

家庭，起步走！
桃園幸福起飛



Family Start!

這本我們用心策劃的手冊及電子書，有我們對每個家庭的衷心祝福！

祝福新婚的夫妻帶著戀愛中的甜蜜、互許承諾展開婚姻生活，從此甘苦與共攜手一生。祝福新手父母，踏上「為人父母」的人生新里程，倆人和樂「共親職」，與孩子共同學習和成長。

孩子的到來是對家庭最大的祝福，夫妻彼此支持鼓勵、溝通討論與分享，歷經育兒的洗禮，婚姻關係將更加穩固與美好。在建立家庭的過程中，我們付出、我們學習、我們改變，然後我們才能成長。溫暖的親子關係是孩子成長的基礎，而互信互愛的夫妻關係更是家庭的磐石。養兒育女，是你我學習情感功課的最佳時機。當接過孩子的那一刻，這個學習的過程就此展開，雖然過程中不免有許多的辛苦，但我們卻在這個過程中，成為真正的夫妻和真正的父母，才真正明白愛的真諦。

在家庭成長的每個時刻，請運用這本手冊及電子書尋找資源，並留下婚姻及家庭生活的點點滴滴，以手札、照片、錄影、聲音記下這段倆人同心協力與孩子一起成長的過程。多年以後，你我可以一同回顧，這些人生中無可取代的幸福時光。

主編 林如萍 教授

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

目錄

攜手同行，美好人生

幸福的起點	3
愛，是一同學習	5
瞭解你和我	7
搭起「愛」的橋樑	9
建構，夢想「家」	11
愛家的行動：家務分工	13

天使來報到

迎接新生命	17
懷孕的點點滴滴	19
胎教，從好心情開始！	21
寶寶的照顧者	23
產後護理	25
美好新生活	27

甜蜜三人行

寶寶的發展里程碑	31
寶寶的醫療保健	33
滿月！喜悅！	35
「抓週」樂	37
寶寶感官體驗	39
親子共讀	41
與自然為伍	43
親子廚房	45
故事劇場在我家	47
教養，愛的延伸	49
給寶寶安全的愛	51
手足關係	53
夫妻攜手，共教養	55
解決衝突，有妙方	57
學習相愛，一生相伴	59





攜手同行，美好人生

堅定的承諾，成就了你我的美好婚姻。

從今天開始，我們攜手前進，人生路上甘苦與共！



1

2



幸福的起點

踏上紅毯那一端，在眾人的祝福聲中，
這一天，我倆一同走上：人生中，最美麗的路！

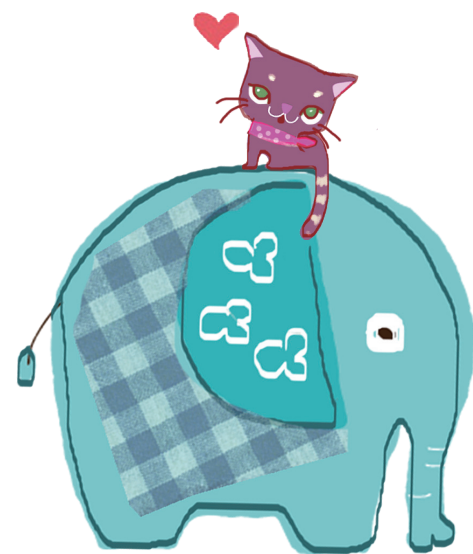
幸福婚姻要素

堅定相愛的心

婚姻的珍貴，在於「兩人之間的確信與堅定」。
確信對方是陪伴一生的伴侶，用堅定的心攜手前進，
對未來的生活充滿期待。

永遠記住對方的優點

婚姻生活中，不免遇到挑戰。
此時，別忘了回頭想想：最初欣賞彼此的優點、兩人間美好的回憶，便能獲得更多力量。
選一張另一半最棒的照片，作為手機來電大頭貼，提醒自己：我的另一半有多可愛！



時時看見對方的美好：
選一張老公最棒的照片，
作為來電顯示大頭貼。



時時看見對方的美好：
選一張老婆最棒的照片，
作為來電顯示大頭貼。



並肩，邁向同一個目標

結婚，展開了我倆新的人生旅程！
讓我們一同討論：「我們家」的未來藍圖。

- ★ 我們希望建立：什麼樣的「家」？
- ★ 理想中的「家庭圖像」是？



收藏幸福記憶：我愛你

還記得，婚禮前興奮緊張的心情？
婚禮當天的感動？
收藏幸福記憶，讓愛更鮮明，將婚禮影片永遠珍藏回味吧！

最美麗的記憶，婚禮照片



最美麗的記憶，婚紗照片





愛，是一同學習

幸福清單

出國旅遊時會有一張行李檢查表，
這趟人生最美的旅程，也應該有一張！
一起討論：屬於我們的幸福清單，然後信心滿滿的出發吧！

- ★ 「婚姻」，在人生中的定位與價值？
- ★ 心目中對於：「幸福婚姻」的期待與藍圖？
- ★ 瞭解另一半的「愛之語」：
你我所喜歡「表達愛意」的方式為何？

愛要怎麼說？



未來生活的藍圖

- ★ 婚後，我們想住在哪裡？
- ★ 家庭經濟管理的目標？方式？
- ★ 生養子女的計畫？
- ★ 平衡工作與家庭，時間與休閒的安排？
- ★ 「你家」、「我家」和「我們家」，
與彼此家人互動的小祕訣？



婚姻 CPR

旅程，因有不同的風光而令人難忘。婚姻生活中也會有喜怒哀樂、酸甜滋味，
有備無患，最幸福！「婚姻 CPR」，讓我們做好裝備，一同前進。

Commitment

堅定承諾，互許一生

婚姻關係的核心是彼此的「承諾」，
兩人願意一同用心經營婚姻與家庭生活。



Problem-Solving

裝備解決問題的能力

新建立的家庭，兩人三腳共同經營，
你我一起學習溝通與解決問題的方法。

Resources

尋求經營婚姻與家庭的資源

瞭解如何獲取資源，共同學習經營婚姻與家庭生活的能力。

經營婚姻與家庭的能力哪裡學？





瞭解你和我

你我的「原生家庭」

你知道另一半，小時候的模樣嗎？小時候的生活嗎？
兩人一起聊聊：

- ★ 小時候住在哪裡？家中有誰？
- ★ 爸媽的教導方式？
- ★ 手足互動的趣事？
- ★ 家中晚餐桌上的回憶？
- ★ 難忘的家族旅行回憶？



原生家庭的生活方式與習慣，會影響我們對「美好」家庭生活的想像，
瞭解彼此原生家庭的生活方式，幫助理解兩人期待的差異，協調出「我們理想的家」！

貼一張小時候的照片，
讓老公看看：我小時的模樣！



貼一張小時候的照片，
讓老婆看看：我小時的模樣！



愛屋及烏

婚姻中，與另一半的家人相處十分重要。
讓甜蜜的婚姻生活中，也有溫暖的親情，我們可以這樣做：

- ★ 用心瞭解另一半的家人。
- ★ 接納彼此的家人以及家庭生活型態的差異。
- ★ 真心接受與感謝：家人對我們的付出。

愛屋及烏，有方法！



我們的專屬年誌

結婚紀念日、另一半的生日，都是值得好好慶祝的美好時光。
用一張張的紀念照片、一段影片或聲音檔，
建立：你我專屬的年誌，為彼此留下美好的紀錄。

我們的結婚週年紀念照。





搭起「愛」的橋樑

婚姻生活中，總免不了意見不合，或是爭執。

關鍵是：彼此願意搭起「溝通」這座愛的橋樑，讓彼此能「執子之手，與子偕老」。

火花，讓我們更親密！

當彼此意見不一致時，便是更瞭解彼此的好機會，用對了方法，便能化解衝突，讓彼此的關係更親密。搭起溝通的橋樑，我們可以這樣做！



輪流拿「麥克風」

我們都希望：自己說話時，對方能專心的聽，尊重自己。因此，有對等的機會和時間來說明自己的看法，才能達到真正有效的意見交流。

思考自己真正的期待

每一件事，你我都會有屬於自己的期待，澄清自己的期待，檢視自己真正認為重要的事物與價值為何？

瞭解對方想法背後的原因

瞭解對方的想法，思考並同理他的價值觀，一起找出彼此接受的共識。

不翻舊帳，不做人身攻擊

我們的目的是「解決衝突」！無助於化解紛爭，甚至會使情況惡化的行為，都應該避免。



願意先說道歉

願意為了「讓對方有不好的情緒」而道歉，是愛的具體表現！比起「面子」，我們更在意的是彼此的關係。

「暫時」離開是好事

衝突發生的當下，若彼此都怒氣高漲，便無法做到聆聽與慢慢地清楚表達。這時候，「暫時離開」是個方法，有助緩和彼此情緒，整理思緒。但要記得：明確表達願意處理問題的態度，才不會讓對方誤會自己是在逃避問題！

「天時、地利、人和」，打造有效溝通

如果上述幾項關鍵行為都做到，那「人和」便已經達成。而「天時」是：選個好時機溝通。半夜、剛加完班等身心疲累時，容易處於「有心卻無力」的窘境。「地利」：選個安全、舒適的空間，讓彼此敞開心胸，說出真實想法，讓溝通有效！

愛的存款

婚姻關係中，夫妻有一個情感帳戶，一本「愛的存款簿」。當感受到對方表達的肯定、愛與關心時，就在情感帳戶中存進一筆「愛的存款」。而衝突發生時，帳戶裡愛的存款就可能減少了一些，因此，在衝突過後，別忘了為愛加溫，多存幾筆「愛的存款」。

說一兩件你感激另一半所做的事。真心、歡喜地接受另一半對自己的感謝，也分享你的感覺。





構築，夢想「家」

俗話說：「金窩銀窩都比不上自己的狗窩」！

選擇一個符合需求的住所，讓我們每日的生活與工作都充滿力量。

畫一幅：家的夢想藍圖

居住地點會影響生活方式，我們在意的是什麼？



夫妻雙方的期待

★ 居住安排： 與父母同住 倆人小家庭

★ 環境資源，我們覺得重要的是：

大眾運輸交通的便利性 離原生家庭的距離 生活機能

未來孩子就學的考量 其他（說說看還有哪些）

★ 家中的佈置風格？

★ 我們家的空間配置：

有夫妻各自的個人空間

能讓我們放鬆心情、抒解壓力的地方

其他（說說看彼此還有哪些期待）



盤點資源

倆人現有的資源，如何有效的分配運用？

★ 經濟資源：每月的固定收入及目前的存款與投資狀況。

★ 工作安排：未來換工作的可能等。

★ 時間資源：每日通勤等所需的時間與安排。

★ 人力資源：可以提供協助的家人。



可使用的政府與銀行貸款等相關資源



老家的回憶

回顧過去住了幾十年的家，一起打造我們的夢想家！

貼一張老家的照片，分享喜歡老家的原因，更瞭解彼此對於「我們的家」的期待。

充滿回憶的老家





愛家的行動：家務分工

用心建立起「我們的家」，真實的每日生活就此展開！
需要兩人同心協力，用實際的行動，一起愛「我們的家」。

「愛」的勞務：家務工作

家務工作不只是煮飯洗衣，維持家庭生活品質的每個環節，
都是家務工作的內容。

我們如何家務分工？從列出家務工作開始吧！

- ★ 例行性家務：有固定週期必須進行的家務工作，如：洗衣、倒垃圾。
 - ★ 繁瑣性家務：步驟繁複、費時的家務，如：烹調煮飯。
 - ★ 可替代性家務：可尋求家人或專業人員協助的家務工作，如：清潔打掃等。
 - ★ 與「人」有關的家務：維持與家族互動與情感的家務，如：規劃家族聚餐等。
- 對於家務工作的要求與標準，每個人可能都不同，記得先一起討論，再協調分工！

公平，是一種「感受」

家務分工，並非將所有家務列出後，一分为二。

公平與否的關鍵在：「經過討論並且達成共識」。

願意將「做家务」視為一種「實際表達愛的行動」，便會感覺公平。

「分享、分擔都是愛」，家務分工，是實踐愛家的具體行動！



家務工作，輕鬆上手



- 善用工具、簡化流程
運用適合的工具或簡化工作流程，
如：運用吸塵器、攪拌機或以冷凍麵團
代替揉麵等，都能使家務工作容易完成。
- 適時尋求資源及協助
在經濟可負擔的情況下，將部分家務
工作外包由他人代勞，如：過年大掃除、
排油煙機的清潔等。
- 換個心情做家务
用不同的心情做家务工作，讓做家务像
是休閒活動，可令人感到放鬆愉悅。
如：家人一起動手，做一道美味料理，
在每天的餐桌上，營造屬於你我的
小確幸！



老婆家的私房菜



老公家的私房菜

健康料理怎麼做？



家事管理員哪裡找？



天使來報到

「為人父母」是人生中最美好的事，
讓我們一同預備迎接這一份：愛的禮物！



迎接新生命

小生命在媽媽肚中孕育時，興奮、還是擔憂？
準爸媽如何面對懷孕過程帶來的身心變化，
以及未來家庭生活的安排？
讓我們一同攜手迎接新生命。

分享生命喜悅

行動 1：說出心情感受
得知懷孕時的心情與想法。

行動 2：向世界宣告
讓親朋好友一同為新生命祝福，
並且成為你我的支持、
經驗諮詢與寶寶用品交流的好夥伴。

頭號粉絲會

爸媽是寶寶一輩子的頭號粉絲。
透過影像或文字，
將懷孕過程中的點滴記錄下來，
成為我們的家庭故事。



準爸媽的合照

新手爸媽，向前行！

生養孩子是不是一件值得的事？沒人能替我們回答。
唯一可以肯定的是：
相信自己可以有能力，學習照顧、教養孩子的方法；
相信彼此相愛的模樣，是給孩子最棒且珍貴的生命養分！

準爸媽一起更具體地討論：

- 醫療選擇：預計產檢及生產的醫院？生產的方式是什麼？
- 環境調整：因應寶寶來報到，居家空間需要調整的是？
- 經濟規劃：家中新成員加入，經濟支出的安排？工作需要調整嗎？
- 親密關係的維持與加溫：固定的談心時間與共同的活動。
除醫生特別囑咐外，彼此仍然可保有親密的性生活。

政府福利補助資源有哪些？



懷孕的點點滴滴

寶寶即將來報到！
 記下每一個特別時刻，
 以照片、影片或錄音為懷孕過程留下紀錄，成為一家三口最棒的第一本故事書。

孕期	週次	爸爸心情	媽媽心情	備忘錄
第一期	1-4			
	5-8			
	9-12			
	13-16			
第二期	17-20			
	21-24			
	25-28			
第三期	29-32			
	33-36			
	37-40			

我們的健康計畫

- 拿到媽媽手冊，準爸媽一起訂下健康計畫：
1. 每週選一個固定的時間，放鬆心情，兩人一起量一下媽媽的肚圍。
 2. 為對方加油：懷孕過程中，媽媽可能容易小腿抽筋；爸爸每天跟著興奮、緊張，而肩頸痠痛，幫對方按摩、抓龍一下！
 3. 研究適合我們家媽媽的孕期飲食注意事項，訂下飲食原則，一起實行。
 4. 規律的緩和運動，有助媽媽順產也有助爸爸身體健康，選一項夫妻可以一起從事的運動。

孕期身心健康

除了醫生、護士可以解答孕產過程的疑問外，亦可由相關資源網站獲取資訊。

孕婦健康、關懷諮詢



遺傳篩檢



母嬰親善認證合格醫療院所



寫下愛的紀錄

除了媽媽和寶寶的生理健康紀錄，夫妻倆人的心情交換與相互支持也很重要！讓影音、照片與文字留住當下的想法與心情，從孕期就開始分享心情，表達對彼此的支持與感謝。

幸福的夫妻才有能量成為快樂的爸媽，產檢以後，一起拍張合照吧！





胎教，從好心情開始！

有人說：從懷孕起，寶寶的「零歲教育」就展開了！準爸媽對日常生活事務開始小心翼翼，期望好的胎教可以養出聰明的寶寶。

胎教 = 聽古典音樂？

胎教，一般就想到是幫助胎兒學習，準爸媽聽古典音樂、閱讀書籍；還有謹守種種懷孕禁忌，例如：避免用剪刀等。究竟胎教是怎麼一回事呢？



胎教對寶寶發展有幫助嗎？

開心爸媽，成就好胎教

對於胎教，有各種不同的詮釋和建議。事實上，關鍵概念是：「當媽媽身處安全、舒適的環境，心情感到放鬆、愉悅，對肚子裡的寶寶便有正面影響！」爸爸和媽媽好好照顧自己與對方，就是送給寶寶最美好的禮物！把握十月懷胎，將爸媽的愛傳遞給寶寶。



選張爸爸媽媽開心的照片，給寶寶看吧！

抒壓有方法

當胎動越來越明顯，常常和肚子裡的寶寶說話、唱歌，能感受爸媽的愛，幫助寶寶發展順利。而懷孕過程中，難免會出現情緒性的反應，如何保有愉快的心情呢？找到好友說說話、做一件令自己開心的事情等，都是好方法。

一起看看如何舒緩孕期情緒！

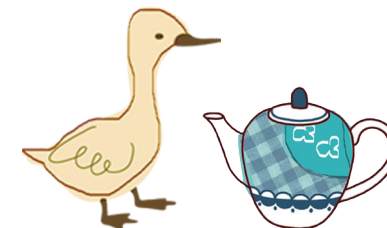


準爸媽，共同做件喜歡的事

有什麼特別想做的事？

一起計畫讓心情愉悅的休閒活動！

1. 選定地點：想要待在家還是外出？
2. 時間規劃與安排：一兩小時？還是一兩天？
3. 活動屬性：靜態活動？還是活絡身體的動態休閒？



無論是自行車之旅、田園體驗還是看場電影，營造兩人專屬的約會時光，一起發現桃園的好去處。

桃園觀光導覽



約會好心情，
拍下開心的合照



寶寶的照顧者

寶寶出生後，預計的照顧安排是？

綜合考量資源及對照顧的期待，決定寶寶的照顧方式，並且想想有哪些需要事先安排的事項？如：工作時間調整、經濟規劃等。

盤點現有資源

- ★ 媽媽或爸爸可以全職照顧嗎？
- ★ 家人可以協助照顧嗎？
- ★ 社區中，家庭保母的托育服務有哪些？
- ★ 鄰近是否有適合的托嬰中心？

查查資源，一起思考：寶寶的照顧安排。

臨托服務



社區保母系統



保母托育費用補助



打造「寶寶窩」

寶寶該跟我們一起睡嗎？會不會影響兩人的親密感？

寶寶窩的預備，關鍵在於寶寶的安全與全家人能好好休息。

如何打造一個適合寶寶的生活空間？

考量以下要點，一起討論吧！

- ★ 環境安全與舒適性。
- ★ 照顧便利與機動性。
- ★ 全家與寶寶作息的相互搭配。
- ★ 預留寶寶成長的彈性。

建立默契，迎接挑戰

陪伴寶寶，最重要的不只是相處時間的「量」，更重要的是親子相處「品質」。

新手爸媽可能低估照顧寶寶所需的精力與時間，而會有喘不過氣的無奈感。

給彼此彈性的調整空間、彼此補位或尋求支援，營造有品質的家人相處時光。

歡迎寶寶入住的小窩照片。



產後護理

產後需要時間恢復身心狀態外，更需要學習與另一半協力成為好父母。

桃園產後機構評鑑結果



桃園母嬰親善醫療院所名單



照顧寶寶，需要身心平衡

除了盡力照顧寶寶之外，照顧好自己也是相當重要的。爸爸媽媽學習如何放鬆，相互體諒並善用資源，讓「爸媽」角色，偶爾「下班」一下。

方法一：充足的睡眠

新手爸媽的共同問題就是「睡不飽」，關掉網路和手機，降低會減少休息時間的雜務。

方法二：放心的幫手

育兒是條長遠的路，放下工作和對家事的高標準，尋找幫忙、接受幫忙是必要的功課。

方法三：說「不」的權力

太多親友的關心和想看寶寶的心意，可能對尚未恢復元氣的爸媽造成困擾，擔心招待不周或影響寶寶作息，還未準備好接待親友的時候就客氣的婉拒吧！

方法四：夫妻的沙發時間

除了照顧好寶寶，也得照顧好彼此的心情，每天和對方說說話、關心彼此的感受。



母乳、配方奶，哪個好？

研究證實：六個月前的寶寶以純母乳的哺育確實較佳，但是，若無法這樣做，只要適合寶寶體質的乳品也都可以。寶寶喝母乳跟喝配方奶一樣都能長大，享受愉悅的哺乳是最重要的事！

全家作息表

當有新成員加入時，生活習慣、作息都需要每個家庭成員的互相配合，第一步，就從瞭解每個人的作息與生活需求開始：

我們的小寶貝

觀察寶寶的作息與飲食，能幫助我們瞭解寶寶的需要和個性。

觀察寶寶的作息時，可以注意：

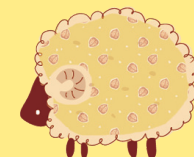
- ★ 固定的作息：如睡眠、排泄、飲食等。
- ★ 不同需求的表現方式：如尿布濕了、肚子餓等。

新手爸媽，新作息

照顧寶寶有樂有苦，相互補位、彼此支持，是育兒的關鍵。讓我們一起做做看：

- ★ 保留夫妻心靈交流的時間：聊孩子，也聊聊工作，一起聽首新歌也不錯。
- ★ 接力照顧寶寶的工作，讓彼此都擁有休息與獨處的時間。
- ★ 分享育兒喜悅也分擔過程中的壓力與負面情緒。

多一個成員，
加一份幸福！
放上一張全家福照片。



26

美好新生活

懷孕 37 週過後，俗稱「足月」，寶寶隨時都可能出生。即將見到懷胎十月的寶寶，真是美妙的時刻。回想這一路的懷孕過程，辛苦、疲勞、喜悅有哪些？等待寶寶出生的同時，錄一段話給另一半，感謝一路共同經歷的新鮮事，並分享此刻的心情。

多一分準備，少一分緊張

預產期的前後兩週都是正常的生產期，快要生產前，身體會自然出現一些徵兆，如：規則陣痛、破水或落紅，事先有所準備，就能減少擔心、安心待產，並能掌握到醫院待產的時機。除了媽媽必須面臨生理與心理的變化之外，爸爸也共同攜手面臨迎接新生命的幸福與甜蜜，多一點瞭解與預備，減緩因未知帶來的慌張與擔心。

生產有預兆嗎？



準爸爸教戰手冊



寶寶要來報到了！生產前需要預先做的準備有很多，可以從下列幾點著手：

- ★ 聯繫醫院
- ★ 通知家人
- ★ 安排交通方式
- ★ 工作的代理與安排

準備待產包



歡迎寶寶到來

看到寶寶的第一眼時，自己的表情、心情是如何呢？千言萬語都很難道盡此刻心情，試著將這份感動與喜悅留存，共同記住此刻的美好。寶寶剛出生的哭聲、媽媽生產的影片、家人們想對寶寶說的第一句話等，都是很重要的生命紀錄！值得好好留存！

寶寶出生照片



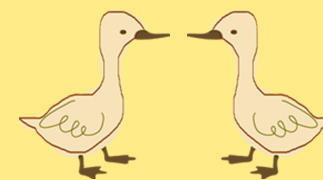
新角色，新學習

從醫院或月子中心回家後，挑戰才真正開始！兩人三腳的協力生活，可能帶來生活中的手忙腳亂。生活重心都擺在寶寶身上？忽略了也需要被關心的另一半？照顧寶寶的方式也可能出現分歧？其實大家的出發點，都是想給寶寶好的照顧，但是尚在尋找合適的方式。

想一想，怎麼讓另一半知道：

- ★ 很感謝另一半為家庭的付出？
 - ★ 卡片、擁抱、還是禮物？
- 用另一半喜歡的方式，表達愛意。

新手爸媽甜蜜合照



甜蜜三人行

從今天起，有了寶寶的加入，
一家人，齊步邁向幸福新旅程！



寶寶的發展里程碑

嬰幼兒時期，是人一生中發展最快速的時期。不論是動作、語言等，都有一定的發展過程，例如：什麼時候會爬、什麼時候可以自己站起來等。有幾句廣為流傳的臺語順口溜：「七個月坐、八個月爬、九個月發牙」，說出了寶寶在每個階段，不同的發展任務。爸爸媽媽可以從「粗動作、細動作、語言溝通表達、社會性」這幾個面向，來觀察寶寶各階段的身心發展狀況。

獨一無二的發展歷程

另一方面，每個寶寶的發展狀況也可能有差異，除了先天遺傳，同時還受到外在環境的影響。寶寶的發展有一定的順序性與原則，爸爸媽媽可依照寶寶的實足月（年）齡，對照各階段的發展重點。如果有寶寶發展遲緩的疑慮，可以請醫生協助評估或做適當的轉介。

兒童發展線上篩檢這裡做！



兒童發展聯合評估醫療單位有哪些？



寶寶的成長

寶寶成長的過程中，有很多令人感動的時刻：嬰兒時期的微笑，或者是各種「第一次」，例如第一次自己站穩、第一次叫爸媽。我們一起用各種方式，把這些珍貴的時刻記錄下來吧！

3 個月左右，
寶寶趴著時，
頭可以抬起 90 度囉！
拍一張寶寶抬頭
看爸爸媽媽的照片。



6 個月左右，
寶寶完全會翻身了，
拍一張寶寶
自己翻身成功後
的開心照片。



12 個月左右，
寶寶可以獨立站立了，
拍一張寶寶站得穩穩，
向爸爸媽媽揮手的照片。



24 個月左右，
可以自己翻書了，
拍一張寶寶
坐在爸爸媽媽腿上，
翻厚書的照片。



寶寶的醫療保健

親愛的爸爸媽媽：遇到寶貝的健康問題，我們可以這樣做：

幫寶寶找到合適的家庭醫師

健保提供 7 歲內孩童 9 次免費的健康檢查。

只要攜帶《兒童健康手冊》和寶寶的健保卡，就可以帶寶寶前往健兒門診接受健檢囉！

兒童預防保健服務的項目包括：生長發育評估、身體檢查、預防注射、健康諮詢、健康教育五大類。在健兒門診中，醫師也有比較多的時間可以和家長討論寶寶的健康狀況或給予建議。

家庭醫生怎麼找？



預防接種之地點



寶寶的健康維護，可以這樣做：

1. 決定：什麼時候需要看醫生？
兩人事先討論一下對於寶寶看醫生這件事的想法，並找到適合的家庭醫師！
2. 瞭解：寶寶的成長狀況。
寶寶健康檢查之前，爸媽要先討論一下關於寶寶的成長狀況，以及想要向醫生詢問的健康問題。

大半夜，寶寶突然不舒服

遇到這種夜間的突發狀況可是會讓人冒冷汗的，爸爸媽媽可以事先討論因應對策才可能以不變應萬變喔！

24 小時兒科急診服務醫院資訊



給予彼此溫暖的支持

只要寶寶不舒服、鬧脾氣，爸媽也容易跟著急躁、講起話來更容易忽略了對方的感受，面對寶寶不舒服時，先給彼此一個擁抱，冷靜下來，理性討論一下寶寶的症狀，有時只是寶寶生理發展上的不適，譬如：長牙痛或是情緒不穩，這些都是寶寶成長必經的歷程。育兒是一個充滿驚喜和挑戰的階段，用健康的心態共同攜手面對，將是幸福婚姻的關鍵！



滿月！喜悅！

家裡增加了新成員，無論對爸媽還是全家人，都需要調適的時間。寶寶出生滿一個月時，通常為了慶祝寶寶平安度過人生頭一個月，以及感謝親朋好友的祝福，家中會有慶祝活動或準備禮物回贈親友。

家中大喜事：寶寶滿月

習俗一：滿月時會先敬神祭祖或請客宴席，答謝親朋好友的祝福。

習俗二：會在滿月的日子為嬰兒剃下胎髮，祝福寶寶「從頭開始，一生美滿、幸福」。

習俗三：娘家需要送「頭尾禮」，包括寶寶從頭到腳所穿戴的衣物，希望寶寶平安健康地長大！

習俗四：大家送給寶寶賀禮和祝福時，寶寶的父母會以「油飯」或「蛋糕」作為回禮。

滿月這一天，是親友們相聚在一起的重要時刻。

傳統華人家庭，非常重視長輩和親友的祝福，藉著喜事，大家互相表達關心，這麼多「習俗」，其實象徵著親友們對於新生命的歡迎和喜悅。

寶寶的彌月謝卡，是我們公開感謝親友祝福的好機會，留下紀錄吧！

寶寶的彌月謝卡照片



我們家的彌月之喜

恭喜寶寶滿月，也恭喜爸媽擔任新角色一個月！讓我們一起慶祝這美好時刻，記錄下來，成為一輩子的美好記憶，賦予勇氣與智慧迎接未來的挑戰！

看到寶寶平安健康長大，那雀躍的心情一定難以言喻吧！有高興、還有滿滿的感動。記得拍下寶寶滿月這一天的紀錄，也邀請祖父母或其他親友錄製送給寶寶的祝福，為寶寶留下一生獨一無二的珍貴回憶！

滿月時家人相聚的照片



家族生命的新延續

滿月時，寶寶已經取好名字了嗎？臺灣傳統文化很注重姓名學，需考慮筆畫、字義、生肖、命格、發音等因素。寶寶的名字代表著家族生命的延續和傳承，也包含了長輩對寶寶的關愛和期望。和親愛的家人們一起討論寶寶的名字時，可以先瞭解大家喜歡的文字和原因，再一起做出最好的選擇！綜合以上考量，我們把最愛的寶寶取名為？這個名字包含了家人們的期待，名字的意思是？

「抓週」樂

寶寶週歲了，為了幫寶寶第一個生日留下紀念，爸媽有什麼安排呢？佈置寶寶成長相片牆、三人輕鬆小晚餐、預約傳統古禮抓週逛老宅，還是和親友長輩一起慶祝呢？抓週是傳統慶賀寶寶週歲習俗，用來判斷幼兒性向及長大可能從事的工作行業，現代爸媽可將之視為對寶寶的祝福活動，期望他擁有多元興趣、尊重理解各行各業、心胸眼界開闊。

我家寶寶的抓週計畫

透過下面四個簡單的步驟，輕鬆為孩子準備專屬的抓週 party！

1. 確認時間場地和流程。
2. 準備簡單小道具：爸媽可以邀請家族成員事先一起想想，要準備哪些職業或興趣的抓週道具？
3. 列印好話小標語。
4. 準備蛋糕、相機，拍張全家福。

抓週道具小建議

我們對寶寶有什麼期待？除了底下的興趣和職業外，還想到什麼？一起豐富寶寶的抓週道具吧！

一、興趣版

- 樂器類
- 球類
- 畫筆圖書類
- 攝影旅行類
- 其他 _____

二、職業版

- 樂觀商人 - 計算機
- 料理美食家 - 鍋鏟量匙
- 工程師 - 滑鼠
- 敬業樂群公務員 - 鐵飯碗
- 其他 _____

教養期待，細思量

寶寶抓週的結果是什麼？跟爸媽的期待相同嗎？對寶寶抱持什麼樣的期待呢？寶寶抓到物品所代表的興趣或是職業，跟爸媽從事的工作、接觸的環境有關嗎？或是和祖父母的興趣相同呢？是呼應、傳承？或有意外驚喜呢？爸媽可以透過這個機會，分享對寶寶的期待，分擔對教養的擔憂，也是在育兒路上成為對方努力時的戰友，或是疲憊時的啦啦隊！

分享倆人對寶寶未來的期待

- ★ 興趣培養
- ★ 未來的職業
- ★ 人格特質和個性



我家寶寶抓週成果特寫



寶寶抓週大成功，
來張家族照！



寶寶感官體驗

爸爸媽媽的陪「玩」，除了可以增進親子互動的機會，最重要的是讓寶寶感受到父母的愛心、耐心與用心，這些體會是父母能給孩子最珍貴的禮物。

觀察寶寶的反應

寶寶正學習著運用各種感官，體驗各種刺激，這是兒童發展的一個重要過程。

視覺區

- ★ 寶寶看到什麼顏色／物品會特別專注？

寶寶專注地注視某樣東西的模樣



嗅覺區

- ★ 寶寶聞到什麼味道會皺眉頭？

寶寶聞到不喜歡的味道模樣



聽覺區

- ★ 寶寶聽到什麼聲音會笑呵呵？
 - ★ 寶寶聽到大人說話時，會停下來找聲音嗎？
- 錄下一段爸媽說話的聲音，陪寶寶一起玩聽覺遊戲吧！

觸覺區

- ★ 寶寶喜歡用身體的哪些部位去觸摸物品？
- ★ 寶寶摸到哪些物品特別有興趣，可以持續很久？

探索感官真有趣

在日常生活中，只要加入一點童心、創意和巧思，並時時撥空和寶寶一起練習使用不同感官，就能共度親子和樂的歡笑時光，幫助寶寶善用感官，探索這有趣可愛的世界。

敲打搖搖樂

1. 準備不同的容器，讓寶寶拿著安全的湯匙敲敲看，邊敲擊邊帶著寶寶唱兒歌。
2. 準備寶特瓶容器，裝入綠豆、紅豆、黃豆、米粒、彈珠，讓寶寶搖一搖、聽一聽。
3. 注意事項：瓶蓋請務必蓋緊，捆上膠帶！
和寶寶玩敲打遊戲時，別忘了錄下有趣的畫面！

按摩遊戲

1. 在寶寶洗澡後、吃飯後一小時，幫寶寶邊擦乳液邊按摩。
2. 請觀察安撫寶寶哪個身體部位會使他安定？
3. 請觀察按摩寶寶哪個身體部位會讓他呵呵笑？

請放上和寶寶一起玩按摩遊戲的照片吧！



表情遊戲

1. 請擺出「喜」、「怒」、「哀」、「樂」的表情，看看寶寶有什麼反應。
2. 運用手機的自拍功能，讓寶寶模仿你的表情，拍下一模一樣的照片。

請放上和寶寶一起玩表情遊戲的照片吧！





親子共讀

爸爸媽媽陪寶寶一起共讀，是培養閱讀習慣最好的開始。不要急著問寶寶學到什麼，而是要營造一種愉快的經驗，讓寶寶喜歡與爸爸媽媽一起閱讀。當親子一起和書本相處久了，寶寶自然對書本有種親切、熟悉的感受，看到書還自然聯想到和爸爸媽媽共處的歡欣時光，這就是親子共讀的神奇力量。



寶寶學習閱讀三階段

- 一、指物命名：寶寶會用自己學會的語詞，幫圖畫書中的人事物命名。
- 二、找熟悉的圖：寶寶開始翻書，試圖在圖畫裡找尋自己熟悉的人事物。
- 三、看圖說故事：等到寶寶3至4歲左右，就能簡單的看圖說故事。

6個月之後
是寶寶玩書的年紀，
放上寶寶玩書、咬書的照片吧！



拍下爸爸媽媽與寶寶，
共讀圖畫書的照片吧！



將爸爸或媽媽與寶寶一起討論故事、一起唱歌的過程錄音下來，播放給寶寶聽，寶寶會非常喜歡喔！這也是讓寶寶愛上閱讀的好方法！



陪伴寶寶閱讀的小撇步

- ★ 多鼓勵、不強迫，如：「故事時間到了，一起來聽故事吧！」
- ★ 多數的寶寶喜歡重複看同一本書，請順著寶寶的喜好，寶寶才會愛上閱讀喔！
- ★ 盡量在安靜、沒有其他干擾的環境下，與寶寶一起閱讀。
- ★ 對寶寶來說，爸爸常扮演的是工作者的角色，當爸爸一起加入共讀行列，坐下來讀書給寶寶聽，不只在共讀上有好的學習，同時也能加強與寶寶的情感聯繫！

耐心陪伴，成就愛書寶寶

「親子共讀」需要滿滿的愛與耐心，寶寶讀書的習慣便會慢慢養成。寶寶「插話」很正常，閱讀過程中也不免會分心，爸爸媽媽可以先給自己打一劑預防針，讀讀《天空為什麼是藍色的》這本書

天空為什麼是藍色的



以下提供一些資源連結，讓親子共讀更輕鬆豐富、有樂趣！

繪本花園有好書



哪裡找好書？



一起來選書

- 0至1歲時：色彩豐富、可以動動手的遊戲書，是寶寶的最愛。
1至3歲時：內容簡單的書，有趣、鮮明的主角最受寶寶歡迎。
- ★ 爸爸媽媽一起幫寶寶選的第一本書是？
 - ★ 爸爸想和寶寶一起共讀的書是？
- 相較於媽媽，爸爸在選書上，通常會有很不一樣的角度和選擇，可以豐富寶寶的閱讀生活，更增添樂趣！





與自然為伍

爸爸媽媽應避免讓 3C 影音媒體成為孩子的保母，多帶寶寶走進大自然的懷抱，讓孩子在自然的環境中萌發遊戲的創意。大自然不需遠求，社區大樓中庭、住家附近的公園、學校、路邊的行道樹、屋簷下的鳥巢，都是親近自然的好管道！

跟著四季出遊去

為寶寶與大自然的親密接觸留下紀錄吧！

春 3-5月

蒲公英、櫻花、
流蘇、油桐花、
杜鵑花、木棉花、
燕子築巢、賞螢。

為寶貝與春天的親密接觸，
留下紀錄照片吧！



夏 6-8月

阿勃勒、
戲水玩沙、
觀音蓮花季、
昆蟲、蟬鳴。

為寶貝與夏天的親密接觸，
留下紀錄照片吧！



秋 9-11月

欖樹開花、
蘆竹花海季、
芒花、落葉。

為寶貝與秋天的親密接觸，
留下紀錄照片吧！



冬 12-2月

枯枝、落果、
油菜花、楓紅。

為寶貝與冬天的親密接觸，
留下紀錄照片吧！



不同階段不同樂趣

- 0歲以上：感官刺激（看、聽、聞、觸摸）
- 1歲以上：踩踏落葉、撿拾、堆疊…
- 2歲以上：拼貼、辦家家酒、扮裝、尋寶等

大自然何處尋

- 賞油桐：大溪十一指古道
- 賞櫻：中巴陵櫻木花道
- 賞楓：石門水庫
- 賞流蘇：龍潭十一份大草坪



43



44



親子廚房

家庭與飲食有著密不可分的連結。帶著寶寶一起動手做食物，除了落實食育，對於寶寶精細動作、創造力、自信的發展也有莫大的貢獻。更重要的是，親子在共同完成美味佳餚過程中，堆疊出許多甜美的家庭回憶。

我們家的親子廚房

寶寶 2 歲左右就能開始帶領他從事簡單的烹飪活動，以下提供 4 個適合親子烹飪活動的食譜：



簡易 Pizza

孩子可以：塗醬料、放餡料、灑香料、切食材（3 歲以上）

芋 圓

孩子可以：搗芋泥、倒材料、攪拌、捏塑

雙 色 餅 乾

孩子可以：倒材料、攪拌、捏塑、壓模型、擀麵糰

鬆 餅

孩子可以：倒材料、攪拌



食育從小開始

1. 帶領寶寶比較自己做的和外面買的食物差異，例如：自己做的芋圓顏色較樸實不鮮豔，且吃得到芋頭的原味。
2. 教寶寶認識食材及食材處理原則。
3. 與寶寶談營養，例如：Pizza 上要加多樣化的新鮮食材，才能獲得各種營養素。
4. 教寶寶食品衛生觀念，例如：製作前要洗手。

親子廚房寫真

每一次的親子廚房，都拍下照片或錄影，記錄日期與成品，累積下來，除了可以紀念親子同樂的美好時刻，還能看見孩子的成長與變化喔！

親子下廚照片



選購食材過程照片



給父母的小叮嚀

1. 放手：克制自己的焦慮，沒有安全疑慮或影響成品成敗的動作，就可以讓孩子嘗試。另外，給予孩子表達想法、發揮創意的空間，不一定要完全按照食譜上呈現的造型與裝飾來要求孩子。
2. 包容：孩子雖熱衷嘗試、富好奇心，但也動作慢且不靈巧。爸爸媽媽請耐心等待，並容許成品的不完美。
3. 可為孩子準備圍裙、增高椅、或其他用具，例如：要讓孩子嘗試切食物，可準備尺寸小、較不銳利的刀子或塑膠刀。



45



46



故事劇場在我家

隨著認知能力發展，到了2歲左右，寶寶進入喜愛角色扮演遊戲的階段。寶寶在角色扮演的過程中，不斷練習語言表達與肢體表演的能力，同時能激發記憶力、想像力與創造力。最重要的是，家人的共同參與，不僅增添家庭生活樂趣，更促進了親子關係。在家裡，不妨跟寶寶一起將平時閱讀的故事，玩出一齣一齣生動的戲碼，製造美麗的家庭回憶吧！

範例 1：三隻小豬

角色：大野狼、豬大哥、豬二哥、豬小弟

進行「故事劇場在我家」的活動之前，先一起觀賞光碟中的示範影片吧！

範例 2：七隻小羊

角色：羊媽媽、大野狼、小羊們

進行「故事劇場在我家」的活動之前，先一起觀賞光碟中的示範影片吧！

角色扮演這樣演

- ★ 文本宜選擇對話簡單、重複有韻律（如：七隻小羊）的故事，複雜冗長的情節或對話宜濃縮精簡。
- ★ 爸媽若能善用語氣與動作表情，製造戲劇張力，孩子越能樂在其中。



劇場預備，我最會！

和孩子一起進行下面步驟，一起玩故事：

- ★ 決定要演哪一個故事。
- ★ 分配角色。
- ★ 排演練習，指導孩子要講什麼話、做什麼動作、拿什麼道具。
- ★ 正式演出，拍照、錄影留念！

全家人角色扮演大合照



放上小小演員的照片

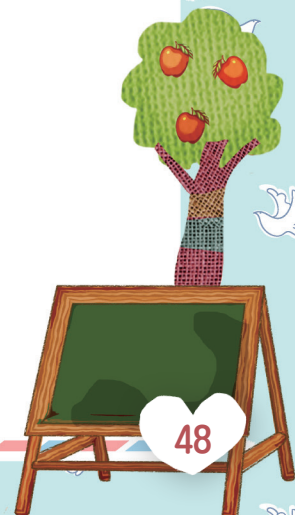


故事劇場成功有訣竅

- ★ 道具與場景的準備與佈置可發揮創意、就地取材。
- ★ 原則上一人分配一個角色，但可彈性調整，可依孩子興趣和能力分配角色。
- ★ 孩子不願意參與時不要強迫，可以改用玩偶扮演他的角色；或者可請孩子先當旁觀者，再視情況邀請孩子中途加入。
- ★ 活動重在親子同樂，而非完成一項專業精準的表演。同一個故事可能要演練多次，孩子才會熟記故事對話流程，表演流暢。



47



48



教養，愛的延伸



寶寶出生後，除了日常生活的照顧，你我最關心的就是「怎麼教」孩子？彼此對於教養孩子的想法和價值觀一致嗎？讓我們一起討論：

教孩子的大原則

1. 說說：自己心目中，「好孩子」具備的特質？
2. 我們想成為什麼樣的父母？心目中好父母的樣子？
3. 對於教養孩子，我們覺得最重要的原則是？



放上媽媽兒時的照片，
與寶寶現在的模樣比對看看，
觀察這愛的延伸！



放上爸爸兒時的照片，
與寶寶現在的模樣比對看看，
觀察這愛的延伸！



重新認識自己的機會

教養方式何其多，我們期望寶寶成為什麼樣的人呢？討論過程中，可能發現彼此的看重並不相同。要成為什麼樣的父母？檢視自己的價值觀，有助澄清教養目標，更有助協調出適合我們家的教養模式。

有了孩子，懂了父母

常聽到「當了爸媽才開始學習怎麼當爸媽」。而當被問及：是怎麼學「當父母」的呢？是否發現：在與孩子的互動中，看見自己與父母親相處的縮影？原生家庭對於你我的教養方式，當然具有影響。透過檢視自身成長經驗，有助於新手爸媽定位自己的父母親角色。

我們是這樣被養大的

教養孩子是夫妻共同的職責，當我們對於彼此的成長背景有更多的瞭解，就更容易理解對方的期待，而能共同攜手教養孩子。

聊一聊

- ★ 小時候，父母親的管教方式？
- ★ 美好的親子互動經驗？
- ★ 難忘的親子衝突？



給寶寶安全的愛

「餵完奶了，尿布也換了，怎麼還是一直哭？」「寶寶只黏媽媽，都不黏爸爸，怎麼辦？」每個寶寶對於各種刺激的反應行為都不同，有著獨一無二的「氣質」。而寶寶從一出生，就會和照顧者，通常是爸媽，建立起一種強烈的情感連結，這就是學理上常說的依附關係（attachment）。親子間的依附關係有不同的類型，受到寶寶本身氣質和爸媽管教方式的影響。

我家寶寶，屬於哪種氣質類型？

- 作息規律、容易安撫、容易養育的安樂型
- 作息不規律、容易發怒、不易安撫的磨娘型
- 活動量較低、易退縮、較不堅持的慢吞吞型

與生俱來的獨特禮物

寶寶天生擁有的氣質，並沒有好壞之分，學習欣賞寶寶與生俱來的氣質，避免負面評價寶寶的氣質，就顯得重要。寶寶還小的時候，難以透過言語表達需求，爸爸媽媽在日常照顧上，因而容易遭遇挫折，「瞭解寶寶與生俱來的氣質」是和寶寶建立良好親子關係的重要前提！因為瞭解，而能正確回應；因為瞭解，而能接納、包容。想要瞭解孩子，並無法一朝一夕達成，需要日積月累的熟悉和相處！

放上寶寶舒服又自在的照片



充分的愛與安全感

爸媽都希望自己的孩子「好帶」，更希望能和寶寶建立起安全、穩定的情感連結。瞭解寶寶的氣質是與生俱來，再設定合理的期待，慢慢地就能調整出合適的教養方式。想與寶寶建立起安全、親密的親子關係，爸爸媽媽可以這樣做：

★ 「適時」、「正確」地回應寶寶的需求

照顧者需有敏銳的觀察力，正確回應寶寶發出的訊號。例如：當寶寶想玩，提供寶寶多元刺激；當寶寶想靜時，避免強迫活動。

★ 夫妻間相互支持與補位

沒有人天生就是完美父母，夫妻雙方互相補位陪伴寶寶，除了可以維持雙方體力和良好情緒，也可讓另一半觀摩到不同的親子互動方式。

★ 給寶寶充分的身體接觸

面對面的擁抱、溫暖的輕撫、輕柔的聲音、愛與關心眼神等，都是能讓寶寶感到舒適的行為，在依附關係形成過程中，扮演重要角色。

一天一次，親密接觸！

安全的依附關係對寶寶未來建立信任感和自我價值有正面影響！每天選一項活動，和寶寶一起做。

- ★ 聽聽音樂，一起跳跳舞
- ★ 沐浴完畢，寶寶來按摩
- ★ 翻開小書，一起來閱讀
- ★ 動動雙手，一起玩玩具

拍下我們和寶寶親密接觸那一刻的照片吧！





手足關係

「媽媽，我不喜歡妹妹啦！」「爸爸，弟弟一直哭、一直哭，好吵。」

「媽媽，我要抱抱。」（媽媽正在哄著大哭的弟弟）

「爸爸，妹妹為什麼不住在阿公阿嬤家，阿公阿嬤照顧就好了？」

為了讓孩子有個伴可以互相陪伴、一起長大，所以有了第二胎，可是，手足關係該如何拿捏？爸爸媽媽肩負著重責大任。

小寶寶來報到

培養手足關係從懷孕期開始！讓大寶參與懷孕過程，告訴大寶目前肚子裡小寶的狀況；

帶大寶一起去產檢、看超音波，知道小寶正在慢慢長大；

讓大寶摸摸肚子，跟肚子裡的小寶說說話等。

將大寶與媽媽肚子裡的二寶講話的過程，

或者是大寶唱歌給小寶聽的聲音，錄音記錄吧！

最重要的是，把這些錄音隨時與大寶分享，大寶會喜歡聽到自己的聲音。

這就是爸爸媽媽陪伴手足適應的歷程喔！

請放上大寶陪著媽媽
一起去產檢的照片
提醒大寶即將
「有一個好朋友囉！」



請放上爸爸媽媽帶著大寶
與大肚子一起出遊的甜蜜照片



手足調適好方法

以下提供幾個更具體的方法，讓爸爸媽媽知道能如何幫助大寶調適手足關係：

★ 不要轉移目光

需顧及大寶感受，刻意地多表達關愛，也請周遭親朋好友，避免將注意力全集中在小寶身上。

★ 多些獨處的時間，釋放愛的保證

請周邊親友幫忙照顧小寶，挪出和大寶單獨相處的時間，讓大寶知道爸爸媽媽依舊很愛自己，並沒有因為小寶的出生而有所改變。

★ 接受孩子的負面情緒

大寶可能出現退化行為或無理取鬧的表現，這是多數孩子面對手足來臨的正常反應，請爸爸媽媽正向地接受與耐心地陪伴，不要忘記大寶還只是個孩子。

★ 善用繪本建立正向的手足觀念

利用討論手足關係的繪本或故事書，讓大寶的情緒被同理，同時建立手足相處的正向概念。

小寶寶出生後
隨時拍下手足間的親密互動，
常常稱讚大寶：

「弟弟／妹妹有你當
哥哥／姊姊好幸福喔！」

爸媽攜手互助

當一方耐性用盡時，記得要「換手」，有時周邊的親友也是重要的資源與幫手！

事先討論小寶出生後的親職分工，在小寶報到後，

才可以給予大寶和過去同樣品質的關懷與照顧，

在這個階段，耐心陪伴是幫助大寶成功適應手足關係的關鍵！



夫妻攜手，共教養

「寶寶鬧脾氣，一個人寵、一個人罵，是要怎麼教？」

有人說「生孩子不難，養孩子才難；養孩子不難，教孩子才難！」

一語道出新手爸媽的難處。教養孩子其實很需要技巧，「共親職」正是一個好的策略！所謂共親職是指：「在一個家庭中，爸爸和媽媽要攜手協力共同教養，而非一個人當主力就好。」當夫妻雙方都尊重、重視對方的教養職責和能力，攜手合作扮演好親職的角色，養兒育女這條路，就會因為有了另一半的支持而能走過風雨。

育兒路上，你和我

有了寶寶之後，生活中的瑣事和日常勞務會大幅增加，心情也難免受到工作及外在環境而有所起伏。如何能讓育兒路上的障礙少一些，走得順一點，不妨一週一次，夫妻倆的聊天時光，讓彼此瞭解和孩子目前相處的狀況。

試著從這些聊起：

1. 目前照顧孩子有沒有遭遇什麼困難？
2. 遇到這個新的困難，是如何解決的呢？方法有效嗎？
3. 目前最需要對方幫助的事情是什麼？希望對方可以怎麼做？
4. 對於現在的夫妻關係，有哪些地方希望可以調整嗎？



我們攜手互助

夫妻間發展出攜手教養的模式有幾個要點，一起來看看這些要點，我們都達到了嗎？

- 我們都投注心力在寶寶身上。
- 我們看重另一半在寶寶成長過程中的重要性。
- 我們尊重另一半對教養的判斷和決定。
- 不論夫妻關係如何，我們仍然保有溝通管道，協力持續滿足寶寶的需要。

在養育兒女這條路上，爸爸的表現很多時候是受到和媽媽互動的影響。因此，對爸爸而言，來自媽媽多一點的支持和鼓勵，宛如一劑強心針；夫妻雙方對彼此的感謝，更是形成共親職模式的催化劑唷！

做父母，彼此支持

當自己可以成為另一半在育兒路上，最能分擔憂苦的幫手，不僅能讓寶寶感受到爸媽「齊心的愛」，更能讓彼此獲得能量！如何支持對方，協調出一致的教養方式呢？一起來看看幾個小祕訣：

- ★ 「共同行動」，而非形單影隻。
- ★ 「換個方式」協調，夫妻彼此不唱反調。
- ★ 「提出協助要求」，努力成為彼此的助力，齊心共同教養。

媽媽爸爸與
寶寶和樂的照片



55



56



解決衝突，有妙方

教養子女是夫妻共同的職責，但由於雙方成長背景、個性、觀念的不同，管教孩子難免意見相左、甚至發生衝突，就怕忽略或掩蓋衝突而不處理。千萬別讓教養問題凌駕於夫妻關係之上，當孩子看到爸爸媽媽彼此相愛，才容易擁有安全感，而快樂成長。

衝突解決五步驟

1. 軟化開場

練習用「我」開頭的句子，描述事情。

2. 發出和好的訊息

表達出看重彼此關係的心意。

3. 安撫情緒

彼此暫停一下，停止討論，先使情緒恢復。

4. 願意妥協

學習放下身段，站在對方的立場重新思考。

5. 包容缺點

在愛裡相互地尊重和理解。

事前有準備，不怕越吵越烈

有時可能因為教養寶寶而發生爭執，久而久之，很容易對另一半產生怨懟。當無法控制怒氣而爭執加劇，夫妻的愛很容易在爭吵中被消磨掉。

茶餘飯後不妨先聊聊以下幾個問題，替下次的意見不合，先打一劑預防針：

1. 想一想可以控制自己情緒的方法，譬如：深呼吸、擁抱對方、用冷水洗臉或刷牙等。
2. 說一說自己在生氣的時候，最受不了另一半說什麼話或出現什麼反應？

衝突難免，關鍵在「攜手解決」

無論是幸福夫妻還是對婚姻不滿意的夫妻，在家庭生活中所遭遇的困難與衝突其實一樣多！差別只在於幸福夫妻有能力看見衝突，並懂得緩和衝突，願意退一步包容彼此！下次又遇到衝突事件時，提醒自己「打鬧吵罵都是因為愛」，然後試著和另一半攜手解決！如何「攜手解決」？試試以下做法：

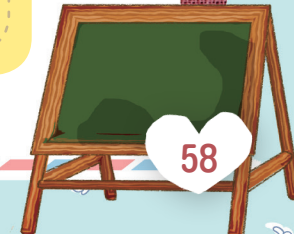
- ★ 想一想：最近一次因為孩子而發生的衝突事件是什麼？
- ★ 靜一靜：先處理情緒再處理事件！回想彼此當時為什麼生氣？
- ★ 聽一聽：尊重彼此的感受和意見，聽聽看另一半真正想說的是？
- ★ 做一做：嘗試找到可以接受的平衡點！雙方共同可以接受的解決方法是什麼？

意見不合時，可以用兩人累積的回憶緩和High漲的情緒，有沒有哪一首歌或是哪張照片，能喚醒彼此之間愛的回憶？當衝突發生，暫停一下，聽一聽、看一看！

衝突過後，記得累積愛的存款！試著表達感謝對方願意攜手解決問題，幫忙彼此度過衝突的感謝話語吧！



請放上一張彼此看了會開心的照片，讓愛的力量，緩解衝突帶來的傷害。





學習相愛，一生相伴

天長地久有辦法

透過「經營與學習」是可以幫助婚姻天長地久的。

原則一：瞭解自己理解對方

瞭解自己在婚姻中的需要而非想要，並且尊重不同家庭和生命經驗帶來的差異。

原則二：持續製造新鮮感

不忘培養共同興趣、每天分享生活，時時提醒彼此持續製造婚姻和生活中的新鮮感。

原則三：每天一個愛的行動

每天一個擁抱、幫對方加油打氣、用對方喜歡的方式表達愛，讓愛化為每日的行動。

原則四：一起學習面對挑戰

相愛不只是一種感覺，更是一種能力，當我們為了愛學習，學習就會幫助我們在挑戰來臨時更相愛。

婚姻之所以動人是因為，當我們難過、挫折時，有人給我們鼓勵安慰；當我們開心、成功時，有人跟我們分享喜悅。

在婚姻中充滿美好回憶時，自然會想和另一半永遠在一起。用心記錄每個充滿回憶的美好時刻，讓我們在未來的家庭和婚姻生活中相愛久久。

放張婚姻中充滿美好回憶的照片



愛要時時保鮮

好久沒看場電影、吃頓甜蜜的晚餐、更別說倆人的小旅行了。如果希望婚姻生活幸福長久，那麼製造新鮮感絕對是重要的關鍵。分享一則笑話、一篇文章、一些生活中見聞，都能活化我們的婚姻生活！別忘了，當我們夠相愛，我們的家庭才會一直很幸福！

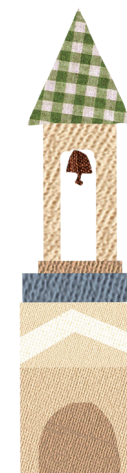
每對夫妻需要製造新鮮感的頻率、方式都不同，我們可以一起想想如何在生活中，製造不同的新鮮感吧！

- ★ 每個月，一起做些哪些有趣的事？
- ★ 每一年，如何安排一些小驚喜？

彼此找到適合創造新鮮感的頻率和方式，讓每個時刻充滿新奇和美好回憶，必定可以讓我們的關係常保新鮮，相愛一輩子。

屬於我們的時光膠囊

請預先錄下一段話，可以是對未來的想像或是期待，送給5年及10年後的另一半！5年、10年後開啟這個檔案時，我們一定還能繼續幸福甜蜜！



Family eBook 家庭，起步走！

桃園幸福起飛



出版機關：桃園市政府家庭教育中心

主編：林如萍

編撰群：余佳玟、宋博鳳、李嘉芳、林亞寧、莊豐萸、許怡文
許承德、黃秋華、黃國娣、楊偉昱、戴秉珊（以姓氏筆劃排列）

美術設計：旋轉犀牛原創設計工作室

電子書廠商：奧爾數位有限公司

初版：103年12月

桃園市政府家庭教育中心

本中心提供市民家庭教育諮詢專線及各類預防性家庭教育方案，結合學校、社區、企業宣導家庭教育理念並透過多元活動方式，讓民眾學習家庭教育相關知能。

- ★ 地址：桃園市莒光街1號
- ★ 網址：<http://family.tycg.gov.tw/>
- ★ 聯絡專線：(03) 3366885
- ★ 傳真專線：(03) 3333063



家庭教育諮詢專線電話：412-8185（手機撥打請加02）

★ 服務時間：

週一至週五 上午 9：00 至 12：00；下午 2：00 至 5：00；晚上 6：00 至 9：00

週六 上午 9：00 至 12：00；下午 2：00 至 5：00