



# 目錄

## 關掉 3C，全心陪伴孩子

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 【關掉 3C，全心陪伴孩子】 .....     | 2  |
| 【遠離 3C，一起動手做】 .....      | 3  |
| 【勝過 3C 產品的自由生活】 .....    | 4  |
| 【親近大自然遠離 3C 產品】 .....    | 5  |
| 【沒有 3C 的親子時光】 .....      | 6  |
| 【美好時光是 3C 產品無法取代】 .....  | 8  |
| 【讓 3C 媒體的介入轉成好的影響】 ..... | 9  |
| 【摺紙時光】 .....             | 11 |

## 愛就是與孩子共同成長

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 【親子共學的生活驚艷】 .....     | 12 |
| 【參加爸媽團契的成長和改變】 .....  | 14 |
| 【教養的路上我一點也不孤單】 .....  | 15 |
| 【新樓幼兒園爸媽團契心得分享】 ..... | 16 |
| 【參加團契，你準備好了嗎?】 .....  | 18 |
| 【愛在新樓爸媽團契】 .....      | 19 |
| 【那一年，我當了團契會長】 .....   | 20 |
| 【享受在團契當下的每一刻】 .....   | 22 |

## 新樓老師生命故事

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 【相信 帶來生命的平安與盼望】 .....          | 24 |
| 【兒童劇場開鑼了～玩戲扮戲是兒童智能發展的關鍵】 ..... | 26 |

## 新樓好菜上桌

|                |    |
|----------------|----|
| 【南瓜雞肉咖哩】 ..... | 27 |
| 【叉燒肉】 .....    | 28 |



## 關掉 3C，全心陪伴孩子！

小丑魚班 以謙媽媽/淑惠

3C 泛指手機、平板、電腦、電視，是現代家庭常見的家用產品。還記得在六零年代，那時家裏只有一台大同電視，是映像管，還且還有個小拉門，可以保護螢幕不被打破。

每到周末時段，全家人坐在一起，準時收看“天龍特攻隊”、“百戰天龍”，或是那台什麼都做的到的 AI 科技霹靂車。那是一個家庭時間，把全家人聚在一起。

然而 3C 產品的創新，改變的不只是個人接受資訊的方式，也改變了整個家庭互動的方式。

3C 產品的使用上若時間過久，除了容易引起視力的問題之外，孩子的腦部長期接受太多刺激及聲光效果，慢慢會開始覺得玩其它的東西很無聊，因為 3C 只能看到平面的影像呈現，對於一些神所創造萬物的立體色彩及體驗大自然的感受會慢慢變得遲鈍，另外也會有內容適當與否的問題。目前網路上不同影音平台上內容並未落實分級制度，孩子的心智就像海綿一樣，若是過於暴力、色情或是不適合他/她年紀的內容將會造成影響。


3C 產品強調個人化、隨身攜帶、速度快，結果原本回家是 Face to Face，但卻常是掛在 Facebook 上，掛在 Line 上，家庭中親密關係備受挑戰。除此之外，其實孩子最期待從父母從到的就是陪伴，若是太早讓孩子以 3C 產品為伍，等於把能對孩子產生影響的權利讓給了世界。

如何讓孩子在家庭遠離 3C 產品呢？其實最簡單的方式就是自己先做榜樣，因為孩子不會相信我們所說的，反而我們所做的影響力更大，孩子是透過模仿在學習。記得前陣子，我發覺自己下班後花太多時間在看手機資訊，所以我告訴孩子若是看到爸爸看手機超過一分鐘，就可以得到一個點點。一方面是提醒自己，但另一方面是讓孩子看見什麼要做，什麼不要做。

若是你的孩子已經自己有 3C 產品，建議與其完全阻止，不如引導他學會自制力。如果孩子還小可以跟孩子約定，如果他能先完成自身的功課及家事，並且在不影響健康及不妨礙家庭時間的前提下，就可以有限度的使用 3C 產品，如果孩子已經青少年了建議把家用的電腦放在大家看的到的地方(例：客廳.....)可以讓孩子大大方方的使用，而不是完全被禁止，但又可以讓孩子遠離不好的網站。

但更積極的做法，是刻意的營造家庭時間(Family Time)。在我們家孩子還小的時候，每週我們會安排一、二個晚上能與孩子一起玩桌遊，準備好吃的點心，目的是讓他們喜歡與我們在一起。因為信仰的緣故，我們也會慢慢在家庭時間說說聖經故事，邀請孩子一起禱告。一旦孩子養成習慣，他們就會喜歡全家在一起的時間，而不是用 3C 產品殺時間了。

在這個資訊爆炸的時代，讓我們一起來努力，給孩子一個慢活、安靜、美好的家庭環境吧。



## 遠離 3C，一起動手做！

小丑魚班 辰盼媽媽/淳韻

家裡沒有買電視，是我和先生的約定。不想被綁在電視前，將時間都花在上面。但隨著科技的進步，手機、平板的快速方便，也慢慢入侵著每個人的生活。當了父母，知道孩子需要全心的陪伴，可是又很想要有自己的時間，那，該怎麼辦呢？

我就帶著孩子做我喜歡的事-烘焙、料理！做餅乾，就從秤麵粉開始，打蛋、打發奶油和糖...一個步驟接著一個，直到餅乾進烤箱，孩子舔著攪拌盆剩下的奶油，洋溢著滿足的笑容，一起動手做的過程中，對於食物，他們開始有了更多的認同，因為是自己付出心力作出的，也就很容易“把飯吃光光”！

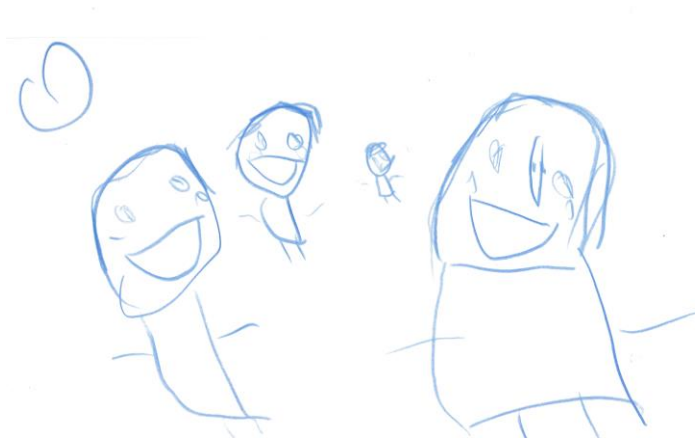
和孩子一起分享自己的興趣，能有共同的話題常常討論，甚至孩子會有更好的想法提議，幫助著我們更瞭解彼此的想法。有時也能將生活上的壓力、不舒服的情緒，藉著攪拌、揉捏麵糰，情緒的焦點悄悄被轉移，嚐到點心的喜悅後，那些惱人的事就煙消雲散了！

## 勝過 3C 產品的自由生活

無尾熊班 詠訢媽媽/念菡

結婚後，我們夫妻就決定家裡不要有電視，單純地期待能享受下班後的兩人獨處時光。自從有了孩子，我也從職業婦女轉成全職媽媽，照顧新生兒的過程，友人贈送了一台 iPad 給先生，沒想到先生擔心我在家無聊就轉讓我使用。剛開始用 iPad 透過網路幾乎想收看的節目、影片、音樂、文章都看得到，在照顧孩子的過程覺得這樣很能打發等待他睡覺起床的時間，但卻也漸漸發現一直上網會上癮！例如有時明明累了，應該要睡覺休息，仍然會很想看一些網站或玩小遊戲；有時明明該做其他事，卻又停不下來使用 3C 的習慣，似乎用 3C 只是滿足內在想掌控的感受，有時感覺更加空虛！

記得有一天，我在看 line 的訊息，一歲半的孩子突然說「不要看，跟我玩」，我內在有個聲音告訴我，「孩子需要的是同在、把注意力放在他身上的愛，而不是只是在同一個空間裡，各做各事」。從那天開始我就決定把手機的小遊戲都砍掉，一天只用固定時間上網收發 email 或訊息，目的是為了讓陪伴孩子的時間更有品質，結果想不到空出更多的時間可以做別的事。另外，因為我不希望孩子眼睛因為看螢幕而近視，還有不希望他對大人的印象就是一直用手機或 iPad，所以我用省下來的 3C 時間陪他去戶外走走或是一起看書、玩遊戲，發現自己也達到觀察環境的事物、放鬆身心和運動的額外效果。對我來說，這是一個選擇，也是一個很好的生命學習，從這當中我也經驗到成長與自由。



捷運班 沁璇

我在跟朋友玩

## 親近大自然遠離 3C 產品

動物班 鼎鈞媽媽/穎潔

從小，鼎鈞接觸 3C 產品的機會就不多，但是在上了幼稚園之後，因為同儕的影響，談論的話題經常都是繞著機器戰士、POLI 等卡通主角及情節，放學一回到家裡也是吵著要看卡通節目，我們藉著跟鼎鈞約法三章限制了看電視的時間，其餘的休閒時間則盡量利用在玩玩具和陪讀繪本。慢慢的我們發現鼎鈞花在玩具及繪本上的時間也越來越多，經常會自己利用樂高積木創造出與眾不同的車輛，並且欣喜的與家人分享他的構想。

在周末假日時，我們常安排到郊外騎腳踏車或者探索大自然的行程，藉著在郊外的草地上跑跑跳跳的過程中，鼎鈞認識了含羞草、蒲公英等野生植物並了解了其獨特的特性，除了加強了體力跟大肌肉的發展也增加了許多植物的知識。有時候鼎鈞在草地上看到了喜歡的植物也會特地採來送給爸爸媽媽，讓人備受感動！

雖然在這個 3C 產品充斥的世界中要使人完全不接觸 3C 產品而生活是非常困難的一件事，但是我們相信好好利用這些產品的優點且不受其所制約才是我們為人父母應該教導小孩的事情。

### 童言童語

小丑魚班 采潔

接采潔放學時

老師：麻麻，拔拔最近戒菸了嗎？

媽媽：對，有一陣子了

老師：今天他們吃東西時，邊聊邊說自己拔拔抽菸的事

(老師轉述以下)

品萱：我叫拔拔不要抽煙，他都戒不掉

米米：我告訴你，帶你爸爸認識上帝就可以把菸戒掉了，

我爸爸就是這樣把菸戒掉了

# 沒有 3C 的親子時光

無條件的愛不是來自父母，而是你的孩子

無尾熊班 伯丞媽媽/姿穎

不看接觸 3C 的最大好處，就是有許多共處的親子時光！

久而久之，下班、放學後在家時光，就是親子共處的一段美好時光！

下班後，就是我的「媽媽班」時光；放學後，就是伯丞的「享受愛」的時光。

晚上，我們吃完飯，偶爾會一起唱歌跳舞、陪他畫畫、陪他看書、一起演他創造的劇本的戲、一起吃水果....等。

陪伴，是要放下自己的凡塵俗世

陪伴，是要專注在孩子的世界的，讓他感受到你對他投入與喜愛。

陪伴，是把自己也當作孩子一樣一起玩....

我從陪伴伯丞的過程中，看到他小小的心靈世界

看到他愛玩「打架遊戲」，如何學習處理自己天生本能的攻擊能量；

看到他愛恐龍、獅子，期待自己的自我形象為何；

看到他玩積木時，所看到的大千世界；

看到他跟著我一起亂跳舞時，眼神上的笑容與甜蜜；

看到他被我讚美他獨一無二的畫時，臉上所浮現的自信與喜悅；

看到他和我一起看書，問了好多問題，刺激我的腦力與耐心；

看到我們一起吃水果時，說笑並獨創無法見人的滑稽歌聲與歌曲

我看到在伯丞心中，我是他認為全世界最棒的、最獨一無二的母親

即使我做菜手藝很不美味，他總是覺得我做的菜很好吃

即使我發明的舞蹈不協調，他模仿我卻跳得很開心

即使我發明的歌很無意義，他卻覺得很好笑，還要我一再重複

我反而從孩子給我的無條件的愛當中，獲得滿足與自在！

伯丞讓我體認到「原來，無條件的愛不是來自父母，而是你的孩子」。  
即便我不是一個完美的母親，我的孩子仍然深深的、全心全意的愛著我  
我內心真的是充滿感動與感恩的！

然而，陪伴孩子的過程中，會不會有衝突和挫折？

會呀！偶爾我會很累、很煩、很急...

有時候很晚了，他不想結束遊戲...

有時候我很累了不想再講故事...

有時候他不想收拾整理書包...

有時候他就不想洗碗...

但母性的自信與直覺，會讓我們磨合出一些方法

例如：不想洗澡時候，就會用跳舞的方式跳到浴室，把「該洗澡」和「好玩」連結一起。當媽媽很累的時候，就要告訴伯丞說「媽媽現在很累了，只能在講完這本書喔，我們打勾勾」，讓他知道母親是人，有自己的需求。當伯丞不想遵守規則，發脾氣時，就在一旁耐心等待他發完情緒，翻譯他的情緒給他聽，再好好跟他溝通，讓彼此有機會學習討論並尊重「遊戲規則」.....。

陪伴很有意義，因為陪伴，彼此有所連結，也很親密...

因為陪伴孩子，我發現屬於母親天生的直覺力與潛力

因為陪伴孩子，我發現原來我過去以為自己未具備美術音樂的天分，其實在深處我仍保有對美的事物的鑑賞力，我具有創作的潛力

因為陪伴孩子，我開始又重新回顧自己的成長經驗，省思自己對心靈工程看重的觀點，我對教養的價值觀念....

於是，我和孩子有著同樣的頻率與腳步，一起學習成長！

但是，我知道想養出一個心理根基穩固的孩子，在他幼小的年紀裡，唯有父母的真誠陪伴才能奠基深厚的安全依附關係與豐富的親子感情存簿。

## 美好時光是 3c 產品無可取代

消防車班 婕敏媽媽/佳德

當新生命呱呱落地的那刻起，我和老公希望能給予孩子許多的陪伴時間，在小孩尚未踏入校園前，我們是很堅持不讓孩子接觸到有關視覺的 3c 產品，除了對眼睛過於刺激外，也不希望小孩從很小就疏離父母的溫暖；然而去到阿公阿媽那，電視就無法避免，原因是他們認為「若硬是不給看，日後反而會看得更沒有節制...」，我了解長輩們有疼愛孫子的心，好在時間及內容上我們是有共識的。

其實“關掉 3c”這件事在家中屬我最難了，一開始我也花了一段時間才戒掉常看電視的習慣，我從小到大就是個電視迷，所以在執行的過程真是艱難，“假裝上廁所，其實是拿手機看小影片，差點手機還掉到馬桶裡，呼～”常常就是冒著被抓包的緊張情緒，為的只是滿足我腦中慾望的蠢蠢欲動；但似乎當了父母後，很神奇的竟然我能戒掉這長久的習性，久而久之，我們家的電視已經成為裝飾物了，雖然小孩在外難免會接觸到，但一回到家卻很少吵著要看，我想因為我們從小就有所限制，所以孩子自然而然地習慣這樣的環境。

孩子其實就是一張白紙，我覺得要改變習慣的就是我們大人，孩子是會看會聽會模仿，今年姐姐已 4 歲，常常有說不完的話，她會跟我們分享在學校玩的、路邊看的，也常跟我一起下廚，這些美好時光是 3c 產品無可取代的，我相信好的堅持與付出終究會帶來美好的果實，感恩這一切。

### 童言童語



#### 動物班 書禾

媽媽生病不舒服，書禾貼心地說：「媽媽我來幫你禱告。」媽媽我感到超暖心的!! 書禾說：「但是我不會用念的，我只會用唱的~~」我說：「好啊!!你唱給媽媽聽。」書禾開始唱：「小眼睛，閉起來，小小雙手合起來，感謝主~賜給我，營養好吃午餐，阿們，小朋友請用，謝謝大家，請用慢慢用，開動，老師請開動，阿們!」媽咪我...還是感到很暖心...呵呵呵...



## 讓 3C 媒體的介入轉成好的影響

小丑魚班 惟音媽媽/莉惠

關於如何掌控孩子使用3C 媒體的狀況，我在這裡要分享的經驗以看電視為主。小孩有四歲的惟音和兩個月的述影。硬體裝置有一部電視（裝有第四台跟 Apple TV），一台桌上型電腦，一台筆記型電腦和兩支手機。其實，我自己從最初的完全不開放使用，還想過仿效華德福老師朋友家庭，走硬蕊的方式，移除電視機，到現在的我接受有方法地開放使用。

除了電視以外的3C 媒體，我們也會讓惟音一起使用手機或筆記型電腦打FaceTime給家人，一個禮拜兩到三次，一次維持在三十分鐘以內。用手機或電腦看照片或影片，偶爾為之，一個禮拜一次，一次控制在十分鐘以內。到目前為止，四歲的惟音對的媒體使用的情緒控制還算良好。因為先生和我本來在兩人時間的娛樂，就喜歡看電影和樂團表演的現場影片，先生也習慣用電視看新聞、棒球等運動賽事，所以這是我們後來決定保留電視的主因。以下是我們家看電視的四大規則：

規則一：How？怎麼看，用什麼看。我和先生有共識，選擇用大螢幕的電視觀看，不用小螢幕的手機看，保護孩子視力是家長的責任。第二，我們喜歡用Apple TV（註一）看影片，可以隨時暫停也沒有被迫進入廣告的困擾，大量且高分貝的廣告渲染應該備受抵制，充斥著大量色情與暴力語言、垃圾食物與垃圾商品的廣告，也應該備受檢核。

規則二：When and for how long?觀看的時間，什麼時候看，看多久？我們家的規定是，週間偶爾為之，如果有，每次在三十分鐘以內。週末時，我們習慣全家一起看一部影片，每次在一個半小時以內。

規則三：What? 看什麼類型的影片。我們對於給孩子看的影片非常挑惕，不一定是孩子愛看的動畫片，可以是野生動物的紀錄片，可以是飲食的紀錄片，也可以是某個樂團的現場表演影片。以動畫片來說，我和先生認為，有很多經典影片（註二）的內容是比較豐富的，情感直接，影片的節奏也適當，比起目前大部份快節奏、著重聲光效果的影片，更適合學齡前的小孩。

規則四：Whom to watch with?自己看還是有人陪伴？陪孩子看電視，不把電視當成暫時的保母。這真的是一句每天要覆誦的標語，我自己非常需要！我認為和孩子一起看分享看電視的時間是最好的示範，（惟音非常喜歡用「分享」這兩個字），讓電視不只是一個填充時間的工具，反而是利用這個機會，向孩子分享我們為何喜歡，進而分析對該影片的價值觀，我認為這是一個很好的角度，讓看電視不只是單純的看電視。另外，年幼的孩子也需要我們在身旁排除她對影片的疑問甚至害怕。

我記得三歲的惟音在第一次看「小鹿斑比 Bambi」的時候，哭到不行但又不讓我們關掉，因為她的情緒一直卡在媽媽怎麼不見了？媽媽去哪裡了？我見事態「嚴重」，就乾脆在旁邊抱著她看，她的情緒才收得回來。

以上是我們小家庭的觀看電視規則和經驗，希望各位爸爸媽媽在掌控孩子 3C 媒體使用上能找到平衡，掌控得宜，讓 3C 媒體的介入轉成好的影響！

註一：Apple TV 是蘋果公司所推出的網路多媒體裝置，透過 HDMI 與電視串接，並可透過有線或無線網路，連線到蘋果的線上服務，選擇線上租賃影片，或是連線到線上影音網站「Youtube」與「Vimeo」等直接觀賞線上影片。當然，對於家中有 iPhone、iPad 等 iOS 裝置的使用者來說，也可以選擇透過「AirPlay」，將畫面直接無線傳輸到電視上，無論是上網、播放影片甚至是玩遊戲，都相當方便。但另一方面，Apple TV 目前只有部分影片可以設定中文字幕，這是一個缺點，期待不久的未來它會推出更完善的配套。

註二：

劇情片

1. 綠野仙蹤 The Wizard of Oz (1939)
2. 雨中歡唱 Singing In the Rain (1952)
3. 真善美 The Sound of Music (1965)

動畫片

1. 小鹿斑比 Bambi (1942)
2. 小姐與流氓 Lady and the Tramp (1955)
3. 羅賓漢 Robin Hood (1973)
4. Emmet Otter's Jug-Band Christmas (1977)
5. 龍貓 My Neighbor Totoro (1988)
6. 超級狐狸先生 Fantastic Mr. Fox (2009)

樂團表演影片

1. Wilco: NPR Music Tiny Desk Concert <https://www.youtube.com/watch?v=UZAKTCeE70Y>
2. Lisa Hannigan: NPR Music Tiny Desk Concert  
[https://www.youtube.com/watch?v=r-B\\_fkZfWjk](https://www.youtube.com/watch?v=r-B_fkZfWjk)
3. 淺堤 - 叨位是你的厝【Official Music Video】  
<https://www.youtube.com/watch?v=ii3aQeOcOYg>

## 摺紙時光

捷運班 沛恆媽媽/容甄

沛恆大約從大班開始，隨著比較早到學校，有充分的自由學習時光，跟好友們愛上了摺紙。一開始我買了本簡易摺紙書給他，陪伴他摺幾個步驟之後我就投降了，因為看不懂書中的圖解，不過沛恆都沒有因此放棄，他會去學校跟同學交流，也請老師教他，每天下午接他的時候，總是看到他摺了甚麼奇特的動物、昆蟲、自己改良的飛機，有時候還會出現他喜愛的恐龍，讓我驚奇不已，當然家裡也收藏了很多他的摺紙作品。

今年奇美博物館剛好有摺紙展，我們全家一起去，我想沛恆一定非常喜愛這個展覽，果然，頂尖摺紙大師的作品真的太驚艷，有栩栩如生的動物、飛禽、魚類、植物，有實用的紙製衣物、燈飾、花盆，有立體幾何紙雕作品、仿金飾銀器瓷器的裝飾品等，現場還有簡易摺紙活動，以及基本摺紙圖解說明，看完展覽後讓我們全家讚嘆不已，原來不同材質的紙，竟能有這麼多的巧思及變化，於是我們興沖沖買了一本算是大師級的摺紙書回家試試看，沛恆跟爸爸合作摺了一隻駝鳥，竟就花費了數天時間(我看了圖就直接放棄了)，再來沛恆想要挑戰魚類的時候，可惜步驟實在太複雜只好先暫停了。

從紙飛機開始，沛恆愛上各樣的摺紙，現在也偶爾喜歡剪紙。展覽則擴展沛恆的摺紙眼光，似乎讓他更有熱情，過程中沛恆爸爸姐姐常常陪著他摺，好像也都變成小達人，雖然我一點都不會，不過可以陪伴沛恆，稱讚鼓勵他也讓我很有參與感，希望摺紙成為他的興趣之一，創意跟熱情也與日俱增，豐富沛恆的生活。

### 童言童語

無尾熊班 展維

展維：媽媽，妳有看過高腳椅嗎？ 媽：有啊，吧抬那邊的就是高腳椅啊～

展維：媽媽，我是說"高腳椅"耶？ 媽：對啊，吧抬那邊的就是高腳椅啊～(心中狐疑，這孩子為什麼會問兩遍?) 展維：媽媽，我是說腳很長，遇到水會把身體抬高的"高腳蟻"(邊講還邊趴在地上拱背演出) 媽：啊～有這種東西啊？還

真沒看過哩！

## 親子共學的生活「驚艷」

動物班 羽婕爸爸/建松

因為工作的因素，羽婕從小班開始，只要是上課日，幾乎都是新樓幼稚園最早到學校的小朋友，7點30分就會先進去學校，在辦公室等待同學及導師一起進入班級。

這讓我回想起在七股家鄉的兒時回憶：在農村長大的孩子，幾乎不知道什麼叫作賴床、也不需要鬧鐘叫起床，清晨天未亮，就聽到奶奶在廚房燒柴升火忙進忙出的吵雜後，我自己就會主動起床，奶奶煮好番薯粥跟幾樣配菜，便看見爺爺在門口放下鋤頭、脫下斗笠後就坐在長椅，快速的吃完早飯後又馬上出門，奶奶拿上斗笠也快步跟上。

在國小的時候，我吃完早餐整理書包後就會直接去學校準備上課。通常我都很早就會到學校，工友都還來不及打開校門。於是，我就從後門爬矮牆進入學校，在校園裡自由探險。等到升上中年級後，開始參加學校排球隊跟桌球隊。每天早上依然都是最早去學校運動打球或跑步，日復一日的生活相當愜意自在。現在回想起來，這是多麼簡單平凡的幸福。

羽婕在小班的時候，對家長還是保持高度的依附情感需求，每次到學校一定要我陪她進入學校放好書包才能離開。但是隨著熟悉環境、個性逐漸成熟後，開始會自己進入學校不需家長陪伴，內心雖然感到些許落寞，但是懂得「放手」才能學會「放心」，正面地看待孩子逐漸成熟的行為。

這學期進入中班，有時候會在7點25分以前就會抵達學校。於是我們開始會一起沿著幼稚園的圍牆去散步，因為這段路有點上坡，羽婕常常說笑著說：「我們現在好像是在爬山喔」！通常我讓羽婕放下書包後讓她自己去探索週遭的生態環境，有時候會爬石頭、撿雞蛋花的花朵或是種子果實，偶爾會看見松鼠在樹上來回奔跑跳躍，就會很興奮邀請我一起欣賞松鼠展現爬樹高手的絕活！

有一天她還看見一隻很大的鳥在草皮上來回駐留，原來是一隻黑冠麻鷺在享用早餐！羽婕緩慢地移動腳步，從樹叢縫隙去觀察她眼中的「大鳥」。

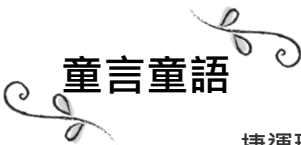
每次我們停留的時間雖然不長，但我可以明顯感受到羽婕很喜歡這個地方。當她早上有賴床的時候，我就會跟她說：「趕快起床整理好，我們今天就可以一起去散步喔」！羽婕就會加快整理的速度，而我也很珍惜這些陪伴的相處時光。

通常，我不會去干涉她在那邊要做什麼事情，讓她自由探索觀察，我只是靜靜地站在附近，享受這難得的寧靜時刻及溫暖的陽光，等待羽婕的「新發現」。

明年的暑假羽婕即將升上國小進行正規的學校教育，要像現在能夠一起享受短暫的悠閒時間一定會越來越少，身邊開始充斥著書本作業。

孩子的好奇心及自主探索的經驗，將會被這些書本作業逐漸被淹沒，換個角度來思考，孩子在不同的年齡及發展階段，都需要開始去接觸或探索新的事物。父母親能夠成為孩子眼中信賴的傾聽者，而不要讓孩子認為父母親像法官或警察的監督者角色。

願我能夠在羽婕身邊繼續當一位「忠實的聽眾」！提醒孩子要隨時對事物保有自主探究的好奇心，更重要的是：願意永遠與家人一起分享她的「新發現」！



## 童言童語

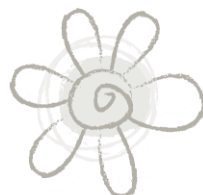
捷運班 郁宸

### 火車窗戶

有一天郁宸畫了一台火車

姐姐就說，可是你的火車為什麼沒有窗戶？

郁宸：它正在過山洞啊~



## 參加爸媽團契的成長和改變

畢業生家長 惠妤、子恩媽媽/如芳

感謝園長 給我這個機會分享自己在爸媽團契的成長和改變  
心情低落 是我當時對自己心情的描寫 走出家門來到爸媽團契  
回想當時的我 缺乏孤單的心 期待著被愛被關心  
破冰遊戲 我的心漸漸有溫度 唱詩歌 心常常被感動  
還有園長大大的擁抱  
有一年 心細敏銳的園長 好像知道當時的我 正在人生的最低谷  
好幾次走過綠色走廊 園長從辦公室飛出來 跟我聊聊  
有次走過綠色走廊 園長再次從辦公室飛出來 問我  
爸媽團契 要去勞工育樂中心 參加一個餐會 要不要一起去  
自己只要出一半的費用 我幫你報名



感謝園長推薦 參加了學園婦女事工舉辦的"饒恕的藝術"餐會  
活動開始到末了 我的眼淚從未停止過 聽著台上講員的困難  
超過我百倍千倍 姊妹的喜樂生命是觸動我心的  
再次走過綠色走廊 園長再次從辦公室飛出來  
鼓勵我參加一個支持團體 可以幫助我走過婚姻的低谷  
有一天不想回家的心 在路上沒有目的的逛著 最後停在文學館  
突然耳邊響起園長的這句話 "妳要加入一個團體來幫助妳"  
我拿起學園婦女事工餐會當天參加的筆記 打了那通改變我生命的一通電話  
我開始加入了學園婦女小組 開始重新學習如何當妻子 明白自我價值  
我的眼光開始不一樣了 看先生也不一樣了 先生也從喜歡在家 開始願意帶我們出去旅遊  
感謝愛我的天父 在我生命低谷時 派來小天使一次又一次從辦公室飛出來 關心我  
感謝愛我的天父 在我不認識祂前 為我預備爸媽團契 在我最需要時 帶我進入對的環境



學習用聖經的教導 來面對我婚姻中的低谷 我明白 每個婚姻都是可以醫治  
每個婚姻的問題都有解決的辦法 只要你願意 會經歷比戀愛更甜蜜婚姻  
從前的我 等待著被關心被愛被了解  
現在的我 我明白有一個愛我的天父 是我力量的來源  
當我找對生命的源頭 我也可以學習成為那個打開雙臂的人 成為別人的祝福



## 教養的路上我一點也不孤單

蝙蝠俠班 巧昀媽媽/倩寧

在一次爸媽團契聚會的開場 ( 那時候好像是聖誕節期 )，園長問：妳們知道這週是和平週嗎？和平週要與人和睦，敞開心胸原諒別人。我頓時心中好像被扎了一下，因為幾天前才剛跟老公吵了一大架，而且下定決心這次我一定不要跟他道歉。園長繼續說：有時候我們堅持捍衛自己的尊嚴，等著對方低頭道歉，這不會讓彼此的關係更好，道歉不代表你輸了...。於是我靜下心來認真回想關於吵架的內容，開始覺得自己其實也有錯，而且我也願意修復我們之間的關係，所以那天晚上我先說了對不起。雖然我們沒有馬上和好，但氣氛不再那麼緊張，也不用再用臭臉相看，實在讓心情輕鬆不少。星期三早上是我心靈充電的時間，我在這段時間裡學習、分享、被提醒、被教導，常常被園長的一句話當頭棒喝或被某個媽媽的話激勵，我在這個團體中學習如何陪伴孩子一起探索這個世界，也嘗試努力經營婚姻關係。園長常說：「婚姻在教養之前。」有了小孩後，生活的重心好像轉移到孩子身上，我能很敏銳的察覺她們的需求和感受，總是認為老公已經是大人了，他應該要自己處理好所有的事。我忘了夫妻要合一，同步向前，我在團契得到很多好的資訊，但我沒有跟他分享，而是用批判的態度指責他對孩子的教育方式，所以常常為了教養問題意見不合。園長的話一直不斷的跳出來提醒我，於是我開始試著和老公分享、溝通並達成共識，還要學會用欣賞的眼光看他 ( 怎麼覺得欣賞孩子比較容易？ )

參加學校的爸媽團契已經第四年，四年來看了很多書、聽了很多教養的道理、懂得要更照顧自己 ( 媽媽開心孩子才會開心啊 ) ...，更重要的是，在教養的路上我一點也不孤單，因為團契裡有好多一同奮戰的好伙伴，有大家跟我一起成長，真好！

## 新樓幼兒園爸媽團契 心得分享

兔子班 姍晴媽媽/佳慧

我的孩子-“姍晴”目前就讀小班，我是一個去年剛入學的新生家長，我在新樓上團契已半年多，當初上團契的起因是因為孩子對於上學有分離焦慮，我心裡想著，陪孩子一起上課，告訴孩子，當你在學校上課的時候，媽媽也跟你一起在上課，學校裡有你的同學，也有媽媽的同學，你並不孤單，因為媽媽也陪在你身邊。

這半年多來，我不斷的記錄著上課的內容，發現自己最常重複寫下來的話，都是“同理心”，用心去同理孩子當下的作為，讓孩子感受到你同理他的心情，在教導孩子做事情的時候，要細心、溫柔的告訴孩子，為什麼要這樣做？？如果用父母的威權，去強行壓制孩子，在當下的確可以迅速達到成效，但是卻在孩子的心靈裡，埋下日後叛逆的種子，這個惡果，在日後青春期的時候，會強烈反彈大爆發，並令親子的依附關係更加失衡，也不易修復，也讓父母親自己嚐到苦果...

**園長也很看重父母需要花時間陪伴，還有陪伴的品質。**

**( ( 請大家一定要把握六歲以前可以陪伴孩子的時光！！！！ ) )**

『陪伴！！』不厭其煩的陪伴孩子，在孩子六歲之前的細心陪伴、呵護，協助給予孩子一個規律的生活，例如：學校最近規劃，早上九點開始大學習區，鼓勵孩子提早到學校，也讓孩子有動力，晚上提早睡覺，晚上八點開始讓孩子準備睡覺，進行睡覺儀式，如：說故事..、九點讓孩子進入深層睡眠，留點時間給夫妻相處，夫妻間也需要有獨處的時間，來修復彼此之間的依附關係，才不會漸行漸遠。

大家最近常談的華德福，華德福的宗旨：『規律、重覆』，其實和新樓也很像！！**每天不厭其煩的重覆對的事情，掌握固定生活的節奏，讓孩子有無比的安全感，也是意志力的養成。**有朝一日，當孩子要獨立發展，探索新世界的時候，因為擁有父母平時所給予豐厚的愛的存款，可以讓他們無後顧之憂，有自信去面對一切困境。



++++++上課後心得分享 ( 回家的執行程度，現實！現實！ ) ++++++

我一開始以為，要孩子九點睡覺，是為了孩子“早睡早起身體好！！”，沒想到是為了讓夫妻之間，有獨立相處的機會，才要趕孩子早一點入眠（羞~~），我一直想說團契，是為了上怎麼教孩子更好的課程，沒想到連夫妻間的關係也都設想到了..

『每天不厭其煩的重覆對的事情，讓孩子有無比的安全感』，這個看似不足為奇，但每日像沙漏般的實踐一個一個小細節，例如：每日讓孩子九點準備睡覺，我們前置作業，SOP如下：

1. 卡通看到廣告，就要關電視刷牙囉！！（絕對不能冒然關機，姍晴會大爆炸！！）
2. 找爸爸刷牙（這是姍晴和爸爸的親密時間，不然爸爸都沒事做，太便宜爸爸了）
3. 時間不趕的話，我們會說故事，討論故事
4. 躺在床上開檢討大會：檢討媽媽有沒有做什麼讓姍晴不開心的地方，姍晴會講講自己心中的不快，例如：“媽媽不讓姍晴看完小丸子，就把電視關掉”、“媽媽不讓姍晴看手機“...，我也會回應姍晴，”媽媽沒讓你看完小丸子，讓你的心情不開心。“，有時候忍不住，還是會想說“但是我是為你好...””，哈哈，畢竟這是讓孩子宣洩自己的不快的時機，還是要忍忍，想說，再找時間來說，先記下來孩子哪裡不暢快，偶爾也會罵罵爸爸（笑），叫爸爸進來開會，現在也懂得關心媽媽，也會主動問媽媽，“姍晴有沒有做什麼讓媽媽不開心的事情？”讓我也有機會可以罵罵她..藉由這樣每日不經意的互動，我覺得讓姍晴宣洩一下她心中的不快，倒倒情緒垃圾，也可以讓姍晴平常情緒上來的時候，可以很快的透過彼此的溝通，緩和下來
5. 姍晴睡覺的情緒都準備好了，就會握著媽媽的手，喊一個超大聲的口號“我不要做噩夢！！！”然後就睡著了...

我們每日不斷的重覆這樣的sop，希望藉由這樣的步驟，可以穩定姍晴的情緒，不讓她在急躁、匆忙的步調中過一天，而是藉由爸爸、媽媽給予充分時間的陪伴，開開心心的度過每一天~

P.S.但距離園長說的八點準備睡覺，我們還是有點差距！我們還要再加油！go go go

## 參加團契，你準備好了嗎？

小丑魚班 瑜婕媽媽/鎬婷

參加團契四年多，從哥哥小班到畢業，繼續妹妹到中班，剛開始聽前輩們的分享，總覺得不可思議，究竟每週一次的團契，它到底要台何產生影響力，於是抱著半信半疑的心傻傻來參加，奇妙的是，每次的參加，尤其是當自己遇到育兒瓶頸，或是自己內心有疑惑時，團契時間總是能讓自己對於看事情的角度不一樣，又或者園長說的內容竟然和自己目前所遇到的事情有相同心境，好像突然被點醒一般，會有「唉呀！事情不就是這樣嗎？」「對哦！這麼做就對了。」「好 好說清楚就解決啦！」「體諒別人，也會讓自己更快樂」...等等的聲音就這麼蹦出來。


團契的活動很精彩，也很充實。學期剛開始的繪本分享，媽媽們分享著自己和孩子喜歡的繪本，園長的精闢見解，讓大家對於繪本欣賞的角度更寬廣，對於如何和孩子共讀這部份，收穫也非常的大。幾次上台分享前的整理，對於內容的部份又有更多新發現，發現好繪本的無窮魅力。因為在團契中園長和爸媽們的無私分享，結果是孩子成為最大受益者呢！好感謝園長的大力推廣親子共讀，讓家長和孩子之間有更多更親密的共讀回憶。這也奠立了孩子日後的對於語文的喜愛。

每學期的讀書會，也是團契活動的精華之一，透過導讀，大家對於繪本的視野變的更不一樣了，園長對於文本內容的解釋鞭闢入裡，令人佩服。讀書會的內容含概家庭、親子、夫妻、社會、學校，非常有趣，大家一起分享個人、他人經驗，然後一起解決目前遇到的疑惑，在這裡大家能分享生活的體驗，經由討論及思考，往往都會有新的思維產生，這可是非常難得的收穫呢。藉由導讀文本，分享心得，不知不覺有些觀念也就會慢慢改變，待人處事也會改變，而這也是另一收穫之一。

在團契中，不定期的課程，往往令人驚喜不已，先前上過的心靈成長課程更是深入人心，有時想想，孩子來新樓上課，媽媽跟著成長，實在太物超所值了，我們學習如何照顧自己，因為我們不能給孩子我們沒有的東西，所以我們要不斷地了解自己、充實自己、關心自己，如此我們才能提供源源不絕的愛給我們最重視的人。

團契的活動非常豐富，尤其是一年一度的聖誕義賣也是重頭戲，透過付出，領受著心靈的富足，幫助了需要被協助的人們。「小天使與小主人」的活動讓媽媽們在寒冷的十二月中感受「付出」和「接受」的幸福。在這個活動中，大家的心都變的更熱絡了。還有好多的單元活動，實在不勝枚舉，團契裡大家一起成長的體驗讓彼此更惺惺相惜，大家一起建立了單純而美好的情誼，這對畢業之後的大人世界來說是難人可貴的。這一切可是要親自參與才能體會的。團契給我的最大收穫是理念的建立及深根。

「同理心」是團契中，園長不斷強調的重點，唯有「同理心」才能讓大人更了解小孩，亦能讓孩子在一個安心的環境中好好成長。同理之下，對於家庭、朋友多了一份同理及諒解，你的心將柔軟，生活也會更充滿愛。總之，團契的影響力真的很大，要來真的要有準備。



## 愛在新樓爸媽團契

蝙蝠俠班 楷城媽媽/玉真

從楷城小班將近三年的團契，園長帶領著大家一起玩破冰，唱詩歌讓大家在愛裡面交流，分享繪本享受親子共讀的樂趣，共讀教養書從聽別人帶領到自己也能參與導讀，中間的準備讓自己獲益良多，團體課程由專業的諮商師帶領大家不同的領域，讓我更常覺察自己挑戰和過去不一樣的選擇。能和爸媽們一起成長真的好幸福，遇到教養困難時聽完大家的分享有種豁然開朗的喜悅，園長也常給正向能量，我們走過的路她也都經歷過有著安定人心的力量。

同理孩子、界線的建立、相信孩子絕對不會故意找麻煩，多了包容與愛親子間的互動更是得心應手。感謝學校與園長的用心提供每週三的團契活動讓媽媽更有能量與小孩相處，育兒生活不孤單。



## 那一年，我當了團契會長.....

捷運班 光翎媽媽/佳慧

在老大畢業，老二即將入學的那一年，無預期的被選上了團契會長。很想推辭的我，看著身邊的老二，突然啞口了，之後團契可以不用再帶著孩子了，但少了孩子好像也少了個好用的藉口(誤)，於是就在腦袋一片空白的情況下接下了這個任務。我是很慢熟的人，上台講話要準備很久，容易緊張，很怕辭窮，不太主動找人聊天，跟不熟的人會盡量不與對方眼神接觸，大概就是小時候很怕被老師點到名上台回答問題的那種人。就在一個個「我不適合」的想法不斷的冒出來，覺得自己沒有辦法做得到的時候，園長看到我的無助，一句「不要給自己設限」，像是在提醒，也像是在宣布這個已經不會再改變的結果。那好吧！就試試看吧！

修正自己的態度之後，開始尋著前面幾屆會長的腳步，看著上一位主席雅琳給我的文件，慢慢的也就清楚接下來該進行的工作項目了！雅琳是個很好的幫手，很多的事情都能問她，在我需要幫忙的時候也都義不容辭，讓我整個安心不少！再加上副會長露露、玉貞的協助和其他團契爸媽配合之下，倒也順利的做滿了一學期，真的打從心裡的感謝神！

會長的工作，不外乎就是與園長討論團契的行事曆、安排每週活動的記錄和帶領人、自由課程的規劃、每週聚會內容的提醒、整理記錄報告.....等等，當中比較傷神的是記錄和帶領人的邀請，爸媽們都好害羞，常常第一時間就先婉拒，後來只好私下再一一邀請，其實大家都好會記錄也好會帶領啊！每每看到大家最後的呈現，都覺得每個人都好棒！相信不管是記錄人員或是帶領人員，都一起在這當中學習並且成長了！

上個學期對我來說，最大的挑戰應該就是自由課程的老師邀請和新樓的義賣活動！在自由課程方面，我試著去邀請了教會的攝影專家蕭培賢老師來幫大家上課，但為了配合老師的時間不得已去變動了團契的時間！很多無法確定的狀況(包括老師的情況、上課的內容不知道大家的接受度如何、時間的變動會有問題嗎、參與的人多不多、該回饋老師什麼呢)讓我前前後後焦慮了十幾天！但最後

培賢老師無料的為大家上課，不只是攝影的技巧、影像的閱讀，還分享了他學習攝影的過程中，自己生命中的經歷和故事，看著媽媽們專注的眼神，相信每個人都有著或多或少的收穫！當天大家還熱情到讓培賢老師在課後馬上邀請大家下午續攤去參觀他的藝術中心！我知道這些都不是因為我做了什麼，但看到大家帶著滿足的笑容時，真的很高興自己完成一件任務了。

新樓的義賣是每年的大事，全校在這時候會總動員，團契當然也不能置身事外！當義賣物資一件件的湧進來，表示需要幫忙的人力也就愈多！還好有辦公室老師幫忙宣傳，後來來幫忙整理物資的伙伴也愈來愈多！只是沒想到到了義賣當天，我居然得了腸胃炎！緊急請了幾個媽媽幫忙，幸好大家都很貼心，叫我好好休息，讓我安心不少！其實我好喜歡看全校一起活動的樣子，大家為了同一個目標一起努力，互相幫忙，不是為了什麼利益，就是很單純的一起完成一件事，即使這個過程會需要付出不少的時間和精力，都讓我很高興自己能夠參與在其中。

每學期到團契都會有很多的成長，不管是教養的工作，或是更了解孩子的需要，特別是同理孩子這一塊，園長更是不時的提醒我們！而有機會當上會長，對我來說的確是個難得的操練，能比其他人多了一些成長，是我很大的收穫。我發現自己變得比較敢去挑戰了！挑戰主動去關心別人，不再只是被動的等別人來關心我；挑戰面對各種不同的任務，而不是一直閃躲；挑戰與人溝通，規劃活動；挑戰分配工作，讓自己需要幫忙的時候可以馬上有人接手。期末的時候，園長請大家幫我洗車（一個聆聽別人肯定讚美自己的活動），聽到大家給我的回饋，心裡好感動！

感謝神，在團契中能有這樣的一次經驗，真的是很美好。



捷運班 光翊

火車迷宮

## 享受在團契當下的每一刻

蝙蝠俠班 星博媽媽/宜倩

幾年前的參訪新樓記得玉真老師曾介紹新樓的爸媽團契，也聽過其他家長大力推薦，直到去年八月我們初進入新樓就讀，才抱著好奇與期待第一次加入這團契家庭。

很喜歡園長在團契課前的感謝與鼓勵喊話，總是真誠且溫馨。每次的破冰遊戲與分享討論讓媽媽們更拉近彼此的距離。雖然我不是基督徒，跟著唱詩歌幫助讓心情平靜、放下紛擾的情緒。

我很愛我的家人與孩子，但生活中卻不免有所衝突，我很感謝有每週三的團契時間，讓我可以暫時拋下繁瑣家事與工作稍稍喘一口氣，在這我可以是傾訴者、可以是安靜的聆聽者，有時以為自己遇到了天大的問題，與媽媽們的經驗分享之後，就逐漸找到解決之道。尤其常常聽完園長的一席話指引我找到方向與省思，察覺自我的問題。雖然有時回家後還是繼續撞牆，所以又更珍惜與享受在團契當下的每一刻。

### 童言童語

#### ◎消防車班 廷宇

場景-某天在餐廳吃晚餐，宇吃到快睡著，坐在沙發椅上眼睛眯的很小

媽：宇，是不是想睡了？

宇：沒有啊，我只是想要試試看用很小的眼睛看天花板！（也太會想理由了）

## 童言童語

搗糰班 牧潯

### 【蚊子篇 2】

小澄發現殘忍的媽咪又在打蚊子，

再度幫「好朋友」們求情：

「媽咪，你不要打蚊子啦！他們會痛痛！」

媽咪：「可是他們會叮你，『你會癢癢喔！』」

小澄略微思索，總算想到解決之道：

「媽咪，你不要打他們啦！

你可以用『電蚊拍』啊！

你可以用『電蚊拍』啊！

你可以用『電蚊拍』啊！

你可以用『電蚊拍』啊！

你可以用『電蚊拍』啊！」

.....人與蚊子間的友情，真是脆弱.....

# 相信 帶來生命的平安與盼望

動物班 美菁老師

## 突如其來的打擊

那天(至今依舊清晰記得那個忙碌週三的下午)，我忙完了經營一個多月的班級兒童劇，原正想隨著劇場的落幕，身心靈想好好放鬆喘口氣的當下，突然接到弟弟的簡訊捎來不好的消息，得知媽媽的大腸鏡檢查有狀況。雖然弟弟的描述並不強烈，只是淡淡的說可能是癌症，但我們畢竟是手足，在話語中我感受到他強自隱匿的恐懼與深刻擔憂，那壓抑的害怕感染到電話另一頭的我。

我擔心原本就很容易憂慮的媽媽是否因為這打擊太大而完全不知如何是好，直覺得我必須確認媽媽的狀態。電話響了許久，媽媽終於接起了電話，電話那頭傳來媽媽有氣無力的聲音，說到一半，她默然無聲了，當下，我難過又焦慮，因為我聽見媽媽沒有聲音後頭的恐懼與無所適從，那深層的害怕穿越了電話，深深地擊中了我。平常很堅強的媽媽在她的壓抑裡其實是軟弱的，在那當下，我也意識到我平常的正向積極與快樂不過是不堪一擊的表象，它並不是有深沈根基的，它是表象而虛幻，是在平靜生活裡的沙丘，當重大挑戰在跟前時，這些堅強、這些正向積極、這些快樂完全不堪一擊便倒塌下來了。

## 無盡的恐懼

儘管我的理性知道人都有生、老、病、死這條人生路要走，可是，親愛的家人就要因此永遠的分離了嗎？頭腦還沒思想到疾病本身，情感就無可救藥地恐懼起永遠的分離，對我來說，我害怕的是永遠的分離，我不知道人若離開了這世界，親愛的家人該在何處再相聚？早年爸爸離開我們的記憶再次湧現，然而那時還有媽媽陪伴我們，她的堅毅支持著我們繼續長大，展開學習，看見世界，她是我們生命裡的重要倚靠，如今，堅毅的她倒下，仿若家的主樑倒了，「家」是否也將要分崩離析呢？雖然有手足，但媽媽的倒下，卻讓我有孑然一身的孤獨感，好深、好深.....

在這深沈的恐懼背後是無望與虛無縹緲，人的一生走到盡頭究竟是什麼呢？親愛的家人在離開世上之後，彼此的愛再也無法延續了嗎？所有的疑惑與恐懼排山倒海而來，心裡毫無盼望。家人的永遠分離那是多麼痛的記憶啊，我也好害怕這痛楚。

## 黑暗低谷裡的微光

奇妙的是，那時我也不知道為何雪華長老何以打電話給我？她問及了媽媽的狀況，在我跟她說明了之後，長老便說隔日要邀請牧師來為我們禱告，她堅定而溫暖的聲音慢慢地穩定了我的心，那一晚我與媽媽都沒睡好，我索性便起來閱讀聖經，聖經的話語一字一句逐漸地進入我心裡，儘管恐懼依舊，卻是能在床上躺下。

在那段時間，心靈內在的憂傷常常會使得我不自覺忘記了神的話，眼淚總是不受使喚地流了下來。可是在那悲傷狀態裡，我反倒更勤於閱讀聖經，總會在不同的經節裡得到安慰，雖然深深地覺得自己身處低谷，卻因為有神，在這黑暗之中仍舊有幽微的光照拂著我們。

## 「信」給予一種支持與安慰的力量

媽媽其實一開始根本不想讓別人知道她生病，她不想麻煩別人，也害怕別人談論她的疾病，因



此當她得知雪華長老與陳牧師將到我家為她祝福禱告時，她越焦慮，甚至希望牧師他們不要來，但是，我心裡有個聲音告訴我一定要邀請牧師他們來，即使那當下我並不太清楚這聲音是從何而來。

當牧師他們來到我們家之後，牧師安靜地聆聽我敘說，之後他以自己與上帝互動的生命故事回應我，他了解我的擔憂，他自己在年少時期也曾經歷過，然而，成為上帝的兒女便不再需要面對這樣的恐懼，因為我們離開這世界之後，所有人都將在天堂相聚，愛也必將延續。在那當下我才深深地感受到「死後所有家人能再相聚是多麼大的盼望啊！」這是上帝多麼大的祝福與愛，牧師以著充滿力量的聲音堅定敘說上帝的愛時，我開始感受到上帝的平安慢慢地注入我的心，雖然流淚依舊，但是心中有一股力量汨汨流入，也感受到上帝正用祂的愛安慰我。

在那當時媽媽雖然不那麼認識主，她也真實地感受到上帝的安慰與支持。那股力量慢慢地湧上來，雖然看不見，更無法以理性測度，卻是在心靈裡的寧靜逐漸地瀾漫開來。

神關照到每一個人的需求，也為他們挪去擔憂，無論是心裡的擔憂、安眠，乃至媽媽想買有機蔬菜...祂都親自看顧，「你們禱告，無論求甚麼，只要信，就必得著。」(馬太福音 21:22) 神知道媽媽要的是什麼，即使是小小的需求，祂也必讓她得著、也必安她的心。一個又一個小小的奇蹟，雖然不顯眼，卻是讓媽媽清楚地知道上帝看顧她心裡的所想所望，無論那個期盼有多小，上帝都必回應，也必讓她得著。這些點點滴滴一步步地帶領媽媽認識神，也累積著她對神的信心，因著仰望神，心裡的彷徨逐漸有了依靠，在低谷之中，有了逐漸累積信心的力量。

### 在低谷裡我與你同哀傷，也陪你走過

在新樓工作的歲月不長，卻也不算短，即將邁入第 11 年，一直以來在這個工作場域裡，我都能感受到這兒濃濃的家庭氛圍，大家相互關心一同喜樂。或許，有許多工作場域也都會有如此的氣氛，工作夥伴一起同歡樂，然而，一直陪伴同哀傷的工作職場卻不必然有。在這一次媽媽生命的經歷裡，我深刻地感受到新樓這個大家庭，是真實貼近人情誼的家庭，這個情誼是真實的愛，因為它有源頭，所以這愛堅實有力量，不只陪伴同歡樂，更陪伴憂傷的人同哀傷。

在這兒我可以真實地表達我的軟弱，園長和同事們在第一時間知道媽媽的狀況時，便單純地陪伴我們，聽我敘說我的害怕與擔心，讓我的恐懼有宣洩的出口。那段日子裡來自工作夥伴們持續的關心，讓儘管處在生命低谷的我和家人並不孤單。另一方面，在請假照顧媽媽的那段時間，我仍然持續接收到家長們的關懷，提供許多病人照護與經驗的分享；以及動物班孩子們畫給媽媽的卡片都是那樣的貼心，撫慰著我們憂傷的心靈，這些細微關懷滿載著溫暖的愛。

我知道是這許多的愛給予我再站起來的力量，新樓這個工作場域不單純只是個工作場域，它更是一個家庭，整個新樓，無論是同事之間、無論是家長或孩子彼此都是家人，關懷也就自然而然地給與，這人與人之間的溫暖是如此的真切。

### 回觀，更加感謝神的恩典

感謝主，我已受洗成為神的兒女。這一段時間走來，我深深地感謝高中時期好朋友寶如引領我認識神，這麼多年我雖然一直是慕道友，神卻一直等待著我，未曾離開，更為我預備了支持我走過生命低谷的好朋友、工作場域和教會夥伴。回觀，讓我更加深刻地感受到神那深刻的愛，謝謝神不離棄的等待我，且一路祝福並建造我的生命。

## 兒童劇場開鑼了~ 玩戲扮戲是兒童智能發展的關鍵

消防車班 怡雯老師

孩子愛玩會玩，是天生玩家，玩是孩子獨特的一種生活方式及學習方式。孩子玩戲扮戲的能力，與生俱來不學而能，而遊戲演戲的動力與潛力更是大人難以匹比！玩戲扮戲也等於是孩子的生活經驗，孩子會藉此深化自己曾有的生活經驗、豐富自己的生活。

發展心理學界的大師皮亞傑 ( Piaget ) 和維高斯基 ( Vygotsky ) 皆認為玩戲扮戲是兒童智能發展的關鍵，孩子會從模仿自己 and 他人，經歷「重現」生活經驗的玩戲扮戲，逐步發展成有組織、有計畫、有主題的遊戲演戲，這是孩子在智能發展的大躍進。除此之外，兒童戲劇對孩子的重要性是什麼？簡單來，戲劇不但滿足了孩子「聽故事」、「看故事」、「故事」、「演故事」的需求，是孩子心靈上獨一無二、無可取代的美好體驗，也提供孩子發揮想像力、開發創造力的無限空間。孩子藉由玩戲扮戲、遊戲演戲，創意地表達自己 在的情感和說說 說想法，並從中獲得深刻的學習和發展。而這一連串師生共遊的遊「戲」世界，為期一個月的歷程，班上的孩子們從畫畫、口說紀錄、角色扮演、討論、思考...歷程中啟發，互相交織的故事情節，展露了孩子良善的思維，以及對故事角色的感受。

孩子藉由他們專注的事，提出的問題，所說的故事，讓我們知道那些角色、場景、情節、事件、和想法對孩子是重要的，參與中的孩子，在劇中的某些角色，當他們在戲劇的過程裏學習到一些技巧，解決角色中的一些問題，所以戲劇的結構必須具有相當的彈性。這也讓我進而了解這些更幫助我們可以如何鷹架孩子的生活經驗，讓孩子發想的故事得以在劇場更完整的演出。



蝙蝠俠班 巧昀

我和朋友

## 新樓好菜上

❖張媽媽的拿手好菜總是讓孩子回味無窮，在此特別將新樓的經典料理與大家分享。

### 南瓜雞肉咖哩

材料：  
雞胸肉 1 斤  
洋蔥 1 顆(大)  
紅蘿蔔 2 條  
馬鈴薯 4 顆  
南瓜半顆  
佛蒙特咖哩適量  
熟毛豆適量



#### 作法：

1. 將雞胸肉切丁，南瓜去皮去籽切大塊(皮可以不用全削)，洋蔥切丁，紅蘿蔔切小丁，馬鈴薯切一些薄片，其他切小丁。
2. 鍋內放半鍋水，水滾加入南瓜塊煮一下後再加入馬鈴薯薄片、一半的洋蔥丁，煮到軟。等南瓜與馬鈴薯薄片煮軟時，將切丁的雞胸肉用咖哩粉、少許醬油、太白粉、糖、米酒，醃 15-20 分鐘。
3. 南瓜與馬鈴薯薄片煮軟後再加入紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁、剩下的洋蔥丁，煮至快軟時在加入咖哩塊、醃好的雞胸肉，一直攪拌至煮滾，煮滾後開小火煮 5-10 分鐘，此時可以加入一些毛豆來點綴色彩(雞胸肉不可煮太久，過老會不好吃)。
4. 咖哩不用勾芡(南瓜就有勾芡的效果)，也可以加入地瓜來代替南瓜。
5. 加入南瓜融和成湯汁，是孩子喜歡的關鍵。
6. 小朋友都是吃 1 號甜味咖哩塊，大人要吃時可灑些七味粉，就可變成微辣咖哩。

## 新樓好菜上

### 叉燒肉

材料：

梅花豬肉 1 斤

醬油、味醂適量

米酒、冰糖適量

薑、蔥適量

作法：

- 1.起鍋放油爆香薑、蔥，加冰糖，等待溶化後加醬油
- 2.當醬油味出現再加入味醂、米酒。
- 3.再放入豬肉，微煎入味、上色後加水滾
- 4.滾後轉為中小火煮 50 分鐘~1 小時
- 5.再悶 20 分即可

### 童言童語

小丑魚班 絃伊

絃伊最近有點過敏，早上鼻塞、小咳

媽媽：帶妳出去曬曬太陽，過敏就會好了哦

絃伊一副不以為然：我又不是棉被，為什麼要去曬太陽