

多元文化 幸福家庭123

新住民家庭關愛認輔志工培訓進階課程

*** 培訓課程30小時 ***

次數	課程主題
1	親子教養的多元視野、觀點與態度 ★閱讀與書寫：孩子，我應該留什麼給你？
2	前瞻人生、認識自己、經營自己 ★親子共讀：媽媽與我（天下雜誌）
3	編織童年夢～幸福的起點 ★親子共讀：鐵馬（國語日報）
4	童年拾掇～歌謠與古早味 ★親子共讀：噹！噹！噹！跟我回到小時候（大穎）
5	圖畫書中的親子遊戲 ★親子共讀：都是你的錯（大穎）
6	圖畫書在原住民族文化的學習 ★親子共讀：春神跳舞的森林（格林）、 姨公公（遠流）
7	自然人文的學習 ★親子共讀：樹的聲音（米奇巴克）
8	前進南洋～跨文化初體驗 ★跨文化同理心訓練-當ㄅㄆㄇ遇上南洋風
9	多元文化國際視野 ★「我的24小時」記錄片（富邦文教基金會） ★親子共讀：你最重要的東西是什麼？（天下雜誌）
10	跨文化飲食的生活美學 ★一人一菜：志工的飲食文化之美 ★親子共讀：爺爺的肉丸子湯（東方）



第一 堂課

親子教養的多元 視野、觀點與態度

前言

孩子成功需要推手

◎ 晴文

我們總是在當了父母後，才學習如何當父母的，然而父母對孩子的期待幾乎不需要學習就已存在，濃厚的愛加上深深的期望，傳統的望子成龍望女成鳳，數千年依舊，只是走過傳統，在2007的新世紀之中，孩子能否成龍成鳳，已不是傳統科舉就能決定的，當前各種媒體傳來的訊息，父母們警覺到，想要孩子成功，最重要的關鍵，不在孩子身上，而在父母身上，究竟身為新世代父母，能做些什麼？又該具有什麼樣的視野呢？正是我們一直想要傳達的。

二〇〇一年，歐盟會議提出未來教育應提供民眾具備終身學習的『**八大關鍵能力**』，包括：1、母語溝通能力；2、外語溝通能力；3、數學、科學與技術的基本能力；4、資訊技術能力；5、學會學習；6、人際交往、跨文化交往能力以及公民素養；7、企業家精神；8、文化表達。

再對照台灣九年一貫的十項基本能力：瞭解自我與發展潛能，欣賞、表現與創新，生涯規劃與終身學習，表達、溝通與分享，尊重、關懷與團隊合作，文化學習與國際瞭解，規劃、組織與實踐，運用科技與資訊，主動探索與研究，獨立思考與解決問題。是否發現其中的連結？

此外聯合國教科文組織在一九九八年國際教育會議便已提出「學習的四個支柱」：

學習知的能力 (learning to know)：學習基本知識與技能。

學習動手做 (learning to do)：培養自主學習與終身學習的能力。

學習與他人相處 (learning to live together)：具備世界公民素養、國際觀與文化

了解的能力。

學習自我實現 (learning to be)：展現天賦潛能、實踐個人的責任與目標，成為熱愛生活、有道德的社會人。

有句古語叫做「知行合一」，在此做個轉換：認知—行動—合作—統整，如果我們能夠從認知學習開始，並且付諸行動，與人和諧合作，最後彼此互惠達到個人的統整，或說成功，豈非美事。

若是每位家長都有這樣的體悟和行動，那麼自然能夠教養出成功的下一代，畢竟成功的定義在個人，而非他人。

讓家長們明白現在正是關鍵時刻，需要有開闊視野，並從在地化的了解開始，才能走向國際，因此透過多元文化親子共學，由許多具體而微的事物中，鼓勵家長先培養個人閱讀和書寫能力，並且回到最單純的親子共讀，才能讓孩子有閱讀的動力和持續力。



活動 目標

- ☑ 探究、討論親子共學的全人視野。
- ☑ 瞭解課程架構、進行方式。
- ☑ 確認、說明、釐清團體暨個人目標。
- ☑ 開發團體動力、訂定團體公約。

活動 1-1

朋友好久不見

活動 1-2

六國語言蘿蔔蹲

活動 1-3

我為何而來

活動 1-4

教育的靈魂～閱讀與書寫

活動 1-5

我們的團體約定

活動 流程

活動 1-1 朋友好久不見

時間	活動步驟	準備事項
20mins	<p>【朋友好久不見】</p> <p>《朋友，來自真心》「朋友，就像山上的氧氣，可以用力的吸一口滿滿的窩心；也像颱風夜裏的蠟燭，溫暖每顆孤獨的心房。前提是：他需要你先溫柔以對，真心相待。」 - 林昭慶</p> <p>1. 音樂聲中請成員站起來，在活動場中隨意走動並以：</p> <p>(1) 目視不說話的方式和每一個相遇者問好；</p> <p>(2) 繼續走動以手肘碰手肘的方式和每一個相遇者問好；</p> <p>(3) 繼續走動以膝蓋碰膝蓋的方式和每一個相遇者問好；</p> <p>(4) 繼續走動以腳尖碰腳尖的方式和每一個相遇者問好，直到全部成員都問候完成為止。</p>	<p>成員的名牌</p> <p>輕柔音樂CD</p> <p>及CD Player</p>

如果團體中有新的成員，可以參考初階第一堂課【相逢自是有緣】的活動帶領方式。

帶領小撇步

- ☑ 小問候、打招呼乃至於一個微笑，皆可以縮短人與人之間的距離
- ☑ 對跨文化族群或新住民家長們，藉由說一句對方母語的親切問候，都會為雙方的互動關係帶來不可思議的能量和鼓舞。
- ☑ 多元文化進階的第一堂課，先以身體感官的招呼，再接著就是學習多元族群不同的問候語囉！
- ☑ 也可以帶成員回顧初階第一堂課學習的台灣原住民問候語。

活動 1-2 六國語言蘿蔔蹲

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p>遊戲是兒童最自然與適當的溝通方式，蘿蔔蹲是孩子非常喜歡玩的遊戲，藉由遊戲打開孩子的多元智慧，同時也為親子共學拉開多元世界的一扇窗。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領者以一句印尼話的「你好」問候大家。並帶領成員從活動單中練習東南亞各國之問候語。 2. 依照身高分六小組，每一小組代表一個東南亞國家。 3. 每組發一張八開圖畫紙，書寫其代表國家的問候語，做為隊名海報。 (要用該國文字書寫喔！) 4. 帶領者說明遊戲規則。 5. 小組以3分鐘練習各國問候語，並討論隊呼手勢和遊戲戰略。 6. 六組進行「蘿蔔蹲」遊戲大對決。每組有一位手持海報。 <p>【團體回饋】 從上述活動中，覺察感受到什麼，遊戲對孩子的意義和重要性？</p>	<p>【活動單】 東南亞國家問候語</p> <p>八開圖畫紙 粉蠟筆</p>

活動帶領者一定要非常嫻熟六國問候語，才能營造出活動氛圍。

分享原則：不批評、不分析、不建議，分享自己的經驗和感受。
遊戲規則：(1) 不能一直進攻同一隊伍。(2) 剛開始會有點不順暢、小混亂，允許它發生。(3) 組員隊呼說錯或手勢不整齊三次，即遭淘汰。

*** 活動單 ***
東南亞問候語

族名	文字	羅馬拼音
越南	Chào anh	Chào anh
印尼		Selamat pagi
菲律賓	KAMUSTA KAYO	
泰國	สวัสดีค่ะ	sawa todi- ka
緬甸		
柬埔寨		
印度	नमस्ते	namasuti

（帶領者智慧考題：先做準備功課，設法填空喔！）

活動 1-3 我為何而來

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<ol style="list-style-type: none"> 成員先共讀「前言～孩子成功需要推手」文章。 依據文章中提到的終身學習能力…，請成員左手持筆在粉彩紙上，描繪出自己的右手掌，在空白手指上，思考填寫： <ol style="list-style-type: none"> 「我所具備，可以引領孩子學習的能力是？」 「我想要在本期進階課程中，學習些什麼？」 「我需要具備那些素養、態度？」 成員分享。 帶領者針對多元文化進階課程的前瞻性做補充說明。 	<p>【課堂閱讀單】～前言文章</p> <p>A4粉彩紙</p> <p>粉蠟筆</p> <p>CD play</p>

可參考初階 1-3我為何而來活動範例。



活動 1-4 教育的靈魂—閱讀與書寫

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p>【閱讀越美麗、越寫越聰明】</p> <p>引言：芬蘭，「學生閱讀能力」連續二次被「世界經濟論壇」評比為世界第一。日本，二十年前推動兒童閱讀，迄今已有超過70%的學校，七百四十二萬中小學生每天早上一起「晨讀」。</p> <p>韓國，風起雲湧的「晨讀十分鐘」運動，讓學校變成了一個快樂學習的環境。香港，2000年啟動教育改革，就從閱讀開始！即將公佈的PIRLS調查，學生閱讀能力全球頂尖。樂在閱讀，是孩子面對挑戰與未來變遷的關鍵能力（2007 天下雜誌教育基金會）。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成員共讀【課堂閱讀單】文章。 2. 帶領者說明閱讀與書寫在親子教養潛能開發的重要性。並實際以三句起始語，讓成員自由選擇其中一句做練習。 起始語：我為何而學？我在乎什麼？ 孩子，我要給你什麼？ 3. 當思緒停擺時，請寫魔術語：「其實我真正想說的是。」 4. 書寫十分鐘後，兩兩一組互相讀出自己所寫的內容及聆聽（不需回應）。 <p>【團體回饋】</p> <p>邀請數位成員在大團體中讀自己的書寫文字。</p>	<p>【課堂閱讀單】文章</p> <p>CD player</p> <p>空白筆記本及雙色原子筆</p>

眼淚是美麗的珍珠，記得準備面紙並適時的為心有所感的成員遞上溫暖和貼心的服務。

帶領小撇步

- 參閱初階第二堂課《我是變色龍》單元的自由書寫

* 課堂閱讀單 *

書寫與閱讀

◎ 昭晴

書寫的重要性

書寫其實就是如此簡單，把內心的念頭付諸紙筆，書寫什麼？有人問。你的想法、思考、疑惑…那些在腦海中百轉千迴，卻常常沒有機會、不敢說的話，都可以是書寫的一部份。

為何而寫？再問。為自己的渴望、名利、不說不快、憤怒、遺憾、快樂…，那些時時在腦海中閃過，卻又不敢面對的，透過書寫得到釋放。

只是如此嗎？又問。當然不只是如此，當你開始下筆、不停，便會發現，原來書寫的背後，隱藏著真實的自我，那個帶著面具的我，當書寫出來，並勇敢的分享出去，秘密不再是秘密，一切有了出口，於是開始有些不一樣的感覺，讓你更想要寫，想要多說些，讓人多看些，也因而察覺自己的改變，自己的不為人知，到為人知，就像周哈理窗中那個秘密我，透過書寫逐漸縮小，那個公開我逐漸清晰、成長，在過程中，甚至於可以讓盲目我的眼睛擦亮，轉變為公開我，不知不覺中潛在我躍然而出。

這正是何以社區認輔志工培訓，在近年來將自由書寫的課程引入，其實從早期的培訓，我們便要求志工們在期末要交課程記錄，甚至有些是逐字稿，志工們雖叫苦連天，



但幾年下來，有不少夥伴回饋在做課程記錄時，更清楚課程中講師想要傳達的訊息，同時透過記錄，讓志工不只是上課而已，在課後也因做記錄時的反芻，讓課程中的經驗體悟更深層的內化。

除了記錄之外，進一步要求志工們要寫課程心得，乃至請講師們出課堂作業，讓夥伴不只是上上課，還必須要有些學習壓力，如今更直接將「自由書寫」課程帶進培訓中，因我們在這些年的親身經驗，以及看到志工夥伴們的表現，相信每個夥伴的能量，只需要一點點機會、一點點激發、一點點觸動，也因此上過自由書寫的夥伴們，透過紙筆成為詩人、作家，展現出自信。

正如商業周刊第1012期所載：「人的大腦神經元基本上是『用進廢退』，讀寫訓練，都是大腦主動獲取知識及整理知識；寫作，是心智綜合能力的展現，它至少牽動三項能力，包括觀察感受力、想像創造力以及邏輯思考力。也因此，寫作最能活化大腦，促進神經迴路高度聯結」(吳錦勳)，在不斷閱讀和書寫過程中，越多創意表現。

心靈灌溉～閱讀

然而書寫的背後，是有些醞釀和準備的，醞釀需要時間，換言之，我們的年歲和生命經歷都是資源，另一個重要的元素是閱讀，長期和大量的閱讀極其重要。記得有回和朋友聊天，她提到小孩平常很愛看書，有時候，一群孩子在一塊玩，她的孩子不跟人玩，只是抱著書看，一副很有學問的樣子，可是她每次問孩子書中說些什麼？或有什麼心得，孩子都回答不出所以然，她真懷疑孩子都沒吸收…，那個被媽媽擔心的孩子才不過小二。

我們要用什麼樣的標準來判定『吸收』的層度？眼前看不出來的成果，並不代表沒有吸收，許多事情是需要時間醞釀的。回想國中時，因寄住姑媽家，表姐的書成了我的良伴，雖然卡夫卡、赫曼赫塞等名家作品在那個年紀來說，其實很難體會的，但是從沒有人問我吸收了什麼？讓我很輕鬆的沈浸在閱讀中，多年來也一直保持閱讀的習慣，如今提筆對我來說很容易，如果要問我的吸收？我想：早年沒有壓力的閱讀是很重要的灌溉！

活動 1-5 我們的團體與約定

時間	活動步驟	準備事項
20mins	<p>【訂定團體公約】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 出示初階課程中的團體公約後，邀成員提出增減或修改的建議，將定稿寫在海報紙上。 2. 尋求全體成員共識，並請每位成員在「我們的團體約定書」上簽名，以成為我們的團體公約。 <p>【團體回饋與保密井】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請所有成員起立、手牽手圍成一個大圓圈，依序回饋團隊一句話或對自己的一句話。 2. 請成員伸出右手緊緊靠在一起，將自己的大拇指放在前一位成員的手掌中，再用你自己的手掌握住後一位成員的大拇指，形成一個有如「井」字的大圓圈。 3. 示範並回饋今天活動的過程，以身作則信守團體倫理守密原則，並邀請成員念出各自的名字以示尊重和同意。 	<p>初階培訓課程的團體公約海報、對開海報紙</p> <p>彩色筆</p>

愛的叮嚀：團體
結束前，再度提醒每
週課後「親子共學」時
光，才是最重要的，下
一堂課要分享喔！

* 課後閱讀單 *

孩子，我應該留什麼給你？

◎ Carol 謝

讓我來說幾個故事——

第一個故事……

幾年前，我看過一本書「A Day No Pigs Would Die」，那本書令我想了很久很久。書上的故事是這樣說的……

一個小男孩有一個好朋友，小男孩從小就跟這個好朋友每天形影不離，這個好朋友是一隻小豬，而這個小男孩的爸爸是個以殺豬為生的屠夫，小豬養大了，有一天會是爸爸屠宰的對象。小男孩很怕小豬長大，怕失去最要好的朋友。小男孩不知道的是——爸爸也快死了，因為爸爸得了癌症，醫生告訴爸爸只剩半年的時間可活了。

爸爸還是每天靜靜的工作，他想只剩半年了，更要好好工作，多賺點錢留給兒子過日子。除了錢之外呢？孩子，我還應該留什麼給你呢？爸爸這樣想著。

爸爸告訴小男孩，再過一陣子，我要殺你的那隻小豬了，到時候，請你當我的助手，在一旁幫我。

小男孩很悲傷、很生氣。爸爸真過分！真殘忍！

爸爸依然每天工作、殺豬；小男孩對小豬很不捨，全心全意珍惜跟小豬相處的每一天，也因為對爸爸的不諒解，小男孩要求自己更要更堅強的面對這一切，他不願在爸爸面前示弱。

到了該殺小豬的那一天了……

爸爸沒有殺小豬，因為爸爸在那一天死了。

小男孩靜靜的流眼淚，他終於了解爸爸的心意了。小男孩沒有號啕大哭，因為他對「失去」一直有準備，原來他一直以為自己要失去的是小豬好朋友，現在他才明白，他要失去的是更親近的人。小男孩更知道——爸爸要他一直有這種準備。

勇敢的面對失去爸爸的哀痛、自己繼續好好過日子。爸爸留了面對生活的能力給小男孩。

第二個故事……

我有一個從小一起長大的朋友，她的個性樂觀、開朗，我總覺得就算把她丟到火星上，她也可以很快的適應火星生活。幾年前，她小產，我第一次看她哭得肝腸寸斷。在病床畔陪伴她時，我問她：「很想要小孩嗎？沒關係，還可以再生……」

我一說。她立刻號啕大哭。邊哭邊喊：「我可能一輩子都生不出小孩了……」

後來，我才知道她為什麼這麼難過……

在我們小時候那個年代，爸爸有外遇、一天到晚打媽媽的家庭是很特殊、罕見的。我的朋友，很不幸的生在這樣的家庭。為了不想見到家裡的紛紛擾擾，她選擇到外地唸中學。在學校，她經歷了一件可怕的事，在宿舍，被男同學潛入房間，用被子蒙住她的臉、強暴她。她不知道是哪個人，但清楚是她同學中的一個，恐懼終日如影隨形。

在一個炎熱的午後，她獨自去一家髒亂、猥瑣的小診所墮胎。恐懼隨著胎兒走了，因為，她已經學會面對自己不是很幸運的人生。那年，她才十六歲。這些事她一個人都沒說，也沒人可以聽她說……

現在，我這個朋友過得很幸福。她有小孩、先生對她很好，她的父母還在一起，不吵了。她對父母孝順、體貼。我還是覺得就算把她丟到火星上，她也照樣可以過得很好……

她的父母恐怕這一輩子都不會知道他們的女兒是怎麼掙扎著成長過來的。這樣的父母留給孩子的是孤單。孤單的孩子比較容易的是隨波逐流，隨命運載浮載沉。我的朋友是勇敢的孤單孩子，她奮力求生，為自己開創一條跟她的父母不一樣的路。她說她不會留孤單給她的孩子……

第三個故事……

有一個男孩，爸爸是一個工廠的守衛，家境不是太好。爸爸總是跟他說：「要是我們像大伯那麼有錢就好了……」爸爸的哥哥、就是男孩的大伯，事業有成，家產萬貫。大伯沒有孩子，爸爸於是提議將男孩過繼給大伯，大伯接受了。男孩想以後我會是有錢人。這個「以後」很快就到了，大伯搭機失事，所有家產一夜間全是男孩的了。男孩本來要考大學，這下變得這麼有錢，想想也就算了，不必讀書讀得那麼辛苦。爸爸媽媽都同意了。反正，我們有錢了。誰還稀罕讀書呀！

男孩一路隨性的過日子，花錢如流水。一直到他變成男人，又變沒錢了，躺在公園的椅子上當遊民，他始終還是搞不懂為什麼大伯留下那麼多錢，就這麼幾年就沒了……

這樣的父母留給孩子的是——有錢最好這樣的觀念。其他，沒有了。

※ ※ ※ ※ ※ ※

看了這三個故事，我們不禁要想：做父母的到底應該留什麼給孩子，才能讓孩子從容的面對自己長長的、未知禍福的一生呢？

大部分的爸爸媽媽急著想給孩子的，都是錢財、家產、名利這些見得到的東西。殊不知別人給的、總也有人可以再拿走。唯有內化為自己性格、價值觀的東西，才會長久，誰也拿不走。

人生，即使走到盡頭，也未見得一定有答案。

給孩子答案，倒不如幫助他學會自己去找答案。

而，幫助孩子學會自己找人生答案的路很長，千金也買不到，唯有爸爸媽媽真心的

愛與陪伴可以到達。

孩子還小的時候，留時間給孩子吧！

你給了時間，孩子自然會讓你最希望你將來留什麼給他……

(本文為「孩子，我應該留什麼給你？」書序、作者為奧林 & 大穎文化總編輯)

親子共學：幸福家庭123

1. 在未來的一週中，學習每1天至少陪孩子20分鐘，並且做三件事：
 - (1) 閱讀：讓親子攜手成長。
 - (2) 分享：溝通順暢，親子關係愉悅、舒適。
 - (3) 遊戲：讓孩子在快樂的學習中成長。
2. 分享課堂閱讀及手掌圖，和孩子對話。
3. 預約一個美好的學習：請成員為自己準備一個A4檔案夾、手札一本。
4. 回顧本周課程活動單元，並以個人的方式在手札做記錄，下週帶來。(可鼓勵成員以電腦打字做記錄檔案)

【閱讀書籍】

狂野寫作／娜姐莉高柏／心靈工坊

晨讀10分鐘／南美英／天下雜誌

越讀者／郝明義／Net and Books



第一 一堂課

前瞻人生、認識自己、經營自己

前言

朝夢想行動

◎ 還真

小娟從六年前，就嚷著有空一定要去完成她的大學夢，常常敘述著當年的遺憾，就是沒有上大學讀書，當年身為老大的她，因需負擔家計，以至無法上大學。朋友小昭在空大進修，邀約她一起前往，她說：「現在孩子需要照顧，沒有時間。等孩子長大再說！」六年過去了，在演講會場，又遇見了她。她不斷敘說著孩子，希望孩子可以考上好的大學，一圓自己年輕時的夢。而當初邀約的小昭，早已空大畢業，正準備考研究所，她說：當孩子大學畢業時，她大概也拿到碩士文憑了。

你像小娟嗎？你想改變嗎？

想要改變 先認清自己

改變的第一件事必須從源頭做起，而源頭就是自己，伊索寓言的一則故事：「一隻驢子聽到了蚱蜢的叫聲，感到十分地陶醉；於是驢子向蚱蜢請教，到底要吃什麼東西才能夠使自己擁有那麼迷人的聲音呢？蚱蜢告訴驢子，它每天祇喝露水而已。驢子聽完後，就再也不吃其他東西，只靠露水維生，沒多久，驢子就餓死了。」古希臘戴爾菲神殿上刻著：「認識你自己」，西方哲學大師蘇格拉底曾說：「未經反省的人生，是不值得活的！」。

你覺得你是誰？從小我們不斷的被周遭環境及自己標籤化，而形成我們對自己的認知，進而成為自我內在的一種指引。而這些自我認知是引導我們前進的動力或是阻力，則需要我們不斷的內省。在今日快速變化的社會裏，人心浮動，人們得了匆忙症，內省的時間似乎變少了，深怕稍為停頓，世界就會揚棄我們而去，因而更看不清自己，更容易以慣性的思維，思索人生的方向。把精力放在贏過別人，打敗對方，漸漸地我們也看不見自己。

人需要不斷的反思，價值與人生目標才會愈來愈清楚，較不會停留在某一種慾望中過久，而導致沉迷與墮落。有時我們需要一段時間，才會了解自己有多麼隨波逐流，避重就輕。已藉中年，是達到孔子所說的「四十而不惑」或是時下流行的中年危機的不安與焦慮呢？

西諺云：「用心去看，就會發生；寫下來，就能如願以償。」借用管理學大師彼得杜拉克提供尋找人生目標的思索方向，就下列問題寫出你的想法：我真正想做的是什麼？我為什麼要去做？我現在正在做些什麼？我為什麼這麼做？

10個方法 教你接近夢想

我們可能正處在人生的十字路口，不知該往哪個方向去；也可能希望改變方向，不想再拖延，但是先前的許多嘗試卻一一失敗，沒有人可以輕輕鬆鬆就改變習慣與信念的，尤其是那種長時間累積下來的難纏積習及信念；在付出努力之前，我們必須相信「改變是可能的」，而美國職涯線上顧問公司根據思想大師如彼德斯、柯維及杜拉克等人著作，也歸納出十條讓你如何更接近你的夢想的規則，包含：

設定具體有形目標、把夢想和生命中的熱情相結合、設定能引燃熱情或能激發行動的夢想、把可以具體化的細節一一寫下來、無條件為夢想奉獻一切、和夢想相似者一起

分享、設定時程表和驗收日、每天花十分鐘想一下，當夢想實現時會有多快樂、每天至少都要做一點「讓你離你的夢想更近一點」的事。

人生隨時都可以開始，讓我們一起每天做一點讓自己更靠近夢想的事，那就是行動力。

(本文作者為社區認輔志工)



活動 目標

- ☑ 培養在地人文素養。
- ☑ 敘說個人故事，分享個人心路歷程。
- ☑ 回顧、反思自我生命歷程。
- ☑ 個人重要生命經驗之意義創造、學習與發展。

活動 2-1

唱一首我們的歌

活動 2-2

在繪本花園裡

活動 2-3

聽生命在唱歌

活動 2-4

看見真性情的自己

活動 2-5

祝福無限Myhomisang

活動 流程

活動 2-1 唱一首我們的歌

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p>【唱一首回憶之歌】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員跟著CD所播放的旋律移動、跟著哼唱並相互問候。 2. 依歌曲喜好分組，每位成員輕唱自己最喜歡的一首歌，並和小組成員分享喜歡這首曲子的原由或故事點滴等。 3. 請成員牽手圍成一個大圓圈，輕唱郭子究老師的《回憶》，帶領者並訴說創作者的時代背景故事點滴，分享在地人文做為團體活動的起始。 <p>【團體回饋】 從上述活動中，覺察感受到什麼？</p>	<p>各年代之流行歌曲、 《回憶》詞曲 CD player</p>

帶領者可依據自己熟悉的曲目取材，將深度的人文之美帶進課程的活動當中，型塑生活美學於生活之中。一定要用心備課喔！

回憶

◎ 郭子究先生

【台語版】

美麗春天花蕊若開，乎阮想起伊。思念親像點點水露，風吹才知輕。
 放袂離，夢中的樹影黑重。青春美夢，何時會當，輕鬆來還阮？
 思念伊，夢見伊，往事如影飛來阮的身邊。（往事如影往事如影飛來阮的身邊）
 心愛的人，你之叨位，怎樣找無你？
 美麗春天花蕊若開，乎阮想起伊。思念親像點點水露，風吹才知輕。
 放袂離，夢中的樹影黑重。心愛的人，何時才會，加阮再相會？

【國語版】

春朝一去花亂飛，又是佳節人不歸，記得當年楊柳青，長征別離時，
 連珠淚和鍼帶繡征衣，繡出同心花一朵，忘了問歸期。
 思歸期，憶歸期，往事多少盡在春閨夢裡，往事多少，往事多少在春閨夢裡，
 幾度花飛楊柳青，征人何時歸？

（資料來源：郭子究音樂文化會館http://cultural.hccc.gov.tw/gtj/yellow2_3.htm）

活動 2-2 在繪本花園裡

時間	活動步驟	準備事項
15mins	【媽媽與我】 書中的文字簡潔，透過一個小女孩的眼和語言，帶著讀者一步步走入女孩母親的成長歷程，而那位母親細心的保留了每一階段的相片，做為另一種生命書寫記錄。藉由這樣的感動，鼓勵成員也為自己的生命做記錄。 1. 團體圍成一個圓，彼此靠近，由帶領者導讀《媽媽與我》繪本。	繪本「媽媽與我」／天下雜誌

如果成員人數多，可分組進行，各選擇一位繪本導讀者。

帶領小撇步

- ☑ 各單元活動中，可視活動目標，選擇輕柔的冥想、大自然、童謠、懷念老歌等不同音樂播放。
- ☑ 音樂可以是引導的主題，也可以是背景，用意在營造情境，當帶領者說「媽媽與我」故事時，背景音樂可以選用與母親有關的樂曲，以純音樂為原則，不用歌詞。
- ☑ 也可邀請成員依不同課程主題，帶自己喜歡的音樂來分享。
- ☑ 課程中使用粉蠟筆以成員自備、每人一盒為佳，顏色越多樣越好。

活動 2-3 聽生命在唱歌

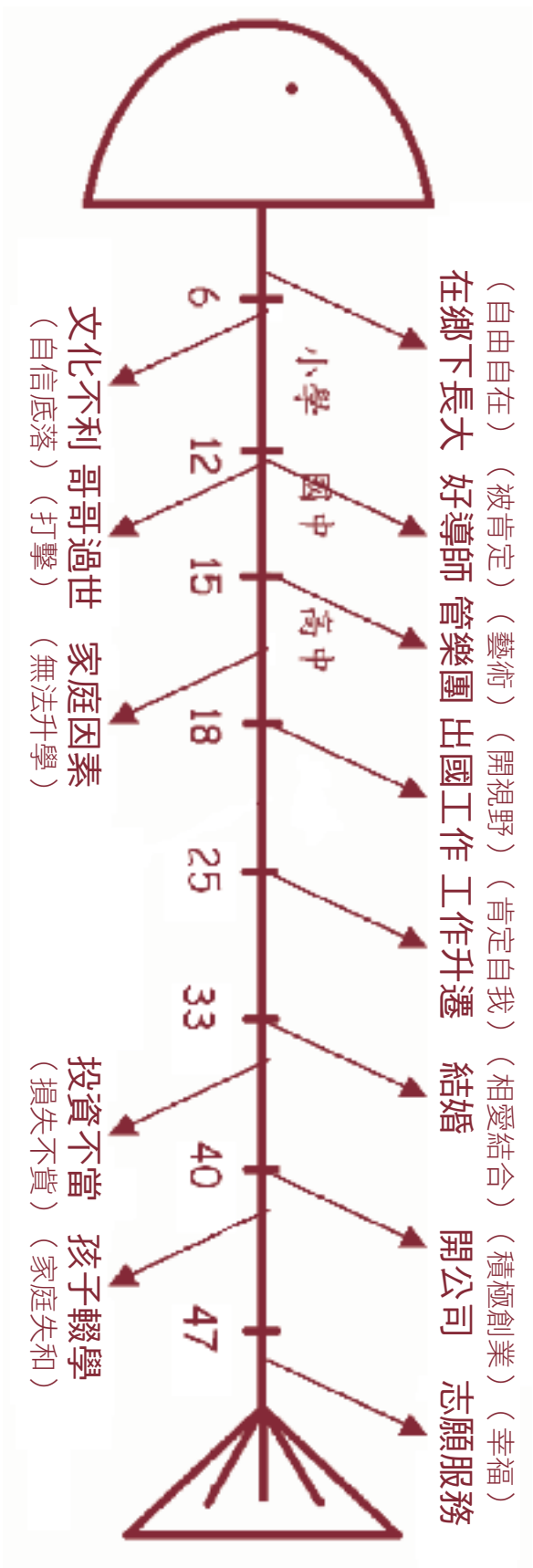
時間	活動步驟	準備事項
60mins	<p>【生命敘事河流】</p> <p>《饗宴週遭》「一直以為幸福在遠方，在可以追逐的未來，我的雙眼保持著眺望，我的雙耳仔細聆聽，唯恐疏忽錯過。後來才發現，那些握過的手，唱過的歌，流過的淚，愛過的人，所謂的曾經，就是幸福。」～席慕容</p> <ol style="list-style-type: none"> 每位成員發下一張8開白色圖畫紙，選取自己喜歡顏色的粉蠟筆，在紙的中央，由左至右畫一條直線，依自己的生命經驗劃分年齡點，記錄生命中的重要事件並以圖繪彩畫說明之；最後，為自己的生命故事命名。（參考活動範例） 兩兩一組，分享、敘說彼此的生命故事，並討論事件對自己的影響、發現或者是啟發……。 將所繪之圖擺放在場中央，安靜地欣賞每個人的生命故事。 <p>【團體回饋】</p> <p>分享原則：不批評、不分析、不建議，分享自己的經驗和感受。</p>	<p>8開圖畫紙 鉛筆、尺、 粉蠟筆、橡皮擦 CD音樂、 CD player</p>

提示成員年齡劃分階段可依：學齡前、小學、國中、高中、大學、工作期、結婚家庭擴張期、收縮期、老年期...

* 活動範例 *

生命的歷程回顧：聽生命在唱歌

- 寫出生命歷程中值得驕傲肯定的正面事件。
- 寫出生命歷程中受挫乃至讓人枯竭無力的負面事件。
- 為每一項寫出來的事件定一個標題。下圖中括弧內的文字即是標題。



活動 2-4 看見真性情的自己

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p>【書寫與分享】</p> <p>語言是溝通工具，文字是記錄存證工具，而文字化的過程，又可以讓思考徹底沉澱，這是一項訓練，也是學習和工作的態度，擅於使用文字的人，通常是深沉而嚴謹的（何飛鵬，2007）。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從生命歷程回顧的活動內容做為書寫的起始。起始句： <ol style="list-style-type: none"> (1) 我記得……。 (2) 在生命的長河中，我遇到哪些貴人，給我力量、給我加油？我想要對他說的是……？ 2. 當思緒停擺時，請寫魔術語：「其實我真正想說的是……」 3. 書寫十五分鐘後，兩兩一組互相讀出自己所寫的內容及聆聽（不需回應）。 <p>【團體回饋】</p> <p>邀請數位成員在大團體中讀自己的書寫文字。</p>	<p>音樂CD CD player 手札及雙色原子筆</p>

心是給人最佳的禮物，當你願意開放自己愈多時，內心的擔負就愈少，生命將會更輕盈、喜樂。眼淚是最美的珍珠，允許它找到出口灑落。

活動 2-5 祝福無限

時間	活動步驟	準備事項
5mins	<p>【祝福自己】</p> <p>引言：漸漸長大面對真實的自己需要時間和勇氣，對他人開放也需要勇氣，「變動」總是伴隨著某種程度的紛亂和風險，我尊重自己同時也願意承諾，尊重別人的隱私並將所有的分享留在活動的課堂裡。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請所有成員起立、牽手圍成一個大圓圈，每人用肯定的語氣說出自己的名字「我是○○○」，為自己加油。 2. 再次提醒成員把別人的故事留在保密井中，只帶走自己的感受和感動。 	音樂CD、CD Player

* 課後練習單 *

描述你的生命歷程

1. 請問您今年幾歲？
2. 什麼時候您覺得自己成年了？因為什麼事件或理由？
3. 什麼時候開始逐漸知道自己的個性和脾氣？
有沒有改變過？何時改變？為何改變？自己喜不喜歡這種改變？
您覺得自己個性的最大的優點是？最吃虧的點是？
何時發現自己的個性是可以按照自己的期待修正的？為何發現？
4. 何時知道自己的興趣所在？選擇職業的過程有沒有經過設計？
誰對自己的職業選擇影響最大？
如果重新來過，哪一個生命點是可以有所改變的點？
不同年齡感覺職業的意義有沒有不同？
5. 覺得自己的能力有什麼優點？至今，自己的專長是在哪一方面？
生命過程當中，是什麼理由或環境條件，促使自己發展出這個專長？
曾經以哪些特別的方式增加自己的專長？像是接受訓練、學位、
受什麼因素 影響最大？

6. 自己的健康狀況有什麼優缺點？
覺得自己的身體狀況最好的是什麼時候？現在有沒有什麼差別？
自己做了哪些努力來克服、維持或彌補身體健康上的變化？
7. 目前最喜歡的休閒活動是哪些？花多少時間？過去曾進行過的休閒活動有些什麼？是否積極培養自己的自由時間與空間？會遇到什麼困難？
目前是否參加社區性或社會性社團的活動？
8. 何時覺得自己對異性有興趣？
何時真的有做些什麼來博取異性的好感？做了什麼？有沒有用？
哪些情境下，自己容易掉入異性感情的苦境或期待當中？
何時知道自己喜歡的人是什麼特色的？
幾歲結婚？為何結婚？結婚後多久才不再有被異性吸引的感覺？
9. 與父母的關係
請談一談您對自己父母的感覺是怎麼樣的？
何時覺得父母的影響力減弱？何時覺得自己對父母的影響力增加？
對父母的感覺有沒有影響自己對待子女的方式？
10. 與朋友的關係
請談一談您最知心的三位朋友？
何時受朋友的影響最大？您自己對朋友的影響力如何？
與朋友來往有沒有影響自己對家人（父母、子女、夫妻）的相處？
11. 請談談從小到大您覺得比較重要的歷史事件？或生命大事（最少十件）？
影響今天的自己最多的是哪一事件（關卡或轉捩點）？
12. 人生的經驗中（朋友、職業、感情、親情、…），哪一種經驗讓您覺得談起來最快樂？

(資料來源：陳惠姿，輔仁大學護理系副教授)

親子共學：幸福家庭123

1. 在未來的一週中，繼續每天至少陪孩子20分鐘，並且共同閱讀、分享和遊戲。
2. 分享《媽媽與我》繪本故事，和孩子對話。
3. 回顧本週課程活動單元，並以自由書寫的方式在手札中做個人抒發，起始句可以用「在今天的活動中，聽生命在唱歌的過程中讓我想到了……」，下周帶來。
4. 讀【課後練習單】描述你的生命歷程，並將個人的回應描述寫於手札中，並將生命歷程回顧畫的更完整。

第二 一堂課

編織童年夢 ～幸福的起點

前言

童年上學記

◎ 洄瀾

對於童年的記憶始於小學。上小學一年級時，二姐是四年級、大姐六年級，大姐會帶著我們和隔壁的同伴一起上，有盧家的阿川、秀鳳、錦松和秀娥，游家的阿華、淑珍、慧玲和瑞琪；加上陳家的坤城、夕霞、進來與進榮，約十五、六人左右像一支小軍隊。帶頭的阿川和坤城會帶我們往港口的路上走，經過一條小河流後，左轉隆起的丘陵地有許多軍事小碉堡，有的鐵條緊閉、有的已被破壞撬開，裡面常常住著拿破碗乞討的乞丐，全身又髒又臭，看起來有點可怕，有時候還會追著我們這群小孩，逗弄著落單的孩子哭叫不停。媽媽說：如果我們這麼頑皮不好好上學，乞丐會把小孩抓起來打開胸膛取出心臟烤來吃，這樣的警告讓我們半信半疑、又驚又怕、更想一窺乞丐住的防空洞。

延著碉堡而下，有一條約200公尺的隧道通到校門口附近的港務局宿舍，黑漆漆的隧道潮溼且充滿著阿摩尼的尿騷味，卻吸引著我們這群不知天高地厚的孩子，只要抵達隧道口，每個人都會拿出自己做的照明道具，有竹竿點上煤油的火把，有蠟燭、有稻草把和漂流木的火把等。坤城高大的身軀是總領隊，阿川押後，帶著我們朝山洞走去，老鼠、蝙蝠受到打擾驚嚇得飛舞亂竄，如果不巧又遇上乞丐時，哀號與哭鬧聲回繞整個隧道。上學的探險之旅成為我童年最美的回憶。

近些年的自我探索成長學習之路上，每一回顧童年，總叫我又是笑又是淚，而藉著回憶的自由書寫，不僅讓我更貼近孩子的心，更和孩子們有更多豐富的語彙交流、互動，編織童年夢境。

活動 目標

- ☑ 熟悉團體內成員的特質與優點。
- ☑ 培養專注傾聽與團隊合作的能力。
- ☑ 回憶、書寫童年記事並重新賦予意義。
- ☑ 了解早期生命經驗對個人的影響與啟發。

活動 流程

活動 3-1

猜猜我是誰

活動 3-2

同心協力

活動 3-3

找尋存在的力量

活動 3-4

愛的擁抱

活動 3-1 猜猜我是誰

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p>【優點大放送】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員一人拿一張紙條，寫上自己的三個優點或特色，寫好後丟入紙盒或紙袋中。 2. 帶領者請每位成員抽出一張紙條，並根據紙條上的三項特質，找出真正的主人。 3. 帶領者倒數五秒，請成員將右手按在猜想的主人身上，如果找錯主人，可以有兩次機會重來，如果真的找不到，請團隊合作幫忙，直到找到為止。 	<p>便條紙、小紙盒</p>

提醒成員盡可能寫隱性的特質（如：我很喜歡發言、我很溫柔），不要寫太多外顯特質（如：我懷孕了、我的姓很特殊等）。



活動 3-2 同心協力

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p>【鐵馬大會串】</p> <p>引言：我們希望如何引領孩子探索生命？我們的態度、觀念和行動都影響深遠，能否具有霍華賈納所提出的邁向未來的五種能力「整合力、創意力、尊重力、學習力、道德力」，考驗著每個人。</p> <p>(參閱天下雜誌375期張漢宜「引領孩子探索生命的五力」)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將鐵馬內頁影印分成32頁，散落於教室中央，每個人挑選2頁，圍成圓圈坐下來。 2. 請成員就自己拿到的部份，逐字唸出故事內容及描述圖片內容。 3. 全部成員敘述結束後，請成員們共同推舉一位領導者，共同討論故事大綱，彼此腦力激盪，共同將繪本依正本順序排列出來。 4. 帶領者介紹鐵馬原版故事，與成員的故事作相對照。 	<p>繪本《鐵馬》 ／國語日報 影印單</p>

提醒成員需仔細聆聽夥伴的敘述，並嘗試建立初步的故事架構。

給成員的小提醒：觀察圖片跟文字的連結等等

活動 3-3 找尋存在的力量

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p>【書寫與分享】</p> <p>從「同心協力～鐵馬大會串」的活動延伸做書寫的起始。</p> <p>2.起始句：</p> <p>(1)『童年』讓我回想起…，這件事對我的影響是…，此時此刻再回溯，對現在的我有什麼意義…？</p> <p>(2)早期記憶對我的影響……。</p> <p>(3)在「鐵馬」繪本的活動中，讓我想到……。</p> <p>3. 當想不出無法書寫時，請寫魔術語「其實我真正想說的是」…</p> <p>4. 書寫15分鐘後，兩兩一組相互讀出自己所寫的內容。</p> <p>【團體回饋】</p>	<p>寧靜之音樂</p> <p>CD player</p> <p>空白紙張及原子筆</p>

眼淚是美麗的珍珠，記得準備面紙並適時的為心有所感的成員遞上溫暖和貼心的服務。

活動 3-4 愛的擁抱

時間	活動步驟	準備事項
10mins	<p>【團體回饋與激勵】</p> <p>人生，就是機會。給自己機會，就是給自己一個新的人生。</p> <p>而生命中最珍貴的是；我可以找到一個位置，把自己放在那裡。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領者針對活動過程做結語，說明早期記憶對孩子的影響，並發下課後閱讀文章，請成員回去仔細閱讀。 2. 邀請成員一人一句話分享與回饋。 3. 請所有成員，伸出雙手相互擁抱。 4. 再次提醒成員把別人的故事留在保密井中，只帶走自己的感受和感動。 <p>【預告】</p> <p>請成員各自準備一樣有古早味的零食，下周帶來分享。</p>	<p>【課後閱讀單】</p>

分享原則：不批評、不分析、不建議，分享自己的經驗和感受。

親子共學：幸福家庭123

1. 整理三週來的課程講義和資料，並詳細閱讀喔！
2. 完整建立自己的學習檔案資料夾，記得加入對課程的反思和批判，一定要為自己的學習增添生命的能量，加油！加油！
3. 在未來的一週中，繼續每天至少陪孩子20分鐘，並且共同閱讀、分享和遊戲。

* 課後閱讀單 *

童年記憶對我的影響

◎ 淑惠

為了平復生命中的傷痛經驗，我們的意識往往會隱藏真實的痛楚和感受。但隨著年齡的增長，被壓抑的情緒卻不斷的折磨著我們。～摘錄自「揮別傷痛／生命潛能文化」～

淑惠聽見樓下鐵門重重的關上，高跟鞋刺耳的聲音由遠而近，漸漸的停在隔壁的房門外，她整個人開始焦慮了起來。那種熟悉、令人不舒服的感覺頓時湧上心頭，進而焚燒全身。剛送走到鄉下任教的母親，父親又不甘寂寞地偷偷摸摸，將鄰村那個塗著鮮紅蔻丹的女人帶回了家門。



一陣陣的笑聲，正透過薄薄的木板牆朝她而來，停在寂靜的夜空中。它是多麼可怕而且具有滲透力，淑惠覺得他們像是魔鬼的化身，她為母親感到不平與傷心，一股悲愴之情從內心深處竄起，緊緊的包圍著她。

矛盾的想法和感覺在淑惠的心中激盪著，她一方面不希望母親知道父親偷情的行為，另一方面又希望母親可以調回村子來，也許父親就不敢這麼的放縱。

淑惠渴望和父母靠近，她想接近母親讓她抱抱，讓她知道她內心的渴求和希望。但是，母親卻又那麼的忙碌於教學和進修，讓她有種遙不可及的感覺。在不想揭穿及觸怒父親的情緒下，淑惠只能忍受著內心的孤獨和寂寞，等待自己快快長大。

三十年後，淑惠在自己的家中，為即將遠赴大陸工作的丈夫整理著行李。忽然間，那股很久沒有過的悲愴之情，又再次的從內心底層湧上心頭，一股說不出的不安和孤寂，在思緒裡翻轉。淑惠恨透了這種感覺，她知道自己的丈夫深愛著她和兒女們，和自己的父親是截然不同的。但是，她又無法敵擋包二奶、小蜜那種世俗眼光的八卦傳聞，和兩岸畸形發展出來的「協商家庭」。

此時，淑惠覺得胸口傳來陣陣的悶熱，雙目呆滯地望著正在客廳玩耍的丈夫和兒女，試圖不去想那「丈夫在大陸工作」的未來日子。她的情緒漸漸的毛躁了起來，陷入兒時完全孤絕的情緒裡……。

在學校認輔志工的邀約下，淑惠參加了學校的認輔會心成長團體，埋藏在心裡幼時未解決的情緒困擾，在一次一次的角色扮演課程裡，經過無數次的洗滌、淚如雨下，傷痛得以從精神和肉體中釋放出來。

她試著去學習覺察自己情緒的來源；也學會了放鬆的技巧和處理的方式，最寶貝的是；認識了一群彼此相互疼惜、加油打氣的組織型團隊；將胡思亂想的心境，用在自我成長和助人的志願服務上，

原來，生命是可以如此的豐盈喜樂；只要用心耕耘，給自己機會。淑惠不覺莞爾的打從心底發出了會心的微笑！

(作者為社區認輔志工)

第四堂課

童年拾掇 ～歌謠與古早味

前言

我小的時候呀……

◎ Carol 謝

有一家我常搭的無線電計程車很有意思，他們在乘客的座位前會夾一張很五〇、六〇年代的小圖、配上短短的韻文，把那個年代小孩的生活跟遊戲介紹得很生動、有趣。我自己一個人搭車時，時常看著看著，心思就飄到我小時候的日子……。

有一天，我帶荳芽、蝴蝶搭計程車，她們看到一張「拔牙齒」的圖，一個光頭小孩牙齒上綁了一條線、線的另一端綁在門把上，小光頭的媽媽在背後架著他，小光頭很緊張地掙扎著，另一個小女生把手放在門上，看來是要狠狠地用力把門甩上。旁邊的小小韻文這樣寫著：

「阿福牙齒蛀個洞，哭哭啼啼叫牙痛。
含點鹽巴漱漱口，半天還是沒效果。
媽媽拿出大藥包，這種小事她全包。
蛀洞塞個征露丸，臉頰腫個小魚丸。
先吃齒痛五分珠，再給五毛買糖吃。
糖果吃完還在哭，只好拔掉免痛苦。」

哈哈！這就是我們小時候拔牙的方式——緊張又刺激。通常都是從開始綁線就「皮皮挫」，哭天搶地喊救命，力氣大一點的小孩拔牙，還得出動幾個大人一起架著才行。

荳芽、蝴蝶聽得嘴張得好大，一副很不可思議的樣子。哪有人這樣拔牙呀？

有的！有的！新鮮的還在後頭呢！「我小時候呀……拔完牙後，我阿嬤都會教我下面的牙齒要丟床底下，上面的牙齒要丟屋頂。丟的時候還要雙腳併攏，站正正的，以後再長出來的牙齒才會整齊、漂亮喔……」

荳芽直拉著我問：「媽媽，真的嗎？那我們現在沒屋頂了、一丟就丟到樓上別人家，那怎麼辦？我以後的牙齒會不會長得亂七八糟呀？」

蝴蝶則是指著圖上要拔牙的小孩，幸災樂禍地說：「他一定都沒刷牙……」

一張小小的圖，引發了荳芽、蝴蝶對媽媽的小時候產生無比的興趣。

我告訴荳芽、蝴蝶：「媽媽小的時候的那個世界很美好。所有的小孩一放學就是玩，不必上安親班，假日也是玩，不必上才藝課。小孩的腳都結結實實地踩在泥土上，衣服都玩得髒兮兮的。還有，我們那個時候的小孩都自己走路上學，沒有爸爸媽媽在接送，所以我們放學都會先繞路去玩一玩再回家。當然回家會被唸，不過也沒有很嚴重啦……」

我從「拔牙齒」一路說到「玩沙包」、「說台語要被罰錢」。整個車程，只聽到荳芽、蝴蝶的笑聲和驚呼聲。年紀跟我爸爸差不多的司機伯伯也邊開車邊說起他小時候的趣事，告訴荳芽、蝴蝶更古老的年代的故事……

我很喜歡跟小孩講這些老掉牙的故事。講我小時候踩泥巴、控窯（烤地瓜）、灌蟋蟀，玩得像個野孩子的故事。聽故事的小孩幾乎都快羨慕地流下口水，直問「真的嗎？真的嗎？」現在很多小孩無法想像那是個什麼樣的世界。因為小孩們的腳都被名牌鞋緊緊包著、他們只學外國人說的話、聽外國人的故事。關於爸爸媽媽的故事、關於自己的故事，知道得很少很少……

因為這樣，現在的孩子有很多問題。

心理學家榮格說，一個人最重要的認同是對自己出身的認同，對於出生地、對父母的歷史認同，是因為跟這裡的人有共同的記憶，有了這東西，人在成長的過程中，人格才不會受到扭曲。

在我自己成長的過程中，我很深刻地感受到榮格提出的這個「認識父母、認識自己的土地，而後才有可能認識自己」的理念。你是誰？這是每一個小孩從小最該學的第一課。

幾年前我處心積慮尋到一個有大庭院的一樓房子，在寸土寸金的台北市，別人以為我住豪宅，其實我真正希望的是荳芽、蝴蝶可以在庭院自在地跑、隨意地跳。在庭院，她們可以看到真正的鳥、蝴蝶和蜜蜂，看到蝸牛爬過的痕跡，親手栽種一株花，看到真正的四季和生命。

上了小一的荳芽，就算她的同學各個都在學校訂營養午餐，我還是堅持親自幫她準備便當、帶到學校蒸飯。

荳芽問我：「媽媽，為什麼我不跟同學一樣訂營養午餐？」

我回憶起小時候在學校打開媽媽為我做的便當，氤氳的熱氣裡隱隱飄著的「知道有

人很關心我吃什麼」的幸福感覺。

於是，我回答荳芽：「因為媽媽想知道妳每天都吃了什麼……」

孩子的成長這件事，「幸福」永遠應該擺在「效率」之前。用愈古老的方式帶孩子，孩子所能得到的安全感與幸福也就愈大。所以，我告訴荳芽、蝴蝶很多我小時候的生活點滴。並且，努力地用我小時候成長的方式對待她們——一種最自然、最原始的、最笨的、最不講求效率的方式。

已經過去的美好年代，不可能再重來。我們這一代經歷過的，孩子們可能也沒機會再見識到。但是，感動可以透過故事，一代一代傳承。

讓孩子體會感動，他們自然會自他們的年代裡尋得感動、創造感動。

爸爸、媽媽，說說您們小時候的生活、遊戲，還有心情吧，讓您的孩子認識您是怎麼長大的。孩子們正期待著呢……

(本文為《噹！噹！噹！跟我回到小時候》《123·光腳丫·玩遊戲》書序、
作者為奧林&大穎文化總編輯)



活動 目標

- ☑ 體會分享的意義。
- ☑ 回憶及體驗古早的飲食生活。
- ☑ 找出生命中的快樂能量。

活動 流程

活動 4-1
歡唱童年

活動 4-2
嚐一嚐，我的快樂童年

活動 4-3
打開塵封記憶

活動 4-4
童年拾掇

活動 4-1 歡唱童年

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p>【童年】</p> <p>孫越叔叔有句膾炙人口的廣告詞這樣說著：「好東西一定要和好朋友分享…。」童年的歡樂多半是因友伴。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領者播放羅大佑創作的『童年』，帶領大家一起唱。 2. 邀請成員回想童年時光，以及可以回到童年記憶的歌曲，輪流起頭唱，團體成員一同唱和。 	『童年』音樂 CD、CD player & 歌詞

童年

羅大佑／詞曲

池塘邊的榕樹上 知了在聲聲叫著夏天
 操場邊的鞦韆上 只有蝴蝶停在上面
 黑板上老師的粉筆 還在拚命嘰嘰喳喳寫個不停
 等待著下課 等待著放學 等待遊戲的童年

福利社裏面什麼都有 就是口袋裏沒有半毛錢
 諸葛四郎和魔鬼黨 到底誰搶到那支寶劍
 隔壁班的那個女孩 怎麼還沒經過我的窗前
 嘴裏的零食 手裏的漫畫 心裏初戀的童年

總是要等到睡覺前 才知道功課只作了一點點
 總是要等到考試以後 才知道該唸的書都沒有唸
 一寸光陰一寸金 老師說過寸金難買寸光陰
 一天又一天 一年又一年 迷迷糊糊的童年

沒有人知道為什麼 太陽總下到山的那一邊
 沒有人能夠告訴我 山裏面有沒有住著神仙
 多少的日子裏 總是一個人面對著天空發呆
 就這麼好奇 就這麼幻想 這麼孤單的童年

陽光下蜻蜓飛過來 一片片綠油油的稻田
 水彩蠟筆和萬花筒 畫不出天邊那一條彩虹
 什麼時候才能像高年級同學有張成熟與長大的臉
 盼望著假期 盼望著明天 盼望長大的童年
 一天又一天 一年又一年 盼望長大的童年

活動 4-2 嚐一嚐，我的快樂童年

時間	活動步驟	準備事項
60mins	<p>【分享零食&故事】</p> <p>麥芽糖、麵茶粉、平西餅、鹹光餅……，吃一口，幸福就到手！</p> <p>記憶兒時甜滋味，喚醒味蕾、憶起童年歡樂時光，心靈頓時有幸福的感覺。現在，就請坐下來，慢慢品嚐美一款幸福的甜點！</p> <ol style="list-style-type: none">1. 成員們拿出自己準備的古早味零食，一一與夥伴分享有關的故事或對自己的特殊意義。2. 待全體成員都口頭表達完後，將大家的零食放在桌上與大家分享、交換並食用，嘗試各種不同零食的味道及體會同伴的童年故事之意境。	成員自備之古早味零食

在小學附近或者是老街、夜市、市集等，或多或少都可以發現到一些古早味的商店，走進去看看會有不同的發現喔！

活動 4-3 打開塵封記憶

時間	活動步驟	準備事項
50mins	<p>【書寫與分享】</p> <p>透過述說與回憶，孩童的記憶歷歷在目，重溫塵封已久的往事，哪怕是如零食一樣甜蜜而有趣的小事，也能讓我們再次體會兒時那份喜悅的心情；而透過對回憶的書寫，讓我們更勇敢地面對自己的生命故事，也嘗試與人分享的愉悅！</p> <ol style="list-style-type: none"> 從「嚐一嚐，我的快樂童年」的活動延伸做書寫的起始。 起始句： <ol style="list-style-type: none"> 零食讓我想起我和… 我曾經和○○一塊吃…那時的感覺是… 此時此刻，我想分享的是… 當想不出無法書寫時，請寫魔術語－「其實我真正想說的是」… 書寫20分鐘後，兩兩一組相互讀出自己所寫的內容。 	CD音樂、 CD player 手札 & 筆

尊重、接納、鼓勵並容許不習慣書寫的成員。書寫時間的長短可視團體的狀況彈性決定。

活動 4-4 童年拾掇

時間	活動步驟	準備事項
10mins	<p>【再回味】</p> <ol style="list-style-type: none"> 請所有成員手牽手圍成圈，用「我的童年回憶像…」做起始句，說出自己當下的感受。 分享，讓有共同經驗的夥伴回味感動，讓未有體驗的夥伴了解更多，讓我們透過分享，擁抱生命中更多的感動，同時也願意承諾，尊重別人的隱私並將所有的分享留在活動課堂裡。 	CD音樂、CD Player

例如：我的童年回憶像吃酸梅，有酸、有甘、有笑、有淚……

親子共學：幸福家庭123

1. 跟孩子一同品嚐古早味零食，分享自己童年吃零食的故事，也可以跟孩子討論與他的經驗有何不同喔！
2. 在未來的一週中，繼續每天至少陪孩子20分鐘，並且共同閱讀、分享和遊戲。
3. 繼續回憶童年的自由書寫，起始句可以是「最早的童年記憶是…」、「童年裡最深刻的一件事…」。



第五堂課

圖畫書中的親子遊戲

前言

◎ 昭晴

還記得自己的父母曾對你說過他們的童年歲月嗎？你的童年時光又是如何呢？

遊戲是兒童最自然恰當的溝通方式。透過遊戲，兒童可以表達出自己的想法與感受，重新處理自己的經驗、學習新的技巧、整合經驗、創造新的行為反應模式。而父母有能力學習基本重要的溝通技巧，並且能運用到自己孩子的身上。親子遊戲治療深信，父母是孩子生活中最重要的人，對孩子的影響力深遠，因此要善用這股力量來使家庭達到更好的運作機能。(高淑貞，1998)


讓我們先回到小時候，光腳丫玩遊戲的年代，尋找我們的共同記憶。父母經歷過的，孩子們可能沒機會再體驗。但是，透過引導帶領我們與孩子走近屬於『我的家』的感動，透過童年故事，一代一代傳承。

小時候的我們玩過哪些遊戲，我的爸爸媽媽小時候又都玩些什麼呢？尋找其中的差異？時代的不同所玩的遊戲便不同，南北所玩的遊戲也不同，透過分享你的、我的，說不一定玩的是同一種遊戲但名稱卻不同；找找看因為北部、南部、都市、鄉村區域的文化差異，所擁有的童年記趣就不同。

反觀現在我們的孩子，他們所玩的是什麼遊戲？

親子遊樂場——親子披薩

好長一段時間，每晚臨睡前說故事給孩子聽，成為親子間的一大樂趣，孩子期待睡覺前的時光，我也享受那份親密感，隨著孩子漸長，說故事給孩子聽的時間慢慢減少，有一段時間，身體不佳，因而常婉拒孩子的要求，直到那天屋外下著雨，孩子在家一直喊無聊，我突然想起剛看過的一本外文繪本「Pete's A Pizza」，當下心中一動，把書中的遊戲搬出來，母子二人就玩了起來。



我跟孩子說要玩做披薩的遊戲，孩子似乎覺得自己已經長大，有些不太好意思玩，正好我倆坐在舖著榻榻米的房間，我要求孩子躺下，身體放鬆，開始輕輕的拉他的手、腳，抬抬手、彎彎腳，再搥一搥、捏一捏，接著輕拍身體的正面、背面，一面揉、捏、拍打，一面說著做披薩的揉麵動作，孩子笑得無法遏止，最後麵皮做好了，孩子已經玩得十分投入，喊著還有披薩餡沒放，我們又開始第二回合。

披薩裡要放的東西由孩子自己決定，我照著他的意思加各種作料，玉米、火腿、蕃茄醬、肉絲…，越加越多，房中的小玩偶被我當成作料，放在他身上，當披薩終於烤好時，孩子興奮的不得了，還要再做一個，我們做了好多個披薩，有時還換成我當披薩，那一天親子之間真的毫無隔閡，之後，孩子有時想起，便會要求做披薩。

遊戲指南：

「Pete's A Pizza」是一本簡單的英文繪本，書中說一個叫Pete的男孩有天正要出去找朋友玩，可是外面下起雨來，Pete 在等雨停的時候，頻喊無聊，他的爸爸說下雨天是做披薩的好時機，媽媽也附和，父母二人把餐桌清出來，爸爸一把抱起Pete放在桌上，媽媽拿出洋芋片、清水、碎紙、爽身粉等，當成作料，一家三口做起披薩來，當雨停時，披薩也做好了，Pete 很高興的跑出去玩…。這個遊戲讓親子間有身體的接觸，若能用按摩的方式，對孩子的發育，親子間情感都十分有益。

(「親子遊樂場」原載89年自由時報家庭婦女版)

活動 目標

- ☑ 藉由遊戲體驗，了解孩子的心境。
- ☑ 覺察與鬆動。
- ☑ 開發肢體能力。
- ☑ 練習不同方式的表達。

活動 5-1
大手牽小手

活動 5-2
搬戲囉！

活動 5-3
寫給親愛的家人

活動 5-4
把愛說出來

活動 流程

活動 5-1 大手牽小手

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p>【親子遊戲】 (活動場地先淨空)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員兩兩一組，決定活動體驗時，誰先扮大人、孩子的順序(預告：活動進行時，會交換角色體驗)。 2. 請「孩子」先蹲下，「大人」牽著孩子的手。 3. 帶領者說開始時，「大人」牽著「孩子」走，隨帶領者的引導語速度進行。 4. 角色交換，繼續前述流程、速度。 <p>【團體回饋】 在牽手走的過程中，有些什麼連想和感受。</p>	

引導速度從慢
慢走開始，接著請
稍為快一點、再快一
點、趕快趕快。但要
留意安全性。



活動 5-2 搬戲囉！

時間	活動步驟	準備事項
70mins	<p>【說演故事】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備繪本《都是你的錯》，遮住標題及內文「都是你的錯、都是○○的錯、我的錯」等字樣。 2. 團體成員以每組12~15名分組，每組給予一本繪本共讀。 3. 小組決定繪本內角色扮演，並自行繪製面具，運用現場物品當道具。 4. 小組成員使用自己的肢體語言，輪流將整個故事用戲劇的方式呈現出來。 <p>【團體回饋】</p> <p>小組演出後分享在過程中的察覺。並猜猜被塗去的句子是什麼？</p>	<p>繪本「都是你的錯」／大穎、</p> <p>八開圖畫紙、粉蠟筆</p>

角色有：大象、河馬、犀牛、猴子、獅子、狐狸、螞蟻、跳蚤、蚱蜢、大樹、石頭、乾掉的水池、太陽、旁白。台詞除了照書說，也可以用自己的話語表現喔！

活動 5-3 寫給親愛的家人

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p>【書寫與分享】</p> <p>分享，說來容易，話到嘴邊卻說不出口，心裡常有千言萬語，卻常常無法讓最在乎的人了解。書寫，也許不容易，但可以讓我們慢慢道出心中的話，寫一封信給你最在乎的家人，傳遞心情和想法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從前二單元大手牽小手、搬戲囉活動，做延伸書寫的起始。 2. 起始句： <ol style="list-style-type: none"> (1) 當我牽著孩子（或媽媽）的手時… (2) 其實我很想告訴你… 3. 當想不出無法書寫時，請寫魔術語－「其實我真正想說的是」… 4. 書寫20分鐘後，兩兩一組相互朗誦自己所寫的內容。 	CD player & CD

活動 5-4 把愛說出來

時間	活動步驟	準備事項
10mins	<ol style="list-style-type: none">1. 團體成員圍成圈，手牽手，用眼神和每位夥伴交會，表達內心的感受和感動。2. 每位成員輪流對著團體大聲說出：「你對家的愛意……」。3. 帶領者提醒成員別忘了回家時，要對家人說出愛和感謝。	CD player & CD

譬如；我要對我的先生說：「雖然有時候總是嫌棄你不够體貼、木訥、小氣...，但是你還是對我和孩子那麼的好，我要大聲的說mike「我愛你」，在有生的歲月裡，還是要請你多多包涵。」

親子共學：幸福家庭123

1. 練習表達愛和感謝，每一天都要對家人說出愛和謝意。
2. 在未來的一週中，繼續每天至少陪孩子20分鐘，並且共同閱讀、分享和遊戲。
3. 親子分享《都是你的錯》繪本故事並對話。
4. 到書店選一封美美的信封和信箋，為你最在乎或最掛念的家人寫一封信，並將信件以郵遞方式傳遞給對方。

