

師友

月刊

2011.02

524期

THE EDUCATOR MONTHLY

胖與瘦的拔河

處理霸凌——標本兼治

縮短祖孫的距離

小事與大事

養狗與育兒

數位學習的未來

模擬考的學習效果

學校合作社躍上雲端了

99學年度國立高中職校長

第2次遴選試題解析(上)

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



ISSN 1562-5818



9 771562 581009

NT\$ 150

處理霸凌標本兼治

文 | 黃政傑 中州技術學校校長暨靜宜大學講座教授

治標之外更重要的是治本；治本之道在於把學生血氣方剛的霸凌導向於合性向、有意義且有趣味的學習，把握「安全、快樂、健康、品德」及「每個學生都成功」為首要的目標，讓課程符膺全體學生的需要，支持學校整體卓越而非特色卓越的發展辦學方向，且每個學校都要成功。

最近中小學校園安全再度亮起紅燈，桃園八德國中的霸凌事件，從學生強拍同學裸照、學生向老師噙聲開槍帶刀、高年級學生體罰低年級學生、學生集體在校園內吃檳榔抽菸，到老師上廁所遭學生蓄意投擲燃炮，經媒體大幅報導，一再震撼社會。教育部長親臨火線，連行政院也要求政務委員負責整合相關部會的動員，顯示社會各界之高度關切與不滿產生了作用。此事件不但校長被解職，桃園教育處長因危機處理欠當而下臺，教育部長被民間要求一個月內有效改善。縱觀事件的處理，一時之間都在治標上打轉，雖有短期內全面解決問題的氣勢，惟八德霸凌只是教育問題冰山之一角，若要真正解決問題，非要從治本的角度去做不可。

霸凌的危機處理

一、縣級的處理

桃園縣長在八德國中霸凌事件曝光

後，邀請全縣高中以下學校校長討論反霸凌議題，宣布六項反霸凌措施，包含18位專業社工師進駐校園，開放24小時反霸凌申訴專線，結合警政、社政、民政、衛生、法治、教育等單位成立跨單位小組，提供學生緊急求助，製作「緊急求助卡」，供學生、家長及教職員有求助管道。此外，全面推動「校園安全地圖」，設置監視器讓學校無死角；強化校內導護編組，加強校園巡邏；配合少年隊、律師公會對學生進行法治教育，讓學生知道霸凌的刑責；將全縣一百多名具霸凌傾向的學生，列入定期檢討會報。

二、教育部的因應

教育部積極提出改進策略。首先把校園霸凌明確定義為：「具有欺負他人的行為」、「具有故意傷害的意圖」、「造成生理或心理上的傷害」、「兩造勢力（地位）不對等」、「其他經校園霸凌因應小組討論後認定者」五項。



其次，要求學校落實執行三項措施：兒童及少年福利法、友善校園總體營造計畫，以及推動各級學校防制校園霸凌執行計畫，以期消弭校園霸凌，建構友善與安全的校園。

教育部要求地方教育局處及學校，執行防制校園霸凌三級預防計畫，第一級是教育宣導，每學期開學第一週定為「友善校園週」，並將法治教育、人權教育、性別平等教育等融入教學；第二級是「發現處置」，暢通行政聯繫以及投訴管道，讓霸凌受害學生願意求救；第三級是「介入輔導」，由學校霸凌會議確認，學校擬定輔導計畫，必要時聯繫社政及警政單位協助。

教育部尚宣示比照對抗嚴重急性呼吸道症候群（SARS）、新流感（H1N1）的機制，各縣市學生校外生活輔導委員會每週兩次，統計彙整校園霸凌事件及措施，即時掌握校園資訊，同時也要求暢通霸凌申訴管道。教育部希望釜底抽薪，從教育面著手解決霸凌問題，讓學生有健全的品德，真正減少霸凌事件。

霸凌事件層出不窮

不過，正值教育部及相關機關為處理沸沸揚揚的八德事件而焦頭爛額之際，全國各地又爆出多起霸凌。苗栗

縣某中學國中部，三年級范姓男學生被四名同年級男學生圍毆，造成臉頰、四肢多處擦傷、挫傷；桃園某高職一名三年級梁姓夜校生被十多名同學圍毆成重傷，嚴重到雙腳骨折；大臺南某國中學生將其集體霸凌案的影片PO上網炫耀，霸凌學生把直笛塞進被害學生口中，一旁有學生拿美工刀鼓譟「乎伊死」；新北市某國小附設幼稚園的張姓女童，遭該校22名國小學生集體霸凌，教育部雖啟動調查，校方調查報告卻說「查無此事」；臺東體育中學老師連署要求處理霸凌不力的校長下臺……。

品德淪落事件還向上延伸到博士生和教師。新北市一輛救護車出勤搶救一名性命垂危的老婦，依規定鳴笛、閃燈，卻遇上一名駕駛擋路、比中指噙聲，還急踩煞車險釀車禍，延誤送醫約一分鐘，該名駕駛到案稱自己有精神官能症。網友發動人肉搜索，找出該名駕駛為○大歷史系博士生；該就讀系所表示，蕭姓博士生在校表現和課業都正常，校方也不清楚他的病情，對他擋救護車比中指的行為感到很驚訝。讓人難以想像的，連老師之間都發生打架事件，南投信義鄉一所國小的兩位女老師，不知為何原因居然互相追打，離譜行徑給學生做了最壞的示範。

治標須落實

歸納八德國中霸凌及媒體對其他類似事件的報導，可見霸凌事件普遍存在於校園之中，是普遍的教育和社會問題。八德國中的霸凌在媒體大幅報導和社會壓力下，促成主管機關迅速處置。但這些措施看似多元而能暫時平息社會批評，但在短期間提出的因應，難免思慮不周及五分鐘熱度，尚需要相關各界全面深入地檢討體制、法規、制度、人力、經費等面向，有系統地進行改進及監督。

政府的因應措施主要著眼於已曝光的個案事件，這對於全國眾多的霸凌事件是否能有效改善，尚待觀察。霸凌已如星星之火開始燎原，如何全面遏止或防範，才是改革的焦點所在。許多霸凌未及時有效地處理，時過境遷，各說各話，便難以釐清真象，成為羅生門，以致公理未得彰顯。

霸凌的發生及處置涉及家庭、社會和學校，而防範處理單位涉及教育、司法、警政、內政等單位，若各方未能群策群力，單方的努力效果必然十分有限。霸凌的出現不單純是學生或師生之間的衝突，經常會有家長、社區人士、或黑幫介入，故而一定要警政、司法、社服單位介入調查處理，始能發揚社會

公理和正義。

對加害者及被害者的輔導，需要有足夠的專業人士負責，這包含社工師、諮商師或精神醫師等人力的投入。加害者可能源自於幼時不健全發展或受虐的經驗，及對社會不良示範的學習，故針對家庭、社會、媒體三方面都有必要提出改善之道，互相配合。

治本最為重要

治標之外更重要的是治本；治本之道在於把學生血氣方剛的霸凌導向於合性向、有意義且有趣味的學習，把握「安全、快樂、健康、品德」及「每個學生都成功」為首要的目標，讓課程符膺全體學生的需要，支持學校整體卓越而非特色卓越的發展辦學方向，且每個學校都要成功。

一、安全、快樂、健康、品德為首要

家長把孩子送到學校讀書，抱持高度期待，希望孩子在校求學會有好的成績，以後順利升學，最後成為社會有用的人才。對於孩子的教育，最重要的是要有健全人格、優良品德、健康身心，而不只是升學考科的成績；若然，則學校最重要的責任是提供學生安全快樂的學習環境，讓學生的身心不受威脅，快樂自在地留在學校學習。在這個基礎之

在正式課程之外，學校應重視各種活動的正常化，讓學生把心放在活動上，在活動中整合及延伸正式課程所學，發展興趣和才能。

圖 | 夏欣霖 攝

上，學生進而在教師引導下去發展自己的各項潛能。

二、每個學生都要成功

每個學生都有其多元智能，但其智能長短的組合不太一樣，不可用同一把尺來衡量學生，以免造成少數學生被定位為「成功者」，多數學生被視為「失敗者」的情形，進而讓教育和學校放棄原本造就每個人成才的責任。學校要提供給每個學生成功的機會，也要盡力實踐這個理想，才能讓每個學生都在其智能特質上去發展，都可以是成功的，也都是社會有用的人才。學校之中若有一位學生失敗，他就成為所有成功者的負擔，若失敗的學生更多，成功者的負擔勢必更沈重。

這樣的教育觀念，不只是教育工作者要具備，家長和社會各界都要建立共識，才能讓社會集體合作，教育每個學生成功，避免任何學生失敗。教育工作者要留意，如何讓每個學生得到充足的學習機會，獲得學習成功的激勵，如何確保品德教育的成效，是教育實踐成敗關鍵之所繫。

三、課程要符應全體學生的需要

在課程安排上，學校教師要兼重學科和術科，並且要重視生涯教育、職



業陶冶及職業教育，力求因材施教，以教導學生進步為指標，致力於發展每個學生的強項，讓學生不放棄任何科目的學習，能在深度、廣度和進度上配合自身的實況而成長。在正式課程之外，學校應重視各種活動的正常化，包含社團活動、競賽活動、慶典活動、輔導活動等，讓學生把心放在活動上，在活動中整合及延伸正式課程所學，並能發展興趣和才能。學校應定期評估每個學生各方面的發展情形，諮詢家長及專家的意見，訂定及實施進一步的適性教育計畫。學校教師和行政人員對於學生的偏差行為，應及時發掘、及時矯正。當課程這麼安排時，每個學生在學校得以各取所需、適性發展、成就自我，自然樂於學習，樂於留在學校，專注於課程上，而不是無所事事，或展現霸凌。



四、支持學校整體卓越的辦學方向

要辦出優質教育，學校及班級的適當規模很重要，人力配置及預算編列都需要合理。目前學校教育預算及人力都有所不足，經費在物價飛漲的時代，不但沒有成長，還在減少。主管機關不給學校該有的基本預算，而是透過各種競爭性計畫，例如教育優先區計畫、學校教育儲蓄戶、兒童課後照顧服務、外籍及大陸配偶子女教育輔導計畫、教學卓越獎、閱讀政策計畫、藝術與人文素養指標績優標竿學校等，誘導學校申請爭取獎項或經費，造成學校迎合主政者和審查者的觀點，只重「特色」，卻忽視學校整體教育發展的需要；而在計畫執行期間的壓縮下，學校常忙於經費報銷，接受訪視評鑑，輕忽實質而有意義的教育工作。

五、每個學校都需要卓越

主管機關為求競爭性計畫之績效，抱持著「獎優汰劣」的原則，多數學校或未申請，或未通過審查，在不足的經費下苟延殘喘。但學校和學生可以用這種方式來對待嗎？教育部為了確保地方政府和學校落實執行教育政策，每年舉辦統合視導，排比名次，並與地方教育經費補助掛鉤，造成學校和地方教育局處以得到好成績為目標，失去其好好辦

教育的思維和行動。教育主管機關在審查各競爭性計畫時，有可能不夠確實，導致選錯學校、給錯獎的情形。例如八德國中獲得教育部表揚「推動品德教育績優學校」，校長也獲得「傑出首長獎」，真是諷刺。

二級主管應有充分的職前訓練

治本的工作需要師資及行政的配套。師資培育課程應全面檢討改善，把現代教師應備的能力培育出來，才能讓他們到教育的前線工作。行政人員應建立培訓的體系，尤其是二級主管的層級，任職之前先要有充分的職前訓練，在職期間要有在職訓練，而不是像現在這樣隨便挑個人做，事情當然做不好。現在中小學的二級行政主管沒有人要做，有經驗的教師避之唯恐不及，故常交給沒有經驗的新進教師或代理代課教師，顯示教育人力的運用是缺乏專業性的，亟須改進。

社會各界對教師及學校行政主管的要求日益升高，但他們要有管教學生的合法工具和程序，以及他們在管教學生時人身安全保障。如何建立有效管教的法規，警力及司法如何支援學校管教學生，學校輔導人力如何充實，黑幫介入校園如何排除等等，都需要劍及履及去解決。

師友

封面題字 | 張炳煌

1967.06.30創刊 2011.02.01出刊
創刊人：潘振球 發行人：陳益興

THE EDUCATOR MONTHLY



封面作品

藉由材質與空間表達身處臺灣的不安與緊張，殘缺、分離或扭曲壓迫的造形，擴張了空間的伸展，手法上令人耳目一新。此作為「臺灣性格」系列作品之一，作者運用不規則的外形來探試生命體內外糾錯的亢奮，豐厚的肌理與游離、扭曲、複雜性的線條，傳達內心的吶喊，亦對臺灣意識生態層面提出自覺性的訴求。

張栢烟 / 海峽明珠 / 綜合媒材
(高雄市立美術館提供)

一步一腳印～記錄臺灣教育
忠實的陪伴～所有的教育人

ISSN 1562-5818

版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載。

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

社長：藍順德
出版者：臺灣省公立中小學校教職員福利金籌集管理委員會
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、吳清山、楊思偉、黃秀霜、劉慶中、鍾思嘉、林明地、張鈿富、陳伯璋、蕭文、李彥儀、楊昌裕、王俊權、羅清水
社務顧問：謝國清、吳福濱、劉琴滿、李秀貞、張榮輝、劉欽旭、康宗虎、林騰蛟、吳政達、賴清標、鄭邦鎮、蔡清華、蕭錦利、姜秀珠、蔣偉民、彭富源、王銘煜、張光銘、劉仲成、林田富、邱孝文、洪嘉文、余坤龍、王建龍、王水文、顏慶祥、汪履維、賴錦昌、陳登欽、胡中鎧、吳光勳、許義次

行銷業務：林學茂、林妙姿

社址：臺中縣霧峰鄉中正路738-4號5樓

電話：(04) 37061853・37061854

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

訂閱：全年1500元，零售每本150元

訂閱專線：(04) 2330-1358

郵撥帳號：臺中郵政第00267218號

帳戶：師友月刊雜誌社

承印：興臺彩色印刷股份有限公司

電話：(04) 2287-1181

CONTENS



封面話題

我國學童身高、體重成長情形較以往快速，但飲食熱量的攝取卻普遍高於國人營養素攝取的參考值，也有將近半數學童BMI值（身體質量指數）超過標準，有四分之一更是過重的小胖子。在面對「小時候胖，將來可能更胖」的學童，為了協助養成正確飲食觀念與規律運動習慣，我們邀請專家、學校、家長會診並共同努力，一起成為學童健康成長的守門員。而想要擁有健康的身體，就從現在開始行動吧！

P.019



P.090



P.093



教育探索

封面裡 處理霸凌標本兼治

文：黃政傑 圖：夏欣霖

封面話題

08 胖與瘦的拔河

文：陳柏州

09 兒童與青少年肥胖的成因及防治策略

文：祝年豐 圖：六甲國小提供

14 扮演孩子成長的守門員

文：許惠玉 圖：ROCK・北辰國小提供

19 動態生活 迎向健康體位

文：林麗鳳 圖：陳芝殷・北辰國小提供

24 輕鬆運動 健康減重

文：鄧志立 圖：北辰國小・六甲國小提供

27 國王麥摺呷啊

——健康體位宣導在六甲

文：陳柏州 圖：六甲國小提供

31 啟動樂活人生

——健康飲食活動在北辰

文：顏雅華 圖：北辰國小提供

教育觀察站

36 品德教育的深思——小事與大事

文：吳清基口述 徐藝華撰寫

42 Waiting for superman——

從電影透視美國教師形象

文：江雪齡 圖：得利影視股份有限公司提供

47 開啟數位學習新紀元

文：蕭英勵 圖：陳柏州

51 相爭何太急！

建立親、師、生緊密合作之夥伴關係

文：王財印 圖：潘立傑

56 量化思維的學校經營

文：林俊傑 圖：夏欣霖

61 審慎利用模擬考，提升學習效果

文：謝傳崇 圖：夏欣霖

66 養狗與育兒

文圖：鄧煌發

71 縮短祖孫的距離

談代間教育的理念與落實

文：王全興・劉祐彰

考用天地

74 99學年度

國立高中職校長第2次遴選試題解析（上）

文：王延煌

高手出招

81 觀《優秀是教出來的》談教育的意義

文：嚴春財 圖：雅言出版社提供

84 守護地球保衛戰

文：陳春香

87 建構取向的英語寫作教學

文：林秀燕 圖：夏欣霖

90 生命關懷從種子開始

文圖：鄭依萍

93 擁抱青春的喜悅

一窺「得勝者課程」的面貌

文圖：莊宏文

人物特寫

96 彩燈高掛一甲子

金門董天補老師傳一世情歸子婿燈

文圖：徐藝華

書與電影的對話

101 暗藏玄機的旅程

《黃金羅盤》的傳奇與預言

文：許建崑 圖：謬思出版社提供

福利訊息

105 學校合作社躍上雲端了

文：古喬

編輯隨筆

111 好學生真的比較有成就嗎？

文：徐藝華 圖：ROCK

訊息

73 徵稿

廣告

108 臺北教師會館

師友

1967.06.30創刊 2011.02.01出刊
創刊人：潘振球 發行人：陳益興

封面題字 | 張炳煌

THE EDUCATOR MONTHLY



封面作品

藉由材質與空間表達身處臺灣的不安與緊張，殘缺、分離或扭曲壓迫的造形，擴張了空間的伸展，手法上令人耳目一新。此作為「臺灣性格」系列作品之一，作者運用不規則的外形來探試生命體內外糾錯的抗奮，豐厚的肌理與游離、扭曲、複雜性的線條，傳達內心的吶喊，亦對臺灣意識生以層面提出自覺性的訴求。

張栢烟 / 海峽明珠 / 綜合媒材
(高雄市立美術館提供)

一步一腳印～記錄臺灣教育
忠實的陪伴～所有的教育人

ISSN 1562-5818

版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載。

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

社長：藍順德

出版者：臺灣省公立中小學校教職員福利金籌
集管理委員會

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、吳清山
楊思偉、黃秀霜、劉慶中、鍾思嘉
林明地、張鈿富、陳伯璋、蕭文

李彥儀、楊昌裕、王俊權、羅清水
社務顧問：謝國清、吳福濱、劉琴滿、李秀貞
張榮輝、劉欽旭、康宗虎、林騰蛟
吳政達、賴清標、鄭邦鎮、蔡清華
蕭錦利、姜秀珠、蔣偉民、彭富源
王銘煜、張光銘、劉仲成、林田富
邱孝文、洪嘉文、余坤龍、王建龍
王水文、顏慶祥、汪履維、賴錦昌
陳登欽、胡中鎧、吳光勳、許義次

行銷業務：林學茂、林妙姿

社址：臺中縣霧峰鄉中正路738-4號5樓

電話：(04) 37061853・37061854

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

訂閱：全年1500元，零售每本150元

訂閱專線：(04) 2330-1358

郵撥帳號：臺中郵政第00267218號

帳戶：師友月刊雜誌社

承印：興臺彩色印刷股份有限公司

電話：(04) 2287-1181

CONTENS



封面話題

我國學童身高、體重成長情形較以往快速，但飲食熱量的攝取卻普遍高於國人營養素攝取的參考值，也有將近半數學童BMI值（身體質量指數）超過標準，有四分之一更是過重的小胖子。在面對「小時候胖，將來可能更胖」的學童，為了協助養成正確飲食觀念與規律運動習慣，我們邀請專家、學校、家長會診並共同努力，一起成為學童健康成長的守門員。而想要擁有健康的身體，就從現在開始行動吧！

P.019



P.090



P.093



教育探索

封面裡 處理霸凌標本兼治

文：黃政傑 圖：夏欣霖

封面話題

08 胖與瘦的拔河

文：陳柏州

09 兒童與青少年肥胖的成因及防治策略

文：祝年豐 圖：六甲國小提供

14 扮演孩子成長的守門員

文：許惠玉 圖：ROCK・北辰國小提供

19 動態生活 迎向健康體位

文圖：林麗鳳

24 輕鬆運動 健康減重

文：鄧志立 圖：北辰國小・六甲國小提供

27 國王麥摺呷啊

——健康體位宣導在六甲

文：陳柏州 圖：六甲國小提供

31 啟動樂活人生

——健康飲食活動在北辰

文：顏雅華 圖：北辰國小提供

教育觀察站

36 品德教育的深思——小事與大事

文：吳清基口述 徐藝華撰寫

42 Waiting for superman——

從電影透視美國教師形象

文：江雪齡 圖：得利影視股份有限公司提供

47 開啟數位學習新紀元

文：蕭英勵 圖：陳柏州

51 相爭何太急！

建立親、師、生緊密合作之夥伴關係

文：王財印 圖：潘立傑

56 量化思維的學校經營

文：林俊傑 圖：夏欣霖

61 審慎利用模擬考，提升學習效果

文：謝傳崇 圖：夏欣霖

66 養狗與育兒

文圖：鄧煌發

71 縮短祖孫的距離

談代間教育的理念與落實

文：王全興・劉祐彰

考用天地

74 99學年度

國立高中職校長第2次遴選試題解析（上）

文：王延煌

高手出招

81 觀《優秀是教出來的》談教育的意義

文：嚴春財 圖：雅言出版社提供

84 守護地球保衛戰

文：陳春香

87 建構取向的英語寫作教學

文：林秀燕 圖：夏欣霖

90 生命關懷從種子開始

文圖：鄭依萍

93 擁抱青春的喜悅

一窺「得勝者課程」的面貌

文圖：莊宏文

人物特寫

96 彩燈高掛一甲子

金門董天補老師傳一世情歸子婿燈

文圖：徐藝華

書與電影的對話

101 暗藏玄機的旅程

《黃金羅盤》的傳奇與預言

文：許建崑 圖：謬思出版社提供

福利訊息

105 學校合作社躍上雲端了

文：古喬

編輯隨筆

III 好學生真的比較有成就嗎？

文：徐藝華 圖：ROCK

訊息

35 徵稿

廣告

108 臺北教師會館

胖與瘦的拔河

文 | 陳柏州 本刊主編

肥胖是現代人的天敵，連國內十大死因的調查，也發現與肥胖相關疾病占了五成以上，國內醫界甚至預估2020年時，會有三分之一健保預算用來治療與肥胖相關疾病。為什麼會胖？可能是遺傳基因吧！但專業醫師告訴我們，遺傳所佔的比例不到1%，主要還是來自「致胖環境」造成。

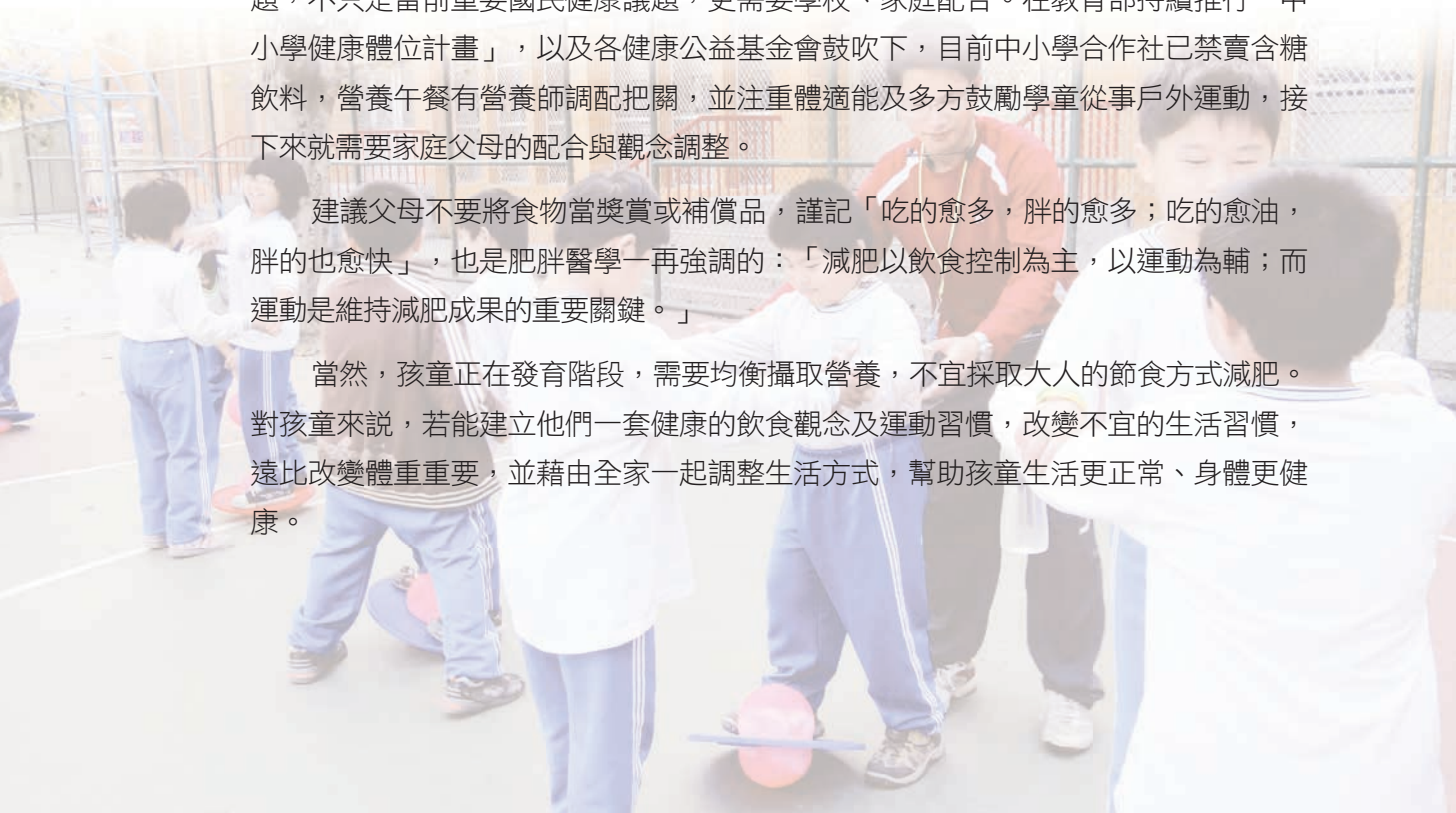
環顧富足生活的週遭，高熱量、高油、高糖食物隨手可得，加上「宅男、宅女」式靜態休閒盛行，長期欠缺活動環境與運動機會下，即是今天兒童，甚至青少年、成人肥胖原因；如同營養師所指：「當攝取的食物熱量超過身體所消耗的熱量時，多餘熱量容易以體脂肪形式儲存，日積月累即造成肥胖。」

以往大人常愛說「小時候胖不是胖」，但現代醫學研究認為，「小時候胖，長大就一定會胖」；而男童肥胖，將來較容易罹患攝護腺癌、大腸直腸癌；女童肥胖，則易導致乳癌、卵巢癌、子宮內膜癌；加上伴隨肥胖生成的高膽固醇、高血壓等症狀，亦會升高罹患糖尿病、心臟病等慢性病的機率，絕對不能等閒視之。

學齡期是培養健康習慣的關鍵時期，如何預防兒童及青少年體重過重和肥胖問題，不只是當前重要國民健康議題，更需要學校、家庭配合。在教育部持續推行「中小學健康體位計畫」，以及各健康公益基金會鼓吹下，目前中小學合作社已禁賣含糖飲料，營養午餐有營養師調配把關，並注重體適能及多方鼓勵學童從事戶外運動，接下來就需要家庭父母的配合與觀念調整。

建議父母不要將食物當獎賞或補償品，謹記「吃的愈多，胖的愈多；吃的愈油，胖的也愈快」，也是肥胖醫學一再強調的：「減肥以飲食控制為主，以運動為輔；而運動是維持減肥成果的重要關鍵。」

當然，孩童正在發育階段，需要均衡攝取營養，不宜採取大人的節食方式減肥。對孩童來說，若能建立他們一套健康的飲食觀念及運動習慣，改變不宜的生活習慣，遠比改變體重重要，並藉由全家一起調整生活方式，幫助孩童生活更正常、身體更健康。



兒童與青少年肥胖的成因及防治策略

文 | 祝年豐 署立雙和醫院社區醫學部暨國防醫學院公衛系教授

兒童減重較為複雜，應與醫師、營養師、校護、學校行政人員及家長等共同努力才會有較佳效果。兒童肥胖治療原則是**以飲食控制與運動處方為基礎**，但必須考慮兒童在此時期的特殊狀況，因此不可實施太過嚴格的限制與要求。肥胖兒童的治療若只限於飲食控制或運動處方時可能尚不足夠，還必須設法引導家人共同來協助防治肥胖問題。

圖 | 六甲國小提供

009

胖與瘦的拔河

近三十年，肥胖已成為全球性流行疾病之一，不但成年人，兒童及青少年，其過重與肥胖盛行率皆有明顯上升趨勢。兒童肥胖是導致血脂異常、高胰島素血症及高血壓等慢性疾病危險因子，同時也是造成脂肪肝、肺功能異常、氣喘及睡眠呼吸中止等症狀重要因素，這些都是形成兒童健康問題的主因。兒童肥胖是成人肥胖的重要危險因子之一，肥胖兒童比非肥胖者更容易發展成成人肥胖，特別是青春期中肥胖者，70%以上的青春期中肥胖者會持續成為成

人肥胖，且其肥胖相關合併症在成年時亦較易發生。此外，兒童過重或肥胖導致其心智發展成負面自我的印象及較無自信心，且因外形遭受譏笑和失去信心等也是日後重要健康問題。另外，肥胖兒童因較不喜歡運動課程或被欺侮而不願上學，往往會造成愈來愈胖的惡性循環。

少有遺傳或基因造成的重度肥胖

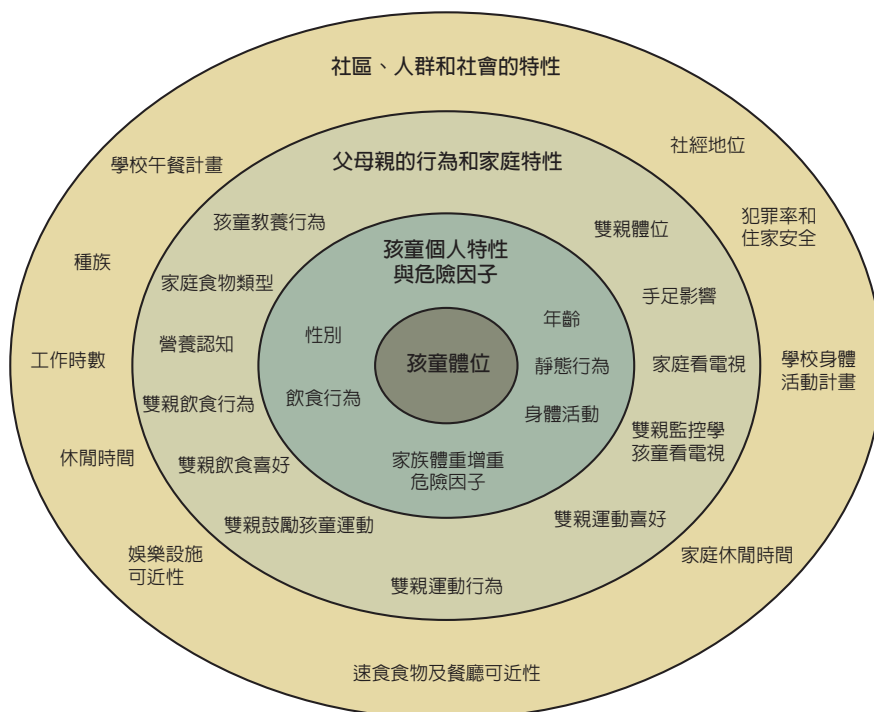
兒童個案過重或肥胖，不外乎兩個原因，一是遺傳或基因問題造成的重

度肥胖，但臨床上此類個案並不多見，僅佔所有肥胖個案約1%左右；另一原因則是高熱量食物、靜態生活及運動不足等「致胖環境」所造成的肥胖。現今的居家環境、校園環境或日常生活中，處處可見使人容易發胖且隨手可得的高熱量、高油或高糖食物，以及欠缺運動機會與活動環境的生活條件，這些環境都是造成日後學童肥胖的主因。

Davison於2001年以生態系統理論(Ecological system theory)提出預測孩童肥胖的生態模式指標「Ecological model predictors of childhood overweight」，其內容請見下圖——此

模式主要論述孩童體位由內到外的相關決定因素，包括孩童個人特性與危險因子、父母親行為和家庭特性及社區、人群和社會特性等三大面向。孩童個人特性與危險因子包括性別、年齡、飲食攝取、運動、靜態行為（如看電視時間）及增加體重的家庭易感性因子（如父母親體位過重情形）。父母親行為和家庭特性包括父母親飲食行為、營養認知、孩童飲食養育行為、身體活動型態及兄弟姐妹間影響等。社區、人群和社會特性包括種族、學校營養午餐、速食餐廳可近性及社經地位等。

以生態角度來探討孩童肥胖問題



圖一 | 預測孩童肥胖的生態模式指標。



時，孩童的飲食、運動及生活型態均受到個人特質、家庭及學校等因素影響，而家庭及學校亦受社區及社會影響，在此一複雜的內在及外在、個人及環境、家庭及社區等因素交互作用下，導致肥胖發生。

減少食量是肥胖預防治療首要

然而，兒童體重過重或肥胖的主要原因是長期的能量正平衡——即能量攝取多於能量消耗。而影響能量攝取及消耗的主要因素，包括飲食與體能活動。因此，肥胖的預防及治療是以減少食量為主，考慮在不影響健康的前提下來減少體脂肪，將過剩的體脂肪轉為消耗能量，設定較低的能量攝取。為減少能量攝取，要減少脂質和醣類的攝取量，而不減少蛋白質、維生素及礦物質等營養素。此外，藉由體能活動增加，除增加能量消耗外，也可使基礎代謝率上升，增加胰島素感受性以改善胰島素作用及抑制脂肪合成活性，使身體因持續運動而不易成為致胖的代謝狀態。

治療兒童及青少年肥胖症時，需考慮發育期的肥胖，並留意不要陷入「只要瘦下來」的迷思中，以免因急於減重而傷害健康。此外，不同時期應考量的

重點亦有所不同：

■ 兒童期肥胖

對於肥胖治療而言，除個人治療意願外，家人的協助也極為重要。因此在開始治療前，需花時間和家人及孩童充分商討肥胖治療的必要性。治療方針將依肥胖程度及嚴重性而異，輕度肥胖以鼓勵運動以及約束點心飲食等一般注意事項即可，亦可經由團體指導使其理解並觀察其行為改變過程；至於中度及重度肥胖則需個別飲食指導及體能活動以養成其正確生活習慣。

■ 青春期肥胖

兒童肥胖大多會併發常見合併症或成為其他疾病的危險因素，到青春期肥胖時，約有三分之一會併發脂肪肝或血脂異常。由於其為慢性病的潛在危險因子，對於合併症的治療也需特別留意，且青春期肥胖轉變為成人期肥胖的比例更高。此外，在此年齡層（特別是女性）出現肥胖情形，大多與精神緊張狀態有關的進食異常(eating disorders)有關，內分泌異常如多囊性卵巢症候群(polycystic ovary syndrome)亦是常見原因。

減重治療應不妨礙生長發育

減重介入性治療方法，包括飲食控制、運動處方、行為修正、藥物治療及外科治療等。任何治療方法均需注意，以不影響健康為前提來降低體重或減少體脂肪。因兒童減重較為複雜，應與醫師、營養師、校護、學校行政人員及家長等共同努力才會有較佳效果。兒童肥胖治療原則是以飲食控制與運動處方為基礎，但必須考慮兒童在此時期的特殊狀況，因此不可實施太過嚴格的限制與要求。關於學齡期兒童肥胖的治療，有下列諸點原則：1.不妨礙生長與發育；2.不可成為學校生活的障礙；3.以減輕肥胖度為重點；4.需重視家庭的協助；5.指導內容簡明易瞭。此外，肥胖兒童的治療若只限於飲食控制或運動處方時可能尚不足夠，還必須設法引導家人共同來協助防治肥胖問題。肥胖兒童於治療過程中需要孩童及其家人各司其職的「功能性家庭」，才能達到肥胖防治成效。

一定要限制含糖飲料攝取

兒童肥胖的防治應以飲食、運動及生活型態為其主軸。在飲食控制方面，對輕度肥胖兒童，不要實施攝取能量限

制，而需改變飲食內容，只要能分辨可吃的食物（蛋白質系列食品）及不利的食物（脂肪及碳水化合物系列食品），再使用食物點數表換算可食用的食品即可，而限制含糖飲料的攝取則是一重要共識。一般而言，飲食控制內容可大致分為以下三點，

一、設定攝取能量

為將多餘的體脂肪轉為能量消耗，就必須使攝取能量低於消耗能量。但因兒童仍屬發育階段，於攝取能量設定上需特別小心，以免影響未來的生長及發育。

二、均衡分配營養素

在限制攝取總能量時，對於蛋白質、醣類及脂肪等提供能量的三大營養素，需依其功能作適當分配。此外，為維持健康，維生素及礦物質等非提供能量之營養素，亦不可忽略，以免造成微量營養素不均衡，導致其他疾病發生。

三、改善生活習慣

不論如何限制攝取能量，若不糾正容易使體脂肪囤積的不正確生活習慣，就無法達到預期飲食療法的成效，此時行為療法也就更顯示其重要性。

持續運動並培養正確生活型態

在運動處方方面，體能活動並非單以增加能量消耗為目的，還具有使肥胖兒童產生積極與自信的效果。運動處方和飲食控制一樣，持續的治療比什麼都重要，所以除個人須有強烈動機外，能和孩童一起運動的家人也很重要。原則上對肥胖兒童可實施運動處方，可是當重度肥胖時，則需考慮其關節不適與呼吸障礙等問題對體能活動的影響。在選擇運動項目時，為能有效消耗體脂肪，不必選擇太劇烈但要能長時間持續的運動。肥胖兒童擅長的游泳、不需勉強就能實施的步行以及加入遊戲性質的運動等，均是容易接受的運動。此外，與其

進行較單調的跳繩或慢跑等運動，不如養成每天收拾餐具、折疊棉被或幫人跑腿等日常作息習慣，不但實際且具有效果。

在行為修正方面，生活型態的基礎建立於兒童期，因此兒童肥胖的重要性已受到重視。除飲食、運動外，如何教育包含遊戲、嗜好、社交及學校生活在內的健康生活，也相當重要。如減少靜態生活、看電視或螢幕時間每天小於2小時、增加中等強度以上體能活動每天至少60分鐘等，都是行為修正所需注意事項。在給予這些治療時，可考慮採用飲食或運動行為記錄、自我評估，甚至修正行為模式的方法，以評估其成效。



為維持健康，維生素及礦物質等非提供能量之營養素，亦不可忽略，以免造成微量營養素不均衡，導致其他疾病發生。

遠離肥胖需積極性介入協助

肥胖為許多慢性疾病最重要危險因子之一，若能在兒童或青少年階段中有計畫性、系統性的提供飲食營養教育與體適能促進活動，灌輸正確的飲食營養

知識，建立正向的飲食態度，培養健康的飲食行為及養成常態性的體能活動，並配合定期身體理學檢查和血液檢查，將能有效改變學童飲食行為、改善身體營養狀況和監控慢性疾病相關危險因子

變化情形，才能真正落實及提升學童對均衡飲食營養觀念和鼓勵及維持肥胖學童進行健康減重或體重管理。如此，對確保兒童及青少年擁有健康未來，遠離肥胖及其相關合併症的威脅才會有所助益。

肥胖雖然是一日益嚴重的公共衛生及醫療保健議題，特別在兒童及青少年肥胖防治上，然而在更多及大量證據顯示，有效且積極的介入性計畫及措施，是防治最有效方法。許多研究結果均建議，社區及政府應將研究結果轉化為政策的實踐或採取行動的措施。所有的計畫、政策、法令及規章等均應成為以實證為依據的實務操作，並導入實踐及執行層面，才能遏阻兒童及青少年肥胖的盛行。

師



肥胖為許多慢性疾病最重要危險因子之一，應於兒童或青少年階段就有計畫性的提供飲食營養教育與體適能促進活動，維持進行健康減重或體重管理。

圖 | ROCK 攝

學校合作社躍上雲端了

文 | 古喬

學校合作社隨時代更迭而改頭換面，有學校透過配合電子商務化及空間多元運用的轉型，設置美術藝廊供師生作品展覽，還有不定期經常性辦理圖書展覽，成為一個快樂天堂，師生最喜歡及關心的新場域。而從現在開始，合作社不再只是實體的店面呈現，也開啓了網路虛擬世界，不論老師、學生或家長，購物不需要舟車勞頓，也不需要費時排隊結帳，透過這個網路就可以搜尋高貴不貴的精品、新奇實用的科技產品、物美價廉的好貨……

下課鐘聲噹～噹～噹～學生不是衝向操場奔跑嬉戲，就是投奔合作社補充體力。回顧過去中小學生涯，學校合作社伴隨著童年的成長，也留下很多令人快樂的回憶。曾幾何時，校園內門庭若市的合作社已逐漸面臨經營困難或乏人關心，規模變小甚至直接結束營業，校園快樂的地方又缺了一塊。

921大地震後，南投部分學校在重建過程中，曾對孩子調查學校合作社的場域建置問題，有高達85%的學生都高度期待學校能有這樣的環境設施。但以宜蘭縣一百多所中小學而言，目前已不到三十所學校有合作社場者，足見孩子的企盼與現實之間的落差之大。這對小朋友來說是相當的無奈與無助，在校園的快樂指數也隨之下降許多。

快樂天堂 師生最喜歡去的地方

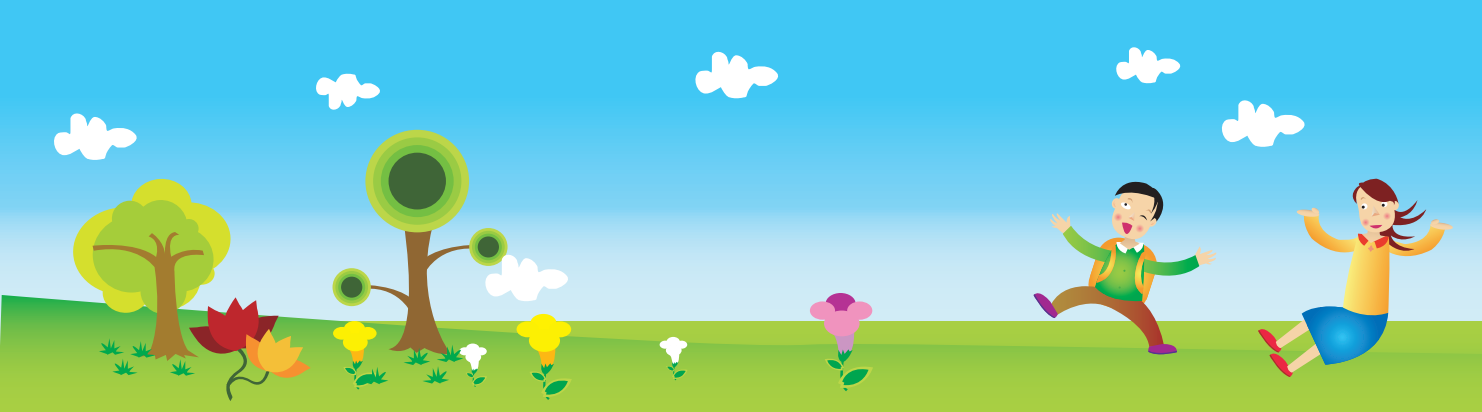
「我們常高談快樂學習成長，但孩子的學校活動與校園生活，卻不能以學童的思維角度去面對問題、解決問題，再多的理論想法最後可能都要落空。」目前擔任中華民國學校員生消費合作社聯合社理事主席宋正雄（也是宜蘭縣公正國小校長）說。為落實快樂學習的理念，七年前他初任宜蘭北成國小校長時，帶領學校夥伴以「教育情、服務心」審慎思考學校合作教育的未來與價值，最後決定要給孩子一個全新的合作社，提供學校師生最好的服務與環境。於是北成國小的合作社洋溢著人文的味道，也像藝術的旅點，在那裡不僅可以有視覺與味覺的享受，還能有心靈的饗宴。因此，學校合作社成為全校師生最喜歡去的快樂天堂。

學習新天地 營造優質消費及休憩場所

但為學子健康把關設想，目前各級學校之員生合作社受到教育部校園食品規範的

福利
訊息

105



要求，經常左綁右縛、動輒得咎，經營十分困難。再加上一般教職員工均不諳法令又不熟悉合作社帳務處理，各員生社的理監事也都乏人問津、無擔任之意願，致使各學校員生社紛紛要求委外經營或直接解散結束營業。

事實上，學校合作社也可以隨時代更迭而改頭換面，如北成國小經過配合電子商務化及空間多元運用的轉型，設置美術藝廊供師生作品展覽，還有不定期經常性辦理圖書展覽，成為師生共同喜歡及關心的新場域。宋正雄說，除硬體設施改善外，合作社可以施行電子學生證儲值消費，以先儲值再消費的理念，匡正時下錯誤之消費型態，達到消費教育之目的，使合作社的功能不再侷限於購物消費，而是充分的將生活、藝術、教育與科技作一個完美的融合，除提供師生優質消費及休憩場所之外，也為校園生活營造出另一個豐富的學習新天地。

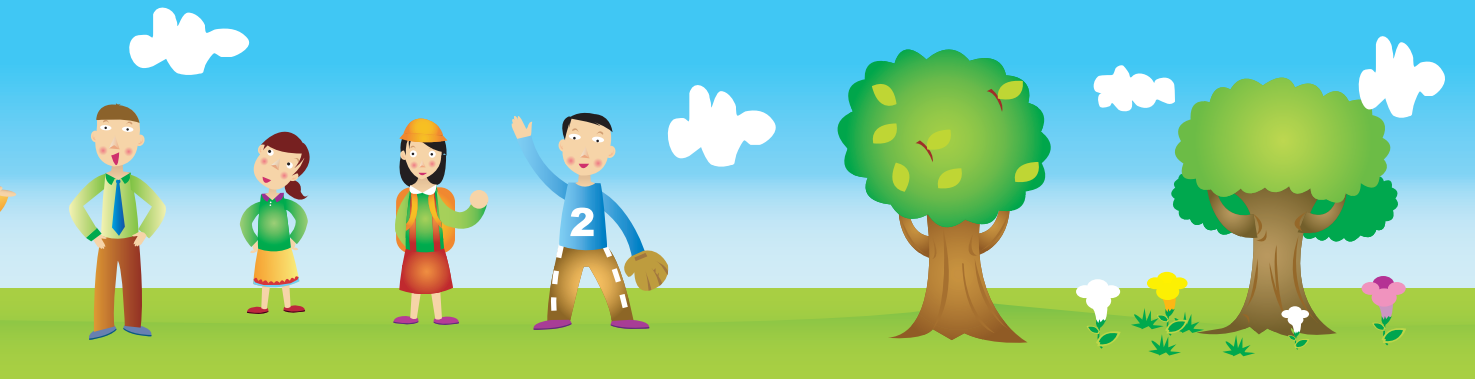
發展新契機 共謀社員的最大福祉

基於這樣的理念，宋正雄接下臺灣省學校員生消費合作社聯合社理事主席一職後，除積極更名為中華民國學校員生消費合作社聯合社，也著手打造聯合社的新契機，以合作、誠信、教育、關懷為經營理念核心，秉持合作社七原則的精神與內涵，共謀社員的最大福祉，並透過六大策略來達成營運轉型的目標：一、人力的整合與培訓。二、服務導向——以客為尊。三、積極主動的行銷。四、電子商務化的建置與推動。五、區域的合作與策略聯盟。六、爭取優質商品的代理權。

因此，中華民國聯合社的經營已邁向新的局勢，所營業的面向亦和過往很不一樣，概略而言有幾項特點：

- 一、多樣：產品多元的運用；以客為尊的思考；推動公益事業。
- 二、精準：做有設計的改變；結合電子消費；宣導合作教育。
- 三、配方：結合優質商家依法令規定行銷；提供最好的服務品質。
- 四、連網：縮短流程拉近距離；拉近消費空間的距離。

基本上，合作社不同於一般的營利公司，是本諸社員互助合作的精神，為一種利



人利己的事業行為。換言之，取諸社會、用諸社會，己之所欲施之於人，汎愛衆的博愛作為。所以，合作社提列之公益金都以提供或使用於不特定多數人的利益為原則，如關懷社區，慈善捐款、社會急難救助、辦理老人、身心障礙、婦女、兒童、遊民等社會福利或服務工作，參與或贊助公益活動……等。惟觀諸當前合作社或聯合社的經營，待克服的問題與挑戰，還有很長的道路亟待產官學各界共同來關注努力。尤其政府的重視、合乎潮流法令的修定，以及社員的再教育與共識的凝聚，都是未來成敗的重要關鍵。

躍上雲端 開啓虛擬購物世界

雖然眼前有待克服的問題很多，但宋正雄積極經由電子商務的推動，來縮短交易時間和成本，提供多元化的高品質商品來滿足學校及社員的需要。目前除針對學用品、辦公設備、及耗材之外，亦積極開發適合社員使用的優質產品，包括日常用品、百貨精品等均在其內。其中為保障社員權益，對外招商嚴守幾個基本條件：一、具備公司營業資格，有信譽口碑且正派經營者。二、願善盡社會責任，關懷教育事業。三、可提供高度競爭力的商品。四、能促進員生身心健康或提高生活品質者。

在這種經營理念與模式的改變下，合作社不再只是實體的店面呈現，也躍上雲端消費的行列，開啓了網路虛擬世界，不論老師、學生或家長，購物不需要外出或舟車勞頓，也不需要費時排隊結帳，只要透過網路平臺就可以購買自己需要的物品了。

美麗新未來 需要大家一起共襄盛舉

且基於合作、誠信、教育、關懷的精神與負責的態度，中華民國聯合社希望打破便宜沒好貨的迷思，創造出「便宜有好貨·就在全國學聯社」的理想，提供最好的服務給教育界的朋友。如果你想一窺究竟，不妨上網看看屬於自己的園地（網址：<http://www.tscl.org.tw>），搜尋高貴不貴的精品、新奇實用的科技產品、物美價廉的好貨……。如果期待創造出合作社的美麗新未來，大家必須要拿出行動～一起來共襄盛舉喔！

扮演孩子成長的守門員

文 | 許惠玉 董氏基金會食品營養組主任



圖 | 北辰國小 提供

五穀根莖好活力，蔬菜多多有元氣，水果要吃才會水，隨時動動不生病，牛奶兩杯長得高，蛋豆魚肉身體好，油和糖鹽都要少，健康長大無價寶。不健康的生活形態與飲食習慣，將使我們未來的主人翁「得了體重，失了體能」，應讓孩子從小建立良好的飲食與生活習慣，為孩子的健康未來鋪路、為快樂的成長加分。

015

胖與瘦的拔河

現代社會經濟發達，隨著飲食與生活形態改變，造成兒童熱量過剩或營養不均衡，再加上運動量不足，導致體重兩極化情況日漸嚴重。教育部「國小學生健康檢查體位普查」報告即指出，全國167萬名國小學童中，竟有四分之一屬於「過重」或「肥胖」，體重「過輕」的兒童也有12.8%！

2001—2002年臺灣地區國小學童營養健康狀況變遷調查顯示，學童的飲食攝取熱量高於建議量，蛋白質及油脂過多、醣類及膳食纖維攝取不足，鈣質

及鐵質尚符合建議量，但隨年齡增加卻逐漸減少。由食物類別來看，五穀根莖類、奶類、水果、蔬菜類約八成未達建議攝取份數。

研究也指出，學生除了唸書之外，最常從事的休閒活動以看電視、上網、玩電腦遊戲等靜態活動為主。在上課日，63.7%的國小四到六年級學童一天從事超過3小時靜態活動，也有12.1%超過6小時以上；而一至三年級學童，一天靜態活動時間超過3小時以上者為54.1%，6小時以上者為6.6%；到了假日，靜態活

動時間更加遽增。教育部調查顯示，學童年級越高，體適能越差，且相較於亞太地區同年齡的學生（除香港外）是較差的狀況。孩子體能一代不如一代，不僅是體適能有日漸惡化趨勢，慢性病發生年齡亦逐年下降，讓人十分擔憂。

董氏基金會調查發現，家長若對孩子飲食關心度越高，孩子飲食越正常，也越不會肥胖。不健康的生活形態與飲食習慣，使我們未來主人翁「得了體重，失了體能」，應讓孩子從小就建立起良好飲食與生活習慣，為孩子健康未來鋪路、為快樂的成長加分。

健康吃・快樂動，要馬上行動

不同年齡階段孩童，有不同的生長速度。只要孩子的身高體重在適當範圍，有活力、抵抗力好，就是健康的成長狀況。在此向家長提出十大建議，成為孩子成長的守門員，一起陪伴孩子健康快樂成長（參閱表一、表二）。

一、飲食多樣、不偏食

沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，所以必須均衡攝食各類新鮮食物，每天都要攝取五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類

的食物，不要偏食。

二、飲食黃金比例321

飲食應以全穀根莖類為基礎，多吃蔬菜水果，適量的蛋豆魚肉與奶類。也就是以全穀雜糧為三餐的主食，提高飲食中纖維的含量；吃飯時掌握「黃金比例321」的原則：五穀根莖類、蔬菜類、蛋豆魚肉類的體積比，看起來大約是3：2：1。每天再加上2杯牛奶和2份約拳頭大的水果，輕鬆簡單的就可吃出健康。

三、避免主食與菜肉混合烹調

常吃燴飯、燴麵、炒飯、炒麵等，容易攝取多餘的油和鹽，且容易減少咀嚼次數，養成吃軟不吃硬的習慣，影響咀嚼能力和牙齒正常生長；而吞嚥速度加快，容易吃下過多的食物，是造成肥胖的重要因素。

四、每天要吃到多種類的蔬菜

豐富纖維質的食物可預防便秘、減少患大腸癌的機率；亦有助預防心血管疾病。食用植物性食物是獲得纖維素的最好方法，含豐富纖維質的食物有：豆類、蔬菜類、水果類及糙米、全麥製品、蕃薯等全穀根莖類。

五、少吃高油、高糖、高鹽的食物

高脂肪、膽固醇飲食與肥胖、心血

表一 建議學校每天供應的食品

	理念	舉例
雜糧根莖類	提供豐富膳食纖維及維生素B群	八寶飯、五穀地瓜飯、五穀飯、地瓜飯、芋頭飯、芝麻五穀米飯、南瓜飯、胚芽米飯、高纖糙米飯
蔬菜類	提供保護性的營養素，膳食纖維	各種水煮、涼拌青菜、少量油炒青菜
水果	提供豐富的維生素、礦物質和膳食纖維	各種新鮮水果
100%乳品	主要提供蛋白質、鈣質及維生素B2	脫脂奶、低脂奶、優格、保久乳、奶粉
白開水	最健康、經濟且無負擔的水分來源	白開水、或無糖飲料

表二 限量供應學童與少選擇的食物

	理念	舉例
脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉	減少脂肪的攝取	牛腩、排骨、雞翅及其他連皮的禽肉
添加了過多油糖鹽的雜糧根莖類	減少油糖鹽類的攝取，亦避免幼兒因咀嚼次數減少、吞嚥速度加快，而影響咀嚼能力或吃下過多的食物	燴飯、燴麵、炒飯、炒麵、滷肉飯
調味乳	減少糖的攝取，避免養成飲用營養價值較低乳品及嗜甜的習慣	美祿、阿華田、巧克力牛奶、果汁牛奶、咖啡牛奶
含高油糖鹽的食物	減少油糖鹽類的攝取	絞肉、三層肉、香腸、熱狗、培根、薯條、鹹魚、沙其瑪、甜甜圈、小西點
炸、糖醋、燴、三杯、酥、蜜汁的食物	減少油糖鹽類的攝取	炸雞塊、炸薯條、糖醋排骨、清燴海參、三杯小卷、香酥鴨、蜜汁魚排
含咖啡因飲品	減少咖啡因的攝取	紅茶、奶茶、可樂、茶凍、咖啡凍
含糖飲品	減少糖的攝取	冬瓜茶、各式加味茶、奶茶、汽水

管疾病及癌症有密切的關係。糖除了提供熱量幾乎不含其他營養素，又易引起蛀牙及肥胖，應盡量少吃。清淡的飲食口感與習慣，可大大降低未來肥胖及罹

患心血管疾病、糖尿病、癌症及高血壓等文明病的機率。

六、多攝取鈣質豐富的食物

鈣是構成骨骼及牙齒的主要成分，

攝取足夠的鈣質，可促進正常的生長發育。牛奶含豐富的鈣質，且最易被人體吸收，其它鈣質較多的食物有奶製品、小魚乾、豆製品等。

七、以白開水為主要補充水分來源

白開水是人體最健康、最經濟的水分來源。市售飲料含高糖分，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制。

八、多嚐試未接觸過或不喜歡的食物

嚐試吃不同類型的食物，可以增加對口腔與味覺、嗅覺的刺激，並提高獲得更多營養素的機會。

九、隨時動一動

足夠的活動，有助於生長、發育，也避免多餘熱量的堆積。走走路、爬爬樓梯，隨時把握或製造機會輕鬆快樂的動一動，雖然一般人認為肥胖的兒童比較不愛運動，但目前仍無確切的研究可以做此結論。但有研究指出，肥胖父母的孩子通常比較不愛動；父母與兒童活動習慣的養成有關，主要在是否能提供活動的機會及鼓勵孩子多活動等，均會影響孩子活動習慣。

鼓勵孩子能動就動，例如近距離能走路而不一定搭車，倒垃圾時爬爬樓梯而非搭電梯，規畫各項家庭活動時，

不要只是聚餐、看電影等靜態活動；應包括各項體能活動，如爬山、郊遊、打球、戶外活動，而安排課後或寒暑期活動時，讓孩子學習一些體能活動技巧，如游泳班、直排輪社、柔道社等。提供孩子活動的機會，學習各項體能活動技巧，將會增進孩子從事體能活動的興趣和養成運動的習慣。

十、「四不原則」遠離不健康食物

1. 家中 / 學校不放：以飲料為例，美國研究發現，家庭環境是影響兒童飲用含糖飲料的主要原因。董氏基金會調查亦發現，家中有放含糖飲料者，孩童飲料攝取量為家中未放的兩倍，當孩子同時有含糖飲料和白開水可以選擇，僅兩成會選擇白開水。
2. 不主動提供不健康食物：勿以不健康食物當作獎賞（獎勵品），此舉會提升食物在孩子心中的地位。
3. 不在孩子面前吃垃圾食物：家長食用不健康食品越高者，其子女攝取量也會提高。
4. 不對孩子使用負面字眼：不使用「禁止」、「不准」或「不可以」吃不健康食物等負面字眼，但在「量」上需有所節制。

動態生活 迎向健康體位

文 | 林麗鳳

中臺科技大學護理研究所副教授

父母親本身的身體活動量會影響兒童的身體活動量，而且家庭裡父母的身體活動量、對身體活動的認知與態度，都與兒童的身體活動有高度相關；父母對兒童進行身體活動的鼓勵，更是兒童身體活動最顯著的預測因子。因此，要推動和促進學童身體活動應從家庭著手。

社會變遷、飲食西化、生活型態改變，肥胖已成為健康重要的危險因子。肥胖不只是成人的健康問題，兒童肥胖率也逐年上升。根據國小體位調查指出，體重過重或肥胖比率平均約24%，國小學童約1/4有過重和肥胖的問題。肥胖率超過25%的縣市，幾乎都在

南部地區，依序是嘉義市、臺南縣、高雄市、嘉義縣、高雄縣、屏東縣等六縣市。在肥胖比率最高的嘉義市，每100名學童就有26個小胖子。至於北部地區，學童肥胖、過重的比率也不低，臺北縣國小學童過重或肥胖比率為24.4%，基隆市24.2%，臺北市23%，桃園縣22%。中部

地區彰化縣為24.2%，臺中縣23.8%，臺中市23.2%，南投縣23%。(張甄芳、詹欣隆，2007)。

生活型態是肥胖的重要因素

兒童肥胖的原因，雖與遺傳因素有關。但生活型態卻是更重要的影響因素，現代小朋友因為活動空間少，多數缺少戶外運動，加上電腦、電玩、電視的普及和靜態休閒，使得孩子活動量減少，坐著的時間增加，基礎代謝率降低，加上看電視吃零食的習慣，肥胖的比率因而增高。

學童身體的建議量

為促進身體活動，行政院衛生署在「2010健康國民白皮書」中，將目標設定為：35%的學生能達成建議之身體活動量，且至少有75%的兒童、青少年每天看電視時間少於2小時；體重過重的盛行率降至15%以下；並培養一種運動嗜好；和鼓勵走路上下學。

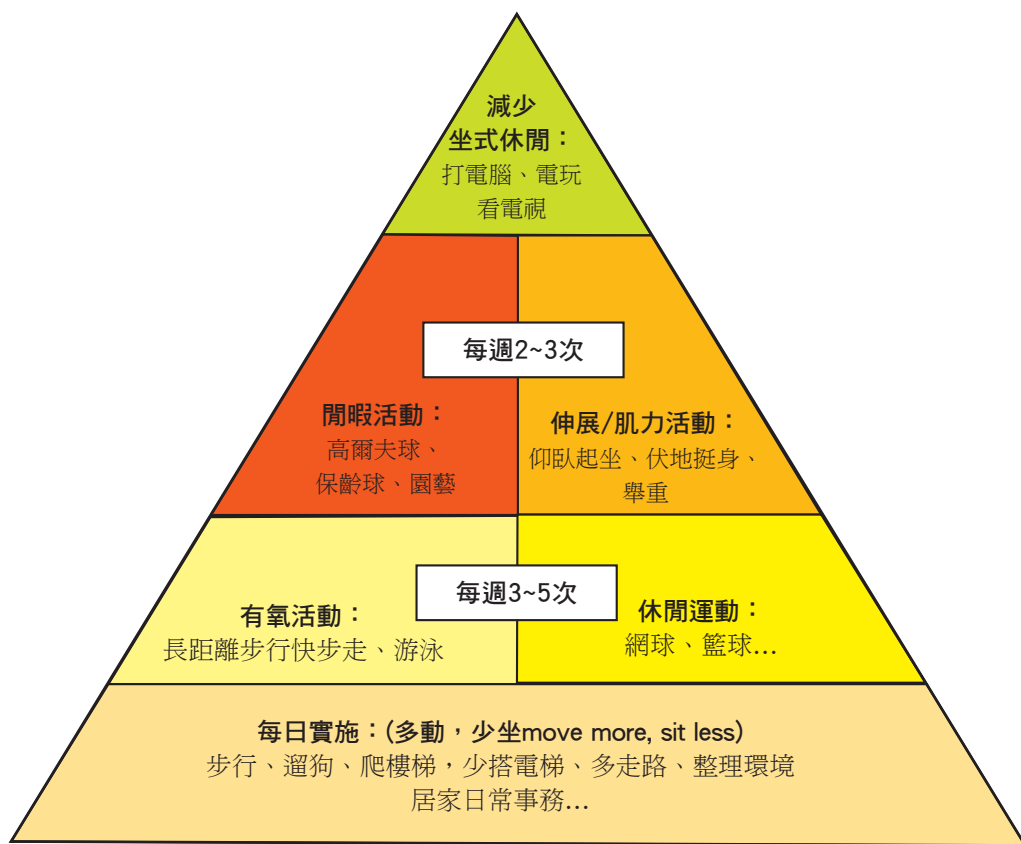
教育部也在運動333計畫的基礎上，建議兒童及青少年的身體活動量，應從過去每週應有三天中等費力以上的的身體活動量、每次持續達30分鐘、每週累積達90分鐘的建議量再升級，因此由相關

學者共同研議，提出「推動中小學生健康體位五年計畫」；報告書中建議：學童的身體活動量：自低年級至高年級，其身體活動量應達到：費力的身體活動每週90-150分鐘、中等費力身體活動每週210分鐘、靜態休閒時間應少於每天2小時，並建議每位學生能應培養一種運動嗜好。

國際對兒童及青少年身體活動建議量，雖然各國略有不同，但是對兒童及青少年身體活動建議量，多數強調減少靜態活動，增加日常生活的身體活動，且一次活動達10分鐘以上的時間，即可累積達到建議的總量。American college of sports medicine (ACSM, 2000)曾基此提出身體活動金字塔的建議（見右圖）。身體活動金字塔的觀念分為數個層次：強調少坐多動的「動態生活」方式，要「減少」金字塔頂端的坐式的休閒，如：看電視、打電腦、電動玩具。每日生活中「多做」金字塔底部的活動，如：步行上學、遛狗、爬樓梯，少搭電梯、家長接送上學者，停車停遠一點，多走一些路、動手幫忙做家事等。

學童身體活動量的現況

依據國內一項對於國小學童體能活



The Physical Activity Pyramid 身體活動金字塔

動之調查顯示，平常日（週一至週五）男童平均是66分鐘，女童平均是49分鐘；假日則為男童平均189分鐘，女童平均172分鐘。至於平日和假日的身體活動項目，男童以打球（含打籃球、羽球、躲避球）為主，騎腳踏車和跑步次之；女童則以散步、跑步為主，騎腳踏車、打籃球、羽球和跳繩次之（許月娥、林淑苓，2003）。

行政院衛生署2006年針對全臺3497名2~12歲兒童進行健康及日常生活行為的國民健康調查報告指出，臺灣兒童平均每天花費五小時在看電視、打電腦、看書以及補習，若再加上學校上課以及睡眠時間，估計每天至少有三分之二的時間，不是坐著就是躺著。因此，如何減少兒童靜態坐式生活，增加其日常身體活動量，成為重要的課題。

臺灣兒童每天至少有三分之二的时间處在靜態坐式生活模式，如何增加他們日常身體活動量，成為重要的課題。

圖——北辰國小提供



學童身體活動量深受家庭影響

學童自出生開始，家庭就是他成長與學習的主要環境，父母則是他們一天中接觸最多的人，也是兒童主要的學習模仿對象。多項研究顯示，父母親本身的身體活動量會影響兒童的身體活動量，而且家庭裡父母的身體活動量、對身體活動的認知與態度，都與兒童的身體活動有高度相關；父母對兒童進行身體活動的鼓勵，更是兒童身體活動最顯

著的預測因子。在學齡兒童身體活動長期追蹤的研究也發現，不分性別差異，兒童在活動時的愉快感覺、家庭及社會的支持，都是決定其活動量的重要因素。

家庭是連結學校和社區的重要關鍵，除了身體活動，家長也是學童健康飲食的提供者與把關者，更是學童健康生活型態的塑造者，學童對身體活動的興趣及參與，往往跟家長是否參與身體

活動及參與量的多寡有關。因此，要推動和促進學童身體活動應從家庭著手。

邀家長一起參與學童身體活動

2009年，筆者曾應用健康促進學校的推動模式，以促進學童身體活動為導向，由學校主導結合家庭，透過「給家長的一封信」邀請家長一起參與為期十二週的學童身體活動促進方案。

設計以家庭為基礎的身體活動促進方案當中，主要應用的仍是「身體活動金字塔」的概念。利用雙週的週六上午，安排促進身體活動的相關課程，包括：增進親子互動、強化親職技能、家長的健康承諾；認識身體活動金字塔，了解動態生活與健康，如減少靜態活動，增加日常身體活動量的方法；陪孩子走路上學；鼓勵孩子做家事；鼓勵學童參與社團；培養一種休閒活動或運動等。建議身體活動量，設計身體活動紀

錄單，並訂定獎勵措施，鼓勵家長與兒童一起參加。

經過活動的推動與參與，最後從活動紀錄單可明顯看出參與家庭獲得的具體成效。他們認為，日後家長更懂得「提醒孩子身體活動」、「在假日安排全家戶外活動」以及「陪孩子身體活動」；陪學童做身體活動的類型以中度活動最多，其次為輕度活動。而學童也因體認到活動帶來的快樂，在看電視、打電玩和上網等靜態休閒活動的時間因此減少，身體活動量增加。

雖然大環境改變有限，但透過有意識的增加身體活動量，不但可以刺激腦內嗎啡分泌，保持心情愉悅，讓心靈更加健康；更能直接將體適能保持在最佳狀態，身體也會更加健康。健康是一生的財富，保持動態生活，這份財富將與你長相左右。

肝



經過身體活動促進課程的學習，家長會更懂得在假日安排全家戶外活動，增加全家人日常身體活動量。
圖——陳芝殷攝



輕鬆運動 健康減重



文 | 鄧志立 屏東縣餉潭國小教師

短短三個月的活動下來，雖然有些學生喊累，但在他們的臉上可以看出想要減重的決心，在每一個人的努力之下，也獲得了一點小小的成績。但第一個三個月結束也就意味著下一個三個月即將到來，我們相信，如果有恆心和毅力，健康減重將不只是一句口號，不久的將來一定能在這些孩子身上實現。

024

圖 | 北辰國小 提供

健康為財富之本，但由於科技的發達，國民生活水準提升，使得國人飲食及運動等生活習慣有別於以前，網路的發達更使得學生留連於網咖的時間多於運動休閒的時間。有感於近年來國人的健康指數逐漸下滑，教育部遂於95學年度起提倡各級學校學生體適能護照，針對學生的健康管理擬定出一套評量標準。

所以，各級學校即從95學年度起開始研擬各種可行之教育方案及計畫，藉

以提升學生身體的健康指數。本文以筆者服務的學校為例，針對身體質量指數（BMI）值過高的學童所實施之減重、提升體適能過程及成果做一探究。三個月實施下來，參與的學生在健康上獲得不少成效。

針對全校三至六年級91個學生中，身體質量指數超過23.5的學生共15位（見附表一），其中包括三年級3位、四年級4位、五年級2位、六年級6位；男女生比例則為9:6。於是學校設計每週三次

表一 實施運動減重前後學生BMI值對照表

學生編號	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
實施前 BMI值	24.6	28.4	23.7	26.6	26.7	27.7	29.1	26.2	24.9	28.3	29	32.5	24.7	24.6	27.7
實施後 BMI值	25	26.4	23.7	26.2	24.4	27.4	28.4	25.3	24.7	28.5	29.3	32.4	24.5	22.4	26.4

註：BMI (Body Mass Index) 值，指的是身體質量指數， $BMI = \text{體重 (公斤)} / \text{身高 (公尺)}^2$ ，最健康的BMI值為22，若身體質量指數超過23為過重，超過27為肥胖，若超過35則為極度肥胖。

的運動減重計畫，希望以輕鬆達到運動減重的活動，再配合健康飲食衛教，來達到健康減重的目的。

運動、飲食雙管齊下

在學校專業護理師的推動之下，先測量15位學生的血壓，並了解其有無重大病史；在確定學生可以配合進行控制

計畫之後，訓練正式開始。

首先針對提升體適能部分加強訓練。每週一、三、五各設計一項運動，讓孩子利用早自習35分鐘進行。週一實施2000公尺快走，快步走的方式可以消耗過多的熱量並且提升其心肺能力；週三實施健康操或有氧體操，讓學生藉由身體各部分的活動來提升柔軟度及協

學校體能老師帶著健康體位班學童一起健走，循序漸進增加體能運動量。
圖——六甲國小 提供

營養師針對小朋友飲食一一晤談了解，分別給予最適當的攝取建議。
圖——六甲國小



026

調能力；週五則實施踏階運動，藉以提升肌肉適能。35分鐘下來，學生雖沒有汗流浹背，但也達到運動的效果。

除了身體增加活動之外，也常常藉著宣導的時機，強調健康飲食的重要性及健康的飲食法，少吃油脂食物及甜食，尤其學生最愛的鹹酥雞和含糖飲料，是重量控制的兩大殺手，應減少攝取。在運動和飲食的雙重配合之下，期望學生能漸漸將重量控制下來，達到健康減重的目標。

朝健康體位目標持續前進

在九月中旬實施前與十二月中旬實施後，我們針對15位學生測量其各自的BMI值。在經過三個月，從實施前的測量到實施後測量的差異，筆者試著以統計方法之相依樣本T檢定分析，顯示實施前

平均BMI值為26.980、標準差為2.33428，實施後平均BMI值為26.3333、標準差為2.54605；BMI值已明顯往下降，且受試學童經體能訓練之後身型也有顯著的改變，有兩三位學生的BMI值更是降了2~3，三個月辛苦持續下來，終於看見學童臉上露出滿足的笑容。

在短短三個月的活動下來，雖然有些學生喊累，但在他們的臉上可以看出想要減重的決心，在每一個人的努力之下，也獲得了一點小小的成績。但第一期三個月結束也就意味著下一期三個月即將到來，我們相信，如果有恆心和毅力，健康減重將不只是一句口號，如果能持續下去，「遠離肥胖，健康體位」，不久的將來一定能在這些孩子身上實現。



國王麥擱呷啊

——健康體位宣導在六甲

文 | 陳柏洲

孩子的食慾很難控制，透過體能老師跟孩子溝通，不要求他們的體重下降，只希望他們維持體重，但只要身體長高，BMI值就會下降，因為，要求學童減重，對他們是蠻有壓力，執行上也會變得困難。至於家長配合度往往也是健康體位班成敗關鍵，主要是學童的早餐、晚餐甚至吃不吃消夜，都與家庭密切相關。

圖 | 六甲國小 提供

027

國王不喜歡運動只喜歡大吃大喝，雖然桌上已經擺滿了食物，但國王總覺得還不夠又把廚師叫來。廚師說：請問國王還要吃什麼？國王說：再一點就好，三明治、漢堡、薯條、披薩、可樂通通給我來十份。長久下來，國王的身體感到不舒服，醫生和全國的人民都很擔心國王的健康！大家齊喊：「國王你麥擱呷啊！」

這是臺南六甲國小99年耶誕節表演活動中，「健康體位班」全體學員演出《胖國王》話劇的一個橋段；身兼「健康促進學校委員會」總幹事的陳德鴻主任與營養師、護理師客串配音，學童扮

演的胖國王、溺愛放縱國王吃過飽的皇太后、著急不已的皇后、憂心忡忡的醫師，透過劇中人物拿起的可樂、炸雞、蛋糕等大型道具，以逗趣方式向欣賞節目的一到六年級同學宣導，要遠離高糖、高鹽、高脂肪的三高食物，養成正確與健康的飲食觀念。

全校健康總動員

執行教育部「中小學健康體位五年計畫」的六甲國小，三年前成立了「健康促進學校委



胖與瘦的拔河

員會」，陳振男校長擔任主任委員，以「健康體位」為健康促進的議題，99年9月在校園推動「健康體位班」計畫，除了宣導健康體型，更鼓勵學童多在室外跑步、參與球類運動，同時由營養師結合均衡飲食的營養教育，幫助學童深入了解營養知識，全校一起健康總動員。

以五年級學生為對象的健康體位班，也不完全以體位超標或體型過胖學童為目標，陳德鴻主任表示，主要根據健康檢查中的驗血數據，像血脂偏高、糖份過多等危險指數較高學童，或像是尿液、心臟功能經醫生診斷需要再加強運動的學童，才會積極主動邀請他們加入健康體位班。

尊重學童意願避免標籤化

但「健康促進學校委員會」認為一些學童需要加入，但碰到同學不願意來，家長沒有意願，都不會勉強，所以目前六甲國小健康體位班僅十一位成員，是一個小而美的健康體位班；當然，不用體重控制班而使用健康體位班的中性字眼，也就是擔心孩童會因標籤化而卻步。

不過，沒有加入健康體位班，但健康檢查數據較有問題的同学，仍由學校

護理師聯繫溝通，為他們建置專門的個案輔導機制，也請營養師配合，在全校營養午餐的搭配與菜色上進行調整。

六甲國小全校普通班學生有1325名，體位超重、過重、過輕比例占全體33.9%，約計437名學生。由於是六甲區的中心學校，陳德鴻主任認為，可以作為臺南六甲區樣本數據，代表六甲區學童目前體位情形。

密切注意過輕學生發育

雖然健康體位班暫時沒有納入體位過輕學童，但這些學童仍由護理師密切注意，尤其跟同齡的同學，在身高、體重差距過大時，校方都會個別填發通知單告知家長，並由導師跟家長聯繫，必要時請家長帶孩童到醫院進一步檢查。

陳德鴻主任觀察到的現象是，有些孩子一升上五年級時，尤其女生會出現自我飲食節制，開始注重自己的身形，這些行為反應在營養午餐上，往往只吃一小口或半碗飯，針對這些學童，都會請導師與營養師鼓勵他們多吃一點飯；尤其正值發育期，只要身高體重半年內沒有明顯增加，學校會主動告知家長。

營養護理體能密切配合

每星期二、四早上的六甲國小操場，健康體位班學員在體能老師陳淑美、余炳宏帶領下開始做操，接著成一縱隊的快走，星期三、五則融入全校健身操的體能行列，達到流汗的效果。



健康體位班學員快走後的舒緩，每星期三、五則融入全校健身操體能行列，以達到流汗的效果。
圖——六甲國小提供

曾經帶過健康體位班的陳德鴻主任說，去年學校增派一位營養師，加上原有的護理師、體能老師的配合，終於水到渠成，才有推展健康體位班的條件。

胖國王不要再吃三高食物

去年耶誕節表演活動的《胖國王》話劇，爲了增加效果，還特地租了戲服、自製道具，並搭配投影片秀出字幕；剛開始，健康體位班學童因爲自己胖而顯得比較沒有自信，會出現排拒演出情形，經過師長一再鼓勵練習，才慢慢接受而喜歡，加上由師長配音沒有背臺詞壓力，演出當下，誇張肢體動作，

戲劇效果相當成功，由於全校同學一起欣賞，陳德鴻主任認爲不要講太深入，掌握簡單、直接原則，以問答加強臺上臺下互動，臺下同學大聲喊勸國王「你麥擱呷啊！」宣導效果已充分達成。

由於學校合作社已不再販賣任何含糖的飲料，僅牛奶跟礦泉水，所販賣食品都符合董氏基金會的界定標準，沒有高鹽、高糖、高脂肪的食物，加上營養師調配的營養午餐健康菜色，充分做到Stools提出三大健康促進方法中的環境品質改善與環境互動。

不求減重但希望能長高

當然，現階段孩子的食慾很難控

制，曾透過體能老師跟孩子溝通，不會只要求他們的體重下降，但希望他們能保持體重，身體則要長高，那麼BMI值就會下降；畢竟，要求學童減重，對他們是蠻有壓力，執行上也會變得困難。

會不會有家長質疑學童正要轉大人，需要營養，不應該要求他們少吃？

「我們並沒有要求學童少吃，而是請他們以正確的方式飲食，希望他們不要吃消夜，要適度的運動。」陳德鴻主任說明學校健康體位班的體能活動，不會要求學童只從事單調的跑步，而是循序的由暖身操、快走，再搭配各式有趣球類運動，以達到流汗的目的，將來也會加入有氧舞蹈等有趣課程。

提升執行技巧爭取家長配合

但是，孩子放學後的飲食與體能運動，則是陳德鴻主任所擔心的，他說如果星期一到五有家長的配合，執行效果會更好，因為家長配合度絕對是學校健康體位班的成敗關鍵，因為學童的早餐、晚餐甚至吃不吃消夜，都與家庭密切相關，學校因此參考董氏基金會的標準訂定飲食手冊，讓孩子帶回家填寫，手冊中都建議家長

如何選擇搭配健康營養的菜餚。去年，六甲國小也邀請體位超標學童的家長到校座談，由營養師講授三餐烹煮等營養概念，希望改變長的觀念。

全面性的健康促進計畫，在陳德鴻主任的體認，不僅需要而且必要，家長的飲食觀念可經由建議而漸漸調整改變；在學校也遇到學童「希望吃到好吃食物」的挑戰，例如營養師搭配菜色符合健康要求，但孩子接受度不那麼高，就要想辦法改變，例如將蔬菜打成泥，或將菜色搭配得鮮豔亮麗，巧妙的讓學童接受健康營養飲食。

在執行上，「我們得更有技巧讓家長答應孩子參加健康體位班課程，畢竟我們計畫已經擬妥，若只有少數人參加相當可惜，如何吸引更多孩子，是我們努力的目標。」陳德鴻主任說。

師



積極參加健康體位班體能訓練結合球類運動的孩童，身體才能更健康。
圖 | 六甲國小 提供

啟動樂活人生 ——健康飲食活動在北辰

文 | 顏雅華 雲林縣北辰國小訓導主任

從食物屬性、營養成份，到教導學生計算食物熱量、外食不發胖小技巧，以故事分享引起學生興趣……不限對象的營養講座，將體重控制課程分享給全體師生，讓無法參與的學生也能了解健康體位重要。體重控制是長久而持續性自我健康管理行為，學校與家庭必須攜手合作下，才能讓小朋友們都能回復到正常體位。

圖 | 北辰國小 提供

031

健康吃、快樂動，看似簡單的生活目標，但在當前忙碌的生活型態下，卻是很多人難以達成的目標，長期多吃少動的結果，健康因而拉起警報。為了讓孩子有更健康的身體，北辰國小透過「體重控制」、「飲食管理」、「運動管理」及「健康生活習慣」四大面向，積極輔導體位不良學童進行體重控制，建立良好的飲食及運動習慣，以達到控制體重目標。

學童為什麼會變胖？

雲林縣民多半以農林漁牧為主要經濟來源，長久存有經濟結構偏低、人口分布不均、人口老化及勞動人口斷層等

問題，隔代教養與新移民子女人數也較多，對學童健康習慣培養較易疏忽，使得學童健康體位觀念薄弱，肥胖問題相較其他縣市嚴重。

改善體位不良的具體作法

北辰國小全校1323名學生中，經調查發現，其中體位不良者（含過輕、過重、肥胖）共461人，所佔比例偏高；因此，如何協助學童了解個人體位、學習體重控制正確方法，成為師生努力目標。

一、成立「學生健康體位推行委員會」

由校長、四處主任及衛生組、體育組、健康中心與營養師組成，分別以個

人專長為學童提供各項服務。學年主任負責協調各年段老師配合計畫施行，並請家長會委員擔任顧問，全面推行。

二、成立體重控制班

招募體重控制班學生時，先進行家長同意書方式調查，以爭取家長認同並養成學童正確飲食運動習慣，收輔導個案體位恢復正常之效；再請健康中心一一了解學生是否有特殊疾病，作為活動時參考及預防運動意外事件發生。體重控制班原本預定開設二班，每班40人，然報名踴躍造成大爆滿，總計180多位，經健康中心清查後，共有165位學生符合資格。

體重控制班順利成立之後，二位體控班老師每週二、四早上陪同學生進行體適能運動，以「多變化性、低衝擊性、高持續性」的有氧活動為主，以免學生因身體不適而引發意外。此外，營養師與護理師共同合作，製作飲食紀錄冊，指導學生記錄每日運動時數與飲食內容，而後針對內容進行輔導，指導學生做好日後持久性的自我健康管理。體重控制是長久而持續性自我健康管理行為，課程結束後，對於體位有明顯改善者，給予適當獎品鼓勵，期許學生建立自發性、持續性地實施體重控制。

三、開辦營養講座

開辦營養講座，分別從食物屬性、營養成份，到教導學生計算食物熱量、外食不發胖小技巧，以故事分享引起學生興趣。營養講座不限對象，課程結束後，營養師再將課程重點製成海報，張貼營養專欄上，讓無法參與的學生也能了解。此外，在營養午餐食譜設計上，亦以高纖維、多蔬果的方向構思；烹調上以少油、少鹽為主，讓學生吃得營養又健康。

四、開辦各類運動社團

多樣化社團活動一直是北辰國小特色，目前最受學生喜愛者首推直排輪社與舞蹈社，活動量最大者為飛龍隊，排球隊則屢獲全國冠軍，每個運動類型社團都可讓好動的孩子盡情釋放熱能，也有助於成功體重控制。每學期初社團報名時間讓訓導處人員忙翻天，但為了讓學生多運動，全校教師無不卯足勁，貢獻一己之力。

五、規畫全校性體育活動

除了每年固定舉辦的全校性運動會之外，體育組每學期均規畫二次全校性班際比賽，以達到每週運動210分鐘的標準。上學期為班際拔河比賽與大隊接力賽，並配合縣府規畫進行樂樂棒球

比賽；下學期配合母親節預定舉行「為媽媽而跑」活動，另利用晨間活動時間規畫高年級有氧拳擊與中年級健身操練習。

家長協助體控成效大

為了讓學生能從健康吃、快樂動進行體位控制，學校從各層面進行規畫，分段推廣的「體位控制」，如果沒有家長支持與配合，往往事倍功半，收不到效果。因此，也為家長提供一些具體建議，以協助孩子進行體位控制，例如：了解孩子零用錢的去向，避免使用零用錢購買零食；勿以餅乾、飲料或吃大餐等方式獎勵孩子；多以蒸、煮方式料理食物，減少外食機率；假日時多到戶外踏青、運動，增進親子關係；家中不擺放零食，以水果做為點心，既可增加纖維素，又可減少不必要熱量；多鼓勵孩子，陪伴孩子渡過體位控制期。

健康吃才能快樂動

經過學校三個多月健康體位活動推廣，十二月進行成果驗收，雖未達成「-8%」體位不良學生回復正常目標，但有137位學生體位有顯著變化。其中不乏未參與體重控制班學生，顯示協助學

生進行體位控制時，除了成立體重控制班以外，推廣全校性體育活動與營養講座有其必要性，讓無法參與體控班學生亦能從講座中學習到健康吃的方法。而全校性社團活動與體育活動，則讓學生在從事興趣與為班級努力爭取榮譽過程中，自發性增加運動時間，從而達到快樂動的目標。

健康體位活動推廣過程中，觀察學生日常生活與上放學情況後，亦有幾個目標必須再加以努力與改善，例如：加強勸導學生在放學後，勿購買校園外攤販各式高熱量食物；部分學生習慣到校吃早餐，體控班上課時間為7:50~8:30，部分學生於上完課後吃早餐，反因運動後吸收快速而導致體重上升；學校裝設飲水機鼓勵學生多喝白開水，然有家長自校外購入珍珠奶茶等甜飲給學生，抵消部分學生消耗的熱量；還有部分家長仍有「小時候胖不是胖」的觀念，極待宣導改進。

因此，未來將結合各項親職教育時間與集會，向家長宣導健康體位相關知識與具體作法，期盼在學校與家庭攜手合作下，讓小朋友們都能回復到正常體位，共同為下一代的健康而努力！





品德教育的深思——

小事與大事

文 | 吳清基口述 教育部部長

文 | 徐藝華撰寫 本刊總編輯

假如平時對於諸多小事均不以為然視之，不知不覺間，對很多小事與大事之間的界限就容易漸漸模糊；又或對開玩笑不知分寸，也易將嬉鬧與鬧事之間的分際漸漸的混淆……漸漸的，認為沒啥大不了的小事累積成大事的根源、一時好玩而興起的惡作劇變成了習性，遂而習以為常的驅使內在心靈活動。在不知不覺之中，天真爛漫的孩子「漸漸」變成野心勃勃的青年；慷慨豪俠的青年「漸漸」變成冷酷的成人……。但我心裡澎湃著～想要～如何讓這漸漸泯滅的良知，漸漸甦醒過來，漸漸的找回那失落的一顆心。

不知不覺～又到了一年的尾聲！爲了要好整以暇的迎春納福，年底總是大家最忙碌的時候；在教育線上，好像也比平常來得更多事，不管是小事還是大事，一一接踵而來，都需要審慎去面對與處理，一點都馬虎不得。忙碌之間，豐子愷在〈漸〉一文中的感慨也漸漸成爲我深深的感慨：使人生圓滑進行的微妙要素，莫如「漸」；造物主騙人的手段，也莫如「漸」。在不知不覺之中，天真爛漫的孩子「漸漸」變成野心勃勃的青年；慷慨豪俠的青年「漸漸」變成冷酷的成人；血氣旺盛的成人「漸漸」變成頑固的老頭子。因爲其變

更是漸進的，一年一年地、一月一月地、一日一日地、一時一時地、一分一分地、一秒一秒地漸進，猶如從斜度極緩的長遠的山坡上走下來，使人不察其遞降的痕跡，不見其各階段的境界，而似乎覺得常在同樣的地位，恆久不變，又無時不有生的意趣與價值，於是人生就被確實肯定，而圓滑進行了。

脫韁的野馬 無法掌控，更不知會跑向何方

漸進式的作爲，常讓一個企業在穩定中達到創新改革的目標。從寬鬆到穩健，不採一步到位的做法，而循漸進式



道路可以讓企業或政策順利轉向，達成一種創新的績效；它避免了大刀闊斧進行改革引來的衝突與紛爭，受到政府組織和民間企業的青睞，喜用此法為管理創新的策略。其實，大凡一個人的改變也是漸進式的，慢慢的、慢慢的持續進行，很多時候自己在變也渾然不覺已然變化，或許就像孔老夫子所言：「與善人居，如入芝蘭之室，久而不聞其香，即與之化矣。與不善人居，如入鮑魚之肆，久而不聞其臭，亦與之化矣。」

如入芝蘭之室，久而不聞其香，這是從好的一面而言；倘如入鮑魚之肆，久而不聞其臭，那後果通常是指不太好的一面。主要是長期浸染於二者間，皆能受其「同化」之功，內蘊為一個人的習性，是好、是壞受周圍環境的影響十分深遠。假如平時對於諸多小事均不以為然視之，不知不覺間，對很多小事與大事之間的界限就容易漸漸模糊；又或對開玩笑不知分寸，也易將嬉鬧與鬧事之間的分際漸漸的混淆……漸漸的，認為沒啥大不了的小事累積成大事的根源、一時好玩而興起的惡作劇變成了習性，遂而習以為常的驅使內在心靈活

動。惟當內心失去了拿捏的分寸，就像脫韁的野馬，你無法掌控，更不知道牠會跑向何方！

小事與大事 在意念間瞬息萬變

上個月我到桃縣八德國中實地了解霸凌事件的始末，並想辦法安撫師生，更加深感「漸漸」之可怕，足以將小事漸漸釀成了大事，甚至演化到無可挽回的悲劇。我看著小事與大事之間的變化，就在意念的瞬息之間，差距之大有如所謂「一念私我，劃地自限；一念大眾，有許多意想不到的福報」。這時我更加明白劉備為何要在臨終時特別叮囑兒子劉禪（阿斗）的兩句話：「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」。那無非就是希望他千萬不可輕視小事情，不要認為好事情影響小就不去做，更不要認為壞事情影響小就去做。因為，大事的形成往往來自於小事的積累，疏忽了小事往往釀成了大錯。

小事不注意 後果經常不堪設想

《韓非子·喻老》有言：「千丈之堤，以螻蟻之穴潰；百尋之室，以突隙之煙焚。」提醒大家小事不注意，恐

將釀成大災禍，即使只是小小的一個螞蟻洞，也可以使千里長堤潰決；隙縫中小小的煙燼，亦能把百尋般的巨大宮室給完全燒毀。此絕非危言聳聽，很多事件的發生都是有跡可循的；在古代中國臨近黃河岸邊曾有個村莊居民為防止水患，大家合力築起了堅實的長堤，但某天有個老農民突然發現螞蟻窩爆增，心想：這些螞蟻窩會不會影響長堤的安全呢？而感不妥欲返家告訴村民，卻在路上遇見了兒子，兒子聽他敘述後不以為然地說：那麼堅固的長堤還有必要害怕幾隻小小螞蟻嗎？但是天有不測風雲，當晚風雨交加，黃河水位暴漲，巨浪般的河水從螞蟻窩滲透、爆射進來，不一會兒長堤潰決，緊接著淹沒了整片村莊和田野。可見小事若不注意，後果恐不堪設想。

校園霸凌事件 猶如蝴蝶效應一波一波向外擴張

此好比現代人們常提到的蝴蝶效應，亞馬遜雨林的一只蝴蝶偶爾振動翅膀，也許兩周後就會引起美國德克薩斯州的一場龍捲風。關於類似蝴蝶效應的

事件，目前從世界各地此起彼落的應運而生，美國的雷曼連動債、杜拜世界事件、希臘經濟危機等，猶如將一顆小碎石投入經濟湖心中，從湖心向外擴張的一波一波漣漪猶似金融海嘯般向世界各地侵襲。事實上，從我們身邊的許多社會事件看來，初始條件大都十分微小，但經過不斷變化、成長，到後來造成意想不到的巨大差別，不僅影響層面深廣，也經常對人們造成無比的傷害。

深入了解連日來頻傳的校園霸凌事件，起因涉及眾多因素，霸凌的手法也大不相同；除了桃園八德國中女學生遭同學霸凌並強拍裸照，以及男學生被毆打、頭上還被套大型垃圾桶外，去年10月臺南一名國中輟女學生被同儕懷疑偷竊和搶人男友，兩度在深夜被7女1男強押到公園內霸凌，手段十分兇殘，受害者被扒光衣服後不斷遭到掌摑頭部，不僅將其打到當場流鼻血、右耳可能失聰，施虐過程還被po上網，身心靈都受到強烈的傷害；11月間，高雄市也發生嚴重霸凌事件，當事人為江姓兄妹，因就讀國中的妹妹被懷疑在背後說人壞話，被叫到公園談判，哥哥嚥不下這口



窩囊氣，遂找了家商同學來幫忙，沒想到對方也找了三、四十人助陣，結果沒能雪恥反被打得頭破血流；還有桃園某高職一名男學生被10人用棒球棒圍毆，全身是傷，腿還被打斷；基隆海事職業學校亦傳出男學生被圍毆，還被要求交互蹲跳之霸凌事件；另有某國三女學生不滿國二學妹亂傳她與另名國三女生亂搞男女關係，找來校外女生聚眾毆打，並威嚇她當眾脫衣、強拍裸照等等。校園霸凌事件猶如滾雪球般不斷傳出，讓人警覺國內校園霸凌非常嚴重，也深感痛心。

當同學變成惡魔 無從逃避，只有認真面對

但校園霸凌問題的發生不只在臺灣，各國都有類似情況爆發，鄰近的日本也很多；任職於東京都兒童諮商中心心理科的山脇由貴子脇，曾將所諮商的個案出版了一本書：《教室裡的惡魔》，認為當朝夕相處的同學變成地獄的惡魔，當教室裡的玩笑變成集體的惡意傷害，你無從逃避，只有認真面對。因為，校園霸凌悲劇一旦發生，後悔已經來不及了。如何及早發現自己的孩子

在學校裡被欺負以遏阻悲劇的發生，才是最重要的。不過，大部分被霸凌者受到恐嚇或脅迫，都不敢主動告訴父母、師長或朋友，經常獨自一人躲在黑暗的角落暗自傷心、哭泣，即使周圍的人也很難察覺。或許山脇由貴子歸納了孩子受霸凌時可能出現的三十二個徵兆，可以幫助增強大人的警覺性與敏感性，例如：發現最近孩子的東西經常不見；突然變得不想讓爸媽看學校的筆記本和課本；對金錢的要求增加；希望爸媽不要去參加學校的活動；背著爸媽清洗衣服、制服、鞋子；不想外出或外出的時候會一直注意四周；成績下滑；變得非常健忘；出現暗示「死亡」的紙條、日記等訊息時，要有警覺性。這些訊息雖然未必代表孩子們一定遭遇到同學的霸凌，但師長們的主動關懷與認真去面對、去了解、去溝通，可以有機會預防和處理教室出現「惡魔」，讓他們遠離惡魔的恐懼。

如果真的被霸凌了 該怎麼辦呢？

此外，如果真的被霸凌了該怎麼辦呢？可以立即向相關的教育單位投訴（參閱附表一）。而身為教育人員一

旦發現霸凌行為，應在24小時內向所屬教育主管機關通報，這是責任，也是義務。

天真的孩子 變成大家懼怕的惡魔

而從另一個角度觀察，天真的孩子為何會變成大家懼怕的惡魔呢？相信在眾人求學的過程中，一定或多或少曾經體驗、目睹或聽聞過欺凌弱小、以眾擊寡或惡作劇等欺侮性的霸凌行為，這些行為因何而來呢？從行為學分析，霸凌者多半想要彰顯「強者」心態，例如

在學業上無法獲得老師、同儕肯定，即轉而尋求霸凌來獲得群體當中的成就或地位；又國中階段的孩子個性衝動，加上盲目、從眾的心態，益加增強了霸凌者的行為。此外，霸凌的問題也和一般學生的問題一樣，種因於家庭、惡化於社會，學校只是學生把問題顯現出來的地方；也就是霸凌者本身在成長過程，價值觀往往有點偏差或扭曲，以為人與人之間是弱肉強食、勝者為王的社會型態，認為可以金錢、暴力或群眾力量去恐嚇、征服對方，遂用一些自以為是的

表一 被霸凌了該怎麼辦？

支援管道	處置
向導師、家長反映 (導師公布聯絡電話及電子信箱予學生及家長)	<pre> graph TD A[偏差行為輔導] --> B[防制校園霸凌因應小組會議確認] B --> C[啟動霸凌輔導機制] </pre>
向學校投訴信箱投訴	
向縣市反霸凌投訴專線投訴	
向教育部24小時專線投訴 (0800200885)	
於校園生活問卷中提出	各級教育行政主管機關：每學期辦理不記名生活問卷。 學校：每年4月及10月各辦理以次記名或不記名校園生活問卷。
其它 (警察、好同學、好朋友)	向學校反映

行為去證明，而漸漸走上霸凌之途。

錯誤溺愛 種下大禍根

是以，在孩子小的時候就要培養他良好的習慣、正確的價值觀，發現不好的行為要馬上糾正，讓他了解是非對錯，莫以惡小而為之、莫以善小而不為也。否則，小事不注意，漸漸的走上錯誤之路，後果一定不堪設想。國小時曾看過中國民間流行的一則故事——「小時偷針，大時偷金」，故事裡的母親看見八歲的孩子拿人家的針線回家，不但不去制止，反而誇獎孩子很能幹，結果孩子長大後偷金盜銀，犯下了死罪，在臨刑前，藉口想吃母親的奶，見到母親後卻一口將母親的乳頭咬掉，並責怪她縱容自己走上犯罪之路。這個故事發人深省，告訴世人不僅要愛孩子，還要好好教育孩子。別看這故事雖然老舊，即使到了今日，依然值得警惕，像前幾天在新竹新豐鄉發生的孽子弑父案，即是錯誤溺愛的結果。由於吳姓兇手的父親年過四旬才得子，從小百般呵護、捨不得他工作，長大後變得目中無人，對鄰居長輩沒大沒小，平時不高興還會動手打家人；這樣的溺愛種下了禍根，案發

那天只因父親多唸兩句，就氣得拿起榔頭將他活活打死。即便父親都被打死了，他也毫無悔意，還大聲嗆「放回去要殺死全家」！

不知不覺 天真爛漫的孩子漸漸變了

看見這起泯滅人性的事件，我更加感慨了～在不知不覺之中，天真爛漫的孩子「漸漸」變成野心勃勃的青年；慷慨豪俠的青年「漸漸」變成冷酷的成人……。但我心裡澎湃著～想要～如何讓這漸漸泯滅的良知，漸漸甦醒過來，漸漸的找回那失落的一顆心。

所以，積極聯繫、整合跨部會，攜手合作建立校園安全的防護網；加強與落實各級學校在生命教育、品格教育、性別平等教育、人權教育、法治教育以及心理輔導等方面，讓孩子懂得珍惜生命、尊重他人，養成正直與勇氣的人格。同時，期盼家長們能夠多加關心孩子身心的成長，從小培養良好的習慣與正確的價值觀；社會各界亦能夠伸出溫暖的雙手，建立友善的環境，讓我們的社會漸漸的～又回到良善樸實的時代。



從電影 透視美國教師形象

文 | 江雪齡 美國加州 Azusa Pacific 大學教育研究所主任兼教授

美國法令規定學生要上學到16歲，學生中輟其父母名字會被登載在報紙上，但很多青少年仍覺得學校所教的内容乏味，急於離開學校。所以，影片中的師生互動多從冷漠、懷疑、辯論、溝通，到了解和信任，也成就了高潮迭起或峰迴路轉的效果。這些教師之所以珍貴，在於他們鼓勵並幫助學生塑造前程，看見並經歷其他人認為孩子原本不可能做到的成就。

電影不只是反應社會百態，同時也塑造了社會的風氣和影響了社會的期望。在美國好萊塢(Hollywood)，有很多位名演員熱衷於扮演教師的角色，隨著社會對教師角色寄予不同的功能和期望，影片中的教師也有許多不同的掙扎和成就。

美國教師與華人教師形象大不同

好萊塢每一、二年就有一部關於教師的影片。當然，大多數的教師都是踏踏實實地在講壇上授課25到30年，然後「全身而退」，中規中矩走過他們的教學生涯，但這樣的故事絕無法吸引製片人花錢拍攝電影。好萊塢電影片中的學

生經常是叛逆、忿怒，被社會忽略的低成就學生，或是貧困學區的少數族群；因為在艱困環境中更能凸顯教師的意志力，突破社會的刻板印象，真正改變學生的自我概念和社會的期許。

美國學校的學制和組織與臺灣不全一樣。從幼稚園、小學到中學，美國教師都有屬於自己的教室，從教室的安排和裝飾，可以看出教師的個性和偏好；學生們進進出出，教師就在教室內等候學生。如果問：您所經歷過的好教師的形象是什麼？美國學生最常給的答案包含：關懷學生、有條有理、了解學生、會激勵學生、善於教室管理、好學、使課程和生活聯結、會運用各種不同的教法、熱心等等，偶爾會有人認為有幽默感是成為好教師很重要的人格特質。

華人社會對教師的印象多多少少受到孔子思想的影響，自小就被教導要尊師重道，上課前要起立向教師問好，下課了要謝謝教師。至於教師的形象，論語中說孔子是「望之儼然，即之也溫」，也就是說看起來很嚴肅，但與之親近又覺得很溫和。我在臺灣從幼稚園念到研究所，連教師的笑容都難得一見，更別提唱作兼備的例子。到了美

國，每碰到特別的節日，如萬聖節，中小學的教師常會在教室內和身上裝點各種趣味的擺設和服飾，女性教師會戴有蜘蛛圖樣的耳環和項鍊，男性教師則可能打上骷髏頭領帶。平時也有全校性的睡衣日、牛仔褲日、獨特頭髮日、不同顏色襪子日……，讓學生發揮創意，展現他們的獨特性。如此作風也卸除了學校和社會的藩籬，讓學校與社會充分連結。

好萊塢拍攝的教師影片，多半根據小說、戲劇或真實的人物故事改編。筆者試將"Dangerous Minds"（危險心靈）、"Dead Poet Society"（春風化雨）、"Stand and Deliver"（為人師表）、"Freedom Writers"（街頭日記）和"Teachers"這幾個影片中的教師分類並找出他們的共同特徵。影片中的教師角色分為下列四種類型：

第一類是夢想家。如希拉蕊斯旺(Hilary Swank)在"Freedom Writers"扮演的新任教師，以及羅賓威廉斯(Robin Williams)在"Dead Poet Society"中扮演的英文教師。不管他們任教於公立學校或私立學校，兩者都懷抱著理想，也對學生有高度期望，希望能幫助學生築

夢。希拉蕊所飾演的教師以為只要認真教學，學生們就會排隊進教室上課；而羅賓所扮演的教師拒絕照本宣科，他激發學生把握每一天，讓每一天都過得很充實，不必活在他人的期望裡。

第二類是奇蹟創造者。如Edward Olmos（愛德華歐馬士）在"Stand and Deliver"中扮演的數學教師。影片中的數學教師原在高科技公司上班，後來選擇到高中任教。他的學生都是西班牙裔，因為經濟環境不佳，家長們和學生從不曾考慮要繼續上大學。這位數學教師用幽默和新奇的教學法引導學生。一旦發現學生具有數理潛能，便要求學校讓他在暑假中為學生上課；當班上學生全數通過教育測驗的鑑定考試，其他學生和社區都大為驚奇，讓不看好他和這群學生的人跌破眼鏡。他創造了該校的歷史，也在這群學生的身上顯現了奇蹟。

第三類是身懷絕技者。如Michelle Pfeiffer（蜜雪兒菲弗）在"Dangerous Minds"中所主演的角色。此片中的歐裔白種英語教師由海軍陸戰隊退役，前往加州一所高中應徵，沒想到馬上被錄用。這所高中多半由美國黑人和西班牙裔的學生組成，上班第一天她就發現她所面

對的是一群來自低收入家庭的學生，多數還是幫派成員，他們不但吸毒也販賣毒品，而且拒絕做任何功課，她顯然不夠權威去應付這些學生。第二天當她回到學校，學生看到了一個完全不同的老師，空手道高手一襲黑色皮夾克勁裝加上犀利的眼神，成功吸引了學生的注意力。她用學生能接受並了解的流行歌當教材，用糖果獎賞學生，並帶領全體學生去遊樂園。但另類的做風卻觸怒了行政主管，她除了必須面對上司的不滿，還得解決身陷幫派學生的個別問題；尤其當她發現校長對學生的生命危險冷漠不關心，導致該名學生喪失生命時，她動了去職的念頭。最後是學生流露了真情，才讓她願意重新考慮去留。

第四類是經過沮喪失意的重燃希望者。如Teachers中的Nick Notle（尼克諾提）。這位教師曾經是教師楷模，但是太太不滿意他收入微薄而離他而去；他也感受到學校制度僵化、個人無法改變現實的無力感，近乎自暴自棄。直到他被迫去兼任輔導老師，在與學生的互動中發現他還能碰觸到學生的內心，於是勇敢地與教育系統對抗。

希拉蕊斯旺在"Freedom Writers"中扮演新任教師，她懷抱著理想，也對學生有高度期望，希望能幫助學生築夢。 圖 | 得利影視股份有限公司 提供



好萊塢教師的共同特質

一、教導對象都是高中階段的青少年

青少年階段的學生生理和心理上本來就充滿成長的痛苦，還有想要顯示獨立的衝突和掙扎。美國法令規定學生要上學到16歲，學生中輟其父母名字會被登載在報紙上，但很多青少年仍覺得學校所教的內容乏味，急於離開學校。所以，影片中的師生互動多從冷漠、懷疑、辯論、溝通，到了解和信任，也成就了高潮迭起或峰迴路轉的效果。此

外，少數族裔青少年多半來自低社會經濟的家庭，他們除了經歷自我成長的掙扎，還要幫忙家計、照顧弟妹，其家長不曾接受高等教育，也沒有想到他們的孩子是否會進大學。這些學生很容易流於「邊緣」，隨時都有可能成績落後，或者滿16歲後即中輟學業。"Stand and Deliver"和"Freedom Writers"片中的教師之所以珍貴，在於他們鼓勵並幫助學生塑造前程，看見並經歷其他人認為孩子原本不可能做到的成就。

二、多以歐裔白種人塑造教師形象

這些影片反映了美國學校聘雇的教師缺少少數的族群的代表。即便在21世紀，超過三分之二的教師都是白人，這些教師多半來自中產階級，他們對低社經家庭的生活和成長的環境通常很陌生，所以片中的教師開始時不免有天真的想法和不切實際的期望。久而久之，觀眾不免要質疑——為何都要靠白人教師去「拯救」少數族群的年輕人？

三、勇於面對挑戰

片中教師或多或少都有其獨立人格，不輕易妥協，尤其為幫助學生學習時，不惜頂撞上司、對抗系統。他們在贏得學生信賴的過程中，通常得不到上司的支持，也經常受同儕的排擠；儘管如此，他們為了學生的前途仍然全力以赴，達到教與學的最高的成效。"Dead Poet Society"以私立學校為背景，雖然師生都是白人，但並不是所有的學生都來自富裕的家庭；父母親辛苦地送孩子上這種學校，也加了沈重的壓力在學生的身上，他們的情感、興趣都受到壓抑；片中的教師激勵他們勇敢地「把握每一天」做想做的事，並引導他們用詩

抒發情感。

四、教師也是有血有淚的一般人

影片中的教師為了學生，暑假和星期六都在上課，或者在周末和晚上兼差以購買書籍送給學生做教材。他們有的在健康上出了問題（Stand and Deliver），有的犧牲了婚姻（"Stand and Deliver" 和 "Freedom Writers"），有的近乎自暴自棄（"Teachers"）。他們雖然在事業上讓許多原本不被社會看好的青年學生改變了命運，但在他們個人的生命和生活裡卻不無缺憾。在每一部片的結局他們都迫於形勢，或者轉換跑道（"Freedom Writers"），或者離職另謀他就（"Dead Poet Society"）。

這些影片中的教師，呈現給觀眾的是平凡中的偉大，他們不是出自豪門，也沒有顯赫的財力；他們有的是平凡人的愛恨情仇，也有挑戰試煉時的艱困與掙扎。也許是他們所面對的形勢，使他們發揮了人性中最好的一面，讓他們做了無私的貢獻；也許我們會質疑他們在不同的時空環境中能否再度開創奇蹟，種種問題就留待讀者看完影片後自行細細付度了！

開啓 數位學習新紀元

文 | 蕭英勳 嘉義市崇文國小教師

數位學習教材，並非單純將原有的教科書紙本掃描數位化，而是讓學生有更多的掌控權，來管理數位學習教材，物件導向之後設認知設計，允許學生進行編輯、移動、檢索與轉存等動作，也能讓教師檢視派送數位教材單一學習物件，真正符合個別化的學習。

教育部於2009年選定部分中小學，開始推展電子書包實驗計畫；同時，臺北市政府以「未來教室」等E化教育目標，自101年起擴大試辦，預定分三年進行，每年提供至少50所學校申請，每校提出設置一間情境體驗式的「未來教室」與「電子書包」實驗班的計畫。爲了善用電子書包的教育附加價值與功能，可將教學策略、科技整合、課程設計融入於電子書包學習應用，養成學生成爲「觀察家」、「人文藝術家」、「學習家」與「鑑識家」角色，讓孩子樂於使用資訊科技進行終身學習活動。

關切國際議題的「觀察家」

國際局勢發展議題深深地影響了職場發展重點，學校教育在於培養學生成爲一位國際公民，在職場擁有競爭優勢。教師扮演著國際觀察家的角色，透

過電子書包來自訂延伸學習內容，將國際大事列爲課程教學內容的一部分，以「新聞自動派送」(RSS)與 Web 3.0 的知識分享機制，定期檢視國際新聞媒體的最新訊息。以「稀土」爭議爲例，「稀土」爲製作電子產品、飛彈、飛機引擎的重要原料，當稀土的最大出口國——中國限制了稀土的出口，首當其衝的便是電子產業與飛機產業。世界各國爲了自身的經濟、國防、政治、能源等利益，於是加速了稀土能源的開發與保護，開始尋求其他國家的稀土開採計畫，或研發其他能源來取代稀土，以保有自身的競爭能力。

未來職場人才需求，強調著職場新鮮人需具備有團隊合作、人際溝通、創新分享、批判思考與問題解決的能力，新鮮人也需不斷地自我專業成長與增能，關切國際脈動與新興趨勢，遵循組



組織願景與經營目標，為組織贏得最大經營契機，才能受到企業組織的青睞。

「稀土」能源在未來幾年將扮演經濟發展的重要角色，隨之而來的「再生能源議題」也成為氣候變遷的關注焦點，投注於再生能源的日常用品研發，將能帶來產業經濟的新契機，對於臺灣中小企業國際化發展有所啓示。培養孩子具有國際視野的「遠見」（Visionary），成為一位關切國際新興議題的觀察家，有助於未來職場工作的生涯規畫。

人文科技並重的「人文藝術家」

高雄市於公車上裝置了氫油節能設備，減少三成的空氣污染，獲得2010全球能源世界獎空氣組的首獎；此外，氫能燃料電池機車計畫也透過大學與企業之間的產學合作進行。因為全球氣候變遷，讓世界各國開始重視能源的開發與再利用，臺灣因為地小人稠且能源有限，企業抓緊了能源議題，研發各種新能源的交通工具。但這些新型能源產品是否保有了臺灣特有的在地文化？

智慧型機器人模擬人類思考、說話與肢體語言，但無法模仿一個人的細微肢體動作、大腦複雜思維與生活文化

傳統。所謂「人文第一，科技相佐」，在於重視人文層面，而佐以資訊科技來提升學習品質。換言之，教師教導學生「重視文化傳統」，並透過「跨越科際邊界」，尋求各領域專家協助研發與推動藝術人文融入課程教學，以資訊科技打造生活藝術美學品質。

「腳踏車」與「三輪車」在臺灣早期經濟發展史中扮演了物流角色，教師引導學生進行科技創作時，適時導入民族文化傳統，融合資訊科技改良，透過教師團隊合作與學生小組討論，將造車工藝、產品包裝、藝術美學、課程美學與教學藝術等融入，來設計、改良與行銷新型交通工具。透過電子書包內建軟體，孩子可以關懷傳統臺灣在地文化，讓豐富在地文化與人情味的交通工具，再度為臺灣傳統社會的經濟貢獻發聲與歷史見證（如：臺糖五分車見證臺灣糖業興衰歷史、捷安特公司抓緊了臺灣腳踏車製造關鍵技術），行銷國際交通產業，也行銷臺灣的文化與政治經濟。

終身帶著學習資源的「學習家」

智慧型手機已經發展成可隨身聽、說、讀、寫、拍錄等五大功能，方便使用者能即時處理身邊的日常瑣事。電子

電子書包除了紀錄學習歷程的功能之外，也宜內建輔助學習軟體，讓學生可以和學校內外的同儕進行遠距互動。

圖 | 陳柏州 攝

書包不應只是大型的手機或掌上型電玩，而是能提升學生的效率與興趣的學習工具。基於電子書包的教育用途，因此，需以學生使用的角度來開發設計多功能且簡易操作的軟體工具。

電子書包除了紀錄學習歷程的功能之外，也宜內建輔助學習軟體，如：電子辭典，供學生進行國際交流活動時查閱單字；教育資料庫（百科全書），供學生進行主題探究活動時，隨時查閱專業字詞及相關學習資源；數位相機、數位攝影機、無線網路、手寫軟體、電子白板與網路硬碟等軟硬體平臺整合，讓學生可以和學校內外的同儕進行遠距互動。筆記本、電子白板和數位攝影機等工具，不只可以用來圈選數位教材重點，又可以記錄學習活動過程；教師可以進行線上學習輔導，一同和學生以視訊活動進行別開生面的學習活動，並將豐富的學習紀錄與心得成果，上傳到數位學習整合平臺，



打造了無所不在的數位學習環境。

數位學習教材，並非單純由書商將原有的教科書紙本掃描數位化，再利用坊間電子書軟體湊合而成一本翻頁的電子書；而是讓學生有更多的掌控權，來管理數位學習教材，物件導向之後設認知設計，允許學生進行編輯、移動、檢索與轉存等動作，也能讓教師檢視派送數位教材單一學習物件，真正符合個別化的學習。移動載具（電子書包）整合了軟硬體資源，提供最佳的數位學習輔助，教師透過電子書包融入數位學習活動，養成孩子帶著走的終身學習方法、學習策略與學習態度。

判讀網路資料真偽的「鑑識家」

大型企業組織使用Blog、Twitter、YouTube與Facebook等社交網站，發布有利組織的訊息，常以正面評價新聞來掩蓋負面訊息（如產品瑕疵，引發消費者抱怨而上網投訴的新聞）；換言之，原本消費者可以透過Google搜尋引擎，在第一順位的頁面中顯現了消費者投訴新聞，但是由於企業的有心運作策略與行銷手法，將有利企業的訊息張貼在社交網站中，讓負面新聞逐漸壓到最底下的頁面，讓消費者誤認為該企業的產品品質受到眾人肯定。

學生常誤以為搜尋到「第一順位」的網頁資料就代表了「標準答案」，其實暗藏了許多不為人知的商業手法之運作，也令人質疑資料的代表性與準確性。因此，教師帶領孩子運用電子書包進行數位學習的過程中，不僅教導孩子搜尋技巧，也宜啟發孩子如何針對網頁資料進行判讀、分析、歸納與求證，勿以單一訊息就以偏蓋全地認定事物的真實性。

教師是孩子學習科技運用的典範

教師有如一位學習「調適者」（Adaptor），透過教學策略、課程設

計與教學工具整合，將原本艱深難懂的課程教學內容，結合學生的生活經驗，「轉化」（Transform）為學生易懂的學習內容。為了增進統整課程教學活動深度與廣度，教師也成為「溝通者」（Communicator）與「合作者」（Collaborator）的角色，營造一個親師、專家、行政、社區與學生溝通的聯絡管道，理解學校與班級的情境脈絡，觸發廣大的合作學習社群，協助孩子運用電子書包融入學習歷程。

教師也是一位「學習者」（Learner），不斷地汲取最新國際新聞要事、資訊科技融入教學概念、校園科技發展、課程教學整合策略等，以「領導者」（Leader）與「典範」（Model）的角色，運用成功的資訊科技融入教學典範，檢視班級情境脈絡來修正與移轉，以科技輔助、學習策略、數位資源整合來促進學生之個別化學習成效。永續推動數位學習的背後，需要規畫與整合龐大的教育團隊，如大學院校的資訊志工、輔導專長教師、家長資源等，輔導學生善用資訊科技進行數位學習活動，讓電子書包開啓孩子參與數位學習活動的新紀元。



相爭何太急！

建立親、師、生緊密合作之夥伴關係

文 | 王財印 正修科技大學師資培育中心助理教授

親師間權利意識的差異會造成緊張或衝突，當衝突爭議興起，有一方逃避或退讓，或兩方皆「退後一步」，或許有短暫的「海闊天空」，但要努力讓權利意識回歸基本面，進而為對方設想，拋棄自我本位之思維，否則只停留於短暫而問題仍然存在。

圖 | 潘立傑 攝

049

A 老師上午連續上了三節課，回到辦公室接到一位家長來電，質問老師為什麼總是為難他的孩子？聯絡簿儘是責備、批判的字句……。老師頻頻以沙啞的聲音耐心的解釋，可是家長講話的語氣卻充滿火藥味，老師聽出對方頗有微詞，可能不是三言兩語短時間能說清楚的，想另約時間再聯絡，卻惹來家長一陣牢騷，對方更加喋喋不休。

B 老師一早（約7:10）來到教室門口，有位男性家長居然逕自站在講臺上對全班學生訓話，責備學生集體考試作弊、矇蔽各科老師。原來是他兒子回家告訴班上風氣動態，一時氣不過，第二天一大早就衝到教室指責全班，導師在

走廊上佇立良久不知所措。等訓話完畢後，家長與導師才在走廊上討論班務與學生行為矯正等問題，但時間有限，顯然相談不歡，各自敗興離去。

C 老師早上第三節在自己班上歷史課，有位媽媽突然造訪，起因於孩子提到全班都要購買整套參考書與測驗卷，總計約2000多元。這位家長質問老師：教育當局明文禁用參考書與測驗卷，為何導師還要強迫全班購買？此時老師到底要繼續上課？還是暫停授課與家長詳談？真的是面臨兩難情境。C 老師最後委婉向媽媽說：「到辦公室稍坐，等下課後再一起談談」，沒想到媽媽板起臉孔說：「我非常忙的，哪有美國時間

等你？」說著便拂袖而去，留下錯愕的導師與全班學生，她的孩子更是一臉尷尬。

D老師今年擔任音樂班導師並教授國文，因每位老師的教學策略、補充教材與師生互動都不盡相同，某位學生可能一時無法適應，向媽媽反應他對導師授課情形的不滿。沒想到其母居然到校質問導師：「聽說你上國文課很混，完全沒有課外補充，中午也沒有陪全班用營養午餐，你到底有沒有用心在這一班？」並拿出一本國文教科書，說：「你看！像這班國文老師有好多補充，隔壁家孩子寫得滿滿的，同樣教國文，怎麼差這麼多？」遭受質疑的老師愣在一旁、一時無法言語。

親師緊張、爭執之可能原因

前述四位老師與家長之間的緊張與爭執，在當前中小學校園中隨時都可能發生；尤其年輕一代家長態度直來直往，不惜與老師評理議論；而有些年輕老師也是「兵來將擋、水來土掩」，對於家長的疑惑或訴求，或許較沒耐性，互不相讓中往往爭端迭起。

引起親師關係緊張不外以下原因：

一、少子女化趨勢的來臨

現代父母孩子生得少，這些「集三千寵愛於一身」的小孩來到學校，老師稍加要求或指導，動輒委屈返家哭訴；有的父母護子（女）心切，極可能同理子女之情多於同理老師之心，親師爭執緊張易由此產生。

二、家長個人背景因素互異

學生來自不同的家庭，家長的教育背景、個人特質、社經地位等皆不相同，其對學校校務推動、教師管教策略、指導學生等自有不同的看法。有些高學歷、高社經地位的家長，對中小學教育人員頻頻下指導棋，老師未予以委婉應對，這些家長便轉而投訴民意代表，教育行政長官等。

三、親師溝通不良

在網際網路E化時代，人類來往聯絡互通訊息變得更方便、更快速，溝通應毫無障礙；但事實不然，近在咫尺的學校與家庭，教師與家長卻溝通不良或毫無交集。各行各業各領域既合作又競爭，大家各自打拚各自發展，即便有機會面對面卻時間有限而各自論述；親師間幾乎很少能平心靜氣坐下來喝杯咖



啡，共同聊聊孩子的未來大夢與願景。

四、歧異的教養態度

每位家長教養態度、期望水準不盡相同，導師或任課教師若不先預做功課，就資料所載或觀察學生等掌握資訊，恐怕無法與家長取得默契或共識，導致學校教育與家庭教育無法密切連袂戮力合作。

五、教師個人背景因素、教學型態不同

大部分老師在求學期間都是品學兼優，一旦成為老師，對成績較差，行為乖違的學生較無同理心，不是束手無策就是視為一般學生輔導。教師心目中也常以為家長的想法與作法應與為人師者大同小異，殊不知不同的教師個人背景與教學經常引起家長不同的感受與爭論。有一位英語老師上課聲音很小（坐在中、後面學生可能聽不到）；發現學生不用心上課或不守秩序，只是向導師告狀，要該班導師管管學生，這樣的老師可能無法讓學生或家長認同。

親師衝突的處置策略

一、逃避與退讓

親師間權利意識的差異會造成緊張

或衝突之肇始原由。當衝突爭議興起，有一方逃避或退讓，或兩方皆「退後一步」，或許有短暫的「海闊天空」，但要努力讓權利意識回歸基本面，進而為對方設想，拋棄自我本位之思維，否則只停留於短暫而問題仍然存在。

二、脅迫或抗爭

親師之間產生脅迫或抗爭，會使雙方關係更為對立。原本教師與家長有爭執在所難免，但若一方出現脅迫或抗爭行為，將使情面受傷，事態浮上檯面；若無強而有力的中介調停或仲裁人士，勢必愈演愈烈，乃至雙方皆輸，此為親師爭議或衝突最不樂見的局面。

三、安撫或妥協

有些爭端或衝突起因於突發性，俗稱所謂的「擦槍走火」，或許情緒爆衝，各方壓力罩頂，家長愛子心切，而教師對學生卻是「恨鐵不成鋼」。或許親師初次謀面，未能互相溝通了解，因語言、傳遞方式、溝通管道等產生誤解，此時需要他方協調；若能由其他老師、家長出面安撫，把正確訊息適當傳達，讓緩和空間加大，彼此回歸理性情緒，使溝通管道順暢無礙，如此才能造

福學子。

四、親師合作解決問題

家庭與學校、社區三者都是孕育下一代公民的主要場域，而家長與教師可說是塑造優質下一代的人力工程師，應充分展現密切合作的夥伴關係，針對層出不窮的教育、教養、教化等問題深入探討，共謀解決之道，創造親師生皆贏的最佳模式。

學校與家庭夥伴關係的建立

親職教育中談及學校、家庭與社區三方互利的夥伴關係，而社區是家庭的廣大集合，學校與社區中的家庭已然形成不可分割的夥伴關係，除了組織與組織的往來互動，其基礎應定調於成員之間的良善互信精誠合作之精神。

一、做好情緒管理以避免親師間緊張

人與人相處，良好的EQ管理重要於優秀IQ千百倍。而當親師雙方同時情緒失控時，緊張與爭執勢必引爆，若雙方均無法自我情緒覺察（self-emotional awareness），情況勢必愈演愈烈，結果終將危害學生。教師與家長都是凡人，每人多少都有一些情緒性語言與行為，

不但要自我克制，也要有覺察對方情緒的能力，親師若能互相體諒、彼此了解、自尊互重，多點智慧少些情緒，以孩子學生為重心，就能解決問題、創造雙贏。

二、親師教養子女應建立共識

處於多元易變的時代，每個人都擁有自己的一套思潮體系，難免差異互見，甚至南轅北轍。好在學校與家庭仍有一個共同的夢想：栽培最優秀的下一代。基於此，教師與家長宜摒棄成見、異中求同，建立有利學子身心發展的共識；有些人與事可能短期能達成共識，但只要願意長期磨合，彼此便能出自內心產生共識與作為。

三、教師應以專業服務贏得家長信賴

歷年來政府獎勵特殊優良教師，每年頒發「師鐸獎」，這是教育界視為最崇高受敬重的榮譽；教師會結合民間社團選拔 Power 教師，亦是極為傑出的教育奉獻者，才能獲此殊榮。除此之外，尚有眾多教師念茲在茲，發揮高度專業，造就莘莘學子，家長眼睛雪亮，出自內心地信賴這些老師都來不及，怎會有「親師衝突或爭議」？



教師與家長都期待能栽培最優秀的下一代，彼此宜摒棄成見、異中求同，建立有利學子身心發展的共識。
圖——潘立傑攝

四、家長與教師宜早日建立互信機制

處於激烈競爭潮流之中，各行各業經營者無不主動出擊，而有些教育工作者，長期處於穩定保守的校園中，往往積極性不足，非等到學生出現問題才想到與家長聯繫。事實上，班級經營宜隨時蒐集全班學生資訊，尙未開學即可跨出校園走進社區家庭，早日與家長交流互訪，亦即臺語的「搏感情」；而家長亦可採主動，提前認識學校老師，「見面三分情」，互信機制建立後，絕對有益於孩子的教育發展。

五、學校、家庭互為延伸與後盾

學校與家庭都期待學童身心穩健發展，學習順利成功，未來充滿無限可能。基此，學校與家庭成員應屬「同一個世界、同一個夢想」，理當攜手同心，相互支持才對；其間不同的只是

推動執行的過程與手段不同而已，尊重教育專業領導與血濃於水的感情結構，應是親師之間互為延伸與後盾的根本基調。

親師皆給予彼此最大支持與呵護

學校人多事雜，容易引起教育人員巨大壓力，因此控管學校適當規模，降低班級人數，使每位學生享有充足的教育資源，教師才能在安穩有力的氛圍中作育英才；情緒管理調適得當，便應設法提升親師溝通的能力，積極主動與家庭成員達成最有效的溝通。而家長除善盡為人父母的教養責任外，對於學校老師的專業教育素養能充分信賴與尊重，免除不必要的干預，給予最大的支持與呵護，營造學校與家庭社區相輔相成的局面，親師之間的爭議與緊張自然能消失於無形。

量化思維的學校經營

文 | 林俊傑 屏東縣琉球國中校長

如果成人們對於孩子接受教育的目標，僅僅擺在重視學科測驗分數的追逐，而忽視孩子的潛能與適性發展、親子溝通互動，以及生活素質、品德人格的型塑，倒不如把孩子們都送給補習班教導，這比起在一般學校接受多樣、複雜的教育內容要來得省事多了。

054

在當前的學校經營與發展策略中，教育人員已意識到少子女化的衝擊，進而規畫長遠的因應方針；然在此時，學校之間的競爭亦悄然加速且日漸劇烈。在未來的校園中，校園招生大作戰的結果——大者恆大、小者漸小——的現象，將更加明顯。原本學校均衡規模的理想規畫，已經與現實狀況漸行漸遠，公立學校之間、公私立學校以及私立學校之間的招生競爭，已呈現「量化」的簡單思維——人愈多愈成功，或者是步入純粹以市場利益為主要考量的商業化經營態度。法律、政策規範未盡周延、學校經營的態度以及學校教育目標的定位差異等，對於提升學校教育品質的訴求與理念，無疑是一大障礙。

學校「搶人」大作戰

市場競爭取向以及私有化的學校教育、經營理念，在強調創意、競爭、多元的教育訴求中，的確有其立足之地，而且亦相對的佔上風。政府對於家長教育選擇權的保障，乃是我國教育體制與規範中普遍存在的事實；然而，這對於學校教育的發展而言，亦有許多值得討論的空間。公私立學校之間，為了招攬學生就讀，除了積極爭取成立「數理資優班」、「語文資優班」、「音樂班」、「體育班」、「美術班」等特殊班級，以吸引更多學生之外，部分私立學校更藉由「學科能力檢測」之名義，吸引國小畢業生參加其測驗並藉機招生。再者，部分私立學校不必遵守政府

對於班級人數的限制與規定，超收學生，完全以爭取更多學生「數量」為目標，似乎不在意學校教育與學生學習的「品質」，導致一個班級的學生數往往達到四、五十人。

而在家長的思維方面，由於受到群眾心理影響，以及對於孩子教育懷有深切的期望，容易一窩蜂似的想盡辦法將孩子越區送到心目中所謂的「好學校」就讀。家長如此用心計較、疼愛孩子的心態雖不難理解，但這樣是否真能幫助孩子在生活、學習上得到真正的好處？如果成人們對於孩子接受教育的目標，僅僅擺在重視學科測驗分數的追逐，而忽視孩子的潛能與適性發展、親子溝通互動，以及生活素質、品德人格的型塑，倒不如把孩子們都送給補習班教導，這比起在一般學校接受多樣、複雜的教育內容要來得省事多了。假如私立學校的教育運作方式，對於孩子的教育真的助益良多，那麼班級人數的多寡便不需要任何規範與限制，只須把其市場競爭取向以及私有化的學校教育、經營理念加以推廣，豈不是可以解決許多教育問題？而且更可以節省龐大的教育成本支出。

績效——數字的吸引力

由於學校教育受到諸多商業經營獲利理念的衝擊，導致政府主管單位開始思索如何以重視收益和效率的手法要求學校教育做出改善；因此，教育績效的追求，便成為我國當前教育發展的重大議題之一。只是，績效加諸在學校教育上的要求與規準，似乎偏重在有形的分數上，而忽略了其他無法量化的教育內涵，這也讓教育失去了原有的本質與味道，也無視學校教育人員的創意與熱忱。學生只要有好的測驗成績表現，代表的就是好學校、好教師，但教育是否可以這麼簡單？

當人們希望學校要像企業一樣注重收益和效率，拿出實際的成績「數字」來證明其效能，並且用心計較為孩子爭搶進入所謂「名校」之際，他們並不知道自己正一步步扼殺多樣化的學校教育內涵。不問教育績效應有的內涵為何，只須要看數字的多少與高低起伏即可判定教育成效之優劣。因此，學校課程與教師教學的功能被窄化了，每一個具有獨特思考與才能的孩子，都被教導成只為了通過測驗而努力，學校教育任由偏

差的績效概念所宰制。我們必須了解：教育的好壞，非僅止於「分數」的追逐，不能單靠數字來界定。對孩子的未來而言，真正「獲利」的內涵為何，才是我們必須深思的。

量化取向的教育績效

在當前的學校情境中，「績效」大概都著重於一連串「測驗成績」的累積；追求辦學績效當然很重要，但問題是，學校真正需要的是什麼樣的績效？身為學校教育人員都明白，教育工作內涵的複雜性，遠非單純的學生測驗成績表現可以代表。因此，考試成績所顯現的「數字」、「數量」並無法真實的表現出學校教育人員在課程、教學以及輔導學生需求所付出的努力。然而，無法否認的，在現實教育情境之中，學校教育正逐漸被「量化」的經營思維牽著鼻子走。

不僅我國教育面臨這種情況，就連許多先進國家亦是如此。舉例來說，例如在美國NCLB法案中，國家法令規定三至八年級的學生每年測驗閱讀(reading)與數學(math)，到了2007-2008學年結束之前，必須加考自然

科學(science)，等到2013-2014學年度的時候，預期所有學生達到95%「精熟」(proficiency)的目標。此後，大部分的州政府、學區與學校便一頭栽入追求測驗分數的行列裡；然而，卻只有少數的州政府教育部門認為，單單只是標準化測驗分數並不足以表示所謂的「績效責任」，必須要兼採地方學區的評鑑方式以及課堂評鑑的結果；而且，95%「精熟」的規定，根本就是「難以達成」的目標。這就是學校教育經常必須面對的「數字」魔咒。單純以學生測驗分數為導向的學校績效評估，所造成的結果便是學校課程、教學與評量內容僵化，教師教學的功能被窄化，更可能造成考試引導教學(teaching to test)，導致學校教育內容偏差、忽略學科能力差但其他「多元智能」或「潛能」優異的孩子，這豈不造成更大的損失與遺憾？如果教學方式難以提高孩子對學科的興趣，造成「高成就、低興趣、低滿足感」，那豈是「優質」的教育成果？

以學生發展需求為中心

一、重視個別學生的進展

學校成立的音樂、體育、美術等特

教學方式若難以提高孩子對學科的興趣，就會造成高成就、低興趣、低滿足感的結果，無法讓孩子的多元智能得到發展。

圖 | 夏欣霖 攝

殊班級，如果能夠吸真正在特殊才藝方面具有潛能的學生來就讀，那才是真正照顧孩子的發展需求；而不是假藉特殊才藝班級的名號，卻像「補習班」以衝高「學科測驗」成績為目標。部分私立學校藉「學科能力檢測」的名義，吸引國小畢業生參加其測驗並藉機招生，而且亦不必遵守政府對於班級人數的限制與規定，超收學生，完全以爭取更多學

生「數量」為目標，這似乎並不在意學校教育與學生學習的「多樣化」品質，僅僅是以「節省成本」、「學科測驗成績」為目的。

學校教育責任是一個概念性的問題，意指學校教育人員應肩負起教育、引導學生之責，以提升及改進學校教育的品質。教育人員與其他人士應該用更正確的眼光與心態來看待學生的教育；因為學校教育與其他企業組織的短期獲利、證券價值是不同的。基本上，學校教育包含的範圍，絕對不止於「測驗成績」和年度獲利而已。過度迷戀考試成

績，將導致教學內容產生偏差；如果教學方式難以提高孩子對學科的興趣，造成「高成就、低興趣、低滿足感」的結果，無法讓孩子的多元智能得到發展，那才是真的走向「小時了了，大未必佳」的絕路。

二、關鍵在教師身上

教師在教導學生學習的歷程中，須激發學生學習興趣、激發其潛能，重視學生學習體驗與感受。最不令人樂見的情況是：教師「教書」變成教「教科書」，又將教「教科書」變成教「測驗卷」。因此，重視個別學生的進展必須



強調「教師」不等於「教書」，也不等於「教教科書」及「教測驗卷」；應該朝向人性化、適性化、多樣化的評量方式，以激發學生潛能與重視學生認知、情意、生活能力的多元能力。此外，教育人員更須以積極的態度，鼓勵、引導學生重視學科測驗科目以外的學習課程，並且鼓勵學生多元學習、探索自身潛能，這對於許多經濟、學習弱勢的孩子而言，或許是其生涯、生命發展的關鍵影響因素。

令人感到遺憾的，最需要接受教導的學生，往往得不到最有經驗教師的指導。政府、學校若無法提供給孩子「優良」的師資，給予他們高品質的課堂教學，那麼任何教育政策或訴求，都只是徒具美麗外表的空話。對於眾多教育人員而言，應該選擇以更精緻、系統化的方式檢視自己的教學實務工作、專業成長以及他們對學生學習表現的影響，這種勤於「反思」的功夫，或許可以為當前偏差的教育內涵，帶來較具建設性的影響。

質與量均重的教育思維

自從教育競爭力成為全球教育的

關鍵議題之後，世界各先進國家皆積極的追求以基礎「學科成績」為本的教育績效責任制度或改革方案。我國的教育情況從過去到現在皆然，亦無太大的變化。坊間常見到補習班吸引家長藉以招攬中小學生的宣傳，都是打出現有學生數學、英語、理化等學科成績滿分的測驗結果，不論是平時考、段考皆然。

當然，以學生為中心的教育，並不是完全排斥測驗成績，它所重視的，在於希望所有的教師、學生、家長、社區人士等都能夠了解學校教的真正內涵，絕對不只是代表成績的「數字」而已。我們必須體會到，統計數字的背後，往往隱藏著更需要人們關切重要課題——包含質性資訊的指標與學生個別化的相關訊息，這些訊息的內容，更能讓我們看出教育的本質與事物的真象。因此，兼顧質化與量化的成就指標，除了學科能力的培養與測驗之外，亦包含以學生生活素質、生涯發展以及生命態度的養成與引導，這些都應該是學校教育應該積極努力，尋求突破的教育內涵與方向。

師

註：參考資料略

審慎利用模擬考，可以了解學生長期的學習成效，並提供學生升學位置的參考，甚至呈現學生學習方面的問題——學習態度、讀書方法、學習不均衡、學習環境問題、學生心理壓力、師生關係不佳問題及未來生涯規畫。透過模擬考得知學生的困擾點，老師可適時伸出援手，幫助學生脫離升學迷惘的漩渦當中。

審慎利用模擬考 提升學習效果

文 | 謝傳崇 國立新竹教育大學教育學系助理教授

059

教育部公布國中模擬考只能利用周六、周日等課餘時間考試，引發學校、家長與學生的強烈反應。部長甚至提出模擬考的「三不」，即「不納入正式成績」、「不占用正課時間」、「不能強迫參加」。之後教育部政策又規定更嚴格，模擬考只限國三辦理，一年不得超過四次。而且這項修訂將要把模擬考從行政命令層級提升為法規命令，未來各縣市必須依據教育部的政策執行，違反規定則以「教學不正常」懲

處，校長考績將不得列為甲等。

這件事引發爭議的徵結點在於：教育部以公權力介入學校事務，強硬規定各校要按照中央規範的學習步調走。多數家長、老師及學生對此政策並不認同，為了孩子的升學成績良窳，他們認為還是要進行模擬考試，既然上有政策，相信第一線的學校必定會有相應的對策。而針對模擬考的脈絡、用處及問題進行反思，期望社會大眾正面看待模擬考，藉此提升學生學習成效，並能降

低模擬考的誤用。

自有考試便有模擬考

一、各行各業模擬考行之有年

模擬考不只運用在升學考試，各行各業也廣泛運用，公職考試補習班有模擬考，英文檢定有模擬考、空服員甄選也有模擬考，甚至各級校長甄選都有人在進行模擬考。其實只要考試存在，模擬考就有存在的價值。模擬考就是讓考生體驗考試情境，減少考試時的緊張，並藉PR值的排列了解自己在所有考生中的相對位置，畢竟它能在很短的時間內測知學生的程度，知道學生程度後才能謀求補救。在如此競爭的升學環境，大家看重分數，深怕考不上明星高中，也不得不參與模擬考熟悉基測的題型，增加升學考試臨場經驗。

二、升學模擬考難以禁止

以往高中聯考便有模擬考，雖然教育當局也曾下令禁止，仍擋不住學校偷偷進行模擬考，或者補習班、私校大張旗鼓模擬考。且下課後或周末才得進行模擬考，不也是變相剝奪了學生休息時間？如果屆時學生要到補習班、私立國中模擬考，相對於無法補習及無力就

讀私校的弱勢家庭，孩子無法有足夠的模擬考訓練，最後弱勢學生反而更為吃虧。與其禁止模擬考致大家偷偷摸摸，倒不如正大光明予以適當運用與規範。

模擬考能診斷學校教學

一、模擬考能呈現學校教育成效

透過模擬考可展現學校教育成效，發現學校教育缺失，例如：排課不恰當、活動過多、教學環境不良、課程教材不良與複習策略不佳等。國中生的升學目標是希望就讀理想的高中職，若能透過模擬考提早了解學生的學習程度，不盡滿意則教師及行政人員立即召開檢討會，提供補救教學配套措施，免得錯失教育良機。所以，各國中不得不重視學生模擬考。

二、模擬考能提醒教師教學盲點

良好的模擬考也能指引教師教學方向的作用，提供教師了解學生在哪些方面的學習尚未達到教學目標所要求的程度，知道學生在哪些方面的學習有困難，進而調整自己的教學步驟，或決定採取什麼樣的補救措施，促進教師精進教學能力，進而提升教學品質。只要模擬考題目不要太過鑽牛角尖，教師就可

以透過學生答對程度與難易度，了解學生的迷思概念，進行澄清及補救。

三、模擬考能發掘學生學習問題

適當的模擬考回饋機制，可以增強學生成功的學習動機，並且指出必須修正的錯誤概念所在；除此之外，模擬考可以了解學生長期的學習成效，並提供學生升學位置的參考，甚至呈現學生學習方面的問題，例如：學習態度、讀書方法、學習不均衡、學習環境問題、學生心理壓力、師生關係不佳問題及未來生涯規畫等問題。老師透過模擬考得知學生的困擾點，將可適時伸出援手，幫助學生脫離升學迷惘的漩渦當中。

過多、過難的模擬考造成壓力

一、過難模擬考打擊學生信心

坊間模擬考為打響市場，競相比較試題困難度，造成中後段學生成績不佳，打擊自信心，進而學習意願低落。一個好的評量必須顧及個別差異，符合因材施教、因材評量的原則，試題不能太過艱深，全體成績一面倒就失去評量的真義。換言之，任何考試在常態分布中，一定會有成績表現前段及後段的學生。與其負面性的說考試打擊後段學生

的信心，倒不如說我們必須建立學生面對挫折、挑戰的勇氣，再接再厲，不懼考驗找到自己適合的方向，而這也正是教育的精髓。

二、過多模擬考失去診斷功能

過多模擬考讓教師疲於趕進度，無法適時指導學生，學生也無法針對困難點進行補救，學習瓶頸無法突破。再者，學生沒有足夠時間準備模擬考範圍，匆促應付考試，就喪失模擬考的意義。考場如戰場，次數太多，學生雖身經百戰，但常敗軍反而喪失自信心。人際關係也因長期惡性競爭而產生對立，存有敵意、猜忌與懷疑，彼此疏遠，不能相互尊重與合作。所以，學校本身必須依學生的學習情形決定考試最適當的次數，讓學生充分發揮實力。

升學制度是模擬考的推手

一、模擬考是因應升學考試而生

考試引導教學，考試及分發的方式不改，學生受煎熬的情況就不會改變，沒有徹底檢討升學考試，卻責怪起模擬考，不是本末倒置、倒果為因嗎？模擬考必須在觀念成熟的老師指導下，讓學生懂得藉此機會測試自己的實力，並且

將它納入自己的學習機制裡。模擬考應以教師教學規畫來安排，協助師生進行教學，如此，學生不會一次範圍考太大，無從準備。另一方面，學生可透過學習與評量過程增強自我規畫，以及後設認知的能力。

二、檢討模擬考應先檢討升學考試

升學考試的功用是選才，都會地區非常重視模擬考，因為大家都想擠進明星高中，而明星高中有限，自然競爭激烈。早期高中聯考滿分七百分（國文200分、英文100分、數學120分、自然140分、社會140分），基測改為300分（每科改為60分），現在又改為412分（每科80分，作文12分），分數差距小，想如願進入明星高中便要答題圓滿，差一題就可能考不上理想的學校，學生能不斤斤計較分數嗎？

且看似減緩升學壓力的免試入學，反使都會學校平時的競爭更加嚴重。明星高中有些名額被小型學校透過免試入學瓜分，可由基測進入高中的名額更少，基測分數勢必要比以前更高；即便透過免試入學，也會把升學考試競爭轉移至學校的定期考查，造成學生每天須考好幾科、壓力更大，同學之間的惡

性競爭也更加嚴重。其實，考試本身具有正面功用，是人們用錯誤的心態去應對，不斷用負向情緒增強學生對考試的反感，才使得學生不喜歡考試、不喜歡學習。教師及家長要能賞識孩子，孩子才能肯定自己，走向正確的路。

讓模擬考提升學校教學效能

一、考試前應讓師生充分準備

考試協助教學的功能必須充分體現，模擬考是為了協助師生教學，而非讓考試引導教學。開學前應根據教學範疇與內涵，適當安排模擬考的次數與範圍，讓模擬考充分協助教師教學與學生學習。避免教師教學與評量脫勾，「老師教老師的、學生考學生的」，如此不但無法達到協助教學目的，更加重學生學習負擔。同時也應避免在不適當的時機考試，例如長假後、活動後等學習不充分時辦理，減少學生心理壓力。

二、考試題目應能反映師生教學

不同地區、程度的學生應採用不同的模擬考試題，而不是由坊間模擬考卷主導。這時老師就可利用模擬考來開啓學生的思路（例如：提出關鍵性的問題、展拓研討的空間、引導學習的方向

與提示學習的重點)。我們也可以藉由模擬考來表示教師的關懷，並且肯定學生學習的成就，使學生感受到心智成長的喜悅，增進完成工作的信心。同時也建議教育部設立基測模擬試題庫，依學生能力指標出題，更能符應教學及評量的意義。

三、分析考試成績發現教育問題

欲透過考試了解教學瓶頸，應發展試題質量的分析，讓老師知道各種試題所針對的教學重點，進而補強教學所不足之處。有時學生的學習成績無法與其學習能力相匹配，必須把學生學習成績與學習能力聯合起來做分析，才是模擬考成效關鍵。若學生能力強但成績差，表示學生出現意外情況或努力程度不夠；有的學生學習成績與能力均差，老師就需要鼓勵他，並幫助他找到提高成績的辦法；有的學生學習力差但成績有進步，這時就要加以表揚。

四、考試後強化補救教學功能

關懷中後段學生，發展補救教學機制以提升其學習能力，這部分一直是校園內做得不足的部分。大部分老師爲了應付國家課程標準、趕教學進度，

無法顧及學生是否習得相關知識；學生程度一再落後，最後便完全失去信心。目前雖然已有攜手計畫、夜光天使等補救教學計畫，但仍極度仰賴政府公權力介入。我認爲，除激發教師的教學熱誠以外，也應建立代間學習，運用社區的人力資源，使社區、學校、人力資源間構成流動互助的鐵三角。提供社區人力資源在教學、輔導上的短期訓練，讓鄰居、社區民衆間能互助關懷學生，關懷彼此的需求，更能達到補救教學功效。

五、多給予學生鼓勵而非責備

學校與家長應用正面方式鼓勵學生，使其以正確態度來面對考試，不讓負面情緒和考試聯結在一起。鼓勵學生與自己競爭，表揚考試優良學生，更要重視成績進步孩子。當孩子遭遇挫折，要讓他了解挫敗只是暫時的，或許現在還沒想到辦法而已。如果我們能培養孩子思考的習慣，不要什麼都爲他們做好，多給孩子體驗、學習的機會，他們就能培養自己解決問題的能力；培養孩子的學習興趣，激發他們內心的活力，就能夠提升學習效果。

養狗與育兒

文圖 | 鄧煌發 中央警察大學犯罪防治系專任副教授

歲末年終之際，社會持續發生了許多令人咋舌的事件；探究這些事件的當事人的潛伏動力，全都由偏異價值觀的「一念之差」所起。藉由狗與人類的默契培養，追溯至人類最原始、最基本的行為塑造，以及更高層級的行為學習，到價值觀、穩定內在心理人格的養成，其實，其間反射的原理、原則都是一樣的。

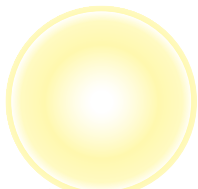
064

不知是巧合還是老天爺要給世人警示？在即將從民國99年進入建國百年的最後半個月，臺灣社會發生許多值得大家深入探討的事件。

首先，南部某大學財經法律系畢業的女子，拾獲21000元現金報警招領，知失主為低收入戶，經濟困難，依然強烈主張法律保障其應取回報金6000元……。然後，桃園某國中校長與學務行政單位刻意隱瞞霸凌事件，致導師、學生、家長投訴無門，終於像山洪爆發開來……。接著，一蕭姓博士生，竟惡意對救護車擋路、比中指，甚至數度急煞車、搶車道；其後父為袒護其子，竟

辯稱不知救護車上有病人，引發社會大眾不滿之情緒……。

緊接著，引發社會大眾關切的場景轉至屏東。受過軍事特種訓練的27歲黃姓男子，因長期不滿父母對三兄弟的不公平待遇，趁家人熟睡之際，手持折疊刀刺殺全家，導致其母、長兄不治，父親重傷送醫治療……。12月31日近午夜，一名壯漢公然痛毆一名肢障騎士，過程約兩分多鐘，無數民衆從事發地點經過，竟無一人伸出援手協助排解；所幸事發全程被一旁等友的女子拍下，事件才因此得以曝了光，動手毆人的劉姓男子經警察指認，出面說明卻辯稱不知



對方是肢障人士，說詞遭受各方抨擊。

短短時間內，臺灣就發生了這麼多令社會譁然的事件，令人感受到臺灣的社會真的病了，而且還病得不輕！

行為學習的兩大實驗

1904年，俄國生物學家巴卜洛夫(Ivan Pavlov)利用狗做實驗，開啓了心理學行為學派的里程碑，這就是知名的古典制約(classical conditioning)的學習過程。剛開始，狗聽到鐘聲並無任何就食之行爲反應，但是經過食物隨著鐘聲出現的條件刺激學習下，最後狗竟然只要聽到鐘聲，即使沒有食物出現，牠也會自然地出現流口水、腸胃蠕動的反應；食物與鐘聲成功地連結，在牠的認知裡，鐘聲就代表著食物的出現。

1930年代，美國心理學家史金納(Burrhus Frederic Skinner)改進巴卜洛夫的實驗，後世稱為操作制約(operate conditioning)。他在實驗室研製一個「史金納箱」(Skinner box)的裝置來研究動物的行爲。實驗進行時，將老鼠、鴿子或其他適合的動物放進箱子裡，當動物觸控到某一個開關時，食物就會掉進食物盒裡，牠就可以吃到食物；當動

物觸控到另一個開關時，就會有輕微的電擊出現。開始時，碰觸兩個開關的次數一樣，但很快地，牠會盡可能避免碰觸到電擊的開關，當牠飢餓時，就會碰觸另一個食物開關。而這也是動物的正、負增強作用(positive/negative reinforcement)。

從小，我就跟狗一起長大，可以體會到狗的忠誠絕對是點滴訓練而來的；而人類的是非善惡習性，也是點滴逐漸學習訓練而來的，尤其家庭（父母）對其人格養成的影響非常強大。期許透過養狗經驗，連結到人類動機、行爲、價值觀等之學習，即使有人認為狗與人類行爲學習不同，但我深信其中之學習機轉原理是相通的。

從無意義到有意義的連結學習

近10年來，陪伴我們一家的是一隻馬爾濟斯犬。馬爾濟斯是一種純白、長毛的小型寵物犬，外觀溫柔可愛，性格相當溫馴乖巧，不怕生、很好客，也很會撒嬌。首先是狗對於取名「曼尼」(money)的認同訓練過程。剛開始「曼尼」只是一個毫無意義的聲音，牠對於主人叫「曼尼」時並無特殊反應，只是





曼尼經過用心調教，除了愛對主人撒嬌，對其他狗也總是搖尾表達親切，烏溜溜雙眼散發出乖巧伶俐的模樣，不會神經質亂吠、擾亂居家安寧，是社區愛狗人士誇讚的寵物。

o66

側耳聽而已；但加上招來手勢，擁抱或小零食，很快地，「曼尼」便與趨前而來的動作結合，也表示牠認同了牠的名字。這與制約學習原理是一樣的，人類對自己的名字認同也是由此而來。

逐漸地，曼尼慢慢地學到牠的「家人」——爸爸（我）、媽媽（內人）、大哥哥（長子博仁）、小哥哥（次子景仁）；曼尼從日常與我們的互動中了解家中每個人的份量，對不同的對象的召喚，牠會有些許不同的反應。

一般人對於尊親屬的稱呼，也是打

從出生後（有人認為在懷胎中後期即開始）慢慢制約而成的，最早學習到的尊親屬應該是母親的稱謂。從小，我家兄妹五人都稱家母為「奶奶」，就因為這樣，小學一年級月考考題出現「請問括弧中哪一個人也稱呼為奶奶」？1.祖父 2.祖母 3.父親 4.母親」時，當下我毫不思索的選了4，但標準答案卻是2，當時還難過好一陣子。為何我們要叫媽媽為「奶奶」，叫祖母為「阿媽」？原來是舊時家窮，哺餵母乳的家母在坐月子期間還得經常忙上忙下，甚至下田剷秧苗供家

族長輩插秧；幼兒狂哭鬧肚子餓時，祖母總會哄騙我們：「奶奶轉來了！奶奶轉來了！（臺語）」久而久之，「奶奶」（嬰兒表達想喝奶的叫聲）代表可以解決我們的飢餓，可以讓我們帶著滿足的微笑進入夢鄉，也就成了我們呼喚媽媽的代名詞。

價值觀形塑於細微瑣事之中

我們家曼尼是社區愛狗人士誇讚的寵物之一，因為牠除非常愛對主人撒嬌，對其他狗也總是搖尾表達親切，烏溜溜雙眼散發出乖巧伶俐的模樣，不會神經質亂吠、擾亂居家安寧。曼尼喜歡跟我們在碧潭溪畔閒逛，但牠絕不會門一開就直接往外衝，而是必須獲得主人同意、跳入專屬提袋內才可以出門；如果主人不方便帶牠出去，只要跟牠講明，牠便會「落寞」地蹲在門前目送我們出去，絕不會狂吠吵鬧。日常生活中常用到的字詞，經過一段時間穩定不變的教養，都可以運用制約學習原理，以「誇耀」的眼神、動作來獎勵牠做對的行為，以「生氣」的眼神、動作來告誡牠做錯誤的行為，對、錯都有一定的常規對待，不致混淆，原本毫無意義的聲

音、語調，變成我們與牠之間取得高度默契、相互的信任的最佳橋樑。在教養子女過程中，良善、邪惡的行為，以及正負價值觀，不也是如此慢慢形塑而成？

然而，環顧我們周遭，有多少人在教養孩子的當兒失去常規，今天心情好就容忍子女的錯誤、惡劣行徑；改天心情不好，就疾言厲色對待子女的乖巧、良善；或者父與母管教矛盾，對相同的行為，一方施以暴力脅迫，一方卻以好言鼓勵；或者給子女的愛嚴重匱乏（拒絕、情感剝奪）；或者賦予子女過多的愛（溺愛）；亦有對子女管教採取完全放任不管態度者。如此成長環境，子女如何習得正確社會規範？

曼尼跟我們出遊時，大多時間會待在牠專屬的提袋裡，有時候也會放牠下來走走；自由活動時牠可以不上頸繩，配合我們的步伐速度，一直圍繞在我們身旁。但動物畢竟也有野性的時候，若牠貪玩而滯留一處過久，我們便會悄悄躲在一處，讓牠嚐嚐主人不在身旁的緊張與痛苦；適當處罰之後，我們才現身並告誡牠要緊隨我們，久而久之，他就學會留意主人動向而不敢再貪玩了。賞

罰控制學習是心理行為學派的重點，當曼尼做錯時，必須讓牠知道剛剛的行為表現並不符合主人的期待，所以我們必須假裝生氣，以負面情緒對待牠，讓牠知道牠錯在哪裡；同樣地，當牠行為表現符合我們的期待時，我們會給牠一個溫柔的擁抱，甚至用「親一下」方式來讚賞牠的良善行為，因此曼尼的行為養成非常迅速。人類行為學習不也一樣遵循相似的原則？

現在，曼尼已經養成良好的用餐禮節。吃飯時牠總要鋪上餐巾布，在乾淨的餐巾布上才願意享用牠的美食；如果我們忘記，牠會用叫聲提醒我們幫牠鋪上，讓我們感受到牠跟人一樣具有彬彬有禮的紳士風度。天冷時，我們會替牠穿上寵物衣保暖，剛開始時牠並不習慣，會用不高興的低沈吼聲表達牠的拒絕態度，我們便以「生氣」的語調回應，牠只好乖乖屈服，勉強接受主人的「擺布」；或許是牠感受到添加衣物的溫暖，現在牠已經會主動提醒，且乖巧不動地讓我們替牠穿上衣物。

管教觀念持恆行諸生活之中

當下臺灣社會小孩非但生得少，也生得晚，父母與子女的年齡差距加

大，產生許多「擬隔代教養」的狀況。平日如掌上明珠般愛護，完全容忍小孩的對錯行為，捨不得自己小孩受到一點點小挫折，並盲信部分「專家」意見，適性而放任小孩成長；小朋友間偶有小爭執、小推擠、小爭吵，父母不管事情真相，先訓誡別人的小孩再說，殊不知這樣的行為是多重互動循環的結果，很難論斷誰對、誰錯？而且絕大多數（約九成）的校園霸凌事件紛爭，都可以透過師長營造的軟性情境，讓孩子學習自己解決問題，並不需「大人們」來到校園下指導棋；況且大人們在校園、社會上形塑對立、矛盾、衝突的氛圍，卻一味地要求孩子們必須循規蹈矩、乖巧學習，言行舉止矛盾，有如客家諺語「毆打爹娘，教人行孝」般可笑。

社會中校園霸凌、街頭霸凌、殺父弑母等重大案件的加害人、被害人，甚至旁觀者（bystanders）的偏差價值觀，不就是在如此的教養環境下形塑而成的嗎？大人如果不能先改變自己的觀念，並穩定、持恆地行諸於日常生活之中，尤其在改變對自己子女的管教態度上，將來待我們老時，必將嚐到今日做為導致的惡果！

縮短祖孫的距離

談代間教育的理念與落實

文 | 王全興 臺南市東光國小輔導室資料組長
劉祐彰 屏東縣潮南國小教導處訓導組長

每年8月的第四個星期日是臺灣的祖父母節，在「超高齡社會」即將到來的現在，強調祖孫世代之間的互動，使祖父母能自我成長、增進知識，並對生命有更深的體悟；相對的，孫子女也能從與祖父母的互動中進而培養尊老與親老，建立無年齡歧視的社會。

代間教育（Intergenerational Education），指的是一種強調成人與孩童雙向學習的教學活動方式，透過世代間的交流互動，讓老少成員都能有所收穫和成長。這樣的觀念不論在當今社會或國際上皆備受重視，並開始不斷發展將其融入各類教育活動當中。全球許多國家正共同面臨著高齡人口的遽增、老年人的角色貶損、家庭結構轉變、終身學習興起、代間隔閡擴大等議題，重視代間的融合乃社會趨勢使然，臺灣也不能置身事外。

在個體發展過程中，家庭是一個很重要的生活場所，而家庭中人的組合亦

是影響個體生活的重要因素。不論是成年父母與子女、成年父母與自己年老父母、祖孫三代，或是隔代教養的相處，彼此都必須依照自己以及對方的生命階段變化隨時調整，才能達到融洽的狀態。內政部推估，民國115年65歲以上老年人口將佔總人口20.6%，達到所謂「超高齡社會」的標準，所以老年人與家人之間的關係將日趨重要。代間教育可使參與者學習如何與不同年齡之間的相處，讓不同世代間有相互學習與經驗分享的機會，讓高齡者感受到被年輕族群所重視，並讓不同世代均能相互學習、尊重與包容，接納對方的觀念與獨特



性，達到良性的循環。

代間教育落實策略

一、配合活動學習 祖父母的經驗和智慧

美國研訂每年9月第一週為祖父母節，新加坡將每年11月的第三個星期訂為樂齡週，葡萄牙將7月26日訂為國家祖父母日，而臺灣亦將每年8月的第四個星期日訂為祖父母節……，可見各國都日漸注意到祖孫世代之間的互動，期待祖父母能自我成長、增進知識，並對生命有更深的體悟，而孫子女也能從與祖父母的互動中進而



家庭成員之間，不論是成年父母與子女、成年父母與自己年老父母、祖孫三代，或是隔代教養的相處，彼此都必須依照自己以及對方的生命階段變化隨時調整，才能達到融洽的狀態。

圖 | 陳芝殷 攝

培養尊老與親老，建立無年齡歧視的社會。學校或教師可以利用暑假或學期初安排一系列學習之旅，例如：參與祖父母的生活，體驗祖父母的經驗；選拔模範阿公、阿嬤，重建倫理社會；舉辦樂齡學習活動，邀請老中青三代同堂；鼓勵祖孫共學，營造家中的閱讀情境；邀請具有專長的祖父母，蒞校貢獻經驗與智慧等。

二、課程設計結合親子世代的生活經驗

代間教育與學生日常生活息息相關，爲了突破學生對於以往家庭教育的刻板印象，讓學生更能夠說出自己可以用何種方式更加認識祖父母輩，並整理從祖代、親代到子代的家族核心思想，教師除了配合課程的改革與創新外，更應嘗試在教學過程中融入繪本，讓學生樂在學習、享受學習。

此學習需不斷精進與創新教學，透過課程的重新設計與教案的修訂，逐漸聚焦在教學能力指標的達成，同時調整與學生之間的互動，以提升學習者有效學習爲目的。至於遊戲、繪本與資訊科技則是以「適時適地」的融入爲基礎，以不過分強調學生「純娛樂」及「資

訊科技能力」爲方針，營造出兼具達成教學能力指標與生活情境的學習環境，透過教學者不斷檢討改進，酌用各方有用資料，達成精進教學與創新教學之宗旨。

三、代間教育與各領域課程進行統整

代間教育並無單獨設科教學，因此若能將代間教育融入各領域或加以統合，圍繞一個主題或以相關的概念來進行統整教學，強調整體的學習，將更能有效地、充分利用教學時間。因此，統整概念可以說是基於學習的本質與學習者的需求，而將各種課程內容與要素串連起來，並與生活情境緊密結合，使其產生有意義的關聯與融合，讓學生獲得最好的理解和整體的學習，這或許是代間教育未來可以採行的策略之一。舉例來說：爲了能夠在短時間使教學者與學生之間建立和諧友善的關係，可以思考採用藝術融入代間教育策略，來促進互動性與面對面的溝通，亦可藉由學生作品的分享與展示，來增進彼此的親善關係。最後，透過展示後的境教與境化效果，在學生完成單元主題時，能發表與呈現他們的學習成效，並將成效延續下

去。

四、重建傳統優良家庭文化

古時候三代同堂的家庭型態已隨時代轉變，傳統親子間的互動與溝通相當頻繁，而現今有一部分已被媒體、補習、電玩或漫畫等取代。代間教育很重要的一部分即在了解家庭文化的發展，所以，教師須針對家庭中親屬關係進行更深層的探析，了解社會上各個家庭結構的異同與特性，讓學生有所領悟。鼓勵學生參與家庭文化與傳統活動，省思文化及傳統如何影響個人與家庭發展，也可透過一連串活動設計與教學課程，結合境教，讓學生體會與意識到文化與家庭間的關係。

五、發展代間教育教學平臺

當下關於代間教育的資訊嚴重不足，很多的資源均須經過教師費時費力的重新組織才能為教學者所使用，對於備課時間有限的教師而言甚為不便。因此，若能由有關單位針對教材內容，建置簡便易用之教材資源或教學平臺，鼓勵所有人員將有助於祖孫的活動或設計分享出來，相信相當有助於代間教育之推動。

六、多元評量潛移默化學生的改變

代間教育課程不宜過度使用傳統紙筆測驗，反而可以使用觀察法，觀察學生上課的各項表現；透過小團體或分組合作，藉由發表彼此分享家中的狀況與經驗；利用繪本教學，實做評量學生學習表現；運用各類學習單問題，增進祖孫互動；製作感恩祈福賀卡，畫（寫）出內心的感謝；記錄祖父母日常生活作息，進行檔案的評量；藉由劇本發表及角色扮演，體驗祖父母的辛勞；進入社區訪問長者或耆老，了解過去歷史的演變等。

拉近祖孫之間的距離

親子疏離現象日趨嚴重，孫子不了解祖父母的姓名，孫子不了解祖父母的想法，不同住又少電話聯繫，對於老人常存在保守、依賴、少活力、需照顧等錯誤刻板印象與迷思。因此，透過社會教育、學校教育及家庭教育三方的合作與經營，讓祖孫之間的隔閡與疏離減少，讓溫暖與互動增加，都是未來亟待努力的方向。



註：參考資料略

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，都可與大家分享，誠摯歡迎您踴躍來稿。

專題徵稿

本刊近期將針對下列專題深入探討，歡迎具相關議題專長或獨到人士發表高見。

■ 媒體素養教育與學校行銷 (100年2月20日截稿)

長期徵稿

您對教育相關議題：如教學活動、教師進修、學生輔導、親師互動、生態教育、鄉土教學、杏壇趣事…有特出見解嗎？歡迎投稿師友園地，共同經營這個知識分享、意見溝通、經驗傳承的交流平臺。來稿形式不拘，歡迎與關心教育大眾共同分享。

~ 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，請參閱網址<http://www.t-welfare.com.tw/edubook/content.html>。

國立高中職校長第2次遴選 試題解析 (上)

文 | 王延煌 國立中興高中校長

壹 試評估教育部推動中的「擴大高中職免試升學方案」，對高中職教育有何正負面影響。

參考內容

一、背景探析

(一) 12年國教的遠景：馬總統在100年元旦文告中提出「四個期許、四個願望」，其中以「百年樹人」最受矚目。他表示臺灣教育將邁入新紀元，今年開始啟動十二年國民基本教育。揆諸實施九年國民義務教育43年來，國人素質有顯著的提升，但升學主義也造成國中教育發展受到扭曲，於是在民國80年代開始積極研議延長國民教育計畫，稱之為「延長國教初期計畫」，為十二年國民義務教育熱烈討論之始。之後的全國教育會議及各項教育改革，諸如公私立學校學費齊一化、高中職優質化、均質化、學區劃分、免試入學等，均以朝向12年國教邁進而規畫。

(二) 免試入學：教育部於98年開始推動高中職及五專免試入學，並於99學年度擴大辦理，將逐步提升免試入學名額比率，至101學年度起公立高中免試入

學名額提高到40%以上，公立高職60%以上，公私立五專及私立高中職以70%以上為原則。社會各界對這項方案多持肯定態度，尤其偏鄉地區校長多支持免試升學，認為免試升學能夠讓學生就近讀社區高中，減輕家長負擔，並讓學生五育均衡發展；但偏遠地區補救教學不能因而偏廢，否則學生恐徒有高中文憑，卻無高中實力。

二、免試入學的內涵及實施方式

(一) 內涵：免試入學乃基於實現教育機會均等與追求教學卓越之理念，給予每位學生同等的關懷和尊重，以踐履有教無類與因材施教的理想。其目標為：

1. 發展學生多元智能，紓緩升學考試壓力。
2. 發揮教師教學專業能力，提高教學與學習品質。
3. 發展學校辦學特色，增進學生適性學習與發展。
4. 全面關照不同地區學生，縮短城鄉教育落差。

(二) 辦理原則

1. 學生主體：以學生為學習主體，給予每位學生同等的關懷和尊重，提供適

性及優質之教育機會。

2. 多元適性：依性向、興趣、志願、在校表現等做為學生進路發展之依據。
3. 就近入學：高中職和五專考量學校地理環境等因素，優先提供鄰近國中免試入學名額。
4. 保障弱勢：考量區域城鄉落差、文化不利及弱勢族群等因素，規範轄屬高中職及五專優先提供免試入學名額，保障偏鄉或弱勢學生升學權益。
5. 因地制宜：各區得採取一種或兼採數種不同入學模式，並得經各該地方政府及相關團體同意後全面辦理學區免試入學。
6. 漸進彈性：主管教育行政機關考量教育資源，漸進提高免試入學比率或名額，穩健逐步推動。

（三）入學模式

1. 學區登記模式：國中學生依其所屬學區辦理登記，當登記人數超過招生名額時，可採抽籤或設籍時間等方式辦理。
2. 國中薦送模式：各國中得依社區關聯、性向探索、學生志願次序或在學各項學習表現等，薦送學生至高中職。當申請名額多於高中職提供之名

額時，各國中得採計在校表現或辦理抽籤決定薦送人選。

3. 學生申請模式：高中職及五專各類科得提供部分或全部名額供各區國中畢業生申請入學，並得訂定0至3項申請條件，由畢業生依性向、興趣及申請條件向各區招生委員會主動提出申請，再由高中職及五專以書面審查方式決定錄取學生。針對具有特殊才能或競賽成績優異之學生，高中體育班、科學班、實驗班、藝術才能班、高職五專各類科得提供名額，供其逕予免試入學。

三、免試入學方案之政策評析

（一）缺點

1. 程度衰落：缺少關鍵考試，成績欠缺客觀評量，學生恐不再努力唸書，程度逐漸下滑。
2. 拉大差距：方案實施將對窮學生更不公平，低社經家庭的小孩更難翻身。
3. 壓力難解：雖無基測，但仍須採計在校成績，對分數錙銖必較，試試重要的情形未能改善，升學壓力難解。

（二）優點

1. 人格發展正常化：提供不具學術發展

潛力學生適當的升學管道，減輕學習壓力，以利人格健全發展。

2. 國中教學正常化：不再以升學成績作為辦學績優與否的絕對指標，將可引導國中教學趨向正常化，五育並重。
3. 中等教育均等化：為滿足升學的基本需求，必須提供優質的教育環境，勢將挹注資源提升偏鄉的教育品質。

三、推動中的政策對高中職的衝擊

（一）正面影響

1. 學校特色化：國中學生升學後要能適性發展，有賴高中職及五專是否能多元發展特色。此一制度的改變，已讓高中職開始思考發展特色項目以吸引人才，有助學校未來的發展。
2. 教學專業化：學校特色的發展不能單靠學生的素質，教師的專業才是關鍵所在，教師為招收適合適性的學生，乃逐漸接受教師專業發展評鑑，有利於教師專業成長。
3. 課程創新化：免試入學的學生，其性向與潛能較為多元，為了引導學生適性發展，在既有的課綱要求下，逐步進行課程創新與教學創新的工作。
4. 學校在地化：免試入學模式之一為「學區登記」，未來無論採行大學區

制、中型學區或基本學區劃分，高中職將無可避免地傾向在地化發展。

（二）負面影響

1. 招生白熱化：入學制度變革加上少子女化的衝擊，各校為爭取學生，其關係勢必益加緊張、益趨白熱化。
2. 辦學兩極化：「特色學校」仍保有自辦招生的名額，各校為爭取教育行政機關及社會認可，雖以營造學校特色為主，但因「菁英教育」的心態未除，所採取的辦學方式將趨向兩極。
3. 學習無助感：部分學校因學生素質差異極大化，過去國中生學習無助感的情況，漸漸延伸至高中職校。
4. 教學無力感：習慣於過去學生素質的教師，因為學生素質的改變，必將調整教學策略，否則將會產生教學無力感。

答題重點

免試入學為十二年國教的先導計畫，實施成敗攸關未來國民素質之良窳。實施兩年，已對高中職校產生質與量的影響。本題僅提供普遍性的一般意見，讀者可以從「公私立」、「高中職」、「城鄉」學校，進一步比較分析，建構本題內容。

貳 教育部公布的「教育施政理念與政策」主張：高中教育主要目標在增進身心發展、加強溝通表達能力及民主素養、啓迪「通識教育」……。依您之見，通識教育應使學生具備哪些特質、素養或能力？又高中的課程安排和教學實施應掌握哪些要領。方能有效培養學生這些通識素養或能力。

參考內容

一、通識教育的意義與目標

（一）意義：論者多認為通識教育有兩層意義，其一是指通才教育；其二是指全人教育。通識教育的概念可追溯至古希臘時期的博雅教育意念。通識學科遵循人性本通的定律，符合人為萬物之靈的自然法則；以人文、自然、社會等共同學科為基礎，循序漸進，一以貫之。其內涵要旨為：1.達到貫通無礙、跨越專業領域的境界；並能通權達變，解決人生遭遇的矛盾處境的作用。2.運用深入淺出、觸類旁通的活潑教法；訓練融會貫通、分析整合各種切身知識的思辨能力。3.要成就博通古今、貫穿無遺的淵博學問；進而學通天人，徹底發揮人類與生俱來的潛在能力。

（二）目標：1.培養學生的文化素養、基本能力、科學知識和宏觀視野。2.傳承人類文化最核心、關鍵的遺產。3.讓

人有一個純潔和神聖的生命實踐。4.希望學生能夠應用、思考、批判。5.讓學生知道在各個領域的知識的進路，在這些知識領域中應該用什麼方法研究、學習。6.學習研究方法、激發創造力、啓發生命價值。

二、高等教育通識教育的困境

臺灣各大學在教育部的要求下，已經將通識教育列為重要的大學任務；但實施二十餘年來仍有許多困境：

（一）高中時代學生選組時，「自然組」、「社會組」就已分流。這種分流過早的現象不利於通識教育之推行。

（二）深具通識涵養之大師少之又少。要完成崇高的通識教育目標，一定要有一流的講者，否則難以有效傳承人類重要的文化遺產，也無法達成全人格教育。但一流學者不易培養，大學通識教育要達成預期目標確實相當困難。

(三) 通識教育理念不清，把通識教育看成只是概論性、入門性的課程，但通識教育並非等同於各學科領域的概論。

(四) 學生常以為通識教育是「營養學分」，是「換個地方睡覺或聊天」的課程；部分講師亦未嚴格要求，忽視通識教育的神聖性。

(五) 若干教師把通識教育當成一塊搶食的大餅，完全忽略了通識教育應具的功能及目標，只為本身之利益考量，致通識教育淪為各系專業課程通俗化、概論化的大雜燴。

(六) 忽略通識教育是一種統合的教育，它須把分工專精的各種專業知識，透過更高層級予以整合，因而未能妥善規畫通識教育。

(七) 課程意識形態與文化霸權作祟，致使教育政策欠缺通識涵養，通識教育變成執政者遂行統治目標或鞏固政權的工具。

(八) 很多學校把通識教育當作全才教育，重視知識累積；其實通識教育的重點不在知識的累積，而在傳授學習方式。通試學科不是一些瑣碎零散的科目的加總，而是具有核心價值、符合通識

理念的專業核心基礎課程。

(九) 許多師生誤將通識教育視為第二專長的養成，而忽略其目的是希望在本身專業課程及工作範圍以外，能讓生活多點樂趣，讓生命更有意義。

(十) 通識教育應鼓勵學生從各種角度看一件事情，鼓勵跨領域整合。同一件事從各角度各領域來討論、來整合，而非「整合」各個科系老師，由各個老師介紹他自己的科系或科目。

三、高中職落實通識教育的困境

我國後期中等教育在「主智主義」與「職業導向」的價值觀念導引下，長期缺乏具有「全人教育」精神的「通識教育」；又因分流過早及升學壓力，考試引導教學，窄化了學生學習的範疇與眼界。當大學教育逐漸重視通識教育的重要性下，基礎學識之培養愈顯重要，後期中等教育之功能，不能只為職業預作準備，或者只作為大學之銜接教育。

通識教育課程在各高中職實施最主要的困難為升學壓力，多數在校時間都用在加強考試科目，難以挪出通識教育課程時段，況且非考試科目，學生學習的意願不太高。其次，則為師資和經

費問題，依據學校現有師資，無力開設通識教育課程，如果想外聘講師或設立通識教育講座，也沒有足夠的經費。另外，通識教育課程參考教材之編印或採購亦是問題。

四、高中職落實通識教育之道

（一）課程面

1. 外加式：在現有升學壓力及排課時段缺乏的情況下，「外加式」通識教育課程的實施，為可行的變通方式——以「通識教育講座」的形式彈性安排時段實施。如果要正式納入課程，可採「科目選修」的方式，讓學生自由選修，並賦予學校彈性規畫的空間。
2. 融入式：以「議題融入式」進行，對課程的衝擊最小，所涉及的成本也最低。此乃將現有課程予以深化和廣化，惟教師的通識教育素養成為課程成敗的關鍵。
3. 重組式：就現有高中職課程架構重新排列組合，將某些現有課程單獨抽離，納入通識教育，再規定為「必修」、「必選」或「選修」，形成「通識教育課程群組」。

（二）師資面

1. 在職進修：以高中職現行課程結構和

課業負擔，通識教育採取「議題融入」現有課程是最簡捷可行的方式。學校可提供六大通識教育議題（生命教育、性別平等教育、法治教育、環境教育、生涯規畫、人權教育）的在職進修，以利高中職通識教育的實施。

2. 建立人才庫：高中職通識教育課程的開設，由於涵攝的領域極廣，概括的內容極多，許多課程皆非現行高中職課程架構內之學科，非學校現有師資所能勝任，「外聘師資」勢所難免。然而，許多學校卻苦無資訊，難覓合適的教師。因此，學校可積極蒐集建置建立「通識教育師資人才庫」，以利尋找師資並規畫課程。
3. 策略聯盟：與大學合作開設通識課程，邀請大學教師走入高中職，協助通識教育實施。

（三）教學面

1. 教學觀摩與示範：舉辦「議題融入」通識教育教學觀摩，示範如何篩選通識教育議題、如何擬定學科內容、如何將通識教育議題適度融入現有課程、如何引導學生進行通識教育議題的討論。

2. 落實教學正常化：只要貫徹現有課程教學正常化，就可以獲致通識教育的效果。
3. 觀念宣導：高中職通識教育的實施，除了法令規範、經費支援、行政單位的重視之外，最重要的就是師生觀念的建立以及家長的認同。因此，學校應透過各種媒體和管道，積極宣導通識教育的重要性，建立正確的通識教育觀念，凝聚共識，使教師、學生和家長坦然接納通識教育課程。

(四) 講座面

1. 設立「通識教育講座」：在目前升學壓縮各類課程安排的情況下，運用「通識教育講座」的方式來辦理，利用週會或彈性時間，規畫系列專題，針對時事議題，聘請各領域的學者專家，作有系統的演講，以解決實際實施的困難度。此方式可跳脫時段、師資的困擾，並且有助於通識教育品質的提升。
2. 評鑑實施：通識教育講座之成績考核方式，可以規定學生參與講座時數，並撰寫報告，或辦理心得發表為之。

(五) 行政面

1. 組織：設置「通識教育發展委員會」，訂定年度實施計畫。

2. 經費：編列通識教育講座、外聘講師、通識教育宣導、教師進修及課程研發等經費。
3. 教材：編撰發行學校本位的「通識教育參考教材」及電子報。
4. 網站：建置「通識教育網站」，成為知識發展平臺。
5. 連結：成立「通識教育校際策略聯盟」，擴大人才網絡，減省經費支出。

答題重點

「有一流的通識教育，才有一流的大學」，這是學者的共識。培養具備人文素養的公民，是所有教育機構的共同責任。過去高中職校欠缺通識教育的正確觀念，忽略基礎知識的培養，致影響大專校院通識教育之實施。本題將高等教育的通識教育責任向下延伸，希望高中職校重視並落實。首段問題（學生特質、素養與能力）可簡約為通識教育的「目標」與「目的」。次段宜提出執行策略，從課程分析開始，以點出實施困境，並從各層面探討高中職校的落實策略。讀者亦可從課程結構著手，提出科目整併、必選修時數的建議。

師

註：參考資料略

觀 優秀是教出來的

談教育的意義

文 | 嚴春財 嘉義縣東石鄉龍港國小校長

孩子當然要管，生活小細節更要管；如果不管孩子，一開始孩子也許會喜歡你，久而久之就會變得不尊重你；孩子喜歡有所適從，喜歡有個權威人物……55條班規不只是讓孩子循規蹈矩，更重要的是要他們為離開教室後的人生做好準備。

近來報章媒體校園衝突事件時有所聞，教育議題又再度成為焦點。究竟這些事件的發生，只是個別當事人的一時失控，亦或是整個教育出了問題？值得你我共同關注，也讓我想起《優秀是教出來的》這本介紹班級常規與學生行為準則的書籍。

《優秀是教出來的》是「全美最佳教師獎」得主克拉克老師的心得成果，主要在說明克拉克老師所制定的「超基本55條班規」。作者憑著對教學的熱誠與想要給學生不同人生的信念，帶給學生美好且難忘的經驗，從書中可以看到他過人的熱情，他的學生之所以能脫胎換骨，變得既有禮貌又用功，靠的並不只是一大堆規定，還有他無保留的付出與耐心。

為離開教室後的人生做好準備

對克拉克老師來說，教書就是為孩子製造難忘的經驗。他相信人要自愛、愛別人；自重、也懂得尊重別人，這些都是超基本的信念。一個守規矩、愛讀書的學生還不夠，還要為自己負責，為別人著想，才是真正優秀的學生。他有許多教學觀點值得我們借鏡：

一、用小小的貼心，為別人製造驚喜

克拉克老師認為，人們必須常為他人製造驚喜。對他來說，教書就是製造驚喜，他認為帶給學生驚喜是他人生中最了不起的時刻之一，也可能帶給小孩子一生難忘的

回憶。支持他繼續教書的動力，就是爲了學生臉上的喜悅、興奮與感激。

二、見到每個老師，都要說某某老師好

記得週遭人姓名，對每一個人親和有禮並且問好，會使整個生活環境變得更舒適更愉快。對人有禮，不但是基本的態度，也可以促進人與人之間的愉快心情。在學校裡，誠心地向每位老師問好是很重要的，不僅可以讓學生養成好習慣，也會增進學生未來的人際、職場與社會關係。

三、吃完飯，自己的垃圾自己處理

吃完飯後，一定要把周遭環境恢復原貌，讓學生注意到保持清潔的重要性，並隨手帶走自己製造的垃圾。如此一來，學生會變得自重自愛，愛自己、愛學校，也愛護社區環境。

四、進門時，如果後面有人，請幫他扶住門

教導孩子「將心比心」以及「設身處地」，此班規可以幫助學生了解如何尊重他人，體貼他人。「施比受更有福」，隨手幫助別人，並不需要花費太多的心力，又可以得到意想不到的快樂，孩子服務的觀念便是由此培養而起。

克拉克老師認爲：「孩子當然要管，生活小細節更要管」、「如果不管孩子，一開始孩子也許會喜歡你，久而久之就會變得不尊重你」、「孩子喜歡有所適從，喜歡有個權威人物」。55條班規不只是讓孩子循規蹈矩，更重要的是要他們爲離開教室後的人生做好準備。因此，所謂的「克拉克大驚奇」是學生其實不喜歡放任無約束，他們希望有人管，願意被管，不過這個人必須讓他們心服口服，而且真心與學生相待。

老師的熱情觸動了學生的心弦

一、良好習慣的養成

55條班規，有些雖然看來嚴苛，但大部分規則的出發點都是好的；克拉克老師想從小就培養孩子擁有良好的習慣及品性，最後將這些良好的習慣「內化」成個人的一



部分。他秉持著對教育的熱忱與富有邏輯的教學理念，用心對待學生，學生永遠擺第一；也由於老師的心態不一樣，所教導出來的學生也就截然不同。

二、分享熱情與愛

強調與學生分享熱情與愛，克拉克老師認為一個孩子必須懂得關愛別人與尊重他人，而且時時刻刻都要設身處地為別人著想，讓孩子在反求諸己中學會體貼與關懷。

「優秀」就是隨時對自己有期待，永遠懷抱夢想，相信自己有能力去解決困難、解決問題，然後勇敢去追逐夢想；最重要的一點是，能夠主動關懷別人，主動給予他人溫暖，而不是只以自我為中心。

三、學習寬恕與包容

讓孩子在真誠與美善的環境中，懂得寬恕與包容他人。克拉克老師不但培養孩子喜愛讀書，也創造出更多讓孩子熱心學習的機會，孩子在熱心學習中吸收新知，充分展現他們的自信，也贏得了大多數學生的信任與肯定。老師的熱情觸動了學生的心弦，老師的愛感動了學生的內心深處，這種心領神會的教育，才是促使學生真正「優秀」的原因。

四、重視品德教育

在現今這個文憑主義的社會中，家長與學校只在意成績，導致教學大多仍脫離不了填鴨的方式；但克拉克老師不同，他注重的是孩子的品行，品行是會影響孩子一輩子的，是會永遠跟著他們的。

良好品德成就優秀人才

一個進步的國家，需要的是優秀的人才，而何謂優秀的人才呢？優秀不只是擁有良好的能力，更重要的是擁有良好的品德。教育不只是老師的工作，它需要學校、教師、家長以及社會多方面共同來完成這個艱鉅且重要的任務；教育更需要家庭的支持、社區資源的後盾，如此一來，孩子的未來便能展現無限可能！

88



圖 | 雅言出版社 提供



文 | 陳春香 高雄市獅湖國小教師

全球暖化的問題日益嚴重，世界各地無不響應並提出解決之道，並由上而下的倡導環保概念與推廣永續發展的理念。我們能夠為社會作多少事？除了學生自己要有環保的概念，還要將善念傳播出去，從每一個自我開始，並推及周圍所有的人一起投入抗暖化行動。

某天下午，我在班上放映：《北極熊瀕臨滅絕及冰山融化》紀錄短片，一顆顆原本浮躁的心頓時安靜下來。接著出現學生們此起彼落的討論聲，可愛的臉龐一一出現不捨的表情。看著他們臉上疑惑的神情，我察覺到身為老師應該可以帶他們做些不一樣的行動……。

「只有口頭上告訴孩子，他會忘記；讓他看見，他會記得；讓他參與，他才會真正了解。」但如何在不影響學校課程進度下，讓這群小寶貝們體驗抗暖化、節能減碳的觀念與行動，種下愛護地球的善念呢？因緣之際，看到了網路有一個抗暖救地球的班級競賽，靈機一動的將兩者結合在一起，讓孩子們既可以學到如何「抗暖化」又可以參加網路競賽，增加孩子們學習的動力。於是我們一同前進電腦教室，由我帶頭向



寶貝們說明抗暖活動的意義與競賽方式後，全班開始一趟不一樣的學習之旅。

行動之一：愛護地球，要有察覺力

地球暖化雖然是近年來的熱門環保議題，透過媒體或多或少都聽過相關探討，但對三年級的小朋友而言，「暖化」仍是一知半解廣度議題；爲了引導他們具備「暖化」的基礎概念，課堂上我先向孩子說明造成全球暖化的原因。

爲了讓班上孩子主動的參與學習，透過家長的配合、親師生合作，讓小朋友平日就可從多媒體如報章、雜誌、新聞等去關心、察覺暖化問題，並蒐集剪輯相關訊息。蒐集來的相關訊息則即時傳上網路，讓大家可以隨時相互學習。

學校附近有一間慈濟靜思堂，致力節能減碳工作已行之有年；班上熱心的家長決定出錢出力，讓全班的孩子實際來一趟節能減碳環保之旅，透過分站的學習，孩子不但聚精會神聽著慈濟師兄師姐的解說，還動手親身體驗一番。透過一連串的學習過程，讓孩子了解自然與地理環境、氣候變遷與全球暖化的連動影響，並學會主動關心週遭環境。

此抗暖化活動亦融入相關學習領域，藉由學習領域的統整，延伸課程的深度與廣度。

■ **融入藝文學習領域：**利用各種彩繪工具發揮想像力、自由揮灑，想像假如沒有好好愛地球，全球暖化了，地球會遭遇到什麼危機？透過同儕作品的觀摩，對未來的生活環境產生危機意識；而導師也可以從作品中知道在孩子的想法。

■ **融入國語學習領域：**國語課有一個「愛護大自然」單元，融入「暖化」議題後，孩子們熱烈的提出可行辦法，如「開窗通風真舒服」、「隨手關燈、拔插頭」、「多走路、保健康」、「資源回收、再生使用」……，其實環保行動就是這麼生活化，一點都不難。

■ **融入電腦學習領域：**爲了參加網路競賽，我特別利用晨光時間或彈性時間帶領全班到電腦教室學習，除了教孩子熟悉電腦及網路的基本操作以外，並介紹許多抗暖護地

球的學習網站，進一步學習各種實用的環保知識；也透過多元接觸，例如：「如何計算肉品碳足跡」（指個人、團體或國家的日常活動或產品製造過程中造成的二氧化碳排放量）、「個人一天理想的排碳量是多少」等等，強化孩子對暖化議題的重視。

行動之二：愛護地球，要有實踐力

節能減碳其實不難，關鍵在實踐力；每一個人從即時開始，認真檢討並設法減低日常生活對環境衝擊，就能盡到節能減碳的責任。

經過幾週的學習活動，師生共同討論如何落實愛護地球的行動，並一起擬定行動學習契約——生活實踐表，從日常生活中實踐愛地球的行動，也請家長協助孩子每天做自我檢視。孩子雖然年紀小，舉手之勞還是可以愛護地球。

行動之三：愛護地球，要有傳播力

我們能夠為社會作多少事？除了學生自己要有環保的概念，還要將善念傳播出去，從每一個自我開始，並推及周圍所有的人一起投入抗暖化行動。班上孩子們興致勃勃的拿著一張張藝文課畫的行動標語，三五成群的到校園各處角落張貼，希望愛護地球的這一份小小心意，也能傳達給校園每一同學，大家一起行動愛地球。

新奇又有趣的探索將持續下去……

學習活動從開始到結束，孩子除了達成既定的學習目標，了解環保、抗暖化的重要性，並且透過同儕合作與網際網路資源，訓練解決問題的能力，一路走來，孩子的頭腦活化許多，他們學到了負責任的態度，也減少了許多班級紛爭，讓我在班級經營上省力不少。而在網路競賽結束之後，班上除了榮獲佳績之外，還有一筆高額的團體獎金，全班歡天喜地的慶祝，算是學習活動額外的收穫。

學習活動結合電腦並延伸到戶外，對三年級小朋友而言，是一個新奇又有趣的探索，學習變得更多元，視野變得更遼闊。並且凝聚了班上同儕之間的情誼，拉近了師生之間彼此的距離，活動雖然結束，但衷心希望這一顆顆「抗暖化」的種子能向下扎根，發芽、成長、茁壯，繼續守護地球。



建構取向的英語寫作教學

文 | 林秀燕 嘉義大學教育學系碩士班研究生



學生在參與完成文章的過程中，就是在動腦學習如何將文章的內容以課本裡適合的單字、句子與文法表達出來，也就是主動建構知識的過程。除此以外，小組的合作式學習也能讓學生參與同學間的互相討論與磋商，能真正活化自己的英文知識，讓自己的知識結構不是只有停留在知識與理解的層面，

推特(twitter)、臉書(facebook)與微博(micro-blogging)等社群網站的流行，透露出在地球村的世界，人們喜歡在網路上與他人分享想法。而在這些分享文字，除了自己的母語外，英語是一個被廣泛選擇的工具。除此以外，全民英檢、托福或是大學學測考試，都有寫作測驗，用英文進行寫作已是一個不可避免的學習趨勢。但從歷年以來的英檢、學測英文寫作成績來看，我國低分者仍不在少數，甚至有人直接交出白卷，完全不知如何運用所學過的英語單字、句子與文法勾勒出一篇文章。

以學生的學習經驗設計題目

以往建構主義理論常被運用在數學與自然科學的教學上，一開始成果可能不如預期，但多數教師與學生反應學習有如倒吃甘蔗，最終效果與動機都大有提升。所以，我嘗試將建構主義的理論也運用於英語寫作指導，希望能從國中時期即提高學生用英語寫作的意願，並且引導學生在國中時期即掌握英文寫作的基本架構與原理原則。

建構主義學者認為，學生能參與學習的過程，學習才會發生。因此，為了讓學生參與寫作過程，避免不知所云或是草草寫個二、三行就交差了事，一開始在班級進行英語寫作時，預先縮小寫作練習範圍，僅以英文課本第五冊的內容加上運用學生的生活經驗設計英文寫作題目，來引發學生的參與動機，提高學習興趣。

營造討論性的學習環境

接著，提問幾個與題目相關的問題，以引導學生思考的方向。由於題目都與他們的生活經驗密切相關，老師再加以導引思考方向，所以在討論一開始時，較主動的學生發言就相當踴躍；等學生全部進入討論狀況，也會請問較少發言學生的想法，以達成全部學生參與發展作文內容的目的。

語言是學習者建構知識的橋樑，所以在表達想法的過程中，讓學生可以用中文表達對題目的想法，先降低學生對要用英文進行思考的緊張與壓力感。同時，同學或老師會對提出想法者進行反問，而不是批判，希望藉由討論使提出想法者與其他同學對所有見解都有更進一步的認知成長。在互相尊重的討論性學習環境下，大多數的學生都願意提供想法，也間接促使學生動腦思考，而不是只等著老師給予答案，這便是學生建構自己知識的起點。

合作式的小組學習

討論過後，我會先示範如何利用英文課本第五冊裡的單字、句子與文法表達自己的想法，然後要求學生開始寫作。但是爲了提高自信心較低學生的參與動機，並且降低能力較低的學生對於要獨立完成一篇文章的負荷量，所以在要求學生進行寫作練習時，是採用異質分組的形



圖 | 夏欣霖 攝



式，讓學生彼此討論以合作完成文章。而在學生相互合作學習的時候，我則穿梭在各個小組之間，提供必要的協助。

學生在參與完成文章的過程中，就是在動腦學習如何將文章的內容以課本裡適合的單字、句子與文法表達出來，也就是主動建構知識的過程。除此以外，小組的合作式學習也能讓學生參與同學間的互相討論與磋商，能真正活化自己的英文知識，讓自己的知識結構不是只有停留在知識與理解的層面。

多元的評量方式

在平常的學習情況裡，學生難免會偷懶，將小組作業推給能力較高或是較乖順的同學完成，能力較低的學生甚至有被排擠的情形。所以，在分組前先說明能力高的學生要教導能力較低的同學，並且小組成員的個人及整體表現均會納入評分。而除了小組的英文作文成績與合作學習的整體表現之外，為了避免老師對各個小組的學習情形有所疏忽、有失客觀性，因此加入學生自我評量與互相評量，也就是個人的參與程度也是成績的一部分。自評與互評的方式，可以讓學生了解自己要對小組文章有所貢獻並且對自己的學習負責，即使只是幫忙找單字或句子，都是在參與學習。

活用英文進行寫作

嘗試運用建構主義理論進行寫作引導，雖然老師需花較多時間設計引導學生的問題，但多數學生都覺得討論與小組的形式讓他們在英文寫作上明顯增長，不但知道如何活用既有知識，也比起老師單獨口沫橫飛的講解來得記憶深刻。

研究顯示，學生對於自己所說過並且實際動腦與動手做過的記憶高達90%，以建構方式引導學生進行英文寫作，正可提供學生在學習上的實際助益。學習者是學習過程的主要角色，學生能參與思考，主動建構出如何用英文進行寫作的原理原則，或許經過這樣的過程，學生日後面對英文寫作，將能從容下筆，不再下意識選擇逃避。



生命關懷從 種子開始



文圖 | 鄺依萍 高雄市右昌國小教師兼活動組長

一棵一棵的小芽陸續冒出，嫩綠的小芽像一顆顆翡翠般閃耀，實在令人感動！從冒芽後，小芽們一眠大一吋，三天就長了六至七公分，這股旺盛的生命力以及努力向上的精神振奮了孩子，無形中也凝聚起班上久違的向心力與認同感！

090

課堂上，小紫不斷地將衛生紙撕碎丟向地下，座位旁邊的小華怒氣沖沖站起來發飆，大罵小紫、叫她撿回，但小紫無動於衷。小華氣得雙手握拳，轉身用力的將自己的筆摔向牆角；後方的同學更是三三兩兩嬉鬧不休，完全無視老師的存在……。這是一個孩子們自己戲稱「哇啦哇啦班」的班級，秩序不佳，成員大小狀況不斷。

面對這群對他人感受毫不在乎的孩子，希望他們可以從體會生命意義開始，學會保持鎮定、控制情緒及發展人際關係，使心靈得到滿足。想起自己曾在家種過種子的經驗，從中得到許多正向的力量，於是決定在綜合活動課程中強化生命教育，藉由「種種子活動」讓學生親身操作與體驗去感受生命，進而將尊重生命的理念實踐到生活當中。

動手種種子

把原本要丟棄的種子變成綠意盎然且富含生命力的小植栽，看似簡單，卻需要投入無比的耐心和恆心。為了引起孩子們的興趣，活動開始前，我先展示自己成功栽種的小盆栽給孩子們看；一陣驚呼過後，大家七嘴八舌開始分享舊有經驗，缺乏經驗的孩子還問了我一些相關問題～生命課程已經踏出成功的第一步了！

九月開學初，正值柚子上市，我們收集了許多營養午餐吃柚子時留下的種子；接



著進行泡水步驟，連續泡換七天後將種子的外殼剝掉，並將軟掉的種子挑除。然後，準備一個底部沒有洞的容器，裝上培養土，仔細地將種子排放整齊的埋入土中，再鋪上一層土。種子種下後，每天讓土壤保持濕潤，大家就一起等待種子發芽。

垃圾變幻出美麗的小芽

在等待的過程中，孩子們半信半疑的問我：「要丟掉的垃圾，有可能變成這麼美的小芽嗎？」每天早晨，孩子們一進教室，書包還來不及放下，就先檢查種子發芽了沒；轉眼間過了二個星期，土壤裡完全看不出動靜，等不及的孩子忍不住問：「老師，我們是不是失敗了？不可能長出來了？」看著孩子難掩失望的神情，我藉機告訴他們：「別氣餒，你們看！土壤已經有些突起，種子們正在土壤下努力蠢蠢欲動呢！我們來替它們加油吧！」

不負眾望，接下來幾天一棵一棵的小芽陸續冒出，嫩綠的小芽像一顆顆翡翠般閃耀，實在令人感動！從冒芽後，小芽們一眠大一吋，三天就長了六至七公分，這股旺盛的生命力以及努力向上的精神振奮了孩子，無形中也凝聚起班上久違的向心力與認同感！

班級氛圍產生了微妙的變化

從種子的生命體驗活動中，孩子們經驗到平日難以獲得的高峰經驗，班級內的氛圍也產生微妙的變化，情緒較能自我控制，行為收斂了許多。

曉婷在活動後寫下：「老師，您教導我拓墾心田，使我人生的道路更為寬廣；您努力的勸說，是否希望您默默播下的種子有萌芽的一天？心裡的期望是否緩緩的上升



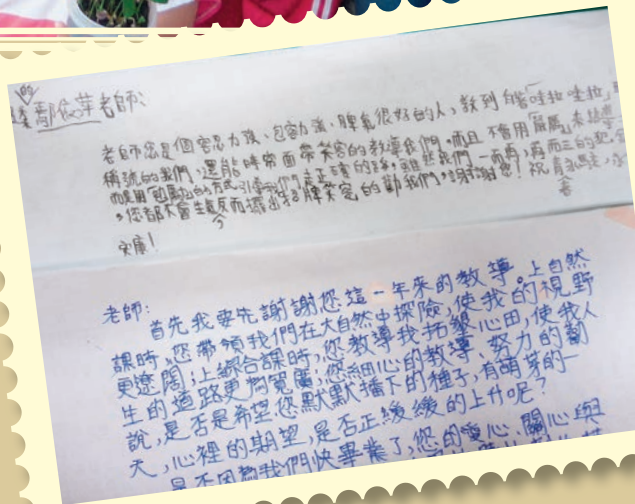
從種子發芽的生命過程中，可以得到許多正向的力量。

每一個盆栽都是辛勤灌溉照顧的成果，孩子從中見證了生命的奇蹟。



092

呢？」雖然只是小六的孩子，生命的議題也稍稍觸動了她的心。而好動易躁的小華不小心打翻了自己的盆栽，氣得把破碎的盆栽全部丟到垃圾桶裡，我另外給了他一個塑膠杯，請他去垃圾桶裡挖一些好的土和種子回來繼續種；小華最終成功了，他像個「超級奶爸」更細心的照顧那僅有的二株小芽。



每位孩子的心靈都是一畝良田

曾志朗先生任教育部長時曾提到：「『生命教育』是教改中不能遺漏的一環。」天地萬物在世上都有其存在的意義與價值，對於生命的尊重，今天若不盡早讓孩子們明瞭，明天他們可能就會發生令整個社會悔憾的事。雖然我只是科任老師，依然希望能把握機會教育孩子們正確的觀念，引導孩子們見證生命奇蹟、體悟生命意義。

每位孩子的心靈都是一畝畝的良田，老師是辛苦耕耘的園丁，播下愛與良善的種子，持續灌溉照顧這些種子，遲早能看到他們發芽茁壯！

擁抱青春的喜悅

一窺得勝者課程的面貌

文圖 | 莊宏文 高雄市三民國中教師

一堂有趣的課，可以引人開懷大笑；一堂有內涵的課，可以使人回味無窮；一堂能影響生命的課，可使人受用一生……。透過得勝課程，原本有輕生念頭的孩子學會了情緒管理的方法，以及面對問題應有的態度，在參與成長團體的過程中也結交了許多朋友，慢慢學習與人相處的訣竅。

噹！噹！噹！殘酷的上課鐘響起，班上的學生卻「一反常態」地回到座位上坐好，懷著期待的心情等待老師進入教室上課。每當上這一堂課時，學生們總是充滿了歡笑與掌聲，就連下了課之後，仍清晰看到學生們嘴角那一抹收不起的微笑，就連平常滿面愁容的小青，也難擋這堂課的魅力而笑開懷。

教導情緒管理的課題

這是每週一次的「得勝者課程」，上課的不是學校內的老師，而是來自各地的志工老師，上課的內容不是要測驗的學科，而是幫助學生做好情緒管理。每次上得勝者課程時，志工老師都會帶活動讓同學們暖身，有時玩遊戲、有時唱唱歌，上課氣氛十分熱絡。

接著便進入情緒管理的主題。志工老師藉著講述、帶領討論以及分享自身經驗來教導情緒管理的課題。最後課程會保留部分時間讓學生在學習本上寫下心得與回響，他們可透過文字抒發自己的想法，亦可在當中提出疑難雜症，因為不用評分，而且內容完全保密，學生可以放心自由地陳述。

學習本收回後，會有另一群志工「小天使」幫忙批改、回應問題，因為「小天使」的身分是暫時保密的，學生在神祕有趣的氛圍下，格外願意寫下平常沒有機會表達的想法。「小天使」運用正面的文字給予學生回饋、鼓勵和解惑，讓學生得到了正向積極的回饋，增強了學生下一次書寫學習本的意願。



透過團體活動接觸和學習手冊回應，志工老師會針對學生情況或問題進行個別關懷與輔導工作，或轉介相關單位協助處理。學期末課程結束時，全校有上得勝課的班級將統一進行結業式，讓學生發表心得感想，並透過戲劇、歌唱表演展示學習成效，頒獎表揚各班上課表現優良的學生。

用愛守護青少年的心

近年來，校園問題層出不窮：校園霸凌事件、網路成癮、煙毒成癮、交友問題等，外加教改不斷形成更深層的課業壓力，使得國中學生的情緒管理亮起了紅燈，即使孩子有父母的關心、師長的協助，效果仍然十分有限，更遑論那些被父母師長忽視的孩子們了！「用愛守護青少年的心，以教育點燃得勝的生命。」不僅是得勝者的使命宣言，更是我們每一位為師者必須有的理念。

得勝課程的推廣，其實來自一個無插柳的機緣。1991年，榮司提反和榮維琪夫婦(Rev. Steve & Vicky Long)來到臺灣，他們深受臺灣人的熱情所吸引，但也發現許多臺灣的年輕人正受煙酒所控制，常出入不良場所，感到十分憂心。榮司提反夫婦隔年於是帶來一部以自身積蓄製作的「得勝者」多媒體影片，希望透過青年歸主協會的安排放映，讓年輕人都能深入體驗生命的價值，當時便在北部十六所國高中及一所少年監護所放映影片。1993年，榮司提反夫婦及放映團隊在臺中的大德國中大禮堂放映影片，獲得熱烈迴響，因此開始為期十週的「得勝社團」課程。不到二十年時間，現今全臺已有400多所國中參與得勝課程，五千多名的志工投入課程行列，約140萬國中生曾因此受到心靈的感化，小青就是其中的受惠者。

防患未然勝過亡羊補牢

小青的學業成績不算太好，在班上的人緣也不佳，真正能聊天談心的朋友屈指可數；外表不出眾的她時常被班上頑皮的男同學拿來亂開玩笑，讓她既難過又生氣，原本就不足的自信心更是雪上加霜。小青其實有顆善良的心，很願意幫老師做事情，逢年過節還會親自烤餅乾送給老師；但總是和同學處不來，所以小青看起來並不快樂，臉上時常掛著愁容。



來自各地的志工老師進入教室幫助學生做好情緒管理，讓青少年階段的孩子慢慢學習與人相處的訣竅，不再有人際交往上的困擾。



小青曾連續三天在聯絡簿裡寫到她想自殺的事情，她覺得家人和朋友都不重視她，只會責備她的不是。看到這樣的訊息，當導師的我除了用談天的方式輔導她、關心她之外，也將小青的情形通報了輔導室，同時通知了得勝課的志工老師幫忙協助。志工老師很熱心的和小青聯絡，關心她的狀況、幫助她抒發情緒，也邀請她參加得勝者辦的成長團體，引導她正向的思考、培養自信。

透過得勝課程，她學會了情緒管理的方法以及面對問題應有的態度，另外在參與成長團體的過程中，也結交了許多朋友，慢慢學習與人相處的訣竅。現在的小青比較有自信了！在班上也越來越得人緣，開始有笑容的小青讓同學都覺得容易親近多了！在現今的社會中，像小青一樣有輕生念頭的青少年其實不少，在選擇結束生命、逃避現狀的時刻，能不能有人即時伸出援手呢？許多政府機構都有專門的輔導諮商人員，足夠的社會資源亦能在青少年發生意外時作後續的補救，但像得勝者計畫能真實進入校園接觸青少年，作為青少年情緒管理第一道防線的團體卻不多，對於青少年的輔導工作，防患未然必定勝過亡羊補牢吧！

一堂能影響生命的課

一堂有趣的課，可以引人開懷大笑；一堂有內涵的課，可以使人回味無窮；一堂能影響生命的課，可使人受用一生……。現今的社會相當強調合作、資源整合，除了學校的班導師、輔導室老師外，配合類似得勝者這樣的團體，以更多元的方式來幫助學生身心的成長，才能真正做到「結合學校家庭、社區等資源，協助青少年建立品格、提升能力」。

85



彩燈高掛一甲子

金門董天補老師傅一世情歸子婿燈 文圖 | 徐藝華

子婿燈對生長在臺灣的人們可能很陌生，但在金門卻是文化的一大禮俗特色。子婿燈，顧名思義為新郎燈；結婚時，是男方必備的禮器之一。只要家有大喜，廳堂必高懸一對子婿燈，燈上大大紅字顯得喜氣洋洋，一燈書寫新郎官的姓氏，另一燈則標注堂號或祖先的官銜，表明籍貫源流；而燈上圖案不外牡丹、如意雲朵、元寶、桂花等，大都象徵吉祥、富貴之物。無論拜訪哪戶人家，進入大廳抬頭一望，望見懸掛幾對子婿燈，就明瞭這戶人家有幾個兒子結婚了。

096

歲暮冷風呼呼、寒流波波而來，卻擋不住中國人喜慶團圓的期待，臺北特色的景點如花博、中正紀念堂、士林官邸等地，皆可見許多即將步入禮堂的新人不畏風寒、忙著拍婚紗照。結婚，是人生一大事；為鄭重其事，古有三書六禮之習俗，但現代人工作忙碌，大抵強調婚事一切從簡、莊重即可，繁文俗例能免則免。但看見才子佳人幸福拍照的模樣，不免要想起遠在金門製作「子婿燈」超過一甲子的董天補老師傅。

家有大喜 廳堂高懸一對子婿燈

子婿燈對生長在臺灣的人們可能很陌生，但在金門卻是文化的一大禮俗特色。子婿燈，顧名思義為新郎燈；結婚時，是男方必備的禮器之一。此乃因閩南話「燈」與「丁」同音，有燈才有丁，燈火相傳象徵了子孫綿延不絕、家族興旺，極富吉祥之意境。因此，家有大喜，廳堂必高懸一對子婿燈，燈上大大紅字顯得喜氣洋洋，一燈書寫新郎官的姓氏，另一燈則標記堂號或祖先的官銜，表明籍貫源流；而燈上圖案，不外牡丹、如意雲朵、元寶、桂花等象徵吉祥、富貴之物。無論拜訪哪戶人家，進入大廳抬頭一望，望見懸掛幾對子婿燈，就明瞭這戶人家有幾個兒子結婚了。

日軍侵略 手上教鞭變鋤頭

結婚掛上子婿燈，象徵壯丁綿延、子孫成群，這是金門流傳至今的古老習俗，也

是當地文化的特有景緻。但子婿燈的製作繁複、耗時，年輕人不感興趣，幾已面臨後繼無人的困境，純手工製作的技藝只剩下董天補老師傅一人了。

世居金城鎮古崗村的董天補，十歲上學讀書，十六歲畢業，寫得一手工整好字，又擅長繪畫，在私塾期間成績優異，但礙於家境沒有辦法到廈門繼續讀書，校長念其勤奮好學，留校任用，負責校刊並教導國小五年級的國文。可惜好景不常，民國二十七、八年之際日軍開始侵襲金門，飛機頻繁轟炸下，私塾解散了，他所熱愛的教書生涯也結束了，只好放下教鞭回家拿起鋤頭，耕起幾畝薄田。

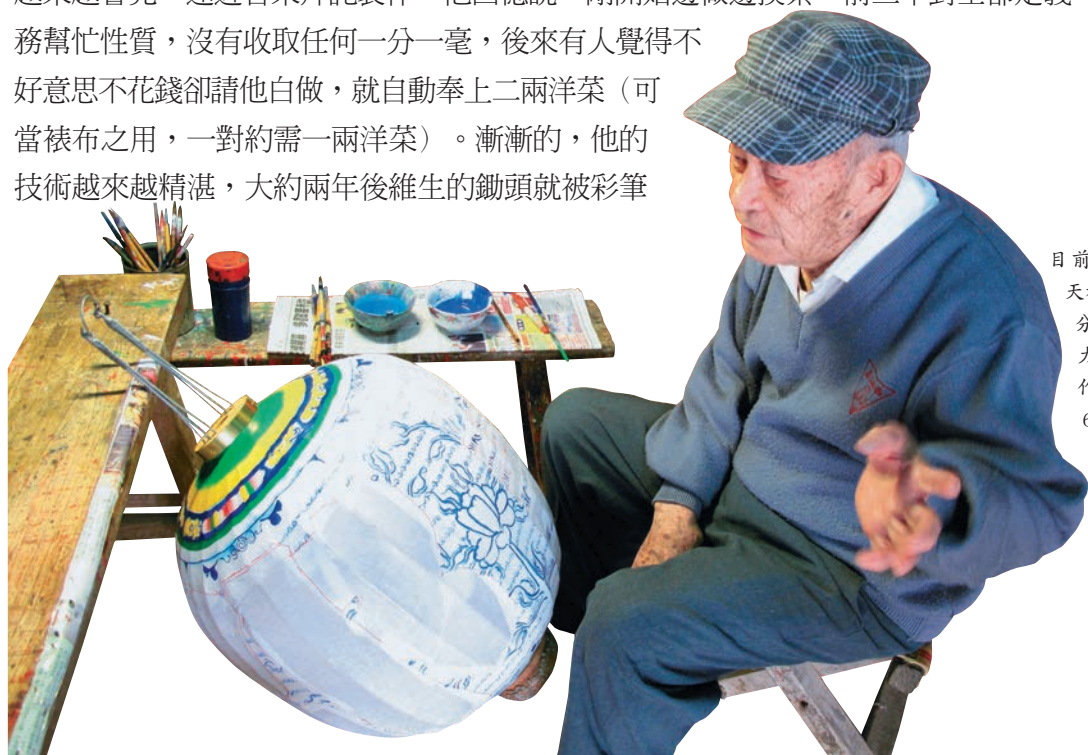
兩門中斷 兒女的姻緣卻不能說斷就斷

長久以來，金門與廈門的關係密切，不僅血緣宗族濃於水，日常生活用品也是互通有無，貿易往來頻繁，卻因中日戰爭斷絕了所有互動。日本人佔領金門後，兩門之間只能遙遙相望，對生活造成相當的不便。過往當地人結婚用的子婿燈皆從廈門購買而來，雖然金廈兩門說斷就斷，兒女的姻緣卻不是說要斷就能斷的，百姓的婚姻還是要結，但是子婿燈卻苦無著落，怎麼辦呢？

那時董天補家附近有一鄰居要娶媳婦，買不到新的子婿燈，苦惱之餘想到擅於繪畫的他，立即從倉庫找出早年留下的陳舊子婿燈，登門央求幫忙補修。向來熱心的董天補便耐心的依樣畫起葫蘆，照本描摹後竟然有模有樣，宛如嶄新的子婿燈一般，解決了鄰居大喜之日的關鍵難題。

彩筆取代鋤頭 耕耘一世文化藝術之田

原本董天補只是基於興趣與幫忙的心態，但經過口耳相傳，他製作子婿燈的名號越來越響亮，遠近皆來拜託製作。他回憶說，剛開始邊做邊摸索，前三十對全都是義務幫忙性質，沒有收取任何一分一毫，後來有人覺得不好意思不花錢卻請他白做，就自動奉上二兩洋菜（可當袂布之用，一對約需一兩洋菜）。漸漸的，他的技術越來越精湛，大約兩年後維生的鋤頭就被彩筆



目前高齡92歲的董天補老師傅身體十分硬朗，仍然致力於子婿燈的製作，一天工作達6小時之久。

完全取代，開始憑藉著繪畫與工藝的天賦耕耘起文化藝術之田，結下一世情緣。

喜樂懸燈 背後需要細心與耐心當後盾

今年已高齡92歲的董天補從事子婿燈已經超過一甲子，每天依然樂在其中的工作，談起子婿燈的製作一點也不含糊，而且條理分明、中氣十足。看著他家中滿布著完成與未完成的子婿燈，聽著他細述著子婿燈的歷史與製程，才發現喜樂懸燈的背後，其實是非常繁複的一件工程，需要細心與耐心當後盾，否則難以造就一個又一個圓滿的彩燈。

細究子婿燈的結構，以金門資源有限，要從事這項製作實在不方便——既不產竹也不產木，但偏偏這些就是子婿燈的主要材料。因此，自兩岸斷阻後，製作子婿燈用的竹條、木頭燈座均全靠臺灣進口了。惟竹條購買後還須經過多道加工手續，首先削皮→逐一剖細→加以曝曬；其次，每個燈需以28支竹條和鐵絲作成燈骨，經過數次用力壓擠成渾圓、飽滿的燈形；其三，鋪上白布做燈皮，白布上還必須均勻塗抹煮好的菜燕（即洋菜），以防繪製圖案時顏料滲開；其四，以水泥漆上色，描繪上下圖案，主要為蓮花、桂花、元寶等，寓意連招貴子、招財進寶、富貴吉祥等等；其五，彩繪燈肚，以牡丹居多，且花葉皆成雙成對，代表榮華富貴、好事成雙等喜兆；最後，以朱紅色水泥漆在燈的正反兩面寫上姓氏、燈號，以表明祖先源流。一個燈的完成，也彷彿將祝福的深意一道一道的灌注下去，祈願新人幸福圓滿。

慢工出細活 寧缺勿濫、決不粗製

董天補對於製作過程如數家珍，對每個步驟都很講究，也非常用心，寧可慢工出細活，也決不粗製濫造。他說製燈也要看老天爺的臉色，正常天候，裱布需要三、四天才能乾，梅雨季節來時，金門天氣潮



子婿燈的製作過程非常繁複，需要耐心與興趣，以及一份使命感，否則難以一輩子為伍。

濕，完全無法裱布，即使裱了也容易發霉，所以有二、三個月無法製作裱布，必須事先把燈布裱好，否則難以如期完成他人所託。回顧六十歲前，身強體健，一天起碼工作十小時，平均一天可完成一對，一年可以製作280對。如今一天工作六小時，平均四天才能完成一對。若以一對燈只收5000元（親戚朋友4000元）而言，完全不符現代經濟效益，難怪年輕一輩沒人有意願從事這行工作。

彰顯喜慶 處處皆為圓滿、吉利特徵

粗看每個燈都是富貴吉祥之類的圖案，但聽老師傅解說後更能明白其中深意。他認為子婿燈既為喜慶之物，每一細節都必須要展現圓滿特徵，除燈型一定要圓滿，字體要紅、字形要圓（所以燈上每個字均呈現扁圓之狀）；除此之外，圖案繪事亦凸顯吉利特徵，花要成雙、葉要成對，各色線條要相連，如此成雙成對、條條相連，默默祝福新人攜手到老、連招貴子、福氣綿延等等吉祥如意。

巧手未歇 只為傳唱慎終追遠意義的習俗

在金門只要說起子婿燈，大家一定會和董天補三字相提並論；他在這方面的技藝成就備受各界肯定，早已榮登國寶級的薪傳人物。前幾年，金門縣政府文化局為讓外界了解金門是項傳統民俗技藝，特別委託知名主持人和漫畫家魚夫製作拍攝，並在臺灣玉山網路電視臺無償播出《金門子婿燈：董天補老師傅》專輯，各家媒體也陸續採訪報導；民國94年總統府地方文化展，以「大哉金門，閩南原鄉」為主題，陳述金門戰地的人文風情，在一樓迴廊展場中的入口處所高掛的子婿燈即是董天補老師傅親手創作的作品。即便已經享譽盛名，但60幾年來，除了年節之外，他的手依舊沒有停止過創作，在古崗老家的大廳裡，始終可以看見神情澹定的他專心坐在板凳上彩繪著子婿燈，因為——這是一項極具慎終追遠意義的習俗，值得一輩子為它付出。

無心插柳 形塑生命共同體，亦成為精神的重要寄託

所以，縱使兒子們經常勸他「年紀大了，不要那麼辛苦，應該要好好頤老

形塑子婿燈頗需費力，
董老師傅身體硬朗，從
不假手於他人。



天年」等，但無心插柳成就的子婿燈彷彿是他的生命共同體，也是他老年精神的重要寄託。所以，他未曾想過要停止，只是減少時數，一天維持六個小時的工作量。從子婿燈的製作過程來看，形塑燈型要體力，繪畫圖案要有耐心、體力，還需要一雙好眼力；一般人坐在板凳上不到一小時就受不了了，董老師傅畫起燈來經常二、三小時未停筆，令人好奇是天賦異稟呢？還是有獨到的養身秘笈？他說，生活要規律，內心要安定，身體要鍛鍊。

勤練呼吸法 90高齡仍持續創作不輟

曾經在年輕時候摔過一跤的董天補，膝蓋受到損傷，年紀大時副作用發作，時而痠痛。再加上子婿燈的彩繪使用水泥漆，化學溶劑的味道對身體也有礙，因此從六十多歲開始每天勤練內丹功一小時；目前每天上午四時起床，五時出門練功，六時回家用早餐，然後睡個回籠覺，八時起床工作，十二時中餐，午休到三點起來上工，五時結束工作，又出去運動一小時。另外，還有獨家調息的深呼吸法，吸氣14步，停頓2步，再呼氣18步。由於每天生活規律，加諸不間斷的鍛鍊，至今他耳聰目明，日日不輟地繼續創作子婿燈。

新血輪加入 凋零的技藝有了活化的生機

很多人都擔心子婿燈會後繼無人，董天補雖也憂心技藝失傳，但認為從事這項工作需要耐心與興趣，還要有一份使命感，強求不得；且如果以經濟為考量，實難有人肯埋首於此行業。所以，回顧過去有很多人向他拜師學藝，到最後不是放棄，就是轉行。但值得欣喜的是，董老師傅從事電器行業的大兒子董騰祥，兩年前退休了，因勸不了父親停止工作，又不忍看老父親獨自一人默默付出，乾脆加入製作的行列。經過董老師傅傾囊相授，他現在也能獨立製作，卻仍謙虛的表示，父親的技藝高超，自己遠遠不如，要學的東西還有很多。不過，因為他的加入，將許多步驟予以簡單化，並利用科技產品節省許多時間與體力，例如燈座圖騰予以製模，省卻了一一繪製的繁複過程等。

看著董氏父子一起製作子婿燈，雖然彼此默默無語、埋首其中，但可以強烈感受到新一代的加入，讓這份即將凋零的技藝有了活化的生機，子婿燈應該可以繼續燈火相傳了。



董天補與子婿燈彷彿
生命共同體，也是他
老年的生命寄託。



暗藏玄機的旅程 《黃金羅盤》的傳奇與預言

文 | 許建崑 東海大學中文系副教授

「黃金羅盤」盤緣上雕有三十六個圖騰符號，象徵宇宙間的各種人、事、物；錶面上有三根指針，只要能指出三件相關的圖騰，就能夠讓人知曉事情的真相。只有像萊拉一般的純潔女孩，才可以直覺的看透事情真相。教會威權人士處心積慮要奪得黃金羅盤，就是要斷絕世人對未知事物的探索。

這是一部夾雜著甜美與苦澀的奇幻電影。從展現的場景來看，英國牛津喬登學院的古堡建築沐浴在金黃的夕陽底下，豪華的飛行船從學院的草坪飛出，在湛藍的星空下飛往北極，小女孩騎著大白熊在極地皚皚白雪中奔馳，冰熊族王位保衛戰激烈的演出，極地實驗室中一群穿白制服被控制的無辜孩子們，撒摩耶的蠻族與吉普塞人、女巫族的聯軍戰鬥；充滿了美麗與醜惡、壯闊與渺小、苦難與生機的對比，令人炫惑而戰慄。

三個重要的女性角色

焦點集中在小女主角萊拉貝拉克身上，用「聰明、機智、美麗而純真」來形容

她恐怕還不夠；她有倔強的個性，不易馴服，甚至懂得使心眼去攪擾敵人的意志。電影公司選出十一歲女孩達可塔布李察絲飾演，初次上鏡頭就征服了全世界。考爾特夫人，也是萊拉的母親、艾塞列伯爵的妻子、教諭權威的擁護者，由妮可基嫻飾演；銳利的眼神、縝密的盤算、堅忍的心志、報復的動機，卻又有不食子的母性本能，把「邪惡與美艷」通通寫在身上。

電影中，還有個溫柔而美艷角色，是由伊娃格林飾演的女巫王塞拉芬娜；她永保年輕，依然戀著白髮皤皤逐漸老去的法德爺爺，與艾塞列伯爵、庫爾特夫人之間的明爭暗鬥形成強烈對照。只可惜影片中她發揮得不多。至於扮演男主角艾塞列伯爵的丹尼爾克雷格，帥氣而有才幹，在原著裡還創建了「宇宙星橋」，可以讓人通往多次元的世界；但影片前段就被傭兵撒摩耶人俘虜，失去蹤影，成為萊拉尋找的對象，也開啓了下集劇情的線索。

前往北極的探險旅程

故事發生在一個與我們平行的宇宙中，每個人身旁都有一隻守護精靈。萊拉的守護精靈是隻鼬鼠，名叫小潘，靈巧、好奇，善於鑽探；在戰鬥時會化身為花斑貓、鷹隼、信天翁；在猶疑恐懼時則變成小老鼠。

萊拉被認作艾塞列伯爵的侄女，寄宿牛津喬登學院，要被教養成淑女。有一天，萊拉進入密室去偷道袍，想嚇唬吉普賽小孩比利，卻發現教會人士為阻止艾塞列伯爵前往北極研究「塵」的轉換而在酒中下藥。這時候，學院的贊助者考爾特夫人出現了，她向院長要求帶萊拉外出遊歷；這是教會派與學院派角力的開端。臨行前，院長將黃金羅盤交給了手無寸鐵的萊拉，讓她在危險時有個助力。

當考爾特夫人發覺黃金羅盤在萊拉手中，而萊拉發現比利和羅傑被考爾特指揮的吞人獸綁架，攤牌的時候就到了。吉普賽人拯救萊拉，萊拉學會使用黃金羅盤，查出失蹤的孩子在波伐格。女巫王告知萊拉，途經托勒桑城可以找到得力的助手。熱氣球飛行員史科比適時現身，當起她的「空軍」司令；史科比指示她尋找冰熊王歐瑞克，好作為地面的主攻部隊。然而，失去盔甲歐瑞克卻落難在人類的酒吧，萊拉鼓勵牠，還誘引壞熊王瑞格納接受挑戰，使歐瑞克經過戰鬥重登上熊王寶座。

在黃金羅盤的指示下，萊拉在陰暗森冷的小屋中找到了逃出實驗室的比利，大夥兒循線進入波伐格，救出所有受困的孩子，因而觸發大戰。女巫王塞拉芬娜率領眾女巫協助吉普賽的部眾戰鬥，終於不負使命，完成任務。被救出的羅傑主動加入尋找伯

爵的任務，與萊拉、女巫王、冰熊王一同搭上史科比的熱氣球，前往北極，要把黃金羅盤帶給伯爵。冒險的旅程，準備進入第二集。

什麼是黃金羅盤？什麼是塵？

「黃金羅盤」就像個有蓋子的大型懷錶，既是實用的碼錶，也像個導引方向的羅盤，金黃色的金屬打造。盤緣上雕有三十六個圖騰符號，象徵宇宙間的各種人、事、物；錶面上有三根指針，只要能指出三件相關的圖騰，就能夠讓人看見事情原委、知曉秘密。說它是「真理探測儀」，倒不如說是「真相告知器」，只有像萊拉一般的純潔女孩，才可以直覺的看透事情真相。教會威權人士處心積慮要奪得黃金羅盤，就是要斷絕世人對未知事物的探索。

至於「塵」，簡單的說是一種「物質」，它可以任意塑造出不同的細胞結構，構成不同的生命體。「物質」永遠存在，當構成「生命」的物質穿越不同的世界，就會用不同的方式重新出現，生命因而是永恆、循環、變化、自由的。故事中的教權統治者，企圖讓孩子從小與精靈分割，如此他們就不會受到「塵」所污染，就可以在唯一的神權思想下長大成人；但當孩子與精靈被切割之後，就等於成了沒有靈魂的人。

如果人們能接受「塵」的觀念，就能得到「生命的自由」，也就不會被社會中的威權人士所控制。萊拉說，等她長大了，「塵」就會來拜訪艾塞列伯爵和她，帶他們到另個世界；她想說的是——當生命走到盡頭，便會以「塵」的方式演化成另外一種型態；再簡單的說，她知道「死亡」並不可懼，因為生命可以用另外一種型態來表現。我不認為原著作者想要否定宇宙間的創造之神，而是想透過「大自然化育」來說明有更多變化的可能，闡述生命的本質與去來。

黑暗元素三部曲的預示

《黃金羅盤》完成於1995年，是英國少年小說家菲力普·普曼奇幻史詩《黑暗元素三部曲》的首部曲。此書初版時，並未預期會轟動，沒想到居然大受學術派的評論者與普羅大眾肯定，也贏得了卡內基與衛報最佳童書獎。此後五年，普曼陸續又完成了《奧秘匕首》、《琥珀望眼鏡》兩部，連美國圖書館協會都選為「青少年十大好書」。他被譽為「最危險的作家」，意思是說他的作品早五十年出版，一定會被加上傳播邪說的罪名，甚至遭砍頭；而此刻出版，卻變成青少年啟蒙思想的先行者。

普曼創作的原始設定就是給少年朋友閱讀，他認為不應該低估少年的理解與思考

能力，要讓他們提早碰觸成人世界的鬥爭與虛偽，才有助於孩子自我成長，認識生存意義、死後歸屬，以及宇宙間物質與精神的關聯。在《黑暗元素三部曲》之中，還藏有太多的人間議題。譬如，父母子女間的關係裂縫，社會低層人民的人權關注缺乏，管理階層的強悍而顛頑，這些都是國際社會曾發生的困境。但其中最醒目的，應該是女巫王塞拉芬娜的預言，她說：「未來的戰爭都掌握在萊拉的手中。」意思是小女孩柔弱但堅韌的性格，絕對是對抗僵化父權思想、推動自由意志的覺醒、改變社會信念的強大動力。

好

故事一二

「黑暗元素三部曲」全書的創作靈感來自17世紀英國詩人彌爾頓的經典詩作《失樂園》，藉由兒童的眼光探討人類文明最具爭議的主題之一：宗教信仰。格局宏大，層次繁複，童心與陰謀交織對映，熱鬧趣味中流露詭譎陰暗面，無疑是當代奇幻經典。

首部曲《黃金羅盤》

萊拉自幼父母雙亡，在牛津的約旦學院中由諸位學者撫養教育，但她沒有成為淑女，反而個性野蠻，說謊是家常便飯，常常蹺課到學院的屋頂或地窖探險，或者率領牛津街坊的玩伴與外來的吉普賽孩子打泥巴仗，儼然是個孩子王。這般無憂無慮的生活，在她偷偷潛入院長貴賓室後宣告終止——躲在衣櫥裡的她，目睹了一樁謀殺和駭人的禁忌……



首部曲《黃金羅盤》

第二部曲《奧秘匕首》

有兩股巨大的力量，從時間之初就開始作戰。一股力量希望人類聰明睿智；另一股力量則希望人類謙卑順從。最激烈的對戰即將爆發——兩方都需要「奧秘匕首」。奧秘匕首是一把可以切斷萬物的匕首，不管是人、物、幽靈、天使、時空，沒有奧秘匕首摧毀不了的東西。持有匕首的人，將成為影響未來的關鍵。



第二部曲《奧秘匕首》

終部曲《琥珀望遠鏡》

萊拉與威爾皆有心願未了。萊拉要向亡友羅傑道歉，威爾想再見死去的父親一面。然而，從沒有活人進入冥界，更沒有人離開過，因此他們只能自己摸索。在熊王歐瑞克與加里維刺間諜協助之下，他們運用真理探測儀與奧秘匕首，終於踏入禁忌之地——然而這只是種種艱難考驗的起點……



終部曲《琥珀望遠鏡》

臺北教師會館
Taipei Teacher's Hotel

花現好地方
攜手與花同歡

一般民衆凡於花博會
期間持門票享有多重優惠
(2010.11.06~2011.04.25)



好學生真的 比較有成就嗎？

文 | 徐藝華



去年春節期間參加國中畢業後首次全屆的同學會，班級合照時，其他班的同學特地跑過來看我們，大聲說了一句話：「我們要看看好班的同學是不是真的比較有成就？」（不知不覺間，他們幫我們貼上了標籤）真的比較有成就嗎？我不知道標準答案是什麼，只覺這句話好深沉！……成就代表什麼？一份收入豐厚的職業？人人稱羨的工作？還是社會地位比較高？

冷 冷的元旦，哪兒都不想去，在家接收祝福、回簡訊拜年，然後看書、看影片，尋常的一天就過了。但一年的開始雖然平凡，也有心靈動盪的時刻，那是看了朋友傳來《三傻大鬧寶萊塢》(3 Idiots)幾個精彩片段帶來的震撼；劇情逗趣、詼諧，以嬉鬧的手法呈現大學校園生活，卻又不經意間剖析填鴨式教育、貧富差距與社會價值觀的真實現況。由於對白犀利又生活化，前晚抽空將整部影片看完，結果餘韻縈繞心頭。與其說它是一部喜劇片，不如說是「笑看人生戲一場」；所以，在歡笑之餘，由不得想要嚴肅的去思索今日的教育現場。

在我的國中階段正是能力分班教學流行風潮正熾，每個年級有「A段班」、「B段班」、「C段班」，甚至「放牛班」，班班界限壁壘分明，每個人都好像貼上標籤似的。某次週會，一位號稱放牛班的同學舉手發言，不疾不徐地說：「承蒙校長的愛護，每次都叫我們這群人勞動服務（整理校園），愛班（所謂好班）的同學什麼都不用做，只負責讀書，希望以後也要叫他們勞動服務。」為了表示公平起見，那天下午就輪到我們班到操場勞動服務，大太陽底下拔著操場上的雜草，才體會到那些班級同學心中的不平與

怨懟。

三十二年後，這件事仍讓我印象深刻。因為，至今許多人還是普遍存在著好學生的迷思，就像三傻片中提到印度社會對考試高分等於好學生一般的刻板印象與執著。但好學生的未來是否真的比較好呢？誰來認定呢？去年春節期間參加國中畢業後首次全屆的同學會，班級合照時，其他班的同學特地跑過來看我們，大聲說了一句話：「我們要看看好班的同學是不是真的比較有成就？」（不知不覺間，他們幫我們貼上了標籤）真的比較有成就嗎？我不知道標準答案是什麼，只覺這句話好沉重，衝撞我的心！

成就代表什麼？一份收入豐厚的職業？人人稱羨的工作？還是社會地位比較高？三傻片中，熱愛攝影的Farhan，因為父親的期望與堅持，就讀了印度最好的大學——帝國理工學院；取得學位後，他不想當工程師，只渴望父親能同意他從事喜歡的攝影工作。當父親反問他：「你選擇攝影能做什麼？」他說：「一點點薪水，但我可以學到很多。……做一件不是我喜歡的事，只會給我帶來絕望。」他的父親直截了當地說出現實的殘酷面：「五年後，全世界都會取笑你……」然而，Farhan認為當了攝影師後，只是錢拿的少一點、住的房子小一點、開的車子小一點，但是「快樂」。所以，想辦法說服父親。

曾有人告訴我，做喜歡的事三天三夜不睡覺都不覺累。如果興趣與工作相結合，一定是件快樂的事，再辛苦也不會覺得累。可惜做父母的人總是過分擔心孩子的未來，認為眼前的興趣無法與現實的生活相抗衡，想要將興趣闖出一片天是非常不容易的事！因此，要扭轉父母對孩子與生俱來的期許也絕對不是一件容易的事。但攻心為上策，Farhan真誠的向父親表示自己絕對不會用自殺來抗議，「我的朋友Rancho告訴我，如果我要自殺，就先想想父母看到我的遺體時，他們的笑容又會變成什麼呢？」又說：「無論我選擇了什麼職業，我還是一樣非常愛您。以前我都聽您的話，就這麼一次，支持我吧！」畢竟父母最終還是希望孩子能快樂生活，即便平日像希特勒般獨裁的父親也會有心軟的時候，聽到孩子真誠的聲音，Farhan的父親最後將電腦換成專業單眼相機，並說了一聲：「去過你的生活吧，孩子！」

所以，我想成就的定義因人而異，成就高低不只在社會的表象，很多



圖 | ROCK 攝

時候在人們的內心感受。而好學生、壞學生的定義也是因人而異。古靈精怪的孩子經常異想天開，小小的腦袋裡有無止盡的創思，叫他往東偏往西，不按理出牌是他們的強項與專長；故大體而言，老師還是比較喜歡聽話的孩子。也因此，教育現場上不乏類似影片中被學生戲稱「病毒」院長之類的老師。病毒院長說：「如果你還想過我這門課的話，就用課本上的定義！」也許我們遇到的老師不會這麼坦白的直接說出這番話來，但這句話的意思大家一定不陌生——不照老師下的定義答題鐵定得不到高分。三傻片中思想獨立的男主角Rancho，質疑老師「盲目地教我們書呆子式的定義，有什麼意義嗎？」他認為所謂的「定義」就是應該讓人明白其中的內涵，可以用簡單的話來說明的事情，毋須用一大串深奧的文字來敘述。所以，當老師要他定義機器時，他簡明的說：「就是幫人類減少勞力的東西」、「任何使工作變得簡單或節省時間的東西，就是機器」。但老師認定的答案是「書上的定義」，反譏他「你以為自己比書聰明啊？」其實，學術上的許多定義長長一大串讓一般人搞不懂，只有知識頂端的人能觸摸——這似乎又是一個省思。

時值網路便捷、知識大開的時代，孩子們知道的東西遠遠超乎我們想像，他們對許多事物有其理解與定義方式，如果我們還停留在過去對孩子認知的定義，那麼我們將無法了解他們，也如同躲在自己挖的洞內的鼯鼠一樣，自以為比其他人偉大而重要。為了避免讓自己淪為鼠輩般的無知，我想只有低頭改變自己，同時試著敞開心靈去傾聽、觀察周圍的人，才能夠期望內在無知的黑夜可以迎來光明的清晨。

師友

閱讀師友 教育滿分

全文影像 網上e覽

師友數位網 <http://www.hyread.com.tw/edu>



優質圖書熱情推薦

《親子溝通用♥談—如何與孩子談關鍵話題》（心理輔導）

定價\$250 特價\$200

《加里山下》（環境生態）定價\$280 特價\$220

《點亮學習空間》（教育叢書）定價\$280 特價\$220

《十分鳥趣—長弓生態紀實》（環境生態）定價\$380 特價\$299

《字言字語—作文班的故事》定價\$200 特價\$150

《十年教改拾遺》定價\$220 特價\$160

新訂戶特惠方案

訂閱一年特惠1500元(原價1800元)

訂閱二年特惠3000元(原價3600元)

續訂戶特惠方案

訂閱一年特惠1400元

訂閱二年特惠2700元

繼《開啓教育之門》、《挑戰教育現象與問題》之後

王延煌再一力作 —《打造校長金鑰》 定價:520元

新書特惠 460元

《挑戰教育現象與問題》+《打造校長金鑰》

超值特惠 650元

師友月刊年度典藏特惠

99年每本特惠100元，年度12本特惠1000元（原價1800元）

97-98年每本特惠80元，年度12本特惠500元（原價1620元）

95-96年每本特惠40元，年度12本特惠300元（原價1440元）

春風正暖—我的師路札記 定價:220元

新書特惠 160元



服務專線：

04-37061854 04-23301358 洽林小姐

劃撥訂購帳號：00267218

戶名：師友月刊雜誌社

線上訂購

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

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）。