

# 數位時代：無手機餐桌對話

打造有意義的家庭與用餐時光對話問題

把手機收起來，選一兩個問題，激發彼此的連結、歡笑與更深入的交流。這些問題的設計，是幫助餐桌上的每個人都能專注當下，一起創造美好的回憶。

## 一般對話開場問題

1. 你曾經見過最有名的人是誰？
2. 如果可以瞬間學會一項新技能，你會選什麼？
3. 你非常敬佩的一個人是誰？為什麼？
4. 你最早的記憶是什麼？
5. 最近有什麼事情讓你微笑？
6. 你最喜歡、曾經去過的地方是哪裡？
7. 你最喜歡的家庭傳統是什麼？
8. 今年你想嘗試的一件新事物是什麼？
9. 你曾經得到過最好的建議是什麼？
10. 如果你主持一個深夜談話節目，你會邀請誰當第一位來賓？
11. 如果一定要唱卡拉OK，你的必點歌曲是什麼？
12. 如果你往後一輩子只能吃一種餐點，你會選什麼？
13. 如果你被困在荒島上，你寧願和最討厭的人在一起，還是完全獨自一人？為什麼？
14. 如果外星人明天降落地球，邀請你跟他們回家，你會去嗎？
15. 如果你要環遊世界航行，你會為你的船取什麼名字？
16. 小時候，你長大後想成為什麼？
17. 你最想造訪哪一個虛構的世界或地方？
18. 你一天中最喜歡的時段是什麼？為什麼？
19. 如果你有時光機，你會去過去還是未來？
20. 你吃過最奇怪的食物是什麼？
21. 如果可以有任何卡通人物一起相處，你會選誰？為什麼？
22. 如果可以在世界上任何地方住一年，你會選哪裡？
23. 如果可以邀請兩位名人共進晚餐，你會邀請誰？
24. 如果可以為自己改名，你會選什麼名字？
25. 你做過最冒險的一件事是什麼？
26. 小時候你曾相信過最奇怪的事情是什麼？
27. 此刻你感恩的一件事是什麼？
28. 今天或這一週最讓你驚喜的一件事是什麼？

**小提醒：**

輪流選擇問題  
每個人都有回答的機會  
餐桌上不放手機  
專心聆聽，不打斷別人  
避免批評或比較  
注意情緒安全  
語氣保持輕鬆  
適合年齡與語境

### 增加趣味與互動感：

把問題做成卡片(可以用索引卡index card自己DIY)，分門別類，每次輪流抽卡或由一個人選卡片，大家輪流回答，邊聊邊互動。

還可選擇讓孩子自己加入想問的問題，增添趣味性。



## 10歲以下孩子問家長的問題：

### 🌱 關於爸爸媽媽小時候

- 你小時候最喜歡玩的遊戲是什麼？
- 你小時候最怕什麼？
- 你小時候有沒有被老師罵過？
- 你小時候最好的朋友是誰？為什麼喜歡他？
- 你小時候有沒有做過很丟臉的事？
- 你小時候有沒有偷偷哭過？
- 你小時候考試不好的時候怎麼辦？

- 你小時候會跟爸媽吵架嗎？
- 

### 關於愛與家庭

- 如果我做錯事，你會不愛我嗎？
  - 如果我們全家去旅行，你最想去哪裡？
  - 你為什麼選擇跟媽媽/爸爸結婚？
  - 你覺得我哪裡最像你？
  - 你希望我長大成為什麼樣的人？
- 

### 關於人生與價值觀

- 你什麼時候覺得自己很勇敢？
  - 你為什麼要努力工作？
  - 你覺得怎樣才算一個好人？
- 

### 輕鬆有趣的問題

- 如果你變成小孩一天，你想做什麼？
  - 如果你有超能力，你想要什麼？
  - 如果我們家養一隻動物，你想養什麼？
  - 如果我們住在森林 / 太空 / 海底會怎樣？
  - 你有沒有怕你的媽媽 / 爸爸？
  - 你做過最好玩的事情是什麼？
  - 如果你是校長，你會改什麼規定？
  - 如果可以放假一年，你會做什麼？
-

## 情緒的問題

- 你有沒有很難過但不敢說的時候？
- 你跟朋友吵架時怎麼解決？
- 你有沒有被誤會過？
- 你什麼時候覺得最沒意思？
- 你怎麼知道別人愛你？

## 家長問10歲以下孩子的問題：

### 日常生活問題

- 今天哪個時刻讓你印象最深刻？
  - 今天有什麼事讓你覺得很難嗎？
  - 你和誰一起玩？
  - 今天學到了什麼？
  - 如果今天有顏色，它會是什麼顏色？
- 

### 感受與情緒

- 你今天什麼時候感到快樂？
  - 你什麼時候感到難過？
  - 有什麼事讓你生氣了嗎？
  - 當你生氣的時候你會做什麼？
  - 做什麼會讓你心情變好？
  - 什麼時候會感到真正安全？
-

## 家庭聯繫

- 你喜歡和媽媽一起做什麼？
  - 你喜歡和爸爸一起做什麼？
  - 什麼時候感覺自己最被愛？
  - 我們如何才能彼此關係更近？
  - 你喜歡什麼樣的家規？
- 

## 品格與價值觀

- 善良的含義是什麼？
  - 你今天幫助過別人嗎？
  - 有人幫過你嗎？
  - 什麼是分享？
  - 為什麼說真話很重要？
  - 什麼樣的人才算是好朋友？
- 

## 自信與認同

- 你擅長什麼？
  - 你最引以為傲的是什麼？
  - 你想嘗試什麼新鮮事？
  - 是什麼讓你變得勇敢？
  - 你有什麼特別之處？
  - 你喜歡自己身上的哪些特質？
- 

## 想像力與樂趣

- 如果你擁有超能力，你希望是什麼？
  - 如果你可以建造任何東西，你會建造什麼？
  - 如果動物會說話，它們會說什麼？
  - 如果我們全家去冒險，我們會去哪裡？
  - 如果你當一天家長，你會怎麼做？
- 

### 睡前親子互動

- 你今天覺得哪一段最棒？
- 最難的部分是什麼？
- 你要為什麼而感恩？
- 你今天讓誰開心了？
- 你知道我們有多愛你嗎？

## 青少年問父母的問題：

### 關於你的人生

- 你人生中最困難的一段時間是什麼？你怎麼撐過來的？
- 你年輕時最大的壓力是什麼？
- 你曾經很迷惘嗎？怎麼找到方向？
- 你做過最勇敢的決定是什麼？
- 你有沒有一件事到現在還在學習？
- 你曾經失敗得很慘嗎？後來怎麼面對？
- 你有沒有後悔過的重要決定？

- 你現在最在乎的是什麼？
  - 你覺得人生哪個階段最辛苦？
  - 如果可以重來一次，你會改變什麼？
- 

### ♥ 關於婚姻與家庭

- 你當初為什麼選擇媽媽 / 爸爸？
  - 你們吵架時怎麼和好？
  - 你們怎麼決定要生我？
  - 當我出生時，你最大的擔心是什麼？
- 

### 🎓 關於學業與事業

- 你當年選科系 / 工作時怎麼決定？
  - 你有沒有想轉換工作卻不敢？
  - 你最討厭工作中的什麼？
  - 你最有成就感的是什麼時候？
  - 你會希望我走你一樣的路嗎？
  - 你覺得選擇興趣重要還是收入重要？
  - 如果我選一條你不熟悉的路，你會支持嗎？
  - 你對成功的定義是什麼？
  - 你覺得穩定重要還是冒險重要？
- 

### 🧠 關於價值觀與信念

- 你年輕時的價值觀跟現在一樣嗎？
- 你怎麼分辨對與錯？

- 你如何面對壓力？
  - 你曾經懷疑過自己的人生方向嗎？
  - 你如何面對孤單？
  - 你怎麼處理憤怒？
  - 你如何原諒別人？
  - 你怎麼看待金錢？
  - 你怎麼看待信仰 / 人生意義？
- 

### 關於我們的關係

- 你對我最大的期待是什麼？
- 你對我最擔心的是什麼？
- 你覺得我哪裡最像你？
- 當我讓你失望時，你在想什麼？
- 你覺得我最讓你驕傲的是什麼？
- 如果我們意見不同，你希望我怎麼表達？
- 你願意聽我不同的想法嗎？

## 父母問青少年孩子的問題：

### 日常問題（簡單但有效）

- 今天最棒的部分是什麼？
- 最令人感到壓力的是哪個部分？

- 今天有什麼讓你感到意外的事嗎？
  - 你有沒有覺得有什麼不公平的事情發生？
  - 今天過得怎麼樣？（1-10分打分）
- 

### 情緒與心理健康問題

- 你最近在想什麼？
  - 你有什麼擔心的事情嗎？
  - 什麼時候感覺壓力最大？
  - 什麼能讓你平靜下來？
  - 你感到壓力很大嗎？壓力來自哪裡？
- 

### 學校與未來

- 你覺得什麼學科最有意義？
  - 在學校裡，有什麼事情讓你覺得毫無意義？
  - 你覺得你將來會喜歡什麼樣的工作？
  - 你希望學校能更好地教授哪些技能？
  - 你學習的動力是什麼？
- 

### 朋友與社交生活

- 你最好的朋友是誰？
- 怎樣才能算是真正的朋友？
- 你最近有沒有感到被冷落過？
- 你想成為什麼樣的朋友？
- 你遇到什麼棘手的問題了嗎？

---

## 科技與社群媒體

- 社群媒體讓你有什麼感覺？
- 你是否會在網路上與他人比較？
- 成年人對你們這一代有哪些誤解？
- 你認為健康的手機使用方式是什麼樣的？
- 你覺得上網有壓力嗎？

---

## 身分認同與自我發現

- 你最引以為傲的是什麼？
- 什麼時候感覺最有自信？
- 你什麼時候會懷疑自己？

## 關於文化與歸屬感

- 在學校裡，你覺得自己比較像 American（美國人），還是比較像 Asian（亞裔）？還是兩邊都不是？
- 你什麼時候最強烈感受到自己是 Asian？
- 有沒有什麼時候你希望自己不要那麼「不同」？
- 你會因為家庭文化而覺得壓力嗎？
- 你會不會覺得在家裡跟在學校是兩個人？
- 在亞裔的文化背景中，有哪些地方讓你覺得很自豪？
- 在亞裔的文化背景中，有哪些地方讓你覺得很尷尬？
- 你希望我們家保留哪些傳統？哪些可以調整？

## 關於學校與刻板印象

- 你有沒有被貼過標籤（比如「一定會讀書」）？

- 你會因為別人的看法而隱藏某些興趣嗎？
  - 你有沒有試過覺得自己不太融入大家？
  - 你有沒有經歷過一個讓你覺得被重視、被尊敬的時刻？
  - 當別人開種族玩笑時，你通常怎麼處理？
  - 你希望我怎麼支持你面對這些情況？
  - 你在學校有沒有朋友，讓你可以真實自在做自己？
- 

### 家庭關係

- 你覺得我們什麼時候最支持你？
  - 我們做了什麼讓你生氣？
  - 我們如何才能更好地溝通？
  - 你覺得和我們交談安全嗎？
  - 你最喜歡哪些家庭傳統？
- 

### 價值觀與品格

- 你認為成功意味著什麼？
  - 你最看重什麼樣的品格？
  - 如何判斷對錯？
  - 你尊重哪種類型的成年人？
  - 優秀的領導者應該具備哪些特質？
- 

### 更深層的信任問題（偶爾問，非每日問）

- 你有什麼不敢告訴我們的事嗎？
- 你覺得我們評斷過你嗎？

- 是否存在我們看不到的壓力？
- 你希望我們在哪些方面更信任你？

## 沒有孩子的夫婦之間的問題：

### 每日連接

- 今天哪個時刻讓你最開心？
  - 今天哪個時刻讓你最緊張？
  - 你現在的真實感受是什麼？
  - 這週你需要我做什麼嗎？
  - 你最近在想什麼？
- 

### 情感親密

- 你覺得什麼時候跟我最親近？
  - 什麼時候會感到不被理解？
  - 什麼讓你感到最被愛？
  - 我做了什麼小事，卻對你意義重大？
  - 我怎樣才能更好地幫助你？
- 

### 成長與夢想

- 還有什麼夢想是你沒跟我說過的？
- 你想培養哪項技能？
- 你覺得什麼樣的生活才算有意義？
- 我們下一次可以安排個什麼樣的冒險之旅？

---

## 浪漫與愛意

- 你最喜歡我們之間的什麼回憶？
- 你是什麼時候意識到你愛上我的？
- 我們的關係有何特別之處？
- 如何才能讓使生活更浪漫？

---

## 深度反思

- 成長過程中對你影響最大的是什麼？
- 你很少談及的恐懼是什麼？
- 你做事的動力是什麼？
- 你認為成功意味著什麼？
- 你希望將來百年之後別人怎樣記得你？

---

## 溝通與衝突

- 身為一對伴侶，我們擅長處理哪些事情？
- 我們有哪些可以改進的地方？
- 當我們爭吵時，什麼方法能讓你冷靜下來？
- 什麼樣的回應，會讓你感覺被理解、被傾聽？
- 我們如何以更健康的方式解決衝突？

---

## 實際生活

- 你的財務目標是什麼？
- 你認為財務安全意味著什麼？

- 你傾向如何分配職責？
  - 你覺得什麼樣的生活方式會讓你感到平靜舒適？
  - 什麼值得花錢？
- 

### 有趣又好玩

- 如果我們實現了財務自由，我們首先會做什麼？
  - 如果我們可以選擇住在任何地方，我們會選擇哪裡？
  - 我們最有趣的回憶是什麼？
  - 你偷偷喜歡我哪些傻呼呼的習慣？
- 

### 更深層的信任問題

- 有什麼你希望我更了解的事嗎？
- 你覺得跟我在一起可以完全做自己嗎？
- 你希望我們的關係中增加什麼？
- 你認為承諾意味著什麼？
- 什麼會讓你更有安全感？

## 父母問祖父母的問題：

### 家族歷史與故事

- 你的童年是怎麼樣的？
- 你小時候玩過哪些遊戲？
- 你和父母的關係如何？
- 你最懷念家裡的哪些傳統？

- 你人生中最快樂的時光是什麼時候？
  - 人生哪個階段最難？
- 

### ❤️ 婚姻與育兒智慧

- 從養育孩子的過程中你學到了什麼？
  - 你認為現在的父母做得好的地方有哪些？
  - 教導孩子最重要的價值觀是什麼？
  - 如果可以重來一次育兒經歷，你會改變什麼？
  - 身為父母，您會給我們什麼建議？
- 

### 👨👩👧 家庭文化與價值觀

- 您希望我們建立怎樣的家庭文化？
  - 我們應該保留哪些傳統？
  - 我們應該摒棄哪些傳統？
  - 我們如何以尊重的方式處理分歧？
- 

### 💡 人生智慧

- 隨著年齡增長，什麼才是最重要的？
  - 哪些擔憂其實沒那麼重要？
  - 讓你印象最深刻的遺憾是什麼？
  - 你現在認為真正的成功意味著什麼？
  - 你想留下怎樣的遺產被人紀念？
- 

### 💖 關係

- 我們如何才能更好地進行跨世代溝通？
  - 什麼會讓你感到被尊重？
  - 什麼事情會讓你感到被冷落？
- 

### 視角與變化

- 你認為社會上最大的改變是什麼？
  - 你覺得我這一代人有哪些地方很值得讚賞？
  - 你對未來有哪些擔憂？
  - 什麼讓你對未來感到希望？
- 

### 樂趣

- 你的第一份工作是什麼？
  - 你小時候最喜歡的音樂是？
  - 你曾經穿過什麼時尚潮流服飾，現在想起來覺得好笑？
  - 如果你回到年輕的時候，你會做些什麼不同的事？
- 

### 更深層、觸及內心的問題

- 你最引以為傲的是什麼？
- 你希望你的孫輩記得你什麼？
- 你還有哪些未完成的夢想？
- 什麼時候最能感受到家人的愛？