

# 華德福幼兒園

2006 簡訊 Vo 10.

詩 / P1

慈心花園 / P2

華德福幼教師的生命任務 / P4

家長學苑-對孩子的瞭解『兒童研討』 / P 8

中秋節慶 / P 10

秋天的故事與詩歌 / P 12

秋天食譜 / P 15

家長分享 親子花語 / P 16

秋 / P18



情感的粗鈍  
思想的冥頑  
意志的軟弱

我們來面對與瞭解  
提升轉化到先的世界

在那兒大天使 Michael  
制服了惡龍

祂鼓舞我們的思想  
同顯上天的光芒

祂呼喚我們的情感  
安駐上天的存在

祂覺醒我們的意志  
學習上天的奉獻

～ Adam Bittleston ～

丁力蘭 編譯

< 註 >

九月二十三日，是晝夜等長的一天，之後黑夜比白晝長，環繞著我們的黑暗，也一天天地變多。史代納用四個象徵性的大天使，與每個季節相連。秋天是 Michael 大天使，祂手持劍，制服惡龍。惡龍象徵低層次的自我，比較接近獸性的

# 慈心花園

## 成長茁壯的精靈寶貝

文 / 白雲班教師 陳曉霓

七月底時的畢業典禮上，大班孩子們一一接受了來自太陽王的祝福，並在七個彩虹仙子的帶領下於“雞蛋花”的歌聲中將他們交給了未來的一年級老師。之後的校園經過了一星期的沈澱後，又重新被歌聲及笑聲充滿著。

新的學期才開始，孩子們發現教室的冷氣真的可以開始工作了，午睡時孩子不再汗流浹背，可以有一段舒適的休息時間。老師們輪休的兩星期間，孩子有機會進入不同的教室，結交不同的朋友，新的組合元素，讓校園的氛圍不因孩子少而變得冷清。

時序進入了九月，孩子們都歸隊了，他們都明顯長大了很多，暑假前仍每天嚷著要找媽媽的小班孩子，突然不再隨便哭鬧，竟也開始安慰新來的孩子。剛搖身變為中班哥哥姊姊的他們，絲毫沒有不適應，都積極主動的幫老師照顧新的小班弟弟妹妹：帶他們上廁所、幫他們換衣服、提醒他們玩具要分享…。腦中搜尋著用什麼字眼可以形容他們，突然「脫胎換骨」四個字映入眼簾，但老師心中清楚知道，這看似簡單的四個字是老師及家長們耐心等待孩子長大的甜美果實，經過辛勤耕種後，現在是秋收的時候了。

原本的中班孩子蛻變成了大班孩子，他們已準備好挑戰難度更高的編織，承擔起教室更大的工作量，因為他們期待著跟之前大

上一次，和所有的大班的一起活動…然後就會看到老師們忙著做畢業禮物的娃娃及紀念冊…。一切的一切都在他們的期待中一一實現，他們充滿著安全感，安心的迎接自己的長大。

而那群幼班升上來的孩子們，也在期待中變成了小班的小哥哥、小姊姊，這群小班孩子們也開始執行著讓老師“練身體”的任務，老師每天忙著玩“打地鼠”的遊戲，一隻跳起來打一隻，有時三隻同時跳起來就只好四肢並用了。不按牌理出牌的他們，常一上廁所就不見人影，待派大孩子去尋找時，已玩水玩得不亦樂乎，但最重要的“尿尿”則未完成，所以便來不及而尿下去了…；有時上廁所途中巧遇幼幼班已出來戶外活動，他們便又以為自己仍是屬於他們的一份子，而混入遊戲的人群中…；有時吃飯時想要賴，辯稱手痛痛而要老師餵，這時只要祭出“還沒長大的孩子要回幼幼班”的緊箍咒時，便像萬靈丹一般有效。

每一班都因著老師不同的特質及孩子不同的組合而有著不同的氛圍，但卻也順著同一個流平穩地往前流動著。幾個仍未習慣團體生活的新生仍會有兩部或三部的合唱，但哭聲聽來卻不刺耳，辦公室的老師們幫忙哄著孩子，竟有一個孩子說：「我不要去教室，我要留在辦公室，因為靜琪老師好玩，我要玩靜琪老師…」乍聽之下帶班老師可能有“三條線”的感覺，但這也證明了新生得到的不僅止於自己老師的溫暖，有的關照則來自於教師團隊默契。

眼尖的孩子們也發現原來的白雲班搬家了，搬了新家到原來的小天使班，有些孩子認為這間教室叫小天使班，有些孩子則認為是白雲班，但這都無所謂，因為孩子們都知道：「我是曉霓老師的班」。而原來的小天使們到底跑到哪呢？原來呀！原來的小天使飛呀飛，飛到了一樓的大教室，去照顧安親班的哥哥姊姊們。孩子們會趁上廁所時在安親班的門口及窗戶翹首，想要找出他們曾經熟悉的背影--我看到映辰和子晴了--興奮之情溢於言表。而原來小天使班的組合融入了月亮班及白雲班，這也使兩班的結合不只是形式的“隔壁”而已，兩班原來屬小天使的家長們互動仍緊密，九月底原來的林美步道之旅因雨而改至明甦家小聚，相熟的家長帶著較不熟悉的家長們融入社群的互動中，大家一起用砂紙磨著大川家提供的檜木、一起烤地瓜，不但分享自己帶來的自製美食，更品嚐了梓璿媽現烤的披薩…，主人的熱情款待讓我們對天雨的失望一掃而空。十一月份的港邊社區之行也正有勞可晴媽媽及宇夏媽準備籌劃中…。

當孩子們的脖子上多了一串串落葉串成的項鍊；當後花園滿地的樟樹落葉讓孩子情不自禁的唱起來：秋天的樹葉飄落下來、飄落下來、飄落下來；當散步途中遇見色彩紅黃相間的欒樹…，這些訊息都再再訴說著秋天的腳步已至。孩子們不再汗流浹背，冷氣機也休假去了，當“外國人”柯佑瀚（德國替代役男）在二樓彩虹橋上吹奏著音樂，孩子便知道一天又接近尾聲了。孩子們內心深層的節奏感告訴他--回家好好睡上一覺，明天又是個充滿愉悅的一天。



# 華德福 幼教師的生命任務

文 / 張純淑

追本溯源那初衷，回顧慈心托兒所轉型華德福教育的起心動念和點滴反思，老師們探尋著，當今身為幼兒教師的生命任務是什麼？教師教給孩子的就是孩子所需要學的吗？

師與生，教與學的關係和品質，探究的是教育本質和人類的本質嗎？孩子為什麼需要受教育？孩子真正需要怎樣的受教環境？…等等如此這般生根長芽的發展過程，十二年光陰幽然已過萬重山，恍若人世間有一種時間的尺度，無需工具測量。它似有形、似無形的幻化在無數綿密的日常生活事件中，正在成形。

教師們對教育的理想與熱情，藉由知與不知的學習力量，把持在人智學的修行道路上，學習著華德福教育。從理論到教學實務，每一位現場教師日復一日，小心謹慎的在自身文化資產中轉化，融入從國外教師帶來的學習經驗，時時刻刻面臨改變與調整後的修正，當大家一起學習，一起討論，信與不信，不是當刻的爭辯，全都在自身真實經歷過後，逐漸的讓自己得到自我改變的解放，進而獲得學習的自由，也共同體會到團隊力量形成的苦澀，及團隊成長的酸甜苦辣，每一個個體的生命行動也經歷了從單一的意志力到許多的意志力，到社群的共同意志力，我們共同從學習華德福的幼兒教育到小學教育、國中教育，每年有著新的成員加入，家長、教師、學生，及關懷教育的學者專家、社會人士…。有限的人力、財力讓我們從工作團隊到社群關係的建置中，重重困難包圍著我們，讓我們日以繼夜的工作，仍未能釐清現實的窘

境，與理想教育的追求。工作團隊中開始有人提出：我們都這麼認真工作了，為什麼還是挫折不斷？我們又開始問自己，當今身為幼兒教師的我們，可以只在物質的世界中尋找自己的生命任務嗎？我們又將如何感受生命任務的重要性？如果我們可以把這個學校視為一個有機的生命體，我們是否可以透過一種創造性的想像，找到辦學想法的精神，讓思考變的具體一點，好建立起工作與精神力量的連結關係？於是我們又再度嘗試著，憑藉著愛的力量，團隊力量的愛，在施與受之間所滋養出來的勇氣和耐力，彼此之間相互允諾，傳遞著老祖宗流傳下來的台灣人的生活智慧：

（一）「花開滿天香，結子才驚人」：光會開花沒有什麼用，要能結子，才驚人！人啊！光會說的天花亂墜，一點用處都沒有，要能落實去做才「驚人」，辦法訂得再堂皇並沒有什麼用，要具體可行才「驚人」，有些花木只開花不結果，但也有一些花木，花不起眼，卻結實纍纍呢！

（二）「雞是討食乾的，鴨是討食濕的」：雞是覓食在陸上，鴨子是覓食在水上，只要勤勞，不管是雞是鴨，都能吃得肥肥胖胖，但如果雞到水裡覓食，恐怕不免溺死。人也是如此，不同的角度有著不同的極限。

（三）「人在做，天在看」；「心體光明，暗室中有青天，念頭暗昧，白日下有厲鬼」：人心是一面鏡子，你有什麼樣的念頭，就會顯現什麼樣的影像，佛家有所謂「一念三千」的說法，也就是一念善惡可遍及三千大千世界，這是何等不可思議，所以人的起心動念，能不慎乎？

(四)「神仙打鼓有時錯，腳步踏錯誰能無」：神仙打鼓都會打錯了，凡人哪有可能不犯錯？人犯錯常因智慧的限制和感情的因素，因此犯錯殆無可避免，史代納也談每隔七年是一個新生命，團隊中我們以七分鐘來相互鼓勵，犯錯是可以原諒的，自己有了錯就要改，別人犯了錯，學習在同理與反同理間尋到支持的力量，不輕言指責。

(五)「田螺含水過冬」：田螺含水過冬，是爲了等待春天的來臨，這象徵人的逆境，人也要像田螺一樣，保有元氣，挫折中不喪志，等待逆境的過去，人比田螺幸運的是，季節變換有一定的時間，人的逆境只要不躁動，並感受到周邊的支持，很快就會過去。

憑藉祖先的生活智慧，我們的所作所爲相互提醒著：不要急！不要急！「吃緊損破碗」，慢慢來！於是「慢的哲學」被集體的生命行動納入到可安排甚至可預測的時間尺度裡，年、月、週、日、時、刻、分、秒，變得有形有節奏，且是個有秩序之美的韻律節奏，重覆規律的時間節奏，巧妙的譜出在台灣實踐華德福教育的樂章，改變了台灣四十年不變的教育生活作息，奠定了一群人要共同成就「以慈心這個學校作爲健康社群的種子」的美好圖像，「她」自由開放，以便讓更多的人可以陸續來加入，繼續不斷的來經驗、實踐、體會、修正和體悟，相信「她」可以讓我們無後顧之憂而悠遊於學。

學習明白自己在台灣成爲一個華德福幼教師的生命任務，是可以很有意識、很清醒、有自覺的選擇嗎？這些年來我們從人智學導向的精神科學中學習到「人類的每一個發展階段都會給人類帶來不同的任務，而每一個發展階段

都需要等到它過了之後，另一個階段開始了，人類才意識到這個發展階段要帶給人類的任務是什麼。」

而這對我們現在這群人被呼應到的是什麼？今日我們的社會，舉凡所有相關教育政策、教育議題、教育環境，幾乎全被淹沒在主流教育觀與媒體勢力中，日子久了，見怪不怪，現場教師顯的疲憊、無力感，孩子更顯得無助，或過度精明，若似沒有脊椎的小孩越來越多，站時站不好，坐時坐不好，睡覺時不睡，上課時打瞌睡，吃飯時不吃飯，速食食物令孩子分不出什麼叫三餐，少部分的好孩子，所有的努力呈現在感官刺激的成效中，考試競賽而來的良好成績也成爲好孩子的最佳成就感。

在今日的社會環境裡，「我們可以怎樣看待自己」？爲什麼我要成爲一個華德福教師？命運爲什麼把我們這群人放在這個地方？如果我們知道慈心這個學校有什麼特殊任務，是不是可以幫助我們在思考自己成爲華德福幼教師的生命任務時，可以變得具體一點，關鍵是不是我們一開始就應該清楚我們的任務，並理解到工作與時代精神的連結？何其難呀！個體的生命開展與社群的成形、成長，人就在天地之間，人、我、境的過去、現在和未來，交織在時代中人的因果業力中，我們在人智學啓迪下學習教育工作，若我們不能做到不斷地在日常生活與工作中，參與了人類關係的結構，並時時保有人類特質的愛與正向的思考，在台灣實踐華德福教育，要達到老祖宗的生活智慧「開花滿天香，結子才驚人」的境界，肯定是人生一場～白日美夢，極有可能現階段的墾荒期就用掉了台灣三代人。

若我們把人智學當作一門知識或學問，我們也很快的就可明白到「我們豈能只在物質的世界中，尋找到自己的生命任務」，這是很真實的考驗。一路走來，我們逐漸的透過藝術與內在的鍛鍊，慢慢的，一群人真實地走在人智學的學習道路上，我們越來越相信，若我們不離地三尺做人，我們有勇氣和力量，用自己的雙腳穩穩地踩在這大地母親之上，「上有天，下有地，我在中間」，同時也理得清「什麼是自己的事，什麼是別人的事，什麼事是神的事」（是自己的事就面對它、甬逃避，負起責任完成它，好壞另當別論，不是問題；是別人的事，你切勿搶著去做，若是要協助，則要心甘情願，不期望回報；是神的事，你永遠也做不了，更不需要搶著去做！）

此刻，在現場工作的教師們，您相信您可以出於自我意願來選擇和決定自己的生命任務了嗎？

附註一：

在1919年8月21日，史代納給12位教師的一場演講中開宗明義的說道：今日要給孩子的教育，不只是學識和情感的教育而已，它同時也應該是一種「靈性精神的道德教育」，教師們需要的是「力量、勇氣和智慧」，除了父母之外，教育孩子的工作就落在老師的身上。史代納給了老師們一首晨詩～

心靈的期盼正在萌芽  
意志的行動日漸茁壯  
生命的果實即將成熟  
我感知我的命運，我的命運找到我  
我感知我的守護星，我的守護星照耀我  
我感知我人生的目標，他們先後淬煉我  
我的心靈與這大千世界合一  
生命的光輝日趨明亮  
面臨的挑戰更加艱難  
而 內心也隨之富饒

附註二：

人智學帶給我們的內在訓練：

- (一) \* 時時保有內在的祥和、寧靜
- \* 對世界專注的觀察
- \* 對自我行為的觀照
- \* 對待他人的無私
- \* 顧慮及接納他人的意見
- \* 對他人的正向特質，充滿溫暖感受



## (二) 八正道

### 星期六

留意自己的念頭和想法。只做有意義的思考。學會一點一滴地分辨出本質與非本質；永恒與無常；真理與單純主張。試著以內心完全的寂靜來傾聽同伴的話語，並且放棄他人會認同向內觀照自己見解的期待，尤其放棄思想與情感上的每一個批判。

這便是『正見』 Right Understanding

### 星期日

深思熟慮後才下決定，即使是微不足道的小事。讓每一個未經思考的行動以及毫無意義的作為，遠離心魂。一個人的所作所為應當有充分的理由，並放下無意義的動機。所謂，真實的判斷(正思惟)，它完全不倚賴喜惡(同理或反感)。如果一個人對自己公正的決定有信心，就應當好好地把握住。

這便是『正思惟』 Right Thought

### 星期一

唯有致力於更高層次發展的人，能夠在談話時說出有感受或有意義的話語。為說話而說話並不好，尤其要避免將主題糾纏一起的泛泛對話。一個人絕不該和同伴切斷關連，而應一步一步發展出有意義的對話，回應出有思考的話語，並從各個角度來思維。寧可保持沉默也不在沒有原因之下說話。一個人應該試著不說太多或說過少的話。

這便是『正語』 Right Word

### 星期二

外在的行為舉止，不應造成他人的困擾。由個人的內在良知出發行事，謹慎思量如何適時造就人類徹底、持續的永恒幸福。如果一個人打從心底行動，出自於本身內在的動力，並徹底地預期到自己行動的結果。

這便是『正業』 Right Deed

### 星期三

個人生命的意義在於和諧地與自然和精神共存，不因生命外在的軀殼而失去自己。避開帶給生活不安及倉促的每一件事。不匆忙做事，也不讓內心懶散。領會工作與更崇高發展在生命中的意義，並依此而行動。

這便是『正命』 Right Standpoint

### 星期四

不做能力之外的事，但要做權能之內的每一件事。一個人應當將人類最偉大的責任及其目標與理想，放在日常生活，及當下所發生的事物之上。例如：藉由這些練習的養成，來發展自我，以便於幫助同人類，提供建議。即使不見得在短期之內能見到成果。

這便是『正精進』 Right Endeavor

### 星期五

盡可能努力多學。在生活中出現的每一個事件，都是給予我們機會累積生命的可貴經驗。假設一個人的表現有失誤或不完美，這都會激勵他能在未來有更正確與完美的表現。每一個人都從回顧過去的經驗來做事，來協助我們做決定和處理事物。我們從每個人身上學習，也從孩子身上學習。以正確的方式記憶自己曾有的經驗。

# 對孩子的瞭解 - 『兒童研討』

文 / 月亮班教師 丁旋

我們是如何觀察、瞭解孩子的？帶班老師每天和孩子們相處，直接接觸，也會遇到棘手的問題，孩子帶著不一樣的圖像來到父母、老師的面前，如果父母、老師沒有覺醒，我們可能會錯失學習去幫助孩子的機會。

透過客觀觀察，我們會邀約共同參與的老師，但前提是，我們必須是帶著崇敬的心來解讀孩子的奧秘，並以不打擾孩子的情況下觀察其走路的方式、社交關係、自理能力…，甚至孩子早期的生命史都和其帶來的生命圖像有密切的關連。我們也都以謹慎的態度，虔敬的心來保護孩子及父母的隱私，在回溯家庭史的過程中，也會觸及當事人不曾醒覺但確實對孩子有影響的事件。經過這樣的研討，讓孩子的圖像更完整、鮮明，過程中沒有批判，只見到彼此的愛，支持與關懷，彷彿靈性世界的天使也來協助，如果你願意，他是敞開的。

這樣研討的過程，一定是經過審慎的規劃，會場是否溫暖？老師的態度？研討的時間？會議的主持？…等，通常一位孩子的研討會連續進行三週，有固定的會場（佈置），同樣的時間，及同樣參與的老師，父母及老師不會告訴孩子我們正在進行著什麼事，研討會後，也不會有老師與老師或老師和父母的私下談話，這是保護、尊重當事人及靈性世界。

\* 三週兒童研討的步驟如下：

第一週：客觀的描述

- \* 由帶班老師先開場，由孩子的實際外表先開始，共同聚集越多的觀察，才能使孩子的圖像更完整、明顯，過程中沒有判斷（彼此相互提醒）。
- \* 將這些匯集的圖像，帶入每天晚上的冥想中。

第二週：感覺的描述

- \* 分享冥想的功課並提出主觀的感受
- \* 「發現問題」- 診斷
- \* 重覆冥想的工作，特別注意做出診斷的部份。

第三週：回顧並提出具體建議：

這樣三週的研討，彼此打開聆聽的耳朵和溫暖的心，提醒自己這是來幫助孩子，而非彼此攻擊，孩子的天使和我們的天使也一起工作，在客觀的情境下一起工作，我們一同找到了那扇窗。





\*個案研討觀察、研討面向：

- \*走路的樣子、眼神、呼吸情形
- \*是否偏食
- \*生活作息
- \*站或坐的姿態
- \*對生活自理的程度
- \*大頭或小頭
- \*家長描述家庭狀況
- \*手腳動作靈活或笨拙
- \*家中的排行
- \*與父母的關係（如：有時和其中一位較好）
- \*和兄弟姊妹的關係  
（將與孩子在學校與同學的互動有關）
- \*孩子是否生活在大家庭中或由祖父母帶
- \*祖父母的教養方式
- \*祖父母與家長、孩子的關係
- \*孩子的早期生命史
- \*對外界的敏感度（如：衣服的質料）
- \*臉的顏色、溫度、社交
- \*工作本是否有次序性
- \*獨立性、玩的狀況
- \*孩子的氣質
- \*媽媽懷孕時的狀況

（此觀察面向摘錄自Majorie老師給教師團隊的演講內容）

# 中 秋

月娘月光光，阿公仔鋤菜園，菜園鋤鬆鬆，阿公仔欲種葱，  
蔥無芽，欲種茶，茶無花，欲種瓜，瓜無籽，抓到一隻大老鼠，  
阿公氣甲地欲死，阿嬤叫他種木耳，種木耳...

文 / 藍天班教師 許峰翠

好像才過完炎熱的夏天，才一轉眼，秋精靈的腳步已悄悄來到，中午陪孩子睡覺時，總會聽見後花園裏，秋風輕輕吹著樹梢，葉子發出沙沙沙的聲音；還有金黃色葉子掉落地面發出喀拉、喀拉的聲音；早晚也多了幾分涼意，總要提醒孩子們記得加件衣服；下午來接孩子的家長也慢慢覺得天暗地愈來愈快了，看看日曆，才發現秋分已經過了，也就是說秋天已過了一半，秋分之後白天的時間就比夜晚的時間要來得短。

緊接著秋分這個節氣之後，中秋節——這個對我們來說很重要的節慶也來臨了，老師們開始想著要如何帶著孩子感受這節慶呢？每個人努力地回想自己小時候是如何過節的？想想記憶中聽過的故事有哪些？這時，才赫然發現聽過的故事還不少，但完整的內容在腦海裏已留下不多了，不過，對於小時候在賞月時玩的玩意兒，大家倒是有許多不同的印象。於是決定了，與其將嫦娥奔月、吳剛伐樹、玉兔搗藥...等等傳說故事，甚至吃月餅殺韃子的傳說帶給孩子，更重要的是給這個階段一模仿為主要的孩子們，更多的生活體驗。

從中秋節的前一週開始，素慧老師分享了她小時候唸的童謠以及自製的踩高蹺遊戲，各班老師再帶回班上，帶著孩子們一起製作各班的高蹺，從看著老師在鐵罐上鑽孔、穿線、然後請孩子們幫忙尋找大小合適的石頭以增加鐵罐的重量，在這過程中可以發

現孩子們不同的個性，有人從頭至尾坐在老師身旁想要一起幫忙完成；有人靠過來看一會兒就離開；有人則是很興奮地述說著，他也曾經玩過的經驗，然後就聊開了！高蹺才完成，孩子們就搶著要去玩了，看著孩子們踩地開心，放學時，來接孩子的家長也似乎被喚起了一些些的童年記憶。

而這個和節氣息相關的節日，除了告訴我們秋天已經過了一半之外，也告訴我們在傳統的農業社會中，秋天也是收穫的季節，農夫們在經過春耕、夏耘，接下來就是秋收了；或許，在目前的大環境中，我們較難真的看到秋收之後在門前大庭院曬穀子的盛況，但農夫們在收穫之後，那感恩以及分享的心是一樣的，若有稍為留意的人就不難發現，在中秋節的前一天或當天，大街小巷裏都可看到在土地公廟前搭了戲棚子在酬神，當然也包括了我們學校旁的土地公廟囉！據說這是因為八月十五日是土地公生日，土地公廟要演戲酬神，農夫們在田裡插「土地公拐杖」，用竹子一根，上端綁著金紙，這種竹杖是給土地公走路時作拐杖用，並祈求明年會有更好的收成。而在教室裏，老師們也在進入秋天之後，開始講述著「三個農夫」的故事，從故事中，孩子也慢慢地知道，夏天過去了，秋天來臨！這是稻子收割的季節，而農夫是帶著一顆愉悅及感恩的心在收成，然後分享！相信那小小的感恩及樂於分享的種子，已在孩子心裏悄悄地種下了！

到了中秋節的前一天，感謝老天爺給了我們一個秋高氣爽的好天氣！全校的孩子來個大團圓！就像是習俗中——這是個全家人團圓的日子，孩子一起圍圓唱歌，連幼幼班的孩子也一起加入，中間放著應景的水果，還有特別請藍天班——冠銘的阿嬤和素香老師一起製作的月餅，孩子們一起唱著感謝歌，一起「感謝太陽、感謝大地，賜給我們好吃的食物！」在吃飽之後，每個人都力氣滿滿的！開始了踩高蹺大會，不論是大精靈、中精靈，或是小精靈，都努力地讓自己的手和腳更協調、更平穩地透過高蹺讓自己的雙腳站在大地之上！果然是吃飽了較有力氣，孩子們踩地比之前又更穩了些！雖是大白天，少了中秋節晚上的一輪明月，但孩子們吃著大人帶著愛製作的月餅以及要大家一起分享才會好吃的柚子時，那就是件幸福的事了！

還記得，在放假的前一天放學前，和班上孩子分享了我小時候的中秋節，其實是要提醒他們別一下吃太多哦！而孩子們拉長了耳朵聽我說話的樣子，倒是提醒了我，孩子們都是活在當下的，生活中經驗的每一件事，在他們小小的心靈，都會一點一滴地進入，然後沈澱！多麼地美妙啊！

### 中秋月餅 DIY

材料：

- (一) 油皮：低筋麵粉1.5杯、沙拉油0.5杯、水0.5杯
- (二) 油酥：低筋麵粉1.5杯、沙拉油0.5杯
- (三) 內餡：烏豆沙、鹹蛋黃(先烤熟)
- (四) 蛋1個
- (五) 黑(白)芝麻少許

工具：桿麵棍、小刷子

製作方法：

1. (一)和(二)分別混合，拌均勻，揉成一團
2. (一)和(二)各分成20個小球
3. (二)入(一)中
4. 把3桿開成橢圓形，捲起，再由垂直方向桿開，重複三次
5. 鹹蛋黃包入豆沙搓成圓形
6. 包進外皮裏(捏合部分向下放置)
7. 190度烤40分鐘

### 童玩 DIY

材料：

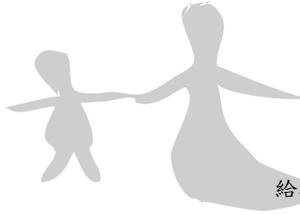
1. 空的鳳梨罐頭2罐
2. 開罐器
3. 麻繩2條  
(適合孩子的高度即可)
4. 石頭或沙子少許  
(可增加罐子重量)
5. 膠帶

製作方法：

1. 用開罐器將罐頭(有蓋子的那邊)兩邊打洞
2. 將麻繩穿洞打結
3. 放入沙子、石頭
4. 用膠帶將蓋子部分封緊



# 秋



當秋天來臨  
 教室後院樟樹金黃的葉子  
 秋風一吹起 葉子飄呀飄  
 落葉掉落 嘎拉嘎拉  
 教室孩子 哭呀哭 笑呀笑  
 老師 抱在懷裏 惜啊惜  
 此起彼落的奇妙聲音  
 夾雜在一塊  
 在這大環境裏  
 自然的迴蕩著  
 獻上一則故事

給在這花園一起長大的精靈們（孩子們）

## 一直要人抱抱的小孩

一個胖嘟嘟、可愛的小男孩，在一個陽光普照的日子裡出去散步，蹦蹦又跳跳地快樂歌唱，到後來他的腳痠了，他就大聲哭叫著：我再也走不動了，真希望有人來聽聽我啊！有人來抱抱我啊！

說著說著，眼前就是一條小溪，潺潺流著的小溪，小男孩順著小溪流著，隨著波浪，順著水流，一路旅行而下。

小男孩說：我喜歡這樣！但是水是冷的，你一定也知道，所以他又哭叫著：我不喜歡這樣！真希望有人來聽聽我啊！有人來抱抱我啊！

就在這時候，飄流過來一艘漂亮的小船，他就坐上了這艘船，小船在水上浮流著，小船隨著波浪流著，於是小男孩又說了：我喜歡這樣！

但很不幸的是，小船又窄又小，小男孩很怕會掉到水裡，所以他又哭叫著：我不喜歡這樣！真希望有人來聽聽我啊！有人來抱抱我啊！

一隻小蝸牛爬過來，小男孩看到小蝸牛就不怕了，他坐在小蝸牛的房子裡，又變得快樂起來，他騎著小蝸牛，安全又平穩向前走。可是小蝸牛不是馬，你也是知

道的，它一步一步慢慢爬，真是慢得不得了，所以他又哭叫著：我不喜歡這樣！真希望有人來聽聽我啊！有人來抱抱我啊！

就在這時候，有一位馬伕經過，他幫助小男孩坐上了高高的馬鞍，小男孩坐上馬背上，又很快樂地說：我喜歡這樣！

可是那匹馬，你知道的，它跑得太快了，跨過欄杆，跳過石頭，最後還跳過了柵門，把小男孩前後震動著，小男孩大聲哭叫著：我不喜歡這樣！後來馬兒一轉過身，就把小男孩丟在地上，火氣很大的馬兒喀喀喀地跑開了，當小男孩躺在青草地上，來了一位又老又慈祥的牧羊人，正要帶著他的羊群回到羊棚裡，然後這位親切慈祥的老牧羊人，又好又好，帶著小男孩回到羊棚中，在那兒他和小羊們睡了一整夜。

（歌曲：小男孩要睡覺了）

看見美麗的羔羊和羊媽媽，小男孩睡了一整夜，滿天星星閃爍亮晶晶，小男孩和羊群們睡了一整夜，直到陽光射入，晨光亮起，小男孩的媽媽終於親切又溫柔的走了過來，找到了他的小男孩，媽媽帶著小男孩回家，就像小鳥飛回鳥巢，小男孩好快樂。這時候，他就說了：我還是最喜歡和我最親愛的媽媽在一起。

# 創作 分享

## 雨精靈

詞曲 / 慈心教師團隊

(曲一)

秋天來臨 秋風輕輕的吹 秋天將大地染成金黃色  
樹枝上的葉子們 漸漸變金黃 秋風吹呀吹 葉子輕輕飄落下  
來

口白：所以，我要戴上我的帽子，穿上我的薄外套，穿上我可愛的小雨鞋，  
到後花園去尋找秋天的精靈，嗶～～我聽到了秋精靈在花園裡唱著..

(曲二)

1. 秋風吹呀吹呀 吹片整個大地 秋天精靈來到 大地變金黃  
2. 溪谷風兒吹呀 溪水潺潺流 成群魚兒呀 游來游去  
吹呀吹呀 秋風吹呀吹  
啦啦啦啦 魚兒游呀游

口白：嗶～～我聽到了秋精靈在小溪旁唱著..

唱：(曲二)第二段-溪谷風兒.....

口白：哇～～好清澈的河水，我要來洗個臉，我聞到了雨水的味道，  
嗶～～下雨了

(曲三)

滴答滴答 滴答滴答 滴答滴答 飄呀飄呀 雨精靈  
滴答滴答 滴答滴答 滴答滴答 飄呀飄呀 雨精靈  
啾啾啾啾 小雨滴 變成大雨滴 滴答滴答 雨精靈  
落到花園 流進小溪 到處去旅行 滴答滴答 雨精靈

口白：啾啾～怎麼淋呢？

啊！小溪旁有一株姑婆芋，姑婆芋呀姑婆芋，為我遮雨避一避，

有了姑婆芋當傘，就不怕雨淋，又可以出發了，

唱：(曲三)第二段-滴答 滴答...

口白：雨停了！

姑婆芋呀！感謝您，為我遮雨避一避..

秋風吹呀吹呀 吹遍整個花園 溪谷風兒吹呀 溪水潺潺流  
秋風吹呀 樟葉飄呀飄  
秋風吹呀 孩子隨風追

# 蜘蛛

詞曲/丁力蘭

口白：從前有一隻蜘蛛，一隻漂亮的蜘蛛，她坐在角落編織，她織呀織，織呀織，織了一個美麗的網。

(曲一)



有一隻蜘蛛 結網真辛苦 風吹又雨打 破了又再補  
等太陽出來 風雨不再搖擺 辛勤的蜘蛛 重頭又再來

(曲二)



大蜘蛛 織呀織 織呀織 織個美麗蜘蛛網

口白：大蜘蛛，看呀看，等呀等，看呀看，等呀等，但沒有任何人進來。

(曲三)



在夜晚 水仙子 飛呀飛呀 飛呀飛 帶來水珠 帶來水珠  
pi li pa la pi li pa la 掛在蜘蛛網上 一顆顆 小水珠  
好像美麗的珍珠 閃閃發亮閃閃發亮 pi li pa la pi li pa la  
掛在蜘蛛網上

口白：水仙子送了禮物之後，就回去睡覺了。

口白：一隻小蜘蛛爬到蜘蛛網旁，吃著牠的小蜜糖，吃著牠的小蜜糖。

大蜘蛛沒有驚嚇牠，小媽媽走回家，大蜘蛛沒有驚嚇牠，小媽媽走回家。

口白：小媽媽找了牠所有的好朋友，來這美麗的蜘蛛網。

(曲四)



朋友們 來看 快來看 水仙子 帶來美麗  
的禮物 一顆顆 小水珠 好像美麗的珍珠

口白：媽媽回家去睡覺了，樹林裡只剩下一隻大蜘蛛坐在角落織呀織，織呀織。



大蜘蛛 織呀織 織呀織 織個美麗蜘蛛網

口白：從前有一隻蜘蛛，一隻漂亮的蜘蛛，她坐在角落編織，她織呀織，織呀織，織了一個美麗的網。



有一隻蜘蛛 結網真辛苦 風吹又雨打 破了又再補  
等太陽出來 風雨不再搖擺 辛勤的蜘蛛 重頭又再來

註：(曲一) 為美國兒歌，孫德珍譯詞。



# 秋 食譜

文 / 慈心華德福小學  
三B 紀亞恩 四B 紀鷗集  
媽媽 ~ 張美玲

木瓜：具有很多的纖維質、維生素C和木瓜酵素，能治療胃弱、便秘及消除疲勞，籽則具有驅蟲作用，偶爾可摻入幾粒一起打汁。

南瓜：含有蛋白質、脂肪、糖類、維生素A、B1、B2、C、鈣、磷、鐵、菸鹼酸等，營養又能益脾暖胃。南瓜子則具有脂肪油、蛋白質、維生素A、B1、B2、C、胡蘿蔔素及鋅，可以治療攝護腺肥大症，驅蛔蟲。

苦瓜：含有蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、維生素A、B1、B2、C，它的苦味是由於瓜體含「苦瓜鹼」的緣故，為一清熱、消暑、明目、解毒的好蔬菜。

## 雙瓜燴：

材料：南瓜、青木瓜（半熟的，肉色已轉紅，肉質仍堅硬的）、檸檬汁、九層塔、鹽、醬油、橄欖油。

作法：

1. 南瓜切塊、青木瓜（去皮、籽）切成丁。
2. 加些水，一起燜煮至南瓜成糊，青木瓜丁軟了，拌入鹽、醬油一點。
3. 熄火，加入檸檬汁（半顆~一顆），橄欖油、九層塔拌一拌。
4. 若湯汁不夠稠，可略微勾芡一下。
5. 這是一盤酸酸甜甜，帶有檸檬、九層塔香味，很特別的料理。

## 涼拌苦瓜：

材料：苦瓜、糖、清醋、鹽、醬油、橄欖油。

作法：

1. 苦瓜對切去籽，再切成薄片。
2. 拌入糖（多一些）、醋、鹽、醬油（一點）與苦瓜片攪拌均勻。
3. 放入冰箱1~2小時待其入味。
4. 取出、拌入橄欖油即可食用。
5. 這是一道不敢吃苦瓜的人或小孩皆喜歡的料理。
6. 喜歡苦味的人，可現拌現吃。

# 親子花語

文 / 小星星班家長 李文珠

回想與慈心的認識，不知不覺已經過了二年多的時間了，雖然說是不知不覺，可是其實是看著孩子漸漸的長大，從幼幼升上了小班、中班、今年正式升上了大班，身高一天天的長大，心裏頭是踏實的感覺。

每個將孩子送來慈心的家長似乎都有一段結織的因緣，而我的因緣來自於我身邊的朋友，那是一位從中壢搬過來的家長，她帶著二位孩子到慈心來就讀，引起了我的興趣，我好奇的詢問她，而她建議我自己去看、去了解，看了之後也沒看懂只覺得學校看起來很普通，但是因為想更了解孩子的教育，所以雖然孩子還沒就學，可是我却參加了好多次在小學舉行的家長學苑及大班說明會，說來也好笑，參加的人問我孩子在那一班，我却回答說我的孩子還沒入學，不過半年後終於入學了。

今年孩子大班了，該是決定孩子未來是在哪裡上小學的時候了，我跟先生的心裡都很篤定，孩子會在華德福的教育體制中，度過他生命中重要的另一段學習的旅程。很多人問我，孩子在慈心有什麼改變嗎？變得更好嗎？其實我不知道他有没有變更好，因為在我的心裡他一直是像天使那麼美好，我只是很享受他帶來的快樂以及充滿歌聲的日子，看著他從不敢做，到勇往直前，從害羞到善於交際，面對不會的事不再是用哭來解決，而是會自己去思考、想方法，雖然有時天馬行空，但是他的眼睛很有自信、有力量，若是問我有没有希望自己的孩子是怎麼樣的，我想他現在的模樣，就是我心目中理想的模樣。

孩子上學對我來說也是生命的另一起點，參加學校的活動及課程，好像自己又回到了童年，以往覺得不重要的事，透過孩子的眼光又重新有了樂趣，生活也因為家長彼此之間往來而有了不同經驗，朋友常說孩子上學之後我也跟著忙了起來，可是不是忙工作而是忙著過生活。年輕時對於家的夢想及渴望從來都沒有褪去，但是却只是不斷地想從工作中去獲得，累積存款、購買房子、付清房貸、買車子、付車款，所有的一切都是為了圓一個理想中的美滿家庭，無憂無慮的退休生活，孩子長大之後的教育費用，所以結論是要有二份收入才可以，孩子必需交由外婆照顧，以便夫妻兩人可以花更多的時間來工作，早出晚歸的生活就是三餐都是在外打理，買的房子卻變成了睡覺的地方，家的感覺變得模糊了，而生活變的機械式了，可是大家的生活不都是如此嗎？一切都是為了將來，有錯嗎？

當我開始認識華德福的教育時，我開始對以前的生活方式有了不同的看法，孩子真的需要的是什麼？是好的教育基金、上好的學校，還是需要父母的陪伴度過他生命中最單純天真的頭七年，當我只能從外婆那裡聽說他現在會什麼把戲、會有什麼小動作、會唱什麼歌時，我知道我不滿足了，我不能只是像隔著玻璃去看他長大，我想自己參與他所有的成長及生活，但是生活的改變是困難的，工作的調整、收入的減少、

交際的時間沒有了，晚上也不能去逛街、去吃消夜，沒有電視，沒有音樂，沒有熱鬧的聚會…，所有的一切都只是爲了要讓孩子有一個規律的生活，受保護的環境，以及從父母身上得到滿滿的愛，以便將來可以有足夠的愛去面對更大的挑戰及將愛付出給別人關懷別人。

現在的我滿足於所謂的家庭主婦的生活，生活的步調變慢了，跟孩子一起用心的去看天空、去看雲的變化，聽孩子唱著不同季節的歌以及心血來潮時自己亂編的歪歌，說著不同的故事，吃著自己煮的簡單的飯菜，當晚餐之前與孩子一起唱謝飯歌時，我心裡真的充滿著感謝及感恩，理想幸福的家庭竟是如此簡單地就達到了，沒有華麗地外表却有著最充實的心靈，若有人問我，我從華德福教育得到什麼，我會說：我學會過生活。





# 秋

曲 / 待確定  
詞 / 丁力蘭

天 空 上 飄 著 雲 霧 的 衣 裳

天 空 上 飄 著

裳 訴 說 秋 天 腳 步 輕 輕 來 到 我 們 的 地

雲 霧 的 衣 裳 秋 天 已 輕 輕

方 世 界 變 暗 若 意 志 可 覺 醒 太

來 到 這 地 方 世 界 變 暗 若 意 志 可 覺

陽 的 恩 賜 是 內 心 的 光 芒

醒 太 陽 的 恩 賜 是 內 心 的 光 芒



[慈心華德福幼兒園簡訊第10期]

2006年11月發行

TEL/ 03-9585188

FAX/ 03-9587802

E- mail/ W9585188@yahoo.com.tw

地址/宜蘭縣冬山鄉永興路二段273巷1號 (269)