

# 希望之樹悅讀會

主題：走跳—前仆後繼

(第一次讀書活動)

書名：牽爸媽的手，自在到老的待辦事項

日期：103年3月31日 地點：Q502會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、章美玲、陳慧華、  
陳昭蓉、曾靜儀、劉詠欣

## 【讀書心得、討論內容】

### 前言

當你對爸媽說，今晚我不回家吃飯、下個月我再回去看你時，他們正不停地老下去。無論現在他們多有活力，仍難逃老、病、死的劇本，你為心底時而閃過的那一天，做好準備了嗎？如同「育兒教養書」為兒女的成長做好準備，學習為長輩創造健康、圓滿的人生下半場，也有你一定該知道的幾件事。為人子女，必做的三件待辦事項：

1. 發現和預防：學會判斷關鍵徵兆，掌握爸媽健康狀況。

及早察覺長輩失能、失智，預防臥床人生

崔介忱的故事：全口真牙，輕鬆伏地挺身 108 下，退休至今沒用過健保卡

年邁就會體衰？老化的 1% 法則

3 大關鍵，掌握父母健康少操心

什麼叫失能？如何判斷長輩有沒有失能？

從走路的樣子，就可看出早期失能、失智

7 警訊，提醒盡快尋醫，避免失能

十大失智症警訊

遠距兒女如何發現父母健康出問題？

身體靈活腦聰明的 3 招，預防失能

劉毓秀的故事：製造機會勞動老人家，才是新孝道

2. 照顧：未雨綢繆，照顧爸媽有預備。當父母失能了，如何妥適照護

未雨綢繆，創造父母晚年尊嚴

可能造成父母失能，需要長期照護的疾病

請外勞、家人照顧，還是送機構？

4 方法，找到好外籍看護

4 步驟，幫長輩選到優質安養機構

關愛不斷電，手足團隊合作

愛，有時要忍住不出手

3. 善終：安排有尊嚴的人生九局下。

為父母預約一個美好尊嚴的善終

正視、面對、準備父母的死亡

認識預立醫療自主計畫（ACP）與不施行心肺復甦術（DNR）

DNR 疑問，一次講清楚

拚多活兩天、還是拚尊嚴？

生命末期，哪些治療該做？哪些該停？

如果生命留不住，要在家還是醫院畫下句點？

告別那一刻，臨終症狀與處理方式

**感想：**

每個人生命的終點都一樣，如同秋葉凋零的自然法則，我會選擇分享這本書，是為了自己的終點到來時，我的小孩可清楚的了解我的想法及人生謝幕的方式。平時就和先生會聊身體狀況非常不好時，醫療處理的共識，我想當小孩大一點時(預計國中生)我也會用輕鬆的方式讓他們知道我們的圓滿人生的處理方式。本次讀書會分享時，看到同事們分享身邊案例一邊說一邊掉淚或哽咽，我更清楚的知道要和家人一同分享自在到老的待辦事項，是多麼的不容易，當然也需要一些勇氣。

書中分享的三件事你我都應該知道：1、發現和預防：及早發現長輩失能、失智、預防臥床人生。2、照顧：當父母失能了，如何妥善照護。3、為父母預約一個美好的尊嚴地善終。我想並不是所有的人都會贊同這些想法，但看了這本書讓我更清楚知道父母年老可能會面臨到的一些身體老化的資訊，晚輩如何面對；第三件事如果父母開明的話，可能會接受這個，要不晚輩還是不要多提好了，免得挨罵。

# 希望之樹悅讀會

主題：走跳—東走西晃

(第二次讀書活動)

書名：孩子就是要這樣玩：2266 親子聚會指南

日期：103 年 4 月 21 日 地點：Q502 會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、章美玲、陳慧華、  
陳昭蓉、曾靜儀、劉詠欣

## 【讀書心得、討論內容】

### 心得

這本書當初最吸引我的-就是裡面遊玩的地點，雖然我也早已開始帶著我家小子出去玩，不過說真的，每次大多是臨時起意，也常會出現找不到適當地點用餐的窘境。如果常帶孩子出門，如何找地點、準備器材以及怎麼讓孩子好好玩，就變成了一項很重要的前置作業。

作者是一個很擅長旅遊的媽媽，從她隨著老公旅居日本開始，為孩子找玩伴、找玩處，一連串的「旅遊教戰心得」，尤其以她現在居在台灣新竹為例，找了不少省錢又推薦給孩子一起聚會的範本。親子聚會最重要的目的是，讓孩子交朋友，家長也可以互相交換意見。他以嬉戲、幽默的語氣，描述這幾年親子聚會活動的心得，以及活動中所遇到的奇特經驗。

但我也希望能夠按照她的建議，幫孩子找一處可以長期去、健康安全且適合孩子活動的地點，讓孩子玩出社交力、抵抗力。書的後半段則是作者分享了她在台灣試辦「親子聚會」的經驗；也就是我目前也有參與同事們間的 Play group，不過目的性都大同小異，不是為了要媽媽參加聚會，是為了讓孩子多接觸戶外、多接觸其他孩子，因為有人招集，親子可以勇敢的走出門，知道出門是一件愉快而容易的事。

### 作者有【7條學習成長的快樂之旅】

#### 1 玩出社交力——到新竹動物園玩沙坑

玩沙、堆石、餵魚、追鴿子。小孩喜歡什麼？其實小孩要求不高，都是大人想太多。

#### 2 五感訓練——十八尖山五個小時的旅程

五感訓練需要上課嗎？其實，只要讓小孩玩得自然、玩得髒就可以了。就是用手去碰大自然裡的金、木、水、火、土五大元素。

#### 3 放開心胸去玩水——像渡假村一般的新月沙灣

夏天傍晚，尚存日照餘溫的海水很溫暖，孩子挖一個大坑，泡在水坑裡可以玩泡溫泉遊戲。潮間帶一畦畦的淺淺積水，五、六個月大的寶寶也可以安心地坐在裡面玩海水。

#### 4 溫情滿人間——到關西喝茶採草莓吃ㄤ咕麵

小小的關西有傳統的客家擂茶和紅茶廠可以參觀，有道地的古早乾麵可以吃，橋下可以散步，有廟可以拜拜，還有仙草跟茶葉可以買。

#### 5 美感經驗——客家村落五月桐花飄似雪

桐花落下來時很有趣，像朵降落傘一樣，旋轉著飄下來。

#### 6 踩石頭——秋風起兮新埔曬柿餅

柿餅要在十月秋天時，有九降風才能曬。這裡的柿餅曬在三合院的庭園中，房子中間的空地有養雞，絲瓜棚和玉蘭樹上繫了兩個鞦韆。

#### 7 隨著時序成長——十一月麗池畔的華麗和服派對

在盛開的白色梅花樹下拍照，小孩也是笑顏如花，真是人比花嬌。然而冬天的梅花是與夏天的浴衣在一起；

十一月竹北白地裡花田有夏天的向日葵和秋天的大波斯菊。

### 【親子聚會守則】

#### 1 集合囉——如何開始聚會

童年的記憶有沙有水有花有蟲，有一群在一起為了玩而玩的朋友，但是沒有媽媽跑出來插花的場景。記憶中的媽媽，都是只有在叫小孩回家吃飯才會出來亮相。

#### 2 規則與規律——定點定時的聚會，才能長長久久

固定時間和地點，可以讓寶寶有熟悉感跟安定感；寶寶除了要熟悉人，熟悉地點也很重要。

#### 3 要有禮貌——網路交誼的基本禮儀

公園時，雖然孩子可以玩在一起，但是媽媽之間其實都是陌生人，必要的小心與禮貌還是不可少。

#### 4 鼓起勇氣——不要跟孩子「宅」在家裡

參加聚會的目的，是讓母親得到支援，並發現孩子在群體生活的問題，讓母親可以幫助孩子解決，讓孩子離開母親的視線後，擁有獨立的能力。

#### 5 我打故我在——當你的小孩打到我的小孩

小孩很單純，心無雜念，想要得到一樣東西的意志非成人能比，會不顧旁人地要他們想要的東西。

#### 6 熟客版——室內聚會的禮貌

吃飽飯後一起整理餐桌跟場地。離開前半小時，要先跟小孩預告要回家了，大家一起整理收拾玩具。

#### 7 熱情——瘋狂媽媽派對通關密碼

對學齡前的孩子而言，出門玩就是一件快樂的事情。但是對媽媽而言，三不五時還是需要一些驚喜來提振士氣。這時候我們就會仿照時尚派對，推出通關密碼。

#### 8 我也有悠閒時光——媽媽的貴婦下午茶

從此大家開始期待午餐過後的咖啡時間。每次除了準備午餐，還會多帶一份甜食。孩子有他們喜歡的零食，媽媽們也有鼓舞自己的下午茶。

#### 9 禮尚往來之必要——孩子生日與坐月子的送禮哲學

因為杯子下有印年份，而那正是寶寶出生的年份，杯子又是擺飾使用兩相宜，所以也是非常有紀念性的禮物。

#### 10 購物樂——親子聚會也要搞團購

媽媽帶寶寶出去購物有難度，如果有人願意幫忙聯絡查價、匯款，需要的人只要付錢取貨就好，其實省了很多事情

# 希望之樹悅讀會

主題：走跳—風平浪靜

(第三次讀書活動)

書名：法國媽媽的從容教養 100 招：不動氣、不犧牲、不心軟，教出聰明又自律的孩子

日期：103 年 5 月 26 日 地點：Q502 會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、章美玲、陳慧華、陳昭蓉、曾靜儀、劉詠欣

## 【讀書心得、討論內容】

### 內容簡介：

前法國教育部長同時也是知名哲學家的路克菲西曾經在教育部長任內提醒各界：「教育的最高指導原則，乃是最慷慨的愛，然而「愛不能取代法律與道德的約束，時至今日，愛卻常是圖取而代之。但只有透過愛，我們才能改變教育，同時也能了解若沒有道德與法律，就沒有權威與常識，而我們也就無法使孩子擁有足夠的能力面對世界的挑戰，找到一個安身立命之處。

作者透過 100 種教養方式，強調「開明權威式」教育，父母有堅定的態度，但同時傾聽子女，給予無條件的愛，以尊重的方法溝通，但同時必要時也要求或禁止。愛需要帶一點權威，為了他的未來，父母有責任教育他，保護他，並培養其韌性。

以下擷取部分作者建議教養的方法：

- 1.在重要事情上，夫妻有共識：孩子必須知道爸爸或媽媽所作的決定，另一方都會尊重並支持。
  - 2.教養要一致：如果教養態度不一致也不合邏輯，就絕對不可能教會孩子守紀律。
  - 3.欣賞與鼓勵：鼓勵與正面評量孩子的本質與行為，對其成長與發展，是不可或缺的
  - 4.身教重於言教：孩子有樣學樣，因此父母必須以身作則。對幼兒來說行為的解釋力，遠比言詞更為直接有效。
  - 5.說不行的藝術：孩子喜歡挑戰父母的不行。不要讓你的拒絕在孩子挑戰中瓦解。否則以後會沒人把你的話當一回事。
  - 6.孩子不是你生氣的原因，而是受害者。現在父母埋首工作事業家庭蠟燭兩頭燒，家長的情緒是家長的，不要把工作的壓力帶回家中讓小孩承受父母的情緒。
  - 7.不要羞辱孩子或傷害孩子：因孩子的行為羞辱他特別是在大庭廣眾下，對他來說是一種酷刑。說者無心聽者有意，被罵的孩子會長久將話放在心上。
  - 8.在公共場合也要糾正行為：規定就是規定不管是在家、公園餐廳或超市。
  - 9.別忘了你自己：養育兒女是一種樂趣而非犧牲；父母也該保養自己。
- 說出你的決定執行你所說的，並且長期持續這是教養能達到成效的最高原則。
- 孩子年齡狀況不同方式也不一樣，父母可根據自己的狀況孩子的個性找到適合自己家的教養方式施行。

### 心得分享：

記得在法國旅遊時，在餐廳吃飯，在我好說歹說拜託小孩好好吃飯時，隔壁的法國媽媽在原本小孩在餐桌亂扭來扭去時講了一句聽不懂的法文小孩子就安靜下來好好吃飯一直到離開，我開始對歐洲人教養孩子的方式感到興趣，在一篇文章「德國人把孩子看成一粒種子」中，德國人認為孩子長大了早晚要離開父母自闢一片天地，與其讓他們面對挫折惶恐無助，不如從小摔打打，"撞"出面對人生的勇氣和本事。而法國家長對於某些事情

非常嚴格，這就是教養框架，但在框架之內會盡可能給小孩自由，讓孩子隨興發揮。

東西方最顯著的差異，舉例最普遍遇到小孩子吃飯問題，常看到餐廳許多小孩一邊看 ipad，媽媽一邊餵著小孩；也聽過很多家庭是媽媽或阿媽追著小孩子跑拜託他們吃一口。但在德國法國就我了解是不可能發生這種事的，在規定時間內沒有吃完就收走，中間不准在吃東西直到下一個正餐。這在我們普遍怕孩子餓著的情況下很難做到。

沒有父母不愛孩子的，但現在過多的小孩在父母過度的保護下，強調不能打不能罵，因為要讀書所以父母把所以事情都幫小孩做好；因為孩子升學壓力大，所以可以容忍孩子對父母發脾氣讓他們發洩壓力。一旦孩子到學校出了社會，沒有人可以幫他們把事情都弄好，沒有人可以忍受他們的脾氣，這時孩子需要承受的壓力更大，無處可抒發壓力的情況下很容易導致心態不正確，甚至行為偏差。

養育孩子是一輩子的事，不同階段會遇到不同教養的難題，不同的家庭教育也會教育出不同品行不同性格的孩子。如何讓我們的小孩在充滿愛的環境下成長又可以培養出有教養守規矩的品性，這是無論小孩子是幾歲都要面臨而且時時刻刻父母都在學習的課題。