無從預知、無法掌握的。孩子上了中學，尤其注重同儕間的認同，無論是課業、興趣、服飾、髮型，受朋友的影響很大。如果交往的對象只是同一社區，同一班級，父母還能有所認識及掌握，可是今日孩子的交友已不限於同窗，因為網際網路快速的發展，Pixnet、Wretch、YouTube的網站取代了教室與社區，上網不只是一個消遣、一種遊戲，更是一種交友的平台，大大地拓展孩子的人際關係，也影響孩子的行為與學習。

家庭生活中，造成親子間衝突的導火線，往往正是交友，只要孩子的行為有所偏差，父母習慣將責任歸咎於「朋友帶壞的」，究其因，正是父母認定自己和師長不致教孩子使壞，只有朋友會帶壞自己的孩子。也因此，父母更要事前多方關懷孩子的交友，讓孩子在交友的過程中，有父母可以作為分享的對象。

其實，中學的孩子已是獨立的個體，父母除了要放手讓他單飛外，平時的觀察與關心是不能少的。你知道孩子口中出現的名字或暱稱指的是誰？他常和誰通電話、傳簡訊？孩

子在班上的人緣如何？進去過孩子的部落格嗎？知道孩子經常出入的網站嗎？你的孩子是個「宅男」、「宅女」嗎？這些問題都關係著孩子的人格發展、學習成就，值得父母關注。作家林良曾說：「朋友如同一本一本的好書」，同樣地，父母亦可藉由閱讀，也可引導孩子交友的態度，培養良好的人際關係，強化孩子與社會的溝通互動，這一切，都是為人父母必修的學分。

貼心叮嚀

- 1.仔細簽閱聯絡簿，注意孩子進出的網站，了解孩子學習與交友，並隨時和老師友善溝通。
- 2.從每個月孩子手機的通話費用，關切孩子的交友狀況。建立家庭部落格、PChome，或上網和孩子談心，玩網路遊戲，讓孩子知道你關心他。
- 3.讓孩子邀請朋友來家中，引導他如何做個主人。

社會資源

建議書單：追風箏的孩子、刺蝟的優雅、愛·上課網路裡的小孩
Generation Myspace、Knights of the Round Table（圓桌武士）。



三、男女乾坤

過去大部分專家認為男生女生的不同，來自父母、老師和朋友對待他們的方式不同，也就是說，受到社會對性別的不同觀點而產生角色認知差異。事實上，性別差異的確存在，由於染色體不同、大腦生物基礎不同，男生女生真的大大不一樣！父母要了解男女間的共同點和相異處，尤其要營造一個充滿快樂的家庭氛圍：夫妻關係要親密、親子關係和諧、家族成員間須有正向良性之互動等，這些對孩子的教養與兩性概念建立非常重要。父母必須認清家庭是孩子最早接觸兩性關係的場所，所以必須提供孩子健康的兩性關係環境和教育觀點。

青春期的孩子對『性』特別感到興趣和好奇，同儕之間，也常會彼此討論。他們容易單獨或一起閱讀和性有關的書籍或影片，從中學習到性知識或建立了兩性概念，有些甚至還會因此而有互相開玩笑的行為或想親身體驗的想法。父母要適度接納孩子超過自己尺度的行為，但也要注意孩子是否受到不當之影響，從旁關心、提醒和協助。畢竟有些書籍或影片所傳達之兩性觀念或性知識，是相當偏頗的，而這



些所謂的A片、情色書刊、色情漫畫之取得並不困難。父母要有技巧的去了解孩子閱讀了什麼？關心孩子在想什麼？

『尊重』是兩性教育的基礎，不論是男對女或是女對男，都應該要彼此尊重，也唯有建立在尊重的基礎上，才能夠對自己、對異性有更多的了解和接納。我們要鼓勵孩子多閱讀和兩性有關之圖書資料，透過閱讀，學習尊重和體諒，鋪陳兩性互動的健康模式，進而建構正確的兩性觀念並建立孩子對家庭的責任感。

貼心叮嚀

1. 父母對性別角色的認知和期待，不要強迫孩子接受。孩子自然會在合宜的環境中，發展出合適的性別意識。
2. 孩子對性的好奇或行為，不宜以過度之道德主義看待，要透過對話，加以引導。
3. 愛是兩性之間的潤滑劑，也是家庭關係維繫的根本，父母要以身作則，用愛去營造一個溫暖而和諧的家庭環境。

社會資源

建議書單：千江有水千江月、漫畫「檸檬樹」、「醋溜族」、養男育女調不同、浮萍男孩。

四、健康管理

孩子是父母的心肝寶貝，為人父母無不用心呵護孩子的健康。自從實施全民健保以來，父母對孩子的健康管理大都能掌握，一般青少年常見的近視、齲齒、貧血、青春痘、營養不良的現象也能改善，但青少年的肥胖、睡眠、心理疾病和事故傷害這四大問題，仍深深困擾著現代的父母。

首先，就肥胖而言，青少年的肥胖容易導致高血壓、冠心病、糖尿病等疾病，孩子一旦過於肥胖，父母往往無力掌控，唯有求助於醫療專家才能獲得控制。此外，根據統計調查，大多數的青少年有睡眠障礙，原因不外乎「睡不著」、「睡不好」、「太晚睡」與「睡不飽」，這些因素致使近六成的孩子健康出現隱憂。再就心理疾病來看，目前的中學生仍存在過度害羞、膽小，甚至焦慮、抑鬱、暴力傾向等心理問題，特別是在面臨升學、就業、暗戀等壓力時，徵兆特別明顯，實在讓部分的父母不知如何協助改善才好。至於事故傷害則一直是青少年死因的第一位，無論是意外墜落、溺水、中毒、火及火焰所致意外等，一旦發生，都是父母心中難以抹滅的痛楚。如何預防？除了尋求醫療資源，唯有多閱讀相關資訊，才能及早防患於未然。

除上述問題外，電視、電腦和電玩也是讓孩子廢寢忘食，影響健康的因素。你知道手機會打斷孩子的睡眠嗎？你知道玩電玩會讓人易怒暴躁嗎？你知道早起的孩子成績比較

好嗎？你又知道規律的運動是讓孩子聰明學習的催化劑嗎？青春，固然是青少年的本錢，但擁有青春，卻不一定擁有健康。為了孩子的健康，我們要多方閱讀身體的「說明書」，教導孩子關注自己的健康，確實維護自己的體能及精神狀態，如同隨時要上場投球比賽的王建民一般，因為有了健康，才能保有人生的一切。

貼心叮嚀

1.減少外食，多吃蔬果，運動、走路，力行節能減碳，以強化家人的身體機能。

2.飲食與疾病是相關聯的，父母要教育孩子認識自己的身體狀況，為自己的健康負責，如有慢性疾病，尤其要注意用藥、節制飲食。

3.父母要求孩子關掉電腦，按時就寢時，親子之間往往會產生衝突，因此父母必須以身作則，養成規律的生活作息。

社會資源

建議書單：少年思想家、不一樣的自然養生法、憂鬱，為何不就醫、吃對蔬菜不生病、快樂就健康、探索子女身心的情緒秘密(無書，2CD)。



五、生命教育

生命的形成本就不易，每一個孩子都是老天送給父母的最好禮物，加上台灣已面臨到少子化的問題，或許是晚婚及不婚率增加，節育觀念普及，育兒成本昂貴及生活壓力等等原因，導致生育意願低落或不孕，因此，對於現代父母而言，每個孩子的誕生都是既甜蜜也是極沉重的負荷。好不容易孩子到了青少年階段，長大懂事了，個子抽高了，能自行上下學，也能學習對自己的言行負責。然而生命的過程卻還是充滿變數，無論天災、戰亂、疾病、意外甚至壓力，都可能剝奪一個極其脆弱的生命，因此在父母能照顧的範圍內，應多方培養孩子健康的體能及樂觀的生活態度。

近兩年，青少年自殺有明顯的低齡化趨勢，同時，青少年傷害甚至殺害其他生命的事件也屢屢發生，每當校園霸凌甚至槍殺事件傳來，總讓父母椎心悲痛，而台灣青少年的「自殺死亡率」不斷升高，僅低於日本，晉升為每年十大死亡原因排行之一，這樣枉顧生命的現象，實在令人感慨惋惜！在這個教育普及、安和樂利的社會裡，到底潛藏著什麼危機，讓青少年枉顧自己或他人的生命？

平日，父母宜藉由多元活動對孩子進行生命教育，如照顧動物，關懷家中老年體弱者，到醫院或慈善團體當志工，協助弱勢族群等等，讓孩子藉由體驗活動去學習尊重生命。青少年的生命如花般燦爛美好，但是當孩子面對壓力無法承

受時，生命也如花兒悄然枯萎，父母就必須進一步運用學校或社會的資源，尋求救助。生活或有艱辛的一面，生命也有困境的時刻，如何培養孩子足夠的生活能力和良好的心理素質，具備足夠的抗壓力，以期能勇敢面對生命的種種考驗，藉由生命教育的書籍，尋求良方，找到出口，正是父母和子女都需加強學習的課題。



貼心叮嚀

- 1.父母可以藉由照顧動物、培育植物、做假日志工等，培養孩子對生命的尊重。
- 2.父母關心孩子的健康，也讓孩子了解父母及其他家人的健康狀況，彼此互相叮嚀關照，建立互信互愛，培養生命共同體的認知。
- 3.針對校園或社會意外事件的發生，父母要進行機會教育，提醒孩子注意，防範意外的發生。



社會資源

建議書單：論語、生之歌、蟲洞書簡、麥田捕手、我是謝坤山、阿Q正傳、最後十四堂星期二的課、在天堂遇見的五個人。

建議影片：我們一定會贏（丹麥影片）

閱讀網站：聯影官網 <http://www.cineplex.com.tw/>

六、法律常識

接到詐騙電話是大多數人的經驗，而校園暴力的陰影也讓許多孩子揮之不去。我們的生活和法律脫離不了關係，交通安全、居家保護、人身保障等，都牽涉到法律層面。而社會上潛藏著種種的誘惑與陷阱，讓人深覺無奈，家長們則害怕自己的孩子一不小心跌入陷阱，所以極力限制孩子行動，小心翼翼的保護他們有如溫室中的花朵；然而孩子終究會長大，終究要脫離父母的羽翼展翅高飛，一旦離開了溫室，如何去面對詭譎多變的社會風浪？是孩子們不得不面對、不得不學習的課題。

和青少年本身關係較大的法律問題大概是暴力事件、網路侵權、性騷擾甚或性侵害、逃學逃家、偷竊等。這些一般孩子並不陌生，但也都不太注意。孩子常因心智不夠成熟、思慮欠缺周密，而在不知不覺中被利用、被誘惑、或被強迫而有違規犯行發生。父母最好能經常陪著孩子，藉由社會案件的了解及相關書籍資料之閱讀，彼此討論、分享。這樣能夠較深入理解有關法律規定，有效提醒孩子如何避免成為受害者甚至是加害者。

上網是大多數青少年的休閒活動之一，對青少年的生活言行也產生重大之影響。家長面對孩子的網路行為，最好能了解孩子經常瀏覽的網站？上網的目的？對孩子使用網路的

時間，亦須有所約束。對於網路聊天、網路購物，尤須特別關心和注意。但要提醒您不要把孩子都視為虞犯，接納孩子、尊重孩子是引導他們循規蹈矩的重要途徑。同儕之間的影响力常常高過家長，父母必須主動關心孩子的交友狀況，但除非有必要，否則宜避免負面干涉。而不當的情緒往往容易使青少年失去理性，親子間的良性對話、家長對孩子的信任和接納，都可以讓孩子遠離負面情緒，避免失控和違規。



貼心叮嚀

1. 法律是社會正義公理的最後防線，要鼓勵孩子認識法律的功能，並建立法律的健康態度。
2. 合法違法常在一念之間，父母可以主動提供案例分享，以具體案例，探討動機和結果。
3. 雖然生活週遭違法事件頻傳，仍要鼓勵孩子信任人性是向善的，教導孩子學習臨機應變之能力。



社會資源

建議書單：抓鬼大隊－青少年法律常識、我不是教你詐、用愛彌補－青少年法律常識、觸法少年輔導實務－晤談室中的沈思、名偵探柯南。



七、築夢踏實

『生涯規劃』是我們邁向生命旅程的重要指引和方向指標，當我們對生活有計畫、對生命有盼望，就會發現活得很踏實，很有價值。父母親最好能參與孩子的成長，在孩子做相關規劃時，提供經驗和對未來的剖析給孩子參考。當然，築夢必須以自己的性向為基底，考慮主、客觀因素和相關限制。若能將這些規劃寫成書面，以便隨時檢視和修正，則效果必定更大，也較具實質意義。在陪孩子築夢的過程，可以思考兩岸的異同、全球化的公民視野，並考慮未來發展趨勢和孩子的優缺點，如此，較易讓夢想成真。

為築夢踏實，最好能鼓勵孩子閱讀與生涯規劃及社會現狀有關的圖書資料，以了解生涯發展的意義和重要，並培養關心社會的情懷。同時也要對國際議題多加關心和涉獵，用世界一家的寬度去體察國際脈動趨勢。另外為進一步認識自己，需要透過相關測驗或量表，才能清楚自己現在的能力、潛能和未來發展的可能。想使規劃獲得實踐，需要有足夠的競爭力；而競爭力則來自於個人知識的累積和技能的養成。

牛頓說：「我之所以可以看得很遠，是因為站在巨人的肩上。」這一方面是牛頓的謙虛，他認為自己的成就是受惠於前人知識和努力的累積。而另一方面則是告訴我們，同樣的知識，是否能活用，會有「堆積」和「創新」的區別。知



識若未能創新利用，則只是文字的堆積，其價值有限；相對的，若是加以活用便成智慧，其價值則有無限可能。所以，在為未來規劃的同時，要認清這層道理。身為父母，要以自己生活的經驗和經歷提醒孩子要腳踏實地，多方嘗試，協助孩子找到屬於自己而能通往美好未來的道路。

貼心叮嚀

1. 我們知道「態度決定一切」，父母宜從日常生活中，培養孩子勤努力、有遠見、肯負責的積極態度。
2. 「計畫趕不上變化」，有計畫都尚有如此之感慨，若未能事先規劃，其後果很難想像。
3. 「生涯規劃」是一生的功課，不必操之過急，家長亦不宜代勞，以免剝奪孩子成長和學習的機會。

社會資源

建議書單：青少年的四個大夢、
萬古江河、野火集、行者無
疆、與龍共舞：十億顧客
的商機與挑戰及各種名
人傳記。

閱讀網站：PChome心
理測驗部屋。



八、資源活水



「閱讀」如同一個風趣的導遊，引人入勝。現今文字呈現的方式多元，素材來源亦相當多樣化，我們要能充分了解閱讀資源，開發活水源頭，並多加利用。以文字類型來說，書本就是最佳媒介之一，可供自主閱讀，亦可進行多人共讀共享。父母可鼓勵孩子多多利用附近的公共圖書館，把圖書館當作自己家的大書房。圖書館除了免費提供多樣化的閱讀素材之外，更重要的是，圖書館有令人感受到閱讀快感的情境和享受。書店也是很好的資源，可以看出閱讀的流行趨勢，選擇適合自己的書籍購買回家。

拜資訊快速發展所賜，網路成為目前相當重要的閱讀資源。網路資源非常豐富，又容易檢索，值得推薦利用。而運用網路資源要有方法，才能在浩瀚資料中，找到符合你的需求資訊。找到資料之後，還要能從中選擇並加以組織，以適合個人需要。另外，使用網路應該特別注意著作權的問題，否則一不小心便可能成為侵權者。同時，要避免過於依賴，不要讓自己陷入沒有網路就找不到資料的窘境。

父母要鼓勵孩子多去欣賞畫展、看電影、聽音樂、觀看運動比賽，這是感官刺激，也是一種感官閱讀。例如運動員

在場上那種拼勁和律動、對規則的遵守和裁判的服從，都可以帶給我們諸多體驗和學習。而他們所散發出的自信和表現的技巧，也印證了『台上一分鐘、台下十年功』，是汗水和淚水所換來的。『大自然』則是另一種閱讀資源的提供者，蟲鳴、鳥叫、水流，其中都隱藏著無窮的樂趣和價值；看那山嵐飄起、浮雲變化，或許會帶來許多感動和靈感，這就是用心靈去傾聽、去閱讀所獲得的美好經驗。我們要適度、適時引導孩子，開發多元閱讀資源，享受閱讀活水。



貼心叮嚀

1. 閱讀要能從中獲得快樂，父母要避免以高壓方式強迫孩子閱讀，亦不宜將閱讀視為一種處罰。
2. 建議每月最少帶孩子上圖書館一次、每二個月買一本書，這種閱讀的投資，會在未來有意想不到的報酬率。
3. 善用閱讀資源，需要父母從旁協助和引導，若能一起參與，效果更加。



社會資源

建議書單：誠品好讀、李伯伯最愛的四十本書

閱讀網站：台北縣文化局網站<http://www.cabtc.gov.tw/>

滿天星閱讀電子 <http://lll.tpc.edu.tw/epaper>

博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/>

九、創意生活

創意，當今最流行的名詞。在任何環境中展現創意，可以改善一成不變的模式，經營出良好的生活品質；在工作上發揮創意，可以獲得競爭優勢，也能引導你我走向「新」的方向。商品有了創意，可以帶來商機與財富，生活有了創意，可以製造氧氣與活力。自行車不是新發明，但為何日本的京都卻能讓在城市裡騎自行車成為一件流行又便利的事？沙灘不稀奇，但為何巴黎塞納河畔的夏日人工沙灘會引起台北市政府效仿？因為一個動人的城市創意，不但能增加該地的魅力，也對居民的生活帶來很大的影響和改變。

現今社會，父母為家庭、事業早晚忙碌，孩子為課業、升學日夜辛苦，大家都在固定的時間、地點來回打轉，一切按既有的步調行進；日子缺少了彈性，親子關係容易緊繃疲乏，家庭也少了溫暖；生活缺少了創意，人際關係容易僵化，缺少歡笑與潤滑。您常在電視進廣告的時候轉台嗎？多少的創意就在轉台器的按鈕下消失；您常在車上閉目養神或玩手機嗎？多少的臉譜就在您眼前模糊消逝？當父母在責怪孩子幼稚長不大時，自己是否仍固執原來的思維？當孩子在訴說新奇的事物時，自己還在沉湎「想當年」的歲月？

社會的樣貌急遽地變化，生活的步調也要隨時調整，只要用心，再加點創意，勇敢作夢，日常的食衣住行就會變得有趣味。首先可以藉著多元的閱讀，用耳朵聽、用眼睛看、用心體會與感觸，試著讓藝術與生活對話，讓創意為生活注

入更多的想像。進而，以開闊的胸襟接受各種資訊，開發在深層意識思考的潛能，或逆向操作，或多角度審視，往往可以在舊有的模式中尋找到新的生機，可以在死巷裡走出另一方天地。有創意的父母，能與孩子的成長接軌；而父母的創意，亦能帶領孩子適應多變的社會。

貼心叮嚀

1. 父母不必將自己的生活慣性強加在孩子身上，有時站在孩子的高度看世界，會有不同的發現。
2. 人是習慣的動物，害怕改變，但親子可以試著從習以為常的生活中尋找創意。
3. 父母可以帶著孩子藉由觀察，讓孩子動手設計自我品牌與生活的自信。



社會資源

建議書單：德意志製造 Made in Germany、維京人宣言、賴聲川的創意學、插畫設計市集304、哈利波特、跟著安藤忠雄看建築 Experiencing Architectural Works with Tadao Ando、太多了！減法的生活空間美學 It's All Too Much
閱讀網站：遊學台灣網站 youthtravel.tw/tour 方道·文山流生活智慧王官網 http://www.ettoday.com/ettv_tv/goodidea/

十、綠蔭低語



一部影片「不願面對的真相」發表後，或許你我只當成災難片觀看，但緊接著數年，全球各地的地震、熱浪、水汛、颱風層出不窮地發生，加上北極冰原融化，南極企鵝無法存活的畫面，透過媒體一波波傳送到我們眼前，證實一切災難並非危言聳聽，此時，讓我們關注這個賴以維生的地球。身為父母的，要如何因應可能面臨的災難？日後孩子將面對怎樣的生存環境？又能教導孩子為週遭環境做些什麼事呢？

首先，父母可以藉著探索頻道(Discovery)、國家地理

(National Geographic)頻道的影片，引領孩子認識地球這個大家園，閱讀台灣週遭的環境；閱覽之餘，則不妨親自走訪山水一番。臺灣雖是個島國，但處處擁有好山好水，國家公園林立，文化資產也十分豐富，臺北縣更妥善規劃藝術與人文十八條學習路線，父母何不趁週休二日或寒暑假時，親子共同規劃與安排，全家出遊去！或登山郊遊、看天賞雲、或騎單車、觀螢、賞花、也可走訪各地博物館、美術館等等，讓孩子養成親近山水的習慣，相信孩子能培養出現代環保的意識，體認到人類與自然共生、共享、互惠的真理。

至於日常生活中，水、電費、油價不斷上漲，糧食、物料面臨短缺，父母在辛勤地開源節流、節能減碳時，也要教導孩子，落實學校所教導的垃圾分類，做好資源回收，幫忙分擔家務，進而養花蒔草，響應綠色生活，強化有機飲食，節省紙張消耗，出門多搭乘大眾交通工具，用減法的思維過生活。只有從生活中建立環保觀念，保護大自然，大家盡一分心力，永續經營我們這美好的家園，才能冀望青山長在、綠水常流。

貼心叮嚀

- 1.家務分工，假日可全家一起動手做，平時則落實垃圾分類及資源回收再利用。
- 2.出遊時可先從書本、網路或DM閱讀相關訊息，並訓練孩

子規劃路線、餐飲甚至投宿點，孩子有了參與感，家人的情感也會加溫。

3.生活物質一切看漲，父母的荷包得緊縮，因此讓孩子離開電視、電腦、冷氣房，搭公共交通工具，或多走路，騎單車，趁此訓練孩子的體能，以期達到健身、省錢、減碳、環保的多重目的。

社會資源

建議書單：台灣319微笑地圖集、鯨生鯨世、山麻黃家書、荒野有情、我所看見的未來、不願面對的真相 An Inconvenient Truth、原來它不是廢物---我的環保生活、MY LOHAS、經典100 發現·探索·人文·關懷。

閱讀網站：環保署綠色生活資訊網<http://greenliving.epa.gov.tw>

國家步道系統 <http://trail.forest.gov.tw/>

◎關於閱讀的小常識



【世界圖書之都】

聯合國教科文組織〈UNESCO〉每年與國際書業三大機構—國際出版商協會（IPA）、國際書商聯合會（IBF）、國際圖書館聯合會（UFLA）共同評選出世界圖書之都，期盼提升公眾的閱讀興趣。



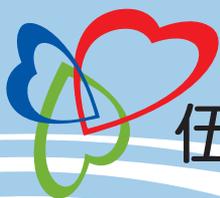
地 點	時間\西元	地 點	時間\西元
西班牙馬德里	2001	義大利都靈	2006
埃及亞歷山大	2002	哥倫比亞波哥大	2007
印度新德里	2003	荷蘭阿姆斯特丹	2008
比利時安特衛普	2004	黎巴嫩貝魯特	2009
加拿大蒙特利爾	2005		

【世界讀書及版權日】

聯合國教科文組織〈UNESCO〉於1995年11月15日在巴黎大會上正式通過，訂定每年4月23日為世界讀書及版權日〈World Book And Copyright Day〉，紀念英國大文豪莎士比亞和西班牙文學大師塞萬提斯，因為這個日子是他們倆的逝世紀念日。

【國際兒童閱讀日】

國際兒童閱讀日〈International Children's Book Day，簡稱ICBD〉是4月2日，選擇這個日子，是因為這天正是丹麥詩人安徒生的生日，他以童話故事揚名全球，所以國際少年兒童讀物委員會〈International Board on Books for Young People，簡稱IBBY〉決定以之為全球推動童書出版及促進兒童閱讀活動的紀念日。



伍、親子分享篇

分享是溫暖的春風，
讓彼此的心上有繁花盛開。



您了解孩子嗎？您願意跟孩子分享嗎？要成為孩子眼中的好父母，最重要的可能不是為孩子打造菁英計畫，也不是讓孩子從小家財萬貫，而是要讓孩子知道，除了可以將喜悅的事與家人分享；無論在外受到任何的委屈與挫折，家就是避風港，父母就是孩子可靠的肩膀與可以傾訴的對象。目前



有很多的父母較難順利地與孩子分享，似乎也難以掌握孩子的心，相信許多爸媽也都覺得，自己跟孩子之間要想分享心事沒有想像中的容易經營。不過只要有心，其實可以由生活中做起，在此提供父母一些建議，讓您能與孩子共同分享生活中的樂趣、回憶、經驗、想法、夢想和創意。



一、打開話匣子

您是否發現子女進入青春期後，他們與同學打電話的時間變多了，與您相處、溝通的時間減少了？建議您檢視一下是否因工作的忙碌而疏忽了與孩子互動與分享的時間呢？如果是的話，或許您可以每天花至少二十分鐘陪孩子說說話，「分享」將可以用最少的力量發揮最大的效果，父母若能思考如何在有限時間中提高與孩子的相處品質，就可以避免與孩子發生隔閡。

如果您有與孩子一同共用早餐的習慣，建議您，與其閱讀報紙關心國家大事，不如利用這二十分鐘和孩子分享最近的生活狀況，除了耳提面命的叮嚀之外，亦可祝福孩子今天有個愉快的一天；晚餐時間也是一個時機，把握大家最放鬆的時刻，與孩子分享今天在學校裡有趣的事、傾聽孩子遇到的難題；睡前的關懷與分享也可以發揮同樣的功能，每個家庭的狀況都不同，花點心思您就可以找出與孩子分享的最好時機。

青少年已不再是小孩子了，但他們也不是大人，請不要以為他們已長大成人，懂得如何照顧自己，其實他們仍需要父母的關懷、體諒和支持，只是更需要多一點的自由，寬一點的社交圈子，和大人一樣地受到尊重。所以與孩子分享時，技巧在於千萬別自己一個人講個不停，在有限的相處時間中，減少說教以及長篇大論式的關心，而要更細心觀察，



並適時給予鼓勵，設法讓對話繼續下去，並傳達自己擔心的心情讓孩子知道。重點就在於自己是否能「同理」孩子的立場，透過分享，鼓勵孩子向善、向上的意願，並帶給孩子快樂的感覺。找機會與孩子分享生活中的心得或感動的事，經由感受不同的經驗，豐富彼此生命的啟發，只要開啟親子的溝通與對話，孩子自然會開始思考，例如：「你覺得如何？」、「如果你是他（她）的話，你會怎麼做？」，慢慢地您就能與孩子經營出親子間的感動與契合，如果孩子願意與您分享，您要記得告訴孩子，「你願意把這些事跟我分享，我覺得好開心」！

貼心叮嚀

- 1.能看見孩子的好，就能提升父母的成就感。
- 2.練習用分享，表達內心最深的感受，就能強化孩子與父母的關係。
- 3.父母的權威專制易引起孩子的反感，除了父母的身份，其實也可以學習當孩子的好朋友。



二、難題攜手行

面對著國中基本學力測驗、大學指定科目考試，成千上萬的莘莘學子將這些升學考試視為自己人生道路上指標性的轉捩點，父母在此刻扮演著重要的角色----陪伴孩子在當下與未來、現實與理想中抉擇。如此一來，當孩子面臨繁重的課業問題時，就能在父母的陪伴鼓勵、分享、關懷之下，將求學的脚步踏得更加堅實。

全天下的父母都是望子成龍、望女成鳳，但成龍成鳳的途徑有很多，現今教育體制與技職體系也都有一片亮麗藍天！鼓勵孩子讀書，也要協助孩子瞭解自己的興趣與專長，培養孩子一技之長，如果孩子不知道自己喜歡什麼，可以利用「刪除法則」，由文、法、商、理、醫、農、工等學群中，把孩子喜歡的領域範圍縮小，再鼓勵孩子從事各種相關的活動，有好的表現就多予以肯定與讚美，孩子有成就感，自然就願意鑽研，遇到挫折也不會輕言放棄！

當孩子考試成績不如意時，其實，他們的內心也是感到焦慮與苦悶，如果您劈頭就問「怎麼這麼低分？為何考那麼差？你到底有沒有在讀書？」等責備的話語，只會造成反效果。這時候，您能做的是：「先同理接納」孩子的挫折焦慮，「再傾聽」孩子的擔心與不安，最後與他們「討論」對考試及成績的想法，切記！父母宜利用「各種問句」引導孩

子說出他的想法，而非自己滔滔不絕地講，這樣容易造成親子溝通的中斷。除此之外，給他情感上的支持，讓孩子覺得被了解、被接納。等到孩子心情比較放鬆時，再分享自己的經驗與讀書方法，協助孩子找出困難以及適合孩子的讀書方法。當父母發現子女有考試焦慮的問題，而自己又無法幫助他時，應該與學校輔導處或其他機構之專業輔導人員聯絡，提供子女多元解決之道，這同樣可以幫孩子的忙。

貼心叮嚀

- 1.讚美是孩子努力的動力，多對孩子說出積極和鼓勵的話。
- 2.培養孩子讀書的興趣、協助孩子找出他的優勢。
- 3.只要下功夫多思考、多嘗試，便可與孩子共享成功經驗，即使遇到難題，也有管道可供諮詢。



三、情竇初開時

親愛的父母們，您覺得孩子在國中/高中階段適合談戀愛嗎？相信大部分的父母會持反對的意見，試問，如果我們一味地禁止，當孩子開始對異性產生好奇時，孩子會願意和我們分享嗎？與其讓孩子誤以情節天馬行空的偶像劇為真，沉溺於自己的幻想，懵懂的摸索，不如先敞開自己的心，接納孩子這樣的轉變，方能引導孩子較為正確的交友觀。

孩子踏入青春期對異性產生興趣是十分正常的事，因為他們正歷經生理上、情感上以及自我認知的遽變，部分青少年會在這階段嘗試與異性約會，甚至談戀愛，但由於心智尚未成熟，所以總讓父母師長非常擔心，為避免孩子隱瞞父母與異性單獨約會，或是因與異性交往的觀念發生親子摩擦衝突，建議父母試著先回想自己青春期的時候，十二、三歲的您心裡在想些什麼呢？心裡是否有暗戀或交往的對象？感覺是什麼？希望父母如何陪伴我們經歷這樣的心理變化？回憶一下便更能貼近孩子的想法，用更健康正向的態度同理孩子有不同的交友需求，幫助孩子釐清自己的觀念與感覺，並且可更進一步地引導孩子思考適當的交往階段。

社會上相關的新聞事件是父母可以與孩子討論的時事題材，也能藉此了解孩子內心真實的想法，例如：「對於這篇網路交友的新聞，你有什麼想法呢？」、「你覺得國/高中

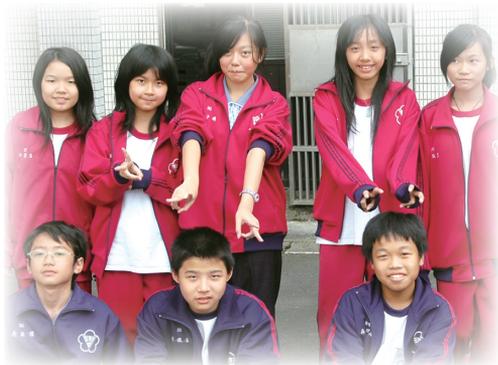


這個階段適合談戀愛嗎？為什麼呢？適合的階段為何呢？」、「你覺得什麼是最健康的分手方式？」，在問話時語氣要自然、和緩，務必先傾聽孩子的想法，再分享自己的看法，亦可透過影片欣賞的方式，協助孩子了解兩性交往的正確態度；如果父母願意自我表達，分享自己年輕的經驗也是不錯的方式！能藉此鼓勵孩子，先與異性保持朋友關係，觀察對方的個性、價值觀、交友圈等，以便從中了解自己所適合的類型，有助於未來對配偶的選擇。最重要的是要讓孩子知道，既然對方是自己所喜歡的對象，在受到對方的尊重與善待前，自己應該先學會尊重對方、善待對方與保護對方。



貼心叮嚀

1. 父母應多跟孩子分享與溝通，讓他們明白與異性相處和談戀愛的正確態度。
2. 面對孩子的異性交往，父母宜保持開放的態度，先讓孩子願意和您談，再引導孩子。
3. 兩性交往的題材豐富多元，父母可選擇正向議題，隨機的和孩子「談情說愛」。



四、家事總動員

家事是誰的事？只是媽媽或爸爸的事嗎？是否只注重孩子的課業卻忽略了家事這個課題呢？試著回想一下，當孩子回到家後，父母叮嚀他的第一句話是否是：「趕快去洗澡，洗好趕快吃飯，不然補習會遲到、功課寫不完！」這樣可能會造成孩子認定凡事以課業為重，家事不干我的事！孩子就容易變得養尊處優不願意幫忙，也不太會處理事情。事實上家事是所有家庭成員的事，大家都應該一起為這個家貢獻心力。

一天當中可以讓孩子做十五到二十分鐘的家事，培養孩子做事的能力與習慣。如果家中缺乏提供給孩子做家事的機會，等於減少了孩子學習生活的習慣及能力。有多少孩子在離開學校後能自己烹調出簡單營養的料理？能知道正確使用洗衣機的步驟？能安全的關閉電源總開關或換燈泡？建議父母適時的讓孩子參與做家事，但是請不要用金錢酬賞的方式。親子可以一起討論家事的分工並確實執行，孩子有好的表現應立即給予肯定與讚美，比方說：「你把地板拖得很乾淨，感覺真是舒服！」「你真棒！主動的把晾乾的衣服折好放回衣櫃中。」一方面能養成孩子自發性的做家事，另一方面也能訓練孩子生活自理的能力，讓孩子在未來的生活中，能夠妥善地照顧自己，甚至擁有幫助別人的力量。

在孩子可以幫忙的家事中，下廚做菜是最能讓親子間



一起同樂的，尤其是在特定的生日、紀念日、聖誕節、過年等節日，與孩子一同討論菜單、上街採買、準備食材。做菜的過程中不但可以擁有共同的體驗與分享，最重要的是共同參與美食的製作是件開心的事，不僅可以齊心協力的完成美食，也可以在輕鬆的氣氛下與孩子分享生活與心情，進而瞭解孩子在學校的學習狀況，例如：「家政課都上些什麼呀？」、「班上最近有沒有發生什麼有趣的事呀？」；以及孩子交友的情形，例如：「最近怎麼都沒看到你和某某某同學在一起呀？是發生了什麼事嗎？」；或者是討論課業困擾，例如：「有沒有哪一科讀起來是很吃力的？那你覺得可以怎麼加強呢？」相信一起做菜的時光，親子之間的互動會更為輕鬆自在。另外，在享受美食的當下，建議您可以預先準備卡片，將您平時說不出口的話化為文字，給孩子驚喜，如此一來更能促進親子間打開話匣子，分享更多的話題與感動。

貼心叮嚀

- 1.或許您很少下廚，但可透過美食節目或參加廚藝課程邁開第一步。
- 2.您可以先示範，再適時地讓孩子加入做菜的過程，讓孩子有參與感。
- 3.在開始品嚐美食時，千萬別只顧著吃，因為這是一個可以分享心得的好時機呢！



五、遊學到我家



您是否瞭解孩子的交友圈？進入青春期的孩子因歸屬感的發展需求，所以會開始擴大交友圈，形成自己的團體。俗話說得好：「近朱者赤、近墨者黑」，做父母的難免都會擔心孩子在外的交友狀況，若孩子結交到知心的好友，就能互相鼓勵一起成長，我們也樂觀其成；倘若結交到比較膚淺的朋友，孩子本身又缺乏判斷力，父母也沒有適時的注意到這個現象，孩子的行為就有可能因此偏差，到時候您可能需要花費更多的時間與心力才能導正孩子，所以瞭解孩子的交友狀況就顯得格外重要。

想要接近孩子的交友圈，除了可以多參與孩子學校活動、與師長保持聯絡外，建議您可以與孩子共同打理一個舒適的環境，再陪同孩子買一些茶點，試著讓孩子當家作主，招待朋友到家裡來作客，不管是要聚在一起討論功課或輕鬆地聚會，有一個安全舒適的環境，孩子比較不會出入複雜的場所。如果家中有有趣的運動或遊戲器材，建議您不妨可以讓孩子邀請朋友來家中一起同樂，運動遊戲的時候不但可以

促近親子的互動，也可同時多人同樂，孩子更可以體會與朋友一起競爭的挑戰性與一起分工合作達成任務的成就感。其實這就是親子與孩子朋友之間互動的最佳時機，一同享受樂趣、一同合作的喜悅、一同將運動遊戲中遇到的困難，運用到生活中和孩子分享，當然運動遊戲時間一定要掌控，才能發揮寓教於樂的意義。

讓孩子邀請朋友來家中聚會，您也能藉機認識孩子的朋友，協助孩子價值澄清、瞭解交友觀，比方說：「你覺得你和這些朋友有什麼共通的地方？」、「你覺得某某有什麼優點值得你學習？有什麼缺點可以提醒自己和改進的？」使孩子瞭解朋友對自己的影響，同時還能觀察孩子是否有不同於與家人相處的行為表現，擴大親子互動的議題，將有助於拉近親子的距離、建立共通的分享話題。



貼心叮嚀

- 1.能記住孩子朋友的名字，更能融入孩子的交友圈。
- 2.可以引導孩子辨別益友與損友，但不要輕易否定孩子所認識的朋友。
- 3.尊重孩子的隱私，避免擅動孩子與朋友的私人信件、物品。



六、代代反哺情

家中的感情融洽、幸福快樂是家人心中企盼的幸福氛圍，親情的溫暖更是造就孩子積極樂觀性格的重要元素，為了讓孩子體會親情互動的重要性，能在幸福的家庭環境下成長，讓孩子認識血脈相連的長輩，以及參與父母與長輩的相處即是重要的課題，不同世代間如果能有良好的互動，將可促進彼此的交流與緊密關係。

俗話說的好：「家有一老、如有一寶」，長輩豐富的人生閱歷，溫和敦厚的處事態度，正可以提供父母與青少年生活的經驗，因此當家中大小事無法做出決定時，可以向長輩請益，引導孩子肯定長輩的經驗與智慧，促進祖孫兩代間互動的親情，使孩子能感受到長輩的關懷，增進對長輩的敬重。另外，長輩身心的保健是很重要的，並不是等長輩生病以後才去關心與照顧，建議您平日就可以與孩子定期陪伴長輩量血壓、做健康檢查、或與他們一起進行運動休閒，增進孩子對長輩的正確了解，並透過與孩子討論、分享自己與長輩相處的經驗，播下代間良好互動的種子。

長輩喜歡追憶往事，留戀舊日的親朋好友，父母和孩子可以抱持一顆好奇體貼的心傾聽，適時的詢問「然後呢？結果呢？真的嗎？」以促進親子與長輩接觸，如此一來，祖孫代間的互動會更為親近。此外，有時長輩的諄諄教誨，乍

聽可能像是「碎碎唸」，但這些叮嚀充滿他們的關心。親子與長輩的相處之道在於「尊重與包容」，首先，父母要能（夠）對長輩的分享耐心地傾聽與接納，避免忤逆或頂撞長輩，因為孩子會耳濡目染，影響他們對長者的態度。其次；建議親子試著一起安排長輩喜歡的家庭活動，比方說訪友、散步、爬山、唱歌或家庭聚餐等活動，讓孩子牽起長輩的手，為祖父母按摩或捶背，祖孫三代在此時便可分享一些生活上的喜怒哀樂，建立溫馨愉快的家庭氣氛，不但讓長輩覺得開心，感受到晚輩的尊重與關心，也可以讓孩子關心父母的父母，分享反哺回饋的真情與行動。

貼心叮嚀

1. 可藉由文學故事、繪本導讀，或祖父母、父母的敘說方式，幫助孩子對長輩的互動與了解。
2. 親子與長輩可以安排固定的時間互動，比方說散步、搖呼拉圈等。
3. 如未能與長輩同住，親子要安排固定的時間向長輩請安與打電話問候。



七、家庭尋寶記



在現今的社會中家庭形式以小家庭居多，即父母和小孩組成的家庭，孩子較少和爺爺奶奶等長輩一同居住，以致對家族的形成、傳家的精神、先祖創業的艱辛等歷史可能是無知的，印象是模糊的，親族聚會時，對家族親戚的稱謂便常因陌生而開不了口，彼此間的情感也可能因此而疏離冷漠。父母請帶孩子「尋寶」去吧！父母可以藉著「家庭尋寶」活動和孩子分享家族的故事，讓孩子認識先祖走過的歲月，無論坎坷或輝煌，擁有「家族的根」這一份寶藏，孩子往往能因承接家族珍貴的經驗及智慧，勇敢地走向未來。

尋寶？一般家庭裡會有什麼寶藏？金塊？玉鐲？地契？有價證券？無論多珍貴、多值錢的寶物，大都存放在銀行的保險櫃裡。家中有何寶物可尋？其實這個「寶」可能是值錢的傳家寶物，如骨董、傢俱、字畫；可能是具體的寶物，一台裁縫機、一個古早的門牌號碼，或先祖謀生的工具；也可



能是一份祖譜、一道古老的私房飲食料理、一帖機密的商業秘方或一則為人處世的家訓。它，就存放在家中的某個角落，在五斗櫃、行李箱、花瓶裡，或老爺爺、老奶奶的記憶裡，默默地看顧著家中成員的成長。這項寶物可能已轉交給為人父母的你，也可能還在壓箱底，一旦開啟，如同坐上多啦A夢的時光機，聽父母娓娓道來家族的故事，讓孩子認識親戚、祖先，尋訪家族文化的根，搭上思想情感的線，感受這份古樸、珍貴的傳家情緣。

又或者這項寶物是屬於親子間的，如孩子嬰孩期的臍帶、襁褓、奶嘴、玩具、塗鴉、陶土，或長輩留給他的禮物，父母就幫孩子保留值得紀念的寶物吧！讓他知道家是充滿愛與回憶的地方，藉由「尋寶」的活動，和孩子分享孩提的故事，成長的祝福，讓孩子感受到父母對他滿滿的關愛。

貼心叮嚀

- 1.價值可能不斐的寶物，就保留到孩子成長懂事再跟他分享吧！
- 2.寶物可能不值錢，但充滿故事，父母要引導孩子去感受它的意義。
- 3.每項寶物往往潛藏一則感人的家族故事或傳說，父母本身要能深刻去感受，好傳達這份家族美意或精神給孩子。

八、家庭部落格



巧，只需登入後開始打字，上傳圖片、設定版型還是引用文章，號稱「三分鐘搞定」，就可以輕鬆做出一個屬於自己的個人站台。

每個家庭可以建立「家庭部落格」，「部落格的版主」們除了可以在網誌園地上自我發揮之外，也可以把自己認為有趣、有價值的一些文章，藉由自己的網路日誌推薦給其他家庭部落格的網友們觀看；親子都可學習使用，記錄的內容可以是資料交換、官方網頁、正式文件、輕鬆的日記或任何時候的感想。「家庭部落格」可以藉著「Rrs」（Really Simple Syndication）、「迴響」（Comment）及「引用」（Track Back）等功能，達成交換日記、共同出版、網路讀書會或串聯部落格的境界。

「部落格」blog 就是「網路日誌」。簡言之，「部落格」是一種可以讓使用者在網頁上輕鬆發表意見，並提供讀者回應的網路平台；家人可能不必具備太多電腦知識或網頁撰寫技



「家庭部落格」可以分享的內容如下：

- (1) 分享自己的經歷，生活中的喜怒哀樂。
- (2) 用部落格記錄我們在學校或工作中的人物、事件或活動。
- (3) 與朋友分享我們的故事、人生觀、生活抒懷或者平時所作的白日夢。
- (4) 分享新聞、科技新知或幽默笑話。
- (5) 利用日記來了解自己、家人及增強寫作或溝通能力。

貼心叮嚀

1. 父母可以跟著孩子一起學習經營部落格，保持全家不間斷學習的脈動。
2. 「家庭部落格」可以聯繫家人感情，並成為與其他家庭間的互動橋樑。



YAHOO! 部落格 | 會員登入 | 新使用者?立即註冊

『幸福家庭』部落格

這裡有爸爸和媽媽的幸福記事，也有哥哥和妹妹的成長實錄，在這裡你可以感受到滿滿、滿滿的「愛」



最新文章

[泰國米皮大餐](#)

分類：[生活類資料文](#)



芸妹



因為工作的關係，學彥的大舅舅和大舅媽長年定居泰國，每年暑假、寒
定會帶著兩個孩子回台灣，除了度假也利用在台灣的這段時間，讓我們看
看我們~ 2008/ ... 《[點全文](#)》

九、理財精算家

財富可分為有形的金錢、幣值、房屋、資產等，與無形的親情、友情、人際、人脈等。如何儲蓄、累積有形與無形的資產，是親子可以一起學習與分享的重要課題。

在有形的資產方面，父母親平時可先讓孩子了解金錢得來不易、需珍惜使用，例如和孩子分享父母工作的付出及過程中承受的各種壓力、付出的勞力與心力，也可以一起聊一聊投資前應該做的功課及將會面臨的風險，分享工作體驗的甘苦、擁有自己存款的感受與使用計畫等。另外，父母向孩子發放零用錢與使用的原則，也是值得共同討論或分享的，包含使用情形、練習記帳、開戶存款、正確消費、量入為出、開源節流或定額捐款等的部分，一方面及早建立孩子正確的用錢與金錢規劃，一方面父母親也更能瞭解孩子的生活與消費動向。

此外，父母親陪著孩子累積無形的人脈資產也是相當重要，無形的財富要靠自己努力的付出、與人維持良好的人際互動、建立優質的人際通路。如何保有自我的特色、又能自然誠懇地與他人建立人際關係，也是父母可以與孩子分享討論的。父母親值得留心的是，現代青少年的人際交友還會透過網路互動，如網路交友、虛擬角色扮演等，但網路世界的陷阱與危機亦層出不窮。因此，對於網路交友的資訊與判斷等重要概念及能力之培養亦極其重要。

最後，讓孩子知道經營家人之間的親密關係與情感，是生命中最重要無形資產之一，所謂「親情無價」，讓孩子養成關心家人的行動與習慣，因為能與家人共同建立且經營溫暖的家庭生活，將大大地提升了家庭的資產與財富。

貼心叮嚀

- 1.經常和孩子分享我們在工作上的喜怒哀樂，讓他們知道父母賺錢是辛苦的！
- 2.傾聽孩子的消費觀念，可以瞭解他們的生活動向，進而協助建立正確使用金錢的價值觀。
- 3.及早讓孩子學習累積有形無形的財富，養成儲蓄、投資的概念與習慣，建立良好人脈關係，幫助孩子實現自己的理想。



十、施比受有福

助人為快樂之本，而這份快樂需要實際練習、真正付出才能有所體悟。平時父母親可以以身作則並鼓勵孩子從事志願服務。先由家庭服務開始吧，其次再往外向社會發展。例如：共同分擔家務，維護整齊衛生的居家環境；利用一個閒暇的下午，播放一張旋律優美的CD，在指定時間內全家總動員，一起整頓、美化家居環境、或是幫忙長輩收拾打掃，完成後，一起飲茶、分享家庭服務的歷程與想法。有時候，不經意翻出的一張照片、小紀念品都將開啟家庭故事的分享契機。

家庭對社會的奉獻可以是付出時間與勞力；更可以是物資的捐贈。方式包括：親子打掃社區環境、募集發票捐獻給社會慈善團體、捐贈堪用的物品、關懷獨居老人、參與送餐服務、社會掃街、教育宣導等，讓孩子體驗志工服務的工作並學習關懷社區及人群。近年全球吹起海外志工的風潮，也是許多青少年列為體驗人生的目標之一；若是家長可以支持孩子，甚至一起陪同挑戰不同的奉獻體驗，可以上網查詢相關政府機構、宗教團體、或基金會的網站，親子安排假期至海外服務體驗。

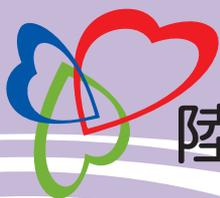
無論是哪一形式的服務，相信在親子共同分享與回憶的過程中，會發現許多油然而生的成就感，並對目前所擁有的

家庭生活更加知足與珍惜，同時也為忙忙碌碌的生活增添諸多歡喜與價值。

貼心叮嚀

1. 陪著孩子建立助人為快樂之本的觀念，並且付諸行動去體驗。
2. 奉獻應先從家庭做起再推展到社會上，其形式非常多元，親子可以分享、討論並建立行動方案。
3. 支持孩子的善念，樂於分享服務歷程的甘苦與奉獻的欣喜。





陸、親子運動休閒篇

我們的身體在跳躍，
心靈也有了快樂的律動。



適度的運動與休閒是增進身心健康的不二法門。親愛的家長，您是否常為了如何規劃親子活動而傷透腦筋呢？從家居生活到走出戶外，花點心思，您會發現全家可以一起進行的休閒運動還真不少。全家一同走出戶外運動，享受休閒的生活，其實不是一件困難的事情。運動與休閒活動，主要是讓我們的身心放鬆而感到愉悅，減輕家長工作上，以及孩子課業上所帶來的壓力，在互動的過程中，能夠分享彼此心情，共同體驗生活中的樂趣。父母可以選擇不同的活動與孩子一同來進行，例如植物的種植、廚房的家事、圖書館與博物館的參訪，甚至走出戶外騎自行車、登山健行等活動，這些活動不僅可以促進家人的身心健康，還能進一步拉近親子間的感情，凝聚家庭的親密關係。所以讓運動與休閒融入家庭生活中，將運動與休閒生活化，家人的身體更健康，家庭生活也會更美滿。



一、拈花惹草「家」美樂

家庭環境的佈置與維護，是家中每一份子的責任。全家總動員不僅可增進親子間的互動，更能讓每個人發揮自己愛護家庭的一份心力。充分利用植物的擺設，能美化居家空間，讓人有舒緩的視覺與心情，紓解平常的壓力和緊張的情緒，營造舒適與溫馨的居家環境。因此假日休閒活動除了外出踏青之外，全家也可以一起動動手，利用盆栽美化綠化家裡的環境喔！

（一）植栽follow me

- 1.全家共同討論及規劃居家環境的布置。
- 2.準備植栽基本配備：盆器、噴水器、鏟子、剪刀。
- 3.挑選喜歡的植物或種子，全家一起到花市探索囉！

（二）種植花草行動

植物綠化我們的生活空間與週遭環境，能帶給我們賞心悅目的視覺享受。綠化對於居家環境以及改善空間布置的風貌，有著說不完的「附加價值」。

以下列舉幾項家中最受歡迎的植物，並說明栽種的重點，請參考表1。

表 1 家中最受歡迎的植物以及栽種重點

名稱	栽種重點
黃金葛	<ol style="list-style-type: none"> 1. 避免陽光直晒。除非光線不足，否則不要經常移動，以免植株適應不良。 2. 不需要每天澆水，春秋季節只要保持土壤潮濕即可，冬季澆水次數減少以保乾燥，夏季則需經常留意水份的補充。
常春藤	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇陰涼通風場所。 2. 常以噴霧、淋洗方式增加葉面相對濕度，防止葉緣枯焦或紅蜘蛛的發生。
白鶴芋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 耐陰性強，擺置場所避免直射陽光。 2. 澆水需多，可每星期藉淋洗葉片方式充分給水。
袖珍椰子	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水分約每週檢查一次，盆土若已乾燥，再充分澆水，冬天則減少澆水。 2. 對光線的容忍度很大，在半日陰的環境下可維持較好的狀況。
垂榕	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可利用幼株時，加以編絞成麻花狀的樹幹來增加趣味。 2. 垂榕移入室內較陰暗的地方之前需要一段時間馴化，馴化期間會落葉是正常現象，待新葉長出後，表示已能適應環境，就可移到要放置的地方。
粗肋草	<ol style="list-style-type: none"> 1. 澆水至土壤濕透即可，千萬不可過量。 2. 約每隔一個月左右，將植株移至陽臺接受日照，但應避免直晒，以促進生長。
紫羅蘭	<ol style="list-style-type: none"> 1. 施肥以少量多餐為原則，將花肥稀釋到低於規定濃度，每週施用一至二次。 2. 澆水過量易導致根腐，可以用手碰觸盆土的表面，感覺稍微乾燥再澆水。
桂花	<ol style="list-style-type: none"> 1. 充足的日照會使生育良好，但陽光過強時，葉容易受到灼傷，進而影響到開花。 2. 澆水要適時。澆水要掌握「二少一多」，即新梢發生前少澆，陰雨水少澆，夏秋乾旱天氣需多澆。避免盆內留有積水而造成爛根。
蘭花	<ol style="list-style-type: none"> 1. 種植地方需通風良好。 2. 光照要適中，不可太強。 3. 澆水不要天天澆，平常2~3天可以噴一點水。



貼心叮嚀

- 1.親子可以事先共同閱讀相關居家植物選擇與照料之書籍與資料。
- 2.親子可以從花草植栽的色彩、外觀的挑選，輕鬆討論家裡環境的美化。
- 3.親子一起觀察、記錄每一株植物的生命歷程，可以讓孩子體會父母照顧子女所付出的關懷。



社會資源

臺北縣花市位置

- 1.板橋休閒花市：位於板橋市民生路與文化路口的高架橋下
 - 2.新店假日花市：位於新店市安和路北二高橋下
 - 3.福和假日花市：位於永和市福和路福和橋下
- 行政院農業委員會網站 <http://www.coa.gov.tw/>

二、親子廚房開張

廚房裡有柴米油鹽，在傳遞主廚的好手藝時，親子間也交流心裡的悄悄話，在洗、切、煮、燜的過程中，親子同樂，就可以輕鬆完成一道道幸福可口的美味喔！讓孩子進廚房，從食材的認識、刀砧的使用到分享美食旅遊、運動休閒、校園趣聞等輕鬆話題，都是日常生活中平凡的喜悅，父母要如慢工燉火一般，耐心地親近孩子，才能熬煮出一鍋鍋美味的心情故事。

（一）親子下廚趣follow me

- 1.父母向子女說明廚房內常用刀具、火爐安全及各種調味料的用法。
- 2.教導子女認識各種不同的蔬果、食材，各有不同的處理方式與保存方法。
- 3.找一道簡易的料理，親子一同下廚趣，也教導孩子做好物歸原位、桌面清理，注意良好的生活習慣。



（二）親子廚房體驗

- 1.節慶歡樂聚



在父親節、母親節或家人生日等不同的節慶裡，全家可以一起設計菜單，為家人精心規劃一桌好菜，藉由歡度節慶的過程中，凝聚家庭成員的向心力。

2. 創意好料理

親子可以搜尋不同的菜單，對菜單作一些不一樣的變化。在菜餚餐盤的擺飾上，也能有新奇的改變，在每一次做菜的過程中，親子之間都能感受到多點趣味，也能激盪親子間的創意。

3. 快樂廚房事

關於廚房器具的整理與擺設，全家可以一起討論裝潢佈置，在煎、煮、炒、炸的過程中，播放好聽的音樂，營造溫暖的下廚氣氛。在每一次使用廚房後，大家一起動手收拾，彼此分擔家事，讓大家都為這個家付諸一點心力。

貼心叮嚀

1. 孩子對食材處理、刀具使用較缺乏認知時，可以輕鬆討論刀具知識、食物擺設、餐桌禮儀等，激發孩子參與家事的興趣。
2. 在親子互動過程中，父母可以將均衡飲食及廚房衛生管理的概念帶給孩子，培養孩子良好的飲食以及衛生習慣。

三、新美味關係

家庭聚餐是一個培養家庭感情的好方法！從餐廳的裝潢、菜單的設計，菜餚的口感、用餐禮儀到背後所隱藏的文化意涵都是分享的好題材，不但能夠滿足口腹之慾，犒賞家人連日來的辛勞，更能夠從一個國家的美食，窺看這個國家的文化精髓。

（一）美味餐廳follow me

- 1.首先跟孩子討論想要去哪種類型的主題餐廳。
- 2.上網搜尋關鍵字，例如:美食、美食網、異國料理、主題餐廳。
- 3.在相關的搜尋網站中蒐集所需要的資料。

（二）新美味食記

- 1.家庭聚餐動機：為了讓孩子能體會書中所學，從孩子在學校學習到的相關異國文化，家長可以藉此安排一趟異國美食饗宴。
- 2.尋找異國餐廳：從網路上挑選評價最好的餐廳，確認網路地圖，驅車前往。
- 3.體會異國風情：全家人到了餐廳，餐廳的裝潢擺飾映入眼簾，彷彿置身在異國邊境！翻開菜單，點選了最

具代表的當地食物。

4. 尊重異國文化：親子共同討論不同國家的用餐方式與禮儀，親子共享異國美食的初體驗。
5. 品嚐異國料理：全家一同品嚐異國料理，感受不同的美食滋味。
6. 享受美好當下：家庭聚餐讓親子的感情更加緊密了，全家在這次的美食饗宴中對異國文化有更深刻的體會。

除此之外，臺北縣是全國第一大縣，縣內有高山也臨大海，各鄉鎮皆具地方特色，也擁有許多知名的招牌小吃，例如淡水名產阿給和鐵蛋、深坑老街豆腐、九份芋圓、福隆便當、石門肉粽、金山鴨肉等，全家也可以一起遊山玩水去品嚐這些知名美食，不僅可以感受傳統人文與在地精神，也讓孩子對家鄉的特產及美食有更深入的瞭解。

貼心叮嚀

1. 父母可以由菜單菜色及餐廳擺飾中讓孩子觀察文化的異同。
2. 尊重多元文化，可藉由學習不同的用餐禮儀開始。

社會資源

壹蘋果【美食王】<http://food.1-apple.com.tw/>

iPeen 愛評網<http://www.ipeen.com.tw/>

四、與圖書館有約

父母宜選擇良好的課外讀物奠定孩子的知識基礎，以親子共遊的方式，全家人一同到圖書館閱讀吸收新知識，可以對圖書館的功能有進一步的認識，還能引導孩子利用圖書館資源，相信在父母帶動下，可以鼓勵孩子主動認識、進入各種知識的奧妙世界，啟發孩子對世界、對自身探索的好奇心與動力，在孩子心中埋下不同的知識種子，不僅可以提升孩子閱讀的興趣，更能夠有效而迅速地培養從小閱讀的習慣喔！

（一）親子共遊圖書館 follow me

- 1.親子一同瞭解圖書館使用的方式及相關禮儀。
- 2.全家一同搜尋瞭解圖書館的功能，認識及參與館內各項活動。
- 3.親子共同申請借書證。



（二）親子共遊行動Go～

圖書館具有保存知識文獻的功能，因此，圖書館可說是一個知識的寶庫，專門有計畫、有系統地收集並且整理一切文獻，以供讀者來使用。所以圖書館並不只是藏書閣而已，它還有各式各樣的資源，讓全家大小可以一同前來使用。

1.利用館藏資料

父母可以與孩子一同選擇喜歡的書籍，藉此可以瞭解

孩子的閱讀興趣與方向。此外，父母與孩子一起閱讀，彼此分享心得，讓父母有機會表達自己的想法，達到有效的親子溝通。

2.參加藝文活動

圖書館經常辦理講座、展覽、影片欣賞、研習活動，親子一同參與，不僅可增進知識，交換經驗新知，還能擴展視野，讓家庭生活更充實，生命更有價值。

3.參與親子讀書會

由親子輪流擔任主講者，以團體學習激發思考與創意，共同體驗知識就是力量的美好經驗，進而養成良好的閱讀習慣，喜愛閱讀、享受閱讀，並透過親子閱讀心得分享、討論的對話機制，學習傾聽他人不同見解及思考表達自我，亦可藉此促進親子情感互動，提升親子關係。



貼心叮嚀

- 1.到圖書館前，需事先查詢休館日期，以免空跑一趟。
- 2.良好的閱讀習慣不該因為國中課業壓力而中斷，父母的伴讀能讓家庭間的親子關係更融洽喔！



社會資源

國立臺灣圖書館（前國立中央圖書館臺灣分館）位於臺北縣
中和市中安街85號

臺北縣立圖書館位於臺北縣板橋市莊敬路62號

各鄉鎮市圖書館可上臺北縣立圖書館網站<http://lib.tphcc.gov.tw/>查詢

五、博物館探密

臺北縣幅員遼闊，孕育了豐沛的鄉土民情，也創發了雅緻的文物典藏，物阜民豐的鄉里，到處都有收藏寶物的館舍，利用假日，全家來趟知性與感性之旅吧！

(一) 博物館follow me

- 1.親子共同討論及規劃參訪的地點及行程。
- 2.搜尋資料，全家玩得更盡興。



(二) 臺北縣博物館

參觀博物館前除先規劃及蒐集資料外，臺北縣政府文化局更提供各博物館「一日券」的優惠措施，是您和家人外出旅遊的絕佳選擇。

平溪、瑞芳：臺灣煤礦博物館-九份風箏博物館-黃金博物園區。

泰山、新莊、蘆洲：頂泰山巖-新莊文化藝術中心-蘆洲紫禁城博物館。

三峽、鶯歌：三峽祖師廟-客家文化園區-鶯歌陶瓷博物館。

永和、板橋：世界宗教博物館-林本源園邸(林家花園)。

石碇、坪林：石碇淡蘭藝文館-坪林茶業博物館。

新店、烏來：新店市文史館-烏來泰雅民族博物館。

萬里、金山、三芝：朱銘美術館-李天祿布袋戲文物館。

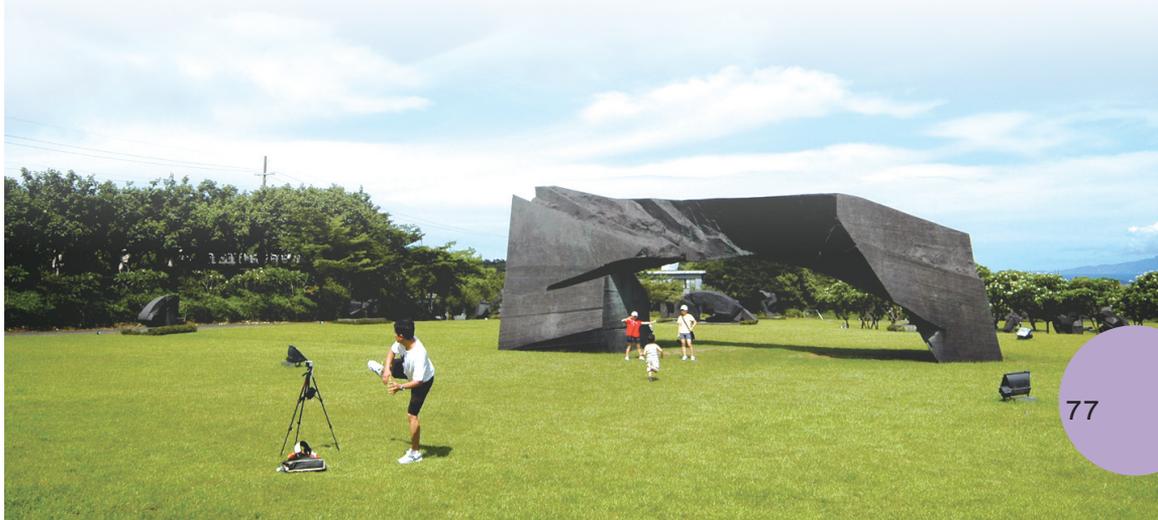
林口、八里、淡水：十三行博物館-淡水古蹟園區-淡江大學海事博物館。

貼心叮嚀

- 1.事前應先確定各博物館休館日，以免敗興而歸。
- 2.各博物館「一日券」優惠措施，不盡相同，出發前應先上網查詢，全家玩得更盡興。

社會資源

臺北縣博物館家族<http://www.museum.tpc.gov.tw>



六、溼地怡樂園

溼地是地球上具有豐富生產力的生態系之一，除了滋養魚貝類，亦是鳥類良好的庇護所，而它有豐富的生物多樣性，是環境教育之戶外教室。溼地可提供親子進行賞鳥、賞景及親水等活動，是生態旅遊的重要資源。

（一）溼地踏青follow me

1. 溼地保育成果日益顯現，各種鳥類如黑面琵鷺都漸漸回來了，可配合賞鳥季來一趟生態之旅。
2. 戶外活動別忘了擦防曬乳、帶遮陽用具、噴防蚊液、帶水壺和望遠鏡。





（二）臺北縣淨水大功臣

溼地可以透過溼地植物的根系吸收來淨化水質、過濾與分解污染物質，因此也可以說是「都市的肺」，對於各種有毒物質更是最佳的過濾器。下列是位於北縣的溼地：

1.新海人工溼地

新海溼地位於板橋新海橋和大漢橋之間；綿延著廣闊如茵的綠色草澤地，完全是由人工構築而成，主要功能是用來淨化家庭排出的生活廢水。

2.五股溼地生態園區

位於二重疏洪道的北端。園區內多樣性生態環境，提供野生動物棲息，亦規劃微風運河、疏洪生態公園等休閒設施，是適合全家一同體驗自然的好地方。

3.打鳥埤人工溼地

位於大漢溪下游右岸，北自新莊堤防，東自大漢橋起，西南至板橋堤防止，中間有新海橋。此溼地是新建的污染削減型人工濕地，處理排水渠道污水的自然生態淨水示範場址，在環保署補助下建置完成。

4.淡水河紅樹林溼地

本區由水筆仔、彈塗魚、招潮蟹、水鳥等構成了典型的河口生態系。植物資源方面，以水筆仔為主要樹

種。無脊椎動物種類較少，但數量卻非常可觀，退潮時於泥灘地可見許多招潮蟹和彈塗魚在此活動。

5.關渡溼地

位於關渡自然保留區的北側。關渡自然保留區的河口溼地，提供水鳥良好的棲息環境與豐富的食物來源，成為良好的候鳥棲息場所。

6.八里挖子尾自然保留區

挖子尾為一潟湖地形，除了有紅樹林水筆仔外，每日漲退潮時都會吸引許多生物棲息，目前已規劃為自然保留區，是一處適合全家共遊的自然生態教室。



貼心叮嚀

1.親子可以事先搜集溼地的資料，以便活動時更能融入體察溼地的世界。

2.父母可以從溼地的生態旅遊，引導孩子建立環境保育的概念。



社會資源

臺北縣觀光遊憩網<http://tour.tpc.gov.tw/summer/index.html>

五股溼地生態園區官方網站<http://wugu.wetland.tw/>

臺北縣永續環境教育網<http://163.20.68.132/>

中華民國溼地保護聯盟<http://www.wetland.org.tw/>

國家重要溼地http://www.wetland.org.tw/project/wetlands_TW/

關鍵字搜尋：八里挖子尾自然保留區、新海人工溼地、五股溼地生態園區等



七、運動養生家

臺北縣是運動大縣，每年全國運動大會皆有卓越的成績，因此縣政府特別規劃完善的運動設施及運動內容，以提供縣民有良好的運動環境；利用假日，家人一起進行各式各樣的運動，不僅健身更能凝聚家人情感喔！

（一）運動follow me

- 1.全家共同討論及規劃運動的地點及內容。
- 2.搜尋資料，準備充分。

二、臺北縣運動休閒場地介紹

臺北縣運動休閒場地眾多，有室內、室外，有收費也有免費的，考量家人運動習慣及經濟狀況，全家一起去運動囉！

- 1.室外運動場：可供田徑、足球、網球、極限運動、木(槌)球、籃球、攀岩、土風舞、環場簡易三合一車道、及各種表演活動之場所，並開放夜間照明供民眾使用。目前有板橋第一、第二運動場、樹林體育場、新莊體育場。
- 2.室內體育館：可供室內排球、籃球、羽球、手球、桌球、撞球、拳擊、柔道、跆拳道及旱冰曲棍球等室內體育活動。可前往板橋體育館、新莊體育館、及縣內

各級學校體育館。

- 3.學校：縣內各級學校對外皆有開放運動場館，至於開放時間及收費與否，可直接洽詢住家附近學校。
- 4.公園：住家附近的公園，是最便捷的運動休閒場地，常見的活動有慢跑、有氧舞蹈、籃球、棒壘球等，是全家人休憩的好場所。
- 5.運動俱樂部：在經濟許可又不想曬太陽的情況下，運動俱樂部是絕佳的選擇。

貼心叮嚀

- 1.運動應避開陽光太強的時間，可避免曬傷，並記得要隨時補充水分。
- 2.運動習慣從小紮根，父母愛運動，小孩亦能從小就培養運動的習慣。

社會資源

板橋第一運動場<http://esport.tpc.edu.tw/pc/>

板橋第一運動場：位於板橋市漢生東路278號

板橋第二運動場：位於板橋市民權路117號

板橋體育館：位於板橋市中正路8號

樹林體育場：位於樹林市水源街81號

新莊體育場：位於新莊市和興街66號



八、運動333健康999

體適能較好的人，在日常生活或工作中從事體力性活動或運動，皆有較佳的活力及適應能力，且腦部獲取氧的能力較佳，看書的持久性和注意力也較佳。人類身體活動應遵照運動333原則，即每週至少運動3次，每次至少30分鐘，心跳率每分鐘達130下。

（一）運動follow me

- 1.全家共同討論及規劃運動的內容及時間。
- 2.準備運動基本配備：運動鞋、適當的運動服裝、運動器材(例如羽球拍)。

（二）運動要領

- 1.運動方式：理想的有氧運動，像走路、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、上下臺階、游泳、騎腳踏車等運動都有助於心肺適能的提升。
- 2.運動頻率：每週至少要從事三到五天有氧運動。
- 3.運動強度：以運動時有點喘但還可以說話的感覺為運動強度的依據。
- 4.運動持續時間：在適當運動強度下，每次運動20-50分鐘即可改善心肺適能。

5.漸進原則：開始運動時，應依家人的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度。

貼心叮嚀

- 1.青少年課業壓力雖然較繁重，但身體健康更重要，每天花三十分鐘運動，全家健康又和樂。
- 2.適度的運動可以促進健康，運動量太少常是造成肥胖的主因，而肥胖更易引發多種疾病，親子不可不注意。

社會資源

教育部體適能網站<http://www.fitness.org.tw/TW/index.html>



九、登山健走趣

登高望遠，身心靈洗滌，千峰水繞，景色宜人，近郊山區自然風景美不勝收，森林中的芬多精，能夠活化大腦皮質，減緩壓力及消除疲勞等，值得全家一起去探訪。

(一) 登山follow me

- 1.由淺入深，切勿心急，步伐踩實，您會發覺全家的心更緊密了。
- 2.準備登山基本配備：登山鞋或防滑運動鞋、淺色的運動服裝、帽子、開水。





（二）臺北縣登山地點

臺北縣登山路線眾多，93年起即推動「綠色走廊推展計畫」，並彙編「臺北縣登山步道導覽」。縣內各地區有許多親子型的登山步道適合全家出遊。例如：

1. 北海岸風景線——魚路古道：位在陽明山國家公園擎天崗草原北方，沿途的人文遺跡及自然景觀變化，為古道中最精采及保存最完整的路段。
2. 東北角海岸風景線——草嶺古道：秋天時芒草處處，芒花搖曳，野薑花遍野，形成絕美的秋意景象。
3. 平溪、瑞芳、汐止風景線——五分山登山步道：步道沿著溪流整建，沿途流水相伴，涼爽而宜人，山頂視野極佳，瑞芳和基隆港的山海景致一覽無遺。
4. 新店、烏來風景線——內洞國家森林遊樂區：區內原始林貌豐富，空氣清新，步道兩旁綠林成蔭，清幽自然，是享受森林浴的好去處。
5. 坪林、石碇、深坑風景線——皇帝殿山登山步道：稜頂處非常陡峭，兩旁是光禿禿的大峭崖，行走時多數人都會放慢速度，有人甚至匍匐前進，路徑充滿挑戰性。

- 6.土城、三峽、鶯歌、樹林風景線——滿月圓山登山步道：主要區域為大豹溪支流蚋仔溪上游處，海拔高度300~1,700公尺之間，區內多高山丘陵地，地形變化大。
- 7.五股、八里、林口風景線——觀音山：山上擁有多種野生動植物，是個觀察自然生態的好去處，主峰之硬漢嶺步道規劃完善，高聳的石階路徑，護欄圍繞，走起來陡峭而刺激。
- 8.中和、泰山風景線——烘爐地登山步道：步道沿途展望極佳，春天還有山櫻花夾道綻放，是賞櫻踏青的好去處。



貼心叮嚀

- 1.登山前先蒐集各方登山資訊，做周全的行程安排，且應以走一小時休息5-10分鐘，走3小時休息30分鐘為原則。
- 2.山區氣候多變化，須隨時注意氣象預報及天氣動態。



社會資源

臺北縣登山步道導覽資訊網<http://sport.tpc.edu.tw/people/mountain/index.asp>

臺北縣山岳協會<http://www.thma.org.tw>



十、快樂鐵馬行

騎自行車可以一人成行，也能三五好友結伴同行，更能一家人逗陣行，凝聚情感，可說是老少咸宜的休閒活動，不僅可以健身、親近大自然，同時達到節能減碳愛地球的目的。

（一）快樂鐵馬follow me

- 1.親子共同討論及規劃騎車的地點及行程。
- 2.準備騎鐵馬基本配備：鐵馬(各地有出租服務)、運動鞋、淺色的運動服裝、帽子、開水。

二、臺北縣自行車道介紹

- 1.北海岸自行車道：海岸線優美景色，盡入眼底，使人心胸開闊。單車路徑：萬里核二廠-員潭溪出海口，2公里逍遙遊。
- 2.淡水紅樹林：位於捷運站旁，交通十分便利，沿著河岸走，可同時欣賞紅樹林、候鳥群、淡水河口、觀音山的風光。單車路徑：捷運紅樹林站-淡水捷運站，3公里逍遙遊。
- 3.龍門自行車道：龍門公園在河岸設了堤岸親水設施，在園內可騎著單車四處悠遊，是個老少咸宜、適合闔

家同遊的地方。單車路徑：龍門公園-海濱公園-龍門公園，7公里逍遙遊。

- 4.八里左岸：沿岸的翠綠草坪佐以木製人行步道，親子踩著雙人、四人協力車，悠然前行、幸福洋溢。單車路徑：觀音坑溪口－八仙樂園，15公里健腳級。
- 5.金色水岸：淡水怡人的山光水色遠近馳名，來到這裡可以讓你忘卻平日的煩憂。單車路徑：觀山公園－淡海新市鎮，15公里健腳級。
- 6.二重疏洪道環狀自行車道：此段設有運動公園，擁有多樣運動設施，能讓您和家人盡情揮灑汗水。單車路徑：疏洪運動公園－淡水河畔公園－疏洪運動公園，24公里健腳級。
- 7.坪林自行車道：山間小路，恬靜閒逸，滿山的茶園，沿路飄來陣陣花香，好一幅鄉間美景。單車路徑：坪林茶葉博物館－黃檗皮寮－坪林茶葉博物館，26公里健腳級。
- 8.大漢溪、新店溪：沿路有一座座的生態池，不但有漂亮的荷花，更有魚兒、青蛙及其他美麗小昆蟲。單車路徑：鶯三：鶯歌陶瓷博物館－疏洪運動公園，16公里健腳級；新城：碧潭－土城媽祖田，30公里健腳級。



貼心叮嚀

- 1.所有的河濱公園皆是行水區，颱風來襲或大雨時，應盡快離開不要逗留。
- 2.適當的運動會讓人心情安定、睡眠品質好，過度運動卻適得其反喔！先打好有氧基礎，每次騎單車約5～20公里即可。

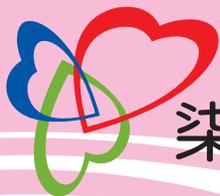


社會資源

臺北縣河濱公園鐵馬行http://www.sqbase.com/tpc_park/

臺北縣自行車道旅遊<http://tour.tpc.gov.tw/bicycle/index.htm>





柒、結語

心動不如行動，真心的付出關懷
才能真正地擁有幸福。

家庭是親子溫暖的堡壘
家庭是社會健全的地基
家庭教育豐富人生的扉頁
家庭教育啟動幸福的引擎

雖然家庭功能隨著科技發展及時代變遷，有逐步軟化與解體的趨勢，但是現代人對家庭的需求將更為殷切，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，是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，享受幸福的甜蜜感覺，「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」，幸福就會與我們同在。是故，「家庭教育」是社會溫馨祥和的化妝師，更是家庭幸福美滿的希望工程，它只有開始，沒有結束；只有期待，不能等待。相信在縣政府、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」將是指日可待，而「新



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。每天給孩子20分鐘，就是給孩子，幸福富足的一生。

新家庭運動從親子互動中開始，邀您每1天陪伴孩子至少20分鐘，一起做3件事情：閱讀、分享或運動休閒；邀您一起來營造親子良好的氛圍，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。

◎後記

* 資源網站與社會資源，請至臺北縣政府家庭教育中心網站下載，網址為：<http://www.family.tpc.gov.tw>



附錄：臺北縣政府家庭教育中心簡介

◎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。

◎服務內涵

- 1.親職教育：增進父母職能之教育活動。
- 2.子職教育：增進子女本分之教育活動。
- 3.兩性教育：增進性別知能之教育活動
- 4.婚姻教育：增進夫妻關係之教育活動。
- 5.倫理教育：增進家族成員相互尊重及關懷之教育活動。
- 6.家庭資源與管理教育：增進家庭各類資源運用及管理之教育活動。
- 7.其他家庭教育事項



◎服務項目

一、諮詢輔導服務

A. 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

B. 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。

預約行政電話：（02）2272-4881

時間：上午9:00~12:00 下午2:00~5:00

C. 信件諮詢服務

E-MAIL信箱服務：AE0603@ms.tpc.gov.tw

D. 書信回函服務

信件可寄至臺北縣板橋市僑中一街1-1號4樓

（臺北縣家庭教育中心）

二、推動各項家庭教育活動

- * 家庭教育講座
- * 親子成長營隊
- * 兒童成長營隊
- * 婚前教育活動
- * 婚姻教育活動
- * 新住民家庭教育活動
- * 弱勢族群家庭教育活動
- * 推動北縣新家庭運動-幸福家庭123

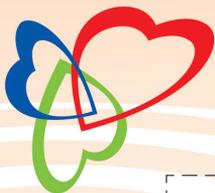
行政專線：(02)2272-4881、2272-4883

諮詢專線：(02)2272-4885

傳真電話：(02)2272-4882

地址：臺北縣板橋市僑中一街1-1號4樓(大觀國中教研中心大樓)

網址：<http://www.family.tpc.gov.tw>



臺北縣幸福家庭123親子手冊——青少年篇
Happy Family 123 for parents and adolescents
/ 劉和然總編輯--初版--
2008（民97）
96面；21×14.8公分

ISBN：978-986-01-5257-9（平裝附光碟片）

臺北縣幸福家庭123親子手冊 —— 青少年篇

發行人：周錫璋

總編輯：劉和然

指導教授：陳若琳

編審委員：洪啟昌、蘇珍蓉、吳雅芸、徐美珍、何俊賢

文字編輯：王愛珠、何文慶、沈曉鈴、范麗萍、許文姿、許秀鳳、
許錦芳、許富美、許麗伶、郭正雄、陳瓊、楊萬鑫、
劉秀汶、鄭福妹、鍾雲英、蕭憲裕（以姓氏筆畫排列）

文字編審：鄒富玫

美術編輯：謝基煌

發行單位：臺北縣政府家庭教育中心

地址：臺北縣板橋市僑中一街1-1號（教育研究中心4樓）

聯絡電話：（02）2272-4881、2272-4883

網址：<http://www.family.tpc.gov.tw>

承辦單位：臺北縣瑞芳鎮濂洞國民小學

電腦美編：亞太廣告事業股份有限公司

印刷單位：光頡實業有限公司

出版日期：2008年9月初版