

<<喜之客>>

图书基本信息

书名：<<喜之客>>

13位ISBN编号：9789862132821

10位ISBN编号：9862132825

出版时间：2011-12-23

出版时间：大块文化

作者：李金娥/著,邱胜旺/摄影

页数：163

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>

## &lt;&lt;喜之客&gt;&gt;

## 前言

有一天，忽然想到，自己是這樣長大的：十歲前，毫無「垃圾」概念。當年物資有限，所有東西都必須一再「輪迴重生」。大人的破衣服改一改，變小孩的褲子；果皮菜渣和一和，變牲畜的飼料；即使已到完全無用境界，仍可化身堆肥，或投效柴薪。

一切自有出路，沒有東西會杵著當「垃圾」，讓人必須白白拋棄。

十五歲前，很少吃不認識的人做的食物。那時人們大都在家吃飯，親友常互贈收成果菜或自製點心，偶爾去柑仔店買汽水、泡泡糖，就算特別牙祭。

二十歲前，學校制服外，幾乎只穿媽媽做的衣服。

那樣就夠穿了，四周朋友沒人在計較名牌行頭。

後來，整個社會「發」了，下一代是這樣長大的：一出生就遇見各種免洗、可拋、一次性物件，從尿布、濕巾、塑膠袋、包裝紙、飲料罐，到流行旋風中接力快閃的玩具、教具和三C用品。

「持久耐用」已不是他們對東西的期望，輕鬆delete、隨時update、永遠煥然一新，才是王道。雖然從小就被教育「垃圾分類」、「資源回收」，但那只是概念，垃圾一丟就與我無關，才是每天的事實。

他們不得不吃不認識的人做的食物。因為家裡幾乎不開伙，經常上餐館、買便當，即使見過廚師、攤販，其食材也來自中央廚房或工廠料理包。

要他們吃東西時感懷天地農夫，有點強人所難，因為從他們的角度來看，食物天生就是商品的樣子。商品食物貼條碼、標價錢，記註成份、產地、公司電話、製造日期，看似一清二楚，但吃下去終究不明不白。

他們從小就懂造型，勤於追逐時尚，在意品牌形象、廣告代言，普遍相信這不僅關乎丰采品味，甚至是人格的符號了。

對他們來說，穿媽媽做的衣服已屬古人行徑。

這今昔之別，除大環境因素外，也因小環境變了——那個每天忠實地坐鎮在家，讓滿屋子因她而生生不息、也讓全家人得到安穩依靠的主婦，已經「離家出走」了。

我的忘年之交，台南五柳枝生活文化協會創辦者、人稱「Super阿嬤」的李金娥女士，是個「資歷」超過半世紀的全職家庭主婦。

談起家事，她能從廚餘講到生態保育、民生農糧；從餐桌講到家教門風、生活真諦，渾身「資深家庭經理人」的架式，洋溢專業自信。

她敬重過去勤儉樸實的生活方式，認為在這方面，依賴金錢、過度消費，又一味追求方便快捷的目前社會，其實大開倒車，而非進步。

她觀察到，大家的享受增加了，但健康快樂卻未必增加；家庭束縛鬆綁了，但精神壓力卻未必減輕；環境、教育、兒童與青少年問題，也日益嚴重。

她認為，這些痛苦的根源之一，就在於家庭失能、生活脫序。

為此，她宛如傳教士般，帶著自創講義、教具，長年奔波於南台灣，宣揚家庭餐桌是孩子生活與品格的教室，也是國民健康的基地，呼籲大家回歸家庭、好好做飯，並善用每日家事以身作則，教養優質下一代。

她志於「復育」賢慧家庭主婦，硬是「不信春風喚不回」！

Super阿嬤一身持家功夫得來不易。

畢業於台南女中的她，在當年算是稀罕的高學歷女性，但她自幼一樣跟著祖母和媽媽學習家事，嫁作「先生娘」（閩南語，醫生的太太）後，又全心投入相夫教子，同時還要為全醫院員工和住院患者料理伙食。

因此她特別能體會，現代職業婦女在兼顧家庭上面，更需進一步的「管理智慧」。

很高興大塊文化慧眼獨具，出版了Super阿嬤的《喜之客》。

<<喜之客>>

這不是學者論述，也不是作家、名嘴的家庭生活散文，這是三代經驗結晶的家政基本功秘笈，也是Super阿嬤修煉一輩子的子女教養手冊。

儘管世界變化劇烈，但那單純、安靜和充滿手工溫馨的生活原味，至今歷久彌新。

因此，我樂於推薦這本書給所有朋友，特別是新世代的女性，源遠流長又博大精深的家庭主婦文化，正等妳來承先啟後呢！

復育賢慧家庭主婦 / 夏瑞紅（作家）

## <<喜之客>>

### 内容概要

孩子的教養、習慣、品格是父母最掛心、卻覺得最棘手的事。

來自府城的Super阿嬤是一位育兒持家「資歷」超過半世紀的全職家庭主婦，經驗結晶出一套「喜之客」教養撇步，將家庭餐桌當成孩子生活與品格的現成教室，從每一天接觸的家事、應對中，以耳濡目染的方式引導，養成孩子的好習慣、體貼互助的心意和欣賞身邊美麗事物的能力。

什麼是「喜之客」？

「喜之客」是Super阿嬤的趣味發明，來自日文漢字「

全書全彩圖解，穿插Super阿嬤繪製的教養情境插畫，可作為父母讀者們教導孩子的參考，是最有趣又實用的育兒手邊書。

本書是Super阿嬤半世紀經驗結晶的子女教養秘訣，讓父母將日常家事當作生活教材，引導孩子的學會規矩、家事，鍛鍊手腦協調，也觸發最初的五感品味。

「喜之客」分為三大部分、共二十堂教養法寶：

Part1：煮食

包含下廚的提醒、前置準備、量米洗米煮飯、認識蔬果學切菜、燒開水、整理碗筷、洗碗筷、認識四季彩盤等八堂課。

孩子懂得體會父母的愛心、學會獨立、發揮創意。

Part2：做家事

包含打理自己、摺棉被、洗衣服、曬衣服、收納、掃地等六堂課。

孩子練習手眼協調、鍛鍊認知判斷能力、學會負責、互助合作。

Part3：個人生活禮儀

包含家教、衛浴禮儀、洗臉刷牙、出入鞋子擺放、餐桌禮儀、開發五感等六堂課。

孩子學會生活自理、養成氣質、培養生活美感。

## 作者简介

作者簡介：

李金娥，來自府城，是一位在廚房修煉一輩子的生活藝術家。

二 一年她號召成立「台南市五柳枝生活文化協會」，把三代經驗結晶的育兒家事基本功，以講故事、寓教於樂的方式義務推廣。

充滿創意的她用無師自通的油畫功夫製作講義、教具，長年奔波於南台灣校園也不喊累，就是想將下一代教養成優質的「喜之客」。

Super阿嬤希望將對孩子的愛和關心，透過這本書傳遞出去，讓每個家庭、每個孩子都幸福滿滿。

## <<喜之客>>

### 書籍目錄

推薦序 復育賢慧家庭主婦 夏瑞紅 (作家)

推薦序 「身」與「美」的結合, 打造「感恩多謝、富而好禮」的地球村 賴清德 (台南市長)

自序 好教養是傳承來的, 好習慣一生受惠無窮

緣起 Super阿嬤與「喜之客」

請孩子們來當「喜之客」

守護孩子到成年的台灣傳統, 「做十六歲」的府城古禮

part 1 煮食

第1堂課: 大手牽小手煮食趣

第2堂課: 煮食前的小提醒

第3堂課: 一起來量米、洗米和煮飯

第4堂課: 認識蔬果、學會切菜

第5堂課: 安全使用瓦斯爐

第6堂課: 學會整理碗筷及餐桌

第7堂課: 吃飽了!

一起洗碗及餐後收拾吧!

第8堂課: 認識四色彩盤

阿嬤給爸媽的特別提醒 順著季節走的吃法

喜之客人人生劇場 一天的生活好習慣1

Part2: 做家事

第9堂課: 會打理自己的小生活智慧王

第10堂課: 學會自己摺棉被

第11堂課: 左搓右揉, 洗衣服

第12堂課: 晾曬衣服, 一起來!

第13堂課: 收納衣服, 動手又動腦

第14堂課: 掃掃地, 全家乾乾淨淨!

阿嬤給爸媽的特別提醒 教孩子澆花

喜之客人人生劇場 一天的生活好習慣2

Part3: 個人生活禮儀

第15堂課: 好家教是傳承來的

第16堂課: 學習衛浴禮儀, 孩子教養好

第17堂課: 讓孩子乾淨清爽的洗臉、刷牙禮儀

第18堂課: 出入鞋子擺放整齊

第19堂課: 學習餐桌禮儀, 用餐得心應手

第20堂課: 和孩子一起開發五感

阿嬤給爸媽的特別提醒 用隨手可得的小東西培養孩子的美感

喜之客人人生劇場 一天的生活好習慣3

## &lt;&lt;喜之客&gt;&gt;

## 章节摘录

請孩子們來當「喜之客」 四十多年前，我搭飛機出國省親，在機上我坐靠走道的位置，旁邊是一位東方臉孔的中年男人。

奇怪的是，每當有人用完飛機的洗手間出來，他都起身去洗手間，不知道在觀察什麼，回到座位後又頻頻在筆記上記錄東西。

我看他來回好幾次，感到十分好奇，看來似乎像是個日本人，就隨口用日語問他在做什麼、記錄什麼？

他沒察覺我是台灣人，也用日語回答：「我是個研究人類行為的學者，我正在觀察各國人使用洗手間的習慣。」

問他有何發現，他說：「我發現台灣客人用過的洗手間最髒亂。

洗手台邊的水漬不清理、用品也很雜亂不歸位。

台灣人的生活習慣較差。

」他因為沒發現我是台灣人而說出的率直言語，讓我啞口無言，覺得又難過又不好意思……

為什麼國際航線的眾多旅客中，台灣客的習慣最不好呢？

台灣人明明是很善良，懂得關心他人，也會體貼他人感受的呀！

為什麼在飛機上的舉止非但顯現不出這善良、美好的一面，卻讓人覺得髒亂、習慣不好呢？

也許是教育出了問題？

這趟旅程中，我茶不思、飯不想，試著找出台灣人帶給他人習慣不好印象的種種原因。

回台灣後，我仔細觀察，雖然台灣人善良有愛心，但父母很少注意孩子的生活教育、學校裡也沒有教導生活習慣的課程，造成有部分的人行為習慣較差，為他人帶來不便、甚至造成群體的負擔。

這些習慣不好的人無論是在鄰里中、學校裡，因為生活品質差，連帶使自己的外在形象也不好，結果影響了人際關係，是自己的損失、也使群體生活不能和諧。

唉！

不好的生活習慣形成了不好的結果，是多麼遺憾啊！

因為這樣，我開始在「台南市五柳枝生活文化協會」開始推廣好的生活習慣。

我們首先由孩子的家庭教育開始。

先針對孩子，是因為習慣如果能自小養成，可以跟著人一輩子，無論是打理自己生活、或是照顧家人，都是人一生可貴的資產。

針對庭教育，則是因為父母親可以隨時為孩子做好機會教育，讓孩子沈浸在好的學習環境、好的親子互動中，自然培養出懂得為他人著想、為自己負責的正面人格。

要推廣時，我靈機一動想到日文漢字「躰」（發音為si-tsu-ke，亦即舉止及修養美好），小時候在學校裡，老師常提醒我們行為舉止要有教養、待人接物要有禮貌。

我覺得「躰」這個字真正趣味，身體的動態從那個角度看，舉止都很美，外表可以打理的整齊乾淨、內在可以教養出好的習慣，對外在環境也能有美好的品味。

這樣的美不需要矯揉造作、也不需要勉強，是從裡到外自自然然的散發出來，讓身邊的人看起來美，相處起來舒服、自在、歡喜。

我將「躰」諧音翻譯為「喜之客」，也就是自小養成良好生活習慣的孩子處處能受人歡迎、受人喜愛。

我設計了一套關於養成好的生活習慣的課程則稱為「喜之客教材」。

學齡前約一歲半的孩子就可以開始引導學習了，直到成人，逐步養成之下，在家是好兒女、在婚姻是好配偶、在社會是好公民，台灣社會成為高品質、健康、有禮、互愛、有教養的美好土地。

這份「喜之客教材」圍繞著孩子的一天作息，從穿脫鞋襪、浴廁禮儀、煮食、用餐、坐姿、綁鞋帶等等，都有生活規矩，這不是微不足道的小事，孩子自小就有好教養，才能把好的生活習慣保持到老，再傳給下一代，成為真正的傳家寶。

第4堂課：認識蔬果、學會切菜 適合年齡認識蔬果：三歲以上：切菜：四歲以上

我們寶島台灣得天獨厚，盛產各種蔬果食材，像關廟就有鳳梨、竹筍的名產。

## &lt;&lt;喜之客&gt;&gt;

台灣人情味濃，鄰居到市場買菜，多買幾斤鳳梨、竹筍，回來時就說：「阿嬤！這給妳啦！

」也不肯拿錢呢！

家裡常有當季盛產蔬果，大人、小孩做夥煮食，是一起認識各種蔬果的好時機。

瞭解原型、親手操作，聞、嚐食材，是視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺五感的融合，可以從小訓練孩子感官的運用與認識，同時藉著一道道菜餚的處理、烹調，可以體會到煮食的趣味。

**認識外型** 讓孩子認識蔬果，是學煮食的良好開始。

舉例來說，許多現代小孩對蔬菜原型不熟悉，即使知道自己吃的是蘿蔔，但是到了市場卻常常不知道蘿蔔長什麼樣子，我覺得好可惜。

三、四歲孩子開始學會辨識物件的輪廓，也開始認識五顏六色，尋找在生活中出現的各種色彩，正可以讓孩子認識可愛的蔬果。

大人可以先拿出蔬果介紹給孩子認識，如葉菜類可以模擬它們從土地中冒出來的可愛樣子，讓小孩看著；白蘿蔔、紅蘿蔔、牛蒡等根類蔬菜，則可以讓孩子知道它們在土中多深……等等。

每次我在小學推廣「喜之客」育食課程，孩子們都會露出純真可愛的笑臉，對認識自己所吃的菜非常感興趣。

**開發五感** 蔬果有美麗的造型、鮮豔的顏色，是開發孩子的感官與品味的教材。

可以讓孩子看看蔬菜，認識番茄的紅、白蘿蔔的白、菠菜的綠等；再觸摸看看，牛蒡有粗粗的纖維、小黃瓜有爽脆的質地；用手掂掂輕重，大片的葉菜類可能比小小的根莖類還要輕些，這時可以趁機讓孩子體會到物質的重量、體積的關係，先奠定物理感覺。

再聞聞味道，青蔥有種嗆辣的香氣、紅蘿蔔則有種甜味……這是培養孩子敏銳五感的好機會。

父母們若行有餘力，也可以在家中庭院、陽台闢一個小花園，幫助孩子體驗種菜、除草等耕種生活，來愛大自然。

**洗菜** 教孩子仔細在流動的清水下沖洗菜葉，洗掉殘留的塵土、髒東西及農藥。

洗菜就跟玩水一樣，孩子都很喜歡。

洗乾淨後，大人別忘了說聲謝謝，讓孩子感受到這麼做是很有意義、自己是有價值的，他不是辛辛苦苦的做家事，而是帶著喜悅在幫忙。

**切菜** 到了四、五歲，孩子開始體會到數字、數量的感覺，可以教孩子數算蔬果的個數、切片的片數。

孩子可以學著拿刀、砧板切菜。

每次我拿刀，孩子就想跟著拿，孩子初學時可使用奶油刀替代，等熟練後再嘗試一般刀具。

學習的順序可由柔軟易切的豆腐開始，讓孩子建立自信。

再到較硬的材料如紅蘿蔔、牛蒡等，讓孩子認知到切豆腐與切紅蘿蔔使力輕重不同，領略勁道輕重的要領。

父母在孩子使用刀具時需全程陪同。

每次教孩子切菜，都可以發現起先孩子很緊張，可看到他們全神貫注的可愛模樣，其實按部就班，不但不會受傷，還能訓練雙手協調運作的能力，是鍛鍊孩子靈活性的小撇步。

若孩子沒辦法馬上做到，不要急著過度要求，否則不滿、情緒、甚至放棄心就會出現了。

"/>



<<喜之客>>

媒体关注与评论

林良（兒童文學作家） 孫越（終身義工） 夏瑞紅（作家） 張杏如（信誼基金會執行長）  
黃迺毓（台灣師範大學人類發展與家庭學系教授，《親子天下雜誌》專欄作者） 賴清德（台南市長）  
鄧懿貞（媽媽寶寶、Bobo小天才雜誌社社長） 感動推薦！  
（依姓氏筆畫排列）

#### 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>