



一家一菜
相聚美好

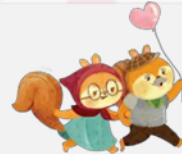


好家庭



好教養

在餐桌上
表達感謝



好夫妻

串起年度
美好時光





好家庭

一家一菜，相聚美好

什麼是「一家一菜 (Potluck) 」呢？「一家一菜」是一種源起於美國的家庭聚餐形式，由參與聚會的成員，個人或家庭準備一道菜，讓親朋好友能品嚐不同的佳餚的過程中，也能減少預備的負擔，享受共聚的時光。



一家一菜

選一個合適的週末時光，邀請許久不見的朋友或是親人來家裡坐坐，藉由一家一菜的聚餐形式，省下了預備一桌菜餚耗費的心力，和家人一起慢下腳步，享受備餐時光，也有更多時間與親友共享聊天相聚的喜樂。

不論是自備或是購買餐食，都蘊含了精心備餐的心意，在聚會過程中，不妨讓大家分享精選這道菜色的原因、備餐過程的小趣事等，在熱烈分享中，增加彼此的了解與情感。

祝福與收拾

用心的規劃與預備，使得飯桌上充滿了歡聲笑語，在茶餘飯後也別忘了讓參與的每一個人感受到祝福與感謝，例如：輪流用一句感恩正向的話（如：這道菜吃起來很清爽、調理很入味等）來形容今天的菜餚，也回饋為這次聚會預備菜色、幫忙布置空間、餐具的每個人。最後，以行動展現感謝，一起幫忙收拾飯後的餐桌，讓招待的家庭減少善後的負擔。

認識家人的家人

除了相約聚餐以外，若居住社區有舉辦鄰里活動，或是政府、民間機構舉辦的園遊會、義賣活動等，不妨帶著家中的長輩、孩子，一起出外走走看看，豐富家庭休閒生活。也能邀請家中成員參加父母在職公司的家庭日，讓家人認識爸爸媽媽的工作內容等，既能夠開啟聚餐的話題，也增加對彼此生活的了解。

和孩子聊一聊：今天吃了什麼？

外出散步走走

一家一菜的預備清單

規劃聚餐的同時，又想讓孩子可以一起參與，該怎麼規劃呢？用這份清單來確認一下吧！

給大人的預備清單



- 和親友約定聚會時間與地點。
- 和配偶、孩子討論預備烹煮的菜色，或是想購買的料理。
- 與家人一同協力完成自製的菜餚，或是一起去購買現成的料理。
- 安排當天的交通與行程。

給孩子的預備清單



- 繪製這次聚會的邀請卡。
- 設計餐桌的布置與裝飾。
- 和爸媽一起完成菜餚，或是一起去購買料理。

聚餐邀請卡

開啟聊天話題



好教養

在餐桌上，表達感謝



感恩節的到來，全家人在歲末之際一起吃飯，回顧充滿感謝與祝福的這一年，分享美好的生活與食物。在餐桌上，全家一同練習，相互「表達感謝」，也教導孩子珍惜食物，心存謝意。

在餐桌上「練習感謝」

在都市化的發展中，人們與土地、農田都距離越來越遙遠，對於餐桌上出現的食物及來源，也感到十分陌生。但其實食物與我們的生活與文化息息相關，在日常開動、謝飯的用餐文化中，都存有「敬天愛人」的感謝之意。如同日本家庭在吃飯前，大家都會說一句「我要開動了(いただきます)」，日文直譯是「領受了」，意味著對大自然的饋贈抱持感恩的心，感謝食物提供我們能量與營養，也感謝農人的辛勞與心意。

在餐桌上「培養感情」

感恩節，與家人、朋友一起分享食物，也透過餐桌上的時光，讓家人，讓孩子瞭解食物與我們的連結，從產地到餐桌，在衣食無缺的社會中，讓孩子從認識食物開始，進而感謝食物、珍惜食物，把每一道菜都吃光光，感謝為我們烹煮備餐的家人辛勞，也牽起家人之間的情感。

邀請家人，回家吃飯

與家人創造餐桌上的奇蹟

感恩歲末，歡慶豐盛與甘甜

7歲以上

在餐桌上實踐「飲食教育」

感謝食材的第一步，首先必須瞭解食物的來源，向孩子介紹各種食材加工烹調前的原貌，可以幫助孩子瞭解自然食材，並對辛勞的農人與大自然懷抱感謝的心。藉由爸媽的引導與陪伴，在餐桌上練習勇敢嘗試，改善寶貝偏食或是拒絕嘗試食物的恐懼。

1 打造環境：

配合孩子身高與能力，給予適合的環境操作。

2 拆解步驟：

將料理過程拆成更細的步驟，讓孩子可以參與其中。

親子廚房動手做：
香噴噴南瓜餅乾

爸媽可以這樣做

在安全考量下提供簡易廚具，讓孩子一起嘗試下廚料理食物，不僅可以瞭解食材的原貌，也透過簡單有趣的烹飪過程讓孩子產生興趣，不排斥進廚房。

3 指派任務：

讓孩子獨立完成部分環節，指派小任務讓他獲得成就感。

4 共同享用

共同享用親子合作的美味料理，為成品紀錄拍照，留下美好回憶。

小孩易上手親子料理：
超繽紛水果鬆餅



好夫妻

串起年度美好時光

孩子出生後，生活變得更加豐富而充實。在忙於育兒的同時，也別忘了，良好的夫妻關係是家庭幸福的基石，有了彼此的支持，夫妻攜手經歷春夏秋冬，在歲末年終之際，一起分享四季的美好時光，串起整年度的溫暖回憶，在冷冷的天感受暖暖的愛。

用稱呼標示另一半

當孩子出生，增加了父母的身份、責任，日常的稱謂常隨之變成「oo的爸爸」、「oo的媽媽」，亦有許多夫妻間也開始如此稱呼另一半，在育兒的忙碌生活中，忽略了夫妻情感的經營。成為好父母，也要當好夫妻，從稱謂開始，在日常中用「老公」、「老婆」標示另一半的身份，也別忘了時常溫習「夫妻」情感，當彼此最好的「牽手」。

用相機為彼此紀錄美好

翻開手機相簿，滿滿的都是孩子成長過程中的回憶與紀錄，在此同時，也為另一半拍下美麗、帥氣的倩影吧，更別忘了夫妻兩人的恩愛合影，欣賞彼此的美好，也為婚姻生活留下幸福的紀錄，一如「家後」歌詞中的溫馨場景：有一日咱若老，有媳婦子兒友孝，你若無聊，拿咱的相片，看卡早結婚的時陣你外緣投...

夫妻一起用心守護愛

共創活力的婚姻



四季美好時光相簿

全家聚在一起，分享今年一起去哪裡踏青？參與了哪些活動？有哪些印象深刻、有趣的回憶，在歡聲笑語中盤點今年的快樂回憶，製作我家的四季美好時光相簿吧！



TIPS

1. 盡量挑選不同時間、季節、人物組成的照片，如：全家福、夫妻合照、老婆/老公獨照等，增加豐富性。
2. 將照片貼進圖框，標記日期、主題與地點，四季美好時光相簿就完成了。
3. 將成品彩色輸出，做為年節賀卡分享近況，或是擺在家中客廳，成為年終固定的家庭美好儀式。



製作美好時光相簿

全家拍照趣



和樂共親職電子報2019年11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 / 宋采臻、胡晏菽、張芷晴