

「歲時·台灣」敘事在家庭經營和助人工作的應用

從自己的生活敘事，聆聽生命之美

「人的生活故事如果未能完整地呈現真實的生活經驗，就會遭遇問題。」

—翁開誠

台灣心理治療學會王浩威理事長在《生態心理學》中文版心理序〈讓心向自然學習〉文中說了一個故事：『在花蓮行醫時，曾經遇到一位陸軍士校的布農族青年，因社交焦慮症導致恐慌、崩潰而退訓。在門診的過程中，年輕人敘說著在養病的半年間，每天和祖父去山上打獵的經驗。當清晨的風拂過樹林，或臨晚的飛鼠滑過林間時，他不必去分析，便清楚地和這一塊土地、和森林知道了一切，這和他在都會叢林處於備戰狀態的混亂緊繃是非常不一樣的。』

人，真的可以從大自然中切割出來嗎？人，真的可以單獨存在嗎？老子《道德經》曰：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」尤其是今年，受到地球暖化影響，北極振盪極端氣候肆虐全球，原本四季分明的天氣幾乎亂了套。美國前副總統高爾（Al Gore）曾說：「什麼地方，人的精神被踐踏了，生態環境便蒙災難；什麼地方，人感到無力時，生態環境便蒙災難；什麼地方，人活著感受不出生命的意義和目的時，生態環境便蒙災難。換句話說，人蒙受痛苦時，生態環境便蒙受痛苦。」高爾清楚點出生態環境與心理發展之間可能的關聯。

二十一世紀，物慾文明發展造成人類身心及環境危機之際，生態與心理的結合運用已成為環境守護及心理醫療相關人士值得關注的新領域。因此，在東學西漸的年代裡，東方人文所散發出來的圓融，與自然、上天、家族的情感與友愛的連結，在高壓競爭的現代社會裡，有其存在的價值和撫慰人心與激勵鼓舞的作用。

期盼藉由「歲時·台灣」的美學生活實踐與閱讀書寫，感受季節的脈動；從而發現季節遞嬗之美及食物與土地連結的美好真滋味，豐富家庭經營內涵及健康照顧；開發五感並培養敏銳覺察力、閱讀力與故事力，讓自己的生命經驗成了故事敘事書寫創作的材料，進而能欣賞、體現自我的生命價值，並聆聽欣賞他人的生命美好，珍視生命中所擁有的事物，並在家庭經營和助人工作中充分應用，為美善社會的願景盡一份心力。

● 課程目標

透過家庭休閒生活的安排，走入自然、親近自然育教於樂的認識了解節氣與農耕、漁撈、林木百業的關係影響，感受季節的脈動；從而發現季節遞嬗之美與生活樂趣；開發五感並培養敏銳覺察力、閱讀力與故事力的美學涵養。課核心主軸包括：〈1〉敘事&正向心理學，〈2〉為愛朗讀，享受親子共讀、家庭共讀和社區共讀的樂趣，〈3〉身的照顧—食在自然之健康；落實身土不二、當季當令和支支持友善小農；對食物的感謝，從簡單純樸的飲食對話，提升至心靈的美好家庭關係。〈4〉心的覺察

書寫回饋、靈的安頓暨服務學習的生命教育。認識了解美好關係來自正向思考、具體明確的表達和持續的生活實踐及分享回饋。

● 活動方式

課程內容結合繪畫、音樂、書寫、肢體遊戲、手作、攝影等表達性藝術，透過團體的互動分享，學習觀察、傾聽、自我表達，擴展生活視野觀點並經營家庭，凝聚團體動力的人我關係，達成生命的自我實現與完成。

【歲時·台灣：敘事在家庭經營和助人工作的應用】為誰而開？

正在尋找自我的人、想改寫生命腳本的人，期待對在地人文有更多認識涵養的人、想透過生活美學、繪本故事傳達公民意識及意義的人、學校故事志工和助人工作者、想說在地人文故事給小孩聽的人。

【歲時·台灣：敘事在家庭經營和助人工作的應用】想帶給學習夥伴的是：

家庭是個人人格發展和生活型態養成之最重要的組織，更是影響社會穩定的基本單位。家庭休閒參與可以增加家人相處的機會、培養共同的興趣、增進互相瞭解，培養家庭和諧氣氛與親密關係。

【歲時·台灣：敘事在家庭經營和助人工作的應用課程表】

上課時間：105年3月11日起至4月29日止，共8堂，每週五9：00-11：30

堂次	日期	單元主題	課程目標
1	3月11日	美學四季的故事 ~聽在地的聲音	1. 藉由活動認識了解生活美學與人我關係 2. 透過課程引導認識正向心理學與敘事 3. 美學在四季的共學計畫、公約和宣言
2	3月18日	閱讀春夏的故事 ~讀自己的故事	1. 藉由課程活動探索認識自己 2. 透過課程引導認識後現代敘事語言 3. 練習對話說自己的故事
3	3月25日	詩意春夏的故事 ~車春夏的詩	1. 藉由活動認識了解節氣意象與大地之美 2. 透過課程引導，應用五感聆聽品味節氣〈驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至〉 3. 透過活動練習寫玩詩、寫詩創作
4	4月1日	走在春夏的故事 ~童味的漫步	1. 藉由課程引領感受季節的遞嬗之美與生活樂趣 2. 帶領孩子經由巷弄漫步或輕騎落實家庭休閒生活 3. 透過書寫、手作表達人我關係的情感聯繫
5	4月8日	慢食春夏的故事 ~舌尖上的季節	1. 透過課程認識「慢食」味覺藝術的健康美學 2. 藉由本土繪本認識台灣季節在地好滋味 3. 透過書寫、手作表達人我關係的情感聯繫
6	4月15日	歲時春夏的故事 ~探看原鄉的故事	1. 藉由繪本認識儀式和討論原鄉的風采 2. 透過課程引導理解傳統儀式傳承的意義 3. 透過書寫、手作表達人我關係的情感聯繫
7	4月22日	旅行春夏的故事 ~收藏慢慢遊	1. 旅行前的閱讀、聆聽、準備和規劃書寫 2. 融入在地景人文的對話書寫和攝影中 3. 旅行影像的後製和書寫呈現
8	4月29日	感恩春夏的故事 ~獨特的節氣故事	1. 回溯與前瞻 2. 許願的感恩樹 3. 成果分享和展出

共讀書目：

- 黃錦敦 (2014)。《生命，才是最值得去的地方》。張老師文化。
- 黃錦敦·黃士鈞(2015)。《生命的神秘配方》。台北：方智出版。
- 黃錦敦·黃士鈞(2014)。《陪一顆心長大：從心理諮商到養兒育女》。台北：方智出版。



※校外研習(好康ㄟ！加料不加價！)

場次	時間	講師	講題	地點
1	02.23(二) 9:00~12:00	吳銀玉總監	「節氣・台灣」親子共享的生活美學	新北市土城區 土城圖書館
2	03.15(二) 9:00~12:00	貓小小主編	讀懂一本書有那麼重要嗎？~~你不可不知編輯的美麗與哀愁	新北市板橋區 溪洲國小
3	03.24(四) 9:00~12:00	馮輝岳老師	親子閱讀樂	台北市內湖區 文湖國小
4	03.29(二) 9:00~12:00	蔡美保老師	小紅飛機的創作祕密大公開	桃園市南崁區 南崁國小
5	03.31(四) 9:00~12:00	黃筱茵老師	繪本敲敲門：賞讀繪本的情感旅程	新北市蘆洲區 鷺江國小

104-2 年度「幸福築愛小學堂」社區.家長成長工作坊報名表

「歲時・台灣」敘事在家庭經營和助人工作的應用

(填妥報名表後，請於 105.03.8 前交至頭湖國小輔導處)

姓名：

職業：

連絡電話：

手機：

FB:

是否領有志工服務手冊：是 否

子女姓名：

就讀學校：

年級：

年

班

校外研習預約：第 1 場次

第 2 場次

第 3 場次

第 4 場次

第 5 場次

不克參加

校外研習交通方式：自行開車

機車

公共運輸工具