

# 目錄

<b>局長序</b>	<b>全球觀的新住民家庭關愛</b>	<b>I</b>
<b>緣起</b>	<b>當父母與全球化相遇</b>	<b>III</b>
	<b>快！送孩子一對公民美學的翅膀</b>	<b>V</b>
	<b>新住民家庭關愛認輔志工培訓10堂課</b>	<b>1</b>
	<b>小小公民美學活動12單元</b>	<b>125</b>
<b>附錄</b>	伊芙·邦婷的愛與關懷	<b>163</b>
	閣樓上的光～志工服務分享	<b>166</b>
	多元文化帶領者閱讀書單	<b>183</b>
	參考文獻	<b>184</b>

局長序

# 全球觀的 新住民家庭關愛

「新住民」（大陸配偶及外籍配偶）是臺灣社會近年來的特殊現象，這些來自大陸地區及東南亞的移民人口，截至97年7月底止全國人數已達404,253人（大陸配偶268,805人，外籍配偶135,448人）而且人數還在逐年增加當中。

這些新住民有著與臺灣社會不同的生活背景，包含：語言文字、生活習慣及風俗文化等，在成為臺灣社會的一份子之後，無論是夫妻溝通、子女教養、家庭經營、人際互動等各方面均會產生大小不一的適應困擾，例如初期的生活適應困難、家庭溝通不易、生育與優生保健的需求、教育程度落差、教養子女困難、遭受家庭暴力、社會支持網絡薄弱等，對於社會造成相當程度的衝擊與影響。

因此，為積極有效解決新住民及其子女所面臨之困擾，營造全面且完善的生活環境，本縣於96年實施「多元族群幸福關懷計畫」，97年實施「新住民家庭關愛認輔志工培訓」冀以透過結合各項資源，建構全面共學與照顧體制，以減少新住民進入社會適應之困難，並培養國人認識、理解進而尊重與接納多元文化的觀念，促進其融入本國社會文化與生活。

多元文化新住民家庭關愛認輔志工培訓課程及小小公民美學校園人文藝術巡禮，即為健全新住民及其子女整體發展，所辦理的多元輔導活動之一，用意在於培訓社區志工，具備多元文化觀點，發揮社區愛、厝邊情的精神，在地關照社區鄰里中的新住民及其子女，並引領校園內的兒童及其家庭，具備多元文化全球視野，協助其儘速適應我國社會，並促進國民尊重多元文化，共創美好和諧的家庭與社會，進而提昇國家整體的競爭力。

本冊「新住民家庭關愛認輔志工培訓及小小公民美學活動」，是實務工作者的經驗彙整與分享，期有助於更多人參與關愛新住民。

教育局長 劉和然

緣起

# 當父母與 全球化相遇

◎ 吳銀玉·趙凡誼

記得在小學的課堂上，第一次從老師口中聽到「地球是圓的」時，我眼睛睜得大大的，心裡想著「這實在太令人驚奇了！原來地球是圓的！」一直到當了媽媽，對世界也沒有偏離圓的認知，直到2005年佛里曼的「世界是平的」著作問世之後，我才恍然驚覺——這個世界真是與時遽變，才進入21世紀短短幾年的光景，它就已經在全球化的浪潮下被抹平了，國與國之間的距離大幅縮短，顛覆了我既有的認知與思維。對照這幾年國際間所發生的大事，不得不認同這股擋不住的時代潮信，的確以正負兩極的態勢，將世界重新洗了牌；不久，又發現國內有人提出「世界是斜的」的觀察論點，從台灣本土的觀點來看切身的經濟問題，對全球化又產出了新的反思與發現。

我想不管世界是平的還是圓的，甚至是又熱、又平、又擠……，都再再告訴我們一個事實，那就是無論你是誰、位在哪一國、任何角色，甚至環境空間與生態系統……，舉凡地球的一切，每一天、每一時刻，都無一能跳脫全球化所帶來的蝴蝶效應。不管我們是否已感受到了，也不管我們要不要，它確確實實的就在我們的身邊發生，且正影響著我們的現在與未來，當然，也包括我們親愛的孩子！

證據何在呢？老掉牙的溫室效應提了又提，各國人民所面臨的威脅卻不曾隨著話題的削弱而減少；石油價格浮動上漲，全球物價立刻隨之起舞；美國雷曼兄弟一垮台，所興起的大規模金融海嘯，不僅拖垮各國經濟與遍及全球成千上萬的投資人，甚且某些國家如冰島還因此面臨破產的危機；當中國禽流感、毒奶、黑心食品，泰國的毒椰子、越南的毒火龍果……，一波波跨海襲來時，誰又能說，全球化與我何干？

全球化帶來一體兩面的效應，是衝擊也是競合的良質壓力，也顯現出國與國之間、人與人之間更緊密連動的新關係，而這關係不只建立在經濟利益上，也建構在人文關懷與世界公民道德上。從而也讓我們體認，二十一世紀舞台跨越國際，競爭來自全球，我們的孩子到底該如何教育和養育？可以肯定的是，現在，再也不是以分數決定未來的時代了！當我們的目光仍只關注孩子的學業成績，為那退步或上不去的一、兩分跟自己過不去，把孩子壓得喘不過氣來，就警示著我們的父母效能已經遠遠落後在全球化思潮之外了。

這個時代，我們到底要給孩子什麼呢？其實，就是帶得走的能力！那是一個跨越分數鉅觀的核心價值、是面對全球移動的能力、是融合調適的能力、是人文關懷的能力、也是跨文化的創造能力。如何做呢？毫無疑惑的，我想，父母的學習意願與積極的動力，絕對會是一切可能的關鍵！

以此為軸，關於「SMART父母學學程」，前面四堂課，將從全球化變遷對台灣社會、教育、文化、經濟、環境等影響層面做點狀的探討與思考，期盼藉由影片、故事思考及多元的活動方式，拉開以往父母比較少碰觸或關注卻是非常重要的議題，因為它攸關著孩子獨立思考、組織表達、問題解決和彈性調適的發展能力，對於孩子生涯發展的探索、選擇、人際關係與愛人的能力等道德發展，都有深刻的影響。第五到第九堂課則將關注的焦點放在父母效能的覺察與學習，每個單元都可以放射出一個或多個延伸或討論的主題，再獨立發展出系列相關的單元課程。每個團體也都可以針對他們所關注的主題做更深度的探討和進階學習。

「SMART父母學學程」意在鼓勵父母邁步共學，順利成為21世紀的SMART父母，也成為培養人文美學修為的世界小小公民的溫暖推手。





# 快！送孩子一對 公民美學的翅膀

◎ 吳銀玉·黃文綺·黃兀

97學年度台北縣新住民家庭關愛認輔志工培訓及光寶社區認輔父母學學程陸續展開，包含在其中極重要的親子共學課題，規畫以「小小公民美學校園人文藝術巡禮」活動呈現，陪伴孩子一同迎向未來，這是父母所能送給孩子最美好的禮物。

小公民美學校園人文藝術巡禮活動，要引領親子從和自己最密切的日常生活，看見原來全球並不遠，與我們的衣食住行等都有關係，而當我們不關切這些時，便會因而產生不公平的事，那些小事的累積足以影響我們所居住的環境品質等；當我們有這樣的看見時，再進一步就應有多元文化的認知，這部份包含了對台灣原住民文化的認識，以及多元族群文化的了解與接納，進而延伸到認識我們緊鄰的東協國家。同時在理解全球化的過程中，也會發現對於每一種族群、文化的認識和尊重，立基於我們能不能尊重生命和滋養我們的土地。

因此整個活動設計以淺顯的閱讀單搭配活潑的學習單，有的閱讀單是以中、高年級學生口語的作文，或是短篇故事，亦或是圖案，讓學生短時間可以讀完，然後在家長或老師的引導下，進行思考討論，再完成學習單。也就是讓學生透過閱讀、思考、討論及書寫，進行與世界連結的大議題。但是特別要強調的是，這個學習過程必須在親師生共學的前提下進行，換言之，全球化視野要從校園中開展，必須要親師一起關注，雖名為小小公民美學，實際是大公民意識。

在展開小公民美學前，『五花瓣學習單』是一個親師都要先學會運用的「五花瓣」——具體表達自己的方式，這個表達方式貫穿在親師生共學過程中，每一個單元都可以連結運用，從看、聽、嗅、觸、嚐等五個感官所經歷的，說出自己的想法和感覺，學習辨認並能具體表達自己期待，同時付諸行動。例如：「我聽到你 我笨蛋，我認為你很不禮貌，我覺得很不舒服，我希望你可以向我說對不起」。或是「當我看到他拄著柺杖時，我想他一定行動很不方便，當他要過馬路時，我有些擔心，我希望他能安全，所以我上前去協助他。」。

五花瓣的表達練習，延伸到家庭中的親子對話，把學習單貼在冰箱、留言板上，隨時提醒全家人，運用我聽(看、聞、嚐、觸)到…、我的感覺是…、我的想法是…、我希望

…、我說(做)…，不僅能夠親子溝通有愛無礙，當孩子把這個練習內化後，將之運用在同儕互動、團體合作中，可就萬事OK！

### 當全球化在我們家中～寶貝必上的公民美學課

而在「全球化在我家」文章中，隨著一位小四學生張均亞的視野，看見台灣當前的社會現況濃縮版，短短的文字，卻可以讀到我們生活與世界的關連，然後在運用心智圖概念繪製的Smart思考單，放射狀的空白圓圈中，填入張均亞家庭裡每一位成員的喜好和生活習慣，個人與全球的連結一目瞭然，同樣的思考單，還可以延伸轉換，以自己的家庭成員來填寫。填寫後可以親子、親師一塊來談談，這樣的連結與影響是什麼？

特別值得一提的是，這個放射狀的心智圖概念，若是能讓孩子持續轉換運用在各種學習上，將可訓練思考、規劃、分析、歸納、整理…的能力，是開發右腦的最佳途徑之一。

對全球化有了初步的概念，接著是日常生活符碼大搜尋，想一想在我們家庭中所使用的各種物品，它們都有品牌(亦即符碼)，我們知道這些品牌的發源地在什麼地方？它們實際的生產製造地又在那裡？單以麥當勞而言，雖然發源地是美國，但它的食品原料、玩具，卻可能從世界各個不同國家產地彙集。如果要問，搜集這些資訊，和我們有什麼關連？就想一想今年九月爆發的毒奶粉事件，在長長的追查過程中，是不是牽涉到相關原料、製造、出口地…，如果孩子學會在日常生活中，養成隨時留意的習慣，或許會減少許多困擾和恐慌。此外親子一塊搜集資料，多些正向互動，也同時增強了大家對於生活的關注，明白原來我們隨時都在與全球化相遇。

而在「里浪爺爺與他的咖啡樹」故事中，除了引發公平貿易重要性的理解，還包含了雨林保護環保議題，咖啡成本收益的計算與數學有關，而學生在閱讀時對里浪爺爺失去童年故土、受到剝削的同情，不正是同理心的展現嗎？閱讀後的延伸課題，是去了解公平貿易在台灣的現況，親子一同尋找生活中的相關議題和物品，以期能在生活中落實公平貿易讓世界更美麗。短短的故事，卻可以延伸許多。

### 簡明學習單～教出文化智商100%的孩子

家長們都知道要注意孩子的IQ和EQ，可知道在未來的趨勢中，我們的孩子還必須具備CQ(文化智商)，因為他們的成長環境，必須與世界不同族群文化的人競爭、合作，認識、理解他人文化，才能夠有適切的溝通。而「全球下南洋～認識我們的芳鄰」的東南亞地圖及各國問候語填填看，可不只是單純的填充題而已，在填空的過程，查詢資料會用到網路、地圖、書籍，然後是開口說說看各國問候語，再把它記下來，變成蘿蔔蹲遊戲的一部份。若能夠從資料彙集——寫——讀——記憶——玩，做完整的學習，孩子將會從中學到視覺空間、語文、肢體動覺、人際等多元智能。且因應目前全球發展新趨

勢，東協國家在世界經濟版圖上所佔的地位，我們必須要學習各國的語言、文化…，才能夠隨時準備好讓自己在國際立足。

與提昇文化智商相關的學習，還有以原住民兒童Tipus為第一人稱寫的自我介紹，短文內有許多原住民用語，另附上台灣的原住民不同族群問候語，還有羅馬拼音，親師生可以一塊開口大聲讀讀看，到底誰的發音最準確，同時還可以上網查一查，了解不同族群的命名方式，和漢族可大不相同，認識多元文化，就該從我們生長的島嶼開始。

之所以將這些學習定位在文化智商，也就是透過小小的學習單，引起孩子們的興趣，鼓勵親師生多些對話，並且把這個學習延伸到生活中，看到自己生活的土地上的優勢，甚至於被忽略的部份，不僅培養多元文化能力，進而了解和欣賞別的文化，這樣從小培養出的能力，可是未來全球性領導，跨文化管理的必備能力之一喔！

### **培養讚嘆與感恩的能力，成為世界公民**

整個活動設計從看見全球化到提昇文化智商，最後也最重要的是回到對生命和土地的基本尊重上，與身體的對話學習單上是一個可愛的娃娃(另提供人形圖版本)，在引導時可以透過輕音樂，讓孩子沈澱下來，學習表達對身體每一部份的感恩，珍惜自己的身體，也是對生命和生命源頭的尊重。

而認識情緒單元也很重要，讓學生用不同色彩代表情緒，彩繪在空白的葡萄哥(妹)圖案上，讓孩子看到自己情緒的變化，也協助親師隨時觀察了解孩子情緒，並適時與孩子共同討論。這個彩繪情緒單，若讓孩子們每天都做，時時檢視自己的身心狀態，再搭配前述的五花瓣清楚表達方式，他們就會成為一個掌握EQ高手，能夠如此，就能夠在團體中，有良好的人際互動，甚至於成為明日的小小領袖喔！

最後第十二單元藉由一篇祈禱文，帶領孩子除了珍惜生命，更學習對身邊的人事物感恩，以及建立起信仰中心，不論宗教信仰如何，我們每一個人活在世上，就是宇宙的一小部份，其中有太多值得欣賞、讚嘆、感恩的。想一想，你的家庭有沒有一個特別的儀式，即便是全家一起做睡前祈禱，或是任何形式的感恩，親子可以建立習慣，每天都各自寫下一句感恩語，然後在睡前讀給家人聽。

### **讓孩子乘著公民美學的翅膀起飛**

台灣近十幾年來，引進世界級美術作品，總是吸引無數的民眾大排長龍的前往觀賞，場內萬頭鑽動，這是一個好的現象。課外教學、茶餘飯後或是親子對談多了個主題，但是是否也放慢腳步重新思索，當我們感動於米勒的「晚禱」與「拾穗」時，也感謝「汗滴禾下土，粒粒皆辛苦」的農夫及大地萬物。讚嘆可能感動於大河山川的磅礴氣勢，可能來自歷史文物偉大畫作，但更可以來自生活點滴，來自生活的細微處，和腳下的土地。

除了不斷的向外向前奔跑追趕，卻從未曾嘗試仔細地去認識、去了解、去體會腳下賴以維生的地方。在地生活點滴的累積經驗，需要認識、了解與體會，小小公民美學，不只是在校園推動的學生活動，其實是透過這些經驗的啟蒙與練習，培養與型塑公民美學的能力，在過程中最重要的包含了親師的認知理解與參與共學。

十年種樹，百年樹人，公民意識與公民美學的培養需要透過時間與環境的涵養。美學教育不是只有培養藝術人才，更需要培養普羅大眾的生活美感於日常活文化之中，重視公共性與自覺性，提升道德心與美學概念，這是「造人」的公民美學運動。

#### 開拓視野的網站&書籍：

《請問芳名影展》[http://www.realpangcah.net/2003\\_name/film/film.htm](http://www.realpangcah.net/2003_name/film/film.htm)

《公平貿易台灣推廣站》<http://fairtrade.ngo.org.tw/>

《公共電視－我們的島》<http://www.pts.org.tw/php/html/island/search.php>

《陳黎文學倉庫》<http://dcc.ndhu.edu.tw/chenli/>

《聰明小公民》系列／天下雜誌出版

《國家的遠見》影片／公共電視

文化是個好生意／馮久玲／臉譜

創意亞洲現場～探索十大設計師的創意力／官振瑩／天下雜誌

芬蘭教育世界第一的秘密著／天下雜誌

撒種人／保羅·佛萊希曼／晨星





# 新住民家庭關愛

## 認輔志工培訓課程

	課程主題
<b>1</b>	認識、理解全球化與社會變遷～SMART父母學學程 ★親子繪本：煙霧迷漫的夜晚（和英）
<b>2</b>	從文化找未來～美學的生活與創造力 ★親子繪本：最重要的事（道聲）
<b>3</b>	與國際接軌的關鍵力～文化智商與多元智能 ★親子繪本：爺爺的牆（和英）
<b>4</b>	看見台灣新未來～原鄉時尚與手感經濟 ★親子繪本：艾莉絲的樹（道聲）
<b>5</b>	活出美好幸福力～夫妻關係的經營 ★親子繪本：陽光之家（和英）
<b>6</b>	從對話中的學習～怎麼聽？如何說？ ★親子繪本：記憶的項鍊（三之三）
<b>7</b>	愛的功課～故事的力量 ★親子繪本：小魯的池塘（三之三）
<b>8</b>	聆聽火山的聲音～情緒的覺察與轉化 ★親子繪本：小熊的小船（東方）
<b>9</b>	生命的禮讚～自我探索與覺察 ★親子繪本：依莉的娃娃（道聲）
<b>10</b>	跨文化的飲食饗宴～飲食讓我們的文化有根 ★親子繪本：我們的樹（上堤）

# 認識、理解 全球化趨勢與社會變遷 ——SMART父母學程

## 遇見「全球化」 Are You Ready ?

一九八五，孩子出生的那一年，有四十萬個娃兒誕生。二〇〇五，孩子二十歲，這年台灣出生的娃娃還不到二十一萬，其中有八分之一是東南亞和大陸籍媽媽所生。數位相機取代了照相館的功能，滿足了人類求新求變的慾求，網路、3C產品取代了郵差的業務，衍生了快遞、宅配的物流服務業；柑仔店、雜貨店的古樸，被7—eleven 潔淨明亮的空間取代，流浪教師不再流浪，遠赴海外教華文成為新興熱門的就業趨勢。舊有的許多行業正在消失中，前所未有的新行業正在蘊釀、創造與發生。變遷中的社會多元複雜，挑戰著二十一世紀的父母和家庭，也挑戰著孩子「學習如何學」(How to learn) 的全新視野、方式與未來。

『全球化』是一個既時髦又抽象的名詞，任何人都無法否定全球化的存在，也無法抗拒全球化為人類生活需求所創造的舒適與便利。然而，全球化也為地球的自然生態與人文帶來了空前的浩劫與危機：溫室效應，全球暖化所帶來的颶風、水患、森林大火；環境與海洋生態污染的疾病、瘟疫；恐怖主義與種族主義的戰爭與人禍；政治立場差異的族群糾葛與仇恨；資本主義貿易的不公不義，乃至個人私利所造成之道德淪喪等現象，影響到二十一世紀兒童的身心發展和生存發展空間。面對複雜且快速變遷的社會，讓身負教養之責的父母，不得不重新思考人文教育與自我學習成長的重要性。

台灣是最早受惠到全球化的國家之一，從七、八零年代外銷出口產業，造就了台灣經濟起飛的奇蹟，全球化讓台灣一度登上世界經濟發展的重要舞台。但是全球化的加速也為台灣帶來了前所未有的挑戰，隨著印度、巴西與中國等人民龐大能量的釋放，廉價的代工解決方案傾巢而出，正在侵蝕著台灣前所未有的發展根基。過去十年間，台灣經濟發展緩慢，失業人口更有年輕化趨勢，大學學歷以下的20至40歲人士失業率上升，台灣的經濟、產業、企業、工作者和國民，正面對眾多的關鍵選擇和轉型。你準備好了嗎？



## 活動目標

- ◎ 了解成人的發展、認知與全球發展之脈絡趨勢。
- ◎ 理解全球化發展對家庭經營、親子教養、生涯發展的影響。
- ◎ 藉由課程活動探究、分析、反思，找到自己獨特、適合的新教養觀。

## 活動內容

### 活動1-1

我們的課題、孩子的未來

### 活動1-2

他山之石：國家的遠見DVD觀賞

### 活動1-3

書寫，讓我的學習看得見

### 活動1-4

跟美好的學程打個勾

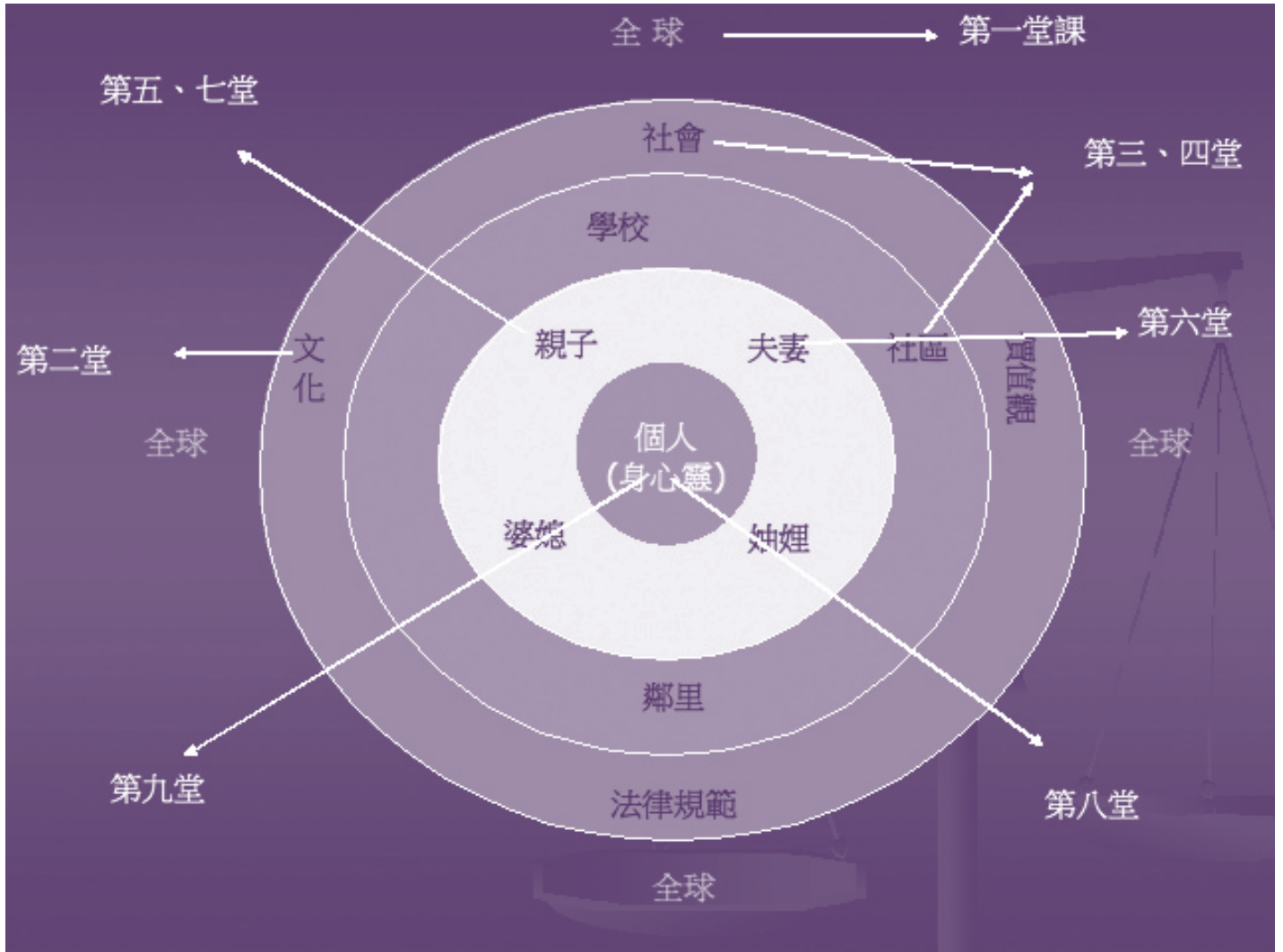
## 活動1-1

# 我們的課題、孩子的未來

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p><b>引言：</b>全球化的時代，父母的能力來自多元學習，絕不能固步自封，以提升孩子的課業成績為唯一使命，多元文化父母學學程10堂課程的安排，將帶父母以宏觀的角度打開全新關注的視野。</p> <p><b>【美好的開始】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放輕快音樂歡迎成員來到，請成員於課前先選取自己喜歡的彩色名片，用彩色筆寫上自己的名字，置放於識別證吊卡內，掛在胸前，圍坐成大圓。</li> <li>2. 帶領者也配戴識別卡，做簡要的自我介紹。如：「GA AI HO KI SO 我是Tipus，這是我的阿美族名字，是……，」可以說說名字背後的故事、家庭狀態等，營造輕鬆的氛圍與共鳴。</li> </ol> <p><b>【課程架構說明】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 搭配音樂，播放「生態系統ppt」（見附錄1），搭配對照課表，簡要說明10堂課程活動主題的架構與設計，是由大系統從外而內至小系統層層相扣，以此建構出此次父母學學程想帶給現代家長更鉅視的教養觀與學習觀。</li> </ol>	<p>CD PLAYER、輕柔音樂 4種顏色的空白名牌，各色等量、彩色筆、識別證吊卡</p> <p>電腦投影設備、生態系統ppt</p>



【附錄1】生態系統與課程架構對照圖

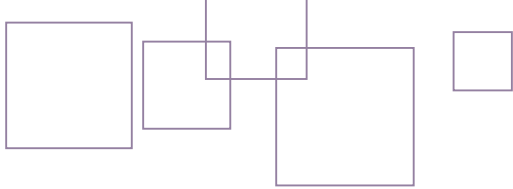


## 活動1-2

# 他山之石：國家的遠見DVD觀賞

時間	活動步驟	準備事項
60 mins	<p><b>引言：</b>拜全球化之賜，國與國之間的距離更為靠近、資訊交流和觀摩學習更為便捷，藉由影片的觀賞，我們將認識或了解一些國家是如何走過他們棘手的議題，以作為社會國家的借鏡；同時拓展我們的視野和思考面向，嘗試為社會的變遷發展出不同的能力和第二、三種專長，引導孩子為其生涯發展做更多的探索和建構。</p> <p><b>【賞片分組】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>帶領者可詢問成員：「全球化跟我們、跟孩子有關係嗎？」稍稍等候回應，再續問：「是什麼樣的關係或帶來了什麼影響？」以此激盪式的問句，激發成員的思考與好奇，為即將播映的「國家的遠見」的用意做鋪陳。</li> <li>請成員分組坐定，每人簡單以二分鐘的時間向小組成員介紹自己。</li> <li>帶領者簡短說明「國家的遠見」的出處，和將播映的精華版是以哪幾個國家為他山之石的借鏡。請各小組派員抽題，看各自抽到哪個國家，成員針對小組所抽到的國家，在觀賞影片時，將該國家足以借鏡的優勢，重點記錄在smart思考活動單上。</li> </ol>	<p>公視「國家的遠見」DVD精華版</p> <p>smart思考活動單</p> <p>可請成員名牌的顏色分組，視人數分3-4組，鼓勵成員移動腳步主動去尋找同色卡的組員，小小體會一下全球化時代，快速移動的能力。</p> <p>白板或黑板 各色粉筆或白板筆</p>

發下活動單時，帶領者簡要說明思考單源自心智圖，對於建構清楚的思考邏輯的好處。【附錄2】

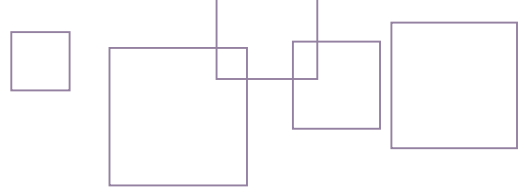


	<p>4.播映「國家的遠見」精華版。</p> <p>5.欣賞影片後，請小組成員討論彙整個人的記錄，以smart思考活動單的架構，各組推派一人寫在黑板上並做說明。</p> <p>6.帶領者回饋。</p>	
--	--	--

## 【附錄2】建構清楚的思考邏輯力的益處

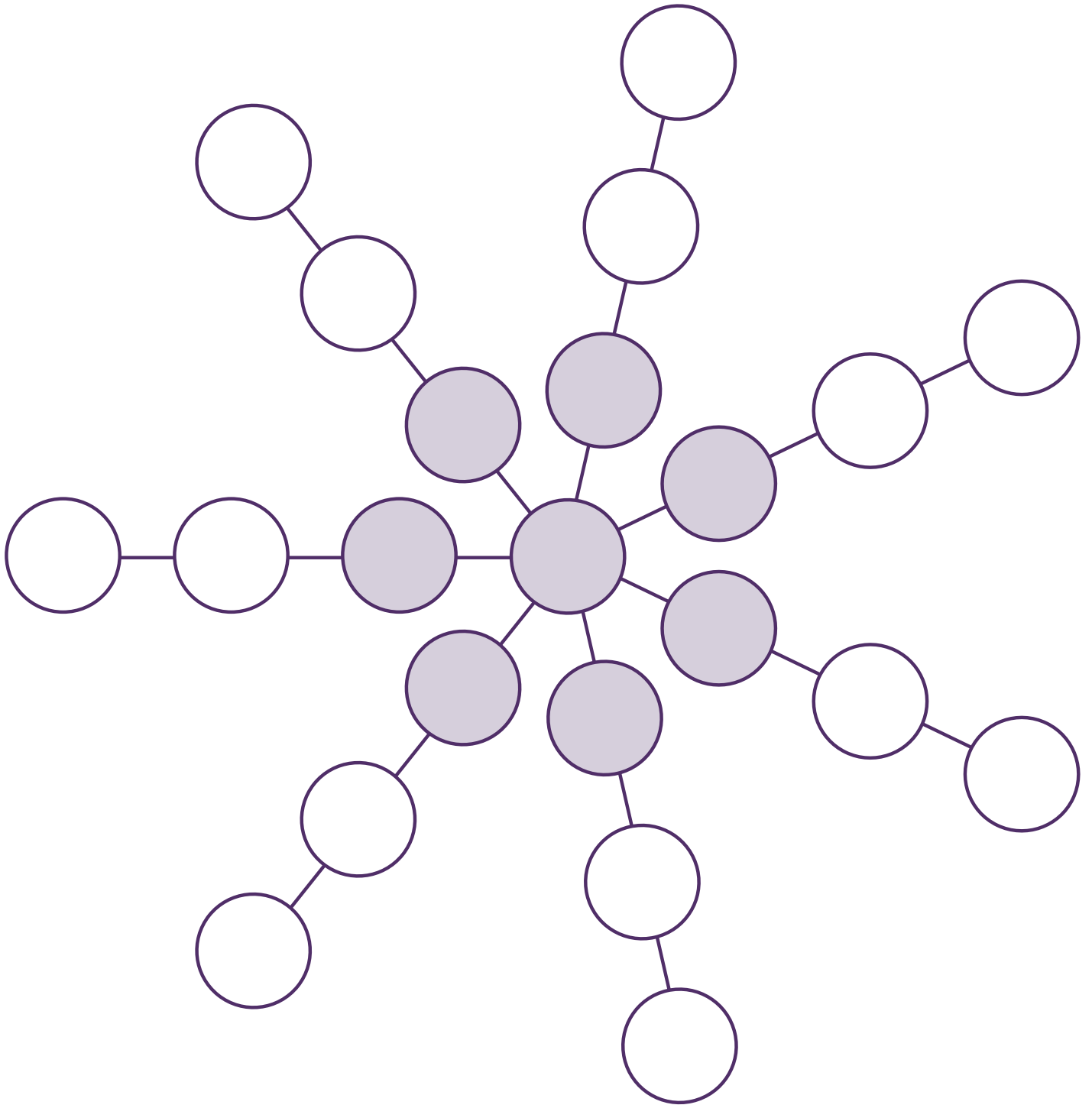
- (1) **增加判斷能力**：可援以投資或教養孩子為例做分享，而非人云亦云，跟著團團轉，甚至陷自己於險境而不自知。
- (2) **增進學習成效**：可用於增進孩子閱讀彙整重點的能力，當作一種學習的科學化工具。
- (3) **提升行事效率**：有了清楚的邏輯思考力，可以讓人更能掌握行事的有效步驟，解除瞎忙瞎撞的冤枉歷程，達到事半功倍的效率。
- (4) **強化說寫能力**：藉由清楚的邏輯思考力，可幫助孩子言之有序、言之有理、言之有物，表現在寫作上，也較能詮釋結構完整的好文章。





\*活動單\*

## SMART 思考單





## 活動1-3

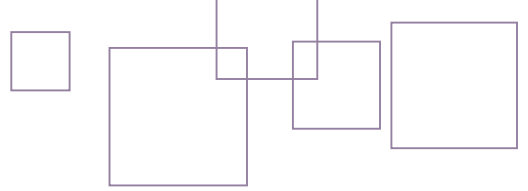
# 書寫，讓我的學習看得見

時間	活動步驟	準備事項
40 mins	<p><b>引言：</b>在影片裡，我們看到被全世界關注的環境議題「溫室效應」。影片中我們看到德國民眾如何用太陽能發電，企圖想要留給他們的孩子免於遭受污染的環境；我們看到丹麥如何利用再生能源還給地球一個潔淨的空間和人類生存所必須的健康環境；我們看到芬蘭教育世界第一的秘密……。</p> <p><b>【回想與書寫】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者引導成員閉眼回想剛剛觀片的心情，並做五花瓣的書寫。</li> </ol> <p><b>引導語：</b>現在請各位微微地閉上你的雙眼，回想一下，在剛剛的影片中，還有哪一些畫面停留在你的腦海裡，讓你有超越既有認知的新發現，或是探及深層思緒的一股觸動……。現在，請慢慢地整理一下你的思緒、沈靜下來、讓它留白片刻……，並靜心的在五花瓣活動單上將它簡明的寫下來……。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 帶領者發下「五花瓣」活動單，稍稍說明示範五花瓣的用法 <b>【附錄3】</b>，播放音樂讓成員練習表達與書寫。</li> <li>3. 三人小組討論、大團體回饋與分享。</li> </ol>	五花瓣活動單 輕緩調性音樂

### 【附錄3】五花瓣~~讓我們的表達清楚、友善

#### 》感官：透過生理接收外來經驗

感官是藉由我們身體上的器官接受到外在訊息，即五感：看到(視覺)、聽(聽覺)、嗅(聞到)、味(嚐到)、觸(接觸到)，也是人們最先輸入的外界刺激。譬如：「我看到麗明一個人坐在教室角落正皺著眉頭……」、「我聽到小強說……」，透過感官，把接收到的信息具體的說出來，會比將所見所聞悶著不說，還來得好，較能從中做一番邏輯性的整理。同時，具體表達出來，也比較能釐清是客觀的事實或現象，還是單方面主觀的猜測



或個人的偏見。

## 》 感受：是由感官接收訊息後所產生的心情反應

感受即是情緒的反應，也就是心情。一般來說，情緒包含正向與負向，如興奮、愉悅、生氣、悲傷、緊張、委屈、害怕……等都屬於感受。若以口語來表達可如此說：「我看到麗明一個人皺著眉頭，我感到很擔心。」這也說明了情緒是外界的刺激經過神經系統，影響到內分泌和肌肉時所產生的。倘若當事人能將情緒說出來，便能有效的紓解與調適部分壓力。當然，從感官的事實所引發而來的情緒中，即可了解是否潛藏著隱性的因素，而不致誤入迷宮找不到出口。

## 》 想法：經歸因、推論、猜測、判斷，而賦予感受意義

情緒除了反應當事人的心理狀態，也同時存在著伴隨而來的想法，若不加以引導，當事人可能無法察覺他情緒反應背後真正的念頭，在表達上未竟全功。引導示例：「當你看到麗明皺著眉頭時，你感到很擔心，說說看，你當時的想法是什麼？」「看到麗明這樣，我很擔心是不是我剛剛沒有把話說清楚，讓她誤會，才害她悶悶不樂？」說出心裡的想法，即是說明了支持情緒的信念、價值觀與立場。畢竟每個人對於同一件事情的反應情緒都有差異，價值觀自然也不同，也因著多樣化的想法與信念，而產生多樣化不同的情緒。因此，明瞭「引發情緒的信念是什麼？」可說是問題解決模式的關鍵點。要處理信念問題，以諮商的領域裡來看，艾利斯的理情行為治療的ABC理論，則是一種很適合的應用技巧。

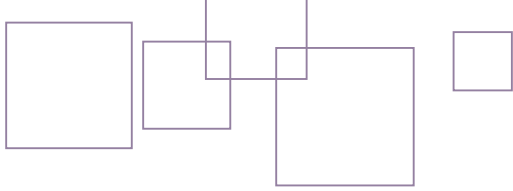
## 》 期望：是在心中描繪了一個想實現的目標或方向，產生推動的力量

了解了造成情緒反應的關鍵信念後，接下來，有意解開情緒糾結或事情的難題，即會產生期望，也就是會在心中設定目標或描繪出想達成的方向藍圖，由此產生推動的力量。引導當事者繼續表達，如例句：「我希望以後我跟別人表達想法時，可以更有智慧的把意思說清楚講明白。」像這樣能說出愈具體的目標，就愈容易展現實際的行動；而目標的可達成性也是重要的，如果光說些打高空、不切實際或是做不到的事，只會徒增當事人的抱怨，根本無法產生推動力，若真的期望過高，不妨分階段時程，逐步完成，仍可減少挫折保有向前進的衝勁。

## 》 行動：是說和做，是實踐力

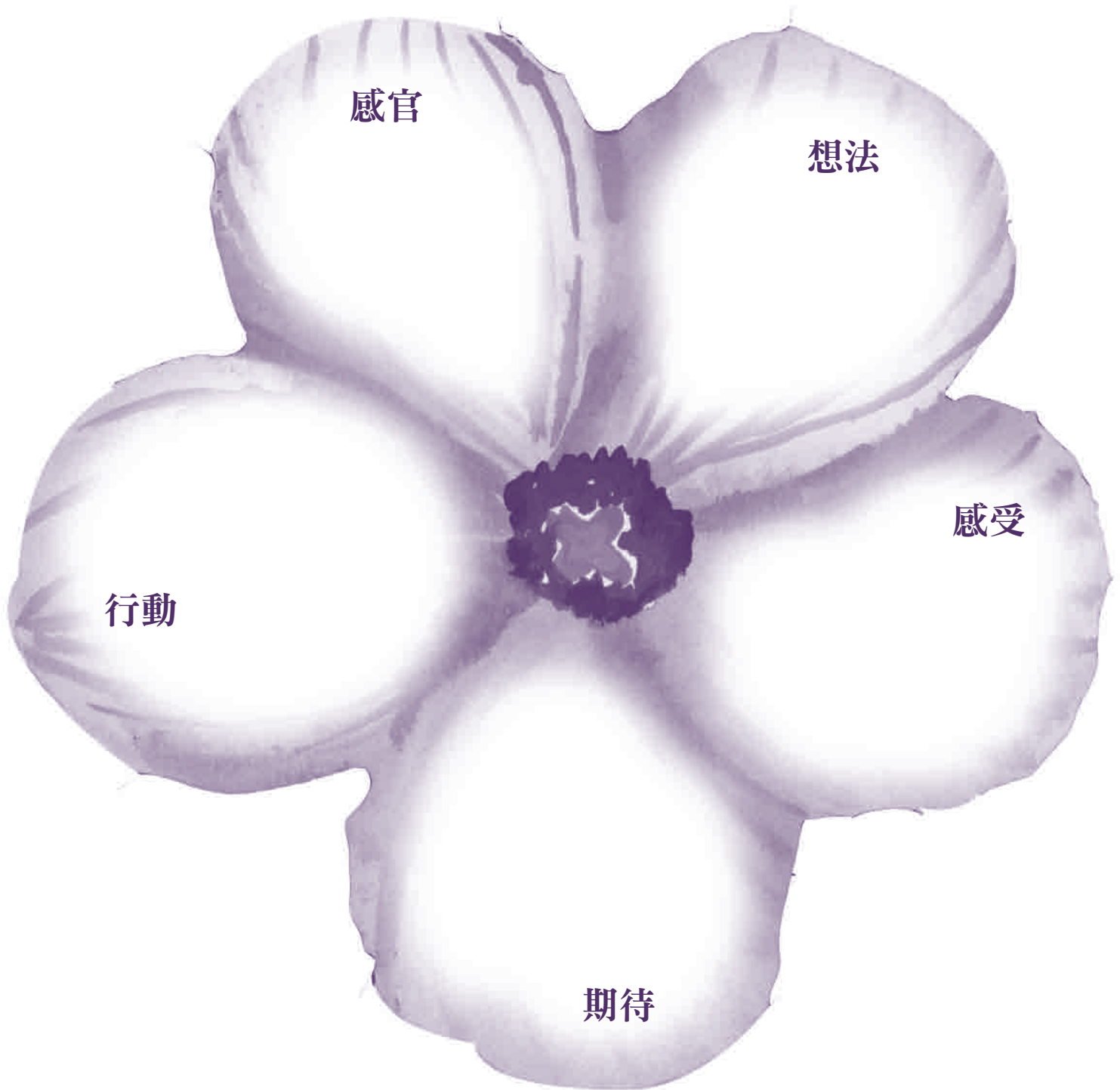
有了期望，必要以相等的行動才有實現的契機。要做些什麼才能改善現狀呢？當事人在自我思考後，也許會產出這樣的答案：「我想現階段立即可做的就是每天練習五花瓣的表達模式，再來學習傾聽與同理心，我相信應該就會進步的。」事實上，改變現狀的行動對當事人來說並不容易，改變也不是一蹴可幾的，因此，儘量從馬上可實踐的動作做起，便是好的開始！

至於當事人是否經過五花瓣的自我訓練，即能達成設定的目標呢？當然不簡單。畢竟個人的經驗與價值觀的形成非一朝一夕累積形塑而成，要解決亦非說說即可成事。不過，若能經常覺察追蹤自己的情緒與想法，對於建立理性信念是助益多多的，也有助於行動的催化。



\*活動單\*

\_\_\_\_\_的五花瓣 日期：\_\_\_\_\_



## 活動1-4

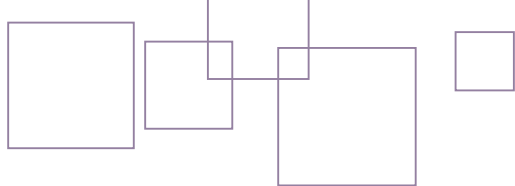
# 跟美好的學程打個勾

時間	活動步驟	準備事項
20 mins	<p><b>【Ending】</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 播放音樂催化氣氛，帶領者簡短統整回顧今天的課程內容，並邀請成員為今天的活動回饋給自己或團體一句話。</li><li>2. 帶領者出示個人建置的學習檔案資料匣，鼓勵成員也為自己準備一個A4檔案夾，將這個學程完整的建檔，留下學習的足跡。說明親子共學的回家延伸課題，簡介繪本。</li><li>3. 邀請學員手牽手圍成大圓，鼓勵成員和孩子試著用今天學到的五花瓣，來表達閱讀後的心情感受，並預告下週精彩的課程，最後由帶領者開始做起——「我是XX，我願意為自己預約一個美好的學習旅程。」說完，即和左右身邊的兩位夥伴打勾勾(邊做邊說「打勾勾」)，一起打氣勉勵。下週再見！</li></ol>	音樂 帶領者的學習檔案夾 繪本—煙霧瀾漫的夜晚

## 親子共學

1. 親子共讀繪本《煙霧瀾漫的夜晚》(和英出版)。
2. 與家人分享課堂心得，運用五花瓣方式和孩子對話。
3. 預約一個美好的學習：請成員為自己準備一個A4檔案夾、手札一本。
4. 回顧課程活動單元，並以個人的方式在手札做記錄，下週帶來。(可鼓勵成員以電腦打字做記錄檔案)





# 從文化找未來 ——美學的生活與創造力

## 品味生活

位於陽明山松園的食養文化山房，曾被Discovery頻道來台拍攝台灣美食的導演極力推崇稱讚：把東方飲食的極簡主義形式，表現得最極致的代表和典範。精緻中帶著粗曠在那裏讓人感受到濃濃中國風，可以嚐得到台灣傳統美食的味道，又出奇不意地搭配義式或法式醬汁，融合台式、中式、日式、西式等料理手法，並隨時令季節變化餐點，推出一道道創意佳餚的無國界料理。

在食養文化山房中我們經歷了一趟飲食之旅的「美的覺醒」，重新開放自身的感官，「看到」、「聽到」、「嗅到」、「品嚐到」飲食、音樂、花藝、陶藝、建築及環境等的結合與創意，飲食不再只是吃飽喝足而已，而是視覺、藝術、文化結合的五感美學，飲食文化不只是繁複的食材與擺設，只要你願意，日常生活中你也可以辦得到！

台灣經歷四、五零年代的貧窮、七〇年代的經濟起飛的富裕年代。當大陸與印度三十億人口崛起，取代了台灣技術追隨者的加工、代工地位，台灣何去何從？我們是否可以從自身的人文出發，從文化、服務等方向找到未來要走的方向；如何從抽象的文化——一種感動或靈感、一種主意或主張、一種理想，轉換成的一種生活風格，一種可以感動人的內涵，則需要我們對自己文化的接受與真心喜愛，才能感動別人的心。

如同食養山房主人林炳輝說：「我根本不是在經營餐廳，我只是把自己的生活拿來跟別人分享，因為我很喜歡這樣的生活，別人也就感動了！」這正是台灣文化產業下一波的風潮，也是台灣產業轉型所要努力的目標。

在陳黎的文學倉庫中，我們閱讀到一位馳騁在現代與古典空間中，穿梭於西方與東方思索裡，自由、奔放且光芒四射、唱作俱佳的作家。陳黎蟄伏於山明水秀的東台灣花蓮，深居簡出，過的是桃花源式的清淡生活。陳黎是一個對創作非常有自覺的詩人，從

他的作品中可以看到自我突破的企圖心，在他的文學倉庫裡，不但有陳黎自己的詩作、譯作，絕版詩集也可以在這裡找到全文檔。只要你走進了他的文學倉庫，沒有人是空手而返的，他的詩、他的散文、他的一切創作老少咸宜，孩子們更是拍案叫絕，歡喜無比。他有個大大的眼鏡掛在臉上，腳上穿著一雙簡便的大拖鞋，笑容可掬、親切無比，像個孩子似的，有顆柔軟而容易感動的心；但是在人生的里程上，他卻有一張漂亮的成績單——國家文藝獎、時報文藝獎推薦獎、敘事詩首獎、新詩首獎、聯合報文學獎新詩首獎、梁實秋文學獎翻譯獎……縱然有這麼多的光環在他身上，他卻是一個很謙虛、很容易敬佩別人的人。

陳黎說：「只要換一個角度看東西，你隨時可以找到新風景；只要固定一個角度看東西，你遲早會發現大樂趣。」維持對美好事物或真心感動的追求，是陳黎對生活一貫的智慧，也是他對生命的態度。他常說，他不會很認真的看待生命中的送往迎來、人情世故，可是他卻是真真實實的走在人生、觀看人生，在紛雜瑣碎的生命裡，譜寫人生。讓我們一起來，走進陳黎的世界、認識陳黎。

## 活動目標

- ◎ 認識美學與創造力
- ◎ 人文與多元智慧培養
- ◎ 價值觀與品格力

## 活動內容

### 活動2-1

行腳台灣：我們的單車環島夢

### 活動2-2

單車上路：花蓮文學漫遊

### 活動2-3

創作夢想料理的藝術家

### 活動2-4

文學散步：陳黎文學倉庫

## 活動2-1

# 行腳台灣：我們的單車環島夢

時間	活動步驟	準備事項
50mins	<p><b>【我們的單車環島】</b></p> <p><b>引言：</b>你，環台了嗎？</p> <p>劉金標，巨大機械的董事長，一手創辦世界級的捷安特自行車王國。</p> <p>2007年，他73歲，用15天完成973公里的自行車環台之旅。</p> <p>「有些事，現在不做，一輩子也都不會做了。」因為電影「練習曲」中的一句話，七十三歲的劉金標決心完成他的夢想一騎單車環台。</p> <p>旅程是單車的靈魂，在單車漫遊的行程裡，經由踩踏的過程，一台車、一本書、一張地圖、三兩好友，一路騎到天涯海角……。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成員以出生地（北、中、南、東、離島）分組。</li> <li>2. 邀請每組成員要共同設計一趟單車環島之旅。</li> <li>3. 設計內容包括：情前的準備、天數、行程路線、夜宿地點和規劃路線的特色及當地的人文采風等。</li> </ol> <p><b>【團體回饋】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀約每組代表成員詳細介紹「我們的單車環島夢」之規劃內涵。</li> </ol> <p><b>結語：</b>每個點都有在地的的人文故事，也可能是某學員的出生地、懷念的故鄉，或最難忘的地方，藉由單車環台，讓我們更深入的認識台灣美麗的家園。</p>	<p>輕柔的自然音樂CD、CD player、大海報紙、粉蠟筆</p>

帶領小叮嚀：  
可以請學員在大海報上畫台灣的地圖，將經過的地點、夜宿地點標示出來，再將行走的路線連接起來。

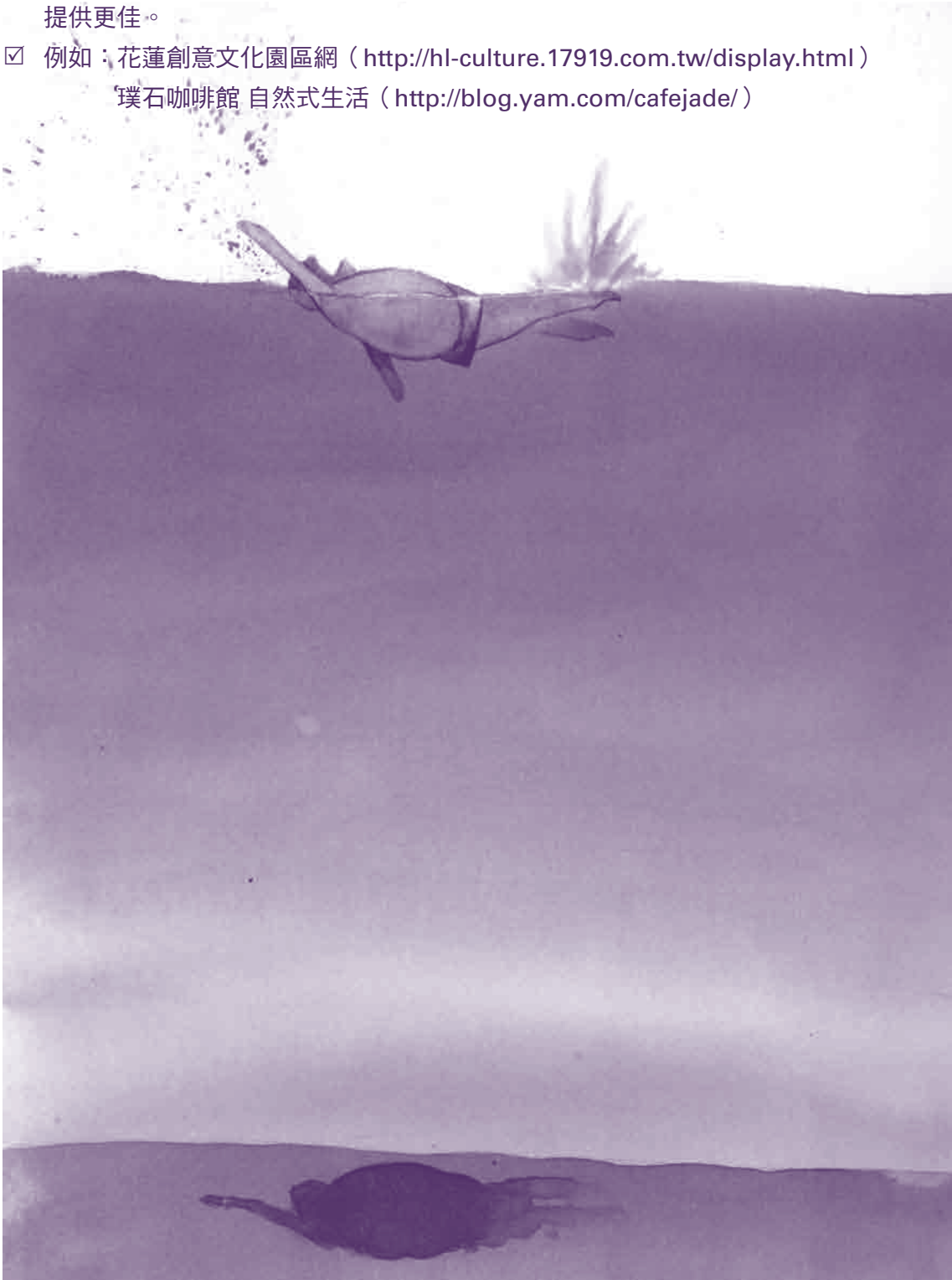


## 單車上路：花蓮文學漫遊

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p><b>【花蓮人文地圖漫遊】</b></p> <p>「不同的城市，孕育出不同的靈魂。跟著作家去漫遊，聆聽花蓮文學的發展脈絡，品嚐作家如何用文字來呈現花蓮。真實的體驗文本中的場景、作家居所。我再次觸摸到那沁撫我心的靈魂光影，那由大山大海、山林田野所淬煉出來的，是別的城市難以擁有的靈魂寬度。」——O'rip 王義智</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 花蓮，台灣的後山，最後的淨土和花園。提起花蓮，各位會想到什麼？花蓮名產、太魯閣峽谷、門諾醫院、慈濟功德會、原住民族、大山大海……。</li> <li>2. 邀請成員在A4影印紙上描畫自己的手掌圖，並將映像花蓮的點滴填在五根指頭上。</li> <li>3. 三人小組分享。</li> <li>4. 大團體分享回饋。</li> <li>5. 帶領者放映並介紹《花蓮人文地圖漫遊記錄影片》。</li> </ol> <p><b>【團體回饋與結語】</b></p> <p>「不同的城市，孕育出不同的靈魂。藉由一本本的好書，我再次觸摸到那沁撫我心的靈魂光影，那由大山大海、山林田野所淬煉出來的，是別的城市難以擁有的靈魂寬度。就像吳鳴說的：「…沙灘、白燈塔、丁字堤，還有遠方的海天一線，一切如此親切而神秘；…處此情境，孕育出些微文學種籽，哲學幼芽，怕也不是甚麼難事了。」從事文學創作的花蓮人真得比我想像中的多很多，而戀慕這片好山好水的創作者，又更多了……」——O'rip 王義智</p>	<p>A4影印紙 彩色筆 單槍投影設備 花蓮人文地圖漫遊ppt檔</p>

## 帶領小撇步

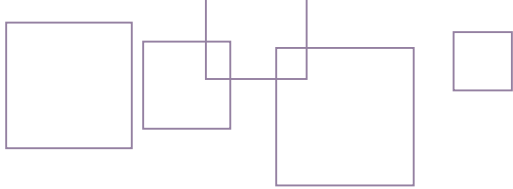
- ☑ 《花蓮人文地圖漫遊》只是活動帶領者分享的一環，可依個人熟悉的部分做成ppt外加音樂之圖檔介紹分享。但一定是要自己深入熟悉的親身之旅，如有活動行程及資訊提供更佳。
- ☑ 例如：花蓮創意文化園區網 (<http://hl-culture.17919.com.tw/display.html>)  
璞石咖啡館 自然式生活 (<http://blog.yam.com/cafejade/>)



## 活動2-3

# 創作夢想料理的藝術家

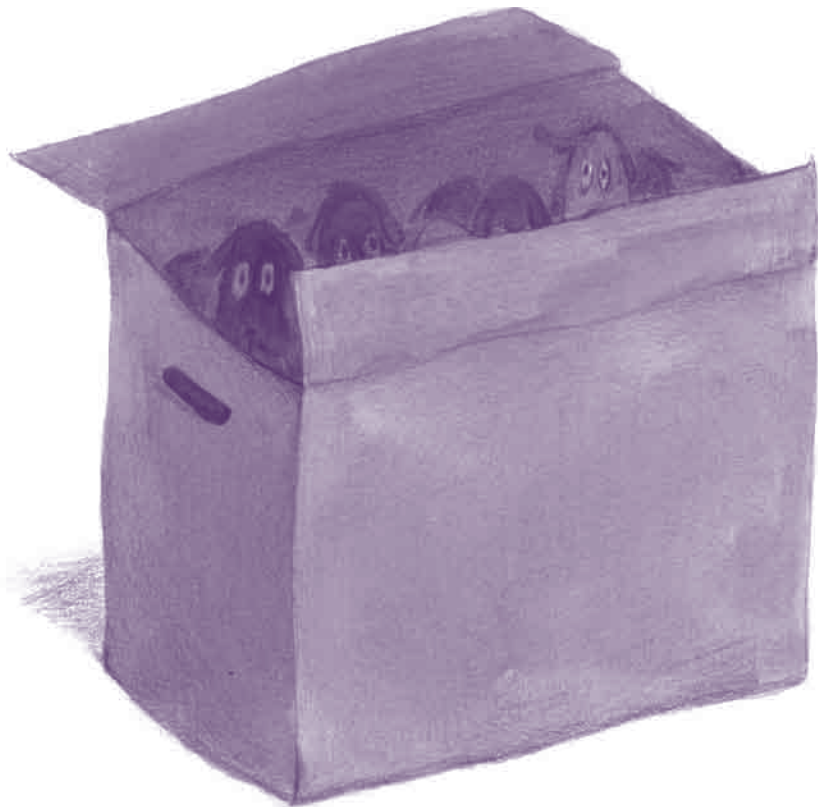
時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p><b>【創作台灣的梦想料理】</b></p> <p>食養文化山房，位於陽明山菁山路的蜿蜒山路旁，它是一座山、一座山林的公園，也是一個歸隱山林的男人的創作料理的桃花源。自製的手工花生豆腐，自己調配的義大利醬汁配上蔬菜，變成一道色香味懷石料理。當蓮花燉雞上菜時，一朵乾燥蓮花，浮在湯上，讓食物看起來又像一幅風景畫。食養主人林炳輝說，他其實不是料理師，對他而言，料理完全是「空思夢想」的創作，只要符合新鮮食材、好吃、養生的原則，怎樣變化都可以。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請成員輪流共讀《食養文化山房》短文。</li> <li>2. 成員分三人小組，談談最美的飲食文化映像。</li> <li>3. 帶領者超連結至：食養文化山房網頁，及自拍之食養山房創作料理ppt檔。</li> <li>4. 帶領者放映日本便當ppt檔，並讓成員思考如何將美學應用在生活的飲食中，成為飲食文化的一部分。</li> <li>5. 鼓勵成員記錄未來一週的飲食料理創作記錄。</li> </ol> <p><b>【團體回饋與結語】</b></p> <p>食養文化山房究竟端上什麼獨特風味？讓顧客在空間、食物到藝術間，都能有不同體驗？</p>	<p>輕柔的自然音樂CD、CD player</p> <p>單槍投影設備</p> <p>閱讀前言《食養文化山房》短文</p> <p>超連結至： 食養文化山房 <a href="http://www.shi-yang.com/">http://www.shi-yang.com/</a> 食養文化山房料理ppt檔和日本便當ppt檔</p>



飲食文化是生活總體的部分，關涉到社會、信仰習俗影響深遠，可說是民俗的重要環節。地域的開發、氣候環境、人文物產等，都會深深的影響區域飲食文化的內容和趨向，族群的生活真相，儘在飲食料理的生活中……。

### 帶領小撇步

- ☑ 台灣有許多的獨特風味飲食料理小館，帶領者可依自己熟悉的方向去引領成員，也讓臥虎藏龍的成員們分享他們的發現，撞擊出更多飲食文化的藝文火花。
- ☑ 帶領者最好可以記錄自己家庭的飲食文化，如果可以製作成ppt檔分享更佳。
- ☑ 分享原則：不批評、不分析、不建議，分享自己的經驗和感受。



## 活動2-4

# 文學散步&Ending

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p><b>【陳黎文學倉庫】</b></p> <p>陳黎是一個對創作非常有自覺的詩人，從他的作品中可以看到自我突破的企圖心。在這個文學倉庫裡，不但有陳黎自己的詩作、譯作，絕版詩集也可以在這裡找到全文檔。同時還收錄陳黎的寫作年表,以及關於陳黎的各種評論與報導。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請成員輪流朗誦《蔥》。</li> <li>2. 超接連結：陳黎文學倉庫網站欣賞陳黎的詩『戰爭交響曲』的影片。</li> <li>3. 自由分組，四人為一組但不可與上回的學員同組，利用五感（觸覺、味覺、聽覺、視覺、嗅覺）來品味和表現這首詩的觀後感。</li> <li>4. 發下課後閱讀單，並簡介親子繪本：最重要的事。</li> </ol> <p><b>【Ending】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請所有成員起立、牽手圍成一個大圓圈，針對今天的課程內容依序回饋團隊一句話或對自己的一句話。</li> </ol>	<p>單槍投影設備 超接連結：陳黎文學倉庫網站</p> <p><b>【課堂閱讀單】</b></p>

## 親子共學

1. 親子共讀《最重要的事》道聲出版。
2. 親子分享食養文化山房，並記錄一週的飲食料理創作，設計一樣自己最拿手的好菜，以拍照、書寫等方式呈現，下堂課帶來。
3. 閱讀課後文章，連線陳黎文學倉庫網站親子分享、討論。



\* 課堂閱讀單 \*

# 蔥

◎ 陳黎

我的母親叫我去買蔥。  
我走過南京街，上海街  
走過（於今想起來一些奇怪的名字）中正路，  
到達中華市場  
我用台語向賣菜的歐巴桑說  
「甲你買蔥仔！」  
她遞給我一把泥味猶在的蔥  
我回家，聽到菜籃裡的荷蘭豆  
用客家話跟母親說蔥買回來了  
我像喝母乳般地喝著早晨的味噌湯  
理所當然地以為「ㄇㄨㄣˊ ㄩㄢˊ ㄩㄢˊ」是我的  
母語  
我吃著每天晚上從麵包店買回來的 pan  
不知道自己吃的是葡萄牙語的麵包  
我把煎好的蛋放進便當，把便當放進書包  
並且在每一節下課時偷偷吃它  
老師教我們音樂，老師教我們國語  
老師教我們唱反攻、反攻、反攻大陸去  
老師教我們算術：  
「一面國旗有三種顏色，三面國旗有幾種  
顏色？」

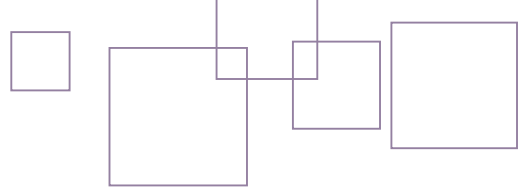
班長說九種，副班長說三種  
便當裡的蔥說一種  
因為，它說  
不管在土裡，在市場裡，在菜脯蛋裡  
我都是蔥  
都是台灣蔥  
我帶著蔥味猶在的空便當四處旅行  
整座市場的喧鬧聲在便當盒裡  
熱切地向我呼喊  
我翻過雅魯藏布江，翻過巴顏喀喇山  
翻過（於今想起來一些見怪不怪的名字）  
帕米爾高原  
到達蔥嶺  
我用台灣國語說：「給你買蔥！」  
廣漠的蔥嶺什麼也沒有回答  
蔥嶺沒有蔥  
我忽然想起我的青春  
我的母親在家門口等我買蔥

（本詩摘錄自圓神出版《小丑畢費的戀歌》）

## 》 有趣、好玩的文字遊戲：戰爭交響曲

兵兵兵兵兵  
乒乒乒乒乒  
乓乓乓乓乓  
丘丘丘丘丘

發現一個有音樂、人文、感性又非常有趣的文學網頁。一定要上去看個究竟喔！  
陳黎文學倉庫 <http://dcc.ndhu.edu.tw/chenli/>



## 波特萊爾街

◎ 陳黎

人生不如一行波特萊爾。所以，直截地，我把每日慣常走過的幾條街稱作波特萊爾。

我的波特萊爾街是從黃昏開始的，當你們剛放下公事包或放下書包，當你們剛打開電視機或電視遊樂器：我以及我的腳踏車，牽著手，慢慢離開我的童年。

我會騎過一間齒模所，無師自通的擬牙科大夫很快地用他的工具把你的牙痛弄停，或者拔掉你的蛀牙，鑲上他的新牙，讓你在一年之內牙齦發炎，重新痛得更厲害。

我會騎過一家蚵仔煎專賣店，媽媽專門煎蚵仔煎，爸爸負責加蛋——一隻手像機器人般往籃子裡抓蛋、擠破、丟出去；他們的兒子忙著把地上的蛋殼集合起來，送給對面的醫生太太早晚洗臉美容。

我會騎過三家電動玩具店，忽然在她們家門口停下，站在腳踏車上高喊「中華民國萬歲」；所有的路人都驚訝地看著我，只有房子裡的她知道這句話真正的意思是「我想念你」。

我會騎過一間有錢人家的樓房，門口寫著：車庫，請勿停車。我會騎過另一間更有錢人家的樓房，門口地上寫著：車庫前，請禁止停車。我會騎過那賣甜不辣與豬血粿的小店，走進去，因為豬血裏藏著我們的口水，並且他們可愛的女兒是我的小學同學。我會等著我的小學同學趁她父母親不注意時多給我一塊甜不辣。我會問她的父母親：你們阿慧還在台北的美國公司上班嗎，什麼時候回來？

我會騎過一座橋，橋頭永遠站著一位拖著一大堆破爛舊皮箱的破爛舊皮箱似的男人。我會騎過一間酒家，彈手風琴的男子有時剛好走出來，友善地對我說：「小弟，我們來做個朋友。」我會友善地笑笑，離開。我很早就知道酒家裏那些女生都不怕他，因為她們說他愛男生勝過愛女生。

我會騎到博愛街口，停在那兒三分鐘，等一位戴金邊眼鏡的婦人優雅地迴她淺藍色的汽車，三天裏頭有兩次撞到立在一旁賣麥飯石的招牌。

我會騎過一家棉被店。我會騎過一家水族館。

我會騎過一家掛著許多漂亮內衣，很多男人走過，很少女人走進去的性感內衣店。

我會騎到那賣壽司、賣生魚片的小吃店前，盯著不遠處紅紅綠綠的霓虹燈，直到聽見對面玉店的老闆娘輕聲對她先生說：「注意，這少年的每天停在這裏，是不是想偷我們的東西？」

我會很快地騎過你的身邊。

我會很快地騎過我的成年。

騎回我的童年。因為我知道人生不如一行波特萊爾。

——收於《陳黎情趣散文集》，印刻文化公司出版





# 與國際接軌 的關鍵力

## ——文化智商與多元智能

### 文化智商的重要性

◎ 郭筱雯

隨著交通、通訊事業的發展，隨著網際網路的發達，「地球村」已不再是遙不可及的觀念與想法，許多台灣企業更結合不同國家、不同種族共同合作，成為國際企業組織，如此連結，讓我們與世界緊緊相連；如此連結，也讓台灣文化與異國文化產生碰撞，為組織帶來不同的文化內容、歷史遺產、思考觀點與人生價值。因此，如何藉此機會，包容不同種族文化，瞭解與尊重不同價值觀與生活形態，成為企業與生活中重要的課題。

文化是甚麼？文化，是一種哲學思考，是一種生活方式、是一種人生觀。她隨不同種族、國家、不同時代、不同地理位置展現不同型態。文化智商，就是對自己及他人文化的認識與瞭解，許多研究文化比較的學者，常用「冰山」作為文化的類比，以凸顯文化的外顯與內涵（見【好書推薦】）。當台灣逐漸走向國際，面對來自世界各地不同國籍的員工，或面對愈來愈多的跨文化家庭，文化智商就成為必須面對的重要課題。

記得在一次德國旅遊中，我穿著輕便牛仔褲，頭帶布帽，到地鐵的便利超商買東西，當結完帳走出店家時，後面突然跟出三個像似流氓的人物，直指我們偷拿店裡的東西，並強迫我們要回店裡對質，「天啊！你們是誰？為什麼如此不尊重遊客？為甚麼如此輕蔑我們？雖然我們不是白種人，但也不應如此對待我們！」，當時，儘管與他們語言不通，但是，心想「你們憑甚麼要攔截我們？」。回到店裡，收銀員說我們結過帳，卻不見那三位流氓對我們說sorry，心底真是氣到不行。本想上前議論一下，後來想想語言不通，不再計較。但是，有時想想，竟有人視我為小偷，真是畢生奇恥大辱。但為甚麼會發生這種事，簡單的說，不就是對不同種族文化的敵視與輕蔑嗎？

在台灣，面積雖然僅3.596萬平方公里，但島上的多元族群，也展現出各種美麗的文化。例如：「原住民」，在台灣僅佔1-2%人口的族群，卻有其不同於漢族的文化之美。幾年前，因為原住民研究，進入汐止山光社區與都市「阿美族」原住民共處，發現原住民樂天開朗、喜樂與好客的個性，讓人印象深刻；原住民「部落社區的生活形態」、「年齡組織」與「團結合作」的精神，讓每天生活在都市，面對冷冷感受的我，有著暖暖的感覺。

然而，美麗的原住民文化，遇到漢族文化的強勢引導，卻也成了弱勢文化。曾幾何時，原住民被指為「蕃仔」，被指為「山胞」，被指為「好酒好色」之徒，致使台灣原住民無法展現其文化之美。語言的隔閡、文化的不同，更凸顯其文化不利的相對地位。所以在求學過程，原住民兒童功課無法跟進，許多社會福利措施也無法享用。儘管之後，政府提供許多善意措施，有時卻在彼此不瞭解情況下，徒增時間、人力與資源的浪費。

事實上，除了原住民文化，隨著個人成長背景的不同、個人原生家庭與父母教養態度、方式的不同，所產生的文化、價值觀或生活習性也不同。只是隨著工作、生活，隨著西方文化的衝擊，隨著哈日、哈韓風氣的興盛，那些存留在我們身上的文化傳統，常常被遺忘或忽略。近來，隨著國片「海角七號」的爆紅，讓我們再一次認識原住民文化的美麗與技藝，也讓我們再一次思考，留在我們自己身上的文化傳統又是甚麼。

文化貴在彼此包容、相互欣賞。近年來，隨著異國婚姻比率逐年提升，新住民家庭成員，也逐漸成為我們生活的一部份。在社區，我們會碰到新住民家庭，或新住民工作者成為我們的鄰居；在學校，我們會碰到新住民之子，成為我們孩子的同學；在飲食文化上，我們會嘗試食用不同文化美食；甚至在生活上，我們會碰到新住民文化所帶來不同的生活習性與觀念想法。如何包容不同文化之「異」，欣賞不同文化之「美」，並瞭解不同文化價值、觀念，更成為生活中不可忽視的課題。



## 活動目標

- ◎ 跨文化的關鍵學習力
- ◎ 群際關係的能力
- ◎ 閱讀與書寫

## 活動內容

### 活動3-1

飛出台灣、前進新亞洲

### 活動3-2

祭典讓我們的年有根

### 活動3-3

琉璃守護珠

### 活動3-4

自由書寫：生命四季的歌

## 活動3-1

# 飛出台灣、前進新亞洲

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p><b>【Say-hello的蘿蔔蹲】</b></p> <p>遊戲是兒童最自然與適當的溝通方式，蘿蔔蹲是孩子非常喜歡玩的遊戲，藉由遊戲打開孩子的多元智慧，同時也為親子共學拉開多元世界的一扇窗。</p> <p>在跨文化的學習與服務中，親切的說出對方的問候語，會拉近彼此的距離，為關係的建立敞開一扇窗。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者以一句印尼話的「你好」問候大家。並帶領成員從活動單中練習東南亞各國之問候語。</li> <li>2. 依照出生月份分六小組，每一小組代表一個東南亞國家。</li> <li>3. 每組發一張八開圖畫紙，書寫其代表國家的問候語，做為隊名海報。(要用該國文字書寫喔！)</li> <li>4. 帶領者說明遊戲規則。</li> <li>5. 小組以3分鐘練習各國問候語，並討論隊呼手勢和遊戲戰略。</li> <li>6. 六組進行「蘿蔔蹲」遊戲PK賽。</li> </ol> <p><b>【團體回饋】</b></p> <p>從上述活動中，覺察感受到什麼，遊戲對孩子的意義和重要性？</p>	<p><b>【活動單】</b></p> <p>東南亞國家問候語</p> <p>八開圖畫紙</p> <p>粉蠟筆</p>

活動帶領者一定要非常嫻熟六國問候語，才能營造出活動氛圍。

**分享原則：**不批評、不分析、不建議，分享自己的經驗和感受。

**遊戲規則：**不能一直進攻同一隊伍。

剛開始會有點不順暢、小混亂，允許它發生。  
組員隊呼說錯或手勢不整齊三次，即遭淘汰。

\* 活動單 \*

## 東南亞國家問候語

族 名	文 字	羅馬拼音
越南	Chào anh	Chào anh
印尼	Apa Kabar	
菲律賓	KAMUSTA KAYO	
泰國	สวัสดี	sawa tadi- ka
緬甸		
柬埔寨		
汶來		
寮國		

【註】帶領者要先做功課，把上列表格填滿喔！

## 懷念年祭

◎ 詞曲原作／陸森寶

Mi ki ya ka ru nan ku iy si Du ma yan

有工作 我在 外地

A Di ku pa ka uw ru ma ru ma

不能 我 經常 回家

Ho y yan Hoy yan Hi ya ho hay yan

A Di ku a ba Lu ki na su wa nan

沒有 我 忘記 過去

Tu pu a pu Tay ku kan na na li

被戴上花環我的媽媽

Mu ka ku mu a ra ka iy pa La ku wan

去我 跳舞 在集會所

## 活動3-2

# 祭典讓我們的年有根

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p><b>【引言】</b></p> <p>每年年底是卑南族人舉行年祭的日子，也是整個部落最盛大的活動，但對於出外工作不能回家的人來說，就是莫大的遺憾了。</p> <p>卑南族摯愛的部落長者，也是知名的作曲前輩陸森寶先生於是寫了這首〈懷念年祭〉；來安慰離鄉的遊子。整首曲子聽來叫人心魂酸楚，「原住民的心聲」講述原住民從故鄉到都市打拼的心聲，及對原鄉的思念之情，頗能引起所有出外遊子的共鳴。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者播放卑南族年祭ppt檔，述說puyuma的祭典。</li> <li>2. 播放《懷念年祭》，並邀請成員隨歌詞輕唱。</li> <li>3. 團體唱和。</li> <li>4. 團體分享聆聽的感受，或是思鄉的經驗、家族的祭典等，帶領者結語。</li> </ol>	<p>CD play 《懷念年祭》 高山舞集專輯 卑南族年祭 ppt檔</p>

帶領者事前要先做功課，查詢卑南族年祭並將年祭的故事、方式等製成ppt檔播放。

### 活動3-3

## 琉璃珠的守護傳說

時間	活動步驟	準備事項
50mins	<p><b>【琉璃珠的守護傳說】</b></p> <p>琉璃珠——是排灣族與魯凱族最貴重的飾物。它代表著族人的階級;只要分辨身上的琉璃珠式樣,就能知道它的主人的階級身分。在排灣族與魯凱族的婚禮中,琉璃珠是不可或缺的聘禮、家族傳承的寶物。【附錄1】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者播放琉璃珠的守護傳說的故事ppt檔。</li> <li>2. 邀請成員在粉彩紙上,自由創作或選擇方才所看的琉璃珠圖案,為自己的家人繪製一顆守護生命、健康、智慧的琉璃幸福珠。</li> <li>3. 團體分享,請成員輪流出示琉璃珠圖案,並說明自己所繪的意義。</li> </ol>	<p>《琉璃珠的守護傳說故事》ppt檔</p> <p>粉蠟筆 A4粉彩紙</p>





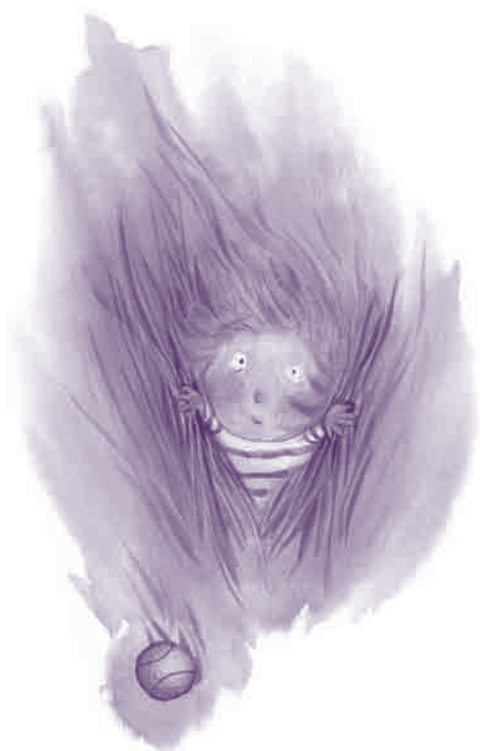
### 活動3-4

## 自由書寫：生命四季的歌

時間	活動步驟
30mins	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 將方才繪製完成的琉璃珠，寫出其中代表的意涵和祝福。可以用自由書寫方式，或是用詩的創作呈現。</li><li>2. 兩兩一組相互讀出自己寫的祝福語或是詩。</li><li>3. 大團體分享、回饋。</li><li>4. 帶領者結語，說明親子共學內容，同時簡介繪本爺爺的牆，鼓勵成員親子共讀。</li><li>5. 預告下堂課請成員各自帶一件具有人文意義的物品(可以是個人的手創品、有故事的文物等)。</li></ol>

### 親子共學

1. 親子共讀《爺爺的牆》（和英出版）。
2. 與家人分享原住民文化、琉璃珠的故事，課程中繪製的圖案及祝福，並邀家人一同繪製，給彼此祝福。





## 【附錄1】琉璃珠的意義

(資料來源：<http://www.sinica.edu.tw/~video/main/tribe-art/fineart/ball/ball-all.html>)

台灣原住民各族沒有文字。從前排灣族與魯凱族的老祖先就拿琉璃珠，附予它各種的價值，或是一些象徵的意義。排灣族的社會階級制度包括貴族、世家以及平民三個階級。因此老人會將琉璃珠區分為上品、中品、下品；每種琉璃珠賦予它各樣的名稱，再以不同的串法及樣式來與各個階級相匹配。上品的琉璃珠大半都是貴族結婚時當作聘禮使用；中品的琉璃珠大多是世家使用；平民只有下品的琉璃珠。

位於項鍊中央位置的是琉璃珠中最為貴重的珠子，稱為mulimulidan，意思是「太陽的光」。它不但是漂亮與高貴的表徵，更是頭目身分的證明。傳說，孔雀王子深愛排灣族大頭目的女兒，很想娶她為妻，於是王子從天際飛翔而下，撒下多彩絢麗的琉璃珠作為聘禮，隨後與公主消失在彩虹的另一端。所以，傳說中的琉璃珠又稱為「孔雀珠」，成為排灣族人最珍視的珠寶。

在魯凱族的傳說中，琉璃珠還是小鬼湖的湖神迎娶美女芭嫩的禮物；所以族人向來視琉璃珠為傳家與婚聘中不可或缺的寶物。不同花紋的琉璃珠有著各自獨特的名字和傳說，隱含一個古老的故事與意義。

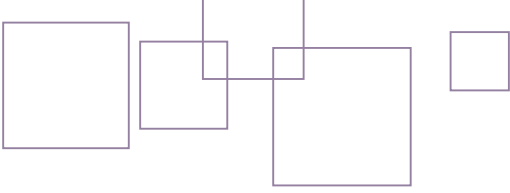
## 排灣族琉璃珠的神話傳說

### 》高貴漂亮之珠(Mulimulidan)

1. mulimulidan是排灣族琉璃珠中最貴重的珠子，種類很多，約有二十餘種左右，又各有特定名稱。當頭目結婚時，聘禮中須有mulimulidan才能顯示其身分地位，所以此珠代表擁有者的身分地位高於他人。
2. mulimulidan以白色為底，其上的圖騰紋彩通長以藍紅黃等三色彩繪。在項飾的排列中，常放置於下擺的中央位置。另外有一種形制比一般的mulimulidan小上一半或以上的高貴之珠稱為mulidan，不過形制雖小，仍歸納在mulimulidan的範圍內。在項飾的排列中可以當作主珠。
3. Mulimulidan一稱太陽的光，意味頭目地位高高在上，異於凡人，若直視其貌，將如目視太陽之刺眼；大貓狸部落先祖Dawejon(漢譯道義勇)有著呼風喚雨的本領，相傳其為太陽神在人間的化身，Mulimulidan正是其專有的佩飾。另據筆者採集自太麻里耆老李長治先生之說謂，在東排灣地區mulimulidan乃琉璃珠之通稱。

### 》孔雀之珠(Za-aw)

1. Za-aw是mulimulidan中的極品，古珠形制約有5種。傳說天上的神化作一隻孔雀來到人間遊玩。有一天，沿著溪邊嬉戲，看見頭目的女兒正在溪岸邊洗衣，心生愛慕之意，想娶頭目的女兒為妻。但是頭目不答應這門婚事，孔雀非常的傷心，於是振翅飛向天



空，並自羽翼間撒下了許多漂亮的珠子，頭目見到這些珠子非常喜愛，且心中不忍，於是答應了親事。在新婚之夜，孔雀化回人形，和公主一起飛向遙遠的天邊(太麻里耆老李長治先生口述)

2. Za-aw以白色為底，珠上的間彩略呈漩渦狀，一如孔雀羽毛尾端的圖樣，珠名因此得來。在項飾的排列中可以當作主珠。(Za-aw排灣語意為長有很多眼睛的鳥)

## 》 太陽的眼淚(Lozegnagadaw)

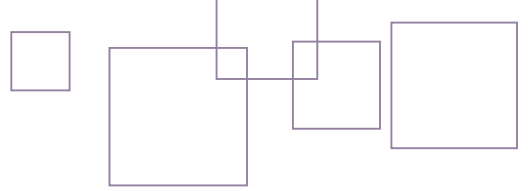
1. 傳說以前太陽的位置很低，離屋頂很近，只要太陽一出來，常常把人們曬的頭昏眼花的。有一天，一位排灣族的婦人實在熱的受不了，於是跑進廚房拿出五粒小米蒸煮，結果小米滾熟之際，產生的熱氣將太陽慢慢的頂上高空，當太陽發現自己漸漸遠離人間時，難捨分離之情，於是傷心的掉下了許多的眼淚，眼淚掉落地面時，變成了一顆顆美麗的珠子，這些珠子就叫太陽的眼淚。
2. Loseg為排灣語，意為眼淚，gadaw是太陽的意思，na為介系詞"的"，屬於"之意。太陽的眼淚在古珠中不多見，但其重要性與mulimulidan相等。古珠中有以白或透明藍為底，配上藍黃紅等紋彩，其圖騰特點為五顆小藍點。在項飾的排序中可以當作主珠。

## 》 手腳之珠(Magazaigaw)

1. 很久以前，有一位台東的頭目與遠地的一位女子結婚，婚後竟生下一粒"柚子"，村裡的人都在背地裡嘲笑這位女子，甚至瞧不起她。這位可憐的母親仍然細心的照顧她的"孩子"，將他妥慎的放入箱子裡飼養。隨著時間的流逝，在柚子的身邊竟生出了許多美麗的珠子。後來，柚子一天天的長大，珠子也一天天的多了起來，最後奇蹟終於發生，這些漂亮的珠子與柚子身軀串聯在一起變成了四肢，柚子也變成了一位聰明伶俐，人見人愛的孩子。柚子身邊的這些珠子就是magazaigaw。
2. Magazaigaw的故事在教育族人要謙卑待人，尊重他人，不要隨便瞧不起人，說不定以後他人的成就會遠遠超過你的。在項飾的排列中，magazaigaw的位置通常排在多彩琉璃珠區域的兩側。

## 》 土地之珠(Cadacada-an)

1. 很久以前，有一位頭目發現到一群螞蟻不停地在搬運珠子到其住處，他覺得很好奇，於是沿著螞蟻的路徑一探究竟，結果來到一巨石下，而這群螞蟻即是由這個巨石下的一個大洞口出入，便命人由洞口一路挖掘下去，挖到盡頭就看見一群螞蟻圍繞在一堆琉璃珠上，並不停地搬運這些珠子。於是頭目協助螞蟻將這些珠子運回住處，並在兩邊盡頭處為螞蟻築窩，宣稱兩窩之間的土地為其所有。螞蟻搬運的這些珠子就是cadacada-an。
2. Cadacada-an在早昔的排灣族社會中具有土地權狀的功用，當頭目宣稱所擁有土地的範



圍時，若有人不服則頭目可取出cadacada-an作為證明，取信大眾。cadacada-an係通稱，後冠以所在地之地名即代表該地之土地權狀。

## » 眼睛之珠(Pumacamaca)

1. maca為排灣語，眼睛之意。在傳統的琉璃珠項飾中都串有pumacamaca之珠來守護這條項鍊，傳說以前有人偷取了串有pumacamaca的項鍊，結果遭致家道中落，窮苦潦倒的命運，這是因為pumacamaca珠靈懲戒之故。
2. 在古珠中，pumacamaca有以黑'綠'半透明及黃等色為底色，樣式很多，最明顯的特徵就在於它那像眼睛的圖騰紋樣。既是有眼睛的珠子，因此有守護'保佑'之功能。

## » 綠珠(Maciag)

1. 傳說以前有一條河很深，河中有一個大石頭，在半夜時會變成一個男人，身上帶著maciag跑到陸地上探訪村民，天亮時再回到河中變回大石頭的模式。石頭男人看上了頭目的女兒，想要娶她為妻，頭目非常喜歡maciag，而女兒也願意嫁給他。倆人成婚後變成一對百步蛇游入水中maciag遂留給了頭目。
2. Maciag雖是沒有紋彩的綠色珠子，但其重要性並不亞於多彩珠，在項飾的排列中常緊臨在多彩琉璃珠之後。在魯凱族的項飾中少見綠珠，而排灣族的項飾中則出現綠珠的機率較多。

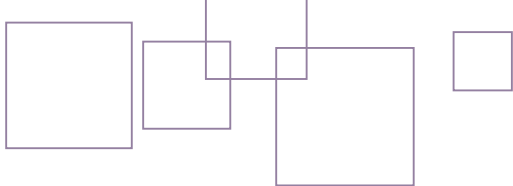
## » 黃珠(Vuliauvuliau)

1. 傳說有一條百步蛇在白晝時化成一位英俊的男子遊走於人間，夜晚來臨時則變回原形藏匿於大石之下。頭目的女兒長的美艷如仙，是部落裡貴族勇士追求的對象。當然，百步蛇也看上了這位美麗的公主，並想娶她為妻。頭目欣然答應了這門婚事，但卻受到眾人的反對，因為族人認為蛇和人是不能通婚的。頭目不為所動，且百步蛇擁有許多的vuliauvuliau，公主也排除眾異仍然嫁給了牠。
2. vuliauvuliau意為和骨頭一樣的硬，不怕別人的欺負，vuliauvuliau亦有護身的功用，昔日傳說山上住有一頭會吃人的怪物，許多來往於山間的族人都遭到被吞噬的噩運，族人心生恐懼，人人自危，不知如何是好。但是這頭吃人的怪物一看到珍貴的vuliauvuliau會感到非常的害怕而不敢現身害人，因此族中頭目必須佩戴黃珠以保護自己。而vuliauvuliau也成為族中貴族勇士們極力想要獲取的寶物。
3. Maciag 和vuliauvuliau一樣，雖是沒有紋彩的黃色珠子，但其重要性並不亞於多彩珠，在項飾的排列中亦常緊臨在多彩琉璃珠之後。

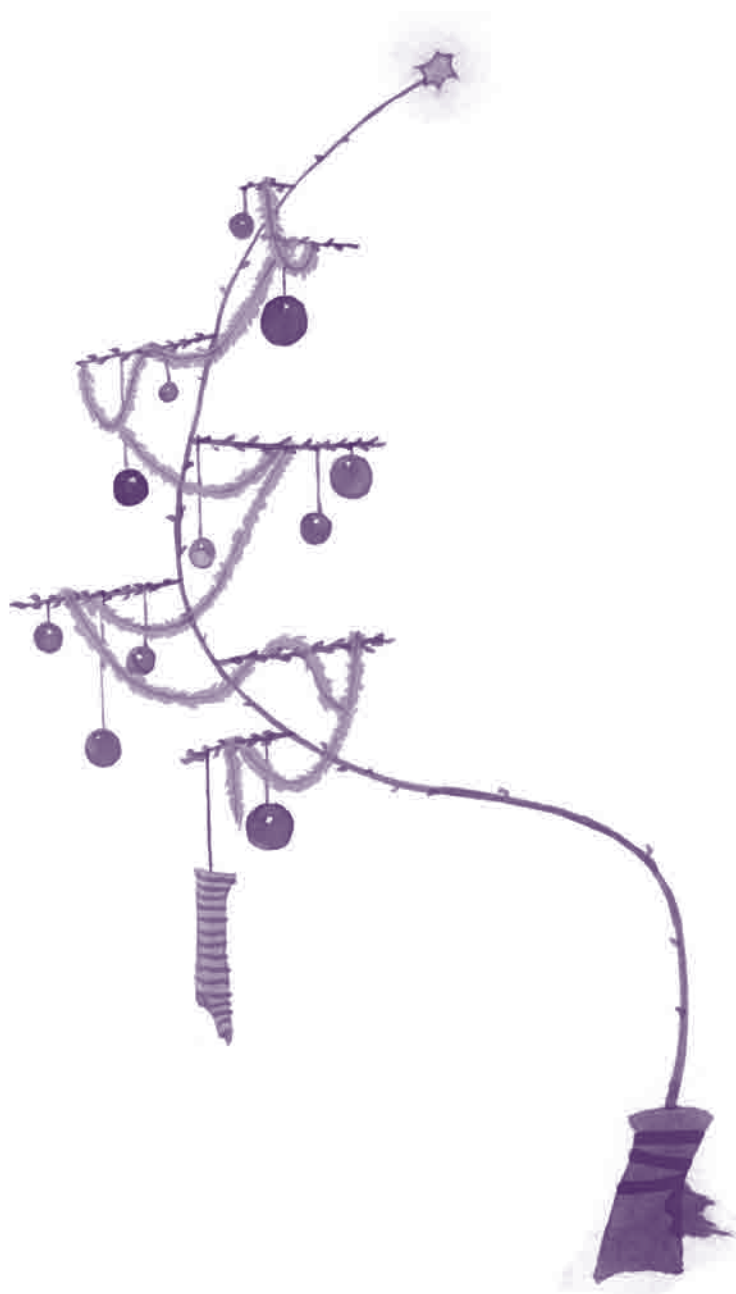
## » 橙珠

依形制大小又可分為以下四種：

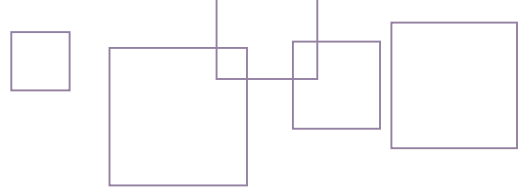
1. bakulu：長而粗，色澤暗淡，排灣族人視為珍貴的單色珠。



2. Bangazaj：色彩稍亮，孔洞較大。形制較bakulu小。
3. Pola：形制較Bangazaj小
4. Malupolapola：形制最小的橙珠。雖然價質最低，但排灣族人仍不以普通珠視之，傳說有一位頭目要嫁女兒，頭目很疼愛女兒，以malupolapola作成鞦韆當作結婚禮物讓她嬉戲，天上的神看見了非常的不高興，認為malupolapola不是凡物，不應該做成玩具任人糟蹋；神為了懲罰頭目此不當之舉，於是乘有一次，公主又跑去玩鞦韆時，召來雲雨將公主團團圍住，並把公主連同鞦韆一塊捲走。過了幾天，鞦韆被送了回來，而公主從此音訊渺茫。爾後族人不敢再以malupolapola做成鞦韆。







## \* 課後閱讀單 \*

# 多元文化領導的重要性

◎ Tipus

跨國企業內的多元文化差異，可為組織帶來不同的文化內容、歷史遺產、思考觀點與人生價值，如果處理得宜，多元文化可以是企業的資產，為企業孕育豐富的內涵和利潤；但對於存在於文化間的緊張關係，如果處理或因應延誤失當，多元文化就可能變成負債甚至於摧毀整個企業組織。因此，研究文化比較的學者，經常用「冰山」作為文化的類比。對商人來說，根植於水面以下80%的隱性文化的概念尤為重要（Peterson，2005）。以下就統一企業及趨勢科技的跨文化管理案例，說明多元文化領導的重要性。

## 一、7-ELEVEN「拼命三郎」的文化和菲律賓的「等待」文化

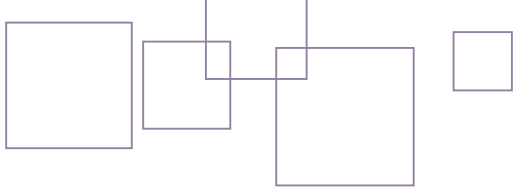
統一超商在正式接手菲律賓7-ELEVEN的第一年，急於將台灣成功經驗複製到菲律賓，在西洋情人節時，推出花與鑰匙圈的造型保險套當促銷之活動贈品。沒想到，這個保險套的噱頭卻讓7-ELEVEN業績暴跌直落。看到營業單位回傳的數字一天比一天差，詢問之下，才有員工反應說明天主教是禁止節育、尊重生命的，這個商品顯然是「殘害生命」有礙當地之民俗；菲律賓教廷更呼籲全國民眾停止到7-ELEVEN購買商品。7-ELEVEN透過與教廷溝通，並寫信解釋是文化差異造成的誤解，並捐款給教會做公益，才平息風波。

文化的融合，是跨國企業能否成功的根本。為了真正了解菲國人的民族性，駐菲的領導者還到當地的大學進修EMBA，融入菲律賓同學的生活，得出一些管理哲學是：「當菲律賓人說Thank you, Sir的時候，如果挑著眉毛，其實他們要說的是No. Sir。」花了整整七年的時間才弄懂了民族間的差異。當精悍的台商遇上浪漫又樂天的知命的菲律賓人，7-ELEVEN外派團隊調整原本「拼命三郎」的文化，開始學習「等待」的文化。迎接多全球化之元文化的時代，良好的互動平台很重要，若是發生衝突、爆發誤解時，必須找出合宜管道，坦承佈公把事情講清楚、誠心誠意道歉，才能重新建立信任感讓組織企業立於不敗之地，多元文化領導更是企業組織不容忽視的一環。

## 二、「趨勢科技」，企業國際化的典範

在全球化的浪潮下，趨勢科技是真正做到「全球化」的企業代表之一。它獨特的國際經營方式，不但受到世界各大媒體的注意，哈佛商學院更以趨勢科技的多國文化管理，進行個案研究。要使各種文化背景的人統一在一個企業文化下共處工作，其難度是可想而知的。其核心決策過程從未以某一國為中心考量，而是同時考慮各國的強處一方便性與發展性等因素（王寶玲，2004）。總部在日本，CEO在台灣，COO在美國，CFO在日本，趨勢「全球管理」的組織架構與運作方式，已經徹底顛覆並挑戰了傳統企業「總部」的概念。

趨勢科技的營運長（美國人）人在美國、財務長（印度人）在日本，CEO（台灣



人)則在台灣,把全世界當作「總部」。透過全球26處分公司,隨時思考如何全球聯手抗毒,透過超國界的經營運籌方式與協同作業,在新病毒擴散時,已於45分鐘內完成解毒任務。分處世界三地的決策者如何溝通?如何團隊運作領導公司?這些決策更要適合全球二十三國使用。這麼多不同國籍、來自不同文化的主管,又要怎樣做出決策?張明正認為打天下和治天下是不同的。「台灣的企業喜歡當成吉思汗,到世界各地開疆拓土,還是習慣帶著台灣的部屬,」張明正說:「我當初沒有這種條件,到各地只能『以夷制夷』。」沒有想到,是他的「五國兄弟」,幫他打出今天的局面。張明正希望,趨勢的文化應該要做到容許與尊重「異」。在《趨勢科技:企業國際化的典範》內文中的「超國界公司的難題:文化衝擊的管理」創辦人張明正說明,文化背景會衍生出各自的人生觀,他不想改變別人的文化,或影響他人的人生觀,但是大家既然同處一個組織之下,他希望,同仁可以在「異」中建立「同」,他對企業文化的解釋是「大家願意留下來,在這裡安身立命」,這就是多元文化領導最好的典範。

Borders are so 20th century——一個國界是二十世紀的事情了。趨勢科技一路走來,以「四海一家和無我」的企業觀,以全球和公司的利益為導向的企業文化,是台灣真正做到企業全球化的代表性範例。趨勢科技另一位創辦人陳怡蓁表示:國際觀其實就是深度的跨文化接觸(cross-cultural exposure),而表現於外的就是對異己文化的包容(inclusive mind)。當台灣公司紛紛走向國際,面對來自世界各地不同國籍的員工,跨文化管理是必須面對的重要課題。遠昇科技品管副總裁韓福樂強調,除了了解個別文化的差異外,千萬不要試著將不同文化「整合」(convergence),因為文化本身只能共存(coexist)。由此觀之,真正成功的跨國組織非常重視文化差異,即使文化在一開始看起來微不足道,也會被當成一個重要的,需要溝通的問題來處理。即使同一組織的人都說一種語言,文化的差異在溝通方面還是會形成障礙。不管從事什麼事務,文化影響是不可避免的,因此人們不僅要在最低程度上了解其他文化,更應該留意的是;即使你的文化風格在你家鄉獲取成功,那並不能表示你的國外客戶、消費者或合作夥伴都會喜歡它。透過全球化的方式來拓展商業觸角,可能帶來成功,也可能帶來挑戰。世界正以很多方式逐漸縮小,逐漸縮小的世界上,文化差異變得越來越重要了,這是多元文化領導者不可不注意的議題。

# 看見台灣新未來 ——原鄉時尚手感經濟

## 原鄉與手感的情懷

◎ 曾秀蓮

自古以來，嬰兒需要母親雙手的擁抱、觸摸，才能健康成長。

現代人則是透過消費手感產品，來按摩自己的心靈，

「從作品的手感裡，來感受餘溫。」

— 傅子菁 —

手感產品代表著一種文化、一種設計、一種情感、一個故事、一個懷念…，產品可為飲食文化、生活美學、服飾設計、園藝設計、生活用品、休閒產業--等，因為透過設計師的用心，讓人感受到溫暖、幸福、歸屬的感覺，彷彿回歸心靈深處。而手感產品所帶動的經濟價值，則稱之為手感經濟。

榻榻米（Tatami）是日本文化的一個特色，也是台灣中南部社區居民的最愛，雖然有部分被彈簧床取代，但因為榻榻米獨特的香味，會刺激嗅覺，自然散發出的淡淡草香，可安撫精神的鎮靜作用，提高睡眠品質；且榻榻米具有吸收屋內的二氧化碳及淨化空氣作用，可保持夏天吸收溼度，冬天排除的調節機能，因此榻榻米仍為不褪色的手感經濟產業。

舅舅世居台南，一輩子就以榻榻米手感創業，並締造經濟成就，一生的生命價值就在其中。雖已近八十歲高齡仍愛不釋手，且技法精緻、動作靈活。每次回台南，我總會在那裡停留近二小時，細細欣賞他的縫製技藝，並被他的專注神情感動。他說：「凡事要用心，顧客會感受到的。」雖然現在有機器可取代，但他仍堅持以手工縫製，這是一

份用心及設計，也是品質的保證。他說：「因為這項創業，讓我身體健康，可以不斷創作，並打下品牌。」心中的喜悅、滿足感和成就感，全部洋溢在他臉上，我終於領悟了「專注、用心、堅持、品質」是他手感創作的哲學觀。

榻榻米曾陪伴著我成長的歲月，小時候多少的歡樂，就在榻榻米床上留下回憶；現在兄弟姐妹都已成家，過年回家團聚時，地上一舖，便可拾回很多的記憶，晚上更是高枕無憂，享受著芬香、舒適、溫暖的感覺，更伴隨著一份舅舅的心和情感的連結。

另外，一件毛衣更是我和外子在婚姻路上的情感連結，在戀愛期間，我觀察到他對毛背心的酷愛，婚後著手請教師傅，邊學邊織，手感處女作終於完成了。從此這件毛背心就成為他冬天的最愛，歷經三十多年，雖然下擺已部份脫線，唯一不變的是那份珍愛的心。我曾經試圖要淘汰，但外子堅持要留下，他說：「這件毛衣蘊藏了多少的愛意和用心，要留下來做永遠的紀念。」多麼感動啊！目前就成為他冬天睡覺的保暖衣物。雖然它不能成為手感經濟，但這是獨一無二的手感作品，這份價值感是無法衡量的，它在我們的生命中。

手感其實是呼應現代人內心需求的新經濟模式，也成為一種時尚。DIY的體驗生活處處可見，踏在自己的土地上，用自己的雙手，以一份用心來設計，享受著「made by hand」的產品，生活中多了些踏實感、成就感、幸福感，也滿足了心靈深處，豐富了生活內涵。



## 活動目標

- ◎ 在地人文生活的探索和體驗
- ◎ 里仁為美的社區人文發現與營造
- ◎ 原鄉文化的追尋和書寫

## 活動內容

### 活動4-1

手感的畢業紀念冊

### 活動4-2

文化讓我們的生活有根

### 活動4-3

漫步園林間、戀戀華陶窯

### 活動4-4

自由書寫—看見原鄉文化



## 活動4-1

# 手感的畢業紀念冊

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p><b>【課前分享】</b> 邀請1-2位成員分享一周來的親子共學時光。</p> <p><b>【引言：一位母親的獨白】</b> 德國小說家赫曼·赫塞曾說：「生命究竟有沒有意義，並非我的責任；但怎樣安排此生卻是我的責任。」</p> <p>孩子五個月時來到了我們家，孩子的媽媽送了一張他四個月的照片給我們全家做紀念；小學畢業的那個寒假，我們決定為他做一本自己的畢業紀念冊，我們不斷的討論內容，孩子非常溫順的聽著我的構想，我們一起選照片、一起回憶那過往美麗的歡樂時光，有喜樂、有悲傷、也有許多的爭執和我不當的對待；如今照片中的許多人事物幾乎都不曾有所聯絡，有的人走了、所有的主人翁也都長大了。孩子即將滿24歲，不知道我們母子在一起的日子還會有多久？那年手感的畢業紀念冊，裝著我們滿滿的愛，也聯結了我和孩子這一世的母子情緣……。孩子，雖然不在我的肚子裡長大，但是在我的心中一直都在成長……。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者溫情分享手感的畢業紀念冊(或其它手製紀念冊)點滴。</li> <li>2. 團體分享討論：手感紀念冊所帶來的意義，請成員思索並分享各自生活中，曾有的相似經驗。</li> </ol>	

手感畢業紀念冊，也可依帶領者所擅長的，改用任何其它手製生活及影像紀錄冊，重點在於透過個人經驗分享，鼓勵成員透過手感創意製品豐富生活……

## 活動4-2

# 文化讓我們的生活有根

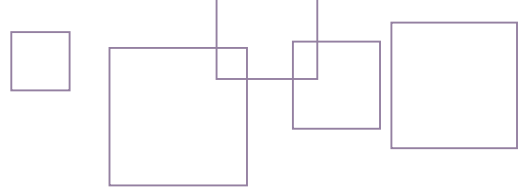
時間	活動步驟	準備事項
50mins	<p><b>【生活美學的悸動】</b></p> <p>原鄉——是屬於我們生長的土地所共有的心靈歸屬，是從我們的文化脈絡、生活型態及風土人文裡面，在時間中所累積出來的經驗和知覺，無論在歷史中經過多少次文化融合或是工業科技技術的提升，這些經驗都會在生活中，在台灣的陽光、空氣、水以及人情溫暖之中發酵，重新醞釀出屬於我們自己的文化新型態，這就是我們所擁有的原鄉。原鄉的深度有多深，時尚的高度就能有多高（陳育平，2007）。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者示範：帶領者將自己準備的物品放在預先鋪好桌布的桌面上，述說物品背後的故事，並以故事或詩作、繪圖等方式簡潔呈現。</li> <li>2. 請成員為自己所帶來有意義的物品，運用現場的粉彩紙、蠟筆等材料，做一份特別的DM。</li> <li>3. 四人一組，分享自己所帶來物品，述說屬於自己的人文故事。</li> <li>4. 邀請成員將物品及手創DM，布置在桌上，再仔細欣賞每一件物品背後的故事點滴。</li> <li>5. 邀請2-4位成員述說屬於自己的人文故事。</li> <li>6. 大團體討論、回饋。</li> </ol> <p><b>結語：</b>日本設計名師杉浦康平說：「我們的前腳代表未來，後腳代表傳統，只有後腳站穩，前腳才能邁開。」不要忘了回頭看看自己的根、自己的土壤，它會給我們最大的養分和祝福。原來設計的緣起與完成，就在於回饋自己對人、事、物、境的重新安頓。</p>	<p>素色桌布 粉彩紙 粉蠟筆 剪刀 雙面膠 CD音樂</p>

呈現方式，就像是一件商品的DM介紹，在此則以純手感方式製成，也可以說是為物品賦予生命。

## 活動4-3

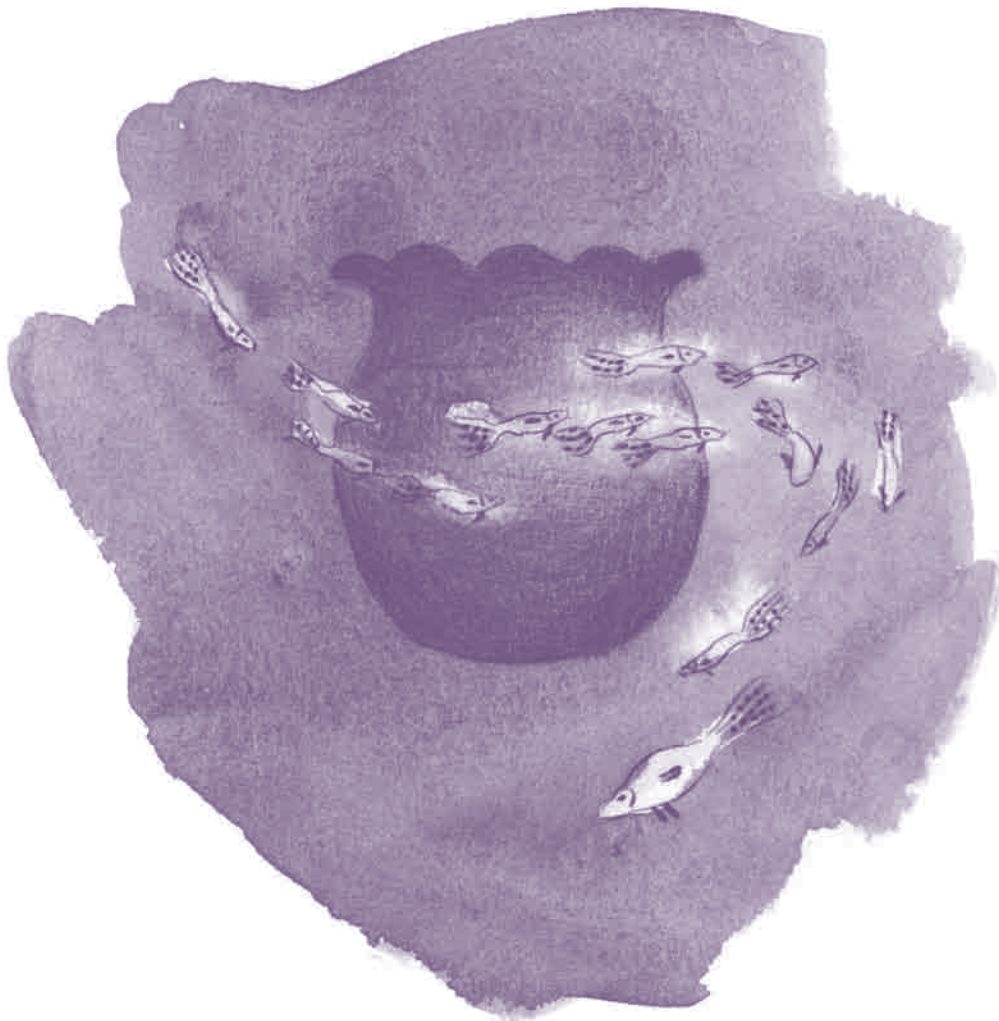
# 漫步園林間、戀戀華陶窯

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p><b>【第一座台灣式人文園林】</b></p> <p>華陶窯不只是一棟房子、一座窯、一片園林而已，窯主堅持以台灣墾荒者的精神詮釋此地，只為了凝聚人與土地的關係，展現獨有的生活之美。當你置身在此地時，以前記憶中的樸拙風華便呈現在眼前，華陶窯試圖傳達出對於在地的肯定與獨特的生活美學，同時加以實用化，卻同時蘊含著對文化資產的珍視；更加以「根源於土地本質」的生活思考為起點。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 連線華陶窯網頁，欣賞第一座台灣式人文園林之美。</li> <li>2. 帶領者以圖文ppt檔和音樂呈現方式，分享華陶窯早期農村耕種的飲食（自助式割稻仔飯）文化與詩作人文之悸動。</li> <li>3. 團體回饋與延伸對話：如何將屬於在地人文的飲食文化之美落實於生活之中，以心智圖方式發想、整理在黑板上(參閱第一堂課SMART思考活動單)。</li> <li>4. 帶領者結語：華陶窯顯然有個懂得謙遜,且重視與自然合諧共生的主人.....。</li> </ol> <p><b>結語：</b></p> <p>如果，每一個人都能疼惜自己的土地，這世界就沒有一寸真正荒蕪的所在了。</p> <p>～華陶窯窯主 陳文輝～</p>	<p>電腦</p> <p>單槍投影機</p> <p>華陶窯網頁連線或ppt檔</p>



## 帶領小撇步

- ☑ 帶領者課前確認電腦設備和網路連線，以維護課程氛圍的品質。
- ☑ 舉例以自己熟悉的人文背景和商家為主，並以親身經歷的悸動分享，如果可以當場拍照記錄並與服務人員對話分享更佳。
- ☑ 帶領者需要不斷地隨著影片播放做口語的練習和表達，讓自己融入分享的情境中，醞釀學習情境的氛圍。
- ☑ 心智圖部分，可以不斷的發想、演練和書寫。



## 活動4-4

# 自由書寫一看見原鄉文化

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p>1. 在感性音樂聲中，請成員手牽手圍成一圈漫步，一邊回想今天的過程，一邊讓自己沈澱下來，再回到座位上，引導成員回憶原鄉的風土人文，飲食風味、年代歌曲如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 想起家鄉（原鄉）的風土人文，讓你想到什麼？腦海中此時此刻所浮現的是……。請寫出三個你想起的畫面。</li> <li>★ 想起家鄉（原鄉）的飲食，挑起你哪些味覺，陣陣的餘香讓你久久難以忘懷……。請寫出三個你懷念的家鄉風味餐點。</li> <li>★ 唱起我們的歌，那個屬於我們年代的歌。你會想到哪三首歌？</li> </ul> <p>（以上請各圈選出一項，當作書寫的題材）</p> <p>2. 帶領者先說明自由書寫方式，再進行書寫： 可從圈選的三項中擇一書寫。 起始句：從……（故鄉的風土人文、陣陣餘香的風味餐點、一首我們的歌） 我想起了……我記得……那是…… 魔術句：其實我真正想說的是……</p> <p>3. 邀請成員就近2-3人一組，輪流讀出自己的書寫，再回到大團體中，邀請幾位做分享。</p> <p><b>【Ending結語】</b> 文化像空氣一樣，你不能一刻脫離呼吸； 文化像色彩般的絢麗，你不能一刻視而不見； 文化像飲食般的甘甜豐美，在人生的道路上滋養著你； 文化像大地的慈母，無怨無悔的承載著你守護著你。 文化讓我們的家庭與社區有根。 說明親子共學的回家延伸課題，簡介繪本《艾莉絲的樹》。發下課後閱讀單三份。</p>	CD 音樂 粉彩紙 課後 閱讀單





## 親子共學

1. 親子共讀《艾莉絲的樹》並到校園或公園聆聽樹的聲音或與樹對話、為樹寫一首詩。
2. 記錄家庭一週的飲食之美，作成美麗的食譜與人分享。
3. 讀課後閱讀文章，持續課堂未完成的原鄉人文、飲食或歌曲之自由書寫。
4. 上網搜尋了解台灣目前的文化政策，做個優質的文化公民。

\* 課後閱讀單1 \* 好書推薦：《原鄉時尚》／陳育平著／天下雜誌出版

# 腳下風土與生活想像

◎ 李仁芳

「原鄉」是世代代賴以生存的腳下風土，  
「時尚」是地方與世界溝通的國際語言。

1997年，英國在走過美國經濟學家波特（Michael Porter）所謂「生產、投資、財富驅動」等經濟發展階段後，率先以「文化創意」做為新世紀的經濟驅動力，並因而立法推動之；亞洲的南韓、泰國，也在1999年通過相關促產法案。2002年，台灣將文化創意產業納入「挑戰2008」國家重點發展計劃。這幾年來雖然立法遲遲沒有進展，「創意」、「品牌」、「設計」、「風格」、「時尚」等訴求已在消費市場上發揮重要影響力。

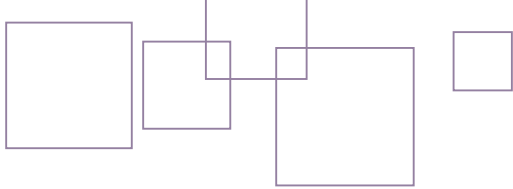
宮崎駿、J.K.羅琳都說得一口好故事。好故事當然來自豐富的想像力，而想像力則來自「高單位文化養分」的生活土壤。史密斯說「任何國家所能擁有的最佳資源，就是人民的想像力。」台灣作為一個工作大國，人民常常追求帥酷的「事業模式」，卻忽略了「生活想像」，也不太能夠把握「尋常生活的詩意時光」。我們一定要小心，「工作大國」裡乾枯的生活想像很難涵養人民的想像力。

原研哉說得再透徹不過了：「從民眾生活中所產生的日常工藝裡……，即擁有單一思維的簡潔，具備能與西洋現代主義對峙的獨特美學，這並非靠短時間的『計畫』，而是靠生活。」《彼得兔》系列繪本作者波特女士在因創作享有豐富財富與自由後，傾其所有，將一切所得回饋給賦予她創作靈感來源的土地——英國北部湖區（Lake District）景觀勝地。使得「彼得兔的原鄉」得以擋住地產開發商的環伺，繼續以悠美的步調涵養文創產業下一輩的創作心靈。

英國比我們至少提早二十年經歷了全球與區域經濟轉型和產業外移的衝擊。湖區曾歷經反公害環境運動與反產業外移勞工運動，最後還是靠形成地方認同來重建區域經濟與社區生活。「地區意識與地方認同」是建立腳下風土與地方生活想像力的重要前提。波特女士令人感動的行誼正是這種境界的具體實踐。

在每個當下好好「看腳下」，過生活，好好察覺「風土的姿勢」。台灣有勤奮的美德，如能再用心領略尋常日子的詩意時光，創意台灣的願景離我們就更近了。如果說文化創新產業需建基於地方風土的養分，「可觸摸的歷史」與「可生活的城鄉」，是創意想像力的原鄉土壤。

《原鄉時尚》序（本文作者為政治大學科技管理研究所教授）



\* 課後閱讀單2 \*

## 一堂手感人文課的觸動 阿公的牛皮紙袋

◎ 趙凡誼

屬我的人文是什麼？我想著想著，是童年玩不倦的鐵皮玩具？  
是蒐集成癮的杯杯盤盤？是媽媽用愛烹煮請宅急便快送來的肉丸子？  
還是大姑婆為家族每一位誕生的子孫輩親手所縫製的嬰兒和服？  
.....

腦中突來閃現了一個鮮明的影像，那是阿公每天每天以幾乎敬虔的感情與絕對的手感做出來的牛皮紙袋。

因家中經營雜貨店，多的是麥片售完的廢棄牛皮袋，裝麥片的包裝大紙袋，是由一層一層的牛皮紙做成的，阿公總能將它們一一拆解，一一裁切、一一折平，糊成尺寸一致的小牛皮紙袋，當作店裡盛裝白米的最佳購物袋，回憶就定格在此。

這似乎是我以往不曾細細去體會的阿公的生活智慧，小時候，我每天每天看著阿公用著一樣的心思與專注的神態，以他那一絲不苟的個性，糊著一疊一疊的小牛皮紙袋，就像ISO品管出來的產品，任一個品質都掛保證，也都經得起檢視，在阿公過逝十二年的此刻，我才隱隱的了解，他帶給我的其實是一種貫徹始終、自我要求的「態度」，也是他帶給我最珍貴的人生信念。

我很想對他說的是，「阿公，對不起！我只記得因畏懼看您對叔叔伯伯發脾氣，讓我的童年蒙上的一層薄影，卻從未用心去感受您帶給我們的豐富，請原諒我的無知，也要說聲遲來的感謝——「阿公，我是玉華，謝謝您！」

——寫於2008.10.21寒露將至時



\* 課後閱讀單3 \*

## 酸甜苦辣的廿四小時做茶記

◎ 曾至賢

又是寒霜降的時節，天氣轉涼，亦是冬茶採收的季節。

大伙兒再一起上南港、汐止茶山，體驗做茶的樂趣及製茶的辛苦。

上午九時多已趕抵了茶山，先來一個「曬太陽」的動作，採茶去，還真正都市人，怎麼採了半天，才那麼一點點，但已是滿身大汗了，最後還是麻煩阿嬤幫我們多採一點，並動作機械採茶，才得以趕在陽光最理想的時候，進行日光萎凋（曬菁）。

誠如我們穿衣服，有經過太陽晾曬的衣服，穿起來特別的舒服，反觀，沒有經過曬菁的茶葉，味道及香氣等就差許多了。

大伙兒問：如何聞出、喝出有曬菁的茶味，正如您如何感受衣服是否經過曝曬，還是烘乾機出來的，穿在身上，馬上知道，經過一、二次的體驗，您大概就知道了。

曬菁後，接下來是端到戶內，進行室內萎凋的程序，主要是讓茶葉的水份仍繼續的消逝，而每隔二、三及四個小時，視茶葉在室內萎凋的狀況，要拿起來搖菁或浪菁一下，並替茶葉逐一的按摩，它的作用，再叫醒茶葉們不要睡死了，也要起來動一下，並藉由浪菁的動作，但茶葉與茶葉間相互摩擦，破壞其組織，也促進了茶菁的醱酵。

從中午一時起，開始連續蹲、等及浪等動作，要一直等到凌晨四時多，您可能不能亂走開，因為何時要浪菁都要看著、聞著茶菁，了解其氣味的變化來決定，一會兒聞到濃濃的菁味，因為它才開始變化中，而到半夜時分，茶菁聞到的是蘭花香、番石榴香或水蜜桃香，幾乎每次的變化都不一樣，製茶的心情，也隨著茶菁的變化而起伏。

尤其是茶園的心情，這是其經濟命脈，做好了，茶價當然好；萬一有閃失，恐怕要血本無歸。反觀，學生們做茶的心情是愉快的，因為喝了那麼久的茶，部分人根本不知茶是怎麼製作完成的，如今有機會，當然，帶著新奇、期待的心情，反正不管做好做壞，它還是「我」親手做的呢？

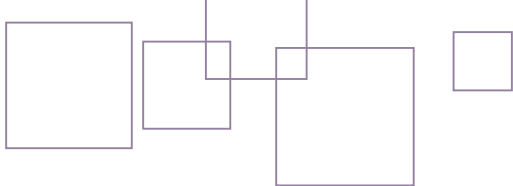
到底要等到什麼時候，才能進行炒菁、殺菁及乾燥等程序，看到我們做的茶完成了，可以喝了？年輕的師傅說，慢慢等，這是急不得的，每個動作都要做仔細，稍有閃失，都可能前功盡棄。

約到了清晨四時多，總算聞到茶菁發出了濃濃的花香，茶師傅說，可以開始炒茶了，原本一夜未睡，大伙兒正在打瞌睡之際，這一聲，無疑把瞌睡虫叫走了。

又是一陣的驚叫聲，總算等到它了。

一陣的殺菁、團揉、解塊、揉捻、解塊，如此反覆的執行，才能讓茶葉得以成為它要的形狀，如我們做的茶是包種茶，自然是成為條索狀，反觀要做烏龍茶就要團揉成球狀，形成不一。

約清晨六時許，經過多次的揉捻後，茶葉大致定型，進入到乾燥程序，清晨六時十五分第一批乾燥茶出爐，這時，已大致曉得今日做的茶好與壞，在天時地利及人和配合的天衣無縫下，大太陽的曬菁已讓我們做的茶成功一半，而大伙兒的努力總算有了代



價，初償毛茶，聞茶乾帶點乳香，而喝茶湯帶點蘭花香，儼然把花香茶做出來了，歡呼聲再度響起，感謝師傅的指導。

上午九時許，大伙兒帶著自己製作的茶賦歸，一付心滿意足的模樣，但也睡眼惺忪，充分感受到製茶的艱辛，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。

(本文轉載自<http://blog.udn.com/ee3333kimo> 清涼齋茶文化工作室部落格)





## 第5堂課

# 活出美好幸福力 ——夫妻關係的經營

## 談夫妻關係的經營

◎ 葉癸汾

西班牙哲學家Ortega Gasset曾說過：『在人類的地圖裡，愛是被探索最多的區域。當個人找到伴侶時，就像是進入一段終生的旅程。旅程開始時，伴侶雙方都堅信彼此的關係是最特別的。因為他們找對了，找到最合適的另一半，他們彼此相愛，他們的關係非常親密，而且是唯一的。』

但是，當相愛的兩人進入到婚姻關係時，才發現到原來婚姻不是只有兩人世界，除了「愛」以外還伴隨著許多的現實情形需要彼此之間的磨合，像是如何在不一樣的價值觀中磨合、調整並整合出雙方彼此可以接納、尊重、分享；不一樣的生活習慣要怎樣達成協調，這些外在因素的點點滴滴會無形中沖淡了彼此的愛意，甚至發現伴侶不符合自己期待時，所產生的失望感等。倘若兩人把彼此父母的夫妻關係，不知不覺的帶進自己的婚姻中，盲目的追隨父母的相處模式，而不去思索自己想要的是怎麼樣的婚姻，許多莫名的無奈與不悅會充斥在自己的婚姻關係中。

婚姻的相處沒有一定的模式，美滿的婚姻觀也因人而異，它不只是透露自己的渴望，也會隨著社會的變遷而呈現出不同的面貌，重要的是夫妻的雙人舞步要如何進退得宜，即能舞出自己的曼妙舞姿，也能舞出專屬於兩人婚姻的華爾滋，除了要用心去經營外，還必須用時間去等待，「經營婚姻」是維繫美滿的婚姻的不二法門，想想看有多久你和伴侶之間沒有出現「我愛你」了，思考一下此刻的你可以怎麼做。



## 活動目標

- ◎ 檢視、調整夫妻的互動模式
- ◎ 發展新的夫妻關係
- ◎ 覺察個人的非理性信念

## 活動內容

### 活動5-1

暖身活動：愛情與婚姻

### 活動5-2

翩翩起舞

### 活動5-3

互動關係檢視

### 活動5-4

舊瓶裝新酒



活動5-1

## 暖身活動：愛情與婚姻

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p><b>【課前分享】</b> 邀請1-2位成員分享一周來的親子共學時光。</p> <p><b>【愛情與婚姻】小品共讀</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 帶領者邀請成員一人一句輪流朗讀《愛情與婚姻》一文。</li><li>2. 帶領者引言「婚姻像什麼？」，邀請成員圍成圓圈坐下，並將想到的答案說出一個就丟一個坐墊至中央（若相同出現，就不丟坐墊，如果沒有墊子，以書本或外套皆可） 例如：墳墓、巧克力、白開水、音符…等。</li><li>3. 邀請成員談談剛剛拋出的形容詞之字意解釋。</li><li>4. 團體討論回饋。</li></ol>	CD音樂 <b>【課堂閱讀單1】</b>

## 活動5-2

# 翩翩起舞

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p><b>引言：</b>夫妻關係的經營是需要兩個人互相配合與調整的，就像兩個人一起跳舞一樣，是需要彼此的配合而培養良好的默契，但那不是一開始就可以做到的，需要的是時間、禮讓、體貼、互相配合、互相打氣等..，才能呈現完美和諧的舞步；在舞步的進退之間，讓我們細細的品味…</p> <p><b>【獨舞VS雙人舞】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成員起身在空間中隨意站著，當音樂響起時，請隨著音樂獨舞，不與人交談。</li> <li>2. 當音樂停止時，請保持不與人交談的狀態下，隨機找到另一人共舞。</li> <li>3. 當音樂又再次停止時，可以和你的舞伴討論彼此的舞步，稍後再次雙雙飛舞華爾茲。</li> </ol> <p><b>【團體回饋】</b></p> <p>帶著舞伴與另外兩對成為一組分享討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 當一個人跳舞到不可交談的雙人舞，心中有何感受？</li> <li>* 經過溝通討論後的雙人舞與不交談的雙人舞，有何差異？</li> </ul>	

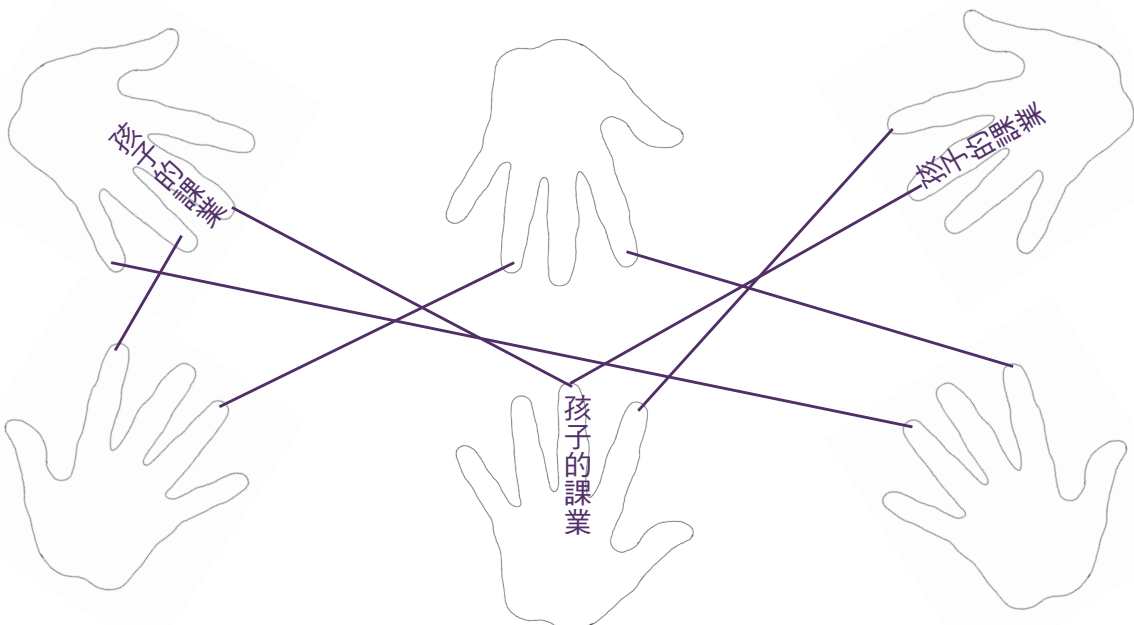
在舞蹈前兩階段中的暫不交談，是要請成員用身體、心靈，在單人舞到雙人舞的過程中去感受差異，而第三階段經過討論後再次起舞，亦會有不同的體會喔！

活動5-3

## 互動關係檢視

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p><b>引言：</b>透過剛才的活動，我們看到了什麼？在共舞的過程當中，有時候我們不小心踩到了對方的腳，但我們不是故意的。就像我們在婚姻生活中的互動一樣，有時也不是故意的，但就無意中傷到了對方。所以我們一起來檢視夫妻間的互動關係如何？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以婚齡分小組。（注意要照顧到未婚和失婚者） 帶領者提問：「在日常生活中夫妻較容易意見相左而有爭執乃至於衝突的五件事情」</li> <li>請小組成員在海報紙上，先描繪手掌圖，各自在手指頭上寫出五件事情。（要放背景音樂，無歌詞，EX:家後）</li> <li>小組內分享，並尋找組內成員的異同處。</li> <li>各組把海報紙放在中央，站起身觀察大家的相同或相異之處。</li> </ol>	<p>CD音樂 海報紙 蠟筆</p>

### \* 活動範例 \*



## 活動5-4

# 舊瓶裝新酒

時間	活動步驟	準備事項
50mins	<p><b>引言：</b>從手掌圖裡我們看到大家的爭執與衝突點，其實都蠻雷同的。當然也有些是個人獨一的問題。而當我們遇到衝突與爭執時，應如何處理呢？很想聽聽大家的想法，以及各位的解決方式。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>在白板上列出所有問題，詢問大家的解決模式ex:離開現場，找朋友訴苦，打小孩出氣，逛街買東西，冷處理，回娘家訴苦，吃東西…。</li> <li>帶領者介紹Ellis理情行為治療的ABC理論，以及非理性信念的影響(課堂閱讀單2)。</li> <li>團體共讀「婚姻的掙扎與危機」實例，帶領者引導思考過去的問題解決模式與信念裡的非理性部份，討論如何轉換。</li> <li>團體分享與回饋。</li> </ol> <p><b>【結語】</b></p> <p>二十一世紀，不只孩子需要學習，身為父母的我們也都應該投入終身學習，跟著孩子共學成長。今天的課程是夫妻間關係的經營，希望對各位或多或少有幫助。當然改變未必有改善，改變是需要時間、需要等待，學習是一個歷程的，過程中會發生許多的衝突混亂和焦慮。我想夫妻關係的經營是一輩子的課題，值得我們大家一起來努力。也祝福各位都幸福美滿。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>帶領者邀請成員守密井儀式。</li> <li>提醒親子共學(簡介繪本陽光之家)。</li> <li>成員彼此擁抱祝福。</li> </ol>	【課堂閱讀單2】





## 親子共學

1. 親子共讀《陽光之家》（和英）。
2. 紀錄家庭間的衝突事件，以及找出其中受到的非理性信念影響，將其寫出來。
3. 延伸閱讀《理情行為治療》張老師文化。

### \* 課後閱讀單1 \*

## 愛情和婚姻

在好書推薦《黃臉婆@秘密情室》一書裡，拍案叫絕的這樣的描述著「愛情」：『在剛剛萌芽又有點兒意思的時候，那種混沌未明、曖昧難定的樣子，是最最誘惑吸引的時刻。二個人互相猜忌、想著、試探著、愛理不理的拽樣，一直到證實了愛情，這個過程總讓人精神亢奮。牽個手就會怦然心動，一吻幾乎要融化銷魂，真叫人懷念談戀愛的時候啊！』

一旦進入婚姻的擴展期，有了兒女之後，雖然手依然照牽，嘴依然照吻，總少了最初的悸動，愛情去了，好像很多浪漫都已隨風而逝。結婚前，情話綿綿、抱著電話可以講到三更半夜還意猶未盡，還精神奕奕的說：「聊得好開心，一點也不會想睡！」結婚後，講電話像打電報，簡潔有力，常常在下班的時候突然來電交代：「現在在開會，晚一點到家」、「我快到家了，妳先煮飯...」；凡事只講重點，像是辦公室的同事或交代下屬一般。

談戀愛的時候，二個人一起看電視，管它內容是什麼？一起窩在沙發緊靠在一起，就是幸福甜蜜，隨便看哪一台都可以津津有味。現在呢？看電視要先搶搖控器，一百來台的頻道，常常轉了有轉，還沒選到一台喜歡；另一半馬上不耐煩的把搖控器拿過去，又在另外幾台轉來轉去，有時轉了半小時還找不到一台二個人願意一起看的節目，真不知道是我們兩人的關係變差了，還是現在的電視節目品質變差了？

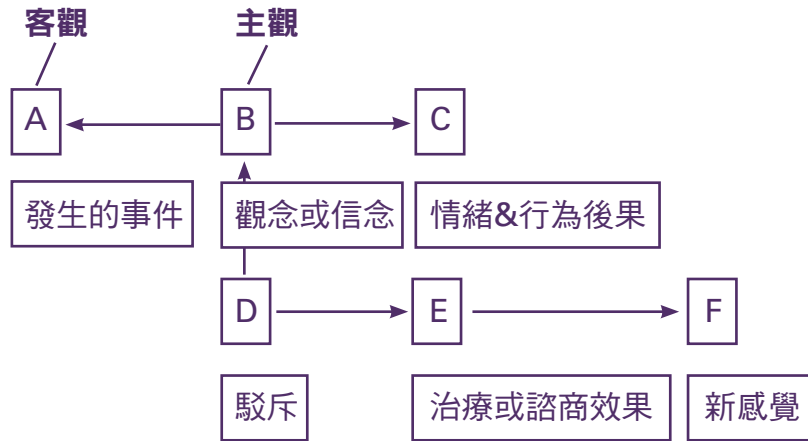
以前出差回來，還是男朋友的老公，會傳真一頁頁的情詩，訴不盡他的肉麻相思。現在出差回來，往往只留給我滿屋子髒亂的鍋碗瓢盤、待洗的衣服和滿腹的嘮叨與嘮叨....。戀愛時常享受各種小浪漫，生日時、情人節、玫瑰花、巧克力、卡片、小禮物、三不不五時，稀奇古怪的小驚喜，感受到生命的青春與活力。可是結婚久了，突然收到這些反而感覺到心裡毛毛、怪怪，忐忑不安的疑神疑鬼了起來。

有時真的好懷念單身愛戀的歲月，一顰一笑都有人那麼的關心注意，想想其實很窩心，那時候男人會問：「怎麼啦？妳在想什麼？」不像現在只會問：「晚上吃什麼？」嗚嗚嗚...差很多的咧！嗚呼！尚饗！婚姻和愛情，真的是完全不同的兩回事...

（以上改編文章參考自《黃臉婆@秘密情室》作者:黃臉婆 東觀出版社）

## \* 課後閱讀單2 \*

艾利斯(Albert Ellis)博士提出了一個解釋，說明人是怎樣把自己帶進負面情緒。他用ABC模式來說明這個過程，如下：



依照艾利斯的理論來引申，即可發現，情緒&行為後果(C)即為壓力本身的反應，而真正會引起壓力的壓力源，並非來自於(A)這個客觀存在的事件，而是(B)這個主觀的想法或觀念(即非理性觀念)所導致。

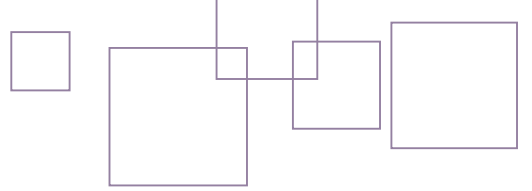
1988年艾利斯歸納整理出五項非理性信念：

1. 我必須得到我生命中所有重要他人(如父母、師長、朋友、兄弟、子女及配偶等)的和讚美。
2. 我必須將重要的事情，處理得完美無缺。
3. 因為我強烈地渴望人們要真誠且公正待我，所以他們也應該絕對地做到。
4. 假使我得不到我所想要的東西，那將是件可怕的事，而且我也無法忍受這等事。
5. 避免去面對生活裡的困難和責難，必定要比從自我 練中得到的報酬容易得多。

國內運用艾利斯的非理性觀念來從事諮商輔導，例如周文欽(民81)就提出四種夫妻關係中的非理性婚姻觀念，如后：

1. 現代的婚姻是小口子的事，幸福與否必須繫於夫妻雙方的感情。
2. 上床夫妻，下床君子，性行為是與生俱來而不須學習。
3. 愛一定可以改變一切。
4. 夫妻應該毫無保留地向對方坦白一切。

(以上參考Albert Ellis「理情行為治療」張老師文化、周文欽等編著，空大「諮商理論」第七章)



## 實例：婚姻的掙扎與危機

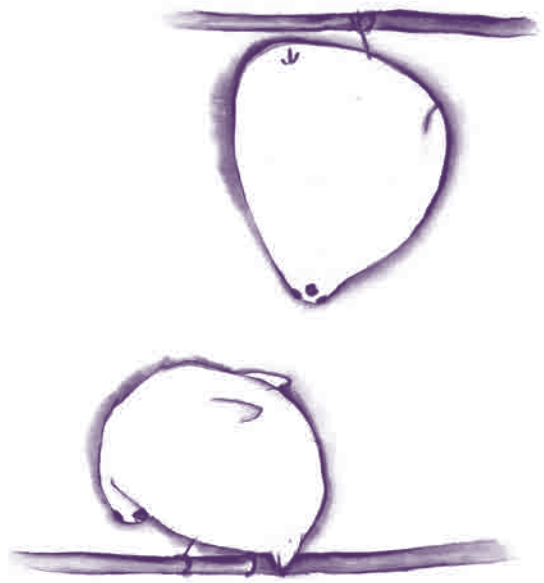
# 打破非理性——轉念發現婚姻的新境

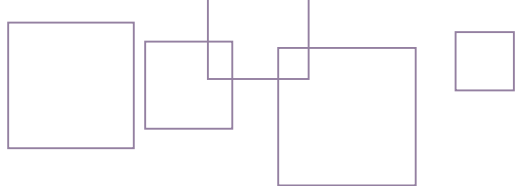
◎ 瑪德琳

和先生的婚姻，外表看來平順、美滿，然而，卻少有溝通(A事件)，也少有被實質的關心，加上忙碌的工作與育兒的責任未被分擔(A事件)，

我認定先生是個無感、自私、只愛自己，很不體貼的人，未來也不可能改變(B)。我相信別人一定比他更體貼(B)、沒有他我也能夠活得很好(B)、遠離不快樂的婚姻對孩子也好(B)，因為這樣的思維，讓心靈更加乾涸，日子過得很不快樂(C)，心裡因而萌生了強烈想離婚念頭(C)，在百般掙扎之下，就只差一個勇氣。於是，我對先生非理性的主觀認定與看法，成了當時婚姻中最大的壓力源，也彷彿像金緊箍咒般，讓我看先生是愈看愈不順眼，愈看就愈切中我主觀的認定，因此，離不離婚，就成了當時內心持續掙扎交戰的芒刺，壓力感也因著自己非理性觀念的強化而一波波的襲來。那是我的婚姻黑暗期！

而今，我已經走出婚姻黑暗期，就如艾利斯所說，人有理性思考的潛能，當我以理性思考的角度來解讀同一事件，結果卻是完全不同。我是這麼想的：難道我沒有看到他的好嗎(D)？我願意試著用不同角度來看待先生的好，但我不用強迫自己全盤接受(D)。也許我可以再給彼此一段時間，再磨合看看(D)。如果我用他較能接受的方式，表達我的想法和期待，也許事情會有轉圜(D)。我可以把重心焦點放在孩子或其他我感興趣的事物上，讓自己快樂，也許心念一轉，他也會跟著轉(D)。而因為駁斥了自己原先的非理性觀念，而產生了理性的看法，跟著產生了正面的效果，心境上對婚姻也因此跟著有了不同的新感覺。





# 從對話中的學習 ——怎麼聽？如何說？

## 「聽VS.說」字簡單 學問大

◎ 曾秀蓮

小說《印度之旅》中有一段話：「當你和別人交談時，只要你在不該停頓的地方停了一下，或是別人因你說話的語調而曲解你的本意時，整個交談就會變得很尷尬，甚至無法持續下去。」可見談話是很重要的，而談話的元素除了內容之外，又包括聲調、音度、語氣、節奏、表情、情境、時間--等，有時，你說什麼並不重要，重要的是：「你是怎麼說的」。

「說者無心、聽者有意」，常造成人際衝突，可見「怎麼聽」和「如何說」是溝通上的重要課題。溝通是兩個或兩個人以上的對話，「如何說」是指傳達訊息的一方，「怎麼聽」是指接收訊息的一方，因每個人的人格特質、知識背景、心理需求不同，同樣的一個訊息，每個人的反應或接受度也會有差異，為確保傳達的訊息無誤，溝通後若能做個核對，較能產生正面效應。

家族治療大師薩提爾（V.Satir）把一般人在面對壓力時，與外界接觸的方式分為指責、討好、超理智與打岔四種類型。雖然面對不同的情境與對象，大部分的人都會選擇對自己較有利的方式去處理；然而有時壓力太大時，則會使用最習慣的方式去應對，因此溝通與對話的習慣需不斷的練習，才能達成最有效的溝通目的。

人際溝通若能運用同理心，彼此以平等、尊重、信任的態度進行，善用反映式傾聽，也就是開放式反應，讓彼此都有參與及充分表達的機會，多給對方回饋，較能成功的開啟雙向溝通大門；反之，若慣用超理智或指責的方式，也就是封閉式的反應，讓聽者感受到不被接納、不被了解，只是一味的被否定，如此將切斷了溝通的管道，造成更多的衝突。



家庭經營要以情感和信任做基礎，讓家人感受到：家是可談心和情感支持的溫馨園地。有時「愛之深、責之切」，表達出來的並不是你真正的意思，例如：家人太晚回家，你真正的心理狀態是擔心他們的安全，可是當家人進門時，你卻生氣的大罵：「你為什麼老是這麼晚才回來」、「你到底在外面做了什麼好事」、「你這麼晚才回家，害我不能去睡覺」、「你為什麼不會打電話回家」，一大堆的「你」和「為什麼」的指責，讓整個事件完全走樣了，氣氛也被破壞了，事後兩人都很後悔。反之，若能運用「我訊息」表達，例如：「阿明，你這麼晚才回來，也沒有打電話回家，我很擔心你在外面是不是發生了什麼事？」此時，阿明較能感受到你的好意，是出於關心和擔心，或許還會分享開心或困擾的事呢！一件事兩樣情，所產生的效果當然也不同。

「怎麼聽」和「如何說」是雙方共同的事，若能聽出對方的弦外之音，掌握對方的心理需求，並適度的給予回饋；以同理心出發，善用反映式傾聽；多用「我訊息」取代「你式」的指責，溝通結果總會較圓滿。另外，有時要學會延緩處理，例如：時機不對、心情不好、訊息不了解，此時不利於溝通。「聽、說」簡單的兩個字，還真有大學問、大技巧呢！

## 活動目標

- ◎ 覺察家庭中親子互動模式。
- ◎ 學習「反映式傾聽」，並運用在親子互動上。

## 活動內容

### 活動6-1

蛋的遊戲

### 活動6-2

怎麼聽 如何說

### 活動6-3

反映式傾聽

### 活動6-4

記憶的項鍊

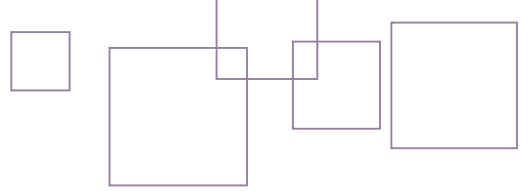
## 活動6-1

# 蛋的遊戲

時間	活動步驟	準備事項
50mins	<p><b>【課前分享】</b></p> <p>1. 4-6人一組，分享上週親子共學的感受。</p> <p><b>【蛋的遊戲】</b></p> <p><b>引言：</b>「蛋」是生活中的重要食材，就像親子互動關係在家庭中的重要性，然而我們是否常在日常生活的忙碌和例行性中，忽略了檢視與核對彼此的互動過程，以致產生誤解、期待落空等，造成彼此的傷害而不自知，使得原本需要維護的關係變得脆弱，透過拋接蛋的遊戲，來體會生活中的溝通關係。</p> <p>1. 首先可讓成員先說說看：想到蛋就想到什麼？如果要用這顆蛋玩遊戲會有什麼感受？</p> <p>2. 帶領者先示範如何玩「蛋的遊戲」，利用聽、說及肢體語言建立兩人的默契，然後進行投擲遊戲。</p> <p>3. 兩人一組練習（可同時有4-6組進行）其他成員觀察，直到全部成員都進行完畢為止。</p> <p>4. 邀請成功組（蛋完好的接到手中）或失誤組（蛋落地破掉）成員各一組，讓當事人分享感受。</p> <p>5. 藉機也觀察當事人的反思行為或情緒反應，同時也觀察其他成員的反應（如：尖叫、協助整理破蛋、安撫失誤者情緒--等）。</p> <p>6. 帶領者引導成員反思在教育子女過程中，是否能清楚傳達訊息？孩子是否聽懂了？如果不符合自己的期望時，又如何和孩子溝通？</p>	<p>CD player CD 雞蛋 兩盒 水桶、 抹布</p>

帶領小撇步：示範要非常明確、簡潔有力，舉例說明如下：

「我要把蛋丟給你，你想要我怎麼丟，你才可以安全的接到呢？」當對方回應後，則依對方所說的調整姿勢，並與對方核對，同時在要拋出時，確認對方已經準備好要接蛋了。



## 活動6-2

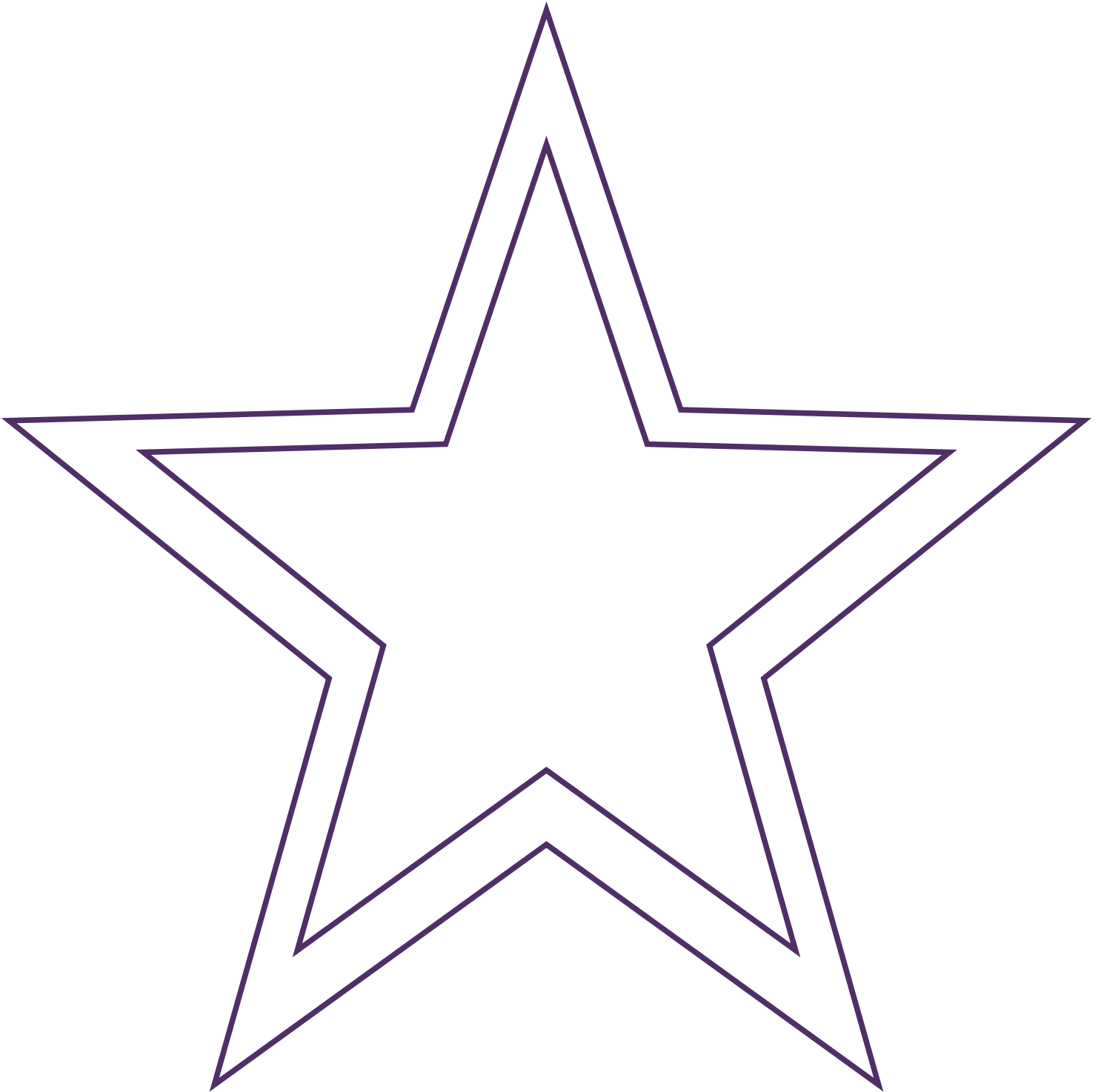
# 怎麼聽、如何說

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p><b>【星星的遊戲】</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 帶領者發給成員每人一張A4的星形圖。</li><li>2. 三個人一組，分成A(指引人)、B(被指引人)和C(觀察員)。</li></ol> <p>請B(被指引人)拿一隻筆、閉上眼睛，A(指引人)協助B將筆尖放置於星形圖上，並發號指令，協助B走完圖形。(遊戲規則:B只可說口令，不可碰觸A的手，儘可能走在星形圈內)。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. C(觀察員)：<ol style="list-style-type: none"><li>(1)請紀錄聽到A所下的指令</li><li>(2)寫下所看到A與B互動的情形</li><li>(3)寫下—我的感覺……</li></ol></li><li>4. 完成後，A、B、C依逆時針方向互換角色，總共進行三輪。(遊戲規則依前項說明原則)。</li></ol> <p><b>【團體回饋】</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 分享在扮演(聽)(說)(觀察員)角色過程中，個人的心情體驗。</li><li>2. 團體分享後，帶領者透過成員分享，引導思考教育子女時，是否也會有同樣的狀況與問題，使用什麼方式可以達到溝通與互動效果？</li></ol>	星形圖案、筆

亦可在第一輪結束時先進行分享，第二輪進行將有不同的團體動力。



## 星星的遊戲





## 活動6-3

# 反映式傾聽

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p><b>引言：</b>反映式傾聽即是一種開放性反應，包括先掌握孩子的感受和語意，然後說出他的感受和語意，也因此，孩子會感受到被了解和被接納。反映式傾聽就是給孩子一面鏡子，讓他自己看得更清楚，換言之，也就是給孩子「回饋」。</p> <p>1. 反映式傾聽的練習 發下【課堂練習單】給學員作答，就作答語句小組討論。</p> <p>2. 大團體討論</p> <p><b>結語：</b>帶領者給成員正向鼓勵與回饋，並鼓勵成員多做練習。</p>	課堂練習單

活動帶領者要非常熟悉，熟讀並活用助人歷程與技巧，蒐集父母(親子、家族、夫妻)常常遇到的問題(至少十題以上)作為題庫。



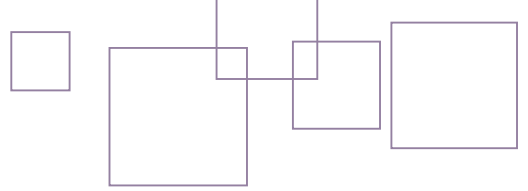
## 活動6-4

# 記憶的項鍊

時間	活動步驟	準備事項
20mins	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 帶領者簡述《記憶的項鍊》繪本故事，在主角蘿拉那條記憶項鍊裡，每顆鈕釦都代表一段家庭故事，她尤其鍾愛那些屬於母親的鈕釦，特別是母親過世時，從她穿的睡衣上剪下來的那顆釦子。蘿拉用項鍊懷念母親，也作為抗拒繼母珍妮和表現敵意的武器。當蘿拉不回應父親及珍妮時，他們用了一些方法來讓蘿拉軟化。</li><li>2. 邀請成員想像自己是故事中的父親或是繼母，面對蘿拉的狀態，如何用反映式傾聽和她對話？</li><li>3. 說明親子共學課題，鼓勵在親子分享《記憶的項鍊》故事後，可選用不同的但對家人有意義物件，編串一條獨特的記憶項鍊，下周帶來分享。</li></ol>	繪本《記憶的項鍊》 (三之三)

## 親子共學

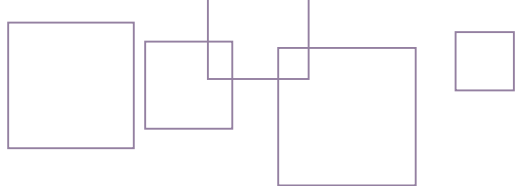
1. 親子共讀《記憶的項鍊》(三之三)，延伸編串獨一無二的家庭記憶項鍊。
2. 每天記錄一件親子互動對話，覺察個人的回應模式，並練習用反映式傾聽回應。



**\* 課堂練習單 \***

## 有效傾聽情境練習

1. 我不喜歡吃芹菜，而且我再也不要吃了。  
開放式反應： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. 我爸爸是個獨裁者。  
開放式反應： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. 我還不想上床睡覺！現在還早嘛！  
開放式反應： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. 我再也不要穿那運動鞋了，我們班上沒有人穿那種老舊的款式了。  
開放式反應： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. 我一直把他當成知心好友看待，什麼事情都告訴他，沒想到他竟然出賣我。  
開放式反應： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. 這一年多來，我 幾乎在吵架中渡過，大事吵，小事吵，白天吵，晚上也吵，我不知道我們這樣算是夫妻嗎？將來日子怎麼過呢？  
開放式反應： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. 其實我已經長大了，可是爸媽老是把我不當小孩子看，什麼事都過問，都盤查，我知道他們是關心我，但是我很想自己試試看，闖闖看呀！  
開放式反應： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. 班上秩序不好，導師怪我不負責，要我把不守規矩的同學報告給他，可是那些同學受處罰後，都罵我多管閒事，馬屁精。到底要怎樣做才好？  
開放式反應： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. 雖然以前幾次的計劃都不成功，但是從失敗中的反省、檢討裏，我對整個事件有更清楚的了解，從中有很多的學習與成長，因此對於這次的計劃，我相當有把握，一點都不怕了。  
開放式反應： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. 我立志要做醫生，濟世救人，一定要考醫科，妳覺得如何呢？  
開放式反應： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# 愛的功課 ——故事的力量

## 只是陪伴

◎如是

有一個孩子，每一回晨光時間到圖書室，一定會先去找出那本我們共讀過無數次的繪本，那個繪本故事中，不斷出現很簡單重覆的句子，只是每一頁的角色更換罷了，故事一開始是這樣的～一個小孩問「巫婆啊巫婆，請來參加我的宴會好嗎？」巫婆回答「如果你請貓來，我就去」，小孩去請貓「貓啊貓，請來參加我的宴會好嗎？」貓說「如果你請稻草人來，我就去」，「稻草人啊稻草人，請來參加我的宴會好嗎？」……「如果你請巫婆來，我就去」…，故事最後一頁是一群裝扮成巫婆、稻草人、貓、小紅帽…的小孩走向一座城堡。

那個每一回堅持要先讀完「巫婆啊巫婆」繪本的特別孩子，每天一大早走進校園，不是直接進教室，而是揹著書包，到各個角落去，和校工、警衛、高年級孩子…打招呼，最後終於進入教室，但不一會兒就和同學起衝突，在這樣的情況下，他來到輔導室，晨光晤談時間，我們有時用繪本故事對話，有時進入遊戲室透過玩偶對話…。

那一段陪伴的時光裡，我們在圖書室，找到一個安頓心靈的角落，那個角落是繪本區，我們有著不成文的約定，如果他準時到，就由他先選繪本，他若遲到時，必定看到我已挑好了繪本坐在那兒，這樣的約定在我們共讀了「巫婆啊巫婆，請來參加我的宴會」故事之後有些改變，每一回來到圖書室，他總會去找出那本書，然後啊，他一句、我一句重讀一遍，接著才能夠讀其它故事。

最初，我不太明白，何以他要一遍又一遍的讀那個故事，逐漸的透過故事對話，一點一滴的建構出他的小小世界，記不得母親的樣貌，難得與父親相聚，在隔代教養家庭裡，每天聽到許多成人世界的粗話，儘管小小年紀，他與同學的互動，也用原生家庭的



模式，在班級中常引發衝突，想要交朋友，但是其他孩子很難接受他的方式，甚至於有一度，連班級的家長們都開始擔心害怕，開始介入班級經營，那個成為焦點的孩子，用他獨特的方式，在一個充滿防衛的環境中學習，而在邀請巫婆和一群孩子參加宴會的故事中，他彷彿也加入了那個走向城堡的孩子群…。

在我們一次次的對話裡，我聽到一個沒有父母親、沒有兄弟姐妹陪伴的孩子，表達他的渴望，透過故事中小主角，傳遞他對於父親的想念，對於母親的生氣。雖然低年級的他，還無法用具體形容詞來說出內在感受，但是有一回，我們讀到一個生氣的小恐龍，他用兩隻手抓著頭告訴我：「我每次生氣，就會覺得整個腦袋要爆炸了，連眼睛都好痛」。

隔年，我們為中低年級的單親孩子設計團輔活動，希望透過繪本故事、畫圖和寫信，讓孩子們了解自己並不孤單，有個活動單元是寫一封信給親愛的家人或朋友，一個孩子在信中寫道：「親愛的媽咪，每一件事情，妳叫我做，我都會做，只有一件事，就是等妳去世了，妳叫我把妳燒成灰……」，孩子的信沒寫完，甚至好些字還是用注音，可是當夥伴們事後討論時讀到，我們很清楚孩子沒寫出來的是什麼？忍不住為之心酸，看著孩子畫出他和母親牽手的圖像，更教我們心疼…；在這彼此相伴的過程中，我有更多的體會和感動，誰敢說孩子不是我們的老師？

## 活動目標

- ◎ 故事與圖畫書的運用觀點
- ◎ 悲傷輔導之圖書運用
- ◎ 自由書寫：為失落做準備

## 活動內容

### 活動7-1

母親，我想念您

### 活動7-2

在繪本的花園裡：美麗的思念

### 活動7-3

自由書寫：人生的最後企劃案

### 活動7-4

Myhomisang

## 活動7-1

# 母親，我想念您

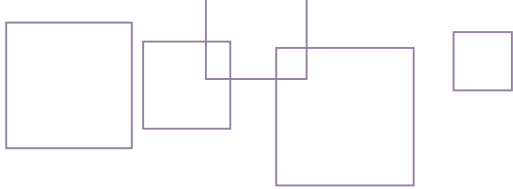
時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p><b>【課前分享】</b> 在輕柔樂聲中展開課程，邀約成員分享一周來的親子共學。</p> <p><b>【母親，我好想您】短文朗誦</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者朗讀自己書寫的一封信。(參考【附錄】：母親，我想念您)。</li> <li>2. 邀請成員談談對家人死亡、離去、失去的想法，談談在那段即將離別和告別之後的心情點滴及如何調適。</li> </ol> <p><b>結語：</b> 『每一個離別，都是一個記憶的誕生。』 『日出日落自然事，別見夕陽嘆暮遲，盛衰本來有交替，夕去朝來總有時。』天空的奇妙，就在於它總是變化多端，而人生未嘗不是變化多端呢？從欣賞自然中，我們可以感受到生命的韻律、幸福與美好，學得謙卑以及無限寬廣的心……。</p>	<p>CD音樂 CD player 單槍投影機 《母親，我想念您》短文ppt檔</p>

短文最好是由帶領者自己寫的親身故事或經歷，更能引起彼此的共鳴。若能做成ppt檔，圖文和配樂一起播放呈現，氛圍更佳。

## 活動7-2

# 在繪本的花園裡：美麗的思念

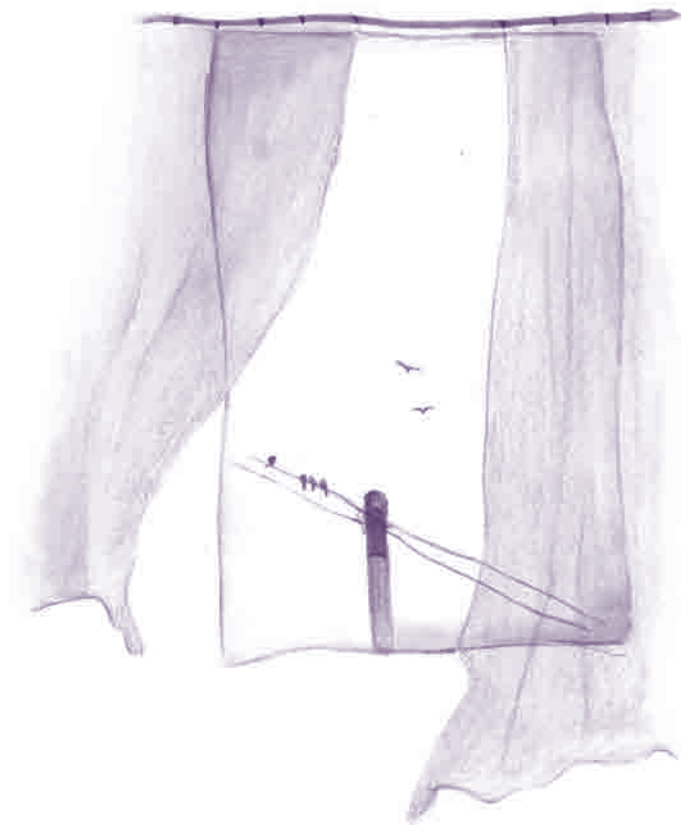
時間	活動步驟	準備事項
70mins	<p><b>【小魯的池塘】繪本導讀</b></p> <p>小魯和我住在同一條街上，他是我的好朋友。我們常常在一起喝下午茶、一起遊戲，一同到池塘邊散步、玩水、賞鳥；有一次，我們還將我家院子裡的大門塗滿了黃色的鬱金香，看起來非常漂亮！我們還用吸管和小瓶子做了一個蜂鳥的餵食器，我們共同渡過許多美好的快樂時光。但是，小魯的身體很弱常常生病，每當小魯生病在家時，我就會在放學後到他家去，我們一起玩電腦遊戲或畫著色簿。有一天，小魯的媽媽打電話來說他住院了，我感到驚慌與擔心，我問媽媽：「為什麼小魯會一直生病著？」小魯在醫院住了好久好久。同學們做了許多的卡片慰問他！唯一遺憾的是事是我們都無法到醫院探望他。我真的再也無法和小魯說話了，當爸媽告訴我小魯過逝的消息……。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者導讀到第十五頁停止。</li> <li>2. 邀請成員發想、思考或討論，若我們是故事中的人物，遇到故事中的情境時，可以做些什麼事？什麼樣的方式可以讓人度過悲傷？</li> <li>3. 小組創作：成員運用現場的各種物品，將故事延伸(各小組需運用到書寫、繪圖及其他…)，為故事做延續。</li> <li>4. 團體分享：各小組輪流分享創作的內容。</li> <li>5. 帶領者回饋，並簡述繪本中的結尾。繪本中主角在身邊的親友陪同下，用寫詩、繪畫、造池塘等多種方式，來追悼小魯並渲洩哀</li> </ol>	<p>《小魯的池塘》繪本 CD音樂 CD player A4粉彩紙 彩色紙 剪刀、膠水 粉蠟筆等</p>



傷。這些都是悲傷輔導的歷程。

6. 活動帶領者愛的小叮嚀：

當孩子面對生離死別時，讓孩子和大人之间的感情都能適度的表達和宣洩，讓情緒有了出口、讓眼淚成為最美的思念之珠，並理解到死亡並不可怕，亡者仍在親友的記憶中以另一種方式存在著，並對生命給予祝福和鼓勵，對大人或是小孩而言，是需要、也是非常重要的！





## 活動7-3

# 自由書寫：人生的最後企劃案

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p><b>【為失落做準備】</b></p> <p><b>引言：</b>達賴喇嘛說，人生就像讀一本書一樣，也是有盡頭的。一晃眼，我們就會面臨這一天。終身義工孫越與妻子在70歲生日那天簽下三份文件：預立選擇安寧緩和醫療意願書、預立不施行心肺復甦術意願書與預立醫療委任代理人委任書，當做送給自己的生日禮物，且指定女兒為醫療代理人，從此「自在心安，了無牽掛。」因為對最後「病與死」的參透，預做安排與準備，也因而更對如何好好的「活」、活出意義與價值來，產生更積極的想法與作法。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者播放《人生的最後企劃案》ppt檔(參考課後閱讀單)</li> <li>2. 邀請成員自由書寫： 起始句：我親愛的……這是一封美麗的訣別書，我想要告訴您們……（書寫時間約15分鐘）。</li> <li>3. 兩兩一組唸出書寫內容。</li> <li>4. 團體分享回饋，帶領者結語。</li> </ol>	<p>CD音樂</p> <p>CD player</p>

## 活動7-4

# Myhomisang

時間	活動步驟	準備事項
10mins	<p><b>“Myhomisang” 無限的祝福</b></p> <p>台灣的原住民族，布農族人認為人生是值得榮耀、珍惜的，不但自己要珍惜活著的福份，也隨時祈禱他人也能喜樂平安；更真實、更健康、更和諧的生活著。</p> <p>「喜樂平安」對我們來說具有存在的意義。布農族人在見面時、高興時、慶賀時、甚至於沮喪或離別時都會用「MYHOMISANG」，這句話傳神的表達生而為人所能奉獻出最尊貴的禮物。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者先發下課後閱讀單及親子共學的心情葡萄彩繪單，說明本周親子共學方向，並為今天的活動做結語。</li> <li>2. 邀請成員用一句話回饋給今天有緣和分想自由書寫的伙伴，並將緞帶慢慢拋向對方。</li> <li>3. 全體回饋結束後緞帶請勿鬆開，請成員將每節的緞帶剪下送給對方，表示感謝與祝福。（緞帶視成員人數決定大小）</li> </ol>	<p>CD音樂</p> <p>CD player</p> <p>單槍投影機</p> <p>緞帶一捲</p> <p>剪刀</p> <p>【課後閱讀單】3份、</p> <p>【親子共學～心情葡萄彩繪】</p>

## 親子共學

1. 和孩子共讀《小魯的池塘》繪本，並邀請孩子思考或討論，若我們是故事中的人物，遇到故事中的情境時，可以做些什麼事？什麼樣的方式可以讓人度過悲傷？
2. 為自己擬一份追思會活動流程和手冊，可以的話和孩子分享討論。
3. 「心情葡萄彩繪」單，請回家影印數張，親子每天各繪一張，下周帶來情緒覺察使用。



## 【附錄】母親，我想念您

◎ Tipus

母親走了！一如她開朗、慧黠的個性，選在八月八日父親節的那一個晚上，安祥的走完她八十七年的悲歡歲月。

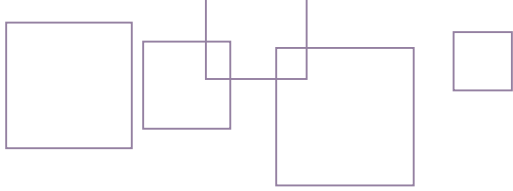
當我在母親的耳頰邊，再次的向她謝謝：「謝謝您給我聰明又健康的身體，感謝您在我們姐妹成長的過程中，給我們許多的支持和磨練。讓我們有幸福的家庭和可愛的子女；這一切都是您給我們的，我不知要如何的感恩您、報答您…媽媽謝謝您！」。我看到母親安祥的臉龐，泛起了陣陣的激動，眼角旁絲絲的淚痕，再也止不住我們全家人的不捨之情和無聲的淚滴。

母親躺在她最熟悉又溫柔的床上，我們牽著她冰冷的雙手圍繞在她的身旁。我知道她正在一點一點的離開我們，當我輕輕的拿掉裝在她身上的鼻胃管和氧氣面罩時，母親再次的睜開她的雙眼，看著客廳中的水晶燈和圍繞在她周遭的兒孫們；和我們做最後的道別，就在晚間的八點五十分，母親離開了我們！和她摯愛的母親、兄弟姐妹及她的兒子們相聚去了……。我默默地記住那一刻，讓那一片刻在我的心中做了永恆的駐留。

回顧母親在世的最後八個月，在假日裡，我不斷地推著輪椅帶她到老家，拜訪一些認識的老鄰居，到我們熟悉的七星潭海邊，共同回憶檢拾漂流木當薪柴的日子，到以前耕種的田園，回憶挑水種西瓜，種地瓜、吃地瓜的艱辛歲月，到四十年不變的美崙市場，買買愛吃的零嘴；再到小鳳的美容院梳理頭髮…；最後總不忘買一束美麗的鮮花帶回護理之家。

為了排解母親在護理之家的寂寞，每次我都會精心地挑選一些她和兒孫們的生活照片，我們一邊喝著羊奶咖啡，一邊談論著她的兒孫們的過往和現在，說到精采處，我總不自覺的擁抱著她，對她感恩又道謝，讓我們的心交融再一起。每當搭機北返的時候，我們總是不捨的擁抱道別，並相約下次見面的行程。母親節過後，母親的身體一天一天的虛弱了，虛弱到無法下床，無法進食，無法說話；也無法和我繼續我們相約的行程！

春白五月，在客家的桐花祭之後，母親要求我帶她回外婆豐村的家，我背著母親回到闊別已久的出生地，經過嘉禮灣的天公廟，再繞到大姨媽的老家；從七星潭海岸繞過台泥公司，我們共同對已被鏟平的老家做最後的巡禮，在港口的鳥踏石氣象站餐廳旁，我陪母親數著過往的船隻，我緊緊地抱著她，那是我最後一次陪母親出遊，最後一次陪母親出遊；最後一次……。



### \* 課後閱讀單1 \*

## 人生的最後企劃書——Tipus的遺囑

### 【臭皮囊（身體）部分】

當我已無法用自己的方式維持生命時，請不要插管，讓我自然的走。我願意捐出我的器官，請以基督教方式讓我告別親朋好友，並以樹葬的方式讓我回歸宇宙自然，回歸天父的懷抱！

### 【銀行存款的部分】

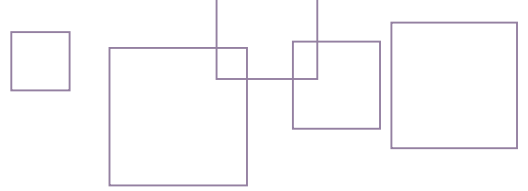
- (一) ◎◎銀行的存款如果爸爸還健在，全部歸爸爸護理之家醫療照顧支付費使用，結餘款由丈夫(◎◎◎)處理。
- (二) ◎◎銀行存款部分歸丈夫和兒子所有。
- (三) 郵局部分當做醫療、喪葬使用，結餘寬捐基督教花蓮門諾會醫院。
- (四) 保險金由受益人(兒子◎◎◎)自由支配之。

### 【物產部分】

- (一) 現住的房屋歸先生和兒子所有。
- (二) 土地贈予大姐和二姐。
- (三) 最喜歡的藏書贈予光寶社區認輔志工團姐妹們，並由建穎和文綺全權處理。
- (四) 衣物和首飾等捐給基督教花蓮門會諾醫院義賣使用。
- (五) 生活照片隨棺火化，讓我將一生的記憶帶走，在天國的一端想念大家，也默默的為大家祝禱。

### 【其他想說的話】

- ★ **老公：**這輩子嫁給您享盡您的呵護與照顧，讓我幸福的不得了，辛苦您也謝謝您！退休的男人需要有個伴，一定要讓自己活得開心喜樂喔！
- ★ **兒子：**媽媽有你真好，我會帶著我們的回憶在天家那方想念著你，我的寶貝！
- ★ **大姐、二姐：**這輩子能夠成為您們的妹妹是我的福氣，感恩您們對小妹的呵護和照顧，期待下輩子我們還能成為姐妹，換我來照顧您們……。
- ★ **給光寶的姐妹們：**雖然光會耍寶，能夠和您們一同在社區學校耍寶、共同學習，是我的福氣和恩賜。姐妹們：您們讓我感受到生命意義的光與熱，讓我感受到成為人的價值和喜樂，遇見您們是我一生最大的祝福，Myhomisang（一定要幸福喔！）別忘了我的交代：良質壓力的回流教育親子共學……。



## \* 課後閱讀單2 \*

# 收藏人間最美的記憶、為失落做準備

失落是現代人生活的一部份，諸如失業、生病、外遇、車禍、離婚、自殺、親人亡故等重大的失落事件；還有體重增加、打破花瓶、夫妻吵架、老闆責罵、搭錯車子等無數不愉快的情節，簡直天天上演。

生命這一趟介乎生與死間的旅程，一般人來去匆匆，錯過了生命的樂趣。活著，到底是為了什麼？生命這一本神秘的書，到底要教我們一些什麼事情？與其在瀕死時才開始體會生命，不如從現在起就正視死亡，建立正確看待生命和死亡的態度，使生命更加完整和豐盈有活力。

台南市國立成功大學醫學院附設醫院共有四百多位志工，每日穿梭在醫院中為病人服務，看著別人的生老病死，除了慶幸自己仍健康活著之外，見證別人的痛苦，內心會不會有所觸動？使我常想：生而為人，如果碰到這一刻，我會如何反應？

一個人，有生必有死。有一天自己病了，在面對痛苦又必須的醫療行為時，除了傷心無奈之外，還能做什麼？為了避免死亡，是否強迫自己接受各種藥物、針劑、插管的侵犯呢？

如果生命遭逢車禍腦死，還有什麼樂趣可言？那真是應驗了尼采的話：「體驗一件美妙的事物，意味著有必要錯訛地體驗之。」當那一刻來臨時，自己有沒有準備好「完全的給予」？當所有的人什麼都不能做的時候，健康財富即將化為烏有，除了錯訛怨悔之外，我該如何去愛人及感受被愛，願不願意把可用的器官和遺體捐給需要的人呢？

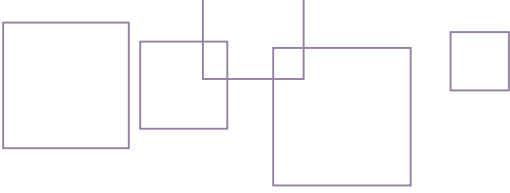
成大醫學院護理系趙可式教授說明遺囑（Will）及生預囑（Living Will）之不同。遺囑中主要交代遺物、遺產等物質項目；生預囑中要交代自己願意要的醫療照顧。一般人對生預囑可能很陌生，因為我國法律過去只有遺囑的規定。「遺囑」是指一個人去世後才生效的，然而「生預囑」是在世時就已生效。

趙教授設計了一份作業，這份作業的目的是為了幫助自己面對『我終有一天會死亡』的事實，並且反省思考自己的死亡觀。作業寫成書面，至少3000字，可多不可少。內容分為三部分：

### （一）預期自己的死亡：

想像自己患了末期癌症，而且身體狀況漸走下坡，自知來日無多，頭腦仍清醒。此時的感受、想法會是如何？將如何渡過所剩的日子？會不會改變目前的生活方式？為什麼？若欲改變，如何改變？同時反省過去歲月中的意義，對各種人生遭遇的反省及感受。想像自己發生突然的意外而亡故：如車禍、或其他天災人禍，當去世前的一剎那，對人生的感想為何？又要如何使自己的生命更有意義？



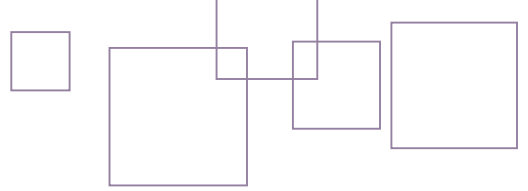


## (二)預立遺囑：請立一份遺囑，內容包括：

- (1) 遺囑(Will)：交代遺物、遺產等物質項目。合法的條文請看民法之遺囑篇。
- (2) 交代親人的生活。
- (3) 生預囑(Living Will)：交代自己願意要的醫療照顧。合法的條文請看安寧之願小冊（康泰醫療教育基金會出版）
- (4) 交代遺願。

## (三)喪葬意願，並表明為什麼想如此作：

- (1) 交代遺體的處理。交代器官移植的意願:那些器官願意被移植? 交代親人:希望能尊重自己的意願，若親人不願自己的器官被移植，要如何說服他們。
  - (2) 交代喪禮的儀式。
  - (3) 交代埋葬的方式(土葬、火葬、海葬，為什麼?)
  - (4) 交代後人紀念的方式。
  - (5) 親人會同意嗎？請解釋為什麼會同意或不同意。
- ◎ 寫作方式可自由創意發揮
  - ◎ 以現在的年齡作死亡準備，而非預想自己將來年老時才作死亡準備。  
趙可式教授認為，唯有認真反省思考，才能對死亡更為達觀。



### \* 課後閱讀單3 \*

## 圖畫書在多元文化的運用

◎ 黃文綺

個體在看了圖畫書之後，應該會豐富自己的感覺能力，去察覺世間萬象的變化。

### 圖畫書與多元文化

兒童透過聽故事，連結生活經驗、開啟想像力，建立自我概念、學習聆聽和表達、閱讀的動力由此而來。而成人便是兒童與圖畫書間的重要連結，在開展親子共讀前，成人自然要先能徜徉於圖畫書的世界。

豐富而多元的圖畫書中，除了故事蘊涵深厚的意義，會說話的圖像，往往更能打動人心，透過共讀、延伸遊戲和分享討論，得以自然互動，並了解多元的世界，包括文化、親子、家庭、自我、情緒、生命、自然關懷等主題，盡在其中。

光寶社區認輔除了在個輔中選用圖畫書與孩子對話，亦曾在單親兒童、原住民兒童、國際家庭兒童等不同訴求對象的小團輔中，都大量運用做為活動主要教材，所不同的是延伸活動。近年則將之運用在與新移民親子共學、多元文化志工培訓課程中。亦相同的經由圖畫書共讀，鼓勵成人學習傾聽、觀察、思考、等待、尊重…。學習用柔軟的心、回到孩提時的單純來看待世界豐富多元的樣貌。

而透過蘊含趣味、關懷、接納、自我、情緒、友情、親情、愛、分離、兩性、尊重、幻想、恐懼…甚至於死亡議題的圖畫書，讀者會感覺找到相同的狀況，意識到他人也有類似的困擾，若能在同儕團體中，因帶領者的開放態度，同儕間的分析、傾聽、保密，讓參與者願意表達心聲，那麼情緒更有了出口。

### 團體方案設計與實施

**目標：**藉由圖畫書本身跨越族群文化的多元豐富性，引領用多元角度來看待台灣當前的多元族群融合。簡言之，透過圖畫書的共讀、分享討論，能夠讓參與者開放心胸、打開視野、了解多元文化、柔軟的心、學習同理…。

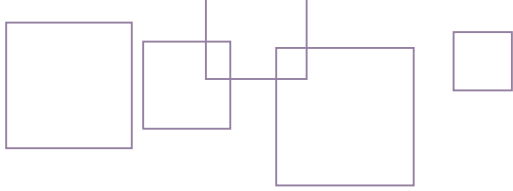
### 》 何以選用圖畫書做為開啟多元文化媒材

圖畫書是用圖畫與文字共同敘述一個完整的故事，是圖文合奏的。(彭懿，2005)

就人類教育的目的來說，個體在看了繪本之後，應該會豐富自己的感覺能力，去察覺世間萬象的變化。(陳衛平，2004)

**人生三讀圖畫書：**日本報導文學作家柳田邦男老年的喪子痛，因不經意的再讀到圖畫書而被撫慰，之後他大力倡導人生三讀圖畫書，那三讀階段正是兒童期、育兒期、老年期(繪本之力，遠流)，圖畫書的力量不言可喻。

光寶社區認輔在多元文化教育工作中，主要對象多是以孩子在幼兒、學齡階段的家長們，正好符合人生三讀圖畫書所說的育兒期階段。父母們與孩子共讀圖畫書，用適合



孩子年齡的語言文字，讀給孩子聽，一塊沈浸在其中，是一幅多美的圖像！

**圖像的力量：**圖畫書中的圖像跨越國際、超越文字，不受不同國家語言文字所拘束，即使不諳文字，也可以從圖中讀出含意，圖像本身就會說話。

**文字：**文字不多，且多數簡潔易讀，或附注音，對於新移民媽媽來說兼可學習中文，做為親子共讀時，學齡的孩子也可讀給大人聽、增加親子對話互動管道。在培訓課程中，不需花太多時間讀文字，便可以切入討論，有更多時間透過討論，看到多元文化的面向。

**主題豐富：**圖畫書的主題豐富，且寓意深遠，具有跨越文化的共通性，不少富含趣味、生活化的圖畫書，容易引發話題。用在新移民女性成長團體時，讓參與團體者較易以輕鬆的心情，分享家鄉、童年時光，產生共鳴察覺自己不孤單。而在多元文化培訓時，則因圖畫書中隱藏的寓意，有許多可以深入剖析的觀點。

## 》 圖畫書挑選原則

**實例：**台灣早期景色與東南亞國家風情相近，如「鐵馬」般具有濃厚鄉土風味的圖畫書較能引起共鳴。有時一本書會因其所引起的話題，而在接下來的課程中延伸運用，例如：某堂課的主題是最快樂的事，帶領者一邊翻書、一邊說「鐵馬」故事，才翻前幾頁，新移民媽媽們便驚呼「老師，這和我的家鄉一模一樣」、「我小時候也在河邊玩」…，於是故事停下來，讓媽媽們輪流說說自己對家鄉記憶最深的是什麼？當天的回家作業是「畫童年的家鄉」，下一堂課要帶圖來分享，而那本「鐵馬」就這樣說了二周才說完。

而像「我們的樹」談的是聖誕節、尊重大自然等主題，在新移民媽媽團體因對於這個節日並沒有太多的感受，話題一直打不開。反倒是沒有文字的「想念」，有回鄉和母親的故事，不論新移民女性或一般志工媽媽們都能熱烈回應和分享自己對家的思念。這些經驗對主題書挑選都有影響，例如能夠引發共鳴、寓意明確，同時接近新移民的文化、在地文化的背景。

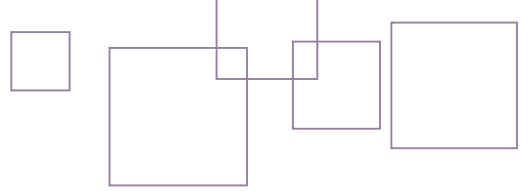
**主題性：**選書時依據事先設定的課程主題，以符合主題者為主，例如可以引發自我概念討論的「自己的顏色」，或是符合家庭中父母形象探討的「好事成雙」、親子互動關係的「猜猜我有多愛你」。也就是包含自我概念、家庭、父母形象、親子關係、同儕互動、自然人文、生命關懷等，與每一個人生活、成長有密切關係的議題。

**在地文化：**談多元文化、國際觀前，必須先了解孕育自己成長的在地文化，

**圖像與文字：**圖像具體清晰、易懂，以「想念」為例，沒有文字，但卻因帶著對家鄉及母親的思念，而引起極大共鳴。圖畫書內的文字較簡短易讀，可以引發閱讀動力，適合親子共讀，並且能夠傳遞文字美感。

**注音：**部份圖畫書未附注音，新移民閱讀有困難，會要求講師選用有注音版本，不論其個人或親子共讀都較容易。

**依對象而定：**由於多元文化相關團體組成不同，有一般志工團體、新移民團體、新



移民家庭親子等，因此選用圖畫書時，還是須依參與者而做調整。

## 帶領原則

- \* 文化素養：帶領者本身應對多元文化有所認知和了解，才能適切引導。
- \* 彈性：能夠視團體成員的情況，隨時彈性調整活動，並且預備不同的圖畫書做替換或補充。
- \* 過程中的分享和參與最重要。
- \* 開放式的引領，鼓勵成員參與。
- \* 尊重每位成員的個別性，能夠等待成員沈澱、思考的機會。
- \* 具備同理心、尊重、真誠等技巧
- \* 自身的鬆動、沒有比較和批判。
- \* 帶領者要熟悉圖畫書內的圖文，事先設計搭配適合的延伸活動。

## 延伸活動：結合遊戲、繪畫、歌謠、戲偶

每次課程都有暖身活動、主題圖畫書、延伸活動和分享。暖身活動有時會變成團體儀式(例如：「蘿蔔蹲」遊戲簡單，但卻讓團體成員重享童年樂趣，在新移民女性成長團體中，每回上課，都有成員要求玩一下，大家玩得笑成一團)。

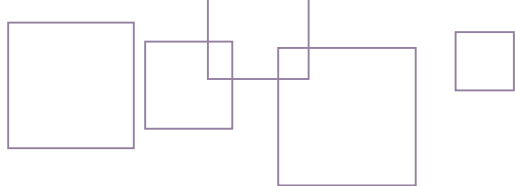
方案設計時，先訂出主題，挑選合適圖畫書，再輔以相關延伸活動，讓參與者能夠在課堂中動手做或畫，未完成部份還可以帶回家做為親子共學，甚至請配偶參與協助完成。

當主題圖畫書引發話題時，引導把對家鄉的思念畫出來，或是完成一幅目前的家庭圖，與團體成員分享。

常用的搭配活動包括遊戲(多為童年玩過的)、繪畫(用粉蠟筆或拼貼在四開圖畫紙上呈現)、歌謠(台灣的或新移民媽媽的家鄉童謠、民謠)、偶的製作(用資源回收物等材料DIY製作偶來演出故事)。

## 主題書參考

不論是志工培訓或新移民女性成長團體，在課程設計時，以能夠透過團體互動分享，成為一個支持性團體為目標，因此課程主題，圍繞著自我、原生家庭和新移民家庭或多元文化觀的互動發展，在自我的部份，以介紹自己、分享自己的喜好、成長經驗為主；原生家庭的部份，以回顧家鄉、童年、親子互動模式為主；來台後所組成的移民家庭，以家庭中夫妻、親子互動為主，同時納入有關友情、自然環境、風俗民情的重要議題。

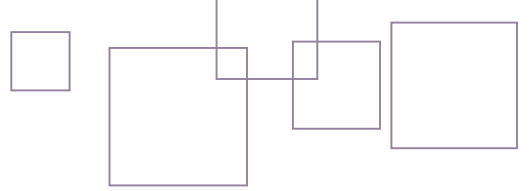


課程主題	圖畫書
我的角色、自我概念	我就是我(三暉) <b>Guji Guji</b> (信誼) 自己的顏色(遠流) 我是變色龍(上誼) 魔奇魔奇樹(和英) 點(和英) 魚就是魚(大穎)
原生家庭探索	小恩的秘密花園(格林) 鐵馬(國語日報) 想念(信誼) 跳舞(維京國際) 媽媽與我(天下雜誌)
跨文化家庭新探索	爸爸你會想我嗎(上誼) 好事成雙(格林) 一個不能沒有禮物的日子(信誼) 小藍和小黃(台英) 都是你的錯(大穎) 家庭大不同(上誼) 黑兔白兔(遠流)
親子之間	家有生氣小恐龍(大穎) 猜猜我有多愛你(上誼) 全世界最棒的冒險(大穎) 阿文的小毯子(三之三) 爸爸帶我看見宇宙(玉山社) 挖鼻孔好好玩(三之三) 星月(和英) 綠笛(和英) 追追追晚安吻(大穎) 罌粟花裡的驚奇(三之三) 點(和英) 逃家小兔(信誼) 媽媽心媽媽樹(國語日報) 派弟是個大披薩(台灣麥克)
本土文化	春神跳舞的森林(格林) 像母親一樣的河(遠流) 小月月的蹦蹦跳跳課(青林) 鐵馬(國語日報) 貼在心上的皮膚(宇宙光) 姨公公(遠流) 故事地圖(遠流) 跟阿嬤去賣掃帚(遠流) 八歲，一個人去旅行(遠流) 記得茶香滿山野(遠流)
其它 (含自然、關懷、情緒等主題)	一根羽毛也不能動(三之三) 我們的樹(上堤) 菲菲生氣了(三之三) 我好擔心(三之三) 是誰嗯嗯在我頭上(三之三) 你很特別(道聲) 世界上最美麗的村子(小魯) 誰是第一名(信誼) 媽咪萬歲(格林) 爺爺的肉丸子湯(東方) 最重要的事(道聲) 拼被人送的禮(青林) 尼可萊的三個問題(遠流) 凱琪的包裹(東方) 鱷魚怕怕牙醫怕怕(上誼)

註：每本圖畫書所蘊含主題繁多，此分類表只是概括性，同時在多元文化認輔課程中常運用者。

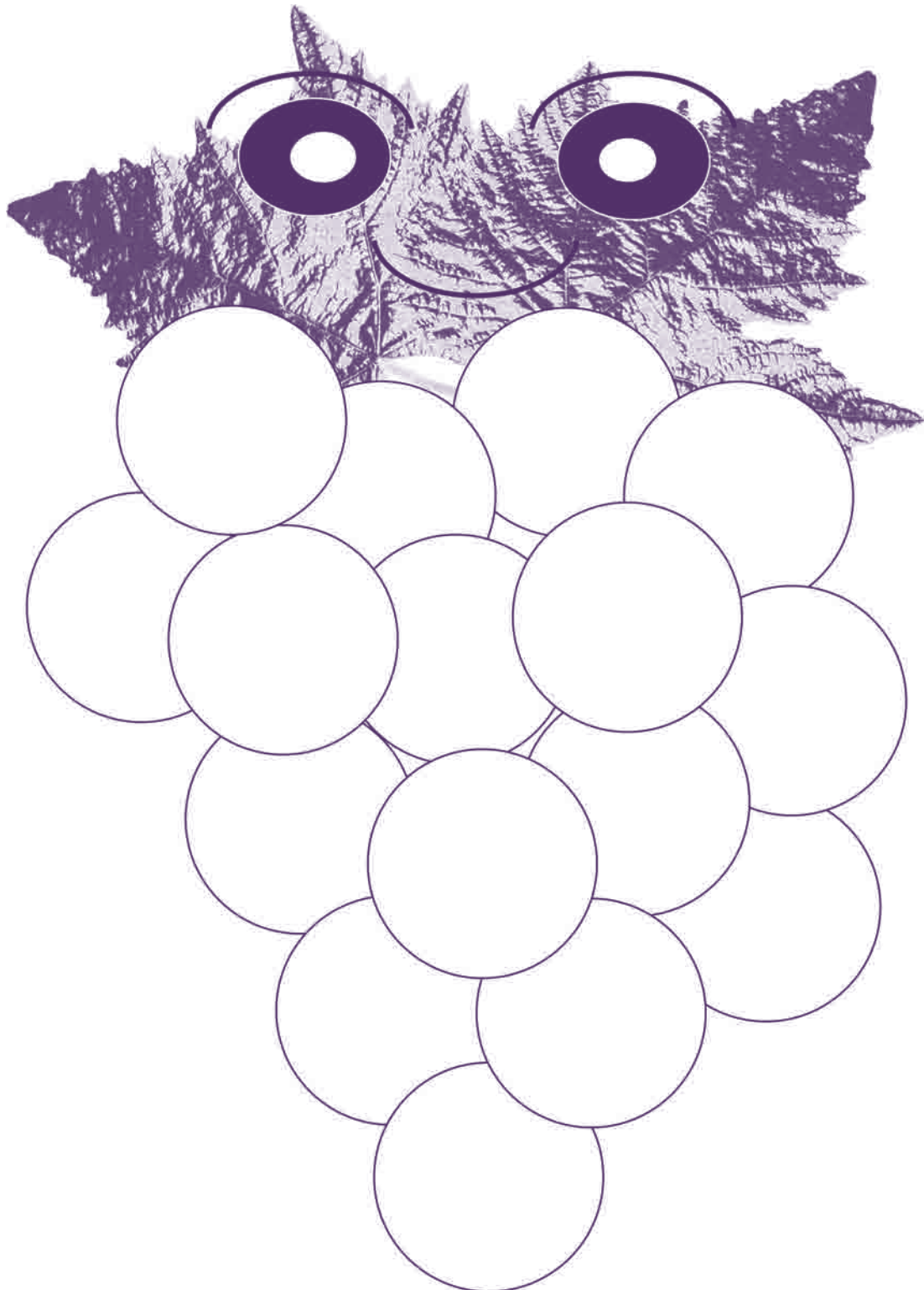
(本文原載第廿四期耕心園、作者為光寶社區認輔督導)

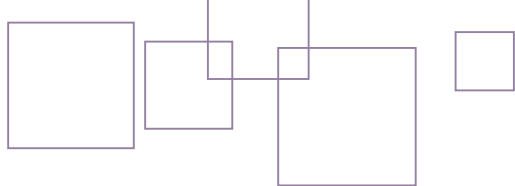




## 親子共學 心情葡萄彩繪

情緒就像溜滑梯一樣上上下下、起起伏伏、有高有低，沒有對和錯，但是它會影響到我們的生活和人際互動。顏色很神奇，它會說話喔！高興時你會用什麼顏色，悲傷時你會用什麼顏色來表達那個獨特的你？如果你可以花一點點時間，將每天的情緒顏色彩繪在葡萄哥（妹）身上，你會有不同的發現喔！試試看你就會知道那不可思議的力量。





# 聆聽火山的聲音 ——情緒的覺察與轉化

## 前 言

你了解自己情緒的罩門嗎？特定的人、事、物，常會是誘發你情緒的按鈕嗎？多年的人生歷練，自己或許已懂得一些自我開發的觀念與技巧，但稍一不慎，仍容易陷入情緒的漩渦中而難以自拔。如何掌握情緒的主導權，做自己真正的主人，便成為每個人重要的功課與挑戰。

就像學習一樣，情緒的覺察與轉化也是有歷程的。我們常會在對事件的想法與感受間糾纏不清，彼此難以切割、區分，更進而引起不同強度的情緒反應。感覺無對錯，情緒無好壞，期待透過不斷的演練，能更認真的面對自己、學習和自己對話，逐漸釐清個人情緒的誘發因子與內在信念，迎向正向積極的人生旅程。



## 活動目標

- ◎ 情緒的辨識與覺察
- ◎ 情緒的轉化與管理
- ◎ 持續記錄並覺察自我情緒

## 活動內容

### 活動8-1

我的心情顏色

### 活動8-2

聆聽火山的聲音

### 活動8-3

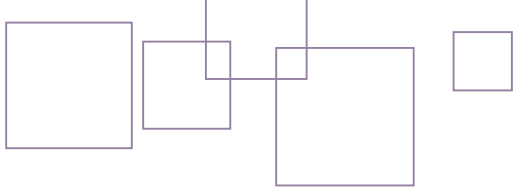
自我對話

活動8-1

## 我的心情顏色

時間	活動步驟	準備事項
50mins	<p><b>【課前分享】</b> 邀請成員分享這一周的親子共學時光，包括為自己擬一份追思會活動流程，以及心情葡萄彩繪。(各邀2位成員分享)</p> <p><b>【心情顏色】</b> <b>引言：</b>大家是否發現這二個作業間的關係，當親子有機會討論有關面對死亡和悲傷處理的議題時，彼此的情緒是否會受到影響，那一天的心情色彩必定有些不同，身為成人的我們，是否有覺察？ 當我們覺察到，自己對於比較悲傷或負面情緒的議題，難以面對或是不知該如何和孩子談論，我們用什麼方式來處理？ 情緒本身沒有對錯，我們要談情緒的處理時，首先要做的是情緒的覺察辨識。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請成員起身在室內走動，聆聽音樂，沈澱一下。</li> <li>2. 帶領者將各色的布，散置在場中央，請成員看一下這些色塊，想一想，每一種顏色所帶來的感受。</li> <li>3. 帶領者拋出幾個問題，成員隨著每一個問題，想一想自己對該問題的感受，去尋找適合回應的色塊，站在該色塊旁。同時可以簡單和站在同一色塊的成員分享。               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 此時此刻的感覺，會想用什麼顏色來代表你的感受？</li> </ol> </li> </ol>	<p>Cd player 輕柔音樂</p> <p>十種以上顏色的布</p>





- b. 談到死亡議題時，會想用什麼顏色來代表你的感受？
- c. 這一週做心情葡萄彩繪時，那一種情緒色彩出現最多？
- d. 想到你的孩子時，是什麼樣的感受，會想用什麼顏色來代表？
- e. 想到你的伴侶時，又是什麼感受，會想用什麼顏色來代表？
- f. 那一種情緒比較常出現在日常生活中，什麼顏色來代表？
- g. 那一種情緒比較不常出現在日常生活中，什麼顏色來代表？
- h. 經過這些提問分享，有沒有什麼發現？這些色塊中，那一塊是你沒有走過的？它對你代表什麼樣的情緒？

**結語：**情緒的探索與覺察是非常重要的，因為在社會化的過程中，有太多時候我們只允許自己表達、表現正向的情緒感受，而那些不愉快、不舒服的負面情緒，常常不自覺的被我們壓抑或否認；在自我探索和學習的過程中，情緒覺察十分重要，不急著立即改變，而是有沒有在當下回歸自我內在，透過團體分享，我們常會看到自己忽略的部份。

### 帶領小撇步

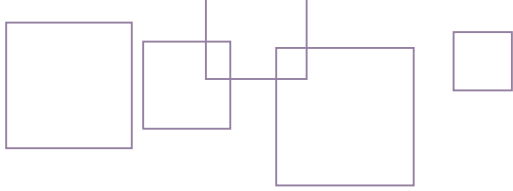
- 色彩和情緒十分有關連，常聽到藍色代表憂鬱，橙色代表溫暖…。
- 布的顏色至少要包括紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫、黑、白、灰，十種以上。
- 如果沒有布，也可以用各色的紙來代替，不論是紙或布，至少要A4大小，不宜過小喔！
- \* 帶領者的提問，還可以多想一些與情緒有關的，視現場成員互動、回應來調整。

## 活動8-2

# 聆聽火山的聲音

時間	活動步驟	準備事項
70mins	<p><b>引言：</b>『晴時多雲偶陣雨』是常用來形容情緒的詞句，的確，我們的情緒正如天氣般變化多端，從前一個活動過程，大家或多或少對自己的情緒都有些察覺，不管是喜、是怒、是悲、是樂，它沒有對錯、好壞，是將自己最真實的一面展現出來，接下來我們將繼續用不同的方式來覺察情緒。</p> <p><b>【情緒塗畫】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每人10張A4白紙、粉臘筆一盒，先坐在自己的位置上，沈澱一下，聆聽自己內在的聲音。</li> <li>2. 帶領者說明自由繪畫的方式，請成員稍後聽到每一個主題時，立刻停筆，並更換一張紙，以直覺下筆做畫。每一個主題做畫時間約1-2分鐘不等，不用完全畫好。</li> <li>3. 帶領者依序說出十個情緒語彙（參考【附錄】情緒語詞表），包含正向、負向的情緒，也可以挑選1-2段風格不同的音樂加入。</li> <li>4. 請成員把十張圖依序整理好，一一為每一張圖畫命名，命名不需按照情緒主題，而是個人對自己圖畫的直接感受。</li> <li>5. 四人一小組，依繪畫的每一個主題，同時出示該幅畫作，彼此欣賞畫作和命名，並說說自己的想法。</li> <li>6. 回到大團體，各組分享在這個體驗過程中的覺察。</li> </ol>	<p>CD player 風格相異的 幾段音樂</p> <p>每人10張A4 白紙 粉臘筆 情緒語詞表</p>

在繪畫的過程中，以直覺來挑選顏色和下筆，不需思考，可以是具體或抽象的圖案、色塊、線條...，沒有好壞、對錯，只要讓自己專注在當下，自由呈現。



**結語：**每個人都是獨一無二的，對於情緒的感受和表達方式也不盡相同，同一個事件，在不同的人身上，會引發不同的情緒；即便是同一種情緒，每個人感受的強度也不一，透過色彩、自由繪畫的揮灑，以及團體分享，去聆聽內在，並且覺察、面對、接納、尊重、包容自我與他人的情緒。



## 自我對話

時間	活動步驟	準備事項
30mins	<p><b>引言：</b>在上一階段的體驗活動中，我們開始對自己的內在情緒有了或深或淺的覺察，也或許勾起了與更深層的自己對話的渴望。接下來，在輕柔的音樂聲中，將再度邀約成員，從剛才的過程中，就特別觸動心靈的部份，學習和自己對談。</p> <p><b>【書寫與分享】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請成員挑選一張自己比較有感覺的畫作，作為書寫題目。 起始句是『在這張圖畫中，我看見…』，書寫時間約10～15分鐘。</li> <li>2. 前一階段的四人小組，輪流讀自己的書寫內容，成員只要聆聽，不需給予批評或建議。</li> <li>3. 團體分享：帶領者邀約2-3位成員分享書寫內容。</li> <li>4. 本周親子共讀推薦《小熊的小船》繪本。發下課後閱讀單。</li> </ol> <p><b>結語：</b>在今天的情緒色彩、繪畫和書寫過程中，對自己的情緒，是否有了不同的發現？在同一個主題中，因不同的生命歷程，每個人各有不同的解讀與呈現，而你對自己的情緒回應有什麼特別的覺察？是否能誠實面對自己的內在需求與真實感受？是否已逐漸找到影響情緒的關鍵因素呢？</p> <p>活動過程裡，正是讓大家可以看見自己的內在感受，能夠用不同於日常生活慣性模式來表達情緒，而在繪畫後的命名、分享、聆聽，以及最後的書寫和讀頌過程，也是一種渲洩和轉化，鼓勵大家持續做為親子共學的方式。</p>	<p>CD Player 輕柔音樂</p> <p>《小熊的小船》繪本</p> <p><b>【課後閱讀單】</b></p>



## 親子共學

1. 親子共讀《小熊的小船》（東方）。
2. 持續利用心情葡萄，記錄自己每天的情緒變化。分享情緒塗畫方式，全家一起來試。
3. 閱讀課後文章，並持續運用情緒覺察管理日記，來了解和管理自己的情緒。

### 【附錄】情緒語詞表

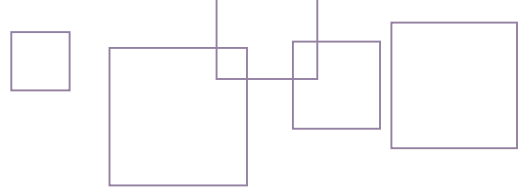
#### 》 正面情緒：

很棒、愉快、高興、快樂、興奮、熱切、很好、驚喜、感激、開心、爽快、痛快、刺激、過癮、自豪、驕傲、榮耀、激勵、安全、期望、盼望、期待、感動、感激、感謝、輕鬆、自在、自由、舒暢、舒服、親切、幸福、被愛、親密、甜蜜、滿意、滿足、歡喜、喜歡、喜悅、放心、平安、平靜、寧靜、心安、滿好、安祥、溫暖、溫馨  
被接納、被接受、被需要、被尊重、被肯定、被激勵、被欣賞、被吸引、被關心、被呵護、被包容、被了解、被信任、很得意、很窩心、很光榮、很安慰、很享受、很貼心、有衝勁、有自信、有信心、有把握、有能力、優越感、成就感、受鼓勵、受尊重、受感動、樂透了、飄飄然、感興趣、了不起、欣喜若狂、快樂得不得了！

#### 》 負面情緒

悲哀、悲傷、傷心、哀傷、沮喪、失望、灰心、心痛、心碎、絕望、著急、緊張、焦慮、壓力、生氣、激動、憤怒、氣憤、自卑、羞愧、洩氣、尷尬、氣餒、害羞、丟臉、羞恥、愧疚、慚愧、懊惱、後悔、懊悔、憂鬱、苦惱、鬱悶、憂愁、憂慮、擔心、沈重、想哭、想吐、寂寞、孤單、拘束、煩躁、急躁  
可怕、恐怖、恐懼、懼怕、驚惶、驚訝、害怕、慌張、厭惡、討厭、不爽、憎恨、怨恨、嫉妒、噁心、被騙、疑惑、困惑、茫然、無助、無奈、困難、挫折、辛苦、痛苦、苦悶、無聊、空虛、陌生、沉悶、愚蠢、懷疑、驚扭、矛盾、掙扎、麻木、委屈、心疼、難過、可惜、很煩、疲倦  
被利用、被排斥、被出賣、被陷害、被遺棄、被拒絕、被嘲笑、被激怒、被忽略、被孤立、被羞辱、被輕視、被忽視、被冤枉、壓迫感、無力感、挫折感、失落感、不高興、不公平、不快樂、不舒服、不自在、不被愛、受驚嚇、受傷害、沒希望、沒面子、沒人要、酸酸的、悶悶的、無價值、可悲的、真糟糕  
不被了解、不受重視、不被尊重、不知所措、不好意思、過意不去、心不在焉、莫名其妙、無所適從、忐忑不安、被錯怪了、能力不足、無能為力、無依無靠、失魂落魄、左右為難、坐立難安





\* 課後閱讀單 \*

## 苦難是化了粧的祝福～尋找生命的復原力

◎ 洄瀾

為什麼有些人可以輕易應付生命中最大的考驗，有些人卻連最小的挫敗也不勝其擾？是什麼原因讓某些人得以在逆境中在出發，有些人卻因無助及失意從此一蹶不振。所謂挫折復原力，就是當你對生活不滿，或是發現你的行為或言談常讓自己感到失望、憤怒、不悅時，你必須主動修正造成這些問題的負面腳本。

～挫折復原力 天下雜誌～

在社會急遽變遷的年代裡，唯有真誠而溫暖的心，才是穿透社會疏離的柔光。

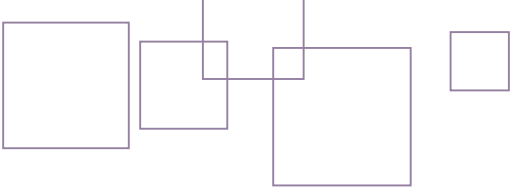
金融風暴衝擊國內外經濟，主計處2008年10月公布，9月分失業率暴增至4.27%，不但是近4年同月新高紀錄；比上月大增0.13個百分點，漲幅是歷年最大。

這個消息不禁讓我回想到父親「失業」又遇到哥哥罹患癌症的那段日子，為了醫治哥哥的病，母親四處向已經很窮的親朋好友借貸，我常常聽到父母親在房間裡為了借錢的事起爭執，伴隨而來的哭泣聲。有相當長的一段時間，父母親離開我們上山去工作，哥哥常常在夜深人靜的時候咳嗽不止，次數因著病情的惡化而越來越嚴重，有時候會咳出鮮紅的血塊，看他痛苦的樣子，瘦小的我只能躲在棉被裡擔心、害怕、哭泣。

有一天，父母親悻悻然的回來，我聽到他們神色非常難過，原來是工頭捲款逃跑了許多工人都領不到錢就各自回家了！這件事讓我們全家沮喪到極點，常常聽到母親哀聲嘆氣甚至是大聲咆哮的聲音，也常常看到哥哥在暗自流淚，父親變得更加的沉默……。陰霾的家庭氣氛讓我非常的擔心，母親終於無法忍受了，準備喝農藥自殺，剛好被父親發現即時的搶下，阻止了一場悲劇的發生。目睹這樣的傷心場面，我和哥哥都嚇呆了！哥哥牽著我往海邊走，一直的走、一直的走，直到海水嗆入了我的鼻子，我非常害怕的告訴哥哥：「我不要死、我不要死……。」哥哥才驚醒的抱起我往岸邊走，他一句話也不說，把我抱得更緊，我們躺在沙灘上直到黃昏。

之後，媽媽常會以養肥的雞做為贈禮，請託朋友幫父親找些工作的機會。有時候父親會遇到很客氣的老板，有時候他也會遇到頤指氣使、刁難的老板或老闆娘。記得有一次父親騎腳踏車載我去領工資，我們站在老板家門前廊等待，我看到老板娘提著菜籃出去買菜，我們非常恭敬的打招呼，原以為他會去告訴老板，沒想到她買菜回來老闆還是沒出現。就這樣我們從早上八點多一直等到中午煮飯的時間，從他們家飄出做菜的香味，我坐在廊道下饑腸轆轆的牽著父親的手守候老闆吃飽飯出來。老闆面無表情的告訴父親：「今天家裡沒有現金，他急著要出去，要我們明天再來，丟下這樣一句話就頭也不回的走了。」父親默默地載著我來回騎了十二多公里，那是一個小學四年級的暑假，天氣非常的悶熱！母親在醫院的另一端等候父親帶哥哥去看病。

「失業」所造成個體或家庭維生資源匱乏，或是不可預測及控制的天災意外，如果



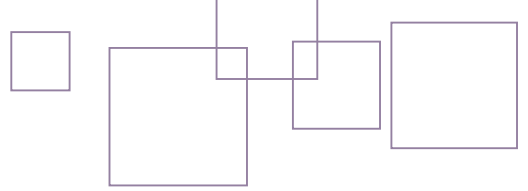
個體不願或不懂得尋求協助，往往是父母帶孩子走上自殺一途的主因。而勞動關係中各種非人性的對待，存在在社會陰暗中下階層的角落中，其所衍生出來無知、暴力、道德頹廢等惡質的人性精神狀態，常常會讓人心疼與不捨，也讓無辜的孩子受到傷害。

童年的記憶左右了我的前半生，負面的生命腳本常常讓自己的生活不愉快，間接的也影響到親子關係的互動和家庭氣氛。雖然父母親通常是愛、社會支持和親密關係的重要來源。但是，要求一個從小生長在動盪不安、看人臉色過日子的兒童，去發展親密的人際關係，實在是一件非常不容易的事情。

在「愛與生存」的書上曾經說道：「最需要良好婚姻支持的自己人，反而是最得不到這個支持的人，因為形成親密關係的能力，可能在早期被別人厭惡的經驗中被破壞了。與父母的負面關係可能會影響到後來自尊、自信的發展……。」

不過雖然如此，這並是必然的結果。舊的創傷是有可能癒合的。當我進入親密的婚姻關係裡，藉由先生穩定的工作和經濟安全的保障，我花了將近二十幾年的時間，才囤積了足夠的能量去面對過去，藉由宗教信仰、自由書寫和參與心理治療工作坊的方式及社區認輔父母學程，幫助我克服了童年的陰影；也將童年的負面腳本轉化、昇華為生命的能量，去關懷那些和我有同樣經歷的家庭、兒童，那是「挫折復原力」。它讓我坦然接納那個內在不安的孩童，讓我知道如何與它對話、疼惜、同理、安撫它，並坦然面對生活的許多困境，發展應變的潛力及持續的個人成長力。也許，人生的難處，也正是人生最值得之處。

走過生命的幽谷，讓我領悟到生命的意義，不再怨懟、不再逃避，而是從「從前」裡找到「以後」的方向。女性需要有計劃的終身學習和支持性的社區團體，找出生命的意義，活出充實、喜樂平安的人生。



# 當家有失業爸爸……

## 壹、召開家庭會議

目的：讓家人了解父親失業的現況及家庭未來面對的主題，充分告知、對話、理解，越愈是坦然以對並能正向的思考、相互激勵打氣，並懂得應用社會資源網絡等，對家庭和孩子而言有很大的幫助和安定……。

## 貳、針對成人（夫妻）部分

### 一、家庭資源盤點

#### 1. 有形資源：例如

- (1) 列舉家庭源：每位家庭成員寫下家庭擁有的資源（每一種資源可寫在一張小卡片上），如房子、車子、現金存款、債券、基金、外幣存款等、放款等。
- (2) 列舉家庭支出：每月支出款項、貸款、標會款項、保險支出、借款等。
- (3) 從新檢視個人及家庭消費與理財方式。
- (4) 從新檢視個人及家庭儲蓄與投資方式。
- (5) 凝聚家庭共識，共同面對難關。
- (6) 反思：此時此刻，對家庭而言，最重要的資源是什麼呢？

#### 2. 無形資源盤點

- (1) 家庭凝聚力：如家族、親戚、朋友之支持（有形、無形等）。
- (2) 家庭調適力、信仰及溝通。

#### 3. 社會資源的應用：包括政府系統、非營利組織（宗教團體）、社區、學校、鄰里長辦公室等。

### 二、夫妻情緒之覺察、調適能力

1. 瞭解個人與配偶，引發情緒的可能因素。
2. 檢視個人與配偶情緒，並找到適當抒解方式。
3. 夫妻相互扶持，共同面對失業。

### 三、專業的諮詢、協商

## 參、針對孩子（兒童、青少年）部分

### 一、小型團體活動

1. 情緒的管理（見活動單）
2. 班級經營同儕團體的支持、激勵與有形協助。
3. 保護專線的應用

# 情緒覺察管理日記

(記下每一天影響你或印象深刻的一件事)

生活事件簡述	感覺	想法	行為	行為的結果	我想要說的是…
例：看到先生鬱鬱寡歡，情緒低落到谷底。	擔心、焦慮	想必他的內心也很著急、焦慮，急於尋找解決的方法或管道……。	播放輕柔的音樂、閱讀，不敢多言……。	情緒舒緩、平靜許多！	多疼惜自己一點，只要媽媽OK，孩子和先生都會感受到，家裡就能平安
<p>想想，在生活事件中引發我情緒最多的事件是……</p> <p>我經常用什麼方式讓情緒調適……</p> <p>本週我想要告訴自己的是……</p>					

## 第9堂課

# 生命的禮讚 ——自我探索與覺察

## 傾聽身體之歌

◎ 陳萃英

探索身體，追求智性，呼喊靈性，攀向更高遠的意義與價值  
是幸福，是恩典，更是內在心靈的基本需求，企求穿越回歸真我的旅程

——摘錄自 傾聽身體之歌～舞蹈治療的發展與內涵 李宗芹 心靈工坊出版

永遠忘不了，當年精疲力竭生產後，望著剛出生的寶貝的那一刻，我潛潛流下了滿足與欣喜的淚珠，心中承諾：要用愛照看他長大。這些年擔起母親之責，肩負教養的重任，過程中有艱辛、有挑戰、有疑惑、有困境…，也有愛、有溫馨、有甜蜜…，但對於一個徬徨的母親而言，孩子成了重擔。

當我費盡心神，把生活的重心押在孩子身上時，孩子喘不過氣來，我也被母親的角色捆綁住，迷失了自己。除了是一個母親，我是誰？…我在做什麼？…

在徬徨迷惘下，我因緣際會進入國小的認輔志工培訓課程，出發點是學習怎樣當一個柔軟的母親，沒想到就此展開自我的追尋之旅。課程從自我探索、自我成長出發，由於強調做中學、學中做，還是生手的我只好戰戰兢兢加入小團輔，學習怎樣和特別的孩子相處。常常在課堂中學習到的技巧，在事件當下突然都成了背景，遠遁身後，只剩下無助的我和震撼共處，久久不散。

望著那些讓我不知所措的孩子，我突然有了感謝，感謝自己的孩子成長得不錯，也善待了媽媽。原來我的困擾根源來自對孩子的期待，對孩子的苛求，這是我的問題，而不是孩子的問題。

望著那些讓我不知所措的孩子，我也有了心疼，他們的人生路不過剛起步，就如此



顛簸難行，未來長遠的成長路上，還要經歷多少的辛酸與苦楚？其實，他們需要的不過是一些些的愛與關懷，卻因為某些困難而成為奢求。

從學習當一個柔軟的母親出發，認輔志工始料未及成為我生涯的轉折與重心，在長期陪伴校園中需要高關懷的特別孩子，已近中年的我，重新尋著生命的意義，我在心中承諾：所有的學習、覺知、行動，都將是為了讓自己更能貼近助人者的角度。

在助人歷程中，我也更體會疼惜與觀照自己的重要。過去的我很不滿意自己在母親的角色，現在的我則真誠地接納自己的不行與不能，常常自我安慰、鼓勵，為自己打氣，與自己對話，時時刻刻照顧自己的內在與外在，與自己同在。我原以為「助人是奉獻」，沒想到自己反而成為最大的獲益者，因為我學會了「真真實實愛自己」。

## 活動目標

- ◎ 課程的回顧、統整
- ◎ 身心的覺察與照顧
- ◎ 自我對話書寫

## 活動內容

### 活動9-1

課程的回顧、統整

### 活動9-2

傾聽身體之歌

### 活動9-3

生命河流

### 活動9-4

活動結語

## 活動9-1

# 課程的回顧、統整

時間	活動步驟
30mins	<p><b>引言：</b>在這次「社區認輔父母學學程」概念篇的通識課程規劃中蘊含了深意，期待能喚起父母們的參與熱情，激發學習興趣，鼓勵參與者思考生命歷程，願意為自己和下一代做有意義的事。從巨觀、中距到微觀，透過生態系統的架構，將全球化、在地人文、人際溝通、情緒管理乃至飲食文化，以結構性的體驗教學型態呈現。</p> <p><b>【課前分享】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩兩一組，討論及分享上週作業與觸動。</li> </ol> <p><b>【課程的回顧、統整】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>帶領者透過生態系統理論的活動單（參閱第一堂課附件一），引導成員進行『多元文化父母學學程概念篇』課程架構的統整與回顧。運用投影片的系統圖帶領統整。</li> <li>大團體討論：             <ol style="list-style-type: none"> <li>帶領者統整說明課程設計的理念。</li> <li>介紹光寶基金會社區認輔父母學學程架構圖，鼓勵學員朝終身學習邁進。</li> </ol> </li> </ol> <p><b>多元文化父母學學程架構圖</b></p>

(二) 基礎認知課程 (100小時)(實習200小時)

自我探索 助人技巧 父母效能 婚姻與家庭 全球化與 發展心理學  
人格心理學 專業倫理 (親職教育) 倫理教育 多元文化教育 (含中老年)  
同理心訓練 (子職教育) 家庭資源管理 家暴暨性侵害防治  
保護相關法律

(三) 進階成長課程 (100小時)(實習250小時)

生活平衡 心理劇 遊戲治療 生死學與 小型團體輔導 特殊兒童  
健康促進 社會劇 藝術治療 臨終關懷 諮商理論與技術 心理與教育  
(營養、運動 圖書治療 悲傷輔導 團體心理治療 變態心理學  
睡眠、疾病防治) 舞蹈治療 寬恕解怨  
敘事治療

(四) 種籽師資課程 (60小時)(實習30小時)

志工督導訓練 家族治療 成人教育 焦點短期 社會工作 老人學、老年醫學  
志工領導訓練 創傷治療 生涯諮商 心理治療 社區工作 照顧科技產品  
壓力管理 心理衛護 的應用

結語：

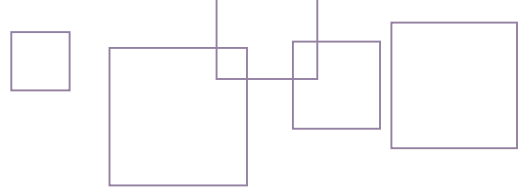
「終身學習」若是沒有一套有效可行的計畫與策略，常容易流於口號而已。在本次課程中談及的各個主題，都設有單獨的課程可提供成員或團體深入研究，並可透過光寶基金會安排專業師資進行深度學習。

## 活動9-2

# 傾聽身體之歌

時間	活動步驟	準備事項
60mins	<p><b>引言：</b>探索身體，呼喊靈性，追尋與自我共存的意義與價值，是人類內在心靈的基本需求。有多久沒和自己的身體對話，感謝身體器官無怨無悔的奉獻服務？日子久了，有時候也會感覺到身體器官無言的哀號抗議嗎？現在就請在清柔自然的音樂聲中，跟自己的身體打聲招呼吧！</p> <p><b>【冥想活動】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者播放音樂，請成員站起來，閉上眼睛、雙腳與肩同寬，傾聽身體之歌、感受生命的躍動。</li> <li>2. 請成員慢慢蹲下來，雙手輕輕地觸摸和你的腳指、雙腳、小腿、膝蓋、大腿打招呼，和存在的軀體說謝謝。</li> <li>3. 請成員慢慢站起來，雙手輕輕的撫摸著肚子，向肚子和大小腸打招呼，和存在的子宮（針對女性）那孕育生命的神聖之所在說謝謝！</li> <li>4. 慢慢地讓你的雙手往上移，經過胃到心窩處，仔細聆聽心臟的律動，讓雙手停在雙肺之處，跟胃、心臟和肺臟打招呼，和存在的器官說聲謝謝。</li> <li>5. 將你的雙手再次的往上移動，到達脖子、下顎、嘴巴，停在口鼻之間，用你的手掌感受可以自由呼吸的奇異恩典。</li> <li>6. 用你的雙手輕輕地撫摸著健康的五官，輕撫著美麗的臉龐，張開雙手撫摸著額頭、頭髮、頭顱，跟它們輕聲地打招呼，和存在的頭和腦說聲謝謝。</li> </ol>	<p>輕柔沉澱的自然音樂CD、CD player、A4粉彩紙粉蠟筆</p> <p>活動單1-2</p>





7. 將你的雙手慢慢地舉高，伸展它，讓它與天、地同在，和天地自然打招呼，大口的呼吸著新鮮的空氣，感受著陽光的溫暖和水資源的甘甜，感謝自然萬物無私的給予，大聲的說出你的感謝，大聲的說出、大聲的說出。

8. 搖動著身體，伸展著你的身體，慢慢的放下你的雙手，仔細聆聽呼吸的脈動，感受生命與存在的美好，慢慢的張開雙眼。

### 【身體寫畫】

1. 發下『人形圖學習單』（活動單1-2，可自由選擇），請成員在每一個部位塗上喜歡的顏色。

2. 請成員在場中央選一張自己喜歡的粉彩紙，用筆寫出你對身體的感謝話語。起始句為『從上述活動中，我感受到（感覺形容詞）…，我想要說的是……。』（書寫時間10分鐘，在輕柔的音樂聲中進行）

3. 兩兩一組，面對面分享彼此的文章後，向著對方，撫摸著自己各個部位說出感謝語。

### 【團體回饋】

邀約2~3位成員做活動分享。

**結語：**我們常把生命中的美好視為偶然，甚至必然。殊不知其中有多少巧妙的祝福與安排。讓我們學會凡事感謝，感謝為我們辛苦工作的身體，感謝每一個曾經幫助過我們的人。

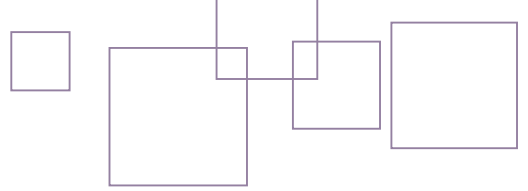
## 帶領小撇步

- ☑ 學習空間最好不受干擾，才能營造學習氛圍。
- ☑ 帶領者可依據自己的特性變換不同的引導語，現場拿捏活動氛圍。
- ☑ 音樂的選擇很重要。
- ☑ 允許成員對口語或肢體表達的不習慣，多給予鼓勵和具體的讚美。

## 活動9-4

# 生命的河流

時間	活動步驟	準備事項
50mins	<p><b>引言：</b>生命就像在河中航行，許多的事件標示著過去的航程，也預告著未來的航向，就像一座座的碼頭。有些碼頭讓人留戀不已，遲遲不肯離去，或者就算離開繼續旅程了，一旦面臨類似的經驗時，又會迅速的拉回過去的碼頭，也因此限制了自己欣賞和評價新碼頭的能力。</p> <p>多數人都能在時間河流中移動，從過去走向未來，卻很少人能真正的活在當下。期待我們都夠成熟，能在空間與時間的交錯重疊中，找到自由的移動能力與能量，也找到安全、安定的港灣。（改寫自生命花園，心靈工坊出版）</p> <p><b>【人生碼頭】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成員在圖畫紙上畫出自己生命的河流。</li> <li>2. 以出生、求學期、出社會、進入婚姻四個階段，分別標示人生的高低潮曲線。</li> <li>3. 標示自己的人生碼頭（重要他人或關鍵事件帶給你的正負面影響）</li> <li>4. 自由書寫：起始句「看見自己生命的河流，我心中感到...」（寫在背面，時間十分鐘）</li> <li>5. 兩兩分享生命的流動與各個人生碼頭所代表的意義。</li> <li>6. 重新建構生命故事。從舊的自我定位中，為自己找到新的定位。在負向的碼頭中，註記新的發現與可能。許下承諾，戮力以赴，定能心想事成。</li> </ol>	<p>音樂CD， 八開圖畫紙 粉蠟筆</p>



### 【團體回饋】

每人自生命河流的回顧與展望中，分享一句自我肯定的箴言。

### 【結語】

1. 我們接受了生命也創造了生命，承接別人為我們搭建的碼頭，也正為別人建築碼頭。回溯過去，或許有許多能量仍被束縛在未完成事件中，記得要為自己鬆綁，並期待在生命之河中能順流而下，讓內外能量自然流動，盡情開創未來的人生碼頭。
2. 請成員閉上眼睛，在音樂聲中，重新整理好自己，彼此祝福、尊重，信守保密約定。



## 活動9-5

# 結語

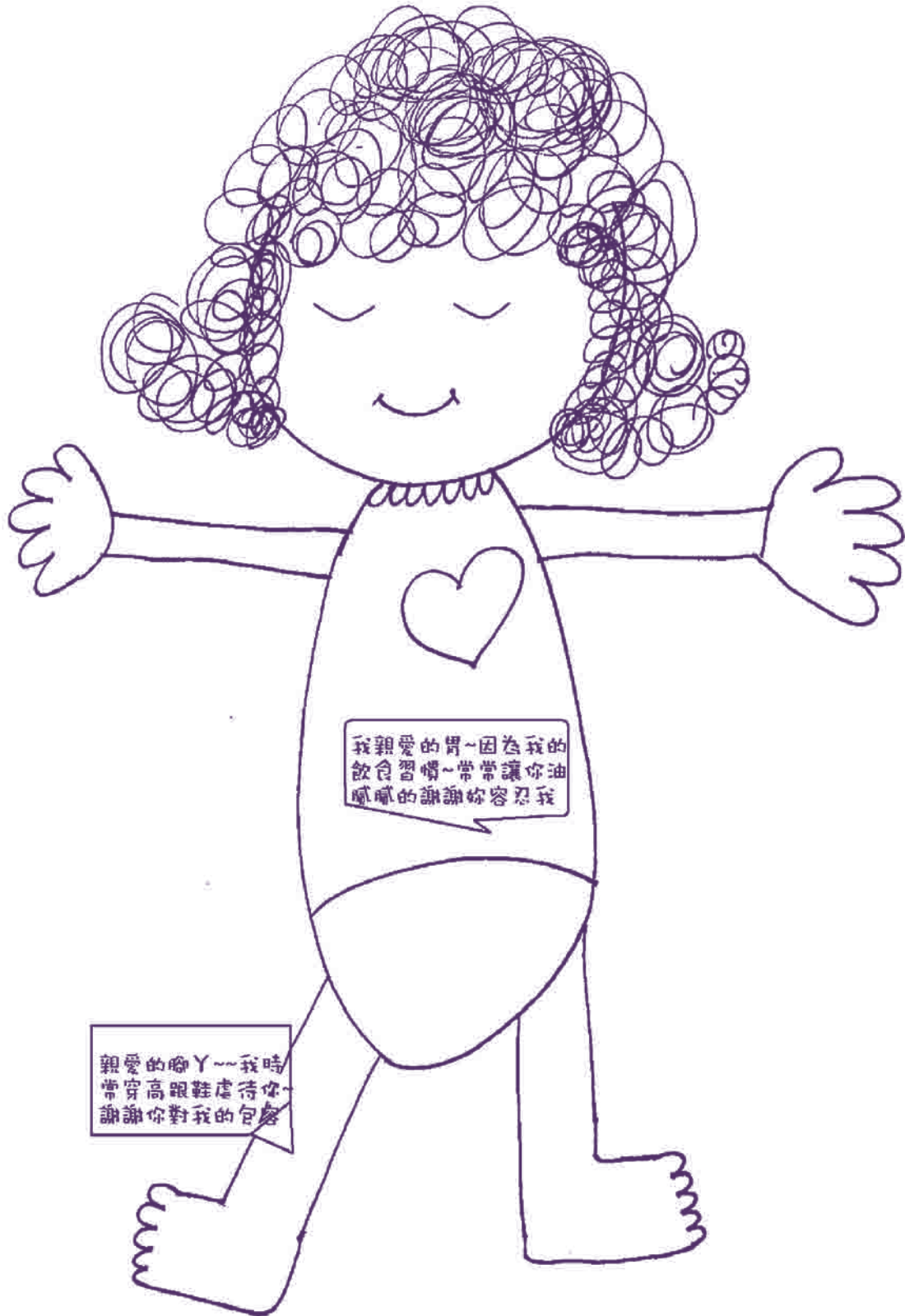
時間	活動步驟	準備事項
10mins	<p><b>引言：</b>要愛別人前，要先學會愛自己。唯有善待自己，才能發揮內在最大的能量，在團體中發光發熱，照亮自己，也照亮別人。</p> <p><b>【Ending】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者請成員圍成一個圓圈，邀請每位成員用一句話感謝自己的身體。</li> <li>2. 保密井：提醒成員把別人的故事留在團體中，只帶走自己的感受和感動。</li> </ol> <p><b>結語：</b>本次課程即將到，在課程告一段落之前，且將滿滿的祝福獻給所有參與學習的成員，期待大家都有不同的豐碩收穫，也期許大家都能有持續學習的心與驅動力。讓我們在成人學習的路上互相打氣、彼此鼓勵。</p> <p>簡介親子共讀繪本《依莉的娃娃》（道聲）。</p>	

## 親子共學

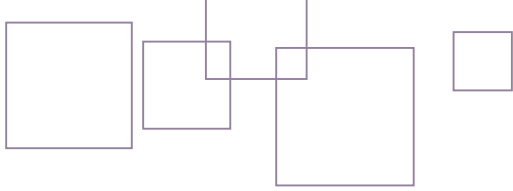
1. 親子共讀《依莉的娃娃》（道聲）。
2. 與孩子分享身體之歌學習單，鼓勵孩子彩繪及對話。
3. 看見人生風景～與家人共同描繪生命河流，並規劃出未來人生碼頭的藍圖。
4. 回顧本期第一至九堂課程，並且做一段書寫：「這次的課程中，我……」。下周帶來分享。

\*活動單1\*

## 身體之歌學習單——對身體的小小告白

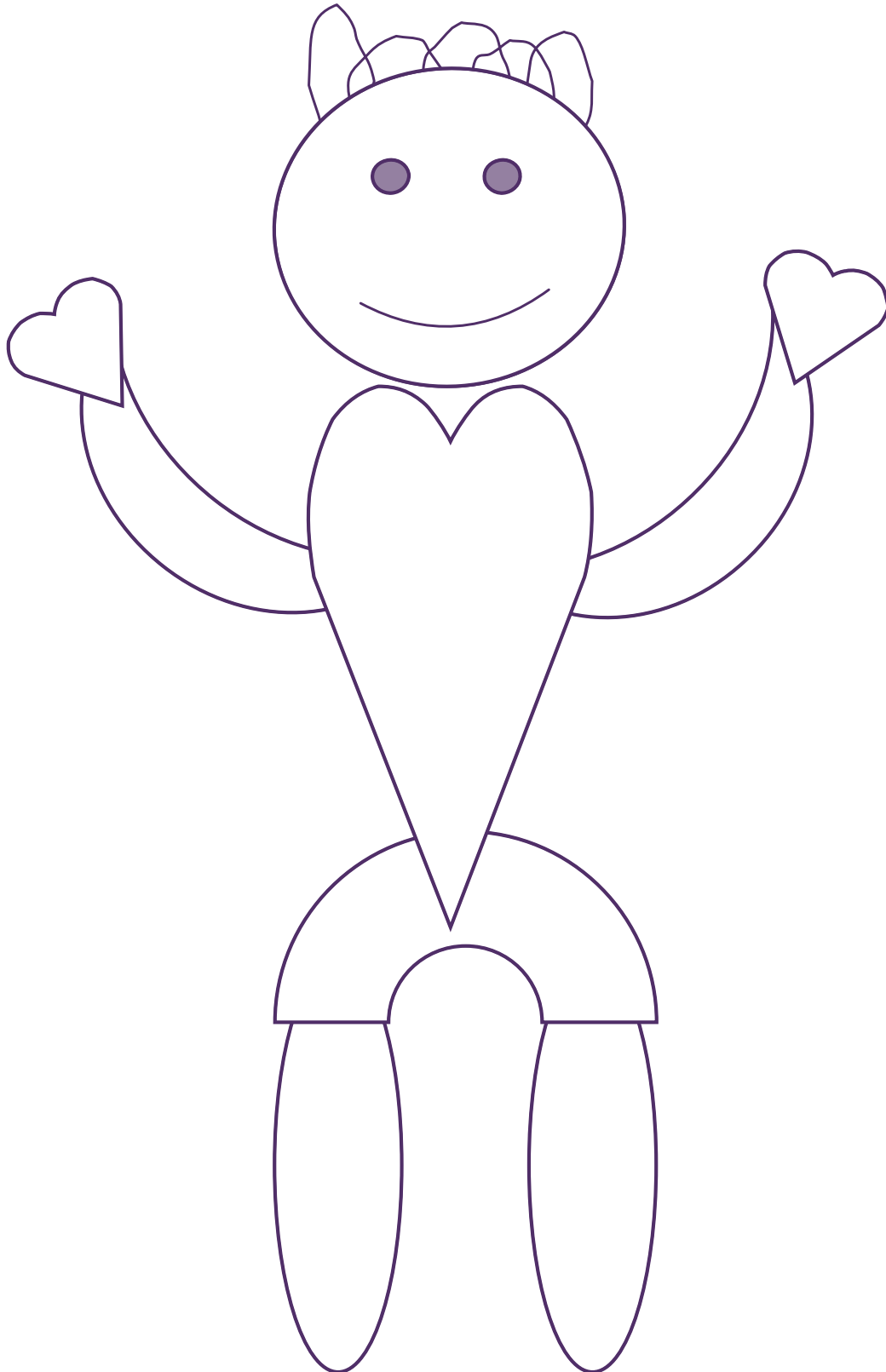






\* 活動單2 \*

## 身體之歌學習單——對身體的小小告白



# 跨文化的飲食饗宴

## ——飲食讓 我們的文化有根

### 跨文化融合的越南菜

隨著新住民家庭的增多，在台灣的大街小巷中常常可以看到許多越南小館。由於越南菜受到中國、法國以及南洋其他國家的影響，能夠完美地融合了這些國家的飲食文化，而又能夠讓自己的特色自成一格。越南在漢朝時代曾經是中國的一部分稱為安南國，因此在飲食上承襲了中國飲食陰陽調和的飲食文化，又因身處亞洲潮濕瘴氣之環境，烹調非常注重清爽原味以蒸、煮、燒烤、涼拌居多。熱油鍋炒者較少，通常被一般人認為是較上火油炸或燒烤菜肴，多會附配上新鮮的生菜、薄荷菜、九層塔、小黃瓜等，和可生吃的葉菜一同食用，以達到去油下火的食療效果。越南料理中，最令人吮指回味、嘖嘖稱道的，莫過於街頭巷尾的小吃，如越南春卷、蔗蝦、越南烤肉、豬腸粉卷、牛肉河粉等，都會令人回味無窮，膾炙人口。

要選越南菜中有一道菜餚是每個人都會點道品嚐到的就屬於“生牛肉河粉”，它完全體現了最簡單的食物往往最難做的道理。別以為生牛肉河粉的主角只有一大堆嫣紅欲滴的牛肉，其實，那被肥牛蓋過風頭的湯底，才是最鮮美味所在。生牛河上桌的同時，還會附上番芫荽、金不換、芽菜、辣椒及青檸，還有那一小碟的辣椒醬跟海鮮醬。生牛河有一套獨特的做法如下：

- (1) 先在下配料前喝一大口湯，感受一下湯底的原味。
- (2) 掐斷芽菜、金不換及番芫荽，放進湯內，味道才得以散發出來。
- (3) 榨點青檸汁出來，就可以正式品嚐。喜歡吃辣的話，更可以一口辣椒、一口河粉吃，感受一下會噴火的生牛河！
- (4) 別忘了那辣椒醬跟海鮮醬，是用來蘸牛肉吃的。吃之前應先把兩種醬料撈勻。因為生牛河的牛肉主要在於嫩滑，不過味道可能較淡口，撈過醬料就適合愛濃味的人士了！

很多人都會忽略了令生牛河更美味的秘訣，其實，餐廳即使附上多種香料，都會附上青檸、辣椒及金不換，都是帶起生牛河味道的泉源，下次品嚐時就不要忘記了。生牛河，越南家庭個個都會做，最重要是湯底。以牛腩、牛骨、花椒、八角、香茅、香葉、白胡椒粒等煲足8小時，煲的過程要不斷去掉煲出來的雜質，煲出來的就是（個個越南家庭都會做的！）牛肉清湯。

這樣做出來的生牛肉，真的又薄又滑，吃的時候把牛肉全取出來，在滾湯中拖一拖，半生熟牛肉在口裏浮游，配上同樣又薄又幼的越南河粉，就教人回味無窮，物超所值之感！



## 活動目標

- ◎ 食物哩程觀・樂活新視野
- ◎ 探討無國籍飲食的多面向
- ◎ 飲食對人文的影響

## 活動內容

### 活動10-1

暖身：粉墨登場

### 活動10-2

美的饗宴：無國界料理Fusion

### 活動10-3

Myhomisang～感恩與祝福

## 活動10-1

# 暖身：粉墨登場

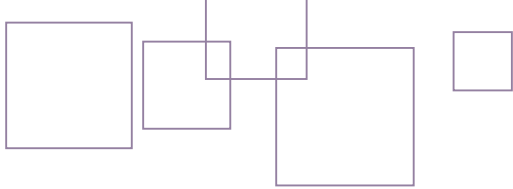
時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p><b>【粉墨登場】</b></p> <p>常常聽到朋友說在吃到好吃的東西時覺得好幸福，但在幸福之外，我最常覺得感動，一餐美食背後，是多少人的用心投入。而正就是因為了解了美食背後的每顆認真的心，才愈對「吃」這件事，想要有更深的了解和認識，也是在愈了解之後，愈執著於找尋心目中真正的食物—好食物。「好食物」應該是-- 能安心、安全地食用的食物，不造假、欺騙的食物，美味的食物，價格能反映品質又合理的食物。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備七個小盒子(塑膠)其中各裝進了地瓜粉、太白粉、高筋麵粉、中筋麵粉、玉米粉、低筋麵粉、小蘇打粉，事先在盒子上貼上1-7的數字。</li> <li>2. 將成員依年齡分成五組，猜猜塑膠盒中裝每樣東西的成份和名稱。比賽規則不能看，只能摸，把1-7依序寫上正確答案，到最後看哪組答對最多就贏得勝利。</li> <li>3. 邀請各組成員寫出上項七種東西之使用處、使用方式及步驟，依序寫在海報紙上。</li> </ol> <p><b>【團體回饋分享】</b></p> <p>活動過程中，除了有趣之外，有沒有新發現？當我們看不見，只能憑觸感時，還像明眼人一樣嗎？這些日常生活中常用的食品原料，我們好像很熟悉，但卻又陌生，有些什麼聯想呢？</p>	<p>地瓜粉、太白粉、高筋麵粉、中筋麵粉、玉米粉、低筋麵粉、小蘇打粉各一小包</p>



## 活動10-2

# 美的饗宴：無國界料理Fusion

時間	活動步驟	準備事項
70mins	<p><b>【無國界料理Fusion】</b></p> <p>無國界料理Fusion源於自由自在的加州（美國），以跨越疆界的巧思運用食材，健康、無負擔的料理精神開創新飲食風潮。Fusion代表一種新的生活型態，將健康、無負擔、崇尚和平都融入美食當中，重視各國香料的使用，運用無限的想像力去跨越國界、疆界與領土的藩籬，以最敏銳的觀察力靈活運用當地最具特色與風味的新鮮食材。最喜愛運用烤或生食的方式料理新鮮食材，全為了保持食物最佳的原味。除此之外，往往不用油或以少油入菜，不但可以盡情享受食物的原汁原味，更貼心的為膽固醇過高的現代人減少飲食的負擔。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者說明何謂無國界料理Fusion，並放各種不同的無國界料理飲食和在台灣製造，有機的幸福生活 16個充滿樂活與愛的人生故事 ppt檔觀賞。</li> <li>2. 在活動場放有蔬菜、水果之回收書報、雜誌刊物、粉蠟筆、剪刀、膠水等。</li> <li>3. 請每位成員選擇自己喜歡的蔬果畫像等，設計、美編、編輯出自己創作的無國界料理，並加以命名圖說。</li> <li>4. 三人小組分享。</li> <li>5. 將所創作的作品依序排列在場中央，邀請成員站列在自己欣賞的作品旁，邀請二至三為分享作品。</li> <li>6. 大團體回饋分享。</li> </ol>	<p>輕柔的自然音樂CD、CD player</p> <p>無國界料理 ppt檔、16個充滿樂活與愛的人生故事ppt檔</p> <p>單槍投影設備、8開圖畫紙、</p> <p>有蔬菜、水果之回收書報、雜誌刊物</p> <p>粉蠟筆</p> <p>剪刀</p> <p>膠水</p>

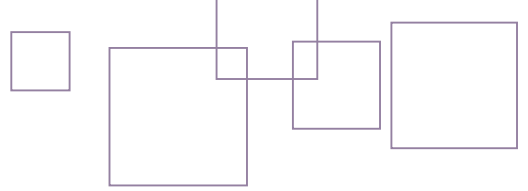


**結語：**有機生活，是一種師法自然的生活方式，它最大的意義就在於回歸本然。無國界料理美食沒有教條，處處充滿驚喜，如同東方遇見西方，當融合義大利香料的高級橄欖油遇上日本生魚片，當中國的八角、五香與醬油遇上感恩節火雞。無國籍料理毫無拘泥，將當地新鮮食材結合傳統人文，衝撞出驚艷的視覺與味覺經驗，是飲食藝術化的最高表現。

### 活動10-3

## Myhomisang～感恩與祝福

時間	活動步驟	準備事項
40mins	<p><b>【感恩與祝福】</b></p> <p>台灣的原住民族，布農族人認為人生是值得珍惜的，不但自己要珍惜活著的福份，也隨時祈禱他人也能喜樂平安。更真實、更健康、更和諧的活著。「感恩與祝福」對布農族人來說具有存在的意義。布農族人在見面時、高興時、慶賀時、甚至於沮喪時都會用「MYHOMISANG」，這句話傳神的表達生而為人所能奉獻出最尊貴的禮物。誠摯的感謝各為伙伴的參與，將愛的種子撒播在社區的每個角落，「天上最美的是星星，人間最美的是溫情。」</p> <p><b>Myhomisang</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>帶領者邀請成員蹲下來圍成圓圈，並以myhomisang祝福在場的每個人，並將緞帶小心的在場中央傳遞給想要對他表示回饋的伙伴，伙伴接到後要按住緞帶，以此類推直到所有人都接到為止，形成一張綿密的網帶。</li> <li>用剪刀剪下每一結，並請成員簽名帶回做記念。</li> </ol>	<p>大卷緞帶 剪刀、 簽字筆、 《推愛》ppt 檔 【課後閱讀單】</p>



3. 發下課後閱讀單，邀成員繼續在生活中品味多元文化。

**結語：**

每個人心中都有一座城 靠綠意深濃蔽雨又擋風  
看不見牆外的梧桐 是你不認識的人栽種  
每個人心中都有片天空 當烏雲重重飛鳥無影蹤  
才知道美麗的彩虹 是陽光和小雨的相逢  
別再困坐小小的圍城 自私的愛沒有永恆  
別再緊守方方的天空 自利的夢沒有包容  
推我心 愛別人 點亮夢想的熱情  
將我心 比你心 散播關懷和溫馨  
推我心 愛別人 世界就會更寬闊  
將我心 比你心 生命變得更豐盈  
～摘錄自『推愛』主題曲，吳若權先生作詞



\* 課後閱讀單 \*

## 老茶喝入喉 故事濃出口 ——話戊子年新春老茶鑑賞會

◎ 曾至賢

戊子年正月初十午後（二月十六日），在台灣陶瓷的故鄉鶯歌有一場相當特殊的老茶鑑賞會，新春喜洋洋氣息中，一些久違的老茶人再聚首，相當歡愉地，更何況有老茶相伴，並傾聽著每一隻隻老茶訴說著一齣齣動人故事，半世紀骨董喝入喉，故事濃出口，現場被一股股濃濃的茶香盤旋，久久化不開。

先從時間點及天候來切入，就是許多茶人共同冷的受不了心聲。不僅大陸慘遭嚴重雪災肆虐，北部地區的民眾也甫歷經近幾十年來罕見的連續濕冷天氣蹂躪，既濕又冷，把人都凍得緊縮成了一團，冷得躲在屋內，不僅屋子發霉，連人都快發霉了，霉得發慌。

這一場茶會，由臻味號茶館的主人呂禮臻夫婦作東，來得恰是時候，與會茶老饕們包括提供老茶的老友余志良夫婦、何健生、何健、龔于堯、周渝、普洱壺藝雜誌社長梁、總編輯羅英銀及族繁不及備載的朋友、在新春之際，共聚一堂，互拜恭賀新禧，更難得的是近半個月以來第一道陽光初乍，那溫暖的冬陽，伴隨著喝醇厚老茶的心情，一股股暖流在心頭，渾身舒透，天地人緊密的搭配，相信與會的每位茶人，這一天的心境是歡愉的。

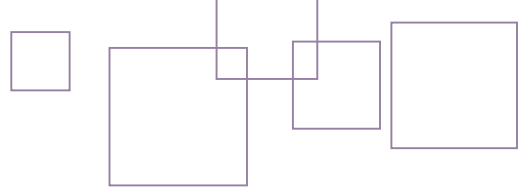
鑑賞會開鑼，由「陳阿躑」所遺留的茶文物、老茶揭開序幕，也讓與會的三、四、五年級茶人，有一種共同回到昔日凍頂山上，穿梭於鳳凰、永隆及凍頂村巷弄間「搶」茶爾虞我詐的時光。何健與何健生的對話，則是他們於民國八十多年最後一次流連於阿躑師家的景象，轉眼間十餘年光陰飛逝。

陳阿躑為已故凍頂永隆的製茶大師，在八〇年代連續獲得比賽茶的特等獎，被形容是製茶藝術家。因此於七〇、八〇、九〇年代，沒有喝過阿躑師的茶，等於未到過鹿谷茶山一樣，如今，轉眼二、三十年如雲煙，在品飲老茶成為新時尚之際，阿躑師所遺留的老東西也成為茶人再追憶的對象，除了奇香、婉約、變化與梅香相互交織外，找回老茶人共同的回憶，那種滋味是最寶貴的而難尋的，喝阿躑師的老茶，就添加了許多這種元素，難怪，愈品愈有滋味。

早期的凍頂茶是如何包裝呢？余志良展示了其蒐藏，由四兩包到牛皮紙袋包，剛好訴說著昔日的茶葉包裝發展史，其中多只牛皮紙袋泛黃，且袋口歷經開開關關早已破裂不堪，當場有人就喊：如果這給老人家看到，一定說會那麼破舊還不丟掉？所幸就是有些人不捨、有些人惜福，才能讓這些老茶文物得以「倖存」。相較了現今大都採用真空包裝，是方便許多，但新舊文物對比起來，或許還是老的東西更興起無限的思古幽情。

想要看到老凍頂比賽茶、老包裝，走一趟鹿谷農會的茶展示中心，那裡也可追尋到民國六十多年的一系列比賽茶，每次前往逛覽都看得直流口水呢！

余兄的珍藏品還頗為豐富，骨董寶物不少，剛好我最近甫出版「打開茶箱的故事～



台灣老茶店仔」一書，書中蒐集相當多老茶行、老茶人的珍貴資料，對喜歡品飲老茶的人有相當的助益，兩相對照，更會發揮相得益彰的效果。

余志良再展現蒐集而來的一只名間鄉「松領鐵觀音」小紙盒包裝茶，他說原本不以為意，但偶而翻到我的書有關名間鄉製茶技術傳承的故事，赫然發現這隻茶的製作人「李有來、連允田」謹製，於是這隻茶又在說出了一齣松柏坑發展的史事了。

它講的名間鄉松柏坑製茶技術傳承的一段逐漸被遺忘的往事，其中有兩位靈魂人物，經營寶記茶行的茶師王德，於日治昭和十二年（西元一九三七年）在當地傳下清香茶，較接近文山包種茶清香味的「文山作」；昭和十四年（西元一九三九年），在台北大稻埕經營安溪福記茶行的王泰友則傳入熟香型作法，作法是偏向於熟果香的「凍頂作」。

兩人同時也在當地收了許多「師仔」（徒弟），如王德傳陳德意；王泰友則傳授松山村的李有來、連允田，三崙村的陳串根、陳土炭、陳為山、李坤來諸人，松柏坑的製茶技術，在二位名師傳授後逐漸精進，開啟了埔中茶一段相當長的輝煌歷史。其中，李有來繼承了王泰友的布球包種法，也在烘焙技術上精進，成為埔中、松柏坑的著名茶師。

民國六十四年一月十九日，當時行政院長蔣經國巡視名間鄉，在拜訪受天宮時，就是由兼任受天宮主委李有來奉上清茶一杯，小蔣大為驚嘆，為協助促銷當地茶葉，將它們命名為「松柏長青茶」。

而名間鄉是主要生產烏龍茶產地，居然還有老鐵觀音茶的足跡，這也是這小包老茶帶來的啟示，凸顯這個歷史茶區，亦是台灣各式茶種的天然基因庫，早期的武夷種、四季春等一度獨領全台風騷呢！

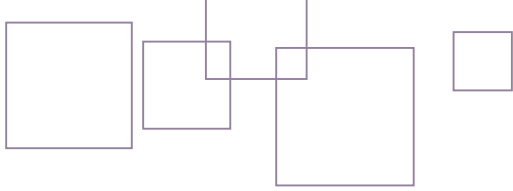
老茶的故事，隨著國內外品飲老茶人口的急遽增加，猶如當初的骨董普洱茶般，國內外的老茶也不斷被從倉庫、儲櫃等挖掘出來，一箱上面刷有「芳春」字眼的老茶箱，則又訴說著位於台北市民生西路三〇九號新芳春百年老店的一頁風光史。

這家茶行的老頭家為王國忠，由於茶行就在早期台灣的茶港大稻埕，它又是從清末迄民國七、八〇年代外銷泰國、印尼等主要大茶家之一，看盡了台灣茶的興衰，王老先生儼然是大稻埕的活字典，而隨著這些老茶箱一箱箱的被打開，也揭開了一家百年老店的故事，而品飲這家茶行老茶，在飽滿的茶湯中，又出現酸酸的味道，似乎帶點了老茶行的滄桑。

最後一個高潮是一伙兒茶癡迎接一隻大正八年（西元一九一九年）的茶，如果真正算起來，迄今應有近九十年的歷史，大家是拭目以待，志良兄訴說著清洗這隻老布袋的過程，他說對武夷山的茶並不熟悉，但在清洗一只又舊又帶著黃色的茶漬、茶油垢時，意外的發現上面清楚地書寫著「大正八年」的字樣，茶則為世界紅茶的始祖正山小種，布袋是洗過了，且很用力的搓揉，但一眼望去，就知道其歷史是久遠的。

八、九十年的茶，應是什麼滋味？與會者大部分有一種好奇心，在茶湯沖出來後，有人驚奇；亦有人持較保守的態度，老茶是會說故事，同樣茶湯也會訴說著它的年齡，





只是必須有深厚的功夫做基礎，否則茶湯也會騙人的，之中在品鑑一、二隻老茶時，就引發年齡的爭議，但在冬陽乍現時，能夠參與這項盛會，且一口氣品飲了這麼多隻老茶，還聽了這麼多蒐集老茶的傳奇，那已經是心滿意足了，整個心是飽滿的，原本被寒冬冷得縮在一起的脖子也挺直了，更是打了許多滿足的飽膈，這一午後與老茶的約會，讓人有否極泰來的感受。

# 小小公民美學 校園人文藝術巡禮

## 前言

兒童能做什麼？兒童該如何引領？在全球經濟劇烈變動下，經濟版圖隨著全球化的變異，也加深許多父母的焦慮與徬徨，看著街頭日益增加的補習班與才藝班不難發現，我們的孩子在做什麼？讀書、補習和考試。父母在孩子埋首成績之下，我們是否遺忘了什麼？生命中是否還有更重要美善的事情等著我們傳遞給孩子？

一九八五，孩子出生的那一年，有四十萬個娃兒誕生。二〇〇五，孩子二十歲，這年台灣出生的娃娃還不到二十一萬，其中有八分之一是東南亞和大陸籍媽媽所生。數位相機取代了傳統照相機的功能，滿足了人類求新求變的好奇和需求，網路、3C產品取代了郵差的業務，衍生了快遞、宅配的物流服務業；柑仔店、雜貨店的古樸之味，被7—eleven 潔淨明亮的空間取代，流浪教師不再流浪，遠赴海外教華文成為二十一世紀初新興熱門的就業趨勢。舊有的許多傳統產業、行業正在消失中，前所未有的新興行業正在蘊釀、創造與發生中。全球化變遷中的社會多元複雜，挑戰著二十一世紀的父母和家庭，也挑戰著孩子學習的全新視野、方式與未來。

小小公民美學校園人文藝術巡禮活動，要引領親師生從和自己最密切的日常生活，看見原來全球並不遠，與我們的衣食住行等都有關係，2008年毒奶粉事件和美國黑心金融風暴等事件，就是最好的明證；而當我們還坐井觀天、固步自封的守在自己小小的身上、不關切這些時，便會因而產生不公平的事，那些小事的累積足以影響我們所居住的環境品質等；當我們有這樣的看見時，再進一步就應有多元文化的認知，這部份包含了對台灣原住民文化的認識，以及多元族群文化的了解與接納，進而延伸到認識我們緊鄰的東協國家。同時在理解全球化的過程中，也會發現對於每一種族群、文化的認識和尊重，立基於我們能不能尊重生命和滋養我們的土地。

十年種樹，百年樹人，公民意識與公民美學的培養需要透過時間與環境的涵養。胡適名言：「要怎樣收穫，先要那麼栽。」教育是百年大計，教育的內容則影響未來主人翁的視野與能力，以前我們告訴孩子「人定勝天」，把大自然看成是一種危險的、野蠻的力量，有待馴化和征服，征服大自然變成是一種價值和文化，如今我們看到大自然動植物及山川河流的哭泣與脆弱，全球暖化、南北極冰山崩落、蒙古地表沙漠化導致的沙塵暴、中南美洲雨林消失、地層下陷、癌症病人激增、物種消失，地球上每一個事件的轉變，都影響著我們每一個人的現在與未來。

小小公民美學校園人文藝術巡禮，透過活動設計營造學習環境，散播公民意識的種子，讓孩子認識全球化與社會變遷，認識自己和生長的地方，理解並尊重人與文化的差異性及實踐公民意識與社會責任，台灣的未來取決我們如何看待、呈現與再現。如同魁格柯柏格(Craig Kielburger)所言：「兒童不是等著被盛裝的空器皿；他們也是有理想、有天份、有意見、有夢想的人。兒童相信自己能飛……。」

因此整個活動設計了十二個學習單元，以四個主軸貫穿。四大主軸分別為小公民看世界、小公民大意識、文化智商、認識差異、及環境與生命學習。十二個單元設計以淺顯的閱讀單搭配活潑的學習單，有的閱讀單是以中、高年級學生口語的作文，或是短篇故事，亦或是圖案，讓學生短時間可以讀完，然後在家長或老師的引導下，進行思考討論，再完成學習單。也就是讓學生透過閱讀、思考、討論及書寫，進行與世界連結的大議題。但是特別要強調的是，這個學習過程必須在親師生共學的前提下進行，換言之，全球化視野要從校園中開展，必須要親師一起關注，雖名為小小公民美學，實際是大公民議識。