



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  
11月刊

聚人又聚心的  
感恩節



好家庭

3C達人  
在我家!



好教養

一起  
談「錢」說愛



好夫妻



TOGETHER



好家庭

# 聚人又聚心的感恩節



過年過節時，總能見到家人團聚的景象。聚餐除了能夠讓家庭成員感受到家庭的凝聚力，家人關係也會隨著餐桌時間多而較佳。但仔細瞧瞧，怎麼不論老少，人手皆一「機」？

餐桌上少了互動、嬉笑聲，這場聚餐，好像只是把「人」聚在一起，「心」沒有被聯繫。近年來的聚餐，多了「手機」的參與，餐桌上原本的嬉鬧聲逐漸被手機取代，這喧鬧到平淡的轉變，有什麼辦法能讓餐桌恢復以往的模樣呢？

## 餐桌上的雲霄飛車

全家人聚餐，還有這些好處！

增加家庭凝聚力：回家吃飯吧！



雲霄飛車有高峰有低谷，這樣的刺激令大人小孩都著迷。在餐桌上，也能運用「雲霄飛車」的概念，交流生活中的高低起伏。全家人收起手機，透過有趣、有意義的話題，讓這頓飯的談話內容，比手機更吸引人。感恩節將至，一起搭上這輛心情雲霄飛車，遨遊在餐桌吧！

### 遊戲規則

Step1 設定一個「高峰」的主題，餐桌上每個人順(逆)時針輪流回答這個問題。

Step2 每一位成員回答完畢，其他家庭成員給予掌聲或回饋。

Step3 設定一個「低谷」的主題，和Step1一樣輪流分享。



#### 高峰

1. 今天發生了什麼有趣的事情？
2. 最近在學校/公司，有什麼開心的事？
3. 今天有得到誇獎嗎？為什麼？

#### 低谷

1. 今天有什麼讓你感到生氣的事情呢？
2. 有發生讓你感到不開心的事情嗎？
3. 上學/工作中最不順利的事件？

遊樂園中的雲霄飛車，樂趣來自於高低起伏，樂在其中；而餐桌上的雲霄飛車讓我們能夠和家人一起分享、共同承擔，瞭解彼此的生活與內心世界。全家在餐桌上團聚，聚「人」，也聚「心」，維繫著全家人的感情。

#### 小提醒tips：

1. 每個家庭成員都要有發言的機會
2. 不否定他人的情緒
3. 播輕鬆的音樂，讓對話分享更為舒適

炒熱氣氛：家庭聚會卡

飯後一起走走吧：家庭散步帖



好教養

## 3C 達人在我家



3C育兒術，真的行得通嗎？研究指出，每天長時間接觸3C的孩子，腦部過度刺激，會造成注意力不集中。雖然3C產品可以迅速止住孩子吵鬧，卻也可能讓父母感到育兒的罪惡與挫折；事實上，讓孩子使用3C產品，並沒有想像中這麼可怕，只要規範得宜、善用3C，仍是孩子成長之路的幫手與助力喔！

3C家族零距離

## 黃金3法則！變成孩子的3C達人

### 第①法則：陪伴同樂 Keep Company

建立優質的相處時光，讓全家人都能全心全意投入在相互陪伴中，切記3C只是輔助媒介，而非取代大人陪伴孩子的保姆，因此，若孩子正在使用3C，大人要盡可能地陪伴孩子、一起同樂。

愛的開始—與寶寶建立良好依附關係

### 第③法則：明確規範 Clear Rule

每個家庭的3C使用規範並不一定相同，但設定明確的規範，有助於孩子不過度依賴3C，如：固定的使用時機、限制使用時間等。

### 第②法則：眼神接觸 Eye Contact

與其跟3C「眼神交流」，不如強調親子間的目光接觸與親子互動。如：使用電子書進行親子共讀時，要留意過程中的互動，不只是將螢幕上的內容讀過而已；而是讓孩子明白：有趣的是「共讀」，而不是平板。

 小提醒：父母必須維持一致的態度，以免孩子開始鑽「家規」漏洞喔！請別輕易妥協、心軟、哄騙而破壞規則。

繪本：鱷魚愛上長頸鹿：勇敢的一家人

### 0-2歲 由父母主導，讓寶貝間接感受3C

對0-2歲的孩子來說，並不適合過早接觸科技產品；但3C產品仍可以是父母育兒的好幫手，如：要吸引孩子的注意時，可以放音樂和孩子一起跟著節奏擺動，或是播放故事音檔，與孩子一同融入故事，都是對孩子的學習有助益，且拉近親子關係的好方法！





好教養

## 3C達人在我家



3C育兒術，真的行得通嗎？研究指出，每天長時間接觸3C的孩子，腦部過度刺激，會造成注意力不集中。雖然3C產品可以迅速止住孩子吵鬧，卻也可能讓父母感到育兒的罪惡與挫折；事實上，讓孩子使用3C產品，並沒有想像中這麼可怕，只要規範得宜、善用3C，仍是孩子成長之路的幫手與助力喔！

3C家族零距離

## 黃金3法則！變成孩子的3C達人

### 第①法則：陪伴同樂 Keep Company

建立優質的相處時光，讓全家人都能全心全意投入在相互陪伴中，切記3C只是輔助媒介，而非取代大人陪伴孩子的保姆，因此，若孩子正在使用3C，大人要盡可能地陪伴孩子、一起同樂。

愛的開始—與寶寶建立良好依附關係

### 第③法則：明確規範 Clear Rule

每個家庭的3C使用規範並不一定相同，但設定明確的規範，有助於孩子不過度依賴3C，如：固定的使用時機、限制使用時間等。

### 第②法則：眼神接觸 Eye Contact

與其跟3C「眼神交流」，不如強調親子間的目光接觸與親子互動。如：使用電子書進行親子共讀時，要留意過程中的互動，不只是將螢幕上的內容讀過而已；而是讓孩子明白：有趣的是「共讀」，而不是平板。

 小提醒：父母必須維持一致的態度，以免孩子開始鑽「家規」漏洞喔！請別輕易妥協、心軟、哄騙而破壞規則。

繪本：鱷魚愛上長頸鹿：勇敢的一家人

### 3-4歲：由父母操作，讓寶貝練習與3C相處

3-4歲的孩子，已經能理解簡單的規則，建議每日使用以10~30分鐘為限，並由父母把關3C的使用內容、次數與時間，更重要的是父母的全程陪伴觀看與操作(如：使用幼兒繪圖APP)，讓孩子知道3C不是爸媽的替代品，而是親子學習、玩樂的好幫手！





好教養

## 3C達人在我家



3C育兒術，真的行得通嗎？研究指出，每天長時間接觸3C的孩子，腦部過度刺激，會造成注意力不集中。雖然3C產品可以迅速止住孩子吵鬧，卻也可能讓父母感到育兒的罪惡與挫折；事實上，讓孩子使用3C產品，並沒有想像中這麼可怕，只要規範得宜、善用3C，仍是孩子成長之路的幫手與助力喔！

3C家族零距離

## 黃金3法則！變成孩子的3C達人

### 第①法則：陪伴同樂 Keep Company

建立優質的相處時光，讓全家人都能全心全意投入在相互陪伴中，切記3C只是輔助媒介，而非取代大人陪伴孩子的保姆，因此，若孩子正在使用3C，大人要盡可能地陪伴孩子、一起同樂。

愛的開始—與寶寶建立良好依附關係

### 第③法則：明確規範 Clear Rule

每個家庭的3C使用規範並不一定相同，但設定明確的規範，有助於孩子不過度依賴3C，如：固定的使用時機、限制使用時間等。

### 第②法則：眼神接觸 Eye Contact

與其跟3C「眼神交流」，不如強調親子間的目光接觸與親子互動。如：使用電子書進行親子共讀時，要留意過程中的互動，不只是將螢幕上的內容讀過而已；而是讓孩子明白：有趣的是「共讀」，而不是平板。

 小提醒：父母必須維持一致的態度，以免孩子開始鑽「家規」漏洞喔！請別輕易妥協、心軟、哄騙而破壞規則。

繪本：鱷魚愛上長頸鹿：勇敢的一家人

### 5-6歲：親子共同制定規則，與3C友善共處

5-6歲的孩子已經可以理解並遵守規範，建議可以先試著用溫和的語氣和孩子討論，並約定有關3C產品的「使用時間」和「操作內容」，如：每次30分鐘為限、睡前不看YouTube等。此外，爸爸、媽媽是孩子使用的典範，也要同心協力練習3C好習慣喔！





好教養

## 3C 達人在我家！



3C育兒術，真的行得通嗎？研究指出，每天長時間接觸3C的孩子，腦部過度刺激，會造成注意力不集中。雖然3C產品可以迅速止住孩子吵鬧，卻也可能讓父母感到育兒的罪惡與挫折；事實上，讓孩子使用3C產品，並沒有想像中這麼可怕，只要規範得宜、善用3C，仍是孩子成長之路的幫手與助力喔！

3C家族零距離

## 黃金3法則！變成孩子的3C達人

### 第①法則：陪伴同樂 Keep Company

建立優質的相處時光，讓全家人都能全心全意投入在相互陪伴中，切記3C只是輔助媒介，而非取代大人陪伴孩子的保姆，因此，若孩子正在使用3C，大人要盡可能地陪伴孩子、一起同樂。

愛的開始—與寶寶建立良好依附關係

### 第③法則：明確規範 Clear Rule

每個家庭的3C使用規範並不一定相同，但設定明確的規範，有助於孩子不過度依賴3C，如：固定的使用時機、限制使用時間等。

### 第②法則：眼神接觸 Eye Contact

與其跟3C「眼神交流」，不如強調親子間的目光接觸與親子互動。如：使用電子書進行親子共讀時，要留意過程中的互動，不只是將螢幕上的內容讀過而已；而是讓孩子明白：有趣的是「共讀」，而不是平板。

 小提醒：父母必須維持一致的態度，以免孩子開始鑽「家規」漏洞喔！請別輕易妥協、心軟、哄騙而破壞規則。

繪本：鱷魚愛上長頸鹿：勇敢的一家人

## 7歲以上：打造安全的網路環境，讓親子都放心

7歲以上的孩子，閱讀與資訊能力都大增！除了規範孩子使用時間外，更要留意網路安全，如：使用「YouTube Kids」為孩子篩選合適的影片，並積極參與孩子的數位使用狀況，也讓孩子明白：「當你對於網路有任何疑問時，爸爸、媽媽都會陪你一起了解、保護你。」





好夫妻

## 一起談「錢」說愛



寶寶的誕生是一件令全家人都喜悅的事！但對新手爸媽來說，正是面臨重重難關的開始。「甜蜜的負擔」除了體力與精神的消耗，還有肩頭上那沉甸甸的「經濟壓力」。因此，在有限的資源下，進行完善的財務規劃就相當重要了！來自不同家庭的兩個人，金錢價值觀也可能不同，先一起聊聊以下問題，了解彼此的想法並討論出共識吧：

1. 我們對於「如何使用金錢」有一致的看法嗎？
2. 我們使用金錢時能如何更小心謹慎？
3. 債務問題及積蓄不足的狀況能如何應對？
4. 使用信用卡與金融卡的方式需不需要調整？
5. 面對共同開銷，我們有達成共識嗎？能如何調整？



不論有沒有討論出共識都先別擔心、氣餒。夫妻雙方的價值觀並非天生一致，而是需要透過多次的溝通來達成共識與默契喔！

\*參考自《共創活力的婚姻》

育兒預備大補帖

有效的溝通

## 家庭預算清單

一起來當財務大臣吧！雖然每一個家庭的理財方式不同，但共同開銷是必有的項目。夫妻可以找一個安靜且充裕的時間，討論家庭的共同開銷並擬定預算，跨出達成共識的第一步喔！

1. 詳細列出所有收入與共同負擔的開銷

盤點家庭資源

| 家庭收入/月 |        |
|--------|--------|
| 雙方薪水   |        |
| 投資收入   |        |
| 其他收入   |        |
| 總計     |        |
| 共同支出/月 |        |
| 居住：    | 餐飲：    |
| 房租/房貸  | 基本伙食   |
| 水電、瓦斯費 | 外出聚餐   |
| 樓管費    |        |
| 教育：    | 娛樂：    |
| 小孩學費   | 周末出遊   |
| 補習班費   | wifi網路 |
| 其他才藝費  |        |
| 保險醫療：  | 其他     |
| 醫藥費    |        |
| 健保費    |        |
| 其他保險   |        |
| 總支出    |        |
| 餘額     |        |

2. 建立規則

如：使用共同開銷時，記得告知對方；建議半年討論一次預算規劃。

我家的財務豬



和樂共親職電子報2020年11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、蔡筱旋