

師友月刊

THE EDUCATOR MONTHLY

574期

精選

有快樂的老師就會有快樂的學生，
有快樂的學生就會有快樂的家長。
教育是良心事業，
要盡多少力得靠老師自己決定。
聽課聽不懂的學生，
上課如坐監，下課如放風。
老師千萬不要害怕改變，不應小看自己，
每一個微小的力量都是教育前進與改變的契機。

新世代 教學新思維

數學咖啡館教學法

超越自己

裁併聲中現轉機

教孩子面對失敗

教師如何面對情緒勞務

幼兒園教保員專業評鑑

學會自我領導



文 | 林明地 國立中正大學教育學研究所教授兼教務長

近來社會上多有對時下年輕人缺乏熱情、少有自信、沒有野心、不具決心與毅力等現象加以批評，並希望年輕人能加以改善的期許，其實講穿了，就是指我們的年輕人自我領導能力不足，才導致上述現象的出現。我們應該協助青年學子釐清並理解自我領導的真實理念與特性，並幫助青年學子熟悉學習自我領導的努力方向。



作者簡介

國立臺灣師範大學教育學士、碩士，美國威斯康辛大學麥迪遜校區（University of Wisconsin-Madison）碩士、哲學博士（主修教育行政）。國立中正大學教育學研究所教授兼教務長。曾任中正大學教育學院長、教育學研究所長、臺北市教育局股長、圖書館編輯、國民小學教師等工作。

長期關注並致力於「校長學」及「學校與社區關係」相關領域的研究與理念推廣，曾執行國科會有關家長參與、教育領導發展、校長學、學習型組織、學校革新的專案研究，著有《校長學：工作分析與角色研究取向》、《學校領導：理念與校長專業生涯》、《學校與社區關係》專書，並有其他超過百篇以上的專書論文、期刊及研討會文章。積極參與學術社群，並擔任學術性刊物的編輯，協助學術領域優良研究成果的發表與出版。2002年獲中華民國教育學術團體聯合年會學術木鐸獎。

在教育領導的諸多意義、概念、類型與角色中，自我領導（self-leadership）指的是自己領導自己的意思，而自我領導者（self-leaders）就是指那些能自我啟動，具有努力目標與熱情，能自我回饋、自我獎懲，並賦予經驗意義加以學習，且有信心與毅力達成目標的個體。

年輕人自我領導能力不足

在自我領導的論述中，相當重要的是：一、自我領導並不專屬於特定個體，而是人人都可以做到的；二、

即使追隨或接受他人領導，最終仍須靠自己的熱情與野心、信心與決心來落實目標，因此人人都必須自我領導；三、自我領導的能力雖可經由他人或專家協助(例如Charles C. Manz於1983年所描述的超級領導者Super Leaders，就是以提升他人提升自我領導能力為主要目標的領導者)，但自我領導的能力主要還是靠自己的努力來提升。

近來社會上多有對時下年輕人缺乏熱情、少有自信、沒有野心、不具決心與毅力等現象加以批評，並希望年輕人能加以改善的期許，其實講穿了，就是指我們的年輕人自我領導能力不足，才導致上述現象的出現。我們應該協助青年學子釐清並理解自我領導的真實理念與特性，並幫助青年學子熟悉學習自我領導的努力方向。

自我領導的意涵與特性

自我領導強調自己領導自己，因此某種程度地將領導者與被領導者(或追隨者)合為一體，以發揮領導影響力。其意涵與特性說明如下：

一、自我領導的意涵

一般教育領導的意義不管是達成目

標的過程、團體過程的核心、人格及其效果、行動或行為、影響力的發揮、倡導的行為、導致順從等等，指的大都是領導者對被領導者(或追隨者)行使影響力，以達成一些相互目標的過程或行為；但自我領導涉及自我啟動、自我設定目標，以熱情、自我回饋、自我獎懲、賦予經驗意義、有信心與毅力地達成目標，其關鍵在於個體自我及其發揮自我影響力的過程與行為。

二、自我領導的特性

自我領導的理念看起來遙不可及，心想服從(或追隨)他人領導都不可能達成目標了，如何能自我展現野心與熱情，具自信與決心地自我領導達成目標呢？但事實上若改變對領導觀念，深入理解其意義與特性之後就會發現，其實人人都可以自我領導、人人都必須自我領導，而且自我領導力的提升主要是靠自己努力。

1. 人人都可以自我領導

從日常生活各種現象的觀察就可以發現，每個人都可以自我領導，只是程度不一而已。這些例子從簡單的決定前往某市場採購物品，根據路況與歷次行車經驗選擇最佳路線，到達目的地，買到想要購買之物品的過程與行為；到較具挑戰性



的，如因為健康關係，決定減輕體重，之後以耐心、毅力，積極且認為有意義的實踐事先所設定的目標(包括改變飲食習慣、減少飲食量、吃得清淡些、增加運動量等等)，以達成目標的過程與行為。事實上，每一個人內在都有一驅動力，只要被釋放出來，就能使所設定的目標、願景或夢想加以實現。這是人人都可以自我領導的最佳證明。

2. 人人都必須自我領導

事實上，自我是最好的依靠，不管是在學業、事業上甚至是日常生活都是如此。記得曾經聽過一位長者這樣子說過，當我們身上受傷用藥時，從來沒有我們身上傷口的肉是藥物長出來的；藥物了不起是幫我們傷口殺菌，加速傷口的肉成長而已，傷口的復原仍須靠自己。另外，多數的牙膏盒表面多會出現「配合正確刷牙習慣，可預防牙菌斑及齲齒」這樣的文字，而醫院所拿的藥袋封面也會出現「請按時服藥，祝早日康復」的字眼，強調的都是自我努力(如保持正確刷牙的好習慣)、堅持良好習慣，以及展現毅力與決心(如按時服藥)的重要；同樣的，自我領導、展現熱情與自信、具野心的達成任務仍需靠自己努力。

3. 自助人助，提升自我領導力

自我領導的最後一個特性是，其能力的提升除了可以來自其他領導者或他人的協助外，主要還是出自自我的努力。首先，如前所述，Manzs認為超級領導者可以藉由示範自我領導、鼓勵他人自我設定目標、運用獎勵與建設性的回饋，正向積極的努力達成目標等方式，促進同仁的自我領導。但是「給一個人魚吃，不如教他或她學會釣魚的技術」，因此提升自我領導的能力最後仍需靠自己的努力。而平衡自助與人助的動力，對提升自我領導力而言是相當關鍵的。

提升自我領導力的自我努力方向

自我領導的能力強調個體能自我主動設定目標，並以熱情、信心與毅力努力追求目標的達成，其努力方向主要包括自我的努力，以及他人的協助，茲說明前者如下，有關協助年輕人提升自我領導能力的建議，將於下一段再加以陳述：

一、透過大量閱讀，擴展目標、視野與野心

自我領導能否成功首重是否能有高格局的目標視野。大量閱讀將有助於年輕人開闊眼界，提升目的感(purposing)，



圖 | 李嘉柔繪

具備「成就有意義任務」的野心。大量閱讀並非僅透過書面的書籍閱讀而已（雖然書面的閱讀仍相當重要），在今日資訊多元社會的環境中，敏銳的觀察、有意義的聊天對話、參與多元的活動、搜尋並彙整網絡資訊、靜思反省等等，都屬於閱讀的範疇，值得年輕人嘗試。

二、常保好奇心，尋求並提升熱情

當特定行為變成不具意義的「例行公事」時，我們通常比較容易失去熱情。為避免此現象發生，年輕人可以學習保持對新、舊事物的好奇心，將每一次的行動均視為新的經驗，如此將有助於對所追求目標與所進行的工作熱情之提升。

三、讓經驗有意義化，學習成長

經驗是學習的重要元素，但僅僅經驗也無法成就學習，其中的差別與關鍵在於個體有沒有將經驗意義化，或將經驗意義化的程度如何。有一些教育領導學者指出，領導者最重要的工作是，在組織中藉由將同仁的日常生活與工作概念化，並彰顯其行動對個體、團體與組織的意義，以發揮領導影響力。同樣的，年輕人若能自我找尋日常生活經驗的意義，將有助於學習成長。

四、保持謙虛，展現自信

真正成功領導者的自信是來自於謙虛。這樣的論述看似矛盾，卻是經常被觀察到並流傳的事實。具體的例子包括，曾有人與頂尖運動選手、商業經營能手，或



是偉大的科學家私人碰面的經驗，其最大的感受是「讓我更加謙虛」的故事，可見爲了要展現自信，其中一個相當可行的方向是，事事謙虛。當然如何學習謙虛、保持謙虛有很多可以努力的方向，但「心中有他人」、「心中家庭、社會、國家」、「心中有宇宙、大自然」等等，感受自我與周遭環境人事物的關連，感受自己的渺小，這樣的胸懷是相當有幫助的。

五、立志培養好習慣，決心完成使命

年輕人具有發展潛力一直是社會大眾期盼與稱羨的對象。但是光有潛力仍有不足，能兢兢業業地落實良好習慣，也是成就自我領導相當重要的元素。事實上，潛力就像野心與視野一樣，可以協助目標的訂定，但培養好良好的習慣，則是將野心目標落實的決心來源。佛教曾提出的「發心」是相當重要的，雖然我們不一定能有「地獄不空，誓不成佛；衆生度盡，方證菩提」這樣的發大心，但是「有爲者亦若是」，因爲立大願，有了決心，成就就不難了。

協助年輕人自我領導：要求與欣賞並重

上述建議是提升自我領導力的自我努力方向。本項建議則是身爲老師或是

他人可以協助年輕人提升自我領導力，協助年輕人自我主動設定目標，實踐自我回饋，賦予經驗學習意義，並以熱情、信心與毅力達成目標的可行作爲。

協助年輕人提升自我領導力的方向可以包括兩大方向，其一是，改變目前與年輕人的領導與互動方式，從監督式、命令式、主導式、放任式、溺愛式、過度保護式等等，改變成爲要求年輕人自我領導的方式。例如我們可以協助(要求)年輕人：一、依所被交付的任務設定目標；二、主動設定目標；三、立下實踐目標的志願；四、對所執行的任務保有好奇心與新鮮感；五、養成自我定時、定期反思、回饋的習慣；六、賦予經驗意義，以學習成長；七、堅持習慣的落實等等，逐步提升自我領導力。

協助年輕人提升自我領導力的第二個方向是，適度放手，讓年輕人負起責任，並以不同的角度欣賞年輕人的自我領導。達成目標的方式有許多種，並非僅有符合成年人的方式才是唯一的方式，讓年輕人有創意完成所交付的任務或自我設定的任務，欣賞其過程與成就，是成就年輕人自我領導最重要的方向，其重要性並不亞於上述第一種要求的方式。



Min-ga-lar-bar。伊江

不會熄滅的緬甸華文文學薪火



作者：林德基

註：Min-ga-lar-bar為緬甸問候語「您好」之意。

緬甸華文文學開創新局。緬甸中斷近四十年的華文教育，在上世紀九〇年代以多元化的態勢逐漸恢復。進入新世紀後，有了華文報刊，有了年輕的寫作者，尤其新詩創作的「五邊形」成員組合，已讓緬甸華文學在世界華文文學園地裡，不再是裸露孤獨的枝幹，「一株落了黃的老樹／一夕之間／又長滿了葉」。緬甸華文文學創作的春天重現。

《Min-ga-lar-bar 伊江》，一個緬甸華人的年少生活回憶記述，可以當故事看看，當資料收藏，當書話瀏覽……

特價：230 元（定價：260元）

郵撥帳號：00267218號

戶名：臺灣省公立中小學校教職員福利金籌集管理委員會

訂閱專線：04-37061858 02-23946463

一律掛號寄書。單筆訂閱滿1000元免運費；未滿1000元請另付郵務處理費80元。

防災 專用

防災頭套適用於國內國中、小學學生，**地震**時可保護頭部，增加逃生機會；多功能防災頭套，平常可當座椅靠枕、坐墊及午睡時趴枕，地震發生時，可立即戴在頭上，發揮保護頭部作用。



台灣學生必備防災頭套

嚴選布料材質並通過公證單位

無甲醛、無螢光劑測試

全程**台灣製造**，工廠直營，品質有保障



防災頭套



趴枕



坐墊



靠枕



誠信·創新·卓越

<http://www.tobby.com.tw>



珍昌

服裝實業有限公司
Chen Chang Costume Co., Ltd.

嘉義縣太保市麻太路67巷5號
TEL: 05-2372855 FAX: 05-2387327

師友

1967.06.30 創刊
2015.04.01 出刊
封面題字 | 張炳煌

創辦人：潘振球

發行人：林淑真

社長：吳清山

副社長：林明輝

出版者：師友月刊雜誌社

指導委員：簡茂發、郭生玉、楊深坑、黃炳煌

黃國彥、姜得勝、葉凱莉、楊思偉

黃秀霜、劉慶中、鍾思嘉、林明地

張鈿富、陳伯璋、蕭文、黃子騰

社務顧問：謝國清、吳福濱、劉琴滿、李秀貞

張榮輝、張旭政、李春國、湯志民

林騰蛟、文超順、高安邦、劉明超

李芳齡、劉火欽、顏慶祥、彭雅玲

林明裕、邱孝文、蕭奕志、王建龍

陳修平、范巽綠、邱鴻麟、陳玉明

林輝煌、鄭嘉薇、李文良、陳冠人

行銷業務：林學茂、廖錦瑩

社址：臺中市霧峰區中正路738-4號2樓

電話：(04) 37061853 · 37061858

傳真：(04) 23326721

總編輯：徐藝華

主編：陳柏州

文字編輯：黃雅鳳

美術編輯：陳慧香

編輯部：臺北市中正區南海路15號6樓502室

電話：(02) 23946463 · 23411430

傳真：(02) 23416331

E-mail: educator502@gmail.com

網址: <http://www.t-welfare.com.tw>

數位服務: <http://www.hyread.com.tw/edu>

廣告專線：02-23946463

承印：興臺彩色印刷股份有限公司

電話：(04) 2287-1181

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第1369號

中華郵政中臺字第0237號執照登記為雜誌交寄

ISSN 1562-5818

版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載。

目錄

教育探索

林明地 **學會自我領導**

封面裡

封面話題

陳柏州 **改變成真**

08

詹翔霖 **新世代教學新思維**

10



新世代教學工作者應具備新的思維，在教育工作上「盡心」；在教育內容中「盡力」；在教育專業上「盡趣」；在教育互動裡「盡興」。

羅美娥 **新教師導航 播希望種子**

15

王欽哲 **資訊科技融入教學**

21

曾明騰 **Mr. T的翻轉教室**

26

陳俊成、曾婕芸 **小小短片 大大效益**

33

黃育真 **學習幸福的正向教育**

36

教育觀察站

江雪齡 **孩童的人權**

41

詹孟傑 **教孩子面對失敗**

45



從小多一點磨練機會，孩子便能勇於接受挑戰，毫不畏懼失敗，越挫越勇，將吃苦當作吃補，懷抱「泰山崩於前而色不變」的穩重態度，練就堅強意志力。

林貞吟 **幼兒園教保員專業評鑑之我思**

49

以往近乎拜託式的徵詢教保服務人員加入專業評鑑，不但成效不彰，也無法達到全國一致性的教保品質的提升。以法源依據要求教保員參與專業評鑑，可免除教保員抗拒及持觀望的態度。

No.574

CONTENTS

陳怡婷 教師情緒勞務之探討

教師唯有面對且管理好自身情緒，才有能力去輔導
管教學生，樹立「為人師表」的風範。

52

吳清山口述・徐藝華撰寫



超越自己

我們想要成功，其實不需要打
敗任何人，只要將那個隨時想
慫恿我們選擇放棄的另一個
「自己」打敗就行了。

56

吳清山口述・徐藝華撰寫 百年長久之計

62

張婉玲 裁併聲中現轉機

裁併校不是盡頭，這所不願被動等待的小學，跨
越了廢與存那一線之間，走出了一條生路。

67

簡詩婷 特教班學生的休閒生活

70

考用天地

林彥佑 104年度大學考試作文題目評析～「獨享」

73

王延煌 104年高雄市中小學校長甄選試題解析

77

高手出招

鍾敏蓉 稻香陣陣的一堂數學課

在教學現場遇見「快樂收割的開心農場」，不管
是教師與學生、學生與學生，或者是教師與教
師，都必須先成為夥伴關係。

84

蕭英勳 來趟文創資產微旅行

89

張牡丹 一場美的奇遇

94

莫讓中華花藝在孩子學習中缺席

李宛倫 高雄市鳳鳴國小 戀戀稻草人

97

書與電影的對話

許建崑 遊走，或選擇停留？

103

編輯隨筆

徐藝華 美景當前

111

訊息

師友徵稿

101

廣告

師友新書上市

05

珍昌服裝

05

臺北教師會館

102

日月潭教師會館

108



封面攝影：黃源明

嘉義八掌溪堤防

改變成真

文 | 陳柏州 本刊主編

「收到教學評鑑時，最好坐著看，以免昏倒！」是臺灣大學教務長莊榮輝在新進教師研習營上的幽默建議；緣於不少教師第一次收到教學評鑑時，如同遭到震撼教育，來自學生的文字與意見五花八門、目不暇給，還得摒息深思。這一語也道破了新世代學生多樣性的特質，對於教師的角色、教師的責任，以及社會對教師的期待，是否已開始轉型？

如何讓自己轉型、升級，成為二十一世紀有彈性、創新教學的教師？

本期「新世代教學新思維」專題中，文化大學國企系教授詹翔霖提出

「學師」看法，建議教師本身得隨著時代進步，不斷的要求自

我學習，應隨著世代不同、科技不同，像電腦程式般不斷的自我更新與升級，才能因應現況的需求。

新世代學生來自變遷中的社會與
教育大環境，臺北市西松高中羅
美娥校長即認為，教育大環
境的改變是必然的，
教師不要害怕

改變，尤其在改變的時代中，教師不能再固守從前的教書觀念與做法，一定要與時俱進，唯有在觀念有所調整與改變之後，才能夠接納新的元素，以活化教學，造福學生；教師更不應小看自己，每個微小力量都是教育前進與改變的契機。

尤其在教學生態與環境上，從傳統講授式教學演進到運用科技工具來輔助教學。嘉義縣祥和國小王欽哲校長以「TEACS體驗教學」模式為例，適時融入E化設備，能有效促進師生之間的互動和小組討論，提升學生上課的專注程度。

在教學上，教師更需要熱情，熱情具有感染力，但也可能在教學生涯中慢慢被消磨。彰化縣員林國中教師曾明騰即以滾燙的「TEAM教學法」分享，他表示學校學習的主體是學生，教師勿輕易以自己的思維架構來框住孩子，應傾聽他們微小聲音，建立彼此的互信模式，共同分享生命的故事，用生命來影響生命，創造更宏大的改變與善念循環，同時，教師更要多思考、多學習、多做一點，善用「0.01」創造的魔法。

臺南市大灣高中陳俊成、曾婕芸兩位教師，亦分享E化教學中時常使用到的網路資源，應用在課堂會使學生對於學習更感興趣，增加學習效果；國立中山大學教育研究所研究生黃育真也認為，提倡正念教育，從練習愛、不帶批判的覺察，亦是一種心胸開放的教育思維。

相信在面對新世代時，教師「心態與共識」只要小小的改變，都是教育前進與改變的契機。



新世代教學新思維



文 | 詹翔霖 中國文化大學國企系教授

新世代教學工作者應具備新的思維和新的教學方式以因應現今的學子，在教育工作上，我們必須立下「四盡」的基本心態：在教育工作上「盡心」；在教育內容中「盡力」；在教育專業上「盡趣」；在教育互動裡「盡興」。

西班牙諺語說：「想成為一名成功的鬥牛士，就得先學會作一頭牛。」

授魚與授漁是不同的教育境界，「作為一位有效能與效率的教師，必須具備擅於整合運用教學科技與媒體於教學之中的素養和能力，亦即懂得教導學

習者如何釣魚或狩獵，讓學生在資訊的尋求與知識學習的過程中扮演主動的角色，不是只會提供現成魚獲或獵物給學習者而已。」

緣此，在面對學生特質漸趨多元性、社會對人力素質新需求，對於新世代學生的教學時，教師應具備哪些新的

思維與作法？

教學變革新思維

因於新世代的科技發達、教具與教材的新穎新創；例如網路時代的教育內容可藉科技將教育訊息傳播到不同區域、不同時段、不同國家的學習效果，而教材的上線、遠距的教學、互動式學習，現今的學生獲得資訊的管道和技術未必輸給老師，更不會侷限在一間教室裡一所學校中，傳統教師的角色和功能一定得轉變。

加上臺灣在國家整體政策方向面的影響，快速社會變遷下，致使人口結構的改變與多元化，左右了教育主管單位對於教育相關政策的制訂和修繕。例如臺灣的教育年年有變革，入學方式也愈來愈多元，從原本只重紙筆考試的指考，衍生出有申請入學；又有都會及鄉鎮的教學資源差距，而為平衡城鄉差距，多出「繁星計畫」；為照顧弱勢學生，增加弱勢招生組，如清華大學的「旭日組」、中山大學的「南星計畫」等；今年又有針對偏才型學生的特殊選才計畫……，在在顯示出學子學習問題的增加，因此教育整體上所面對的困境與所衍生問題將會愈來愈多。

個人認為，一所能提供豐富知識涵養並具有良好學習氛圍的學校，不在於要有幾棟教學大樓或紀念館，而在於學校有沒有願意為學生貢獻已知、己見、己用、己會「四己」的「學師」。對於學師的定義，是老師本身得隨時代進步不斷的要求自我學習，得隨著世代不同、科技不同等等，如電腦程式般不斷的自我更新與升級，以因應現況的需求。

過往師資標準，只是按政府法規、教育相關單位規定、任教學校要求，卻少了學習學生的認同，是因為身為老師的我們，甚少在生活中去印證學習成果或體悟到錯誤的學習過程，由因至果，我們也就被稱呼過「老學究」一名，教學中缺乏了生活的想像力、課堂上挾持經典理論，狹隘空談的理想也難以印證活例；或在陳述或詮釋知識時，卻少有運用在自身的人，也少以不斷要求自我在專業領域中升級，或更新知識與理論，自然未能教導出符合實際社會需要，以及讓學子適才多元性開導點撥的教育，並協助他們有學習成就感的產生，所以就只能老兵(師)不死，只是凋零……。

換位置就換腦袋VS.換腦袋就可換位置

面對新世代，在教學上教師如何因應策略，是目前教育研究議題付之闕如的。個人建議，新世代教學工作者應具備新的思維和新的教學方式以因應現今的學子，在教育工作上，我們必須立下「四盡」的基本心態：在教育工作上「盡心」；在教育內容中「盡力」；在教育專業上「盡趣」；在教育互動裡「盡興」。意即，教師方面必須在教導學生們之前，便先變革自我的「四盡」新思維。

例如在教學歷程中，將每個學生視為有價值的個體或稱為未琢磨的鑽石原石，正視每個學子的個別化差異，了解到學子的個人特質，用心導引有效的學習方式，因每個人所能適應的學習方式是南轅北轍的，若單只以講述或是問答的方式來教學，不僅對於來自不同家庭背景的學生無法全盤兼顧，甚至無法針對個別差異學生因材施教，那麼將使學生間學習程度差距日大，甚而讓學習成就雙峰現象與日俱增；如此，若能教有分「類」，將會形塑有利於學生對於學習的態度，我們老師提供學生有意義的

學習，也提高了學生的自我尊重，促進學生的學習成效，這樣的教育工作必是繁多事雜且須縝密的心思；但唯有「鑽石才能琢磨鑽石」是不變的定則。

「翻轉教育」新思潮

近幾年，各雜誌、報紙媒體，越來越多人在談論「翻轉教育」，各方開始討論著應好好思考教育如何真正回歸教育宗旨，但若單以「教學」而非僅僅關注「升學」作為改革的主軸，以「現在體驗」而非僅僅要求「未來成就」作為教學的經緯，才有可能實現「現在教好每一個學生，未來成就每一個『大人』」的本衷。

老師的工作究竟是要培養學生成為會背書與讀書的聰明人還是有智慧的人？會讀書的學生，是從對的問題裡做出對的答案；但培養學生成為具有智慧的「大人」，是從對的答案裡找出錯的地方，或是從錯的問題裡找出對的答案，具有思考的智慧能力，可以讓人明白是非，可以看清許多事物的本質。

教育的目的是教導學生成為一個大人。每一個人都會變老，但我認為並不是每個人都會真正的長大，老師在引導教學過程裡傳授學生知識、有獨立思

考、有團隊合作精神、具有責任感與正向的人生態度、了解自我存在的意義、找到自己的生命價值。而當學生遇到低潮與困難，則適時牽引及誘導，讓學生自己跨過各種障礙，尋找答案至解決問題的過程，才是啟發智慧的重要學習關鍵，並學習從挫折與困難中吸取成長的養分，主動建構出自己面對困難及問題解決的模式。老師應不只是教書而已，而是在教「人」，這是老師真正的職責與使命。

以往傳統教育版模，教室即是老師的獨腳戲也常是唯一主角，若能轉念變成以學生為主體，而且每一個學生都被視為不同的個體「主角」，善用「比馬龍」法則來對待學生，就會成為您想要

的演員，也就能編排出不同的主角有不同的腳本，老師整合(劇本)來「適時、適材、適地、適境」教學，讓每個學生都願意參與演出，讓班級的活動成為一個學習的大舞臺，每個學生都能「適性」的發揮個人特質，那班級經營也就成功一半了！

另一半成功在鼓勵

發明電燈的愛迪生，當學校的老師都放棄他，認為他一無可取，把他帶回家交給他媽媽時說：「笨蛋還給你！」愛迪生的媽媽卻對他說：「別人看不起你，媽媽覺得你不錯！」看孩子的角度不同，結果就會不一樣，最重要的是讓孩子有自信。



圖 | 李嘉柔繪

老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。親職教育的關鍵成功要素也在此，面對學生家長能以「老吾老以及人之老」的角度來體察他們對學生的期盼及要求，並適時保持良好的聯繫通道，那老師的「親職溝通」目的也成功了；用「幼吾幼以及人之幼」的心態來對待學生，更須隨時適度鼓勵學生，老師要學習能看到學生的優點，大多數的人看到一張白紙上有個黑點，通常直覺就是看到那個黑點，老師要透過不斷練習，去看到學生白色優點的部分，給予言詞上鼓勵與態度上的認同與支持，利用易地而處的同理心，老師就能更貼切顯現出想表達的關心和用心，學生即會漸成為我們想要的人，那親師教育的目標也做到了。

走舊路永遠到不了新地方

面對多元性的學生特質，面對新世代教學時，教師更要勇於嘗試新的教學方法。主要改變關鍵在於「心態與共識」，因為走舊路永遠到不了新地方，老師應尊重每一個有差異但有自我特質的學生，再運用更多元的方式從事教學，如創造性的教學法、串連有效協助資源、注溢新教材的思維、導入學生喜

歡使用的新教具，甚而針對個別差異施以補救教學等，這些彈性與開放的教學模式，都能引導學生們獲得平等自由的學習機會，繼而增加學習成效，提升自己學習成就。

老師更應跳開升學主義的框架，從心裡重新相信，教學目的並非只是為了升學的目標，回到最初教育傳承的起心動念處，先習慣和學生站在同一邊，和學生用同樣的高度、眼光重新檢視我們的教育，檢視教學教導的方法，那身為老師的我們就會知道學生要甚麼了，我們也才能設計出真正適合學生學習的教案(劇本)。透過這樣不斷觀照回溯的學習模式，打造一個新的學習舞臺型態，讓親師生的共學機制能夠自主轉動，我們自然會達到教學相長、自我成長的「學師」目標。

期許與共勉

- ❑ 永遠不要怕被別人利用，只要擔心現在「四己」還有沒有用！
- ❑ 身為老師的我們，最有使命的「四盡」工作就是成就別人！
- ❑ 身為老師的我們，最棒的一件事就是在別人的生命日記中寫下歷史！





圖 | 潘立傑攝

新教師導航 播希望種子

文 | 羅美娥 臺北市立西松高中校長

無論是時代潮流的趨勢，或是教學現場的困境，都在提醒找回教育者的熱誠，以及教學要以學生為中心，培養學生能力的重要性。面對萬千變化的社會，改變是必然的，老師千萬不要害怕改變，不應小看自己，每一個微小的力量都是教育前進與改變的契機。

—— 月底的天氣，正是乍暖還寒的時
—— 候，漫步在臺大校園。杜鵑還來不及登場，而多數的櫻花已經過了花期，樹幹底下已經悄悄地鋪上園丁精心調配的一堆新土，裡頭摻雜著適合櫻花生長的肥料，供應明年開花時所需要的養分。養花需要園丁精心的照顧，以培

育人才為導向的教育工程，又何嘗不是如此呢？更何況教育的對象千萬種，每一個個體需求不同，如何精緻化的作為，才能讓每一個學生各自長在最合適的土地上，長得又好又壯，繼而成為國家的棟樑呢？

每個學生有其成長背景與學習條

件，很多的研究呈現，顯著的學習效果來自於良好的人際關係，如果能夠建立起與學生良好的互動關係，將能大大提升學生的學習成效。

所以，我們常常聽說學生喜歡某些科目，他們並非喜歡學科本身，而是喜歡教這個科目的老師。身為老師的我們，應該創造更多的人際關係，也就是讓我們與學生之間建立一種關聯，滋養一份情愫。身為老師的我們，無論孩子多難纏，多不聽話，一定不能放棄與他們的連結。在每一次關係的連結當中，都要告訴孩子：我永遠愛你，永遠都不會放棄你，你不要放棄任何的學習。

影響教師教學的因素

影響老師教學的因素錯綜複雜，個人認為最重要的有下列幾項：

一、時代潮流的趨勢

世界各國將教育當作參與21世紀社會與經濟不可或缺的手段，並強調教育的發展應由重視菁英教育轉向全民教育，由基礎教育全民化轉為中等教育全民化，可見提升基礎人力的水準已經是全世界的趨勢。教師也必須符應這個趨勢，把每一個學生當作人才培養，把每一個學生帶上來。

二、十二年國教的實施

十二年國教實施免試入學制度，國中教學將不再受到升學考試壓力的制約，教師有更為寬廣的揮灑空間；高中端則因招生制度的改變，入學學生程度將更為差異化。老師的教學勢必要從傳統單向式的灌輸式轉為活化教學，加強師生互動或是生生互動甚至是學生主動學習，才能讓各種學習風格與能力的學生都能夠適性揚才。

三、數位科技的發展

目前的高國中生，從小浸潤在新科技當中，擅長使用數位科技產品並運用網路，與絕大多數教師的幼時經驗迥然不同。此外，網路時代知識的取得管道不再仰賴課堂或教科書而是更加多元化，師長如何洞悉此一特性，設計啟發學生思考的課程或教學活動，讓學生能夠運用網路作為自我學習的管道，此乃數位科技時代必然的發展。

四、知識半衰期的縮短

有人預估到了2020年，目前的知識只剩20%有用，其餘的80%都是過時無用的知識。教育學者約翰荷特曾說：無人能決定哪一類知識在未來最有用，那麼現在學校教的就一點價值也沒有，學校的

教育應該是教出具有學習能力並且具有學習熱情的人。為激勵學生喜歡學習，教師也必須是樂於為教學再學習，並與他人一起學習的人。

五、腦科學研究的啟發

腦科學家主張人腦由腦幹、緣腦、新皮質組成；其中，緣腦掌理情緒經驗、決策與行為，新皮質負責思考認知運作。Goleman(1995)指出，人們總是先處理感覺才進行思考。倘若緣腦感受到學習環境流露敵意或焦慮，大腦皮質就不可能專心思考、清晰運作。因此，老師必須營造安全的物理及心理環境，方能讓學生安心愉悅的學習。老師進教室之前，應該先放下自己的情緒，懷著開放平和的心情，面帶微笑地走入教室，運用正向鼓勵的語言，營造友善和諧的學習環境。

六、教學現場的問題

有人說：現在的學生是無動機世代，不愛學習甚至逃離學習；習慣背誦記憶，不主動探究與表達；學習過程偏向競爭缺少合作，學生程度落差大，學習落後者成為教室的客人。教師則仍偏向倚賴教科書，重視知識傳遞和考試成績，喜歡獨立作業，不習慣與他人合

作。

俗話說得好，一個人可以走得很快，然而一群人才走得很久很遠。單打獨鬥的時代已經過去，現在強調的是團隊合作，唯有透過教師專業社群的建立，才有辦法運用更多的集體智慧來解決教學現場各式各樣的問題。

綜上所述，無論是時代潮流的趨勢，或是教學現場的困境，都在提醒找回教育者的熱誠，以及教學要以學生為中心，培養學生能力的重要性，討論這類的書籍或文章很多，以下僅就教學的核心內涵提出個人的幾個觀點與大家分享。

先學後教 以學定教

傳統教學是以教師為主體的授課型態，教師是知識的擁有者、傳遞者，學生是被動的接受者。某些老師的確是講授教學的傑出者；不可否認地，卻有相當多的課堂教學中，老師的講授並未顧及到學生的反應，導致學生的學習沒有真正發生。因此，教師的角色要從以知識為中心，轉變為以能力為中心，遵循先學後教，以學定教的原則，讓學生的學習深化，成為喜歡學習、學會學習、並能學以致用的人。

一、老師觀念的調整與改變

教育是良心事業，所以要盡多少力得靠老師自己決定，經常會聽到老師說：「我盡力了。時下的學生不能打、不能罵。你又他奈何？作業不寫、考試不考、舉筆比鋤頭還重。」與學生深談得到的回答卻是：「不要管」，或許這也是一種不錯的方式，等她懂事、等他有需要，自然會自己找出路。但這對得起自己的良心嗎？

倡導學思達的張輝誠老師說：「聽課聽不懂的學生，上課如坐監，下課如放風。」讓我心有戚戚焉。學生應該是青春洋溢，天天面帶笑容來吸收新知，與同儕互相砥礪切磋的快樂時光，為何被考卷壓得喘不過氣來呢？學生應該是對未來充滿希望，規畫出自己遠大的藍圖，充滿改變世界的願景，然而天天在疲勞轟炸下，忙於消化老師所教的，如果聽一遍不會，去補習班再聽一次，目的只是給自己及父母放心。老師的良心應該找出有效的教學方法。學思達、學習共同體或是合作學習都是很不錯的教學方法或思維，讓學生很忙，老師很輕鬆，何樂而不為？只是剛開始，可能會遇到秩序較亂，但久了就會發現，上課

愛耍嘴皮討人厭的孩子，反而能夠講得很生動，果然適時給予肯定就能激發學生學習的興趣。

俗諺說：「荏苒馬，也有一步踢」。每個學生都是一個人才，只是有的尚未被發現，而老師就是要透過觀察找出學生的特質，給予建議及引導，老師如果能成為學生的伯樂，那豈不是人生一大樂事？何必一定要得天下英才而教之才樂呢？

在改變的時代中，一切都是變動不居的，老師不能再固守從前的教書觀念與做法，一定要與時俱進，唯有在觀念有所調整與改變之後，才能夠接納新的元素，以活化教學，造福學生。

二、了解學習曲線和教學曲線的差異

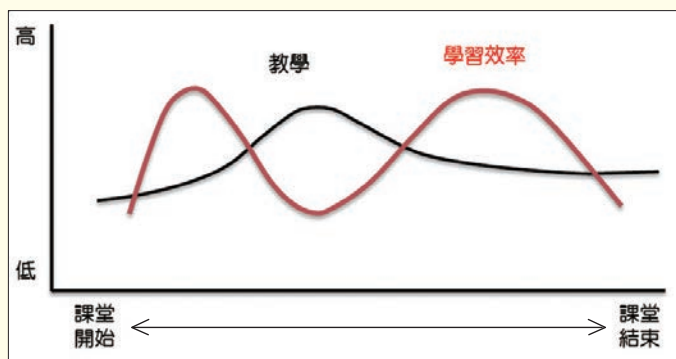
教育學者針對一節課的時間之內，學生與教師專注力的研究，提出教學效果曲線（請參閱圖一）。從圖中看到學生專注力的黃金期是剛上課及快下課的時間，中間則出現精神渙散、注意力不集中的現象。而絕大多數老師，上課一開始專注力欠佳，後來越講越起勁，快下課時體力漸漸耗盡；導致教師的教與學生的學沒有交集，也就是學生並沒有真正的學習。

然而，有經驗的老師善於利用學生學習曲線的特性，調整自己的教學曲線，採用鳳頭、豬肚、豹尾的方式安排教學流程。鳳頭就是上課一開始，要像鳳凰一樣吸引人，如：說明本次課程與前次單元的關係，帶出本日主題。接著將該節學習重點及教學目標寫在黑板上。再來運用影片、圖片、文章引發學生學習興趣，帶出學習今日主題的重要性。下課前的結尾則要像豹尾一樣的簡短有力，如：統整上課的主題，回顧板書上頭的教學目標，或請同學寫下本節課的重點，並交代下次的上課內容等。

三、根據學習金字塔設計教學活動

既然一節課的中段是學生注意力最不集中的時間，此時老師就需運用學習金字塔的概念改變教學方式，讓學生的專注力持續保持。

學習金字塔是描述老師採用不同教學方法後，學生下課後記得多少的記憶保留率。老師單向講授，學生只記得5%，老師帶著學生唸重要的地方，只記得10%，討論50%，學生自己操作75%，當小老師教同學可以記得90%。圖中越上端的部分越是以老師為中心，越下方則是越以學生為中心。(請參閱圖二)

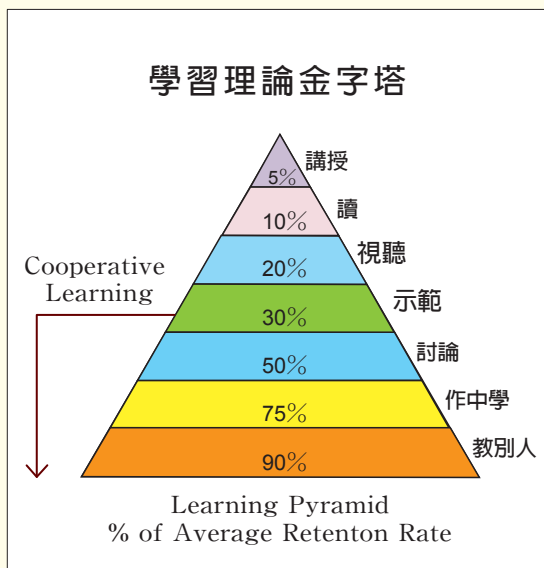


圖一 「教」「學」效果曲線圖

在學生注意力不足時，老師適時採用以學生為中心的教學法如討論法，藉由與同學交流看法而動腦思考，或動手操作法，學生的注意力就會被拉回來，才能成為學習的主體，才有可能產生真正的學習。這也就是前段所講的中段教學要像豬肚一樣的充實飽滿。

四、教學中融入差異化教學的策略

班級學生程度的落差加大是不爭的事實，老師再也不能以考試成績的高低



圖二 學習金字塔

作為評斷孩子唯一的工具。老師仍然應該喜歡每個孩子，接納每一個學生，針對學生的特性設計符應的教學活動，方能適性揚才。

例如，在班級閱讀教學中，老師可以邀請優讀者先閱讀課文，找出關鍵字，再請他讀出整段課文，讀到關鍵字時，速度要放慢，音量要放大。接著老師可以請弱讀者，仔細聽優讀者讀得慢也讀得大聲的地方，接著把他重讀出來。一個段落的教學，既挑戰資好的學生也扶助學弱的學生，這是教學過程中的差異化。

另外一個例子是評量結果的差異化。某次小考有20道題目，某位同學錯了18題，老師在考卷上寫上「+2」和一個大笑臉。學生問老師說：我不及格嗎？老師說：是。學生說：為什麼我還會有一個大笑臉？老師說：因為你在進步，你答對兩題，沒有全部答錯。老師接著問：在我們檢討後，你會不會做得更好？學生說：會，老師，我會做得更好。老師說：你看，「-18」讓你的人生看起來很糟，「+2」卻代表其實你還充滿希望。

差異化教學是老師心中沒有差異

化，做法要差異化的教學思維。當老師心中可以公平地對待每一位學生，只需在做法上稍做調整，就能藉由舉手之勞，照顧到各種能力的孩子，老師何不嘗試一下呢？

每個微小力量都是教育前進與改變的契機

教育是21世紀的希望工程，身為希望工程師的老師所承擔的是無比的榮耀與沉重的責任。教學雖是一份養家餬口的工作，更是自我信念與價值的體現；教師所追求的不只是一份有形的薪水，更是成己成人與改變世界的使命感。

面對萬千變化的社會，改變是必然的，老師千萬不要害怕改變，不應小看自己，每一個微小的力量都是教育前進與改變的契機。

如果能夠先客觀理性了解那些是影響教師教學的因素，進而了解影響教學的核心內涵，然後只要按部就班、循序漸進，一定能夠成為孩子生命中的貴人，幫助每個孩子搭起學習的鷹架，讓他們爬得更高、看得更遠，去構築理想美好與幸福的人生，這應該也就是所有老師共同的目標。

註：參考資料略



圖 | 潘立傑攝

資訊科技融入教學

文 | 王欽哲 嘉義縣祥和國小校長

E化設備的適時融入，有效促進師生之間的互動和小組討論，提升學生上課的專注程度。書籍課本已非唯一學習素材，更無法按照制式進度實施，家長老師已非絕對唯一的教育角色，孩子也不再是以我們成人為唯一的學習依歸……

改變，重點不在於摒棄舊的自己或否定過去自己的奉獻與成就，而是在於增加新的角色定位。

教育思維：教學觀點的調整與改變

學校內部只要聽到「改變」這兩個字，多半覺得沉重與困難，我們都會為改變這件事設下層層心理防衛關卡，認為自己可能做不到，也不一定要改變。

例如一位嚴謹的老師若是想要改變自己，不是著重於改掉自己嚴厲的部

分，而是試著增加自己風趣幽默的角色，當新的角色被創造出來時，新的教育觀點與方法就會境隨心生，產生不同的教育效果。

新世代網路環境所提供的資訊刺激帶給學校、家庭、社會不同層面超乎想像的影響，有的是學習素材，有的是生活話題，有的是專業訊息。書籍課本已非唯一學習素材，更無法按照制式進度實施，家長老師已非絕對唯一的教育角色，孩子也不再是以成人為唯一的學習

依歸，孩子感興趣的議題、有興趣的學習方式，都可能是與時俱進的新課題。因此，教師們在教育觀點的改變在於理解孩子生活成長的背景環境是受到哪些因素影響，新世代七年級的家長們的教育觀是什麼。而擁有十年、二十年豐富教育經驗的老師們，是否能理解並與之溝通。能分享他們在教育觀點的思維，作為連結與家長的共同教育信念，這是定調自己教學屬性前建立親師互信的重要基礎。

教育責任：信念與政策賦予教育使命

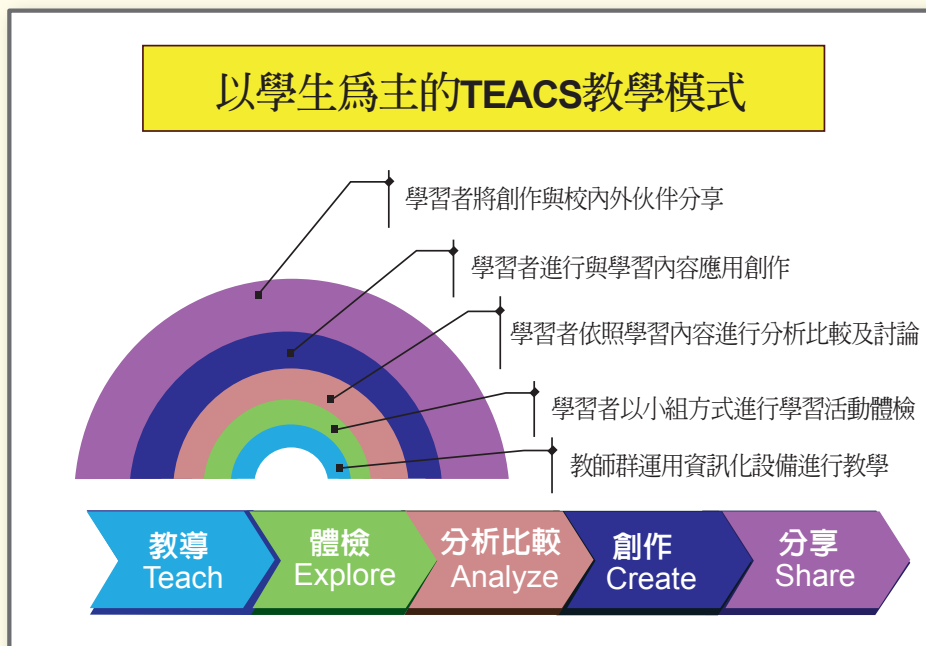
自從宣示十二年國民基本教育政策，並經過去年實際運作後，歷經許多城鄉地域性的差異與疑慮波折，中小學教育人員除了多受社會投射批評外，仍需體制內的實際作為來凝聚漸進式改革的共識。各教育階段的教師都應關注十二年國教課程綱要總綱的內涵，因為這是從小學延續到高中教育進程的政策內涵。

自己更應延伸教育工作的方位，縱向層面應了解向上向下教育進程的制度與現況，例如：小學教師應熟悉國中實施十二年國教後及幼兒園幼托整合後的

現況。橫向則應廣泛認識都會區與偏遠縣市的教育落差與本縣的相關性；國中教師應了解高中新課綱的衝擊，甚至理解高等教育國際化的困境，讓自己成為全方位的臺灣教育人員，豐富自己的教育視野，創造共同的教育交集。

教學策略：讓學生保有學習動機與熱情

現在的學生在進入各教育階段時的基礎條件差異性很大，有的是弱勢學習條件的落差，有的是學習方式的落差，有的是學習動機的落差，有的甚至是身心發展的差異性。教學過程須設計更多元的學習情境，讓學生保有較強的學習動機，是有效教學的重要基礎。個人認為在教學過程中培養學童「4C1I」的能力是引導學生面對未來性重要的基礎，分別是共創力(Collaboration and building)、批判性與問題解決能力(Critical thinking and problem solving)、溝通力(Communication)、創造力(Creativity and innovation)及資訊運用能力(Information Communication Technology)，教學活動啟發的孩子不只是學科學習成就，更是面對未來的生活素養與工作條件。



TEACS 體驗教學模式圖

「新世代」教學不可缺少的資訊科技融入教學的模式受到廣泛的運用，E化設備的適時融入，有效促進師生之間的互動和小組討論，提升學生上課的專注程度。利用愈來愈普及化的平板電腦設備進行的各種課程活動，提供多元化的學習經歷，有效深化學生對教學內容的印象及認識。因此，師生之間應該有更多教學互動模式，學生之間應該有分組討論互動，讓單一的教學過程多些變化，提供學生真實的學習情境，深化課程的學習內涵。

教學模式：以TEACS體驗教學模式為例

透過教材及討論過程，結合「生

活」去呈現並實踐課程，以培養學生21世紀關鍵能力為目標。初期由教師進行講述學習活動主題，為學生教導學科基礎知能，接著以小組方式進行學習體驗、分析比較、創作，最後進行分享活動，除在班級、校內進行外，更可在雲端平臺上進行跨校或跨國地分享。學習過程以學生為主，著重互動性、活潑性與實踐性，提供跨國師生及家長的互動平臺，突破學習空間的限制(教學模式設計請參考附圖)。

□**教導(Teach)：**由教師進行課程初步的導引及介紹，教導學生課程主題的基本知識。

□**體驗(Explore)：**為充實學童基本知

能，以模仿為基礎，以生活議題為內容，設計讓學童親自動手做的體驗活動，讓學童藉由體驗及實作的過程學習基本技巧及知識。

□分析比較(Analyze)：以分組方式，在體驗過後，開始著手分析比較及探討不同議題之間的差異，歸納出彼此的異同，進行討論及發表。

□創作(Create)：了解不同的結論後，用先前歸納出的異同結論做基礎，開始進行創作，製做自己或小組的實際作品，完成創作。

□分享(Share)：作品完成後，結合發表、歷程影音、數位海報Glogster及雲端平臺的功能，進行班級、校內、跨校、跨國的分享，並實施成效評量及課程教學檢討回饋，以作為課程改進之依據。

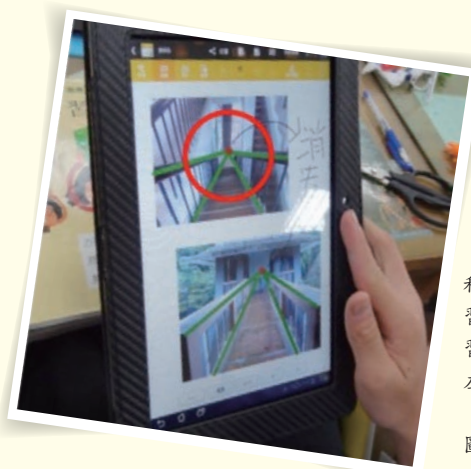
策略合作：共同備課與專業對話

過去教師單獨備課的情形非常普遍，因為已習慣依賴各家教科書商提供現成的教學資源與教具來進行。如今書商提供的教學與備課資源已快速減少，為了延續應有的備課品質，發展更具創意的課程概念及教學模式，應在寒暑假自主性到校進行共同備課。臺灣的中小

學雖多屬小型學校規模，亦應從鄰近學校或相互信賴的教師夥伴中找到共同備課的對象，適時將獨自備課轉化成為共同備課方式，是現代教師的重要改變。

而同領域或同學年的教學準備能落實教師群體的協同合作，培養學生以小組學習為法、國際接軌為眼，隨時檢視課程設計內容及目標；並以過去的學科知識與工具學習為基礎，發揮教學創意，蛻變轉化為創新思維，適時結合在地社區文化特色，深化本校課程內涵。讓備課在教學過程的功能能發揮更大的效益，創造更多延伸的可能性，才能讓教學模式因應學生諸多差異性，發揮好的教學成效與品質。

課程設計與修正，透過教學團隊定期的會議討論與不定期的意見交流，開啓教師專業對話，達成教學心得交換與改善教學策略的目標。教師們主動參與討論、省思，從課程教學者的角色，轉變為課程研究發展的創新者。跨領域教師協同教學，創新教學合作，採用任務分工合作團隊教學模式，依照團隊內不同教師專長，橫跨各科領域範圍，應用資訊科技設備，融入在地化議題，引導學生能在一個完整的概念認識及了解中



利用戶外教學設計學習任務，讓學生在學習任務中尋找驗證。左圖為學生平板上的「單點透視圖」；右圖為「消失點」。

進行學習。

實踐活動印證教學創新

一、學校的例行活動是最佳的發表場所

學校年度各項例行活動就是學生學習成果展現的最佳場所，以母親節、校慶為例，提供學習展示舞臺，將課程的學習成果做發表會的呈現，讓慶祝、感恩活動不再侷限於只是洗腳、奉茶及拔河、賽跑的活動，更是學生學以致用的好時機。

二、融合學習任務的戶外教學寓教於樂

以尋找「單點透視圖」及「消失點」主題為例，戶外教學該是什麼樣子？我們將學習任務放至戶外教學中，讓六年級的學生們拿著平板，穿梭在主題樂園中，一邊完成他們的學習任務，一邊快樂的遊玩，充分發揮快樂學習的本質，學生們不僅完成了尋找「單點透視圖」及「消失點」的任務，也利用

Supernote將所完成的任務及心得完整呈現，讓戶外教學充滿了有意義的學習。

三、社群平臺是另類的合作天地

以Glogster數位海報的製作與視訊發表討論為例。社群網路發達，學童及家長甚至是國外的交流學校幾乎人人會用，如果能將社群平臺的功能轉化為學生學習發表的地方，其效果將無遠弗屆。所以，利用Glogster在線上合作製成數位海報，並在facebook粉絲專頁上做連結，與國內外的家長、社區及友人們做分享及互動；同時，善用Skype和appear.in進行無時空限制的視訊對話，由學生和國外友校師生分享自己的創作理念和心得，並與他們互動討論，不僅活用了學生英語學習的能力，更讓學生有機會印證自己的學科素養與實踐能力。



註：參考資料略

Mr. T的翻轉教室



文圖 | 曾明騰 彰化縣員林國中教師

每一位老師都是影響教育的關鍵人物，我認為：「有快樂的老師就會有快樂的學生，有快樂的學生就會有快樂的家長。」「讓學生喜歡你，打從心底愛你、尊敬你，這將是孩子們自主學習的源頭。」

這幾年全球吹起了翻轉教育的風潮，也為臺灣教育現場帶來了改變的契機，而這股風潮帶動了臺灣許多熱血老師們的奮起，更讓一些多年來努力堅持教育理念的老師們被「看見」。在僵化的教育體制中許多老師勇敢地讓教育不一樣，讓學習主體回歸於孩子身上，當全臺灣懷抱教育夢想與使命感的老師們群聚在一起的時候，將產生「由下而上」的教育質變，這絕不是教育革命，而是教育演化，往更正確、更美好的方向演化。

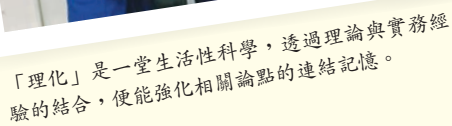
教書十多年來，我看過非常多認真老師，一大早到校指導學生們進行打掃，每節下課有一大堆學生們到辦公室

來背誦課本，甚至下課後還留下來幫學生們加強課業！這些學生表現得中規中矩，一個口令一個動作，但這樣的情境竟讓我聯想到軍中服役的情形；試問：當這些學生畢業後，如果不再遇到如此認真的老師時，他該跟隨



所以，我開始思考：如果我的班級是一個企業，個別分組形塑各個部門，我如何讓學生們在學校學習之餘還能培養出領導者的氣度與風範？畢竟，學生們出社會後將進入職場，面對的將是既為團隊又是競爭的局面，那我的教學法該如何潛移默化地引導呢？

後來，透過多元思考技術與多年自學企業管理概念，形塑出「TEAM教學法」：就是強調團隊的教學法，透過分組協同教學，有效地引導孩子們建立自主學習的能力，並透過「翻轉場域→Happy教→Fun心學→Coach帶」模式，帶著孩子們一起發現天賦，協助孩子們裝回天賦的翅膀！



我是一位理化老師，每次跟新認識的朋友提到「理化」，大部分的人都露出驚恐的表情，我猜測可能有兩個原因，首先就是我看起來完全不像理化老師，反而比較像體育老師的fu；再來就是當初他們求學時對理化有不好的回憶。接下來，通常經過我稍微現場演練一下，他們會覺得原來「理化」其實沒那麼困難。我喜歡哲學，透過對話去架構思想，一直是很喜歡的學習流程；因此，我喜歡在課堂上導入「蘇格拉底式提問」與學生互動，引導學生思考、表達、解構、重組、創造。所以，第一個T(Talk & Think)就是TEAM教學法的第一個階段，強調「思考力」！

「理化」是一堂生活性科學，在我們每天生活的周遭即充滿著生物、物理與化學相關的知識，那每個人一定都會對一些生活現象有其特別的體驗或經歷，課室中透過老師和學生間經驗的分享，將先前對話後建立的理論與分享的實務經驗相結合，便能強化相關論點的連結記憶。所以，第二個E(Experience)就是TEAM教學法的第二個階段，強調

導入「小組教導 & 分享」機轉，讓學習程度較快的孩子去教導同組的孩子。



「感知力」！

三、A(Action)：

「理化」更是一堂動手做的科學，利用實驗實作、小組研討、創意方案，帶學生們享受動手實作的過程，鼓勵大家提出天馬行空的想法，小組嘗試去實驗去完成，失敗了也沒有關係，Just Fun! 2014年10月開始，班上有三個孩子提議在教室裡面設置「魚菜共生系統」，由全班一起觀察、討論並嘗試進

一步優化此系統。就美國學者艾德格·戴爾(Edgar Dale)提出的「學習金字塔」而言，實作記憶遠勝於聽講記憶。

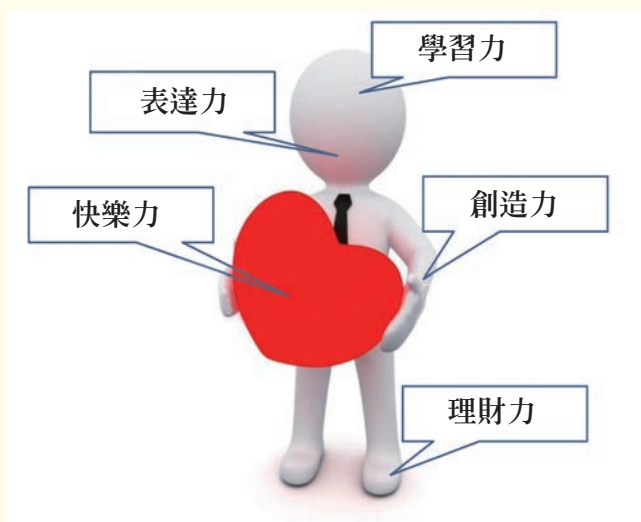
在小組中，我們導入「小組教導 & 分享」機轉，讓學習程度較快的孩子去教導同組的孩子，由「學習金字塔」得知：教授他人／立即應用這一項的學習記憶高達90%，而且還能進一步強化團隊向心力與同理心。所以，A(Action)強調的就是「實作力」！

四、M(Map)：

「理化」是一門統整性科學，但在學校教材課本的呈現卻多是片段的知識，我便採用分段學習再圖像統整的方式，用一張圖將主題單元串連在一起，

左右腦並用，由各小組將討論後的主題心智圖畫下並呈現，上臺與他組孩子們分享、交流。所以，M(Map)強調的就是「圖像力」！

現在，你還會覺得理化科很艱深困難嗎？還是你開始相信理化科其實可以很好玩啊？TEAM教學法不只可以適用於理化科，其他類科亦可融入，相信所有老師都能在TEAM教學法



圖一 Mr. T 全人教育

中創造出更棒的感受與點子。

回歸教育本質 找出最順手翻轉

翻轉不會只有一種方法，只要老師想改變，只要老師想回歸教育本質，找出適合自己的不一樣，那就是「翻轉」，而且是最順手有效的翻轉！

「全人教育」就是以人為主體，強調能力的養成與培育，從小到大學校教給孩子們很多書本上的知識，但相對地也忽略了很多能力的養成，很多能力的不足是孩子們在出社會後就直接面臨到的問題，但學校卻都沒有教給孩子們。

可能是教育部課綱導向的問題，也可能是相關重點師資培育上的不

足，更可能是上位者根本沒思考到的教育關鍵點，就我在第一線教育上的經驗與持續關心各產業間的趨勢變動，我認為有五項能力是孩子們出社會前就必須具備的，分別是：快樂力、學習力、表達力、理財力、創造力！這五項能力指標也就是「Mr.T全人教育」的核心能力（請參考附圖一），也是我不斷精進、學習且內化、設計，在國中三年內帶給學生的多元能力養成課程，當學生這五項基本能力提升，則一般人關注的學業分數也自然跟著提升了，好的學業成績只是能力培育過程的甜點。

五力全開 培養孩子未來能力

一、快樂力→人的內心。

你快樂嗎？其實現在很多人都失去了讓自己快樂或尋求快樂的能力，學習感恩與知足，學習在發生的任何事

發現學習的樂趣所在，讓歡笑感染生活周遭，也引導學生們去學習快樂、享受快樂。



件中找到深層的意義，學習做每一件事都能發現樂趣之所在，讓自己的心更寬廣，讓歡笑感染生活周遭，每天過得快樂或痛苦端視自己的選擇，我選擇感恩知足快樂生活，也引導我的學生們去學習快樂、享受快樂，您呢？

二、學習力→人的腦袋。

學習力指的是自主學習的能力，讓學生不恐懼學習，讓學生願意發揮好奇心去看世界，多元地去嘗試不一樣的教學方法，激發學生的學習動機與樂趣，讓學生自動自發走進知識的殿堂去探索，去嘗試錯誤汲取經驗，學生畢業進入職場後很多該學的知識在學校課本中是沒有教授的，唯有養成自主學習的能力才能讓學生未來在職場上悠然自得。

三、表達力→人的言語。

表達力指的是口語表達能力、多媒體簡報製作與上臺的勇氣，國中課程中並沒有上述的能力養成課程，但學生畢業進入職場後，最常面對的就是上臺闡述自己的想法與做法！若沒有優秀的表達力作為後盾，你在職場上的簡報將會是無趣且難以讓他人了解的。這樣的話，即使你擁有很棒的idea也無從讓人理解與賞識，陷入孤芳自賞的漩渦。

四、理財力→人的雙腳，代表腳踏實地，投資而不投機。

財務管理重不重要？很重要，但除了商管領域的學生之外，其他學生根本不在求學階段是不可能去接觸到的，而這也是造成先前卡債、卡奴等等金融事件的原因之一。東方父母在金融財務的家庭教育上尤其不足，彷彿談到錢就很俗氣的樣子，可是每一個孩子長大後最直接面對的就是財務管理的問題，因此我會在學校的彈性課堂(自修課、班會課、社團時間)中融入心靈財商課程，教孩子如何正確看待金錢，教孩子了解多元投資領域，教孩子如何妥適地運用金錢，避免出社會後陷入財務失衡的漩渦。

五、創造力→人的雙手，想法需要行動，有行動就可能創造無限。

A領域+B領域→C點子，這就是創造力的展現，關鍵在於對生活周遭保持好奇心，並勇敢嘗試多元結合與混搭，進而創造出全新的應用，而這也是未來人才養成的重要能力。可是學校的課本是死的、是僵化的，但我們的教學法是活的、是有生命的，平常就讓學生感受混搭創造的樂趣，長期耳濡目然下能力自然養成，創造力要能持續的關鍵在於容

許錯誤產生，正向鼓勵思考與發想。

新世代需自主學習的教育

教育方針跟經濟型態是息息相關的，從我有記憶開始，我們的教育就是為了訓練孩子成為知識人才，努力讀書將來能進好公司當一名好員工。但當知識經濟進入創意經濟之際，我們的教育政策有做因應嗎？並沒有！時至今日，我們老師還要用十多年前經濟型態主導的教育方針來教育我們的下一代嗎？無怪乎，現在的年輕人對未來是茫然的，因為我們的國家並沒有準備好因應新經濟型態的衝擊。

那該如何從體制內來改變教育呢？制訂政策的官員們有多少比例具有在教育第一線服務的「優質」實務經驗呢？

難道，我們就眼睜睜看著預期的狀況持續發生嗎？每一位老師都是影響教育的關鍵人物，我認為：「有快樂的老師就會有快樂的學生，有快樂的學生就會有快樂的家長。」「讓學生喜歡你，打從心底愛你、尊敬你，這將是孩子們自主學習的源頭。」

傾聽互信分享 教練心法三主軸

我認為符合新經濟型態的教師定位應該更接近於教練(Coach)，而我的教練心法有三個主軸：

一、傾聽

老師和家長們是否曾經真正傾聽孩子的話語，而不是流於指導和教導？每一個孩子都有其天賦，唯有透過真正的



讓學生喜歡你，打從心底愛你、尊敬你，這將是孩子們自主學習的源頭。

認真老師訓練「跟隨者」，傑出老師培養「領導者」——這是曾明騰老師要推動的。



傾聽你才能發現孩子的天賦，進而協助他發展天賦，讓天賦自由。

二、互信

當學生知道老師會真正傾聽他的話語，雙方會產生信任感；當家長知道老師是用愛在灌溉孩子，雙方會產生信任感。只要一招「傾聽」就能順利地達到良好的親師生三方溝通橋樑，建立三方互信的機轉。

三、分享

用生命影響生命，有了前兩招「傾聽」和「互信」，接下來就是魔法發生了！學生會分享，家長會分享，老師也分享，這就是無私的「愛」，用「愛」拯救一切！

多一點改變 善用0.01魔法

我不知道有多少學校高層抱持多做

多錯、少做少錯、沒做就不會有錯的心態在耕耘教育？很多朋友勸我說：「體制內的改變很困難，你要不要到體制外去改變？」但體制外做得再多，終究還是體制外啊！因為體制內的有心人總會有藉口。所以，我選擇留

下來，堅持和熱血的教育夥伴們一起前進！「跳出舒適圈，你才能看見真正的自己！跳出舒適圈，你才能體驗真正的魔法！跳出舒適圈，你才能了解真正的渺小！跳出舒適圈……」

學校學習的主體是學生，勿輕易以自己的思維架構來框住孩子，傾聽他們的微小聲音，建立彼此的互信模式，共同分享生命的故事，用生命來影響生命，創造更宏大的改變與善念循環，讓自己成為孩子們生命中的重要他人。

每個人本來都是 $=1$ 。每次多思考、多學習、多做 $0.01=1.01$ 。每次少思考、少學習、少做 $0.01=0.99$ 。 (1.01) 的72次方 $=2.047099321$ ； (0.99) 的72次方 $=0.484991368$ 。這就是0.01的魔法，你可以倍增也可以減半，好好讓自己成為那1.01的累積歷程吧！

好

小小短片 大大效益

文圖 | 陳俊成 臺南市大灣高中教師
曾婕芸 臺南市安南國中教師

在資訊爆炸的時代，網路上有許多便利好用的短片，可用於課堂學習上使學生對於學習更感興趣，增加學習效果。老師只要用心篩選適合學生學習的短片，內容與傳統認知有明顯差異，即能吸引學生目光，搭配課堂中容易進行的小實驗，定能收到顯著的效果。

在過去，老師總是單打獨鬥地進行教學，教學內容呈現方式單一而乏味，無法引起學生共鳴，對於無法接受此教學方式的學生，就會出現學習成效不佳、學習動機低落等現象。現今隨著科技的發展與進步，幾乎每間教室都配有單槍投影機，老師如果能善用此項利器，就如同多了位課堂小助手，將能如虎添翼，使教學活動更加多元、活潑、有趣，學生學習更快樂，達到雙贏的局面。

善用網路上便利又好用的短片

在這資訊爆炸的時代，網路上有許

多便利好用的短片，可用於課堂學習上使學生對於學習更感興趣，增加學習效果，以下臚列出我在E化教學中時常使用到的網路資源：

□ 流言追追追～追出事實的真相

公視所推出的優質節目「流言追追追」，藉由專家學者的協助，先擬定理論基礎，繼而設計有趣的實驗，經由科學實驗和主持人一起探索的方式去釐清網路所盛傳的流言，讓觀眾建立判斷真相的能力，從實證過程中一一印證流言的真假。

每次在進行電化學的單元時，學生



總是對電池串聯、並聯的差異性不甚瞭解，在我先把課本的觀念講解完畢後，於課間播放流言追追追〈水果電池〉的短片，透過具體的水果進行排列組合，讓孩子可以清楚看出串聯與並聯時對電壓的差異之處；另外，短片當中的模擬動畫更可以讓學生真正看到電子流動的過程，留下具體的印象，不再僅有課本的抽象知識。

□ 生活裡的科學～活化科學變變變

大愛電視兒童少年節目「生活裡的科學」，教導孩子生活中常見現象的科學原理，讓兒童養成凡事動動腦，玩轉腦細胞的習慣，了解科學的意義，透過了解科學內容，將概念應用在人與自然之間的問題解決方式，造就科學樂無窮。

介紹到熱的傳導現象時，會在課前先播放生活裡的科學〈不紙是火鍋〉的短片，吸引學生的好奇心，讓學生們討論市面上商家使用紙火鍋為何不會起火燃燒呢？經過學生一番唇槍舌戰之後，老師再歸納出主因是火源提供的熱量被火鍋裡的水所吸收，當到達 100°C 時，水變成水蒸氣把熱量帶走，整體溫度達不到紙的燃點，所以，紙不會起火燃燒。

□ 下課花路米～跟我一起找答案

公視兒童少年節目「下課花路米！Follow me, go！」，是專門為學童設計的探索節目，內容包羅萬象，運用在理化的教學上，可以透過鏡頭與主持人的穿針引線，來打破孩子對科學既有的認知，培養孩子的思考力與好奇心，走出制式的課堂教學，藉由短片啟發學生探索的興趣及動力。

當介紹到動能與位能互相轉換時，會播放下課花路米〈坐雲霄飛車玩科學〉的短片，讓學生了解遊樂園內的遊戲設施也跟科學脫不了關係，當雲霄飛車從高處俯衝而下時，會將位能轉換成動能，所以車子的速度將會越來越快，可見生活中處處有科學。

□ 流言終結者～打破你我的迷思

由Discovery頻道播出的「流言終結者」(MythBusters)，是美國的科普電視節目，由主持人利用自身的專業與技巧，針對網路謠言等進行實驗，實驗結果會以流言證實(CONFIRMED)、流言破解(BUSTED)以及有此可能(PLAUSIBLE)來判定流言真實的可能性。俗話說：「盡信書不如無書」，藉此可以讓孩子打破迷思，不要只相信書本上的知識內容，或

是人云亦云的網路傳言，應該要建立自己的科學觀，有追根究柢的科學心。

當講授到摩擦力時，會播放流言終結者〈電話簿摩擦力〉的短片，讓學生們猜測將兩本八百頁的電話簿交疊在一起，需要多少的力量才能把它們拉開呢？最後公布答案居然動用兩部戰車互相拉扯的力量才能把書本拉開，輸出的力量高達八千磅，真是令人想像不到。

讓原本抽象的概念具體化

俗謂：「百聞不如一見」，儘管老師在臺上口若懸河的講解說明，仍然達不到短片的效果，因為短片擁有一個專屬的優勢，就是讓學生「眼見為憑」，這是老師講述教學無法辦到的。此外，善用相關短片的聲光效果可以瞬間吸引學生的注意力，提振學生的精神，亦能讓原本抽象的概念具體化，使缺乏想像力的同學能夠藉由動畫短片真正看見模擬分子的運動，彌補想像力的不足；另一方面可以看見所學的科學出現於生活周遭，讓科學不再只是紙上談兵，而是能夠確確實實地使用於日常生活當中，使學生了解生活裡充滿許多科學，學習課本上的知識對於未來生活將有所幫助，增強其學習意願，增加學習成效。

提升教學效益 改善學習態度

運用短片教學的過程中，必須花費許多心力去篩選適合學生學習的短片，所選取的短片不宜過於冗長，避免喪失觀看的耐心，內容方面應與傳統認知有明顯差異之處，能即刻吸引學生目光，引發其好奇心，搭配課堂中容易進行的小實驗，定能收到顯著的效果。另外，短片必須符合學生的程度，容易跟舊經驗相銜接，短片畫面清晰色彩豐富，能刺激學生觀看的意願，播放的過程適時地講解說明釐清觀念，以利學生真正看懂影片所表達的內容，配合有計畫地引導進入討論主題，使上課的氣氛更加熱絡，學生感受到學習的樂趣。

教學過程中，學生總會期待每一次的短片觀賞。觀看之後，學生思考活絡，討論參與熱烈，並主動提出相關問題詢問；有時，學生也會自行上網搜尋相關影片觀看或再次觀看課堂上播放過的影片，加深學習印象。由此可見，短片教學對於學生具有深深的吸引力，善加利用網路上的短片資源，定能活化課程、大大提升教學效益，增進學生學習興趣，改善學生學習態度，於課堂快樂學習之餘，增強帶得走的基本能力。 



學習幸福的正向教育

圖 | 黃源明攝

文 | 黃育真 國立中山大學教育研究所研究生

正念是一種心胸開放、時時刻刻、不帶批判的覺察。正念練習即是一種「愛」的練習，是和生命的本質談戀愛，練習深入探索內在意識及語言，以及內在和外在生命風景的親密關係。打開感官，即可開始感受到內在力量的潛能……

社會多數人都喜好聚焦於正向情緒、意義、良好的人際關係及成就，負向情緒、憂鬱、自閉及失敗則盡

量避而遠之。花時間思考美好的事情，可以增加生活的滿意度。在不斷向上的正循環與和諧相處的生活中，發現生命

的美好，開啓感官的覺醒，從中體會幸福是可以學習的，圓滿是可以追求的。

越來越向上的正循環

洪蘭在《邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習計畫》一書提到：大腦比較偏向悲觀的人，是比較務實、未雨綢繆、事先防範，所以大腦會故意使偏向悲觀的人產生不安的感覺，會想到不好的事。因此，爲了克服大腦天生偏好憂鬱的傾向，我們必須練習去想美好的事情，學習感恩。每天持之以恆地記錄當天感恩和順利的事情，練習一陣子後會發現自己的思緒越來越正向，對別人越來越感恩。感恩會使人較不會得到憂鬱症，而人們喜歡幫助知道感恩的人，使正回饋循環下去，朋友就會越來越多，自己也會越來越快樂。快樂是有感染性的，當大家都感到快樂時，快樂才會持久。這個世界很美，只是有時候看不到，停下來讓自己懂得欣賞周遭的美，感恩自己原來一直活在幸福中。

有些病會阻礙我們得到幸福，陷在生活中憔悴枯萎，但是它並無法阻止幸福的可能；相同的，不悲傷、不焦慮、不憤怒，也無法保證會幸福。身體健康就像擁有正向的特質，沒有心理疾病、

沒有毛病，越健康的人就越有良好的心理幸福感，越能對抗感冒和流行性感冒，越能避開心血管疾病的風險，且死於各種原因疾病的機率越低。身體也容易受到心理無力感的影響，當無助的感覺深入身體時，影響健康和生命力，人會生病，甚至死亡。現在有一個新領域出現，叫做「習得的樂觀」，這種情形是出現在樂觀主義者的身上，他們會認爲發生在自己身上不好的事情只是暫時的、是可以改變的，很快就會結束，自己是可以撐過的，而情況只會是目前這樣而已。越樂觀越好過。

每個人都有義務審慎選擇自己的行動，以免危害社會上安詳、豐富、歡樂的生活。但人很容易過度放縱自己，耽溺於某種不良嗜好，變得貪得無厭，漠視別人的權益，危害社會的福祉。這時學習自律是抑制這種心態和行爲的最好方法，幫助我們求取智慧和保持身體健康，以體驗個人身體與內在之間的緊密連結，學會聆聽內心發出來的聲音，節制自己的行動。

和諧相處的生活守則

地球像是一間教室，提供了各種人生課程，利用視覺、聽覺、味覺、觸

覺、嗅覺和直覺等六種感官，我們在生活中便能尋求啓迪與開悟。奉行以下生活守則，我們便能往幸福的方向行走：

一、為自己負責

爲了維護宇宙秩序和社會公義，學生應當爲自己做出的任何承諾、達成的任何協議負責，學習爲自己的一切言行負責，學會尊重、珍惜生命。也爲自己的身體負責。

二、表現創造力

每個人都透過自己的眼光和心境觀看事物，因此都能提供一套獨特的見解和表現與人分享，包括音樂、藝術、繪畫、建築等創造行爲。除此之外，在日常生活中，我們還利用各種方式表現自我，譬如梳頭髮、選擇衣服和書包的配件、布置教室、製作手工藝品，乃至於抄寫的筆記，在在都是展現自我創造力的大好時機。關鍵在於，設法讓學生的外在行動表現內在心靈，讓自己能夠爲能表現自己的每一樣東西，都深深感到驕傲。

三、學習愛服務

服務人群是一項美德，幫助別人、分享知識，讓別人的日子過得更好、更充實，這些都是服務人群的好方法。受

到有尊嚴、有體面的待遇，是每個人與生俱來的權利，無論是對老年人、幼兒、病人和臨終者伸出關愛之手，是地球上每一位成員應有的體認和行爲，且每個人、每位學生都有能力，透過服務學習爲人服務、爲人付出。

四、自娛且娛人

娛樂是一種審慎莊重的行爲，目的在於激勵和撫慰遭受挫折或病痛、身心俱疲的人，以轉移日常生活的焦點，紓解身心的勞累和壓力。「自娛」是訓練「自律」的一個好方法，它能幫助自己在情感上成長，變成一個真正成熟的人，但請切記：僅參與正面的、有意義的娛樂；「自娛」之餘，也莫忘「娛人」。

五、情感的成長

每個人都會表現各種情感，諸如憤怒、沮喪、抑鬱、絕望、愧疚、嫉妒、悲傷和哀愁，以及喜悅、歡樂、希望、安詳和愛。隨著年齡的增長和身心的日漸成熟，學生必須學會自律，學習篩選和節制自己的情感，尊重自己的情感，尤其是歡樂和悲傷，因爲壓抑這兩種情感，會使肉體受到傷害。而對個人和整個社會的健康來說，最重要的情感莫過

於歡樂和笑聲，放鬆心情、開懷大笑，能使我們身體常保健康。

發現生命中的美好

人的自由意志會探索世界所產生的偏差，當發現有些事情「嗅」起來、「嚐」起來、感覺起來不對勁時，我們應該祝福它，然後繼續走自己的路。只觀察、不判斷，用愛的眼光來回應，不隨便評斷是非對錯，那麼就不必寬恕別人和自己，回想作為一個「完整的人」是怎樣的一種感覺。每個人都必須承擔責任，妥善管理、駕馭自己的能量，為其他人樹立好榜樣，專心致志，以樂觀積極的眼光看待人生，環繞在地球上的正向意識才會越來越豐滿。

生命中美好的事物要從「真」出發，做人最重要的是真誠，坦誠面對自己、觀察自己，傾聽內心的聲音，認清自己對事情的真正感受。若覺得渾身不自在時，不要緊，重要的是別否認或隱藏自己的感受。尊重自己的感受，若連自己的感受都無法尊重，就不可能由衷地尊重別人的感受，同理對方。當遇到無法原諒的人時，可以試著把批判的態度轉化為冷靜的觀察，告訴自己沒有人需要我們的原諒，要的是我們的諒解，

漸漸地讓心靈上、情感上的傷口慢慢癒合。

音樂，是大地賜予人類一件非常特殊的禮物。低沉悠揚的音符契合我們的內在精神，接收天地間發出的曼妙音調，可以撫慰我們疲累的身心、陶冶我們的性靈。觀察和聆聽周遭的每一件事物，包括人際關係、禮儀、食物、教育和娛樂，留意彼此間的微妙運作和流通，很快就會發覺生命的本源和力量。

生命精彩之處還有一項體驗——七情六慾，身體的各種感官——視覺、聽覺、味覺、感覺、嗅覺——莫不連結到情感，情感連結到感官，因為情感是根基，只要體認到情感的本質和作用，生命就能過得比較健康。生氣的感覺形狀像長矛，十分尖銳，會刺入我們的身體，傷害我們的器官；怨恨這種情感也非常銳利，頂端有倒鉤，一刺進人體，就會緊緊找著不放；羨慕、嫉妒和罪惡感會在皮膚下、腸胃中打結，阻礙元氣的流動；恐懼會使生命的一切機能停頓，遏阻血液流通、心跳、呼吸、思維和消化，造成身體上的傷害。學習覺察自我情感、控制自我情緒，身體就有更強的掌握度。

擁抱正念

正念是一種心胸開放、時時刻刻、不帶批判的覺察。正念練習即是一種「愛」的練習，是和生命的本質談戀愛，練習深入探索內在意識及語言，以及內在和外在必生命風景的親密關係。打開感官，可開始感受到內在力量的潛能，開始了解培養正念和靜止所產生的力量，理解當下的力量能夠帶來更多的透徹和洞見，及更好的情緒穩定與智慧。提供一些感官覺醒的練習，用躺臥培養正念時，要記得保持清醒，感受呼吸腹部的起伏，吸氣時隆起並擴展，吐氣時落下並收縮；另外，帶著溫柔的注意力及正念覺察掃描全身，可以讓我們更了解身體，透過對身體部位直接的原始感覺、立即關注，培養與身體更深的親密感；靜坐也能讓我們更專注，用穩定、敏銳、堅定的身心品質來支持自己練習正念的能力，這個練習的重點是心的穩定、開放與透徹以及練習動機的真誠度，盡可能將注意力放在聲音風景，或維持對呼吸感的覺察，並時時刻刻保持在其當中。正念行走和站立的練習是挑戰身心保持在當下

發生的事，身體完全投入的效果最好。

感受幸福帶來的強大力量

生命本就是不斷的歷程，每個片刻的當下，是否感受到幸福只有自己最知道。當我们用感官、用正念、用心和人相處，做出新的嘗試，自然就會問自己、問別人：「我做對了嗎？」我們想知道自己在學習幸福之路上做得對不對。不管什麼事，想要一路上有指標知道自己正在前往正確的道路上，便不會在荒蕪處焦躁不安，或無止境地打轉。試著相信正向教育的力量，我們便越來越有能力欣賞感覺世界的魔力與質地，發現自己更能夠感受自己的形體，更能感受身體的舉止與身體全然呼吸的感覺。「我做對了嗎？」只要停留在覺察之中，不管經驗到什麼，不管經驗是幸福、不悅或中性，就是做對了！



孩童的人權

文 | 江雪齡 美國加州 AzusaPacific 大學教育研究所教授

每一個新生命都是寶貴的，面對有將近20%的小孩生活在貧窮和不利環境中的事實，美國朝野要更努力提供高品質的教育給弱勢和在危險因素中的孩童。除了提撥金錢讓他們滿足基本需要，而更要為每一個家庭和每一個嬰幼兒量身打造適合他們的教育方案。因為兒童的生存和受教育的權力也是他們的人權，自然應該受到尊重。

圖 | 潘立傑攝

加州洛杉磯今年一個出生才19天的嬰兒，因被生父虐待並丟棄垃圾桶而死亡。兒童們沒有自主或選擇地被生到這個世界上，在他們仍然無知和無

助的當頭，他們的環境就為他們的日後生長和成就與否布下了先機。大多數家庭對孩子都是無微不至地保護，然卻也有許多兒童成為無辜的受難者。聯合國

一個兒童權利促進會指出了美國兒童所面臨的被忽略、遭受到暴力、貧窮和不平等的狀況超越了任何已開發的國家。

本文擬簡介美國兒童所面臨的困境和危險、歐巴馬的兒童照顧計畫，以及國家社會如何投資在幼兒的健康福利和教育上。希望喚起社會的注意，並期勉家長擔負起照顧和教育孩童的責任，讓他們能成為社會的中堅和國家的棟樑。

造成幼兒危險的因素

美國全國孩童貧窮中心指出，美國有極多數的兒童處在危險的因素中，並且造成了對他們的學業表現和健康情況的不良影響。在這些危險因素下生活的孩子在兩歲時就顯出了他們在認知和行為上的發展落後於同年齡。

造成孩童危險的因素包含了戰亂和天然災害、環境中的毒素(如鉛中毒)，過重的體格、童奴和兒童販賣，以及現世社會流行的一些負向文化。專家指出，社會對兒童的安全、尊嚴、健康和福利因為受到社會經濟的壓力、隔離、不關心的父母，加上媒體傳播的不良道德的訊息所影響，已經可以說是罔顧孩童的人權了。

在許多危險因素下成長的孩子，成人後仍有許多因危險的因素延伸而來不

良影響。美國護理學院針對9,500名幼年時曾經歷危險的因素，如性侵以及家庭功能不良等的成人做調查，發現他們中有極多中輟生，也較容易得到心血管和肺部的慢性疾病。報告的結論是：個人在五歲以前處在危險的因素和環境下成長，將會造成日後終生體格和精神上的影響。這個結論證明了我們文化中所說的「五歲定終生」。社會心理學家早就指出，在人生的早期創傷會影響到成人後的抉擇和態度。

根據美國全國和各州統計的危險因素報告，約有二百四百萬六歲以下的孩子生長在經濟拮据的家庭，其中有一百三十萬是在極端貧困的環境中。這些孩子的生長環境包含以下情況：美語為非母語，家裡有四個以上的小孩，父母沒有受完高中教育，一年內搬家數次，單親家庭，未成年母親，以及父母親無業等。統計數據顯示有一些州的危險因素情況比其他州的狀況來得差，例如密西西比有15%，而華盛頓特區有17%的孩童是生長在極端貧困和單親家庭；而密西西比、新墨西哥和德州有10-11%的六歲以下的孩童生長在窮困而父母沒有受完高中教育的家庭；另外移民較多的州，如加州有11%和德州13%的孩童生長在低收入和

家中美語是非母語的環境中。

歐巴馬的兒童照顧計畫

美國對學齡前兒童的教育照護，早在詹森總統時已推行相關計畫提供財支持，其中最為顯著的是兒童啟蒙計畫(Head Start)。這計畫在1965年開始推行，包含了提供兒童的教育、學前發展和學習，並加上醫療、牙齒、精神健康和營養照護。其中最重要的是強調父母的參與，支持父母在幼兒成長和學習過程成為孩子的第一任教師，使得父母有能力提供扶持和滋養的環境。記得「家長為第一任教師」的計畫推出時，不少學者積極鼓勵家長爭取經費，並為他們設計和運用教法，也因此有相當多的論文發表。這個兒童啟蒙計畫實施以來有許多低收入戶的兒童受惠。2011年有一個針對全國參與兒童啟蒙計畫的年輕人的長期追蹤研究，研究報告指出：啟蒙計畫對這些年輕人的認知、社會和學校學業表現有長久的績效。

歐巴馬在第二任總統任期，大力促使每個美國人加入保險，目的也期望孕母和幼兒都能得到醫療照顧；其功過和褒貶仍有待評量，不過政府已於2013年在聯邦兒童照顧和發展基金中增加了對低收入戶兒童的補助。2013年每個低收

入家庭兒童的補助為\$5,500元，歐巴馬政府有意將此計畫擴大至涵蓋高品質照顧的全過程，即平均約一萬元。估計受惠的孩子會超過一百萬，到2025年將增至260萬。今年，歐巴馬在國情諮文中提議未來十年將撥款800億，幫助州政府向符合資格的家庭學齡前兒童做教育補助，將為低收入家庭提供的兒童啟蒙計畫擴大至全天及整個學年。

對幼兒的健康福利和教育的投資

從全國數據和報告可知，給予兒童高品質的早期照護對提高兒童的學習和人生的成就有極密切的關係。有了高品質的兒童照護，使孩子有優良的人生根基，就像樹要挺拔成長，就必須要有穩固的根基，和充分的陽光和水份。孩子有了良好的成長基礎，可以幫助他們日後完成學校教育和獲得可以養家的工作。任何國家為了永續發展，當然不能忽視高品質的兒童早期照護和學前教育。美國聯邦和各州政府從2006年以來，就投資不少財力以扶持國內的低收入戶幼兒。以下是較為人所知，由公財力支持的兒童教育和照顧計畫：

一、兒童照顧輔助(Child Care Assistance)：聯邦政府提供金錢扶持低收入家庭，並規定州政府提供相等款項

持續照顧。除了金錢的補助，還加上其他的服務。花費的金額從2007年到2011年超過了13億。

二、兒童啓蒙計畫和學前啓蒙教育 (Head Start and Early Head Start)：這是個全國性的提供給貧窮兒童的教育計畫。提撥的經費從2006年到2012年增加了1億2千萬美元。

三、州立學前教育 (State Pre-Kindergarten)：在2012年美國有四十州進行學前教育，為兒童進入幼稚園及小學做準備。從2006年到2010年花費了九百萬美元，自2010年開始每年有一千三百萬兒童得以享受州立學前教育。

四、嬰孩和幼兒的照顧 (Infant-Toddler Care)：聯邦政府訂定數個政策，以提供有品質的嬰孩和幼兒的幫助，扶持這些嬰幼兒在認知、語言和社會感情的成長。州政府派專家到嬰幼兒的家中，教導和示範有效的技巧給父母，並訂定學習標準，以引導嬰幼兒的學習。

五、有關家中應用語言的早期學習指南 (Early Learning Guidelines Related to Home Language)：這是針對孩童家中使用的語言非美語的教育計畫。美國有13州規定兒童早期照護和教育計畫要幫

助兒童學習他們家中所應用的語言。例如加州、弗羅里達、伊利諾、賓州等。

為嬰幼兒量身打造教育方案

每一個新生命都是寶貴的，他們成長後要肩負家庭的期望，也必須負起對國家社會的責任。所以，當他們年幼時應該讓他們得到高品質的照顧和教育。1989年，一個以德州休士頓為基地的非營利組織，其使命就是在經由研究、公定法令的分析、教育合作，及促進和推動與孩童福利有關的措施。他們關注的範圍集中在人口販賣，不安全的食物，教育，青少年犯罪案，家長親職教育以及拉丁裔的小孩。

哈佛大學教授Shonkoff (2003)的研究結論是：對幼童的投資要越早越好，最重要的是要配合孩子的需要以提供計畫，還要以知識做基礎，並且持續推進，才能得到績效。美國社會有將近20%的小孩生活在貧窮和不利的環境中。面對這種事實，美國朝野要更努力提供高品質的教育給弱勢和在危險因素中的孩童。除了提撥金錢讓他們滿足基本需要，而更要為每一個家庭和每一個嬰幼兒量身打造適合他們的教育方案。因為兒童的生存和受教育的權力也是他們的人權，自然應該受到尊重。





圖 | 潘立傑 攝

文 | 詹孟傑 屏東縣僑勇國小教師

新一代的孩子常被人家戲稱為「草莓族」或「水蜜桃族」，外表雖然光鮮亮麗但卻不耐壓，無法承受外在的壓力，遇到一丁點挫折便一蹶不振。若能從小讓孩子有多一點磨練的機會，勇於接受事物的挑戰，失敗便能毫不畏懼、越挫越勇，將吃苦當作吃補，面臨挑戰仍能抱著「泰山崩於前而色不變」穩重態度，練就堅強意志力。

教孩子面對失敗

人的一生，就如同在大海中航行的船隻，很難一帆風順，勢必會遇到風浪來考驗自己。尤其是經驗未臻成熟的孩子，因為考量事情未必周全，做事自然無法駕輕就熟，無論在學業、交友、考試都會有面臨失敗的機會。許多孩子因為不曉得如何面對失敗，容易患得患失，陷溺在憂鬱的情緒中走不出來，因而採用自殘方式來傷害自己，或

是把自己瑟縮封閉起來，讓師長們相當掛心。懂得面對失敗的孩子，未來才有能力面對複雜多元與競爭激烈的社會，因而如何教導孩子面對失敗，是每一個父母的重要課題。

學會面對失敗，了解真實的自己

一、了解人有侷限，不會好高騖遠

倘若孩子從小到大都是人生勝利

組，沒有任何失敗的經驗，對他來說並不是件好事，可能因自視甚高而不願虛心求助或腳踏實地做事。將來面對更大的挫折時，也會因為缺乏相關經驗而不知如何是好。許多一路名列前茅的名校畢業生，一旦遭遇事業或生活中的挫折，往往難以面對，因而情緒崩潰或是以激烈手段傷人傷己，讓人不勝唏噓。若能讓孩子提早獲得失敗的經驗，認清凡人的能力都會有所侷限，能認真踏實做事，也能加強自己不足之處。

二、培養挫折容忍力，將吃苦當作吃補

將失敗視為導師，進而培養挫折容忍力，知道如何與失敗共處，將無懼任何事物。新一代的孩子常被人家戲稱為「草莓族」或「水蜜桃族」，外表雖然光鮮亮麗但卻不耐壓，無法承受外在的壓力，遇到一丁點挫折便一蹶不振。若能從小讓孩子有多一點磨練的機會，勇於接受事物的挑戰，失敗便能毫不畏懼、越挫越勇，將吃苦當作吃補，將來面臨更大的挑戰仍能抱著「泰山崩於前而色不變」穩重態度，練就堅強意志力。

三、增加學習機會，提升問題解決能力

英國詩人濟慈認為：「失敗是導引

人們走向成功的大道，只要我們能夠從失敗中記取教訓，從經驗中學習避免錯誤。」我們可以將每次的失敗都當作學習的機會，從中得到新的體會。如大家熟悉的愛迪生，他從三十一歲便開始研發白熾電燈泡，四處搜尋能延長電燈泡壽命及能持久發亮的燈絲材質，一共嘗試了六千多種材質，全都失敗，最後偶然中發現竹子能用來製作燈絲，才創發出改變人類歷史與生活的偉大產品。愛迪生說：「想要成功，最踏實的方法就是再試一次。」每次的失敗都可以是反思與學習的機會，對孩子不啻是一種成長，藉此提升問題解決能力。

四、學習與自己對話

美國導演伍迪·艾倫曾說：「如果沒有不斷地失敗，你肯定沒有嘗試任何獨特的創新。」在現有的教育體制下，一般孩子都只在既定的課程架構中學習，若無嘗試新的事物，終其一生都很難知道自身的潛能在哪兒，遑論出現創新的作為。師長可以鼓勵孩子勇於嘗試新的事物，不要害怕失敗。透過體驗多元活動，讓孩子知道自己的興趣所在，是否有意願去認真從事這項活動。告訴孩子就算失敗也無妨，我們的重點不是

最終成果，而是從事這項活動的過程是否可以獲得愉悅感；在過程中能夠學習與自己對話：「我從這個活動學到什麼？」、「比賽失敗有影響我對這項活動的熱愛嗎？」、「從這次失敗，我得到什麼體悟？」等，讓孩子坦然與誠實面對失敗來了解內心最真實的自己，這將是他們一輩子的「財富」。

教導孩子面對失敗的策略

一、認識與接納自己的情緒

孩子上學後，在學業表現、人際相處、競賽活動中都可能遭遇挫折。身為師長，必須同理孩子沮喪的感受，引導孩子認識那樣的情緒，學習接納它、與之共處。例如，孩子首次參加比賽卻未得名，心裡的難過可想而知，家長可以藉此告訴他：「這次比賽的結果不如你預期，沒有關係。你已經盡全力了，在我心目中，你就是第一名。爸爸知道你很難過，但是你還是要學著接受這樣的事實，失敗可以幫助我們成長，下次再繼續加油。」接著，教導孩子宣洩憂鬱情緒的方式，不妨大哭一場、找人聊

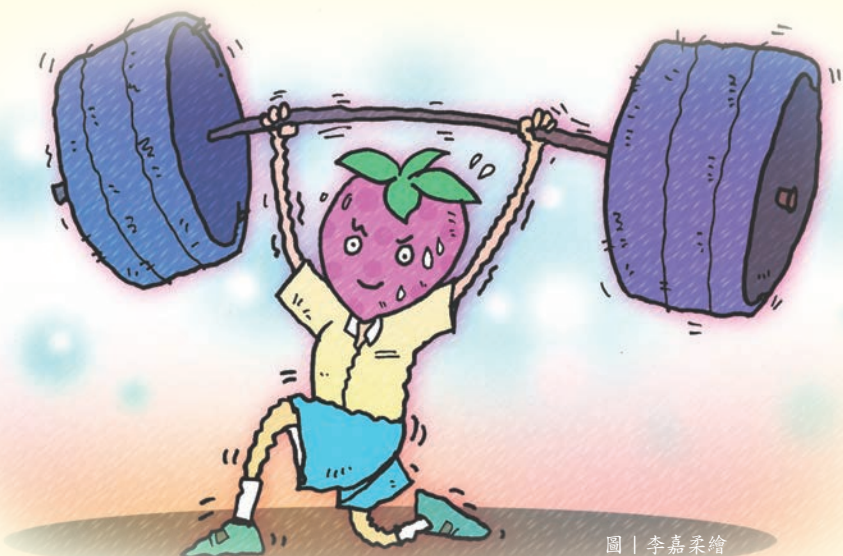


圖 | 李嘉柔繪

天、運動散心、拿筆塗鴉，讓孩子的情緒得以平復，調整完心情再重新出發。

二、利用失敗經驗進行機會教育

每次失敗的經驗都將成為滋養成功的養分，戲棚下站久了，就是你的。英國首相邱吉爾告訴我們：「成功不是結局，失敗也不是災難，持續的勇氣才是重要的。」師長可以利用孩子的經驗來進行機會教育，讓他了解失敗的原因為何，例如學業表現不盡理想，就要和孩子討論分析失敗的原因，究竟是考試粗心大意、平日疏於練習、上課未專心聽講，還是欠缺閱讀理解能力。藉由這樣的討論與分析，避免再犯同樣的錯誤，下次成功的機會就會大增。

三、將失敗視為「生命必然過程」

西諺云：「從不獲勝的人很少失敗，從不攀登的人很少跌倒。」即便

是一支常勝軍，獲得勝利的過程中，也可能面臨許多失敗；古今中外的成功人士，像是林肯、貝多芬、賈伯斯、JK羅琳、曾國藩、吳寶春等，獲得成就前都曾經歷一段悲慘與受人歧視的失敗時期。師長可以知名人物為例來教育孩子面對失敗，讓孩子將失敗視為生命的一部分，知道失敗並不可怕，它只是生命中必然的過程，遇到失敗時不要拘泥於現況，重要的是想辦法重新站起來。

四、培養正向思考的習慣

負面思考彷彿一通不請自來的推銷電話，倘若孩子總是無意識按下接聽鍵，對內容深信不疑，生活自然充滿焦慮與不安，會擔心自己技不如人，或恐懼自己把事情搞砸，害怕動輒得咎而不願嘗試。日本企業經營之神松下幸之助說：「在我的人生字典裡，永遠沒有失敗一詞，因為每一次失敗都是我彌補某種不足的一次機會。」家長應該教導孩子培養正向的思維，讓他們知道每次失敗都是提升自己的機會，它讓我們學習到某些事物，幫助我們身心靈成長。

五、提升解決問題的動機

心理學家發現，兒童在面對失敗的歸因，會影響個人的處事策略。將失

敗歸因為自己能力不足的兒童，在遭遇困難時容易放棄，出現沮喪的情緒；而將失敗歸因為自己努力不足的孩子，會思考解決問題的策略，抱持較大的希望感。爰此，師長應該教導孩子進行正確的歸因，提高解決問題的動機。遇到問題時，能思考自己是哪個環節做的不夠，進而採取多元的問題解決策略，讓自己能達到成功的目標。

在逆境中翻轉人生！

天底下的父母都期盼孩子能「青出於藍而勝於藍」，因而常將過多期盼加諸於孩子身上。只希望孩子成為贏家，卻忽略教導孩子因應失敗時的策略。但是能順利登上成功擂臺的人並不多，任何比賽永遠有輸家，萬一不幸落敗，孩子該如何自處呢？其實，就算孩子在某項活動或比賽中失敗，並不表示他的人生就是失敗的，他不過在這方面表現沒這麼出色罷了。所謂「行行出狀元」，一定有其他更適合他發揮長才的地方。能夠面對失敗與逆境，那麼，未來孩子就能在失敗的環境中抱持希望，跌倒後再站起來，尋找突破現況的方法，翻轉自己的人生！



幼兒園教保員 專業評鑑之我思



文圖 | 林貞吟 高雄市湖內幼兒園園長

以往僅以「鼓勵」、「遊說」近乎拜託式的徵詢教保服務人員加入專業評鑑，不但成效不彰，也無法達到全國一致性的教保品質的提升。有法源依據，即可要求學校或教保服務人員參與專業評鑑，且免除教保員抗拒及持觀望的態度，也不會造成幼兒園中有參與及不參與兩派的分歧。

幼托整合後，幼教新課綱宗旨在培養幼兒具備「仁」的教育觀，教保服務人員須提供幼兒群體活動的機會，引導幼兒學習與人相處、關懷生活

環境，培養對人、事、物的熱情與動力，更要重視幼兒發展的獨特性及各方面的成長。但這些情境課程的安排與引導實施，教保服務人員的能力都具備



了嗎？以往專門科目如美語、音樂、美術、體能等由專門才藝老師授課，幼托整合後才藝老師都被請出校園外，教保服務人員更是要十八般武藝都要會，這樣的全能教師有幾個？

專業評鑑可提供教保服務人員肯定、鼓勵自我，也對有心改善教學品質者提供一種自我檢視與省思的方法和依據。藉由教師專業發展評鑑，教育部可檢視、督促教保服務人員落實教學正常化，引導教學品質的提升，也許評鑑指

標會牽引著教學，然其具有的關鍵性與重要性是不容小覷。

法源依據有助提升教保品質

專業評鑑在推動之初必然會引發抗拒與執行困難，其中配套措施及行政支持的不足是被多數人視為造成推行受阻的原因之一。因此，法源依據及相關配套措施一定要相當完備後才能實施。建立法源，確立評鑑的主要目的在幫助教保員學習，讓地方主管機關或學校依法行事。

老師若能為幼兒發展需求編寫教材、規畫課程，對幼兒來說是一種幸福。



以往僅以「鼓勵」、「遊說」近乎拜託式的徵詢教保服務人員加入專業評鑑，不但成效不彰，也無法達到全國一致性的教保品質的提升。有法源依據，即可要求學校或教保服務人員參與專業評鑑，且免除教保員抗拒及持觀望的態度，也不會造成幼兒園中有參與及不參與兩派的分歧。另外，評鑑結果成效佳者之獎勵辦法，結果不理想者之專業成長的輔導機制，相關獎懲需有明文規定。

周全評鑑相關配套措施

老師若能為班上幼兒的發展需求編寫適當教材、規畫課程內容，對幼兒來說是一種幸福；但當前教保服務人員普遍缺乏課程設計及教學相關的專業能力（潛能尚未被激發），因而多數仍使用坊間教材。

英國著名演說家Sir Ken Robinson在一次演講上說：「……我們必須慎選優秀、合適的人來執行『教育』這項神聖的任務，並給這些肩負重任的老師必要的支持與鼓勵，提供他們發展其他專業的機會……」教育主管單位應多辦理評鑑人員的培訓及評鑑相關研習，以期評鑑的公平，在評鑑流程上力求簡化與彈

性，並提供受評幼兒園有足夠的人力及物力等相關資源。（例如，需有專責主導人員負責執行規畫並管理小組人員）。若要各園再組織「專業評鑑小組」，在人員、執行及管理上勢必造成窒礙難行，引發諸多怨言並降低參與意願，宜慎重考量。

找回教保服務人員的專業認同

綜上所述，教育部推行教師專業發展評鑑計畫，其本質在強調教師在教學現場的實踐、反思、對話與學習，進而提升教學品質與學生學習成效，教師必須在教學現場透過不斷的協作、思考、回饋的歷程，在反思中學習、傳承經驗，成就自己也造就別人，教師得以彰權益能。中小學教師專業發展評鑑中如此，幼兒園教保服務人員身為基礎教育者，更應該鞭策自己。

滾石不生苔，幼兒教育要強壯，幼兒園教保服務人員當自強，不要再有駝鳥心態、也不要再被當個失能老師，群起為我們所關愛的幼兒找回專業認同吧！當有一天專業評鑑落在我們身上時，即勇敢的接受它，一起為社會進步、國家富強而奮鬥。



圖 | 潘立傑攝



教師情緒勞務之探討

文 | 陳怡婷 南臺科技大學教育領導與評鑑研究所研究生

教師唯有面對且管理好自身情緒，才有能力去輔導管教學生，如果連自己的情緒都無法管控，那如何樹立「為人師表」的風範呢？因此，教師平時應適當地宣洩情緒壓力負荷，善用情緒管理策略面對困境，適時將情緒勞務轉化為正面的能量，教師必能隨時保持愉悅的心情，以積極的態度從事教學工作，有效提升教學效能與教育品質。

「情緒勞務」一詞最早由美國學者Hochschild(1983)在其著作The Managed Heart所提出的概念，

從一開始針對空服員，之後被服務業廣泛使用後，甚至各行各業也開始重視員工的情緒勞務負荷。

一般大眾雖鮮少將「教師」這個職業認知為情緒勞務工作，但由於筆者在教育界服務多年，深深體會到教師乃是站在教育的最前線，教師不單是教育政策與教學活動的實行者，亦要進行學生的輔導與課業加強、時時與家長溝通協調，並且還擔負學校行政業務的推行。現今不只把「傳道、授業、解惑」的重責大任交付予教師，教師還須兼具學習引導者、課程創新者、輔導者等多重角色，也就是從「傳統的教書匠」轉換成「全方位的服務者」。在這樣的角色互換下，教師是勞力與勞心的職業，尤其在社會大眾總希望教師是展現正向情緒的楷模，不允許教師任意表現出憤怒、抱怨及不滿等負向的情緒，長時間累積下來，教師對自身的情緒採取忽視與壓抑的策略，以致產生更大的情緒勞務負荷。因此，為了營造出和諧的教育環境，了解與管理教師的情緒勞務有其必要性。

教師情緒勞務的內涵與特徵

「情緒勞務」使用了三個簡單的敘述來區分：1.我真實的感受為何？(How do I really feel)，指的是個人內在「真實的感受」；2.我該如何感受(How

do I should feel)，指的是「情感規則」；3.我嘗試如何感受(What I try to feel)，指的是個人為遵循情感規則，違背內在真實的情感稱為「情緒勞務」。因此，「情緒勞務」的三個特徵：

一、藉由面對面或聲音之間與大眾接觸

由於教師的工作主要就是教學，每天面對學生琳瑯滿目的各種問題，不只課業上的疑難雜症，亦有輔導學生的義務。除此之外，還得時時與學校同事、家長進行溝通，因此教師是一種時常藉由語言和肢體動作與大眾接觸的行業。

二、會要求員工展現特定合宜的情緒

目前教師這行業已被視為「服務業」，「顧客」則是學生與家長，因此教師無論在班級經營、課程教學、親師溝通等，都必須保持一種穩定的情緒狀態。當學生有好的表現時，教師須以正面的措辭激勵學生；當學生有偏差行為或表現不盡理想時，教師則須壓抑自身的憤怒情緒，以口頭勸誡的方式引導學生向善。不管教師的情緒好與不好，是否已經陷入低潮，在社會的期許下，教師依舊得忍人所不能忍，展現合乎專業形象的情緒反應，成為學生們與社會大眾的「楷模」。

三、允許雇主對員工情緒活動進行管制

一般而言，學校領導者會藉著晨會或是私下溝通的方式，期許教師展現合乎社會期許的情緒表現；也可能藉由巡堂的方式，私下觀察教師在課堂上的情緒或用語是否表現不當。雖然教師的情緒表現不會納入教師評鑑或成績考核中，但是領導者依舊利用各種機會或場所傳達期望，希望教師與學生、家長維持良好的親師生關係。

綜所上述，教師的「情緒勞務」指的是教師在教學工作環境中，為符合教育政策的變革、社會大眾的期望、親師生溝通互動壓力與教師專業發展之角色，必須適時地隱藏、控制自我的內在真實情緒，並透過語言與肢體動作，展現合宜情緒以符應教師的專業形象，同時切合學校所希望的工作氣氛與所欲達成的目標願景。

教師的情緒管理策略

為了因應少子化、家長參與學校事務的意識日漸高漲，以及面對教育政策的變動、家長對孩子的期望與要求、行政業務日漸繁重等種種衝擊，面對「顧客」（學生與家長），教師該如何善用情緒管理策略，除了展現出教師的專業形

象之外，更能提升教學效能呢？

一、正視問題且勇於面對自身的情緒

當發生問題時，例如：師生衝突或是親師衝突，得先釐清問題的原因為何，且知覺自身當下的情緒反應，盡量以正向的角度看待事情。美國心理學家Ellis曾提出：「個人對某些事件的情緒反應，與該事件並無關係，而是個人對於事件的認知與闡釋有關。」因此，當遇到困境時，教師並非沉浸在負面的情緒中，而是以積極正向的處理態度，尋求周遭可用資源，商請學校同事與行政人員的協助，讓衝突造成的傷害降到最小。

二、善用同理心面對學生與家長

當師生衝突或親師衝突產生時，大多數的原因在於雙方各執己見，不肯退讓，才會讓事件越演越烈，一發不可收拾。若教師能善用同理心，先退讓一步，仔細聆聽學生與家長的想法，也就是教師避免用自己的眼光與先入為主的觀念和標準來看待，能設身處地站在學生與家長的立場，細想學生的需求與家長的要求。如果要求合理，教師應配合且納入教學活動與班級事務內；如果要求不合理，教師也不要讓負面的情緒牽



著鼻子走，應冷靜坐下來再與家長、學生協商溝通，尋求雙方都願意接納的方案，這樣就可以避免親師生衝突所帶來的困擾與情緒負荷。

三、建立支持系統，經營和諧人際關係

因社會教育水平普遍提升，許多有能力與時間的家長越來越關心教育議題與孩子的學習，這些家長就是教師的最佳後盾。教師於開學初即和家長宣導自己的教育理念，極力爭取家長的信任；學期中多多運用聯絡簿與班級通訊等資訊，讓家長了解班上的課程進度與學習狀況，遇到緊急事件，不要嫌麻煩，趕緊電話聯繫或親自拜訪，讓家長感受到教師的誠意；學期末的評語能依據學生的實際表現，給予稱讚與建議，並歡迎家長提供意見，以作為下學期努力的目標。以上這些措施，皆可讓教師和家長建立起信賴關係，家長因為信任教師，願意積極配合與投入班級事務，必然增加物質與非物質的資源與協助。而在

學校內，教師應與同儕保持密切往來，隨時請益資深教師，以增進自身的教學技能。一旦發現問題且力有未逮之疑，立即尋求行政人員或校外專家學者的協助，以免讓自己陷入事情的迴圈中，以致情緒愈來愈低落，而喪失了對教育的熱忱。

快樂的老師創造美好的教育環境

由於教育政策的大改革，現今已不再是以前那套「愛之深，責之切」的體罰政策，不能再隨意的怒罵或責打學生，教師須以彈性變通的策略來管教學生。所以，教師有認識情緒勞務的必要性，唯有認識面對且管理好自身情緒，才有能力去輔導管教學生，如果連自己的情緒都無法管控，那如何在學生與家長面前，樹立起「為人師表」的風範呢？因此，教師平時應培養良好的情緒管理能力，適當地宣洩情緒壓力負荷，能善用情緒管理策略面對困境，且融入親師良好關係、尋求家長支持，也能在事件發生時尋求學校行政人員協助。唯有將情緒勞務轉化為正面的能量，教師才能隨時保持愉悅的心情，以積極的態度從事教學工作，有效提升教學效能與教育品質，共創美好的教育環境。 

超越自己

文 | 吳清山口述 徐藝華撰寫

「成功，總會造訪那些把自己當成敵人的人。」不斷超越自己的人，總會開創一片屬於自己的天空。換言之，最大的敵人，不是別人，而是自己。如果我們想要成功，其實不需要打敗任何人，只要將那個隨時想慫恿我們選擇放棄的另一個「自己」打敗就行了。因此，2015年要有一個信念，就是要超越自己。

去年底立法院三讀通過實驗教育三法（包括《高級中等以下教育階段非學校型態實驗教育實施條例》、《學校型態實驗教育實施條例》以及《公立國民小學及國民中學委託私人辦理 條例》），於是未來實驗教育範圍可由個人在家自學 拓展至學校體制，且「非學校型態」、「學校型態」、「公辦民營」三者亦可加之整合，學生及家

長可依據自身教育需求來選擇最為適合的教育方式。實驗教育三法的通過，除使實驗教育的實施具有法源依據，更賦予實驗教育型態更廣闊的空間，教育邁向更多元化當屬必然的趨勢。基此，教育部宣示今(2015)年為「教育創新行動年」，以「實驗創新」為出發點，全面推動翻轉教學，讓教育理想有更多發展空間。



成功 總會造訪那些把自己當成敵人的人

實驗創新，期能使臺灣的實驗教育更加精進、多元、精彩外，更希冀能翻轉偏鄉教育。是以，元旦後立即到屬於偏鄉的雲林縣虎尾鎮，訪視國立虎尾農工和虎尾高中兩所學校，出乎意料的看到許永昌和楊豪森兩位校長積極推動校務，以及行政團隊和教職員充滿著活力，教育的希望就在他們的身上發光、發熱，遂與座談的學生們一見面就說：「2015年要有一個信念，就是要超越自己。」

曾經讀過一句話：「成功，總會造訪那些把自己當成敵人的人。」不斷超越自己的人，總會開創一片屬於自己的天空。換言之，最大的敵人，就是自己。梵谷說過：「如果你聽到自己內心有個聲音在說『你做不到』，你就必須想盡辦法去做，那麼這個聲音就會自動消失不見。」如果我們想要成功，其實不需要打敗任何人，只要將那個隨時想慫恿我們選擇放棄的另一個「自己」打敗就行了。

積極樂觀 突破難題的關鍵

每個人身上都有著獨特的才華，不管順境或逆境，倘能保持積極樂觀的態

度，將自己身上的才能發揮到極致，就能找到突破難題的關鍵，獲得自己渴望的成功。虎尾農工機械科許貴聞同學，就是以刻苦耐勞、務實又樂觀的態度打敗那個每天在內心告訴自己「不可能做到」的「自己」，發明「萬用游標卡尺」，不僅可應用在CNC車床，且不論是左撇子還是右撇子均可運用自如，是目前唯一可以上、下、左、右四面讀的游標卡尺；這項結合學校所學理論與專業的發明作品，榮獲103年度旺宏科學獎全國優勝首獎，獲頒14萬元獎學金。同班的張家豪則以「肘節式駐車架」獲得佳作。

旺宏科學獎，向有臺灣高中職諾貝爾獎之譽，每年參賽作品繁多，要脫穎而出並非易事。許貴聞能得此殊榮，已經非常不簡單了；但他還有更不簡單的作為——為了感恩老師的指導以及謝謝學弟的幫忙，將獲得的全額獎金捐給學校，挹注學校科展研究經費。

打造優質環境 注入快樂學習動力

在高職優質化輔助方案下，虎尾農工自97學年度開始即積極打造優質的學習環境，注入快樂學習的動力，近幾年則聚焦於「弱勢學生學習扶助」、「社



虎尾農工機械科的許貴聞（左二），以努力不懈的態度打敗另一個的「自己」，發明「萬用游標卡尺」，榮獲103年度旺宏科學獎全國優勝首獎。圖 | 張樹林攝

開始跑步的他，在103年全國特殊奧林匹克運動會暨2015年世界夏季特殊奧運會儲訓選手選拔賽中獲得男子跳遠第一名，取得2015年世界夏季特殊奧運儲訓代表選手，

七月將遠赴美國洛杉磯參賽。綜二甲的張怡玟也是2015年世界夏季特殊奧運儲訓代表選手，參賽的項目是女子輪鞋競速300M；前幾年學習輪鞋競速讓她甩開小學被同學恥笑「你爸爸是瞎子」以及國中被霸凌的陰影，尤其看到不向命運低頭的父親張振華在2009年榮獲傑出青年、生之勇者、模範勞工等殊榮，了解父親所謂「雖然視障，但冠軍不會只給正常的人」的體悟，她感恩成就自己的老師與同儕，並聽從父親的話：「感謝曾經傷害過我們的人，因為有你們的激勵，讓我們更懂得認識自己、提升自己，讓我們知道這世界有愛，更要把這份愛傳出去給每個人。」

團多元學習」、「強化學生多元專業技能學習」等，結合在地特色來形塑學校亮點，譬如運用柳丁、黑金剛花生、蒜頭、白芝麻、古坑咖啡等在地食材研發出美味可口的柳丁醬、花生酥、蒜頭酥、咖啡菊花酥……等，賦予當地農產新貌。猶記得十二年國教啟動時，參加虎農師生「適性揚才」第11班列——〈緣啓虎農·嶄新之旅〉記者會，當時對師生熱心、認真的態度即留下深刻印象。如今聽許永昌校長介紹校園、述說學校的願景與作法時特別有感，內心充滿感謝，謝謝這群熱心教育的老師們在偏鄉無怨無悔的教導學生、陪伴學生。

冠軍 不會只給正常的人

綜三乙的陳春傑同學說，在虎農學到很多東西，包括和同學相處。國中才

品德 是一生中最重要資產

和虎農學生座談結束時，張怡玟

說：「我爸爸有一封信要給署長。」那是一篇題名〈感恩〉的文章，除了敘述自己坎坷身世與奮鬥故事，也談到了孩子的教養與成長過程，其中有一段講到怡玫因接觸直排輪活動而茅塞頓開，不但找到自信與專才，也帶回滿滿的笑容和喜悅，且在學業及人際關係上均漸入佳境。而文章的結尾寫著「只要我們有愛，幸福永遠常在」，看完這封信，益發覺得引導孩子找到學習目標與興趣是一件非常重要的事，同時期盼老師要獨具慧眼，成為孩子學習階段的伯樂。

其實，學習不是只有教科書的學習。那天一早進入虎尾農工，看到大門內巨石上刻著「德學」二字，印象十分深刻，而有所感的告訴學生：「品德是一生中最重要資產」。希望他們每天進入校園，看著「德學」二字能有所思，好好的想想學習的目的除了「升學進路」、找到好工作外，還有漫漫人生。

陽光自信 個個有活力

虎尾雖屬偏鄉，但熾盛的讀書風氣點亮著希望。去(102)年虎尾高中考取醫學系高達17人，臺清交成等卓越大學有58人之多，不但有「名校跳板，醫學搖籃」的美名，更能大言不慚的說「班班

有國立，個個有活力」。我請在第14屆全國綠芽盃高中職校學生辯論比賽中獲得最佳辯士的丁子茵即席演講——介紹學校，她簡明扼要的將學校歸納出三大特色：一、濃厚的人情味；二、校園風氣開放；三、創造不可能為可能。在短短的一二分鐘內以生動明快的語調表達出來，從容大將風範令人激賞，也難忘懷。

別人不做的事 我來做

相對於虎農學生純樸羞澀，虎中的學生顯得更活潑開朗、陽光自信；面對故鄉的孩子，很自然的與他們歡樂地聊起高中時期苦中帶甘的求學往事，並聽聽他們學習的過程與想法。獲得亞洲青奧資源賽女子跳高金牌的李晴晴說，國小本來打籃球，但國中體育老師引導跳高運動，沒想到開拓出另一片天。數理資優的陳韋彤，高一剛入學（103年8月）就以冷卻型太陽能電池的研究在金門國際發明展中奪下金牌，現在以邁向紐倫堡國際發明展為目標；因此，特別建議他多學英語，到國外比賽可溝通並交朋友。在雲林縣長盃武術大賽金牌得主，也是數理資優班高材生的林彥廷，成績優異的她，還是位心地善良、樂於助人的陽光女孩，她見臺西家鄉附近有

許多無助的獨居老人，而抱持「別人不做的事，我來做」的態度為老人打掃、送餐，不僅參加華山基金會義工隊，去年暑假還號召十位同學展開單車遊雲林募款之旅，二個月走遍二十鄉鎮，為臺西老人募款，她這些善行義舉感動許多人，並榮獲臺灣女兒獎。愛讀書的李承洧，對寫作充滿熱情，於全國網讀心得寫作獲得特優，他告訴我喜歡看金庸的武俠小說，但最愛的一本書是侯文詠的《不乖》，內容敘述追求自己喜歡的東西。

創造不可能為可能 造就神奇的虎中

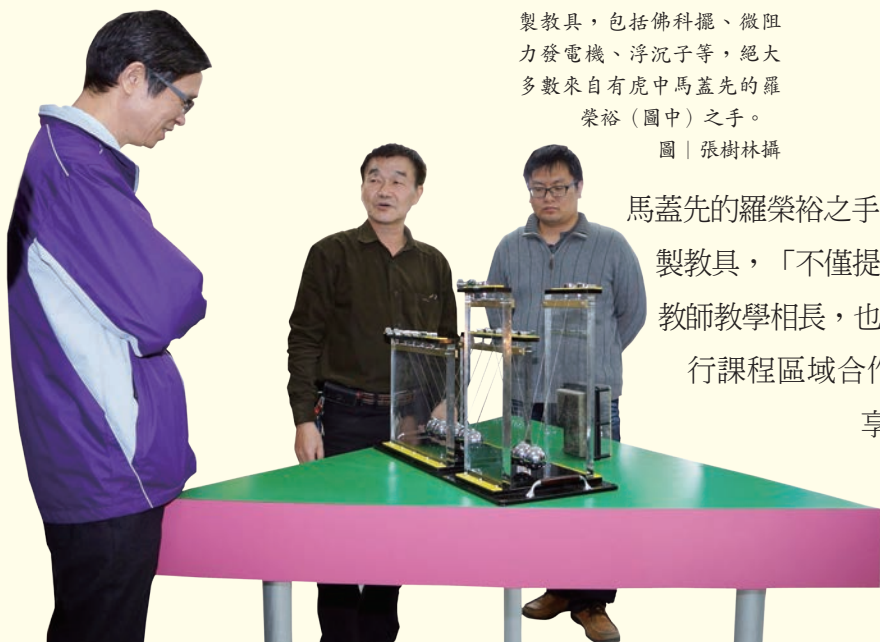
《不乖》一書裡，所謂「不乖」指的是「反對不加思考就聽話、順從的態度」；書中提到，「別擔心，只要相信你自己，繼續努力、用力讓自己長大成心中想望的樣子，一切都會很好的。」還有「我們每個人都必須給自己的天賦一個機會。然後想辦法發展那個能力，讓它成為我們將來生涯、生命發展的方向。」這些話無非是希望每個人都能真正地做自己。對照虎中學生，具有草根韌性的他們似乎有點「不乖」，但那股



虎中的學生充滿陽光自信，具有草根韌性的他們似乎有點「不乖」，但那股執著、不服輸的態度，將許多不可能化為可能，造就了神奇的虎中。圖 | 張樹林攝

虎中探索館內陳列近百項自製教具，包括佛科擺、微阻力發電機、浮沉子等，絕大多數來自有虎中馬蓋先的羅榮裕（圖中）之手。

圖 | 張樹林攝



馬蓋先的羅榮裕之手。探索館的這些自製教具，「不僅提供一個良好平臺讓教師教學相長，也讓鄰近學校教師進行課程區域合作及教育資源的共享，強化教師學習專業社群功能；同時也與清大、虎科大及其他大專院校合作，提升

執著、不服輸的態度，將許多不可能化為可能，造就了神奇的虎中。

人才濟濟 絕不是「蓋」的

虎中人才濟濟，不僅學生出眾，師長也絕不是「蓋」的，「馬蓋先」——羅榮裕就是其一。自軍中轉任虎中技工後，在物理老師蘇裕年的耳濡目染下，完全不懂物理的羅榮裕，對物理產生濃厚興趣，進而將廢棄的家電、腳踏車、電子零件變成製作教具的材料；一般要好幾拾萬元才能買到的教具，他只要幾萬元就製造出來，為學校節省不少經費。在虎中校內的 全國第一所科博館級的「科學探索館」，館內陳列的自製教具，包括佛科擺、肯特管、微阻力發電機、超大型特斯拉線圈、陰極射線管、白努力原理、浮沉子等近百項，多半就來自「韓國發明展金牌」、號稱虎中

社區資源優質；橫向與各高中職校分享資源；並向下培養國中生充分參與科學活動，鼓勵孩子找到自我興趣。」蘇裕年老師說。

除此之外，虎尾高中楊森豪校長和蘇裕年老師帶領的TEAL團隊在全國科展競賽中表現傑出，許尤娜老師與音樂老師李翠玲共同指導學生以合唱團方式教學學習第二外語課程，奪得「2013年全國高中德語盃」冠軍……。虎中優異的表現，真的讓人感受到虎虎生風的氣勢。

看到虎農、虎中兩位校長領導有方，在學校培養優秀人才，我不禁又說了這句話：「在地人，在地學，用功讀，有前途！」希望社區型高中能用心打造優異學習環境，留住雲林子弟，不要外流。



百年長久之計

文 | 吳清山口述 徐藝華撰寫

長期以來，對偏鄉學校的關愛一直念茲在茲，只要時間允許，就想到偏鄉學校看看有哪些地方我們能予以協助解決與改善，並與學生座談，以了解孩子的想法並指導生涯規畫等等。然而，學校的經營主要還是得靠校長的領導來凝聚團隊的向心力，以及家長會和校友會等社區強力的支持。以旗山地區而言，資源少，辦學很不容易，除了要比別人更努力，還需要和外界有更多連結，才能具備更強大的競爭力。

來自偏鄉的我，深知弱勢學生得靠教育才有機會翻身，因而對於家庭無法給予更多支持的孩子，特別希望學校能成為他們另外一個溫暖的依靠。根據「2013臺灣偏鄉弱勢學童學習貧窮分析報告」，偏鄉弱勢孩子不僅吃不好、穿不暖，學習貧窮的狀況更令人擔心。但我們也從許多的教育現場發現，

在學習與成長路上若有師長關懷相伴，弱勢孩子翻身機會便能夠增加許多。例如旗山農工為了有效照顧弱勢，特別將學生身分組成分門別類，依照不同的需求給予協助，保障學生受教機會，不再為繳不起學費煩惱，而專心學習，寫下許多輝煌成就。



旗山農工家政科學生組成的校園親善大使，個個甜美、氣質出眾，是最美麗的招牌。
圖—張樹林攝

旗山農工同學個個天真純
樸、表現落落大方，最
難得的是懂得感
謝老師的教導。
圖 | 張樹林攝

讓偏鄉教育被看見 讓 偏鄉孩子發出耀眼光芒

徐震魁校長說，經過調查統計發現，全校弱勢學生將近20%。學生來自弱勢家庭比例較高，且學生家長社經地位、經濟能力等社會與文化資本普遍偏低，學生學習相對的處於劣勢。因此，學校除了有效地運用各項社會資源來協助與改善偏鄉弱勢學生外，同時老師們也付出更多時間與心血去關懷學生，卯足勁地熱心指導學生參與各項競賽。技能競賽國手出身的楊淋貴老師，即以自己的專業與經驗指導機械科學生，將旗山農工推向全國技能競賽模具組常勝軍之列，在第44屆（103年8月）全國技能競賽還一舉拿下模具組金牌與銀牌。家政科李雅雯老師指導學生創意料理，其中「百箱棺材燒」入選日本絕品美食甲子園，是臺灣唯一獲邀參賽的隊伍。他們的努力，讓偏鄉教育被看見，讓偏鄉孩子發出耀眼的光芒。

喜歡 就不覺累且有成就感

旗山農工學生亮麗的表現，證明了教育熱情與行動的重要性，否則再崇高的願景也沒用。教師深感教育任重道



遠之責，必然充滿熱情與使命感，會讓心動化為行動，同時促進學生學習的動力。來自高雄三民區的柯泓竹同學表示，機械科館非常老舊，許多設備有待改善，但學校老師好、環境好，尤其是楊淋貴老師對學生熱心、不藏私與奉獻的精神令人十分敬佩。住在小港區的曾玉漢為了趕搭6:10的車，每天的早餐都在車上解決，但他一點都不後悔就讀偏遠的旗農，因為喜歡動物，對畜保有濃厚的興趣，說起實習課程的「闖雞過程」十分生動，將學習的樂趣彰顯無遺；惟學校礙於經費短絀，沒有飼養牛隻，缺乏接觸反芻獸的機會，感到有些遺憾。就讀農經科的鄭景鴻提到所學也頗有心得，未來想朝水耕植物方面研究，此一來環保，病蟲害較少，二來成本低，收穫大。電機三甲的張耘齊則認為，代表學校出去比賽取得佳績並不主要是為了那面獎牌，而是自己的努力與

這些美味可口的米食麵包
竟然是一年級培訓選手陳
威呈的作品，教人不得不
刮目相看。圖 | 張樹林攝



付出被肯定了。長相甜美的吳旻珊，擔任學校的親善大使，她的目標是高雄餐旅學校，對未來充滿希望。園藝科的王鳳儀表示，學校溫室設備差，但老師個個都很好，促使她主動、精進學習，即便造景施工很累，但喜歡就不覺累，且很有成就感。

學生對學校的認同感 往往會
壯大組織

氣質好，予人陽光朝氣的陳雅羚，



談到擔任學校司儀工作，感到是一個難得的機會，從中磨鍊、學習到許多臨場應變與掌控全場氣氛的技巧。擔任軍樂隊的陳鴻汶充滿正義感，為住宿生發聲，期望老舊宿舍的設備與伙食能夠改善。班聯會主席蕭加玟也傳達同學的心聲，希望午餐菜色可以再加強。座談將近尾聲，汽車科三年級的黃建銘突然反問我與學生座談心得，我告訴他：「感覺很好，可歸納為：一、同學個個天真純樸；二、表現落落大方；三、回答問題明確；四、都喜愛學校，懂得感謝老師的教導。」這十位學生雖然或多或少提出改善的建議，但對學校有強烈的認同感，也都表示老師很認真又有愛心，讓他們在學習上很有成就感。基本上，學生對學校的認同感往往會壯大組織，所以相信未來他們不僅會在財務上回饋母校，也會鼓勵親朋好友來就讀等效益。

偏鄉孩子 也應享有同樣優質
的學習環境

當天實地參觀幾處教學設施，與農經科學生一起拔水耕蔬果，到家政科烘焙教室時，南瓜麵包剛出爐，香味撲

看到水耕蔬菜豐收，學生露出開心的笑容。

圖 | 張樹林攝

鼻，「親善大使」隨即端來熱騰騰的養生米食與現場來賓分享，指導老師說這些美味可口的麵包是一年級培訓選手陳威呈的作品，教我不得不刮目相看。此外，感到心疼與不捨的是，學生宿舍漏水和廁所問題比想像中來得嚴重許多，因而交代國教署同仁全力給予協助改善，務必使偏鄉的孩子也享有同樣優質的學習環境。

資源少 要比別人更努力

緊接著，趕往附近的旗美高中。學校社區經營得有聲有色，社區兩所國中(旗山、南榮)校長和現任家長會會長蔡秀雲、前會長也是校友會長洪永茂等都前來關心。蔣壁輝校長說：「上一次長官蒞校是12年前的教育部中辦主任顏火龍，我們很感謝署長蒞臨偏鄉，到學校來給我們打氣。」對偏鄉學校的關愛一直念茲在茲，只要時間允許，就想到偏鄉學校看看有哪些地方我們能予以協助解決與改善，並與學生座談，以了解孩子的想法並指導生涯規畫等等。然而，學校的經營還是得靠校長的領導來凝聚團隊的向心力，以及家長會和校友

會等社區強力的支持。以旗山地區而言，資源少，辦學不容易，除了要比別人更努力，還需要和外界有更多連結，才能具備更強大的競爭力。因此，看到蔡會長、洪會長出錢出力的協助與關心學校辦學，感到很欣慰，也充滿感恩。



每個孩子都是種子 只不過花期不同

教育人都知道每個孩子都像一顆種子，只不過每個人的花期不同。偏鄉學生個性純真、樸實、內斂，若給予適性發展，有舞臺讓其表現天賦機會，依然能大放異彩，獲得許多掌聲。誠如自市區轉回旗山的鄭惠真同學感受：城鄉校園文化差異大，偏鄉的發展機會較少，希望學校能有較多的活動，讓學生擴大視野，提高學習風氣。城鄉差距的確存在，教育部也希望逐步縮短差距，在未改善之前有許多地方需要教育現場的教師來幫忙翻轉教育，讓學生的學習不打

看到旗美高中會長和校友會會長的大力支持，相信我們共同努力，一定可打造出良好的教學環境。

圖 | 張樹林攝



折。所以，聽到班聯會三年級會長梁婷婷說，學校家政專業教室空間不足、設備也不符考場規定，但老師都很有教學熱誠，透過影片教學以及職場體驗與外界接軌，內心湧動著無限感恩。

教師的熱誠 將許多問題化解了

我也了解學校的用心與教師的熱誠，經常將許多問題給化解了。如經由學姊介紹而進入旗美高中的黃慧瑜，在這裡認識了客家、原住民文化，又透過擔任班級幹部、二年級班聯會會長學到很多經驗，一點都不後悔當初的選擇。因103年新世紀領導人才代表學習到許多領導方式與技巧的柯乃臻，認為自己在人際互動方面也進步不少。但有些問題還是需要去排解，如原住民二年級陳皓亞同學建議：國文考試不要考閩南語俗諺題，因為不是每個人都能理解閩南語。其次，學校原民學生多，希望校方能安排布農族語文課程，以了解原民祖先的特有文化。每天從甲仙搭車來上學的陳水蓮則反應一個現實問題：上下學單趟車費就要84元，家裡有三名孩子通勤上學，一個月光是交通費將近萬元，

形成家中經濟一大負擔，期待可協助優惠學生通勤票價；另外，亦反應校內水溝路面凹凸不平，校門口大雨一來就積水至腳踝等事。我仔細聆聽與記錄學生座談反應的問題與期望後，除特別叮囑學校多利用優質化和均質化計畫提升學校品質，也對學校面臨的一些困境以優先協助急迫性改善工程來處理，讓偏鄉的孩子享有完善的學習場域。

辦學校 就是百年長久之計

學校設施改善，我知道非一朝一夕可達成，需時間處理，但看到旗美高中會長和校友會會長的大力支持，讓我想到司馬光的家訓：「積金以遺子孫，子孫未必能守；積書以遺子孫，子孫未必能讀；不如積陰德於冥冥之中，以為子孫百年長久之計。」辦學校，就是所謂的百年長久之計。因此，相信我們共同努力，一定可為全校師生打造良好的教學環境，讓百年長久之計源遠流長。 

文圖——張婉玲 新北市重慶國小教師

裁併聲中現轉機



「裁併校不是盡頭，反而給了迷你小學一個轉彎的機會」。這是一所不願被動等待的偏遠小學分校，隨時面對困難與挑戰，且跨越了廢與存那一線之間，化危機為轉機，走出一條成功的生路。

新北市一所偏遠小學分校，因社區學生人數減少，在教育部裁、併校政策聲浪中，擔憂學校即將不見。分校主任與教師因而加倍努力，發展野外求生、自然科學活動，結合自然環境、教師專業、社區資源與政府擴大學區政策，使得學生人數漸增，再加上課程取向與學校本位課程的推動，學校逐漸將假日活動發展成具特色的學校課程。

特色課程創造更多可能

學校在發展特色課程之初，除了進行學校背景



山、玉山，為孩子創造高峰經驗，盼此成功經驗，能支持孩子在未來，創造更多無限的可能。

另一特色課程是自然領域的科學實驗課程，授課教師是學校的自然老師，教師本身是理工科系畢業，對於自然科學方面的知識淵博，常會自編教材與教具，讓學生能夠實際操作，透過體驗了解自然與生活科技原理與應用。除了課堂上學習以外，教師自製的科學教具也都隨時放在科學教室中，下課時學生都能自由使用，自然教師認為要讓孩子在玩之中、做之中潛移默化學習科學。

教師協同教學，學生跨年段學習

特色課程主要的教學者是校內教師，在這裡，教師需改變固有的傳統教學思維模式，延伸出豐富、多元、有趣的課程內涵與教學方法。特色課程是運用年段，以低、中、高年級的教學方式，專家教師再搭配一位導師，由兩位教師協同教學，能分工合作、共同策畫與執行課程，此種上課實施方式，除了

讓孩子在玩之中、做之中潛移默化學習科學，是特色課程自然領域的目標。

SWOTS分析外，在課程設計規畫時，亦針對學生學習內容有效的組織方式，將學生生活經驗與社會經驗統整，使學生獲得較為完整深入的知識。

特色課程規畫與推動是智慧與執行力的展現，課程包含野外求生及自然科學實驗兩大主軸，涵蓋一到六年級循序漸進的課程設計，於每周兩節的學校本位課程時間實施。在野外求生系列，有低年級自然生態認識、中年級自然觀察，到高年級野外求生、登山、健行、攀岩、溯溪等具特色的課程內涵，使學生能藉由認識學校周遭的自然環境，了解生態、懂得愛護山林，且經由每周的山區健行暖身，每年春季的攀登五寮尖活動訓練，到畢業前登上百岳——合歡

能培養學生領導學習的能力，亦能夠讓老師互相討論備課與觀課，在課程實施後共同議課，偕同教師會針對學生的學習表現、課程目標的達成、實施過程進行討論、回饋與修正，促進一般教師向專長教師學習，當教師遇到困難或問題時，學校或教師團隊能提供協助，利於課程傳承、調整與改進，亦是教師專業成長的途徑。

教師專業成長改變

教師投入特色課程的發展，進行課程的研究與設計，將其教學經驗與環境持續互動與學習，就是專業成長的改變。在專家教師方面，分校主任與自然老師表示在專業成長方面的改變，包含愈來愈能隨時審視自己的能力、努力充實自我、教學更加流暢、個人能力更加多元、了解學生需要，愈教愈有成就

感；另外在協同教學教師方面，其本身都具備教育專業知能與其他教學專長，在特色課程中，與專家教師搭配，因個人參與程度不同，皆表示有成長但成長幅度不相同，主要的轉變包含增進特色課程設計能力、相關知識與技能，也提升了對課程的熱忱與學習動機。分校主任與全體老師一起合力推動、執行特色課程，教師發揮自己的專長，努力發揚教育理念，營造內心裡的教育藍圖。

成功跨越存廢困境

新北市教育局在推動特色方案提到，「裁併校不是盡頭，反而給了迷你小學一個轉彎的機會。」這是一所不願被動等待的偏遠小學分校，隨時面對困難與挑戰，且跨越廢與存那一線之間，化危機為轉機，走出一條成功的生路。



教師投入特色課程規畫與推動，是智慧與執行力的展現。



特教班學生的 休閒生活

文圖 | 簡詩婷 國立台北科技大學技術及職業教育研究所研究生
黃名君 國立台北科技大學技術及職業教育研究所研究生

參與休閒活動能提升身心障礙學生社交、動作、認知、溝通等能力。教師可依據學生的興趣安排他們應用社區資源和設施，學習休閒技能，培養正確的休閒態度。在安全與自我保護的前提下，發展多元化的興趣和技能，拓展生活經驗。

在偏鄉任教多年，第一次為特教班和資源班學生辦理暑期營隊。營

隊結合社區資源與設施，希望能增進學生的社交技巧，也學習並體會休閒的真諦。暑期營隊期間，學生每天開心的到學校學習，連平時常常遲到的學生都準時到校，並且積極參與，樂在其中，表現與平常大相逕庭；

特教班家長也反映學生很喜歡參加營隊活動，希望能延長時間，否則學生每天都在家裡很無聊。



對大部分學生而言，放寒暑假是一件令人開心又期待的事，為什麼特教班學生反而覺得來學校比較有趣且好玩，在家裡非常無聊、無所事事呢？歸納四點原因：一是學生對一般人常從事的休閒活動沒有太大興趣；二是家長因為工作、個人等因素無法陪伴或教導學生，學生也沒有友伴一起從事休閒活動；三是家長與學生對社區資源與設施，以及休閒的認識不足，以致於經常從事相同的活動；四是學生障礙因素，能從事的休閒活動有限。

安排休閒 寓教於樂

針對這些情形，特提出以下建議，希望對特教班學生參與休閒活動有所助益。

一、安排時間計畫表

在寒暑假期間，家長和學生可以共同列出學生能從事的活動及喜歡的活動，如購物、家事、休閒、作業等，都可以納入計畫表中，接著依計畫自己或與家人一起從事各式各樣的活動。

二、善用社區資源與設施

近年來，社區資源與設施愈來愈多

休閒活動能促進親子之間的互動，更有助特教班學生社交、動作、認知、溝通等能力提升。



元化，包括公園、學校、圖書館、河濱公園、展覽、博物館、遊樂場等靜態和動態的休閒活動，可以依自己的興趣與便利來善加利用，如圖書館除了閱讀書籍、報紙和雜誌以外，還會定期辦理影片欣賞活動，可依節目單挑選適合的影片前往觀賞；公園內提供許多簡易的運動器材，操作簡單，家長可以教導學生使用，強身健體；而且身心障礙者及一名陪同者參觀部分展覽或博物館可以免門票，館內有時會有許多互動遊戲供遊客遊玩，寓教於樂。

三、參與社區活動

許多社區都會固定辦理活動，以新北市瑞芳區為例，每年都會辦理淨山與健行活動，家長可以帶孩子多多參與，透過與社區民衆相互交流，不但能讓大家對身心障礙者有進一步認識，還能增進學生的人際互動能力。

四、參加家長團體或協會

建議家長帶學生參加相關身心障礙家長團體或協會，可以讓學生多幾位友伴，擴展生活圈，家長也能不定時獲得新資訊，相互交流資訊、相互支援、紓解心理壓力。此外，有些協會還會辦理夏令營、冬令營，或者一～二天的營隊

活動，家長可以嘗試讓學生參與，一方面家長可以休息，另一方面也培養學生獨立自主的能力。

五、提供相關休閒資訊

有些家長不識字或是不會使用電腦，因此無法搜尋新訊息，也不了解有什麼資源可以使用，因而活動範圍較為狹窄。建議教師不定時提供休閒資訊給家長參考，使學生的生活更加豐富。

六、加強休閒教育

九年一貫課程雖然未將休閒教育領域規畫為正式課程，但教師仍可以結合七大領域設計休閒教育課程，依據學生的興趣安排他們應用社區資源和設施，學習休閒技能，培養正確的休閒態度。在安全與自我保護的前提下，發展多元化的興趣和技能，拓展生活經驗。

紓解壓力 提升生活品質

休閒活動能促進親子之間的互動、鍛鍊體魄、紓解身心壓力，以及培養多元化的興趣和專長。許多研究也證實，參與休閒活動能提升身心障礙學生社交、動作、認知、溝通等能力。培養休閒技能，安排休閒生活是必要的，透過參與才能提升生活品質，讓學生擁有多彩多姿的生活。





104年度

大學考試作文題目評析

獨享

文 | 林彥佑 國語文輔導員

書寫「獨享」時，應該著重在「獨」本身，寫出自己覺得一個人做事的心境、感覺、喜愛與否；如果喜愛「獨享」，則可深入書寫感受、收穫、啓示等，體認「衆樂樂不如獨樂樂」的暢快感；若不喜歡「獨享」，則可往分享、共有的方向去描述，從中體認好東西要和好朋友共享的觀點。

今年大學入學考試，作文題目為「獨享」，一般考生反映不易；往常，考生總是習慣談「分享」、「共有」；這次反而從相反的角度「獨享」切入，讓許多考生覺得新鮮。

作文題目引導語如下：在傳統價值中，總是鼓勵人們貢獻所能，分享所有，但，兩人間的愛情承諾不容第三者分享，一向符合世道輿情；有些商家只讓會員獨享優惠，也有合理的目的；此外，有些生活中的趣味，本來就不需要與人分享，例如，一杯啜飲咖啡的時光，一竿臨溪垂釣的等待，一路揮汗慢跑的苦練…，都可能如王維所說：「興來每獨往，勝事空自知」。請以「獨享」為題，寫一篇文章談論「獨享」的經驗、體會或反思，論說、記敘、抒情皆可，文長不限。

從分析字義開始著手

仔細分析這次的題目，其實可以從分析字義「獨享」開始著手。「獨」，顧名思義即為孤獨、單獨、一個，或是再衍生出相關的意思，如寂寞、簡單、獨處、無聊、慎思、私有、深藏…等；「享」即為享受、享有、享樂，舉凡所擁有的一切，都可稱之為「享」；因此，兩者合而為一，便有許多意涵可以發揮。

一、立意

提筆之前，可以先簡單思考一下想書寫的方向。例如，想寫自己獨自一個下午的時光，不想被打擾，想利用這段時間好好規畫讀書進度、人生藍圖；也可以寫獨享一杯飲料，細細品茗，進而引申出人生如茶，需要經過沖泡、焯

煉、沉澱，才能昇華到美好的滋味；有些人會寫獨享一個空間，幻想在這個立體的空間裡，可以盡情地翻滾、跳躍、施展自己，猶如在天地中，也可以揮灑自己，展現潛能；有人想獨享一頓餐點，咀嚼每一口的芳香，感受色香味與器具、氛圍的美感；有人想獨享一部電影、獨享一臺電視或電腦、獨享一本書…；只要是合情合理，言之有理言之有物，都是值得嘉許的。立意，便是立出自我的中心思想，考生書寫的方向，務必要講究光明、正向、積極、樂觀，才能顯現出心靈的純潔與高尚；一旦立意的方向偏頗、失焦，如獨享一段飆車的往事、獨享一根香菸、獨享霸凌的快感，完全就是病態的寫作作品。一旦立下「意」之後，便要開始尋找「材料」，亦即是「取材」。

二、取材

取材的好壞會影響文章的品質，取材的範圍，自古至今，由中至外，可以引經據典，可以取新聞時事，可以運用好書佳文，可以是身邊的例子，可以是自我的親身經驗。例如，寫獨享一杯咖啡時，可以提及自古至今有哪些與「獨享咖啡」相關的事例，援進文章裡，或是有哪些電影、電視、情節的經典畫面，與「獨享咖啡」有關的，都可以做

為書寫的材料。又如「獨享好書」，則可以寫獨自閱讀的收穫，寫下閱讀哪一本書的深度體驗，寫出獨享書本的愜意感，或是引用與獨、享、閱讀相關的名言錦句，都可以增加寫作的完美度。或是「獨享一座庭園」則可引用西方文學名著《秘密花園》、李清照詞句〈蝶戀花〉：「庭院深深深幾許」，或是改寫廣告詞：「整座城市就是我的咖啡館」，寫為「整座庭園就是我的夢想館」。

取材的練習，可以先天馬行空地想像，廣泛做水平思考，舉凡與「立意」相關的例子，都可以先紀錄下來；水平思考越豐富，就越容易書寫成文，俟寫作時，再擇優鋪寫，相信必能成就好文。

三、結構

結構是一篇文章的骨架。總的來說，一般書寫記敘文時，會分成開頭背景段、正文經過段、結語啓示段；以「獨享」為例，則可先敘述什麼是獨享、獨享了什麼東西、獨意的意義何在；正文則可鋪陳獨享某物的經過、引經據典旁徵博引相關事例；結尾則順著正文承接而來，可採啓示法、共勉法、結論法等。有些考生可能習慣書寫論說文，也可以採論說的結構來鋪陳，如開



圖 | 黃源明攝

頭先提出獨享的好處或壞處，或是總括獨享的定義；中間段可提出獨享的好處，提出證據支持論點，接著可提出獨享的壞處，突顯分享的珍貴，亦得示出證據說服閱卷老師；最末段則做一個結論，重申自己的論點。「獨享」當然也可以採抒情文的方式來書寫，如獨享和家人之間的情，獨享一片山水的情感；也可以記敘抒情兼具、記敘論理兼具；文體不是重點，如何寫出流暢又具深度、有質感、說服他人、打動人心，才是一篇佳作。

書寫「獨享」時，應該著重在「獨」本身，寫出自己覺得一個人做事的心境、感覺、喜愛與否；如果喜愛「獨享」，則可深入書寫感受、收穫、啓示等，體認「衆樂樂不如獨樂樂」的暢快感；若不喜歡「獨享」，則可往分享、共有的方向去描述，從中體認好東西要和好朋友共享的觀點。在寫作的時候，「支持獨享」與「反對獨享」都可以被接受，重點在於能否寫出自己的想法，流暢而優美的表達。

師

「獨享」試擬

獨享，猶似擁有某一物品，卻也因此而失去與人共有的機會；好比，握住了拳頭，卻失去了掌心之外的世界。在獨享的天地中，我們獨處、獨思、獨寫，也好比囚

禁在不為人知的秘密裡，鑽研一場心靈的私自探索。

創作的路，總是孤獨的，自古以來，多少騷人墨客總是在悠然的書齋裡，安於一室，孜孜矻矻地創作自己的所思所想，信手拈來，斐然成章，若非獨自深處，何有寧靜之氛圍供文人創作篇章呢？歷代多少詩人詞人，也愛在煮茗品酒之餘，偶來閒賦雅頌，獨創扉頁；在寂寥之中，方能譜寫出一首首的美文，流傳千古，韻傳千秋。獨，看似寂寞，但卻因此能讓靈感泉湧而升，沛然莫之能禦；常言道，創作之路總是孤獨，其意不言而喻；倘若無法陪養與孤獨相濡以沫的習性，將無以立言立文立佳篇。現今蔣勳知名作品〈孤獨六講〉，便是在「獨」之環境裡「享」天地之大美。

然而，「獨享」未必是自私、藏於一心，必要的獨享反而能提升生活的品味。李白在〈月下獨酌〉中，雖然「獨酌無相親」，卻帶出了「舉杯邀明月，對影成三人」的雅興，倘使李白沒有體驗「獨」的美感，將無法體認與自然共好的和諧與韻味。王維在〈竹里館〉曾寫下「獨坐幽篁裡，彈琴復長嘯，深林人不知，明月來相照」，竹林里僻靜幽深，無人知曉，只有明月為友，殷勤相照。柳宗元則是在冷峻冬日，獨釣寒江雪，清高孤傲，守志不渝，猶如在冰河裡尋找生命的契機，更似荒野中的一匹狼，千山我獨行不必相送的灑脫。

曾經，我害怕獨自一人從事某項工作；有一天，因為朋友請假，我一個人只好孤伶伶地前往圖書館閱讀；以往，總有同學借我耳機聆聽音樂、陪我閱讀書中風景，與我一同閱讀館裡來來往往的人，但此刻，我一人佔據著座位，獨享整座空間，坐擁整片書海。我一本一本的瀏覽、筆記，才發現在無人打擾的情況下，我能這麼充分而踏實地慢慢品讀，讀出了作者的人生況味，讀出了生命的繁花盛景，讀出了歷史的來龍去脈。在讀享知識的過程中，我是豐盈的，是如同海綿一般渴望追求更厚實的知識，而我更希望的，是把此刻讀享到的知識傳遞給不能與我共同到圖書館的朋友。

那一刻，我真實感受到一個人的閱讀時光何等的珍貴；少了嬉鬧的嘈雜卻多了沈澱的空間；少了朋友的陪伴卻多了自我覺察的機會；少了無謂的時光虛擲卻多了豐美的知識汲取。我逐漸領悟到了「獨享」的好處，它引我進入知識的殿堂，也領我走進浩瀚的書海。分享，雖為美事，但必要的獨享，卻也是可貴的。

享受，來自於心靈的成長，能夠獨享，代表自己早已蛻變。冷飆的冬日，外頭北風呼呼掃過，我的心頭卻因獨享書海，而幸福暖暖。

104年

高雄市中小學校長甄選 試題解析

文 | 王延煌 國立中興高中校長

壹 在某一學校正在討論如何促進教育公平時，有一位教師提出公平與卓越是相互衝突的看法，但另一位教師則認為從追求公平，可以達成真正的卓越，對此你有何評論。

答題重點

十二年國民基本教育旨在追求「公平」及「卓越」，此二概念或有衝突競合之關係，然在29個方案中，不斷尋找合作、相容的契機，避免落入單一困境。本題提供免試入學與適性輔導的政策分析做參考，其他如免學費政策、補救教學、特色招生、超額比序等政策設計都是值得做論述的題材。

參考內容

民國103年正式實施十二年國民基本教育，其願景與理念及主要方案設計強調「公平／均質」和「優質／卓越」。或有論者認為全面追求公平不利於個體的適性發展與多元選擇；亦有人主張因為對公平價值的重視，會窄化或取代了對優質／卓越理念的追求。以下就政策意義、內涵及其影響提出幾點已見。

一、意義分析

(一)公平：「公平」的形式有二，一為

「結果的公平」指的是每個人均獲致相同的最終結果，二為「機會的公平」，特指在規則範圍內同等對待的程序價值，例如：就學機會均等。這兩類的公平雖然不見得完全對立，但是過度偏向一方，就有可能造成排擠或犧牲對方，影響另一方的達成。

(二)卓越：卓越必須立基在超常的品質之上，相對於基準有優異的表現。所以，卓越的教育(教學、領導或研究等)必然以優質的教育為根基，因此「優質」與

「卓越」指的是同一件事，只是程度有所差異罷了。更值得注意的是，不論優質或卓越都沒有清楚的本質對象，必須仰賴參照的指標或標竿，才得以界定何種狀況屬於卓越或優質。

二、政策分析

(一)五項關鍵價值：政府訂定公共政策時多常圍繞「公平」、「效率」、「安全」、「自由」與「社群」等五項關鍵價值。在教育政策方面尤其重視「民主平等」、「社會流動」與「社會效率」。因此，在12年國教中公平、平等、效率、自由、流動、彈性、多元與差異化等概念不斷被提起。

(二)優質與卓越：「優質教育」或「卓越」是教育政策關注的一環，在許多競爭型計畫中均強調此點，如「優質學校」、「教學卓越獎」、「校長領導卓越獎」與「大學教學卓越計畫」等。

(三)多元概念：公共政策中重要的價值並非都是單一且獨立的，同一個政策經常會有多重／多元價值涵攝其中。十二年國民基本教育中有兩組相對的價值命題蘊含其中，也就是公平與優質。

三、12年國教政策內涵分析

(一)六大目標：12年國教追求六大目標蘊含公平與卓越的概念，如：1.提升國

民基本知能，培養現代公民素養。2.促進教育機會均等，追求社會公平正義。3.充實高級中等學校資源，均衡區域與城鄉教育發展。4.落實學生性向探索與生涯輔導，引導多元適性升學或就業。5.有效舒緩過度升學壓力，引導國中正常教學與五育均衡發展。6.建立學力檢測機制，確保學生學力品質。

(二)相關政策的分析：

- 1.免試入學：免試入學具有明顯追求「公平」或甚至是「結果公平」的色彩。不論學生成績、族群或地理位置，都有相等的機會進入「任何」學校，藉以避免因學業成績進入不同學校之弊病。然從學業成績的角度思考，存在「結果公平」與「卓越」可能的矛盾衝突
- 2.適性輔導：包括落實國中與高中職學生生涯輔導實施方案、國中教學正常化、適性輔導及品質提升方案、國中小學生輟學預防與復學輔導實施方案、國中畢業未升學未就業青少年職能培訓輔導方案、技職教育宣導方案與教育部推動產學攜手合作實施方案，強調提升國中小學生學習品質、高中職教育品質，以及課程與教學的改革，此乃卓越與優質的政策取向。

貳「翻轉教室」是近來相當受到重視的教育思潮，身為校長，您覺得其對學校現場主要的啟發為何？並請針對其可能的阻礙與發展方向進行進一步分析。

答題重點

翻轉教室的成功關鍵在於教師的教學觀念與態度，技術與設備設施都在其次。因此，本題雖未特別強調因應策略，讀者亦應將推動困境與執行策略列入答題架構中。

參考內容

科技的進步，推動教與學模式的改變，進而隨著網路發達，師生不斷對舊有教育體制、填鴨式的教育方式做批評，並期待新的教學理念、課堂組織方式。

一、內涵

創新教育，要從學校入手，尤其是中小學教育，藉由課堂學習方式的改變，培養學生的興趣，因材施教。近來被廣泛討論的「翻轉教室」其概念係指將課堂「知識講授」和學生回家自行練習「作業」的順序對調。先將課堂講授的部份錄製為影片，當作作業讓學生在課外先觀看，而將有限的課堂時間用於練習、問題解決或討論等教學互動，以提升學習的成效。其教學邏輯就是讓老師能在與學生面對面的學習環境中（課堂時間），可以真正進行雙向溝通的教學活動。

（一）作法：首先是線上學習階段，學習內容由學校或專業機構提供，學生在線上自主學習，自己掌握學習進度。然後是線下的學習階段，這一階段由學生和老師共同參與，老師通過引導和答疑，使學生與老師之間，學生與學生之間形成互動，從而強化學生自學的知識點。

（二）創新：翻轉教室改變教學過程中的順序，傳統在教與學的過程中，老師是主導，教學過程由老師來掌握節奏，學生跟隨著老師的節奏來學習和思考。這樣就會導致成績較好的學生可能會覺得老師的節奏慢，提不起興趣；但有一部分同學消化較慢，沒有跟上老師的速度，不懂的知識越積越多，最終也是喪失學習興趣。翻轉教室把學習的主動權交給了學生，讓學習主體來安排自己的進度和節奏，老師作為學習的助手而存在，並通過引導和答疑來發現學生自學中的問題，也就是說，翻轉教室改變了傳統教育中自上而下的順序，將網際網

路中自下而上的思維引入到了教育中。

二、實施困境

(一)設備設施：翻轉教室需要有一套完整的教學視頻體系，學生能夠通過它來滿足自己的知識欲求。

(二)學習態度：翻轉教室將第一階段的學習權交由學生主導，其自律程度影響學習的效果。

(三)差異化教學：教師在收集和創建視頻時應考慮不同老師和班級的差異，實現個性化教學，在進行教材製作時，應根據學生的學習習慣和學習心理等特徵，對課程進行設計。

(四)教材製作：按現行教材對知識點進行區分，再以合適的方式表達出來，這不僅需要產品技術的支持，也需要老師講得精彩有趣。而多媒體的展示形式，也增加了視頻體系開發的時間和難度。

(五)專業人力：學校推動翻轉教室需要

整合懂教育，又懂網際網路的團隊合作開發，同時還要進行維護和更新，這都須要大量人力與經費的投入。

三、執行策略

(一)行政支援：由學校進行資訊基礎設備的建置，並提供弱勢學生必要的協助。

(二)資源整合：整合學校內各單位、社區、產業等資源，共同投入翻轉教室的推動。

(三)專業團隊：推薦具有熱誠與能力的教師參加相關研習，組成推動小組，逐步擴大參與團隊。

(四)教材研編：由課發會與教學研究會選擇適合推動的各單元，漸進擴大實施層面。

(五)觀摩學習：舉辦研討會、觀摩會，邀請其他教職員進入教室參觀教學情況。

所服務的學校有不少體重超重的老師與學生，假設您是該校校長，請擬定一學期(四個月)的「減重計畫」，以提供全校實施。並依據生理/心理衛生的相關理念，詳細列出此一減重計畫的內容，包括：實施理由、對象、具體項目、流程、檢核、成效與激勵措施。

答題重點

本題為應用題，從公共衛生與健康促進等概念出發，要求研擬為期4個月的減重計畫。

由於時間與版面所限，僅提供上述格式及內容供參，讀者應就學校特性，撰寫具有學校本位的實施計畫。

參考內容

一、實施理由

近年來由於社會富足，國人飲食型態日漸西化，攝食高熱量、高脂肪食物過多，再加上缺乏規律運動，使得罹患肥胖的情形越來越嚴重。本校大約每五名學童就有一名有肥胖的傾向。

肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙。反之，有些孩童只偏愛某些食物，經常偏食，造成營養攝取不足。體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。

體位不良影響學生健康甚鉅，學校與健康息息相關，學生每天有三分之一以上時間都待在學校，以「學校」為介入的場域著手，可從多元的角度促進學

生的健康。

二、實施對象

凡本校教職員工生皆可報名參加；有心臟病或不適運動之疾病者不宜參加。

三、實施項目

(一)健康密碼：透過實作檢測，了解自己的BMI 和體適能狀況。

(二)飲食資訊站：經由影片和動畫遊戲，認識六大類食物和營養素，了解食物金字塔，學習計算卡路里，養成良好的飲食習慣。

(三)運動健健美：知道運動的重要，透過同儕互相激勵，養成規律的運動習慣。

(四)新生活計畫：透過引導和討論，學會解決問題的生活技巧，擬訂健康體位的生活計畫，並於實施後檢討改進。

(五)廣告停看聽：從新聞案例中，學習媒體識讀，辨別廣告的可靠性，落實健康安全的消費生活。

四、實施程序

(一)實施期間：103學年度第2學期

(二)實施方式：課程、競賽、研

體位不良影響學生健康甚鉅，學校可藉多元角度教育，為學生的健康把關。

圖 | 潘立傑攝



討、分享

(三)課程時間表：(略，請自行發揮)

(四)成果驗收：(略，請自行發揮)

五、獎勵

(一)獎金：(略，請自行發揮)

(二)獎狀：(略，請自行發揮)

(三)分享：(略，請自行發揮)

六、成效檢核

(一)檢核標準：BMI值、減重總量、健康知能測驗等。

(二)健康促進：物質環境、健康文化、健康服務、社會環境、教育活動、衛生教育政策。

肆近一年來，油品混充及餿水油風暴先後席捲臺灣，民衆對於食安的信心全失，學校午餐食用油也成為關注的焦點，選擇優良可靠的營養午餐團膳業者更形重要。因此，身為學校校長的您必須努力運用政府採購機制，嚴格把關學校師生營養午餐的食安問題。學校營養午餐之採購，大致上可分別透過公開招標、最有利標決標、最有利標複數決標等方式進行。請比較上述三種選商方式的核心優點及缺點。

答題重點

採購業務為總務單位的核心工作，主要分為工程、財務、勞務三類，如何招標、開標、審標、決標與驗收，在在攸關教育品質。食安問題從招標切入，乍看為學校健康題型，實則總務標案設計題型。由於本題限定三種招標(含決標方式)類型，係容易下筆的題目。

參考內容

食安風暴衝擊校園食品衛生安全，因此如何採取有效的招標策略，確保學童午餐健康衛生乃至為重要。依據現行採購法及其相關規定，公開招標、最有利標及複數決標都均有其優缺點，如能正確採用，都能改善目前的缺失。

一、相關法規

(一)訂有底價之採購，以合於招標文件規定，且在底價以內之最低標為得標廠商。

(二)未訂底價之採購，以合於招標檔規定，標價合理，且在預算數額以內之最低標為得標廠商。

(三)以合於招標文件規定之最有利標為得標廠商。

(四)採用複數決標之方式：機關得於招標檔中公告保留採購項目或數量選擇之組合權利，但應合於最低價格或最有利標

之競標精神。

(五)機關採最有利標決標者，應先報經上級機關核准。最有利之評選辦法，由主管機關定之。

二、比較分析（請參閱下表）

決標制度	決標特性	優點	缺點
公開招標	報價最低	1.制度公平、自由競爭 2.招標程序作業簡便 3.節省公帑	1.促使廠商低價搶標 2.只考量價格忽略廠商履約能力，易使履約品質低落。 3.容易產生履約糾紛。
最有利標	評選最有利之廠商	1.有法源依據（政府採購法第五十二條、第五十六條及『最有利標評選辦法』） 2.為多目標評選，可考慮廠商經驗及能力及採購標之特性。	1.資格審查及評選標準不易訂定，容易引發爭議。 2.受限於評審人員之主觀判定。 3.異、同質性之定義困難。
複數決標	符合最低價格或最有利標之競標精神	機關標的物如數量多、或很複雜狀況，無法由單一廠商完成標案，此時會採用『複數決標』方式完成標案，可解決機關龐大需求狀況。	複數決標最大問題在於機關完成標案後，會發現比較困難處理標的物，通常還要經過二次以上開標作業流程，拉長採購時程，始能結案，不符經濟效益。

註：參考資料略





稻香陣陣的一堂數學課

文圖 | 鍾敏蓉 教育部分組合作學習輔導委員

數學咖啡館教學法與傳統講述教學法的差異是：不管是教師與學生、學生與學生，或者是教師與教師，都必須先成為夥伴關係。也就是要連結起良善互助的夥伴關係，讓學生在教與學中，進行探究、合作、表達。如此在教學現場就可以遇見「快樂收割的開心農場」，而不是一個「只有競賽只有成績的戰場」。

寒假，在新竹縣竹東高中的地科實驗室，一群約60位來自全國各地的數學老師，齊聚一堂，他們齊心齊力，在除夕前的午後點燃第一把火，一起彈奏出全國數學共備的首部曲。負責引燃這火苗的，是來自臺中市港高中的數學老師彭甫堅。



彭甫堅老師深信，教學團隊的美好，進而可以影響到課室內的氛圍。

這是場沒有研習時數，沒有便當飲料，也沒有長官開場致詞及媒體閃光燈的自主研習，教師們利用假期遠從北、中、南及東部各地趕至。在天空灰灰但熱血紅紅的共同備課會場上，彭老師字字鏗鏘有力說著：「(我)把所知奉獻出來，集合大家的力量一起割稻，把大家的講義一起放在虛擬和實體的共備平臺，我的1%，結合大夥的99%，圓滿彼此的生命。」

以合作共好代替競爭卓越

不論是翻轉教室工作坊的推手教師經驗分享，或是在多個學校數學領域教學演示前，彭老師都會先闡述自己的教學理念——助人的割稻精神——就像在臺灣農村，全村一起幫忙割稻。他希望形塑臺灣傳統互助割稻的數學團隊，誰需要幫忙，就一起出發幫忙割稻，透過群策群力的共備，學生將會從老師們無私奉獻的身影，看到典範，也看到深植在臺灣每一個人基因中的傳統美德。

所以，在他的簡報或講義裡，一再描述的願景是「互助共好的教學實踐」。這願景就是——「一起以助人代替超越，以合作共好代替競爭卓越，以團隊割稻代替單打獨鬥，團隊教學、互助共好。」彭老師深信，教學團隊的美好，進而可以影響到課室內的氛圍。

「數學咖啡館」引領活化課堂風貌

彭老師的「臺灣割稻精神實踐在教室的咖啡館教學法」(又名數學咖啡館)，參加臺中市102學年高級中學行動學習優良作品評選，勇奪第一名。也在 2014 MTS 全國數學教學研討會時，以第一排序發表。「數學咖啡館」的教學設計特色有：

- 一、學生一定要先經過班級經營，共同營造農村割稻互助利他的合作氛圍，來互補學生在學習、思考、表達的差異現象。
- 二、透過師徒制，讓各組從0人會教，到1人會教。
- 三、組內教學時，教師需敏察學生個別差異，給予適當協助，以學生多元能力做動態的異質分組。教師須找出樂於分享與助人的學生當組長(主持人)。
- 四、學生表達能力的訓練要慢慢來，所以，團隊教學時，教師或組員必須去護航表達

能力較差的同學。

五、教師須透過數學教師社群討論出教學單元的核心概念。一個核心概念(難題)切割成多個小題，如果有六組，就每一組分得六分之一的小難題。如果題目還是太難，教師立刻把計算證明題在黑板上改成克漏字的填充題。

六、教師要搭好鷹架，須先找出該教學單元的脈絡，然後製作教學地圖，設計教學流程，學生才能在老師搭好的客製化舞臺上發光發熱。

由教學特色中可知，數學咖啡館教學法與傳統講述教學法的差異是：不管是教師與學生、學生與學生，或者是教師與教師，都必須先成為夥伴關係。也就是要連結起良善互助的夥伴關係，讓學生在教與學中，進行探究、合作、表達。如此在教學現場就可以遇見「快樂收割的開心農場」，而不是一個「只有競賽只有成績的戰場」。

黑暗歲月轉化為無私奉獻的正能量

在每次分享時，彭老師之所以一直不斷強調良善互助的美好氛圍，最初起點是因著一次偷竊事件。那是他心中的一個黑洞，而他就是事件的男主角；也因著這段無邊的黑暗，他想用盡一生的力氣來填補。「其實，後來我很感謝那位國小一年級的老師……」彭老師語帶感恩的訴說著，領著我們走回他國小一年級的那個早晨。

當天，小一的他知道要繳交購買防癆郵票的十元，所以，一大早急忙跟母親討取，母親讓他到抽屜自己拿錢。他抓到紅色的十元紙鈔，立刻塞進書包，火速衝向教室。

老師要收錢時，坐在一旁的男生突然舉手說他的十元不見了。老師隨即要求身上有超過十元以上的同學，都必須把錢掏出來檢查，彭甫堅於是把錢從書包裡拿出來放在桌上，赫見是二十元，遺失錢的那位同學立刻跟老師說是彭甫堅偷了錢。年幼的他不知該如何反應，只一再用閩南語喊著說：「我以爲是我的！我以爲是我的！……」被認定是小偷的他被老師抓到訓導處，為逼迫他承認錢是他偷的，訓導主任拿出棍子抽打他的腳板。他不知該如何辯駁，不知該如何為自己辯護。

當晚，他躺在自己房間裡，聽到母親對父親說：「好像不是阿堅偷拿人的錢喔！我發現我少了十塊錢，可能是他早上出門沒看清楚多拿了一張……」父母沒有再做處

在這場全國數學共備研習中，老師們分享如何解題、如何更簡單的解題、如何讓學生聽得懂……，希望透過無私分享，讓學生因為看到教師們努力的美好，也開始美好了起來。

理，只希望時間慢慢淡化一切。但「小偷」這個標籤已深深烙印在他身上，小學六年，沒有一個同學敢放學跟他一起走回家。

他因此選擇自我放棄，進入國中放牛班，在校外偷偷抽菸，由於不會使用打火機，附近民衆還以為他在縱火。當然

他的學業成績是不忍卒睹，有一次數學考試只考到5分。他一輩子都記得，那個小男孩瑟縮膽怯的身影，那個恐懼的躲在校園角落，上課鐘響已20分鐘仍不敢走進教室的自己。

成為老師之後，他不斷問自己：一個小小的老師，能為教育做些甚麼呢？於是他決定跳出來，把良善互助、無私奉獻的教學理念，透過自己改變課室風景的教學實踐方法，跟更多老師分享。數學咖啡館(<https://www.facebook.com/groups/mathcafepl/>)自2015創立，社團人數已超過2000人，成功將理念實踐到國小高年級、國中及高中各年級，範圍也不限於數學，化學、英文文法、音樂等科目皆適用。

教與學產生沛然莫之能禦的力量

那天在竹東高中地科實驗室裡的研習，參與教師共分成七組，將運用咖啡館的實作流程完成七個學習任務。整個實作過程，老師們兩兩配對認真討論，接著拿出撲克牌搶答及表達。在表達分享時，筆者聽到了老師們分享如何解題、如何更簡單的解題、如何讓學生聽得懂、如何講解好讓學生知道如何帶入，及講解時的先後順序等。



老師們溫文儒雅的氣質裡，眉宇間盡是堅毅與認真。

問與會教師：有需要千里迢迢的跑來共備嗎？「有需要啊！每個人（在教學上）都有自己的想法，但卻不知自己的盲點，（透過共備）可以相互補充！」一位來自南投草屯某高中的數學老師告訴我。他研究所剛畢業，任教年資只有半年。筆者好奇問另一位來自南投埔裡的老師：已使用傳統講述教學這麼多年，為何還跑來研習？他說，「不管任何一個領域，只要清楚知道知識是如何建構起來的，教師就必須由單一講述，轉變成讓學生思考討論的教學模式。」

會場上，遇見兩位來自中部私立明星高中的老師。該校招收的都是菁英學生，各個聰明伶俐。那為何還需要改變教學策略呢？「12年國教啦！教學要活化啊！老師要想辦法吸引學生專注學習，讓學生願意投入學習。」「學校說（翻轉）這是趨勢，直接要求各科領域召集人要能拿出一套教學策略……」老師們給了我直接的答案。其中一位年輕的女老師說她實施數學咖啡館的教學法已半年，中後段的學生跑來跟她說，他們喜歡她這樣子的上課方式，因為是同學教同學，所以他們終於聽得懂數學，也喜歡上數學課了。「學生的成績也進步了！」老師自信的神采裡，帶著隱藏不住的得意。

原來，彼此靠近產生連結，彼此分享互助產生了良善的循環，因此，教與學，就產生了沛然莫之能禦的力量。

在被需要和分享中找到一生的位置

下午5點30分的以後，燈火仍綻放，因為，研習後緊接著還有「便當會議」。會議中的決議是以這段話作結：「我們在被需要和分享中，找到這一生的位置，希望這共同備課，共同講義，共同筆記，無私分享，能讓學生因為看到我們的美好，也開始美好了起來。」

是的，「改變吧！創造最初的美好。」《稻香》首部曲的樂章已悠揚而起……。而第二次全國數學實體共備，在「便當會議」中敲定，時間訂在2015年暑假。臺灣農村割稻助人的精神，將在臺灣的數學領域醞釀出迷人的芬芳……。



來趟 文創資產微旅行

文 | 蕭英勳 嘉義市崇文國小教師

阿里山小火車在眾人呵護關愛下，仍堅忍不搖地勇敢前行著，讓孩子們能在城市街道巷弄中，瞥見其英姿煥發的身影。孩子，你何其有幸能近距離觀看阿里山小火車緩慢行進的身影，熟悉林業歷史與鐵道運輸文化，理解先人開疆闢土的恆心毅力與勇氣智慧……。巧見工作人員仔細端詳列車各零件細節的例行工作任務，體會了全力以赴的認真工作態度與精緻細膩的人生哲理。



圖 | 黃源明攝

孩子是個火車迷，對於火車周邊文物總愛不釋手，且樂於分享火車文物所見所聞。利用假日閒暇之餘，我們懷著探險精神與夢想，預先熟悉火車行經路線與到站候車時刻，在平交道前靜候阿里山小火車蒞臨，近距離來感受列車行進過程的震撼聲響與五官體驗。原本平凡無奇的家庭微旅行，竟是人生夢想的先發首航！

體驗阿里山森林鐵路的多元面貌

阿里山森林鐵路為世界知名三大登山鐵道之一，是國際級鐵路文化資產；其堪稱臺灣國寶級鐵路文物典藏，臺灣碩果僅存之專業鐵道工法設計，藉傘形齒輪直立式汽缸機車(編號13蒸汽火車)與三進三退「之」字形規畫，循著阿里山特殊地形蜿蜒盤旋推進而上，列車行經了熱帶、暖帶與溫帶林等三種林相，氣溫因海拔高度變化劇烈，遊客得以親身體驗多元動植物生態面貌。

阿里山小火車不僅為世界高山鐵道的特有文化，也表現了當時阿里山林業經濟發展盛況，且肩負著歷史文化傳承的重大使命。緬懷先人豐功偉業，珍惜現有珍貴的林業與鐵道周邊文物資產，藉由古蹟修復再生計畫，展現了當時日式典雅樸實廳舍，再創當時的產業榮景。觀之浩大高山鐵道建置工程，讓世人見證了昔日之深謀遠慮的智慧、前瞻洞悉的遠見、挑戰難題的決心、屹立不搖的意志與執行任務的勇氣，前人克服了高山險峻地形危險，沿路披荊斬棘進行鋪設鐵道工程，齊力打造矚目的高山鐵道奇蹟。



家鄉在地文創資產微旅行

小時候，父母親常攜著年幼的我與大哥，自嘉義朴子車站搭乘臺糖五分車前往蒜頭糖廠吃冰，並在糖廠旁的菜市場內享用一碗熱騰騰陽春麵，來場記憶猶新的家庭微旅行。種種搭乘火車的回憶，是童年美好的學習經歷！

家鄉的火車站與糖業運輸鐵道已被拆除改建為「鐵支路公園」，擺放了一臺退役火車頭和枕木造型步行路徑，但就是找不回當時童年兒趣的那份感覺與味道！阿里山森林鐵道因風災造成部分路線塌陷中斷，現僅通車至竹崎路段，樂見政府編列重建與養護工程經費，朝著全線通車的目標努力，試圖再現當時阿里山鐵道運輸的風華時代。政府保存了精雕細琢的火車站原始樣貌、阿里山鐵道運輸路線與列車行進方式。文物資產典藏的重要性，不僅是為臺灣保留了重要的歷史見證，更是質樸生活與刻苦耐勞文化的世代傳承價值。

當人們欣羨著國外城市有著古樸電車來回穿梭的街景，保存著先民早期開墾的辛酸血淚歷史與文物史蹟紀錄時；其實，臺灣嘉義獨具特色的高山小火車，正也反映了堅韌勤勞的民族性格與純樸人心縮影。鐵道位於交通巔峰要道，當平交道柵欄緩下之時，人們終能放緩繁忙急促的生活節奏，暫歇半刻靜心等候列車通過之際，是否開始



對開式轉轍器(左圖)與古樸的鐵道釘。圖 | 蕭英勵攝

省思著急功好利的城市規畫經營思維，對於百年文物保存與歷史文化傳承造成了衝擊影響？

慶幸阿里山小火車在眾人呵護關愛下，仍堅忍不搖地勇敢前行著，讓孩子們能在城市街道巷弄中，瞥見其英姿煥發的身影。孩子，你何其有幸能近距離觀看阿里山小火車緩慢行進的身影，熟悉林業歷史與鐵道運輸文化，理解先人開疆闢土的恆心毅力與勇氣智慧……。巧見工作人員仔細端詳列車各零件細節的例行工作任務，體會了全力以赴的認真工作態度與精緻細膩的人生哲理。

打造人生主題 探究學習樂園

帶著孩子到訪位於嘉義市之阿里山森林鐵路車庫園區，讓孩子近距離用手來觸摸火車頭與車廂，感受鋼鐵鑄造之堅硬質地；聆聽著柴油火車頭轟隆啟動聲響，震撼了孩子原有的聲音記憶。火車散發出濃厚刺鼻的柴油煙味，駕駛員加速引擎運轉測試瞬間動力，為出發前進行通盤安全檢查測試；警示燈噹噹作響，平交道安全柵欄緩緩放下，路人莫不摒息駐足等待觀看阿里山小火車出勤的沉穩英姿。當氣勢磅礴火車映入眼簾的那一剎那，在場所有人興奮之情無不溢於言表。車站月臺人員親切寒暄問好與閒話家常，園區內的鐵道、柵欄、火車、車廂、火車站、綠樹植物與駕駛員等周邊人事物，構成了一幅美麗且完整的學習畫面，為孩子之統整生活經驗。

數位相機是用來記錄為永恆回憶的科技工具，所謂「數位敘事」(Digital Storytelling)，即透過寫心情說故事的歷程，融入了歷史文化與藝術人文思維，以「拉近」「縮小」的相機功能鍵來重新檢視著當時拍照情景的每一角落，在相片裡細心尋找著被遺忘人事物的故事，當發現了新鮮有趣的探究題材，將再次回到故事現場進行學習探究主題的感動期待。

帶著孩子細心觀察園區內的枕木、鐵道與車廂，構思著工程師如何運用精密車輪傳動法則，展現絕佳輸出動力；顧及車廂串接安全機制，維繫彎道行進安全；枕木材質選用與排列間距，善用熱脹冷縮科學原理；軌道寬度精細排列規畫，縮減摩擦係數且提升動能輸出效率，顯現了工程人員的過人智慧、精湛工藝與前瞻遠見，也啟發孩子日後連結與探究交通運輸、鐵道工程、車廂設計等學科專業領域知識之學習興趣。



阿里山鐵道的建置，見證了前人克服萬難的工程奇蹟。
圖——蕭英勵攝

懷著赤子之心，陪著孩子蹲望著火車頭車輪傳動方式與列車切換軌道安全原理，與孩子一同「放聲思考」來敘述今日觀察的重點項目與心得感想，引導孩子連結知識原理與日常生活經驗。當時，父母親為我珍藏保存了兒時照片，童年點滴回憶如此清晰動人難忘！

在平凡的日常生活事物中，孩子運用了敏銳感官覺察力與細膩文筆書寫情感，遇見了新奇不凡點子與創意前瞻概念思維，真能觸動其內心感動而衍生了居住幸福、學習幸福與國家幸福指數，跨越了官方發表之量化數據表面迷思。眾人在城市裡齊力打造了人生主題探究的學習樂園，讓孩子能細心品味與體悟人事物奧妙，就來一場別開生面與知識哲理探究吧！

將這份情感與使命傳遞下去……

今日甜蜜美好的「記憶」，將成為明日永恆難忘的「回憶」。火車站是絕佳的取景題材，「笑一個！」孩子，且讓我為你與百年史蹟建築留下曾經在此一遊的紀錄，回憶起當時的你對於火車模型的熱愛，也見證了火車站依舊如同往昔屹立在此，無畏風雨地為遊客們服務。三十年後為人父的你，拿起泛黃褪色照片且帶著你的孩子再次舊地重遊之時，請一定記得把這份歷史文化的學習感動傳遞下去，讓人們知道這裡曾經發生一段感人的幸福故事。





一場美的奇遇

莫讓中華花藝在孩子學習中缺席

文圖 | 張牡丹 北藝大建築與文化資產所研究生

插花是以花材為媒材的五度空間藝術創作，稱得上是人性溝通的最佳語言。從學生學習花藝時專注、愉悅的神情，發現「中華花藝課」融入「藝術與人文領域」課程可行性高、功能性佳，對從小在藝術生活化、生活藝術化之美感培養及經典文化奠基深具影響力，值得教育界結合花藝界用心規畫、設計與落實。

插花藝術為我中華民族優美文化的一環，始於我國六朝時代，盛行於唐、宋兩朝，與「燒香」、「點茶」、「掛畫」同稱「四藝」，成為當時人們最普遍，最基本的素養。基於個人二十年傳統「中華花藝」之學習與研究，期許提升國人對「中華花藝」的文化素養，讓優美的傳統花藝文化，深植國人心中，並得以綿延流長。

道德教育及生活藝術從插花開始

一、彌補道德教育課程不足之缺憾

中國人自古有天人合一的思想，對於藝術生活化極為重視，插花是發自於對自然花草之美的珍愛，把花視為有生命、有感性之物，進而以插花傳達創作者美的意念，可稱其為理性知識人格修養的表現。由於「中華花藝」重視人格修養，而目前義務教育課程中正缺少生活與倫理、公民道德等課程規畫，如果能透過重視「中華花藝」文化的薰習，將之融入於各學習領



域及重大議題課程中，是實踐生命教育、道德教育的不二法門，相信可彌補道德教育課程不足之缺憾。



二、生活藝術教育從插花開始

插花是以花材為媒材的五度空間藝術創作，花材的形、色、香、味、光、彩、質、量、神、氣、性、格均十分動人，稱得上是人性溝通的最佳語言。簡易的生活藝術教育可從花藝教育開始，理由如下：

1. 插花易學易成：不必受無聊的機械訓練，只要略通道理，短暫的學習就有滿意的作品自怡怡人，並能以花會友，建立良好的人際關係。
2. 花藝多元有趣：富有生活藝術的多樣性與知識的趣味性，是輕鬆有趣的藝術活動，不必受空間時間太多的限制，就能收寓教於樂的實際效果。
3. 男女老少皆宜：插花並不是女性的專利，它可以很快成為男女老少共同擁有的藝術品與藝術活動，並成為全家最關心的焦點與最充實的休閒活動之一。
4. 調融生硬環境：插花是最好的建築與環境裝飾，可以調融建築生硬環境的冷僻感，提升溫暖親切地的環境氛圍，增進工作效能。
5. 生活美學基礎：插花是訓練人們美感能力最直接最有效的方法，可做為生活美學的基礎。
6. 淨化心靈妙法：「插花人的心就像花一樣美」，插花是心靈與自然結合的藝術，是修身養性最好的方法之一。
7. 增進民族自信：「中華花藝」最足以反應中華文化的博大精深與優雅的民族性，在國際間展現民族自信心與國家競爭力。
8. 生命旅途奇遇：插花本身即是一場美的奇遇，花是有生命的，有季節感的；可獨立創作，可多人共作，隨時可以充實並滑潤機械性的現代生活。
9. 可為一技之長：花藝是能帶得走的生活知能，透過系統性學習，經檢定後亦可得認

證，具有一技之長。

10. 多元學習基礎：由於花的親和力與插花型態的擴散，可以直接帶動工藝、園藝、繪畫、雕刻、文學及茶、音樂等相關藝術的整合，成為多元學習的基礎。

透過基礎教育體系推展「中華花藝」

一、編擬教材教法：透過實際教學實驗，編定九年一貫藝術與人文領域融入「中華花藝」文化系列性教材、教學活動設計及教學指引。

二、結合行政體系：向教育部、文化部提出方案，透過立法程序，將「中華花藝」文化納入九年國教課程，編列相關預算(如：教育部補助辦理藝術教育活動實施要點)，並進行評鑑追蹤。

三、課程理念宣導：在每學年初的全縣(市)校長會議、各處室主任會議、家長聯合會議等場合，宣導中華花藝文化於九年一貫教育落實的理念、政策及相關配套措施。

四、花藝師資培訓：結合財團法人中華花藝文教基金會師資群，進行學校老師花藝教學增能進修。

五、成立花藝社團：成立中華花藝社團，可分為學生社團、教師社團與家長社團，深入探究中華花藝文化、創作技巧與生活運用相關知能。

六、成立技藝專班：國中可以成立花藝技藝專班，有別於美髮技藝班、烹飪技藝班，讓不升學學生多一項技藝專長學習選擇。

莫讓「中華花藝」在孩子的學習中缺席

從學生學習花藝時專注、愉悅的神情，並綜合師生對「中華花藝」融入課程的意見，發現「中華花藝課」融入「藝術與人文領域」課程可行性高、功能性佳，對從小在藝術生活化、生活藝術化之美感培養及經典文化奠基深具影響力，值得教育界結合花藝界用心規畫、設計與落實。簡易的生活藝術教育就從插花開始，莫讓「中華花藝」文化在孩子的學習中缺席。



註：參考資料略

高雄市鳳鳴國小

戀戀稻草人

文圖 | 李宛倫 高雄市藝術與人文領域輔導員

配合稻子成長，孩子們走進稻田，觀察稻子生長歷程，在陽光下跟著稻農揮灑汗水辛苦收割，體驗收成的辛苦與喜悅。看似平凡的農家工作，對孩子們來說都是新鮮而深刻的體驗……。走進鳳鳴國小，一系列落實於生活體驗的閱讀與藝術課程，不但美化了校園風景，也給了孩子一個難得而深刻的生命體驗。

踏進高雄市小港區鳳鳴國小的大門，映入眼簾的是一個充滿童趣的畫面，一個身穿黑衣黑帽，身手矯健的人

影正踏著警衛室要翻上二樓教室。定睛一看，身揹稻草行囊，雙手與雙腳呈交叉攀爬繩索樣貌，原來是一個製作精美的稻草人裝置藝術。這是由五年級學生在朱妍伶老師指導下製作的作品之一。

穿越玄關，一排與陽光相輝映的橡膠樹夾道迎接我們，樹蔭下錯落著造型各異的稻草人。充滿活力、童趣與農村風情的校園景



在鳳鳴國小的大門上，一個後揹稻草行囊的稻草人，正身手矯健的要翻上二樓教室。

觀，已讓我們融入了鳳鳴國小「戀戀稻草人」的創意課程氛圍了。

米食推廣 學童種稻深度體驗

戀戀稻草人結合賴澄如老師103學年度申請農糧署補助的「食農教育扎根推廣計畫」，以及李秀美主任引進高美館20周年典藏大展「典藏奇遇記：藝享天開詩與樂」二大活動，由全體教師共同參與設計討論，引入社區資源，最後跨科目實施於各年級。課程著重體驗教育與文學藝術的展能，包含插秧、施肥、除草到收割、曬稻穀、碾米、品嚐多元米食製作，以及主題式閱讀寫作、藝術人文展等一系列計畫。

配合稻子的成長，安排六年級學童走進稻田，觀察稻子生長歷程，在陽光下跟著稻農揮灑汗水辛苦收割，體驗收成的辛苦與喜悅。看似平凡的農家工作，對孩子們來說都是新鮮而深刻的體驗，迥然不同於坐在教室看著課本圖片，說著珍惜稻米糧食的上課方式。

當稻穀收割後運到鳳鳴國小的球場上，太陽下，學童親自拿著工具又推又翻一粒粒的稻穀時，收成的喜悅洋溢在大家的臉上。接著自社區借來一臺碾米機，實際帶學生操作與觀察碾米，並立即煮熟碾好的米讓學生品嚐，感受新鮮稻米的香甜。課程自103學年度9月份陸續實施至11月，培養學童了解米食文化的多元性，進而喜愛米食，發揚米食文化。

孩子走進稻田，觀察稻子生長歷程，跟著稻農揮灑汗水辛苦收割，體驗收成的辛苦與喜悅。



記錄感動 主題式閱讀寫作

配合戀戀稻草人創意課程，身兼圖書館閱讀推動教師的賴澄如老師，在閱讀課程中帶領孩子閱讀作家王文華的繪本作品《阿杰和麗如的米食探險記》，讓學童了解稻米生態及歷史文化，甚至邀請王老師到校，讓作家與學童面對面對話，成為一個難得而深刻的經驗。

值得一提的是，教務主任李秀美與各班老師反覆討論，在語文課嘗試短文或新詩寫作，記錄下體驗課程的感動，帶領孩子以「四句聯仔」的念謠方式，集體創作出與米食有關的閩南語詩歌。除了在朗誦中表達了食農教育體驗的感受與想法，更帶領孩子探索本土語優美的語調（歌曲請參考https://www.youtube.com/watch?v=tJ_Z14081D8）。

歡喜學習 藝術人文展能

各班的「四句聯仔」念謠來到了音樂課，藉由洪岱欣老師專業的引導，配合歌謠的語調韻律，譜寫成歌與編曲演唱。利用全校集會時間，辦理新歌發表並票選，選出的歌謠作品可成為課程紀錄片的主題曲。不但豐富了孩子對農耕生活的體驗，更完整了從語文到歌曲創作的歷程。

當然，收割後的稻草決不要浪費，透過教師進修，鳳鳴全校老師一起動手學紮稻草人，再運用綜合活動與藝術人文課程，帶領各班孩子，運用各種媒材，從發想設計、稻草人製作實作學習、合作體驗、發表創作、完成裝置藝術展覽。

每一個稻草人身上都有一個故事與發想，再依據設計理念，帶來合適的道具裝扮。課程進行當天，各年級學生輪流來到橡膠樹下，由各班老師與外聘的專家協同，帶領學生紮稻草、做造型、穿衣服與道具。校長李哲明表示，這樣童趣的課程，每一個孩子在參與的

每一個稻草人都有一個故事，老師與專家共同帶領學生紮稻草、做造型、穿衣服與道具。



過程中，都帶著歡喜心情很投入的學習，包括各班特殊的孩子也樂在其中，情緒得到抒發，學習態度也專注了起來，最是讓人感動。



配合歌謠的語調韻律，洪岱欣老師將「四句聯仔」編曲譜寫成歌，讓孩子參與演唱。

十鼓藝陣 藝術深耕

鳳鳴國小還有一個很熱鬧又向心力十足的藝文性社團「十鼓隊」。十鼓隊成立於92年，逐年擴張大鼓編制，成立至今已10年了，團隊學生運用每周二的中午做合奏練習。

除此之外，十鼓課程也有計畫地納入校本課程，每學期排定周次，於各年級的綜合活動中實施，課程依照各年級學生程度，學習不同難度的節奏與動作表現，真正落實藝術深耕與普及全校的課程規畫。

十鼓隊的成員來自四到六年級自願參與的學生，聽完他們為藝術與人文輔導員們擊打的一套鼓後，大家都驚訝於孩子整齊畫一的節奏，有板有眼的動作架式。訪談間，團員們都表現出對十鼓隊的熱誠與向心力，六年級孩子說，很希望畢業後能繼續回學校打鼓；也有孩子說，每天空閒時會自己敲打桌子練習節奏；另一位孩子則說，打鼓讓他的氣喘現象獲得改善。鳳鳴十鼓隊由於表演精湛，每個月幾乎都有受邀演出的行程，103年11月甚至達四次受邀演出。李哲明校長表示，每次演出背後，都有許多家長和老師自發性的提供車子或是隨團照顧，無論活動是清晨出發，或是晚上表演，大家都如此奉獻毫無怨尤，深感佩服。

美好故事在鳳鳴師生間不斷迴盪……

走進鳳鳴國小，洋溢著師生的熱情與笑容，如此落實於生活體驗的閱讀與藝術課程，不但美化了校園的風景，更讓美好的校園故事在師生中迴盪……。



我們需要 您同行

《師友》園地，向來以提供親師「做中學·做中教」為宗旨，藉此激盪出更多、更新、更活潑的創意，陪伴你我、陪伴孩子，一起成長。舉凡身教、言教、心教、境教…，或理論、或經驗、或心得…，只要是可以打開學習成長路上重重關卡妙方、提升教育品質與方法的文章，皆歡迎投稿；尤其現職（退休）教師的需求與心聲、學校經營與教學經驗、家長的意見與期待，都請慷慨與大家分享，誠摯歡迎您踴躍來稿。

封面話題

- ☐ 第三學期~夏日樂學否？(104/04/20截稿)
- ☐ 校園空間活化與再生(104/05/20截稿)
- ☐ 春風校園~優秀教師專題(104/06/20截稿)
- ☐ 亮點學校怎麼「亮」？(104/07/20截稿)
- ☐ 營造優質友善教保環境~非營利幼兒園(104/08/20截稿)
- ☐ 提升學生國際移動力~由國際教育旅行談起(104/09/20截稿)

專題徵稿

- 一、「教育良心話」：以教育人在教育現場深刻見解與體會，對教學活動、學生輔導、教育制度…最佳的見解與建議，約1500字以內為宜。
- 二、「校長看的不一樣」：歡迎中小學校長從個人觀點來分享學校經營、教學方法、親師互動、教育環境、教育政策…讓好的方法與觀點彩繪杏壇。
- 三、「有意思的學校」：介紹有趣的教學、活動、社團、設施…，3000字內尤佳。
- 四、「教育話源頭」：從童年的教育印象，譬如制服、教科書、上課場景等，從古觀今來談論教育風華、演變與理想等，文長1000~3000字，並歡迎提供精彩照片。
- 五、「青春校園伴我行」：歡迎青少年朋友提筆寫下心目中最Q的老師、學校最美的角落、學習路上動人的故事…等校園生活學習點滴。

以上議題歡迎分享，亦歡迎學校提供相關訊息，本刊將派專人親訪。

~ 師友月刊期待您的來稿 ~

投稿須知

- ☐ 所投稿件未曾發表於其它雜誌或報章，且同意在本雜誌接受審查期間不投其它雜誌；接受刊登後，著作財產歸本雜誌所有，原著作者對此不得有異議，未經同意不得轉載或出版。
- ☐ 稿件列名之著者皆為實際參與研究及撰述者。
- ☐ 請勿一稿多投，亦勿抄襲他人著作。
- ☐ 不退稿，請著者自留底稿；本刊編輯部對來稿有刪改之權。
- ☐ 文稿以電子檔為宜，不超過3000字為原則，短文亦歡迎；照片以電子圖檔為佳（jpg格式尺寸500K以上）。
- ☐ 作品一經採用，將同時收錄於師友數位服務網（<http://www.hyread.com.tw/edu>）。
- ☐ 請註明真實姓名（可以筆名發表）、身分證字號、職稱、服務單位、地址、電話，逕寄：100臺北市中正區南海路15號502室 師友月刊編輯部收，或E-mail:educator502@gmail.com即可。投稿者個人資料請附於文末，不全者恕無法受理。
- ☐ 投稿前已參閱並了解投稿須知，謹慎查對無誤後投寄。
- ☐ 若有任何疑問，請電02-23946463或E-mail:educator502@gmail.com，將有專人為您答覆。
- ☐ 最新徵稿主題及注意事項如上，或請參閱網址<http://www.twelfare.com.tw/edubook/content.html>。



臺北教師會館

Taipei Teachers' Hotel



駐足在人文南海中

生活的真味
燦爛的陽光下
濃醇咖啡在心中蔓延
游於南海
值得珍藏回味



臺北市南海路15號

TEL : (02) 23419161 FAX : (02)23219378

<http://www.tth.url.tw/>



遊走， 或選擇停留？

文 | 許建崑 東海大學中文系副教授

人們追求愛情，是無我的奉獻，還是渴盼琴瑟和鳴？婚姻制度是愛情的保單，還是墳墓？遊走在無政府狀態的區域，還是選擇停留在嚴密防護的堡壘中？就有待男女兩造相互協調了。作者靈慧的洞見現代男女在愛情追尋與婚姻保證中的兩難徘徊……

作為現代女性的多元形態，茱莉亞羅勃茲面面俱到。從《麻雀變鳳凰》、《新娘不是我》等浪漫喜劇，到《鋼木蘭》演出糖尿病患者的新娘，《永不妥協》中為小鎮與煤氣電力公司對簿公堂的環保勇士，更得到奧斯卡金像獎的肯定。她還有表現女性自覺與情慾的作品，如《落跑新娘》、《偷情》等作，十足走在時代前端。而《享受吧！一個人的旅行》這部電影，似乎綜合了上述的三種風格。

飲食、祈禱與愛情的尋覓

從原書英文名稱直譯，《吃、祈禱和愛：一個女子橫跨義大利、印度和印尼的追尋》，敘述一位離婚女子周遊三個 I 字頭的國家，在義大利麵、冥想與打坐之後，找到了自己的真愛。根據小說作者伊莉莎白吉兒伯特原有的鋪排，在三個國家旅遊之中，各自寫下36則有關享樂、信仰與追求平衡的故事，再加上「最後的感謝與確信」，合為109則，正如佛門念誦聲所使用的109顆佛珠串子。

在前往義大利羅馬之際，作者暗藏了八則「緣起」。女主角小莉與丈夫結婚六年，兩人辛苦攢積，住進了剛買下來紐約郊區的大房子，期盼定下心來生兒育女。突然，她不想待在婚姻裡，不想生孩子，對於未來充滿恐懼。迫使自己「沉船」的辦法，她跳進大衛懷裡，一個扮演她劇本中角色的演員。然而丈夫並沒有意願分手，大衛又因

在《享受吧！一個人的旅行》中，茱莉亞·羅勃茲在旅遊中探求享樂、信仰與平衡，成功飾演了一個尋找自我的女子。

圖——得利影視公司提供



為她情緒的起伏若即若離。

無巧不成書，她在大衛公寓裡看見來自印度精神女導師的照片，跟著參加靈修聚會，聽導師講道，真想直奔印度的道場。因為採訪工作受命去了峇里島，訪問第九代的藥師賴爺，而賴爺預言她將回返峇里島，住上四個月。

一年半以後，丈夫接受離婚的要求，奪走所有的財產；而大衛又一次求去。來自黎巴嫩的伊娃協助她祈禱，不但丈夫簽了字，出版社也預付

即將撰寫遊記的版稅，使她美夢成真。2003年9月，小莉出現在羅馬的街道，美食填塞了胃囊，與「串連交流夥伴」喬凡尼相約每星期幾個晚上學習對方的語言。好友蘇珊幫助走出憂鬱和寂寞的谷底，停止服食藥丸；而有更多新朋友在旅遊、美食與觀賞足球賽之間，讓她理解義大利的語言必須加上誇大的眼神和手勢，才算完滿；也懂得義大利人享受生活，追求一種「無所事事之美」！

年底，她前往印度孟買近郊幾個小時車程的靈修道場，通過梵語吟誦、禪坐、瑜珈，來使自己沉澱下來；一天之中還要奉獻五小時「歇瓦」，負責清潔地板的工作。小說中把禪坐時身體能量的幻化，如藍色閃電、異境幻夢，都作了詳細描述。而導師的師傅思瓦米吉，雖然在1982年已經去世，卻有辦法出現在幻境中，以猛烈的手段來磨練小莉。對於大衛的迷戀，一直是小莉無法通過的關卡。來自美國德州的理查不斷的觸怒小莉，反而幫助她疏導情緒，學會原諒自己。

十七歲的印度女孩圖絲，每天在一起刷洗地板。她才參加過堂姊的婚禮，對於自己將來的婚姻道路，非常害怕。來自紐西蘭的水管工人，也是個詩人，他認為：「婚姻如手術，把兩個人縫在一塊兒；離婚則像截肢，得花時間癒合。婚結得越久，或截肢截得草率，就愈難痊癒。」有這麼一天，水管工帶她到屋頂的小尖塔，給了一張「追求自由指南」，讓她在孤獨與冥想中，了解寬恕與屈從的區別。

不久，道場舉辦一連串的靜修活動，須有人擔任「主招待」，協助來自各地信徒

的短期禪修。這個工作只派給小莉，讓她進一步理解了靈修的意義。

四個月後，小莉動身去峇里島，重晤藥師賴爺。賴爺認為人體由水、火、風、天、土五種元素構成，只要在每天睡前禪坐，將宇宙的健康能量拉入自己的核心，即可以保持身體強健。孩子的成長歷程，有智慧、友誼、力量與詩詞四個兄弟永遠伴隨，遇見危險，傳呼四兄弟來，即可化險為夷。而宇宙是個「圓」，往上去、往下去，最後都一樣。往上是天堂，通過七個快樂的地方；往下是地獄，有七個哀傷之地。天堂是愛，地獄也是愛。結果都一樣，但不妨選擇一趟快樂的旅途。這樣的理念，屬於東方精神呢！

小莉周遭朋友，各有各的故事。有喜愛義大利文化，不以峇里島方式命名的旅社人員馬里歐；有因911事件被美國驅逐出境而與妻子分隔兩地的尤弟；原本要當畫家的賴爺，手臂為火灼傷，夢見祖先教導用藥，因此改行行醫。另一位治療師奴里亞西大姊，帶著女兒離婚獨居，以草藥幫人治病，但無固定的診所。小莉動念幫她募集善款，買地建屋，好脫離遷徙流離的狀態。

在第89則，小莉參加了地方派對，第一次認識來自巴西的斐利貝，五十二歲，珠寶商，能講四國語言，擅於照顧孩子，目前與澳洲的妻子離婚而獨居。由於溫柔體貼，又不是「父權」的擁護者，最終得到小莉的青睞。故事結束在小莉與斐利貝駕船前往美濃島的途中。浪漫的愛情，所費筆墨僅十一、二則，卻已贏得癡情讀者的淚水。

這是小說作者自傳體的「告白」嗎？還是天涯夢迴的想望嗎？不過，茱莉亞羅勃茲已經用了她個人的魅力詮釋這樁奇遇。

紐約、羅馬、孟買與峇里島間的移動

電影跟隨小說中的敘述忠實呈現，但為了聚焦在主要角色的互動，刪除一些次要角色與情節，跳脫長篇累牘的宗教哲理論述，消除時代背景的交代，如九一一攻擊、兩伊戰爭、南亞海嘯等新聞事件，反而更有效的表達主題。

全齣影片140分鐘，均勻分作紐約、羅馬、孟買和峇里島四個段落。電影刻畫小莉先躲在自家浴室哭泣，也幾次躺在床邊的地板上，只為了丈夫史蒂芬獨自沉睡。參加宴會歸來，史蒂芬在車上耿耿談論自己的功課，以及進入大學教書的企圖，忽略小莉擔憂未來「抱孩子、把屎尿」一層不變的黃臉婆生活。當小莉提出離婚要求，史蒂芬為自己擔任律師爭辯，表現殷實努力而節儉的性格。小莉對於演員大衛的迷戀，電影

著墨較少。當小莉要離開紐約前，大衛無奈的坐在階梯上，反而是小莉催促出版社的好友快速開車離開。史蒂芬與大衛如同綠葉，襯托了小莉這朵紅花，決心逃離婚姻與男女關係的枷鎖。

在羅馬。電影把街上詢問小莉離婚理由的老太婆，改成房東太太，還添加了一個橋段。老太太把一茶壺的熱水倒進了澡缸，示意洗浴的方法。小莉滿臉疑惑的問，怎麼夠洗澡？老太太說，倒它三、五次就夠了，重要的部位都洗到。接著她問小莉的婚姻狀況，並且評論道：人生唯一永恆的是家人。對於離婚，期期以為不可，她轉頭來警告小莉，不准帶陌生男子回家過夜。這個橋段其實是要小莉「節制欲望，守家為要」。雖然那個家的象徵，老舊客廳，還需要用鷹架支撐。

電影消除了喬凡尼的孿生兄弟達里奧，而把達里奧的女朋友蘇菲「改配」給喬凡尼。當晚間結束會話課之後，喬凡尼送小莉返回寓所，小莉走上陽臺目送喬凡尼離開，會讓人想起羅密歐與茱麗葉的場景。電影把小說開端「小莉希望喬凡尼可以吻她」的期望，變成了柏拉圖式感情。

小莉姊姊凱瑟琳來訪被刪除了，所以逛羅馬古墟的情節，轉給小莉和蘇菲等人去履踐，電影把鏡頭帶到屋大維奧古斯都建造的陵墓，以展示古帝王「追求永恆」，終究是夢想而不可得。在感恩節夜晚，為了慶祝友人盧卡生日以及歡送小莉離開，朋友們相聚暢談，醉臥沙發椅，直到天明。飯前祈禱之際，眾人感性說出自己心中的謝意。喬凡尼說出對蘇菲的感念，自然是小說中所無的情節，又一次強化「凡事都會崩裂，唯一永恆是家人」的議題；不過，天明之後，小莉醒來，主動去處理昨晚沒有烤好的火雞給大家當早餐，似乎要說「無家的人」無牽掛，反而可以照顧更多的人。

到了印度。有許多同時在道院禪修的朋友，如愛爾蘭酪農、紐西蘭水電工、南非修女等人也被「移除」，與小莉互動的相關情節都交給德州理查擔綱。電影中的理查，個性比較浮躁粗野，自述開車「差點」撞死小兒子的往事，情緒激動，卻不是真實的悲劇，就有些莫名其妙。

圖絲參加堂姊的婚禮，改成小莉、理查去參加圖絲婚禮。小莉才有機會穿上紗麗，躬逢盛會。當小莉回到道院天臺，小說中所謂的尖塔，獨自省思。記憶中的婚禮閃現，前夫史蒂夫前來邀請她翩然起舞，也很有意思。史蒂夫獨自跳著快舞，逗她呵呵大笑，接著是兩人恩愛恆逾的慢舞。一切都冰釋、和諧。這是電影的神來之筆，表現絕佳；但因為跳接突兀，觀眾可能看糊塗。

重返峇里島。藥師賴爺似乎忘記了她。賴爺對前來看相算命的訪客所用的語彙幾乎相同，均以「你是世界的旅人」為開端。小莉為賴爺抄寫古傳藥典，偷偷以影印方式複製，在離別時當作贈禮，電影的安排較為合宜。而騎單車被巴士撞落水泥溝渠一事，則改拍被斐利貝的吉普車撞翻，來增強男女主角之間的糾葛。添加斐利貝大兒子的來訪，一同登山郊遊，表現父子情誼，也交代了三方對這段感情的認同。斐利貝第一次「誘引」前往美濃島，小莉驚恐拒絕，經過自己的天人交戰以及賴爺開導，才主動投入。處理小莉心境轉折，顯然電影較為成功。

在愛情與婚姻之間的遊走

透過賴爺的口吻：「有時候為了愛情失去平衡，也是平衡生活的一種方式。」小說作者還真能撫慰天下的癡情男女，但是呢？與開始閱讀這本小說，瞧見女子企圖掙脫婚姻枷鎖的努力，在氛圍上有很大的轉折。

人們追求愛情，是無我的奉獻，還是渴盼琴瑟和鳴？婚姻制度是愛情的保單，還是墳墓？遊走在無政府狀態的區域，還是選擇停留在嚴密防護的堡壘中？就有待男女兩造相互協調了。作者靈慧的洞見現代男女在愛情追尋與婚姻保證中的兩難徘徊；也點出部分男女害怕傳宗接代生育子女的「神聖任務」，做了「頂客族」的選擇！而孩子不是上帝派來的天使嗎？使這個世界有了循序而來的新生命？

瑜珈古經文中一個梵語詞彙「安特瓦信」，意思是「住在邊境的人」，他們不是「超凡者」，也不是「村民」，而是住在「舊思維與新體悟」之間，永遠處於學習狀態的人。我相信小說作者伊莉莎白吉兒伯特，或是演出代言的茱莉亞羅勃茲，她們都在尋找女性具有的天賦，也期盼享有應有的幸福！

好

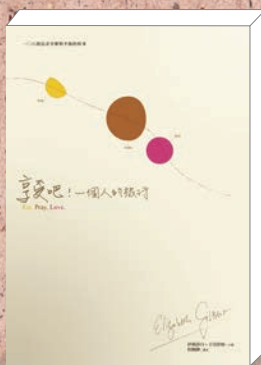


圖 | 馬可李羅文化提供

書中作者是在生活與感情之中失去自我，對一切都提不起勁，決定拋下一切，包含婚姻與男女關係，到義大利、印度、峇里島進行自我放逐的獨自旅行，最後終於找回自我。《享受吧！一個人的旅行》電影之所以能引起共鳴，是因為談論的是人性（尤其女性）內心自我追尋的過程。電影中透過旅行讓生命的音符跳躍，也讓自己擁有生命的獨白時刻，透過電影讓這些原本在心裡底層的緩緩河流成為一種波濤式的巨浪，情緒起伏外又充滿了戀愛的畫面。



日月潭教師會館

SUN MOON LAKE TEACHERS' HOSTEL

渡假・研習最佳選擇
歡迎您的到訪



南投縣魚池鄉水社村中興路136號
TEL:(049)2855991-3502 FAX:(049)2855419
<http://www.t-welfare.com.tw/edumoon/>



美景當前

圖 | 黃源明攝

文 | 徐藝華

但凡越在意的，往往就越容易失去；可當你放下心時，反而牢牢的印在心海。轉角處一樹姹紫嫣紅的櫻花、老舊農舍旁青青的翠竹，甚至路邊小黃花上飛舞的幾隻粉蝶，都清晰記得。因此，無奈之餘順其自然，這世界就隨著我們的心意轉動了。因此，美景當前，不能停下腳步欣賞之際，就讓心意自然流動吧！

美景當前，不要忘了停下腳步欣賞。這是我的一種信念，但總有不如意的時候，最無奈的是任務在身，必須趕行程，片刻都無法稍歇，只好任美景在眼前飛逝。尤其在春天花開時節，一整排爛漫的黃花風鈴木、粉紅風鈴木，還有那一片如雪紛飛的染井吉野櫻，就眼睜睜的看著它們美麗的身影從眼前匆匆閃過，也唯有唯有徒嘆三聲無奈啊！

浮世間的飛鴻雪爪教人難忘，關鍵在於瞬間的美感，如同車窗外無法佇足欣賞的旖旎風光，還有那渴望捕捉流動中的浮光片影。但凡越在意的，往

往就越容易失去；可當你放下心時，反而牢牢的印在心海。轉角處一樹姀紫嫣紅的櫻花、老舊農舍旁青青的翠竹，甚至路邊小黃花上飛舞的幾隻粉蝶，都清晰記得。因此，無奈之餘順其自然，這世界就隨著我們的心意轉動了。

心意，往往是受主觀的思想和情緒所影響。因此，常出現類似「飛鳥認為讓魚在空中翱翔，是仁慈的行徑」的念頭，看山澗潺潺、白雲自在飛，就心生豔羨，恨不得自己就是那山澗、那白雲——就以為可以是世界上最幸福的人兒了！但心意會這麼容易滿足於現實嗎？前人言：「百戰成勇士，苦練出精兵」，現代人這麼說：「生命磨鍊而美麗，人生磨鍊而優秀」，心意要達到自然無所求的地步，同樣需要高度的磨鍊。如何磨鍊呢？歸納大德們的說法是：有念頭不執著於念頭，有心意不執著於心意，則心意活動就能呈現自然流動。但，企盼達到心意自然流動，談何容易！

舉例來說，欲創造出潑墨山水畫的自然流動線條，展現山光水色的空靈美感，對大自然必然要有深刻的觀察體驗。因為，一幅畫不僅是對大自然的理解，





圖 | 黃源明攝

更是畫家心情的釋放。故要跳脫雕琢之氣、呈現自然美感的作品，肯定是要經過「千錘百鍊」的歷程。文學創作亦是如此，王安石的〈泊船瓜州〉就是典型的例子；他為了變法改革歷經磨難，官場幾度來去，〈泊船瓜州〉即是其中一首著名的感懷之作。個性耿介的王安石，為文作詩亦逐字推敲；當他再度上京城，站在岸邊回首望向數重山之外的鐘山，情不由己的感慨悵然，遂寫下了一首詩：「京口瓜州一水間，鐘山只隔數重山；春風又到江南岸，明月何時照我還？」寫就馬上朗讀一遍，對「到」字不滿，閉目沉思後更改為「過」；入船艙後，又讀一遍，改為「入」；走出船艙，看見滔滔江水，胸臆間滿溢思緒，而提筆改為「滿」；就這樣反覆吟哦，不斷修改，直到靈光一閃——春風又「綠」江南岸，霎時間無形的春風化為鮮明的形象，方才放心定稿。若此千錘百鍊般追求完美的態度，致使這首七言絕句傳頌千百年來，依然為世人津津樂道的傳神之作。

讀王安石這首詩，大家喜歡談春風如何「綠」了江南岸，但我個人更欽佩他在時局動蕩、人浮於事之際保持不忤 不求的德行，掛冠而去時，亦能調伏自心、安居鐘山，以文字抒志遣懷。從他的「半山詩」裡，不難感受其安於當下的工夫，如「細數落花因坐久，緩尋芳草得歸遲」、「晴日暖風生麥氣，綠陰幽草勝花時」、「背人照影無窮柳，隔屋吹香並是梅」……等。即便在〈半山春晚即事〉中隱含幾許懷孤往之志、無人相知的感慨，但「春風取花去，酬我以清陰。翳翳陂路靜，交交園屋深。床敷每小息，杖屨或幽尋。惟有北山鳥，經過遺好音。」讀罷，亦能感受聲聲鳥鳴已然慰藉著寂寞老人的心。

因此，美景當前，不能停下腳步欣賞之際，就讓心意自然流動吧！經過「千錘百鍊」，相信生命的律動，能在自己的音樂中得到休憩。



師友月刊

一步一腳印～記錄臺灣教育
忠實的陪伴～所有的教育人

103年度 典藏價1000元(12期)
99—102年 各年度典藏價500元(12期)

師友新訂戶專案

訂閱一年特惠1500元(原價1800元)

訂閱二年特惠2800元(原價3600元)

師友續訂戶專案

訂閱一年特惠1400元

訂閱二年特惠2700元



eBOOK
雲端閱讀
隨時隨地都能看

TAO 臺灣學智慧藏 <http://tao.wordpedia.com/result.aspx>

凌網科技hyread <http://www.hyread.com.tw>

華藝中文電子書 <http://www.airitibooks.com/>



定價：280元
特價：220元



定價：250元
特價：190元



定價：450元
特價：340元



定價：520元
特價：400元



定價：250元
特價：150元



定價：280元
特價：210元



定價：380元
特價：290元

ISSN 1562-5818



9 771562 581009

訂閱專線：04-37061858 · 02-23946463

廣告專線：02-2394-6463

郵政劃撥：帳號「00267218」：戶名「臺灣省公立中小學校教職員福利金籌集管理委員會」

註：單筆訂閱滿1000元免運費；未滿1000元請另付郵務處理費80元（一律以掛號寄出）

數位服務：<http://www.hyread.com.tw/edu>