

目 錄

「疫」想天開 - 小朋友的第一場防疫大作戰

原來愛.....	2
找回被遺忘的美好時光.....	4
「疫」起宅在家的那些日子.....	5
「疫」起生活趣.....	6
「疫」齊邁向防疫新生活.....	8
規律作息的威力.....	10
防疫大作戰.....	11
武漢肺炎對臺灣的影響—以雙城記名句延伸.....	12
口罩、額溫、酒精的防疫人生.....	14
對未知病毒的擔憂時，孩子也在面對生活習慣的改變.....	16
理所當然的東西其實並不是那麼的理所當然.....	18
新冠病毒對家庭的影響.....	20
We Will Win !.....	22

互動前先學會尊重 - 引導小孩認識身體自主權

看重自己是寶貴的 我的身體 自己保護.....	23
尊重你我的身體自主權.....	24
身體自主權與身體界線.....	25
愛是孩子最安全的堡壘.....	26
保護自己不致成為受害者.....	28
讓孩子懂得保護自己尊重他人.....	30
對界線的重新省思.....	31
在對話中回應.....	32

原來愛

松鼠班 奕飛、彩虹班 人傑媽媽 / 姿廷

這個主題挺沉重的，武漢疫情對旅店觀光事業是很大的打擊…

張天天:耶...我們可以下樓了，都沒有客人了！在此得知一直以來張天天在一樓也是呈現小緊繃狀態！當然，忽然間放假我也稍微放鬆，但是，對於孩子，有好大的空間可以遊樂，對於我們夫妻，每個月沉重的貸款與生活壓力瞬間落下!這段期間，見客人也害怕，不見客人也害怕!但儘管壓力，我們深知任何事情的發生一定是上天要帶給您的功課，我們因為少了大部分要接待客人的時間，多了很多自由時間，開始靜下來…

當慢與靜時，
不同時間不同聲音，
原來以前都是敷衍面對孩子，
現在該如何好好與孩子相處，
其實孩子所問每個問題也挺可愛，
原來孩子一直討抱我卻始終沒分享時間，
現在，眼前這位孩子還如此渴望擁抱…

我是獨生女，看似瘋癲的我，因某些原因，我對很多層面與自己，充滿嚴重不安全感，這個狀態在張天天身上我看到我自己，但我卻始終沒給自己擁抱，始終忽略他想要的擁抱，以很煩與其他事情要做的原因帶過，這次疫情下來，我開始注意到身邊真正的生活，真正我該享受與負的責任！

我發現張天天依然很持續講出的需求與期待(這些話語依稀在腦子裡有過印象但沒結尾)，發現有些-討，儘管被媽媽裝沒事帶過，張天天依然在我前面說著：媽媽，我想要妳抱抱！

原來，我身邊一直有一個我需要學習的對象-我的孩子！

不怕被拒絕勇敢討溫暖！

被忽略依然爭取自己所要！

這是一再願意忍讓一再裝堅強一再怕被拒絕的我所做不到的！

這是真正的你來我往，真正的人之所需，真正的力量來源！

某個瞬間我真的驚醒了，為何出生時我如此愛他-如此珍惜這位在我生命中唯一有血緣的第一人！才幾年，我的愛只是如此！被眼前庸庸碌碌所蒙蔽！當哪一天，孩子長大不再開口時，我，也沒機會得到了！

我開始回應孩子的擁抱，回應他們的需求與期待，我真的感受到-暖流在我身上流動！我慢慢愛上自己，總是被動的我，慢慢勇敢主動約喜歡的朋友！我主動與孩子討抱，我真的也好開心。也進而主動跟先生討抱（好啦！我承認這真的還是有點難也不覺得舒服）但是，我漸漸感受到原來愛-可以從一個擁抱開始！



〈我們去釣魚〉 松鼠班 奕飛 繪

童言童語 高鐵班 劉萱

〈塵蟎最喜歡誰？〉

萱：媽咪，塵蟎喜歡什麼？

媽：它喜歡濕答答的地方

萱：濕答答？那它一定很喜歡雪寶！

媽：雪寶？為什麼？

萱：因為雪寶是水結冰變成的，所以塵蟎一定很喜歡它…

找回被遺忘的美好時光

愛心班 語默媽媽 / 巧儒

2020 年已經過了好幾個月，全球依然籠罩在新型冠狀病毒爆發後，那種不安、不知所措、無法控制的狀態下。在我們家，我們當然也害怕病毒造成的危害，但也盡力的在安全的情況下，持續著原本的生活，除了減少出入公共場所、不再安排到各地的小旅行、減少不必要的聚會等，日子依然跟過去沒有太大的差別。唯一不同的是，兩個孩子比以往更加認真的洗手，對於戴口罩也沒有異議，有時候還會提醒大人要認真洗手、戴口罩！因為他們明白這是保護自己、保護身邊的人最重要也不能省略的步驟，他們似乎也懂這個世界所面臨的難題，小小的他們也盡力的要參與這場防疫作戰！

以往一年當中我們全家會有幾次大大小小的旅行，往往會隨著季節做旅程的安排與計畫，但今年到目前為止都不能去旅行了，因此我們開始回顧過去旅行時所拍的照片，每張照片孩子都有好多的問題想要提問：「我們這是去那裡？」、「這在做什麼？」、「弟弟的表情好好笑喔！」、「爸爸怎麼沒有看鏡頭」、「我那時候時是不是在……」、「我最喜歡這裡了，下次還要去！」，許多畫面與回憶瞬間湧入，彷彿全家又去了一次當時的旅遊地點！想起來也覺得有點可笑，以往總是認真的規劃、安排行程、行李打包，到了景點後趕緊拍照留念，好怕錯過什麼似的，返家後除了整理照片時會再瀏覽一次照片後，便逐漸淡忘此次的旅程，然後開始期待下次的旅行。我們以為我們累積了許多回憶、到過了很多地方、拍過了許多照片，卻未曾真正的細細品味每次旅行中的酸甜苦辣，但卻在小孩天真看著照片的過程中，發現了許多旅途中美好的小事、開心的趣事、惱人的事件，被遺忘的時光再度被喚醒！

看照片的過程，也發現孩子好像突然都長大，原本還背在身上的、坐在推車上的，現在竟然已經這麼大了，曾經多麼希望他們快點長大，看著照片卻懷念起更小時候的他們啊！雖然疫情的影響，讓我們無法再去旅行，可是可以平安健康的陪著他們回顧照片中的一切，這比任何的風景都還要美麗，等疫情結束後，我們一定再去一次你們想去的地方！現在我們還是繼續認真洗手、戴口罩、少出入人多擁擠的地方吧！希望大家都能平安健康度過這個危機。

「疫」起宅在家的那些日子

高鐵班 啟澤、啟安媽媽 / 惠如

大概過年前，台灣出現第一個武漢肺炎案例時，我們就開始在家活動居多，減少去人多的地方，過年的時候也沒到處趴趴走，原本每三個月左右會外出的家庭旅遊也暫時取消，並且開始跟孩子們說明要戴口罩、勤洗手以及與他人保持距離，還有為什麼這樣做。每天只要孩子們外出回家飯前/後，如廁後...就會請他們去洗手，當然大人們也是，加上老師也有說明，孩子們很快能進入狀況，明白如此做是保護自己也保護他人。

週末、連假，在家的時候，我們在家一起做麵包、做餅乾，孩子們也很開心，跟著一起揉麵團，等待烤箱噹的那一聲響，迫不及待的享受著自己做的點心，還到處分享給其他家人們自己做的餅乾，對我們來說都很有成就感。在家的時候，邀請孩子們一起參與煮飯，請他們當二廚，幫忙洗菜、剝豆子...孩子們也是很樂意，之後也會主動詢問有什麼需要幫的。在家的時候，孩子們會自己討論出一些遊戲，邀請大人們跟他們一起玩。

這次的病毒改變了人們的生活方式和習慣，外出現在第一個檢查的是有沒有戴口罩，回家第一件做的是洗手。在家的時間拉長，和孩子密切相處的時間更多，很多時候考驗著父母的智慧和耐性，必須想出一些親子活動，但卻透過這樣的親子活動，成就了“我們一起”的第一次，第一次一起做麵包、餅乾，第一次幫忙洗菜...還有很多平常說的事，但沒有時間完成的，趁這個防疫的期間一起做完。現在孩子們都期待著疫情過去後，全家能夠再次外出旅遊。



< 我和弟弟 >

高鐵班 啟澤 繪

「疫」起生活趣

猴子班 云昕媽媽 / 燕蓉

年初突如其來的新冠肺炎(COVID-19)疫情全球爆發，提醒著我們要以更謹慎謙卑的態度面對傳染病，我們家的作法維持不變，只是在細節上更加著墨，例如：平日搭乘大眾運輸工具口罩不離身，保護自己也關愛他人；在回家後、吃飯前、備菜前及如廁後，使用肥皂搭配正確的洗手方式；避免到人來人往的密閉空間；不在外面用餐……等，以減少被傳染的風險。

因為是搭乘公車上下學，有時遇到人潮擁擠的班次時，我和孩子會選擇提早一至二站下車，用慢慢散步的方式走到目的地，孩子多走路，除了身體變強壯，提升體力，親子間邊走邊聊天的對話，更有著無可取代的價值；另外，也能用慢速的方式探索世界，有一次孩子在地上的小角落發現了一串愛心形狀的葉子，葉片在陽光照射下閃閃發光，充滿了活力。春天的黃花風鈴木、阿勃勒金黃的花穗綻放；夏日的鳳凰花花開，路旁的木瓜樹和芒果樹上又結實累累，從春季到夏季，讓孩子感受季節的流動，對大自然懷抱著感恩之心。這陣子，我們在走路時會一起觀察路上建築物及路名，畫出屬於自己的城市地圖，讓孩子對我們的生活環境更加熟悉；有時在人行道上遇見垂墜較低的樹枝樹葉，我們也會在安全的情況下玩跳高碰樹葉的遊戲，或能夠上下走動的階梯，我們也都會鼓勵孩子走上走下，適時活動身體。雖然假日減少了戶外時間，但能在平日上下學期間用步行及跑跳的方式增加運動量，透過精心設計的小活動讓孩子觀察且認識這城市迷人之處，身體動了，舒緩了情緒，內心也跟著更加的柔軟。

假日不出門的日子，我們就一起做親子烘焙，讓孩子試著用小刀子將小番茄剖半，取湯匙將番茄漿果挖出，灑點鹽和胡椒，再一起放進烤箱低溫烘烤，乾燥後的番茄乾混合月桂葉、迷迭香、胡椒粒及橄欖油的香味，成為了風味迷人的油漬番茄，將長棍麵包切片烤至外酥內軟，搭配上濃縮後香甜的番茄乾，橄欖油的青草味，月桂葉和迷迭香的香料味，與偶爾咬破的胡椒粒提供的嗆辣感全融合於嘴裡，咬下一口，脣齒留香，既是視覺，也是味覺的饗宴。又或是一起用杜蘭小麥粉揉麵團，將小麵團用桿麵棍桿成圓薄餅，孩子在一次次的練習中慢慢體驗如何將餅桿圓但不把餅桿破，在燒燙的平底鍋裡烙上一片片的圓

薄餅，薄餅感受到熱源膨脹成一個小球，鼓起來之後變成了兩張薄餅，增加了它的層次，改變了它的口感，且運用燙麵的方法，增加麵團中的水分，餅烙好之後會更加柔軟，軟中帶著嚼勁的餅皮搭配放置一夜味道更為濃郁的椰香牛肉咖哩，絕配！這讓孩子體驗到印度薄餅(Roti)製作過程中的神奇魔法，帶領著他感受食物的奧妙之處。親子烘焙讓孩子運用自己的五感來領會食物，進而品嚐到食物的真滋味。

除了親子烘焙，在家也能擔任假日小農夫，孩子負責拔雜草和澆水，大人們就負責移盆、施肥及種植新作物，原本移植的秋葵幼苗看似垂頭喪氣，沒想到施肥澆水後又顯得朝氣蓬勃，小幼苗的生命力之堅韌，能讓孩子從中學習到生命的無限可能。從種植到採收的喜悅，感受當農夫的辛勞，對食物更加珍惜與尊敬。

做家事也很適合在無法出門的時候學習：晾衣服、摺疊衣服、擦桌子與吸地……等，每個看似簡單的工作，都會有背後隱藏著讓家事更順手、更整齊的秘訣，了解原理，規劃做事的順序及進度，能使做家事事半功倍，家事即「大家一起做的事」，讓全家人一起維護居住的環境品質，也從小培養了孩子的責任心及對家庭的認同感。我們也喜歡定期「斷捨離」，教導孩子留下真心喜歡的作品和物品，其餘的部分在拍完照留作紀念，做簡單的告別後，便處理掉，孩子在整理自身物品時體會了「捨」和「得」的珍貴，把居住空間留給家人生活，而不是物品堆放，家長也能學習尊重孩子的決定。

也許因為疫情減少了出遊的機會，但只要保持平常心，做好該做的安全措施，讓生活步調維持規律，身心健康成長，在生活中營造親子間小活動，在無法外出的時候也能對生活充滿熱情，生活經驗豐富了，對生活保有好奇心，會成為成長中重要的養分，此外，父母還能做的就是讓孩子小時候擁有許多簡單的快樂，讓他們習慣，快樂其實不是一件很複雜的事情。



〈我們在公園撿果實和樹葉〉 猴子班 云昕 繪

「疫」齊邁向防疫新生活

蝴蝶班 以恆媽媽 / 筱婷

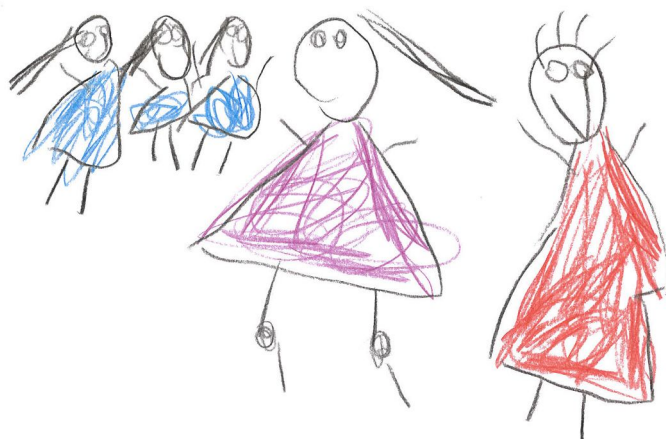
新冠肺炎 covid-19 來勢洶洶，除了阿中部長每天準時與大家相見並衛教宣導各種防疫措施。學校、家長們也不時叮嚀著孩子們戴口罩、勤洗手、保持社交距離。該如何和孩子一起面對疫情並調整生活呢？

因為在醫院擔任品管人員，好幾年前就配合衛福部辦理”呼吸道禮節”及”洗手”衛生”的活動，宣導有發燒、呼吸道症狀進出醫院須戴口罩、打噴嚏掩口鼻、勤洗手預防疾病等措施，所以在孩子們因上述症狀需進出醫院或公共場所時都會請他們戴上口罩，在這波疫情來臨加上校園同儕壓力戴口罩似乎不成為他們的困擾。而在洗手部分過去只要求他們吃飯前要洗手，但其實家中還有長輩，孩子們一回家全黏上阿公阿媽身上撒嬌聊天，長輩整天看電視對目前疫情是擔憂的，常生氣念他們從外面回來都不去洗手不要靠近…等孩子們也莫名其妙，之後我們在車上、鞋櫃各放一瓶酒精，也放一套換洗衣服在車庫，上樓先用肥皂洗手再去找長輩。加上日本一個實驗影片發現病菌傳播過程與勤洗手可阻斷，和孩子們一起看並告知怎麼保護自己也要保護身邊家人的觀念，也讓他們更有意願一起做好防疫措施，後來變成會主動說”媽媽你還沒幫我噴酒精”。

其實現在學校也有許多防疫素養的教材，讓孩子從甚麼是冠狀病毒?怎麼傳播流行?怎麼進行防疫措施?台灣與世界各國目前的疫情與措施?甚至包含目前台灣在全球的地位如何因應疫情有所影響…等等。在家中，餐桌上聽著長輩轉的電視傳來阿中部長的聲音，孩子在學校老師也會分享相關資訊，所以吃飯常是我們家中的疫情指揮中心提問時間，因為可能有社區疫情所以盡可能留家中用餐；有慢性病似乎會重症所以我們要保護阿公阿媽；因為媽媽剛輪值醫院門口量測體溫工作所以要洗澡後才能抱抱；因為連連的+0 問說那可以不戴口罩了嗎？也跟他們說明專家為何提倡防疫新生活是為等待疫苗產生，目的是為避免未來民眾產生免疫風暴導致重症的危機…等等。當然這些對兩個國小姐姐較能吸收，對才小班的恆恆而言似懂非懂但聽得很認真也會插一些他的看法，所以跟著學校買了”跟冠狀病毒說再見”的書，讓小小的她進而認識、了解並

面對，他超開心這本與”當下”有關聯的小書，常去翻閱也會叫姊姊講給她聽。

還好新樓的孩子都很能想法子玩，在家的她們一下子兒童劇場開鑼演戲、一下子吵架後窩身三處各自看書、一下子又聚在一起玩桌遊、一下子又說好布置房間做秘密基地排擠某人、一下子又三人一起唱詩歌跳舞、一下子再被媽媽逼迫彈琴寫作業……，有時搭配看疫情或病毒介紹相關影片找找目前疫情嚴重國家地圖，有時也帶著他們去戶外騎腳踏車健行跑跑散步，100 多天的防疫期間咻就過去了。目前台灣疫情相對安全也逐步解封外出旅遊的限制，我們就依著阿中部長的腳步不用擔心但要謹慎面對，繼續我們的防疫新生活吧！



< 我們一家人 > 蝴蝶班 以恆 繪

童言童語 高鐵班 首丞

< 撲細菌??? >

某天帶首丞去剪頭髮，剪完發現剛好跟最近很流行的栗子頭有點像。

媽媽：你的髮型跟朴敘俊很像耶，很帥ㄟ

首丞：什麼是撲細菌???

媽媽：就是演梨泰院的男主角啊

首丞：離太遠？（媽媽快笑到暈倒惹）

規律作息的威力

蝴蝶班 奕樂媽媽 / 佳愉

家有一個高敏感的孩子，在各種層面上完整示範所謂一體兩面的道理。

我家的敏感孩子是這樣的。他可以整晚跟著大人敬酒問好談天說地，懂事有禮人人誇；然後因為過度勉強自己，回家後累過頭大崩潰，瘋狂尖叫爆哭一小時不止。他隨時觀察四周，注意最細微的改變，一回家就發現媽媽白天在滿滿書櫃的最右邊放了一本新書；但他也無法忽略各種不舒服的感受：衣領上的標籤粗粗的必須除掉，襪子裡的縫線太扎人不好穿……種種滿溢的感覺洶湧而來，小小的腦袋太忙太忙，疲累來的又快又急，碰的一下就超過了。

不過，自己生的，大約百分百是遺傳。一件事講得這樣落落長的媽媽我本人，也是同樣症頭。

疫情期間，很遵守規矩的高敏感寶貝，勤洗手，戴口罩，不在話下。因應疫情，我們的外食頻率大幅下降，長輩們也願意配合我們，將所有聚會改在家裡進行。農曆年後，平時一週外食至少四天的我們家，變成一週七天都在家裡吃。生活變化很大，卻也很單純，每天固定接送放學、洗澡、煮飯、吃晚餐、收拾整理、家庭時間、睡覺。奇妙的是，孩子睡著的時間提早了。

為何說是「奇妙」呢？敏感兒常常伴隨著難入睡的問題，他可以在床上翻來覆去一小時，還無法入眠。累過頭的夜晚尤甚。不了解的人會覺得疑惑：累了不是上床睡覺就好了嗎？然而這時他是一台過熱當機的電腦，過度運轉後需要更長的時間冷卻。

仔細思量下，我才赫然發現，過去我們家習以為常出外吃飯的習慣，或許對我家的敏感兒來說，已是過度刺激了。餐廳與百貨公司亮閃閃的燈光、人聲嘈雜的背景音、數量龐大的商品展示，無一不是腦袋運轉增幅的負擔。我以為所謂無趣平淡的規律作息，其實正好適合我家的孩子。在學校熱鬧精彩的一天，已經給他夠多的刺激，回家後的活動越是單純平穩，越能幫助他腦袋關機與靜心，穩當的進入休息狀態。疫情幫我上了一課，天天在家，竟然收穫了穩定的孩子一枚，對於媽媽來說，真是再開心不過的事了。

防疫大作戰

愛心班 孟平、蝴蝶班 孟安媽媽 / 韻如

時光回到四個月前的一月下旬，長達 10 天的寒假即將結束，我的內心也暗自期待小孩盡快回到學校，多采多姿的校園生活才能夠消耗她們無窮的精力。沒想到，在開學前幾天，看似小小的星星之火，悄悄的在對岸延燒。當政府宣布公立國中小及幼稚園停課兩周的政策時，我想全台灣許多阿嬤的電話都同時響起來了。雖然新樓不受影響，我還是忍痛決定繼續多放兩個禮拜的寒假。

在那段疫情狀態不明的期間，宅在家的小孩每天都睡飽飽，一早起床就問「今天是要去阿嬤家還是外婆家？」精力無窮卻無處發洩的她們，只好在屋子裡跑來跑去、幫忙做家事、偶爾吵架鬥嘴一下。

復學之後，她們也會從學校帶回來新冠病毒、武漢肺炎的資訊，還會糾正我們戴口罩跟洗手的步驟。到了周末，密閉空間的室內活動不敢參加，我們只好進行戶外活動，小孩多了好多放風箏、溜滑板車的機會，連腳踏車也順便學會了。媽媽的廚藝被迫進步，甚至開發出在家做吐司餐包的技能。小孩吃著自己動手揉的餐包，非常有成就感。

這段期間，我們的活動範圍只有學校、工作場所、家裡，所有旅遊計畫一切暫停，簡單的享受了簡單的生活。這波疫情過後，小孩或許不會記得這段人人戴口罩的時間，但是正確的洗手步驟、咳嗽禮儀應該已經內化為生活的一部分，衛生習慣大大提升，大家都變得更健康了。

童言童語 猴子班 皓賢

< 蘭花？藍花？ >

爸爸：弟弟我們等下去隔壁樓下買蘭花，你要去嗎？

弟弟：好啊。

過了大概 20 分鐘爺倆回來了。

弟弟：媽媽你快點到陽台看我們買的蘭花，但是我們去的時候，
沒有賣「藍」花，所以我們買了「紫」花，也很漂亮喔！



武漢肺炎對臺灣的影響—以雙城記名句延伸

愛心班 又曦爸爸 / 威宏

這是最好的時代，也是最壞的時代

2020 年，足以代表這個時代，烙印在我們心中無法抹去。對於中班的又曦來說，今年養成了他受用一輩子的衛生習慣，如果沒有這場驚濤駭浪的疫情，猶如洪水猛獸般迅速襲擊人類，誰能想像五歲的孩子能夠一整天戴起讓他感到不舒服的口罩、能夠隨時隨地記住勤洗手、能夠忍耐想出去玩的衝動……這一切在武漢肺炎開始前是天方夜譚，但現在卻是日常。我相信孩提時代的記憶會慢慢淡去，但這段期間訓練起來的心態卻會成為人生的養分，讓他們在未來遇到困境時，會從記憶深處打開一個小盒子，一個面對困境能勇敢向前的錦囊。還記得第二位染疫出院的病患，出院時感謝的錄音檔有講到一句話「我不勇敢誰幫我堅強」，這句話道盡這個最壞的時代，將勇氣化為動詞，也能創造最好的時代。

這是智慧的時代，也是愚蠢的時代

現在的小朋友出生在高科技的時代，因此衍伸了非常多的 3C 兒童，也有很多父母把小朋友交給手機、平板照顧，因為發現當小朋友使用它們時都很專注地盯著螢幕看，比較不會吵鬧。但越來越多的專家學者針對這個現象提出示警，希望能扭轉科技世代產生的後遺症。武漢肺炎的發生，讓很多繁忙的父母親突然有了空閒，加班的時間少了、公司開始分流上班或採取在家上班的模式。讓「忙碌」這個親子的絆腳石突然被踢開了，有了更多的時間可以陪伴小孩，讓父母的角色從 3C 產品手中搶回來。智慧時代產生的愚蠢教養，也跟著一起被矯正，或許這場世紀災難，能讓大家重新思考與定位親子間的互動模式。

這是信仰的時代，也是懷疑的時代

武漢肺炎這場災難來得又急又強，給了自詡為萬物之靈的人類上了沉重的一課，凸顯了人類的渺小。姑且把病毒可能是人造的觀點放一旁，一隻病毒就可以對人類產生數以萬計的死傷，且無力抵擋，這個時候信仰變成一道很重要

的支撐力量，除了寄望醫學與科學能發揮作用，很多人會開始求神拜佛來得到內心的平靜。新樓的孩子都擁有很厲害的禱告能力，記得第一次在吃晚餐前聽到又曦在禱告就覺得非常有趣，一開始是以「親愛的主耶穌啊……」開頭，現在精進到已經會以「小孩以耶穌基督的聖名，阿們」結尾。信仰在他們心中已經種下了一顆種子，悄悄發芽中，很幸運生活在臺灣，小孩們還感受不到國外那種肅殺恐懼的氣氛，但這場疫情還是扎實地影響了他們的生活，所以當他們因為疫情不能出去玩而感到憤怒時，信仰將帶給他們一絲安定。我們會請又曦列出清單，把他這段時間想做而不能做的事情說出來，我們幫他記錄，等到疫情趨緩我們再拿出這張願望清單去彌補這段時間的缺憾。

這場過去未曾經歷過的災難，讓人想起英國作家狄更斯以法國大革命為背景寫的雙城記，我們都相信禍福相倚這樣的邏輯，通常危機就會是轉機，這次全球被武漢肺炎橫掃，臺灣卻能在災難中沉著以對，並在最快的時間內使疫情趨緩，全世界也因為這場災難看清楚臺灣是一個非常有能力並且慷慨的朋友。我們一直讓又曦知道自己的國家有多棒，讓他透過這場疫情建立強大的民族自信心，讓他明白現在或許是最壞的時代，但我們擁有最好的臺灣。

童言童語 高鐵班 柏邑

< 珍珠 >

最近因為母親節，小子從學校學了一些感謝媽媽的方式與話語。

今天回家路上...

小子：媽媽，母親節快樂，我愛妳，妳像“珍珠”一樣珍貴。

媽媽(感動ing)：你知道珍珠是什麼嗎？

小子：知道啊！是貝殼裡面長的東西，很漂亮，有的“珍珠”可以喝喔！

媽媽：可以喝……？

小子：就是“珍珠”奶茶啊！

.....

此“珍珠”非彼“珍珠”



口罩、額溫、酒精的防疫人生

愛心班 信宏媽媽 / 佩芸

2020 年，全球因為一個病毒(COVID-19)打亂所有的生活步調。

2020 年一月初，那時傳出病毒感染的訊息還不多，我們還是正常生活。我們參加朋友的婚禮、初二回娘家過年、周末帶孩子度假放電、禮拜日到教會做禮拜。這就是我們家最平常不過的生活。沒想到才沒多久，疫情先在中國整個大爆發。大陸的確診人數、死亡人數一直攀升，台灣也開始宣布一連串的因應措施—從 1/24 開始口罩禁止輸出。一時之間居然一罩難求，信宏爸爸因為在醫院工作的關係，平常我們就有準備許多大人用的醫療口罩。但孩子的幼童口罩我們並沒準備太多，誰能預期到突如其來的一場疫情，要讓媽媽開始進入搶口罩大戰!

終於，信宏的口罩準備好了，但在 2020 年二月，台灣也開始陸陸續續出現確診個案，政府把原訂 2/3 國中、國小開學日，往後延至 2/25。那時在二月初我們家還將在教會舉辦一場親子烹飪活動，只是當時疫情狀況讓我們猶豫不決到底該辦還是該取消?最後折衷處理，請大家全場戴口罩、洗手、酒精消毒，這些都確實做好後才如期舉行。大該是二月開始，我們正式進入了「口罩、額溫、酒精的防疫人生」!

到了三、四月，全球確診人數大攀升，每天打開新聞時不時都會看到他國醫療機構無法負荷病人量的沉重壓力，或是家屬無法見到確診親屬的最後一面……。種種新聞都讓人不免感傷與難過，但也感謝與慶幸自己是身在防疫做得好的台灣。只是有些生活真的不一樣了!我們取消了原本每月一次在教會舉辦的親子活動、我們減少出門、信宏爸爸在醫院參加一次又一次 COVID-19 的研習……。全球疫情嚴重，但台灣的醫護人員很認真地堅守崗位，以及超前部屬。

這些日子以來，我們暫時不出門度假，原本四月要帶信宏去宜蘭玩，只好先一延再延。再來教導信宏出門口罩不離身，要正確洗手不亂摸口鼻。以前口罩戴一下子，信宏就嫌熱不想戴。現在他可以長時間戴著，回到家有時還忘記脫口罩，整天戴好戴滿也很厲害。回到家的第一件事情就是好好洗手，正確洗

手比噴酒精還有效，這些習慣也慢慢在防疫生活中建立起來。不但能防止肺炎疫情擴散，連一般感冒、腸病毒的比例都減少呢。

三月底原本要慶祝信宏弟弟滿周歲，信宏爸爸老早就訂了餐廳。但因為疫情，也只好忍痛跟餐廳說抱歉。我們後來改在家慶祝，去叫餐廳桌菜外帶；也訂好可愛的抓週杯子蛋糕，雖然只能在家但也是幫信宏弟弟過了特別又溫馨的一歲生日。

四月春假，信宏爸爸也決定不要出去人擠人，所以我們選擇去附近空曠的公園騎腳踏車、溜滑梯放電、我們在家讀繪本、畫畫、彈鋼琴，也陪信宏一起玩桌遊。那幾天信宏的 UNO 功力大增，有好幾場一下子就贏過我跟信宏爸爸，甘拜下風。雖然沒有出遠門，但我們一點都不無聊，好多活動可以做。

2020 年前半年，真的算是口罩、額溫、酒精的防疫人生，出入每個場合都是此三步驟。有一點點的不方便，但也感謝這三步驟可以幫助台灣控制疫情。這場疫情真的是很深刻的一課，COVID-19 牢牢深植在大人與孩子心中，也希望早日疫情解封，讓大家回到正常的生活。



〈 我們在看新聞 〉 愛心班 信宏 繪

對未知病毒的擔憂時，孩子也在面對生活習慣的改變

高鐵班予晴・城堡班予樂 媽媽 / 佩芳

2020 年初，COVID-19 在無預警之下席捲而來，面對這個全新未知的病毒，大人們充滿的害怕與擔憂，擔心感染，擔心生活的鉅變，擔心不幸的事情發生，而孩子們在大人的擔憂之下，也被迫接受生活上的一些改變，包括：減少到公共場所玩，還有到喜歡的餐廳吃飯的次數；爸爸媽媽下班之後，要學會等待，等待爸爸媽媽身體洗完香香、換完乾淨衣服之後，才能夠給爸爸媽媽一個大大的擁抱；出門要一直戴著口罩；上學只能在彩虹門跟爸爸媽媽說再見等。

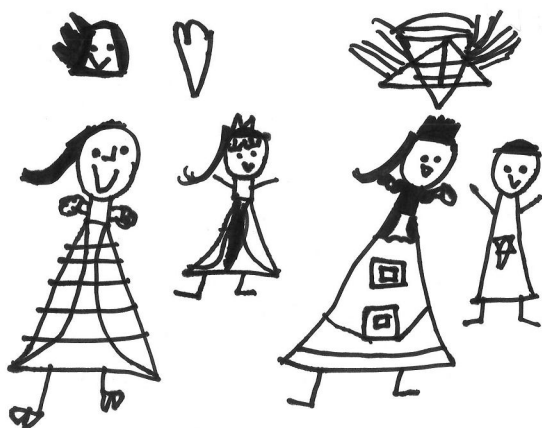
在剛開始，予晴、予樂會抱怨著說，「什麼時候才可以去 XX 玩」、「你洗完澡了嗎？我現在就好想跟妳抱抱」。當大人在處理自己對未知病毒的擔憂時，孩子也在面對生活習慣的改變。我們試著跟孩子討論關於「武漢病毒」的種種，包括：「為什麼有這個病毒？它喜歡躲在哪裡？它怎麼跑到我們的身體裡？我們可以怎麼樣對抗它？」，孩子告訴我說，我們有口罩超人、泡泡超人、運動超人、睡覺超人、蔬菜超人、紫消燈超人，都可以保護我們對抗武漢病毒。孩子們會在繪圖與遊戲中，呈現「打武漢病毒」的劇情，而我告訴孩子，這個病毒很可怕，但是有很多大人一起在努力保護這個世界，試圖一起對抗武漢病毒。

每個假日與孩子一起聽著 14 點的防疫記者會，讓孩子知道大人們是如何一起想辦法保護世界，也從中提出自己的疑問。還記得疫情初期，予樂看著記者會問我，「為什麼他們叫大家要戴口罩，可是他們自己沒有戴口罩」，也藉由這個機會和他們討論咳嗽、打噴嚏時，病毒可以飛多遠，社交距離的重要。瞭解得愈多，未知的焦慮就會減少，自控感就跟著增加，透過反覆的討論，孩子學會對抗病毒的技巧，而這份安全感與自控感，也逐漸類化至其他情境。

過去的予晴、予樂，總是不願意與爸爸媽媽分房睡覺，擔心睡覺時會有壞人或大野狼跑進來，但卻在疫情發生之後的某天，予樂突然自己提出想要挑戰去四樓睡覺，雖然還是會有一點點小害怕，但透過討論，她知道家裡有警衛伯伯會保護，如果警衛伯伯打不過壞人跟大野狼，家裡旁邊警察局的警察叔叔，也會咻一下跑過來抓壞人，而家裡面也還有爸爸大力士，而就在實際嘗試之

後，予樂發現，原來跟爸爸媽媽分房睡是多棒的事情，可以隨意在自己的大床上滾來滾去，還可以擺滿所有自己喜歡的娃娃。

現在偶爾予晴、予樂還會問我們，「如果這個世界上有壞人怎麼辦」，親愛的孩子，這個世界上本來就會有好人跟壞人，有一點點危險，所以我們要學會出門時待在爸爸媽媽身旁，不能亂跑，而外面也有警察會幫忙抓住壞人」。這次的疫情，讓孩子被迫接受了某些改變，但這些改變也重新整合了孩子的認知基模，有些事情似乎想像比真實可怕，但真實面對之後才發現，其實也沒那麼恐怖，雖然還是有一些危險，但我們是有能力能夠保護自己，而大人們也會努力保護孩子。



〈 我們去宜蘭玩 〉
城堡班 予樂 繪



〈 我們一起去新竹玩 〉
高鐵班 予晴 繪

理所當然的東西其實並不是那麼的理所當然

愛心班 毓喬爸爸 / 鈴富

今年真的是一個不平靜的一年，因為從年初開始全世界就籠罩在新冠肺炎的陰影之下，台灣因為防疫成效不錯，所以沒有太大的疫情發生。

然而就是因為感受很有限，再加上為了防疫，採取了很多之前沒有見過的防疫措施，我們家的小寶貝：毓喬姐姐，針對這個看不到的新冠肺炎，開始問了好多有趣的問題，有些還真的會考倒大人們阿。

♥ 爸爸，為甚麼會有新型冠狀肺炎阿？以前為什麼沒有阿？

爸爸說：

(這上帝才知道吧…)應該是因為我們人類發明了很多可以殺死病毒細菌的方法，但是病毒它們也想要活下來阿，所以會不斷的進化(進步)，之後就出現了超級厲害的病毒了呀。

♥ 爸爸，為甚麼我們大家都要戴口罩跟常洗手阿？

爸爸說：

因為新型冠狀病毒會讓大家打噴涕，然後病毒就會跑到空氣中，黏在衣服上、身體上、桌椅上跟任何病人摸過的東西，然後只要我們吸進去這些病毒，就會讓我們生病阿！所以戴口罩可以讓別人咳嗽後的病毒不會跑到我們的嘴巴裡跟鼻子裡；而常常洗手可以讓我們手上的病毒被洗掉，在吃東西(跟挖鼻孔…)的時候就不會讓病毒跑到我們身體裡面去了。

♥ 爸爸，什麼是安全距離啊？

為什麼我們出去玩，還是吃飯都要保持安全距離啊？

爸爸說：

因為新型冠狀病毒沒有辦法飛太遠，它只能飛大概爸爸兩隻手臂張開的距離。所以我們只要保持跟別人都遠於這個距離，新冠病毒就不會讓我們生病了。(講完後她現在睡覺頭都睡在我們的腳旁邊，說要避免新冠肺炎…)。

其實小朋友對於這種看不到的東西，其實往往不容易理解，所以父母親都必須絞盡腦汁，十八般武藝盡出，想盡辦法用模擬的、想像的、找出手邊的例子讓小朋友可以理解。其實在過程中除了教小朋友之外，大人其實也從中可以學習到其他新知，很多我們覺得理所當然的東西其實並不是那麼的理所當然，重要的是還可以增加親子間的良性互動。

當然最後，不免俗的也跟家裡的小寶貝們一起乞求老天，希望能夠讓疫情趕緊過去，保佑大家平平安安。



〈我和好朋友一起玩〉 愛心班 毓喬 繪

童言童語 高鐵班 黃張晴

〈筆電？筆店？〉

在停等紅綠燈的路上，

張晴指著路旁店家問：「媽，那是賣什麼店？」

媽媽：「喔！賣筆電。」

張晴突然難過的說：「唉，我還不會寫字。」

媽媽 os..... 嗯，筆電非筆店.....

新冠病毒對家庭的影響

彩虹班 睿陞媽媽 / 妍婷

記得 2002-2003 年 SARS 的發生，剛好我人在澳洲求學。因其觸及範圍以亞洲幾個國家為主，因此我僅能從新聞、家人、朋友的敘述，知道了 SARS 的可怕，但是並未真的能感同身受。而此次新冠肺炎的發生，我真真實實的感受到了那種恐慌又無能為力的感覺。它不像 SARS 症狀容易判斷，新冠肺炎不一定會發燒，甚至有無症狀感染及變異。這個病毒發生的那麼快速且無法擋，遍及全球，新聞裡每天播報著全球各地確診人數、死亡人數，更加深了內心的恐懼。但這也讓我靜下心來想，在恐懼的背後，其實大家都在正向的改變中。而新冠病毒對於我的家庭又帶來了什麼影響什麼樣的改變呢？以下是我個人的分享。

因為新冠病毒，親子間的習慣改變了。以前每天總喜歡跟孩子抱抱親一下臉頰。現在我大班的兒子只要我的臉一接近立刻就會告訴我：有武漢肺炎不能親。雖然內心是有點失落感，也覺得似乎小孩有些矯往過正。但站在衛生及預防病毒的角度上，即使沒有新冠肺炎，也是不建議大人親小孩的臉。剛好把這習慣改掉，我們就用大大的擁抱取代。

因為新冠病毒，我們清潔、個人衛生做的更徹底了。以前總是要一直提醒小孩吃東西前洗手，小孩有時候會賴皮，或是敷衍了事。現在資訊發達，學校、家庭、新聞大力宣導清潔對於預防病毒的重要性，反而是小孩回家會告訴我們一些生活上避免病毒的小細節。比如，按電梯樓層最好可以使用指節按、使用公筷母匙等等。感覺以前告訴小孩病毒會導致生病，小孩好像半知半解，現在一告訴他們新冠病毒，洗手洗的可勤勞了。

因為新冠病毒，讓我們回歸家庭，家庭關係更緊密了，這一點是我最有感的。以前，平日大家忙工作、學業，每到假日，我們又總是忙著安排外出行程，露營或是出遊。但是疫情嚴重期間，我們如驚弓之鳥，哪裡都不敢去。疫情讓平日忙碌的我們，腳步緩慢下來。於是我們待在家裡，開始耐心的教小孩一起做家事，也開始靜下心來陪小孩好好的聊天，甚至種種植物。減少外食及朋友的聚會，更有質量的陪伴著小孩。其實也利用這個機會檢視一下是否我們花太

多時間在人際關係或平常繁雜事物上，而忽略了家人。這段期間，我也發現，小孩的情緒更穩定了，也更好溝通。雖然疫情的確重擊了經濟，爸爸工作量減少，但是爸爸有更多的時間陪伴家人及分擔家庭責任。

因為新冠病毒，我們更懂得珍惜地球資源，更落實環保。不少國家因新冠病毒而封城、禁止外出。即便沒有這些禁止，大家也減少外出、外食。大部分產業也因為疫情重創，重工業停擺，因此也減少了許多的污染。令人驚訝的，疫情重災區的天空變乾淨了，空氣污染品質也相對下降。我們知道很多污染來自人類科技的進步，為了方便我們使用了很多不環保的產品。於是我們從家庭開始改變，首先告訴孩子食物不浪費，衣服、鞋子夠穿即可，二手衣也很好。再來生活上環保，使用自備環保袋、水壺、餐具。小孩也會提醒媽媽減少用塑膠袋，塑膠袋可以重複使用。現在小孩要買玩具，也會告訴他們，很多玩具是塑膠製品，塑膠是很不環保的，小孩聽到就會理解而減少買塑膠玩具。

新冠病毒也許是人力無法掌握的，但這次新冠病毒帶給人類的大災難其實給了我們很大的省思，改變也許是一條很好的出路。另外，真的也要感謝此次的防疫團隊，每日不懈怠，為提供給大家第一手資訊，做出正確的防疫指示。所以我們臺灣此次才能如此被全世界看重，生活在臺灣的孩子可以自由的學習。只要大家願意改變，即使是小小的，對我們的地球都是大大的幫助。

童言童語 高鐵班 皓廷

< 這是什麼線? >

新樓藝術月皓廷參加了瑞萍老師的"線線組"，

某日返家後開心的分享著~

廷:「媽咪!樹幹上有線線、天空上有線線，到處都有線線唷!」

語畢!皓廷望著我許久....

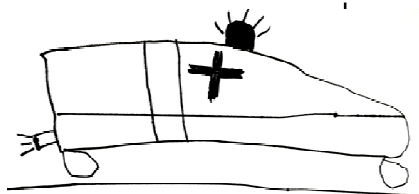
廷:「疑...媽咪!你臉上也有線線耶!」

狐疑的我拿起小鏡子，

只見皓廷指著我的法令紋，

認真地問我:「媽咪...這叫什麼線?」

這問題....媽咪我....暫時不想回答.....



< 救護車 > 高鐵班 皓廷 繪

We Will Win !

高鐵班 皓廷媽媽 / 馥儀

一個開啟電視放空的早晨，一首無意間傳來的歌曲，喚起了我感動的靈魂。我聽到溫柔的天使，用他溫暖又獨特的嗓音，唱著為這場武肺戰役所創作的歌曲: we will win!

「we will win (我們會戰勝)~~we will win (我們會戰勝)~~

The sun will shine after the rain(太陽會在雨後閃耀)~~

we will win (我們會戰勝)~~we will win (我們會戰勝)~~

We will stand up and rise together again (我們會再一次重新站起)~~.....」

原本放空的我，耳裡不停迴盪這首動人的歌曲，心裡感觸不停湧出，思緒全被這小小病毒所引發的大大戰役所佔滿。腦中首先閃過一幕幕醫院防疫的情境。猶記 SARS 期間，防疫物資及全民防疫觀念不如武漢肺炎時齊全，當時單身又住宿舍的我，坦然的接受輪值照護疑似 SARS 之個案，不感畏懼!而現在，防疫物資充裕全民防疫觀念進步，我卻擔心起同住之家人、先生公司及孩子的學校。我擔心周遭人因我而受影響，我遇見了脆弱的自己。

環顧周遭，防疫期間我見到學校在防疫上的努力，包括:家長不進園區、叮嚀孩子戴好口罩、增設洗手槽，且不厭其煩的教導孩子正確洗手方式，我訝異園區孩子及家長們的高度配合；我見到各公司行號配合政府防疫政策，在營運與防疫間不斷找尋平衡；我見到醫院為了保護工作人所做的防護措施及必要限制，我忍不住讚賞台灣民眾的高配合度。大家都在自己的崗位上認真守護我們的家園，我逐漸燃起了勇氣，告訴自己必須好好守著崗位，一同維護我們的家園。

雖然也會偶遇不理性民眾怒罵防疫措施擾民，也偶有聽聞排擠醫護之聲音。此時正巧藉由這些事件帶領孩子思考，帶領孩子用愛、用陪伴，不分彼此，就算不能手牽著手，但能心守著心，一起渡過這場世紀災難，一起等待雨過天晴的到來。就如同 we will win!歌詞中所說: The sun will shine after the rain(太陽會在雨後閃耀)、We will stand up and rise together again(我們會再一次重新站起)。

看重自己是寶貴的 我的身體 自己保護

蝴蝶班 加恩媽媽 / 怡安

依稀記得國小六年級時，學校將六年級女生集合在大會堂聽「衛生教育」課的情形，當時集合的氛圍搞得很神秘，好像是一件不可告人的事。對當時正要發育的我們，所要經歷成長的改變反而變成是一件在心裡覺得難堪的事。記得初次看到日劇因小女生初經來時，媽媽煮了紅豆飯，全家一起慶賀孩子的成長，感到很不可思議。那時我們除了不懂自己的身體如何寶貴之外，對自己身體的界線及自主權，似乎也不懂得捍衛。即便是現在尤其兒童性侵的案件仍是社會看不見的隱形存在。

「我的小雞雞」是作者山本直英為幼兒性教育所著的繪本，也是我第一本給孩子認識自己身體的繪本，作者除了提供科學性的知識，也教導孩子認識自己的性別，學習同性及異性間的人際關係。在文末也特別向孩子提到，「你是一個非常珍貴的孩子，因為你的出生讓大家都感到非常幸福，大家都想真心的向你說聲謝謝！」道出了每個生命都是重要的存在，進而學習愛自己並尊重每個不一樣的個體。

小劉醫師的「性教育翻翻書」透過坦率卻不遮掩的溫暖畫風，教導孩子以平常心看待人體的器官，建立身體權意識並自在談性的遊戲書。與孩子共讀這本書時，其實該克服的反而是大人自己尷尬的心情，我的經驗是可以閱讀說明手冊，及事先想想小孩可能會問的問題，越平常心，小孩自然而然也平常心看待。

生活上我會帶孩子認識身體的隱私處，除了教導孩子隱私處不能隨意給自己的人看到外，也要同樣要尊重別人的身體。即便是家人或認識不認識的人，碰觸身體任何一個部份覺得不舒服都要學習勇敢的表達出來。隨著孩子長大有時也會好奇提出關於自己或大人身體的問題，我覺得用坦率直接的態度來回答，孩子也自然覺得是很平常的事。就像「我的小雞雞」導讀手冊中所說的，做一個孩子可以信任，幫助孩子探索與覺察自己的身體，教導孩子保護自己，是我們大人可以做的事。可以減少在社會看不見的角落中更多像幸佳慧所著之「蝴蝶朵朵」書中的小女孩的遭遇發生。

尊重你我的身體自主權

蝴蝶班 曜宇媽媽 / 宜芯

在我的兒童工作中，很常遇到孩子身體受到侵犯的事件，有時候是上對下權力關係中的威脅利誘，有時候是同儕間的玩鬧嬉戲，不清楚界線和尊重。孩子常常沒有說出來，是因為不懂甚麼叫做被侵犯，或是內在有很多的害怕、不安、擔心和困惑。因此不管是在學校或家庭中，如何保護自己和尊重他人的議題，是我們很需要持續和孩子討論的，當孩子真正碰到該情境時，就較能夠知道如何去反應。

在我們家中，我會陪孩子閱讀關於自我保護的繪本，讓孩子透過故事來瞭解幾個重點，包括 1.我們是自己身體的主人，除了需要保護隱私處外，你也可以決定身體的其他地方，哪些可以被觸摸，哪些不可以(大人可以陪著孩子去討論身體的紅綠燈位置); 2.當身體受到侵犯時，絕對不是自己的錯，告訴大人，是保護自己的勇敢行為(大人需要讓孩子知道自己是會被保護和接納的)。

除了繪本的討論之外，實際生活的教育，會讓孩子較能深刻地內化重要的訊息。在洗澡時，我會讓孩子清洗自己的私處，有時候，孩子會對手足的重要部位好奇，會想要去觸摸看看，或者因為好玩，露出重要部位給我們看。這時候就會藉機教育，自己和他人隱私處都不能被觸摸，亦不能給別人看，即使對方說可以。

平常我也會出題來考考孩子，把一些可能發生的狀況拿來問孩子的反應，有一次我問說「如果有人說要給你餅乾，你可以不可以讓我摸摸你哪裡」，孩子竟然就點點頭(餅乾的誘惑好大)，這就是可以再次澄清和說明的機會了，一次一次幫孩子建立正確的性觀念。

不管是性騷擾或性侵犯，對兒童的心理創傷可以影響其一生的自我價值、情緒、性觀念與伴侶關係甚深，我們父母能做的，是時常開放性地討論和教育孩子相關知識，增強孩子自我保護與尊重他人的價值觀和能力；而當孩子遭遇不舒服的情境時，能帶著信任與支持，鼓勵孩子去表達，並告訴孩子我們一定會保護他。願透過我們的陪伴、引導與教育，守護孩子們平安快樂的成長。

身體自主權與身體界線

猴子班 柏寧媽媽 / 昱伶

不要認為孩子還小不懂，對於小小孩，身體自主權的建立更是從生活中做起。當我們足夠尊重孩子，孩子感到處在的是一個尊重自在的環境，尊重的種子就會在他心中發芽，尊重自己也會學著理解尊重他人。

如何引導小孩認識身體自主權，腦中浮現在集中式特教班實習時，有次協助一位多障孩子更換衣服，小孩手一直比著電腦桌後的角落，不願意更換衣服，原來班上有建立一個默契，換衣服要到祕密角落。這個事件給了我很大的省思，不管是特殊需求的孩子或是一般幼兒都需要對身體自主權有所尊重及建立概念。

剛入學的柏寧對於身體界線的界定是模糊不太理解的狀態，在同學之間的互動距離不太懂得如何拿捏，有時動作大或是想靠近對方而碰觸到，就會出現「老師，他打我、他碰我」的聲音。透過手偶戲的方式，引導他去同理別人的感受，如果你是別人，你喜歡這樣嗎？和他討論為什麼別人會不喜歡，如何幫助你的手控制力量讓小朋友覺得是舒服的。

還記得有次，兄妹倆一起在浴缸泡澡，哥哥碰了妹妹的私密處，爸爸緊張地要我教導孩子讓他們明白，年幼的孩子在引導建立身體界限時更需要具體明確舉例，我拿出孩子的泳衣照片，讓孩子知道泳衣遮起來的地方是重要的部位，不可以給任何人碰觸，也不可以讓別人看。因此，我和孩子玩了一個遊戲，請孩子用 OX 貼紙貼在身體的部位，讓孩子自己決定哪裡要貼 O 或 X，可以在讓別人碰觸的貼上 O；讓別人碰觸，會不舒服的，就貼上 XX。教導孩子表達感受不容易，但一定讓孩子明白「我當然可以說不」，這是你的權利！

童言童語 高鐵班 宸恩

〈 每次都是你... 〉

睡前媽媽對著翻來覆去的孩子們說：

「我們來玩一個遊戲，比賽看看誰先睡著」

宸恩立刻不假思索的說：「我才不要！每次都是妳贏！」

愛是孩子最安全的堡壘

高鐵班 宸恩媽媽 / 于雯

第一天在 113 值班，接到一通通報電話，電話那頭敘述著一個學齡前孩子在家疑似被媽媽性騷擾。第一次接到通報到少年隊出勤，陪同一個未成年性交易的妹妹做筆錄，聽著她如何透過身體賺取金錢，心疼的當下自以為的同理了她可能的不舒服，沒想到她淡淡的回應覺得這個根本沒什麼。

實務上接觸到的兒少個案中，關於身體界線以及妨礙性自主案件，加害者常常與熟人有所關聯。學校或機構內同性、異性的霸凌事件，身體傷害或性方面的傷害都可能是其中的手段；女童的主要照顧者從事性交易工作，而女童除了目睹過程也在接受安置後發現曾被長輩的男友性侵。會看到未成年青少年雙方合意性行為，因違反兒少法雙方家長不得不透過少年法庭處理；也曾接到補習班老師與未成年學生發生關係導致引產的案件；訪視過十五歲以下的小媽媽們；也看過未成年少女逃家從事性交易，而未成年男友則是透過網路幫女友接工作。

一直都忘不了當下內心那震撼的力道，常在訪視途中反覆問自己這些事怎麼可能會發生，但這些原本不存在我理解的世界的事件，正像日常生活般的發生在社會的某一處真實上演，彷彿是平行宇宙般進行著，而當時年輕的我真的好難參透這些人的思緒。

而一般的刻板印象，妨礙性自主的案件中，加害人會是男性成年人而受害者為女（童）性。但實務中會發現，加害者不僅限於男性且男童被迫成為受害者的比例也有越來越多的趨勢。這些年有關性犯罪的新聞不少，前陣子在韓國爆發的 N 號房似乎也成為現代社會不同形式存在的性暴力案件，隨著科技發達，資訊流通、各種訊息串連的速度越來越驚人，在整個資訊爆炸、社會結構繁複的時代，教導孩子如何分辨是非並學會保護自己，身為現代的父母不得不跟上時代步伐正視這個議題。

透過討論的機會，我整理了過去幾年實務上的經驗及感想，發現孩子與主要照顧者的關係、家庭的距離、安全依附關係、安全感的建立以及自我形象的穩定有著重要的關聯。綜觀整體不難發現這與我們常常在討論的如何與孩子建

立健康的關係，給孩子一個有愛與安全的家，以及如何教孩子學會認清自己的感受、學會愛自己有著密不可分的關係。

首要條件，教孩子學會提高對環境的警覺、認清自己「不舒服的感覺」、知道勇敢說「不」、及學會保護自己或求救的方式。印象非常深刻，有一次一位非常善良的女性朋友抱著我們家妹妹，才一歲多的妹妹對媽媽以外的人還是很沒安全感，妹妹被抱著的當下完全不敢動，因為是很熟的朋友，發現妹妹望著我求救的眼神我卻因為放心而沒出手把她接過來。事後，朋友很嚴謹的點醒我，要教妹妹知道要掙脫、要說不，媽媽我看到了可以告訴朋友妹妹的狀態，應該把她抱回來自己身邊給她滿滿安全感。

當下我恍然大悟！如果今天不是在我面前發生呢？如果今天抱著的不是善良的人呢？妹妹求救害怕的眼神，我怎麼會因為對熟人的放心而沒去正視妹妹的感受？會不會因為我的忽視她不知道這叫害怕，她以為這種狀況是允許的，她以為媽媽不要她了？如果孩子學不會求救，如果遇到對她有非份之想的人怎麼辦？一連串的聯想讓我覺得毛骨悚然。

從此，我開始引導孩子認識這就是不舒服的感覺，教導他們私密處對自己的重要性，遇到不舒服或害怕的狀態，要勇敢說出來！如果感覺被強迫或有危險，要逃跑要大叫，即使是兄弟姊妹、與親人之間該有的界線都必須清楚表達並學會說不可以！

另外搭配繪本的閱讀或社會案件的分享，帶著孩子認識自我保護，什麼是危險情境，什麼樣的人給你不愉快的感受叫做不舒服，什麼人出現會讓你有害怕的感覺，更讓孩子清清楚楚的知道無論發生任何事，爸爸媽媽都是最安全的堡壘，以上任何可能發生的事都一定要跟家人說，家人保證一定會陪在身邊保護你，甚至要帶孩子參加可以自我保護的運動，練習防身術學會抵抗各種危險情境。

身體界線與自我保護是非常重要的階段性議題，隨著孩子年齡的增長、接觸各類資訊的刺激變多，及離開父母身邊的機會增加，在不同年齡層與孩子的討論在每個階段會越來越深入，隨之討論的態度也必須越來越開放，然而最根本也最重要的是與孩子之間愛的堡壘必須堅定且必須非常安全，才能陪伴孩子在成長過程中，渡過各種可能威脅發生的挑戰。

保護自己不致成為受害者

高鐵班 莉榆爸爸 / 子歆

身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」每一個人都應該愛惜與保護自己的身體，因為捨不得父母親為我們傷心難過。

保護自己身體不致受到他人的傷害，除了考慮父母對我們深切的愛之外，也避免自己日後在身體或心理上，造成難以抹滅的傷害。

然而，即便明白保護自己身體的重要性，現今各種傷害他人的負面社會新聞層出不窮，仍使得不安的思緒常常入侵到我們的心裡。

於是，父母總是不斷地對孩子們耳提面命，提醒孩子們出門在外要好好保護自身的安全，以免造成不必要的遺憾。

對於孩子的自身安全而言，父母的教育應可分為二個方面來著手。

一、 培養出正向陽光的孩子，使其不致成為加害者。

一個充滿正向陽光的孩子，往往能在內心種下許多善良的種子。因為善良，於是這樣的孩子懂得關心與尊重他人，甚至能以同理心看待世界所有的人事物，進而帶給週遭的人貼心的溫暖與前進的力量。在善的推演下，一個正向陽光的孩子，將不致於成為一個傷害他人的加害者，反而成為促進社會良善風氣的重要驅動力。

二、 教導孩子具有保護自己的能力，而不致成為受害者。

孩子們平日和好友玩在一起，當然有可能會因為對方或自己的不慎而導致受傷。但是如果對方的動機不良，不管是認識或不認識的人，則可能會產生令人難以想像的嚴重後果。

因此，孩子必須要能「分辨」互動接觸的人其內心潛藏的「動機」，這一點對孩子而言或許有些難度，但是學習「察顏觀色」仍是第一個必要之務。孩子必須要能夠「感受」或「覺察」對方的「情緒」、「舉止」或「行為」的變化，當發現對方的情緒、舉止或行為出現「負面變化」時，應該要學習避免以言語刺激對方，並試著找到其他理由離開當時的情境，避免受到可能的傷害。

如果對方已經出現上述的負面變化、甚至動手時，則應該儘快環顧四周，向身邊能夠信任的大人尋求協助與保護，例如師長與父母。

整體而言，保護自身的安全是一件非常重要的事情。首先，我們必須先教導孩子成為一位善良的人，使其不致成為加害者；再者，教導孩子如何察顏觀色、發現不對勁時離開負面情境、尋求能夠信任的大人的協助與保護，藉以保全自己而不致成為受害者。當兼重上述二個重點時，我們的社會將因善良而祥和，自身的安全也將因審慎與機警而得到更多的保障。

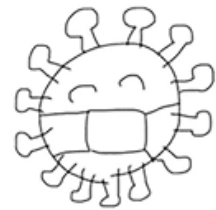


< 我們一家人 > 高鐵班 莉榆 繪

童言童語 彩虹班 訢潔

< 奇形怪狀病毒 >

某天全家在餐桌上一一起吃晚餐時，
爸爸提醒哥哥妹妹最近病毒很多，
在學校要勤洗手跟口罩戴好戴滿，
此時，訢潔滿嘴飯菜搶著說... "我知道 是"奇形怪狀病毒"...."
親愛的妹妹~那是新型冠狀病毒好嗎~'=



讓孩子懂得保護自己尊重他人

彩虹班 昕和媽媽 / 倩如

孩子是一個獨立的個體，如同我們尊重他人一般，也應該以相同的態度尊重孩子的自主權，當然也包含了孩子身體的自主權。

仔細回想，我也曾經很困擾，不知道應該要怎樣教導孩子了解身體自主權並保護自己，因此買了一本性別繪本，爸爸認真跟孩子們看繪本，介紹自己身體的各個器官，並且告訴孩子自己的身體器官是不能隨便讓人看或碰觸的。透過繪本，孩子對自己的身體有更清楚的了解。而我們從小在跟孩子的互動中，不以碰觸身體器官作為“好玩”的一件事，主要是希望不要讓孩子留下可以逗弄他人身體的印象。

此外，帶孩子去游泳的時候，養成帶孩子到更衣室更衣，並一再提醒，他們穿泳衣的部位不可以隨便讓人家看到，更不可以讓他人碰觸，透過這樣的方式加強他們的印象。除了讓孩子了解身體界線之外，如果有發生什麼讓自己不舒服的事情，希望孩子第一時間一定要大聲說出來，並且一定要告訴父母。

還記得有一次，哥哥從學校回來，面有難色地跟我們說，學校的某某老師跟他們說了一個秘密，不可以告訴別人，但是他很想跟爸媽說，他焦慮到哭了起來。雖然這件事情與保護自己沒有關係，但是他的反應讓我深刻體會到孩子的單純，以及害怕違背自己的承諾。花了好長的時間，慢慢解釋給他聽，在他還是個孩子時，因為還有很多的事情需要學習，還無法真正判斷事情的是非，因此不論別人跟他說了什麼話，發生什麼事情，他都可以告訴父母，而我們一定會替他保守秘密。

然而在說這些話的當下，我其實不斷地反思也提醒自己，隨著孩子成長，接觸的人、事、物變得多且廣，父母親無法時時刻刻保護他們，因此我們一定要做一個願意聆聽孩子傾訴的父母，要讓孩子不怕在我們面前犯錯，要做一個當孩子受了挫或難過都願意和我們分享的父母。

對界線的重新省思

彩虹班 尚恩媽媽 / 怡欣

界線是什麼？是讓人心越有距離還是能夠靠近？在談身體的界線，剛好今年因武漢肺炎(COVID-19)疫情，使得人際社交距離有了全新的定義。這也引人去思考，到底界線對我來說，是積極性還是消極性的感覺？為了避免人與人之間的傳染，我們必須保持適當的社交安全距離，這不僅只是出於保護自己與他人的做法，也是一種「愛的表達」，是我們從來沒有經歷過，原來保持安全距離才是愛人的表現！也從那時候開始，大家開始想出各種奇招，如何在保持距離當中去維持人際關係。

過往的經驗是，當人為了各種理由而劃出界線，可能意味著 1.我與你不同邊(國)、2.我和你不一樣、3.我不想和你繼續往來…等的可能，對我來說是負面的人際感受與行動；而我也藉著將界線畫出來，讓自己處在安全的範圍中。透過疫情使我重新思考，當我能夠給予對方足夠的安全距離，或者尊重對方所劃定的界線，不一定是負面的感受；相反的，可能讓對方在有足夠的安全感時，增進彼此的信任度。回到身體界線，我們知道界線有開放也有封閉，有緊縮也有寬裕，我們一直在學習如何拿捏那個適當的時機。對身體的好奇是孩子開始探索界線的第一步，探索完自己的身體後，緊接著就是他人的身體。

有趣的地方在於，面對自己孩子時，界線的收放似乎不是那麼容易了，一方面是我自己的身體界線在警鈴大作，另一方面也希望能夠給孩子正面學習的機會。雖然看過了親子教養的書籍、文章、各種建議，但親身面對那樣的挑戰還是不免頭皮發麻；但我也在這過程中重新省思，孩子單純的探索好奇，為何會令我緊張？令我焦慮？促使我理解到，當要和孩子去談論這個話題時，我自己是否已預備好面對自己？我是否也能夠坦誠地面對自己的界線，並能自在地和孩子分享？當我越多的與自己對話，我的焦慮感就漸漸下降，更能去看到自己的擔心與害怕。而我將這樣的擔心害怕和孩子分享時，他也能夠理解到這就是我的界線，當接近界線時，原來會有這樣的感覺與情緒出現，進一步也能夠去討論哪樣的距離才會是令人舒服與安全的感覺。我們還在學習，和孩子一起學習，再一次的從建立自己的身體界線、嘗試理解不一樣的人、給予尊重與接納他人的安全界線。

在對話中回應

城堡班 詠寧媽媽 / 茹蘭

現在身為三寶媽，赫然發現要持續教導孩子們如何適時保護自己是一件不容易的事，給太多負面教材感覺會讓孩子戰戰兢兢、精神緊繃或怕東怕西，太樂觀又擔心造成小朋友自我保護意識不夠周全，趁孩子都還在我們身邊，依照他們年齡給予適時的自我保護概念，而且不能只說一次，畢竟孩子們往往還是記不住，範例通常是由大人們看新聞報導或日常生活的時事來導引，透過詢問他們對此的想法和提供合適的應對措施，通常不同學齡也會產生不一樣的回答和防範建議。

現在社會資訊爆炸的時代，接收資訊非常容易，孩子們對於某些概念很可能比我們想像的還熟悉，對性部分，在某些家長還難以啟齒或不知如何教導時，孩子說不定已經充滿了好奇，幸而現在有許多繪本和書籍，可以幫助父母在不同階段，給予一些身體上面的認識和教導孩子如何自我保護，相信學校老師和家長也不斷耳提面命讓孩子知道生理特徵是不能隨意讓人碰觸的觀念，只是往往怕的不是陌生人，而是熟人間的難以預防。

孩子進入小學後，身體生理上的問題相對容易應付，畢竟大部分孩子還在我們身邊，學校也盡量做到安全管制，但孩子一旦接觸網路世界，某些影響往往一開始沒有顯現出的問題，在未來反而更加難以處理。

我就曾發現孩子們在網路上看一種類似兒童卡通但其中隱含暴力與色情的影片，這種偏差觀念，偷偷影響著孩子們的心智，恐怕不是我們未來能扭轉的。孩子進入幼兒園開始，同儕也開始互相交流和彼此影響，這部分需要學校老師提供更多兒童的行為回饋，學校與家長可多多溝通，兒童自我保護的教育便可有效許多，透過網路資源也有許多範例和文章可供參考，學校也可辦理一些家長討論會來互相溝通、交流。

以如今的社會情況，很多小男孩也有可能成為犯罪目標，「如何保護自己的身體」這件事不該只侷限於教導小女生，我們大家都要好好保護自己，無論男孩女孩、男人女人，都要保持身心健健康康！