

# 臺北縣「新家庭運動--幸福家庭 123」親子手冊

## 壹、緣起

家庭是一個人出生後第一個接觸的學習場所，家庭亦是人格養成的搖籃，與父母的關係是塑造孩子人格教育特質的重要基礎。因此，家庭教育是一切教育成功的關鍵，也是兒童教育的基石。

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」，天下雜誌亦於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），發現以下台灣家庭生活的現象：

### 一、為不輸在起跑點上，「補習」為放學後的生活寫照

近7成國小中高年級的孩子，課後會上安親班或補習班；有2成的孩子，每天在安親班或補習班的時間，超過3小時以上。而超過5成的孩子不喜歡上安親班或補習班。

### 二、家庭相處，時間充裕，內涵貧乏

近6成的家長每天與孩子相處的時間有4小時以上，親子共處時最常從事的活動是：3成5的小孩說看電視，近2成5的家長說做功課；親子每天說話的時間以半小時以內居多，且聊天的話題都是以「學校課業」和「學校生活」為主，但孩子最想和父母聊的卻是「心情和情緒」。

### 三、家庭教育--想要與需要的落差

面對實際強調升學、成績的教育環境，及學歷至上的社會文化與價值觀，父母與孩子皆充滿矛盾與焦慮，如家長認為家庭教育最該培養孩子的前三項能力分別是：養成生活自理的能力、品格與價值觀、及與人相處的能力，但花最多精力時間處理的仍舊是「課業升學等競爭力」的問題。孩子最希望和爸爸媽媽分享的是「心情和情緒」，可是最希望爸爸媽媽幫忙解決的問題還是「課業升學」居首。

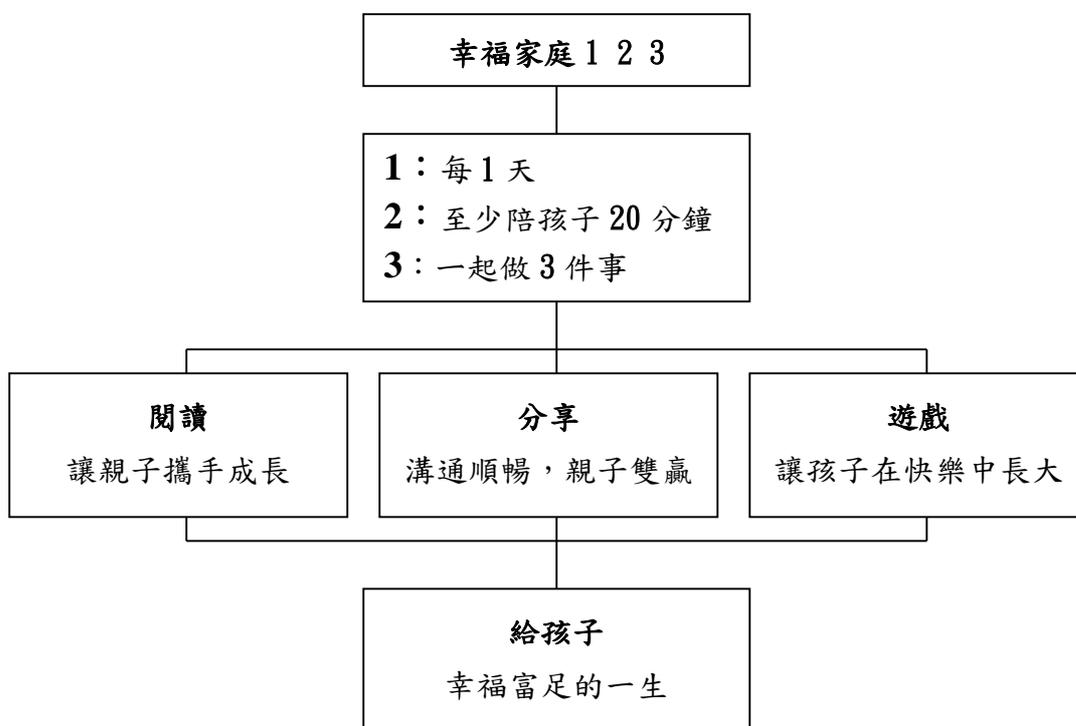
### 四、老師不滿、家長求救

超過7成的老師不滿意家長的家庭教育，近7成5的老師認為家長把家庭教育的責任都交給學校老師。老師認為「時間」是家長最大的困難，而父母最需要改變的是：多點時間和孩子相處、改變親子教養方法；超過8成的家長，不滿意政府對家庭教育提供的支援。父母認為在從事家庭教育上最大的困境是：無法理解小孩的心理、不知道怎麼教、不懂管教方法，及電視、媒體的不良示範和干擾。

親子關係是彼此一輩子的支持與溫暖，壞的親子關係是一輩子的遺憾與怨恨。基於以上的家庭現況，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」。因此，重新教育父母，裝備父母教養新時代兒女的能力，乃當務之急。

## 貳、「幸福家庭123」的意涵

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：共讀（讓親子攜手成長）、分享（溝通順暢，親子雙贏）、遊戲（讓孩子在快樂中長大）皆可。其架構如下圖示：



\* 「共讀」--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，都在有趣的共讀中自自然然的傳遞了。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，讓孩子建立自信自尊。

\* 「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，每天一定要抽時間跟孩子分享互動。

\*「**遊戲**」--在遊戲過程裡，家人可以溝通、對話，也可以讓孩子嘗試各種不同的體驗與解決問題的方法，這是一種持續努力的動態過程，讓孩子有較佳的免疫力及處理問題的能耐。所以遊戲並不是浪費時間，是讓孩子均衡發展的最佳方法。遊戲的主角是孩子，若能順應孩子的天性、興趣，帶給孩子的不僅是快樂、自由與滿足，更能使得孩子內在的自我活動表現達到平衡，為孩子也為父母留下美好的成長足跡。

## 參、孩童的學習特徵

本縣親子手冊「閱讀、分享和遊戲」，是依據幼稚園及國小低、中、高年級等四個年齡層心理成長的階段來設計與提出建議，並且從居家生活即可進行的閱讀、分享和遊戲之具體作法來分類，茲分別將這四個年齡層的學習發展特徵簡述如下：

### 一、幼稚園階段

這個階段的孩子就像海綿一樣，語言快速的發展，吸收外界給它的訊息，學習非常快、吸收能力非常的強，並對自身周圍的世界充滿好奇，同時以具體經驗來學習，開始對事物是如何而來或如何運作感到興趣。兒童吸收進去的東西，會在往後的生命經驗中展現出來，早期環境對這方面的發展，會有很大的影響。

### 二、低年級階段

這個時期是一個平靜的時期。兒童情緒很平和，有穩定的學習風格，可以坐著和大家一起上課，其學習特徵是獨立完成大人期待的事時會感到自信與滿足、學習仍然依賴具體經驗，已瞭解真實與想像的分野，需要人際關係間的愛及安全感。同時，孩子繼續發展自我的概念，逐漸邁向心智上的獨立。

### 三、中年級階段

知道自己和別人不一樣，和父母是不同的個體。這時孩子要建立自我概念，知道自己是誰，有群集現象，孩子間會出現小團體，有我和你同一國的認知出現，推理能力出現，各樣心智發展都更進步，開始建立事情對與錯的標準，並逐漸可以從不同觀點來看事情並喜好尋求解答。

### 四、高年級階段

該階段屬青春期階段，是一個非常動態、變化非常大的時期。已有自己的是非判斷，雖然他的判斷可能和社會的不一樣。有時候可能有反社會、反權威的情形。這個時期的課題是學習道德上的獨立，也就是要建立自己的道德觀和價值觀，此時孩子會有以下的現象：較會反對權威，因為他想嘗試自己判斷的對或錯，對社會生活敏感，如當時的流行語、流行的衣著、打扮，對男女性別差異及自己身體很敏感，在意自己的外表，喜歡照鏡子，甚至擠青春痘。也很在意別人的批評，若有人說他怎樣，常會激烈反彈。

總而言之，我們相信兒童的發展有賴於家長的引導和協助，親子之間可以透過閱讀、分享、遊戲來共同成長，來分享珍貴的相處時刻。兒童是我們的未來，但他們的未來掌握在我們手中，我們必須為他們奠立厚實的基礎，他們才可以發展健康的人生。

## 肆、幼稚園階段家長的做法

### 一、「閱讀」十招

策 略	具 體 作 法
1. 閱讀童話書	「美女與野獸」、「阿拉丁神燈」、「木偶奇遇記」、等，都曾伴隨我們童年的經典故事，父母可以藉由親子閱讀童話書中，既聰明、勇敢又機智的主人，帶領孩子進入神秘夢幻的童話王國。
2. 選擇好故事	父母為孩子選擇好的故事很重要，例如運用「不愛洗澡的小豬」的圖畫書，意在告訴大家，生活習慣的培養對人際關係的往來，有著直接的影響，能夠協助幼兒培養愛清潔的習慣和建立良好的人際關係。
3. 主題圖畫書	選擇生活中常見的蔬果、食物、家庭電器或文具用品為主題的圖畫書，與孩子一起討論在這些圖片中，物品的名稱、用途或使用的方法，以增進幼兒相關的認知。
4. 一天的生活	運用「小熊的一天」圖畫書中，小熊從早上起床、吃飯、上學和在學校讀書、遊戲、吃午飯到看書、說故事、吃晚餐、看電視、刷牙、睡覺等，從小熊一天中的生活，引導孩子學習上午、下午、晚上的時間概念。
5. 床邊說故事	父母可以利用臨睡前的短暫時光，以床邊說故事的方式選擇品德教育系列的圖畫書，例如「小兔過生日」書中，小兔子善用他的人際關係辦了一場盛大宴會，享受親子間的甜蜜互動與共渡溫馨的睡前時光。
6. 愛我的身體	選擇擬人化的動物圖畫書立體書，藉由親子共同閱讀或讓幼兒獨自翻閱中，引導幼兒能正確的說出自己身體各部位的名稱和功能，並進一步與幼兒討論如何保護身體和愛惜身體。
7. 我們的生活	選擇有山、有海的圖片或有都市的高樓大廈、百貨公司與鄉村鳥語花香的景色與建築，與幼兒共同討論自己住家生活的週遭環境，一方面可以增廣見聞，一方面可以培養孩子關心與自己生活有關的人、事、物。
8. 品德圖畫書	藉由親子閱讀品德教育系列的圖畫書中，小朋友可以從故事中學到的智慧最直接，而且記憶最深刻，例如「木偶奇遇記」中的小木偶，因為誠實而達成他的心願，可以使小朋友學到誠實的美德。
9. 圖畫書製作	以四開圖畫紙割開成四張，橫向對摺成八頁，以訂書機釘牢，親子共同畫圖創作一本有故事性的圖畫書，然後親子一起命名，從圖畫書的製作過程中，體驗親子共同創作的樂趣。
10. 悅讀家人	親子閉起眼睛，玩「猜一猜」的遊戲，親子觸摸對方的頭、臉、身體和四肢，請幼兒說出頭、臉的形狀，然後張開眼睛，分別比較大人與小孩手、腳的大小與長短，共同享受親子之間的甜蜜互動。

## 二、「分享」十招

策 略	具 體 作 法
1. 我最愛妳	在睡覺前摟著孩子，對他說：「我愛你，我的愛有這麼長」並用手比出。接著要孩子用手比出和說出對父母的愛有多長。父母再重複這句話，但愛的長度要愈來愈長（如長到這裡遠到月亮那裡），孩子再跟著做。
2. 奇妙聚寶盆	選擇一個主題物的收藏或聚集處（如集郵簿、首飾盒、收藏品等）或故事，將孩子抱坐在腿上，一起觀賞並向他解說這些物品的由來、用途等等，讓他可以感受到你的生活回憶，並願意和你一起珍藏愛惜這一切。
3. 是誰說愛你	事先將對孩子說的甜言蜜語：例如「最愛你」、「你最勇敢」、「你最可愛」等、以異於平日的聲調錄音，再放給孩子聽，讓他猜猜是誰在說話。接著讓孩子也用錄音機錄下他對父母的愛意，然後再放出來分享。
4. 圖片朋友	將孩子最喜歡的動物、卡通人物、水果等做成圖卡，父母藉由圖卡假裝是卡片裡的主角和孩子對話。對話內容以生活習慣的養成為主題，藉以指引孩子正確的生活習慣，但氣氛宜輕鬆自然，避免變成「說教」。
5. 「我」的書	拿著孩子成長過程所留下的身高、體重、手印、腳印、、、等記錄的冊子，或是幼稚園的孩子作品檔案，和他一起分享，藉由分享讓孩子知道父母最愛他，竭盡所能的照顧他，要孩子也說出他心裡的感受。
6. 蟲蟲世界	和孩子一邊散步一邊觀察周遭的自然生物，包括昆蟲、小花小草、大樹、落葉、、、等等，和孩子分享自然生命的奧妙，（但勿要求孩子記住各類物種的名稱，以免變得無趣），引導孩子對萬物與生命的尊重。
7. 我會變臉	和孩子面對面坐著，要孩子看你變化出各種喜怒哀樂的表情，讓孩子去猜每種表情所代表的意思。邊做邊向孩子分享在哪些情形下會有怎樣的表情，讓孩子感受父母的心情與為家庭、子女付出的辛勞。
8. 扮家家酒	經由「扮家家酒」中不同角色的扮演，和孩子分享父母的心情，例如：要表達對孩子的愛、安全注意事項、好習慣、希望孩子如何愛父母、父母的工作概況、、、等等，邊玩邊分享父母和孩子的不同世界。
9. 小精靈	說明小飛俠故事中的小精靈，有金粉可以讓物品飛起來、移動。在孩子玩完玩具後，或是父母在做家事時，讓他扮小精靈協助，父母以彼得潘的角色向他說明做家务的必要性，讓孩子感受到家事的量與重要。
10. 悄悄話	入睡與孩子互相說悄悄話。例如：你的老師稱讚你、今天你幫了我的忙、小天使等一下會來看你、奶奶好久沒看到你、我最愛你、、、等等不長的悄悄話，也要孩子在你耳邊說他的，最後親吻他互道晚安。

## 三、「遊戲」十招

策 略	具 體 作 法
1. 小幫手	可將要烹煮的晚餐食材切成條狀，再讓孩子使用塑膠刀（剪刀）切剪成塊（丁）狀，讓孩子協助晚餐準備工作。如：小黃瓜、白蘿蔔…等食材孩子很容易上手。
2. 搓湯圓	使用半碗糯米粉，加少許水，搓成條狀，再搓成圓形，即可下鍋煮成湯圓，建議使用電磁爐，可讓孩子觀察到水與湯圓的變化。

3. 分類王	和孩子在摺衣服的過程中，讓孩子將相同色系或同一人的衣物分類擺放在一起。
4. 小大人	穿起爸爸或媽媽的衣服，扮演父母的行為或習慣，父母則可以穿戴孩子的小東西，暫時當一下孩子的孩子，也可以了解自己在孩子心中是怎樣的父母！
5. 秘密基地	各自佈置一處孩子與父母的秘密基地，互相邀請對方參觀自己的秘密基地，並說明佈置時的用意或想法。
6. 躲貓貓	輪流將枕頭藏起來，讓其他人找，藏的物件與範圍可以慢慢變小與加大，增加困難度，遊戲中孩子會愈來愈熟悉家中每一個角落。
7. 資源分類	和孩子一起做每日垃圾分類的工作，可以建立孩子資源再利用與愛護地球的觀念。
8. 神秘屋	每日回家途中選擇一間房屋，根據屋外的擺設，和孩子一同想像一個關於這一戶人家的故事，例：見到屋子外有一把雨傘，可以說：「這是一把是女主人愛心的雨傘，因為這是他媽媽送給他的…」。
9. 畫地圖	和孩子一同嘗試畫一張到學校、到奶奶家、到捷運站的地圖，若是孩子印象不鮮明，下次在經過同樣路線時，可以提醒孩子還有…。
10. 大探險	假裝家中是一處叢林，隨時充滿危險，有時地毯是一片湖泊，電視是一個發出巨響的怪獸，有時需要爬行，有時需要游泳，有時需要跳在石頭上前進，終點站是像是大岩石的床，大聲呼喊以尋求支援。

## 伍、國小低年級階段家長的做法

### 一、「閱讀」十招

策 略	具 體 作 法
1. 童詩輪讀	選擇內容生動有趣、富有想像力的童詩，和孩子輪流用不同的聲音語調讀頌，讓孩子學著表現出童詩的情境與感情。
2. 閱讀好話	先讓孩子說出平日爸媽、老師、同學說的哪些話會讓他感到開心？哪些話聽了會感到難過？讓孩子從自身感受中，知道說好話的重要性，了解好話能帶給別人開心的魔力。父母與孩子彼此說出讚美對方優點的話。
3. 閱聽大自然聲音	帶孩子到清新的大自然中，親子一起閉著眼睛聽聽鳥聲、風聲、樹聲。然後彼此分享聽到了什麼聲音，並引導孩子用想像力的語言描繪聲音。
4. 閱讀時間	和孩子一起實際觀察清晨、中午、黃昏、夜晚時，天空中包括天色明暗、太陽、晚霞、星星、月亮等的具體變化，並配合有助於認識時間的相關書籍，來學習認識時間的改變。
5. 閱讀有聲書	選擇能啟發孩子想像力的有聲圖書或音樂，讓孩子隨著故事或音樂的發展與張力，滿足與開啟孩子想像力的需求與潛能。
6. 賞味心情	選擇具有清晰因果關係，且富有情感的故事和孩子一起閱讀，引導孩子感同身受的了解主角的心情，並彼此分享為何主角會產生這些心情的原因。讓孩子學會體貼別人的心情與感受。
7. 來一客幽默	找一些故事內容或文辭有趣的故事書、笑話集，親子輪流說給彼此聽，

	可以讓孩子學習與感受幽默所帶來的快樂。
8. 解讀自己	選擇描繪人格特質的書，引導孩子說出覺得自己有哪些特質，比如活潑、熱心、易發脾氣、迷糊等，讓孩子更了解自己，並喜歡自己，同時也知道還有哪些地方可以更進步，讓自己更好。
9. 親密家人	和孩子一起閱讀介紹家族成員關係的書，並引導孩子將書中的家族稱謂與自身親友關係連結，說出自己的「奶奶」、「爺爺」、「舅舅」等的名字。也可以在與孩子的共讀中，說一些家族成員的故事，加深孩子與家族親人的親密感。
10. 探索鄉里	和孩子一起從網路或鄉市誌裡尋找家的地理位置，並一起閱讀介紹家鄉風土民情的書籍。父母也具體的描繪自己對鄉里的認識與趣事，並引導孩子說出他的鄉里記憶，讓孩子對自己的故鄉有更具體的印象與感受。

## 二、「分享」十招

策 略	具 體 作 法
1. 一定回家	進門第一件事就是大聲告訴孩子：媽媽（爸爸）回來了，或是回到家向他說：回到家的感覺真好，金窩、銀窩都不如自己的「豬窩」好…。分享對家的認同、情感與使命，培養放學後一定立刻回家的責任感。
2. 安全生活	和孩子一起散步或外出，在路上可以和他談論社區環境及生活上的話題，另外可適時加入安全的議題，包括防綁票、防詐騙等，讓孩子瞭解社區安全和危險區域，並建立起親子間的安全密碼和危機演練。
3. 再試一下	談學校學習和作業練習等情形時不要和別的孩子比較、不要批評老師、不要要求孩子完美；要給予肯定、讚美和鼓勵。當孩子表現欠佳時給予支持，鼓勵他再試一下一定會更好（不可以對孩子要求完美喔！）
4. 我願盡力	父母一方當老狼，孩子當小狼，安排孩子能獨力完成的簡單工作，並要孩子回答「老狼，我願盡力」。不要求完美，但卻不可以馬虎並可和他談談人們或生物的勞動，培養孩子順服和勤勞的習慣。
5. 誠實的說	和孩子談在外有無發生爭吵、打架的情形，讓孩子盡可能的描述，不要禁止或責備，引導他看見問題的所在並思考事件若重演該如何處理…。藉此關心孩子的人際情形並培養誠實明辨與自制力。
6. 奇妙的種子	和孩子一起種豆或植物，和孩子討論生命的孕育和生老病死等現象，不用很深入，主要在於親子間對生命的分享。也可以一起閱讀有關懷孕的書，讓孩子知道他曾在媽媽肚子裡，父母如何愛他、照顧他成長。
7. 誰是高手	在收納家裡衣物或家裡物品混亂時要孩子一起加入或和他比賽，看誰收的好而且說得出好在哪裡。並談談衣物的收納原則，尤其他隔天上學的書包，有何方便和好處，藉此培養整潔、有序、負責的好習慣。
8. 相片會說話	和孩子一起看照片，並告訴他照片的時間、地點、故事等。每次分享一本相本，可以是自己的結婚照、生他以前的、他加入以後的、親戚朋友的、他的成長記錄…。藉此凝聚親子與家庭（族）間的情感。
9. 魔術師	開飯前請孩子協助，然後一家人圍坐，和孩子分享面前的菜餚並引導

	談話，如菜是怎麼煮出來的？往前追溯烹煮的情形，從切洗、選購、耕種…等到完成。真像變魔術一樣。藉此培養孩子追根究底與創造力。
10. 因為有愛	睡覺前和孩子分享自己所看到需要幫助的人（例如在入口賣花的老婆婆）或物（如流浪狗），引導孩子去關注並說出他的想法，如果可以的話能做些什麼。藉此讓他體認他的幸福，並培養他的憐憫、助人情操。

### 三、「遊戲」十招

策 略	具 體 作 法
1. 彩帆競航	洗澡時家長可準備兩張不同顏色的色紙，把兩條顏色不同的紙船放在浴缸中，用力吹向對岸。比賽時一邊吹、一邊叫：「紅船加油！綠船快一點啊！」，故意讓孩子贏，孩子會更快樂！
2. 矇眼抓抓	將各種形狀大小不同的豆子放入盤子內，讓孩子先用手感覺每種豆子的顆粒，再將孩子的眼睛矇上，請孩子找出指定的豆子。也可準備一個大袋子，裝入各種玩具，孩子們那又害怕又想嘗試的表情一定令你難忘。
3. 雲間鄉	睡覺前和孩子來趟想像力之旅，一人拉著絲巾的一端，家長問孩子說：「哇！我看到白雲裡有一間糖果屋。屋內有好多好吃點心…，你看到了什麼呢？」乘著想像的翅膀相信孩子一定可以進入甜甜夢鄉。
4. 釣釣樂	可利用中空磁鐵、棉線、免洗筷、及迴紋針製作一個簡單的磁鐵釣魚遊戲。小魚兒動手畫更生動有趣，魚池可以精心設計，也可以報紙對折用手撕半圓形張開就好，和孩子打造一個你們專屬的釣魚遊戲。
5. 人物拼圖	資源分類是現在家庭的重要活動。回收的舊報紙或雜誌上有很多人物圖片（棒球選手、司機、警察），可以將他們收集起來，然後把這些人物圖片的頭部和身體部份用剪刀剪開，讓孩子去組合。（如果您不介意將家人的個人照片做類似的處理也有不錯的效果。）
6. 疊疊樂	疊疊樂、樂高積木、收集的紙盒子，這些都是很不錯的堆高遊戲的素材。疊疊樂可以進行抽積木遊戲，樂高積木可以在桌上進行堆疊，紙盒子可以堆得比身體高，倒下時的刺激和不甘心會讓孩子想再次挑戰。
7. 小遊戲王	撲克牌是最容易取得及有趣的遊戲素材。和他玩抓鬼牌、撿紅點、心臟病，可以訓練專注力和學習遊戲的規則。遊戲當中可以準備一些小籌碼，確實執行遊戲規則，讓孩子在失去與獲得的過程，體會輸贏的感受，學習面對這個課題。
8. 海帶拳	無聊嗎？和孩子來場猜拳大競賽吧！規則：先猜拳決定喊口訣順序，喊口訣的人讓對方跟自己動作一樣就贏了。口訣：海帶呀海帶；動作：手做波浪狀；位置是兩旁、頭上、身體前方。小秘訣：遊戲時身體的擺動越大越有趣喔，初學時可放慢速度，熟練後速度是決勝負的關鍵！
9. 比手畫腳	親朋好友難得聚會，來場比手畫腳考驗一下親子默契。題目的設計最好是具體物，動物、玩具、一些常用的稱呼，孩子維妙維肖的模仿一定令你大開眼界，家長表演時也別害羞，遊戲才不會冷場。
10. 戶外遊戲	好天氣，到戶外流流汗吧！一顆球、一個飛盤，能讓你與孩子在奔跑與

	互相取笑中更貼近。有風的日子，趕快拿出風箏，看著風箏飛上天空，孩子欽佩你的眼神及喜悅的笑容一定令你難忘。
--	--

## 陸、國小中年級階段家長的做法

### 一、「閱讀」十招

策 略	具 體 作 法
1. 閱讀朋友	孩子與家長談論有關朋友的特質以及和朋友相處的情形，從中分享生活的點滴，討論同儕關係，並學習朋友的優點。
2. 閱讀心情	可藉由文章或電影情節，親子間可討論分享，讓孩子了解人的喜怒哀樂會因時、因地有不同的變化，讓兒童更加了解自己和他人的情緒。
3. 閱讀人生百態	選擇一些名人傳記，如：「海倫凱勒」、「乞丐囡仔」、「羅斯福傳」、「愛迪生」…等這些耳熟能詳的故事，和孩子討論人生中的轉變，以及奮鬥的過程，讓兒童了解人生的價值觀是凡事透過努力，才會成功的。
4. 閱讀星空	和家人一起探索星空的奧秘，可到戶外觀察星星的位置和月亮的圓缺，也可和孩子共讀有關星空和月光的故事。
5. 幽默放送	選擇孩子感興趣的漫畫情結和孩子一同閱讀，也可和孩子共同將生活中經歷過有趣的事，以漫畫的方式呈現出來。
6. 藝術饗宴	可帶孩子走一趟藝術的巡禮，如：走訪美術館欣賞名畫、聆聽音樂會，也可選擇名畫家作品的書，和孩子一起欣賞討論。
7. 小書製作	可和孩子選一本最感興趣的書，加入自己和孩子的一些觀感，製作成一本圖畫書，從中體驗親子共作的樂趣。
8. 閱讀內在自我	隨著音樂聲，閉著眼睛，放鬆自我，傾聽身體的感覺，說出來和家人分享，家長可從圖解百科全書中，讓孩子了解身體器官的功能，並討論如何讓身體更健康的方法。
9. 網路閱讀	家長可指導兒童用關鍵字從網路選擇優良的圖書或英語學習網，和孩子一同閱讀與討論，並告知孩子如何挑選對自己有幫助的書籍，培養孩子上網找尋資料的能力
10. 閱讀家鄉地圖	從住家的地理位置，拓展到鄰近的鄉鎮市，以及自己所居住的台北縣市，由近而遠發現家鄉特色及國家優勢點。

### 二、「分享」十招

策 略	具 體 作 法
1. 溝通高手	引導孩子溝通的方式「這件事…，我覺得…，我希望能…」，和孩子談自己的心情感受。例如洗衣服時對他說：「這件工作要泡在冷水裡，用力搓洗，洗全家的衣服要花好多時間，我覺得很累希望有人能幫忙。」
2. 觀賞電視	選一個合宜的電視節目，和孩子分享內容，認同他的情緒（喜怒哀樂）感受，也適時表達自己的心境。結束後引導孩子一起討論內容，重點在於親子間的「互動、談話」，不一定要有結論或要孩子也要如何做。
3. 惜物愛物	和孩子一起整理衣服（或玩具等）。發現已經穿不下的衣服，引導孩子

	思考如何處理，激盪他想出贈與、回收、再利用、互換（跳蚤市場）等觀念，並和他在整理完後就動手一起去執行所討論的方案。
4. 為人服務	和孩子一起去倒垃圾，向他敘說清潔人員的工作與辛勞，並向清潔人員說謝謝。返家後和他討論，他可以為家人做哪些服務？為什麼？孩子說出後要給予肯定、感謝或擁抱，讓他知道服務是一種感恩與美德。
5. 零用錢	向孩子說自己小時候零用錢的經驗，然後給孩子適當的零用錢，詢問他對零用錢的用法。不要給予批評或嘲笑，引導孩子去想、去說、允許孩子有誤用的時候。藉此培養孩子節儉、規劃的習慣。
6. 樂透彩	帶孩子去買一張樂透彩券。但是要向孩子敘述自己為何去買的想法，那是久久一次、每次不超過百元、不求中獎但保有夢想和希望，在平靜的生活裡製造驚奇。記住！千萬不可當成是「簽注」和「必要」！
7. 便服日	和孩子共同挑選明天上班、上課要穿的便服，說出自己對這樣穿的想法。接著要孩子也選擇他隔天要穿的衣服並說出他的想法，有時候角色互換互選。培養孩子對穿著場合、禮節等的認識，增進親子互動。
8. 吹笛子	孩子開始學吹直笛，和孩子分享對音樂的想法。舉凡國台語流行歌、英文、童謠…等都可以是話題，如果自己會吹，不妨和他輪流吹奏或合奏。藉此培養孩子表演的勇氣與對音樂的感受，並增進親子情感。
9. 尊師重道	找個適當時機（如教師節前夕）和孩子說說以前的求學情形和師生關係，並說說現代老師的辛苦和難為（要帶三十幾個孩子呢！），並聽聽他談學校的事和老師互動的事。藉此培養孩子敬重和服從的美德。
10. 樹立楷模	向孩子敘說自己崇敬的偉人或名人故事，指出他對世人的影響或對自己的啟發等等，只要能在孩子心中樹立偉人楷模即可，不要孩子也學做偉人。或許孩子會說出他最崇敬的人是你，而讓你又驚喜又感動喔！

### 三、「遊戲」十招

策 略	具 體 作 法
1. 創意小廚師	假日時間，與孩子一起準備包水餃的材料（切菜、拌料、桿麵皮），讓孩子一同包水餃、下水餃。分享包水餃、吃水餃的樂趣。也可以和孩子製作造型餅乾、造型果凍。
2. 最佳服務	和孩子一同佈置餐桌，擺置餐墊、餐盤、刀叉及擺飾蠟燭，營造一個浪漫溫馨的燭光晚餐，父母及孩子輪流扮演服務人員，表現禮貌性的問話及態度，進行點菜、倒茶水的工作。
3. 漂亮家居	將家中廢棄的寶特瓶切半，將上半部寶特瓶套進下半部，記得在切割處貼上膠帶保護，再準備個鈕扣放入底部當排水孔（若是種植水生植物就不需將瓶蓋拿掉），用壓克力顏料進行彩繪變成一個美麗的花盆，讓家變的更美喔！
4. 漫步快樂行	每週訂一日為親子徒步上、下學日，或看或聽上學途中的景象、聲音，數數看遇到了哪些同學朋友，改變不同的上、下學的途徑，讓走路上、下學變成有趣的事。亦可利用假日，全家一同古道健行也是一件有益健康的活動喔！
5. 搜集家	隨著孩子的興趣，和孩子一同蒐集東西；例如：公仔、扭蛋、郵票或遊

	戲王卡，分享蒐集的快樂。
6. 古早童玩	利用假日與孩子一同遊玩老街，尋找古早的童玩，分享或教導童玩玩法，例如：彈珠、跳繩、扯鈴、丟沙包的活動，讓孩子了解父母小時候的玩具，一同分享童玩的喜悅。
7. 詞語接龍	說說話也可以變成有趣的遊戲喔！可以和孩子玩字詞接龍，例如：媽媽說：「大象」，小孩說：「象棋」，爸爸說：「旗子」…，接續字詞最後的字造詞。可以先從同音異字的開始，再慢慢提高難度同音同字，讓孩子挑戰一下喔！
8. 動動腦	此階段的小孩喜歡規則性的遊戲，可以和孩子一同徜徉大富翁、環遊世界、動物王國、賓果遊戲等遊戲或是玩跳棋、象棋、圍棋都是不錯的動腦遊戲喔！
9. 按摩樂	按摩虎口處的「合谷穴」，兩手交替進行，左、右合計共按摩 64 下。這種穴道按摩對視力的保健很有效喔！父母幫小孩按摩或小孩幫父母按摩都是一個很好的互動方式！除此之外，親子彼此抓抓肩膀、搥搥背也是很不錯的按摩方式喔！
10. 迷宮創作	走迷宮是很有趣的活動，紙上走迷宮你試過嗎？父母親可以在紙上畫上迷宮讓孩子挑戰，或由孩子設計迷宮，由父母來挑戰，這可激發孩子更多創意喔！

## 柒、國小高年級階段家長的做法

### 一、閱讀十招

策 略	具 體 作 法
1. 閱讀性別角色	面臨青春期的身體變化，孩子往往會很好奇卻又不知所措。選擇關於成長的書，讓孩子了解現階段的自己會有什麼變化？該如何以健康的心態去面對自己以及異性的不同，也讓孩子們培養正確交友態度。
2. 閱讀性別分工	爸爸一定要工作？媽媽一定要做家事？選擇探討性別角色的書籍或電影，顛覆傳統的性別刻板印象，與孩子探討分工合作的好處，進而尋找自我的定位點。
3. 閱讀暢銷書	閱讀坊間最近流行的暢銷童書，如：「哈利波特」、「小王子」等。讓孩子與同儕間分享閱讀樂趣，增進群體對話。父母也可透過這些書籍來了解孩子的世界，彼此分享與交換閱讀心得，提昇親子間溝通管道。
4. 閱讀家人	每天與孩子分享全家人的生活點滴及心情故事，讓孩子紀錄成冊。透過心情分享小書創作的過程，孩子可以了解家人工作的辛苦，進而反思自我該如何回饋給親愛的家人。
5. 閱讀興趣	每個孩子都有不同的興趣，如：音樂、集郵、下棋，讓孩子選擇與興趣相符的書籍來閱讀，加深興趣的深度及廣度，培養日後第二專長的產生。
6. 圓夢未來	與孩子共同閱讀中外白手起家成功者的傳記，如：王永慶、比爾蓋茲、郭台銘等人的故事。並與孩子在閱讀後分享讀後心得，討論未來的夢

	想，共同擬定一個圓夢計劃表，讓孩子朝著自己的夢想邁進。
7. 閱讀探險	以推理、冒險及科幻題材出發，閱讀像「福爾摩斯」、「雅森羅蘋」、「金田一」、「名偵探柯南」的偵探小說，倪匡的科幻小說，金庸、古龍的武俠小說，豐富孩子的想像力及推理能力，培養解決問題的能力。
8. 閱讀世界	神秘的金字塔、秦始皇的兵馬俑、亞瑟王的圓桌武士，這些都是吸引孩子們的歷史故事，可以選擇這些神秘又有趣的歷史故事，讓孩子在閱讀的同時，認識世界各國的歷史變化。
9. 關愛大自然	當當大自然的醫生，傾聽他的呼吸，看看大自然是否生病了？讓孩子找出它受到人類病毒感染的深度，看看這些遭破壞的生態環境，會如何反撲人類？我們該如何治療以及預防這些嚴重的後果？藉由此探討人與社會、自然的關係。
10. 閱讀學校	鳳凰花開，驪歌初唱，轉眼要揮別純真的孩提時代。孩子面對新的生活、新的環境，一切都感到陌生與害怕。陪著孩子上網先熟悉新學校的狀況吧！藉著校園網站的介紹，看看學校的老師、學校的活動，以及學校的新朋友吧！

## 二、「分享」十招

策 略	具 體 作 法
1. 魔鏡魔鏡	摟著孩子一起站在鏡前告訴他，自己又驚喜他長高、長大了，同時和他談身體的變化，例如長痘子、性徵開始會出現、為什麼會有這些變化等等，並給予這些轉變做切實的讚賞，讓他健康的面對這些轉變。
2. 認識你真好	分享自己和好朋友相處情形的故事，知道與朋友在一起，會有喜悲的分享，也有意見不合的摩擦，但若有互相包容互相信任的好朋友，是很棒的事！讓孩子練習當主人，邀請朋友到家來作客。（留意網路交友）
3. 我喜歡你	父母一起和孩子談認識異性並做朋友的事情。例如父母親分別談自己當初欣賞另一半的優點、兩人如何開始交往、如何保持正常交往，也讓孩子談談他的想法，藉此引導孩子和異性尊重、誠懇的相處。
4. 探望長輩	拿出相簿或族譜，和孩子分享長輩的事蹟和愛，可以說說自己的童年往事、生活中的酸甜苦辣，並引導孩子說出要去探望長輩，並規劃探望行程和活動，讓他知道他有能力照顧老人家，培養感恩的美德。
5. 偶像	和孩子分享彼此的偶像。並舉出一些科學、文學或藝術等的偶像，以便增廣孩子的視野。如果孩子的偶像不如自己的想法，不要否定或批評，要引導孩子看到偶像認真努力、專注敬業的一面，勿盲目崇拜。
6. 漫畫(電影)	陪孩子一起看漫畫（或電影），並和他分享以前的漫畫（如四郎真平、烏龍院等）。漫畫可以休閒、可以調劑生活，陪孩子一起看，不沈迷、不影響學業，或許可以經由漫畫主題的對談擦出人生智慧的火花。
7. 非夜貓子	帶孩子到鏡子前，讓他幫自己看黑眼圈、縐紋、白頭髮…等，和他說說自己是因為工作、家事等而疲累晚睡變醜了，詢問他的看法，引導他用電腦、看書（漫畫）等的正確時間，並能在約定時間上床道晚安。
8. 理財高手	與孩子談大人是如何規劃買房子的？如何運用金錢？有無儲蓄或投資

	?為什麼做這些事?生活上的開支如何處理?擬清單購物嗎?買需要還是想要的物品呢?..讓孩子學習規劃、紀錄、分析和勤奮工作等能力。
9. 我在乎妳	和他談國中的生活，實地帶他從家裡走到學校，沿路說說以後可能會遇到的狀況，或是生活可能會有何種改變等等。重要的是讓他知道，父母很重視他、在乎他，可以當他的依靠，他可以放心的勇往直前！
10. 生活多美好	無論家庭狀況如何，都要和孩子分享生活中的感動。舉凡孩子幫忙摺衣服、奶奶打電話來、鄰居問聲好、菜販送了根蔥…等，都是生活中可欣賞的美好。帶領著孩子以樂觀的態度生活，感受活著的幸福！

### 三、「遊戲」十招

策 略	具 體 作 法
1. 夏日冷飲	這是一個親子共製冷飲的活動！可陪同孩子選購一些喜愛的水果，或是家中剩餘的瓜果，指導孩子將果類切成塊狀，放到果汁機裡，依個人口味加上牛奶或優酪乳等，攪拌過後倒入杯中，就是一杯營養衛生的最佳冷飲了。
2. 顏色猜獎	外出遊玩時，不論搭公車或自行開車，別放過這個親子最親近的時刻，玩個小遊戲讓旅途更有趣。各自挑一個顏色，計算所看到的汽車的數量，每十分鐘更換一次顏色，看誰先累積到一定的數量即為勝利者。
3. 購購樂	讓孩子一同參與家庭購物的活動。和孩子討論要購買物品的必要性，引導他列一張購物清單；到超市或賣場時，讓孩子自取物品，並教導他認識新鮮肉品的辨識、食品保存的期限等基本知識，讓孩子做一個有智慧的小小消費者。
4. 掌廚小當家	做飯不再是父母的責任，孩子也可以來參一腳。可與孩子討論菜單，在做菜的過程中，請孩子協助洗切菜、淘洗米、煮飯，甚至讓孩子下廚(可由簡易的煎蛋開始)，享受親子共廚的樂趣。
5. 無中生有	親子各拿一張舊報紙，輪流說出一種動物或東西的名稱(如：獅子、河馬、鉛筆、汽車…等)，在自定的時間內，用手將舊報紙撕成形狀，看誰撕得又快又像。
6. 最佳 MVP	高年級孩子熱愛律動，將廢棄的報紙揉成一團，做成柔軟的紙球，就可在家中進行傳接球的練習；再將報紙捲成棍棒狀，進行投打的遊戲。
7. 照片復活	家庭內有些未整理的舊照片，塞在櫥櫃裡。每次選擇一至兩張照片，貼在圖畫紙上，和孩子共同進行彩繪製作，容易勾起孩子小時候的回憶，亦可藉照片為孩子述說過去生活的點滴，並以文字做紀錄。
8. 創意接龍	可不限主題，進行天馬行空式的「故事接龍」遊戲。爸媽起頭後，由孩子接下去。接話方式可由一句衍生為一段，讓孩子發揮創造想像力。
9. 信任跌倒	高年級階段的孩子最愛冒險。可讓孩子站立、雙手交叉於胸前，閉雙眼背向父母，在爸媽的口令下向後倒，由後方的父母接住孩子，可考驗親子之間的信任和默契。
10. 眉目傳情	親子互相注視對方的眼睛，臉部不可有任何表情，先眨眼或笑者為輸，活動可反覆的進行下去。

## 捌、家長實施時需注意之事項（引用自天下雜誌）

### 一、閱讀（Reading）

#### （一）建議父母親

1. 自己對童書具備基本的知識。
2. 讓居家環境適合閱讀。
3. 選擇適合孩子讀的好書。
4. 每天花一些時間與孩子獨處。
5. 讀童書給孩子聽。
6. 或是跟孩子一起分享童書的內容。
7. 討論對該童書的想法。

#### （二）說故事的時機：

1. 配合孩子的不同狀態而安排適當主題故事。
2. 在孩子情緒平穩時閱讀效果會比較好。
3. 儀式化的故事時間：例如固定的時間（晚餐後、睡覺前）、固定的某個角落（某一張沙發、孩子的床）、固定的開始（開場白、環境布置）結束方式（擁抱、一句好話）等等。
4. 巧妙連結生活事件與故事內容。

#### （三）說故事的方式

1. 聲音：善用語音聲調變化傳遞故事的重點與增加生動性。
2. 肢體：在父母懷中或靠在父母身邊聽故事是孩子最溫暖的記憶。
3. 速度：注意孩子的偏好是速度快還是慢。
4. 創造力：一個人在放鬆的情況下才會變得有創造力。
5. 借用輔助物。

#### （四）自己編故事的方法：故事接龍、交互說故事、即興創作等。

#### （五）說故事的基本態度：開放活潑、傾聽接納、樂於分享。

### 二、分享（Sharing）

#### （一）成功的親子互動要素：專家曾提出有效親子互動的四個重要特質，提供參考如下：

1. 愉悅性：跟孩子在一起的時間要有足夠的輕鬆、笑聲、歡樂、愉快感受。
2. 教導性：幫助孩子學習他所需要的知識與技能，讓孩子有效的學習與成長。
3. 撫育性：跟孩子有自然親近的互動，自然顯現父母的愛於行為中。
4. 結構性：允許孩子在安全中擁有自己獨立探索的空間。

#### （二）親子溝通八大原則

1. 你無法給與孩子自己所沒有的東西：
2. 當孩子溺水時不是教他游泳的好時機：給予同理心，幫助孩子接納自己。
3. 要做一個恆溫器，而不是做溫度計：提供給孩子穩定的態度。
4. 珍貴的關係是由細小處點滴累積而來的：要珍惜與孩子的每一個互動。

5. 鼓勵孩子的努力與展現的特質，而不是讚美行為結果。
6. 重要的不是當時做了什麼，而是事後你做了什麼。
7. 當無法接納事實時，給予想像的空間：透過遊戲、畫畫、說故事，滿足孩子具破壞力的「想像」。不過度限制孩子的想像，就能幫孩子的壓力找到出口。
8. 如果定下規則與限制，就要貫徹執行：孩子的生活需要有明確的界線與指示。

### (三) 親子溝通五大技巧

1. 回應性傾聽：耐心不評價的傾聽、嘗試理解說出孩子的想法、感受、行為。
2. 建立孩子的自尊與自信：指出孩子的努力與能力、幫助孩子從錯誤中學習。
3. 清楚明確的設限：無法定出與執行合理限制，結果流於無效恐嚇。
4. 保持好玩的創造力：好的創造力是勇於嘗試各種可能性。
5. 善用身體語言：明確的眼神接觸與示意。

### (四) 十大話題讓你和孩子有得聊

1. 一般生活詢問：今天過得怎麼樣？天氣讓你覺得舒服嗎？
2. 學校學習：今天國語課教什麼？
3. 學校生活：你跟某某人今天一起玩嗎？午餐吃些什麼？
4. 同學發生事件：今天下課跟哪些人講過話？
5. 卡通、電視節目分享：介紹一下剛剛演什麼好嗎？
6. 安親班、補習班經驗：累不累？今天玩些什麼？
7. 家庭作業：今天作業多不多？
8. 時間安排計劃：今天晚上的時間安排是什麼？
9. 活動安排計劃：今天有沒有想要做什麼？
10. 欣賞感謝的人與事：今天讓你最快樂的事？

## 三、遊戲 (Having fun together)

### \* 親子遊戲的「A B C D E」原則

親子每天一起遊戲的好點子有一籬筐！只要把握「A B C D E」原則：

(一) **Able**：符合孩子的能力：「孩子做得到的」，這是親子一起遊戲同樂的前提。

遊戲不要太困難、太複雜。

(二) **Beware**：謹慎考量環境安全。

1. 在廚房、浴室或行路間，玩的環境安全是最先要考量的。
2. 環境的布置或預先的設想，免除安全顧慮，才能安心盡情地玩。

(三) **Creative**：發揮想像力，「衣服怎麼可以拿來玩？」「水餃一定是鹹的嗎？」，

不要墨守成規，運用想像，找回童心、童趣。

(四) **Daily**：在每日生活中進行，天天力行。

1. 每日生活中找點子，並且要天天力行，玩成習慣。
2. 愈玩愈會玩，愈玩愈愛玩，愈玩「愛」愈多！

(五) **Easy**：心情放輕鬆。

1. Take it easy！別老是想著要「寓『教』於樂」。

2. 放鬆心情，親子同樂最主要的目的，就只是：「一同」「歡樂」！

## 玖、結語

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，但是卻不去積極思考「幸福」的泉源所在，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。

## 拾、相關資源

\* 資源網站與參考書單，請至臺北縣家庭教育中心網站下載，網址為：

<http://family.jsps.tpc.edu.tw/family/home.htm>

### 臺北縣「新家庭運動-幸福家庭 123」親子手冊

\* 發行人：周錫璋

\* 總編輯：洪啟昌

\* 編審委員：徐文濤、王明玲、郭正雄、李化愚、石玉森

\* 文字編輯：王愛珠、王淑敏、王天威、李智賢、林哲仁、林素珍、周德銘、  
韋泉婉、梅鳳珠、陳進德、陳春萍、黃富聰、黃惠美、彭麗琴、  
董燕玲、盧娟娟、顏寶華、邢育甄、詹玉葉（以姓氏筆劃排列）

\* 美術編輯：方朱寶、吳望如、周佳建、林士喬、林淑芳、陳昱儒、許晏豪、  
劉鳳儀、劉又銜（以姓氏筆劃排列）

\* 發行單位：臺北縣家庭教育中心

\* 地址：臺北縣板橋市中山路一段 161 號

\* 聯絡電話：(02) 29603456 轉 2639

\* 印刷者：

\* 出版日期：95 年 4 月、第 1 版