



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+

2020年
9月刊

我家的
暖心柚子精靈



好家庭

柚香柚甜
的中秋節



好教養

STOP衝突
好對策



好夫妻



好家庭

我家的暖心柚子精靈



中秋節圓滿的月亮，象徵對全家團圓的祝福，加上秋天具有慶祝豐收、收割成果的象徵意義，更是坐下來與親近的家人同聚同樂、分享喜悅、表達關心的好時機。

「健康」與「愛」是一切的根本，留意、把關自身及親友的身體健康，才能在享受休閒時光的同時，把握愛彼此的機會。今年的中秋團聚，讓我們一起透過發揮創意和攝取營養食物來達到兼具趣味和健康的中秋吧！



健康「柚」暖心

柚子屬於秋季水果，因此中秋節前、後的柚子最具風味，還是是一個能「物盡其用」的好食物，不但富含膳食纖維的柚子，可以幫助消化、改善便秘，且豐富的維生素C有助於抗氧化和美白皮膚，更可以是聯繫家庭成員的傳情小精靈！讓我們一起看看它可以如何陪伴我們創造家庭回憶吧！

繪創意

我們有多久沒有好好看著家人的臉龐呢？很多人會替柚子畫上五官成為可愛的柚子寶寶，今年不妨試試全家人一起畫「家人柚子」吧！先指定一位家人作為大家描繪的對象，再來全家人一起在柚子畫上這位家人的五官、特徵。

從《我爸爸》看孩子眼中的爸爸

從《我媽媽》看孩子眼中的媽媽



道感謝

畫完「家人柚子」之後，在柚子身上或底部寫下今年一路走來感謝、祝福這位家人的話，讓柚子寶寶成為最特別、最暖心的傳情小精靈吧！

留回憶



完成柚子小精靈後，可以彼此分享自己的成品，也讓本人鑑賞看看畫得像不像，最後記得與家人還有柚子精靈合照留念喔！

紀錄家庭美好時光

把刹那變成永恆的禮物

小提醒： 柚子易與特定藥物產生交互作用，增加藥物副作用之風險，定期服用特定藥物者須詳閱藥品資料或謹記藥師叮囑喔！



好教養



「柚」香「柚」甜的中秋節

隨著人們越發注重健康議題，「吃進了什麼」也經常在各個重要節日時，成為人們關注的議題。我們習慣用「烤肉」來過中秋節，然而，烤肉時所使用的醬料，當中隱藏的添加物也總是讓家有老、小的爸爸媽媽心生擔憂。

今年，不妨嘗試使用「柚子」帶著孩子製作烤肉醬料、柚香飲品。讓孩子在享受烤肉大餐之前，一起動動手，培養孩子成為廚房中的好幫手。同時也能藉由自己準備新鮮食材，讓全家人也能夠吃得安心、玩得開心。



柚香柚甜烤肉醬

食材： 柚子半顆、醬油1 匙、味霖1 匙

- 1.取出柚子果肉，榨成柚子汁
- 2.將柚子汁、醬油、味霖拌勻
- 3.用削皮刀將柚子皮屑加入，增添香氣

 將柚子去籽、去白皮，減少苦味

 保留果肉，醬汁更容易附著食材上面

蜂蜜柚子醬

食材： 柚子1顆、冰糖100g、蜂蜜250g

- 1.用削皮刀將柚子皮綠色部分削下、切絲
- 2.加入鹽一湯匙，醃漬20分鐘後，沖洗乾淨
- 3.柚子皮、冰糖與冷水，一起煮沸至半透明
- 4.加入柚子果肉，持續攪拌，煮至濃稠
- 5.放涼後，加入蜂蜜，完成蜂蜜柚子醬

0~2歲

年紀小的寶寶還不適合吃口味重的調味料，不妨利用當季的柚子製作營養美味又應景的副食品吧！寶寶4~6個月是正式開始進行餵食的時期，將柚子洗淨去皮，取出果肉、去籽，混合切成丁的蘋果，讓孩子練習口腔的咀嚼，對於日後進食和語言發展都有幫助。



好教養



「柚」香「柚」甜的中秋節

隨著人們越發注重健康議題，「吃進了什麼」也經常在各個重要節日時，成為人們關注的議題。我們習慣用「烤肉」來過中秋節，然而，烤肉時所使用的醬料，當中隱藏的添加物也總是讓家有老、小的爸爸媽媽心生擔憂。

今年，不妨嘗試使用「柚子」帶著孩子製作烤肉醬料、柚香飲品。讓孩子在享受烤肉大餐之前，一起動動手，培養孩子成為廚房中的好幫手。同時也能藉由自己準備新鮮食材，讓全家人也能夠吃得安心、玩得開心。



柚香柚甜烤肉醬

食材： 柚子半顆、醬油1匙、味霖1匙

- 1.取出柚子果肉，榨成柚子汁
- 2.將柚子汁、醬油、味霖拌勻
- 3.用削皮刀將柚子皮屑加入，增添香氣

 將柚子去籽、去白皮，減少苦味

 保留果肉，醬汁更容易附著食材上面

蜂蜜柚子醬

食材： 柚子1顆、冰糖100g、蜂蜜250g

- 1.用削皮刀將柚子皮綠色部分削下、切絲
- 2.加入鹽一湯匙，醃漬20分鐘後，沖洗乾淨
- 3.柚子皮、冰糖與冷水，一起煮沸至半透明
- 4.加入柚子果肉，持續攪拌，煮至濃稠
- 5.放涼後，加入蜂蜜，完成蜂蜜柚子醬

3~4歲

此階段的孩子會跟著父母的習慣去認識不同的食物口味，因此餐食製備的選擇可以多樣化，讓孩子接觸不同天然食材的鮮味，孩子也會觀察與模仿大人的飲食習慣，因此透過一起製作柚子烤肉醬的機會帶孩子玩玩不同食物的顏色、形狀、味道、觸感，可以讓孩子體驗有趣的飲食經驗。





好教養



「柚」香「柚」甜的中秋節

隨著人們越發注重健康議題，「吃進了什麼」也經常在各個重要節日時，成為人們關注的議題。我們習慣用「烤肉」來過中秋節，然而，烤肉時所使用的醬料，當中隱藏的添加物也總是讓家有老、小的爸爸媽媽心生擔憂。

今年，不妨嘗試使用「柚子」帶著孩子製作烤肉醬料、柚香飲品。讓孩子在享受烤肉大餐之前，一起動動手，培養孩子成為廚房中的好幫手。同時也能藉由自己準備新鮮食材，讓全家人也能夠吃得安心、玩得開心。



柚香柚甜烤肉醬

食材： 柚子半顆、醬油1 匙、味霖1 匙

- 1.取出柚子果肉，榨成柚子汁
- 2.將柚子汁、醬油、味霖拌勻
- 3.用削皮刀將柚子皮屑加入，增添香氣

將柚子去籽、去白皮，減少苦味

保留果肉，醬汁更容易附著食材上面

蜂蜜柚子醬

食材： 柚子1顆、冰糖100g、蜂蜜250g

- 1.用削皮刀將柚子皮綠色部分削下、切絲
- 2.加入鹽一湯匙，醃漬20分鐘後，沖洗乾淨
- 3.柚子皮、冰糖與冷水，一起煮沸至半透明
- 4.加入柚子果肉，持續攪拌，煮至濃稠
- 5.放涼後，加入蜂蜜，完成蜂蜜柚子醬

5~6歲

5~6歲的孩子可以嘗試在製作過程中讓他們獨立完成一些簡單的小任務，例如將柚子的籽挑出、或是拿取量匙讓孩子知道如何加入「平平的一湯匙」的分量，用湯匙將柚子與醬汁壓散，將製作過程變成一個一個簡單的小任務，讓孩子也能輕鬆參與餐點的製備過程喔！





好教養



「柚」香「柚」甜的中秋節

隨著人們越發注重健康議題，「吃進了什麼」也經常在各個重要節日時，成為人們關注的議題。我們習慣用「烤肉」來過中秋節，然而，烤肉時所使用的醬料，當中隱藏的添加物也總是讓家有老、小的爸爸媽媽心生擔憂。

今年，不妨嘗試使用「柚子」帶著孩子製作烤肉醬料、柚香飲品。讓孩子在享受烤肉大餐之前，一起動動手，培養孩子成為廚房中的好幫手。同時也能藉由自己準備新鮮食材，讓全家人也能夠吃得安心、玩得開心。



柚香柚甜烤肉醬

食材： 柚子半顆、醬油1 匙、味霖1 匙

- 1.取出柚子果肉，榨成柚子汁
- 2.將柚子汁、醬油、味霖拌勻
- 3.用削皮刀將柚子皮屑加入，增添香氣

 將柚子去籽、去白皮，減少苦味

 保留果肉，醬汁更容易附著食材上面

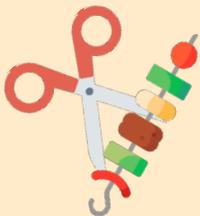
蜂蜜柚子醬

食材： 柚子1顆、冰糖100g、蜂蜜250g

- 1.用削皮刀將柚子皮綠色部分削下、切絲
- 2.加入鹽一湯匙，醃漬20分鐘後，沖洗乾淨
- 3.柚子皮、冰糖與冷水，一起煮沸至半透明
- 4.加入柚子果肉，持續攪拌，煮至濃稠
- 5.放涼後，加入蜂蜜，完成蜂蜜柚子醬

7歲以上

7歲以上的孩子除了可以試試看製作過程中比較困難的部分，如用刨刀取微柚子皮增加醬汁香氣，也可以邀請孩子一起參與烤肉前的採買，一起決定想吃的食材，並能幫忙洗菜、簡單的剪切食材、串食材等作業，讓孩子除了享受烤肉過程，也能更投入前置的參與。





好夫妻



STOP衝突 好對策



好的溝通就像一支流暢，且令人滿意的雙人舞，一來一往的對話，時而平靜、時而激昂，卻也可能如脫韁野馬般失控——衝突剛發生時，情緒還控制得住，但越演越烈後，連感情都被耗損，其實，兩人可以建立一個「STOP」的默契，避免情緒高漲使溝通失效。

練習雙人舞 · STOP好對策

好心情好愛情

了解衝突沒有對錯

II 按下暫停鍵

衝突出現時，只要有一方覺得情緒快要爆發，就可以提出「STOP！暫停」的要求，並不是「拒絕溝通」，而是給予彼此平復情緒的空間和時間。

II 冷靜思考

讓彼此冷靜約20分鐘，整理思緒後，再回到爭執點，重新建立溝通並解決問題。例如：去公園走幾圈、到樓下買杯咖啡，或坐在沙發上休息一會...等等。

練習XYZ：共譜雙人舞

衝突風暴後，如何建立溝通品質？可以試試「XYZ句型」，清楚表達事件的來龍去脈，讓雙方了解彼此的情緒；不妨找一段兩人可以專注的共同時間，揣摩一個情景，用XYZ句型練習看看吧！

5種溝通型態

延伸閱讀-捍衛婚姻從溝通開始

XYZ溝通公式：當你在X的情況下+做了Y=我感覺到(Z+補充說明)



當你在**疲憊**的情況下，**臨時取消家庭出遊計畫**，讓我覺得**不受尊重**。**下一次可以先和我溝通嗎**？如果你想多休息，我們可以延後2小時出發，或者去餐廳吃飯就好，對我而言，保留『**全家一起的時光**』是非常重要的。

對不起，因為昨晚**加班太累**，**情緒也很不好**，所以**改變了周末的安排**，以後我會提前跟你討論，謝謝你願意體貼我的狀況，而且，對我來說，家庭時光也很重要！





和樂共親職電子報2020年9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、唐嘉妤、陳家容、陳寅真、蔡筱旋、劉晏辰