



臺南市家庭教育中心

Family Education Center, Tainan City

i 家

2017

i=Information

冬季號





心·家目錄 冬季號

CONTENTS

專題論述

2 心之所向 資源管理之所在

一般論述《社會組》

4 「善」用家庭資源

6 親子齊心互動多・家事有趣快樂做

8 從家庭資源角度談孩子學習做家事

10 我家的休閒活動

11 家庭資源管理之我見

13 我的家庭愛爬山

15 家庭資源管理我最行

一般論述《高年級組》

17 跟著爸爸學習

18 我和家人的休閒活動

19 愛登山的家庭

回家專欄

20 父親的愛

21 嚴父的愛

22 舉頭望明月

23 簡單中的夢想

25 回家

資源網路

26 各局處室相關資源連結





心之所向 資源管理之所在

中華民國家庭教育專業人員協會理事長 林淑玲

這是一個快速變化的時代，學校裡所教的知識或者能力總來不及讓學生出校門使用就已經落伍。對於沒有思考或者著手去規畫、管理自己的生活，只想要順著每日例行的事項過著生活，平穩、平淡的人而言，面對變化與挑戰，往往只能接受他人分配、給予的資源，甚至最後落入社會的底層，淪為可被取代的勞動人口，貧窮而終。因此了解社會發展，並學習如何順勢因應及規畫是現代人及現代家庭發展歷程重要的課題。

人類大部分的行為是目標導向的，例如會為了可以上更好的學校而努力用功讀書、為了讓自己更健康而努力運動；但是面對資訊爆炸、瞬息萬變的社會，在每日的生活中，我們會有很多的機會、也會遭遇到許多的挑戰，當面對挑戰的時候，我們是不是具備了能力並且已經準備好抓住機會改變呢？也就是說，我們是否已經清楚知道自己想要什麼，並且在每日的生活中逐步的累積自己的能力，規畫運用資源來掌握機會？換句話說，我們是否善用資源來讓自己更有能力的面對急遽變化的社會，這是每一個人都需要學習的資源管理的議題。

管理是有意識的創新生活機會，並且深思熟慮的適應內部改變與環境需求，透過問題解決與做決定，以調動資源的方式來滿足人類的需求、實現價值、達成重要目標，以及豐富生活品質的歷程(Rettig,2016)。根據Rettig的說法，所謂的管理，始於個人想要有更好的生活品質、有想要達成或者實現的價

值或目標，因此有意識的創新生活機會，深思熟慮做決定、解決問題並運用資源來適應環境要求。例如，某個人深思熟慮之後想要出國進修以拓展自己的生活視野，脫離生活舒適圈，創新生活，那麼將要面臨的管理議題是這樣的改變真的是自己想要達成的重要目標嗎？達成出國進修的目標，自己的心態、生活習慣或者價值觀需要做什麼樣的改變？出國所帶來的環境改變和挑戰是什麼？當自己面對上述改變和挑戰的時候是如何做決定、如何解決問題的？有那些資源可以幫助自己適應並且達成出國進修，創新生活的目標？

上述的歷程也可以用以思考如何提升家庭生活品質。因為家庭是人的集合，所以在運用上述思維時，可以從下列幾個議題來思考：

一、家庭成員的需求是什麼？想要達成什麼樣的重要目標？想要實現的價值是什麼？

家庭處在不同的發展階段，可以參與做家庭決定的成員排列組合是不一樣的。例如對新婚家庭而言，新婚夫妻是他們共同的小家庭的主要決定者，因此家庭的目標決定要由新婚夫妻共同協商，而不是任何一個人單獨的決定。同時，新婚家庭想要達成的目標，可能是如何盡快讓來自兩個不同背景的人可以在共同分享的生活環境中適應彼此，並決定是否迎接新生命加入家庭。

對於子女正處於青少年階段的家庭而言，參與家庭決定的成員就不只是夫妻，還要





包括準備進入成人世界的青少年；家庭目標的決定，要將青少年和夫妻的需求、價值觀納入考慮，達成共識。換句話說，家庭成員間的異質性越大，成員間價值觀的差異越大，那麼要凝聚或達成共同目標的難度也會越大。在做家庭決定、設定要達成的家庭目標時，如何照顧到每個家庭成員的心理及生理、社會需求，並達成最大程度的妥協，是一個需要學習的議題。

二、在面對適應內部改變與環境需求時，家庭成員是否深思熟慮並且有意識的去創新生活機會？

在面對不同家庭成員的需求和價值，要凝聚共識並且適應生活挑戰並不是一件容易的事，而且還要家庭成員對於所面對挑戰的認知能夠深思熟慮的作決定，創造新的生活機會，並不是船到橋頭自然就能直的。換句話說，在面對環境或者家庭內部的壓力時，考驗的正是全家人是否有足夠的凝聚共識；但是家庭共識的凝聚並非遭遇事件的當下再去面對就可以達成，相反的，這需要家人在平日花時間相處、互動與溝通，在生活中表達和磨合。例如家中的主要經濟來源者面對裁員和中年轉業的挑戰時，全家人是否對這樣的挑戰有共識，能不能一起深思熟慮面對並清楚知道該如何作抉擇，不是在面對挑戰時在去思考就能夠解決問題的，相反的，需要全家人平日就有良好的關係，能夠瞭解彼此，並且願意在面對挑戰時以全家人最大的利益為前題共同創造新的生活機會。

三、在解決問題和做決定的歷程中，家庭可以運用的資源是那些？

現代家庭為了因應社會變遷，不斷朝向核心化、原子化的方向發展，也就是家庭的

人口數下降、代間數減少(在農業社會，一個家庭中可能有三代或者四代，甚至五代同堂；但是現在大多是二代)，相對的，在面對生活挑戰或壓力時，家庭能夠運用的家庭或家族內資源減少，而社會提供的資源重要性也因而提高。舉例來說，農業社會的子女養育照顧大多是由家族共同承擔責任，但是在家庭核心化之後，小家庭無法完成承擔起子女照顧責任，這時候家庭就需要考量有那些可用的資源以解決這個挑戰。為了協助家庭因應生活挑戰，政府提供了許多許多資源供運用，除了社會局處提供的資源外，各縣市家庭教育中心也提供了許多資源供家庭運用，但是這些資源和社會局處所提供的物質資源不同，而是協助家庭學習了解成員的特質、需要、家庭發展的歷程，如何經營家庭生活等相關的課程，都是幫助家庭在面對挑戰的過程中，得以解決問題和做決定。

從上述從管理的概念來看家庭生活品質提升的敘述中，不難看出其實家庭生活管理的重點並不在於如何運用資源讓生活享有更多更好的物質，而是如何認識、瞭解處在不同發展階段的家庭成員需求為何、所面臨的挑戰為何，家庭成員對家庭生活的共同願景為何；在取得最大共同利益的前提下，透過有效的問題解決和做決定的過程，運用資源來提升家庭生活品質。這個歷程中的關鍵在於家人之間的愛與信任是否足夠，彼此是否花了更多的時間去了解彼此，而這些正是所謂家庭「愛的存款」。家，是人心之所向，就資源運用與管理的角度來看，真正取之不盡、用之不竭的是「心力」而非外在的物質資源，我們花多少心思在家人關係上，就可以回收多少相對的回饋，這才是家庭資源管理的核心理念所在。





「善」用家庭資源

王宏政

談到家庭資源這個議題，我喜歡舉二十四孝裡「埋兒奉母」的故事來討論有關分配的問題。這個故事是漢朝時有一位孝子郭巨，父早死，他與妻子獨立奉養母親，但郭母常自己忍受飢餓，讓孫子多吃才不致挨餓，郭巨見這種情形怕母親受苦，於是與妻子商量，爲了節約家中口糧，擬把兒子埋了，以便奉養母親，郭妻不敢違逆，於是夫妻忍痛將3歲大兒子帶至郊外，準備埋了。掘土不久，見一袋黃金及一石碑，碑上寫著：「上天把這黃金賜給孝子郭巨，官不許奪，民不許搶。」最後這個故事以喜劇收場。

我們很慶幸，生活在一個豐衣足食的年代，但社會上仍有很多家庭是處在資源不足的情況下，這些家庭除了需依靠政府的救助機制及社會善心協助外，也面臨了一個嚴肅的問題：當一個家庭資源不足時，誰應優先獲得資源？更簡單的講，怎樣的資源分配才是合理的？所謂合理的標準，就是將這些僅存的資源，發揮最大的價值。

關於這個問題，我認爲要從古聖先賢的教誨中，去尋找正確答案。「孔曰成仁，孟云取義。」孔子的中心思想是「仁」，仁者才能愛人，能愛人的人才能自愛，自私的人是不懂得「愛」的真諦。我曾經在網路上看過一段抗戰老兵的受訪回憶，他說：「和平誰不想呢？可是敵人不讓啊！不讓就得打仗，打仗就會有人犧牲，這種犧牲，攤上誰那就是誰了，不能說攤上我了，我不想犧牲。」老兵老淚縱橫的談論這段往事，我對他所

講的「這種犧牲，攤上誰那就是誰了。」這句話繞樑縈耳，久久不能忘懷，這是一種精神，一種「我生則國死，我死則國生」的精神。當家庭資源面臨到郭巨這種急迫時刻，他選擇了極端手段正如同老兵所言：「這種犧牲，攤上誰那就是誰了。」或許以今日人權思想很少人會贊同郭巨的行爲，但我認爲這個故事，要看重的不是「行爲」，而要把重點放在孝子的起心動念，爲人子女爲了父母，不惜犧牲「人權」的行爲看似愚孝，然而把僅存不多的家庭資源，用於維持「孝」道，卻是給後代最震撼人心的教育，或許這才是將家庭資源價值最大化，正如詩經所云：「孝子不匱，永錫爾類」（孝順的子子孫孫層出不窮，上天會恩賜福祉給孝子的。）

家庭資源，除了分配，利用也是重點。「小富由儉，大富由天。」在我服務單位裡，有一位員工，偶而和他一起出差，常聽他抱怨若非過去祖產被政府徵收，他可繼承大批土地，如今應該也是富甲一方。可是我想：富貴是強求得來嗎？孔子曰：「富而可求也，雖執鞭之士，吾亦爲之；如不可求，從吾所好。」意思是說，富貴如果真可以強求，就算幫人駕車他也願意去；如不可強求，那就追尋自己的志向。孔子一生的志向是「行仁」，此處把「富貴」和「行仁」擺一起，一個是不可能強求的，一個是操之在己，「我欲仁，斯仁至矣！」可見與其追求不可強求的富貴，不如過著合乎「仁」的生活，這就是智者與凡人的差別。因此如



何讓全家人勤儉、儲蓄，遠比汲汲營營的投資重要。所謂「國無三年之食者，國非其國也；家無三年之食者，子非其子也。」（語出周書，大意是國家要是沒有準備應付三年飢荒的糧食，執政者就是失職；一個家庭，沒有準備應付三年飢荒的糧食，做兒子的就失責。），所以家庭資源的儲蓄是非常重要的，投資得當雖可開源，但不宜盲目，倘有餘財，且做足功課，固無傷大雅。但如爲了研究相關投資理論，造成不安本業，那就本末倒置了。

最後，任何資源的利用都要重視生態平衡與永續發展，家庭資源亦不例外。孟子云：「斧斤以時入山林，則林木不可勝用也。」亦即我們對資源的取與給必須充分平衡，資源才可源源不斷。清末民初，山西省首富李子用，其住宅稱「善宅」，李子用當年經商縱橫南洋，往來船運四通八達，風光的程度我們至今還能從他故居中一瞻光彩，李家大院創建於清朝道光年間，距今二百年，原有院落建築面積約10萬平方米。而李家大院之所以被稱善宅，就在於他府邸內一面書滿了「善」字的牆，其用意在告誡子孫，時刻莫忘行善。可見在這位大企業家心中，要保事業長久，重點不在子孫如何聚財，而在時刻莫忘行善，這樣的觀念，與基督教「奉獻」，佛教「布施」可謂不謀而合；臺東的陳樹菊女士，平日以賣菜維生，然而他一生捐助社會善款比許多大企業老板還多，像這樣的人可以說是善於種植福田的，他的一生必不匱乏，倘若一個家庭只知聚財，不知布施關懷弱者，那他在社會就是掠奪者，「爲富不仁」、「富不過三」等咀咒也隨之而來。

近代歐洲的人權革命，都與資本家及勞工、貴族與被壓榨者的財富分配不均有關。

我在本市出差，偶而會行經一些產業道路，這些道路有時在某一段就會突然有一個不自然的轉彎，或是突然變窄，我曾詢問過司機，這路明明可以打直或寬度一致，爲何如此設計？司機回答：這可能是因地主不願賣地或要價過高，致使道路必需繞道或縮小。我心裡想，如果實情真是這樣，我真爲這些地主可惜，社會上有多少人默默行善，鋪橋造路，猶恐不及，眼下有現成造福成千上萬人機會，福蔭後代，地主卻寧可任行人發生危險，僅守眼前小利，見識何其短哉！

家，不但是個人成長的根基，也是國家社會組成的最小單位。所以中文裡「國家」常是連用的，家好，國就好，治國，如治家，所以古人培養一個人的能力從修身、齊家、治國、平天下按部就班。相對的，沒有國哪有家？家庭教育也是一切倫理的根源，我們如果希望以「孝」傳家，家庭資源應能合「禮」分配，爲求永續不斷，就要「善」用家庭資源。





親子齊心互動多 · 家事有趣快樂做

林佑霖

根據教育部「中小學生做家务」調查(註一)，親子會一起做家务的只占調查人口的半數，有1/4的學生從來沒做過家事。這調查結果會一起做家务的1/2親子值得我們喝采，但我們也為從沒做過家事1/4的孩子覺得惋惜，惋惜他們喪失了學習的機會。臺灣師範大學人類發展與家庭學系主任周麗端(註二)表示，學生不做家事的原因主要是沒養成習慣，或父母過度包容，只要孩子以課業為重，沒適時鼓勵和提醒孩子做家务，久而久之孩子自然就不做家务了。

奧地利心理學家阿德勒認為：良好適應的人，同時是具有高度社會興趣的人(註三)；而社會興趣的內涵便是關心、合作的能力，也是孩子未來在社會上必須具備的關鍵能力。家庭是孩子學習此能力的最佳場域，做家务則是具體的培養方式。因此，如何讓孩子共同做家务，讓孩子將做家务視為自己的責任之一，而非爸爸、媽媽的工作，顯得格外重要。在鼓勵親子共同參與家事學習時，筆者提供幾點建議：

一、成員合作，團隊分工

讓孩子從小瞭解家事是全家每個人的共同責任，只要是家庭成員，都應該負有做家务的責任，培養孩子對家庭的責任心和歸屬感。依照年齡和能力配合家庭環境狀況，來分工合作。例如：1歲開始可以教導從簡單的收拾故事書、玩具、小物品、扔自己尿布…等；到3至4歲時，四肢協調力發展較好，就可以訓練簡單家事，例如：洗碗、掃地、摺

衣服、刷洗自己衣褲、幫忙照顧弟弟妹妹…等，起初大人可以指導多一點，等孩子熟悉後，可以盡量讓孩子獨立完成細部工作，增加成就感；而6歲以上的孩子可以在飯後幫忙收桌子、洗碗、倒垃圾、整理房間等家事，讓家庭成員大家都有參與，提升參與感。

二、減少命令，增加協調

在家事分工或分配的過程，可以跟孩子們一起討論與協調，避免用命令的語氣來指派家事，多讓孩子說說哪個部分是他(她)願意做的，或孩子能做的，當孩子參與此決策過程時，會感覺受到尊重，參與的意願會大幅提高，做家务的時候也能減少「心不甘，情不願。」的狀況。

三、適度引導，家事有趣

以往家事常被視為負擔或要求，甚至是一種對孩子的懲罰；家事無趣也導致孩子不喜歡做，應讓孩子對做家务感到有趣，做有興趣的事才能持久，這是讓孩子承擔責任的第一步。如果父母能將家事以適度的引導，變成對家人的愛，或當成遊戲。例如：大掃除也能當成一種全家合作的活動，掃到垃圾就是找到寶藏，比比看誰找到的寶藏多；將拖把變成魔術棒，能把黑色的汙漬便不見…等。相信在有趣的引導後，單純無味的家事會變得有趣又好玩，才能培養孩子做家务的習慣，同時也能促進家庭和諧。

四、親子參與，全家同心：

和孩子一起完成一件家事，孩子不但能體會到身為家中一份子的責任感、父母的辛





勞，更因家人的鼓勵而對家有歸屬感，父母也能從中培養親子感情。例如：可以將拖地、掃地、收拾雜物等工作細分內容來分配或認領任務，大家一起協力動手，父母並在做家事的過程中指導應注意的細節，使孩子遇到類似的情境，對於「細節」就更能掌握，也有助於生活適應與人際互動。另在親子共同享受做家事所帶來樂趣的同時，不僅幫助孩子歡心願意付出努力、承擔責任，提升孩子的心理成就外，親子親密情感也建立了。

五、正向語言，鼓勵支持

以鼓勵代替責備，用讚美取代威脅，做不好也不要當面指責，如果真的有孩子做不好的地方，再偷偷幫忙做好剩下的部分，不要因為怕孩子做不好，就急著出手幫忙或在旁責罵。這種訓練剛開始時，或許家長要花更多的時間將孩子沒做好的家事善後，但學習是需要時間累積的，這也是教育的一部分。所以要用正向語言鼓勵，讓孩子感受到家人的支持，並強化孩子做家事的內在動機。

會做家事的 child，有自信、有責任感，且自我管理能力強；做過家事的 child，更能體會父母的辛勞，學會感恩，而且做完家事，會充滿快樂與成就感。因此，家長要給予 child 培養生活自理能力和獨立處事的機會，同時父母也要肯定 child 的參與和努力，當然在 child 做家事的過程中，父母要好好把握時機進行機會教育與經驗分享，讓親子的互動在做家事中變得更融洽，期許每個家庭將做家事變成親子互動的最佳時機。

參考資料

註一：摘自2011年5月13日中央社電子報
<http://www.lama.com.tw/content/news/index.aspx?id=1555>

註二：摘自2011年5月13日聯合晚報

註三：摘自Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (Eds.). (1956). The individual psychology of Alfred Adler. New York: Harper &Row.





從家庭資源角度談孩子學習做家事

洪惠嘉

家庭資源個人將其分類為內在資源和外在資源，所謂內在資源包括人和物，而外在資源包括社會資源和自然資源。針對人力資源可以細分為精力資源、時間資源、能力資源和態度資源。現在雙薪家庭多，夫妻必須花在家事的時間有限，因此如何在工作之餘，有效做好時間管理並完成家事非常重要。孩子年紀雖小，但若能自小培養使其具備做家务的能力，就能幫家庭增加更多人力資源了。

父母資源+孩子資源>2

儘管現今社會男性分攤家務的比例有增加的趨勢，但兩性家事分配不均的情形依然嚴重。根據調查，在亞洲不論南韓、日本和臺灣在家務的分工上，女性做家务的時間都比男性多。顯然家中人力資源未善盡其用改善之道：首先要提升男性做家务的時間，其次，自小培養孩子做家务的能力，讓孩子變成家務分工的一員。

雙薪家庭中的男性，如自小由傳統觀念的母親扶養，並不擅於做家务，也不習慣做家务。反之，雙薪家庭中所扶養的孩子，若自小就與父母共同分擔家事，除了可以分擔父母的壓力，還可以培養許多能力。

分析家庭人力資源的優劣，教導小孩做家务是為家中培養人力資源，同時也是為小孩的未來培養處事的能力；如果提高家中男性做家务的時間，受限於傳統觀念，只有事倍功半的效果。換言之，培養小孩做家务的能力，猶如投資績優股，但培養家中的男性

去做家事，雖不至於是地雷股，但絕對是投資績差股。

共同做家务而非幫忙做家务

家事是全家人的事，雙薪父母平日工作，回家仍必須花心思處理一大堆家事。根據前述，目前職業婦女要負擔的家務份量重於男性，因此要透過大眾媒體積極宣導家事是全家人的事，鼓勵家中男性和小孩一起來做家务。

既然家事是全家人的事，就應先導正孩子「幫忙做家务」的概念，若父母要求孩子做家务時卻是說「幫父母做家务」，如此將誤導孩子以為家事跟他無關而是父母的事。為提高孩子做家务的意願，與父母共同負起維護家庭環境的責任，請父母從今天起跟孩子說「全家共同做家务」取代「幫忙父母做家务」。

一開始要求小孩做家务，要先鼓勵而非強迫，並讓他們清楚知道家中成員都有做家务的責任與義務。習慣的養成必須有時間的累積，因此父母要經常提醒孩子該負責的家事，一旦做家务的習慣養成就不需要提醒。

用時間管理的概念教孩子做家务

每個家庭要做的家事大多相同，例如掃地、拖地、洗碗等，但仍有些家事會有個別差異性。因此，可先與孩子一起列出家中所有每日必須完成的家事，例如洗碗、掃地、洗衣服、晾衣服等，和定期須完成的家事，例如清洗窗簾、清洗洗衣機等。接下來以星



期的概念，將家事分成星期一到五和星期六、日兩大類，然後再依早上、中午和晚上的時間序的方式，列出所有家事讓孩子與父母一起完成。

當孩子能用時間管理的概念做家事時，他們同時也會延伸此能力於學習方面。因此，可以在學校的場域中發現，經常幫忙做家务的孩子，不僅學業表現未受到做家务而拖累，反而學習表現都優於父母代勞家務的孩子，因為他們更具有時間管理的能力。所以父母不用擔心孩子做家务影響學業，反而應該抱持讓孩子做家务，就是培養他們時間管理的能力。

跨越性別的家事分工—培養雙性特質態度資源

家庭資源中的態度資源很難透過說教習得，而必須透過實作和觀察父母的言行舉止習得。過去傳統家庭重男輕女，因此女生被要求要做家事，但男生卻不用做家务，在此家庭中長大的孩子從小目睹家中如此不平等的性別分工：女性做家务，而家中男性卻不用做家务，因此很容易將女性與家事畫上等號，同時也習染所謂的女性該有的特質和男性該有的特質。

每個人從出生開始就同時具有女性和男性特質，只是傳統社會不允許同時發展，反而會依性別而賦予不同的性別刻板印象，例如生理女性就該具備女性溫柔特質、生理男性就該具備男性勇敢堅強的特質。如此截然分立的女性和男性特質，後來在相關的研究發現，不如同時具備雙性化特質的人受歡迎。心理學家貝姆針對此曾提出原因，因為具備雙性化人格的人至少有三方面優點：更有獨立性、富有同情心和具有很強的自尊心、

有更強的歸因模式。

由此可知，培養孩子具備雙性特質是未來的趨勢，同時也在培養其態度資源。為達成上述的目的，父母在家事分工應以任務分工為導向，而非以性別為導向。因為父母是孩子學習的榜樣，孩子耳濡目染父母跨性別的家事分工，自然不會受到社會性別刻板印象的影響。當孩子已經習慣家中跨越性別的家事分工，再來讓孩子輪流體驗每項家事，要培養雙性特質就不難了。換句話說，家事可以有效率的培養一個人兼有男性化和女性化的人格特質。





我家的休閒活動

莊嘉凱

休閒活動是生活中不可或缺的一部份，它提供我們工作讀書後的適度放鬆，所以我們家星期一至星期日都會進行一些休閒活動，提升家人的凝聚力。

每天回到家，我總會和姐姐、妹妹一起去籃球場打籃球。我最愛那奔馳的快感，尤其是擦板、灌籃，更會讓我覺得我是籃球場上最帥的男生。因為考慮她們是女生，所以我都會先讓她們幾分，有時還會故意犯規或做球給她們，雖然每次都是我輸，但我依然感到很開心。

假日，我們一家人總會在家門前的空地切磋羽毛球技。一開始是我和媽媽，一來一往的揮拍，常讓我們不相上下，當我們兩個比完之後，都已經筋疲力盡，坐在地上，為下一場的姐姐和妹妹比賽加油。雖然妹妹的實力遠遠抵不過姐姐，但姐姐都會故意放水，最後總是以平手收場。而最後一場，便是最有看頭的「比賽」——我和姐姐的廝殺。只見一顆羽毛球在空中飛來飛去、或高或低、或遠或近、或快或慢，她都能以巧妙的技術應對，準確的接下我擊出的每顆球，讓我每次總是氣得牙癢癢的，我們常常廝殺到夕陽西沉，才為這個禮拜日畫下美麗的句點。

每年爸爸媽媽都會利用年假或寒暑假的時間，帶我們去外地旅遊，增廣我們的視野。有時出國，有時在台灣，每次總要把各地旅遊景點玩遍才罷休呢！雖然出遠門，總得花掉不少錢，但爸媽卻說：「錢不是重點，家人相聚在一起，玩得開心才重要。」媽媽也很喜歡幫我們拍照，希望我們長大後，可

以看著照片，回味著一家人甜蜜出遊的點點滴滴。

家庭的休閒活動可以讓家庭更有向心力，讓家人在生活互動中更有話題，更加甜蜜，也可以留下許多美好回憶，真是一舉多得呀！



家庭資源管理之我見

許朝傑

家庭資源能否妥善管理，事關家庭成員是否可以快樂與健康。「資源不會無中生有，也不會無故消失。」這是一個自然法則，資源多而管理不善是會造成浪費或者累贅，而運用巧思和創意，是可以有效利用既有資源，甚至創造更大的效益。以下個人野人獻曝，提供一些家庭處理資源的經驗與大家分享，希望引起共鳴，或者進一步可探討更深入的家庭議題。

舊衣管理方面：有一陣子，家裏的衣櫥滿滿都是衣服了。明明是足夠穿了，還是一直買，又明明將來要穿的機會不大了，卻還是放在衣櫥內，終於做了一次大整理，清理出好幾袋的衣褲。孩子的衣褲是可以分贈親友的，這不是一種施捨，而是一種彼此間互助，也是做功德。小朋友的衣服，說實在的雖然不是全新，但的確好新呀！小朋友發育快，衣服有時沒辦法趕得上孩子成長，就太小了，特地洗乾淨了送給符合年紀的小朋友，避免暴殄天物，浪費資源！至於大人的衣服，我們無法像有些人可以運用巧思做成各種物品，只能分送慈善機關，請他們幫忙處理，做好事也延續物命。仔細反省，俗語說：「佛要金裝，人要衣裝。」在工作或社交場合，適切的服裝是一種禮儀，和對別人的尊重，如果太過寒酸或強調節省，而讓衣裝顯得特別離俗，難免引起別人異樣眼光，不利於社交發展。不過添置新衣服本來就該適量，同時適當淘汰老舊，這有賴自我的斟酌，凡是克制物慾，不致傷了荷包，更不會有衣服買來從沒穿過，或只穿過幾次，就想回

收的離譜狀況。

空間管理方面：家裏的空間有限，但是隨著家人工作的成長，每個人都有好多相關的資料累積，有些是丟不得的，有些是丟掉了可惜，要用時反而找不到了。因此，每個家人對自己相關的物品或資料都要做相關的分類，決定放在那些地方，重要的和常用的放在明顯易見的地方。收納箱和收納櫃就變得不可或缺，它們讓空間發揮了最大的效益，讓房間不會顯得擁擠。有些資料也可順應時代潮流，將其雲端化或科技化，儲存的空間短小輕薄，甚至是不占空間的，配合智慧手機的運用，可以對資料的管理做妥善整理紀錄後，達到備忘或方便查詢的功效。有人說：過度依賴手機，一旦手機報銷了，一切毀於一旦，個人覺得這倒提醒我們重要資料要有備份的習慣，總不能因噎廢食，畢竟身在這個時代，時間就是金錢，有效率解決問題很重要，智慧型手機就是生活管理的利器。

時間管理方面：我和內子都在上班，孩子除了要上學還有各種才藝班要學習。有時想全家做比較遠的休閒旅遊是比較困難的。孩子也學會了上網，我們也擔心會有上癮的後遺症，對孩子做上網的管制，隨著孩子年紀的增長，自主權提升，身為家長也越來越難管制，小朋友會反彈，也會覺得長輩的講法沒有說服力。對這種家庭時間的管理，我覺得應該用小朋友喜歡的正向活動來取代，其實任何活動都應適時適量，孩子從中可以獲益。譬如，孩子跟我說他想買一本書，那親子應該共同去逛書店，看看現在不同的版





本，哪本是孩子最喜歡的。當孩子上網的時間過久了，又是在星期假日，我會跟孩子講：「你不是要爹地和媽咪買書給你？現在我們有空，我們一起去逛書店，如果你繼續再打，那麼不能保證爹地和媽咪什麼時候會有時間。」通常孩子就會停止上網了。同樣的情況，可以是親子去打球、或是孩子渴望的活動，只要是正向的，對孩子也都有相同吸引力，可以來取代上網，孩子的活動多元，上網就不會變成生活空間的唯一，而親子間也可彌補平常要做長時間，離家較遠旅遊的缺憾了。

節能減碳方面：節能減碳不是口號，而是需要我們真心與具體去養成習慣，唯有變成生活的一部分，效益才會明顯而且有意義。孩子小的時候，想要買水槍玩，我們禁止他，並很明確跟孩子講，水很重要，現在你年紀小，不能體會，爲了玩浪費水，是不對的。孩子水龍頭沒關緊，或者水開太大了，一樣的要給予機會教育。喝飲料自帶鋼吸管，不要再使用塑膠吸管。自帶環保的購物袋，減少對塑膠袋的使用，家庭既有塑膠袋也應該重複使用，或者主動拿給需要用的商家，那些乾淨的塑膠袋，雖然已使用過了，但是沒有使用上的流動性，非常可惜和浪費。出去買餐點，免洗的餐具可以不要用，就可以儘量不要向商家索取。孩子讀書的計算紙，可以用二手紙張甚至以前用過的作業簿，養成孩子有物力維艱的思想，家裏用的各種器材應該要選用有環保標章的，因爲確實可以達到節省資源目的。諸如以上種種，簡單易行，人人若能秉持「勿以善小而不爲，勿以惡小而爲之。」的觀念，家庭資源管理更能妥善而有效運用。

僅以數點拋磚引玉，期待大家共襄盛舉

，提供家庭各種管理的有關經驗，有效使用既有資源，完善家庭經營之道。



我的家庭愛爬山

洪方莉

我們夫妻加上三個小孩所組成的這個家庭，有一個共同的興趣和目標，那就是親近山林。

從4年前起，我們全家開始走向山林。而讓我們走向山林的幕後推手竟是女兒的視力不良因素。老公爲了讓孩子都能有好的視力及健康，因此只要假日到來，我們一家五口的身影一定出現在山林裡；每年的暑假，我們一定計畫爬百岳。今年暑假當然也不例外。

今年七月，我們夫妻精心安排挑戰武陵三秀，一般人是爬武陵四秀，我們只爬武陵三秀，主要原因是其中的品田山會經過較危險的斷崖地形，家中還有一個才升小一的小兒，年紀太小，因此我們不冒險去爬品田山，只爬桃山、喀拉業山、池有山。

此次的行程規劃五天四夜，武陵三秀的登山口就在武陵農場，第一天及第四天在武陵農場露營，第二、三天在桃山山屋過夜，全家對這次的行程都很興奮，也有點忐忑不安，畢竟這次的挑戰是我們爬山以來，高度最高，坡度最陡的一次。另外，行程的三餐都要自己準備，自己背上山，自己煮，所以我們的背包會變得非常重，雖然挑戰很大，不過我們還是充滿信心，相信一定會完成這次的挑戰。

爬山第一天，陽光非常耀眼，我們的心情也跟太陽一樣熱情，雖然身上有沉重的背包，我們依然一步一腳印的慢慢走，時而蹲下看昆蟲，時而佇足欣賞遠方的高山美景；累的時候停下來喘口氣、補充營養；走不動

時，家人之間互相打氣，互相支持也互相幫忙，當然也一起喊累。我們的速度不快，但卻堅持的一直努力往上走，因為這是我們共同的目標。高山的景色與新鮮空氣，是我們爬山時的重要養料，這些養料能讓我們爬山的辛苦一掃而空。在將近六個小時和陡坡奮戰之後，體力快耗盡之時，我們到達了海拔3325公尺桃山，雖然我們都累壞了，但登頂的滋味真是美好，突破重重障礙的我們，在山頂上歡欣的、心滿意足的笑著，那是無法言喻的成就感。

爬山第二天，我們懷著輕鬆愉快如去郊遊般的心情在山裡走，這天的高度都在3300公尺到3100公尺之間，沒有昨天的魔鬼陡坡，也不必背著沉重的裝備，只要帶著足夠的水及食物，我們像是散步般的在3000公尺的山林步道中穿梭，而雪白的雲朵悠閒的在我們眼前晃蕩著，時而上時而下的山徑，時而森林，時而草原的景色，在輕鬆的狀態下，我們到達了喀拉業山，太陽依然在我們的頭上，展現他無敵的魅力，我們在喀拉業山三角點留下我們一家人滿足的笑容。

爬山第三天，我們依依不捨的向住了兩夜的桃山山屋道別，背著重裝往池有山前進，在約3200公尺高的山徑裡，兩旁伸展著美麗身軀像在舞動般的鐵杉，以及奇形怪狀的巨大岩石，我們越過許多層層堆疊的巨大岩石，也不斷的向上攀繩、拉繩或攀岩，之後再小心的垂降。不知經歷多少次的爬升及垂降，最後再經過如瀑布般的巨石堆，才到達池有山。池有山雖然不是此次行程最高的山



，卻是視野最好的一座山。我們頭上的太陽依然閃耀，我們一家流連在池有山頂，看著我們曾爬過的雪山，望著我們未來想要去的大霸尖山，回顧著前兩天才造訪的桃山，心裡充滿了感動，我想一切辛苦都是值得的。

爬山前的忐忑，完成後就消失無蹤，在武陵農場最後一夜的露營變得輕鬆極了。一家人利用暑假一起完成登頂三座百岳，真有成就感。三個孩子在山林裡燦爛的笑容，讓辛苦的汗水煙消雲散。我們和三個小孩彼此陪伴，開心的一起完成艱難的任務，真是美好的回憶。

我愛我的家人，因為有你們同在，我發現任何困難都變得容易了。



家庭資源管理我最行

方美芬

吾人經營家庭的理念為：不論家中物質資源多寡，首重家人彼此扶持的向心和凝聚力，這才是最重要的。反之，就像知名廠商-美福肉品，只因三兄弟爭產致使彼此槍擊導致命案，想想這麼有錢、物質充裕的家庭，怎會為了爭產導致家門不幸的事件發生呢？這讓我有個啓示：物質再富有的人，若跟家人沒有建立一定程度的連結和情感，那麼即使家境再富裕，也可能因為一些狀況，就無法處理和面對，甚至造成不幸的事件。

我24歲結婚，生下兩個女兒，家中經濟就靠老公一人維持，我必須負起持家的責任，對於80年代的婦女而言，靠老公薪水，每月生活大約打平，當時流行手工，於是我一邊照顧兩個幼女，一邊跟著街坊鄰居做手工，為了多賺點家庭額外的外快，身體因此累倒住院，老公只好拜託大伯暫時照顧兩個女兒，老公則可到醫院專心照顧我，住院期間我感觸良多，一個家庭務必要先想清楚，萬一遇到突發狀況，自己可以臨時求助的親友有哪些，所幸我們有大伯幫忙，不然一下子也難以處理這樣的狀況。

對於家庭資源管理的議題，我覺得平時就要好好打點和經營，基本上通常家庭成員要有人負責賺錢、收支管理、照顧孩子、突發狀況的求助對外資源，以及要是家中出狀況的處理流程，這都是家庭資源管理必須考量的籌碼。一般來說，家庭資源管理的程序包括：1.確認家庭問題、需求及目標；2.釐清家庭的價值，決定期望達成需求的程度；3.確認可應用的資源；4.做決策、擬定計畫、

實施計畫；5.評量目標的達成與否，並評量結果做為下一次參考依據。

依照我本身的經驗，家中曾經遇到的大問題就是兩個女兒國小中年級時，家人居住的小公寓開始感到擁擠，所以面臨到考慮是否換房的議題，當時和老公及女兒討論，對於家中的動線和大小是否符合所需，當時兩個女兒開始慢慢有自己的隱私，所以希望可以自己有獨立房間，而老公也覺得如果能有自己一間工作室，對於上班後回家進行工作會更有效率，比較不會干擾，而我也覺得家裡太小，家具擺放都感到很擁擠，動線越來越不便，因此大家的共識相當一致，就是想換坪數大一點的房子，那怕是多一間房間也好。礙於固定的薪水和有限的存款，我們知道自己的能力沒辦法換成所謂的高級大房子，但若能多出一間房間的房子就已足夠目前狀態。於是開始找比目前多一間房間的大樓，也擬訂家中可以負擔的房子價位，以便找尋合適的房子，並請開始委託仲介幫忙出售現在的房子，才能評估賣掉老房子可以負擔新房子的金額。這一連串的目標和評估，使我們有共同的方向去釐清找尋合適的房子，雖然過程中難免意見有紛歧，但在大方向一致的共識下，還算可以圓滿解決。換新屋的過程也讓我體會到，雖然買房子是自己家中的事情，但也可以多多將此訊息告知親友，會有更多不一樣的資訊和建議加入，有時候也很感謝親友提供的建議和幫忙。本人家中的休閒活動安排由於經濟收入有限，且已經購買新房，所以休閒活動安排偏向不花大錢



的走向，例如去逛百貨、露營、公園等休閒活動，比較不需要花費，卻可藉由郊遊增進家人間的情感，只要家人在一起，即使不是豪華旅遊，卻也是自在快樂。

我覺得最重要的是，當家中面對問題時，必須先釐清家中首重的需求和想發展的方向為何，例如我也遇過身邊的朋友，雖然他們覺得很需要換較大的房子，但卻因為更加重視每年全家出國旅遊的安排，因而寧可改租較大房子，覺得必須要有多餘的金錢花在家人的休閒娛樂方面，這就是每戶家庭有不同的價值觀，不管價值觀念為何，但首重家人間有共同的目標，家庭資源管理的方式是有達到家人情感連結，互相合作，提升彼此互動，滿足到家人需求，這樣才是最重要的。這也是為何總是提到家庭資源管理的目標為：滿足家人需求、提昇生活品質、增進家人福祉。例如朋友家庭就是認為每年全家出國可以帶給全家難以忘懷的回憶，增加家人互動，共同出外彼此照顧，體驗國外生活，這對重視全家出遊而寧可租房的朋友家庭來說，這樣的方式反而才是提升他們家福祉的方式，而且這樣的模式是全家都有共識也認可的。而本人早期因為注重家中經濟管理，因而對於食物和用品不是很在意，覺得便宜就好，但後來發現低廉食品和用品往往包括有害物質的添加，容易造成家人健康出問題，因此寧願把錢放在買比較有機的食品，購買較有品牌安全的物品，維護家人健康，而購買的花費雖然較多，但只要少上館子吃飯或少花在奢侈品，就可掙節出其他金錢來購買需要物品。

對於家庭資源的運用，我認為除了家人是彼此的資源以外，也包括家人擁有的物資和外力資源的多寡。譬如家庭較容易遇到的

問題就是臨時孩子需要有人幫忙照顧時，有時候會拜託公婆照顧，這也是一般家庭很需要的外力資源。對於我本人而言，家庭資源管理並非固定不動，而是隨時可以修改和變化，只要中心價值是往全家人福祉著想，是全家人共同有共識之下所決定的方式，那就比較不會造成資源管理的紛爭。



跟著爸爸學習

大社國小 邵宇誌

國語課本上說：「置身塵網中的每一個人都是相互依存，密切關連的，每一個人的生存與幸福都賴於他人。」我認為最常幫助我的就是我的爸爸，所以他是我最大的生活資源。

爸爸是台南科技園區的上班族，因爸爸上班是作二休二制的，所以除了上班外，他也會利用休二的時間兼職其他的副業，而我也會跟著學習他這種安排時間的方法，去安排我的假日生活。

爸爸只要一放假就早起去田裡忙，只要我放學或放假，就會跟著爸爸去田裡學習，到目前為止我已經學會種玉米跟芋頭，還有如何除草、施肥、灌溉跟收成，現在我才發覺什麼叫：「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」的道理，原來農作物要收成之前是這麼辛苦的。爸爸說：「現在食安問題嚴重，自己種、自己食用，可以更安心，還可以分送給親朋好友，建立情誼，那是金錢買不到的人力資源喔！有一天一定會需要鄰居的幫忙。」我想，這應該是老師說的敦親睦鄰，當有急難時，遠水救不了近火的道理吧！

再來，除了去田裡工作外，爸爸也會幫他朋友清洗冷氣和洗衣機，因為爸爸之前有學過電器，所以爸爸會拆洗電器設備，當然我這小跟班一定又跟去學習，我學會了家用設備的維修，有了這能力以後家電壞了，不用件件送修，可以省下一筆修理費用呢！

休閒時間，爸爸會去釣魚，爸爸會教我怎麼釣魚，爸爸說：「教你怎麼釣魚是因為

要培養你的耐性。」所以這也是一種學習。

跟爸爸出門都是一種學習機會，爸爸教我要出遊前，事前準備是一大學問，爸爸都會先查電腦跟一些相關書籍，這樣出門才能順心愉快。

跟著爸爸果然可以學習到不少的人、事、物、道理，所以我最喜歡跟著爸爸了。爸爸真的是我的大寶藏，裡面的資源挖也挖不完！



我和家人的休閒活動

海東國小 黃瑞恩

「一日之所需，百工斯為備。」，我們日常生活所需，一定要齊眾人的力量，才能完備齊全。因此，就免不了購物行為。我們每天必需購買日常生活用品，在食、衣、住、行、育、樂等各方面，來滿足我們一天生活所需。有時，我們看到琳琅滿目的商店，就會忍不住想一探究竟呢！生活中，可以購物的地方很多，例如：菜市場、超級市場、大賣場、百貨公司、夜市…等，這些地方都提供了我們日常生活中所需的各式各樣商品。

假日早晨天剛亮時，菜市場裡的攤販就已經將商品貨物陳列完畢，準備迎接顧客的到來。而我和家人們，一大早就精神奕奕的提著環保購物袋準備上市場採買。一路上，我們一面思考著要買什麼蔬菜水果，一面擬定購物清單。抵達市場裡早已人山人海，人群魚貫進入市場，攤販的叫賣聲和婆婆媽媽們殺價聲此起彼落，如雷貫耳般吵雜。

首先，我們來到水果攤前，桌上種類繁多的水果，應有盡有。平常，我們最常買的，就是那紅彤彤且香氣十足的蘋果了，光是蘋果就有不同的大小、價格、和種類，有很多選擇。接著，我們依序挑選五六樣水果後，就來到蔬菜攤前，繼續挑選。

蔬菜攤前，爸媽總是挑選當季新鮮的時蔬，如：一顆顆青翠欲滴的高麗菜、一條條肥碩翠綠的絲瓜等，都是我們必買的蔬菜，也是飯桌上的「嬌客」，我們都愛極了這些新鮮可口的佳餚。每到上菜市場，必定造訪的還有「十九元商店」，每次爸爸總會在琳

琅滿目的眾多商品中，挑選出幾樣物超所值的物品，每一樣東西的採買，都有他冠冕堂皇的理由呢！爸爸總是會來個機會教育—「由儉入奢易，由奢入儉難。」，都要我們學習珍惜及愛物惜福的道理。爸爸不愧是家中的「精算大師」呢！

隨著時代的進步，傳統市場已逐漸被現在的「全聯福利中心」、「便利商店」、「大賣場」等購物場所取代，新型的購物商場，既明亮又乾淨，方便且整齊的商品擺設，更能吸引消費者的目光。一走進這些大賣場，一陣涼意迎面而來，不同季節及不同節慶也都會推出不同的主打商品，令人耳目一新。有時也沒有特別想買什麼，就是只想看看新產品，也順便吹吹冷氣，購物不只能讓我見識到許多異國美食與文化，也能讓我大開眼界呢！因此，購物真是一項不錯的家庭休閒活動，既能增進家人間的感情，也能增廣見聞，真是一舉數得啊！



愛登山的家庭

民德國中 陳紹榆

我的家庭很特別，因為我們一家都愛爬山。爬山是我們共同的話題，是我們共同的興趣，也是我們共同的目標，因為「山」，我們一家人的感情也特別緊密。

今年的暑假，我們要挑戰的百岳是列為五嶽之一的北大武山，更特別的是今年的百岳之行，多了一個遠從美國來的朋友，我們將帶著他一起去探索臺灣山岳之美。

爬北大武山的第一天，我們一行人熱血沸騰、精神飽滿的從登山口出發，我和弟弟一面爬山，一面向外國朋友介紹我們的臺灣及這座山的特色，竭盡所能的找出腦中所有的英文單字及句子，想辦法和外國友人溝通。前半段的山路不會太陡，所以大家有說有笑的走著，不過到了後半段，坡度越來越陡，且不時出現斷崖，連說話的力氣都沒有，只能努力的向前走，腳步越來越沉重，體力也越來越不足，心情也跟著山徑起伏著。就在我們心力交瘁的時候，我們到達了這晚的住宿點—檜谷山莊。

第二天，我們神清氣爽，信心滿滿的從檜谷山莊出發往北大武山前進，一開始來迎接我們的就是一路陡坡，加上難行的大石頭，只要抬頭往上看，彷彿山徑永無止境的向上延伸。一路上陪伴著我們的是茂密的森林、像野獸般的巨大岩石及不停唱歌的小溪，大家埋頭猛走，漸漸的，視野開闊了，頭頂是像大海一樣湛藍的天空，身旁是伸展著四肢好像在跳舞的鐵杉，眼前是大量的白雲聚集在一起，似乎在讓我們閱兵的雲海，真是美麗啊！有人說：「沒在北大武山看到雲海

，等於是沒到過北大武山。」感謝老天爺的眷顧，讓我們第一次來就可以看到如此美景，在冷杉、雲海、藍天的陪伴下，通過了一個又一個的斷崖，走過了一個又一個的山頭，在每一次覺得快到了卻又一次再一次失望的挫折下，來到了最後一個小陡坡，這個拉繩陡坡將我們的心情帶到了天空中飛翔，我們終於登上了北大武山，一行人在山頂大口喘氣，大口呼吸著，一起享受著辛苦流下汗水後的幸福。

登上北大武山的驕傲與喜悅是爬過的人才能體會的，感謝家人與外國友人一起走過這一段艱難的路程，我們一起充實了暑假的生活，一起為我們的生命增添了美麗的色彩。



嘉義監獄為穩定囚情，自87年起與嘉義大學家庭教育研究所合作，辦理「受刑人家庭支持方案」，由中華民國家庭教育專業人員協會講師群，以受刑人電影讀書會、讀書會、親子共讀、成長團體及家庭日等多元方式，帶領受刑人與家人連結，增進其家人關係。

本刊自105年度起增設「回家」專欄，提供受刑人針對自己在家庭支持方案的體會與期許投稿。主要目的除了鼓勵在生命歷程中曾經跌倒的朋友，勇敢的與家人修復關係，同時提供自己生命經驗與讀者分享。這個過程難免傷痛，卻也是受刑人肯定自我的基石，請大家給予最大的鼓勵。

父親的愛

林俊源

輾轉反側之夜，遙望鐵窗外星空，憶起來時路，不堪回首，此時心境更顯得分外淒涼，對無辜的家人而言，何嘗不是椎心之痛呢？

如今，反思自己並沒有完成父親的期望，年少的叛逆，使我誤入歧途深陷囹圄。當我見到睽違已久的父親時，父親原本如山般挺拔的身軀，剎那之間變得身形瘦弱，彷彿一下就抽乾了他的心血般，當下我的淚水如潰堤般滾落，這時我才深深的體會到，我的錯，帶給父親及家人多大的傷痛，但他卻沒有一絲一毫的責備，只是更加的憂心及盼望，希望我能重新找回正確的路，別再辜負家人的企盼。

這五、六年來，父親的身軀日漸佝僂，不復當年，這更加顯現我的不孝，怎麼不叫我寢食難安，深惡痛絕呢？在歷經漫長無情歲月洗禮後，才更懂得珍惜家人，果真不經一事，不長一智，幸好有家人不離不棄支持我，也讓愧疚自責佔滿我的心。父親，孩兒知道您對我疼愛、守護有加，是孩兒的錯、不懂事，讓您傷心失望了，請您原諒孩兒的

不孝，我會好好反省改過做人，謹守為人該有的本分及品行！

三十幾年來，父親依然不辭辛勞的努力工作養育我們一家五口，受日照風吹刻蝕在臉上滿滿的滄桑歲月印痕，您不曾抱怨過，對我只有更多的鼓勵，「希望我和家人早日團聚」。

當凝望著父親再次前來探視時的容顏，臉上皺紋又加深許多，讓我內心的愧疚和悔恨油然而生，良知深深的告訴我自己：「我會的，我會改過向善的。」雖然您老了，但您永遠是我心中的那座山，我多麼想向前擁抱父親您，並跪於您面前請求原諒我的不孝，無奈鐵窗和壓克力阻隔了我的行動，只能強忍眼眶中的淚水。當探視時間結束，望著父親那佝僂的身影，步履蹣跚離去，這時我淚水已不由自主從臉頰滑落，心中那股椎心之痛是無法言語，愧疚萬分。望著父親的身影，心中默默吶喊著：「父親，對不起，孩兒錯了，請求原諒，孩兒一定會做『好子』」。



嚴父的愛

徐家保

層層高樓聳立的天空下，沒有喧囂的市聲，沒有便捷的網路，連賴以維生的空氣裡，也缺少一股清新自由的味道。有的，只是腳下藍白拖鞋磨過歲月的嘆息聲。

多少年囹圄生涯，時間宛如指間沙般流逝！冰冷鐵窗的禁錮，澆熄不了回憶的浪潮，從回憶裏才漸漸體會出孩提時父親嚴厲的慈愛，背後隱藏多少淚水與心酸，而母親的維護又有多少無奈強加於身？其實雙親的教誨無非是引導我們未來道路的方向，有如車頭燈照明前方的阻礙，讓我們看清崎嶇的人生、使我們瞭解邪惡的可怕！深怕我們遭現實的慾望所淹沒。

身為家中的獨子，父親的管教相當嚴厲，那時他們所處社會環境的氛圍而造就的思想觀念，並未隨時代的變遷而轉變，沈疴的教育理念及思想方式，從小就強壓在我身上。只要父親所說的、想做的、希望的一切，我就得遵從，無力為自己的想法宣誓。學習初始，我也盡力的滿足於他的鋪陳，因那時內心尚未有自己想法的建構，只能依循而為，全力博取他之所望及歡心。

然而隨著知識的擴充，自我意識的甦醒，內心開始急於反抗！卻又不知如何施為，更不敢直言表達，於是內心便產生了強大的衝突感，抗爭的心態也越加強烈！此時無形的叛逆、代溝開始產生，疑惑為何我的生活及人生走向必須由父親來掌控？為何無法隨心而為？就像傀儡般的無思維，這是我想要的生活方式嗎？還是在滿足父親那份驕傲的成就感呢？其實都不是！我只是正處於叛

逆期的反抗模式，想建立起有自我的思想架構及自由的生活方式，不再為父親的安排、設想所操控，這種以自我為中心行為空間、意識型態的產生，瞬間摧毀了父親與我之間已顯薄弱的情感，以致於無形的代溝更加的深壑！日長夜久的就不知該如何去修補，如何去挽回日漸失溫的情感。

如今回首一眸，才發現歲月已在雙親臉上留下刻痕。在心疼愧疚的情緒下，總想彌補失去的溫度，及無言的代溝。如今我是失敗的，是自我意識形態的愚蠢者，人生最為彌足珍貴的寶藏「親情」就在我浪費生命的歲月中流逝！我深刻的體會失去的永遠也找不回，也不想再去追憶，只以現在的悔思心態去警惕、去調整，如何重新建構與父親的雙向互動，建立起全新的情感溫度，是我現在最為重要的課題，也是全面的挑戰。我相信以正面的想法來改變負面的行為，會為我開創出更多美好的未來。

人總是要得到教訓，失去了才知道「痛」，才能反思。要經過歲月的洗禮才明白父親當初為何這般嚴厲，如此苛求！原來這就是父親的「愛」，隱藏在他內心深處。如今我才體悟到他當初嚴厲的要求，只為不願看見現今我之處境，就彷彿他早已預見般。人生的歷練、經驗的洗禮，透過嚴慈的教育再再告訴我社會的險惡、誘惑的可怕！只是當初太沉溺於自我，而忽略他們的用心及期盼。待回歸之時，我將一心向明月，明月必將伴我心。以堅定的心，找回父親的「愛」。





舉頭望明月

莊景昇

從滿滿鐵條的小窗口，看著最接近地球的超級滿月。心裡不停的想：到底需要多大的引力，才能使月球一直環繞著地球，從不間斷；是否就像母親，從懷胎孕育嬰孩的那一刻，就無法停止對孩子付出所有的愛。

記得國小五年級時，從鄉下轉學到市區就讀，每天早上必須六點起床，搭第一班公車上學。常常不管鬧鐘如何大叫，我就是賴在床上不肯動彈，尤其是遇到寒冷的冬天，趁著媽媽去菜市場買早餐時，鬧鐘響後第一個反應就是裹上棉被繼續睡。當再次被叫醒，搭公車已來不及了，媽媽只好全副武裝，關好門騎車送我上學。除了口罩、大衣，媽媽一定會用我嬰兒時用過的藍白色相間的背巾，將我緊緊的綁在她的背後，避免我睡著時會摔下去，靠著媽媽溫暖的背，一路的睡，不知媽媽這樣載了我多少回。

如今的我，因施用毒品自我戕害，已入監服刑四年多。每天最引頸期盼的兩件事，就是收到信件和家人前來辦理會客。這些年來，媽媽從不停止的來關心鼓勵，但是我卻不敢讓媽媽再來看我。

記得一次的接見中，媽媽說：「現在六十多歲，體力也漸漸不好，騎摩托車來看你，手指頭都會麻麻的，有時還會騎到打瞌睡，你要改，要懂事，別再讓我操心。」聽到媽媽講這句話時，頓時覺得鼻頭酸酸的，我回答說：「您這樣一個人騎車來，我會擔心您的安全，等弟弟妹妹有空，再叫他們開車載您來就好。」兒行千里母擔憂。其實家中距離監獄只有短短三十分鐘的路程，這些

年來，媽媽每次要來看我，一大早一定會到菜市場精心挑選食材，親自下廚，準備豐盛的拿手菜。騎機車到接見室辦理登記之後，還要等候一段時間，只爲了看看孩子十五分鐘。隔著透明壓克力板，我看到的是，歲月在媽媽臉上留下的痕跡，我拿著話筒和媽媽真心相問候，聽她述說家中瑣事，就算是雞毛蒜皮的小事，也是我此時最平凡的幸福。

母親懷胎十月，即使剪斷了血脈相連的臍帶，對這塊心頭肉還是永遠割捨不下。聽說弟弟妹妹在家中如果要吃母親的拿手菜，都得等媽媽要來探監的日子，而且好料的都先帶來給我吃。記得有一次，媽媽去市場買了雞肉和滷菜，直接來看我，原來她藉口說要去診所看眼睛，不敢跟妹妹說要來「面會」，卻偷偷騎車來看我。這令我想到，工場主任曾在政令宣導時提到一位九十歲的年邁母親，來看她六十多歲的兒子，母親交談後得知還要等二十年，兒子才有可能出獄，她想到以她的年紀，大概無法等到兒子回家了，在會客結束後，便坐在原地難過痛哭了好久好久。想著這個畫面，我感覺到我不能讓媽媽有這種絕望。

過去的我，太愛逃避現實，對家庭沒有責任感，只要一惹上麻煩，就躲起來，要父母去替我面對爛攤子。當一個混蛋真的很簡單，不管發生天大的事都可以與我無關，推給家人就可以了。直到連續參加了三年「家庭支持方案」課程，我才深深體會到家人的關愛一直都在，心底清楚浮現那份對家渴望的真實情感，於是催迫自己要想辦法向家人



表達，讓他們知道我還是很愛這個家的。回頭想想，此時是和毒品永遠切斷關係的時候了。那條從小將我緊緊貼在母親背上的背巾，就是那條用愛相連，看不見也剪不斷的臍

帶；在母親和我之間，有著如同月亮繞地球的萬有引力。舉頭望月，心裡都是媽媽疼我的過去，未來，我不能再讓媽媽失望了！

簡單中的夢想

曾宏慰

望著冰冷的鐵窗，心中浮現許多遐想。過去的種種總迴繞腦海不斷的重播，已經混亂的心，顯得更加的困擾。曾幾何時囹圄之行，闖入我的人生旅程中，這是讓我所無法想像的結果。人生意外的體驗，攪亂了原有的夢想，也使自己陷入迷茫的思維中，摧毀未來目標的同時，也破壞了與家人之間的信任及和諧。

人生因夢想而偉大，但是沒有夢想目標的人生，有何存在價值？當然個人的周遭環境與價值觀有所差異，本質上，我想並無差異。因無非是生活狀況及經濟壓力的改善外，就是個人慾望的基本需求；雖然慾望是心中的魔鬼，也是心中的天使。是其原本就無好惡之分，先是本身在追求滿足慾望的同時，所使用的手段、方式，在獲取的同時，是腳踏實地的正向取得呢？亦或以反向邪惡的做法達到目的。然而隨著社會變遷，權利的慾望就更加膨脹。手握權力之人，以權勢獲得自己想要的，而無權勢所依者，更以詐騙、欺瞞無所不用其極的方式取得。導致社會道德的淪喪，同時也失去了人與人溝通、信任的基礎。爾虞我詐的方式，使得你我之間產生疑慮、顧忌、猜疑。整個從農業社會的樸實、純真，日亦喪失。直到如今，試問所剩幾何？小時候那偉大真誠的夢想是否依然

存在？

記得我從小的夢想就是想要為人師表，由於家庭中許多因素及環境變遷，不得不放棄原有夢想，只能將它放於心中，轉換為不是你原設定的夢想，相信現代許多人也如我一般。有夢人生才會精彩，才会有前進的動力，沒人從小立志就是邪惡的，就像人性本善，光是受到社會氛圍的玷汙及接觸層面的影響，使得正面隱藏而邪惡抬頭。其實再深思一簡單的幸福不也是人生重要的夢想嗎？

己身的做法及教育，會深深影響我們下一代價值觀，一旦價值觀偏差，夢想就會隨著內心的慾望而改變。所以我們必須要先建立自己正面的因，才会有良善的果。佛學告知我們因果的重要性，也強調菩薩畏因，衆生畏果。無為強大慾望的牽引，種下往後無法回頭的惡果。

小時因家境並不寬裕，雙親整日在外為生活奔波，放學回家想見一面都很難，更別說能有多少的對話。所以多麼的希望有一天家人能齊聚餐桌上溫馨的用餐，而父母能傾聽我們的學習心得及校園的趣事。在別人家中或許是非常平凡之事，但以我而言卻是一種奢求。每每放學返家途中，飄出陣陣飯菜香、歡樂之聲；於我而言就有如天籟之音，這何嘗不是人生最為簡單的幸福嗎？一路返



家內心就一陣陣心酸，不知這簡單之夢何時才能成真，而不是一份渴求及奢望，如今已是夢幻成空，真是無奈！

歲月流逝，人事已非，有很多事已成事實，再也回不去原有的那種氛圍。但是回味雙親的努力付出及呵護，內心總是溫暖的，藉此療慰夢想缺失的區塊。在追求夢想慾望的同時，你是否檢視自己想要的太多，得到

的同時又不滿於現狀，又想得到更多，於是初衷的夢想就被拋棄，只望能滿足無限上綱的慾望。人總是要等到遇到挫折，心灰意冷之時，或許才能體會到其實簡單的生活，平凡的人生也是另外一種幸福。這也是許多人現在追求不到的夢想。反思已過才能創造更深一層的梦想價值，也才能更清楚你內心所追求的是什麼夢想。



回家

許柏鈞

自從有記憶以來,每天生活在天真樸實的環境中,從不知煩惱與哀愁,也未曾想過現實及未來。總是隨著父母親的生活步調與要求,過著日復一日的生活,雖沒有富裕的環境,總還是有著雙親的溫暖呵護在溫飽之中,未能體會雙親血汗的拼搏所換取全家穩定生活的價值。

懂事以來,也曾有過偉大的夢想,人生的規劃,但卻不知何時囹圄之路已悄然進入行列之中,而我卻無所覺。凡走過必留下痕跡,往日種種雖已成追憶,但卻成為日後的警惕,以及判斷是非的準則。進入社會才知道現實的殘酷及人心的可怕,表象的虛偽,讓人慢慢的向邪惡靠攏,摒棄良善的勸導,步步陷入泥淖的深淵。

人生不如意之時,能成就所做之事極少,怨天尤人時運不濟就成了失敗的藉口。那時的我因為父親的驟然病故,內心衝擊很大,頓時猶如風中的柳絮,水上的浮萍,無所依的任由漂流。母親的苦苦勸誡,聲聲的哀求,我卻依然故我,每天沉溺於毒海,藉由它來麻痺自己的心志,逃離這煩瑣的世界,相信它是我最好的朋友,能讓我不必面對現實。外表的剛強武裝內心的軟弱,此時我已不知以甚麼態度及心靈,去面對母親與未來。

值得慶幸的是,在自我放棄逐於毒海不可自拔之時,囹圄之路解救我於一時,若無此行之路,我無法看見自己,更無法體會從未有過的感受。肉體的痛苦比不上心靈上的平靜,禁錮的身軀,也無法禁錮自由的理念

。在此接受各種課程的學習,得以導正往日偏激的想法,以及認知的偏差,慢慢找回自我的感覺,不再行屍走肉毫無方向的浪費生命。從此也找到自我療癒的方式,作為日後走出牢獄的準備。

特別強調的是,母親的辛勞,諄諄的教誨,並不因我最頹廢,墮落之時而放棄,讓我深深體會家的重要。溫暖的親情是可以使我再次向前的動力,勇於面對自己的醜陋,再次踏上正規的未來路程,相信是此時我必須仔細思考的課題。

回家才是一切新生的開始,如何修補這些年流逝的親情,重新建立與母親和家人的信任,是我如今還在學習的階段,彼此的相互諒解、信任,更是我們通往未來成功之路。





各局處室相關資源連結

臺南市家庭教育中心

<http://family.tn.edu.tw>

《活動項目》

- 1.落實推動家庭教育：親職教育、婚姻教育、代間教育及學校家庭教育等。
- 2.關懷與照顧弱勢：社區生活營校園輔導活動及夜光天使點燈專案。
- 3.培訓專業志工，提供優質服務：412-8185(幫一幫我)諮詢專線服務及個別化親職教育。
- 6.辦理夜光天使點燈專案，提供課後多元課程及照顧，106年受惠人數約587人。
- 7.提供412-8185家庭教育諮詢專線服務共812件次。
- 8.另本中心辦理「學校家庭教育主題創作特優作品展示」將特優小書繪本製成有聲書放至本中心網站(www.family.tn.edu.tw)及Youtube民衆只要打上關鍵字「106年家庭教育主題創作比賽(特優)作品」，即可線上閱讀小書繪本有聲書。

《活動成效》

- 1.親職教育針對子女不同發展階段（嬰幼兒期、學齡、青少年期）之父母辦理幼兒園親職教育講座，共67場次計4,821人次參加。
- 2.婚姻教育主要針對不同對象（適婚男女、將婚者、新婚夫妻、新手父母及中老年）等階段，共78場次計3,786人次參加。
- 3.倫理教育為喚起國人重視祖孫世代互動及關懷祖父母，增進家庭成員相互尊重及關懷，推動「父母慈、子女孝」的雙向互動，配合祖孫週（10月28日至11月3日）推動倫理教育，辦理祖孫夏令營、祖孫電影賞析、祖孫夏令營、慶祝祖父母節、祖孫愛自拍等活動，共68場計2,588人次參加。
- 4.辦理社區生活營校園輔導活動，爭取臺南地檢署緩起訴處分金，106年總受益人數約2,462人。
- 5.辦理諮詢輔導及活動推廣志工在職進修課程，共45場次計836人次。



臺南市政府衛生局

<http://health.tainan.gov.tw/>

《活動項目》

106年臺南市心理健康促進～「美好人生－幸福列車」系列講座、母乳支持團體。

《活動預告》

・【哺餵母乳好處多】

時間：1月6日(六)上午11:00-12:00

地點：臺南市立醫院501會議室

・【哺餵母乳甘苦談】

時間：1月20日(六)上午10:00-12:00

地點：國立成功大學附設醫院門診大樓內科門診候診區

・【哺乳常見的問題及處理】

時間：2月10日(六)下午13:30-15:30

地點：奇美醫療財團法人奇美醫院第五醫療大樓5樓554會議室

・【談母乳哺餵常見問題及處理】

時間：2月21日(三)下午14:30-15:30

地點：郭綜合醫院602團衛教室

・【坐月子的哺乳與寶寶照】

時間：3月17日(六)上午10:00-12:00

地點：國立成功大學附設醫院門診大樓內科門診候診區

臺南市政府民政局

<http://www.tainan.gov.tw/agr>

《活動項目》

辦理相關家庭教育活動：幸福家庭日活動、外籍配偶歸化測試、生育獎勵金宣導等。

《活動宣導》

- 1.透過歸化測試，以了解外籍配偶是否具備我國基本能力語言，及了解我國國民基本權利義務，並做為申請歸化國籍條件之一。
- 2.為鼓勵市民生育，感謝並慰勞新生兒父母親生育之辛勞，本年仍持續發放生育獎勵金，本市產婦生產之第1名新生兒發給生育獎勵金6,000元；第二名以後之新生兒，每名發給12,000元
- 3.辦理新移民生活適應輔導及語文訓練，提升其在臺生活適應能力，使能順利適應我國生活環境，共創多元文化社會，與國人組成美滿家庭；另於每月寄送生日賀卡給新住民時併附上本府各局(處)新住民教育學習課程及相關活動訊息。



臺南市政府社會局

<http://social.tainan.gov.tw/social>

《活動項目》

兒少高風險家庭

《政令宣導》

一、目的：

為兒少高風險家庭轉介社政單位，以提供支持性、補充性等預防性服務，降低家庭風險因子，協助家庭發揮功能，確保兒童少年獲得適當照顧，預防兒童少年虐待、家庭暴力及性侵害事件發生。

二、服務對象：

設籍或居住本(臺南)市，高風險家庭中未成年子女未獲適當照顧，由民衆或教育、衛生、民政、勞政、警政、社政等單位通報，經本局家庭福利服務中心社會工作人員評估後認為需要介入服務之家庭。

三、兒少高風險家庭：

家庭遭遇經濟、教養、婚姻、醫療等問題，致家中未滿十八歲子女未獲適當照顧。

在家庭功能發生弱化時，邀請您透過通報變身成為兒少安全守門人，交由社工積極協助高風險家庭回歸正軌，使兒少多一點歡笑，社會少一點遺憾。本府弱勢家庭關懷專線為06-2993992。



『心·家』家庭教育專刊徵稿啓示

i=information 家庭教育相關資源

親愛的讀者，您好！

『心·家』家庭教育專刊在您的支持下，106年冬季號12月已出刊，全體工作人員在此感謝大家愛護，並祝心想事成！

指導單位 教育部、臺南市政府

發行人 李孟諺

總編輯 陳修平

副總編輯 張冰嫻

執行編輯 涂信忠、陳俐潔

編輯委員 王揚智、林水雲、許玉蘭、楊玉盆、劉信卿

出版機關 臺南市家庭教育中心

出版地址 溪北服務處：730臺南市新營區秦漢街118號

TEL：06-6591068 傳真：06-6592818

溪南服務處：700臺南市中西區公園路127號

TEL：06-2210510 傳真：06-2215349

諮詢服務處：710臺南市永康區華興街2號(永康區復興國小內)

TEL：06-3129926 傳真：06-3127455

諮詢專線 412-8185(手機請加02)

網址 <http://family.tn.edu.tw>

出版年月 106年12月

版權所有 翻印必究

承印 龍宏印刷有限公司 TEL:06-6321808

臺南市新營區永安街30號

ISSN 2313-2434



9 772313 243009