



主編的話

這次能順利完成「愛在新樓」主編的工作，要感謝主賜給了我好多隻的小天使來幫我完成這份任務。有冠雅、惠敏、惠珍、昭瑞像天使般的熱心和善良幫忙我、溫暖了我，也謝謝這一期的爸爸、媽媽和小孩們熱情的參與！希望在與疾病對抗的副編秋伶能平平安安、好好度過難關，這期好多好多精彩的內容都是和秋伶、杏娟一起討論，再加上園長的靈感而出爐的，一起共同為一件事而努力的感覺真的很棒！

這期有4位爸爸分享了充滿濃濃情意的“愛的故事”真的很感動～～～，秋伶用心在推廣的酵素，有三位媽媽分享她們的心得哦！園內的醫師爸爸和媽媽分享生活醫學的經驗很有所得～～還有…還有…更棒的內容是要妳自己慢慢去看、去細嚼。看完後有感動和得到喜悅時，別忘了遇到這些爸爸、媽媽、小孩們時道一聲謝謝和微笑回應哦！感謝她們分享她們人生中的經驗和故事。

愛心班 玫瑜媽媽 雅恩



園長的話

5月溫馨的季節，空氣裡瀰漫一股愛的氣息，在家裡、在園裡、在教室裡、在眼裡、在心裏、在文字裡、在孩子雀躍的腳步裡，在碰啦！碰！的蓮霧炸彈聲裡！當生命領受到愛，心柔軟了，笑臉盪漾開來，人與人間的美善交織成一篇篇動人的詩篇。

看見新樓的大人小孩，願意敞開心來付出愛與回應愛是很動人的，我們沒有停留在認知的層面中，而是付諸了行動努力實踐，一起謙卑學習持續澆灌養分在關係中。因為人都活在關係裡，關係要親密幸福就要用心經營，要是甚麼都不做，對關係的摧毀其實是輕而易舉的。

這一期愛的故事說不完，因秋伶生病臨時的缺席，有許多愛之手補足了缺口，也讓大家因為這個衝擊更凝聚了心力一起同心付出，一起關心秋伶，感受到肢體關懷之美。而主編雅恩承擔了統整的責任，謝謝她總是背著小弟弟奔走在聯絡的大小事中，真是用心負責，辛苦了。

謝謝這一次許多分享專業、分享愛的故事、分享生活之美的爸爸媽媽，只要有一顆願意分享的心，就如同綠色走道上的愛之語，不時滋潤著全園及全家人的心靈。

爸爸和媽媽愛的故事



「熊」蓋厲害



鯨魚班 阿源爸爸（大熊）

阿源媽媽翻譯

我老婆名字是黃昭瑞，但是我都用台語叫她「阿瑞」(Ah-sui)。因為我講台語的腔調聽起來像是「阿水」(像水姑娘的水)，雖然有的朋友告訴我不能每天告訴老婆說她很漂亮，不然她會變得太驕傲。但是不管怎樣，我覺得這是個很適合她的名字。常常有很多人問我說我們兩個是怎麼認識的，如果我有時間解釋，我通常會告訴他們以下這個故事。

我第一次遇到我老婆是在她任教的學校台南女中。我那時候在那邊兼課，後來學校又拜託我教一個禮拜六的特殊課程，然後學校怕我跟學生溝通不良，就特別請她當助教。我對她的第一個印象就是一她很 shiny，很亮。我那時候每一次看到她，她就會對我微笑。我覺得她是一直都很開心、很友善、很開朗。她的臉到現在都沒有變，還是非常非常可愛，特別是她微笑的臉還有兩個酒窩。從第一次看到她，我對她的印象就很深刻。我心裡面覺得：「這個女生很可愛、很善良，還有很幽默，我一定要追她！」但是我自己覺得很自卑，我應該是沒有機會可以跟她在一起。因為我剛來台灣的時候，超級無敵胖，然後因為天氣的關係我會一直流汗，還有留了很厚的鬍子，看起來像一隻肥肥的熊。所以我一直覺得這個正妹應該不會有對我興趣，就把我這個希望保留在心裡面。

還好那時候我有一個室友。這個室友也是在南女兼課，雖然我們當朋友不是很久，但是因為那時候在台灣沒有什麼朋友，所以我都跟他分享我的心事。他不斷的鼓勵我要去追這個同事。他覺得我應該要很積極去追她，但是我一直跟他講我要慢慢來，這個女生不會喜歡很急的感覺。所以我真的就慢慢來，我那時候一直在想用什麼方法最好，最後我決定要讓她覺得很安全很舒服。因為我們文化不同，所以最好是不要給她感覺我很急，反正就是慢慢來。

一開始我就邀請一些同事一起去外面吃中餐，我們幾個會去學校附近的餐廳吃飯聊天，有幾次這樣子之後，我就約她一個人一起出去，覺得熟了之後，就變成我邀請我們彼此的朋友一起去看個電影或是去吃晚餐，這樣子我們兩個慢慢的變成朋友，然後她跟我在一起會比較輕鬆。過了幾個月之後我們兩個去玩的機會漸漸變多，她也帶我去她的老家過清明節，吃潤餅、掃墓。從那時候開始我對她的感覺變成「愛」，如果我不在她的身邊，我會一直想她。



圖／鯨魚班 旭源妹妹 阿晴

我拖了快一年的時間才告訴我老婆我真的很愛她，因為我怕告白之後，我們連朋友都當不成。我最後決定在我離開台灣到日本教書之前跟她告白。我本來計畫在那天吃飯的一開始就告訴她我的心意，可是我就是鼓不起勇氣來講，最後拖到已經要回家的前幾分鐘。那時候，我知道不能再拖下去了，所以就看著她的眼睛，深情地跟她說：「阿瑞，我愛妳。」而她停頓了好幾秒之後才說：「喔…」我們兩

個沉默了很久之後，她又說：「像朋友一樣嗎？」過了好久我沒有回答之後，她又說：「可是我一直把你當成好朋友。」當她說出這句話的時候，我們身旁的人都可以清楚聽到「匡噹！」我的心掉到地上碎成幾千片。又是一陣靜默。最後，在她家門口，我告訴她說：「我要你知道，不管妳對我的感覺如何，我只是要妳知道這世界上有一個人愛著妳。」最後，她尷尬無言地下了車。

這之後的複雜細節就不在此詳細說明。簡而言之，她最後終於想通了，而且聰明地改變心意。經過好幾年的交往，我們最後終於克服許多困難，決定攜手共渡一生，到現在已經結婚五年多了，家裡也多了兩隻蠻橫無理的邪惡小野獸，而我們還是無條件地很愛他們。認識阿瑞這九年，我對她的認識如下。

我最喜歡的就是她的個性。她很開朗，雖然最近都睡眠不足，還有很辛苦的當一個好媽媽，但是我每天看到她微笑，我就會覺得：「我怎麼這麼幸福，有這個好老婆！」還有她很幽默愛開玩笑，個性有點糊裡糊塗的，又很樂觀，還有對很多很多不懂的事情保持好奇心，一直不斷地在學習。

除了她個性之外，我老婆最大的優點是她都會把小孩放在第一。她會花很多時間想辦法讓小孩可以過比較好比較快樂的生活。她一直對小孩很有耐心，還有用很多創意去跟小孩玩。例如，她會編故事給孩子聽，用台語唸英文書，跟他們做一些搞笑的動作當運動，還有動手做一些奇特的玩具給他們玩，我覺得這些是我完全不可能做到的事情。



最後，就我們的婚姻而言，最重要的是，她總是很挺我，不管我有什麼瘋狂的想法或是喜歡什麼奇怪的東西，她總是試著去學習了解並且十分支持。當她知道我喜歡日本相撲，她並沒有翻白眼說：「不過就是兩坨肥肉在打架！」她試著去了解相撲，而且最後她自己也喜歡上相撲，還對很多相撲力士如數家珍。當她知道我每天都會泡烏龍茶來喝，她沒有不耐煩地說：「這不是老人才會做的事情嗎？」她反而跟我到處去不同茶行喝茶，到最後她自己也喝上癮了。這兩個簡單的例子證明了我們家阿瑞一個很重要的人格特質—她從來不會對新事物或新觀念不以為然，不會排斥她不懂的事情，而是以開放的好奇心來接觸她不了解的世界。

童言童語

鯨魚班 阿源媽咪昭瑞·爸爸大熊

阿源一直是個怕痛很「惜皮」的孩子，

阿源：「媽咪，為什麼有一些老公公沒有頭髮？」

媽咪：「因為人老的時候，頭髮已經用很久了，

所以有的人頭髮會變成白色，有些人的頭髮就會掉了。」

阿源害怕地說：「蛤…可是頭髮掉了會很痛耶！」

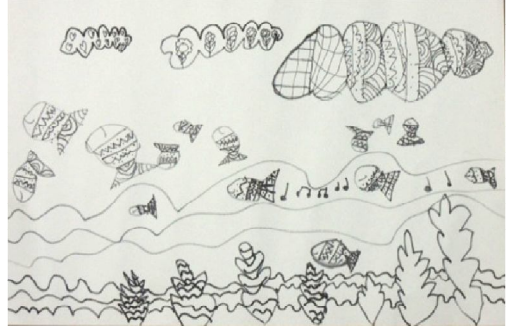
我的老婆大人



老鷹班 顏傾心爸爸／嘉辰

我和冠雅是大學班對，從大二在一起當男女朋友到現在，嗯～應該有 15 年了喔。當兵退伍後再過一年，我們兩人就結婚了。聽說結婚當時的喜幛是篤信基督教的系主任第一次寫這種東西，可能因為我們是南大幼教系第一對結婚的班對（因為有很多都分手了～）

從大學一年級開始，冠雅有許多地方都要我幫忙，例如借印表機印報告，借摩托車去跟外系聯誼（是同學約她的啦～）。大學時代的冠雅很像國中生，坐火車還曾被誤認成小朋友。剛認識冠雅時，因為愛護生命不殺生的想法，她是吃素的，後來才被我帶壞，慢慢什麼都吃。大三時我們接受了系上老師建議到小種子（新樓前身）進行研究，後來大四沒課時就三不五時的往幼稚園跑，和園長閒聊，那是我們和新樓幼兒園之間緣份的開始。



圖／老鷹班 顏傾心（海底世界飛魚）

我當兵在外島東引，那時我常抱怨她不肯坐船來看我，不過看著身邊的弟兄同袍一一被兵變，冠雅雖然工作上也很累，但卻穩定的在精神上支持我，讓我可以安心當兵，直到我快退伍時，她送了我一個**工作包**，說是要讓我出社會上班用的，也正好因為當兵遇到了一些困難，所以收到這禮物時，我忍不住哭了，**這是她令我感動的第一次。**

退伍一年後我們結婚了，但那時我的工作是在彰化，冠雅則在台南租房子，有一次回娘家 and 岳父聊天，無意間岳父才發現原來我們結婚後並沒有住在一起，還怪我們為何急著結婚??半年後我順利請調回台南，我們開始找房子，找到現在這間五層樓透天，我印象深刻的是冠雅問我：**「我們真的可以住這麼好的房子嗎？」**工作認真負責的她常常要到六點半以後才會到家，那時我已煮好飯，先吃飽在看電視了，這樣的日子過了近兩年。懷了第一個孩子後，我們本來還打算要將孩子交給褓母帶，我們繼續工作儘早還清房貸，但意外的消息卻讓我們打消了這念頭，第一個孩子近足月快出世時，竟因新生兒異常問題而無法順利生下，在生產及產後恢復的過程中，我看到她辛苦的樣子，常失控大哭，心裡很捨不得，那段日子我們過得很辛苦，回家常相視而泣，那種苦是旁人無法體會的。就在那一陣子，冠雅告訴我，她覺得我們之間的感覺已經從愛人變成家人了。直到一年後我們有了傾心，家庭中的氣氛才有改善，對我們而言，**傾心就像天使一樣**，傾心的名字是冠雅聽詩歌取的，好聽又沒人取過，在這過程中，透過園長、富強教會蔡牧師及牧師娘、慈寶老師及玉鳳老師還有許多朋友的幫忙，我們開始接觸教會，也慢慢認識信仰。學校另一位牧師娘說「**苦難是化了妝的祝福**」，我們深有所感。

因為有了孩子，冠雅辭去工作，專心在家帶孩子，從原本五穀不分到現在已有大廚水準，只要看食譜，什麼菜都難不倒她；原本家事幾乎是兩人平均分擔，現在除了倒垃圾和洗廁所仍是我以外，其餘家事她都能一肩扛起；而最令我佩服的是冠雅為了孩子好，兩位孩子都是親餵母乳，一直到吃副食品，過程中沒有使用奶瓶或擠奶器，兩位孩子目前在飲食上都十分均衡不挑食，也有良好的飲食習慣，這都是冠雅的功勞。

我和冠雅是個性截然不同的兩人，她生性單純、做事嚴謹（還有點小潔癖），不會為了討好任何人而做任何事（包括我），但卻能交到不少真心的朋友。而無論何時，我們常常可以天南地北的聊天，分享對一些事情的看法，像冠雅說的一樣，我們是感情很好的一家人。我在寫這篇文章時常想如果這輩子我沒有遇見她，我的生活將不會如此穩定，也將少了許多的樂趣。

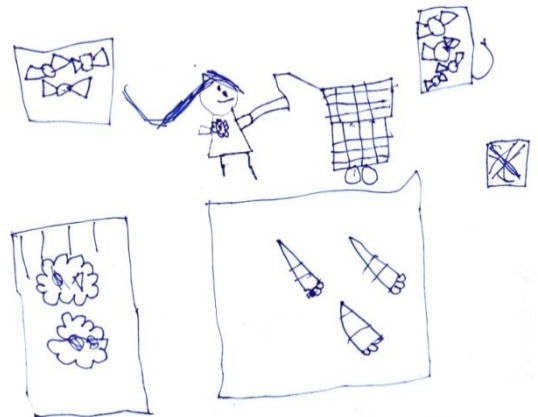
一見鐘情、一輩子

甜椒班 圓綿、阮瀨媽咪／菜菜老師

2002年3月，我看了一部越南的電影「戀戀三季」，迷上了美麗的景色，就一個人背起行囊，傻呼呼的自助旅行去了。2001年9月，你在美國紐約工作遇上了911，你說，重新省思了被工作塞滿的生活，你決定回到自己最初的國家—越南，去沈靜旅行。

我很浪漫，卻從來不相信一見鍾情的事。你很實際，卻被一見鍾情打亂了步伐。2002年3月20日，我到越南的第二天，相機被偷，語言不通，又跟了一個必須要爬山兩個小時的當地旅行團，還被導遊糾纏到不行的火起來，整個自責又無可奈何自己衝動行事帶來的一切後果。然後，你出現了，你會越語和英語，你知道怎麼點餐給我吃，還幫我背了超重的背包，你一定是上天派來救贖我的人，所以，第一眼見到你，我的時空暫停了，眼神看進你的眼底，彷彿我已認識你好幾個世紀般的熟悉；而你，給了我一個安心的微笑。我，知道就是你了。

你說，你和我有同樣的感覺，所以我們聊了起來。我辛苦地按著英文翻譯機，在筆記本上努力的畫出想要說的話，然後我們天荒地老的聊到忘我，然後，你說，嫁給我吧！我說，好呀！就嫁給你吧！相遇的第一天，我們早已注定要生活一輩子。



圖/貓咪班 黃子毓（媽媽逛超市）

1980年，8歲的你跟著家人冒著生命危險逃離被共產黨統治的越南。2004年，因為你愛我，因為我住不慣好冷的加拿大，你隨著我搬回了台灣。你母親說：怎麼當初把你從亞洲帶出來，繞了一圈，你又回去了。你說：因為我遇見這一個女人，我願意為她做所有的事，我想看見她的笑容。是呀！你母親說我們相遇的山，就是越南有名的情人山，我們的相遇，是注定要牽著在一起到永遠的。而我要感謝你對我所有的包容。

我的事業心勝過一切，在老大 Zoe 和老二 Brie 相繼出世後不到一年，我想創業的心更是強烈。你說：去吧！我會幫著你的，然後，你當起了家裡的母親，我成了父親的角色。創業之初，何其艱辛，我跳下去之後才知道一切都是想得太美好，卻又固執的不肯放棄。沒有人幫著我們帶孩子，你一個男人每天晚上輪流幫兩個孩子洗澡、煮飯、讀故事書、玩遊戲、半夜起床餵我擠出來的母奶。有時，假日我整天的進修課程，你就這樣一整天帶著孩子。畫室，需要硬體的設備與木工設計，剛開始為了省錢，你又盡力動手整修，一手慢慢的堆砌出我的夢想；為了給孩子更好的居住環境，我們就這樣3年

搬4次家。靜靜回想，有孩子後的這3、4年創業的日子，好辛苦呀！不過，一切終究是苦盡甘來了。而不變的是你還是願意捨棄你也有的事業心，成全了我，也接受家中母親的角色。

Zoe 和 Brie 好幸福，因為有你，你是一個有耐心又認真的男的母親。儘管你有自己的工作要處理，晚上我工作時，你還是幫忙接送著孩子回家，安排他們的晚餐、讀故事書、看影片、教他們生活的常規、教他們怎麼自己洗澡、陪他們聊天到睡覺，讓我一點都無後顧之擔憂。你說：因為孩子和你是我最重要的事了。

你常開玩笑地說，要是有一天我成名了，記得要在致詞時說：「每一個成功的女人背後一定有一位成功的男人，那就是我的老公。」我們鬧著鬧著常常哈哈大笑。是呀！這一切不就是一個「愛」嗎？你的愛，是無私的、是貢獻的、是分享的、是付出的。我、Zoe 和 Brie 何其幸福，有你這麼一個父兼雙職的男人照顧著我們，讓我們可以在家一直當老大。

母親節就要到了，真的覺得這個祝福應該是確確實實地屬於你的了。
Hey-Daddy Nhan, Happy Mother's Day! We all love you! Forever and ever.....



給一個純真、容易感動的媽媽

鯨魚班 秉義爸爸/宗賢

很久很久以前，你從鶯歌國小校門快樂的跳躍出校門，當時種下的悸動，在我心中不斷的蔓延。這是我們的第一次約會，純真的你占滿了我的腦海，讓我忘記了那次音樂會的曲目。

那時的我們分離兩地，電話裡永遠有說不完的話，每隔幾天電子郵件裡就會有你的信，我們共同承擔了互相的喜與憂，電話中的你常常因為生活中的衝突而哽咽，容易感動的你，軟化了原本我硬梆梆的工作與生活。

孩子的來臨，讓我們的生活充滿驚奇，你從快樂的公主變成天使般的媽媽，身體的不適也擋不住愛小孩的心，你的愛變得好大好大。對於孩子的教養，你想盡辦法讓孩子可以成為一個純真、善良且富有責任感的人，孩子何其幸福可以在你的庇護下，安然長大。

我們的約會時間總在孩子們睡覺後開始，我們互相珍惜每天這短短的互動，我們聊自己、聊孩子、聊別人、聊一起看過的書。偶爾我們會看看電影，十年了，你依然是個很容易感動的女孩，電影的情節再豐富，在我眼裡，這個女孩更精采。

母親節快樂！

愛的滋味

樂高班 立妍、立向爸爸／以道

主編要我分享婚前戀愛的滋味實在很難寫啊，育兒經、爸爸經絕對可以寫上一些，但爸爸我努力想了兩星期，再拼老命努力也想不起來那種滋味，所以現在正在苦嚙對不起媽媽滋味中，不知新樓爸爸跟我一樣該打二十大板的人多不多啊！救命！

新樓暗藏著恩愛的爸爸媽媽一定不少，大家都很低調，但看看一堆快樂的猴子穿梭蹦跳就知道了，孩子們就是一大夥人恩愛的證據，雖然每個小孩都是獨立個體，賦天生的獨特氣質，但「安全感」這個後天的副產品是騙不了人的。小孩是夫妻的潤滑劑，也極有可能是阻礙夫妻感情的元兇啊！小孩這個禮物真是極其弔詭，雖然我們都愛孩子，但孩子們正奪去爹娘婚前那個英挺與婀娜的形象，難怪爸爸再也想不起起初戀愛的滋味了。戀愛時的熱血沸騰跟現在的氣血沸騰比起來算什麼呢？婚後夫妻在現實磨難中搞搞浪漫、苦中作樂，彼此實踐了什麼才重要吧，先從鍋蓋爹娘戀愛經過交代一下好了。

彼此都認識是很久遠的事了，奈何造化弄人十多年，正式交往還得憑媒妁之言，由於是媒人介紹，所以交往過程雖有甜蜜，獨缺浪漫的求婚情節，結婚全憑「一朝被蛇咬，仍願豁出去」的賭徒性格（其實是交託給神啦），在雙方親友團簇擁加油聲中，選了個颱風天在法院公證（風雨生信心?!）。婚紗照本來不想拍的，因應半年後的宴客，媽媽挺著 3 個月的肚子選拍那種張數最少最便宜的，還記得，婚紗助理居然當著我們的面說：「以後絕不會嫁給一個這麼不體貼的老公」（因故沒陪伴換禮服，面露難色被看見），但媽媽本來就獨立，不以為杵。要多說一些嗎？好吧~~~~

新樓的附近，是爸爸媽媽婚前的交往勝地，當時的爸爸住在前鋒路上。說也奇怪，平日上下班常經過青年路到前鋒路住家，也常在青年公園餵飽蚊子等媽媽，約會時手牽手散步經過新樓無數次了，居然只知道有間廟與神學院在青年路上，總認為那是門禁森嚴宗教聖地，滿腦子全然注意地盤附近有哪間好吃的高級餐廳，吃著吃著就吃倒了好幾家，凡符合爸爸口味的，沒多久就結束營業了。婚後旋即在前鋒路住家孵出立妍後，我們搬家了，現在住家雖離新樓不算遠，已經不在學區內。但冥冥中總有股牽引的力量，媽媽懷胎期間，有驅車外出辦事不期然經過、也有刻意到這裡懷舊，然後就會指著以前的住家，跟肚子裡的立妍說：「爸爸媽媽就是在這裡有你的喔」。事過境遷，恍然間神早就預備的新樓幼兒園，在孩子適齡前，未曾在腦海裡閃過一絲絲的念頭，怎料得到一腳踏進新樓參觀後，藉由孩子來延續這奇妙的緣分。



圖／樂高班 立妍

緣分很深的持續下去，爸爸媽媽每次來接送小孩，心情不錯時，就會重溫這裡的點滴，從婚前高級房車換成低級小小車，取名叫「小強二號」，現在每週五天鍋蓋一家四口開著快樂的小強二號，有時會安靜的經過這裡、在孩子吵鬧聲中經過這裡、爸爸媽媽心事重重悶悶經過這裡、媽咪趕著回家做飯的心情經過這裡、拿著給新樓演戲用的道具經過這裡、載著為立妍立向親手做的生日蛋糕經過這裡；有時滿滿的愛經過這裡、有時少少的怨經過這裡，好像當初離開這裡的不捨、不夠圓滿的遺憾，正從陪伴孩子過程中點點滴滴的補回來。

跟新樓爸媽一樣，小孩在新樓的歲月，夫妻間也會經歷些起伏，恩恩怨怨層巒疊翠，要感謝媽媽的事情太多了，但總的說來要感謝媽媽的「智慧」、「信任」與「同心」。前陣子聽一位長者的教誨，說事業上「只要做對的事，不要把事情做對」，想想夫妻之道好像也是如此，把那小我減到最低，自尊擺一邊準能化解很多事，堅持的結果兩敗俱傷；感謝媽媽，柔性改變爸爸的大男人主義，從交往到現在九年，結婚邁入第七年之癢，好像又可以期待進入下一個新的周期了。母親節的祝福：祝福所有新樓的爸爸媽媽們，大家都要很幸福。

~童言童語~



貓咪班 珈豪媽咪／洛維

最近，
珈豪迷上「西遊記」，有時拿樂高小人當孫悟空，
還讓他拿滑雪杖做的金箍棒，乘上一片筋斗雲。
有時，拿了妹妹平時不愛用的髮帶，套在妹妹頭上，
說：「這是你的緊箍咒。」
崇拜哥哥的妹妹就變得很愛戴這個髮帶。

這天，妹妹趴在沙發上，被哥哥用枕頭壓著。
哥哥說：「哈哈！妳這個『破猴』，被壓在五指山下下了！」
媽媽說：「妹妹，我來救妳了！」
又說，「什麼是『破猴』？」
哥哥說：「孫悟空很愛破壞東西，
所以神仙就叫他『破猴』啊！」

媽媽的話

是一個媽媽

柯博文班 夏忻媽媽／佳琦

有天晚上，看見朋友在臉書上貼了一首齊豫的歌，是一首過去沒注意過的歌，叫做〈女人與小孩〉。歌詞是這樣說的：

我不知道這個小孩怎樣憑空而來
他可能讓我告別長久以來的搖擺
帶他回來給他一個溫暖的家
每天晚上散一個小小的步
慢慢有人說那個小孩長得像我
跟我一樣需要愛一樣的脆弱
跟我一樣害怕孤獨和寂寞

像我這樣的一個女人 以及這樣的一個小孩
活在世界上小小一個角落
彼此愈來愈相像 愈來愈不能割捨
我也不知道這個小孩是不是一個禮物
但我知道我的生活不再原地踏步
陪他長大給他很多很多的愛
讓他擁有自己的靈和夢 因為一個小孩是一個神秘的存在

跟星星一樣奇異 一樣發著光
跟水果一樣新鮮 花一樣芳香
像我這樣的一個女人 以及這樣的一個小孩
活在世界上小小一個角落
彼此愈來愈相愛 愈來愈互相依賴（愈來愈相信安排）

這首歌作詞人李格弟，是著名詩人夏宇，作曲家吳俊霖，是我們熟知的歌手伍佰。一首只有吉他伴奏、加上齊豫女兒不在音準上的稚嫩歌聲所構成的清淡小品。

如果在過去，我是聽不懂這歌的。然而現在聽見了。

憑空而來，告別長久以來的搖擺，一樣脆弱孤獨需要愛。幾個簡單的字，字字入心。

這歌讓我想起，是啊，我有一個小孩。即使怎麼有了一個小孩，這故事已是深埋地底的白堊紀化石，還須費力挖掘。然而大部分時間，更難以想像或也恐不願去想的是，是一個媽媽。

自從孩子出現後，時間比光速跨過一個紀元還更迅疾無形，這個不知道是怎麼樣的自己奇妙地成為另一個生命的鏡像，日日在愛與被愛、需要與被需要、滿足又疲憊、新奇又厭煩以及重複的勞動中



圖／貓咪班 黃予希

飛速過去，種種複雜矛盾的感受也如岩層般積壓覆蓋，漸沉漸硬。只是偶爾在園裡遇見承佑媽媽（我倆是曾同在一個辦公室裡打拼的同事），卻總不免有種隔世之嘆：「從前我們怎能想像未來會在幼稚園相遇，身上各掛著隻流鼻涕的小鬼？」

是啊，是啊，我們怎麼就此成了媽媽？但就算各有千百周折，很多時候瞬間恍然，確實就像歌詞裡的一句「憑空而來」，我們就此憑空地成為媽媽，我們奈何變成一個像那部日劇所描述的「沒有名字的女神」。還在不可思議於自己怎麼弄出一條人命，且更不可思議的還在後頭，孩子很快會上小學、國中，然後成為另一個苦手青春、生澀困惑的自己。

可是我已經離開青春期了嗎？還是只是因為孩子，才不得不停止搖擺，告別青春？不見得不再孤獨不再需要愛，不見得就長大多少。我只感覺自己像是生了個孩子的大孩子。從此，是一個媽媽、有一個小孩，這像是一件奇怪的衣服穿在那個完全不熟悉的自己身上。

但是，與當媽媽的自己一點都不熟，這個感覺曾讓我誤以為是不好，以為當媽媽就該完全融入，以為這樣的自己是討厭成為媽媽的自己。直到有天我想起一個過去孩子曾給我帶來的感覺。

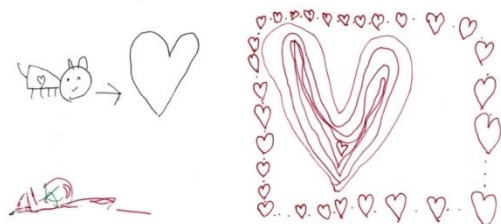
我記得，在孩子未滿一歲，是正愛笑，每天起床都好開心的時候。我在部落格寫下，「每天早上看著她醒轉過來的睡臉，就是一個魔幻時刻」。因為她的睡臉，是帶著任性、不許打擾的霸氣神情。可一旦悠悠醒轉，初睜眼，見到爸爸媽媽的臉孔，立時轉為一張靦腆笑臉，那張笑臉看著我們，從好像有點疑惑、剛認識、開心地認識到發現其實我們根本很熟，一秒內的變化勝過萬千層次的夕陽。而那一笑讓我知道，孩子意識到自己自深沈的睡眠浮起之後，不是孤單一人的。

我說：「那一笑，融化了夜的冰涼，亮過窗外的太陽。」然後方醒的她，會興味盎然爬行、轉身，從床邊的小兔娃娃與狗狗布書開始，摸弄、抓取、啃咬，彷彿不曾見過它們般地興奮著。彷彿這與昨天、前天甚至每一天都沒有改變的陳設，是從她現在睜眼這一刻才出現的。因此，每個日常的一天，都是全新的世界，為她所獨享、嚐鮮。

當時的我，看見一個新生兒身上，也許是因記憶力發展未能前溯太久，以致在她的世界裡，每天都像新的，房間是新的、床是新的、玩具是新的、甚至爸爸媽媽也是新的，就像魔法仙子每天都來為她的周遭點上一切煥然的閃亮光芒一樣。我好愛那時孩子的神情，就像雖然跟全世界都不熟，卻又愛極了每一天初來乍到的這世界。那時候的她，對我而言，也像是每一天都是一個新鮮的她，是剛出爐的奶油熱麵包，每天都來當我們的可口小孩。

想到當時孩子的笑臉，想到直到現在每一天她還是鮮澄澄滴出汁般地醒轉，像是每天早上都才來報到的，來學著來當著我們的開心孩子一樣。於是我想著，自己是不是也能每天都像個剛出爐的媽媽？跟「夏忻媽媽」不熟是不是也不是一件壞事？至少能常用新奇目光看著屬於自己的「女人與小孩」心情吧？又或許，可以把「我是媽媽」當成是一個每天的新發現，然後，「因為不熟悉當媽媽，以致於每天都在學著」，就像看著孩子也每天努力學習著發現著一樣地勉勵自己，說不定也是個還不錯的心理狀態。

於是，就這樣，是一個媽媽，有一個像是每天都剛收到的禮物般的小孩。還不壞。



圖／鯨魚班 子臻

進入新樓至今已邁入第三年了，回想當初在幫孩子尋找幼稚園時，看了不下十幾家，本已選好就讀學校，後來聽了一位媽媽介紹新樓，想說也來看看，來到這裏～哇！就是這種感覺，有沙、有樹、有烏龜、有兔子…，真是太特別了，參觀同時孩子已不知不覺玩了起來。這一切的環境真是太原始了，神所創造的大自然即是最好的導師，沒有貴族式的建築，沒有豪華的遊樂設施，也沒有很先進的上課錄影（可看到孩子上課的情形），但卻有耐心引導孩子的老師，欣賞孩子特質的老師，認同孩子分離焦慮的老師，真的很不一樣。



圖／老鷹班 陳以恆

新樓的慢，讓我在每天早上催促孩子出門時，到了學校總會被那早上的清心音樂吸引，而放慢了腳步；新樓的慢，也改變我看待孩子角度，不再被俗世的洪流所影響，而一味的想開發他的智能，刺激他的潛能，了解到生命會在適當成熟的時機綻放絢麗的花朵，第三年了，孩子從一開始的稚嫩，到如今成熟穩定，我們看到他內在的成長。一度擔心他過動，但老師看到他靜的一面，積木區、益智區與同學老師pk 象棋，聽故事的專心，在在的看出他是動靜皆宜，是好動，體力好，而非過動。

一度擔心孩子在說話語氣上經常太大聲，似乎很沒禮貌，甚至常有無厘頭的搞笑出現，不斷糾正他不要這樣，不要那樣，但似乎沒有效果，孩子表示他只是覺得很好玩，而且大家都笑的很開心，我們一直注意到他脫序的行為，沒了解到那背後孩子真正想要表達的感覺，與老師詳談過後了解到我們一直在強化他的負向行為，而孩子的內心有強烈的需要被看見，感謝老師對我們的提醒，我們開始去看他的正向行為，給予適時的讚美來強化他的善行為，孩子的心漸漸被打開了，也讓我了解到，不要用大人的高道德標準來看待一個不到六歲的孩子。

回想當全職媽媽這幾年來的生活，有時在孩子身上看到其實要調整的是我們做父母的，陪伴孩子的過程，讓我們看到自己生命中需要被修剪的部份，也是上帝要給我的一個功課，第三個孩子即將報到，相信無論何時調整我們自己，何時與孩子重新建立良好關係都不會太遲，謝謝園長及老師用心的陪伴，更感謝上帝給了我母親這個角色，讓孩子成為我生命的導師，那是我生命中最大的祝福。



神奇魔法～〈精心時刻〉

愛心班 則宇、雷龍班 永晴媽咪／元璋

一轉眼永晴進入新樓幼稚園已經第四個年頭了，很快的今年就要離開新樓上小學。這段日子以來與其要說孩子在新樓的改變與成長，倒不如說說媽媽在新樓的改變與成長。那年永晴兩歲多，弟弟剛剛出生，小小永晴瞬間變成『小小大姊姊』。面對永晴的幼稚化，當時我覺得盡了最大的努力還是徒勞無功。已經不記得有多少次控制不了自己的情緒而對我們家的小小大姊姊發飆，晚上看著孩子熟睡天使般的臉龐又懊悔不已。很幸運的永晴很快地候補進了當時的小幼班〈小熊班〉，開始了我們一家人的轉變。

那時為了接送晴晴上下學，我會請信任的鄰居照顧弟弟，雖然已經請人照顧弟弟，但是每天還是來去匆匆想快快回到小弟弟身邊。有一天苓雅老師對我說：如果沒有重要的事情的話，希望我趁早上跟永晴獨處時多陪陪她。當時這句話好像一把利刀一樣的戳進我心裡，是阿！我怎麼會這麼忽略了這個〈小小大姊姊〉的感受。我一直很努力的每天用親密育兒背巾背著弟弟念故事書給晴晴聽、用背巾背著弟弟幫她洗澡。但是我卻忽略了一件最重要的事：發自內心的陪伴我們家的〈小小大姊姊〉，我的心終究是懸掛在小弟弟身上。直至今日我才瞭解原來這就是園長一直強調的神奇魔法～〈精心時刻〉。弟弟進入新樓後我開始固定參加團契，園長的話總是帶有一股力量，每個星期三充滿電後我會更有能量去面對家庭、面對孩子。漸漸的我也發現到，媽媽改變了，整個家庭就會跟著改變。我跟先生會想辦法找時間去約會、去運動，我也會帶晴晴去約會。這些改變是無法量化的，但是會在彼此心中留下深深的痕跡，是感動，不是傷痕。



圖／愛心班 則宇

以前的小永晴是個會偷打弟弟的吃醋小妞、是會哭著說：『為什麼媽媽都不愛我？』，卻不知道媽媽已經傷透了心。現在是會賴在弟弟教室不走說：『弟弟需要她』的姊姊，同學分享糖果時也會留給弟弟。弟弟第一次參加大學習區焦慮，姊姊主動告訴我他要好好照顧弟弟。我知道以後不管發生什麼事，他們都會永遠這樣手牽著手一直走下去。我不知道新樓幼稚園用了什麼魔法讓我們家有這樣的轉變？！我只知道我們心中有愛，而且透過愛的語言我們才能有這樣的轉變。

童言童語

柯博文班 靖棠媽咪／哲秀

媽媽：棠棠，快看，有好多挖土機耶！

棠棠：真的耶！長榮大牌

媽媽：長榮？大牌？（挖土機沒有長榮這個品牌啊???)

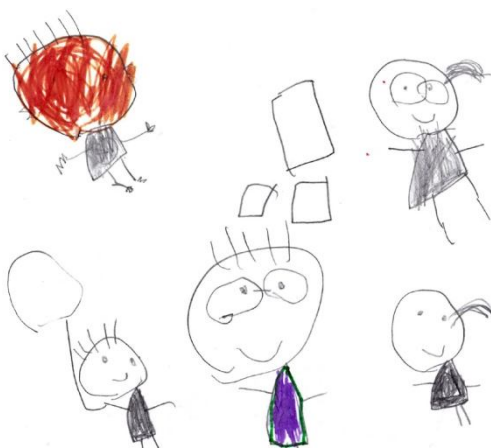
媽媽忽然領悟了，是"大排長龍"啦！



是媽媽就讀新樓幼兒園？還是孩子就讀新樓幼兒園呢？

愛心班 品翰、柯博文班 品宸媽咪／婉婷

猶記三年前一直尋找適合小孩的幼稚園，除了走訪數家的幼稚園，當然已有唸幼稚園小孩的爸爸和媽媽也是諮詢對象。經驗分享內容不外乎是硬體設施、課程設計、師資和收費等等的問題；但最不一樣的分享是位爸爸說的：「…相關細節我不清楚，要問小孩的媽媽才知道，但我一定要告訴你，新樓幼稚園讓我學了太多東西了…」，當下對這樣的分享内容，似乎沒有太多的想法和感受，但如今在新樓將近兩年的時間，終於感受到這位爸爸這一段話的意涵了，我也要說：「新樓讓我學到太多東西了」。



圖／柯博文班 邵品宸

事件一



新樓的每位小孩都是**非洲孩童的認養人**，也藉由影片的觀賞和分享，家中的哥哥更清楚為什麼他們需要幫助；聖誕節的義賣會讓小孩們貢獻他們的力量，用小孩的方式去幫助他人，哥哥和妹妹兩人知道了其實還有很多需要大家幫助的人。也因為這樣，讓我們做父母的去思考如何引導他們能發自內心的意願去幫助這些人，所以我們替他們準備了兩個存錢筒，其中一個是他們願意捐獻的存錢筒，一個是屬於自己的存錢筒，很開心的是，每個月捐獻的存錢筒一定可以超出 35 元，他們可以歡喜的帶著捐獻存錢筒到班級，將他們願意捐獻的部分投入愛心麵包。但更值得學習的是另一個媽媽的做法，當我將存錢筒的方法與她分享討論後，她加上了小孩的能力，她讓小孩自己做好家中的資源回收，帶著小孩和小孩整理好的回收品一起到資源回收站，將換到的金錢再捐獻到愛心麵包。雖然不知道小孩們可以領悟多少，但我相信小孩知道他自己有能力且願意去幫助人是一件好事。

事件二

學校老師常常會帶著小孩**禱告**，逐漸的我發現小孩的思考慢慢改變了，也感染了我。記得有次下雨天去接小孩時，對著哥哥說：「還好老天爺讓我來接你們的時候沒有下雨」，哥哥卻接著說：「感謝上帝，下雨讓水庫有水了」。讓自己好震撼，因為唯有正向思考才能從「怨天尤人」、「消極悲觀」走向「感恩惜福」、「積極樂觀」，價值觀就會產生正向改變與結果，自己也會有更多的能量，願意做更多的事。



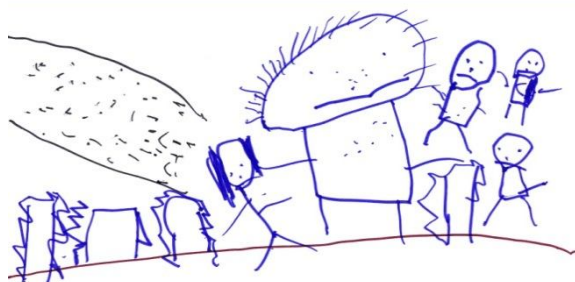
事件三

小孩會跟著我們一起看新聞，當然他們一定會問：「媽咪，她說什麼？」；「爸比，他們發生了什麼事」…，當然我們也會轉換他們聽得懂得語言解釋新聞事件，讓他們了解發生了什麼事，但正因為與

妹妹一段的對話讓我知道，我雖然解釋了新聞事件，卻忽略了新聞事件背後的省思與意義。某天正在幫妹妹洗澡，她用認真的神情告訴我：「我們已經有三顆看不見的炸彈，我們不要第四顆，不然爆炸了，我們沒地方躲，…」，我很清楚的了解她正在用她理解的語言在告訴我核四的事件，如同我對他們在解釋新聞事件一般，在一旁的哥哥也說起我們要如何節能減碳。接著我沒想到這對兄妹認真的做起愛地球的事情，首先不再搭電梯了，還好我家只在四樓；盯著有無隨手關燈，偷懶的媽媽會說：「愛護地球，你可以幫我關電燈嗎？」本來叫不動的小孩，現在跑第一；外出丟垃圾時，兄妹倆很認真的找資源回收筒，一定會做好垃圾分類；吃早餐時一定選那家早餐店，理由是這家早餐店用走路就可以到，不用開車。我也想起老師和媽媽們一起做酵素的事和帶手帕的習慣，讓我體會到對小孩的教育不是只有讓他們「知道」而已，應該要身體力行才有意義，而這樣「行動」能力，是老師和小孩教我的。

在新樓學的東西絕不是只有這三件事而已，但這三件事讓我知道要「關心」的不僅是人、還有社會和地球，而且要正向思考和付諸「行動」，才有意義。而「關心」和「行動」，是「學習」而來，也因為「學習」，所以「關心」和「行動」會做得更好。

所以到底是誰來讀書呢？答案是：「感謝我的小孩讓我和他們一起念幼稚園」，我們學會什麼呢？我和小孩逐漸地建立「關心」的能力；學會「行動」的能力；培養「學習」的能力。



圖／愛心班 品翰

童言童語

愛心班 品翰爸爸／崇榮

這天爸爸很認真的對著哥哥和妹妹解釋「親妹妹」的意思。

爸爸：「和你同一個爸比和媽咪的人就是你的親妹妹。」

品翰哥哥：「妹妹和我有一樣的爸比和媽咪，所以宸宸是我的親妹妹，那林×愉（表妹的名字）就不是我的親妹妹了。」

爸爸：「是阿！」爸比和媽咪還頗得意，小孩著麼快就瞭解了，這時妹妹說話了，

品宸妹妹：「不對阿！我已經快要變成中班姐姐了，所以不是輕（親）妹妹阿！應該是重妹妹才對！」

愛在新樓·新樓有愛



貓咪班 婕妤媽媽／幸洳

想當初，婕妤是我在匆忙及倉促的決定下進入新樓幼稚園的，她並沒有太多的時間做好就學的心理準備，這也是我非常擔憂及不捨的一點。然而，在她度過適應期的期間，我看到了新樓的老師們對待孩子的用心及耐心，真的是打從內心的佩服及感恩。年幼的孩子要從父母呵護的羽翼中，到一個完全陌生的環境下生活，對幼小的心靈是很大的衝擊。但當我看到老師們用無比的耐心試著以漸進的方式來接觸每位孩子，讓他們慢慢卸下心防，我擔憂的心也轉為放心。一直以來婕妤都是一個警戒防禦心較強的孩子，除了她熟悉的人之外，她通常都以拒絕接觸的方式自我設限。所以從一開始對新環境的陌生及抗拒，到能夠自在的與老師和同學互動，這樣的轉變是當初的我所難以想像的。

從入學至今近兩年，我所感受到婕妤最大的改變，就是情感上的表達。當她有情緒時，從過去只會哭、抗拒、生氣…，到現在能清楚的表達她當下的感受，「我現在好生氣、我好難過…」、「我好想媽媽。」…等。藉由語言的表達以及同理心的傾聽，讓孩子感受到的是尊重的態度，而不是一昧的發號孩子「安靜」、「不要哭」的命令。新樓的教育方針，不僅讓孩子學習了情緒的抒發和控制，也讓做父母的我們上了一課。



圖／貓咪班 婕妤

而園內諸多的活動以及活動背後所存在的意義更是豐富了孩子的視野及體驗，每當拿到婕妤的學習檔案，一頁一頁的翻閱看著她一段時間以來在園中所進行的活動及學習，心裡總是感到無限的喜悅。婕妤就像個海綿般不斷的吸收，她參與的每一次活動，都代表著她的學習成長及她對人生的新體驗。這些都可以從她的表達能力、活動能力、自理能力…等看得出明顯的改變及成長。相信對婕妤而言，在新樓的每一天都是精彩而豐富的。每次聽老師轉述婕妤平日在園內的情形，每每都讓我又驚又喜。很難將老師所形容活潑、聽話的婕妤，和在家總是吵鬧、搗蛋的小孩聯想在一起。我想小孩的潛力是無限的，透過各種的挑戰及學習，讓我們驚訝於她一日一日的成長及進步。

從入學以來，婕妤挑戰了好多她人生的「第一次」，第一次與家人分開、第一次嘗試著融入新的團體、第一次挑戰單獨入睡、第一次爬樹……等，這些對她的人生都是珍貴的「第一次」體驗。現在的婕妤可以看著相片一一叫出同學的名字，老師教的歌曲也會哼唱，常常將在校所學習的遊戲、歌謠……等，在家自得其樂的如法炮製一番，每當看到她拿著故事書說：「婕妤老師要講故事了，小朋友快來坐好」。我心中總有一股莫名的感動油然而生，並深深的覺得，孩子的適應力及學習力真的是不容小覷！

然而對於新樓幼稚園的一些教育的原則，例如不教小朋友 ABC 和ㄅ ㄆ ㄇ 等，我一開始也抱持著懷疑的態度，但看著婕妤這兩年來的成長，我才了解新樓如此訂定教育方針的苦心，在新樓的孩子們所擁有的幸福與快樂，是其他被迫過早開始學習他們還不需要的知識的孩子們所無法比擬的，在新樓之中如此活潑而自然的教育環境，不去給孩子施加不必要而沉重的壓力，讓他們都能擁有幸福而單純的美好童年，我認為這是一份給婕妤最珍貴而無法替代的禮物。即使婕妤在沙堆中玩得全身髒兮兮，但她臉上所顯露出的專注神情，對我來說便是最大的欣慰。

媽媽最大的快樂

貓咪班 婷安媽咪／青華

安安：

能來新樓都是因為你的緣份，那年你生病在新樓醫院住院，住了三天，第三天下午護士阿姨說你檢驗出來沒有狀況，媽媽好心疼你，就抱著你到樓下走走，開始我們就和爸爸走到神學院，讓你看悠閒在其中散步的鳥，後來又走到對門，才發現有一個有飛機的小樂園，看起來是一間幼稚園，媽媽看到大樹、黑沙，心中覺得這真是個好地方，就跟爸爸商量把你和哥哥轉學來這裏。

二歲半的夏天，你已經可以讀幼幼班的年紀，就把哥哥跟你一起轉學過來，你初到幼幼班時，媽媽陪你陪了七天，跟著幾個媽一起陪伴自己的小孩，最後老師提議一起放手吧！第二週開始你一到新樓人未到聲先到，一聽就知道那個高八度音尖叫的安安又來了！也讓媽媽知道你的聲音是很有潛能的，直到一學期後，就很少聽到你的叫聲了，你也大概熟悉新樓的環境了。

轉眼至今，你在新樓的日子，已經過了四分之三，你從最小的幼幼班小孩到現在已經是中班的小姊姊了，你從每天得爸媽七催八請抱進學校的孩子到現在一早起床就說我要去上學，挑戰自己走進去的小可愛，你從只能看哥哥姊姊演戲的孩子，到現在演了戲也嘗試說出你第一句台詞，你的改變實在很多。

每次發現你又成長一點，又勇敢一點，家中不變的都是好好慶祝一番，因為你的成長，媽媽跟著去吃了好幾餐大餐：第一次說台詞的「我要甜甜圈(戲中的台詞)」大餐、自己走進彩虹門之「我會走進去」大餐、第一次踢蛙腳之「蛙腳生日快樂」大餐、會發出ㄍ的音(之前都會把ㄍ發成ㄉ)之「我會說話」大餐，每一次的大餐，全家人都很開心的為你而高興，興奮你又突破人生的一個小關卡，而你也開心的不得了。

媽媽很高興，你能有這樣一個環境，能讓你喜歡，讓你開心，你好喜歡每一個帶過你的老師，喜歡你的同學，也喜歡啞比、公雞、烏龜，喜歡沙坑、大樹…，是這種種的一切才讓你如此開心自在。媽媽不在意你有沒有學到些知性的知識，媽媽只在意你每天回來跟媽媽分享的小快樂，分享你作的小鳥巢、錢、畫的小公主、在學校找到的小寶藏，及在家中常常見到新樓的影子，兄妹倆常在晚上拿著小板凳站在上面唱：「天父的花園」，假日在我們家就會出現兩個廣播小老師口中唸著：「貓咪班 xxx，你的媽媽來接你了」，一個個把小娃娃接走，相信是有那麼的快樂，不然不會在你們身上看到那麼多有關新樓的演出，看你們那個藏著很多滿足的小臉蛋那就是媽媽最大的快樂。



我親愛的孩子，媽咪謝謝你



柯博文班 思寬媽咪／秋伶

五月是母親節，我與所有的母親一樣，都非常感謝我的孩子，讓我成為一位母親，孩子是上天賜給我們的寶貝，但是我們常常擁有了寶貝卻不知怎麼去保護這個寶貝，所以啊！當媽媽的都需要學習，才能讓寶貝真的成為寶貝。

很感謝新樓豐富了我當媽媽的知識及常識，慢慢懂得去發掘這個寶貝跟養育他。真的非常感激。上天給了我們這一個寶貝，但是他並非讓我們能永久的跟寶貝在一起，有的人可能只相處了一夕，有的人可以一輩子，而我，目前醫生告訴我只剩下六個月的時間可以跟我的寶貝相處，我真的真的很想看著我的寶貝成長、蛻變，但是上天給的時間卻是因人而異。

而現在我羸弱的身軀，只能懷著滿滿的愛，注視跟想念著我的孩子，已經沒有力氣為他做什麼事了。這是一條坎坷的奮鬥之路，我告訴自己一定可以衝破醫生的魔咒，人生之路可以走的更長更久，只是戰果如何？還是要由上天來定奪。現在，看著這篇文章的媽媽們，你們都擁有了比我更長的時間與寶貝相處，一定要好好把握。

最後，要告訴我親愛的孩子，媽咪很謝謝你從天上下來陪伴媽咪，只是天上有些事情會提早叫媽咪回去，但是媽咪的愛永遠留在地球，守護著你。如果媽咪真的先到天上了，如果想念媽咪，就看天上最亮的那一顆星，媽咪會在那邊笑著望著你，一起唱我們喜歡唱的歌。

童言童語



柯博文班 思寬媽咪／秋伶

思寬：我今天觀察學校的雞，發現有 6 隻小雞，3 隻黑的，3 隻白的。

媽媽：那有沒有金色小雞呢？

思寬：有，第 9 隻就會是金色小雞了。還有 4 個蛋還沒有孵出小雞，等第 9 個蛋孵出來就會是金色小雞。

媽媽：為什麼呢？

思寬：因為第 9 個蛋是金色的，而且有 2 個眼睛。

媽媽：！！？？（傻眼）



【孩子的愛】

貓咪班 予希媽咪／郁菁

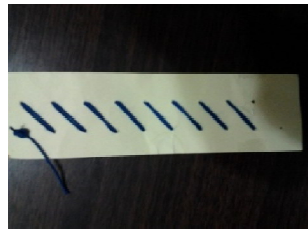
大希：妳知道什麼時候我會不愛妳嗎？

那就是“沒有時候”，語畢，

在尿尿前先掀起馬桶圈，說：妳看，這就是我愛妳的表現。



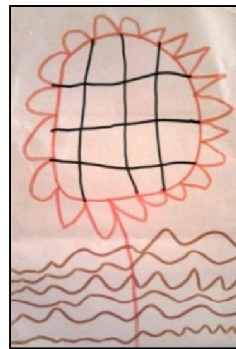
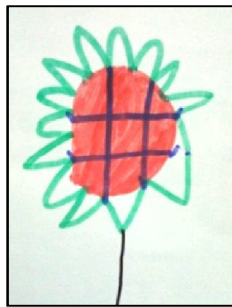
嚴格說起來，
我算是很得寵的媽媽，
大希常常會進貢一些東西
表達他對媽媽的愛：手鍊



可當書籤的縫工

送給媽媽的花(自從我教他畫向日葵後，他的花就都長這樣)

註：



上幼兒園一年多來，大希在情緒上的表達越來越多，方式也越來越豐富，不管是快樂的、想念的、難過的、生氣的、害怕的、害羞的…，他開始可以更自由也更明確的讓我們知道，我想這是他，也是我們成長的地方。



～ 童言童語 ～

樂高班 葉書伶

書伶阿嬤剛在美容院洗完頭髮，

伶伶：阿嬤，妳的頭髮怎麼這樣？

阿嬤：好看嗎？

伶伶：…… 妳以前年輕的時候比較漂亮

弟弟睿仔：阿嬤，妳剪這樣很漂亮

阿嬤：你好棒喔…



父母的觀點何以對孩子那麼重要？

貓咪班 如一媽咪／音如

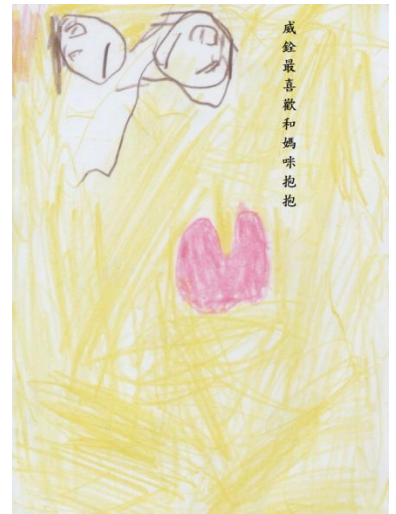
3月中時，櫻如老師就跟我邀稿，邀請我寫些東西跟大家分享。說真的，我想了好久，還真的不知道要從何寫起。開頭就刪刪改改了多次…我想就從我工作經驗中跟大家分享，父母的觀點何以對孩子那麼重要？

我的職業角色是個心理師。我工作的對象從青少年到大學生到成人都有，而10個當事人中有9.5個是對自己缺乏自信，因此我常跟他/她們分享的一件事就是「自信心是長出來的」。以下是我跟我的當事人在探討自我時，時常分享的一段話：在幼兒階段，尤其是0-2歲的小幼兒，都有著冒險的精神，去做自己從來沒做過的事。當baby還被抱在懷中時，他們從來沒用兩隻腳走過，然而他們並未因不曾有過這樣的經驗，而對自己的能力產生懷疑。他們天生就對自己的能力充滿全然的信任，並對周圍所有的發生感到無比的好奇，他們對從來沒做過的事，都勇於嘗試、勇於冒險、勇於體驗，而且他們也不會因在學習走路時，多次的跌倒、受傷而拒絕用雙腳站起來。你、我都是這樣從爬到走、跑、跳、到學會騎車。

你也許可以將這個過程看成只要身體發展成熟了，這是再自然不過的事。然而我相信的是，我們與生俱來就擁有一種能力「去做我們從來沒做過的事」，而且往往我們會對自己的能力感到驚訝不已！還記得自己的寶貝在站起來的那一刻，臉上驚訝及驚喜的表情嗎？他們就是秉著這股相信自己的精神，去體驗自己真的辦到了，即便一開始只是剎那的片刻，孩子們焦點是放在「看，我剛剛真的辦到了！我就知道！」。

我們每個人都是這樣長大的，然而我們早已遺忘了我們與生俱來的能力，但這股能力並未消失，它一直存在每個人的內心深處，等待我們重新啟動。而我們得承認，變成大人的我們，不如孩子對自己生命的信任，我們比孩子還要缺乏勇氣與對自己的信心，或者說我們已從我們的成長經驗中學會小心翼翼，再加上我們對孩子的愛，我們擔心孩子受傷受挫，因而伴隨著許多「禁止令」，逐漸地剝奪了或扭曲了孩子對自己能力的信任感。而我們也是這樣被帶大的。這就是一種家庭生命的循環，沒有對錯，而是一種現象。假若你想喚回自己早已遺忘的能力或想呵護孩子對自我能力的信任，那麼那會是一個很美的過程，從「重新發現自己」到「允許孩子體驗他/她自己」，到「允許孩子成為他或她自己」。

允許孩子體驗自己成為自己的父母，通常他/她們的孩子是較有自信心及較有能力感的。如何允許孩子體驗自己，在沒危及生命安全的前題下，身為父母的我們得學習放手，任由孩子去冒險。我的工



圖／愛心班 威銓

作經驗發現，父母過度的保護，其實就是在傳遞一個訊息，告訴自己的孩子「我不相信你可以自己處理得很好」、「我不相信你的能力」。而事實是，父母覺得自己處理得不好或不相信自己是有能力因應的，所以他認為孩子也不可能辦到，因為他還是個孩子。我有一個當事人曾告訴我，雖然她的父母從來沒用語言告訴過她「我不相信你可以」，然而她就是接收到父母的不信任，那個不信任讓她一直很想跟證明自己，然而卻陷入不斷循環的「無能感」，當然她不會對自己感到滿意及有自信。而這是怎麼發生的？

孩子一開始不會因為我們的「禁止令」而真的停止嘗試或體驗新奇的生命！還記得幼兒所有的初期經驗，都是將焦點放在「看，我剛剛真的辦到了！我就知道！」，即便那個成就對他/她們來說只是剎那的片刻。可是在與父母的互動過程中，父母開始教會孩子將焦點放在「剎那片刻的其他大部份時間」，可想而知，孩子對自己的信任會逐漸消失。假若父母告訴他一歲多剛在學走的孩子「你看，你只能站那麼2秒，而且接下來你摔跤了、受傷了」，這孩子會如何感覺？很慶幸的，孩子那時後還聽不懂，而且他們當時對自己的全然信任能量太強了！

要孩子長大後對自己充滿信心，並且仍然勇於挑戰，就得學習幼兒看待自己的觀點，**就是去欣賞孩子真的辦到的片刻**，即便只是剎那間，因為那個剎那間就是一切力量的來源。而孩子就是在感受父母是如何看待自己、回饋自己的過程中學會以父母的角度看待自己及重塑對自己能力的感覺。自信心就是在家人間每日每日地、不斷重複地互動與回饋過程中「**逐漸穩住出生時對自己原有的信任**」或「**逐漸失去對自己能力的相信**」。

我們看世界萬物的角度，會傳遞給孩子，而孩子尚未有判斷力，因此他們會全盤接收，有些觀點會隨著他們的成長學習或生命經驗而有所修正，或是有所增強。我們的確對孩子的發展有著重要的份量。然而也沒必要小心翼翼地過了頭，因為我還有一個相信，就是人都有自我療癒的能力或者自我修復的能力，就像河川擁有自我淨化的自然能力一樣。這也是生物與生俱來的能力之一！v. v

~ 童言童語 ~



愛心班 喬恩媽媽／杏娟

睡前，

我平靜地勾勒著全家人的未來圖給小喬聽。

淡淡地訴說：「以後這個家可能就剩下我和老黑人（爸鼻）住了。

哥哥娶了白雪公主就搬出去，妳呢？也會嫁給白馬王子，然後搬到很遠很遠的地方去……。」

話還沒說完，小喬竟歇斯底里地大哭著說：「不！我不要！」

現在在演哪齣戲還真得看不懂。她一邊擦拭著模糊的淚水，

一邊哽咽著說：「我只要住在『福居』而已。」。

啊？什麼是『福居』？實在是丈二金剛摸不著頭緒。

哥在一旁說：「『福居』就是我們家對面正在蓋的豪宅啦！」

玩出創造力



無尾熊班 奕詠爸爸/盈彬

晚餐過後不久，3歲的詠，奮力的衝向剛下班的爸爸，要玩【倒立飛機】的遊戲，也不知道詠是怎麼發明這一個名詞，隱約記得，也許是以前有【顛倒人】的遊戲，加上常常玩的【飛機】活動吧，就這樣被拼湊成新的名詞與活動。玩完了倒立飛機，再來一個【起重機】的遊戲，有時爸爸起重機不穩，詠就跌落在安全的地墊上，和爸爸研究，如何才能讓起重機穩定的發揮功能，把詠舉起再翻一個跟斗。睡覺前聽著媽媽說【小寶寶要來囉】的繪本，有時自己小聲重複著媽媽的語調，問一些自己想像的問題，有時糾正媽媽跟之前講的不同，然後漸漸沉沉的睡去。在爸爸的身體的保護下，詠想像著在日常生活中認識的飛機和起重機，興奮又紮實地模擬並且感受到自己身體的不同狀態，也協助爸爸玩出穩定合作的遊戲；在媽媽的陪伴下，讓故事情節在頭腦中運作幻想，順利的讓詠渡過了妹妹出生時，與媽媽的第一次分離。

英國著名的精神分析師暨小兒科醫師溫尼考特【Winnicott】，在延續精神分析始祖佛洛伊德【Freud】對於潛意識分析的論述中，加上自己的臨床經驗，指出在每個人成長的過程中，潛意識中有一個過渡空間，用來做為內在想像與現實世界中間的一個轉換場域，這個轉換的過程就是靠著【玩】來進行。小嬰孩會在這一個過渡空間，將許多的內在想像慢慢與外在環境經驗的現實進行交流，出現一些過渡現象。這種過渡現象反映出孩子內在幻想的議題，經過主動性的模擬，印證及修正在孩子心靈中已存的幻想世界，並拉近與外在現實世界的距離。這個空間必須具備充分的保護性，可以讓小孩盡情地嘗試，進行思考與動作的模擬與創造，沒有好壞的評斷，沒有絕對的時間概念，沒有真假的區別，沒有一定的順序或成人理性式的現實邏輯。只要在保護而沒有惡性干擾的情境下，孩子運用自己的創造力，可以想出或玩出屬於自己的解答與邏輯，雖然在成人的眼光中，這些想法尚屬幼稚或零散，甚至是無稽，但是經由這一個空間所經歷的過程，將會建立自我發展與認同的基礎，從這一個基礎，才能發揮天生具備但是仍待開發的潛能，慢慢整合屬於小孩自己內心王國的拼圖，進而創造出面對現實生活的適應能力。

但是經由這一個空間所經歷的過程，將會建立自我發展與認同的基礎，從這一個基礎，才能發揮天生具備但是仍待開發的潛能，慢慢整合屬於小孩自己內心王國的拼圖，進而創造出面對現實生活的適應能力。



圖/老鷹班 劭逸

這個保護性的過渡空間，對小孩來說，當然就是以父母親所建立的愛的空間為出發點，並且依此可以廣泛延伸到舉凡任何可以提供足夠安全的硬體和軟體都算。比方說，小孩熟悉信任的照顧者的視線內或懷抱中，與照顧者相關的熟悉的空間及布置，熟悉的聲音或情境或感覺，都可以提供給小孩一個具有安全基礎的模擬場域，這個空間只要【足夠好】就可以了。所謂的足夠好，絕對不是所謂的無菌或無任何挑戰，而是，有極限的照顧，超過這個極限後，小孩除了感到挫折外，也會嘗試創造，以面對現實的殘酷衝擊。比方說，在小孩開始必須和媽媽暫時分離時，會開始喜歡吮吮手指，或對著絨毛玩具把玩說話，這是孩子在創造出可以象徵媽媽的物品與方式，以減緩分離焦慮的難過。還記得詠在剛開始進幼稚園，帶著小狗玩偶，到後來咬夾克的領子，都在為自己創造出一些方式，來面對與媽媽暫時分離的難過。

在經由玩的過程所產生的創造，是一個主動且主觀的狀態，照顧者所能扮演的角色，在於協助【facilitating】這一個過程的進行，而非主導，就算照顧者想主導，小孩也不會輕易放棄自己的自主性，你會發現，當你試圖主導的元素，到了這個空間，小孩會以隱性或顯性的方式，讓主導權回到自己。常見的例子，比如當你想幫小孩完成一件勞作，小孩會不希望你的過度參與，他只要你照他的想法及步驟來參與，如果你堅持要用自己的方式，就會出現衝突，或是小孩會表現出失去興趣的態度。

回到主題的【玩】，是小孩在成長歷程中的自發性【模擬實作】，進而可以實踐【創造力】的基礎，用來調整想像與現實世界的落差。常常我們會在意孩子玩的內容，曾幾何時，當你以為小孩拿著鈴鼓在玩，仔細一問，被變成一架飛機，或是炒菜的鏟子，不急著去糾正小孩的【想像】，這就是小孩的語言與世界，飛機和鏟子可能是與父母親聯結的經驗物品，鈴鼓是新的物品也是被賦與想像的象徵，這就是與現實的適應過程。讓你的孩子好好的玩，啟動幻想世界的豐富資源，面對未知的現實世界，才有更多的創造經驗接受挑戰。

幾點提示

- 一、以開放的態度鼓勵小孩嘗試的玩，並真正做到事後不以成人思考邏輯來評斷或責備的態度，小孩才不會不敢玩。
- 二、允許並保護孩子，用小孩自己可以接受的方式，玩出屬於自己的創造力，只要沒有安全的顧慮，照顧者可以只是在旁陪伴觀察。
- 三、先不要用成人的觀點，帶有目的的去干涉或催促孩子的玩，真正的玩是因為暫時擺脫了現實目的，才可能會玩得出創造性。
- 四、如果必須顧慮到現實的因素，照顧者可以提示孩子現實的狀態，然後一起玩出適應的方法，比方說，爸媽送小孩到幼稚園後要離開，運用孩子可以接受創造的物品或儀式，逐步的適應。
- 五、這篇文章指出的【玩】，不見得是快樂的過程，也不是一般的玩樂，而是一種【嘗試的活動】；文章中所定義的【創造】不是所謂的成功的發明，而是孩子心靈世界對於現實世界的一種【適應方式與過程】。

淺談急性中耳炎

愛心班 楊涓涵、楊博鈞爸爸/振楠

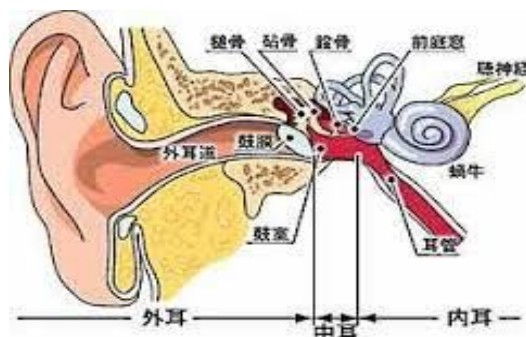
一、前言

急性中耳炎是小孩子常見的感染症之一。一般來說，易患感冒的季節，也是急性中耳炎好發的季節，在台灣以秋末冬初及一至三月最多。根據統計，到三歲時，將近有一半的小孩得過中耳炎。中耳炎可造成其他嚴重的併發症，並可能影響聽力造成學習困難，不能掉以輕心。

二、耳朵結構

耳朵可分為三個部份外耳、中耳及內耳，外耳包括耳廓、外耳道及外側的耳膜，耳膜界於外耳道與中耳腔之間分隔中耳與外耳，中耳包括耳膜的內側、三個聽小骨及前內側一小管，稱耳咽管(又稱歐氏管，咽鼓管)通往鼻咽腔，當吞嚥或打哈欠時，平時閉合的耳咽管會張開，可平衡中耳與外界的壓力。中耳再往內就是內耳，它含有平衡及聽力器官。

小孩的耳咽管比成人短，且較為水平走向，所以一旦有感冒上呼吸道感染時，細菌或病毒就會藉由耳咽管進入中耳腔引起發炎。其它可造成中耳炎的原因還包括擤鼻涕太過用力、鼻咽腫瘤、或是腺樣體肥大等。其實任何可引起耳咽管功能不良的原因，均可導致中耳炎。



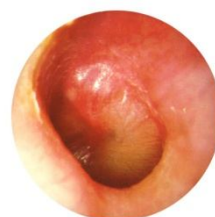
三、急性中耳炎的症狀與診斷

急性中耳炎的症狀可有發燒、頭痛，耳脹、耳悶、聽力減退、耳鳴等，若中耳腔壓力過大時還可導致耳膜破裂，可有血或膿流出，小兒由於語言表達能力差，表現可能只是手拉扯或摩擦有問題的耳朵，嬰兒則會表現出激動，煩躁不安與哭鬧等情形。

醫師一般會用耳鏡檢查耳膜是否紅腫、耳膜內側是否有積液，及觀察打氣時耳膜是否跟著震動。一個正常的耳膜，在打氣時會隨著壓力變化而移動。另外有時會做兩項檢查來幫助診斷：一是鼓室圖，主要是用來測量中耳的壓力和耳膜的震動度；另一項則是聽力檢查，是在測量不同音頻下孩童聽力損失的程度。



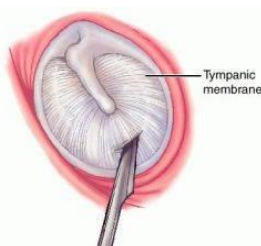
Normal Eardrum



Acute Otitis Media (ear infection)

四、中耳炎的治療

急性中耳炎的治療以抗生素為主，必要時施予鼓膜切開術引流。一般抗生素須給予 10 至 14 天才算是足夠的療程，並且要定期追蹤，以免復發或轉變成漿液性中耳炎。中耳積水一般在中耳炎治療後 1-8 周會自行排出。雙耳 3 個月或單耳 6 個月後仍有中耳積液情形，則可考慮將耳膜切開吸出黏稠體並在耳膜上放置通氣管，將中耳積液引流出來。通氣管有二種功能：一是將中耳積液排出；二是通氣，取代了原有耳咽管功能。



一般而言，通氣管置入耳膜後，經過六至十二個月會自動脫落。一但未脫落，可在門診將通氣管夾出。在通氣管置放期間，應注意避免污水進入耳道，並規律服藥及回診，直到醫師檢視後告知停止藥物治療時，才可以停止。注意一定要追蹤到中耳狀況完全正常為止。

關於急性中耳炎-爸媽可能想知道的事情

無尾熊班 奕詠媽媽/言穎

由於老師提到有些孩子遇到感染中耳炎的困擾，而洵涵爸爸已經對中耳炎做了詳細的介紹，希望能再提供一些對照顧上的建議，於是我想了一些爸媽常見的疑問或我被問過的問題來作分享：

1. 醫師診斷孩子有中耳炎，開立了抗生素，孩子狀況好轉後，可否停止用藥，或減少劑量呢？

中耳炎之抗生素治療有一定的療程，一般兩歲以下之標準療程為 10 天，2-5 歲之嚴重性中耳炎也是 10 天，2-5 歲輕至中度之中耳炎可以考慮使用 7 天之療程，但在服用完藥物之完整療程後仍須讓醫師檢查是否已有改善。一般來說，孩子在使用藥物後 2-3 天內耳朵疼痛及發燒等症狀皆會有所改善，但耳朵內可能還存在著引起感染之細菌，若提早停藥將會導致這些細菌重新開始繁殖，復發性感染將更加凶險。關於藥物的劑量，醫師是根據不同的疾病以及孩子的體重做計算，而藥罐上或仿單上有時標示的是簡略的以年齡來標註劑量，並且並無註明是針對何種疾病，所以請不要自行減少抗生素劑量，因為劑量不足就殺不死抗藥性菌種，反而會讓抗藥性菌種增生。若孩子吃藥後覺得腸胃不適，可以與您的醫師討論作藥物之調整。

2. 有甚麼方式可以預防中耳炎呢？

有 80% 左右的小兒細菌性急性中耳炎是肺炎鏈球菌與不可分型嗜血桿菌感染所造成的。目前已經可以使用肺炎鏈球菌疫苗來有效的預防這類細菌的感染所引發之中耳炎，同時也可預防肺炎鏈球菌引發的侵襲性肺炎。在民國 100 年之前所使用的肺炎鏈球菌為七價疫苗 (PCV7)，雖然這七種肺炎鏈球菌血清型，因為疫苗的打壓而減少了，但不屬於這七價的血清型細菌卻悄悄的竄起，特別是 19A 這個血清型。新的 13 價疫苗 (PCV13) 就包括這隻 19A，且衛生署自今年 3 月 1 日起實施 2 至 5 歲幼兒公費肺炎鏈球菌疫苗 (PCV13) 接種政策，提醒家中有民國 97-100 年且出生年滿 2 歲，過去未曾接種或尚未完成 13 價肺炎鏈球菌疫苗 (PCV13) 接種時程之幼兒家長，可以備妥兒童健康手冊及健保 IC 卡，帶孩子至各地衛生所或醫院診所完成疫苗接種。另外目前還有 10 價接合型中耳炎肺炎鏈球菌疫苗，則是涵蓋 10 種肺炎鏈球菌血清型且對於不分型嗜血桿菌也會有保護力，亦可以減少急性中耳炎的發生，父母可以依孩子的狀況考量選擇接種。另外，每年秋天開始施打之流行性感冒疫苗，除了可以降低流感病毒所引起之上呼吸道感染外，也可降低其併發症 (例如中耳炎) 的發生率。

3. 除了可以施打疫苗外，有沒有甚麼在照顧上可以注意的方式可以預防中耳炎呢？

根據美國兒科醫學會 2013 年對中耳炎之處理準則，建議可以做下列之生活習慣之調整以預防中耳炎之發生：

- ◎ 建議母乳哺餵至少六個月。多個研究接證實母乳哺餵六個月可顯著降低中耳炎與反覆中耳炎之發生。
- ◎ 不要吸二手煙。二手菸的環境是中耳炎反覆發作的溫床，家裡有人抽菸的話請務必戒菸。
- ◎ 不要躺著用奶瓶餵奶。躺著進食時小量的奶可進入耳咽管而容易中耳炎，要有個 45 度的角度餵奶才正確。
- ◎ 寶寶滿六個月後不建議使用奶嘴。
- ◎ 減少感冒的機會。建議均衡飲食與睡眠，多運動，會有較好的免疫系統。勤洗手，養成良好衛生習慣，可以減少感染的機率。

4. 得過中耳炎的孩子可以游泳嗎？得過中耳炎可以坐飛機嗎？

若是孩子耳膜沒有破，也沒有置放中耳導水管，那麼是可以游泳的。但若孩子耳膜有破損，或有接受置管治療，則要暫時避免將水弄進耳朵，不建議在水面下游泳。關於坐飛機，可以教孩子在飛機下降的時候，喝水或嚼口香糖，皆可幫助中耳腔減壓。

5. 中耳炎會傳染嗎？可以去上學嗎？

中耳炎不會傳染。若燒已退，孩子感覺較好，有人可以定時管理孩子用藥，就沒有必要把孩子限制在家。

6. 中耳炎反覆發作怎麼辦？

六個月內超過三次中耳炎或一年內超過四次感染則定義為反覆性中耳炎。文獻回顧顯示長期低劑量之抗生素之使用的確可以減少使用期間一部分中耳炎之發生，但停藥後機率又會恢復上升，在考量長期使用抗生素之代價以及可能之副作用下，美國兒科醫學會 2013 年之中耳炎治療準則並不建議常規使用預防性抗生素來處理反覆性中耳炎。而中耳導水管之置放，雖然對於持續之中耳積水是有效之治療，但對於反覆性中耳炎之預防仍屬於爭議性的議題。所以若孩子有反覆性中耳炎，請跟您的醫師討論適當之處理方式。反覆中耳炎對孩子和爸媽都是很厭煩的事，然而，這是暫時性的，隨著孩子成長，抵抗力會變好，且耳咽管的形狀隨年齡發育會減少堵塞之可能性，孩子的耳部感染機會就會逐漸下降。



圖／愛心班 楊博鈞

牙科常見Q & A

貓咪班 泓任媽媽/巧俐

關於看診時常常被詢問的問題，在這裡整理成簡單的Q & A，希望能讓大家更了解如何看待乳牙喔！

Q：何時需要開始幫小朋友刷牙？

A：當小朋友有牙齒就要開始刷牙了。有沒有用牙膏都沒有關係，重點是，睡前刷完之後就不能再吃任何食物飲料了，只能喝白開水。有不少家長讓小朋友刷完牙之後又喝牛奶，這樣就失去了清潔效果，必須重刷，漱口並沒有辦法達到有效的清潔效果。另外，小小孩手部小肌肉不靈活，讓他自己刷牙只是培養刷牙的好習慣，並沒有辦法自己刷乾淨，因此，刷完之後必須幫他補刷。



Q：何時需要帶到牙科塗氟？

A：健保局給付五歲以內小朋友，每半年塗氟一次。我們建議當小朋友會吐口水的時候就可以帶來塗氟了，可以在家裡先用開水練習吐口水，我們的目的是希望小朋友吐出口內多餘的氟膠。

Q：乳牙重要嗎？蛀了需要補嗎？

A：乳牙非常重要。蛀牙就是細菌感染，不處理就會一直擴散，等到變成牙髓炎就會非常疼痛，不但影響到生活品質，一旦演變成蜂窩性組織炎，還會對健康造成不良的影響。此外，若因蛀牙太嚴重導致乳白齒必須提早拔除，會導致後方長出的第一大白齒往前倒（約略六歲左右），佔據日後恆牙小白齒欲生長的位置，造小白齒長不出來或是齒列不正。通常，乳白齒過早缺損時，我們會建議裝空間維持器，避免後方牙齒往前倒。

Q：乳牙抽神經會不會影響將來的恆牙？這麼小抽神經會不會不好？

A：不會。因為乳牙與恆牙都有自己的神經，抽掉乳牙的神經並不會影響未來恆牙的生長。當蛀牙太深造成神經暴露出來或者嚴重抽痛的感覺，就必須抽神經，抽神經只是為了將乳牙保留下來，期望它能夠在口內待到換牙。

Q：容易蛀牙跟體質有關嗎？

A：有。就像有些人比較容易生病有些人比較不容易生病一樣，牙齒也會有容易蛀牙和不容易蛀牙的狀況，但是，只要勤刷牙，還是可以預防蛀牙。天生的體質無法改變，後天的保養習慣卻是可以改變的，盡可能集中時間進食，讓牙齒處於酸性環境的時間縮短，另外，喝完果汁或碳酸飲料就趕快用白開水漱口，這些也都有助於預防蛀牙的產生。

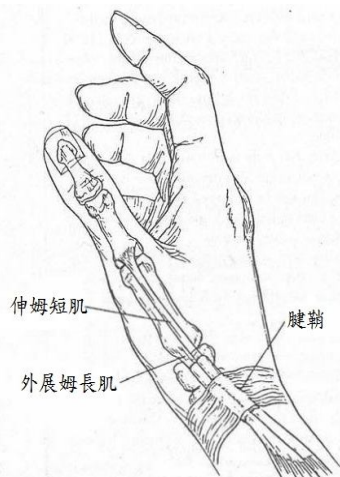


淺談媽媽手



貓咪班 彬祺爸爸/瑋仁

「媽媽手」又稱「狄奎凡氏症」(De Quervain's disease)，正式醫學名稱為「狹窄性肌腱滑膜炎」(stenosing tenosynovitis)，此症狀乃肇因於肌腱發炎，病灶的位置靠近拇指根部的手腕。主要是因拇指及手腕過度使用或用力不當導致手腕肌腱發炎，使得腕部的外展拇長肌及伸拇短肌腱鞘的滑膜內層發炎而造成狹窄(圖一)



(圖一)

之所以又被稱為「媽媽手」，是因為每天煮飯、洗衣服、擦地板等家事，特別是新手媽媽，不太會抱嬰兒，長時間用手腕部位托著嬰兒的身體背部，手腕肌腱會逐漸遭受磨損或過度拉扯，繼而引起疼痛。但是這個疾病並不是媽媽的專利。雖根據統計，三十至五十歲的女性易罹患此症，女性的發生率是男性的六倍以上。但許多新好爸爸幫忙帶小孩，也會發生；另外一些職業，如長時間操作機器、打字、廚師、餐廳服務生等，因長時間使用雙手，也可能因施力不當過度使用造成發炎現象。

典型的症狀是手腕在大拇指側疼痛，有時會延伸到手臂，早上起床時較為嚴重，常伴有局部腫脹、緊繃，甚至卡住的感覺。由於疼痛，病患往往覺得手部無法用力，尤其是扭毛巾、寫字、縫衣服、穿針、扣扣子等使用到大拇指力量的活動，會有很大困難。

「媽媽手」的診斷主要依詳細的病史及理學檢查作診斷，典型的理學檢查為Finkelstein's test，即將拇指用另4指握住後，腕部向手指方向彎曲可引起疼痛如(圖二)，即可診斷出「媽媽手」。但無論如何，於手腕拇指側的直接壓痛是最常見的症狀。至於軟組織超音波檢查可進一步評估發炎水腫的情形，X光或其他影像檢查則有助於排除其他疾病。



(圖二)



媽媽手的治療：在急性發作時，必須讓手作適當的休息，減少進一步的傷害，口服抗發炎藥物有止痛消腫的效果，加上適當的物理治療，使病程縮短。物理治療包括局部熱療、電療、超音波治療、局部按摩及軟組織貼紮等。如果以上效果不明顯，則可考慮局部注射抗發炎藥物，極少數病患需要手術治療。

媽媽手的平日保健：

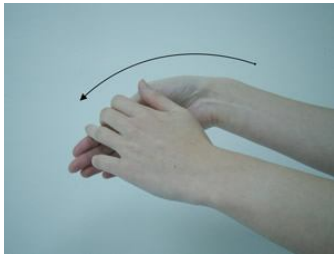
- (一) 剛腫起來，有紅腫熱痛的情形時要冰敷。
- (二) 急性期過後可以局部熱敷
- (三) 無論單手或雙手在抱嬰兒時，盡量讓五指拼攏，手掌、手腕成水平狀，平均分攤嬰兒的重量，可避免嬰兒重量只由虎口及大拇指承受。
- (四) 哺育母乳時注意不要過度使用拇指，或是持續太久。
- (五) 日常生活或工作中，必須避免拇指長時間、經常重覆的動作。
- (六) 工作時，必須注意用力方式不當。
- (七) 使用專用的護腕來保護，如(圖三)。
- (八) 疼痛症狀消失後，可配合正確的伸展運動和肌力訓練。



(圖三)

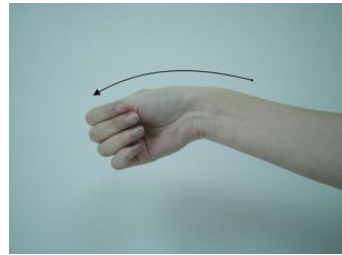
* 伸展運動

◎用對側手按在拇指側邊，並向下輕壓。(如圖四)



(圖 四)

◎用其他四指握住拇指於掌心中，向小指的方向往下施力。(如圖五)

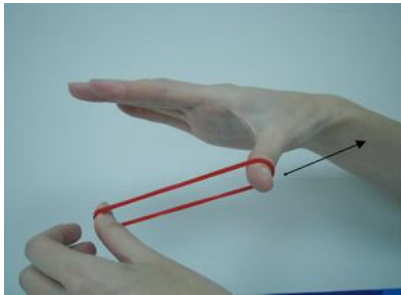


(圖 五)

以上每個動作持續約10~15秒，接著放鬆，重複5~10次，一天可做2~3回。

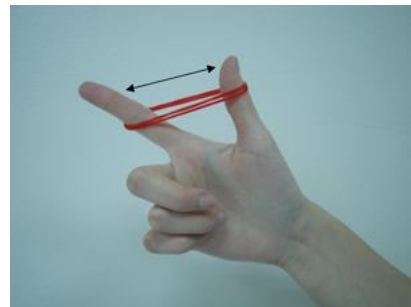
* 肌力訓練

◎橡皮筋套於拇指，對側手將其固定，同時虎口打開，將拇指垂直於掌心，同時往遠離四指的方向施力。(如圖六)



(圖 六)

◎虎口打開，將拇指平行於掌心，橡皮筋套於拇指及食指，各向反方向施力。(如圖七)



(圖 七)

◎手中拿重物(如寶特瓶裝水)，手掌朝上，慢慢將手腕抬起再慢慢放下如圖八(可逐漸增加重量)



(圖 八)

◎手中拿重物，大姆指朝上，慢慢將手腕朝上抬起再慢慢放下，如圖九(可逐漸增加重量)



(圖 九)

◎手中拿重物，手掌朝下，慢慢將手腕抬起再慢慢放下。(可逐漸增加重量)。如(圖十)



(圖十)

以上動作可重複10~20次，一天2~3回。

綠生活，大家一起來

開心推廣環保酵素



柯博文班 思寬媽媽／秋伶

能夠在學校把酵素推廣起來，蔚為風潮，是很高興的一件事。當我們認真去為孩子的教育鋪路的時候，也能為孩子以後居住的地球盡一份守護的心力，是一件可喜的事情。感謝惠婷老師及惠珍一路的支持。本欄會有惠珍介紹簡單的酵素製作方法，大家可以為家人的健康盡一份心力。



環保酵素DIY經驗分享



柯博文班 芷芸媽媽／惠珍

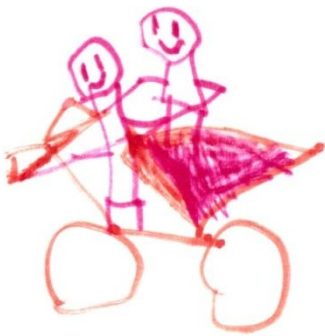
大約一年半前，在思寬媽媽介紹下，我和幾位媽媽一同到新化觀竹環保酵素推廣協會參觀。協會創辦人康寶燕老師引進泰國樂素昆·普潘翁(Dr. Rosukon Poompanvong)博士所研發的環保酵素技術，期盼大家能從家庭廚房垃圾減量著手，跨出愛家愛地球的第一步。

得知環保酵素能減少廚房垃圾、減緩溫室效應、改善生態環境、取代化學清潔用品…種種好處後，省錢又能做環保，何樂而不為呢？二話不說，馬上加入環保酵素製作行列。這一路走來，發覺環保酵素不僅材料、製程簡單，用途也相當廣泛，在此就將一年多來學習所知，概述如下：

* 容器：

準備有蓋的塑膠容器（例如裝礦泉水的胖胖瓶、裝山泉水的水桶、醃製用的塑膠桶）。不要使用玻璃或金屬等無法膨脹的容器，因為酵素發酵過程中會產生氣體，新聞報導有人用玻璃容器做酵素結果爆炸

玻璃四射的情形。如果使用瓶口小的胖胖瓶，也要記得在製作初期每天打開瓶蓋，或者僅將瓶蓋輕蓋於瓶口，不要鎖緊，讓發酵的氣體往外流通，否則也會有爆炸的可能。記得思寬媽媽曾跟我分享過，她因為一時忘記排氣，結果半夜胖胖瓶蓋爆衝出來，將她嚇一大跳。而我本身也有一次因瓶蓋蓋太緊，打開瓶蓋時，瓶中的溶液像汽水一樣大量湧出的經驗。希望大家不要被這段文字嚇到而不敢做環保酵素，其實只要初期不蓋緊，多留意，或者使用口徑大的桶子就沒這些問題了。能和孩子一起製作及觀察酵素發酵過程，看到酵素充滿生命力的樣子也挺有趣的呢！



圖／柯博文班 芷芸

* 材料：

1. **水**：沒有特別要求，一般自來水、山泉水均可。
2. **糖**：黑糖較適合，因為黑糖製程比白糖、二砂糖自然，也含有較高礦物質。
3. **廢棄鮮蔬果皮**：挑剩的蔬菜根、莖、葉、皮、水果皮…等，只要沒有腐爛，新鮮沒有煮過的都可以。不能使用肉類或油膩的廚餘，會有腐臭味。酵素原料切的越小越有助於分解，種類越多清潔力越好。加入檸檬皮、鳳梨皮、橘子皮等酵素成品味道較清香。

* 公式：

依容器大小換算水、黑糖及鮮蔬果皮的比例，公式如下：**10 份水（填滿容器的 60%）：1 份黑糖=（水容量的 10%）：3 份鮮蔬果皮（填滿至容器的 80%）**如果以一個 6000C. C. 的胖胖瓶為例，水： $6000 \times 0.6 = 3600\text{C. C.}$ ；黑糖： $3600 \div 10 = 360\text{g}$ ；鮮蔬果皮： $360 \times 3 = 1080\text{g}$



1. 瓶中加入水至 6 分滿，並加入黑糖。



2. 再將鮮蔬果皮加入至 8 分滿。



3. 蓋上瓶蓋，標上日期，放至少 3 個月。

* 做法及注意事項：

1. 將上述材料放入容器中混合均勻，然後在容器上標示製作日期，置放於空氣流通、陰涼處（避免陽光直接照射）。若家中沒有秤，可用目測法，例如將水裝到容器六分滿，再依黑糖包裝標示之重量及計算出之比例酌量添加，然後再加入鮮蔬果皮到容器八分滿即可，注意要留十分之二發酵空間。
2. 若一時無法收集足夠量的鮮蔬果皮，可慢慢累積，直到足夠量時再開始計算日期。
3. 發酵期最少 3 個月（第 1 個月發酵會產生酒精，第 2 個月變成酸醋，第 3 個月後酵素會慢慢增加）。初期鮮蔬果皮會浮在黑糖水面上，容器內產生氣體也較多，需注意排氣及攪動使其沉浸在黑糖水中，大約第 2 個月起鮮蔬果皮會變軟且自然慢慢沉浸在黑糖水中。3 個月後即可過濾使用。
4. 有時在發酵過程中表層會產生一層白色菌膜，是水果皮的脂肪和蛋白質與好菌作用的過程，不用緊張，這是正常的，沒有壞掉，表示發酵過程很成功。
5. 酵素成品顏色及氣味會依鮮蔬果皮種類不同而有些微差異，大體而言，成功的酵素呈棕黃色或有白色粉末，聞起來會有橘子般的刺激氣味，如果蔬菜比較多，則較像醃漬味。
6. 如果酵素液呈現黑色或有異味，表示腐敗不成功，這也沒有關係，只要再加入一份同等份的黑糖，再繼續發酵 1 個月，就會改變了。
7. 環保酵素沒有保存期限，不會過期，且越陳越醇，但切勿放置冰箱，低溫會使酵素活性降低。

*用途：



1. 清潔：

- **洗衣：**依洗衣水量酌量加入酵素原液，不用多大約幾個瓶蓋即可，讓衣服浸泡 30 分鐘，再開始清洗，這樣清潔及柔軟效果會更好，一方面也可減少洗衣粉的使用量。
- **洗菜：**菜買回來後可先用稀釋後的酵素水（約 2 湯匙酵素：1 公升水）浸泡 45 分鐘，再烹調或瀝乾存放冰箱，一方面可除去灰塵、寄生蟲卵、農藥…等，另一方面也可延長保存期限。
- **洗頭：**可將環保酵素稀釋（酵素：洗髮精：水=1：1：10）後使用，或是沖洗乾淨後用稀釋酵素水（約 2 湯匙酵素：1 公升水）浸泡頭部，個人試驗過後覺得頭髮較乾爽，較沒有頭皮屑。
- **洗澡：**將環保酵素稀釋（酵素：沐浴乳：水=1：1：10）後使用，亦可用稀釋酵素水泡澡。思寬媽媽有分享過說孩子用酵素水泡澡後比較不會被蚊子叮。當然也可以拿來幫寵物洗澡，有促進肌膚健康及除臭殺菌的功效。
- **洗碗盤：**將環保酵素稀釋（酵素：洗碗精：水=1：1：10）後使用。我個人通常是先將碗盤上殘渣用水沖掉，然後直接加酵素液清洗，只要碗盤不會太油膩都可以洗的乾淨，這樣就不怕洗碗精殘留的問題。另外像流理台、抽油煙機等也可使用酵素加強清潔效果。
- **清潔地板：**約一至兩瓶蓋酵素，倒入半桶水中，可清洗和消毒地板（如果使用後地板有粘粘的感覺，就表示酵素加太多）。
- **清潔馬桶：**定期將酵素液到入馬桶中，有助於馬桶清潔、除臭，一方面也能幫助排水順暢及淨化糞池。
- **淨化水質：**有人將酵素液加入戶外水塔或花園池塘、汽車水箱、水族箱等，淨化用水。
- **清潔排水系統：**定期將酵素液到入排水系統，可促進水管油污分解，防止水管阻塞，一方面也可減少蟑螂、老鼠滋生。

2. 殺菌、除臭、防蟲：

將稀釋酵素水裝入可噴灑的瓶罐中，噴灑於地毯、室內冷氣房、櫥櫃及冰箱、汽車內部、鞋子、廁所…等處，具有淨化空氣及殺菌、除臭、防蟲的功效。

3. 園藝或農作：

加水稀釋 1000 倍（濃度不可太高，否則植物易枯死），**可用作天然除蟲和有機肥料**，並可刺激植物賀爾蒙，改善蔬果品質和增加產量。連續將環保酵素澆在土地上 3 個月，可改善土質。

另外，發酵後過濾下來的渣渣，也不要浪費喔，它還有許多功用，例如：

- 可以拿來曬乾，攪碎後埋在土裡充作肥料。如果不曬乾施肥的話，要放在離植物遠一點的地方。
- 攪碎後加入黑糖，倒入馬桶，淨化糞池。
- 也可繼續留在容器內，加入新的鮮垃圾再次釀製酵素。

這一路走來，獲益良多，不僅省了許多購買清潔劑的費用，在推廣環保酵素過程中更交到許多好朋友。要特別感謝柯博文班惠婷老師一路相挺，帶領孩子收集每日班上的果皮，一同製作及使用環保酵素。也要感謝園長，可以讓我和思寬媽媽在去年聖誕節義賣時擺攤推廣。更感謝認同理念，一同加入環保酵素製作及推廣的朋友，有了大家的加入，世界將越來越美好。

參考資料：環保酵素救地球(2011. 10) 台南縣觀竹環保酵素推廣協會出版

艾瑪的學習工作站：環保酵素完整篇 <http://ppt.cc/mHPb>

環保酵素在我家



貓咪班 珈豪媽咪／洛維

秋伶和惠珍去年在媽媽團契中介紹了環保酵素的製作與使用方法，也贈送了一瓶給在場的每一位媽媽。我的那一瓶，回家後就被安置在洗衣機上方的置物櫃中。其實一開始是沒有打算用的，因為它的功能，聽起來真的很玄。聖誕義賣時，禁不住秋伶的熱情推銷，又添了兩瓶。三瓶酵素！是的，三



圖／貓咪班 珈豪

瓶我就覺得會佔空間了。不如來用用看吧！一試之下，效果驚人。本以為浴室的黑黴乃是宿命，酵素竟然能讓黑黴變得不明顯！浴室地磚的縫隙也是！有數週的時間，我迷上了刷浴室，因為真是有成就感啊！又用稀釋的酵素水噴我在聖誕義賣買的玫瑰菇太空包。說明書上說，菇長到五十元硬幣大小，就可以採收。我們的菇長到有好幾個五十元硬幣的大小，而且還有好多朵呢！我也決定開始整理陽台上不常照顧的盆栽。因為酵素，我的陽台小花園獲得重生。

某次媽媽團契聚會後，和秋伶、惠珍、惠敏以及杏娟討論環保酵素的神奇之處。大家被說服的原因真是五花八門，非常有趣。她們說：「妳要不要做？」「需要黑糖嗎？」「需要胖胖瓶嗎？」下午接小孩時，黑糖和胖胖瓶已經在貓咪班等我了。接下來的日子裡，秋伶和惠珍不時地提供我做好的酵素，因為真的很好用，並且製作過程包括三個月的醞釀期。為了做酵素，我開始努力的吃蔬果，這樣才有多一點的蔬果廚餘餵我的胖胖瓶。這樣的行為，讓我想到十多年前，在北加州的日子。當時，地方政府在推廣垃圾減量。其中一個方式是餵蚯蚓吃廚餘，所謂 worm bin composting。我在家裡的小院子裡，擺了一個三層樓的蚯蚓透天厝，每天努力的吃蔬果，就是為了餵牠們。擺了牠們愛的食物，如哈密瓜皮，牠們會開心的繁殖。一翻開瓜皮，會看到滿滿的蚯蚓。對於愛蚯蚓的我，這個景象真是充滿了生命的喜悅！

是的，環保酵素已經成為我們家生活的一部分。它，讓我們多吃蔬果。它，讓我們重新開始照顧陽台的盆栽。它，讓我們的浴室變乾淨。它，也讓我再一次地體會到新樓的溫暖！（如果有人需要環保酵素，可以找我拿喔！）

童言童語

鯨魚班 阿源媽咪昭瑞·爸爸大熊

全家去旅遊的途中，阿源已經吃了很多餅乾，但還是吵著要吃餅乾。

媽咪：「我們應該要吃營養的東西啊！像你喜歡吃飯、菜、魚、肉、水果、牛奶，這些都是可以幫助我們長大的營養食物啊。」

爹地接著說：「對啊！餅乾是零食，我們不能吃太多。如果吃太多會怎樣？」

阿源：「會變得跟爹地一樣很胖。」

爹地：「……」



圖／貓咪班 善亞

第一次聽朋友說起這玩意兒時，我半信半疑心想：什麼呀？！蒐集廚餘，然後把家裡弄臭？孩子的爹應該會休了我吧？而且聽起來好搞工喔，得不時翻攪它，照顧它…ㄎㄟ～我才不幹這種傻事勒！

半年後，家裡小強小美夜夜 party，孩子的爹覺得噁心受不了，要我幫忙想想辦法，市售除蟑藥試了 2 款，感覺有變少，但三不五時小強小美依舊愛跑出來嚇人。原本，我雙手一攤表示沒法度，還要孩子的爹接受“和蟑螂共存共榮”的事實，要不就同我和孩子一樣，每天晚上 9:00 就上床暈去，這樣一來堵不到嗜夜生活的小強小美們，眼不見為淨。當下其實有 2 秒鐘腦海突然閃過朋友大推的“神奇果皮酵素”，接著很 lucky 地迅速聯絡上她，並要了一瓶來試試。

第一個見證是：剛拿回來我不太敢用，拖了 2 個禮拜才真的拿來清水管、抹地板、剩下的水拿去陽台澆花，Wow！才隔幾天，陽台上的花花草草一片欣欣向榮，尤其是那 2 盆原本奄奄一息的九層塔，枝葉之茂密勒，我發誓：我這輩子從沒養過葉片這般巨大的九層塔。



第二個見證是：自從水槽孔倒了點果皮酵素之後，那股偶爾冒出來的臭臭味再也沒出現過了，真的有給它神奇到呢！

第三個見證是：固定給小人準備水果的 TupperWare 盒子，經年累月盒底黃色痕跡總要非常用力搓洗才會稍微掉色，洗碗時加了半瓶蓋酵素，結果，輕輕一擦竟然乾淨溜溜，Wow！真的沒想到。

第四個見證是：主婦多年來煩惱很久怎麼也洗不掉的“汗臭味”，讓 2 瓶蓋的酵素一起加入洗衣工程後，味道有稍稍好一點。後來，秋伶姐提醒說：應該用稀釋的酵素水浸泡 30-45 分鐘後，再丟進洗衣機。好！！等我那 2 桶收成後再來試看麥囉～至於後來到底小強小美數量有沒有減少，我不知道也不在乎了。拜託～又沒晶片植入，怎麼數呀？

媽媽 1：環保酵素可以通馬桶



我心想：是嗎？

結果上禮拜就遇到一位家裡馬桶不太通暢，用了各牌的通樂都不靈的媽媽，她靦腆地點頭說是真的！！還說現在家裡瓶瓶罐罐釀了 10 幾桶，再過 3 個月就可以收成了。

媽媽 2：環保酵素可以讓頭髮烏黑亮麗

看！！我的髮質變柔細了！

我心想：屁啦～

不過，她的髮質確實很好。不認識從前的她，所以無從比較。



媽媽 3: 環保酵素可以去農藥

洗菜洗水果時，泡個 30-40 分鐘，農藥殘存量降至 0。

我心想：really? 這麼神? 真這樣的話，我該上網查一下這篇國際期刊發表過沒。

媽媽 4: 環保酵素排出來的氣體可以救地球，把臭氧層破洞補起來... etc.

這次我直接說出來了：屁啦～ 最好妳可以說得再更誇張一點，去～

媽媽 5: 環保酵素上面那層膜可以敷臉喔

我說：不要鬧了!! 那是廚餘耶，阿娘喂～

這群媽媽真得很妙 每次跟她們 gang 在一起話題都很來勁…

見證了酵素的威力後，決定自己下海搞 2 桶。這麼好用的東西，用量只會越來越大，總不能每次開口向朋友乞討吧! ? 問清楚作法之後 (果皮：黑糖：水 = 3:1:10) 深深覺得：Wow! 這也太容易了吧! 連 5 歲孩子都能動手自製環保酵素，從前的我到底在「ㄟ」什麼呀! ? 才 5 天時間 2 桶 6 公升胖胖瓶已集到 8 分滿，這幾天脹氣明顯，三不五時得去鬆一下瓶蓋，洩氣一下。小孩說：wow! 好香喔~ 嗯…截至目前 打開瓶蓋聞到的氣都是果香，滿好玩的!!

讓我十分嗤之以鼻的水果酵素，原本覺得它就是臭臭的餿水，現在認真想想：其實說它是「糖漬蔬果皮」比較對。從怕怕避之唯恐不及，到半信半疑，到完全信服，到逢人便誇它的威力，過程歷經了一年。

親愛的朋友們，如果你還在懷疑環保酵素的功效，還在猶豫要不要動手釀一桶，請不要再龜了。這麼好用又經濟實惠的萬用清潔劑哪裡找???

什麼?? 等我養好這 2 罐再跟對我分??

哼～這麼威的好東西我才捨不得勒，要就自己動手做啦! NOW!



「愛在新樓」33 期 主題預告

-- 老師的生命故事 --



敬請期待