

## 傳遞「玩」和「想」的善美真

園長 游玉燕

短短三個星期，經歷了雙主題的親職講座和秋季親子旅遊，不禁讓自己再一次深刻感受親子玩想會創始之初的念想：那是一個期盼集結眾人參與的力量，秉持「家庭教育應該是父母同步成長」的共親職信念，成立「結合動態與靜態的元素，藉由多元活動形式，分別呈現『玩的美學』及『生活成長』內涵」的家長團隊。在家園的合作下，連結親師生的情感，增進彼此的關係，成就家庭與家庭間的資源與支援；透過每一個家庭不同的生命腳本，相互給予教養上的支持，展現共學、共享、共好的親職行旅。

10/26(四)的靜態講座：「我的牙齒亂和鼻過敏有關係？」vs.「從幼稚園到高中生的家長，我的心靈成長故事」。楊亦穎醫師引領著大家，認識鼻過敏對於齒顎發育的影響，了解鼻過敏的孩子，因為習慣用嘴巴呼吸，使得身體的結構改變，核心肌力下降，容易形成駝背的不良姿勢；還有舌頭擺放的正確位置等議題，都引起了當場親師們的驚訝和關注！講座中楊醫師也提出在培養口腔正確習慣時，情感和信念在塑造孩子行為方面的重要性；最後再藉由她的成長經歷，運用冰山理論的行為對應模式，體會行為只是冰山一角，邀請與會的親師，回到自己的內在探索，看見自己的渴望和期待，找到建立良好親子關係的那把鑰匙。

11/18(六)的動態活動：「準休閒農場體驗趣」。迎著晴朗開闊的藍天白雲，一群人聚集在這片 3000 坪的綠油油草原上，溫暖的陽光與大夥兒的笑聲交織成一幅歡樂的畫面。孩子們奔跑在草地上，追逐著飛舞的大小泡泡球，歡呼聲處處瀰漫；另一邊放飛的綠色風箏，展現了親子們

創作的獨特，在蔚藍的天空中翩翩起舞，親子們齊心協力，讓風箏飛得高、飛得遠，盡情享受著那份與大自然對話的愉悅。除了盡情奔跑於大自然，依著班群的安排，參加手作課程，將手中的材料創造出屬於自己的作品；在其中親子的情感交融，享受比肩的夥伴相互交流、學習的機會，豐富多彩的體驗，彷彿成為了一種聚集與分享的盛會。

當所有的活動告一段落，大企鵝班的家長們圍坐在草原的一隅，為即將來到的聖誕節掀起熱烈的討論。金色的光芒灑落在草原上，為席地而坐的家長們披上一層暮秋初冬的溫暖外衣，在此起彼落的創想聲中，享受著微熱中的溫馨；用眼睛、耳朵捕捉這美好瞬間，感受大自然送來的愜意，開啟 12/16(六)聖誕饗宴的期盼，引領企盼留住每一個精心策畫的活動，所帶來的歡樂和美好，都將永遠在我們的心中綻放。

生命有限，充分享受每一個瞬間，盡情於每一次的「玩和想」，讓每一個相聚的時刻幸福愉悅，期使生命在無形中得以延展...



## ★親職講座

### 鼻過敏和牙齒亂有關係？

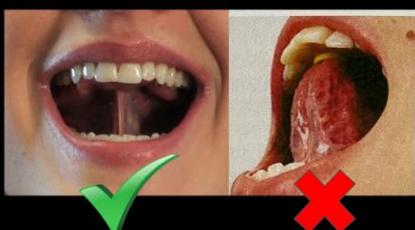
文/ 魔法兔齒顎矯正牙醫診所院長 楊亦穎醫師

我的女兒從 3、4 歲開始，早上起床就常聽到她打噴嚏、擤鼻涕，6 歲以前吃飯很慢，而且很挑食、對食物的質地很敏感，只喜歡吃菠蘿麵包、滷肉飯之類好咬的食物。偏偏她又不愛運動，喜歡靜態的活動，像畫畫、扮家家酒之類的，一直沒能養成固定的運動習慣，鍛鍊體力。小學後她開始換牙，門牙慢慢不整齊，以往醫學中心的矯正訓練告訴我，等換完牙再做全口矯正，現階段把牙齒刷乾淨，不要蛀牙就好了。幸好我在女兒小學三四年級的時候，接觸到口腔肌肉功能矯正，這才明白女兒從小因為鼻過敏，很容易鼻塞、用嘴巴呼吸，造成吞嚥時舌頭容易往門牙方向頂，長期下來門牙就會被往前推擠、歪斜，和吸手指和咬指甲是一樣的不良習慣。



不僅如此，鼻過敏還會造成嘴唇和舌頭的肌力下降，全身血氧濃度降低，還有咬合力下降。因此小朋友會習慣吃軟不吃硬，缺乏咀嚼的刺激，進一步使得上、下顎骨的發育不足，造成牙弓狹窄，牙齒排列擁擠。

### 舌頭正確位置應舌貼上顎



另一方面，正常舌頭的位置應該是舌貼上顎，鼻過敏的孩子因為呼吸不順暢，會用口鼻一起呼吸；嘴巴開、舌頭的位置下降，連帶使得頭往前傾，身體逐漸形成駝背的姿勢；也就是說，鼻過敏的孩子很容易形成駝背的不良姿勢，因為這個姿勢可以比較方便使用嘴巴呼吸，但卻使得身體的結構改變，核心肌力下降，長期下來，就會有脊椎側彎或是肩頸僵硬、腰酸背痛、頭痛的情況出現。

最後是呼吸型態的改變：正常的鼻呼吸是用橫膈膜呼吸，呼吸速率較慢，比較可以讓身體放鬆；然而，鼻過敏的口鼻呼吸，會讓呼吸變快，交感神經亢進，身體容易緊張，情緒敏感、淺眠，睡眠時的呼吸不順暢，也會導致打呼、磨牙及注意力不集中的問題。

整體而言，幼兒時期的飲食問題，如：挑偏食和缺乏咀嚼，以及睡眠呼吸問題，如：鼻過敏和打呼磨牙等，會直接影響到小學時期的換牙和臉型發育，為了孩子的整體健康，家長可以努力的方向有：

1. 6 個月大開始即可鼓勵孩子自己進食；兩歲以後不幫孩子剪食物，不使用奶瓶。允許孩子大小餐，吃不完不勉強，但必須控制點心的攝取。點心盡可能以不含人工添加物的食物為主，如水果、堅果、果乾及海苔等。

2. 增加食物的多樣性，鼓勵孩子多嘗試不同的口感，每口食物至少咀嚼 20 下，即使孩子說咬不動，也鼓勵他咬到 20 下再吐出來。

3. 三歲以上的孩子，如果有鼻過敏的情形，除了去看耳鼻喉科、小兒科或中醫外，可以使用三合一的居家保養方式：洗鼻子、睡覺貼膠帶（確認沒有鼻塞的情形下）以及口腔肌肉運動。

4. 最簡單的口腔肌肉運動如下：(1) 先微笑露出八顆上門牙 (2) 發出彈舌的聲音 (3) 連續彈舌 100 下再休息，每天做三次，彈舌次數可以視年紀及熟練度做調整 (4) 會彈舌後，就可以每彈舌五下做一次吞口水的動作，注意吞口水的時候嘴唇還是要保持微笑狀，而且舌頭不可以吐出碰到門牙，只能整片向上貼在上顎。

5. 口腔肌肉運動搭配特定的牙科裝置效果最好，家長們可以諮詢有口腔肌功能矯正經驗的牙醫師做定期的追蹤，5~12 歲的孩子早期矯正效果最好。

6. 即使孩子不喜歡運動，還是要製造許多戶外活動的機會，幫孩子找玩伴一起露營、郊遊、去公園玩耍，大自然的療癒能力，可以促進身心的平衡。

我的孩子現在一個讀高一，一個讀國一，雖然兩個都鼻過敏，但因為小學時有介入口腔肌肉功能的矯正，臉型發育和牙齒排列都沒有什麼問題，我也很慶幸能在牙床還有很大的生長潛力時，就即時幫孩子加入一些牙科裝置促進上顎生長，同時也減緩了鼻過敏的症狀。期盼有更多家庭知道這些簡單的口腔保健觀念。

但在培養口腔的正確習慣時，親子衝突和挫折感在所難免。自我要求很高的我，以前會用「紀律」嚴格的要求孩子達到我的標準，結果發現事與願違：我愈兇，孩子愈反抗，而且，對孩子大吼後，我就開始愧疚和自責。於是我決定去參加孩子小學的 EQ 志工培訓課程、里仁基金會辦的幸福十堂課，還有許多心靈成長課程，最後更因為對潛意識的好奇，進一步拿到了 N G H 國際催眠師證照。

在尋找和孩子和諧相處的方法中，我逐漸發現所有的行為都源自於自己的情感和信念，只有調整信念，才會有好的結果。

如果心裡帶著「我不相信孩子」或是「我的孩子就是不夠努力」的信念，表現出來的情緒往往就是緊張、焦慮、害怕孩子做不好。行為模式會是不停的嘮叨、提醒或是直接幫孩子做；在孩子真的做不好的時候，也很容易責怪孩子、責怪自己沒教好、或是責怪老師和醫師。

相反地，如果父母心裡信念換成「我相信孩子一定做得到」，表現出來的情緒就會是肯定、欣賞、支持和鼓勵。即使孩子做不好，也能明白失敗是一種必經的過程，能更看客觀地去陪伴孩子解決問題，減少內心的焦慮。

因此，從新手媽媽跌跌撞撞地走到今天，我想回饋的其實是：當自己做不好的時候（比如又情緒失控變吼叫媽），最重要的是「接住」失敗的自己，感受到自己在生氣、允許自己生氣、看到自己即使生氣還是這麼努力的照顧孩子、沒有放棄孩子，感謝那個即使生氣都還是那麼努力的自己，在心中好好的擁抱自己，告訴自己「無論如何，我都愛你」。

先相信自己做得到，才有辦法相信孩子做得到；停止自責和內疚的情緒，我們才會停止指責孩子；支持自己，就是支持孩子。





## 以心交會的親職講座

小蜜蜂班 杜心甯媽媽

今年接下舉辦玩想會親職講座的任務，真的很感謝游泳老師的勇敢及用心，放手讓我去嘗試，也因為這個活動讓我多認識



了一位生命中的良師益友-楊亦穎醫師。在跟楊醫師聯繫時，無意間聊到我們家庭成員及小孩求學之路竟如此相似，同樣身為三民幼兒園及民權國小校友家長，老大老二唸同一所高中/國中，都是差三個年級，可能因為不同屆的關係，之前一直錯過彼此，但緣份真的很美妙，因為我家老三的關係，讓我們相遇結緣，真是相見恨晚哪！

講座上半場，楊醫師主要說明鼻過敏對齒顎發育的影響及關聯，舌頭放置的正確位置，用鼻子呼吸的重要性，及如何及早發現小孩的齒顎發育出了問題……等。另外在講座中，楊醫師也教了我們像她一樣維持美顏凍齡的小撇步，這是在健身房運動都練不到的密技喔！

照顧完了身體健康部分，講座下半段則是來場心靈盛宴-幼兒到高中生家長的心靈成長。楊醫師分享了她的瀕死經驗，及這段特殊經歷後所帶來的心靈探索及成長過程，與家人小孩的溝通相處之道及如何提升醫病關係及醫療效果。一段好的療程除了有良醫的診治之外，病患的配合度也很重要，藉由適當的溝通引導可以促使病患更能主動配合；用在與不同時期的小孩溝通方面也很有效呢！由於楊醫師也具有催眠師執照，她也分享了面對小病患害怕看牙時，她會敞開她的內心去理解包容孩子的恐懼，並利用愛的催眠來撫慰小孩的不安，在楊醫師溫柔的引導下，大部分小

孩都能勇敢地順利完成看診呢！

這場講座就在眾人身心靈飽滿喜樂，又帶點意猶未盡中結束了。真的很感謝楊醫師專業又真摯的分享。如同講座中楊醫師提到的「愛和光明由自己內心啟動，喚起內心真實美好的那一面」，彷彿從這一刻開始，內在有股正能量在醞釀成形，推動著我們朝向幸福美好人生。

## 2023 口腔保健親子講座

大企鵝班 張易晴媽媽

在晴晴上幼兒園以前一直以來我們家都是在楊院長的兒童牙醫固定塗氟，而目前妹妹 coco 目前仍然是定期請診所醫生幫忙檢查中。

有機會透過講座才了解原來這麼多細節與方向可以觀察孩子牙齒、舌繫帶與過敏、發音甚至情緒方面的關聯，以及用嘴巴呼吸與鼻子呼吸的差異，除了可以觀察



嘴巴呼吸的孩子也許因為受到過敏的困擾外，透過嘴巴呼吸也會少了鼻子才有「空氣濾淨機」的保護，多一層認識早一些了解在後續「需要」處理時多一些些選擇的機會。

而楊院長分享的瀕死經驗及正向吸引力法則也相當有感染力，每個階段在親子關係上有不同的煩惱，透過靜心與信念的分享，帶給我們很大的幫忙，很謝謝三民以及玩想會的安排。



## 美好生活，從「齒」開始

中蝴蝶班 蔡宥姍媽媽

對於學校舉辦的親職講座我每次總是充滿期待，只要時間允許都是手刀報名參加，果然會後皆收穫良多。

這次主題《口腔保健&心靈成長》是我自身都很注重的議題，有關口腔保健的部分，是因為知道「小孩的牙齒沒顧好，爸媽的錢包會很薄」...啊這只是佔一小部份的原因



啦，最主要是會深遠地影響著小孩，不論是咀嚼進食、臉型外觀、姿勢體態、乃至於學習能力及心靈發展，這次透過講師從專業的角度詳細解說加上實作體驗，更加讓人印象深刻，知道該如何觀察小孩是否有口鼻相關困擾、該如何預防保健亦或該往哪個方向求助專業，許多疑問獲得解答，心裡也踏實了不少。

另一主題心靈成長是我自從家中小孩出生後經常面臨到的課題，也時常藉由聽取別人的故事經歷進而學習該如何應對，座談會中講師提到的薩提爾「冰山理論」更是讓我有深深共鳴，在教養途中，我們時常因為小孩的非預期的行為模式而無限衍伸認為自己不是好媽媽或好爸爸，讓彼此互動陷入悲慘的惡性循環，此時父母的自我覺察就是解套的關鍵，其中講師也提出不斷降低標準的範例，這嶄新的觀念衝擊了我，原老生常談地認為「望子成龍、望女成鳳」就是對小孩的愛與重視，因為自身就學時期也是經過此類觀念的洗禮，但從未自另一觀點切入，原來對孩子量身地降低標準的行為舉動背後是充滿無限的關愛、包容、耐性、堅韌的支持力量！經由不斷地對孩子灌輸如此正向能量，讓他們面對無數未知也無

所畏懼，幫助孩子活出最好的自己，這不就是我為人母最想達到的理想目標嗎？

三民幼兒園不僅諄諄引導年幼的孩童們，更是積極地透過各種管道方式連同家長們一併共學滋養，期許自己在這充滿愛的大家園陪伴及練習之下，家庭親子關係能愈來愈順遂喜樂。

## 親職分享樂趣多

小白兔班 姜彥維媽媽

十月二十六日參加親職講座，主題是牙齒亂與鼻過敏有關。行前通知聽小林老師邀請家裡有過敏的孩子，務必要參與這個活動。我想孩子從小出生經歷大大小小的過敏的反應，很值得一聽。



醫生對於過敏的孩子，時常用嘴吧呼吸，常見的兒童小病人，表現出暴牙，小下巴，窄牙床的問題，都需要即時就醫，做簡單的口腔肌肉訓練或矯正。聽到這兒的時候，大家都很有同感，抓緊時間，向醫師提出心中的疑問。

後半節講座內容，是心靈雞湯時間。像是向大家提問「如果明天是最後一天，希望給親友們什麼印象？」，台下的我也無法想到明確的答案，平常都是工作與育兒生活兩頭燒，很少有時間真正去思考比較泛空靈的問題，只想要孩子趕快進步，孩子不如預期的表現，可能就會傷神好一陣子。

在教養路上，可能都是一邊學習著如何當個及格的父母，同時也在內心拉扯個千百回才妥協。最後醫師分享了友人對孩子很另類的教育方法，那就是「不斷地鼓勵，永不放棄」、「相信孩子做得到」。這個教育理念也是入園後，園長不斷叮嚀爸媽，老師也同樣給予孩子容錯的學習機會，貫徹至今。真的很開心孩子能在三民學習成長，謝謝您們。

## ★ 玩想會秋遊

### 秋季郊遊

小白兔班 陳心媽媽

揮別幾天的冷天氣，一年一度三民幼兒園的秋季郊遊迎來了好天氣，在三民的這些日子以來，這是心心第一次與同學在假日見面遊玩。曾經也是三民幼兒園一分子的姐姐，跟妹妹都超期待一起去玩！

一抵達準休閒農場學校幫我們安排的各式行程：吹泡泡、放風箏、還有拓印屬於自己的包包！其中在大草原放風箏時，孩子為了讓風箏飛起來跑來跑去的，耗費巨大的能量！吃完午餐心心時間一到就呼呼大睡，放風箏讓她完全耗盡體力了^\_^



快速充電完下午心心還牽著好朋友一起去餵天竺鼠紅蘿蔔，餵完就到園區逛一圈散步，收集印章，非常充實的一天！

在校外郊遊時看到孩子們與老師的互動，老師無微不至的照顧與叮嚀，非常感謝老師的耐心與愛心；心心回家以後不停說風箏飛、撿樹葉、蓋印章～好好玩，我想要每天跟同學一起出去玩^\_^

看著孩子剛進幼兒園時還丫丫學語不太會表達，郊遊時已經會拉著同學頭也不回的要跟同學一起玩、跟同學用童言童語聊天；大家一起學習一起長大，在三民玩中學、學中玩，真的覺得孩子長大了好多呀！



## 蝴蝶宇宙擴張中

中蝴蝶班 翁以義媽媽

一定得感謝加予加安媽媽，在秋遊籌劃之初，便統籌意見、聯繫場地，在繁忙工作的間隙，根本燃燒熱情地製作了N版的企劃書。而每當消息一更新，蝴蝶爸媽們更是一呼百應。似乎印證了：只要真心想完成一件事，整個(蝴蝶)宇宙都會集合幫助你。



在秋高氣爽好天氣的加持下，農場內手作課程中與零食並進，當然要有海量的相片搭配小孩歡笑聲。蝴蝶小小兵喊口號、排路隊，還有團體照那超級長～久～的笑聲，更新我久違的聲音資料庫！只是今年沒聽到游泳老師的精神喊話，似乎少了一味。(對了以義爸想回應，他其實沒那麼健康飲食噢啾咪)

當下午課程結束，蝴蝶小孩們散落草原四處，Amy老師便化身蝴蝶本蝶，穿梭其中。實在很想幫奔波的老師裝上一副翅膀，方便飛翔～

對多數孩子來說，見到草地便打滾，或許是稀鬆平常的事，但對我們而言，並不那麼容易。記得去年秋遊，我們第一次參與玩想會活動，以義只願意隔著野餐墊體驗草地；今年已經能夠和同學們一起在草原翻滾，這滿滿的安全感，真是太神奇了！

雖然自己沒有才能可供貢獻，更不是英雄，但能夠成為蝴蝶班的一份子，真的超級幸運！期待未來有更多新篇章，蝴蝶宇宙持續擴張中！



## 多重身分轉換挑戰：與孩子手牽手一起成長

小蜜蜂班 任以恩媽媽

在辯論與互相說服的工作日常，每天背負巨大壓力下工作。從研究所畢業到現在為人母，我的「選擇性社交恐懼症」，願意努力為了孩子而作滾動式的調整，只因孩子的純真沒有過多複雜的方程式。

每天在多重身分的切換中學習與成長，而孩子就是我最棒的共學夥伴，孩子出生後一直是由保母親密照顧，待疫情明朗的今年才讓孩子銜接小班教育、熟悉團體活動，開始學習與人互動與獨立自主，然而初期仍舊無法免俗的，每天越靠近校門口，就越能感受到孩子焦慮的心理，分離焦慮...同時也是為人母的我人生一大挑戰，即便孩子現在已經能夠完全融入團體生活，仍舊陪伴孩子不斷探索，並且持續鼓勵孩子在可行且安全的範圍去探索、接觸新的人事物。



在這次三民幼兒園的秋季親子共遊的團體互動中，我與先生都滿心期待能夠藉由這次的活動看到了孩子在學校的學習互動與成長過程，更有機會讓孩子增廣見聞，進而從中學習時間管理、專注力、挫折忍耐力、同理心、勇氣與隨機應變，這些豐富精采的經驗不但可以創造美好難忘的親子時光，過程中的所見所聞更是教育孩子的最佳契機。

在與孩子一起互動的歡聲笑語中，收獲的不僅是喜悅，更多的是孩子們進一步的同儕分享、默契配合以及友誼的真摯揮灑。在不斷豐富的生活體驗中，感謝三民幼兒園的每一位老師以及玩想會成員，精心策劃這次的親子共遊，也感謝每一位三民的孩子在這次帶給我們的溫暖和童真，玩的是記憶、留的是回憶，回味的是甜蜜！

將所有甜蜜留在這個已經長大的孩子，和一個正在長大的孩子的心裡。更期待的是下一次美麗的親子共遊際遇！

## 熟悉又久遠校外活動

幼河馬班 李品蓁媽媽

校外活動對我跟爸爸是很遙遠的事情。藉由參與品蓁第一次校外旅遊，也想一窺她日常與其他同學跟老師的互動模式。

當天全家三個人都很興奮，早早就起床準備出發。抵達時停車場只有三台車，陸陸續續有其他也是自行開車的三民家庭來到，很熱情跟我們打招呼，就像是認識很久的朋友，也讓我們感受到大家庭的氛圍。



接著大家開始班級活動，感受到玩想家的活動企劃跟學校的用心安排，過程緊湊好玩。有吃又有拿（拓印DIY包包品蓁去超商都要拿著）。

尤其在假日可以跟著家人和學校的好朋友一起玩，品蓁玩的好開心。想起剛開學她每天早上都哭著說我不要去幼兒園，常常晚上做惡夢大哭的小孩，現在變成超級愛去上學的。

尤其有小朋友最愛的吹泡泡，大小泡泡齊發，每個小孩都瘋狂追逐，各位爸爸媽媽也很奮力的弄出超級大泡泡讓大家興奮不已。即便已經體力不支，兩眼發直的品蓁還是硬撐到下午3點多。果然有朋友就不累。秉家帶來的火箭發射玩具，品蓁跟暄暄三人跑來跑去玩的超嗨。

也很開心能參與入學後的第一次校外活動，希望下次可以改搭遊覽車，讓品蓁更能體驗到與同學一同出遊的樂趣。



## 秋遊體驗樂陶然

幼海豚班 陳媿文媽媽

今年第一次參加三民幼兒園的秋遊活動。下了幾天的雨，11/18 出遊當天，天氣終於放晴，微風伴隨著暖暖的陽光，讓大家一出發就有好心情。當天也是媿文第一次搭遊覽車出遊，媿文顯得更加興奮與期待。



我們在準休閒農場體驗不同的活動。樹葉彩繪讓孩子有機會近距離觀察每一片葉子的紋路，看見整齊的孢子囊排列在葉背，也讓媿文的姊姊印象深刻。拓印完的環保袋真美！吹泡泡時孩子們開心地吹泡泡、追泡泡，更勇敢嘗試製作超大型泡泡，讓爸爸媽媽可以捕捉到孩子天真的笑容。在草坪上，海豚班的寶貝們也跟老師們拍了大合照。每個寶貝的小手都緊緊地牽著，實在是太可愛了！午飯後，我們彩繪完風箏，就到大草原上放風箏。這也是媿文姊妹第一次放風箏。媿文自己拉著風箏線往前跑，回頭看見飛的高高的風箏，很興奮地跟爸爸媽媽分享，回程時還說著「下次還要來放風箏」。

謝謝玩想會舉辦這麼盛大、有意義的活動，讓孩子們有機會一起玩。也謝謝三民幼兒園的老師們在假日跟著大家出遊，還辛苦幫忙發材料、點名，陪孩子們玩耍。也謝謝準休閒農場，講師耐心地引導孩子製作作品，中午還有美味豐盛的午餐，讓孩子們吃得非常滿足。

回程中的兩段小插曲，讓我們非常感動，也非常感謝三民幼兒園的老師們。在遊覽車上，有孩子哭了許久，坐在後方的老師見狀，上前輕聲安撫，孩子神奇地穩定下來(不知後來是否是安心地睡著了^^)。下車前，我們將熟睡的媿文抱下車。還想睡的媿文開始有情緒，放聲大哭，也不

肯站好。丹丹老師也立即接手安撫，瞬間就讓媿文冷靜下來。謝謝老師們這麼有愛心和耐心，陪著孩子處理自己的情緒，老師辛苦了！很开心加入三民幼兒園這個大家庭，期待下次再參加玩想會的活動。

## 在秋遊中享受緩慢時光

中龍貓班 蘇子洋老師

徐徐微風吹醒了秋的早晨，遊覽車載著滿懷期待的心去到農場，期待的是與同學共遊、是與老師同樂、是與家人們共同創造的嶄新回憶。

第一個活動，親子共同在風箏上創作，在廣闊的草地奔跑著，風箏追隨著孩子們，在空中盡情飄揚，讓孩子們的童真與大人們的童年，就這麼被風箏線牽連。第二個活動，隨著秋的到來，落葉也落入了人們的腦海中，將這樣的美，拓印到布袋之上，隨著孩子們的巧手，讓秋多了幾分色彩，更將那稍縱即逝的美留了下來。第三個活動，那幻彩的泡泡，隨著風、隨著人們的注視緩緩飄著，泡泡總是能讓人放鬆，彷彿一切的壓力和不快，都會隨著泡泡飄走、隨著那手的一拍消逝。

城市總叫人們快一些，熙熙攘攘的，總告訴我們時間沒有了，有多久沒感受到慢，有多久沒在慢中感受孩子，急著上班、急著上課，一天的時間，是那麼地緩慢，來到農場，看著魚吃得急、孩子跑得快，時間卻是那麼樣的慢，躺在草皮上，被孩子們圍繞著，擁抱他們，這樣緩慢的時光，讓我們能夠好好看看孩子，看見孩子們不知不覺都已經長大了。

時間再慢仍然在走，遊覽車載著滿滿的幸福離開了農場，幸福的是與同學共遊、是與老師同樂、是與家人們共同創造的嶄新回憶。

## 幸運的人用童年治癒一生

## 不幸的人用一生治癒童年

大企鵝班 張易晴媽媽

「我們總認為父母在陪伴孩子，卻忘了其實很多時候是透過孩子不要求回報的純粹，重新療癒了長大後的我們，珍惜親子間的保存期限」



「幸運的人用童年治癒一生，反之是用一生治癒童年。」

人的一生絕非永遠順遂，總是有高原也有低谷，對自己的期許是，希望孩子在跌跌撞撞的成長過程中，爸爸媽媽是她在遇到挫折、煩惱、痛苦、壓力時，轉頭我們一直都在後面支持她，也願意傾聽的人。

明白父母的角色最重要學習的課題之一是放手，從出生我們儘可能的安頓良好的生活環境、充滿愛的家庭，到進入團體然後一路國小國中高中到成人，常自我提醒我們無法一輩子在旁邊保護著提點著孩子，而是在還小的時候給孩子可以多累積被「信任」的經驗，放手=相信孩子做的到；换位思考試想如果是孩子的角色，能夠被父母打從心裡的信任，是會感受到踏實、感動及認為自己是有價值的。

我和先生其實都是出自於愛孩子、想保護孩子的心，很多的提點和擔心其實也許也是反應內在對孩子的不夠信任，我們仍需要再努力學習。

「小王子繪本經典名言：所有的大人都曾是孩子，只要你未曾遺忘。」我自己也是打罵教育體制下的產物，對於給先生的期許，也許是認為明明是同路人，怎麼就忘卻自己曾是孩提時的感

受而複製了小時候最不想被對待的方式，給自己深愛的孩子。

很謝謝游泳老師的提點，過程中我似乎只注視著眼前的目標，卻忘記照顧到最重要並肩作戰的隊友—我先生、兩個孩子的爸爸、家中支柱的感受。

呼應開頭「幸運的人用童年治癒一生，反之是用一生治癒童年」這段話，回到當父母的初衷，一切的一切只回到希望孩子平安健康快樂幸福就好，希望自己有力量，讓孩子在未來不論發生甚麼瓶頸或是挫折，會想起在童年被父母接納、無條件的愛的環境下，內心可以長出強大的能量及自癒力能力，去面對這個不一定很友善的世界。

反之，有些孩子在成年後，明明無論在職場或是人際關係處理上表現亮眼，卻認為自己仍不夠達標，終其一生不斷的追求、證明自己的能力。看似完美主義者的背後，也許透過不斷的努力和追尋，來彌補童年的匱乏，希望得到父母的肯定、認同和被接納，理解努力背後驅動力的來源，很讓人心疼。

最後一樣分享小王子書中另外一句話「愛不僅僅是彼此相互凝視，而是兩人看往同一個方向」，謝謝游泳老師、張老師、Coco 老師們撥冗的時間和分享，雖然源起是因為晴晴在校狀況，但也因此有這樣的契機得到親師互動的機會，我感到受益良多，也覺得需要花一些時間整理、沈澱過去現在未來帶領孩子的方向，但心中有了定錨，我相信與隊友會被帶領到更好的層次與方向。也衷心感到何其幸福&幸運，在一個充滿愛與理解的環境中的學習環境長大，在愛裡(而非溺愛)長大的孩子不會變壞🙏



## 電影「芭比」之旅

小蜜蜂班 杜心甯姐姐

畢業那時的我從未想過，事隔近十年，我竟還能參與到三民的玩想會活動。當然這一切都得歸功於我可愛的妹妹，杜心甯小盆友~

這次玩想會的活動是去看電影，看一個近期很有名且十分賣座的電影—芭比真人版。

「芭比」的開頭是非常輕鬆有趣的氛圍，讓我一度以為它就只是單純的搞笑電影。然而看到越後面，它用搞笑的氛圍想傳達出來的意義慢慢展現出來。我當初本來想說如果芭比讓我看不下去，那就直接睡覺吧。畢竟除了電影本身的聲音會有點吵之外，黑漆漆的電影院確實是個很好的補眠場所(不是)。但是電影的情節越來越精彩，使我看得目不轉睛，眨眼都捨不得了，怎麼還可能會想睡呢?!



「芭比」裡面有提到一些關於女權的部分。但或許是我年紀尚小，對於這部分我其實沒有太大的感觸。不過最後芭比決定前往人類世界的段落，讓我很感動。

芭比樂園相對於人類世界而言，它是一個幻想的地方。芭比們沒有煩惱、可以夜夜跳舞、沒有死亡這回事。芭比樂園更像是一個「概念」，一個人類創造出來的概念。做為一個概念，它可以永存。

但是去過了人類世界的芭比已經不想要這樣的生活。她想要「真實地」活著。芭比站在人類與玩具的交點，試圖感受身為人類的種種美好、痛苦，與「不再完美」。最後她輕輕說出的那句

「yes.」卻重重地鎚在我的胸口，好像漣漪一樣迴盪在我的心底。我似乎懂了什麼是被某個(人事物)深深觸動的感覺了。

這部電影讓我看得很感動，我很慶幸當初沒有因為時間是早上就打退堂鼓，而是選擇來參加。

電影播放完畢之後有彩蛋，我本來還在想到底「彩蛋」是個什麼東東啊...? 開始播放才知道，原來彩蛋就是三民的小朋友們對老師的教師節祝福~

影片裡的每一個小孩臉上都是神采奕奕地，眼神中有光似的，那是一種獨屬於孩童的天真。他們或靦腆、或開朗，但是都很真誠地祝老師教師節快樂。總結一句，小孩們超可愛!!而除了祝福的片段之外，也有一些日常的片段，看著看著就有種我自己也回到幼兒園時期的感覺。真是懷念呢~

「芭比」的確是一部很有意義的電影，但是就如游泳老師所說的，這個彩蛋遠比電影來得更加更加有意義!!

彩蛋播放到尾段，我正沉浸於這溫馨的氛圍，想著「對啊，三民真的可以算是一個溫暖的大家庭呢。」而這時候，三民的圖標秀了出來，然後電影院裡就冷不防冒出一句清脆嘹亮的童聲：「這是最愛的三民幼兒園！」霎時就吸引了全場目光。電影院裡爆出陣陣笑聲，老師們都誇說甯甯妳怎麼這麼會講話~~

可不是嗎，比我小時候還會講。(痾，不是) 有辦法突然說出這句話，可見甯甯有多愛三民了~~~真的好可愛^\_^

想不到，本日 MVP 居然是我們甯甯啊~

## 到底什麼時候要學注音？！

畢業生 陳廷釉媽媽

慌慌張張的升了小一，原本最擔心以下事件：

1. 都到了大班，注音都還沒有開始學，小學會不會跟不上啊？
2. 暑假正音班只有「1 個半月！1 個半月！」學注音，小學會不會還是跟不上啊？
3. 會不會還有什麼國小要具備應該要學會的技能老師還沒教，怎麼放心去小學啊！
4. 三民的正音班跟外面安親班的正音班該怎麼選擇啊？不是專業的安親班教注音真的可以嗎？
5. 真的不用大班上學期就開始學ㄅㄆㄇ嗎？游泳老師說：「不用擔心！」但是沒經驗的家長我，怎麼可能不擔心啊！



除了以上還有其他太多太多要擔心的，擔心東擔心西，到了小一證明了：

1. 以上擔心都是多餘的！
2. 游泳老師說的真的都不會錯的！不用懷疑！！
3. 袁老師的生動活潑深入圖像記憶法，讓小孩喜歡，學起來輕鬆，沒有壓力，也不會搞混，熟悉了之後，注音真的沒有問題！（不擴大招生造福小一新鮮人真的太可惜了！）
4. 袁老師的正音班我覺得真的很棒！跟著袁老師的進度，照著袁老師的指示陪著小孩複習、練習寫注音，一天真的不用花到 10 分鐘！當爸爸第一次收到女兒自己親手寫的卡片，寫著

他記憶中覺得爸爸很酷的事情，爸爸感動，媽媽驚訝，可以把自己想說的寫出來了！！之前去問安親班時，安親班主任就有說：「三民的正音班教的不錯！」（沒想到默默在安親班中出了名！）

5. 其實國小該有的技能，三民從小開始訓練，幾乎都學的差不多了！自己收東西、自己擦屁股、大肌肉小肌肉訓練…等，體能也都準備好了！
6. 可以放心的上小一啦！

感謝有愛的三民，有愛的老師，創造出各各有愛又歡樂的小朋友，能在三民讀幼兒園的小朋友，應該是這輩子最幸福的事！

雖然國小生活緊湊，學的東西很多，壓力相對大很多，但曾經在三民幼兒園快樂過！這就夠了！就算畢業了，我們還是很愛三民幼兒園！！

Sanmin 消息：



**聖誕奇幻大冒險**  
尋找聖誕老人的神秘裝備

一場難忘的聖誕冒險，等你來體驗！

日期：12/16(六)  
時間：AM 10~12  
地點：榮星花園

San Min PRESCHOOL

多元任務挑戰  
團隊合作的體能挑戰與唱跳表演  
創意滿分的手工製作  
考驗智慧與觀察力的解謎與尋寶遊戲

三民幼兒園暨親子玩想會 敬邀