



0-2

3-4

5-6

7+

全家健康  
樂生活



好家庭

2020年  
02月刊

我的  
生日派對

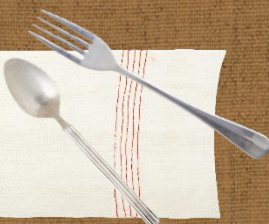


好教養

用對方法愛  
每天都是情人節



好夫妻





好家庭

# 全家健康樂生活

為配合防疫，各級學校都延後開學，許多家長都盡量減少帶孩子外出，接觸過多人群，漫漫長假，其實，在家也能樂趣多多，祖孫同樂、全家共同，一起健康過好生活。

## 全家一起玩佈置

### 獨家面紙套

意外出現的家庭時光，與其悶坐看電視滑手機，不如全家一起動動雙手，為家裡添上新佈置



親子手作面紙套

### 回味出遊樂趣

把過去一年的照片找出來，全家一起分享出遊的趣事與歡聲笑語，挑出最具回憶的好照片，印出來做成牆面裝飾，讓家庭美好時光長存。

家庭美好時光

四季美好，時光相簿

## 居家健身 動一動

透過一些簡易的全家活動，運用家裡都有的器材，在家也可以簡單做運動，不但可以增加全家情感，也有助於活絡身心，增進身體抵抗力。

## 角色扮演，漫遊時空

從「選一本好書」開始，全家一起發揮想像力，陪孩子一起閱讀，進一步與腦力激盪，共同創作新劇情與角色，為全家分配角色來共同演出，使用各種道具和裝扮的想像力，讓全家在有趣的遊戲中培養默契與感情。

親子共讀技巧

越玩越聰明的自由遊戲

與孩子一起大玩想像力

遊戲與閱讀

預備器材：巧拼×9、籤筒×2、白紙與彩色筆

1. 用巧拼組成一個9宮格，分別標記數字1-9
2. 預備兩個籤筒，一個放入左腳、右腳、左手、右手、屁股等身體部位的籤，另一個放入1-9數字籤
3. 同時從兩個籤筒各抽出一支籤，並依照指令進行挑戰，如左手在1，右手在8，左腳在6等...完成最多指令的獲勝
4. 可以同時由親子兩人組隊挑戰，增加活動趣味性

1	8	3
7	2	5
4	6	9





## 好教養



# 我的生日派對



孩子的生日是一件值得慶賀的事，不過除了家人同聚分享這份喜悅以外，能不能邀請朋友一起參與呢？

研究親密關係的Miller曾提出，友情中有友愛、溝通、情誼等元素，與愛情是十分相近的。在孩子交朋友的過程中，可以讓孩子在家人關係以外，練習如何合宜的互動與溝通，而從家人關係中感受到的愛，以及學習到的表達與溝通技巧，能夠成為孩子在交朋友時的祝福。



藉由練習說出對好朋友的欣賞或感謝，學習在日常生活中多發現他人的優點與擅長，一方面向孩子示範如何為關係創造正向的意義，另一方面也讓孩子體驗：「說出愛」可以為朋友和自己帶來喜悅。

在慶賀生日、收到滿滿祝福之際，引導孩子也以欣賞的眼光和正向的言語，表達對好朋友的謝意與善意，送給孩子「交朋友」這個無形卻又寶貴的能力！

派對共讀 – 好朋友合作力量大



## 慶祝我的生日



### 認識甚麼是「朋友」

一歲以前的寶寶還在與主要照顧者發展信任感，當照顧者在回應他的需要時，流露出接納與鼓勵的態度，會讓寶寶逐漸建立信任與安全感，成為他未來與親近的家人朋友建立關係的基石；而一歲到二歲之間的孩子正處於「平行遊戲」時期，還在不太能與其他孩子共同玩樂的時候，需要有照顧者在身邊陪伴、協調孩子之間的衝突，也可以藉機示範「分享」和「輪流」，讓孩子看到社交技巧的實際作為。



回應寶寶  
的生理需要



和孩子說說話  
讓孩子熟悉語言



實際給孩子擁抱、親親  
表達對孩子的愛



## 好教養



# 我的生日派對



孩子的生日是一件值得慶賀的事，不過除了家人同聚分享這份喜悅以外，能不能邀請朋友一起參與呢？

研究親密關係的Miller曾提出，友情中有友愛、溝通、情誼等元素，與愛情是十分相近的。在孩子交朋友的過程中，可以讓孩子在家人關係以外，練習如何合宜的互動與溝通，而從家人關係中感受到的愛，以及學習到的表達與溝通技巧，能夠成為孩子在交朋友時的祝福。



藉由練習說出對好朋友的欣賞或感謝，學習在日常生活中多發現他人的優點與擅長，一方面向孩子示範如何為關係創造正向的意義，另一方面也讓孩子體驗：「說出愛」可以為朋友和自己帶來喜悅。

在慶賀生日、收到滿滿祝福之際，引導孩子也以欣賞的眼光和正向的言語，表達對好朋友的謝意與善意，送給孩子「交朋友」這個無形卻又寶貴的能力！

派對共讀 – 好朋友合作力量大



## 慶祝我的生日



### 學習如何「交朋友」

三到四歲的孩子會因著和朋友有共同性，而互相陪伴與玩耍，也是這個時期，孩子開始學習體會各種感受，也學習輪流與分享。照顧者可以在這個時期開始引導孩子表達友誼的方式，如做個簡單的小卡片送給生日的朋友，在平常生活中也可以帶著孩子與自己的朋友聚會，當孩子看到大人之間有的朋友正向互動的方式，孩子也會有所模仿與學習。



邀請照顧者的朋友  
來家裡作客  
讓孩子一起參與



引導孩子以簡單的  
圖畫或小禮物（如貼紙）  
表達對朋友的友誼

用肢體表達對孩子的愛



## 好教養



# 我的生日派對



孩子的生日是一件值得慶賀的事，不過除了家人同聚分享這份喜悅以外，能不能邀請朋友一起參與呢？

研究親密關係的Miller曾提出，友情中有友愛、溝通、情誼等元素，與愛情是十分相近的。在孩子交朋友的過程中，可以讓孩子在家人關係以外，練習如何合宜的互動與溝通，而從家人關係中感受到的愛，以及學習到的表達與溝通技巧，能夠成為孩子在交朋友時的祝福。



藉由練習說出對好朋友的欣賞或感謝，學習在日常生活中多發現他人的優點與擅長，一方面向孩子示範如何為關係創造正向的意義，另一方面也讓孩子體驗：「說出愛」可以為朋友和自己帶來喜悅。

在慶賀生日、收到滿滿祝福之際，引導孩子也以欣賞的眼光和正向的言語，表達對好朋友的謝意與善意，送給孩子「交朋友」這個無形卻又寶貴的能力！

派對共讀 – 好朋友合作力量大



## 慶祝我的生日



### 好朋友，謝謝你

這個階段的孩子已經有了結交朋友與玩遊戲的經驗，也正是這個年紀，適合讓孩子學習表達感謝，照顧者除了身體力行表達謝意以外，也可以藉由適時提醒與讚美孩子說謝謝的行為，在適當的時機擔任救援幫手，如：得到別人贈送的物品時，帶孩子說：「我們一起向某某同學說謝謝」，強化孩子的經驗與信心，讓生日也成為孩子學習祝福他人的節日！



引導孩子思考：  
「如何和班上同學  
分享生日的喜悅？」



邀請孩子想一想朋友的優點，  
值得感謝的作為，  
鼓勵孩子表達對朋友的謝意

試試電子賀卡表達謝意





## 好教養



# 我的生日派對



孩子的生日是一件值得慶賀的事，不過除了家人同聚分享這份喜悅以外，能不能邀請朋友一起參與呢？

研究親密關係的Miller曾提出，友情中有友愛、溝通、情誼等元素，與愛情是十分相近的。在孩子交朋友的過程中，可以讓孩子在家人關係以外，練習如何合宜的互動與溝通，而從家人關係中感受到的愛，以及學習到的表達與溝通技巧，能夠成為孩子在交朋友時的祝福。



藉由練習說出對好朋友的欣賞或感謝，學習在日常生活中多發現他人的優點與擅長，一方面向孩子示範如何為關係創造正向的意義，另一方面也讓孩子體驗：「說出愛」可以為朋友和自己帶來喜悅。

在慶賀生日、收到滿滿祝福之際，引導孩子也以欣賞的眼光和正向的言語，表達對好朋友的謝意與善意，送給孩子「交朋友」這個無形卻又寶貴的能力！

派對共讀 – 好朋友合作力量大



7歲以上

## 慶祝我的生日



### 我的生日派對

七歲以上的孩子已經有了交朋友的經驗，爸媽可以依照孩子的個性，以主導或協助的方式，鼓勵孩子邀請學校的朋友、鄰居或親朋好友的孩子，藉由舉辦生日派對，以增進孩子彼此的情誼、互動，同時也讓孩子在過程中學習當小主人招待自己的朋友。



親子一起佈置派對的擺設



引導孩子一起思考並行動：  
「派對上要吃什麼？」  
「和朋友一起分享什麼玩具？」

教孩子為友誼存款



## 好夫妻

# 用對方法愛，每天都是情人節

情人節是情侶間專屬的節日，也是人們感情增溫的好日子。婚姻建立的初期，雖然忙碌不已，難以享受兩人的美好世界。但在「日常生活」中，不妨嘗試增添一些兩人間的小互動，讓彼此感情只增不減。

## 在「日常生活」中，讓愛只增不減

對夫妻來說，其實夫妻不僅是夫妻，同時也是交往較久的情人，情人節對他們也是意義非凡。不過隨著孩子出生，情人節不再只是兩個人的專屬。擁有了新的身分，生活可能被育兒和工作填滿，情人節逐漸被忙碌取代，雖然是重大節日，卻逐漸變成平凡的一天。

結婚後有小孩的這幾年，總是讓人忙得焦頭爛額，但卻是兩人關係的關鍵時刻。或許不能情人節時，享用浪漫的雙人燭光晚餐、出遊踏青享受兩人的美好世界，但能嘗試著在「日常生活」中，增添一點簡單的互動，例如：睡前擁抱、讚賞對方。時不時就讓彼此感受到對方的愛，可以對彼此更加了解，即便忙碌、壓力的生活都還能夠讓愛只增不減，天天都過情人節。

增加愛的存款

好好愛的語言

## 情人節 一週計畫

趁著情人節這週，嘗試在「日常生活」中，讓對方感受到彼此的愛。從簡單的日常行為，執行「情人節一週計畫」，讓平凡的情人節，變的不凡。

### 星期 一



出門前給對方一個擁抱

### 星期 二

分享今天午餐的照片給他/她



### 星期 三



為他/她準備早餐

### 星期 四

換我倒垃圾



### 星期 五



晚餐聊天說一件感恩對方的事

### 星期 六

手牽手一起過馬路、逛超市



### 星期 日



專心聆聽、分享彼此的心情

更多增溫好方法：

愛情溫室

更多具體愛的行動：

愛之語-兩性溝通的雙贏策略

一週過後，回想這個「情人節一週計畫」：

1. 哪一個行為是我以前沒有做過的呢？效果如何？
2. 哪一個行為對方最喜歡？

試著讓對方喜歡的行，為一種習慣，天天力行，讓每一天都是情人節。



和樂共親職電子報2020年2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 / 劉晏辰 責任編輯 / 余佳玟 編撰群 / 宋采臻、陳寅真、胡晏菽