

全家人生清單

免費精選版 | 台灣版

31 件一起做過、就不留遺憾的小事
+ 3 個 7 天小挑戰

小事放前面，大夢想放後面
一起做過，就不留遺憾

寫在前面

回頭看一輩子，最常被想起的，往往不是去過多遠的地方，而是「那天我們一起做了什麼」。

這份清單收的都是一般家庭做得到的**小事**，大多免費或幾乎不用花錢。不必很會拍照，也不用出國。挑一件，這個週末就可以開始。

不管你家有誰，每個人都能一起參與。孩子、青少年、爸媽、阿公阿嬤，一起包一次水餃、說一個小時候的故事、教家人一句台語，有參與，家人就知道彼此在乎。

怎麼看這份清單

- **費用：**\$ 免費或幾乎免費 | \$\$ 少量（約一頓外食）
- **舒適圈：**★1 很輕鬆 → ★5 很大的挑戰
- **螢幕：**所有任務都是離線的真實體驗。我們的原則是 2 歲以下不看螢幕，2 歲以上全天螢幕總計 ≤ 1 小時，參考 AAP 和 WHO 對幼兒的建議 [1] [2]。拍照、錄音由大人操作。
- **隱私：**照片和錄音預設只在家人之間分享；錄任何家人的聲音前，先問本人願不願意。
- **沒有排名：**做到幾項、幾天都算數，中間休息也沒關係。

依年齡挑

0-2 歲：溫柔的開始（大人陪寶寶做）

1 阿公阿嬤的搖籃曲

2-4 人 | 全年 | \$ | ★1

長輩的聲音，會成為孩子最早的記憶之一。由大人錄音保存，寶寶不用看螢幕。

 搖籃曲守護者

2 第一張三代同框照（印出來）

三代都到 | 全年 | \$ | ★1

照片印成紙本，以後可以一起翻看；不放上公開網路。

 三代同框

3 寫一封信，等寶寶 18 歲再拆

1-6 人（爸媽、祖父母各寫一段） | 生日或新年 | \$ | ★2

「沒有勇氣表達感受」是安寧照顧中常聽到的遺憾之一 [3]。把話寫下來，就不會留到以後才後悔沒說。

 時光信差

3-5 歲：用雙手認識世界

4 從一顆種子種到上餐桌

2-4 人 | 春季播種 | \$ | ★2

等待、照顧一個生命。孩子會記得，這盤菜是和誰一起種的。

 小農夫

5 畫謝卡給幫助我們的人

2-4 人 | 全年 | \$ | ★2

練習看見別人的付出，從小把「謝謝」說出口。

 感謝使者

6 過一次傳統節日：提燈籠、搓湯圓

2-10 人 | 元宵、冬至、中秋 | \$ | ★1

節日是孩子認識「我們從哪裡來」的好時機。

 節慶小達人

7 睡前畫一張「今天最開心的事」

孩子 + 爸媽 | 每晚 | \$ (紙和蠟筆) | ★1

全程用紙。孩子畫一張，爸媽也畫一張，交換、說給對方聽。畫滿 7 張拿徽章，漏幾天也沒關係，補上就算。

 開心小畫家

6-9 歲：小小探險家

8 當家族小記者：訪問阿公阿嬤的童年

2-4 人 | 節日聚會 | \$ | ★2

研究發現，越了解家族故事的孩子，自我認同越清楚 [4] [5]。可以問：「阿公小時候遇過最難的事是什麼？」

 家族小記者

9 每週跟長輩學一句台語（或客語）俗語

2-3 人（當面學，或用一般的 LINE 語音訊息） | 全年 | \$ | ★2

長輩當老師，會覺得自己被需要；孩子學到的是俗語背後的人生道理。

 母語傳承者

10 全家一句話日記（紙本）

全家 | 每晚 | \$ | ★1

一本筆記本放在餐桌上，每人每天寫一句，或一人一天輪流寫。幾年後翻開，就是全家的成長史。

 家庭日記員

10-12 歲：開始自己做主

11 孩子當隊長，規劃一日遊

全家 | 全年 | \$-\$\$ | ★3

預算、路線、時間都讓孩子決定。大人跟著走一天，孩子會發現自己被信任。

 小隊長

12 拜長輩為師，學一門手藝

一老一小 | 全年 | \$ | ★2

修東西、書法、編織……手藝學會了，長輩的一部分就一直留在孩子身上。

 傳承學徒

13-17 歲：走出舒適圈

13 雙向導師：你教長輩一件事，長輩教你一件事

2 人 | 全年 | \$ | ★2

例如孩子教阿公傳照片，阿公教孩子下象棋，兩代都覺得自己有價值。

 雙向導師

14 寫一封感謝信，當面念給對方聽

2 人 | 任何時候 | \$ | ★4

「沒有勇氣表達感受」是常見的人生遺憾 [3]。年輕時就練習說出口。

 勇敢說出口

18-29 歲：成為家裡的大人

15 學會媽媽的拿手菜，做到一模一樣

2 人 | 全年 | \$ | ★2

家的味道，是一個人離家以後最想念的東西。

 味道傳人

16 問爸媽：「你年輕時的夢想是什麼？」

2-3 人 | 一次散步、一頓晚餐 | \$ | ★3

研究發現，人最持久的遺憾多半是「沒成為自己想成為的人」[6]。問出爸媽的夢想，也許還來得及一起完成一點點。

 夢想對談

17 重新聯絡一位失聯的老朋友

1-2 人 | 任何時候 | \$ | ★3

「沒有和朋友保持聯絡」是安寧照顧中常聽到的遺憾 [3]。

 老友重逢

30-49 歲：爸媽這一代

18 每年孩子生日寫一封家書

爸媽（也可以請阿公阿嬤一起寫） | 每個生日 | \$ | ★1

華人本來就有寫家書的傳統，例如《曾國藩家書》《傅雷家書》[7] [8]。不必寫得像名人，寫下今年孩子讓你驕傲的事就好。孩子 18 歲時，會收到一整疊爸媽的愛。

 年度家書

19 創造一個只屬於我們家的傳統

全家 | 每年固定一天 | \$ | ★1

每年都會發生的事，會成為孩子心裡「家」的樣子。

 傳統創造者

20 全家不用螢幕的週末

全家 | 任何週末 | \$ | ★4（爸媽最難）

美國兒科醫學會建議全家用餐、睡前和親子遊戲時都不用螢幕，大人也一樣 [1]。

 斷線充電

50 歲以上：把經驗傳下去

21 整理家族老照片，寫上人名和年份

2-4 人 | 過年、長假 | \$ | ★2

照片背面沒寫名字，再過一代，就沒人認得照片裡的人了。

 照片守護者

22 說人生故事給孫子錄下來

2-3 人 | 任何時候 | \$ | ★2

由家人用自己的手機錄，錄之前先問長輩願不願意。長輩願意說，就是最好的禮物。

 傳家之聲

和誰一起做

同一件事，換個組合做，感覺就不一樣。

23 一起整理舊玩具、衣服，捐給需要的人

親子 \$ | ★2

 分享小手

24 家傳菜：跟一位家人學做他的拿手菜，他當老師，孩子負責拍照、記下做法和故事

全家 \$ | ★2

 家傳食譜

25 孫子女錄一句加油或謝謝，用 LINE 語音訊息傳給阿公阿嬤（大人幫忙操作手機）

三代 \$ | ★1

 加油站

26 一起散步 20 分鐘，不聊孩子、不聊工作

夫妻／伴侶 \$ | ★2

 兩人時光

27 交換一封「我最感謝你的 3 件事」

夫妻／伴侶 \$ | ★3

 感謝信

28 每月一次輪流到誰家吃飯，每人帶一道菜

好友揪團 \$ | ★2

 百家飯

29 一起翻小時候的照片，各自說出印象最深的一件事

兄弟姊妹 \$ | ★2

 童年拼圖

30 每月一通「只有我們」的電話

兄弟姊妹 \$ | ★1

 手足熱線

31 寫一封感謝信給以前的老師（不一定要寄）

一個人 \$ | ★3

 謝師信

7 天小挑戰

每天做一個小動作，打勾就好。**做到幾天都算參與**，漏了一天，隔天接著做就好。

7 天說謝謝

任何組合

每天對一位家人或朋友，**具體**說一句謝謝。

例如：「謝謝你今天幫我把碗洗了」「謝謝你昨天等我吃飯」。說得越具體，對方越能感覺到。

第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

 謝謝達人

7 天晚餐不用手機

全家

晚餐時，手機都放到別的房間，大人也一樣。

可以輪流問一個問題：「今天最開心的是什麼？」

第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

 餐桌時光

7 天一句母語

三代

長輩當面或用 LINE 語音訊息教一句台語（或客語），孫子女跟著說一次。

第 7 天，孫子女把 7 句連起來說給長輩聽。

第 1 天

第 2 天

第 3 天

第 4 天

第 5 天

第 6 天

第 7 天



母語小學徒

我們家想先做的 3 件事

印出來，或直接在這頁寫下來，貼在冰箱上。

想做的事	和誰一起	預計什麼時候

資料來源

1. 美國兒科醫學會（AAP），Media and Young Minds：<https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60354>
2. 世界衛生組織（WHO），To grow up healthy, children need to sit less and play more（2019）：<https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
3. Bronnie Ware，Regrets of the Dying：<https://bronnieware.com/regrets-of-the-dying/>
4. Emory 大學 Family Narratives Project：<https://www.emory.edu/news/Releases/familymeals1129128206.html>
5. Fivush, Duke & Bohanek，The power of family history in adolescent identity and well-being：<https://ncph.org/wp-content/uploads/2013/12/The-power-of-family-history-in-adolescent-identity.pdf>
6. Davidai & Gilovich（2018），The ideal road not taken：<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28493750/>
7. 《曾國藩家書》簡介（光明網）：https://epaper.gmw.cn/blqs/html/2017-06/01/nw.D110000blqs_20170601_1-01.htm
8. 中國人民大學家書博物館，《傅雷家書》：<http://jiashu.ruc.edu.cn/jscq/d1b8caf734af4cdf9cd9fd815f2cc763.htm>

本清單只提供生活上的點子，不提供醫療、法律或財務建議。季節和費用等級是一般概估。

想要完整版和 App 搶先試用？ 加入候補名單

完整版還有更多年齡段的任務、三代同行清單、「選一個國家」文化挑戰，以及家書和大人的心願信寫法。

App 還在準備中。加入候補名單，開放試用時我們會通知你。

tally.so/r/BE4J8Q

這份免費版永遠免費。

挑一件小事，這個週末就開始吧。