

# 師友月刊

THE EDUCATOR MONTHLY

2014.03 NO.561

## 人才培育政策評析

各行各業需要不同專長的人才，因而人才培育要顧及學術領域的全面性，不宜只重科技。由於各行各業所需人才的教育程度不一，要求每個人都讀完大學才就業不切實際，有些人在基本教育後期即可學習專業能力，進入社會工作，以後再繼續學習。個人如何選擇，端視興趣、能力、抱負及家庭條件而定，要有適才適性的生涯規畫。

<http://www.hyread.com.tw/edu>

# 正念的教育力量

十二年國教 我有話要說

人心齊，泰山移

翻轉教室的行思

貧富懸殊與學業成就差距

米爾格蘭實驗帶來的啟示

ISSN 1562-5818



9 771562 581009





圖 | 唐蔚光攝

# 人才培育政策

## 評析

文 | 黃政傑 靜宜大學教育研究所講座教授暨臺灣教育評論學會理事長

各行各業需要不同專長的人才，因而人才培育要顧及學術領域的全面性，不宜只重科技。由於各行各業所需人才的教育程度不一，要求每個人都讀完大學才就業不切實際，有些人在基本教育後期即可學習專業能力，進入社會工作，以後再繼續學習。個人如何選擇，端視興趣、能力、抱負及家庭條件而定，要有適才適性的生涯規畫。

教育部在去年(2013)12月公布人才培育白皮書，其擬訂係為因應全球化、少子化、高齡化、數位化及全球暖化等全球趨勢的衝擊，回應國內國民基本教育、技職教育及高等教育諸多問題的挑戰，例如學生來源減少、學習成就落差、校園教學生態改變、師資供需問題、學訓考用脫節、留學生返國服務減少、人才全球流動困難，乃以持續縮減城鄉落差、平衡人力供需及提高學生競爭力和大學自主性積極因應。該白皮書從育才、留才、攬才的角度，提出人才培育計畫，以培養具國際競爭力之人才。其設定的願景為「培育多元優質人才、共創幸福繁榮社會」，具體目標為培育優秀教師、縮短學用落差、強化學生國際競爭力、倍增學生未來生產力。該白皮書在國民教育、技職教育、大學教育暨國際化和全球布局三個主軸下，提出改革原則、推動策略和行動方案，主張培養全球移動力、就業力、創新力、跨域力、資訊力、公民力等關鍵能力。

## 人才培育白皮書的問題

該白皮書公布後，因其中不少建議已經執行或即將執行，而被批評為新瓶裝舊酒，所提十二項新興策略被視為欠缺具體規畫和宏觀視野。各界懷疑該白

皮書的執行會用去十二年國教的有限經費，技職和大學人才培育改革經費仍無著落。其雖提到關鍵能力和教育目標，但更重視的是資源、制度、師資、課程、教學等教育條件及教育過程，人才培育的核心問題和解決途徑尚待聚焦。

該白皮書關注人才培育的國際趨勢和實況，但全球問題很多，卻只突出全球暖化，國家社會對人才的需求孔急，唯獨鍾情於產業需求。人才不單要順應社會產業需要，更要針對其問題加以分析、解決和改造，但整個白皮書偏於單向要求學校培育學生順應社會和產業，而不是同時著眼於其改造。人才面向十分多元，但重視科技人才培育，視取得「頂尖大學計畫」的大學為最重要，「教學卓越計畫」大學次之，要求與其他大學三向分流進行人才培育。實際上頂大計畫大學以理工為主流，其他領域較不受重視，使得各領域人才培育未能均衡發展。人才層級有高下之分，目前學生以就讀大學為主流，專科學校層級人才寥寥可數，未來若要有更多高職及專科學校畢業生立即就業，是否可能？如何可能？

## 人才培育的改革方向

一、把握人才培育的觀念和焦點，各級各類人才兼顧，人文科技並重

人才培育宜先訂定預期目標，評估現狀問題所在，思謀解決之道，包含人才供需失衡問題，社會產業需要的人才不足、過剩或缺乏問題；人才素質問題在於人才水準降低，人力未具備社會產業所需要的各種素養。人才需要具備的不只是專業知識和技能，為人處事、態度價值、批判思考、解決問題及終身學習能力都必要，工作之外也要負起家庭及公民責任，維護身心健康及休閒生活。人才培育要注重延續社會產業的優質傳統，也要注重改進社會產業的問題。人才培育要針對全民，尤其要時時注意栽培中下階層學生。各行各業需要不同專長的人才，因而人才培育要顧及學術領域的全面性，不宜只重科技。由於各行各業所需人才的教育程度不一，要求每個人都讀完大學才就業不切實際，有些人在基本教育後期即可學習專業能力，進入社會工作，以後再繼續學習。個人如何選擇，端視興趣、能力、抱負及家庭條件而定，要有適才適性的生涯規畫。

## 二、進行各行各業人力供需調查、人力規畫及人才全生涯培育

民主社會的人才培育響應自由市場原則而講究鬆綁，只是過度鬆綁常導致人力供需數量和品質失衡，故仍須實施

人力供需調查，進行人力規畫，矯正各學校搶熱門、撿招生容易及成本低廉領域的現象。對於人力不足者應提出誘因鼓勵學校培育，對於專門技術及尖端人才的培育，宜有全國總量管控，且宜檢核培育學校應具條件的充足性。學校培育人才不可三天兩頭變來變去，以免失去專業性。政府應規畫各行各業人力的職稱職級、應具資格及檢核架構，依此培育人才，進行能力檢定認證，憑證就業。目前急需做好建置完備各級各類人才的資格及能力標準，切實完善證照類別及檢核方法，落實業界雇用人力的證照要求。人才全生涯培育過程中，學校教育、職業訓練(含轉業訓練)、職前教育及在職教育須相輔相成。人才培育勿以追求量大、省錢為目標，應以品質、成效做焦點，對準人才實力的養成。

## 三、強化學力養成和教育標準，學校和社會合作引導人才培育

當前人才培育的重要問題在於社會人力的教育程度普遍提高，但平均而言基本及專業素養降低，學歷貶值。解決之道是不要一直強調「高學歷」，而應強調「高學力」。中小學課程要進行改革以培養學生的基本學力，且自高中高職起注重學術和專業的適性分流和教育，各級學校更要落實教育標準，平衡



重視各學術和專業領域的價值性，讓各種學術和專業人才都能培養出來。用人機構對人才培育也有責任，社會各行各業宜建立以實力用人的待遇制度，引導學習者用心培養實力。

#### 四、理清高教、大學、技職在人才培育上的分際，全面融合學術與實務

目前教育部技職司主管科技校院和專科學校，高教司主管普通大學，但高教一詞包含專科學校和大學(又含科技校院和普通大學)，造成混淆，應予正名。人才培育強化產學合作，各普通大學、科技校院和專科學校都要分頭去做，絕不是技職司主管的才做、高教司主管的不必做。科技校院和專科學校的系科以產業工作為焦點設置，人才培育一定要落實產學合作，才能培養學生實務能力，有利其畢業後之就業。普通大學的工農醫法商管教等院系，同樣需要加強產學合作，文、理學院為協助學生就業，亦有指導學生修習跨領域學程或就業學程之必要。

#### 五、高教以免學費為目標，近期則應兼重弱勢助學和獎優勵學

人才培育要重視各社經階層子女都有機會發展才能，但學雜費常阻礙家境清寒學生繼續升學學習，造成個人及社會的雙重損失。教育政策多年來積極推

動弱勢助學，讓部分弱勢階層減免學費就讀高中大學，只是弱勢的界定常顧此失彼，仍有不少學生無力繳交學費而未能升學，或貸款就讀大學，在學打工賺取生活費，缺乏時間紮實學習。為求充分培育人才，宜效法先進國家推動幼兒園到大學全程免學費。目前迫切期待短期內十二年國教儘快實施全面免學費，大專校院強化「獎優勵學」制度，各系科學生成績優異者發給學雜費及生活費的全額或部分獎學金，在學期間學生出國交流研修採取相同做法。至於大學畢業出國深造，政府宜提供全額及部分獎學金，讓優秀的中下階層有機會出國深造。人才培育的國際接軌，仍須人文科技並重，以培養社會各領域的尖端人才，促進學生多元能力的適性發展。

#### 審慎推動教改配合人才培育

人才培育白皮書所提方案的矛盾和爭議仍多，若未繼續評估修正以建立共識，貿然編列預算執行，將衍生更多新問題。要把大學分成「頂尖」、「教卓」、「其他」三類，要各類大學按照各自特色培育不同層次人才，等於是將取得計畫的大學當成真是頂尖或教卓大學，恐難服眾。又如，要把教師升等分流為教學和研究路徑，將高教課程依性質分流為「學術型」及「實務型」，截

然二分學術和實務的師資和人才培育，似與高教務實政策矛盾。大學生異質性擴大，強化高中高職和大專校院的課程銜接，確實是人才培育的急務，但想倍增大學畢業生的生產力實屬烏托邦之舉。高等技職教育與大學教育的資源當然要平衡，或許把高教、技專校院整合

起來，破除既得利益，理想才能實現。大學培育人才重在卓越，拓展大學自主性固然不錯，但爲了學子的權益，該管的還是得好好管。人才培育爲政府各部門的共同任務，拉高統籌的層級才不會各行其事。



圖 | 翁全志攝





# 師友

封面題字 | 張炳煌

一步一腳印～記錄臺灣教育  
忠實的陪伴～所有的教育人

1967.06.30創刊 2014.03.01出刊  
創刊人：潘振球 發行人：林淑真

THE EDUCATOR MONTHLY

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  
張鈺富、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、劉欽旭、林奕華、林騰蛟  
吳林輝、吳榕峰、鄭邦鎮、鄭新輝  
蕭錦利、姜秀珠、蔣偉民、劉火欽  
洪文卿、林田富、邱孝文、王建龍  
余坤龍、顏慶祥、林輝煌、賴錦昌  
吳清鏞、鄭嘉薇  
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

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

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  
訂 閱：全年1500元，零售每本150元  
訂閱專線：(04) 2333-4282  
郵撥帳號：臺中郵政第00267218號  
帳 戶：臺灣省公立中小學校教職員福利金  
籌集管理委員會  
承 印：興臺彩色印刷股份有限公司  
電 話：(04) 2287-1181

ISSN 1562-5818  
版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載。



102年度 典藏價 1000元(12期)  
99-101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

# 561期目錄

## CONTENTS



封面攝影：黃源明

### 教育探索

#### 封面裡 人才培育政策評析

文：黃政傑 圖：唐蔚光・翁全志



### 封面話題

#### 08 正念的教育力量

文：陳柏州

#### 09 師生逍遙共舞

中小學正念生命教育藍圖

文：李燕惠 圖：翁全志・黃源明

#### 14 正念幫助學生專注・平靜・放鬆

文：溫宗堃 圖：黃源明・潘立傑

#### 18 用正念改變校園風氣

文：呂凱文口述 陳柏州整理

圖：南華大學提供

#### 23 正念學與教的分享

文：陳紹韻

#### 28 充滿正念陽光的東山國小

文：陳柏州 圖：陳柏州・東山國小提供

### 教育觀察站

#### 33 未來「想像與創意」人才培育

文：陳學志

#### 38 貧富懸殊與學業成就差距

文：江雪齡 圖：潘立傑・Rock

#### 43 米爾格蘭實驗帶來的啟示

文：李逸哲 圖：李嘉柔

#### 48 找尋壓力鍋的節氣閥

文：鄧煌發 圖：李嘉柔

#### 53 把孩子交給學校，我放心

文：吳清山口述 徐藝華撰寫 圖：張樹林

#### 56 鑼聲響起了希望

文：吳清山口述 徐藝華撰寫 圖：張樹林

#### 59 人心齊，泰山移

文：吳清山口述 徐藝華撰寫 圖：張樹林





## 封面話題

作為中小學教師，您過得快樂嗎？您如何面對來自學生家長的期待與要求？在教育體系不斷變革的歷程中，如何自我調適？職場與家庭蠟燭幾頭燒的繁忙生活中，如何滋養自己的身心靈，維護生命活力？同樣面對教育體系與社會挑戰的E世代學生，如何發展自身潛能、抗壓力與人際溝通能力？學習更有智慧的面對這些問題；透過學習系列正念課程，可與自己建立親密支持關係，發展自我關照能力。



### 63 給青春一個舞臺

文：林彥佑 圖：潘立傑・謝宗庭提供

### 67 翻轉教室的行思

文：蔡文正 圖：東新國中提供



### 72 失控班級的混沌現象

文：丁雍哲 圖：李嘉柔

### 75 窗外能否美麗？！

文：尤美華 圖：陳芝殷

### 79 十二年國教 我有話要說

文：李祐宗 圖：夏欣霖

### 考用天地

### 83 臺中市103年度國民小學候用校長甄選試題解析

文：王延煌

### 高手出招

### 90 廢紙大變身

文圖：吳真幸・朱耀明

### 95 孩子們的農村曲

文圖：李清偉



### 籤詩新視界

### 100 本籤外加詩籤的探討（上）

文：劉玉龍 圖：Rock・劉玉龍

### 編輯隨筆

### III 秘境

文圖：徐藝華

### 訊息

### 82 師友徵稿

### 廣告

### 107 日月潭教師會館

### 108 臺北教師會館

### 封底 師友專書年度特惠



# 正念的教育力量

文 | 陳柏州 本刊主編

正念，最早出現在亞洲，是宗教修行與培育專注力、覺察力的身心技術，可當東方碰上西方，即擦出了全新火花，原本禪修的正念去除宗教化，結合瑜珈、身心療愈，建構了正念減壓法(MBSR)與正念認知治療(MBCT)技術，合稱正念療法並設計為「正念課程」——揉和禪修與身心醫療的東西方精神混血兒。

透過練習，培育自覺生活之道與靈性自主能力，即「正念課程」的意含本質。像西方知名運動隊伍，如美國NBA湖人隊，利用正念練習，穩定注意力和情緒，藉此提昇比賽表現；美國軍隊教導海軍陸戰隊成員正念練習，以減低戰場上的壓力；知名企業如谷歌(Google)、蘋果(Apple)、臉書(Facebook)等，亦為員工與領導幹部開設正念課程，透過正念練習促進員工身心健康、培養更好溝通能力、注意力以及決策力。

簡單來說，正念，即是一種溫柔、敏銳的覺察力；也是一種覺察、靜觀，時時刻刻，平靜地，覺知身體的感覺、情緒、想法，而不加批判。應用在教育領域上，正念課程可協助學生增長專注力與認知智能，培育情緒調適能力與人際溝通能力，也是靈性成長與人格統整的良好方法。

若從心理學和神經科學的觀點，正念訓練發揮效用機制可歸納為：注意力調節、身體覺察力、情緒調節，和對自我的觀點改變。無論從理論或現有實徵證據來看，運用正念訓練於中、小學學校教育，能夠有效提升學童的注意、認知功能，並培養同理心、自我悲憫等正向心理特質。

本期「正念的教育力量」專題，即邀請推廣正念教育的南華大學正念中心主任李燕蕙教授，法鼓佛教學院溫宗堃教授，臺北科技大學陳紹韻教授，南華大學人文學院院長呂凱文教授等，分別就正念的意含、練習正念的方法、正念生命教育課程的建構、正念教學方法等，展開各面向探討剖析，希望有助中小學校的教師與學生認識正念，並透過正念的練習，適才適性的發展全人潛能與靈性智慧，同時，亦走訪了推動正念父母與教師親子講座的東山國小校園。

其實，正如呂凱文院長所說，透過正念學是來改變自己，從自我的內在做起，幫助自己先快樂，而不是去改變別人。





# 正念

## 師生逍遙共舞

### 中小學正念生命教育藍圖

文 | 李燕蕙 南華大學生死學系副教授暨正念中心主任

心力耗竭的教師，難以教育出適性自在的學生，缺乏教育品質的教育體系，無法建立健康有活力的社會。教育制度若能提供教師支持性質的課程，自然能提升教育品質，並延伸開啓學生的生命能量，發展具有創意的社會文化。透過學習系列正念課程，與自己建立親密支持關係，發展自我關照能力，讓老師與學生的生活更有品質，更能適才適性，發展全人潛能與靈性智慧。

圖 | 翁全志攝

**作**爲中小學教師，您過得快樂嗎？您如何面對來自學生家長的期待與要求？在教育體系不斷變革的歷程中，如何自我調適？職場與家庭蠟燭幾頭燒的

繁忙生活中，如何滋養自己的身心靈，維護生命活力？同樣面對教育體系與社會挑戰的E世代學生，如何發展自身潛能、抗壓力與人際溝通能力？「正念生





命教育」的目標，就是學習更有智慧的面對這些問題：面對多重挑戰的中小學教師與學生，透過學習系列正念課程，可與自己建立親密支持關係，發展自我關照能力。

心力耗竭的教師，難以教育出適性自在的學生，缺乏教育品質的教育體系，無法建立健康有活力的社會。教育制度若能提供教師支持性質的課程，自然能提升教育品質，並延伸開啓學生的生命能量，發展具有創意的社會文化。「正念生命教育」，無論在已發展十幾年的美國，或剛起步的臺灣，都朝向同樣目標：讓老師與學生的生活更有品質，更能適才適性，發展全人潛能與靈性智慧。

### 正念課程建基正念療法課程

談到正念生命教育，首先需介紹「正念療



法」，因為正念課程就是基於正念療法內容所設計的課程。正念療法包含1979年美國卡巴金(Kabat-Zinn J.)博士創建的正念減壓法(MBSR Mindfulness Based Stress Reduction)，與2002年馬克威廉斯等三位教授(Williams JMG, Segal ZV, Teasdale JDP)共同發展的正念認知治療(MBCT Mindfulness-Based Cognitive Therapy)。整體而言，正念療法是結合東方禪修與西方身心醫療所生的東西方精神混血兒。卡巴金將佛教禪修「去宗教化」，並結合瑜珈、道家哲學與其他身心療癒方法，建構為適合現代繁忙社會生活的「系列健心法」。目前歐美正念療法主要應用在身心健康照護、輔導諮商、社工、教育、企業等領域。大量實徵研究發現，學習正念療法，普遍能提升自我關照能力，增長生命韌性與幸福感。本質上，與其說正念療法是一種治療，不如說是自覺學習的系列教育課程：基於對人性本質的信心，在現實生活中，透過系列練習，培育自覺生活之道與靈性自主能力的教育課程。在醫療應用上，正念療法屬於「參與性醫療」，在教育應用上，屬於「自我教育課程」，課程參與者，必須透過學習與持續自覺練習，才能內化正念經驗，培育在日常生活中的智慧與力量。

## 正念課程應用在各級教育

由於正念課程架構與內容可作彈性調整，是實用易學的八週課程，目前歐美正念課程已擴展運用在各級教育上：中小學教育、高等教育、成人教育、高齡教育、醫護教育等。正念教育(mindfulness education)是指提供給各級學校教師與學生的正念課程。學習正念是對多元觀點的脈絡保持敏感，對當下呈現的訊息保持開放態度。當學習者以正念開放的態度，面對多彩變化的世界，自然可開拓更廣闊豐富的視域，發展較寬廣的生命包容力。在教育領域的應用，可協助學生增長專注力與認知智能，培育情緒調適能力與人際溝通能力，也是靈性成長與人格統整的良好方法。更多關於歐美正念教育的實務與研究，可參考美國教育資源資訊中心(Education Resources Information Center, ERIC)網站。

## 發展適用本土的正念生命教育

臺灣生命教育發展至今已近20年，成果斐然。如何發展自身的社會情緒能力、人際溝通能力與生命韌性，都是中小學生命教育的重要議題，因此，「正念生命教育」可融入既有的生命教育中，成為本土生命教育內涵的新

增部分。正念生命教育可分兩類：適用於教師的正念訓練與適用於學生的正念課程。當教師們完成「教師正念訓練」，經在職場與生活中持續練習而內化之後，可繼續發展適合自己教學領域的「學生正念課程」：在各類課程中加入簡短運用正念練習，例如三分鐘呼吸空間、專注力互動遊戲、人際互動遊戲等，或者獨立的正念創意課程。透過正念創意課程，可與學生動態同頻，朝向師生逍遙、生命共舞的方向發展，這是正念生命教育的長遠願景。

目前雖然歐美正念教育的發展已成果斐然，如何發展出適用於本土文化的「正念生命教育」，仍有待本土正念教師們的共同實驗與持續努力。敝人於2010年開始在德國MBSR Institut Freiburg學習正念減壓法，於2012年2月完成MBSR專訓成為正念減壓法教師，同時在英國牛津正念中心接受MBCT教師專業訓練，三年來在臺灣積極推動正念課程，體驗正念對自己與他人的長期益處，因此，期待在本土中小學推動正念生命教育，以期發展師生生命逍遙共舞之教育理想。

### 期待因緣 為教師開設正念課程

若種種因緣條件成熟，2014-2016年

之間，「南華正念中心」將提出一個為臺灣中小學教師設計的正念實驗課程，期待能透過實驗課程與行動研究，繼續推廣各級學校的「正念生命教育」，以增長中小學教師與學生的生命品質與韌性。

一般而言，正念療法標準課程為期八週，每週上一次課，每次約二至三小時，加上第六、七週之間，有一天會進行止語密集練習。由於這標準化課程在現實安排上可能有種種困難，西方同時也發展了多元彈性的課程方案，例如：五至六天的密集課程，先密集學習所有內容，回家後再持續練習。或者一次上兩天課程，共上三次，每次課程中間間隔約四週，這樣學員可以在這四週間持續練習。本計畫課程即屬這第二類的替代性課程方案：課程共六天，分三週末上課，兩次課程間隔四週，每天上課七小時，共42小時(如附表一)。

本課程的長期目標，是為中小學教師與學生提供適切的正念課程，希望透過教師的正念學習與應用，實驗發展出適合中小學生的正念課程方案。因此，除了鼓勵教師回家後持續練習之外，回到學校時也可輕鬆「試試看」，帶學生簡短易學的正念練習，並記錄學生的反應與學習成效。下面列出暫定的課程綱



要與一週課程簡要內容，供有興趣者參考。

對此課程有興趣的中小學教師，歡迎加入正念生命教育行列，未來具體訊

息，將於南華正念中心網站公告。若您希望對正念療法更深入認識，可先閱讀下列正念書籍，待機緣成熟時，即可開始自己的正念旅程！



表一 南華大學正念中心「正念療法標準課程」綱要

| 週    | 日 | 理念簡述                    | 主題    | 練習項目                                    | 回家練習                           | 帶學生試試看   |
|------|---|-------------------------|-------|-----------------------------------------|--------------------------------|----------|
| 第一週末 | 1 | 從自動導航轉為同在<br>把心帶回身體的家   | 與自己約會 | 正念療法介紹<br>正念傾聽<br>葡萄乾練習<br>身體掃描<br>正念鈴聲 | 正念傾聽<br>葡萄乾練習<br>身體掃描<br>正念鈴聲  | 午餐好吃嗎？   |
|      | 2 | 回到呼吸<br>專注當下正在做的事       | 活在當下  | 專注呼吸<br>愉悅紀錄<br>行禪<br>生活禪               | 專注呼吸<br>愉悅紀錄<br>行禪<br>生活禪      | 你呼吸幾下？   |
| 間隔四週 |   |                         |       |                                         |                                |          |
| 第二週末 | 3 | 定靜安慮<br>培育靜心慈力          | 靈性充電器 | 破除舊習活動<br>三分鐘呼吸空間<br>慈心禪<br>靜坐          | 破除舊習活動<br>三分鐘呼吸空間<br>慈心禪<br>靜坐 | 禮物想送誰？   |
|      | 4 | 覺察情緒想法與事實的關係<br>發現艱辛的意義 | 與艱辛共舞 | 情緒想法與事實<br>探索自我關係<br>正念瑜珈<br>艱辛禪        | 正念瑜珈<br>艱辛禪                    | 遇見困難怎麼辦？ |
| 間隔四週 |   |                         |       |                                         |                                |          |
| 第三週末 | 5 | 培育人際關係能力<br>安住於每日生活場域   | 逍遙人間世 | 止語密集練習<br>四種合氣道<br>困難人際關係<br>正念人際關係     | 正念人際關係                         | 誰是我的好朋友？ |
|      | 6 | 統整所學<br>利己利人<br>正念出發    | 正念旅程  | 滋養與耗能<br>自我關照清單<br>教學實驗交流<br>回顧前瞻       | 持續練習                           |          |



# 正念

## 幫助學生專注・平靜・放鬆

文 | 溫宗堃 法鼓佛教學院助理教授

正念究竟是什麼？簡單說，就是一種溫柔、敏銳的覺察力。也是一種覺察、靜觀，時時刻刻，平靜地，覺知身體的感覺、情緒、想法，而不加批判。正念的練習可以隨時進行，不論是在吃飯、走路、做家事，甚至什麼也不做，都可以練習正念——重點是，把心放在當下正在做的事、當下的身心經驗。身為老師或父母的您如果想讓你的學生、小孩，獲得正念訓練的利益，請在教導他們之前，先多多把正念運用在自己身上。



正念(Mindfulness)源自於東方古老的智慧傳統，在二十世紀末與西方科學相遇。東、西兩種知識傳統的相遇，如今激盪出燦爛的火花，在美國、英國、加拿大，正念訓練已被廣泛地運用於醫界、心理治療界、企業、軍隊，甚至學校教育。

美國兩百多家大型教學醫院、診所設立正念減壓課程(MBSR)，透過正念練習，幫助病患減輕壓力、改善睡眠品質、適應疼痛、減緩疾病引起的焦慮、憂鬱，甚至促進免疫力。正念也應運用在憂鬱症、焦慮症、創傷後壓力症候群等心理疾患。一些知名運動隊伍，如美國職籃湖人隊，利用正念練習，穩定注意力和情緒，藉此提升比賽的表現。美國軍隊也教導海軍陸戰隊成員正念練習，以減低戰場上的壓力。一些知名企業，如谷歌(Google)、蘋果(Apple)、臉書(Facebook)、通用磨坊(General Mills)、基因科技(Genetech)，也為員工、領導幹部開設正念課程，希望透過正念練習促進員工身心健康、培養更好的溝通能力、注意力，以及決策力。

### 今下有心 此時此刻即正念

正念在西方許多的領域成為新寵

兒。那麼，正念究竟是什麼？簡單說，正念就是一種溫柔、敏銳的覺察力。在研究論文中，常被使用的「正念」定義是麻州醫學院卡巴金博士所說的「刻意的、不加評判的、針對當下的注意力」。再換句話說，正念就是一種覺察、靜觀，時時刻刻、平靜地覺知身體的感覺、情緒、想法，而不加批判。如同中文字「念」所顯示的，把「心」放在「今」，放在此時此刻，就是正念。

正念的練習可以隨時進行，不論是在吃飯、走路、做家事，甚至什麼也不做，都可以練習正念——重點是，把心放在當下正在做的事、當下的身心經驗。最簡單的正念練習，可以從呼吸開始：自然地呼吸時，把注意力放到呼吸上，輕輕地感覺呼吸時，腹部上升、下降移動的感覺，或者空氣與鼻端接觸的感覺。只是輕輕的知道，不去用任何力氣。如果發現心想東想西，覺察自己的思緒，然後把心放回到呼吸。如果有情緒、高興、不高興，就感受它們，感受它們帶給身體的影響。走路時也是如此，知道自己在走路，知道腳步的提起、移動、放下、落地。吃飽的時候，知道自己吃飯的身心過程：食物碰觸嘴、咀嚼、吞下食道的過程，以及食後



正念訓練對於青少年、兒童的身心健康具有正面顯著的影響。圖 | 潘立傑攝

腹部的感覺。或者，掃地時，知道自己手部的一舉一動，全身投入掃地的過程，而不是心不在焉。或者，心裡在思考、想像、回憶時，自覺地知道自己正在思考、想像、回憶。總而言之，正念就是知道自已的身心當下正在發生什麼事，帶著第一次見面的心態，溫柔地覺察此時此刻的自己。

### 大學普設正念專業課程

事實上，如今在西方，知名大學，如多倫多大學、牛津大學等，為醫學系、社工系、心理系等設立正念專業課程，許多大學，包括普林斯頓大學等長春藤名校也在學生服務、諮商輔



導中開設正念減壓課程，提供正念的資訊。正念課程也出現在英美一些知名的公私立中學。加拿大、美國更有上百所小學也為學童安排正念課程。

正念訓練之所以發揮其效用的機制，從心理學和神經科學的觀點來看，可歸納為：注意力調節、身體覺察力、情緒調節，和對自我的觀點改變。種種腦神經科學研究，顯示練習正念，不僅是內心感覺良好而已。對於成人的正念訓練能夠加強與注意力、情緒調節、認知功能、記憶等相關的腦區活動，甚至改變大腦相關皮質或灰質的厚度，改變大腦的結構。

### 有效提升學童注意、認知功能

近幾年來，西方關於將正念訓練運用青少年、兒童的心理學、教育學研究，正在逐漸累積當中。儘管相對於成人方面的研究而言，相關的實證研究仍然不多，但現有的初步結果已顯示正念訓練對於青少年、兒童的身心健康同樣具有正面顯著的影響。少數幾個研究也開始探討正念課程作為學校活動、班級課程，對於學童心理健康、認知功能之效用。無論從理論和現有的實徵證據來看，運用正念訓練於中、小學學校

教育，應該能夠有效提升學童的注意、認知功能、情緒調節及人際關係能力，並培養同理心、自我悲憫等正向心理特質，因而是促進靈性發展和人格統整的有效介入方式。

和幫助學生同樣重要的是，正念對於教師和父母的利益。各級學校教師等教育人員，面臨工作、家庭、生活上的種種壓力，有著同樣自我實現與靈性發展的需求，將正念訓練融入師資培育和在職訓練的課程，能夠增強教育人員自我照顧(self-care)的能力，亦有助於教師和學生的人際互動，共同建立良好的學習環境。同樣的情形，也適用於學生的父母。

### 幫學生專注、平靜、放鬆

正念練習很簡單，但帶來的身心利益卻非比尋常。身為老師或父母的您如果想讓您的學生、小孩，獲得正念訓練的利益，請在教導他們之前，先多多把正念運用在自己身上。如同印度聖雄甘地說的：Be the change you want to see in the world。想要我們的學生有怎麼樣的改變，我們得先讓自己改變。如果我們想幫助學生更專注、平靜、放鬆，我們首先幫助自己更專注、平靜、放鬆。



# 用正念改變校園風氣

文 | 呂凱文口述 南華大學人文學院院長  
陳柏州整理

透過正念學改變自己，從自我的內在做起，幫助自己先快樂，而不是要改變別人。

「正念靜坐」課程，沒有考試也沒有分數，作業則邀請學生寫正念日記，方式不拘，可以用圖畫、彩繪、手寫或照相等方式呈現，寫給天、地、和自己，而正念日記交來後，不會把它當成「作業」，而是藉由日記了解學生內心想法，從旁關心輔導，如此一來，與學生之間建立了更良好的信賴關係。





「正念」最早出現在亞洲，是佛教解脫道修行的核心，也是培育專注力與覺察力的身心技術；近幾年，隨著西方心理學界對於佛教正念學的重視，以及受到學術報告和專書寫作被翻譯華文出版影響，美歐等地諸如「正念舒壓」(MBSR, Mindfulness-based Stress Reduction)與「內觀認知治療」(MBCT, Mindfulness-based Cognitive Therapy)這類許多與西方醫療體系結合運用的正念禪法，逐漸地引入臺灣的醫療體系或心理諮商體系，並且作為正規醫療的輔助技術之一。

英國正道小學(Dharma Primary School)許多課程，即融入正念練習。校方認為，學習正念能夠幫助學生培養耐心、智慧和自我覺察的能力，使學生不僅具備優秀的學業能力，也能培育人格發展潛能，過著知足的人生。校方亦指，許多中學教師表示，該校畢業生在進入青春期的後，自信心和專注力的表現很好。

## 南學大學首創正念學校

南華大學從102年九月底開始到十一月下旬，即由通識教育大學涵養課程推出一系列「正念靜坐課程」，分三梯次

邀請全校一千位大學新鮮人，體驗靜坐的喜悅寧靜。這項課程由人文學院呂凱文院長親自帶領，下年度開始也會推廣到全校師生，朝著正念學校的理想邁進。「正念靜坐」課程可以帶領學員瞭解「正念學」理論基礎與靜坐方法，培育身心壓力緩和的自我療癒能力。

「正念靜坐課程」包含理論與實踐：理論除了介紹醫學界與心理學界對正念靜坐的理解與應用，亦說明正念靜坐理論與方法的經典依據；實踐則邀請學員記錄生活觸境觀察的日記，培養正念禪修的興趣，引導學員分享生活觸境的種種實戰心得。在體會經驗、描述經驗與暫時中止批判的覺察基礎上，藉此培養正念靜坐的自我減緩壓力效果。

正念學曾經科學實驗證實，用於治療憂鬱症、焦慮症、注意力不足過動症、創傷後壓力症候群、失眠、恐慌、強迫症等方面有顯著效果，同時能有效幫助人們更好地緩解壓力，提升積極情緒，提升主觀幸福感。

## 正念能改變校園風氣。

推展正念靜坐課程，緣於南華大學林聰明校長上任之初，曾前往美國參訪一所由印度靈性大師拉瑪那·馬哈希創

辦的大學，這所大學以馬哈希大師的超覺靜坐身心靈課程為核心，只要固定時間一到，全校無論師生都到禮堂打坐，久而久之，整個校園散發出的氛圍，讓人感到和平舒服，這讓林校長萌生將「正念靜坐」帶回南華校園的念頭，即邀請我（曾任宗教學研究所所長、巴利學研究中心主任，臺灣正念學學會理事長）著手課程規劃，期許以「正念」改變校園風氣。

「正念靜坐」課程，沒有考試也沒有分數，作業則邀請學生寫正念日記，方式不拘，學生可以用圖畫、彩繪、手寫或是照相等方式呈現，寫給天、地、和自己，而正念日記交出後，不會把它當成一個「作業」，而是藉由日記了解學生內心的想法，進而關心輔導，如此一來，與學生之間建立了良好的信賴關係。「正念的真正試煉不是在象牙塔的課堂，而是在離開教室後的現實生活；由衷撰寫正念日記並交出給指導老師，這是一種無所求的邀請，而不是要求，它是由衷地邀請天地見證內心。」我告訴學生，日記是寫給自己看的，不是應付老師了事。

## 正念靜坐改變自己 安住喜樂

正念靜坐不僅可以能讓煩惱的時間

縮短，更能在煩惱當下，很迅速察覺自己的問題並療癒，從接觸正念學以來，帶給自己很大的快樂。另外，也可以透過正念學來改變自己，從自我的內在做起，幫助自己先快樂，而不是要改變別人。「正念靜坐」是終身受用的技術，可以讓自己面對無常變異的世間，仍能安住喜悅與寧靜。

至於從美歐引入，帶著濃濃現代西方語境風格，甚至是採取收費制度的正念學或正念禪法的課程，如「正念舒壓」（MBSR）、「內觀認知治療」（MBCT）等，個人認為，其實這並不是陌生的技術，它原本是早期佛教修行法門裡免費流通的身心修煉理論與技藝，亦是佛教四念處禪修法的世俗運用，只是將具有宗教色彩的佛教外衣剝除乾淨，搭配西方人士當代語境以及能接受的普世價值，加以揉合的運用。

臺灣在解嚴前後，隨著東南亞上座部佛教傳入，佛教正念學與正念禪法已經在臺灣扎根許久，不僅對既有漢傳大乘佛教帶來滋養，也對佛教學者產生具體深遠的影響，當代臺灣並不缺乏正念學的成就者與傑出的教師。至於美歐醫療與心理學體系的正念學引入臺灣後，如果非得取得美國MBSR或MBCT等單位的師資認證才能帶導正念學或正念禪法，



個人認為費日曠時，況且異國語言在深度法談(dhamma talk)上的溝通不良，以及風俗民情不同的禪風，能否全然套用在臺灣，值得觀察。即使不少國人遠赴緬甸、泰國禪林修習正念禪法，但是語言、風俗以及社會人文生態環境的差異因素，究竟是「受益」還是「受害」值得觀察。

### 本土正念禪法實效性

另一方面，從本土資源習得的正念禪法的實效性，值得肯定，因為近二十年來，的確能迅速有用地幫助自己與他人消解生命中的苦難經驗，亦有太多個人引導的成功案例經驗值得分享。雖然類似MBSR將正念學設計、形塑成不帶宗教色彩的、心理學式的身心技術，並結合正規醫療的輔助體系推廣之模式在過去的臺灣的確少見，然而臺灣並不缺乏正念學與正念禪法的身心技術，甚至還具備這方面的優秀人才與資源，只要稍稍調整課程內容與重點，不難設計出適合當前社會生態環境需求的正念禪法。

因此，如何結合本土的正念學資源設計成課程，普遍推廣且兼顧合宜的經濟回饋，成為2011年秋季課程，我於南華大學宗教學研究所設計正念治療(MBST, Mindfulness-based Suffering

Therapy) 專題課程，培養「正念治療師」時所留心的議題。

### 正念治療(MBST)的理念與內容

為了讓正念學課程盡可能貼近一般群眾生活需求，符合一學期十八週的研究所課程，個人參考「正念舒壓」(MBSR)八週課程既定基本結構，將MBST課程內容擴大為兩倍多，兼具聖典的古雅，亦具備當代語境的彈性與活潑，並結合諸多實用心理學技巧，包括正向心理學、神經語言程式學、行為心理學、認知心理學等，配合實際生活中六根觸境的實例加以解釋與引導。

十八週課程，每週以一個基本練習為作業，且每一週的練習都是建立在上一週的練習作業上，可彼此交互滲透到日常生活的行住坐臥，甚至是睡眠醒寢前後的正念中，並考慮到參與的學員對象可能具備不同身心特質，讓MBST的課程內容保持隨時可調整的彈性。包括初階及進階身體掃描練習、初階正念日記寫作練習、靜坐觀呼吸練習、一生的綜合練習等。

### 以正代負 推展正念學校理念

正念治療課程，對現代人在忙碌社會的複雜觸境中的粗重煩惱，能起著迅速的消解與離繫的作用。課程中教導，

呼吸是內在世間與外在世間的訊息輸送帶，像生理食鹽水般無色無味，只要在點滴袋當中加入如同藥物般的法作意，自然會產生藥效並改善病況。

尤其，當人們處於觸境強烈的環境下，或者預見強大煩惱即將升起時，如果在呼吸出入的當下，能預先把自己暗示或自我建議的力量灌注在呼吸中，很容易突破往昔慣性思維作用的影響，並產生觀察與思維空間，甚至可以立即提供不同的正向思維模式以取代負向思維的看法。

課程中亦相當重視成長學員彼此心得交流與分享，因為真誠面對與分享自己的苦難經驗時，那麼獨自承擔苦悶的壓力會獲得消解。而課程的著手處在於觀察與認識苦諦，以苦(Suffering)的觀察為正念禪法下手處，以苦的離繫(Therapy)為目的。這裡所謂的「苦」，即現代語詞的壓力、恐懼、悲傷、憂愁、苦惱等詞的綜合體。

儘管系統完整的正念治療(MBST)課程僅開設在南華大學宗教學研究所，以培育正念種子師資為主，但是隨著正念

靜坐課程逐漸為全校新生開啓探索生命意義之門，南華大學

的中長程校務發展計

畫已將正念靜坐教

學中心的建立列

為重點，並且開

始與臺灣正念學

學會合作規劃正

念學「磨課師」

(MOOCs, Massive

Open Online

Courses)課程，開放

給網路世界有志於正

念生活的人士學習，逐

次將正念學校的理念推向社

會與國際。







# 正念學與教的分享

文 | 陳紹韻 臺北科技大學兼任助理教授

「正念」是融入生活的，只要有正確的觀念，多少能夠帶入不同情境與教學場域；引導學生培養以「正念」覺察身心的能力，體認自我與他人生命經營密切相關、互為主客的事實，進而欣賞與感恩生命中的一切。在學習與教授的過程裡，深刻體驗到「正念」的力量是漸進發酵的，時間愈長久，影響愈深刻。

2014年二月出刊的《Time》雜誌，主題為「The Mindful Revolution」，顯示「正念」風潮正如火如荼展開的事實，也讓筆者藉機回顧和

「正念」相遇的故事。

感恩眾緣合和

身為佛教徒，對「八正道」中的



正念並不陌生，2012年暑假，在美好的機緣下，於中和放生寺受教於黃怡萱老師，展開八週正念減壓(Mindfulness Based Stress Reduction)課程的修習；並有幸因老師引薦，於同年年底參加兩次由南華正念中心舉辦的正念讀書會，在這班「正念列車」上，親聞國內正念教育推廣先進的課程與演講，包括南華大學的李燕蕙教授、中山大學的越建東教授、法鼓大學的溫宗堃教授，以及陳德中心理師等大德。

因緣際會，101學年度又蒙當時亞東技術學院黃寬裕主任的理解與支持，開設「生命美學」通識課程，並分別於上下學期投入「亞東技術學院公民素養課程教學補助計畫」及「教育部顧問室公民素養陶塑計畫」，獲得亞東技術學院和教育部的資源，黃怡萱老師、王志攀老師、李懿純老師的蒞臨演講，以及教學助理吳中齊和謝岱倫的協助，成就將正念教育學以致用並推廣的心願。

### 課程開設目標

「生命美學」為大學通識教育課程，選課對象以大二、大三為主。基於總時數36小時的考量、通識課程的多元需求，以及筆者並未受過正念減壓師資

專業訓練的條件，將課程規畫以「正念療法」與「正向心理學」的理論基礎為核心，藉由佛教「正念」（偏向正念減壓與正念認知）的態度與練習，與「正向心理學」（以哈佛幸福課為主）的理論與實踐，引導學生培養以「正念」覺察身心的能力，體認自我與他人生命經營密切相關、互為主客的事實，進而欣賞與感恩生命中的一切。教學目標有三：

#### 一、認知方面

了解「正念療法」與「正向心理學」的內容，及探索自我內在狀態與常用溝通模式的理論知識。而結合「正念」與「正向」的原因除了時數考量、大學通識教育知識乘載與理論背景的需求外，也恰巧發現兩者在身體掃描、靜坐、感恩等練習有多處交疊，可以互相融攝。「正念療法」的主要參考書籍有《當下，繁花盛開》、《是情緒糟，不是你很糟》、《減壓，從一粒葡萄乾開始》；「正向心理學」的依據為班夏哈(Tal Ben-Shahar)哈佛幸福課的《更快樂》、《快樂練習本》。

#### 二、情意方面

體驗身心間的交互影響，以及身體無常與情緒多變的必然性，培養有意識



地自我覺察、不做任何判斷、活在此時此地生活態度，並因對自己的接納與對生命的信任，感受到生命的豐富美麗與無限創造力，並且對自己與周遭人事物更友善與感激。

### 三、技能方面

學習與練習放鬆身心、正念呼吸、自我覺察、情緒辨識、自我接納、日常生活檢視調整等的技巧與能力，並適時適當地應用在日常生活裡。

課程架構與時間比例配置是：底層的理論講授約占三分之一，情境體驗與日常練習才是核心內容，但學習成效得視學生的投入與練習狀況而定，並藉由最上層報告形式呈現成果與相互交流。

### 教學質化說明

課堂練習有從花生找自己、吃葡萄乾、正念呼吸、正念伸展、正念行禪、身體掃描、句子接龍、校園巡禮、壓力對應練習、亂語體驗、MPS志業尋找、曼陀羅心靈彩繪、托水鉢、零極限的信、慈心觀等。上臺報告包含期中個人練習分享與期末小組報告，主題是吃的練習、刷牙練習、走的練習、愉快事件記錄、不愉快事件記錄、微笑練習、生活作息紀錄，以及生活檢視調整。雖然質

化部分難有評量標準，但每週課程結束前五分鐘，請學生寫下紙筆心得來取代MBSR中的小組分享：

- ※ 藍柏晏：這次吃葡萄乾使用了眼睛、鼻子、舌頭、牙齒去慢慢的體(驗)所吃的這一個葡萄乾，這讓平時所吃的葡萄乾多了很多有趣的事。
- ※ 蔡謹如：講(吃)餅乾那位同學真的講得好生動……認真去體會每一件事，會發現真的不一樣。
- ※ 林彥君：站起來伸展感受身體的每一部位，了解自己身體狀況。
- ※ 程芸璇：校園是我們一個禮拜至少有三天會接觸的地方，但是有些小細節、小地方，不細細去觀察，特地去探索是不會發現的。
- ※ 饒鈺婷：走路是每天都會做的事，但從來沒有注意的，今天發現專心走路是一件很高興愉快的事。
- ※ 陳佑昌：發現我走路輕聲細語，速度稍快，常常以腳跟著地，鞋子腳跟比前面還要更快磨平。
- ※ 張育誠：靜下心來，可以聽到很多自己內心的聲音……讓自己更了解自己內心的想法和心情。
- ※ 程芸璇：遇到不愉快的事可以先坐下來深呼吸，做自己身體的好朋友，也

可以整理好自己的情緒，去包容、諒解使自己不愉快的事，包容和愛可以讓自己更愉快。

※吳昱衡：我發現禪修的練習都很不可思議，本來心情很煩躁的，可是經過短短五分鐘、十分鐘之後，心情就會突然的沉澱下來。

※張軒豪：讓我發現我好久沒有那麼放鬆，好像一閉上眼睛就能馬上進入夢鄉，全身器官都能休息，就只有自己的感覺遊走全身，而且好像能碰到每一個器官一樣，一個全新的感覺，讓我以後每當有壓力時就靜坐。」

※楊力翰：做慈心禪這個練習是祝福自己、平安、健康，在這個過程中我有點想睡，如果我睡著了，我應該會睡得很好。

※張仁豪：同學分享時間規畫的體驗讓我也反過來思考自己對時間的規畫，又是如何透過課堂影片讓我體會到要多感謝身旁的人。

※古其祐：做一件事情，每個人都會有不一樣的覺察，在於每個人的細心度，每個人感知在意的點不一樣，天生都有各自的優點。

※侯俊宇：端著水走了一圈，腳步必須

很穩，減少水位的振動，多少體驗『步步驚心』的感覺，人生如果像這趟旅程又該如何。

※陳俊瑋：學習到人與人應對上方式不同，雙方感受也不同，但是可以靠冷靜來找到自己覺得最好的應對方式。

※李浩瑤：在今天認識自己的課題，我發現我自己寫的跟我所表現的完全不一樣。

多數情境體驗來自正念療法的練習，並加入其他如從花生與找自己、曼陀羅心靈彩繪、托水鉢、零極限的信等活動，但因教室空間有限，為修課人數超過50人的大班級，無法複製標準MBSR工作坊的內容，但成果仍可窺探如上。

## 教學量化成果

簡易評量採用單選題，藉以了解學生對正念觀念的掌握及對正向心理學的認識，上學期有75%學生全對，下學期平均分數為87分。101上學期期末並由筆者自行設計自我覺察量表共二十題，評量分數由5(同意)至1(不同意)，提供學生自我檢視與教學參考。摘要如下：01、02、03是學生認同分數最高的三題；11、14、18是分數最低的二題；其他六題為隨機列舉，總平均分數為4.2分(如附表一)。



表一 自我覺察檢視量表(摘要列舉)

| 題 目                | 同意 ----->不同意<br>(人數) |    |    |   |   | 平均得分   |
|--------------------|----------------------|----|----|---|---|--------|
|                    |                      |    |    |   |   |        |
| 01.每一個人都是獨一無二的。    | 28                   | 10 | 0  | 0 | 0 | 4.7    |
| 02.生命是用身用心體驗的。     | 28                   | 10 | 0  | 0 | 0 | 4.7    |
| 03.人有喜怒哀樂是正常的。     | 25                   | 12 | 1  | 0 | 0 | 4.6    |
| 06.我知道覺察自己身心的方法。   | 11                   | 25 | 2  | 0 | 0 | 4.2    |
| 07.我知道如何放鬆自己。      | 14                   | 19 | 4  | 1 | 0 | 4.2    |
| 10.我能夠善待自己。        | 13                   | 19 | 5  | 1 | 0 | 4.2    |
| 11.我愈來愈愛我自己。       | 9                    | 14 | 15 | 0 | 0 | 3.8    |
| 14.愈來愈懂得善用時間。      | 6                    | 14 | 17 | 1 | 0 | 3.7    |
| 16.我愈來愈能夠發現意義。     | 14                   | 16 | 8  | 0 | 0 | 4.2    |
| 18.我愈來愈感激自己。       | 7                    | 15 | 16 | 0 | 0 | 3.8    |
| 19.我愈來愈感謝周遭的人事物。   | 15                   | 16 | 6  | 1 | 0 | 4.2    |
| 20.我愈來愈能發現自己與生命的美。 | 15                   | 19 | 4  | 0 | 0 | 4.3    |
| 總平均                |                      |    |    |   |   | 4.2167 |

## 教學檢討心得

在學習與教授的過程裡，深刻體驗到「正念」的力量是漸進發酵的，時間愈長久，影響愈深刻。大專開設的18週通識課程和MBSR的8+1課程有許多差異，造成規畫與進行方式不同，簡略說明如下，以茲日後改進。

### 一、並非完全正念課程

筆者未受MBSR教師專業訓練，只是參與課程的學員，並未具備開設工作坊的資格，因此只能以課程方式進行，並邀請專業師資黃怡萱老師蒞臨演講與指導，又結合正向心理學理論穿插其中，僅能視為將「正念」帶入大專校園的嘗試性課程。

## 二、大專成員年輕忙碌

學生選修此課程多基於學分要求，並不如坊間學員積極報名的動機強烈，且沒有太多時間做日常練習，只能靠臉書社團提醒與作業要求。可喜的是年輕學子接受度高和學習力強，課程進行18週，自然潛移默化，成效反而易顯，尤其101學年度下學期的班級學生非常認真，例如顏信翔同學在打工餐廳的刀工因「正念」而進步，對生活感受也有改觀等，都能確實感受到學生學習後的轉變。

「正念」是融入生活的，只要有正確的觀念，多少能夠帶入不同情境與教學場域，筆者走在學與教的路上，肯定會跟隨先進大德的腳步，繼續努力。 

# 充滿正念的陽光 東山國小

文 | 陳柏州

正念學沒有宗教意識，希望正念的傳達能包含正向的鼓勵，讓老師在班級經營時，有多一種選擇的方法。也讓老師學到減壓與紓壓的方式，尤其在挫折感產生時，要能馬上得到復原，避免憂鬱的發生。教導學生培養正念，可以運用潛移默化式的教學，教師透過言行成為正念的具體展現；也可以融入式教學，將正念融入不同課程，「以自己為實驗室，成為正念的老師和父母」。

「陽光校園、藝術東山」是東山國小追求的目標，到訪時是元宵節前，卻是寒流來襲的濕漉雨天，新臺五線右轉汐平路，這條通往平溪素有「小中橫」美稱的汐平路上，沿著姜子寮溪一路蜿蜒來到東山國小，翠綠欲滴的山景襲來陣陣寒意，小而美的校園，齊聚50多位師生。

新北市東山國小，原是民國16年設立的石碇子分教場，一直以來都是汐止區東山里最大學校，58年山洪大水泛

濫過，東山里人口開始外移，77年時還曾因沒有新生差點面臨廢校命運，79年引進民俗藝術皮影戲教學，技藝傳承至今已二十多年，82年爭取開放為自由學區，目前學生數仍維持40人上下，有10多位專科任教師，學生可說享受「家教式」的教學。

離塵不離城 坐擁山林美景

位處熱鬧汐止近郊，卻能





坐擁山林與生態美景，東山國小距離市區其實不遠，但因只有一條聯外的汐平路，一端通往山頭之隔的平溪，公車路線只有一條，動線較為不便，長期下來，讓外界有了偏遠學校的印象。學校班級數一到六年級共六班，最多時曾有120多位學生，目前學生數有於各種外在環境因素無法迅速成長，因此特殊生比例較一般學校來得高些。

特殊生在學習上較緩慢，相對的，學校教師就須具有較多的耐心與愛心，花費的心力也比一般生多了數倍；加上校園融合性強，一到六年級的學生都能玩在一起，同儕之間的糾紛排解，得需教師即時處理並隨時與家長互動。爲了與家長良性溝通，教師得站在家長立場設想，畢竟長期照顧特殊生，心力交瘁的家長較敏感，往往較易產生誤解，因此，以同理心、換個角度想一想，用家長立場來處理學生之間的事務，是學校對老師的期許。

皮影戲劇團是東山國小的學校

特色，多次榮獲新北市特優及全國優等獎項肯定。因爲小班小校緣故，四五六六年級學生得全都上場，排演得背稿，對特殊生來說有一定難度，因此學校也期待將來有更多學生前來就讀並加入傳承行列。至於特殊生方面，學校亦發展多元社團，像是踢毬舞團，開展學生們肢體、音樂等其他能力。

東山國小是自由學區，約三分之一學生來自在地東山里，「欣賞自然生態環境及認同孩子快樂學習的家長會選擇東山。」林素滿校長強調，平均每位老師照顧三至四位學生，這也是吸引家長將孩子送到東山的其中原因。

### 招生大挑戰 從環境經營做起

每年的新生入學報到，對東山國小來說是相當高難度的挑戰。以去年與前年爲例，學區內都僅只二、三位新生，面對著存

廢校壓力，應如何突破招生困境並打開

家教式教學，讓學童獲得最大關照度。



知名度，以特色號召學生前來就讀，讓學生家長進而認識東山國小，知道東山國小的美與好，是歷任校長全力以赴的事，尤其對前年才剛接手的林素滿校長來說，更是當前要務。

林素滿校長接任東山國小後，首要是進行改善學校環境與空間，她認為可藉由環境的營造進而提升校園的友善度與親和力，讓師生在愉悅的生活空間裡學習。對於老舊校舍漏水問題優先修繕，並著手校園後花園整理。後花園從雜草清除、步道整修開始，闢建生態池栽種睡蓮、野薑花，佈置庭園傘椅提供遊客及社區人士休憩之用，學校對環境營造的努力，也獲得

了地主認同，無償提供後花園給師生上課使用。而在對外行銷上，更於汐止火車站、國泰醫院定期舉辦師生藝文展，除了鼓舞師生，更希冀有利招生。

### 親師共學 正念提升教養與教學

去年十月間，學校舉辦親子講座，為了吸引家長，與往昔家事類講座區隔，透過輔導主任楊曉雯安排，邀請任教於法鼓佛教學院的溫宗堃老師，前來舉辦一場生命教育親子講座——「生命的覺察：成為一個正念的父母與老師」。「我們沒有宗教色彩，只是提供家長多一些支持力量，藉由學者專家的經驗方法，讓家長的心靈提升，將來學



林素滿校長進行校園環境空間改善，打造學校後花園。





後花園闢有師生菜園，讓學童體驗田園農家之樂。

校進行生命教育時，也有一個請教的窗口。」林素滿校長說明。

正念的講座，不只家長，還有老師都熱烈參與，溫宗堃老師傳授正念的基本步驟與心法給家長與教師認識。他傳達給學員的是「以自己為實驗室，成為正念的老師和父母」理念，透過身體掃描、靜坐（覺察呼吸，身體，聲音，情緒，想法）、正念伸展運動（臥姿，立姿）、正念步行、培育慈心，以及在日常生活中覺察身體、心念、呼吸、外在環境等正式練習；或在日常活動，如入睡前、醒時、起床、刷牙、淋浴之間的非正式練習，覺察與周遭的人之間的互動，並注意壓力來源與壓力反應。

溫宗堃老師指出，教導學生培養正

念，可以運用潛移默化式的教學，教師透過言行成為正念的具體展現；也可以融入式教學，將正念融入不同課程，例如上課前三分鐘的靜下心來練習；以及在課程教學中，設計適合不同年齡層的正念課程，以打造「正念教室」。

至於「教學訣竅」上，盡可能創造一個安靜而舒適的空間；介紹活動，設定清楚的預期目標；教學前與教學時，覺察自己的意圖與目標，但要放下預期；以微笑、呼吸調整自己情緒；說話時應安詳而有力，注意非言語的溝通；思考適合聽眾（學生）年齡的用語與比喻；對自己和兒童，充滿信任，以同理心且無所評斷；也要保持幽默與耐心；至少每件事都有一個B計畫替代；培養



正念的傳達包含正向的鼓勵，讓老師在班級經營時多一種選擇方法。

學生的好奇心與創造力；點滴累積的積少成多；盡可能練習並鼓勵兒童應用正念。

期許教師充滿正向能量 提升師生生命品質

「正念學沒有宗教意識，希望正念的傳達能包含正向的鼓勵，讓老師在班級經營時，有多一種選擇的方法。也讓老師學到減壓與紓壓的方式，尤其在挫折感產生時，能重新獲得正面力量。」林素滿校長認為，學校老師也要有一些支持的力量，回到家更可以得到身心靈的充足休息。正念打座既不是盤腿坐在哪邊也不涉及宗教，而

「刻意的、不加評判的、針對當下的注意力」(Kabat-Zinn, 1994)

念



是經過系統性的引導，讓學生去察覺自己的身心狀態，不但能幫助學生了解引發情緒的事件或刺激情境，也提供老師在教學及輔導上另一個利器。

「現在父母親生養孩子少，對教育品質更加重視。對現代多元型態的家庭，單親、隔代教養及新住民子女比重增加的情況下，學校在親職教育方面要發揮更大功效，也要讓老師在面對來自不同家庭的學生時，具備有效的班級經營及輔導策略」林素滿校長認為，正念也是一種方式，希望同仁們親師生彼此間建立起「你好我也好」的互動關係，將悅己愛人的理念落實於生命教育中，提升生命的品質和心靈的層次。



姜子寮溪即在東山國小旁，學校安排學童溯溪體驗。





# 未來想像與創意 人才培育

「未來想像與創意」能力或特質的人才，包含了三種不同的能力：未來思考、想像力以及創造力。未來思考是提供多元的取向或方法來探索未來社會在各種領域或層面的變化與轉型；想像力即為個人將腦海中所浮現或感受到的超越現實的心像，加以重新整理並產生具有新穎性的概念，並可幫助人們看見未來，發想與開創未來世界才有的新事物；創造力是人類某些特質或能力的組合，如流暢力、變通力、獨創力及精進力等，也是一種產生不尋常、新奇的概念或事物的歷程。

## 作者

- 陳學志 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授  
張雨霖 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士候選人  
邱發忠 國防大學心理與社會工作學系副教授  
林耀南 輔仁大學企業管理學系副教授  
陳瑛霞 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系研究助理  
陳以亨 國立中山大學人力資源管理所教授

**教**育部自2002年公布《創造力教育白皮書》，2002年至2008年間即推動創造力教育中程計畫，使得創造力培育逐漸成熟擴展至教育各階層，政府循此基礎，下一階段擬進一步加上「未

來想像」的概念。2011年，教育部顧問室（現已改組為資訊及科技教育司）開始推動有關「未來想像與創意人才培育」的實踐型計畫，其中的造艦、啓航、領航與續航計畫，乃分別針對國民教育、

高中職、大學院校和終身教育，將未來思考、想像力、創造力三大核心能力融入課程與教學、建構合適的校園環境、經營校內社群與社區團體，希冀能由兒童、青少年乃至於社會公民全面地提倡未來想像教育，為國家、社會持續開創新局。

### 未來想像與創意人才培育

培育具備「未來想像與創意」能力或特質的人才，即包含了三種不同的能力：未來思考、想像力以及創造力。未來思考是提供多元的取向或方法來探索未來社會在各種領域或層面的變化與轉型(OECD, 2007)。從教學的觀點可分成四個重要成分：第一是引導學生鑒往知來，從過去到現在的因果關係當中推演未來，稱為「考慮未來」；第二在鑒往知來的基礎，透過想像思考發展出各種可能未來，稱之為「想像未來」；第三是引導學生透過批判思考及做決定的能力選擇未來，稱之為「選擇未來」；第四則旨在促使學生展現創造力，對未來情節建構出明確的圖像，進行預備以實踐未來，稱之為「建立未來」(Parker, 1989)。

想像力包含兩個特點：「想像」

是一種個體具體經驗在心理的再現或延伸的產物；「想像」具有超越現實的特性。此外，邱發忠、陳學志、林耀南(2011)分析一般人對於「想像力」的聯想概念，歸納出「超越現實」為「想像力」概念的重要成分。故想像力即為個人有意圖性的，透過各種心智運作，將腦海中所浮現或感受到的超越現實的心像，加以重新整理並產生具有新穎性的概念，並可幫助人們看見未來，發想與開創未來世界才有的新事物。

創造力是人類某些特質或能力的組合，如流暢力、變通力、獨創力及精進力等，也是一種產生不尋常、新奇的概念或事物的歷程(Frster, Friedman, & Liberman, 2004; Guilford, 1950, 1963; Martindale, 1995; Mednick, 1962; Torrance, 1966; Williams, 1980)。此外，創造力亦須符合適切的條件(Amabile, 1987; Barron, 1988; Carsten, de Dreu, & Nijstad, 2008; Halpern, 1996; Howard-Jones & Murray, 2003; Kaufman, 2003; Runco, 2004; Sternberg & Lubart, 1999)。其動態歷程之展現則包含領域相關技能、創造力相關技能與工作動機三個要素(Amabile, 1996)，透過這些要素在各個創造歷程之交互作



用，得以生產出新穎、獨特又有價值的觀念、知識、行動、組織或各種作品。

而未來想像與創意培育的內涵，則可從「知識與議題素養」、「思考方法」、「情意動機」等三方面說明。在知識與議題素養方面，未來想像教育必須建立在各領域知識基礎之上，才能是有意義與價值的思考。教育部「未來想像與創意人才培育中程個案計畫」當中，即明確提出七大議題：未來家園、未來產業、未來文化、未來科技、未來社會、未來環境、未來教育，作為融入課程與結合教育活動的主要方向(詹志禹、陳玉樺，2011)。在思考方法方面，可將未來學的想像工具以及創意思考技法，做為教學的重要內容，未來學的想像工具包含了系統思考、未來輪、未來情境企畫、腦力激盪術、心智繪圖、TRIZ法，以及六頂思考帽與創造性問題解決法(CPS)等。在情意動機方面，巫宜錚、張雨霖、邱發忠與陳學志(2012)針對未來想像情意動機層面做出詮析，認為未來想像包含了四個具體的層面：「超越現實」運用可能性的擴散思考，創造出具有超越現實特性的構念或事物；「鑒往知來」推測過去、現在、未來因關係；「情節建構」想像思考未來的

可能性，評估與選擇想要的未來，並實行更美好的未來圖像；「情感價值」則為未來想像的動力基礎。

## 未來想像與創意人才培育的現況

教育部「未來想像與人才培育」計畫，在中小學教育階段，主要由「造艦計畫」(負責幼教、小學及國中)及「啓航計畫」(負責高中職)兩計畫來推動。造艦計畫自2011年九月份起，邀請臺北市、雲林縣與高雄市共25所國中小學參與未來想像課程模組的導入與試驗。2012年擴大開放申請案，迄今共19個縣市133所國小及國中參與。這些參與學校推動課程融入的方式可區分為四種類型：學校本位課程、未來想像融入個別課程、藝術與人文領域結合未來想像及全校性未來想像營造(陳以亨、林思吟、謝佩凌、李芸蘋，2013)。

### 一、造艦計畫

根據理論的歸納與實務的探索，造艦計畫在國小及國中的合作學校中，提供了「想像—醞釀—轉化」循環的課程架構，此一架構包含了三階段：(一)想像：教師在此階段於課堂中以實地參訪、影片或音樂觀賞等活動提供各種刺激，使學生體驗生活或接收各種具體感

受，藉此充分發揮想像力，在課堂中思考多種議題。(二)醞釀：此階段透過教師引導學生透過過去經驗與記憶，進行「加工」、「重組」、「轉化」與「延伸」(詹志禹、陳玉樺，2011)，「加工」是指教師提供更深入的知識，促使學生進一步思考；「重組」與「轉化」則是指教師引發學生的聯想力與排列組合能力，跳脫既定的框架，重新思考議題的發展與可能性；「延伸」乃是教師帶入未來的時間概念，引導學生結合本身的經驗與知能，描繪出可能的未來，以及預想未來可能面臨的問題與挑戰，進一步再出具創意且可行的因應對策。(三)轉變：即透過課程的引導，將學生的創造力具體化為創新的行動與習慣，這是未來想像教育的最終階段，也是未來想像教育所期望的成果(陳以亨、林思吟、謝佩凌、李芸蘋，2013)。

## 二、啓航計畫

而啓航計畫自2011年8月啓動。該計畫參酌英國創意伙伴(Creative Partnership)計畫，於全國北中南東四區各徵求一所高中職校擔任「未來想像與創意教育區域資源中心」，同時徵求各高中職校提案，針對未來想像與創意的「校園營造」、「課程與教學實驗」、

「教師專業發展社群」等三大面向推動教育措施。迄今參與的高中職校總共27所，其中4所曾經參與區域資源中心，12所曾申請校園營造方案，14所申請課程與教學實驗方案，1所申請教師專業發展社群方案(其中有4所學校分別於不同年度申請不同方案)。

若依照Swartz與Parks(1994)對思考技能與學校原有學科或教學活動結合方式的分類，分析參與學校課程發展的型態，可分為：(一)直接進行思考技巧教學，不在原有課程脈絡中，以課外的時間直接進行思考技能教學。在採取直接課程的學校當中，多半是以外聘講座辦理多場次演講的方式進行。有的學校係由校內教師組成跨領域社群，共同發展及教授未來想像社團課程，頗具特色。(二)融入課程教學，教師在原有的課程脈絡中運用教學策略間接培養學生思考能力。多數學校係採用融入課程教學的方式，以及透過設定未來想像相關議題，結合學科原有教學或活動的方式，間接培養學生未來想像的素養。(三)注入式(infusion)教學，教師結合原有課程的脈絡教導思考技能，並透過課程引導學生學習運用技能。例如有些學校運用生活科技的議題教導學生學習未來想像



與創造思考技巧，再將之運用於生活科技的課程作業中。

在學生活動方面，各區資源中心均結合地方特色與學校資源大力推廣，例如東區資源中心臺東女中舉辦「未來生活孵夢工作坊」、「瓦拉米計畫」及「關懷東臺鄉土情」等，結合地方特色並且有助於弱勢學生培力之活動；南區資源中心高雄海青工商，則以多媒體媒材為工具，融合創意思考方法，加入想像力去建構未來世界的景象，激發高職學生之創造與想像能力。各校單項計畫學校在推動方式上，除了在現有課程融入未來想像與創意教育相關議題外，亦有於選修或社團等方式進行教學，或是規畫活動促進學生針對校園空間進行未來想像及規畫等，方式十分多元。這些參與計畫學校的學生，在經過創新性教學方法課程之後，能夠藉由想像思考技法，將有關未來科技之創新、創意構想，以實體作品呈現，或是在各類與想像或創造能力相關的競賽活動中取得佳績，展現了未來想像與創意教學之成效。

### 讓下一代更能適應多變的未來

我國經過數十年之發展，創造力教

育已由少數菁英學生之資優教育，逐漸落實推廣到各個教育層面當中(陳昭儀、吳武典、陳智臣，2005)，而今進一步擴展創造力教育的內涵，加入未來想像的概念理想，使得我們培育出來的人才，能夠更具備前瞻性、開創性，並對於未來一切的可能性，保持思想與行動上的彈性。由前述中小學各校啟動未來想像與創意人才培育的過程中，發現對於參與學校的學生、教師以及學校文化均產生了正面的催化與效應，學生由此感受到獲得未來思考與實踐的能力，並產生許多創意作品；其次，參與的教師們，多能提升自身對未來想像教育的積極態度，對於未來想像的三種核心能力與概念：未來思考、想像力與創造力，亦能漸次掌握；最後綜觀各校，也逐漸建構出服膺具未來想像教育模式的學校願景(陳以亨、林思吟、謝佩凌、李芸蘋，2013；陳學志、陳瑛霞、張雨霖、邱發忠、林耀南，2013)。故希望透過此文的簡介，吸引更多有志的教師及學校，共同參與未來想像與創意人才的教育行列，透過這樣的教育歷程，讓我們的下一代看得見可能的未來、願意創造期望的未來並能適應多變的未來。



註：參考資料略

# 貧富懸殊與 學業成就差距

文 | 江雪齡 美國加州 Azusa Pacific 大學教育研究所教授



幾年前一群年輕失業者阻擋在紐約華爾街，抗議全國高所得的1%人口卻運用了超過80%的全國資源。美國的孩子在五歲入學時，貧困的問題就跟隨他們直到高中，而這些孩子很多是來自貧窮家庭及少數民族。他們沒有恆產、缺乏資金，所以很多未能接受高等教育，也就限制了就業的前途。



圖 | 潘立傑、Rock攝



**第**二次世界大戰後，許多國家忙於休養生息，美國也和很多國家一樣，經歷了一連串的社會改變，諸如工業革命，都市化、核心家庭，促使人口的遷移加遽。即便如此，在1979年之前，美國的中等收入者仍占大多數，他們堪稱國家的脊樑，財富一般來說較平均。直到1979年之後，因科技、房地產、移民、股票投資及貿易等因素，造成城市與鄉村貧富間的差距。城市和較富有地區孩子的資源豐裕，學生的學業成就比處在貧窮地區的孩子為高。美國詹森總統在任時，爲了幫助貧窮家庭的孩子們，免得他們在幼年就喪失競爭力，因此訂定和簽署了聯邦法令，以中央的財力供給貧困家庭的學生免費午餐和書籍，支持和幫助來自低收入戶的孩子們學習，這個政策延續到今日。

但是五十年過去了，因爲貧困所造成的學業成就差距不減反增。自2008年來房產泡沫化、產業外移、失業人口大增，教育財力和資源在城鄉的差距更大。雖然歐巴馬總統極力主張延長失業救濟補助，以幫助貧窮的家庭，但是新的一年這項議題勢將引發民主與共和兩黨的激烈爭辯。再看，加州新任州長布朗在今(2014)年1月所發表的州預算報告，擬以多徵收的稅款撥下兩億美元挹

注補充教育經費；2013-2014學年度已資助有特殊需要學生的方案；社區大學在2014-2015學年的預算將有11%的增加，並囑咐百姓不要濫用這些補助。由於中心標準課程今年將在加州全面推展，學區可以自行決定經費的用途，所以這筆經費雖尚未撥下，相信全加州百姓都將拭目以待其成效如何。本文將敘述今日美國的貧富懸殊，對學生學業成就所造成的影響，並探討社會和政策及可以拉近學生學業成就的方法。

### 青少年貧困對教育的影響

一般來說，家庭貧困並不是一夜造成的。究其原因應該從社會背景來探索。

美國的教育改革可以說從來未曾間斷過。過去幾十年來教育改革缺乏成效。往往一位總統的教育政策未見成效時，下一個總統又全盤更改掉。2001年的「有教無類法案」以標準測驗評量教師成效和學生學習，忽略了全人教育。加上學校未能滿足少數族群的學生學習需要，學業未達預期的成效，因此其家庭的經濟力所造成的學習表現的差距和主流社會的學生拉大了。另外收入不均更衍生諸多社會問題，不幸的是在許多富有的大國中，美國的貧富差距是最懸

殊的。也就是說，學校的問題總是在校外社區和家庭發生，而學生卻成為受害者。

研究數據簡單地指出大學文憑是決定人生是否成功的重要條件。就以洛杉磯的一個學區為例，居民有百分之76有大學或以上的學歷，大多數的家庭年收入平均為四萬五千美元以上，算是中等收入，可以維持家計。這個社區的學生有85%為亞裔，在2012-2013年的學校學業表現指數(974)顯示：亞裔學生的標準測驗進步指數分數比拉丁裔(831)高143分，歐裔白人(900)和拉丁裔近似，而非洲裔的分數(789)最低。Bailey和Dynarski在2011年的研究指出：只有9%低收入孩子得到大學文憑，顯然仍有許多窮困的孩子無法完成大學學業。一般人認為，個人要靠自己努力，或是呼籲教師需要拯救這些低收入孩子，免於他們被充滿重壓的生活影響學習效率。由於社會教育政策往往未能幫助最需要幫助的孩子和他們的家庭，社會期望學校和教師去拯救貧困的孩子以提高他們的學業表現，也就是要求教師們去完成他們所做不到的事，因此添加了许多教師的壓力。

### 貧窮和不平等的社會指標

學生的學業表現不佳多半是社會性

的問題。大抵可以從以下指標來看：

#### 一、孩子的安寧幸福

一個社會是否有明亮的前景，就看該社會如何重視孩子的安寧與幸福(well-being)。聯合國教科文組織的文教基金會指出，最重視孩子福祉的國家是芬蘭、挪威、瑞士，他們的貧富差距比率很低。反之，英國和美國的收入不平均率則較高。在孩子五歲入學時，貧困的問題就跟隨他們直到高中，而這些孩子很多是來自貧窮家庭及少數民族。他們沒有恆產、缺乏資金，所以很多未能接受高等教育，也就限制了就業的前途。

#### 二、心理的健康狀態

各種心理的健康狀態(Mental condition)常與經濟收入不均有關。幼年時期未能得到應有的照顧和扶持，個人易於產生自我懷疑和缺乏信心。相較於日本、德國、西班牙、比利時等國，美國學生的心理病患比這些國家多達兩倍以上；一般民衆的心理疾病約4%，但是貧困的社區約佔8%，富有的社區則佔約2%。尤有甚者，貧困社區的學校得到的資源更少，使諮商教師的工作量和壓力負荷更大。

#### 三、非法使用禁藥

非法使用藥物在收入不均的國家



尤為普遍。尤其是在鄉村地區難得有收入像樣足以供應孩子學習和社會化的薪資，而且在低收入區普遍發現學校鄰近的社區民衆常有浸淫在禁藥中情事。因為工作難找，販賣禁藥，或利誘青少年販售禁藥，也成為嚴重的社會問題。

#### 四、嬰兒和母親的死亡率

健康的孕母方能哺育出有健康正常成長的嬰孩。收入不均的國家其嬰兒死亡率往往較高，美國孩子五歲前的死亡率較之芬蘭、希臘、冰島、日本、盧森堡、挪威、新加坡、瑞典多二倍。在窮困的州像密西西比，非裔美國人的嬰兒死亡率較高，醫療設施不普及或欠缺常是導致的原因。懷孕期間的營養和照顧不足，以及孕母未能得到醫療照護，而造成嬰兒的死亡和出生低體重的問題也常見。

#### 五、教育的中輟問題

雖然美國提供百姓免費教育到高中教育階段，但是到16歲以後，如果學生中輟就不構成家長和學生的刑責。所以一旦學生達到16歲可以開車和工作，許多貧困和少數族群的孩子成為中輟生，其中以非洲裔和拉丁裔居多。美國猶他、新罕布夏、愛荷華等州收入較平均，比收入差距較大的路易斯安那、阿

拉巴馬、密西西比等貧富收入較不均的州，貧困州的中輟生問題較嚴重。

#### 六、學業成就問題

由於資源的分布不均，很多中、低收入的學生在學業成就上和收入較高地區的孩子差距較大。2011年學者Reardon的研究報告指出：從1940年代到2000年代的中期，家庭高收入在90百分比和低收入在10百分比的差距有極顯著的拉大。在1940年代這兩組學生的測驗成績的標準差是0.6，到近年來則為1.25，很顯著的拉大了差距。這個研究指出了富者的家庭日富，而貧窮者因環境的因素未能完成學業，其年收入自然與能找到高所得工作者更低。

#### 社會政策對學業成就差距影響

造成學生學業成就差距的原因，很多是社會因素。諸如：社區的支持、家庭成員的互助、同儕間的互動、父母的教導方式，這些因素中雖然有些是家長可控制，但更重要的是個人或家庭無法控制的社會政策。其中最為詬病者是基本工時的工資。當社會收入差距太大而人們無以維生時，饑寒生盜心，也容易造成社會的不安。最近幾年美國社會有多次罷工事件，要求基本工時的工資從每小時7.25元，提高到10.1元。有一些州

生活費高，買賣稅超過百分之9，諸如：紐約、南加州，要使一家能得溫飽，還需要基本工資每小時為12美元，才能勉強供應日常生活所需。當然基本工資的提高也會帶動物價的波動、刺激經濟活動、減少學校的負擔。

另一個策略是提高稅率。美國社區通常隔幾條街就有一個公園，每一個城市有圖書館、有學校。居民在公園中散步、孩子在公園有球隊競賽、圖書館更提供活動給英語非母語的市民額外的填表格、辦護照、口語練習等輔助。這些設施都需要經費去維護，無法完全依賴政府出資，往往需要增加稅收，有時是增加全州的稅收，像去年加州公投通過徵收額外教育稅，以支持公立學校教育，所以今年加州各級公立學校，可以得到經費以僱用教師、添加設備以及提供較多課程，使州立大學的學生可以在四年完成學業。有一些是靠市民的稅收，例如，筆者所居住的城市的圖書館要依靠居民額外的添加稅去維持，由於政府撥下部分房屋財產稅，從今年開始洛杉磯的圖書館及其分館得以在星期日下午開放給民衆使用。更有一些城市要提高房屋財產稅，以維修馬路和交通號誌以提供居民安全和方便。加稅的期限從五年到八年甚至更長。

美國的稅收和歐洲比當然較低，但是教育和醫療也幾乎全賴個人支付，自然不能像法國、芬蘭、挪威等國要付75%的收入稅。筆者猶記得幾年前一群年輕失業者阻擋在紐約華爾街，抗議全國高所得的1%人口卻運用了超過80%的全國資源。巴菲特，所謂美國的股神，也提議提高富人稅，顯然一些富裕而有社會福祉意識的人，仍大有其人！

### 家庭脫困有助增強學習動機

學生出生於低收入家庭並不意味他們不能學習，學校更不能以學生或社區的貧窮做為少努力的藉口。糧食券和失業救濟雖可暫時解決衣食問題，畢竟不是長遠之計。所以，讓家長得到職業訓練，工商企業界創造就業機會，減低失業率、提高工資，才能使家庭脫困。因為，沒有安全的經濟和可以自主使用的資金，就無法享受基本的衣食住行育樂的滿足，讓孩子得到學習所需要的書籍用具。此外，如果能讓高、中、低收入的家庭孩子在同一所學校就學，可能可以達到互補的作用，免得低期望和負向的自我形象，影響到學生們的學習動機和學業成就。這樣的訴求，今日不做，明天的社會問題就會叢生！







圖 | 李嘉柔繪

# 米爾格蘭實驗

## 帶來的啟示

文 | 李逸哲 國立高雄師範大學教育系研究生

「順從」規定，一直以來都是教師對於學生的基本要求。在科層體制下的學校，如每個人都遵守上級要求，整個體系將會運作的很順利，教師努力教學，學生完全接受學習，每一個角色都做好自己的工作，整個學校看起來相當完美且有效率；一段時間後，學生學習到習慣「順從」，對於錯誤的或違背良心事實不加以思考，全盤接受的權威人物的命令，淪落到被意識型態所宰割。

在教育現場，道德教育重視的是學生的「人格特質」，當一位學生表現出良好行為，往往認為他本身就擁有教師眼中「善」的特質，例如：乖巧

的學生就會按時交作業、熱心於班上事務；品性差的學生，則認定他是自身人格上的缺陷，以至於才有不良的行為。因此，教育現場中的「個體」就變成

常探討的對象，「誰」的個性怎樣？「誰」因此做了什麼？「誰」是教師應該要教導對象。

但現實往往出乎我們的意料之外，一個被認為慈愛母親竟然將自己親生兒子活活虐死，原本和睦的同班同學，竟會為了教師的一句話，彼此歧視與霸凌。是什麼原因讓本來特質良好的人瞬間變了樣，成了殺人魔王與3K黨，「情境」的力量超乎我們的想像。

## 米爾格蘭的實驗

情境的力量到底有多大？透過米爾格蘭盲目順從權威的實驗，將顛覆我們對人性看法。

### 一、實驗設計

米爾格蘭在報紙上刊登廣告，徵求成年男性參加一項心理學研究。他安排志願參加者兩人一組，他們被告知此研究目的是探討懲罰對學習的影響。其中一人被隨機選為「學習者」，另一人被選為「老師」，老師的工作是將一對字詞唸出來，讓學習者記憶，學習者每犯一次錯誤，老師就給予電擊作為處罰。

老師坐在一個「電擊機器」前面，

這個機器上面有一個槓桿裝置，每隻槓桿標示著它所輸送的電擊量，範圍從15至450伏特不等，代表伏特數的數字上面有描述電擊強度的標示如：「輕微」、「極度激烈的電擊」、「危險：嚴重的電擊」。學習者坐在另一個房間一張椅子上，手臂被綁在椅子，電極則被繫在手臂。老師與其他人都無法看見他，他們完全是用對講機溝通。

### 二、實驗歷程

學習者在這過程中不斷犯錯，每一次犯錯老師都會拉下槓桿給予電擊處罰，隨著犯錯次數變多而電擊的級數也越來越強；對講機傳來學習者的聲音，從一開始的小聲抱怨到尖叫嘶吼，學習者不斷苦苦哀求實驗中止。到最後最強的電擊處罰階段時，對講機中已經絲毫聽不到任何聲音。

實驗主持人從頭到尾慫恿教師：「請繼續」、「實驗一定要繼續」、「你必須要繼續」，並向老師保證責任由實驗主持人承擔，他不必負責。在這種狀況下，許多老師很負責地送出很嚴重電擊。

事實上，學習者根本沒有被電擊，所有發出來的痛苦聲響都是事先預錄。



實驗過程中，老師完全不知情，實驗的真正目的是想了解老師到底可以聽從指示執行處罰到什麼程度。

### 三、出乎意料的結果與解釋

四十位「老師」中，每個人都有施予300伏特電擊(極度激烈的電擊)，有65%的人繼續450伏特(危險：嚴重的電擊)。這和原來許多心理學家與精神醫學研究者預測有極大的落差。他們本來認為只有1%的人(最多到10%)可以到450伏特，因為只有虐待狂與心理變態才會施予令人喪命電擊。更令人驚訝的是，四十年後法國電視臺仿造此實驗(變成實境秀)，

更高達83%「老師」實施超過500伏特的電擊。

這些老師的心理量表皆呈現正常、良好，許多人甚至擁有高學歷與美滿家庭，是什麼力量讓他們成為「劊子手」呢？答案就是「情境」。

實驗主持人創造了實驗室的情境，而他本人化身為此情境的權威人物，對於受試者進行命令的下達，受試者即使面露難色但卻本能性的服從，最終完成了殘忍的處罰。

米爾格蘭對其研究結果的解釋是：在來自於合法權威的強力情境壓力下



圖 | 李嘉柔繪

正常人會被引導表現出破壞性的行動，「日常生活中有責任、有修養的男性(老師)陷入權威者(實驗主持人)所設下的陷阱……而且不加批評地就接受實驗者對這個情境的定義，他們被慫恿做出粗野的行動」。米爾格蘭(1986)將此稱為「常態命題」——邪惡的行為不一定是正常或「發瘋」的人做出來的，相反地，一般人認為自己在組織中只是奉令行事的代理人，他們也會表現出破壞性的行為。

### 米爾格蘭實驗對教育現場的啟示

以為「米爾格蘭實驗」離我們很遠嗎？事實上「情境」無所不在，「順從」是我們行為的指標，至於權威人物與其命令，其實是「意識型態」代名詞。正如學校本身就是一個情境，學校中的每一個人都要遵守學校規定，即使是校長也是，學生經常順從於教師的命令，然而教師教導的知識往往具有強烈的意識型態。

#### 一、教育現場的米爾格蘭

「順從」規定，一直以來都是教師對於學生的基本要求，這也沒錯，在科層體制下的學校，如每個人都遵守上級要求，整個體系將會運作的很順利，教

師努力教學，學生完全接受學習，每一個角色都做好自己的工作，整個學校看起來相當完美且有效率。一段時間後，學生學習到習慣「順從」，對於錯誤的或違背良心事實不加以思考，全盤接受的權威人物的命令，如此一來則容易淪落到實驗中的「老師」般被意識型態的宰割。

在美國，曾經有一個小學班級進行模擬實驗，教師用眼珠子顏色判定為上等人或下等人。第一天他公開跟學生宣布藍眼珠的學生為上等人，值得被尊敬，應享受優勢學習資源，包括收作業與得教師獎勵；而棕色眼珠的學生則為下等人，所做的行為是不值得被重視，並是容易得到壞成績的人。

瞬間藍眼珠同學在班上成立上等人核心團體，他們開始霸凌棕色眼珠同學，成績並立刻提升，且積極的與教師建立親密關係。棕色眼珠的學生學習成就立刻下降，並且不斷的被嘲笑。他們對自己的評語是「差勁」、「卑鄙」。

過了幾天，教師立刻宣布他其實搞錯，棕色眼珠的同學才是「上等人」，擁有藍色眼珠才是下等人。原本被教師認為「可愛」、「善良」、「聰明」的藍眼珠學生立刻被打入地獄。棕色眼珠



的同學立刻對藍色眼珠的同學的所作所爲「加倍奉還」。孩子們互動的友誼暫時瓦解了，取而代之的是兩群人的敵意，直到實驗結束後，教師說明實驗的經過，並且安撫學生的情緒，教室內才充滿孩子的歡笑。

讓這位教師十分驚訝的是，她以爲自己很了解自己的學生，卻有這麼多孩子在這過程中性格大變。她做出了這樣的結論，「原本樂於合作、體貼人意的孩子們轉眼變成下流、惡毒、充滿歧視的小學生……。真是糟透了。」

從這個例子我們可以知道，如果學生只是盲目的順從教師所創造的情境，他們是有可能做出許多本來料想不到的邪惡行爲。

## 二、批判性思考的重要

米爾格蘭實驗中少部分人強烈反對電擊，提早結束實驗。米爾格蘭形容他們是反抗的英雄，他們往往都具備抵抗情境的勇氣，他們也大膽對權威人物有所質疑，然後堅定自己信念與良知對情境強大壓力作了對抗。

教育現場中，教師須具備批判性教學，告知學生他們與教師擁有對等地位，如此一來，學生才有學習批判性思

考的機會；教師要鼓勵學生對所處情境進行批判，而不是一味順從大眾或權威人士的意見。教師也要告訴學生，在面臨道德違背的情境下選擇「沉默」、不抵抗或者是「消極」的表示反抗，也是一種盲目順從，因爲這樣通常只會讓威權人物更合理化所作所爲，意識型態的桎梏更加堅固。

## 不可忽略的情境力量

近來新聞有母親加入某宗教團體後，將自己兒子囚禁在修道場，接著虐待他，最後餓死他，原因是兒子的行爲嚴重地與母親的堅信的「教義」違背。母親未加入團體前可是以「疼愛」兒子出名的，許多人不敢相信母親可以下此毒手。

而歷史上有許多恐怖的事件都是受情境力量所致，例如：德國希特勒時代，衆多品性良好的軍人與醫生對於猶太人慘絕人寰屠殺。

這些例子在在說明的都是「情境」力量的龐大，而個人「特質」在面臨情境的考驗卻是如此不堪一擊。身爲教育工作者，最重要的工作是否就是培養學習者對於情境的「抵抗力」呢？

註：參考資料略

找  
尋

正值人生黃金期的41歲張嫌駕著35噸重的砂石車，直往總統府大門衝撞而去。是什麼因素讓兄弟眼中一張白紙變成大家眼中的出閘猛虎？個性、職業、婚姻、親子關係、社交人際等的不順遂，在假性別平等之催化下，匯聚而成為他不滿司法的挫折與壓力，在沒有適當的「壓力調節閥」之下，終逼他做出令他「不後悔」的錯誤行為。

# 壓力鍋的節氣閥

文 | 鄧煌發 中央警察大學犯罪防治學系專任副教授

2014年元月25日清晨5時4分許，一位41歲的張姓貨車司機駕駛一臺35噸重的砂石車，從凱達格蘭大道由東往西急駛，穿越重慶南路後衝破總統府前埋設的鐵欄杆、雞爪釘、地虎(鐵柱)等層層阻絕設施至車道防彈鋼門前停止，司機當場受傷昏迷，就近送往臺大醫院並由警力戒護治療。此係總統府有史以來遭受砂石車衝撞，成為總統府最嚴重的維安事件，消息傳來，震驚國內外。

## 重大社會事件背後的行為動機

行為，尤其是造成重大事件的行

為，絕不會無端地發生，必須從行為人自小及長到事發中的相關線索資料，以推敲其動機的源頭、事件蓄積的過程，乃至發諸行為之間的合理性，據以研擬一套思患預防的對策。整合相關新聞報導，拼湊出開砂石車衝撞總統府大門的張嫌的背景資料及日常生活大致情況如下所述。

年過九旬的父親是隨國民政府來臺的老兵，與年紀懸殊的臺籍婦女結婚，婚後分別生下二男一女，張嫌為公子。張家雖稱不上富裕，張嫌仍得到父母許多的寵愛，與你我一樣歷經童年、少年階段，也曾經過狂飆、叛逆時期。高職



畢業，進入當時的空軍通信電子學校(現為空軍航空技術學院)經歷兩年「鐵的紀律」的洗鍊，畢業後曾在桃園401聯隊服役，專責修護飛機電子設備與雷達。擔任職業軍人服役六年期間，與第一任妻子結縭15年，後因張嫌婚外情等因素，結束這段算穩定的婚姻關係，大女兒的監護權獲判歸張嫌。

張嫌兄姊形容他是「一張白紙」，或因個性內向或因不習慣軍中封閉的生活，遂自願放棄優退而提前退伍。退伍後，在電子公司擔任研發助理工程師，工作認真，但個性孤僻、衝動，因細故與同事口角爭執，憤而離開該公司，轉而擔任不需看人臉色的計程車司機；一段時間後，獲悉貨車、聯結車司機薪水較高，遂逐一考上駕照後開始送貨；期間認識了第二任妻子，也生了個女兒，後來兩人經常吵架，終又以離婚收場，小女兒監護權歸第二任前妻。但捨不得小女兒住在重男輕女又遭前妻家人施暴的家裡，與前妻發生多次爭執。

後來，疑因與妻舅爆發肢體衝突，被告傷害等罪確定，遭判拘役及易科罰金。為此，他不服法官的判決，並開始在Facebook上Po文訴說對司法公正性的強烈質疑。積壓的負面情緒，從繁複的司

法判決程序逐漸往政府、國家聚縮，然後匯聚至國家元首之上；一次次申冤卻無力回天，加上生活沒親人可聊心事，如壓力鍋的負面情緒終於闖下大禍。

## 特殊人格×婚姻失敗×職業挫折

從上述拼湊到的資料研判，張嫌早年的教育方式，應屬兩極化的刻板軍事訓練環境，黑白、對錯、是非、善惡都是二分法；沒有灰色地帶，真理只有一個，且一生篤信此唯一價值觀且終生奉行不渝。所以，養成其不屑與群共舞的孤僻個性，常有懷才不遇、滿腔熱血無處抒發的窘境：理智極端痛恨暴力，但潛意識中卻又充滿著蓄勢待發的暴力，張嫌應該就是這樣極端正義、不服輸的剛烈個性。

社會到處可見個性如他之人，為什麼偏偏就只有他會開砂石車撞總統府？這必須回到所謂「一樣的起點，不一樣的終點」問題上；也就是必須回到他之後點點滴滴的遭遇所建構的人生歷程。職業與婚姻是決定成年人犯罪與否的關鍵，而且職業跟婚姻在一個成人身上時呈現高度互動關係；也就是說，沒有穩定的職業，他的婚姻就很難求穩定；同樣地，婚姻不穩定，絕對連帶影響職業

的不穩定。這兩項犯罪關鍵法寶，卻偏偏降臨在張嫌的生涯裡。

如果人生可以重來，張嫌繼續留在空軍單位服務至退休，他的婚姻生活或許可能還是如她第一任妻子所言的：「脾氣還OK、不會動手打人、對小孩子很好」等絕大多數的好爸爸角色一樣；或者，他若沒有「在外面養女人」，導致婚姻決裂，個性好勝的他可能願意繼續待在軍事單位，而不會提早退伍的衝動，或許他到現在還是好端端地跟他同袍弟兄一樣，過著朝九晚五的正常生活的上班族。遺憾的是，時光無法倒流，人生也無法重來！

解析張嫌在2011年第二次離婚後的心境轉變，約略可概分為四個階段：

一、漣漪期：再度離婚，偶見情緒低落，但卻沒有太多

的不滿；二、暴雨期：第二段婚姻結束後，被控傷害判拘役40天(可易科罰金)確定；恐嚇及妨害名譽，判處有期徒刑八月(可易科罰金)，並宣告緩刑四年，開始極度不滿國家司法制度；三、醞釀期：不滿司法判決結果，到處陳情卻又一直沒有下文，認為國家根本視民命如草芥，開始觀察總統府周遭環境；四、爆發期：刷爆信用卡購禮物送女兒，交代後事後，開車衝撞總統府。

《禮運·大同篇》有言：「男有分，女有歸」，其中的「分」、「歸」，指的就是職業跟婚姻，有人批判要讓世界走到「大同」本身就是烏托邦，但卻可以顯見職業與婚姻對祥和社會的重要性。在此特別要再強調的是「婚姻」關係的維持，主要是因為現代社會推動性別平等議題形成了輕忽男性而側重其他非男性者的實際情況，經過過去長久被壓抑的女性以及其他過去難見天日的多元性別，在如雨後春筍般成立的婦運團體組織的積極運作推動下變成「衝過頭」的局面，導致政府及公私立部門，從過去忽視、漠視女性及其他性別，演變到如今的偏愛、溺愛、側重女性及其他性別的「女性女流化」，男性權益被刻意扭曲、忽視、漠視，失去



圖 | 李嘉柔繪



當初性別平等的原意。

## 性別平等，是真平等、假平等？

從何可知？一般而言，家暴傷害、保護令等幾乎都將女性視為受害者，即使家暴案件背後有一隻看不見的黑手（亦即婦權團體強大的組織力量）在操控著。因此，即便法官、雙方當事人均知事實並非如判決書所載者，法官仍難排除性別因素，予以公平審視，不服判決的男性當事人，僅只徒呼奈何罷了。但張嫌個性耿直，黑白分明，抱持仁者無敵價值觀，相信真相只有一個，司法最終會還他清白的；被判有罪之後，讓他感到挫敗到無以復加的地步，終用犧牲生命換取尊嚴的自殺方式做出此舉憾事；事後「坦承做錯事，但絕不後悔」的堅定心態，正足以證明他強烈對司法不公的怨氣。

現代人強調速食主義，也把婚姻看成是速食麵，婚姻不順遂，離婚再找一個結不就成了，以致離婚率越來越高！但婚姻不是購屋或買東西，不合適可任意更換，結婚是經過一段時間的交往，彼此都有了結合的意向時，才會論及的議題，所以大多數人終其一生只會有一次婚姻；但有些前衛人士認

為，婚姻必須情投意合，哪天情不投意不合了，就不必苦苦地綁在一起；弔詭的是，一旦離了婚，在受不了社會壓力的催促下，又會在特定目的下再結婚，於是很多沒料到的問題不斷接踵而來，第二段婚姻生活多數更糟糕，很快地又告結束。張嫌與第一任妻子正常度過15年，但第二段婚姻對象似乎更糟。41歲的張嫌已有宣告終結的兩段婚姻，且還在離婚後與前妻狹路相逢，惹上不被看好的官司數條，終被逼到極限，犯下砂石車衝撞總統府事件。

## 社會控制與人權保障的平衡

總統府遭衝撞事件，除牽涉到人權保障與社會之間的議題，大家還擔心像美國遭受911恐怖攻擊之後，國家安全凌駕於個人自由權利之上的惡果會在臺灣重演。由於張嫌在案發前多次在臉書Po



文表白他對司法、政府、國家的不滿，甚至也呈現開車衝撞總統府的動線，但相關單位卻未掌握情資，顯示網路情蒐漏洞，以致對總統府造成難以彌補的傷害。國家警政網路資安部門可能因此提高網路巡邏的密度與深度，妨害廣大人民的秘密通訊自由；但也有一派支持應在不侵犯人權、個人隱私的前提下，為維護國家安全跟社會秩序，防止危害跟犯罪發生的必要情況，可以透過各種方式跟管道來加強蒐集犯罪證據；因此，會以「犧牲小我以完成大我」來放大國家的權利而緊縮傷害個人的權利，雖然這是必要之惡，但仍希望是暫時性措施而已。

此外，還需特別留意的是張嫌駕砂石車衝撞總統府的「成功」案例，會讓社會上許多類似張嫌際遇的人士得到行為學習的暗示或啓示效果。張嫌在挫折中尋求成就感，結果一撞成名，猶且達到預期的效果，未來可能會有更多人以類似的手段製造類似的社會事件，藉諸媒體聚焦的優勢，引導社會「公審」他們積壓已久的不公、不義，藉足夠的震撼力道抒發內心壓力，或因此而得到有關單位的關注或改善。期望政府有關部

門及早研思對策以為因應。

## 永不放棄給人改善的機會

事實上，這不單只是政府的事，也是每個人的事。人生活在社會當中，或多或少都有不愉快經驗，例如社交人際關係的障礙、無親密朋友、職業、親子、家庭、婚姻、訴訟等對現實生活不滿的壓力、挫折等；每個人都可以扮演的「壓力鍋調節閥」，隨時留意有類似困擾或在網路社群釋放相關訊息的友人，發揮同理心予以安慰開導；可以將其注意力轉移到能夠滿足個人成就感的話題上，例如運動、嗜好、專長等事務，及時紓解其壓力，減少爆發成社會且需共同承受傷痛的事件。

吳副總統針對此事曾發表他的看法：「即便是他(張嫌)犯罪理由全都推給社會，好像全世界都對不起他，我們也不能放棄他，還是要讓他從一個誤入歧途的方向，把他拉到正軌上來。」張嫌明顯不是個罪大惡極之人，也許情緒管控不佳，讓他無法從負面情緒中解放出來；但在他負完該負的責任之後，仍應該給他機會，也讓其女兒有機會在健全的環境中長大。







# 把孩子交給學校 我放心

文 | 吳清山口述 徐藝華撰寫

這些孩子喜歡到學校上課不是沒有原因的，因為許多老師為了讓孩子有更多的體驗，帶著孩子上合歡山、到苗栗欣賞桐花、到福隆騎腳踏車等等……讓孩子有更多元的體驗。……「這一切的一切，在在顯示出許多人背後辛苦的付出，所有的付出完全是為了所有的孩子——打造多元舞臺，幫助孩子有成功的經驗。我看到宜特的所有同仁一直在秉持著這樣的理念在努力……把孩子交給學校，我感到很放心！」

**位**在田野村落間的宜蘭特殊教育學校，在教學上一直很用心在深耕，並獲得各界的肯定，前年榮獲100年教育部教學卓越金質獎之後，去年又以宜蘭地區所特產的金桔、金棗來發展特色課程之主題，榮獲101年教育部教學卓越銀質獎。最值得稱許的是，在這些榮耀光環下，學生們能真正受益，激發出學習的興趣。

### 男生女生不能抱抱 握手就好了

一如往年，宜蘭的冬天陰雨綿綿，車行經雪山隧道還是滂沱大雨，到了宜蘭特教學校，雨不但停了，還露出難得的陽光。一群高三工作隊的同學在玄關集合，準備要前往百喬食品公司實習，與他們熱烈互動交談後，有人提議來個「愛的抱抱」，活潑可愛的林嘉佳同學立即反應說：「男生女生不能抱抱，握

手就好了！」所以，她堅持和我只能握手。從如此得體有禮的應對看來，可以說學校教育成功了，尤其是性平教育方面的落實成效彰顯。

## 人人種福田 讓孩子感受到幸福

曾坤祥校長簡報時提出，打造「專業學校、幸福學園」，朝建立幸福宜特邁進。幸福，雖然是一種抽象的感受，但主要來自一份輕鬆的心情和健康的生活態度。倘學校能夠讓孩子感受到幸福，一定是具備了優質的上課環境，孩子們毋需擔心上課的安全性，隨時掛在臉上的是無憂自在的笑，同時在學習當中抱持高度的學習熱誠，創意活潑不絕。「幸福學園表現在學校用正向的信念來教導孩子」，是以他們在生活實踐中推廣並深耕品德教育；於是川堂的

公佈欄張貼著大大的三好

校園，積極推動「有品

123」運動（1為日行

一善，2為早晚問

安，3為行三

好——做好事、說好話、存好心），學生人手一張「福田卡」，將好的行為、好的語言、好的心思——種進福田中。如此時時刻刻提醒孩子、鼓勵孩子，孩子從實踐中漸漸修正自己的情緒與行為，除了自立自助，有些孩子還能發揮優勢去幫助他人，成為老師的好幫手。事實上，學會分享、學會服務，生命價值的層次隨之提升，也達到了幸福學園的真正意涵。

## 學校用心 家長放心 學生開心

隨口問問孩子「喜不喜歡學校？」得到的回應都是大聲說「喜歡」。如正在走廊打掃的蕭承諭同學很大方的告訴我，自己是由國中部直升高職部，愛學校、喜歡老師，也喜歡幫同學洗碗、推輪椅等等。這些孩子喜歡到學校上課不是沒有原因的，因為許多老師為了讓孩子有更多的體驗，帶著孩子上合歡山、到苗栗欣賞桐花、到福隆騎腳踏車等等，讓孩子有更多元的體驗。家長會長耿蓉在校刊中表達了心中的感受：「這一切的一切，在在顯示出許多人背後辛苦的付出，所有的付出完全是為了所有的孩子——打造多元舞臺，幫助孩子有成功的經驗。我看到宜特的所有同仁一直在秉持著這樣的理念在努力……把孩子交給學校，我感到很放心……」所以

學生人手一張「福田卡」，將好的行為、好的語言、好的心思——種進福田中。

圖 | 張樹林攝







隨口問問孩子「喜不喜歡學校？」得到的回應都是大聲說「喜歡」。

圖 | 張樹林攝

說，學校用心，家長放心，學生開心。能夠讓家長放心把孩子交給學校，代表孩子不僅是家長的寶貝，也是學校的寶貝了。

### 你爲他們付出多少 他們也會給你同樣的回報

特教學校師生的互動可以說較一般學校更爲密切，老師的工作亦較爲繁雜；雖然很辛苦，卻常聽到許多特教學校老師形容自己的學生像天使，甚至說學生教我的更多。在他們的眼裡，特教的孩子身體或精神上雖有不同的缺陷，但心思單純、天真，總是樂意配合老師的教學活動，和他們相處非常輕鬆自在。由於孩子的感情表達很直接，老師經常可以得到反饋——「你爲他們付出多少，他們也會給你同樣的回報」。他們的天真，也許就像《時間遺忘的天

使》電影中的唐氏症女孩：安妮塔，不記得悲傷，也不計較仇恨，總是像天使一樣爲苦難中的人們帶來歡笑，讓遇見她的人都受到感動、重獲新生。

### 天生我才必有用……

這群天使當中有很多行動不便或者需要特別治療者，因此在校園環境安全上需要特別加強。當我看見學校屋頂漏水、機電設置等問題，恨不得馬上能修復；又看見水療池因志工和水電經費闕如，一學期只安排三星期的水療學程，心裡有千般的無奈。校園訪視結束，心裡依舊琢磨著該如何來解決學校問題，坐輪椅上的蕭奕瑋同學獻給我一張用手抄紙精心製作的新年賀卡，上面寫著「天生我才必有用……」觸動了無數心弦，我更深信在老師們愛心滋潤下，他們一定可以走出一片天地。





# 鑼聲響起了希望

文 | 吳清山口述 徐藝華撰寫

學校經營往往不需要大道理，有時候透過巧思以及小小的改變便能締造一項美好的特色，亦不啻為凝聚學校向心力的法寶之一。所以，經營學校最重要的是存乎一心，可以運用優勢成為前進動力，也可以將缺失反轉為令人難忘的特色。……只要宜商的鑼聲不斷響起，希望一定會跟著轉動了！

匆匆揮別宜特，驅車趕往宜蘭高商，看見陽光照在濕漉漉的路面反射著光彩，頗有一種希望在滋生。雖然在這個時期的教育經費不是很充裕，許多學校卻依然努力辦學，給予學生最好的學習，默默為未來希望奠下基石，我想這就是師道之所以永留傳的原因。而這群無怨無悔付出的教育人，努力辛勤耕耘，並一棒接一棒傳承下來，形構出教育最美麗的光環。

新人新氣象 大刀闊斧向前進

創校已七十餘年的宜蘭高商，四年前經過重建啓用，顯得相當新穎。甫接掌校務半年多的黃進雄校長對學校經營充滿抱負，為了提升學校的競爭力，全面檢討學校的優缺點，每個月辦座談以思考如何型塑優質學校，積極投入改善學校校務；為符合多元教學的時代需求，全面提出e化設備改進；為鼓勵教





師進修，凡是利用自己時間者，每學期學校補助一萬元；又屋頂防雨漏及隔熱迫切需求工程，無障礙校園環境之建構改善……等等，彰顯新人新氣象以及大刀闊斧的氣勢。

### 鑼聲響起 榮耀旋律響徹雲霄

充滿活力和創意的黃校長，對文化、藝術有著獨到的看法。如「鎮校銅鑼」，這面銅鑼由國家薪傳獎得主林午鐵工廠製作，直徑165公分，重達百餘公斤，原本行政大樓新建完成時當作藝術裝置而懸掛於樓頂拱形屋簷內，置於高處雖宏偉，惟強風吹襲時，嗡嗡作響，不僅帶來噪音，也有安全顧慮，隔年就被拆下放進倉庫；閒置了十餘年，直到去年適逢六十週年，特地重新拋光、調音，再刻上校徽並訂做懸吊木架後，安放於行政大樓前的亭閣內，校慶當天由學生代表接力敲鑼，祈求校運昌隆。

重見天日的銅鑼自此被賦予了新生命——學生參加校外比賽有好成績，就可以親自「敲鑼報喜」。如果同時有許多人獲得佳績，鑼聲是一聲接一聲，響徹

雲霄。鑼聲響起，象徵學校有喜事，透過鑼聲讓全校師生分享榮耀，將來必衍生為宜商的傳統，宜商人心中的榮耀旋律。

### 小小改變 大大凝聚眾人心

從此讓我們了解到學校經營往往不需要大道理，像這樣透過巧思以及小小的改變，便能締造一項美好的特色，亦不啻為凝聚學校向心力的法寶之一。所以，經營學校最重要的是存乎一心，可以運用優勢成為前進的動力，也可以將缺失反轉為令人難忘的特色。

### 以學校為融 教育已成功一半

由於時間困限，重點巡視校園後即和學生代表座談，對於他們課業學

重見天日的銅鑼自此被賦予了新生命——學生參加校外比賽有好成績，就可以親自敲鑼報喜。

圖——張樹林攝



習、平日生活與未來志向特別關懷，學生們也落落大方的表達自己的感受與想法，令我頗感意外的是，當問到喜歡的學校老師，大家的答案都是教官。他們說教官如父母，也像朋友，希望教官不要退出校園。此外，所有學生都表示喜歡學校的環境，有的放學後自願留校晚自修，回到家接近11點，一大早5點多又準備出門上學，可見對學校的向心力很強。學生是否喜歡學校，從閒談中即可窺知梗概，宜商的孩子以宜商人為驕傲，足以說明了學校教育已經成功了一大半。

### 家長大力支持 學校肯定能發展

除此之外，學校經營還需要靠家長的支持。從事餐飲業的家長會賴會長說，宜蘭溪將宜蘭分成縣南縣北，溪南有羅東高中和宜蘭高商兩所學校，近幾年學生成績拚上來，學生表現和素質都有提升。對於學校的躍進，賴會長表示會全力支持，

也期望長官們能夠經常蒞校視察，了解現況並指導方向，促使學校更進步。從許多研究發現，家長參與可以讓教育改革的資源更豐富，並且獲得更多的社會支持。因此，只要家長能夠大力支持學校，學校肯定能夠持續進步與發展。

### 一技在身 亮麗一生

聽學生談未來的方向，再看到家長對學校的支持，我想對讀技職教育的孩子說：「博士碩士不如會辦事，職業教育不怕沒工作，一技在身亮麗一生。」換句話說，對自己一定要有信心，不要懷憂喪志，只要好好努力，即使跌倒也要再爬起來，並好好想想如何不要再失敗，那麼讀技職學校依舊會有光明的未來——讀技職、好好讀、有前途。此外，我還堅信，只要宜商的鑼聲不斷響起，希望一定會跟著轉動！

師

只要好好努力，即使跌倒也要再爬起來，並好好想想如何不要再失敗，那麼讀技職學校依舊會有光明的前途。  
圖——張樹林攝







文 | 吳清山口述 徐藝華撰寫

特教學生能有良好的表現，老師的付出一定很多。王淑姿校長說從籌備設校至今，全校同仁齊心努力，常常一天當兩天用，為學生教育打拚，但「人心齊，泰山移」，因此學校運作很順暢。她還說同仁皆有一個共同認知——「學生需求在哪裡，服務就在哪裡」……

## 人心齊·泰山移

**這**幾年因行政中心與高鐵交通便捷等因素促使竹北地區蓬勃發展，尤以光明一路與光明六路所形成的光明商圈最為熱鬧。在高樓如雨後春筍林立下，位於竹北光明六路上的國立新竹特殊教育學校，融合新潮、復古的設計，黃、白、紅亮麗色彩交織，妝點得像一

座美麗的公園，又其人文雅緻的造型則類似展覽館舍，這所感覺不像學校的學校，讓人很想進去一探究竟。

有愛無礙 清新有朝氣

一進玄關，石雕大師王秀杞老師創作的〈有愛無礙〉，將夫子平等對







露臺上的小小蔬果栽種區，孩子們認真的收成，臉上露出得意的笑容，可見園藝課程特教孩子的學習與成長有很好的效果。

圖 | 張樹林攝

待學生的愛心表露無疑。庭院中還有他的另一件作品〈關愛〉，閒靜中散發出溫暖的關懷；而李龍泉老師創作設計的〈平安成長果實〉、〈分享〉等藝術造景，則將特教學校最重要的愛心、關懷等元素傳達出來。整體觀之，102年才新建啓用的竹特突破了傳統校舍建築，注入許多新元素，講究無障礙設施、人性化思維，光是水龍頭就有傳統式、按壓式、感應式三種設計，學生可依個人能力來選擇使用；又如頂樓採用鋼板斜屋頂設計，具隔熱、防潮並兼具環保教育功能，一年能發電60仟瓦，每個月約可節省兩萬元電費；還有每個陽臺的位置、形狀均經過精心設計，可讓樓上與

樓下的學生能夠互動，除滿足學生的好奇心，也增進情感交流……，隨處都可見學校設計

之獨到與細膩思維，同時予人一股清新與活力的朝氣。由於學校的建築設計貼心，吸引許多學校或機構前來取經，如止滑磚和調風口等受到許多單位仿倣。

## 不向命運低頭 活著便有希望

新竹特教學校以招收新竹地區6歲至未滿22歲中重度以上及多重障礙學生，以智障類為主要對象，但在完善的軟、硬體設施以及無障礙的就學環境中，展現出「友善、溫馨、和諧」的快樂學園氣息。各階段教育展現不同活力，國小部學童不論是動手操作學習還是歌唱遊戲，都顯得活潑、熱絡；令我印象最深刻的是國中部101班，全班組成「熊出沒樂團」，我們參觀時特別表演〈小星



星〉打擊樂，問他們為什麼叫「熊出沒樂團」呢？有個學生回答：「因為主持人（由同學擔任主持人）喜歡看《熊出沒》（動畫電視劇）！」引得大家一陣歡笑。

看「熊出沒樂團」表演，給人無限希望。他們每個人負責不同的樂器或角色，有人敲木琴、有人負責鈴鼓，而需要站立架支撐的孩子，無法打擊樂器，但口語表達能力佳，是最好的主持人選；這種不向命運低頭、突破身體障礙的精神，激勵人不要放棄生命，現身說法——「只要活著，便有希望」的意義。

### 學生需求在哪裡 服務就在哪裡

基本上，特教學生能有良好的表現，老師的付出一定很多。王淑姿校長說從籌備設校至今，

全校同仁齊心努力，常常一天當兩天用，為學生教育打拚，但「人心齊，泰山移」，因此學校運作很順暢。她還說同仁皆有一個共同認知——「學生需求在哪裡，服務就在哪裡」。目前學校規畫的老人照護特色課程，即針對學生未來需求而開設。主要內容有加強體能課程訓練以增進體能，並教導服從性，以便符合未來就業之準備。學校為此組成專業發展團隊，由具醫療背景之教師進行課程與教學，教導認識身體結構、認識罕見疾病等，進而教導身體清潔、簡易按摩、推輪椅技巧等，期望讓學生學習如何關懷自己、照顧別人，並能提升獨立自主能力、增進生活機能。

這是人本與同理心的體現，讓我想到前不久媒體報導交通大學傳播與科技學系助理教授林崇偉為身障者設計App軟體的訊息；他看到身障者使用科技產品有許多瓶頸，因而帶領學生



看「熊出沒樂團」表演，給人無限希望。這種不向命運低頭、突破身體障礙的精神，激勵人不要放棄生命，現身說法——「只要活著，便有希望」的意義。

圖 | 張樹林攝

組成「眾社會企業團隊」，與罕見疾病基金會、殘障聯盟等國內多個身障團體合作，結合網路雲端科技，打造專屬於身障者或行動不便者使用的服務軟體，如「友善臺北好餐廳」美食資訊App軟體，希望透過網路促使社會變得友善，改善弱勢、行動不便者的生活。林崇偉所做的事正與王校長說的「學生需求在哪裡，服務就在哪裡」的理念相仿。對於這個崇高的服務精神，我期盼不只特教學校的老師懷抱此精神，一般學校老師亦能如此寬仁博愛的提攜孩子成長。

### 是杏壇的良緣 也是杏壇的芬芳

去年底至國立基隆特殊教育學校

訪視時，劉源明主任秘書提到國內首對特教學校校長「夫妻檔」——沈宏五、王淑姿校長，他們兩人一起讀書、研究，一前一後考上花蓮特教（目前沈校長已調至基隆特教）、新竹特教，展開齊心奉獻特教的約定。屬於頂客族的他們，多年來全心全意在特教領域無私的奉獻，王淑姿校長說：「學校裡的孩子都是我們的孩子，我們會一起繼續努力。」這是令人非常感動的地方。由於他們把學校的學生都當成自己的孩子，而能為學校、為孩子努力付出，無怨無悔。要說這是杏壇的良緣，不如說是杏壇的芬芳，散播著教育迷人的愛。

師



從籌備設校至今，竹特全校同仁齊心努力，常常一天當兩天用，為學生教育打拚，但「人心齊，泰山移」，因此學校運作很順暢。

圖 | 張樹林攝





給青春一個

舞臺

文 | 林彥佑 高雄市林園國小教師

人的信心，來自於受肯定，而這些肯定則來自於他們是否有充足的舞臺可以發揮。舞臺，就像人生的墊腳石一般，可以鼓勵一個人成長、反省、前瞻，而這些青年朋友所展現出的自信，便是一點一滴從此醞釀開來的。十多年後，現在的孩子將是社會的中堅份子，他們將引領臺灣朝向不一樣的境界；當這群孩子在求學時期，有被鼓勵、肯定的經驗，必能影響他對於社會環境的態度。

涼涼的街頭，大夥們都裹著大衣，人來人往的夜市走道，大家熙攘往來，一丁點兒也沒有溫暖熱情的感覺。突然間，耳邊隱約傳來一陣熟悉的歌聲，定睛一看，原來是一位拿著麥克風唱歌的青少年朋友，他就是所謂的街頭藝人。

我們在一旁聆聽，願意留下來欣賞的路人卻寥寥無幾。有的人指指點點，說他唱得沒有歌手唱得好聽，還敢出來唱給大家聽；有的人說他好有勇氣，竟然敢一個人出來唱給大家聽；有的人索性掏了幾個銅版，往歌手面前的打賞箱丟了下去；有的人四目打量，他究竟是何方神聖？

街頭藝人也許有固定的工作，也許只是靠賣藝賺點銅板薪資，但是他們的出現，讓我看到青春的魅力與人多元的潛能。當下，我被他專注、認真的眼神打動了；約莫聽了十多分鐘，每聽完一首，便擲下十元，儘管數目微薄，但我在他邊唱邊說謝謝又一邊鞠躬的身影中，看到令人感動又驕傲的畫面。

### 人的信心，來自舞臺與肯定

「臺灣需要更多的青年朋友，為我們社會增添一些藝術！臺灣更需要友善的舞臺，讓他們有發揮的地方！」聽歌的同時，我心裡不斷浮現這樣的念頭。是的！每個青春都是最有朝氣的，朝

氣能帶給我們無比的希望。但報端卻常見：「十一歲年輕人因為無聊，所以嘗試拉K」、「十五歲少女，留連網咖，感受不到社會的溫暖」、「二十歲的大學生，迷上飆車，夜不歸，不知人情冷暖」……。此類新聞在令人慨嘆之餘，也不免讓我想到，如果我們可以給這些青少年朋友一個空間，讓他們發揮自己的專長，電玩競技也好、魔術也好、拳擊也好，或是熱門的籃球、單車、田徑、烹飪、縫紉、美髮……，相信一定可以減少負面新聞的發生。

人的信心，來自於受肯定；而這些肯定則來自於他們是否有充足的舞臺可以發揮。舞臺，就像人生的墊腳石一般，可以鼓勵一個人成長、反省、前瞻，而這些青年朋友所展現出的自信，便是一點一滴從此醞釀開來的。

### 為人生找到機會的開始

謝宗庭是我的國小同班同學，求學階段不愛讀書又愛捉弄別人，老師曾對他莫可奈何。國中時被發掘了田徑專長，因此在全中運項目中，經常得以有參賽的機會，也屢戰屢勝，逐漸找到自信的舞臺。畢業後，他沒有繼續升學，獨自到高雄港邊當碼頭工人，巧遇當時

的高雄市長謝長廷，積極栽培發掘運動長才；每天辛苦訓練，也加強信心與身心的磨鍊。如今的他，已是揚名臺灣的體壇明星，曾拿下世運健力金牌，亦常到世界各地風光比賽，堪稱是我們班上的驕傲！

每每有家長向我提及自己寶貝孩子的故事時，我總會告訴他這個親身事例。我更會告訴他，人要往前看，找到孩子的興趣，為他架設一個舞臺，讓他時時刻刻可以發揮，慢慢的，就能找到自己傲人之處了。

### 政府應給予更多發揮平臺

然而，除了青少年自身的努力、家人的支持、老師的引導之外，政府部門也應積極建立一個友善的環境，讓少年朋友得以好好發揮，並且認為這樣的行動是光榮、驕傲的！

目前公部門與學校常推廣的校園活動、校園競賽，大多為閱讀、寫作、創意、運動類，如果可以再打造更多元的，如調酒、魔術、電玩、網頁設計、縫紉、機械、烹飪等，讓學生探索自己的興趣，也許可以挖掘更多的人才。且目前許多的競賽，礙於獲獎人數有比例上的限制，以致沒有得獎的同學，只能





具田徑專長的謝宗庭，因為有展現的舞臺，如今的他，曾拿下世運健力金牌，已是揚名臺灣的體壇明星！  
圖 | 謝宗庭提供

下次再來(下次可能是一年之後，甚至可能只辦一次便沒有第二次了)；若是可以針對比較冷門或人數較少的項目從寬認定，採取「推廣」的方式，也許可以激勵更多人。

老實說，朝向技藝類發展的青少年朋友，對於主要學科成績多半興趣缺缺，政府不必擔心他們拿了獎狀，會排擠到其他明星學校的入學名額。但「一只獎狀，對他們而言就是一種鼓勵」，人都是需要被鼓勵的，有了鼓勵，就有向前的動力。

### 青少年團體或可進駐各式活動

筆者也建議，當各機構在辦理各式活動時，可以考量讓青少年團體(動靜態皆可)進駐，一來可以豐富場面，二來可以提振表演者的自信，三來可以減少邀請知名團體的費用支出。青少年朋友在街頭之所以會感到害羞，是因為全場只有他一人，倘若，這個現場有了各式不

同的青春少年加入，他們應該會感到光榮，因為自己是靠實力才能站上這個舞臺。

現在的教育理念，是潛能培養、多元發展。師長的責任便是從孩子的日常生活中，觀察其表現，找到和孩子表現有關的專長讓他發揮。例如，某甲喜歡上課說話，除了告知要遵守上課秩序外，也要能幫他找到類似方向的才藝，如演說、主持、說故事、脫口秀、朗讀等相關的專長；某乙喜歡聽別人說故事，也許他適合走傾聽、服務、輔導、內省、社工之類的路。

### 落實真正多元發展

多元發展，是一種跳脫「學科本位」為主的思考方式，老師不是只叫他讀國語、唸英語、算數學，而是可以培養學生棋藝、電腦、繪圖、音樂等能力；同時，當一位學生有許多興趣時，師長也應鼓勵他在這些興趣中找到一技

之長，並積極引導他藉由這項一技之長，替未來鋪路。

「行行出狀元」，當青少年有一個發揮的舞臺，他便能認定這就是他的專長能力，而當越多人願意欣賞、肯定他時，他必定會想辦法更精進自己的能力，讓他的「粉絲」看到自己的突破、自己的亮點；因此，歌能越唱越好、飯菜能越做越香、魔術能越變越高明、產品的設計能越來越符合人性，這些的精進，都是要有人肯定之後，才能達成的目標。

未來，掌握在青少年朋友手中

十多年後，這些孩子將是社會的中堅份子，他們將引領臺灣朝向不一樣的境界；當這群孩子在求學時期，有被鼓勵、肯定的經驗，必能影響他對於社會環境的態度，反之亦然。十多年後，我們不會再「獨尊學術」，我們會因為十二年國教的推動而「百家爭鳴」，我們會看到我們曾經帶過的孩子，因為我們替他架設一個



給青少年有一個發揮的舞臺，當越多人願意肯定，他越會想辦法精進自己的能力，看見自己的亮點。 圖 | 潘立傑攝

舞臺，而讓他重拾信心，重燃光明。

屆時，我們會看到一個個曾經不愛唸書但卻擁有理想的吳寶春；曾對自己沒信心卻跑出自我人生的林義傑；或曾沉迷卻能在WCG世界電玩大賽揚名國際的臺灣學生……，而這些未來的光芒，不正是現在需要極力打造、培養的嗎？





# 教室的行思

文 | 蔡文正 屏東縣麟洛國小校長

翻轉教室不是要顛覆所有教學形式，更不是要耍教學的噱頭，而是要改變、改善學生的學習品質。創新教學真正的意涵在於有效教學，九年一貫課程推動時的「創新教學」、「快樂學習」都可能被過度與錯誤解讀，模糊了「學習的意義」，導致產生關注在教學技術面，只有快樂沒有學習，只有噱頭沒有創新。近來適性學習、差異化學習、多元教學、活化教學、補救教學等，不都是希望透過教學方式的改變，想要真正達成有效教學的目的。

12年國教的實施，強調教學要正常化，實施差異化教學，透過教師教學改變，翻轉教室，讓學生的學習更有效。教育部更要求102學年度起，國中端學校至少選擇一個領域或科目實施分

組合作學習，這個想法一來是受到佐藤學《學習的革命》強調學習共同體分組合作學習的教學變革所影響，二來國中端學生及教師為升學而產生學習方式與教學方式的慣性僵化，形成考試領導教



圖 | 東新國中提供

學，甚至是考試取代教學，扭曲了學習的真意。這種日復一日的刻板無生氣的學習參與的教學型態成了學校教學現場的常態，學生談不上樂於學習，更多的是變成教室裡的「客人」，教室裡的風景是教師前面講臺講課，學生趴在桌上休息、休養，學習關乎學生何事，教室裡的風景變得相當不堪。

學生的學習參與表現影響教師的教學士氣，相對的，教師的教學也造就學生學習的樣態，形成「教學相煎」而非「教學相長」。因此，翻轉教室的真正用意是要翻轉原有的教學貫性與僵化的現象，尋求教學方式的改變，進而才能翻轉學生學習。所以，老師們重新思考自己的教學，再概念學習這件事情，翻轉教學，搖滾變動自己原有樣態，讓教室學習的風景，有一片新的藍天白雲，讓教學與學習在教室中有更多可能與感動的好風景。

### 翻轉教室的出發點

翻轉教室不是要顛覆所有教學形式，更不是要耍教學的噱頭，而是要改變、改善學生的學習品質。創新教學真正的意涵在於有效教學，九年一貫課程推動時的「創新教學」、「快樂學習」

都可能被過度與錯誤解讀，模糊了「學習的意義」，導致產生關注在教學技術面，只有快樂沒有學習，只有噱頭沒有創新。近來適性學習、差異化學習、多元教學、活化教學、補救教學等，不都是希望透過教學方式的改變，想要真正達成有效教學的目的。

《學習的革命》所提供的教學模式——學習共同體分組合作學習，就是翻轉教室的開始，也是翻轉教學一個好的翻轉契機。其實，分組合作學習的教學方法早已存在，只是沒有被系統性、理論性深度去探討，當前教室裡教師教學場景一致性與學生沒有真正學習的困境，在12年國教的政策推動中重新被喚醒，思考與改變成了翻轉教室、翻轉教學的出發點。

### 翻轉教室的行動實踐

在翻轉教室、翻轉教學中，要改變的不是只有採用分組合作學習這種教學法，不同領域、不同教學內容有其適用的教學方式與技巧的運用，至於教學方法中的合作學習法(Cooperative learning)，小組合作的學習方法採異質性的分組，將不同特質、程度的學生分為一組，使小組成員分工團隊合

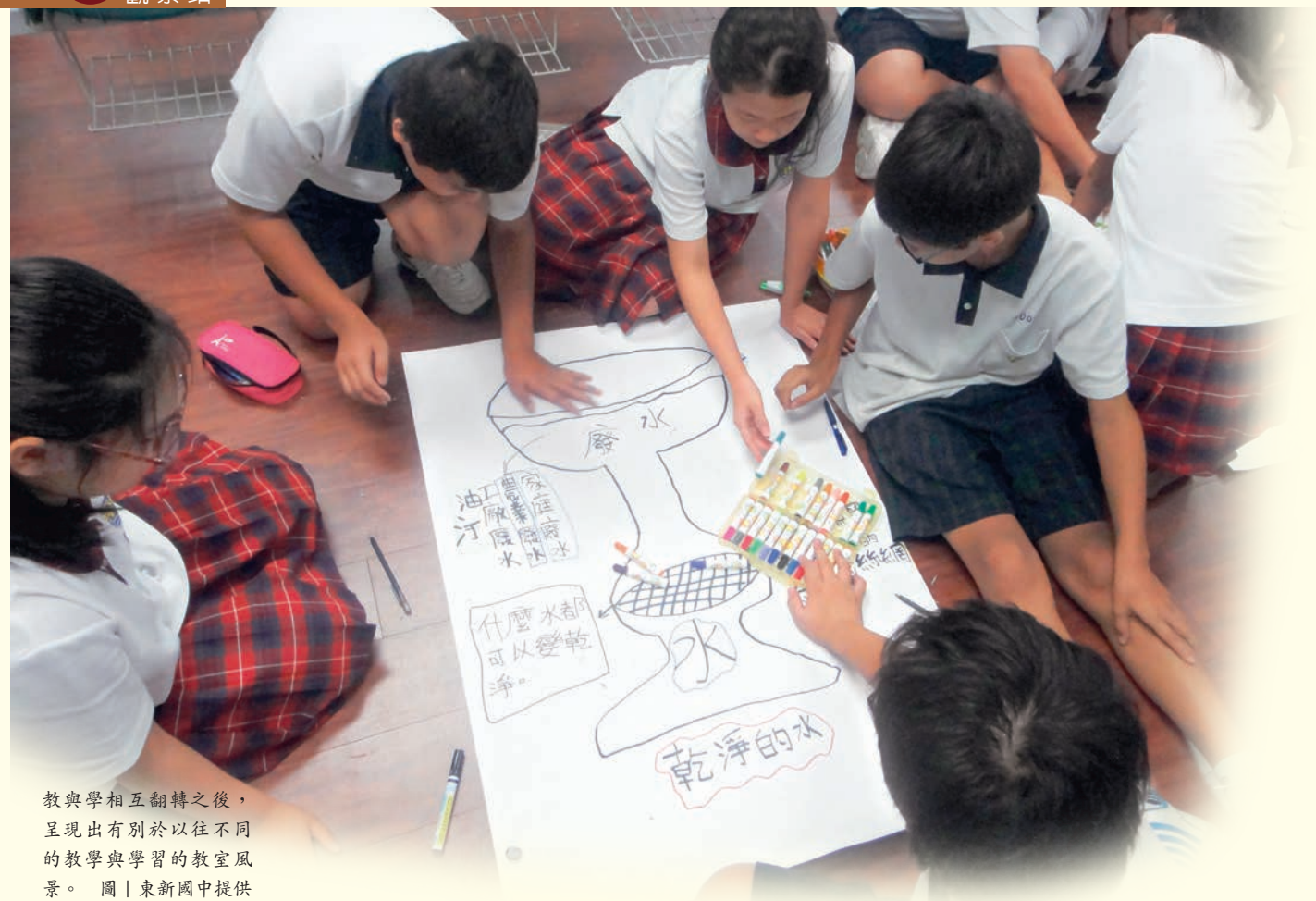


作、互信互助互學，同時也提升人際溝通、表達分享的能力，依據個人表現及小組團隊表現給予各組獎勵。簡妙娟(2000)提及合作學習法的類型大致有：學生小組成就區分法(Student Teams-Achievement Divisions；STAD)、拼圖法Ⅱ(JigsawⅡ)、共同學習法(Learning Together；LT)等等類型。合作學習法部分教學方式與分組合作學習實有一些相同之概念。而翻轉教學之重點在於讓教室裡的學生成為學習的主人，教師做引導者的角色，學習重心擺在學習者身上，以教師為中心的教學逐步降低，透過合作學習，不同程度地學習者能相互支持，引發真正的學習出現，讓學習能有全體的參與，而非教師的教學綁架了學生的學習，使得學生無法真正進行學習。

屏東縣東新國中在校長涂志宏的教學領導下，嘗試鼓勵不同領域教師進行翻轉教學實施分組合作學習，踏出翻轉的第一步。以《學習的革命》一書的導讀開始，幾位教師開始願意以行動實踐翻轉教室的挑戰，並接受校長教室觀課回饋及教學的錄影回顧。以下是翻轉教學中幾位老師分享分組合作學習教學的

心得：

- 1.異質分組後，學生共同討論職掌，每人都有專責的工作，參與度較高，沒有打瞌睡的情形發生。
- 2.合作情形的重要性會併入評分標準，能力較好的學生會主動的協助較弱勢的同學，雖然有時語氣帶點不耐煩，仍會協助完成工作。
- 3.同組組員講不出來或忘記時，組長會主動提醒或幫忙完成報告。
- 4.分組報告前若清楚的告知報告的起始語及最少該提及的內容，平時上課幾乎不講話的學生也能很流暢的說明。
- 5.學習弱勢學生，藉由實際操作、同儕提醒及幫忙，至少對於他所分配到的學習內容會有進一步的了解。
- 6.每一階段計時限制時間，讓組長在分配工作及討論上更有效率。
- 7.原本被動的同學，會因為小組的壓力和同儕的引導，開始去嘗試計算，甚至會想上臺解題(因為得分比較高)。也因為實施小組教學，讓大家可以互相討論「難題」的解法，提高整體的程度。
- 8.時間的規畫及應用，因學生組成特質的不同，需更用心思考如何進行每一



教與學相互翻轉之後，  
呈現出有別於以往不同的  
教學與學習的教室風  
景。圖 | 東新國中提供

節課內容，所以緊湊、流暢度亦隨之提升，而師生對話則是觀念回饋的好方法。

9. 學生從小到大，被教導的是「長者說，幼者聽」的教育方式，突然翻轉為學習主人，對鄉下的孩子來說這可真不習慣。但持續約一個月後，可以看出他們還是可以感受到這也是種學習。
10. 區域地理教學部分，其實非常適合分組教學，透過課前預習，學生大致瞭解上課進度及內容，組與組之間的競

爭會使各組組員們產生學習動機，以拼圖法來教學之下，每一組的報告內容組合起來剛好是一個完整的課程。分組教學使學生成為上課的主體，老師變成只是從旁協助、使課程順利進行的角色。不管上臺報告或是臺下聽講的學生，都付出專注力—學習中，為自己的團體爭取榮譽，在這樣的翻轉教學課堂風景下，學生們所獲得的知識與傳統老師臺上講課、學生臺下聽講所獲得的差異很大，課堂氣氛也變得完全不一樣了。



## 翻轉教室現場聲音的思考

翻轉的教室、翻轉教學，有別於以往不同的教學與學習的教室風景，自我的教學改變，開始時覺得有些生澀、不自然，懷疑這樣做會不會很奇怪。看看旁邊的教室，我變成陌生人一般，只有我的教學與別人不一樣嗎？旁邊的教室裡只有一種聲音，是教師拿著麥克風傳出的聲音，我的教室會不會太吵，吵到別班？這樣改變我要花好多時間備課，以往都沒做過，每個分組合作學習的教學程序步驟都需要思考周詳，還要想辦法引導不同程度學生能合作、討論、思考、參與發表，這樣的教學再繼續執行做下去，課程的教學進度該如何是好，教得完嗎？改變教學一定會有一些問題與挑戰存在，因改變就是一種從原來穩定狀態，換成另一種還沒穩定的情況存在。翻轉教學的實施，不會是一帆風順，也不是一蹴可幾，大家可以一同來思考。以下是筆者針對翻轉教學過程中，教學者也需要有重新再概念化的思維：

1. 翻轉教學在學校中要能向前行，一定要有校長教學領導支持、教師團隊合作夥伴，同工同行，不離不棄分享傾聽實施過程的不完美。

2. 初期的實施時間，教師需要花費更多時間在備課一事，教室中教學事件的程序流暢性才能通暢。
3. 分組合作學習，教學的安排以學生參與為主，讓學生在每個教學時間中，都要處於是在學習的狀態中。
4. 關於教學進度的問題，無法被立即的解決，可以是起步慢但加速時就能逐步追回前面的落後，重點是所有的學生真正回到學習這件事，真正處於學習狀態。
5. 非所有教學領域、科目、教學內容與教學進度都要為分組合作學習，而分組、而合作，端看其適用性與適切性。
6. 師生間要能有所對話，學生說的越多越好，顯示學生在學習的軌道中運行，教師從學生反應回饋的對話，無形間增進學生學習的理解與表達溝通。
7. 好的開始，起步難，如果是簡易可行，他人早就突破，不會留在日益嚴重教與學分離的課堂風景中，日復一日而少有人去突破。
8. 面臨教學問題困境，有無思考真的無計可施嗎？還是決定放棄吧？



註：參考資料略

# 失控班級的 混沌現象

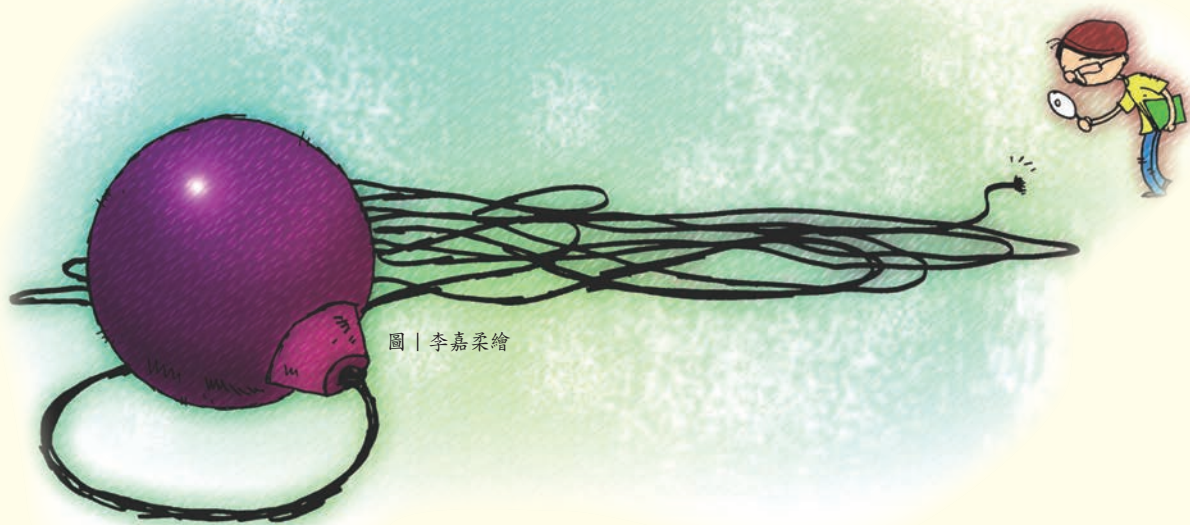


圖 | 李嘉柔繪

文 | 丁雍哲 高雄市鳳山區中山國小教師兼任訓育組長

班級運作可視為一種動態系統，在看似毫無條理的複雜現象中，卻隱含著規律與脈絡。本文以一個失控的班級為例，藉由混沌理論加以分析與解釋，期能使教師在面對班級中層出不窮的事件時，不再感到恐懼無力甚至逃避，而是勇於面對並且積極處理。

中國小(化名)即將畢業的六年A班，被許多老師認為已經失控！

上課聊天吵鬧喧嘩、隨意離開座位、到

處走動不守秩序，任課教師無法制止，幾乎沒有學習成效可言；課桌椅歪七扭八、學用品任意堆放，整間教室雜亂無



章；經常口出惡言、破壞公物亂丟垃圾，做壞事不肯承認、不服管教，甚至上課時對教師丟擲紙團抹布寶特瓶、公然噏聲等等。對此情形家長表示無奈、態度消極，對學校及教師的管教方式亦多有不滿，使學生更加肆無忌憚……。

### 聯盟結合金釵，班級全面失控

時間回到五年級上學期，當時這個班級的情況大致平穩，除了少數學生在上課時經常講話偶爾頂嘴，但及時制止與開導也尚能控制，整體而言不服管教的情形並不常見。到了五下，有一名學生轉回班上，這名學生經常是非不分、顛倒黑白，和另外三名男同學組成「雞排聯盟」，行事作風特立獨行，放學後經常與國中生來往，感染到不良習氣。之後，班上一名女同學也加入聚集，認識一些國中生後，以為有了靠山就開始呼朋引伴，結合其他三名女學生作威作福翻江倒海，同學間稱「四大金釵」。

六年級情況更加惡化，科任課時遲到吵鬧是家常便飯，不服管教的情形演變成集體的習性與班級風氣。此時，學生做任何事情都是團體行動，雞排聯盟結合四大金釵，勢力日漸擴大，一些原本表現尚可的學生也逐漸淪陷向其靠

攏，或是選擇置之不理而獨善其身。教師除了向家長反映這種情況，也請家長到校當面了解溝通，然而效果不彰外，更有家長表達不滿之意，要求學校讓學生順利畢業就好，別再找她們麻煩。在學生不服管教、家長放任消極的影響之下，終於，班級全面失控。

### 及早察覺並防微杜漸

藉由事後的分析，這個班級會失控並非全無脈絡可尋。二十世紀三大理論之一的混沌理論，正可用來探討如班級運作等各種動態系統，在看似毫無條理的複雜現象中，分析出背後所隱藏的原因和脈絡，並試圖解釋當前狀況和預測未來之發展。如：許多不當行為與事件所引發的蝴蝶效應；影響班級運作的奇特吸引子；事件不斷分岔成更多事件；各種事件之間都有一定的自我相似性，且會回饋到系統之中並造成影響。

面對如此失控的班級，教師難免會有深刻的無力感，但若運用混沌理論加以解釋，便可及早察覺並防微杜漸。對許多看似微不足道或是無關緊要的行為與事件，都必須保持敏銳並提高警覺，以便在狀況惡化之前及早處理，避免情況愈演愈烈；教師除了每天的教學工作

與班級經營之外，對於學生的行為、態度、習性、價值觀等必須多加了解並掌握，以降低奇特吸引子對班級運作的干擾及影響。《論語》言：「夫子循循然善誘人」，當每個事件出現分岔時，教師應盡力將班級系統引導至正向的發展，以便營造一個良善的教學環境；此外，教師需廣泛吸收多方知識與經驗，累積事件處理的能力，正所謂「他山之石，可以攻錯」，以便在發生類似的事件時，能很快找出適切的方法及時應對；當事件處理告一段落後，亦需對整個歷程加以檢討反思，除了對事件能妥善處理並及早預防之外，亦可將正向影響力回饋至班級系統，避免班級走向失控的地步。

### 勇於面對並積極處理

班級經營的目的在於營造一個良好的教學環境，使學生獲得有效的學習。在班級這個看似複雜卻隱含規律的系統中，混沌理論的基本概念，正可解釋班級經營和運作的歷程。班級中任何事件的發生通常是無預警的，或是已有徵兆卻無法阻止；因此，將混沌理論的基本概

念運用至班級經營當中，可使教師在面對層出不窮的事件時，不再感到恐懼無力甚至逃避，而是勇於面對並且積極處理。

教師不能期望班級經營的過程永遠平靜無波，當班級發生任何事件時，整個班級系統的走向可能會出現正向或負面的分化。因此，為了營造一個良好的學習環境並能妥善處理班級發生的事件，教師不妨將混沌理論的基本概念加以應用，方可將班級經營過程中所出現的各種事件，轉化為引導班級正向發展的契機。

師





A person with long dark hair, wearing a pink long-sleeved shirt, blue jeans, and a black backpack, is walking away from the camera on a path covered with fallen red and orange leaves. They are holding a light-colored umbrella. The background shows trees and a building.

# 窗外能否美麗?!

文／尤美華

臺南市白河國小教師

瓊瑤小說《窗外》以及日劇《魔女的条件》都是以師生戀為題材，挑動社會的禁忌觀感。這些包裝在愛情的糖衣下，即便是受到各種的磨難與艱辛，看來都是為了成就愛情裡真摯動人的部分而凸顯出披荊斬棘的精神，卻忽略了社會現實與專業倫理可以再深層探究思考的部分。

圖／陳芝殷 攝

**在**21世紀，隨著多元與前衛的文化交流與演進，許多固守的觀念已得到了解放，許多禁忌藩籬和傳統規範不斷的突破，但教育領域裡不時耳聞的

師生戀，仍有正反許多不同的意見，加上教育部發函給各級學校，明令禁止師生戀，也凸顯這個議題的重要性與比例逐漸上升的普遍性。

## 師生戀仍普遍受社會質疑

社會大眾對師生戀所持的態度由於對老師這個角色所賦予的期待和約束上，仍多是採不接受的。但若考慮就不同的年紀和情況，可能也有不同的標準，如就學生心智成熟度上的考量，師生戀的可接受度會隨著不同年齡的學生有不同的差別。比如大學或研究生因已成年，假若無其他條件環境受限(有婚姻狀態)，無涉及法律層面，自然較為其他較低年齡層的師生戀能被接受；但因為教師和學生身分角色、教學專業倫理以及可能會牽及師生本來權力就不對等的偏頗關係等等，所以仍會受到社會各界輿論或多或少的評判與質疑。

師生戀不被中國傳統社會所接受，主因是人倫綱紀的束縛。惟隨著社會的進步，許多傳統的倫理道德觀念已不再受到重視，現代社會中的師生戀，只要不涉及刑責，雙方皆已成年，男未婚、女未嫁，並非全然有違道德倫常之事，而日後傳為佳話者亦時有所聞。但師生關係中無法避免的權力控制關係，卻使得師生戀不再是單純的情慾自主問題，其往往面對倫理情境中之曖昧與兩難困境(例如楊振寧與翁帆，除了師生的關係

更有年紀落差)。

當師生戀發生時，老師往往會受到道德、社會、輿論上的壓力，和個人品德操守上的質疑，學校採取的處理方式也多是懲戒並以平息下來為主。因此，師生戀在臺灣校園中，仍被認為有礙於學習、和有違倫理道德，處於一個受爭議，且難以接受許可的情況。

## 師生戀將面對的困境

一般師生間的互動是以教學或學習為目的的公開互動。如果師生間的互動是私下、單獨針對特定學生、非關教學或學習，就容易有爭議。師生戀是指當事人間，有形式上教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導關係之師生。在校園性侵害或性騷擾防治準則第7條也明確指出，教師於執行教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會時，不得發展有違專業倫理之關係，教師發現師生關係有違專業倫理之虞時，應主動迴避或陳報學校處理。師生戀會違反教師專業倫理，因為師生間的互動(上下的教學關係、老師對學生應該一視同仁)與情人間的互動(平行的情愛關係、情人是最特別的人)，本質上是不同且不相容的。



社會媒體如瓊瑤小說的《窗外》以及日劇《魔女的條件》都是以師生戀為題材，挑動社會的禁忌觀感，這些包裝在愛情的糖衣下，即便是受到各種的磨難與艱辛，看來都是為了成就愛情裡真摯動人的部分而凸顯出披荊斬棘的精神，卻忽略了社會現實與專業倫理可以再深層探究思考的部分。以下闡述，以假定無涉及法律層面的師生戀為前題。

### 一、以社會觀點而言

國家形塑與社會期待的學校是教育、學習的場所，社會大眾期待老師在學校認真教學、學生在學校認真學習，期待老師言行符合師道，堪為學生的模範，對學生傳道、授業、解惑。因此，社會無法接受老師憑藉學識、年齡、身分、智識程度、社會經驗上的優勢，掌控學生成績優劣、畢業與否的權勢，利用教育學生的機會及學生對老師的信賴，跟學生談戀愛，混淆學生對老師的情感，耽誤學生的學習及發展，影響學生的人際關係及價值觀，也破壞了其他學生的學習環境。

### 二、以學校立場而言

學生們會認為教師無法在站一個公平、公正的立場來對待每一個同學，他

們也會對教師的道德操守多所猜疑、對他所說的話也將抱持不信任的態度。其他的老師同業可能會認為教師崇高的道德形象將受到破壞，同時，師生之間的權力上下關係亦受到挑戰。當然學校行政層面也會認為有損校譽。

### 三、從家長的立場來看

家長認為學校本來就是一個單純的求學環境，基於保護孩子的立場，學生心智發展尚未成熟，所以不適合在求學階段談戀愛。也正因如此，所以只要發生師生戀，必然是當事人教師所引誘、唆使的。（這樣子的邏輯推演認定，可使他們的孩子免於社會輿論指責。）在保護學生的立場，十六歲以下學生的心智與生理結構均未發展成熟，同時老師可能有觸犯法律的危險。

### 師生戀違反教師專業倫理原則

但試著深層思考專業倫理的議題，身為教師必有自身的專業倫理原則，當執行專業時，教師需要遵守專業倫理原則，包括：(1)自主原則(2)專業原則(3)不傷害原則(4)行善原則(5)公平原則(6)誠信原則。以師生戀這個關係與角色來看，我認為至少就可能就危及專業、公平與誠信原則。所謂的專業原則是在

專業問題的決策上，尊重專業人員做出原則性的判斷，但是在情愛裡不是可以論理講原則的場域，它已涉入個人的情感，不管對學生或老師的角色都無法操持自身的專業性而不受到任何質疑了。

再者，以公平原則來看，公平合理待人處世就需要有客觀的標準，師生戀之中，主觀的感受掩蓋模糊了這些客觀的公平原則。另外是誠信原則，真誠有信用的對待別人，例如品質保證、契約履行，教師的身分是特殊的，它除了有被期許的自身專業以外，更有社會價值傳遞與倫理規範的引導作用，教師涉及師生戀，無異是打破這個社會期許的誠信視框。

很多人認為，師生之間應該有戀愛的自由，但是卻忽略了師生戀本身就不是自由的。師生之間的不對等，不僅是專業或心智上的不對等，也有利害關係的不對等，他們是控制者與被控者。學生在老師面前，不是完全自由的。因為，稱職的老師必須樹立某種程度的權威，可能是專業的權威，也可能是品德的權威，使學生相信他，進而受到薰陶，在學業或人生觀上獲益，以培養解決人生各種難題的能力。另一方面，老師也必須負責把關，評鑑學生的表現，

及是否達到升學的標準。所以，好老師打成績必須公正客觀，絕對不能有私人喜好。

## 師生需適度規範 情感不變調

在價值多元又開放的現今社會，雖然有人以自由婚戀的權利、性自主應受保障、專業不涉教師私下行為等理由，主張師生戀應可受保障，一些學者也提出情慾自主與不平等的跨階層性愛關係，來評論斷師生戀的自由允許與女性的性自主權，卻刻意揚棄師生之間原本就是不對等的權力關係，不加以分析探究，我想這是一種特意扭曲。因為倘若師生的權力支配關係無法改變的話，那麼這樣關係底下的戀情自然受到情、理、法的質疑，而無法有堅定「適者生存」的立場。以社會倫理與專業原則的角度來思考，站在教師的立場與教育志業的願景，也懷抱家長育養保護孩子的心態，師生戀仍是不宜的。愛情，無論再怎麼美好的狀態或關係，仍是需要受到適度的規範才不致荒腔走板，畢竟，師生之間的知識傳遞、情意表達，仍應在適度的範疇裡發展與規範，彼此的教學相長才是教育正道。

好



# 十二年國教 我有話要說

文 | 李祐宗 澎湖縣湖西國中教師

課堂教學，是門藝術也是科學。任何的教學方式應就教師專業本能、課堂屬性、學生特質等方式彈性調整，一味的填鴨式教學或不適當的評量方式，只會抹煞掉學生的學習動機。教育部口口聲聲提倡的因應十二年國教，所以要正常化教學，這句話的邏輯應該改為無論何種教育制度，實施層面必須正常化才是正常。學校教育亦是生活的一部分，若生活不正常，學生哪有健康的身體及健全的思想來過生活呢？

**最**近問了任教兩個班級的國中學  
生：「國中畢業是否可以不必升  
學？」沒想到，清一色學生都以為十二  
年國教是義務教育。由此可見，許多學  
生甚至少數教師仍不清楚十二年國教是  
什麼。筆者也質疑，既然十二年國教並  
非義務教育何以用此名詞？豈不容易誤  
導民衆！

仔細瞧瞧相關宣導內容，其實十二  
年國教只是就國中升高中職的升學制度  
做大幅度的變革，將免試升學比例大幅  
提高、去除明星高中的迷思，盡可能使  
每位莘莘學子可以依據自己的個性、興  
趣或專長等能更順利進

入自己想念的科別。這點立意固然不  
錯，但畢竟不是義務教育，冠上十二  
年國教似乎顯得有點言過其實、冠冕堂  
皇，容易使人誤解。筆者也藉教育變革  
的轉捩點來探討對當前教育的看法。

## 為何要接受教育？

這問題在各國或許有不同的見解，  
國內學者對此問題的解答大多定義在為  
適應社會的生活而教育；有些學者主張  
教育制度不應順應時代潮流。若按照前  
者的定義，則教育是有目的性的，且教  
育制度必須隨時代跟進或轉彎；後者



的看法則是視教育為一種學習，人生而對世界萬物有著本能的求知慾，且透過前人長久以來的智慧結晶，可以藉由學校教育在短時間內傳授給學生，因此學校教育必須存在，當學生在學校學完一些基本常識後，亦可應用在日常生活之中。也就是說，有些人認為學習是一種手段，有些人認為學習本身就是目的。無論如何，若愈能將學習本身視為目的的人，其學習通常就愈能成功，因為他樂於學習。

### 學歷=工作？

此問題亦是見仁見智。目前為止，許多國家仍將學歷與工作畫上等號，這道理取決於愈學有專精的人對工作的幫助更大、更有價值，因此學歷高的人通常薪水亦較高。早期國內大學以上學歷的人比例不高，人人都是業界爭取的對象；國內高等教育大開放之後，走在街上十之八九都是大學以上學歷的人，平均素質相對降低，彼此分不出高下，造成業界舉才不易、高學歷者不願低就的情況。追求學問的動機很多，出自於本身對學習就有樂趣的人來說，學習是較快樂的；為工作而求學的人，學習是較為辛苦的且具目的性的。

前陣子國內知名企業家批評博士畢業生賣雞排乙事，引發社會不少討

論。我可以理解為何業界需要高學歷的人才，但並非所有高學歷的人都能找到令自己滿意的工作，因為這是供需的問題，當供需不平衡時，就會造成高學歷失業現象。再者，每個人對工作的價值不一，甲工作對乙來說或許價值連城，但對丙來說可能就不具意義。一個人考量工作的原因有許多，諸如薪水、工作性質、上班時間、公司福利等，就算找到滿意的工作也並非代表學習停止，而是另一種學習的開始，只是環境、方式不同罷了。

### 積非成是的教育方式

大家或許可以理解，長期在學歷至上的社會環境下，升學主義、明星高中是無可避免的「產物」。但許多人的作法是提升教育的「量」而非「質」，以為無止盡的增加課堂時數、不斷填鴨式可以提升教育成效，此舉不但違反國民教育法規，也造成學生身心俱疲，學習動機被剝奪。就教育法規訂，國中課堂時數有明文規定，額外課程得經學生及家長同意才可以留校上課；可是上有政策、下有對策，國內有不少學校不僅有晚間自習，週休還得到校上課加強，或違反學生意願方式強迫留校上課，作法上實已違法，非但不見上級長官督導糾正，任憑不正常教學橫行數代。



談到課堂教學，是門藝術也是科學。任何的教學方式應就教師專業本能、課堂屬性、學生特質等方式彈性調整，一味的填鴨式教學或不適當的評量方式早已抹煞掉學生的學習動機，失去學習方式還有得救，若失去學習動機就很難挽得回。教育部口口聲聲提倡的因應十二年國教，所以要正常化教學，這句話的邏輯應該改為無論何種教育制度，實施層面必須正常化才是正常。學校教育亦是生活的一部分，若生活不正常，學生哪有健康的身體及健全的思想來過生活呢？

### 加強學生的品德教育

國民教育的目的旨在培養國民成為德、智、體、群、美五育並重的人，品德為一切之根本，一個人若沒有品德，無論他做什麼都不可能有價值性的表現，因此品德為一切之首。在課堂的學習上，學生的個人特質、態度亦是決定教學成敗的重要客觀因素，學生若有良好的品德、懂得尊師重道、友愛同學、有良好的學習態度，不但有助於教師的教學，且這也是教育最重要的目的。

但長久以來，學校不重視品德教育，也不知該如何教導品德，學生問題行為依舊存在。也許礙於制度，雖然入學機會人人平等，可是現實面的教育並

不平等，無論任何科目，表面上大家齊頭式的坐在教室上上課，事實上有大半的學生是「客人」，在現有的制度下，這些孩子無法受到妥善的指導與照顧，這是國內教育政策缺乏彈性之處，只考慮入學的平等，未落實學習的平等。

### 教育政策應尊重由下而上的思考

長久以來，國內教育政策多由「理論派」的專家學者來制定，許多政策的理論基礎無非多是參考國外或是專家們「閉門造車」的產物，以致許多的規定法令不符實際需求，無法解決教學現場問題，這就是理想與實際的差別。因此，任何制度的建立，應有教學現場的教師為成員討論出的建議，才是比較符合實際需求的，畢竟身在其中才能了解箇中滋味。除此，教育是彈性的工作，教育部應給教師充分的授權及空間，讓教師能盡情的發揮自己教學上的專業，而不是被法令給綁手綁腳，有志不得伸張。

教育是百年大計，無論教育有多理想有多完善，都必須經過好幾十年的歲月才能見其真章，千萬莫用一時的成績來衡量教育的成敗。總之，教育為一國成敗之根本，不可不慎，要努力的不只是學生，而是全體國民都比須要時時接受教育，才能實現理想的教育。 

# 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…，只要是可打開學習成長路上重關卡妙方、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

- 563期 (103.05) 「學習共同體」上路了。3/20截稿
- 564期 (103.06) 從陸生學習看兩岸學生大不同。4/20截稿
- 565期 (103.07) 教育商品化VS.教育公共化。5/20截稿
- 566期 (103.08) 校規，應與時俱進？ 6/20截稿
- 567期 (103.09) 教會VS.教完—教師的兩難。7/20截稿
- 568期 (103.10) 培養「生活能力」—從校園清潔談起。8/20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。
- 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>。

# 國民小學候用校長甄選 試題解析

文 | 王延煌 國立中興高中校長

**壹** 民國99年《工會法》修正通過，正式賦予教師得組織及參與產業工會與職業工會，但不得設置企業工會。身為一位校長，您對此法條修正通過的看法如何？並試從教師專業學習社群的觀點論述學校層級教師會轉型的想法與可行作為為何？

## 答題重點

教師會或教師工會的產生，有其必要性與重要性，學校行政與教師之間如能透過專業成長的共識，將可促進校務正向發展。本題點出未來學校生態中以PLC為核心的發展主軸，讀者應逐步強化這方面的認知和策略。

## 參考內容

### 一、脈絡分析

(一)思潮變遷：80年代，國內政治民主化、經濟自由化、社會多元化，繼之教育政策鬆綁、學校本位萌發、教師自主意識提升，在校園中掀起一片教育民主化改革的浪潮。

(二)立教師法：84年立法院通過教師法，賦予教師組織及參加學校教師會的權利，改變學校組織權力的生態。使教師獲得更大的空間參與校務，以爭取教師權益、維護教師尊嚴、提升教師專業水準等；另方面亦產生與行政體系功能

重疊、利益及派系衝突、教師間感情異化……等。

(三)修工會法：99年立法院修正通過，正式賦予教師得組織及參與產業工會與職業工會(不得設置企業工會)，不設立學校工會。職此之故，教師會、產業工會、教學研究會與行政系統應如何互動，以發揮相加相乘的效果，誠屬重要課題。

### 二、轉型為專業學習社群

(一)影響層面：教師工會可能的影響有：1.教師會與教師工會的競合關係；2.學校行政與教師工會的磨合；3.家長





團體與教師工會的離合。

(二)發展方向：近來「專業學習社群」(professional learning community, PLC)逐漸開展與應用於教育情境中。所謂專業學習社群，乃是一群專業工作者在社群中，不斷的學習，因此，支持學校改善最好的策略乃是發展學校成員運作專業學習社群的能力。PLC的運作不但能促進學校進步，亦能提高教師教學技巧、促進人際溝通與合作、提升學生學習成效，所以應當是一種提升教師專業與品質相當重要的教育改革活動。

(三)核心任務：PLC應關注學生學習什麼、關注學習結果、關注合作文化，其專業社群運作的核心任務為：1.學生學習什麼？2.如何知道學生已經學會？3.如何回應學生學習的困難？4.如何豐富學生的學習？

### 三、執行策略

(一)溝通：校長以學生權益為考量，邀請教師團體溝通，提出教師組織轉型為PLC的發展主軸，堅持教師應與行政、家長

和社區共同維護學生權益，並不斷進行教師專業成長。

(二)轉移：由於以往學校教師會的工會功能已移至縣市及全國層級，未來學校教師組織應更注重專業的功能。校長應致力於協助教師組織將關注焦點轉移至專業學習文化的營造，促使學校成為一個充滿學習的專業學習環境。

(三)整體：將PLC納入校務發展系統中，成為整體學校結構性組織的重要夥伴，共同形塑發展願景、提供每一位學生成功的經驗等。

(四)精緻：於PLC中協助發展學科、年級、主題的團隊式專業學習社群，引導各社群關注學生學習或與教學改善，促進教師專業學習社群精緻化。

(五)支持：教師會之轉型，仍應保障法定維護教師專業與維護學生受教權益的任務。因此，學校教師會轉型或許會增加教師工作或心靈負荷，然學校應在時間、空間、經費、獎勵等方面給予支持。

**貳**教育部自2008年推動國民中小學活化校園空間與發展特色學校計畫，目前，此計畫已推動至第三階段。請析述特色學校的核心概念，並論述臺中市校長如何善用此計畫，研擬相關策略，以活化學校、建立特色，發展卓越優質的學校。

## 答題重點

特色之目的在於市場區隔、增加吸引力，學校如果能建立鮮明的特色，則能永續發展。特色之做法，來自於目標的訂定、共識的凝聚、資源的投入、行動的實踐與教育專業的堅持，讀者亦可從這五個層面建構答案。

## 參考內容

教育部為利用廢校後閒置之國民中小學校舍，特訂定「推動國民中小學校舍空間活化利用與發展特色學校計畫」，鼓勵縣市政府利用學校本身擁有的優越人文、自然條件的空間，規畫為自然教學中心、鄉土教學中心等，以更多元、有效的方式，期能永續經營校園。

### 一、特色學校的意涵

(一)重要性：1.透過校舍活化再利用，規畫永續經營之特色學校；2.促進社區文化生命力，化解小校轉型發展與裁併之阻力；3.建置在地化之人文與自然學習中心；4.倡導臺灣之文化特色、產業特色、歷史人文、自然景觀、鄉村風情等；5.擴大學校空間效益，提供優質化、多元化、豐富化的課程發展素材。

(二)實施範圍：1.全類型的學校：並非侷限在普通學校；2.全層級的學校：並非中小學專屬；3.全區位的學校：並非偏遠小校方能建構特色；4.全教育的內涵：非僅限於本土文化。

(三)實施原則：1.獨特性：學校特色發展應同時秉持創意和多元之原則；2.計畫性：有計畫、有組織的由全體成員依據學校現有師資、設備、社區資源和學生、家長需求性、教育目的等集思廣益，進一步規畫執行；3.教育性：建構多元活化網絡與永續經營動態，發揮學校效能，並檢驗資源使用效益、學生學習成就水準，以及教育目標的實現。

### 二、基本策略

(一)應用SWOT情境分析策略瞭解學校本身的特色項目；(二)規畫具有特色的校本課程，獲得學生與家長的價值認同；(三)組織學校優質的行政團隊，充分授權；(四)型塑開放多元的學校文化；(五)運用知識分享的策略聯盟；(六)善用媒體傳播的行銷策略，讓社會大眾充分瞭解具有內涵的特色學校活動。

### 三、實施措施

(一)宏觀化策略：建構學校本位特色之課程，要避免流於「教師本位」與「考試本位」的偏差。不可因為教師工作權的保障而犧牲學生學習權的促進，不可



因為考試領導教學的現狀而限縮學生適性學習的空間。

(二)參與化策略：以集體領導整體帶動的領導風格，打造優勢的領導團隊，透過「雁行理論」的領導風格轉化成實際的優勢團隊，使人人有事做，事事有人做，形塑學校特色。

(三)共生化策略：以生態共生、學習共存的環境教育，開創永續的綠色校園，讓學生與社區均能於完整的學習體系中有系統的學習。

(四)創新化策略：以創新的視野和行動來提高各校의附加價值，而特色學校創新經營的策略，則包括行政管理創新、課程教學創新、知識分享創新、外部關係創新與資訊科技創新等五大層面。

(五)學習化策略：於特色化過程中採行動研究的觀點，隨時檢視利弊得失。整合思考與行動、強調專業者實務知識的自覺、強化實踐分析的描述，進而培養教師行動研究與組織學習的能力，是學校本位特色發展的重要工作。

**參** 教育部自民國95年為了推動弱勢學生的照顧，所以推出攜手計畫的行動方案(102年度改稱補救教學計畫)，希望透過對弱勢學生的個別化照顧(每班人數限制在6-12人之間)，提升學生的基本能力，以便基本能力充實後，能夠回歸正常班級上課，彌補因家庭環境的落差導致不公不義的現象。不過實施7、8年來發現參與的學生的學習動機、學習意願雖有提升，但在成績方面的進展情形較為有限。請問以您在教育第一現場的經驗，分析為什麼成績進步有限？今後補救教學應怎麼改進才能達到政府彌補弱勢族群的良法美意，落實公平正義的原則。

## 參考內容

### 一、政策背景

十二年國民基本教育政策公布實施後，如何確保學生學習成效達到基本學力，已成為各界關注的焦點。教育部自

102年起，整合95年度起開辦的「攜手計畫－課後扶助」方案與「教育優先區－學習輔導」方案之資源，並以「國民小學及國民中學補救教學實施方案」作為國中小補救教學之單一實施計畫，讓學習低落學生能夠即時補救，以期達到該



有的基本學力。

(一)目標：1.制定各年級之基本學習內容，界定基本學力；2.有效篩選出學習低成就學生，管控學習進展；3.扶助每一位學習低成就學生，弭平學習落差；4.確保國中小學生之基本學力，提升學習品質。

(二)執行策略：1.推動行政運作：強化行政組織及督導，提升執行效能；2.提升教學品質：精進教學品質，提高學習成效；3.完備評量系統：強化評量系統功能，輔助學習診斷；4.研編教學方法：依現有教材，編擬教學方法，增益教學效果；5.擴大受輔對象：逐年擴大學習落後學生進行補救教學；6.訂定配套措施：辦理配套措施，增進計畫成效。

## 二、實施困境

(一)方案面：縣市在推動本方案時，只求研習達成率高，而忽略此補救教學系統研習的專業度。如各校所派出的各領域教師參加補救教學增能研習僅有八小時的課程，難以再回校後幫其領域教師宣達轉授八小時的研習課程。常流於形式，使補救教學之專業度無法提升。

(二)人力面：補救教學的人力是學生學習成績無法明顯提升的主要因素，因為鐘點費、時間等因素，無法吸引資深且

專業度夠的教師投入補救教學，各校只能用兼任、兼職或鐘點教師替代。

(三)診斷面：低成就學生學習診斷測驗及標準化評量尚未全面落實與常態化，讓學生與家長、老師與學校各有擔心與疑慮。前者擔心被貼上學習落後者的標籤，未能正常看待補救教學的正面意義；後者對於是否可能列入考核教師教學成效的指標或評鑑學校經營績效的參考，則充滿一定的疑慮。

(四)教材面：雖有開發補救教學的教材，然學生程度差異性高、教師對於課程的接受度低，導致補救教材無法發揮效果。最後補救教學時間淪為指導學生「完成家庭作業」的安親班時間。

(五)家長面：學習低成就者的家長，其社經背景通常較為弱勢，對於補救教學的觀念不正確，且配合度不高，導致無法透過親師合作共同提升孩子的程度。

## 三、改進措施

(一)整合資源：整合「教育優先區計畫—學習輔導」、「攜手計畫—課後扶助」、「補救教學實施方案」，以及學校各項社會資源，將所有學習成就低落學生均納為接受補救教學的對象。

(二)制定基本學習內容：依據學校特性，參照課綱以及教育部規定，因應班級、校際及城鄉之學習成就差距制定屬



於在地特色、符合學生特性之內容。

(三)編輯補救教材：依據國小國語文、英語、數學各年級之基本學習內容編輯進階式補救教學教材，並發展相對應之測驗題目與學習單，提升學生學習動機與成就感。

(四)善用評量診斷系統：善用學習診斷系統，正確診斷學習落後點時，選用補救教學之相關補充教材、試題或學習單，以降低教師相關負擔，提高擔任補救教學師資

之意願，進一步提升學生成績。

(五)檢核補救教學成效：透過網路評量測驗診斷出學生之學習落後點，並由電腦翔實記錄學生補救教學後之學習進展資訊。

(六)採行抽離式補救教學模式：讓補救教學於一般上課時間內實施，可同時解決學生、家長或教師無意願參與課後補救教學之問題。

(七)鼓勵教師參加補救教學增能研習。

**肆**何謂性別平等教育？何謂「性平三法」？如果校園內發生爭議案情的一方為學生，請問適用何法案？又若不幸在某日晨間6:30發生一個校外人士進入校園廁所性侵一位較早來校上學的四年級女生，說明貴校於接獲該訊息後的作為（請以簡要流程說明）。

### 答題重點

性平事件之處理是學校行政人員重要的知能，擔任校長應有正確的認知並具備處理能力。本案各項細節繁複，僅列重要流程如下，請讀者自行充實相關文件。

### 參考內容

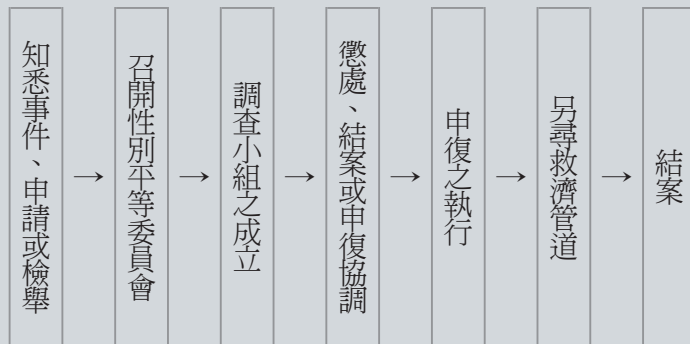
#### 一、性平三法

(一)性別平等教育法；(二)性騷擾防治法；(三)性別工作平等法。

#### 二、主要層面

(一)受理程序及決定判準；(二)調查程序；(三)保密與資料調閱；(四)諮商人員在調查過程中的角色；(五)危機處理；(六)調查結果與調查報告；(七)懲處程序；(八)申復救濟程序。

#### 三、重要流程



**伍** 美學視野為當前扮演學校領導角色所必需，其實踐與認知美的概念內涵息息相關，試問「美」具有哪些核心概念內涵？學校領導者如何將其應用於領導實際？

### 答題重點

美學領導已經成為下一階段學校行政的重要領導策略，其奠基於「真、善」上，應用教育、生活與職涯發展，請讀者繼續關注此一命題。

### 參考內容

#### 一、美學素養

教育的目的不只在傳承知識與技能，更在於培養能適應未來環境的公民。教育部將倫理素養、民主素養、科學素養、媒體素養、美學素養等，列為現代公民的五項核心能力。美學素養指現代公民須具備營造美感社會的能力，體驗對象不限於藝文，對於生活中公共領域之事物，亦具統整性之體會，提升體認層次，豐富美感之領受與實踐。

美學素養不僅僅代表一種教育內容的強化，更是一種觀念與價值的轉變。學校教育應著重啟發學生心底對於美的感動，深化人文美學素養，將美學生活化、生活美學化。

#### 二、美學意涵

(一)以藝術深化美學，刺激學生對於藝文之喜好，進而改變或加強學生對於藝術的正向觀感。

(二)在生活廣化美學，在生活中能有和諧自在清楚明確的定位，在思維上能以文化、傳達與創意的感知面對各種變化。

(三)用文創強化美學，將美學素養直接應用在文化創意產業，提升產業價值。

(四)用生命內化美學，透過美育的感知，以美化人生，淨化社會，達到知行合一的生命實踐。

#### 三、美學領導之實踐

(一)實施範疇：1.教學美；2.鑑賞美；3.課程美；4.行政美；5.空間美。

(二)實施重點：1.校園空間藝術化；2.教學設計情境化；3.藝術課程生活化；4.言教身教典範化；5.美學傳播全面化。

(三)具體策略：1.確立學校美學素養與美感教育的發展方向；2.組成「校園美學推動小組」，規畫軟硬體、課程與教學的美感教育方案；3.辦理「校園美學」研習，透過活動參與提升教師與職員的美學素養；4.舉辦「美學之旅」，參訪友校、社教文化機構等；5.鼓勵「美學創作」，如手工藝品、藝術展演等；6.出版「美學特刊」，介紹美學新知；7.建置「美學網」，透過網頁傳播，使校園美學更加具備全面性與滲透性。



註：參考資料略





# 廢紙大變身

文圖 | 吳真幸 高雄市光武國小教師

朱耀明 國立高雄師範大學工業科技教育學系教授

「動手實作」能吸引學生的興趣，化被動為主動、化消極為積極，調整強迫接受的學習方式為探索尋求，將充滿灰心挫折、羞赧囁嚅的學習經驗轉為充滿自信侃侃發言的學習，學生從斤斤計較成績轉為大方分享學習成果，從各自學習的方式轉為彼此互助合作，從「照這樣做」轉為主動的「我可以試試」……。經過五節課教學活動，學生總是遇罷不能、意猶未盡，也感受到課程中「主動學習」的學習改變。



**製**作紙筆筒DIY，是透過製作筆筒的實施過程，在活潑、自在的情境中，利用影片和相片引起學生的學習動機，從討論和實作發現問題，再利用科技設計系統來解決問題，並做出成品。

經由分組同儕討論，多元思考腦力激盪(Brainstroming, BS)，依照舊經驗或從教學影片吸收的新資訊，提出各種想法，再從其中各自找出可行的方法後，經由不斷的嘗試、觀察、思考與改進，最後做出具功能性又美觀的筆筒。從活動中，培養學生蒐集資源、創造思考、解決問題、設計製作的能力、互助合作的態度及樂於分享的人際關係。實際運用到日常生活之中，讓理論和生活實務相互連結。希望以學習者為活動主體，配合討論和實作方式進行、兼顧設計及製作、知能與態度並重的精神來計畫課程，以達到主動學習、培養獨立思考、解決問題能力、合作學習和實踐節能減碳的課程目標。

## 分享舊經驗和新資訊

### 一、蒐集總動員

目的在使學生從生活週遭，蒐集到各種紙類回收物，適合製作筆筒的素材，及可用來裝飾筆筒的飾品，不需另外採購。

#### 1. 學生從家中帶來：A4回收紙、

經由分組同儕討論，多元思考腦力激盪，可培養學生蒐集資源、創造思考、解決問題、設計製作的能力、互助合作的態度及樂於分享的人際關係。



廢紙箱、包裝紙、紙袋、月曆、廣告紙、緞帶、色紙、瓦楞紙等，及貼紙、緞帶、有色膠帶等小飾品。建議他們去學校回收場取得廢紙箱，做為筆筒的底部。

2. 準備好工具：美工刀、剪刀、膠帶、雙面膠、白膠，應先教導學生使用美工刀的正確方法，並叮嚀注意安全。
3. 老師事先用裁刀裁好A4廢紙，裁成不同尺寸，預備做筆筒身。
4. 情境的布置：教學影片、音樂、工作臺、展示臺、安全的空間。

## 二、廢紙大變身

讓學生先透過欣賞教學影片引起興趣，再利用腦力激盪法，分組分享舊經驗和新資訊，並討論「製作筆筒的流程」以及「筆筒的外觀和功能」，動手實際將回收物再創造，做出實用美觀的筆筒。

1. 在教學影片中，學生對製作流程和整個物體結構有初步概念，並看見工具操作的方法，有引起動機之效。
2. 分組討論前，老師宜請各組先推選一位熱心負責的同學為組長，讓小組員分享舊經驗和新知識，領導討論並嘗試畫出構想概念設計圖。
3. 做筆筒管前，先讓學生選擇不同尺寸、不同量數的紙張，捲起來試試厚實度，約40~50張，在捲好紙張的一側貼上雙面膠，另一端捲過來相黏接，以膠帶再黏在外面更牢固。
4. 製作底部時，需把捲好的筆筒，在廢紙箱上畫好，以美工刀或剪刀剪下，再使用雙面膠黏在紙捲底部，和剪好底部相黏，可以膠帶從外面固定，加強筆筒的結構功能性。
5. 包裝紙包裹，在筒身黏雙面膠，裁剪足夠長寬度的包裝紙或月曆紙，包好後再層層修剪；也可每個管身各個包裝再組合，裝飾品自由發揮。
6. 創新過程不習慣也不容易，學生會先模仿影片製作，再慢慢推敲琢磨，發展出自己的方法。明瞭製作流程是重要關鍵，勇於嘗試的精神值得鼓勵，當構想無法執行時，重做思考與改善。
7. 若忘記操作步驟或疏漏時，老師宜適時指導，允許學生離座請教他人，或參考同學



的做法，使過程更順利，最終能完成作品，享受成功的喜悅，成為再創造的動力。

### 三、設計小達人

讓學生發表成品，提供展示的舞臺，訓練學生上臺的膽量，及表達自我理念的能力，分享創作作品的主題、功能、特色，透過欣賞來互評，票選出「設計小達人」六名，達到展演和觀摩的雙重目的，兼顧認知、情意及技能的評量。

- 1.將學生做好的作品，一一拍照、輸入電腦，再由教室的電視放映出現；大部分學生對作品感到滿意和得意，有的會感到不好意思。
- 2.老師一邊播放照片，請學生輪流上臺，介紹作品的主題、功能、特色，題示學生發表前先擬好構想，內容宜簡要；為讓行程流暢，可讓自願的先來，並讓學生使用麥克風。
- 3.票選「設計小達人」六名：最環保獎、最可愛獎、最創意獎、最精緻獎、最佳設計獎、最堅固獎，每人可投票六次，獲獎者致贈獎品；除了讓學生有參與感，也增進鑑賞能力，達到互評及觀摩的教學目標。
- 4.指導學生回家完成學習單，肯定經過努力的收穫，獲得自信心，並給予檢討的機會。

### 教學評量 做為教學改進的參考依據

教學評量的主要目的在了解學生的學習情形，是否能達成教學目標，以及做為教師日後教學改進的參考依據。「製作紙筆筒」教學活動的評量內容兼重形成性評量及總結性評量。評量層面包含認知、情意及技能三部分，方式包括課堂參與程度、完成作品、發表作品和學生單，最後參考同儕互評。

#### 一、形成性評量

教師觀察與紀錄學生課堂參與情形與進度。



動手將回收物再創造，做出實用美觀的筆筒。



## 二、總結性評量

教師依據教學目標、相關能力指標、作品的完整性、介紹作品方式、學習單內容實施評量，並參考同儕互評的結果。根據教師教學與觀察，學生的學習表現說明如下：

1. 學生表現出積極的學習態度：根據教師的觀察，A生上課常在紙上亂塗鴉，但進行此學習活動時，非常專心投入。從他的學習單的內容中發現，找到比以前更好的製作方法，感覺自己進步了。
2. 學生表現出互助合作的學習態度：根據教師的觀察，B學生表達能力較弱，但進行此學習活動時，能幫忙同學。從他的學習單的內容中發現，互相幫助收穫多。
3. 學生表現出樂於分享的學習態度：根據教師的觀察，C學生平常不善交談，但進行此學習活動時，能參與討論、和同學分享材料。從他的學習單內容中發現，遇到困難，能嘗試請教同學，來解決問題。
4. 學生表現出勇於創新的學習態度：根據教師的觀察，D學生平常做事拖拖拉拉，但進行此學習活動時，步驟條理清楚又能掌握時間。從學習單的內容中發現，他能聆聽別人的意見，設計圖取材新穎、獨特，考慮週到。
5. 學生表現出專注的學習態度：根據教師的觀察，E學生上課經常左顧右盼、精神散漫，但進行此學習活動時，精神集中、做事細心。從學習單的內容中發現，他的想像豐富、畫工細緻、用色鮮艷，覺得自己的作品很可愛。
6. 學生表現出有耐心的學習態度：根據教師的觀察，F學生平常做作業時遇困難容易放棄，但進行此學習活動時，竟能堅持到底。從學習單的內容中發現，他初次製作筆筒，感覺既新鮮又興奮，能耐心思考問題，尋找可行的方法和步驟。
7. 設計小達人作品呈現學生的創意表現：根據學生的創意作品，發現學生蒐集了各種回收紙類為素材，互相交換分享，並按照討論完成的構圖，製作成具功能性、美觀、獨特的筆筒，賦予欲丟棄的回收物新價值、延續使用期限。透過作品發表，分享成就的喜悅，建立共同學習的互利互惠和諧氣氛。
8. 學生學習單的內容展現學生的創作思考與歷程：為導引與記錄學生創作設計的思考與歷程，設計「紙愛一生筆筒DIY」學習單，內容包括學生遭遇的困難、解決方法的描述、蒐集的材料與使用的工具等，以利引導學生思考。另從學習單上也看到學生不同的思考



方向。

### 化被動為主動 看到每一個孩子的長處

「動手實作」能吸引學生的興趣，化被動為主動、化消極為積極，調整強迫接受的學習方式為探索尋求，將充滿灰心挫折、羞赧囁嚅的學習經驗轉為充滿自信侃侃發言的學習，學生從斤斤計較成績轉為大方分享學習成果，從各自學習的方式轉為彼此互助合作，從「照這樣做」轉為主動的「我可以試試」……。經過五節課教學活動，學生總是欲罷不能、意猶未盡，也感受到九年一貫課程中「主動學習」的學習改變。最重要的是讓老師有機會從各個角度，看到每一個孩子的長處。

整體教學活動雖帶給教師與學生很大的收穫，但如有教師願意採用此教學活動，仍有部分需要注意之處。例如，教學者宜做好教學前的準備的工作，如看過教學影片、補充紙筆筒設計的知識；提供足夠的時間讓學生完成設計構圖與足夠的材料蒐集時間；加強學生操作技術，指導工具使用的安全注意事項與要領。



經過訓練，學生不但能完成作品，而且能創新，並上臺介紹自己創意作品的主題、功能與特色。

後續教學設計可採不同類型的創新教學活動，例如紙書架、紙椅子、紙盒等；或不同素材的筆筒製作，例如寶特瓶、塑膠杯等設計教學活動，提供學童更多元、更深入的生活科技學習。由於活動改變學生的學習面向甚多，若要更審慎的評量特定面向的學習成果，則可針對所需評量的面向發展評量工具，進行創意教學實驗研究。



註：參考資料略



# 孩子們的農村曲

文圖 | 李清偉 屏東縣玉光國小教導主任

童顏童語是這世界上的天籟，上帝賜予每個孩子最純淨的聲音，讓他們說出的話語讓人感動。他們就像羽翼未豐的幼鳥，僅能升及小小高度，觀看生活的土地，但站在那允當的位置，反而是教人最驚喜的所在。每個孩子就像一顆顆希望的種子，只要給他們足夠的養分和水分，他們就能長大、開花結果。「兒童在地生活作文創作坊」寫作計畫就像一場及時雨，給予孩子們成長的機會，期望有朝一日，每顆希望種子都能擁有自己的一片天空。



**豐去**陽下，屏東縣政府中庭廣場熱鬧非凡，因為今天在這裡，有一場別開生面的新書發表會。玉光、溪北、崁頂三所小學的孩子手上拿著甫出版的《玉光·溪北·崁頂孩子的農村曲》作品集，大聲的朗讀著自己的作品。大批媒體記者爭相拍照、書迷







粉絲搶購作品集，浩大場面不輸大明星的簽名會。這群孩子，從平凡的小學生搖身變成作家，一切看似不可思議的奇幻旅程，我們的孩子辦到了！

## 不必寫作文的作文課

102年初，在屏東縣葵花文教協會理事長羅秋祝的牽線下，玉光、溪北、崁頂國小三校聯盟，共同參與了「兒童在地生活作文創作坊」寫作計畫。邀請退休校長兼兒童文學作家蕭秀芳，遠從臺中至屏東指導學生作文，

計畫執行前，學校老師對此次的作文實驗教學充滿了各式疑問：「作文課不都是一樣這樣子教嗎？範本摹寫，還有其他的把戲嗎？」、「每次上作文課我就頭痛，學生對寫作文一點興趣都沒有！」、「上完課程後還要出版學生作文成果專書，我們的學生有可能嗎？」然而，就在蕭校長開始進行課程後，所有疑問一一迎刃而解。

來到蕭校長的第一節課，孩子們無精打采的斜坐在椅子上，老師們則是憂心忡忡的在一旁要他們打起精神。這時，蕭校長說：「我們不要寫作文，好不好？」，孩子們興高采烈的歡呼起來。接著，蕭校長打開日本作家小林豐的繪本《城鎮》，開始朗讀日本小鎮的故事；藉由《世界上最美麗的村子》，與孩子們分享小孩和爸爸和風去旅行的故事，就是沒有說要怎麼寫作文。

蕭校長透過閱讀，讓孩子們知道世界各地農村小孩的生活，她耐心有技巧的引導，鼓勵學生發表，介紹自己的家鄉。在溫馨、信任、鼓勵、期待的氣氛下，孩子們心思海闊天空，說出內在的赤子童心，說出感人的話語，說出動人的生活觀察。

## 運用五感寫出動人心弦的文章

就這樣，孩子們爭相說起自己的生活事。在作文課裡，有很多時間是學生在說話，說不清楚的，就用畫的。蕭校長把圖畫紙拿來，要孩子們用畫來介紹自己的家鄉，不會畫的地方可以用寫的，怕畫得不像，就在旁邊加上說明。孩子們寫出關於他們在農村生活的點滴，種香蕉、養豬、賣西



書迷粉絲搶購作品，小作家忙著簽書，浩大場面不輸成名的作家。



瓜、包蓮霧、摘檳榔、打紅豆；介紹滷米粉、麻醬麵、飯湯等美食……，孩子們利用五感來畫出、寫出所見所聞，傳達自己獨一無二的生活經驗，也在畫下、寫下在的同時，加強了他們對生活週遭的連結。接下來是回到班上，老師接續著學生被激發的寫作熱情，引導批改他們的作文，將眼中所見、心中所想化為文字呈現，一篇篇精彩的文章就此產生。

一位作文的推動者葵花文教協會羅秋祝理事長的牽線，一位作文的播種者蕭秀芳校長的溫馨巧妙引導，找尋孩子原本的天真童摯心靈，啟動了寫作的興趣與信心，點燃了孩子創作的熱情，蔚為校園寫作風氣。週遭熟悉親切的景色人物，原來就是我們最佳的寫作題材；運用五感，原來可以寫出感動人心的文章；原來寫作就和我們這麼親近，作文再也不是那麼可怕的事了；原來老師也可以這樣輕鬆的教作文，只要引導出孩童內心的那份直覺觸動。

### 作文交流，與作家有約

為了幫孩子們的童年珍貴回憶留下寶貴紀錄，三所學校決定將學生的作品集結成冊。由於推薦的作品很多，出版的頁數有限，只好進行評選。於是邀請知名作家劉克



襄先生、洪國隆先生、岑澎維小姐、金美琴小姐及劉正美小姐等擔任評審委員，蒞臨玉光國小為我們選出優良作品。

多位知名作家同時蒞臨本校，實屬難得機會。因此，除了擔任學生作品評選工作外，我們當然不會放過機會，以一頓學校供應營養午餐的友情價，在評選完的當天下午，辦理一場學生與作家有約的見面會，請作家與學生們分享文章寫作的心路歷程，及進行有關作文的互動交流。

### 出版繪本，展現努力成果

評審委員評選出的作品，共分為八小集彙編成書：《我的家鄉在農村》、《農村生活的樂趣》、《導覽美景跟我來》、《農村人物特寫》、《農村的美食》、《小農夫不含糊》、《叫賣農產小達人》、《農村孩子的夢想》。書中我們還請專人將作品翻譯成英文，以便進行雙語學習與閱讀；臺中市外埔國小王琴惠老師為我們加上美麗的插畫，讓讀者感受農村純樸的生活情景。

為了讓孩子們留下當作家的深刻回憶，

玉光、溪北、崁頂三所小學的校

長們決定為孩子們辦理一場難

忘的新書發表會。發表會當

天，小作家們浩浩蕩蕩的

坐著遊覽車往縣政府中

庭廣場前進。出席的

記者、來賓與家長

將近百人，而縣長

的出席，也為活動掀

起一波高潮。發表會

上，我們讓各校學生

代表上臺朗讀自己的作

品，也請縣長與教育處



劉克襄、洪國隆、岑澎維、金美琴及劉正美等知名作家蒞臨玉光國小，選出孩子們的優良作品。



長在新書看板上簽名留念。最後，進行小作家簽書活動，讓小作家們在自己的書上交換簽名以茲紀念。而發表會前準備的1000本書，也當場銷售完畢，為整個活動畫下完美句點。

## 純真的筆譜出愉悅的農村曲

製造麻油是很辛苦的，因為製造廠裡沒有冷氣，加上麻油的原料芝麻必須加以烘烤，才能把麻油擠出來，所以工作的環境很熱。做這些工作的人，都要非常有耐心並且不怕熱，才能一滴一滴的做出好吃的麻油……（〈炭頂麻油香〉許苻茨）

我覺得最特別的是圍牆，教堂的圍牆上有挖空的圓形和魚形，我曾經數過，真的是五個圓圈接著兩個魚形，有順序的排列，您知道嗎？這是有意義的喔……（〈我的家鄉—南州〉陳珮慈）

每次母豬生不出小豬時，妹妹都二話不說的把手擦上潤滑油，伸進豬的產道抓出難產的小豬，小豬因此得救了，我這做大哥的丟臉……而我奶奶常說，豬大便的味道就是錢的味道，那真是奇特……（〈我家在養豬〉陳威霖）

童顏童語是這世界上的天籟，上帝賜予每個孩子最純淨的聲音，讓他們說出的話語讓人感動。他們就像羽翼未豐的幼鳥，僅能升及小小高度，觀看生活的土地，但站在那允當的位置，反而是教人最驚喜的所在。每個孩子就像一顆顆希望的種子，只要給他們足夠的養分和水分，他們就能長大、開花結果。「兒童在地生活作文創作坊」寫作計畫就像一場及時雨，給予孩子們成長的機會，期望有朝一日，每顆希望種子都能擁有自己的一片天空。 



兒童在地生活作文創作坊的寫作計畫，像一場及時雨，給予孩子們成長的機會。



# 本籤外加詩籤 的探討(上)

文 | 劉玉龍 國立員林家商圖書館主任

古代的籤詩是單純套籤，並沒有像如今臺灣寺廟中普遍有所謂「籤頭」和「籤尾」的外加詩籤。目前絕大多數的籤頭(籤王)和籤尾由其詩文不成詩的語體化、粗淺化，與本套籤詩文詞不同，可知是後人所附加。且由其文辭可知發明此類籤詩最大的目的是要信士「添香油」，應該是寺廟經濟不濟所想出來的辦法。

**俗**話說：「凡事要神祐也要人謀」，王爺坐轎沒人抬也神氣不來！臺灣寺廟經營在二次大戰後，當時民

生物資缺乏，缺香油供神佛，令寺廟主持嘆巧婦難為無米炊。所謂「窮則變、變則通」，不知哪位高人想出「籤王」的發明，以迎合抽籤者的期望，將供神佛所需的香油問題解決。因為方法有效，群起倣效，造成臺灣寺廟的籤詩普遍都有類似的外附籤。

「籤王」或「籤尾」的發明有其功能

從各方蒐集到的籤詩，可明白古代的籤詩是單純套籤，並沒有像如今臺灣寺廟中

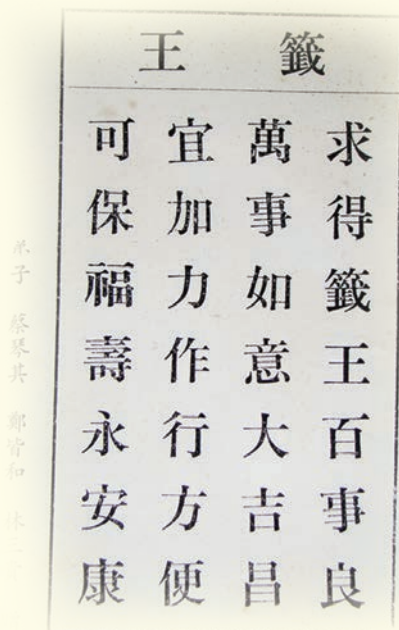
普遍有所謂「籤頭」和「籤尾」的外加詩籤。目前絕大多數的籤頭(籤王)和籤尾由其詩文不成詩(有絕句詩的外型卻沒有詩的內涵)的語體化、粗淺化，與本套籤詩文詞不同，可知是後人所附加。另外，由其文辭可知發明此類籤詩最大的目的是要信士「添香油」，應該是寺廟經濟不濟所想出來的辦法。

或許我們可以說：臺灣寺廟的籤詩多有籤王，應是和寺廟賽會激化有關，因為地小而各類人口匯集多，廟會除了展示各地角頭勢力之外，亦有「輸人不輸陣」的心態，別人寺廟的籤詩中有籤王，自己的怎可以沒有？當然這情形和籤詩的源頭《易經》六十四卦首卦〈乾〉卦也有關聯，它是所有卦中最好的，所謂「乾，元亨利貞。」因此，臺灣寺廟所用的籤詩演變到最後，幾乎都在原有的籤詩中外加籤頭和籤尾，

能自行創作的有之，不能者便抄襲別人的，因為那已成為一種流行的趨勢。在走訪的過程中發現，以「籤頭百事良，添油大吉昌。萬般皆如意，富貴福壽長。」這種籤王的籤最為普遍，當然我們也可以由這些近代後人所加入的籤詩發現，當時人們心中普遍的祈求願望。在我蒐集發現所謂的「籤王」或「籤尾」中分析其功能，主要有以下數種：

#### 一、寺廟勸募香油錢

這是最為普遍的目的，雖然有些寺廟有自己的產業，不過，那也是善男信女捐輸而來，要維持一間寺廟運作的花費不貲，老百姓愛抽籤，當然要多加利用，今天日本東京的「淺草寺」廟裡廟外多處設籤筒供遊客抽籤，就明定一次100日圓，對寺廟相信是一筆可觀的收入來源。籤詩中勸募的情形如：「添油大吉昌」、「添油正合宜」、「欲求財子貴，須點佛前油」、「捨財為善果，神佛必佑之」、「須當來添佛前油」、「添油添香增福壽」、「來意欲求天上福，誠心須點佛前燈」、「宜加添油行方便，可保福壽永安康」、「添油添香添貴兒」、「宜要添油勿失儀」、「添油三







斤神前點，榮華富貴天付你」、「誠心禱福油香進」、「若求此籤萬事吉，奉添香油點神祠」、「欲添油香點佛燈」、「只好添油正合宜」、「樂添油香正合意」、「來意誠誠，添油點燈」、「總要添油點佛燈」等，這樣明白的勸募情形，幾乎已到開口索要的地步了。

## 二、滿足抽籤者願望

善男信女入廟求神問籤，心中最想獲得的是什麼？在廟中幫忙解籤的人最明白，因此籤王的詩中便直接指出，以滿足求籤者的期盼，香油錢也就不吝出手了。如：「兒孫科甲朝朝進，積善之家慶滿堂」、「福田今下種，萬代子孫耕」、「萬事皆如意」、「五侯爲上品」、「封侯爲上品，萬代得功勳。報國忠心正，麒麟寓子孫」、「名利兩全皆大吉」、「添貴兒」、「富貴榮華萬萬年」、「賜福延年並賜兒」、「福延善果定康能」、「照耀家門皆清吉，老少康寧萬事全」、「得財得子得功名」、「功名財子兼長壽，家口均安百事亨」、「福祿壽全」等等祝福的美詞，相信抽中的人一定樂於捐輸。

## 三、罰香油以解厄者

抽到好籤是每個人都想要的，但萬一抽到壞籤，亦期待多修善果可以逢凶化吉，最方便的當然是贊助寺廟香油錢，由和尚幫忙念經消災解厄。當然，有苦難、有所求的人才會到廟裡求神賜籤指點迷津，所以籤詩中明白點出「凶籤」的情形不多，在籤頭、籤尾更是少見，從採集中曾見：「燈油罰汝神前照」、「神佑消災自不憂」、「萬事不合意。罰油三斤二，應交正合理」、「大羅神仙難改救，不修惡人墮地獄」、「你意總然定不定，余心但看誠不誠」、「心不虔，向佛前。罰香線，三束連」、「萬事皆如意，惟有病不宜」、「誠心禮香敬神仙，婚姻不成萬事亨」和直指「來意不誠」等，這樣就有點警告的意味了。

## 籤王、籤頭、籤首

事實上，頭籤不必然是好籤，如澎湖縣馬公鎮「福善堂」孚佑帝祖靈籤的籤頭：「六十籤中再出頭，定明休咎爾當抽。誠心禱福油香進，神佑消災自不憂。」其後註解：「有人抽得此籤頭者，就是前運不辰、現運未達，須在佛前發愿，添油進香。」

抽中頭籤是要信徒捐獻的這種現象，在我走訪途中屢次出現於其他寺廟的籤詩中，更堅定它是在寺廟香油難以為繼困境下產生的變通辦法。以下條列一些個人蒐集的籤頭和籤尾：

- 臺南市天壇：入廟意真誠，焚香點佛燈。福田今下種，萬代子孫耕。
- 布袋鎮清水宮：籤頭百事良，添油大吉昌。萬般皆如意，富貴福壽長。
- 彰化市彰山宮：靈籤增一枝，筭定已知機。萬事皆如意，添油正合宜。
- 嘉義市十九公：欲求財子貴，須點佛前油。諸事皆大吉，喜添油三斤。
- 淡水區清水岩：敕令從天降，頒行布政司。五侯為上品，何處不尊茲。
- 淡水區清水岩：封侯為上品，萬代得功勳。報國忠心正，麒麟寓子孫。
- 八里廖添丁廟：萬事皆如意，惟有病不宜。捨財為善果，神佛必佑之。
- 臺灣首廟天壇：欲求天上福，須要點明燈。萬般皆如意，家內盡康寧。
- 福建烏石天后宮：來意不誠心，罰你添油香。萬事豈如意，財源大廣進。
- 田尾鄉北玄宮：弟子虔誠到此求，神靈感應幾千秋。抽得此籤百事吉，須當來添佛前油。
- 梓官區大壽宮：籤頭萬事皆大吉，求神許願可得力。添油添香增福壽，即達平坦始自由。
- 口湖鄉調天府：來意欲求天上福，誠心須點佛前燈。名利兩全皆大吉，平安酬謝油三斤。
- 松山區福德宮：求得籤王百事宜，未來問卜我先知，添油三斛神前禳，富貴榮華天賜汝。
- 竹東鎮五谷宮：求得籤王百事良，萬事如意大吉昌。宜加力作行方便，可保福壽永安康。
- 粗坑鄉協天宮：求得籤王百事良，萬事如意大吉昌。宜加添油行方便，可保福壽永安康。
- 阿蓮鄉真武廟：求得籤頭大吉利，萬事亨通皆如意。多作善事積陰德，凡事自有神佑庇。
- 臺中市元保宮：求得籤頭大吉利，添油添香添貴兒。人有善惡天降福，君家門戶皆



如意。

- ▣ 頭城鎮東嶽廟：廿八靈籤多一支，勸君向善莫遲疑。所求諸事皆如意，宜要添油勿失儀。
- ▣ 花蓮市鎮安廟：廿八星垣第一枝，未來問卜我先知。燈油罰汝神前照，福祿雙全百事宜。
- ▣ 大溪鎮仁和宮：三十二首加一枝，君家未問我先知。添油三斤佛前點，富貴榮華萬萬年。
- ▣ 五峰鄉雲光寺：五十終籤加一枝，你日做事我先知。添油三斤神前點，榮華富貴天付你。
- ▣ 馬公鎮福善堂：六十籤中再出頭，定明休咎爾當抽。誠心禱福油香進，神佑消災自不憂。
- ▣ 高雄市褒忠亭：六十花甲加一枝，來人有意我先知。若求此籤萬事吉，奉添香油點神祠。
- 24竹山天心寶宮：六十靈籤增一枝，添油誠意正相意。所求萬事皆如意，賜福延年並賜兒。
- ▣ 和美鎮天鎮宮：六十甲子加一枝，未來求問神先知。添丁添油增福壽，富貴榮華必佑汝。
- ▣ 芎林鄉萬善祠：六十甲子加一枝，你來問卜我先知。添油三斤神前點，榮華富貴百事宜。
- ▣ 臺北市保安宮：六十靈籤增一枝，未來過去我先知。萬事清吉皆如意，誠心添油正合宜。
- ▣ 溪湖鎮奉天宮：六十四卦加一枝，來人未問予先知。若逢此卦大得利，添香添油添福壽。
- ▣ 壯圍鄉同安廟：六四靈籤增一枝，吉凶禍福我先知。喜添油香神前點，萬事如意大吉利。
- ▣ 斗六市福興宮：百首籤詩自重生，福延善果定康能。自有福入登福地，欲添油香點佛燈。



- 礁溪鄉協天廟：百首靈籤增一枝，未來問卜我先知。所求萬事皆如意，只好添油正合宜。
- 松山區福德宮：求得籤王百事宜，未來問卜我先知，添油三斛神前禳，富貴榮華天賜汝。
- 崑崙神聖殿：崑崙教下第一枝，未來問卜我先知。作善救苦行方便，榮華富貴保佑爾。
- 東港鄉萬靈堂：第一靈籤喜爾求，喜心喜謝喜添油。添香添油添福壽，得財得子得光明。
- 左營市豐穀宮：第一靈籤許你求，發心喜助喜添油。添油添香添福壽，得財得子得功名。
- 東勢鄉鎮玄宮：第一籤詩喜你求，喜心喜捨喜添油。添油添香添福壽，得財得子得功名。
- 草屯鎮龍德廟：抽得靈籤增一枝，貴扶靠定已知機。萬事應得皆如意，樂添油香正合意。
- 嘉義市天公廟：喜心入廟祈佛愿，須添琉璃三斤半。照耀家門皆清吉，老少康寧萬事全。
- 田寮鄉菩安宮：誠心禮香敬神仙，婚姻不成萬事亨。添油添香添福壽，得財得子得光明。
- 彰化市鎮南宮：誠心佛前求籤詩，賜出籤頭有一枝。添油添香添福壽，得財得子得光榮。
- 彰化市鎮南宮：誠心來到佛殿前，求此籤頭萬事成。添香添油添福壽，得財得子得功名。
- 南鯤鯓代天府：清心來到南鯤鯓，燒得清香萬事成。添香添油添福壽，得財得子得功名。
- 布袋大眾爺廟：清心來到大眾廟，燒得清香萬事成。添香添油添福壽，得財得子得功名。
- 開基信安宮：清心來到吳福宮，燒得清香萬事成。添香添油添福壽，得財得子得功



名。

- 古坑鄉嘉興宮：清心來到嘉興宮，燒得清香萬事成。添香添油添福壽，得財得子得功名。
- 鹿港鎮順義宮：降下凡塵渡善良，上天命我察吉凶。作善之家有餘慶，作惡之家必受殃。
- 太保玄天上帝：降下凡塵玄上帝，上天命我察吉凶。作善之家有餘慶，作惡之家必受殃。
- 花壇鄉五行宮：靈光四射十分明，秉塞諮諏細定評。凡事有謀皆遂意，東西南北君任行。
- 頂茄荳賜福宮：一炷煙霞在佛前，抽出靈籤萬事成。添香添油添福壽，得財得子得功名。
- 二林鎮新興宮：一點真心一點誠，求神問聖喜天燈。功名財子兼長壽，家口均安百事亨。
- 清水鎮玉和宮：蓮池海會菩薩尊，佛聖仙神合和歡。六卦山明四季通，天意順理欽毓扶。
- 臺北市集應廟：保我黎民子孫同，儀型右世國家風。尊嚴萬古欽渤海，王道昭然降福隆。
- 澳門媽祖閣：一點春來萬物心，千紅萬紫鬥芳菲。杏遲梅早分先後，結實花開自有時。
- 澳門媽祖閣：羨君天爵久能修，天爵焉能富可求。獨聽遶階臚唱罷，始知姓字冠群流。
- 澳門媽祖閣：夜光明月勝非常，幸遇昌期肯退藏。善價既能從美願，自然聲譽顯昭彰。
- 後壁鄉元帥廟：來意誠誠，添油點燈。所求遂事，福祿綿綿。
- 花蓮市廣安宮：萬事禎祥萬事成，欲求天上祈安福，總要添油點佛燈。

另有一籤王：「求得靈籤事事昌，神恩當謝獻油香。兒孫科甲朝朝進，積善之家慶滿堂。求得聖籤識善緣，添獻油香增福壽。」寫得近乎諛詞，兩度要求添香油。

註：參考資料略



氤氳的湖光山色

看似靜謐 還似多情

進駐此地

日月潭經典之美盡入眼底

佇足凝望

一片山水與寧靜歸諸心脾

用感念的心，築起涵曦會館的風華與絕色～優雅套房・風味餐廳・會議中心・住宿餐飲・休閒研習最佳選擇  
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/>

圖 | 林育德 攝 | 日月潭國家風景區 提供





臺北教師會館  
Taipei Teachers' Hotel

臺北教師會館

# 閒中細品味 另類城市風華

與中正紀念堂為鄰 歷史博物館為伴 交通便利 鬧中取靜  
旅人舒適的住宿環境 大宴小酌之咸宜選擇



台北市南海路15號

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

15' NAN-HAI RD.TAIWAN REPUBLIC OF CHINA 網址:<http://www.tth.url.tw/>



# 秘境

文圖 | 徐藝華

如果每一天都是一段遇見美好事物的旅程，心裡必然充滿正能量；正能量具有無限的感染力，如積極的人充滿朝氣，身邊的人也會跟著精神奕奕；又如喜歡笑的人，讓人心情愉悅……心境亮麗者內心充滿正能量，所看見的世界經常是美好的。

過年，讓我最懷念的是「走春」。走春，即所謂的拜年；年初一大早，換上新衣裳後的第一件事就是向長輩拜年，接著和鄰里親友互相恭喜，然後到處拜年，送往迎來之間充滿著歡喜氣氛。曾經好長一段時間，走春讓我覺得繁文縟節、八股氣息，心裡老嘀咕著能免則免，惟隨著年的氣息越來越淡薄，反倒懷念起來。

走春其實隨著時代更迭有了新意，變成春節期間的出遊。許多人趁著年假把握一家團聚







的時光，更在老天爺眷顧下的冬陽天裡扶老攜幼到處走走，或寺廟祈福、或爬山、或名勝景區逛逛，以輕鬆自在的方式慰勞過去一年的忙碌。因此，Facebook或Line隨時會出現朋友們走春的訊息和照片。從今年走春的訊息，發現幾位國中同學竟不約而同去了老家附近的一處賞櫻勝境——苗栗公館大坑山上的協雲宮。4000多株的山櫻花染紅了山頭，蜜蜂嗡嗡地忙著採花蜜，遊人高舉著相機喀喀喀地拍不停，當然少不了想與花媲美的人兒在花叢間留影……和煦的晨光如金粉灑落，朵朵花兒似金鈴隨著風搖曳，青山在紅艷艷的花海中益加生氣勃發。偌大的林園裡寥寥無幾的尋芳客，可以漫步閒情恣意地觀花，因此我們稱它為「秘境」。

從年初一開始，同學陸續走春到此，彼此分享賞花、獵花的成果與心得，也鼓吹沒去的同學快點行動，「有花堪賞直須賞，莫待無花空留恨」！然而，這個秘境沒有維持多久，年初三晚上某電視新聞報導了這處美景，隔天大批人潮湧進，將這個花花秘境變成人聲鼎沸的鬧境了。

美景逗人愛，聞說勝境則趨之若鶩，乃人之常情。因此，人煙罕至的秘境一旦曝光，就難保清淨了。這是一種兩難，直落入人們常說的又要馬兒好又要馬兒不吃草的情境。但仔細想想，獨樂樂不如眾樂樂，分享可以使彼此成長與喜悅，所以我喜歡旅行、打開新視界，更喜歡分享美好的事物。哪怕只是讓別人看到靈光一閃或片刻美好，卻因此可能去投入某種新事物，而增加了生活的甜美；又或者激使生命低潮的朋友有了生命的能量，走出困頓瓶頸。當然這不是分享的原始目的，卻不可否認——欣賞和體會人生中美好的事物，可以讓美麗在人間循環，進而開啓了生命喜悅的樂章。

西班牙有個品牌為”Nice Things”，其設計





理念是希望藉由源源不斷的創造力、繽紛色彩、獨創性、大膽綺想和女性的嬌俏柔美等元素，讓每一位顧客走進店裡都可以是一段遇見「美好事物」的旅程；所有的產品能夠帶給每一位消費者一種幸福，使生活變得更好，並將快樂幸福的能量感染到其他的人身上。姑不論其產品如何，它的理念很吸引人並讓人感動。如果每一天都是一段遇見美好事物的旅程，心裡必然充滿正能量；正能量具有無限的感染力，如積極的人充滿朝氣，身邊的人也會跟著精神奕奕；又如喜歡笑的人，讓人心情愉悅……心境亮麗者內心充滿正能量，所看見的世界經常是美好的。

人們喜歡美好的事物，美人、美食、美味、好山、好水、好茶……愛美之心人人都有，莫怪有人說時間要「浪費」在美好的事物上。但我們卻經常錯過生命中真正美好的事物，為什麼？因為，美好的事物總是夾雜在平凡的生活中，而我們的眼光卻總是在搜尋著遠方，以致於美好經常悄悄地從我們身邊溜走。所以，才會發生以下的憾事：當今世界上最有名的小提琴手之一的Joshua Bell，某天早晨上班時間在華盛頓DC地鐵站入口處連續演奏了45分鐘，來往穿梭上千名的人，沒有一個人停下來聆聽悠美的旋律，沒有一個人給他掌聲！或許我們該停下腳步，學習在平凡的生活中與美好事物交會；或許放慢了腳步，我們將會發現生活中處處有屬於自己心靈的秘境。

好



# 師友叢書促銷5折大特惠

自即日起至103.3.31止

站在教育高峰上 (定價250元, 單本促銷價190元)

開創教育新境界 (定價450元, 單本促銷價340元)

打造校長金鑰

(定價520元, 單本促銷價400元)

二本合購特惠價 450元



親子溝通 用心談

(定價250元, 單本促銷價150元)



站在教育高峰上

開創教育新境界

打造校長金鑰

三本合購特惠 800元



站在教育高峰上

開創教育新境界

打造校長金鑰

親子溝通 用心談

十分鳥趣

加里山下

六本合購再特惠 1200元



加里山下 (定價280元, 單本促銷價210元)

十分鳥趣 (定價380元, 單本促銷價290元)

二本合購特惠 350元



師友拼教育 好書珍藏促銷價 存書有限 機會不再

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」

訂閱專線：04-37061858 · 02-23946463