



在關係中找回自己：

## 一場由內而外的生命回觀

園長 游玉燕

有時候，一場講座之所以動人，並不只是因為講者說了什麼，而是那些話在我們心裡喚醒了什麼？

星期五的夜晚，坐在曾寶儀的講座現場，內心經歷了深刻的洗禮。雖然這是關於自我覺察與教養的心靈對談，但最動人的地方在於，講者以非「教育專家」的視角談親子關係，從「一個孩子回望自己的生命」開始說起。她談自己的家庭、父母的婚姻、與父母的關係，也談自己多年來在身心探索與訪談不同生命故事中的體悟。這是非常特別的視角，沒有直接提供教養的方法，卻在不知不覺中打開新的觀看方式：教養，不只是父母如何對待孩子，也包含每個人如何理解自己的生命經驗。

以下分享講座帶給我的觸動，及三個關於「看見」的體悟：

### 看見教育的「完整脈絡」：從同理到現實的橋樑

作為教育工作者，我時常思考「正向引導」的邊界。前幾天在處理大班幼兒不願道歉的衝突時，再次體認到：情感連結必須先行。當小女孩在移動椅子時，不小心壓到同學的腳，然而面對同學的疼痛與老師的提醒，她始終不願意說出「對不起」。當下，我走向前先給她一個愛的能量擁抱，因為多年來的教育經驗，讓我體會到，在情緒被理解之前，語言往往很難真正發生。

當小女孩感受到情感上的安全，我嘗試理解她的內在狀態，緩緩問道：「妳現在是不是不知道該怎麼說？」、「是不是擔心，弄到同學該怎麼辦？」孩子點了點頭，彷彿在簡單的提問裡，慢

慢找到自己的感受。我接著告訴她：「雖然妳不是故意的，但同學還是會痛。」在那樣的理解後，我陪著她一起走向同學，最終，她說出那句遲遲未能出口的道歉，原本緊繃的氛圍也隨之鬆開。

事件在表面上看似結束，但就在講座後與外子分享的時刻，進入沉思：當我如此重視理解幼兒、同理幼兒的情緒時，教育是否還有另一個面向值得被看見？在理解之後，我還可以多做什麼？在接納之後，又如何引導他們看見現實社會的規則？

如果幼兒總是在被理解、被接住的情境中成長，他們是否也需要慢慢學習另一件事：現實世界其實有許多規則與責任。那些規則有時並不那麼柔軟，也未必總是等到我們準備好了才出現。如是，我的教育模式，是不是太習慣幫幼兒「繞過困難」，而不是陪他們「走過困境」？

多年來，我始終相信理解幼兒的情緒是教育的重要起點。透過傾聽與接納，幼兒才能感受到被看見，進而願意與他人建立連結。然而，在理解之後，幼兒是否也需要逐漸學習：在現實的社會生活中，人與人之間同時存在著規則與責任。這樣的規則不必然意味著強硬或壓迫，而是讓關係得以維持的秩序。在傷害發生之後，道歉不只是語言上的表達，也是一種承認他人感受的方式。

先接納、先理解、先連結情感，過程沒有錯，是我的優勢，也是孩子願意信任我的原因。但或許可以在「理解和接納之後」，再多陪孩子聊聊：「如果今天老師沒有陪妳，妳會怎麼做？」、「如果對方很生氣，妳覺得可以怎麼辦？」進一步引導思考：如果未來再次遇到類似的情況，當自己感到困難或不安時，可以如何面對。讓她在安全的環境裡，提前練習那些「不那麼安全」的現實。

感謝在這場講座中，指引我更清晰看見：教育



不應止於「我理解你」，更要延伸到「我陪你學習如何與世界應對」。這份完整的脈絡，是我們陪伴孩子成長最溫柔的堅持。

## 看見自我的「小缺口」：在解決問題之外，學會「開心」

講座中有個瞬間，我被深深觸動。曾寶儀提到，她為自己設定 2026 的新年願望：「開心」。這個看似平凡的期許，卻讓我的心安靜了下來，頃刻被溫暖包覆，眼角濕潤。那一刻，突然意識到自己長期以來習慣的生命節奏：以理性的視角觀看世界、分析問題、解決困境，卻在不知不覺中「跳過」受觸動的感性時刻，那個「容易被感動、可以放鬆、可以單純開心」的自己，好像慢慢被束之高閣。

在教育工作與家庭角色之中，我總是以認真的態度面對每項責任。對孩子、對家長、對老師，希望自己能夠盡力做到最好。然而，在這樣持續投入的過程中，也慢慢看見：當生命長期停留在責任與付出的軌道上時，是否也在不知不覺中忽略自己內在的需要？霎時，驚覺自己內心還有個小缺口，需要透過「放下」與「自我滋養」來補足。原來，承認自己的能力有限，並允許自己享受當下的自在，也是重要的修煉。

這樣的覺察不是否定努力的價值，它幫助我重新看見，教育與生活其實同樣需要平衡。當我們陪伴孩子學習理解自己與他人時，我們也在學習如何理解自己的生命狀態。回望這段經驗，意識到一場講座之所以具有力量，並不只是因為其中的觀點，而是因為它觸發我們對自身經驗的重新觀看。當教育現場的事件與個人的生命體驗彼此交會時，新的理解便在其中慢慢建構。也再次體會教育的意義：它不僅是方法的學習，更是持續反思與成長的生命歷程。

## 看見關係的「流動資產」：感恩與回觀的力量

聽完講座後，我與外子有一段深刻的心靈碰撞。我們聊到經驗如何形塑視角，也聊到在婚姻與教養中的共學。

體悟到，生命中的每場經歷（就像這場講座），如果沒有經過「回觀」與「內化」，它就只是路過的風景。當我們願意打開內心、懂得感恩，那些生命中的淬煉，就會轉化為新的養分。就像阿德勒的目的論或是華德福教育所追求的自然，最終我們都會在「眾裡尋他千百度」後，於燈火闌珊處看見那份與生命契合的澄澈。

最後，感謝這場流動，這場講座不只是關於尋回迷失的自己或親子關係，更是關於「自我定義」。講座結束後，全場靜默，大家捨不得離開。那個氣場是溫熱的，是被觸動的；而真正的觸動，更是發生在離開會場之後，當我們把這些感受帶回家，帶進與家人的對話，帶進對自己的提問，它才真正開始發酵。

無論是困頓的、憤怒的、還是開心的自己，全都是真實的自己。當我們能定義自己的價值，生命的氣場自然會變得安定而美好。謝謝寶儀帶來一個溫暖的夜晚。謝謝自己願意走進來、坐下來、聽進去。感謝此時此刻能與彼此分享這份心靈的滋養，在愛的和感恩的流裏，相互擁抱與成長。

也謝謝生命中的每一位幼兒，讓我不斷看見自己的侷限，也看見自己還能成長的空間。滿溢感恩！





這不只是一場粉絲圓夢見面簽書會，  
更是一场醍醐灌頂的心靈盛宴

親子玩想會會長陳姍吟

有別於過往隔著一層螢光幕看到的阿寶，這次的近距離面對面對談，更讓我看見不同的阿寶，是那個更有智慧、更真誠而幽默溫暖的真人阿寶。



在這場心靈對談中，最讓我驚豔的是她分析處理問題的方式。家長們現場提問的親子關係議題，阿寶從另一個視角去分析為大家解惑，有別於一般親職教育專家的論點。在那當下，豁然開朗，對耶！適當的放手，跟孩子說「歡迎來到這個真實的社會」吧！

「把每件事都當作是一場練習，而不是折磨」。從面對問題的當下，已然展現正面泰然的心態，每一次遇到的狀況都不一樣，沒有標準答案，每次都是一場練習，我們總能從各種練習中有所成長。

要相信你的孩子，相信自己。父母總擔心孩子的身高、學業、健康，但過度的擔心反而會召喚不良的結果，因為宇宙聽到的擔憂聲量會比夢想還大呢！所以，我們要相信自己的孩子，相信自己，用正向的態度跟宇宙下訂單。

另外，阿寶談到了「和解」。和解不是表面上的、言語上的，或外顯行為上的表徵式和解；真正的和解應該是從心裡真正的釋放、放下。就像手上拎著一袋東西，你一直知道這東西的存在，但當你走著走著，不知不覺間，已經感覺不到它

的存在，我想這才是真正和解了放下了，虛實合一。這一切對我而言已經沒有任何波瀾。

謝謝妳，我的偶像阿寶。

謝謝游泳老師的提案邀約，成就這場找回自我，溫度剛剛好的美好心靈盛宴。

謝謝所有來參加這場心靈對談的家長老師們。

謝謝那個身為阿寶粉絲的我，謝謝那個認真扮演好每個角色的我。

感恩是 CP 值最高的修行，阿寶如是說。



好好愛自己，凡事剛剛好就好

教學主任吳郁芬

曾寶儀近年來在生命議題上的探索非常動人，她強調的不是「追求快樂」，而是「看見真相」。

今晚聽她的演講，感受到平易近人，貼近生活與心靈，沒有任何的高調地講述該如何正向再正向，就連平時最令我反感的一字經，似乎也幫我吐了一口怨念！

一場關於「生命覺察」與「情緒和解」的洗禮：

### 1. 覺察的順序：從身體到心理

先安頓身體：很多時候我們以為是心情不好，其實是身體先緊繃了。覺察呼吸、肌肉的緊繃，是進入內心的第一道門。

憤怒的冰山：憤怒往往只是表象。裡頭藏著的可能是過去未處理的委屈、恐懼，或是與當下事件完全無關的舊傷。

### 2. 停止「內耗」：減少自找的苦

第二次傷害：發生的一件事是「一刀」，但反覆回想、自責、耽溺於「以前比較好」的幻象，則是自己對自己補上的數刀。這就是所謂的內耗。

對抗即耗能：為什麼完成一件事會覺得精疲力竭？往往不是事情本身難，而是我們花太多力氣在「抗拒」它的發生。

進去再出來：允許自己情緒低落或受挫（進去），再練習覺知地離開（出來），這就是最有價值的修行。

### 3. 自我的定義：容器與塑型

你定義你自己：只有你能決定自己是誰，而不是被過去、被他人的期待所定義。

清空與接納：把自己想像成一個「容器」。如果裝滿了成見和情緒，就無法容納新的靈感。適時的「清空」，才能重新塑型，接納不同的可能性。

感恩的頻率：每天一點點對自己的感謝，能把頻率從「匱乏」拉向「豐足」。

### 4. 關係的功課：剛剛好的安排

家庭是練功場：家裡不同的聲音不是阻礙，而是培養受挫力的溫床。

孩子是鏡子：小孩給的「剛剛好」，往往是來反映我們生命中需要補足或看見的部分。

和解的循環：生命就是不斷地「被激怒、放下、療癒」的過程。只要知道自己「已經在路上」，那每一次的被激怒都不再是挫敗，而是又一次練習的機會。

### 5. 「你就是自己最大的寶藏」：從尋求認可到自我肯定

她在 2024 年底出版的新書《生命中最大的寶藏就是你自己》中核心提到，現代人常花心力在照顧別人的情緒、尋求外界認可，但真正的力量來自於「向內求」。

核心觀點：生命中遇到的人事物，最終都是為了讓你「照見自己」。

練習：她強調「愛自己」不只是口號，而是真切

地明白：你想要的一切（愛、安全感、價值感）其實都在自己身上。

### 6. 「在」的力量：重新定義存在價值

存在即意義：她認為「活著」本身就是一件很美的事情，不需要透過「做出成就」或「比別人優秀」來證明自己。

與情緒共處：在面對低潮或悲傷時，不需要急著趕走情緒，而是「與它同在」，看見它為何而來。

### 7. 感恩與覺醒：性價比最高的修行

這點與三民這學期關注的「感恩」主題非常契合。曾寶儀多次提到：「感恩是 CP 值最高的修行。」

視角的轉變：當一個人開始練習感恩，他會從「我缺少什麼」的匱乏感，轉向「我擁有什麼」的豐盛感。

對土地與根的連結：在她所主持的《我們回家吧》節目中，她帶領觀眾回到來賓的家鄉，這不只是旅遊，更是在探索一個人的「根」如何形塑了她的生命，並對成長的土地抱持敬意與感謝。

### 8. 「所有你會擔心的事一定會發生」

這句話聽起來驚心，但其實是在提醒我們：與其把能量花在「擔心」，不如練習「接納」。當我們不再抗拒，那些恐懼的力量反而會消失。

最後我期待自己能停止內耗，減少沮喪與挫敗的長度，永保快樂之心！





## 為自己做選擇

幼蝴蝶班李沐恩媽媽

感謝三民幼兒園、感謝寶儀、感謝游泳老師、感謝玩想會、感謝決定參加講座的我。

一直以來我最討厭的作業就是寫心得，但是這次聽完講座，內心太多共鳴想分享，所以在游泳老師邀請寫心得的時候，忍不住承諾：我一定會交心得的！



寶儀小姐的講座把事情梳理得很清楚，最重要的事情還是照顧好自己吧！但這也是我覺得最困難的事。為什麼這麼困難？因為我還有好多好多的抗拒，沒辦法接納，結果讓我覺得很多事情都變得很困難。

我很深刻的感受到，就是在情緒面前，其實我是可以按下那個暫停鍵，「選擇」我是否要順應這個情緒？我有沒有其他選擇？其實每一個決定都是我的選擇，做了每一個選擇的我都是我，完整接納自己才能停止內耗，這個點被拉出來好好的說明之後，忽然之間，好多好多的可能性出現了，好多好多的選擇性出現了，我不是那個「只能」如何如何，被逼著接受的人，我是可以為自己選擇的人。

透過這次講座我也發現：原來不是只有我家的爸爸媽媽教養理念不太一致！原來教養理念不一致可能是一件好事情。這個觀點也開始在我家發酵，以前我可能會要求我家爸爸如何如何對待孩子，或是對他的一些做法有些微詞。但現在我知道這就是他，這樣的 he 會跟孩子產生什麼火花？這是他們的生命教導，他們要面對的事情，

而我在這件事上，應該當個旁觀者，應該尊重他們的選擇。

再次感謝這個講座，感謝完成這個講座的每一位重要的人物，謝謝你們讓我有個愉快又溫暖的夜晚♥



## 別讓「疊字」絆住腳： 淺談幼幼班時期的語言溝通

幼蝴蝶班張艾鈴老師

看著幼幼班的孩子用軟萌的聲音說話，家長往往會不由自主地開啟「娃娃音」模式，像是：「吃飯囉！」、「要不要喝水水？」這種溝通方式雖然親暱，但在孩子進入語言爆發期的二到三歲，過度的娃娃音與疊字，其實潛藏著幾項影響，不可以忽視喔~

首先，可能會延緩語法邏輯的建立。幼幼班是孩子學習「完整句子」的關鍵期。若長期使用「喝水水」、「穿鞋鞋」比較簡化詞彙，孩子習慣了這種結構，難以銜接如「我想喝水」或「我要穿鞋子」等正確的主詞、受詞...等結構。間接則造成發音矯正的困難。因為孩子模仿能力極強，模仿不清晰的發音，會讓孩子誤以為錯誤的發音才是正確的，進而錯失練習機會。

最直接的影響是社交銜接的落差，在校園環境中，老師與同儕使用的是一般語言。若孩子在家習慣了「嬰兒式對話」，進入團體生活時，可能會因為聽不懂指令，或無法用精準詞彙去表達需求，而感到挫折。

給大家的小建議，採用「親切但清晰、正常語法」的說話方式。可以保持語氣和藹與豐富情緒，但盡量使用完整的句子。例如：將「抱抱」改為「你需要爸爸抱你嗎？」讓我們一起用正確的語言養分，陪伴孩子從咿呀學語邁向流利表達！



## 陪你們長大，是我們最重要的事

大天鵝班呂宗澤媽媽

那天參加曾寶儀的講座《聽見自己—如何在關係裡不迷失自我》，對我來說是一場很深的內在對話。她提到「不內耗」與「轉念」，其實不是壓抑情緒，而是學會看見自己的狀態，然後選擇一個更輕鬆的方式去面對。

在聽的過程中，我也默默對照自己。原來一直以來，就是不太內耗的人。當事情發生時，我習慣很快地轉念，不讓情緒停留太久。以前可能沒有特別去意識到，但這次反而更確定，這是我很重要的一種能力，也是我可以好好珍惜的特質。

她分享的一句話讓我很有感：「當你開始聽見自己，才不會在關係裡迷失。」很多時候，我們在家裡、婚姻、孩子之間，很容易把重心都放在別人身上，卻忘了自己的感受。但其實，關係的穩定，是建立在「自己是穩的」之上。

我也更清楚一件事——我一定要讓自己快樂。不是自私，而是一種負責任。因為當我狀態好的時候，我的情緒是穩定的，我的語氣是溫柔的，我的能量是正向的。老公會感受到輕鬆，小孩也會在這樣的環境中自然快樂成長。

快樂不是等別人給，而是自己先給自己。當我不內耗、不糾結，選擇轉念，其實就是在為整個家庭創造更好的氛圍。這不是一件小事，而是一種很重要的影響力。

這場講座讓我更確定，我正在走在一條對的路上——先照顧好自己，再去愛別人。而當自己是滿的，給出去的愛，也會更真、更穩、更長久。



## 教養之外，我們也是自己 中海豚林湘妮媽媽

在參加「曾寶儀心靈對談」這場講座後，對我來說更像是



一段屬於自己的療癒旅程。身為媽媽，平常生活總是在工作與照顧孩子之間不停切換，面對孩子的成長與各種需求，常常不自覺把自己逼得很緊，卻很少有時間停下來，好好感受自己的狀態。

在家長提問的環節中，有一段讓我印象特別深刻。關於夫妻關係與家庭關係（父母角色），其實是需要分開來看的。當與另一半在孩子教養上出現意見分歧時，那是「父母角色」的討論；而兩人之間的情感與相處，則屬於「夫妻關係」。這樣的觀點讓我開始反思，或許過去有些情緒，是因為混在一起而變得更複雜。

另外，現場帶領的呼吸練習也讓我非常有感。在那短短幾分鐘裡，我真的感受到一種從忙碌生活中抽離的片刻安定，彷彿暫時放下媽媽與工作的角色，只是單純地回到自己。

講座中還有句話讓我特別有共鳴——學會放過自己，不要被過多的框架綁住，你覺得好，就好。這句話讓我重新思考，在面對孩子、家庭與各種期待時，其實我也可以更溫柔地對待自己。

這場講座不只是一次聆聽，更像是一個提醒——當我能先照顧好自己的內在，才能用更穩定、更柔軟的狀態陪伴孩子，也讓家庭關係變得更有彈性與溫度。

很感謝玩想會及校方用心舉辦這場活動，也很慶幸當天能為自己留下一段時間，參與這場充滿收穫與療癒的分享。



## 生命中最大的寶藏就是你自己

37屆畢業生林詮展媽媽

如果在百忙之中，您不小心看到我這篇分享文，我會非常感謝，感謝我們雖然不認識，但在這一刻美好的交流著。

我是三民幼兒園第37屆畢業生詮展的媽媽，兒子今年九月，將進入介壽國中就讀，小小孩的調皮，我經歷過，也正在品嚐青少年的天馬行空，我多想讓您知道，您並不孤單，親子互動裡，在各種原則的協調，在寵愛與寵溺的拿捏，一切都不容易。



我會參加三民舉辦的寶儀心靈對談講座，完全是老天爺那麼「剛剛好」的安排。我很愛看寶儀的書，也因為寶儀的書，翻轉了我對生命的看法。與寶儀的書這緣分很奇特，某一天在前往公司的路上，我無意間看到歌手HEBE參加寶儀新書《生命中最大的寶藏就是你自己》的分享會影片，記得我那天邊看影片邊哭，最後是淚流滿面的進公司，哭是因為很感動，我看到兩個很真誠的人，分享著自己對生命的領悟，下了班我立刻衝去書局，買了這本書，在書裡我看見自己生命裡方方面面的不足，從中得到被支持、被同理、被安慰，所以從那天起，我會買寶儀的書送給正陷在低潮的朋友，我多希望書裡的能量，能讓朋友對生命可以有更剔透的看法。

三民講座那天我帶著寶儀的書，像參加新書發表會那樣的雀躍悸動，坐在第一排，我心想我怎麼那麼幸運，可以有機會擁有這樣美好的晚上！我努力抄寫著講座內容的筆記，分享給您，希望

有任何一句話，可以打動到您心底，那一切就值得了。

「每一次的分享，都會先說感謝，感恩是CP值最高的修行。」

「接受標籤的存在，放下對標籤的抗拒，接納所有面向的自己，開心的、忌妒的、委屈的各種都是自己，所以我們不用特別怎樣才叫做自己，因為這些都是我們」

「所有的遇見，都成為現在的我」

「所有的發生，都是剛剛好，一切都剛剛好」

「所有的發生都是你order來的，都是你選擇的，你永遠要相信，你擁有選擇的自由」

「你比想像的還要強大」

「每個人都在經歷大小的戰役，只是我們不知道，所以我可能錯了，因為我什麼都不知道，所以不輕易評論別人」

「很穩定、很平常心的對待孩子，不要把恐懼放在孩子身上，我相信我的孩子，多過相信我自己，請成為一個願意相信孩子的母親」

「婚姻關係與育兒關係是獨立的，不要讓孩子背負你的決定」

「婚姻裡的對方，他是沒有能力解決，還是沒有意願解決，你沒有辦法幫他面對」

「當對自己的身體察覺越多，越會了解自己」

我不確定您對於哪句話有感覺，但我對於「你永遠要相信，你擁有選擇的自由」這句話，很有fu，年輕時我們總呼喊著，我沒有選擇，好像一副呼喊的越激烈，委屈就越大。但我們忘了從來都是我們不讓自己選擇，是自己要在乎那邊多別人的看法，要鎖緊那麼多的框架，其實我們誠實的面對，我們是有權利選擇的，但誠實面對自己，不是一件容易的事，卻是很可貴的成長經驗。

以前我與兒子有一段關係緊繃期，因為我覺得我沒有選擇，因為大環境的學習壓力，所以小孩就是必須要提前預備甚麼；因為大環境對母親的要求，我必須有一定的模式與樣貌，必須很完美、必須很清楚知道孩子該怎麼做……這些接二連三的「必須」大帽子扣下來，我總覺得我「不得不」做到某一個水準，似乎達到某一個水準，我才能給自己蓋一個合格標章。

但我後來明白，父母從來都不會是標準答案，我們要很謙卑的面對孩子全新的生命，當孩子進入我們的人生，然後我們從中學習，我跟兒子說，我也是第一次當母親，也有我的不足，有自己的黑暗與迷惘。在我承認的當下，我獲得前所未有的釋放。我們現在睡前有一個聊天時光，內容包含我小時候糗事或我工作的趣事，很神奇的是，我們母子關係變得更親近，我想最重要的關鍵是，我選擇放下社會給予母親角色的那些框架，那些我自以為必須的框架，很誠實面對自己，我會反省修正，我就是一個不斷在學習中的母親。另外我也很喜歡這句話「所有的發生，都是剛剛好，一切都剛剛好」，我以前可能會想著，如果我沒有做那決定，我可以少走冤枉路，有太多的如果在內心擺盪著，形成一種無止盡的內耗。但現在我就會跟自己說，一切都是剛剛好，這個情況也可以，那個狀態也不錯，讓自己對於變化充滿彈性，然後生活也因此變得輕鬆許多，因為一切都是最好的安排，我都接受，而且不恐懼。

在育兒的路上，我很珍惜，我們可以跟著孩子成長一次，成長不分年齡，只要有意願覺察，一點一滴都是養分，而且當我開始轉換想法後，與孩子的互動，總是有趣並充滿感恩，我變得很快樂，同樣的一件事情，心境轉換，心就會更寬廣，願您相信，與孩子的緣分，都是老天爺剛剛好的安排，一切都是剛剛好，就讓我們好好享受！

## 聽見自己—如何在關係裡不迷失自我

幼蝴蝶班曾宇昕媽媽

謝謝玩想會舉辦的這場講座-聽見自己—如何在關係裡不迷失自我，這次講座請到的是曾寶儀，其實在聽到這個題目和講者的時候，我其實想了一下或是猜想內容想要呈現的，聽完整場講座後，讓我知道，在育兒的路上，我可以用不同的想法去面對。



曾經有聽過一個說法，「進產房的是女孩，出產房的是媽媽」，這句話說明了很多女性心境上的轉變，我們都在那一刻裡選擇當一個媽媽，那是一個選擇，可是選擇的當下可能並不知道隨之而來的挫折、憤怒、無力感竟是那麼的強大，強大到我們會懷疑自己或甚至迷失自我，”我做對了嗎？我是一個好家長嗎？”當育兒建議如潮水般湧來，或是小孩進展到”不要不要”時期，我也會覺得很挫折無力。

當挫折、憤怒、無力感出現時，講者提醒我們：其實不需要責怪自己，而是溫柔地與自己共處，接納自己的不完美。小孩不需要完美的家長，而是需要一個剛剛好的家長，會跟他/她一起成長的家長。

成為某某人的媽媽或許沒那麼困擾我，但是為了讓別人知道我是誰的媽媽卻不一樣。在當媽媽前，我是一個低調的路人；當了媽媽後，通訊軟體參加的群組比我單身這些年的總和還要多，每一個群組都希望報上”名稱+小孩”這樣的識別標籤。剛開始我是真的很不習慣，雖然也不至於到對抗內耗，但講者以自身例子提醒我們：與其內耗對抗，倒不如接受它，享受這一段時光，



甚至是換個角度想想我們從中得到了什麼，進而去感謝生命中的每一次的練習。每一次的表現都是練習，每個孩子都很聰明，他/她們看得到父母的不一樣與成長。

整場講座我也很喜歡開頭時的感謝，「每年生日的感謝」是我每年的日記必有的篇幅，那不是灑狗血的形式，而是很真誠地去反省，究竟是什麼造就現在的我。就如同陳之藩謝天裡面說的：「無論什麼事情，得之於人者太多，出之於己者太少，因為要感謝的人太多了，不如謝天吧！」講座中，講者也提醒我們：感謝的人還有自己，感謝自己從來沒有放棄，感謝自己當時的堅持，感謝自己的選擇，感謝那一個獨一無二的自己。

很慶幸在育兒的路上一路有貴人相助，當然，也謝謝自己，還有神隊友老公/家人們的強力支援，我也慶幸現在資訊的發達，讓很多資訊都不再是遙不可及，反倒是太多的資訊要如何去思考判斷正確性以及怎樣使用。最後，想鼓勵自己：放過自己 海闊天空，我只是當了媽媽，不是當了神仙，所以允許自己犯錯並不是世界末日，每一次的練習，都是一種養分，成就每一個面向的自己，繼續加油吧！



## 雙向奔赴的祝福與分享 小綿羊班陳怡君老師

平時在與綿羊小孩的互動中，經常提及「做事方法有很多種」的觀念，大人的引導只不過是其中一種合適的方法而已，並不代表絕對且一成不變，因此在孩子成長階段中，無論是否在面對同一件事情，老師總喜歡帶著孩子來多元思考與嘗試，在基本的條件下玩點創意與延伸。

比如在充滿期待且祝福的「慶生會」中，幼幼班時期的慶生模式主要是讓孩子感受歡樂與祝福的氛圍，但老師也從中發現孩子已經把壽星會發禮物視為理所當然時，也就成了小班慶生派對

模式轉換的主因之一。

目前小班的慶生會，主要以「成長歷程分享」、「手作生日祝福蛋糕」為主(別誤會，這是心靈和視



覺的饗宴)。除了讓孩子有機會回憶長大的過往，還有全班一起為壽星製作生日蛋糕驚喜，透過黏土搓揉長條狀所拼接而成，以及自己用毛球排成數字4來代表四歲生日快樂，老師也幫小壽星拍下這一生僅一次的四歲模樣，綜合美編成一個手持紀念板，想讓孩子在這樣的活動模式下，體驗到分享與祝福是雙向奔赴的愛。



## Sanmin消息：

### 兒童節大戲 | 115/4/2 (星期四)



感謝家長們化身演員，為孩子傾力獻演！

讓我們用熱烈掌聲，陪伴孩子共度最難忘的驚喜時刻！

一同走進充滿愛與感恩的童話世界。