

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

首見白海豚寶寶死亡 2版
環團：重視海洋汙染
抵擋誘惑 有撇步 6版
告訴自己不需要 比不能更有效
偏鄉生逛書展玩德國桌遊 16版
新北建安國小學童直呼有趣

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/

今日特價
10元

勞資協商成功 華航機師罷工落幕

李琦璋 / 臺北報導

長達七天的華航機師罷工，昨晚圓滿落幕，雙方達成和平協議，針對雙方爭議的事項，未來不再進行爭議行為；在團體協約有效期間，放下爭議行為為武器；如果未來有新的協商內容，將循調解、仲裁方式解決爭議，不會有罷工情形。

勞資協商昨天舉辦第四場座談，討論前天座談剩下的四項訴求。昨天上午，在第二項訴求「機師工作權」方面，雙方達成四點共識，包括華航同意兩年內規畫只進用外籍副駕駛，不直接以正機師身分進用外籍機師。

「機師工作權」的四點共識，還包括公司如果有缺額，將依照人力會議結論辦理，要是本國籍機師的條件與外籍機師相同時，則以本國籍機師優先聘用；每年底預作次年度人力規畫，並於每年三月、九月升訓會議前公布機師缺額，且讓飛行員得自行到辦公室查閱個人成績；至於升訓評比分數相同者，以本國籍機師優先，每次升訓員額本國籍不得低於外國籍。

其餘三項訴求在昨天下午一併討論並達成共識，包括「禁止對工會會員秋後算帳」、「撤換破壞勞資關係的不稱職主管」，以及「比照長榮航空保障第十三個月全薪、納入團協，並只有會員限定」。

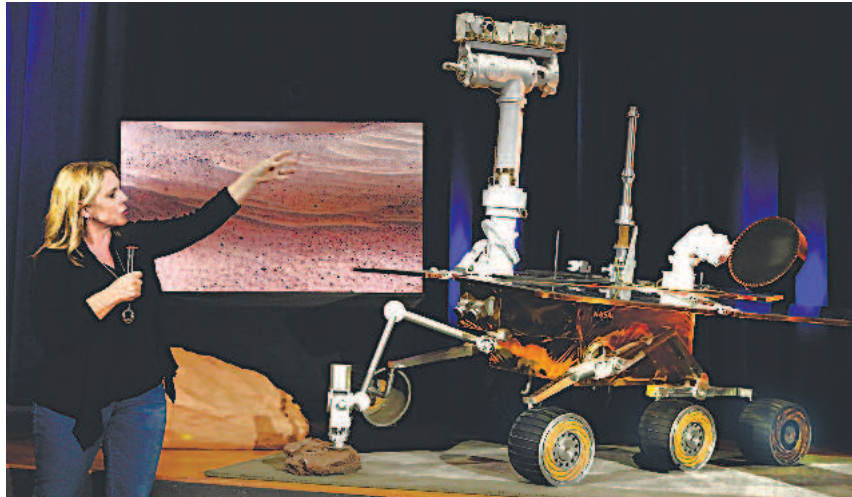
林書豪穿暴龍17號球衣 首秀獲肯定



▲林書豪（右）昨天首度披上多倫多暴龍隊戰袍，在迎戰華盛頓巫師隊的比賽中替補出場，為暴龍隊拿下八分、五籃板及五助攻，幫助球隊順利取得六連勝。

吳啟綜 / 綜合報導
美國職籃NBA多倫多暴龍隊昨天正式簽下林書豪，隨後，林書豪穿上暴龍隊十七號球衣，在主场迎戰華盛頓巫師隊時替補出場，他在首秀上場二十五分鐘，總共攻下八分、五次助攻及五個籃板，以及外帶抄截、火鍋各一次的全方位數

的籃球智商。比賽前，暴龍隊主帥諾斯就對林書豪讚譽有加。諾斯說：「林書豪持續展現資深球員的表現，不但控球很好，投籃也進步了。我認為，他的表現比外表更顯強悍，他會在場上戰鬥、競爭，並展現高人一等的籃球智商。」



火星探測車機會號 任務終止

美國國家航空暨太空總署（NASA）二月十三日宣布，火星上的太陽能探測車「機會號」任務正式結束。火星在去年六月發生嚴重沙塵暴，導致機會號的太陽能電池不能充電，進入休眠狀態；NASA發出數百次訊號，都無法和機會號取得聯繫。機會號在二〇〇三年七月發射，隔年一月登陸火星，原本預定停留九十天，最後執行任務近十五年，共傳回二十一萬多張影像，包括取得火星有水存在的證據。圖為NASA行星科學部代理主任葛拉茲在簡報會說明機會號的狀態。

三大威脅環伺 末日時鐘剩兩分鐘

文／蔡志浩 圖／美聯社

美國《原子科學家公報》一月二十四日進行年度的「末日時鐘」報時。該組織表示，全球面臨新的核武軍備競賽，全球氣候變遷，以及國家支持的「假新聞」行動等三大威脅，今年末日時鐘的時間為十一點五十八分，與去年相同，人類距離象徵世界末日的午夜只剩兩分鐘。該組織也強調，這不該被視作穩定，而是對全球的嚴厲警告。

芝加哥大學的《原子科學家公報》於一九四七年設立，十二點整象徵核戰爆發。該組織每年針對世界局勢，將分針撥前或撥後，藉此提醒各界正視核武和各種災害的威脅；組織成員中不少人是獲得諾貝爾獎的科學家。

《原子科學家公報》表示，過去一年裡，核子戰爭及氣候變遷兩大威脅並存，加上資訊戰破壞各地民主而雪上加霜，許多社群媒體、國族主義領袖與其代理人都在撒謊，堅持他們的謊言是真理，但其實是「假新聞」。



▶今年末日時鐘的時間為十一點五十八分，是最接近世界末日之時。

美蘇發生冷戰 最靠近末日時刻

上一次「末日時鐘」距離午夜十二點整只剩兩分鐘，是在一九五三年美國與蘇聯發生冷戰



▶長春藤麥克核裝置引爆後產生的蘑菇雲。圖/Wikipedia

兩國全力進行核子軍備競賽之際。一九五二年十一月，美國在太平洋試爆氫彈裝置「長春藤麥克」，該裝置高六公尺，直徑為一點八公尺，重達六十五公噸，爆炸威力達一萬噸TNT當量（黃色炸藥量），是蘇聯在隔年八月也宣佈沒有實戰價值。

蘇聯在隔年八月也宣佈試爆成功，爆炸威力達四十萬噸TNT當量，該裝置不需冷卻壓縮，製作成本低、體積小、便於運載。蘇聯因此成為第一個成功把氫彈實用化的國家。

兩強達限武協議 末日鐘回撥最多

為了讓末日時鐘倒轉，該組織建議加強並延長美、俄的《新削減戰略武器條約》，防止北約國家在和平時期發生軍事衝突，更重視氣候變遷，以及防止資訊科技遭濫用等。

「末日時鐘」設立以來，有八次往後撥的紀錄，最早的一次是在一九六〇年，當時因為各國增加科學研究合作，使民眾對核武的認識加深，《原子科學家公報》因此將末日時鐘往後撥五分鐘到十一點五十分，距離午夜剩七分



▲美國（右）與蘇聯元首（左）在一九九一年簽署《削減戰略武器條約》。圖/steemkr.com

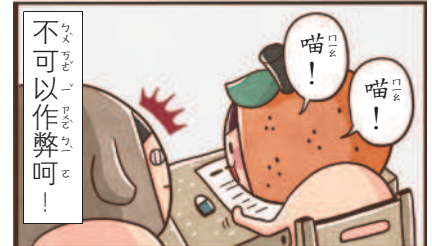
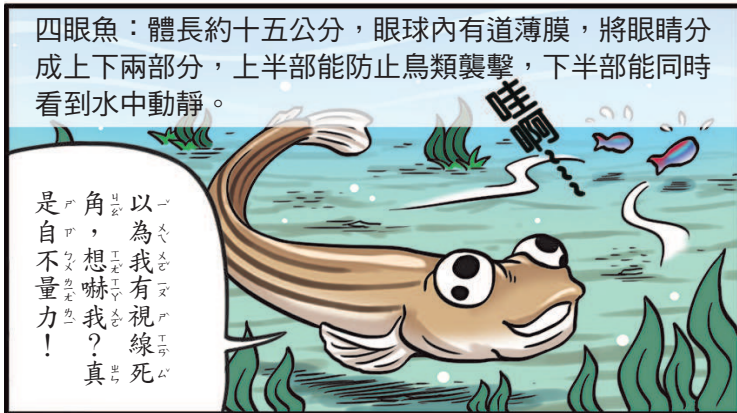
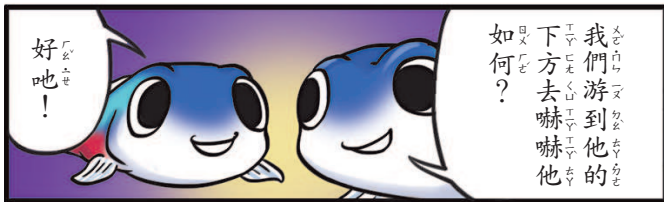
鐘。一九六三年美國和蘇聯簽署《部分禁止核試驗條約》，限制核試暴露於空氣中，末日時鐘再往後撥五分鐘至十一點四十八分，距離午夜剩十二分鐘。

一九九一年冷戰接近尾聲，美國和蘇聯簽署了第一階段《削減戰略武器條約》，這是史上最大和最複雜的武器限制條約，末日時鐘因此往後撥七

分鐘，時間來到十一點四十三分。這是距離午夜最遠的時刻，也是人類最安全的時刻。

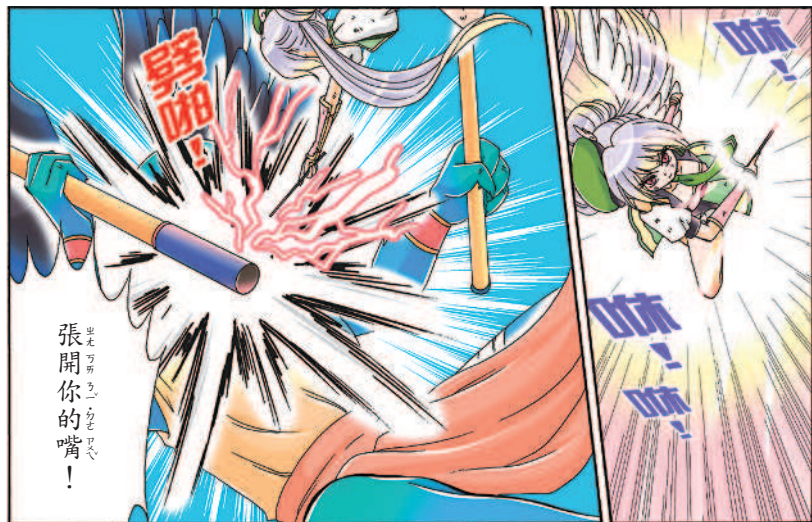
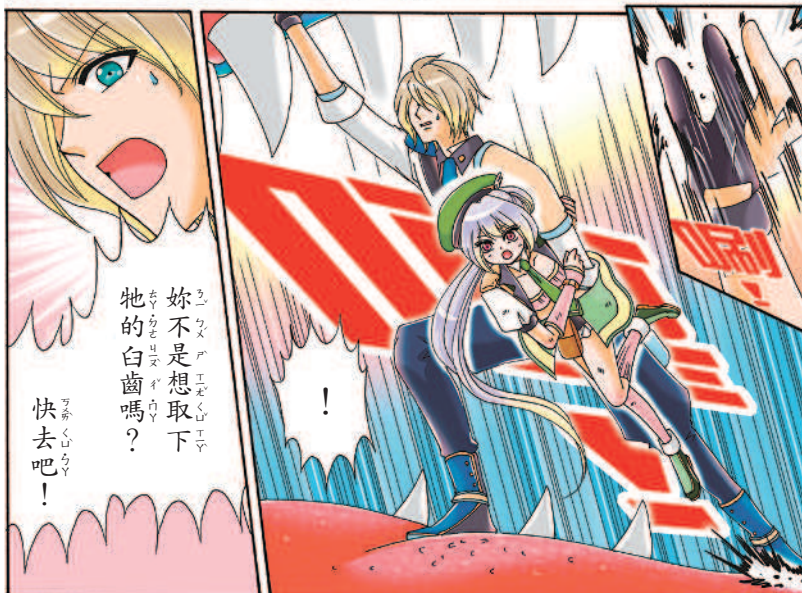
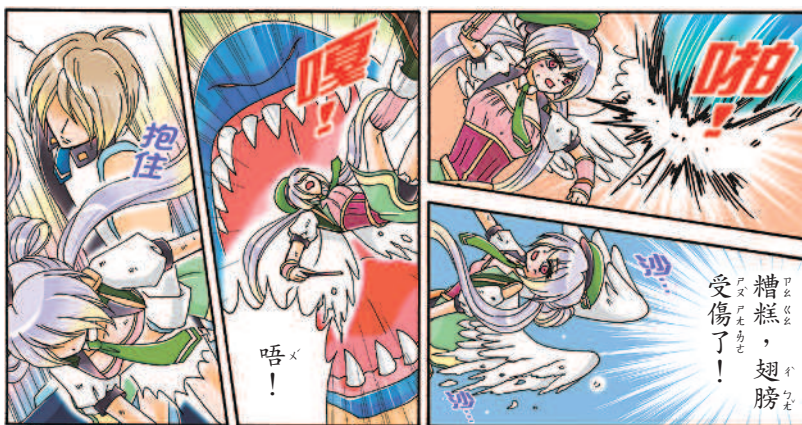
自然課牌外掛

原作 / 彭永成 漫畫 / 呆頭元



橘皮！與頭套朋友

編繪 / 橘皮



圖靈信使

05 編繪 / 林芳宇

◎讓薇塔去取白齒，李維算不算違反守則呢？



不需要比不能更有力

文／蔡宇哲（高雄醫學大學心理系助理教授）、李盈儀 漫畫／樹下繪本

想克制自己吃不健康的食物時，很多人的第一個想法都是「不！我不能吃奶油蛋糕！」「天哪！我要阻止自己吃炸雞！」用像是正義使者的話來阻止自己。

但是很多人不曉得，這樣的喊話可能是提油救火，反而會更讓自己克制不住誘惑！

美國休士頓大學的心理學家派翠克與海格費認為，要抵擋誘惑，「如何對自己說不」是很重要的關鍵。他們發現：告訴自己「我不需要」會比「我不能」更有效！

心理學家找了三十個女性進行運動與飲食調整的課程計畫。所有人自行規畫後，在接下來的十天內必須努力實踐。如果過程中遇到誘惑，例如朋友邀約吃大餐，或是突然很想吃炸雞等不健康的食品，喝珍珠奶茶！

其中一部分人遇見誘惑時，要告訴自己「我不需要……」另一部分人則是告訴自己「我不能……」

看到酥脆又香噴噴的炸雞在眼前時，一部分人要告訴自己「我不需要吃炸雞！」另一部分人則告訴自己「我不能吃炸雞！」

還有一群人，心理學家沒有特別指定，讓她們自由隨興的面對誘惑。

差別在於掌控的感覺

十天後，對自己說「我不能」的十個女性中，只有一個人堅持執行計畫，其他九人都在中途就放棄了。而被分配說「我不需要」的十個女性中，則有八人堅持執行。至於未被指定的十個女性，只有三人堅持住自己的計畫。

也就是說，在這個實驗中，告訴自己「我不需要吃薯條！」或「我不需要喝珍珠奶茶！」的女性，

比較能落實執行自己促進健康的方法，堅持到底。

然而，告訴自己「我不能吃薯條！」「我不能喝珍珠奶茶！」聽起來也是在為自己信心喊話，為什麼卻沒有發揮一樣的效果呢？

這是因為，當我們告訴自己「我不能……」時，比較像是自己沒有掌控權，無法做決定，有無能為力的感覺；當我們告訴自己「我不需要……」時，就像是在告訴自己：是因為我「不想」這麼做。自己擁有掌控權的感覺，無形中會帶來鼓舞的力量，讓自己堅持目標。

所以，當我們想增強自己面對誘惑的克制力時，應該告訴自己「我不需要！」例如快考試卻想打電動時，對自己說「我不需要打電動！」肚子已經肥嘟嘟，卻想吃零食時，趕緊告訴自己「我不需要吃零食！」僅僅改變幾個字，就能讓自己更能堅持目標，抵擋誘惑呵！

多虧了強強的「不需要」喊話，兩個人通通了考試。

看來「不需要」比「不能」的力量更強大！

2

長篇連載故事2

文 / 林滿秋 圖 / 魏羽桐

法棍練習曲



掛在門上的銀鈴響了，一個男孩推開店門走了進來。棍子爺爺不用看也知道是誰來了。

男孩拿起一條法棍，還沒付錢就吃了起來。

「你怎麼了？棍子爺爺。」

他嚼著麵包，有些口齒不清。

棍子爺爺沒有吭聲，默默看著他。

男孩又咬了一口，臉上那

種滿足和陶醉的表情，又一次打動了棍子爺爺。

棍子爺爺當了那麼多年麵包師傅，聽過不少讚美的話，但千言萬語都抵不過男孩的表情。

當他咬下麵包後，舌尖的滿足立刻蔓延到臉上的每一寸肌肉；不只是臉部表情，整個身體都變得柔軟了，毫無保留的表達他的感受。只要

要看到他的表情，棍子爺爺

就會忘了一天的辛勞。

男孩叫李佳祿，剛升上小

六。他家和麵包店只隔了一條街，走路七、八分鐘就到了。

上小學後，爸媽替他找的安親班就在麵包店隔壁樓上；他一聞到麵包香就衝下

樓，跑進麵包店。他跟棍子奶奶說他想留在麵包店等爸媽下班，不想回安親班。

棍子奶奶很喜歡他，在跟他爸媽商量後，同意了佳祿

放學後留在麵包店裡。

佳祿對食物

非常挑剔，不愛吃的東西，誰也無法勉強

他入口。他喜歡吃棍子爺爺

的麵包，但也僅僅是法棍而

已，其他麵包連碰都不碰，

別家的麵包就更不用說了。

他一天至少要

吃兩條法棍，早餐一條，

放學後一條，而且只吃剛出

爐的。因為挑

食，他長得很瘦，眉宇間有

股不妥協氣息，個性浮躁，在班上並不受歡迎。

「你到底怎麼了？」佳祿

從未見過棍子爺爺這樣的表情，心裡浮現一種不祥的預

感。「我想把麵包店收了。」

棍子爺爺依然看著他，心裡盤算著一個想法。

「那我不就沒麵包吃了嗎？」

佳祿既震撼又驚慌。「自己做呀！」棍子爺爺

決定在收店之前訓練佳祿。

「怎麼可能？」

「你在我店裡混了幾年，雖然沒動手做過，卻看了不

少，做麵包的流程你也都知道。你這麼聰明，我相信難

不倒你的。」

「你別開玩笑了，棍子爺

爺。」

「我像在開玩笑嗎？」棍子爺爺非常嚴肅，「放學後立刻過來，我等你。」

「棍子爺爺，我不可能學會的。」

「我怕誰呀？」

「我只等你到五點，明天最好別惹事。」

「要是別人先惹我，我可得討回公道。」

佳祿很容易被激怒，很多糾紛都是別人先挑起的，但因為

反應過度，被懲罰的人反而變成他。

他以前還會試圖辯解，可是當他發現不管怎麼說都沒用後

，也就懶得說了。有人找他麻煩，他便反擊，導致惡性循環

，被老師處罰成了家常便飯。棍子爺爺勸過他好多次，可

是沒有用。他冷眼看著佳祿：「五點鐘，逾時不候。」

佳祿還想辯解，棍子爺爺已經站在門口，擺出送客的姿態

了。

佳祿撇著嘴走出去，走了幾步，回頭一看，發現棍子爺爺

的臉色蒼白，雙手揉著頭，好像很痛的樣子。他轉身跑過去

，店門伴隨著一陣銀鈴聲，關上了。

「棍子爺爺！」佳祿敲著門，沒回應。

佳祿在門外站了一會兒，悻悻然的離開。

回家的路上，他總覺得心裡很不安。

幸福魚粥

黃芊蕙

雲林縣宏仁國小六年甲班

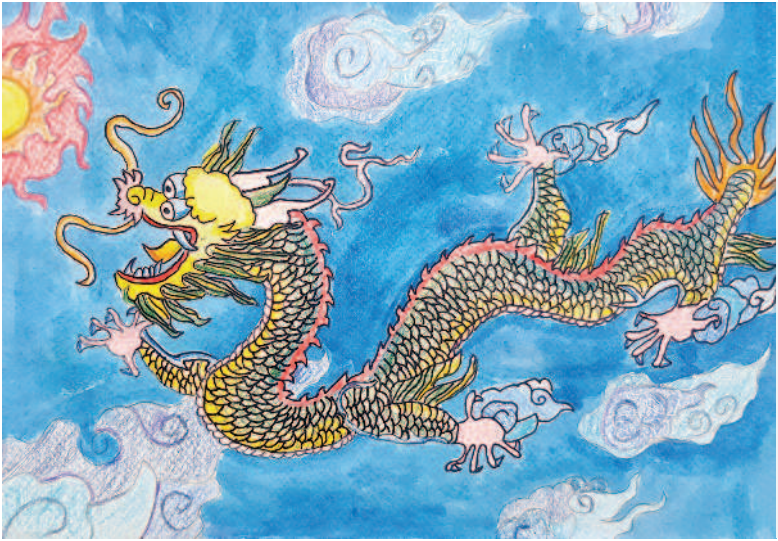
幸福的滋味是什麼？有人說像蜂蜜檸檬水酸酸甜甜的，有人說像冰淇淋般鬆軟香甜，而我認為幸福的滋味就像媽媽親手煮的虱目魚粥，讓我吃了身體和心裡都變得好溫暖。

每年夏秋季節交替時，我常常因過敏不停流鼻涕，那種感覺真難受。去年夏天的某一天，我因為發燒請假在家休息，鼻塞卻讓我躺在床上翻來覆去，非常不舒服。到了晚上，居然燒到三十九度。這時，媽媽端來一碗熱騰騰

的虱目魚粥讓我暖胃，不僅把魚刺挑乾淨，還一邊吹涼稀飯，一邊餵我。美味的虱目魚粥，讓原本食欲不振的我胃口大開，把粥全吃光。之後媽媽倒來一杯開水，我吃了藥後沉沉睡去。朦朧中，媽媽似乎輕撫我的額頭說：「小寶貝，你要趕快好起來。」

媽媽在臺北工作很少回來，我總以為她不關心我，其實她很愛我，但為了努力賺錢，沒有太多時間陪我。

對我來說，媽媽親手煮的虱目魚粥就是最幸福的滋味，讓我深深體會媽媽的愛。我會好好認真讀書，讓媽媽放心。



飛龍奪珠
林廣益·南投縣竹山國小六年楷班

法式饗宴

謝語恩·苗栗縣中興國小六年甲班

這一天，學校與三立電視臺合作拍攝《在台灣的故事》，邀請卡卡松法式餐廳主廚到學校烹煮法國高級料理給我們享用。

卡卡松的主廚是苗栗在地人，曾到法國留學三年，並取得藍帶廚師證照。為了回饋鄉親，他跟當地地主租地經營餐廳，食材儘量採用當地食材，店裡員工都是附近民眾或來打工的高中生。

「上菜咯！」每一道美食除了色香味俱全，令人食指大動；又長又難記的菜名，更令人印象深刻。在認真的聽完服務生講解餐具有法和食用方式後，我迫不及待品嚐。我最喜歡「洛林鹹派」和「青醬蝸牛」，是非常有特色的兩道菜，在班上大受好評，大家讚不絕口。

感謝主廚和師長，讓我們能夠參與這一場法式饗宴，除了品嚐美味佳肴，也讓我們眼界大開。

愛美的大姐

林澤朋·新北市板橋區埔墘國小五年十班

我每次看到大姐塗著大紅口紅時，就忍不住大笑，因為她像像油油亮亮的香腸；畫得又粗又黑的眉毛，則足以媲美蠟筆小新，我常常看得捧腹大笑，她說我不懂欣賞，因為這是她花費不少時間的傑作。

除了化妝外，大姐也喜歡穿高跟鞋來拉長腿的比例，還可以快跑，完全不怕腳扭到，讓我看了目瞪口呆。有一次，我心血來潮模仿大姐塗口紅，竟被媽媽嘲笑是番茄醬塗滿嘴，好糗！

愛美是一件好事，既能充分展現自信，也能讓人賞心悅目，我要向大姐看齐。

極短篇

有趣的DIY課

趙乙澄·屏東縣崇文國小六年甲班

「糖加太多了！」「雞蛋要打幾顆？」大家七嘴八舌討論。學期末，老師讓我們進行一週的DIY課程，有烤餅乾、煎法國吐司、打果汁等，其中，我最喜歡打果汁。我們自己動手，讓我學習做中學。

謝謝老師安排這些課程，讓爸爸去上班。

王佳叡·彰化縣忠孝國小五年四班

寒假在家無所事事，我不是看電視就是跟弟弟吵架，讓媽媽十分困擾。爸爸提議：「要不要跟我一起去上班？」媽媽立刻舉雙手表示贊成，我就跟著爸爸去上班。

剛開始我忙著寫健康促進練習題，不久就呵欠連連。爸爸發現後，馬上派我去打雜，事後還帶我去買飲料獎勵我，跟爸爸去上班真是太棒了！

溫 柔 讀 情 詩

茶香·情語

文·攝影 / 洪淑苓



那麼你的香郁 / 必須依賴我的無味
水的無色無臭，最適宜襯托
茶色與茶味。而你的相遇，
正是一場茶葉與水的共舞，需
要彼此交心、合諧，才能相得
益彰。

接著，第二、三節，描寫水
的溼潤，使原本乾皺的茶葉慢
慢舒展，好像愛情滋潤了「你
」乾枯的容顏。「我」對愛情
的專注，也像這水，「必須熱
，甚至沸 / 彼此才能相溶」。

泡茶的水溫依照茶葉的種類而
定，可見這裡的熱、沸，是用
來譬喻情感的熱度。
進入第四、五節，描繪熱水
注入杯中，茶葉從底部揚起，
而後從上往下，緩緩沉降到杯
底。靜置一會兒後，茶香四溢
，茶味也透顯出來。這時才完
成茶葉與水的雙人舞，得到完
美的結局。如同最後第六節：

那時候，你最苦的一滴淚 /
將是我最甘美的 / 一口茶
茶葉從苦澀化為甘甜，是水
的功勞，也是兩者和諧共融的
結果。這首詩既寫茶又暗寫情
感，用詞淡雅，情意纏綿，就
像一盞好茶，令人再三回味。

葉翠蘋〈茶與溫柔〉寫的是
燈下讀書，泡一杯茶陪伴自己
的心情。她沖泡的是混合了丁
香、苜蓿、菊花瓣的茶包：
平凡的茶袋奇異的芬芳 / 沸
水一沖 你幽幽地說 / 對我溫
柔些

詩人假借茶袋說話來提醒，
沸水滾燙，沖泡的力道要得宜
，才能讓茶的香味自然散發。
過猛過急，無濟於事，也破壞
了茶味。而後，茶喝完了，書
卻還沒讀完，所以詩人自我解
嘲：
索性無聊 / 把茶袋繫在窗簾
下 / 用過的愛情還是值得留下
來 / 風乾後 / 也許仍更清香
除了殘留的茶香，詩人還想
像會有這樣的聲響迴蕩：

也許還聽得到幽幽的那句話
： / 對我們溫柔些
可見，詩表面寫的是以茶佐
書，實則譬喻愛情必須溫柔相
待，才能在情盡之後，仍然保
留美好的記憶。前一段「用過
的愛情還是值得留下來」，也
說明了詩人並非無情的人，即
使船過水無痕，愛情熄滅了，
仍然執意留下這茶袋當作紀念
，保有那幾許清香，捨不得完
全抹除過去的愛。

乍暖還寒時節，為自己沏一
壺茶，靜觀茶色、茶香演繹動
人的情詩。

張錯〈茶的情詩〉流傳極廣
，全篇共有六節，以擬人法描
寫注水到杯中，茶葉逐漸舒展
，散發香氣，最後沉澱杯底的
過程。詩中的茶葉經過水的淬
鍊，宛如一對情侶的相遇相愛
，情感含蓄委婉，餘韻無窮。

詩的第一節寫著：
如果我是開水 / 你是茶葉 /

如果我是開水 / 你是茶葉 /



栽培自己

文 / 琴涵

走在學習的路上，
你曾經積極栽培過自
己嗎？
想要出類拔萃，要
從栽培自己開始。
栽培自己，需要努
力，更需要主動。難
道你以為只要進了學
校，註冊、交了學費
，別人就應該有責任
教會你嗎？有道是「
師父領進門，修行在
個人」。你看，在一
個班級裡，成績有優
劣之分，就算學技藝
，也有高下之別。
這樣的差距，來自
你努力了嗎？你的學
習態度是否積極進取
，主動出擊？
學習，可貴在於主
動的精神，不放過任
何一個可以進步的機
會，全面而周全，不
疏忽任何一個微小的
細節，努力讓自己精
進再精進，毫不懈怠
，才可能學得更好，
更有佳績。

人一己十，如此奮力
不歇，絕不吝且，難道
還會怕不進步嗎？
如果只是被動的等待
老師的傳授，雖然那樣
也是學習，只是所得恐
怕極為有限。
你呢？你的學習是屬
於被動還是主動？
肯主動的學習，背後
是來自濃厚的興趣和嚴
格的自我要求、責任感
。如此，也才會感動老
師，願意教得更多更好
。自助，而後天助，在
栽培自己的路上，從來
都是這樣。

從點到線，再到面，
日行，不怕千萬里。
讓自己多才多藝，專業
精良。
栽培自己，靠的還是
自己，找老師、找方法
，自我鞭策，務必求得
百尺竿頭更進一步。
要努力，要主動，鏗
而不捨，長期累積下來
，還怕栽培自己不能成
功嗎？

功嗎？

功嗎？

功嗎？

功嗎？



◀菌絲網絡社會〈菌絲網絡社會〉。
▼英果·古騰〈世界處理器〉。



美術館的另一種可能

藝術的社會實踐

文 / 沈婷茹 圖片提供 / 臺北市立美術館

行動實驗

把課程搬進美術館內

本次臺北雙年展「後自然：美術館作為一個生態系統」由義大利籍策展人范切斯科·馬納克達和吳瑪俐共同策展，將「美術館」融入在地社群，美術館不只是欣賞展覽，更深刻連結環境。

一般視覺藝術展覽，是由藝術家透過繪畫、雕塑、影像等方式，傳達心中意念；但在這次展覽中，策展人不僅邀請藝術家創作，更包含不同領域的專業人士。

〈菌絲網絡社會〉就是一個例子，由奧地利和紐約的藝術家聯合發起，與生物駭客實驗室、藝術空間結合，實驗場域分散世界各國。透過觀察菌絲體、真菌、孢子囊的節點與網絡關係，模擬現代人類生活中的溝通管道和交互網絡，既是生物實驗，又是藝術展現。

社會課時，老師利用地球儀帶領學生認識世界，旋轉的地球儀，幫助我們了解更多的地球知識。英果·古騰在一九八八年時偶然領悟：地球儀其實就是一個被忽略的媒介。

〈世界處理器〉利用上百顆直徑三十公分的發光地球儀呈現，球體上記錄全球人口數、遷徙和移動的軌跡等地理資料

，每顆地球儀主題都不同，卻都在說地球的故事。

社會實踐

創作與環境密不可分

張碩尹作品〈溪山清遠〉關注現代人面臨的共同考驗——空氣汙染。

藝術家在大臺北地區上下班時段車流量最多的地方，安置錄影與偵測器，並透過形式轉換，將空汙的懸浮微粒轉換成墨汁，再邀請氣喘患者揮灑墨汁進行創作。最後畫出的這幅水墨畫，不只是意象之間的留白，更在「墨色」與「留白」之間，反思社會環境問題。



►海倫·哈里森和牛頓·哈里森，《綜觀蘇格蘭的深層國富》。
▼張碩尹〈溪山清遠〉。



海倫·哈里森和牛頓·哈里森的作品《綜觀蘇格蘭的深層國富》，則以系列作品呈現蘇格蘭當地的森林、水體、大氣、表土，以及面對環境變遷的集體心志。作品不只是美感呈現，背後有詳盡的田野資料，結合藝術家、科學家、工程師、都市規畫師的專業力量，為受到氣候變遷影響的蘇格蘭社區規畫因應環境改變的方法。

「後自然」提醒我們，創作與環境已經無法分割，展覽作品都是真實生活的縮影。面對未來世界的變化多端，不同專長、不同領域的人，可以攜手合作，共同尋找解決方針。

藝術所扮演的角色，已跳脫純粹欣賞及審美，當藝術走出美術館，更積極參與社會，也是擴大影響力的開始！



二十分鐘的效用

文 / 鄭泓元

由於工作繁忙，我平日只有早上出門前與晚上睡覺前有機會與女兒相處。正好女兒因遺傳母親特別喜歡看書，一家人去書店，她都能在童書區待上好一陣子。

我們夫妻倆討論過後，決定既然白天相處時間有限，不如把握睡前時間伴讀，於是每天睡前二十分鐘就成了我與女兒交流的機會；週末休息時，也會帶女兒去書店或圖書館選書，再利用週間慢慢將書看完。

透過共同選書及閱讀，協同小公主，故事中的主角善良、機智、勇敢。每天晚上，女兒都喜歡跟著她們的腳步踏上冒險旅程，過程中還會熱切的與我討論，書中角色如果做了不同的決定，是不是會有不同的結果。在閱讀的過程中，女兒心中也開了一扇小小的窗戶，知道每種事物都有許多可能性。

上了小學之後，女兒開始接觸到小說，偵探小說是最愛，經典的《福爾摩斯》跟「克莉絲蒂推理小說」都沒錯過。她非常享受福爾摩斯、白羅的解謎過程，而偵探要解開謎團所仰賴的就是常識跟邏輯，為了讓自己能夠跟這些偵探一樣厲害，她還會要求購買相關書籍，了解案件背後隱藏的小常識。由於小說的內容只有文字，沒有圖案輔助，因此一切的畫面都只能從隻字片語中在腦海裡重新構建。

經過這一些「大偵探養成」的訓練，女兒對文字的掌握度提升了不少，在寫作文時，也能够將平常閱讀偵探小說鍛鍊出的觀察力運用在文章中，對於事物的描寫都非常生動，結果不但在學年作文比賽中獲得第二名，還徵選上《國語日報》第一屆小記者呢！

除了偵探小說外，學校老師也會要求女兒撰寫《國語日報》的讀報心得。以前不大愛看新聞的女兒因而開始認真閱讀各種新聞，也透過這些新聞開啟了更多觀點。例如前陣子有運動選手在受傷後仍然負傷完賽，這樣的舉動固然熱血感人，但同時會損害到個人的健康及運動生涯。女兒與我針對這個新聞做了許多討論，最終效果顯著。

這幾年來的伴讀時光，不僅讓我在繁忙公務中維繫了與女兒的感情，同時也透過閱讀幫助了女兒的心智成長。文字的力量不只限於知識的傳遞，也可以交流彼此的感情。強力建議各位父母不論再怎樣忙碌，每天也要抽出二十分鐘與孩子一起閱讀！

華碩電腦專案經理，非常疼愛女兒。為避免錯失陪伴孩子成長的珍貴時光，被老婆規定每天一定要陪讀二十分鐘。長久下來，果真效果顯著。

作者簡介
華碩電腦專案經理，非常疼愛女兒。為避免錯失陪伴孩子成長的珍貴時光，被老婆規定每天一定要陪讀二十分鐘。長久下來，果真效果顯著。

這幾年來的伴讀時光，不僅讓我在繁忙公務中維繫了與女兒的感情，同時也透過閱讀幫助了女兒的心智成長。文字的力量不只限於知識的傳遞，也可以交流彼此的感情。強力建議各位父母不論再怎樣忙碌，每天也要抽出二十分鐘與孩子一起閱讀！

文 / 王意中 (臨床心理師)

換個角度想

當孩子疑似閱讀障礙？

「小妹妹，我幫你買了這麼多教材、評量、測驗卷，也給你安排了家教、安親班，你多少也花點時間閱讀書，不然考出這種成績，真的是太對不起媽媽了。」

「我也想努力呀，但真是讀不來，有什麼辦法。」
「是你太不認真！積極一點，要懂得為以後打算，我能幫的也就只有現在。」
「我就是讀不懂啊！我還能掌握文字內容。就算是反覆教

看到阿拉伯文，每個符號在眼前「群魔亂舞」，自己卻無法理解、注意或記憶。
對這些孩子來說，閱讀中文就如如同閱讀天書，像一般人

「小妹妹，我幫你買了這麼多教材、評量、測驗卷，也給你安排了家教、安親班，你多少也花點時間閱讀書，不然考出這種成績，真的是太對不起媽媽了。」

「小妹妹，我幫你買了這麼多教材、評量、測驗卷，也給你安排了家教、安親班，你多少也花點時間閱讀書，不然考出這種成績，真的是太對不起媽媽了。」

當孩子在閱讀上出現困難，疑似有障礙時，透過一般的教育模式是無法達到應有效果的。這時需要經過專業人員的評估與研判，例如學校特教老師、資源班老師，或醫院兒童青少年精神科、兒童心智科、神經科醫師及臨床心理師等，以作進一步確認，並給予正確協助。

元宵節 文·圖 / 林柏廷

爸爸，吃完元宵要陪我去提燈籠呵！

元宵真好吃！

：預祝元宵節平安快樂！



覺察情緒、换位思考 消除問題行為

文·圖片提供 / 羊羊老師 (國小特教教師)



►對認知尚不完備的特教生而言，「情緒」是很抽象的，用具象的方式引導(如下圖)，可協助他們覺察情緒，進而冷靜思考。



「好。每個人都和別人不一樣，

本刊由 國民及學前教育署·國語日報 聯合製作 (廣告)

我才走進教室，就看到感情很好的成成(化名)和小婷(化名)兩人隔得遠遠的坐著，互不相看，還氣呼呼的鼓著腮幫子。

我問他們怎麼了。成成說：「老師，她很討厭啦！」小婷回嘴：「你才討厭呢，你用頭撞我的眼睛！」

「是你先拉我的衣服！」「我是耍拉你起來呀！」

重述加詢問 還原現場 眼看大戰一觸即發，我連忙打岔：「我來總結一下剛才的情況，你們聽聽看我說的對不對。」聞言，兩人安靜了下來。

「小婷覺得成成跌倒了，想扶他起來，所以拉了他的衣服；成成因此生氣。是這

樣嗎？」他們點點頭。我拿出學習單：「單子上有一隻熊，我們把剛才整理出來的『事實』記在熊的頭上。」

小訣竅 學生的情緒須被「接住」，儘管只是簡單重述，也能讓他們感覺被接納、被尊重，進而能冷靜理性思考。

「詢問」不但能聚焦重點，也提供學生澄清的機會，達成對事實的共識。

引導覺察情緒 尊重對方 等他們寫好或畫完，我再問：「你們現在是什麼心情呢？」

我拿出《情緒寶盒》中幾張比較單純的情緒卡，包括難過的鱷魚、害怕的猴子、

生氣的大象、討厭的貓咪。《情緒寶盒》以動物插畫具象呈現情緒，再加上教師的解釋，學生很快就能提升對情緒的敏銳度。

成成選了生氣，小婷選了難過。

我問他們：「為什麼會有這樣的心情呢？」

「她拉我的衣服，所以我覺得很生氣。」

「我想幫他，卻被他罵了，所以覺得很難過。」

小婷相當敏銳，知道自己生氣其實是因為難過。

我接著問：「我們一起想想，你認為對方怎麼樣？」

「我認為小婷故意拉我的衣服！」

「我才不是故意的！」

我打斷他們的爭執：「我們等你們都說完再討論。現在換小婷了。」

「我認為成成討厭我！」

「我才不討厭你！」

我提醒他們：「好。每個人都和別人不一樣，

所以每個人可以有不同的『認為』。」

小訣竅 「情緒」對認知尚低的學生而言是很抽象的，他們無法連結情緒與詞彙，只知道自己很不舒適。在沒適切表達且被聽到的情況下，他們的外顯行為往往是生氣。

引導學生雖然不認同，但尊重對方發言，並接受每個人有不同的想法。 找出恰當方式 解決爭端 我拿出《五卡寶盒·行動卡》，將抱怨、哭泣、攻擊放在桌上，請他們想想自己採取了什麼行動，他們都選了抱怨。我再拿出省思卡：「之前那三張卡上都有黃色三角形，代表這行動不大好。我們來試試這張有綠色三角形的行動。想一想，如果小婷不是故意的，她為什麼想拉成成？如果成成不討厭小婷，他討厭的是什麼？」



實踐書本內容 探索科學真好玩

文·圖片提供 / 邱韻潔 (臺南市七股區篤加國小教師)



▶觀察旋轉蛇(右)後進行製作(左)。

篤加國小的閱讀課不只是閱讀，還結合了不同領域的學習內容，例如在閱讀《原來科學這麼好玩》時，師生就自製旋轉蛇和陀螺，實踐書本上學習到的新知識。

七彩蛇轉不停 了解空氣對流

學生在閱讀書中內容後，著手設計自己的旋轉蛇樣式，並塗上繽紛色彩，接著釣在蠟燭上觀察，要怎麼樣才能使蛇旋轉，思考是火源大小的問題；還是蛇太瘦或太胖，太長或太短；或是否跟距離火源的遠近有關？學生不斷從錯誤中找尋問題，再耐心的排除困難，希望能成功旋轉七彩蛇。

看到教室裡處處都是轉哪轉的七彩蛇，教師問：「是什麼原理讓七彩蛇能夠旋轉呢？」學生在查詢資料後發表答案：「熱空氣上升。」接著也討論出生活中其他空



氣對流的例子，像是冷氣機與暖氣機的放置位置、放天燈、熱氣球升空等。

最後，師生共讀《國語日報》科學版上余維道老師關於灰面鷲的文章，並搭配影片播放，讓學生更清楚知道灰面鷲也是利用熱氣流盤旋而上的方式翱翔天際。

觀察彩色陀螺 發現光的奧妙

學生也依據書本上的說明製作彩色陀螺。順利完成陀螺、讓它在桌上轉個不停時，教師拋出幾個問題：「陀螺轉動時呈現什麼顏色？這個顏色是由幾種顏色組合而成的？如果想要

法呢？」

在教師的帶領下討論問題時，學生需要仔細閱讀相關資料才能順利回答。過程中，學生了解「光」是能量的一種形式，而來自太陽的白光是由各種不同的色光混合而成；也上發表剛剛學到的新知識——當陽光穿過水滴時，前進方向被偏折，所以各種色光便分散開來，成為我們所見到的彩虹。另外，路上的紅綠燈為何選用紅、黃、綠三種顏色呢？那是因為這三種顏色光的波長較長，比較容易讓人們看見。

學生透過閱讀、實作、觀察，再尋找答案，在快樂與充滿趣味的學習過程中，知識從書本扎實的傳遞到學生的腦海！



▶剪下陀螺外形。



▶為陀螺著色。



▶操作彩色陀螺。

沉寂50年 八斗子兩校助青面獅復出



▲基隆市八斗國小舞獅隊練習舞青面獅。 圖片提供／顧八斗協會

李琦璋／基隆報導
基隆市八斗子往年元宵節傍晚，當地壯丁會到家家戶戶舞獅，為村民消災祈福，但環境變遷，漁村沒落，青面獅祭景不再，去年藉耆老、社區營造計畫，八斗高中師生製作八斗子青面獅，今年元宵節將由八斗國小舞獅隊舞動青面獅，讓沉寂五十年的青面獅復出。

顧八斗協會理事長杜秀蓮說，八斗子青面獅是當地獨有，過去村民受社寮島漳州人威脅挑釁，有感於練武才能保衛家鄉，就請外地師父傳授武藝，讓當地壯丁藉舞青面獅健身，後來改為村里節慶就舞獅，但這傳統已消失五十年；去年，協會與兩校合作，元宵節當天，八斗國小舞獅隊將舞獅繞街，讓居民、遊客認識在地文化，盼從今年起恢復這項習俗，延續文化。

八斗國小舞獅隊教練劉國忠說，廣東醒獅外形華麗，獅嘴由竹節製成，可啟閉自如；臺灣獅頭一體成形，為閉口獅，外表較威猛；八斗子青面獅外形近似臺灣獅，但咬著綁上印有八卦紅布的劍，意在辟邪納吉。廣東獅頭可掛在肩上，舞起來較省力；臺灣獅頭則須手拿，並用全身肌肉力

量操作，難度較高，須有武術基礎。經訪問耆老、考察文獻，發現八斗子青面獅的舞法和中南部宋江陣、臺灣獅接近，但學校舞獅隊以舞廣東獅為主，為傳承文化，最近加強練習臺灣獅的舞法。

舞獅隊學生曹軒誠說，學舞青面獅，才知道這是八斗子的特色，也了解家鄉歷史文化，覺得很厲害。八斗高中學生葉又慈說，大家去年從暑假到開學，花了兩個多月的時間製作青面獅，製作過程中，深覺自己是八斗子在地人，背負著傳承文化的使命。

AMC8數學測驗我三人滿分 歷年最差

沈育如／臺北報導
由美國數學學會主辦的「二〇一八年全美中學數學分級能力測驗」(AMC 8 測驗，相當於八年級程度)，美加地區約十萬人參加，臺灣則有八千多人報考，成績日前揭曉，國內有三名應考學生獲得滿分。以往我國滿分考生人數是美加地區的五倍，二〇一六年有二十二名滿分，二〇一七年剩個位數，今年則只有三人。

國內承辦單位九文教育基金會董事長何焱銘表示，臺灣學生在 AMC 8 測驗的表現有逐年下滑趨勢，原因可能是國內外課綱的差異，美加地區六年級到八年級的學生已在學排列組合、機率等應用數學，我國卻安排在高

今年我國 AMC 8 測驗滿分學生，是高雄市陽明國中許孟哲、五福國中許凱宣、桃園市同德國中陳予申。

北市4校組隊 出國參加機器人競賽

阮筱琪／臺北報導
國際機器人競賽。十萬元補助器材費。北一女中、成功高中、麗山高中及南港高工四校組成的臺北市聯盟隊伍，將在三月代表臺灣，到美國、澳洲等國參加FIRST Robotics Competition 賽學校近新臺幣二

育局長曾燦金到場授旗，為大家加油，教育局也提供參賽隊伍須在限定時間內操控機器人取球、阻礙對手與競

料費。教育局表示，今年的國際 FRC 機器人競賽題目為「Deep Space」，參賽隊伍須在限定時間內操控機器人取球、阻礙對手與競

票選年度最美郵票 可抽大獎

中華郵政公司十八日起到三月二十二日，舉辦郵票選美，民眾參加活動即可參加抽獎。民眾在活動期間上「108年郵票選美」活動網站、中華郵政臉書粉絲專頁投票；或加入中華郵政LINE官方帳號參加

ON AIR 投票活動；也可利用明信片投票。活動詳情請洽各地郵局或至活動網站 (https://lottery.post.gov.tw/post/internet/post_vote/index.jsp) 瀏覽。

兒文研討會 徵求論文
△兒童文學學會與國家教育研究院教科書研究中心將於七月二十日合辦「國語教科書與兒童文學研討會」，即日起徵求論文，詳細資訊參見網址：https://drive.google.com/open?id=1PBMt4_D9dsHjDaLDn9BcVJ1FNday19o。(吳啟綜)

玩德國桌遊 新北建安參觀書展直呼有趣

楊惠芳 / 臺北報導

為了幫助偏鄉學童獲得更多文化刺激，文化部今年補助偏鄉學校參觀臺北國際書展，昨天總計有八十校兩千多名學生前往書展現場，其中新北市三峽建安國小全校總動員，參觀德國主題館，認識德國文化與書籍，體驗包浩斯藝術、德國桌遊，學生說

參觀書展好有趣。

建安國小主任吳瑞侯表示，學校在行前，由教師、國立臺北商業大學慈幼社學生先為學童介紹德國的文化、美食香腸、格林童話、童話大道等，以及書展的相關訊息，學生有了先備知識，加上由師長和大學生帶領，以分組方式參觀書展，就不怕走馬看花了。



▶ 新北市建安國小學生昨天到臺北國際書展參觀德國主題館，深入認識德國的美食、文化等。 攝影 / 陳璧銘

第一次參觀書展的建安國小學童陳芊孜表示，

她和同學一起玩德國桌遊，覺得很有趣。學生巨佳禾說，學校圖書館正在整修，沒書可看，逛書展可以看到許多好書，很開心。昨天的參訪活動，由德國法蘭克福書展國際專案經理 Katherina Rapp 及歌德學院專員王思憫導覽，從德國文化、包浩斯藝術到繪本，引導學童深入認識德國。

糖果，向民眾拜年。 攝影 / 張彩鳳



臺中大仁到社區拜年 長者笑開懷

張彩鳳 / 臺中報導

「新年快樂！『豬』事吉祥！」新學期開始，臺中市大仁國小帶領學生走出校門，到鄰近的中義市場向社區民眾拜年、發送糖果等，學習與人互動的方式。學生先利用美勞課分組製作充滿喜氣的新年看板，以及認識豬年吉祥話。師長則提醒學生，到社區拜年要注意禮貌。

帶領班上學生到社區拜年，教師林好柔表示，剛開始學生都很害羞，不敢開口，經由師長的示範與引導，學生發現，社區居民收下自己發送的小禮物，就是收下自己對他們的祝福，逐漸有了自信。學生陳智炫表示，有一名婆婆原本臉上沒有笑容，但當自己笑著拿糖果給她，並祝福她身體健康時，婆婆也笑了。陳智炫體會到，原來：「如果我們好好對待別人，別人也會好好的對待我們。」

高市中華藝校附小回收寶特瓶 變出特優花燈

陳景清 / 高雄報導

高雄市中華藝校附小發動全校學生，回收兩千多個大小寶特瓶，製作「幸福高雄『豬』事大吉」環保創意花燈，日前獲得今年高雄全市國花燈比賽國小幼兒園組「環保獎」特優。校長吳梅嵩說，將環保議題融入創意花燈，教導學生愛物惜物，並且培養團隊合作的精神。

剪寶特瓶，並以熱熔膠黏著的方式，一個一個拼接起來，包括七個二十公升大的桶子，二十個六公升的環保瓶，以及小型塑膠瓶、汽水瓶、礦泉水瓶等，共用了兩千三百個容器。學生王亭予也說，回收的寶特瓶除了要清洗、分類及裁切外，還要讓成品保持圓角，製作過程繁複。

學生林煜婕表示，全校製作三個花燈，全都獲獎，代表大家的技藝受到肯定。



▶ 高雄市中華藝校附小學生回收寶特瓶，做出可愛的環保創意花燈。 攝影 / 陳景清