

《對你的愛一直都在：八個傳遞愛與智慧的短篇故事》

目錄

前言.....	2
花朵—關於愛的故事	3
火花—關於開始的故事.....	6
石頭—關於夢想的故事.....	9
蝴蝶—關於瞬間的故事.....	13
雲朵—關於勇氣的故事.....	17
光芒—關於友誼的故事.....	21
草莓—關於不完美的故事.....	24
星星—關於希望的故事.....	27

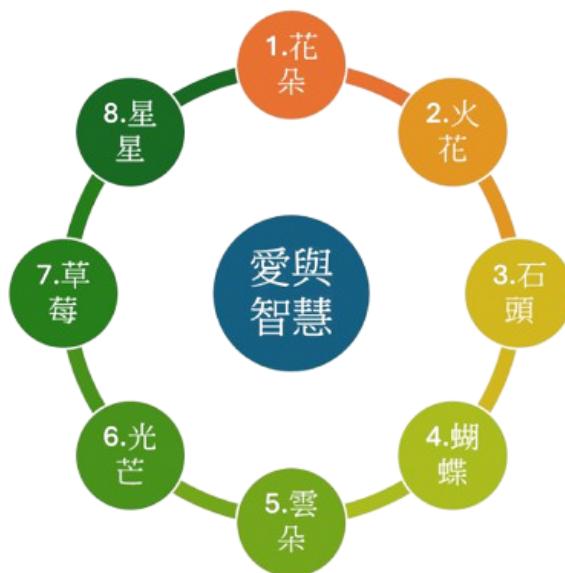
前言

談及愛，以培育種子來說明愛需要用心澆灌；
談及夢想，以堆疊石頭來描述如何建造夢想，即使夢想有時候會崩塌，我們也能從中學習並重新出發；
談及勇氣，以行動來踏出勇敢的一步，或許會發現意想不到的雲朵；
談及開始，以點燃火花來閃現出正面的影響，即使未知怎樣開始，我們也不要放棄，多作嘗試；
談及瞬間，以平凡的時間來展現「在一起」的寶貴，珍惜每一個相處的時刻；
談及友誼，以太陽發出閃耀的光芒來說明友誼需要用心經營；
談及不完美，以真心來分享愛，縱使我們都有不完美的地方，也許成為最美的時刻；
談及希望，以幽暗帶來的恐懼是如此真實，即使如此，我們也可看見星星，希望就在其中。
或許你仍是身處黑暗，也可以鼓起勇氣，尋找光明和盼望。這不但是給予孩子的禮物，也是給予父母的智慧。

以下為大家獻上親子共讀提案：

對象：7-12 歲的孩子及家長

每一個故事都有故事重點、導讀、問題討論、延伸活動來讓父母輕鬆與孩子共讀故事，不但增進親子關係，也能在彼此間的互動來傳遞愛與關懷的信息。



花朵—關於愛的故事

➤故事重點

談及愛，以培育種子來說明愛需要用心澆灌

➤導讀

當我們獲得一顆愛的種子時，無論這份愛來自於親情、友情、愛情，還是對夢想的熱情，它最初可能只是微小而不起眼的。它需要一個適合生長的土壤——那就是信任、理解與接納。

但僅有土壤還不夠，愛這顆種子必須得到持續的澆灌。這份「水」不是實質的水滴，而是我們投入的時間、精力、關懷與耐心。如果我們忽略了澆灌，這顆愛的種子可能會枯萎，甚至死亡。關係會變得疏離，情感會逐漸淡漠，曾經的熱情也會冷卻。反之，當我們持之以恆地用心澆灌，你會看見愛的種子開始發芽、抽枝、長葉，最終開花結果。

這過程或許會遇到風雨，如同成長中的挑戰與磨難。但只要根基深厚，有足夠的愛去滋養，即使面對逆境，這棵愛的植物也能夠堅韌不拔，甚至在風雨過後變得更加強壯。

➤問題討論

1. 父母就像照顧小樹苗的園丁一樣，常常會提醒你什麼該做、什麼不該做。你覺得他們這樣做，是希望你長成一棵怎麼樣的花朵？

2. 想想看，有沒有哪一次你覺得父母的愛，像是在你遇到困難的時候，給你力量去克服它？可以分享一個小經驗嗎？

➤延伸活動

「我的成長小盆栽」

目標：讓孩子們透過實際照護植物的過程，體驗「用心澆灌」的意義，並將其與父母的愛和自己的成長連結起來。

適合年齡：7-12 歲

所需材料：



- 小盆栽（例如：容易照顧的綠蘿、薄荷、多肉植物等，或提供種子讓孩子自己種植綠豆、豌豆等）
- 盆栽土壤
- 小鏟子
- 小噴壺或小水壺
- 標籤卡片
- 彩色筆/蠟筆
- 剪刀
- 關於植物成長的簡單說明（例如：需要陽光、水、土壤和時間）

活動步驟：

1. 愛的種子或小樹苗

- 家長向孩子們解釋：「就像我們之前說的，愛需要用心澆灌才能長大。現在，我們要來種植或照顧一個屬於我們自己的『成長小盆栽』。這棵小植物就像我們自己一樣，也需要愛和照顧才能長大。」
- 分發盆栽、土壤和植物（或種子）。引導孩子們自己動手種植或移栽植物，解釋每個步驟的用意（例如：土壤提供養分，水是生命之源）。

2. 我的成長標籤

- 分發標籤卡片和彩色筆。
- 請孩子們在標籤卡片上寫下或畫出：
 - 「我的名字：」(自己的名字)
 - 「我的小盆栽名字：」(給植物取一個可愛的名字)
 - 「父母給我的愛是什麼？」(可以寫一個詞，畫一個圖，或寫一句話，例如：擁抱、鼓勵、陪伴、講故事、做飯等等)
 - 「我希望自己長大後成為一個怎麼樣的人？」(可以用一個詞，畫一個圖，或寫一句話，例如：快樂的人、有愛心的人、聰明的人、幫助別人的人等等)
- 讓孩子們將完成的標籤插在或綁在自己的小盆栽上。

3. 愛的澆灌約定

- 家長引導討論：「現在，我們都有了屬於自己的成長小盆栽。這棵植物需要我們每天或每隔幾天去看一看它，給它一點點水，讓它曬曬太陽，就像父母每天關心我們一樣。」
- 鼓勵孩子們制定一個「愛的澆灌計畫」：
 - 「你會怎麼照顧你的小盆栽呢？」
 - 「你會在哪個時間給它澆水？」
 - 「你會在哪裡找到適合它的陽光？」
- 提醒孩子，就像父母對他們的愛是持續不斷的，他們對植物的照顧也需要持續和有耐心。

活動後續：

- **持續照護：**鼓勵孩子們將小盆栽好好照顧，每天觀察並按照自己的計畫去照顧它。
- **定期分享：**在接下來的幾週或幾個月裡，可以定期讓孩子們分享他們的「成長小盆栽」的變化，以及他們在照顧過程中遇到的挑戰和感受。
- **連結反思：**在分享時，可以再次引導孩子思考：
 - 「當你的小盆栽長大了一點點，你有什麼感覺？」
 - 「你覺得你的小盆栽長大，是不是也需要你的用心照顧？這和父母照顧我們長大有沒有一樣的地方？」
 - 「你覺得你自己和你的小盆栽，會不會在父母的愛和你的照顧下，一起長成一棵又高又壯、很棒的植物呢？」

這個活動透過具體的、可觸摸的體驗，讓抽象的「愛」和「成長」變得更容易被孩子們理解和感受。

火花—關於開始的故事

➤故事重點

談及開始，以點燃火花來閃現出正面的影響，即使未知怎樣開始，我們也不要放棄，多作嘗試。

➤導讀

每一個孩子，都是上天賜予家庭最珍貴的禮物，就像故事裡的小火花一樣，從一個微小的光點開始，在父母的愛與呵護下，慢慢地成長、茁壯，最終綻放出屬於自己的獨特光芒。

開始的故事，是愛的萌芽

孩子從出生那一刻起，就與父母建立了最深刻的連結。這份連結，就像是愛的種子，需要父母用耐心、關懷和陪伴去滋養。每一次溫柔的觸摸，每一次輕聲細語的安撫，都是在為這份愛的種子注入能量，讓它生根發芽。

成長的旅程，是愛的灌溉

隨著孩子慢慢長大，他們會開始探索這個世界，會遇到各種各樣的挑戰和新奇的事物。這時候，父母的角色就像是園丁，為孩子提供適宜的環境，引導他們學習，鼓勵他們嘗試。當孩子遇到挫折時，父母的鼓勵和支持，就像一束溫暖的陽光，幫助他們重新振作，勇敢前行。

獨特的閃耀，是愛的結晶

每個孩子都是獨一無二的，他們有著自己的性格、興趣和潛力。父母要學會欣賞孩子的不同，尊重他們的選擇，給予他們自由發展的空間。讓孩子在愛的滋養下，綻放出最真實、最美麗的自我。

➤問題討論

1. 「愛的火花」有哪些不同的樣子呢？
2. 當「愛的火花」遇到小挑戰時該怎麼辦？有時候，小火花可能會遇到一些困難，比如生氣、難過，或者跟家人吵架。這時候，我們的「愛的火花」會不會變得暗淡呢？

➤延伸活動

我的家庭「愛的火花」地圖

這個活動能幫助親子一同探索和表達彼此的愛，並將這些美好的感受具象化。

活動目的：

- 促進親子間的溝通與分享。
- 幫助孩子和家長辨識並表達愛的行為。
- 創造一份屬於家庭的溫暖回憶。

活動材料：

- 一張大張的紙（可以是壁報紙或幾張 A4 紙拼貼起來）
- 彩色筆、蠟筆、色鉛筆
- 剪刀、膠水
- 舊雜誌、報紙、家庭照片（可選）
- 亮片、貼紙等裝飾品（可選）

活動步驟：

1. 繪製「愛的火花」地圖的底圖：邀請孩子和家長一起在紙上畫出一個大大的形狀，可以是愛心、星星、太陽，或是任何能代表溫暖和光亮的圖案，這將是你們家庭「愛的火花」地圖的基礎。
2. 找出「愛的火花」：
 - 討論與分享：家長可以問孩子：「當你覺得爸爸媽媽很愛你的時候，是發生了什麼事呢？」、「你喜歡爸爸媽媽怎麼抱你、怎麼對你說話？」
 - 孩子們也可以問家長：「爸爸媽媽，你們什麼時候覺得我讓你們很開心、很驕傲呢？」
 - 鼓勵大家多舉例，例如：睡前故事、一個擁抱、一起玩遊戲、互相幫忙、說謝謝、分享點心等等。
3. 在地圖上點亮「愛的火花」：
 - 將剛剛討論出來的「愛的火花」行為，用圖畫或文字的方式畫在地圖上。例如，如果「睡前故事」是你們的愛的火花，可以畫一本小書，或是寫下「睡前故事時間」。
 - 鼓勵孩子用不同的顏色、形狀來代表不同的「愛的火花」。
 - 如果家裡有舊雜誌或照片，也可以剪下相關的圖片貼在地圖上，讓地圖更豐富。
 - 用亮片或貼紙裝飾這些「愛的火花」，讓它們看起來更閃亮。

4. 為「愛的火花」命名：和孩子一起為這張充滿愛的家庭地圖取一個特別的名字，例如：「我們家的溫暖地圖」、「愛的秘密基地」或是「閃亮亮的愛心地圖」。
5. 分享與回顧：完成地圖後，找個時間一起欣賞這份作品，再次回顧地圖上的每一個「愛的火花」。家長可以抱著孩子說：「看，我們有這麼多愛的火花，是不是很棒呢？」

版權所有、不得翻印

石頭—關於夢想的故事

➤故事重點

談及夢想，以堆疊石頭來描述如何建造夢想，即使夢想有時候會崩塌，我們也能從中學習並重新出發。

➤導讀

你們有沒有玩過堆石頭的遊戲呢？就是把一顆顆石頭小心翼翼地疊起來，看著它越堆越高，變成一座小小的高塔！

夢想高塔

堆石頭的過程，就像我們在建造自己的夢想一樣。一開始，我們可能只有一個小小的想法，就像找到第一顆石頭。然後，我們開始努力，把更多的石頭一顆顆疊上去。每一顆石頭，都代表著我們的努力、我們的學習、我們的堅持。

有的時候，我們可能會遇到一些困難。也許一顆石頭沒有放穩，整個高塔就「嘩啦」一聲倒塌了！這時候，我們可能會覺得有點沮喪，就像我們的夢想好像暫時破滅了一樣。

從崩塌中學習

但是，你們有沒有發現，當石頭高塔倒塌的時候，我們並沒有放棄呢？我們會仔細看看是哪顆石頭沒有放好，然後再重新把石頭一顆顆撿起來，從頭再來。而且，這一次，我們會更小心、更聰明，讓高塔蓋得更穩固、更高大！

這就是建造夢想的秘密！即使有時候會遇到挫折，夢想的石頭會崩塌，但每一次的失敗，都能讓我們學習到寶貴的經驗，讓我們變得更強大、更懂得如何重新出發。

親子關係的石頭高塔

我們的親子關係，也就像一座石頭高塔喔！爸爸媽媽和孩子就像不同的石頭，每一顆都很重要。

- **愛**：愛是我們關係高塔最底層、最穩固的基石。爸爸媽媽對孩子的愛，孩子對爸爸媽媽的愛，讓我們的關係高塔牢牢地站立著。
- **溝通**：溝通就像連接石頭的「膠水」。當我們開心的時候，可以分享；當我們遇到困難的時候，可以互相傾聽。好好地說出來，才能讓每一顆石頭都緊緊相連。

- **信任**：信任就像高塔上的「平衡點」。當孩子相信爸爸媽媽，爸爸媽媽也信任孩子，我們的關係高塔就能穩穩地往上蓋。
- **包容與理解**：有時候，爸爸媽媽和孩子可能會因為一些小事情而爭吵，就像高塔上的一顆石頭搖搖欲墜。這時候，如果我們能互相包容、互相理解，就像輕輕地扶住那顆石頭，高塔就不會倒塌。

倒塌後的成長

當然，有時候我們的親子關係高塔也會遇到挑戰，可能會因為誤會、生氣而「崩塌」一下。這時候，別擔心！就像堆石頭一樣，我們可以一起把「倒塌」的石頭撿起來。

爸爸媽媽可以試著問問孩子：「你為什麼會這樣想呢？」孩子也可以告訴爸爸媽媽：「我覺得有點不高興，因為……」透過這樣溫柔的溝通，我們就能找出問題，然後把關係的石頭重新疊好，讓它變得更堅固、更美好。每一次的「崩塌」，都能讓我們更了解彼此，讓我們的親子關係高塔蓋得更高、更穩！

小朋友，你們覺得我們的親子關係高塔現在有多高了呢？爸爸媽媽，你們覺得我們還可以怎麼做，讓我們的親子關係高塔蓋得更高更穩呢？

►問題討論

1. 「如果我們的親子關係高塔今天倒塌了一點點，你覺得是因為哪顆石頭沒有放好呢？我們可以怎麼一起把它修好，讓它變得更堅固？」
2. 「為了讓我們的親子關係高塔蓋得又高又穩，除了愛和溝通，你覺得我們還可以再加哪幾顆『魔法石頭』進去呢？它們會是什麼樣的石頭？」

►延伸活動

我們的「夢想家庭高塔」

活動目標：

- 讓親子共同體驗堆疊與合作的過程。
- 具象化親子關係中的不同元素。
- 學習面對挑戰、從錯誤中學習並重新出發。
- 加深親子間的溝通與理解。

活動材料：

- 各式各樣的石頭(大小、形狀不拘，數量盡量多一些，建議可以事先請孩子去公園或戶外撿一些，增加參與感)



- 彩色筆或油漆筆(可以讓孩子在石頭上塗鴉或寫字)
- 一張大大的紙或紙板(作為高塔的底座)
- 可選：相機(記錄過程)

活動步驟：

1. 「夢想家庭高塔」的設計

- 父母和孩子坐下來，拿出收集到的石頭。
- 先一起回顧文章中提到的「愛、溝通、信任、包容與理解」這些「石頭」。
- 請孩子和父母一起討論：
 - 「在我們的家庭裡，哪些是我們覺得最重要的『石頭』呢？（除了文章提到的，還可以想更多，例如：開心、互相幫忙、一起玩耍、聽故事等等）」
 - 「這些石頭在你心中長什麼樣子？哪顆最大？哪顆最小？哪顆最光滑？哪顆最粗糙？」
- 鼓勵孩子和父母在石頭上用彩色筆或油漆筆寫上或畫出這些「魔法石頭」的名稱或圖案（例如：寫上「愛」、畫一個笑臉代表「開心」）。

2. 建造我們的「夢想家庭高塔」

- 找一個平穩的地方，將大紙或紙板作為高塔的底座。
- 父母和孩子輪流，或一起合作，將寫好或畫好的「魔法石頭」一顆一顆小心地堆疊起來，試著蓋出一個屬於你們的「夢想家庭高塔」。
- **挑戰與學習：**在堆疊的過程中，高塔可能會不小心倒塌。這時候，不要責備，而是引導孩子：
 - 「哇！我們的塔倒了！你們覺得是哪顆石頭沒有放穩呢？」
 - 「現在我們知道了，下次可以怎麼做讓它更穩固？」
 - 鼓勵他們重新撿起石頭，從頭或從倒塌的地方開始再次嘗試。強調這是一個學習和成長的過程。
- 在堆疊的過程中，可以輕聲提醒：「這顆是『溝通』的石頭，我們放穩一點，這樣說話才能聽得清楚喔！」或者「這顆是『一起玩』的石頭，要放好，這樣我們才能多一點歡樂！」

3. 高塔故事與分享



道聲出版社

TAOSHENG Publishing House

對你的愛一直都在

- 當高塔完成後（無論高矮，重點是過程），請親子一起觀察你們的「夢想家庭高塔」。
- 請孩子分享：「你覺得我們的家庭高塔哪部分最堅固？哪部分最需要我們一起努力？」
- 爸爸媽媽也可以分享：「我覺得我們家最棒的『石頭』是_____，因為_____。我覺得我們可以在_____這顆石頭上再多努力一點。」
- 拍下完成的高塔照片，作為珍貴的回憶。

活動後延伸：

- 將這個「夢想家庭高塔」的照片或繪畫，貼在家裡的顯眼位置，提醒全家人共同維護這座愛的關係高塔。
- 在日常生活中，當親子關係出現小摩擦時，可以比喻說：「我們的關係高塔好像有點搖晃了，是不是哪顆石頭沒放好？我們一起來把它修好，好嗎？」讓「堆石頭」的比喻成為親子溝通的趣味暗號。

蝴蝶—關於瞬間的故事

➤故事重點

談及瞬間，以平凡的時間來展現「在一起」的寶貴，珍惜每一個相處的時刻；

➤導讀

蝴蝶飛舞的時候，輕輕拍動著美麗的翅膀，在花叢中跳舞。有時候，牠們會停下來，靜靜地吸食花蜜，享受陽光。可是，一轉眼，牠們又飛走了，是不是覺得有點捨不得呢？

蝴蝶的生命很短暫，牠們飛舞的每一刻，都是那麼的珍貴。就像我們和爸爸媽媽、或是和孩子們在一起的時光一樣，雖然每一天都好像很平凡，但其實，每一分每一秒都像蝴蝶的翅膀一樣，輕盈又美麗，值得我們好好珍惜。

珍惜「在一起」的每一刻

想想看，當你和爸爸媽媽一起讀故事書的時候，當你和孩子們一起玩積木的時候，當你們一起散步、一起吃飯、一起畫畫，甚至是只是靜靜地坐在一起，這些都是「在一起」的珍貴時刻。

這些時刻，就像蝴蝶每一次飛舞一樣，雖然看起來很普通，但卻是我們生命中最閃亮、最溫暖的回憶。爸爸媽媽很努力工作，為了讓家裡更舒服；孩子們也一天天長大，有自己的小世界。所以，能夠「在一起」的時間，就更顯得寶貴了。

感受彼此的愛

當你和爸爸媽媽牽著手走在路上，有沒有感受到爸爸媽媽手心的溫暖？當你對孩子說聲「我愛你」，有沒有看到他們眼睛裡閃爍的光芒？

這些都是我們彼此相愛的證明。就像蝴蝶飛過花叢，留下了美麗的倩影；我們「在一起」的每一個瞬間，也都在彼此的心中留下了愛的印記。

所以，讓我們都像小蝴蝶一樣，張開翅膀，去感受、去珍惜每一個「在一起」的時刻吧！下次，當你和爸爸媽媽、或是和孩子們在一起的時候，試著停下來，好好地感受一下，這份「在一起」的甜蜜和溫暖。你會發現，原來，愛一直都在我們身邊，而且，每一天都充滿了愛的魔法！

►問題討論

1. 「愛的翅膀」：我們就像文中的小蝴蝶，彼此有著愛的翅膀。除了「一起讀書」、「一起玩遊戲」，你覺得我們還可以一起做哪些事情，讓我們的「愛的翅膀」飛得更高更遠呢？
2. 「時間的魔法」：文章說，我們和爸爸媽媽、孩子們在一起的時光，就像蝴蝶的翅膀一樣珍貴。你覺得為什麼「在一起」的時間這麼有魔法，可以讓我們感到快樂、溫暖，甚至充滿力量呢？

►延伸活動

我們的「瞬間足跡」尋寶記

活動名稱：我們的「瞬間足跡」尋寶記

活動目的：

- 鼓勵親子一同走出戶外，觀察自然中的「瞬間」美好。
- 透過具體的尋找與記錄，練習「活在當下」並珍惜共同體驗的時刻。
- 加強親子間的合作、溝通與分享。
- 體驗大自然的美好，並培養對環境的愛護。

活動對象：8-10 歲的親子

活動地點：適合親子活動的公園、植物園、郊區小徑或任何有自然景觀的地方。

所需材料：

- 每組親子：一個小本子或幾張紙、一支筆、彩色筆或蠟筆。
- (可選) 放大鏡、小袋子(用來收集觀察到的落葉、小石頭等，但提醒不要摘取活生生的植物)。
- (可選) 拍立得相機或手機(用於拍照記錄，但重點是觀察而非一直拍照)。
- 活動前印製好的「瞬間足跡尋寶清單」(見下方範例)。

活動步驟：

1. 活動前引導與任務說明（可在出發前或抵達地點後進行）：
 - 家長再次連結到文章中蝴蝶「珍惜瞬間」的概念。
 - 說明今天的活動，我們將化身為「瞬間足跡探險家」，在戶外尋找那些容易被忽略、卻又充滿美好與驚喜的「瞬間」。



- 介紹「瞬間足跡尋寶清單」，並說明任務：每找到清單上的一個「瞬間」，就用畫的或寫的方式記錄下來，並簡單描述當時的感受。如果可以，也可以用眼睛好好「捕捉」這個畫面。
- 強調：這個活動的重點是「觀察」和「感受」，而不是「收集」或「破壞」。所有活生生的東西，我們只觀察，不帶走。

2. 「瞬間足跡」尋寶（視地點大小和孩子興趣而定）：

- 親子手牽手或肩並肩，一起在戶外探索。
- 根據「瞬間足跡尋寶清單」上的項目，努力尋找。
- **鼓勵對話：**當找到一個「瞬間」時，親子可以停下來，一起觀察，討論：
 - 「你覺得這個『瞬間』美在哪裡？」
 - 「它讓你聯想到什麼？」
 - 「我們現在一起看到它，是不是很特別？如果晚一點來，它可能就變了。」
 - 「這是不是就像文中的蝴蝶一樣，雖然短暫，但卻很美？」
- 在本子上畫下或寫下這個「瞬間」的模樣和感受。

3. 分享與回味「瞬間」的喜悅：

- 尋寶結束後，找一個舒適的地方坐下來。
- 每組親子輪流分享他們在尋寶過程中找到的「瞬間足跡」。
- 鼓勵大家分享當時的感受和特別的發現。
- 家長可以引導孩子思考：
 - 「今天你最喜歡哪個『瞬間』？為什麼？」
 - 「當我們一起尋找這些『瞬間』時，你覺得我們之間的關係像什麼？是不是就像蝴蝶一起飛舞？」
 - 「這些『瞬間』雖然轉瞬即逝，但我們把它們記錄下來，是不是就像把蝴蝶最美的姿態保留下來了？」

「瞬間足跡」尋寶清單範例：

(請將以下項目印在紙上，供親子勾選與記錄)

- 一朵正要盛開的小花：畫出它含苞待放的樣子。
- 一隻忙碌的小昆蟲：畫出牠在做什麼？（例如：蜜蜂採蜜、螞蟻搬家）
- 一片形狀特別的落葉：畫出它的形狀和顏色。
- 陽光透過樹葉灑下的光斑：畫出光影的感覺。
- 一朵形狀像動物的雲朵：畫出你看到的雲朵形狀。
- 一聲鳥兒的鳴叫：寫下你聽到的聲音感覺。
- 一個特別的影子：畫出你發現的影子。
- 一顆剛長出來的小芽：畫出它努力向上的樣子。
- 一塊獨特的石頭：畫出它的紋路或顏色。
- 兩個人一起發現的秘密基地：簡單畫出那個地方，並寫下感受。

雲朵—關於勇氣的故事

➤故事重點

談及勇氣，以行動來踏出勇敢的一步，或許會發現意想不到的雲朵。

➤導讀

勇敢的小腳丫，和那片「雲朵」的秘密

親愛的爸爸媽媽，還有可愛的小朋友們，你們有沒有看過天空中的雲朵呢？它們是不是千變萬化，有時像棉花糖，有時像小動物，每次抬頭看，都會有不同的發現，對不對？

其實啊，在我們爸爸媽媽和孩子之間的關係裡，也有一片又一片的「雲朵」等著我們去發現喔！這些「雲朵」是什麼呢？它們就是當我們鼓起勇氣，去嘗試一些「以前沒做過」或是「覺得有點難」的事情之後，才會出現的那些——意想不到的驚喜和美好！

小小的第一步，大大的勇氣

你還記得第一次自己穿衣服嗎？或是在學校裡，第一次舉手回答問題？或是第一次自己一個人去買東西？是不是在做這些事情之前，心裡會有點緊張，手心會有點冒汗？但當你真的勇敢地踏出那一步，完成這些事情之後，是不是覺得自己棒呆了！就像發現了一片從來沒有看過的，特別美麗的雲朵一樣！

對爸爸媽媽來說，也是一樣的喔！有時候，看著你長大，爸爸媽媽會擔心你跌倒，會害怕你受傷，所以會忍不住想要幫你把所有的事情都安排好。但是，當爸爸媽媽鼓起勇氣，放手讓你去試試看，讓你自己去闖一闖的時候，我們也會發現不一樣的「雲朵」喔！

當我們一起去追「雲朵」

想像一下，你今天想自己嘗試洗碗，但爸爸媽媽心裡有點擔心你會打破碗。這時候，如果爸爸媽媽決定勇敢地說：「好啊！我們一起來試試看！」然後在你旁邊輕聲指導，而不是直接把你推開。當你小心翼翼地洗好碗，看到碗變得亮晶晶的時候，你的臉上是不是會露出大大的笑容？而爸爸媽媽看到你開心的樣子，心裡是不是也會覺得特別溫暖？這就是我們一起發現的一片「雲朵」！這片「雲朵」叫做成就感和信任。

又或者，你今天在學校遇到一個不開心的事，你有點不敢跟爸爸媽媽說。但如果你鼓起勇氣，把心裡的話告訴了爸爸媽媽。爸爸媽媽靜靜地聽你說，給你一個溫暖的抱抱，陪你一起想辦法。當你說完之後，心裡是不是覺得輕鬆多了？而爸爸媽媽也更了

解你，知道怎麼幫助你。這就是我們一起發現的另一片「雲朵」！這片「雲朵」叫做**理解和親近**。

勇敢的「雲朵」等著你

所以啊，親愛的小朋友，當你心裡有想做的事，或是遇到覺得有點挑戰的時候，不要害怕！勇敢地踏出第一步，就像勇敢地抬頭尋找天上的雲朵一樣。你會發現，原來自己可以做到那麼多事情！

而親愛的爸爸媽媽，當孩子想要嘗試新事物的時候，請試著給予他們機會，即使可能會犯錯，即使可能不那麼完美。因為在你們放手的那一刻，孩子也在學習獨立和成長，而你們會一起發現更多更美麗的「雲朵」！這些「雲朵」會讓你們的親子關係變得更豐富、更美好。

那麼，今天你和你的孩子，想一起去尋找哪一片「雲朵」呢？

➤問題討論

1. 小朋友，想想看，有沒有哪一次你覺得自己很勇敢，做了一件以前不敢做的事情呢？當時你發現了什麼樣的「雲朵」（驚喜）？爸爸媽媽，你們有沒有發現孩子在這次勇敢的行動中，有什麼不一樣的成長或發現呢？
2. 爸爸媽媽，有沒有哪一次你們試著放手讓孩子自己去嘗試，結果發現了意想不到的驚喜或孩子的能力呢？可以跟孩子分享一下，當時你們發現了什麼樣的「雲朵」嗎？

➤延伸活動

我的「勇氣雲朵」拼貼畫

活動目標：

- 鼓勵孩子回顧並分享自己勇敢的經驗。
- 讓親子共同創造，加深彼此的理解和連結。
- 透過視覺化的方式，將「勇氣」具象化，提升孩子面對挑戰的信心。
- 讓爸爸媽媽看見並肯定孩子為勇敢所做的努力。

活動對象：8-10 歲親子

活動時間：約 30-45 分鐘

準備材料：

- 一大張白色或淺藍色的圖畫紙（或瓦楞紙板）作為底圖，尺寸約 A3 或更大。
- 各式各樣的色紙、舊報紙、雜誌、布料 scraps、毛線、棉花等拼貼材料。

- 剪刀（兒童安全剪刀）。
- 膠水或白膠。
- 彩色筆、蠟筆或馬克筆。
- 拍立得相機（如果沒有，可使用手機拍照後列印出來，或直接畫圖代替）。
- 可選：亮粉、小亮片等裝飾品。

活動步驟：

1. 引導回顧與分享

- 爸爸媽媽可以再次回顧前面文章的內容，提醒孩子「雲朵」代表著勇敢行動後的驚喜和美好。
- 引導孩子思考：「有沒有哪一次你覺得自己很勇敢，做了一件以前有點害怕或不敢做的事情？」「當時你心裡有什麼感覺？」「後來結果怎麼樣？你發現了什麼意想不到的驚喜？」
- 鼓勵孩子分享，爸爸媽媽耐心傾聽並給予肯定和鼓勵。如果孩子一時想不出來，可以從生活小事引導，例如：第一次自己一個人睡覺、第一次參加學校的表演、第一次嘗試不喜歡的食物、第一次獨立完成作業等等。
- 爸爸媽媽也可以分享自己勇敢的經驗，讓孩子知道勇敢不只是孩子才需要。

2. 設計「勇氣雲朵」

- 請孩子在圖畫紙上畫出或剪貼出一朵大大的「雲朵」形狀作為底。
- 引導孩子思考，如何用不同的材料來代表自己那一次勇敢的經驗和所發現的「雲朵」（驚喜）：
 - **勇敢的行動**：可以用較為堅硬或有力的材料（如厚紙板、舊報紙剪下的字句）來代表勇敢踏出那一步的決心。
 - **當時的感受**：可以用不同的顏色或質地來表達，例如緊張可以用深色或粗糙的材料，開心可以用亮色或柔軟的棉花。
 - **發現的「雲朵」（驚喜）**：這是最重要的部分！鼓勵孩子用最能代表「驚喜、美好、成就感」的材料來裝飾。例如：
 - 用棉花代表柔軟的成就感。
 - 用亮片或亮粉代表閃耀的喜悅。



- 用雜誌剪下的圖片代表學習到的新事物。
- 用小塊的布料代表溫暖的關愛。
- 如果使用了拍立得，可以將那一次勇敢的「證據」（例如孩子第一次自己整理書桌後的照片）貼在雲朵上。
- 在拼貼的過程中，鼓勵親子共同討論，爸爸媽媽可以協助剪貼、黏貼，並引導孩子思考「為什麼選擇這個材料？」、「這個顏色讓你想到什麼？」

3. 分享與命名

- 作品完成後，讓孩子介紹自己的「勇氣雲朵」拼貼畫。
- 請孩子為自己的「勇氣雲朵」取一個名字，例如：「我的第一次獨睡雲朵」、「挑戰新食物的彩虹雲朵」等等。
- 爸爸媽媽可以寫下孩子分享的內容、勇氣的行動、發現的「雲朵」等文字說明，貼在拼貼畫旁邊。

4. 展示與鼓勵（活動後續）

- 將完成的「勇氣雲朵」拼貼畫展示在家裡，例如客廳、孩子的房間，讓它成為一個提醒和鼓勵。
- 當孩子未來遇到新的挑戰時，可以再次看著這幅畫，提醒自己曾經有過的勇敢，並相信自己也能發現新的「雲朵」。

活動延伸：

- 「雲朵」日記：鼓勵孩子在接下來的一週或一個月裡，當他們又勇敢地做了一件小事，並發現了新的「雲朵」時，可以用畫畫或寫字的方式記錄下來，貼在一個小本子上，變成自己的「勇氣雲朵日記」。
- 家庭「勇氣雲朵」牆：家中可以設立一面牆，每次孩子和爸爸媽媽有新的「勇氣雲朵」作品時，都可以貼上去，形成一個家庭共同的勇敢成長紀錄。

透過這個活動，親子可以一起回顧成長中的勇敢時刻，並將這些珍貴的經驗具象化，讓「勇氣」不再只是一個抽象的概念，而是一幅充滿色彩和故事的「雲朵」畫。

光芒—關於友誼的故事

➤故事重點

談及友誼，以太陽發出閃耀的光芒來說明友誼需要用心經營；

➤導讀

你們有沒有看過太陽發出閃耀的光芒？那道光芒多麼溫暖，多麼明亮，照亮了我們整個世界。就像太陽的光芒一樣，我們和爸爸媽媽之間的愛，也需要我們用心去呵護、去經營，才能讓它永遠閃閃發光。

什麼是「經營」呢？

「經營」這個詞，聽起來好像有點難，對不對？其實啊，它就像我們每天照顧一棵小樹一樣。如果你想讓小樹長得又高又壯，是不是需要每天幫它澆水、施肥，還要讓它曬太陽？如果我們把小樹丟在一旁不管，它是不是就會慢慢枯萎呢？

我們和爸爸媽媽之間的愛也是一樣的。如果我們每天都花時間和爸爸媽媽說說話，抱抱他們，或是跟他們分享我們開心、不開心的事情，我們的愛就會像小樹一樣，長得越來越茂盛，越來越有生命力。

為什麼愛需要用心經營？

當太陽發出光芒的時候，它不是只有白天發光，而是每天都會準時升起，給我們帶來溫暖和光明。我們的愛也需要這樣每天的付出和努力。

多說「謝謝」和「我愛你」：有時候，我們會覺得爸爸媽媽對我們的好是理所當然的。但是，他們為了我們付出了很多，所以我們一定要常常對他們說「謝謝」，還有「我愛你」。這些簡單的字眼，就像一道小小的光束，會讓爸爸媽媽的心裡暖暖的。

花時間陪伴彼此：每天晚上，我們可以和爸爸媽媽一起讀故事書，或是玩遊戲，甚至只是坐在一起聊聊天。這些小小的時間，就像幫愛的光芒加上一點點燃料，讓它燒得更旺。

分享你的感受：當你開心的時候，跟爸爸媽媽分享你的喜悅；當你不開心的時候，也可以告訴他們。爸爸媽媽是世界上最愛你的人，他們會願意傾聽你的心事，給你鼓勵和支持。

互相理解和包容：有時候，我們可能會和爸爸媽媽有不同的想法，甚至會吵架。但是，就像太陽光芒也會有被烏雲遮住的時候一樣，重要的是，我們要學習互相理解，互相包容。吵架之後，我們可以試著說聲「對不起」，然後一起想辦法解決問題，這樣愛的光芒才會重新閃耀。

讓愛的光芒永遠閃耀

就像太陽每天都會給我們帶來新的光芒一樣，我們和爸爸媽媽之間的愛，也需要我們每天都用心去灌溉、去經營。當我們付出愛的時候，我們也會感受到更多的愛。

孩子們，從今天開始，讓我們一起努力，讓我們的家庭充滿愛的光芒，永遠溫暖、永遠明亮，好不好？

►問題討論

1. 你覺得做哪些事情，就像是把「愛的陽光」存進家裡的存摺裡呢？
2. 當我們和爸爸媽媽鬧脾氣或不開心的時候，可以怎麼做，才能讓「愛的陽光」重新照亮我們的心呢？

►延伸活動

我們的「愛心發光瓶」

這個活動能幫助親子一同回顧和創造愛的時刻，讓「愛」像光芒一樣被看見。

活動材料：

一個透明的玻璃瓶或塑膠瓶（可以選擇造型可愛的）

一些小紙條（不同顏色會更有趣）

彩色筆或蠟筆

貼紙、亮片等裝飾品（可選）

活動步驟：

裝飾你的「愛心發光瓶」：

讓孩子和家長一起，在瓶子上畫畫、寫字或貼上貼紙，把瓶子裝飾成一個專屬你們家庭的「愛心發光瓶」。你們可以畫上太陽、愛心、或是代表家庭的圖案。

寫下「愛的陽光」：

給每個人一些小紙條。請孩子和家長分別在紙條上寫下或畫出「自己為對方做過的一件表達愛意的事」或「對方為自己做過的一件讓自己覺得被愛的事」。

例如：

孩子可以寫：「我幫媽媽拿拖鞋，媽媽很開心。」或「爸爸昨天抱我睡覺，我很溫暖。」

家長可以寫：「我為孩子準備了他最喜歡的早餐。」或「孩子今天主動跟我分享學校的事，我很感動。」

點亮「愛心發光瓶」：

把寫好的紙條捲起來或折疊好，放進「愛心發光瓶」裡。每放一張紙條進去，就想像這個瓶子裡的光芒又更亮了一些。

當瓶子裡裝滿紙條時，就像你們家庭的「愛」充滿了整個瓶子，閃閃發光。

分享與回顧（建議定期進行）：

親子可以一起選一個時間（例如：晚餐後、睡前），從瓶子裡隨機抽出一張紙條，大聲唸出來。

唸完後，可以一起聊聊當時的心情和感受。例如：「你還記得這件事嗎？那時候我覺得好開心！」或「謝謝你為我做這件事，讓我感覺到被愛。」

這個分享的過程，就像是點亮了每一段愛的記憶，讓那些「愛的陽光」再次溫暖你們的心。

草莓—關於不完美的故事

➤故事重點

談及不完美，以真心來分享愛，縱使我們都有不完美的地方，也許成為最美的時刻；

➤導讀

草莓紅紅的，甜甜的，還有一點點酸，咬下去的時候，有些草莓可能長得不是那麼圓，有些上面還有點小小的凹洞，是不是？

這些「不完美」的草莓，會不會就不甜了呢？當然不會！不管它長得怎麼樣，每一顆草莓都有它獨特的香氣和味道，一樣好吃，一樣讓人開心！

我們都像不完美的草莓

在我們的家庭裡，爸爸媽媽和你們，其實就像這些草莓一樣。

爸爸媽媽：有時候，爸爸媽媽可能會犯錯，忘記答應你的事，或是因為忙碌而有點脾氣。這些就像草莓上的小凹洞，是我們不完美的地方。但我們的心裡，總是充滿著對你們滿滿的愛，就像草莓的甜味一樣。我們努力工作，照顧你們，希望你們健康快樂地長大。當我們做得不夠好時，也請你們告訴我們，給我們一個機會做得更好，就像草莓需要一點時間長大，變得更紅更甜一樣。

小朋友：你們也一樣呀！有時候，你們可能會忘記收玩具，或是寫功課的時候不專心，甚至會因為一點小事鬧脾氣。這些小缺點，就像草莓不那麼圓的外形，或是上面不小心沾到的小泥點。但這些都沒關係！你們天真可愛，充滿好奇心，每一次的努力和成長，都讓我們看到你們最美的樣子。你們的笑容、你們的擁抱，都讓我們覺得再辛苦也值得。

愛，讓不完美變得最美

你看，草莓雖然不完美，但當我們用心去品嚐時，卻能感受到它最真實的美味。

我們的親子關係也是這樣。爸爸媽媽和你們，雖然都有不完美的地方，但正是這些不完美，讓我們學習包容，學習原諒，學習更真心更努力地去愛對方。當我們願意接納彼此的不完美，用真心去分享愛的時候，這些「不完美」反而會變成最特別、最珍貴的時刻。

就像一顆長得不是那麼完美，卻甜到心坎裡的草莓，它會成為你記憶中最美好的味道。下次當你看到一顆長得不太一樣的草莓時，不妨想想看，我們每個人也都是這樣，帶著一點點不完美，卻因為彼此的愛，而變得獨一無二，也變得最美麗。

►問題討論

1. 當你覺得自己做得不夠好，或是爸爸媽媽做得不夠好時，你覺得我們可以怎麼做，讓這些「不完美」變成我們更相愛、更了解彼此的機會呢？
2. 除了草莓，你還能想到什麼東西，雖然有點小缺點，但卻因為我們真心喜歡它，而變得非常棒呢？

►延伸活動

我的「不完美」草莓與愛心便條紙

活動目標：

- 讓親子共同探索並接納彼此的「不完美」。
- 學習用具體的方式表達愛與欣賞，將不完美轉化為愛的見證。
- 加強親子間的溝通與理解。

所需材料：

- 幾顆真實的草莓（不完美一點的更好）
- 彩色筆或蠟筆
- 多張小張的便條紙或便利貼
- 一個透明或可愛的罐子、盒子或小籃子（作為「愛的草莓罐」）
- 選擇性：裝飾材料如貼紙、亮片等

活動步驟：

1. 觀察不完美的草莓：

- 爸爸媽媽和小朋友一起仔細觀察準備好的草莓。
- 引導孩子說出他們看到的「不完美」之處：例如形狀不圓、顏色不均勻、表面有小凹洞、蒂頭有點枯黃等等。
- 問孩子：「這些小缺點會不會讓它不好吃呢？」讓他們親口品嚐，感受草莓的美味，並再次強調：「看，雖然它不完美，但它一樣很甜、很好吃！」

2. 我的「不完美」心聲：

- 紿爸爸媽媽和孩子每人幾張便條紙。



- **爸爸媽媽**：請在每一張便條紙上寫下或畫下，你認為自己在親子關係中，有哪些「不完美」的地方（例如：有時候會沒耐心、太忙沒時間陪孩子、脾氣有點急、忘記約定等）。寫完後先不要給孩子看。
- **小朋友**：請在每一張便條紙上寫下或畫下，你覺得自己有哪些「不完美」的地方（例如：有時候會拖拖拉拉、忘記收玩具、不聽話、寫功課不專心等）。寫完後也先不要給爸爸媽媽看。
- **提醒**：這部分是坦誠的表達，重點是接納，而不是指責。

3. 愛的轉化：讚美與支持：

- 交換便條紙。爸爸媽媽看孩子的「不完美」心聲，孩子看爸爸媽媽的「不完美」心聲。
- **重要步驟**：請在看到對方寫的「不完美」後，在另一張便條紙上，寫下或畫出你對對方的**欣賞、支持或包容的話**。
 - 例如：如果孩子寫「我會忘記收玩具」，爸爸媽媽可以寫「雖然有時候會忘記，但我知道你也在努力學習，而且你玩的時候很有創意！」
 - 例如：如果爸爸媽媽寫「有時候會沒耐心」，孩子可以說或畫「沒關係，我知道爸爸媽媽很愛我，我會多配合，讓你們不那麼累。」（可以由大人協助書寫）
- 這部分可以開放口頭討論，讓彼此說出心裡話，再將這些支持與愛的話語寫下來。

4. 我的「愛的草莓罐」：

- 將所有的「不完美」便條紙和「愛與支持」便條紙，都折疊起來，放入準備好的「愛的草莓罐」中。
- 可以鼓勵孩子在罐子外面畫上或貼上草莓、愛心等圖案，裝飾這個專屬的「愛的草莓罐」。
- 解釋這個罐子就像我們的家庭，裡面有我們彼此的「不完美」，但更多的是我們對彼此的愛與包容，讓這些不完美也變得甜甜的。

星星—關於希望的故事

➤故事重點

談及希望，以幽暗帶來的恐懼是如此真實，即使如此，我們也可看見星星，希望就在其中。

➤導讀

什麼是「希望」？

小朋友們，你們有沒有在很黑很黑的晚上，抬頭看過天空？當沒有月亮的時候，天空中是不是有好多小小的、亮亮的星星呢？

這些星星就像是我們的希望。當我們遇到一些困難，或是心裡感到有點害怕、有點不開心的時候，就像是走進了一個很黑很黑的山洞。在山洞裡，我們可能會覺得周圍都是黑漆漆的，什麼都看不見，心裡有點緊張。

黑暗中的光亮

但是，即使在最黑的山洞裡，只要我們仔細看看，是不是也能看到一點點的光亮呢？可能是一道從洞口透進來的光，也可能是遠方的一點星光。這些小小的光亮，就像是我們在親子關係中的希望。

有時候，爸爸媽媽可能因為工作很累，或是因為一些事情而有點煩躁，對你說話的語氣可能不太好，或是沒有時間陪你玩。這時候，你可能會覺得有點委屈，心裡有點難過，就像那個黑漆漆的山洞一樣，讓你覺得有點孤單。

但是，爸爸媽媽的心裡其實是非常愛你的。他們那些「不開心」的表現，就像是山洞外面的烏雲，暫時把星星遮住了。雖然你看不到，但是那些星星其實一直在那裡，等著烏雲散開。

星星代表的愛

那些星星，就是爸爸媽媽對你的愛，也是你對爸爸媽媽的體諒。

- 當爸爸媽媽因為忙碌而忽略了你一點點的時候，如果你能理解他們，不亂發脾氣，這就是你心中閃爍的理解之星。
- 當爸爸媽媽因為犯了錯誤，跟你道歉的時候，你選擇原諒他們，這就是你心中亮起的寬恕之星。
- 當你主動跟爸爸媽媽分享學校發生的趣事，或是給他們一個擁抱，這就是你心中發光的分享之星和親密之星。

這些星星，看起來雖然小小的，但是它們合在一起，就能把整個夜空照亮，也能把我們親子關係中的「黑暗」照亮。

點亮希望，一起努力

所以，當你覺得有些害怕，或是和爸爸媽媽有些小摩擦的時候，請你記得，抬頭看看你心中的「夜空」。那些星星，那些小小的希望，一直都在那裡閃爍著。

- 你可以試著跟爸爸媽媽好好說說你的感受。
- 你也可以主動去抱抱他們。
- 或者，爸爸媽媽也可以試著多聽聽你的想法，多給你一些擁抱。

只要我們都願意去尋找和點亮這些星星，我們的親子關係就會像滿天星斗一樣，永遠閃耀著溫暖和光芒。希望，就是我們一起努力，讓彼此的心越來越靠近的力量。

你有沒有發現，其實在我們的親子關係中，也有好多好多的星星正在閃爍著呢？

➤問題討論

1. 當你覺得自己身處在一個「很黑很黑的山洞」裡，感到有點害怕或難過時，你會怎麼做來找到屬於自己的「星星」呢？爸爸媽媽可以怎麼幫助你？
2. 回想一下，有沒有哪一次你覺得爸爸媽媽就像你的「星星」，點亮了你的黑暗時刻？是什麼事情讓你有這種感覺？

➤延伸活動

我的星星地圖

活動目的：

透過具體且有趣的方式，讓孩子和家長共同辨識並記錄親子關係中的「希望之星」，增進彼此的理解與連結。

活動材料：

- 一張大大的深色（例如深藍、黑色）厚紙板或圖畫紙
- 彩色筆、蠟筆、或閃光筆
- 亮片、小貼紙、棉花球、毛線等裝飾品（自由選擇）
- 剪刀、膠水（家長協助）
- 小卡片或便利貼（數張）

活動步驟：

1. 創造我的「夜空」

- 請孩子和家長一起，將深色大紙板作為「夜空」。可以在上面用淺色筆畫出星星點點的銀河，或是貼上棉花球當作雲朵，創造出你們專屬的星空背景。

2. 尋找「希望之星」

- **對孩子說：**「現在，我們要一起來尋找我們親子關係中的『星星』！這些星星代表著那些讓你覺得被愛、被理解、或是很開心的時刻。例如，可能是爸爸媽媽對你說了一句鼓勵的話，或是你和爸爸媽媽一起完成了一件很美好的事情。」
- **對家長說：**「也請您想想，有哪些時刻，孩子讓你感到驕傲、溫暖，或是讓您覺得親子關係充滿希望？例如，可能是孩子主動幫忙，或是他展現了貼心的一面。」
- 每找到一個這樣的時刻，就用小卡片或便利貼寫下來(可以畫圖或簡短的文字)，並貼在「夜空」上。鼓勵孩子和家長輪流分享，每次分享一個時刻。

3. 點亮「希望之星」

- 每當一個「星星」被貼上「夜空」時，請孩子和家長一起用彩色筆、亮片、或閃光筆，讓這個星星發光！可以畫上閃閃的線條，或是貼上亮片裝飾。
- 可以讓孩子為每個星星取一個「名字」，例如「我的擁抱星」、「爸媽的耐心星」、「一起讀書星」等。

4. 分享與展望

- 完成「星星地圖」後，親子一起坐下來，看看這張充滿希望的地圖。
- **家長可以問：**「看到這些星星，你有什麼感覺？哪一顆星星是你最喜歡的？」
- **孩子可以問：**「爸爸/媽媽，這些星星裡面，哪一顆讓你覺得最溫暖呢？」
- 鼓勵彼此說出感謝的話，例如：「謝謝你，點亮了這顆『理解星』。」
- 最後，可以一起討論：「未來我們還能一起創造哪些『星星』，讓我們的夜空更加明亮呢？」

活動效益：

- **具體化抽象概念**：讓「希望」和「愛」在親子關係中變得可見。
- **正向回饋**：聚焦於親子關係中的美好時刻，增強積極情感。
- **促進溝通**：鼓勵孩子和家長開口表達内心感受和感謝。
- **增進連結**：共同創造的過程本身就是一種親密的體驗。

版權所有、不得翻印