

幸福家庭，從整理開始！

新的一年又來到囉！在這裡要祝福所有的讀者新年快樂，都有能力經營一個幸福和樂的家庭。

不知道每個人在歲末年初之際，是否都會開始忙碌起來呢？不僅僅在工作上，家裡似乎也要開始進行大掃除。我們家，因著弟弟結婚，去年 12 月可說是全家總動員，除了在空間上的整理、結婚的各項環節也是耗心力的過程，但這也讓總是忙碌各自生活的家人們，開始共同討論同一件事情、完成一項共同的目標。

簡單拿我們對房子進行的改造工程 DIY 計畫，當我們把好久都沒有使用到的「收藏品」拿出來理一理時，卻會發現：「原來有這個東西呀？我上次還花錢買了」，不免有種浪費錢的感覺。這原因在於每個人常常領了東西回來就往儲藏室塞，久而久之東西塞得雜亂無章，也都不知道要從何找起？於是乎，我們討論出一個方法，開始將儲藏室的空間規劃，畫了一張圖，讓所有東西分門別類。

透過家庭物資的整理，讓我們家可以少花冤枉錢，找東西也更有效率。不過，家庭中的資源不光光只是物資上，還包括家人的時間、能力等等，更大的擴及社會資源。當家庭成員在做一項家庭決策時，若能共享彼此資源，運用得宜，便能有效提升我們的家庭生活品質！

總編輯

鄧皓引

敬上

2014.1-2 Loving Family Foundation

讀者迴響

家庭是最溫暖的避風港

喬齊安

一直以來我對於「漂亮寶貝」楊淑君最深刻的印象是：她雖在廣州亞運因爭議判決而比賽失格，但隔年即在世界跆拳道錦標賽勇奪銀牌一雪前恥，2012 年再踢下亞洲跆拳道錦標賽的金牌，成為台灣的驕傲。

但透過《愛家》雜誌的專訪，我看見了她在領牌的驕傲與動人，而在低潮、失意時陪伴她走過，並不斷給予支持與愛

的就是淑君偉大的家人們。每一個父母親對寶貝女兒去練習拳打腳踢的跆拳道一定是有所不捨、心疼的，但楊家決定投入後就能夠給子女兒完全的支持，成為「台灣之光」最堅強的後盾。看到楊爸爸把淑君每一封簡訊都好好保存的畫面我很感動……。家庭是我們最溫暖的避風港，家人是我們最無怨無悔的依靠。

《愛家》雜誌是否觸動了您的心？您最喜歡哪篇專欄或文章？歡迎分享您對《愛家》雜誌的想法、感言，文長300字以內。來稿請寄**台北市大安區仁愛路四段68號6樓之1**或**email至info@family.org.tw**，亦可傳Facebook訊息給**愛家文化事業基金會**。稿件一經刊登，即贈愛家真皮浮雕手機吊飾乙個或《幸福快遞》乙本。





改變家庭的幸福整理術！——總論篇

管理家庭資源， 創造幸福生活

家，是來自上天最神聖的恩賜與祝福。追求美滿的人生與幸福的家庭，是人們一生中重要的學習與目標。而在緊張忙碌的生活中，如何在歲末年初、除舊布新的感恩時節裡，與家人共同檢視、討論、規劃與整理家庭各種資源，將家庭資源做有效的管理，共創美好的家庭時光，就是非常重要的課題。

中國文化大學生活應用科學系副教授 柯澍馨

所謂「家庭資源」，指的是所有可供家庭使用的資源。這些資源不僅可幫助家庭完成家人共同的生活目標，也可協助因應特殊的壓力與危機事件。因此，當家庭的資源愈多，其因應壓力與危機的能力就愈強。

家庭資源隨處可見

一般而言，「資源」不僅存在於家庭之中，也可能存在於家庭之外（像是學校、社區或其他社會機構）。因此，家庭資源的本質是物質性、經濟性、情感性與社會性的，包括：**每位家庭成員的資源總合**（如：每位家庭成員金錢、時間、精力的總合）、**家人間的互動資源**（如：凝聚力、支持力）、**家庭內部與外部互動所產生的資源**（如：社會與社區相關資訊的取得）。

而家庭資源的種類則可分為**人力資源與物質資源**。人力資源是指個人與生俱來的特色與內在特質，如：時間、精力、能力、知識、態度、溝通技巧、人格特質、專長、興趣……等。物質資源則是個人與家庭擁有的有形資產，可分為：「個人資源」（個人收入、股票、基金、儲蓄……等）、「家庭資源」（家中房屋、家具、電腦、汽車、財務狀況……等）、「社會資源」（各機關組織、人員、圖書館、公園、休閒設施……等）。

妥善管理，為生活加分

「家庭資源管理」顧名思義，就是透過管理的知識與技巧，有效地使用家庭資源，以滿足個人與家庭的最大需求及增進最大福祉。若能有效管理家庭資源，將有以下十個好處與效用：

- 一、幫助個人與家庭釐清生命追求的目標。
- 二、幫助個人與家庭達成預期的目標。
- 三、滿足個人與家庭的發展需求。
- 四、幫助個人與家庭因應特殊壓力事件。
- 五、協助個人與家庭解決相關問題。
- 六、確保個人與家庭的經濟生活安全。
- 七、開闊個人與家庭更多的資源。
- 八、凝聚家人間的情感。
- 九、美化居家生活的環境。
- 十、提升個人與家庭的生活品質。

啟動你家的幸福計畫

為有效管理家庭資源，在使用資源時首先應釐清個人與家庭的目標與需求，不是以個人的狀況作為考量的核心，而是考量所有家庭成員的狀況與需求，並且視不同情況做彈性安排與調整。當個人與家庭資源使用有衝突時，應以愛溝通、以和協調。若是資源有限，則可尋求或開展新資源的介入。以下幾點家庭資源管理之具體原則可供參考：

- 一、了解個人與家庭所擁有的各種資源。
- 二、訂定個人與家庭「目標與需求」的優先順序。
- 三、了解資源的有限性、可得性與可用性（如：個人的時間、體力和收入是有限的）。
- 四、了解資源在分配與使用時的限制因素（如：個人對家事的標準或角色期望）。
- 五、發展一套個人與家庭的資源分配使用計畫。
- 六、家人共同評估、檢視、討論與處理各式資源的使用狀況。
- 七、家人重新規劃、發展與安排新的家庭資源使用計畫。

祝福每位愛家的讀者都能透過家庭資源的檢視與整理，再次凝聚家人間的情感，共創家庭的富足與幸福！

雜誌主題專訪於**1月21日上午10點10分**，
於漢聲電台《愛家總動員》節目播出。

漢聲電台頻率表：

北部 106.5	花蓮 104.5	高屏 107.3	嘉南 101.3
宜蘭 106.5	關山 105.3	台東 105.3	中部 104.5 金門 107.3



內湖起步家庭支持站講座資訊：

1/17(五) 19:00~21:00

家庭理財講座

釐清理財重要關鍵、盲點和陷阱，建立家庭理財藍圖

地點：新湖國小 1F 會議室 (民權東路六段 138 號)

1/24(五) 19:00~21:00

新手父母講座－寶寶手語

了解剛出生寶寶的肢體語言，讓你跟寶寶不再雞同鴨講

地點：臺北市內湖區行政大樓 7 樓戶政事務所會議室

諮詢專線：(02)2790-1036

一家人加上兩妙招 輕鬆年終掃除

又到了除舊布新的季節，每回提到年終大掃除，主婦們總是擔心有限的時間，無法完成繁瑣的清潔項目。其實年終的清潔，應該由全家人一起分工，藉由共同參與，不僅能加快掃除工作項目的完成，還能凝聚彼此間的向心力，並學會體恤他人的辛勞。

生活魔法家 陳映如

合理分工，讓親子關係加分

年終掃除的分工是一門學問。基本上，像臥室、書桌……等個人空間的使用範圍，建議採自行負責的方式。至於其他公共範圍，則依照家裡人口數、年齡層以及體能狀況做分配。

舉例來說，尚處於幼稚園階段的孩子，因為難以獨立完成家事項目，可多採用協助的方式。像是幫忙拆下枕頭套，讓大人洗滌；或是當小助理幫忙遞送清潔工具，孩子都很樂意。重點是不管他們能做到多少，都要給予鼓勵，別斷然拒絕，這樣才能維持孩子對家事的熱情。

至於小學以上的孩子，則可依其發展狀況分派工作。一般來說，吸塵、擦拭傢俱、擲掉擺飾上的灰塵甚至清洗浴室、幫忙整理物品……等，其實都難不倒他們。尤其青少年身強體壯，更可以多幫忙處理一些較耗體力的家事。

超實用的年終掃除技巧

在著手年終掃除時，運用一些小技巧，將讓掃除更輕鬆有效率；在全家人的分工合作下再搭配清潔技巧，絕對能達到事半功倍的效果。以下就提供兩個實用小技巧，供大家參考學習：

一、先拆掉窗簾：在開始掃除前，記得先把窗簾拆下，並用它來覆蓋沙發、桌椅……等傢俱。如此在清掃像燈罩或天花板高處的灰塵時，就不必擔心灰塵落在傢俱上。待清潔完畢後，再將窗簾丟進洗衣機洗滌。

二、先靜置再洗：若清潔爐架、濾網之類油垢較嚴重的部分時，別急著用力刷洗。噴完清潔劑後，可以靜置約 20 分鐘後，讓清潔劑有足夠的時間分解油垢，除汙的效果會相當明顯。不僅如此，靜置過後的部分通常只要輕輕一刷，就能去除油汙，非常輕鬆。



以行動突破關係的藩籬！

身為家中的第一位基督徒和長子，其實是個有影響力的角色，但因為受限於過去家人相處的模式、彼此的表達方式，讓我對家中的情況時常感到無力。然而透過信仰的教導，我選擇將對家人的愛化為行動，與家人的關係也因此逐步修復。

鄧小培

2014.1-2 Loving Family Foundation

跨出饒恕的第一步

過去一年我都在軍中服役，因為營區在遙遠的高雄，所以不能時常休假回家，在那段時間我想了很多。透過禱告，我看見自己該面對的生命問題，原來在我心中還無法真正饒恕且接納我的家人，特別是我的父親。我常為了父親抽菸、醉酒的習慣和不負責任的舉動感到受傷，甚至因為這些行為完全否定他。

但是信仰改變了我的想法！在教會開設的短期學校培訓時，一次聚會中我們談到了饒恕。而那時正逢父親節，課堂老師要我們寫下感謝父親的話，但我直到回家仍遲遲無法下筆。也許是我心中還沒有完全饒恕父親，最後仍沒有用卡片表達對父親的感謝，而是選擇用簡訊向他表達感謝，那時我真覺得單靠我自己做不到，而是神的饒恕、醫治和愛在其中，使我願意改變。

修復關係從「心」開始

此外，我在教導兒童主日學的過程中，才從中學習到何謂「主動的愛」，原來孩子需要的是主動的關心與愛，與家人的相處也是如此。於是在我工作領第一份薪水後，就決定買兩件羽絨背心送給父母，這對我來說是一大突破，也是一次善盡為人子女責任的機會。

在經歷這些事後，我從觀念上開始改變，並重新檢視自己與家人間的關係，例如：回想他們在我身上所做可以感恩的事、不因為個人的行為而不接納家人。如今，我漸漸願意把更多的時間花在與家人相處上。雖然至今與家人關係還沒有顯著的突破與改善，但我相信只要付出行動，我與家人的關係一定會有所改變。

首波冷氣團報到淡水只有 12.8°C (華視新聞網 11/18)

冷氣團來襲 玉山再度飄雪積雪 3 公分 (中時電子報 11/29)

冷氣團發威 武陵農場草地楓紅結霜 (蘋果日報 12/02)

冷氣團發威 新竹淡水清晨低溫 11.8 度 (中時電子報 12/19)

您是否感覺今年的冬天來得比往年早，也比往年冷呢？
愛家年終感恩精品邀您一同**為愛加溫**！

為愛「家」溫保溫盤

定價 250 元 **感恩特價 199 元**

(限量 200 個，售完為止)

購買兩個以內運費 65 元，
購買三個以上 (含三個) 免運費！
(不含馬克杯)

尺寸：12x12x1.7cm
重量：155g



堅守婚約，珍愛兒童，尊重生命，關懷弱勢，攜手共創和諧家庭

加入最愛 會員登入 客服系統 分享



搜尋 訂閱電子報

愛家會員・回娘家

2 / 1 起線上購物 7 折免運費

俗傳已嫁的女兒若在正月初一歸寧，會使娘家變窮；因此每遇農曆新年，女兒須待至初二，才由娘家兄弟前往，迎接其回娘家。

但現代人因工作繁忙、假期有限，又加上兩性平等的意識抬頭，「回娘家」不再是禁忌，反而成為兩家團圓的精心時刻！

為了慶祝農曆新年，愛家官網也將全「心」上線，同時提供更好的雜誌瀏覽頁面，更詳實的課程活動介紹、更便利的線上購書系統等，

2/1 起，在愛家官網線上購物，可享全產品 (不含教材) 7 折免運優惠，期間限定至 2/28 止，邀請曾造訪愛家的會員們一起回娘家！

快上愛家官網 www.family.org.tw 買本好書，
與愛家共同歡度新年假期的精心時刻！



「爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇。千門萬戶曈曈日，總把新桃換舊符。」這是王安石寫春節景象的詩——《元日》，充分展現中華文化的傳統魅力，尤其反映家庭孝道與倫理。在這個節日，外地遊子都要返家團圓，顯示家人的凝聚力。過年前要先大掃除，乃是非常古老的習俗，意味著辭「舊」迎「新」，希望能為來年帶來幸福和好運。

由於傳統華人文化重視家族集體利益，或許忽略了家庭中的個人感受和需求，不利於家庭關係的促進。心理學家（如：John D. DeFrain 與 Nick Stinnett）研究發現，一個健康的家庭，具備著對關係的承諾、彼此感謝和讚美、有效的溝通、家人團聚的時間、危機管理能力……等特質。因此，所謂除舊布新，除了清掃物理環境，也需擯去家人關係和個人心靈的灰塵，讓過年重新連結家人間的情感。為了邁向健康家庭，我建議進行以下三個活動：

愛家 Q & A

除舊布新，讓愛住進來！

嘉義大學輔導與諮商學系兼任副教授 廖永靜



每次過農曆年總覺得非常忙碌。大掃除，辦年貨，吃吃喝喝，了無新意。該怎樣才能過一個有意義的年呢？



過年代表除舊布新與闔家團圓，存在著家人共同的儀式與記憶。我們若能採取具有創意的的方法，讓儀式不流於形式，這個「年」將會為幸福加分。

2014.1-2 Loving Family Foundation

第一，總動員大掃除。年前大掃除，俗稱「清囤」或「掃塵」，可掃去一整年的晦氣與霉運。可以邀請男女老少一起來，邊做邊聊邊玩，將做家事變成有趣的活動。同時大家貢獻自己的創意，重新布置環境，有效管理家庭資源。有時意外發現一直被遺忘在角落的東西，能讓家人重溫美好回憶。幾天的大掃除，是珍貴的「家庭時間」，可以增進對「家」的承諾。

第二，真情相對。在家人圍爐吃團圓飯時，不妨進行深層次溝通。讓每個人做回顧與前瞻，分享自己一年來的心情故事、明年的計畫，以及最想對家人說的感謝與祝福；在坦誠溝通中，愛的能量就在流動。臺灣戲劇表演家劇團演出的舞台劇《守歲》，講述在年夜飯中，老中青三代女性各自敘說所擁抱的傷痛，在相互了解與支持的氛圍裡，她們重拾生命中被遺忘的情感。就在守歲的這一刻，她們明白了「家」的意義與價值。

第三，檢視家庭規則。每個家庭都有不同規則，約束成員的行為；有些是明示的，有些是潛規則。一般家庭中常存在許多禁忌，阻礙溝通，久了就變成包袱。過年期間可邀請每個人表達對家庭的期待與意見，讓家庭規則攤在陽光下。有應變能力的家庭，其遊戲規則是彈性的，隨時可以修正。像是孩子已經就讀國中了，就別再把他當小孩；妻子既然出去工作了，家務分工就需調整。

名人愛家情

為愛努力不懈的歌者

誰說信仰與流行歌曲不可能合而為一？對邰正宵來說，信仰早已融入了他的音樂中。他相信福音的核心價值能感動並影響人心，因此將基督信仰中的價值觀及愛情觀，巧妙地和流行與情歌元素結合，創作出一首首扣人心弦的經典歌曲……。

邰正宵口述 / 饒志民整理
圖片提供 / 米樂士娛樂、邰正宵

用音符訴說愛的語言

「我過去覺得，聽福音歌曲和流行音樂的族群並不相同，所以從沒想過要把兩者結合，直到一次大陸行澈底改變了我的想法。」原來，三年前邰正宵受邀到大陸參與福音電影的演出，同時也為電影創作兩首歌曲。「因為不是商業電影，所以我嘗試將情歌與流行音樂元素融入福音歌曲中。」沒想到電影上映後，歌曲竟出乎他意料地大受歡迎！而這也讓一向積極分享信仰的邰正宵看見音樂的影響力，更開啓他音樂創作的新領域。

談起與音樂的淵源，邰正宵笑說一切都是誤打誤撞。原本他熱衷於學習功夫，尤其在跆拳道上有天分；卻在一次比賽中意外受傷，不得不在家休養。閒來無事的邰正宵，某天突然靈機一動，想要學偶像歌手許冠傑自彈自唱，於是靠著一把吉他與自學教材無師自通，就此踏上音樂之路。

音樂是生命中最棒的禮物

「那時候音樂只算是興趣，我一度以為我會跟隨父親的腳步從醫。」邰正宵生長在一個不算富裕的家庭，母親負責相夫教子，全家的經濟來源都落到中醫師的父親身上。即便如此，父親卻常為窮困的病人義診，甚至還自掏腰包讓病人有錢去藥鋪抓藥。目睹了父親的偉大情操，讓邰正宵立志要成為一名醫師，因此他在高中畢業後決定就讀高雄醫學院，踏上了台灣這塊陌生的土地。

就在離開香港前，邰正宵在機緣巧合下報名了民歌創作比賽。他以親情為主題創作了處女作「親恩頌」，深受主辦單位青睞，並被收錄在紀念專輯中。而這張專



輯不僅代表邵正宵的音樂才華首度被肯定，更是他離開家鄉前送給父母最珍貴的禮物。

邵正宵就讀高雄醫學院時，由於校內音樂風氣相當盛行，他的音樂才華受到紅極一時的紅螞蟻樂團賞識，因而得到表演的機會，此後更逐漸在音樂上找到屬於他的天空。後來，當他打算棄醫從樂前，曾為了徵求父母同意感到相當忐忑，「幸好我媽始終支持我，我爸也只要求拿到畢業證書，我想他應該是怕我玩音樂撐不下去時，至少還能靠學歷找到一份工作吧。」邵正宵幽默地說。



愛，譜出家庭幸福的樂章

多年過去了，這位「情歌王子」在音樂領域上持續發光發熱。曲風多變的他時常大膽嘗試創新，但這些年來唯一不變的是他對信仰的堅定。自中學開始篤信基督的他，早已將信仰內化為自己的價值觀。「對我來說，第一重要的是上帝；第二重要的是家庭，最後才是工作。」而這也是邵正宵從信仰中學到經營家庭的祕訣；雖然平日工作繁忙，時常在兩岸三地奔波，他卻堅持一次外出工作不超過七天。只要有空閒時間，陪伴家人就是他的第一選擇。「我的家庭生活是重質不重量，若是外出工作完返台，有朋友想敘舊我都會延後，因為陪伴家人最重要！」

邵正宵與妻子結縭十五年，作父母十四年，兩人最常花時間討論關於兒子的教養。「我們最忌諱在教育上有不同標準，所以一定會先溝通好，再來教育兒子。」過去兩人曾為了是否讓孩子玩電動而僵持不下，最後決定各退一步，以「管制但不限制」的共識收場。「我想孩子對電動難免會好奇，讓他適度地接觸，反而能降低成癮的現象。」

在家庭中，邵正宵扮演的是慈父角色，也與兒子像無話不談的好友，教育態度通常也是鼓勵多於責備。

「其實孩子很敏感，太多的責備，反而會讓他失去自信。」因此，邵正宵不會以成績表現作為衡量孩子好壞的標準，反而希望營造出一個不受壓抑的環境，讓兒子可以在其中快樂成長。如今，每當看見兒子在面臨困難與挫折時，仍能以正面、樂觀的態度去面對一切，對邵正宵而言，這就是他身為父親最大的滿足！



給家人的話

- 給父親的話：感謝您成為我最重要的典範，這些都成為我生命中重要的價值觀。
- 給母親的話：我愛您，感謝您能讓我在一個有愛的大家庭裡成長。
- 給老婆的話：雖然會為兒子的事爭執，但知道彼此都是為了這個家，謝謝妳的付出。
- 給兒子的話：我不用你的成績第一，但我要你的樂觀、喜樂第一。

愛家行動

- 一年帶全家人到香港享受一次吃喝玩樂之旅。



一場不可思議的家庭冒險

——《我們買了動物園》影觀

當你想要換個居住的環境時，你會買一個什麼樣的房子呢？是生活機能方便的市區大樓？還是有青山綠水環繞的郊區別墅？但是如果買了一座動物園，甚至當成是自己的新家？會為家庭帶來什麼變革與衝擊呢？

國立臺灣師範大學教育系教授 方永泉



影片資料：《我們買了動物園》
導演／卡麥·隆克羅
演員／麥特·戴蒙、史嘉蕾·喬韓森、
艾兒·芬妮
片長／124分鐘
圖片由得利影視提供

岌岌可危的家庭關係

班傑明·密（Benjamin Mee）是一位喜歡冒險、深入各式險境採訪的特約記者。對他來說，冒險就是他的工作，也是他的生活。但這樣一個熱愛冒險的作家，在面臨喪妻之痛時，選擇的卻是封閉自己的內心世界。對他來說，回憶就像一只尖銳的錐子，一經碰觸，便會讓自己受到傷害。而這個心靈創傷，也讓他在人際及親子關係上選擇退縮，無法主動關懷及理解自己的兩個孩子。

班傑明有兩個孩子，十四歲的狄倫與七歲的羅絲。羅絲年紀雖小，卻懂事體貼，而且對動物富有愛心；而班傑明會決定買下廢棄的動物園，除了一時衝動外，也包含對於女兒願望的滿足。狄倫則讓班傑明傷透了腦筋，喜愛繪畫的他在失去母親後，繪畫中開始充滿黑色血腥的畫面；時常違反校規，最後甚至被學校勒令退學。其實狄倫心中渴望與他人建立關係，但因為不善言辭，只得靠繪畫的



方式來傳達自己的想法。失去母親之後，他滿腹憂傷無法傳達，期待父親能正視他一眼，但班傑明也因為深陷自己的困境中，完全不能體會狄倫的期待，兩人的關係因而愈加生疏。

溝通，修復關係之鑰

起初狄倫完全不能體會父親為何買下動物園，放棄便利的市區，遷至偏僻的荒野，甚至要撇下原先舒適的家居，重新適應辛勞照顧動物的野地生活。而最重要的是，他原先在城市的的朋友要怎樣來看他！在班傑明全家的冒險計畫中，狄倫始終是最不能理解的一個人，他一直排斥這個看似魯莽的行動。

而班傑明發現原來要重建一座動物園並不容易，特別是他對動物一無所知。但透過女兒的鼓勵，以及動物園原有員工的支持下，他慢慢學習怎麼去照顧動物，怎樣布置一個讓動物感到舒適及安全的生活環境，從中學習怎樣去經營一座動物園，讓它能重新開張營業。更重要的是，過程雖然辛苦，班傑明還是在關懷動物的過程中，逐漸回復到正視真實自己與關懷

他人需求的能力，他願意從原先自我封閉的我關係中走出來；父子二人在進行一次懇談後，又找回了最珍貴的家庭情誼。

冒險從改變開始

這部電影可以帶來許多溫馨的感受甚至感動的淚水。而對於這部電影的解讀，不僅可以從親子溝通的角度來看，也可以從遭逢失去至親之痛後，要如何從悲傷陰影走出的觀點來看，更可以從人該如何與動物相處的關係來看。當你用各種角度看這部電影時，便能得到不同的啟發與省思。

「買下一座動物園」這個看似瘋狂的舉動，代表了一個家庭想要改變、走出原有侷限的行動；這個行動十分冒險，更讓人覺得匪夷所思。但就在家人同心合意的支持下，原先的冒險反而成了一種突破，原先孤絕冷漠的關係也在這樣的過程中，重新找回融合一體的親密感。（圖片來源：開眼電影網）

親子動動腦：

【問題對焦】

1. 為什麼狄倫不願意搬到新家去住？
2. 班傑明為什麼要買下這座廢棄已久的動物園？他的理由是什麼？

【經驗擴充】

1. 搬家是什麼意思？你喜歡搬家嗎？為什麼？
2. 想想看，你家庭之前作過印象最深的冒險或改變是什麼？那是什麼情形？

【思考連結】

1. 如果你必須搬遷到新的環境，但是家人反對，你會如何和他們溝通？
2. 如果你需要和家人合力完成一件事，你認為自己最適合扮演什麼樣的角色？

【精心發現】

※ 你對影片中哪一段情節最有感觸？請分享你的心得。





果陀劇場25周年全新製作・家庭溫馨喜劇

超級奶爸

Daddy Nanny

華人劇場重量級導演 **梁志民** 導演 全方位跨界創作家 **陳樂融** 編劇
顧寶明、姚坤君、納豆、凱爾、林凱薇、方延恩、張武或 聯合主演

一齣絕對讓您溫暖在心的全新製作

「家」的存在，是必要的
 當家庭漸漸失溫…因為「愛」讓一切回到最美
 「最溫暖」的「大騙局」究竟能否瞞天過海？
 帶領你回到最初愛與親情的本質

台中市文化局中山堂

2014 **2月22日** 19:30

2014 **2月23日** 14:30

台南文化中心演藝廳

2014 **3月15日** 19:30

2014 **3月16日** 14:30

溫馨登場！

優惠訊息：

2014/01/31 前憑截角至全台兩廳院購票端點，或致電果陀劇場告知訊息來自愛家雜誌，即可享有《超級奶爸》台中、台南場次購票 8 折優惠，不限票價張數（各項專案優惠不得併享，演出現場購票恕無折扣）

洽詢專線：02-8772-1867。

《超級奶爸》故事大綱：

當婚姻落敗、失意落魄的一家之主（顧寶明 飾），工作、家庭逐漸亮起紅燈，被太太（姚坤君 飾）掃地出門！沒有事業、沒有期盼，只為了能與兩個小孩親近，於是他不顧一切，改頭換面，搖身一變「神奇保姆」！

他被迫隱姓埋名、男扮女裝，笨手笨腳、笑料百出，只為了爭取做為一個好爸爸的權力，所以拼了命地也要將角色演好…！謊言僅在一線之隔，他卻相信，「愛」能讓一切回到最美。究竟「她」會不會成功？一場「最溫暖的大騙局」究竟能否瞞天過海？

親密關係的關鍵 - 了解差異、解決衝突

「一齣戲能夠為家庭帶來什麼啟示呢？」

「家庭喜劇大概就是讓我能夠有一個帶著笑容的兩個半小時吧！」

這是許多人觀看《超級奶爸》前浮現的兩個想法，然而坐進劇場後的確獲得帶著笑容的兩個半小時，但這部戲能讓人獲得的不止於此……。

劇中透過詼諧幽默的台詞與表演，不僅帶給觀眾笑聲，更突顯一般家庭所會面臨的各種狀況：家人間如何相處、夫妻如何溝通、離婚了孩子怎麼辦、孩子的聲音誰聽見……等。在這過程中給人最深的反思是我們到底如何處理彼此的差異與衝突。

親密關係的關鍵就是了解差異與解決衝突，當我們願意將自己的想法，與別人分享、也試著接納別人與自己的不一樣就只是不一樣時，我們就能因為對彼此的「愛」維持最美的家！

於 01/31 前憑截角，
 至兩廳院購票端點，
 購買《超級奶爸》票
 券，可享 8 折優惠。



愛家基金會

捐款支持 與「愛家」一起共創和樂家庭！

讓全台灣家庭和樂、婚姻幸福，是「愛家」的任務與目標。

我們深信，沒有任何成功可以彌補婚姻、家庭的失敗，尤其，預防勝於事後的補救……

愛家——全力預防家庭危機、鞏固婚姻關係，幫助孩子擁有幸福的關鍵童年！

請捐款支持愛家！您每一分錢的支持，都是愛家繼續往前的動力。

我願意捐款：

- ☐ 挹注《愛家》雜誌發行，每年 365 元。
☐ 協助愛家教育事工，每年 600 元。
☐ 每月 } 捐款 ☐ 200 ☐ 1000 ☐ _____ 元
☐ 單筆 } 支持愛家基金會。

捐款方式：

- ☐ 使用信用卡授權書捐款
☐ 將使用郵政劃撥
 19146131 財團法人愛家文化事業基金會
☐ 將使用 ATM 轉帳捐款：（請來電並傳真確認）
 第一銀行（007）帳號 16010032673

資料請傳真至 02-2754-0529，將有專人與您聯絡。
收到捐款後會為您寄上可節稅的捐款收據。

信用卡授權書

申請人了解本會蒐集個人資料告知聲明

姓名 _____

電話 _____

地址 _____

信用卡號 _____

有效期限 _____

發卡銀行 _____

出生年月日 _____

☐ 單次捐款：新台幣 _____ 元

☐ 每月捐款：新台幣 _____ 元

自 _____ 年 _____ 月至 _____ 年 _____ 月止。

☐ 為愛「家」溫保溫盤（三個以上免運費）
_____ 個，共 _____ 元

☐ 【家幸福專案】
捐款金額 _____ 元，贈品編號 _____

總刷卡金額 _____ 元（未滿 1000 元，物品需加運費 65 元）

簽名（需與信用卡簽名一致） _____

愛家基金會個人資料直接蒐集告知聲明

您清楚您提供的下列個人資料，係供愛家基金會處理、利用於與本會有關之募款、購書等活動或事務中與您聯繫之用。您回傳下表資料於本會，表示您同意本會以上之資料蒐集處理或利用行為。倘您對於您之個人資料有任何異動（補充、更正，要求刪除、停止蒐集、處理或利用）或查詢（閱覽）之需求時，敬請與我們聯繫（需註明電話），我們將立即為您處理，謝謝！

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印發請勿填寫
郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	存款金額	電腦記錄	經辦局收款戳

單 款 存 金 儲 備 劃 撥 郵 政 19146131		財團法人愛家文化事業基金會	
戶名	寄款人 ☐ 本人存款 ☐ 他人存款	主管：	
金額 (小寫)		姓名	
		通訊處	
		電話	

通訊欄(限與本會存款有關事項)

☐ 助印愛家雜誌：_____ 元
☐ 我要捐款：_____ 元
☐ 我要購買 _____ 元
 本 _____ 元

經辦局收款戳

底條內備供機器中讀用請勿填寫

已請客戶審閱個人資料告知聲明

親職
教養

您我的善 讓家不散

夫妻
溝通

情意
表達

親子
溝通

關係
經營

溝通

教養

關係
經營

親職
教養

根據內政部近年來統計，離婚主因除婚外情之外，以「夫妻溝通不良、家庭糾紛」居多；71%的虐兒者是父母，常因「缺乏親職教育知識／溝通不良」、「婚姻失調」，兒少犯罪81%的家庭因素更是「父母管教不當」及「家庭破碎」。多數研究證明：父母的婚姻關係對孩子的人格發展，就學及人際關係有重大的影響……

請以行動支持愛家 不間斷的家庭教育工作



愛家大使

何戎. Kelly

家有幸福 感恩餽贈

任項捐款皆提供「節稅捐款收據」

捐款滿3,000元 好禮三選一；捐款滿6,000元 好禮三選二；捐款滿12,000元以上 好禮三享受

贈品編號

A



黃色小鴨抗菌洗手乳 300ml 乙只

贈品編號

B



愛家USB保溫盤 乙只(不含馬克杯)

贈品編號

C



瑰珀翠手部精華乳25ml 乙只
隨機出貨

注意事項：

- 捐款滿12,000元以上，再加贈果陀劇團《超級奶爸》演出票券2張，數量有限，送完為止；演出詳情請見P.12。
- 捐款請填此頁背面信用卡授權書。亦可郵政劃撥19146131，戶名：財團法人愛家文化事業基金會，註明【1月份家幸福專案】、捐款金額及贈品編號。
- 本專案至2014年2月28日止，洽詢電話02-2701-9971轉62張小姐。

 **Loving Family**
愛家基金會

 **Loving Family**

財團法人愛家文化事業基金會

10687台北市大安區仁愛路四段68號6樓之1

電話：(02) 2701-9971 (代表號) 傳真：(02) 2754-0529

電子郵件：info@family.org.tw 網址：www.family.org.tw



國內
郵資已付

本雜誌歡迎捐獻。有意為愛家雜誌以及基金會捐獻經費者，可利用郵政劃撥「帳號：19146131，戶名：財團法人愛家文化事業基金會」，也可電洽以信用卡捐款，本會將為您寄上可節稅之捐款收據。

郵差先生辛苦了！無法投遞時請退回。
☆若轉寄本雜誌給他人，需貼妥印刷品郵資。

中華郵政北台字第998號
執照登記為雜誌交寄
行政院新聞局版北市誌第1869號
中華民國一〇三年一月一日出刊
第十九卷第一、二期