

培養孩子的閱讀力，就是培養專注力、記憶力和觀察力 文/洪蘭

經濟是個供求關係，當老人愈來愈多時，防止失智的藥就變成生意的賣點；當孩子愈生愈少時，讓孩子變聰明的書也變成生意的賣點。有家長問我，觀察力、注意力和記憶力可不可以培養？父母需不需要買益智的書回家訓練孩子？我先舉美國的例子，再從大腦的發展來回答。

最近美國一家線上遊戲公司「Lumosity Lab」因宣稱只要玩他們的遊戲十個禮拜，每次十至十五分鐘，每週三到四次，學生的學業成績、老人的認知能力就能大幅提昇，結果史丹佛大學和美國國家衛生研究院 (NIH) 的學者站出來抗議，他們說完全沒有實驗證據，更被美國聯邦貿易委員會 (Federal Trade Commission) 罰了二百萬美元；另外一家 Word Smart 公司宣稱只要用他們的訓練軟體每週二十小時，就可以提昇孩子學業成績一級 (從 B 到 A)、增加 SAT 成績二百分，及 ACT 成績四個百分點。結果也因沒有任何實驗證據遭罰。

還有幾家也在懲處名單上，一家叫「紅蘿蔔神經技術公司」(Carrot Neurotechnology) 宣稱他們的遊戲可以訓練視力 (eyesight)；另一家叫 Focus Education 宣稱可以訓練孩子的注意力。

所以對於沒有實驗證據的產品，父母不要貿然去買，免得揠苗助長反而讓苗枯死。其實父母不必擔心孩子因刺激不夠而大腦發育不良，現代的學者反而擔心父母給太多的不當刺激，妨礙了大腦的發育。

實驗顯示，人的大腦會不停地因環境的需求而改變內在組織結構及神經的連接，文盲和知識分子的大腦結構就有不同；小提琴家的左手小姆指在運動皮質區佔的區塊就比一般人大。當一個行為做了一萬小時以後，這個人就是這個領域的專家，因為神經迴路已變得很大條，臨界點很低，很容易被活化起來，使行為出現。

又因為人看不見他不知道的東西，也聽不見他不知道的聲音 (英文裡，see 和 observe 意義不同；hear 和 listen 也不同)，所以孩子必須先大量閱讀，有背景知識之後，才能快速的吸收新的訊息。實驗顯示閱讀、運動、遊戲是促使神經連接最好的三個方法，孩子只要從小閱讀，他的專注力會增加 (閱讀時眼睛要看著字，不能游離)，觀察力會敏銳 (背景知識讓他看到應該看的事物)，這是大腦自然運作的結果，不必靠外力幫助。

訓練孩子去做這些他長大後本來就會有的能力的作業，最大的壞處是壓縮他遊戲的時間，因為訓練一定要反覆練習，神經才會連在一起。對幼兒，反覆的訓練會澆熄他對學習的興趣，進學後，會出現所謂的 burn-out (燃燒殆盡)，對所有的學習無興趣，而興趣 (在學術上叫動機) 是學習背後真正的推手，在腦造影的片子上看到，只有主動學習才會造成神經的連接。

研究發現，遊戲時，神經大量連接，大腦也大量分泌神經的營養素 BDNF。BDNF 是大腦發育的寶，幫助神經細胞長出新的分支並啟動基因，製造出更多的蛋白質和血清素來增進記憶力和學習。兒童在遊戲中發揮他的想像力，學習人際關係和團隊精神。這些是他將來進入社會真正需要的能力。而父母所在意的記憶力其實是個熟悉度，人對熟悉的東西比較容易記住，閱讀是目前增進記憶最好的方式，因為生字看久了就變成熟字，自然就記得了，不須特別訓練。

二千五百年前，柏拉圖在他的《理想國》中說：「二十歲以前的雅典公民只要學習音樂和體育就好了，因為健全的體魄、完整的人格是教育的終極目標。」

父母不要為了孩子小時候會做什麼而驕傲，而要看他長大後，能做什麼大事而欣慰。不要擔心孩子現在有沒有足夠的專注力、記憶力和觀察力，只要他們喜歡閱讀，這三項能力自然會出現，研究發現成功的人他們小時候都喜歡閱讀，因為閱讀提供了這三項能力的大腦機制。

~摘錄自《有理最美：培養閱讀好習慣，增進大腦思考力》~

給家長的一封信…

謝謝您耐心讀完這篇文章。孩子最早接受教育的地方其實是「家庭」，孩子們閱讀家人的情緒、行為、生活等等，進而從中學習。「愛」與「關懷」也是如此習得，成人生活的示範與演出遠比用嘴巴說的還有用，也是給孩子最好的榜樣。世代的變遷、大環境的改變讓現代的父母普遍疏於和孩子作心靈上的交流與溝通，我們陷入無限循環：花了大量時間賺取金錢，又花錢去換取給家人的愛，孰知把時間還能換取有意義的陪伴，從陪伴中建立「愛」的關係和信任，這份無價的禮物將帶給處於風暴中的青少年孩子更多安定的力量。

邀請您可以每天撥出「愛的 10 分鐘」時間和孩子一起充電，透過閱讀培養親子互動與對話，雖然萬事起頭難、會有許多不習慣，不過慢慢地，相信內心的充實會帶來改變--您改變了，孩子改變了…進而家庭氛圍也改變了！可以的話，也歡迎您動筆與孩子一同記錄文章中的感動或給孩子的勉勵。

再忙，也要陪陪孩子…

給南寧人的一封信…

正值青春年華的你/你是否正經歷一場又一場的風暴：為了交友而傷神？為了課業而煩躁？不懂自己為何會有這樣的情緒和反應？找不到目標？與家人時常衝突？

想邀請你/妳進入閱讀的世界。

其實，「閱讀」本身就像是接受了古人聖賢、智者、知者的邀請，讓自己有機會站在這些巨人的肩上看世界、或是參與在他的思想經歷中，因此我們有機會為心中的困惑找到答案、讓心底最深的感受被理解而得到釋放，進而帶給自己改變的勇氣；「閱讀」也是排解孤單、紓解壓力、讓自己轉換心情的好管道。

洪蘭老師的文章中提到：「青春期時，神經迴路密集的與別的迴路連接，心智開始開竅，過去聽不懂的話，現在開始有意義了。」除了老師的引導之外，透過閱讀你能夠快速地將別人的知識內化成自己的，一點一滴地在大腦中留下痕跡，慢慢累積成你的人格，最後成為現在的你。

熱情地邀請你每天撥出至少 20~30 分鐘來閱讀，每天讀一些，聚沙成塔。藉由圖書館挑選出的短文閱讀，搭配讀後回答幾個小提問來提升自己的思考、理解能力。這些精選出的短文、提問不只希望讓你「知道什麼」，更希望你能「想到什麼」，放下對、錯，以及對分數的執著，在認真閱讀、仔細思想後，真誠地寫下你的想法和感受吧！

NNJH Library

親子共讀暨晨讀手冊 使用指南：

- 一、本手冊內含圖書館精選 10 篇文章(上/下學期各 5 篇)，包含時事、文學、科普、品格等等主題。每次段考期間至少完成 1~2 篇。
- 二、圖書館會請各班圖書股長協助，統一交給導師批閱，於期末收回進行檢查、認證、統計、蓋章並敘獎(獎勵辦法另行公告)。
- 三、**內容評分**由各班導師執行，請導師依學生閱讀回答狀況給予 0~3 分。
- 四、**認證**需包含「**確實**回答問題」(非敷衍式回應)、「家長簽名」、「導師簽名」才予認證通過。
- 五、本手冊使用期間為 108 學年度。學期中若有遺失，可自行影印或至圖書館購買。

108 學年度第一學期				
編號	篇 名	閱讀日期	認證	評分 (0~3 分)
1	三面夏娃，四面佛		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
2	趙武靈王胡服騎射		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
3	幫庫存找新定義—貓砂改變他一生		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
4	臺灣囝仔戴資穎，世界羽球球后的養成之路		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
5	壁虎夜間會唱歌		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
總通過篇數：			篇	評分加總

108 學年度第二學期				
編號	篇 名	閱讀日期	認證	評分 (0~3 分)
6	想擺脫渾渾噩噩的魯蛇生活？		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
7	拯救千萬人的統計圖		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
8	堅持或不堅持		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
9	想減緩氣候變遷，先從減少食物浪費做起		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
10	新詩：注音練習		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
總通過篇數：			篇	評分加總

※閱讀時的小訣竅：

1. **圈點、圈生詞**：閱讀第一次時，跟著文中的標點符號圈圈點點，並把自己覺得的生難字詞圈起來。
2. **畫重點**：畫出關鍵字(前因後果、時間、人物、事件、轉折點等可以幫助你回想、記憶、專注、聯想的字或句)。

三面夏娃，四面佛

文/王溢嘉

有一部很有名的電影叫《三面夏娃》，描述美國南方一名女子因心理困擾而去看精神科醫師，結果發現（經過催眠）她是個多重人格患者，除了大家平常所認識的那個「家庭主婦」外，還有另外兩個「我」：一個獨立世故的淑女和一個狂野放蕩的浪女；她的困擾就來自這三個「我」的衝突。

一般人雖然不至於這麼嚴重，但多少也都能感覺到自己好像有好幾個「我」。事實上，精神分析大師佛洛伊德就說人有三個「我」：依快樂原則來行事的「原我」、依現實原則來行事的「自我」和依道德原則來行事的「超我」。心理學家海金斯也認為人有三個「我」：在日常生活中看到的「現實我」、在各種社會規範要求下的「應該我」與你心目中所夢想的「理想我」。哈特則說人有「身體我」、「行為我」、「心理我」、「社會我」四個不同的「我」。

現在大家都主張，一個人要「做自己」。但恐怕要先問想做的是哪個「自己」？哪個「我」？專家在前面所說幾個不同的「我」，表示你在這個塵世有很多不同的角色和需求，它們經常處於衝突狀態，如果彼此之間能有一種均衡、和諧的關係，譬如「原我」、「自我」、「超我」都能獲得適當的滿足；而「現實我」、「應該我」與「理想我」也都非常接近，那就會讓人有快樂、充實、幸福、圓滿的感覺，而且你也會有比較高的自我評價或自尊。

反之，如果有些「我」過度膨脹，有些「我」太萎縮，彼此之間不成比例，譬如「現實我」和「應該我」的差距很大，那就會讓你感到罪惡、羞恥；而「理想我」和「現實我」的落差若很大，則會讓你感到失望、挫折，自尊也因而受損，嚴重的還會造成精神疾病。

蘇格拉底說：「認識你自己」，最少有三或四個「你」等著你去認識，他們各不相同、也各有需求。想好好「做自己」，就應該像一個慈祥的母親對待自己所有的孩子般，了解並接納你的每個「我」，給予他們應有的照顧和適度的教養，讓他們不要有太大的差距，讓每個「我」都能有合宜的表現，而且彼此和睦相處，這樣你才能有一個快樂、充實、幸福、圓滿的人生。

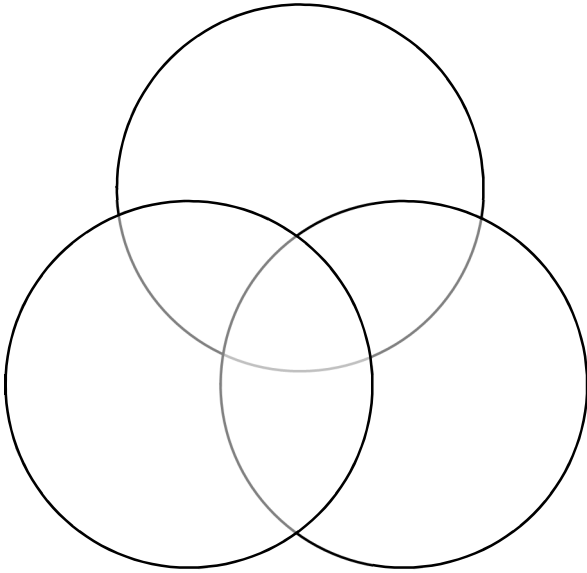
~本文摘自王溢嘉《少年夢工場》~

Me, Myself & I



學生的話

1. 【找一找】(1)請將文中提到的佛洛伊德的三我理論畫成圖，也將畫分原則寫上。



(2)本文第二段還提到了心理學家海金斯的三我分類，請你與佛洛伊德的理論做一下比較。

學者		分類原則		學者
佛洛伊德	超我			海金斯
	自我			
	原我			

2.(1)專家所說幾個不同的「我」，表示在這個塵世我們很多不同的角色和需求，請你檢視自己的三我面向、扮演什麼樣的角色，寫入下列表格。(先寫出角色，再寫出角色所做的事，如：「學生」--用功讀書，獲得好成績)

應該我 ___分	
現實我 ___分	
理想我 ___分	

(2)承上題，請你檢視自己的三我，用 0~10 分來給分，觀察它們是處於和諧狀態或是不平衡的情況。

自我檢視：三我和諧、均衡 些許失去平衡
完全不成比例

(3)根據上面的自我檢視，你覺得自己能甚麼樣來維持三我的和諧；或是該怎麼調整來給予三個我應有的照顧和適度的關心，幫助彼此和睦相處？

家長的話

閱讀日期： 年 月 日

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

趙武靈王胡服騎射

文/管家琪

1 戰國時代，每個國家都想盡辦法希望自己的國力增強；就算不是為了爭霸，也是為了生存。在北方的趙國，圖強的辦法很特別；他們是從改變穿著開始。

2 這是趙武靈王想出來的點子。趙武靈王常常這麼想著，我們的東邊有齊國、中山國，北邊有燕國和東胡，西邊有秦國、韓國和樓煩（古代一個部落），我們要是再不發憤圖強，隨時都會被人家給滅了……

3 所謂發憤圖強，說白了其實就是增強戰鬥力。有什麼圖強的辦法是可以在短期之內就看出成效的呢？……

4 趙武靈王想呀想呀，終於有了一個好點子。他首先把臣子樓緩叫來，對樓緩說：「我覺得我們穿的長袍大褂，不管是幹活或是打仗的時候都很不方便，你看他們胡人都是短衣窄袖，腳上還套著皮靴，活動起來實在比我們要方便得多，所以，我打算仿照胡人的風俗，把我們的服裝改一改，你覺得怎麼樣？」（趙武靈王所說的「胡人」，是泛指北方的少數民族。）

5 對此突發奇想，樓緩大概是不知道到底該贊成還是反對，拿不准該如何應對，只能不置可否（釋 1）。

6 趙武靈王又說：「除了穿著，我打算還要學胡人那樣騎馬射箭。」

7 在趙武靈王的設想中，如果能夠學會騎馬射箭，用胡人的方式作戰，一定比只是傳統的步兵要強得多，再說馬兒若只用來拉車，似乎也太浪費了。趙武靈王之所以會有這樣的構想，顯然是由於趙國的地理位置偏北，有機會觀察到胡人的習慣，所以才引發的靈感。

8 很快的，趙武靈王想要改變服裝的想法就傳開了，很多大臣都不以為然；理由無非是——明明是漢人，怎麼可以去穿胡人的服裝，這是不是有一點太不倫不類了啊？

9 有一個名叫肥義的大臣（居然有這樣的姓），倒是表示支持。肥義說：「要辦大事就不能猶豫，猶豫就辦不成大事。既然大王認為這樣會對國家有利，那就放手去做吧！」

10 趙武靈王聽了，非常高興。

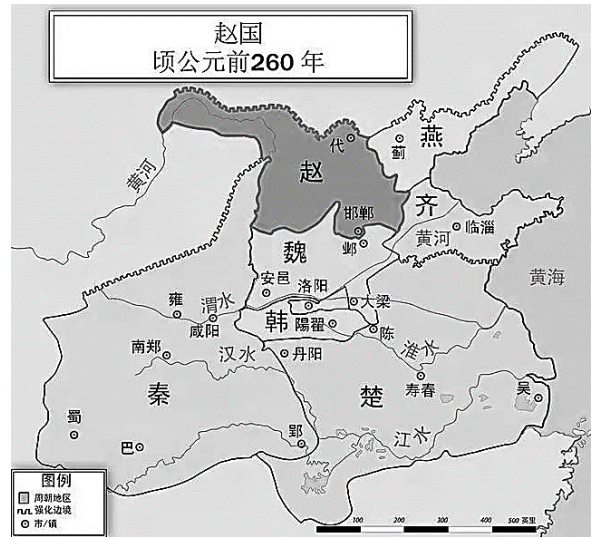
11 第二天，上朝的時候，大臣們看到一個胡人坐在他們君王的位置上，都嚇了一大跳，等再看幾眼，發現這個「胡人」原來就是趙武靈王，大家都呆掉了。更嚇人的是，趙武靈王宣布：「以後我們就這麼穿。」大臣們紛紛表示強烈的反對。第二天，有的大臣乾脆就假裝生病不肯上朝了。其中有一個就是趙武靈王的叔父。

12 這位叔父向來德高望重，決心要改變穿著的趙武靈王就從這位叔父開始下功夫，反覆向他解釋胡服的好處，以及學會騎射之後提高戰鬥力的必要性。這樣過了一段時間，這位叔父終於不再反對。趙武靈王就高高興興的送了他一套胡服。第二天，這位年高德劭的長者就真的也驚驚扭扭的穿著胡服上朝。其他的臣子看了，也只好無奈的妥協跟進。

13 於是，趙武靈王就正式下了一道改革服裝的命令。過了不久，趙國舉國上下，不分男女老幼，不分貴賤，統統都穿起胡服來了。很多人一開始當然都是覺得很不習慣，甚至是老大的不情願，但是，很快的大家就發現穿著胡服做起事來真的方便很多（而且反正是國人都這麼穿，大家都一樣，誰也不會笑話誰）。

14 接著，趙武靈王又要求士兵個個都要學習騎馬射箭。從此，趙國的士兵不再只是步兵，趙國的馬也不再只是拉車了。不到一年，趙國就擁有了一支騎兵隊伍。

15 西元前三〇五年，趙武靈王親自率領騎兵打敗鄰近的中山國，又收服了東胡和鄰近幾個部落。到了實行「胡服騎射」的第七年，林胡、樓煩也都拿下，趙國的國土比起過去真的擴大了不少。

圖載自 <https://kknews.cc/history/qaogae8.html>

釋 1：不置可否——
不表示任何意見。

我思，故我在

1.【找一找】請你根據文章內容找出適當的答案。

(1)趙武靈王起心動念想學胡人的穿著，動機何在？

(3)很多大臣對於趙武靈王這樣的構想都不太支持，理由為何？

(2)趙武靈王看見胡服有什麼樣的優點值得學習？

(4)面對群臣的反對，趙武靈王的態度為何？他採取什麼樣的措施/方法？

2.【想一想】請你根據文章內容找出段落證據，並試著推論、用你自己的理解來作分析。

(1)趙武靈王大可直接要求軍隊學習騎馬射箭，為何還要先從全國改變衣著的政策開始呢？

段落__：_____

推論理解：_____

(2)這樣改穿胡服的改革之所以成功有很多因素，但請你就趙武靈王的個人特質來作分析。根據文章內容找出 3 個行為證據來分析其個人特質及帶出的影響。

段落	行為證據	個人特質分析	帶出的影響
4、7	突發奇想，將改變穿著和增強國家戰鬥力	有創意、細膩觀察力	活動較方便，也改善作戰方式

3.【思考】反觀自己所在的台灣，請你學習趙武靈王的聰慧，提出一個你所看到台灣的困境，並試著提出一個改變、調整的方法或措施。

【困境】

【解決措施/方法】

家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

幫庫存找新定義 貓砂改變他一生

文/郝廣才

一九四七年一月，艾德·羅伊發現鄰居為了貓咪的排泄而苦惱，熱情伸出援手。
一包包賣不出的庫存砂土，改變用途，解決他人困擾，也為他賺進大把鈔票。

如果你進貨太多，賣不掉怎麼辦？送人。送人也沒有人要呢？

力氣不要花在沮喪、崩潰。花力氣再想想，人不要，那不是人呢？貓要不要呢？

艾德·羅伊 (Ed Lowe) 在二次大戰結束後，從美國海軍退役。阮囊羞澀的他，連回家的車資都沒有，只能搭便車回到密西根州的小城卡索波利斯 (Cassopolis)。

鄉下沒什麼工作機會，他只能先幫老爸做事。老爸專門賣砂子和木屑給機械工廠和農民，用來吸收工作間灑落在地的液體。可憐的羅伊沒有一技之長，他投入前途黯淡的生意，而且還有妻子和剛出生的孩子要養，真的走投無路。但他努力讓自己發光。再遠的客戶、再小的生意，他都願意跑，慢慢也能撐起一片天，圖個一家溫飽。

進貨數噸 滯銷逼出轉機

羅伊沒有小看自己的小生意，他想給客戶更好的服務。當他發現一種叫「漂白土」的黏土，有超強的吸水力，比砂子、木屑大大管用，而且能防火，一磅成本也多不了半毛，他相信客人一定會買帳，樂觀地進了好幾噸的「漂白土」，結果居然沒有一個客戶要買。為了吸乾地上的液體，儘管只要多花一點錢，卻還是沒有人要。是的，地本來就給人踩的，幹嘛多花錢來踩？小錢也是錢，不是嗎？

那不要錢，送你用。用得滿意再說，好不好？結果別人也不要。寒冬碰上大雪天，放眼一片空白，心中漆黑一片。但想不到火種就在旁邊！

一九四七年一月，密西根州天寒地凍，積雪比人高。羅伊回家時，正好看見鄰居在冰凍的雪地挖砂。他好心問為什麼要挖砂？原來是為了貓。

當時美國養貓，習慣都是到了晚上，把貓放到屋外過夜。因為貓的身體有較強的儲水功能，所以貓尿是高度濃縮，沒有水稀釋，味道很重。想像一下濃縮咖啡和一般咖啡就明白啦！可是到了冬天，讓貓在屋外過夜，八成會凍死。所以會讓貓待在地下室，然後會放一個盒子，裡面裝滿砂子、木屑、泥土，用來吸臭。羅伊的鄰居就是在幫貓挖砂土，但在雪地中很難挖。

羅伊日行一善，幫忙鄰居挖嗎？不，他拿過盒子，走到車庫，鏟了幾勺的「漂白土」放進去，送給鄰居使用。第二天早上，鄰居發現地下室一點臭味都聞不到！難道是昨天羅伊給她的砂所造成的功效？她又觀察到這種微粒狀的黏土，不會黏在貓爪上，所以不像砂子和木屑，會凡貓走過必留下痕跡。更棒的是，她家的貓，看起來很喜歡這個「漂白土」。

好東西和好朋友分享，鄰居喚來幾位朋友，一起跟羅伊說他的漂白土多神奇，也跟他再多要一些「神奇土」。羅伊聽他們說得眉飛色舞，他的腦子也開始飛快運轉。

羅伊看到了光，看到機會。當天下午，就把賣不掉的漂白土，分成五磅一袋，總共裝了十袋。他在袋上寫「Kitty Litter」，漂白土有了新的名字，新的定義叫「貓砂」！

跳脫框架 價值變 50 億美元

羅伊到各家商店去推銷他發明的「貓砂」。一樣的雨，下在一樣沒有雨傘的人頭上；一樣的風，吹進一樣沒有外套的人身上！沒有一家店要賣什麼「貓砂」，一袋五磅，六十五分美元，一般砂土也是一袋，五磅只要五分美元，相差十三倍，哪有傻瓜會買羅伊的？怎麼辦？

羅伊還是那一招：不用錢。先擺著賣賣看，真的沒有人要，他保證會來收。就這樣千拜託、萬拜託，幾家商店就給他擺著。以前的商店規模小，沒有連鎖那一套。明明覺得東西賣不掉，還是讓廠商上架，不另外跟你收取費用。真的是富含人情味的時代呢！

沒想到，真的有人要「貓砂」，而且用過會回頭再來買。羅伊開始接到訂單，他開著車子，跑到更遠的地方推銷。方法一樣，店家搖頭，就說不要錢，先擺擺，求到店家點頭。效果一樣，只要有擺，不久就有訂單來。

羅伊精益求精，在貓砂中加入除臭劑和香味，改進產品的包裝，還隨袋附贈塑膠鏟子。又跑去全國的「貓展」、鄉村市集去做展售。他想到不只美國，全世界有那麼多養貓的人，他買下一家漂白土處理工廠，把貓砂出口到全球。

羅伊請一群科學家，成立現代化的研究中心。裡面有一個貓舍，收容一百二十隻流浪貓，不斷研發貓用的新產品。是的，羅伊把人人看不上眼的漂白土，轉換用途，給了漂白土新的定義——貓砂。他沒有運用任何科技原理，就發明一種新產品，創造一項全球性的新產業。他有的是什麼東西呢？創意。

這個送人也沒人要的東西，現在是一年值五十億美元的「貓砂」！

~摘自今周刊 1164 期名人專欄~

我思，故我在~

閱讀日期： 年 月 日

1.【找一找】(1)文中的羅伊決定進貨「漂白土」數噸的原因？

(2)價格高一些些，但品質比砂子、木屑更好的「漂白土」，客戶為何不買單？

(3)發生了什麼事讓羅伊的生意有了轉機？

(4)承上題，羅伊在這件事情中採取什麼樣的態度和行動？

(5)羅伊到各家商店去推銷他發明的「貓砂」，店家的態度為何？

(6)承(5)店家不願要羅伊的貓砂，他是抱持什麼想法、有什麼樣的行動？

2.【想一想】羅伊用他的創意賦予了貓砂新的定義，進而成為新興的產品，並行銷全球。

「創意」改變了他的一生。

以下兩題，請擇一回答：

(1)請你靜下來回想生活中有運用過創意而改變了當下困境的經驗，並試著分享出來。

(2)你目前的生活中遇到了什麼樣的困境需要突破？請你就自己的狀況，試著運用創意的念想，想出方法來解決，並將這樣的想法寫出來。

家長 的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※108 親子共讀文章(四)※

臺灣囡仔戴資穎，世界羽球球后的養成之路

文/盧沛樺

1 倫敦時間 2017 年 3 月 12 日，早已是全球女子羽球排名第一的戴資穎，拿下全英羽球公開賽冠軍，再創臺灣選手紀錄。

2 臉書上的戴資穎，直播時會唱偶像林俊傑的歌、一邊吃糖果一邊和網友話家常。但現實生活裡，她是獨行俠。母親胡蓉說，戴資穎生性喜歡平淡安靜，「她不參加喜宴，怕人家來找她拍照。」

3 只是她很難去選擇不成為新聞主角。2016 年里約奧運，無預警爆出戴資穎和中華羽球協會的矛盾。戴資穎大小腳，從小穿慣由國產羽球品牌勝利為她量身打造的鞋子，但羽協和日牌優乃克 (Yonex) 簽約，戴資穎出賽未穿優乃克的鞋子，羽協揚言懲處。

4 父親戴楠凱叫女兒專心練球，但雙方劍拔弩張，讓看似溫和的戴母打算豁出去到街頭靜坐，86 歲的奶奶也急壞了，直說若要賠錢，乾脆賣掉古厝。全家人拚了命要替她維持一個單純、低調、能夠專心的淨土。

5 戴資穎有如女版卜派，從小力大過人。念幼稚園時，全班只有她爬單槓可以從頭抓到最後。教練賴建誠說，戴資穎力氣大，彌補她身高劣勢。國外媒體分析戴資穎的球風，則側重她完美的反手拍，「她的假動作令人驚嘆。」

6 戴資穎一步步從「臺灣史上最年輕的球后」爬上「臺灣史上首位世界球后」，父親是靈魂人物。國小三年級時決定打球，戴楠凱開始物色羽球專門學校，四年換兩所國小；國中出國比賽，球團希望戴資穎多報女雙、混雙，戴楠凱堅持只讓女兒專心打女單一項。臺灣羽壇少有選手專屬的教練與陪練員，但戴楠凱爭取協調再三，才讓賴建誠由陪練員轉為國訓中心教練。

7 戴資穎 16 歲那年參加新加坡羽球超級賽，一路從會外賽打進總決賽。戴資穎說過，那一場以後，她的世界排名開始上升。但一開始球隊教練竟叫她別報。「她原先是候補，會外賽也排不進。我跟教練說，如果現場沒補上，費用我自己出，當作讓小孩出國玩，」戴楠凱說。

8 戴楠凱不曾對女兒輸球說過重話。直到現在，戴資穎每場國外比賽，無論輸贏，都會收到爸爸內容大同小異的簡訊：「比賽有輸有贏才精采，先去換衣服，確實做好收操。」怎麼撐過辛苦的練習？胡蓉笑說，她從來沒抱怨，只要週末不練球就好。不過 10 多年來的練球生涯，唯一為去年奧運破例。她主動要求在週末加練，沒想到竟在賽前受傷。「她在電話裡大哭，」胡蓉回想。

母親：我看她練球會捨不得

9 看似看淡比賽輸贏的戴資穎，卻對奧運一役難以釋懷。原來爸爸曾在她面前說希望她打奧運。2016 年底榮登世界球后，戴資穎透露，「從沒有想過當球后，就像參加奧運一樣也沒想過，打奧運是幫爸爸圓夢。」儘管戴楠凱急忙辯白說只是在親友面前開玩笑，總之乖巧的戴資穎聽進去了，因此賽前受傷才讓她那麼沮喪。

10 問到怎麼看外界給的「天才少女」封號，胡蓉說，女兒從小到大，只看過她一次練球，因為會捨不得，「教練一直餵球，你明明知道她兩隻腳已經跑不動，我看了都好想幫她跑。後來我去學校載她，都只在樓下等她。」

11 另一次是戴資穎上體育課，手腕受了重傷，無法練球。給醫生打了一針，才過三天，戴資穎興高采烈打電話報喜，「我可以打長球了。」爸爸急著在電話另一頭說，「慢慢來，別急。」

12 賴建誠也說他從不需要為戴資穎練球擔心，「職業選手都清楚自己要什麼，如果一個選手不會自我要求，要打好也不容易。」

13 就像臭豆腐是公認的臺灣平民美食，卻嚇壞一票外國人；戴資穎一個臺灣囡仔，如今是世界好手不敢小覷的頭號勁敵。

~摘自《晨讀 10 分鐘：運動故事集》~

學生的話

閱讀日期： 年 月 日

1.【找一找】文章中第六段提到戴資穎能登上台灣史上首位世界球后，父親是靈魂人物。請你從第 6~8 段中找出她的父親是如何在她的練球生涯中扮演重要角色。(請至少找出 5 項，並在文章中畫線)。

段落	實際行動/證據
範例： 第 6 段	幫她物色羽球專門學校
第 段	
第 段	
第 段	
第 段	
第 段	

2.【想一想】(1)承上題，除了父親的用力栽培、家人的支持，請你就文章內容分析戴資穎本身(內在、外在)還擁有什麼樣的特質，讓她足以面對一連串的挑战，邁向巔峰。請你從文章中找出相關證據來填入下方表格。(請寫出 5 項，需寫出段落及實際證據)

段落	特質	實際行動/證據
範例： 第 2 段	平淡安靜	不參加喜宴，怕人家來找她拍照
第 段		
第 段		
第 段		
第 段		
第 段		

3.【說說看】承上題，反觀自己與戴資穎，你覺得哪部份是可以向戴資穎學習的？請寫出自己的看見、自身的情況及想要調整的地方及原因。

我想向戴資穎學習_____

因為我_____

所以_____

家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※108 親子共讀文章(五)※

壁虎夜間會唱歌

文/張文亮

壁虎是世界上最「聰明」的政治家，數千年來，牠們住在皇宮裡，與最有權力的人同住。有人上台，牠不用巴結，有人下台，牠不會憤慨。牠的看法，從來不與當權者有一樣的水平，因為牠常委身在，更高之處。

壁虎世界上最賴皮的房客，牠們住過五星級的房子、總統套房、國王寢室等。牠們來去自如，還在房裡覓食、交配、產卵、半夜還會叫幾聲，從來不付房租，也沒有警察抓牠；不付地價稅，財稅局奈何不了牠。

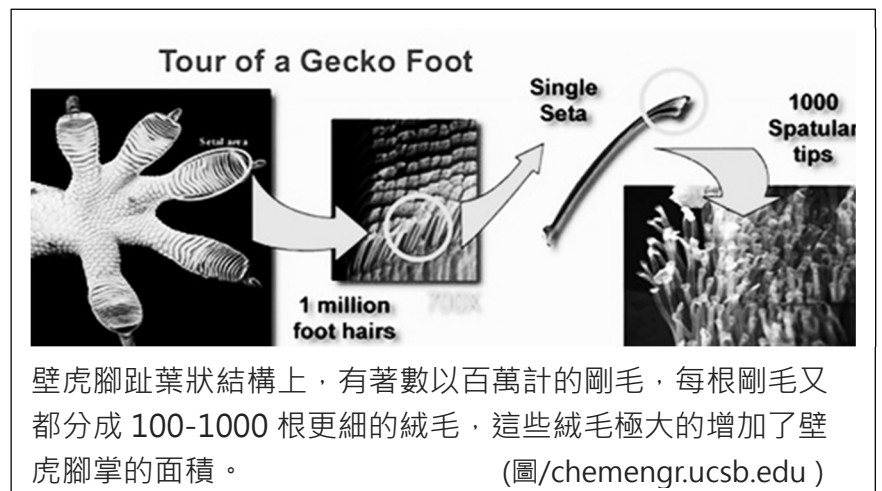
壁虎的功夫

世界上至少有 1500 種的壁虎，不同種類對環境的需求略有不同，共同的嗜好是爬進人的居所，在牆壁上或家俱縫間活動。牠們喜愛與人同在，人若搬家，牠常躲在傢俱內，隨著人遷移。

壁虎的體長約 2-10 公分，腳底有肉趾(toe pad)，肉趾上有幾百萬個毛狀結構的角質層(keratin)，功用有如吸盤，使牠能夠吸附在牆壁上。牠們想移動時，腳一移動，改變肉趾與牆壁表面的接觸角，吸附力就消失。角質層是由疏水性(hydrophobic)蛋白質所組成，不易沾水與灰塵，腳底若踩到髒東西，腿部輕晃幾下，就可以甩掉髒東西。牠們在牆壁上爬動的速度，每秒可達 1 公尺，世界上沒有生物，在牆壁上，能爬的比壁虎快。牠們總不帶著纏累，方能快速地奔跑。

壁虎的能耐

長期以來，科學家對壁虎腳底的角質結構，非常有興趣，總期待合成這種角質層，來作新的纖維。若能用這種材料作衣服，髒衣服不用洗，輕輕一抖就可以抖掉灰塵。或作成襪子，給人在牆壁上爬來爬去。合成這種材料，稱為「仿生纖維」(biomimetic fibrillar)。迄今，我們沒有這種抖一抖就乾淨的衣服，也沒有看到有人在牆壁上走來走去。看來，最新的化學合成纖維，還比不上壁虎的腳。



壁虎腳趾葉狀結構上，有著數以百萬計的剛毛，每根剛毛又都分成 100-1000 根更細的絨毛，這些絨毛極大的增加了壁虎腳掌的面積。
(圖/chemengr.ucsb.edu)

壁虎雌雄的比列與人類相同，是 1 比 1。牠們終生一夫一妻，中國稱其為「守宮」，台語稱為「善蟲」。牠們常在屋裡的樑柱，家俱的背面，牆壁的夾層交配、產卵。昂貴的建築似乎在討壁虎的喜愛，屋頂挑的高，棟樑建的粗，裝潢夾層多的房子，比一般的民宅，更適合壁虎的棲息與繁殖。壁虎能耐餓與耐渴，一個月沒有食物與水，也能存活。牠們是真正的排毒大師，能忍受人類在屋內使用的各種消毒劑、清潔劑等，即使吃了被灑農藥的蚊蟲，也不在乎。因此，我們很少看到房間噴藥消毒之後，壁虎四肢無力，躺在地上。

壁虎的叫聲

壁虎有守衛領地的本能，牠們用叫聲警告入侵者，甚至會追逐入侵者，直到對方離開。壁虎看到夜晚來臨時會叫，求偶時會叫，沒有什麼事情發生也會叫，我們實在不清楚，壁虎愛叫的原因。清晨 2 點鐘是牠們叫最多的時候，晚上失眠的人幾乎可用壁虎叫聲的頻率，判斷深夜的時刻。

不同種的壁虎，叫聲也不同。台灣以前有個流傳的說法：「大安溪南邊的壁虎會叫，北邊的壁虎不會叫。」大安溪位於苗栗與台中之間，是台灣氣候的分界線。大安溪以南，西南季風強，天氣較熱與乾燥，適合 Hemidactylus frenatus 種的壁虎。大安溪以北，東北季風強，天氣較冷與潮濕，適合 Hemidactylus bowringii 種的壁虎。前者的叫聲很大，叫「卡卡卡」聲音聽來響亮；後者的叫聲很

小，叫「蘇蘇蘇」像氣喘，不易聽聞。近期，南部的壁虎已爬過大安溪，所以住在台灣北部的居民，聽到壁虎的叫聲，可以體會氣候變遷已來到。

上帝為什麼要創造壁虎？

平日，我的工作忙。我的妻子有時看不過去，會進來突擊，叫我放下工作，跟她出去走走，否則她就裝一副壁虎般冷冷的臉。有一天，我跟她黃昏時到烏來泡溫泉。泡後，我靜靜地坐在溫泉餐廳的窗前，喝熱熱的薑母茶，看到窗上有隻壁虎連吃好幾隻蚊子，我們各有享受。妻子問我：「壁虎有什麼好看的？」我說：「看壁虎，是上帝要我們學習的功課，因為上帝說：『地上有四樣小物，卻甚聰明…守宮用爪抓牆，卻住在王宮。』」壁虎提醒我，在世上的繁忙中，要記得往高處行。高處是在耶穌基督裡，在那裡，世上的勢力達不到，才有真正的平穩與保守。

~本文摘自《河馬教授的池塘》網站~

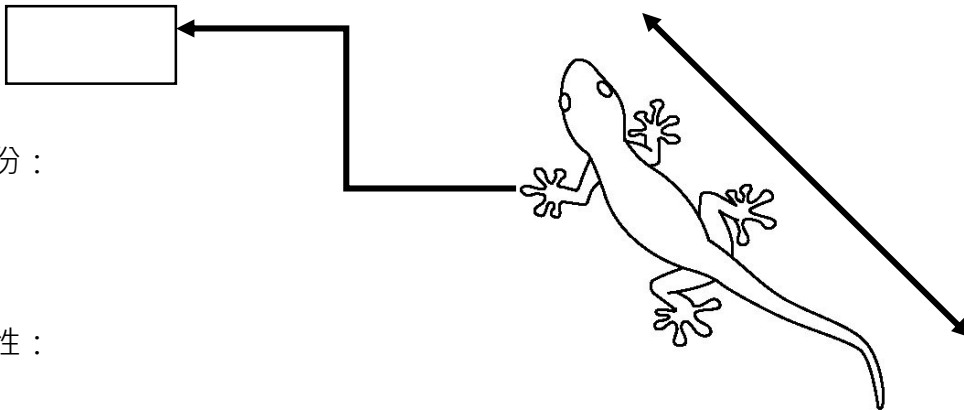
我思，故我在~

閱讀日期： 年 月 日

1.【找一找】請根據本文內容將相關資訊 透過圖示、表格把說明寫出來。(表格內容請用條列式)

◆結構、成份：

◆功能、特性：



壁虎小檔案

姓名	壁虎(中國稱_____ ; 台語稱_____)	雌雄比例		婚姻制度	
		種類數			
居住活動地方		飲食			
		能耐	叫聲意義		

2.【想一想】(1)為何作者會說壁虎是世界上最聰明的政治家？

(2)為何作者說「昂貴的建築」似乎在討壁虎的喜愛？

3.【想一想】作者從壁虎身上學到：在世上的繁忙中，要記得往高處行。

(1)此句話中的「高處」對作者來說指的是什麼？為何在繁忙中需要往高處行？

(2)在家庭、課業、人際關係的繁忙混亂中，你如何讓自己保有平衡、平靜安穩、單純、熱情、健康？(你的高處在哪裡？)

家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※108 親子共讀文章(六)※

想擺脫渾渾噩噩的魯蛇生活？從「4 分鐘跑完 1600 公尺」的故事開始...

你有多久沒收到一封信？還記得閱讀書信的感覺嗎？

接下來，把自己化身書中主角「長耳兔」或許你會在文字中找到生命中的答

好奇的長耳兔：

文/李崇建

當人改變了心念，就有機會改變世界嗎？這個問題讓人疑惑。

曾經風行一時的書《祕密》、《吸引力法則》，都是談心念的重要。然而真的是如此嗎？為何有些人擁有心念，卻無法改變人生呢？長耳兔也有這樣的懷疑吧？我也曾經輕蔑過這樣的想法。

心念能開啟宇宙的動能，然而很多人並未真心相信，只是想要趨吉避凶、逃避現實，或者念頭僅在頭腦運轉，那又如何開啟動能？

1 心念的力量

每一個人都打過呵欠。你也打過呵欠吧！下次打呵欠的時候，如果不是感覺疲憊，那就注意一下：自己為什麼打呵欠？

回憶一下自己，是否看見他人打呵欠，自己也跟著深深地呵欠起來？因為打呵欠的心念一起，便不自覺地想要打呵欠了。長耳兔呀！你現在該不會正在打呵欠吧？你看到我前面寫的「打呵欠」三個字，也許在三分鐘之內，你真的打起呵欠來了。

如果你現在坐在捷運上，正讀著我給你的這封信，並且因此打了呵欠，也許不少看見你打呵欠的人，也跟著打呵欠了，像骨牌效應一樣，打呵欠的人不斷擴散著。

打呵欠的動作，會因為視覺、聽覺，讓情緒受到感染，啟動心中微妙的一股力量。從打呵欠的事例，你看心念的力量有多大？因此人們常說：「當你真心想完成某件事，全世界都會來幫你.....」

2 四分鐘跑完一英里

當一個人的心念啟動，便會念茲在茲(釋 1)，生命也會跟著動起來。

這種心念的啟動，隨著事情的難易，也有不同的實踐力量。心中意念能真正啟動，是一份認真且專注的相信，不是隨意腦中想想，或者只是安慰自己的標語，而是一種從自身擴散出來的力量。

「心想事成」大概就是這個意思。

關於心念所及而成事的例子，幾乎隨處都可見證。

有一個運動場上的著名故事：四分鐘跑完一英里。

在一九四五年以前，醫生認為人類跑步速度的極限，若以一英里計算，不可能在四分鐘之內完成。不只醫生這麼認為，科學家也發表論文，說明人體的極限就是如此。

長耳兔你相信嗎？這些限制是否可透過意念突破？當時的世界紀錄，是一位瑞典人跑出的四分一秒四。雖然僅僅一秒四的時間，但是運動場上的一秒鐘，往往是運動員一輩子追求的目標。

有位常練習跑步，獲得牛津大學獎學金的學生班尼斯特 (Roger Bannister)，宣稱自己可以打破極限，能在四分鐘之內跑完一英里，並堅信自己可以做到。世界上的運動員，還有科學家們知道了，紛紛嘲笑他大言不慚，這是九年未被打破的世界紀錄哪！又是科學家研究過的數據，怎麼可能由一個年輕人就突破呢？

然而班尼斯特的心念，並非遙不可及，痴人說夢般的目標，也並非空口說白話。他懷著信念練習，以意念與心志不斷驅動自我，形成一種源源不絕的能量。

一九五四年五月六日，二十五歲的班尼斯特，選了一個氣溫陰冷的傍晚，在一千名觀眾的見證下，以三分五十九秒四跑完全程一英里，打破了世人認為無法打破的紀錄。原來醫生、科學家與運動員信誓旦旦的極限，並不是真正的限制。班尼斯特在《第一個四分鐘》寫道：「一種由恐懼和驕傲混合的情感，不斷

釋 1：念茲在茲--泛指
念念不忘某一件事情

刺激著我，我提速飛奔.....當時整個世界彷彿靜止了，或者就像不存在一樣。」

我相信心念啟動，的確為人創造源源不絕的力量。

3 我不會放棄的

自從我國小畢業之後，一直到二十歲以前，在好成績才是好學生的年代，我的成績始終不佳，因而過著渾渾噩噩的日子。我很想盡本分，取得好成績，無奈我無法靜下心讀書，每天活在煩悶、浮躁與愧疚之中。

大概沒人瞭解我的苦悶，人們總認為我努力就行了，卻不知道我也想呀，但是我做不到呀！我下了無數次的決心，定了無數個計畫，統統無疾而終，我覺得自己爛透了。

時間飛速而逝，我卻一事無成，每天浪費時光，總在一天結束的時候，感嘆自己怎麼會這樣過日子？能夠支撐我的，大概就是這句話：「我不會放棄的。」

當我愧疚無奈，我不會放棄的；即使我渾渾噩噩，我不會放棄的。這使得我願意花一點兒力氣，準備自己的課業，即使只有一點點，因為我不會放棄的...我還碰觸得到一絲光，心底有一個聲音：「我不會放棄的...」這個聲音，無形中縮短了我混沌的時光，當我意識到自己在混沌的時候；點滴積累了努力的力量，當我意識到自己在努力。

以前我沒有察覺這個力量，但我絕非隨意，在腦中想想，而是每次認真如起誓一樣激勵自己，也許有一點兒自我安慰，卻逐漸從自身擴散出力量。我逐漸找到一個方法，幫助自己走上軌道，拾起書本安定讀書，最終我進入短暫的目標：考入大學，雖然已經二十三歲了。

日後我又陷入渾渾噩噩的生活，又無法達成目標了，我心底仍舊存有這個聲音：我不會放棄的...直到我驚覺自己的日子，已經成為我想要的那樣，我可以感到班尼斯特所說：「我不知不覺提速飛奔，整個世界彷彿靜止了，或者就像不存在一樣。」

我和我的心念同在。

長耳兔，我也邀請你，先與心念同在。

打呵欠的時候，不禁會想這個呵欠，是否從遙遠的北極一路傳過來的。—阿建

~本文摘自寶瓶文化出版《心念：25 堂從情緒引導學習的內在課程》<http://bit.ly/2Mh9Ugq>

我思，故我在... 閱讀日期： 年 月 日

1.【找一找、想一想】

(1)在三大段落中，作者分別舉了哪些例子/故事來說明心念的力量？請你從文章中找出這三個例子分別的念想，以及帶出什麼樣的力量？

段落	例子/故事	念想	帶出什麼樣的力量/行動
段落 1			
段落 2			
段落 3			

※108 親子共讀文章(七)※

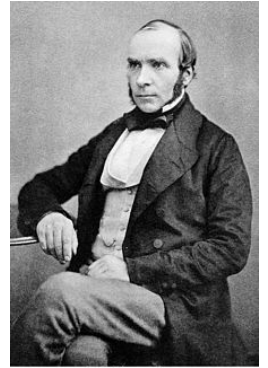
拯救千萬人的統計圖

文/賴以威(數感實驗室)

統計不僅僅是「數數」這麼簡單的一件事，整理資料、呈現資料、解讀資料，都是相當重要的課題。許多圖表例如長條圖、圓餅圖、折線圖，就是為了讓我們能更方便地理解數據。有一句英語俗諺這麼說：

“A picture is worth a thousand words(一張照片勝過千言萬語)”

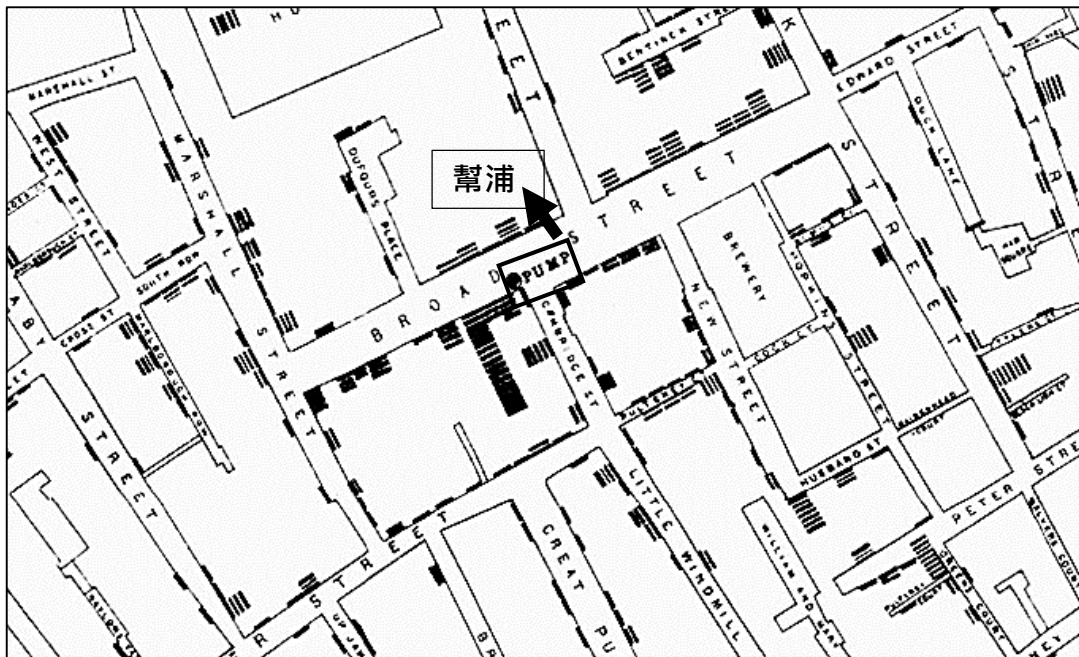
統計也是，許多數字效果不如一張圖。十九世紀的倫敦醫生約翰·史諾(John Snow，右圖)對此深表認同。



John Snow

十九世紀的倫敦有 250 萬人居住，然而，由於缺乏對應的基礎建設，倫敦市區相當骯髒。牲畜與人們生活在一起，排泄物與垃圾都無法得到有效的管理與清潔，倫敦繁榮的代價是骯髒，與跟在骯髒背後的傳染病。當時霍亂是很嚴重的傳染病，倫敦當局起先對此束手無策，只能一再整理市容，想辦法把街道弄得乾淨些，認為這樣就能遏止霍亂滋生蔓延。

史諾醫生覺得這樣沒效，霍亂是水傳染，但他的論點始終沒有被採納，直到某年，倫敦蘇活區爆發嚴重的霍亂，幾天之內有許多人死去。住在附近的史諾醫生沒有選擇逃離避難，反而展開詳盡的調查。他知道蘇活區有一個許多人使用的汲水幫浦，他挨家挨戶調查，詢問是否有飲用該幫浦的水，以及是否有家人因為霍亂喪生。最後得出了結論，許多飲用那個幫浦水的家庭都有人喪命，沒有飲用的多逃過一劫。他有一份詳盡龐大的數據資料可以佐證這件事情，但他需要更簡單，能讓人更一目了然的呈現方式。

圖載自 <https://ppt.cc/f6oMex>

於是他繪製了一張地圖，地圖上好些門牌旁都有一條黑色的柱子，代表的就是住在這裡的人，有多少人因為霍亂而喪生。從這張圖可以清楚看到，以那個幫浦為中心，越靠近幫浦的區域有越多門牌上被註記了長長的黑色柱條。

史諾帶著這張地圖去宣揚他的論點，

最終，倫敦當局認同史諾的論點，卸下了幫浦的手把。之後的霍亂爆發，人們也因為意識到水傳染，特別注意飲用水的來源，霍亂不再是宛如黑死病一樣的存在。這一切當然不能完全歸功於史諾的統計地圖，但它扮演了一個很重要的角色，讓更多人一眼就知道史諾想傳遞的資訊。

數學不只能簡化問題，同樣也能簡化溝通。

~本文摘自聯合新聞網 <https://udn.com/news/story/10522/2446272>

我思，故我在~

1.【找一找】(1)19 世紀的倫敦為何會爆發霍亂？

(2)面對霍亂的爆發，倫敦當局採取的作法為何？

(3)史諾醫生面對霍亂的爆發，他的推斷論點為何？

(4)承上題，史諾醫生後續採取什麼行動來證實他的論點是正確的方向？

(5)因為史諾醫生的發現如何影響當時的人民及政府？

2.【看圖說說看】(1)請問幫浦位於那一條街上，請用螢光筆畫出該街道。

(2)圖中黑色的柱子代表的是什麼？

(3)請用紅筆於地圖上圈出霍亂嚴重的區域。

(4)根據這張圖，傳遞出什麼樣的資訊？請寫出 2 項你觀察到的狀況/現象。

3.【說說看】作者在文章最後的一句結論：數學不只能簡化問題，同樣也能簡化溝通。

(1)作者透過史諾醫生的故事來說明，並下了這樣的結論，請用自己的話說明一下你的理解。(怎麼簡化問題？怎麼簡化溝通？)

(2)請你觀察或回想你的生活中，有什麼數學簡化問題和溝通的例子？請寫下你的觀察。

家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※107 親子共讀文章(八)※

堅持或不堅持

文/李偉文

我一向對人說，我什麼都不做，只做豆腐，因為我是個純賣豆腐的人。

---日本導演 小津安二郎

這一段話是日本導演小津安二郎，拍完他最後一部作品《秋刀魚之味》時所說的。小津導演雖然是享譽國際的大師級導演，但是相信很多人，大概無法看完他的電影，因為他的電影，情節非常單調，沒有精彩故事所具備的衝突、懸疑，而且影片的節奏太慢太慢了，拍攝的運鏡也單調，幾乎毫無變化。觀眾就像靜靜不動，坐在房間的角落，看著平凡的老百姓，過著平凡單調的日子，影片結束時大概會浮現一個疑問：「這就結束了嗎？」更有可能的是，你根本無法看到結束就睡著了。

用這種方式拍電影，怎麼會變成大師？這是另一個問題。倒是他說「我只做豆腐」引人深思，的確，他一輩子拍的電影，幾乎有著一模一樣的樣貌，一模一樣的原則。或許，正是因為他的堅持，成就了他一生的傳奇。可是我們也知道，在典範轉移迅速的時代裡，我們不改變，也許很快就被淘汰，那麼在「堅持或不堅持」之下，我們該何去何從？

我們該堅持追求夢想而三餐不繼？還是該務實地妥協，謀求溫飽？

記得有次到上市的電子大公司演講，題目是「傾聽自己的鼓聲」，講完後有一位電子工程師勇敢地問我：「我知道自己的興趣與熱情是什麼，因為只要放假，我能去賞鳥，觀察大自然，就快樂得不得了，而每次上班坐在電腦前，就充滿了焦慮煩躁。但是假如我辭職去追求自己的夢想，是沒辦法養活自己與照顧家人的，請問我該怎麼辦？」

當時我很明確地回答他：「我建議你繼續上班賺錢，因為你已成家立業，有你必須擔負的家庭責任；但是我也提醒你千萬不要放棄追求夢想，因為你還是有下班時間，還是有週末假日，只要每天花一點時間，每到週末假日不要錯過，當你一天天，一個月一個月，一年又一年持續地做下去，原本業餘的興趣就會變得很專業，有了一定的專業，就能變成謀生的工作，到時候就可以自然而然地轉換跑道了！」

很多人都高估了一年可以做的事，常常因為遭遇什麼情境或鼓勵而奮發圖強，定下許多偉大的計畫，可是一旦忙碌或習慣因循，沒達到原訂目標，在沮喪挫折之餘就全然放棄夢想，不知道只要持續做下去，三年、五年、十年，成果是難以想像的。換句話說，很多人低估了十年可以完成的事。

千萬要記得累積的力量，「行百里者半九十」(註1)這句古老的名言，正以較誇張的比喻，要我們堅持下去。

到底什麼該堅持？什麼不必堅持？就如同我最欣賞，也奉為座右銘的孔子訓誨：「毋意、毋必、毋固、毋我(註2)。」

在面對外在事物或與人往來溝通時，盡量隨順眾生，不偏執、不專斷，而且還要不斷學習。**外表形式可以不堅持，但是核心能力要堅持，為人外圓內方，自己心中有把尺，心中有個使命。**那個永恆不變的追尋，不見得要讓別人知道，更不該成為阻礙我們與外界和諧相處的理由。

我們不必把「堅持」掛在嘴裡，但是假如一生將屆，旁人才恍然大悟，原來你「是個純賣豆腐的人」，那就是堅持與不堅持的最佳平衡！

註1：行程一百里，走過九十里只能算走了一半。比喻事情越接近成功越困難，勉勵人應再接再厲，以期善始善終。

註2：

出自論語〈子罕·四〉，孔子平日為學治事，戒除**四種私見**：

1. 不憑自己的想像而妄加臆測事情；
2. 對人對事不絕對肯定或絕對否定；
3. 不固執己見；
4. 不自以為是、自私自利。

~本文摘自《給自己最好的禮物：李偉文最想與你分享的60句話》~

學生的話

閱讀日期： 年 月 日

1.【想一想】(1)文章中提到的日本導演小津安二郎拍的電影都很單調，但為何能成為大師？

(2)導演小津安二郎自稱自己是一個「只做豆腐」的人，這句話有什麼樣的涵義？

(3)文章提到一次演講中，作者是如何回應工程師聽眾的疑問，夢想和現實之間的衝突及取捨該怎麼做？

3.【說說看】看完本文，想想作者所說的，對於自己自己想做的事(夢想的追求)與現實的考量(金錢、時間、家庭等環境的侷限)，你的想法/作法是什麼？對於堅持什麼、不堅持什麼，你的看法又如何？

請你靜下來整理自己的思緒，寫出你的看法/想法/作法。

2.【想一想】(1)作者認為：「外表形式可以不堅持，但是核心能力要堅持」。

你覺得作者所謂的外表形式、核心能力具體指的是什麼？(請各舉出五項)

外表形式	
核心能力	

(2)作者認為：「為人外圓內方，自己心中有把尺，心中有個使命」。

請你說明一下你對「為人外圓內方」、「自己心中有把尺」這兩句話的理解。

為人外圓內方：

自己心中有把尺：

家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※108 親子共讀文章(九)※

想減緩氣候變遷，先從減少食物浪費做起

文：Roff Smith

全球生產的食物超過三分之一都無法上餐桌，不是在運輸途中腐爛了就是被較富有國家的消費者丟掉了，這些消費者習慣買太多，再把多餘的食物丟掉。這些食物約有 13 億噸，零售價值近 1 兆美元。

世界上每天都有大約 8 億 500 萬人餓著肚子入睡(全球約 73 億人口)，這樣的浪費因此具有社會、經濟和道德層面上的意涵，不僅如此，製造這些食物的環境成本高得驚人。

根據聯合國糧食及農業組織的一份報告，光是水的浪費量就等於歐洲最大河窩瓦河的年流量。生產、採收、運輸和包裝最後被浪費的食物所耗費的能源，會產生超過 33 億公噸的二氧化碳。如果「廢棄食物」是個國家，它會是全球第三大溫室氣體排放者，僅次於美國和中國。

美國工程及冷藏運輸公司聯合技術公司 (United Technologies) 的永續經營長 John Mandyck 表示，改善包含冷藏運輸及倉儲設備在內的「冷鏈」，有助減少食物浪費。Mandyck 上週在瑞士的達沃斯參加世界經濟論壇，討論食物浪費問題。他以電子郵件回答了以下問題：

●食物浪費的問題為何未得到關注？

住在已開發國家的我們把食物視為理所當然。因為有足夠的食物，我們不會注意龐大的食物浪費，或是食物浪費對世界飢荒、政治穩定、環境和氣候變遷的影響。但講到抑制溫室氣體排放，解決食物浪費是相對簡單的方法，不需新技術，只要更有效地使用現有資源。

●食物產業對人類來說再重要不過了，但我們生產的三分之一的食物都上不了餐桌。我們怎麼會這麼沒效率？

食物浪費有兩種，其中約三分之一發生在消費者層面，是因為消費者買太多，再把多餘的食物丟掉造成的。約三分之二發生在生產和配送層面，例如很多食物在田裡腐爛或因不良的運輸網絡而損失，又或者在缺乏適當保存技術的市場裡腐壞。我們只要在適當的溫度下運輸和保存食物、延長食物供給的時間，就可以大幅改善現況。

●效益有哪些？

避免食物浪費所產生的效益可能極為重大。現在我們生產的食物足以養活全球人口，還有未來 35 年內會增加的 25 億人。我們必須減少浪費，養活更多人。農業使用了 70% 的淡水，並且占用了 38% 的不凍土面積，而城市只占 2%。我們不能為了養活更多人口而再種更多作物，繼續浪費這麼多食物。減少食物浪費的環境效益也很重大：可以減少主要溫室氣體排放源的排放量，並更有效地利用水資源以對抗日益嚴重的水資源缺乏。

●消費者能做什麼？

我們每人的一小步將會累積成重要的改變。我們只買需要的食物，就可以減少丟棄的食物量。接受即使食物外表有小缺陷還是一樣高品質又美味。把在餐廳沒吃完的剩菜打包帶回家。小改變就能帶來大不同。

●「冷鏈」是什麼？

冷鏈是在適當溫度下運輸和貯藏像肉、魚、乳製品和農產品等易腐爛食物，以避免食物損壞的網路。冷鏈包含冷藏貨櫃海運、冷藏卡車貨櫃、冷藏倉庫和冷藏室、及食物零售貨架等技術。

●有沒有新科技能改善冷鏈？

有一些有效並可負擔的技術能夠追蹤監控運輸中的食物，確保食物保存在適當的溫度中。這是種積極避免食物在配銷層面發生腐爛的方法。新的入門級技術也已開始運用在印度等新興市場，以提供價格可負擔的卡車冷藏裝置。除此之外，像是天然冷媒的使用和節能技術等環保科技也正在降低冷鏈的生態足跡。

●如何讓需求最強烈的貧窮國家負擔得起冷鏈技術？

我們要用不同的方式思考。我們不能以為美國和歐洲現在先進的冷藏卡車貨櫃系統馬上就能被新興國家採用。多數情況下，新興國家的道路不能承載大型卡車系統。這些國家在技術上還無法支持、經濟上也負擔不起這些系統。所以我們應該調整技術的規模以符合當地需求，讓冷藏卡車貨櫃系統更小、更簡單、價格更容易負擔。

(本文摘自 JAN. 28 2015《國家地理》雜誌中文版)

我思，故我在

閱讀日期： 年 月 日

1.【找一找】請你從文章中找到並整理出答案。

(1)全球有超過 1/3 的食物無法上餐桌，有哪些原因？分別屬於哪個層面？比例、實際發生情形為何？如何改善？(請條列式)

	發生層面	比例	實際發生情形	改善具體做法
◆原因 1	() 層面			
◆原因 2	() 層面			

(2)食物浪費的問題為何未受到重視？

(3)減少浪費食物的效益為何？(請用條列式)

2.【找一找】請你找一下文中提到的資訊/數據，並填入：

(1)浪費的食物約有_____噸，零售價值近_____美元。

(2)全世界每天都有約_____人餓著肚子入睡(全球約 73 億人口)。

(3)生產、採收、運輸和包裝最後被浪費的食物所耗費的能源，會產生超過_____公噸的二氧化碳。

(4)如果「廢棄食物」是個國家，它會是全球第_____大溫室氣體排放者，僅次於_____和_____。

家長的話

3.【想一想】承上題，身為地球的一份子，面對營養午餐、家中的食物，你如何從自身做起，加入減少浪費食物的行列？請試著提出三種具體作法。

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※108 親子共讀文章(十)※

新詩--注音練習

●林儀

段落一

丿是不，丿很輕
 妳說不安、不識字
 但丿丿是不怕
 不怕字寫得像蛇
 在爬，丿是爬
 冂是陌生，是祕密
 妳偷偷練習讀字
 妳慢慢眯起眼是貓
 匚在發亮

段落二

丿是弟弟、讀書
 還有對不起
 所以去是他不是她
 她要被跳過
 她要幫忙貼補家用
 丿是妳，接著丿
 妳是接著老去的她

段落三

妳說工廠是ㄍ
 持續發出丿
 喀喀喀喀的聲響
 妳撫摸舊針車
 厂丿是痕跡
 是很靜
 丷丿是情緒
 讓情緒棲息

段落四

婚後，出是煮飯
 丿是炒菜
 尸不是食譜
 妳說看不懂食譜
 尸是生小孩
 妳熟記每個冂
 每個熱鬧的日子

段落五

丿是子女成群
 沒人知道妳不識字
 丿是字的空白
 是自強號，探望孩子
 是坐過頭是走失
 所以丿是漬，妳說
 丿是藏起
 歲月厶的過去
 聲母就到這裡

段落六

妳背誦剩下的注音
 還難以被聽懂
 像一串咒語：
 一乂冂丫（以後、獨立、去、搭車）
 丿丿（我、可以）
 丿丿丿（別擔心、矮人一截、累贅）
 乂又丿（考駕照、郵寄、看書剪報）
 丿丿（今天起、想這樣）
 厶（哼著夢想就像哼著哼著）
 儿（兒歌）

※第十四屆林榮三文學獎·新詩獎【首獎】



圖載自 <https://ppt.cc/f6CSVx>

我思，故我在

閱讀日期： 年 月 日

1.【找一找】(1)在這首新詩中，從詩的結構中你發現什麼特別/有趣之處？請寫出三項。(可以詩的內容、排序、修辭、韻、讀起來的感覺...的發現)

(2)你覺得作者詩中提到的「妳」，指的是誰？你從哪裡判斷出？(請將你所判斷的詩句寫出來)

2.【想一想】一段段走進賞析詩的世界

(1)請你細細品味思考本詩的第一~五段落，寫下你對詩中角色的狀態理解。

段落	角色的狀態
(範例) 段落一	描寫角色因為不識字而感到不安，但她不怕，不怕字寫得歪斜，暗地裡眯眼偷偷練習讀字，學著學著眼睛充滿亮光
段落二	
段落三	
段落四	
段落五	

(2)段落六寫到背誦「剩下的注音」，是指注音符號的哪個部分？有什麼特別的涵義？你覺得作者透過這串咒語想傳達什麼？

韻母				介音	聲母						
儿	ㄛ	ㄜ	ㄩ	-	ㄅ	ㄆ	ㄇ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ
	ㄛ	ㄜ	ㄩ	ㄨ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ
	ㄛ	ㄜ	ㄩ	ㄨ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ
	ㄛ	ㄜ	ㄩ	ㄨ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ	ㄆ

3.【想一想】(1) 這首詩的標題為「注音練習」，經過細細地賞析後，你覺得詩中描述這個練習過程是什麼樣的歷程？

(2)承上題，作者利用「注音練習」這樣的過程所描寫的主題為何？運用了什麼樣的修辭法？

(3)作者利用什麼視角來寫這首詩的呢？作者對詩中的角色帶著什麼樣的情懷？請說說你觀察的根據。

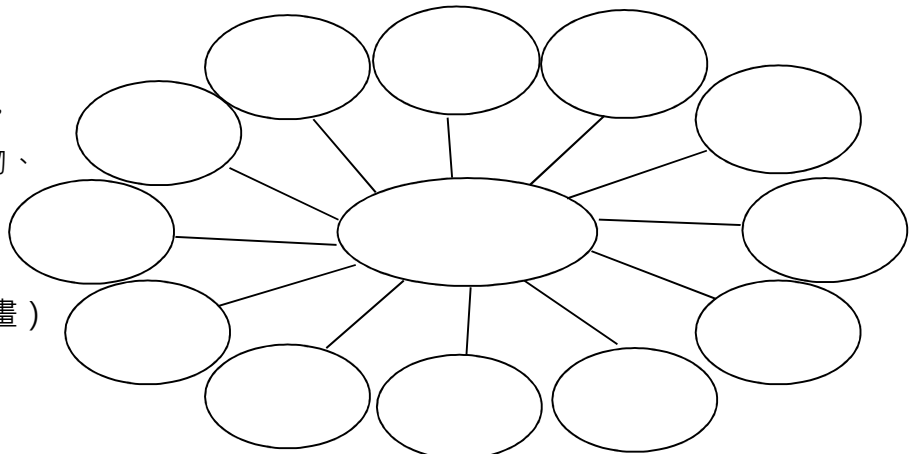
視角		根據段落/ 詩句	
情懷		根據段落/ 詩句	

(4)請你回想你過去初學注音符號的過程，那是怎麼樣的一段歷程？請你寫出你的感受或感動，或是當中所發生令你印象深刻的小趣事。

4.【新詩練習。仿作】創作來自於生活周遭人事物，作者透過「注音練習」與「某人」作聯結，也成為那個人的代名詞，過程中的點點滴滴慢慢地將「某人」的不同面向、不同輪廓拼湊出來。

正青春的你/妳對於情感的體會/觀察是什麼？有沒有哪件事、哪件物、某個時間、某個狀態/過程讓你直覺地想起某個人？請試著為你身邊的人(熟悉的家人、陌生人、曾經遇過的人、朋友...等等)寫一首詩，你可以選擇切入的角度，按照步驟，練習寫出屬於你的新詩。

步驟一：請選擇想寫的對象「某人」，及其相對應的代名詞(哪件事、哪件物、某個時間、某個狀態/過程)，進行「人」、「事物」的發想 (至少聯想出 10 種，若不夠可自行畫)



步驟二：請發揮你的創意，將上面的發想擇 3~5 項(也可以 2 個或 3 個一組)，按照你自己的脈絡排序，接著將每一項發展寫出**細節並量化**。

1.多寫名詞、動詞

2.細節，如：「樹」可以細分出「樹葉」、「樹枝」、「樹幹」等結構；樹的詳細品種；手機起床音樂
→Bruno Mars 的 Thats What I Like

3.從時間、空間、五感(聽、視、嗅、觸、味)中抓細節，如：夏天→七月午後；一段距離→一千片人行道紅磚；刷洗→讓黑人牙膏刺激口腔造一句長/短句子(可重複配對)。請至少造出 5 句。

步驟三：可做順序的排列，也可以自行再加其他句子。Congratulations!! 這樣便完成一首新詩囉!!

家長
的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

延伸閱讀：

編號	書名	作者	出版社	主題備註
1	河馬教授說故事：大自然裡的生命教育	張文亮	親子天下	自然
2	當河馬想動的時候再去推牠：52 個科學家的趣味思考·改變了這世界!	張文亮	國語日報	科普
3	當先知以賽亞遇見火燄飛龍：以賽亞書中的動物與植物	張文亮	校園書房	自然
4	有誰聽到座頭鯨在唱歌	張文亮	字畝文化	自然
5	哥教的不是歷史，是人性	呂捷	圓神	
6	樂居台南：魚夫手繪鐵馬私地圖	魚夫	天下雜誌	
7	晨讀 10 分鐘：人物故事集	王文華/編著	親子天下	
8	晨讀 10 分鐘：運動故事集	黃哲斌	親子天下	
9	晨讀 10 分鐘：《青春無敵早點詩》	洛夫/ 席慕蓉/ 楊牧/ 林婉瑜/ 陳黎/ 等	親子天下	
10	神奇樹屋 51：南丁格爾的夢想	瑪麗·波·奧斯本	小天下	
11	南丁格爾與近代護理	張文亮	校園書房	
12	李潼少年小說創作坊	李潼	九歌	
13	油條報紙·文字夢	李潼	國語日報	
14	第一顆青春痘	李潼	國語日報	
15	孩子，我聽你說：為什麼孩子寧願問陌生人問題?呂律師深談那些青少年不願說的真心話	呂秋遠	三采	
16	逃/我們的寶島，他們的牢	逃跑外勞/著、四方報	時報	社會議題
17	離/我們的買賣，她們的一生	外籍配偶、四方報	時報	社會議題
18	外婆家有事：台灣人必修的東南亞學分	張正	貓頭鷹	社會議題
19	跨國灰姑娘：當東南亞幫傭遇上台灣新富家庭	藍佩嘉	行人	社會議題