



目送，是一場信任與祝福的生命教育

園長 游玉燕

「我慢慢地、慢慢地了解到，所謂父女母子一場，只不過意味著，你和他的緣分就是今生今世不斷地在目送他的背影漸行漸遠。你站在小路的這一端，看著他逐漸消失在小路轉彎的地方，而且，他用背影默默告訴你：不必追。」—— 龍應台，《目送》

孩子即將參加人生中的第一場獨立「遠行」：二天一夜的畢業旅行。畢旅



前一天，諾諾坐在我身旁，轉頭時，眼裡閃爍著星辰般的光彩：「我好期待明天的畢業旅行！」柏鴻、瑞延、望舒立刻雀躍地附和著。而辰宜則是在我跟前，一天三問：「游泳老師，您會跟我們去畢業旅行對不對？」孩子的期待真是可愛，即便我已再三保證，孩子們仍需要反覆確認這份情感的連結。家樂索性靠在我身上，非要我給出百分之百的承諾不可。

當我和孩子聊起畢業旅行前一天應該努力：重新檢核行李、早睡早起儲備體力、帶著長大和勇敢的心一起出遊……「游泳老師會一直在你們身邊，有任何需要都可以找我，因為我對頭城農場很熟悉……」話音未落，教室裡便掀起一陣興奮的騷動。多數孩子眼中閃著期待的光芒，也有幾雙眼睛藏著若有似無的忐忑。子力還不斷追問：「為什麼老師對頭城農場這麼熟？」對孩子而言，這是一場期待已久的自由冒險；對家長來說，

卻是一次意味深長的放手練習。

我不禁想起以往那些家長分享的畫面：天未破曉，鬧鐘尚未響起，父母卻已輾轉難眠。他們反覆檢查早已收拾妥當的行李——牙刷帶了嗎？外套夠暖嗎？還有那些偷偷塞進背包角落的小驚喜：玩偶、零食、寫滿叮嚀的小紙條……每一件物品都承載著說不出口的牽掛。

孩子們滿臉雀躍，對父母的緊張渾然不覺。他們像振翅欲飛的幼鳥，迫不及待要衝向屬於自己的天空。父母則像那些站在路邊的送行人，在笑容與叮嚀之間掩飾自己的百感交集。當孩子們拉著行李、說笑著走向遊覽車，家長們只是靜靜佇立，遠遠凝望，深怕那份情緒太濃，會打濕孩子出發的興奮與勇氣。這一刻，我們終於明白，所謂「畢業旅行」，不僅是孩子告別幼年的儀式，更是父母學習放手的必修課。

「游泳老師，我可以跟著去宜蘭嗎？我只想目送孩子上車……」這句每年都會聽見的請求，我總不忘輕聲回應：「您給予的信任，正是孩子勇敢探索世界的第一雙翅膀。」

這不僅是一次遠足，也是一場生命的微型告別。也許明天孩子就會帶著滿口袋的故事歸來，但今天這場目送，已永遠銘刻在父母心底最柔軟的角落。

這趟二天一夜的畢業旅行，不僅是為孩子量身打造的冒險，更是三民教育理念的具體實踐——在大自然的懷抱裡，孩子學習如何「親近土地、觀察生命的脈動」。他們在林間步道上安靜地聆聽鳥鳴，在步道兩旁辨認不同的植物，在星空下聽老師說起夜行性動物的故事。孩子的感官，在自然中甦醒，學會用謙卑與敬畏對待萬物，是最生動的「生命對話課」。

在團體生活中，他們學會等待與傾聽、輪流與合作。吃飯要依序排隊、入睡要保持安靜、行走



要跟上隊伍——這些規則，不再只是課堂上被動聽見的規矩，而是在共同生活中，真實體會「服從規則，是為了彼此更好地在一起」。

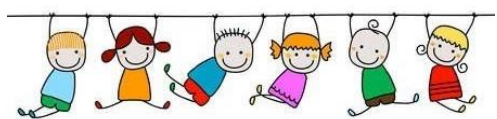
更重要的，是他們開始建構「管理自己」的能力：

自己穿衣洗漱、整理背包、照顧情緒與身體。當「我可以」的自信萌芽，責任感也隨之生長。那些自然流露的互相提醒、彼此關照，正是旅行中最美的風景。

我們將安全視為最深的愛，而這份愛終將內化為孩子「自我保護與關懷他人」的能力。

而您深情的目送，是孩子生命中最有力的祝福。當遊覽車緩緩啟動，孩子向窗外揮手的身影彷彿在說：「我正學著長大，請您放心。」

而您——永遠是他回頭時，那盞最溫暖的燈火。



孩子們的畢旅，是場成長禮

大天鵝班黃几瑄媽媽

當我身邊的親朋好友知道几瑄要去畢旅時，都很訝異的表示：「幼兒園就去畢旅，爸媽好辛苦」、「什麼！爸媽不用跟？！老師怎麼心臟這麼大顆」。

很多親朋好友提出的擔憂，我都笑著回應：不會呀，我們很放心，平時在學校，老師就都有再培養孩子們的自理能力與學習照顧好自己。這場旅行，考驗的不僅是孩子，還有老師、家長呀～

畢旅出發前幾天，几瑄開始擔憂媽媽不能陪著

去，他猶豫了，到底要不要去畢旅呢…。我試著從幼幼班一路以來，每個階段的成長禮贊來鼓勵几瑄，也分享一些部落中成長禮與勇士挑戰的文化，希望能鼓舞孩子，我們約定好：出發當天，麻麻送到學校，抱一抱，拍一拍，然後就說拜拜。到了出發當天，几瑄真的做到了！跟麻麻擁抱之後，開心拉著行李進校門。呼，真的長大了！

畢旅回來，聽了好幾天的旅遊記事，對老師們感到深深的敬佩，一路上需要更全神灌注的留意孩子們的安危、洗澡盥洗時，老師們在浴室裡陪伴每一位孩子，保護安全、晚上時光，一一讓孩子們跟家人通話報平安，還有唏唏老師特地回來陪伴孩子們一同旅遊，真的好感動呀口

我跟爸爸也謹記著游泳老師的叮嚀：目送，一早送几瑄到學校，看到學校旁邊有停車格，馬上停好車、關大燈，偽裝一下，默默躲在車裡目送孩子們上車，還拜託位在第一現場的同學家長幫忙拍照錄影。這兩天一夜，雖然嘴上說要去放風，吃著屬於大人的邪惡大餐（鹹酥雞、燒烤、啤酒），但時時刻刻都在關注著班群的動態，擔憂孩子們的安全、擔心孩子有沒有造成老師的困擾…。好加在，老師分享在這兩天的几瑄：「完全展開翅膀自在飛翔，卻又不忘在規矩中，完成團隊的任務；更棒的是在細微處看見他，懂得照顧自己的安全。例如：當外來客塞爆了整個DIY場域，想著要如廁的他，能夠及時說明他的需求及因應。在許多活動的進行中，看見他的積極參與，和厚實的經驗積累，腦袋瓜的東西還真不少，實力不容小覷啊！當然與同伴們的小吵小鬧也是難以避免的，哈！」真是不好意思呀😊謝謝同學們的包容。😊

這場成長禮，讓我們看見：陪伴，但，不羈絆；我們要給孩子翅膀去翱翔，而不是像風箏那樣飛翔。



出發吧～小小冒險家

大天鵝班林艾霓媽媽

記得出發那天是雨天，天氣微涼。

小小的身軀站在人群中，帶著慢慢養成的自理能力，背著小背包，手裡拉著行李箱，是一位準備啟程的小旅人。猶記兩年前的姊姊要出發前的情緒小風暴，這次，顯得平靜又從容，妳是個勇敢的孩子。



日常裡大部分的時刻，總是把情緒收好，觀察著週遭，卻又像偷偷把玩偶藏進抽屜，不讓人看見一樣。其實我們知道，妳不說不代表不想念，不吵不代表不需要我們。

台北越下越大的雨，我跟爸爸有點擔心地看著出發的遊覽車，不約而同的說出：「啊！時間去哪了？默默地，家裡的小寶貝真的長大了！」兩天一夜的旅行，是妳第一次離開我們身邊過夜，是妳即將體驗這兩年來一直聽到姊姊分享的農場旅行，充滿了妳的期待，也滿載了我們的祝福。

老師傳來一張張的照片，宜蘭有著藍天白雲的好天氣，三年來在妳最愛的蝸牛老師帶領下，累積了很多動植物的知識，剛好讓充滿好奇的這些小小探險家可以好好冒險，而遠在下著大雨的台北的我們即使好奇，也只能靜靜等待妳們回來時分享有趣的旅程。

這趟旅行，是妳自己第一次在外過夜，第一次自己細項整理老師交代的行李，也是人生裡第一次的畢業，卻要開始爸爸與媽媽心裡一次次的練習；練習把妳交給時間，交給遠方；練習在妳轉

身之後不馬上跟上去，練習讓妳有一點點遠離我們，才有機會更靠近妳自己。

期待長大的妳為自己畫張地圖，在下一個轉角，更有勇氣、更知道的方向。但是，無論多遠或是迷失方向時，只要回頭就會看到我們，是妳最堅強的力量。

從姊姊到妹妹，當三民的家長也有五年，從開始時有一點點的害怕和擔心，到現在完全自在與信任，成長的不只是孩子，還有爸爸與媽媽。每當在教養上有迷惘、有擔憂，有憤怒，亦或是恐懼，游泳老師就是心理導師，是我們的心靈寄託，溫柔而堅定的接住我們的不安。再多不捨，雖有離別，但相信三民就像我們對於孩子一樣，心之所向，回頭就會看到最堅定的存在！



你離開我 就是旅行的意義

大天鵝王加予、小海豚王加安媽媽

孩子進三民迎來學長姐們的第一個畢業旅行時，才知道三民的畢業旅行是來真的，就只有老師們帶著孩子去二天一夜，當時雖然不是我們的畢業旅行，但是也默默的不禁開始思想這個場景臨到我身上時，會是如何呢？



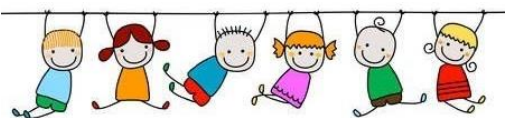
隨著畢業旅行調查單發下、繳回回條，最後跟著清單和孩子一起整理行李時，發現孩子真的長大了許多。我們一起把每一套衣服整理好，再由孩子自己在分裝袋上標記，讓她自己清楚那套衣服在那裏、那套衣服的目的是什麼，晚上睡覺前要刷牙，那牙刷在那裏。出發前一天晚上，媽媽拿著清單一一唸著，

孩子清楚也快速的反應，告訴我每樣東西都收在那裏，不免欣慰許多。原來小小的腦袋瓜裏，也是分的很清楚呢！

畢業旅行要出發的當天，孩子真的遵守了自己的承諾，早上自己主動起床、自己換好衣服、把早餐吃完，準時在時間內，把孩子送到學校了。到了要出發時，沒想到開始下起大雨，正在煩惱時，群組裏傳來現場家長們的 LIVE 現場直播，熱心的家長群先幫忙孩子們把行李一一搬到車上，再輪流用傘一組一組的接送著，把孩子們安全又小心的護送到遊覽車上，看完心裡覺得暖暖的，謝謝家長群的熱心，也謝謝老師們的陪伴。

當孩子們離開下雨的台北，宜蘭用微陰天的狀態迎接著大家，讓活動得以順利的進行，也不用擔心天氣太熱，孩子會不會中暑等問題，好似也是最好的安排。隨著老師將活動照片一張一張傳回來，好像也和孩子在一起，感受他們當下的感受及和同學在一起的喜悅。

隨著孩子經過畢業旅行的洗禮，孩子即將邁向下一個階段，心中不免感慨，原來曾經在我手裏的那個襁褓嬰兒已經長大了呢！想起了陳綺貞的「旅行的意義」，裡面唱到「你離開我 就是旅行的意義」，也說出孩子長大了，手裏的風箏要越飛越高，相信以後我們會懷念他們現在黏踢踢的時光。



長大一點點的畢業旅行

大天鵝柯柏鴻、幼綿羊柯泳樂媽媽

記得那天收到老師發下的通知單，我的內心其實五味雜陳——既期待，又捨不得。

柏鴻從很久之前就在我耳朵旁唸著不想去畢業旅行，因為他晚上想跟爸爸媽媽一起睡覺，可以明顯感受到他的害怕、緊張與抗拒。

直到某天老師在班上和同學們一起討論行程後，回家就用著閃亮亮的眼神告訴我：「媽媽！我要去參加畢業旅行，因為可以夜遊哦！」但這閃亮亮的眼神只維持一個晚上，隔天就變卦：「我不太想去，可是……我很想去夜遊。」柏鴻一直猶豫到要交回條的那一天，他才點頭說要參加畢業旅行。



出發前一天我們一起整理行李，柏鴻開心的準備小餅乾、陪自己睡覺的烏龜娃娃，我叮嚀著他要注意安全、東西要放在哪個位置，而我也告訴自己孩子長大了，他一定可以度過好玩又不一樣的兩天一夜。

禮拜四早上，我一邊工作，一邊關心著群組裡老師們傳來的照片和影片。可以看出來柏鴻玩得很開心也有認真吃飯。放學時間，到三民接了弟弟，在車上和家裡都能感受到異常的安靜，可能是弟弟少了個聊(鬥)天(嘴)的對象，弟弟也享受著一天的偽獨生子生活。晚上九點，我們全家等著柏鴻打電話來，電話裡柏鴻大聲的喊著爸爸媽媽，接著嘰哩呱啦的說著他去夜遊，興奮地說著好好玩，我總算也放下懸著的那顆心，我突然才發現自己好像才是那個比較想念的人；也才發現，放手比想像中還需要勇氣，但也正因為放手，讓我看見了柏鴻的成長。

相信這次的畢業旅行帶給柏鴻滿滿的能量和美好回憶，謝謝柏鴻用行動告訴我們：你已經準備好踏出屬於自己的第一步。未來的路還很長，但我相信，你會越走越穩，越來越勇敢。



如果可以每天畢業旅行就好了

大天鵝班翁以義媽媽

天空不大美麗，可能被我們的緊張暈染了吧。話說鄰居親友聽聞這場跨夜的畢業旅行，無不佩服老師們的勇氣。孩子和我一起整理行李、確認行程，核對清單，為期待的旅行充分準備。只是出發的日子，我們在學校的路口，聽到好友無法一起前



往的消息，天氣約莫和心理共感，都下起了毛毛的雨。但一定會放晴的，至少我是這麼想。

回想剛入學的那一整年，每個上學日的早晨，我們都在遊戲場以再會、擁抱，和目送，固定到近乎固執的模式道別。只有三民能夠容忍我們這對母女這麼久吧。終於有一天，由我來送妳遠行。

從遊覽車到手機，家長們逐漸聚焦游泳老師的實況轉播，搭配群組閒聊服用。看到孩子奮力地拖著行李上樓，然後在海量炸物放題的餐桌上，試圖讓餐盤的配色稍稍繽紛，偷偷地讀到孩子的倔強。

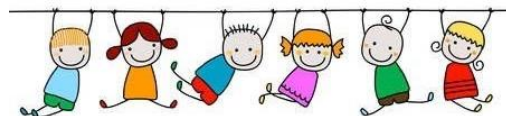
我也跟著閒聊在螢幕前傻笑，隔空觀看孩子們探索農場、餵羊拔菜，還有滿意度調查超高的雨衣夜遊，手機好像也傳來香草的香氣。最開心隔日一早看到姍安的參與，天氣果然很是明媚。

用以義的話來說：「如果可以每天畢業旅行就好了！」

晚餐過後，我們一家人躲在臥室裡，一再地測試網路和軟體是否正常運作，其實也練習讓自己的情緒如常運作。時間到，視訊彼端傳來小朋友嘻笑聲、熱鬧非常，我卻沒有聽到妳的聲音，問妳是否安好，也只是點點頭微微笑。直到弟弟的

大臉佔滿整張螢幕，猶如他這兩天跋扈地佔滿爸媽的視線，才聽到妳小聲地說：媽媽靠過來一點。我想就不要再說了。

我知道妳已經足夠勇敢，我們也會試著堅強。因為我們都知道，一定會放晴。



充滿愛與成長的奇幻旅程

大天鵝班張艾鈴老師

孩子們的「第一次」與我的感動

這是孩子第一次離開家過夜，每一個瞬間都是全新的體驗。從拉行李、整理行李、自己打飯菜、用餐收拾、體驗沒有冷氣的戶外小隊生活、到晚上自己洗澡、在異地與家人視訊分享當天的收穫，這些「第一次」的嘗試，都讓我看到他們勇敢踏出舒適圈的決心。

印象最深刻的一幕，是第二天準備要回去的那個充滿期待卻又令人裹足不前的下午。坐在水池旁的幾個孩子，原本還考慮要不要玩水，竟在最後一刻鼓起勇氣，圍坐在一起踢起水花。那一刻，我真切地感受到，同儕間的相互效仿及其情感交流的溫潤，是一種生命與生命的連結，引領著孩子踏出勇敢探索的步伐。

珍貴的回憶與未來的祝福

畢業旅行的結束，象徵著大班生活即將畫下句點，點點滴滴都將會成為孩子們最美好的回憶。他們在這裡學到的獨立、合作與勇氣，都將成為他們未來面對挑戰時的力量。

看著即將展翅高飛的孩子，我的心頭雖然不捨，更為他們感到驕傲。願他們帶著這份美好，勇敢地邁向人生的下一個階段，繼續探索世界！



孩子們就像是被施了魔法般

大天鵝鄭宇晴、鄭宇宸媽媽

家中的一對雙胞胎，一轉眼就長大了！每年盼望著大班的畢業旅行，終於也輪到他們搭上那開往畢業旅行的遊覽車，讓幼兒園的弟弟妹妹們跟他們揮手說再見！在剛升上大班的開學



時，他們已經告訴我，從今天開始，你可以不用幫我們洗澡了！因為要去畢業旅行，必須要會自己洗澡！媽媽眼淚都要掉下來，我終於可以再多解放自己雙手一點了！

從要出發前一個月，就像古時候花木蘭出征那般，他們就開始提醒著我，「媽媽，我要帶行李箱喔！」，另一個孩子也說「我要寶可夢的！」，邊提醒他們先別過度發想，我們等待老師通知再準備吧！終於拿到行前通知及行李清單時，他們總算可以光明正大地準備這個準備那個，自己到月曆前標示好出發日期，自己計畫需要幾天的整理行李時間，包含兩人討論由誰攜帶共用的用品！爸爸跟我都非常的感動，他們真的長大了，在這個準備的過程，兩人也很認真地聽著建議怎麼自己收納及收拾行李，三年前跟我 18 相送的寶貝們真的成長了好多好多！

出發前幾晚的睡前，孩子們來找我，「媽媽，今天你可以陪我們睡覺嗎？」其實他們已經很久不需要我陪著睡覺了，但我知道他們需要我的陪伴，孩子們一直重複問我，會不會想他們，我回「當然會阿！但你們期待那麼久也都準備好了，而且老師們帶你們一起去，我很放心」，聊到可

以吃自助餐的話題，我說「如果是我，我一定要吃平常吃不到的食物！！」，就這樣依依不捨的一起睡著了。出發當天，孩子們跟我說，「你可以不可以待到 9 點，看我們的車子開走，再離開」，很少提出需求的孩子們都開口了，我們當然是一定會出現！我突然感受到了親子之間的那一份信任與依附，心裡很是感動！

到學校時，遇到好多班上同學也都同時到校，他們開心的分享行李箱，背包等等，我跟爸爸很欣慰的是他們依舊還是很享受這一切的！出發前的滂沱大雨並沒有澆熄任何一個人的愛、關心與熱情，有默默站在對街看著孩子的媽媽，也有靜靜待在車內錄下孩子容貌的爸媽，還有一群幫忙提著行李上車的家長們！

在親友間，聽到都很驚訝，大班的孩子沒有家長陪同，跟著老師們要去兩天一夜的畢業旅行！我們真的很慶幸，我們遇到了充滿愛的三民幼兒園，我們認識了許多友善的家長們，孩子可以在這樣充滿善的循環的環境裡長大，真的好幸福！感謝三民幼兒園的園長游泳老師，感謝大天鵝班的 Amy 老師及蝸牛老師，感謝陪同的小林老師及咻咻老師！你們真的好棒！為了讓孩子的各方面都有成長契機而承擔了這一份責任，真的很感謝你們！



2025 校友銜接座談

不會游泳的游泳老師

懷著滿心期待的心情，我們迎來一段溫馨的時光：三民幼兒園校友們重返熟悉的園所，與學弟妹們分享他們在小學生活中的真實點滴。這不只是一場座談，更像是一段生命的對話，是教育旅程中溫柔而堅定的傳承。

今年的校友分享主題，除了往年熟悉的「小學生活經驗」與「課前學用品準備」外，更增添豐富的新亮點。例如：校內的小小說書人比賽、精彩的社團與課外活動，還有那些在三民學到的知識，究竟在小學有哪些地方「超級好用」！光是想像這些精彩內容，就讓人滿懷期待。

當吳老師問起孩子們：「什麼是校友呢？」他們天真的回答讓人莞爾：「就是以前在這間學校的好朋友呀！」在這樣單純又深刻的定義裡，我們看見了孩子對關係的珍惜與對過去的溫柔回望。

「校友銜接座談」是三民幼兒園歷年來一項重要的文化實踐，不只是延續教育的一環，更是建立社群文化的美好方式。它如同一場生命經驗的接力賽，讓教育有了溫度、有了脈絡、有了情感的連結。透過分享與回流，讓畢業生對幼兒園保有歸屬感，也讓即將邁入新旅程的孩子們，少一分不安，多一份勇氣與期待。

來自不同小學的校友們，帶著各自的故事與體驗，用孩子的語言、孩子的眼睛，把「未知的小學」化作了可以想像、可以靠近的世界。他們不只是分享者，更是溫柔的引路人。

座談中，每位學長姊的表現都可圈可點：

- ★ 易晴藉由精緻的投影片，介紹課前學用品的準備，不僅條理清楚，也讓學弟妹一目了然。
- ★ 禾畱哥哥自己製作簡報，從健康國小的歷史與學校概況講起，一直到校園規範、社團介

紹、校內活動等，節奏分明、富有條理，簡直是一場專業の入學講座。

★ 楷勛用簡短卻真誠的分享告訴大家：「我覺得在三民學到的藝術賞析，在學校很好用，讓我上美勞課的時候，畫圖很厲害；在三民上正音班，讓我一年級學注音符號的時候比較快學會，也比較簡單。」孩子的真實回饋，彷彿是給老師們最美的回報。

★ 承曄則帶來他的書包，還特地留了一袋課本與作業分享給學弟妹，雖略顯羞澀，卻讓人感受到他對學弟妹滿滿的愛和真誠。

★ 品蓁，這位溫柔的小小說書人，帶著微笑分享她如何和幼兒園時期的好友翊萱一起參加比賽，還勇奪第二名。那份喜悅，悄悄感染了在場每一位愛書的孩子。

★ 最後登場的凡瑜，一一從書包中取出便當、水壺、雨衣、課本、作業、安親班作業.....琳瑯滿目，讓台下驚嘆連連。她還模擬了許多小一生活中的狀況，並分享自己怎麼解決，真是細膩又實用的銜接指南！

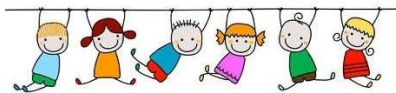


而學弟妹們的提問更是充滿童趣與真誠：「怎麼交到好朋友？」、「老師兇不兇？」(絕妙答案還有老師送餅乾糖果的隱藏版)，「要幾點到學

校？」、「小學生一定要背這麼重的書包嗎？」、「如何參加社團活動？」、「想念媽媽時怎麼辦？」「可以帶手錶嗎？」(孩子的提問一語道破這個世代的 3C 日常。原來現在的智慧型手錶若具備手機功能，還需要先到學務處申請核可，這倒是我第一次聽說，也讓人感受到科技融入校園生活的新樣貌。)每個問題都是真實心聲，每一位校友的回答，也都帶著一份關照與同理，這樣的對話，不只是知識的傳遞，更是一場心與心的連結。還有爸媽也可趁此機會好好和孩子聊聊。

這一天，是屬於三民大家庭的時光，是彼此照見的愛與溫暖。我們誠摯感謝每一位回來分享的校友，謝謝你們用真誠的心陪伴學弟妹踏出成長的下一步。也祝福即將展開小一新旅程的三民寶貝們，帶著勇氣、自信與回憶，迎向屬於自己的燦爛未來！

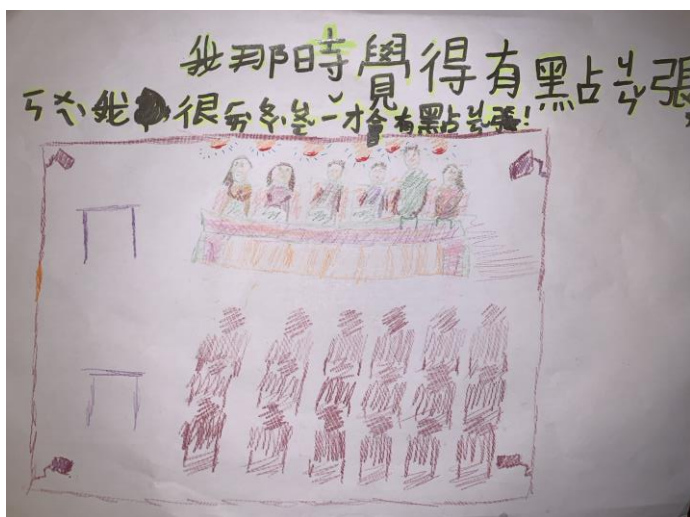
三民以你們為榮，也永遠是你們最溫暖的起點。



緊張的校友座談

41 屆畢業校友 民權國小一年級陳品蓁

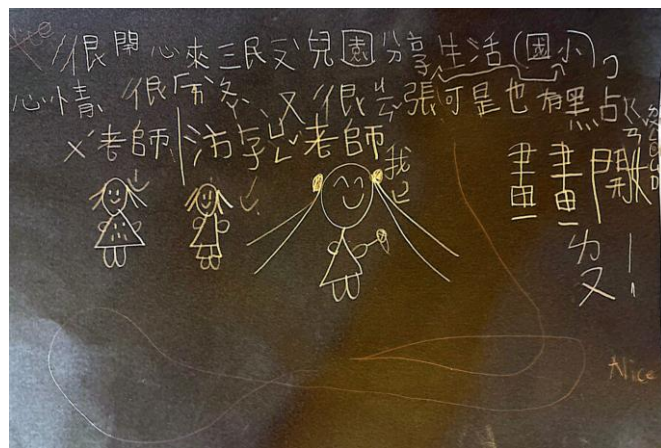
我那時覺得有點緊張，因為我很害怕所以才會有點緊張。



校友座談初體驗

41 屆畢業校友 健康國小一年級張易晴

很開心來三民幼兒園，分享國小生活，心情很害怕又很緊張，可是也有點感動。



蝌蚪變青蛙

大天鵝班蘇子洋老師

傳承，是記憶的疊加，是智慧的積累，更是讓後來人能夠走快走遠的方式，看著一群熟悉的臉龐進入大班，分享著國小生活與預備，想像著這群國小生當初的樣子，看見這群原本稚嫩的孩子們長大了，社團的參與、書包的整理、功課的準備，絡繹不絕的問題，在大班提問中除了對於國小的擔憂，更多的是嚮往與期待。

這群孩子是否已經準備好前往小學？這是升上大班以來我不斷擔憂的問題，但這樣的疑惑，在畢業校友與大班生的一來一回中，或許這樣的現階段，孩子們早就將行囊裝滿，只是在等待落地後將其打開，環境自然會帶著孩子探索與進化，而老師所要做的，便是期待著未來，換成這群大班孩子，換上那成熟與穩重，坐在台上，做著一樣的解惑與分享，將這樣的精神繼續傳承下去。



看見需求，看見支持

40 屆畢業校友蔡宗宸媽媽

首先謝謝游泳老師的邀請談談關於教養這件事，這一篇我拖了好久好久，有好多好想寫出來分享，卻又不知道從何開啟篇章(大笑)。

弟弟是確診自閉症(亞斯伯格症(註))並有共伴疾病：注意力不足及過動症 (Attention deficit and hyperkinetic disorders, ADHD)的特殊兒，但從外表觀察是非常正常的好動小男生。

一開始發現弟弟有狀況大概是在小班升中班的時候，莫名的情緒暴怒、無法眼神對焦接觸、以及一些同年齡孩童應有的發育狀態似乎沒有達到(例如握筆)，讓媽媽覺得弟弟狀況不太對，但具體上卻也說不上來哪裡不對勁，於是帶著弟弟求診相關醫師鑑別協助，得到疑似診斷後的同時，也開啟了漫長的職能治療跟情緒諮商的過程。

雖說如此，但在教養上我們並沒有打算讓他覺得自己有別於他人，對我們來說，這就是弟弟的人格特質的一部分(我們也是這樣告訴他)；他沒有不同，只是需要多一點時間學習/練習社交、認知/表達情緒。透過諮商師協助，我們開始知道了很多教養與應對方法。

話是這麼說，知道了是一回事，執行上卻很茫然，記得那時候，拿著滿手資訊但卻不知道該如何開始的我，最後都會去找游泳老師求援，謝謝游泳老師總會第一時間先接住我的情緒跟狀態，在幫忙協助弟弟園內狀況。也延續的在三民的愛與包容下，剛升上小一的前三個月狀況都還算可以。

本以為可以這樣安然度過，但事情當然沒有憨人想的這麼簡單，離開了幼兒園的舒適圈，好多事情要重新適應，例如：上課要乖乖坐好、開始有回家功課、新的同學與人際關係、開始出現的大

小考、下課不能回家要先去安親班等等，大大小小的新開始與第一次，讓弟弟開始出現了大小不一的狀況。弟弟不喜歡上學(因為有不喜歡的同學，不會處理的人際關係...)，但幸好，他也喜歡學校(因為有玩具、因為有很多繪本、也剛好遇到很包容的老師)。

但特殊兒之所以是特殊兒，就是因為他們有很事情都只航行在自己的航道上，有自己的速度、運行方向、事情的排列順序，但是就是沒有「彈性」「配合他人」這個選項。當然也少不了小學生最讓爸媽暴怒的拖、拉、忘、丟

為了以後媽媽的歲月靜好，為了媽媽的生命長度不要驟減，所以開始明訂「規範」

生活規律

將所有每天要做的事情，跟孩子討論後寫下來，每一個時間點設鬧鐘，提醒孩子要進入下一件事，所以我們家有「早上上學五件事」、「晚上回家五件事」、「書包清單五件事」

所有事情都彙整成五件事、每一件事情標上時間，例如早上 6:30 起床吃早餐，早上 6:50 刷牙洗臉換衣服等等

五件事情的設定是諮商師建議，太多做不到會挫折，五件事的設定對於腦容量尚小，專注度還不太夠的孩子來說很適合。在事情上放上時間，設上鬧鐘則是在訓練孩子在每一件事情上完成的速度。

獎勵制度、眼見為憑

獎勵很有用，但媽媽又不想把獎勵直接轉換成金錢的時候怎麼辦呢？這時候桌游周邊教具就很好用拉。

買了三種不同大小彩色桌游方塊/寶石，當每天該做的事情有完成，就可以累積彩色方塊/寶石，表現很棒的時候，會有額外獎勵的方塊/寶石。當有特別想要購買的物品時，就要練習提出



討論，要有多少數量的方塊/寶石才能兌換。

眼見為憑的效果讓弟弟在完成事情上變得積極，然後從中可以順便練習數學 XD

我們家的兌換方式是：5 個小方塊換 1 顆小冰塊，5 顆小冰塊換 1 顆大冰塊

但我
想說，
在教養



/教育的過程中，會有脾氣很正常，會生氣很正常，會難過很正常，會想放棄很正常，但大人要先學著好好對待自己，包容自己跟愛自己，才能真的愛孩子、包容孩子跟真正的對待孩子的全部。

套用諮商師的說法，教養這就是一條打怪的道路，只是看你先面對的怪獸是哪一隻；弟弟的一開始的狀況是有情緒說不出來，很生氣的時候會尖叫、拒絕所有靠近的人；不知道用正確的方式跟同年齡相處，不知道怎麼交朋友；無法辨識他人情緒，看起來對事事漠不關心，事件固著性，無法更動順序……

為了跟弟弟的第一隻情緒怪獸做朋友，擁抱是我最常做的，我愛你也是最常掛在嘴邊的，所以當弟弟有情緒暴怒/爆走的時候，只要媽媽在場第一件事情一定是先抱著他，讓他知道他很安全，在媽媽的擁抱中是不用擔心任何事情。抱了四年，今年生日過後，我突然想到問了弟弟

「為什麼你在很生氣很生氣的時候，會願意讓我靠近你、抱抱你？」弟弟回答我：「因為我知道你不會走開、因為你讓我覺得我很安全」「我愛妳」

沒有預想過弟弟這樣的回答，卻讓我的感受震

盪了的好久好久。

同時，我們開始花大量的時間在跟弟弟的固著性怪獸進行協商與軟化。

每一件事情我們都會用各種形式來對弟弟解釋清楚來龍去脈、說明事情的嚴重性、和孩子溝通他的想要跟大人的需要、確認雙方都在同一條線上。

誠實地說，這樣真的很花時間，當然也曾經被笑過(棍子下去就好啦，說這麼多做什麼)，但蓄積能量在好久之後突然發現，我們可以開始在某些事情上調動弟弟對於事情的順序固著性，從開始必需要在更動前幾天就要進行討論，進步到可以前一晚才討論更動，然後到現在可以當天說都沒問題。

愛與陪伴 看見她們的獨特與美好，我沒有太多教養守則，最多的就是左手拉右手一起破關打怪罷了。但我有很多一路陪伴著我一起走過的三民幼兒園的游泳老師和各位老師群們，謝謝每一位包容著他的獨特與美好



致親愛的 Meda 媽媽：

面對不同需求的孩子，您的實際教戰給足對應的具體策略，既感動又飽含運用智慧。以愛與理解換來孩子成長的力量，等待是值得的。

「想讓他開心到小學畢業」這份初衷或許簡單，卻深具力量。當孩子帶著快樂與被理解的記憶，邁向人生更遠的旅程，這些經驗將成為他一生面對挑戰的養分與依靠。

謝謝 Meda 媽媽，以這麼真誠的方式分享你們的故事，足以感受到一個家庭共同為孩子成長攜手努力的光亮。願你們的愛與信念，持續在 Meda 的生命中發芽茁壯，也陪伴更多正在育兒路上努力的家庭走得更踏實、更有愛。



帶著三寶們再次成長，從三民出發看世界 I

校友黃思語.黃湘芸.黃宜涵媽媽

我們家老大思語自從三民畢業，來到法國已經第七年了，每年幾乎都會回去探望三民這個大家庭，總是帶給我們滿滿的感動。

二寶湘芸會一邊興奮地



說：「嗯！三民幼兒園是我的學校！」一邊跟三寶介紹叫她跟她一起去。雖然看到老師們，她們會靦腆，但在孩子們的心中，這裡就是有這那麼一份重要的影響力(家鄉味)。

思語在法國學中文時，會拿出三民的畢業禮物「學生辭典」來找不會寫的字。以前她收到的「謝謝你來當我的寶貝」這繪本，如今變成我講給老二老三聽的睡前故事書，甚至老大會唸給妹妹們聽。

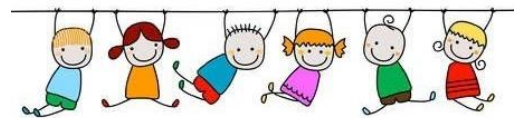
我們也常因為語言文化的不同，育兒的途中常常碰到好笑的事情。想到二寶湘芸，一開始調皮老師叫她的名字說「黃湘芸，媽媽來接你了！」我隔著門窗看她都沒反應，都要等到老師進去叫她才知道。幾次都是這樣，詢問之下，她才說：「我們班上有另一個湘芸，她是『黃湘芸』，啊我是『湘芸』。」原來平常沒有連名帶姓叫她她就聽不懂，班上也確實有個發音很相像的孩子，讓我們會心一笑。又有一次，法國的老師知道她會中文，請她跟大家說 Bonjour 的中文是什麼。放學後，老師跟我說湘芸不會說，我就那悶地問她：「就是我們碰到人會打招呼的，你記得嗎？」一邊又怕我咄咄逼人會打擊到她的自信心。只見湘芸默默地吐出：「我有說，但老師聽不懂。」

我：「喔？你說的是什麼？」

她：「我說了一個很難的，我說『哈囉~』我啞口無言，但這真的也沒錯啦！於是接連幾天，我們見面都說「你好」！

在法國，從幼兒園開始，孩子很早就經驗到社會化。下課時間會是別的助理看著孩子們，遇到紛爭或吵架，孩子得學習去找老師講出來，或是學著說「不」保護自己，也練就了他們得靠自己面對學習負責。而絕大部分父母跟老師之間沒有群組可以對話，有事要寫聯絡簿或預約面談。這讓剛來法國的我們很不適應，加上文化不同，很少有家長群組可以分享資訊。讓我們更備感欣慰以前有玩想會熱心家長們籌辦活動、有師生家長的聯絡橋樑、有群組可以分享酸甜苦辣的育兒歷程。

三民教了我和孩子們許許多多，除了個體不同的互相尊重外，我自己內心情境孩子們都是會感受到的，所以陪伴孩子們的同時，就像以前跟老大一起做的「大書蟲小書蟲」閱讀畫畫時間，也是我自我成長的時候。在念繪本的同時，我也自我療癒再度和孩子們成長一次了。



帶著三寶們再次成長，從三民出發看世界 II

校友黃思語.黃湘芸.黃宜涵爸爸

五年前我跟老婆牽著老大的手參加了三民爸爸節活動，然而這次在活動的照片中我們增加了兩個成員，時間怎麼過得這麼快？回到三民幼兒園，讓我不自覺得想起，一開始我們當上爸爸媽媽帶著老大進入三民幼兒園的第一天。

今天是我第一次牽著老二的手一起進入這個熟悉的地方。我們的二姐很有自信的帶著我介紹他的老師、他的朋友、還有他上課的地方。幼兒

園是我們孩子們第一個離開父母進入社會人群的第一個地方，他們是需要多麼大的勇氣來面對這一個分離。三民就是一個這麼有魔力的地方，充滿著滿滿的愛與關懷，讓孩子有空間與時間來面對自己的情緒。

孩子進入幼兒園，開始與人越來越多的互動，很快反應出我們做父母的情緒。那時我為了工作常常值班，在家裡我就像幽靈一樣常常不見人影，也錯過了孩子成長的許多點點滴滴。當初為了老大每天 100% 的付出，累到夫妻的時間都沒有了、自我時間都沒了。研究顯示，其實小孩面對長期犧牲的父母，印象中都是辛苦、愁容滿面，被工作壓得喘不過氣的樣貌。而且犧牲型的父母並不見得會得到小孩特別的珍惜。

邁進 40 的人生，竟然是我再次成長的同時。孩子們會很寫實地反應出做爸爸內心深層的情緒，跟著孩子一起長大的第一功課，竟然是要面對自己內心中最深處的情緒。

回到三民回味了正向教育，也更認同快樂的父母，才能分享快樂給孩子。

致親愛的思語、湘芸、宜涵爸媽：

謝謝您們以溫柔的筆觸，用滿溢愛意的文字，帶我們重溫這段從三民萌芽、向世界伸展的成長詩篇。時光如涓涓細流，孩子們從這裡啟程，感謝您們的心始終與三民緊緊相繫：每一次回眸凝望、每一句輕聲分享，都是愛的回音，讓我們心底泛起無盡的暖意和感動。

思語珍藏著的學生辭典與繪本，回憶的書頁，如今化作三寶夢鄉裡的星光；湘芸在語言文化的穿梭中，一聲「哈囉」叩響世界的門扉；宜涵握著姊姊們的手，腳步緩慢地融入三民的晨光，笑靨裡盡是探索的勇氣……這些閃爍的瞬間，是生命與生命的溫柔交疊，也是三民最動人的風景。

特別想對爸爸說聲感謝，還記得 108 年那一場

在「艱學」座無虛席的〈順勢療法與您的健康〉講座，引領著一群父母從另類視角，探索正確的醫療觀念。也謝謝您，一起看見孩子是我們最純真的鏡子，倒映著我們的喜怒哀樂，也牽引我們學習如何以更從容的姿態，與生命對話。

謝謝您們始終在這裡，讓從三民出發的每一段旅程，都鐫刻成愛的印記。願這份曾經收穫的信任與溫暖，繼續流淌，化作相擁時的溫度，以及共同成長時綻放的光芒。也願您們的故事，如春風般輕撫更多在教養路上同行的心，讓愛與勇氣生生不息。

三民永遠是您們的港灣，而您們的足跡，早已成為這片土地上最美的星光。

謹以最深的祝福，願愛與成長，永遠同行。



Sanmin 消息——

 臺北市私立三民幼兒園第 42 屆畢業典禮
 ◎典禮時間：114 年 06 月 27 (五)
 晚上 19:00~21:00
 ◎典禮地點：中影八德大樓演講廳 3 樓
 (台北市八德路二段 260 號)



♪表演活動內容♪

順序	節目名稱	演出班級	備註
01	羽毛貓	大班家長	舞蹈
02	航海小英雄	中白兔/中蜜蜂	音樂
頒發親子玩想會感謝狀(1)			
03	演化論	大天鵝	美語
04	夢中娃娃	幼綿羊/幼企鵝	音樂
05	鳥兒們在雨中跳舞 The little birds dancing in the rain.	小海豚/小河馬	美語
06	足夢	大天鵝	體能
頒發親子玩想會暨班級感謝狀(2)			
07	小花朵	幼綿羊/幼企鵝	律動
08	Bingo	中白兔/中蜜蜂	美語
09	有趣的花花世界	小海豚/小河馬	音樂
滾大球送祝福-全體貴賓同樂			
10	所向披靡冠軍路	大天鵝	音樂
全體師生大合唱-我想要感謝你			