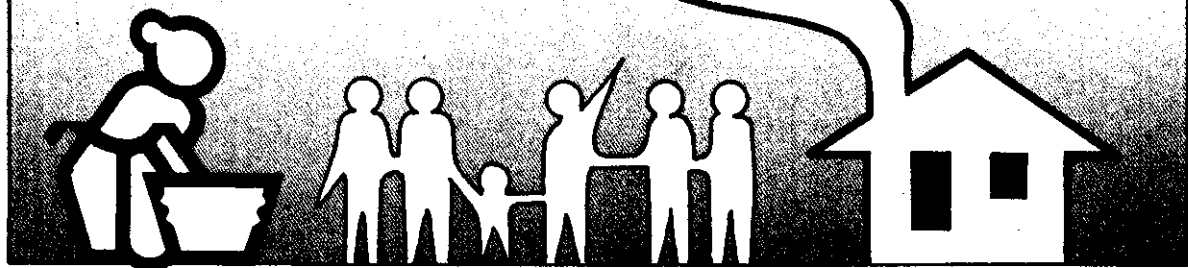


農村家庭 家事改進



陳玉仙 / 寄自美國明尼蘇達大學

如何促進

家人更和諧更親近！

在今天忙碌的社會裏既使工作很忙，也應每天抽出一些時間和你的配偶或子女相處一起，以便促進彼此間的溝通與了解。如何促進家人關係更和諧，主要在於你們一家人如何安排及調適家庭生活，下面原則可供參考：

1. 家庭成員經常相處一起：

2. 視家庭為第一：

凡事應以家庭為第一，不必要或太頻繁的社交活動，可以儘量減少，以便有多餘的時間與精力放在家庭。

3. 家庭成員彼此互相了解：

你是否常和你的配偶或子女坐下來聊天，說些你們的理想、希望和煩惱、担心的事，這些皆可促進家人間互助了解、信賴及親近的關係。但是否每個家庭家人間彼此皆很了解？答案未必是肯定的，因有些人並不知道家庭間真正的感受、看法、想法，例如父母們可能是注重子女是否吃得飽，穿得暖，家庭成員間每個人的嗜好、偏好，但却忽略精神上、情緒上的感受。

要想增進家庭成員間的了解，就應開始找時間問

些問題，例如將來有什麼計畫？你最好或最壞的回憶是什麼？你最擔心或最高興的是什麼？當然問這些問題，首先應有足夠的時間且讓對方覺得是在被尊重的情况下說出或表示自己的看法、意見，互相專心聽對方的談話，不要隨便下評語。

4. 家庭成員應分担家庭問題：

有些父母認為家庭發生不幸，如家人生病、死亡，或家庭經濟發生困難等，儘量不讓子女知道真相，但美國家庭治療學家指出：如子女已懂事而不讓他們知道家庭發生的問題或危機，很容易讓這些子女認為自己不屬於家庭的一份子而無法分担家庭問題。若子女年紀還小，也不妨讓他們知道，例如家中有人生病，子女也可從中學學習家人如何互相照顧，互負有責任，幼小子女也可了解人類會因病或老而死亡，同時子女也可學習幫忙一些簡單的家務事。假若因經濟有困難也可讓子女知道而了解要節儉，不任意要求買奢侈品、玩具等，讓子女由家庭危機中領會並學習到對人、對事的處理，及對家的責任感與屬於感。

5. 視晚餐為家庭中的一項重要活動：

一些家庭專家學者建議：晚餐是給家人們有機會

好好交談的時間，因此你即使非常忙碌也應安排家人一些吃晚餐的時間，在交談中也許有稱讚、爭論或教訓，也許會影響到吃飯的氣氛，但却是能增進家人互相了解的途徑之一。有時也可鼓勵子女輪流邀請朋友來家裏一道吃晚餐，不僅讓父母了解子女所交的朋友，也可幫助子女感到在家中是被尊重的。

6. 籌畫新穎或特殊的家庭活動：

可設計一些特殊有意義而不過分要求的活動，且每個家庭成員皆可參與的活動，例如家人一起種花、種菜、做點心等，當然若家庭成員可一起參與籌劃活動，將更可促進家人間和諧親近的關係。

7. 發展家庭慣例的活動或習俗：

家庭習俗或慣例的活動範圍很廣，例如家庭幽默、笑話、固定每年某一天是家庭野餐、或露營、家庭旅行聚會，以特殊傳統的方式慶祝家庭特殊的節日或生日等。現任美國猶他大學，家庭與人文發展系系主任，傑、史文偉德博士，曾對數百個家庭做有關家庭習俗調查指出，家庭成員能分享家庭習俗活動，也顯示有一股更強壯的力量讓家庭成員更親近、團結。

家庭習俗的重要不僅在有那些事情已做了，且在於家人分享經驗及感覺，從這些年年重覆的家庭習俗或慣例的活動，更可領會到家的重要性。



可愛的孩子(張瑞卿攝)

8. 家庭成員一起娛樂活動：

家人應多利用休閒時間一起打球、爬山、釣魚、跳棋、散步、參觀博物館、動物園等，這些娛樂活動最重要的是提供家庭每個成員都能參與，即使只有幾個小時，也是可帶給家人們各種歡樂、高興或難以忘懷的時光。

豐年社供應豐年叢書代售國內外
農林漁牧園藝家政書籍2000多種
書籍總目錄函索即寄

豐年叢書

每次郵購另加掛號郵資30元
郵政劃撥0005930-0號
豐年社 台北市溫州街14號

| 書名 | 價格(元) | 書名 | 價格(元) |
|----------------|---------------|---------------------|---------------|
| 台灣觀賞植物集(三版) | (精)300 | 專業栽培蔬菜30種(五版) | (平)205 |
| 台灣的蝴蝶 | (精)250 (平)220 | 莖菜栽培 | (平)120 |
| 台灣的海水觀賞魚 | (精)300 | 豆類蔬菜 | (精)210 (平)190 |
| 台灣鄉土引 | (平)100 | 經濟果樹(上) | (精)230 |
| 豐年花卉集 | (精)350 (平)300 | 經濟果樹(下)上、下集合購僅收430元 | (精)250 |
| 竹書(再版) | (精)320 | 水產養殖(四版) | (平)180 |
| 九重葛盆景藝術(三版) | (平)40 | 肉餛飩羹 | (平)65 |
| 蔬菜加工(再版) | (平)120 | 家畜家禽衛生(八版) | (精)170 |
| 南瓜子與構橐腺(再版) | (平)120 | 水果加工 | (平)200 |
| 青草集 | (平)320 | 鵪鶉飼養 | (平)60 |
| 台灣農家要覽(上、下兩大冊) | (精)1500 | 香花集 | (精)240 (平)200 |
| 火雞飼養 | (平)140 | 畜產加工 | (平)230 |
| 食用菇栽培技術(五版) | (平)145 | 台灣的野生蘭(增訂四版) | (精)340 |
| 瓜類栽培(五版) | (平)190 | 植物荷爾蒙劑的功效與應用 | (平)285 |
| 經濟植物集 | (平)380 | 設施園藝 | 編印中 |



家政班員點心製作講習(林澤章攝)

9.讓子女分享也了解你正確的道德及價值觀念：

父母們皆希望子女有成功的一天，希望子女能採取他們認為正確的行為道德及價值觀念、標準，尤其在急遽變遷的社會中，很易讓年青一代迷失方向而無法了解或採用一些正確的道德及價值觀念。

- ①直接表明你的觀念，特別是青少年期的子女更須要知道他們父母的信仰及觀念。
- ②父母以身作則，為人父母者，應注意自己的言行、態度、舉動，應以好的榜樣來教導子女。

③機會教育子女正確觀念，經常和你的子女聊天談話，並提出這方面的問題，以了解子女的看法，進而指導他們正確的做人處事的態度。

④多認識及了解子女的朋友，有機會多和你子女的朋友接觸，從中也可了解他們的看法、態度，如果他們的觀念有偏差，你也較易處理這個問題代溝。

⑤和你的配偶應有一致的基本觀念，為人父母者，對事情的處理應有相同明確的態度及觀念，如此才不會造成子女不易辨別是非或無所是從。

10.子女上床前，能和他們有個別單獨在一起的時間：

如你送幼小子女上床時可講一些故事給他們聽，故事可包括真實故事，例如爸爸、媽媽小時候的生活，頑皮被處罰，或表現優異被表揚，祖父母如何開始經營事業，爸爸媽媽是怎樣認識的，這些可讓子女對社會、家庭有屬於感，且幫助子女減少對未來的過分擔心。同時你也可讓子女知道今天他們做了那些事，做對的，好的應予以稱讚、鼓勵，做錯的應予以正確的引導，對於明天你打算做的事，也可事先讓他們知道，如此子女較有安全感，因他們曉得明天有那些事

農友們：

增加收入·改善生活

請重視蔬果的市場競爭力！
提高土壤有機質含量
減少化學肥料之塩害

請用：

倍沃 BIOAC
高級腐植酸



倍沃農技開發有限公司 電話：(02) 3512545
台北市銅山街22號3F 電話：(02) 3971766

自動控制壓力 動力噴霧機

榮獲中央標準局專利，擁有八大特點新產品

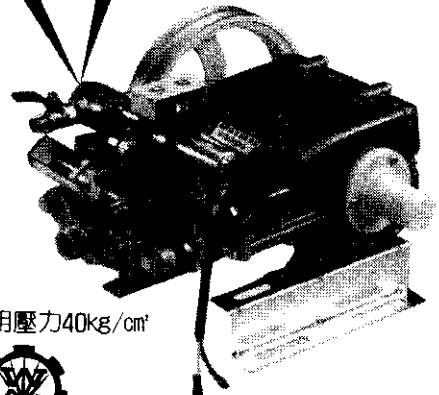
水壓自動控制系統

自動控制液壓裝置
能自動節省能源

各地均有零售

多種機型·資料備索

服務專線：(04)3303108~10



常用壓力40kg/cm²



物理®

物理農業機械有限公司

台中縣霧峰鄉吉峰村錦州路449號

是為他們而計畫的。

對較大的子女，可在他們上床前和他們稍為談一下，以便了解子女的生活情形，也可讓子女感到你的關心，感到這是和父母最親近而能私談的時間，且是在支持及親近的氣氛下交談，子女可以毫無憂慮顧忌的把心裏的話講出來。

11. 有機會帶子女到你工作的地方：

當父母皆在外工作，若子女不瞭解父母工作地方或性質，往往會有種在父母上班時間被斷絕或隔離的感覺，子女會認為父母可能做些神秘或不可思議的事，因此，若可能的話，應帶子女到你上班的地方，讓他們也有概念知道，父母在做些什麼，並且可大略告訴你的子女，你的工作性質、目標、態度等，可培養子女對自己的工作觀念及工作精神，同時更可培養父母子女間因互相了解，坦誠而更接近。假若你工作地點因基於安全或其他理由無法讓子女去，也可利用假日到你工作附近，讓他們認識一下你的工作環境。

12. 經常參與子女學校活動，並了解子女在校生活情形：

有些父母對子女每天在學校做些什麼並不關切，總認為已將子女交給學校，是學校的責任而不過問，殊不知父母若能多了解並關心子女在學校的生活，也

是加強健康家庭的力量之一。另外父母也應多參與子女的學校活動，例如家長會或其他活動，多和老師保持聯絡，如此不僅可了解你的子女在學校的情形，也更能促進你和子女間的親近關係。

13. 避免因距離而沖淡良好的家人關係：

對一些因讀書、工作、旅遊而須遠離居住的家人，應互相保持連繫，例如寫信、寄風景卡片、相片、錄音（影）帶（可錄些慶祝家人生日或一些家庭特別節日，家人近況）給遠方的家人，或可由每個家人提供一些近況、新聞或資料，編輯成家庭簡訊或家庭事錄簡訊（記載家庭中各種重要事情及家人近況，1年1次或數次發給家人）。

14. 讓家人保有單獨休息或活動的地方：

每個家人也須有單獨私人的時間及私人活動的地方，例如臥室、書房、書桌、搖椅等，可讓個人做他想做的事，而不受到干擾，即使幼小的子女也須有他自己的小天地，一些家庭專家指出，當家人互相尊重對方「獨處」的需要，也是促進家人關係更和諧的方式之一。

以上14項原則到底你做了多少？若做得還不够，則應早日調整你的家庭生活方式，尋求有效途徑，以培養並增進良好而親近的家人關係。 ■

本社代售

台灣主要農作物病蟲害彩色圖鑑

台灣省農藥商業同業公會聯合會發行

定價1200元

（郵購另加掛號郵資45元）

本圖鑑刊登600張彩色圖片，每張圖片皆附有詳細的說明，對病蟲害之形態及發生生態都有解說，對農藥業者及農民在鑑定和防治病蟲害時有很大助益。並附有農藥管理法、農藥標準規格準則、殘留農藥安全容許量、農藥推銷員登記辦法、農藥中毒解救法、台灣區農藥商業同業公會會員名錄……等，全書487頁。

豐年社

台北市溫州街14號

郵政劃撥0005930-0豐年社

電話：(02)3938148