



勇敢做自己

園長 游玉燕

主流社會的文化期待

在主流社會文化的價值觀下，對於「典範」的期待，框架也綁架了每一位身為母親的角色；尤其當交疊的角色出現，一面要牽著孩子的手邁進，探索未知的世界，一面要回過頭關照需要扶持的父母。因此，常讓我們忘了自己，忘了自己內心裡還有個小孩，也需要我們的愛和關懷。傳統文化的母親角色通常被視為家庭的主要照顧者、教導孩子道德倫理、文化傳統和社會規範；在傳統上，母親的角色被認為是無私的犧牲和奉獻，將家庭和孩子的利益置於首位。今日傳統的母親角色特點在現代社會中仍然存在，卻也逐漸受到多元化和現代價值觀的挑戰和改變。

現代社會中的母親角色更加地多元和包容，可以同時扮演職業女性、獨立個體和生活中的各種角色；現在的社會文化氛圍，也提醒父母要先照顧好自己才有能力照顧好孩子。聽起來總存在著那麼一點虛幻，甚麼才算照顧好自己？在近日的生命學習和省思中，誠如錦敦老師在《一起，遇見美好的自己》書中說的：「因為我們無法給孩子我們自己沒有的東西，如果我們自己都沒有，那怎麼教導孩子活出自己呢？」那麼，現代的母親角色樣貌，到底會是甚麼？

勇敢做自己的召喚



以往自己忙碌於工作的當下，常被提醒要懂得好好愛自己，被告誡要好好照顧自己。而當我靜下心來問自己，我不愛自己、沒照顧自己嗎？但答案通常是否定的，因為我做的是我喜歡的事，我喜歡孩子的歡笑和溫暖的擁抱，我樂於承接孩子的情緒和對話的覺察；我也樂於傾聽家長叨絮講述著教養孩子的苦與樂，更懷抱著和老師一起邁向專業的歡愉，這樣的我在工作中，真的不愛

自己了嗎？家庭生活中的我，在孩子已然成年的現在，還是常常懷抱一起和孩子、伴侶營造家的文化，一起學習真實生活的樣貌；時而享受同工手作的樂趣，更多時候沉浸在兩個女兒嘖嘖愉悅的對話，如此，我真的不夠愛自己嗎？

幾經思索，再深入一點的探究，難道這些讓自己沉浸的事與人，站在利他的角度，回到心理學大師阿德勒所強調的社會情懷，我喜歡、我努力、我付出、我合作、我貢獻，難道是社會主流文化下的產物，抑或這只是一種假象，表面上熱愛自己所做的事情，但內心卻可能被社會期待所左右，似乎「勇敢做自己」的聲音，總會在耳際忽隱忽現，不斷地被呼喚。

美好家人關係中的自己



從家人關係的多元角度看，作為一位母親，我們不斷地在家庭與職場之間找平衡。為了孩子，我們放下了自己曾經喜歡的事情，甚或退下職場的光環，甘心成為賢妻良母，承接來自兩個家庭不同文化所帶來的衝突和可能的委屈，只為營造一個幸福快樂的家。回到現實的生活，是否如同預期和想像中的美好，卻也值得我們省思。回看自己，現在大女兒都已過而立之年，然面對教養所帶來的憂心還是存在，時而也還是把女兒當小孩子看，在家人的互動關係中，總覺得孩子需要陪伴，需要引領他們用心感受生命的成長，想著另一半已經是成熟的大人，理當應該可以自己做一些自我的覺察與觀照，因此常會偏向關照女兒的感受，而忽略了身邊的另一半的內心小孩也需要受到關注，這也正是我近日來的學習課題。

慢慢體會真正做自己的背後，換個角度就是在自己的內心，活出自己的空間，讓這個空間可以涵納自己的所有情緒，真實勇敢地回應自己想做的事，並付諸於行動。



母親節 & 快樂做自己 教學主任 吳郁芬

此次母親節，園長與玩想會團隊超有新意的「父子路跑」與「媽咪早餐 Podcast」，真是令人太有感了！很榮幸能參與現下流行的 Podcast 專屬媽媽的漫談時光，讓同樣身為媽媽的我，一面聽著大家的分享，一面頻頻點頭覆議。

游泳老師設計的 Podcast 議題：

議題一：當媽媽之後，妳最想做卻一直沒做的：跟「自己有關的事」是什麼？由河馬和龍貓媽媽們主講，其中有兩位奶奶參與對話，奶奶提到自己又重溫做媽媽的感覺之外，現在帶孩子也是在做一件與自己有關的事，所以更是一種幸福的感覺。奶奶們實在是太有愛，他們的孩子們和孫子(女)真是被包覆在愛的粉紅泡泡裡。



議題二：如果可以一個人獨自旅行一個星期，妳會想去哪裡？為什麼？由白兔媽媽們主講，有兩位媽媽說道：現下比較不會想要獨自旅行，會想要跟老公一起去，因為在抽到這個題目之前，已經完成獨自旅行的心願。現在的年輕爸爸們真的是貼心、用心的好老公、好爸爸啊！



議題三：當了媽媽之後，最喜歡自己的時刻，是什麼的樣貌？由蜜蜂媽媽們主講，主要是兩大樣貌，一是「回到娘家重做女兒的感覺」，二是「每周有固定的時間或是非固定時間，為自己安排個人活動」，有趣的是與此同時，也有人為媽媽的媽媽發聲：說不定奶奶(外婆)的心裡想著：「你們吃飽了，就趕快回自己家吧！」，接著大家一起放聲會心大笑！



議題四：妳的另一半如何支持妳「做自己」，想著被支持的心情如何？由企鵝媽媽們主講，有位媽媽直言：「做自己？我一直在做自己，所以沒有這個困擾，在孕前就一直給老公洗腦，以後要陪睡、帶小孩上課，從孩子小時候就要訓練爸爸

獨立關照孩子的大小事·小孩的事情就是事先賴爸爸今天要做那些事情·溫水煮青蛙煮著煮著...」;另一位媽媽也提到爸爸早已變成主要照顧者的角色。所以這組媽媽們的結論是「馴夫術很重要」·還有「婚前選對隊友也很重要」;不知爸爸們覺得自己選對隊友了嗎?



議題五：迎接母親節，今年最想「為自己做的的一件事」是甚麼？由海豚媽媽們主講·結果身為幼幼班的媽媽們異口同聲:我們覺得已經沒有自己了!所以彼此約定要對自己好。其中共有四位同為兩個孩子的媽·但是生兩個女孩的兩位媽媽被打槍·因為生兩個男孩的媽媽們說:「男孩和女孩不一樣就是不...一...樣...!」大家想為自己做的事有三大類「運動、聽演唱會、旅行」;媽媽



們覺得有伴可以一起互相激勵·糾團一起運動就能持續。祝福媽媽們能持續地往自己的目標前進·共勉之!



議題六：認為美好的家人關係中，如何可以創造出「多元的媽媽版本」，活出自己的角色？由蝴蝶媽媽們主講·這組的媽媽們·針對這議題還設計一個標語「媽媽要多元·必須有後援!」·其中一位媽媽說：他沒想到後援除了阿公阿嬤竟然還可以擁有同班同學媽媽的後援(感動到想哭哭);也有媽媽分享不得已帶去上班時·就得有同事後援·有陪玩姊姊。對於停課要自己帶孩子沒想到媽媽們有如此多的感想:「給阿公阿嬤帶·我們也是會擔心·後來轉換心態只要活著就好...」從來沒有這麼想要當上班族·寧願到公司被老闆情勒...」孩子回鄉一個禮拜·他快樂我們也快樂·他當他的乖孫·我當我的類單身女·但有時似乎也被制約·孩子不在家時家裏好像又太安靜...」。其實老師們也是爸爸媽媽們最佳的後援以及最神隊友喔。



謝謝各位媽媽無私分享內心且幽默的話語·祝福每位媽媽在自己擁有的所有角色裡·都能快樂的「做自己」·成為一個擁有且發散幸福的美麗女人!



一個奶爸三個娃

小蜜蜂陳恩宇、幼海豚軒孝爸爸

謝謝三民讓我們一起度過開心的全家快樂幸福時光，一起玩一起復健！

爸爸在農曆過年期間，偷懶去醫院睡了一個長長的覺，直到3月底才出院。

因為長覺睡得臨時又突然，一向都是爸爸在處理家中大大小小的事情，突然間，重擔落在媽媽（爸爸的大女兒）身上，真是身心疲憊，也辛苦媽媽了。



然而因為爸爸睡太久，導致身體需要復健，神經系統受損，才能走路，正常活動，所以爸爸努力的復健就是為了早日和家人團聚。

也都是家人和好友們的力量，讓爸爸有對生命的寄託，才再醒來後，努力再努力的朝目標前進。

而此次路跑活動，媽媽們去享受一下，當然當爸爸的我必須要回到睡前的，一挑二的感覺；當然爸爸其實很開心，也終於在當天，又再度同時抱起兩個男孩們，他們很開心，爸爸更開心，雖然應該只恢復7成水準，但慢慢會康復的。

PS. 為什麼要在三月底出院？因為其中有一個愛情故事，在爸爸從加護病房於3月8號轉一般病房的時候。

張開眼睛👁️，我怎麼在躺在這邊？今天幾月幾號 O_no，因為軒孝生日是3/13。

我和老婆說：「對不起！我不能和孩子慶祝三歲生日，但我答應妳，在妳生日3/28前，我一定準備好要出院。」

當然爸爸也做到了，在3/27出院👏

母親是世上最美的名字

中龍貓 董一諾奶奶

有一份愛從母親而來，比山高、比水深，測不透、摸不著，卻看得見；甘心給、用心愛，這就是母愛。一個絕美的代名詞“母親”（好的母親）

母親從小孕育我們，我們打從嬰兒時期就安心的依靠她，在她溫暖的臂膀細心呵護下，安全無慮的長大。猶記得，還是孩童時從幼兒園下課後，酷熱的夏天經過水果攤，我的母親都會買一片西瓜給我吃，甜甜冰冰的滋味滿足了我幼小的心靈。放假日很喜歡跟著母親去傳統市場買菜，可以藉機要求挑選我喜歡吃的食物，長大後到外縣市上中學大學，下課回到家一定會有熱騰騰的晚餐等著我。

年輕時期我只要負責把功課唸好，其他的事項都由母親一手代勞。大學畢業後要就業前，母親還帶著我去選



購了幾套適合上班的衣服，希望我的穿著能符合公司的要求。這就是我的母親。凡事面面俱到，辛勤地操持家務，打點家中每一個人的生活起居，母親於2018年過世享年103歲。

在過去社會普遍艱困匱乏的年代，母親盡可能地讓我們衣食無慮並受到良好的教育，因此母親並曾當選過模範母親，更是我日後為人母效法的典範。母親常說：與別人相處要在自己的世界裡獨善其身；在別人的世界裡要順其自然。

如今我也是為人母，秉持著母親對我的教誨並激勵著我，要給下一代的子孫們一個好的典範，讓子孫們在人生的道路上，用喜樂的心走平安的路！祝福全天下的母親，健康平安喜樂！

為愛堅持、為愛出發：感動的母親節

大企鵝張易晴、幼河馬張可璇媽媽

謝謝三民幼兒園的母親節活動安排，今年是特別的一年，是兩個孩子都唸幼兒園，媽媽重返職場的一年；也是大寶即將畢業；而小寶終於脫離嬰兒時期跟著姐姐上課～突然有一種感慨孩子長大了的一年。



在活動開始以前，畢竟小寶仍然很小，不免擔心爸爸是否能夠照顧兩個小小孩跑完全程。在終點線前面等待的時候，看到很累卻堅持跑完的姐姐以及快要虛脫的爸爸(笑)，還有終於抵達目的地看到媽媽一放鬆就開始大哭的妹妹，雖然過程有點狼狽，

賽後也有點混亂無法好好拍個全家福，但這樣深刻的感動是刻畫在心中。

謝謝你們為愛的努力與堅持，這樣美麗的畫面，媽媽永遠會存在腦海之中。



終點的一瞬間

中龍貓 蘇子洋老師

起跑的瞬間，孩子們漸行漸遠，一路過關斬將，媽媽們在起點等待著，當孩子穿越終點線，緊緊抱著媽媽的笑容、終於見到媽媽的眼淚，各種情緒的交織，是對媽媽愛與重要的體現，每個孩子穿越終點擁抱媽媽的時候，那深入孩子們心中的媽媽，是那麼清晰可見，多少為孩子的辛勞、多少為家的付出，才換得孩子。

再累再辛苦，看見媽媽的當下，不論疲勞，只剩下緊緊的擁抱，媽媽們辛苦了，母親節快樂！

堅持到底，勇往直前

小白兔 毛宇誠爸爸

「堅持到底，勇往直前」是這次活動，讓我感受到最感動一點。在艷陽高照的美好早晨，跟著老師的步伐，大家一起暖身。看著宇誠專注的聽著老師的指令，起初是有點擔心他能夠跟著活動多久，直到開始後，跟著大部隊前進到下一個活動地點，



一瞬間爆發出驚人之舉的往前跑，才發現他一直很期待這次路跑活動。途中包含著點對點進行的趣味競賽，也是積極參與，競賽過程看到了每個孩子都發揮著團隊精神一起在努力，直到結束。

其中最令我感動的是，宇誠一路上即使天氣炎熱，沒力氣也感到疲憊，他仍然堅持自己參與全程。雖然有些段落有稍停下來慢走，但是他仍然展現了他堅持到底的決心完成比賽，甚至還帶動著其他落後同學一起前進，著實讓我們很感動。回想起生活中，他多次想展現他自己，甚至是幫助別人的表現，原來他已經不知不覺的長大，藉由這次的母親節活動，讓我們更能肯定宇誠的堅強意志，期待下一次的驚喜。



為愛路跑 x 媽媽 Podcast 早餐茶敘

中蝴蝶 魯駿宥媽媽

跟宥宥有個共同在追的 YT 頻道-The DoDo Men，“跳脫舒適圈”是頻道常提到的理念。

不擅長寫作也不喜歡寫作的我，這次在 AMY 老師力邀下，決定要跳脫舒適圈嘗試寫下這次活動的心得。

由於這次母親節活動是媽媽們先集合～於是一早就開開心心解放雙手丟包父子前往集合點，但心裡還是會跑出...“父子倆等等路跑行不行啊？”的想法，一抵達地點跟蝴蝶媽媽組員們碰面後，



跟蝴蝶媽媽們總是有聊不完的話題，父子過得如何的擔憂早已拋在腦後。等待錄製的過程，雖然抽選到的比較不輕鬆的主題，也難不倒蝴蝶媽媽們，大家一邊討論一邊聊天中...任務達成，但快樂的時間總是短暫，“甚麼!!時間到了! 感覺還沒聊夠呀～ 就要去認領小孩跟夫婿了嗎？”

抵達第二現場才知道，哇! 原來小朋友路跑距離這麼遠～而且活動當天氣溫好高、太陽好大，這時候媽媽的擔憂又來了，躲在樹蔭下遙望遠方，怎麼都沒看到人影啊? 是不是撐不住了? 會不會中途放棄了? 媽媽可是已經做好 No.1 獎牌了，最終終於看到了宥宥的身影，而且早就不知道把爸爸甩去哪了? 自己一臉在比國道馬的賣力表情，衝破終點線!! 擁抱加遞上獎牌，我的兒阿～ 你太厲害了吧!! 小小初馬體驗成功!!

三不五時都會嚷嚷著我走不動了，也開玩笑說這次路跑沒有 NIKE 乾爹贊助，但這次宥宥跑

者不像是 for fun，感覺是以一種“超認真”的態度在路跑，不知道是不是他也在“跳脫舒適圈”，但我想至少不是宥宥說過的“我要跳進媽媽圈”。



媽媽，不只是媽媽

大企鵝 王苡菲媽媽

透過這次母親節「做自己」的分享我才驚覺，這已經是我的第 7 個母親節，用「苡菲媽媽」的身分在這世界走跳了 7 年，相信每個媽媽都一樣，總是在媽媽和媽媽以外的角色拉扯，總覺得一部分的自己隨著孩子的出生遺失了，在每日的哭泣歡笑、日常瑣事中模糊了...當想要找回自己的時候又怕忽略了孩子而萌生愧疚感。

說來我還是幸運的，無論有沒有生小孩我一直都很做自己(或者說我訓練有方)，爸爸樂於跟自己的前世情人膩在一起，也很給力的可以照顧苡菲的大小事，每次只要我放飛自我，苡菲就會說：「耶! 我可以跟爸爸一起睡了!」最強小三的地位無庸置疑!

雖說平常要照顧孩子，但不會犧牲我想做的事情，小到單獨外出喝一杯咖啡，大到自己出國旅遊，我清楚明白這些事對我有多重要。當媽媽的時候我很努力，做自己的時候我也很盡力。希望各位媽媽們都能夠有自己想要的「me time」，要好好的為自己做一件事，給自己保留一個專屬的時間或空間，在忙碌中追求自己的夢想，更要好好照顧自己的健康，一定要記得，好好愛自己。





成長茁壯的母親節路跑

中蝴蝶 張煜東爸爸

炎炎夏季，總有很多戶外的公益活動或體育活動，鼓勵大家走出室內擁抱大自然，同時提升大家的身體素質以及健康。三民幼兒園也趁著感恩的母親節，設計了爸爸帶著小孩路跑的活動，這個路跑活動感受出玩想會與園長和老師們的用心，場地是非常安全，而且是大家熟悉的河濱公園，路跑過程也有短程的趣味競賽，讓小朋友在跑步過程中，可以稍做歇息，也能藉由競賽感受更多的體驗和快樂，不會覺得跑步好無聊。

跑步的全程不是跑個意思一下的距離，而是認真的 1.5 公里，乍聽之下其實很擔心自己家的寶貝是不是真的有辦法吃得消。遙想幾年前還未就讀三民幼兒園前，我家寶貝一直在成長曲線上是 3% 的臨界值上，與同齡的小朋友相比總是最瘦小，體力上也常常比較令我們擔憂。小時候帶出門玩，他常常很容易顯露疲態，只要在熱一些的夏天，走一些些路就很容易喊著要我們抱，或是戶外和其他小朋友嬉戲的時候，容易玩一下之後就需要在旁邊休息看其他小朋友玩。



唸三民幼兒園之後，每週都有體能課，會在學校內或是附近公園進行一些肌肉訓練，除了小朋友覺得有趣開心，我家寶貝也喜歡上跑跑跳跳。平日帶著小孩上學，還滿常看到孩子們在小操場玩一些活動流一些汗，時而提醒老師我們家小孩狀況，希望老師注意如果他體力不支情況，讓他喘口氣，現在看來我們擔心是多餘的，在三民幼兒園的這段時間，老師們很照顧基本沒有發生什麼擔心的問題，同時我們感覺到自已的小孩體力

有明顯的增加，最近帶著他週末爬山或是去動物園玩，他都可以完全不用抱著，自己走完全程，而且沒有臉色蒼白氣喘吁吁，除了很感動小孩長大了之外也非常感謝老師們的悉心照顧和訓練。

回到這次母親節的路跑活動，畢竟是 1.5 公里，自己還是稍稍擔心一下，不過最後證明自己還是太杞人憂天，寶貝雖然路程中疲勞時候有走路一下，但基本還是跑了大部份時候，加上那天天氣依然非常炎熱，看著他邁著可愛的小腿不停往前，自己在後邊看著倍感窩心，我的小孩現在體能與以前相比真是今非昔比。路上跑跑步並且跟同學說說笑笑，整段路跑非常開心，中間的競賽活動也充滿了笑聲，這又是一次成功的活動，更是一次健康有意義的運動，也對自己的寶貝在成長的健康和體能上，有了大大的信心，也感激學校對於小孩們的關心照顧體現在各方面包括這次的身體肌肉發展上，這真是一個有意義又讓家長感激窩心的母親節。



跑出歡樂跑出愛

小蜜蜂 黃凌君老師

今年的母親節活動又有新花招，媽媽們一邊享用早餐一邊 Woman' s Talk。

爸爸們則帶著寶貝進行「為愛路跑」，這是一段充滿有愛的跑道，爸爸帶著寶貝賣力地迎向彩虹橋，跑出熱情、跑出大汗，跑出親子間互相的扶持，也跑出了對媽媽的愛。當回到終點衝過紅線與媽媽相擁的那一霎那，一切的汗水，一切的累都拋諸腦後，為的只是獻上對媽媽滿滿的感謝與祝福，在旁的我看得心都要融化了。

謝謝媽媽平時的辛苦，謝謝爸爸、寶貝為愛賣力的跑出，謝謝玩想會為母親節的精心策劃，讓大家一起度過了一個難忘的為愛路跑母親節。

印象深刻的母親節

幼河馬 洪葳爸爸

洪葳第一次參加母親節路跑活動，活潑的她在路跑前一天信誓旦旦地說：「我一定會第一名！」整趟回家路上，都不停地練習跑步。(坐在汽座上，綁著安全帶，動來動去)

夜晚總是抗拒睡覺的她，知道早起才有機會冠軍，乖乖爬上了床，隔天也真的早早起床，成為河馬班第一位到達的同學。(可惜早起狀態只維持了一星期，過完週末打回原型)



比賽一開始洪葳就不停往前衝，完全忘記爸爸在後面，像是每日上學的狀態，頭也不回地往教室前進。衝到第一個關卡後已是滿頭大汗，哭鬧著要抱抱，感謝三民做了貼心安排，好玩不會太累的遊戲關卡，讓爸爸與孩子們得以在大太陽下得到充分休息。隨著第一關卡結束，即將繼續跑步的重要時刻，洪葳轉頭堅定地看著爸爸說：「抱抱！」

最後，路跑活動成了多位爸爸們的負重馬拉松，是個很累又溫馨有趣的畫面。看著洪葳從一位哭鬧著不進校園的孩子，成長為換好鞋、頭也不回急著找同學老師玩樂的孩子，讓身為爸爸媽媽的我們感到很欣慰。(雖然偶爾情緒一來還是會吵著不想上學，但換了鞋還是願意進入教室。)很高興她在三民遇到了許多有趣友善的同學及老師，不論是湯圓媽媽的音樂課、貢丸老師的體育課、FayFay 老師與佳伶老師的各式課程、每位同學的互動，種種都讓她念念不忘，放學後瘋狂與家人分享與重新演繹各種細節。(尤其是湯圓媽媽的歌曲，隨時隨地可以不顧情況開口大唱特唱，甚至說是她的歌，不准爸爸媽媽一起唱☺)

母親節—我與瑞禧

大企鵝崔瑞禧、中蝴蝶崔瑞延媽媽

大家應該都耳聞瑞禧的爸爸，目前還是每兩至三個月台韓往返，這次的母親節活動沒有意外的還是由阿嬤陪同參加。因為還有一個在蝴蝶班的妹妹，阿嬤一人要帶著兩人參加活動。瑞禧是家中老二，跟妹妹只差一歲，在我印象中她從還是 baby 的時候，就不會像其他孩子一樣吵著要媽媽陪做任何一件事，瑞禧總是能安靜且自得其樂的畫畫或看書。有時候也因為這樣，常常很理所當然的認為她可以自己完成很多事。比如現在晚上是三兄妹由阿公阿嬤及我各陪一個睡覺，瑞禧常常很乖的說，我最喜歡跟阿公睡，因為她知道妹妹一定會吵著跟我，而已經上小學的哥哥則是習慣跟阿嬤睡。

母親節的路跑活動，看起來不長但對學齡前的孩子來說，其實還滿辛苦的，加上瑞禧從小就有檢查出遺傳性痙攣下身麻痺症，時常走站太久，晚上睡覺睡到一半都一定會痛到大哭，當天看到路跑的路程加上炎熱的天氣，其實我心裡擔心到不行。沒想到當瑞禧到終點時，沒有哭而且聽阿嬤說路程她也沒有吵鬧，一直想著到家就可以用冰水洗澡然後吃冰淇淋，就這樣開心的走完全程，當下感動無比。其過程中，阿嬤因為也要照顧蝴蝶班的妹妹，很多時候當張老師問瑞禧需要幫忙嗎？她都說沒關係我自己可以喔！



謝謝瑞禧都很體諒媽媽，也很感謝三民定期舉辦活動，讓孩子們、爸爸媽媽、甚至是阿公阿嬤都能在忙碌的日子裡，停下腳步感受一下日常生活中時常被大家忽略的「愛的行動及行為」！



愛的母親節

幼海豚 薛丹丹老師

說到母親節，想到如何表達對媽媽的愛？透過團討引導孩子感受爸媽在日常的付出，假日裡帶自己出去玩，日常貼心照顧等。討論中竟有孩子想到這些事情，在學校老師也有在做，明明當下在討論爸媽的辛苦，突有聲音冒出來說：「老師辛苦了」，當下所有的付出都變得很感動，我想當媽媽們聽到孩子那一句「媽媽，我愛你」或是「母親節快樂」一樣，心都融化了吧。

和孩子們用手印一起製作母親節的花束來表達媽媽我愛你，而後在繪本故事中發現想要給媽媽的東西太多了，有人說我們也想要畫畫送給媽媽，把想要的東西畫出來表達對媽媽的祝福。孩子們紛紛表達自己的想法，看著他們專注投入的樣子，心裡滿是對媽媽的愛，平時會急著跑去玩玩具的寶貝，今天也變得特別認真，也許這就是愛的另外一種展現，祝大家母親節快樂！

為愛路跑堅持到最後

幼河馬 賴怡芬老師

五月最重要的節日就是母親節了，謝謝玩想會籌辦母親節為愛路跑的活動，讓辛勞的媽媽有美好的早餐約會，可以彼此交流互動；強壯的爸爸則與可愛的孩子一同健康路跑和玩有趣的遊戲，當天太陽公公很賞臉賜給我們好天氣，大家都帶著愉悅興奮的心共襄盛舉，爸爸和孩子賣力地奔跑及合力完成遊戲的過程，充滿歡笑及溫馨的氛圍。

最令人佩服的是所有參與的家庭都全程完賽，真的是名符其實的「為愛路跑」。因著愛，父母與孩子一同完成任務；媽媽是爸爸與孩子回程的動力，看到許多父母用揹、牽和抱的方式帶孩子回到最後的集合處，總在孩子有需要的時候及時給予協助。當抵達終點，有如孩子剛學會走路奔向父母的時刻，親子間開心滿足的笑容顯露無遺，也為此次的活動留下美好幸福的回憶。

母親節- 為愛路跑 (催跑篇)

小白兔 林秋美老師

看著白兔班的報名人數，老師決定展開催票，全力鼓催家長們參與路跑、報名媽媽早餐茶敘，非常感謝出席的家長，親師生一起創造美好回憶。

剛到活動場地，參加的爸爸們都很靦腆，除了與自己的孩子互動，很少彼此交談，老師試著炒熱氣氛，並且催著爸爸一起動起來做熱身操，才換來熱絡的互動，跟著孩子們跑，跟著一起玩遊戲，大家真的動了起來。

鼓勵孩子跑到折返點，領取榮耀的路跑貼紙，真開心大家全力以赴拿到「為愛而跑」貼紙。因著時間緊迫，要趕緊回程與媽媽們會面，於是跟孩子打打氣，請他們休息一下趕快回程找媽媽。這時發覺好累啊，自己已經沒有力氣繼續跑，一面走著，一面希望孩子們能撐到最後，不負所望白兔班的孩子，即使走也會走回來都沒有放棄。

當媽媽迎接跑回終點的孩子，親子擁抱的瞬間最為感動，那一刻想必是媽媽最開心榮耀的時光，比任何的禮物還珍貴，也是孩子最難忘的母親節。



加油！加油！Go! Go! Go!

總務 蕭淑惠老師

504 愛的路跑調皮老師得到最大的禮物就是臉和手臂都曬成紅通通的兩節！但，很開心的事是看著爸爸、媽媽、爺爺、奶奶和孩子們沿著河濱跑跑停停又走走的畫面好美喔！騎著腳踏車的我也很努力的幫忙加油打氣，孩子們！加油！快到了！彩虹橋就在前面了！拍下成功抵達的畫面折返回去找媽媽囉！給媽媽們看我們勝利徽章的貼紙。



揮汗淋漓溫馨感人的母親節

幼河馬 謝佳伶老師

在聽到母親節活動是路跑時，心中很是期待，對於從未參加過路跑的我無法想像幼幼班是要如何完成這項堅難的挑戰，事前大家也預先計劃好下雨的準備，也模擬好各種狀況，幸好天公作美，當天天氣涼爽宜人非常適合戶外活動。

在路跑過程中看到爸爸充滿熱血的精神陪伴孩子邊跑邊加油，真的是給孩子很棒的身教，這也是我從未看到過的面相，最讓我感到佩服的是語珊在回程時已氣喘吁吁，有好幾次告訴她累了就停下來休息沒關係的，但語珊搖頭很堅絕說：「不要！」從回程直到終點她一直緊牽著我的手，有感覺到語珊的毅力及身體已承受最大極限，一直對她說：「妳很棒！媽媽看到一定很感動」我相信這就是母愛的魔力吸引著她，最後看到媽媽在終點，我刻意鬆開手跟她說：「語珊！加油！媽媽在前面等妳了！」看到語珊與媽媽相擁的那刻，不管經歷什麼磨難，在此刻都不重要了。



最難忘的母親節

幼海豚 王怡雯老師

入園以來初次參加母親節活動，一大早太陽公公就出來了，大家期待的路跑活動，可以如期舉行嘍！早上看著大家很有精神的來到河濱公園集合，大家都充滿著活力迎接這美好的晨曦。

一開始由貢丸老師帶領著大家跳暖身操，大家目不轉睛，手舞足蹈的扭動身體，各個都精神抖擻，非常厲害哦！緊接著就我們的重頭戲～路跑活動，沿途有美麗的景色陪伴著我們，也看到許多孩子及家長們揮灑著汗水，努力的跑向終點；中途還有好玩的親子遊戲等著大家去探索，每個人在遊戲當中不僅玩得開心，也增進了親子間的情感連結，真的非常有趣又有意義。

最後在回程時，看著有些孩子不管自己有多麼疲憊，仍不放棄的奔向終點，越過紅色的終點線，投入媽咪的懷抱中，真的讓我滿是感動！終曲每個小孩手握康乃馨送給親愛的媽咪，獻上最真誠的祝福，最後在歡笑之中，按下快門，留下這深具意義的母親節活動。



當一個為了你而勇敢的媽媽

中蝴蝶 張艾鈴老師

到了五月份，想教孩子體會媽媽的辛勞，懂得感恩會說謝謝，一起共讀經典的繪本故事「逃家小兔」、「我媽媽」、「媽媽的甜蜜小麻煩」，一起回想和媽媽共處時光，洗澡吃飯聊天或做過哪些事情。中班的孩子比起去年成熟不少，不但不會讓老師怕提到太多次媽媽～去年有的孩子會因此想媽媽就哭了～還能一起欣賞溫馨的全家福照片，站在大家的前面侃侃而談，分享照片中和媽媽及家人發生的趣事，孩子發現那時候自己好小好可愛喔！每一個媽媽都好漂亮！還有孩子堅持媽媽揹巾裡的寶寶不是自己～是哥哥！真是太有趣啦～

邀請孩子把小皮球塞到上衣裡，假裝媽媽大肚子的模樣，在校園裡走來走去，在娃娃家玩煮飯遊戲，一手護著肚子一手拿鍋鏟的模樣，真是太搞笑啦！小男生扮演不到十分鐘一邊把球拿掉，一邊說好麻煩喔！是呀～體會到媽媽懷孕十月的辛勞嗎？共讀「媽媽的肚子變大了」繪本，原來媽媽懷孕是這麼辛苦。聽母親節的節慶由來，感謝媽媽可以做什麼呢？觀察康乃馨真花的外觀，孩子們製作康乃馨剪貼卡片和紙花，用毛線和不織布創作媽媽畫像當作小禮物，濃密髮量是亮點喔！

媽媽就像是一片寬廣無際的天空，媽媽是悅人耳目的青草地，邀請孩子們剪貼雲朵、小草製作大地海報；媽媽的愛滋養孩子茁壯，讓孩子說出想對媽媽說的話，和照片一起張貼出來，譜寫出親子甜蜜的樂曲！



近日，我們家老二出發去高中畢旅了，注意到他出發前遺留在書桌未吃完的餅乾，也只是笑笑地幫他收拾起來，看著班級導師手機傳過來分享旅遊的照片，接到孩子打回來報平安的電話，嘻笑著說旅遊很好玩，快快地掛上電話~~回想起當初那個小小稚嫩的孩子，抱在懷裡，提攜牽手散步而已嗎？時間過得太快了，怎麼就這樣長大了，恭喜孩子進入下一階段人生旅程，也為自己喝采，努力盡了陪伴孩子嗷嗷待哺的神聖任務。

說真的，原本自己是一個性隨和，無拘無束的人，開始步入婚姻有了孩子之後，常在教養或生活上，為了很多事情煩惱，沒膽量做的事也硬著頭皮~來吧，為了孩子勇敢一下！邁步吧！為了孩子守候家庭，當媽媽真的不簡單啊~也真心體會「育兒方知父母恩」的意義了！

分享這首「為我勇敢的媽媽」

<https://www.youtube.com/watch?v=3CMWN8Sivto> 送給所有三民幼兒園的媽媽阿媽婆婆們！祝福天下所有的媽媽~母親節快樂！

最難忘的母親節

大企鵝 陳怡君老師

感恩時節，除了深刻體會身為女兒對於媽媽的愛與祝福；也在身為教師的職務中，因著陪伴孩子間接體會到為人父母的付出與辛勞，和孩子一起感受媽媽那份愛意與教養。

在充滿溫馨的特別節日，帶著孩子們嘗試用自己所學得的知識與技能進行創作，用行動表達對媽媽的愛。在一次又一次的熱絡互動中，孩子們以熱縮片為素材，繪圖我的家人，畫下最愛的人來送給最愛的人。創作中滿滿愛的彩繪，再經由烤箱加熱變成吊飾，讓媽媽隨時隨地都能感受到孩子們的愛與感謝，最是溫馨美好。



早餐 Podcast 實況錄影 (歡迎觀賞)

<https://youtu.be/QN7We1iSx1g>

回憶溫馨時節，聽聽媽媽們的心聲，在勇敢做自己的追求裡，好好活出自己想要的樣貌，營造屬於一家人的美好空間，讓彼此的生命更加的延伸；解構主流社會的文化枷鎖，讓想像創造出實質的行動，迎接一個不一樣的母親節。

註：錄影當天未留意畫素調整，已致模糊，實感惋惜！再次致意！

下一期(97)的玩想家書，讓我們一起踏訪並感受大班孩子們的成長旅程——