



0-2

3-4

5-6

7+

2020年
10月刊

trick or treat!

親子旅遊
全家樂開懷

 好家庭

萬聖裝扮
玩戲劇!

 好教養



互「通」有無
心連心

 好夫妻

Happy
Halloween!



好家庭

親子旅遊，全家樂開懷

隨著疫情在臺灣逐漸趨緩，悶在家中的大朋友小朋友都迫不期待外出透氣，讓國內觀光近幾個月掀起一陣「報復性旅遊」的熱潮！所謂「讀萬卷書，行萬里路」，適時出門走走對孩子學習是必要的，讓我們來看看全家出遊的好處吧！

全家旅行的好處



增加孩子切身學習經驗！


讓孩子走出課本，創造知識與生活經驗的連結，實踐「有感」的學習！




促進親子交流！

把握難能可貴的親子共處時光，和孩子談心、陪孩子玩都是增溫好秘方！



走出門！陪孩子來一趟有意義的學習 

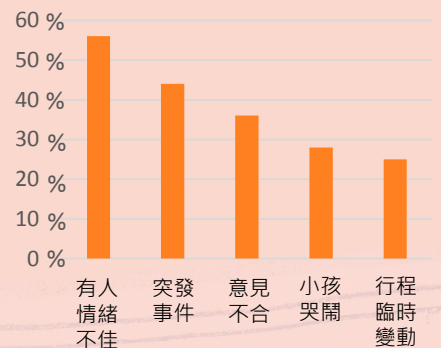
拍張照！紀錄全家出遊的美好回憶 

家庭出遊趣 全家旅行的挑戰

出遊益處多，要如何在旅遊中讓全家大小都和樂相處，對家長們是一大挑戰！「和樂共親職Line@官方帳號」蒐集了民眾親子旅遊的經驗，一同來看看吧！

根據調查，百分之七十以上的父母，在出遊時會遇到「小孩哭鬧」、「突發事件」、「意見不合」、「突發事件」等，但遇到不一定會吵架，真正會引發爭執的最高票是「有人情緒不佳」及「突發事件」。

出遊時容易引發衝突的事件？(複選)



情緒 OUT! ❌

調查顯示，遇到爭執時：有將近八成的父母能以「雙方溝通」的策略順利化解！不過在旅途的過程中難免會遇到令人不快的事件，因此，調適自己的心情、引導孩子的情緒，對父母來說仍是相當重要的課題，離開壞情緒有以下好方法！



小孩情緒走開 ❌

Step1 帶孩子離開現場冷靜：轉移注意力

✔️「我們去外面走走、吹吹風。」

✔️「你看！那棵樹上面有好多小松鼠喔！」

Step2 站在孩子角度理解他/她的情緒

✔️「我知道你好難過，不能繼續玩玩具了。」

Step3 維持原則

✔️「我們等等進去再玩五分鐘，長針走到12，我們就一起去吃飯。」



父母情緒走開 ❌

出門前...

☞ 預想旅行可能發生的情況及因應措施

☞ 和孩子預告行程及提醒出門的規則

出門後...

☞ 允許自己、他人(另一伴、孩子)犯錯的可能

☞ 找到冷靜的方式，如：深呼吸、喝口水、暫時離開現場


☞ 接納自己的情緒，了解衝突為何會發生


NG對話：否定孩子的情緒

❌「哪有那麼好玩，快點走一起去吃飯！」

❌「不准哭！馬上去收拾玩具！」

❌「什麼都用哭鬧的，為什麼不能好好講！」 TOP

與孩子一起上的情緒管理課 

教孩子跟情緒做朋友 



好教養

萬聖裝扮玩戲劇！

萬聖節時會幫孩子裝扮成什麼角色呢？在扮演的過程中，孩子們可以跳脫自我，透過模仿及創造去體驗另一個「角色」。除了幼兒園會讓孩子進行「不給糖就搗蛋」的活動，爸爸媽媽也可以運用這次的機會帶孩子體驗「創造性戲劇」的魅力！

「創造性戲劇」與一般進劇場觀看的「兒童戲劇」不同之處就在於它是即興、無侷限的對話，爸爸媽媽可以帶領孩子進入一個特定的情境或角色，可以是繪本的故事內容、或是過去家庭中發生過的事件，讓孩子在不同情境間，運用故事中角色的視角做出對情境不同的回應。而過程中不用按照原先的發展，孩子可以根據自己的經驗提出不同故事走向，爸媽也可以跟著孩子的改編做出不同於原先故事角色的回應。一來一往之間，不只結合原先的故事經驗，孩子也融入了過去的生活經驗。



延伸閱讀《遊「戲」童年》

扮演的過程中，孩子需要仔細地觀察帶領者的表情變化，做出不同的回應，因此可以讓孩子學習到不同的情緒反應、動作。今年萬聖節，就透過「創造性戲劇」，和孩子來一場不同於日常的扮演遊戲吧！

創造性戲劇怎麼玩？

創造性戲劇有許多表現方式：韻律、模仿動作、表情、聲音、默劇.....等等，父母可以活用各樣的方式與孩子同樂。另外，也可以透過想像力，將家中的一角幻想成故事的場景，讓故事的奇幻世界在家中發生！

0-2歲 用音樂「演」出不同的情緒

這時期寶寶正在發展大肌肉動作，透過簡單的韻律遊戲讓孩子用肢體來表達情緒。爸爸媽媽可以準備各種節奏的音樂(輕快歡樂、平靜緩慢等)和孩子共舞同樂。



爸爸媽媽抱著寶寶隨著音樂風格有不同的律動節奏，並做出不同的表情來搭配音樂。同時，可以觀察寶寶在不同音樂情境下的肢體擺動及表情變化。在這過程中，孩子會透過父母不同的表情和律動，學習用肢體來認識不同的情緒。



親子玩音樂，《火車快飛》可以...

1. 爸爸媽媽盤腿坐，將寶寶放在腿中間
2. 播放《火車快飛》音樂，爸爸媽媽可以抱著寶寶一起隨節奏律動
3. 雙腳一起抖一抖，讓寶寶體驗坐火車的晃動節奏
4. 尋找不同的節奏版本，或調不同速度播放，一起玩出音樂變化！



好教養

萬聖裝扮玩戲劇！

萬聖節時會幫孩子裝扮成什麼角色呢？在扮演的過程中，孩子們可以跳脫自我，透過模仿及創造去體驗另一個「角色」。除了幼兒園會讓孩子進行「不給糖就搗蛋」的活動，爸爸媽媽也可以運用這次的機會帶孩子體驗「創造性戲劇」的魅力！

「創造性戲劇」與一般進劇場觀看的「兒童戲劇」不同之處就在於它是即興、無侷限的對話，爸爸媽媽可以帶領孩子進入一個特定的情境或角色，可以是繪本的故事內容、或是過去家庭中發生過的事件，讓孩子在不同情境間，運用故事中角色的視角做出對情境不同的回應。而過程中不用按照原先的發展，孩子可以根據自己的經驗提出不同故事走向，爸媽也可以跟著孩子的改編做出不同於原先故事角色的回應。一來一往之間，不只結合原先的故事經驗，孩子也融入了過去的生活經驗。



延伸閱讀《遊「戲」童年》

扮演的過程中，孩子需要仔細地觀察帶領者的表情變化，做出不同的回應，因此可以讓孩子學習到不同的情緒反應、動作。今年萬聖節，就透過「創造性戲劇」，和孩子來一場不同於日常的扮演遊戲吧！

創造性戲劇怎麼玩？

創造性戲劇有許多表現方式：韻律、模仿動作、表情、聲音、默劇.....等等，父母可以活用各樣的方式與孩子同樂。另外，也可以透過想像力，將家中的一角幻想成故事的場景，讓故事的奇幻世界在家中發生！

3-4歲 帶孩子用「想像」玩故事

3-4歲的孩子喜歡扮家家酒的遊戲，爸媽除了加入孩子們原有的想像世界，也可以根據繪本的故事內容加以改編劇情。



親子可以先一起閱讀完繪本的內容，再由爸爸媽媽口述的方式，讓孩子扮演故事中的角色。也可以讓孩子自由發揮後續的劇情，即興在家中角落想像出故事的場景，把隨手可得的物品想像成故事中出現的道具，透過戲劇扮演培養孩子的創造力！

繪本推薦《彩色怪獸》

更多精彩繪本



親子一起讀完繪本後...

1. 親子各自認領想扮演的角色
2. 尋找一個家中角落當作故事中的場景
3. 爸爸媽媽和孩子一起把故事演出來
4. 讓孩子自由發揮後續的劇情！



好教養

萬聖裝扮玩戲劇！

萬聖節時會幫孩子裝扮成什麼角色呢？在扮演的過程中，孩子們可以跳脫自我，透過模仿及創造去體驗另一個「角色」。除了幼兒園會讓孩子進行「不給糖就搗蛋」的活動，爸爸媽媽也可以運用這次的機會帶孩子體驗「創造性戲劇」的魅力！

「創造性戲劇」與一般進劇場觀看的「兒童戲劇」不同之處就在於它是即興、無侷限的對話，爸爸媽媽可以帶領孩子進入一個特定的情境或角色，可以是繪本的故事內容、或是過去家庭中發生過的事件，讓孩子在不同情境間，運用故事中角色的視角做出對情境不同的回應。而過程中不用按照原先的發展，孩子可以根據自己的經驗提出不同故事走向，爸媽也可以跟著孩子的改編做出不同於原先故事角色的回應。一來一往之間，不只結合原先的故事經驗，孩子也融入了過去的生活經驗。



延伸閱讀《遊「戲」童年》

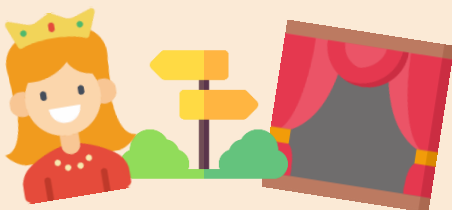
扮演的過程中，孩子需要仔細地觀察帶領者的表情變化，做出不同的回應，因此可以讓孩子學習到不同的情緒反應、動作。今年萬聖節，就透過「創造性戲劇」，和孩子來一場不同於日常的扮演遊戲吧！

創造性戲劇怎麼玩？

創造性戲劇有許多表現方式：韻律、模仿動作、表情、聲音、默劇.....等等，父母可以活用各樣的方式與孩子同樂。另外，也可以透過想像力，將家中一角幻想成故事的場景，讓故事的奇幻世界在家中發生！

5-6歲 跟孩子你「說」我「聽」

這個階段的孩子在想像力和語言發展都處於蓬勃發展的時期。親子共讀完繪本後，可以鼓勵孩子改編或創作後續劇情，並把家中角落想像成故事場景，讓孩子把故事中角色的情緒用不同肢體、聲音、表情給演出來，讓孩子成為舞台上的說書人。而爸爸媽媽除了做個聽戲人之外，也可以在戲中跟孩子問答，來創造出故事更多不同的可能性！



繪本推薦《忙碌的周末》

更多精彩繪本



讀完繪本後，與孩子一起...

1. 親子各自認領想扮演的角色
2. 討論角色的情緒與心境
3. 搭配合適的道具或裝扮
4. 爸爸媽媽和孩子一起把故事演出來
5. 在過程中跟孩子自創對話，自由發揮後續劇情！



好教養

萬聖裝扮玩戲劇！

萬聖節時會幫孩子裝扮成什麼角色呢？在扮演的過程中，孩子們可以跳脫自我，透過模仿及創造去體驗另一個「角色」。除了幼兒園會讓孩子進行「不給糖就搗蛋」的活動，爸爸媽媽也可以運用這次的機會帶孩子體驗「創造性戲劇」的魅力！

「創造性戲劇」與一般進劇場觀看的「兒童戲劇」不同之處就在於它是即興、無侷限的對話，爸爸媽媽可以帶領孩子進入一個特定的情境或角色，可以是繪本的故事內容、或是過去家庭中發生過的事件，讓孩子在不同情境間，運用故事中角色的視角做出對情境不同的回應。而過程中不用按照原先的發展，孩子可以根據自己的經驗提出不同故事走向，爸媽也可以跟著孩子的改編做出不同於原先故事角色的回應。一來一往之間，不只結合原先的故事經驗，孩子也融入了過去的生活經驗。



延伸閱讀《遊「戲」童年》

扮演的過程中，孩子需要仔細地觀察帶領者的表情變化，做出不同的回應，因此可以讓孩子學習到不同的情緒反應、動作。今年萬聖節，就透過「創造性戲劇」，和孩子來一場不同於日常的扮演遊戲吧！

創造性戲劇怎麼玩？

創造性戲劇有許多表現方式：韻律、模仿動作、表情、聲音、默劇.....等等，父母可以活用各樣的方式與孩子同樂。另外，也可以透過想像力，將家中的一角幻想成故事的場景，讓故事的奇幻世界在家中發生！

7歲以上 在故事看見自己

這個階段的孩子已經可以將故事的寓意透過反思，回顧自己的生活經驗。爸爸媽媽除了帶領孩子發揮想像力改編繪本內容外，也可以透過戲劇扮演過程中的問答，讓孩子回憶與重新整理過去的經驗與情緒感受。例如：在《妮妮的紅長褲》中，妮妮因為穿著紅長褲被嘲笑而哭泣，你覺得妮妮會有怎麼樣的感覺？你也曾經有過這樣的感覺嗎？



繪本推薦《妮妮的紅長褲》

更多精彩繪本



讀完繪本後，與孩子一起...

1. 討論角色的情緒與心境，引導孩子思考過去的類似經驗
2. 提問：「如果再發生一次，你會怎麼做呢？」
3. 一起討論出合適的解決方法
(盡量用問題引導孩子自己說出)
4. 回到故事中的情境，和孩子一起再演一次！



好夫妻

互「通」有無心連心

「我們」是爸媽，也是夫妻，如何在育兒過程中增強夫妻關係，是追求幸福家庭的人想要知道的答案。研究指出：新手爸爸和新手媽媽在生育後的婚姻滿意度都比生育前來得低，而夫妻親密互動愈少，婚姻滿意度便愈低。

在有限的時間和精力下，負擔較多育兒與家務工作的一方，可能會沒有餘力經營夫妻親密互動、減少夫妻相處時間，而使得雙方親密互動頻率降低，婚姻滿意度也隨之降低。

因此，夫妻共同參與親職、協力分擔育兒工作，能讓育兒重擔不過於偏重某一方。夫妻一起存下共同時間來好好維持關係、欣賞育兒過程中的彼此；一起保留心力來好好經營親密互動，讓育兒一事成為婚姻關係中的神助攻！



有效育兒減家務：個人最少心力、兩人最大效益

「通」往你我的「心」

在人手一機的時代，通訊軟體成為人際互動的延伸場所。通訊軟體的簡便性，讓表達和傳情的層次更加豐富，是維持夫妻關係、經營親密互動的好幫手！

用對通訊軟體，讓我們「通」「心」：



1. 讓你看見我眼中的你

認真照顧孩子、進行家務工作的「另一半」最有魅力！隨手用手機/相機記錄為家付出的另一半(如：洗廁所或餵孩子吃飯)，還可附上一小句讚美的話「你是我眼裡的超人」、「有你真好」，利用通訊軟體的優勢，把這些看見和感受具體地傳送給對方。

2. 讓害羞的人也傳得出心裡話

通訊軟體擁有「間接表達」的特性，一張 thank you、love you 的貼圖神助攻，或用文字表達出面對面講不出的心裡話：「謝謝你體諒我的繁忙，還特地請假帶孩子去看醫生」、「謝謝你在我加班時打理好家務」等，跨出表達愛意的第一步！

替你客製化照片及留言



「通」「心」小提醒：

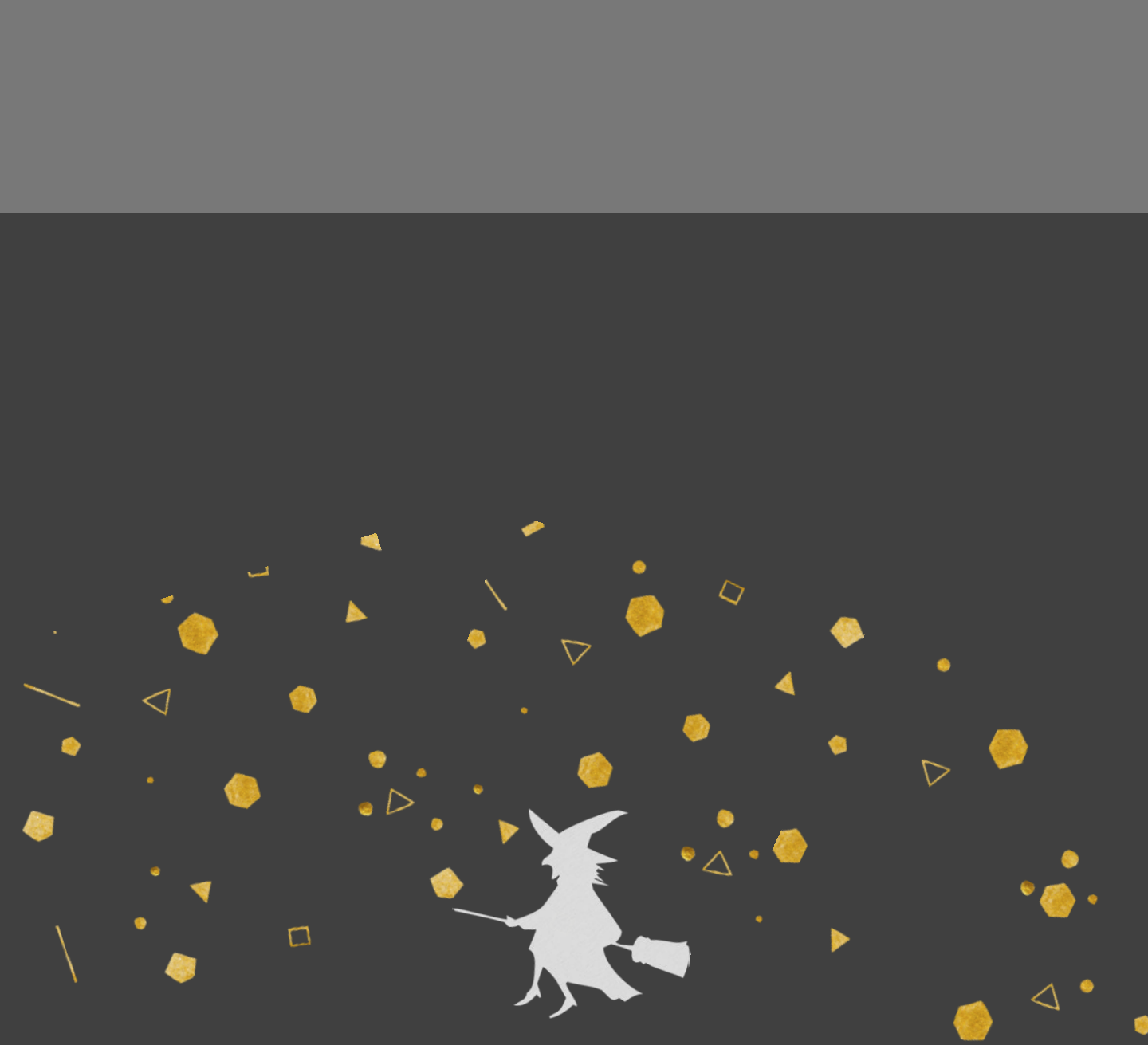
1. 瞭解彼此的使用習慣為首要

例如：兩人對於不讀不回或已讀不回的看和感受為何？

2. 不宜作為溝通重大事件時的首選

討論重大事件時，表情、語氣、肢體語言等都是溝通的關鍵要素，此時面對面會比使用通訊軟體的效果還要更好喔！





和樂共親職電子報2020年10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 / 吳怡靈、唐嘉妤、陳寅真、陳家容、蔡筱旋、劉晏辰