



生活中累積自主的經驗（上）

食衣住行，是生活基本所需，本章針對這四個項目，談談如何陪伴孩子養成自主的能力。

「食」

慈馨家的孩子很幸福，平時三餐是由廚房媽媽料理的，營養又美味。在「食」的教養上，我們除了注重孩子營養的均衡，也重視孩子的廚藝料理能力；為了培養孩子自理餐點的能力，本家特別訂定每週日為「親子下廚日」，顧名思義，由小家保育\生輔老師帶領孩子們討論，如何料理週日的三餐，此時，孩子們各式各樣的想法和意見，就會通通跑出來。

親子下廚日：大人小孩一起下廚去

【情景一】

「老師，讓我切菜、讓我……讓我……」

「啊，媽咪，我可以不要切菜嗎？我覺得我會切到手耶！」

「吼，我只要吃白米，可以不要加糙米嗎？」

「你這樣弄不行啦，妳看著我做，要這樣啦！」

「我不要煮了啦，我怎麼做妳都有意見，光氣就氣飽了！」

「來，姊姊幫妳，這次教妳洗米，下次煮飯妳就能負責洗米的任務喔！」

編輯小組

以上，都是在親子下廚時出現的話語喔。對話裡，父母長輩們可以聽到好多訊息：

「孩子的個性，穩重還是急躁？孩子特別喜歡吃什麼？對什麼事物感到恐懼？或是特別有興趣…」用心觀察孩子們在廚房裡的互動情境，相信大人對孩子「培養做菜能力」這件事，會有不一樣的看見。

（註-慈馨家的孩子，也會稱保育/生輔老師為媽咪喔。）

【情景二】

「媽咪！妳看這個，這圖片的炒麵看起來好好吃喔！有機會變成我們家星期日的午餐嗎？」

有時為了引起孩子烹煮的興趣，我們會和孩子一起研究食譜，看看有哪些美食是我們可以嘗試烹調的。其實，各式美食圖片是誘因，「放手讓孩子做，給出機會讓孩子嘗試。」才是重點。經過大人的巧思與設計，孩子開始學習做飯菜；做菜過程又逐漸體會盤中飧，樣樣得來皆不易。看完食譜，我們帶領孩子先盤點冰箱庫存食材，分量不足或缺少的食材，再一起上菜市場、到生鮮超市，把它補足。

【情景三】

「媽咪，今天的餐點就交給我，讓我來掌廚可以嗎？」未來想唸餐飲科的小偉有

信心的說著。

旁邊的小信一聽，連忙表達：「什麼！你上次煮菜，差點就把廚房給燒了，還要再來一次喔！是要嚇死誰？」語畢還翻了幾次白眼。

「那次只是意外，因為外面的遊戲聲音太吸引我了嘛！」

「還敢說！哪有人開了火，卻還分心其他事情。」

「奇怪耶！最後又沒有怎麼樣，你幹嘛唸我！」

「因為你就是會分心，所以我就唸啊，怎樣！」

倆個孩子就這樣以鬥嘴的方式回應著彼此，完全忘了食材還拿在兩人的手上。

「好了！可以不要吵了嗎？今天還要不要煮？」聽不下去的毛毛哥出聲制止，兩人也同時將專注力轉到毛毛哥身上。

「雖然上次小偉闖下了個意外，但不表示他就沒有機會再擔任掌廚的角色，但是小偉，那次意外的確也給了你教訓吧！如果你沒有準備好成為一個掌廚的角色，那麼請不要講大話，不然我也會跟小信一樣，對你不放心的！」毛毛哥緩緩說著自己的看法。

小偉和小信聽了，彼此小嘀咕了一番，但已聽進毛毛哥的話，開始分工合作了。「親子一起動手做」不簡單，何況是帶著孩子們一起下廚？這氣氛可說是熱鬧無比！

首先，意見多元，難免就會有分歧；再者，做菜並不是天生就會，是需要練習的，因此過程當然有人成功，有人失敗。一起下廚的意思，並不是優秀的孩子來表現就好，而是每個孩子都有學習的機會。就讓急驚風、慢郎中，根據自己的快慢節奏，摸索體驗，因為「引發興趣、願意學習、有熱忱，有展現舞台」才是「親子下廚」的用意。

【情景四】

「這是真實版的辦家家酒耶！因為我們有真的食物，我們家好像在開餐廳喔！」孩子，總喜歡特別、喜歡追求新鮮感，所以慈馨家的老師，會花一些時間，陪伴孩子一起營造生活美感，或是留意用餐的舒適、放鬆感，因為小小巧思，讓家的氛圍大大不同，孩子們也學習到環境改變，連「吃一頓飯都變得美好」！進而喜歡一起參與做菜、參與餐桌佈置…。

有時候老師也會刻意在餐桌上鋪上不同顏色的桌巾、或者買些花束插著、買些可愛的小盆栽擺放著，把家裡當成餐廳佈置一番，營造和平日不同的用餐氛圍。主餐之後，再設計個甜點時間，讓親子共餐不只是飽食一頓，心靈也感到滿足！即使購買外食回家，也一樣可以營造這般氛圍給孩子，因為就在這樣的過程裡，「胃照顧到了！心也照顧到了！」孩子還被滋養了用餐的樂趣與生活的美感。





【教養小撇步】

親愛的媽媽，在你溫馨的家中，也有和孩子一起下廚的經驗嗎？

是不是和慈馨家的孩子一樣，過程吵吵鬧鬧，有的還非常不願意面對下廚呢？因為每個孩子個性、能力截然不同，有各種狀況及反應都是常態；若是大人當下覺得孩子不配合就是不懂事，便會生起煩惱喔！孩子需要反覆練習，需要耐心陪伴與引導，在一次次的下廚體驗中，他的烹調能力，自然能漸漸養成！

其實不管是下廚還是學習不同的新事物，不管目前孩子的能力到哪、不管孩子是否曾經在過程中犯過錯，都要試著讓孩子親手嘗試、挑戰和面對不同的學習。此外，分工讓學習更多元，不論是討論餐點性質、食材採購、還是輪流下廚，其實都是學習溝通的一環，孩子能在其中練習更多的表達。還有，經驗的累積是不分成功或失敗的喔！孩子最後得到的學習成就，可能會讓父母大吃一驚喔！

在外用餐，學習各種禮儀

常見親子外出用餐時，年幼的孩子說：

「媽咪！我要尿尿！」

「媽咪！可以喝飲料嗎？」

「媽咪！我快餓扁了，菜怎麼還沒來…」

「媽咪…」

父母長輩一方面看管著孩子的需要，一方面還得擔心影響其他用餐人的心情，所

以外出用餐，對父母長輩而言，常是壓力滿分。

在慈馨家，我們也帶孩子們外出用餐喔！對孩子來說，能夠外出吃飯是件開心的事，所以規劃此事時，大家總是特別熱絡的討論著「吃這個…」、「吃那個…」。正當孩子們開心準備吃大餐之際，大人則想著如何讓孩子邊吃著多元的美食，邊薰習著不同的飲食文化。於是，出門前先告知孩子用餐基本禮儀！必要時，帶領著年幼孩子練習，重點是「安全、衛生、有禮貌」。

【教養小撇步】

在慈馨家怎麼教導孩子用餐禮儀呢？

1. 外出用餐前告知孩子即將用餐的地點是什麼氛圍？是浪漫氣氛的西餐廳？像家一般自在的簡餐店？還是輕鬆自在的夜市？甚至是可以玩耍的戶外親子餐廳？接著，讓孩子知曉，不同場合有不同的禮儀與裝扮。

2. 不論到哪，都要有「尊重他人」的態度言行！因此坐姿、吃相、說話方式等禮儀，平日就在家培養，一旦外出用餐，就隨情境適時提醒或引導孩子，該留意自己的表現。而年幼孩子出門前會先做練習，以培養外出的默契。如：「必須跟著大人和哥哥姐姐走」、「小口吃、不要急」、「別人為你服務時，要說聲謝謝。」

「衣」

「請問是小羽的家長嗎？我是小羽的導

師！」

「是的，我是，老師您好！」

「今天我打這通電話是想問問媽媽，您知道今天小羽穿什麼來上學？」

「喔！我清楚啊！她穿短袖上衣！不過是比較厚的短袖。」

「我想請媽媽幫小羽帶輕薄的上衣過來學校，因為這麼炎熱的夏天，她穿那麼厚的衣服很容易中暑。」

到了學校後，小羽滿臉通紅的跑向我，我問小羽：「熱嗎？」只見小羽點點頭，我提起早上教導小羽要看氣候著衣的事，小羽不好意思的道歉。

「當同學看見妳今天穿冬天衣服去學校，他們怎麼說？」

「就有同學笑我是神經病，幹嘛夏天穿冬天的衣服來學校！」

「那如果今天同學都不好意思講妳，老師也沒有要妳換下來呢？」

「我覺得好熱，運動了就覺得好熱，很不舒服！」

「所以妳的身體也告訴妳，夏天不適合穿冬衣是嗎？」

「嗯！」

【教養小撇步】

親愛的父母，你們也有遇過孩子堅持要穿他們自己選擇的衣服，不論你怎麼教導，孩子仍然堅持己見，搞成爬山穿裙子、夏天穿毛衣狀態。甚至一個不留意，孩子的



衣著就無法合時合宜，如果要求孩子聽父母的，孩子就大發脾氣，或者是來個私下偷偷換的狀況嗎？

此時，該怎麼做？是束手無策、告訴孩子你自己看著辦？是自然結果法，等孩子被別人提醒了，再機會教育？還是大聲堅持？

在慈馨家怎麼處理衣服觀點事件？怎麼教導孩子穿衣藝術呢？

1. 先同理孩子的感受，孩子會堅持，一部份是因為孩子想要自己做決定，覺得我長大了、覺得衣服是我的，我想自己做決定；另一部份則是孩子的感受問題，我覺得這件衣服很好看，覺得這樣會被讚美。瞭解孩子在想什麼時，就比較清楚要從哪一個面向去教導。

2. 告知孩子可能的後果及你的考量，如果孩子堅持要自己決下，那麼在安全的範圍下，還是可以讓孩子直接感受到自己的失策。

3. 在每一個事件過後，陪孩子做經驗整理，陪孩子去思索怎麼依照場合、氣候幫自己做選擇及搭配。



青少年甲骨文作品



仁者 翦影



編輯小組

推己及人，邁向卓越

109年卓世雄先生親臨慈馨，與兒少之家詹主任就兒少需求進行深入交談。卓先生因有刻苦勤學的經驗，深知獎學金對於激勵兒少、啟發個人成長以及超越自我的重要性。他認為安置於育幼院的兒少，無須自暴自棄，應勇敢追夢，發揮潛能與創意，展現利他之精神，從而創造生命的意義與價值。基於此信念，卓先生與家園合作，設立了「卓越獎學金」，110年該獎學金正式啟動。卓先生與慈馨自此結緣，也成為慈馨孩子口中，鼓勵他們積極向上的「卓大哥」。此次訪談卓先生，希冀透過分享，對孩子們有所啟發與鼓舞。

身教大於言教

卓先生幼年家境困頓，及至壯年創業有成。對於子女教育，他深信「Actions speak louder than words」，即身教大於言教；他表示自己的行為，子女看在眼裡，他們邊看邊學，這種身教不僅是一種行動力，更是潛移默化最佳的示範。

卓先生在忙碌的生活中，時常思考如何為社會做出更多的貢獻。「取之於社會，用之於社會」以及「投資下一代、培育人才」是他的核心理念。他特別佩服陳樹菊女士，對她無私地盡己之力、一心行善，展現對社會的深層關懷，並對社會產生影響力深感敬佩。

面對挫折的思考～逆境中的成長

白手起家，創業過程之艱辛，卓先生最有感觸。他表示因熱愛自己的工作，面對困難，心態就是不懼怕！他喜歡挑戰，也enjoy困難，並將逆境視為一個翻轉、突破與成長的機會。

卓先生認為「不會、不懂」才是困難發生的主要原因；選擇面對困難、想方設法「學會、弄懂」才是最好策略。因為面對，才有機會解決，能解決就不是問題，甚至解決也會變成一種成就感。反之，選擇逃避，問題不僅沒解決，衍生的難題可能日益增多。

對於面臨重大挫折而心生退縮者，卓先生引用朱自清先生名言「事已至此，不必難過，好在天無絕人之路！」予以鼓勵。因為既已到最糟糕的狀況，事情不會再惡化，無須氣餒與恐懼。此時不要鑽牛角尖，要有箱外的思考（Think Outside The Box），跳出固有的思維模式，進行創造性思考。

有時，解決問題需要靈感，面臨困難時，可以進行環境轉換，讓心境寧靜，思緒沉澱，以產生靈感和獨立思考的能力。困住時不要怨天尤人，而是尋求協助、轉變逆境；並藉機改善與提升自己，讓自己變得更優秀。

平坦或崎嶇的人生道路

人生之路如何愈走愈平坦？卓先生表示儘管人生道路困難重重，崎嶇道路走不完，但他認為走得越多，就能踏得越平。所謂難的東西，就是不懂不會所致，弄懂弄會就不難。平坦與崎嶇；難與易，都是相對而言的。他鼓勵年輕人堅持信念，勇於面對困難，唯有在崎嶇道路中歷練過，才能深刻體會何謂平坦順遂的人生。是以卓先生鼓勵時下年輕人，面對困難要學習轉換思維，不該被其所限制。

善良與閱讀的力量

卓先生期勉慈馨孩子能向下扎根、向上學習，要重視善良美德，善良背後蘊含著悲智雙運，即須有獨立思考和判斷的能力；保持善良與感恩，這樣的力量具有強大的影響。

再者，卓先生鼓勵閱讀，閱讀好書有助於拓展視野，猶如「站在巨人的肩膀上看世界」；而偉人的經典語錄更是人生的座右銘，能啟發自我成長。古人說：「風聲雨聲讀書聲，聲聲入耳」、「家事國事天下事，事事關心」，卓先生希望孩子們能仿效，要學習關心社會，積極參與服務性事務。關心時事與閱讀是一種生活態度與習慣，卓先生相信這兩者，對於個人成長、了解國際局勢以及世界脈動有著極為重要的作用。

卓先生表示希望慈馨孩子們充實自己，善良待人，以期未來成為有影響力的人。莫虛擲光陰，要先豐厚自己，讓自己人生充滿色彩，進而能服務別人，也讓別人充滿色彩。

天生我材必有用

卓先生認為「天生我材必有用」，期盼慈馨的孩子們能珍視自己，發掘自身的潛能，並發揮所長。他相信每個人都有獨特之處，只要願意學習，「三人行，必有我師焉」，亦藉此鼓勵大家互相學習，共同進步。

感謝學識豐富的卓先生，分享了充滿正能量的生活哲學。從身教、在逆境中尋找成長的機會，到看重自我，回饋社會，並成為有影響力的人；這些內容極具啟發性，值得我們深思。