

# 親子共讀，在愛裡教品格

作者/黃迺毓(親子天下教育專刊《教出品格力》2013-06-19)

幾年前我去香港，一位老友帶著他九歲的女兒來飯店看我，兩個大人很興奮地分享近況，小孩在旁自己看書。朋友興奮地告訴我，他在研發一種玩具，讓孩子玩了可以刺激腦部發育，變得更聰明。我仔細地聽著，一邊想像那個玩具好不好玩。由於他不斷地強調這個新發明會很受到父母的歡迎，我有點挑釁地問他：「聰明真的那麼重要嗎？聰明的人一定會快樂嗎？」朋友楞了一下，一時答不上來，他女兒在旁忽然回答：「不一定。」

我們同時轉頭，驚訝地看著這個女孩，我又問：「如果聰明的人不一定快樂，那聰明的人怎樣才會快樂？」

她篤定地說：「聰明人要把他的聰明用來做對的事情！」我們「兩老」感動得淚眼盈眶。

孩子清清楚楚地告訴我們，人們不快樂，往往不是因為知識不足，或是不夠聰明，而是將聰明拿去做不該做的事。所以，判斷是非對錯的能力是幸福的必要條件！而判斷的學習就是品格教育。

如果這句話由大人口中說出，下場可能還是「言者諄諄，聽者藐藐」，就像我們從小到大的經驗。大人將自己做不到的，期望孩子以大人的失敗為鑑，顯然大家都知道——說說罷了。因此，我相信，品格教育要「教導」，但是不是藉著教訓，而是需要陪伴。我們無法將所有「對」的事情列出清單，但是每天都有很多需要判斷是非對錯的事件，那些都是很好的教材。然而事情發生時，大人不一定在旁，往往錯失第一時機，因此要盡量撥時間陪伴孩子，否則一切都是空談。

## 沒有陪伴，談不上教導

品格不等於知識，也不等於想法。品格是要在行動上表現出來才算具備，如果沒有陪伴，談不上教導；品格是資產，是受用不盡的競爭力，是帶著走的能力，更是其他能力之正負號。培養品格的出發點是愛，也會回到愛。

愛是抽象的，每個人對愛的感受不一樣，大部分是從小與父母互動的經驗中體會出來的。華人表達愛的方式偏重於「苦勞」，很多父母任勞卻不任怨，讓子女在被愛中，承載很多罪惡感。我曾讀過兩大本談父母親的書，作者回想與父母的關係描述中，看到的竟然多半是悲苦和辛酸。

如果家庭是苦難的根源和載體，除了培養堅毅或忍耐的品格之外，總是有很多遺憾。對現代社會來說，忙碌是普遍的藉口。時間有限，慾望無窮，優先次序決定我們要在何事擺上我們的時間。如果家庭不是你的優先選擇，卻想要表達對家人的愛，最直接而方便的方式就是花錢，於是人們又盡量花時間去賺錢，以換取家人的愛。

我相信時間還可以換取其他更重要、對家人最有意義的事物，那就是陪伴！陪伴需要時間，但也是建立關係的必要條件。建立關係，讓家人不僅知道你愛他們，更感受到這份花錢買不到的愛。當關係良好時，隨時隨地都可以幫助孩子建立品格。而建立關係也是有「撇步」的。好消息電視台和台灣家庭生活教育專業人員協會，共同提出建立健康家庭最簡單有效的五個行動：**相聚、擁抱、讚美、感謝、做家事**。

## 建立健康的家人關係

相聚是相處的模式，有些家庭成員每天都見面，也都相處，卻不一定有交集或有意義的互動。「聚」強調的是積極主動地在一起，是身和心都相遇，帶著期盼和享受的心情。你可以在回家路上整理思緒，想想這一天有些什麼可以告訴家人的，你的心得、你的感想、你的疑惑，都會是相聚談話很重要的題材。相聚可以培養默契，使許多重要的教導化為無形，卻影響深遠。

擁抱是個熱情的動作，一般華人可能不太習慣表露，但是人見面時，肢體語言先於口頭表達，抱一下，勝過許多寒暄的話語。擁抱代表著接納，可以立即感受家人關係的親密。如果一開始怕尷尬，可以先從比較小的動作開始，拍拍肩膀、握握手掌，都是在告訴對方，見到你真好！

讚美要由衷，讚美不是討好，我們在家以外可能比較會讚美別人，但是常忘了家人也需要彼此的讚美和肯定。有的人喜歡流連在外，或許他真的是從同儕或同事口中聽到較正面的評價。因此每天試著在家人身上發現一點優點，而且要表達你內心的賞識。不要假設反正家人應該都已經知道。也不要和家人讚美你時，疑神疑鬼，認定是對方做了虧心事。如果讚美的效果是負面的，往後彼此就更不敢讚美了。

感謝也是家人關係的滋潤劑，感謝是促進家庭健康的維他命，我們常看到人在失去或將失去家人時才「傾倒宣洩」心裡的感恩，真是可悲的來不及。有時我們會在需要家人額外幫助時才表達感謝，將感謝當急救藥物，效果可能有限，還是要將感謝當呼吸，隨時吸收氧氣。

做家事，好極了，很多人受到古典童話故事的影響，將做家事當成是苦命人的天譴，甚至有人也以「我不會做家事」自豪，表示自己是知識分子，是有身分地位的人。其實可以服務家人是很幸福的事，一則表示家人尚存，而且願意接受你的服務；二則表示你有能力，而且願意用來與家人分享。

以上是我們談家庭教育時非常強調的行動，這些積極正面行動的出發點是愛，而目標是建立健康的家人關係。即使是修過教育學分的人，也不一定能同時運用以上幾種層次來進行品格教育。但是藉著親子共讀，任何父母都能「簡單方便」地進行有效的品格教育。

### 共讀最能讓家人聚焦

共讀就是大家一起分享一本書，分享心得並討論觀點的異同。家人可以一起做的事很多，共讀卻是最能讓彼此聚焦的方式之一。也要提醒的是，先讓自己被故事感動，然後站在孩子的高度，以分享的態度和心情，享受書本創作者精心的傑作。

### 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/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：「青春時期，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！



# 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)，每次段考期間至少完成 1~2 篇。
- 二、新增「親子共讀分享單」，父母(家人)與孩子可參閱推薦書目或自行選書，完成親子共讀分享單，不夠可向圖書館索取。(此為自由參與)
- 三、圖書館將於每次段考後進行檢查、認證、統計、蓋章；每學期結束前會整個收回統計認證、敘獎(獎勵辦法另行公告)。
- 四、「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。  
「認證」需包含「確實回答問題」、「家長簽名」、「導師簽名」才算認證通過。
- 五、本手冊使用期間為 106 學年度。學期中若有遺失，可自行影印或至圖書館購買。

## 106 學年度第一學期

編號	篇 名	閱讀日期	認證	評分 (0~3 分)
1	每隻鳥在飛之前都是脆弱的蛋		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
2	不再被情緒低潮綁架		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
3	新聞二則		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
4	大自然的芭蕾舞家----蚊子		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
5	艾瑪•華森震撼人心的聯合國演講		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
總通過篇數：			篇	評分加總

## 106 學年度第二學期

編號	篇 名	閱讀日期	認證	評分 (0~3 分)
6	25 歲以前，腦子還在施工中		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
7	真正的善良，不能缺乏尊重		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
8	粉腸阿嬤		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
9	老手藝新視野----從醬油釀造看食安		<input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過	
10	五月天：我們的成功，是失敗的累積		<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)。

## ※106 親子共讀文章(一)※

## 每隻鳥在飛之前都是脆弱的蛋

文/郝廣才(摘自蘋果日報)

井，可以把地底的水變成生命之泉。

愛，如果沒有行動，如同藏在地底的水！

在加拿大渥太華的 6 歲男孩萊恩·赫傑克 (Ryan Hreljac)，他聽老師說：世界有些地方連乾淨的水都喝不到，居民為了取水，一天要走 20 公里，而且是又髒又臭被汙染的水。小孩很容易生病，死亡率很高。但只要 70 塊加幣，就可以在非洲挖一口井，讓一村子人有乾淨的水喝。

萊恩第一次知道，有人會因為沒有乾淨的水喝而死亡。從小他打開水龍頭就有水，要多少有多少，給狗狗洗澡、澆花、洗車……都是清潔的水，他做夢都沒想到，喝一口乾淨的水對有些人是像做夢一樣！

萊恩決定要行動。他跟爸媽要錢，想要捐去非洲挖一口井。爸媽稱讚萊恩有愛心，但建議孩子可以憑自己的力氣去賺這 70 塊。

萊恩開始行動，幫爸爸洗車賺 1 塊、幫媽媽擦窗戶賺 1 塊、去爺爺家撿松果賺 1 塊、到鄰居家幫忙做東做西，一塊一塊賺，努力 4 個月，終於存到 70 塊。

1998 年 4 月下午，媽媽要帶萊恩去「澆水桶」Water Can 基金會捐錢，他們專門幫助貧窮國家建立安全的水資源。萊恩穿上最帥的衣服，還打上蝙蝠俠領帶。上午他先跟媽媽去辦公室。幫忙削鉛筆、倒垃圾，媽媽的老闆捐給他 5 塊，他立刻收進放捐款的餅乾盒。下午，萊恩帶著餅乾盒到了「澆水桶」，才知道 70 塊只夠買一個人工幫浦，挖一口井至少要 2000 塊。

6 歲的萊恩說：「喔，那我要再多做一些事！」他小小的腦袋，根本沒在計算這筆錢有多大？他一心想的，就是多努力，早一天能在非洲挖井，當地的人就早一天能有乾淨的水喝。「澆水桶」把萊恩的心願公布在網上。10 元、20 元，一筆筆小額捐款像雨點從天而降，流向「澆水桶」。

一年後，在烏干達一口新開的井，冒出清澈乾淨的水。村民歡呼跳舞，這是萊恩為非洲開的第一口井。

2000 年 7 月 27 日，9 歲的萊恩來到烏干達的艾桂村，親身看到他開的井，村民列隊在路的兩旁，歡迎這個帶來希望的小英雄。兩條長長的人龍，一眼看不到盡頭。當地政府宣佈這一天從此為「萊恩日」。萊恩到現在，已經募集超過 200 萬加幣，在非洲、亞洲、南美洲 16 個國家，開鑿 992 口井，讓 85 萬人有乾淨的飲水。

2003 年 5 月，溫哥華國際衛生會議請萊恩演說，談乾淨的水對開發中國家的重要。會議還特別邀請萊恩在烏干達的筆友，跟他一樣 12 歲的吉米·阿卡納 (Jimmy Akana) 來做見證。沒想到剛好烏干達發生內戰動亂。萊恩的爸媽替吉米要求加拿大給予人道救援。法院判定吉米可以永久居留加拿大，他從此住在萊恩的家，等於被萊恩的爸媽收養。吉米在學校很用功，他說希望長大成為律師或老師，好幫萊恩一起改變世界。

6 歲的孩子發願，果然改變世界，這當然是奇蹟。但這是天上掉下來的恩賜嗎？不是，是萊恩爸媽的教育，培育了這個奇蹟。馬克和蘇珊教萊恩的是，愛不只要有心，還要有行動，要自己起而行動！

「在高牆和撞向高牆的蛋之間，我永遠站在蛋這一邊！」村上春樹好會說、說得好。我想每一隻鳥，在他張開翅膀前，都是一個蛋。蛋，很脆弱，要保護、要孵。我們不要叫蛋去撞高牆，而要孵化他，讓他翅膀長成，飛過高牆。

# 學生的話

- 1.(1)萊恩為何想捐錢到非洲挖井？
- (2)萊恩有什麼樣的實際行動？
- (3)萊恩的父母在他做這件事時的態度為何？
- (4)在過程中，萊恩遭遇到甚麼樣的困難？他面對的心態為何？

2.【想一想】文章一開頭寫道：「井，可以把地底的水變成生命之泉。愛，如果沒有行動，如同藏在地底的水！」這兩句話和萊恩捐錢鑿井的故事有甚麼樣的連結？

3. 「在高牆和撞向高牆的蛋之間，我永遠站在蛋這一邊！」這是作家村上春樹獲得耶路撒冷文學獎的得獎感言。村上春樹把每一個人設想成一顆脆弱的蛋，每個人生命中也或多或少會面對一堵堵高牆，作為小說家的他告訴大家他永遠站在蛋這一邊，是因為他寫小說的理由是讓人的靈魂尊嚴被顯現、被照亮。

那麼...

- (1)以你對本文的理解，「蛋」、「高牆」分別象徵了什麼？
- (2)對於萊恩而言，他生命中的「蛋」、「高牆」是什麼？
- (3)你生命中的「蛋」、「高牆」是什麼？你會怎麼面對？

# 家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

## 不再被情緒低潮綁架

文/李偉文

「爸爸你會不會有情緒非常低潮的時候？我幫忙做荒野二十周年特刊，去訪問荒野老夥伴時，很多人說你像過動兒一樣，精力充沛，從來沒有看過你不高興，真的嗎？」A 寶一邊整理她的訪問稿，一邊問我。

B 寶在旁邊消遣姊姊：「那有人像妳，三不五時就情緒崩潰！情緒高低起伏好像雲霄飛車一樣。」我哈哈大笑：「爸爸當然會有沮喪困頓的時候啦！很多人以為我從小當志工，身經百戰，練就一副刀槍不入泰山崩於前目不瞬的功力，其實人都是血肉之軀，我還是會因為被夥伴誤解，被人放鴿子扯後腿，當我們熱臉貼別人冷屁股……偶爾還是會有所為何來不如歸去的感慨，或者可能只是因為身心疲憊，就會沒來由的非常沮喪，什麼事都不想做！」

AB 寶齊聲啊了一聲：「看不出爸爸也會沮喪耶！那你如何度過呢？」

我笑笑說：「這分為當下的方法跟長期的心理建設兩個層次。每個人或多或少都會有情緒低潮時，最有效的改善方法就是去運動，流得滿身汗時，大腦會分泌所謂腦內啡的神經激素，可以讓我們覺得幸福快樂，重新找回正面樂觀的活力。可是，很可惜的是，有時候我們沮喪時，根本就不想動，懶洋洋捲曲著身體，這時候就要立刻拿出百寶箱，最好我們平常就要準備一個舉手可觸及的抽屜，裡面擺一些我們看了就會很快樂或很溫暖的東西，比如別人寫給我們的卡片信件，跟朋友家人的相片合照，提醒我們這個世界上還是有很多人欣賞我們，關心我們，除此之外，還要準備一些每次聽到都會很開心的音樂 CD 或是很喜歡的影片，甚至一些不管看多少次都會哈哈大笑的笑話或故事，重點是，這些東西平常就要蒐集，然後擺在一起，因為當我們很沮喪時，根本懶得再四處尋找。」

B 寶提醒姐姐：「不要忘了，最好妳等一下就立刻清出一個抽屜當百寶箱。」我繼續說：「最近看到一個實驗相當有趣，當一個人精神疲憊最好的恢復方法是看一部妳曾經看過，而且很喜歡的影片或影集，重點是你必須看過的才有效。」A 寶好奇：「爸爸，那你疲憊時最常看的影片是哪一部？」我回答：「羅馬假期還有真善美，窈窕淑女或者屋上提琴手的某些段落我也反覆地一看再看。」

B 寶繼續追問：「除了這些當下的方法之外，你剛提到，還有其他不同層次的心理建設？」我點點頭說：「蘇格蘭有句諺語這麼說：『辛勤工作決不會致人於死地，人們死於厭煩、心理衝突和疾病，你愈努力工作，愈能保持健康愉快。』的確，肉體的疲憊，只要睡個好覺就可以恢復，因此，所謂累，大概是壓力以及心理上無法及時調適的緣故，當然挫折等心理衝突若沒能化解會直接造成肉體的倦怠感。再來是以盡人事聽天命的心情來看待努力的結果。我們要努力，要認真，但是對必須成之於他人的事千萬不要勉強，如此一來，我們因為不求完美，也就不會責備他人，同時也就不會傷害自己，慈濟講的『甘願做歡喜受』很有道理。對人有所期待，常常是讓自己心理受傷的最大原因。」

A 寶回應：「對別人不要有期待，上次我們討論過。」我繼續說：「長期來說，要不斷確立生命的意義與價值，讓努力做事的動機來自於自己的內心，而不是希望討別人的歡心，追求外在的虛名或享受，另一方面呢，則是以一天過一天的心情來享受每一個當下的時刻。在一呼一吸的每一瞬間，認真去感受，不必去想以前已有多大的努力，已做多少事，多辛苦，也不必擔心往後還有多少任務多長的路途要走(擔心也沒用，未來的臨場表現，不就是現在認真生活所累積出來的功夫嗎？)把睡醒的每一天當作新生命的開始，既然是全新的開始，就不會受到所謂掏空疲倦等負面能量的影響。」

我看著 AB 寶再一次強調：「人不會被累死，只會被煩死，這個煩就是我們的心理壓力，離開相對來說很單純的學校，進入社會後，複雜的人際互動，往往我們必須身兼各種不同的角色身分，要承擔各種的責任，這四面八方來的壓力若沒有找到好方法，養成好習慣，建立堅強的信念，許多人就被煩死了，這也是現在社會上有那麼多人不快樂憂鬱症以及罹患各種精神障礙的人口比例非常高的原因。」

最後我再提供她們一個我一直擺在書桌前的座右銘給他們參考，這是聖方濟的祈禱詞：「請讓我可以去撫慰而不尋求撫慰；去了解而不尋求了解；去愛而不尋求愛；因為唯有忘記自我才能發現自我。」

~摘自【李偉文的聞見思／部落格】~

# 我思，故我在

閱讀日期：            年            月            日

1. (1)【找一找】作者是怎麼度過沮喪的情緒？請從文中找答案，並填入下表。

層次	實際方法、行動

(2)你有過情緒低潮的經驗嗎？請分享一下~(你所遇到的事情，以及當時是如何排解的?)

2.(1)文章中，你最喜歡/印象深刻的一句話是什麼？為什麼？

(2)作者說：「對人有所期待，常常是讓自己心理受傷的最大原因。」你認同這句話嗎？為什麼？

## 家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

## 大自然的芭蕾舞家----蚊子

文/張文亮

1 世界約有 2500 種蚊子，可怕的瘧疾、黃熱病都是蚊子傳播的。許多地方，每年都有防蚊、滅蚊的宣導。許多人眼中，蚊子實在可惡，以致很少有人寫文章歌頌蚊子。例如「喔，妳悄悄地飛來，祇輕輕地一刺，就帶走我多少的血液。妳又悄悄地飛走，除了在我皮膚上留下一個小腫包，什麼也沒有留下」。

## 自然律的思索

2 其實，人類心平氣和地想一想，蚊子不是全然無用。人類可以由蚊子學習到很多功課，例如蚊子是靠熱追蹤叮咬的對象，女人的體溫比男人高，小孩的溫度比大人高，穿深色衣服比穿淺色衣服的人體溫高，不洗澡的人體溫高，體溫愈高就愈容易被叮，蚊子叮人有原則。剛打完球、數學解不出、心浮氣躁、在通風不良的角落上電腦的時候，都較容易被蚊子叮，蚊子叮人不是沒緣故。被蚊子叮後，不要光罵「這隻該死的蚊子！」而要當成一種警訊，注意附近的通風好不好？棉被蓋太厚？衣服穿太多？裙子穿太短？紗窗有破洞？或不要一直坐在電腦前。

3 蚊子飛翔時，發出的「嗡嗡」聲，是翅膀快速振動的聲音。蚊子的翅膀一秒可以振動超過 1000 次，那麼薄的翅膀能夠快速的振動，而不破裂，是巧妙、有效率的結構。最特別的是蚊子翅膀的下方，有兩根桿狀的平衡器(halters)，使翅膀在高速振動中，還能保持飛翔的方向性。不過快速的振動，會散失很多能量與水份，所以蚊子不能飛翔太遠的距離。大部分的蚊子，都在距離孵化成蟲的水域週邊 0.1 公里之內活動。蚊子多是提醒人附近有積水，與其咒罵蚊子，不如清除附近的積水。

## 優雅的動作

4 觀察蚊子，是一種有趣的休閒。妻子沒有在注意我時，我有時拿自己當實驗，將手上的皮膚摩擦生熱，仔細觀察蚊子前來叮的整個過程。蚊子叮人的動作有如第一流的芭蕾舞家，優美到無懈可擊。首先，蚊子是以高速接近，再定點飛翔尋找叮咬之處，然後，牠張開六隻腳，把體重均勻地分散，輕輕地落在皮膚上，以免被察覺。而後牠左顧右盼，判斷最好的插入點。像人切蛋糕之前，選擇哪一塊最好吃。決定後，牠改變身體的角度，前面的二隻腳微彎，中間的二隻腳有力的支撐，後面的兩隻腳翹到空中，集中全身的力量，把針斜刺進皮膚裡面。喔，那是整段表演姿勢最優美的一段，蚊子不知道從哪裡學到這種美妙姿勢？

5 當蚊子開始吸血時，是牠享受的時候，也是牠致命的危機。蚊子用全身的力量，把針刺入人的皮膚時，人會感到「被叮」，順手會往被叮的部位拍。蚊子若只顧享受，來不及把刺針拔出，就會被打死。謹慎的蚊子，感到手勁擊至，立刻飛走。祇要能逃命，就有下個機會，人若像蚊子享受謹慎，就能謹慎享受，蚊子教導我「通達人步步謹慎」(the prudent man looketh well to his going)。

## 不要動怒到不好睡

6 並不是所有的蚊子都會叮人，雄蚊子只會叮樹皮吸樹汁。會叮人的是雌蚊，雌蚊叮人是母愛的表現，雌蚊用人類的血液，供給產卵所需要的蛋白質補給品。飛進人的家裡，大約只是蚊子數目的千分之一，其他的蚊子叮別的溫血動物。所以人被蚊子叮，若咒詛所有的蚊子，是不公平的。也不要認為上帝創造蚊子，是莫名其妙的事，蚊子在生態上，有其功能。蚊子的幼蟲孑孓，常以水中的原生動物與藻類為食，能夠幫助水更澄清，也能淨化水質。孑孓也是淡水中魚類、龜類的主食之一。蚊子快速的繁殖，更是許多鳥類、蛙類、壁虎等動物的美食。

7 劍橋大學動物學教授格雷(James Gray, 1891-1975)曾寫：「當我們瞭解動物的行為，會發現牠們活動的美感。人類所造的機器大都醜陋、又具破壞性，自然的美給我們帶來舒暢。」因此半夜若被蚊子吵醒，請不要生氣。我玩摩擦皮膚，吸引蚊子前來的把戲，有時等了很久，蚊子也沒有來，可見蚊子的活動，不是我完全能預測。等我玩累躺下睡覺時，蚊子倒來了。

~摘自《河馬教授的網站》



# 我思，故我在~

1.【找一找】(1)請從第二、六段中找答案，並填入。

◎蚊子是靠\_\_\_\_\_叮咬對象，體溫越\_\_\_\_\_就越容易被叮咬。

◎什麼樣的人容易被蚊子叮咬？\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

◎\_\_\_\_\_蚊叮咬人類，吸取\_\_\_\_\_供給產卵所需蛋白質補給。

◎蚊子幼蟲孑孓因食水中的\_\_\_\_\_與\_\_\_\_\_，能夠幫助水更澄澈，有\_\_\_\_\_功用；同時孑孓也是淡水中\_\_\_\_\_類、\_\_\_\_\_類的主食之一。

(2)第三段中得知蚊子的習性及優劣勢，請依所讀內容把它填入下方表格中。

蚊子很多	⇒	附近有_____，距離周邊約_____公里
⇒		因為蚊子翅膀快速振動會散失_____及_____，所以無法飛太遠

3.【創造力】請根據本文所習得的知識，加上你自己對蚊子的印象、觀察及聯想，寫一首「蚊」的詠物詩。

【範例】

李瘦蝶 < 蚊子 >  
 感謝你們  
 對於我  
 小小的存在  
 還報予  
 生命最熱烈的  
 掌聲

2.【想一想】(1)為甚麼作者會說蚊子教導他「通達人步步謹慎」的道理？請你想想看，並用自己的話來分享。

(2)承上題，請你再細細想想「通達人步步謹慎」這個道理，「謹慎」為什麼能帶來「通達」？你會如何將這道理運用在你的生活中呢？



## 家長的話

閱讀日期： 年 月 日

Large empty rounded rectangle for writing parent's message.

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

## 新聞二則

### 1. 奶奶是車站巧遇的日本人 灣生作者為身世造假道歉

2017/1/1 聯合報 記者陳宛茜

紀錄片「灣生回家」監製、作家田中實加日前爆出身分造假之事，遭媒體質疑本人並非台日混血的灣生後代。經一周的沉寂，她今天透過遠流發生聲明，承認自己身分造假，並向讀者致歉。她口中所稱的「外婆」田中櫻代，其實是她高三時在車站遇到的灣生。

去年獲獎無數感人熱淚的「灣生回家」作者和紀錄片出品人的田中實加，被揭發在網路上截圖盜圖，也被質疑偽造身世。遠流董事長王榮文今天表示，周五上午她來遠流認錯，寫了聲明稿向大眾、向灣生、向信任她支持她的人以及質疑她的媒體，道明真相、認錯磕頭。

王榮文表示，田中實加(真名為陳宣儒)是土生土長的高雄人，高三時候在火車站巧遇灣生田中櫻代，受其愛護、視如孫女、資助遊學…。

田中實加在聲明中指出，田中櫻代確有其人。是她高三時在車站遇到，她帶著管家竹下健志夫婦來台。當時田中覺得實加跟她難產而死的女兒陽子很像，實加的生日又和陽子相似。因此田中櫻代把實加當成她的外孫女，還資助她到法國、美國遊學，田中也稱她是自己的日本奶奶。但田中實加也坦承，她在法國、美國都沒完成學業。

王榮文問田中實加為什麼要造假，她表示，因為「說了一個謊。所以要拿更大的謊來圓」。

### 2. 藝人海倫清桃 驚爆身世學歷造假

2017-01-08 大紀元新聞 記者徐翠玲

藝人海倫清桃(本名阮菁桃)8日上午在臉書以「要跟大家說個故事」、「說完故事就退出演藝圈」開頭，自爆已婚、曾經流產，但海倫清桃受訪時，卻以臉書帳號被盜回應。下午與結婚18年的老公戴發奎現身，向外界鞠躬、道歉。戴發奎表示，貼文是他寫的，而且海倫清桃是越南人不是台越混血。由於海倫清桃的生母要錢，他們不給，就威脅要爆料身世。

戴發奎說，海倫清桃發現健康有問題而受到打擊，加上她在法國的生母決定公布她的身世，一度想輕生。海倫清桃坦言，有過輕生念頭，但想到老公無依靠，且身為藝人有很多新住民、粉絲關注，不能這麼自私。她澄清，一開始說帳號被盜，是因為不知那是老公的貼文。

對於海倫清桃自稱花蓮人且在台灣出生，戴發奎表示，她與他的母親感情深厚，常去祭拜他母親，要寫自傳時，他就建議，她走得那麼辛苦，「要不要變成這裡的人」？從此海倫清桃變成台灣出生，且自稱花蓮人。

戴發奎強調，海倫清桃的越南影后獲獎經歷是真的，且回台受訪時也都說是越南人，這就是「越南林志玲」的由來。她在越南讀大學經濟系畢業，關於學歷造假，戴發奎說，因為「我在越南被看不起，她在台灣被看不起」。

### 【評論】日台越種族食物鏈 假扮之必要

2017-01-10 節錄自聯合報

台灣社會才剛由田中實加假扮「灣生」後裔身分的驚嚇中醒來，謊言震盪猶存；號稱「越南林志玲」的海倫清桃的台越混血身分竟然也是假的，她是百分百越南人，國籍、學歷、年紀、婚姻狀態，無一不假，所謂「自傳」成了想像力寫就的小說。

原來，你以為你看到的，都不是真的。你以為聆聽了真實的人生，甚至為之感慨、掏心掏肺的感動，還掏口袋捐款贊助紀錄片，其實，一切攏是假，真心換謊言。原來事實身分是這樣：越南人要裝成台灣人、台灣人要裝成日本人。這是種「種族食物鏈」的概念嗎？

假扮另一種身分，是因為她們覺得重新打造的身分，更容易在台灣社會贏得認同，行走無礙。台灣人假裝是「灣生」，即使日籍「灣生」在日本低人一等；但「低等日本人」也在台灣吃得開；以此假身分，贏得的同情及募得的款，是田中實加變回「陳宣儒」後，必須交代的爛帳。

身為越南「外籍新娘」早早感受台灣對「越南仔」的蔑視，海倫清桃於是給自己挑選了「台越」混血身分，而且留學 UCLA，哎，台灣人就是愛喝過洋墨水的。她原本就學的「越南雄王大學」，台灣人不會放在眼裡。網友罵她和老公破產還買保時捷跑車裝闊，她說：「我們開了跑車，獅子會那些有錢人就會和我們『這種人』來往。」「這種人」是哪種人？目睹海倫清桃與隱藏版老公對眾謊言的辯解，當然荒謬，但荒謬到極致，竟興起一層悲哀，對台灣社會偽善的悲哀。

多數人崇日尚歐美，看不起東南亞和「26（阿陸仔）」，有錢人也看不起沒錢人。但，我們大部分人不都是開不起跑車的「這種人」嗎？我們訕笑的「大說謊家」，一針戳中台灣社會的痛點。

「每個人都在掩飾（covering）。淡化一個不受歡迎的身分，去迎合主流。」美籍日裔同志法律學者吉野賢治寫著：「我們每個人都有不主流的一面，然而被視為『主流』，往往還是社會生活的一件必需品。正因如此，每個人都有意無意地掩飾著，有時為此付出巨大的犧牲。」

我們多多少少都希冀自己是另一種身分、另一種階級、另一種存在，對映著這社會讓我們察覺到的對自我身分的厭惡。這應是揭穿謊言後，我們該深思的了。

## 我思，故我在

1.【找一找】請仔細讀完兩則新聞後再作答。

(1)「灣生回家」作家陳宣儒被爆出身分造假之事後，她付上了甚麼樣的代價？(請用條列式回答)

(2)甚麼事件造成藝人海倫清桃自己主動揭穿身世學歷造假的事？

(3)田中實加、海倫清桃為什麼要造假？請根據新聞內容作歸納，並填入下表。

	造假的理由
田中實加	
海倫清桃	

### 2.【想一想】

(1)海倫清桃和老公破產還買保時捷跑車裝闊，還說：「我們開了跑車，獅子會那些有錢人就會和我們『這種人』來往。」

請根據以上敘述想想背後的理由及原因。

- ①他們為何破產了還要買跑車裝闊？
- ②跑車對他們而言是什麼樣的一種象徵？
- ③『這種人』指的是哪種人？

(2)評論的筆者點出這兩個事件：「越南人要裝成臺灣人、臺灣人要裝成日本人」，為何她們都想要重新打造自己的身分呢？這樣的假扮反應出甚麼樣的台灣社會現況？

3. 法律學者吉野賢治說：「每個人都在掩飾。淡化一個不受歡迎的身分，去迎合主流。」田中實加、海倫清桃在掩飾，那你呢？

- (1) 請回想自己過往的經歷，有哪些自己與眾不同的部分讓自己在群體中不受到歡迎(或投以異樣眼光)？
- (2) 請回頭看看自己在不同群體(家庭、班級、朋友等)中，多少都有掩飾過自己或說謊的經歷。請分享一下你因何事而掩藏/說謊，及當時的心情。
- (3) 承上，這些經歷帶給你甚麼樣的影響？

4. 對於田中實加、海倫清桃為了尋求認同而造假的事件，你的看法及反省是什麼？(對整個事件、對當事人，不管認同與否，都請寫下你的理由)

閱讀日期：            年            月            日



圖片下載自 <http://jgospel.net/media/45392/jpg>

## 家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

## 艾瑪·華森震撼人心的聯合國演講

摘自網路 womany.net 女人迷

哈利波特永遠經典，妙麗在我們心中留下慧黠聰穎的印象，而現實中的艾瑪華森毫不遜色，她從布朗大學順利畢業後，隨即被選為聯合國全球親善大使。

24 歲的艾瑪華森曾多次公開表示自己是女性主義者，將致力爭取女性權益，也曾公開聲援土耳其總理禁止女性在公開場合大笑的事件。2014 年她於紐約出席聯合國會議的演講更是相當震撼人心，她呼籲全世界的男孩男人都該一同加入爭取性別平等的 HeForShe 運動！

「我們要爭取的不是女權，而是兩性的自由！」

以下是 Emma Watson 的演講內容：

**1**今天，我們發起這項名為「HeForShe」的活動。我向你們伸出求援的手，因為這項行動需要你的幫助。我們希望能終結性別不平等，而要能成功，我們需要所有人的參與。這是聯合國第一次發起這類活動，我們希望能帶動男人們和男孩們，成為這項改變的推手，越多人越好；而我們不打算只是空口白話，我們希望能有實質的行動。

**2**六個月前我被聯合國任命為女性親善大使，每每談論起女性主義時，我發現「爭取女性權益的女性主義」在大家眼中已經漸漸地變成「厭惡男人」的代名詞。而我明白這樣的定義並不正確，這樣的誤解必須停止。女性主義相信男人和女人都應該享有同等權利與機會，兩性在政治、經濟和社會地位上都平等。我從很久以前就開始質疑，以性別為準對人做出的論斷。

**3**8 歲時，我因為自己想要導演一齣呈現給家長看的舞台劇，被大家說我很「專橫」，從那時候開始我就對於不同性別被給予的角色有了懷疑。14 歲時，媒體開始戴上有色眼鏡看待我部分的特質；15 歲時，我的女生好友們開始停止參加她們熱愛的運動，只因為她們不想要變得「滿身肌肉」；16 歲時，我身邊的男性友人告訴我即便難過，他也不敢表達出自己的脆弱，因為他說他是一個男生。就在那一刻，我發覺自己是個女性主義者。而時至今日，「女性主義者」漸漸變成一個具有負面意義的詞彙，人人急忙撇清自己不是女性主義者，因為害怕被貼上「太過激進」、「太具攻擊性」、「太孤立」、「厭惡男人」以及「喪失吸引力」的標籤。

**4**但是為什麼我們這麼害怕女性主義？我們對於女性主義有什麼誤解？

**5**我來自英國，我認為我和男性應該同工同酬，我認為我有權為自己的身體做決定，我認為在會影響我的政策被制定時，應該有女性在場代表我，我認為在社會上，我和男性應該受到同等尊重。然而，這個世界上目前沒有一個國家，能讓所有女性得到前述這些平等權利。沒有一個國家能夠自承已經做到性別平等。這些權利，我相信屬於人權，但我是少數能享有它們的幸運兒，而我目前所經歷的人生，仍是一種「特權」：我的父母並不因為我是女兒就愛我比較少，我的學校並沒有因為我是女孩而侷限我的發展，帶領我成長的人們，也沒有因為某天我會生兒育女，而認為我的成就比較差。這些對我影響深遠的人們，正是我人生中的性別平權大使，也才造就今天的我。

**6**他們或許不自知，但他們正是無意間改變這個世界的女權主義者，而我們需要更多這樣的人。如果你終究還是不喜歡女權主義這個字，請記得重要的不是這個字本身，是它所蘊含的意義和宏願；因為並不是所有女性都和我一樣享有平等權力，事實上，根據統計，只有很少的女性享有平權。

**7**1997 年時，希拉蕊在北京發表了一篇有關女權的著名演說，但令人難過的是，許多她期望能改變的事情，至今依然存在。關於那場演說，有一件事情特別引起了我的注意：當時在場的聽眾只有 30% 為男性。我們如何能改變世界，如果只有其中一半的人覺得受到邀請來參與行動或對話呢？

**8**男性同胞們，我想要利用這個機會告訴你們，你們都正式受到這場行動的邀請。性別平等也是屬於你們的議題，因為即使在現代，我知道我的父親--即便作為孩子的我需要他的陪伴如同需要我母親的陪

伴--他身為雙親之一的角色，被社會認為比較不重要。我認識年輕的男性為精神疾病所苦，但無法尋求幫助，因為害怕會被認為不是正常人，或者「不是男人」。事實上，自殺是 20 至 49 歲英國男性頭號殺手，比車禍、癌症或心血管疾病都奪走更多生命。也有男性變得脆弱、感到不安全，因為他們所認知的「成功男性的典範」是扭曲的。男性也沒有獲得平權理當帶來的益處。

9 我們不討論男性遭到性別刻板印象禁錮，但他們確實身受其害。如果他們能脫離這樣的束縛，那麼女性的處境也會自然而然的改變。如果男性不再需要具有侵略性，女性也就無需屈服。如果男性不再需要立於掌控的位置，那麼女性也無需被控制。

10 從現在開始，我們應該將性別視為多元的光譜，而不是對立的兩套價值觀。我們應該停止用「我們不是什麼」來評斷他人，開始用「我們是什麼」來定義自己。我們都可以更加自由，而這就是 HeForShe 的目的：自由。我希望男性們站出來，讓他們的女兒、姐妹和母親可以不再為偏見所困，同時也讓他們的兒子可以露出脆弱、人性的一面，並由此成為更加真實而完整的自己。

11 你可能在想：這個哈利波特電影裡的女孩是誰？她跑來聯合國幹嘛？這是個很好的問題，我也一直在問我自己。我只知道，我重視這個問題，而且我希望問題能有所改善。從我自己的經驗，到被給予了這個機會，我認為我有責任說些話。政治家 Edmund Burke 曾經說過：「只要善良的男人和女人什麼都不做，邪惡就會獲勝。」

12 在我為準備這場演說感到緊張、或者自我懷疑時，我堅定的告訴自己：「捨我其誰？更待何時？」如果你在有機會為平權發聲時感到猶豫，我希望這些字句能幫助你堅定信心。因為事實是，如果我們什麼都不做，將要花上七十五年時間 - 對我來說就是將近百年 - 女性才能期望得到同工同酬；而一億五千五百萬名女孩，將在未來十六年間，在她們仍是孩子的時候，被嫁入其他家庭；而蠻荒非洲的女孩們，直到 2086 年，才有可能都受到中學教育。

13 如果你相信平權，你可能就是我先前提過的，那些不自覺的女性主義者，我為你們喝彩。雖然我們無法對一個字有同樣的見解，但我們的行動是一致的，也就是 HeForShe 這場行動。我邀請你們挺身而出，並且問自己：「捨我其誰？更待何時？」 謝謝。

# 我思，故我在

閱讀日期：            年            月            日

1. 【摘要策略】請你試著將艾瑪的演說稿 13 個段落分類、合併濃縮成 4 大段落，用簡短的話來表達出各段落的重點。(第一大段落為範例)

範例： 第 1~2 段	發起 HeForShe 活動，呼籲大家參與；重新正確地定義「女性主義」，強調男女性各方面的平等。
第    段	
第    段	
第    段	

2.【找一找】第三段中敘述了艾瑪的成長過程中所經歷的事，讓她逐漸發現自己是位女性主義者。這段落也間接傳達出一般人對於性別的刻板印象。請將此段落的内容整理、轉化後，填入下列表格。

艾瑪的經歷	被貼標籤	一般人對女性/男性的刻板印象
8 歲自己導演一齣舞台劇	太過「專橫」	
15 歲		
16 歲		

3.【想一想】(1)為什麼艾瑪說自己到目前為止所經歷的人生是一種「特權」呢？請說說你的理解。

(2)艾瑪在演說中提到--性別議題也是屬於男性的議題，為什麼？她是基於什麼樣的理由這樣說？

4.對於艾瑪發起的 HeForShe 活動...

(1)你認同她所發起的這項活動嗎？為什麼？

(2)承上題，如果你認同，身為國中生的你/妳會如何參與，甚至帶出實質的行動呢？

## 家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

# 親子共讀分享單

閱讀日期：            年            月            日

※請和家人共讀完書籍或文章後，完成下列閱讀筆記！(共讀推薦書目，請參閱本手冊 p.32)

書名/文章名：		作者：
出版社：	ISBN：	出處：
<p>※版面可自行設計，內容需包含：我最關切書中/文章中的哪個部分？ 讀後心得、家長分享、針對書/文章中的提問與回答</p>		

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：



# 親子共讀分享單

※請和家人共讀完書籍或文章後，完成下列閱讀筆記！(共讀推薦書目，請參閱本手冊 p.32)

書名/文章名：		作者：
出版社：	ISBN：	出處：
<p>※版面可自行設計，內容需包含：我最關切書中/文章中的哪個部分？讀後心得、家長分享、針對書/文章中的提問與回答</p>		

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

## 25 歲以前，腦子還在施工中

文/黃惠如

父母永遠都想更了解青少年，為什麼他們老是暴怒或行動愚蠢？一下子又突然跌入絕望深淵，甚而走上不歸路？最新的腦研究解開祕密。

科學家頭一次利用最先進的機器，找出解答。美國國家衛生研究院杰季德 ( JayGiedd ) 投注過去 13 年時間，利用磁振造影 ( MRI ) 掃描了 1800 名青少年及兒童的大腦，為認識發育中的腦開啟了一扇窗。研究人員試圖解釋家長很熟悉的青少年行為：如情緒爆發、不計後果的冒險、打破規則、狂熱地追求性、藥物和搖滾樂。有些專家認為，觀察到的這些變化可能得以解釋為什麼精神分裂症、躁鬱症等精神疾病大多從青少年時期開始，並使得青少年自殺率偏高。

## 腦內風暴

最讓科學家驚訝的是，青少年的大腦根本沒有長成。

大腦的發展是逐步漸進的，腦部的執行長是前額葉皮質區 ( prefrontalcortex )，負責組織想法、壓制衝動、權衡行動的區域，是腦部中最後成熟的部份。腦部何時真正成熟？最佳的估計是 25 歲，也就是美國規定可以租車的年齡。「艾維士 ( Avis ) 租車公司裡必定有一些高竿的神經科學家，」《時代》雜誌開玩笑寫道。

「許多青少年就是無法預見行為的後果。他們就是不會預先設想今天成績好對未來有何幫助，要等到他們長大後，他們才會清楚，」明尼蘇達大學兒童發展研究所神經學家強克·尼爾森說。

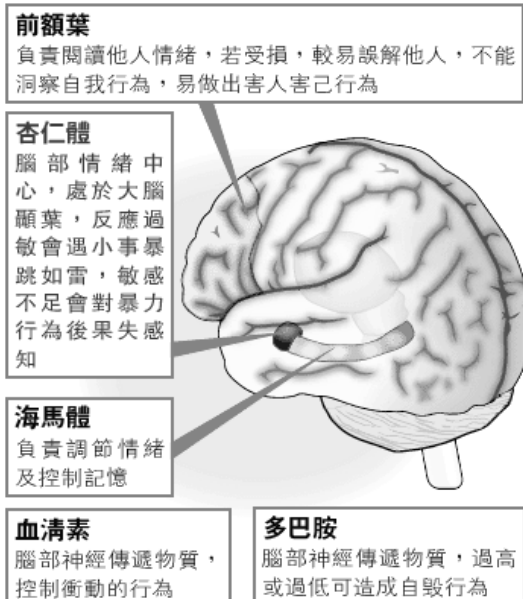
## 杏仁核造成反應過度

相對於大人思考時運用前額葉規劃與判斷，青少年卻常常仰賴和鱷魚一樣原始的杏仁核 ( amygdala )。他們回應別人的情緒，不是用腦內的理性，而是用原始感情的感性中樞。而且他們常常一開始解讀情緒，就發生判斷錯誤，造成青少年常常反應過度，或沒來由的發脾氣。

## 性好冒險多巴胺

不僅大腦在青春期有細緻的改變，連青少年腦內的某些神經傳導物質 ( 幫助腦細胞彼此溝通的化學物質 ) 也會有所改變。傳統上，心理學家把年輕人嘗試藥物或喝酒，解釋為受到同儕影響、年輕人好奇、喜歡接觸新事物。不過研究人員提出另一個可能，為什麼酗酒、嗑藥，以及對新奇事物的冒險和嚮往，會突然發生在青春期的？答案是前額葉皮質區的腦內多巴胺 ( dopamine ) 在青春期中會達到顛峰，多巴胺證明和人類某些冒險行為的「傾向」有關。

## 與暴力行為有關的腦結構



## 體諒青少年的秀逗行為

科學家愈來愈覺得，青少年的腦可能是精神分裂症、躁鬱症的元兇。科學家已經發現，精神分裂者的前額葉皮質都有結構異常的情形，使他們失去了理解正在發生的現實狀況，和將事情前後聯想起來的能力。

儘管青少年的大腦研究還是初步，實驗室裡的腦研究不見得可以直接跳到活生生的年輕人，至少，父母們終於能夠知道，孩子不是故意逼你抓狂的。

~摘自《康健雜誌 95 期》~

# 我思，故我在~

1. 【找一找】關於大腦的知識，請試著從文章中找答案。

- (1) 大腦的發展是\_\_\_\_\_的。腦部的執行長是\_\_\_\_\_，負責\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_的區域，是腦部中最後成熟的部份。
- (2) 相對於大人思考時運用前額葉規劃與判斷，青少年卻常常仰賴和鱷魚一樣原始的\_\_\_\_\_ ---原始感情的感性中樞。
- (3) 青春期的青少年對新奇事物的冒險和嚮往，原因是因為前額葉皮質區的腦內\_\_\_\_\_在青春期會達到顛峰。

2. 請你檢視一下處於青春期中自己~

(1) 你是否有文中提到的這些熟悉的青少年行為，請勾選。

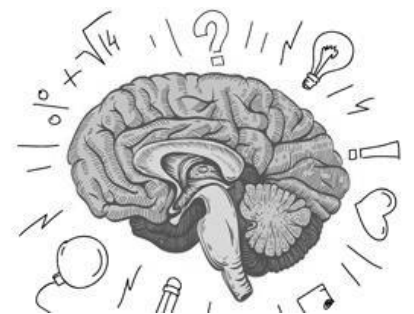
- 情緒爆發    不計後果的冒險    打破規則  
 追求刺激    對新鮮事物好奇(性、酒精、藥物等)  
 其他\_\_\_\_\_

(2) 文中對於青少年大腦發展的知識幫助了解自己的狀況，仔細想想，你會如何轉化這些知識，化作甚麼樣實際的行動，成為青春期的你最大的保護、力量及幫助呢？請你用自己的話寫下來。

## 家長的話

閱讀日期：      年      月      日

圖片下載自 <https://read01.com/yOa6EE.html>



家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

## 真正的善良，不能缺乏尊重

文/黃桐

有一戶人家十分貧窮，但家中最小的兒子偏偏又染上了怪病。做母親的非常著急，帶著兒子四處就醫，卻根本籌不出醫藥費。儘管母親苦苦哀求，始終沒有醫師願意替孩子治病。

最後，母親找到鎮上的一位名醫，並拜託那位醫師：「求求您醫好的孩子，我以後有錢，一定會把錢還給您！」

醫師想了想，說：「我可以免費替你的兒子治病，但是有一個條件……」

「什麼條件？」婦人連忙問道。

醫師說：「妳家的院子裡，長了一種很特殊的紅花，那是很珍貴的中藥材，一斤曬乾的紅花，可以賣好幾塊銀元。如果妳願意讓我每年都去摘花，我就免費替妳兒子治病。」

婦人一口答應了。而醫師也遵守諾言，醫好了她的孩子。

一年一年過去，每到夏季，這位醫師就會三不五時到她的院子裡摘花。久而久之，婦人心中竟然產生了不滿，心想：「那個醫師曾說，一斤紅花可以賣好幾塊銀元；他來摘了這麼多年，不但早就已經賺回了醫藥費，還不知道多賺了多少錢呢！不如我自己摘花去賣，還比較實際！」

於是，婦人只要一看到院子裡長出紅花，就連忙搶先把花摘掉。而那名醫師或許是因為沒看到花，從此也不再出現在婦人家中了。

最後，婦人儲存了一大袋曬乾的紅花，興致勃勃地拿去中藥行販賣。但中藥商看了之後搖搖頭，說：「這種花毒性很強，根本不能入藥！」婦人不死心，又跑了好幾家中藥行，但得到的答案都相同。婦人心裡非常疑惑，便想去找那個醫師探探口風。

當她在門外探頭探腦的時候，恰好看到一個衣衫藍縷的老人到醫院看病。老人告訴醫師，他沒有錢支付醫藥費。接著，她聽到醫師對老人說：「不如這樣吧！你的院子裡長了一種很特別的白花，是珍貴的中藥材，如果你可以讓我去摘花，我就免費替你看病……」

婦人聽到這裡，恍然大悟——原來，醫師早就知道那種紅花根本不是中藥！他開出摘花的條件，只是為了顧及窮人的尊嚴啊！婦人對自己的小氣，流下了慚愧的眼淚。

有一次我到印度旅行，看到一群小乞丐圍著一輛小型的觀光巴士又叫又跳。原來，車子裡的乘客正在朝外面扔糖果。孩子們各個爭先恐後，甚至還有年紀比較小的孩子跌倒了。而車裡的乘客，竟然發出陣陣嬉鬧聲，還有人哈哈大笑。

我看了很不以為然，仔細一聽，車子裡的人竟然跟我用著相同的語言、說著相同的口音，他們竟然跟我一樣來自台灣！

當時真的覺得生氣又丟臉。糖果扔完了，我走上前跟他們說：「那些孩子只是比較窮，不代表他們沒有尊嚴。如果你們真的有愛心，下次請好好地將糖果拿給他們。」那群人悻悻地看了我幾眼，接著巴士就開走了。

我印度籍的導遊在旁邊看到了一切。他很慎重地握住我的手，說了一聲「非常謝謝你」。

「付出」不是「施捨」。我們應該對需要幫助的人心懷感激，因為他讓我們有做好事的机会；我們應該對他們保持禮貌，因為他們也跟你我一樣，都需要尊重。

~摘自《人生苦短，做自己最好》~

# 我思，故我在...

## 1.【找一找、想一想】

(1)文中的醫生為什麼要以「摘取病患家中的(無價值的)花」作為看病的代價？

(2)為何文中的婦人對於醫生年復一年到他家裡摘花的動作心生不滿？這樣的不滿是出於甚麼樣的念頭？

## 2.【找一找、想一想】

(1) 作者到印度旅行時看到觀光小巴士裡的乘客朝窗外丟糖果，甚至發出陣陣嘻笑，這些乘客是以什麼樣的態度在面對車外的小乞丐？

(2)承上題，你認同這樣的對待方式嗎？為什麼？

- ## 3.【說說看】
- (1) 如果你是作者，看到這樣的情景---觀光巴士的乘客用丟糖果、嘻笑的態度來面對車外的小乞丐，你會怎麼做？
- (2)作者這樣的親身經歷，為何讓他旁邊的印度籍導遊慎重地跟他握手道謝？
- (3)文章中提到：「付出」不是「施捨」。你認同嗎？為什麼？兩者的差異在哪？
- (4)請分享你「付出」或「被付出」的經驗。(動機、對象、心情...等，及那次經驗讓你覺得美好或生氣的理由)

## 家長的話

閱讀日期：            年            月            日

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

## 粉腸阿嬤

文/呂政達

我對粉腸有著諸多情結，但那要歸諸於我的父親。

首先發音要正確，用台語發音，是那種紅色的，要發成「粉乾」，而不是某段豬小腸的「粉長」。以前萬華龍山寺旁著名的旗魚米粉就吃過這個悶虧，明明客人點的是紅粉腸，上桌的卻是豬粉腸。後來我再去吃，菜單上列出粉腸（白）和粉腸（紅）用來區別，讓我想起來也不禁莞爾。

小時候在台南，裕農路過去點的關帝廟廣場就有家著名的黑白切，所有的料全和在一個大玻璃櫃中，粉紅色的粉腸當然極容易吸引客人的眼光。我爸爸多半都會叫一份粉腸和白菜頭，蘸著醬油膏和我默默地吃。

那份柔軟的口感，在多年後回想起來，就是受過日本傳統教育，總說是不擅表達情感的這一代男人的溫柔。多年後，如果你問我，最懷念家鄉台南的哪道美食，我會很不好意思地說，是一家已經不在的關帝廟榕樹下的粉腸。關帝廟真的不在了，變成了都市重劃後的一條道路，兩旁建成陌生的大樓，那棵大榕樹連同樹下的土地公廟被連根摘除，還是當年地方的大新聞。台南市那種到處都有好味道的風景也一一撤守。有時候我總會想，到底要那麼多大樓做什麼？

但是，我毋寧要將我對粉腸的美好記憶，歸諸給大甲鎮瀾宮邊的康家粉腸，最少，他們的味一直都在。不僅是因為他們傳承下的古老味道，一只烘爐和鐵板以及略呈灰色的粉腸，那味道不同於南部的口味。吃粉腸更貴重的是心意。以前，那個攤位原本是打香腸的，古老的彈珠台決定客人能不能把香腸帶回去，原是台灣民間常見的民俗玩意。康家的阿嬤卻不忍看到沒打到香腸的客人那種失望的表情，自己捏出了灰色的粉腸，從此贏的人吃烤香腸，輸的人就吃灰粉腸，不會什麼都沒有。也許就是這番心意，這個香腸攤從小攤位到搬進店面，如今已是大甲的知名小吃景點了。

吃是我們每天都在發生的事情，食物不僅在我們的肚腸內進行化合作用，食物的情緒進到我們的大腦，早晚也會變成我們的情緒。我時時想著這些由於食物而產生的美好，記得一些稍縱即逝的事物。我開始相信，食物也是稍縱即逝的記憶，我們的舌頭總忙著回味。

就如紅粉腸吧，我常在想該怎樣跟沒吃過的人形容紅粉腸呢？以前我常說：「那是我爸爸那一代的最愛。」現在，知道大甲的那個角落準時地燒起烘爐，一根根的粉腸好像在天涯彼方飄出香味，我寧願帶著微笑，小攤位前耐心地等待。

~摘自 自由時報副刊 <http://news.ltn.com.tw/news/supplement/paper/883344>



圖／陳佳蕙

# 學生的話

1.(1)作者對粉腸有著諸多情結，指的是哪些記憶呢？(請用條列式)

(2)承上題，作者說自己對粉腸的情結都歸諸於他的父親。「粉腸」在作者與父親間扮演著什麼樣的角色？象徵著什麼樣的情感？

2.【想一想】作者說：「吃粉腸更貴重的是心意」。為什麼作者會得出這樣的心得？和本文標題「粉腸阿嬤」有什麼樣的關聯？

3.【創作力】品嚐食物的情緒常連帶牽起參與共食的人、事、物，食物記錄著生活的點滴，也帶我們回味美好的經歷。

請你將你記憶中的好滋味分享出來~可以是日常的餐桌媽媽的好手藝、可以是某間小吃店或餐廳的好味道、可以是個人不同飲食經驗的分享；食物也可以是情感的媒介與傳遞...(形式不拘，可以是小短文，或新詩...)

閱讀日期： 年 月 日

## 家長的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

# 老手藝新視野----從醬油釀造看食安

文/劉克

襄

食安問題爆發後，大家對醬油的使用愈發謹慎。更多人願意花高價購買，甚而參觀製造現場，透過對食材的了解，選購讓自己心安的品牌。標榜古法釀造的醬油，往往也較容易獲得顧客的青睞。只是產量有限，難免還是讓人擔心，為了因應數量的不足，廠商在製作過程中，出現管控不足的瑕疵。

前些時，走訪民雄著名的黑龍醬油。我對黑豆釀造的過程還有點困惑，一參觀便開門見山詢問，想了解製作方法和原料的取得。他們不只裝盛黑豆的容器改變，還採機械化管控，但繼續嘗試以此掌握傳統醬油的風味。跟我熟悉的手工釀造，在思維和處理已截然不同。我因而直接探問，為何不再以竹籐盛放黑豆養麴？他們的回答也很直接，主要還是食安考量。這點讓我大感不解，經其解釋才明瞭，因為台灣已沒人再製作大型的竹籐。現有的編製成品，幾乎都是從大陸購買。但如今的竹籐多為竹皮製作，透氣困難。數量若多，清理不便，容易帶出雜菌。

黑豆在養麴過程裡，有時容易結塊，主要便是裡面出現太多雜菌。假若改用鋼盤盛放蒸煮後的黑豆，衛生可以控管，減少雜菌的出現，同時解決竹籐欠缺的困擾。接下的製麴、翻麴、燻麴等過程，都是統一規格，包括溼度溫度，全以自動化管理為主，從頭到尾的細節都要考量，才能避開可能的污染。我又質疑，另一個重要的製作過程。標榜 120 日曝曬的蔭油成品，為何不以陶甕，接受四季陽光的曝曬，反而是改用大型塑膠桶，放置在溫室內控制？

我的困惑，他們也提出精闢的見識。如今大型釀造醬油的陶甕不易取得，幾乎都從大陸運進來。品質無法掌握，使用的經驗亦不若過往。再者，黑豆經過長期曝曬，雖能沈澱出好質地，只是師傅不同，製作出的蔭油，品質仍有落差，不容易維持一致的水平。若以溫室控制，外頭不管幾度，裡面保持恆溫四十度，他們有把握，整個生產在嚴控下，每一罐都能出產同樣條件要求的醬油。為了量產，達到品質，他們勢必得走這條路線。

我再繼續追問，為何跟美國製作黑豆，而非大陸，或者是從本土選購？答案是，其實他們過去曾跟大陸進口，但豆類品質不一，選洗時發現雜質又多，另外價格難以穩定也是考量。至於台灣，在產量有限下，無法達到供給需求。但他們希望，有一天真能出現本土的大量製作，彼此結合，改變雜糧供應不足的情形。緊接著，環繞在食安問題的憂心下，我又好奇這間經營 70 年的企業，如何翻轉思維，繼續銜接過往傳統釀造的內涵。不斷接受我提問挑戰的第三代接班人，接近而立之年。他並未因我咄咄逼人的提問感到猶豫，而一一詳做解說。

他叫涂靖岳，出國留學時，讀的是農經。回來後，並未回到家族企業，而是進入汽車公司，學習機械製造和流程管控。在通用汽車待了好一陣，10 年才返鄉，準備承接家裡的事業。當初是嫌做傳統醬油太辛苦而避離，但為何還是回來？他的回答很有意思：為了盡一份社會責任。多數員工從事醬油和醬菜等工作，都是以 3、40 年的光陰，跟其父親打拚。如果無人返鄉，銜續這份苦差事，5、60 名員工的家庭，未來如何養活？這讓人不忍也不捨。80 年代，當化工醬油暢銷熱賣時，以古法釀造的醬油行彷彿落伍的行業。他們的上一代仍堅持竹籐、陶甕等過程養麴，經常日夜不休艱苦地工作。最後完成時日既久，價位也明顯比別人偏高。這樣的醬油何以還能倖存，在南部一帶受到消費者歡迎，主要還是靠長久建立的品牌信譽。有地方的信賴和支持，他們也未拓展業務通路。

他回來之前，學管理的姊姊已早一步回來。她小時常隨父親到鄉鎮，寄賣醬油。那時只覺得在做一件普通小生意，並不清楚醬油有多麼重要。但從消費者眼中，他們逐漸看到，自己家族在做一件別人認為很了不起的工作。耳濡目染下，他們才把這一尋常的民生必需品視為尊貴的事業，



開始懷抱理想。涂靖岳更是積極，回來後決定改變生產模式，嘗試以新的製作技術取代。他把汽車生產的一貫作業帶到醬油，從上游到下游，嚴格控管，盡量以機器取代人工。釀造過程若要整個改變，光是引進的機械設備，需要投資 3、4 千萬。初時，父親聽到這一彷彿要放棄傳統手工的革命，當然堅決反對。彼此意見不時衝突，有過好一陣磨合。但他不斷研究摸索，毫不氣餒。從蒸煮到養麴、翻麴、洗豆到燜麴，最後進入溫室曝曬。120 天後，再裝入高溫殺菌下的裝瓶。每一個環節盡量以機械取代人力，但並未減少人力，而是讓員工從過去的辛苦業，學習到另一套運作的管理模式。最後他以數據為證，說服父親，轉而全力支持他。

從 70 年前第一代沿著民雄老街叫賣，40 年前第二代傳統手工釀造，如今以機械一貫作業，製造更穩定的醬油品質。他們在不斷的挫敗中，深刻體會許多古老的製造過程必須割捨，但又不能喪失古法釀造的風味。

消費者現今都害怕假油，或者使用基改原料，但做為生產者，看到的是更前瞻的食安問題。食安不只在上游原料的取得，釀造過程的衛生一樣不能馬虎。如何在一些細節上避免污染。在量產的過程裡，每個環節都有新的挑戰和困擾。他們要不斷地面對，尋找更好的解決答案。

從這一小小醬油的製作和發展，即可清楚感受，食安是一堂不停學習的課程，沒有不變的法則。唯一門行業的價值信念，社會企業的責任，都該緊緊伴隨。

~摘自天下雜誌·獨立評論 <http://opinion.cw.com.tw/blog/profile/46/article/3854>

## 我思，故我在

1.【找一找】(1)民雄傳統手工釀造醬油為何不再以竹籐盛放黑豆，改用鋼盤盛放養麴？

(2)為何不以陶甕，接受四季陽光的曝曬，反而是改用大型塑膠桶，放置在溫室內控制？

2.【找一找】(1)新一代的經營者涂靖岳後來為何決定返鄉承接家中事業？

(2)承上題，他的經營信念/理念是甚麼？

3.【想一想】文中提到：「從這一小小醬油的製作和發展，即可清楚感受，食安是一堂不停學習的課程，沒有不變的法則。唯一門行業的價值信念，社會企業的責任，都該緊緊伴隨」

(1)為何作者會說「食安是一堂不停學習的課程，沒有不變的法則」呢？「食安」和醬油的製造與發展有什麼樣的關係？請你用自己的話說明一下你對作者這句話的理解。

(2)「唯一門行業的價值信念，社會企業的責任，都該緊緊伴隨。」從這句話當中，作者想要表達的是甚麼？行業的價值信念、企業的社會責任和「食安」有什麼關聯？請用自己的話說明一下你的理解。

4.【說說看】(1)價格便宜的化工醬油 vs 價格稍微高的傳統手工釀造醬油，你會購買哪一種？為什麼？

(2)身為消費者的你怎麼樣在食安問題上盡一份心力？

# 家長的話

閱讀日期： 年 月 日

## 如何分辨好醬油?

**1 氣泡**  
劇烈搖晃會產生細微泡沫，  
泡沫越細、維持越久，濃度越高

**2 標章**  
挑選CNS甲級品或是百分百純釀標章

**3 口味**  
釀造時間越長，  
回甘持續越久

**4 香氣**  
因為發酵作用，開瓶瞬間有酒香

**5 價格**  
古法釀造費時120-180天；  
化學醬油只需5-7天，  
所以價差約 2-3 倍

健康知識每天看 請搜尋 iHealth愛健康 iHealth愛健康

圖片下載自 <https://goo.gl/XmEFvc>

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

# 五月天：我們的成功，是失敗的累積

文/馬岳琳

「我們這樣下去到底會不會有未來？」

①十年前的夏夜，士林到內湖的自強隧道還沒鑲上玻璃馬賽克的蟠龍翔鳳圖，五個高中時期就在一起玩樂團的大男生，也還不確定到底該不該走音樂路。當時，雖被華語區最重要的唱片公司滾石看中、即將發行第一張專輯，但阿信內心還是百轉千折。「還沒發片前，我在幫角頭錄音室工作，那時候總有一種感覺，就是永遠都輪不到五月天。」那段日子，阿信每晚工作完後騎機車回實踐大學，一路上一定會邊騎邊想：「我們這樣下去到底會不會有未來？」

②有一回，經過自強隧道時突然領悟，明明時間、青春那麼短，為什麼花那麼多時間想的不是該如何達到夢想，而是反覆的懷疑迷惑？「我就告訴自己，在騎出自強隧道之前，我一定要把迷惑結束。」

## 正面積極的搖滾樂

③講話像寫詞一樣的阿信，十年後回想自己這個「只能有一個自強隧道那麼長的迷惑」。事實上，那是從1997年五月天成立，到1999年出第一張專輯，「三年」那麼長的時間。主唱阿信（陳信宏）、團長怪獸（溫尚翊）、吉他手石頭（石錦航）、貝斯手瑪莎（蔡昇晏）和鼓手冠佑（劉冠佑）組成的五月天，如今在華語樂壇已享有「天團」美譽。第一張專輯發行一個月，就舉辦了萬人演唱會；2003年的「天空之城」演唱會，打破麥可傑克森來台的四萬人最高售票紀錄；2009年在高雄舉行的「DNA五月天創造演唱會」，更再度寫下台灣演唱會票房紀錄，一舉賣破五萬張票。

④「這種數字表面是紀錄，但裡面其實是有一些不知名的力量在累積，」相信音樂執行長、五月天經紀人陳勇志觀察，當世界愈虛擬，真實體驗就愈珍貴，而搖滾樂的力量，就在現場演出。

⑤五月天的音樂被外界形容為「正面積極的搖滾樂」，從不認為搖滾就是要握緊拳頭、憤世嫉俗。他們的演唱會熱鬧、熱情還賺人熱淚，歌曲主題離不開愛、夢想、勇氣。後青春期寫詩，時光機留言，全台灣的男男女女都曾是他們歌曲裡的「志明與春嬌」。

⑥一個樂團要走十年並不容易，五月天的偶像披頭四，也不過走了十年。

## 音樂，來自生命體悟

⑦堅持，是他們向偶像致敬的方式。

⑧「其實每次都覺得快走不下去，都有快掛掉的感覺，」怪獸形容。2008年出新專輯《後青春期的詩》時，阿信五天只睡兩小時，而且是在桌上趴著睡，大家把音樂做完後都在等他寫的詞，「但他們不會催我，只會在錄音室外走來走去，詞出來後，瑪莎和怪獸就拿去合音，石頭因為有家庭，晚上一定回家，早上來看還缺什麼再補上。就是這樣的關係，讓我們能面對每一次看似就要過不去的關卡。」

⑨阿信說，人會覺得過不去，是因為只看到自己。但如果想到朋友、家人，其實是所有的人都在陪著自己過不去，「當我想到他們，就會覺得很溫暖、很有力量，一咬牙，就過去了。」

⑩樂觀幽默的個性、長期深厚的友誼，讓五月天不但在音樂創作上合作，也是彼此支持的重要力量。2003年，怪獸的母親生了重病，每天加護病房、錄音室兩頭跑。發片日期迫近，石頭就來來回回把所有的錄音器材，都搬到醫院旁的旅館，等怪獸錄好音再搬回去。

⑪「我媽生病之前，我可以大言不慚地說音樂是我的全部，我為了音樂做一切的犧牲。但媽媽生病後，你就覺得音樂什麼都不是，只有你的生活、你的生命才是最重要的，」有了這樣的體悟，反而讓怪獸對音樂有一種更客觀的角度，變得不再那麼急切地要把音樂做得很酷很炫有花招，「反而是要很誠實很努力的去過你的生活，然後把自己的感受放在音樂裡，那才是有生命力、真正屬於自己的音樂。」

⑫怪獸就是從那時開始作曲，對他而言，這輩子最棒的不是出唱片、開演唱會，而是有這四個難得的超級好朋友。

⑬高中畢業，石頭曾在畢業紀念冊上寫：「如果我無法說話，音樂會是我的語言。」他比怪獸還早認定，自己的音樂就是要記憶生命中的喜怒哀樂、悲歡離愁。「這個世代讓很多人的情感變得很速食，我

很怕自己會變成那樣的人，因為認真體驗生活中的大小事，才是最重要的。」曾經是熱血青年火爆浪子的石頭，如今是五個人裡事業與家庭最成熟平衡的一位。

14「我們五個人的個性，都是比較樂觀又不服輸，一開始，周遭給我們的壓力全是『這不能當成你們的未來』，」冠佑解釋為什麼五月天一直嘗試告訴年輕人：只要是對的事、沒有違背整個社會，「去做就對了。」當年玩樂團，石頭的奶奶還很高興孫子不再打架，拿錢幫他買第一把電吉他。「記得出第一張專輯前，我很認真考慮要把家裡有線電視的線剪掉，不要讓我媽發現，」阿信說。現在媽媽還是會嘮叨，只不過內容已變成「要好好寫歌、要讓人家來聽演唱會很滿意的回家」之類的話。

15怪獸當初承受的壓力更大，爸爸是律師，念的又是台大，按理是要接下父親的事務所。但怪獸爸第一次聽完五月天演唱會後，就決定放手讓兒子去飛。「如果我爸來聽演唱會，就會想要表現得特別好，」怪獸說，現在工作忙，演唱會反而成了父子間的見面時間，唱完再一起去吃飯聊天。

### 吃炸雞當酬勞的日子

16為了實現理想，五月天在成名前把握每一個被瑪莎形容為「難以理解的演出機會」。曾經有一家炸雞店開幕，想要請樂團來熱鬧一下，沒有舞台也沒有酬勞，還要自己帶樂器，「但可以現場吃免費炸雞啦！」講到這一段，五個人忍不住大笑。那時光是一張印有演出訊息的小小傳單，都會讓五月天開心半天。

17五月天想盡辦法自己創造舞台。為了吸引觀眾，阿信連絡北區各大專院校籌組搖滾聯盟，大老遠騎摩托車到社子去印了五千張演出海報，載著海報到各地張貼。找經費留紀錄做義工，只要能促成演出，再多苦都願意吃。

18還記得 1997 年在大安森林公園有一個兩天的演唱活動，那時五月天剛出道，只能唱下午場。為了省錢，晚上還得自己看顧舞台上的各式器材。阿信一個人坐在偌大的公園，幾個小時前還是舞台絢爛燈火輝煌，「那時我就想，我們做了那麼多努力，就一定不能輸，唱的歌要比誰都好聽，演出要比誰都精彩。」搖滾演唱會與流行音樂不同，不是打扮得漂漂亮亮唱幾首歌就好，它的感染力有點像宗教，會讓人認同、相信「世界可以因我而改變」。但是，在今天這個沒有越戰、韓戰、冷戰的時代，搖滾樂似乎失去了共同的敵人。

19「大家以為搖滾樂一定要大聲抗議、或離經叛道，但披頭四、平克佛洛伊德、U2、胡士托音樂節，都是用樂觀積極的態度來面對世界。我受這些樂團很多影響，他們告訴我這個世界很棒很美好，值得你站出去為它奮鬥，」瑪莎相信，即使人生有不滿有苦澀，只要努力過了，總歸結果會是甘美的。

20「也許世界有很多令人討厭、不爽的事，我可以用歌詞去攻擊它、用鼓去轟炸它、用吉他去挖苦它。可是，有個從小就聽過的故事《太陽和北風》，我們若去轟炸世界，可能大家只會把外套包得更緊、把耳朵都塞起來吧，」阿信分析。

21十年七張專輯近百首歌曲，五月天也曾面對突破瓶頸的困境。「其實對我們來說，創作上百分之 99%都是瓶頸，因為創作是你盡了一百分努力，最後才會有一分成果，」阿信寫歌詞，寫一百句大約只能用一句，「所以每完成一句歌詞，我就要面對九十九句的失敗。」

### 我跟失敗相處得滿好

22他相信，人的一生若能跟自己的失敗相處，就算天分不足、靈感不夠，但誰能跟自己的這些失敗相處得最好，誰就愈能坦然面對自己，又能在成功後不會患得患失的繼續走下去。

「學校最應該教的是如何跟失敗相處，」阿信很認真的說。

「他一直失敗但相處得滿好，」怪獸在一旁吐嘈引起哄然大笑。

23我們都是平常人，不是李白，李白寫個五言絕句可能酒一喝，在空中比劃一下就寫出來了，可是我們每個人都有機會變成一個後天自己努力來的李白。」大家看不見的是他們曾經拋棄了多少音符小節、試唱母帶。阿信可以寫四百句歌詞，最後得到四句，但這四句，足以燃燒無數年輕的心。

24人們總說，搖滾的不可免俗，就是想要改變世界。但五月天的搖滾樂讓人發現，他們改變世界的方法，是先改變那個被世界改變的自己。

~摘自天下雜誌 435 期~

# 我思，故我在

1. 【找一找、想一想】(1)五月天的音樂有什麼特色？  
 (2)哪兩個因素使得讓五月天不但在音樂創作上合作，也是彼此支持的重要力量？  
 (3)「堅持，是他們向偶像致敬的方式。」---他們堅持了什麼？又是如何堅持的？

2.文中說到：**音樂，來自生命體悟**。請你從文中找到證明這句話的實際例子。

段落	Who?	生命實際例子	獲得的體悟/改變
範例： 8~9	阿信	出專輯時熬夜寫詞，團員間相互體諒、補給、幫助	不再只看到自己，知道身邊的家人、朋友都在陪著自己，覺得溫暖、有力量
11	怪獸		

3.文中講到了五月天的想法、信念、對音樂的體會等等，邀請親愛的你挑出你最感動的 2 句，並一字一句地細細琢磨，寫下你的體會、感想或對你的啟發與影響。(請用色筆畫線)

段落	感動的字句	你的理解、體會或感想

家長  
的話

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

# 親子共讀分享單

※請和家人共讀完書籍或文章後，完成下列閱讀筆記！(共讀推薦書目，請參閱本手冊 p.32)

書名/文章名：		作者：
出版社：	ISBN：	出處：
<p>※版面可自行設計，內容需包含：我最關切書中/文章中的哪個部分？讀後心得、家長分享、針對書/文章中的提問與回答</p>		

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

# 親子共讀分享單

※請和家人共讀完書籍或文章後，完成下列閱讀筆記！(共讀推薦書目，請參閱本手冊 p.32)

書名/文章名：		作者：
出版社：	ISBN：	出處：
<p>※版面可自行設計，內容需包含：我最關切書中/文章中的哪個部分？ 讀後心得、家長分享、針對書/文章中的提問與回答</p>		

家長簽章：

導師簽章：

評分(0~3)：

## 親子共讀推薦書目

編號	書名	作者	出版社	主題備註
1	奇蹟男孩	R. J. 帕拉秋	親子天下	人權
2	我是白癡	王淑芬	天下雜誌	
3	晴空小侍郎	哲也	親子天下	人權、生涯發展
4	危險心靈	侯文詠	皇冠	
5	請問侯文詠：一場與內在對話的旅程	侯文詠	皇冠	
6	記憶傳承人	露薏絲·勞瑞	台灣東方	
7	安妮日記	安妮·法蘭克	皇冠	
8	夏之庭	湯本香樹實	玉山社	成長、生命
9	錢買不到的東西	邁可·桑德爾	先覺出版	
10	你想活出怎樣的人生？	吉野源三郎	先覺出版	
11	十五顆小行星：探險、漂泊與自然的相遇	劉克襄	遠流	
12	牧羊少年奇幻之旅	科爾賀	時報出版	
13	事發的 19 分鐘	茱迪·皮考特	台灣商務	霸凌、家庭
14	在天堂遇見的五個人	米奇·艾爾邦	大塊文化	