



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  
12月刊

愛在  
韶光中



好家庭

讓孩子感受到

我愛你!



好教養

凝視4分鐘!

重返戀愛



好夫妻

Merry  
Christmas



好家庭

# 愛在韶光中

## 練習，看見愛與被愛的眼光

愛是有語言的！如果可以了解家人感受到愛的頻率，你就能在家人的頻率上表達你的愛讓他知道。愛的語言就是具體表達愛的方式，找出家人最主要的「愛的語言」能讓彼此關係更升溫喔！

也許對方有好幾種語言都可以適用，但哪一種是他最喜歡的呢？了解後可幫助我們在生活中，實踐「愛」的表達！

## 試著觀察，親愛的家人最喜歡哪一種愛之語：

### 精心的時刻

希望對方能撥出一段時間陪伴你做想做的事情，藉此能感受到愛意的人。例如，喜歡父母或孩子在下班、放學後好好坐在沙發上陪你聊天十分鐘。



### 肯定的言語

喜歡聽見肯定話語的人，例如：孩子喜歡聽到父母對他說：「你有把菜菜吃完真的很棒！」



### 用心的禮物

收到禮物就能感受到對方愛意的人。例如：接受子女禮物即感到滿足的父母。

### 身體的接觸與親密

透過擁抱拍肩或是親密的身體接觸而能感受到愛意的人。例如，親子之間常會互相擁抱。

### 服務的行動

透過被別人服務而能感受到愛意的人，例如：父母會因孩子幫自己按摩，而感到滿足與孩子的關心。



好家庭

## 精心對話術



精心=用心+專心。「同在」、「共處」也是表達愛的好方法，歲末年終，努力生活的一年，冷冷的天氣裡，家人一起過聖誕，用精心的時刻溫暖彼此，畫下充滿愛的年終句點。

溫馨的聖誕節和充滿希望的跨年假期，是家人、親友相聚的好時光，其實這種「精心時刻」也是一種愛的表達方式，屬於蓋瑞巧門博士提出的「五種愛語言」其中一種是：有些人非常喜歡「同在一起」的感覺，擁有「一起相處或行動的時光」及「不被干擾的對話」

能讓他們感受到被愛。關鍵在「共同相處」的時光，即使只是一起購買食材、遛狗等日常小事，「精心時刻」的核心是願意「花時間共處」，意義在於將注意力放在家人身上，專心在一起，不玩手機、不想工作的事。如何展現對家人的「注意力」，相聚時好好傾聽家人之間的談話，專注的眼神，加上高品質的傾聽，完整傳達「我愛你」。



### 營造精心對話、高品質傾聽的四祕訣：

#### 1. 當家人說話時，保持眼光的接觸

傳達：「我現在全部的注意力都放在你的身上」。

#### 2. 嘗試感受家人的「感覺」

傾聽的過程中，試著理解：「他正在經歷什麼樣的情緒？」並適時回應：「聽起來你好像覺得（失望、生氣、委屈），因為……。」這不僅給家人說明自己感覺的機會，也表達自己在專心的聽對方說話。

#### 3. 拒絕插嘴

精心對話的核心在於發掘家人的想法、期望和感覺，不是保護自己，也不是矯正對方，而是藉這個時光好好「瞭解」對方。

#### 4. 觀察肢體語言

除了透過細聽家人傾吐的內容瞭解對方的感受，也可以藉由觀察對方的肢體反應如眼神的轉動、顫抖的雙手、深皺的眉頭等，尋找有關對方感受的線索。



好教養

## 讓孩子感受到「我愛你」！

聖誕節又到囉！除了買個漂亮的禮物，還可以透過「陪伴」讓孩子感受到滿滿的愛。工作忙碌之際，如何找到陪伴孩子的時間呢？不妨趁著聖誕節，用以下簡單的方式，用愛陪伴孩子吧！

有時，嬰幼兒嚎啕大哭，想要的是父母的擁抱；幼兒園階段的孩子哭鬧著不願意進校門，其實是想要待在家長的身邊。孩子成長的過程中，「愛」是不可獲缺的元素。



要如何讓孩子知道你有多愛他？蓋瑞巧門博士提及的五種愛的語言，說明了被愛的五種方式，並表示每個人可能會有一至兩種主要接收「愛」的「語言」。若能運用對方主要接收愛的方式，不僅能讓對方感受到愛，也能讓彼此的心更接近。

年幼的孩子或許認知與表達尚未完全成熟，較難清楚表達喜歡哪一種接收愛的方式，建議可以嘗試將這五種愛的方式都對孩子表現出來，透過觀察來了解孩子。對於忙於工作又需兼顧家庭的父母，較可能忽略「精心時刻」，不妨趁著聖誕佳節，試試看以下方法，練習留住親子之間的「精心時刻」！

### 0-2歲

## 在聖誕節練習精心的時刻！

0-2歲的孩子過聖誕節，家長除了一如往常的換尿布、餵奶等，可以嘗試播放聖誕音樂、哼歌、說故事給孩子聽，並讓孩子看看聖誕裝扮等，和孩子一同感受聖誕節的氣息，讓孩子感受到父母對自己的用心陪伴。





好教養

## 讓孩子感受到「我愛你」！

聖誕節又到囉！除了買個漂亮的禮物，還可以透過「陪伴」讓孩子感受到滿滿的愛。工作忙碌之際，如何找到陪伴孩子的時間呢？不妨趁著聖誕節，用以下簡單的方式，用愛陪伴孩子吧！

有時，嬰幼兒嚎啕大哭，想要的是父母的擁抱；幼兒園階段的孩子哭鬧著不願意進校門，其實是想要待在家長的身邊。孩子成長的過程中，「愛」是不可獲缺的元素。



要如何讓孩子知道你有多愛他？蓋瑞巧門博士提及的五種愛的語言，說明了被愛的五種方式，並表示每個人可能會有一至兩種主要接收「愛」的「語言」。若能運用對方主要接收愛的方式，不僅能讓對方感受到愛，也能讓彼此的心更接近。

年幼的孩子或許認知與表達尚未完全成熟，較難清楚表達喜歡哪一種接收愛的方式，建議可以嘗試將這五種愛的方式都對孩子表現出來，透過觀察來了解孩子。對於忙於工作又需兼顧家庭的父母，較可能忽略「精心時刻」，不妨趁著聖誕佳節，試試看以下方法，練習留住親子之間的「精心時刻」！

3-4歲

### 在聖誕節練習精心的時刻！

聖誕節時，除了送孩子聖誕節禮物之外，同時也能塑造「精心時刻」讓孩子感受到被愛。在孩子收下禮物後，參與孩子拆禮物的活動，詢問孩子對禮物的喜好程度、內心的感受，如此一來，不但能夠增進彼此的理解，更能讓孩子感受到父母對於自己的重視。





好教養

## 讓孩子感受到「我愛你」！

聖誕節又到囉！除了買個漂亮的禮物，還可以透過「陪伴」讓孩子感受到滿滿的愛。工作忙碌之際，如何找到陪伴孩子的時間呢？不妨趁著聖誕節，用以下簡單的方式，用愛陪伴孩子吧！

有時，嬰幼兒嚎啕大哭，想要的是父母的擁抱；幼兒園階段的孩子哭鬧著不願意進校門，其實是想要待在家長的身邊。孩子成長的過程中，「愛」是不可獲缺的元素。



要如何讓孩子知道你有多愛他？蓋瑞巧門博士提及的五種愛的語言，說明了被愛的五種方式，並表示每個人可能會有一至兩種主要接收「愛」的「語言」。若能運用對方主要接收愛的方式，不僅能讓對方感受到愛，也能讓彼此的心更接近。

年幼的孩子或許認知與表達尚未完全成熟，較難清楚表達喜歡哪一種接收愛的方式，建議可以嘗試將這五種愛的方式都對孩子表現出來，透過觀察來了解孩子。對於忙於工作又需兼顧家庭的父母，較可能忽略「精心時刻」，不妨趁著聖誕佳節，試試看以下方法，練習留住親子之間的「精心時刻」！

5-6歲

在聖誕節練習精心的時刻！

5-6歲的孩子對於故事書相當有興趣，戲劇、表演也難不了他！父母在聖誕節，除了能說故事給孩子聽，在過程中詢問孩子對於劇情的感受之餘，也能透過陪伴孩子一起戲劇表演，讓孩子感受到全家人對自己的重視，明白家人相當愛他。







好教養

## 讓孩子感受到「我愛你」！

聖誕節又到囉！除了買個漂亮的禮物，還可以透過「陪伴」讓孩子感受到滿滿的愛。工作忙碌之際，如何找到陪伴孩子的時間呢？不妨趁著聖誕節，用以下簡單的方式，用愛陪伴孩子吧！

有時，嬰幼兒嚎啕大哭，想要的是父母的擁抱；幼兒園階段的孩子哭鬧著不願意進校門，其實是想要待在家長的身邊。孩子成長的過程中，「愛」是不可獲缺的元素。



要如何讓孩子知道你有多愛他？蓋瑞巧門博士提及的五種愛的語言，說明了被愛的五種方式，並表示每個人可能會有一至兩種主要接收「愛」的「語言」。若能運用對方主要接收愛的方式，不僅能讓對方感受到愛，也能讓彼此的心更接近。

年幼的孩子或許認知與表達尚未完全成熟，較難清楚表達喜歡哪一種接收愛的方式，建議可以嘗試將這五種愛的方式都對孩子表現出來，透過觀察來了解孩子。對於忙於工作又需兼顧家庭的父母，較可能忽略「精心時刻」，不妨趁著聖誕佳節，試試看以下方法，練習留住親子之間的「精心時刻」！

### 7歲以上 在聖誕節練習精心的時刻！

孩子逐漸長大，除了家庭之外，生活逐漸延伸至其他地方。雖然精心時刻會較難達成，但仍對孩子相當重要！不妨趁著佳節邀請孩子一起規劃聖誕節、裝扮聖誕樹、製作聖誕大餐等活動，並適時的和孩子說「能和你一起規劃聖誕節，我感到相當開心」，這樣能讓孩子加倍感受到你對他的愛。





好夫妻

## 凝視4分鐘，重返戀愛

你有多久沒有好好看看另一半了呢？繁忙生活裡，常常不小心將對方的陪伴視為理所當然。心理學家亞瑟艾朗指出，透過連續4分鐘的「靈魂凝視」(Soul Gazing)，將專注放在彼此身上，能讓伴侶重新燃起戀愛的感覺！

孩子出生、事業正值高峰，讓生活變得忙碌，夫妻間的相處、談天時間逐漸被壓縮。許多夫妻表示：忙完家務後，疲累到不想說話，已經許久沒有「專屬彼此」的談心時間。對於相處，人們常有一些迷思，如：一定很耗費心力、一定要時間很長？其實，重點在於相處的「品質」，而不是「時間的多寡」。

如何擁有簡單卻精心的時刻呢？根據研究，伴侶在進行4分鐘的凝視實驗後，能夠感到彼此更加親密、被對方信任與理解。凝視，指的是好好看著對方，透過眼神交流的好好注視，表達彼此的專注與在意，感受到這個時刻是「屬於我們的」。

### 今晚，我想來點…凝視4分鐘

如何營造凝視時刻？選一個特別的日子，也許是兩人的紀念日、聖誕夜扮完孩子的聖誕老人後、或是孩子入睡後的跨年夜，兩人一邊喝著小酒配宵夜的時刻，靜靜的看著彼此四分鐘，重溫當初戀愛時，彼此都全神貫注、投入在愛裡的感覺。



#### 凝視小撇步

1. 不被打擾的時間與空間
2. 靜靜看，無須言語
3. 眼神不飄移，專注互視
4. 凝視後，彼此分享感受

#### 【電子報暫停服務說明】

自2016年11月發刊以來，〈iCoparenting和樂共親職電子報〉持續以提供家庭教育學習資訊為服務宗旨。由於〈iCoparenting和樂共親職〉網站，近期將進行系統升級及資安防護維運，暫時關閉。電子報出刊亦將配合網站維運作業，停止出刊服務。感謝大家長期的愛護與支持，造成不便、敬祈見諒。





## 和樂共親職電子報2020年12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 / 唐嘉妤、陳寅真、陳家容、吳怡霽