

共煮共玩的冰山底蘊

園長游玉燕

第一次和專業團隊合作，超乎預想的體驗，令人驚艷！

接獲 616 幸福工作站東蓉老師的來電邀請，一開始只想著提供親子不同的體驗和學習機會；隨後便在腦海演奏可以聆聽一場「正向教養」的講座，將習得的溝通和鼓勵方法，運用到三場「共煮共玩」的實際操作中，會是多麼美好的體驗。但心中卻也難免疑惑，操作中問題肯定不少，且關照的面向又何其多，如何能將薩提爾的溝通理論運作其中？欣喜的是，我真確地看見了「融合一致」的教養能量，就在大人帶著孩子好好工作、認真參與的生活踐行中。

首先回顧一下東蓉老師的三提問：

- 1.我希望，和孩子是什麼樣的關係？
- 2.我希望，孩子從我眼中，認識怎樣的自己？
- 3.我希望，孩子記得的，是什麼樣的關係？

老師的三個希望明顯以父母的角色為出發點，我則嘗試從老師的講座和自己的理解，將問題回轉以孩子為中心，並以「了解孩子的想望和擔心」朝向孩子的角度來思考：「問問若自己是現階段年齡的孩子，會希望大人怎麼回應自己？」

第一，我會希望有個用愛心和耐心，真誠地陪伴我玩樂、探索的父母。我也希望父母放手讓我體驗的同時，能夠給予我明確的界線，告訴我甚麼事可以做、甚麼事不可以做。懷抱一種親密卻有界線的關係。

第二，我想父母應該是懂孩子的。希望父母能懂得用欣賞的眼光看我，還有用真誠具體的鼓勵給我勇氣和挑戰困難的力量；讓我能生活中，感受你無條件的愛，不因為我的成就才在乎我；使我看見自己可以貢獻的能力和價值。

第三，對父母而言應該是不簡單的。因為我所

記得的全是你加諸在我身上的點點滴滴，而且無所選擇的照單全收。所以，請你用正向的語言引導我，不要用情緒性的負面語言或暴力；我會牢牢記住足以給我全新力量的你，因為我始終以你生活中的美好身影為榜樣。

在這一次「愛·陪伴」的共煮共玩活動，看見了父母與孩子的生活連結。在老師的引領下，親子同工促進了孩子的生活力；幫助孩子能夠「從頭到尾做好一件事」，擁有「專注完成的能力」；同時運用東蓉老師「帶出覺察、引發改變、感受希望、讓愛流動..」的方法，學習看見孩子的亮點，給予孩子帶來肯定與讚美的力量。還有實作中茲窈、恩慈二位老師聯手營造的「反映式回應技巧練習」增進了父母積極傾聽和同理的運用。

在每一場親子互動中，所展現的溫潤情感和父母帶著面難表情學習對孩子訴說愛和鼓勵的過程，最是感動；醉心於當下父母沒有拿成果來要求孩子而是「從過程享受孩子去達成目標」的難能可貴。那美好的畫面至今還盤旋在我的腦際，不是可愛的造型包子、蛋奶麵或杯子蛋糕；而是親子臉上所散發的光彩，在日常生活的沃土中，被愛和鼓勵滋養和發展，自然地綻放出生活能量。



親職講座《正向教養的技巧和方法》



《愛·陪伴》

這次和「社團法人中華民國更生少年關懷協會 616 幸福工作站」偕同辦理《愛·陪伴》的溫馨活動，特別邀請經驗豐富的楊東蓉老師，藉由薩提爾的溝通模式，提升正向教養的技巧和方法，並融入親子間的正向特質與互動，提升家庭成員的情感連接。接續三場〈造型包子〉〈蛋奶麵〉〈杯子蛋糕〉的烹飪活動，透過實作體驗教養知能的運用，並享受親子同工的樂趣和情感交流。

★ 造型包子



★ 蛋奶麵



★ 杯子蛋糕



三民活動，與孩子一起成長

中河馬班 魏楷耘爸爸

感謝三民幼兒園提供豐富的資源與心力，不但照顧我們家兩位調皮的寶寶，身體健康天天快樂的學習，也舉辦親職講座，照料在育兒路上跌跌撞撞的爸媽們，還有親子共煮活動，拉近我們被3C/公務/家事層層阻隔的親子關係。現在回想起來，只有滿滿的感恩，如果沒有參與講座，我永遠不知道自己的孩子聽力相對算好；如果沒有親子共煮，我可能不會發現自己的孩子切水果的手都不會顫抖，還可以吃光自己作的紅豆包子。往往我們以為孩子還小，是爸媽在教育孩子，其實爸媽本身學到的更多，真心推薦大家下次一起參與三民幼兒園的各項活動！



心與心更靠近了

小企鵝班 白翊萱爸爸

11月13日星期六早上，我們一家四口參加三民幼兒園與616幸福工作站合辦的「親子共玩共煮」活動，這次的主題是親子共同製作杯子蛋糕。

在製作杯子蛋糕的過程中，我看到了翊駒與翊萱很認真觀察老師們所教的每個步驟，回到座位上後，也很正確執行剛才老師教的



的每個步驟。在攪拌麵粉或餅乾時，翊駒與翊萱會輪流施作，沒有發生爭吵，還加入自己的小想法與創意來製作蛋糕或切水果，我覺得兩個小孩能夠專注聆聽，認真實作，真的是很棒的行為！雖然有時候，翊駒可能因為心情太興奮了，動作比較大，這時，我適時的介入，用正向的引導方式讓翊駒冷靜下來，最後順利的完成水果杯子蛋糕。

我覺得這是一個很有意義寓教於樂的活動，藉由親子一同製作杯子蛋糕，有專業的老師們教導家長學習如何使用正向語言跟孩子互動，給予孩子行為具體的肯定，更加拉近父母與孩子之間的距離，心與心更靠近了！再次感謝三民幼兒園的游泳老師的用心!!

許願~可否固定一個月開一次這樣子的正向教養親子共玩共煮活動?? 讓家長們定期接受正向教養語言的薰陶與教學!

充電時間

小企鵝班 白翊萱媽媽

每次看到幼兒園舉辦親職講座，我都超級興奮的，因為，我的充電時間又來了！孩子會一直進化成長，我們也要學習不同的相處方式，因此，親職講座成為我充電的來源之一，另一個重要充電來源是游泳老師每日在線上讀書會FB上發布的內容。

這學期的親職講座~“正向教養的技巧和方法”是舉辦在10月23日(六)上午，講師是楊東蓉老師，聽老師說著關於正向教養的內容，有幾個重點：

- 1.家，要成為把孩子拉進來的溫暖力量，而不是推孩子出去的力量。
- 2.把握每一次與孩子的衝突，把危機化為轉機，記得當天睡覺前，要“修復關係”。
- 3.溝通時家長要做自我表達與事實陳述，不是第一句話就是指責孩子，練習感受孩子當下的感受，理解孩子當下的情緒，讓孩子的情緒腦慢慢轉成理智腦，家長再用溫和與堅定的語氣，給予孩子選擇，讓孩子學習評估與負責任。
- 4.家長要思考希望孩子具有的特性，如何放在話語中，讓孩子朝著期望的方向前進，等待孩子慢慢的轉變。
- 5.家長跟孩子說話時，一句話要在15個字以內，練習等待孩子的回應與觀察眼神。

我們都是從做父母中學習如何做父母的，跟著游泳老師的線上讀書會，也陪著孩子不斷的學習與精進，達到共好，相信~明天會更好！



風城美味農莊遊

走過了疫情的嚴峻時刻，迎來了難得的出遊機會--風城美味農莊遊，相約在老鍋休閒農莊，參觀米粉博物館，DIY 米粉、爆米香、紅龜粿(草仔粿)，吃客家菜，體驗風力發電，半月型沙灘的特別之處，那感覺真是難忘！



童言童語：

【一日，若晴發現同學手上的玩具就拿了過去，獨自玩了起來，不一會兒哇哇大哭】

若晴：我好無聊

老師：怎麼了？

若晴：我想跟同學玩，所以要學會輪流和分享。

老鍋一日遊

龍貓班 蘇子洋老師

因為氣溫不同，空氣開始流動，因此起風，不冷不熱的，抑或是那毫無溫度可言，風也就停了，而那過大的溫差，也就造就了強風，最適切的冷，最適切的熱，最適切的那徐徐微風。

這次秋遊來到了有著「風城」之稱的新竹，帶著孩子們用最為貼近生活的食材「米」來體驗，走進了文化，更走進了孩子們的生活。紅龜粿與爆米香，在平常的生活中，孩子都未必看過，這次體驗，帶著孩子們看著米的千變萬化，體驗米在文化中的不同樣貌，孩子玩得開心、吃得滿足，一口口吃進的是文化、是歷史，更是一種傳承，這次孩子們只是體驗了「製作」的過程，不了解自己正在製作的東西，但舊經驗的積累，卻能讓這些事物在心中萌芽，或許哪一天，路上看見了，又或當孩子們想起，都可以讓孩子的學習更加茁壯，屆時，可與孩子們共同回憶、討論的事情又更多更有趣了呢。

說到新竹，米粉必不可少，讓米經過一道道的工序後，適切的風與溫度，就成為了人們桌上的美味，正因為那樣的適合，新竹有了九降風；正因為九降風，那米粉的香才能在新竹飄散開來，需要那適度的冷熱，風才吹得起來，何時該冷、何時該熱，徐徐的吹、慢慢地茁壯，總會在某些時候風會變強，又有那麼些時刻，風停止了吹動，風總是這般的自由自在，孰不知溫差才是關鍵，不同的地方、不同的風，而做米粉的九降風，是新竹找到了與他共生的方法？抑或是風配合了新竹？

孩子不也正是如此，有時狂躁不安、有時平穩專注，有時候也會不知所措地停下腳步，總看著孩子自由自在的腳步，或許米粉正是孩子需要完成的任務，也可能是配合孩子而生的產物，但不論風如何的停止與吹動，那溫差才是一切成形的關鍵。



- ◆ 題目：秋遊
- ◆ 作者：小企鵝班 白翊萱
- ◆ 修圖/寫字：翊萱媽

我最喜歡那天做紅龜粿和草艾板的活動，我想到把我最喜歡的動物「貓咪和兔子」印在上面。我覺得自己動手做的東西是最好吃的。謝謝游泳老師帶我一起出去玩。

老鍋農場遊記

綿羊班 楊寧孳老師

上一次去老鍋農場還是十年前的事了，當知道親子秋遊的地點定在老鍋農場的時候就興致沖沖的報名，打算和孩子們一起同遊。前一天天空還飄著雨，擔心會因為下雨未能好好享受過程，我真的怕溼答答不好行動，還好出遊的那天早上，出門時太陽已經隱約露出身影了。

當進入新竹地界，太陽溫暖的掛在天空，正開心的時候，同車的孩子「哇！那是什麼！好像電風扇喔！」拉回的注意力，原來是臨海特有的風力發電機，一根根像是巨大無比的立扇立在路邊。很快的車子抵達老鍋農場，我們要開始今日的行程啦！

老鍋農場位於新竹，新竹最有名的特產就是米粉，所以活動中就有了解米粉怎麼做出來以及體驗做米粉，小朋友排隊嘗試用機器壓製米粉，看到壓出來的一條條米粉都好興奮，我覺得把米粉分成一格格烘乾好後再包裝起來倒是比較好玩，

使用封口機要小心，不然就把袋口給弄斷了。

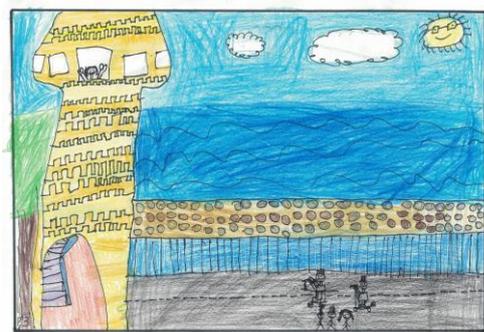
除此之外，還有古早味爆米香和做紅龜、草仔粿。爆米香現場體驗帶我回到了小時候，想到每次帶著一奶粉罐的白米去排隊等著爆自家的米，當師傅喊著：「蹦啊！」一群孩子連忙摀住耳朵，蹲下身體，當蹦的一聲過去大家又一擁而上聞著傳出來的香氣；紅龜也是充滿童年回憶，奶奶在揉著麵團我們在旁邊看，等著蒸好之後好第一時間吃到。

防風林自然導覽帶我們認識當地三種防風林植物：黃槿、木麻黃、林投樹，林投樹的果實像鳳梨一樣，雖然很像，可是不能吃喔！

這次的老鍋農場秋遊參加踴躍，好多小朋友和家長參與，一起拍大合照的時候，照片都快裝不下啦，好開心有這麼多人一起玩，加上天公作美讓我們玩得盡興，真是美好的一天！

- ◆ 題目：秋遊
- 民權國小 202 班白翊駒

十一月
二十一日
早上八點
我們家、
外公、外
婆、三民
幼兒園一
些家庭和



老師，在三民幼兒園前等遊覽車，目的地是新竹的老鍋農莊。

我們約九點半抵達，這一次共有二百七十人參加活動，我最喜歡去「防風林生態導覽」，導覽員帶領我們穿過隧道，那條隧道通往十七公里的海岸線風景區，我們看到了一大片的海，海浪很大，導覽員說這片海就是「台灣海峽」，我們走上兩層樓高的瞭望臺，也看到好幾座風力發電機，妹妹說那是大電風扇吧！

我最喜歡體驗新奇的活動，也喜歡和以前的同學一起玩，真希望玩想會多多舉辦這樣的活動。

--親子玩想會的【愛與感恩】

動漫爸爸開心聊 大天鵝班 陳俊翔爸爸

早在愛與感恩活動一個月前，翔翔媽就千叮嚀萬交代要我把時間空下來，我納悶著不過就是去學校跟大家聊天、一起吃吃喝喝，怎麼翔翔媽一副很慎重的樣子，我內心也稍稍期待著。

毛毛細雨的陰天進到教室，爸爸媽媽們被安排互相對坐，小孩們知趣地不進教室打擾流程進行，與同伴們玩玩具、辦家家酒、搭軌道車。短短兩個多小時的活動，跟著螢幕上的照片回顧每對夫妻交往的經過、訴說感恩的話語，輪到我跟翔翔媽到台前，翔翔媽放了我們交往時在 2013 年去台中洲際棒球場看世界棒球經典賽的照片，憶起當時看著王建民主投六局無失分的精采賽事，也

開啟我跟現場爸爸們的運動經。接著看到在東京迪士尼的聖誕樹前跟翔媽求婚的畫面，這一段嘔心瀝血、笑中帶淚的經過讓我不禁跟在座的

爸爸媽媽分享求婚的過程。隨著畫面帶到結婚、懷孕、帶著翔翔騎自行車出遊，最後看到翔媽一段感謝的話，原本話匣子打開的我突然語塞起來，時光荏苒，跟翔媽從交往到現在也超過 10 年了，日子都被忙碌的工作與育兒時光填滿，僅剩零碎的小時光屬於兩人共享，經由玩想會這次愛與感恩的活動，幸福時光機將我們拉回到過去，滿滿的回憶讓心境也回到年輕時交往的純萃無憂。

活動結束後跟著現場幾位爸爸聊著運動、電玩、孩子...，原本不相識的我們，因為孩子在三民幼

兒園結緣，大家相約假日一起看球(不是打球 XD)、出遊，孩子們也可以玩在一起，生活中又多了好幾個興趣相投的隊友。



.用感恩與愛，走過低谷及成就美好將來.

中河馬班 劉允瀚爸爸

11 月 27 日星期六，一個下雨的周末下午，三民玩想會辦了一個很有意義的感恩活動，內容大致是因為玩想會幹部常常要花時間在學校



開會或籌畫各項活動，以致需要另一半協助照顧孩子或處理家務，所以藉由這場活動和與會大家分享過去的幾張照片並表達感謝。

但其實就我們家而言，真正應該表達感謝的其實是我，回想結婚生子以來，很多時候都是太太在成就我，舉凡留職停薪準備考試、9 天的單車環島，還有 41 歲才開始的大叔足球夢，每一項都是有太太的支持(或容忍)才能一步一步去實現。

每日渾渾噩噩、庸庸碌碌的生活，讓我常常都忘記感恩、忘記表達愛，忘記我的所有成就其實都來自於另一半的犧牲奉獻及成全，感謝玩想會的活動再次喚醒了我心中柔軟的一塊，感謝三民讓我能向大家面前說出我的感謝，感謝三民幼兒園讓我與孩子能共同成長。

最後再讓我借三民玩想家書這個平台，再次對我的另一半說：「謝謝你成為我的另一半，人生旅途上有你真好！」