



和樂共親職

育兒預備 / 教養孩子有方法 / 寶寶的健康成長 / 爸媽加油站 / 電子報



0-2

3-4

5-6

7+

2020年
03月刊

全家人的
老派甜點



好家庭

我長大了！
我想要分享



好教養

用對眼光
看見新好情人



好夫妻



好家庭

全家人的老派甜點



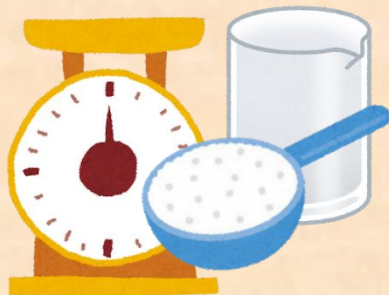
用老派甜點麻糬，黏起我們家的新關係

周末在家不出門，可以全家一起進廚房，共同製作老少咸宜的甜點「麻糬」。麻糬不僅好吃又可以發揮創意做變化，製作過程簡單，是一道適合全家大小動起來，一起大手拉小手製作的「老派甜點」。

更多家常料理，食譜不藏私

小朋友也可以幫忙

0~2歲



請孩子幫忙秤重各項材料。可以用貼紙或膠帶在用具上標示秤重的標的，讓孩子可以自己操作裝水、量糯米粉等動作，也可以提供器具(例：小湯杓、小椅凳等)，讓孩子在幫忙的過程對於進廚房有興趣且充滿充滿成就感。

貼心小叮嚀

更多親子一起動手做，連假動起來

現做的麻糬很好吃，但也記得，不要急著吞嚥，細細品嚐再小心吞下。在開心吃麻糬的過程中，注意以下小叮嚀：

1. 孩子與年長者吃麻糬時，可以將麻糬剪成小口食用
2. 麻糬現做最好吃，若是吃不完也可以冷藏，下次食用時再微波或進烤箱加熱恢復Q彈
3. 關於糯米的料理有很多，如：元宵、湯圓、年糕等，不妨也趁此機會全家一起動手做



super阿嬤超級教養術



好家庭

全家人的老派甜點



用老派甜點麻糬，黏起我們家的新關係

連假期間家人相聚，可以趁著佳節全家一起進廚房，共同製作。老少咸宜的甜點「麻糬」。麻糬不僅好吃又可以發揮創意做變化，製作過程簡單，是一道適合全家大小動起來，一起大手拉小手製作的「老派甜點」。

更多家常料理，食譜不藏私

小朋友也可以幫忙

3-4 歲

這時期的孩子可以幫忙將麻糬搗平，可以請孩子在手上抹一點油，讓孩子幫忙搓揉，不僅可以讓麻糬更Q彈，同時也可以讓孩子訓練小肌肉。最後也可以讓孩子練習將麻糬揉成圓形或是各種創意形狀，雖然不影響口感，但是可以讓視覺效果更加分。

更多親子一起動手做，連假動起來

貼心小叮嚀

現做的麻糬很好吃，但也記得，不要急著吞嚥，細細品嚐再小心吞下。在開心吃麻糬的過程中，注意以下小叮嚀：

1. 孩子與年長者吃麻糬時，可以將麻糬剪成小口食用
2. 麻糬現做最好吃，若是吃不完也可以冷藏，下次食用時再微波或進烤箱加熱恢復Q彈
3. 關於糯米的料理有很多，如：元宵、湯圓、年糕等，不妨也趁此機會全家一起動手做

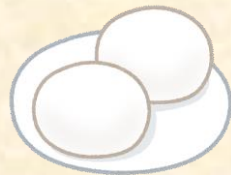


super阿嬤超級教養術



好家庭

全家人的老派甜點



用老派甜點麻糬，黏起我們家的新關係

連假期間家人相聚，可以趁著佳節全家一起進廚房，共同製作。老少咸宜的甜點「麻糬」。麻糬不僅好吃又可以發揮創意做變化，製作過程簡單，是一道適合全家大小動起來，一起大手拉小手製作的「老派甜點」。

更多家常料理，食譜不藏私

小朋友也可以幫忙

5~6歲



可以請孩子使用天然的調色粉末(例：薑黃、竹炭、抹茶、可可粉等)，發揮創意做出色彩繽紛的麻糬，讓麻糬不只是單一的白色，也可以有不同種的樣貌，顏色之間也可以互相搭配組合，讓製作麻糬不僅好吃又好玩，味覺視覺雙重享受。

貼心小叮嚀

更多親子一起動手做，連假動起來

現做的麻糬很好吃，但也記得，不要急著吞嚥，細細品嚐再小心吞下。在開心吃麻糬的過程中，注意以下小叮嚀：

1. 孩子與年長者吃麻糬時，可以將麻糬剪成小口食用
2. 麻糬現做最好吃，若是吃不完也可以冷藏，下次食用時再微波或進烤箱加熱恢復Q彈
3. 關於糯米的料理有很多，如：元宵、湯圓、年糕等，不妨也趁此機會全家一起動手做





好家庭

全家人的老派甜點



用老派甜點麻糬，黏起我們家的新關係

連假期間家人相聚，可以趁著佳節全家一起進廚房，共同製作。老少咸宜的甜點「麻糬」。麻糬不僅好吃又可以發揮創意做變化，製作過程簡單，是一道適合全家大小動起來，一起大手拉小手製作的「老派甜點」。

更多家常料理，食譜不藏私

小朋友也可以幫忙

7歲以上



可以讓孩子在視覺與味覺上發揮創意，例如：麻糬不一定要吃甜的，嘗試鹹食包入肉鬆，不只用沾粉也可以採用包餡的方式。視覺上也可以用新鮮水果等素材裝飾成盤用，讓口味單純的麻糬有更多升級，還可以發明出屬於我們家獨特的口味。

貼心小叮嚀

更多親子一起動手做，連假動起來

現做的麻糬很好吃，但也記得，不要急著吞嚥，細細品嚐再小心吞下。在開心吃麻糬的過程中，注意以下小叮嚀：

1. 孩子與年長者吃麻糬時，可以將麻糬剪成小口食用
2. 麻糬現做最好吃，若是吃不完也可以冷藏，下次食用時再微波或進烤箱加熱恢復Q彈
3. 關於糯米的料理有很多，如：元宵、湯圓、年糕等，不妨也趁此機會全家一起動手做



super阿嬤超級教養術



好教養

長大了！我想要「分享」！

該如何引導孩子與玩具說「再見」？不妨試試看藉由玩具分享，體會「分享，才能擁有更多」，將快樂遠播。週末就帶孩子一起去捐贈玩具、「分享快樂」吧！



認識「分享」

透過親子共讀有趣的繪本，讓孩子融入故事、角色扮演，增強孩子對於「分享」的理解與意願，體會與他人分享，可以獲得更多快樂。

親子共讀：<那是我的！>

跟寶寶一起「玩」閱讀

讓孩子自己決定

尊重孩子的決定，並讓孩子知道，捐贈的玩具會到哪裡、與哪些小朋友分享。

先試試看

與孩子一起找找，有沒有很久沒玩、或因為長大了，而不再玩的玩具？
跟孩子一起想想與這些玩具的回憶？

再詢問孩子

願不願意分享這些玩具給其他的小朋友？讓玩具也能陪伴他們長大呢？

替玩具歡送，好好說再見

為捐贈出去的玩具舉辦歡送儀式、讓孩子與玩具拍照留念、感謝玩具的陪伴。
邀請孩子參與捐贈的流程，能增強孩子對於「分享」的認同，更加安心。

孩子的成長里程碑

捐物不是丟垃圾

在捐贈玩具前，先確認玩具是否合適此據點或單位，並確實清潔、整理玩具。

查看全台12個玩具收據點

讚賞孩子的分享行為

日常生活中，若孩子願意「分享」，可以給予肯定，鼓勵孩子，讚許他的分享行為，讓孩子感受到「分享」，是一件令人感到快樂的事。

給爸爸媽媽的小叮嚀

多引導、少強求

讓孩子知道：「如果願意把玩具捐贈給需要的小朋友，爸爸媽媽會很高興。但如果捨不得，也沒關係，等準備好了，我們再一起捐贈。」



好夫妻

用對眼光，看見新好情人

西洋情人節、白色情人節，有孩子後還過情人節嗎？你是遙想當年我都有過情人節，還是覺得現在不用過這些節日真開心？

眼裡裝滿滿的都是孩子？如果能重新裝回另一半的「身影」，一家人的幸福才能遠比兩個人的甜蜜，更令人滿足。



「我家女兒有時迷糊健忘，根本就跟老婆一個樣，讓我好氣又好笑」？！

「兒子出生時，我立刻確認，眼睛長得像我老公，我才放心，因為老公的眼睛比較漂亮！」

類似這樣的想法，你有過嗎？孩子是夫妻兩人的綜合進化版，集結兩人優點令人開心，明明是一樣的缺點，在孩子身上卻讓人覺得「好氣又好笑」，不至於「氣到爆炸」。明明都是看在我眼裡，怎麼可以差這麼大？試著換個眼光，看看另一半，以前的好情人，進化後的新情人，說不定就出現了

換個眼光看另一半，看出屬於你的新好情人

定焦優點，細細看

欣賞孩子與另一半相同的優點時，記得看向另一半，感謝他有這麼棒的特質，讓我們的孩子跟他一樣可愛。也順便想想另一半還有哪些優點，吸引我與他共度人生，或是有了孩子之後才發現的好爸爸、好媽媽特質，定焦這些優點，放大、仔細多欣賞，讓優點分數再倍增。

戴上濾鏡，缺點迷濛看

小缺點讓每個人變的獨特，如果孩子的小缺點讓人好氣又好笑，表示對於不喜歡的人格特質，其實可以用和緩的眼神轉念，讓自己的心情輕鬆一些。下次，另一半出現類似的行為惹你發怒時，試著戴上平常看孩子的眼光，迷濛看過去，有些事情，站遠不細看，其實也就不那麼生氣了。



和樂共親職電子報2020年3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 / 張芷晴、陳家容、余佳玟