

# 親子自我探索心靈成長

## ｜ 第四堂 ｜

### 美好時光～我的家庭相簿

防疫期間，光寶文教基金會推出「親子自我探索心靈成長」的六堂課，透過簡單手作互動及親子的心靈對話，創造美好的家庭時光。



## 愛是陪伴，愛無所不在！

家庭是孩子的第一個人際關係舞台，父母親提供良好的親子關係及身教，讓孩子體會被愛、被重視的感覺，自然也會成為孩子與他人溝通及互動時的榜樣。美好時光~我的家庭相簿，透過親子、手足、代間手作，幫助我們創造豐富有趣的家庭時光，傳遞關愛的訊息、互動關係，編織屬於自己的家庭生活樣貌。

藉由照片整理編輯，回顧、感謝生活中某一段歡樂的美好時光，或重要的時刻，利用手作整理或電腦編輯，傳遞家庭親子、手足、代間的生活故事。

### 家庭相簿的功能



表達彼此心意，開啟彼此對話的重要機會。



可以是生活的心理自我療方：尤其是在某些難以言喻的情懷，語言不能到達的地方，家庭相簿可以做到。



傳達與家人互動的縮影，藉由整理家庭相簿，使我們有機會停下腳步來，仔細地思考生命中重要的人、事、物，學習珍惜與照顧重要他人。

## 活動用具



- 1.自己與家人的相片數張
- 2.美術紙、彩色筆、雙面膠、美工刀及剪刀等裝飾用品與工具



## 活動步驟



1

### 照片素材

和家人一起找出家裡現有的照片，上面有自己或阿公、阿嬤、爸爸、媽媽、叔叔、阿姨、兄弟姐妹、表姊、堂弟...，不限張數，選擇自己喜歡或是印象深刻的照片。

2

### 編輯排版

照片可依照時間序，或是活動主題來區分，例如：家庭旅行、家族聚會、生日或重要節日。排版、黏貼好之後，在照片的附近，寫上你記憶中照片上發生的事情。

### 裝訂

將所有的頁面依序排列整齊，使用打洞穿環或綁線的方式裝訂成冊，也可以使用雙面膠黏貼成冊，或是利用既有的資料夾喔！

### 親子對話

親子共同分享相簿的回憶與故事，也可以透過學習單，延伸討論與創作故事繪本手作喔！

想參考家庭相簿分享方式  
歡迎參閱本會電子報：



### 小提醒

- 1.如果是很珍貴的照片，建議先翻拍或是掃描喔！
- 2.可藉由手機app或網站，製作電子相片書，讓分享變得更快且便利喔！



家庭相簿可以是親子共同創作，也可以是父母親悄悄做給子女，更鼓勵親子，一起做給爸爸媽媽、阿公阿嬤，和大家分享兩篇家庭相簿：

## 12歲的禮物

在大女兒滿12時，為她做了一本手工書當作生日禮物，幫她的成長做紀錄與見證，當她收到時，小心翼翼、細心呵護，不停的翻看著，沉浸在內容文字與圖片中，當時小女兒也用渴望與羨慕的眼神詢問媽媽，於是秘密任務悄悄的進行著。這次，使用線上網站編輯，記錄著小女兒從剛出生時的模樣直到現在，每一個珍貴的影像和每一段動人的記憶都在其中。

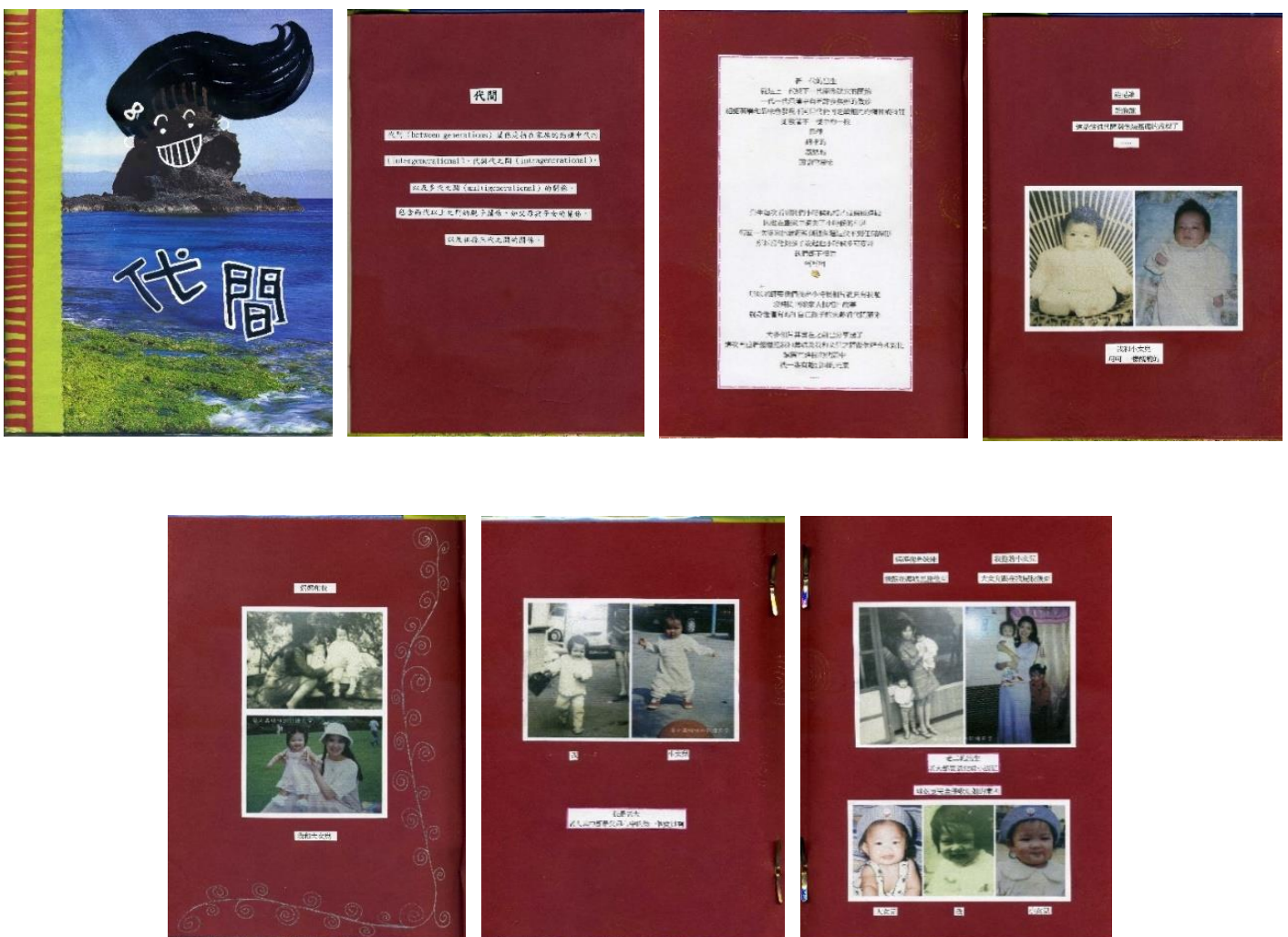
(感謝南崁國小認輔志工侯碧瑩分享)



## 趣看代間母女情

新一代的出生，就是上一代與下一代關係建立的開始，一代一代承傳中有著許多無形的微妙，試圖在這樣的代間中，找一些有趣雷同的元素，細細著磨和品味會發現不同世代仍可延續相同的精神或特質，細數著不一樣中的一樣，是種甜甜的、感恩的、回憶的滋味，誰是誰，誰像誰，這是敘述代間關係最基礎的啟程了...

(感謝社區認輔吳佳螢老師分享)





## 愛的叮嚀



## 愛一直都在，但有時候需要練習和等待



一張照片，勝過千言萬語。照片，能夠表達出語言、文字所難以傳達的情感。每一張照片都有它獨特的生命故事，因為它記錄著拍照的人，或和其他人、事、物所經歷過的瞬間，那是無法倒轉的生命時刻。

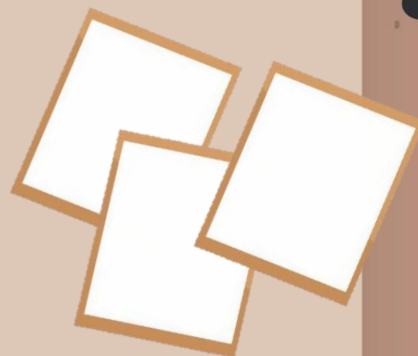
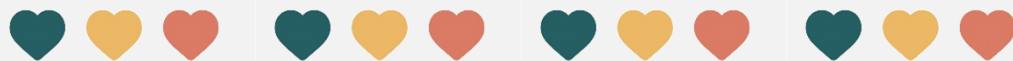


家，不一定是父母加子女的樣貌，也許有人的爸爸或媽媽缺席不在了，有人從小就是由阿公阿嬤帶大的，有人的爸媽離婚了，甚至有人有了新爸爸或新媽媽...；這些不同成員組合的家庭，也擁有著一樣的幸福喔！有機會遇到都是學習的緣分和機會。



## 我的家庭相簿

親愛的大朋友、小朋友，  
我們的時光常常在忙碌的日常中流逝，  
相片除了可以保留當下的回憶，也見證不同時代背景，  
不妨利用一點時間，整理櫃子或相機、手機內存放許久的照片，  
將照片，彙集成一本獨特的家庭相簿吧！



## 我的家庭相簿

製作完家庭相簿，心中有沒有許多好奇的地方？  
其實每一本家庭相簿背後蘊含有許多故事，  
在不同時代與環境下的家庭相簿面貌也不同，  
讓我們一起透過心智圖延伸討論，揭開有哪些秘密吧！

家庭相簿

家庭結構

成員組成

家庭不同的樣貌

兩代的家庭相簿當中，  
成員組合有哪些差異？

家庭與愛的樣貌很多元，  
你聽過哪些家庭型態？  
(如：隔代教養、單親、  
同性婚姻...)  
這些不同家庭型態是由哪  
些成員組成的呢？  
歡迎與家人一起上網查詢  
瞭解，可以共讀繪本，延  
伸創作一本家庭繪本喔！

可參考的繪本：

《愛·無所不在》、《好事成雙》  
《記憶的項鍊》、《爺爺一定有辦法》





## 我的家庭相簿

製作完家庭相簿，心中有沒有許多好奇的地方？  
其實每一本家庭相簿背後蘊含有許多故事，  
在不同時代與環境下的家庭相簿面貌也不同，  
讓我們一起透過心智圖延伸討論，揭開有哪些秘密吧！



家庭相簿

家庭功能



你覺得家庭有哪些功能呢？

這些家庭功能，對你的生活

有哪些影響呢？

與宗人討論看看：

家中兩代的家庭功能有哪些變化？

## 「親子自我探索心靈成長」系列課程

企劃、製作 / 財團法人光寶文教基金會社區認輔小組

圖片來源 / <https://www.freepik.com/>、

特別感謝 / 社區認輔簡文琪老師及女兒許詠秦

社區認輔吳佳螢老師、

社區認輔志工侯碧瑩

2016年新北市「祖孫Fun心『藝』起來

—家族藝術創客展」參展作者