



0-2

3-4

5-6

7+

2019年10月刊



好家庭



好教養



好夫妻





好家庭

迎接，豐收之秋



秋天，是豐收的季節，如同老年階段，人人都期待著退休後的美好生活，2018年底，台灣民眾的平均壽命已超過80歲，每個人都有機會成為長者，當我們走向人生下半場，你希望家中子女、社會中的不同年齡世代，怎麼看待你我呢？

祖父母是孩子認識老化的第一位老師

隨著平均壽命提升，每個人都有機會成為長者，家家戶戶也都可能有長輩，社會中不同年齡世代的比例越來越相近，老、青、幼不同年齡世代之間的互動關係如何呢？台灣的調查發現，家庭中的三代互動，是很多人共同的生活經驗，也就是說：「家庭」是不同年齡世代，學習互動相處的最佳教室，尤其是對家中年幼的孩子來說，學習與不同年齡階段的人互動，是高齡社會中重要的社交技巧，有此一說：祖父母是孫子女認識老化、學習與長者互動的最佳老師，想像自己未來的老年生活，你期待與社會中的年輕世代如何互動？不分年齡相互友善尊重，是高齡社會中每個人都需要學習的課題。

與長輩的友好相處指數

良好的祖孫情感，降低老化「刻板印象」

2019年教育部的全台調查發現：幼年有與祖父母互動經驗的孩子，長大之後在生活中接觸其他長者時，能夠較輕鬆自在的互動；該項調查也發現，祖孫同住有助於提升祖孫之間的情感，而良好的祖孫情感，能夠降低孩子對老人的刻板印象、與長者有較為良好的互動。如果說，「家庭」是學習與長輩互動的天然教室，家庭中的每位成員，可以怎麼做，讓孩子的學習效果加倍？



家中的中間世代



我可以.....起身同行，暢通聯繫

即使祖孫不同住，也可以和孩子一起用各種方式，保持與祖父母聯絡互動，讓孩子從小習慣與長輩聊天、熟悉祖父母，未來在外面遇到其他長輩，就能溫和有禮、不害怕。

還可以.....攜家帶眷，串聯三代情誼

在政府大力地提倡與鼓勵下，幼兒園、小學、國高中與許多社區團體，都會舉辦有趣的祖孫、全家同樂活動，下次看到相關的活動訊息，記得全家出動，和孩子一起多和祖父母互動，創造更多三代同樂的美好記憶。

家中的黃金世代

我可以.....事事嘗鮮，接軌新世代

人們常說，「老」只是年齡數字，「老化」多半是生理狀態，但保有好奇心、喜歡嘗鮮的心情，年齡不受限。學習使用新科技、聽聽流行歌曲、嘗試有名的新甜點店，生活中的新鮮事，不僅能夠讓人生變得有樂趣，下次跟子女、孫子女聊天時，還能增加話題，拉近距離。

不斷嘗新的老後生活



好教養

一起學習，認識「變老」



孩子身邊最貼近的老人，大多是爺爺、奶奶、外公及外婆。讓孩子從小就與祖父母多多互動，在相處過程中累積祖孫之間的熟悉度與情感，於是，當有一天祖父母變老，在生理上開始改變或退化時，孩子就比較不會畏懼。

「變老」是怎麼一回事？

祖父母在家族中扮演著多元的角色，可以是家族故事與生活經驗的傳遞者，成為家中凝聚力的核心，也可能是協助照顧孫子女的最佳幫手。但隨著年齡增長，身心不免開始有變化，面對外在（如：行動力、聽覺、視覺等）及內在（如：自尊、記憶力）的逐漸老化，難免在日常生活中會需要他人協助，或在學習新事物時，需要更多的時間去適應。不過，老化本就是生命中的過程，變老跟長大一樣，隨著年齡的累積而有明顯的身心變化，是人無時無刻都在經歷的。因此從跟祖父母的互動開始，認識「變老」是怎麼一回事，可以使孩子未來和年邁的祖父母相處時，能夠因為「了解」、「關愛」而「尊重」。



大手牽小手：祖孫互動五顆星

家有一老，如有一寶，有祖父母真好



祖父母的生活經驗，畫出來吧！

7歲以上的孩子，在社會認知、身體肌肉及語言發展等已經相當成熟。祖孫之間可以有許多話題，鼓勵讓孩子在聊天過程中，更認識祖父母，增加祖孫之間的相互了解，試試以下話題，你會發現，祖父母說得起勁，孩子也聽得開心！

♥ 我可以跟爺爺奶奶分享：

1. 我在學校最好的朋友，我們下課喜歡玩甚麼？
2. 我最喜歡和爺爺奶奶去哪裡？一起吃甚麼？

♥ 我可以訪問爺爺奶奶：

1. 爸媽小時候最好笑的一件事
2. 人生中最有趣的一件事情



阿嬤和阿公一起去散步



親子說書人

佐賀的超級阿嬤



好夫妻

牽手，成為彼此後盾



當家中長輩需要照顧，夫妻的時間與家務，勢必得重新調配，夫妻兩人的補位與相互體諒，有助於同時兼顧自己的家庭生活與原生家庭的父母照顧。

成為彼此堅強的後盾

當配偶的父母年邁，另一半需要花費心力照顧，自己可以主動多承擔照顧長輩以外的家庭責任，減輕另一半兩頭燒的壓力。如果是自己的父母需要照顧，除了自我勉勵，妥善分配照護責任及工作，尋求手足、親友共同支援，更別忘了感謝另一半的補位與體諒，夫妻協力，在照顧長輩與家庭中維持平衡。

陪父母好好度過人生下半場

夫妻倆的透氣時間

夫妻倆一起挪出空檔，下定「決心」並且「刻意」地安排休息時間，脫離照顧父母的壓力與緊繃感，約另一半離開熟悉的環境透氣一下，可以是兩天一夜的周末之旅，也可以短短幾小時，泡泡溫泉，吃一頓悠閒的晚餐等，有助於放鬆彼此的身心，也重溫與另一半獨處的時光與感情。

適時的「透氣」對照顧者來說特別重要，嘗試尋找外部資源，如政府喘息服務、親友支援等，照顧父母的漫漫長路上，需要偶爾的放手、放心，才能好好放鬆。

重新調理：我家的時間派

夫妻攜手：擬定紓壓計畫



每天為對方加加油

當另一半承擔辛苦的照顧工作，試著用對方喜歡的方式為他加油打氣，成為彼此的最佳啦啦隊！



擁抱的力量

堅定溫暖的擁抱、輕撫臂膀與背部，有助舒緩壓力，讓他感受你的支持與同在。



精心的陪伴

刻意安排全心關注彼此的時光，如睡前小談天，即使是無聲的陪同，也能感受到彼此陪伴的安心與放鬆。



表達肯定與支持

用便利貼、訊息、貼文等各種方式，將未說出口的肯定、感謝與支持，具體的表達出來。



主動分擔家務

主動接手日常家務，如接送小孩、看孩子功課、預備餐食等，減輕另一半的辛勞，讓他享受片刻的放鬆與休息。



貼心小禮物

另一半想要又捨不得買？舒緩身心的小禮物？一份貼心的驚喜小禮，讓另一半感受被重視的小確幸。



和樂共親職電子報2019年10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 / 胡晏菽 責任編輯 / 余佳玟 編撰群 / 余佳玟、陳寅真、胡晏菽