



今日特價
10元

國語日報

財團法人國語日報社發行
董事長兼社長/蔣竹君
社址/10078臺北市中正區福州街2號
網址http://www.mdnkids.com
訂報 (02)2341-2448
總機 (02)2392-1133

新春不想拜年 怎麼辦?
向爸媽訴說感受 克服煩惱 4版
靜坐冥想有益健康
改善睡眠品質 降低負面情緒 6版
微笑豬坐鎮警衛室
向親師生和路人獻上祝福 16版

校園小記者培訓

找新聞學採訪
寫報導編快報



歡迎申請
網址https://www.mdnkids.com/nie/

國中生手機成癮 逾兩成家長憂難管教

張彩鳳 / 臺中報導

孩子手機成癮，家長難以管教，已成為家長最想尋求協助的問題。由亞洲大學主辦的中亞聯大網路成癮防治中心，昨天公布最新調查結果發現，國中生手機成癮高風險群占兩成四，電腦網路生則更嚴重，手機成癮高風險群三成四，電腦網路成癮高風險群兩成六；更有兩成四的國中家長、一成七的高中生家長認為，孩子手機成癮已惡化到難以管教，三成家長希望有戒癮親子營隊，能協助改善問題。

亞洲大學在去年十二月，於臺中地區進行青少年3C成癮風險問卷調查，對象為六百三十八名國高中生，發現青少年3C成癮造成家長極大的困擾和擔憂。亞洲大學副校長柯慧貞指出，另一項調查也發現，有五百一十五名

國中家長認為，孩子因沉迷3C導致視力、體能變差的有三成九，功課退步者達三成三，難以管教者有兩成四。

衛福部心理及口腔健康司長諶立中強調，近年青少年網路沉迷或成癮問題，已成為很多父母的困擾，也影響孩子身心健康發展。南韓方面，由政府創辦戒網癮親子營隊；日本於二〇一四年仿效南韓，由文科省和醫院成立「Self-Discovery Camp」，透過無網住宿營隊，幫助青少年改善網癮；美國、英國也由私人機構開辦營隊；中國大陸民間有網路戒癮學校、戒癮營隊。

亞洲大學「社會責任USR中心」則首創「無網路親子成長營隊」，在寒假期間舉辦第一次活動，提供八天七夜無網路生活的專業營隊戒癮服務，希望協助學生和家長解決問題。



佩佩豬將現身臺北燈節

今年是豬年，深受小朋友喜愛的卡通人物佩佩豬，將現身二〇一九臺北燈節。臺北市觀傳局昨天表示，臺北燈節將從二月十六日到二十四日舉行，並在臺北車站旁的行旅廣場打造「我愛佩佩豬」燈區，由來自英國的粉紅豬小妹一家人，穿上傳統服飾，向大家賀新年。報導/阮筱琪 圖片提供/臺北市觀傳局



泰國無人機 灑水救空汙

泰國首都曼谷的霾害已持續近一個月，政府採取人造雨等措施因應，但是空汙指數仍居高不下，一月三十日部分地區達到危害等級，約有五百所學校因此停課。曼谷當局昨天出動無人機在曼谷周圍灑水，希望減緩空汙情形，不過專家認為此舉可能無效。預估這波霾害會持續到二月四日。圖為灑水無人機飛過曼谷蘇泰寺。

文/何靜茹 圖/美聯社

臺灣燈會主燈 未來不限生肖

吳啟綜 / 臺北報導

今年臺灣燈會將在屏東縣舉行，交通部觀光局昨天宣布，二〇二〇年臺灣燈會將由臺中市舉辦，二〇二一年則由從未舉辦臺灣燈會的新竹市接棒。觀光局長周永暉表示，未來主燈不局限於生肖，也不鼓勵一次性主燈，建議創造有特色的藝術品，永久留在當地。

周永暉指出，臺灣燈會主辦縣市的評選原則包括區域輪辦、未辦過臺灣燈會的縣市，以及促進地方產業發展可達到最佳賞燈成效。

社論 讀不讀博士 重點在出路

國內大學研究所招生不足問題逐年惡化，繼教育部日前宣布從今年起，擇優提供博士生每月兩萬元研究津貼後，科技部更加碼喊出要提高至三萬元到五萬元，讓博士生沒有後顧之憂，專心學習與研究，為我國最快可在兩年後出現的博士級人才荒未雨綢繆。

英國牛津經濟研究院曾在七年前警告，臺灣將在二〇二一年成為全球「人才缺口」最嚴重的國家。國內學研機構也統計分析，我國大學教授每四人就有一人超過五十五歲，到二〇二六年陸續有一萬兩千多人退休，連頂尖大學都會出現教授荒。對照教育部公布，近三年國內大學博士班招生名額掛零系組，從二十九個增加到三十七個，印證相關示警並非空穴來風。

但「誘之以利」鼓勵大家讀博士，真的能夠解決「未來之憂」嗎？觀察網友在社群平臺討論內容，一面倒認為「畢業找不到工作，才是不念博士班的主因」，顯示政府恐怕又抓錯藥了。國研院最新調查更間接呼應網友評論，我國博士就業人口逾七成集中在大學，另有一成六在政府部門服務，在企業任職的博士不到一成。

也就是說，在臺灣念完博士，除了大學和政府部門外，想在產業界找到合適工作，難上加難。給他魚，不如給他釣竿；但有釣竿，卻沒有汪洋大海，又怎麼釣得到魚？如果念完博士，就可以找到好工作，還擔心博士班沒人讀嗎？加速產業升級，擴展更多就業機會，才是政府當務之急。

醒吾高中欠薪 近90名教師難過年

沈育如、楊惠芳 / 連線報導

新北市醒吾高中教師代表方逼退教師、債權人扣押學校資金、延遲發放薪資等狀況，即使新北市教育局的補助款已到位，學校卻沒有補發應給教師的薪資，去年九月到十一月只給本俸，約占應給薪資的一半，十二月到今年一月更是沒發薪水。全教總理事長張旭政表示，私校經營出狀況，連帶影響教師權益，醒吾並不是第一所，雲林縣大成商工也曾爆發類似狀況，呼籲教育部速修《私校法》，保障私立師生權益。

醒吾高中教師會理事長陳燕慧表示，去年三月起，教師就沒領到全薪，影響近九十人，即使勞工局介入協調，教師靜坐抗議都無效，學校去年還積欠書商錢，造成學生拿不到教科書。

新北市教育局昨天嚴厲譴責該校枉顧教職員工權益，並要求學校立即發放教師薪資。教育局長張明文表示，已依據《教師待遇條例》第六條規定要求該校應按月給付，並處以十萬元罰鍰，因該校仍未完全發放，故再罰二十萬元。

醒吾高中董事會發表聲明，至今沒有放棄尋求任何解決積欠教職員工薪資的機會，校方絕無人謀不臧，已發放的薪資也並非教師所稱的「打折」。



北市模擬豬瘟防疫

臺北市政府昨天在花博公園長廊廣場舉辦非洲豬瘟防疫應變作為模擬演習。市長柯文哲表示，將記錄演習中產生的問題，找出改善方案。

報導 / 阮筱琪 攝影 / 高修民

莊佳佳任桃市體育局長

陳中興 / 桃園報導

新任桃園市體育局長莊佳佳昨天上任，旋即展開公務行程。她表示，未來工作將培育更多優秀選手，並推動全民運動；並且會秉持運動員精神，做好桃園市體育局長的職務。

莊佳佳是在國內知名的跆拳道金牌國手，也是桃園從小培育出來的優秀跆拳道選手，在國內及國外的比賽屢屢奪牌，為國家及學校爭取榮耀。

莊佳佳表示，兩週前接到市長鄭文燦徵詢出任體育局長的意願，她是運動選手，也依桃園市「優秀運動教練聘任計畫」獲聘為桃園市跆拳道教練，對於優秀運動選手的出路，她會繼續推動類似的聘任計畫。

搭配App 首本臺南導覽書出版

楊惠芳 / 臺北報導

第一本搭配行動App的臺南導覽書昨天登場！中央研究院數位文化中心與人文社會科學研究中心、南瀛學研究者等推出《臺南歷史地圖散步》，精選二十三篇專文，搭配十三幀橫跨清朝到戰後的珍貴古地圖，以及兩百四十六張臺南老照片，呈現府城的古今。

中研院表示，只要掃描書中景點所附的二維條碼，即可連結到「臺南歷史地圖」App地圖所示地點，老照片與臺南現今街景立即對照，宛如穿越時空，親臨現場。

委國總統鬧雙包 政治陷動蕩不安

文／蔡志浩 圖／美聯社



▲委國反對派領袖瓜伊多（右二）宣布成為臨時總統，不少民眾支持。



▲美國國務卿蓬佩奧（左）推動安理會承認瓜伊多為委國總統，但遭俄國否決。

美俄中選邊站 各有盤算

委內瑞拉總統鬧雙包，美國選擇支持瓜伊多，俄國和中國則力挺馬杜洛，委國成為列強角力的最新戰場。

委國擁有超過十億桶石油資源。委國在已故前總統查維茲任內，就透過「石油外交」策略建立區域影響力，危及美國利益，還引進俄國、中國勢力，讓美國感覺如芒在背。

此外，委國積欠中國兩百億美元，目前透過每天出口三十萬桶石油至中國來還債，委國也欠俄國一百零五億美元。如果馬杜洛政權被推翻，中國和俄國恐拿不回這些欠款，這也是兩國選擇挺馬杜洛的原因。

打破委國僵局 解方多種

委國出現兩個總統的僵局，未來可能透過兩派和談、重新舉辦大選、軍方接管等方式解決。

馬杜洛先前表示，已準備與瓜伊多對話，但瓜伊多拒絕「假對話」。部分國家偏向以談判解決該國問題，例如歐盟雖然認為馬杜洛的總統地位不合法，卻仍未承認瓜伊多為總統，而是呼籲兩方陣營成立「接觸組織」。

華府智庫「美洲國家對話組織」主席希福特表示，委國僵局最好的解決方法就是，反對派更加團結，與馬杜洛政府進行長期談判，如果談判順利，就可能促成重新選舉。另一種可能是馬杜洛下臺，由軍方掌權。「美洲國家對話組織」榮譽主席哈金表示，軍方如果不再支持馬杜洛，反對派分裂，軍方可能掌權一段時間。



▶馬杜洛在記者會上，以手勢提醒在場的軍方領袖看清局勢。

面臨經濟和社會危機的南美洲國家委內瑞拉，又遭逢嚴重的政治危機！由於不滿總統馬杜洛的領導，造成民生凋敝，數百萬人被迫出走，委國國民議會議長瓜伊多一月二十三日自行宣告成為「臨時總統」，總統鬧雙包使得委國陷入政治動蕩。

瓜伊多自行宣告成為臨時總統後，立刻獲得美國、加拿大和多個拉丁美洲國家支持。歐盟更對委國發出最後通牒，要求在八

天內重新舉辦大選，否則將承認瓜伊多的地位。馬杜洛則獲得軍方、國營石油公司的支持，俄羅斯、中國和古巴等也表態力挺。他除了拒絕重新選舉，還宣布與美國斷交。但美國國務院表示，馬杜洛已非委國總統，無權與美國斷交。

委國首都卡拉卡斯有超過十萬人上街，要求馬杜洛下臺，並與鎮暴警察發生衝突；過去一週已有三十五人死亡，近九百人被捕。瓜伊多事後出席教會舉行的彌撒活動，除了悼念喪生的民眾，承諾將成立過渡政府。

儘管美國推動聯合國安理會承認瓜伊多為委國新總統，遭到俄國阻撓，但美國已聯合友邦展開行動，英國央行已拒絕馬杜洛要求歸還寄存在該行的十二億美元（約新臺幣三百八十六億元）黃金。此外，美國也宣布制裁委國國營石油公司，禁止美國多數企業與該公司交易。

過年拜訪親戚 壓力好大！

討厭鬼
不要來

文／鍾世明（臨床心理師）
諮詢／楊俐容（親職教育專家）

家豪的
心事

過年到了，
可以放假，又
有紅包可以拿
，比暑假還值得開心
。但是爸媽都要我
一起去親戚家，跟叔叔
阿姨拜年，想到要一
直打招呼、陪笑臉就
覺得很煩。
那些親戚我又不
熟悉，每次我也只
能聽他們聊一些
我不懂或我沒

興趣的事情，與其去那
邊浪費時間，為什麼爸
媽不讓我好好待在家玩
手機、看電視呢？而且
，每次去拜年都會被問
一大堆問題，像是月考
考得如何？以後想做什
麼？有沒有幫忙做
家事等，我真的答到都
不想答了，可是又一定
要面帶笑容回應，不
然就會被說沒禮貌
。唉，為什麼小
孩子也得要「
應酬」哇！



討厭鬼
幫倒忙

圖／Poca

說出煩惱 找到平衡點

拜年真的很無聊，那
些都是爸媽的朋友，要
不然就是自己不熟的親
戚，浪費寒假的寶貴時
間，真的很討厭，如果
不是為了可以領紅包，
誰想去呀？
而且現在大家紅包給
得越來越少，只有幾百
塊錢，還
可能被爸
媽當學費花
掉，根本不會
落到自己的口袋
。這樣一想，倒不
如只領爸媽的紅包，然
後待在家裡盡情睡覺、
玩樂還比較划算呢！

親愛的家豪，過年真的
很開心，可以放假，有紅
包拿，還有好多好吃的東
西，而且爸媽也可能會帶你出
去玩，相信你一定有很多開心
的回憶。
你不想去拜年，很多時候是
因為要打招呼、被問問題，讓
你感到很有壓迫感，或是不知
道該怎麼回答對方問題，這些
心裡的煩惱和壓力，爸媽可能
都不知道呵！所以他們才會希
望你繼續配合，跟他們一起去
拜年。

甚至可以請爸媽示範如何回答
，你再練習說說看。想好該怎
麼回答後，面對長輩的問題就
會比較輕鬆。
再來想一想，跟爸媽出去拜
年時，收到紅包時的快樂感覺
，遇到許久沒見的堂（表）兄
弟姐妹一起聊天、玩遊戲的感
覺，聽聽他們最近都在玩什麼
，互相交換訊息等，這些都是
拜年時的收穫。
當然，過年時在家做自己想
做的事情也很讓人開心，但你
可以回想看看，過年和爸媽一
起出去，以及和家人相處的時
光，都是印象深刻的珍貴記憶
。讓我們把注意力放在喜歡、
愉快的事情上，透過分享表達
，讓不開心的感覺慢慢離開，
一起過個幸福的年！

所以如果你能讓爸媽知道你
的感覺，了解你被問問題時會
覺得很有壓力、緊張，才有機
會溝通與調整。
雖然跟爸媽說出自己的感覺
之後，他們可能會要你想辦法
克服這些煩惱。想得出
辦法解決當然很棒，但
如果想不到，其實也
可以試著問爸媽
：「如果有長輩
問我這些問題，
該怎麼回答比
較好？」「跟
不熟的長輩
要怎樣打
招呼？」





◎小讀者家中準備的年菜會是什麼呢？趁著週末，跟家人一起採購吧！也別忘了週一看〈π23星球〉精采完結篇呵！

布朗博士的
腦科學世界
Dr. Brown
謝伯讓專欄
每月第一週週五刊出

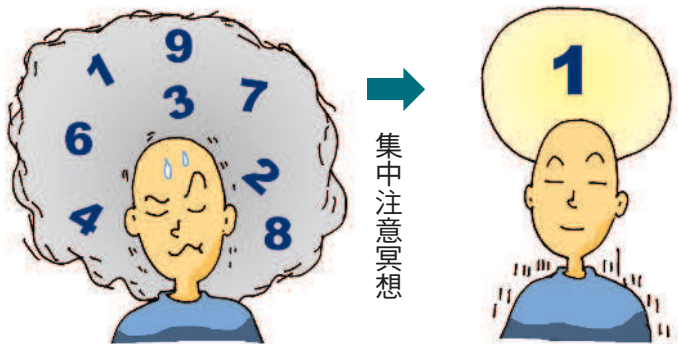
靜坐冥想 會影響大腦？

冥想聽起來很玄妙，似乎跟「科學」沾不上邊。但其實已經有許多相關研究，試圖找出靜坐冥想對大腦的影響。

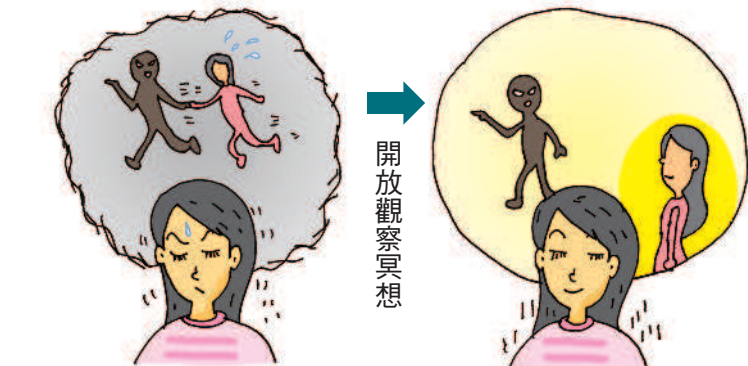


圖 / Forest

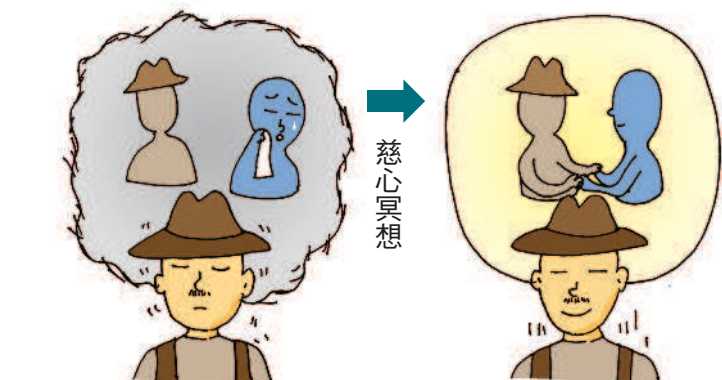
集中注意冥想
靜坐冥想，大致可分成集中注意冥想、開放觀察冥想與慈心冥想三類。
集中注意冥想又稱為「**止式冥想**」，重點在把心安止在單一目標上，例如呼吸。如果發現自己心思游移，要趕快重新把心拉回，安止於目標上。
神經科學家哈森坎普發現：在進行止式冥想時，大腦中與「注意力」相關



集中注意冥想



開放觀察冥想



慈心冥想

靜坐冥想是什麼？對大腦和身心會產生什麼影響？美國威斯康辛大學麥迪遜分校的心理學家戴維森與許多科學家長期實驗發現，靜坐冥想和身心腦的健康似乎都有正相關。

開放觀察冥想又稱「觀式冥想」，必須覺知身心的每個思緒、知覺和感受。當分心或被思緒牽著走時，要立刻回到原本「只觀察，不涉入」的覺知狀態。

研究發現：觀式冥想高手的「**焦慮相關腦區**」（腦島和杏仁核）活躍程度較低。在面臨痛覺刺激時，痛覺相關腦區會較快回復活動。面對社交壓力時，冥想訓練可以緩和焦慮的生理反應，並改善睡眠和憂鬱症狀。

此外有證據顯示，觀式冥想訓練後心理壓力下降最多的人，擁有較高的「**端粒酶活性**」，端粒酶可以防止DNA末端的端粒不斷分裂變短，造成細胞死亡。

的腦區會比較活躍。行為實驗則顯示：受過密集冥想訓練的受試者聽到讓人分心的聲音時，反應時間和腦波都比對照組更穩定（變異度較小）。換句話說，止式冥想訓練對於人保持警覺的能力，似乎有所提升。

戴維森的研究團隊發現：受過觀式冥想訓練的人，較不會出現「**注意力暫失**」現象。所謂注意力暫失，就是當我們把注意力集中於偵測某件事物後，會暫時無法注意偵測其他事物。此外，出現疼痛感時，如果進行觀式冥想，也較不容易讓疼痛產生情緒干擾。

第三種冥想方式，是培養慈悲與助人態度的「**慈心冥想**」。方法是先去覺知他人的需求、欲望和苦痛，接著生出慈悲的心態去幫助他。換句話說，就是先有同情心，然後產生願意助人的心。慈悲心和同情心的差別，在於如果只有同情心，我們只會體驗到他人的負面情緒，有時甚至會讓自己也陷入

現的**關鍵**。
如果關鍵是冥想中的「**注意力訓練**」，那麼學習任何新事物時的注意力訓練是不也是也有同樣效果？如果關鍵是冥想時盤腿、長時間保持身體不動的「**身體訓練**」，單純的運動訓練會不會也有效？又或者關鍵是因為關閉了心思游移的腦中機制？期待未來的科學研究幫我們釐清真相！

尋找關鍵秘密
儘管很多研究都顯示冥想訓練會影響身心與大腦，但因為許多冥想研究欠缺「**對照組**」，所以很難知道究竟哪一個關鍵要素是導致變化出現的關鍵。

腦造影研究發現：慈心冥想高手在聽到帶有痛苦情緒的聲音時，「**腦島皮質**」（負責參與同情與其他情感反應）、「**內側前額葉**」和「**顛上溝**」（負責情境設想）反應較強。但他們不會陷入負面情緒，也比較容易展現出以他人利益為優先的親社會行為。

造飛機國王

文 / 洪國隆 圖 / 張倩華



得成？

有人建議國王何不去學捕蛇。

「不行，不行！」國王回答，

「滾溜的東西我最怕！」

有人建議國王抓老鼠。

「不行，不行！」國王一

臉驚嚇，「吱吱叫，太恐怖

了！」

終於有人說了話。

「為什麼要造飛機？」外

交首席不禁抱怨，「哪有那

麼多美國時間？」

自從被召集拔愚山，外交

首席已三年多沒進辦公室，

公文累積得像山那麼高了，

看到一大堆沒處理的事，心

中犯了嘀咕。

「什麼是美國時間？」聽

到外交首席說了這句新詞，國王好

奇的追問。

「伊……唔……」外交首席一時

詞窮，差點被問倒。

外交首席把可用的形容詞都使盡

了，還未能解釋清楚什麼是「美國

時間」。

國王有聽沒有懂。

「美國是個國家，」外交首席突

然想起國王要學造飛機，趁機拉遠

一點，說不定可熬個十年、二十年

，國王還陷在裡面呢！「遠在五湖

四海之外，那裡的人藍眼大鼻，滿

頭金髮，說起話來嘍哩呱啦……」

「我知道，那是——」國王突然

插嘴：「番邦！」

國王這句話，讓外交首席有些不

好意思。

首席打斷國王想繼續說的話，說

：「啟稟國王，現在全世界只有你

還這麼稱叫，你知道嗎？這個國家

工藝水準高，什麼東西都做得出來

！」

換成國王不好意思了。

「這樣好了，不如——」外交首

席突然想到這招，「我推荐個美國

技師，教教國王殿下怎麼造飛機，

如何？」

「太好了！」

外交首席一想到國王面對嘍哩呱

啦的異國技師，一臉聽不懂的樣子

，不自覺笑了起來。

「首席，你因為我要造飛機而高

興嗎？」

外交首席嚇了一跳，回說：「沒

，沒，是國王太幸運了。」首席又

笑了。

半年後技師抵達。

國王抬頭看著一臉精明、卻高自

己兩個頭的技師，心裡明白，一定

可以從他那兒學到不少東西。

只是「雞同鴨講」，懂外語的外

交首席又不知躲在何處，國王只好

獨自面對這個遠方來的技師。

國王在宮殿後面，為技師建了間

工藝房，有空就往那裡鑽。

過了半年，國王和技師談笑風生

了。

國王跟眾大臣開朝會時，不經意

還會夾雜幾句外國語呢！

「報告大王，今年北地糧米大豐

收，是否多徵賦稅？」

「歐——諾！諾！諾！」（不行

，不行！）國王食指左右擺動，「

這是百姓辛苦種植，不可加收。」

「報告大王，南方那座荒廢無人

耕作的山，竟是座金山！」

國王雙手握拳，高興的喊：「耶

——斯！」（太好了！）

國王停留在工藝房的時間越來越

多：從一天、兩天、三天、四天、

五天，到了六天；一天裡，從一小

時、二小時、三小時……，到二十

三小時。

當第七天和第二十四小時黃金交

叉時，國王宣布了重大消息：「飛

機造好了！」

離國王開始學建造飛機，不過兩

年。

國王決定來個驚天動地的出場。

國慶日當天，幾萬個來賓在臺下

等待，不見國王人影，忽然天空中

傳來轟轟巨響，大家張著嘴巴，驚

訝的眺望。

「那是……那是……」

只見國王開著飛機，戴上大大的

飛行眼鏡，單手伸向艙外打招呼，

呼嘯的從王宮上空飛行而過。

天氣二溫暖

徐安綺 · 臺南市東區復興國小四年二班

一大早，太陽公公就罷工了，冷風「呼！呼！」的吹，就像一個個勇猛的戰士，把敵軍殺得片甲不留。而我就是那戰敗的士兵，趴在溫暖的被窩裡，一點都不想起床。



出門，太陽公公就像跟我作對一般，從雲層中探出頭來，幸災樂禍的說：「哈！智者千慮，必有一失，知道我厲害了吧！」上了媽媽的車，我熱得直流汗，馬上脫下沉重的「負擔」。

到了中午，氣溫飆到三十度，太陽率領天兵、天將，雄赳赳、氣昂昂的穩坐天空。大家紛紛捲起袖子，或是跑到廁所脫衣服，甚至哀求老師打開電風扇。

我曾在泳池旁觀察他人泡三溫暖，有的直接泡到冰水里，再去游泳，最後才到溫暖又舒服的超音波按摩池享受。有的是先下水游泳，接著去泡熱水，最後到泳池體驗刺骨的感覺，全依自己的喜好選擇。

自然界的天氣就和三溫暖一樣，溫度變化無窮，而這也正是臺南冬天的特色。

我穿得像要去南極似的，可是才踏到了傍晚時分，夕陽迅速跑得無影無蹤，取而代之的是寒冷的北風。在回家的路上，媽媽又遞來我早上脫下的厚重衣物，讓我全部穿上，像是繼續一早未完成的南極探險任務。

極短篇

親子生活趣事

李宜樺 · 嘉義市崇文國小三年五班

讀國中的哥哥非常喜歡喝酸辣湯，總是一碗接一碗，但都要媽媽幫他盛，爸爸看了很不高興的

講完沒多久，爸爸就拿著空碗對媽媽說：「寶貝，幫我盛碗湯吧！」大家一聽全笑翻了。

說：「都已經是國中生了，還要媽媽幫你盛湯！」

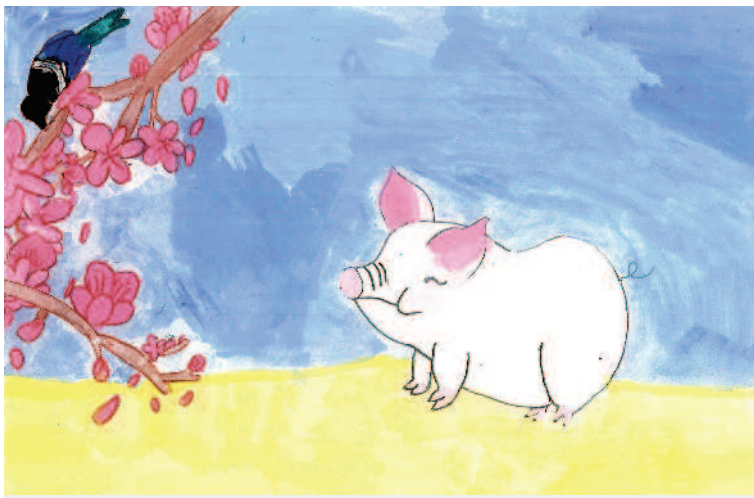
熱門話題 快樂的祕方

彈琴和畫畫

劉芷妤 · 新竹縣錦山國小三年甲班

我的快樂祕方就是「彈琴」和「畫畫」。每當我遇到不如意的事情時，就會跑去彈琴。一個個跳躍音符在我耳邊舞動，令我陶醉，不僅把煩惱拋到九霄雲外，也為我帶來許多樂趣。

每當我想放鬆心情時，就會拿起畫筆畫畫，讓圖畫精靈帶我遨遊畫中世界，不但可以跟哆啦A夢玩遊戲，也可以和偶像學員一起唱歌和跳舞。畫畫過程中，我的心情彷彿騰雲駕霧般，所有憂愁都被風吹散。我常藉著彈琴和畫畫來轉換心情，一旦情緒好轉，就更有活力迎接挑戰。



喜上眉梢 諸事如意 黃筱諭 · 彰化縣曉陽國小三年乙班

愛心分享餐

何嘉怡 · 新北市新莊區裕民國小四年十二班

晨間掃除，我掃完廁所後，本想好好享用放在桌上的早餐，哪知道下一秒就被毀了。一個同學手裡拿著幾罐廁所除臭劑，慌慌張張的跑進教室，還

掉在我桌上，瞬間破裂，在桌面上蔓延開來，像打翻在宣紙上的墨汁一樣，一發不可收拾。「糟糕，這個加料的麵包不能吃了。老師，怎麼辦？」

老師說：「有沒有同學可以跟嘉怡一起來個『友誼分享餐』呢？」馬上有

枕頭大戰

林容濠 · 南投縣光榮國小一年乙班

你來丟我來丟 你來丟我來丟 你來丟我來丟 你來丟我來丟 你來丟我來丟 你來丟我來丟 你來丟我來丟 你來丟我來丟 你來丟我來丟 你來丟我來丟

童詩童心

西螺醬油的祕密

廖晨涓 · 雲林縣文昌國小五年丙班

西螺醬油「頂港有名聲，下港尚出名」，嘗過的人肯定忘不了那甘美香醇的滋味。那麼你知道西螺醬油美味的祕密武器是什麼嗎？答案就是黑豆。

為了讓我們了解醬油產業，學校特地安排一系列活動。我們先到農場參觀，認識有機黑豆的生長環境。一到田裡，看見許多

翠綠的黑豆植株中長出許多雜草，仔細一看，有些葉片甚至有蟲咬過的痕跡。

這時，我發現一個個很特別的盒子，農場主人說是性費洛蒙誘蟲盒，用意是引誘公蟲、阻斷交配以減少蟲害。農場不噴灑農藥，運用天然防治法防蟲。

到附近知名的醬油工廠參觀。一進入場區，空氣中瀰漫陣陣豆豉香，眼前是一排排咖啡色醬油缸，十分吸睛。導覽姐姐說，醬油釀造過程十分繁複，光是發酵就需要一百二十天以上，而且不添加防腐劑，才能守住美味、守護消費者健康。我終於明白西螺醬油第一品牌的美

為的就是大家的健康。

接著，我們

到附近知名的

醬油工廠參觀。

一進入場區，

空氣中瀰漫陣陣豆豉香，

眼前是一排排咖啡色

醬油缸，十分吸睛。

導覽姐姐說，

醬油釀造過程十分繁複，

光是發酵就需要一百二十

天以上，而且不添加防腐

劑，才能守住美味、守

護消費者健康。我終於明

名真是得來不易！

這次實地參訪，除了一

窺西螺醬油的祕密，同時

感受到每一種行業的用心

和辛苦。我以後蘸醬油時

，一定會好好品嚐屬於它

的好味道。

家有總務主任

羅心好 · 苗栗縣中正國小六年甲班

自從爸爸擔任總務主任後，就忙得不可

開交。每天在學校總

是一邊盯著電腦螢幕

打字，一邊打電話、

接電話，還要接送我

和哥哥上下學、補習

，回家仍要分擔家事

，十分忙碌。

校園的總務工作十

分繁重，包括工程招

標、軟硬體採購、防

火、

災義務教育

及學校的團

膳午餐等，

雖然爸爸像蜜蜂一樣

忙碌，卻從不喊累，也

會儘量抽空陪伴家人。

爸爸常常告訴我們：「

自己的未來自己做主，

現在認真一點，就有更

美好的未來。」這番話

我會牢牢記在心裡，希

望以後跟爸爸一樣負責

任。

我是小表姑

林宣汝 · 彰化縣鹿港國小五年乙班

也讓我表嫂有些手忙腳亂。小娃娃有肥嘟嘟

的臉頰和濃密的頭髮，

媽媽說我小時候很像。我希

望暑假快點到來，讓我

這個小表姑有機會到

中國去看看家族的新

成員。

極短篇

爆笑躲避球

黃亭文 · 新北市板橋區後埔國小五年五班

「打到你了！」「出局！」

每次只要體育課打躲避球，

全班都格外期待，完全不用

老師催促。

這些逗趣的姿勢，常讓

大家捧腹大笑呢！

我觀察到大家躲避球的方

式千奇百怪，有人像跨欄

一樣，有人彷彿跳舞般下

腰。丟球方式也很奇特，

有旋轉

的

最愛牛奶糖

王佑馨

臺中市豐原區瑞穗國小五年十班

和許多五顏六色的糖果比起來，牛奶糖雖然顯得有點樸素，但對我而言，它獨特的香濃滋味，一點也不輸那些漂亮、精緻的糖果。

平日，媽媽常常帶著我和弟弟到超市選購食材，我總會順便「偷渡」一包牛奶糖。媽媽提醒我牛奶糖的糖分很高，小心吃多身材變成大圓球。

有一次我腸胃炎上吐下瀉，那幾天食欲不振，只想吃牛奶糖。為了我的健康著想，媽媽只好鐵了心下達禁食令。為了再次享受牛奶糖的滋味，我告訴自己要快快康復。

牛奶糖甜甜的滋味，讓人吃了心情愉悅，是我最鍾愛的零食。



開心對唱

蕭韻玄 · 桃園市大園區溪海國小六年甲班

催促。

腹大笑呢！



藝術放大鏡

雅俗共賞穿古今

金魚藝術

文·圖片提供 / 楊子逸



▲深崛隆介的金魚總是讓觀者讚嘆巧奪天工，左圖為〈婀娜〉，右圖為〈美渦〉。

的細心與耐心。

畢業於愛知縣藝術大學的

深崛隆介，孩童時期就喜歡

並飼養金魚。由於職場生活

並不順遂，這時他突然看到

他養的金魚——儘管這隻金

魚已經被他忽略整整七年，

但依然活著。深崛隆介將此

事件稱為「金魚救贖」。從

那一刻開始，深崛隆介開始

以金魚為創作主題的藝術生

涯。

深崛隆介認為，金魚是人

造的活雕塑。雖然永遠不會

達到完成的形式，但金魚的

脆弱和完美，也激發出觀

者的母性本能。金魚經過一

千多年的人工育種，形態與

天然的鯽魚有天壤之別，強

大而旺盛的能量深深吸引藝

術家！

李逸琦

〈青花南金〉

藝術家李逸琦也深深迷戀

金魚，小小的租屋空間堆滿

魚缸，回到家，除了畫畫就

是在看魚。他說：「看著魚

在水中優游，彷彿洗滌了所

有的疲憊。」金魚的華麗顏

色與笨拙姿態，傳統上是富

貴的象徵，但現今商業繁殖

之下，反而變得很大眾化。

〈青花南金〉就是反映這

個情況的作品。「南金」是

日本島根縣特有的金魚，這

種金魚頭尖腹寬，沒有觀賞

金魚常見的背脊與肉瘤，而

且有又大又長的四片尾鰭。

藝術家將寫實的金魚與傳統

青花瓷上的圖案金魚擺在一

起，三隻金魚你望著我，我

望著你，還有一個觀賞者正

在看牠們，呈現了互動與生

意盎然的趣味。

陳其寬

〈少則得〉

知名建築師陳其寬最為人

所稱道的作品，是臺中東海

大學的路思義教堂，但其實

他也是畫家。受到西洋藝術

洗禮的陳其寬忘不了水墨畫

的美學意境，他將水墨畫的

「減筆」表現，加上自己對

於中西文化的理解，創作出

獨樹一格的現代水墨。

〈少則得〉創作於一九七

七年，陳其寬以白描筆法勾

勒魚缸，簡約造型及背景，

襯托出缸內兩隻朱紅色金魚

，隔著玻璃想要親密碰觸卻

沒辦法的畫面。兩個魚缸中

的兩尾金魚代表什麼呢？有

人說是兩岸關係，也有人認

為是分隔兩地的愛情。沒有

標準答案，一張圖畫，各自

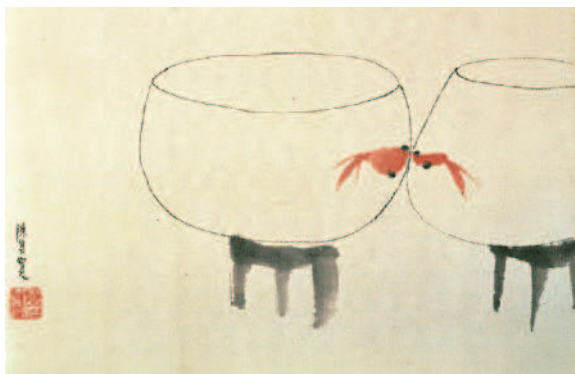
表述。

▲李逸琦的〈青花南金〉富

有互動趣味。

▲陳其寬的〈少則得〉，畫

面簡單卻很有想像空間。





給後段班孩子的魔鬼教育

文 / 孫文昌

一名！從此，她不再害怕舞臺。繼美少女賽後，她主動找教官爭取擔任學校活動的司儀，成功獲得一整年的司儀職務，舞臺經驗被繼續強化，累積了不少的領導經驗或貢獻紀錄。

如今她負責重洋將滿六年，平安的畢了業，也在墨爾本找到工作。更令人意外的是，她有位聲名遠播的終身職教授陳楊老師，現在變成我的好朋友，希望我能幫 RMIT 大學牽線，和臺灣的文學、歷史學者專家合作，舉辦國際華人文化交流活動。

有誰不希望生個聰明伶俐的孩子呢？偏偏大女兒自幼在沒電視遊樂器、少看電視、父母會陪伴寫功課這樣扎實的關心下，仍徘徊於後段班。

為了扭轉她的個性，將她由天生內向塑造成未來能在陌生環境生存，所以我以「會非常努力陪練，絕不會讓老師丟臉」為保證，懇求導師幫她報名朗讀比賽。養樂多是她最喜愛的零食，她每站上客廳的茶几完成一次朗讀，就獲得一罐當獎賞。密集訓練的結果，第一年拿到第五名，第二年第三名，第三年終於拚到全校第一名，也因此參加市長杯的比賽，雖然沒有得名，卻已擁有大型

比賽的寶貴經驗。之後在國中、高中時期，各獲得一次市長杯英語演講比賽的第三名。

接下來，我請導師幫她報名校園美少女比賽。內向的女兒抵死不從！連哄帶騙之下，她才勉強問：「我又不會唱歌、跳舞、表演樂器！比賽時要表演什麼？」我立即回答：「所有的參賽者都在做類似的表演，有什麼好看哪！你只要表演你最厲害的項目——跆拳道！人家都是文場，只有你是武場，一定會受到喜愛！」果然，那場比賽她踢出了第

高二期末時，她已擁有出國留學的所有條件，加上在學成績已有四科不及格，再不出國，實在

學校教材不見得適合所有的孩子，於是她在她小學三年級時，我就做了長遠的規畫，決定以後讓她出國讀大學。我擔心她出國後不能適應，於是早早展開「魔鬼訓練」。

首先，她隻身在外要有能力保護自己的人身安全。因此，從她三年級開始，每週上四次跆拳道課。她苦練六年後拿到

雖然沒有得名，卻已擁有大型

這要比直接教孩子「公轉自轉」來得更有趣。我們稱這些帶得走的知識叫「智慧」。

作者簡介
中興大學畜牧系畢業，在飼料界工作三十五年，長期觀察農業生產方式，發願改革營養午餐。於是加入嘉義市家長協會，後被推薦為全國家長團體聯盟的校園食安執行長，現任全國家長會的校園食安主委。

換個角度想

文 / 張旭鎧 (職能治療師)

有效學習才能獲得知識

回想自己的求學之路，是否覺得學過的學科在生

常開玩笑說，就當作是全腦開發吧！如果那時候沒有動動腦，現在我們大概沒那麼聰明！事實上，如果學科的學習是把該學科有關的「資訊」填鴨進去，而在生活情境中無法、也不需要運用時，就不見得能

變成孩子的「知識」。芬蘭已經開始破除學科教育，改為情境式、主題式教學，以「目標」為導向，讓孩子為了達到目標而提升學習動機。以「認識時間」為例，孩子為了認識時間，不只認識數字，甚至能深入到鐘錶運作原理，也可以擴大到地球每個時區差別，甚至是了解四季變化與星球運轉等

父母在教育中，引導孩子有學習動機很重要，儘可能在生活中引起孩子的好奇心，才能讓孩子願意接受學科教育，讓他們期望在教育中使生活中的疑問獲得解答，上起課來才會更專心。

活中似乎都用不上。市場買菜用不到三角函數、微積分；平時只搭捷運、公車，其他國家城市的地

為什麼在學習過程中要學習這些「資訊」呢？我

要運用時，就不見得能

會更專心。



假期學習不斷電

全校瘋社團 發展跨領域知能

文·圖片提供 / 丁乃微 (新北市瑞芳區瑞柑國小主任)



生態社學生介紹青蛙。

瑞柑國小週二晨間社團開辦超過十年，除了

舞蹈、說唱藝術、心鼓和直笛四個元老級社團，也建立生態社、廚藝社、创客社等，對全校不到八十人的小校來說，社團算是非常蓬勃發展。

說學逗唱展成果

「瑞柑好、瑞柑好，瑞柑到底哪裡好？環境好、師資優……」說唱藝術社的學生亮亮和小剛一口字正腔圓、說學逗唱的絕活，總是讓臺下觀眾讚嘆不已，不論是外賓來訪或到校外表演，他們可以說是學校的招牌。

上臺怕不怕？學生說第一次上臺，腦袋一片空白，不過多上臺幾次就好了。反而是平日的打板練習讓他們的手很痠。最辛苦的，就是要記拍子、背稿，還要展現搭配臺詞的表情，不過每次表演結束，聽到臺下的掌聲，

就覺得辛苦都值得了。努力不懈練心鼓

表演性質的社團還有心鼓社，這個成軍不到半年的社團，為了在學校才藝表演上擔任開場，六年級的隊長侑澄架勢十足的帶領學弟妹，利用午休時間加強練習。在一旁陪伴練習的教師也說，學生因為練習而手指磨破，仍不哭不鬧，安靜的冰敷或貼上OK繃就繼續練習，雖然有些不捨，卻也很感動！

六年級的雯靖參加過學校的所有社團，印象最深刻的就是在心鼓社時，參加社區繞



▲心鼓社學生參加社區活動。

境祈福活動，「我在行駛中的貨車上打鼓，手很痠但也很自豪！」

和蛙蝶螢當朋友學校的另一個特色社團，是以「瑞柑三寶」蛙、蝶、螢為探索主題的生態社。社團同時培育小小解說員。每當都市來的學生看到青蛙嚇得哇哇大叫時，小小解說員會說：「牠是我們的好朋友，不用怕，要好好愛護牠呵！」學生胤睿最喜歡被叫做「阿肥」的盤古蟾蜍，

「我們在解說時會特別告訴大家，蟾蜍不會傷害人，所



▲心鼓社學生的社團練習。

以不用害怕。只要不用硬筆或指甲尖去弄蟾蜍的耳後腺，就不會噴毒液；就算被噴到，去洗洗手就好了。」

學生都非常喜歡參加社團活動，除了學習新的才藝外，由於社團都是混齡參加，還可以認識不同年級的夥伴。多元發展的社團活動，讓學生走出課本，走出教室，進行有意義的跨領域學習。



▲舞蹈社學生的社團練習。



▲說唱藝術社學生表演。

推算海關查驗人力 中山女高獲獎

詹伯望／臺南報導

成功大學數學系舉辦數學建模黑客松營隊，各隊須以「判別假新聞的數學建模」為主題撰寫論文。臺北市中山女高團隊以「防非洲豬瘟，手提行李百分百查驗」新聞，推算只要增加六十九人即可達成，新聞稱須增一百

三十人是誇大，獲得一等獎。中山女高團隊以今年除夕航班的最高運輸人數、開門數、托運帶的速度及行李間隔等資訊，以不等式推算出這個結果。評審極度肯定她們直觀且簡潔的判別。

牌王老吉飲料能延命百分之十的新聞，以綠原酸、熊果酸、黃酮等成分，搭配人體吸收率及有效攝取量，來檢驗一天攝取的有益物質是否較多，結果說明這款飲料並沒有新聞所稱功效。

二等獎是澳門培正中學團隊，他們探討「大陸知名涼茶品

成大數學系教授舒宇宸表示，希望藉此帶領學生用數學解

決賽問題；這項活動不是比分数、數字、點數的競賽，而是追求真、善、美的旅程。黑客松營隊為期四天三夜，第一天由教授賴以威擔任講者，以日前熱門新聞「一晚狂賣兩萬杯木瓜牛奶」為例，計算需要的牛奶量，進一步獲得數據，判別虛實。

沈育如／臺北報導

學生開眼界 國際文化大使入偏鄉

廣達文教基金會每年甄選外籍華語留學生，作為國際文化大使，深入校園介紹母國文化，臺灣學生因此拓展國際視野，去年有來自越南、巴西、波蘭等八國的十五名外籍生參加，昨天選出首獎得主，是來自越南的黎公富。

廣達文教基金會執行長徐繪珈表示，偏鄉學童資源匱乏，可能無法出國，沒機會認識外國朋友；請國際文化大使與偏鄉生互動，學童可近距離

認識異國文化，文化大使也透過社群網路，將臺灣所見所聞介紹給家鄉的朋友，提高臺灣國際能見度。黎公富目前在臺北教育大學學習華語文，去年十二月，他到嘉義市林森國小與學生跳越南竹竿舞、彩繪斗笠，雖只相處三天，學生都捨不得他離開。



佛光山燈會 年初一登場

今年佛光山春節平安燈法會，自大年初一至十五的晚上七點，佛陀紀念館有三百秒的「光照大千」煙火秀；不二門有「法水長流」光雕秀；麻竹園到大雄寶殿，有兩百公尺長的「星光大道」（如圖）。

報導·攝影／陳景清

陳修平接任中山附中校長

△前臺南市教育局長陳修平昨天接任中山大學附屬國光高中校長，她宣示將推動中山附中成為雙語國際實驗學校。高雄市教育局長吳榕峯參加就職典禮表示，將全力支持。

高市幼兒園有狼師 遭罰停辦三年

△高雄市一所幼兒園聘僱的男生侵犯園內多名四歲女童，引起社會關注。高雄市教育局再赴該園查察後，昨天認定該園管理疏失情節嚴重，裁罰停辦三年，考量該園現有幼生受教權，定八月一日起停辦，並要求該園確認所有幼生安置狀況後回報教育局。（陳景清）

文教短波

△前臺南市教育局長陳修平昨天接任中山大學附屬國光高中校長，她宣示將推動中山附中成為雙語國際實驗學校。高雄市教育局長吳榕峯參加就職典禮表示，將全力支持。

生活資訊

郵政歷史常設展重新開幕 完整詮釋郵政傳遞歷程

郵政歷史所承載的文化是多數人的生活記憶，在現今資訊變遷的時代更顯彌足珍貴，並重新詮釋郵政傳遞的歷史價值。

寒假多一個參觀的場館，想要了解關於完整的郵政歷史，即日起歡迎蒞臨體驗。展示分為「古代郵驛」、「現代郵政」、「軍郵」及「郵遞之旅」等展區。讓參觀民眾循序漸進，瞭解自周秦以來郵驛體系與「置郵傳命」的意義，以及國家郵政開辦、劉銘傳現代化郵政、獨虎郵政及軍郵等郵政發展與興革。展場裡有特色的大型環形劇場放映信件寄遞與郵務人員使命必達傳遞信件的溫暖畫面，讓參觀者感受到郵政與民眾間緊密的連結。相關展覽活動詳情請至中華郵政全球資訊網(<http://www.post.gov.tw>)或郵政博物館網站(<http://museum.post.gov.tw>)查詢。

台北書展現場超強優惠方案 訂報一個月送恐龍酷手作

第27屆台北國際書展即將於2月12日至17日在台北世貿一館、三館舉行，國語日报社也將在現場提供超強訂報優惠。

現場訂閱《國語日報》二個月，加贈市價三四〇元，免裁剪、免膠黏的恐龍酷手作一款，讓孩子看報紙提升閱讀力的同時，也能透過動手做，提升創造力。現場訂閱半年期以上方案，加贈「〇〇樂高積木包」；訂閱一年以上方案，加碼再享超優惠現金折價！

想知道更多《國語日報》、《國語日報週刊》、《中學生報》優惠方案嗎？歡迎蒞臨世貿二館 G440 國語日報攤位洽詢服務人員喔。

微笑豬坐鎮 高市左營區新上國小的警衛室變裝迎新

▲高雄市左營區新上國小的警衛室，變裝迎豬年，喜氣洋洋。攝影／陳景清



陳景清／高雄報導

新年穿新裝，高雄左營區新上國小的警衛室，也變裝迎豬年，不僅窗戶貼上吉祥窗花，屋頂上也插滿大型棒棒糖裝飾，還有一隻超大充氣豬，滿臉微笑的向師生及路人獻上祝福。

校長王彥嚴說，這次警衛室變裝，結合新年、童趣及美感的元素，包括洪吉慶老師用圖形、線圖與色塊，為牆面裝點色彩。

劉錦憲老師製作充滿童趣的大型棒棒糖和花朵裝飾；劉冠伶老師一刀一刀雕刻出吉祥的紅色窗花。象徵豬年的充氣可愛豬，穿著紅色衣服，坐在屋頂上，好像對著每個經過學校的大小朋友道賀。另外，因應元宵節到來，校方設計了夜間燈光裝置，無論是白天或夜晚，都吸引許多民眾駐足觀賞、打卡。



▲臺南市三慈國小師生展開春節情境布置，校園充滿濃濃的年味。攝影／李榮茂

燈籠、爆竹加春條 南二慈年味十足

李榮茂／臺南報導

為讓返鄉遊子感受到故鄉的溫暖，臺南市北門區三慈國小師生和校友，連日來彩繪燈籠，製作爆竹及創意春條，再一起動手布置校園。學生曾俊維、邱灝元表示，校園充滿濃濃的年味，尤其晚上霓虹燈閃爍，十分漂亮，吸引路過遊客的大家一起動手布置，

並設置祈願牆，把願望卡掛在牆上。柯淑惠指出，校友3D彩繪大師曾進成，懷念童年時期濃厚的過年氛圍，特別繪製新年賀歲看板，有「豬年吉祥如意」和「豬年吉祥如意」和「炮哥」等，校園增添藝術氣息。學生林曉彤在燈籠上彩繪橘子和蘋果，她表示，希望新的一年能「大吉大利，平平安安」。

籌旅費 投縣萬大分校學生賣點心飲料

張彩鳳／南投報導

寒假期間，前往南投奧萬大森林遊樂區的遊客，行經森林前哨的南投縣親愛國小萬大分校時，都會被「畢業圓夢，自作自售」的小攤位吸引，原來這是分校學生為了畢業旅行，週日輪流賣咖啡、洛神花果乾、鬆餅等，籌措旅費，有時一天可賺到一萬多元，大家同心協力，相信夢想一定能實現。主任李文宗表示，學生在學校的食農教育課程，種植洛神花、蝶豆花、百香果等，收成後做成花果乾、果醬、蜜餞等，甚至學萬大時，歡迎到現場。曾有遊客購買後，再打電話來訂購產品，不過，校方希望學生藉由在校門口擺攤，學習和不同的遊客互動，而不是只有販售商品。遊客行經與萬大時，歡迎到現場。曾有遊客購買後，再打電話來訂購產品，不過，校方希望學生藉由在校門口擺攤，學習和不同的遊客互動，而不是只有販售商品。