



目錄

自然之子

- 【自然之子】尹菲媽媽-Sammi.....2
- 【我的大自然食記】光子媽媽-秀茹3
- 【心 旅行 走進大自然】意潔媽媽-瑞怡4
- 【小手牽大手 · 出走】愷燁媽媽-嘉鳳5
- 【美麗的海底世界- 潛水】言之、行之媽媽-茨妍7
- 【2015· 我家的自然探索年】芊謙爸爸昆明 &媽媽美真.....9
- 【生活· 自然】雨恬媽媽-毓軒.....13
- 【美· 好· 樂· 趣】靖恆、承瀕媽媽-郁婷15

給自己的一封信

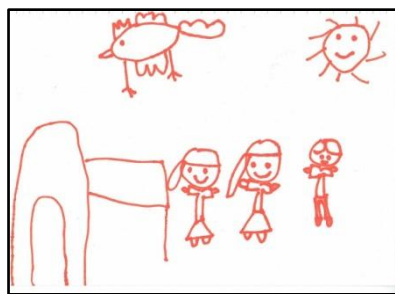
- 【V2.0 的展望】麒睿媽媽-淑云17
- 【你還認識自己嗎?】昇儒媽媽-昱伶20
- 【我的未來不是夢】秉軒爸爸-程洋.....23
- 【寫一封信給自己】子嫫媽媽-瓊玉.....26
- 【你是你】從睿媽媽-仔倫.....27
- 【給我親愛的孩子~玉秋】以璽媽媽-玉秋28
- 【幸福從愛惜自己開始】畢業生 曜寬媽媽-Inki.....30
- 【最初的單純— 給自己身為父母的唯一信念】柏陞, 宜恩媽媽-彩鳳 ...32

【自然之子】

高鐵班 尹菲媽媽-Sammi

渴望大自然是人的天性，在史賓賽的快樂法則中，有這麼一段話：「定期和孩子一起去感受大自然：一片星空，一輪明月，一片樹林，一道河灣」。

但是，繁忙的生活步調，總是讓我們忘記停下腳步，或是抽不出時間，用心陪伴孩子去領受這大自然的美好。曾經，我也是這樣的媽媽，深知自己是熱愛大自然的，但卻以種種的藉口和理由，封閉自己的心不願意走出戶外。還好，我們一家愛上露營，藉由覺得露營很好玩，而且想去露營的這個念頭，讓我又重新回到了大自然的懷抱，直到現在，我已經不是為了露營而露營，而是內心的衝動驅使著我，讓我想回到草地上睡在星空下，感受月光、陽光、空氣給予我們的能量。



圖/高鐵班 尹菲
露營

露營的時候，24小時都要與大自然為伍，在他的面前，你只是滄海一粟，細小且微不足道，他要給你大風大雨或是晴空普照，都不是你所能控制的，而我們就只能想盡辦法去適應這一切，但是從孩子的身上，你會發現，他們天生就是要在這樣的環境成長，不管怎樣的天氣，對他們而言，都是那麼的理所當然。也因為露營，我知道太陽升起或落下之時，那氣溫微小變化的感覺，我知道春夏秋冬四季的風吹起來有什麼不同，體驗過零下的寒流，也接受了烈陽下的酷曬。這些都不是你能用文字用圖片所能去解釋清楚的，惟有親身體驗才知道箇中滋味。也因為如此，孩子們自然而然開啟他們天生的感官知覺。相信這樣的經驗，必能成為滋養身心的肥料，並促使他們能產生保護大自然的想法。

感謝露營所帶給我們的一切，但絕對不能因為露營反而破壞了地球，在露營瘋潮正夯的時候，更要思考露營的本質以及該如何做才能更環保，這才能自詡為真正的自然之子。

【我的大自然食記】

老鷹班 光子媽媽-秀茹

湯姆歷險記相信是很多人小時候共同的記憶，卡通中的哈克獨住在樹屋之中過著自由自在的生活，讓我們這些小孩好嚮往住在樹上的感覺。有天大姐號召我們這些妹妹們一起搭建屬於我們的樹屋，於是就在在家附近的一棵龍眼樹上搭個簡易平台。從此那裡成了我們的秘密基地，帶著媽媽不准我們吃的王子麵和糖果，姊妹們一起玩辦家家酒。尤其是龍眼盛產的季節，垂手可得的龍眼任我們吃到飽，那是屬於夏日限定的小確幸。



在沒有水果盛產的時節，山上交通不方便，最近的雜貨店也要走上半小時以上。過去那個物質匱乏的時代，對於嘴饞的小小孩來說，就得學會自己上山覓食。刺波（台語）是我的最愛，我們管它叫野草莓，長大之後才知道它叫刺莓。儘管灌木叢長著刺，也不能阻止小孩去摘取，盛產的季節，我們會把芒草葉的葉脈取下，將那一顆顆紅透的莓果串成一串，留待回家慢慢享用。野生百香果則是孩子們的另一個最愛，不需任何工具，拿起百香果兩掌夾住一擠，啵的一聲，打開果實，香味四溢。假如沒有百香果，那就找毛西番蓮來代替，同樣酸酸甜甜，只是果實小了点，但是還是足以解解饞；如果以上這些都沒有，只得找火炭母草或是龍葵的果實來塞塞牙縫。

農忙時期，媽媽沒空上市場買菜，廚房沒菜可煮時，只要她吆喝一聲，孩子們就出發上山採過貓（台語）或是黑籽菜（台語）。不一會兒功夫，當天的晚餐就有著落了。所以奶奶總是說：住在山上的好處就是不會餓死。而生病感冒大人還有一套藥草祕方傳授給我們這些小孩，魚腥草葉或是雞屎藤葉，切碎加蛋煎一煎，是治感冒一道簡單的料理；咸豐草加黑糖煮成青草茶，喝了夏天不怕火氣大；攝護腺腫大，蛇莓整株搗碎擠出汁來，加上鹽巴喝下，爸爸說馬上藥到病除。就這樣，整個大自然是我們的零食櫃、菜市場和醫藥箱。那些花草草在我們的生

活中扮演不同的角色，野草莓 百香果 土芭樂 過貓…。在山上的哪裡，孩子總記得牢牢的；什麼季節該吃什麼，孩子也一清二楚。因此植物不再是圖鑑中那些遙不可及的照片，而是吃在嘴上的美好回憶。所以下次到野外記得不只是看看大自然，也可以吃吃大自然。

刺莓，台語刺波	毛西番蓮，又稱龍珠果	火炭母草，台語剩飯藤	龍葵，台語黑籽菜
			
魚腥草，台語臭臊草	過溝菜蕨，台語過貓	咸豐草，台語恰查某	蛇莓，台語蛇波
			

【心 旅行 走進大自然】

巧克力班 意潔媽媽-瑞怡

去年十月好友開啟了我家的露營之路。在那之前，雖然也會帶小孩四處遊玩，但似乎有著些許的美中不足，就像DIY和現成的對比一樣。露營所到之處，小孩奔放於鄉野樹林間，偶有傍著小溪的營地，聽聞著她們振奮的嘻笑聲，剎時天地萬物成了她們最佳的玩伴。想像著原始人般的生活，意味著必需自己搭建一個可以睡覺的地方，並要能遮風擋雨，且在沒有舒服床墊條件下過夜，想當然爾也沒有3C產品的亂入，在這方可以小小放縱的空間裡得到莫大的快樂。

夜晚來臨，滿天星斗、蟲鳴蛙叫，伴隨著各種飛蛾恣意的在周邊飛舞好不熱鬧，小孩們最愛的夜遊也登場了。今晚她們又發現什麼了呢？記憶中的這一夜，在她們心中又烙下什麼精彩的一頁呢！

【小手牽大手・出走】

巧克力班 愷燁媽媽-嘉鳳

我很喜歡帶著孩子往家外面跑。一開始是因為不知道在家跟這沒辦法用語言溝通的小生物怎麼耗？大眼瞪小眼的每分每秒度日如年，時間怎麼會過那麼慢？！大一點後，再次的往家外面跑為的是要讓他們遠離 3C。就這樣，外出找樂子成了我們大人小孩碰在一起時的習慣，也因為這個不經意的習慣，起因甚至是有點半不得已的離家，竟然讓大人小孩從此愛上一起浸在大自然、玩在大自然。

不得不稱讚自己的孩子一下，愷燁從小就很帶的出門，是個很好的遊伴，他自己一個人就很會玩，我們只要負責把他帶出門放著，他自己就可以開始找樂子，即使是在住家樓下，他也可以玩一個早上拉不回家吃飯。這樣的放牛



吃草式玩法在去年幼稚園中班時有了一點變化，記得那時的愷燁如願地參與他心目中第 1 名的分組活動——和花草做朋友，每一天的活動內容完全是愷燁最愛，除了戴上帽子外出認識花花草草，淑君老師還教孩子觀察花草的方法，並教授很多關於花草的常識。那時候的每天下課與假日，愷燁總是濤濤不絕的跟我們談論著：這種草的根很甜哦！你吸吸看！（馬上也拔一根給我吸）雞蛋花很漂亮厚？！可是它有毒哦～摸了記得要去洗手！（這些我還真的都不知道）然後，很愛問我花跟樹的名字，偏偏我都答不出來，我叫得出名字的樹就跟魚一樣少。甚至有一次在文化中心放風溜小孩時，愷燁指著正在水上悠遊的鴨子問我：媽咪，那黑黑鴨子叫什麼名字啊？我竟然脫口而出：薑母鴨！呃… 這個… 答案是紅面番鴨啦！（來人啊！請挖洞遮羞）

有些人認為孩子還太小，帶出門很容易生病又麻煩，而且他們也不會有記憶，是這樣嗎？！在台東兒童故事館溜滑梯時，「媽咪你看，跟南師附小一樣的樹屋耶」、在泰國華欣的 elephant park，「媽咪，你去叫他（象伕）不要再拿（鏟）刀割大象耳朵了，大象耳朵要爛掉了」、在花

蓮海洋公園，「媽咪，海獅怎麼會聽我們的話（指令）？他是不是真的人在外面穿海獅衣服假裝的啊？」、在曼谷欣賞「亂打」秀，「媽咪，這個跟台南的太鼓不一樣，好好笑」、在看食尚玩家－阿根廷伊瓜蘇瀑布魔鬼喉嚨那集時，看到大家穿著拋棄式雨衣排排坐在小貨車後面那種用木板隔成的椅子時，說：「媽咪你看他們這樣，跟我們小時候在茶山部落下大雨時坐的車一樣耶」、在墾丁的海生館，一個窗一個窗認真的尋找在曼谷海洋世界讓他念念不忘的花園鰻，還為此迷了好長一陣子海洋生物、「今天老師教我拔洛神花的刺，跟在鹿野早餐吃的一樣耶，要拿來做果凍的哦」、「台北 101 上面也有跟上海那個東方明珠塔一樣的玻璃漫步步道嗎？」、「那世界最高的大樓是那裡？」……. 慢慢的我知道了，不要低估孩子對觀察這件事的敏銳度，在大自然中的孩子，眼睛跟耳朵是完全打開的！小小腦袋也跟著在轉！他們記得的細節甚至比我還多，也因為單純，所以更能清楚的看見與聽見大人的視而不見、聽而不聞，常常我還在整理思緒，孩子早已融入當下，開始專心玩了活在當下真的是孩子迷人的地方，他們不會為過去發生的事懊惱，更不會去擔心還沒發生的事。

孩子不是綑綁父母於一方斗室的藉口（引述自親職作家陳安儀）。我家的孩子是把我們拉到接軌世界的媒介，果真是上帝派來的。不只教我要有耐性，教我要多補充常識，還教我不要一直宅在家。出走吧！到肯亞看動物大遷移，到張家界體會一天有四季變化莫測的美，到澳洲菲利浦島找企鵝，到泰國蘭塔島與海洋生物共游，陪我到愛丁堡看軍樂表演，一起去北歐體驗永晝與永夜…（清單太長，戶長請加油）。在我還走得動的時候，到那裡我都一定要拎著你們！媽咪希望藉由帶領你們看世界的同時，讓你們知道對大自然要有顆敬畏的心，知道世界上有許多人種與宗教信仰都一樣需要被尊重，知道人類與地球上的所有生物都應該是平等共存的，知道個人其實是非常非常渺小的。

與孩子出遊當下所經歷的每個回憶片段，都是父母與孩子在人生中美好的共同記憶與話題。陪你一段，也是陪自己一段，在孩子還肯賴在我們身邊的日子，這些千金也買不回的吉光片羽，都將會是在孩子離巢後，讓我時時回想起，嘴角會不自覺上揚的幸福，在彼此黏緊緊相伴的那 10 幾年，沒有遺憾。

【美麗的海底世界- 潛水】

巧克力班 言之、彩虹熊班 行之媽媽-茨妍

很久很久以前，當時還是男朋友的老公十分熱衷於潛水，他希望我能跟他一起前進海底世界，於是我也穿上防寒衣、揸起氣瓶，一同加入跳海的行列。

第一次潛水進海裡，頓時感覺這是另外一個世界。聽不到其他人的聲音，眼前看到的是以往只看過圖片或只聽過名字的生物，甚至更多的是根本不知道是什麼的動植物。記得第一次看到活生生的海葵跟小丑魚在我面前的感動，上岸後我興奮的告訴老公，那就是以前生物課本上提到共生的海葵



跟小丑魚，這輩子沒想過可以這麼近距離的看到牠們！還有各式各样的珊瑚，常讓我覺得這就是海底花園呀！某次幸運遇到一隻正在變顏色的烏賊，還有被弄到生氣變鼓的河豚，都超級可愛的！少數叫得出名字的生物：我覺得獅子魚張揚的姿態也非常美麗；魷魚和海龜在海裡游行的姿勢都很像在飛翔一樣；還有被老公說很好吃的蘇美魚，我個人覺得牠長的矜矜楚楚的。



有些生物是潛水之後才認識的，像是身體深紅帶有白色花樣的機械蝦，一窟密密麻麻的有點像一群蠍子一樣（但體型較小）；正面像螳螂側面像龍蝦的螳螂蝦，顏色是有點藍藍綠綠，色彩斑斕的十分漂亮。比較有經驗一點之後，我也開始學著找

尋特別的海裡生物。有時可以找到很漂亮的海蛞蝓，海蛞蝓有點像水蛭，但是樣子可愛多了，而且身上的色彩圖案也很繽紛，還記得有一次我自己找到了一隻很漂亮的海蛞蝓，還得意的拉老公來照相呢！



當然海裡也不全是親切角色，個人非常怕蛇。學潛水前就很擔心遇到海蛇怎麼辦，果然夜路走多了總會遇到鬼。某次在綠島潛水時，終於被我遇到了黑白相間的海蛇，當下嚇得我趕緊緊抓著老公，後來發現牠好像還是朝著我的方向游過來，於是我拔腿就跑。不，是奮力踢著蛙腳，使盡吃奶的力氣往前游去，那時真的是嚇到要哭了。而且想喊救命也喊不出來（喊了也沒人聽到），後來是老公追了上來安撫我，其實牠根本沒有要追我的意思，是我自己嚇自己啦！還有一次在海裡發現藍環章魚，牠是世界上毒性最強的有毒動物之一，但我傻傻的有眼不識泰山，還想指著牠給老公拍照，幸好旁邊的其他同伴阻止，才沒出意外（其實當下在水裡我還不懂同伴的意思，上船之後才被明白告知，真是嚇出一身冷汗）。



其實一開始我對潛水沒有興趣，但真的學了下水之後，我很感謝老公帶我進入這個完全不一樣的自然世界，看到了許多「名詞」的本尊以及根本叫不出名字的生物。希望這個海裡世界可以持續維持繽紛有生命力的面貌，我也期待以後有機會能帶著孩子們一起去感受。

童言童語

賽車班 昇儒



晚上母子兩在房間關燈躺著，以為儒安安靜靜好像已經睡了，要溜去洗澡時.....

儒儒：「媽媽，你今天還沒給我講祝福的話。」

阿母：「喔好～hmmm 那祝福儒儒感冒快好，不要再流鼻涕。」

祝福儒儒每天都很快樂！好了晚安啦！」

儒儒：「媽，你祝福我鼻孔的鼻屎都挖的很乾淨，不會塞住啦…」

媽媽：「呃…呃…這個…好啦，祝福你鼻孔挖得很乾淨，呼吸順暢…」

【2015· 我家的自然探索年】

巧克力班 芊謙爸爸 & 媽媽

自從今年 2 月開始露營後，意外開啟了我家的自然探索的玩樂模式。以下兩則就是今年上山下海探索的紀錄，希望能和大家分享。

* 小小溯溪行

芊謙爸爸-昆明

今年三月中一家園的葡萄班團露(芊謙小幼班的同伴)，是我和小孩這輩子第一次溯溪。說來好笑，說它是「溯溪」又有點言過其實，因為那不過是一涼山泉水匯集成的小小溪，但這次的經驗卻讓爸爸我感到無比的驕傲。那天早上，正當所有大人都忙著收拾早餐，準備整理收帳時，光予的姑丈提了桶水，裡頭盛著山泉水和一公一母的兩隻溪蝦。讓大家都看過一輪後，準備再把它們放回溪中。臨走前，光予姑丈就問大家願不願意跟他一起溯溪，把兩隻蝦放回去。難得有人自告奮勇要帶大家體驗溯溪，當然要去！於是一群人就這樣浩浩蕩蕩的往小溪走去。

大伙隨著光予姑丈往營地下方前進，那是一條很陡的混凝土坡道，一路牽著芊謙和定謙，終於來到一座橋前。往下一看，是清澈見底的潺潺溪水。沒辦法直接從橋邊下到小溪，在領隊



的帶領下，我們穿過旁邊的香蕉園，香蕉園後矗立了一群超大水塔，因為潮濕，全都裹上了青苔。那個畫面撼動著我的心：這些水塔群似乎是這片神聖領地的守護者。不知道是不是因為緊張，大家都異常安靜。經過水塔時，光予姑丈要小孩們敲敲水塔，嘴裡唸著：扣扣扣，我們要來囉！不知道是不是想

起了小幼班時，大家都好喜歡的繪本：「扣扣扣，請問阿奇在家嗎？」，氣氛突然輕鬆了起來。

下河谷前，往下一看，著實捏了把冷汗。哪來下腳的地方啊？這樣嶙峋且長滿青苔的大石，這群小小孩真的辦的到嗎？因為下河谷的大石間距實在太大，我們大人先下，各自站在一塊大石頭上，當做孩子的轉（搬）運站。下到河谷後，石頭比較密集，也相對容易前行。只要挑對穩固的石頭，踩穩就行。要前進除了腳踩穩，有時還要手腳併用的爬行，透過手的觸摸才知道：

原來春天的青苔摸起來是那麼柔軟，那麼舒服，又那麼乾淨，跟原有對青苔的認知天差地遠。大伙爬行一段時間後，終於來到一池淺淺清潭。孩子們迫不及待脫下鞋襪，一個個踏進那池冰涼。「好冰喔！」他們這麼說。這時光予姑丈又抓到了一隻河蟹，順便跟孩子們講解如何分辨公河蟹和母河蟹。享受完冰涼暢快的溪水後，一行人又浩浩蕩蕩的往回爬，回程的路上，小孩們好像都加滿勇氣，全程自己走，也因為自己走而份外小心，一個都沒跌倒！



第一次的溯溪就在那麼隨性的狀況下完成，真的是料想不到的美好。而它的美好不僅只於溯溪本身，還包括這整個過程帶給我的勇氣，讓我更勇於去接近、去體驗大自然，而開啟了我們家之後更多更多的探索之旅。

* 親子摸蛤趣

芊謙媽媽-美真

自從第一次摸蛤蠣的體驗後，我就全心全意的愛上這個活動。到每一處海邊總要研究看看這地方適不適合挖蛤蠣。還記得那是今年 5 月 18 號的下午，我們一同露營的幾家人各自從墾丁的營地北返，由於時間尚早，老公便提議繞去大鵬灣參觀重型帆船的展出。看完展出後，沒進展場的光子家邀請我們一同去觀看招潮蟹、水筆仔等生態。那是一處由好幾個地層下陷的舊魚塢所組成的內海，海水倒灌將它們淹沒後，成為大鵬灣的一小部份，海中歪歪斜斜的電線桿成了特殊的景象。

在一堆蚵殼旁的泥灘地上，到處是活蹦亂跳的彈塗魚和敏捷的招潮蟹。小朋友們看到招潮蟹竟也不怕，居然開始守著洞口，抓了起來，後來還真的被他們抓到幾隻！定謙、從允這兩個小小孩則沈浸在我幫你塗泥、你澆我泥水的相親相愛互動遊戲中。這時，光子爸爸向我們展示了他在淺灘泥地摸到的血蝦。天啊！太驚訝了！我第一次認識到：原來摸蛤蠣就真的是在海中「摸」蛤蠣！太震撼了！我也要摸！於是我開始把手放進看起來有點髒、味道有點重（身後

就是一堆蚵殼)，長著青苔的淺灘泥地裡，摸阿摸、挖阿挖，在軟軟的泥土裡，常常挖到的是石頭或牡蠣殼，挖到最後，為了挖到比較深的地方，又不想浸濕鞋子，整個人呈現拱型趴在水面上的高難度姿勢，約莫半小時後，終於也讓我挖到一顆血蚌！

同時，我們注意到在有一家人浸在魚塭裡，同行的孩子大概差不多是幼稚園年紀，就著游泳圈浮在水上。聽光予爸媽說那家人正在摸蛤蜊，而且有好一陣子了。當我們一行人走回車子用剩餘的清水沖洗乾淨換好衣服後，那家人也準備上岸了，他們讓小孩浮在游泳圈上，由大人用繩子拖著前進，超級酷的！我們一行人都看傻眼了。一上岸，我們的爸爸們馬上走過去詢價，看看 1 斤要賣多少錢。沒想到他們說這是非賣品，摸蛤蜊是他們的家族活動。「摸蛤蜊」是他們的家族活動！這也太熱血了吧！熱血青春的我們立馬決定下個月也要來大挖特挖！

終於來到出發當天。買完行頭，到達目的地後，大伙拎著工具就準備下海。那時剛要漲潮，魚梗還露在水面上，我鼓起勇氣，一馬當先，率先走下魚梗。走到盡頭的電線桿處，下到水裡，發現並不深，於是吆喝大家走過來。大人們牽一個，抱一個的，走在細細的魚梗上，看起來實在有點恐怖。我們一開始蹲在一塊小小的高於水面的地方挖掘，這裡就是上次那家人挖



的地方。然而，不知道是不是技術不好，一個也沒挖著。於是男人們下到水裡尋找蛤蜊。這時海水漲的又快又深，一下子就到爸爸們的胸口，他們得潛下水才摸的到地，摸了好一陣子，雖有收穫卻寥寥無幾，更何況是媽媽們，我們還得顧著小孩呢！原本擔心芊謙會被這景象嚇到，還好有同伴在，膽子也大了起來。芊謙和光予就浮在泳圈上，跟著爸爸四處漂，雖然還是有點害怕，但至少還是很高興的樣子。

老實說，來的太晚，遇到漲潮，我本來已經不抱什麼希望了，乾脆蹲在舊的產業道路上轉撈海菜（沒撈個甚麼回去老娘實在不甘心！我今天可是準備大幹一場的！）。沒想到海菜堆中隨便一揀就是大顆的蛤蜊！太棒了！真是踏破鐵鞋無覓處，得來全不費功夫啊！而且根本不需

要下到很深的地方嘛！馬上召集大人小孩，開始埋頭苦揀。小孩玩水，大人幹活，一個多小時，就揀了一臉盆的大蛤蜊（小的就放回去了），超有成就感！我準備了兩個 ikea 的凳子，芊謙和光予就攀附在上面有時說是坐船，有時翻過來又成了水桶，舀水玩。沒多久兩小也跟著撿起了蛤蜊，接著就開始丟起石頭。定謙一開始非常害怕下水，一定要我抱著才行。幸好，海水的浮力大，蹲著抱起來也不那麼吃力。後來，讓他丟石頭，漸漸地願意自己站在水裡（水的高度到定謙胸部），甚至後來也可以自得其樂。揀到一半，腰有點酸，索性就坐下，讓全身都浸在海裡。曬了一天的海水，非常溫暖。坐在長了水草的石頭路上，好舒服吶！漲潮中的水流就在我們身邊流竄，偶爾還會被成群的小魚攻擊。噢！不是啦！他們只是集體在我們身邊跳出水面而已。有時候會摸到螃蟹，因為心裡沒料到會摸到活蹦亂跳的生物，著實被嚇了好大一跳！害我驚聲尖叫，直往後跳，也把大家嚇了一跳！芊謙抱怨的說：媽媽你嚇到我了！

工作中，看見一隻好大的水母，漂了過來，大家紛紛讓了好大一條路給它過，這還是我第一次在海裡看到水母呢！抬頭看看天色漸晚，雖然貪戀著這溫暖舒適的海水擁抱，還是得趕緊把孩子們帶上岸。回首來時路，全被海水淹沒，只留下傾斜的電線桿指引歸途。抱著孩子，走在海水下的小埂，身、心十分滿足。

童言童語

畢業生 珈豪

有一天，珈豪拿了餐桌上的水煮蛋給媽媽吃。

他說：「媽媽，來吃個雞蛋，可以補充蛋白質。」

媽媽心想：「果然是個『博學派』，竟然知道蛋的主要成份是蛋白質。」

孩子繼續說：「還可以補充『蛋黃質』喔！」

媽媽：「@ # \$ * & % ...」



【生活·自然】

彩虹熊班 雨恬媽媽-毓軒

孩子還小的時候，我經常會利用下午的時間帶著他到公園裡跑跑跳跳，公園裡高大的菩提樹、台灣欒樹和木棉花四季都有不同的面貌，可以觀察到的昆蟲也不少。每當冬末春初，台灣欒樹果實成熟時，樹上總是出現許多紅色的小蟲，小孩常常蹲在樹下看這些蟲蟲，樂在其中。這些紅色小蟲，人們叫它紅椿象，牠的真正的名字是紅姬緣椿象。紅姬緣椿象喜歡吸食台灣欒樹的種子汁液，下次經過台灣欒樹時，不妨停下腳步仔細看看牠們，小小的若蟲到成蟲，那鮮豔的顏色，保證讓你留下深刻的印象。



公公特別愛陪孩子玩，還會帶著一群孩子教大家如何在草叢裡尋找蟋蟀洞和灌蟋蟀的技巧。灌蟋蟀要保持安靜，尤其腳步要輕以免驚動牠，當蟋蟀遭灌水滅頂時，就會爬到洞口，若發現有人會立刻退回洞內，有時寧可淹死也不會爬出洞外。最有效的方法就是在蟋蟀爬至洞口時便



以鏟子插入，塞住蟋蟀的退路，就可以放心的抓出蟋蟀了。經驗豐富的公公總是不負眾望，手到擒來，小孩大概心裡也很得意吧！冬天和春天灌出的蟋蟀都是若蟲，成蟲要到夏季或秋季才見得到，若蟲的洞穴僅有一個出入口，成蟲會有二個以上的出入口，所以在洞口有時等不到蟋蟀出來，因為聰明的大蟋蟀是從附近另一個洞口爬出來的。根據小時候的經驗，灌蟋蟀時要在附近檢查哪裡還會滲水，有滲水的地方就會是大蟋蟀所鑿出的後退出口，通常會有土粒或雜草掩蓋。台灣大蟋蟀終年躲在洞裡，只有夜間才會爬出外面覓食或尋找配偶、交尾，夜晚在路燈下也會有機會看到，而灌蟋蟀是觀察這類地底昆蟲最好的方法。有機會你也可以試試看喔！

灌蟋蟀時要在附近檢查哪裡還會滲水，有滲水的地方就會是大蟋蟀所鑿出的後退出口，通常會有土粒或雜草掩蓋。台灣大蟋蟀終年躲在洞裡，只有夜間才會爬出外面覓食或尋找配偶、交尾，夜晚在路燈下也會有機會看到，而灌蟋蟀是觀察這類地底昆蟲最好的方法。有機會你也可以試試看喔！

玩水玩沙是孩子的最愛，總是樂此不疲。偶爾公公也會帶孩子到海邊挖沙捉螃蟹，公公總是先判斷沙灘上一個一個的洞，哪一個可能有螃蟹躲在裡頭，這時刺激又好玩的挖螃蟹就開始了。先用乾沙倒入螃蟹洞，直到滿為止，乾沙與濕沙的顏色剛好可做區分，如果倒進去的沙很久才補滿洞，表示這個洞很深喔！等洞被補平時，我們就可以開始捲袖子挖洞了，只要往倒進去的淺色乾沙處一直挖，就有可能找到小螃蟹。小孩看到螃蟹往往開心的驚叫，難掩雀躍的神情。孩子對餵食動物也很有興趣，因為可以跟動物近距離的接觸。公園裡的松鼠愛吃花生，平常不會靠近人類的松鼠，會因為要搶食物而接近人類；或是跟著圈養的山羊一起去散步覓食，觀察到羊兒會選擇自己愛吃的樹葉，而不是每種植物都吃，見到羊一邊走路一邊大便也讓小孩

驚呼連連。餵兔子吃草，魚池餵魚等都深深吸引著孩子，迫不及待想參與其中。

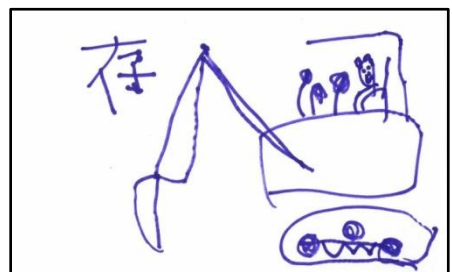


帶領孩子透過每天觀察同一處公園，體驗自然的循環變化：「冬天不是所有的樹葉都會掉光光」、「不是所有的樹葉都是綠色的」、「微風、強風吹過樹梢，葉子會發出不同的聲響」，從植物冒出嫩芽知道春天來了，樹葉紛紛落下，就可體認到四季的變化與運行。這些都不需要大人教，孩子透過感受、觀察，並從中找出差異之處。自然環境提供孩子豐富多元

的感官體驗，幫助他瞭解時間、空間，讓孩子習得如何與周圍環境互動並在其中自由自在地玩耍。因為有春夏秋冬的更迭，日月星辰的輪替，成就了大自然之美！在大自然的洗禮下，孩子因充分活動，讓身體變得健壯，也從盡情盡興的笑容中透露出孩子的快樂心情。



圖/巧克力班 千葉
和貞怡老師一起看書



圖/瓢蟲班 存謙
挖土機

【美·好·樂·趣】

彩虹熊班 靖恆、承瀨媽媽-郁婷

在童年記憶裡，每回出遊經驗對我來說都是深刻又美好，且處處充滿著驚喜。這得歸功於我有對生性浪漫，同時熱愛帶我走向大自然的父母，父母親背著半歲的我露營，也開啟了我們一家三口的戶外旅程。

*美· 風景如畫的南橫

實在無法形容南橫深山那壯麗的美景。拜父親好友（林務局巡山員）所賜，我們總在走了幾公里路、通過了一、兩個渾然天成的山洞後，獨享著山谷內的一切。通常我會在視線看得見父母之處玩耍，他們也不太會管我什麼，或許出來太多次，我自己知道危險性。我會把腳踏進冰涼清澈的溪流中，試著抓魚；也會在河床邊探險，找尋停留在大石上的蝙蝠；有時拿著樹枝樹葉辦家家酒；有時尋找老鷹飛行的軌跡。還記得某年冬天，有段時間沒入山，竟然就在山洞中發現虎頭蜂和蜂窩，但為時已晚，我們全都進了山洞且進退兩難。我隱約在大人刻意放低的音量中，聽出他們的擔憂，在確認大家身上沒有攜帶散發香氣的物品後，決定繼續往前走。父親用他的大外套把我包住，外套密得我看不到前面的路，然後牽著我的手放慢腳步。幸運的是我們安全脫身了。

*好· 生活

阿嬤家後門那片諾大的田地，就是我的遊樂場。我總是帶著狗兒在探險著，做泥巴球、摘桑椹、尋幸運的酢醬草、吃野生紅心芭樂…永遠都有新發現。天天和狗兒膩在一起的結果是在我讀上小一時，狗兒分離焦慮的實在嚴重，到最後他還陪我走路隊、陪我在教室安靜的上完前半學期的課。

*樂· 野炊

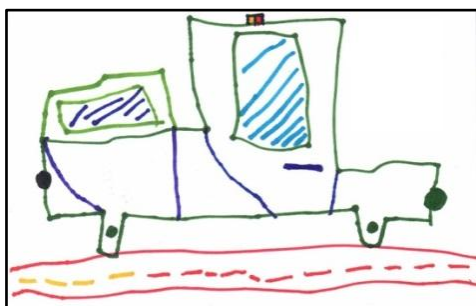
年紀還小時，有次在哨所辦理完入山證後，我們騎車到目的地附近停放，再往內走大約 1~2 公里。我們到達時已接近正午，父親與友人隨手取了些木材，摘了幾片荷葉洗淨，最後包

上白米煮炊。還記得那荷葉一掀開，空氣飄著陣陣荷葉香氣，白飯竟也變得翠綠透亮，我們就在峽谷中，暖和的石頭上，吃著世界最棒最美味的荷葉飯。

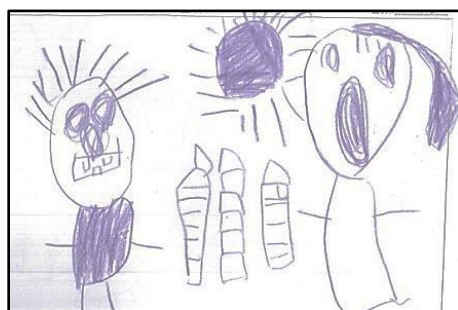
*趣·東海岸釣魚

我的父母非常熱衷釣魚，整個東海岸太平洋的海都是我的記憶點。父親會削一支小漂流木釣竿給我，綁上魚線魚鉤，讓我在旁邊礁岩水池中釣小魚。每每釣上魚來，父母總是開心為我歡呼。國小時，我們到綠島借住朋友家，那時候綠島完全未開發，有著美麗深藍的海和滿天星斗，我們走在山壁上，就好像和在峭壁上的那些山羊和梅花鹿一樣厲害。中午有達悟族人幫我們送來樸實又可口的飯菜，偶爾父親釣起透抽現場川燙，美味極了。我整天看著海，躺在山壁上睡覺，或是玩著垂手可得的天然素材海芙蓉，晚上父親和友人一起搭船出海，目標野生石斑魚，而母親則是帶著我，用螢光浮標在港口邊釣。搭船出海的男人們損龜了，而石斑魚倒是游到了港口，不小心被我母親釣起來，那一晚大家全都笑瘋了。

感謝我親愛的父母，在我童年時總是牽著我，帶我走向大自然，成就了我這段難能可貴的記憶。也謝謝成長過程中，有陪伴我的小狗和大自然花草樹木溫暖了我的心。



圖/瓢蟲班 子睿
車子



圖/巧克力班 沛澄
我和永晴一起疊積木

【V2.0 的展望】

賽車班 麒睿媽媽-淑云

親愛的 Jo 小姐，

我想，年輕時候的你從來不曾想過，有一天，你也會生出小孩、然後當起人家的媽媽吧？六年前某一天，突然知道肚子裡面有個生命的時候，大概只有旱地一聲雷可以形容你當時的心境。

麒睿出生第一年，對新手父母來說，簡直是一場煉獄、一場夢。由於過敏又加上呼吸道閉合不良問題，能夠讓小孩呼吸正常、一夜好眠的唯一方法，就是直抱著他在你們懷裡睡。那一年，你們兩位王老先生老太太，每夜剪刀石頭布，輸的負責背一夜，那可真正是淚與累啊！長啊長的，慢慢地，王麒睿竟然也自己從爬行動物、轉化為直立人猿、一直到今年 10 月，他突然間就進化成人類了。開始可以和他講道理，並且脫離以前雞同鴨講的日子。說實話，你感不感動呢？我回想起來簡直是要痛哭流涕啊！

2015 年的 2 月，因為你妹妹的家庭婚姻問題，麒睿多了表姐妹回來一起同住。原本家裡是他一黨獨大的我行我素狀態，開始出現與在野黨的利益拉鋸戰。家裡小孩們一時之間吵雜無比，常常讓所有大人抱頭鼠竄。你應該還記得，你本人不只一次想過：「這些野獸可以通通抓去關籠子嗎？！」。4 月某一天，王麒睿站在馬路上跟你大吼大吵，當他說出『為什麼你就是不聽我說話？以前你都只聽我說話！我就是要你只跟我說話！』你才知道，被迫得要跟別人分享母親的憤怒，累積在他的小小內心無法宣洩。更何況，對象還不是自己的親生姐妹，他完全沒有任何心理準備，得要面對這些生活拉鋸戰。站在馬路邊，被孩子控訴得無言以對的那一晚，你的心有多痛呢？對於王麒睿的表妹一栗子妹妹（高鐵班的李法恩）來說，住在台灣阿嬤家，更不是一件簡單的事。當時四歲還不到的年紀，就被迫要和親生父母分離，她的內心其實有非常多的『為什麼？』但是，栗子妹妹是那樣的內斂，所有情緒一概隱瞞內心，全然與外界隔閡。因為生長環境的關係，她得要一再壓制自己、努力去迎合大人的希望。因為栗子妹妹的心理狀態，

你是那麼地擔心，想盡辦法哀求新樓園長讓妹妹入校。你堅定地相信，只有新樓的老師們能看見妹妹的需求。感謝上帝聽見了你的禱告，栗子妹妹非常幸運，能在三月進入新樓就讀，感謝芸蘋老師、瑞萍老師、慈寶老師、貽欣老師、還有教會的瑞珍阿姨一家人，長時間以來對栗子妹妹的付出。讓栗子妹妹從原先恐懼外人，到現在見到人願意打招呼，而且話匣子一開、就話超多！（哎，是說有時也真是太多了一點吧？！）看見栗子妹妹能有正面成長，你是真的很開心哪！（就是辛苦高鐵班的小朋友們了，阿姨在此深深向高鐵班各位愛心滿滿的小朋友們一鞠躬哪）很多人對你說：「唉唷，你真的好有愛心，願意付出這麼多」。其實，我想，你更加了解，真正受益的人、並不是這些小孩、而是你自己。

在今年四五月那個兵荒馬亂的時間裡，一次要面對三個小孩（生一個養三個、你真的賺好大）。你一直告訴你自己，再撐一下就能過。但是，不管你怎麼試著自我催眠、騙自己能夠消彌壓力。那個壓力確確實實緊壓著你不放，以致你甚至完全無法透氣。當時的你曾困惑地一再質疑：這樣做，真的是對栗子姐妹最好？對王麒睿不會有問題？也因為壓力太大，面對小孩的任何一點狀況，都能讓當時的你大發雷霆。小孩們幾乎是動輒得咎，回家如同上戰場。

來說說那個一直以來放在你內心的黑暗痛苦小秘密吧，好嗎？就像化膿的傷口、要清創才會結痂好轉一樣，說出來應該會好一點喔！栗子妹妹偷吃阿嬤高血壓藥物的那一次，你因為害怕她往後又亂食藥物、也因為太過驚嚇，你狠狠地打了她一頓。你把她的小手、放在你的左手手心，用你的右手打她。力道之大，到現在你的兩手手掌也變成一個舊傷，時不時會隱隱作痛，提醒你自己的惡行。那一夜，你自己一個人偷偷躲在浴室嚎啕大哭！你真的不能了解，為什麼自己會變成新聞版面上那個變態虐兒角色？！你一直告訴自己的孩子：「做人最重要的是要有一顆善良的心。長大以後要讓自己有能力、也願意幫助別人。」那麼，你自己又做出了什麼負面示範？！（天哪，你真的說出這段黑暗歷程了！只能說本期二位編輯的面子，也未免太大了吧！）當時，超級無力的狀態下，你只好請出強硬後台——上帝來幫忙。你祈禱，讓你看見孩子們的正面發展；你祈禱，讓你有能力陪孩子們一步一步走過；你祈禱，讓你有力量告訴孩子們：你真心真意愛他們！

「這個宇宙這麼這麼這麼大，我最愛這個這個這個這麼丁點大的小不點」對！就像你一直跟小孩們說的一樣。你只要認真能做到這點，就好了啊！現在你們家啊，和樂融融、父慈子孝、兄友弟恭，從此過著幸福快樂的生活了~~~嗎？才沒有咧！哈哈！你的河東獅吼照樣三餐震天響，隔著三條街可能都會知道你在吼小孩。（那天看見一向溫柔的言之媽媽也會因為小孩打架吼小孩的時候，你簡直樂不可支是吧？！畢竟，連天字級的偶像媽媽都會有發飆的時候、更何況是你這個弱雞呢？！）只不過，現在的你，是就事論事的理智吼、而不再是當初壓力之下的情急亂吼。嘿啊，我真心覺得，你現在真的是好棒棒哪...親愛的園長啊，Y 那個愛與關懷齣，麻煩等到 Jo 小姐 V2.0 的時候，再升級進階嘿~

畢竟，這就是人蔘啊~~（

很愛很愛你的蘇大大筆



童言童語

瓢蟲班 嘉楷

一個夜晚，嘉楷跟阿公在書房讀聖經。

公：我們都是上帝的小羊喔！

楷：可是我們明明都是人呀！怎麼會是羊呢？

公：那是一個比喻啦！是指上帝像一個牧羊人一樣，
日日夜夜隨時照顧我們這些小羊。

楷：可是我才是小羊，阿公你是老羊了吧！

【你還認識自己嗎？】

賽車班 昇儒媽媽-昱伶

昨夜，我看到妳為自己泡了一壺茶，點亮了書桌的檯燈，拿出一疊稿紙，拾起筆開始寫信給自己……|



大學畢業以後，因為家境因素妳沒有繼續攻讀研究所，妳急忙投入私人企業，早出晚歸忙碌工作，休假日也時常要加班，妳只想盡快在公司站穩腳步，不想再回到以前貧窮困頓的日子，於是認真努力往上爬，也許是運氣不錯的關係，很快地妳受到上司的肯定，職位連續獲得升遷。擁有穩定的收入後，一到休假日就到處去吃美食，沒事就喜歡往百貨專櫃跑，妳開始擁有名牌包包，美麗衣服塞滿整個衣櫃，更衣室常常有買回來尚未拆封的香水、保養品、鞋子、首飾……妳似乎很滿意名片上的抬頭與收入，希望別人羨慕這樣經濟自由的妳。只是不知為何，當物質開始一無所缺之際，妳的心卻開始感覺貧窮，除了物質享樂的小確幸，妳與朋友找不到其他共同話題。幾年過去，奢侈浮華的生活讓妳感到身心疲憊，經過週末短暫的享樂生活，週一回到工作崗位都是提著沈重的步伐，賺錢是為了生活，但卻忘了要怎麼活著。

另一半似乎也察覺了妳的不開心，於是妳們決定要生孩子做個改變，有了寶寶以後，妳便辭去工作專心育兒，然而全職媽媽的生活只有更加瑣碎忙碌。從沒帶過寶寶的妳，根本不知道要怎麼照顧一個小孩。不知道怎麼餵奶；不知道尿布要怎麼包；不知道該怎麼幫脖子軟綿綿的小嬰兒洗澡；夜半時分小寶寶大哭不止時，妳束手無策抱著他等待天亮……妳整天在餵奶換尿布煮副食品洗衣拖地的生活中忙得團團轉。看著鏡子中素顏的自己，臉色蠟黃，不知何時白髮也在妳頭上悄悄發芽了。妳找不出時間來聽完一首歌，書桌上擱著一本封面已染上灰塵的書，妳想繼續閱讀卻發現自己的心靜不下來。

「嘿！妳還認識自己嗎？」……妳等了許久，聽不見任何回音。

妳想起小學時住在王功海邊的小鎮上，第一次看到蘆筍從沙子裡冒出頭來的驚奇，下課時間妳們總喜歡跑到大樹下比賽打彈珠，妳們從池塘裡抓來幾隻小蝌蚪養在教室裡，每日一早到校就圍在一起觀察：「哇，牠長出後腿了！長出前肢了！尾巴消失了！」變成小青蛙要回歸大自然的那天妳們開心地說再見。升上中年級時，媽媽每天中午都為妳送來綁著花布的鐵盒便當，妳似乎還感受的到那飯盒沈甸甸的重量與飯菜香。假日時刻妳最喜歡和爸爸媽媽一起回老家的山上採橘子，跟哥哥妹妹一起在溪邊抓小蝦。只要有椰子葉在妳手上，就能輕鬆編織成蚱蜢。夏日的夜晚，全家人一起在庭院的瓜棚下乘涼看星星。

來到新樓的那天，妳發現這裡跟小時候住的地方很像，校園裡有大樹自由生長，有城市裡少見的泥土地，有樸實無華的校舍，有風有鳥有花草，有孩子可以盡情嬉戲的大自然，有親切的老師。看著孩子們快樂的笑臉，妳真心喜悅，彷彿看見小時候的自己。經由昇備班上老師的



鼓勵，有點害羞的妳加入新樓爸媽團契，每週三早上變成一週幸福的起點，與大家聚會禱告討論分享，妳認識了溫暖開朗的園長還有許多位教養路上互相扶

持的友伴。經由新樓獨特的傳統，才上學幾個月便一起參與了父親節、教師節、感恩節等活動，在一次次的過程中去領略別人寶貴的看見，**妳才開始了**

解日常生活中其實早已存在許多平凡的幸福。當孩子無理由鬧情緒時妳會生氣，他抱著妳說：「媽媽我最愛妳」時妳笑了。當孩子不把飯菜吃完時妳會生氣，看他遊戲時學妳炒菜的模樣妳笑了。當孩子不想收拾玩具討價還價時妳會生氣，他在草地上開心追著球跑妳笑了。當孩子拖拖拉拉不願洗澡時妳會生氣，他把衣服掛在頭上只露出一顆小臉蛋問：「媽媽，我可愛嗎？」妳笑了。當孩子不想睡覺時妳會生氣，他聽睡前故事時張大眼睛神情專注妳笑了。覺得全職媽媽找不到自我價值時妳感覺迷惘，當老公說：「謝謝妳照顧我們全家」妳笑了。

孩子上學以後，妳開始有空間到公園裡散步，秋日的巴克禮如此靜謐。公園裏種植了多種常綠樹木，妳走到一顆美麗的樟樹下伸出手輕輕觸摸樹皮，上面佈滿深深淺淺的紋路，抬頭望見黑色的枝幹在太陽光底恣意伸展，那姿態多美好。「原來它的樹葉是這樣的啊！」妳喃喃自

【我的未來不是夢】

高鐵班 秉軒爸爸-程洋

聽媽媽和奶奶形容，從小我就是一個非常聽話的小孩，不哭不鬧，帶我出門輕鬆愉快有面子。每個大人看到了我就是稱讚，讚美我乖巧聽話孝順，讓爸爸媽媽爺爺奶奶臉上有光走路有風。也因為這樣，所以爺爺奶奶非常疼愛我。而我也一直非常聽話到我長大以後。

我讀的學校、填的志願也都是家中長輩告訴我要讀什麼學校，我就去讀。因為我是長子長孫，所以也很理所當然的要接管家裡的產業。其實，媽媽曾問過我：「這是你要的？養魚不是利潤很高的工作。」可是，從小學四年級開始，我就在幫家裡養魚了。除了養魚，我沒想過其它的可能性。然而，隱隱約約在我心裡浮出：「我不想要養魚。一來利潤很低、二來我沒興趣。日復一日，從小學四年級到我年老退休，都要這樣過日子嗎？」

然而，除了養魚，我還能做什麼？既然現在家裡還需要我，我就留下來吧。可是年輕的心怎麼甘願留在這片一池又一池的魚塢之間呢？每天的例行工作，我早已摸熟了。一個二十出頭的年輕人，心很浮動，認識了很多同樣家有恆產的年輕人，每天晚上就一起出去吃吃喝喝。那段日子讓我見識到夜生活的糜爛和誇張，直到那一天半夜警察破門衝進來，我整個人才徹徹底底地醒過來。

不久之後媽媽生病了，我的心不再留戀外面的花花世界，我和妹妹專心地照顧媽媽和練習接手媽媽交棒給我的事業。在這個時候我也下定決心要結婚了，爲了讓我最心愛的媽媽能看見我成家立業，於是收起頹廢的外表也戒了酒。但是說要結婚，哪有那麼容易呀？八字都沒一撇！於是親朋好友和家族長輩開始介紹一個又一個的女孩子，直到認識了當時最後一個女朋友，也就是現在的老婆。不過媽媽終究不敵病魔和化療的折磨，婚後一個月就過世了。

失去了媽媽、娶了老婆以及得知第一個孩子即將到來後，我終於第一次真實地面對我心裡的聲音：我決定不養魚不接家裡的事業。那我可以做什麼呢？我不再獨身一個人，我有老婆、有小孩、有自己的家庭了。要怎麼做才能靠自己的雙手養活他們？我開始嘗試學習新行業新技術，就算遠一點我也去學習去工作當別人的員工，可是，常常無疾而終。於是我又退回原點，雖然生活無虞三餐不愁，但是我真的很想靠自己的力量證明我自己的價值。

幾年前，爸爸和弟弟提議要開餐廳，我費盡全部心力在準備餐廳的裝潢、開幕和營運，

一天只睡 4 個小時，早上出門時，老婆和孩子還在睡。等我回家了，老婆和孩子也已經睡了，想找個人說說話也沒有。可是我不管了！因為我真的很想找出一條靠我自己，也能養活我們這一家子的路。我真的很想證明我是個有能力的人！！即便，我知道老婆心裡怨我沒時間陪她陪小孩，也沒時間陪她去產檢，我也只能請她多包容，因為我真的分身乏術。我忙得理所當然，因為我全是為了她們母子三人、為了這個家。

然而，我是真的為了她們母子三人嗎？還是我自己？

最後餐廳關了，我的身體垮了。我曾瀕臨生死關卡，連我自己都不敢相信我所聽到的：醫生告訴我，若不馬上接受治療，我沒機會見到孩子長大！那時大兒子才滿 4 歲，仔仔剛滿 1 歲。我慌了，夜裡我獨自坐在電腦桌前，回想著這 2 年來我做了什麼事？我得到了什麼？接下來我又該怎麼做？生意失敗了，再一次的打擊；身體垮了，雙重的打擊。這一次，我真的覺得被擊垮了。環顧這個小房間，看著她們母子三人還安然的睡在床上，才明白這就是我最大的資產、最大的幸福。這世上只剩她們母子會對我思思念念的，還期待我回家，這才是最真實的幸福。因為他們三人，我才是一個完整的個體，有了存在的最大價值。



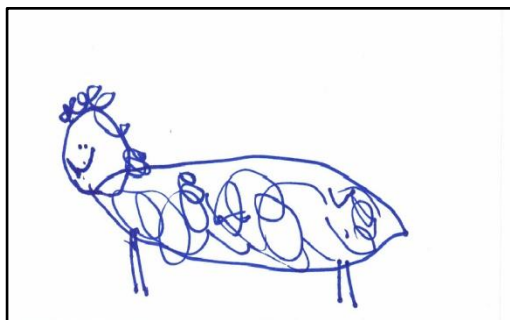
休養了兩年，身體慢慢養好了，有了再一次重生的機會，很多觀念也改變了，加上和老婆不斷的衝擊。真的是很多衝擊！不管是關於身體健康的、關於生命、關於小孩教養、關於這兩年她一直壓抑在心裡的負面情感，關於未來的走向，關於我在她心裡的價值和地位，關於她的壞脾氣和不安全感.....於是我又出去工作了，為了不要再跟老婆鬥嘴冷戰，也為了我心裡慢慢發芽的想法。沒料到這次的工作經驗，讓我對未來的願景越來越清楚。

休養的這兩年，雖然跟老婆吵了不少的架，雖然我很受不了她的強勢，可是她有時拋出來的問題卻會讓我一再的思考，深深地刺激我固有的價值觀。有時會找相關的書和文章來研究，有時也會請教信任的前輩，這可是我以前不會做的事。尤其關於教養孩子，我原本是傳統的溫和派，乖巧聽話的小孩，所以很自然而然也套用在兩個孩子身上。沒想到，從孩子的媽到兩個孩子，這三個人，一個比一個還要有自己的想法和做法，而且都很敢於說出口。哪像我小時候，

大人常跟我說：「小孩子有耳無嘴」。



但是，我好欣賞我兩個小孩有想法，而且有勇氣說出口。知道自己要做什麼，甚至會想辦法自己動手創作和解決問題。活到現在，直到將近 40 歲了，我終於明白無憂無慮作夢的感覺。能勇敢的作夢，勇敢的付出行動，然後在追求自我的夢想和婚姻與陪伴孩子之間慢慢取得平衡，加油，程洋!!



圖/瓢蟲班 昱臣
小羊



圖/畢業生 曜寬
愛心人

童言童語

瓢蟲班 杰翰

杰翰：啊！土豆掉在地上了，我要趕快叫爸爸來！
（大聲呼喊）爸～爸～快來!!

爸爸：按怎？

杰翰：地上有土豆，快吃

爸爸：我又不是小狗，為什麼要吃地上的東西？

杰翰：可是我的糖果掉地上，你都會拍一拍後吃掉呀！

爸爸：…………（身教大於言教啊）

【寫一封信給自己】

彩虹熊班 子嫫媽媽-瓊玉

親愛的瓊玉：

那天，接送孩子的空檔，一個人待在車裡，望著不若以往湛藍的天空，陽光透著樹葉灑落下來，微風輕吹，閃爍的光芒叫人看得迷惘，我彷彿看見曾經的妳。

那時候的妳，體弱多病，同伴們跑跳追逐時，妳只能怯生生的躲在一旁看著，只想分得一絲快樂的氣息。但是在妳自己的小天地裡，一條絲巾，一條被單，總能讓一個個精彩的故事接連上演。妳害羞，卻有著豐沛的情感；膽小卻有著壓不住的好奇心；妳體貼，因為妳捨不得別人難受；妳欣賞別人，因為覺得自己不夠好。還記得妳最愛在鞦韆上望著天空，想在那片美得令人窒息的藍天裡，找尋一雙看見妳的眼睛，然後一次又一次奮力的擺盪鞦韆，希望擺脫那些惹人厭的孤獨與病痛，相信無止盡的藍天會輕柔的接住妳。那充滿魔力的藍，真讓人無法抗拒啊！

可是時間總殘酷的催促人們向前走。在成長的路上伴隨而來的認同拉扯與煩惱，我用層層冷漠來面對妳、疏遠妳，甚至否定妳的存在。人群中的我猶如變色龍，只顯現別人喜歡的樣子，我假裝勇敢的生活著，可是活不出真實的生命。每隔一段時間，情緒總會盪到低潮。當妳悄悄的出現時，總被我惡狠狠地推開，我不知道如何面對，甚至連望向那熟悉的藍都找不到曾有的光采，只能任憑負面的情緒一再堆砌，開始下次崩塌的循環。

直到孩子出現，讓我有陪伴生命成長的機會，有重新尋找妳的可能。每個純真無邪的笑容裡，全然信任、擁抱的當下，我感覺與妳如此貼近；和孩子一起經歷難過、受傷的時刻，我也試著照顧傷痕累累的妳；在面對無可避免的挫折沮喪時，我不再避開妳。我為妳加油打氣，我需要妳和我一起真實的感受生命，不再當個虛無飄渺的影子。雖然每天像陀螺般忙碌打轉的生活裡，總是不經意就把妳放在最不起眼的角落，但總會習慣地想起妳，想起要抱抱妳，聽妳慢慢說故事，陪妳傷心掉眼淚。

那天，藍天下閃爍的光芒，是無數時刻的妳，無數隻對我微笑的眼睛。我懂。妳說：「瓊玉，謝謝妳！願意停下來找我、陪我，我愛妳！」。我說：「瓊玉，對不起，曾經放下受傷的妳。謝謝妳依然願意陪著我，活出更有生命的自己，我愛妳！」我相信，妳一定也懂。

【你是你】

瓢蟲班 從睿媽媽-仔倫

Hi, Spring! 曾幾何時，你的名字從 Spring 變成從睿媽媽了啊！當媽媽的你過得好嗎？

還記得那時坐在辦公室裡，整天與國外 mail 來來往往，三不五時往台中工廠跑的身影，才一轉眼，現在的你，整天被孩子的事圍著團團轉。那時候的夢想實現了嗎？那時候所懷抱著的結婚夢和家庭夢是現在的樣子嗎？我知道，「是的！」你一定這麼回答。這段婚姻，除了給了你一個很棒的先生，兩個可愛又貼心的孩子之外，你還得到一個意料之外的珍貴禮物——你的神！聖經上這麼說：我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處（羅馬書 8:2）。當妻子當媽媽的這段拼命累自己來成全先生與孩子的日子裡，在他們得到你滿滿的愛與付出的同時，他們提議你去去看部電影、和朋友去喝杯咖啡，他們用滿滿的愛提醒著你：你是你啊！你要愛自己勝過愛我們啊！然而，透過媽媽的身分，你更加明白那內心裡的自己，然後成就了另一個全新的自己。

寫下這些話的同時，音響正傳出了觸動你心的詩歌：*一步一步，這是恩典之路。祢愛 祢手，將我緊緊抓住。一步一步，這是盼望之路。祢愛 祢手，牽引我走這人生路。*你的神就是這樣，牽著你的手，慢慢地陪你走這身為妻子和媽媽的路。

我再這樣問你一次：Spring，當媽媽的你，過得好嗎？我知道，你依然答得直接又肯定：「是的！」

【給我親愛的孩子～玉秋】

老鷹班 以璽媽媽-玉秋

親愛的孩子，玉秋，有一段時間了，你情緒時常低落。有時面對孩子會失控，甚致懷疑自己怎麼那麼沒愛心，你曾問我：「神啊！我真的能承擔祢給我的這三個產業嗎？三個都是我跟祢求來的，但為何我卻會這樣呢？」。孩子的陪伴有時總是無法兼顧，對於老二常常覺得有很多的虧欠。妳難過的哭了，妳覺得好多事都做不好。我很心疼妳，我沒有輕看妳的眼淚。妳的心情，妳所做的我都知道，我常看著妳為了家人健康，堅持煮三餐；也看到妳為了更了解孩子的學習，並學習如何陪伴孩子，而參加團契；更棒的是，妳知道要一直尋求我，我也看妳一次又一次的重新站立起來。不要難過，妳真的做得很好！

那一天在團契中，你寫了現在對你來說最重要的事情有四個：信仰、愛、時間和閱讀。我看到你內心的渴望，看到了妳在期待老三去上學。你有好多的事情，好多夢想想做，卻又因接收到爸爸希望妹妹可以中班再上學的訊息，有點失落。親愛的孩子，我看到了妳體貼先生的心，但我想跟妳說夢想不用等待孩子上學才能實現。我知道妳一直有一個夢想：想學鋼琴。妳問我都四十歲了，彈琴不會太晚嗎？不會，真的不會。不管到了幾歲，能為夢想而努力，是多麼幸福的！勇敢去做吧！這天，我看著妳坐在鋼琴前，彈了一首簡單的曲子。妳是那樣的滿足，那麼享受在其中！就是這樣，妳已向夢想邁進一大步了。



妳問我為何有時妳就是喜樂不起來，但我常常看到妳又很快的找到答案，數算恩典。妳真的好棒！因為我一直在妳裡面，你也一直在我裡面。妳看到了現在所擁有的，也滿足你所擁有的，妳學著珍惜跟孩子相處時間，也有了笑容。當妳覺得對老二有虧欠時，我差派了天使——玉鳳老師。她給妳鼓勵，讓妳用感恩的心來感謝老二的體貼。當妳無瑕兼顧他時，他總是安靜的在一旁看書等待。我知道妳對他的愛是沒有減少的，就像我對妳一樣。我看妳為寶為尊，在我的心裡你們都是無價的。上一個月我看到妳在台東的伯朗大道，當妳走在一片綠油油的稻田

中，天空下著毛毛雨，天氣很涼爽，妳很放鬆，妳很享受，妳的心情是愉悅的，親愛的孩子，不要忘了這樣的感動，大自然是我所創造的，不管妳的心情如何，不要忘記，我一直在妳身邊。

親愛的孩子，喜樂的生命是給予的生命。我看到了，妳一直在給予。我也看到了妳身上的重擔，希望妳再次的將重擔跟憂慮卸給我。因為我顧念妳，我的孩子，我要再次的跟妳說：當妳在給出去的同時，記得留一點時間給自己。每一天跟自己有一段精心時刻——今天的玉秋，開心嗎？當妳每日三省吾身時，也不要忘記每天給自己三次的掌聲。很多事情妳無需做到完美，但我卻愛這樣不完美的妳，也接納這樣不完美的妳，願妳也能夠接納這樣不完美的妳。

愛妳的天父



當我在寫這封信時，我哭了。因為我好久沒有這樣對自己說話，也好久沒有這樣的肯定自己了。也唯有在天父的眼裡，我就是祂的孩子，我可以像個孩子。我可以有情緒，我不用想我是一個母親，就像這一首詩歌～〈神的孩子〉，歌詞這樣寫著：

神的孩子，不要沮喪，舉目向上望

神在天上不分晝夜，時時看顧你

雖遇艱難，雖有愁苦，仍在他手裡

他必叫萬事互相效力，使你福杯滿溢

不要看環境，不看自己，凡專心依靠他的必重新得力

每個禱告，神都垂聽，千萬別放棄，永遠不要忘記，你要忠心走到底

不要看環境，不看自己，凡耐心等候他的必如鷹翱翔天際

神的孩子 在主愛中得享他安息，永遠不要忘記，你是神所愛孩子

我想再次的跟自己說：玉秋你真的真的很棒！謝謝天父爸爸這麼愛我，我也愛祢。

【幸福從愛惜自己開始】

畢業生 曜寬媽媽-Inki

我從小愛小孩，但有了「自己的孩子」之後，才發現原來以前對小孩子的「愛」根本不是「愛」，因為「愛」是需要付出代價與犧牲的「幸福」。

從懷孕到生產，不管多麼辛苦，我們日日夜夜盼望孩子的報到，終於等到與寶寶相見的那一天起，寶寶帶來數不完的「第一次」。原來人生中還有這麼多我沒遇過的「第一次」啊！因為胎位不正，我經歷了鋸腿般的陣痛與難產。此過程中因寶寶有生命危險，藉由吸引器並忍著不尋常的疼痛繼續用力，孩子才終於出生。原來媽媽將一個生命帶到世上的背後藏了這麼多犧牲與痛苦。看著手中熱呼呼的寶寶，我深深體會生命真的很寶貴，誠心向神獻上感恩。出生後，天天睡不飽吃不好，為了寶寶的健康與成長，不顧自己的身體。那是我人生中，第一次真正只為別人而活，天天累積的疲憊沒辦法恢復，只能靠著神的大能撐著。

隨著孩子健康長大，因孩子特殊，我們必須努力找出最適合孩子的教育方式。雖然辛苦，但在這樣的 trial-and-error 的過程中，我們學習接納並珍惜真正的他，神創造的獨一無二的寶貝。但接納不代表一切就變美好，這只是開始而已。常常聽說「孩子很快就長大，你要好好珍惜他現在」。雖然有道理，但正在奮鬥並不能每次都好好珍惜陪同孩子的我，聽了有某種心痛與罪惡感，因為我要面對的困難比快樂的事還要多。我真心渴望能珍惜並享受孩子的童年，但實在沒辦法每天都心平氣和地真正享受他們的童年。到了晚上看著孩子的香甜入睡的臉，觸摸他們嫩嫩的臉頰與柔軟的頭髮，心裡說著「對不起」，然後默默地哭。對自己的責備和抱怨一刀一刀刺進心裡，慢慢成為苦毒，開始扎根在我心中。後來我終於明白，原來真正的「愛」不是自然的感情，是需要努力的。就算是自己的家人，有時我們還是會有「愛不下去」的時候，然後承認這事實後，才能「選擇」愛他們。我求神讓我在愛不下去的時候，會選擇繼續愛下去，幫助我勇敢並堅強地站在他旁邊，不放棄他並愛著他。當我決心將一切交給神後，感謝神，我看見了他心裡充滿熱情與愛，是這麼美好的孩子！

身為父母，因為愛他們，所以容易有情緒。所以當我有情緒時，我就禱告。我學習在神面前承認並接納這樣不完美的自己，然後把這樣的自己交給神。這就是醫治的開始。當我全力盡責了，其他一切我就放心交給我們可靠的神！所以我正在學習不要害怕陪孩子一起面對困難。也感謝神，透過這樣的經歷，讓我可以更親近神，更了解神的心，同時也更能體會有特別需求的孩子的家長的辛苦。所以，我想寫一封信鼓勵並肯定我自己的努力，也希望能鼓勵所有每天從早到晚奮鬥中的偉大（爸爸）媽媽們。



晚上，孩子們終於入睡，妳好不容易有時間，心身疲憊地坐下來時開始回想今天的事。為何每天都與理想中的自己離得這麼遠…。其實妳要好好肯定自己，原諒自己，因為沒有一位媽媽是完美的。妳雖然不完美，但妳已經很盡力了。妳的努力或許不會馬上結果實，因此妳常常感到挫折且無助，有時甚至不知如何繼續下去。可是妳那特別的孩子很需要妳多一點陪伴。妳默默做的努力與辛苦就算沒人看見，但神都知道。妳那獨一無二的寶貝是神賜的產業，他渴望妳無條件又不變的「愛」！妳比誰都了解他是一位心地善良又友善，心中充滿愛心與熱情的孩子。他直率與寬容的個性和無條件的愛值得妳讚美並學習。當妳最沮喪的時候，最挫折的時候，常常都是孩子來安慰妳，他暖暖地擁抱就像神的擁抱，他是神差派來滿足並醫治妳心的小天使。

有人說：「其實最會生氣的人往往都是付出最多的人。」所以妳要學習對自己好一點，原諒自己，肯定自己，妳才能將神的愛帶給別人。聖經裡說：“你們如果不饒恕別人，你們在天上的父也不會饒恕你們的過犯。”（馬可福音十一章 26 節）。神已經寬恕妳了，妳也要原諒自己。妳放鬆，妳家人才會放鬆。妳心裡充滿喜悅，妳家才會充滿笑聲。妳幸福，周圍的人才會幸福。改變要從妳自己開始。妳要記得妳是神的寶貝。昨天的錯，反省之後就讓它留在昨天吧。今天要學習的事還很多，要抱著新希望，活出一個新故事。聖經說：“弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。”（腓立比書三章 13-14 節） 加油吧！神永遠陪著妳的。不要害怕，繼續往前走。妳以為是巨人般的挑戰，對神而言是多麼小的事呢！”

【最初的單純——給自己身為父母的唯一信念】

瓢蟲班 柏陞, 宜恩媽媽-彩鳳

女兒一歲之際去看健兒門診打預防針時，醫師認為她爬行、行走的發展狀況，落後該年齡



圖/瓢蟲班 宜恩
懷孕 出生 長大

層的幼兒甚多，建議應該醫療介入，作些腦部相關檢查。走出那個門診房間，媽媽我慌亂、忐忑、腦筋一片空白，回家看著女兒依舊不解世事的笑臉，眼睛、心裡直掉淚。事情在未知的渾沌中，總是特別讓人膽顫心驚，預想過一切最糟的情況，在每一次抽血檢查聽醫師的判別時，心不知焦過幾回。所幸，隨著一年來每周兩次的復健課程，醫生、復健師一再地判斷她的狀況與腦部無關，作為父母，才能稍為寬心。

對於必須復建治療的那一年，當然不是我願意再想重回的時空，但是，我認為那一年堅強了我身為父母的信念。那是間灑滿陽光，充滿著許多玩具、大型遊具，地上鋪著安全泡棉的大空間，帶著小孩來的爸媽們，當然因著小孩情況不同，言談間有不同程度的憂慮與寒霜，但是在配合著復健師的課程時，每一個爸媽都是笑開著臉，引導著孩子、安慰著孩子、懷抱著孩子。那個時空裡很單純，陽光、空氣、笑語，還有希望孩子能夠健康，如此如此最初的單純。

兒子、女兒出生時，護士將他們抱到我心口上趴著，眼裡流著喜悅的眼淚，感受初生的生命節奏。媽媽我對他們所說的第一個祝福，就是平平安安、健健康康、快快樂樂，如此而已。這樣的想望，放在實際人生、經歷著許多歷程之後，有時也會害怕許多生活的未知數會動搖這樣的信念，所以我需要時時提掣自己的心：生命沒有一定的模式，但是有一致的基底——是愛讓他們長成，再單純不過。



圖/瓢蟲班 柏陞
暴龍吃甲龍