



2019年  
09月中秋特刊

# 我家的 影子劇場

好教養

中秋節的  
影子戲碼



好家庭

月圓人團圓  
全家露營去



好夫妻

感謝說出口  
感情更緊密





## 好家庭

# 月圓人團圓，全家露營去

在匆促忙碌的工作與生活步調中，多數人都接受大量的3C、影音訊息，即使回到家中也很難享受有品質、不受干擾的互動時光。今年中秋節，試著遠離城市的喧囂，享受全家人緊密的相聚時刻，賞月談心、聊天說笑，全家一起團圓露營去。

### 當我們同在一起

露營的日子，全家都在同樣的生活步調，一起搭帳、生火、煮食、及晚餐後的齊聚時光，在中秋夜裡，隔絕手機、電視的打擾，全家圍坐在小小的燈光下賞月談心、聊天說笑、彼此關心。父母可以回憶小時候過的中秋節；孩子也可以分享今日的感受與發現，全家一起玩一些小遊戲：像是橡皮筋、腦筋急轉彎、手影遊戲、笑話大賽，全家人無論身心都緊緊的凝聚在一起，讓笑聲與溫暖充滿在美好的家庭時光。

家庭聚會卡



### 將寶貴的時間留給全家人的「相聚時光」

都市的生活忙碌，較少有大自然生活的經驗，尤其是露營新手家庭，在初步規劃露營活動時，可先從半自助式開始，如：有販賣(代訂)食材、衛浴設備的營地，或選擇煮火鍋、麵食，只需要滾水就能處理的餐食，若孩子還小，露營車、蒙古包或是固定營帳也是不錯的選擇！盡量簡化器材預備、紮營、盥洗、備餐、煮食的困難度，不僅可以增加孩子參與的程度，也可避免過於繁複的預備過程，產生衝突與不愉快，當時間有限時，將寶貴的時間留給全家人的「相聚時光」。

帶孩子一起爬山

自然課可以這麼浪漫



## 全家一起參與 讓出遊更有趣

對孩子來說，露營是一件既期待又興奮的大事，讓全家人一起參與預備的過程，不僅可以提升孩子的責任感與問題解決能力，也可減輕父母的負擔，更能凝聚全家人的感情

**定期召開籌備家庭會議：全家一起討論時間、地點，列出活動前、中、後的工作，由全家人分組完成**

- **搜尋、預定營地：**預定已有部分設施的營地，降低入門難度。
- **規劃行程/活動：**依全家人的體力，考量行程安全與難易度。
- **預備器材、食材：**預備簡易、方便煮食的食材，避免易腐壞變質的食物，另外也須預備乾糧。
- **關注天氣：**隨時關注當日天氣預報，如氣候不好或降雨機率較高，視情況調整行程及雨備方案。
- **在日常生活中開始練習：**在成人陪同下，讓孩子有機會在家練習簡易備餐與煮食。
- **行李預備：**陪著孩子列出行李清單，練習收納、折疊、選擇合適的衣服，自己的行李自己準備。
- **當日工作分配：**討論每個人的當日主責工作，讓孩子在參與過程中培養責任感與成就感。
- **全家分享檢討會：**每一次的露營不一定是完美的，全家可以一起召開分享檢討會，感謝彼此在過程中的付出與努力，也提出下次可以更好的方式，也為了過程中的衝突互相道歉，一起將物品收拾歸位，為下一次更美好的全家出遊作預備。

親子野趣趣

家庭急救包

TOP



## 好教養

提到中秋節，就會讓我們聯想到嫦娥奔月、吳剛伐木、月兔搗藥等民間故事。每個孩子都喜歡「聽故事」，試試看，帶著孩子發揮想像力，一起來說一個充滿創意的中秋「故事」吧！



### 帶孩子用「影子」說一個好故事

孩子在三到五歲時是想像力萌芽的階段，有時會說出超乎我們想像、非現實所發生的事情，例如：昨天晚上和家人去遊樂園玩、有一個怪獸在我的衣櫃裡等，除了理性的引導、慢慢讓孩子區分真實與想像之外，隨著孩子年齡逐漸增長，也要讓孩子感受到我們對他想像力的珍惜、鼓勵孩子保有創造力。

「說故事」就是一個合宜的方式，藉由「故事」讓孩子既能區辨現實與想像，又能讓孩子發揮天馬行空的創意，翱翔在欣賞、編織故事的情境中。中秋節到了，讓我們試試「影子戲碼」，不論白天黑夜、室內室外，帶領孩子用「影子」來說故事吧！



遊「戲」童年

## 適合「7歲以上」的影子戲碼： 紙影偶劇場

進入小學階段的孩子能夠使用更多元的工具，除了描影子繪圖、手影遊戲以外，我們可以製作「紙影偶」來完成影子戲碼；同時，將「人、事、時、地、物」的基本元素搭配「故事開頭-鋪述-突發事件-結尾」等情節，全家人一起故事接龍等，讓故事更完整、更有趣。



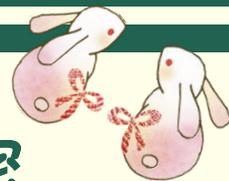
[看更多影子戲碼](#)

TOP



## 好夫妻

# 感謝說出口，感情更緊密



中秋佳節對於每個家庭來說是十分忙碌的，拜訪親友或張羅送禮表達感謝，但卻常常忽略了對朝夕相處的另一半表達感謝，簡單的「謝謝」有時反而難以啟齒，試著從觀察生活中的小細節著手，看見伴侶努力的付出，透過適合的方式表達愛，讓另一半順利接收到真摯的感謝。

### 即時感謝：觀察生活中小細節

「一路上收藏點點滴滴的歡笑，留到以後坐著搖椅慢慢聊」經典的歌詞道出：婚姻生活中許多微小而真實的互動，蘊含著對家庭、對彼此的支持與付出，試著用「愛的眼光」觀察生活中的小細節，從欣賞的角度感受另一半的心意，也接納差異帶來的火花，感謝另一半豐富自己的生命視野。別忘了！即時表達對另一半的欣賞、感激，或是肯定，累積夫妻間深厚扎實的情感，也建造婚姻家庭生活中，愛與信任的堅固地基。

瞭解愛的語言

### 天天感謝：愛在心裡口要開

面對陌生人可以很輕易地說出謝謝，對著親密的人有時卻難以啟齒，也容易忽略對身邊的人表達感謝。有人說：「都是老夫老妻了，這些感謝的話不用說對方也知道？」事實上，夫妻間如果能夠清楚且明確的表達心意，有助於對彼此有更多的了解。一句簡單的「謝謝你」，讓對方感覺到自己的付出是被看見，且是有價值的。將放在心裡的愛說出口，勇敢的表達肯定與感謝，相互鼓勵扶持，累積兩人的正向情感，攜手向前行。

如何表達愛

## 感謝321，夫妻感情更緊密

將「感謝」好好的表達是需要練習的，透過夫妻新運動「感謝321」，讓感謝更具體可為，夫妻感情更緊密。

### 肯定對方**3**個特質

說出欣賞對方的三個特質，可能是當初彼此吸引的原因，或是在日常生活中的新發現。肯定對方的同時，不僅讓另一半感受到回饋，也提醒自己，用正向的眼光欣賞對方，複習彼此的美好。

### 說**2**件對方做的好事

具體描述令自己覺得感恩的事件及原因，讓對方知道他做的哪些行為，使自己印象深刻，再補充說明自己的感受與心情，加深彼此對這件事的看重與心意。

讀本好書：有你，更能做自己

### **1**句感謝與祝福的話

感謝的話永遠不嫌多，真心誠懇的表達、道謝與示愛，具體且明確的說出「謝謝」與「祝福」，好好的擁抱對方，利用感謝和祝福，與另一半在日常中談情說愛。

守護婚姻的訣竅



和樂共親職電子報2019年09月



各期電子報



訂閱電子報



發行 / 教育部委託辦理家庭教育數位加值計畫

總編輯 / 林如萍 執行編輯、責任編輯 / 胡晏菽 編撰群 / 宋采臻、張芷晴、胡晏菽