



祖孫 共處溫馨秘笈

教育部98年第2屆全國祖孫週



祖孫 共處溫馨秘笈

教育部98年第2屆全國祖孫週



教育部 編印



教育部 編印

教育部98年第2屆全國祖孫週
祖孫共處溫馨秘笈



教育部編印

目錄 CONTENTS



前言	祖孫週是怎麼產生的	4
序	當白髮對上童顏——看見新祖孫關係	7

第一篇	祖孫情深深 ——3個現代溫馨祖孫故事	9
Story 1	當聰明小乖遇上創意婆婆	10
Story 2	在故事裡遇見愛	12
Story 3	共同學習為祖孫搭起幸福橋	14

第二篇	這樣做，讓祖孫關係更親密！	17
難題1	孫子的作息時間一團亂怎麼辦？	19
難題2	明明是為孫子好， 為什麼他們還是不高興？	24
難題3	祖父母和年輕父母的教養不同調， 怎麼辦？	29

第三篇	新家庭運動 ——你還可以這樣做！	31
	給祖父母的溫馨秘笈	32
	給父母的溫馨秘笈	37
	給孫子女的溫馨秘笈	39

附錄	教育部98年第2屆全國祖孫週 活動訊息	45
----	--------------------------------	----



祖孫週是怎麼產生的？

人口老化的問題對於世界先進國家是無可避免的挑戰，而我國人口結構更早已成為高齡少子女化社會，依據內政部98年8月最新統計，臺灣65歲以上的老年人口已達244萬人，占總人口10.55%，預估114年老年人口將達到21%約479萬人，亦即每5人當中，就有1位是65歲以上的長者，成為「超高齡社會」。本部發起這個活動最主要的意涵是傳遞家庭中祖孫世代互動的重要性，因為現代祖孫之間家庭結構改變，同住的比例並不高，祖孫之間缺乏互動及接觸，讓小孩子不善與祖父母溝通，阿公阿嬤也不知要和孫子聊什麼。

每年我們都會慶祝「母親節」及「父親節」，感謝父母對我們的養育之恩，這是由來已久的慶祝節目，然而在高齡少子女化的人口結構下，更應重視「祖孫的世代關係」。國外已逐漸重視祖孫互動的關係，美國訂定每年9月第1週星期日為「祖父母節」，新加坡將每年11月的第3個星期訂為「樂齡週」，以



宣導敬老觀念，更將每年11月第4個星期日訂為「祖父母日」，葡萄牙亦將7月26日訂為國家「祖父母日」強調祖父母是聯繫家庭和社會的根本元素，他們在傳承智慧與經驗，以及穩定不同世代的關係有不可替代的力量。

祖孫世代之間的互動，能使祖父母自我成長、增進知識，並對生命有更深的體悟，而孫子女也能從與祖父母的互動中進而尊老與親老，建立無年齡歧視之

親老與尊老的社會。

本部於97年九九重陽節當週(10月4日至11日)發起首屆全國祖孫週活動，並於今(98)年重陽節當週(10月24日至30日)廣續辦理第2屆全國祖孫週活動，以「寶貝我們一家老小」為主軸，目的是讓重陽節不再只是傳統的「敬老節」，此活動最大的用意在於宣導現代小家庭雖然無法經常有三代互動的機會，但是仍然可以教導孩子隨時關懷及問候老人家，讓國民從小培養對於老年人的尊重，分享祖父母的生命經驗及人生智慧，同時也讓祖父母分享孫子女成長的喜悅，祖孫世代之間的交流與互動，將有助於家庭的和諧。

「家家有老人，人人都會老」企盼此一新家庭運動，能搭起上一代及下一代的溝通橋樑，讓老年人晚年生活與家庭更親密，也讓我們的孩子能從小建立敬老、親老的觀念，落實臺灣為一個真正親善的高齡社會。

教育部

【序】

當白髮對上童顏 ——看見新祖孫關係

過去，阿公阿嬤在晚年含飴弄孫，似乎是天經地義的事，而祖孫之間的關係，也像一部美好的懷舊電影，總能流露出動人而溫暖的老小情誼。

但是，新一代的祖孫情感，似乎正在時代的洪流中逐漸褪色，越來越多的小朋友在安親班、才藝班度過他們的童年，也越來越多的老人在孤單的歲月中度日。

國外的精神心理專家曾經做過祖孫關係的研究，結果發現如果祖父母能夠積極參與小孩子的生活，不但有助於孩子認識長輩的人生智慧和看法，對孩子的成長是非常重要的。

沒錯，當人老了，或許體力、腦力都較不如年輕時，但是一定要先釐清一個觀念：「老人也可以是很有價值的！」。

沒有人天生就一定要知道怎麼當祖父母，面對「祖父母」這個人生的新角色，除了要做好自我接納的心理調適，也可以參考別人怎麼做！最怕的是什麼

都不想，老是在抱怨「反正我老了就是這樣」、「現在年輕人都不懂得尊敬老人」，結果不但自己不開心，連孫子女也怕和這樣的祖父母相處。

所以，老人家要學會愛自己、接納自己，然後當個開開心的祖父母，因為沒有一個孫子女可以抗拒一個會講故事又開心的老人！

請記住——

您 也不用當一個什麼都會的阿公阿嬤！

您 更不用當一個體力很好的阿公阿嬤！

您只要當一個——

願意陪伴、願意傾聽、願意當活化歷史的阿公阿嬤！這樣，對孩子來說，您就是他人生中最重要
的「超級阿公阿嬤」！

如果您還是不知道要怎麼做，那麼這本祕笈將會
是您的好幫手！

本手冊作者

姜淑錦·郭家駒

第 1 篇

祖孫情深深

——3個現代溫馨祖孫故事



常聽到很多「阿公阿嬤」在抱怨「老了就沒有用！」
不不不，請趕快擦掉這樣的想法
因為下面我們將透過祖孫溫馨故事告訴你，
「阿公阿嬤」其實很有「老」價值呢！



當聰明小乖遇上創意婆婆

「婆婆陪我玩」，這是小乖和他最好的玩伴——「外婆」最常說的話。

可是傷腦筋耶，這一老一小能玩什麼呢？

小乖雖然才3歲多，但是卻已經會按順序唸出數字、認讀英文字母以及簡單的國字，而這些能力就是和婆婆玩出來的成果喔！

原來，腦袋裡充滿無窮創意的婆婆，在每週一次和孫子小乖聚會時，總會像變魔法似的利用身邊垂手可得的道具和小乖玩起遊戲，而且每次都讓小乖玩的欲罷不能。

其中婆婆最擅長的就是用撲克牌變換出不同的遊戲玩法，比方說婆婆會利用撲克牌的10個數字、四種圖案、3個英文字母J、Q、K及人物和小乖玩比大小等數字概念遊戲。還有，婆婆也常利用幫小乖洗澡時，一邊教小乖背誦九九乘法，此外，婆婆也把家裡的冰箱當作黑板，除了用數字磁鐵教小乖



認識數字與排出數列外，也引導小乖用磁鐵條排出英文字母和國字，而小乖也在婆婆隨時隨地製造的學習情境下，不知不覺的學會了不少東西。

不過，小乖又會給婆婆什麼樣的回饋呢？三歲多的小乖最愛當老師了，聰明的他會把每週在幼稚園學到的英文兒歌唱給婆婆聽，他一邊唱，婆婆就一邊問他歌曲裡的英文單字是什麼意思，在回答的過程中讓小乖覺得很有成就感，但是婆婆從來沒讓小乖知道，其實他的婆婆Grace Chang以前可是高中英文老師呢，不過這一點也不重要，因為每當婆婆和朋友津津樂道的說著和小乖相處的點點滴滴時，臉上總是帶著幸福的笑容！

（資料提供：臺中縣家庭教育中心）



在故事裡遇見愛

在臺南縣政府家庭教育中心辦理的祖孫共學及代間教育等活動中，我們經常看到李爺爺及李奶奶陪伴著孫女一同來參加。

李爺爺及李奶奶都已經70歲了，由於兒子和媳婦平常都要上班，因此孫女們放學後都先回到爺爺奶奶家，孫女們開玩笑的說同學們放學後是上「補習班」，他們上的卻是「爺爺奶奶安親班」，不過這個「爺爺奶奶安親班」有趣又溫馨多了，因為奶奶不但會烤香噴噴的吐司給他們吃，還會教他們彈鋼琴，甚至還會陪他們一起玩電腦遊戲呢！難怪小孫女會說：「爺爺奶奶很愛我，我也很愛我的爺爺奶奶，等爺爺奶奶老了以後，我也要烤香噴噴的吐司給爺爺奶奶吃，還要幫爺爺澆花，開車載爺爺奶奶出去玩。」，雖然是童言稚語，但是祖孫情感之親密由此可見。

而李爺爺、李奶奶不僅用心陪伴孫女們成長、



積極參與各樣學習活動，還和孫女一起報名參加教育部第2屆全國祖孫週—臺南縣所辦理的「在故事裡遇見愛」的祖孫說故事表演活動，透過說故事表演，為祖孫相處留下了美麗回憶，也讓祖孫之愛在故事裡延續。

(資料出處：臺南縣政府家庭教育中心)



共同學習為祖孫搭起幸福橋

綉珠阿嬤和他的孫女郁雯一起學習國樂已經有一段時間了，每當孫女吹奏梆笛時，阿嬤就在一旁彈奏柳琴伴奏。

陳綉珠阿嬤今年67歲了，她說自己有10個兄弟姊妹，不過小時候家境清寒，光是吃飽都有問題了，更不用說是學習自己有興趣的才藝，只能把對學習音樂的期待與渴望放在心裡，好不容易等到現在經濟情況許可了，也退休有了時間，於是她開始想圓自己小時候的音樂夢，也希望能藉由祖孫共學，開啓孫子女們的快樂學習之旅。

看到阿嬤如此「活到老學到老」，讓就讀國小二年級的孫女也被引導出學習興趣來，孫女說：「阿嬤喜歡加入社團、喜歡學習，阿嬤學習古箏已有二十年以上的時間，現在阿嬤退休了，參加更多的社團。阿嬤除了學習古箏、二胡、柳琴、唱歌、陶笛，還參加竹南鎮銀髮族日間照顧服務活動培



訓，也在苗栗縣竹玉國際同濟會擔任理事等。聽爸爸說，阿嬤還曾當選九十四年度竹南鎮的模範母親呢！阿嬤渾身上下滿滿是學習的細胞，她的認真努力，是我們最好的學習楷模！」

透過一起學國樂，也讓阿嬤和孫女的關係更加幸福，雖然阿嬤的柳琴功力已經可以上台獨奏，但是為了陪伴、引發孫子女對國樂的喜愛，阿嬤總是跟在一旁用心的讚美、耐心的指導，有時候阿嬤興致一來，就用古箏彈奏起熟悉的童謠，而孫子女們就在一旁跟著唱起來，逗趣的演出讓阿公忍不住開玩笑的說：「可以去開祖孫演唱會囉！」

（資料出處：苗栗縣家庭教育中心）



第2篇

這樣做， 讓祖孫關係更親密！



秀枝阿嬤已經快70歲了，
幾年前她的兒子生了一個可愛的孫女，
不過由於兒子和媳婦平時都要忙著上班工作，
所以孫女出生後不久，
秀枝阿嬤就接手起照顧孫女的工作，
只是祖孫倆的相處問題也開始成了秀枝阿嬤的煩惱……



祖孫溝通與親子溝通是一樣的道理，只是因為祖孫年齡差距更大，價值觀更不同，加上有些祖父母年長，難免觀念保守、言語隔閡，加上眼不明、耳不聰、記性較差，至於年幼的孫子女則有認知不夠、表達不全的情形，而青少年孫子女又有自我意識、叛逆性格等問題，因此很容易有「代溝」，產生溝通不良甚至衝突的現象。

良好有效的溝通可以減少「誤解」與「不解」。孫子女應從祖父母處聽到「清楚的訊息」以及「真誠的關懷」。而祖父母應讓孫子女能毫無猶豫地表達看法與感覺。有了良好的溝通模式，孫子女就會凡事找祖父母商量，尋求指引與回饋。

因此祖父母要再學習「溝通技巧」掌握溝通要領，不但要了解語言訊息，更要明瞭非語言訊息，也就是孫子女的「身體語言」才能減少溝通的障礙，達成有效的溝通。

（資料來源：《白髮童顏祖孫情——隔代教養家庭教育工作手冊》教育部95年出版，P.50-53。）

為了減輕祖父母對「溝通」的焦慮，這裡我們整理了三大祖孫相處上容易面臨的難題，並針對難題提供實用又易懂的錦囊妙計，讓祖孫關係更親密！

孫子的生活作息總是一團亂，該怎麼辦？

一大早，阿嬤對著在床上賴床的孫子不斷催促著：

「緊起來啊，讀冊快要遲到了！唉喲～你這個孩子真害，每天讀冊都遲到……」

這樣的場景，你是不是覺得很熟悉？

沒錯，在很多家庭裡，父母早出晚歸，阿公阿嬤常代替父母負起叫孫子女起床的工作，因此一天幾乎都是這樣開始：早上小朋友叫不起床，每天都要叫到發火，才能硬生生的把一張臭臉的小朋友從床上揪起，像這種重複上演作息拉鋸戰，也造成祖孫互不開心……

錦囊妙計

祖父母的認知



調整作息時間的相處秘笈

1. 早睡早起的習慣必需要長期培養！

如果要改掉孫子女賴床的習慣，祖父母必須要有「長期」的心理準備，千萬不要期望孫子女會像吃了仙丹一樣馬上就會改變，因為一個習慣的改變必須要長期的提醒與協助。

2. 和孫子女一起討論解決方法，邊做邊修正。

建議祖父母可以和孫子女一起討論，訂出一個孩子的能力做得到的「不賴床、早睡早起」約定，不過要知道沒有一個方法是十全十美的，所以可以邊做邊修正，還有剛開始時孫子女或許還是需要祖父母協助，不過在孩子愈來愈獨立時就要放手，讓孫子女心甘情願的為自己的晚睡、晚起負起全部的責任，這樣孫子女也會漸漸在「能夠說到做到」的過程中，建立自信心，進而養成責任感。

秘笈分享



1. 坦誠開放雙向溝通

提醒您，親情是暢通的「雙向道」，給孫子女一個安全信賴的場所，可以「暢所欲言」。

找個時間跟孫子女談自己的關心（小叮嚀：不是擔心，因為這件事是孩子自己的責任），表示關心也願意幫忙孩子，試著找時間和孫子女討論：最近的狀況、祖父母在叫喚孫子女起床的態度、自己的不開心以及孫子女的不開心？孫子女本身在要入睡時面臨的掙扎？讓祖孫雙方的情緒和委屈都可以表達出來。

2. 共同找出早睡早起的方法、並以堅定的態度執行。一起討論找出一個祖孫都能接受的方法，並且要貫徹執行，剛開始孫子女可能會賴皮，但祖父母還是要溫和而堅定告訴孫子女：「我們不是已經約定好了嗎？所以我們要做到喔。」

讓孫子女早睡——相互訂出一個必須入睡的時間，越小的孩子的睡眠作息，和大人越是相關，所以我們希望孫子女們早睡，祖父母本身也要早一點就寢。

讓孫子女早起——讓孫子女自己說出他期待祖父

母用什麼方式叫他起床，他比較能接受？需要叫幾次？

3. 只扮白臉不扮黑臉。

祖父母只需要按照彼此約定的方式及次數叫喚孫子起床，扮演支持與關心的角色，牢記「三不一要」原則：

「不」必超越孩子的責任去生氣

「不」要放馬後砲

「不」要因為孩子沒有做到彼此的約定而說：

「你看吧！我就知道你做不到」

「要」用鼓勵的語氣，例如：我知道這不容易，我相信我們明天一定可以做得更好。

溫馨小叮嚀～這樣做會讓祖孫的感情更好！

● 起床時可以：

1. 可以在起床的時候，放孫子女喜歡的音樂。
2. 可以用擁抱、親吻的方式鼓勵孫子女起床，告訴他：我很愛你喔！避免說：快要遲到了，還剩下幾分鐘而已。
3. 可以問孫子女：今天去學校你想要穿什麼衣服？什麼鞋子覺得最好看？

● 睡覺時可以：

1. 睡前為年幼的孫子女說一個小故事，告訴孫子女：說故事時間到了，我們到床上準備。避免說：睡覺時間到囉！要上床睡覺。
2. 讓孫子女回想一天可以感謝的人、事、物，並且給對方祝福，間接培養孫子女感謝他人的習慣和語言。

● 孫子上學遲到了可以：

1. 坦率的告訴孫子女他（她）的遲到可能對祖父母和父母造成的困擾、不方便，與不舒服的情緒。
2. 鼓勵孫子女面對自己的遲到，讓孩子知道今天沒有做到，但「阿嬤（公）相信你明天一定會做得更好！」



賴床、晚上不睡覺、以及任何想要孫子改掉的日常作息壞習慣！



明明是為孫子好，為什麼他們還是不高興？

常常聽到祖父母在怨嘆明明就是為了孫子女好，為什麼孫子女就是不明白自己的苦口婆心、還不高興呢？唉～現代的小孩子真是不知道心裡在想什麼……

錦囊妙計

與孫子女溝通的秘笈



祖父母的認知

我們通常會因一時的情緒不高興而想要找孫子女談話，但是要找孫子女談之前，建議祖父母先自

我心理建設：

1. 認真看待自己的感受，生氣就是生氣、不高興就是不高興，在孫子女面前承認，不需要避諱。
2. 這樣的溝通是為了增進彼此的了解，使相處更為融洽，降低衝突增加默契。
3. 任性、自我的孫子女，往往自我的挫折也特別多，他們通常搞不定自己的情緒與肢體，但是這些孩子特別純真、率直，所以祖父母在遇到孫子女不願意面對問題時，不妨把他帶到一個安靜的地方，與外界暫時隔離，給彼此一個不受干擾的情境，這樣將有助於祖孫倆的溝通。

秘笈分享

讓祖孫「溝通」更有效的十大原則——

1. 專注的傾聽心聲：
溝通的第一步就是學會「傾聽」，不只用耳，還要用眼、用心、全神貫注，聚精會神地聆聽孫子女的全部話語，而非選擇性的傾聽。因此，當衝突發生的第一時間，先聽聽看孫子女怎麼說，並給與情感的支持，而不是先討論「對或錯」。
2. 瞭解語意與心意：

不只要聽懂孫子女表面說的意思，要更進一步了解孫子女躲在表面話語背後的真正意義。

3. 同情心與同理心：

對孫子女訴說不是只有「同情」他而是要「同理」他。「同情心」意味著上對下的憐憫，而「同理心」才是站在對方立場設身處地的人同此心。

4. 多說「我」，少說「你」：

別老是提及「我年輕時如何如何」，「你現在卻如此這般」。但可多表達「我的感受」，少批評「你的作為」。

5. 開放句代替封閉句：

祖父母多留心孫子女的心情及詢問生活事件時，儘可能多使用開放式的「問答題」，而少用封閉式的「是非題」。

6. 掌握身體的語言：

孫子女有時口語表達不完全，則要察言觀色，敏感到孫子女的眼神、臉部表情、姿態等非語言的線索。有時祖孫間應有身體語言的交流，別錯過擁抱的機會。

7. 鼓勵分享感受：

當孫子女要談話時，應儘量配合尊重孫子女的意見與感受。

8. 避免負面批判：

注意說話的語氣與聲調，「和」孩子說話，而非「對」孩子訓話，不要隨意批評、命令、謾罵以及操控說話權。要知道何時開口，何時閉嘴。勸說而勿教訓。孩子不只需要「道德勸說」，更需要「心靈訴說」。

9. 尊重孫子女的抉擇：

尊重孫子女所做的決定。給孫子女一些選擇，有些事無傷大雅，可讓孫子女自己決定選擇，孫子女希望大人能尊重其想法與感受，如此才能導致「自信」與「自尊」，更能進一步面對生活的挑戰。

10. 相互鼓勵做結束：

在溝通討論的最後可以相互鼓勵並告訴孫子女說：「我們都知道要改過來不容易，但是我們都給自己機會再試一試，相信下次我們都可以做得更好」。

溫馨小叮嚀～這樣做會讓祖孫的感情更好！

1. 帶孩子到小空間時，避免讓孩子覺得這是一個懲罰，而是要讓孩子知道這是為了讓彼此不受外在情境的干擾，能夠專心的彼此溝通。
2. 年幼的孩子需要無數次的耐心進行這樣的互動、溝通才會有所改善，所以請避免期待第一次就有很好的改善效果。
3. 解決方案永遠是邊做邊修正的。

彼此共同討論出來的改善方法，會隨著孩子的年齡發展漸漸成熟而有所不同，那麼祖父母只需要問：之前我們討論出來的解決方案沒有做好，需要做一些修正，或只是需要給自己更多的提醒就可以做到？



本祕笈的
適用時機

孫子鬧情緒時、氣得想要罵孩子時。



用餐是增進祖孫關係的 甜蜜時刻

晚上，媳婦回來了。

一進門就看見秀枝阿嬤手端著飯碗半哄半餵著正在看電視的阿明，忍不住提醒婆婆「媽，我不是跟你說過不要餵阿明吃飯！」「不餵他都不吃啊」「他不乖乖吃飯，時間到你就把飯菜收起來。」「把飯菜收起來，是要乎伊餓肚子嗎？大人餵一餵比較快，比較不會把飯粒掉的滿地」，婆媳的對話沒有太多交集。

錦囊妙計

溫馨用餐的相處秘笈



祖父母的認知

1. 不管是不是同住，都應該尊重子女對孫子女的教養態度。
2. 不要急於幫孫子女把原本屬於他該做的事做完，也不要因為擔心孫子女的規矩不好，而不讓孫子女自己動手！

秘笈分享

1. 作飯絕對不是祖父母的單獨責任。祖父母在做飯的時候，不妨善用一點小技巧讓孫子女一起參與學習，比方說在揉麵糰時，就可以故意跟孫子女說：「唉呀，我的手都是麵粉，可是水好像有點不夠了，可以請你幫我倒些水嗎？」，還有去買菜時，也可以拉著孫子女一起去買菜，這樣孫子女不但可以從中學到祖父母的生活智慧，也可以

促進祖孫之間的互動和增加話題！

2. 改掉邊吃飯邊看電視的習慣！

請在吃飯時間把電視關掉，因為看電視會讓孩子無法專心吃飯，結果就可能變成祖父母要一直在旁邊叨唸，孫子女也會覺得不耐煩！不妨可以在吃飯時和孫子女聊聊在學校的生活，又或者祖父母也可以跟孫子女分享自己的故事，剛開始或許祖孫都會不習慣，但是請相信，你們的祖孫關係將會因此而變的更親密！

3. 不挑剔，給孫子女做家事的信心。

初接觸家事的孫子女很可能會把簡單的家事搞砸或把家裡弄髒，祖父母千萬不要因為怕麻煩而搶著做，祖父母可以想一想「孫子女的年紀小、力氣小，可以做哪些事？」比方說洗碗、擦桌子都可以，不過要記住，一開始孫子女可能會做不好，祖父母不妨先放下急於幫忙解決或責備的態度，給孩子機會去改進。

4. 給予孫子女肯定是很重要的！

當孫子女完成了家事，不要吝於大大誇獎他、給他信心，這樣不但有助於改善祖孫的用餐氣氛，

也可以讓他（她）們從小就培養感謝的人生觀！

以下是讓您參考的感謝腳本：

溫馨小叮嚀～這樣做會讓祖孫的感情更好！

今天非常謝謝你幫_____

（請自行填上小朋友實際所做的事），讓我覺得輕鬆多了，你真的是幫了阿公（阿嬤）好大一個忙，如果沒有你的幫忙，今天的用餐時間，肯定不會過的這麼開心！謝謝你喔！

（說完後，別忘了給孫子一個大大的擁抱喔！）

1. 教養觀不同時，千萬不要在孫子女面前反駁，因為這樣往往會使孩子依賴祖父母的寵愛，甚至以祖父母做為反抗父母教育的武器。這樣的愛，對孩子多半毫無益處。
2. 不要倚老賣老，身為祖父母一定要提醒自己，不要干涉子女要怎麼教養孫子女，更不要強迫他們接收自己當年的經驗。
3. 不管子女教孫子女的方法對不對、脾氣發的對不對，祖父母最好先別講話，不然肯定是火上加油，一切等火氣過去了再說。



孫子女不肯乖乖吃飯時、祖父母和父母的教養觀不同時。

給祖父母的 溫馨秘笈

祖父母請這樣想

身為祖父母，你是不是覺得「祖孫之間總是少了聊天的話題」？你是不是也和很多阿公阿嬤一樣，「也是用電視來帶孫子」？從現在起，把遙控器收起來，不要再讓祖孫的感情被電視「控」制，那麼你或許要問了，「不看電視，我和孫子女可以做什麼呢？」現在，就讓我們來告訴你～



●溫馨秘笈1 祖孫可以這樣玩

兒歌遊戲～扯大鋸

- (第一段) 扯大鋸，拉大鋸，
姥姥家，唱大戲。
接姑娘，喚女婿，
小外孫，也要去，
老黃狗，也要去。
- (第二段) 篩籬，打麵，做饽饽，
東一個，西一個，
南一個，北一個。
剩下一個，擱櫃蓋兒上了，
叫貓吃了。
- (第三段) 貓呢？ 上樹了。
樹呢？ 火燒了。
火呢？ 水噴了。
水呢？ 老牛喝了。
老牛呢？ 上山了。
咩咩頂山嘍

●溫馨秘笈2 祖孫可以這樣說

【玩法】

1. 阿公／阿嬤先把整首兒歌唸一次給孫子聽。
2. 祖孫二人面對面坐著，雙手互拉。
3. 唱（第一段）時，雙手一邊隨著音節前後拉扯，有如拉鋸子的動作一來一往前後搖動。
4. 唱到（第二段）時，兩人雙手放開，改以左右擺動頸部來配合唸唱。
5. 唱到（第三段）時，祖孫可以變成一問一答。
6. 唱到最後一句「咁咩頂山嘍！」，祖孫可以互相頂額頭，然後大笑。

【說明】

「扯大鋸」是已故作家潘人木女士在世時常和孫子女一起玩的兒歌遊戲。

當然，阿公阿嬤也可以動動腦，找幾首自己熟悉的兒歌、自己設計動作，和孫子女一起邊唱邊玩喔！

大多數的幼教專家都肯定，說故事對孩子真的擁有無窮的吸引力和影響力，教導孩子最好的方式就是說故事！

可惜在很多家庭中，往往祖孫的對話都是侷限在「吃飽了沒？」這樣的生活應對上，對於良好的說故事關係反而無法建立，不知道要怎麼說故事嗎？在這裡我們提供阿公阿嬤幾個小撇步：

1. 可以從自己熟悉的生命經驗開始說！

把親身的經驗，用口述傳給下一代，這是隔代溝通的另一種選擇，讓老人家與孩子共同挖掘記憶的寶盒，用生命活化歷史。

說故事時，可準備一些老照片、兒時的玩具、物品，先讓孫子女對過去的年代產生想像，接



著才開始說故事，讓「故事」變的更活潑、更有趣。

如果手邊沒有道具，也可以透過聲音、誇張的表情和肢體動作，引起年幼的孫子女的共鳴。「眼神」也很重要，祖父母講故事時，一定要和孫子女的眼神有交流，這就是建立情感的方式，也會讓孩子更專心聽講。

2. 和孫子女一起共讀繪本！

面對總是有十萬個為什麼的孫子女，祖父母肯定常常有不知道要如何回答的窘境，告訴你，繪本是個不錯的教養，所以有空時，不妨找個祖孫倆都覺得舒服的角落一起坐下來，可以是在家裡的沙發上、床上、常去的公園，然後打開繪本，讓繪本拉近祖孫的距離！



給父母親的 溫馨秘笈



父母請這樣想：

當為人父母的你們，選擇將孩子交由祖父母來幫忙照顧時，請要先有以下三點認知：

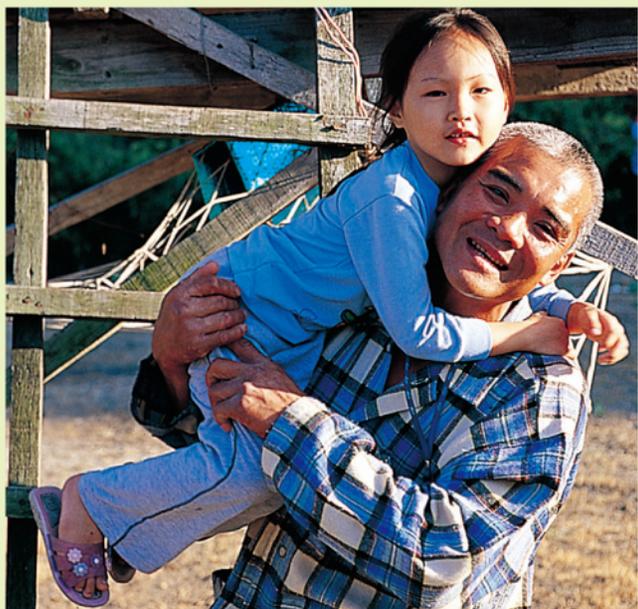
1. 請接納祖父母在體力不足、反應可能較慢、生活習慣不同、教養方式不一致等事實。
2. 預先和孩子做溝通，讓孩子學會尊重祖父母的生活習慣，避免孫子女和祖父母相處時的衝突。
3. 不要勉強祖父母當孩子的全職保姆，請把「選擇權」交還給祖父母，同時也要讓祖父母有獨處或參與社交活動的機會。

溫馨秘笈～

親子可以這樣做來增進祖孫感情！

1. 安排三代相處的機會。

像是定期或不定期安排家庭聚餐、旅遊等，都



有助於製造祖孫的相處情境，並可以從過程中去引導孩子培養尊重及服務祖父母的觀念。

2. 鼓勵孩子對祖父母進行愛的行動或言語。

如：擁抱祖父母、寫卡片、陪祖父母說話。

3. 共讀「祖孫主題」的繪本故事書。

坊間有許多以祖孫關係為主題的兒童繪本故事書，提供了許多祖孫之間可能存在著的多方面成熟概念，透過和孩子共讀這些繪本故事，將有助於孩子有能力去了解、去照顧、去愛自己的祖父母。

給孫子女的 溫馨秘笈



孫子女請這樣想：

什麼叫做學習？是在學校上一堂課？是去聽一個演講？也許跟著阿公阿嬤聊天，就是一種生命的學習！

溫馨秘笈～祖孫專用的幸福聯絡簿

有話就要說，有愛更要即時表達給對方知道。

不過含蓄的東方人，常常不敢或不好意思說，因此我們特別設計了一個祖孫專用的「幸福聯絡簿」，希望讓祖孫的關係更幸福！

【範例】：

我和阿公（或阿嬤）的幸福聯絡簿

日期： 年 月 日

我今天覺得很幸福，因為阿公（或阿嬤）

◎幫我做了一餐很好吃的晚餐

◎很有耐心傾聽我的心聲

◎在我忘了帶鉛筆盒時，幫我送鉛筆盒到學校

【空白聯絡簿】請自行影印使用

我和 _____ 的幸福聯絡簿

日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

我今天覺得很幸福，因為阿公（或阿嬤）

- ◎ _____
- ◎ _____
- ◎ _____
- ◎ _____
- ◎ _____
- ◎ _____
- ◎ _____



附錄：

教育部98年 第2屆全國祖孫週 活動訊息



教育部98年第2屆全國祖孫週

10月24日~30日

主辦：教育部

承辦：各直轄市政府、各縣（市）政府、各縣市家庭教育中心、
國立社會教育機構

規劃：財團法人糖葫蘆文教基金會

祖孫週活動網站：<http://cnggw.moe.gov.tw>

活動內容請洽詢各承辦單位

基隆市

◎基隆市家庭教育中心

電話：02-24271724

■溫馨隔代情·祖孫共讀活動

時間：10月7、14、21、28、31日

■溫馨世代情·祖孫共讀活動

時間：10月8、15、22、29、31日

◎國立海洋科技博物館籌備處

電話：02-24696000#5017

■祖孫海洋驚奇大冒險：

認識海洋環境及生物特色

時間：10月28日

臺北市

◎臺北市家庭教育中心

電話：02-25419690#25

■家庭共學活動——

家庭創意偶戲電視臺觀摩賽

時間：10月24日~30日

◎國立中正文化中心

電話：02-33939888

■祖孫共學

——古典魔力客影片欣賞

時間：10月22、25、29日

■NSO秘密樂園：

祖孫同行參觀「2009萬聖派對」彩排

時間：10月30日

◎國立中正紀念堂管理處

電話：02-23431100#1025

■祖孫定向初體驗

——限時積分趣味競賽

時間：10月24日下午2時起

■自製祖孫創意T活動

時間：10月25日下午2時起

◎國立國父紀念館

電話：02-27588008#525

■忘年華會祖孫情

時間：10月24日

■畫我祖父母

時間：10月25日

■祖孫情緣攝影展

時間：10月26日~30日

◎國家圖書館

電話：02-23619132#225

■寶貝我們一家老小專題演講：

祖孫關係與家庭互動

時間：10月24日，14:00-16:00

■祖孫情系列電影欣賞

10月25日 魔法阿媽

10月27日 紅柿子

10月28日 佐賀的超級阿嬤

10月29日 有你真好

10月30日 雪山上的孩子

◎國立歷史博物館

電話：02-23610270#327

■祖孫同樂樂逍遙·風箏DIY

時間：10月25日，14:00-17:00

◎國立臺灣藝術教育館

電話：02-23110574#111、115

■祖孫共學：2009年全國圖畫書作品展

時間：9月26日-10月25日

■表演藝術列車——

祖孫共學：校園巡演表演藝術紮根與教育推廣

時間：10月~11月

◎國立臺灣科學教育館

電話：02-66101234#1000、1005

■祖孫共學·科學DIY：祖孫傳情筒製作、竹筷子槍製作

■祖孫共遊·展場活動：創意竹蜻蜓、創意扣扣扣

時間：10月24、25日

■祖孫共享·科學講座：

祖孫動手玩科學、動腦、創意

時間：10月24、25日

◎國立教育廣播電臺

電話：02-23880600#222、260

■祖孫廣播體驗營——

體驗廣播節目製作的樂趣

時間：10月24、25日

臺北縣

- ◎臺北縣政府教育局社教科
電話：02-29603456#2636
- 樂齡教育「祖孫傳情」夢工場
「繪聲繪影」影展比賽頒獎
時間：10月31日
- ◎臺北縣家庭教育中心
電話：02-22724883
- 臺北縣9大區15所學校
——祖孫互動傳真情·三代同堂慶重陽
- ◎國立中央圖書館臺灣分館
電話：02-29266888#5402
- 小手牽大手祖孫電影院
10月17日 魔法阿媽
10月20日 橫山家之味
10月22日 想飛的鋼琴少年
10月27日 蝴蝶
10月29日 心動奇蹟
10月31日 佐賀的超級阿嬤
- 「超級祖孫臉」照亮兩代情
v.s.「寶物挖！挖！哇！」v.s.
「穿越時空認識你」徵件活動
時間：10月1日-31日
- 魔法阿嬤故事小劇場
時間：10月24日，15:00-15:30、15:30-16:00
- 家庭族譜創意製作活動
時間：10月28日，13:30-17:00

桃園縣

- ◎桃園縣家庭教育中心
電話：03-3366885
- 代間教育：
祖孫合照、阿公阿嬤您好、祖父母的妙法、祈願卡
時間：10月31日，9:00-12:00

新竹市

- ◎新竹市家庭教育中心
電話：03-5319756#250、251
- 祖孫週成果觀摩交流會
時間：10月24日

新竹縣

- ◎新竹縣家庭教育中心
電話：03-6571215#21
- 舞動故事、繫祖孫情
時間：10月24日，8:00-16:00

苗栗縣

- ◎苗栗縣家庭教育中心
電話：037-350746
- 牽起世代傳承情
——祖孫童樂會
時間：10月31日

臺中市

- ◎國立臺中圖書館
電話：04-22261105#258
- 祖孫共處——愛的同學會
時間：10月24日
- ◎國立自然科學博物館
電話：04-23226940#731

- 祖孫共遊——科博悠遊列車
時間：10月27-30日
- 祖孫共學——認識星星的奧秘
時間：10月24、25日，每日
10:00-12:00、14:00-16:00各
辦1梯
- 爺孫科博樂陶陶
時間：10月28日，10:00-12:00、14:00-16:00各辦1梯

臺中縣

- ◎臺中縣家庭教育中心
電話：04-25283353
- 「活化歷史方案」長者志工招募
時間：7月29日~10月底
- 代間教育專案：親職講座、祖孫共學、電影欣賞、讀書會
時間：6月15日-11月30日
- 祖孫週系列活動成果觀摩·頒獎典禮
時間：10月25日

南投縣

- ◎南投縣家庭教育中心
電話：049-2248090#12
- 祖孫共學：創意風箏製作
時間：10月24日，9:00-16:00
- 繪本導讀及祖孫實作
時間：10月24日，8:40-12:00
- 祖孫共學：大手牽小手快樂向前行營隊
時間：10月25日，8:00-17:00

- ◎國立鳳凰谷鳥園
電話：049-2753100-5
- 祖孫共學：鴉牙牽手情活動
時間：10月24、25日

彰化縣

- ◎彰化縣家庭教育中心
電話：04-7261827#11
- 祖孫和樂一家親、你儂我儂祖孫情
時間：10月24日，9:00-17:00
- 精采過一生——祖孫情：兒歌教唱、闖關遊戲
時間：10月25日，9:00-14:00
- 樂齡舒活·代間共學
時間：10月27日，8:30-13:00
- 深耕樂活祖孫情
時間：10月30日，10:00-11:00

雲林縣

- ◎雲林縣家庭教育中心
電話：05-5346885
- 祖孫攜手健康行：
認識自然生態
時間：10月24日

嘉義市

- ◎嘉義市家庭教育中心
電話：05-2754334
- 珍賞銀髮族「識老、敬老、尊老」代間講座
時間：9月26日，9:00-11:00
老老小小都是寶
——樂談代間溫馨情

10月14日，9:00-11:00
為健康出征

——讓全家人快樂過生活

10月19日，13:30-15:30

美麗家庭的密碼——東京物語

11月7日，9:00-11:00——

老人的心理特質與溝通技巧

11月21日，14:00-16:00——

健康活力活120不老的身心

嘉義縣

◎嘉義縣家庭教育中心

電話：05-3620747

■樂齡學習·喜悅分享

嘉義縣銀髮寫真成果展

時間：10月25日

臺南市

◎臺南市家庭教育中心

電話：06-2210510

■寶貝我們一家老小歡樂嘉年華

時間：10月24日

■歲月時光機——祖孫成長團體

繪本故事、DIY教學

時間：10月7日-28日

臺南縣

◎臺南縣政府家庭教育中心

電話：06-6591068#13

■寶貝我們的祖父母

——徵文表揚

■祖孫共學「在故事裡遇見愛」

幼兒說故事觀摩表演賽

時間：10月24日

高雄市

◎高雄市家庭教育中心

電話：07-2153918、215-7407

■溫馨關懷三代秀

時間：10月24日

■我與我的阿公阿嬤攝影比賽

時間：9月1日-11月30日

◎國立科學工藝博物館

電話：07-3800089#8100

■祖孫共學

——科學遊戲與闖關活動

時間：10月24、25日

高雄縣

◎高雄縣家庭教育中心

電話：07-7477611#1763

■代代相傳

——我家的傳家寶徵文

時間：9月1日-10月30日

■跨世代的愛

——最難忘的時光微圖

時間：9月1日-10月30日

屏東縣

◎屏東縣家庭教育中心

電話：08-7378465#14

■活化歷史倒退嚕銀寶故事團

時間：10月27、28日

■寶貝我們一家老小宣導活動

時間：10月31日，9:00-12:00

◎國立海洋生物博物館

電話：08-8825001#5512

■恆春半島祖孫同遊海生館：門票優惠活動

■比劃海洋生物：祖孫互動遊戲

■祖孫共學：一起動手做「會飛的魚」

時間：10月24、25日

臺東縣

◎臺東縣家庭教育中心

電話：089-341149

■代間教育巡迴講座：培訓代間教育種子人員

時間：9月-10月

■祖孫情——光陰的故事系列：

說故事活動及電影播放

時間：10月

■祖孫全能通嘉年華

時間：10月24日

■代代相傳圖書展

時間：10月24日-30日

◎國立臺灣史前文化博物館

電話：089-381166#523、592

■祖孫共學：跟Vuvu一起尬歌

時間：10月24日

花蓮縣

◎花蓮縣家庭教育中心

電話：03-8462860#531

■溫馨祖孫情「光陰的故事——爺爺奶奶說故事」

時間：10月24日

宜蘭縣

◎宜蘭縣家庭教育中心

電話：03-9333837#15

■祖孫牽手樂無窮趣味體驗營

時間：10月24日，10:00-14:00

■98代代相傳祖孫情成長團體

時間：9月-11月

澎湖縣

◎澎湖縣家庭教育中心

電話：06-9262085

■98年慶祝祖孫週活動徵畫比賽

金門縣

◎金門縣家庭教育中心

電話：082-312843

■敬老文藝競賽

時間：9月-12月

■和顏悅「攝」祖孫情照片徵選比賽

時間：10月24日-30日

■三代同堂體驗

時間：10月24日-30日

■溫馨祖孫情「爺爺奶奶說故事」、「我愛做家事」

時間：10月19日-25日

連江縣

◎連江縣家庭教育中心

電話：083-622067

■祖孫週講座

——輕鬆樂活新主張

時間：10月3、4日



祖孫共處溫馨秘笈

教育部98年第2屆全國祖孫週

編者◎ 姜淑錦、郭家駒
出版機關◎ 教育部
發行人◎ 吳清基
執行單位◎ 社會教育司
地址◎ 臺北市中正區中山南路5號
網址◎ <http://www.edu.tw>
電話◎ 02-7736-6051
出版年月◎ 民國98年10月 初版一刷
其他類型◎ 本書同時登載於教育部第2屆全國祖孫週網站
版品說明◎ 網址為 <http://cnggw.moe.gov.tw>
定價◎ 新台幣50元

展售處◎

五南文化廣場	臺中市中山路6號	電話：04-22260330#20、21
國家書店松江門市	臺北市松江路209號1樓	電話：02-25180207
教育部員工消費合作社	臺北市中山南路5號	電話：02-77366054
國立教育資料館	臺北市和平東路1段181號	電話：02-23519090#114
三民書局	臺北市重慶南路1段61號	電話：02-23617511#140
GPN◎3809802766	ISBN◎978-986-02-0191-8	

著作人◎ 姜淑錦、郭家駒
著作財產權人◎ 教育部
編撰單位◎ 財團法人糖葫蘆文教基金會
美術設計◎ 不倒翁視覺創意工作室
插圖繪製◎ 鍾易真、王怡文

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，
需徵求著作財產權人同意或書面授權，請洽教育部社會教育司。