



iCoparenting 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+

A+爸爸  
大集合!



好家庭

2020年  
8月刊

職場爸爸的  
工作與家庭



好教養

♥七夕♥  
愛的禮物



好夫妻



好家庭

# A+爸爸三代同堂！

現代的「A+爸爸」多半被期待為多元、多樣的角色，與孩子的關係不再只有威嚴、也不只是一家之主而已，更多了朋友、玩伴、老師等角色。根據2020年教育部的全國調查，現代爸爸多以「孩子的大玩伴」

為主要角色，至於教養孩子，仍有五成是以媽媽為主；但是爸爸參與教養的比例，已逐年升高，其中有超過三成的爸爸、媽媽是共同參與「管教孩子」、「處理家裡大小事」、「照顧生病的孩子」。



## 隨堂考題

A：現代爸爸該如何堅守A+爸爸的地位呢？

正解1 繼續扮演大玩伴

爸爸透過「遊戲」的方式，多多鼓勵孩子探索、冒險，發揮「活力」、「運動」的功能，時常以「溫暖」、「積極」的回應和互動方式，對孩子具有正向發展的作用。

親子遊樂園

正解2 與A+媽媽一起補課

A+媽媽總是能完美張羅家裡大小事，一不小心就忘了爸爸其實也有超能力。不妨多鼓勵爸爸一同參與家務、照顧及管教孩子，並在一旁協助爸爸與孩子親近，如：抱著孩子，和爸爸一起玩。

正解三

回憶我們  
小時候

當爸爸與上一代有良好互動時，會使自己在擔任父親時，較容易與孩子建立良好關係；夫妻兩人可以多聊聊小時候的親子時光，合力將好的親子經驗繼續「傳承」。

獨家故事



好家庭

## 有趣的三代對話

是否曾和孩子聊過：對爸爸、爺爺/外公的印象呢？會跟大人想的一樣嗎？在充滿歡樂與好奇的對話中，不斷增加對彼此的了解、促進三代和樂的情感，這周末，就回一趟老家，一起來練習三代對話吧！

世代融合

### Q1 覺得爸爸像什麼呢？

爸爸像糾察隊  
他很愛管東管西



豬寶(7歲)



蜜蜂...

因為爸爸每天忙來忙去



美妹(4歲)

### Q2 喜歡和爸爸一起做甚麼呢？

煮飯，因為煮飯  
的時候爸爸會  
一直跟我聊天。



小安(10歲)

我喜歡跟爸爸一起  
修理故障的玩具~



昕昕(4歲)



### Q3 覺得爺爺/外公像什麼呢？



阿學(6歲)

外公像警察，  
做錯事會被他  
抓走懲罰。



爺爺的耳朵跟  
爸爸很像，超級大！



小瓜(7歲)

為什麼我是你的小孩？  
我比較想當阿公的小孩！



心心(5歲)

.....(深呼吸)

爺爺你幾歲了？



鼎哥(7歲)

永遠18歲~



好教養

## 職場爸爸的「工作」與「家庭」

「爸爸你上班都在幹嘛？」這個問題，似乎無法用一句話就滿足孩子的好奇。如果工作性質允許，不妨帶著孩子於平日或親子日到公司，讓孩子看見爸爸不同於家裡的「上班模式」，也讓寶貝知道「加班」不是故意在公司玩都不回家，而是因為什麼樣的事件耽誤，讓寶貝也可以更瞭解「上班」這一回事。

達到工作與家庭的平衡，是職業爸爸一直所追求的。許多人都想將兩者分開，但其實工作與家庭皆會互相影響，不妨讓孩子看見爸爸工作的模樣，因為這是讓孩子瞭解家人和職業很好的方式，同時能進而體諒父親工作的辛勞。以下列舉出職場爸爸如何在下班後與孩子互動的項目與祕訣：



一起在家建立父親與孩子的精心時光，可以試著在日常中一起進行以下活動：

### 親子遊戲：

1 透過家中隨手  
可得的器材，  
在家也可以開心玩遊戲。



### 親子聊天：

3 透過睡前短短的聊天，  
紓解壓力並建立  
彼此的儀式感。



### 親子共讀：

2 透過共讀擁有高品質  
的相處時光，  
也能藉此觀察孩子的發展。



### 親子合作：

4 一起料理、採買或  
共同完成家務，  
增添親子間的回憶。



親子共讀小撇步

親子遊戲小指南



好教養

## 用孩子視窗，捕捉你工作散發的光

職業爸爸除了可以透過上述技巧，在家中擁有高品質的親子互動，其實也可以試著在帶孩子上班過程中，透過交辦給他以下這些任務，讓他更瞭解「上班的爸爸」：

### 0~2歲 用畫畫捕捉上班的爸爸

可以讓孩子利用繪畫的方式，畫出爸爸上班的模樣，不論您的工作是什麼，我們其實很少在工作時好好審視自己的模樣，透過孩子的眼光，看見觀察之下，自己上班的模樣。

帶孩子上班出門前，不妨幫孩子準備用具，讓孩子可以用熟悉並利用多元的素材，畫出上班你上班的模樣。



### 在家也能玩

孩子若不能陪同上班，爸爸也可以自己拍攝工作時的照片，讓孩子也可以透過影像，畫出爸爸上班的模樣，進而認識爸爸不同的面貌。



當好爸爸小秘訣

時間規劃小幫手

育兒壓力小檢測



好教養

## 用孩子視窗，捕捉你工作散發的光

職業爸爸除了可以透過上述技巧，在家中擁有高品質的親子互動，其實也可以試著在帶孩子上班過程中，透過交辦給他以下這些任務，讓他更瞭解「上班的爸爸」：

### 3~4歲 用相框捕捉上班的爸爸

可以讓孩子透過畫畫或拍照的方式，捕捉爸爸上班的模樣，下班過後可以親子合作製作相框，讓紀錄可以被更完好的保存，裝飾在爸爸工作的地方，把家庭的痕跡也帶進辦公室裡。製作相框的材料可以用冰棒棍、厚紙板等，讓這階段孩子用黏貼方式組裝，更可以用多元的素材(珠珠、亮片、拼貼)裝飾相框。



### 在家也能玩

孩子若不能陪同上班，爸爸也可以自己拍攝工作時的照片，讓孩子也可以透過影像，畫出爸爸上班的模樣，進而認識爸爸不同的面貌。



當好爸爸小秘訣

時間規劃小幫手

育兒壓力小檢測



好教養

## 用孩子視窗，捕捉你工作散發的光

職業爸爸除了可以透過上述技巧，在家中擁有高品質的親子互動，其實也可以試著在帶孩子上班過程中，透過交辦給他以下這些任務，讓他更瞭解「上班的爸爸」：

### 5~6歲 用探險地圖瞭解上班的爸爸

這時期的孩子喜歡發掘新事物，不妨在帶孩子一同上班時，把辦公地點當作冒險闖關的地點，一起和寶貝合作畫出「爸爸上班的探險地圖」。爸爸可以交辦任務給孩子，透過觀察自己的辦公室、爸爸的同事、爸爸的工作等，讓孩子也可以透過不同視角捕捉爸爸的模樣。



### 在家也能玩

孩子若不能陪同上班，爸爸也可以用敘述的方式，與孩子分享上班沿途的風景、自己辦公的環境、自己工作時的場景等等，讓孩子更認識爸爸的不同模樣，同時也透過繪畫的方式，將表達圖像化，有助於孩子想像。



當好爸爸小秘訣

時間規劃小幫手

育兒壓力小檢測



好教養

## 用孩子視窗，捕捉你工作散發的光

職業爸爸除了可以透過上述技巧，在家中擁有高品質的親子互動，其實也可以試著在帶孩子上班過程中，透過交辦給他以下這些任務，讓他更瞭解「上班的爸爸」：

### 7歲以上 用紙筆當小記者，訪問上班的爸爸

這階段的孩子富有創造力，可以給讓他參與主動性較多的任務，讓他透過自發性的思考來當個小記者。一開始透過羅列問題，請他訪問上班的爸爸，問題引導可以從爸爸過往開始，例如：爸爸小時候有沒有幻想做什麼工作？爸爸曾經做過什麼工作？爸爸小時候有沒有幫爺爺一起工作過？



這些問題都可以讓孩子更了解你，同時也讓自己回顧童年時，那個充滿好奇心的年紀，讓小記者更貼近你，同時也對於理解彼此有更深一層的機會，增進父子關係的好契機。





好夫妻

## 七夕 ♥ 愛的禮物



親密關係的經營中，「參與共同活動」是增進兩人關係的方法之一。在情人節到來之際，無形的氛圍或是有形的商業廣告總會提醒我們：與另一半一同約會與慶祝的行程；而過節時，「禮物」則象徵了彼此的心意，也讓我們看到它便回想起和另一半共度的美好時光。



然而，因著生命階段的不同，所擔任的角色也會影響我們的生活安排與需求。特別的日子，想與最愛的人一起度過，有了孩子加入以後，還會過節嗎？我們一起來看看爸爸媽媽們怎麼說吧！

### 七夕禮物大搜查！

我們蒐集了一些回答，發現對一些爸爸媽媽來說，因著七夕情人節非國定假日，沒有放假就比較不會有過節的感覺，加上孩子還在襁褓中，所以生活跟平常日一樣（上下班、照顧小孩、做家事等）；而有一些爸爸媽媽則是在以前有七夕的約會行程，有了孩子以後，會調整成和孩子一起外出或在家吃飯慶祝，讓七夕成為親子共度的節日。



這種情境下，「一份禮物」便能夠成為表達對另一半愛與感謝的專屬心意！該怎麼送禮送到另一半的心坎裡呢？



好夫妻

## 今年情人節，可以試試以下的送禮tips：



### 愛自己的自由時光

「想要另一半給我一張放風通行證！」

為人父母的經驗，讓生活充滿挑戰與歡樂，若情況許可，讓另一半能夠有幾個小時的休息，無論是單純休息或是讓他能夠從事興趣，給他自己一些放風的時間，充充電之後再回來一起奮鬥，其實就是很棒的禮物！

### 用心生活每一天

「現在期待家人都能健康快樂！」

「覺得收過最喜歡的禮物是他自己，現在沒有什麼特別的期待」

和另一半一起在生活中奮鬥，不但需要彼此的協調，很多時候也是互相幫助、協調的角色，能夠一起把每一個今天過好、過得快樂，對於另一半來說，就是一個很棒的禮物！

孩子的加入改變了我們的習慣，但仍然能在生活中讓另一半感受到愛。來看看過去電子報中提供的過節、送禮好點子吧！



### 他的舊愛與喜愛

「有小孩前最喜歡收到的禮物是包包，現在也很期待收到包包～」

有了孩子以後，伴侶兩人彼此都多了爸爸或媽媽的角色，但別忘了在彼此之間獨一無二的「情人」身分，認識與陪伴最愛的他許多時光的你，不妨想想：另一半在婚前或有孩子前，最喜歡的禮物是什麼呢？送一份專屬於「情人」的他、讓他感到開心的禮物吧。





## 和樂共親職電子報2020年8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、陳家容、張芷晴