

目 錄

主題文章 I：母語教育在我家

父語母語在我家（一）	恆晴爸爸／大熊	2
父語母語在我家（二）	恆晴媽媽／昭瑞	4
為什麼要教小孩講台語？	芊謙媽媽／美真	6
為愛，多一點堅持	存謙爸爸／尚學	8
事情是這麼發生的……	莫凡、莫蕊媽媽／敏慈	9

主題文章 II：一個孩子也不孤單

獨生子女教養之分享【之一】	永昕媽媽／綺璘	10
獨生子女教養之分享【之二】	畢業生家長／Anne	10
獨生子女教養之分享【之三】	子毓媽媽／月娥	11
獨生子女教養之分享【之四】	篤雲媽媽／麗珍	11
手足	寧希媽媽／亭頤	13

主題文章 III：防疫總動員

大戰腸病毒	奕詠、筠涵媽媽／言穎	14
小心！蚊子就在你身邊！！	宗賢媽媽／千芳	16
中醫幼童保健	御榮爸爸／政芳	18
一樣會在嘴巴長泡泡的人類疱疹病毒	黃璫寧	19
防疫大作戰	秉軒媽媽／子喬	20
淺談一般發燒與感冒的居家照護經驗	愷燁媽媽／嘉鳳	21

本期特稿：父母的成長之路

成長之路	欣心、欣愉媽媽／麗玲	22
愛，一直都在	奕澤、映彤媽媽／美玲	23
愛，延續	柏睿、亭榛媽媽／雅兆	24
學而時習之，不亦說乎？	喬恩媽媽／杏娟	25

愛的分享

在地震過後，如何陪伴小孩	留佩萱	26
有好友，便不寂寞	子睿媽媽／怡婷	29
阿德德的機器戰士	濬德爸爸／義程	30
張媽媽上菜	張媽媽	32
曾經……為田野間的西瓜擔心過	張文亮	封底

父語母語在我家（一）

賽車班 恆晴爸爸／大熊

我認為跟孩子講母語這個想法是很理所當然的，因為這樣做很自然。老大阿源還沒出生時，我和太太已經決定要跟孩子說我們的母語，我講英語，我太太說台語。雖然住在台灣，而且一開始只有我跟孩子說英語，導致他們英文進步得比較慢，但是我覺得執行起來沒有太大的困難。畢竟英文有許多的書本、CD 和網路資源，因此，雖然只有我一個人跟孩子說英語，但是在台灣，英文的資源還是相當豐富，常常可以善加利用。

有趣的是，平常我都跟孩子講英語，但是兩個孩子從小就已經習慣用台語回答我，而我也不會逼迫他們一定只能跟我說英語，所以當我的父母第一次要來台灣看孫子的時候，我有點「挫咧等」，擔心他們無法溝通，所以還要先提醒他們不能跟 **grandma & grandpa** 說台語，因為他們只會講英語，聽不懂台語。沒想到，阿源和阿晴一看到我的父母，這兩個孩子就開始很自然地用英語應答，讓我們跌破眼鏡，因為之前我從來沒有聽過他們用英文講出完整的句子！只能讚嘆平常自己跟孩子說母語的時候，他們都還是有內化並儲存在大腦某個深處，等時機成熟的時候就會自動應用出來。所以從那個時候開始，我就一點都不擔心他們的語言能力，因為所有的孩子也都是這樣很自然而然地學習他們的母語。

剛開始有人會問我們：「這樣子孩子會不會搞混台語和英語？他們真的聽得懂嗎？」或是聽到這兩個小孩講話的時候，把兩種語言混在一起講，而擔心他們不了解這是兩種不一樣的語言，怕他們將來語言學習會有障礙。其實，**Code-switching**


（語言轉換）對於多元母語者，是很自然的。多元母語人士，會觀察跟他對話者是否了解那些語言，如果他發現對話者都了解的話，他們會很自然跟對話者進行語言轉換，所以如果小孩講話的時候，常常一個句子裡面轉換了兩三種語言，不需要糾正他們，也不用擔心，這樣反而會讓家庭生活與文化更豐富有趣。例如，前幾天，我們播放星際大戰（**Star Wars**）第一集給孩子看，看完之後，阿源跟我們說「**Daddy, góa kám-kak khòan Star Wars ē-tàng learn chiok-chē stuff!**」（我覺得看星際大戰可以學很多東西！）而阿晴一直跟我說電影裡面有：「蝦咪 **two** 蝦咪 **two**」（甚麼 2 甚麼 2），其實，她是指裡面的機器人 **R2D2**，所以我和太太常常聽完小孩講話之後，相視而竊笑。

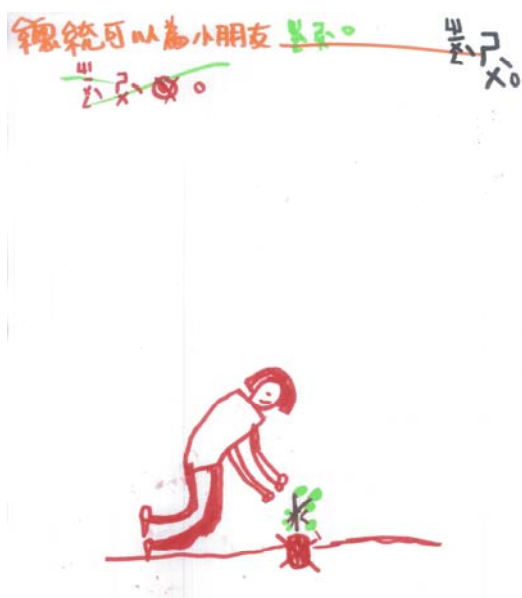
事實上，每個語言的邏輯都不一樣，所以會多種語言可以幫助孩子用不同的邏輯來思考。例如，台語有 **goán**（阮）和 **lán**（咱），從這兩個字的不同，可以看出台語重視人跟人之間的關係，因為英語和華語就沒有這種分別。或是，英文只有 **uncle** 和 **aunt**，可是華語和台語都有伯父、阿姨、三叔公、九嬭婆等錯綜複雜稱謂，可見這兩種語言都很重視親屬關係。另一個例子是，打招呼的時候，英文都是關心對方過得好不好，台語則是關心這個人有沒有餓肚子，這也是不同文化的觀點。

很神奇的是，很多人對於這兩個孩子講母語的反應。因為當他們知道我跟孩子講我的母語—英語，的時候，都很讚賞，或者會說這樣可以省很多補習英文的錢，好像他們認為跟小孩講母語是為了經濟考量，或是要讓孩子贏在起跑點上，

而不只是單純覺得跟孩子說母語是件很重要的事。因為我聽過有些人批評東南亞新住民跟孩子講母語，認為這樣做，會害得這孩子中文學不好。可是從來沒有人批評我跟孩子講英語，會害他們的中文學不好，我覺得這樣的說法很離譜。

但是我個人覺得最離譜的，是有些人聽到我太太跟孩子講母語一台語，會批評她這樣做，甚至會說：「妳為什麼要跟孩子講台語？以後上小學會學台語啊！妳不怕孩子的功課會跟不上嗎？」

從這個經驗，我觀察後，覺得台灣人對於自己的母語還是不夠有信心，也不夠尊重。這樣想法的台灣人也覺得世界上的語言是有分成不同等級的，有些等級比較高，有些是比較低的，甚至是粗俗的。但是對我而言，不管一個人講哪一種母語，越南語、台語、客家話、各種原住民語、日語或英語等，一定要跟孩子講母語，因為這樣孩子才會懂我們的心。 



總統可以為小朋友種樹／畢業生 旭源



總統可以為小朋友蓋房子／賽車班 恆晴

父語母語在我家（二）

賽車班 恆晴媽媽／昭瑞

也許是孩子的長相，每每帶孩子出門，總會有人投以異樣的眼光；如果他們聽到我們之間的台語對話，更是把兩個孩子當成稀有動物看待。以前一開始，有些人會質疑我為什麼要跟孩子說台語，但是近年來，大部分的人都是給予正面的評價，認為跟孩子說母語是好的。讓我比較尷尬的是，有些父母稱讚完我們家孩子台語說得很輪轉之後，會轉而罵自己的小孩：「阿瑞啊，人家阿源阿晴這麼會講台語，啊你怎麼連台語都聽不懂？」通常遇到這樣的情況，我會笑笑地說：「你要先跟孩子講台語，孩子才有辦法聽得懂也才會講喔！」

很多人聽到我跟孩子的台語對話或是我用台語講童書給孩子聽，誤以為我從小就是台語高手，但事實並非如此。我小時候雖然在鄉下長大，家裡長輩也都講台語，可是我從小就是很會 code-switching（語言轉換），尤其跟我的媽媽和姊弟交談的時候，我常常偷懶把不會講的台語字替換成華語，因為我的華語真的比台語好太多了。直到我念大學的時候，有一次聽完演講，有位研究生用非常文雅的台語問演講者問題，讓我驚嘆也羨慕有人可以說出這麼好聽的台語，當然，心中也有點自卑自己的台語不夠好。但是這曇花一現的驚艷，很快地對於唸外文系的我，只是船過水無痕。

真正意識到母語的重要性，是懷阿源的時候。有一天，我在 TEDxTalks 聽到一個讓我震驚的數字。根據 MIT 的語言研究中心指出，目前全世界大約有六千多種語言，但是約九十年後，只會剩下 600 種。我第一個想法是：「台語應該是那消失的語言之一吧！」因為如果我們這一代的父母不

跟孩子說台語、客家話或原住民語，我們的孩子長大也不可能跟他們的小孩講這些弱勢語言，當我們這一代凋零之後，台灣的各種本土語言及其所伴隨的多元文化想必也是隨之消逝在風中。

了解到問題的嚴重性，馬上跟先生討論孩子出生後，要跟孩子說哪一種語言，我們兩個一致的共識是：我們兩個要各自跟孩子說我們的母語。對我先生而言，說英語根本是非常簡單自然的事，但是對我來說，可就執行上的困難。因為之前我自己太混，台語根本不太輪轉，怎麼教小孩？而且很慚愧的是，我的外語—英文，還比台語好上幾百倍，我有甚麼資格教我的孩子台語？

幸好，我並沒有放棄。我先找了幾本跟孩子說母語的書來看，然後再想以我的破台語要怎麼進行，後來悟出其中道理—跟新生兒不需要用甚麼深奧的文字，就當成跟孩子一起學習我的母語吧！老實說，一開始跟孩子講台語還真的有點彆扭，尤其身邊沒有認識的親朋好友是跟孩子講台語的，有些看似簡單的生活台語還真不會說。幸好除了我先生很支持，我的父母也是我跟孩子說台語的強力後盾及活動字典，我遇到不會講的就先暫時用英語或華語代替，再打電話問父母正確台語說法。

慢慢地，我和孩子從生活台語進步到小書，再從小書進步到有內容的童書，也因為家裡沒有電視機，所以兩個孩子從小的娛樂之一，就是聽我們講故事，而故事中豐富的詞藻，也強化了我和孩子的台語能力。有一次，婆婆來訪其中一天，我和先生剛好一大早要出門無法陪他們，所以我安排婆婆跟孩子去婦幼中心玩，還事先寫好家裡跟目的地的地址，方便婆婆跟兩個幼子與計程車

司機溝通。結果地址字條完全沒有派上用場，阿源一上車就跟計程車司機說要到市政府旁的婦幼中心，全程用台語跟他聊天，快到目的地的時候，阿源還跟司機解釋要如何開到門口，讓司機十分佩服不已，他看著我婆婆，問阿源說：「你們這麼會講台語，是誰教的？阿公阿嬤？」兩個孩子一起說：「是媽媽教的！」

當阿源大約三歲的時候，我自認練了三年，跟孩子講台語已經非常自然。但是面對許多長輩時，還是會自卑心理作祟，沒有辦法講得很溜，所以給自己一個新的挑戰機會—跟長輩講台語也要很順。大約再過了一年，有一次帶兩個孩子搭計程車，要下車前，司機跟我說：「妳的台語講得很好，所以兩個小孩台語也教得很好。」當時有種撒花瓣加放煙火的心情—計程車司機也稱讚我和孩子的台語！我終於出頭了～。

後來我也毛遂自薦在市立圖書館說台語故事，希望可以提醒父母及祖父母跟孩子說母語的重要性。而目前我的新目標是要會讀寫台語。其實雖然我的台語已經不錯，但還是台語文盲的等級，因為我只會聽說，無法讀寫。這是一項更困難的挑戰，但是我相信如果認真學，還是可以擺脫文盲的痛苦，成功用母語書寫。

如果你想過要跟孩子講母語又擔心自己母語能力不夠好，我的建議是一給自己和孩子一個機會，一起學母語。一開始可以先從歌曲或傳統母語歌謠等入門，慢慢地培養孩子對母語的好感。接著可以跟孩子預定一個快樂母語時光，例如幫孩子洗澡或是陪孩子玩玩具的時候，讓自己和孩子習慣母語的簡單溝通，再循序漸進。比較不建議馬上就講母語故事給孩子聽，因為孩子把親子閱讀時間當成一種享受與想像力建構，若他們無法理解故事，反而會對母語有排斥感。當然如果您計畫再生個孩子，這也是個轉換家庭母語的好

契機，藉著跟新生兒講母語，告訴孩子小 baby 只聽得懂母語，也可以成功將家庭轉換成母語友善環境喔！

跟孩子說母語沒有大家想像的那麼困難，只需要多一點了解、傻勁和主動找方法，台灣的多元豐富語言才能永續到未來！



全家福／高鐵班 尹菲

童言童語

／老鷹班 亮安

主日學結束後，安安看到笑容盈盈的牧師娘跟她打招呼，有了以下的對話：

安安：「牧師娘，考考妳一個問題：1 到 10 哪個數字最可怕？」

牧師娘：「哪個？」

安安：「3。」

牧師娘：「為什麼？」

安安：「因為媽媽常常說『我數到 3...』」

走在安安後頭的媽媽心中吶喊：「我又不是『唬』媽...。」

為什麼要教小孩講台語？

巧克力班 芊謙媽媽／美真

為什麼要教小孩講台語？這大概是我決定教小孩講台語後，最常被問到的問題。每次在外和定謙講話總是容易引人側目，因為我和他說的是台語，而且是全台語。聽到的人不外有幾種反應。老一輩的人就會馬上用台語說：「教台語好！要教小孩說講台語！」（但常常一回頭又和自己的孫子說起台灣國語@@）；大多數平輩就會說：「蛤！你跟他說台語喔？為什麼啊？我自己台語都說不好了，要我就沒辦法。」。據本期副編恆晴媽媽的說法：她在南女的學生一聽到她都和小孩說台語，紛紛羨慕的說：「好好喔～」。

為什麼對於教小孩說台語的議題在三個不同的世代會有三種不同的看法？這其實是個普遍且有趣現象。老一輩的人說了大半輩子的台語，所以在情感上很能認同台語，畢竟跟自己說的就是同個語言。但是為什麼一回頭又不自主的跟自己的孫子講起不標準的國語呢？這就很矛盾了。華人（祖）父母普遍有個擔憂：深怕孩子跟不上別人。於是老一輩的人雖然知道教台語也很重要，卻不願意孫子有任何一點落後別人的可能。因此寧可犧牲台語教育（反正也沒什麼用？），也要從小讓小孩說學校的主流語言。

這種擔憂我可以從我婆婆身上深切的感受到，當定謙還不太會講話時，每次見面，婆婆總要在我面前以非常擔心的口吻說：「哎呦～這聲慘了！以後大漢台語國語攏未曉講，是昧安怎？」對於婆婆的擔憂，我好說歹說都沒用，只好在一旁陪笑臉等她抱怨完後，再偷偷回她一個翻到後腦勺的白眼。一直到定謙會說話之後，婆婆終於放下她的擔憂。

平輩的回應就很一致了。因為我們這一代的人，讀的歷史地理還是以大中國思想為基調，我們背的是中國的地名、交通、物產、氣候，我們念的歷史只到清末民初，我其實不太了解台灣地理，卻可以憑記憶知道秦嶺是 xx 和 xx 的分水嶺？而我們對於台語僅止於小時候的記憶，長大後也只有跟長輩溝通或是夫妻間不想讓小孩聽懂的悄悄話才會用到。老實說，我們這輩缺少的是對自己母語、自己的源由（歷史與地理）的認同。因為不理解，所以難以產生認同。

同輩還很愛問一個問題：「教台語有什麼用？」。其實對於台語教學，當初並沒有預設會有什麼附加價值。然而，其實經由教大女兒台語（三歲開始），很容易就觀察到：原來人是這樣學第二語言的啊！所以後來芊謙開始接觸英文卡通後，我發現她也開始對英語不排斥，有時還會主動問我一些英文的意思，而且音調學得比我還標準呢！這應該也算的上學台語的附加價值吧？

年輕一代的，因為受到較多的本土教育，比較能夠理解教台語的原因。然而，因為大環境缺乏台語背景，所以大多數年輕一代只能聽懂台語，自己卻不太敢說。

那我教小孩台語的原因又是什麼呢？我必須承認，一開始促使我做這個決定的理由，其實非常膚淺。但就如一休（網路健身名人）說的：越膚淺的理由，越能支持人持續去做一件事。


太陽花事件時，有對兄妹在台上用十分流利的台語說出他們的看法，甚至表示：身為台南人當然要說台語！於是我的台南魂就立刻被激發了！當下我開始考慮教定謙台語的事情。雖然，當時

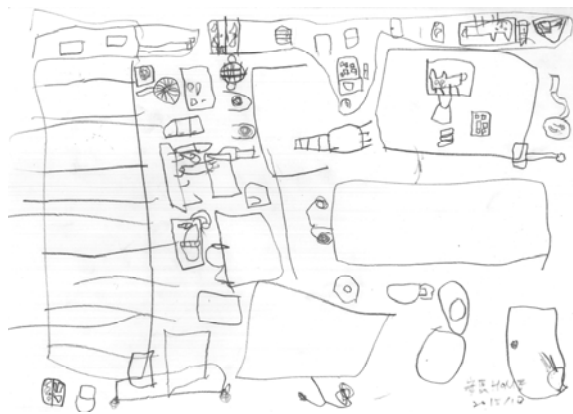
我的台語已經非常不輪轉了。還好，芊謙小幼班的同學有三個就是講全台語，而且上學兩個禮拜後，就會說些簡單的國語，這些實例們大大加強我的自信心！在請教過阿晴媽媽，獲得很大的肯定之後（她說：只要你的程度比小孩好，就有能力教！），就在半歲時正式把教定謙的聲道從國語轉成台語。

教小 baby 新語言當然不會有什麼問題，只是一開始定謙會很疑惑的看著我說話，其他就沒什麼大問題。倒是姐姐，為了不讓她排斥台語，我們花了點心思。我總是趁著放學開車載她回家的路上和她說些簡單的台語，例如：從「火車」、「鐵支路」、「機車」、「紅燈青燈」，「厝」等詞語，到「媽媽在開車」、「我就歡喜耶」、「外口的白雲有夠水耶」這些短句。因為這段時間不趕時間，所以媽媽和小孩心情可以放鬆的把它當作聊天一樣，沒有壓力的進行。另外，在洗澡時，我也會邊洗邊用台語介紹身體部位，有時再搭配台語童謠邊洗邊玩，他們都頗樂在其中的。甚至，吃飯時也很適合用台語來介紹飯菜的內容。這樣的模式雖

然沒有很長時間接觸台語，但卻不至於造成反彈，效果也不錯，真的就像一休說的：慢慢來，比較快！到後來，反而姐姐學的比較快，還會教弟弟呢！

因為太常被問及教小孩台語的原因，使得我一直反思這件事情。雖然我總是支吾其詞，總是很不好意思的講起當初的引起動機，但其實內心深處好像隱約還有一個更堅定的理由，而我卻不太想去確認這件事情。直到上學期芊謙從學校借回一本繪本「三明治與口袋餅的友誼」，書中描述學生們因為彼此的午餐而引起的誤解與衝突，藉以探討文化認同的問題。我才恍然大悟，原來我避而不談，但卻至關重要的核心就在這裡：文化認同！

認同，用白話文翻譯：就是我覺得我是 xx 人，所以我說 xx 語、過 xx 節日、吃 xx 飯。因為我認同我的閩南文化背景，並珍視我的母語，所以我願意把這些當作禮物，傳給下一代，希望他們也能夠跟我有同樣的文化背景，我想這就是我教小孩台語的理由。 



我的家／老鷹班 亮安



媽媽練中提琴／巧克力班 芊謙

為愛，多一點堅持

瓢蟲班 存謙爸爸／尚學

「英俊的爸爸啊，你有沒有對你們家英俊進行雙語教育呢？」在一次大學好友的聚會中，老友這樣問我。（英俊是我在網路上及朋友間用來稱呼阿謙的小名）

「有啊，」我停頓了一下，才又接著說：「可是，不是華語和英語，而是台語和華語。」剎那間，我看到老友的表情，從「果然如此」，轉變為「出乎意料」。

猶記得念小學時，因著當時的時空背景，在64個學生的班級中，除了班長、副班長...等一般幹部之外，老師還特別設立了四位「國語推行員」，以協助老師找出沒有講國語的同學，接受老師的處罰。可想而知，我們那班的國語推行，自然是相當成功，於是，在家講台語，在外講華語，便是我小學生活的寫照。甚至當我剛進入國中，聽到周遭同學的台語對話時，還不習慣了那麼一下下呢。更令我難忘的是，當時竟然還有同學的媽媽問我是不是「內地人」...。不過，自此之後，在我的生活環境中，華台語的使用，就再沒有了逕渭分明的場域界線。

想跟孩子用台語交談，雖然說是有一點刻意，但其實也是件再自然不過的事情，因為，**這就是我父母教我的話、這就是我的母語**。在日常生活中，我和我的父母、祖父母、以及所有的親戚，都是用台語交談；在教會中，台語也是熟悉的語言；而跟我的好友們，雖然會根據對方的習慣來選擇對話的語言，但是可以用台語靈活溝通的好友，依然為數不少。所以，我自然而然地想繼續以台語和我的孩子對話。

因此，從阿謙出生後，除非遇到我不會講的詞，不然我都是跟他講台語。從日常對話、每天

晚上睡前的繪本共讀、禱告，到現在陪他玩桌上遊戲，無一不是如此。連「古飛樂」這種通篇充滿韻腳的繪本故事，我也都是用台語講給他聽，如果在念的過程中，發現自己也能用台語想出幾句韻腳，心裡可是高興的很。至於英語繪本，我和他共讀過的數量不多，遠遠少於華語繪本，但一樣是用台語來講述。


或許大家會以為我台語很好，才有辦法這麼做，其實並不然，我自覺我的台語詞彙，也只是「堪用」而已，很多詞句我還是不會講，但只要遇到這些生疏的字詞時，我都會記下來，回家請教父母，然後再講給阿謙聽。我父母這一輩的台語，才是真正的 *lin-tńg*，加上他們從小在教會主日學中有學過「Peh-oē-jī」（白話字，長老教會使用的台語羅馬拼音），聽說讀寫的能力，我是望塵莫及（以現代的說法，叫做連車尾燈都看不到...）。我也記憶深刻的是，小時候的主日學老師有嘗試要教我們白話字，但當時大家都意興闌珊，包括我，所以應該沒有一個人有學到，這讓我現在覺得非常懊悔。

生活在都會區中，在外和阿謙講台語，難免會感受到他人投注過來特別的目光，但其實我所接收到的評論，都還是鼓勵和贊同。只不過，有點遺憾的是，由於知道生活中並不太有講台語的環境，所以一開始我也並沒有要求阿謙一定要用台語跟我交談，只是偶爾會問問他，你知道剛剛那句話用台語怎麼講嗎？或是，在他自己自動完整講出一大段台語時，給他一個大大的鼓勵。然而，我後來發現這樣子的母語教育，仍然是不完整的，雖然他可以聽得懂大部分的常用台語，但是在口說的部分還稱不上流利，因此，這個部分，

我也還需要努力調整。前陣子恰好看到有專家說：「只會聽、不會講的語言，是無法傳承的」。看到這句話，讓我的心揪了一下，因為，我的台語程度已經不比我的父母了，若再這樣代代折扣下去，甚至中斷、那這個語言的處境，著實令人擔憂。

有些朋友跟我說，雖然他們可以跟父母、親人講母語講得好好的，但是，只要一碰到孩子，卻會自動轉為華語模式。我想，如果是這樣，那確實是要刻意調整一下。試想，因為愛孩子的緣故，每位父母都想給孩子最好的，所以，只要是

我們會的事情，都想要教給他們（甚至，連我們不會的，也希望他們去學會，一笑）。用母語溝通，其實就是一件我們本身就會、不用額外花時間、不用額外花金錢、再經濟不過的事情了，而且，讓孩子多會一種流利的語言，應該也是大家樂見的事情，不是嗎？

和孩子說母語，其實並沒有想像中困難，或許只要多點堅持、加點刻意，有一天，必能利用它和孩子對談自如，而且，也能讓這個語言，一代一代，繼續傳下去。 


事情是這麼發生的……

賽車班 莫凡、莫蕊媽媽／敏慈

我永遠清晰地記得這一幕：七個半月大的豆豆（莫凡）正在客廳爬得起勁，我突發奇想問她：「豆豆，幫媽咪拿那隻紅色的鞋鞋好嗎？」她頓了一下，看看我，然後快步爬爬爬，爬到鞋櫃，取下那隻紅鞋。我當時除了對這個 milestone 除了發出情不自禁的快樂聲音，心中更是一種「實驗成功」的莫大喜悅。「她聽得懂我說的話！！」

那是一個很實在的一刻，因為打從豆豆還是豆子般大的時候，我就嘰哩呱啦地跟她用中文談天說地。我們住在洛磯山脈下的小鎮，鎮上兩千多個人除了我之外還有一個賣餃子的台灣人，和兩位在台灣認識結婚的美俄夫妻，以上就是全部的中文人口。但我很執著地跟小豆一定用中文聊天，從肚裡到肚外到一雙眼睛骨碌碌看著我。其實有了這個根深蒂固的「執著」，跟她說中文這件事也就變成再自然不過了。它像是我們兩個人的祕密。我跟小豆說的每本書都自動翻成中文，人

前英文，人後中文，像呼吸一樣順理成章。但我也到了「紅鞋事件」後才真正知道我們的「祕密」是可以海枯石爛的。就這樣，小豆從一開始的嗯嗯啊啊就有不同的聲音，看到爸爸說「SELF!」，看到媽媽說「自己!」，看到爸爸說「MORE!」，看到媽媽說「還要!」自動切換模式從一開始就寫入程式。當然我自己也很驚喜，原來雙聲帶可以這麼的不知不覺！

我沒用「母語」二字，因為我心裡有個遺憾，沒把台灣話的種子在豆子時期一起種下去。小孩兩歲半後我們搬回了台灣，三年半仍是只能用台灣話說「哇係台灣郎!」我的「不知不覺法」在這上面不太有用。但至少，她們也在「收集台灣話的聲音」。因為小環境沒有執著地給這個聲音，她們的收集期也就變長了。繼續給，等有一天它自己發酵吧！原來，重點在「執著」。 

獨生子女教養之分享

【之一】

畢業生 永昕媽媽／綺璘

孩子，是上帝給每對父母的禮物！
那麼，到底是給我們一個？還是兩個？還是更多呢？這個問題，在孩子年紀尚小時，絕對是每個父母總是會被問到的問題！

很幸運，永昕在新樓三年的時光，這應該是他最快樂無憂的一段童年記憶！這裡的混齡教學，對於在家是獨生子女的孩子，製造了與家中類似兄弟姐妹相處的實境，不太會有刻版印象中的小霸王出現。而且每天相處玩耍，更可以交到志同道合的朋友呢～永昕小時候在新樓的好朋友宇晨，他們倆到現在即使四年級了還每天膩在一起，一起上課，一起加入學校樂團，現在更一起到教會主日學，彷彿永遠聊不完、玩不完！

有人說，獨生子女看似比較孤單，沒有手足的陪伴，但另一方面，他們可以得到父母全部的關注，不用比較沒有差別，就是一個完整的愛。對父母或孩子來說，這是何等的幸福呢！另一方面，父母的陪伴對獨生孩子來說很重要，有人會覺得，這樣父母太累了吧！但是，當孩子愈長大，我愈珍惜這樣的機會，陪他抱他，十年竟然一下子就過了！

許多研究發現，獨生孩子比較有自信，我想那可能是因為在家從來不會被比較，不管功課或是生活，父母可以視情況放手讓他去做，大部分的事情都可以一個人完成，所以執行力通常也都不錯，去做就對了，不管結果是成功或失敗！永昕這方面還真的滿有勇於冒險的精神！

每個孩子都是父母的寶貝，也都是獨立的個體，即使生長在同一個家庭，兄弟姐妹的個性絕對不會完全相同！因此，不管是不是獨生子女，或是有手足相伴，給他們滿滿的愛與陪伴就對了，因為充滿了愛，即使只有一個孩子也不孤單！👍

【之二】

畢業生家長／Anne

學 做父母跟人生的其他角色一樣，都是在做中學、錯中學，沒有人天生會做父母，雖然育兒過程充滿挑戰，卻也是豐富有趣，到目前為止，育兒給我最大的驚訝（嚇）是…透過我的小孩，讓我更清楚的看見自己，就像照鏡子一樣的，把父母的一切全反射出來了，不管是好的、不好的，孩子們幫助我們能夠做得更好，我覺得，孩子真的是上帝給我們的祝福。

我的孩子沒有手足，不是我們的原意，但上帝並沒有給我們另外一個小孩，我的孩子也一眨眼的長大了，沒有手足的他，雖然缺少更多與同儕相處的操練，不過，可能因為我們從小帶他在教會進進出出、參與服事，還有家族或大家庭間的互動還算活絡，也讓他有很多跟大小朋友互動的機會，他喜歡人多熱鬧、但也可以一人獨處，大體來看，似乎也適應良好。

似乎我們對於獨生子女的印象，大多焦點於他們的缺乏，擔心他們會是沒有伴的、不會分享的、容易自我中心的、比較驕縱的等等，不過，我相信這些問題並不會因為有了手足就不存在了，關於如何教養獨生子女，我認為應該與一般養兒育女的管教原則或態度沒有不同——身教重於言教，

孩子就是學習模仿父母的做人處事，所以父母本身的夫妻關係、與孩子的親子關係、還有父母本身的人際關係，都是孩子的榜樣，因此，要教導孩子成為一個能夠自愛又人見人愛的人，有無手足並不是關鍵，更重要的還是在於父母本身、以及家庭關係，這是每個小孩內在根基之所在。

不過不可否認的，子女有手足的，對父母來說，是多了更多「機會教育」的空間，所以為獨生子女營造更多與人互動的機會，是有必要的。除此，親子關係中是否滿足孩子情緒、及情感上的需要，也會對於培養孩子成為一個能夠獨立自主的個體有所幫助，即便少了手足間的情感連結，也能夠享受上帝「萬事互相效力」的美意，或豐富、或缺乏，我們都可以知足。👍

【之三】

畢業生 子毓媽媽／月娥

我覺得要讓小孩感覺不孤單，就要給予她足夠的安全感。

從懷孕開始，我就一直跟肚子裡的子毓說話，在她出生之後，常常隨時抱著她在腿上，講故事給她聽。等到子毓再大一些，我們在家中準備一間她的遊戲室，隔著透明玻璃，讓她隨時可以看到在工作中的爸爸和媽媽，她若玩累了，也可以自行到一旁去休息。

子毓兩歲四個月開始參與共學，她從小就不吝於分享，但若有其他小孩試圖拿走她的物品，我會帶著她跟那位小孩說，要經過子毓的同意才可以。

子毓四歲才開始玩市售玩具，但是在那當時，她對玩具的珍惜度不夠，所以後來還是回到我自製玩具（寶特瓶放入豆子就可當成樂器），或是引導她將公園撿回來的種子、樹枝、樹葉等，貼在

圖畫紙上。我想，這也是日後引發她會聯想很多事物的啟蒙。例如在餐廳吃飯時，餐桌上的器具，可以成為她想像中的玩具，而餐桌的一隅，也可以讓她當成秘密基地。

充足的陪伴，讓小孩有了安全感；在安全感足夠時，怎樣玩都好玩；而懂得玩，就不怕寂寞。所以我覺得有了安全感，很多問題就迎刃而解。

另外，獨生女最擔心的，就是嬌生慣養，這是我絕不允許發生的事情，我的做法就是「身教」，以不責罵的方式，以身作則，做給她看。所以子毓幼稚園時就會開始洗自己的餐碗，現在她的衣服和襪子，也是自己洗。大人的不捨是必然，但是要學著放手，不要過於保護，以免剝奪小孩自主學習的權利和義務。

孩子是一張白紙，但是我們填的顏色，是他需要、喜歡的嗎？來到新樓，參加了爸媽團契，經由園長的引導，也才發現，原來我有一些教養方式需要調整，也在孩子的教養上，得到更多的學習。👍

<本文由謙爸訪談、整理>

【之四】

高鐵班 篤雲媽媽／麗珍

在和幾位同樣有獨生子女的爸媽聊到本期主題時，發現，一個孩子似乎比較容易有孤單的感覺，而且，小男生又比小女生來得明顯許多。

在篤雲上新樓之前，我們幾乎是天天到公園去玩，在上新樓之後，因為學校有伴可以玩，所以通常只有在假日時，才會跟我說他覺得很無聊。我的作法，包括引導他改玩其他的東西、念繪本給他聽、或是帶他出去走走、到公園餵魚等等，有機會時，也會和班上同學一起出去玩、一起去

露營。和班上同學一起出去玩有個優點是，小孩子間難免有紛爭，但因為爸媽彼此間都很熟，且理念相仿，所以非常好處理。

最近，我也開始讓篤雲養寵物—熊鼠，因為小老鼠原本住在公寓中，每天晚上跑步都會吵到主人，所以就搬來我們家了。但由於不是從小養，所以一開始不如篤雲期待的，一叫就過來，所以他有點難過，直到養了一陣子才有所改善（但是最後還是變成原本不想養的媽媽我比較關心牠...）。

篤雲在班上人緣還不錯，跟其他小孩也相處得很好，只有在一進教室時，因為害怕加入友伴中會被拒絕而擔心，我一開始會幫他，但是隨著他長大，我也正學習放手。我覺得新樓的混齡教育很好，每天面對不同年齡層的孩子，從小班到大班，我看到篤雲有很好的學習。

逢年過節與表兄弟碰面時，表兄弟想玩篤雲的玩具，我不會強迫他要分享，我絕對尊重他自己的意願，但也會適時的教導他說，若你不分享，別人可能也不會分享給你；若他想玩表兄弟的玩具，但表兄弟不肯，我就先引導他說，你有沒有甚麼辦法可以讓表兄弟讓你玩玩具呢？到後來，他就自己發展出「以物易物」的模式。與表兄弟間有摩擦時，我一開始也是讓他們自己先想辦法，真的需要時，才下場去把他的注意力引走，轉移他的焦點。

一個孩子是既定的現實，在教養上，我也就盡力而為，相信有一天他會茁壯。👍

<本文由謙爸訪談、整理>



高鐵與郵輪／高鐵班 篤雲

童言童語

／瓢蟲班 柏陞·宜恩

柏陞 1 歲多開始就很喜歡聽「春天佇陀位」這張故事 CD，年紀漸長，妹妹也跟著學會了哼唱這張 CD 裡的兒歌，他們最常唱《猜拳歌》，而我從未認真聆聽。直到某一天，他們兄妹又笑又鬧地一邊唱一邊猜拳，我突然認真地聽著，「鑼仔 鋸刀 石頭仔紙 柑仔一斤兩箍半」，他們唱：「.....阿嬤一斤兩箍半.....」，我連忙跟他們說：「是柑仔喔，橘子的台語，不是阿嬤啦！」。孩子轟然大笑又故意唱了好多次阿嬤後，總算發音比較標準了。繼續往下唱，「兩仙尪仔舉一支雨傘 誰輸誰贏予你看」，我又仔細一聽，才發現他們居然是唱：「兩仙阿嬤舉一支雨傘.....」，是有沒有這麼愛阿嬤啊！

手足

賽車班 寧希媽媽／亭頤

希希的出現算是生命中的驚喜，從懷孕期的期待興奮，到成為新手媽媽的新鮮驚恐，很幸運在希希三歲前，全職陪伴她的時期，能在社區裡遇到一群也是剛成為新手的媽媽們，常常在相聚時刻會聊些媽媽經，話題當然包含了-要不要生老二？從小自己生活在有姐妹陪伴的家庭，卻沒有深刻體會到有手足的好處，或許是因和姊姊年齡差了7歲，且姊姊很早就結婚生孩子，時間都付出在家庭多，一直到自己生了希希，先生卻因長年駐外，無法陪伴開始，自己的兄弟姐妹角色突然變得重要，從坐月子期間的陪伴，到希希陪玩的工作，都因有手足而變得更有力量了。回想起兒時，父母親皆忙於工作，我跟姊姊兩人同房，兩張書桌，各自忙於學校的作業，就算父母都不在家，也不覺得孤單，自己第一次學會寫英語字母大小寫，還是姊姊親自教寫練習，使我的英語學習開竅，甚至覺得現在會從事英語教學，姊姊功不可沒啊。

「媽媽...我好想要自己的妹妹ㄟ...」，邁入四歲的希希最近越來越常提出這樣的要求，記得姊姊的兩個兒子年齡雖差了七歲，也常打鬧吵架，據她回想，在處理孩子打鬧爭吵之外，兄弟也有許多溫馨時刻，父母親忙碌時，兄弟倆一個小空間往往可以玩上許久，兄有弟，弟有兄的陪伴，十幾年的時光迅速飛逝。想想一、兩歲的希，跟同伴玩耍後，要分離時往往會大哭不想離開，但在媽媽的陪伴下，往往會露出滿足的笑容，隨著年紀漸長，媽咪的陪伴之外，孩子往往會露出需要玩伴的要求，礙於白天有工作的壓力下，陪孩

子吃完晚餐後，媽媽幾乎是進入放空狀態，這時會覺得，希希如有兄弟姊妹可以一起在家玩耍就不會孤單，而媽咪也可以稍微喘口氣，或許有兄弟姊妹的陪伴孩子的成長會更豐富有趣，而我們也在朝這個方向努力中哦！^_^



我和妹妹／高鐵班 巧忻

童言童語

／瓢蟲班 柏翰·柏瑄

- (一) 柏瑄：我覺得好冷噢！
柏翰：那妳「去冰」就好啦！
(媽媽心想：原來人也可以去冰啊～。)
- (二) 就在柏瑄睡著的時候，柏翰很自然地打開柏瑄的爆米花桶，抓起一大把爆米花放進自己的桶子裡，嘴裏喃喃唸著：「refill~ refill~」。

大戰腸病毒

彩虹熊班 奕詠、筠涵媽媽／言穎

腸病毒，相信是每家爸媽聞之色變的大敵人。這病毒之所以令人害怕，主要是因為傳染性極強，而且無所不在；第二個原因是少部分的腸病毒感染會併發重症，讓人措手不及，因為病毒會直攻我們的生命中樞，也就是腦幹或心臟。腸病毒主要是經由腸胃道（糞口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，也可經由接觸病人的分泌物而受到感染。腸病毒感染的潛伏期大約 2 至 10 天，平均約 3 到 5 天，發病前幾天在喉嚨及糞便就有病毒存在且開始有傳染力，通常是發病後一週內傳染力最強，而病人可持續經由腸道釋出病毒，時間可達 8 到 12 週之久。

面對這隻來勢洶洶的病毒，我們可以為孩子做些甚麼預防呢？雖然「勤洗手與戴口罩」是預防疾病的老方法，但確實也沒其他更好的方法了。根據疾病管制局的建議，我們可以透過下列簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會：

- 1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。**腸病毒沒有外套膜，不怕酒精或清潔消毒劑，只有用肥皂洗手，嚴格遵循「溼、搓、沖、捧、擦」這些洗手步驟才能徹底去除接觸到的病毒。除了洗手之外，還要提醒孩子不要隨意以手接觸口鼻或挖鼻孔，因為口腔、鼻子黏膜很容易繁殖及傳染病毒。
- 2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。**
- 3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。**新樓的孩子，每天早上進教室例行的口腔檢查，其實非常重要，新樓的老師們各個都練就了發現初期腸病毒的功夫。雖然初期感染時孩子仍常活蹦亂跳並未影響進食，但由於腸病毒的高傳染力，仍

建議在家隔離休息至少一個星期，才能避免傳染給學校其他孩子。

4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。腸病毒對酸及許多化學藥物具抵抗性，但醛類、鹵素類消毒劑（如市售含氯漂白水）可使腸病毒失去活性。腸病毒於室溫可存活數天，但在 50°C 以上的環境，很快就會失去活性，所以食物經過加熱處理，或將內衣褲浸泡熱水，都可減少腸病毒傳播。乾燥和紫外線都可降低腸病毒活性。一般環境消毒，建議使用 500ppm 濃度之漂白水，也就是可用市售家庭用漂白水（濃度 5-6%）約 15 至 20cc 加入 10 公升的自來水中，攪拌均勻即可。主要對於常接觸物體表面（門把、桌椅、餐桌、樓梯扶把）、玩具、遊樂設施、寢具及書本做重點性消毒。

5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。

6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。

7. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。

8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。

9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。三歲以前嬰幼兒的感染，通常是經由家人、照顧者或哥哥姊姊自外面帶回的病毒，雖然大人本身通常不發病。所以嬰幼兒的照顧者，從外返家應更衣及洗手，特別在餵食嬰幼兒前，一定要先正確洗手，才能降低腸病毒的傳染機會。

雖然預防腸病毒的方法，大家都挺清楚，但是孩子就是孩子，再怎麼提醒還是常會在不注意時手就伸進口鼻啦，這隻病毒又可以到處存活，

所以不管如何消毒，還是仍會有得到的時候。對於得到腸病毒的孩子，經醫師確定診斷後，該如何進行居家照護呢？

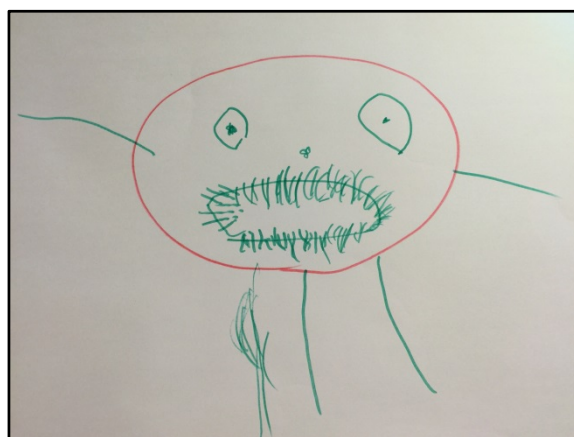
1. 腸病毒目前並沒有特效藥，絕大多數患者會自行痊癒。居家照護原則主要是多補充水分，如開水、果汁或含電解質的飲料。可以多吃冰涼的食物如冰淇淋、布丁等，因為口腔水泡破造成疼痛，要避免熱食、較硬或刺激性的食物，儘量選擇容易吞嚥的食物。口服止痛劑或噴的止痛劑可以緩解口腔水泡潰瘍的疼痛，可依醫師處方來處理。另外腸病毒病童的排泄物應小心處理，個人用品衣物也應分開消毒清洗。
2. 若孩子因為發燒、嘔吐、胃口不佳而脫水者，經醫師評估後部分孩子需打點滴治療脫水。

3. 如果孩子出現嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力、肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）、持續嘔吐與呼吸急促或心跳加快等腸病毒重症前兆，請務必立即送至大醫院接受適當治療，以免錯失黃金治療時間。三歲以前的孩子轉為重症的機率較大孩子為高，應特別注意。這十幾年來，醫學的進步和對於腸病毒重症治療經驗的累積，腸病毒重症的死亡率已大幅降低，但把握黃金治療期仍是最大的關鍵。

其實大部分得到腸病毒的孩子，經過診斷治療，充份休息，給與足夠的水分和營養，都會逐漸好轉。但腸病毒真的是防不勝防，唯有爸媽、孩子、和學校一起努力，才可能有效防止腸病毒的大流行。



花樣鱷魚／彩虹熊班 奕詠



小妖怪／彩虹熊班 筠涵

小心！蚊子就在你身邊！！ ～夏天防蚊總動員

老鷹班 宗賢媽媽／千芳

登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種藉由病媒蚊叮咬（埃及斑蚊及白線斑蚊）而感染的急性傳染病；登革熱依抗原性可分為 I、II、III、IV 型等四種型別。一旦曾經感染登革熱，如果再次感染不同型別之登革熱，演變成重症的機會較大。因此正確診斷及防蚊是對抗登革熱的重要課題。

登革熱的傳染途徑

登革熱病患於發病前一天至發病後第五天，血液中存在有登革病毒（此時期稱為病毒血症期），此時若被斑蚊叮咬，斑蚊因此感染病毒，而病毒在蚊蟲體內增殖 8-12 天後，病毒就會至病媒蚊的唾液腺，這隻斑蚊即具有傳染力，當它再叮咬其他健康人時，就將病毒傳出，這隻斑蚊終生均具有傳播病毒的能力。登革熱藉由病媒蚊傳染，不會透過人與人的接觸而傳染。

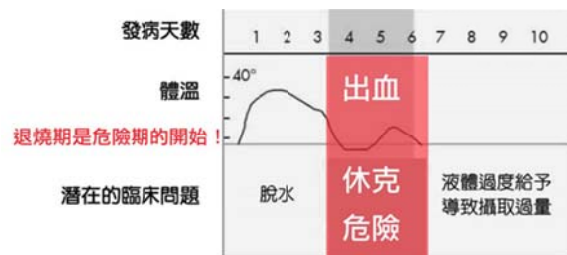
登革熱的常見症狀

典型的症狀包含：突發性的高燒，伴隨著畏寒、頭痛、後眼窩痛、四肢痠痛、肌肉痛、背痛、畏光、虛弱及全身倦怠。除此之外，還有噁心、嘔吐、腹瀉、食慾不振等伴隨症狀。

在大流行期，很多不典型表現的患者，特別是小朋友。小朋友感染登革熱時，症狀與感冒或腸胃炎不易區分，應提高警覺。

登革熱的病程

潛伏期約三～八天。開始出現高燒及酸痛症狀。發燒後三天左右會開始退燒，第三天開始的退燒期（第三天到第五天）最需要密切注意危險徵兆。恢復期（約第五天到第七天之後）才會出現紅疹。



如果有下列之危險徵兆，應盡速就醫。

- 嚴重的腹痛
- 持續性的嘔吐
- 出血
- 明顯的倦怠
- 坐立難安（小朋友可能以哭鬧，不易安撫為表顯）
- 皮膚有瘀青及出血
- 吐血或咖啡色的嘔吐物
- 大便是黑色的
- 六小時沒有解尿
- 呼吸困難

容易併發重症的高危險族群

- 之前曾經得過登革熱者
- 60 歲以上的高齡者
- 慢性病或免疫力低下患者（例如：糖尿病、慢性腎臟病、肝硬化或癌症病患）

如何診斷

當臨床症狀高度懷疑、居住在疫區（台南、高雄、屏東）時，醫療院所可抽血做登革熱快篩檢測及血球變化（白血球低下、血小板低下、肝功能異常、血溶比增高）做為診斷之依據。


治療及預後

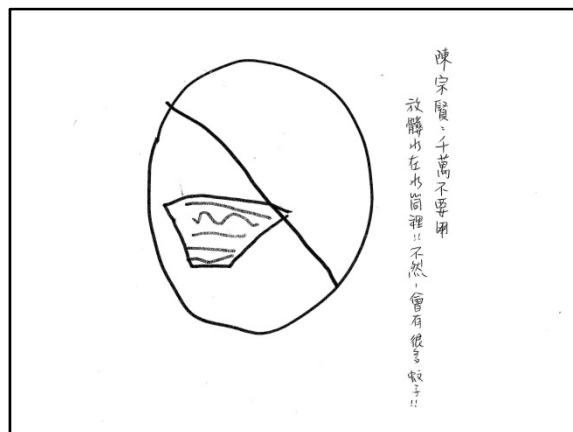
- 目前登革熱的治療，沒有特效藥，也沒有疫苗可以施打。主要以症狀治療為主。登革熱病患於病毒血症時期，應多居家休養，避免病媒蚊叮咬再傳播給他人。
- 絕大部分的病患為輕症，恢復之後無後遺症。只有少數病患，進展快速變成登革熱重症。因此，正常就醫、遵從醫囑服藥及門診追蹤是十分重要的。

預防

- 減少病媒蚊孳生：清除居家環境，清除積水容器。
- 預防被蚊子叮咬：蚊子叮咬的高峰期，早上 9-10 點，及下午 4-5 點，減少戶外活動。穿著淺色長袖衣物及長褲，搭配有效防蚊產品。有效的防蚊液必須含有 DEET（敵避，或稱待乙妥），其濃度最好低於 30%，可參考衛生福利部網站之相關資訊選購。

貼心小叮嚀

- 出現發燒及疑似症狀莫驚慌：正確就醫，確認診斷。
- 平時做好基本功：防蚊、居家清潔、清除積水容器。 



千萬不要放髒水在水筒裡！不然，會有很多蚊子！
／老鷹班 宗賢

童言童語

／瓢蟲班 子睿

子睿：媽媽，李柏陞會游蝶式喔，我有看過，真的。

（媽媽心想，可是我們沒跟李柏陞一起游泳過啊）
子睿接著說：因為他會「跌倒」，所以他會「跌」式，「跌」式很簡單的。

中醫幼童保健

瓢蟲班／御榮爸爸 政芳

小朋友免疫力強弱，在中醫看法和脾、肺、腎的系統較有關：

- 1. 脾的系統和消化能力、淋巴循環及肌肉是否強健有關。**定時定量愉快專心進食，並避免宵夜或垃圾食物的攝取！多方面攝取各種天然少加工營養品，如米飯也儘量是糙米或胚芽米。
- 2. 肺的系統和呼吸道皮膚及直腸排泄有關。**注意適當衣著，適量的運動，正常排便可以減少外感機會。家裡塵蟎或玩具清潔及寵物的接觸要多留心，小朋友儘量天天大號，過敏症狀會自然減少。
- 3. 腎的系統和遺傳免疫功能，睡眠狀況及體液循環有關。**品質好且足夠的睡眠，對小朋友是非常重要的。心情愉悅有安定自律神經及內分泌的功効，喜樂的心乃是良藥！

不同季節有不同的濕度溫度，身體也會相應變化，生活飲食也要配合調整，夏天濕氣重，冰涼食物少吃，秋天避食燥熱性加工飲食，冬季易有內熱，蔬菜水果要適度補充...

平常可增加保養，譬如按摩，捏捏背部（膀胱經或華陀夾脊）肉肉，腿部抓抓也可改善血液淋巴循環！搓搓脖子，抓抓肩膀，在睡前都可以促進親子關係，也可助眠。運動量少的小朋友，至少要多走路，或爬樓梯，或蹲蹲跳跳；運動量過多的小孩，水份要足夠，睡眠時間也不可太晚！

如果選擇用中藥保養身體，最好看過中醫師，水煎或沖泡式的傳統藥材要注意來源，避免農藥及重金屬殘留問題，科學中藥也要選用品管好的廠牌！網路常有流傳偏方，沒有專家證實，少用為妙。

各別疾病，如不慎得腸病毒，多休息外，進食流質易消化食物，如米糊蘋果泥...等；如流感，多休息外，要避免甜食烤炸食品，以免化燥助發炎，化濕助痰嗽！



笑笑臉／瓢蟲班御榮

童言童語

／老鷹班 濟涵

小孩們在台北外公外婆家泡溫泉澡很開心，所以要回台南時，外婆送給孩子們兩盒溫泉粉。

有一天，媽媽和濟涵一起泡澡。

泡了一陣子，孩子起身，坐在浴盆邊。

孩子：「我好熱啊！」

媽媽：「對啊，泡澡可以讓身體暖和起來。外公外

婆冬天都要泡澡的。」

孩子：「我覺得他們那裡是東天，我們這裡是西天！」

一樣會在嘴巴長泡泡的人類疱疹病毒

馬偕醫院小兒科醫師／黃璫寧

除了腸病毒之外，有另一種病毒也會造成喉嚨的水泡與潰瘍，那就是人類疱疹病毒（Human herpes virus, HSV）。

聽到疱疹，恐怕有人馬上：「Y 鵝～那不是一種性病嗎？」嗯...的確沒錯，人類疱疹病毒有兩種，一種是 HSV-2，大部分長在生殖器，造成大人的性病。不過還有另一種 HSV-1，是長在嘴巴上，跟性病沒有關連的。爸媽們可以回想一下，自己或者是其他親戚朋友，有沒有人在頻繁熬夜，或生活壓力大，以及抵抗力下降的時候，嘴脣上會長一個痛痛的水泡，俗稱「臭嘴邊」，過了幾天就好了？「臭嘴邊」就是疱疹病毒 HSV-1 所造成的。

疱疹病毒的傳染跟腸病毒不同，它不是靠飛沫傳染，一定要近距離接觸才會傳給人。所以如果孩子感染疱疹病毒，罪魁禍首必定是身邊最親近、會親吻小孩的人，比如說爸爸媽媽、阿公阿嬤和保母等。藉由口水，大人將疱疹病毒傳染給小孩，小孩身上因為沒有任何抗體，其中一〇%的人因為體質關係，會導致嘴破、牙齦紅腫、流血、口臭和發高燒等症狀，這就是典型的疱疹性齒齦炎。

疱疹性齒齦炎常常會發燒超過攝氏三十九度，而且會燒很久，甚至長達一個星期。經過高峰期之後，疱疹會漸漸癒合，但完全好要兩個星期。這麼恐怖的疾病，一輩子幸好只會得一次，不會有第二次。

腸病毒引起的「疱疹性咽峽炎」，和疱疹病毒引起的「疱疹性齒齦炎」，一開始症狀實在太像了，導致許多醫生分辨不出來，常常到了病程的第二

天之後，才會漸漸明朗。不過這兩種疾病照顧的原則差不多，目標就是不要讓孩子脫水。冰涼的液體經過疱疹潰瘍時，比較不會疼痛，只要孩子肯接受，不管是冰水、運動飲料、果汁、電解水，都可以喝。如果孩子痛到受不了，完全不肯喝水，猛流口水，嘴巴都不敢張開，小血量變得很少，那麼這個孩子可能需要住院打點滴，等到他不痛了能喝水再回家。「疱疹性齒齦炎」發病的期間不要讓孩子吸吮手指或揉眼睛，可能會讓疱疹病毒侵犯手指頭，甚至感染到眼睛的角膜，這可是很嚴重的併發症。

疱疹病毒其實是有抗病毒藥物可用，這點比腸病毒好一些，但並不常使用，因為效果不是很明確，而且不便宜。

其實還有一種口瘡，也常常被誤會為腸病毒感染，發生潰瘍的部位千奇百怪，可以在腮幫子、牙齦、舌頭上，大人也會犯。口瘡跟上述病毒感染最大的不同，就是口瘡通常只會長一、兩個，不像腸病毒或疱疹病毒，潰瘍會破一整群的。台灣人時常稱口瘡為「火氣大」，但奇怪的是，有些人就常常冒口瘡，有些人則一輩子沒長過，究竟「火氣大」是一種體質？外傷造成？還是感染呢？


到目前為止，科學家仍不清楚口瘡形成的原因。除了極少數的患者是合併自體免疫的疾病之外，其他人長口瘡則和外傷、咬傷、睡眠不足、壓力、焦慮、吃零食、吃油炸食品等等因素相關連。雖然病因不明，但科學家的確發現，當一個人長口瘡時，口水中的促進發炎因子大幅上升，表示身體處於一種免疫失調的狀態，因此傳統上

說長口瘡是「火氣大」，似乎也算是頗為正確的形容詞。

小時候聽過口瘡的民俗療法是抹「西瓜霜」，我自己嘗試過幾次，效果好像不怎麼顯著。坊間還謠傳「以毒攻毒」的做法，在口瘡上抹鹽巴，痛得眼淚直流，期望它快點癒合，是一種以自我虐待換來救贖的概念，當然也是一點科學根據都沒有。

一般醫生或藥師會處方的口瘡藥物有兩種：類固醇口內膏，以及單純的麻醉止痛噴劑；後者只是治標暫時止痛，而前者則是期望達到治本的抗發炎效果。最近一篇沙烏地阿拉伯的研究發現，其實蜂蜜也是一個不錯的替代療法，相較於類固醇口內膏，可以更快緩解疼痛，傷口癒合也更快。對於手邊沒有藥膏，或是排斥類固醇的家長，在

自己或孩子口瘡上敷點蜂蜜，不啻是另一個有效又方便的治療。

不過還是要提醒大家，一歲之前的嬰兒不可以使用蜂蜜，以免細菌感染，幸好一歲之前的嬰兒很少長口瘡就是了。 

◎ 以上全文即將收錄於黃璣寧醫師之改版新書中，承蒙黃醫師授權轉載，謹致謝忱。本授權僅限於「愛在新樓」43期紙本刊物，請勿再次轉載於他處（包括網際網路）。

◎ 更多衛教文章可參考黃醫師部落格：「疑難雜症的故事——馬偕兒科黃璣寧醫師的診斷旅程」

http://blog.roodo.com/pedi_zone



防疫大作戰


高鐵班 秉軒媽媽／子喬

從古至今，傳染病始終在人類社會遊走，不斷改變面貌，伺機攻擊。一旦大流行，更是威脅你我的生命安全。每年都有腸病毒的病例，而且每年流行的病毒類型都不同，幾乎防不勝防；但是，我們還是有一些方法可以預防的，例如：

1. 應該避免和急性感染的病人接觸。
2. 一旦有接觸或疑似症狀者，應立即求醫。
3. 保持良好的衛生習慣，如勤洗手，避免沾染病毒
4. 均衡飲食及運動，維持抵抗力。

身為家長的我們有必要一直告訴孩子要隨時注意個人衛生，勤洗手、不觸摸口鼻，出入人潮密集地區可戴口罩加強自我防護；並以身作則。

去年夏天很可怕的登革熱疫情，讓我們家也進入緊急狀況之中，防蚊液、防蚊貼、紗窗（將紗窗破洞一一補起來）、清水溝，也會隨時注意各種盛水容器一用完馬上就倒蓋，孩子也都會互相提醒。水管口也會拿塊厚布或塞子於平常不會用到之時將管口蓋起來。

除此之外，孩子的爸爸聽到家中的長輩說，將樟腦丸裝在網袋之中掛於門口的門把之上，也可以驅蚊。原本半信半疑，可是明顯地在我們家門口徘徊的蚊子群變少了，後來家中有小孩的鄰居們，一一仿效，大家的反應都不錯，所以直到現在門口都還是繼續地掛著。 

淺談一般發燒與感冒的居家照護經驗

巧克力班 愷燁媽媽／嘉鳳

此篇文章僅就我個人平日對孩子一般發燒與感冒的居家照護經驗分享，每個孩子的體質與每次生病的原因都不同，我本身也沒有任何醫學、藥學知識背景訓練，只是個不愛讓小孩吃藥、孩子生病一定要找出病因、並固定有在 follow 馬偕兒科黃琮寧醫師部落格的媽媽。

國中課本說，當病原體的存在、抵抗力較弱的人體、適當的傳染途徑這缺一不可的三要素都天時地利人和的碰巧湊在一起，人，就會生病。Life will find its way，是侏儸紀公園電影裡最令人琅琅上口的一句話，它適用於地球上所有生物的演進，當然也包括生活中無所不在的病毒與細菌，目前全球嚴重的茲卡病毒即是演化的一例，人類愈想要防堵，愈想要改變，它就愈演變的讓人措手不及。爸媽們能做的，就是增強孩子們自身的抵抗力，並將被傳染的機會降到最低。「最好的醫院是自家廚房，最好的藥是我們每天吃進身體的食物」，在這裡要先向每天為家人開伙的爸媽致敬，你們是家人最好的家醫。

一般發燒與感冒的徵狀不外乎發燒、咳嗽、鼻塞、流鼻水、上吐下瀉，這些徵狀在我看來都是好的，因為孩子的身體正在自然的作戰中，藉由發燒的高溫讓病毒無法繼續活躍，藉由鼻塞、流鼻水阻止病毒進入身體，藉由咳嗽、上吐下瀉讓病毒排出身體。爸媽們如果有看藥單的習慣，會發現一般感冒藥醫治的並不是病毒本身，而是就孩子的徵狀做舒緩，要痊癒靠的還是等待孩子自身的免疫系統作戰成功。美國曾就一般感冒做

過一個對照實驗，結果發現有定時服用感冒藥跟沒服用感冒藥的人（當然要多喝水、多休息）復原的時間是一樣的，並沒有因為服用感冒藥而縮短感冒時間。

「發燒會不會燒壞頭腦？發燒絕對會燒壞頭腦，但是燒壞大人的頭腦！」這是黃琮寧醫師從醫經驗中，有感而發的一段話。一味的退燒，等於拿掉孩子自禦的武器，表面溫度降到了令大人安心的 37 度以下，但實際上孩子身體狀況還是一樣糟，這真的是我們要的嗎？發燒是個結果，咳嗽、鼻塞、流鼻水、上吐下瀉也都是結果，但都不是我們要積極移除的，找出導致這些結果的真因，真因移除了，病症自然消失，這才是治病的正確方向。發燒的孩子要時時留意他的生理狀況，即活動力、食慾、嗜睡狀況，這些都是幫助醫生判斷孩子病情是轉好還是每況愈下的重要訊息，每個孩子照顧者在孩子生病時最重要的任務是時時刻刻留意孩子的生理狀況表現，並讓孩子有充足的水分補充與休息。精神狀況非常差或甚至意識不清是發燒時最嚴重的情況，請立刻送醫院；精神狀況非常差或甚至意識不清是發燒時最嚴重的情況，請立刻送醫院，這很重要，所以說兩次。

相信在當了爸媽後對生病這檔事兒的正確觀念都認識不少，但在孩子生病當下，往往理智會先舉白旗。往好的一面想，孩子每從一次生病中痊癒，身體就又多了個自然抗體。祝福新樓的孩子們。



成長之路

畢業生 欣心、欣愉媽媽／麗玲

接到要寫這篇短文的消息時，宛如接受了一張時光隧道的門票，讓自己有機會再回頭看看這一路走來的光景。

還記得為老大欣心選擇幼稚園時，從家的周邊（北區）開始尋找，始終也不知為何就這麼看著拖著，遲遲心中不想下決定，直到因緣際會遇見了遠在東區的新樓，也開始了我們這一家的奇妙成長之路。

起初我被新樓自然的環境，開放的引導，豐富的閱讀所吸引，但最後影響最深的卻是新樓一個很特別的團體：媽媽團契（其實也有不少爸爸參加！應該現在已經是爸媽團契了吧！）。或許有許多媽媽跟我一樣，一開始總是抱著許多的夢想來教養著我們的寶貝，一路上跌跌撞撞，有時望著眼前執拗的小人兒，不知所措！有時一陣風雨爆發後，對自己懊悔萬分！種種失控的狀況，在團契中，發現原來不只是我如此（可以不用那麼自責了！），也收集到許多媽媽們的分享（多了許多武功秘笈！），認識了一群好朋友，（彼此的救火隊、啦啦隊！）以及園長句句溫馨的提醒（有如救命仙丹一般），而園長的話語：「要有快樂的家庭，要先有快樂的媽媽！」「愛孩子，也要懂得愛自己」……，一句簡單的「愛自己」，卻從此開啟了我的自我探索旅程。

離開新樓後，一開始也像孩子一樣，對於未知的「家有小學生」生活心有志忑，也擔心不再

有園長及團契的扶助下，是否還能應變各種狀況，這時有了「小學加油站」的產生，延續了團契的精神及力量。這些年的過程中，宛如一股愛的力量的驅使，讓我有一些機會接觸了其他成長團體的薰陶，重新檢視自己的生命，逐漸找回愛自己的力量，學習當個穩定的、有力量的成人，也自此改變了我與所有親愛家人的關係，如今能每天在各種關係中享受來去自如的感覺，心中總是有無限的感恩。

在外面的團體流浪了幾年後，再次回到了小學加油站，像重回媽媽的懷抱（如果有被園長抱過，都會記得那股暖暖的感覺），像與兄弟姊妹重聚的喜悅（感動這麼多年了，大家一直都在這園地繼續耕耘），也回來與大家分享這些年在外面的所學所聞。

新樓人是幸福的，回顧這九年來，「孩子是上帝派來的天使」真是一點也沒錯，因為孩子，我們才有機會與孩子一起在新樓學習，原本是將孩子送進新樓被照顧，沒想到自己受到的照顧卻是更多！讓整個家庭都能蒙福，這些都是源自於園長無私的愛。正如園長所言：「愛是流動的！」，假如這無私的愛就像園中的大樹一樣，你我都曾經在樹下解渴、取暖，六年前一群爸媽們接下園長手中的種子，讓這股無私的愛，繼續成長、茁壯，漸漸在大樹的鼓勵下長成另一棵樹，是這股愛的流動，樹漸漸成林。



愛，一直都在

畢業生 奕澤、映彤媽媽／美玲

接到園長的邀稿，讓我有機會靜下心來看看這些年來生命的歷程，發現生命的意義...。

細數過去的日子，才發現離開新樓已經邁入第七個年頭了，當初在不經意的機緣之下孩子進入新樓幼兒園就讀，從孩子說「媽媽，要早一點來接我...」到「媽媽，你怎麼這麼早就來接我...」，這個學校不知道有何魔力？連媽媽我都不由自主地愛上它，我想除了學校所營造的閱讀環境之外，就是園長不斷地鼓勵爸爸媽媽們也要一起學習成長，就這樣「媽媽團契」陪我度過了無數個有歡笑有淚水的歲月。每當有任何煩惱挫折與無法解決的問題，只要來到這裡必得良方，這帖藥方就是有種神奇的力量，能使人豁然開朗、茅塞頓開！同伴們的關愛眼神，園長的溫暖擁抱，大家的相知相惜，都有著療癒的效果，讓我知道自己並不孤單。在這裡，我學會了敞開心胸，學習傾聽與包容，同理與分享，而自己學習到的一切也一直默默的影響著我的生命...。

不知道是怎麼開始的？大概是因為畢業所帶來的莫名恐慌吧！離開了新樓溫暖的羽翼該何去何從？有任何疑難雜症該怎麼解決？面對充滿變數的未來該如何因應？腦海中充滿了問號！孩子漸漸長大也會有不同的學習面向，所有曾參加團契的畢業生的媽媽們更不想就此放棄學習成長的機會，於是乎，「小學加油站」成立了，這是媽媽團契的精神延續，我們傳承了園長愛的理念，大家不僅努力學習，也把自己所見所學與夥伴們分享，就這樣，學會做餅乾蛋糕，親手煮油飯做羅

蔔糕，挑戰解析少年小說的問題討論，練習上台自我表達，學會小說帶領技巧與反思，練習照顧自己，也學會如何愛自己...。

還記得園長曾說過，我們正走在一條人煙稀少的道路上，一路走來，有朋友的陪伴真好，一路上的風景與點點滴滴也只有親自走過才能領受，相信分享的力量會串起更多的愛，而這些愛的種子也正在萌芽，總有一天花開遍地綻放光芒～。

因為相互扶持，所以不願放棄
因為熱情不減，所以繼續努力
因為心中有愛，所以堅持到底
因為領受美好，所以恩典滿溢

相信愛會一直在我們身邊流動---永不止息～。



自畫像／賽車班 巧昀

愛，沿續

畢業生 柏睿、亭榛媽媽／雅兆

開始，其實就只是始於親子天下的介紹。

一個完全陌生的城市，兩個學齡前的幼兒，初來台南的我們，因為親子天下的一篇文章，所以開啟了和新樓的緣份。樹屋、藝術月、大學習區，連班級名稱都由孩子們投票決定，這樣尊重孩子的園所，讓我們覺得很不一樣。現在，六年過去了，當初的兩位幼兒現在都已經分別是國小四年級和二年級的孩子了，但我和新樓的緣份，仍是進行式！

那就是「小學加油站」。

還記得我在「爸媽團契」的那幾年，偶爾會遇到「隔壁音樂辦公室」的「那群小學加油站的人」。我的內心實在是充滿疑惑：小學加油站？畢業生家長？很多年了？小孩都很大了？而且，不是由園長帶領？！那怎麼可能可以持續這麼久呢？！帶著疑惑，我仍在團契裡汲取園長和各位媽媽們的經驗，學習用更適合的方式來帶孩子，一直到孩子們陸續畢業，我們依依不捨的向新樓說再見。

但，故事仍在繼續，愛仍在沿續。

孩子在新樓的這段期間，我也認識了好幾個要好的朋友，我們一起在課後聚會，一起參加活動，甚至一起露營，孩子們一同成長的同時，爸媽也同時認識了志同道合的好朋友，而我，就在好朋友的帶領下，參加了小學加油站。這真是個美妙的團體，也許根基於大家最基礎的信念類似，於是我們更能夠了解彼此遇到的困難，互相加油

打氣！更甚者，大家的孩子們分散於各個年齡層，從國小到大學、手足的爭吵、學校的狀況、青春期的風暴...等等，在面對孩子成長時所面臨的種種問題時，夥伴們常常能用不同的角度和立場切入，使我看到問題的不同面向！而我，是多麼幸運能參與這樣美好的團體，我們不只共讀親子教養的書籍，也讀少年小說和自我成長的書，在夥伴的帶領下，常常看到隱身內心的自己。

在新樓時，常聽園長提起：生命影響生命。現下的我，感受更加深刻。所以，問我是什麼原因讓我持續待在「小學加油站」裡呢？我想，是因為夥伴們無私的引導、分享；是因為這些美好生命的影響，讓我在每一回的聚會後，都擁有滿滿的力量和感動，期許自己也能帶給孩子、家人、朋友這樣的美好。

而這份美好，不同凡響。



童言童語

／彩虹熊班 靖恆·承瀨

(一) 靖恆看見媽媽瓶蓋開不起來.....

恆：媽媽加油！

母：謝謝（揮汗努力中）！

恆：媽媽就用妳打我的力氣開，加油！！

母：☺

(二) 回花蓮娘家途中，行經屏東路段，承瀨突然說：「嗯～我好像聞到花蓮阿公煮菜的香味耶。」

學而時習之，不亦說乎？

畢業生 喬恩媽媽／杏娟

喝過新樓牌奶粉長大的，一定都忘不了那濃、純、香的滋味。要說學習心得，不如說還不想斷奶吧！

話說離開新樓後一就好比打開電梯大門，發現自己的雙腳竟然是踩空？！直接往下掉到十八層去啊！每一層的畫面都讓我訝異到嘴巴合不起來。

1. 少有學校真的用心在經營親職教育這塊。
2. 少有老師真的費心在發展孩子的身心靈。
3. 少有父母真的專心在培養孩子的獨立思考。

孩子教育的鐵三角好像都出了問題。放學後，迎接孩子的也不再是溫暖的父母，而是安親班派來的一輛輛擁擠的廂型車和一台台豪華的巴士。

大家期盼已久的新樓小學雖然還沒成立，卻先成立了『小學加油站』。讓已經快被榨乾、吸光、啃光的畢業父母來到這個學習園地，繼續加滿九二、九五或九八，再出發唷！從經典的《陪一顆心長大》、《每一天練習照顧自己》到精彩的小說導讀《分歧者》、《叛亂者》、《赤誠者》……，都讓每天忙於柴米油鹽醬醋茶的八爪章魚媽還能重拾學生時代的歲月啊！大家一起讀書討論、一起分享酸甜苦辣、一起感動……。就是那「一起」的感覺，讓大家相約到老都還要一起成長學習—

學習當孩子的明燈，而不是絆腳石或繩子。

學習在情緒上踩煞車。

學習不要急著跑到孩子前面去當指揮者。

學習如何看待孩子的眼光。

學習每天澆灌自己的夢想。

學習加強孩子的亮點。

學習勇敢〈不是無所畏懼，而是有所敬畏〉。

學習如何改變自己的舊信念。

學習引導，而非主導。

學習如何創造雙贏的局面。

學習如何邀請孩子來幫助我們的焦慮和需求。

學習開啟內在父母和內在小孩的對話。

學習分析表層和深層的情緒。

學習拿回父母的主權。

學習不陷入拯救者、破壞者和受傷者的依附關係裡。

學習帶著孩子回去看事件經過的情緒。

學習問題出現時，先分辨是父母還是孩子的需求。

學習教育孩子時，道德和教條不要太快出來。


學習常拋問題給孩子，刺激他的思考並豐富他的思維。

學習善待自己，而非一直在付出掏空。

學習帶領孩子看世界的高度和角度。

。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

哇！學到期頤之年也學不完啊！

謝謝新樓為所有父母打開這道終身的學習視窗，養成我們自主的學習能力。還有這麼多的學習好夥伴〈都是學霸啦！〉，讓我們在學習這條路上一點兒都不孤單。套句網路的說法就是一時代在變化，孩子在演化，父母要進化啊！ 

在地震過後，如何陪伴小孩

心理諮商師／留佩萱

南台灣的大地震造成許多大樓倒塌，這樣的創傷事件可能會對孩子造成很大的影響。希望這篇文章能夠幫助家長知道在創傷事件過後要如何協助陪伴孩子。

告知小孩狀況，傾聽孩子的擔心，讓小孩問問題

在地震災難過後，小孩心中會有許多問題。不只是災區的孩子，其他地區的孩子看到電視新聞報導災區狀況，也會擔心接下來還會不會有地震、下一次的地震會不會影響到我或是我的家人的安全。父母請花時間和小孩談論這個事件，並且適當地告知孩子發生了什麼事情，譬如告訴孩子這次的地震造成一些房子倒塌，並且也讓孩子知道現在有許多救災人員在幫忙救災（大略告訴孩子有哪些救災人員在做哪些事情，讓孩子知道政府會幫助受災居民安置居所以及提供他們需要的生活必需品等等）。當孩子知道有專業人員在救難、重整災區，心裡會安心許多。此外，父母也要讓孩子知道這次的地震會不會影響到他的生活以及如何影響他的生活，在你能夠掌控的範圍內，讓孩子知道接下來會發生什麼事情。

另外，父母請不要在孩子睡覺前談論這些事情，因為討論這些事情可能會讓孩子產生一些情緒，而孩子需要一些時間消化這些情緒。如果直接讓孩子聽完這些事情後去睡覺，可能會造成孩子睡眠問題或是懼怕睡覺。當父母和孩子談論完地震災害後，可以陪伴孩子玩玩具或是唸故事書給孩子聽，「玩」是孩子用來表達情緒的一種方式，譬如孩子可能玩小人偶重演地震時發生的事情，

像是發生地震了、房子倒塌、有人受傷了，然後救難人員來把人平安救出來。孩子藉由遊戲重述這段情節就是在幫助他自己理解發生了什麼事情，這對於平撫孩子的情緒很重要。如果孩子問到關於死亡的問題時，父母也不要說「那個人睡著了」來和孩子解釋死亡，這樣可能會導致小孩害怕睡覺。

和孩子討論地震災害時，父母要讓孩子知道他們可以盡量問問題，並且耐心回覆他們的問題。有些時候孩子同樣的問題會詢問很多遍——因為他們要聽很多遍才能夠理解或是安心。所以當小孩一直問相同的問題時父母也不要責怪孩子或不耐心地責備說「這個問題剛剛不是問過了嗎？」請耐心回應孩子的問題，並且詢問他們有沒有其他擔心的事情等等。

注意在小孩面前講話的用詞

小孩常常聽到大人們講的話後會自己解讀成另外一種意思，所以大人在孩子面前談論事情時要特別小心。我曾經聽過一個例子，孩子聽到家長在談論某個親戚去世時說了類似「好人不長命」的話語，這個孩子後來開始出現很多問題行為，因為孩子的解讀是，「如果我當乖小孩，我很能很快也會死掉。」另外，年紀小孩的孩子在認知發展上孩子比較自我為中心，會認為發生什麼事情和他有關係，譬如孩子可能會認為「一定是因為我上禮拜不乖，所以才發生地震來懲罰我」。父母可以和孩子解釋為什麼會發生地震、地震的原理等等，並且讓孩子知道這不是他的錯。

減少觀看電視新聞

電視上重複播報的地震畫面和影片並不會對平撫情緒有任何幫助，反而還會不斷刺激你和小孩的大腦杏仁核，不斷產生恐懼或是害怕的情緒。請減少自己以及孩子觀看這些新聞畫面。

讓孩子知道他很安全，制定安全計畫

在發生地震災難後孩子會擔心自己和家人的安危。請不斷告訴孩子他很安全、告訴他你會保護他，告訴孩子你愛他。家長可以做很多事情增加孩子的安全感，像是：讓孩子待在你身邊、多一些肢體接觸像是擁抱、遠離電視新聞畫面、和孩子一起做一些你們熟悉的事情像是唱一首以前常唱的歌、說她最喜歡的故事給她聽、讓孩子知道今天的行程（幾點要去做什麼事情）、你出門時讓孩子知道你要去哪裡幾點會回來、你不在時至少找一個孩子熟悉的人陪伴她...等等。另外，熟悉的日常作息可以增加孩子的安全感。如果可以的話，盡量維持孩子原來的作息和參加的活動等等。

此外，父母也可以陪孩子一起制定安全計畫（safety plan），讓孩子知道地震發生時要做什麼事情，像是家裡的「緊急避難包」平時放在哪裡、裡面放有那些東西，地震搖晃時要躲在主要柱子旁或是桌子底下、要注意上方掉落的東西、逃生時不能搭乘電梯、要跑到空曠的地方等等。「內政部消防署全球資訊網」有關於地震的防災須知，父母可以和孩子一起閱讀這些資料並且陪孩子做演練。地震過後可能還會有一些餘震，當孩子清楚知道地震來時要如何面對時比較可以減輕焦慮。

以正面態度回應孩子的行為改變

受創後孩子可能會有一些行為上的改變，譬如變得更黏你、做什麼事情都要你陪伴、害怕跟你分開、無法專注容易分心、易怒發脾氣、出現暴力傾向、身體不舒服像是頭痛肚子痛、失眠沒有食慾、退化到嬰幼兒行為像是學實實講話的樣子或是尿床、或是對一些聲音反應很大以為又有地震...等等，這些都是孩子在創傷事件後可能出現的行為。當孩子回到學校可能也會出現一些分心或是分離焦慮（不想和父母分開、不願意去上學）等等。父母請多照顧孩子心理需求，譬如可以多花一點時間陪孩子念故事書、抱著孩子聊天、陪孩子玩遊戲，也提供多一些可以讓孩子「不無聊」的東西像是桌遊、繪畫用品、黏土、積木等等。另外，讓孩子在創傷事件過後還是有機會「當個小孩」——就是讓孩子有機會開心的玩。

讓孩子充分表達感覺和情緒，重述創傷經驗

在創傷事件過後孩子可能會有很多情緒，有時候孩子不知道要如何表達這些情緒、或是年紀太小還沒有發展足夠的語言說出自己的情緒。當孩子內心有許多情緒無法表達時，這些焦慮、擔心、害怕情緒就可能轉變成一些問題行為。父母請幫助孩子理解情緒，問問孩子有哪些感覺和心情，也可以用一些繪本或是玩具和孩子談情緒。另外，父母也要讓孩子知道在創傷事件過後，孩子有這些情緒都是很正常的，並且教孩子一起調節情緒的方法（coping skills）像是緊張時做五次深呼吸、把生氣的感覺畫下來（像是畫一個憤怒怪獸）、聽一些輕柔的音樂、閉上眼睛想在自己在一個喜歡的地方、跳一跳跑一跑。讓孩子理解每一種情緒都是正常的，但情緒和行為不一樣，像是生氣時不能夠傷害別人。


經歷創傷事件的孩子很需要藉由重述發生的



事情來幫助自己理解。父母可以鼓勵孩子講發生了什麼事情——重述事件的方式可以有很多種，可以用說的、用畫畫的（讓孩子畫發生了什麼事情）、用玩的（用玩偶或小人物重演事件的經過）。當孩子重述事件時，父母仔細聆聽陪伴、在當中也詢問孩子的感覺或感受。小孩或許重述故事到一半時需要休息（需要到戶外玩、需要被擁抱、需要做其他的事情），這些都是正常的，父母請讓孩子做主，等孩子準備好後再回來繼續重述事件。孩子知道自己需要什麼，父母請跟著孩子的步調。

帶孩子幫助別人

在發生災難過後，孩子常常會有無助的感覺。讓孩子可以「幫助人」也是一個幫助孩子平撫心情的方法。父母可以帶著孩子一起想可以如何幫助在這次地震受害的人。譬如讓孩子知道災區需要那些物資，和孩子一起想可以如何捐物資給需要的人、帶孩子採買物資、帶孩子寄出物資——讓孩子感受到她有付出一些力量在幫助需要幫助的人。另外父母也可以和孩子一起寫卡片寫信鼓勵災區的孩子、孩子可以想想要不要捐出自己的玩具分享給災區的小孩、或是寫卡片寫信給投入救災的人員。幫助人的方式有很多，和孩子一起討論，孩子或許會想出更多更有意義的助人方式。

在創傷事件過後，你的孩子需要你，請好好照顧自己！

創傷事件過後，你的孩子需要你，需要你的陪伴，所以請好好的照顧你的身體健康和心理健康。照顧自己的方式有很多，充足睡眠、規律飲食和運動、喝足夠的水、尋求自己的支持系統、找人幫忙...等等。創傷事件對大人的影響也會很大，請好好照顧自己的身心理，適時的給自己休息，有需要時尋求專業助人工作者像是心理諮商師等等。 

- ◎ 以上全文原發表於「About Counseling」部落格，<https://counselingliu.wordpress.com/> ，承蒙留心理諮商師同意轉載，謹致謝忱。
- ◎ 內政部消防署-防災知識-防災宣導-地震篇 <http://www.nfa.gov.tw/main/Unit.aspx?ID=&MenuID=495&ListID=300> 

①



②



有好友，便不寂寞

瓢蟲班 子睿媽媽／怡婷

我常常覺得，雖然家中兩個寶，但卻還是覺得各自孤單。

在中小學補課的周六，喜獲同班同學爸媽們的邀約，刻意請假帶子睿去騎士堡和同學們一起玩。其實他們姊弟倆去過多次，剛開始子睿還小，總是黏著我要我陪玩，我必須全程參與，沒有辦法偷到自己的時間下樓逛一下。姊姊會跟一起去的小女生們玩，或是跟在現場認識的新朋友一起玩（通常也是小女生），子睿很難打進去姊姊們的小圈圈，雖然兩個一起去，還是會有一個被遺落，覺得孤單。之前的一次去，姊弟倆一起玩，我心裡好開心，終於可以放媽媽自由，不過大部分的時間，我在外面喝咖啡、滑手機，因為擔心一離開，弟弟要上廁所不敢講，會要找我。

這次有先問姊姊書伶要不要一起去，她竟然說騎士堡玩膩了！可能對較早熟的她來說，裡面的設備設施是幼稚了點，她選擇要去上黏土課，只有我帶子睿去騎士堡。因為已經遲到，同學們列隊歡迎我們的到來，真是光榮的很！前一天就有先跟子睿約定：媽媽這次就不進去了，裡面會有好同學好朋友們陪你一起玩，還有老師可以教你怎麼玩，子睿答應了。可是在現場，幾乎都是夫妻倆陪小孩入場，突然想改變主意也陪同進去，不過雅麗（阿德媽）和彩鳳（柏陞、宜恩媽）超貼心的「阻止」我，叫我放心去樓下逛街，叫我不用急著回來，因為他們五點要離開，叫我五點

再來接班就好。厚～怎麼能夠這麼了解我？怎麼知道我一定會乖乖聽話？反正呢！應該是我多年來自己逛街逛最久的一次，還逛了兩個地方，雖然挑的買的都還是小孩的東西，我已經滿足到作夢都會笑了。

回到了騎士堡，叫孩子出來擦擦汗、換衣服、吃點心，子睿很認真的說：「這次是最最最好玩的一次，因為有朋友一起玩。下次我還要跟他們一起來玩。」是呀！雖然我生了兩個寶，但是性別不同，年齡有差距，弟弟還小時，姊姊自己玩；弟弟長大了，我以為可以放手讓兩個一起玩，卻總是聽到姊姊在命令弟弟怎麼玩，之前弟弟比較不懂，還會乖乖 follow 姊姊的指令，後來弟弟有主見了，就演變成弟弟不依指令，對姊姊回嘴或動手，姊姊大喊大叫，弟弟大哭的場面。我實在很難忍受，手邊在忙著，耳朵受折磨，耐心已磨盡，心情很崩潰！！

以前有聽過同事說，若生兩個最好是同性別，這樣的相處和發展在成長上是較正向的，如果生兩個卻是不同性別，通常還是各自玩各自的。小時候我和我弟也是，玩具總是要買兩份，一個是娃娃，一個是汽車，男女有別，各自找伴玩。

所以，新樓的爸媽們請注意，請繼續保持聯繫，讓同年齡的孩子相約去遊戲，讓每個小孩都不孤單，生活中處處都是分享而不是獨享。👍

阿德德的機器戰士

瓢蟲班 瀆德爸爸／義程

前幾年隨時隨地的，不管你是正在看書，看電視，上廁所，你都可以聽到韓國「賽」大叔在那唱：歐巴缸拿賽，喔喔喔，疲勞轟炸到耳朵都快吐，恨不得耳朵也長一層包起來的皮，以隔絕那近乎洗腦的音樂。

最近這一年則換成三不五時的 GO GO~機器戰士，勇敢向前衝。沒錯，這就代表我們家阿德德的最愛又換了，不光只是 GO GO~機器戰士的歌，在客廳的每個角落，你則要小心，別踩到他的 X，還是 Y or Z，或是 W（這些代號不是數學的未知數，而是那些機器戰士的名字）。

自從迷上了機器戰士後，每天放學回來第一個動作就是打開電視要看機器戰士，那時我們還住阿嬤家時只有第四台，他都知道第幾台會演，後來我們搬出來自己住，為了不讓孩子每天方便的有電視可以看，所以我們沒裝第四台，但有一支電視棒是可以上網，結果才沒幾天你就發覺，奇怪，怎麼我們這邊也有 GO GO~機器戰士的聲音，而且還是最新幾集，韓文發音的。原來是阿德德自己會去操作電視棒，可以上網看 youtube，配合上姐姐剛上小學一年級學的注音，兩個人一搭一唱的竟然也可以這樣搜尋到機器戰士來看，真是昏倒。連聽不懂的韓文，只看著畫面，配合那聲音的口氣，也可以看的嘴巴開開。這些種種舉動反而沒有令我生氣，而是讓我想到我在這個年紀時還只會釣青蛙，玩彈珠，哪有什麼電視可以看，時代不同，小朋友學習的能力，接觸東西，著實讓人驚訝。

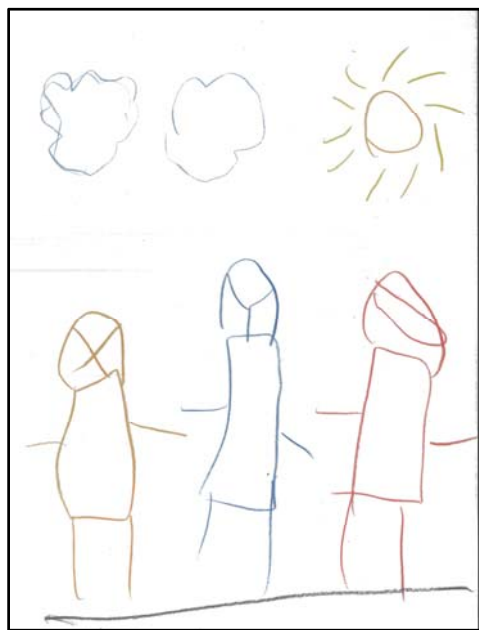
每天看著，想著機器戰士，最後一定就想要擁有，想到第一次買那支三位合體的機器人（XYZ）是在台南夢時代的玩具反斗城，也是被他「揮」了好久，受不了後才買的。也是在那時，我們才知道原來之前我們都以為那就是變形金鋼，結果不是，而且還被阿德德糾正過，哈哈那個不叫機動戰士，是叫機器戰士。不止三位合體，還有兩位合體，後來還出了四位合體，甚至他在新的影集裡還看到有七位合體，問我有沒有在賣。也是在那時候，才發現原來機器戰士是韓國 KIA 贊助的產品，因為那些機器人變成車子時，車子的 logo 就是 KIA（只是我在暗想，車子變機器人，這不是抄變形金鋼的嗎，只是他們更進一步讓不同台的車，合體成更大一隻機器人）。

還記得買到那隻三位合體時，當然迫不及待的一定想拆來玩，我們當場就去夢時代二樓的 Starbucks 那張大桌子，就在那裡變變變，真的可以變成三台車子也，阿德德興奮的說，但過沒五分鐘後，他說要再變回機器人，就這樣變車，變機器人，變車，變機器人，從買來後就不斷的重覆著這樣的動作，不管是刮風下雨或是回到家，看電視，後來去阿嬤家，他也要形影不離的帶著他的機器戰士，甚至後來也帶去幼兒園分享給同學，他已經練到爐火純青的地步，到最後都會跟姐姐比賽，看誰變的比較快，想當然爾，每次一定都是阿德德贏。

有了一台當然不夠，接下來可想而知，生日時又多了一台四位合體，及一台 W，聖誕節時他寫紙條放在聖誕襪裡說他要一台 Y，聖誕老公公

也依他的願望給了他一台 Y，最近則說他要用他自己的壓歲錢買一台 X。由一開始三位合體生疏的變變變，到後來那幾台，買來沒五分鐘他就摸熟了機關眉角在哪，可以很快的變車變機器人。我們大人高興的是他終於擺脫了那時姐姐喜歡什麼他就喜歡什麼的時期，你能想像嗎，他那時什麼都要跟姐姐一樣，穿裙子，擦指甲油，還喜歡照鏡子，有陣子我們懷疑，他不曾是想當我們的二女兒吧！機器戰士算是喚醒了他男孩的靈魂，但他常常的暴衝，不時撞來撞去，地上滾來滾去，不知道是不是也是機器戰士造成的後遺症。

天啊，這時耳邊又響起了，GO GO~機器戰士，勇敢向前衝！我咧，他又要衝了。👍



機器戰士／瓢蟲班瀆德

童言童語

／瓢蟲班 瀆德

(一)

~小班時~

阿德：媽媽，幼稚園要念到什麼時候？

德媽：大班畢業。

阿德：那希望趕快大班畢業，就不用再上學了。

~大班時~

阿德：媽媽，我不想上國小一年級，你幫我跟怡雯老師重新報名新樓幼稚園。

隨後又補充說明：報名從中班開始就好，小班太小了，我比較喜歡跟中班、大班一起坐、一起玩。

德媽親切微笑中... (內心狂笑)。

(二)

帶阿德去提款機領錢，阿德看見錢會從機器跑出來...。

阿德：媽媽，密碼是多少？

德媽：我不能告訴你，怕你長大把我的錢領光光。

阿德：你不告訴我密碼，我怎麼有錢？

德媽：你要自己去賺錢。

阿德：你不告訴我密碼，我怎麼賺錢？

德媽：(不肖子...)領我的錢不是賺錢，以後是要領你自己的錢

德媽：你要去工作，老板就會把給你的錢存進銀行，就能領錢。

阿德：那怎樣才有密碼？

德媽：跟銀行申請開戶。

阿德：怎樣開戶？

德媽：(...!@#\$.....可以以後再聊嗎?!)

張媽媽上菜 ~ 肉燥 ~

新樓廚房／張媽媽

廚房媽媽烹調的美食，常常讓新樓的小孩念念不忘。本期特別邀請張媽媽提供食譜一份，供爸媽們在家中也能煮出新樓的味道。謝謝張媽媽不藏私的分享。

● 材料

- 胛心絞肉 2 斤
- 醬油半碗
- 水 1.5 碗
- 二砂糖 2 大匙（冰糖亦可）
- 紅蔥酥適量

☞ 紅蔥頭切片爆香是關鍵！！

- 蒜末適量
- 米酒少許

● 作法

- 乾鍋加熱，鍋熱倒 1 匙油、放入絞肉
- 炒到肉變白、油脂出來
- 加入蒜末炒香
- 加入醬油、糖、米酒拌炒
- 炒香後再加入紅蔥酥
- 加入水蓋過肉
- 用小火燜煮半小時

香噴噴的肉燥就完成了。



我喜歡吃張媽媽煮的咖哩飯／瓢蟲班 唯心



張媽媽煮的飯真好吃／瓢蟲班 李樂