

# 《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

出版社：大块文化

作者：李金娥/著,邱胜旺/摄影

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 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》。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》

## 內容概要

### Super阿嬤半世紀育兒經驗結晶

教養不必花大錢讀名校、請名師、買教材，在家中和孩子一起洗米煮飯、摺衣疊被，就能培育出一生受惠無窮的好品格、好習慣、好教養。

全書搭配圖解示範，清晰易懂，讀者能立即掌握阿嬤的智慧，輕鬆實行在每個育兒生活情境中。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、體貼互助的心意和品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「(身美)」(發音為si-tsu-ke，舉止、修養美好的意思)的諧音。意思是自小好教養的孩子，從裡到外看起來都很美、很舒服，這樣的孩子到哪裡都受人喜愛，就是一位「喜之客」。小時候的教養可以保持到老，做為一生的資產，還可以再傳給下一代，當成永遠的傳家寶。

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。

# 《喜之客》

## 作者簡介

### 作者簡介

Super阿嬤 李金娥

來自府城，是一位在廚房修煉一輩子的生活藝術家。二〇一一年她號召成立「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。

### 攝影者簡介

邱勝旺

一九六〇年出生於台南，就讀文化大學新聞系主修新聞攝影。

曾任職管理、卓越及新聞局光華雜誌。報禁開放後，進入聯合報系擔任攝影記者。任職期間得過吳舜文新聞攝影獎、新聞攝影金鼎獎。

目前回家務農，並在社區擔任櫻花志工。為興趣工作。

## 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

喜之客人生劇場 一天的生活好習慣3

序

## 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。針對家庭教育，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「躡」（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「躡」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「躡」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。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

## 《喜之客》

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）



# 《喜之客》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)