



陪孩子走過每個第一次

文 / 許焜程

有時候，我會比平常早起，為孩子準備營養的早餐，第二天晚上，我在孩子洗澡後，細心幫他邊梳髮邊吹乾，鋪床，陪孩子談談一天的日常，這些生

活，每個家庭都有屬於自己的共同記憶，有些家庭藉由外出旅行，陪伴孩子打開視野，有些父母與孩子寫交換日記，參與彼此的生活。對我來說，與孩子的生活「同在」，就是最好的陪伴，「同在」不只是長大的過程建立安全依附最重要的部分，也是給孩子最好的禮物。

我是監所管理員，值勤時間從早上八點到第二天早上九點，常常一下班，回家便累癱睡著，直到下午才有力氣繼續新的一天的工作，接下來又執勤二十五個小時。這樣的班制下，耗費的不只是體力，與孩子面對面的交流少之又少。

然而，作為父親的初衷，就是希望自己能參與孩子成長的過程，而這樣微乎其微的交流，讓期許更難實現，卻也讓我更加珍惜與孩子相處的時光。

每個家庭都有屬於自己的共同記憶，有些家庭藉由外出旅行，陪伴孩子打開視野，有些父母與孩子寫交換日記，參與彼此的生活。對我來說，與孩子的生活「同在」，就是最好的陪伴，「同在」不只是長大的過程建立安全依附最重要的部分，也是給孩子最好的禮物。

孩子的每個第一次，對我來說很珍貴——第一次閱讀，第一次學習當二廚備料，第一次協助整理家務的陌生感，以及開始著迷積木創作。這種與孩子

共處的過程，給予的不只是「存在感」，更是深度的回應，回應他面對世界的感受，他的開心與挫折，也承接他對這個世界未知的恐懼。

對孩子的成長，我偶爾也會心急，急著要他們練習照顧自己，但常常內心也在拉扯——是堅持標準的發展曲線，還是要耐心的等待孩子按照自己的步伐長大？這一路走來，當過很多年父親節的主角，期許孩子能夠用舒服自在的腳步，長成自己喜歡的樣子。

我會繼續與孩子同在，陪伴他們走過更多人生中的「第一次」。

活的一地雞毛，是我們家的日常，但幸運的是這一地雞毛，卻有以我們一家四個人為單位共同的足跡，慢慢堆砌而成的家庭記憶。



父心漢日記
同學家長問作業
文·圖 / 藍聖傑

作簡介：
十二年生資的監所管理員。

換個角度想

從未缺席的愛 文 / 張旭鑑 (職能治療師)

許多家庭中，父親常工作忙碌，與孩子的相處時間因而總是被壓縮。有人說：「陪伴是最長情的告白。」但對每天被工作壓得喘不過氣的父親來說，這句話聽來有些沉重。難道沒有長時間的陪伴，就無法與孩子建立連結嗎？

對忙碌的父親來說，關鍵在於善用零碎時間，創造「有溫度的片刻」。早晨幫孩子準備早餐，說一句「今天加油喲」；晚上花十分鐘，聽他說學校的事，問他：「今天最開心的事是什麼？」這些短暫的對話，正在累積孩子的安全感。

其實，陪伴從來不只是「長時間」的存在，更是「高品質」的同在。孩子不會記得你加班到多晚，但他會記得他半夜哭醒時你抱著他，他第一次摔倒了，你在他身旁說：「沒關係，爸爸在。」

即使無法時時陪在孩子身邊，但孩子知道你是為家庭努力，對他的關心從未減少，他心中的「被愛」會慢慢長出來。別擔心無法參與孩子的所有活動，重要的是讓孩子知道你在他身邊。或許你無法每天接送孩子上下學，但可以在假日帶他一起洗車，修理東西，讓日常小任務成為親子共處的機會。