



臺南市家庭教育中心

Family Education Center, Tainan City



家

2018

i=Information

冬季號





心·家目錄 冬季號

CONTENTS

專題論述

2 家，培養了你獨特的能力

一般論述《社會組》

3 育兒的甜蜜幸福時光：給最愛的你

5 家之時光，幸福記得

7 家庭幸福好時光～下班後

8 幸福的距離

10 那些年的幸福時光

12 我的家庭真可愛

14 午餐香，幸福味

16 幸福，就在當下

一般論述《高年級組》

17 家庭生活好時光

18 愛是幸福的柱子

19 家庭幸福好時光

19 幸福家庭好食光

20 愛在月光下

22 愛在一起，幸福就在

23 平凡的幸福

24 幸福的餐桌

25 我家的幸福時光

26 颱風夜的火鍋





家，培養了你獨特的能力

台灣家庭生活教育專業人員協會特約講師 王怡婷

談到家，有人滿心喜悅，洋溢著令人稱羨的幸福；談到家，有人五味雜陳，蘊藏著說不出的辛苦。然而，現在的幸福，不代表過去未曾經歷辛苦；同樣，現在的辛苦，也不代表過去未曾經歷幸福。幸福與辛苦，好像鋼琴的黑鍵與白鍵，交織在我們的生命中，譜出一曲曲堅韌、壯闊而又動人的樂章。

筆者從事社會工作與家庭教育多年，接觸許多不同背景的家庭，發現每個家都培養出不同能力的孩子。在家人關愛中成長的孩子，有更多的安全感，即使處於陌生的情境，也能自在從容，在他的世界裡，一切都是美好的，因此他樂觀、開朗、自信，享受著愛人與被愛。

在家人疏忽中成長的孩子，從小看著大人生活的忙碌與紛擾，小小的腦袋開始構築自己的世界，對人性的思索，對未來的想像，他具有敏銳的觀察力，嗅得到人際間的微妙氛圍，更可以貼心的覺察到他人的需要。面對環境，他具有判斷力，知曉險惡；面對人心，他看得透徹，能體會人性的掙扎與不易。

在暴力環境中成長的孩子，從小看著家人間的衝突，充斥著咆哮、毆打與情緒勒索，無助的眼神之下是藏不住的恐懼，如此處境的孩子，家庭仍舊培養了他獨特的能力嗎？答案是，肯定的。在他的世界裡，從小就必須學習，如何在高度衝突與情緒張力的關係中生存，因此面對環境的艱難與人際的挫折，他可以擁有更多的承受力與戰鬥力，因為他知道，幸福不會從天而降，而是需要努

力贏得。

上述的家，或許也是你我的家庭。家，是成為我們的養分，亦或壓垮我們的重擔，關鍵在於我們的眼光。以能力的眼光看待自己時，成長中每顆看似絆跌的石頭，也可以成為向上的台階，石頭越大就跨得越高，無法用踏的，就學習攀爬，漸漸的你會發現自己的能力不斷在累積，跨越了昨日的極限，成就了今日的你。當我們也用能力的眼光，看待身邊的孩子時，再艱難的家庭，我們都可以看見孩子的力量。但若是以同情、可憐的眼光看待孩子，孩子終將抬不起頭，永遠活在自憐的陰影中，覺得社會不公、世界不平，無止盡的沈淪於悲傷中。

人生是黑鍵與白鍵的交錯，幸福與辛苦的交織，每個人譜出的樂章，交織的花色都是獨一無二的，無從比較，也無需羨慕，重要的是，我們不自憐也不可憐他人，而是以能力的眼光，看見不同經歷，造就了我們不同能力。

想想，你的家庭，是否培養了你獨特的能力？





育兒的甜蜜幸福時光：給最愛的你

郭人鳳

我的寶寶，你知道嗎？當我和你爸爸做好準備而結婚後，我們就相當期待你的到來。曾經有學生在我懷孕時問我：「聽說生產會很痛，那老師你為什麼還會想生小孩呢？」。我笑笑回答：「我也有聽說很痛，但是迎接生命是喜悅的。我相信你的媽媽也是這麼覺得，經歷痛而生下你，是一件很值得的事。」

有人說：「懷孕是辛苦的，需經歷十個月的身心變化與適應；生產是劇痛的，有如被卡車輾過一般；生產完就像是被圈養且睡不飽的乳牛，在照顧嬰兒與哺乳中無限循環。」這些過程唯有自己走過一遭才知道箇中滋味。但，寶寶，你知道嗎？這些難熬的過程無損於你帶給我們的美好，反而更深刻了育兒生活的種種，醞釀出不同風味的幸福！可以平安健康的生下你，我很感恩！謝謝你選擇我們當你的爸媽，豐富我們的生活，讓我們可以品嚐加倍的幸福。

人生難得可以與你有生命共同體時光，謝謝你在孕期，陪伴媽媽經歷生活中大小事，你用心跳與胎動回應我，讓我體會生命奧妙之處。你出生後躺在我胸前的那刻，深深烙印在我心中。小小的你頂著黑黑濕濕的頭髮，彎曲著長長皺皺的手指，張開眼睛咕嚕嚕的看著我和爸爸。嘿！寶寶，歡迎光臨，謝謝你平安健康的來到這世界上，我們是你的爸媽，歡迎你來當我們的小孩喔！

為了快速培養與你的默契以及練習當媽媽，我很努力的把握每一個可以與你相處的時光。親餵母乳，是媽媽獨享擁抱你的特別

時光。雖然在親餵這條路上有些許辛苦與不便，但看著你在我的懷中很安心的吸吮著，是種被需要、可以好好愛人的幸福！從月子中心回家後的三個月，是媽媽覺得最難熬的時刻。因為你好像無時無刻都在哭，哭起來驚天動地，半夜亦是如此。我知道，剛離開媽媽肚子舒適圈的你，也在學習適應這世界，這個適應過程不容易，媽媽只能盡所能地抱你，希望可以滿足你的安全感。起初，長輩會有質疑，覺得小孩不要太常抱，以免習慣愛討抱抱。曾經媽媽也很迷惘，礙於現實與自身體力，覺得自己無法滿足高需求的你，想要實行長輩不要常抱的做法。但看著你聲嘶力竭，拚盡全力的哭，我決定放手一搏，相信自己的教育心理輔導專業，保握零到二歲安全感建立的關鍵期。當你哭哭有需求時，我盡可能地擁抱你。幸好，你的情緒狀況越來越穩定，甚至後來有人用「天使寶寶、氣質穩定」來形容你。那些過往與你磨合的辛苦，就不算什麼了，一切都值得了。

寶寶，現在的你，已經一歲三個月了。雖然有時你會因為挫折、無法達到想要的而生氣、哭哭。我知道還不太會口語表達的你，你會有好長一段時間都以這樣的方式表達自己的狀態與需求。媽媽期許自己，在育兒過程不忘愛自己，當個情緒穩定有智慧的大人，涵容你的心情，引領你正向轉化挫折感，儲備面對世界的能量。我喜歡看你每天一點一滴的長大，每天都有新技能與體能上的驚喜。當媽最幸福的時光，就是可以享有你真摯的撒嬌、熱情的擁抱與甜蜜蜜的笑容。





我喜歡你張開雙手，喊著媽媽討抱抱。我也喜歡你睡前在我身邊滾來滾去，最後帶著滿足的笑容睡去。我更喜歡你對世界充滿好奇，一個看似無聊的東西，你也可以研究把玩很久。期許我們可以好好呵護你這份對世界的渴望，好好引領你，長成適合你的樣子。

父母的保鮮期只有十年。我們會好好把

握你還願意黏著我們的時刻，珍惜可以與你相處的時光。用愛滋養著你，讓你可以放心長大；陪你探索這世界，讓你慢慢累積能力。未來世界也許會有許多困難與挑戰，但我相信帶著我們的愛，你有能力可以一一克服，彩繪出屬於自己獨特的人生！寶貝，我們愛你！謝謝你來當我們的寶貝！





家之時光，幸福記得

翁碩黛

呱呱落地那一刻，人生起始點就是「家」，也是生命探索的最初空間。也許這個家裡沒有豪華裝潢，經過時間磨洗，家的空間越顯破舊斑駁，卻佈滿生活的痕跡與溫度。而且家人之間也很微妙，既是各自獨立的個體，又是彼此守護的血緣關係。悠悠成長時光裡，伴隨點點滴滴過程，人生初始就像是一只空癆行囊，隨著時間緩緩往前，滿滿盛裝著「家」裡酸甜苦辣的種種故事、更多難以言喻的羈絆糾纏，以及生命累積的情感厚度。

家庭幸福好時光，在於綿密的相處陪伴，看似日常瑣碎，卻是不離不棄的愛；看似光合作用般無形存在，卻是成長的必需養分，需要用心才能體會。回顧阿嬤生命末期的數年，阿嬤像是一台壞掉的收音機，反反覆覆訴說綿延往事，只是事件秩序顛三倒四的，好不容易講完了，抬頭望著我問，「我是罔市，你是啥人？」然後倒帶再說一遍。許多時候，阿嬤看著電視，眼神空洞茫然飄望牆壁，穿透不知名遠方。某次阿嬤莫名突來想起什麼，淚如斷線珍珠般滴落，我成了阿嬤傾訴心事的對象，就算錯置拼貼的記憶，也銘刻著難以忘懷的祖孫情。

依稀懷想起幼小的我，有次坐在阿嬤梳妝台前，梭巡各色胭脂眉筆，把自己的臉當作一張調色盤，活脫脫就是一個紅黑小花丑。阿嬤一進入房間，眉心緊皺又舒開，沒有指責我的無知貪玩，反而呵呵笑說：「阿嬤幫恁畫面，卡水啦！」阿嬤先用濕毛巾勻淨我的臉，拿起眉筆描出兩道彎彎小柳葉，粉

撲輕輕刷紅兩腮，一會兒鏡中返照出一個明艷可愛的小女孩，同時映照出滿布風霜皺紋的阿嬤。我問阿嬤：「阿嬤，我甘親像少年時陣ㄟ汝？」阿嬤從後摟著我的肩膀，緊貼著臉頰，黏膩開懷的說：「有喔！有夠親像喔！」

那段父母接力照顧的日子裡，我們會挪出時間，一家子圍著餐桌吃飯，阿嬤灰白眼瞳擠滿了笑意，因為比飯菜更香的是家人團聚歡語笑聲。一面守護奶奶快速流失的回憶，也一起努力為阿嬤注入鮮新美好的記憶。回想那些陪伴片段組串的畫面，艱辛有時，無助有時，疲累有時，也填滿了阿嬤親情的溫暖。如今阿嬤遠逝多年，辛苦已經過去了，時光行囊裡留下了綿密相伴的回憶，那是屬於我們與阿嬤的幸福時光。

家庭幸福好時光，就是彼此守護的羈絆，不厭其煩地理解與懂得，期許成為成長的力量，而非壓力與束縛。父親對待我們子女的愛，總是蘊含無限期待，不必然高薪尊榮成就，至少盡力要把孩子推往穩定安全的方向。剛出社會時期，父親焦慮我的未來，明明想要為我取暖添力，卻又寒冷我的心，加速我放飛離家的距離與速度。那時每逢返家日子，父親又習慣性碎碎念擔心掛慮，聽到耳朵都感覺痛了。等到我離家時，還是預備了大包小包補給物品，外加塞給我一些零用錢。望著父親漸漸老駝的身影，我彷彿懂得秋刀魚般的親情滋味，是期許和羈絆的共伴效應，也是理解和守護的雙重關係。

後來，父親因遺傳眼疾而目盲，眼睛窗





景已經拉下簾幕，白日僅存光覺，黑夜則進入宇宙無垠黑洞。聲音觸覺是他與世界連繫的管道。然而，作為父親的責任不曾卸下，就算幾乎日不出戶，仍守著電話線關切兒女們情況，像是對兒女親情的召喚。父母空巢年老時，孩子們開始學習接續羈絆與守護的雙重關係。記得一開始，我試著拍拍眼力衰微父親的手臂，想要拉著他跟隨我走，竟發覺父親很彆扭。此時我也不知道跟父親說什麼，如對初戀情人表白，臉紅發窘杵在原地。父親不放棄這個空白時段，還是要叨念一些他的期望，但聲音在流動，愛就在流動。

這是我們愛的練習式。某些假日時節，我和外子返家陪伴父親，時而坐在客廳聊聊往事或近況，或是牽著盲視父親到鄰近綠蔭林道散步走走，聆聽陽光風聲與鳥鳴。能夠一起走長長的路，就是我們與父親之間的幸福時光。

拾起這條親情毛線，糾纏著無數牽牽絆絆的記憶，也充滿無限可能的未來，幸福感是來自家人共同營造與點滴付出的。幸福原是一件手工編織品，家人是針也是線，彼此針縫相互補織，於是編出了一個又一個情感禮物，織就一段又一段幸福好時光。





家庭幸福好時光～下班後

陳啟昌

今天的午餐有一支香噴噴入口即化的雞腿，伴隨著松井由任實的《如果被溫柔包圍》這一首歌，讓我的思緒乘著時光機回到了三十年前的老家廚房。記得那天是星期日，在還不知週休二日為何物的年代，星期日是一家人在一星期中唯一能相聚在一起的短暫時光。記得那時媽媽煮了滿滿一桌的家常菜：兩大盤她包的水餃、一大盤她的拿手菜—炒飯、一鍋可以當湯來喝的湯麵，最後還有一道我最喜歡的麻油雞。一家人享用著滿桌豐富的菜餚，看著那個年代只有三台電視節目的電視，沒有太多的娛樂項目，只有一家人迴盪在屋子內的歡笑聲。

隨著孩子們陸續出生，我們也外出成立了另一個家，一家五口都各自忙著自己的工作和學業，但是我們仍然能夠找出片刻短暫的時間，全家人相聚在一起。星期二晚上是孩子們補習人生的空檔，一家人一起到國小的運動場上運動，一起玩著樂樂棒球、籃球和飛機。飛機在手中用力飛出，迎著多變的風與無形的氣流，一會兒向南、一會兒向北、一會兒順時針兩圈、一會兒逆時針三圈，令人捉摸不定的飛機，讓孩子們東奔西跑又抓不到，他們的笑聲充滿了整個校園。我們夫妻倆人也被這三個孩子的歡笑聲感染了，跟著笑了起來，覺得心情好愉快，所有的煩惱都忘光了。

運動完後全身舒暢，回到家又有剛剛出門前已經先煮好的飯菜等著我們。消耗了許多精力的我們，覺得什麼東西都是好吃的，看到料多味美的炒飯和我最喜愛的麻油雞，

心想：幸福其實就是這麼簡單。一起生活、一起吃飯、一起看電視，用歡笑聲渡過每一天。令人難忘的回憶由餐桌上的一道菜開始，我想以後孩子們應該也會有屬於他們自己的一道菜吧，或許是麻油雞，或許是我們最近常吃的牛肉麵，不管如何一定是充滿笑容的記憶。

我們家的桌子既是餐桌也是書桌，吃飽飯後，餐桌桌面搖身一變，從大大小小的碗盤變成方方正正的書本和鉛筆盒。小孩寫作業、大人看書，各自在這個共同的書桌完成屬於自己的工作。一邊寫作業一邊說：「什麼是根？」讓大家一時摸不著頭緒的是姐姐，仔細一看她的課本，原來她說的是 CH_3COO^- 化學方程式的根；桌子對面的哥哥說：「日本時代的總督有多大呢？什麼是台灣文化協會？什麼是台灣議會設置請願運動？」坐在哥哥旁邊唱著：「你握我的手，我握你的手，握握手，大家都是好朋友…」，原來這是弟弟在學校音樂課學到的新歌。媽媽則是告訴大家：「她今天看了原田舞葉的《畫布後的故事》這一本書，書中讓她知道了許多畫家背後的故事，對這些畫更了解，也更有感覺了。」

為人父母的我們一會兒物理化學、一會兒台灣史加數學，最後再陪著唱唱歌，忙得不亦樂乎啊！這是一家人每天下班放學後能相聚在一起的短暫時光，雖然短暫但是卻豐富，在談笑聲中又到了該上床睡覺的時間了，這就是我們一家人的幸福。





幸福的距離

王宏政

父親生命的警鐘在2017年的聖誕節敲響了。那天一早，我接到母親的電話說：「你爸爸從半夜肚子痛到現在，你趕快來載他去急診。」父親是很能忍痛的人，他說受不了，那就是撐不住了。我趕到老家載他到永康奇美醫院急診，在進行過X光與電腦斷層檢查後，急診醫師臉色凝重拉我到一邊對我說：「目前看起來應該是大腸癌，由於腫瘤把直腸堵塞住，大便都積在大腸末段，現在要緊急開刀，做一個人工造口，把宿便排出來，否則腸子會爆掉，之後再作化學治療，等腫瘤控制縮小後，再開刀切除病灶。」

我沒想到父親的病情這麼嚴重，父親發病前幾個月，曾向我和大哥提過近來他有胃痛及大便不順的情況，我和大哥都勸他到大醫院檢查，他卻執拗的認為自己只是腸胃的小毛病，堅持到附近小診所拿藥，由於吃藥後病情都得到緩解，加上他只要提起這事，我們就提議幫他到大醫院掛號，他索性就不提了。

父親從開刀房被推出來時，我已經忘了經過多久時間，只記得轉到病房後，護理師來教導我和大哥怎樣為父親的造口袋的糞水倒至量杯及術後照顧的事。當護理師在實作教導排放造口袋糞水時，袋裡不知是父親積了幾天的糞便，一股臭氣熏天，母親已經受不了暫避病房外走道，我腦中浮現了一篇網路文章的一段話：「孩子，現在我常忘了扣扣子，繫鞋帶。吃飯時，會弄髒衣服，梳頭髮時手還會不停的抖，不要催促我，要對我最多一點耐心和溫柔，只要有你在一起，就會

有很多的溫暖湧上心頭。」我心裡頭對父親說：「爸，不用擔心，我不怕臭。」

父親生病的前2年，家運頗不順遂，最初是姊夫大腸癌走了，留下姊和3個稚子，姊夫一生在事業上金戈鐵馬，建立了屬於自己的事業版圖，卻也賠掉了自己的生命，令人不勝唏噓。姊夫的喪事才辦完不久，姊就發現了乳房異樣，一檢查，竟是「三陰性乳癌」。那段期間，我記得姊的身體隨著每次的化療，每下愈況，一直到生命將結束的最後階段，姊連走幾步路都喘得不得了，一向最愛美的姊，由於化療，失了秀髮，臉與腳因為化療也腫脹得嚴重。最終，姊還是離開我們了。父親自小就最疼姊，她是爸的掌上明珠，姊走後，爸變沈默多了，對人生的熱情也不若以往積極。

癌症病人的病情時常會有緊急狀況，有時發生在深夜，有時發生在清晨，甚至是在大雨滂沱的夜裡。由於我的住所離爸媽住所只有隔二條街距離，因此，一發生危急，媽第一個總先想到我，妻子只要聽見半夜電話聲響，我接完電話後就換衣服，就知道老爸又有緊急狀況了。妻子喜歡去計較我與大哥誰「出勤」的次數多些，我沒興趣計算這些，我只知道他是我老爸，他現在正遭遇苦難，哪怕是再累、再睏，我都得去，因為我不知道什麼時候會失去他，我得珍惜與他所剩無多的相處時間。

2018年9月下旬，我突然在電子信箱中接到一封「忠義文學獎」主辦單位的通知，告知我的參賽作品得到優作獎，調查我出席



領獎意願，忠義文學獎在國內算是小有名氣的文學獎，首獎有8萬元，除取前3名外，另取優作5名，發予獎盃、獎狀及獎金伍仟元，這個驚喜算是為家裡長期以來的晦氣沖喜吧！我希望領獎日讀警專二年級的大兒子去幫我拍照，當我喜孜孜的把這個消息傳line告訴他，他只回我：「現在到10月20日頒獎還很久，到時再講吧！」

也對，還那麼久的事，現在這個多變的社會，誰能確定當天能去？不過我想，在我年輕時，如果爸叫我做事，我多半會排除萬難，把他交待的事完成。時間轉眼到頒獎前一週，我又傳line問大兒子，可否來會場幫我拍照？大兒子回我：「警專到師大有點遠，快考試了，不想跑那麼遠。」這算什麼理由，我氣極了，對內人霹靂啪啦說了一堆：「這種小事都叫不來，改天我老了、病了、躺在床上，是不是也得等他有空才來幫我？」內人則是站在大兒子立場，回我：「不就是領個獎嗎，拜託身旁的人幫你拍照也可以，也許小孩真的有事，何必硬要勉強他？」我說：「我這可是為妳著想，我可是夠堅強的人，沒人孝順我也活得下去，但萬一我先走了，妳有困難時，兩個兒子還得挑黃道吉日才來看妳，那時妳別哭啊！」

我認為，教忠教孝是父親應做的家庭教育，在這件事上我是義不容辭的。不過，這世代，老子教兒子也沒那麼容易，只能暫時由他去了，當天我一個人去領獎。

從台北領獎回來我又去看老爸，他現在骨瘦如柴，用著虛弱的聲音說：「你能得到文學獎很不簡單，恭喜啊！」老爸從小和我就沒什麼共同話題可聊，只有和大哥才能無話不聊，現在他這麼客氣的恭喜我，更顯得父子間的話不投機。

回到家裡，內人告訴我大哥、大嫂下週六、日有事，如果爸有急事，要我多擔待一些，內人講這些事時免不了又犯嘀咕，但我想內人永遠不明白我的想法，孝順的事，是所有子女都要盡心盡力去做，一代一代的做下去，如果人人都想「不差我一個」，大家都這麼想，人全跑光了，談何孝順？

我想起讀過古文觀止裡「鄭伯克段於鄆」一文引左傳的一句話：「孝子不匱，永錫爾類。」意思是孝順的子子孫孫層出不窮，上天將永遠賜福給他的族人。我現在做的本來就是我當兒子應做的事，五倫中列有「父子有親」，五倫也稱五常，所謂人棄常則妖興，也就是說這是人與禽獸的差異。可是，我那孝順的下一代出現了嗎？算了，我選擇做讓自己安心而快樂的事吧！此時才發現：「幸福的距離原來只在一念間。」





那些年的幸福時光

蕭方美芬

如果要問我，何時才是家庭最幸福時光，那我會回答，每一刻都是值得珍惜和留戀的時光，也許當時不是充滿著微笑，也許當時並不如意，但只要家人緊緊相依，凝聚力十足，那麼，就是值得珍惜的幸福時光！

我來自台北，70年代嫁到台南，當台南媳婦，當時跟著公婆和大伯大嫂同住，初到南部，不太會做菜的我，婆婆教我各式料理功夫，我記得第一次的紅燒獅子頭就是婆婆教會我的，剛開始學做菜，其實很焦慮，因為不太敢摸生食，譬如生的豬肉、牛肉或魚肉，對於怕血腥的我，起初非常的抗拒，怕聞到和摸到生的東西，婆婆教我戴上衛生手套，教我如何調味和避免腥味，讓我慢慢建立起信心，後來也有辦法煮一桌美味佳餚給家人享用。

印象中，有次砂鍋魚頭煮失敗了，全家人爲了怕我難過，還是都紛紛吃下肚，還安慰我說第一次可以煮這樣已經很厲害了，讓當時的我感到很窩心！也告訴自己一定要更努力學習料理，在婆婆的指導下，我熟悉各式家常菜煮法，也因此孩子和老公不用常吃外食，保持健康身體。對我而言，剛嫁來台南最快樂的家庭時光，就是跟著婆婆學習料理食物，端出親自煮的菜餚，看著心愛家人津津有味吃著，是最滿足快樂的幸福時光。

孩子出生後，考量房間不夠，我和老公孩子搬出來住，因為生雙胞胎，一人忙不過來，婆婆總是特地搭將近一小時公車，來家中幫忙照顧，教我照顧孩子的技巧和注意事項，很懷念跟著婆婆一起幫孩子洗澡的時光

，她教我如何安定孩子不要掙脫，教我如何哄孩子睡覺，那時候我最幸福的時刻，就是當孩子中午入夢睡著，我和婆婆會泡枸杞菊花茶邊喝邊聊天，邊看著兩位孩子可愛睡覺的小臉龐，相當愜意又幸福的時刻，雖然婆婆在孩子小學二年級就離開人世，但婆婆留給我的私房菜技巧和育兒經驗，帶給我相當大的幫助，和她的互動也成爲我人生中很重要的家庭回憶。

孩子讀幼稚園和國小時，我們全家人最喜歡去的地方就是東帝士百貨，那時候東帝士是台南最大的百貨公司，我們會先去吃溫蒂漢堡，然後逛逛童書區，孩子會乖乖地看著童書，我則挑選著好聽的歌手錄音帶，老公去看雜誌，偶爾全家人會到東帝士百貨的樓頂，兒童遊樂園一起搭摩天輪，一家四口坐在摩天輪，孩子在旁興奮的笑著，我們從高空看下去，台南市北區的街景盡收眼底，有時又剛好碰上黃昏時刻，夕陽照耀著，看著太陽慢慢西下，很棒很美好的時光。玩完遊樂設施，我們會去隔壁的小北商場，必吃炒羊肉和藥膳羊肉湯，羊肉軟嫩可口，藥膳羊肉湯香氣撲鼻，冬天喝下去胃部會相當暖和，跟著家人享用是最幸福的時光。

孩子讀高中之後，課業壓力較大，我和老公有時候趁著假日會邀請孩子們一起到虎頭埤走一圈，讓孩子可以在準備課業之餘，有時間活動筋骨，走走路流流汗，有時候也會報名府城路跑，家人有同樣的目標往終點站邁進，是很棒的時光，特別是螢光夜語路跑活動，可以欣賞安平魚塢和運河的日落景



色，邊跑邊欣賞是相當棒的家庭活動，也讓我感到相當幸福的時刻。

如今孩子出社會工作，這幾年也成家了，在孩子的婚禮，最讓我印象深刻是女婿和女兒拜別父母，女兒講著感謝的話，當時彼此眼淚拼命掉下來，心中感動女兒長大成人了，也不捨養了多年的女兒，即將離開身邊嫁做人媳，但看著女兒和女婿手牽手幸福的模樣，走著紅毯進場，讓我萬分感動和幸福。接續女兒嫁到新的家庭，初嘗為人媳滋味，回到娘家拉著我的手，聊著為人媳的心情和挑戰，我想這就是為人母最幸福的時刻，

女兒和女婿回娘家，聊著生活大小事情，讓我了解他們有新的家庭，如何經營，從我這得到建議和看法，我很開心我的女兒和女婿願意和我們兩老分享和聊天，因為這是我目前最幸福的時光。

對我而言，家庭最幸福的時光，不需要遠征到國外，不需要到最豪華的餐廳，不用花大錢享受，而是家人聚在一塊，新舊傳承，沿襲這幸福的滋味，傳遞到下一代子孫，無論是金窩或銀窩，只要是家人的窩，可以一起經歷各種事務，就是最幸福最美好的家庭時光。





我的家庭真可愛

吳映萱

我生長在一個很可愛又很溫暖的家庭，我有一對很愛鬥嘴的爸媽，也有一個很愛跟我吵吵鬧鬧的弟弟。

小時候，我總被誤認為是單親家庭的孩子，為什麼呢？因為我的父母親姓氏相同，所以常被問到：「你爸爸是做什麼工作的啊？他有常常回來看妳嗎？」。每次被問到這個問題，我總是滿頭問號，到底為什麼要這麼問呢？我明明每天都有看到父親啊！還都會跟他聊天分享我整天發生什麼事情呢！後來，我才明白原來大家都誤會了，經過母親的解釋，大家才漸漸了解，將誤會解除。

以前我從不覺得我父母親的職業配對有什麼怪異之處，直至弟弟在科技大學推甄的時候，教授可能是要確認他的自傳真實度，看著他的自傳問：「你的父親是土木工地主任，而你的母親是個音樂老師？」弟弟回答：「對啊！而且我姊姊也從音樂系剛畢業！」聽完，兩位甄試教授相視而笑，直呼：「好特別！從沒看過這種組合呢！」。

從我讀音樂系開始，我就常常被問父母親的職業，每個人問完總是有一樣的反應，連我的指導教授也覺得非常特別，說這兩種職業湊在一起到底會如何呢？我覺得這兩種職業湊在一起真的沒有違和，而且非常互補，當音癡遇上音樂老師，當土木工程師遇上工業白癡，他們倆個總是這樣互相調侃，我很開心我出生在這個可愛的家庭。我們家的工地主任曾經是陸軍上尉排長，一個要求我連一秒鐘都不能遲到，一定要提早半小時到目的地的爸爸，總是督促我們要記得運動，

連考基測前一個周末，我非常努力一直讀書，他居然跟我說：「不用讀了，剩一個禮拜你也不能多讀什麼，寧可出去運動一下，不要一直待在家裡，對身體多麼不好！」。這就是我的父親，他說他知道我自己會將事情做好，所以並不想一直逼迫我去讀書，反而希望我能夠健康長大，並且報答這個社會對我的多元教育，讀書並不是最重要的，重要的是有一個健康的身體，做自己喜歡並且有意義的事。

我一直都認為，從高中到大學，我能夠拿到七年的全勤獎，最大的功臣不是自己，而是我的父親。他對我的教育，成就了今天的我，讓我學會嚴以律己，寬以待人。一個人最重要的是品行，而不是課業，一個人課業再好，但品行不好，則一點用處也沒有，所以要非常注意。課程一定不能遲到甚至缺課，把該做的事做好，用心看待每一件事。

以上敘述，是父親對我跟弟弟的教育。而母親，是讓我有機會往音樂這條路發展的最大推手。母親是位音樂老師，從小我就很喜歡跟在她身邊上課，從還在她腹中就開始了我的音樂旅程，一直到我開始會說話，母親發現我唱歌能夠達到標準音高，且在中學生的聽寫課能夠分辨出教師所彈奏的正確音名時，她確認了我擁有絕對音感，於是慢慢栽培我學習各種樂器，讓我選出我最喜歡的三種樂器加以練習，也在國小升國中時，與我討論了我對於未來的想法，她告訴我，如果真的喜歡音樂，那就勇敢往音樂的方向走，但是不能放棄，且父母親都能夠資助我的



一切學習，讓我放心去做，這是我非常感激他們的地方，他們總是支持著我、陪著我，完成我想做的事，無論我的學費多高昂，母親總是幫我刷卡分期付款，因為父母親一致認為，雖然我們家並不到非常富裕，但在有能力的情況下，他們不會讓我申請助學貸款，這件事，一直是最感激的地方，讓現在畢業在實習的我，不用為了還助學貸款而煩惱度日，能用心實習之餘，也能多看書增加自己的知識。

弟弟現在是大一新生，他離家到台北就讀，身為交通迷的他，總是吵著找我們全家人去看飛機、去搭捷運，去到各個地方看更多的大眾運輸工具。台北，於他而言是個再適合不過的地方，也是他非常熟悉的地方，

能把捷運跟公車背得滾瓜爛熟，於是他專心致志就是為了要考上國立台北科技大學。為了能夠去圓台北夢，而努力地考上心中的第一志願，全家替他感到開心，倒是他開始不太想離家，想要永遠在家裡待著，我們鼓勵他，也讓他為自己的選擇負責，更要記得保持良好的態度去學習、去生活，莫忘初衷。

家，永遠是最溫暖的地方，也是蘊育我們成長的搖籃，我們永遠感恩父母無微不至的照顧，謝謝父母讓我們的生活如此幸福。我們長大了，而父母也漸漸變老，好好孝順父母才是我們最應該做的事，適時陪伴，把握每一刻，永遠記得：「愛，要及時。」



午餐香，幸福味

張康玲

週六早上，老公帶著兒子去打羽毛球，揮汗如雨後，兩人回家梳洗一番，我們全家五人便一同帶著興奮的心情開車前往娘家。

老公試做義大利麵這道料理多次，好不容易，上個禮拜實驗成功，他想邀請我的娘家親人品嘗。所以，這個禮拜老公便積極叮嚀我，要打電話確認週六中午，娘家有誰會在家，想嚐嚐他的手藝者歡迎報名，家中姊妹們都很捧場，希望能試試不同口味的料理。我跟母親商借她的職場重地—廚房，母親欣然答應，大家都滿心期待。

爲了這次下廚，老公到處蒐集資料，包括：上網查詢、請教有經驗的同事等，而我也配合他的需求，前一天晚上到超商買乳酪粉，除了希望他能一展長才，建立料理信心，更希望大家能愛上他做的義大利麵。因爲，他爲家人準備餐點的背影，添加許多認真、自信的光彩，煞是好看！

抵達目的地後，看見媽媽在門前用木炭燉了一大鍋拿手的牛肉湯，似乎要爲這頓午餐加菜。老公見狀，縱使我們已在家中事先備好食材，他還是想到菜市場繞一繞，看看是否需要補充材料，增添味道。逛了一圈後，他便帶著戰利品前往另一處戰地—廚房。

媽媽、妹妹和我，陪著他在廚房中忙東忙西：媽媽準備需要的鍋碗瓢盆，妹妹也積極地準備甜點—手作布丁，我則幫老公將事先備好的醬料放在水中解凍，他則準備煮一鍋子的水。

幾分鐘後，見他加入些微晶瑩剔透的鹽巴，細長略黃的義大利麵條也跟著下鍋，麵

條似乎和其外表一般，略帶土性，「倔強」的不想熟透，我便建議老公，是否蓋上鍋蓋，可以減少等待時間，媽媽便從她的百寶櫃中翻出適合的鍋蓋，看著鍋蓋上的白字，便知道它已「對號入座」了。也許是不熟悉吧！老公未能充分翻攪麵條，迎面而來的焦味，和著老公認錯的話語，我也跟著認同的說：「好像真的有燒焦的味道，不過…這味道是新鮮的喔！」便笑著陪著老公將焦掉的麵條撈出，丟進廚餘回收桶，等著「慰勞」舅舅家中的母雞，沒想到牠們也因此可以「沾光」，免費試吃了。老公一直候在旁邊，不時掀蓋翻攪麵條，試探硬度及熟度，此時，婆婆也忍不住想進廚房幫忙，媽媽將備好的空鍋遞給老公，待麵條八、九分熟透後，他便撈起放入空鍋，再忙著將備好的醬料一起放入鍋內，見他和婆婆輪流不停翻攪，希望能將醬料的香味融入麵條，藉由麵條的熱度，將退冰解凍的醬料「溫暖」起來，兩者像是齊唱著「你儂我儂」的情歌。橘紅的番茄肉醬因爲這樣的攪和，色澤越發鮮麗，濃厚的香味一發不可收拾的從廚房飄到客廳，而門前的那鍋牛肉湯也不甘示弱地翻滾著它特有的香氣，孩子們都說：「好香喔！可以準備碗筷了嗎？」看來大家的肚子也想「打仗」了，姊妹和孩子們都一起準備武器—碗筷，急著想大快朵頤一番。經過一番「折騰」，終於，好菜陸續上桌了！

媽媽和老公都趕緊向大家推薦自己的料理，希望大家趕快嚐嚐。媽媽說她的牛肉可是用木炭燉了三小時以上的珍品，牛肉是熟



得入口即化，洋蔥、紅蘿蔔和馬鈴薯也加入了熟透一族，熱騰騰的湯汁似乎宣告著：「我很營養，快來吃我！」爲了讓孩子們長高，媽媽和婆婆也催促著兩個孩子快裝一碗嚐嚐味道。而老公也招呼著大家趁熱吃他做的義大利麵，乳酪粉這時也派上用場，我撒了一些在麵上調味，味道有如上餐館點的料理一樣，真是美味！兒子也有樣學樣，在他的麵條上加了不少乳酪粉，似乎上癮了！

吃完大餐，就該上點心了，小妹喜歡做小點心，所以配合這次活動，自己製作「比市售價格還高」的真材實料手工布丁，我們一邊吃，她一邊解釋：焦糖沒有烤焦，所以

不是苦苦的，而是甜甜的幸福滋味喔！大家也吃得津津有味。隨著衆人滿意的表情，再添一碗的動作，這些都給大廚們無上的肯定，也爲家庭幸福記上一筆。

飯後，除了電視球賽助興之外，大家也聊聊最近狀況以及這次的料理，待休息過後，我們便驅車回家。

這場午餐「協奏曲」，除了滿足我們的口腹之慾之外，媽媽、小妹和老公也一展長才，發揮實力，展現廚藝。然而，更重要的是，我們的午餐不是只有「女人味」，也添加了認真的「男人味」，尤有甚者，更增添了美好的「幸福味」！



幸福，就在當下

莊佳瑋

我常覺得，國人很怕不幸福、不快樂，所以常常在做幸福指數或快樂指數的調查，這類調查的報導使國人覺得臺灣是個不幸福、不快樂的地方，如是惡性循環不已。雖然是老生常談，但我活到現在，年近半百，越來越覺得幸福、快樂真的不需向他方追尋，只要有個健全的家庭，加上一顆感恩的心，幸福，就在當下。

我要承認，一顆感恩的心，談何容易，我自己也是到了這歲數來回顧，才知道自己曾擁有很多的愛，以及很多家庭的溫暖，這都要感謝我的爸爸、媽媽，全心全力維持家庭和樂。年少的我不知珍惜，現在只能以一枝拙筆，勉力記下那些幸福的時光。

小時家境普通，一家四口共用一個房間，一張雙人床併2張小床板，就是我們住臥之處，加上床前一台小小的紅色電視，沒什麼其他物品了。我印象中，那台電視可說是我在管的。在只有三台的年代，沒買報紙就看不到節目表，但是每天看電視，久了也知道什麼時間播出什麼節目。讓我得意的是，連媽媽有時都要問我節目幾點開始播，時間到了，我就會幫忙轉台，讓我覺得自己很重要。奇怪的是，現在電視台動輒上百頻道，我反而不愛看電視了。

以前最喜歡過節，電視台會推出特別節目，由當紅的主持人，率領影視紅星唱歌、演戲，各個節日有各個節日的主題。那時覺得特別節目妙趣橫生，主持人說學逗唱，很有才華，讓我和哥哥看得目不轉睛，總要忍到播廣告的時候，才肯去上廁所。可惜的是，因為隔天往往要上學，大約看到晚上9點，

媽媽就喊著要關電視，趕我們去睡覺。小時候的我總想，為什麼特別節目不提前一天演出，讓我們能完整的看完。有一年，我想看完特別節目的心願成真。那年中秋節當晚颱風警報，政府早就發布隔天停班、停課，媽媽大發慈悲，讓我們看完中秋節特別節目，那一年的中秋節，也因此長久的留在我記憶中。

又有一年，在過年前，媽媽看佛堂的天花板長期被焚香薰黑，發動我和哥哥一起擦天花板。她用清潔劑對著天花板一陣好噴，再由我和哥哥手拿抹布擦洗。這活兒聽起來簡單，但媽媽先前噴的清潔劑，慢慢的滴落到我們頭上，所以我們必須戴上帽子；另外，清潔劑有些辣眼睛，我們只好邊流淚邊擦天花板。我記得那時我邊擦邊抱怨，覺得媽媽太愛乾淨了，弄得我們又累又狼狽，直到後來看到潔白的天花板，才有點成就感。

看到這裡，您可能會問，特別節目和大掃除有什麼好拿出來寫的？坦白說，那時的我，也不覺得有什麼特別啊！時到今日，我才知道，這點點滴滴的家庭時光，千金不換。看特別節目這樣的事，現在的孩子想必都不稀罕了，就算逢年過節我仍按時收看特別節目，也無法再找回以前全家窩在床上看電視的快樂。更別提大掃除了，媽媽離世已近十年，我只能在記憶裡重溫和媽媽的相處時光。

平凡，就是幸福；當下，就是幸福。我真想和以前的我說：「傻孩子，擁抱你現在的幸福吧！」



家庭生活好時光

南新國中 鄭敬勳

每個人從小到老生活最久的地方肯定都是自己的家，家不僅是我們的避風港，更是讓我們成長的最大支持力。家庭能帶給家人不少溫暖，如果有一個美好的家庭，那真的是人生中最大的幸運啊！

每逢過年期間，令我最期待的是圍爐，看著桌子上一盤一盤美味可口的佳餚，那濃醇的香味宛如勇敢的士兵朝著我的鼻子衝鋒陷陣，不一會兒我就被阿嬤的拿手菜征服了！當全家一起品嚐著令人食指大動的美食，一面吃著，一面分享著過去一年發生了什麼有趣的事，每個人都好不愉快！這時阿公走過來抱住我，問我說：「最近過得好嗎？」小時候和我最好的就是阿公了，在我傷心的時候他總會過來拍拍我的背，講幾句安慰我的話，讓我不再傷心，可以說我對阿公的感情甚至超越爸爸、媽媽啊！突然一個紅色的身影從我身旁掠過，我最期待的活動總算要開始了，那就是一發紅包，小孩們排排站，向每位大人領取紅包，好似萬聖節要糖果一樣，大家都露出滿足的表情，那時的景象真的是令人難忘，也讓我知曉家庭所帶來的愉快是任何東西都不能取代的。

和家人一起運動，更是一段令我印象深刻的美好時光，全家人一起打著籃球，心跳隨著球拍打地面的聲音震動著，深怕一不小心就被爸爸進了一球，又怕媽媽的球被截走，大家都玩得很盡興，真希望可以永遠打下去，那是和同學比賽無法體會到的感覺。和家人一起運動總是能讓我那受挫壓抑的心靈獲得不少的抒解，無論是跑步、打球，都讓

我們一家人有多采多姿的生活，也使我們全家人的身體更健康，實在是一舉兩得啊！

我最喜歡的還是睡前的那段時光，洗完澡，舒服的躺在床上和爸爸、媽媽、妹妹聊天，互相傾訴一天下來在公司、學校發生的事情，一會兒媽媽說：「今天家前面有…」；一會兒爸爸說：「我們公司的同事…」；一會兒輪到妹妹：「哈哈！今天那個誰誰誰…」；每個人的故事都很特別，讓我哈哈大笑，笑到肚子痛，每天晚上我都聽得入神，已經子時了仍無睡意，還遨遊在那些令人癡迷的事情中，無法自拔。每當輪到我說的時候，我總是以滑稽的言語、逗趣的表情，講述我在學校的軼事，每次講到故事高潮處，他們就要笑好久才停，笑到我都不知道該不該繼續講下去了，因此家人都公認我是家裡最會講笑話的開心果！

最辛苦也最令人難忘的是廚房時光，為了讓我和妹妹學會做一些家常菜，爸爸總是規定我們一星期有一天要跟他們一起下廚，剛開始我連開火也不會，更不用說炒菜了，煮出來的食物猶如豬食般令人食不下嚥。幸好在我每次遇到困難時，媽媽總是會抓著我的手，帶著我一步步慢慢學習，在她巧手的引導下，我總算學會了一些基本工夫。現在我們時常全家人聚在廚房裡討論究竟要煮獅子頭還是炒青菜？每天的菜色都不一樣，很少重複，色香味俱全的菜餚凝聚著我們一家人的心，廚房因此成了我們家最熱鬧的地方，現在我不但不再排斥煮菜，還能開心的和家人一起下廚，希望有一天我也能成為這個



家庭的大廚。

曾有人言：「在家中享受幸福，是一切抱負的最終目的。」可見家庭給每個人的幸

福真的是數也數不清的，我們應該要好好對待家中的每位成員，珍惜自己的家庭，才能讓我們創造出更多家庭裡的美好時光！

愛是幸福的柱子

大社國小 謝馥羽

如果說家人是一個家的「主角」，那麼幸福就是家裡的「大柱子」，支撐著每一個家庭。如果沒有幸福，那麼這個家就會變得四分五裂。幸福是家人共同創造的，人們往往「身在福中不知福」，失去後才懂得珍惜，所以現在一定要把握好與家人在一起的每分每秒，雖然可能只是一件小事，也有可能是家人一起努力的成果，這為生活增加了許多色彩，會營造出家庭幸福時光唷！

還記得小時候，爸爸、媽媽為了工作賺錢，經常不在家，都是爺爺、奶奶陪伴著我，所以我非常珍惜和家人相處的時光，有時候還會因為捨不得爸媽去工作，而要脾氣。有一次，我們全家難得一起出遊，我好高興，因為已經很久沒有家庭旅遊了！我們從北

玩到南，臺灣所有的景點我大概都去過，這是我記得最清楚的事。為什麼呢？因為幸福感滿分，印象當然深刻。

還有一次，我生了一場重病，爺爺、奶奶都非常的擔心，爸爸、媽媽也趕緊放下手邊重要的工作來探望我，當時我以為只要常常生病，爸爸、媽媽就可以時常回來看我。想想，以前的我，還真天真，為了想常常見到爸媽，而拿自己的健康來開玩笑！

想想，有些人可以輕輕鬆鬆的得到愛，有些人卻花了一輩子的時間找尋，也沒有找到。愛，保護著每個家庭，讓人們感到溫暖；愛，為世界帶來許多美好；愛，它無所不在，它讓人感到幸福。我們應該要珍惜，我們擁有的，是別人一生都得不到的呢！



家庭幸福好時光

大社國小 邵品甄

小時候，大家一定會像好奇寶寶一樣，一直向家人問這個、問那個，從不間斷，家人這個時候總是耐心的為我們解說，每次得到答案就會很開心，那是屬於自己和家人互動的幸福時光。所以對我而言，和家人溫馨的互動時光，才是真正的幸福好時光。

我和家人的幸福時光是：吃飯的時候。在吃飯的時候，我常和家人分享今天所發生的任何事情，值得高興和有趣的事，爸媽會一起為我開心；有了難題，爸媽也會給予我一些建議。

我和家人的幸福好時光是：一起去喝喜

酒。喝喜酒的時候，我們會一起討論這家的菜色，有好吃的菜餚，媽媽總是偷偷記下材料，回家後再研究一番，變成媽媽的拿手好菜，或許有一天就會出現在家中的餐桌上。所以一起去喝喜酒不僅沾了喜氣，也能將這個充滿喜氣的氣氛帶回來我家呢！

對我來說，幸福是與家人談天說地、幸福是與家人分享趣事、幸福是與家人共進晚餐、幸福是與家人聚在一起，互相吐露自己的真心話，彼此關心與照顧。這，就是最棒的家庭幸福好時光。

幸福家庭好食光

忠孝國小 蔡一平

每個家庭都有屬於自己幸福味道的一道菜，而每個味道當然都不一樣，酸、甜、苦、辣不同的味道，是因為有不同家庭情感融合而成的幸福滋味，不管是哪種味道都好，這樣才會有自己家庭的特色。

屬於媽媽專屬的日子－媽媽的生日，以前我們全家人都會送卡片、禮物和花等，而我這次想親手做一道滿滿愛心的菜，把全家人都融入在菜餚裡，代表我們一家人的愛緊緊包在一起，當作給媽媽的生日禮物，讓媽媽品嚐。

我想準備給媽媽的菜是營養美味的御飯團，食材有白飯、蛋、肉鬆、小黃瓜等。因

為媽媽就像主食－白飯一樣，是家中最重要的人，是家中的精神支柱，用愛心溫暖來照顧家人，用她獨有的真誠靈魂，充實我們的幸福小窩；爸爸就像是蛋，扮演營養內在，是家中的經濟支柱，不管颶風下雨都得努力上班；弟弟像肉鬆，平日和我拌嘴，肉香中伴著甜甜的味道，分享豐富人生的幸福；而我則是那可愛的小黃瓜，就像生活中充滿驚喜和歡樂，讓家人感受快樂。

謝謝媽媽每天辛苦為我們家人做事情，煮飯、洗衣…，讓我們沒有煩惱，生活在這愛的家園，讓我們全家都能每天沉浸在幸福時光裡！



愛在月光下

國立台南第一高級中學 吳宗鎔

夜晚的涼風徐徐吹來，在一片漆黑的寧靜，天空點點繁星與地上夜市閃爍燈火相映成趣，道旁的路燈以莊嚴的姿態，在地上拉出了四個長長的人影，人影有說有笑的，在紅綠磚交雜織成的綢緞漫步，夜晚的黑朦朧的好溫馨，空氣的嬉笑聲溫暖的有如夏日照入房門的那一道金光，月影伴隨著人影，幸福的氣息如夜市裊裊升起的炊煙般，環繞整條步道。

月亮已在東方天空斜頭眺望人們的一舉一動，星辰翻轉著自身的位置，等著迎接新的夜晚來臨，而地上的人們可也沒閒著。夜市裡，燒烤店的老闆老早備齊食材，捲起衣袖綁起頭巾，等待第一批客人上門；另一頭，服飾店的老闆娘，緩慢調整著人偶模特兒的姿態，思考著如何展現出他商品的特色；角落蹲在一旁賣著花生煎餅的阿嬤，雖然只是在旁默默用奶油抹著他的鍋子，香味卻散滿整個夜市，頓時夜市就像春天百花盛開的花園，走到每一處都充滿不同的驚奇，每個回眸和頓步，撲鼻而來的都是令人心曠神怡的香味，唯一不同的是，這香味不只銷魂，還會使人垂涎的想掏錢包呢！

我和家人最喜歡在每周六，沿著家門出來的一條石子路，一路走走聊聊，此時整個夜晚感覺就像是我們的伴奏樂團，整片夜空就是我們的力量來源，帶著不可一世的眼神，喊出一定要滿載而歸的口號，出發前往我們的狩獵場。皎白的月光灑落在我們一家四口的肩上，爸爸和媽媽兩人總是甜蜜的走在前面，我和姊姊就在後頭耍嘴皮子、唱歌玩

耍，就這樣在美食陪伴、月光跟隨的奇妙際遇下，我似乎成了世界最幸福的人，我愛的人和愛我的人都在一起，有什麼時光比這更美好呢！

還記得兒時有一首大街小巷都耳熟能詳的歌曲：「雖然沒有好花園，春蘭秋桂長飄香；雖然沒有大廳堂，冬天溫暖夏天涼。」我最喜歡的時光並不是要花大錢出國玩樂，也不是要買什麼不得了的禮物，就只是這樣靜靜的，恬淡自適的和家人散散步聊聊天，之後再逛個夜市，一家四口就像《世說新語》內描述王子猷一樣「乘興而來，盡興而歸」，沒有目的，大家就只是談天說笑，順道滿足口腹之慾。但是，這樣的快樂，卻烙印在我腦海裡。每月光柔和，夜風輕徐，我就會邀家人再一起出門走走，心情真的很放鬆也很舒暢。

和家人走在被月光灑亮的道路上，我們會一起唱著我們喜歡的歌；有時我當起小博士，開始與媽媽分享今天上課又學到了什麼；有時大家一起道說學校發生的有趣的事；最喜歡的時刻是媽媽和我們分享她和爸爸的過去往事，我和姊姊總聽得呵呵笑，爸爸則在一旁紅了臉頰越走越快。當我們長大一點後，他們開始和我們討論未來的人生方向以及對於一些倫理道德的看法，他們不會一味用自己的意識壓迫在我們身上，感覺就像未來是一片大海，他希望我們畫好屬於自己的航海圖，成人後才不會一波三折而一無所獲，就這樣漫無目的地在海上漂流。

還記得上次我和姊姊就這樣在路邊跳起



了新的韓國團體舞蹈，媽媽因為好奇，我們三人又像街頭藝人又像馬戲團的小丑一樣，在路燈旁笨拙的學起舞蹈，我們的笑聲似乎感染了大地，空曠的大馬路上雖然車子來往只有寥寥幾輛，但是卻很熱鬧，一旁的小草婆娑不禁和我們一同起舞，感覺路燈也因為我們而笑彎了腰，風聲颯颯的替我們打起節奏，隨後一家四口又一起甜蜜的手牽手大笑向前。

有一次路過國中老師家，很熱情的跟老師打了招呼後，老師不禁說整個城市最幸福的家庭一定是你們，媽媽聽完很開心，把我們的手又握得更緊，大家又輕輕哼著媽媽喜歡的60年代老歌沿原路折返，每次的夜晚，總感覺像是有小精靈在跟隨，為我們撒上了金粉，走起路來輕盈到快要飛起來了一樣。

去年的夏天，因為姊姊考上了台北的大學，從此不能常常回家了，散步的身影驟然成了三片稍嫌單調的影子，但是空氣中的紛鬧氣氛仍然喧嘩且燥熱著。我永遠記得那天晚上，姐姐傳來一則line訊息「爸！我想回家，可以嗎？」之後，姐姐便帶著眼淚，搭著末班的捷運和高鐵，我和爸媽三人半夜到高鐵站迎接哭成淚人兒的姐姐。她說，她真的好想念好想念家裡，家真的好溫暖，她好想爸爸和媽媽。現在想想她還真衝動，萬一沒趕上這末班車，那些情緒又要等到什麼時候才能抒發呢？也只有家，值得我們做出這種冒險吧！

家人，就是這麼神奇吧！明明沒辦法整天相處在一起，卻比誰都了解自己，心和心之間都有一條名為「愛」的羈絆，擁有強大的默契，可以在快樂時分享喜悅，難過時也總是你最堅強的靠山，不論你在外受了多重的傷，內心已經支離破碎而無法拾起，家始

終是你的避風港，他就像一股清泉，灌入你的心脾，為你換來新生。

今晚的月亮一樣好圓好亮啊！隨著夜色而不斷蔓延的步道看起來樸實而可愛！背後路燈拉長了我們的身影，暖暖笑意如雲霧纏繞山巒般環繞著我們這家子不放，或許在路人眼裡，我們比那一旁的路燈還要明亮許多吧！因為此刻在我們眼裡，注視著家人真誠而炙熱的雙眼，才是真正比月亮還奪目的。我們相信，因為愛而出現的奇蹟、因為愛而產生的力量、因為愛而誕生的故事，一定還會有更多更多！正因為和家人在一起，才會擁有如此美好的時光。





愛在一起，幸福就在

大社國小 黃于珊

幸福是什麼呢？它的定義又是什麼？有人說幸福是和家人在一起；有人又說幸福就是快樂。我自己是覺得和家人在一起就會很幸福、很快樂。

其實，我沒有什麼時間可以跟家人好好的相處，因為媽媽、爸爸和奶奶都要上班，所以我很珍惜家人共同放假的每一分、每一秒。雖然，有時候，假日爸媽也會帶我和哥哥出去玩，但是這機會不多，因為媽媽和爸爸的上班時間都不同，他們放假，我們卻要上課；我們放假，他們又上班去了。哎呀！到底什麼時候才會全家都放假呢！我可能得用數學的公倍數來算算才知道答案呢！

記得有一次全家人好不容易都放假，媽

媽就詢問我們大家要去哪裡？我馬上提議去安平古堡，大家一致贊成。我們立刻出發，由爸爸開車，我們一路上聊天說笑，我覺得這就是幸福的時光，深深感受當下的幸福。

當然不是只有到外面才是幸福的，其實，在家裡也一樣會感受到幸福，可以做一些有趣、好玩的事，例如：玩桌遊、聊天和共同整理家務…等，這樣可以促進跟家人的感情，自己也不會覺得很無聊。

只要跟家人在一起，幸福就在那裡。大家要好好把握跟家人在一起的時間，不管是一刻、一分鐘或一秒，都要好好的珍惜這些時間，過了就沒有了喔！



平凡的幸福

關廟國中 林弈萱

我的家庭很簡單，不需要過多的修飾，更不需要謊言及欺騙，只要滿滿的「愛」就夠了。

一天當中，我在家裡的時間其實並不多，大部分的時間都是在學校活動，能夠與家人相處的時間真的很少，因此，我格外珍惜和家人相處的時刻。平時可以與家人相處的時間就是吃飯時，即使是假日，也唯有在吃飯時，全家才能彼此聊天，並不是因為相處得不好，而是大家都要忙著上班、上學，彼此的作息常常錯開，但我們的感情並沒有因此疏離，無論何時何地，我們永遠都是心連心。

在生活中父母往往把最好的東西留給兒女，特別是在餐桌上的佳餚，往往煮了一整

桌的山珍海味，享用最多的通常是兒女，而不是父母，我都覺得這是理所當然，再平常不過了，未曾用心了解他們的心思。在小學時，我一直認為父母把最好的東西給我是天經地義的事，長大之後才知道這是源於他們的愛，希望我的生活能過得更好。這樣的愛，更常在晚上吃飯時感受最深刻，晚餐時我和爸爸說了些學校的趣事，媽媽在一旁不斷為我夾菜，深怕我吃不飽似的，僅只一個小小的動作卻令我感動不已，一個小動作的背後隱含了許多家人情感的牽繫。

在我眼中，幸福家庭好時光，不聊天也沒關係，靜靜的待在一旁看大人們互動交談，從中也可以發掘到幸福的美好，這就是所謂最平凡的幸福。



幸福的餐桌

大社國小 楊霈群

幸福在哪裡？幸福藏在平常日子裡的小細節中，因為藏在細節裡，所以有很多人都未曾發現，而察覺不到自己的幸福。

每天晚上，我們家一定會有熱鬧的聲音，因為我們喜歡在吃完飯後看電視，一起討論電視的劇情，隨著高潮迭起的劇情，我們討論的聲音也越來越大，此時，我的心裡有一種說不出來的幸福感，那種感覺讓人特別的安心、特別的溫暖。雖然這是個很簡單平凡的小日常，但是卻讓我有幸福的感覺。這種日常行事，常常被大家忽略，卻是我和家人的交流時光。尤其是在我不開心時，一次把不愉快吐出來，不必怕被人說出去、不必擔心別人笑話我，而且還能得到家人的安慰。這種溫馨與幸福，是有錢也買不到的。

在我中、低年級的時候，看著媽媽做菜，總吵著：「我也要！我也要！」但那時候

，媽媽認為我還太小，要等我長大再教我。當升上了高年級時，媽媽實踐了她的承諾。首先，媽媽要我幫她洗菜，接著指導我切菜的技巧與煮菜的安全。終於，晚餐時間到了，全家人圍在一起吃飯。我大聲說：「今天的菜好吃嗎？是我幫忙媽媽做的喔！」因為我說了這句話，讓家人哈哈大笑，紛紛豎起了大拇指。就這樣，又是一個快樂、溫暖又幸福的時光。

我的生活很平凡，但是我很喜歡這種平凡的幸福。雖然有的人生長在單親家庭，但也會有屬於他們的幸福時光，每個人都應該擁有幸福，只是看你有沒有發現而已。我很開心我有個幸福的家，如果你也有一個幸福的家，那麼，請你好好珍惜跟家人相處的時光吧，即使一方餐桌也都是滿滿的幸福呢！



我家的幸福時光

大社國小 吳郁萱

幸福是什麼？我認為幸福是讓我們感到被愛，還想一直持續到永遠的感受。幸福其實一直在我們的身邊，我們要認真去感受，才能感受到喔！以下是我的幸福時光：

幸福的時光就是和家人相處之時。從小到大，爸爸工作的時間就很不一定，所以全家人一起出去玩的時間很少。我記得有一年的中秋節，爸爸因為難得休假，所以我們一起逛超市，準備中秋節的團圓火鍋材料，就因為難得爸爸在家，所以我特別珍惜這種似乎微不足道的相處時光。

每年我都很期待生日的到來，因為爸爸即使再忙都會幫我慶生。有一年我的生日，正當我們要慶祝時，突然來了一通電話，接了電話的爸爸，臉色越來越難看；之後，我馬上關心爸爸發生什麼事，爸爸面有難色，告訴我：「剛剛公司的人說機器出問題了，

希望我馬上回公司協助處理。」這時我的內心真的很失望，但又不想為難爸爸，於是我立刻揚起笑容對爸爸說：「那麼，爸爸您趕快回公司吧！我等您回來再慶生。」爸爸摸摸我的頭，想了好一會兒，最後，拿起電話和對方討論了一陣後，掛上電話，爸爸得意的對我比了OK的手勢。原來，爸爸遠端遙控，指導他人處理。我覺得很感動也很佩服，那一次是我最開心的一次生日，也讓我知道爸爸是這麼重視我。

我覺得我會感受到和家人相處的時光是幸福的，是因為我和家人相處的時間很少，所以一到家人聚會的時間，就會因為對方小小的舉動而感動；而有些人會認為這微不足道，所以感受不到幸福；但，幸福感全憑個人感受，愛要即時才不會有遺憾，所以請好好把握和家人相處的幸福時光吧！





颱風夜的火鍋

復興國中 黃琪馨

家是船舶停靠的港灣；是擋風遮雨的避風港；是悠閒休憩的窩居。至於幸福呢？對我來說，幸福是自在、安心、愉悅的感覺。家人相聚時和諧歡樂的氛圍總讓人回味無窮，就來說說我印象深刻的家庭火鍋時光吧！

吃火鍋是我和妹妹從小就愛的樂事，每回一聽到火鍋計畫時，我和妹妹立刻雀躍不已、樂不可支，期待和爸爸媽媽前去採買食材，不但能去賣場走走逛逛，一會兒又有香噴噴、熱呼呼，令人垂涎三尺的火鍋吃，怎能不讓人眉飛色舞、欣喜若狂？印象最刻骨銘心的火鍋體驗是自己動手煮自己吃。那是一個超大颱風的夜晚，所有人都在政府單位宣布下午停班停課後，冒著大風雨回到家。在這種惡劣的天候裡，一家人被風雨兜攏聚在一起，晚餐吃什麼好呢？自然是「火鍋」這種滿滿好料又溫暖的料理再好不過了，想著心中的期待不覺得又增加了幾分。不過颱風威力驚人，雖在屋裡，但暴雨轟炸整座城市，風聲呼嘯不絕於耳，就在這時，一陣鏗鏘巨響，怎麼了？我們帶著忐忑不安的心情，小心翼翼尋找聲音源頭，一路找到了頂樓外面陽台，天啊！陽台上的棚架被強風吹得崩解，掉下兩根木頭，殘餘的支架還在空中隨著陣風的律動上下敲打，像是彈奏鋼琴上的琴鍵般。這個颱風小試身手，已讓我們大開眼界，爸爸趕緊找來繩索強力固定棚架，深怕越晚風力越強。

隨著天色愈晚，風雨絲毫沒有減弱的跡象，我和妹妹卻覺得吃火鍋的氣氛更濃厚了，就在接近晚餐時間，準角色「火鍋」正要登場，卻在此時，阿嬤的聲音響起：「頂樓

房間整大面的玻璃掉下來，進水了…」，爸媽趕緊捲起衣袖立刻一個漂亮轉身，只留下一句：「今晚妳們自己煮來吃吧！」便發揮消防員的精神，搬出梯架就往樓上衝了，趕著去設法堵風遮雨，留下接到指令的我和妹妹。我們倆扛起重責大任，開始扮演火鍋使者，我放蔬菜，妹妹放火鍋料；我煮蝦子，妹妹涮肉片；就這樣完成了一鍋色香味俱全的火鍋大餐，和阿嬤三人一起分享這超級颱風夜的大餐。而爸媽呢？等到我和妹妹上樓查看時才發現，因為整面牆所鑲的一塊大玻璃窗被風吹得脫膠掉下來，風雨全灌進屋內來，臨時突發狀況，爸媽一人撐一邊，深怕一離手玻璃摔下就碎了，就這樣，爸媽絞盡腦汁，想盡辦法的找出任何東西來撐著玻璃，還要輪流清出屋內的進水，因為時間一長，水會滲到樓下房間，那就更有得忙了。我和妹妹也幫忙查看颱風進行的速度和路徑，估計看多久才能脫離颱風圈，最後在一陣忙亂下，終於結束這驚險颱風夜的火鍋晚餐，大家也才得以就寢。

這個颱風火鍋party的經驗不但令人難忘，也讓我們和妹妹有了一次自己動手烹煮料理，照顧陪伴阿嬤用餐的學習經驗，不但學著分工合作、照顧自己，也能幫忙爸媽照顧年邁的阿嬤，體會了一點自我能力，學著堅強長大的感覺。而這次颱風帶來的狂風暴雨，猶如在外遭遇到的挫折、困難，可是持續沸騰的火鍋，則象徵著家庭源源不絕的愛，是支撐、堅持下去的動力，我喜歡我的家人，期待自己能夠越來越茁壯。

『心·家』家庭教育專刊徵稿啓示

i=information家庭教育相關資源

親愛的讀者，您好！

『心·家』家庭教育專刊在您的支持下，107年冬季號12月已出刊，全體工作人員在此感謝大家愛護，並祝心想事成！

指導單位 教育部、臺南市政府

發行人 李孟諺

總編輯 陳修平

副總編輯 張冰嫻

執行編輯 陳怡君、陳俐潔

編輯委員 王揚智、林水雲、許玉蘭、楊玉盆、劉信卿

出版機關 臺南市家庭教育中心

出版地址 溪北服務處：730臺南市新營區秦漢街118號

TEL：06-6591068 傳真：06-6592818

溪南服務處：700臺南市中西區公園路127號

TEL：06-2210510 傳真：06-2215349

諮詢服務處：710臺南市永康區華興街2號(永康區復興國小內)

TEL：06-3129926 傳真：06-3127455

諮詢專線 412-8185(手機請加02)

網址 <http://family.tn.edu.tw>

出版年月 107年12月

版權所有 翻印必究

承印 龍宏印刷有限公司 TEL:06-6321808

臺南市新營區永安街30號

ISSN 2313-2434



9 772313 243009