

慶祝父親節--【超人爸爸躺平大賽】

園長 游玉燕

手機上的時間顯示才走過短短二十分鐘，現場的氛圍卻豐富得讓人有種「時光靜止」的錯覺。

這個熱鬧的早晨，平日總是忙著為家庭奔波、默默扛起責任的「超人爸爸」，今天被賦予了一個至高無上的特別任務——合法躺平。

不是因為偷懶，而是想邀請爸爸們暫時放下肩上的責任，允許自己休息；也讓孩子知道，爸爸除了堅強可靠之外，也可以安心地接受家人的照顧與愛。因為真正的力量，不只是努力付出，更是願意在愛裡放鬆自己。對孩子而言，最珍貴的禮物，從來不是昂貴的玩具，而是爸爸願意把時間留給自己，陪伴自己，一起創造屬於彼此的回憶。

當爸爸們陸續進場，找到專屬位置躺下後，活動的「鐵則」正式宣布：**躺平、不能說話、不能看手機、不能起身、不能偷笑。**

無論孩子在身上進行什麼樣的「創作」，都必須化為滿滿定力，好好享受「最狂、也最療癒」的愛的進行式。

當孩子成為主角

當主導權交到孩子手中，整個活動瞬間充滿生命力。

平時總是爸爸守護著孩子，今天，換孩子守護爸爸；平時爸爸陪伴孩子玩耍，今天，換孩子成為遊戲的設計者與創作者。角色的互換，不只是遊戲，更是一場親子關係最自然的交流。

現場開始上演一幕幕令人莞爾的畫面。有人拿起畫筆，在爸爸臉上揮灑創意，把爸爸畫成獨一無二的藝術作品；有人忙著替爸爸貼滿貼紙，把心中的超人爸爸重新裝扮；有人想盡辦法逗爸爸

偷笑，希望他破功；也有人只是靜靜靠近爸爸，在那張熟悉的臉龐旁，享受著難得的親密時光。

那些看似「整人」的小把戲，其實都是孩子最直接、最沒有保留的愛。最有趣的是，孩子們還出現了可愛的「內心拉鋸」。到底該把爸爸吵醒，爭取最後的勝利？還是讓爸爸好好睡一覺，成為真正的「躺平王冠軍」？

有的孩子努力誘惑爸爸睜開眼睛；有的孩子卻默默守在爸爸身旁，不讓別人打擾，像個小小守護者。那一刻，勝負似乎早已不重要，重要的是孩子開始在意爸爸、心疼爸爸，也試著用自己的方式照顧爸爸。

愛，沒有邊界

歡樂，也悄悄從一個家庭流向另一個家庭。捨不得在自己爸爸臉上作畫的孩子，興奮地跑去幫別人的爸爸「加工」；有孩子組隊挑戰別人的爸爸，看誰能成功讓爸爸破功。更有趣的是，這份快樂沒有邊界。彩筆與貼紙在不同的家庭間傳遞，笑聲與歡呼也在空氣中溫柔地流轉。這一刻，沒有你我之分，孩子們在安全包容的環境裡自由奔跑，

大人們
接納所有孩子的
調皮，讓他們自
在地穿梭於每個
家庭之間。



這份彼此信任與包容，不只是活動的歡樂，更讓人看見一個溫暖社群最美好的樣貌：當孩子能安心探索，大人願意溫柔接住，每個人都成了彼此童年的風景。

混亂之中，最真實的情感連結

有人始終心如止水；有人努力忍笑，嘴角微微抽動；也有人竟真的在孩子們此起彼落的歡笑聲中沉沉睡去。平日總是奔忙的爸爸們，終於有了一個可以「安心躺平」的理由。或許臉上早已被畫得面目全非，貼紙貼滿了眼鏡與額頭，但那份久違的放鬆，卻真真實實地寫在每一張熟睡或帶笑的臉上。

歷經紮紮實實的一小時，活動鬧聲終於響起，爸爸們陸續起身，表情各有不同：有人精神飽滿，有人看起來似乎比開始時更疲憊，卻不約而同露出藏也藏不住的笑容。

當下，我腦中忽然浮現一個有趣的畫面：如果此刻每位爸爸都敷上一張面膜，是不是可以進入「認領爸爸」環節？讓孩子從一群「長得一模一樣」的爸爸中，找出自己的爸爸，那一定又是另一場充滿笑聲的挑戰。

然而，比起笑鬧，更觸動人心的是另一件事。

那些任由孩子塗鴉、貼貼紙、捉弄自己的爸爸，並不是因為不在意，而是因為願意。願意放下平時的威嚴，願意接受孩子最直接的親近，也願意用沉穩的陪伴，回應孩子毫無保留的依戀。而孩子，也在一次次靠近爸爸的過程中，悄悄感受到：原來爸爸的懷抱，不只可以依靠，也可以一起歡笑；爸爸的愛，不一定總是說出口，卻一直都在。

無論如何，那一刻感受到的是，在那份「任憑折騰」的包容背後，卻是平日難得一見的放鬆與沉靜。這或許不是一場秩序井然的活動，但絕對是一場「混亂中的極致溫柔」。

每一筆彩繪、每一張貼紙、每一次貼近、每一聲笑鬧，都成為親子共同收藏的回憶，也在彼此心裡，刻下一道溫暖而深刻的印記。

活動終將結束，臉上的彩繪會被洗去，貼紙會被撕下，但這個早晨留在彼此心頭的溫度，卻會久久不散。

謝謝每一位願意「放下超人斗篷、安心躺平」的爸爸，也謝謝每一個用純真熱情點亮這個早晨的孩子。孩子成長的記憶，從來不是記得爸爸送過多少禮物，而是記得爸爸曾經陪自己笑過、玩過，也曾願意把最放鬆、最真實的自己留給家人。這是屬於我們最美的童年風景，也是父親節最珍貴的禮物。

願所有的爸爸，都能在忙碌的人生裡，偶爾停下腳步，接受家人的擁抱；也願所有的孩子，都能在這樣的陪伴裡，長出一生受用的安全感與幸福感。

明年，「超人爸爸躺平大賽」，還要再來一次嗎？爸爸們，請準備好再次接受孩子最熱烈、也最幸福的挑戰。會場裡，再次凝視那個空著的座位，我心裡的酸楚褪去，轉化為無比的篤定。



祝福全天下爸爸，父親節快樂！

躺平父親節活動的幕後直擊

第44屆 親子玩想會會長 于煥永

大天鵝班王加安媽媽

當玩想會幹部成員在討論今年父親節活動要怎麼規劃時，各樣的點子都出爐了。但是想到酷熱的天氣，大家也是貼心的提醒是否要在有空調的室內進行？就在各樣的主意開始發酵之餘，突然米寶媽媽提議了：「那辦一個躺平資格賽呢」疑！這主意好像不錯耶！再加上之前看過有人分享參加睡覺大賽的活動紀錄，好像這也是一個不錯的活動主軸。

老實說，辦過各樣的活動，躺平大賽聽起來就很簡單啊！計時開始後，爸爸們都躺平後，媽媽們就可以彼此聊天、小孩自己玩，天啊！想到就會笑，只擔心 60 分鐘會不會一轉眼就過去了。

活動開始前，爸爸們各自布置好專屬的躺平區，有人準備舒服的姿勢、有人蓄勢待發、有人很防禦性的睡姿，也有人立刻就展現出「秒睡」的決心。然而，當孩子們化身為最可愛、也最積極的小小評審團後，挑戰才真正開始。貼貼紙、畫畫、聊天、嬉鬧、跑步、尖叫，甚至幫爸爸穿脫襪子、叫爸爸起來陪玩，也有孩子撒嬌的躺在爸爸身上，孩子們使出各種方式測試爸爸們的定力。面對一波又一波的干擾，爸爸們仍努力維持不坐起、不說話、不滑手機、不偷笑，也不離開躺平區，展現令人佩服的毅力。

從主辦的角度看，這不只是一場有趣的競賽，更是一段親子共同創造的美好回憶。爸爸們看似在「躺平」，其實仍被孩子滿滿的愛包圍；孩子們看似在搗蛋，其實也用自己的方式陪伴爸爸、表達感謝。甚至當有其他小小評審團要來攻擊自己的爸爸時，在現場努力守護自己的爸爸不被打擾，現場的笑聲、加油聲與溫暖互動，讓我們深

深感受到家庭陪伴的珍貴。

只是沒想到，這 60 分鐘竟然比想像中還漫長，當孩子們自己玩膩了之後，取而代之的是大家一起玩。當時間到了之後，爸爸們被一一喚醒後，我們也鼓勵家人們應該先來自拍紀錄一張，把這些有趣的畫面都紀錄下來，除了孩子頒布的獎勵貼紙之外，也該好好欣賞孩子在爸爸身上的



創作。

而一場活動能夠順利完成，除了參與家庭的支持，也要特別感謝所有幕後工作人員的辛勞與協助。從前期活動規劃、報名聯繫、場地布置、物資商借、場地整理、現場報到、流程引導、秩序維護、拍照紀錄與安全照顧，每一個環節都仰賴大家細心投入。因為有工作人員在背後默默守護，爸爸們才能安心躺平，孩子們也能自在參與，讓活動充滿歡笑並順利進行。

最後，當孩子們親手頒發「最強躺平王」獎牌給自己的爸爸時，每位爸爸臉上都流露出滿足與感動。謝謝所有爸爸的熱情參與，也謝謝孩子們帶來最真實、最可愛的挑戰，更謝謝每一位幕後工作人員的付出。願這份輕鬆與歡樂延續到日常生活中，讓每一位辛苦付出的爸爸，都能在家人的愛裡好好休息、被看見。祝福三民所有的爸爸們，父親節快樂！年。



三民特效藥服用中

中企鵝班 翁敦齊媽媽

參與親師座談，跟著張老師精心製作投影片的巡禮，我們彷彿也參與了企鵝小孩在學校的成長，明明是靜態照片，卻彷彿聽得到笑聲。



座談裡頭出現了許多相似、又不盡相同的話題，例如孩子已經開始在意他人的觀感、偶爾也拖拖拉拉地逃避責任，媽媽我也不禁感嘆，原來這些大人們也一輩子糾纏的事情，竟然這麼早就有端倪了啊.....

游泳老師提到許多解方，例如稱讚的內容應該來自於具體行為、鼓勵孩子多方嘗試，不只發揮已知的長才。即使不是自己提出的疑惑，游泳老師牌特效藥似乎都有效～

座談中尤其讓我有感的，是一位媽媽生動描述著“怪”男孩的各種疑難雜症，聽起來詼諧逗趣，卻也包攬了媽媽的各種擔憂。聽眾如我很受觸動。寂寞的先知提前理解了世界運行的法則，多麼希望他也能理解身旁這位、同樣努力理解他的媽媽。

其中游泳老師的回應思路同樣令我印象深刻，或許我們不必急於修正那些令人困擾的行為，而是探究孩子為什麼這麼說、這麼做，為何這樣看待自己？很特別，在親子關係裡頭，恰恰就是要解決那個提出問題的人。

我們在分享中稍稍了解大家處境的差異，我也反省自己，如果家裡有這麼豐富的後援，我也能像他們一樣，如此堅持引導孩子嗎？當我累得

只想躺平的時候，還願意每晚聆聽小腦袋瓜飛速運轉的各式議題嗎？說實話，我還真是沒把握。

很開心在充滿愛的三民裡頭，遇見幸福的企鵝小孩們，還有他們身旁超級認真的爸爸媽媽。



在大自然裡學會愛

大天鵝趙佑澄媽媽

這個學期的主題和圍繞大樹的學習，我真的很喜歡～很開心老師能帶著他們去探索，向大自然學習、建立連結，我覺得對情緒調節是很有幫助的，也是我平常其實很想深入但受限實際生活節奏比較難帶著他慢慢體驗的。相信帶著孩子看見自然裡的美好，是一個最溫柔的方式看見生命中的愛。



回看從幼幼班到將升大班的成長，許多能力的萌芽除了感動也感嘆時間飛逝，除了期待孩子的成長其實我更期待自己作為家長的學習或成長，希望孩子是能感受到的是全家人一起同行，而非只有自己需要練習。

從規劃上面可見三民對幼小銜接的用心安排，合班像是幫孩子築了一道緩緩的坡來連結不同的階段，有這樣的過渡其實讓我安心很多。相信合班後迎來新的刺激、新的火花，孩子也能有更多不同的認識和成長。謝謝所有老師的照顧和支持！





原來，這就是孩子；原來，這就是爸媽

小龍貓班 蔡蘊熙媽媽

蘊熙是我們的第一個孩子，所以這次的家長會也是我和先生和我生命中的第一次家長會，我們好期待這別具意義的活動。



活動前，老師們已在桌上擺放好每位孩子的作品集與生活觀察紀錄，先生和我提早抵達教室，所以利用時間欣賞兒子的作品，以及透過作品感受他在學校體驗的快樂。蘊熙應該是龍貓班最晚開始入校就讀的孩子，還記得入學前特別拜託老師們幫忙訓練他的說話能力，出乎意料地，在這短短的 4 個多月中，我們可以明顯感受他語言、歌唱、生活自理等各方面的迅速成長，正當疑惑著三民的神奇魔力從何而來時，家長會開始了，我的疑惑也獲得解答了！老師分享如何透過各種有趣的活動，帶領孩子們在玩樂中認識生命、學習感恩、建立秩序及培養生活技能，我真的太佩服老師們的創意及感謝老師們的用心，這些活動究竟是如何設計出來的呢？希望有機會也能學習一下，身為媽媽也好想一起玩這些遊戲！

親師溝通的時間，爸爸媽媽們好奇自己孩子在學校的模樣，空氣中飄散著多種情緒。先是「緊張」地詢問老師孩子們是否乖乖吃飯、「懷疑」孩子們可以融入團體生活嗎；再是老師「肯定」地以具體的例子回應每位孩子的成長進度、並且鼓勵家長們更加「相信」，陪伴孩子們建立成就

感，成為他們能成為的樣子；最後，可以看見爸媽們更能「放寬心」，瞭解這就是孩子們的樣子，並為他們的樣子感到「愛與欣慰」。過程中印象最深刻的一句話，是游泳老師說的，擁有各自的成長歷程，時而耍賴、時而精明、時而固執、時而貼心，「這就是孩子啊！」，那麼我想，會因為孩子而經歷擔心、到相信、到為他們感到驕傲的我們，「這就是爸媽啊！」

因為工作的關係，我了解到所謂的健康除了「生理」健康外，也應該涵括肉眼較難看見但同等重要的「心理」健康，而從小開始的社會情緒學習，就是養成健康人格的關鍵元素之一。三民的教養理念是以此為核心，這也是最初我們選擇三民的原因。在家長會的分享中，游泳老師提醒家長們「正念」的重要，老師們也將「認識並了解自己情緒」的技能融入平時的教育之中，因此，我相信龍貓班的孩子們能在這在充滿愛但不失紀律的環境中長大，就是最大的祝福。

回家的路上，先生和我意猶未盡，承接家長會上精彩的討論內容，回想過去 2 年 11 個月的教養歷程，我們更加地開始期待未來陪著蘊熙（蘊熙也陪著我們）一起體驗世界。

最後我們得出一段結論：能來到三民，遇到這麼多用心深耕教育的老師們以及用愛灌溉孩子們的爸媽朋友們，真是太好了！



座談後_【游泳老師「溫柔而堅定」的心法】

期末的幾場班級座談，談的看似是孩子的作息、飲食、情緒與生活習慣，真正談的，卻是父母如何在愛裡找到自己的位置。我們一邊理解孩



子，也一邊重新理解自己：什麼時候可以順應，什麼時候需要堅持；如何接住孩子的情緒，又不失去界限。教養從來不是一次就能完成的答案，而是一段親子彼此學習、彼此成長的歷程。願我們帶著「溫柔而堅定」的心，在日常的一次次選擇裡，陪孩子慢慢長成他自己。

♥☺「規律與秩序」是幼兒的安全感：幼小孩子需要重複與規律（如睡前喝奶、刷牙的時間）來建立秩序感。如果孩子習慣依賴睡前喝多次奶，我們可以慢慢引導（如從三次減到兩次），不要因為怕孩子哭就一味妥協。面對孩子的需求，我們可以順應，但一定要有長遠的界限。

♥☺「溫柔而堅定」地畫出界限：「請放一百個心，孩子不會因為你立界限而不愛你。」孩子非常聰明，懂得在爸爸媽媽身上撒嬌拿好處。家長不用動怒，可以用幽默、溫和的語氣表達堅持，例如：「哎呀好可惜喔，爸爸也想答應你，但今天的沒辦法耶。」當孩子哭鬧時，多給他們一些情緒詞彙，例如：「你現在是生氣，還是難過？」協助他們覺察自我。

♥☺學會「轉念」看見亮點：就像太極的黑與白，我們不需要去消滅黑點，而是要努力擴大那個白。不要一直陷在「孩子現在哪裡不夠好」的黑點裡，相信孩子，給他們時間跨越與退步的空間。

♥☺最重要的「陪伴」：教育是長期的計畫。現在是孩子最黏人、最能抱抱的黃金時期，好好享受此時此刻的甜蜜與混亂，陪伴他們去觸摸、去感受這個世界，這比教會他們高深的學科知識都來得重要。

好好享受，還抱得動的黃金時期

這幾場座談會下來，我們看見了「家長對孩子的愛、親師之間的信任、以及孩子無限的潛力」。

不管當下他們的情緒有多糟糕，他們終究會長大、教養是一條陪伴的長路，趁著孩子還抱得動，多給他們一些擁抱。

現在是父母最幸福的時候，每天都可以擁抱孩子，請相信不論當下他們的情緒有多糟糕、挑食多讓人頭痛，他們終究會長大，長成「如其所是」那般獨一無二且美好的模樣。讓我們用「溫柔而堅定」的步伐，牽著他們的手，一起看著這顆小種子，在陽光下破土、茁壯，開出屬於自己最獨特、最美麗的花朵。



Sanmin 消息：| 慶祝教師節 |

主題：115 學年星光教師節奧斯卡

地點：三民幼兒園

日期：2026 年 9 月 24 日（四）

時間：8:30-9:30

