

創造家庭的 富足與幸福

大眾銀行財富管理事業處襄理 章正寧

每個家庭的共同課題

開門七件事：「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」，處處都跟錢有關係，尤其在物價飛漲的年代，一個家庭要維持家中的基本開銷實屬不易，更談不上要讓家庭過好日子；但若是連基本開銷都無法負擔的話，這樣的家庭經濟狀況，不是靠著借錢度日，逐漸走向社會的底層，就是家庭成員分崩離析。

所以，對於一個小資家庭來講，管理好家中的經濟，是維繫及提升家庭生活水平的重要關鍵；因此，家庭理財是一門非常重要的課題，在執行的過程中間，若是家庭成員能夠全員參與，除了可以有共同的目標，凝聚家庭的向心力，也可以藉此維繫家庭成員之間的感情。

理財的基本原則與方法

俗話說：「人不理財，財不理你。」相信大家都已耳熟能詳；我們在接觸理財之前，應該要先了解理財規劃真正的內涵。舉凡：風險規劃、投資規劃、節稅規劃、資產轉移……，都是屬於理財的範疇，所以理財不是有錢人的專利，有錢人要理財，小資族群更需要理財，只是規劃的面向不同罷了。而小資家庭要能夠邁向富足，在理財行動上，有幾項基本功是必須確實做到的事情。

第一、建立正確的儲蓄觀念：經營之神王永慶先生有句名言：「你賺的一塊錢不是你的錢，你存的一塊錢才是你的錢。」以往我們慣用的儲蓄方程式是「收入－支出＝儲蓄」，這樣容易造成隨性消費，以致常常月底都還沒到，就得借錢度日，更遑論要儲蓄，「月光族」

我們現今所處的社會，在油電雙漲，以及勞保、健保、199 吃不飽的環境下，惟獨薪資不漲；這對於辛苦打拚的上班族而言是莫大的衝擊。為了避免發生「靠山山倒，靠人人跑」的窘境，學習理財應該是一項全民運動。只要透過選擇適合的理財工具，並且確實執行，相信您的家庭也能達到財務自由、輕鬆退休的目標。

的名號也因此不脛而走。若將儲蓄方程式改為「收入－儲蓄＝支出」，意指在領到薪水後，先將預定的金額存起來，剩餘的部分才是當月可以自由運用的金額，如此便可降低消費欲望，朝人生的第一桶金邁進。

第二、開始記帳，達成節流：透過記帳，我們可以檢視每月及年度的收支狀況，並且從中抓出哪些是因為想要而非必要的花費，進而改變消費習慣，成功擺脫月光族。只要紮實地記帳，即可有效地降低開銷，達到節流的目的。

第三、透過開源提升資產：節流對於資產成長的幫助有限，若期望資產能夠以較快的速度增長，還是得靠開源。一般直覺的開源方式，不外乎兼差，多賺些外快，或是靠著投資理財創造收入。另外，撥出一部分的資金投資自己，也是一個不錯的選項。利用閒暇時間進修職場上的技能，或是學習第二專長，都有機會透過工作升遷來達到開源的目的，這對於小資家庭的成員來說，應該要列在優先選項之列。

第四、訂定及執行人生的財務規劃：依照人生的不同階段設定短、中、長期目標，擬定計劃後就確實執行，並且定期檢視、調整，期望在不同的時空背景下，仍能有效達成預定的目標。

第五、堅持、堅持再堅持：理財規劃就像是一場跟自己比賽的長距離賽跑，需要極大的耐力。千萬不要三天打魚、兩天曬網，也不用「吃碗內、看碗外」，羨慕別人的成就，只要朝著自己所設定的目標前進就對了。

朝目標持續地邁進

愛因斯坦曾經說過：「複利是宇宙中最強大的力量」，只要不是天馬行空、憑空想像的目標，選擇適當的理財工具，確實執行並且定期檢視成效，相信在時間複利的效果下，擁有富足的生活對於您的家庭將不僅是口號或夢想。

若您的家庭已經正在朝著目標前進，恭喜並鼓勵你們繼續堅持下去。如果還沒開始也別氣餒，只要願意從現在開始學習理財，永遠都不嫌晚！



開始行動就對了！

進入社會以來，我從不懂要準備救急金和規劃理財，到開始規律地儲蓄，累積出一筆應急錢，這才領悟到：理財，開始行動就對了！

林苑



我的第一個理財方式是保險，當年姐姐幫我買醫療險時，我完全不懂保險是什麼；後來才發現保險可以提供生活意外的保障。後來，每當領完年終獎金，我就會投入購買兼具保障和投資的保險商品；現在保障漸次完整，每年還可以領回一筆錢，變成旅遊基金。另外，孩子小時候因為過敏體質，幾乎每兩個月就生病住院一個禮拜，每次住院我不僅得請假照顧，還要負擔一兩萬元的自付額，還好保險規劃補足了這個缺口，讓生活不致開天窗。

後來因為同事的邀約，我開始了第二個理財方式——每月扣款三千元購買基金。自動扣款讓我被迫只能使用扣款後的生活費。而到了結婚前，我發現戶頭裡竟有一筆積蓄，可以準備婚禮和度蜜月！

我開始了解「小錢可以變大錢」、「月光族也能出頭天」的道理；然而重點在於正確地評量自己的財力與風險承受度。在此分享個人對不同族群的理財心得：

月光族：可以先用「小豬存錢法」，將每天身上的零錢全數投入存錢筒，累積一筆錢後，投入購買基金或「變額年金」類的保險商品，一方面提高保障，又能作多檔基金投資，分散風險。

每月可存款，但資金不多者：不妨選擇定期購買數檔基金，投資前應研讀一下各個基金的績效和投資標的，來分散風險。

擁有一筆無特殊用途存款的人：除了可選擇保險理財、基金投資外，也可考慮購買股票。不過，股票投資風險大，若不是長期關注股市操作的人，還是選擇績優、可長期投資的股票較好。

邁向小資家庭——分享篇

讓愛在分享中流通

我與妻子雖然不太懂如何理財，但透過不斷地接收和給予，對經濟愈來愈不擔心，也對未來的生活充滿信心。

約書亞

我們家一共有三個小孩，妻子是在家中帶孩子的全職母親，因此我的薪水就是全家生計的主要來源。由於在台北市租屋，每個月的房租幾乎要占去薪水的一半；一般而言，這樣的經濟狀況，根本不可能負擔一家五口在市區裡過活所需的開銷，然而我們卻從未陷入生活缺乏的困境，甚至還有結餘！

一無所缺的家庭生活

原本我對生孩子是抱持著不贊成的態度，除了有感於世界局勢日漸險惡，另一個原因是養孩子必須花費許多金錢與心力，將使我們失去自由與物質的享受。但隨著在教會中更多地認識信仰，我的觀念開始逐漸轉變：「孩子是神所給的禮物與祝福，而非經濟上的重擔。」因此，轉變後的我很快就與妻子生下了第一個孩子；幾年後又驚喜地生下一對雙胞胎。對於孩子們的來到，我們心裡的快樂遠遠大過對經濟的擔憂與不安。

從老大出生以來，我們從未買過衣服與玩具，但三個孩子的衣服與玩具卻多得用不完！這一切全是因為教會裡有許多家庭，他們願意分享自己用不到的衣服、玩具及用品，諸如：尿布、嬰兒床、蚊帳……等。每當我們有物質上的需要時，總是能得到教會中弟兄姐妹及時的幫助。更寶貴的是，一些家庭會找時間聚集，彼此分享育兒經驗，並且提供實用的生活情報，一同節省家庭開支。

施與受的良性循環

現在，我們也會整理孩子用不到的衣服與物品，再將它們分享給有需要的家庭；行有餘力之際，我們也會關懷其他家庭，盡力提供他們所需要的幫助。我與妻子雖然不太懂如何理財，但透過不斷地接收和給予，對經濟愈來愈不擔心，也對未來的生活充滿信心。

我很慶幸能在教會中，與一群樂意彼此分享、支持的家庭共同教養孩子。我知道在家庭與家庭間不僅僅是物質的分享；更美好的是彼此有愛的連絡，讓神的祝福在其中流通。

2013.1-2, Focus on the Family, Taiwan

培養孩子 10 項優勢能力

——提升孩子競爭力的必備技能

你能想像自己的孩子可能會是下一個微軟總裁比爾·蓋茲或蘋果創辦人賈伯斯嗎？每個孩子都有自己獨特的天賦，身為父母的您，是否認真想過孩子擁有哪方面的才能？想要幫助孩子激發潛能、發揮所長，就從認識孩子必備的 10 項能力開始吧！

愛家出版部叢書編輯 陳佩君

發掘、引導孩子的潛能

現代社會競爭激烈，許多父母除了希望孩子在課業上有優異的成績，更希望培養孩子多項的才藝。活潑的孩子適合表演、文靜的孩子適合寫作，但靠著簡單的二分法可能會扼殺了孩子的天分。細微觀察孩子不同面向的喜好與表現，才有機會幫助他們利用優勢，贏在起跑點。

「10 項能力」所指的，是孩子面對全新人、事、物的處理方式與能力，包括：「獨立的學習」、「創意的思考」、「有效的溝通」、「自信的領導」、「時間的管理」……等。這些名詞聽來似乎很抽象，但其實與性格特質有強烈的連結性。舉例來說：有「獨立」能力的

孩子，能正確的解決問題、正面回應別人的意見。書中更教導父母如何培養孩子「獨立」，除了最基本的以身作則，還要讓孩子達到以下幾項：自我負責、設定明確的目標、掌控進度、堅定地達成，這些都是養成孩子「獨立」能力的重要步驟。

親子共學的最佳投資

本書解析孩子 10 項必備的技能，讓父母善加利用孩子的內在潛力，從簡單的原則中學習，幫助孩子激發潛能、發展優勢，是家有學齡孩童的父母必學內容。而在每個章節設有「父母學習時間」及「親子體驗活動」單元，教導父母從家庭、學校與工作三方面培育孩子，同時提供不同的家庭活動建議，讓父母與孩子在日常生活中共同學習、成長。

父母是孩子的第一個老師，家庭是孩子學習的最佳場所，引導孩子成為傑出優秀人才，相信是所有父母最值得的投資。



《培養孩子 10 項優勢能力》
維琪·卡魯安娜 著 / 卓加真 譯
定價：NT\$260 元



《培養孩子 10 項優勢能力》

+

《發現孩子的學習密碼》

2013/2/28 前進行訂購，

套組優惠價只要 **380** 元！

- 單筆訂購 1000 元以下，運費 55 元另計。
- 郵政劃撥購買詳見封底裏劃撥單，並於通訊欄註明品項及數量。
- 使用封底裏信用卡授權書，勾選「201301-2 專案套書」並清楚填寫資料，傳真至 (02)2230-0372。

金錢觀是個不容易談論的問題，許多書籍都可以看到教孩子如何理財；但事實上對孩子金錢觀的教導核心並非理財，而是幫助他們體認資源有限，並分辨什麼才是重要的。我們可以試著從以下兩個方向和孩子談論。

一、家庭的經濟狀況：許多父母不認為這是應該讓孩子知道的事；但事實上，孩子對家庭實際的經濟狀況有概念是很重要的，父母一味地滿足孩子的需求只會讓孩子不知天高地厚，以為想要什麼都應該得到。父母要讓孩子知道，每一分錢都是父母辛苦工作賺來的。透過告訴孩子家庭的狀況是如何，每個月重要的花費有哪些，包括：生活費、補習費、房租……等，將使孩子明白家庭的經濟負擔及收支要平衡的概念，並能理解錢要用在對全家而言都重要的事上。

二、分辨需要、想要及重要：當孩子面對誘惑時，很容易錯把「想要」當成「需要」，父母可以把與孩子切身相關的生活花費都列出來，帶著他一一檢視什麼是一定需要的，什麼是欲望；想要的東西並非就不能擁有，但優先順序要排在需要的東西之後。其次，重要性的分辨也要教導，把孩子想要的東西列出來，然後和他討論，在扣除需要的花費後，他有多大的空間去買想要的東西；而在資源有限的情況下，什麼樣的花費對他具有真正、長期的價值。

愛家 Q & A

面對孩子的名牌迷思

國立新竹教育大學幼兒教育系助理教授 周育如



兒子最近轉學到都會學校。日前我帶他去買鞋，他堅持非要某名廠牌不可，還說：「因為同學都買這個牌子的鞋子！」甚至提出要用零用錢還債，希望我能先買給他。我該如何教孩子正確的金錢觀呢？



我們可以從兩方面來思考：一個是如何與孩子溝通金錢的價值觀；另一個則是必須正視並了解孩子目前的處境。

而我們要特別留意的是，孩子為什麼非得買名牌不可？是否班級裡有同儕的壓力或不當的風氣，例如：同學之間會在用品上進行比較或競爭。也許孩子並非如家長所想像的「愛慕虛榮」，而是自尊受損或是感到壓力。如果是這種情況，請不要急著責備，而要先肯定孩子本身的價值，讓他了解一個人的價值不是由外在穿著或是用品來決定，並可以和孩子的老師溝通，請老師在班上特別讚美或肯定一些重要的事，例如：品性、努力，或是藉由談論價值觀的小故事，讓班上的孩子討論什麼才是值得稱許和看重的，讓班級風氣有導正的機會。

孩子的價值觀需要父母來協助建立，以體諒的態度和孩子討論，相信孩子必定能在寬容和尊重的氣氛中，懂得父母的期待和用心，更能分辨價值，珍惜現有的一切，不與別人作無謂的比較。

名人愛家情

勇敢擔起愛的責任

「執子之手／偕老白頭／就算海市蜃樓／就算死生契闊／不眠不休／天長地久」在溫柔的歌聲中，品冠一字一句所唱出的，不僅是天下男女的堅定愛情，更是一份確信而永恆的承諾；而這也是他真實的心聲。歷經五年愛情長跑的品冠，終於在去年牽起了妻子的手，許下一生的承諾……。

品冠口述／陳子揚整理

對家庭的情感與羈絆

成長於保守家庭的品冠，從小就看見父母「嚴以律己，寬以待人」的道德榜樣。在家庭生活的薰陶下，加上以前哥哥的個性較為叛逆，常常使父母擔憂，不忍心看到父母難過的品冠，便決定當個認真、乖巧、讓父母放心的小孩。背負如此角色期望的品冠，很自然地將許多情感壓抑在心中，卻不知表達、抒發自己的情緒。

後來品冠在表哥的帶領下開始學吉他與唱歌，從此一發不可收拾地愛上了音樂；他發現自己過去那些無法宣洩的情感，都能在詞曲創作中找到出口，品冠對音樂也逐漸欲罷不能。他回憶道：「在大學聯考三小時的考試時間，我只花一小時寫考卷，而用兩個鐘頭寫出一首歌！」在父母眼中，品冠熱衷音樂而不務正業是他們不能理解的，因此不禁感到擔憂，這也讓品冠在學歷與音樂間掙扎許久，但他仍舊無法割捨音樂。直到品冠與唱片公司正式簽約後，父母才了解他的決心；雖然不免會擔心，但他們尊重品冠的決定，使他能無後顧之憂地往演藝圈發展。

在歌壇耕耘多年後，品冠終於開創出自己的一片天，也在台灣買了房子落地生根；雖然與父母相隔兩地，但彼此的關係並未就此疏遠。直到現在，品冠仍舊時常打電話回家陪父母聊天，關心他們的情況；只要有機會，就會帶著妻子回馬來西亞陪伴父母。而父母偶爾也會來台灣住一段時間，維繫親子間良好的互動關係。

品冠提供



攜手打造幸福婚姻

品冠在一個朋友的聚會中與現在的妻子相識，兩人互相留下聯絡資訊；然而直到半年後的一個深夜，品冠才在線上與她開始第一次的聊天，而話匣子一打開就停不下來。品冠發現兩人的成長背景與價值觀是如此契合，而她的存在又是那麼獨特。因為她的出現，使品冠侷限的生命經歷許多突破。「過去的我是比較悶、不愛聊天的人，但因為她，」品冠笑著說：「後來我可以講超過三個鐘頭的電話！」

兩人認定彼此互為生命的靈魂伴侶，幾個月後便以結婚為前提開始交往；在預備進入婚姻的過程中，兩人最關鍵的衝突核心是對未來有不同的規劃：女友期望品冠將來和她一同移民到美國，品冠卻希望一起回馬來西亞。因為立場的不同，雙方曾多次僵持不下，甚至為此分手又復合好幾次。經過幾次來回的溝通，他們發現無論如何都無法說服對方，最後決定互相讓步，選擇彼此都能接受的折衷方案：在台灣定居。

在去年初登記結婚後，品冠發現隨著身分不同，他的心態也開始轉變。面對生活時，品冠很自然地會以夫妻一體的角度去看事情，所做的任何決定也都是以家庭為重；談到為何有這樣的改變，品冠認真地說：「因為我選擇了她作我的妻子，她也將一生託付給我了；我必須為她的未來幸福負責。」現在，當兩人意見產生分歧時，對彼此的包容度也變得更高；他們在婚姻中學習接納對方的價值觀與習慣，也願意調整自己，讓關係能更緊密。

家是生活永遠的重心

至於對未來家庭生活的想法，品冠坦言現階段還想多多珍惜與妻子獨處的時光；畢竟他的時間安排從婚前開始就一直十分忙碌，結婚後也一直沒有時間好好地陪伴妻子。同時，品冠在事業上也還有許多想要實踐的夢想，因此他與妻子對生孩子達成一個共識：順其自然，若有就是神所賜的禮物。

而品冠看過許多家庭在生了小孩後，先生就成了被妻子冷落的對象；一想到將來可能要面臨與小孩爭寵的處境，品冠苦笑道：「真的很難不去擔心呢！」當然，若是生小孩的時機到了，他也不會抗拒，並且承諾一定會將生活的重心放在小孩身上。

回顧過去的人生歷程，無論是家庭、工作、感情，品冠在每個不同的環境中都勇敢地肩起屬於自己的角色與責任，堅定地向前方走著。今後，品冠的人生也將與妻子休戚與共，一生緊握著她的手，共同度過未來的每個春夏秋冬。



2013.1-2. Focus on the Family, Taiwan



給家人的話

- 給父母：我很珍惜回到馬來西亞與你們相聚的時間，我會盡力花更多時間陪伴你們。
- 給妻子：謝謝妳出現在我的人生裡，照亮了我的生命。
- 給兄妹：希望你們日子都過得平安，並且一同守護我們成長的家。

愛家行動

- 透過簡單的肢體接觸（例如：牽手與擁抱），將愛傳遞給家人。



親子電影院

尋回愛與信任的生命旅程

——《送信到哥本哈根》影觀

這部電影的原名是「I am David」（我是大衛），內容所描述的是一個孤獨的孩子如何重新找回對他人信任，甚至願意主動去愛人的過程。

國立臺灣師範大學教育學系教授 方永泉

漫長而未知的逃亡之旅

大衛是位十多歲的孤兒，不知從何時開始就被關在極權國家保加利亞的集中營裡。集中營殘酷無情的管理方式，讓大衛不敢相信任何人，也無法相信人與人之間還有真實的情感及友誼存在。

某天，大衛偷了集中營指揮官抽屜內的肥皂——這在集中營裡是不被寬貸的死罪。當指揮官即將發現大衛偷竊之際，大衛的好友約翰竟搶過他手中的肥皂，捨身代替他受死。當晚，

大衛又接獲一位神祕人物的指令，要他立即逃亡。神祕人物交給大衛一個蠟封的信封，囑咐他在抵達丹麥之前，絕不可擅自打開信封，也不可相信任何人，否則將有性命之憂。

沒有任何交通工具的大衛，憑著機智逃到了希臘南部，隨後溜上一艘駛往義大利的貨輪。第一個協助他的是船上的船員，但條

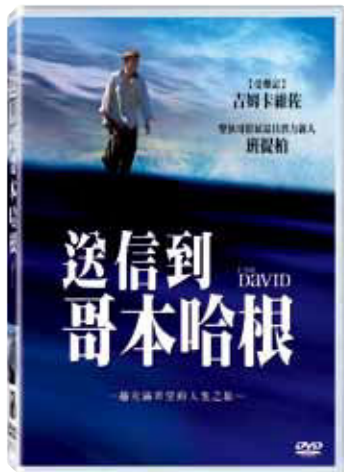
件是大衛必須用隨身的小刀來交換。之後大衛遇到了一位老婦人，靠著送酒賺取微薄的報酬；又幫人購買汽油以獲得旅費，使旅程得以繼續。

在愛中重新建構自我

之後大衛的逃亡過程仍舊是一波三折。當他來到義大利與瑞士的邊界，遇見了正在作畫的老婦人蘇菲。蘇菲因大衛和自己死去的兒子有些神似，故邀請大衛當她畫中的模特兒，更進一步帶大衛到自己瑞士的家中作客。在蘇菲溫暖地照拂下，大衛開始展露笑容，也逐漸發現人和人之間是可以相互信任的。

有一天，大衛來到一間教堂，發現內中有位警察，他的緊張心理又油然而生。但在合唱團唱出悠揚動人的聖樂中，大衛想起約翰為他犧牲的情景，心靈也終於從過往的捆綁中解放出來。他克服內心的恐懼，主動微笑地向警察說：「你好！」從此，大衛獲得了真正的自由，也重新找回信任及愛人的能力；這樣的轉折是由於約翰的犧牲與許多人的善意接納，使大衛真正地體會到「愛」的力量及偉大。

大衛的旅程中充滿許多的謎團，這一切到影片的最後才有圓滿的解答。當大衛坦然地說出：「我是大衛。」就在此刻，他對自己的認識已完全不同於集中營時的大衛了。



影片資料：《送信到哥本哈根》
導演／保羅費格
演員／班提柏、瑪莉亞鮑娜薇、吉姆卡維佐
片長／92分鐘

為世界注入善意的暖流

《送信到哥本哈根》是由「信任」、「愛」與「犧牲與救贖」……等嚴肅主題所構成的電影，因此與孩子共同欣賞、討論並不是件容易的事。不過本片的原著《北方自由》本身即是一部暢銷的兒童小說；由此來看，與孩子探討較為深層的主題，也並非完全不可為之事，且主角與孩子的年齡較相近，他的遭遇更容易在孩子的心中產生共鳴與同情。

大衛的旅程是一趟「重新發現愛與信仰的

生命之旅」，透過這趟生命之旅，大衛重建了自己與他人的關係，並且再度燃起對他人的信任，因而成為一個更好、更完整的大衛。而大衛能回復真實自我的最重要關鍵，就是在旅程中不斷地收到別人的善意及關懷。

聖經說：「我們愛，因為神先愛我們。」選擇主動地去愛、去信任他人，是我們回報他人善意的最佳方式，相信這也是「送信到哥本哈根」所要表達的重要主題。（圖片由得利影視提供）



親子動動腦：

【問題對焦】

1. 為什麼大衛會開始踏上漫長的旅程？他的目的地是哪裡？
2. 大衛在集中營及旅途中遇到哪些幫助他的人？

【經驗擴充】

1. 你曾經到過陌生的地方或國家旅行嗎？那是什麼樣的感覺？
2. 分享一個你印象最深刻被別人幫助的經驗。

【思考連結】

1. 如果要你做一件之前沒做過的事情，你的反應會是什麼？為什麼？
2. 在外面看到有人需要幫助的時候，你會伸出援手嗎？為什麼？

【精心發現】

1. 你的生命中還有什麼可以突破的地方？
2. 在生活中，我們可以如何向人表達接納與信任？

2013.1-2, Focus on the Family, Taiwan

浪漫情・新年禮

【愛-浪漫圍巾】——讓親愛的家人圍起一條愛與溫暖的交流線！

精選百搭素色款式，簡約時尚的混羊毛質料，觸感柔軟，

「Focus on The Family, Taiwan」精緻草寫繡字，最時尚、浪漫的冬季選擇！

愛 單件 \$250；浪漫 雙件 \$400

經典色系：■ 星光銀灰、■ 深海湛藍、■ 拿鐵咖啡

新年新色：■ 梨花米白、■ 典雅深黑

（單筆訂購NT\$1,000元以上，免收運費NT\$55元）

義賣限量，售完為止

♥ 可運用本期雜誌封底裏「信用卡授權書」，或郵政劃撥（帳號19146131

戶名：財團法人愛家文化事業基金會）並於通訊欄註明「愛-浪漫圍巾」及圍巾顏色、

數量。完整填寫清楚後傳真至：02-2230-0372。洽詢電話：02-2230-0371轉611行銷。

愛家健康運動操

——每天十分鐘，促進家庭健康與和樂

過年期間，您的家庭想要養成良好的運動習慣嗎？愛家基金會請物理治療師簡文仁先生特別設計了四套愛家健康操，不論是單人、雙人、三人、多人，都能有效地伸展身體、強化心肺功能。以下所要為您介紹的是「雙人」與「多人」健康操：



雙人健康操

口訣：兩人的家倆相愛，彼此支持與關懷

【步驟一①】**兩人的家**：兩人並排站立，內側手牽著手，外側手向外由下而上畫一個大圓，到兩人正上方指尖相觸。

【步驟二②】**倆相愛**：外側腳向旁邊跨一步，上方手向下降，用四隻手圍出一個大愛心。

【步驟三③】**彼此支持**：兩人面對面、雙手相握，一人向後傾並做出後弓箭步，另一人向前傾並做出前弓箭步，在過程中彼此互相施力。

與關懷：兩人動作交換。



多人健康操

口訣：愛家幸福不分開，邁向未來好愉快

【步驟一】**愛家幸福不分開（第一次）**：所有人手牽著手向外圍成圓圈，一同抬起左腳，朝順時針方向跳躍繞圈。

【步驟二④】**邁向未來好愉快（第一次）**：所有人左腳著地，右腳抬起，再朝逆時針方向跳躍繞圈。

【步驟三⑤⑥】**愛家幸福不分開，邁向未來好愉快（第二次）**：第一拍跳躍時右手向上伸直、右腳向外伸展，第二拍跳躍時換成左手向上伸直、左腳向外伸展。兩個動作交替進行十六拍。



愛家健康運動操完整之四套動作，皆收錄於《愛家健康操》DVD 之中。每片DVD定價100元，洽詢電話：(02) 2230-0371 轉611行銷。