

《天天在家玩創藝》包含了兩百多項有益身心的親子活動，按照一年五十二週來安排，並分成五個類別：創意激發活動、瑜伽、冥想時間、舒緩身心的說故事時間和蒙特梭利教學工作坊。你不但能和孩子一起做許多活動（如閱讀、肢體運動、繪畫、手工藝.....等等），且在互動中透過分享來培養默契。你隨時都能運用本書，不一定要從年初開始。而且，本書循序漸進，為不同年紀的兒童量身定製不同程度的單元活動。

創意激發活動

一個禮拜裡，你聽到多少次孩子百無聊賴地說著：「我不知道要做什麼.....」你可能會聽到一次、兩次、甚至十次！孩子們不分白天黑夜跟在你身旁，想要和你一起玩。孩子們在你身旁跟前顧後，因為他們想和你在一起，共度一段父母與子女間的親密時光。然而，孩子不知該做什麼才好，大人也不一定有靈感。本書是你的良伴，讓你隨時獲得既簡單又有創意的點子，同時還有撫慰身心靈的效果。這些單元的內容簡單，材料也容易取得，如果實行起來太麻煩，你也不會想去做。同時，這些單元也注重創意，因為孩子的內在就像一座寶山，我們得透過活動去激發他們的潛能，刺激他們的美感，讓他們的想像力盡情馳騁，同時讓他們活用知識。透過各種活動，他們會慢慢了解自我，展現獨特的個人特質。最後，本單元撫慰身心，讓你和孩子留下一段美好的回憶，而且每次做完後，都興奮地期待下一週的新活動！

本單元作者：蘇菲·德·慕冷愛（Sophie de Mullenheim）

蘇菲·德·慕冷愛育有六名子女，家裡隨時都是一片熱鬧吵雜，每個人各有想做的事。有人想做手工藝、有人想玩遊戲、有人想發明新東西，還有人晃來晃去到處亂摸.....有時大孩子想當一日大廚，而小小孩則想著色畫圖。因此，蘇菲有一個寶庫，裡面藏了各種讓小小孩、大小孩都開心的創意點子。有時，她也會放任不管孩子，讓他們自行發展新遊戲，並從觀察孩子中獲得新點子。

瑜伽

瑜伽是歷史悠久的健身操。瑜伽包涵了簡單和比較複雜的各種姿勢，配合呼吸、調息，能夠促進身體的柔軟度，解除身體與心理壓力，讓精神飽滿、重獲活力。讓孩子早早學習瑜伽對他們的人生有很大的助益。孩子天生就有柔軟的筋骨且有平衡感，往往比成年人更快熟悉瑜伽的各種技巧，也會進步得非常迅速。許多孩子天性愛冒險，只要大人在旁鼓勵，他們就會樂於嘗試新的姿勢。大人要幫助孩子保持正確的姿勢，但要記得，孩子的身體、筋骨與肌肉都還在成長中，千萬不要勉強他們。大部分的孩子都是絕佳的模仿者，因此，只要他們看到你定時做瑜伽，自然而然就會模仿你的動作，和你一起做。孩子沒辦法專心太久，可以利用一些有趣的方式來增

加他們的專注力。瑜伽的名稱多半來自動物、鳥雀和自然萬物，可以藉此來吸引孩童；比如請孩子像獅子一樣大吼，或請他們想像自己是隨著弄蛇人的笛聲站起來的眼鏡蛇。

冥想

冥想能讓我們精神專注與呼吸間得到身心靈的祥和寧靜。讓孩子自幼就學會注意自己的呼吸，對精神與身體都有莫大的幫助。許多學校發現，學生學會冥想後，在學業與人際相處上都大有進步。專注力對孩童來說是非常抽象的概念，你可以藉由手指的撫動來幫助他們專心。本單元的第一部分，就是把父母的撫觸當作集中注意力的媒介。急躁繁忙的現代生活中，我們常難以保持專心，而冥想可以喚回我們的注意力，幫助我們放鬆身心。本單元的第二部分則教你如何呼吸。為了讓年紀最小的幼童也能理解，這一部分透過動物或大自然的生物來說明。第三部分則是手印，「手印」是梵文，是蓋印的意思。手印就像是手的瑜伽，結合專注力與呼吸法，能夠平衡我們身上的不同元素。我們的身體和宇宙一樣，是由五種元素形成，並和五指互相呼應。拇指屬火、食指屬氣、中指屬虛空、無名指屬土、小指屬水。同樣的，手掌的每一個部分和每一根手指都和身體內臟息息相關。手印幫助我們放鬆身心，每種手印都能透過刺激手掌的特定部位，幫助身上的某個部分運作得更順暢。

舒緩身心的說故事時間

本單元都以孩子為故事主角，帶領他們走進幻想世界，同時放鬆身心。這些故事都和自然有關，讓孩子前往如夢似幻的想像世界。聽著你說故事的溫柔聲音，孩子的心就會慢慢平靜下來，化身為故事中的人物。

瑜伽、冥想、說故事等單元作者：蕭芭娜·薇芮（Shobana R. Vinay）

在學生時代時，薇芮受到一位瑜伽專家的指引進入瑜伽世界，並潛心修習十年。對瑜伽滿懷熱情的她，希望進一步推廣瑜伽，目前在許多幼稚園及小學教授瑜伽。她也有在許多組織教授成人瑜伽，並開辦私人瑜伽班。薇芮在教育體系裡的教學經驗豐富，懂得配合孩童的步調，幫助孩童不斷成長、進步，也明白孩童的注意力和興趣是什麼。本書就是她多年經驗的結晶。

蒙特梭利工作坊

蒙特梭利教學法，是觀察孩童行為發展的科學教育法，鼓勵孩童自由自在的發展、成長。每個孩子都有適宜的發展進度，而蒙特梭利教學法就是為孩童準備一個滿足他們需求的環境。你可以在這個自在又安全的環境裡，鼓勵孩子發展獨立自主性，

增加他們的自信心，同時配合孩子的步調，隨時調整學習節奏。

本單元作者：拉媞夏·鞏里翁·碧戈達（**Laetitia Ganglion Bigorda**）

育有三名孩子，非常關心孩童的陪伴問題與完善教育的她，開辦許多以蒙特梭利教育法為基礎的親子課程。她將用在自己孩子身上的親子教育推廣給社會大眾，並完成許多大型計畫。碧戈達成立了「蒙特梭利的彩色世界（**Aux Couleurs de Montessori**）」機構，以發展蒙特梭利教學法為宗旨。碧戈達在成為母親之前，致力於人道活動，經常親眼見證各種慘絕人寰的天災人禍。但後來她放棄事業，專心教育孩子，因為她相信教育是促進和平最有力的武器之一。在本書中，碧戈達希望社會大眾認識蒙特梭利教學法，了解溫和親切的教育方式，將學校中常見的活動帶到家庭生活裡。