



新北市新店區雙峰國民小學

四年級家庭教育自編教材-「我的父親」

教材資料與學生學習成果

曾雅青老師 編撰

## 我的父親系列故事

### 【 之一：我的父親「有得伯」 】

姓名：\_\_\_\_\_

我的父親出生在 20 年代，原名是「有成」，村莊裡的人卻都叫他「有得伯」。從小我就很喜歡此稱呼，卻不知為何他們要如此稱呼我的父親。

長大後，透過學習才知道「得」有二個特徵：

一是對於你得到的東西，眼前會使你內心感到祥和、寧靜；二是將來對自己和他人都有好處。

正所謂「得」者，「德」也，在追求自己喜歡東西的過程中，內心有一把看不見的尺規會去遵守，自他皆共好，這樣的行為就叫做「德」。從中似乎應證了村人對於父親的稱呼，真是無巧不成書呀！覺得父親的名字別具意義，喜歡程度加深許多。

我的父親喜歡種菜卻不賣菜，每到收成時，總會邀喊鄰居來採摘，或是從鄉下騎著老舊的摩托車到城裡分送給親朋好友，即使在寒流來襲，冷風刺骨的天氣依然如此。從父親身上，看到具有人情味、樂善好施的特質。

我的父親重義氣，樂於助人，贏得朋友的敬重，正所謂「德不孤，必有鄰」。因此，父親有多位長年往來的好友，也曾在父親有困難時伸出援手，每次父親提到朋友的慷慨相助總是神情激動，充滿感恩之情。思此，有恍然大悟之感，原來我們三姊妹具有的「感恩」特質，是父親身教傳遞的緣故。

父親個性低調、謙虛，與人為善，平日話不多，一開口卻很有力量，尤其對我們三姊妹特別管用。猶記小學 2 年級時，我一直耍賴，吵著媽媽買洋娃娃給我，媽媽被我吵到既生氣又無可奈何。這時，爸爸一出現，簡單的一句話：「不可以亂吵！」

當下我就立刻安靜下來，不敢再說一句話。媽媽頓時如釋負重。

父親最讓我敬佩之處是從不說三道四，講他人是非。記得某一個夜晚，母親口沫橫飛，很激動跟父親說鄰居家的誰跟誰在吵架，父親只是眉頭一皺，淡定地輕輕說道：「講這些做什麼，沒意思。」卻也不斥責母親小題大作。

父親沒受過教育，大字不識得幾個，卻有一身好手藝，平淡無奇的農作物，在他巧思的廚藝之下，與善用自家栽種的食材，總能變化出令人驚艷的菜色，最

讓我印象深刻的有香酥可口的炸絲瓜花、健康營養顧胃的苧麻地瓜湯、Q 甜的蜜地瓜、甘蔗滷豬腳....等。

父親還有一雙巧手，善於廢物利用修理物品，家中的晒衣場，竹林下的休憩寮，家中壞掉的物品.....，都是他一手包辦修理、整頓，幾乎不花一毛錢。

從父親身上我看到樂善好施、不說他人是非、疼愛妻女、謙虛勤儉的美德。感恩生命有他當我的父親，讓我學到做人處事的道理，我能有一點點的成就，全因我的父親和母親。

### ✚ 【教室裡的共鳴曲】

1. 找一找、說一說：作者喜歡村人稱呼其父親為「有得伯」的理由是什麼？
2. 想一想、寫一寫：「得」具有二個特徵，從作者訴說父親的故事中，請選一個故事去呼應「得」的特徵，並說明對應的理由。
3. 想一想、寫一寫：自己與爸爸相處的經驗中，你發現爸爸具有哪些特質是值得你學習或是令你喜歡的？（要像作者一樣寫出小故事喔！）



### ✚ 【學生的心得】

- 爸爸讓我值得學習的特質是：平易近人、謙虛及熱心助人。有一次，吃完晚餐我們要去開車時，看到一位老阿嬤，她的摩托車不能發動，爸爸就去幫忙，最後沒有修好，所以爸爸請她叫機車行的人幫她修理摩托車，我們就先離開了。從這件事我看到父親有一顆幫助別人的心，雖然最後沒幫上忙，我還是覺得爸爸很偉大。（阿橙）
- 爸爸每個星期六都會一直寫報告，對自己的工作很負責，他是屬「得」的第二個特徵，這樣他以後公司的業績會變好，因為他對自己的工作很負責，所以以後有可能會變成大老闆。（小宣）
- 我發現爸爸在當我考試不佳時，總是會跟我說他的人生故事，以及分數的重要性，讓我反省。爸爸會指出我的缺點，並且跟我說要怎樣做會更好，也會滿足我的要求，我很感謝爸爸。（小昕）

- 爸爸雖然身材微胖，但身手矯健，打羽球技術也高人一等。他瞪大眼睛時，眼中的兇光充滿力量，爸爸還是個耐性很大的人，我真幸運有這位心胸寬大的爸爸。(阿鈞)
- 我的爸爸看起來低調又無趣，但是一開口，就是全場焦點，常常逗得大家哈哈大笑，雖然表情看起來嚴肅，但玩起來就像五歲小孩一樣瘋。爸爸有著熱心助人的特質，只要有人需要幫忙，他就會去幫，爸爸的這些特質真是值得讓我學習。(小彤)
- 我的爸爸是一位慷慨又搞笑的人，我和姐姐想吃什麼他都會帶我們去吃，或者幫我們買。怎麼說搞笑呢？因為爸爸常常會講一些讓我們覺得很好笑的話，或者做出一些搞笑的動作逗我們開心，他是我永遠的好爸爸。(小禹)
- 我發現爸爸每天都會寫一篇日記，每天的日記都很豐富，會把一天所做的事和自己的心情寫下來，這點很值得學習。我覺得爸爸很辛苦。因為每天上完班，還要去煮飯。可是我覺得爸爸做的菜很好吃，像是番茄炒蛋、蛤蜊絲瓜，炸蝦捲等。我以後要好好孝敬爸爸，讓他不會發脾氣。(阿崇)
- 有時候我犯錯了，就會被爸爸罵，被罵過之後就要「過則勿憚改」，要自己提醒不要再犯。我的爸爸很冷靜，不會動不動就生氣，讓我學到做任何一件事都要靜下心，才能做好每一件事情。(小愛)
- 有一次，我和媽媽在吵架，爸爸就來幫忙解決，這樣大家都好！爸爸不用聽我們吵架，我和媽媽也不會不高興！(小岳)
- 我爸爸不會跟我搶電視，因為爸爸不跟我搶電視，我的心也會覺得平靜，以後爸爸在看電視時，我也不會跟爸爸搶電視看，這樣就有符合「得」的二個特徵。(阿佑)

## 我的父親系列故事

### 【 之二：善用絲瓜的一生】

父親生長在物資極為缺乏的 20 年代，生活困苦，家中條件並不富裕，因此，養成父親勤儉、務實、善用物資的美德，最令我印象深刻的是父親會善用絲瓜的一生。

絲瓜是葫蘆科一年生蔓性草本植物，從小我們都稱「菜瓜」，具有清熱化痰、涼血解毒、生津止渴、防癌防老等諸多功效呢！

絲瓜在鄉下是農人很常栽種的蔬菜。父親能將絲瓜生長的任何階段，從嫩葉、花朵、果實、種子、藤蔓，皆可物盡其用，讓絲瓜做出最佳的貢獻。

父親的手雖然黝黑粗糙，卻是一雙能化腐朽為神奇的巧手。小時候看到父親可以不假他人之手，獨力一人完成搭建絲瓜棚，對父親充滿無比的崇拜。瓜棚搭好之後，父親便將絲瓜種子種下，等幼苗慢慢攀爬上棚架，長出嫩葉和捲鬚時，父親便會摘下一部分，炒成一盤青翠、爽口的龍鬚菜。

大家是否看過瓜棚上爭相鬥豔的絲瓜花呢？絲瓜花是清晨至中午時期開花，花瓣呈黃色，花藥為深黃色。這麼美麗的花竟然可以當作食材，意想不到吧！

父親的創意料理之一，就是把黃澄澄的絲瓜花和著麵糊，炸成一道酥脆可口的絲瓜花餅，讓只有短暫一天生命的絲瓜花發揮最大的價值。

絲瓜花分為公花和母花，構造都不相同。不禁想著，父親摘下的是公花？還是母花？或者二者皆可？父親又是如何區分呢？

後來搜尋資料得知，公花的花柄較長，帶有任務，為了能有效率地吸引蜜蜂和甲蟲，達到傳花授粉的目的。因此，公花會誇張地張開花瓣，等開花完畢，任務也就結束。可想而知，被採下當成食材的理當是公花。相較之下，母花的花柄較小，開花結束會長出小絲瓜，可想而知，也就不會被父親摘下了。

隨著小絲瓜慢慢長大，常會看到父親適時修剪葉子，讓嬌小可愛的小絲瓜獲得更多營養，得以茁壯，最終長成飽滿翠綠的大絲瓜。

等絲瓜成熟之後，父親便會摘下鮮嫩翠綠的絲瓜，煮出一道美味的「薑絲麵線絲瓜湯」，甜美、滑溜、順口的滋味，令人回味無窮，縈繞心頭。

父親通常會保留幾顆長得最好、最漂亮的絲瓜不摘，等它纖維化之後，父親便會摘下。這時的我，最喜歡拿起絲瓜絡東敲敲、西敲敲，再把裡面的黑色種子倒出來交給父親。這樣，就可以為明年預做準備，再種植另一批新的絲瓜。



剩下的絲瓜絡，就是我們俗稱的菜瓜布，可以洗滌物品。宋朝陸游曾寫下《絲瓜》詩句：「絲瓜滌硯磨洗，餘漬皆盡而不損硯。」可見其清潔功效之佳。

或許你會覺得絲瓜可利用價值到此為止，並非如此！其藤蔓還有功用存在。父親會等絲瓜全部採收結束之後，夜晚時，拿出刀子在絲瓜藤根部上方輕輕割一刀，並拿出罐子接引流出的絲瓜水，經過一夜，一點一滴收集的絲瓜水價值極高，有「美人水」之稱，具消炎、護膚美白的功效。

到此，絲瓜做出其一生最後的貢獻了！

從父親善用絲瓜的一生，發現父親具有「成己成物」的精神。

身為一位農夫，父親以真誠之心耕種農作物，善盡自己身為農夫的本份。過程中，盡心照顧所種植的農作物，如同呵護自己的子女一般。之後，善用所耕種的農作物，物盡其用，讓其發揮最大的價值，一點都不浪費。如此，正符合《中庸》所言：「誠者，物之終始；不誠，無物。」

### 【教室裡的共鳴曲】

1. 找一找、說一說：作者的父親是如何善用絲瓜的一生呢？其中你最喜歡哪一個，理由是什麼？
2. 找一找、想一想：作者為何說父親具有「成己成物」的精神？請從文章中尋找線索？
3. 想一想、寫一寫：你或是周遭的人是否曾經做出符合「成己成物」的行為呢？你覺得他能達到的關鍵是什麼？



### 【學生的心得】

- 我覺得雅青老師的行為符合「成己成物」，因為她會以真誠之心教導我們，給我們智慧及正確的觀念，讓我們養成好習慣，這樣對得起自己和他人，就是「成己」；她會把好的知識全部交給我們，使我們以後做出對社會有貢獻的事情，這就是「成物」。（小潔）

- 小潔具有「成己成物」的精神，有時候同學上課會扯開，但是她沒有受到影響，而是安靜等待別人。她有善盡自己身為學生的本分，用真誠之心去學習。我覺得小潔這一點值得我學習。(小愛)
- 課文提到的「鴨間稻」就有「成己」的內涵，因為農夫利用鴨子除掉害蟲，就不需要噴灑農藥，也不用欺騙消費者說是有機的稻米，讓消費者吃得安心，自己也會賺更多錢，真是一舉兩得。(阿橙)
- 我的好朋友詹愛子具有「成己成物」的精神，因為她知道自己的數學不太好，就非常自動的複習數學，不用別人提醒，這就是「成己」，這次的期中考也考到不錯的分數，這就是「成物」。(小昕)
- 我阿嬤會用蘿蔔燉湯，並把削掉的蘿蔔皮醃漬，炒成香酥的一道菜。阿嬤物盡其用，不浪費，不僅是「成物」的行為，為家人做飯也是「成己」的行為，因為阿嬤用心為我們做出健康的飯菜，會代我們著想。(小鈞)
- 我覺得農夫利用鴨稻共生的種植方式有符合「成己成物」，因為鴨子的排泄物可以當作肥料，也可以幫助植物的根部吸收肥料，這就是「成物」。這種種植方法假如你會了，你可以教更多更多的人，讓別人不要吃到農藥，這就是「成己」。(阿宣)
- 媽媽把落葉放到花盆裡讓落葉變成肥料，不會浪費，這樣會有「成物」的精神，把垃圾變成黃金。她把植物種得很好，會幫他們施肥，所以有達到成己成物，因為她不會覺得對不起植物，還讓我們看到美麗的花，自己也會很開心。(阿睿)
- 雅青老師有「成己」的特質，她會認真教導每個學生，也不會對任何人偏心，有做到老師的職責；她還有「成物」的特質，看什麼小動物都會放生，連蟑螂也是，而且她看到教室前面花圃中的植物枯萎也會心痛，會想辦法救活它。(阿喆)
- 我的奶奶有做到「成物」，因為奶奶會用糯米做成小米酒，再將剩下的米，拿去煮飯。奶奶達到的關鍵是不會浪費，還可以再一次的使用。(小彤)

## 我的父親系列故事

### 【之三：父親的手路菜】

姓名：\_\_\_\_\_

父親有一道拿手菜，那就是「苧麻地瓜小魚乾湯」，看似完全不相干的食材，卻能融合成一道別具風味的特色料理。

苧麻的栽種，最初是為抽取麻繩，有其商業價值存在。栽種區域集中在台灣中部，早期種植在田裡，可以長成約2公尺高。

後來，塑膠工業興盛，塑膠繩取代了麻繩，苧麻的栽種也就慢慢沒落了。如今在中部鄉下，尚可看到小面積的苧麻栽種。

父親當年會在住家門前栽種，目的是為了摘取葉子當成食材。

苧麻葉子富有天然膠質，每當父親烹調此道食物時，總會將苧麻葉一再反覆地搓揉，這需要( )。每每想起，總能感受到父親對家人滿滿的疼愛。

據說苧麻葉子產生的天然植物的膠質，對胃可達極佳的保養效果。

烹煮「苧麻湯」時，父親會加入地瓜以增添飽足感，還會以小魚乾讓湯有提鮮、增加風味的加分效果。

三個看似不搭配的食材，卻能融合在一起，激盪出獨特口感與營養價值極高的菜餚。若似我們三姊妹各有其不同的個性與特點，在如同廚師般的父親精心料理與調配，發揮所長，有屬於自己的一片天空。

由於父親對全家人的呵護與關愛，讓我們家人之間的情感如同苧麻葉黏稠的膠質一樣，緊密黏在一起，感恩我的父親。

### 【教室裡的共鳴曲】

1. 找一找、說一說：為什麼從父親反覆搓揉苧麻葉過程中，作者能感受到父親對家人滿滿的疼愛？
2. 想一想、寫一寫：你是在什麼情況下，有感受到家人對你的呵護與關愛之情？（對象、事件、感受）





我的父親系列故事

【之二：善用絲瓜的一生】

姓名：江島雨彤

父親生長在物資極為缺乏的 20 年代，生活困苦，家中條件並不富裕，因此，養成父親(勤儉、務實、善用物資的美德)，最令我印象深刻的是父親會善用絲瓜的一生。

絲瓜是葫蘆科一年生蔓性草本植物，從小我們都稱「菜瓜」，(具有清熱化痰、涼血解毒、生津止渴、防癌防老等諸多功效呢！)

絲瓜在鄉下是農人很常栽種的蔬菜。父親能將絲瓜生長的任何階段，(從嫩葉、花朵、果實、種子、藤蔓，皆可物盡其用)，讓絲瓜做出最佳的貢獻。

父親的手雖然黝黑粗糙，卻是一雙能化腐朽為神奇的巧手。小時候看到父親可以不假他人之手，獨力一人完成搭建絲瓜棚，對父親充滿無比的崇拜。瓜棚搭好之後，父親便將絲瓜種子種下，等幼苗慢慢攀爬上棚架，長出嫩葉和捲鬚時，父親便會摘下一部分，炒成一盤青翠、爽口的龍鬚菜。

大家是否看過瓜棚上爭相鬥豔的絲瓜花呢？絲瓜花是清晨至中午時期開花，花瓣呈黃色，花藥為深黃色。這麼美麗的花竟然可以當作食材，意想不到吧！

父親的創意料理之一，就是把黃澄澄的絲瓜花和著麵糊，炸成一道酥脆可口的絲瓜花餅，讓只有短暫一天生命的絲瓜花發揮最大的價值。

絲瓜花分為公花和母花，構造都不相同。不禁想著，父親摘下的是公花？還是母花？或者二者皆可？父親又是如何區分呢？

後來搜尋資料得知，公花的花柄較長，帶有任務，為了能有效率地吸引蜜蜂和甲蟲，達到傳花授粉的目的。因此，公花會誇張地張開花瓣，等開花完畢，任務也就結束。可想而知，被採下當成食材的理當是公花。相較之下，母花的花柄較小，開花結束會長出小絲瓜，可想而知，也就不會被父親摘下了。

隨著小絲瓜慢慢長大，常會看到父親適時修剪葉子，讓(較小)的小絲瓜獲得更多營養，得以茁壯，最終長成(又粗又大)的大絲瓜。

等絲瓜成熟之後，父親便會摘下鮮嫩翠綠的絲瓜，煮出一道美味的「薑絲麵線絲瓜湯」，(甜美、滑溜、順口的滋味，令人回味無窮，縈繞心頭)。

父親通常會保留幾顆長得最好、最漂亮的絲瓜不摘，等它纖維化之後，父親便會摘下。這時的我，最喜歡拿起絲瓜絡東敲敲、西敲敲，再把裡面的黑色種子倒出來交給父親。這樣，就可以為明年預做準備，再種植另一批新的絲瓜。

3. 想一想、寫一寫：自己與爸爸相處的經驗中，你發現爸爸具有哪些特質是值得你學習或是令你喜歡的？（要像作者一樣寫出小故事喔！）

有時候自己犯錯了，就會被爸爸罵，可是罵過之後就要《過則勿憚改》，提醒我不要再犯了！其實爸爸很冷靜，不會動不動就生氣，也能讓我學到做任何一件事都要靜下心。

A: 才能做好一件事

3. 想一想、寫一寫：自己與爸爸相處的經驗中，你發現爸爸具有哪些特質是值得你學習或是令你喜歡的？（要像作者一樣寫出小故事喔！）

我發現爸爸每天都會寫一篇日記，每天的日記都很豐富，會把一天所做的事和自己的心情寫下來，這點很值得學習。

我覺得爸爸很辛苦，因為每天上完班，還要去煮飯。可是我覺得爸爸做的菜很好吃，像是番茄炒蛋、蛤蚧絲瓜、炸蝦捲等。我以後要好好孝敬爸爸，讓他不會發脾氣。

啊，發揮所長，有屬於自己的一片天空。

（由於父親對全家人的呵護與關愛，（讓我們家人之間的情感如同芋麻葉黏稠的膠質一樣，緊密黏在一起），感恩我的父親。

#### 【教室裡的共鳴曲】

1. 找一找、說一說：為什麼從父親反覆搓揉芋麻葉過程中，作者能感受到父親對家人滿滿的疼愛？



2. 想一想、寫一寫：你是在什麼情況下，有感

受到家人對你的呵護與關愛之情？（對象、事件、感受）  
我發現每次我要校外教學之前，媽媽都會問我當天需不需要自備午餐，如我言說要，在校外教學當天，她會早早起床，用心為我準備午餐。這讓我感受到媽媽想讓我吃飽、吃好的心，也讓我感受到她對我滿滿的愛與關懷。



## 媽媽 陳宣佑

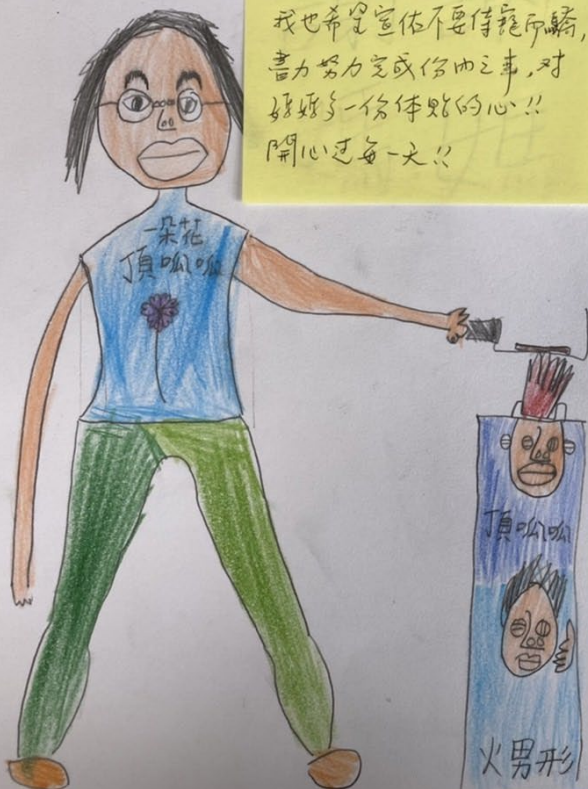
媽媽是世界上最偉大的職業，每天都要辛苦照顧著我跟姐姐，一年三百六十五天都不能休息，白天還要上班，真是辛苦。

舉個例子來說，每天晚上媽媽如果有空，都會煮晚餐給我們吃。如果有特別的節日的話，還會煎我喜歡吃的梅花豬來加菜，就算是半夜也可以，媽媽真的對我超極好的。

時光荏苒，我在媽媽溫馨的愛中成長，她總是把一縷縷溫暖及時輸送給我，讓我在繁雜的日常中，可以維持那份做人的品性，不會做不應該做的事，也不會讓媽媽擔心，所以我要珍惜跟媽媽在一起的時光，謝謝她對我的愛。

祝福媽媽身體健康，萬事如意！

宣佑原來明白媽媽的愛，我也希望宣佑不要停滯不前，盡力努力完成份內之事，對媽媽多一份体贴的心！！開心過每一天！！



## 母親節快樂

溫柔又聰明的媽媽

我的媽媽溫柔又聰明，當我功課不會時，她會用心的教導我；當我受傷時，她會溫柔的關心我；當我犯錯時，她就像一隻老虎一直唸我，但是我知道媽媽是在告訴我，下次不要再犯同樣的錯誤了。

媽媽每天都很晚睡覺，然後很早的起床幫我和姊姊做早餐，讓我吃到美味又健康的早餐，剛好符合老師所說的自己，因為媽媽有做好自己的本份，這一點讓我值得學習，讓媽媽辛苦了。

媽媽最常跟我說的話是「要控制自己的腳步聲和音量」，因為我們樓下住著一位伯伯和阿姨，怕會吵到他們休息。音量放低的原因是，我起床時才清晨六點半，所以放低音量才不會吵到別人睡覺。媽媽講的話我都有聽進去，所以我現在我已經在改進了。

我想對媽媽說：謝謝你在我生病時盡全力的照顧我，讓我趕快好起來，祝母親節快樂，辛苦你了，媽媽我愛你。

謝謝我恩給我的祝福，看了真的很感動！！她很用心，會記得Mama對她的好也放在心上，她很努力，知道當行歲不對時學習調整自己！看到你的改變與成長，就是給Mama最棒的禮物了！！我會耐心的陪伴你，也希望你能對自己更有自信，相信自己並超越自己！！我愛你，親愛的寶貝





# 我的爸爸

我的爸爸，  
在我功課不會時，  
會很有耐心的教導。

我的爸爸，  
是一個認真的人，  
說話也生動又有趣，  
非常好笑，  
但是生氣像一隻老虎怒髮衝冠！

我的爸爸，  
心地善良，  
有一些動物到天堂時，  
會輕輕把他放到土裡埋起來，  
讓我覺得很安心又感動！

我的爸爸，  
在我無聊時，  
會陪我玩羽毛球籃球，  
使我感到快樂，  
謝謝爸爸的陪伴。

我的爸爸，  
每天都會送我去學校，  
他很有責任感，  
也有做到爸爸的責任，  
他是我心中最帥氣的爸爸。

爸爸



平實的敘述可以傳達日常的真實情感，智慧就是生活中一點一滴累積出來的。期待愛子的成長步步茁壯。爸爸

廖子

# 我的媽媽

我熱心助人的媽媽

常常幫助別人  
也常常幫助我  
當我功課不會時  
耐心的教導我  
這就是  
我的媽媽

我的媽媽

我溫柔體貼的媽媽  
在我生病受傷時  
細心的照顧我  
讓我感到溫暖  
這就是  
我的媽媽

我幽默風趣的媽媽  
常常逗得大家  
哈哈大笑  
帶給我的歡樂  
永遠就是  
我的媽媽

我熱心助人的媽媽  
我溫柔體貼的媽媽  
我幽默風趣的媽媽  
全都是  
我最愛的媽媽

我熱心助人的媽媽  
我溫柔體貼的媽媽  
我幽默風趣的媽媽  
全都是  
我最愛的媽媽

這是一個令人驚喜又感動的母親節禮物。這首詩非常生動地描繪了媽媽的個性，以及直覺和媽媽的生活點滴，字句裡都蘊含著對媽媽的愛意。

文何宜潔

