

<<120天給孩子一生的養分>>

图书基本信息

书名：<<120天給孩子一生的養分>>

13位ISBN编号：9789862165973

10位ISBN编号：9862165979

出版时间：天下遠見出版股份有限公司

作者：周慧婷 著

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<120天給孩子一生的養分>>

前言

又是九月。
距離去年我們一家人啟程赴美，剛好過了整整一年。
我很高興，這本書是在相隔一年，在我與老公各自回到工作崗位，孩子也都回到原本學校就讀，一切生活回到常軌後一段時間，才正式出版。

寫書的過程，讓我更清楚檢視去年這趟旅程，對一家人帶來的意義。

回台後，不斷有人問我：「去這一趟，孩子的收穫是什麼？」

「有什麼改變嗎？」

「答案或許令人有點失望：「我的孩子並沒有因為短短幾個月的西方教育突然改頭換面，長大了、獨立了，或聰明了……。」

「教養，是一條漫漫長路。

它不會因為父母一句話、一個動作，就突然出現立竿見影的效果。

孩子也不會因為參加一個夏令營，或出去旅行一趟回來，就出現脫胎換骨的改變。

這原本也不是我們所期望的。

我想，對於一個家庭，一趟旅程真正的意義，應該在於父母的生活態度與對孩子的愛，透過異地環境的洗禮，與零距離的緊密互動，能更清楚地傳遞給孩子。

不久前，女兒突然對我說：「媽媽，我告訴你一件事，但你要答應我專心聽，不可以只是『嗯哼嗯哼』地回答。」

「什麼『嗯哼嗯哼』？」

我會這樣嗎？」

「會啊！」

前幾天……，還有一次……。」

「女兒指證歷歷，讓我啞口無言，我只得乖乖答應，保證這次絕不再犯。」

隔了幾天，女兒又對我說：「媽媽，妳最近『進步』了，我跟妳說話時，妳沒有再嗯哼嗯哼，只是有時候會不說話，沒回答我的問題。」

「我一直很喜歡和孩子聊天，深入他們異想天開的世界裡，聽他們的童言童語。」

一群大人小孩在一起時，我通常比較注意孩子的聲音；朋友聚餐，當大人小孩分桌而坐，我對孩子桌的興趣也往往超過在成人桌上把酒言歡。

我是多麼享受和孩子們共處的時光！

因此女兒一連幾次的指控，讓我感到訝異與羞愧。

這段時間，我工作家庭多頭燒，基金會推動的「濱海小學堂」籌備工作千頭萬緒；兒童學校的職業體驗夏令營，老師們愈規劃愈投入，課程內容不斷升級，讓大家疲於奔命；在這同時，新書進入收尾階段，求好心切的出版編輯「軟硬兼施」，總希望從作者這裡「壓榨」出更精采的東西。

偏偏回台後，家中一直找不到穩定的家務幫手，老公的角色也只是「聊備一格」。

每天周旋在成堆的公事與家務之間，雖然投注在孩子身上的時間並未縮減，但難免出現力不從心的疲態。

女兒不知道，之前「嗯哼嗯哼」，代表的是忙裡偷閒的「敷衍」，後來，可能媽媽腦袋裡充塞的惱人瑣事又更多了，所謂「不說話」，代表的其實是「完全忽略」，罪加一等！

這時，我總忍不住懷念起去年在華盛頓的日子。

雖然不管飛到哪裡，「打理一個家」的工作從來都不會輕鬆，但當我們從庸碌的生活常軌中暫時抽離，轉換個時空，往往較容易看清自己生命的優先順序是什麼。

然而，寫這本書，我一直有個擔憂。

很不希望讀者誤以為我在主張：所謂全心陪伴，是非得準備一筆「資金」，拋下眼前一切，跑到天涯海角，一家人膩在一起渡假享樂。

我真正想傳達的是，人生其實有很多選項。

有個朋友幾年前因金融海嘯被迫放無薪假，待在家裡陪女兒，沒想到他深深愛上這個「新工作」，決

<<120天給孩子一生的養分>>

定炒老闆魷魚，回家專心當奶爸；另有朋友因工作異動，一家人從台北鬧區搬到後山定居，從此發現人生新天地；還有個朋友追隨台商老公舉家搬遷到對岸住了兩年，孩子因此獲得一段不同的教育經驗。

我想說的是，人生的機運或許無法安排，但機會絕對可以自己創造。

關鍵在於，你願不願意轉個念，以「家庭」為核心，以「孩子」為前提，緣著自己的機運，去營造這樣的機會？

說到人生選項，我那善變的老公，最近又在他的人生路上，做了一次無奈的選擇，我雖尊重，卻很難贊同。

真多虧華府那段一家人朝夕相處的日子，讓我相信，那個愛我、愛孩子的老公並未遠離，只是又暫時「消失」一下。

原來，這一百二十天的養分，不只灌溉著孩子的成長，也滋養著我們夫妻的互信指數。

這本書在此時出版，還有另一個意義。

再過兩天，就是老公五十四歲生日。

我願以此書，做為他年過半百後的生日賀禮。

我打算從此把這本書放在他床頭，每天提醒：老公，別忘了你曾經對家人許下的承諾喔！

<<120天給孩子一生的養分>>

內容概要

一個最受矚目的家庭、一段最令人動容的親子相處、一次最深的心靈收穫——陪伴，是最珍貴的禮物；回憶，是勇往直前的甘泉... 父母每分鐘的陪伴，都是孩子日後樂觀、愛人的養分。

這本書不僅是周慧婷夫妻放下工作，陪孩子旅美120天的生活紀錄，更是兩位事業有成的父母送給孩子最珍貴的人生禮物！

對現在的孩子來說，最想要的禮物不是玩具，而是一起探索世界的美好時光。在生活充斥著「快一點，來不及」的催促聲中，「慢行」與「陪伴」是最奢侈的希求。孩子的成長轉眼如煙，生活的美好稍縱即逝，父母如果懂得停下腳步，陪孩子走過成長的春夏秋冬，每次的陪伴都會在孩子的心裡種下愛和勇氣的種子，在他走過人生每個挑戰、每次挫折時，化成樂觀進取的力量。

2009年，120天的全時間陪伴，讓周慧婷一家享受到最甜蜜的親子關係和夫妻之愛，一起運動、一起做菜、一起散步，一起探險，每個記憶都是孩子在人生道路上勇往直前的甘泉。

暫停不難，周慧婷希望藉這本書給台灣父母一個為孩子放下一次的勇氣。

每個孩子都是一顆種子。

園丁花多少心神照顧，決定種子發芽長大後的模樣。

花很多時間陪伴，很悠閒地陪伴，沒有目的、沒有時間壓力，才能更從容地走進孩子世界裡，傾聽、讚美、引導與支持。

<<120天給孩子一生的養分>>

作者簡介

周慧婷 美國德州大學奧斯汀分校廣電碩士，現任城邦文藝基金會執行長、kisskids兒童文創總監。
曾是三立電視台當家主播，與當時擔任台北市新聞處處長的金溥聰結婚，被譽為才子佳人的組合。
婚後育有一兒一女，加上金溥聰第一次婚姻的兒子，現在是三個孩子的母親。

<<120天給孩子一生的養分>>

書籍目錄

推薦序 為母則強，做事有方的聰慧母親 柯華葳 3金溥聰序 7家庭成員介紹 15關於老公 16關於小金靈 17關於小獅王 18關於毓保 19楔子 變化是人生的甘味 22暫停，是為了再出發 32美國的星星比較亮？
34安頓一個家 39我們成了低收入戶 44歸零，是成長的開始 52第一個考試 54媽媽的第一課 59四劑疫苗的考驗 67吃午餐，學英文 75怎麼是你？
怎麼老是你？
80親師會 87可以給我一隻「長」手嗎？
98放慢，看見生活的美 104生活大計 106家事大考驗 114我們家的運動教養學 125是旅行，更是生活
132華府之樹 139異地，讓彼此更貼近 144火警驚魂記 146小精靈的廁所恐懼症 153我的孩子失蹤了！
160小獅王終於開口說英文 169 有關誠實 174上台說話的訓練 180小獅王的骨折意外 186雪中尋醫 196單獨約會V.S.全家共處 202是媽媽？
還是朋友？
210 缺席，可以不是缺憾 220老公的重大決定 202分離時刻 228巫婆湯 232雪地探險 236又有新考驗 243
「肢障」初體驗 250告別華府 258後記 266

<<120天給孩子一生的養分>>

章節摘錄

關於小獅王 九歲，獅子座。
三國演義迷，最崇拜的人是常山趙子龍。
喜歡各種考驗體能極限的運動，總要耗盡全身每個細胞的力氣，才肯上床睡覺。
心思細膩、體貼敏感，拿到好吃東西，第一個想到的是：「媽媽，妳要不要吃？」
可惜EQ能力趕不上貼心程度，耐挫力低、愛鑽牛角尖，常「讓自己活得很辛苦」。

關於小精靈 六歲，另一種典型的獅子座。
最大興趣是吃甜食、親媽媽、和整爸爸。
全身上下充滿表演細胞與鬼點子。
外表柔順、內在剛強，兩歲便深諳「平等」真諦，主張人不因性別、年齡而受不同待遇。
能屈能伸，為達目的，天底下沒什麼不能妥協的事，是個常「讓別人活得很辛苦」的鬼靈精。

關於毓保 老公前次婚姻的兒子。
個性溫和的雙魚座，有著同年齡孩子少見的溫暖與貼心。
八歲迷上電腦遊戲，立志成為動畫設計高手，至今未改其志。
十一歲多了個弟弟，十四歲又添個妹妹，從此在受嬌寵的獨生子、與成熟盡責的大哥哥角色間擺盪調適。
是個樂觀開朗、凡事朝好處看的陽光男孩。

關於爸爸 你是問從政的他？
還是家裡的他呢？
因為這是兩個不同的人。
媒體口中的「政壇金小刀」強勢難搞，鐵面無私。
但遠離政壇的金爸爸，喜歡陪老婆看電影、喜歡帶孩子踢球、玩撲克牌。
世上最愛的人是老婆，最大的粉絲是兒子，最大的剋星是女兒！

有了孩子之後，常有媒體會訪問我有關親子教養的問題。
不知為什麼，每次到最後，話題都會扯到「運動」：「你們家最常從事的親子活動是什麼？」
——一起運動。

「忙碌的爸爸如何陪伴孩子？」
——帶他們游泳、踢球、跑步。
「有特別培養孩子什麼興趣或專長嗎？」
——讓他們多接觸各種運動。
「孩子如果犯錯，最常用的處罰方式？」
——今天不去跑步了。

「回想我和老公十幾年的「交往史」，最鮮明的畫面，就是兩人一起從事各種運動。
最早是一起跑步、游泳，我會去「參觀」他打籃球，有段時間也教他做瑜珈。
後來太忙，為了爭取時間，我們加入健身俱樂部。
除了靠各種健身器材，有效率地達到運動目的外，我還喜歡上各種舞蹈課。
很享受那種一群人共同在音樂撼動下，解放肢體、汗水淋漓的快感。
可惜，不知是台北運動人口不夠多，還是業者經營的缺失。
每隔一段時間，就傳出哪家健身俱樂部又財務困難，被迫停業了。
而在媒體報導的篇章中，我們家總是無奈的，一次次出現在「受害會員」名單中！」

儘管如此，我們「找地方運動」的企圖心未曾稍減。
除了「愈挫愈勇」，繼續慎選健身俱樂部外，老公開始迷上鐵人三項。
全台從南到北的鐵人賽，少說一年有個四、五場，他總是準時報到。
而為了維持「順利跑完全程」的成績，他只有不斷找時間練習，練游泳、練跑步、練腳踏車。

至於我，從二十歲那年正式拜師學芭蕾舞後，舞蹈就從未遠離過我的生命。
雖然中間歷經懷孕生子、高壓工作、職場家庭兩頭忙，但只要一逮到空檔，不管是現代、爵士、有氧

<<120天給孩子一生的養分>>

、瑜珈，只要有同伴、有老師、有教室，我一定是最積極認真的那個學生。

有了孩子後，我們也不知不覺、有意無意的，把運動的愛好感染給他們。

從小獅王一歲半、會走路沒多久，爸爸就經常帶他到政大操場踢球玩耍。

不到兩歲，他已經可以跑完兩圈、八百公尺的操場。

要不是媽媽擔心他年紀太小，影響發育，堅持不讓他多跑，他還不想停下腳步哩！

隨著年齡增長，兒子開始接觸更多運動，足球、跆拳道、游泳、網球，每一樣，他都學得非常投入。

最常提到的「願望」是：想學武術、希望跆拳道趕快晉級、很想騎腳踏車環島……。

兒子對運動的興趣，有幾分是天生。

但小精靈，遺傳了爸爸的扁平足，運動天分似乎不如哥哥。

但也因此，我們更清楚看到，家庭環境，對一個孩子成長的影響。

打從一出生就跟進跟出、受到爸媽哥哥耳濡目染的結果，小精靈也愛動。

或許，其實她喜歡的，只是一家人一起行動的快樂，但過程中，她也因此培養出不錯的運動細胞。

台北指南宮後方的猴山岳，大人攀登起來都得四腳並用，難度不算低。

小精靈四歲多就挑戰成功，贏得其他登山客一致讚許：「哇！

妳是爬上猴山岳、年紀最小的一個耶！

可以去申請金氏記錄喔！

」來到美國，或者說，不管旅行到世界任何一個角落，「運動」，絕對會是我們不可犧牲的重要家庭活動。

在「衣、食、住、行」都搞定後，我們把「育、樂」，交給了這裡一家規模不小的健身俱樂部。

除了健身房、韻律教室外，還有泳池、壁球室、網球場等設施。

我們盡可能天天來此報到，讓大家都得到充分的肢體伸展。

但每個人需求不同，我們於是發展出一套「搭配模式」：爸爸去健身房時，媽媽陪小朋友玩壁球；媽媽上舞蹈課時，爸爸帶兄妹打籃球。

有時則全家一起游泳。

但兩個大人各自有節目時，小孩怎麼辦呢？

運動講求團隊精神，但同時、它也是培養一個人自主性、獨立性最好的途徑。

哥哥在美國迷上了網球。

除了上課時間外，給他一個球拍、一顆球，他就可以自得其樂一個下午。

至於妹妹，在沒有大人陪伴時，她會幫忙哥哥撿球；或一整個小時安靜地在一旁看媽媽上課，跟著轉圈、跳躍。

成了全教室年紀最小的觀察員。

...看全部

<<120天給孩子一生的養分>>

媒体关注与评论

「對於忙碌的現代人來說，三、兩年往往只是一瞬間的事，但是對於成長中的孩子而言，卻是天翻地覆的轉變。

或許我們沒有像慧婷她們家那樣的機會，但是看了她的書，將會提醒我們掌握屬於自己的機緣，陪伴孩子，留下一生回味的經驗。

知名親子教育作家暨荒野協會榮譽理事長 李偉文 「有父母的陪伴是孩子的幸福；和父母共同體驗新事物是更大的幸福。

現代媽咪周慧婷用智慧和愛，開啟了珍貴美好的親子時光！

」 中視資深主播 沈春華 「看到書中作者提及『陪伴，是最珍貴的禮物』，讓我想起孩子小時候常

<<120天給孩子一生的養分>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>