

海端加油站

第二百〇九期

發行人：吳宏龍校長發行：台東縣立海端國中輔導室
總編輯：黃美玲主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界1號
編輯群：鄭新和主任 電話：089-931390
邱俊龍主任 創刊日期：101年11月30日
郭黛瑩老師 發刊日期：113年1月2日

家庭幸福的關鍵，不是一起出遊而是親密的相處

by 親子天下 - 田育瑄

很多人說和家人的相處重質不重量，但是到底什麼叫做可以增進幸福感、有質感的相處？研究提出三個具體條件，就是完全投入，正向情緒和有意義感。

很多時候，我們會以為全家人一起出遊、嘗試新鮮的事，才是維繫家庭關係的良方；然而，根據《時代雜誌》最新的調查指出，要讓家人關係更加凝聚的方法其實很簡單：你只需要花多點時間在家裡陪伴家人就好。

「當大腦專注在融入新環境、處理新的人事物等不熟悉的資訊時，反而對家庭關係的注意力就相對降低了」擔任兒童與家庭學系的助教凱倫·米爾頓（Karen K. Melton）說道。這個消息對那些沒有時間和資源帶孩子出遊的家長反倒是鬆了口氣。

其實，家庭幸福的關鍵在於「親密的相處時光」，這也才是滋養長期且真實幸福的核心要素。

讓家人感到幸福，「品質」是關鍵

「回家時間的長短」與「家庭時光是否愉悅」是不同的，研究顯示，當人們在從事那些一如往常的活動時，反而會加倍的專注，而「完全投入」、「正向情緒」、「意義感」正是讓人感到幸福的三大要素。

受到「心流」的影響，那些每天在家裡看似單調乏味的休閒活動中，反而會讓家庭成員們感到心滿意足，原因在於，當孩子認為事情是在可控的範圍與條件下，就容易觸發「心流」。

「許多專家認為，與家人用餐是連結家庭的好方法，但不建議一起收看電視，不過我倒認為家長應該要自我判斷，而非一體適用；基本上，任何休閒活動都有機會觸發家庭成員的幸福感受，重要的是相處的品質」米爾頓教授說道。

「有些家庭感到親密的時光來自吃飯，有些則來自一起玩電玩、聽音樂、閱讀等其他的休閒嗜好，當然，也不會每個人都認同待在家就會帶給他們幸福快樂，最重要的是在與彼此相處的時光中，是否有歸屬感，找到最適合的相處方法才是最重要的」。

平時亦可先設定一些簡單的規則來提升相處的品質，像是事先想好一起從事的活動、減少容易讓人分心或失去連結感的物品，遠離手機對有些家庭來說，或許是最直接有用的方法。

如果想安排出遊，事實上，家庭旅遊正興起另一股新風潮：短租一個家。

「在旅遊期間，租下一整間房子，家人們還是可以一起從事平常在家裡就熟悉的活動，像是一起烹調、共讀一本小說，或是玩電玩遊戲等，只是空間不同，感受也不同，不但能讓人感到新鮮、同時又深具安全感」米爾頓說道。



蔡穎卿：利用餐桌時光，練習「好好說話」

by 親子教養作家 - 蔡穎卿（親子天下雜誌 86 期 2017-01-01 出刊）

交談品質的養成，可利用餐桌用餐的時光，透過全家一起吃飯、談論生活知識，讓孩子養成良好的談吐。

說話雖然是本能，但語言素養卻反映出生活環境的各種影響。孩子說話的品質，一方面得自人際關係中各種長輩的教導，一方面收集了同儕共處所運用的語彙與資訊，經常接觸聲光媒體的孩子，講話的語調聲氣與肢體語言，當然也難免受影響。

從人口中說出的每一句話，都包含有意義與美學。小時候，父母親教給我的觀念是，同樣一句話可以說得好聽，也可以十分刺耳，所以講話要真心、要慎重。如果聽到別人說了特別打動自己的話

語，更要學習。等到自己長大讀書之後，更懂得父母這樣仔細的教導，正是王德爾筆下那句：「每個人每天至少要說幾句合情合理的話。」但對稚齡的孩子來說，脫口說出合情合理又悅耳的語言，並不是天生的能力，還是得靠具體的教導與生活裡的聽聞習染。

建立說話的好習慣，比事後修正更容易

前幾天，女兒剛好回家探望我們，那天晚餐，我們一起享用一鍋紅燒獅子頭。用餐之間，她聽到小朋友對我說：「再給我肉，我喜歡這個肉！」於是女兒開口對兩個小朋友說：「你們應該說：『還有肉嗎？我還想要一點。』」接著，又聽她教導他們一些很清楚，但非常符合人際輩分的用語。她對孩子們說：「你們看，我那麼大了，但從來沒有對我的爸爸媽媽說話不客氣。所以，你們不應該說：『沒有水！倒一杯水給我』，以後要改說：『請給我一杯水』或『我可以要一杯水嗎？』」我靜靜的聽聞這一幕，覺得習慣的「建立」永遠比「修改」要容易許多；但萬一沒有建立起來，也不可以灰心放棄。因為，受教是幼年生命的權利。

除了表達時遣詞用字的教導與修正之外，我更關心孩子日常生活中的交談品質。

平常上學日的晚上，兩個孩子都與我們一起在家用餐，所以晚餐桌上有更多提供話語養分的機會。在工作效率好一點的日子裡，用餐前，他們已經寫完功課也洗過澡了，能這樣好好吃一餐飯，對孩子跟我們來說，都是一種身心的享受。所以我不讓他們不斷重述學校或班上無聊的芝麻小事，或朋友之間的爭吵糾葛。我建議大家說點別的事，不困在這些小麻煩裡。世界很大，還有很多新知與好事等著我們去探索，我也有很多有趣的事可以告訴他們，並不想只陪他們批判那些惹人厭的行為或複習他人帶來的不快。我相信不要當一個自尋煩惱的人，也是從小就要學習的生活事。先生跟我常講一些有趣的知識給他們聽，歡迎他們進入我們的思想世界，而不是以孩子喜好的嘻笑怒罵為談話的主軸。

良好的談吐使生活愉快，也使成年人與孩子的相處更有品質、豐富有趣。好好說話是日常生活美好的實踐，也是教育裡最真誠的相待。



10 個餐桌話題，給家人滿滿的幸福感

晚餐的飯桌，是一家人難得好好坐下來共聚一堂的時光，TED 網站貼心的提供 10 個話題讓你輕鬆打開話匣子，透過瞭解彼此一天中的生活點滴，凝聚一家人的感情。

當一家人聚在晚餐飯桌前，從開動吃下第一口，到最後酒足飯飽之際，中間除了大快朵頤之外，飯桌上往往就是一片寂靜，莫名冷場；如果想要打破沉默，這時候記得先把嚴肅的話題丟到一旁，改以一些有助於情感上能讓關係更加緊密的輕鬆話題，用一頓美好的佳餚時光，喚醒彼此對彼此心中，那沉睡已久的份量。

基本上，要把一般閒聊的話題轉變成富有意義的對話，其關鍵在於：邀請彼此分享更多的故事。就像打球時，我把球傳給你，你再回傳給我是一樣的道理，當我們再對話的時候不單只是給出個答案，就像我們與其問對方說：今天過得怎樣？不如問：這個禮拜，有什麼事情是你最想完成的呢？透過有方向性的問話，這樣當對方再回應的時候，自然就擁有更多足以揮灑的空間。

是否還是有點讓人摸不著頭緒？以下列出 10 個由 TED 網站整理出來的問題，提供作為參考：

- 1.最近有沒有什麼樣的事情讓你感到驕傲？
- 2.最近有沒有什麼樣的事情讓你心懷感恩？
- 3.你覺得一路走來，誰對你最好？為什麼？
- 4.你這一路走來，什麼時候最幸福？為什麼？
- 5.生活中最難克服的是什麼？你怎麼做到？
- 6.生活中有哪一個人事物帶給你重大啟發？
- 7.要說的話，你覺得你會如何形容你自己？
- 8.當孩子或朋友想起你時，你的形象會是？
- 9.假設子孫們就在你面前，你會跟他們說？
- 10.要是你景仰的人就在你面前，你會問他？

不論是家長與孩子們，若想要好好珍惜和家人相處的時刻，同時，也希望在夫妻與孩子間建立起彼此密不可分的連結，記得，以開放式的問題進行詢問，而不只是以封閉式的隻字片語、快問快答，從主動邀請對方願意分享更多自己的故事開始，祝你們都有個美好的夜晚！