

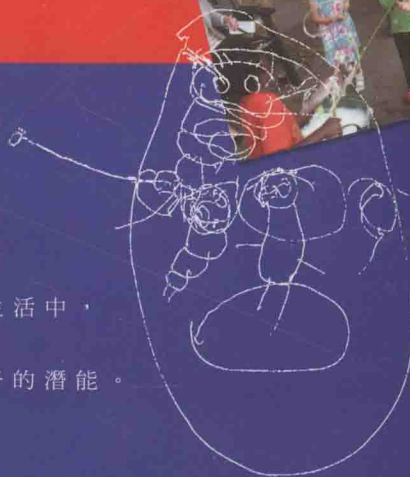
讀巴 泥 玩 愛 國 英 法 在 在



陪伴孩子，在玩與探索中快樂學習

陳盈潔・高郁茗 著

上學，最重要的事就是玩；
沙坑和水，是最有趣的遊戲。
從英國倫敦到法國泉水小鎮，
兩位媽媽用關愛與陪伴，在簡單生活中，
讓孩子自然而然擁有創造力，
不花大錢，就能在起跑點啟發孩子的潛能。



推薦

劉慈惠

新竹教育大學幼兒教育學系教授

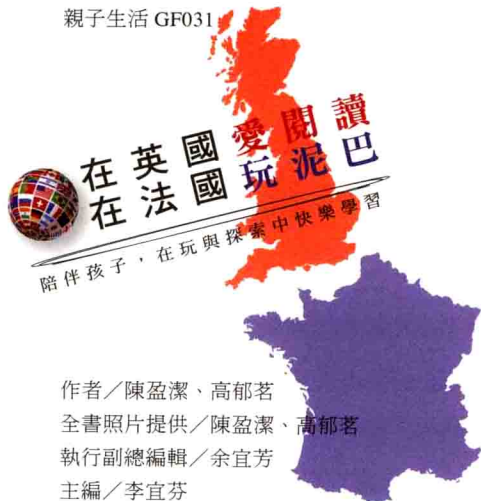
黃玉華

麻省總醫院暨哈佛醫學院研究員

番紅花

暢銷親子書作家

親子生活 GF031



作者／陳盈潔、高郁茗
全書照片提供／陳盈潔、高郁茗
執行副總編輯／余宜芳
主編／李宜芬
責任編輯／李宜芬
封面暨內頁設計／劉亭麟（特約）

出版者／天下遠見出版股份有限公司
創辦人／高希均、王力行
遠見、天下文化、事業群 董事長／高希均
事業群發行人／CEO／王力行
出版事業部總編輯／王力行
版權部經理／張紫蘭
法律顧問／理律法律事務所陳長文律師 著作權顧問／魏啟翔律師
社址／台北市 104 松江路 93 巷 1 號 2 樓
讀者服務專線／（02）2662-0012 傳真／（02）2662-0007、2662-0009
電子信箱／cwpc@cwgv.com.tw
直接郵撥帳號／1326703-6 號 天下遠見出版股份有限公司

製版廠／東豪印刷事業有限公司
印刷廠／立龍藝術印刷股份有限公司
裝訂廠／政春裝訂實業有限公司
登記證／局版台業字第 2517 號
總經銷／大和書報圖書股份有限公司 電話／（02）8990-2588
出版日期／2012 年 12 月 26 日第一版第 1 次印行

定價／280 元

ISBN: 978-986-320-104-5

書號：GF031

國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

在英國愛閱讀，在法國玩泥巴：陪伴孩子，在玩與探索中快樂學習／陳盈潔、高郁茗著．-- 第一版．-- 臺北市：天下遠見，2012.12
面：公分．--（親子生活；GF031）
ISBN 978-986-320-104-5（平裝）

1. 育兒 2. 親職教育

428.8

101025786

★本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。



目錄

- 005 推薦序 在異國教養寶寶的育兒經 黃玉華
- 007 自序 創造屬於自己與孩子的學齡前生活 陳盈潔
- 009 自序 學習以樂活的態度，陪伴孩子成長 高郁茗

1.

誰來幫我帶小孩？

- 014  是兒童圖書館，也是資訊交流站
- 020  綠屋
- 024   讓家裡省空間，寶寶不無聊的「玩具館」
- 030  跟著寶寶跑趴
- 036  誰來幫我帶小孩？
- 043  全職媽媽充電站
- 050 寶寶的大腦  有效的大腦刺激，不一定需要昂貴的教材或玩具

2.

邊玩也能邊學習

- 054  是上學還是遊戲？
- 060  三歲寶寶才藝班
- 066  愈髒愈好玩
- 072  文化養分的浮現
- 078  從天線寶寶到花園寶寶
- 082 寶寶的大腦  遊戲、學習與創意

3.

不一樣的教育思維

- 086   睡午覺還是不睡午覺？
- 091  學校經營教學，家長經營活動
- 096  好動不是過動
- 101  愛的大手與愛的小手
- 107  英語式的中文 vs. 中文式的英語
- 112  雙語還是三語？
- 120 寶寶的大腦  孩子的語言學習關鍵期

4.

綠色生活，從小開始

- 124  布尿布新時尚
- 133   撿破爛還是挑寶貝？
- 140  哺乳，話說從頭
- 147  綠色生活家
- 154  舫融盃無動力小船比賽
- 159  不需電力的歡樂谷——Rikiki 笑嘻嘻！
- 163  沒有醬料與鹽巴的兒童餐
- 168 寶寶的大腦 😊 接觸安慰，讓寶寶情緒更穩定

5.

最省錢的親子小旅行

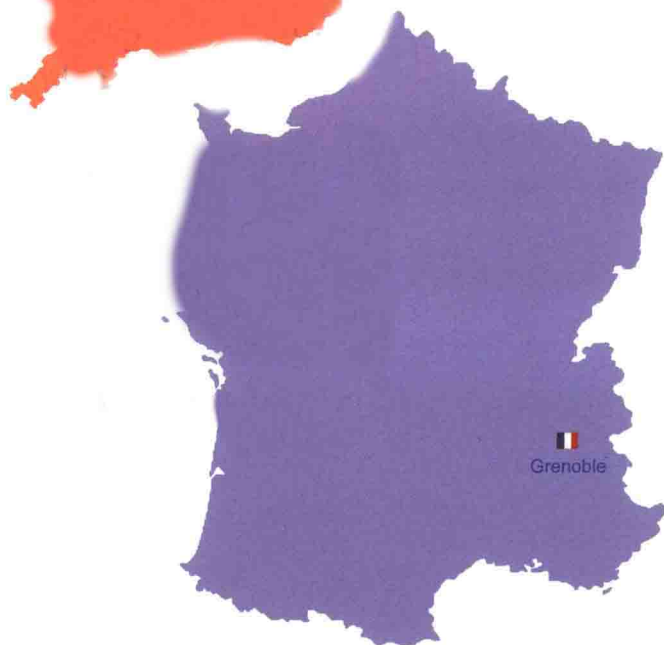
- 172  綠色旅行，經濟又健康
- 178  逛不膩的博物館
- 186  城市中的農場與綠洲
- 191  親子火車旅行
- 196  打開田野的鑰匙
- 201  來露營吧！
- 206  迎著陽光來攀岩
- 212  邁開大步去爬山
- 217  空谷清音——山上的小屋
- 222 寶寶的大腦 😊 運動能力發展也有「關鍵期」



在英法兩國愛玩泥巴 在在

陪伴孩子，在玩與探索中快樂學習

陳盈潔・高郁茗 著





目錄

- 005 推薦序 在異國教養寶寶的育兒經 黃玉華
- 007 自序 創造屬於自己與孩子的學齡前生活 陳盈潔
- 009 自序 學習以樂活的態度，陪伴孩子成長 高郁茗

1.

誰來幫我帶小孩？

- 014  是兒童圖書館，也是資訊交流站
- 020  綠屋
- 024   讓家裡省空間，寶寶不無聊的「玩具館」
- 030  跟著寶寶跑趴
- 036  誰來幫我帶小孩？
- 043  全職媽媽充電站
- 050 寶寶的大腦  有效的大腦刺激，不一定需要昂貴的教材或玩具

2.

邊玩也能邊學習

- 054  是上學還是遊戲？
- 060  三歲寶寶才藝班
- 066  愈髒愈好玩
- 072  文化養分的浮現
- 078  從天線寶寶到花園寶寶
- 082 寶寶的大腦  遊戲、學習與創意

3.

不一樣的教育思維

- 086   睡午覺還是不睡午覺？
- 091  學校經營教學，家長經營活動
- 096  好動不是過動
- 101  愛的大手與愛的小手
- 107  英語式的中文 vs. 中文式的英語
- 112  雙語還是三語？
- 120 寶寶的大腦  孩子的語言學習關鍵期

4.

綠色生活，從小開始

- 124  布尿布新時尚
- 133   撿破爛還是挑寶貝？
- 140  哺乳，話說從頭
- 147  綠色生活家
- 154  舫融盃無動力小船比賽
- 159  不需電力的歡樂谷—— Rikiki 笑嘻嘻！
- 163  沒有醬料與鹽巴的兒童餐
- 168 寶寶的大腦 😊 接觸安慰，讓寶寶情緒更穩定

5.

最省錢的親子小旅行

- 172  綠色旅行，經濟又健康
- 178  逛不膩的博物館
- 186  城市中的農場與綠洲
- 191  親子火車旅行
- 196  打開田野的鑰匙
- 201  來露營吧！
- 206  迎著陽光來攀岩
- 212  邁開大步去爬山
- 217  空谷清音——山上的小屋
- 222 寶寶的大腦 😊 運動能力發展也有「關鍵期」

推薦序

在異國教養寶寶的育兒經

麻省總醫院暨哈佛醫學院研究員 黃玉華

結識盈潔是公元兩千年我還在台灣資策會工作的時候。由於當時協助的專案需要有展覽設計專長的人才，好友推薦了她在台大城鄉所的同學給我，也就是盈潔——她認真又專業的工作態度，常讓我有長江後浪推前浪的體會。人和人的緣分如此奇妙，我們當時都無從得知，在我離開台灣、展開長達十年關於大腦與心智的學習之旅時，盈潔則會跟著先生到英國，在倫敦當起全職媽媽，而我們又會因為想在台灣推動「永續旅行」觀念的小小夢想，再度共事。盈潔對台灣環境與永續發展的關心，源於她自己本身就是愛山的人，更是她和登山社學妹郁茗結緣的原因，而她們兩人的緣分，也促成了這本書。

「寫一本書，想來就跟養小孩子一樣，你盡力而為，教養小孩長大、成熟，然後他踏進世界展開自己的生活時給予祝福。」在閱讀史帝芬·卡拉漢的《漂流：我一個人在海上 76 天》的自序時，無意間看到這段文字，覺得用來描述我對《在英國愛閱讀，

推薦序



在法國玩泥巴》這本書的感覺再貼切不過。盈潔和郁茗這兩位年輕媽媽，因緣際會必須在異國環境中教養自己的寶寶。抱持著開放的心態，她們一邊學習適應異鄉生活，也一邊學著當新手媽媽。兩人以敏銳的觀察力將這段生活經驗下的育兒故事與省思轉化成文字，因此，這本書該算是她們的另一個「baby」吧。

我猜想，或許正是因為盈潔和郁茗都愛山、關心自然生態，她們的觀察力才會如此敏銳，讓讀者很容易就能透過她們的故事、了解國內與國外育兒環境的差異。我本人在閱讀盈潔和郁茗的育兒經驗分享時，更每每要為兩位媽媽的用心與智慧鼓掌——她們一直在努力的，是盡可能提供機會，讓孩子能健康、快樂的學習與探索。我的研究領域是行為神經科學，也就是研究人的大腦、心智以及行為三者間的關係，因此對兩位媽媽關於孩子成長的「第一手觀察資料」特別感興趣，也忍不住想分享，這些目前在西歐國家盛行的學齡前幼教方法背後的神經科學基礎（請參見「寶寶的大腦」單元）。我衷心希望，這些知識能幫助父母思考什麼是真正有益自己孩子學習與成長的環境，也深信盈潔和郁茗的這本書將能帶給父母許多啟發。

祝福每一個孩子。

自序

創造屬於自己與孩子的 學齡前生活

陳盈潔

先生英國深造的計畫成行後，我帶著九個月大的飯糰到倫敦，沒想到這一趟依親之行，意外成就我跟飯糰三年多的遊學之旅，不僅顛覆了我們原有的生活方式與兒童教育價值思維，也讓飯糰快樂享受在玩與探索的過程中學習。

回顧我們的遊學故事，內容包含了許多學齡前孩子的生活與遊戲。這些在倫敦看似家常便飯的兒童活動，帶給我許多衝擊；從觀察飯糰在倫敦的遊戲探索與學校生活點滴，許多小小的啟發都令身為母親的我腦中常常閃過一個念頭：「如果自己小時候能經驗這樣的生活，該有多好！」

英國的兒童福利與學齡前教育方針，是近幾年逐漸調整得更完善，除了國家對兒童福利支持的態度外，它到底好在哪裡？是政策本身、設備、師資、還是家長？這些都值得我們去深思與探討。另外，並不是外國的月亮就一定比較圓，往往東西方文化背

自序



景的差異也必須被考量。我並不贊同單純從法條與制度面，將英國經驗移植成台灣政策，因為學齡前兒童的教養方式還是需要回歸到每個孩子不同的性格，沒有一套所謂絕對最棒的教養方針。書本上的知識都是經驗之談，父母必須從自己與孩子的相處，去嘗試、調整與孩子的互動模式，把他人的經驗，融合轉換為對自己孩子最好的方式。

也別以為這些生活中的小探索是專屬於倫敦兒童。只要父母跳脫體制與傳統，調整既有思考模式與生活腳步，台灣孩童也可以擁有倫敦兒童的創造力與對大自然的善心。

我們夫妻與郁茗夫妻在大學時期都是登山社成員，大自然是兩個家庭生活中不可或缺的部分。有趣的是，雖然倫敦生活親近自然的方式，與泉水小鎮生活在大自然中的模式很不一樣；但飯糰與琦琦時常接觸到自然元素與快樂夥伴的經驗，卻是相似的。更重要的是，「關愛」與「陪伴」成就了兩個孩子的快樂童年。

因此，我們希望藉由飯糰與琦琦成長故事的分享，讓現代忙碌的父母可以停下腳步，思考如何用不花大錢的方法陪伴學齡前孩子、如何在起跑點啟發孩子。讓有心陪伴孩子的父母，可以透過我們的故事啟發，創造出屬於自己與孩子的學齡前生活。

自序

學習以樂活的態度， 陪伴孩子成長

高郁茗

由於喜愛法國文化，嚮往歐洲多元的人文與地理環境，法國，是先生決定西方取經無可取代的唯一。我們在這裡，初次經歷社會主義國家不同的思維和政府對社會福利的重視；看見了法國人對運動的熱愛；也終於見識到法國人平衡工作與家庭生活的一種不疾不徐的態度。

旅法四年半裡有三年時間，我們帶著女兒琦琦來到法國東南方三面環山的科技大學城「格勒諾柏」，落腳格勒諾柏的衛星市鎮「泉水鎮」。

這三年，我們認識了幾個有著共同興趣的法國家庭。孩子們的年紀相仿，父母都喜歡從事攀岩、登山等戶外運動。大夥週末一同出遊，假日一起度過。與朋友的互動加上漸趨成熟的法語能力，幫助我們深刻的從家庭生活體驗法國社會。我們意識到，身旁這些年齡與我們相近的年輕父母，花在陪伴孩子的時間是這麼

自序



的多。我們也從朋友身上學到以前從沒想過的生活哲學，就是「引導孩子一起體會父母親從事的休閒活動；父母親也不會因為有小孩而完全犧牲掉自己的生活」；也因為孩子，讓我有機會了解法國豐富多元的育兒體系與社會資源。

從台灣的雙薪小倆口變成法國的單薪家庭，在收入減少物價卻增高的情況下，必然得調整心態與消費方式。因此在當地發展蓬勃並結合社區活動的二手市場，成了我們不用花大錢就能養小孩的祕密武器。因為朋友的介紹開始使用布尿布，從此以不同於「便利就好」的角度來面對孩子的排泄問題。沒有月子中心，也沒有親友在旁，只有身兼數職親力親為的老公陪伴在側，幸而有許多育嬰育兒社會資源支援我們。

孩子那麼小，怎麼跟著我們在歐陸，以帳篷為家四處旅行？孩子那麼小，怎麼跟著我們到處健行，在雄偉的阿爾卑斯邊稜留下許多小小的足跡？孩子那麼小，怎麼跟著我們自行組成的家庭攀岩團，在岩壁底下，從小就面對崎嶇道路？

從勃根第鄉村舉辦的舢舨盃無動力小船比賽，到南阿爾卑斯山脈小鎮特地為孩童所打造，不需電力的歡樂谷。我們帶著孩子，幾乎跑遍法國。

盪漾與飯糰體驗的是英國大都市裡的幼兒教育資源。與倫敦

相比，格勒諾伯算是鄉下地方了。但是鄉下地方有鄉下地方的風情，我們彼此互補，從城市公園的沙坑到法國的岩壁下，兩個孩子都盡情玩耍。

泉水小鎮發生的故事，不只記錄了個人的育兒經驗，以及我們和孩子四處遊歷的見聞，也包括了法國育兒資源的側寫。希望，這些小故事能夠帶著大家更貼近發生在法國土地上的另一種生活形態。這是段令我們回味再三的生命歷程，並且從此改變了我們許多看事情的角度。





誰來幫我帶小孩？

