

目 錄

家的成長故事

在包容中積存愛情.....	2
給你最好的禮物——陪你做夢.....	3
陪著孩子「安亦」過生活.....	5
親子國外出遊，共創美好回憶.....	6
營造安全感是最安定陪伴.....	7
請求原諒卡.....	8
和孩子一起長大的媽媽.....	9
我們的質感好關係.....	10
我們家的手足情.....	12

在新樓的節慶

與孩子一同參與新樓的節慶與活動.....	14
一同走過在新樓的每個節慶.....	16
感恩節聖誕節慶.....	18
在新樓陪伴孩子參加節慶活動的感想.....	19

林真美老師繪本學校 之〈什麼是繪本〉課後分享

林真美老師繪本學校有感——小繪本大天地.....	20
林真美老師 繪本學校 課後分享.....	22

養生分享經驗談

養生經驗談：中醫育兒話家常.....	24
--------------------	----

新樓好食

新樓好食-跟著朱媽媽吃好料.....	26
--------------------	----

在包容中積存愛情

樹屋班 定謙爸爸/昆明

兩個人的結合，是種緣分也是種機遇，茫茫人海中，要找到興趣和喜好相同的人真的很難。一見鍾情是一回事，相守一輩子又是另外一件事，相遇在一起是緣分，兩人相處就是靠兩人的互相包容和調整，才能彼此廝守一生。

因為職業的關係，從大二交往開始，我和美真一直都是處於假日才能相處的模式，也因為在一起的時間寶貴，我們也格外珍惜彼此相伴的片刻。結婚後，第一次兩人長時間相處的時間就是女兒快兩歲前請的育嬰留職，否則長久以來的聚少離多，只能依靠電話聯繫彼此間的感情。

兩人相處過程不可能一帆風順，大小衝突在生活中不定期發生，時常把壞情緒悶在心裡的美真，和常常忘東忘西的我，偶爾也是吵得面紅耳赤，還好彼此都能耐著性子，把結解開，信任和感情就是這樣慢慢累積而來的。

從一開始的小小情愫、每次的約會、到共同生活，加上每天一定要說的「我愛妳」，就是依靠這樣點滴累積，才能成就長久的愛情。

雖然如此，不滿的情緒一樣也是累積而來的，所以我們都很有意識的去累積真實的感情，而非堆疊彼此的不滿。

老實說，在某些方面，我們是很不同的兩個人。美真擅長決策和計劃，而我擅長執行，這樣的不同，卻讓我們更圓滿。例如：帶著我們的小孩，一起經歷露營、騎腳踏車、爬山、游泳、國外自由行，每一次的經驗，都讓我們變得更緊密。未來還很長，我們還有許多計畫等著我們去實現，未完待續。



圖 樹屋班/定謙

給你最好的禮物——陪你做夢

龍眼班 又曦爸爸/威宏

盡信書不如無書

曾經閱讀過一本教養書籍「陪伴是給孩子最好的禮物」，裡頭談了很多面向親子間的議題，看過眾多教養書籍中，並非這本書有何過人之處，而是書名帶給人一種溫和卻雋永的感動。第一次當父母，總希望能做到最好，呈現自己最佳的一面，之前常戲謔地說「如果當父母是一個科系，教養是必修學分，在孕育又曦的這十個月，我們夫妻大概就像是念了一次博士班。」在又曦媽媽懷孕的過程，我們看了各國、各類有關教養、教育的文獻資料，但後來發現這樣的想法並無助成為「好父母」。

當又曦真實在我們懷中，而他卻哭鬧不休，搞得我們雞飛狗跳之時，我們早已忘記他出生前討論好要執行的百歲育兒法。所有科學的、不科學的方法，我們都用上了，只希望他能安穩地睡著。但當我們做好心理準備，要接受又曦對我們心智上的磨練時，他突然在四個月大就睡過夜，鮮少擾人清夢，瞬間從惡魔寶寶華麗轉身為天使寶寶。這跟我們平日進行的研究工作有幾分相似：「個體差異主宰最終結果」，而個體間的變化因子，族繁不及備載。於是我們正式脫離第一胎照書養的行列，萬教歸宗後統整出我們認為最核心的育兒精神「陪伴」。

想像力是你的超能力

爸爸必須自首，承認自己是一個永遠長不大的傢伙。更白話來說，就是一點幼稚加上一點天馬行空。但這可能是我此生保留最大的優點，也是唯一有能力教導又曦的葵花寶典。非常喜歡雄獅文具在十幾年前的一個廣告 slogan「想像力是你的超能力」，人總是隨著累積的知識越多，常規經驗像是枷鎖般讓我們產生「不可能」的念頭，而拋棄了腦中曾經不著邊際的寬廣園地，理智會出現，幫想像力設定停損點。但我們卻希望，又曦能一直保有令人瞠目結舌的思考邏輯，或許這樣的教育有風險，但我們寧可相信值得去冒險。

夢想成為動物園園長的男孩

每個人從小到大的夢想可能不下數百個，但極其少數的人能記得自己第一個立下的志願是什麼、在哪個時間點。又曦從小到大最鍾情的就是動物，比起一般常見的貓貓狗狗，他更喜歡的是在大草原上奔跑的獅子、昂首吃樹葉的長頸鹿、擁有致命毒牙的蛇……這一類的野生動物，而他的夢想則是希望當「動物園園長」，從一歲多至今接近四歲，尚未更改。原本我們都覺得他是隨口說說，或是我們過度解讀，但隨著觀察他假日看電視時動物星球會優先於YOYO台的選擇；到台北都固定要去動物園待上兩天；看電影一定要選擇馬達加斯加、冰原歷險記這一類動物為主角的片子；討論出國地點時說出肯亞；對於動物有著濃厚自主的求知慾等跡象，竟讓我們相信：「或許他一歲的夢想是玩真的！」並想跟著他一起完成夢想。

約翰藍儂說過：「一個人做夢，夢想只是空想；一群人做夢，夢想就會成真。」身為又曦的父母，陪他一起做夢，我們責無旁貸。



童言童語 星星班/劉萱

今天放學萱爸被叮了N包...

萱：我都沒有ㄟ

爸：那為什麼我被叮那麼多包？

萱：因為新樓的蚊子還沒有認識你啊！

陪著孩子「安亦」過生活

龍眼班 喬安媽媽/欣宇

「謝謝你們來當我的寶貝」是我每天一定要和喬亦、喬安說的一句話！

現在的喬亦是一年級的小學生，在新樓幼兒園的二年滋養下，已從害羞內向的小小男孩，轉變成樂於交友和享受學習新事物的小男孩，喬安則是一位天真霸氣，長像帶點甜美的中班女孩兒。

身為職業婦女的我，每天最期待的一件事，就是到學校接孩子放學，總覺得新樓幼兒園有一種魔力，每每停好車，步行到彩紅門前，不自覺得，內心就會帶著微笑走進綠色長廊，開始找尋在森林中那位快樂奔跑的孩子，爾後，牽著手上佈滿細沙的小手，在返家的路途上，咱們互聊今天發生的事情，話題總是你講的，我聽不懂，我說的，你不了解，雖是如此，孩子們還是會嘰哩瓜拉的講不停，因為他們知道，媽媽會永遠當一位好聽眾，真的很謝謝他們願意跟我分享快樂、生氣和難過的事情。

以下是前些日子，我們母子在睡前的一段對話，喬亦：「我們老師說，媽媽是一個陀螺，每天為了我們，都轉啊轉的，你是嗎？」，我：「是啊，我是一個陀螺」，喬亦：「你真的是哦？那~~你會常常頭暈嗎？」，我：「會啊，所以我得趕快睡覺，不然，明天沒體力轉啊轉的」。

有了孩子的家庭，讓每位成員都是忙忙碌碌的過著每一天，像是孩子從出生就得努力喝著ㄉㄤㄉㄤ，讓自己長大，阿公阿婆開心的抱著孫子，過著含飴弄孫的晚年生活，而爸爸媽媽則是努力工作，好讓家庭過著平凡中的不平凡生活。

啊呀~養育孩子真的是一份不簡單的人生功課，對我來說，孩子是我的指導教授，而這門課，至今已將邁入第七年了，這段辛苦又快樂的日子，我們一起成長，也豐富了各自的人生色彩。

孩子啊！我不奢求你們將來大富大貴，只求你們平安健康，彼此「安亦」過生活。最後，媽媽再向你們說一句「謝謝你們來當我的寶貝，和你們相處的每一天都是珍貴的」。

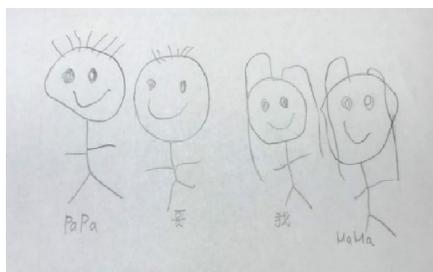


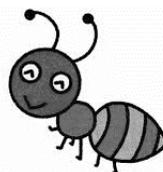
圖 龍眼班/喬安

親子國外出遊，共創美好回憶

星星班 秉潔爸爸/松霖

滿 2 歲，是人生可以不用花錢坐上飛機的年齡分水嶺，也是親子共遊外國的一個好時機。家中兩位小孩，我們都是選擇在他們要滿 2 歲前，帶他們出國去體驗異國文化與遊戲環境，或許身旁常常會有人提到：「小孩太小，以後根本就記不得，沒必要現在帶出門，等他們再長大點比較適合。」這或許是多數家長要帶小孩出國旅遊常遇到一段話，然而記憶或許會淡忘，但是身體感官的感受，會長留小孩潛意識中，更重要的是這趟親子出遊，對父母而言，絕對會留下美好回憶。時間會固執的一直往前走，所以別再等待，從現在就開始創造親子國外出遊的點滴回憶，當有一天小孩長大，這將會成為親子間很好的一個共同話題。

今年，又要去哪了呢？也讓小孩一同參與行程規劃吧！讓親子的關係與小孩的成長，從親子出遊中再進階唷。



童言童語 龍眼班/蕎安

蕎安：媽媽，下雨的時候，螞蟻的家淹水了，怎麼辦？

媽媽：你覺得該怎麼辦才好？

蕎安：我要請他們來我們家住！

媽媽：歐-你很愛小動物，很想照顧牠們，我知道，

可是牠們「人」太多，可能住不下我們家耶。

蕎安：可是這樣牠們會被雨淋濕，怎麼辦？

媽媽：我們可以想想怎麼幫牠們。如果是你被雨淋濕，怎麼辦？

蕎安：用毛巾擦啊！

好！明天我看到螞蟻，再教他們，這樣牠們身體就不會濕濕的。

媽媽：沒錯沒錯！（灑花）

營造安全感是最安定的陪伴

青蛙班/邑柔。棉花糖班/邑虔媽媽/今璟

我們的家庭其實很簡單，平常的陪伴大部分其實就是下課後接他們放學回家吃飯的時間，因為我們的作息也都還蠻早的，所以我們都五六點就聚在一起吃飯，然後我們會在餐桌上聊聊天，也會在彼此之間的歡笑聊天中渡過，接下來就是最快樂的洗澡時光，這個時候都是由爸爸來為他們洗澡，他們也很喜歡跟爸爸一起洗澡，常常都會在浴室的玻璃裡面寫字，爸爸就會教他們幾個簡單的字，偶爾也會跟他們玩玩噴水的遊戲。

其實再來新樓之後，曾經在一次的團聚中讀過，史賓塞的快樂教育。了解了其實陪伴孩子最重要的就是家庭的和樂氛圍，我記得有一次我跟爸爸在開車的時候，講話有一點激動，但是並不是在吵架，於是哥哥就在後座說你們兩個好啦好啦…不要再大聲講話了，要專心開車，不然會出車禍喔！其實我們大人的口氣小孩子都能夠感受到那種緊張的氛圍，所以我才真的深刻印象，孩子其實是很在乎家庭裡面和樂的氛圍，所以我深深的覺得要有好的陪伴，勝過於一切最重要的就是家庭和樂的氛圍，父母親之間的關係是不是在一個和諧的狀態。

雖然我們當父母親的同住在一個屋簷下難免會有情緒，也會有失控的時候，在我們家通常都習慣就是趕快讓孩子看到我們父母親彼此之間的道歉或者是對孩子的道歉，我覺得這個和好是很重要的一個愛的醫治，而且我真的相信一個孩子是一個家庭縮影，我常常看到他們兄妹之間的相處，有時候真的會覺得他們的對話、還有他們一些親密的動作，就很像爸爸跟媽媽一樣的動作，有的時候看了其實是真的蠻欣慰的，看到他們很和樂的相處時，心裡都感到非常的感謝，因為我真的相信這是一種互相影響的親子關係，甚至是在夫妻之間的關係，我覺得都是互相呼應的，所以我覺得一個快樂良好的環境對孩子來說，絕對是最安定的陪伴。



圖 青蛙班/邑柔

請求原諒卡

青蛙班 婕敏媽媽/佳憶

無意間翻閱了從前的雲端相本，翻著翻著看到了婕敏小班時的清秀模樣，也發現了新樓在小班時的她們，種下了對於“關係”的那份濃厚之情。

那時的我們吃完了飯，她拉著我坐下來並從手中拿出了一張紙卡，我好奇地看了看她並問說：「什麼事啊？」她說：「媽媽，今天老師要我們寫“給想要請求原諒”的那個人的卡片，其中我有寫給媽媽的話喔！」這張卡片正面是老師透過婕敏的話而描述下來的文字，背面則有她繪的圖；她看著卡片繼續說著：「親愛的媽媽，我傷害了妳的手機，我不應該摔壞妳的手機讓妳傷心……。」頓時覺得我們家的敏敏雖然她有她的脾氣，但她內心還有著天使般純潔之心（笑），太感動了，更讓我在意的事是學校讓她們在情感中還不知道如何表達這塊，利用了這張紙卡，很清楚的讓我知道來龍去脈及婕敏如何表達之情，太感動太深刻了～（哭）

每一天我們享受著家庭的酸甜滋味，因為有了孩子所以讓我們深知當父母的甜蜜負擔，回憶起我參加新生家長會時最深刻的是園長那段話：「沒關係就是有關係」謝謝園長謝謝老師們，因為有愛所以使得每段關係（不僅僅是親子關係）更加重要。

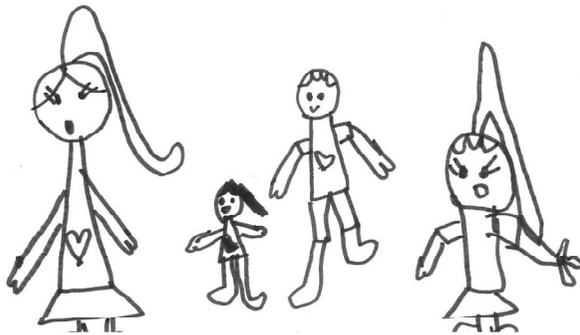


圖 青蛙班/婕敏

和孩子一起長大的媽媽

棉花糖班 翊恩、翊捷媽媽/凱萱

親子關係是一門不易的課題，尤其是對於我這個偽單親媽媽，因為先生平日在台北工作，小孩的日常生活多由我主導，忙碌的工作結束後，有時實在無法有更多的體力與耐心，心平氣和地和小孩相處、溝通。神奇的是，每每和小孩有不愉快衝突時，我的FB就會出現一些關於親子關係、親子教養的文章讓我能夠省思，或從中獲得力量！

某天翊恩問我：「媽媽你幾歲了？」我說：「五歲！」她搖搖頭說：「不可能！你長那麼高。」我說：「真的！我是你的五歲媽媽。當了你的媽媽五年，從有了你才學習如何當個媽媽。許多關於媽媽的事還在學習中，做不好時和你一樣會生氣，會懊惱，有時也會哭，所以請你幫助媽媽，我們一起努力互相鼓勵好嗎？」翊恩說：「好啊！我好開心！你才五歲，這樣我們可以一起長大，你可以陪我好久喔！」

在育兒路上，先生總扮演所謂白臉的角色，我常說，只要爸爸回家他們就呈現「軍紀渙散」的狀態。例如：「媽媽快下課了！爸爸你快去收玩具！」或頂嘴說：「我們家沒有在說除非怎樣、一定要怎樣。」和不停碎念剛加入小班的妹妹，甚至吵架、動手，這點讓我心裡憂心翊恩個性較自我，不太懂得照顧妹妹。

直到最近一次，我們到賣場採買，姊妹倆逛得入神，爸爸藉機安排了讓他們走丟的狀況，觀察他們的反應。翊捷回神有些慌亂，翊恩則是緊緊牽著妹妹的手說：「不要慌！深呼吸，我們左右看看爸媽從哪一條走出來。」這一幕讓我發現翊恩在混齡教育中，其實學會了照顧年幼的妹妹，關鍵時刻她是可以挺身而出的姐姐！晚餐後，姊妹倆說要表演一個節目，我聽著他們唱「我看見神的愛」——小小雙手揮舞著，心裡很是感動，感受到小孩的那份純真，也感受到他們從新樓帶了滿滿的愛回家。



圖 棉花糖班/翊恩

我們的質感好關係

龍眼班 宥廷媽媽/伊倪

上週與另一半去看電影時在車上閒聊,他提到自己是個孤僻冷調又不擅談心的人,我翻了翻白眼說:那你知道我鼓起多大勇氣才嫁給你了吧!雖然三月才過至中旬,算一算我們已看了三場電影,每個月總要趁著兩個孩子上學時排出空檔,像未婚時那樣愜意的吃飯看電影,這便是我與先生最簡單的精心時刻

老大剛出生的時候,我與先生經歷了好一陣子的新生活摸索期,我們倆都把注意力集中在撫育孩子上,不再一起上館子,不再一起看電影,雙方都在迎合著與孩子有關的生活方式,當時我是個全職新手媽媽,每天都期待下班的先生來幫我一把,讓我喘口氣,而先生心裡想的則是:昨晚被孩子吵得沒睡好覺,好不容易辛苦工作了一天,回到家想真想好好補個眠,這類因為立場不同所產生的小嫌隙,雖不至於造成多大的隔閡,但以往那種輕鬆自在的幸福感似乎也快記不復記憶了。那是一種小心翼翼平淡如水的生活迴旋,轉著轉著連開懷大笑都忘了該用哪條神經來觸動。天性浪漫的我很容易因為現實生活質地較粗糙的那一面而失望挫折,幸虧我們家理性腦的另一半是個抗壓性極高的人,他在這個時候展開了負責任的臂膀與一顆同理的心,陪我渡過了育兒新手的低潮期。

有了這次的革命情感,老二當然也順理成章的來報到,慶幸的是,利用育兒的空檔,我養成了每日晨起看書的習慣,除了親職教養、社會人文、還有食譜、美學與設計,都成為我與先生常常討論的話題,兩個孩子也因為從小就養成了睡前讀繪本的習慣而成了小書蟲,最可貴的是,孩子來到新樓後,我們在這裡除了得到園長與老師們的滋養,也認識了許多不同領域的家長朋友,每個家庭都各有特色,這也讓原本活動較靜態的我們,開始有機會被帶領著走到戶外去探索,去露營、去走步道、看山又看水,生活好不熱鬧。我常跟先生說,有了孩子後是我倆成長最快也最豐厚的時期。因此,說起夫妻或親子關係如何經營,我倒覺得最該刻意經營的是日常生活的態度與美感,例如為家裡添上幾盆鮮花、擺幾幅畫或攝影作品,還有讓家人一進屋就聞到舒心的香氛,每日餐桌上味覺與視覺的搭配都是我們可以多用心去營造的,有了細緻的生活韻味,夫妻與親子關係便是信手捻來的幸福,不需刻意經營了。

電影「控制」裡, 女主角在夫妻關係崩裂時說到：在交往之初, 你其實知道對方喜歡什麼樣的人, 所以把自己假裝成了他喜歡的樣子, 妳知道他喜歡酷女孩, 所以你改變自己成了酷女孩去迎合他, 更甚者妳試圖去改變對方成為妳想要的結婚對象, 說到底你愛的從來不是真的他, 而是妳塑造出來的他。電影劇情是驚悚的, 卻也道出了不少女性恐怕自己都不曾自覺的行為思考模式。散場後, 一如往常地與先生聊著劇情, 交換彼此的觀感, 也慶幸著自己與另一半早已走過需要假裝的草創時期, 而能以真實且有幽默感的那一面來相互扶持, 雖不至完美卻也甘之如飴。

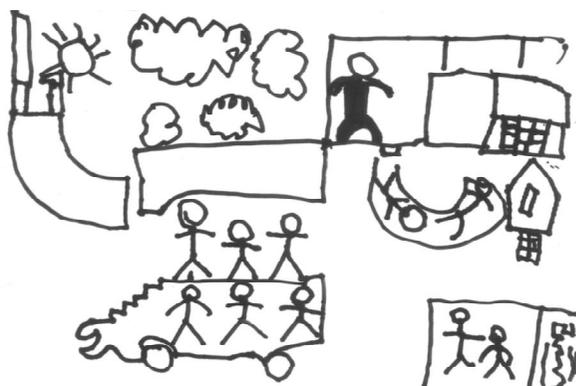


圖 龍眼班/宥廷

童言童語 **星星班 辰希**

有一天我們回阿公阿媽家吃飯…

辰希稱讚阿媽：「阿媽, 妳做的菜好好吃, 是第一名, 媽媽是第二名！」

姐姐問辰希：「你上次也說朱媽媽張媽媽的飯很好吃, 是第幾名啊？」

辰希：「嗯…比阿媽還好吃, 是第零名！」

我們家的手足情

樹屋班 予喬媽媽/秋評

假日的清晨，爸爸媽媽還躲在被窩裡享受難得的補眠時光，孩子一如往常，總是「平日不起床假日不賴床」的一大早起來玩耍，突然哥哥說，要帶妹妹去做勞作？爸媽當然樂意馬上答應，就在寧靜的 20 分鐘過後，哥哥開始跑過來生氣大喊：「不公平，妹妹最討厭，我再也不要跟妹妹玩…」雖然每天媽媽總在處理糾紛中渡過，但打破一大早的安寧仍然燃起媽媽的怒火，趁著理智線還沒斷前，我還是不忘把分享了一堆親子教養的文章在腦海跑了一次後先告訴自己深呼吸，親子專家說第一招是傾聽傾聽，問問哥哥發生了什麼事？（其實不用問也知道，不外乎妹妹搶他的剪刀、拿走玩具或是東西不借他），哥哥怒氣沖沖的說著妹妹搶到色紙後就不分享，說通通都是她的，媽媽其實心裡已經翻白眼 360 度，但還是冷靜跟被告人對一下供詞，「妹妹是這樣嗎？」妹妹也一如往常行使她的緘默權，一句話也不講，其實我們也都知道妹妹是怕講了之後被處罰，這時候爸就軟聲軟氣的對著妹妹說：「沒關係！妳告訴爸爸，我們只是要知道發生什麼事？」妹妹才放下戒心點點頭，但補充了一句：是哥哥先不借我摺紙書的！對於哥哥，妹妹也有她的控訴。

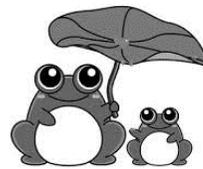
以前這樣的情況，媽媽一定介入一一處理，搞得媽媽也一起加入戰局，爭得臉紅耳赤非得誰跟誰認錯，但是現在的我們家，我發現只要不是太嚴重的紛爭，最有用的就是一起冷靜，我便丟下一句：「一起冷靜，等想好怎麼玩再一起離開。」就離開去忙，通常這時過了一會，孩子們就會默默和好，找到他們一起相處的模式。

雖然這些事每天都在上演，但爸媽跟孩子也是隨著這樣的事件不斷累積感情跟相處模式吧！還記得一篇文章分享：「爸媽的情緒穩定，就是給孩子最大的禮物！」這句話輕描淡寫得讓我反省了許久，在朋友面前個性溫和的我，當了媽媽之後卻經常對著孩子河東獅吼，當我看到這句話時，著實難過很久，雖然到現在每當理智線斷後，還是常常陷入反省狀態，不過其實拿來常常提醒自己深呼吸，也是可以少長幾條皺紋，處理起兄妹間的糾紛，也慢慢理得出頭緒。

其實除了爭吵，兄妹們每每溫馨的畫面也是足夠給媽媽每次深呼吸的能量，像是看到他們一起完扮演（妹妹當主人，哥哥當狗…）、哥哥坐在馬桶旁念故事給正在“做大事”的妹妹聽，雖然哥哥的口頭禪永遠都是我最討厭妹妹，妹妹依然每次好吃的都幫哥哥留一手，感動久久一次，但足以讓媽媽一笑泯恩仇啦！



圖 樹屋班/予喬



童言童語 **星星班/劉萱**

放學路上.....

萱：媽咪，我們今天吃狗屎ㄟ

我：？ 點心嗎？

萱：嗯！我不喜歡，那妳喜歡嗎？

我：狗屎長怎樣？

萱：一顆一顆紅紅的，我喜歡吃地瓜不喜歡吃狗屎

我：哦~那個叫”枸杞”

與孩子一同參與新樓的節慶與活動

甜甜圈班 晨右爸爸/昆達

新樓開學趣

107年8月1日對於我們及小班孩子們是一個非常重要且特別的日子，孩子要上學了！在這一日到來之前，我們還預先帶孩子去教室及遊戲區熟悉環境及認識班級老師，只希望對於新環境能早點進入狀況，平日也會聊聊學校可能的生活樣貌，請孩子勿焦慮。

發現新樓的家長們每位都很厲害，可以用「專業」來形容，極具耐心及細心，傾聽孩子的聲音，給予適時的抱抱或讀繪本及適當的讚許鼓勵，很難不去注意到，同時我們家長也互相學習。

伴你成長

由於我們孩子較為慢熟型，看來之前的擔心是多餘，擔心孩子不知該如何交朋友，幸好，沒過多久，某一天從孩子口中冒出跟「科科」玩什麼，到哪裡爬怎麼樣的…於是我們好奇問，你跟好朋友都玩什麼啊？他叫什麼名字啊？某一天接孩子下課時發現只要讓孩子知道，我們其實都在關心您陪伴您，給孩子滿滿安全感，就算孩子暫時地跑遠跟其他孩子們玩，孩子們也自在放膽地玩得不亦樂乎，瞬間認為孩子長大了！

班級聯誼

我們樂愛野餐，實在話我們能稍稍地休息充電，但前提是有年紀相仿的好玩伴，就好像107年10月的東寧公園野餐，新樓老師身懷絕技，引導著孩子打開心，抬起腳步，逐漸看著孩子一一開啟玩樂模式，孩子們各式各樣的創意玩法，只要是不影響到其他人，就讓孩子們去吧！

玩到中午，帶回滿滿的泥濘衣服跟鞋子，就連臉部頭髮都有，我們直說，好棒！孩子您發現了什麼？下次還想玩嗎？看您玩成這樣一定收穫滿滿…坐車回家的路上一直跟我們分享他的玩法…然後就睡著了！

聖誕報佳音

伯利恆之星：根據聖經記載，耶穌誕生後，天空中出現一顆星，來自東方的三位智者，帶著貴重的禮物，跟隨著這顆星來到伯利恆拜訪耶穌，而這顆星後來就被稱為伯利恆之星。因為孩子裝扮成伯利恆之星，讓我們認識它的由來，真是有趣！爸媽頭一次幫小孩的裝扮在討論過程還起了小爭執，回想起來好氣又好笑！最後完成作品後，覺得我們都盡力了，媽媽出點子，爸爸出巧手，合作無間！但孩子說不想照相，好吧！也不勉強，但硬是偷愉快拍了幾張！無論如何，一定要留紀念的啦！

兒童劇場開鑼了

「兒童劇場開鑼嚕！ㄅㄨ！」孩子回家都會仿效，於是自己就開演了，要我們也融入，既然如此，我們一家人也來開鑼關鑼，非常逗趣。某一次，我們撥空觀看兒童劇場，發現家長們都好厲害超級會演，孩子們無不用心觀看，而且非常融入情景裡，動作愈大愈誇張，笑得愈大聲，給家長們及孩子們大大的掌聲。感動的畫面，當關鑼時一一介紹投入演出及製作的家長時，請孩子們上臺認領家長瞬間氛圍非常感動，這個畫面好美好溫馨，見臺上家長舉起抱起孩子的那一刻，孩子的心是雀躍的澎湃的，從表情浮現滿滿的幸福與自信感及安全感。感謝新樓及上天的恩賜。

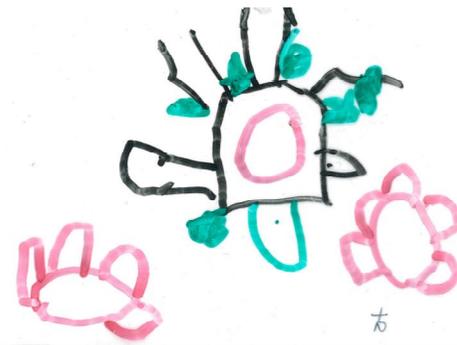


圖 棉花糖班/晨右

一同走過在新樓的每個節慶

龍眼班 光翊媽媽/佳慧

自哥哥入學至如今弟弟即將畢業，待在新樓的日子也邁入了第六年，對於新樓每一年的節慶活動早已滾瓜爛熟。說是這樣說，好像很多活動就跟傳統一樣的年復一年的出現，但事實上常常有些活動卻又會給家長孩子們帶來不一樣的驚喜。

每一年的父親節母親節的活動，除了有爸媽和孩子們一起闖關的活動，還有最棒的就是給爸媽的幸福兌換卷！記得有一年孩子們一起在浴室幫我洗腳，一人認領一隻腳用心的幫我洗著，讓我既享受又感動！除了孩子們的部份，爸媽也是有功課要做的。每次寫給爸爸的話就好像在寫情書一樣，總是攪盡腦汁想用全世界最美的語言來讚美爸爸；然而一到了寫給媽媽的話，就會很不好意思又故做不在乎的把功課丟在桌上，提醒爸爸有空寫一下，寫完記得放到手冊裡。然後趁爸爸去上班後趕快拿出來看，再偷偷拍照留念暗自竊喜一番。真要感謝新樓讓媽媽我還有機會看到類似情書的東西啊！

兒童節，不用說，這一定是孩子們心中的第一名！在學校不只是可以玩自己設計的闖關遊戲，還可以自己做主決定好多事情。但也因為如此，我們家就曾經發生過孩子自由日過得太開心，回家後什麼都跟我耍自由，以至於後來跟我起衝突的事件！不過很感恩的是，這件事後來透過老師的幫忙，在學校和孩子們重新去討論什麼是自由？引導孩子們去了解，所謂的自由並不是沒有界限沒有責任的，它必須是在一個安全和被保護的規範下的。

感恩節的活動是我很喜歡也很頭疼的活動，不擅廚藝的我常常想用蒸蒸毛豆煮煮玉米的方法混過去，無奈後來幾年改成讓孩子可以決定要帶什麼類型的食物，往往孩子都會選了我所不擅長或是很難蒙混過去的那一個類型！既然不能用美味取勝，咱們就只能靠擺盤或是可愛的容器來吸引小孩了！無奈一山還有一山高，以為準備的東西一定可以贏得孩子們的心，一到學校看到其他媽媽們帶來的食物，連我都跑票想去搶一份來吃了！還好在老師們幫忙推銷，孩子們半推半就的情況下，最後食物總能順利被清空！是說孩子們也真可愛，擺了很久沒人理的食物，常常老師一經推銷就被搶食一空，只能說孩子們的心還是老師們比較了解啊！

十二月是新樓最忙最忙的月份了，從感恩節一直到聖誕節，學校活動幾乎沒停過，但我特別喜歡全校一起動起來的感覺，無論是需幫孩子們裝份的報佳音活動，還是需要家長們配合演出的聖誕劇表演，還有全校小天使小主人彼此關心祝福的活動，以及最重要的可以讓畢業生回娘家玩的聖誕義賣活動，每一個活動都讓人忍不住想一直往學校跑，直到太陽西下夜幕低垂了還捨不得離開，至於那一張又一張的停車繳費單就 Let it go 吧！

新樓真的是一個大家庭，從活動中可以感受到每個人都把自己當成這個家的一份子。這些活動並不單單是個形式，也不僅僅是新樓的傳統，這當中有愛在流動，充滿了喜樂，還有大家的同心與合一。即使參與這些活動已經有六年，還是一點也不嫌膩啊！我想等孩子畢業後我一定會非常懷念的！



圖 龍眼班/光翊

童言童語 龍眼班 語默

過年大家聚在一起看舊照片

阿嬤：你們要不要找找阿嬤在哪裡啊？

大家埋頭開始找……

語默指著阿嬤本尊說：阿嬤在這裡！



感恩節聖誕節慶

星星班 啟澤媽媽/惠如

11-12月第一次參與了感恩節和聖誕節節慶，在感恩節中，彼此分享天然的食物，其中很特別的活動是要用自然的果殼當作碗，和孩子一起討論想像時充滿了樂趣，我們做了一個南瓜碗，上面還刻了笑臉，孩子很喜歡，在感恩節節期裡，也和孩子分享了感謝的事，還有感謝的意義，以及珍惜自己所擁有的一切。

到了12月，從月初的跳蚤市場義賣，小天使小主人的關懷活動，還有月底的報佳音活動，可說是整個月都有活動，我和孩子每天寫著關心小主人的卡片，孩子精心地畫下自己想對小主人說的話，也期待每天寫卡片的時光，並且一起分享關心是什麼意思，在當中我們都彼此得到益處，也一起成長。

跳蚤市場，真的是太豐富了，一不小心留太久，荷包就扁扁了，孩子班級也有義賣自己種的植物，學習招攬客人，覺得很有趣也很可愛。

報佳音當天的裝扮，也和孩子一起討論要如何妝扮，還有聖誕節的意義和由來，最後我們決定扮演送給耶穌的“禮物”，報佳音當天，看這每個小孩精心的打扮真是驚奇，大家都超用心，我也跟著班級一起到鄰近住家、店面唱詩歌、報佳音，分享耶穌誕生的喜悅。

參與了這兩個節慶，想起了以前我的孩童時期，我的媽媽也都會撥空來參加學校活動，所以我也期待參與孩子的學校活動，在這段過程中一起留下痕跡，有共同的回憶，一起成長的日子。



圖 龍眼班/碧晴

在新樓陪伴孩子參加節慶活動的感想

青蛙班 力瑀媽媽/盈真

選擇新樓幼兒園是我的堅持，很幸運的我們有候補上，從小班到中班的力瑀，我看見她的改變。在孩子身上我學會到了太多，例如：學習如何禱告感謝主、學會做自己，不擔心五音不全大聲唱出詩歌、學會彼此停下腳步擁抱對方；在老師身上我看見了智慧與耐心，啟發力瑀對學習的熱誠與興趣。

因為這陣子工作轉換，我多了些空閒時間可以陪伴力瑀，有機會參與學校大大小小活動，從大探索區的課程、感恩節的準備與佈置、報佳音、聖誕劇、義賣活動等等，彷彿讓我回到了童年，只能說我比孩子還興奮啊！其中最讓我難忘的就是答應老師邀約，參與聖誕劇的表演。

確定之後立馬與孩子分享這件好消息，我們找尋演出的故事繪本，一起閱讀、一起討論繪故事中的人物是哪些爸爸媽媽擔任演出。接下來的日子，每當我自言自語背誦台詞時，小小年紀的力瑀竟然默默記住整個故事情節與流程。在某天睡前談心時間，她主動陪著我練習，母女的角色互換了，她鼓勵著我、替我加油、幫我禱告，像個小老師有耐心的陪伴我一起完成功課。

上台演出那一刻，我看見台下每個小觀眾全神貫注的眼神，努力拍手的模樣，真讓我感動。演出後的謝幕，力瑀上台熱情的擁抱我、親吻我，大聲的告訴我「媽媽，你是最棒的！」，我，忍住了淚水，只想緊緊抱住孩子說聲謝謝你，我愛你。

另一個收穫就是因劇而認識了一群很棒如同兄弟姊妹般的爸爸媽媽們，大家願意付出自己的時間，無論幕前幕後的幫忙，讓每次彩排都充滿歡樂，新樓就是一個充滿愛的大家庭，我們些微的付出成為與孩子之間一輩子最重要的回憶。



圖 青蛙班/力瑀

林真美老師繪本學校有感——小繪本大天地

甜甜圈班荷晴、荷茵媽媽/宜之

在涼涼的二月午後，充滿好奇地迎接繪本學校的第一堂，這是我第一次來學習關於兒童文學的課程，平常只會依著心情與直覺跟孩子唸繪本、說故事的我，像小孩一樣坐在台下等待老師的引領。在園長風趣地分享「一分鐘念繪本法」之後，使用快慢高低的音調、配合著情節、情緒，自然地重複念誦書名，「野獸國！野獸國！野獸國！」原來朗讀繪本也可以這麼簡單又好玩啊！在忍不住的笑聲中，大家一起開始繪本世界之旅吧！

繪本到底是什麼性質的書呢？是圖畫很多的故事書嗎？還是只能給不識字的孩子閱讀的幼幼書？原來，繪本是一種圖文的巧妙互動，藉由作者的安排，可以有無限的創意空間，並沒有一定的框架或定義。老師分享了幾本歷史性里程碑的繪本，《星期一早上》、《野獸國》、《莎莉，離水遠一點》、《紅氣球》，在老師的領讀下，我才發現到——哇！孩子的繪本書也是凝煉了成人智慧與感情的結晶，可以展現在文字、圖畫、比例等等精心的設計上。

在這幾本之中，我最喜歡《野獸國》，作者莫里士桑塔克很細膩地說出孩子常常被大人教訓、處罰的無奈，這是一個小孩把媽媽惹怒了，被處罰回房間睡覺不准吃飯的故事。孩子如何在成人的壓迫謾罵之下，運用想像力來找到負面情緒的出口呢？老師說了一段話我印象深刻：「小孩的童年不是像大人想的那樣無憂無慮又快樂，小孩的成長也是很艱辛的。因為小孩的世界和大人本來就不同，但是卻必須符合大人的尺度，不小心踩線就完了！被罵、被處罰都是一種心靈上的創傷與挫折，要跟成 人和平共處，必須壓抑很多自我，小孩面對每一天，有他的苦，不只是大人有苦。還好小孩有想像力，藉由想像力去突破現實世界的痛苦與壓抑，藉由想像力去找到出路。」老師還引導我們看出作者在畫框比例上的深意，想像世界與現實世界的大小、區隔，原來可以做出這樣的搭配。

在《野獸國》的結局，孩子結束了自在奔放的野獸之旅，他聞了食物的香味，想回到一個「有愛的地方」——到這裡我覺得有感動到，原來，媽媽盛怒之後，還是默默給孩子端上熱騰騰的飯菜。這種事情好像經常在我們周圍發生，在我們想設下諸多完美規範的同時，我們能想像自己也一天到晚活在別人的嚴厲眼光之

下嗎？一舉一動動輒得咎，只因為孩子的速度或需求與大人是不同的，我們或許沒有時間去顧慮小孩的想法，或許逼迫自己做了違背感情的選擇，常常以權威姿態在壓迫小孩，以為這樣才是對他們好.....。這世界真是令人太感傷了！

再來有引動我省思的是《莎莉，離水遠一點》，這本也是描述親子生活中的家常便飯，爸爸媽媽帶小女孩去海邊玩，卻不用心陪伴她，只顧做自己的事，又不斷對小孩碎碎念這個不行、那個不能的經典對話，例如：

「莎莉，海水太冷了，今天不可以下水。

你可不可以小心一點，不要把鞋子弄髒？

莎莉，你在那邊丟石頭會打到別人的！

等爸爸睡醒了他就會陪你玩。

天啊！你看現在幾點了，不快點走，天就要黑了！」

老師導讀說道：上面是很多媽媽唸小孩、罵小孩的話，作者約翰經由這樣的隱喻與大人小孩世界對比，在講「大人世界與小孩世界是兩條平行線，永遠沒有交點。」莎莉看著大海，想像力開始了華麗的冒險，找到了一堆寶藏，度過大人阻礙她而引起的挫折。

這讓我省思到，是不是只顧著自己的事或滑手機而沒有認真陪她們呢？是否我總是人在場而心不在焉？雖然成人有成人的壓力，但是孩子的童年真的也是這幾年過去就沒有了，如果親子感情存款不足，以後也很難彌補，恰如青春小鳥一去不復返。真的，我們就不要再抱怨孩子玩髒了吧！那些都是小事。或許長輩偶會抱怨，但是在戶外玩太潔癖真的辛苦又掃興，認真陪伴著不發生大危險就好了！

我想起最近這春寒料峭的下雨天，兩個小孩都穿雨鞋、帶雨傘上學。回家時，兩個上衣、雨鞋全部都是泥濘，只能用台語「九字土排作伙」來形容。她們自己蹦蹦跳跳跟我說：「媽媽我跟你說一件事，我今天在跳泥巴！所以才變成這樣。」打從心裡我放鬆地笑了，能有這樣的童年，好幸福。衣服，洗衣機洗洗就好；童年，隨興探索的身心靈感知，是無價的。

感謝林真美老師帶來情感如此豐富的繪本學校課程，開啟了我對童書的視野，也讓我在練習閱讀繪本時，喚醒更多同理小孩的柔軟心，從各個層面更去照見成人與孩子世界的差異。

林真美老師 繪本學校 課後分享

- ♥ 很幸運能有林真美老師來台南開「繪本學校」。老師從一開始的問題「繪本是什麼」，到繪本的介紹，老師都精湛又細膩的解說，老師就像繪本的百科全書真人版一般。非常謝謝老師精彩的課程。(by 采綾)
- ♥ 謝謝真美老師。在第一堂課帶領我們進入精彩的繪本世界:「星期一早上」、「野獸國」、「莎莉，離水遠一點」、「紅氣球」，每一本不同的文圖呈現方式，看見每本繪本更深一層的樣貌與想像。(by 宜蓓)
- ♥ 謝謝老師讓我又回到小孩的心境，讓自己變成小孩，更深度的去看圖、用心體會，不再只是讀文字給小孩聽，而是與小孩一同欣賞繪本的美與作者的用心跟細節。(by 麗琳)
- ♥ 真美啊！
聽著繪本、看著繪本，打破我對繪本的認知，謝謝真美老師。(by 小蜜)
- ♥ 終於見到真美老師的本尊了，好開心！享受了一下午單純而自在的繪本時光，謝謝真美老師，期待接下來課程。(by 昭吟)
- ♥ 謝謝老師對繪本的分享，讓我對繪本又有新的認識，對孩子的內心世界也多了一些了解，期待未來課程學習更多。
- ♥ 感謝林真美老師導讀經典繪本，回到家可以用不一樣的眼光再度欣賞繪本，期待下次繪本學校。
- ♥ 別給繪本訂下有限的框架。

- ♥ 真美老師，很高興認識妳，能聽到妳現場說故事，聽完《野獸國》其實心裡非常感動，我也非常有共鳴，繪本是一個非常有感情的世界，有些天馬行空的想像，是我們大人需要學習的，謝謝妳的分享，祝福妳。
- ♥ 謝謝老師專業的演講，很讚、很受用。
- ♥ 藉由繪本進入孩子的世界，感到相當悠閒美好，有幸福感。
- ♥ 老師的分享很精彩，讓人重新去發現繪本的美好跟作為一個讓孩子療癒的圖畫及文學的世界。
- ♥ 第一次上課，學到用小孩的角色看繪本，最喜歡老師說~小孩並非無憂無慮，也是生活得非常艱辛！讓我開始反思，謝謝老師。
- ♥ 打開了繪本世界的眼界，老師講得非常清楚又精彩，讓我們對繪本有不一樣的解讀。
- ♥ 感謝真美老師，開啟一扇窗，得以望見繪本的彩虹橋。從今以後可以與孩子一同探索、發掘內心。
- ♥ 老師的課真的收穫超多，第一次仔細地聽《野獸國》的介紹，實在是太厲害的作品，聽完我也好想去另一個世界探險啊！謝謝老師。



養生經驗談：中醫育兒話家常

甜甜圈班荷晴、荷茵爸爸/元泉中醫診所 王資普院長

每個孩子都是父母的寶貝，細心呵護著長大，父母最擔心的就是孩子生病，怎麼讓寶貝健康是大家盡力想做的事。其實孩子不像大人需要工作，生活作息很單純，想睡就睡，是比較沒有壓力的。但在現實中幼兒生病卻不是少見的情況，依據中醫臨床觀察，孩子生病常常是病從口入，因為吃了不適合的食物造成了免疫力下降，自然就生病了。最常見的是感冒，與每年都會耳聞的腸病毒。其實成人還是會感染病毒的，只是成年人的消化系統比較成熟且強壯，不會因為感染腸病毒就症狀嚴重。反過來說，孩子的消化系統尚未成熟，也不夠強壯，容易因為飲食不當發生較劇烈的疾病反應。

為什麼呢？幼兒時期各方面成長與變化快速，四肢、骨骼、肌肉、內臟等等身體在生長茁壯中，對營養的需求高。所以孩子進食除了應付每天白天活動的需求外，還要提供給夜間睡眠時的成長所用，這些身體營養需求的來源與關鍵就是消化系統。當進食量不足或是食材有問題，很直接就會造成腸胃道的功能虛弱，身體營養供不應求。若經常飲食不慎，孩子生病常常會從胃腸道症狀開始。或是感冒沒多久食欲就開始下降。食欲下降代表的就是消化能力的低下。

想讓孩子的身體更強壯，注重飲食是很基本的，而食物種類與烹飪方式眾多，要能了解它們的特性是有些困難的，由中醫食療學的觀點，在此提供給大家一個簡便的好方法——「多吃飯與粥。」在此必須強調，飯指的是白米煮的飯，粥是生白米煮的粥。不是糙米、糯米、胚芽米、玄米、五穀米等大量雜糧類。

那麼多食物，為何選了一個最平凡無奇的白米呢？其實這是先人的智慧與經驗累積，米一直是東方文化裡的主食，看似毫不起眼，也常常受到誤解，但米有其它食材所沒有的特性——不會干擾身體運作的偏向！這非常重要。

舉個例子，以一家老中小三代同堂六口人來說，每個人體質偏性不盡相同，爺爺偏虛，寒涼的不能吃；媽媽偏燥熱，辛溫的食材不適合；妹妹可能感冒了，哥哥口唇潰瘍又正在長牙齒……。怎樣才能煮出一家人都能吃的東西？還真是會讓媽媽傷透腦筋。我們常給的建議——只要煮一鍋白飯，一定沒問題！白米飯幾乎沒有偏性，不干擾身體的運作，又非常容易消化吸收。很單純提供身體所需的營養，特別是腸胃。

把腸胃顧好了，雖不能保證無病無痛，但已能大幅減少孩子生病或轉重症的機會。這也是為什麼各種主食中五穀雜糧諸多選擇，祖先仍多以白米為主食，其它主食多只

是暫時交替。當然，在西方營養學的看法，雜糧還是有相當的營養價值。不過我依然不推薦給小朋友長期大量食用，原因並不在營養，而是大家都忽略了更根本的腸胃系統，還沒有成熟與強壯，消化吸收能力有限。大家可能求好心切，什麼好東西都想塞給孩子吃，卻可能忽略了孩子接收的腸胃是否能消化吸收的問題，成人患病也是同樣的狀況。

舉例來說，孩子們透過學習而成長。學習的內容就是教材，但每個孩子的能力不盡相同，教材需要調整其內容難易度或順序，孩子才能容易消化吸收，成為他成長的養份，而非填鴨造成不斷地挫折與阻礙。簡單講教育必須因材施教，養生飲食也是如此，必須考慮個體現況與個體差異。雜糧先不論其營養，是偏向難消化的，幼兒或病者吃了還沒有拿到營養，胃就可能先痛起來，是故長期大量雜糧飯對腸胃是一種折磨與耗損，使生理功能無法正常發揮。消化時耗費的力氣大了，好處就減少了，壞處也會出現。所以，柿子挑軟的吃，主食挑好消化好吸收的吃，並非不好的事情，不足的部分其他食材多吃一些來補充就好。養生並非吃很多健康食品，而是協助身體減少不必要的消耗。

粥與飯，雖同是由白米做成的，但略有不同。粥經過長時間熬煮到化開成糊狀，這種狀態的粥，非常容易吸收，建議每日早晚給孩子喝一碗，有益無害。如果孩子喜愛這股甘潤的滋味，可以在不影響正餐的情況下，當點心或飲品無限量進食，取代白開水也可以。如果孩子口味上比較挑剔，可以在粥裡加些他喜愛的食物或是適量二砂佐味亦可。在這裡強調的是一粥必需熬到米粒化開，放涼時有果凍似的凝結感才算合適。放涼若如水一般則可能熬煮不夠，或米的品質不夠好，或是水放太多。若煮成一般帶有顆粒的「飯湯」或「湯泡飯」是不適合的。

如果能理解前面的說明，其實在照顧孩子或家人會更有方向。例如出門遠遊時，因舟車勞頓身體容易不穩定，這時第一餐就可以選擇米飯當主食，讓身體可以快速恢復，減少水土不服。有健康的孩子，才有快樂的爸爸媽媽，能更一起開心享受生活。祝福大家！

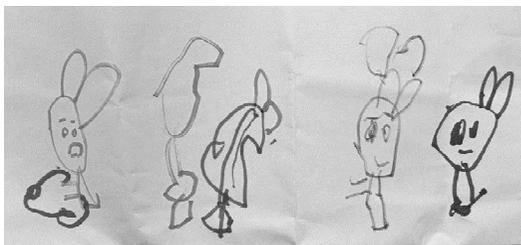


圖 甜甜圈班/荷茵

「工具、肥人、男生、女生」

新樓好食-跟著朱媽媽吃好料



炒粩條

材料：

粩條、紅蘿蔔絲、洋蔥絲、
香菇絲、韭菜、豆芽、肉絲、
蠔油、醬油、糖。

做法：

1. 先將肉絲用少許米酒、醬油、太白粉醃一下。
2. 用少許油熱鍋，依序放入紅蘿蔔絲、洋蔥絲、香菇絲炒香；再放入肉絲炒一下；加入蠔油、醬油、糖些許拌炒一下；再放入水，等醬汁滾了，再加入韭菜段、豆芽、粩條。
3. 等粩條吸足了湯汁，再將粩條炒開就可以盛盤了！

補充：

1. 所有材料、醬汁依個人口味酌量。
2. 隨個人喜好可加入蝦子、花枝等材料。
3. 粩條要事先一片一片重新拉開、再切段。

