

# 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

**北市不發送小提燈** 2版  
民衆號召DIY環保燈籠

**走出足底筋膜炎** 6版  
易發生在大量行走、跑步者身上

**小心食品添加物** 12版  
慎選食物避免攝取過量犧牲健康

林芳宇新連載漫畫  
**圖靈信使**  
週一至週五  
在漫畫版與你相見



9 771681 708707  
今日特價  
10元

## 年後逛臺北國際書展 10大主題館尋書趣

楊惠芳 / 臺北報導

一年一度的臺北國際書展明天起在臺北世貿一館及三館展開，今年以「讀書正好」為核心精神，除「德國主題國館」外，還有年度最美的書與最好的書並列的「書展大賞館」、「數位主題館」及「臺灣文學館」等十大主題館，讓民眾體驗閱讀與科技、音樂、手作、設計及建築等各領域融合的跨界樂趣。

其中，德國主題國館在這為期六天的閱讀嘉年華裡，將以四百多本圖書、展覽、音樂等各種動靜態方式，展出「德國故事」，介紹德國的圖書特色與最新出版趨勢。由於今年適逢德國包浩斯 (Bauhaus) 學校創校一百周年，德國館的設計融合包浩斯的簡潔概念，一條貫穿展館的長廊象徵故事前進的動線，並展出相關書籍和展

品，介紹這個在建築界和設計界影響深遠的學校。

今年參加臺北國際書展的國際作家陣容堅強，包括英國皇家喬治小王子和夏綠蒂小公主兩兄妹最愛的繪本《古飛樂》作者薛弗勒 ( Axel Scheffler ) 也將首次登臺，還有以《偷書賊》成名的澳洲作家馬格斯·朱薩克、暢銷書《被討厭的勇氣》作者岸見一郎、《在咖啡冷掉之前》的日本本屋大賞作家川口俊和等。

同時，為紀念作家金庸，今年書展也規畫「金庸茶館」，展出兩百多本金庸各版本小說與手稿。此外，今年書展也首創將漫畫場景搬進書展，體驗臺灣機車瀑布VR奇景。以日本殖民統治時期為背景的漫畫改編電影《北城百畫帖》，也將在此開設「百畫堂」特別分店，除展出場景與道具，還透過AR技術讓參觀者走進漫畫世界。



阿法！快去掃地、拖地、殺菌，順便清淨空氣。



導命，主人！請安心讀報

**最優專業教育報**  
《國語日報》2個月600元

迎新賀歲價

8888

元 (51折)

**最狂** 掃地 拖地 殺菌 清淨 **機器人**

Faraday 法拉第 3D潔淨機器人 市售價16800元

訂購走這裡



訂報專線：(02)23412448  
或「國語日報社」官網訂閱

全球首創唯一搭載移動式空氣清淨機  
濕拖·乾掃·空氣清淨  
一機完成所有願望



功能看這裡

# 社論 訂金豬年為AI教育元年

年假結束，新學期馬上就要展開。欣聞政府確定將AI人工智慧納入基礎教育，展現務實面對人工智慧時代來臨的決心，真如春雷初響，震撼校園。本報為臺灣財經發展和社會成長獻策，近年來持續以新聞、專題和社論鼓吹AI教育，今聞此訊，亦感欣慰。但教育部規畫，要到一百零九學年度才將AI課程納基礎教育課程，在此之前是「前置籌備」，仍予人有「慢郎中」之感。

道理很簡單，人工智能早已快速進入人類社會，影響企業、工業、醫療、金融及衣食住行生活領域甚巨，為妥謀因應，掌握臺灣下一波發展的契機，必須儘速將人工智慧導入基礎教育，沒時間讓我們花一年半作前置籌備。何況，更龐大的教育工程十二年國教，從正式宣布到實施也僅籌備兩年。

人工智慧涵蓋包羅萬象，包括：深度學習、機器學習、大數據、公開資料、3D視覺等具有學習、理解、認知、感官、推論及判斷能力的科技快速發展及雲、網、端、人的均衡發展，所涉既廣，在基礎教育及早奠基，更加重要。

因此，我們建議：訂金豬年為國民教育AI教育元年，一年內完成包括教材與教案示範例在內的所有前置籌備，儘早將AI課程納入。師資培育應請相關大學的AI創新研究中心支援；更重要的是，要讓所有教師了解，在AI時代，傳統的工廠模式教育已難符合學生需求，應運用感知AI的感測、識別和推薦的能力，協助學生打造個人化的學習體驗，迎接AI潮流。

李琦璋／臺北報導

「Yong發起人吳怡倩與小燈泡媽媽王婉諭，昨天舉辦「手作溫情小提燈，永續環保慶元宵」燈籠工作坊，呼籲各單位勿再發放免費提燈。以回收物品創作環保的提燈，並請親子簽署承諾書，承諾不再領取免費小提燈，以及回家也要辦一場燈籠手作會，延續傳統文化。

吳怡倩去年在臺北市公民參與平臺提出「請不要再發放免費燈籠」提案，超過一萬人贊成。因此，北市觀傳局決定今年起不再

# 北市不發提燈 民眾號召DIY環保燈籠



▲圓臉貓（左）昨天在燈籠工作坊，指導民眾利用廢棄物當材料製作小提燈。攝影／高修民

發放。吳怡倩表示，一次性的提燈不僅有丟棄浪費問題，電池和燈泡的回收成效不彰，也造成環境汙染，呼籲各單位別再發放，建議政府將原本小提燈的預算，作為元宵節活動使用，如請大師教民眾手作創意燈籠。

王婉諭則帶領親子閱讀繪本《森林的元宵節》，引导孩子用鐵罐、紙箱製作獨一無二的環保燈籠，她說，除了廢棄物再利用外，也能將原子筆作為提把，手電筒作為光源，元宵節後還能拆開再使用。

陳景清／高雄報導

高雄市鳳山區青年國中鼓勵體育班籃球隊員學習花燈製作，兩年來表現亮眼，不但連續兩年奪下高雄市全國花燈競賽國中組燈王，製作出高雄燈會最璀璨的花燈，今年還獲得高雄市中組籃球賽冠軍；校長林月盛說，要讓學生肯定自己，他們不是只會打球。

奪下今年高雄市全國花燈競賽國中組燈王的作品為《新西遊記》，而作品《Q版復仇者聯盟》也拿下甲等。學生陳錠兩說，《新西遊記》先設計構

# 探高觀測團隊 發現逾千超新星

李琦璋／桃園報導

中央大學天文所與清華大學天文所共組的「探高(TANGO)」團隊，參與美國加州理工學院主導的「史維基瞬變設備」，透過前所未有的廣視野觀測，可捕捉到充滿動態的夜空，近一年來，已發現一千一百多個超新星，五十個近地小行星，其中近地小行星2019 AQ3的公轉週期只有一百六十五天，是迄今最短者。

「史維基瞬變設備」於去年三月開始科學觀察工作，該計畫的核心儀器是一部有四十七平方度超廣角視野的相機，成果相當豐碩，目前初步成果的論文，已被國際天文期刊《Publications of the Astronomical Society of the Pacific》接受刊登，其中兩篇由臺灣天文學者參與。

「探高」團隊的主要科學目標在於太陽系小物體、變星、超新星和重力波的光學對應體的追蹤觀察。

圖，定稿後再量剪鐵線，依造型組裝，過程中常有同學手被鐵絲插到破皮流血；其中最困難的是點焊，因為大家從未使用過焊槍，剛開始常燙到手起水泡，但所有的辛勞在點亮成品後，都感到很值得。

學生樓皓威也說，這次花燈比賽，前後耗時約十個月，從討論構思到組裝焊接，堅持一團結就是力量」，過程中學會了電焊，也了解燈光與繪畫等相關美術知識，製作花燈使大家腦海中產生無限的創意，這些都是得獎以外的收穫。

# 越南人口近億 性別失衡加劇

文／沈志翰 圖／美聯社

### 越南衛生部家庭計畫人口

總局最近發布一項統計，越南人口到二〇一八年底已超過九千四百萬人，全球排名第第十四。然而，男女新生兒的比例為一百一十五點一比一百，創下歷史新高，性別失衡的情況越來越嚴重。

越南在經歷第二次世界大戰與越戰後，人口大量減少，十九歲才准生育，而且必須間

隔三年才能生第二胎。政府計畫生育政策的限制，加上社會重男輕女的觀念，以及胎兒性別鑑定與人工流產等醫療科技發達，導致新生兒性別比例失衡。社會過度偏重男性會加劇家庭、教育與工作的性別不平等；販賣婦女和性虐待等犯罪行為也可能升高。

因此，越南政府自二〇一六年起，透過立法與政策，對性別鑑定與人工流產的尋求者與提供者處以重罰；此外，從二〇一九年開始，只養育兩名女孩的的家庭，如果通過政府評估，就能獲得獎狀和獎金，希望能改善性別失衡的狀況。



▶越南人口已達九千四百萬，不過男女性別失衡，也使得性別不平等的情形變得更嚴重。

年	男	女
1970	94.7	100
1979	94.2	100
1989	94.7	100
1999	96.4	100
2009	97.6	100
2012	97.9	100
2014	114.2	100
2015	112.8	100
2016	112.2	100
2017	112.4	100
2018	115.1	100

資料來源／越南國家人口與計畫生育委員會、統計總局

## 拉脫維亞 女多男少排第一

### 人口性別失衡的另一種

### 拉脫維亞女多男少的原

狀況，則是女性人口高於男性人口。根據聯合國經濟和社會事務部與世界銀行的資料（見下表），全球男女性別比最低的國家是拉脫維亞。

拉脫維亞女多男少的原因，可以上溯到第二次世界大戰，由於年輕男性傷亡率過高所造成。然而，二戰至今已超過七十年，近年來已無法再用這個理由解釋。更可能的原因，是

## 中國、印度 女嬰不受歡迎

新生兒性別失衡比較嚴重的國家，包含全球排名第一和第二名的大國：中國和印度。這兩個國家新生兒性別失衡，有許多相同的原因，包括傳統觀念上的重男輕女，以及胎兒性別鑑定變得更容易。其中，中國又自一九八〇年代起，嚴格執行一胎化政策，導致過去二十多年來，中國新生兒性別比一直高於一百一十五（即每出生一百個女嬰就有一百一



▲印度有很多女孩無法上學，圖為印度小女孩在非正規學校學習。

重。根據去年公布的一項報告，由於人工流產、夭折或疾病，印度有超過六千三百萬女性從人口中消失，還有兩千一百萬名女嬰的誕生不受家人歡迎。家庭經濟地位的高低，似乎並不影響重男輕女的生育觀念；有些富裕的地區，如首都新德里，性別失衡的惡化反而更嚴重。

十五個男嬰出生）。根據世界衛生組織的標準，人類自然出生人口性別比應為一百零五。在印度，女性無法繼承家產，結婚時還要準備大量嫁妝，許多家庭因此選擇違法墮胎、遺棄或殺害女嬰。至於為了「拚生男」而陸續出生的女性，在成長過程中不僅缺乏營養與醫療照護，教育程度也比男性低。

排名	國家	性別比 (%)	每100個男性對應的女性人數
1	拉脫維亞	84.831	100 : 117.881
2	立陶宛	85.359	100 : 117.152
3	烏克蘭	85.913	100 : 116.397
4	俄羅斯	86.76	100 : 115.249
5	白羅斯 (Belarus)	87.000	100 : 114.943

製表／廖美玲

發現圖表的祕密



# 兒童最不喜歡哪些蔬菜？



文／陳淑純 調查協同／潘香汝老師（桃園市桃園區大業國小六年六班）  
圖／達志影像

蔬菜富含維生素及礦物質，有身體所需養分，也是三餐中不可或缺的食物。

根據調查，臺灣兒童不喜歡吃的蔬菜，前五名依序是：山藥、大蒜、青椒、芹菜、和洋蔥；日本的調查顯示，小孩討厭的蔬菜依序是苦瓜、芹菜、茼蒿、辣椒和青椒。這些蔬菜真的都是小朋友不喜歡的嗎？今天我們就來調查看看。

## 調查方式

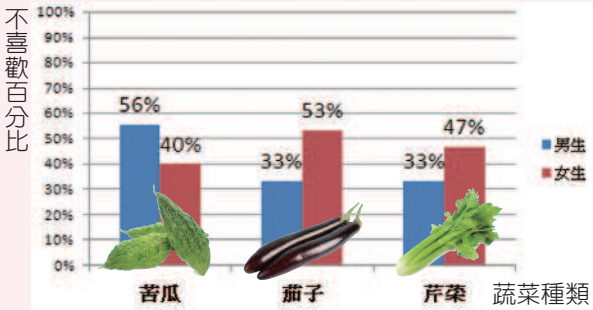
這次邀請大業國小六年六班的二十六名小朋友填寫最不喜歡吃的蔬菜問卷，列出最喜歡的三種蔬菜；填寫不喜歡第一名採計三分、第二名兩分、第三名一分。

## 統計結果

共回收二十六份問卷，受調查者其中兩名小朋友是飲食模範生，沒有不喜歡的蔬菜。二十四份問卷統計結果如表一。

2-1 性別與不喜歡蔬菜的統計表

性別	男生 (9人)			女生 (15人)		
	次數	百分率	積分	次數	百分率	積分
苦瓜	5	56%	14	6	40%	18
茄子	3	33%	6	8	53%	17
芹菜	3	33%	6	7	47%	15



2-2 性別與不喜歡蔬菜比較圖

這次調查，有百分之五十六的男生不喜歡苦瓜，高於女生的百分之四十二；不喜歡茄子和芹菜的比例，則是女生高於男生。統計結果顯示男女有別（男生不吃苦，女生軟硬都不吃）。但是調查結果，僅有兩人、百分之八預測男女有差異。

圖表 2

性別因素是不是會影響對蔬菜的偏好？經統計九份男生問卷如圖一和圖二。

、十五份女生問卷，女生對蔬菜的偏好比較如圖一和圖二。

## 解釋

不喜歡的蔬菜前三名分別是苦瓜(45.8%)、茄子(45.8%)、芹菜(41.7%)，四成以上的兒童都

不喜歡的蔬菜前三名分別是苦瓜(45.8%)、茄子(45.8%)、芹菜(41.7%)，四成以上的兒童都

1 不喜歡的蔬菜排行榜前十名統計表

排行	蔬菜	被點名次數	百分率	積分
1.	苦瓜	11	45.8%	32
2.	茄子	11	45.8%	23
3.	芹菜	10	41.7%	21
4.	青椒	5	20.8%	10
5.	香菜	3	12.5%	8
6.	大蒜	3	12.5%	5
7.	菠菜	2	8.3%	4
8.	番茄	2	8.3%	4
9.	A菜	2	8.3%	3
10.	蔥	2	8.3%	2

圖表 1

除上述三種，另有青椒、香菜、大蒜、菠菜、番茄、A菜、蔥、杏鮑菇、洋蔥等，以及屬於澱粉類的蓮藕、芋頭、山藥，也難逃被點名的命運。

不喜歡的原因主要為味道、口感，例如苦瓜有苦味；青椒、香菜與大蒜有怪味、芹菜太硬、茄子太軟、紅鳳菜太紅。另外，還包括第一次吃的記憶太「驚嚇」，從此敬謝不敏。

## 如何不偏食，同學的建議是……

●李心育：我沒有不喜歡的蔬菜，因為媽媽從我小的時候就讓我吃各種蔬菜。如果實在不愛吃某種菜，我覺得可以用其他蔬菜代替，重要的是「天天五蔬果」。

●曾品菲：和其他東西混搭來蓋掉味道。每日嘗試吃一種討厭的青菜，漸漸就會習慣，並給予獎勵。

●趙可涵：說明蔬菜對身體的好處；可以改變烹飪方法，讓蔬菜看起來美味又好吃。

●李育峰：把不喜歡的蔬菜加進喜歡的食物裡，把不喜歡的蔬菜的味道變淡，應該會被接受。

●江文晴：把不喜歡的蔬菜做成小朋友喜歡的卡通人物，即使小朋友看到不喜歡的菜也會想嘗試。

「天生我『菜』必有用」，大自然生養的各種蔬菜不僅各有姿態，也兼有不同的營養價值。認識和了解不同的蔬菜與特色，均衡食用，有益健康。



\*針對這次調查報告，可以有哪些寫作視角？請參閱明日第十一版語文版。

新專刊登場

# 圖靈信使

## 人物介紹

編繪 / 林芳宇



**薇塔**  
 魔法師、古物修復師。負責各種機密畫作的解密及維護工作。

**李維**  
 人工智慧機器軍人，因犯了嚴重的失誤，停職檢修中。

**卡蒙**  
 人文藝術部部長。負責尋找各種文物，分配給修復師維護。

**克拉克統帥**  
 醫院騎士團指揮官。個性一絲不苟、十分嚴厲，是個有野心的獨裁者。

「公務職系」為受政府保護及聘用的專業人士，「非公務職系」為未持有身分證的基層人類。

「新伊甸園」分為醫院騎士團、聖殿騎士團和條頓騎士團統轄。

西元二一九七年，社會分為「人類」和「人工智慧機器人」兩個群體。

人類又分為「公務職系」及「非公務職系」兩種。

「非公務職系」居住於受破壞而環境惡劣的原地球上，被稱為「舊伊甸園」。

彼此間為爭奪權力，大小戰事不斷。

擁有最新科技、良好環境及大部分的資源。

「公務職系」居住於「新伊甸園」的浮動人工島。

請背誦「艾西莫夫機器人三守則」。

守則一：機器人不得傷害人類，或坐視人類受到傷害。

守則二：除非違背第一守則，否則機器人必須服從人類命令。

守則三：除非違背第一或第二守則，否則機器人須保護自己。

違反第一條……

你明白自己犯了哪一條嗎？

是的。

被被告——李維中士。

機器人的工作範圍，包含所有勞務及技術性職業，但無法參與決策。

機器人的工作範圍，包含所有勞務及技術性職業，但無法參與決策。

每個「公務職系」人類也至少須配備一位機器人輔佐，並保衛人類的安全。

守嚴格的規範……

機器人同時需要遵守嚴格的規範……

「新伊甸園」分屬醫院騎士團、聖殿騎士團和條頓騎士團統轄。

彼此間為爭奪權力，大小戰事不斷。

擁有最新科技、良好環境及大部分的資源。

「公務職系」居住於「新伊甸園」的浮動人工島。

請背誦「艾西莫夫機器人三守則」。

守則一：機器人不得傷害人類，或坐視人類受到傷害。

守則二：除非違背第一守則，否則機器人必須服從人類命令。

守則三：除非違背第一或第二守則，否則機器人須保護自己。

違反第一條……

你明白自己犯了哪一條嗎？

是的。

被被告——李維中士。

機器人的工作範圍，包含所有勞務及技術性職業，但無法參與決策。

機器人的工作範圍，包含所有勞務及技術性職業，但無法參與決策。

每個「公務職系」人類也至少須配備一位機器人輔佐，並保衛人類的安全。

守嚴格的規範……

機器人同時需要遵守嚴格的規範……

「公務職系」為受政府保護及聘用的專業人士，「非公務職系」為未持有身分證的基層人類。

「新伊甸園」分為醫院騎士團、聖殿騎士團和條頓騎士團統轄。

西元二一九七年，社會分為「人類」和「人工智慧機器人」兩個群體。

人類又分為「公務職系」及「非公務職系」兩種。

「非公務職系」居住於受破壞而環境惡劣的原地球上，被稱為「舊伊甸園」。

彼此間為爭奪權力，大小戰事不斷。

擁有最新科技、良好環境及大部分的資源。

「公務職系」居住於「新伊甸園」的浮動人工島。

請背誦「艾西莫夫機器人三守則」。

守則一：機器人不得傷害人類，或坐視人類受到傷害。

守則二：除非違背第一守則，否則機器人必須服從人類命令。

守則三：除非違背第一或第二守則，否則機器人須保護自己。

違反第一條……

你明白自己犯了哪一條嗎？

是的。

被被告——李維中士。

機器人的工作範圍，包含所有勞務及技術性職業，但無法參與決策。

機器人的工作範圍，包含所有勞務及技術性職業，但無法參與決策。

每個「公務職系」人類也至少須配備一位機器人輔佐，並保衛人類的安全。

守嚴格的規範……

機器人同時需要遵守嚴格的規範……

「新伊甸園」分屬醫院騎士團、聖殿騎士團和條頓騎士團統轄。

彼此間為爭奪權力，大小戰事不斷。

擁有最新科技、良好環境及大部分的資源。

「公務職系」居住於「新伊甸園」的浮動人工島。

請背誦「艾西莫夫機器人三守則」。

守則一：機器人不得傷害人類，或坐視人類受到傷害。

守則二：除非違背第一守則，否則機器人必須服從人類命令。

守則三：除非違背第一或第二守則，否則機器人須保護自己。

違反第一條……

你明白自己犯了哪一條嗎？

是的。

被被告——李維中士。

機器人的工作範圍，包含所有勞務及技術性職業，但無法參與決策。

機器人的工作範圍，包含所有勞務及技術性職業，但無法參與決策。

每個「公務職系」人類也至少須配備一位機器人輔佐，並保衛人類的安全。

守嚴格的規範……

機器人同時需要遵守嚴格的規範……

「新伊甸園」分屬醫院騎士團、聖殿騎士團和條頓騎士團統轄。

彼此間為爭奪權力，大小戰事不斷。

擁有最新科技、良好環境及大部分的資源。

「公務職系」居住於「新伊甸園」的浮動人工島。

請背誦「艾西莫夫機器人三守則」。

守則一：機器人不得傷害人類，或坐視人類受到傷害。

守則二：除非違背第一守則，否則機器人必須服從人類命令。

守則三：除非違背第一或第二守則，否則機器人須保護自己。

違反第一條……

你明白自己犯了哪一條嗎？

是的。

被被告——李維中士。

機器人的工作範圍，包含所有勞務及技術性職業，但無法參與決策。

機器人的工作範圍，包含所有勞務及技術性職業，但無法參與決策。

每個「公務職系」人類也至少須配備一位機器人輔佐，並保衛人類的安全。

守嚴格的規範……

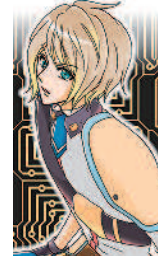
機器人同時需要遵守嚴格的規範……



# 圖靈信使

01

編繪 / 林芳宇



◎機器軍人李維居然傷害了人類！



# 走出足底筋膜炎

文 / 王湘富 (物理治療師)  
圖 / 黏菌小姐、柯欽耀



春節假期時，為了避免吃太肥，我每天走一萬步！

你知道嗎？走路其實也是一種運動競賽。

## 競走 高速走路挑戰

競走運動起源於英國，一九〇八年首度列為奧運比賽項目，分為二十公里和五十公里。

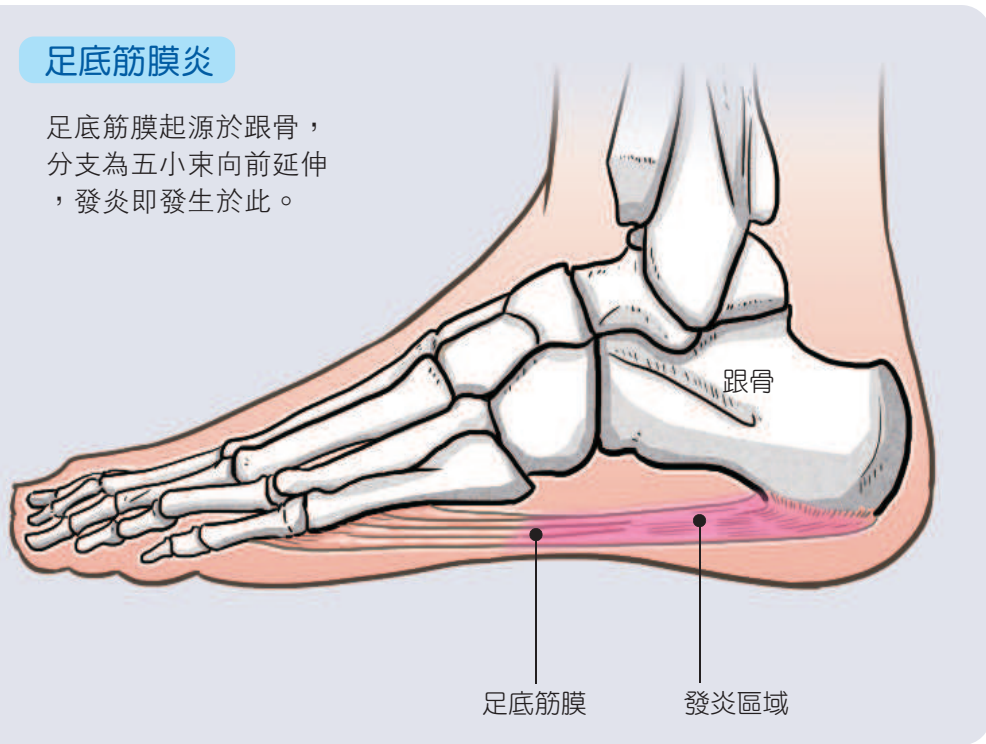
與跑步不同，競走運動員比賽時，雙腳不能同時離開地面，否則會被視為犯規。競走賽事進行時，由數名裁判以肉眼監視參賽者，如果跨步的前腳腳跟著地時膝蓋彎曲，或後腳腳尖在前腳腳跟尚未著地前離開地面騰空，就會視為違規。

輕微至重大違規，會被罰以黃牌或紅牌警告，累積三張紅牌即失去比賽資格。

由於雙腳不能同時離地，競走時腳動的速度非常快，甚至不輸跑步！但大量行走之下就可能引發「足底筋膜炎」。

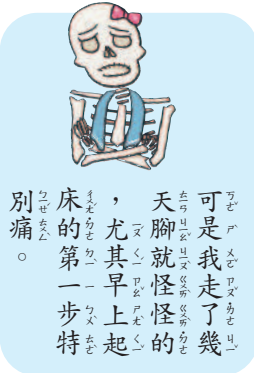
## 足底筋膜炎

足底筋膜起源於跟骨，分支為五小束向前延伸，發炎即發生於此。

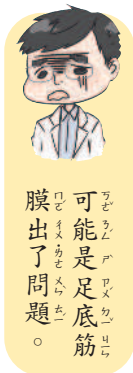


足底筋膜

發炎區域



可是我走了幾天，就怪怪的，尤其早上起床的第一步特別痛。



可能是足底筋膜出了問題。

## 足底筋膜 幫助往前進

「足底筋膜」是貫穿足底的厚實帶狀纖維結締組織，從足跟骨呈扇狀延伸到前足的五根腳趾骨頭。

足底筋膜的主要功能，是支撐足弓、吸收地面反作用力，並協助足部在活動時完成往前推進的動作。

「足底筋膜炎」又稱「跑者足」，易發生在大量行走、跑步，或在堅硬地面跳躍的活動者身上。由於反覆施加壓力在足底筋膜後端，慢慢導致發炎。此外，太軟或太硬的鞋子內墊、體重過重，或是足弓結構不良，也容易引起足底筋膜炎。

足底筋膜炎的好發年齡介於四十到六十歲，男女發生率差不多。主要症狀是腳掌底部的內側足跟，有針刺般疼痛感，尤其早晨起床踏地的第一步最明顯。這是因為睡覺時，足底筋膜維持固定狀態過久，睡醒活動瞬間，無法適應突如其來的張力。足底筋膜炎如果沒有治療處理，通常會惡化，嚴重的話更可能使骨刺增生。一般物理治療搭配藥物，有九成以上病患可以痊癒。

治療時，除了降低疼痛，也會增加小腿足踝柔軟度與訓練肌力。研究顯示，只要持續規律小腿伸展運動，將近一半病患能在三個月內顯著改善。

一般來說，沒有動手術的病患可在數個月內復原，但如果衍生骨刺，經手術處理，則建議休養三到六個月。



咦？你為什麼送我高爾夫球？是新年禮物嗎？

不是，這是給你放鬆足底筋膜的。

## 防止傷害 可以這麼做

### 後側小腿伸展運動

用手扶推牆壁，兩腳一前一後，採弓箭步站立，腳尖朝前，腳跟著地。欲伸展側的膝蓋打直於後，前側腳膝蓋彎曲，使身體往前平移，感覺後側小腿有輕微緊繃感。維持十到十五秒後，向後回起始位置放鬆，重複十到十五下，一天三次。



### 足底筋膜放鬆按摩

將高爾夫球輕踩於腳掌下，移動腳掌，使高爾夫球在前側腳趾與後側足跟的範圍內緩慢來回滾行，過程中有輕微痠痛感即可。每次維持半分鐘到一分鐘，一天三到五次，在不引起劇烈疼痛的狀況下，可逐漸增加踩壓力道。



叫我們  
哲學第一班17  
每週週一刊出

# 一個聖字叫大家閉嘴

文 / 周慶華  
圖 / 陳盈帆



「勤學就對了」的回響還沒有散去，就聽見小玲慢慢插進一句出人意表的話：「還有『聖』哪，你們怎麼都不說？」

是啊，經常跟隨家人去教會作禮拜的小玲，一語驚醒夢中人！此刻大夥又開始搖頭晃腦起來，急於思索那曾被宗教家一再提點的「聖」，究竟要怎樣安頓它。

「聖得連到神祕界去理解，」哲學先生試著為大家祛疑解惑，「所得可以比照真善美去判斷。在這

種情況下，它就是真善美的總稱；否則就得特別看待。這時要在真善美外另添一個聖，也未嘗不可。」

看來哲學先生的解說只有小玲一人能領會，其他沒宗教信仰的人都像是鴨子聽雷般的呆在那裡，驀地全失去了窮究細探的衝勁。

「我家拜佛，」終於有人開口了，大家回頭看是捲毛，「除了佛像，不知道有什麼聖哩！」

「對呀，」二毛也加入戰局，「我家供奉關公，他是

道教神祇，好像也聖不起來。」

「怎麼聖不起來？」牛心兀自發噴道，「祂叫關聖帝君，不就有一個聖字！」

「此聖非彼聖，」四喜跳出來挑別人家的毛病，「一個屬於神性，一個屬於狀態，不要混為一談。」

四喜頃刻間彷彿學會了不少東西，連神性 / 狀態一類概念也能說出口，看得哲學先生都佩服不已，頻頻點頭附和他的說法。

「小玲你說呢，」阿西忍不住搶問了一個哲學先生該

問的問題，「你體會到聖的聖跟大家感覺的有什麼不同？」

「迷迷糊糊的，」小玲答道，「我都是去教會吃點心……」

小玲尚未說出她根本沒在聽牧師講道一事，已經笑翻了周遭一群人，有的代她頓腳，有的代她捶胸，有的乾脆站起來代她呼喊：「主哇，請原諒我辜負了您的一片好心！」

「我們不是也要比照先例，」哲學先生趕緊出面想要終止這場無心的鬧劇，「暫時請聖字離開，好讓大家可以繼續談論比較沒有爭議的課題。」

「附議！」我的筆記簿擅自替我說出這個我不大認同的字眼，因為我打從心底都還沒想過這是什麼問題，怎麼那麼快就讓自己閉嘴呢！

「不然你還想說什麼？」筆記簿反問我。

「嗯！我還在考慮。」我答道。

「那就是半附議。」筆記簿說。

「多嘴！」我回它白眼。



為豬寫童詩

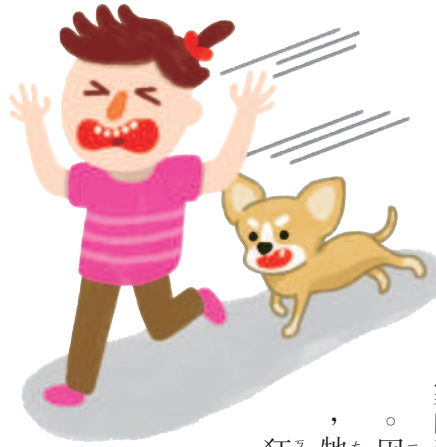
## 小豬的自白

文·圖 / 林煥彰

我是圓的，我是小豬  
我是粉紅的，我是小豬  
我是快樂的，我是小豬  
圓的，圓滾滾的  
粉紅的，粉粉的  
我是粉紅的小豬；  
我是小豬，我是圓的，  
我是圓滾滾的小豬；  
粉紅的，是快樂的粉紅  
圓的，是圓滿的圓圓；  
我的眼睛，是圓的  
我的鼻孔，是圓的  
我的嘴巴，是圓的  
我的小腿，是圓的  
我的肚子，是圓的  
我的全身都是圓的；  
圓滾滾的，是幸福的  
我是無憂無慮的小豬。

# 動物與我

唐瑪恩 · 臺北市文山區靜心小學四年義班



在我身邊有許多人養寵物，這些愛貓、愛狗的人，總喜歡分享他們的寵物有多麼可愛、討喜。但對於有「動物恐懼症」的我來說，這種分享簡直是一種折磨。

小時候，我每天出門上學時，最害怕的是在電梯前與隔壁家的狼犬不期而遇。

因為每次巧遇牠，牠嘶嘶底里的狂叫聲，總是讓我躲在牆角一動都不敢動。

還有一

次，我和媽媽在社區中庭散步，突然看見一隻「吉娃娃」，我立刻拔腿狂奔，而牠就跟我後面狂追。可能有人認為這畫面很爆笑，卻對我造成了極大的陰影。

記得去年，我到朋友家玩，才一開門就看到她家的貓。當時我嚇得直冒冷汗，一路退縮到牆角。不過，這隻「貓小姐」從我身旁走過時，卻連正眼也不瞧我一眼，模樣就像踩著PRADA高跟鞋，穿著CHANEL

大衣，拿著HERMES包包的貴婦。當牠回眸一瞄時，好像在說：「我，鄙視你！」似乎看

透我的恐懼。牠的鄙視激起我挑戰的欲望，我鼓起勇氣一步步向前，就在一步之遙，牠竟然躺下了，還翻身露出白肚皮。主人說：「貓咪希望你摸摸牠啦！」天哪！貓小姐竟然為了獲得我的按摩，放棄牠高貴的自尊，太不可思議了！於是，我也鼓起勇氣，摸了貓小姐兩下。

現在，我對動物的感情仍然很複雜，不過，這隻貓咪讓我了解動物也有可愛的地方。希望將來我能再遇到像貓小姐這樣有趣的動物，讓我能逐漸突破心防，改善與動物的關係。

## 我的偶像

李悅 · 桃園市桃園區建德國小三年一班

有一天，媽媽正在用電腦整理舊檔案時，有張照片吸引了我的目光。

照片中的女孩一手抱著一個光頭嬰兒，另一手拿著一把蔥，我好奇的問媽媽：「那張照片是……」媽媽笑著說：「那是你剛滿四個月的時候，

著你的人，就是你最愛著的堂姐。」

從小到大，堂姐的成績一直名列前茅，全靠自己用功讀書，從不曾上過補習班，所以我把她視為偶像，當成學習的榜樣，希望能跟她一樣聰明。

正準備進行剃胎毛儀式，抱著你的

小朋友識字；偶爾回到家中，也是拿著一本厚厚的書在研讀，所以我都不敢去打擾她。然而，堂姐總會抽空陪我玩，讓我覺得她好細心、好體貼。

我在心裡默默許願：我要跟堂姐一樣，有一顆善良又體貼的心；還要讀很多書，學很多知識，幫助很多人。

「堂姐，就是我一輩子的偶像。」

## 老師的愛

戴浩程 · 南投縣康壽國小二年二班

極短篇

老師的愛像溫柔的月光，輕輕的灑在我們身上。老師不僅教我們許多知識，分享有趣的的事物，還準備各種好吃的點心，就像媽媽一樣照顧我們。

每天最快樂的事，就是認真聽老師上課，老師也會準時下課，陪我們遊戲。我想大聲的說：「老師，我喜歡您！」



## 形狀狂想曲——倫敦

黃子軒 · 新竹縣中正國小四年仁班

四個三角形、四個長方形和四個圓形，我是歷史悠久、舉世聞名的大笨鐘，定時敲響，讓悠揚的鐘聲傳送到城市的每個角落。

# 橡皮擦有話說

謝宜彰 · 臺南市安南區安順國小五年八班

我是一塊橡皮擦，住在華麗的鉛筆盒裡。在這裡，我認識鉛筆爺爺、原子筆姐姐、尺哥哥、修正帶弟弟。脾氣暴躁的尺哥哥常常與固執的修正帶弟弟碰撞而發生衝突。

我的主人是個迷糊蟲，總是丟三落四，經常讓我們上演「失蹤記」。有一次原子筆姐姐被我衝突。

我的主人是個迷糊蟲，總是丟三落四，經常讓我們上演「失蹤記」。有一次原子筆姐姐被我衝突。

摔落地上，結果斷水寫不出字來。

主人雖然動作有些粗魯，但很貼心，有空時會幫我們擦身體。

還有一次考試，主人寫錯字，不小心讓我滾到牆角遍尋不著，急得滿頭大汗。主人找到我時，開心說：「幸好找到你，否則我就無法擦掉錯字。」

希望主人能永遠細心的愛護我們，讓我們當他課業上一輩子的幫手。

# 媽媽大廚

李昕恩 · 新竹縣上智小學六年忠班

每個人都有夢想，我的夢想就是當一名廚師。

我常常在電視上看到許多鼎鼎大名的廚師，例如陳嵐舒、阿基師等，總能做出令人垂涎三尺的美食，我希望有一天也能跟他們一樣厲害。因此，我決定跟廚藝精湛的媽媽拜師學藝。媽媽是一位「民間高手」，她可以將再平凡不過的陽春麵，升級成為五星級料理。



剛開始，我只是站在一旁觀摩；後來媽媽要我幫忙備料、切菜、拌炒。在媽媽的指導下，我漸漸熟悉料理的步驟。這天，媽媽教我蛋炒飯，我既

# 大怪魚

蔡尚甫 · 苗栗縣烏眉國小五年甲班



雀躍又緊張。我在熱鍋上加入少許油，小心翼翼倒入蛋液炒香後放入白飯，再滴幾滴醬油拌炒；當每一粒米飯都散發淡褐色的光澤就完成了。儘管蛋炒飯十分家常，對我來說意義卻很重大，因為它是我學會的第一道料理，讓我充滿了成就感。現在在媽媽的指導下，一些簡單的家常菜我已經能上手；但我仍會繼續跟「媽媽大廚」學習更多不同的料理，累積做菜經驗，希望有一天能一圓夢想，成為一位出色的廚師。

# 學習狼的精神

江宇恆 · 雲林縣大埤國小五年忠班

星期六下午，我正巧看到電視播出有關狼的影片，這支影片是一群動物學者花了兩年時間，在非洲草原拍攝最後都變成牠們的大餐。狼群在越艱困的環境下越團結，反觀人類卻常常只想互相利用對方，甚至在最緊要關頭「落井下石」，真的不愧「萬物之靈」的封號。我要學習狼的精神，讓社會更美好。

一匹狼想在危機四伏的非洲草原生存，十分困難；唯一的辦法，是團結起來組成狼群，就可以橫行大草原。狼群分工明確，有負責指揮的、探路的、包抄的，大家各司其職。狼群對於王的命令絕對服從且忠心不二；遇到強敵時，牠們絕不會拋棄夥伴，甚至為夥伴奮不顧身。正因為如此，圍獵總是無往不利，落單的野牛最後都變成牠們的大餐。

# 新年願望

極短篇

陳亮維

臺北市大安區復興小學五年義班

週末，媽媽插了一盆花，有竹、菊、松和蘭，看起來很高雅，且充滿年味。媽媽告訴我，做人應當像君子。這也是我的新年願望。

# 人體掃地機

林羽榕 · 桃園市八德區大安國小六年丙班

美勞課下課前，老師要求各組檢查座位周圍的地板是否清理乾淨。我們這組組員比較懶散，眼看老師就要來了卻還沒動手。這時一個女同學突然蹲下身來撿垃圾，接著用手快速的擦地板。我在一旁看傻了，教室裡明明有掃把，她卻用手掃地，成了名副其實的「人體掃地機」。

# 媽媽，謝謝您！

文／吳宇婷（桃園市中壢區東興國中九年三班）

媽媽遠渡重洋嫁來臺灣，在我心中她一直都是非常堅強。

小時候，我不懂得體恤媽媽的辛苦，常常為了一點芝麻綠豆的小事跟媽媽吵架。現在想起來心裡很後悔，自責當時的自己怎麼這麼不懂事。我將這心情告訴媽媽，她面露笑容用一貫讓人安心的語氣說：「知道就好。」

媽媽總是默默撈起整個家。她沒讀過多少書，卻為了省錢，回鄉次數不超過五次，就算過年，她也沒有因為不能回娘家而埋怨，即使有時感到孤獨、想家，她也從不將過多的悲傷顯露讓我們知道。直到有個深夜，家中電話突然鈴聲大作，朦朧中我聽到媽媽焦急、顫抖的說話聲，才知道外婆過世了，我在媽媽堅毅的臉上看到她難以抑止的淚水。

隔天，我看到媽媽臉上滿是憔悴和疲憊，我不知道她到底底哭了多久。她說道：「放學途中，烏雲密布，大雨隨即籠罩整座城市，大地彷彿被哀傷包圍。傾盆而下的雨滴猶如針氈似的落在身上，疼痛的感覺貫穿全身。這一刻，只希望所有難過都隨雨滴流向海洋……」

大雨過後，雲層中緩緩露出充滿希望的光線，城市又甦醒了。她收拾好行李要回越南一趟，臨行前不忘叮囑我們要好好吃飯。

媽媽忙完外婆的後事，回到臺灣的那天，臉上強露出僵硬的微笑。到底需要多大勇氣才能在經歷這麼多事後，仍努力的微笑？媽媽就是這麼單純、善良，總把子女看得比自己重要，總想讓子女開心，甘願自己受罪。

我逐漸長大才終於明白，媽媽微笑時總刻意隱藏情緒。我心疼媽媽背負這麼多家庭重擔，也心疼她從不輕易掉下淚水。我想要保護她，就像小時候她保護我。媽媽，我愛您！謝謝您為家庭付出的一切，祝您生日快樂。

## 角落的貓

圖／徐舶方（新北市中和區漳和國中八年九班）



## 雨過天青

文／柳舒甯（新竹市光武國中二年十班）

放學途中，烏雲密布，大雨隨即籠罩整座城市，大地彷彿被哀傷包圍。傾盆而下的雨滴猶如針氈似的落在身上，疼痛的感覺貫穿全身。這一刻，只希望所有難過都隨雨滴流向海洋……

大雨過後，雲層中緩緩露出充滿希望的光線，城市又甦醒了。她收拾好行李要回越南一趟，臨行前不忘叮囑我們要好好吃飯。

媽媽忙完外婆的後事，回到臺灣的那天，臉上強露出僵硬的微笑。到底需要多大勇氣才能在經歷這麼多事後，仍努力的微笑？媽媽就是這麼單純、善良，總把子女看得比自己重要，總想讓子女開心，甘願自己受罪。

我逐漸長大才終於明白，媽媽微笑時總刻意隱藏情緒。我心疼媽媽背負這麼多家庭重擔，也心疼她從不輕易掉下淚水。我想要保護她，就像小時候她保護我。媽媽，我愛您！謝謝您為家庭付出的一切，祝您生日快樂。

## 青春 異言堂

### 拒絕八卦

文／王鈺甯（高雄市新興高中國中部二年七班）

現代人喜歡在茶餘飯後談八卦、聊是非，似乎不了解最近社會上發生什麼雞毛蒜皮的「大事」，就代表自己落伍、跟不上時代，即使不關自己的事，也要知道一下！

「八卦」原指《易經》上所說的八種卦象，在現代社會卻是指未經證實的傳聞。為什麼大家那麼喜歡聽八卦消息，尤其演藝人員或社會賢達的緋聞？因為他們都是知名人士，舉止行為若有些微偏頗，就會被媒體拿來大作文章。

但沒有人在乎八卦消息來源的正確性，只要它可以成為閒聊話題，就加油添醋、大放厥辭，有時候還會加入一些主觀的看法，在斷章取義的情況下，常常對當事人造成很大的傷害。這樣的情形也應驗一句有趣的俗諺——「人怕出名，豬怕肥」！

# 溜滑板

文／林良  
圖／陳維霖

小豬喜歡玩滑板，一玩就是大半天。要是遇到天下雨，鑽來鑽去更有趣。



# 到寺廟祈福參拜

作家的魔法教室

情境觀察寫作

4-1

文／施並宏

圖／任華斌

新春期間，很多小朋友會跟父母到寺廟拜拜，祈求平安。

參拜時，可以從人、事、景三個面向仔細觀察、大膽發問、專注聆聽、詳盡記錄，你會發現：每座廟宇都是博大精深的文化殿堂！

## 人

信徒、耆老、神明傳說

走進寺廟，可以看到許多善男信女，有的低眉斂首，有的雙手合十祝禱，有的喃喃自語，虔誠的面容總令人感動。你也可以訪問廟方管理人員

或地方耆老，聽他們侃侃而談廟宇的沿革或神明的傳說軼事，了解民間信仰與歷史文化間的關聯。例如：

鹿港天后宮內香煙繚繞，梵音裊裊。走進正殿，抬頭便看見端坐在神龕中央的媽祖娘娘，手持如意，寶相莊嚴，面龐卻烏漆墨黑的。

參拜完畢，我走到三川殿，在迴廊遇見一位賣香燭的老爺爺，我把心裡的疑惑向他請教



的搶頭香、三月的媽祖繞境……

有機會參加廟會活動時，除了描述慶典的熱鬧場面，也可以介紹其由來與意義。例如：

新竹縣新埔鎮廣和宮三山國王廟前人山人海，擠得水泄不通。原來是一年一度的「新埔迎天穿」活動，媽媽怕我走丟，緊緊牽著我的手。

爸爸接過服務人員遞來的一盤煎甜粿，轉手交給我，說：「正月二十『天穿日』，據說是為了紀念女媧煉石補天的典故而流傳下來。客家人有句俗諺說：『有做無做，寮（休息）到天穿過。』因此，到了這一天，無論有錢沒錢，都要放自己一天假。」媽媽補充說明：「迎天穿，就是客家人的過年啦！」

迎天穿活動除了巨型花燈踩街秀、板條美食饗宴，還有明華園的歌仔戲表演，難怪萬頭鑽動，盛況空前。

## 景

裝飾、布局、建築風格

仔細觀察廟宇，可以從它富麗堂皇的建築外貌、空間布局，以及細緻的裝飾藝術，如木雕、石雕、剪黏、彩繪……予以介紹。比如：

竹北市新國里的「采田福地」，是平埔族竹塹社祭祀祖先與福德正神的公廳，它的屋脊中央裝飾花草「剪黏」，兩旁設計成高高翹起的「燕尾」。這座祠堂保留了不少平埔族文化遺跡，比如：大門兩旁題寫的「何莫由斯長食邑，誰能捨此固封疆」對聯，是表彰七姓化番祖先保鄉衛土的功績；牆基以灰泥與卵石砌成，展現原住民粗獷與簡樸的一面；廟內正廳主祀地神富媪（番仔王爺），配祀七姓祖宗牌位，見證漢族與原住民文化融合的歷史。

寺廟是信仰生活的中心，是多元文化的瑰寶，更是建築藝術的殿堂。新春期間，有機會隨家人到各地寺廟祈福時，可別入寶山空手而回！

## 作文小學堂

新春期間，請爸媽帶你到當地廟宇參拜，寫一篇以「廟宇」為主題的情境作文。



# 慎選食物 避免攝取過量食品添加物

文 / 黃璫寧 (馬偕兒童醫院兒童感染科主治醫師)



▲色彩繽紛的糖果很誘人，大人千萬要為孩子把關，避免他們吃進太多的食品添加物。圖 / 達志影像

美國食品藥物管理局 (FDA) 在去年十月五日宣布，將七種經常使用於零食或飲料的食品添加物從安全名單中除名。被除名的七種食品添加物包括：二苯酮 (Benzophenone)、丙烯酸乙酯 (Ethyl acrylate)、丁香油酚甲醚 (Eugenyl methyl ether)、月桂烯 (Myrcene)、薄荷酮 (Pulegone)、吡啶 (Pyridine)，以及苯乙烯 (styrene)。

這些食品添加物的名稱你聽過嗎？我想就算聽過，你一定也記不得，因為根據臺灣衛生福利部核准使用的「合法」食品添加物就高達八百種，而這七個名詞，在眾多的名單之中，比例連百分之一都不到。

對健康傷害難估計 食品添加物在臺灣的法規中，還細分為十七類：如防腐劑、漂白劑、膨脹劑、香料、調味劑等。這次被美國 FDA 剔除的食品添加物，大多屬於香料，被添加在零食、飲料中。例如各種糖果、冰淇淋

餅乾、飲料等食品，只要添加香料，就能「模仿」出天然食物的風味。食品添加物到底對人體有什麼好處？或許少量暴露對健康並沒有危害，但這八百多種食品添加物，A 吃一點，B 吃一點，C 吃一點……，長期下來對健康的傷害不得了。

這次被除名的六種食品添加物，是基於在大量暴露下，會使實驗動物得到癌症，所以美國 FDA 才勉為其難的同意下架。難道含食品添加物的食物只要不致癌就沒有在乎了嗎？

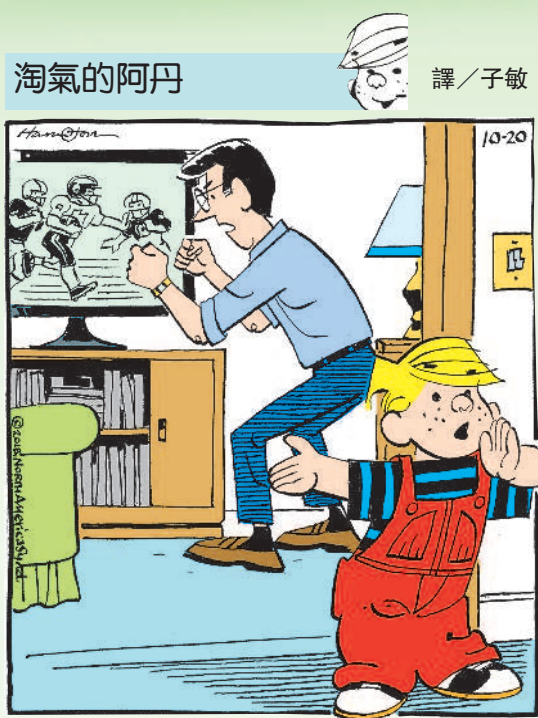
許多食品添加物也會間接引起免疫系統疾病，以及干擾神經系統的運作。吃一次或許無傷大雅，但對於身體還未成熟的兒童，或者本身已經有過敏、過動體質的孩子

滿足舌尖犧牲健康 我當然很清楚，在現代社會中，架上食品如果完全不使用添加物，恐怕會有一些細菌汙染、食物腐敗、氧化變質等問題出現。但除此之外，其他眾多的食品添加物，僅僅是為了「增加風味、提升口感、美化顏色」等目的而存在，這部分就令人不能苟同了。

人類為了滿足舌尖、滿足視覺美感，卻選擇犧牲健康，是不是一種好的生活品味？這屬於個人的自由意識，恐怕我無法代替所有人回答，但身為兒科醫師，我有責任替兒童的健康把關。

期盼家長、老師，以及所有擁有教養權力的大人，從今天開始不要再使用過度加工、充滿食品添加物的零食飲料，來犒賞與賄賂我們的孩子；讓我們的飲食文化，從這一代開始走向更健康、更有品味的人生。

淘氣的阿丹



「媽，快來，爸爸看球賽看瘋了！」

## 視訊拜年解相思

文 / 楊子

三代之間 原本年初二都會固定陪母親回娘家，探望被舅舅接到北部奉養的外婆，大家一起吃辦桌、過好年，還有聊聊近況。而今年的我剛為人夫、為人婿，年初二得帶太太回娘家，無法跟母親一起回去，覺得有些落寞，不過這也是必經的過程。 怕塞車而一早開到高雄的我們，很順利的到達太太的娘家。跟岳父、岳母拜年、送禮及聊天後，我就迫不及待的到房間打電話給母親，問問他們是否已經順利到達外婆家，是否已見到年邁的外婆。 我打了好幾通電話沒人接，隨即接到妹妹的視訊通話。一接起，就看到電話那頭的母親與外婆跟我揮手說話，頓時眼淚差點掉了出來。以往都是隨侍在側，今年卻無法過去，但他們都體諒的說沒關係。我託母親轉交給外婆紅包，但她不願意收，外婆說每個孫子的紅包她都不收，因為大家賺錢很辛苦，她捨不得收。 自從外婆到北部後，能見到她的機會變得很少，除非特意到北部去探望，否則只能靠著視訊一解相思之情。今年無法當面拜年的我雖然覺得落寞，幸好還能從視訊裡看到外婆，跟她說說話，彌補了一些遺憾。

扭轉  
原鄉教育困境  
學習篇3

# 尊重原民族文化 開創教育新契機



▲臺中市博屋瑪國小泰雅文化課程多元、有趣，吸引非原住民學生就讀。圖為六年級尋根之旅，學生在耆老和部落青年帶領下，前往泰雅族的起源地。

在主流教育體制下，原住民兒少正面臨語言和文化流失、缺乏文化認同和自信、學習適應困難、遭受歧視和文化衝突、升學困境等問題。如今，政府推動原住民族實驗教育、專班，以及《原住民族學校法》草案等制度或法案，可望為原住民兒少教育帶來契機。臺灣是個多元語言、文化、族群的社會，著眼於長遠的未來，除了應重視原住民教育制度，更應努力促進不同族群間的相互理解、學習及尊重。

「即將上路的十二年國教新課綱，是我國多次修訂課綱中，對原住民最友善的一次。」東華大學民族事務與發展學系副教授、課審委員陳張培倫指出，新課綱有涵蓋原民生的原住民教育，也有著重其他族群的多元文化教育

捕魚方式；新課綱也規定課程必須引導學生認識、思辨原住民族權利，包括《原住民族基本法》、原住民升學優待制度等。

未來教科書撰寫、教學方式都要參照這些內容。新課綱明定各領域課程內容不應對原住民有偏見、歧視或錯誤，明定課程必須促進學生認識和尊重原住民族歷史文化，例如自然課本可以介紹阿美族馬太鞍部落「巴拉告」生態

謝若蘭強調，我國主流教育體制隨著新課綱制定課程轉變，應該讓學生在一般教育體制中認識原住民族語言和文化，而不是原民生才有機會讀原住民學校。

## 規畫原住民族學校 招收幼兒到高中學生

臺中市博屋瑪國小是原住民族實驗教育小學，除了教導國語、英語、數學等基本學科，還將社會、藝文等學科融入泰雅文化課程，訂定二十五個主題，包括小米文化、狩獵文化、祖靈祭等，由於上課有趣，因此，吸引非原住民學生就讀。

臺中市前副市長林依瑩為了孩子的教育，舉家移居到部落。她說，雖然他們不是原住民，但原住民族文化是臺灣十分重要的資產，如果能接觸和學習，是非常寶貴的經驗，例如部落文化、編織、種植小米等，在主流教育體制中經常被忽略，卻是最重要、最欠缺的學習領域。

國教院原住民族教育研究中心主任蔡志偉說，即使體制內推動許多變革，但原住民族教育在施教的過程中，仍不是教導專業領域，而是針對具原住民身分的學生提供補充式教育。為落實原住民族教育體制的建立，將原住民族教育提升為國家教育的內涵之一，原民會參考紐西蘭原住民族教育政策，並結合我國原住民族教育法規、現況，擬定《原住民族學校法》草案，未來可能創設兩歲到十八歲都能讀原住民族學校，對象從幼兒到高中生。

謝若蘭說，紐西蘭毛利教育採雙軌制，一般學校也提供毛利語言和文化課程，學生可在教育體制間轉換，例如毛利大學就有超過半數學生不是毛利人。

至於我國原住民族學校將跳脫一般學校，採用專屬課綱、教材、評量方式，非原住民也可就讀，預計以「各族」作為設立學校的主軸，學校由原民會管轄，教育部協助，未來原住民族教育將採雙軌制，學生如果取得同等學力，可在一般學制、原住民族學校中銜接、轉換。原民會也正評估原住民族大學設立的可行性，未來原住民族從幼兒園到大學，可能會有專屬的教育體系。

原住民族青年陣線成員溫馨提醒，實施雙軌制，可讓學生在原住民族學校和一般學校轉換，但實施前，政府必須嚴格檢視教材、課綱等，如果課程無法銜接，恐影響教育選擇權和後續就業。如果雙軌制能落實，還得考慮原民生大學畢業後的工作是否符合專業需求，或許可鼓勵他們投入編纂原住民族教材、課綱等方面的工作，不僅能展現專業，又能夠為自身族群貢獻所學。本系列完

府必須正視這個問題。

謝若蘭強調，我國主流教育體制隨著新課綱制定課程轉變，應該讓學生在一般教育體制中認識原住民族語言和文化，而不是原民生才有機會讀原住民學校。

國教院原住民族教育研究中心主任蔡志偉說，即使體制內推動許多變革，但原住民族教育在施教的過程中，仍不是教導專業領域，而是針對具原住民身分的學生提供補充式教育。為落實原住民族教育體制的建立，將原住民族教育提升為國家教育的內涵之一，原民會參考紐西蘭原住民族教育政策，並結合我國原住民族教育法規、現況，擬定《原住民族學校法》草案，未來可能創設兩歲到十八歲都能讀原住民族學校，對象從幼兒到高中生。

謝若蘭說，紐西蘭毛利教育採雙軌制，一般學校也提供毛利語言和文化課程，學生可在教育體制間轉換，例如毛利大學就有超過半數學生不是毛利人。

至於我國原住民族學校將跳脫一般學校，採用專屬課綱、教材、評量方式，非原住民也可就讀，預計以「各族」作為設立學校的主軸，學校由原民會管轄，教育部協助，未來原住民族教育將採雙軌制，學生如果取得同等學力，可在一般學制、原住民族學校中銜接、轉換。原民會也正評估原住民族大學設立的可行性，未來原住民族從幼兒園到大學，可能會有專屬的教育體系。

# 繽紛校慶大集合 讀報實踐社會參與

文·圖片提供 / 陳乃綺 (臺北市龍安國小教師)



臺北市龍安國小歡慶九十周年校慶時，結合三年級國語領域閱讀主題——認識報紙，學年教師設計主題教學活動「繽紛校慶大集合」，希望學生藉由讀報認識臺灣各地校園特色，並仔細觀察學校的校慶運動會，為校慶規畫提出建言。

見識全臺校慶大不同活動前，教師事先收集、整理《國語日報》近一年期間國小校慶相關新聞共十四篇，並將報紙發給學生閱讀。分組討論新聞重點、上臺報告。每個人

再挑選兩篇自己認為最有趣、最吸引人參與的校慶新聞，除了整理重點，還以吸引閱讀的程度為各校評分。

教師以一〇六年十二月十三日的臺南市吉貝耍國小校慶新聞為例，該校學生運用自然課中學到的排水集氣法採集天然氣，並用天然氣點燃遠境聖火，話題性十足。

學生分組討論後，有的認為，「臺南市新東國小光腳插秧種校慶米」最為辛苦，有的表示，「臺南市仁愛國小盪杯世界冠軍表演」超級厲害，而「高雄市旗津國小學生扮成海洋生物」也具有在地特色。透過讀報，學生

見識到全臺學校無不絞盡腦汁舉辦校慶，如同「八仙過海，各顯神通」，每個人認為最精采的慶祝方式也不相同。

觀察各項表演提建議去年十一月十七日，是龍安國小九十周年校慶系列活動的第一個重頭戲——運動會。教師引導學生仔細觀察

各項表演活動，並在參與運動會後，整理出屬於龍安國小運動會的重點，並提出建議給校方。

一開始，學生普遍認為自己學校校慶活動最棒，有學生說：「三年級扮演的舞獅最可愛，最引人注目。」教師提示學生利用情緒卡、觀點卡等工具，說明其他年級表演節目的優點與特色。學生紛紛發表：「六年級的大會舞跳起來有難度，很精采且令人著迷。」

「五年級的兩人三腳看起來很有趣，但要跑得順，必須要花時間練習。」「喜歡一年級的拔河比賽，因為一年級小朋友很努力。」「一到六年級都可以參加的短跑比賽很刺激。」學生

都很用心觀察運動會節目。

最後，學生為校慶運動會吸睛程度評分，平均高達四點四顆

星，滿分是五顆星。對於能為學校校慶貢獻一分心力，大家都覺得與有榮焉。

將讀報教育與運動會連結，從讀報過程，除了訓練學生閱讀技巧外，各校吸睛的慶典，以及與自身相關的校慶活動，都促使學生更加投入運動會。學生給學校的回饋不只形成一個動態的學習模式，進而提高社會參與素

養。



▲上臺發表對校慶活動的觀察與回饋。

▶在小白板寫下對校慶活動的想法。



# 養寵物可減稅 有助減少棄養?

國人飼養寵物的比率越來越多，近期有民眾在公共政策網路參與平臺上提議修法，讓飼養寵物的飼主享所得稅特別扣除額等稅賦減免，達到減少棄養的作用；動保團體也將在立法院遊說立委提案；但農委會認為，要減少棄養，最關鍵還是在飼主是否有正確的心態。

報導／阮筱琪

不少民眾把貓狗等寵物當「小孩」細心呵護，蔡英文總統養的貓「蔡想想」、「蔡阿才」，行政院副院長陳其邁養的貓「陳小米」，以及高雄市長韓國瑜養的柴犬「米魯」，都是大家

熟悉的寵物。但寵物目前沒有健保或相關保險機制，看病、治療等費用，飼主都必須自費，律師鄧湘全日前就在公共政策網路參與平臺提議，希望政府給予飼主所得稅金減免，鼓勵飼主登記納管。

鄧湘全在提議內容中指出，政府應正視

及提升犬貓保護和飼主權益。許多「毛小孩」現在被視為家中一員，如果能在政策上鞏固寵物家庭關係認同，可仿照扶養家屬免稅扣除規定，給予飼養犬貓的飼主每年所得稅兩萬元的特別扣除額，加強飼主與寵物之間在法律上的連結，肯定及獎勵負責任的飼主，也能防止飼主隨意棄養動物。

憂成避稅工具 飼養品質難保障

附議贊成的網友認為，寵物也是家人，列入扣除額很合理；也有網友認為，要把寵物照顧好就與照顧小孩一樣，要花錢、花時間。如果飼主可以照顧好，終養不棄養，無形中也減少政府處理流浪動物的開支，政府應鼓勵民眾善盡飼主責任，並比照提供扶養親屬的扣除額。

反對者則認為，減稅不但無法保障動物，反而會吸引有心人，飼養寵物乘機避稅，飼養品質難確認；也有人表示，既然有賞，也該有罰，必須充分落實棄養狗貓的法律懲罰機制。

有不公平疑慮 須做出通盤考量

據農委會統計，二〇一七年全國的家犬、家貓數量已達到約兩百五十多萬隻，以內政部住宅資訊統計全國家戶數約有八百萬戶計算，平均每三戶就有一戶養寵物。動保團體、臺灣動物社會研究會表示，

雖然減免飼主稅賦出發點良善，但目前國內飼養寵物沒有門檻，擔憂政策變相鼓勵民眾飼養，且稅制調整牽涉層面廣泛，或許推動寵物保險是可行的方向。

農委會則認為，針對特定族群減稅，可能有稅制不公的問題。由於一般民眾多認為飼養寵物是經濟上行有餘力的行為，如果對特定族群減免，對不養寵物的人不公平，且臺灣養寵物者對比不養者，相對來說還是少數。農委會畜牧處副處長王忠恕表示，財政必須做通盤的考量，站在動物保護的立

場，調整稅收的手段，沒有立竿見影的效果。觀察國外經驗 調稅制效果有限

觀察國際現狀，有不少國家包括德國、芬蘭、荷蘭等，是向飼主「徵收寵物稅」，將經費投入流浪動物管理；中國也制定《養犬管理條例》，養狗都必須登記，飼主繳交的寵物稅會納入政府稅收。農委會在二〇一五年也有類似提案，但增稅在國內引起反彈，九成八飼主都反對，後來無疾而終。農委會表示，依國外經驗，透過增減稅來減少動物棄養的效果有限。

不少民眾把寵物當「小孩」細心呵護，律師鄧湘全日前在公共政策網路參與平臺提議，希望政府給予飼主所得稅減免，鼓勵飼主登記納管。



攝影／高修民

臺灣動物保護行政監督聯盟執行長何宗勳表示，目前國內寵物保險制度尚不成熟，寵物用品和醫療費用昂貴，相關照護花費對飼主來說確實是負擔，贊成比照親屬，扶養減免稅賦。他也說，動督盟已預計於立法院下個會期遊說立委提出寵物免稅額政策。

歐陽巧心 臺中市惠來國小四年五班

遇到事情不能以暴制暴，應該要交由警察來處理，不是由自己來解決問題。電影的劇情是為了符合觀眾的喜好，觀眾看到後應該更警惕，要用正確的方式解決問題。

劉有均 彰化縣民權國小六年甲班

我看不私刑懲罰犯罪者以暴制暴是不對的，就算「肉圓爸」的行為再不對，也不應該用私刑報復。如果我的朋友也想去打他，我會勸他冷靜一點。另外，希望新聞可以如實、中立的報導，不要過於偏激。

陳一葦 臺北市萬興國小六年一班

「肉圓爸」雖然不對，但其他人也不可以動用私刑，應該交給司法來處理。司法制度不夠健全，可以透過民主程序來補足缺陷，這也是民主法治國家美好的一面。

## 小公民發言臺

讀完本週〈養寵物可減稅，有助減少棄養？〉後，小朋友有什麼想法？歡迎來信表達看法，文長一百字內，來信記得附上姓名、學校、班級、電話、地址、身分證字號及郵局或銀行存摺封面，本週四前寄到電子信箱：yehsueh@nshkids.com。

我看不私刑懲罰犯罪者以暴制暴是不對的，就算「肉圓爸」的行為再不對，也不應該用私刑報復。如果我的朋友也想去打他，我會勸他冷靜一點。另外，希望新聞可以如實、中立的報導，不要過於偏激。

陳一葦 臺北市萬興國小六年一班

「肉圓爸」雖然不對，但其他人也不可以動用私刑，應該交給司法來處理。司法制度不夠健全，可以透過民主程序來補足缺陷，這也是民主法治國家美好的一面。

歐陽巧心 臺中市惠來國小四年五班

遇到事情不能以暴制暴，應該要交由警察來處理，不是由自己來解決問題。電影的劇情是為了符合觀眾的喜好，觀眾看到後應該更警惕，要用正確的方式解決問題。

劉有均 彰化縣民權國小六年甲班



# 英國雙胞胎姐妹花 展現生命韌性

## 昔成功分割連體 今邁向大學之路

在英國，十多年前分割成功的連體姐妹珊內芭、婕納特，現在將邁入大學之門；另一對雙胞胎莉莉、達希，在媽媽懷孕期間，她們一度面臨危急狀況，如今身體健康，且進入幼兒園就讀。雖然她們的生命曾遇到波折，但沒有被打敗，反而活出精采的人生。

英國連體姐妹珊內芭、婕納特是印度裔，她們在去年十二月歡慶十六歲生日。她們出生時是胸部相連的連體嬰兒，醫師曾分析姐妹倆存活機率只有百萬分之一，沒

想到，如今她們就讀高中，成績出類拔萃，將進入英國大學就讀，完成讀名校的心願。  
根據英國《每日郵報》網站報導，她們的媽媽妮帕原本是護理師，爸爸路德是產品研發部經理，兩人都來自印度。妮帕於二〇〇二年懷孕，在超音波產檢時，發現兩個胎兒身體相連。醫師表示，孩子可能會失去部分肢體，或因疾病無法存活，建議實施人工流產，但爸爸路德不忍心割捨，決定讓孩子生下。  
她們出生時除了胸部相連，肝臟也共用，因情況緊急，出生六週就進行分割手術。尤其妹妹婕納特的心臟有個小洞，在二十人醫療小組歷經四個半小時分割手術後，住進加護病房。當她們住在加護病房時，醫護人員觀察到她們密不可分的情緒。當時姐姐珊內芭不習慣



◀▲英國雙胞胎珊內芭（左圖左）和婕納特出生時是連體嬰，爸爸路德將她們抱在懷裡（上圖）。圖片／翻攝自每日郵報網站（<http://www.dailymail.co.uk>）



幫助過她們的人。  
在成長過程中，姐妹感情很好，自稱是「好朋友」，她們過去都讀同一所學校，有許多共同朋友。過去唯一分開的一天，則是婕納特生病暫時住在祖母家。  
看著兩個女兒辛苦度過漫長醫療歲月，媽媽妮帕說，如今所有痛苦經歷就像遠離的噩夢，不敢相信她們都將上大學了。爸爸路德表示，女兒是天賜的禮物。  
珊內芭將就讀英國劍橋大學，未來將當小兒科醫師；婕納特則擁有多國語言天分，將到牛津大學念書，立志成為律師。父親路德表示，姐妹倆許願行善，希望用仁慈、謙和的心回報

## 昔胎兒階段一度缺氧 今成電視童星



◀英國雙胞胎姐妹莉莉（左）與達希攜手開心上學。圖片／翻攝自每日郵報網站（<http://www.dailymail.co.uk>）

英國南威爾斯郡四歲雙胞胎莉莉、達希，日前開心手牽手上學。她們和其他孩子不大一樣，被媽媽瑞秋形容為「生命奇蹟」。  
根據英國《每日郵報》報導，媽媽瑞秋懷胎時，莉莉、達希曾發生缺氧的情形。當時她們在母體胎盤內，由於臍帶輸送血流含氧量不足，引發循環與新陳代謝不佳。媽媽懷孕才十八個月就動手術，透過精密醫療方式，才保住兩個孩子。醫師說，雖然成功率僅百分之五，但並未早產，一切健康。  
如今莉莉、達希已經上幼兒園，在學校愛玩跳床，時常開心的跳躍，因而更喜歡上學，有時放學後，還捨不得回家。姐妹倆感情很好，幾乎形影不離。瑞秋笑說，連老師都不容易分辨兩人。  
姐妹倆個性不同，莉莉外向，達希較害羞。她們近日成為英國電視影集小演員，扮演同一個角色，飾演無家可歸的孩子。導演讚美她們是最合作的小明星，媽媽覺得很欣慰，且感謝當年醫護人員的照護，期盼孩子平安長大。