



0-2

3-4

5-6

7+

# 過年伴手禮 購買提案



好家庭

2020年  
01月刊

讓孩子拜年  
變easy!



好教養

用心牽手  
過好年



好夫妻





## 好家庭

# 過年伴手禮購買提案

逢年過節，家人間彼此串門子，透過走春和聚餐拉近彼此距離。拜訪親友家時，我們通常都會準備「伴手禮」，但伴手禮選擇眾多，到底要如何才能送禮送成「心坎禮」？讓收到眾多新年賀禮的對方，對我準備的伴手禮，眼睛為之一亮呢？

## 提案一：送禮眉角要顧到

在送禮時優先考慮對方的年齡，若有長輩或兒童要特別注意不同年齡階段的健康飲食注意事項。例如：營養的小零嘴(如：堅果、果乾、海苔)會比一般零食禮盒好。挑選則以原味、無添加人工調味的產品為佳，在過年大魚大肉後，讓大家可以吃著零嘴也不會有太大的負擔。



## 提案二：過年禮數要知道

在前往親戚家拜年時，可以先和孩子說明親屬關係，同時也可以給孩子小任務，讓他擔任小小送禮員，讓送禮這件事變得溫馨又有趣，送上伴手禮的同時請孩子對長輩說出預備好的祝福吉祥話，讓禮物與心意都順利傳達。

## 提案二：新奇有趣要說到

送禮時不外乎心意與新奇，伴手禮可以選購有故事性的商品(如：公益商品、各地名產等)，讓年節氛圍透過禮品不只溫暖大家，也增加餐桌上茶餘飯後的聊天話題。如果是在異鄉工作的遊子，也可以送異鄉的特色伴手禮，收禮者不僅會有新奇的收禮經驗，也可以更瞭解外地生活的軌跡。



[過年回家一起好好吃飯](#)

[過年活動新選擇](#)

# 送禮愛注意

## 「三不二要」小撇步

大概選定想買的禮物類型後，別忘了禮物購買的「三不二要」小撇步，讓過年送禮變簡單，透過送禮讓對方感受到尊重與關懷，帶著溫暖的心意歡慶一年的新開始。

### 「不」買保鮮期短的禮品

伴手禮最怕效期很短，因為過年會同時出現許多禮物與美食，等到開箱伴手禮時，往往已經過了一個多禮拜，如果才發現過期，會讓人覺得很可惜。避免贈送即期品，讓收禮人也能開心享受到禮物，同時也避免造成資源浪費。

### 「不」買重複伴手禮

伴手禮也很怕「撞」在一起，尤其是常上榜的品項：蛋捲、肉乾、鳳梨酥等，不妨在親戚間群組告知，今年伴手禮會送的品項，透過先行瞭解，錯開大家的送禮品項，讓伴手禮的選擇更多樣化，不會因為相近也造成吃不完的浪費。

### 「不」買生鮮食品

除了有上述容易過期的缺點，同時也因為過年的食品很多，需要大量的儲存空間，冰箱通常都會塞的滿滿的，在保存上大不易，送生鮮食品有時候會造成收禮人的困擾。



### 「要」幫另一半累積好印象

可以在瞭解家人喜好後贈禮，以另一半的名義送禮，讓收禮者可以感受到對方的滿滿心意。這樣幫另一半「做球」的方式，讓長輩感受到「孩子的另一半」也很關心自己。

### 「要」延長回憶保存期限

過年時可以贈送專屬家人間的回憶月曆，讓一年透過月曆有全新的開始，紀錄下今年新的回憶，也讓回憶的保存期限可以更長。



製作新年祝賀卡片

回溫記憶的家庭紀錄簿



## 好教養

# 讓孩子拜年變easy!

擔心歡樂洋溢的過年，因為孩子抗拒問好而影響氣氛嗎？其實，讓孩子拜年一點也不難！教導孩子合宜有禮貌的行為，在不同年齡階段的方法和重點都不同，但最重要的都是：先認識孩子的行為特質，再創造適切的「拜年」情境。



待會看到爺爺、奶奶、姑姑、叔叔、哥哥、姊姊.....記得要問好喔！

**不要！**

我不想！  
過年好討厭！



## 來理解孩子為何排斥問好？

擔心原本歡樂洋溢的氣氛，會因為孩子抗拒問好而受影響嗎？根據研究，孩子願不願意問好、拜年，與他的天生氣質有關。例如：好久不見的親戚給了紅包，有的孩子會開心地說謝謝、有的孩子可能拿了卻不說話、有的甚至不敢去拿，這是因為孩子們的個性、氣質不同，而不是沒有禮貌，所以請別過度強迫或苛責孩子。

除了拜年，孩子許多的日常行為也都跟氣質有關，比方說...



### 「磨娘型」的孩子

需要較多情緒出口，來紓解情緒，所以爸媽需要付出更多精神來理解孩子。



### 「好動型」的孩子

喜歡活動，可以試試「跑腿」、「出任務」來消耗孩子的能量，讓孩子有理由去動一動。

由於每個孩子的氣質都不同，所以更需要掌握合宜的教養方式，來幫助建立良好的親子關係！

去看看：[教養孩子有妙方？認識孩子的天生氣質](#)

# 春節返鄉必備： 拜年暖身清單！

## 0 - 2歲

大多數的父母，要孩子問好、拜年，是希望孩子能懂得尊重他人，養成有禮貌的行為。因此，瞭解孩子的行為特質後，還需要為他建立合宜的學習情境，試著用「拜年暖身清單」，讓孩子在出門拜年前就做好參加過年家族聚會的心理準備！

對0-2歲的孩子來說，即使平時活潑開朗，但遇到不熟悉的人還是有可能出現害羞、退縮的反應，為了避免孩子不打招呼的尷尬情境，可以這麼做：

### 提前預習

在過年返鄉前，先透過照片、故事等，介紹可能會遇上的長輩、親戚、表/堂兄弟姊妹等親戚，讓孩子有初步印象，碰面時也比較不會緊張。

### 吃得飽，睡得好

在生理狀況良好的狀況下，能讓孩子保有較愉快的心情，面對不常接觸的長輩也較不會產生焦慮喔！

### 大人小孩都放心

平常就多帶孩子出門散步、到公園與附近孩子一起玩等，藉由自然的機會接觸外界、融入人群，自然而然地，孩子便能建立起與別人對話的自信。

To. 爸媽

### 拜年暖身

Check List 

- 預備一兩種孩子常玩的玩具、常看的繪本。
- 帶孩子認識可能遇見的親友。
- 陪孩子練習拜年公式、鼓勵孩子勇敢表達。
- 與孩子建立不安、害怕的暗號(如：牽手)。
- 一起挑選拜年禮物，提升孩子對過年的期待感。

閱讀好書【十二生肖的故事】  
讓孩子對新年充滿歡喜！

# 春節返鄉必備： 拜年暖身清單！

## 3 - 4歲

大多數的父母，要孩子問好、拜年，是希望孩子能懂得尊重他人，養成有禮貌的行為。因此，瞭解孩子的行為特質後，還需要為他建立合宜的學習情境，試著用「拜年暖身清單」，讓孩子在出門拜年前就做好參加過年家族聚會的心理準備！

對3-4歲的孩子來說，即使平時活潑、好動，也可能在遇到不熟悉的人時，產生害羞、膽怯的反應，幼兒期除了與家人建立親密關係，也需要與他人有所互動，透過互動過程，學習與他人相處的經驗，；爸媽可以這麼做：

### 提前預習

#### 複習去年的美好回憶

在過年返鄉前，先透過照片、故事等，描繪可能會遇上的長輩、親戚、表/堂兄弟姊妹等，讓孩子有初步印象，碰面時也比較不會緊張。除此之外，還可以提醒去年過年時發生的快樂回憶。

#### 給予安全感

當孩子害羞地躲在爸媽身後時，請握緊孩子的手，減輕他的不安後，再向對方解釋孩子的行為是因為對陌生環境不熟悉，請別急著斥責或帶離現場。

#### 建立信心

平常就多帶孩子出門散步、到公園與附近孩子一起玩等，藉由自然的機會接觸外界、融入人群，自然而然地，孩子便能建立起與別人對話的自信。

### To. 爸媽 拜年暖身

#### Check List ✓

- 預備一兩種孩子常玩的玩具、常看的繪本。
- 帶孩子認識可能遇見的親友。
- 陪孩子練習拜年公式、鼓勵孩子勇敢表達。
- 與孩子建立不安、害怕的暗號(如：牽手)。
- 一起挑選拜年禮物，提升孩子對過年的期待感。

閱讀好書【十二生肖的故事】  
讓孩子對新年充滿歡喜！

閱讀好書【回奶奶家的那條路】  
· 讓孩子在返鄉路上有期待！

## 春節返鄉必備： 拜年暖身清單！

### 5 - 6歲

大多數的父母，要孩子問好、拜年，是希望孩子能懂得尊重他人，養成有禮貌的行為。因此，瞭解孩子的行為特質後，還需要為他建立合宜的學習情境，試著用「拜年暖身清單」，讓孩子在出門拜年前就做好參加過年家族聚會的心理準備！

對5-6歲的孩子來說，除了與家人建立親密關係，也需要與他人有所互動，透過互動過程，學習與他人相處的經驗，培養孩子的人際技巧；爸媽還可以：

### 提前預習

除了透過照片認識親戚，還可以讓孩子試著繪製「家庭樹」，在畫畫過程中，述說關於親戚、長輩、表/堂兄弟姊妹等人的特質、興趣、趣事，增進孩子與親屬的親近感。

【家庭樹】，拉近孩子與親屬的距離！

### 豐富社交經驗

讓孩子有參與感與練習表達的機會。如：透過念繪本、玩遊戲、辦家家酒的時候，自然而然讓孩子理解「什麼是過年？」，幫助孩子應對過年的情境。

### 準備「表演」

較為活潑、好動的孩子，可以鼓勵孩子準備擅長的表演，如：幼兒園的表演曲目、喜歡的兒歌等等，藉此活絡過年氣氛，讓孩子充滿成就感，藉此減輕他對陌生環境的緊張感。

### To. 爸媽 拜年暖身

#### Check List ✓

- 預備一兩種孩子常玩的玩具、常看的繪本。
- 帶孩子認識可能遇見的親友。
- 陪孩子練習拜年公式、鼓勵孩子勇敢表達。
- 與孩子建立不安、害怕的暗號(如：牽手)。
- 一起挑選拜年禮物，提升孩子對過年的期待感。

閱讀好書【十二生肖的故事】  
讓孩子對新年充滿歡喜！

閱讀好書【回奶奶家的那條路】  
· 讓孩子在返鄉路上有期待！



# 春節返鄉必備： 拜年暖身清單！

## 7歲以上

大多數的父母，要孩子問好、拜年，是希望孩子能懂得尊重他人，養成有禮貌的行為。因此，瞭解孩子的行為特質後，還需要為他建立合宜的學習情境，試著用「拜年暖身清單」，讓孩子在出門拜年前就做好參加過年家族聚會的心理準備！

對7歲以上的孩子來說，開始能辨別大人的反應與態度，也想要爭取大人的關注，因此容易因大人的責備而受傷，過年期間可能會被問成績、被批評、被比較等等，此時，爸媽可以試著轉移話題或協助說明。

### 熟悉拜年公式

試著練習可能發生的情境，並讓孩子有參與感與表達的機會。透過念繪本、玩遊戲等，自然而然讓孩子理解「什麼是過年？」、「過年會遇到誰？」，像是：「晚上遇到爺爺奶奶要記得說恭喜發財！新年快樂！」、「如果有人給你紅包，是不是要說『謝謝』呢？」。

### 建立熟悉感

爸媽可以多說與其他家人的故事，讓孩子逐漸對他們有熟悉感、有親近感，也會助於孩子與親戚們的互動。除此之外，也應鼓勵孩子主動問好，來促進良好的人際經驗。

### To. 爸媽 拜年暖身

#### Check List ✓

- 預備一兩種孩子常玩的玩具、常看的繪本。
- 帶孩子認識可能遇見的親友。
- 陪孩子練習拜年公式、鼓勵孩子勇敢表達。
- 與孩子建立不安、害怕的暗號(如：牽手)。
- 一起挑選拜年禮物，提升孩子對過年的期待感。

### 準備「活動」，主動出擊

鼓勵孩子帶一兩項喜歡的遊戲(例如：桌遊或牌卡)，邀請家族中年齡相近的孩子一起玩，孩子已經長大了，可以嘗試不需時時刻刻都在父母身邊，有玩伴一起玩熟悉的遊戲，能讓孩子們快速熱絡起來，減輕對陌生環境的緊張感。

閱讀好書【回奶奶家的那條路】  
，讓孩子在返鄉路上有期待！



## 好夫妻

# 用心牽手，過好年



每天和孩子親親抱抱，是再正常不過的事，透過自然又主動的親親抱抱，希望讓孩子感受到父母滿滿的愛，其實，人們都喜歡肢體接觸帶來的溫暖感受與愛，即使你我都已長大，也還是喜歡，下次，抱起孩子時，也別忘了也牽牽另一半，用心牽手，展開新的一整年。

## 原來，手牽手-心連心，是真的！

夫妻之間表達情感的方式有很多，透過肢體接觸傳遞既簡單又即時，研究發現，透過肢體接觸來表達愛意(physical affection)，有助於夫妻婚姻滿意度的維持與提升，親吻、擁抱、牽手、按摩、撫摸都是很有效的肢體表達方式，你喜歡哪一種呢？每個人喜歡的肢體接觸不同，了解另一半喜歡的方式，有助情感加溫。在各種肢體情感表達方式中，牽手是最簡單的「入門款」，除了一般人都知道的，能夠維繫親密情感外，還有兩大好處：

### 帶來安全感與平靜的抒壓效果

當另一半心情緊張時，緊緊抓住他的手，能夠讓他知道：「我感覺到你的緊張了，別擔心，有我在」。過年總是需要面對許多親朋好友，有時候，跟不熟的親戚朋友談話，容易讓人緊張或不知所措，來自另一半透過手心傳遞的溫暖，能有效帶來抒壓的效果，更有安全感。

延伸閱讀：累積夫妻的親密感

### 展現兩人的「一體」感

共同出席聚會或出遊時，牽手可以展現出兩人的「一體」感，也能讓較少碰面或初次認識的親友很快就認識我們一家人，增加熟悉感。尤其，如果今天是出席我的親友的社交活動，更應該主動牽起孩子與另一半的手，好讓不是這麼熟悉我親友的另一半，能夠感受到我想展現出「我們是一起的」，這樣的微甜蜜。

## 踩點，牽手去

在出門或回家的路上，試著「踩點牽手」  
讓孩子看見相愛的爸媽！

今天，一起下班

逛街，人潮擁擠  
避免走散

開車等紅燈  
出其不意牽個手

公司員工家庭日  
攜家帶著出席

過馬路，下公車  
保障安全

晚餐後  
全家散步去！

過年回老家  
跟高中同學吃飯





和樂共親職電子報2020年1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增值計畫

總編輯 / 林如萍 執行編輯 / 劉晏辰 責任編輯 / 余佳玟 編撰群 / 張芷晴、陳家容、余佳玟