

琉璃光身心灵整体健康丛书（10）

听素宝宝的妈妈怎么说
（下）

赠阅

诚挚的感谢

琉璃光素宝宝的妈妈
愿意和大家分享
他们的育儿心得

愿所有的父母和孩子
都能身心健康快乐！

这本小册子的资料摘自
《琉璃光养生世界》杂志。

听素宝宝的妈妈怎么说（下）

<u>目录</u>	<u>页数</u>
1. 快乐上学去	5
2. 七岁以前都在玩（上）	18
3. 七岁以前都在玩（下）	33
4. 收与放的韵律	52
5. 未出世胎儿的秘密生命（上）	66
6. 未出世胎儿的秘密生命（下）	74
7. 迎接新生儿—印度医学观	85

快乐上学去

谢美芳

大儿子永为在小学之前都是在家中「自学」没有上过幼稚园，选择自学的原因是因为找不到和我们理念相同的学校。在美国，一般的学校在幼稚园即开始教英文字母，甚至于开始认单字，但外子和我都相信在一年级之前应该注重孩子身体的发育，太早用脑学习课业对幼儿的健康并不是件好事，所以儿子就这样和我在家里度过了几年。一年级永为在邻居的推荐下进入一所离家较远的公立学校，学校的导师相当负责，也很关心学生，教学是传统式的上课。虽然永为对学校的教材学的津津有味，但我们都觉得他在学校体能方面的训练太少，在一天专注的学习下来，我们可以感觉到他下课后神经紧绷，用脑过度。于是我们便希望他能够有一个学习环境是用身体力行来学习而不是仅用脑学

习，于是便发现了本地的一所符合这样理念的小学校「欧卡学校」（Orca School），便决定让他转学试试看。

欧卡学校的创校人罗亨·海灵顿先生原本是公立学校的老师。由于觉得传统式的教学和他的理念不合，在接触到理念相合的华德福教育后，他便接受华德福学校教育训练，成为了一位华德福老师。在他创办欧卡学校之前，曾在圣塔芭芭拉华德福学校教书，因为举办夏令营深获好评，在几位家长的支持下创立了欧卡学校。海灵顿先生热爱户外运动，尤其是海洋运动，校名欧卡（Orca）即是杀人鲸的意思。而这个学校最大的特色即是融合了相当大量的户外运动于平日的教学中，学生每周有三个下午是在户外运动—冬天爬山、骑脚踏车，夏天则大部分是到海边玩水、冲浪、划独

木舟，如此上课，真是不辜负圣塔芭芭拉这个依山傍水的城市。

欧卡学校是一所小学校，全校目前只有十八个学生，分别是二、三、四年级，采混龄上课方式，大部分的课程所有的学生一起上，部分课程如数学、语文则依学生程度分班上课，并不是依年级来分，学生可以依自己的进度来学习。虽然只有 18 个学生，但老师却不少，计有海灵顿先生及大卫二位专任老师，另有一位西班牙文老师，一位音乐老师，一位美术老师，及一位手工艺老师，很多课是分小组上课，学生可以受到充分的照顾。

学校的教学理念以华德福式教学为主干，再加上学校自己的特色。每天早上 8 点 30 分，学生在教室外排成一列，海灵顿先生及大卫则在教室门口和每位同学握手，互道早安，欢迎学

生的到来。每天都是以音乐开始一天的课程，资深的音乐老师约翰是老师也是家长，他的音乐课多采多姿，唱歌时会加上肢体动作，训练孩子的左右脑平衡。孩子们也有机会学笛子（recorder）及木琴（xylophone），孩子模仿老师的指法，并不直接教五线谱，以训练小孩的听力为先。约翰更是将简单的歌曲变调成蓝调歌曲，让歌曲更活泼生动，也让孩子们感受到同一首歌，不同演唱方式所产生的不同感受。有时会有特约舞蹈老师来教孩子们跳舞。每一季孩子们会有一个作品发表会，我每每讶异于孩子们表演的多元化，也感受到这每天短短 30 分钟的音乐课对他们的影响。

上完音乐课，在正式上课前会有一个小小的仪式。老师在学期初为每位学生量身打造写生日诗句（**Birthday Verse**）。每个学生的出生日是星期

几，便在每周当天背诵自己的生日诗句，如果生日为周末，则分别在周一或周五背诵。在这仪式中，所有的学生及老师围成一个圈圈，老师点了蜡烛，将它交给第一位在今天需背诵的学生，他 / 她说完了，便将蜡烛交给下一位学生，直到所有当日需背诵的学生说完为止，整个仪式简短而庄严。

。

接下来从 9:10 到 10:30 便是主课程时段，主课程的主题一个月换一次，而其他的课程内容也都尽量配合主课程的主题内容。例如：开学第一个月的主题是学习美国原住民历史，上主课程时，老师讲一些有关原住民的故事，同学们先将故事的内容绘下，再依自己的程度将故事内容记录在自己专属的主课程簿上（一本约一英尺 x 一.五英尺的空白大本子）。在这一个月音乐课便学习一些原住民的歌曲

及舞蹈，而美术课则画一些相关的画，手工艺课则用草编织垫子，并用树枝、麻布做出原住民住屋的模型。而另外一个主题课是建造，这时上主题课时，便由西班牙文老师分组带同学进厨房煮料理，学生们必须先将材料、使用的餐具及步骤用西班牙文记录在主课程簿子上，下厨时，老师用西班牙文和学生对话，而煮出的成品更是全班一起分享。手工艺课同学们开始学打毛线，成品是装笛子的套子。学校上课并没有课本，学生在自己的主课程簿子上记录下自己的学习，到了期末，这一本本自己精心制作的簿子便是学习过程最好的见证。在每一堂课的最后，老师学生都会围成一圈，背诵专属这一堂课的诗句来正式结束这堂课。

10:30-11:00 下课，11:00-12:00 是另一堂课，上课的内容随着主课程的不同而调整，有时上数学，有时上西班牙文，数学是依程度分小组来上。孩子们和程度相仿的同学一起学习，学习较快的学生老师给予较难的问题，学习较慢的也得到适度的调整。

下午则是才艺课和户外教学，周二是美术课，周三在附近的公园绿地上做团体游戏，周四手工艺课，周一和周五则视季节而定。夏天在海边玩浮板、冲浪、划独木舟，冬天则是爬山、骑脚踏车，孩子们经过早上的脑力激荡，下午换一种动态学习的方式，让他们的精力得以宣泄。学校鼓励家长当义工，在课堂中帮忙。而下午的课正是需要人手的时候，我和另一位妈妈固定在周二的美术课帮忙，另外一位父亲和祖父则固定在周四教孩子们做木工。周一和周五的户外活

动更是不缺人手，只见爸爸妈妈们不是和孩子们一起下水玩，就是带他们骑脚踏车，划独木舟时更是一舟一个大人护航，兄弟姊妹也来参加好不热闹。固定在学校帮忙让我更了解每一位小朋友的个性，也和他们建立了友谊。

除了正式的课程外，还会安排一些和社区相关的活动。到戏院去看适合他们年纪的舞台剧，到有机农场帮忙一整天，让他们学会了不同的植物有不同的栽种及收成的方法。如果山上下雪，更是全校停课一天，上山去玩雪玩个痛快。因为学校小，机动性高，要做如此的安排很容易，孩子们也有更多的生活体验。功课方面，内容是五花八门，帮忙家事、自己准备午餐、照顾宠物等都算是功课。学术性的功课则是一周发一次，内容常和户外教学有关。例如去农场帮忙时，数

学功课是计算全部学生种了多少菜苗等。出去划独木舟，功课则是计算大家划了多少哩等。这样子的功课生动有趣，孩子较能联想，做功课的意愿也相对提高了。

每季的教学成果展则是分享成果的好时候，看到每个孩子的主课程簿，同样的教材每个孩子的成果却是如此的不同。墙上展示的是他们的美术作品。而他们精心排练的歌舞演出更是叫好又叫座，常常逗的在场的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、兄弟姐妹笑的不亦乐乎。期末的舞台剧演出则是重头戏，学生们在一个月前开始演练，每一个人都扮演四、五种不同的角色。举凡背景音乐、口白、戏剧的表演，均由学生们包办，那一个月孩子们紧罗密鼓的排练，美术课则是自己动手做道具及布景。正式演出时，观众们盛装前往观赏，孩子们更是卖力的演

出，看到他们天真又不加掩饰的表演，不禁令人会心一笑。对于我们这一群非常有包容力的观众而言，怎样演都是最好的。表演结束，孩子们邀请观众一起和他们跳剧中的团体舞，加上现场会乐器的爸爸们事先排练好的伴奏，真是将气氛带到最高点。

紧张的舞台剧一结束，接下来的一周便是精采的圣塔克鲁斯无人岛露营，这为期五天的露营是欧卡学校的传统。以往欧卡学校的学生年龄群较大，到无人岛露营是训练他们独立的能力。而今年的学生年纪较小，大部分都有父母陪着。没有露营过的我也在永为的要求下硬着头皮带着四岁的永行同行。圣塔克鲁斯岛离圣塔芭芭拉市须坐二个半小时的船，是一个无人岛，偶尔有公园管理员驻防。岛上没有电，营区只有一个水龙头，厕所是茅坑式，对于生活在天堂的现代人

真是一大考验。但也正因为如此，岛上的景观得以保持原来的面貌，而在那儿，大家也得以真正的放松。在岛上我们浮潜、划独木舟、搭乘快艇，二个孩子也走完了三．五英哩的山径。老师、学生、家长们 24 小时的相处在一起，像是一大家人一起生活，家长轮流煮饭，孩子们则清洗碗盘，晚上的营火晚会只见每个爸爸都带了乐器，唱歌、说故事、猜谜语、看星星，其乐融融。孩子们整天玩的不见人影，我们也不必担心，家长们也因为朝夕相处，而更认识对方，五天下来，大家都舍不得离开这人间仙境，在回家的船上，一只座头鲸为我们表演了 20 分钟，也为这趟旅行写下了完美的句点。

一年的欧卡生涯，我们全家收获不少，永为变得较活泼开朗，我们也因为欧卡而有机会体验到许多不同的经

历，进而改变了我的生活态度。对于这一切，我心中充满了感激。感激所有的老师对学生的付出，他们不仅希望学生学到东西，更是用心的确保学习的过程是生动有趣的。感激海灵顿先生和年轻的大卫二位专任老师，海灵顿先生有如慈祥的父亲，慈爱又不失威严。大卫则像是一位大哥哥，风趣又有耐心，他们完美的组合，带领着这一群小欧卡东征西讨，让他们享有最大的自由又不失纪律。感激所有的小欧卡，他们每个人的特质为学校生活增色不少，一年下来，他们和睦相处，做事情同心协力的态度也令人动容。感激所有的家长为学校的付出，而大部分家长对孩子的教育有着相似的理念也是促成学校能像大家庭一样融洽相处的重要因素。就像其中的一位爸爸说的「我希望自己的孩子能快乐的上学，所以我送他来欧卡学校」。

最后仅以欧卡学校每天覆诵的一首诗
句送给每一个小朋友：

We are the stars that sing
We sing with our light
We are the birds of fire
We fly across the heavens
Our light is a star

我们是会唱歌的星星
我们用生命之光来唱
我们是火焰所生的鸟
我们飞越众多的天国
我们的光明就是星星

七岁以前都在「玩」--上

曾紫玉

在人智学的理念里，小孩成长的第一阶段，也就是从零到七岁或是换牙之前，非常重视让小孩「玩」，与时下偏重小小孩许多智识上的学习大相径庭。但是这个「玩」的个中学问又很不一样，怎样才能提供小孩适切地玩，玩出健全的身心灵呢？

琉璃光杂志早从 1998 年就连续刊了几年史丹勒博士所讲述的「儿童教学」，让我从中了解人智学是如何全面地照顾一个孩童的身心灵，自己的小孩有幸进了华德福幼稚园「玩」，也让我得以一窥学校带引小朋友的方式。那么对家长来说，在家中要怎么玩呢？与其说一天都在玩，更贴切的

说法是一如何安排小朋友一天的作息。

希望在我观察华德福学校与一些自己的经验可以提供您一点参考。

收与放的韵律

韵律是华德福教育中一再强调的一点，这个生活韵律就像呼吸一样，一吸一吐，一收一放，有了韵律的生活，父母带小孩会觉得轻松很多，减少状况的发生，也让小孩从中养成好习惯。在学校里先是在户外玩耍，也是等所有的小朋友到校，进教室后也许上画画课，画完后是自由游戏时间，之后坐下喝点水，然后围个圈圈做唱游，接下来是点心时间.....。从中您可以很明显看到这一收一放的韵律，老师还特别安插「喝水时间」到这规律中，让小朋友都坐下来补充水分，我觉得非常用心。我们也学习将家中生活的点滴安排成这种一收一放

的韵律，这不仅让小孩学习到动静自如，也增强了他们的气体。

我认识一位琉璃光妈妈就将小孩的生活规律安排得非常好，每天都有固定的节奏，加上吃全有机（至少百分之九十九，连尿布都采用有机棉布），晚餐早早吃（也吃较少），孩子准时八点就寝。这孩子从小就睡得多、胃口惊人，当我请这位妈妈分享小孩生病的心得时，她对我说很抱歉，因为她家的小朋友从来不生病，真的要是小感冒，她也会不知所措。我觉得这才真是我们应该学习的榜样。

参与变换的过程，并强调手指或四肢的活动

华德福老师们不遗余力地让小孩看到物体的变换或转变，在四季变化中，教室会有不同摆设，反映出春夏秋冬的变迁或是迎接不同节日的庆典。对一般居家来说并不难做到，想想我们

在迎接新年时都会贴上春联、放鞭炮，端午节时会插艾草、包粽子，也就是让小孩的生活参与传统民俗节庆中。

在一般的课程中，老师让小朋友用手摇机将麦子磨成面粉、再把面粉做成面包，也教小朋友如何将毛线搓或是编成绳子，还有玩沙、捏蜂蜡、缝东西、种花等等都是让小孩体会参与一种从无到有的变换过程，也都让小朋友的手指头动起来。

老师利用唱游时间，边唱边带着小朋友动起每根手指头，这些都是刻意安排的课程设计。动动手有什么好处呢？当您让小孩运动他们细微的骨骼与肌肉（特别是手上的），会刺激脑细胞的发展，研究亦发现手指笨拙的小孩在算数测验中出的错较多。我们必须要注意到市面上有许多玩具是减少小孩手指的活动的，最糟的莫过于

那些按键玩具，事实上这些玩具最早是设计给那些残障人玩的，而现在竟大行其道。我们必须让小孩的手指头动起来，像是把黏土捏成小鸟等，发挥其想像空间，而不是拿个小鸟的模子直接把黏土印成小鸟的形状，换牙以后的手指头比较适合玩使用工具型的玩具。

天然的材料

一进到华德福学校，就可以感受到身在其中的滋养。视觉所触及都是雅致美丽的布置，所用的材料也都是尽可能纯天然的，让我有种冲动想把家里也变成这样。

在教室里的自由玩乐时间提供了许多道具或玩具，诸如：大小玻璃石头、积木用木块（比较多圆滑的形状）、橡树种子、贝壳、木制玩偶或布偶、木制、金属或瓷器扮家家道具（碗盘

杯子、叉子汤匙）、一些毯子或丝布、小背包或袋子、各种装扮服饰：公主、武士、巫婆帽等、大的道具有架子（方便搬动、可以两个架子盖一块布变成一个小屋）、木马、摇船（翻过来又成小拱梯）等等。

户外一般都有木制沙箱、荡秋千等，也鼓励爬树、跑跳，任何简单的天然物，几截木干就可以让小孩发挥他们潜藏的创造力。

学校点的蜡烛是天然蜂蜡，小孩捏的是蜂蜡黏土，缝小精灵的填充物是天然羊毛，吃的点心都是当天准备的有机食品，或是前一天面包课大家一起揉的面包。这些天然材料所费不赀，但是也可看到校方的用心，希望小孩从小就接触天然的材料，不让过度艳丽的人工色彩、或是死硬塑胶玩具扭曲了小小的心灵世界。

真实生活的学习

用餐时间大家坐定后，老师带唱一首感恩歌，然后点两位小朋友来帮忙，老师打饭倒水，两位小朋友帮着端饭碗和水杯到每个小朋友面前。吃完的小朋友要将自己的饭碗、水杯拿到放置一旁的大铁盆里，如有剩饭则自己倒在馊水桶中。在另一个华德福学校里，用餐完小朋友则要帮忙清桌子，甚至洗碗，老师让小朋友们学习帮忙，回到家后小孩也更懂得要帮忙。

值得一提的是，这里所有的小朋友用的都是瓷碗和玻璃杯，但发生打破碗或杯子的情况少之又少。这与只用塑胶杯盘或免洗餐具的幼稚园相比，感觉真不是「温馨」两个字就可以形容的。

我因为老是有许多自己想做的事，所以每每小孩一睡觉，我就只做自己的事（特别是需用电脑的事），尽可能所有的家事都等到小朋友醒来之后一起做，反正一天都得和小孩一起过，那么就让孩子陪我玩一会儿，我陪小孩玩一会儿。事实上这么做反而符合人智学教育理念，让孩子可以从真实的生活里模仿学习。

从小小孩会站开始，就扒在洗碗槽边「见习」，要想切菜，我就给一把不利的小刀，真的切到了也没太大关系；早上要供香，我会先放好蜡烛，小朋友可以帮着点燃；要做馒头了，小孩可以帮着添面粉、加水.....，其实就是所有他们能力所及的小事。我的要求很简单，前几次就是「见习」，只能用看的，听我说明，唯一的规则是，我说不可以做的事做了就得下去，不让玩了（如不能拿刀向着

人、不能把面团故意丢在地上），很快小孩都学会怎样才有机会跟大人一起玩。

我向来不太担心一般大人会担心小孩做的事，像是用刀、点火、拿针线，只是教他们如何避开危险，他们从来也没有真的因此受伤过。当然我的忍受度也很宽，就是小孩在菜园抓土吃我也不在意，我知道小孩吃过一次就知道不好吃了，何必百般禁止（小小小孩刚开始就是以舌头做他们的感觉器官，所以什么都往嘴里放）。

「吃」是我家很重要的一环，因为人在国外，中式健康素食不多，全麦有机食品又贵，为了确保家中吃的品质，只好尽量自己种、自己做。小孩几乎每天都跟着我去菜园，每星期都有机会跟着我做各种馒头、花卷、面包等，做果冻、仙草、冰淇淋等点心更是小朋友的最爱，也知道不帮忙就

没得吃。一位邻居太太总是趁小孩去睡觉时赶着做馒头，因为她嫌小孩笨手笨脚、妨碍她做事，所以她的小孩从来没事做，也不会做事。反观我家的小孩跟着我做各种家事，老大两岁大就会帮着我水饺皮了。这使我想到孔子说自己：「吾少小家贫，故多能鄙事。」也许孔子就是因为多能鄙事，所以才有之后的成就吧！

陪小小孩玩

小孩两岁时，开始多一些陪小孩玩的部分。陪小孩玩的前提是：找一些自己也觉得好玩或是有正面意义的事。

我们常常利用回收的纸类来玩，可以用打孔机打洞、用线穿制小书、也可以拿来涂鸦、黏纸段、折纸、做卡片。我常常觉得教小孩一些劳作很值

得，因为他们很喜欢剪剪贴贴，一旦学会就会自己玩起来。

有一回我选一些有趣的中国儿歌打印出来，在回收的杂志上选有关的图案，让小孩剪贴，做出一本属于自己的中国儿歌本，这时的她才三岁。也因为小孩自己贴图案，所以念到哪首儿歌她都指得出来，小孩的成就感可想而知。

看到小孩班上的同学都「流行」提藤编篮子装便当上学，心里很向往这种复古情怀，家中的篮子也就越变越多，大半给小孩装玩具用，有时带着小孩提着小篮在公园里捡一些可爱的材料回家（当劳作预备用品），像是松鼠啃过的核桃（当玩具）或是收集大树种籽（做沙包的填充料）。捡了枫叶的种子从楼上抛下来让小孩看螺旋桨般飞落的自然神妙，也可以拿来贴在纸上作小鸟。以前宿舍前有一颗

肥皂树，我们会去收集掉下来的肥皂球回家泡水做天然肥皂水，给小孩洗尿布用。小孩要散步，我们就绕附近一圈顺便捡垃圾，让他们学习从小培福。我常常觉得很巧，如果看到垃圾想捡，就会正好有塑胶袋躺在路旁作现成的垃圾袋，所以都不用怕垃圾捡得满手拿不了。

社区妈妈

我与社区的几个妈妈们组成了一个非正式的聚会，刚开始是因为我送一些琉璃光杂志给这些妈妈，有的妈妈对吃素产生兴趣了，有的妈妈因为怀孕见了肉就恶心，前来借食谱，所以我就出个主意说，来我家一起给小孩上烹饪课吧！从此每周三我们就一起带着小孩揉面团，做面包、做披萨等（妈妈们轮流出点子），孩子一起玩面团、妈妈们陪着做，也交换日常心得，再准备个蔬菜汤，烤面包的时

间，孩子一起在外头玩，等面包烤好了，就一起吃自己做的各种动物造型面包、喝汤。平时不爱吃饭菜的孩子胃口都好极了。

我一向很保护小孩，极力排除各种外来污染，所以小孩没有电视可看，没有垃圾食物可吃。刚开始对于附近的邻居我也很少往来，因为发现小孩子一聚在一起，就会有好心的阿姨出来发糖果。社区里常办小孩的活动，许多妈妈都送小孩去，好让自己轻松一下，我家向来不参加，因为活动中为小孩准备的点心是我家的违禁品，不给吃又怕小孩心理不平衡，担心小孩学一些坏榜样回来。后来这些妈妈小孩的聚会产生了很正面的意义。一方面，由于杂志的关系，妈妈们有共识，一起学习用健康的材料，一方面，让小孩实际动手玩，小孩高兴，大人也可以分享带孩子的心得，我也因此学到许多。

有社区妈妈的组成，往往可以集思广益。一次端午节大伙就出主意，我说让小孩子们一起缝个真的有避邪效果的香包（注一），有的妈妈教孩子们折纸做端午节挂饰，有的帮忙给小孩绑五彩线在手腕上避邪等等，妈妈们则一起包粽子。孩子们有吃有玩，这真是个令人难忘的端午节。

这个学校社区妈妈的聚会，因为大伙毕业搬走而曲终人散，我也搬到新的环境。要想维护小孩的成长环境确实不容易，小孩去到新邻居家就学小姊妹涂指甲油，回家后就拿蜡笔涂指甲；同学家长找我家小孩去她家玩，我得先跟她解释我家不给小孩电视看、垃圾食物吃，如果只给小孩水果当作点心就可以去，但是我万万没想到她家的小孩是芭比娃娃迷，后来我还得向这小孩解释，我其实是很努力

地让小孩不接触这种玩具，请她谅解，不要再带芭比娃娃到我家来。

我想每位家长都一样，都想给小孩找到完美玩伴，让他们在滋养的环境下玩乐，又学到好的行为模式，这时候能不能找到有共识的家长就特别重要了。我与几位琉璃光妈妈们接触，知道大部分妈妈都希望可以就近找到同样理念的同伴，特别是新手「奶」妈或在小孩生病时都很需要朋友支持或经验的传授，如果能有琉璃光社区妈妈的聚会就更好了。在此我愿意权充发起人，如果您想认识您当地的琉璃光妈妈们，不论世界各处请与我联络，也许您会发现她们就在不远的地方哦！

联络方式：传真美国 1-425-940-2044
电子邮件：rt2209@yahoo.com

注一：香包内材料：混合等量海盐、

沙、肉桂粉、纯化硫磺粉（sublimed sulphur powder）。装小袋置床边或挂车内等可避邪、保护个人。（参考 "How to counteract environmental poisons", Hanna Kroeger publications, ISBN: 1-883713-15-3）

七岁以前都在「玩」--下

陈滢 曾紫玉

缝纫与布偶戏

在华德福学校里男生女生都要学习做裁缝、打毛线。初开始时我给小孩一小块布让她随意缝，等到稍微会控制针线时，就让小孩缝沙包（里面装捡来的树种或过期的豆子），慢慢再增加其他的，像是缝布袋、布偶（小精灵、小老鼠等）、仙女棒等，这些之后都变成是小孩的玩具。我本来也很难想像，原来一个可以缩口的小布袋就可以让小孩玩个半天。

如果您要给小孩缝娃娃，您可以参考华德福学校里的布娃娃，他们常常没有五官，或是只有一双简单的眼睛，因为这可激发孩子的想像力，娃娃可以随着孩童的心情而有不同的面貌。给小小孩缝的东西一定要简单，可以很快就看到成果的，也可以常常重复，稍微复杂或是费时的工对大人来说没差多少，但是对小朋友来说却会扼杀他们的兴致。我们两年前就开始缝一只青蛙，青蛙背上是个钮扣作装饰，用两个小木球作眼睛，最后布边只剩一小半，缝合就完工了，但是一直就是做不完，小孩宁愿缝点别的。我常常想让小孩学些新的或更困难的，这下可学到教训了。

一次我们找邻居小孩一起来缝，她妈妈因为担心她年纪太小会扎到手、或是让针掉地扎到脚，所以九岁的她才开始能碰针线，我的小孩当时四岁，

就已经很会缝了，然而有其他小孩的加入，孩子们缝的兴致也更高，这是可以提高小孩意愿的撇步。

与其他小孩的互动也让我学到珍贵的一课。我的小孩问我：为何某个姊姊缝东西只求快速，我原先不明白，只告诉自己的小孩要认真的缝，乱缝一气的作品没有保留的价值，后来与她的妈妈一起缝东西就真象大白了，因为她的妈妈就是只求速效，怎么快、怎么好。而这正是人智学上提醒我们的，大人的一言一行，小孩连您做事时的[心情]和[态度]也一并学到了。自此我也更加谨言慎行。

布偶戏一直是华德福学校的特色之一，老师用一些天然的材料当布景，小木头当山、松果做树、贝壳当船，一条蓝丝巾就是门前的小河。当竖琴的音声响起，盖住布景的丝布被揭开，老师带着布偶话说从前。这可是

声光过度刺激的卡通或电影所没有的镇静与疗愈效果。所以如果您累积了一些小布偶后，就可以在家里演戏给小孩看，小孩很快也学会自导自演。有妈妈们与我分享自己在家里演戏给小孩看，小孩有多么欢喜，母子间的互动变得更好。

捏蜂蜡

我自从与小孩一起玩捏蜂蜡，就觉得特别好玩，蜂蜡在手心的温热中会越来越软，一方面不似一般黏土黏手，还可以做得很细致，捏完的作品冷却了变硬、不会变形，可以展示起来，等下次再重新利用。唯一比较麻烦的是玩之前得稍微加热。不管是捏黏土或蜂蜡，我们常常找一个主题，也许是下午茶、也许是去菜园收菜，只要您开始捏一个茶壶或是一个竹篮，就可以引发小孩的想像空间，高高兴兴捏了起来，捏完还可以用这些作品玩

一场扮家家。小孩做黏土点心给我吃的时候，还不忘告诉我这是有机的、没有人工色素或添加物，我也假装吃得很安心。等不玩了，可以用一浅盘放置作品，留在玩具架上(可以买到不会干硬且颜色柔和的黏土)。

难道大人得一直陪着玩吗？也不尽然，初开始是带着小孩玩，很快他们就学会怎么玩，之后只要帮忙出些点子、起个头，小孩自己就乐在其中，这时您就渐渐可以放手了。

然而大人并非就掉头走人，这阶段的小孩还在族群意识中，并非独立自我的意识，需要大人在旁。学校的自由活动时间，老师不会陪着玩，但是都在可以观察到的范围，也许在扫地或打毛线，虽说是自由活动，但不是任其乱丢玩具或高声尖叫，老师在适当的时候随时提醒或引导活动的发展，在小孩进入争执之前就先化解危机。

在家中也一样，您可以在折衣服或挑菜时，如果小孩想加入您，就让他们一起帮忙，如果小孩兴趣缺缺，宁愿自己玩，那也很好，然而当他看到您在缝扣子或是在种菜，您已经是在丰富他的人生了。

说故事

在学校，小朋友们被歌声引导坐成一圈，老师的摇椅旁有一截木干作桌子，桌上盖着一块天然棉布，上有烛台、蜡烛、大火柴盒及一个熄火用的钟型罩子。小朋友坐好后，老师在她的头巾上插上一支大羽毛，擦亮了火柴，点一位小朋友来帮忙点蜡烛，故事讲完后又点一位小朋友帮忙熄蜡烛（这可是所有小朋友都在等待的差事）。这些固定的仪式像魔法般吸引住小朋友，也令我印象十分深刻。

给小小孩挑选故事有几项要点，一个是找讲完会有结局，而且是邪不胜正、美满结局的故事，而不是像连续剧还要等隔天再说的，这会让他们有安全感，故事的结局让他们有最后总是回到家的感觉。

另一点是避开妖魔鬼怪的故事。这阶段的小孩不会过滤，只是完全吸收您所给他的东西，任何五官所触及的，他都照单全收，所以还是选一些图片美好、故事情节正面的故事吧！我虽然一直很小心这方面，可是偶然一次留小孩在朋友家一个下午就毁了。朋友带着三个小孩讲妖怪的故事，讲完了让小孩一起玩，我家的小孩从来没听说过妖怪，另外两个年龄稍长的小孩则一直说服她真的有妖怪，从此我家的妖怪情节不断，小孩老是指着黑黑的地方告诉我有妖怪，让人伤透脑筋。另外有个办法，一个长辈告诉我

她从小就不怕鬼，她爸爸从一开始就教她是鬼怕人，因为人的额头会发光，鬼怕这个光。事实上也是，人怕鬼三分，鬼怕人七分。这使我想到了[先入为主]的观念很可以利用。

挑一些您自己很喜欢、有感触的寓言或童话故事。在您说自己有感觉的故事时，会带进您心灵的力量。

有时特意说一些没有图片的故事，也许是描述妈妈小时候发生的某件事，反而更能够扩展小孩的想像力。

另一点我曾分享过的，睡前故事因为伴着孩子进入梦乡，其实极具影响力，父母要特别留意故事的内容。

画画

从华德福幼稚园开始，小朋友就开始画水彩画，老师将图画纸先浸在水

中，稍微抹干后就让小朋友开始画，老师也一起画，但不是直接画一个实体的东西，反而像是随意的挥洒，小孩也模仿老师的画法。将纸浸湿的目的是让水彩画更为生动灵活。

史坦勒博士强调画图的教学不能从[画线]（drawing）开始而要由[涂色]（painting，用油彩或水彩的绘画）开始，要运用颜色或光与阴影。反观我们大人画画，往往先画一个轮廓，再在里头加东西，事实上这与我们对这个世界的观察是不同的，我们第一眼看到的应该是一个整体，而不是先看到一个轮廓（请参考琉璃光杂志 2005 年 2 月[儿童教学问答]）。想想一般给小朋友的著色本都是既定的轮廓或框框，只是让小孩学着如何小心不让色笔划超过格子，反而限制住孩子的想像空间与创意，还不如给他一张反面空白的回收纸作画。小孩总是以模

仿开始，有时小孩要我陪着画，我学着用块状的蜂蜡蜡笔(或将一般蜡笔的纸皮剥除)，画粗的或实体的线条，或整片整块的涂绘，或是用毛笔、水彩笔也行，试着以整体、利用深浅颜色(而非轮廓)做展现，混合的颜色会让图画更丰富、更有层次感。有时也可以故意没有目的地画，然后在画中慢慢发掘画出了什么。只要有开始，您会发现小孩可比我们会画得多了。

唱歌

学校里每个活动的始末都以歌声来作为串连，记得开学没多久，就听到家长告诉老师，小孩回家后跟妈妈讲话都变成是用唱的！这当然是模仿老师的结果，因为老师连呼唤小朋友的名字都像是用唱的。老师告诉我，他们平日固定唱的歌，是五音阶(Pentatonic scale, 缺 Mi 及 La)，因为这两个声调让旋律有终点、有开

始，五音阶的歌唱起来可以接续不断，像是永远唱不完，这种歌很适合这阶段的孩子，可以让他们重温入胎前灵性世界的老家。另一个妈妈们比较容易做到的是，小小孩发声的频率较高，所以妈妈唱歌时得配合小孩唱高一点的音调。

犹记几年前在华德福师范学校与那里的大孩子一同洗碗，他们都是很自然地边唱歌边做事。我因为自己很不会唱歌，又不想给小孩听机械性的歌声，所以家中常常没有任何旋律可听。一天朋友提醒我说，我家带小孩的做法都很[华德福]，就是歌声太少了。于是我也刻意的要求自己唱歌，特别是在揉面做面包、馒头时，总会记得[自动]唱起歌来，小孩初时会注意地听，后来就是大家一起唱，自己也因为刻意唱歌而变得轻松起来，家中气氛也完全不一样了，所以洗菜、

洗碗或是给孩子洗澡的时候也唱，不过目前仍仅限于小孩有参与的时候才会想起来要唱歌。

一位妈妈告诉我她常常带着小孩唱歌、跳舞，也用打击乐器来训练小小孩的听觉(如找宝藏游戏，小孩愈靠近宝藏地点，鼓声就愈紧凑)，我觉得很有创意。

亲近自然

每年春天一到，华德福老师们总要让小朋友自己种点东西，或是在花圃中栽种会开花的球茎，或是在小花盆中种些成长快速的小麦草，不过这对我家来说就是小巫见大巫了。因为我自己种菜，所以小孩打在胎里就与我一起在菜园玩，满了月就开始在菜园见习。小孩上幼稚园之前，有一次她问我上学的事，我告诉她菜园就是你的学校，菜园里某某小孩就是你的同

学。事实上也是，小孩每天参与，我移秧，她移秧，我收菜，她也收菜，加上有机菜园里生机盎然，小动物很多，爸爸是学动物的，有机会就教小孩观察动物的习性，也教小孩如何不伤害到小动物。小孩难免想触摸小动物，我则教小孩用宇宙性语言「Om Mani Padme Hum」跟动物沟通，告诉孩子这么做，也许有一天就可以跟白雪公主一样，所有的动物都会主动亲近你，也借此让有缘的动物们种点善根。

有朋友跟我分享，每每带孩子去到大自然的环境中，孩子自己就可以玩得很久，爸妈也轻松。我们虽然老是住在城市里，没有太多机会到海边或森林里，但我总是抓住各种机会提醒小孩，像是路边开放的花朵好香，我会去闻闻看；阴暗墙面上总有绿油油的蕨类，我会伸手去摸摸看，听到小鸟

的叫声会停下来问小孩它在说什么？
当我自己发现自然，小孩也会跟从。

玩的纷争

换牙以前的小朋友尚无法深思熟虑，至少要等到五岁才开始渐渐有是非的概念。只是用口头教育小孩，告诉他们道理，往往事倍功半。一个有效的做法是用肢体动作的示范加上您对事情的描述，让孩子[感觉]到您所说的。譬如您要他轻声关门，与其喊十遍[关门小声点！]还不如带着他的手轻轻地合上门，告诉他关门要这样关...。一个小孩被孤立无法加入另外两个小孩，通常一起的小孩会说我们要自己玩，那么您就可以告诉他们游戏规则是不一起玩就通通分开玩，把三个小孩分开，让大家都各玩各的，直到他们愿意一起玩为止。当他们亲身

体会或感觉到被孤立并不好玩时，通常不用太久小孩就都一起玩了。抢玩具的情形发生了，如果无法一起玩，通常就请小孩轮流玩，再要抢来抢去，这玩具就会被束之高阁。当小孩学到抢来抢去就会都没得玩，下次就会想到用更好的方式一起玩。

收拾玩具

我常常看到现代小孩一个收玩具的方法就是把所有的玩具一股脑地丢在一个大箱子中，在华德福教育中可以看到很大的不同。在自由玩乐时间过后，老师的收拾歌声响起，小朋友们都知道游戏时间结束，大家就开始帮忙将所有的东西归位，对一些较被动的小孩，老师会将玩具放在他手上，告诉他说：娃娃完累了，你可不可以带她回床上休息？老师唱个「跳」儿歌，陪孩子们将散了一地的贝壳、核

桃、玻璃石头等玩具们分类，跳回属于它们自己的篮子里。

往往小孩三、四岁时，父母就以为他们够大可以自己收拾玩具了，其实不然，带着小孩一同收拾玩具是需要的，要记得这个阶段的小孩很需要肢体动作的带引。一些妈妈在带小朋友玩的规则是，玩完一种玩具，得先收拾好才让玩下一种玩具，这么做的好处是家里可以比较不乱，但也有专家指出，在小孩自由发挥想像空间的玩乐中，不宜打断这创意之流，他也许一下骑一骑木马，一下忙着装小石头在布袋里，一下又给自己腰上绑根绳子要你带猫去散步，我们大人哪里知道这小小脑袋瓜子正在建构些什么，何妨在稍晚时安排一个固定的时段，带着小朋友一起让玩具王国的成员各自回到休息的位置。

一个玩具架是很方便的做法，让玩具们有属于它们自己的位子，也许看起来不是那么整齐，但是可以用一块布帘盖住。如果玩具架放不下了，可以让小孩想一想，是不是玩具太多了，照顾不了，也许将一些不再玩的玩具送给会照顾它们的人。

我一直很怕别人送小孩玩具，特别是一些我不鼓励小孩玩的东西，最好的情形是孩子还没看到以前就消失了，小孩知道这是他的礼物就只好让他玩一玩，一阵子过后就悄悄放在最不显眼的地方，小孩没看到常常也忘了，就是想起来也不会发现是被妈妈丢了。我觉得事前的把关比较重要，也许在小孩生日的邀请函上就先注明：谢绝塑胶制或是电动玩具，欢迎二手天然玩具。

前车之鉴

人智学的儿童教学有太多需要我们努力学习的，在实行上我自己也有做得不好或不对的地方，像是在我知道着色本与激发小孩创作力背道而驰时，我家小朋友早已是著色好手；虽然我知道不应该去启发这阶段儿童的智识力，也将读和写延到小孩换牙以后，但是却没意识到，平时给小孩玩的一些玩具其实就是鼓励他们专注在脑部活动，如拼图、扑克牌等，甚至还找机会要小孩以倒堆的顺序来记忆事情以增强气体（虽然这也是人智学教的，但却不适合这阶段的小孩），我们应该让这阶段的小孩多从事一些可以运用他们的整个身体或四肢的活

动，而不要让小孩多用脑。也许您和我一样，偶尔也有感到为时已晚之憾，毕竟我们都是养孩子的过程中不断地学习，重点是接下来我们如何让孩童的玩回归正途，也希望在分享经验的同时，让后人得以不重蹈覆辙。

以下文章是请陈滢妈妈捉刀，补充我所写不足的部分。如果您也想将人智学的智慧运用在小孩的生活上，我这里所能纳入的内容实在太有限，请您一定要回顾以往琉璃光杂志所刊出的相关文章(1998至2004年)或是华德福教育相关书籍。期许所有的小朋友都能开开心心过「玩」童年。

收与放的韵律

陈滢

祥儿上幼稚园时，到校后先在游戏场玩约半小时后，才由老师带回教室。如果遇到下雨天，老师就带着孩子们穿上雨衣雨鞋，到外面雨中漫步，体验老天爷的甘露。家长们准备一套干净的衣服放在教室，衣服湿了就换掉。这样一早先玩才回教室的生活韵律与别的学校不太一样，但是孩子们下一个活动却异常安静，精神比较放松、集中。这个作息在星期一的早上尤其管用，因为孩子们经过周末假期回到学校，精神及心理还没调过来，

旺盛的精力使他们无法安静下来做活动。如果先让他们玩个半小时再回到教室，他们的精力已消耗了一些，不安分地动来动去的情形便得到改善。

自祥儿上学后，从学校学到餐前礼仪，便把家里当作他现学现卖的实验场。从摆碗筷到餐前祈祷歌、祝福语或口诀，他都会带领。持续了三、四年，直到现在遇有特殊场合，还是由他摆碗盘，带祈祷歌。

老师在安排收拾的活动时，也有一套，她知道那个孩子喜欢收拾那个部分，有时她会要求几个孩子搬一个大的东西或家具。在我看来，没有什么他们小孩搬不了的，老师总有办法让他们把家具、地毯、大树桩等挪到适当的位置。孩子们对于自己能完成工作非常自豪，变得很有自信。这套绝对可以在家里如法炮制，依孩子的年龄分派难度不一的工作，让他们出点

力气，给点夸奖比任何物质的奖赏还珍贵。

仪式

祥儿在幼稚园的画画课有如一场宁静神圣的仪式。首先家长将画纸浸在水中，再为孩子们准备红、蓝、黄三色颜料及水杯。大约 20 分钟后，将画纸自水中拿出来，平铺在画板上，以手抹去多余的水分，放在每个小座位前。此时老师带着小朋友刚刚从游戏场散步回来。

等孩子们坐定后，家长交个老师一只画笔。老师坐下来后，眼观四方，徐徐地说出一个故事，手上的笔跟着故事开展出色彩生动的画面。比如：一座花园、小房子、树叶、彩虹或是简单的一片天空。此时的孩子们手上没

有画笔，只能听和看老师画。等到老师如诗歌慢吟后，家长才将画笔一个个交到小朋友的手中。此刻无声，只有孩子们轻沾颜料染上画纸，将他的心眼所见到的形象及颜色呈现出来。整个过程安详平和，让我非常向往。这是不是一场神圣的仪式？

祥祥的生日到来之时，我们带着做好的或买好小蛋糕（也可以加上小礼物），带五或六根蜡烛（以小孩年龄为定）到校。等孩子们都到齐后，老师带着家长和小朋友坐好一圈特别围起来的地方，中间是一个特别布置的小桌子，点缀着颜色淡雅的丝巾，一座以树枝雕成的烛台放在中间。老师将祥儿披上披肩，戴上皇冠，领他坐在我们旁边。

接下来，老师开始说起一个神秘的故事，大概是说某年的某日，有一位妈妈挺着肚子辛苦地走在路上，她走累

了坐下来休息。此时几位小天使围过来保护妈妈，因为有一位小天使要来投胎了。当小天使出来时，老师点上一根蜡烛问妈妈，他如何啊？妈妈就述说祥儿出生时的情形。老师点上第二根蜡烛又问父母，第一年如何？妈妈又开始说祥儿什么时候会坐会爬，有什么趣事。然后第三根蜡烛，第四根蜡烛，一直问到最近这一年，故事也一段段增加。最后老师说一些祝福的话，介绍祥儿这个小天使给大家，并送给他一份老师亲手做的礼物，小朋友们将画的生日卡或礼物送给祥儿。然后，祥儿便将小礼物一个一个送给小朋友，他们之间互相道谢，最后以祝福长寿的生日歌结束这个别开生面的生日仪式。蛋糕则在点心时间才享用。没有喧哗及凡俗的生日快乐歌来派对，而用温馨的仪式祝福一个珍贵的生命到来。华德福学校非常注重仪式。举凡画画、点心时间、故事

时间、庆生会、节庆等场合就会有不同的仪式举行(每个老师也有不同的做法)。它是非宗教的,比较像人与自然宇宙的情感交流及对话。古老传承的习俗也是这么地流传下来的。

藉由仪式的展现,孩子们学会对大自然及自己的尊重,对所从事的活动产生一种神圣感、使命感,而且会比较专心与用心。

玩伴日 (Playdate)

一个小孩或兄弟姐妹年龄差距很大的家庭,很需要和小朋友玩,这也是祥儿上学最大的动机。由于我们住得离学校较远,上下学尽量和附近小朋友通车,孩子们自然玩在一起。有时会和妈妈互相代看孩子一两个小时,对七岁以下的孩子时间长度刚好,不会太累。有时放学后带一位或两位班上的孩子回来,先将他们喂饱(最好事先问清楚小孩的饮食习惯、过敏问题

等），陪他们聊聊；然后准备一两个活动，比如：折纸、缝小人（GNOME）或布偶、圣诞树等；做蜂蜡、黏土等。室外活动则有找宝藏、摘果子、爬树、捡石头、树枝等；最后以下午茶结束美好时光。当孩子大一点时，则会自己玩。

我们大约每个月以祥儿的表现安排一次，所以他对午后的约会玩伴非常期盼。刚开始，我们先观察家长与他们沟通，然后找一个与他气质相近的孩子。结果发现如果家长容易沟通谈得来，通常小孩子们也会玩在一块（由此可见家庭教育及家长的身教影响孩子有多深）。

等祥儿升上小一时，玩伴日转入另一个阶段，我会和住得近的家长互带小孩一个下午，让我们有多余的时间作事情。这真是让小孩及大人都能拓展社交的好方法。

社交

华德福的教育非常注重孩子的社交活动。早上到校在游戏场玩就是社交能力建立的开始，主题活动之后的游戏时间和平时的 Play date 都可以帮助小孩建立友谊。

一起玩难免会遇到争执或矛盾的时候，老师会听两方或三方的说词，通常是要求他们自行解决。小小孩争的多与玩具有关，比如：谁玩得太久了；谁不让谁玩；谁与谁霸占某地等等。

老师会让大家轮流玩，或让小孩去做别的事情。如果无法解决，老师便将引起争执的东西收起来，轻声细语的说：「东西我暂时代管，等会儿再玩。」小孩看没有东西，也就不吵了，他们会找其他的事做。如果碰到

打架、撞倒人的问题，老师会告诉小孩他的行为让另一个小孩很难过，他要说道歉；甚至直接拿起孩子的手轻放在对方的身上，说：「Gentle, gentle（轻轻的，轻轻的。）」小孩很快就知道他的力道要轻柔，或他的作法不对，他马上会道歉。

以前在家碰到类似的情形，我会威胁他们，如果再吵架就不准玩。虽然做到尽量公平处理，但是语气仍有改进的空间。有一天忽然发现孩子也用同样的语气跟我讲话，才恍然大悟自己的身教做了不好的示范。从老师身上我学到对小孩，不同年龄有不同的态度，但是都应该以正面、温柔、理性平和的态度来对待，而不是动辄威胁、强迫，好像建立了自己的权威地位（其实没有）。

了解孩子的态度自己做了改变后，发现他也会跟着转变。比如：经过一天

下来，孩子忽然脾气变大，用餐时挑三捡四，挑剔到家，而且顶嘴不服管教。这时我知道他累了，情绪控制不了了。此时最好的作法也许是让他下桌，先休息一阵子，反正在生气时进餐会引起严重的消化不良，不如等到休息好了，再牵着他的手上桌吃饭，或做功课，道理也比较听得进去。我在情绪管理上有时 EQ 也不好，造成僵局，往往伤了小孩或别人而不自知，有一天看到孩子也喋喋不休，简直是自己的翻版，赶快自己反省，决定要改过自新，以绝后患。

另一个最常见的画面就是，大人很容易失去耐性而嫌自己的孩子。往往我们求其快速反而达不到目的地，揠苗助长就是最好的例子。有时是我们忘了自己在孩子这样的年龄时，也是如此，什么也不太会。有些活动是以玩的方法导入学习，因此孩子在玩的时候

候，也许刚开始学，或者这不是他的强项，最好不要有预期心理，希望他在短期内会很快就学会或成为专家。比如下棋，因为有输赢，如果孩子的好胜心强，因为大人太希望他很快学会，或者掌握重点，往往心急的要他学，或责备他的错误。这样反而伤了他的自尊心，结果不是拒绝再学，就是反叛大人。所以孩子小的时候不要参加有竞争、比赛性质的活动，让他从充分享受玩的乐趣，比较成熟后再渐渐介绍竞争性的活动。华德福的学校里，竞争性强的活动，比如：足球、棒球、篮球等，不会在小四以前让孩子练习。有关体育的活动，以后有机会另文介绍。

玩在孩子成长中的重要性

中国的父母为了小孩未来的「竞争力」，以为不要输在起跑点才是正确的，便将孩子的童年填满各式各样的

智能活动。我带孩子回来学中文，到了语文中心一看，真被吓坏了！语文中心只是整个学习中心设给外国小孩学中文的一部分，还有各式各样的学习，不管是学科、才艺、音乐或体育，甚至魔术、礼仪等都可以补习。而暑假期间家长对孩子一点也不放松，就怕下学期的学科跟不上，生活中课程排得满满的。我对祥儿一天要学的中文（两小时）已感到很大的压力，觉得他像一只鸭子，于是要求老师功课少一点；看到台湾的小孩，学得东西比他还要多，只有瞠目吐舌的份。

想到回来之前与祥儿的老师对话，他说小孩放暑假，就像人吃了东西要有时间消化一样，暑假就是小孩在消化一年来所学习的东西，转变为生命（灵魂）的养分，滋养身心灵。其实也在暗示我不要给祥儿太多压力。华

德福的教育就是在孩子成长的过程中，以玩耍带领教学，给予孩子很多空间，有耐心地等待孩子长大。其实他们的学术教育真正是由简入难（高中的学科之难尤其超过一般高中），一步步的走上终生学习之道，而非从小就像灌鹅肝一样拼命喂。

从华德福教育出身的人在社会上一样也有很多成功的例子，美国运通（American Express）的总裁就是其中之一；其他从事教育、学术、艺术界得非常多。所以会玩的孩子不一定就不会念书，学校的教育中多给予玩耍的时间，也不一定会减低孩子们的学科成绩。家长与老师的心理尤其要重建，因为输在起跑点不一定到不了终点，也不一定会输；慢飞的鸟不一定笨，先跑的兔子也不一定快；生命的追求绝对不是分数、名次或名校，而是人类的智慧与终极关怀的传承。

看到台北孩子的沉重压力，感觉不到朝气与童真，而祥儿到小四了还不失天真活泼、单纯可爱，对学习没有排斥，整天快快乐乐的，真得很庆幸祥儿能接受华德福教育，更感谢雷博士介绍这个关照全人的教育。

自上期刊出对琉璃光社区妈妈的邀集，已有许多地区的妈妈与我联络，包括新加坡、马来西亚、大陆、美国及台湾一些城市，希望能有更多的妈妈回应，我们还在等您哟！

如果您想认识您当地的琉璃光妈妈们，请您与我联络。

联络方式: 传真美国 002-1-425-940-2044

电子邮件: rt2209@yahoo.com
(标题请写: 琉璃光社区妈妈或 LLL moms)

未出世胎兒的秘密生命（上）

曾紫玉

古老的中国文化一直都很重视胎教，近代科学研究也逐渐证实胎教的重要性。《未出世胎儿的秘密生命》(the Secret Life of the Unborn Child)早在1981年就出版了，是由汤姆斯·勃尼医生与约翰·凯利(Thomas Verny, MD. with John Kelly)合著，乍听之下虽是一本陈旧的书，事实上却有许多宝贵资料是我们所不熟悉的。

胎教有用吗？胎儿真的有记忆力吗？
汤姆斯·勃尼医生的一位朋友在怀孕时，晚饭后总是靠着火炉旁重复哼着一首曲调，因为曲调优美让他印象深刻，然而更让他吃惊的是朋友后来告诉他说，小孩不管什么原因哭闹不止时，她一哼这曲调，总是可以让他安静下来。另外，一位交响乐指挥家 Boris Brott 提到，他曾在指挥一首新曲时，尚未翻页，心中已出现接下来的曲调，后来与母亲（专业大提琴演奏者）谈及此事才知道，原来他母亲在怀他时，常练习这曲子，所以这是源于他胎时的记忆。

生命始于胎中。现代医学对生命的起始点愈推愈往前，因为小小的胎儿也有自我的意识。才八周大的胎儿不只会很轻松地转动头、手臂及身躯，也会用身体语言来表达喜好，如踢、抽动，对不喜好者则推、刺，或是捏

妈妈的肚子；四个月的胎儿会皱眉、瞥视和做鬼脸；五个月时对触摸的敏感度已与一岁大的小孩相同（特别不喜欢冷水），甚至连味觉也都能分辨。如果加糖精入羊水中，胎儿的吞咽次数会加倍；加像碘一样的油脂，吞咽次数会急速下降且愁眉苦脸。

胎儿的视觉发展得较慢，但并非不能见；十六周起对光线就很敏感，光是用闪光灯照母亲的胃就令胎儿心跳浮动得很厉害。

自二十四周起，胎儿就全天候地听着，有很明确的音乐爱好，母亲的心跳声影响最大。曾有一实验是对医院中的新生儿播放母亲的心跳声，这些有听母亲心跳声的新生儿要比没有听的体重增加快得多，也睡得多。第二十五周起，胎儿便会随着交响乐鼓声的节拍跳动。维瓦第 (Vivaldi) 及莫札特 (Mozart) 的音乐是他们的最爱，播

放这两人的音乐时，胎儿心跳必然呈现稳定的波动且踢动次数下降，然而巴哈、贝多芬及各种摇滚乐都会令胎儿心情杂乱、精神涣散且拼命踢动。

二十八到三十二周的胎儿脑神经网络已与新生儿相同。

用心理测验检测怀孕母亲心态的实验显示，心理及潜意识都想要小孩的孕妇有最轻松的怀孕及生产过程，生出的宝宝无论生理或心理也都最健康；如果是表面上对怀孕一事很高兴，但潜意识里并非如此，孩子出生后，极大多数均有行为及肠胃问题；如果孕妇有许多不想怀孕的理由（因工作、财务或心理未有准备等），但测出潜意识里其实想要小孩，这些混杂的念头会令胎儿困惑，出生后小孩极多数都态度冷漠；表面及潜意识都不想要小孩的孕妇，在怀孕期间则出现最多

的问题，且早产的机率最大、婴儿体重轻且情绪不稳定。

不要小看胎儿对母亲心态的敏感度，曾在一批健康的新生儿中，唯有一个婴孩在母亲尝试喂他母乳时会把脸撇过去，怎么都不愿意吸奶。医生在纳闷之余，偷偷请另一位妈妈帮忙喂看看，没想到婴孩竟然马上大吸特吸，而且吃到很饱。事后向母亲讨论的结果才知道，原来她并不想生孩子，是在父亲极力的主张下才怀胎生子。这显示刚出生的婴儿就已经懂得对母亲表达心中的怨怼，虽然母亲可以在生完小孩后再一改态度来赢回小孩的心，但是母子间的亲情关系早在小孩出生前就已经建立了。

对一个成人来讲，知道如何对外来的冲击反应，但对胎儿而言却无力反驳，母亲的情绪对胎儿的影响会铭刻在胎儿的心里，且影响深远。

动物或人在受到惊吓或在焦虑的情况下，血液中会自然出现一种内分泌，称为 catecholamines；有一实验自受惊的动物身上抽出此内分泌，将之打进其他安详、平静的动物体内，几秒钟之内这些动物都显出惊恐之状。相同的，胎儿是透过胎盘自母体得到滋养，如果母亲情绪焦虑，胎儿马上都会受到影响。

曾有医生做另一实验，要孕妇们平躺在超音波仪器下，但不告知此平躺姿势会让胎儿趋于平静，过一阵子后告诉她们银幕上显示胎儿没有动静了，此骇人的消息不禁令妈妈们措手不及，也在几秒钟内令胎儿强烈的踢动。这证实怀胎期间，母亲的心理对胎儿的影响甚大。

婴孩体重过轻、腹绞痛、脾气暴躁、易生病、易怒、常哭，经常是在胎期

感受到母亲的重大情绪创伤；不过这种影响并不包括母亲对偶发事件的极度反应，而是指母亲长期的情绪创伤；但是母亲在被过往情绪淹没后如又能重拾信心，并将此讯息传送给胎儿，那么胎儿也会再次复苏起来。

通常，一个人并不会感觉自己有情绪创伤，认为自己很正常，然而，怀孕后，这些长久蛰伏的心结会浮现出来。在瑞士、西德及其他许多欧洲国家对所有孕妇都进行心理咨商（Psychological Counseling），对于未婚妈妈及对怀孕难以调适的夫妇特别会提供咨商服务。这些检测的问题包括孕妇对自我形象的看法、对生产的感受或恐惧、与母亲的关系、与先生及父亲的关系、其情绪历史等。这种咨商服务的最大价值是，在对胎儿造成伤害前及早发出警讯以修正母亲的态度。

孕妇喝酒，酒精会通过胎盘传给胎儿，过量的酒精会造成出生儿心理障碍或心智发展迟缓、过动、心杂音或颜面畸形（如小头、耳朵太低）。喝酒的量是一个影响因素，另一个是喝的时间，怀胎十二到十八周（胎儿脑部发展的重要阶段）和二十四到三十六周时喝酒，特别伤胎儿。

孕妇如果吸烟，孩子体型会较小，生理状况较差，七岁后出现阅读障碍及心理问题的比例较高。父亲吸烟也会影响胎儿，西德研究报告指出，父亲吸烟的家庭，胎儿的死亡率高出甚多；当然更不用说咖啡因、毒瘾对胎儿所造成的伤害。

未出世胎儿的秘密生命（下）

曾紫玉

母亲对怀孕所抱持的态度及情绪对胎儿的影响最大，而父亲的影响力居第二位，要比母体生理有问题或吸烟、喝酒来得严重。父亲的影响力之所以会这么大，是因为母亲情绪的好坏与否，父亲是一个主要因素，研究结果也显示，在不快乐婚姻中产生的婴儿较恐惧且神经质，是快乐婚姻下产生的婴儿的五倍；在暴风雨般婚姻关系下出生的婴儿，其心理或生理有问题的是稳固婚姻关系下出生婴儿的 2.37

倍。因此爸爸在胎教中所扮演的角色也不容忽视。然而这并不是说，不幸婚姻的家庭中出生成长的孩子一定有问题，特别是如果母亲的态度非常坚韧且努力滋养其胎儿，就得以保护胎儿不受任何外来不良的影响。

子宫是胎儿第一个经验到的世界，这些体验会影响其人格及个性的形成，也影响他对外在世界的期待。如果出生自一个温暖和充满爱的胎中，自然会先入为主的认为外在的世界也充满了爱与关怀，个性上较外向、自信、率直且充满信任；如果胎中所经验到的是充满敌意，就会认为自己不受到外在世界的欢迎，个性自然倾向多疑、内向、以自我为中心，出生后与他人难以相处。

胎中的教养也包括习惯的养成，例如婴儿的睡眠习惯就与母亲怀胎时的睡眠习惯相似。胎期的记忆影响深远，

从许多催眠的案例可略知一二。一病人在洗热水澡时有很严重的焦虑，在催眠进入胎儿期的前几个月病人都很平静，一直到第七个月时突然发出很尖锐的声音，人变得惊慌恐惧，且特别怕热；后来他母亲坦承在她怀孕第七个月时，她曾企图以洗热水澡来堕胎。

一男子自六岁起即有严重的口吃，且有许多与喉咙相关的毛病，诊断上一直以为与其在三到五岁间患有严重扁桃腺炎及父亲严厉指责其说话有关，然而在他被催眠时，忆起出生时脐带缠到脖子，虽然其出生资料已不可寻，但奇妙的是，在他知道出生时脐带曾缠到脖子之后，口吃的毛病就开始逐渐地消失了。

如果一个人因极大的苦而产生的气不得渲泄，会造成日后的溃疡或是沮丧，胎儿则完全没有管道可以渲泄。

一个实例是：一男子有很长久且深的沮丧，在催眠治疗时，感觉如在电梯中被上下推挤，这是生气及沮丧的来源。后来经其母证实才知道，这沮丧是他在出生前三小时，父亲酒醉回来强迫行房所造成的后果。由此可知我们更要注意孕妇的情绪健康，而非只着重其生理健康。

母亲在生产时的心情与感受影响也很大。如果母亲放松、自信，期待小孩的到来，则会顺产；如担心、怀疑、矛盾（质疑自己是否能当好母亲等），则提高生产的危险率。

一个人的个性根基于其胎期与出生的经验。绝大部份的人都不记得这些经验，所以也就不放在心上。曾有一位医生利用催眠的方式来测试是否真的对出生能有记忆，对象是他二十多年前亲自接生的四位男女，催眠中他们都可以很精确地详述出生时是如何在

产道转动头和肩膀，及如何地被接生出来。这些记忆，也许是因为出生的痛苦太剧烈，身体会自然产生一种荷尔蒙让我们在意识上不记得了，然而出生的经验仍然影响着我们。

既然母亲所想、所感受的、所说及所期望的每件事都会影响胎儿，接生人员也扮演了很重要的角色。一个案例：母亲在听到广播中谈论梦与出生时潜意识记忆的关联性后，为她解开多年的谜题——为何她六岁的儿子多年来总是为骇人的恶梦折磨，一入睡即为一长串的咒语鞭打，这些字眼远超过六岁小孩所能知道的，而且有时小孩会用母亲听不懂的话语说话，像是外国的腔调，所有医生都束手无策。后来她才想到当她生这孩子时，因为早产，出生又十分困难，医生为此不停地咒骂，加上婴儿命在旦夕，请了牧师进来为他做最后的祷告（用

的是拉丁语)。所以这小孩后来所饱受的苦痛竟是源于出生时的记忆。

另一个例子是：某位男士一直有严重的头痛，且总是在右眼上方的前额处，原以为是小时候眼睛严重感染所致，催眠后才发现在出生时是被医生用钳子夹出，夹的位子就是在右眼上方的前额，正是他感到最痛的所在。

这也提醒我们，生产时，药物、钳子、胎儿诊断器、剖腹生产等人工干预均应尽量减少。百分之八十的美国妇女在生产时用药，百分之三十在生产时用钳子，百分之十五是剖腹产（注意这是二十年前的资料，1990年剖腹产已达百分之二十三），如果孕妇在生产时被施以麻醉，小孩出生后许多年都显得较迟钝，且较少有动力协调（motor coordination）。打催生针的一个可能是让婴儿快点出生，另一个可能是剂量过高导致肌肉强直性

痉挛，令胎儿缺氧造成脑部受损甚或死亡。

事实上生产是一件再自然不过的事，大自然所设计的每个环节都对应了不同的需要。但是现代的医学不再信任大自然的妙斧神工，医学上的技术往往被滥用，人为的介入被视为正常的生产过程；孕妇没有自主权，从超音波到会阴切割术，不再只是在必要时才使用，更可悲的是这些干预的影响绝大部份我们都还不知道。

经过产道是胎儿的第一个肉体经验，愈愉悦的经验塑造愈正常良好的个性与性需求。剖腹产会塑造出新生儿不同的性态度，甚至肉体。剖腹出生的小猴子较不活跃，反应差，学习能力较低。汤姆斯·勃尼医生观察到，就长期的影响来说，剖腹出生的小孩对各种的身体接触有很强烈的渴望，可能是他们未曾经历产道的紧迫挤压之

痛苦与出生刹那的极乐。这令人想到蝴蝶在破茧而出时，如果未经破茧时强烈的挤压，令血液流进翅膀的脉络中，蝴蝶便无法顺利张开翅膀而死去。然而有许多妇女为了想免去生产的苦痛，或是挑吉时而选择无痛分娩或剖腹生产，我们实应深思，这些人人工干预除了对母体及小孩有各种不良后遗症外是不是也令我们下一代的生命中欠缺了什么？

一般都知道婴儿的哭声会刺激母乳的产生，而且婴儿的皮肤接触母亲的胸部也会让母体产生一种荷尔蒙，使母体因生产的出血减少；汤姆斯·勃尼医生在书中特别提到，小孩出生的十二个钟头内，对于母亲与小孩间的连系感（bonding）非常重要，这种连系感的建立让母亲较能直觉地知道小孩的需要，甚至在换尿布、喂奶上都有差别。在动物中，母性直觉可由体内

产生的某种荷尔蒙测知。在一实验中，将一出生的小老鼠从鼠妈妈的身边拿走，鼠妈妈体内的这种荷尔蒙会消失，其母性直觉也跟着消失，而且一旦消失，就是再将小老鼠放回妈妈身边，这荷尔蒙也不会再出现了。许多研究显示，一出生即与母亲相伴的婴儿，比那些马上被带离母亲至育婴室的婴儿来得自信、外向、学习力强、也最快乐，并且影响日后情绪上的安全感。

许多实验也证明，无论肤色、国籍，这些与婴儿一出生马上有接触的母亲，会更关注小孩，一年后观察也发现母亲对小孩抱得多，爱抚得多；二年后观察发现对小孩说话的方式也不同，这种母亲很少会对小孩吼骂喊叫，反而会温柔地建议小孩睡觉或是收玩具，其中带有尊重而非命令，母

亲的话会帮助小孩发展丰富及培养自我的话语。

在一些特殊照顾初生儿的中心（如用婴儿保育箱、人工呼吸机等），常以避免病菌感染为由而将父母亲与小孩隔离，但实验发现，如能让母亲在头十天每个小时，抚摸小孩的脸五分钟，这些保育箱的小孩中，有被爱抚的生理发展要比没有被爱抚的小孩来得快得多，四年后智商也高出百分之十五，母亲较不会放弃喂母乳，且原先担心感染率会上升的问题也不曾发生。事实上，一直到六个月大的小孩，都能感受到母亲因与小孩分隔开所产生的失落感，小孩可能因此出现沮丧不安，睡眠紊乱、肠胃不适、不愿意吃奶、呕吐、拉肚子或是孤僻等徵状。另外，在受虐儿中有很高的比例是早产儿，就是因为与母亲隔离数星期或数月之久，影响母亲的心理很

大而虐待之。这些都显示出，父母与婴儿的接触，不仅让双方的生理、心理需求都得到满足，也让父母与孩子间的亲情得以建立。

总而言之，母亲从一受孕开始便担负着培养下一代的重责大任，不论做什么、吃什么、想什么，步步都是培育健全孩子的机会。要想小孩健全便得先健全自己，这也是为何汤姆斯·勃尼医生近来又出版了《教养未出世的孩子》一书，来帮助孕妇进行怀孕九个月的滋养胎儿兼排除心毒的计画。我们要想地球有更美好的未来，人类有身心灵都自在的下一代，就得从胎教开始。

迎接新生儿—印度医学观

曾紫玉

迎接新生儿对各个民族来说都是件重要大事，但是注重的部分有同有异，印度医学（Ayurveda）对迎接新生儿有其独特的看法，在印度医学中将人分成风（Vata）、火（Pitta）、水土（Kapha）三种属性（请参考「属性归

类表」)，并借着遵循自然法则与饮食之道来平衡其属性，使之不过分偏颇。这点其实与中国医学讲究的效法阴阳，与四时五行相应的道理雷同。相信这些资料对于同是亚洲黄种人的我们具有一定的参考价值。

印度医学颇注重受孕的前行准备，一个是夫妻两人在怀孕前先行排毒以净化身体，第二个是选择适合受孕的季节。在排毒方面，属水土的人着重在胃、黏膜、淋巴及肺的排毒，甘草茶、盐水及苦味的草茶会有助益；属火的人着重在肠、胆囊及肝的排毒，可以借着通便或是吃芦荟粉、清肠粉（psyllium husk）来排毒；属风的人则利用灌肠来排除结肠的过多的「风」。

雷博士曾谈到孕妇害喜一事，认为是母体自然的排毒反应，为的是不让胎儿接受到毒素。这点我自己亲身受益

良多，由于怀孕前便先行排毒，让我在怀孕期间非常舒服，没有任何害喜现象，是以常鼓励周遭的太太们排毒、吃清净饮食。一次一位先生告诉我，他的太太什么都吃，怀孕时也没有害喜现象，遂质疑我所说的；然而我猜想这位太太的毒素都进到孩子身体里去了，因为这个小孩后来成天上医院，没事就中耳炎、发烧，才刚好没几天就又犯，不到两岁就开刀，父母为此疲惫不堪。所以印度医学讲怀孕前排毒是很有道理的（可参考雷博士「回归身的喜悦」一书中有许多排毒妙方）。

在印度医学中，受孕的季节也是按照父母的属性来选择。夏天属「火」的季节，秋天属「风」的季节，春、冬属「水土」的季节。最佳的状况是风、火、水土三个属性得到平衡，这样出生的小孩身体最强健，适应力也

最强，因此应避免选择在同一属性的季节受孕。譬如，夫妻两人都属水土，又在属水土的季节受孕，生出的小孩会很偏水土，特别的圆胖，并有较多黏液方面的毛病。

为了调整个人属性，使之不至于过偏，属风的人在经期及排卵期应避免或减少吃风性食物：如黑豆、红扁豆（pinto beans）、红豆（anuki beans）、埃及豆（garbanzo beans）、马铃薯、蕃茄、茄子或干果。属火的人应避免或减少吃起丝、酸奶、糖蜜、蜂蜜、酸的或不成熟的水果、甜菜根、红萝卜、蕃茄、葱、蒜、热性香料、大部分的核果（椰子、葵花子、南瓜子例外）、大部分的豆类（埃及豆、绿豆、黄豆例外）。属水土的人应避免吃蛋奶类、冰淇淋、糖果、巧克力、饼干等食物。（不同属

性适合吃的食物可参考 2002 年 8 月杂志「坐月子吃什么」）。

在「做人」方面，印度医学认为应该将行房当作是一件圣洁的交流，充满爱、包容与关心，并且可以冥思或观想所期待来投胎的小孩。如果你希望他像耶稣、或是佛陀转世，可以将照片放在房间里，看着相片冥想，并将讯息传给精子及卵子。印度医学说最好的行房时间是晚上九点到十一点。清晨时行房易伤结肠（colon），白天伤肾，半夜伤肝。

印度医学分享了一个生男生女的秘密：在交媾的时候，如果男方的右鼻孔吸吐气较多，女方的左鼻孔吸吐气较多的话，怀的是男胎，反之是女胎，然而如果男女方左右鼻孔吸吐气均等的话，反而会导致小产或是胎儿先天性残障（一般人左右鼻孔一天中会轮流吸吐较多的气）。另外，如果

精子与卵子在月最圆的时候结合，生出的孩子智慧会最高。虽然妇女排卵期未必能与月圆配合，但是一个自然的调整法是，由于妇女的经期会彼此受到影响，你可以找一个经期与你不同的女性朋友来家里住两天试试。

如果你想知道肚中所怀是男是女，印度医学亦提供几个方法来辨识男女胎：如果胎儿特别想吃甜的，是男胎，想吃酸的或是辣的，则是女胎；如果孕妇走路时，以右脚为主导的话是男胎，反之女胎；另外，怀孕期间母亲的脉搏会较凸显，这时可以察看手指小指内侧底端的脉搏，如果右手较明显，表示是男胎，左手较明显，表示是女胎（请参考图示）。

在母亲怀孕的第三与第四个月是胎儿心脏形成的阶段，这时母亲要特别注意情绪的平和，丈夫这时特别不该批评或责备太太。印度医学认为这时母

亲的恐惧、焦虑、无安全感、悲伤、或夫妻间的冲突会造成胎儿心脏方面的疾病。四个月后，胎儿的心脏已形成，会表达食欲，所以印度医学认为孕妇想吃什么就应该适量地给予，以满足胎儿的欲望。

新生儿出世的第一件大事大概要算是剪脐带了。在印度医学中，助产士或医生为新生儿清理完后，帮助孩子吸第一口气，再来便要探察将母子相连的脐带，感觉其内的脉动。有脉动表示新生儿与母亲的胎盘还有联系，一直要等到脉动停了，才剪断脐带。剪断后一般七到八天，脐带会变干并自行脱落。

新生儿应该每天都洗一次温水澡。印度医学特别强调要用温的芝麻油轻柔地按摩婴孩的脚掌、后背以及囟门（必须很注意头颈的支撑），甚至会滴一点芝麻油进耳朵中。按摩完后，

用埃及豆粉膏（chickpea flour paste）去掉多余的油，这时才给婴孩洗温水澡，洗完用温软的毛巾包裹起来。此点也会有助于小孩安眠。

如果父母火的属性很强，婴孩也会偏火，如果又出生在属火的夏季，胎儿的血液过于偏火就会产生某些毒素，可能导致初生儿在第三或第四天开始呈现黄疸症的现象，这时可以将婴儿置于蓝光下，可阻止染色细胞变色，并有助于增进肝功能排毒。喂食婴孩维他命 c 也会增进其肝功能。

父母都应该睡在婴孩附近以方便照应。婴儿会用不同的哭声来表达沟通，如果婴儿哭的时候，以舌头舔嘴唇，表示饿了。如果尿湿了或便便，也会哭来表示不舒服。有时也会因为太无聊而哭。但是如果在哭的时候，腿向腹部缩，不停地扭动，那么很可能是肚子痛、胀气。这时用一个温的

棉垫沾蓖麻油（castor oil）敷在肚子上可减缓胀气与腹痛。

有时婴孩到时间了又不睡觉，可以同样在脚掌、头皮上按摩油，会有助睡眠。轻柔的音乐也有用。于夜间出生的婴孩容易日夜颠倒，这时母亲可以喝菊花、康复里、当归及 jatamansi 泡的茶有助小孩晚上安眠。另外婴孩对四周环境非常敏感，这时可以在婴儿床的四个角落挂上四个紫水晶作为保护。

要注意的一点是，不要让婴孩吹到冷风、或是处在很吵杂的环境，在外人来探视小孩时，也要注意病菌的感染，特别是不要让抽烟的人亲吻婴孩，尼古丁的味道对婴孩不好。

印度医学对坐月子的看法与中国人相似，也说如果月子坐不好，这位妈妈以后体质就会变差，但是如果月子坐

得好，原本差的体质则会获得改善。这段期间（六个星期）要供给母亲富营养、且易于消化的食物，让母体得到充分的修补。

喂以婴儿母乳是最好的选择，哺乳婴儿对母亲来讲其实是一项很大的喜悦，这时应将注意力放在婴孩身上，就像在冥想的状态一样，而不是一边喂婴儿、一边看电视，或是与先生讨论重要大事，以免影响情绪。

如果母亲吃乳酪、冰淇淋、红肉类、汉堡、生菜或陈旧的剩菜，会让母亲的奶变得浓稠，婴孩难以消化。印度医学说不同属性的母亲其乳汁亦有不同，属水土母亲的乳汁较稠重、甜，乳汁充裕，较难消化；属火的乳汁微酸、较稀、热，孩子易泄；属风的乳汁较干、呈收敛型，孩子易便秘，所以母亲应该避免吃加重其属性的食物，挑选适当、洁净、易于消化、营

养价值高的饮食。一些植物，如小茴香子（cumin）、香菜子（coriander）、茴香（fennel）及姜都有助消化。母亲可于每顿饭后服下半茶匙的小茴香与茴香子（烘烤过的cumin及fennel seeds），如此有助于婴孩的消化，也比较不容易便秘、腹痛或呕吐。

迎接新生儿真是很不容易，需要父母身体、心理各方面妥善的准备。一位朋友自称富于「想像力」，她说在她洗碗的时候，她仿佛看到洗洁精顺着水管流进河流、大海、流进我们的地下水，污染了动物与植物，然后我们又把这些水、食物吃进肚里，所以她再也不用会制造污染的洗碗精。常常听说一些父母求子的艰辛，却很少见到父母为了下一代努力地保有更健康的生活环境。发挥你的「想像力」，细细去关照你的一举一动对环境的影响。

响，在生活的点点滴滴中为环保尽一份心，这可能是迎接所有新生儿最好的礼物。

**欢迎您到本中心参阅
身心灵整体健康资讯**

本中心开放时间如下：

星期二至星期六
上午十一点至下午六点

星期日
上午十一点至下午三点

每逢星期一及公共假期休息

让我们以虔诚的心

祈愿
宇宙的一切众生
免除灾难，

祈祝
宇宙的一切众生
健康、快乐。

赠送处：

马来西亚琉璃光养生世界

Lapis Lazuli Light Society Malaysia

G-G-8, Jalan PJU 1A/20E, Dataran Ara Damansara,

47301 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.

Tel : 603-7846 8468 Fax : 603-7846 8467