

## 第一次的線上讀書會

園長游玉燕

「生活慢慢前行，每一年、每個階段，都不停為我們添加經驗。」——蔡穎卿女士

回頭檢視生命中「第一次」，所謂的第一次對自己而言，原想只是人生初階段，對於各項事物及能力完成的初體驗，例如：第一次會坐、會爬、會走...第一次叫爸媽、自己吃飯、上學...第一次離開父母、第一次工作...。沒想，在體驗五十多年潮汐人生後的「第一次叩問」，一樣充滿緊張和期待，一樣有著未知的欠缺，也許正是這份「欠缺」讓自己更清楚明白，得要做好準備和行動，才能獲得可能的期待；時而心底也還懷著「努力不一定能成功，但不努力肯定沒有成功機會。」的警醒，盼能在行動中習得勇氣的力量，期盼開展一段美麗的風景。

第一次參與線上讀書會，有一些奇妙的領受--從一開始看到大家在講座後的熱情及社團上的回饋；隨即又招兵買馬，上淘寶網買書，這般超級行動力看在自己眼裡，不禁讚嘆：「哇！多麼珍貴的延續與開展，心想『你們是怎麼做到的』。」並豎起大拇指，讚許大家面對教養的認真和努力。就在這動人的瞬間，想著大家手上既擁有了書，線上讀書會的想法便因運而生；也很感謝會長立馬完成二唯條碼邀請大家加入共讀的一方天地。

轉眼間21天過去了，21天的共讀--「堅持」幫助自己認真閱讀，並嘗試將書中所提供的關鍵態度及重要技巧做整理，以期手邊沒書可讀的家長也能略知一二，共享閱讀的精隨並體驗。此刻回想起來心滿意足--給自己一項挑戰任務，沒有特定的要求，在家長時而分享的經驗與問題中，真切看到「啟動的難能」與「改變的開始」在共讀中所醞釀出的美好能量與喜悅。雖然共讀力量並未具足，但卻已看見大家一致朝共同目標前進的心意；也因為在教養孩子的過程中，SFBT觸發我們不斷在解決問題中看見孩子成長的能力與需求，在技巧運用中，持續地改變與成長；而再次

讓共讀的滋養，飽滿了自己的閱讀精神和情感。

再一次回到教養孩子的思維，在持續向前的省思中，想著「對生活的堅毅與原則」應該要被所有父母看重的教養觀，因為無論我們習得多少的溝通技巧來增進親子的情感與互動；都得奠基在給予孩子和自己規律有序的生活及原則，方能幫助我們在生活中的學習，備置一分陪伴孩子成長的好能量；在孩子漸漸長大後，從他們身上得到了這份耕耘之後的安慰。

「身為一道彩虹，盡全力也要閃亮整片天空。」期使透過線上讀書會的共讀，發揮教育的力量，讓我們的孩子成為天空中那道繽紛的彩虹，閃亮屬於自己的天空。誠摯邀請您加入線上讀書會，共享閱讀帶來的教養「心」能量。

以下分享一段讀書會的精采對話：



Grace Chen (皓晴媽媽) 上午9:10  
三民有很多爸爸都是好典範喔

Ally冠燕  
我也常被先生說是標準不一  
但是面對小孩，其實是需要更有耐心  
畢竟每次的狀況都不一樣  
只要是大方向正確都可

例如貝貝很愛吃零食，  
唯一規定就是正餐後才可吃  
至於正餐要吃多久，如何吃，吃多少，  
我就會看狀況調整

皓晴媽媽的選擇題我也常常用在小孩身上  
也會跟小孩示弱  
讓她知道很累需要他的幫助  
如果自己生氣也會事後道歉

Ally冠燕  
誠實的讓孩子知道所有的狀況以及我們的情緒  
我覺得他們會慢慢的理解!!  
有效!

MJ's Gold 6 Plus  
「先同理」 + 1;

4、5、6歲小孩，看似已經來到聽懂人話的甜蜜點，當大人捧著自豪理論準備來跟小朋友磋商時，才發現，小孩自己都不知道有什麼問題或者大人到底在介意什麼，即使大人降到小朋友的高度來看事情，也不見得彼此就能完整地溝通，最後總是因為時間到了（吃飯、睡覺、洗澡）而不得不擱置或暫時妥協。本以為有點徒勞，前天，皓晴突然告訴我，「我覺得爸爸媽媽懂好多東西喔。」我暗自竊喜地問：是喔！為什麼妳會這樣想呢？」晴回答：「因為你跟媽媽都會教我啊！」（熱淚盈眶中）原來這就叫潛移默化。

掃描二唯碼，即可加入線上讀書會



## 旅行的意義

大綿羊楊寧孳老師

「休息，是為了走更長遠的路。」

適當的休息是為了醞釀更好的精力、最佳的精神以面對接下來的工作。休息，可以是休閒待在家裡什麼事都不做；休息，也可以是脫離現在的生活圈找個地方好好玩一下，前者是身體得到休息，後者是心靈得到舒緩。

以往我的每一次旅行，除了決定目的地與可能住宿點，收集好相鄰的景點、交通路線及地圖外，然後就是隨興地玩，沒有固定的時間路線，在前一天晚上決定去哪玩，也有可能路邊看到什麼吸引我的路標或事物就馬上改變方向，一切興之所至。

來到三民，始有生平第一次的員工旅遊。每年都有人企畫好旅程內容、住宿地點，我們就等著時間集合出發享受旅遊，之於我就是一次放鬆的機會。今年接到計畫員工旅遊的任務，是個新鮮的體驗，也是個挑戰。

收集好老師們的想法，決定好旅遊的目的—放鬆、輕鬆、不要太多的上下車。具有休閒及住宿功能於一身的度假村是個不錯的選擇，我們有時間在園區中走走看看，也可以在園中某一定點欣賞風景，再來選擇同一縣市附近景點搭配豐富整個行程。地點確定好後就要考慮交通工具、路程長短的安排、景點的先後順序、用餐地點的安排，每一環都相關聯，一個動到就可能聯繫到另一環的改變，要隨時和相關人員溝通安排。而這些都和我的旅行習慣大相逕庭。因此，從開始進行安排時的誠惶誠恐、患得患失，到陸續各項事務確認訂下的安心，這一段經歷宛如坐雲霄飛車一樣上上下下。所幸，過程中同事們提供想法與建議，讓我可以對於旅程安排有更多的思考。

這一切也都是為了讓旅行能更加的完美，期望能讓一起出遊的同伴們能夠開心。因此在事前能注意到越多的細節、預估到越多可能出現的情況，做好越多的預備，越能讓旅程出現的變數越少。

一個人的旅行成功可以得到放鬆；與家人、好友的旅行成功可以增進情感；做為行程策畫者，讓大家享受旅行能得到的不僅是經驗的累積，還有心靈上的滿足，會覺得一切付出都是有收穫的。我想，這就是旅行的意義。



## 我想做個好大人

大龍貓王星懿媽媽

家是孩子的天堂，  
父母的教導是孩子的信仰，  
無形勝有形，  
重在持之以恆，  
家是孩子的港灣，  
父母的臂膀是孩子的信仰，  
寬大而包容，  
貴在永不打洋。

孩子的目光，常圍繞看著身為榜樣的父母，期待得到關愛，看著大人一舉一動默默的學習著，星懿、我和外婆三人成為一體，三人總有摩擦碰撞，從一次次碰撞中學習，我們三人相互適應，說真的不容易，星懿長大也有自己的想法，該如何同理她成為重點。

每當我和星懿發生碰撞，我都在想如果我能忍住那口氣好好同理她當時的情況，是否關係會好一點？星懿脾氣來得很急，我只要沒忍住就會和她一起情緒高漲，接著就像兩個孩子僵持不下，星懿鬧脾氣後會很難過，但她會提出要求要我先哄她，但情緒高漲的我卻還在講道理，她當然一樣聽不進去，我慢慢嘗試先抱抱她，把她抱在懷裡，等她哭完，再問為什麼，在理清感受，





同理後常常也就將問題說開，而她也會道歉並且說出她不喜歡媽媽怎樣，雖然還是會再次發生同樣事件，但一次次碰撞後再和好，她慢慢開始明白我生氣的原因！同樣事件就很少再次發生，或其實不用說看一眼皺眉頭她就知道該停了，真是潛移默化，要有耐心等待，孩子其實每次都在暗自累積經驗！

最近發現要憋住「快一點」好難，我常糾結再讓她獨立自己做事還是時間效率中，很多時候給她足夠的時間穿鞋，但總是慢吞吞，時間給再多也不夠，我慢慢開始會用時鐘刻度數字告訴她結點，時間一到我就像定時炸彈一樣爆炸，這雖然讓她加快了速度，但同時應該也埋下一枚炸彈，也就是上面所說的，她情緒來的非常快。現在我開始學習慢下來，對於星懿學習冷處理，有時候會先觀察她的狀態，我再選擇如何面對，當我冷靜時，她才會隨著我冷靜下來，同時我才會發現下一步她真正想做的是什麼，並且她才會誠實的說出她自己的問題或感受，而不是用吵鬧解決。有時候慢下來的我，才會驚覺原來她已經學會我教她的處理方式，她正在嘗試使用，這時在慢慢引導加上鼓勵，正向加強她的記憶，慢慢她就學會了！

孩子其實是一面最誠實的鏡子，在孩子成長的過程中，你會看見不同面向的自己，讓我們和孩子一起學習慢一點，你會發現慢下腳步的天空真的很美！



### 童言童語--幼白兔

老師教孩子借玩具的用語「你可以借我玩嗎？」coco很認真的學起來。

有一天在遊樂場玩，coco對著瓊維(用雙手扶著他的雨鞋)大聲的說：「你可以借我鞋嗎？」

老師在旁笑出來，真是學以致用！



### Sanmin 歲末年初的感謝和祝福

2017年與大家共同歡度「聖誕親子園遊會」，心中滿是能量。過程中感謝親子玩想會全心投入，發揮群策群力的大力量—協助策劃、假日入園做海報、包禮物，協助添購聖誕小禮物；還有家長支援活動帳篷，運用資源贊助禮物經費，加碼聖誕氣球...。看見了家園共融、合作的美好和感動，只為帶給孩子最甜蜜歡樂的回憶。有你們真好！

