



主編的話



一直很喜歡看「愛在新樓」，一篇篇樸實簡單的文字，並不是從著名的學者專家等寫出，而是你我身邊的每一位爸爸媽媽，一字字認真寫下的心情點滴。在這段育兒的路程中，這些經驗的分享，都讓我覺得備感溫暖。過去也曾有念頭萌芽，我可以試著為「愛在新樓」的出刊努力嗎？這樣的念頭一直藏在心裏，直到機會降臨，才喚起自己的一點勇氣，想要對「愛在新樓」這份刊物有所回饋，也想要和孩子一同留下這份共同的回憶！而這樣的體驗更讓我相信，孩子是帶給媽媽無限勇氣的來源～

這期文章的分享可以看到父母們對孩子健康所付出的努力，讓人感受到滿滿親情的感動。而與孩子們因為彼此充滿信任和依賴，感到富足、快樂。此外，也敘述了動人的親情羈絆，文章中對母親的遺憾思念及感謝，字字句句都真情湧現，細說動人絮語，細細品味，將感動的記憶寫入生命之中…讀來均令人動容。

最後，非常感謝學校老師、家長們的熱情相助，並感謝副編張婷的協助，因為大家的幫忙，「愛在新樓」才得以順利出刊。相信這也會是我送給婕妤一份最好的畢業禮物。



園長的話



真實是每一個人生命的根基。

關於教育---

新樓的爸媽在教養的路徑上，不斷學習聆聽思索檢視統整，就是希望找到一條正確又真實的道路，在陪伴歷程中給他們成長最好的養分。

關於食育----

新樓的爸媽們一樣看重飲食層面的大小事，這也是爸媽心中的首要事，為了確定不會踩到食安地雷媽媽們總是凝聚心力不斷停聽看，過濾食物的來源，確定是健康的自然食材，不斷討論對話做功課，試圖在台灣這一陣子的食安風暴中找出真材實料，因為做足了功課，我們就能夠給孩子最好的養分。

擁有真實的生命，真的就無法忍受虛假。

謝謝主編與副編以及分享的爸媽們，將生活中感受到的書寫下來，每一個當下都是真實生命的呼吸，值得珍惜。



—天然へ尚好—

天使班/孟榛媽媽/雅鈞

自家裡就是百貨行，果汁、冰淇淋、牛奶、汽水、巧克力、牛豬肉乾、肉鬆、麵包、香腸、糖果、口香糖……吃都吃不完。也因為我實在太愛吃糖跟巧克力（我媽曾經在我睡覺時從嘴中挖出 5 顆糖），而導致我的乳牙滿口爛與幼兒時期的便秘問題。因此，當我懷上大女兒就下定決心，孩子的飲食最好以「真食物為主」並養成良好習慣。這樣，我就不用七老八十了還為了孩子孫子的飲食不正常窮擔心了。所以，我使用了些小心機，希望我的孩子們真能養成飲食好習慣，避免病從口入 Y。

循序漸進，習慣就是美食

未婚前，學姊在暑假時帶著移民加拿大的三個白白胖胖健壯小姪子們來玩，本來我以為這些移民美加的孩子一定是被漢堡、炸雞、牛排餵養大的，跟他們去吃飯時真把我嚇傻，原來他們從小跟著奶奶茹素到大，吃到肉就吐，更別說炸雞牛排了！再者發現，我推薦給臺北朋友的臺南美食卻被嫌棄太甜不好吃（因為我們臺南人習慣吃甜 Y），這些讓我深刻的體驗，自小吃慣的食物，長大就會覺得美味。可憐那些從小炸雞漢堡薯條的孩子，長大後得改吃飯食蔬菜水果，難怪會哭天搶地。緣此，我們家的小傢伙自 1 歲起，外婆每餐都會餵她們蔬菜水果。現在長大了，她們對花椰菜、四季豆、紅蘿蔔、番茄，小黃瓜、芭樂完全不挑，還主動說愛吃，蛋、肉也喜歡（除非太硬）。因此，我們家吃飯時，孩子碗裡的菜肉飯幾乎沒剩過，不太讓我擔心。但，某些食物的味道較強或口感不佳，小傢伙們還是會拒絕（像地瓜或地瓜葉等），剛開始還真讓我傷腦筋，我只好先設法改變調味，再採用少量（一小塊或吃幾片葉子就好）常吃的方式，讓他們逐漸習慣食物的味道，最後縱使他們不愛，卻也願意吃下一些，這就讓我很開心了。



圖/天使班 孟榛
我和媽媽一起在家烤餅乾

以身作則，樂與孩子同食

對於陌生的菜，孩子剛開始總是心存警戒不敢入口，像孩子第一次看到黑木耳或鴻禧菇時完全不碰，我只好自己先大口大口吃，再故意把黑木耳咬得喀擦喀擦響，逗著孩子並大聲說好脆好

吃喇！也會咬著鴻禧菇說，吃掉小帽子，吃掉菇實實囉！結果姊姊先嘗試，發現不錯吃後也學著我邊玩邊吃，最後就連妹妹也跟著吃了。以後再碰到這些食物時，孩子們就沒有不吃的問題了。而我不愛孩子們吃的汽水類、茶類、咖啡類、調味果汁飲料、巧克力糖、口香糖及有漂亮顏色的軟硬糖果或某些賣場餅乾點心，則儘量不逛不看買，所以家裡很少有那些花花綠綠的漂亮零食飲料（除非人家送），這樣孩子看不到也吵不起來，又可以省錢，一舉數得！我想丫…希望孩子吃的食物，爸爸媽媽也得跟孩子一起大口吃；而不希望孩子吃的加工食品點心零食，爸爸媽媽最好別買別吃，才比較好要求吧！所以，我跟孩子阿爸倒不會在孩子面前大口吃著冰淇淋、蛋糕、餅乾當正餐，卻跟她們說：「小孩要健康只能吃菜飯」（這應該是很殘酷的精神虐待ㄟ）。此外，我們儘量不經過賣場的零食通道，而非得經過孩子又想買時，就指著糖果包裝的成分表跟女兒說：「草莓糖裡完全沒有草莓（大女兒認得草莓兩字，因為以前是草莓班，而且她超愛吃草莓）。但為了要讓小朋友花錢買，放了很多糖，很多香料，還有紅紅綠綠的色素（跟畫畫的顏料很像），吃多了身體的肝會很辛苦，以後皮膚容易長痘痘很痛，還有酥酥脆脆零食裡有不好的油、乳化劑或膨鬆劑，常吃的話胃腸會不舒服，身體容易生病，到時候就得看醫生了。所以聰明的小朋友千萬別被看起來漂亮，好香、好好吃的糖果餅乾給騙囉！媽咪自己不敢吃，當然也沒辦法買來害自己寶貝啊！」女兒當時理解的點點頭，目前若看到糖果餅乾，雖然會拿起來看看問問，但也不太吵著要買了。



甜蜜獎賞，糖並不是罪惡

雖然很多人認為糖不是好東西，但我倒認為攝取適量的天然糖，對健康沒甚麼大影響！這代表真的不要食用人工合成糖，如糖精、代糖、高果糖漿、人工甘味劑（可樂、零食、蜜餞、梅子粉都會添加）以及不要過量攝取糖份甚至嗜糖成癮，才是重點！所以，甜食或飲料在我們家絕對可以吃，但是有規定！像大女兒在學校有乖乖喝完水壺裡 500cc 的白開水，洗澡前會有一小杯蜂蜜水、自種自熬的桑葚汁、菊花茶、洛神花茶或甜豆漿…等飲料可以喝。有時孩子們自動的吃掉地瓜葉、姊姊自動倒廁所垃圾、幫忙曬衣服、妹妹乖乖的學習分類或收拾玩具...等，我也會簡單作些焦糖核桃、布丁蛋糕、餅乾、或雞蛋糕等的點心給孩子們作獎賞。有時，孩子的丫爸做了健康但不像外面香、酥、甜的麵包當早餐時（其實我自己也不太愛吃），只好自己打甜芝麻醬（炒過的黑芝麻+冰糖）、自製葡萄乾奶酥醬或鮪魚沙拉，讓麵包甜蜜可口點，以提高我跟孩子們吃的意願。其實，孩子們個個都是小甜心哪！甜蜜蜜的東西讓他們樂得手舞足蹈，笑到連眼睛都漾出星星，看到那麼甜的笑，我的心也都融化了。最重要是孩子腦細胞活動也需糖分哪！當然，腦細胞活動需要的葡萄糖可以靠碳水化合物攝取，但孩子們米、飯、麵又能吃多少呢？哪個吃糖的孩子又能不笑咪咪呢？所以我覺得全部禁止糖份的攝取真的很不人道也不合理（哈！我也為自己愛吃甜找藉口啦！）。話雖如此，我們家甜點也不是隨時、隨手可吃的，像飯前就禁吃甜食飲料（自家作的也不行），而且每天甜食的量也是有控制的。

通融一下，其他食物也可代替

事實上，我們家孩子們有真的努力過，但還是有無法入口的食物，像茄子、青椒、苦瓜，還有小女兒厭惡到吐的芒果與木瓜，雖然我會持續努力卻不想太勉強她們。一來，我可以了解某些人對有些東西無法入口的痛苦感；二來，大自然還有其他食物的營養可以相互支援，人體不會因為不吃某種食物就生病或營養不均的。此外，我雖然不愛孩子吃巧克力或某些類的甜食，但偶爾學校點心巧克力牛奶或是外面阿姨、叔叔塞給孩子們的糖或餅，我倒不會嚴苛的要孩子們倒掉或丟掉，因為健康是身體長期維持正常運轉的一個狀況，不會因為某天吃了幾顆糖或喝了一瓶巧克力牛奶而變壞。我想傳遞給孩子的是，不管我是否在她們身邊，都希望我的寶貝們可以不被美麗精緻的食品給迷惑，開心的享用食物，快樂且輕鬆的保持正確的飲食習慣，並健康常駐！

童言童語

飛機班 以璽

有一天放學回家後以璽很開心跟我分享說

以璽：媽媽今天在學校我有做魔術ㄚ

認真的媽媽：來，師要捲舌，魔術師

以璽：魔術ㄚ

媽媽：再一次 魔術師

以璽：魔術ㄚ

媽媽很納悶，你跟媽媽說你的魔術ㄚ是做什麼的

以璽：變魔術的

媽媽：對啊！

以璽：變魔術如果不會可以看書啊！

原來他做了一本魔術書，真是誤會他了。



— 我們都該是自己食物的主人 —

小白兔班/承恩媽媽/伊倪

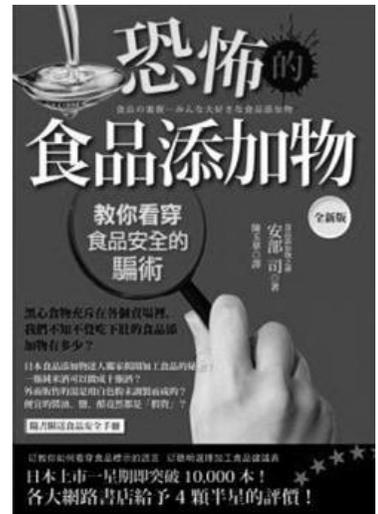
家中的冰箱其實不小，它是屬於中大型的，但無論經過幾番的排列規劃，總還是擁擠不堪，先生常在打開冰箱門後看著我搖頭（那神情還刻意訴說著”辦事不力”四個字...）其實原因我自己很清楚，那是因為自從我的正確飲食觀念發展出來後，家中所有調味料都換成天然無添加成分的了，由於它們不耐室溫，全得進冰箱待著，這些瓶瓶罐罐著實佔用了好多的空間。說起自己對飲食安全的概念乃至於家中的飲食原則，便不能不提安部司所寫的「恐怖的食品添加物」這本書，它的內容淺顯易懂，卻又帶給當時毫無概念的我很大的震撼，書中提到：美味的基礎都是一樣的「鹽」、「化學調味劑」、「蛋白質水解物」這三者就是美味的基礎。接下來，只要加入各種風味的精類及香料，就可以千變萬化，創造出各種口味。在加工食品裡，這三者也足以稱為「黃金三重奏」。不只是拉麵、鮮味精及零食，其他所有的加工食品裡，都有添加這黃金三重奏，「黃金三重奏」威力非常大。例如：2%的鹽水會非常鹹，無法入喉，但只要加入「化學調味劑」與「蛋白質水解物」，就會變得很好喝。在這美味基礎的「黃金三重奏」裡，「鹽」是不需要再說明的，但其它兩種，亦即「化學調味劑」與「蛋白質水解物」，有很大的問題。

也就是說，商人們為了創造利潤，無所不用其極的去壓低成本，他們收購品質極差的剩

肉，添加無數的化學調味料後，竟華麗的變身為可口的肉丸，作者本身就是有天回家發現自己的妻子與小孩正開心的吃著自己幫公司“特調”的化學肉丸，才驚覺自己正在做間接傷害孩子們的幫兇，或是為了配合超商要求提供特賣品，而把發黑的山藥經過化學藥劑的浸泡變成賣相極佳的雪白山藥，所以說，”羊毛出在羊身上”超市做特價促銷的東西，還是別自以為撿到便宜的去追捧了。

總之，看完這本書後的那個星期，我站在一般超市裡竟可以耗掉比平常多2倍的時間，因為我不斷的翻看各類食品的原料標籤，這才

發現，恐怖的食品添加物早已存在各處，深植於我們的日常生活。碰巧這個時候剛好是家中老大正要邁入副食品的階段，因此我開始積極地尋找安心食材。所謂安心，其實就是跟信任的商家或是小農購買好食材與真食物，並且不再購買過度加工的食品。



再者，是我對每天都必須攝取的食物與使用的烹調器具特別要求天然無毒，例如水，米飯，煮米飯使用陶鍋（不使用有塗層的電子鍋），使用無塗層鐵鍋炒菜以及洗碗盤用的和沐浴用的清潔劑等等。原因無他，這些日常生活用品與飲食生活習慣才是影響全家人身體健康的至大關鍵。那麼，是不是在這樣的原則標準下，便從來不敢外食了呢？當然不是囉！家庭生活是需要調劑與經營的，每週與先生帶著孩子們吃個小吃，上上館子都是與孩子們回憶的累積，例如每週一次與老大的精心時刻，我總問他，今天我們約會你想吃什麼？即便他當天選擇了惡名昭彰的麥當勞，我也會陪他去（其實媽媽內心既掙扎又千百個不願意）。一來，我不希望自己對食安問題如驚弓之鳥矯枉過正，二來，在吃這類食物的過程中，我還是會順道聊起垃圾食物與真正優質食物的差異，我的想法很簡單，與其這不能吃、那不能喝的一味禁止，不如讓他們從日常生活的少量接觸中，自己學做入口食物的主人。



值得一提的是，託孩子的福，自從來到了新樓，認識了好多志同道合的媽媽，不僅常可以從這些優秀媽媽們那兒得到許多關於食安的新知識與見解。大家更是常“甲好逗相報”的介紹甚至揪團購買各地優良農產品，比起從前單打獨鬥尋找安心食材的日子，真的是讓人常常感到收穫滿滿充滿感恩。



圖／小白兔班 承恩

我常想，作為一個母親，我們是家中飲食觀念與餐桌的領導者，怎麼能不把握機會時時充實相關知識呢？孩子們除了藉由優質的食物獲得身體能量，更要從心靈與智力上累積有關「食」這個議題的寬度與廣度。還有很重要的一點，是要教他們不為商人的廣告與促銷方式所煽動，有自主意識的選購食材商品，從而發展出“珍惜食物，友善大地”這質樸而珍貴的人格特質，相信他們會受用一生的。

童言童語 汽車班 忻恆

老師在彩虹門值班，老師與媽媽們在討論，

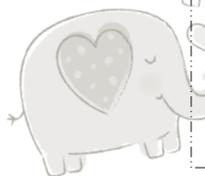
最近蚊子很多，小孩都被蚊子叮，

那老師站在門口會不會被蚊子叮？

忻恆聽了，默默的坐在一旁看著老師說：『老師比較老，蚊子不會叮』。

原來孩子的思維這麼單純…

哈哈！老師想跟忻恆說：「雖然老師比小孩老一點，但是，蚊子還是會叮我的喔！」



—安心·良心·健康吃—

汽車班/品蓉爸爸/政憲



我如何開始做烘焙：最主要的原因，就是想讓孩子吃到健康又安心的麵包。我們一家都很愛吃麵包，又不想要吃到有放香精或防腐劑這類東西，自己做的知道什麼該放、什麼不該放。雖然不會比外面的美味可口，但看到小朋友吃得很快樂又安心，我覺得這樣就很值得了。接著受到一些親朋好友和一些媽媽們的鼓勵與愛護，讓其他人也可以來吃到比較安心的麵包，於是就開啟了我的烘焙之路。

如何讓孩子養成吃「真食物」的習慣：這就要考驗家長所費的心思了。因為小朋友還不會判斷什麼是真食物、什麼是垃圾食物，他們只會知道好吃與不好吃而已。家長如果都吃有營養的食物，小朋友和大人一起吃，久而久之，小朋友就會習慣健康食物的味道。但如果常常帶小孩去吃炸的或烤的食物，再回頭來吃一些有營養的食物時，小朋友就會覺得沒味道、不香，進而就慢慢遠離這些健康的食物，養成了不良的習慣。還記得二、三十年前，用的食材比較實在，沒有放有的沒的，所以比較少聽到什麼疾病，但現在為了求快、口味佳、口感好，就放了不應該出現在食物裡的東西，所以現在人得慢性病或洗腎的一堆，這是一個值得重視的問題。



圖／汽車班 品蓉

如何去了解、認識食物：我認為最好的方式就是帶小朋友去超市看，那裡有好幾百種的食材可以教小朋友知道，讓他們看到實體的東西，例如可以去摸看看海產類的食材，這樣小朋友就會比較有深刻的印象，哪天說不定會說：「上次你帶我去摸魚或花枝小卷的，軟軟的，好好玩喔！」這樣目的就達成了。那去菜市場可以嗎？當然可以，只是覺得比較髒亂，而且人家是做生意的地方，在那裏講給小朋友聽會擋到其他客人，所以我覺得超市會比較適合帶小朋友去認識食材，而且又可以吹冷氣喔！

對於現在的食安問題，我們雖然無力改變大環境，但仍能靠自己為食物把關。眼前大部份的商人還是以利益為目的，犧牲了國人的健康，已經發現這麼多的黑心商品，將來我們下一代還會不會有類似的事件呢？答案是會，而且一定會，所以只能自己睜大眼去判斷食物及食材的優劣與安全了。而在我的烘焙之路上，雖然過程辛苦，但我還是會持續最初的堅持與信念。近來也有計畫讓孩子們

一起參與，親子烘焙是一個不錯的主意，讓孩子們有機會認識食材及親身體驗，希望在不久的將來可以實現，期待吧！

童言童語

汽車班 晏竹

◎爸：杜啞，海邊好玩嗎？

啞：你是說墾丁的海邊還是身體的海邊？

爸：.....

（有人知道笑點在哪裡嗎？XD）

◎晚餐時間..

啞：爸比，問你喔，你知道 2 加 2 等於多少嗎？

爸：（邊吃晚餐邊回答）等於 4

啞舉起他的小手，各比了 2，然後邊往下折邊數 1, 2, 3, 4..

（天啊..他什麼時候學會這樣算加法的啊??）

啞：爸比，那你知道 5 加 5 等於多少嗎？

爸：（繼續低頭吃飯）等於 10

啞再次舉起他的小手，各比了 5，然後邊往下折邊數 1, 2... 10..

啞又再度出題..

啞：爸比，那再問你喔，你知道 6 加 6 等於多少嗎？

媽咪邊洗碗邊想，一隻手只有 5 根手，看你 6 要怎麼算....

爸：（還是低頭吃飯）等於 12

啞又舉起他的小手，邊往下折邊數 1, 2, 3, 4，然後說..答錯了，是 4!

爸：（終於抬頭了）咦？為什麼？

只看到啞舉起他的小手，然後兩手比出 6 的手勢（就打電話的手勢），

邊往下折邊數 1, 2, 3, 4..是 4 啊~~ 爸媽同時笑倒.....XDD



一 疾病、遺傳與家族 一

小白兔班/Q 寶爸爸/秋堯

家族病史，常常作為評估一個人罹患某些疾病的可能性；在統計學上，的確有極大的相關性。例如：如果爸爸媽媽有罹患糖尿病的人，其本身也容易罹患糖尿病。一般人會說，那是遺傳的關係；其實，醫學研究上從未證實，那必然是遺傳的關係。

在Q寶爸爸唸大學的時候，基因與生物化學正開始成為一門顯學，當時最大的計畫是為人類，對，就是我們自己，解開基因的圖譜。畢業沒多久（2001）人類的基因圖譜完成定序。當時實在令人興奮，人們相信一旦把基因解密，所有的疾病都可以得到解決。至今，15年過去了，人類所有疾病並沒有因為基因的解密而解決。原因是…疾病的發展，基因並非唯一的因素。套一句老生常談的話：世界上沒有什麼真正神奇的秘方。

個人的看法，基因比較像是經過編碼的資料庫，而真正的主角是蛋白質。比起基因，蛋白質極不穩定。蛋白質非常容易受到環境的影響，溫度、酸鹼度、自由基之類的，都會改變蛋白質的構造與功能。而蛋白質的改變，極有可能會反過頭改變基因。換一個說法，環境與蛋白質交互作用之後，會將蛋白質的改變做成卷宗，歸檔到基因裡面。而這樣的改變，會再反過來製造已經變性的蛋白質，產生各式各樣的慢性疾病〈註一〉。如何避免疾病呢？

預防疾病，最重要的是**吃得好與睡得飽**。真的，臨濟義玄（卒年西元886或867，中國唐朝，山東人）曾說：「佛法無用功處，只是平常無事，屙屎送尿，著衣吃飯，困來即臥。」結果，今天西元2015年，我們幾乎人人吃不好、睡不飽。

小時候，常常被叫起床上學，那個時候會想，「只要我長大，就不會被叫起床上學了。」現在才發現，當年的爸爸媽媽也一樣想多睡一點，可是還得比我們早起做早餐，還得叫我們起床上學。不過好在，小時候的早餐，沒有「大統沙拉油」與「禽流感蛋」。那個時候，總是最後一刻才起床，最後一刻才吃早餐，最後一刻才出門，最後一刻才進教室。小時候，為什麼會晚睡呢？因為…最後一刻才寫作業。這樣的習慣，直到當兵後才改過來。

有時候回想小時候的點點滴滴，不得不承認，影響孩子最多的是媽媽。我的母親是都市人，習慣晚睡晚起爸爸是莊稼漢，習慣早睡早起；我們孩子們一點也不像爸爸，比較像媽媽，晚睡晚起。

再來就是吃，自從母親開了自己的店之後，我就再也沒有吃過母親做的菜了。不過，我最懷念的一道菜是，花椰菜炒花枝。印象中，剛炒起來的花椰菜炒花枝，有濃濃的花枝香，花枝吃起來QQ脆脆的，花椰菜的小花吸飽了湯汁，咬起來鹹鹹甜甜的。小時候對這些味道是不在乎的，那時還要求媽媽說：『如果我考試考了一百分，拜託，帶我去吃「麥X勞」。』

現在自己有了Q寶，更是驚訝於一個母親對一個孩子的影響幾乎是全方位的。每一次到學校接Q寶的時候，Q寶都是從遠遠的遊樂場上，放下手邊的遊戲，拋下所有的玩伴，衝到Q寶媽媽的面前，跳到媽媽的懷裡，緊緊的抱一下，才又回到遊樂場與玩伴繼續先前的遊戲。

在放學的路上，是媽媽與孩子最親密的時候，孩子會一直說今天在學校所發生的事，媽媽也會用心的聽，這時候當然不缺點心。這個時候的點心就非常重要，因為這個時候的食物，最容易跟媽媽的愛連結起來。一開始，我們沒有那麼在意，也是在便利商店買一些糖果或是餅乾的。結果，Q寶回到家，似乎情緒變得很high，難以控制。後來才知道，孩子一旦吃了糖果之後，就會有如吸食毒品之後的樣子。最後，我們發現，吃蛋<註二>，吃了蛋之後，孩子的情緒穩定，也很好溝通。當然，雞蛋有沒有問題又是另一個問題了。自此之後，我們會挑選一些含蛋白質較高，但糖分較低的食物，當下課後的點心。而Q寶媽媽，每次都被告誡Q寶，去便利商店，不可以買糖果或是飲料，渴了就只能喝水。

回到一開始的問題，如果家族中，有人罹患某種疾病，那後代子孫也會罹患該疾病嗎？很不幸的，答案是：「是的。但，不是必然的。」因為，罹患疾病的原因，不必然經由遺傳<註三>。遺傳，必須透過基因。基因，是由爸爸媽媽傳給我們的，我們叫體質，是先天的，沒辦法改變的。但是，環境，就是我們接觸的飲食與生活習慣，卻是我們後天可以培養與努力的。

很多家族之所以有相似的疾病，是因為有相似的生活與飲食習慣<註四>，而這些習慣往往是透過家族一代一代傳承下來的。由爺爺奶奶傳遞給爸爸媽媽，爸爸媽媽傳給我們，我們再傳給孩子。如果一個團體，吃相似的食物，有著相似的作息，甚至慶祝相同的節慶，那就形成了文化。聽過一個很令人吃驚的例子：韓國的小學會帶小朋友參觀泡菜工廠，然後會全班或全校一起吃泡菜。韓國的國小老師說：那是為了要教孩子們吃泡菜。孩子們其實不是天生就愛吃泡菜的。

我不知道，Q寶長大之後，會懷念什麼樣的味覺？但是我知道，無論什麼樣的味覺，都跟媽媽有關<註五>。我也知道，今天我們選擇什麼樣的作息，吃什麼樣的食物，甚至有什麼樣的價值觀，日後都會成為Q寶的一部分，而影響她的一生。她的生活作息，她的健康，她的為人處世。身為父母，其實期望孩子有什麼樣的未來，應該先改變的，其實是自己。

因為很多資訊，限於篇幅所以只好簡單註記於下：

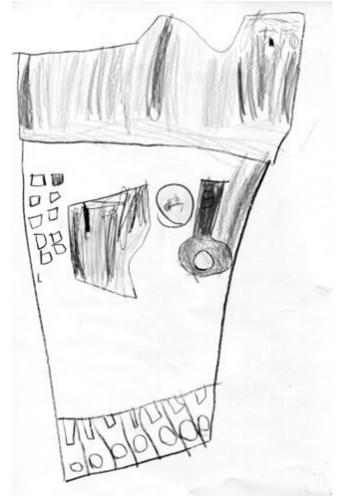
<註一> 這些基因上改變，大多數發生在體細胞，而非生殖細胞，例如：精子或卵子；所以，不見得一定會遺傳。

<註二> 在此是個案，是我們經過嘗試發現的，對Q寶是如此，對其他孩子不一定適用；尤其蛋白質是常見的過敏原，有些孩子的確會對蛋白質過敏。不過，關於高純度的糖之影響，倒是大人與小孩都一樣。

<註三> 當然也有疾病必然是因為遺傳，但不是所有的疾病都與遺傳有關。

<註四> 關於健康的飲食習慣，約略在2002年，哈佛大學的教授Walter C. Willett與Mair J. Stampfer提出「一個比較好的飲食金字塔」可以參照。如果，大家沒有聽過，Q寶爸爸可以到團契幫大家解說。

<註五> 我不確定，是否每一家都是這樣啦！在Q寶家，Q寶爸爸十句比不上Q寶媽媽說一句。又或者父親與母親對男孩女孩的影響不同。也有可能，Q寶爸爸的家族就是女權至上，所以我們家都是女生比較有主導權。



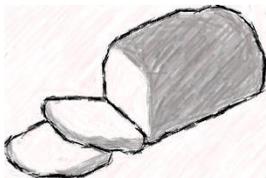
圖/小白兔班 O寶鋼琴



—肉桂捲麵包—

汽車班/白宇、白米媽媽/培甄

每每經過麵包店總會被那剛出爐的麵包香氣吸引，
忍不住會買上幾個麵包回家品嚐，
而自從有了孩子之後再加上近年來的食安問題層出不窮，
愛吃麵包的我也對市售麵包為之卻步，
於是開始動手學做麵包，
而在我做的麵包種類裡面，
小孩最喜歡的居然是肉桂捲(笑)，
好超齡的口味~



材料 (12 個)

麵糰：

高筋麵粉 240 克、低筋麵粉 60 克、新鮮酵母 15 克、砂糖 20 克、
鹽 4 克、蛋黃一個、牛奶 175 克、奶油 10 克、橄欖油 10 克

紅砂糖 40 克

肉桂粉 1 小匙

做法：

- (1) 將麵糰材料攪拌混合之後進行第一次發酵，約 60 分鐘
- (2) 按壓麵糰排出空氣分割成兩等分，醒麵 20 分鐘
- (3) 按壓麵糰排出空氣，用擀麵棍擀成長方形，再將半量的肉桂砂糖撒在上面鋪平。然後將麵糰捲成筒狀，捲完之後用手指頭把收口捏合，用刀子切成六等份；另外一個麵糰也用同樣方式處理。進行 40 分鐘第二次發酵
- (4) 將烤箱預熱至 200 度烘烤 12 分鐘即完成



圖/汽車班 白宇 媽媽在廚房



— 疊煮 —

摘自「疊煮料理 73」 梅崎和子 著



疊煮是一種好處多多的料理方法

疊煮料理是一種可以讓食材所擁有的陰陽性質得以調和的烹煮法。所謂的陰陽，是東洋自古以來流傳的概念，認為只要有生命的東西，都是由「陰」和「陽」構成的。食物也有讓身體溫暖的「陽」性食材，以及讓身體寒冷的「陰」性食材。將兩種食材互相搭配，放在同一個鍋子裡烹煮，就能煮出營養均衡的美味料理。讓身體狀況變得均衡的料理方法，正是「陰陽調和的疊煮方式」。此外，陰陽調和的方法之一，就是隨著季節食用當季的食材。春天利用帶有苦味的山菜，把冬天累積在身體裡的老廢物質排出；夏天透過夏季蔬菜補充酸味和水分；秋天利用穀類或芋類補充夏天消耗的澱粉質；冬天則利用根莖蔬菜讓身體發暖。像這樣透過食用當季的蔬菜，便能調整身體，達到均衡。

優點 1：總而言之就是簡單！只要把食材疊好，煮熟即可

只需將食材層層疊在鍋中，再加熱即可。調味料基本上也只有鹽、醬油和味噌，非常簡單。只要有一個鍋子，除了燉菜和湯類之外，就連熱炒、涼拌或沙拉都能製作，因此特別適合不擅長烹飪的男性。



優點 2：不需要高湯！光靠食材本身的甘甜就很美味

只要將食材依照順序疊好，蓋上蓋子加熱，就能將鍋裡各種食材所具有的天然甘味釋放出來。就連浮渣也會變成甜味來源，無需使用高湯，也能煮出美味的料理。

優點 3：前置作業和調理都非常省時！

蔬菜不需削皮，蓮藕、牛蒡也不需要浸水！將砧板放在鍋子旁邊，依序將切好的食材放入鍋內即可，非常有效率。只要準備有蓋子的鍋子、菜刀和砧板就好。透過疊煮方式，食材很容易煮熟，調理時間也就縮短了。

優點 4：使用大量蔬菜，健康滿分！

透過疊煮方式，可以一次攝取大量的蔬菜。由於食材的甘甜能完全釋出，因此不需加太多調味料，同時控制熱量和鹽分的攝取。此外，蔬菜所具備的抗氧化、提升免疫力以及幫助排泄等的功能，都能夠充分發揮，因此就連過敏體質的人也能安心享用。





優點 5：透過調味和組合不同食材，享受變化多端的菜色！

就算使用相同的食材，只要改變切法或調味，就能創造出不同的料理。此外，若配合季節更換蔬菜的組合，更能變化出豐富的菜色。不過，秘訣在於必須將食材切成相同的大小，才能讓食材均勻地受熱。

優點 6：不浪費食材，環保愛地球！

烹調時大多使用整個蔬菜，捨棄的部分很少，因此廚餘也會跟著減少。只用少許油，因此也不需使用過多清潔劑。切好之後就可直接放入鍋內，因此不需要攪拌盆等其他烹飪用具，減少需要清洗的東西，進而省水。

童言童語

蜻蜓班 亦詠

放學回家的車上……

詠（開心貌）：媽，我今天咬芭比的屁股。

媽（心想：甚麼？我的兒子怎麼會有這種行為？）

為什麼要咬芭比的屁股？

詠：因為郭佑安叫我咬，所以我就咬。

媽（更生氣，提高音量）：為什麼郭佑安叫你咬你就做呢？你要想想看這樣做是不是對的呀。

詠（也生氣了起來，也提高音量）：可是我就是配合啊！

媽（不行，要冷靜，先了解一下狀況，恢復溫柔聲音）：

那時候其他小孩在做麼呀？

詠（恢復笑容）：他們都在大笑。

媽：老師有沒看到呢？

詠：有啊！老師也在大笑。

媽（一臉狐疑）：那時候班上在做甚麼事？

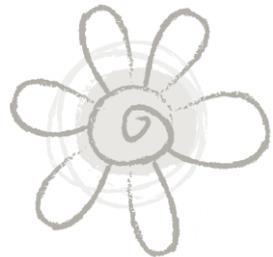
詠：在演偶台戲。

媽：那你演甚麼？

詠：我演迅猛龍。

媽：所以，是班上那隻迅猛龍咬芭比的屁股。

詠：我就是迅猛龍啊。



一如實地接納— 汽車班/沛希媽媽/郁菁



自從踏入媽媽界後，五花八門的育兒路線從沒停止敲擊我的腦袋，「按表操課法／放牛吃草法」、「不要輸在起跑點／贏在起跑點未必贏得了終點」、「吃什麼長得高又壯／你不可不知的幼兒心理」、「母乳能餵多久就多久／沒母乳並不是原罪」…我發現，媽媽界的理論百百種，但沒有一種完全適用。只好從各門派分別取些自己喜歡的一招半式，東加一點西減一點，調合出一種全新的口味，就叫做「我的育兒法」。用於自家小孩最有療效，別家的服用了可能還是只有隔靴搔癢的感覺。為什麼？因為每個小孩都是如此獨特，沒有一種育兒法能完整幫助我們面對小孩（以及被他們逼到極限的時刻），這些別人嘗試讓我們在感到挫折迷惘時有「登愣！」靈光一閃念頭的教養書籍，有時候反而像是層層山峰，阻擋我們看清楚孩子的原貌，使我們一心期待著他會成為我們想像中（或是書中描寫）的樣子（噢！這件事是所有父母產生困擾的最大致命傷）。

一直到願意蹲下來，眼對眼看著孩子清澈的眼神，聆聽他們描述的世界，理解他的笑臉和眼淚，我們兩邊突然就找到了相對應的頻率，點和點的連接線就畫出來了。原來，這才是魔法！這魔法讓我們跟孩子從高低的對立轉為併肩的前行，孩子被瞭解被接納了，他就有力量瞭解和接納在他以外的世界。

每個孩子，都有存在的緣由和價值，不是經由父母賦予，也不是靠自己努力掙得。他原來就該被了解（即使是有限的）和被支持，而我們本來就應該按著他真實的模樣視他為一個值得存在的個體，在他未與我們建立任何關係之前（或獲得我們任何的讚美之前）。我們要捨棄「我希望你是一個……」的念頭，因為他並不是為了這個理由被創造。

當孩子是這樣被對待而長大，他就懂得看見其他人的珍貴，他會知道，如實地接納一個人原來的樣子是我們可以給的最好的禮物。換言之，不論是慢飛／快飛、過動／自閉…這些都是大人為了方便行事而設計出來的標籤。在專業的領域上，這樣的分類有助於更快更有效率地提供資訊，但回到平凡如你我的世界，我們可以做的，其實是拿掉這些濾光鏡，用賞識每一棵不同樹的眼光注視孩子，當我們做到了，我們的孩子也會承接這樣的心去對待身旁的人。



圖／汽車班 沛希 我的媽媽

— 每個人都是獨一無二，是特別的人 —

天使班/異常值媽媽



這世界真的很神奇，每個人都長得不一樣。在這世界上，也無法找到一模一樣的人，正因如此，每個人都是獨一無二，是特別的人。若是每個人的腦海裡都紮下這樣的思想種子，那當面對每個人時，「每個人都不必一樣」的想法就會油然而生，都會有不一樣的包容與面對的態度了。

但是，在這自我本位過於強烈且凡事講求速度的年代，往往當真正面臨不同個體時，本能反應即以自我觀點出發，若是與我不同，那便是衝突了；若是與眾不同，那便是異常值了。也許，從歷史經驗或偉人傳記可得知：異常值可能會是偉大的人物，諸如愛迪生、愛因斯坦、莫札特、達文西、比爾蓋茲等不勝枚舉。但是，誰又敢保證若自己的小孩是那個所謂的異常值時，是否也能躋列偉大人物之躋？

我想身為異常值的家長，疲累的時候，會以偉大人物稍稍自我安慰一番。但是，多數時間，還是渴望自己的孩子可以如一般小孩，屬於平均值而非異常值吧。可是，每每心中閃過此念頭時，腦海又浮現另一個想法：坊間林林總總的補習班、才藝班的存在意義不是要訓練出異常值的孩子嗎？而多數平均值孩子的家長，不就正在追尋那異常值嗎？兩股矛盾的想法在腦中衝突著，其實，不論是異常值或是平均值，每一個值不就是如首段文字嗎？每個人都是獨一無二，是特別的人。

雖然簡單的想法，卻是歷經二年多的掙扎與四處求醫的累積。在幼稚園階段的孩子，雖然原我的意識慢慢在增顯，但是，陪伴者卻是影響最深層面的角色，唯有陪伴者開心、健康，孩子方能較踏實地實現原我的意識。因此，希望不論是平均值或異常值的家長都能以每個人都未必一樣的想法，來面對自己與身邊的孩子吧。

我時常感謝身邊的這個孩子，因為孩子，我慢慢了解個體的意義；因為孩子，我學習更多關於異常值的知識；因為孩子，我的生活常常出現等待五分鐘，多給自己五分鐘來調整情緒。而那等待的五分鐘，將神奇地改變你與孩子間的關係，並因為那等待的五分鐘，你會發現孩子內心更多奇特的想法；因為那等待的五分鐘，你將不會時常的懊悔當下的衝動、沒有理解孩子行為而亂發脾氣；更重要的事，因為那等待的五分鐘，孩子也學會等待與理解。漸漸地，那等待的五分鐘，不再只是家長的專利，也變成孩子的習慣。

倘若你的孩子是屬於所謂的異常值孩子，其實，也請你不要逃避，請正向的面對他，協尋醫治的管道。因為你的孩子，時時刻刻在你身旁感受著。若是常以負面或是逃避的方式，你的孩子也將以負面或逃避的方式面對自己。而當你面對、接受、並正面處理，之後，你將會慢慢發現為什麼異常值常常會成為偉大的人物。

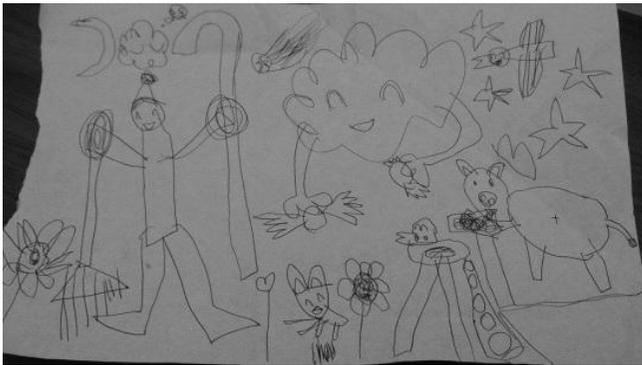
— 我的孩子是獨一無二的天使 —

天雲班/曜寬媽媽/韻綺

「每個孩子都不同，世界才會更有趣！世界上的人，多彩多樣，世界才會更美好！」沒錯，真的是這樣。可是，如果我們的孩子是有特殊需求的孩子，不管是身體上或是精神上和「與眾不同」的話，我們還是會從心喊出，「世界真的好美啊！」這樣嗎？

我兒子，他從小身體健壯，語言發達以及其他學習都是很快。對，一切很好，除了他好像有用不完的「體力」之外。小時候認為只是很好動，對事情很好奇，很愛講話，容易興奮。但這一些都沒有什麼特別，「小男孩嘛，不都是這樣嗎？這樣才好！」人人說。他小時候，很愛抱人。可是因為體格比一般同儕還要大，他用力抱過去，一般的小孩都被壓倒，然後就哇哇叫。他抱的方式也很特別，用力緊緊地抱，抱到對方不舒服地哭出來。力氣大，動作又大，雖然他沒有惡意，但常常讓周圍的孩子感到不舒服。長大了，因為好奇，摸東摸西，不清楚自己和他人的「界限」，有些家長會體會，有些就…。所以從他小時候，我要面對的「大人」就比別人多。有時候真的感到很無助，很無奈。剛開始嘴上掛著「不同才是有趣啊！」，然後也這樣催眠自己，但久而久之心裡想著，「為什麼他不能『像其他孩子一樣』乖乖的呢？！為什麼要讓我這麼辛苦？」我都快忘了我沒生氣，從心而笑是什麼模樣了…。

可是隨著他成長，我也跟著他一起成長。我們真的一起生氣，一起哭，一起道歉，一起禱告…。我才學習試著去聽聽他的心聲。他人小不代表他心也小。他智能沒有我高，不代表他比我沒智慧。



圖/天雲班 曜寬

他的心永遠比我大，比我寬容。當我向他道歉時，他是那麼的願意原諒我，完全不記仇。他讓我看見我的軟弱，也看見我的驕傲。我以為只要我努力，我什麼都可以做到。直到生了樂，和他相處中，我才發現「我不可能什麼都會。孩子也是一個個體，不受我控制。我需要學的不是如何去控制他，改造他，而是無條件的去接納他，

學習怎麼樣去幫他看見真理。我有我的方式達到目標，就算是一樣的目標，他可以有別的方式去達成。」他成為我的個人教練！我以為我在幫助他，可是實際上是他在幫助我從別的角度看這世界，「享受」這世界。我沒有看過比他更喜歡送人東西的小孩。他每天下課幾乎都會送我一樣東西，有時是他摺的飛機，有時是他畫的圖，有時是甜甜話，有時是一個擁抱。不管是什麼，他都會想著我，這樣愛著我。他教我的一件事就是「無條件的接納」。這就是他，愛他就是要愛他的全部。不用每件事都要同意他，因為他還小，有時還是會錯。所以我不需要每一件事情都同意他，但我可以依然不變的愛他這個人。

「媽媽，大人也有這麼矮的人嗎？」有一天他把手比到我的胸前問。「有啊！因為有些人生病了，沒辦法長高。」我答。「那，有這麼矮的人嗎？」他把手比到我的大腿問。「有啊！」「那，有這樣的嗎？」他把手比到我的小腿問。此時，我跟他說，「樂匠，世界上有很多種人。有些是高的，有些是矮的，所以才好玩。多高多矮都沒關係，那只是不同，我們一樣都是人。」對，我們一樣都是人，長的不一樣，穿的不一樣，生於不同的家庭，個個都不一樣，但是我們都一樣是人，重要的是一個人的心。因為有樂，我更可以了解其他有特別需求的孩子和他父母的心。有了樂，我世界更寬闊，更美好。將近六年的這段時間，有笑有哭，有怒有感動，我誠心這麼認為，他是神差派來的小天使。我很期待接下來更多與他相處的歲月，那是多麼大的恩典呀！

最後我想分享之前我在孩子的成長記錄中分享的一段話：

“樂出生後，帶來很多喜怒哀樂給我。

但是，他給我最多的，還是他充滿全身的愛與感動。

他真是個特別的孩子，讓我付出的心思也很多。

我為他哭，為他生氣，為他歡喜，流了很多種「淚水」。

沒有他，我永遠不會知道，「原來淚水有這麼多種」。

但，讓我的生命變得多一層，更豐富的也是他。

讓我發現我的軟弱，還有我藏在裡面的力量與堅強，也是他。

讓我學習依靠神，不放棄，抱著希望向前走的也是他。

讓我看見生命裡真的會有奇蹟這種恩典的，也是他。

從懷他到現在，每天經歷了很多的甘苦的日子，但我還是感謝神賜給我這麼棒的禮物。

孩子，謝謝你來到我的生命裡。

謝謝你永遠是我的快樂王子。

謝謝你讓我學習抱著希望等待是多麼重要，多麼美好。”



我相信，不管您的孩子是如何，每個父母對孩子的愛應該也不比我少。所以我們需要讓孩子感到真正被愛，才能讓他們明白，其實不只是他們，每一個孩子也是跟他們一樣都是其他父母的寶貝，只是有不同的需求而已。

如何教導一個孩子去體會一個有特殊需求的孩子？我認為要從我們大人開始。小孩都在看。不是用講的，也不是用逼的。而是用我們實際的行動讓他們明白世界就是有各種各樣的需求的孩子們才會多彩多樣更美好。不用多說，以身為例，孩子就會看，就會學。讓他們看見有特殊需求的孩子並不是異常，而是不同而已，所以他們並沒有「比較特別」，而是每個孩子本來就是很特別！

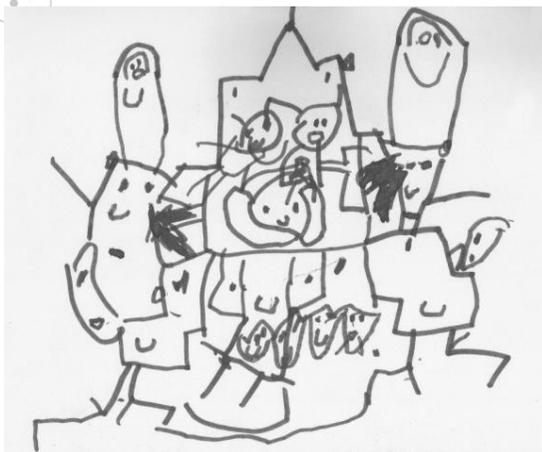
童言童語

◎天使班 濟涵

坐月子時的某日早晨，媽媽在餐桌旁，濟涵說：「媽媽，妳在喝什麼？」媽媽說：「我在喝『滴雞精』，因為生完小孩要補一補。」濟涵說：「對啊，生完小孩身體會有一個『大洞』，要把它補起來。」呵呵，孩子的圖像式思考真是貼切的連結了事實與文字呢！

◎畢業生 珈豪

小二的珈豪喜歡讀中國古典文學。這一天，他拿起「鄭和下西洋」來閱讀。他說：「媽媽，『鄭和下西洋』加一個字就變成『鄭和下西洋棋』耶！」不禁覺得中國字真是奧妙，還有小孩的腦袋瓜也很奧妙。



圖／天雲班 柏陞 機械人城堡

—認識自己、了解孩子～營造雙贏的親子關係—

畢業生／如一媽媽／音如



每個寶寶與生俱來就擁有自己的獨特性，有些先天的氣質很像，然而仍具有某程度上的差異。記得曾看過一份資料，孩子0－3歲時，這些先天的氣質是最明顯的，有一部份先天氣質會帶到成人，有一部份氣質易受後天環境影響而調整。而先天氣質沒有所謂好壞對錯，所以不需要去評價，身為父母的我們只能「對症下藥」，你也可以說「因材施教」，不同氣質的寶寶，需要有不同的教養方式。每個孩子有他先天下來喜歡被對待的方式，在教養或引導孩子學習成長的過程，順著他們的天性帶領他們，可以事半功倍。但假若落入二方對立，互相堅持，一是你的堅持度高（你贏了），但長期下來輸掉了親子關係；一是孩子堅持度高於你（孩子贏了），但長期下來孩子學會挑戰底限學不會規範與尊重，雙方都是輸家。所以在教養關係中沒有輸贏，只能雙贏。這就是為什麼「接納」與「因材施教」的重要。

那，了解孩子跟父母的自我認識有什麼關係？因為身為父母的我們一定有著自己先天的特質加上後天的影響，而產生的個性。假若父母的個性正好跟孩子的先天特質落差太大，又缺乏覺察及接納，就會引發很多關係中的困境。比方說孩子是慢郎中而媽媽個性很急，媽媽會不斷的催促、責備，長期下來孩子會缺乏自信，最後走到衝突或退縮的關係；再者，爸爸的精神功能高、企圖心強（大腦前額葉掌管精神功能，有先天的屬性），而孩子可能遺傳到媽媽較知足，不喜歡競爭或設立目標，自我要求也較低（精神功能低或者不是這個孩子的先天優勢區塊），爸爸帶給孩子的壓力就好大，孩子不快樂，假若這個爸爸有個觀念「不打不成器」，那可想而知，親子關係最終會走到衝突且疏離。

在先天氣質中，我的老大是屬於主觀認同（這是我後來才知道）。在她小班時在公眾場合不給面子地問我「為什麼一定要打招呼？」（因為鄰居跟我們問好，我直覺要她也跟著問候，才有「禮貌」）、「為什麼要打招呼才有禮貌？」，等她中班生氣的問過我「為什麼都要小孩聽大人的，大人都不能聽小孩的？」、「為什麼她不能自己選擇？」、「為什麼一定要被規定？那她也要來規定我…」，諸如此類被我視為「挑戰」的問話。我一直到3年前帶她做了多元智能檢測才知道原來這類的孩子就是長這樣，特別喜歡「質疑大人的要求」，跟叛逆一點關係都沒有。也不是她們不願意做，而是她們的特質會想知道為什麼要這麼做，她們是較有主見的一群，喜歡自己發現自己領悟。而且這類的小孩不喜

歡被命令、自尊心強愛面子、據理力爭。我以前不明白就跟老大來硬的，後果就是她比我堅持，讓我進退兩難。在我知悉她吃軟不吃硬後，我改用柔情攻勢、盡量避免高壓命令，一定讓她有選擇權，且讓她充分明白為什麼要這麼做，我發現只要能讓她認同，她其實就會主動去做。而當我在糾正她時，她也較不會有之前的強烈情緒反應。但可想而知跟這類的孩子相處，真的累、費時、耗精力，且要有耐心，因為她們適合的是啟發式的教育且需要的自由度高過其他類型的孩子。然而我有我能力上、體力上及時間上的限制，當累了一天、或老二在吵鬧時，我的忍耐度驟降，因此如何當個優雅又能因材施教的媽，我只能說我們一起努力！

因為我女兒施測後的參考價值高，因此我跟我老公也一塊兒去做了檢測，對自己長期以來觀察力不夠（視覺辨識力是我大腦最弱勢的區塊），以往我會特別保護自己這塊不讓別人發現，很不可思議的看到我的報表結果後，我釋懷了，接納了自己這塊的不足。我老公也比較不會批評我「怎麼這條路走了好幾次了還認不出來...」。我也很驚訝的發現，在大腦十大區塊中，我的右腦在先天的配備上居然皆優於左腦，所以我現在的工作真的還滿符合我的先天發展，無怪乎我覺得工作起來得心應手。從報表也看出我女兒遺傳我老公的比例真高，好多特質或優勢區塊是一模一樣。一樣都是主觀認同型，對認同的點堅持度都很高，換句話說就是「都」不好溝通。而在視覺、聽覺、體覺的部份，聽覺功能都一樣「超高」，因此對於聽到的內容及說話者的態度敏感度是特高，沒有人喜歡被指責或批評，而他們更然。跟他們相處有一個訣竅，就是少批評、多讚美，著實是...真難啊！我老公也知道孩子吃軟不吃硬這個點跟他一樣，但在家中會上演的就是，他跟我女兒僵持在那兒，女兒眼淚一直流，他硬是要女兒依他的規定走，二人都吃軟不硬。而二人都絲毫不願退讓，結果都在為難我，

因為我屬於重視關係及氛圍的社會型，在沒有覺察下，關係是被我擺在原則前。雖說是較有彈性，但反面即易缺乏原則而不自知，所以「原則」是我會不斷自我提醒的地方。而在親子關係中，我老公雖然知道如何陪伴孩子在關係中可以增溫，如何做可事半功倍，做了什麼在親子關係中會吃力不討好，然而孩子跟他的相似度太高，我發現要他全然改變真的好難，但我偷偷發現，他還是有為了親子關係，稍微調整一下自己的強硬作風，這是非常值得肯定的。



我的工作使然，讓我一直覺得認識自己及自我覺察好重要，所以用一些輔具或媒材去了解自己、了解孩子，接納自己、接納孩子都是好的。然而這些資訊是用來參考或自我提醒或自我覺察，不能將之奉為真理，去標籤化自己或孩子，當成有所為或有所不為的藉口。得保有一個「每個人都有無限可能」的開放心態，朝自己的優勢發展，身為父母的我們可以過得開心，幫助孩子朝他們的優勢發展，孩子也可以過得開心。

童言童語

養樂多班 杰翰／天雲班 仝仝

杰翰：阿嬤，你為什麼每天倒茶給土地公公？

阿嬤：因為土地公公口渴啊！

杰翰：那土地公公會下來尿尿嗎？

仝仝：阿嬤，我教你蘋果的英文

阿嬤：真的嗎？怎麼念？

仝仝：Apple

阿嬤：好棒喔！那香蕉呢？

仝仝：思考中……

杰翰：（忽然大聲說）我知道……是黃色

— 面對差異～從了解開始 —

天使班/芊霏媽媽/惠蓉

在自己小學的記憶中，總有這麼一段：約莫五年級，班上有一個女生似乎受到多數人的孤立，我身邊的同學們常常在背後批評嘲笑她，印象中的她，皮膚白白的，長得清秀乾淨。那時我是一個安靜沒有主見的小孩，跟她沒有交集，聽著別人說著她的是非，也只能默默的聽著，會有點同情她的處境，但必須承認這些言語會形塑她在我心中的印象。之後有一次，我竟然被安排和她坐在一起，剛開始心中存著許多疑慮，不會主動跟她講話。甚至她跟我講話，我還會有些防備，深怕跟她接近，我也會被排斥。但畢竟朝夕相處，彼此還是會熟悉，慢慢發覺她並不是別人說的那樣，即使不算很討人喜歡，卻是一個很誠懇的人。最後我跟她相處得還不錯，還記得上課有偷偷聊天。之後的求學歷程，不是在女校，就是在女生為多數的環境，更察覺到女生的天性就是「建立關係」，藉由交換訊息（八卦、聽說…）來取得關注，進而掌握權力。小學的這段經歷讓我明白，如果我聽信了他人的言語，並對那位同學也產生排斥的情緒及行為，最後的結局就不是這樣了。

一般正常的孩子都可能遇到被排斥孤立的狀況，更何況是「與眾不同」的孩子呢？從人類的歷史進程不難看出人們因恐懼、不了解或



圖/天使班 芊霏 和朋友一起看兔子

偏見而產生對「非我族類」的壓迫，從種族、宗教、性別…的歧異都能衍生大大小小的戰爭紛亂。刻板印象和偏見是人性的一部份，因此，如何同理、應對、善待特殊需求的孩子，這絕對不是天生就會，也不是讀過幾本相關書籍，甚或是家長和老師講過就能學會的事。國際黑猩猩保育專家珍古德博士曾說：「唯有了解、才會關心；唯有關心、才會行動；唯有行動、生命才有希望。」透過教育來了解每個人都是獨一無二的個體，既然是獨一無二就必定產生差異，面對差異的態度也只有尊重和欣賞，若每個人的差異都能被尊重，特殊需求的孩子就不是所謂的「特殊」了。



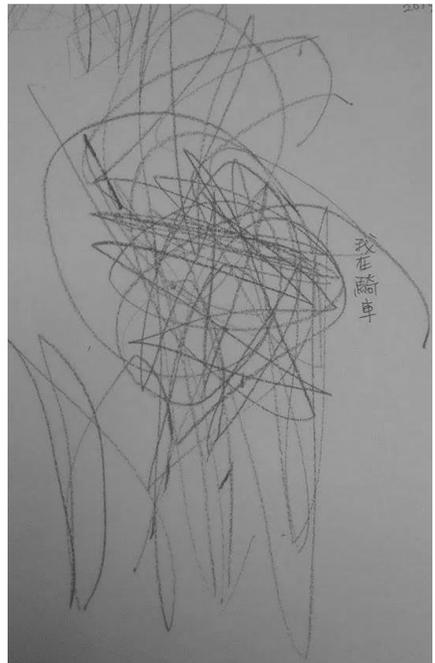
但「了解」真的好難，我們連身邊最親密的家人，甚至自己都需要花很長的時間來探索，更何況是他人呢？說到這，就要好好的感謝新樓幼兒園，它擁有友善和諧的氣氛，包容著所有的孩子，透過老師們的眼睛，讓我看到自己孩子的另一面。提供孩子各種不同的體驗與學習，他們總是細心敏銳的關注孩子的言行，正向的去理解孩子行為背後的動機，耐心的引導和詳細的示範，用讚美與鼓勵來增強孩子的好行為。

丞翔上了小學之後，整天被各種「課程」填滿，某天他突然說：「以前在新樓都沒有在學什麼。」他的意思是說沒有上一些學科。我相信很多大人也會如此認為，但我想說那是錯的，新樓教的事情很多而且很重要。上小學之後，孩子很容易因為學業成就而被定義，因為有考試有成績，如果家長老師沒有特別去注意「課外」的生活，孩子的價值觀便會趨於單一，很容易就去追逐外在的成就，例如：成績、名次…開始競爭之後，他的目光只能專注於多數人關心的，還會有空去理解並尊重別人嗎？

小孩不可能一直讀新樓，但大人應該要記得新樓教給孩子的事情：尊重、接納、理解、欣賞、包容，還有持續不斷的親子對話、閱讀和接觸多元文化，即使世界如此廣大，渺小的我們並不能看盡，至少也能培養一些面對差異的態度吧！



圖／小白兔班 椗惟 我在騎車



— 如何面對特殊需求的孩子 —

養樂多班/杰翰媽媽/
天雲班/蓉仟媽媽/ 漾君

在小學一到四年級就讀協進國小，班上有個特別的同學，眼睛總是眯眯的，每天由媽媽牽他進來，桌上有一部“答·答·答”的機器，各位猜到了嗎？全校只有我們班有眼盲的阿祐同學，阿祐媽曾說：「就是不想讓阿祐受特殊教育去啟聰學校，怕他心裡難受，他哥哥是聽不見，只有這班老師肯收阿祐！」對阿祐媽的背影和眉頭深鎖樣子還記憶猶新，班上有些男同學總故意帶阿祐去掉落水溝，還有玩弄調皮的說：「水壺裡有魚喔！不能喝水了！」阿祐媽總焦急帶衣褲來更換，那種表情和氛圍，想起來是辛酸同情的。

導師曾說：「收阿祐這個學生，我想總會讓其他的同學學習到些什麼！」相處一段時間後，

如果阿祐被欺負，就會有人尋求協助或是挺身幫忙，同學之間憐憫互助之情因阿祐延展開來，將近三十年了！將時空倒轉，還記得那位同學在克服困難時由生氣到哭泣的情緒起伏。至今，我除了欣賞阿祐媽的捨得放手，更讓我欽佩導師的氣度和勇敢。因為她的付出，小學生們有環境喚醒內在的正義去扶持弱勢！我們受惠了！社會也才有機會溫暖。

蓉仟和杰翰當生活中遇上了弱勢，我也會像說故事般倒帶媽媽的童年，或許大家沒遇過那位勇敢的導師，看看繪本孩子亦可圖中思考、耳中投入，如：小野鴨達特（泛亞文化）、金鈕扣的聲音（親親文化）都可參考看看。

童言童語

< 婕妤和阿姨的對話 >

汽車班 婕妤

阿姨：婕妤，我跟你說，妳媽媽的老公是妳爸爸，那妳婆婆的老公是誰？

婕妤：阿公～～（不加思索）

阿姨：很好！那妳娃娃阿姨（我小妹）的老公是誰？

婕妤：叔叔（指我小妹老公）～～（有點太簡單的感覺，所以蹦蹦跳跳的回答）

阿姨：很好！那我的老公是誰？

婕妤突然停下來，歪著頭想了三秒鐘，然後湊近阿姨小聲的說

……是我嗎???



—我們的成長之路—

天使班/承運媽媽/其芳

轉眼三年囉！要畢業了！想起三年前，承運剛進新樓幼稚園時，第一天就跟我說：「媽媽～學校沒有喝麥香紅茶跟珍珠奶茶喔！」承運出生到六、七個月一直都是我二十四小時看顧，每天幾乎一早六、七點就開車狂奔回娘家睡覺。因為每天值夜班、擠奶、餵奶、洗奶瓶，第一次當媽媽很怕晚上一時疏忽，小孩發燒或者溢奶噎著了。直到承運的爸爸因工作過勞在開刀房倒下，也因為爸爸生病的關係，我幾乎沒有多餘的時間可以陪伴他，醫院、法院、圖書館都是我不得不留下的地方。所以，我有的記憶就是承運在大門前，哭著叫爸爸媽媽不要出去，但是我實在身不由己。

上新樓後的承運，每天幾乎都是外婆和阿姨送承運上學，外婆總是說承運超乖，很快就跟她說再見，從沒聽過他有分離焦慮。直到承運中班，我自己送承運上學，不得了了！好幾次承運都快哭了，怎麼跟我媽說的承運差這麼多？他會吵著要跟我回家，後來我請教櫻如老師，為什麼換我帶他上學他都想哭？時常哭著想要和我回家，他不是在這學校很久了嗎？他到底在難過什麼？櫻如老師跟我說，承運媽媽你可不可以試著多花一點時間陪伴承運。原來，承運還小，他還是需要媽咪的陪伴和關愛。又有一天芸蘋老師問我，「承運媽媽，最近承運怎麼了嗎？中午睡午覺時，哭著說很久沒看到媽媽了，也不愛學習新的事物，感覺什麼都無所謂…」

直到中班結束，老師誇我「當媽媽」有進步，因為以前我只用心在官司上面，且媽媽跟姐姐照顧承運很用心，我以前一點都沒想過要多看看多傾聽承運。現在我會注意到承運，彌補以前沒時間跟他相處的時光。雖然真的有一點太慢也實在沒有太多時間，但我還是希望彌補這幾年沒有好好陪伴承運。



圖/天使班 承運 畢卡索大戰恐龍

以前只有一個人，不管是自己一個人從南加州開七八個小時到北加州，或是自己開車去拉斯維加斯、大峽谷…等也都不害怕。而自從當了媽媽以後，擔心路上找不到承運可吃的食物，或怕他不

適應等等，所以很少出遠門或者去不熟悉的地方過夜。而在大班下學期終於下定決心要勇敢一點，跟家人一起去日本玩六天，自己晚上照顧承運爸爸和承運，才短短六天就改變了六年承運不在我身邊睡覺的習慣。孩子就是孩子，無人無事能改變這樣的關係；母親就是母親，沒人能改變這樣的地位。感謝主！承運爸爸生病並沒有帶給承運負面的心理影響，希望我能有更多時間可以陪伴承運。感謝主！在我們還憂慮我家的情況非常類似隔代教養、單親教養，不知所措的時候，讓承運到了新樓。讓我們親眼看到，親耳聽到，照著聖經教養小孩，不打罵，不強迫，也可以培養他們所有的品格教育。如同經上所言：教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。（箴言 22：6）阿們！



童言童語

汽車班 閻聿

早上出門前換衣服時，

媽媽問閻聿：「今天這麼熱應該可以穿短袖了吧！」

閻聿說：「不行！老師說要穿長袖，不然會被叮！」

媽媽說：「上星期六你們學校有消毒了，應該沒有蚊子和小黑蚊了吧？！」

閻聿說：「學校哪有消毒？」

「有，老師跟我說有消毒！」我很篤定地說。

閻聿歪頭想了想，

說：「是嗎？這樣好了，我今天去學校如果有被叮就代表沒有消毒，如果沒被叮就是學校有消毒。」

喔.....原來有沒有消毒是這樣判斷的呀

—感謝—

天使班/承運阿姨/丹芸

首先要恭喜我們家的小寶貝承運，新樓幼稚園要畢業了～看到承運在新樓，每一天幸福的，開心的成長，阿姨真是無比的開心與欣慰！承運啊！真的很感謝上帝將你帶來我們家，當我們的寶貝。阿公，外婆，阿姨你的爸比跟媽咪在你出生前，就超期待你的來到～在美國，帶著剛出生的你去辦護照（因為媽咪剖腹，不宜下床），美國的官員都好驚奇，這嬰兒好小…我微笑著說：是啊！

在你半歲的時候，爸比就因為醫生的工作太辛苦，過勞生病…當時，我們都很擔心，如何教養你？如何把你養成上帝眼中的合神心意的人？因為全家都是大人，爸比是病人，只有你一個小孩…種種的擔心。但感謝主，祂讓新樓幼稚園錄取了你…我們看著你在新樓一點一滴的成長，學會照顧自己，學會照顧其他的小朋友，學會自信，學會耶穌基督的愛…不會因為爸比生病，而有所怨恨…反而會去關心其他的小朋友，身為你的阿姨，阿姨真的覺得承運真的很棒～



圖/天使班 承運 爸爸

文章的末了，阿姨想用這篇與承運一起勉勵：

好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙他喜悅，在一切善事上結果子，漸漸地多知道神；照他榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容；又感謝父，叫我們能與眾聖徒在光明中同得基業。他救了我們脫離黑暗的權勢，把我們遷到他愛子的國裡；我們在愛子裡得蒙救贖，罪過得以赦免。歌羅西書一章 10-14 節

愛你的丹芸阿姨



一欠栽培的老媽— 汽車班/晏竹媽媽/佳慧



我常常覺得，我們家的老媽真的是欠栽培耶！小學沒畢業，也沒認識過幾個字，數學更不用說了，大概只會加減乘除吧！但光是這些她就發揮的不得了了！怎麼說呢？來來來，讓我說給你們聽……

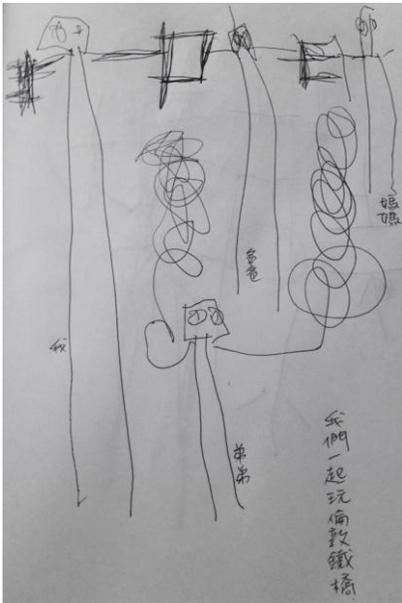
我們家老媽練字的方法，其中一種是寫電話簿，老媽的電話簿不知道換過多少本了，用久了，簿子破了，她就買一本新的重寫。一直到現在，就算有了手機，老媽還是只用自己寫的電話簿（沒辦法，手機的功能她不會用），而事實上，裡面有一大半的電話她早就背得滾瓜爛熟了，我看她本身根本就是一本通訊錄（還說自己老了健忘，我倒覺得我老媽記憶力比我還好）。另一種練字的方法是寫卡片，每當我和弟弟或是她所關心的人生日的時候，老媽就會找一段經文，然後用她歪七扭八的文字寫下祝福送給我們。當然，平日抄寫聖經的金句也是老媽練字的方法之一。



的！為了讀聖經，老媽開始查字典，用的還是我們小時候用的字典呢！查不到的時候就問我們怎麼念，然後寫下注音或同音字，每天晚上看著她在桌前認真的模樣真是讓我感動萬分。還記得當初因為要開車載我和弟弟去上學，老媽下定決心再次（不知道第幾次？）挑戰考駕照（對小學沒畢業的她來說，光是筆試要看懂題目就不容易了）。考古題看過一遍又一遍（眼前浮現出她坐在洗頭椅上寫考古題的畫面），不認識的字也不厭其煩的去翻字典，後來筆試果然拿到好成績，當然也終於拿到夢寐以求的駕照啦！直到現在，老媽在閱讀上已經沒有什麼問題了。你說，這麼有毅力的人，是不是欠栽培呢？

再來說說數學好了，這點真是讓我望塵莫及。雖然讀到了研究所，但其實離開職場之後，學過的那些數學在生活上還真是沒什麼多大的用處。但對老媽他們那一輩的就不一樣了，不但將唯一會的“加減乘除”充份的應用在生活中，老媽心算的程度也讓我對她刮目相看！今天工作哪個客人付了多少錢，然後又跟誰收了多少錢，購入材料花了多少錢，還有……。老實說，常常她在跟我報告這些細節的時候，我都沒認真聽，除非她突然冒出一句：「我這樣算

對於識字這件事，老媽也是下過一番功夫



對不對？」，我才會請她再說一次，然後我再認真算一次。但常常都是我還沒說出答案老媽就自己說出來了！有時我還得拜託她不要再算給我聽了，因為我的腦袋已被這些數字搞暈啦！

所以我不禁會想，若是當初外公家家境不錯，好好的栽培老媽，現在的老媽會是什麼樣子呢？不過後來嫁人之後，發現婆婆精打細算的功力也是不得了耶！看來，若這些婆媽們當初都被好好的栽培，現在一定個個都是了不起的人物（當然她們現在也夠了不起的了），你們說，是不是呢？

圖／汽車班 晏竹 我們一起玩倫敦鐵橋

童言童語 飛機班 亮安

<關於造句>

安很喜歡當小老師，只要姐姐來問課業，她就在旁“幫忙”回答

有一次姐姐來問我：「媽咪：「灑落」要怎麼造句？」

我解釋了字詞的意涵，就隨口舉例：譬如妳可以說：『妹妹吃餅乾，...』

我話沒說完，安就接口『餅乾屑灑落一地』

姐姐聞言還說：安安謝囉！

或許這樣，後來幫姐姐複習月考時，解釋完「一哄而散」意思後，

我問姐姐怎麼造句時？

安又立刻發揮愛幫忙的天性，

馬上說：『姐姐在浴室大便，大便的臭味，讓全家一哄而散』

我能說什麼呢？我和姐姐只能哈哈大笑。



—猜—

養樂多班/奕霏媽媽/淑蓉

藍天蒼蒼，白雲悠悠

媽媽，妳好嗎？

媽媽一向不多話，白白的臉龐，瘦瘦的身軀，有著沉靜且堅強的個性。在她生命中若遇到什麼難關或突如其來的噩耗，她都能默默地承受、面對與解決，如同廣闊的大海洗滌了塵世，澄明了心靈。媽媽是職業婦女，黃昏後才能回家，我常會跑到門口旁邊，靠著冰冷鐵門，我猜這樣我才能早點擁抱到媽媽，感受媽媽的體溫。

小學時期，媽媽擔心我和妹妹遲到，買了一座鬧鐘。它的造型是一隻母雞，身旁有兩隻小雞，我猜，那代表媽媽、我和妹妹。叮鈴叮鈴……鬧鐘聲響，提振了我的元氣，讓我精神奕奕開啟一天的早晨。我很喜歡那座鬧鐘，我猜媽媽也是。那天，空氣潮濕，天氣煩悶，媽媽特別問我中午想吃什麼，我回答：「太棒了，我要豬舌冬粉！」那可是小時候媽媽常帶我去吃的美食，也是我跟媽媽愛吃的小吃。當天中午，我站在校門口良久，媽媽遲到了，尚未回教室的我當然也遲到了。我表情不悅地接下冬粉，冷漠轉身離開，留下一地的心碎。我猜媽媽當時一定很難過，我猜路況一定壅塞，我猜那攤小吃生意興隆，媽媽一定等很久，我猜媽媽心想應該再提早出門。現在的我，只能猜。



國中時期，媽媽喜歡約我、妹妹與堂哥一起吃火鍋。火鍋的高湯滾沸著，蒸騰的煙霧總是吸引我的目光，蒸氣緩緩散去時，出現媽媽的笑臉。媽媽習慣先煮蔬菜，讓它們熬煮出蔬菜本身的自然鮮甜，如同媽媽純粹的愛，滋養了我們；不燙口而濃郁的高湯，如同媽媽無可取代的溫柔。家人的談笑聲佐以熱湯的協奏，是一種很真實的幸福感。我猜，我擁有一鍋有溫度的未來。

高中時期，媽媽的肝癌病情每況愈下，醫院、加護病房成了我常和媽媽約會的地點。病房內那支慘白的日光燈，媽媽身上那瓶苦澀的點滴，但只要我在媽媽身旁，媽媽的臉就會很安詳平靜。記得那天，沉重腳步聲踏破早晨的寧靜，蕭醫師請我到病房外，他臉上表情令我無法猜透，皺著眉頭問我：「妳今年幾歲？」

妹妹幾歲？」我的眼神一直停留在病房號碼，我想我一定要用最大的力氣才能撐住我不敢輕易釋放的情感，唯有如此，我才能整理好情緒面對該處理的事情。我看著媽媽，我猜她最後走的很安心無惦念。我猜，媽媽還有很多很多話想跟我說，還有很多很多事想跟我一起完成。我猜，為何上蒼給了我那麼多美好，卻又一瞬間奪走一切？我猜，前面的路，我必須踏出，且用倍增艱辛的步伐邁進。我猜，只要想著媽媽，我就能治癒自己的軟弱；我猜，只要念著媽媽，我就能找到自己的勇氣。



是否有天堂？輪迴？我猜。我們是否會再相遇？縱使相逢是否仍相識？猜測是因為遺憾，思念是因為不捨。我猜，思念就像一顆氣球，一直上飄，直上雲霄看不到盡頭。媽媽，妳好嗎？白雲悠悠、思念依舊。

圖／養樂多班 奕霏

童言童語

天使班 茗榆

有一次和茗榆去逛玩具店

茗榆：媽咪！我好想要那個玩具

媽媽：我身上沒有那麼多錢，所以沒辦法買喔！

茗榆：（這時用充滿疑惑的表情看我）妳怎麼可能會沒有錢呢？妳不是有一張很厲害的卡片嗎？只要把卡片放進機器裏按下幾個數字，錢就會跑出來了！所以媽咪怎麼可能會沒錢呢？

我就很詳細的解釋給她聽之後，然後告訴她，如果爸爸沒在銀行存錢的話，媽媽再按多少次的數字，錢也不會跑出來。

—重新長大—

小白兔班/耘樂媽媽/虹均



緣起

親愛的寶貝們此刻都已熟睡，甜甜的小臉蛋讓我忍不住偷親一下。看著他們微微掀動的睫毛，我好想偷窺此刻的夢境裡有什麼？是睡前故事裡的小仙子嗎？還是跟爸爸玩遊戲時的大怪獸？今天晚餐時刻，哥哥拿著一幅塗鴉，大聲祝福媽咪：「祝媽媽母親節快樂！」弟弟有樣學樣，蹦蹦跳跳口齒不清嚷著：「五親節快熱！」我啞然失笑，才四月多呢！母親節不是下個月的事嗎？隨而幸福地緊緊擁抱住兄弟倆，謝謝你們！有你們在的每一天，都是我的母親節！謝謝我的寶貝，讓我成為幸福的媽媽。

知道嗎？其實，我曾經不相信自己能當個好媽媽；曾經害怕成為一個媽媽；也曾經不打算成為一個媽媽。樂樂澄澄來臨之前，我一直覺得自己是個麻煩、是個累贅，覺得自己的人生真是糟糕啊，拖累好多人，常常希望「自己」這個麻煩可以「到此為止」。然後，因為一些生命的轉折，樂樂澄澄接連到來了。多麼奇妙的感動啊！雖然在不同的時空裡，但聽到他們的第一聲啼哭，我還是忍不住奔騰的淚水。見到他們第一面時，我忘卻了所有言語，只是不斷喃喃：「寶貝，我是媽咪，我是媽咪……。」

我成為了一個「媽媽」。

溯源

成為了一個「媽媽」，我開始思考，要成為一個什麼樣的媽媽？

我開始回溯記憶，在童年時期，對於媽媽的記憶是什麼？

是家中幾乎永不停止的針車聲，是晚餐時熱騰騰的飯菜香，是農忙時節霍霍的翻稻聲，連空氣中瀰漫著令人發癢的稻芒味。我的母親是個很有能力的人，即使學歷不高，但辦事俐落，也燒得一手好菜，是絕不在人前示弱的典型。而我呢？是家中的老大，在當時的年代，大姊是要負責協助家務、照顧弟弟的。我也很努力扮演好「乖小孩」的角色，也是個「很有能力」、「很乖」的小孩喔！但是我再努力回想，怎麼也想不起來被溫柔抱抱疼疼的印象呢？即便鄰居都稱讚我「很乖」、「很賢」，



卻好像永遠也得不到媽媽一個溫柔的肯定與擁抱。對於母親，我的情感相當複雜，有憤怒、有恐懼、有尊敬、有內疚，還有一種不得不的順服。

我很肯定，對於母親是尊敬的，在那個物資困乏的年代，擔任公職的父親攢錢交給母親，母親則負責張羅一家上下所有民生問題。當時家中三個小孩都念私校，開銷之大令人咋舌，還有每個月要繳的會錢、房貸……但母親東補西貼，倒也一路栽培了三個孩子進了大學。家中還有永遠熱騰騰的三餐，每當寒冷的冬天，騎在放學的路上，北風刺刺地刮在臉上，彷彿要掀掉一層皮，但只要一想到飯桌上暖呼呼的飯菜，想著餐桌上有人還等待著我回家，那種篤定總能讓我安心。這是母親最讓我欽佩的地方。

但是母親的強勢卻令我畏懼與憤怒，幾乎是家中最不容挑戰的角色。當意見相左時，她常斷然關起溝通大門，任我千百聲呼喚也不回應，這樣的冷漠令我絕望，也多少次在夜裡無助的哭泣……我知道，我樂於在餐桌上延續母親曾給我的溫暖。但是，我不想成為我母親那樣的母親。

續緣

樂樂澄澄的到來，也改變了我的人生故事。

我曾經怯懦，卻因為成為母親而變得勇敢。我曾經無比自卑，卻因為成為母親而學習更有自信。我曾經無比悲觀，但現在因為成為母親而學習樂觀。我曾經憤世嫉俗，無奈認為世界會毫無節制地崩壞，但現在，我責無旁貸地努力，相信我的一點點力量會讓世界更美好。



圖／小白兔班 耘樂
開到台北的自強號

因為成為母親，我變得更勇敢、更快樂。

當然，我也有脆弱、無助、憤怒、悲傷、沮喪的時刻，不過只要兩個小皮蛋眨著晶晶亮亮的眼睛，用軟軟童音喊著：「媽咪～～」，那種被另一個生命全然信賴全然依靠的感動，是支持我最大的力量。

樂樂澄澄的到來，也改變了我與母親的關係。

樂澄小時候有段時間都是由外婆照顧的。外婆真是個很好的照顧者，很陶醉在照顧樂樂、澄澄的快樂中。會與襁褓中的他們說些童言童語、會抱著他們哼著自編的兒歌、會與他們玩幼稚的小遊戲、帶著他們揉麵粉、洗衣服、切菜菜，還會帶著蹣跚學步的他們看花、看草、撿果子……。聽著

這對祖孫的笑聲，我不禁納悶：我的母親，小時候也是這樣照顧我的嗎？也是像我愛樂澄一樣的愛我嗎？也是這樣無比溫柔的抱著我？對我喃喃說些童言童語？為我說一個又一個簡單有趣的小故事？也是這樣輕輕牽著我的手，帶著我踩在草地上，撫摸花瓣的柔軟嗎？為什麼我一點印象也沒有？為什麼印象中母親總是嚴肅剛毅的臉龐？還是歲月洗去了過往的強硬，面對童稚的孫兒，反而流露出深深埋藏在心底的赤子之心？

我不禁懷想著，母親的童年快樂嗎？她也曾和我一樣在深深的夜裡暗自哭泣嗎？也曾經因為努力乖巧卻得不到媽媽肯定而無比失落嗎？我的母親，也曾經渴望媽媽給她一個溫暖的擁抱嗎？我彷彿看見十歲的母親在井邊打水洗衣的身影，心裡還掛念著早產的妹妹與臥病的媽媽……

我忽然想給那個小女孩一個擁抱。

惜緣

小寶貝們依然熟睡，小腦袋瓜可能還無法理解他們的生命如何真切而深刻的成就了一位母親。耳畔依舊迴盪他們熱切的呼喊：「謝謝媽咪！」

其實，是我要謝謝，謝謝你們來當我的寶貝。謝謝你們，讓我學習成為一個母親，學習勇敢、學習快樂、學習堅強、學習面對、學習珍惜、學習和解，學習重新長大……。

童言童語

天雲班 玄印／玄正



一天在車上，玄印和玄正爭著跟媽咪抱怨……？

哥哥：「媽咪，我已經跟弟弟說好幾次對不起了，可是他一直說我沒誠意！」

媽咪：「弟弟，為什麼你覺得哥哥沒誠意？」

弟弟：「我不喜歡哥哥每次都笑笑地說對不起！！」

媽咪：「哥哥，請你不要『笑笑地』說對不起好嗎？」

哥哥：「弟弟，對不起！」（哥哥憋住不笑）

弟弟：「哥哥，不是這樣 應該是這樣子！」（弟弟板起臉孔示範著）

媽咪：「哥哥，就照弟弟做的再說一次吧！」（媽咪強忍著大笑）

哥哥：「弟弟，對不起！」（哥哥再次努力忍住不笑）

弟弟：「好啦！我原諒你。」



—親愛的大姨，你在天堂有想我們嗎？—

小白兔班/尹菲媽媽/Sammi

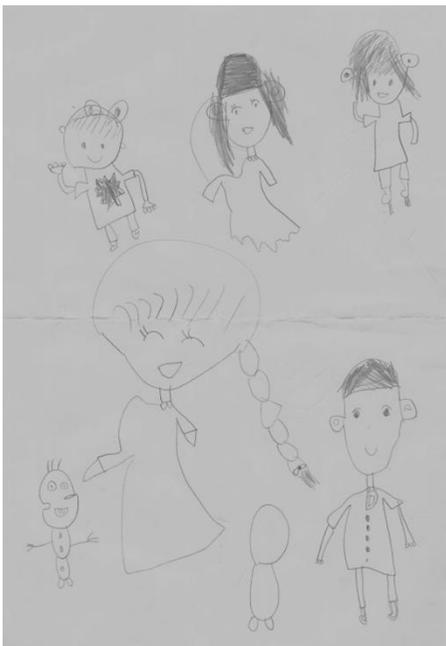


今年的母親節，是非常失落的一年，因為一向把我們都當成她孩子的大姨，離開我們了。4/19下午，舅媽的一通電話，告知了這個噩耗，大姨和她的妹妹們到日本旅遊，在溫泉池內昏倒，不幸就這樣發生了。從事情發生至今，還是很難接受這樣的事實，總覺得只要拿起電話，就能打電話給你，每次打電話我和妳都隨便亂聊，然後妳會帥氣的沒有說再見就掛上電話。沒錯，不說再見，大姨就連要離開我們都是如此的率性。我的大姨她一生未嫁，人生雖然不是一路平順，但她全心全意以黃家為重。外婆還在世時，都是由她一手包辦照顧外婆，而且因為她自己沒有生小孩，所以我們這一大群孩子就如同她的小孩一般，從小她總是在身邊千叮萬囑，對我們照顧的無微不至，一直到大家都長大了，她還是老樣子。雖然偶爾還是會說她嘮叨，但我們都知道，她的愛是那樣的無瑕疵，因為她所重視的一切，就是家人。

從我和表姐妹們陸續生了孩子後，她對這些拉著她叫大姨婆、大姑婆的寶貝們疼愛極了，最讓我難忘的是我生孩子時，她每天都不辭辛勞大老遠到病房來陪我。有一次，我和孩子們帶著她去安平看鄭成功古船，還去了一趟安平樹屋，而那也是唯一一次屬於我們的四人小旅行，在安平樹屋

大姨也講起了外公年輕時在台鹽倉庫工作的故事。還記得有宥和菲菲剛上幼稚園時，她因為擔心他們不適應，好幾次還跑到學校去看他們。宥宥上小學後，一直想帶大姨去他的學校走走，但這也都只能成為遺憾了。

這幾年，她總會叨念著，很害怕生病住院為孩子們帶來困擾，不希望變成大家的負擔，沒想到最後她還真的說到做到，且毫無病痛的離開人世。親愛的大姨，我知道，我們一直都是你的驕傲。我答應你，一定會和弟弟們還有姐妹們相親相愛，好好照顧爸爸媽媽，也不會讓孩子們忘了你，我們會努力將你的愛繼續在心中流轉。



圖/小白兔班 尹菲

— 與母親的故事 —

養樂多班/杰翰媽媽/ 漾君
天雲班/蓉仟媽媽/



記得國小時，妹妹總是嘟著嘴說：「本來我是姊姊，可以當老大的！因為你來我只能排老二！」從小親戚和鄰居常有著異樣眼光看著我，幼稚園開始知道這個事實 - 有生父母及養父母。似懂非懂時，知悉養父母是姑姑及姑丈，因不孕而領養。從小養母對我要求近完美主義，小學時總坐在布邊車上的檯面上寫功課，有時已經過了12點了，還在努力。媽媽的耐心總和裁縫車聲相隨，字歪字醜一遍又一遍擦掉，有時簿子都擦破了！導師總問：「漾君，你的簿子怎麼這麼薄？」小時候對她感受是剛硬嚴格的，不懂她為何只對我這般要求，長大才知她夾在生父母之間，有加重責任的壓力，也對於我和她自己的孩子（一妹一弟），努力做到公平。28歲生了女兒，才方知她的心境，她曾說：「愛自己的孩子很難，愛別人的孩子更難！」



圖/天雲班 蓉仟
彩虹青蛙蛋糕

媽媽五點半起床做早餐，午餐大多是她的愛心便當，總羨慕同學的漢堡、涼麵、玉米濃湯、、、等，當了母親才知【**外食比比皆是，媽媽便當是唯一限量**】。欽佩她的工作狂熱以及今日事今日畢，即便當了夜貓子，旭日東昇仍舊活力滿分。親愛的母親，您辛苦了！這把年紀也不見您有所收斂工作上的好勁道，子女們僅能心疼地側邊關懷，您以身作則的苦心和努力，我們都感受到了！記得讓出時間愛自己的一切，對自己好一些，身心靈才得以滋養，我珍惜這份巧妙的母女緣份，感謝您！

後記：現在偶爾問妹妹【你還想不想當姐姐？我隨時可以讓出的！】她：「真的不用了！還是當妹妹就好，還好你來當姐姐，我的事少多了！」我：「……」

Dear mom,
I love you!





「愛在新樓」第 4 1 期徵稿

1 · 「爸爸的生命故事」 - 各位爸爸們：在你們從小到大的生命歷程中，有沒有甚麼有趣、感人或令人難以忘懷的回憶跟故事？歡迎你跟我們分享～

2 · 「給老公的情書」 - 媽媽們：有多久沒有提起筆或靜靜的坐在電腦前寫（打）一封的情書給親愛的老公？趁這個機會謝謝辛苦的老公，勇於表達心中的感謝與愛慕之意吧！

3 · 「演戲·看戲」 - 對新樓的寶貝來說，演戲看戲是再平常不過的事了。除了在學校，外面的戲劇節目那麼多，身為家長的我們，要如何替孩子選擇適合的戲劇？或是你和孩子有甚麼特別的看戲經驗？



歡迎爸爸媽媽投稿～

可 E-mail 至新樓信箱：sinlau.edu@msa.hinet.net 或

主編倩寧（小白兔班 巧忻媽媽）的 E-mail：bian718@hotmail.com