



0-2

3-4

5-6

7+

2020年
7月刊

暑假何處去？
一起上班趣！



好家庭

我喜歡
跟爸爸玩！



好教養

酷暑中的
相伴時光



好夫妻





好家庭

暑假何處去？一起上班趣！



暑假到了，許多企業、公司行號都陸陸續續舉辦運動會、員工家庭日、親子園遊會……，對公司而言可以提升員工的工作滿意度；而員工來說，不必特別安排假期、也不需規劃旅遊行程，既是老少咸宜的家庭好活動，更是凝聚家人關係的精心時刻。

家庭凝聚力

上班趣 - 四大原則：快、準、好、收

確認公司的暑期活動、報名方式、場地與人數限制，並邀請家人一同參加！

⚠️ 小提醒：場地若有多處地面不平、顛簸，或有較多曝曬的戶外活動時，可能較不適合長輩或太年幼的小朋友，家長需斟酌考量後，再邀請家人一同參加喔！

建議以方便攜帶、活動必備品為考量；若需要準備食物，選擇保鮮期較長、易分食分裝、不易腐壞的食物為優先。在準備行囊的過程中，也可以讓孩子參與其中，一起討論、預備餐點、以及決定自己需要的行囊。

快 點報名



準 備行囊

好 好玩樂



收 好回憶

活動過程中的美好時光，值得好好拍照留念；除了單純的拍照記錄，也可以在家先討論今天的任務，比方說：跟爸爸/媽媽的同事合照5張、參觀爸爸/媽媽的公司時，送給同事們一顆糖果……，讓孩子近距離了解爸媽上班的樣子，增進親子關係。

全家拍照趣

建立了全家同樂、愉快的經驗，回家後，記得要和家人一起回憶活動、討論或讓孩子用圖畫表現出來。像是：下次參加還要玩甚麼任務、今天哪個叔叔/阿姨最有趣、爸爸/媽媽上班的地方怎麼樣呢？

回憶珠寶盒



好教養



我喜歡跟爸爸玩！



對孩子來說，「爸爸」這個角色，是獨一無二，無法被取代的。若父親有花心思的陪伴，不僅能使另一半降低焦躁不安的感受，讓孩子在一個溫暖的家庭成長，同時也能提升孩子的邏輯能力、思考能力、情緒能力等。該如何在有限的時間內，用心陪伴呢？可以嘗試以下方法。

我有多少時間能陪伴家人？



用心陪伴小撇步

有效的陪伴，是有技巧且需要練習的。爸爸們能試試看以下方式，提升與孩子之間的關係。



一心一意

在和孩子相處的過程中，嘗試著將手邊的工作放下，專注在陪伴孩子的身上。孩子雖然年紀還小，但是感受是相當靈敏的，能真切的感受的到爸爸是用心的陪伴還是一心二用。



從日常生活開始

除了刻意留出一段時間陪伴孩子出去玩，不妨從日常生活中著手。在幫孩子洗澡、綁鞋帶、做家务的過程中，除了是擔任了協助、教導的角色之外，同時也是一種「陪伴」。

讀本好書：我是好爸爸，10個工具，讓妻子、孩子更愛你



好教養

隨時、隨地當孩子的最佳夥伴

如何在忙碌的生活中，陪伴孩子有大大效果呢？「用心」和孩子的相處，每個當下都是最佳時機。在日常生活的每一件小事，都增添一點不一樣的小動作，或許能從中使孩子更感受到愛。實際演練一下吧！讓我們在有限的時間內，隨時、隨地都是孩子的最佳夥伴。

讀本好書：當孩子的超人爸爸

0 ~ 2 歲

寶寶眼中的大大超人



0-2歲的孩子，生活上仍有許多層面需要父母協助才能完成，同時也是在各方面發展相當迅速的階段。父母在日常生活中協助孩子換尿布、洗澡的過程中，可以多多觀察孩子的喜怒哀樂、肢體動作的變化，並且每天記錄下來，讓孩子每一天的成長都是里程碑。

寶寶的成長里程碑

實際演練 - 每日一張照片，一天一天累積愛

工作忙碌的爸爸，為孩子換尿布、陪伴孩子睡覺的同時，也和孩子拍一張合照吧！紀錄爸爸和孩子的每一天，即便相處時間少，每天的記錄都是愛的累積。





好教養



我喜歡跟爸爸玩！



對孩子來說，「爸爸」這個角色，是獨一無二，無法被取代的。若父親有花心思的陪伴，不僅能使另一半降低焦躁不安的感受，讓孩子在一個溫暖的家庭成長，同時也能提升孩子的邏輯能力、思考能力、情緒能力等。該如何在有限的時間內，用心陪伴呢？可以嘗試以下方法。

我有多少時間能陪伴家人？



用心陪伴小撇步

有效的陪伴，是有技巧且需要練習的。爸爸們能試試看以下方式，提升與孩子之間的關係。



一心一意

在和孩子相處的過程中，嘗試著將手邊的工作放下，專注在陪伴孩子的身上。孩子雖然年紀還小，但是感受是相當靈敏的，能真切的感受的到爸爸是用心的陪伴還是一心二用。



從日常生活開始

除了刻意留出一段時間陪伴孩子出去玩，不妨從日常生活中著手。在幫孩子洗澡、綁鞋帶、做家务的過程中，除了是擔任了協助、教導的角色之外，同時也是一種「陪伴」。

讀本好書：我是好爸爸，10個工具，讓妻子、孩子更愛你



好教養

隨時、隨地當孩子的最佳夥伴

如何在忙碌的生活中，陪伴孩子有大大效果呢？「用心」和孩子的相處，每個當下都是最佳時機。在日常生活的每一件小事，都增添一點不一樣的小動作，或許能從中使孩子更感受到愛。實際演練一下吧！讓我們在有限的時間內，隨時、隨地都是孩子的最佳夥伴。

讀本好書：當孩子的超人爸爸

3 ~ 4 歲

當孩子的好玩伴



3-4歲的孩子，開始學習自己吃飯、上廁所，生活已能慢慢自理。父親除了協助孩子的日常生活外，更多時間和孩子「遊戲」。「遊戲」不僅包含了有遊戲規則的遊戲，親子之間的肢體接觸，也能稱為遊戲，譬如：飛高高，飛撲。這種和父母的肢體接觸，不僅能讓孩子增加歸屬感，能使親子的感情加倍貼近。

更多好玩的遊戲

實際演練 - 每天一次飛高高，孩子飛入心坎裡

力氣較大的爸爸，每天都找個機會，給予孩子一個大大的擁抱，並讓孩子「飛高高」吧。





好教養



我喜歡跟爸爸玩！



對孩子來說，「爸爸」這個角色，是獨一無二，無法被取代的。若父親有花心思的陪伴，不僅能使另一半降低焦躁不安的感受，讓孩子在一個溫暖的家庭成長，同時也能提升孩子的邏輯能力、思考能力、情緒能力等。該如何在有限的時間內，用心陪伴呢？可以嘗試以下方法。

我有多少時間能陪伴家人？



用心陪伴小撇步

有效的陪伴，是有技巧且需要練習的。爸爸們能試試看以下方式，提升與孩子之間的關係。



一心一意

在和孩子相處的過程中，嘗試著將手邊的工作放下，專注在陪伴孩子的身上。孩子雖然年紀還小，但是感受是相當靈敏的，能真切的感受的到爸爸是用心的陪伴還是一心二用。



從日常生活開始

除了刻意留出一段時間陪伴孩子出去玩，不妨從日常生活中著手。在幫孩子洗澡、綁鞋帶、做家务的過程中，除了是擔任了協助、教導的角色之外，同時也是一種「陪伴」。

讀本好書：我是好爸爸，10個工具，讓妻子、孩子更愛你



好教養

隨時、隨地當孩子的最佳夥伴

如何在忙碌的生活中，陪伴孩子有太大的效果呢？「用心」和孩子的相處，每個當下都是最佳時機。在日常生活的每一件小事，都增添一點不一樣的小動作，或許能從中使孩子更感受到愛。實際演練一下吧！讓我們在有限的時間內，隨時、隨地都是孩子的最佳夥伴。

讀本好書：當孩子的超人爸爸

5 ~ 6 歲

為孩子長大穿針引線



5-6歲的孩子多半已能完成日常生活中的大小事，也逐漸能表達自己的情緒。面對此階段的孩子，父母可以給予孩子足夠的空間、時間，讓孩子多一點時間思考與表達；並多多鼓勵孩子分享自己心中的感受，亦能從遊戲的情境中激發孩子心中的愛與情感。

爸爸別急著說晚安

實際演練 - 「打著玩」激發心中情感，增加愛的肢體訊息

體型較壯碩的爸爸，和孩子玩「騎馬打仗」吧。嘗試著讓爸爸當馬騎，打仗當玩樂。讓孩子扮演好自己的角色盡情地追逐、打仗吧！





好教養



我喜歡跟爸爸玩！



對孩子來說，「爸爸」這個角色，是獨一無二，無法被取代的。若父親有花心思的陪伴，不僅能使另一半降低焦躁不安的感受，讓孩子在一個溫暖的家庭成長，同時也能提升孩子的邏輯能力、思考能力、情緒能力等。該如何在有限的時間內，用心陪伴呢？可以嘗試以下方法。

我有多少時間能陪伴家人？



用心陪伴小撇步

有效的陪伴，是有技巧且需要練習的。爸爸們能試試看以下方式，提升與孩子之間的關係。



一心一意

在和孩子相處的過程中，嘗試著將手邊的工作放下，專注在陪伴孩子的身上。孩子雖然年紀還小，但是感受是相當靈敏的，能真切的感受的到爸爸是用心的陪伴還是一心二用。



從日常生活開始

除了刻意留出一段時間陪伴孩子出去玩，不妨從日常生活中著手。在幫孩子洗澡、綁鞋帶、做家务的過程中，除了是擔任了協助、教導的角色之外，同時也是一種「陪伴」。

讀本好書：我是好爸爸，10個工具，讓妻子、孩子更愛你



好教養

隨時、隨地當孩子的最佳夥伴

如何在忙碌的生活中，陪伴孩子有大大效果呢？「用心」和孩子的相處，每個當下都是最佳時機。在日常生活的每一件小事，都增添一點不一樣的小動作，或許能從中使孩子更感受到愛。實際演練一下吧！讓我們在有限的時間內，隨時、隨地都是孩子的最佳夥伴。

讀本好書：當孩子的超人爸爸

7歲以上

做孩子探索未知的後盾



7歲以上的孩子，生活中的大小事已能自己完成，這個階段的孩子開始對於外在的事物充滿好奇與挑戰。此時父母能夠從孩子角度出發，陪孩子一起面對在生活中所遇到的事物，陪伴孩子動手試試看，並且適時的給予鼓勵。讓孩子能在安全、安心的環境下養成獨立思考的習慣。

如何看見孩子的需要

實際演練-陪伴孩子一起玩樂，父子更貼近

童心未泯的爸爸，不妨參與孩子的玩樂、閱讀時光。與孩子做同一件事情，從孩子的眼光看世界，並且必要時給予協助。





好夫妻

酷暑中的相伴時光



時間安排是人生重要課題，忙碌的育兒生活，扣除工作與照顧孩子的時間，真的很多是無法自主掌握的，筋疲力盡的你，連每天撥出5分鐘給自己與另一半，都有點困難？但心裡其實看重倆人的相處，試著放低標準跨出第一步，坦白分享願意努力但遇到的為難，接著一週一次、甚至是每月一次，開始擠出兩人的「Couple Time」！

兩招創造「Couple Time」



保有空檔的生活安排原則：

各種家族、朋友的邀約，判斷是否答應的原則

包括邀約的頻率、地點的遠近、成員的多寡等，都會影響帶孩子出門參加聚會需花費的心力，需要謹慎評估、相互配合。

原先安排好的活動，可以臨時加入其他成員嗎？

交通、餐廳、住宿，都可能需要事先預訂，臨時的變動容易讓人心情焦躁，尤其是對負責預備的人來說，約定好「臨時加碼」的底線，有助萬全準備，才能全員盡興、輕鬆回家。

放假期間的必要留白時段要安排在何時？

「休息是為了走更長遠的路」，老派但真實。留白時段，對大人、小孩都很重要。固定幾小時，或是週末的固定時段，達成共識，大家都可以獲得充足的休息！

不用出門的每月「Couple Time」



出門約會並不容易，需要安排托兒，出門了也可能掛念著不在身邊的孩子？

好不容易擠出的時間，節省出門的路途，在家用「心」約會，也很有感：

約定每月/每週一天：

時間不用長，孩子睡著後的一小時也很足夠

備妥小酌小食：

食物不須繁複，喜歡的水果啤酒、零食、鹹酥雞，共享邪惡小食，增添樂趣！

一起聽幾首「屬於我們的歌」

音樂容易串起回憶，聽聽以前喜歡的歌，或是十年前的KTV排行榜歌單，一起瞬間充滿青春感，活力充滿電！



和樂共親職電子報2020年7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 / 陳家容、陳寅真、余佳玟