



# 按下玩樂的暫停鍵

文 / 鯨魚爸 圖 / 達志影像

早晨，在老師暫時離開的時間，安靜的教室慢慢變成鬧哄哄的菜市場。我這個「晨光爸爸」，在老師因公務不在教室時，負責協助照顧小朋友。當我正準備擺出嚴肅的面孔時，被一群孩子包圍。

沒過多久，我的手臂成了他們集體創作的畫布，被畫滿藍色、紅色、綠色的塗鴉。我有些狼狽，甚至衣服也沾染顏料，但看著這些充滿童趣的線條，心裡其實是溫暖的。

「晨光爸爸你看！猜猜這是什麼。」幾個小女生興奮的擠到我面前，手裡拿著各式各樣的「作案工具」——彩色筆、白板筆，甚至還有人拿出印泥，七手八腳在我手臂上塗抹。讓我驚訝的，是我的女兒鯨魚妞也混在這群塗抹大隊裡。平日她總是安靜

內向，有些羞澀，但此刻的她笑得超級開心，完全融入這場集體的狂歡，那模樣讓我驚喜又感動。

**角色隨時切換**

工作時，我須時刻保持冷靜、理性，在繁重的壓力下做各式各樣重要的決定；此刻，被這群嘰嘰喳喳的孩子圍繞，單純的吵鬧反而讓我感到難得的放鬆。

我不自覺看著手臂上歪七扭八的畫，像另類的療癒。

快樂的氣氛總是容易讓場面失控。眼看孩子越玩越瘋狂，音量分貝直線上升，幾乎變成一場無法收拾的暴動。為了不讓老師進教室時看到這樣的場面，我趕緊拿出大人的威嚴提醒：



「暫停，老師交代畫畫要完成，對吧？」話一出口，根據我平日在家與孩子周旋的經驗，一定會聽到一片哀客，下一秒無縫切換成

「再玩一下」的討價還價。畢竟，想讓一群正在興頭上的孩子瞬間煞車，簡直是不可能的任務——坦白說，連我們大人追劇或滑手機正起勁時，也很難立刻停手。

出乎意料，孩子沒有抱怨，沒有拖延，上一秒還興奮尖叫的他們，像是接收到某種神秘指令，立刻收起剛剛還在我身上塗抹的工具。筆蓋「喀嚓」蓋好，印泥「喀嚓」闔上，一個個乖乖轉身。妞也抱了我一下，說：「爸爸，我要去畫畫了。」說完便走回坐位，拿起畫筆專注的開始畫畫。

上一秒像瘋狂的塗鴉客，下一秒無縫切換成

認真專注的學生。整個教室的氣氛，短短幾秒鐘，從沸騰的遊樂場變成安靜的圖書館。

**學習全情投入**

我站在教室旁觀察，發現孩子自然的從「玩樂模式」轉換到「學習模式」。看著這群九歲不到的孩子，我想到自己，在處理堆積如山的工作，寫不完的報告，以及繁瑣的行政流程時，卻常找藉口逃避。「滑手機放鬆一下」、「去泡杯咖啡」、「回個無關緊要的訊息」，心裡焦慮工作沒做完，身體卻在做無關的事。沒想到，這些孩子比我更懂得「該做什麼，就做什麼」的道理。

回家的路上，妞問我：「爸爸，你今天開心嗎？」

「我看著她，突然有新的領悟。我笑著回答：「很開心，而且爸爸今天學到很重要的一課。」

孩子之所以能玩得那麼開心，是因為他們心裡沒有負擔——該玩的時候，他們投入全部的熱情，不擔心作業，不煩惱明天；該收心的時候，他們俐落乾脆。他們教我簡單卻極其重要的事：快樂的祕訣，不在於擁有很多時間，而在於「全情投入」。把「該做的事」做完，剩下的時間，心無旁騖去做「想做的事」，那樣的快樂才最踏實，最飽滿。

**爸氣理論**

永遠勇敢保持這氣勢，擁有孩子般「隨時切換，全情投入」的氣勢——玩得純粹，也做得純粹。

## 我家有隻哲學貓

文 / 詹孟傑

我家有隻虎斑貓，名字叫小斑，不單純只是貓咪，更像是靈魂深沉的中年大叔。

牠有一項神奇技能，能把任何一張床坐成辦公沙發。小斑總喜歡擺出一副「哲學貓」的姿態，像在思考宇宙為何擁有引力，還是昨晚的

鯨魚罐頭為何有點少。最近，我常見牠坐在月亮造形的枕頭前，雙眼微眯，神情專注。那表情不是放空，是沉思。像極了剛加完班，參加完聚餐，回到家準備泡茶休憩的上班族。眼神裡有疲憊，有

遺憾，也有一絲看破紅塵的安詳。

小斑癱坐的模樣，肚皮微微隆起，四肢自然攤平，那姿勢毫無防備，卻意外的有氣場。彷彿牠不是貓，而是剛參透人生真諦的大師哩。