

培養一生閱讀的土壤

文/黃瑞怡

近年來，美國教育素質頻亮紅燈，其中首要問題，就是從小學到初高中都岌岌可危的閱讀成績。無獨有偶的，臺灣社會人文出版龍頭機構—天下集團，看到新一代閱讀指標低落，近年來也積極推展「閱讀力」。即使孩子沒有閱讀障礙，在校語文科成績也差強人意，許多父母親的掛慮，仍然是「我家孩子除了學校作業以外，能不碰書就不碰書……」。無論東西方，孩子閱讀力低落，閱讀興致消沈，都是讓教育界憂心的現象。

而社會上的高比例雙薪家庭，代表許多父母終年職場忙碌，時程滿檔。雖然多少父母不吝惜提供書本，但與孩子真正以書交會的機率實在有限；若父母閒暇時自己也鮮少手握書卷，又怎麼期待孩子手不釋卷？更不能忽略大環境中形形色色電子娛樂（電視、電影、電腦、電玩、手機……）鋪天蓋地，當然會蠶食鯨吞掉絕大部分孩子的閱讀胃口與時間。

無論從大環境還是身邊細節觀察，當代孩子的閱讀前景，似乎烏雲密布，不見光明。然而所有的問題點，都可能變成轉捩點；2008 年美國執教育界牛耳的 Scholastic 出版集團發表了最新的「家庭與閱讀」研究報告，再次肯定家庭在營造終身閱讀者上扮演舉足輕重角色：「孩子的閱讀質量通常在八歲以後下滑，而父母在促使孩子持續閱讀上影響深遠……當孩子開始能獨立閱讀後，父母需要更多地（而非減少）關注，父母需要協助孩子選擇合適讀物……孩子們反應，他們停止閱讀的主因，是他們往往『找不到喜歡讀的書』。」

當你我認識到自己的下一代確實處於閱讀危機當中，並願意付出思考與行動代價，我們就可能化危機為轉機，成為打造書香家庭的父母親！

親子共讀三益

「為什麼要親子共讀？」證諸中外研究文獻，親子共讀的好處，從學習力、思考力、表達力、人際關係等，確實不勝枚舉，以下是我個人深刻經驗的核心三點：

益處 1. 增進親子關係

當父母親和孩子一同翻開一本書時，許多美好的事會發生，包括親子關係不知不覺間增長。不論是三歲的幼兒，他眼神充滿期待，等著親愛的爹地再讀一遍《好奇的喬治》(Curious George)；還是十三歲的少女，有點半信半疑，媽咪竟然興致勃勃要和她一起看《魔戒》(The Lord of the Rings)，親子都能在共讀的過程中，視野更開闊，互動更豐富，心靈更貼近。

益處 2. 促進孩子知性、感性均衡發展

閱讀能力是學科學習的基礎，美國公共教育最大隱憂之一，就是學生到初、高中階段仍然無法流暢閱讀的比例居高不下。從小開始「親子共讀」，對提升孩子閱讀速度和理解能力必有幫助，並可進一步提高孩子的思考、溝通、表達能力。此外，悠遊於豐富的書海中，往往讓浸淫其中的孩子情感得以宣洩，想像力和創意得以萌芽。親子共讀確實是全人發展關鍵性的一環。

益處 3. 建造「終生學習」的家庭

在這個資訊爆炸的時代，學校可以教導孩子基本的知識技能，但絕不能給予孩子一生夠用的智識。一個與時俱進的人，需要終生不斷學習—這也是美國教育界近年來積極推動新「基礎核心課程標準」主要目標；在親子共讀的過程中，父母與孩子養成了廣泛閱讀、深入思考的興趣與習慣，大大有利於他們成為主動積極的終生學習者。

營造正循環、正能量的閱讀環境

天時

1. 掌握今日：無論家庭閱讀圈目前一片荒蕪，還是鶯飛草長；無論小孩是一歲五歲，還是十歲，親子耕耘悅讀園永不嫌早，永不太遲—最好的時機就是現在。
2. 往上加碼：評估現有家庭閱讀時間，是零？五分鐘？十分鐘？從現有長度慢慢往上延長，直到合適的長度；之後，也應考慮孩子年齡層每年再延伸。
3. 定時定量：當孩子還沒有養成閱讀習慣時，固定時間點和長度的閱讀有助習慣的建立。先和孩子商討可行的

時地，可接受的長度，起跑後至少要持續 21 天！

4. 積少成多：再心急的父母親，不會在用餐時擺上整個月的飯菜，也不會期待孩子上三回鋼琴課就能登臺獨奏，閱讀一樣是行行頁頁積沙成塔的工夫。請拿掉想立竿見影的功利心（「已經讀了一個月了，怎麼成績還不是 A？」）珍惜親子一同在書本花園裡耕耘的時間！

地利

1. 家庭悅讀角：如果孩子想到書就只想到教科書，他們難免像坐在故事井底的蛙，多狹窄的一塊天！即使家裡沒有獨立的書房空間，慎重考慮在孩子臥房或家庭起居間佈置一個舒適、明亮、寧靜的閱讀角落。盡可能在選擇、佈置、維繫閱讀角落過程間鼓勵孩子參與，他們的創意可能讓你驚喜，而孩子越有參與感，就越可能常常駐紮悅讀角。想像這是家庭裡的開卷苗圃吧！

如果家中空間實在不允許獨立閱讀區間，起碼在 3B（Breakfast Table, Bedroom, Bathroom）處所擺放小書箱，裡頭的書經常更換。

2. 社區圖書館：即使你有足夠的金錢買盡孩子想看、該看的所有書籍（還有貯藏擺放空間！），我還是建議你和孩子常常造訪社區圖書館。那兒能碰到書友—其他的悅讀家庭；那兒也能結識好書嚮導—圖書館員握有各樣讓我們的閱讀園子鳥語花香的資源，就等著我們開口向他們索問！圖書館經常有繪本朗讀、主題讀書會、作家演講、書香節慶等等活動，可以善加利用！

人和—認識孩子／親子對話

1. 以討論來訓練思考、增強表達、激發創意：親子安安靜靜共讀一本書的畫面固然美好，但若要進一步提升親子共讀的境界，則針對書的內容彼此互動、問答、討論是不可少的。藉著開放討論的過程，孩子的獨立思考、批判力增強、口語表達進步，雙方或許能摩擦出創意火花，避免掉入「死讀書、讀死書」的陷阱。
2. 鼓勵孩子閱讀興趣：孩子「能夠」閱讀，並不表示孩子「喜愛」閱讀。事實上不少學齡兒童才剛學會了閱讀，就停止了主動閱讀行為，因為他們的心思被絢麗刺激的電玩、電視奪去了！要幫助孩子重新回到書香世界，需要父母花心思、花時間和孩子共同選書、讀書、「評」書！

物諧／選書四指標—選書時當注意什麼？

美國每年出版童書成千上萬種，中國出版質量也日進月升，面對數量如此龐大的讀物，父母親想認真為孩子精神食糧把關時，究竟該注意哪些指標呢？

指標 1：閱讀能力／興趣指標

美國公立學校普遍在學年開始，會檢測學生的閱讀流暢度與理解力，並得出閱讀能力指數，常用的評鑑系統是 Accelerated Reader（簡稱 AR），與 Lexus，通常校方會針對每一學童閱讀指數，提供推薦書目。許多圖書館亦在書封上註明閱讀程度指數，父母可以從孩子閱讀指數、學校年級、閱讀興趣、作者等方面檢索相關書籍。

在參考閱讀能力指標為孩子選書時，宜盡量選擇在閱讀指標範圍內的書，可以先從孩子感興趣的主題、作家開始，原則是為孩子劃出界限，但避免硬性強迫。

指標 2：文學獎項

除了閱讀能力指數之外，為孩子選書常用的參考點，是得獎書單或暢銷書榜，如美國極負盛名的兒童小說紐伯瑞獎（Newbery Award）、兒童圖畫書凱狄克特獎（Caldecott Award）、國際安徒生獎（International Hans Christian Andersen Award）、英國惠特曼獎、臺灣金鼎獎，美國紐約時報暢銷書榜等等，這些琳琅滿目得獎或熱門書單，代表書籍的叫好或叫座程度，自然也可成為父母選書的參考。

指標 3：身心發展指數

孩子看得懂書中文字，並不代表孩子身心發展、社交需要等也一定契合字裡行間所傳達的信息。我第一回打開原版《紅樓夢》時，才九歲左右，親長嘖嘖稱奇，無形中鼓勵幼年的我遊盡大觀園離合悲歡，但我真攀登得了曹雪芹沉吟大半生的悲情冰原嗎？當年孤零零地吞嚥了百萬字華彩文章，大部分是生吞活剝、難以咀嚼，在無人討論、引導的情況下，紅樓悲劇情懷，過早地籠罩了我的童稚歲月。如今回顧，我在閱讀上早熟，不代表我

的身心發展、生活歷練也相應合，我仍需要成熟讀者的導引。

這幾年紅遍半邊天的《暮光之城》系列故事 (Twilight Saga by Stephanie Meyer)，情節主軸是高中少女與吸血鬼、狼人的戀情，讀者群雖以二十上下女性讀者為主流，但風潮所及，也有數量可觀的小學、初中學童，好奇地握住墨黑封面上素手遞過來的紅豔豔蘋果。

這些十一、二歲的前青春期少女，會從單本 600、700 頁的羅曼史裡汲取什麼樣的兩性觀念呢？更何況，當十八歲的貝拉與愛德華在完結篇《破曉》成婚後，情色、暴力的描繪尺度，都較前書開放許多；已將前三集囫圇吞下的孩子，有多少機率能對完結篇禁食？若不知情的父母，允許孩子自由吸收《暮光》裡的信息，沒有任何篩選或討論，又會對她們心靈帶來什麼影響？

在浩瀚的故事花園中，有各色奇花異草，**開卷非必有益，我們不能不謹慎關注閱讀內容，是否切合孩子身心發展現況與需要！**

指標 4：人生三觀指數

書籍傳遞的不僅僅是資訊、知識、故事，還有作者本人的信仰、價值和世界觀。知名基督徒學者魯益師 (C. S. Lewis) 一生豐盈著作多以成人讀者為對象，唯一寫給孩子的故事集，是膾炙人口的《納尼亞傳奇系列》(The Chronicles of Narnia)。

但魯益師這套風靡幾世代的奇幻故事，究竟只是作者嚴肅學術著作外的遊戲之作，還是想認真傳遞什麼信息呢？照魯益師本人分享，《納尼亞傳奇》比所有其他作品，都更完整地表達了他的神學與世界觀。其實，《納尼亞傳奇》絕非特例，書本既然是閱讀者的精神食糧，**父母親需要認識閱讀過程是雙向道，孩子的世界觀會與作者世界觀對話，而作者的影響力可能是正面或負面的。**

當父母親絞盡腦汁為發育中的孩子調配均衡健康潔淨飲食、補充各式維他命時，可別忘記，孩子每打開一本書，也就無聲摘下一枚流淌知性、感性、靈性汁漿的果子。

為孩子選書，與孩子一同選書，是值得父母親學習的功課。我們愈多地認識少兒讀物、愈深地認識自己的孩子，就更能調配切合孩子每階段需要的精神食糧！父母在家庭閱讀上智慧投資的時間、心力、金錢，必能在孩子生命中得著豐厚報償！

親子共讀六不：

1. 不要有非立竿見影不可的功利心。
2. 不要揠苗助長（如給兩歲孩子適合六歲讀的書。）
3. 不要三天捕魚，兩天曬網。
4. 不要堅持替孩子決定所有要讀的書。
5. 不要刻意在共讀時趁機「說教」。
6. 不要因本身限制（如自認聲音不甜美、發音不標準、說話不生動……）而卻步不前。



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...

NNJH Library

給南寧人的一封信…

正值青春年華的你/妳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 109 學年度。學期中若有遺失，可自行影印或至圖書館購買。

109 學年度第一學期				
編號	篇 名	閱讀日期	認證	評分 (0~3 分)
1	水族館裡的兩種魚		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
2	誰被公認是唐代的第一位詩人？		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
3	媒體上的統計數字是怎麼操弄我們的？		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
4	紅樹林與招潮蟹---等待的藝術		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
5	我真的想知道		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
總通過篇數：			篇	評分加總

109 學年度第二學期				
編號	篇 名	閱讀日期	認證	評分 (0~3 分)
6	我就是忍不住會緊張，怎麼辦？		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
7	黑羊效應：誰都可能突然成為被霸凌的「黑羊」		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
8	電子菸與青少年		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
9	街角的冰淇淋小店		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
10	新詩二首		<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)。

※109 親子共讀文章(一)※

水族館裡的兩種魚

文/王溢嘉

南海水族館是翡翠城最大的水族寵物店，各種金魚變種、稀奇古怪的魚類、異色水母等，應有盡有，美不勝收。

蘇三流連於座座的水族箱間，彷彿置身於南海的龍宮。

有個矮胖的女人買了金魚，在挑選魚缸。

「魚缸要買大一點，金魚才能有足夠的活動空間。」

蘇三聽到老闆娘慫恿她買個較大的魚缸。

老闆娘說，以前有一位女士就是買了一個小魚缸，養了兩尾金魚，一段時間後，魚缸裡面有點髒，她想清洗魚缸，先將金魚暫時倒進裝了水的浴缸裡。

等她清洗好魚缸，到浴缸撈魚時，發現那兩條金魚就在浴缸的一角，繞著小圓圈游轉，那圓圈的大小剛好就是原來魚缸的大小。即使浴缸再大，牠們也不敢超出原先的活動範圍。

「妳看多可憐啊！」老闆娘發出哀嘆，矮胖女人於是決定買個較大的魚缸。

蘇三想，這兩尾金魚的確可憐，被自己過去的經驗所束縛，而變得目光短淺，即使海闊天空的機會就在眼前，牠們也不敢越雷池一步。

繞到另一邊時，蘇三聽到一個高瘦男子指著他身前的水族箱，問老闆說：「這不是鱸魚和鯪魚嗎？就我所知，鱸魚一看到鯪魚就會加以攻擊，但在這個水族箱裡，牠們為什麼能夠相安無事呢？」

蘇三瞧了一眼，發現那個水族箱裡果然有兩種魚，較大的應該是鱸魚，較小的就是鯪魚了，牠們果然悠游自在，相忘於那小小的水域。

「這是有秘訣的啊！」老闆很得意地說出他的秘密招術：

原來他在放養牠們時，先用一塊玻璃將水族箱格成兩區，一邊放鱸魚，一邊放鯪魚。鱸魚一看到鯪魚，就奮力攻擊，但卻只撞到玻璃，自己遭殃。

這樣經過數天，當鱸魚因此而遍體鱗傷，停止那白費心思的努力後，他再將分隔的玻璃拿掉，結果，即使鯪魚游到鱸魚的身邊，鱸魚也變得視若無睹。

「雖然環境不同了，但吃過苦頭的鱸魚卻已經死了心，完全放棄了攻擊鯪魚的念頭，說起來也真是有點笨啊！」老闆說。

蘇三想，這些鱸魚的確有點笨，被自己過去的經驗所制約，因為幾次的失敗就心灰意冷，即使原先的目標就在眼前，牠們也不敢再有所奢望。

走出水族館，一陣熱浪襲來，蘇三忽然覺得心有戚戚焉。他們說的雖然是魚，但其實也是在說人啊！

一個人千萬不要像這些魚，被自己過去的經驗所制約、所束縛，因為幾次的失敗就心灰意冷，變得目光短淺，即使機會就擺在眼前，也不敢越雷池一步，想望更高、更好的人生。

~文章摘自王溢嘉·人文誌 <https://bit.ly/3emO6LN>

學生的話

1. 【找一找】(1)文中的矮胖女人為何最後接受老闆娘的建議，決定買較大的魚缸？

(2)承(1)題，蘇三看到這樣的事後，內心產生甚麼感受及想法？

(3)文中的老闆運用甚麼秘密招術，讓大鱸魚和小鰱魚在同一個水族箱中能彼此相安無事？

(4)承(3)題，蘇三看到這樣的事後，內心產生甚麼感受和體悟？

(5)文中的金魚和鱸魚有甚麼樣的共通點？

2. 【說說看】(1)試想，如果你是文中的金魚，當你從小魚缸被換到大魚缸時，那會是甚麼樣的心情？

(2)如果你是那隻撞玻璃撞到遍體鱗傷的鱸魚，那會是甚麼樣的心情？

(3)承上兩題，如果你的最終目的是要回到大海，你會希望你的主人怎麼做才能讓自己盡快適應，且免於死亡的危機呢？

(4)轉換到現實生活中的自己，你會怎麼幫助自己突破困難、沮喪、舒適圈，邁出前進的步伐？

家長的話

閱讀日期： 年 月 日

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※109 親子共讀文章(二)※

誰被公認是唐代的第一位詩人？為何比起當官他更愛喝酒？

---相顧無相識，長歌懷采薇

文／夏昆

當我們說起唐詩時，你會想起哪些名字？李白？杜甫？白居易？唐詩，泛指創作於唐朝的詩，代表中國古典詩歌的最高成就。也可以說，唐詩是中國詩歌史發展的巔峰。唐代的確出現了李白、杜甫、白居易等這些偉大的詩人，但是被後人公認的開闢唐詩天地的詩人卻不是他們，而是初唐時候的一位詩人，他的名字叫王績。

王績出生於隋朝年間，是一個天才小神童，十幾歲的時候就被稱為「神仙童子」。但是，聰明的他也看到了當時隋朝政治的腐敗，根本無法施展自己的抱負，所以即便身在官場，也只是天天喝酒。後來，他乾脆辭官不做，逃回故鄉。

隋朝滅亡之後，唐朝建立，王績還是很喜歡喝酒。後來，他被朝廷召去做官，他弟弟問他：「你做官做得還愉快嗎？」王績回答說：「這個官職，官府每天能供應我三升酒喝，所以也還算不錯。」看來，王績對做官的興趣還是沒有對喝的興趣大阿！而他的上司聽說之後，不但沒有責怪他，反而說：「王先生這麼有才華，三升酒怎麼夠他喝呢？從今天起，每天供應他一斗酒！」於是，人們就給王績起了個外號，叫「斗酒學士」。

中國歷史上，很多詩人都喜歡喝酒。在王績之前，最有名喜歡喝酒的詩人就是陶淵明。

陶淵明是東晉的隱士，他因為厭惡當時官場的黑暗，毅然辭官不做，回家種田。他寫下很多著名的詩篇，其中很多句子傳誦千古，譬如「采菊東籬下，悠然見南山」。陶淵明寫過一篇自傳體的文章，他說自己家目前有五棵柳樹，於是就給自己取了個外號叫「五柳先生」。而王績非常佩服陶淵明，所以也給自己取個外號叫「五斗先生」——你有五棵柳樹，我自能喝五斗酒。是不是很好玩？

不過，不管是在隋朝還是在唐朝，王績對做官都沒有多大興趣，所以，他最終還是辭去官職，回到了家鄉。王績的隱居生活閒散安適，每天看農人在地裡耕作，聽鳥兒在樹上鳴叫。

一個傍晚，太陽漸漸落山了，王績站在自己家門前，看著這夕陽下的美景：秋天來了，樹葉變成金黃色，在夕陽的照耀下，顯得更加美麗；黃昏中，牧人驅趕著牛群回家，騎在馬上的獵人帶著獵獲的禽鳥回家。每個人都收穫滿滿，非常高興。這時候，王績突然想到自己：大半生過去了，我的人生道路是怎樣呢？

他想起一個古老的故事：商朝末年，商紂王殘暴昏庸，於是周武王決定討伐他。討伐的大軍剛剛出發，兩個商朝的貴族——伯夷和叔齊便攔在馬前。他二人對武王說：「商紂王再昏庸也是君主，你不應該討伐他。」周武王沒有聽他們的，繼續進軍，最後滅掉了商朝，建立周朝。

周朝建立之後，伯夷和叔齊覺得自己對不起商朝，也不願意吃周朝的糧食，兩個人就相約到首陽山上去採薇草充飢。可薇草怎麼能吃得飽呢？所以，後來兩個人都被餓死了。

伯夷和叔齊雖然死了，但是他們兩個人卻成為美好堅定節操的代稱。

在這個秋天的傍晚，王績想到他們，他想：每個人都找到了自己的位置，我的位置也許就是和伯夷、叔齊一樣，做一個內心堅定、品德高尚的讀書人吧。

於是，他有感而發寫下這首詩：

《野望》

東臯薄暮望，徙倚欲何依。
樹樹皆秋色，山山唯落暉。
牧人驅犢返，獵馬帶禽歸。
相顧無相識，長歌懷采薇。

【注釋】

- (1)東臯：詩人隱居的地方。薄暮：傍晚。薄，迫近。
- (2)徙倚：徘徊，來回地走。依：歸依。
- (3)秋色：一作“春色”。
- (4)落暉：落日。
- (5)犢(dù)：小牛，這裡指牛群。
- (6)禽：鳥獸，這裡指獵物。
- (7)采薇：薇，是一種植物。古時“采薇”代指隱居生活。

後人把這首詩稱為唐詩的開篇之作，因為它不僅在思想感情上，更在詩歌體裁上為唐詩打開了大門。所以，人們也把王績看作唐代的第一位詩人。

王績為唐詩打開了門，一代代偉大的詩人就此開始登場。不過別著急，這時候還是初唐，李白、杜甫等人還沒出生呢。那麼，在初唐有哪些著名的詩人呢？

初唐最著名的當數「初唐四傑」，而「初唐四傑」中最著名的，就是王績的侄孫——王勃。

【唐詩小帖】

王績〈野望〉這首詩是一首五言律詩，什麼是律詩呢？〈野望〉一詩共八句，每句五字，古人把每個字稱為「一言」，所以這種詩就叫五言詩。中國古代詩歌，最早是以《詩經》為代表的四言詩，之後是以《楚辭》為代表的六言詩，漢魏、南北朝則以五言詩為主，這些詩歌在音韻、詞性、句法上都有嚴格的要求。

而這首〈野望〉，第三句和第四句的句式相同、詞性一致，形成了嚴格的對仗，第五句和第六句也對仗。唐詩每兩句稱為「一聯」，這種對仗的聯就稱為「對聯」；其他沒有對仗的，如第一聯和第四聯，就稱為「散聯」。每聯末尾一個字稱為「韻腳」，就是必須押的字，按照這種方式組織起來的詩歌，就叫「五言四韻詩」，後來稱為「五言律詩」。而王績這首詩，被公認為唐代最早的五言律詩。

我思，故我在

~本文摘自《有故事的唐詩：經典名句是這樣來的》~

閱讀日期： 年 月 日

1. **【找一找】** 請你根據文章內容找出適當的答案。

- (1)開闢唐詩天地的詩人是誰？_____ ；他出生於哪個朝代？_____朝
- (2)在王績之前，最有名喜歡喝酒的詩人是_____，外號叫_____；王績因非常佩服他，自己也給自己取了個外號，叫_____。
- (3)文中提到兩個商朝貴族伯夷和叔齊，為何他們兩在周朝建立後，不願意吃周朝的糧食？
- (4)王績給自己的定位是什麼？

2. **【想一想】** 請你參考注釋，試著翻譯一下這首詩的第一句、第四句。

東臯薄暮望，徙倚欲何依	
樹樹皆秋色，山山唯落暉	層層樹林都染上秋天的色彩，重重山嶺披覆著落日的餘光
牧人驅犢返，獵馬帶禽歸	牧人驅趕著那牛群返還家園，獵人帶著獵物馳過我的身旁
相顧無相識，長歌懷采薇	

3. **【想一想】** 請你試著根據這首五言律詩所描繪的場景，畫一幅畫吧！

家長
的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

媒體上的統計數字是怎麼操弄我們的？

文/安·魯尼

(小心，眼見不一定為真！很多時候，所謂的「統計數字」不過是一個糟糕的謊言，如果你知道如何正確解讀這些數字的話。)

媒體上，各種統計數字滿天飛，而這些統計也經常以企圖說服我們接受某一特定觀點的角度來呈現。要想避免被操控，我們不僅需要去理解統計背後的真實意義，還需要了解我們對數字的感受。而這其中牽涉到了同等份量的數學與心理學。

1 ■ 審視統計的各種方法

同樣的數字，有千百種表達方式，而不同的方式也會導致我們有不一樣的反應。記者、廣告商及政治人物會以特定方法來呈現數字，企圖刺激我們，讓我們以某種角度來解讀資訊。

同一件事，有下列這麼多種表達方法：

• 5 分之 1	• 0.2 的機率	• 20% 的機會	• 10 個中的 2 個
• 5:1 的發生比	• 50 分之 10	• 每 100 個之中的 20 個	• 100 萬中的 20 萬

即便如此，我們對這些數字的反應卻大不相同。最後一項——100 萬中的 20 萬，聽起來更令人印象深刻，因為我們看見了一個龐大的數字。「100 個之中的 20 個」確實比「10 個裡頭的 2 個」更令人印象深刻，因為我們認為 2 不過是一個小數字。這是一種擁有相當多證據的發現，被稱之為「比率偏差」(Ratiobias)。此種現象甚至會讓人們選擇獲勝機率較小的事物。

下面的實驗，完美地展示了何謂比率偏差。受試者會看到兩個分別裝著不同玻璃珠的碗：

A 碗：有十個玻璃珠，九個白色，一個紅色	B 碗：有一百個玻璃珠，九十二個白色，八個紅色
----------------------	-------------------------

受試者被告知，他們必須在眼睛矇起來的情況下，挑出紅色的玻璃珠。而為了提高自己摸中紅色珠子的機率，他們應該選擇哪個碗？

在此一測驗中，有 53% 的受試者選擇了 100 顆珠子的 B 碗。

這是錯誤的選擇：從 A 碗中摸中紅色珠子的機率為 10% (100 分之 10 或 10 分之 1)，而 B 碗的機率卻僅有 8% (100 分之 8)。

第二個碗裡有更多紅色珠子的情況，讓受試者誤以為選中紅色珠子的機率比較高，而這樣的念頭迷惑了部分受試者。他們完全忽視了在這樣的情況下，他們也有更高（且不成比例地多）的機率，選中白色珠子。從 B 碗裡挑中紅色珠子的機率，低於從 A 碗裡挑出紅色珠子的機率。結果顯示，有一半的受試者不知道該如何將自己選中紅色珠子的機率最大化。

2 ■ 大數字更能震撼人心

人們認為大數字遠比小數字來得重要。

科學家將樣本受試者分為兩派，並請受試者來評估癌症對健康造成威脅的嚴重程度。與那些被告知每一天有 100 人死於癌症的受試者相比，被告知每一年有 36,500 人死於癌症的受試者，更傾向於認為癌症的風險很高。

在另一項研究中，被告知每一萬人裡會有 1,286 人死於癌症的受試者，對癌症的擔憂程度，明顯高於那些被告知在一百人之中會有 24 人死於癌症者（儘管後者的機率近乎高於前者兩倍——24% 比上 12.9%）。

這樣的偏差，會導致人們做出危險的選擇。在被詢問到他們是否願意接受某項具有已知死亡風險的治療時，人們的答案往往會視數據被呈現的方式，而受到左右。

如果用一百人為單位來表示過去患者的死亡率，受試者願意接受的風險程度往往更高（與以一千人為單位所呈現的死亡率相比）。在前者的情況下，潛在病患願意接受的死亡率可以高達 37.1%，而後者卻只有 17.6%。

較大的數目（176 對 37）蒙蔽了他們，讓他們避開了程度較低的風險。

3 ■ 千萬不要刨根究柢！

在被詢問到哪一個分數比較大時，人們傾向於只拿分子（位於分數上方的數字）做比較，並忽視分母（下方的數字）。這也是為什麼讓人們在挑選玻璃珠時，更傾向於選擇 8/100，而不是 1/10。對整體數字的徹底忽視，就稱為「分母的忽略」（Denominator neglect）。

4 ■ 那些沒說的事？

記者、廣告商和政治人物操控我們想法的另一種手段，就是透過深思熟慮的選擇與措辭。不妨試著翻轉那些夾雜著數字的句子，窺探其背後的真正意義：

在此政府的管理下，有 30% 的人過得更糟 = 與上一屆政府相比，有至少 70% 的人擁有跟過去一樣的生活水平。

有四分之一的筆電會在二十四個月內壞掉 = 有四分之三的筆電在二十四個月後，仍能良好地運作。

每五十位居民之中，有三十位能活到超過七十歲 = 有 40% 的居民會在七十歲前離世。

透過聚焦於數學性數據的某一面，數據提供者能誘使我們以正面、或負面的態度去思考。而他們也可以透過讓我們更難去聯想事情另一面的陳述方法，來強化此一效果。假如最後一個例子——「每五十位居民之中，有三十位能活到超過七十歲」，改以「有 60% 的居民能活超過七十歲」來呈現，我們或許就會稍微聯想到這意味著還有 40% 的居民，在活到此一年齡前，就已經過世。但三十看上去更多，且我們還必須在心裡換算一下（50-30，再將 20 轉換成百分比），才能得到此一陳述的真貌。

~摘自《像數學家一樣思考：26 堂超有料大腦衝浪課，Step by Step 揭開數學家的思考地圖》

我思，故我在~

閱讀日期： 年 月 日

1. 【找一找】(1)「比率偏差」指的是甚麼現象？

(2)文中作者做了什麼實驗來說明「比率偏差」？

(3)承上題，這樣的偏差，會導致甚麼樣的結果？

2. 【想一想】(1)請你根據第二段落中的另一項研究，填入下表。

<p>受試者 A (每一萬人裡有 1,286 人死於癌症) 實際死亡率： _____ %</p>		<p>受試者 B (在一百人之中會 有 24 人死於癌症) 實際死亡率：24%</p>
	對癌症的 擔憂程度	
(請填高或低)		(請填高或低)

(2)為何作者說：「如果用一百人為單位來表示過去患者的死亡率，受試者願意接受的風險程度往往更高。（與以一千人為單位所呈現的死亡率相比）」請根據本文說明寫出你的理解。

3.文中提到：數據提供者能誘使我們以正面、或負面的態度去思考，這也是記者、廣告商和政治人物操控我們想法的另一種手段。

請你試著從報章雜誌或廣告 DM 中找出夾雜數字的呈現用語，寫下來，並試著寫出你的判斷及看法(正向思考?是否有操控嫌疑?)。

● 數字呈現用語：_____

● 你的看法：_____

家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

紅樹林與招潮蟹—等待的藝術

文／張文亮

招潮蟹是造型奇特的蟹種，雄性招潮蟹全身 1/3 的重量在一端的大螯，這左右重量的不均，使得招潮蟹移動的速度較緩，只能在小小的灘地上求偶、棲息、覓食；但是牠們並不是跟「宅」男一樣，每天躲在自己洞穴裡，而是勤勞的一群。漲潮時，魚類也跟著前來，牠們必須進入洞穴，躲避天敵，退潮後才出動覓食，同時修補洞穴、吸引雌蟹，還要舉著大螯(註 1)對附近的左鄰右舍揮舞，宣告「這是我的疆界。」

註 1：大螯足的功能是用來防禦、威嚇及求偶展示，也是性別的象徵。因此，雄招潮蟹只能用另一隻小螯足抓東西吃。雌蟹只有二隻小螯足，主要是抓取食物來吃，沒有防禦的功能。

海潮的揮舞者

招潮蟹揮起的大螯有的左右擺動、有的上下起伏；有的時快時慢、有的忽前忽後，好像是在召喚返去的潮水，故稱為「招潮蟹」。如果站在灘地看各式招潮蟹的揮螯動作，有的像是在打拳擊、有的像是在指揮音樂、有的像是在跳街舞。紅樹林灘地上招潮蟹的數量很多，有時 1 平方公尺的面積就有上百隻。當牠們都在舉螯時，很像選舉造勢的群眾。

不同種的招潮蟹適應不同粒徑的灘地，有的適應泥灘、有的適應沙灘、有的適應細石礫灘，這與不同品種招潮蟹的擇食與運動方式有關。招潮蟹是雜食類，幾乎什麼都吃，幸好有這種不挑食又好胃口的生物，灘地上的垃圾、殘餘物，大部分是被招潮蟹收拾掉的。

免費的淨灘者

灘地上約 85% 的有機殘渣是被招潮蟹吃掉的，或由牠們將較大的碎塊轉換成更小的殘渣讓微生物分解，這是招潮蟹在生態中奇妙的功能，但很可惜，我們從未給招潮蟹頒發「淨灘獎」；不過牠們大概也不太在乎，在乎的可能是那個獎盃可不可以吃掉。

紅樹林與招潮蟹之間有非常有趣的互動，這不是什麼祕密，只要細膩的觀察就可以看出其倪端。紅樹林愈多的地方，其周邊灘地上的招潮蟹也愈多。招潮蟹在退潮時仍需躲避水鳥的獵食，紅樹林於是提供了招潮蟹所需的隱蔽性；招潮蟹以灘地上的有機質為食，紅樹林又經常落葉到灘地上，乍看起來，住在紅樹林邊的招潮蟹，好像住在高級大樓的住戶，底下就開自助餐，隨時提供吃到飽的食物。

營養份的不平衡

不過，事情不是這麼簡單，大自然劇場的腳本也絕非那麼無聊，一天到晚在樓下吃同一家自助餐，不是享受，而是懲罰，難怪在部分自助餐店的師傅是吃別家店裡的食物。招潮蟹也不吃紅樹林落下的葉子，如果要吃，就需要「等待」！這是自然界非常有趣的地方，招潮蟹與紅樹林間似乎存在著某些默契似的。

招潮蟹是以灘地泥沙間的細菌，與附生在顆粒的藻類為主要食物。細菌與藻類都是有機質，主要是碳、氫、氧，與少量的氮磷等所組成。有機質的種類有幾萬種，不過大部分動物體細胞組成的碳氮比約 10~15:1，含碳量約為含氮量的 10~15 倍；但是紅樹林葉子的碳氮比常在 50~120，招潮蟹如果直接吃紅樹林的葉子，體內就會造成碳氮不平衡，這是一種毒害。

等待的藝術

滿地的紅樹林落葉，卻沒有一片可以吃，對胃口好的招潮蟹，真是情何以堪。招潮蟹要「怎麼辦呢？」這是我常問學生的問題。

不是招潮蟹才有這種困擾，農夫在種田時也有類似的問題。當稻穗採收後，農夫將稻桿砍下，放在田裡拌入土裡，以增加土壤的有機養分；但是稻桿碳氮比均為 40，比值大於 20，代表碳太多、氮太少，如果立刻插秧，秧苗將吸收不到氮，所以農民需等待一個多月甚至二個月，等細菌將稻桿中的碳、氧化分解成二樣化碳，碳氮比降低到 20 左右時，才開始插秧播種。

招潮蟹也是如此，紅樹林落下的葉子，需要等待 20~60 天才能取食，在等待的時候，招潮蟹不是無所事事，而是將葉子拖到自己的洞穴或附近的土裡掩埋，等待葉子可供食用。因此，紅樹林雖然落葉不斷，地面上卻很少葉子，一部份是被潮汐攜走，一部份則是被招潮蟹帶去掩埋。如果我們請教招潮蟹：「紅樹林的葉子，氮的養分太低，你們是怎麼分解的？」。招潮蟹的答覆是：「只要等待，不容易的事情也將變成：不，容易。」

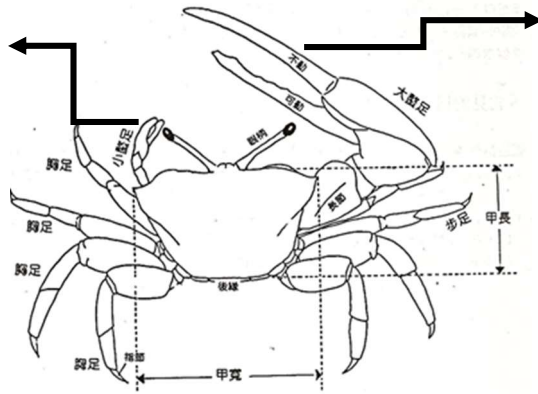
~本文摘自<河馬教授的網站>~

學生的話

閱讀日期： 年 月 日

1.【找一找】請根據本文內容將相關資訊說明寫出來。

- ◆小螯的功用：_____
- ◆屬於_____食類，以灘地泥沙間的_____和附生在顆粒的_____等_____質為主要食物。



大螯：佔全身_____重量

功用	
影響	

2.【找一找】(1)紅樹林與招潮蟹之間有甚麼樣有趣的互動和依存關係呢？請從文中找出答案，並以條列式寫出。

(2)招潮蟹為何不能直接吃紅樹林落下的葉子？

(3)承上題，面對這樣的難題，招潮蟹如何解決？

2.【想一想】文中提到招潮蟹的回答：「只要等待，不容易的事情也將變成：不，容易。」

(1)你對於上述的回答認同嗎？請說說你的想法。

(2)說一說你生命中「等待」的經歷。(大小事皆可、何時？等待什麼？過程、心情如何？結果？體會到什麼？...等)

在(時間)_____，我_____

我體會到_____

家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※109 親子共讀文章(五)※

我真的想知道

文/張曼娟

A 親愛的佩佩：

我收到妳的明信片了，澳洲的風景果然很漂亮。像只大貝殼一樣，建在海邊的就是雪梨歌劇院吧？將來我存夠了錢，妳陪我去那裡聽歌劇表演好嗎？去年我姊跟同學去香港看《歌劇魅影》，跩得二五八萬的，我拜託她幫我帶一個 SWATCH 的手錶回來，她都不肯，說什麼：「有沒有搞錯？我們又不是血拼採購團，亂沒氣質的。」結果有氣質的她買了一箱子衣服回來，好像擺地攤的，而且妳相信嗎？她連箱子都是新買的。

我在我們常常去的「漫畫王」裡寫信給妳，坐在我們以前的位子，喝著我最喜歡的奶茶，這裡還是一分鐘一塊錢，寫真集分級制，飲料隨你喝到死。陳大哥經過的時候問：「阿敏，你的死黨佩佩怎麼好久沒來了？」還是陳嫂細心，推他走開：「佩佩出國了。你別惹阿敏傷心。」妳看，陳嫂也看出我有多想念妳。

班上依然是老樣子，因為聯考的日子愈來愈近，大家顯得比較緊張。我們的班導換了去年教國文的楊老師，因為她帶上一屆升學班，創下前所未有的升學率，校長臨時把我們班交給她，做最後衝刺。她懷孕了，可是比以前更瘦，臉繃得更緊。第一天來班上就結結實實的訓了我們一頓，說了兩個半小時，什麼紀律啦、榮譽啦、責任心啦……說到底還不是升學率？

那就直接說升學率就好了嘛，說一堆有的沒有的幹嘛。後來，教務主任又跟我們說，我們有多幸運，楊老師願意帶我們班，但我們而努力，否則楊老師壓力這樣大，太不值得了。我覺得我們的壓力才大呢！說到底要去聯考的是我們，熬夜苦讀的也是我們。

還是妳好，永遠不必做聯考的噩夢了。我把妳媽媽陪妳去澳洲念書的事告訴我爸媽，我爸媽倒沒說什麼，長舌的姊姊教訓我一頓：「念書要靠自己，不用功去非洲也沒用！」好像她念個私立大學，一學期四、五萬學費是很了不起的事似的。我看爸媽都不太快樂的樣子，雖然最近不提要離婚的事了，我還是不要麻煩他們的好。

對了。班上來了一個轉學生，是一個叫做呂明星的男生，他就坐我旁邊，長得圓圓胖胖的，臉上好多青春痘，而且摳得紅紅的，平常不太跟同學講話，班上那些討厭男生就喜歡捉弄他，看他臉脹得更紅，覺得很可憐。妳在澳洲有沒有被欺負？

今天就跟妳聊到這裡了，媽叫我早點回家，說有事要跟我們說。妳下次可不可以寫長一點的信來？還有，妳看到袋鼠了嗎？雄袋鼠有沒有袋子呢？如果沒有，為什麼也叫袋鼠呢？

再聯絡。祝快樂

想念的阿敏

B 親愛的佩佩：

請原諒我這陣子沒有寫信給妳，因為家裡發生了一些事。我爸爸搬出去住了，那天我媽說有事要跟我們說，原來就是這件事。他們還問我們有什麼意見？

「有人關心我們的意見和感受嗎？」姊姊大聲問，我看見她在發抖。我也覺得好難受，連呼吸都有點困難。爸爸委婉的解釋他們的婚姻原就是個錯誤。姊姊哭起來，她喊著：「那我們算什麼？我們算什麼？」我哭了，媽也哭了。爸還是在那天晚上搬走了。我想，姊也是個錯誤，我呢，就是錯上加錯了。

現在一切都過去了，媽把更多注意力放在我身上，嗯，這可不是一件好事情。有一天她忽然問有沒有同學在老師家補習，我們卻傻傻的不知道，結果被老師嫌。我想應該不會吧，都沒聽同學在講。有一次她又問，有沒有男老師故意摸我們的身體？如果有，一定要說出來，千萬不要害怕。我說好像沒有吧。可是卻想到一年級的體育老師老黃，以前我們上體操課，他一定把手放在我們腰上，摸來摸去，說要檢查腰有沒有挺直，這樣到底算不算所謂的「性騷擾」呢？我不知道。

我現在和阿星愈來愈熟了，他跟不上的功課，我幫他複習，他雖然不聰明可是很用功，總說要出人頭地，不能辜負他爸的期望。每一次一熬夜臉上的痘子就氾濫成災，我偷了姊在香港買的治青春痘的藥給他搽，竟然一點效果也沒有，我看，他的痘子已經是絕症了。阿星是從嘉義搬來的，他媽媽在菜市場有一個賣嘉義米糕的

攤子，米糕很好吃，星媽媽很可愛，看見我還鞠躬：「多謝妳給我們阿星照顧。」好像那個「永遠相信遠方，永遠相信夢想」的阿信喲，真好玩。他媽媽還說以後我隨時可以去吃米糕，而且免錢喔，很棒吧。可惜米糕不能郵寄，否則妳也可以嚐一嚐了。

昨天剛考完模擬考，據說班導看過成績以後，會有一場字字血淚的訓斥與期望，我們都做好準備了。關於袋鼠的事，我還在等答案，我真的很想知道。天快亮了，今天就說到這裡吧。祝心想事成

快累斃的阿敏

C親愛的佩佩：

妳還記得我們班上最騷包的亞琦嗎？她近來逼我們叫她「小魔女琦琦」，阿芳問：「為什麼叫妳魔女琦琦？妳又不會飛。」亞琦說她媽媽在日本幫她買到一條像小魔女范曉萱那樣的裙子，所以她是班上獨一無二的小魔女了。今天，她神祕兮兮的叫我看她的眼睛，我嚇得叫了一聲，她的眼珠變成了詭異的綠色，我的寒毛都豎起來了。「很酷吧？」她真是洋洋得意呢，告訴我她戴了綠色的隱形眼鏡。我覺得演女鬼是足夠了，連妝都不必化。琦琦雖然詭異，小道消息還真不少，絕對可以稱為八卦魔女。她說班導把升學率看得比天還大，完全不注意我們這些青少年的身心均衡發展，是畸形的壓榨，我們應該反抗，不該屈服。反抗什麼呀？我每天最大的力氣都拿來反抗周公的呼喚了。她說去年的班導劉老師很關心我們，叫她隨時把班上發生的事都告訴他。我覺得好奇怪，以前劉老師當班導的時候，我也沒覺得他有多關心我們。我們班能有什麼事呢？不就是那些死相男生，說有女生告密他們在教室裡偷抽菸，竟然在每個女生座位上撒菸灰，害我們裙子都弄髒了。還有那些面無表情死讀書的男生，天塌下來都不管，從來不肯說句公道話，反正男生都很討厭。

有一個大新聞，隔壁班的胡雀喜，妳記得嗎？男生都叫她若瑄的那個漂亮女生，她請假好長一段日子，原來是因為懷孕生小孩。我真的不明白，懷孕這種事不是應該發生在班導或者我阿姨的身上嗎？我們自己都只是小孩子，小孩生小孩。真無法想像。

謝謝妳寫了那麼多話安慰我。爸爸和媽媽的事有一段時間我的確很難過，後來發現他們還是跟以前一樣在乎我，關心我，甚至很擔心我們的心理有沒有受影響。放假的日子，全家人聚在一起吃飯，爸爸還開媽媽的玩笑，氣氛反而比以前輕鬆。我和姊姊也不必再為他們的事提心吊膽，反正不會更壞了。

我認識阿星以後，覺得應該知足常樂。他昨天沒來上課，今天來學校，一本書也沒帶，從早被罰站到放學。我問他怎麼回事，原來他爸爸是嘉義的組頭，欠了一屁股債，偷跑上臺北來的，所以他才轉到我們學校來。他一直說他爸爸不是壞人，也是被人家害的，現在黑道的找到他們家討債，所以他們全家逃出來，匆忙中他的書包都沒拿，可是又不敢回去拿。

說的時候他的眼睛都紅了，我說：「阿星！你好可憐。」阿星說：「我阿爸才可憐。」可是我還是覺得阿星比較可憐。阿星說他一定要用功讀書考上高中，可以半工半讀，念到大學畢業。他問我有沒有想過大學要念什麼？我沒想過，但我不會和姊姊一樣去念廣告，我不知道自己要念什麼，我其實想知道，可是想不出來。阿星就知道他要念法律系，說這樣比較不會被欺負，而且又可以賺很多錢，星媽媽就不用去市場賣米糕了。我比較擔心的是如果阿星拿不到他的書，明天還得罰站。

這封信寫得很長吧。周公又在那兒聲聲呼喚我了，下次再聊。祝福。

苦中作樂的阿敏

D親愛的佩佩：

妳好嗎？我最近有些不好。

媽媽常叫我別多管閒事，我只是忍不住嘛。阿星連續三天罰站，因為沒有書的緣故，老師問他，他都不說實話，說忘記帶來了。我叫他實話實說算了，他說不願意讓老師和同學知道他爸爸是組頭，所以情願罰站。那天，在樓梯上我碰見劉老師，他很關心的問我們班上都好嗎？又問那個轉學生為什麼一天到晚罰站？我想我真的很雞婆，可是想到琦琦說他很關心我們，又想到阿星的可憐相，我想他是老師 應該能幫忙的，所以我就把事情告訴他了，並且拜託他一定不要告訴別人。劉老師答應我，還說我關心同學很可貴，以後有什麼事都要告訴他，他會想辦法的。結果第二天阿星偷偷溜回家把書包和課本都偷出來了，情況解除了，我想應該去告訴劉

老師。我在辦公室外聽見好像有人在吵架的聲音，仔細一聽是班導楊老師激動的聲音：「一天到晚到我班上問長問短是什麼居心？我帶得好不好分數會說話。」另一個聲音是劉老師：「分數就是一切嗎？班上有學生出狀況，你不聞不問。那個轉學生，他爸爸是組頭，他們全家被黑道追殺，妳知道嗎？」我捂住嘴跑開，為什麼？為什麼這樣？他答應我不會告訴任何人的，現在全天下的人大概都知道了。大人怎麼可以說話不算話呢？我那麼相信他。

放學的時候，阿星送我一個打瞌睡的小沙彌，說是從家裡偷出來的，送給我作紀念，謝謝我教他好多東西。我拿著忽然好想哭，他很奇怪的問我怎麼回事，我說：「我根本沒幫你的忙。」他說我替他保守秘密就是最大的忙了。

我這幾天都不快樂，還好又要考模擬考了，暫時什麼事都不用想。我真的好想念妳，妳在的時候，好像沒這麼多煩人的事。姊姊說長大了愈來愈煩，我現在相信她的話了。我有好多事不明白，劉老師到底是怎麼回事？他是好心還是惡意呢？唉，我還是去念書吧，再想頭要裂開了。

再聯絡喔。祝快樂。

不太快樂的阿敏

E親愛的佩佩：

寫這封信給妳的時候，我仍在發抖。媽媽說我生病了，其實我沒病，我只是太悲傷，哭得太厲害。發生了一件非常可怕的事。

模擬考的時候，數學老師忽然喊一聲：「不准作弊！」我們都嚇了一跳，你是知道的，作弊比考得不好還嚴重。我考得心神不寧，不知道這個害群之馬是誰，如果被班導知道鐵完蛋。考完以後，大家議論紛紛，阿星挺高興的，說這是他考得最好的一次，要請我去吃星媽媽的米糕。我告訴他要出事情了，有人作弊是滔天大罪呢。他傻傻地問我要怎麼辦，我說反正不干我們的事，看著辦吧。

下午班導青著臉走進教室，語氣嚴厲的指責我們不上進，又說團體榮譽一類的話，她講到聲淚俱下，說她對我們如何寄予厚望，又如何失望。說著說著，她的話忽然像一支箭射進我心窩，她說一個人出身在什麼家庭並不重要，爸爸做什麼事也不重要，但不該自甘墮落，成為害群之馬，讓人瞧不起。我偷偷轉頭看阿星，他脹紅了臉，冰冷的瞥我一眼，非常的灰心。班導給我們期限，放學以前害群之馬自己出來認錯，要不然我們班算是沒救了。班導剛出去，全班都沸騰了。我對阿星說：「我不是故意的……」他不理我。琦琦把我拉開了，說那個害群之馬，跟他說那麼多廢話幹嘛？我說阿星不是。琦琦說劉老師說以前他帶我們班都沒人作弊，楊老師一帶就出問題，她壓迫我們太厲害，我們才會作弊的，要不然就是轉學生惹的禍。我問劉老師怎麼會考數學的事？琦琦說是她告訴劉老師的。我罵她：「笨蛋~你這個笨蛋，他是在利用我們啦。」「他利用我們幹嘛？」我想不清楚，只覺得他在利用我們。

我跑回教室，阿星座位上，阿芳告訴我幾個男生把他帶走了，說要清理門戶。我跑到男生廁所，運動場，實驗室，到處都找不到，後來想到正在改建的「育英樓」。果然聽見男生喊叫：「你的小抄藏在哪裡？」阿星哭的聲音，一直說：「我没有，不是我，不是我。」我衝過去，看見男生在扯阿星的褲子，一邊踢他。我撿起一塊磚頭，大聲叫：「放開他！我會打人的，我真的會一」那幾個男生很惡劣：「把你老公還給你，恰北北。」他們離開以後，阿星掙扎著穿褲子，我不敢走過去，遠遠跟他說：「對不起。」他忽然大聲吼叫：「走開啦！」「你走開一」眼淚鼻涕在他臉上混成一團，他一吼叫口水也垂下來，好像發瘋的樣子，我心裡害怕，就轉頭跑走了。

到放學時沒有人承認作弊，阿星也沒回來，我想他大概先回家去了。臨走前我把小沙彌放進阿星抽屜裡，他這麼生我的氣，我再沒有資格作他的朋友了。走出學校，我回頭看黃昏裡的「育英樓」，覺得陰森森的。

第二天，我拉開抽屜，發現小沙彌在裡面。是阿星，他原諒了我，他仍把我當成好朋友。可是他沒來上課，我決定今天要幫他澄清，他沒有作弊，他是個好學生，他還打算念法律系，將來作律師，讓他爸媽揚眉吐氣。班導帶著數學老師進來了，數學老師說有點誤會，她只是叫我們不可以作弊，並不是我們班有人作弊。班導笑得很高興，像贏得了勝利。我一點也不高興，事情真奇怪，昨天發生的一切好像都不存在似的。可是阿星沒來上課。

第三節下課的時候，大家找到了阿星，警察也來了，記者也來了，我們全不准出教室，也不准去看，阿星是在「育英樓」下被找到的，他還背著書包，那些書是他冒險從家裡偷出來的。好多同學都哭了，欺負過阿星的男生哭得很厲害，我握住小沙彌，一直抖一直抖。小沙彌睡得好安詳，阿星也永遠的睡去了。

佩佩。我好難過，我不明白為什麼會這樣？我犯錯了嗎？我不知道哪裡錯了？如果我沒錯，為什麼我那麼難過？我三天沒去學校了，只盯著小沙彌掉眼淚，聽見姊姊說那個男生是不是附身到小沙彌身上啦？阿敏像中邪一樣。我希望自己真的生病了，就不用去學校了。

很悲傷的阿敏

F親愛的佩佩：

上次寄給你的信大概還沒收到吧？

我今天回學校了。已經是發生事情的第七天，我走到座位上，看見隔壁阿星的桌上放著一朵菊花。不知道是誰放的？我把小沙彌放在花旁，好像阿星仍然跟我們一起上課的樣子。

你一直没告訴我，雄袋鼠有沒有袋子呢？我真的真的想知道。祝你平安

永遠的朋友阿敏

我思，故我在~

(摘自《中學生好享讀：臺灣青少年短篇小說選 2》)

閱讀日期： 年 月 日

1.【找一找。想一想】請從這些書信中找出或推論出答案。

(1)佩佩是阿敏的_____，在_____念書。

(2)阿敏目前就讀_____，文中提到她認識了一位轉學生，名叫_____，他從嘉義搬來，個性_____；媽媽在菜市場裡賣_____，爸爸是_____。

(3)阿敏的家庭互動狀況如何？她的心情？帶給她什麼樣的影響？(請從 A、B、C 信件中找答案)

(4)在 C 信件中提到阿星來學校時一本書也沒帶，其原因為何？

(5)承上，為何阿星沒帶書卻寧可被罰站，而不願意告知實情？

(6)阿敏的前任班導劉老師為何要學生隨時把班上發生的事都告訴他？他因為什麼事情和現任班導楊老師發生爭吵？

(7)阿敏為何將阿星的秘密告訴前任班導劉老師？阿星的秘密為何會曝光？

(8)承上，阿星的秘密曝光後在班上造成甚麼效應或影響？阿敏的心情和反應如何？

(9)在 E 信件中，阿敏罵琦琦說前任班導劉老師在利用他們，請你想一想，老師利用她們的目的會是什麼？

2.【想一想】(1)請根據書信內容中歸納青少年會遇到的困惑及壓力。請至少寫出三項。

書信內容	困惑及壓力
(例 1)我覺得我們的壓力才大呢！說到底要去聯考的是我們，熬夜苦讀的也是我們	課業壓力
(例 2)一年級的體育老師老黃，以前我們上體操課，他一定把手放在我們腰上，摸來摸去，說要檢查腰有沒有挺直，這樣到底算不算所謂的「性騷擾」呢？	性騷擾

(2)作者在首尾 A、F 信件的最後都提到了「雄袋鼠有沒有袋子呢？」的問句，有甚麼特別的用意呢？

3.【說一說】(1)如果你是文中的阿敏，面對阿星被同學捉弄、誤會作弊的處境、知道他家庭狀況，你會怎麼做？

(2)如果你是佩佩，在你得知阿敏因班上發生事情感到悲傷、對自己產生一連串的疑問時，你會怎麼回覆阿敏呢？請你試著就 E 信件來回信。

親愛的阿敏，

家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※109 親子共讀文章(六)※

我就是忍不住會緊張，怎麼辦？

文/侯文詠

過了一陣子，小兒子又跑來了。他說：「眼看還剩一個多禮拜就要上台表演了，可是到現在我還是會出錯。我在想，到時候上台時一定更緊張，萬一彈錯了，怎麼辦？」

「過去你都怎麼處理的？」我問。

「沒有別的辦法，只能加緊練習啊。」

「那這次呢？」

「我也是加緊練習。」

「那你就繼續加緊練習啊。」

「唉，我還以為你會有什麼特別的好辦法。」小兒子顯然有點失望。

我笑了笑說：「你想聽我說個故事嗎？」

有一陣子我跟一位單車教練學單車。教練的單車橫槓上漆著一排大大的字：「Mirage」。我一直以為 Mirage 的意思，就是 Mirage（幻象）戰鬥機的那種很帥的 Mirage，直到很久以後，我才發現事實並非如此。

那次，教練陪著我騎單車挑戰一條上坡路。騎了幾公里之後我已經氣喘如牛了。一轉彎，是一個上坡，等好不容易騎到轉彎口又看到另一個上坡。同行的另外一個較資深的朋友說：「加油，只要騎過這個轉彎，終點就到了。」

這樣的鼓勵當然很振奮人心。問題是，當我騎到轉彎處時，發現那只是一個惡作劇時，心都涼了。接下來接二連三的轉彎以及上坡，同樣的玩笑仍然持續著，到了最後，一個又一個的失望簡直像是一波又一波的重擊，眼看這轉彎之後無盡的上坡，上坡之後又是無盡的蜿蜒，我早已心灰意冷。正打算放棄時，教練忽然騎到身邊來，對我說：「**不要看終點，那只是幻象。專注著腳底下的路，那是你現在唯一能擁有的真實。抓住這個真實，一步一步踩，你一定可以踩到終點的。**」

說也奇怪，當我停止想像終點時，低下頭看著車輪底下的路，坡度彷彿也就沒有那麼陡了。

我就這樣一步一步踩踏，沒想到，真的抵達了終點。到達山頂之後，回頭往下看，發現自己竟然爬了那麼高，覺得真是不可思議。

看著教練單車上橫槓上的「Mirage」，想起他剛剛說過的話，我笑了起來。

「所以，你的意思是，叫我不想結果？」

「那只是幻象，」我 copy 教練的話，告訴他：「專注腳底下的路，好好練習，那是你現在唯一能擁有的真實。」

奧運游泳多面金牌得主邁克爾·菲爾普斯（Michael Phelps）的教練鮑勃·博曼（Bob Bowman）曾經表示過：「**我的訓練哲學是：『過程』比『結果』重要。因為過程是掌握在我們手裡的，是我們能力範圍內可以決定的，而『結果』大部分卻決定在於別人做了什麼。**」

換句話說，試圖去掌握那些「無法掌握」的事情，對於你並沒有任何幫助。博曼所謂「過程」比「結果」重要的意思是：設定一個能夠達成目標的計畫，並且把它分解成為每天的待執行內容，讓自己專注在每天、此時此刻的練習中，一步一步地達到那個結果。

從結果——計畫——每日——此時此刻的練習，那些無法掌握的事情，變成了能夠掌握的事情。而我們的注意力，也從到底會不會成功這些虛無縹緲的質疑，變成了很實質的，此時此刻的投入與訓練。

曾經有過面臨類似的重大考驗（不管是比賽、考試、甚至是一個生死存亡的行動）應該都有同樣的體驗。你越是去思考那些無法控制的事情，你就越是無法專注在此時此刻的訓練。反過來，你越是專注在你能控制的事情上面，你對事情的結果就越有幫助。

我曾經問過前警政署長侯友宜先生，過去當他在追捕槍擊要犯攻堅的過程中，和歹徒交戰時是什麼樣的心情？有沒有想過死亡？

他的答案是「死亡是這個工作的一部分，不能分開來想」。在這之後，他為「工作」，做了一個很精采的註解，他說：「為了把這個工作做好，我們做了很嚴密的計畫，以及沙盤推演。只要嚴格遵守那個計畫，我們就能把工作做好。只要工作做好了，傷亡也就能夠降到最低了。」

面對結果不確定的艱鉅挑戰，你必須為你想要的結果設定「計畫」，並且時時刻刻信靠它、信仰它——除此之外，沒有別的辦法了。

鮑勃·博曼甚至用「一次又一次地預演自己的成功」來形容這些追隨著嚴謹的計畫的練習。我很喜歡他的說法，在我看來，那顯然也是能夠事先把成功預演出來，唯一的方式了。

——選錄自《請問侯文詠——一場與內在對話的旅程》

我思，故我在...

閱讀日期： 年 月 日

1.【找一找、想一想】

- (1)作者舉了什麼故事來引導他的兒子面對緊張？

- (2)承上題，這個故事中作者提到：「當我停止想像終點時，低下頭看著車輪底下的路，坡度彷彿也就沒有那麼陡了。」請說說你對這句話的理解。

- (3)請你根據文中提到菲爾普斯的教練的訓練哲學擷取訊息：(a)『過程』和『結果』何者重要？差別在哪裡？(b)從『過程』到『結果』可以怎麼做？

- (4)前警政署長侯友宜在追捕槍擊要犯攻堅、交戰的是什麼樣的心情？怎麼看待死亡？

2.【說一說】請你分享你的生命歷程中曾經面臨類似的重大考驗（不管是比賽、考試、甚至是一個生死存亡的行動）的經驗，過程中你的心情如何？你又是怎麼面對的？

(2)承上題，當前的你面臨的大挑戰是什麼？請你試著使用作者提到的方法：「結果——計畫——每日——此時此刻的練習」寫下你的計劃設定

想要的 結果	
計畫設定	
每日目標	
此時此刻 的練習	

家長
的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※109 親子共讀文章(七)※

黑羊效應：誰都可能突然成為被霸凌的「黑羊」

文/蔡淇華

別當一隻冷眼的白羊，才不會有更多白羊變色為血祭的黑羊

1 去年六月，我第一次在圖書館看見女孩。那時只覺得奇怪，為什麼上課時間她會在這裡自習？每次見到她，我會主動點頭微笑。有次見她專心閱讀太宰治的《人間失格》，直覺她是文學愛好者。

2 「看太宰治，你好厲害啊！」「還好啦，我喜歡看日本翻譯小說，愈暗黑的愈喜歡。」她抬起頭，我看到她左臉頰上那俐落短髮擋不住的一片藍。過了幾天，我忍不住好奇，「你能告訴我，你的臉是怎麼一回事嗎？」「我連撞幾天牆，撞到瘀青。」「為什麼要撞牆？」「我有憂鬱症。」「喔……」二十多年來，憂鬱學生的面龐如畫片般在我眼前滑過，有的因為家族遺傳，有的是後天突遭變故；有的還在隧道裡，有的走了出來；有的做了傻事，離開人間。

3 「我正計畫要休學一年。」見我沉思，女孩主動說道。「這一年你有什麼計畫嗎？」「沒有，只是覺得班上同學不喜歡我，想先離開學校一陣子。」「我教你寫作好嗎？」我很怕這一年女孩會胡思亂想，做出傷害自己的事。「你可以寫你自己的故事，一個月交一篇，還可以參加比賽喔！」休學後的七月，女孩傳來一篇篇命名為〈我和憂鬱修學分〉的文章，一篇比一篇更怵目驚心。

4 原來，女孩從小遭遇各種霸凌：「若能畫出我的生命曲線，高峰時期應該只在幼兒園小班之前，此後我的生命線就跌進幽暗谷底……如同黏軟的絲，一斬即斷。國小一年級，我的導師簡小姐，成為我永生難忘的夢魘。」

5 「我的名字下方第一次黏上大野狼，是因為我學了狼叫。那堂課的課文下方畫著一隻野狼，我告訴老師我知道狼怎麼叫，並模仿起來。全班隨著我的動作與聲音哄堂大笑，我很開心成為大家眼中的焦點，卻沒注意到老師在臺上猛然沉下來的臉。她憤怒的用教棍敲打黑板，那沉重聲響硬生生敲進我左胸口。我成了壞孩子的始祖。」

6 女孩的小學老師受不了她的奇特，開始公開或私下不斷打擊女孩，其他同學有樣學樣，也跟著不尊重女孩。

7 「同學逐漸開始戲弄我，我不知該如何是好，原來所謂的野狼貼紙並不是只有在黑板上那麼簡單。野狼的標記深刻在我的額上，像是奴隸標章一樣。這讓我想到九把刀的電影《怪物》。我在班級中，的確是不守規矩的怪物，而怪物生來就是要娛樂大眾，和馬戲團裡的畸形人一樣，是吧？」

8 「『我們來玩個遊戲。』阿樺對聚集在一起的同學如此說道，我還記得一旁的阿晉附在她耳邊悄悄說了什麼，只見阿樺點頭一笑，對我招了招手。『你想加入對吧。來吧，我們剛好缺一個人。』「我已經無法詳細回憶這之前到底發生了什麼事，因為接踵而來的所謂『遊戲』，雖然不是我的第一個噩夢，卻是我承受過的最真實夢境。」

9 「遊戲規則很簡單，就是八歲孩子最不陌生的捉迷藏。「阿樺當鬼，其他人要躲起來，被阿樺找到的要跟在她後面，繼續找下一個獵物，最後一個被發現的人就是贏家。「我是最後一個被找到的人……『哈，我贏了。』我準備走出廁所，卻猛然被推了一把，沿著那隻手臂望上去，阿晉的笑映在我的瞳孔中。我畢生難忘的笑臉之一，是他戲謔的嘴臉。這時我才發覺這群人無論男女，身上都帶著幾顆石頭，不算太大，但也不小，是剛好能造成疼痛的程度。」

10 「石頭如雨點落在背上的那一瞬間，我以為自己會就此腐爛，成為校園內傳說的鬼魂。然而事情沒那麼簡單，不是死了就能解決一切。「我只希望能將自己抹去，從世界這張白紙上抹去，如果少了我這顆小黑點，世界或許會更美好。」女孩把自己當成應該消失的小黑點，但我知道，她有過人的才情，她應是世上耀眼的大亮點。然而，殘忍的「黑羊效應」(Black Sheep Effect) 卻差點抹去這世界的亮點。

11 心理學上有個「黑羊效應」，是由「黑羊」、「屠夫」、「白羊」所構成的「祭典」：「黑羊」是無辜的受害者；「屠夫」是無感的加害者；「白羊」代表大多數的冷漠旁觀者，他們目睹「黑羊」受害，卻覺得事不關己，未採取有效行動。其實，我恨「屠夫」，但我也恨「白羊」的無作為，因為我也曾是一隻「黑羊」。

12 高二時，一名「屠夫」找了二十幾隻「白羊」把我圍在學校牆邊，還放話以後每天堵我。幾個月後，兩名被退學的「屠夫」黨羽爬進校園，和我演出追逐大戰，追到教官室，待教官找兩方家長來，才停止了這場青春噩夢。當時的恐懼逼得我差點做出悔恨一生之事。我每天帶刀子上學，常夢到自己殺了對方，驚醒時，要望著雙手幾分鐘，才確定自己沒沾血。這個夢，直到四十二歲才停止。

13 「那時候，你有什麼感覺？」一位臉書朋友這樣問我。「生不如死。」真的是生不如死，心痛遠大過身體的痛，每刻都在問：「這世界還有什麼公理？」前馬偕醫院精神科主治醫師陳俊欽在著作《黑羊效應》中指出：「屠夫不見得心狠手辣，絕大多數的屠夫都是溫馴而守法重紀的，但當他們聚在一起，卻真的可以聯手謀殺一隻無辜的黑羊……黑羊往往在經歷過一次黑羊效應的攻擊後，畢生難忘……屠夫恰好相反，即便參與多次黑羊效應的『祭典』，也參與了多次殘忍而血腥的傷害行為，但對於自己做過的一切，卻幾乎沒什麼感覺。」

14 寫作給了女孩自信，她開始規律的書寫，我也要求休學的她定期來校，讓我面對面指導。女孩的散文拿下直轄市文學獎首獎，新詩拿到全國大獎，生命洋溢著晨光。我請她拿獎座到校，在升旗時請校長再頒一次。那日頒獎後，女孩帶著同學興高采烈跳進我的辦公室，「老師，我好高興，當我站在臺上，覺得以前班上的同學再也不會認為我怪了。」

15 我知道女孩不會是校園中的最後一隻黑羊，所以我決定要當一隻主動出擊的山羊，就像以前當導師時，我永遠會在第一週宣布：「我禁止班上有任何霸凌行為，若同學受到欺負了，快來找我。」如今在校園中遇到特殊生時，也會主動詢問班上人際問題。

16 「黑羊效應」還會一直在校園中不斷發酵，當我們發現身旁有屠夫舉起刀時，記得，別當一隻無作為的白羊。我們可以一起舉起頭上的角重重撞開他，往後才不會有更多的白羊莫名變色為血祭的黑羊。

~摘自《青春正效應：新世代應該知道的人生微哲學——探索自我、友誼、學習、愛情、人生的 50 個夢想核爆點！》

閱讀日期： 年 月 日

我思，故我在~

1.【找一找】(1)文中作者遇見的女孩為何想要休學一年？

(2)文中提到的女孩永生難忘的夢靨從何人、何事、何時開始？

(3)承上題，同學對她做了些什麼事？

(4)承上題，女孩那時候的自我形象如何？她有甚麼樣的感受？請你從文中段落找出三處相關字句。

段落	字 句	感受
第 7 段	(範例)野狼的標記深刻在我的額上，像是奴隸標章一樣	被定罪

2.【找一找】文章中提到心理學上的「黑羊效應」通常用來指群體成員評價同群體中不受歡迎的成員的傾向——同群體成員對群體中不受歡迎的個體的攻擊更甚於群體外成員的同類攻擊。一群好人欺負一個好人，其他好人卻坐視不管的詭譎現象。

其中有幾個代表角色，請根據文中內容提取相關訊息。

黑羊	
白羊	
屠夫	

●絕大多數的屠夫都是_____，但當他們聚在一起，卻真的可以聯手謀殺一隻無辜的黑羊

●黑羊往往在經歷過一次黑羊效應的攻擊後，_____；屠夫恰好相反，即便參與多次黑羊效應的『祭典』、忍而血腥的傷害行為，但對於自己做過的一切，_____。

(2)文章中的女孩、作者如何擺脫黑羊效應，得到亮光與自信？

(3)對於黑羊、白羊、屠夫，你有什麼樣的想法？

3.【說一說】作者說：「黑羊效應」還會一直在校園中不斷發酵，當我們發現身旁有屠夫舉起刀時，記得，別當一隻無作為的白羊。我們可以一起舉起頭上的角重重撞開他，往後才不會有更多的白羊莫名變色為血祭的黑羊。

(1)你對作者的呼籲認同嗎？說說你的想法。

(2)在校園或班級中，或多或少有曾發生過這樣的狀況，如果你是那隻黑羊，你會怎麼面對？

(3)承上題，回想你過去生命的歷程，是否曾經遇過班上有同學遭遇這樣的『黑羊祭典』，那時候的你怎麼看待這樣的人及事件？為什麼？現在的你是否有不同的做法？請說說你的想法。

家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※109 親子共讀文章(八)※

電子菸與青少年

文/郭斐然(台大家醫部主治醫師)

自 2019 年 7 月開始，美國各州傳出神秘肺部疾病，受害者多為青少年，症狀為呼吸困難、咳嗽、胸痛，也有腸胃症狀如噁心、嘔吐、腹瀉。6 成個案入住加護病房，3 分之 1 插管使用呼吸器。至 9 月中期已經蔓延至 36 州，380 名個案，6 名死亡。引起肺部疾病原因不明，共同特色是都有使用電子煙。美國疾病管制局呼籲民眾暫停使用電子煙，直至原因調查清楚為止。

「電子煙構造及其危害物質」

電子煙主要結構由電池、霧化器與煙彈組成(圖一)。煙彈或霧化器內含化學溶液稱為電子液體，或俗稱菸油。電子液體包含的化合物以丙二醇、甘油為主，並含有調味劑(如各種水果、咖啡、薄荷、珍珠奶茶、中藥等)，尼古丁則大部分產品皆有添加。值得注意的是，電子煙霧並非水蒸氣，而是揮發性化學物質，故應避免使用「蒸氣」形容電子煙霧。

依據 2018 年一項歐盟市售電子煙研究，總共測出 171 種化學物質，其中 41 種有危害警告。傳統菸草中危害物質及致癌物經數十年研究不斷攀升，電子煙有害物質亦非僅限於目前研究，未來仍有增加可能，包括尼古丁、多環芳香煙、揮發性有機化合物、重金屬等。

「尼古丁的危害」

尼古丁是菸品成癮的物質，作用於中樞神經的接受器，釋放出多巴胺。成癮者感到愉悅、放鬆並減低焦慮，然而非成癮者並無上述效果，相反會覺得噁心、頭痛。長期刺激中樞神經接受器會導致接受器敏感度下降，需要更高的尼古丁濃度才能產生滿足感，為其成癮之原理。

尼古丁是一種興奮劑，會使血壓上升、心跳加快、心臟血管收縮，造成心肌缺氧。尼古丁亦促進血小板凝集，造成血栓，若發生在心臟造成心肌梗塞，發生在腦血管造成中風。

青少年腦部尚未發育成熟，使用尼古丁造成腦部傷害，會導致情緒障礙、衝動控制、注意力不足、學習障礙等問題。即使開放電子煙的國家，也都禁止青少年使用。

電子煙商皆極力淡化尼古丁危害，例如「會殺人的是燃燒菸草，不是尼古丁」、「尼古丁不是致癌物」，事實上尼古丁急性中毒會致死，慢性危害也非常大。

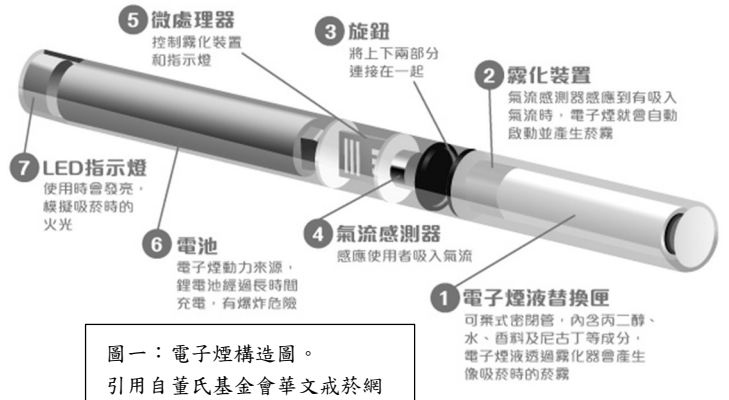
尼古丁在臺灣以藥物管理，電子煙所含尼古丁觸犯藥事法，刑責相當重。許多廠商宣稱其產品不含尼古丁，以欺騙入門者並逃避法令追緝。但尼古丁是持續使用電子煙的關鍵成份，故實際上大部分皆有添加。食品藥物管理署 2018 年檢測 1,102 件電子煙油，逾 8 成檢出尼古丁。2019 年警政單位查獲台中、桃園等業者屯貨地點，查扣電子煙油 8,155 瓶，全部含有尼古丁。

「立法禁止青少年使用，開放成人市場的騙局」

有證據顯示電子煙廠商利用各種媒體，吸引青少年。因為青少年是好奇、嘗試使用菸品的年齡，如果不在這個階段誘惑，到了成年便很少嘗試菸品。電子煙商宣傳立法禁止青少年使用，開放成人電子煙市場，然而這是欺騙社會大眾的手法。一旦市場上有電子煙，便會以其高科技、酷炫的包裝，吸引青少年，使禁令無效。同儕之間模仿的影響，也往往令老師、家長束手無策。

美國青少年使用電子煙已經失控，2011 年僅 1.5% 高中生使用電子煙，2018 年增加至 20.8%，引起 FDA 震驚，並採取一連串反制的措施。2019 年發生多起疑似電子煙導致嚴重肺部疾病後，最新公布資料顯示高中生已經有 27.5% 使用電子煙，一年之內增加一百多萬青少年使用者。美國川普總統已經下令禁止電子煙添加口味(如水果、薄荷)，因為這是吸引青少年使用的主要原因。我國與美國國情不同，目前法律禁止下，大部分

電子煙構造圖



電子煙商仍非法販賣尼古丁，要禁止添加口味更是不可能。美國是在法律禁止青少年購買的情形下，所發生的濫用情形。究其原因是對成人開放，導致社會環境電子煙的暴露。故要保護青少年免於受害，必須全面禁止電子煙。

成為青少年入門菸品、毒品

青少年若使用電子煙，未來使用傳統菸品的風險會增加，此稱為「入門效應」(gateway effect)。依據一個統合分析，未曾吸菸的青少年及年輕成人，使用電子煙有 2.2 倍的風險，未來會嘗試傳統菸品。臺灣的學者亦有相同的研究，顯示 7 年級及 10 年級的學生，使用電子煙追蹤兩年以後，有 2.14 倍的風險使用傳統菸品。根據美國的研究，使用電子煙不但會增加菸品使用，還會增加酒精濫用及大麻等物質濫用。

對於菸害防制而言，預防青少年成癮，遠比減少成年人危害重要。因為青少年未來會長大成成人，其菸癮會持續，進一步影響下一代，造成世代成癮的循環，使整個國家陷於尼古丁成癮的泥沼。美國的事件亦顯示電子煙助長大麻的氾濫。

「除了乾淨的空氣以外，沒有任何東西應該進入肺部」

電子煙商宣傳危害較傳統菸品少、沒有二手菸、協助戒菸，皆為不實宣傳。世界衛生組織 WHO 最新的報告否定電子煙有減害、戒菸的效果。吸菸者最好的選擇是完全戒菸，不使用任何形式的菸品。青少年、孕婦、非吸菸者，絕對不要使用電子煙。

~本文摘自《臺大醫院健康電子報 2019 年 11 月 144 期》~

學生的話

閱讀日期： 年 月 日

1.【找一找】

- (1)電子煙主要結構由_____、_____與_____組成。
- (2)電子菸內含電子溶液，俗稱_____，液體包含的化合物以_____、_____為主，並含有_____，尼古丁則大部分產品皆有添加
- (3)電子煙霧並非水蒸氣，而是_____
- (4)造成菸成癮的主要物質為_____，作用於_____的接受器，釋放出_____讓成癮者感到愉悅、放鬆並減低焦慮。
- (4)香菸裡的「尼古丁」對青少年會造成什麼影響？(請條列式列出)

2.【想一想】據估計，國健署曾指出，台灣雖未開放電子菸，卻多達 3.8 萬名國、高中生使用電子菸，使用率已超越成人，也發現高中生使用電子菸的盛行率 8 年來成長 7.4 倍，顯然已是普遍青少年問題。

(1)年輕族群使用電子菸情形普遍，你覺得電子菸業者用什麼樣的行銷策略或話術來吸引年輕族群？

(2)請你用自己的話解釋一下文中提到的「入門效應」。

(3)作者為何說：對於菸害防制而言，預防青少年成癮，遠比減少成年人危害重要？對於整體國家社會有什麼影響？

家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

※109 親子共讀文章(九)※

街角的冰淇淋小店

文/徐國能

①「冰淇淋」三字翻譯得真好，好像在酷熱的夏天把一些即將融化的、冰冰涼涼的東西淋澆在你的頭上、心上一樣，光是聽聽就清涼甜美了起來。「冰淇淋」除了好聽，當然也好喫，很多人會有錯覺以為那是屬於夏天的食品，其實未必，中國古代的莊子在書中曾經提到一個叫葉公子高的人，白天接受了君王的誥命(註1)，內心煎熬發熱，晚上便要討冰喫，書中並沒說此時是冬是夏，可見喫冰淇淋與季節無關，全然與心情，或是境界有關。

②當然，喫冰淇淋的心情並不限於在接受了什麼重大任務之後，百忙當中，清閒之餘，其實都是喫冰淇淋的好時機。以前在東海的時候，說也奇怪，明明該有很多事要做，但總覺得時間真是多，多到沒處殺，長日漫漫，閒坐桌前，這時最易泛起一股想要喫冰淇淋的欲望。我常去的那家冰淇淋專賣店(礙於不能有商業廣告行為，店名無法奉告)就在兩條馬路的交叉轉角，店面不大，前面有綠色的花圃，瘦瘦的幾根路樹，葉子並不多。冰淇淋店亮晶晶的櫥窗十分可愛，外面裝飾的像城堡一樣，非常合我的心意，裡面賣的冰淇淋口味雖不甚多，但也有二、三十種，將他們互相搭配組合起來就千變萬化了。不過可惜的是，不知為何，每次去喫冰淇淋都幾乎點了相同的幾種，許多精奇古怪的口味至今沒有品嚐過，殊為遺憾。那時往往一坐就是一下午，感到外面世界的奔忙都被融化在湯匙底下，自己停格在喧囂城市的某個角落。回台北以後則正好相反，分明無啥正事要做，可卻每天忙得不得了，不過我偶爾還是得偷空去懂奶油色的二樓鋪喫上一盃，像是一種信仰，並為之醺然(註2)、陶然而茫然。

註1：誥命—古時朝廷頒賜爵位的詔令

註2：醺然，酒醉的樣子

③喫冰淇淋要有一點小小的童趣，要暫時放下成人世界裡的一些禮儀，比如說手指沾上了冰淇淋，你如果就拿了一旁的餐紙去擦，那就喪失了這種樂趣，非用嘴吮不可，又譬如說你喫的太慢，許多冰淇淋融成液狀流於盃底，那平口匙是絕對撈不起來的，這時為了不暴殄天物(註3)，你也不用不好意思，儘管伸長舌頭去舔，這樣才能享受那種快樂，得到那層滋味。所以在我來說，無論是那家轉角的冰淇淋店，或是奶油色的二樓小舖，其實都有一層童話的色彩，走進其中，就好像進入了童戈利先生的巷子(註4)，裡面是旋轉馬的搖鈴聲與神奇的廚師，為你帶來一晌的歡樂與無憂。所以冰淇淋店是最好的約會場所，感覺有點像一對淡綠色翅膀的精靈，帶著一束鮮花去造訪寂寞老巨人的秘密花園，在奇幻而純真的冰淇淋世界裡，就像魔法，約會的兩人將會看到真正的彼此，更重要的，當你提出想嘗一嘗她的冰淇淋口味而又沒有遭到拒絕時，那表示王子或是公子那樣，你可以輕輕吻她，並且乘著金馬車向你的王國駛去。

註3：暴殄天物，指糟蹋物力，不知珍惜

註4：英國童話《保母包萍》中一條只能偶爾闖入，但無法在現實中找到的魔法小巷。

④藍色的冰淇淋是有翅膀的小馬，披著花氈帶你到橘色冰淇淋的甜月亮上，紫色的是一支魔笛，吹奏流水與無花果的歌帶走全村的童魁，留下咖啡色的森林，藏住公主金黃色的長髮，這是冰淇淋的王國，無憂的世界。只可惜誰都無法長留，有如童年一般，穿過街角就長大，再回頭什麼也找不到。所以街角的冰淇淋店有時帶著一種逝去的感傷，在人生匆忙裡無法暫停的一瞬間。

⑤最近最後一次去冰淇淋店已是數月以前，美好的週末下午，陽光融融，妻子穿著美麗的花裙與輕巧的便鞋，人潮擁擠，等待的隊伍很長，午後的時光變得焦躁了起來，而我們居然幸運地坐到了窗邊的位置，窗外的綠樹正開黃花，冰淇淋也相同的沁涼，然我們卻越坐越感到不安，馬路上川流的車潮，室內震耳的喧嘩，像是一座陷落在搖滾樂團手中的古堡，正商量著入夜後的慶功，旁邊的人不是在品嚐冰淇淋，而是在急切地推銷一種商品，或是努力說服別人購買一種服務，我們終是黯然地離開了那小小的窗邊，像遺失了往下一站的車票一般，心情不知放在哪裡才好。

⑥之後我們就真的長大了，很在乎生命裡的得失，而不是喜悅。

⑦前幾天，妻子從超市回來，買了一小盒冰淇淋，奶油胡桃口味，在客廳裡我們竟嚴重地思念那家街角的冰淇淋店，一個悠閒的下午，一種神秘而強烈的幸福的感覺，或是廣袤(註5)的柔軟的夜晚，天空懸掛著靜止的煙火，星星們在朗誦一首詩，「啊！那個時候啊……」我們都感嘆著，感嘆著，最後，像以前戀愛的時候那樣，我約她找一個不錯的好日子，一起穿過街角，回到那有旋轉馬鈴聲的冰淇淋小店。

註5：音ㄨㄞˋ ㄨㄞˋ ㄨㄞˋ，指土地面積。此為開闊、廣闊之意。

~摘自《第九味》~

我思，故我在

閱讀日期： 年 月 日

1. 【摘要】請你試著將文章 7 個段落摘要重點(寫在各段落前面)，並將段落分類、合併濃縮成 3~4 大段落，用簡短的話來統整出各大段落的重點。

範例： 第 1~2 段	吃冰淇淋和季節無關，而與心情、境界有關。
第 段	
第 段	
第 段	

2. 【找一找。想一想】請根據文中的資訊寫出正確答案。

- (1)作者覺得吃冰該怎麼吃才有樂趣？

- (2)作者用什麼來比喻他喜歡的冰淇淋店？

- (3)在第 5 段落中，作者與妻子幸運地坐到店中窗邊的位置吃冰，但為何會越坐越不安？

- (4)第 7 段中作者的妻子從超市買回的冰淇淋為何讓他們倆人嚴重地思念街角的冰淇淋店？他們真正思念的是什麼？

3. 【說一說】請你試著用一小段文字寫出冰店/冰品與你之間的關係：你鍾愛的冰店或冰品是什麼？你喜歡這間冰店或這種冰品的理由是什麼？鍾愛的冰店或冰品帶給你什麼感受？或讓你想到什麼？

3. 【畫一畫】請你試著根據第 4 段作者對於色彩繽紛的冰淇淋的想像，為作者畫出一幅具有童話色彩的畫吧!

家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

新詩二首

〈傘的宇宙〉

鄧禹平

1

傘的花朵 只在雨中綻開，
雨一停 它就枯萎。

2

傘的花季 最大的是清明前後
梅子將要成熟時節。

3

傘是一個可摺疊 可帶走的屋頂。
傘是一個外出的家……

4

傘是一個獨立的宇宙，
傘下只容得下你和我。

5

——
當你不來的時候；
傘下一宇宙的溫馨，
便換成了一宇宙的寂寞。



〈傘〉

痲弦

1

雨傘和我
和心臟病
和秋天

2

我擎著我的房子走路
雨們，說一些風涼話
嬉戲在圓圓的屋脊上
沒有什麼歌子可唱

3

即使是秋天
即使是心臟病
也沒有甚麼歌子可唱

4

兩隻青蛙
夾在我的破鞋子裡
我走一步，牠們唱一下

5

即使是牠們唱一下
我也沒有什麼可唱

6

我和雨傘
和心臟病
和秋天
和沒有什麼歌子可唱

~寫於 1956 年 6 月。摘自《痲弦詩集》~

- 擎：高舉、向上托起。
- 屋脊：是屋頂相對的兩邊之間頂端的

我思，故我在

閱讀日期： 年 月 日

1.【找一找、想一想】在〈傘的宇宙〉一詩中
(1)前四段分別在描寫傘的何種特性？

傘的花朵 只在雨中綻開， 雨一停 它就枯萎。	
傘的花季 最大的是清明前後 梅子將要成熟時節。	
傘是一個可摺疊、可帶走的屋頂 傘是一個外出的家……	
傘是一個獨立的宇宙， 傘下只容得下你和我。	

(2)在〈傘的宇宙〉一詩中的第五段，傘下一宇宙的溫馨換成了寂寞，作者想傳達些甚麼？

(3)傘是有限的形體，作者卻用無限的宇宙來描述，有什麼特別的用意呢？

2.【找一找、想一想】在〈傘〉一詩中
(1)詩裡第 1 段詩句裡交代了些甚麼細節？

(2)請你從詩裡第 2 段的詩句中判斷文中主人翁是什麼樣的心境？請說明一下你的判斷根據。

(3)第 4 段中的「兩隻青蛙」指的是什麼？這段落主要在描寫什麼？

(4)第 5 段，作者寫「牠們唱一下」和「我也沒有什麼可唱」形成的對比是想強調甚麼？或是描寫甚麼樣的氛圍？

(5)詩中出現了幾次「沒有什麼歌子可唱」？作者反覆出現這詩句是想描寫什麼？或有甚麼特別的用意呢？



3.請打開你的攝影眼，根據〈傘〉一詩所描述的情景來創作四格漫畫。

1.	3.
2.	4.

4.【新詩練習。仿作】請你也以「傘」為主題，來創作一首新詩吧！

Step 1：請你先試著用心智圖來作發散思考。(主題畫在中間)

- ◆準備至少 3 種顏色的筆
- ◆順時鐘方向，將從主題聯想出的關鍵字(至少 4 個)，寫在拉出的線上。(一條線只能寫一個，名詞或動詞)
- ◆放射狀延伸關鍵字，依序分層、分類
- ◆需要強調的關鍵字旁，加上特殊的圖畫或記號
- ◆最後檢視可將互有關連的關鍵字，以虛線連接起來
- ◆愈接近中心主題圖像的關鍵字愈抽象，愈往後愈具體；線條則是愈接近中心主題圖像愈粗，愈往後愈細



圖片載自孫易新心智圖法

Step 2：請發揮你的創意，將上面的發想按照你自己的脈絡排序，接著將每一項細節發展寫出詩句。(寫出 5~10 句)

※小建議：可透過「傘」與「人」、「事情」、「心情」作聯結，將不同面向、不同輪廓拼湊起來。

Step 3：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)：