

目錄

局長序	推己及人的新住民家庭關愛	I
緣 起	為什麼要進行「多元文化培訓課程」？	II
實務篇	多元文化培訓的廿堂課 一、初階培訓10堂課 二、進階培訓10堂課	1-1 1-2
後 記	活動帶領者的真情告白	2-97
附 錄	多元文化帶領者閱讀書單 參考文獻	2-98 2-99

局長序 推己及人的 新住民家庭關愛

◎ 劉和然

「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96年6月底止全國人數已達399,705人（大陸配偶263,590人，外籍配偶136,115人），在臺北縣地區則高達61,400人（大陸配偶43,131人，外籍配偶18,269人），新住民所生子女比例更高達13%，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」，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，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，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初階和進階的二十堂課程教案」，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。

緣起 為什麼要進行 「多元文化培訓課程」？

◎ 編者

台灣是一個多族群的社會，面對新住民議題時，是不是只能把她們歸類為照顧輔導的對象呢？要如何讓她們成為社會的一份子，可以發揮她們的潛能。為台灣多元文化注入更豐富的元素，提升國人全球視野多元文化之人文素養，進而發展與國際接軌的力量。因此，針對新住民家庭工作周邊的人員工作教育訓練和工作坊研習是刻不容緩的事情。

Paulo Freire在《被壓迫者的教育學》中說：「沒有人能教別人，也沒有人能教自己。在這個世界上，人類都是彼此互教…」如此，「以人為本位，始終尊重別人」的態度，在成人教育或是新住民工作中，這是原則也是應用。因此，在民眾教育中，教師應該是個僕人、領路者、智者、引導者、催化者（Jane Vella，1998）。

事實上，促成「新住民家庭」急遽增長，此一社會現象與全球化的資本流動、人口遷徙密切相關，而造成的影響更深及文化、社會層面。除了國界，更牽動了性別、文化、階級、種族…等多個面向，在多重面向交織作用之下，女性移民現象引起的衝擊，不管是對她們自己、對她們的家庭和孩子乃至於整個台灣社會都是重要的學習課題，更是檢驗這個國家的人民是否邁入高度文明發展的指標。因為“人”的工作是不能以口袋的深度來衡量替代的。對於新住民家庭工作，我們需要認識、理解、實踐與經驗的批判能量。

覺察～多元文化工作者的開始

「覺察」是多元文化工作者在準備接受這份工作之前，嘗試與自己“內在對話”的一項暖身活動。你可以在紙條上寫下對自己的Q&A。例如問自己：對新移民家庭工作的參與動機？我需要做哪些跨文化成人教育的基礎訓練準備和學習？如何運用社會資源協助我在工作上的發展，如何透過便捷的網絡，將自己的經驗和相關領域工作的夥伴交流分享產生合作互助的夥伴關係；在工作上產生困難或枯竭不適任時，如何尋求資源協助？諸此種種疑惑隨時都會在我們的腦海，甚至是日常生活事件中發生，必須協助自己先做覺察釐清。

「因為，動機點出一個人「可以做什麼」(can do)和「願意做什麼」(will do)的不同。「可以做什麼」靠的是專業知識或思考技術，但是動機才是讓專業知識和思考技術為創造力服務的關鍵(陳文玲，2006)。

「有做、做完、做對、做好和做美」，如同心理學者馬斯洛(Maslow)的需求層級，馬斯洛認為絕大多數的人都是由底層往上追求，許多的現象是可從社會中看出端倪；當我們連最基本的生活三餐都無法溫飽都成問題時，如何去談教育、藝術、人文，甚至連家庭經營或者是親子教養都會無心兼顧很難顧及。

同樣的，當我們在執行一件跨文化家庭活動或者是工作時，有做、做完、做對、做好和做美，就是一種做事的態度層級，這和知識的深度及階級層次無關。態度的學習和知識、技能的學習不同，它必須用心去傾聽、感受，不是單用腦子去記而已。譬如：若要為外籍配偶設計學習課程，先得要了解他們是怎麼學習的；如何克服跨文化陌生不安的情境；怎麼能夠馬上成為人妻、人母成為跨文化家庭的一份子，擔當起不同的角色與責任？用了那些方法？發生了那些跨文化的衝突情境？如何做調適？有那些自己認為得意、聰明的方法等？

多傾聽她們的敘述並適時地催化，譬如：鼓勵她們將述說的情境以圖畫表現，甚至是用學到的注音或中文記錄下來，適時地調整教學模式並將它融入在課程的學習中，彼此交流分享、討論、回饋等。因為，課堂上所呈現的氛圍會影響到她們對教師的觀感，同時也影響到她們是否繼續留下來參與學習的意願。因此，態度的表現是與新住民家庭工作關係建立的基礎。

多元文化工作帶領前準備

做為一位多元文化課程帶領者，除了前述的基本觀和覺察外，在實務帶領前，需要做的具體準備，還包括閱讀相關書籍、影片(書單和影片請參閱附錄及活動教案)，充份的思考和討論、教案擬定、演練和調整。

以台北縣新住民家庭關愛認輔志工培訓課程為例，參與多元文化帶領的社區認輔講師群，在上場前，先以工作坊方式，利用寒暑假共學，學習內容包括依書單事前閱讀書籍，共賞影片，現場做討論與對話，彼此激盪出的火花，成為多元文化教案的經驗版本。

在工作坊中，並邀請本土的詩人、作家、圖畫書出版業者對話，以及體驗學習，例如：為了讓每一位帶領者具備書寫能力，邀請「狂野寫作」譯者詹美涓帶領自由書寫，讓帶領者親身體驗自由書寫所激起自我內在對話的力量，方能在多元文化課程中，引導成員進入自由書寫的世界。

初階和進階的二十堂課，隨著學校的行事曆，分成二個學期進行，在初階和進階課

前，帶領講師群除了工作坊的體驗和對話，也根據帶領學校分組，做教案的討論擬定並彙整補充講義，每一所學校團隊，多由二名講師一同帶領，因此二人需要透過事前的教案討論，培養默契使活動流程順暢。除了兩兩一組的討論，也同時跨組交流分享，講師群透過交流時的演練再調整最後的教案版本。

然而所有的帶領者都明白，即便是教案的版本已定，但是在實際上場帶領時，參與者當下的狀況及需求，才是最重要的，因此帶領者更需要有敏銳的觀察力、彈性調整的能力。

多元文化課程方案設計

在多元文化的二十堂課中，運用圖畫書、影片、音樂做為主要媒材，主因是圖像和影音是最容易突破文化疆域，讓參與者產生共鳴的事物。此外活動設計融合遊戲、繪畫、歌謠、戲劇、書寫、品飲等方式，也是讓參與者除了慣用的語言、文字之外，藉此打開各種感官，去欣賞、品嚐、體驗、感受多元文化無時無刻的存在，能夠珍惜人與人、人與物、人與自然、人與文化…的共依存。

特別要一提的是，近年在與新住民女性，以及新住民親子共學的經驗中，泛稱為繪本的圖畫書，是一項極佳溝通媒材，也因此有心參與多元文化工作者，也應對此一領域，有基本的涉獵。

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)

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。

成人並可從中學習傾聽、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。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…。

多元文化 幸福家庭123

新住民家庭關愛認輔志工培訓初階課程

＊培訓課程30小時＊

次數	課程主題
1	認識、理解全球化趨勢 ★親子共讀：誰是第一名（信誼）
2	自我探索與對話～父母成長篇 ★親子共讀：我是變色龍（上誼）
3	自我探索與對話～親子共學篇 ★親子共讀：追追追，晚安吻（大穎）
4	生命中的戒指與蠟燭～家庭儀式與婚姻經驗 ★親子共讀：外婆萬歲（東方）
5	認識與瞭解台灣的新移民 ★觀點記錄影片：黑仔討老婆（公共電視） ★親子共讀：開往遠方的列車（和英）
6	跨文化婚姻、故事、兩性關係 ★觀點記錄影片：我的強娜威（公共電視） ★親子共讀：跳舞（維京國際）
7	捕捉風中的低語～認識理解「他者」文化 ★影片欣賞：香料共和國
8	多元文化「心」體驗 ★閱讀書籍：文化智商（良品文化）
9	資源網絡的結合與運用 ★閱讀書籍：點滴袋上的畫（奧林）
10	在地文化品味～散播希望的種子 ★一人一菜：志工的飲食文化之美 ★親子共讀：花婆婆（三之三）

第一

堂課

認識、理解 全球化趨勢

前言

兒子在法國讀書的日裔同學來台，聚餐席間，先生以英文和他的同學寒暄，我說日文，兒子則用法語交談，一桌四個人，有五種語言在其中交換使用。全球化，不僅改變了時間距離，間接地也顛覆了許多人的生活模式和思維。石油和原物料價格浮動影響著全球經濟，改變許多的產業結構和發展；一個地區的傳染病（病毒、禽流感）可以迅速擴及全球，造成無數的傷亡和恐慌；上億的人在網路上訊息交流，打破國籍與疆界的藩籬；溫室效應造成的全球氣候暖化，南北極冰山融化，海平面上升導致赤道以南的太平洋小島及低窪地區國家嚴重水患，甚至淹沒整個國土而必需遷離家園，讓科學家也束手無策。

二十一世紀，舞台跨越國際，競爭來自全球，孩子到底該如何教育和養育？傳遞給孩子的重要核心價值？如何培養孩子面對未來全球移動的能力、調適的能力、跨文化的能力？讓孩子都能走出自己的路，活出自信、喜樂的人生。

全球視野，帶孩子看見另一片天，發現、培養我們和孩子學習的關鍵能力，就從全球化、跨文化與在地化的人文學習與關懷開始！

活動 目標

- ☑ 從認識本土的族群問候語，踏出多元文化教育的第一步。
- ☑ 親子共學的全人國際視野探究、討論。
- ☑ 團體暨個人目標確認、說明、釐清。
- ☑ 團體動力、團體公約之分工及訂定。

活動 流程

活動 1-1

相逢自是有緣

活動 1-2

親子共學的第一堂課

活動 1-3

我為何而來

活動 1-4

我們的團體約定

活動 1-5

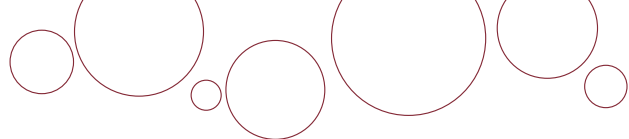
保密井

活動 1-1

相逢自是有緣

Ngaàyho kiso! (Amiss 問候語)

時間	活動步驟	準備事項
30mins	引言： 親切的問候是人際關係建立的推手，學習並使用其他族群的問候語，可以認識語言的文化之美，也是拉近友誼距離的第一步。 【相互認識】 1. 成員圍成一個圓圈。在圓圈中央選一張自己喜歡的顏色空白名牌。 2. 繪製一張屬於自己風格的名牌，一定要讓其他成員容易記住你的名字之創意設計。 譬如：×－○（陳依玲） 【自我介紹】 1. 帶領者以一句Amiss 問候語問候大家。（譬如：Ngaàyho kiso!，我是×－○，請大家一定要記住我喔！×－○ 謝謝各位！） 2. 請成員站起來，圍成一個大圓圈，並秀出自己的風格名牌，從活動單中挑一句原住民問候語問候大家，直到全部成員都問候完成為止。	數種顏色的空白名牌、彩色筆 【活動單】 原住民問候語



* 活動單 *

» 原住民問候語

族名	中文拼音	羅馬拼音
泰雅族	囉卡蘇	LAU KAA SU
鄒族	米柯·烏努	MIKO WUMONOON
卑南族	伊由巴蕊由蕊呀	I IU BA RIU RIA
魯凱族	姆林咖林凱蘇	MUA DINADIN AISOI
排灣族	那撒弄瓦遜	NASA RUN WA SUN
阿美族	蓋阿荷基叟	GA AI HO KI SO
達悟族	鍋蓋	KO KAI
布農族	瑪西呀卡蘇	MASIALKASU
賽夏族	蘇烏改查哈	SU WU GAI THA HAI

（資料來源：高屏原住民文化采風）



活動 1-2 親子共學的第一堂課

時間	活動步驟	準備事項
40 mins	【故事遊戲】 - 將成員分成五組後，邀請成員雙手舉高以目視的方式和每位夥伴say hello，並將雙手放在你想要請他說故事的成員前，以7分鐘的時間講述《誰是第一名》之繪本。 - 收回繪本，每組派一個代表在白板上以繪畫方式，回答下列各項提問： (a) 畫出大餅收到的邀請函；(b) 畫出大餅歷年來所得到的獎項； (c) 畫出和大餅同時擔任評審的另外三位來賓；(d) 大餅搭什麼交通工具去當評審。 【團體回饋】 - 成員從上述活動中，覺察感受到什麼？ - 分享原則：四不一要--不分析、不建議、不批評、不取笑、要保密。分享自己的經驗（如果願意）。	* 五本繪本《誰是第一名》／信誼 * 白板或黑板 * 各色粉筆或白板筆

題目可視成員狀況調整，用意激發創意和團隊合作，並延伸多元思考和尊重多元

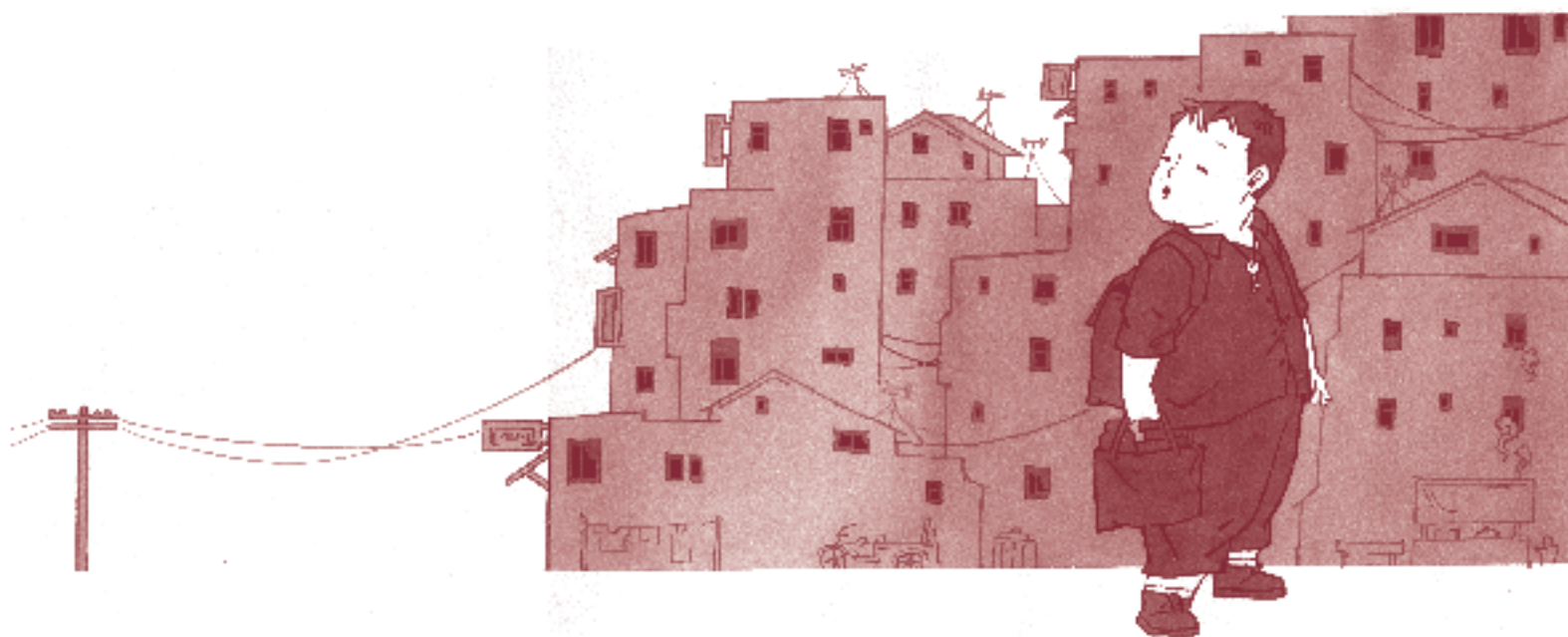
帶領小撇步

- ☑ 成員分組方式有許多種，可視活動目標不同，每個活動選一個適合的分組方式。一般會用報數方式。
- ☑ 例如依成員出生地，以台灣的北部、中部、南部、東部及離島分成5小組。假設帶領者所站位置是北部，右手邊是中部，以此類推，成員必須起身走動。
- ☑ 若是較熟悉的團體，可依出生季節分組，請成員不說話用肢體動作，表現自己的出生季節，一邊做、一邊走動並尋找與自己相同季節的夥伴成為一組。
- ☑ 亦可依穿著顏色、年齡、孩子數、星座、出生月份來分組。
- ☑ 分組的用意，在於帶起團體動力，鼓勵成員移動、交流。

活動 1-3 我為何而來

時間	活動步驟	準備事項
30 mins	【創意思考】 1. 帶領者引言，請成員思考自己為何而來？是個人興趣、求知心、家庭的期待、夢想或其它因素。 2. 請成員將右手五根指頭張開貼在A4粉彩紙上，左手執筆描繪右手掌，在每根指頭上寫出對課程的期待，並在手掌心簽上自己的名字，再徒手撕出右手掌圖形。 3. 請成員站起來，圍成一個大圓圈，將全開海報紙攤開放在團體中央，並邀請每個成員說出自己的期待後，將右手掌圖形貼在全開海報紙上。 4. 帶領者回應並針對多元文化課程的前瞻性做補充說明。	* A4粉彩紙、粉臘筆 * 全開海報紙、雙面膠帶

用左手執筆畫右手，為的是激發右腦創意、打破慣性喔！





* 活動範例 *



活動 1-4 我們的團體約定

時間	活動步驟	準備事項
40 mins	【團體形塑】 參考分工範本，徵求志願或用提名推選方式，選出主要幹部，再讓所有成員都認養工作組。 【訂定團體公約】 1. 參考公約範本後，提出參與活動的的團體公約草案，並邀成員提出增減或修改的建議，將定稿寫在海報紙上。 2. 尋求全體成員共識，並請每位成員在「我們的團體約定書」上簽名，以成為我們的團體公約。	【課堂閱讀單】 社區認輔團體分工、公約範本 對開海報紙、 彩色筆

亦可將工作組先確認後，讓成員認養小組之後，再由小組內推舉小組長，最後再由組長中推選團長、副團長

活動 1-5 保密井

時間	活動步驟
10 mins	【Ending】 1. 邀請所有成員起立、牽手圍成一個大圓圈，依序回饋團隊一句話或對自己的一句話。 2. 請成員伸出右手緊緊靠在一起，將自己的大拇指放在前一位成員的手掌中，再用你自己的手掌握住後一位成員的大拇指，形成一個有如「井」字的大圓圈。 3. 示範並回饋今天活動的過程，以身作則信守團體倫理守密原則，並邀請成員念出自己的名字以示尊重和同意。

團體結束前，提醒每週課後「親子共學」時光，才是最重要的，下堂課時要分享喔！

* 活動範例 *

» 1. 團體分工

團體是大家的，因此，共同分工、協同合作的觀念和態度非常重要。讓每個成員在團隊裡都分別承擔部分的團隊事務，形成「我們的」團隊，藉由互動凝聚向心力。

團長：負責整個團務的分工和對外聯絡、協調，譬如；和基金會及上課老師的聯繫、學校行政事務之協調聯繫等事務。

副團長：負責協助輔佐團長，擔任上課點名、簽到表格、彙整、聯絡等。

文書組：負責團隊的文字記錄、收集整理、結業證書、影印講義等文書處理和檔案管理（需要使用電腦和e-mail的能力）。

總務組：負責整個團隊的班報名、通知、攝影、照片整理、錄音等。

會計組：負責團務收入、支出帳務之處理、交通費申請簽名保證金之結算等。

文康組：負責每學期一次的機構參訪和知性之旅、期末餐會、安排報名等。

另外可視團體需求增設：

聯絡關懷組：負責團體各項活動訊息聯絡、團員急難關懷、協助等事宜，並協助辦理校內家長資源建構等。

讀書會小組：負責培訓課程外讀書會活動的設計和帶領，以八次活動計算。

» 2. 團體公約參考

多元文化志工培訓課程團體公約

1. 上課時間為每星期三上午9：00~12:00，請準時上課！
2. 請尊重講師上課的秩序保持安靜，並於上課中關閉手機轉靜音或震動！
3. 願意積極參與課程活動並分享心情，努力將所學實踐在家庭和助人工作上。
4. 願意遵守成員間保密協定，涉及個人隱私權宜多加保護與愛護！
5. 培養負責精神，共同分工協同合作，對團體事務工作，要凝聚向心力，走永續的路！
6. 參加上課成員不得於課程內從事私人之商業行為！（例如：直銷、互助會或保險等）
7. 其他(團體訂定)

我們允諾攜手同，相互疼惜、相互鼓勵付出愛與關懷，
以行動讓認輔之路開出希望的花朵～ 心的公約，從我做起～

團體成員簽名：

親子共學：幸福家庭123

1. 在未來的一週中，學習每1天至少陪孩子20分鐘，並且做三件事：
 - (1) 閱讀：讓親子攜手成長。
 - (2) 分享：溝通順暢，親子關係愉悅、舒適。
 - (3) 遊戲：讓孩子在快樂的學習中成長。
2. 分享《誰是第一名》繪本故事，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. 回顧本周課程活動單元，並以個人的方式在手札做記錄，下周帶來。
(可鼓勵成員以電腦打字做記錄檔案)



第一 一堂課

自我探索與對話 ～父母成長篇

前言

從寂寞的牆角走出

◎ 淑貞

我相信有多少執著，
就有理清情緒的機會，
有多少愛就有多少力量可驅走黑暗及恐懼，
在光明中看到自己。

在那堂課後，我了解到我的表達、溝通本壘是超理智型，源自原生家庭父母對我是「男孩」的期待，以致父母對我有鼓勵、有期待，我也沒輕鬆的對過我自己，進而養成「武裝」自己好像很有能力、很有學問，原來背後那個期待被肯定的「小孩」，常常蠢蠢欲動，想表現、想十全十美，以期成為父母期待中的樣子。

當我了解後，我哭了很久，我去找媽媽講出我的不滿、憤怒…，大吵一架，就像是叛逆的青少年，而經由和妹妹、媽媽的討論，我才了解到媽媽內心的冰山，了解到她的困難，我們之間偽裝的關係瓦解了，有個聲音告訴我：你自由了，好好愛自己、接納自己、認清自己、滿足自己，最後再奉獻自己。

這過程彷彿洋蔥剝皮，一次一層，很痛苦，但到最後看到洋蔥潔白的心，就是我的盼望了。

之後和孩子的相處，我看清自己，常具體表達我的感受和孩子交流，孩子很高興告訴我：「媽媽，這是你的感受和期待，而我的感受和期待是…。」我們有路可走、有同理橋可通，內心彷彿清明多了，內在那個「恐懼」的小孩可以站起來伸展自己，在一次又一次「更新」中，「小孩」走出寂寞的牆角，來到可以手舞足蹈伸展自己的舞台。

我相信有多少執著，就有理清情緒的機會，有多少愛就有多少力量可驅走黑暗及恐懼，在光明中看到自己。

（作者為社區認輔志工）

活動 目標

- ☑ 成員透過活動體驗及自我對話，察覺個人的狀態。
- ☑ 透過自我角色群譜釐清個人角色期待及時間分配與規劃。

活動 流程

活動 2-1
我是誰

活動 2-2
我的角色群譜

活動 2-3
我是變色龍？

活動 2-4
用心愛自己

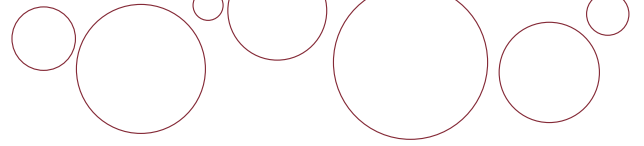
活動 2-1 我是誰

時間	活動步驟	準備事項
30mins	【課前分享】 邀約1-2位成員分享親子共學時光。 【我問你答】 1. 三人一小組(先商定A、B、C順序)，輪流擔任提問、回答、記錄者。 2. 請B問A:「你是誰」, A 成員回答:「我是○○○」, B 再問「你是誰」, A 可能回答:「我是孩子的媽媽」, 續問「你是誰」, A 可能答「我是女兒」連續問3次。 3. 請C紀錄A的回答內容。 4. 請成員換角色。B問C:「你是誰」, C 回答, A 記錄C 的回答, 連續問3次。 5. 三人均體驗各角色後, 各將所記錄的內容交給該輪回答:「我是誰」者。 【我問你答】 1. 三人小組先分享過程中的體會、覺察。 2. 大團體分享。	

活動 2-2 我的角色群譜

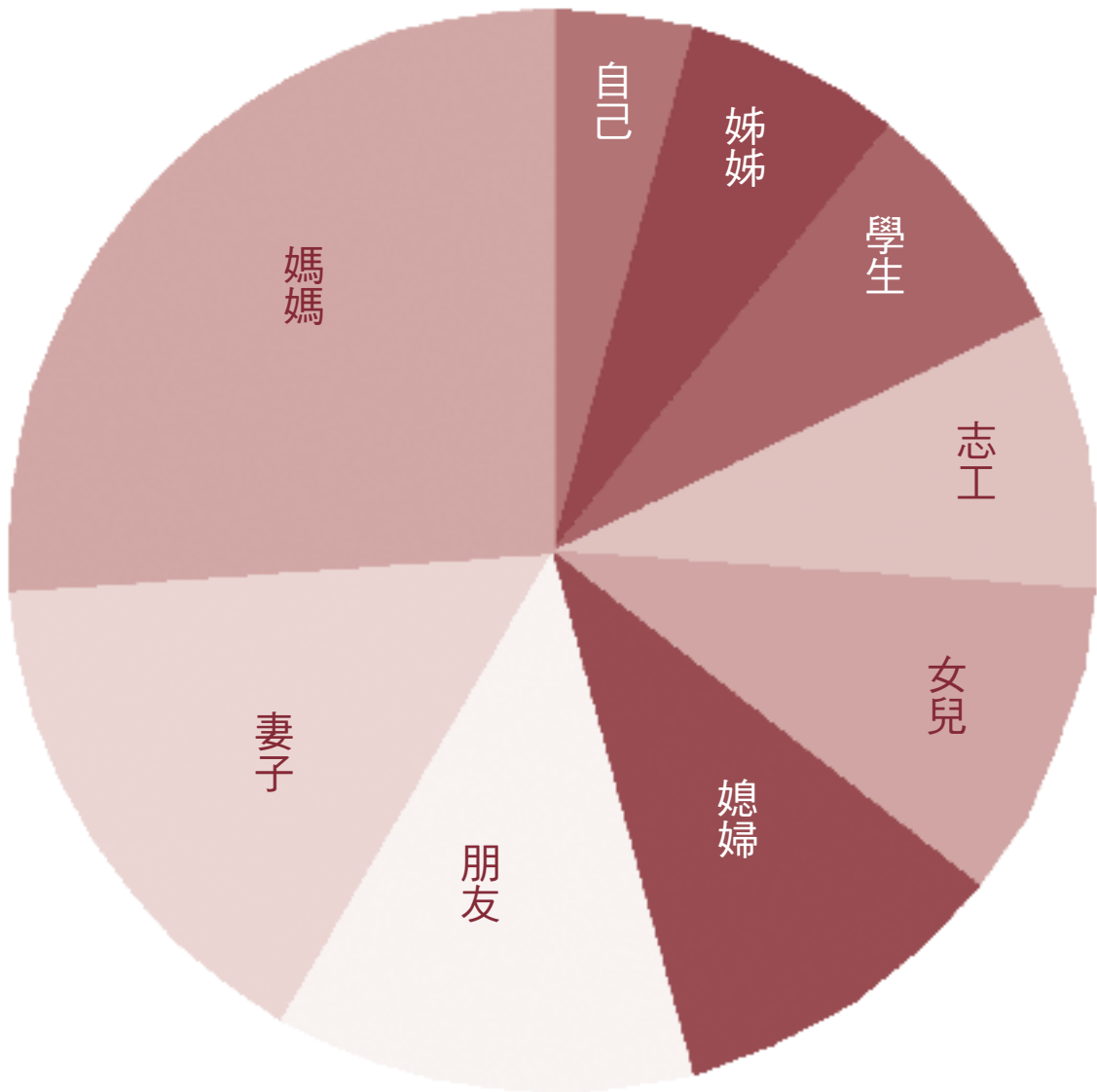
時間	活動步驟	準備事項
60mins	【畫我角色】 1. 從「我是誰」活動延伸，請成員思考個人在生活中的角色，並寫出自己的角色。 2. 請成員挑選一張自己喜歡的粉彩紙，將自己所寫出的角色，依比重不同畫出比率圖（如範例），並加以著色，於各區域旁加以說明。 3. 完成群譜圖後，請為自己的群譜命名。 【團體回饋】 1. 延續前次三人小組分享，談談那些角色是成員自己喜歡，或不喜歡的？那些角色是重要的？花其中的時間和因素？不同顏色所蘊涵的意義？思考那一個角色佔據自己最多時間／自己怎麼看待這個角色？對各個角色的感覺與心情？ 2. 團體回饋時光。	輕柔音樂CD 及CD Player A 4 各色粉彩紙、粉蠟筆

帶領者可以引導成員看到在不同家庭發展階段，角色比重的不同，以及從夥伴的經驗分享，思考自我如何調適



* 活動範例 *

(這只是個範例圖，還可以發揮創意用其它形狀呈現喔！)



活動 2-3 我是變色龍？

時間	活動步驟	準備事項
50mins	【書寫與分享】 1. 帶領者唸「我是變色龍」繪本故事的第一段做引言：「變色龍卡羅在叢林裡漫步，他身上的顏色也跟著不停的變換。走到哪裡，就沾上那裡的顏色。一會兒變成綠色，一會兒又變成黃色，這會兒又變成灰色啦！別人老是看不清楚，他到底藏在哪裡。就連他最要好的朋友，也常常跟他擦身而過，以為看到的是一根木頭、一片葉子、一朵花，或是一塊石頭。『好討厭噢！』卡羅覺得好煩惱。」。 2. 請成員思索經由方才個人角色群譜繪製，是否能體會卡羅的心情？或覺得自己就是卡羅？ 3. 成員回到自己的群譜圖，作一段自由書寫。先說明書寫的進行方式。(參照帶領小撇步) 4. 書寫的起始句是「當我看到自己的角色群譜圖時…」 5. 當思緒停擺時，請寫魔術語：「其實我真正想說的是」 6. 書寫十分鐘後，兩兩一組互相讀出自己所寫的內容及聆聽（聽者不需回應）。 【團體回饋】 邀請數位成員在大團體中讀自己的書寫文字。	繪本「我是變色龍」／上誼 輕柔音樂CD及CD Player 個人手札 & 筆

例如「當我看到自己的角色群譜圖中，媽媽的區塊最大，自己卻是那麼小時，我的感受是…」

帶領小撇步

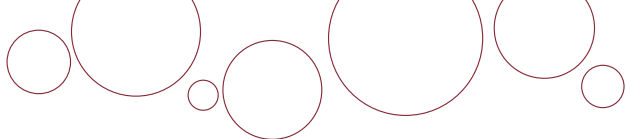
- ☑ 「自由書寫」是第一念書寫，把腦袋裡浮現的念頭直接用筆寫出來，儘管浮現的念頭是紊亂無章的。
 - ☑ 開始寫就不停筆、不回頭看、不修改刪減或是增潤。
 - ☑ 可以用注音、允許自己寫錯字。
 - ☑ 即使內在有抗拒、疑惑，都可以如實寫出來。
- ※ 延伸閱讀：心靈寫作、狂野寫作，兩本皆為娜姐莉·高柏著／心靈工坊出版。

活動 2-4 用心愛自己

時間	活動步驟	準備事項
10mins	【Ending】 - 帶領者簡述「我是變色龍」繪本故事，請成員把課程中感受和覺察帶回做思考。 - 邀請所有成員起立、牽手圍成一個大圓圈，每人用肯定的語氣說出自己的名字「我是○○○」，為自己加油。 - 提醒成員把別人的故事留在保密井中，只帶走自己的感受和感動。	

親子共學：幸福家庭123

- 在未來的一週中，學習每1天至少陪孩子20分鐘，並且做三件事：
 - 閱讀：讓親子攜手成長。
 - 分享：溝通順暢，親子關係愉悅、舒適。
 - 遊戲：讓孩子在快樂的學習中成長。
- 分享《我是變色龍》繪本故事，和孩子對話。
- 回顧本周課程活動單元，並以個人的方式在手札做思考記錄，或繼續課堂中未完成的自由書寫。(可鼓勵成員以電腦打字做記錄檔案)



第二一堂課

自我探索與對話 ～親子共學篇

前言

前言有「你」真好

◎ 李東女

他的不快樂是我的煩惱，他的學校大大小小的問題讓我懊惱，我不知道問題在那裏，所以不知道怎麼幫助他；他和我之間的氣氛也慢慢變得緊張和壓力

孩子陪我學國語

從自己出生、成長、有家人、有朋友、生活習慣都很熟悉的家鄉韓國釜山離開，搬到在韓國認識的丈夫之外；沒有一個親戚朋友的臺灣居住。剛開始努力適應新環境，最先學語言，當時在師範大學國語中心學國語；從學注音符號開始——『第一課，你好嗎？』上了不久，我先生因工作關係，出差國外，長期不在臺灣，所以我常常回去韓國住，我們家的兩個小孩都在韓國出生。後來兩個小孩帶到臺灣，當時老大三歲，老二一歲，從那時候開始不常回韓國住了，過真正的臺灣生活。

一大早我先生上班去，只有我和兩個小孩在家裏，我不太會聽國語，更不會講。我和我小孩一起從聽兒歌開始學國語，慢慢的用之前學過的注音符號念給小孩聽故事書，那時候我看注音符號朗讀練習，我小孩看起來一定是聽不懂媽媽在念什麼，但他還是很有興趣的一邊聽一邊看書本上的圖畫。我的國語就是這樣學來的，這樣看起來，不是我陪孩子學，變成我小孩陪我學好國語。我的小孩小時候，我和我的小孩每天都可以在一起，現在回想起來，對我或是對我小孩都是很幸福的了。

對我來說在這個陌生的地方只能在家裏陪小孩之外，沒有別的生活了。這樣我可以全心全意專注在孩子身上，平常『不學生活環境裏沒有的東西』一座右銘的我，在家裏打造閱讀、體能、繪畫、手工、音樂、律動的角落環境；讓他們隨時都可以愉快的學習這些東西。這樣他們一天一天的長大，他們的成長讓我感到滿足，慢慢的也越來越習慣了臺灣的生活環境。

我為孩子上學校

但是偶爾面對小孩不知名的情緒我就沒辦法，我不知怎麼跟小孩溝通？好像我不會



瞭解我自己的小孩，我對我的小孩沒有把握的部份一直是心理的一個負擔。就這樣我的老大剛過六歲生日後第二天就入小學了，他有自動自發的學習精神、豐富的想像力和創造力。但是因為環境的關係，較少與人相處的經驗和團體生活的經驗，還有學校的規則和限制，讓他不耐煩，小學的生活不像以前那樣自由快樂了。他的不快樂是我的煩惱，他的學校大大小小的問題讓我懊惱，我不知道問題在那裏，所以不知道怎麼幫助他；他和我之間的氣氛也慢慢變得緊張和壓力。

直到二年級下學期，偶然的機會認識了學校的認輔志工麗娟和碧麗，關於小孩的問題我很放心的請教他們，不夠完整的我的國語表達，但他們有耐心的聆聽。對我那麼親切，讓我感到安全和信任，還給我很大的鼓勵和勇氣來上認輔志工培訓的一些課程；我上過的課有：家族治療(薩提爾)、藝術治療、自我探索…，剛開始大部份我都聽不太懂，但是有她們的很細心的幫助我慢慢進步了。上了這些課程後，我的觀念改變了很多，真正認識了我自己，對小孩問題的看法也跟以前不一樣了。積極、正面的思考，我的訊息表達方式，感恩的心。

這兩年我經歷過的認輔培訓課程中的人、事、物，都是我生命中很重要的意義，讓我成長很多。特別這些人生珍貴的領悟和智慧全都是『在台灣』又是『用國語』學來的，這部份讓我感到驕傲。感謝上帝！認識了麗娟、碧麗！感謝學校，還有『國語』，有你們真好！

（作者為台北縣積穗國小認輔志工培訓課學員）

活動 目標

- ☑ 從活動體驗，善用自己的全身感官，打開心的視野。
- ☑ 學習傾聽孩子的聲音;並延伸尊重多元文化、族群。
- ☑ 親子共學、共讀經驗分享與回饋。

活動 流程

活動 3-1

走在四季的聲音裡

活動 3-2

請跟我來

活動 3-3

親子追追追

活動 3-4

愛的擁抱

活動 3-1 走在四季的聲音裡

時間	活動步驟	準備事項
30mins	【課前分享】 邀約1-2位成員分享親子共學時光。 【聆聽體驗】 1. 先清理場地，在輕柔的樂音中，請成員坐在位置上閉上眼睛，靜靜聆聽，察覺當下的身心狀態。 2. 帶領者拿出A樂器，在教室的一個角落敲擊代表春天的聲音，請成員仔細聽，接著輪流換不同角落敲B樂器代表夏天、C樂器代表秋天、D樂器代表冬天。可以重覆做兩輪。 3. 四季敲完後，請成員在閉眼的狀態下起身，憑記憶尋聲走到自己出生的季節角落後站定不動。 4. 成員皆站定後，再一起睜開眼睛，看看身邊的夥伴，彼此確認是同一季節。 5. 成員就近三人一小組，分享過程中的感受和覺察。	大 自 然 音 樂 C D 、 C D Player 四種不同的打擊樂器，如沙鈴、三角鐵、手搖鈴、響板。

帶領小撇步



- ☑ * 這是個打開感官，學習聆聽的活動體驗，過程中需要沈澱、專注，和運用眼睛之外的身體感官。
- ☑ * 基於安全考量，活動開始時，要先請成員協助將場地清空，在隨後的閉眼尋找出生季節角落時，可以較順暢。
- ☑ * 樂器也可以自製，例如利用大小不一、四個晾乾的空保特瓶，分別裝入米、綠豆、沙子等不同素材，聲音會有些相似，實際卻不同，成員需要更專注和仔細聆聽。
- ☑ * 成員分享後，帶領者可出示樂器，請成員核對代表該季節的是那一個樂器。感受一下睜眼和閉眼時，感官的敏銳度，藉以體會視障者的世界。

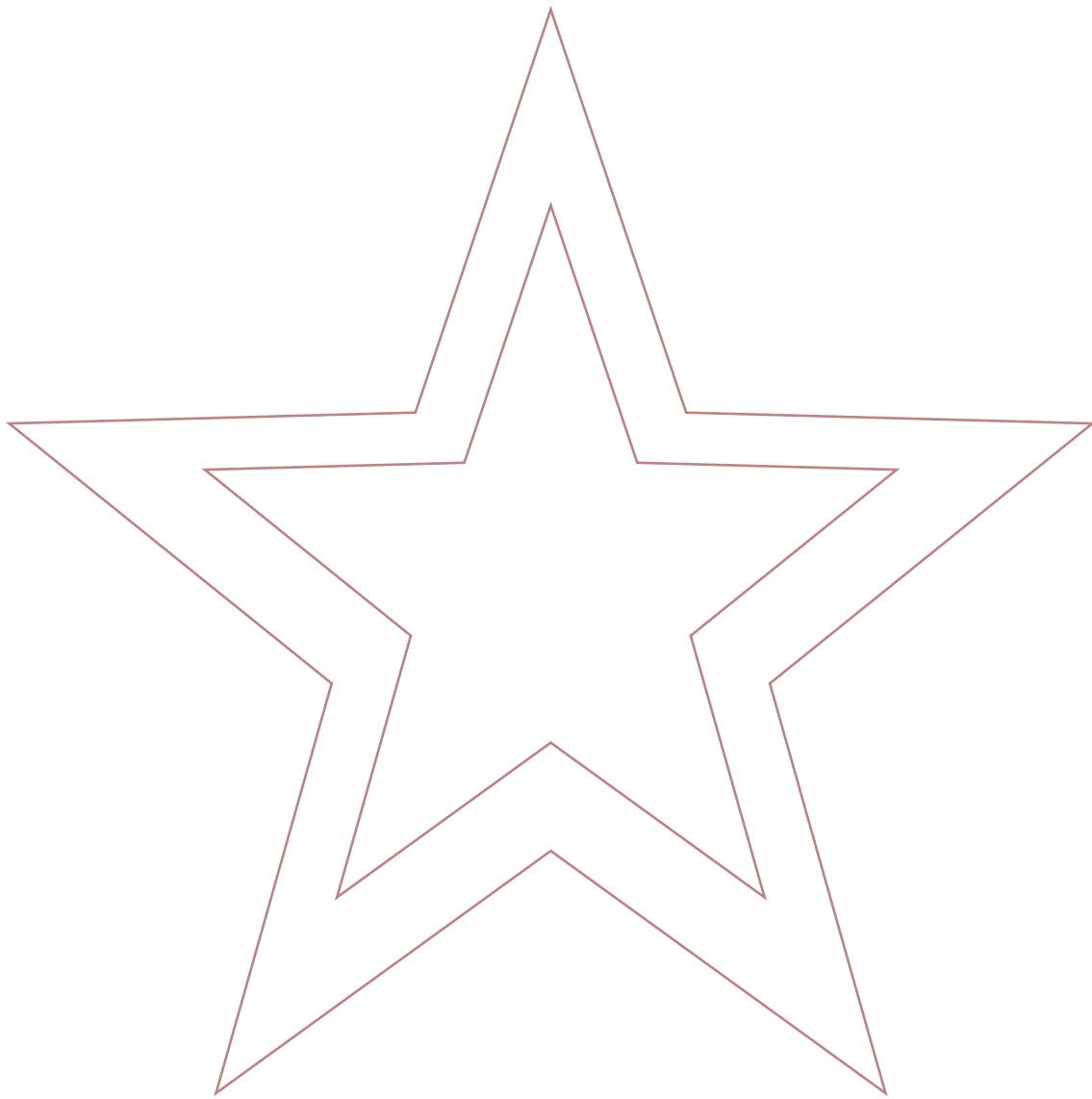
活動 3-2 請跟我來

時間	活動步驟	準備事項
60mins	【星星的遊戲】 1. 帶領者發給成員每人一張A4的星形圖。 2. 三個人一組，分成A(指引人)、B(被指引人)和C(觀察員)。 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）。 3. C(觀察員):(1)請紀錄聽到A所下的指令 (2)寫下所看到A與B互動的情形 (3)寫下我的感覺…… 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)。 【團體回饋】 1. 分享在扮演（聽）（說）(觀察員)角色過程中，個人的心情體驗。 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？	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 *

星形圖案可放大成 A 4 紙張大小



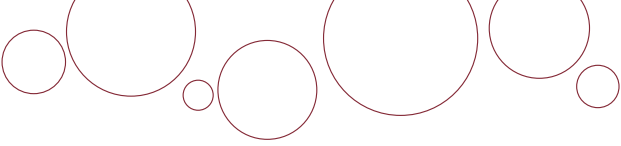
活動 3-3 親子追追追

時間	活動步驟	準備事項
50mins	【星星的遊戲】 - 帶領者說繪本「追追追，晚安吻」故事的前一小段，有關小王子向國王爸爸要求一個晚安吻，國王匆匆的拋了一個飛吻後走開，小王子沒接到吻，結果會如何？ - 請成員分3-4組討論一下，故事的場景和自己家庭中的親子互動相似、相異處，並討論小王子想要的是什麼？為故事的後續發展做不同的編排。 【團體回饋】 - 小組派員上台分享故事的發展，以及討論的內容。 - 帶領者就各組的分享，帶回今天的主題，鼓勵成員多傾聽孩子的心聲。	繪本「追追追，晚安吻」／大穎

小組的後續故事討論版，可以只是用故事接龍方式述說，亦可採用創意編劇即興演出方式呈現

活動 3-4 愛的擁抱

時間	活動步驟
10mins	【Ending】 - 帶領者簡述繪本故事的發展結局，藉由小王子和各個角色的需求，提醒每個人都需要當下的被傾聽和陪伴。 - 請所有成員，雙手搭著兩旁成員的肩圍成圈，象徵愛的擁抱。 - 再次提醒成員把別人的故事留在保密井中，只帶走自己的感受和感動。



* 課後閱讀單 *

共享多元文化的喜悅 外籍配偶中文專班記事

◎ 徐碧麗 楊麗娟

不一樣的母親

有人說：「上帝不能分散各地，所以祂創造了母親。」而無數的母親確實就是我們的上帝。小時候，母親就是我的字典，我讀著它；長大了，母親就是我的圖書館，我需要什麼，她就將資料提供給我。母親不但給了我們生命，也引領我們奔向理想，有母親在身邊，就會有種無比的舒適和安全感（潘台成 有機心靈 時報文化，2001 民90）。母親對孩子一生的影響是那麼的深遠而無遠弗屆……。

近年來在校園裡，我們遇見了許多跨文化族群的外籍母親，她們也和我們一樣帶著孩子上、下學、也帶著孩子上補習班、上才藝班；不同的是，她們總是來去匆匆和校園保持著一定的距離，友善的臉龐和孤單的背影讓人留下深刻的印象。

對於外籍配偶的認識都是從電視、新聞等報章媒體中得知，像是「外籍新娘」、「大陸新娘」…等，而這些報導似乎都是和一些比較負面的新聞連結在一起，讓我覺得好像事不關己，沒有多加留意。也因此，當初只是抱著想認識這一群來自遠方的外國朋友的想法而參與，沒想到卻在自己生命中寫下一段美麗的回憶。

籌備『跨文化家庭校園親職教育聯誼會』

籌備『跨文化家庭校園親職教育聯誼會』是團體開會集思廣益後想出來的點子，從輔導室蔡主任所取得的名單、到填送富有中國風的紅色邀請函，再到電話邀約、確認參加名單，志工們投入許多人力，絞盡腦汁、呼朋引伴，連社區幼稚園的外籍媽媽也一併邀約，報名參加的人數不斷在增加，這樣細緻的規劃和實行，雖然花費許多志工休息時間，但我們都覺得非常值得，對志工們而言則是踏出信心的第一步。

從活動設計、餐點準備、會場佈置，到如何接待接待這群來自八個不同國籍的貴客(印尼、越南、泰國、緬甸、菲律賓、柬埔寨、大陸、馬來西亞)，每個伙伴的心情都相當緊張，除了擔心語言無法溝通外，更擔心不知該如何招待她們，開會次數也就更加的頻繁。

每一次開會，就像一次腦力激盪大會，總會蹦出一些有趣的點子。例如：當伙伴提出要如何展示出代表台灣的文化？便有人建議要穿中式服裝、準備台灣各地小吃…，這過程中除了考慮如何接納各國的文化差異，更可貴的是也促成伙伴們對自己國家文化的深刻認同。



聯誼會現場

「我的太太剛來兩個月，一句中文都聽不懂，每天晚上睡覺的時候，她總是翻來覆去睡不安穩，我好心疼！不知道如何是好？如果她能夠走出來透透氣，或許對她會比較好…」，年輕的新郎來到聯誼會現場說出他的心聲。「還沒學中文的時候，每次上銀行領錢都必須麻煩認識的朋友幫我填寫。有一次，我要領貳萬元，朋友少寫一個『萬』字，銀行的人用很怪的眼光看我，並且問我真的只要領『貳』元嗎？這樣的經驗不斷的重複著，尤其是孩子上學校以後，更讓我下定學中文的決心…」梅芳媽媽幽默帶淚的分享，深深觸動在場的每一個人。

活動結束前，每個人手牽手圍成一個大圓圈，合唱「我們都是一家人」，志工們並一一的為參與的家庭送上祝福的玫瑰花，表示我們誠摯的祝福和關懷。只見到許多外籍媽媽擁抱著志工，久久不忍離去……。

中文專班的前置作業

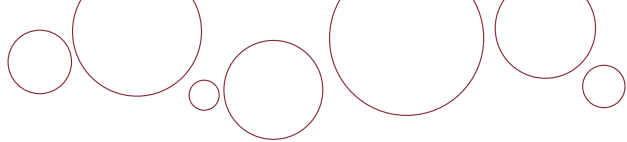
在中文專班的前置作業時，雖然沒有許多文獻可以參考，但銀玉說得好：「我們都在創造文獻，只要抱著認輔的精神和態度去學習，一邊做、一邊調整，會走出社區認輔的模式……。」在眾人集思廣益下，中文班分二階段進行：第一階段以學習「注音符號」為主開辦正音班。第二階段採用教育部編印「外籍配偶成人基本教育教材」進入國字學習。

為增進外籍媽媽獲得良好學習效果，「中文專班」開課前特邀請韓國媽媽李東女談在師大學習中文的體驗，以提供教學者教學時及「陪讀媽媽」的參考。並邀請東女參與中文班課後檢討會，期能以外籍人士學中文的需求經驗，協助教學者調整施教時不足的部分。

經過多次的討論，大家都認為認輔志工如果要參與外籍配偶的全人服務，一定要發揮社區婦女的特色和優勢。因此，中文專班最大的特色有二，一是提供「托兒照顧」服務：為了能讓「外籍媽媽」專心上課，特請志工媽媽專職照顧學員帶來的孩子。照顧小小兒童之志工們，應用認輔培訓所學，以繪本、畫畫或遊戲、故事等活潑有趣的方式帶領兒童，孩子歡喜、外籍媽媽也能安心上課。二是提供全人的「陪讀媽媽」做一對一或者一對二的方式來協助「外籍媽媽」學習中文，期望透過陪伴、支持及鼓勵來增強其學習之動力，進而能夠透過上課的便利，彼此共同學習、相互的交流和扶持。

至於在教室安排方面，如果可以的話以兩間為宜，一間上課用，另外一間做為安親小朋友之活動空間。教室之安排最好能固定，不斷的變換教室會減低外籍上課學生和志工陪讀之心情和熱情。

為了提昇中文專班教師的專業能力，能夠提供外籍配偶更有效的服務，認輔志工團將負責教案設計之認輔志工必須經過認輔培訓四年以上，有組織運作經驗，兼具團輔、個輔實務工作二百小時以上。（經志願服務認證登記。），並須修滿社會學、多元文化



教育、家庭人類學、心理學、教育心理學、諮商理論等社工、心理課程八十個學分以上，且經過外籍配偶師資培訓、研習等相關課程五十小時以上結業，並且對「人」的工作有興趣、具有國際視野、終生學習和生涯規劃之志工為宜。

中文班開學典禮

開學典禮對參與之外籍學生及觀禮之家屬具有特殊的意義；對參與志工也具有鼓勵的作用。在典禮的會場上，我們為每一學員準備了環保帶（書包）和文具用品（ㄅㄆㄇㄏ墊板），並由家長會長及輔導主任頒發，並照相留念，準備在在期末結業式的時候，將照片表框贈予，我們想這或許對學員及觀禮之家屬具有鼓舞、信心之增強等作用。

緊接著是學校環境與教室環境的認識與介紹，在銀玉溫馨、感性的活動帶領～認識您真好（我們這一班），學員們推薦人數最多的印尼媽媽那一組的燕泥為班長。每次上課一定要簽到，的學生名冊、簽到簿，志工名冊等也都準備就緒。簽到簿的備註欄註明學生請假之原因，也可以多加一欄「心情溫度計」，以開放式的方式供學生自由填寫，增進親師間彼此之互動與了解。

外籍配偶中文專班開鑼啦！

4月6日，晴天，來自7個國家、12個外籍媽媽帶著7個小孩，最小的4個月，最大的5歲一同來上課。由於學校教室不足，所以大人、小孩都在同一個教室，這熱鬧的情況是可以想像的，但這也讓上課氣氛更輕鬆，親子共聚一堂，媽媽可以做最好的示範，孩子在潛移默化中學習，有些小孩會跟著媽媽唸ㄅㄆㄇㄏ，增進了親子的互動，這也是意想不到的收穫。

上課時，志工老師們多元而生動的上課方式，完全擺脫一般人對上學的刻板印象，更增加學習者的興趣。外籍媽媽認真學習的態度，例如：老師請學員練習一遍，有些學員會自動的寫三遍、有的學員是一大早就把先生叫起來教她寫功課，更令我們驚訝的是，她們的中文都寫得很漂亮，這些正向的回饋，都是激勵老師們更認真投入設計課程內容的動力。

每次的課程結束，志工伙伴便針對當天的課程內容、外籍媽媽的學習狀況、及帶小孩子的過程進行討論，希望透過檢討活動，能發覺缺失、調整學習方式，以提供外籍媽媽最適切的課程。譬如：字卡搭配圖片教學能增加對符號的記憶，增加注音生字習寫的時間；課程進度要放慢，國字學習，中文字的組合以分解說明方式能加深認字效果，例如：「菜」是用（手 → 爪）去採（植物 → 木）。還有在課堂教學中加入閩南語、客家語等，鼓勵學員提問題、呈現、互動、行動等，讓外籍配偶有參與討論、發表意見的機會，並對其回答內容加以鼓勵和給予正面回饋，亦可增強外籍配偶「口語表達」能力以突破語言弱勢。

外籍籍配偶具有多樣性的文化背景及語言，所以課程的設計可由學員介紹各個國家的文化，學習接納文化的差異，尊重、接納各國文化的差異和多元性。而在課程內容的

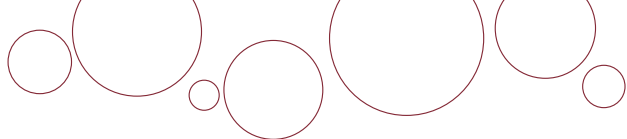
設計應有助於東南亞外籍配偶生活所需，幫助她們適應台灣的生活，故日常相關的議題、家庭生活、衛生保健、子女教育、法律常識、母國訊息等都可融入課程主題。

相互支持的情誼

中文專班的目標除了教中文外，課程中會設計活動讓彼此不分國籍、互相學習、認識各國不同的文化，進而彼此鼓勵、支持陪伴，透過情感分享與交流，縮短彼此間的距離，建立更深厚的友誼是非常重要的。譬如說；某位學員學習動力不足，請陪讀媽媽瞭解狀況後，才了解到原來是先生工作不穩定、庭經濟狀況不佳、積欠健保費，目前沒有健保，孩子生病無法就醫，影響到她的上課心情…。又某位學員學個性較內向，夫妻溝通遭遇瓶頸、家中經濟情況也不穩定，間接影響其來校學習的動力，但她卻跟我們說：「讀不來，不想讀了」，好多次上課都是請同鄉的外籍媽媽去邀她，才不致中斷。有學員和老公吵架，激動的把課本及習作丟掉了，來上課時，同理她的心情變成是陪讀志工最主要的工作項目。

另一位學員，夫家做清粥小菜生意，當婆婆不在家人手不足時，公公會要求他留在家裡不要來上課，她會將收拾動作加快，以便能趕上上課時間，不放棄任何讀書的機





會，讓我們非常的感動。五月的母親節那一堂課，學員介紹家鄉的母親花，並分享「做母親」的心情，想到遠方的家人，每個人眼眶泛紅相互擁抱、彼此鼓勵加油。學員們也常常將遠方家人寄來的珍貴食材煮食，帶來給全班分享，銀玉說：『食物是很好的媒介，藉由食物的分享，可以拉近彼此的距離，具有它的療效性。藉由分享，對外籍媽媽門而言是非常重要的。』還有在上課中，孩子找媽媽、孩子爭執玩具，都會影響到學員上課心情及出席率。因此，在課堂中，提供親子教養的課程、問題的解決能力，讓外籍配偶們變得有行動能力的個體，不必再事事求人，進而能肯定自己，擁有自信與自尊，也是認輔志工服務的目的之一。

感恩的心、感謝有您

『世間最美最可貴的東西，是看不到，更摸不着的，只有用心才能體會得到』（海倫凱勒）。我相信在這個「聯合國」的班級裡，在多元文化的交流下，打破了對彼此的刻板印象，更擴展了國際視野，這是非常可貴的經驗，不管是志工們或外籍的媽媽，這四個月的相處都將是生命中最美好的回憶。

一個團隊的經營是需要很多人的努力，在此非常的感謝積穗國小輔導室主任的支持，及光寶文化基金會的鼎力協助，而志工伙伴們的熱心參與更是任務圓滿達成的最大功臣，希望下學期能有更多人加入我們的行列，共同為外籍媽媽在台灣的生活適應盡一份心力。

(作者為社區認輔志工)

親子共學：幸福家庭123

1. 在未來的一週中，繼續每天至少陪孩子20分鐘，並且共同閱讀、分享和遊戲。
2. 分享《追追追，晚安吻》繪本故事，和孩子對話。
3. 回顧本周課程活動單元，並以自由書寫的方式在手札中做個人抒發，起始句可以用「在今天的活動中，我聽到…，我感受到…」或是「在『追追追，晚安吻』的故事中，我發現自己和孩子之間…」，下週帶來。

第四堂課

生命中的戒指與蠟燭 ～家庭儀式 與婚姻經驗

前言

分享與感謝的翅膀～家庭愛的儀式

◎ 徐建文

忘記從什麼時候開始，每到耶誕節，我們家族就會聚在一起，彼此交換禮物，並且分享心情；也不知從什麼時候開始，我們初二回娘家的日子，也會邀請一些形單影隻的親友參加；更不知道為什麼，我們家族一個月總會聚聚吃飯，或者郊遊看展覽表演，總是有人發起，有人響應，然後大家盡興而返。

很多同事朋友很羨慕我們家人的情感親密，常常覺得他們自己家庭聚會的時候，就是吃吃喝喝、打牌唱歌、睡覺，很少有深度的交流。其實，這中間沒有什麼秘密，只是在於要花一點點心思、大膽、相信。不管是什麼聚會，如果流於膚淺，持續性會減低，慢慢就消散了。

交換禮物，禮輕情意重

本來我們的家庭聚會也是重於吃，從媽媽煮菜，後來到結婚的兒女每家準備幾道菜帶來一起吃，後來發現分享菜餚是一件有趣的事情，大家也卯足勁兒做拿手菜來，又怕準備的菜會相同或者肉太多菜太少，於是開始連絡分配菜色，到現在口味都抓準了，於是一定指定媽媽做麵線羹，姊姊做蔬菜捲，弟妹做醉雞，其他人則是做點意外的東西，讓大家驚嘆一下。

吃的玩意兒玩完了，於是又開始想點花樣變變通，於是我們在耶誕節的時候，就學西方人那樣準備禮物交換。剛開始講好，是將家裡多餘的東西拿來交換，交換的時候，還要玩連連看，摸彩猜謎，才知道自己的禮物是什麼。當然，小孩子是例外，每一家是必須為小孩準備一份禮物的。所以收穫最多的是小孩，每人都滿載而歸。

有趣的是，本來以為小孩最盼望拿禮物，後來玩了幾次，發現老大人比小孩更盼望禮物呢！於是禮物準備越來越大，玩了好多年，大家想要的東西都有了，似乎禮物不是

重點了，於是今年取消大人的禮物交換。大人只要準備分享就好，於是大家準備帶照片來，有的帶小時候的照片，有人帶結婚照，有人帶環遊世界的照片。當大家看幻燈片與照片時，真是好玩。原來爸爸也有不胖的時候，媽媽也有時髦年輕的時候，我們小時候，可真是清純可愛呢！

分享是情感交流的第一步

記得前年吧！我們每個人準備了卡片，上面寫著對其他人的感謝。我永遠難忘那一幕，當大姐紅著雙眼感謝他的公公在她上班時，為她作家事打掃家裡；而那沉默寡言的大姐夫，也木訥地感謝他的父親，將他扶養成人並不斷為家裡付出，兩個孫子也同時感謝祖父總是讓家裡一塵不染。我總是記得當我每次去大姐家時，他的公公不忘在門口迎接，並且為我們指點停車位。這位和藹的老人，就在我們分享後的那一個新年，因病過世。

在他過世前，我去醫院看他，他很滿足地告訴我，他並無遺憾！在那個家庭聚會的夜晚，他的親人對他說出心中感謝的話。我相信姐姐與姐夫還有兩個小孩，會記得他們即時說了感謝，了無遺憾，也因此，家人都更加相信，分享與感謝是活著最重要的事情。

感恩為大家帶來幸福感

去年我們做了另一個功課，就是要寫出自己繼承於父母有哪些特質，這些特質在我們人生經驗中，帶來了什麼幫助？這個靈感來自於有一天，我與父親談話，我發現父親對於自己的工作，有一些不得志的遺憾，甚至無法肯定自己的優點。還有母親，覺得小時候沒有讓我們學習藝術的技能，而感到罪惡與後悔。

在我們四十多歲的年紀，甚至自己都有了小孩，我們明白父母的一切，其實都給了小孩，我們夫復何求？在那個分享的時光，連我也很意外，我們眼中父母的特質，竟然不太一樣，帶給我們每一個小孩的經驗也不同。我們從父母身上遺傳或學習的優點，在我們人生中，得到了寶貴的繼承。我寫的是父親的勇氣、率真與博學，母親則是勤儉、藝術與分享。當我的年紀越大，越明白我身上擁有這些美好的特質，並不是我自己的，是源於我有美好的父母親。

同樣的，父母親也寫了他們對於五個小孩的看法與勉勵。我從來不知道，我在父親眼中，是一個直爽並且勇於追求的人。父親說，要我保持下去，不要失去這樣的特質。怎麼會失去呢？這流在我血管裡的血液就有著這樣的特質，怎麼會失去呢？

只要有心，不怕拒絕就會成功

很多人知道我們家的分享經驗，也很想在自己家裡試著做，但是大部分人有很多害怕，覺得自己的家人不會這樣合作，更不會說出心裡的話。其實，這要一步步來，而且一定會成功，只要有心，不怕拒絕就做得得到。

譬如：我們家的人以前是不擁抱的，甚至出門，女兒也不會牽著父母的手。不是不

願意，而是不好意思。自從我厚著臉皮，硬是去抱爸爸媽媽之後，剛開始他們的身體非常僵硬，而且不讓我抱。好在我去抱姊姊弟弟時，他們雖然覺得不好意思，但是還是讓我抱了。他們也很聰明，趁此機會也去抱爸爸媽媽。幾次下來，擁抱就變得非常平常。甚至聚會結束時，媽媽都會主動說：來來，女兒來抱抱，有時候換成我不不好意思了呢？

如果要提高成功機率，有一個好辦法，就是事前與兄弟姊妹講好要做什麼，得到他們的支持。即使沒有得到所有人的支持，就算只有一個人支持你，事情也做得下去，而且改變會比自己想得還要快很多。我的朋友就是一例，他的農夫出身的父母，剛開始還說他是瘋子，推開他的擁抱，但是隔一年，他過年回家，他的父母就讓他擁抱了，才一年而已，多快啊！

35年前愛的傳遞

我們家族並不是特例會分享與感謝的，這顆種子從35年前就埋下了。這要說一個真實的故事，而且是好久好久的故事了，甚至主人翁也許都忘了這件事情……。

誰還記得幾十年的年代嗎？那是個物質貧乏的年代，衣服是米袋做的，會眨眼睛的洋娃娃全社區只有一個，香腸是過年才有的寶貝，更不要說有糖與零嘴了。我們小孩子可以圍著一碗五毛錢的麵線羹一個下午，為的是聞一下它的香味，也許，賣麵人會賞一口給你吃呢！

那個時候，每逢耶誕節的夜晚，我們社區最富有的人家，他的太太是一位音樂老師，也不知為什麼，她會為我們準備一份禮物投到我們的信箱，什麼禮物呢？每人一枝拐杖糖！那根拐杖糖，我們可以舔一個禮拜！等我們大了會識字，於是會有一本故事書，說的是好兒童的故事。

我不太記得這份禮物持續了多久，但是卻一直記得夜晚的溫暖。從那時候開始，即使我還是一個很小的孩子，我便明白，節日不重要，宗教也不重要，重要的是節日與宗教所要表達的感謝與分享。

當我的外甥與外甥女一同計劃著聚會的節目，我便知道這粒種子從一顆變成好多顆；當我的同事朋友也嘗試將分享與感謝帶回家，我便明白〔將愛傳出去〕，一如電影所演，是幾何倍數的成長。曾經聽過一個故事，是說天堂裡的天使都沒有翅膀，如果在人間，有一個人做了善事，那麼一位天使便能長出一對翅膀。這個故事很美，讓我覺得，那位鄰居也許是一位天使，有人讓她長出了翅膀，而她也讓其他天使長出了翅膀。

你呢？你是否也願意成為一位天使呢？你的手上擁有很多對翅膀呢！

(本文作者為樺舍文化總編輯長)

活動 目標

- ☑ 培養多元文化觀點，瞭解自己的婚姻與家庭生命週期。
- ☑ 學習婚姻中兩性平等與尊重的良性互動模式。
- ☑ 重新思考與建構新時代社會下的家庭新風貌。

活動 流程

活動 4-1

同心協力向前行

活動 4-2

結婚進行曲

活動 4-3

禮物非禮物

活動 4-4

許自己一個願

活動 4-1 同心協力向前行

時間	活動步驟	準備事項
30mins	【課前分享】 邀約1-2位成員分享親子共學時光。 【兩人三腳】 1. 成員分成二組，比賽兩人三腳遊戲。 2. 比賽結束後，請成員分享過程心得。 a. 如何可以使兩人更有默契完成活動。 b. 週邊的人如何協助，可以使兩人的兩人三腳更和諧。 c. 請成員思索兩人三腳的不和諧，和個人婚姻經驗的連結。	三角巾或長布條兩條

活動 4-2 結婚進行曲

時間	活動步驟	準備事項
20mins	【結婚進行曲】 1. 結婚進行曲響起，請成員分組，分享各自的訂婚、結婚儀式。	結婚進行曲音樂CD、CD Player
60mins	2. 小組抽籤，依情境做訂婚、結婚儀式演出討論，例如：台灣籍女性與美籍男性訂婚儀式、東南亞女性與台灣籍男性結婚典禮、福建籍男性與台灣南部女性訂婚、中西合併結婚儀式、原住民和漢人的結婚儀式。 3. 各組訂出劇名後輪流演出。 【團體回饋】 大團體共讀「嫁到台灣泰雅族」課堂閱讀單，並分享討論。	【課堂閱讀單】～嫁到台灣泰雅族

這裡分組可以依成員婆家所在地區分

帶領小撇步

- ☑ 結婚進行曲的用意，在引導成員回溯個人的婚姻經驗，看到因地域性、省籍等不同，各自帶著原生家庭的文化，與另一個家庭的文化結合，所可能衍生的議題。
- ☑ 家庭的儀式，最容易看到其中的異同點。其它還有看不到的信念、價值觀等。
- ☑ 引導討論從各自的結婚儀式中，察覺到即使是相同國籍、說著共通的語言，都會有各自的家庭互動模式，而婚姻除了兩性的結合，還有著跨文化的磨合過程。

* 課堂閱讀單 *

嫁到台灣泰雅族

◎ 丸山

我根本不知道有沒有人睡過我的床? 也不知道誰穿過我的拖鞋，我已經不會在乎…

分享的文化

「臺灣有電嗎?有電話嗎?」當我決定結婚時，聽見朋友們說了這些話。我先生是泰雅族，9年前和先生在日本認識，婚禮在小教會舉行，當我們結婚時，日本人對臺灣不太瞭解也認識不多。從此，我開始接觸臺灣文化，適應原住民文化的奮鬥日子也開始了。

先生和我在族裡的教會服務，我的家除了自己住，也是族裡聚會的場所，人來人往，挺熱鬧的。日本人和原住民有一些不同的文化，例如：日本人通常把自己和他人的東西分的很清楚，原住民同胞卻是把自己的財產和他人分享，至於水和廁所日本人是不會讓家人之外的人用，更拒絕其他人到家中歇息，然而原住民同胞不一樣，他們用這些東西就像是自己的，界線非常曖昧不明。

有時候，家裡常常會少這個、少那個，原以為是遭小偷，後來看見朋友來我家裡大方的拿走吃的，才恍然大悟。有一天，我家來了一位朋友，當場拿走食物和鞋子，先生卻什麼也沒說，等朋友走了，我跟他大吵一架，但是先生說這是本地人的文化。現在，我根本不知道有沒有人睡過我的床？也不知道誰穿過我的拖鞋，我已經不會在乎。

當我和先生去山裡時，是不用帶行李。因為所有需要的東西，原住民朋友都會借給我們用。這倒是讓人覺得相當方便的習俗。

第二個家

起初，食物的適應是我最先碰到的問題，原住民多吃山中動物，譬如山豬、飛鼠和鹿，那些東西有臭味的，有些是未加工的，有些用醃的。公公說，如果我不吃，就不會被原住民接受。我在被威脅中吃下這些東西。山產肉醃製像日本納豆一樣。最初吃的時候，它極大的氣味讓我想吐，可是吃習慣之後，便朝思暮想的想再嚐一次。



原住民在特別的日子裡會殺山豬，他們叫我參與殺豬。我曾經連雞也沒殺過，但卻要殺害比我更大的豬，我不知道該怎麼做。先生的兄弟會一刀刺死謀殺這些山產動物，婦女則作些輕鬆的工作，像我，我就洗長長的豬肚腸，洗的時候隱隱約約感覺還有熱熱的溫度。

在臺北的原住民生活是痛苦的。婦女在特殊行業工作的不少，男人到工地上班，而夫妻離婚的也很多。至於父母工作從夜間到清晨，孩子通常要自己吃晚飯、自己睡覺。我看過許多這樣的家庭，他們的艱苦生活常讓我難過落淚。這一些事我在日本顯少遇見，同樣是人，他們的生活為什麼這樣苦？

有了2個女兒後，對於原住民的教育問題更加體會，兩個孩子是原住民身分，我在台灣生下她們、用母乳哺育她們，我原本在日本是小學老師，現在在中山北路組織〔台北市原住民關懷協會〕，關心原住民孩子的教養問題。我的夢想是協助孩子們可以像臺北本地人的孩子一樣，獲得同樣機會受教育，讓生活充滿自信並保存原住民文化。現在臺灣是我的第二個家。

(本文作者為神愛教會牧師娘)

活動 4-3 禮物非禮物

時間	活動步驟	準備事項
30mins	【故事思考】 1. 帶領者說「外婆萬歲」繪本故事的前段：外婆生日要到了，但是外婆告訴大家，她只收「非禮物」，於是每個人都開始想什麼是非禮物？什麼樣的「非禮物」適合外婆呢？ 2. 請成員回到小組討論「非禮物」的意義，思索自己有沒有收過非禮物呢？而故事中的外婆需要什麼樣的非禮物？	繪本「外婆萬歲」／東方

活動 4-4 許自己一個願

時間	活動步驟	準備事項
10mins	【Ending】	
60mins	- 帶領者簡述「外婆萬歲」繪本故事的發展。並請成員思考在家庭中是否也有很多時刻和機會，可以用非禮物來傳達心意呢？ - 請所有成員手牽手圍成圈，象徵許願井，每人說一個自己最想要的非禮物，投入許願井中。 - 再次提醒成員把別人的故事留在井中，只帶走自己的感受和感動。	帶領者示範許願：我想要在周末早上睡晚一點，讓家人為我做早餐

親子共學：幸福家庭123

1. 在未來的一週中，繼續每天至少陪孩子20分鐘，並且共同閱讀、分享和遊戲。
2. 親子分享《外婆萬歲》繪本故事，談談彼此想要的非禮物，並訂一個家庭時間，贈送彼此非禮物。
3. 回顧本周課程活動單元，並以自由書寫的方式在手札中做個人抒發，起始句可以用「當我聽到結婚進行曲時，回想起…」或是「我最想收到的非禮物是…」、「我曾經收過的一件非禮物是…」，下周帶來。