

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

憨兒麵包師傅 心靈手巧
從記配方、做麵團到烘烤 技能皆備 4版
電競選手也有運動傷害
長時間用鍵盤 恐有腕隧道症狀群 6版
學童赴峇里島 以燈會友
屏縣竹田國小學生帶小提燈做交流 16版



送報到山巔
一天十塊錢
改變偏鄉學生未來

http://donate.mdnkids.com/
衛部教字第1081360613號

今日特價 10元

9 771681 708707

杜絕虐兒 立委促托嬰中心裝監視器



Hello Kitty 進軍好萊塢

美國華納旗下的新線電影公司三月五日宣布，他們已經取得Hello Kitty的電影版權，未來將在好萊塢推出Hello Kitty電影，到時候蛋黃哥、美樂蒂、雙子星等也會一起現身。華納曾將樂高等玩具主題改編成電影，且票房成績不俗。Kitty在一九七四年問世後，深受全球兒童喜愛，擁有各式各樣的周邊商品。

文/何靜茹 圖/美聯社

阮筱琪／臺北報導

立法院社會福利及衛生環境委員會昨天審查《兒童及少年福利與權益保障法》部分條文修正草案，立委王育敏、吳玉琴等人表示，因應多起托嬰中心虐兒事件，建議立法在托嬰中心內加裝監視器；另外，也提議主管機關建立兒少保護事件電子資料庫，提供警政、社政、教育機關等單位，查閱不適任人員，確實保護兒少。衛福部表示，可朝此方向思考，但要詳細討論個資保護問題。

衛福部長陳時中指出，站在證據保存角度，會朝托嬰中心裝設監視器方向思考，但涉及個資等問題；日前衛福部表示將建立「吹哨者」制度，鼓勵托育人員通報兒虐事件，並在

六月前建置預警系統，藉由大數據分析，找出兒虐高風險族群，主動及早介入服務。法務部也表示，正研擬《揭弊者保護法》，未來適用食安通報等任何領域。

衛福部社家署署長簡慧娟說，教育部有不適任教師的資料庫，學校聘任教師有疑慮時，可向教育部申請查詢應徵者個資；社福機構聘任專業工作者時，也能向社會局申請查詢。未來如果在《兒少法》中明訂建置兒少保護事件電子資料庫，跨單位之間的資訊連結可能更完善。

立委邱泰源表示，社工進行兒虐高風險家庭訪視時，應有醫師一起參與。陳時中指出，目前已有零歲到三歲兒童的家醫訪視制度，但醫師人力資源珍貴，要思考如何讓醫師發揮最大效用。

去年空汙數據四萬筆無效 民團批環署美化

李琦璋／臺北報導

「台灣健康空氣行動聯盟」昨天揭露環保署去年細懸浮微粒(PM2.5)監測數據，有近四萬筆列為無效，創十一年新高，且無效數據比二〇一六年增加近一倍。環保署回應，監測儀器雖可連續二十四小時運轉，但必須定時保養，且儀器無法避免發生故障，而導致異常值、測值飄移等不合理又無法正確反映環境品質的數據，本來就不應提供民眾參考，並非美化數據；所有檢核結果公布在環保署對外網頁，供各界查詢檢視。

台灣健康空氣行動聯盟



首爾PM2.5濃度 破紀錄

南韓首爾的細懸浮微粒(PM2.5)濃度連日居高不下，三月五日甚至高達每立方公尺一百五十微克，創下開始監測PM2.5以來的最高值，首爾市政府已連續數日採取應急減排措施。來自中國的空氣汙染物，被視為造成南韓霧霾的主因之一；南韓總統文在寅昨天指示，應與中國共商應急減排措施，例如進行人造雨，建立霧霾預警系統等。

文/何靜茹 圖/美聯社

理事長葉光芃質疑，未檢出的無效值是PM2.5濃度超低才監測不到，還是美化數據。葉光芃呼籲，PM2.5監測應提出第三方公正單位驗證證明；無論數據是否有異常高值，網站、App都應提供資料；機器異常方面，應提證明。環保署監資處副處長王嶽斌說，美國、歐洲、日本等先進國家和地區有關空氣品質監測的數據統計，都訂定監測數據完整性(可用率)比率，分別為七成五、六成九、九成。我國參照美國標準，去年年度PM2.5數據完整率已達九成七。

臺北市教育局日前表示，未來將成立實驗完全中學，結合現有實驗幼兒園、實驗國小、實驗國中，達成「實驗教育一條龍」。這個方向的確值得努力。

目前學校形態實驗教育蔚為風潮，根據教育部資料統計，一百零四學年度學校形態實驗教育有八所，其中國小六所、國中零所、國中小合校一所、高中一所，到了一百零七學年度已經增加為六十三所，包含國小四十七所、國中三所、國中小合校八所、高中五所。從這項數據顯示，國小增加幅度相當大，但國中、國中小合校和高中增加卻有限，此將導致國小學生畢業之後，難以銜接到國中和高中階段，對於學生的學習而言，恐將造成不利影響，教育部或地方政府都應正視此一問題。

實驗教育 需有效銜接

社論

實驗教育年段和學制的銜接是政府的責任，對未來學校形態教育的發展，應該有系統、整體和長遠規畫，否則一旦發展過熱，學生無法有效銜接，導致家長陳情或抗議，將無濟於事，最後受傷害的是無辜學生。

實驗教育學制的銜接，關係到學生未來升學需求，必須正視，但也呼籲實施實驗教育的學校，務必做好課程與教學、學習評量、學生輔導等銜接工作，讓接受實驗教育的學生，有效開啟學習潛能，未來得以適性發展和適性揚才。

準公共幼兒園亂象多 民團籲勿再放寬標準

李琦璋、沈育如 / 臺北報導

托育政策催生聯盟昨天召開記者會指出，行政院去年推出「準公共化」托育政策，讓私幼加入「準公共幼兒園」，去年八月起在十五縣市實施以來，收費、薪資亂象陸續浮現，呼籲政府勿再放寬準公共化私幼政策標準，且應將預算投入擴增「真公共托育」，包括公幼和非營利幼兒園。

托盟召集人劉毓秀表示，該政策實施半年多來，參與的私幼刻意壓低教保人員底薪；近年通過基礎評鑑但仍違法事項的園所，時有所聞，包括被檢舉超收、將教室借給補習班違規使用等；準公共化合作要件中，計算月費的收費項目，僅列入學費、雜費

與代辦費，業者很可能看準制度設計的缺失，向家長加收未受到規範的項目。劉毓秀認為，準公共化政策今年八月預計再納入六都，但有業者認為經營成本高，應另訂補助標準，國教署也表示將研議準公共幼兒園合作費用範圍的方，於三月底前確定，但現行規定的合作條件已是最基本標準，仍有一堆亂象，呼籲政府絕對不能再放寬。

教育部國教署組長武曉霞表示，準公共化幼兒園是輔助機制，幼托政策主軸，還是加速擴大公共化教保服務。至於幼教團體對教保員的待遇沒有因此變好的質疑，武曉霞表示，三月底會酌量調整準公共化幼兒園的規範，教保員的薪資門檻不會調整，如果幼兒園要調高收費，必須通過縣市政府的審查機制。

劉毓秀表示，該政策實施半年多來，參與的私幼刻意壓低教保人員底薪；近年通過基礎評鑑但仍違法事項的園所，時有所聞，包括被檢舉超收、將教室借給補習班違規使用等；準公共化合作要件中，計算月費的收費項目，僅列入學費、雜費

與代辦費，業者很可能看準制度設計的缺失，向家長加收未受到規範的項目。劉毓秀認為，準公共化政策今年八月預計再納入六都，但有業者認為經營成本高，應另訂補助標準，國教署也表示將研議準公共幼兒園合作費用範圍的方，於三月底前確定，但現行規定的合作條件已是最基本標準，仍有一堆亂象，呼籲政府絕對不能再放寬。

大學申辦實驗教育 學生數設限

沈育如 / 臺北報導

教育部近日公布《專科以上學校型態實驗教育許可與設校及教學品質保證辦法》，開放外界申請設立實驗大學，讓國內的實驗教育延伸到專科以上。教育部表示，實驗大學的課程設計

、教師配置、修業年限、畢業條件、學雜費收費等都可自訂，無校園形態也可以，不過得將實驗教育計畫報教育部審查，通過後才能設立。教育部高教司副司長梁學政表示，實驗大學會以一全校型的

學校形態成立，學生數量會有限制，學士班總人數限三百二十人，碩士班一百六十人，目前的大專院校如果要轉型，學生數得「瘦身」，且必須辦學績優，列入專案輔導學校名單或退場的學校不得申請。

李琦璋 / 臺北報導

環團昨天前往行政院，抗議政府坐視農地違章工廠不斷增加，毫無作為，恐汙染農地，呼籲政府落實新建農地違章工廠即報即拆，優先處理中、高汙染農地工廠。行政院經濟能源農業處參議呂貞慧接受陳情並表示，《工廠管理輔導法》正研議修法，將納入吹哨者條款，以及訂定條款，未來地方如果執行拆除不力，中央可以代地方執行拆除違章工廠，只是流程、改善期、罰鍰等還需要細緻的配套。



中華郵政大數據競百萬獎金 郵您挑戰

新建農地違章工廠 環團籲即報即拆

中華郵政大數據競賽開跑

中華郵政公司為響應交通部數位轉型國家政策，將舉辦「中華郵政大數據」競賽，希望透過對外徵求大數據資料運算分析，發掘提高郵務作業的效率、降低成本、優化服務品質的創新價值提案。這次競賽主題為「物流智慧，郵您挑戰」，即日起到四月二日開放組隊報名，中華郵政昨天舉行啟動儀式，為活動造勢宣傳。

奈及利亞總統大選 布哈里連任成功

文／蔡志浩
圖／美聯社



▲總統大選結果揭曉，現任總統布哈里的支持者歡欣鼓舞（上）。反對派候選人阿布貝卡（右圖右）指控選舉舞弊。

西非國家奈及利亞總統大選二月二十六日揭曉，現任總統布哈里以百分之五十六的得票率連任成功，並獲得美國道賀。但反對派候選人阿布貝卡指控，布哈里與奈國選舉委員會勾結，操控選舉結果，將採取進一步行動。

人口近兩億人的奈國，原定二月十六日舉行總統大選，奈國選委會卻在投票前五小時以籌備工作出現錯誤為由，宣布選舉延後一週。許多辛苦返鄉投票的民眾感到錯愕，他們等不了一

週，也負擔不起二度返鄉的旅費，引發選舉舞弊的質疑。據奈國選委會公布的初步統計，布哈里獲得一千五百二十萬票，得票率百分之五十六；代表人民民主黨（PDP）參選的阿布貝卡獲得一千一百三十萬票，得票率百分之四十一。但阿布貝卡拒絕接受選舉結果，認為這是一場「假選舉」，將向最高法院提出訴訟。

美國和英國支持的公民社會選舉監督團體 YIAGA Africa 表示，儘管這場選舉出現一些問題，但選舉結果和投下的選票數相符合。美國國務卿蓬佩奧在結果出爐後，也向布哈里道賀。

奈國是在一九九九年恢復民主體制，並開始第一屆總統選舉，且由 PDP 長期執政。但在二〇一五年，布哈里率領的全民進步黨（APC），打敗 PDP 總統喬納森，當選總統，創下奈國反對黨首度擊敗執政黨的紀錄。

現年七十六歲的布哈里是退役陸軍少將，曾在一九八三年十二月到一九八五年八月間擔任奈國最高軍事委員會主席，是當時軍政府的首領，後來遭軍事政變推翻。

符。美國國務卿蓬佩奧在結果出爐後，也向布哈里道賀。

奈國是在一九九九年恢復民主體制，並開始第一屆總統選舉，且由 PDP 長期執政。但在二〇一五年，布哈里率領的全民進步黨（APC），打敗 PDP 總統喬納森，當選總統，創下奈國反對黨首度擊敗執政黨的紀錄。

現年七十六歲的布哈里是退役陸軍少將，曾在一九八三年十二月到一九八五年八月間擔任奈國最高軍事委員會主席，是當時軍政府的首領，後來遭軍事政變推翻。

符。美國國務卿蓬佩奧在結果出爐後，也向布哈里道賀。

奈國是在一九九九年恢復民主體制，並開始第一屆總統選舉，且由 PDP 長期執政。但在二〇一五年，布哈里率領的全民進步黨（APC），打敗 PDP 總統喬納森，當選總統，創下奈國反對黨首度擊敗執政黨的紀錄。

現年七十六歲的布哈里是退役陸軍少將，曾在一九八三年十二月到一九八五年八月間擔任奈國最高軍事委員會主席，是當時軍政府的首領，後來遭軍事政變推翻。

主編 黃聰俊 週一~週六 國際時事報導 週日 大千世界妙事多

108年郵票選美活動

投票拿大獎

指導單位：中華郵政股份有限公司

文／亞萱

選我、選我！同學們，有聽到美麗的郵票們在對著你呼喚，要你投它一票嗎？是的，郵票選美活動已經開始了喔！

中華郵政從一〇〇年起，連續九年都有舉辦郵票選美活動，近年來更吸引超過三十萬人次共襄盛舉。這個活動除了能讓中華郵政知道你喜歡哪一張郵票之外，最棒的是，還有機會抽中精美好禮，別錯過了呵！

一〇八年郵票選美活動，從一月十八日開跑，這次參加的郵票是中華郵政七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

投票的方式有很多種，而且每一種的獎品都不一樣。獎品豐富的「明信片投票」，只要在一般的明信片上，填寫你選出的郵票編號、名稱及投票者的姓名、電話、地址，寄到一〇〇九九臺北北門郵局第一〇號信箱，就可以參加抽獎，寄越多，中獎機會就越高。不過每張明信片只能選一枚郵票囉，寄出前看一看有沒有貼上郵票。你也可以透過電腦、手機或平板，連上「一〇八年郵票選美活動」網站參加「網路投票」，記得要在二月十二日前上網投票喔！想提高中獎率的朋

友，還可以多投幾次。這次抽獎的獎品有目前最新的 iPhone XS、iPad、除蟻吸塵器、掃地機器人、家樂福購物卡，還有精美的好禮等等。這麼好

的事，我已經準備用馬拉松的精神參加了！活動詳情請上 https://lottery.post.gov.tw/post/interm-et/post_vote/index.jsp 活動網站或洽各地郵局營業窗口。

廣告組企畫製作

明明信片填寫資料

108年郵票選美活動

投票拿大獎

指導單位：中華郵政股份有限公司

文／亞萱

牛蘭花與古典詩詞郵票；充滿自然之美的高山湖泊與寶島風情郵票；活潑的鳥類與海洋生物郵票；富有美感與創造力的臺灣近代畫作郵票...等。到底誰最美？人家一起來選出最美的郵票吧！

Apple iPhone XS 256 GB
Apple iPad 128 GB
Gtech除蟻吸塵器
家樂福購物卡
Philips掃地機器人
107年郵票冊

在二月十二日前上網投票，還可以多投幾次。這次抽獎的獎品有目前最新的 iPhone XS、iPad、除蟻吸塵器、掃地機器人、家樂福購物卡，還有精美的好禮等等。這麼好的事，我已經準備用馬拉松的精神參加了！活動詳情請上 https://lottery.post.gov.tw/post/interm-et/post_vote/index.jsp 活動網站或洽各地郵局營業窗口。

廣告組企畫製作



憨兒麵包師傅

採訪·攝影 / 郭育璋 圖片提供 / 喜憨兒社會福利基金會

心靈手巧不憨慢 用麵包溫暖心與胃

特別企畫



他們是一群特別的麵包師傅，你可能也吃過他們做的麵包或餅乾。憨兒麵包師傅沈啟文鼓勵小朋友「勤能補拙」，勇敢面對人生考驗、珍惜突破自我的機會。任何勤奮的人都有機會品嚐成功滋味，就如他一樣勇奪麵包製作冠軍！

小檔案

姓名：沈啟文
資歷：二十年
經歷：通過「丙級全國技術士技能檢定——烘焙食品麵包類」。為去年勞動部舉辦「第十五屆全國身心障礙者技能競賽——首屆麵包製作類」冠軍得主，獲評審「技藝超群、作品符合題意、工作節奏流暢、井然有序、清潔衛生為職場水平之上」等好評。

職人來介紹

麵包師傅首重食品衛生安全。沈啟文師傅在廚房工作，他認為麵包師傅必須具備良好的衛生習慣。他提到，在製作麵包時，要注意的細節包括：反覆實作、勤記筆記。以下是製作麵包須注意的細節：

沈啟文師傅的教誨「怕熱就不要進廚房」，在沈啟文心中留下深刻的印象。他提醒，想成為麵包師傅，必須耐得住廚房爐火的高溫、禁得住久站，由於每天要揉搓上百個麵團，因此也要忍得住手部肌肉痠痛。他堅信：「麵包賣得好，除了口感，環境和服務也是關鍵。」

沈啟文師傅在廚房工作，他認為麵包師傅必須具備良好的衛生習慣。他提到，在製作麵包時，要注意的細節包括：反覆實作、勤記筆記。以下是製作麵包須注意的細節：

沈啟文師傅在廚房工作，他認為麵包師傅必須具備良好的衛生習慣。他提到，在製作麵包時，要注意的細節包括：反覆實作、勤記筆記。以下是製作麵包須注意的細節：

沈啟文師傅在廚房工作，他認為麵包師傅必須具備良好的衛生習慣。他提到，在製作麵包時，要注意的細節包括：反覆實作、勤記筆記。以下是製作麵包須注意的細節：

沈啟文師傅在廚房工作，他認為麵包師傅必須具備良好的衛生習慣。他提到，在製作麵包時，要注意的細節包括：反覆實作、勤記筆記。以下是製作麵包須注意的細節：

沈啟文師傅在廚房工作，他認為麵包師傅必須具備良好的衛生習慣。他提到，在製作麵包時，要注意的細節包括：反覆實作、勤記筆記。以下是製作麵包須注意的細節：

沈啟文師傅在廚房工作，他認為麵包師傅必須具備良好的衛生習慣。他提到，在製作麵包時，要注意的細節包括：反覆實作、勤記筆記。以下是製作麵包須注意的細節：

沈啟文師傅在廚房工作，他認為麵包師傅必須具備良好的衛生習慣。他提到，在製作麵包時，要注意的細節包括：反覆實作、勤記筆記。以下是製作麵包須注意的細節：

沈啟文師傅在廚房工作，他認為麵包師傅必須具備良好的衛生習慣。他提到，在製作麵包時，要注意的細節包括：反覆實作、勤記筆記。以下是製作麵包須注意的細節：

做些什麼事？

在憨兒麵包坊裡，麵包師傅分成「整形組」與「烘焙組」。整形組將麵包製成長棍形、橄欖形等形狀，並填入餡料；烘焙組負責將整形好的麵包烘焙出爐。

工作時程如下：
七點：師傅到班，開烤爐、溫爐，確認待辦事項與訂單，並且準備廚具及餡料。
七點半：安排當日須製作的麵包數量。開始烘焙前一天已經做好，將在上午出爐的麵包。
十點：將明天要烘焙的麵包整形。
下午兩點：烤下午麵包。
下午三點：準備原料、調製餡料。
下午四點：擦拭烤箱、清潔廚房與器具、保存原物料，並關閉瓦斯及電源，五點下班。

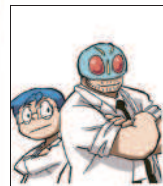
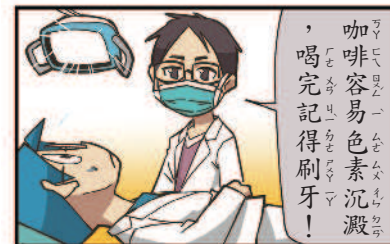
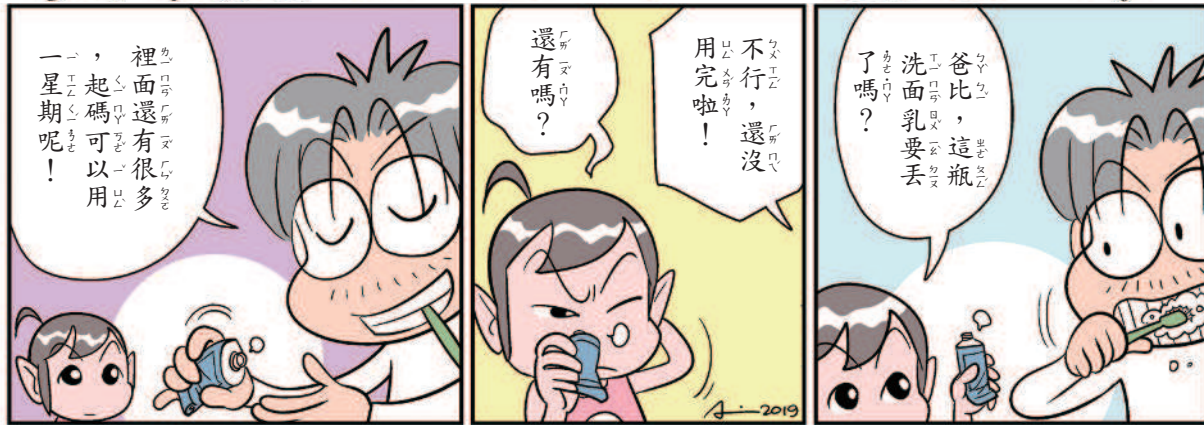
▲揉完麵團，依品項填入不同餡料。



►每本筆記本裡都是密密麻麻的文字，這是沈啟文努力學習與記錄的成果。

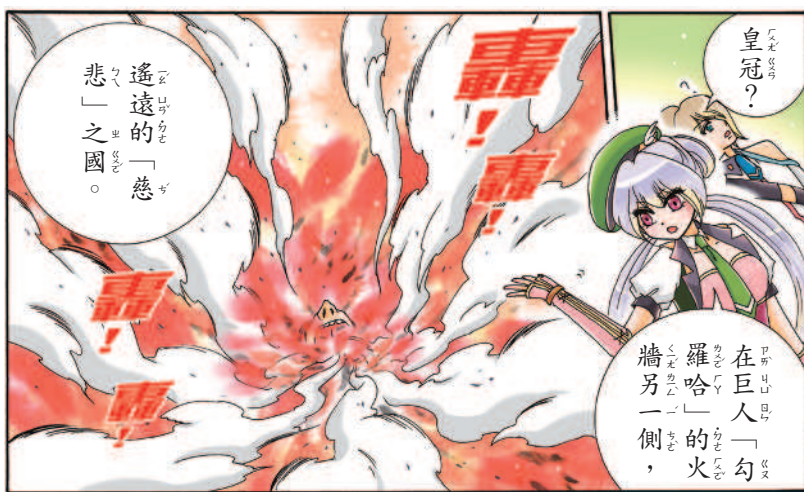
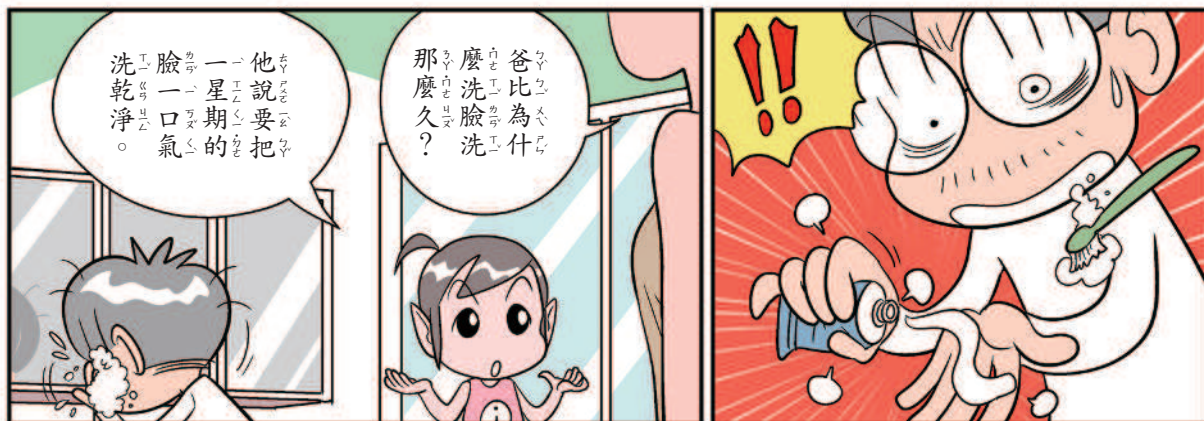
艾希莉遊地球

編繪 李勉之



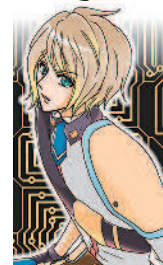
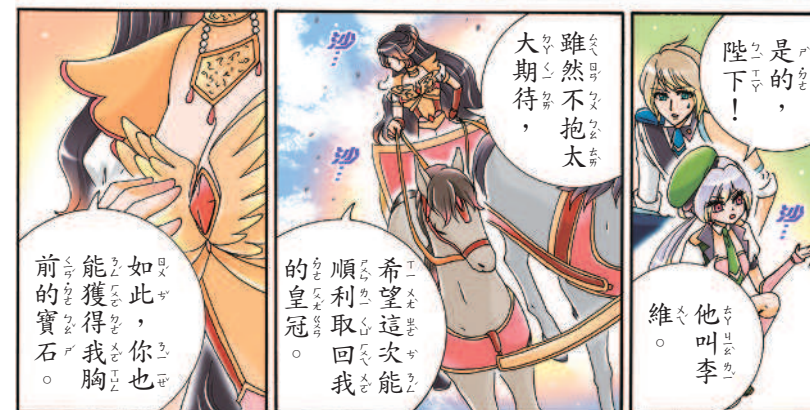
醫院心癩狂

劇本 / 雷亞
繪圖 / 兩元



圖靈信使

18 編繪 / 林芳宇



◎皇后的脾氣真不好!葛布拉的小子民還能找到新糧草嗎?



電競新元年 小心腕隧道症候群

文 / 王湘富 (物理治療師) 圖 / 黏菌小姐

「阿富與小咪的
物理治療室」

「不務正業」，但電競選手其實和其他運動項目的選手一樣，需要固定、長時間刻苦練習，才能達到一定水準。也因此，他們往往需要連續長時間打電腦鍵盤，久而久之就容易引發「腕隧道症候群」。

除了使用鍵盤和滑鼠，其他危險因子包括：手腕重覆出力、姿勢不良、局部震動式工作、關節炎、糖尿病，或甲狀腺功能低下等。

原來腕隧道症候群是代表我的骨架小。
是姿勢不良又缺乏休息吧！

電子競技，泛指使用電子遊戲設備進行比賽的體育項目，除了操作運動器械的協調性，更著重對賽局情勢的判斷與反應。隨著休閒遊戲產業對經濟影響日漸擴大，亞洲奧林匹克理事會已宣布：二〇二二年將電競列為杭州亞運會正式比賽項目，世界各國好手無不摩拳擦掌、躍躍欲試。

腕隧道症候群是上肢相當常見的病症，大多肇因於過度使用鍵盤與滑鼠，因此診斷上常暱稱為「鍵盤症候群」或「滑鼠手」。

除了使用鍵盤和滑鼠，其他危險因子包括：手腕重覆出力、姿勢不良、局部震動式工作、關節炎、糖尿病，或甲狀腺功能低下等。

原來腕隧道症候群是代表我的骨架小。
是姿勢不良又缺乏休息吧！

「不務正業」，但電競選手其實和其他運動項目的選手一樣，需要固定、長時間刻苦練習，才能達到一定水準。也因此，他們往往需要連續長時間打電腦鍵盤，久而久之就容易引發「腕隧道症候群」。

腕隧道症候群是上肢相當常見的病症，大多肇因於過度使用鍵盤與滑鼠，因此診斷上常暱稱為「鍵盤症候群」或「滑鼠手」。

除了使用鍵盤和滑鼠，其他危險因子包括：手腕重覆出力、姿勢不良、局部震動式工作、關節炎、糖尿病，或甲狀腺功能低下等。

原來腕隧道症候群是代表我的骨架小。
是姿勢不良又缺乏休息吧！

電子競技，泛指使用電子遊戲設備進行比賽的體育項目，除了操作運動器械的協調性，更著重對賽局情勢的判斷與反應。隨著休閒遊戲產業對經濟影響日漸擴大，亞洲奧林匹克理事會已宣布：二〇二二年將電競列為杭州亞運會正式比賽項目，世界各國好手無不摩拳擦掌、躍躍欲試。

腕隧道症候群是上肢相當常見的病症，大多肇因於過度使用鍵盤與滑鼠，因此診斷上常暱稱為「鍵盤症候群」或「滑鼠手」。

除了使用鍵盤和滑鼠，其他危險因子包括：手腕重覆出力、姿勢不良、局部震動式工作、關節炎、糖尿病，或甲狀腺功能低下等。

原來腕隧道症候群是代表我的骨架小。
是姿勢不良又缺乏休息吧！

電子競技，泛指使用電子遊戲設備進行比賽的體育項目，除了操作運動器械的協調性，更著重對賽局情勢的判斷與反應。隨著休閒遊戲產業對經濟影響日漸擴大，亞洲奧林匹克理事會已宣布：二〇二二年將電競列為杭州亞運會正式比賽項目，世界各國好手無不摩拳擦掌、躍躍欲試。

腕隧道症候群是上肢相當常見的病症，大多肇因於過度使用鍵盤與滑鼠，因此診斷上常暱稱為「鍵盤症候群」或「滑鼠手」。

除了使用鍵盤和滑鼠，其他危險因子包括：手腕重覆出力、姿勢不良、局部震動式工作、關節炎、糖尿病，或甲狀腺功能低下等。

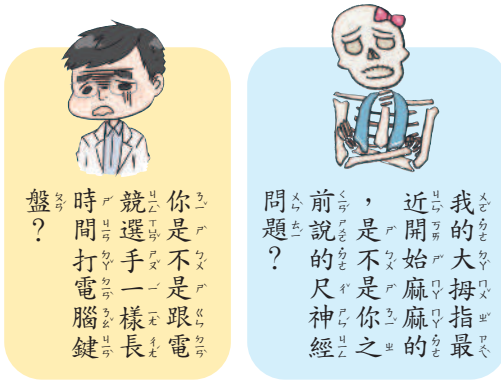
原來腕隧道症候群是代表我的骨架小。
是姿勢不良又缺乏休息吧！

電子競技，泛指使用電子遊戲設備進行比賽的體育項目，除了操作運動器械的協調性，更著重對賽局情勢的判斷與反應。隨著休閒遊戲產業對經濟影響日漸擴大，亞洲奧林匹克理事會已宣布：二〇二二年將電競列為杭州亞運會正式比賽項目，世界各國好手無不摩拳擦掌、躍躍欲試。

腕隧道症候群是上肢相當常見的病症，大多肇因於過度使用鍵盤與滑鼠，因此診斷上常暱稱為「鍵盤症候群」或「滑鼠手」。

除了使用鍵盤和滑鼠，其他危險因子包括：手腕重覆出力、姿勢不良、局部震動式工作、關節炎、糖尿病，或甲狀腺功能低下等。

原來腕隧道症候群是代表我的骨架小。
是姿勢不良又缺乏休息吧！



腕隧道症候群

正中神經因腕隧道變擁擠而受壓迫。

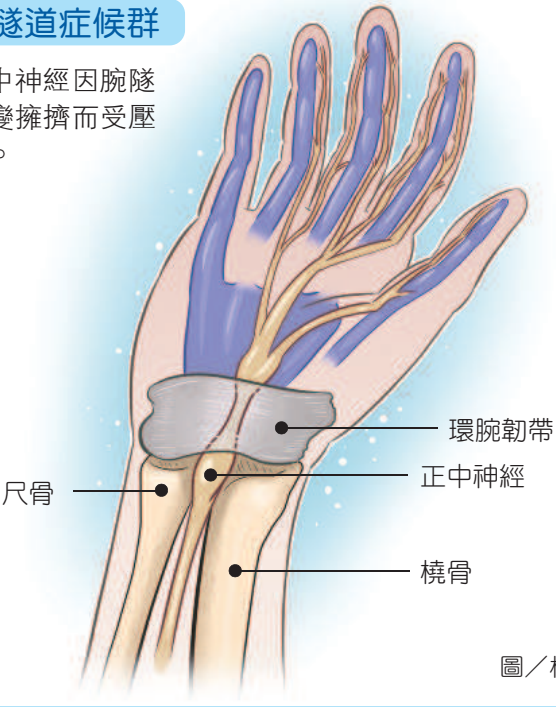


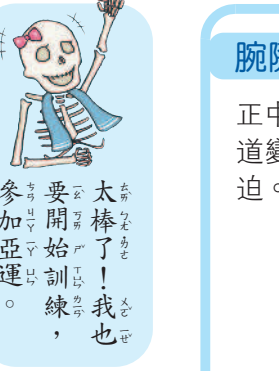
圖 / 柯欽耀

另有研究表示：身體質量指數 (BMI) 大於三十的人，發生腕隧道症候群的比例是低於三十的人將近兩倍。女性比例是男性的數倍，主要原因是女性骨頭比男性窄小。此外，三分之一的女性懷孕後期因肢體水腫也會出現腕隧道症候群。

治療上，輕微症狀可以口服消炎藥物，進階則可注射類固醇藥物以降低發炎腫脹。嚴重則建議手術治療。



其實臺灣也有許多厲害的電競選手呵！



太棒了！我也要開始訓練，參加亞運。

腕隧道症候群是上肢相當常見的病症，大多肇因於過度使用鍵盤與滑鼠，因此診斷上常暱稱為「鍵盤症候群」或「滑鼠手」。

原來腕隧道症候群是代表我的骨架小。
是姿勢不良又缺乏休息吧！

腕隧道症候群是上肢相當常見的病症，大多肇因於過度使用鍵盤與滑鼠，因此診斷上常暱稱為「鍵盤症候群」或「滑鼠手」。

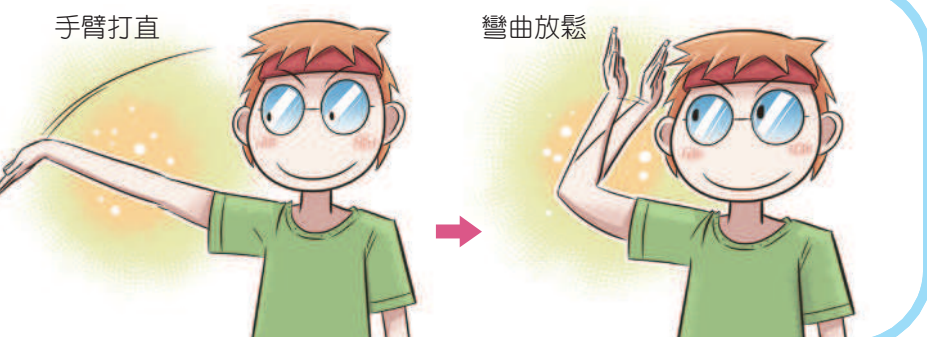
原來腕隧道症候群是代表我的骨架小。
是姿勢不良又缺乏休息吧！

防止傷害 可以這麼做

正中神經鬆動術

將症狀側的手臂與手肘打直，在身體側邊高舉過肩。手心向上、指尖向下，讓掌背儘量貼近前臂。頭頸可以配合往另一側側彎，感覺前

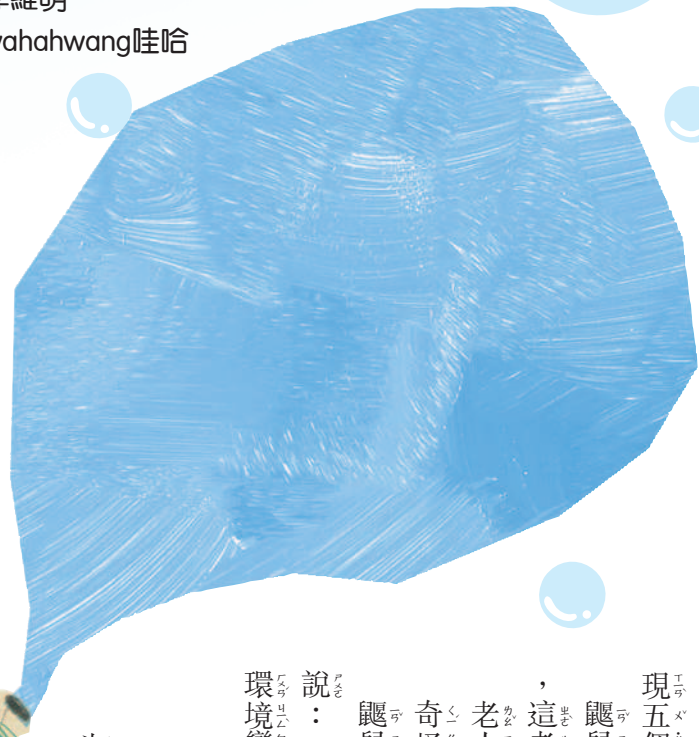
臂有些微痠麻感即可。維持姿勢十五到三十秒後，放鬆、彎曲手肘和手腕休息，再重覆動作。一天可操作二到五次，每次十下。



奇妙的氣泡

文 / 李維明

圖 / wahahwang 哇哈



現五個願望喲。」

鼹鼠先生拿著菸斗傻笑。他想

這老人真逗。

老人突然就不見了。

奇怪！難道老人是一位神仙？

鼹鼠先生看了看手中的菸斗，

說：「我先許一個願望，把我家

環境變得和春天一樣吧。」

他對著菸斗吹了一口氣。

一個藍色的氣泡悠悠的從菸

斗裡飄了出來。

藍色的氣泡越變越大

，突然「啪」的一聲炸

開了。一團暖暖的霧氣

緩緩湧了出來，

片刻功夫，室內

的空氣暖和了。

鼹鼠先生打開門。

院子裡草綠了，花兒開了，競

相爭豔；兩棵大樹枝椏頃刻之間

寫滿了濃濃的綠意；十多隻美麗

的鳥兒在枝葉間飛上落下，鳴嚶

個不停，也不知牠們是哪來的。

最奇怪的是，院子裡竟然飄起

荷香，奏起蛙鳴。

鼹鼠先生回到屋裡打開窗戶，

立即就有滿是綠葉的枝條從外面

探了進來。樹枝上竟然還掛了一

串串鮮豔的果子！

他開門走出院子，立刻從「仙

境」跌落凡間。屋外仍是呼嘯的

葉在空中打轉，天冷得很。他縮

著脖子趕緊關了院門。

他回到屋裡坐了下來。還有四

個願望是什麼呢？

他需要一間大的書房，書房裡

有高高的書架，書架上擺滿好看

的書；他想像成一個學富五車的

大學問家，在動物大學裡給學生

們講課，在實驗室裡做各種有趣

、意義重大的實驗；他需要一輛

可以自動行駛的小汽車，那樣坐

在車裡可以滿世界遊玩；他還想

讓自己的好朋友田鼠立刻來到家

裡，分享自己的快樂。

對了，田鼠！

鼹鼠先生許了四個願望，又毫

不猶豫的吹了四個藍色的夢幻一

樣的氣泡。氣泡晃悠悠從窗戶

飛出去，又飛出院子……

十分鐘後，電話響了。

是田鼠。

田鼠用興奮發顫的聲音說：「

告訴你一個好消息，不，不，是

四個好消息。第一是我受傷的腿

剛才突然就好了，現在我已經可

以地下走路；第二個好消息是，

我家變得溫暖如春；第三個好消

息還有第四個好消息，我想等你

到我家來了再告訴你。你快到我

家來，好嗎？」

「恭喜，恭喜你！我馬上就到

長篇連載故事 18

法棍練習曲

文 / 林滿秋

佳祿這才意識到自己把

今天在學校所受的氣，全

發洩在麵團上。

「我心裡有氣呀！」他

直言不諱。再揉時，收斂

了力道，但還是很用力。

揉了一會兒後，他的心逐

漸平靜下來。

棍子爺爺又給他另一坨

麵團。

「現在可以好好的揉了

吧？」棍子爺爺說。

佳祿點點頭，照著棍子

爺爺所教的方式揉麵團。

之後一個星期，他天天

都在揉麵團，越揉越能體

會手和麵團之間的感覺。

他也明白棍子爺爺一直

掛在嘴邊的話：「麵團就

像人一樣，有脾氣，需要

好好跟它溝通。在揉麵的

時候要仔細傾聽，你就會

聽到它用很細微的聲音告

訴你，哪裡需要多揉一點

，什麼時候需要用力一點

或輕一點。當你能夠和麵

團對話時，就能揉出薄如

漫步山城

李宗叡
嘉義市博愛國小三年八班



在一個風和日麗的日子，爸爸安排了一趟「苗栗之旅」。

車子緩緩的駛進三義木雕街，沿路的店家在門口擺放各式各樣、千奇百怪的木雕製品，有莊嚴慈悲的佛像、展翅高飛的老鷹、栩栩如生的花草草草……每一件作品都是師傅們絞盡腦汁的傑作，令我大開

眼界！

這時，突然傳來「咕嚕！咕嚕！」的聲音，原來是我的肚子在唱空城計。於是我們走進一間古色古香的餐廳，點了一桌色香味俱全的客家料理。大家都吃得津津有味，尤其是散發肉燥香的「客家板條」，搭配那道又酸又辣的「薑絲大腸」，讓我拍案叫絕！

下午，我們來到車水馬龍的「勝利車站」，雖然已經沒有火車通行，但它曾經是西部鐵路

的最高點，整棟建築以木頭為主建材，吸引許多遊客慕名而來。我看

到鐵道旁有新人拍婚紗照，也有背包客進到山洞裡探險。

我張開雙臂走在鐵軌上，努力的保持平衡，爸爸則為搖搖晃晃的我拍下許多珍貴又好笑的照片。走累了，我和媽媽坐在鐵軌上一起享用抹茶冰淇淋，那滋味特別甜蜜幸福！

這一天的旅程，我不僅看到美麗的木雕藝術，也品嚐了道地的客家美食，還欣賞美麗的苗栗風光，真是收穫滿滿哪！

謝謝爸爸媽媽精心的安排，這美好的回憶將會永遠留在我心中。

元宵節的慶祝活動各地都不同，有的摸彩中大獎，有的猜謎動動腦，我今年則是參加社區舉辦的提燈籠踩街。

一路上，一盞盞燈籠好像夜空裡的小星星。我提著彈簧豬造型的燈籠去踩街，沿路拜訪社區裡

好想養一隻貓

李悅 · 桃園市桃園區建德國小三年一班

巷口的書局是我的最愛，因為老闆養了一隻名叫「小光」的貓。小光的外表胖嘟嘟的，有黑白相間的毛髮，既不怕生，又很喜歡跟我玩。

久而久之，我開始有「養一隻貓」的念頭。每當我撫摸小

光那圓滾滾的肚子時，牠都會發出一「呼嚕！呼嚕！」的聲音；牠也會用肚子磨蹭我的腳，那撒嬌的模樣真可愛！讓我越來越想養一隻屬於自己的貓。

回家之後，我和媽媽討論了很久，她告訴我：「如果你想養貓，就要負起鏟屎官的責任，任何有關飼養的工作也要自

己打理才行。」一聽到這裡，我的頭開始痛了。雖然我很喜歡跟貓咪玩，也覺得牠們很可愛，但我還沒有心理準備當一個稱職的鏟屎官哪！

於是，我暫時打消養貓的念頭，但我確信，將來一定可以為自己的毛小孩負責任。只不過，現階段的我，還是認真當媽媽的乖小孩就好。



元宵踩街「趣」

施泯宏 · 彰化縣南興國小一年乙班

的店家，興奮的向老闆道恭喜，老闆也回贈小禮物，祝我新年快樂。

回到終點時，不只手上有豐碩的戰果，嘴裡也吃著熱呼呼的湯圓，我們在笑聲中結束這次踩街活動。

媽媽說：「元宵節代表過年活動即將進入尾聲。」我期望自己今年平安健康，更期待明年踩街活動更好玩、更熱鬧！

肉鬆……切開後，繽紛的色彩就像一朵朵盛開



迴轉壽司

劉健希 · 臺北市大安區復興小學三年仁班

我很喜歡吃迴轉壽司，米飯QQ黏黏、甜甜酸酸的，很美味。

握壽司是米飯上放一片魚肉、蝦子、干貝等，彷彿蓋上一層薄的棉被。捲壽司是用綠色海苔包上白米飯、黃色煎蛋、咖啡色

的花，真美麗！

每次看到一盤盤壽司轉過來，都有不同的期待與驚喜，忍不住一盤盤拿下來，大快朵頤。我一邊吃，一邊數著堆得高高的空盤子，覺得既滿足又幸福！



廟前石獅子

楊威程 · 新北市中和區中和國小四年四班

勇敢上臺

黃湧博 · 新北市五股區德音國小五年七班

「印象中的雞卵糕，總是軟軟甜甜。」這晚，我至少把這句話朗誦五遍以上，終於有一點點進步，因為四月底我將代表班上參加全校閩南語朗誦比賽。

上學期末，老師交付我一項特別任務——參加閩南語朗誦比賽，並給我好幾張演講稿和一個錄音檔，希望我利用寒假練習。後來我竟把這件事情忘光光，直到過年期間媽媽提起，我才想到。

我不禁想起一年前參加安親班英語演說比賽的經驗，雖然那次沒有得獎，卻讓我學會克服緊張，勇敢的站在臺上演說。這個經驗對我參加閩南語朗誦比賽有很大的幫助，加上「勤能補拙」的態度，我相信一定能做出色的表現。

圖書館落成

施育謙 · 嘉義縣大崎國小五年甲班

等待了將近一年，新圖書館終於落成啟用，身為書蟲的我，蠢蠢欲動想「一親芳澤」。



原本的圖書館在三樓，因為距離太遠和西曬等因素，導致上門拜訪的人門可羅雀。經過學校大力向外積極爭取經費後，終於盼來遷移計畫，希望能改善目前的環境，讓更多人喜歡來這裡。

新圖書館裡有舒適的沙發區，桌椅、櫃子等高度的設計更貼近我們。這裡對我來說彷彿有股神奇的魔力，像是一口深井，有挖掘不完的知識；更像一座歡樂城，帶

給我無窮的愉悅；更像能量補給站，讓我紓解壓力和拋開煩惱。

各個不同分類的書籍把我帶進另一個世界——來到科學區，我彷彿進入宇宙，看著神秘的星球，猜想是否真有和地球人一樣的生物？走進語文區，科幻小說錯綜複雜的情節，讓思緒都快打結了，我趕緊拿出紙筆畫出關係圖，找出關鍵線索，才恍然大悟，原來是這麼一回事。經歷一趟刺激的探險之旅後，讓人大呼過癮！

我愛新圖書館！

街頭藝人表演

黃婉璇 · 南投縣潭和國小五年丙班



好玩伴

林育勳 · 臺南市佳里區仁愛國小六年三班

我當了六年的獨生子，雖然很受寵，但總感覺少了一個玩伴。六年前，弟弟出生了，大大的眼睛、小小的腳丫，十分可愛，終於有人陪我玩，我好開心。

剛開始，還只是嬰兒的弟弟連坐都不會，更不用說陪我玩。爸媽幾乎把所有的注意力都放在弟弟身上，我雖然心裡有些在意，但一會兒

現在，我與弟弟的感情越來越好，我會念故事書給他聽；我難過時，他會想辦法逗我開心。弟弟是我最好的人生玩伴。

極短篇

手指受傷了

朱育倫

桃園市八德區大安國小六年丙班

美勞課時，老師要我們用雕刻刀在膠板上雕刻圖案，還提醒我們注意安全。不料，我拿著雕刻刀卻使不出力氣來，為了方便使力，竟忘了老師的話

我說不出話來。

幸好，傷口經過包紮後已無大礙。這次手指遇難提醒我，下次上課一定要正確使用雕刻刀，當個安全的雕刻家。

勉勵的話

劉翁靖 · 苗栗縣客庄國小五年甲班

劉翁靖說：「勿以善小而不為。」意思是說不要因為善事太小而不做。

平常看到馬路上有垃圾，許

多人會頭也不回的走過去。如果大家都能發揮愛心，隨手撿起垃圾，就不需要「清潔隊」，地球也會變得越來越美麗。我會把這句話牢記在心裡，永遠提醒

、勉勵自己成為更好的人。

旅行中

走讀蔡元培舊居

文·攝影／羅仕龍（清華大學中文系兼寫作中心助理教授）

一個人出門在外，總不時的更新社群媒體動態，並非為了炫耀，而是想與熟悉的生活圈維持一線連結。法文有個日常的詞彙 *solidaire*，類似中文說的友愛、團結，其字首卻與另一詞彙 *solitude*（隻身、單獨）有幾分關聯，或許

或氣息相近的同類吧。果不其然，行經上海華山路的山戲劇學院時，剛在手機貼出校園照片，任教該校的友人便留言說：「估計你接下來要繞到同條路上的蔡元培先生舊居了。」所謂心有靈犀，或許莫甚於此。



▲蔡元培盛年時照片。

蔡元培故居陳列館。在臺灣、中國兩地聲譽卓著，既是北京大學校長，又是



▲蔡元培故居陳列館。

中央研究院院長，一生不畏權勢。此次途經蔡先生舊居參觀，館內展覽詳述其生平事跡，而我最感興趣的「勤工儉學」文物，卻不免與我個人生命體驗有關。

蔡元培等人主張的「勤工儉學」，簡言之，就是半工半讀、建教合作；留學生一邊學習自然科學、政經等不同領域的知識，一邊參加當地工廠工作，既可從做中學，又可賺取生活費。此克勤克儉的方式，為現代中國培育出許多人才。

二十世紀初，東西文明衝突方興未艾。蔡先生為引入西學，加速社會與教育的進步，遂以「勤工儉學」方式推動留法運動。當時法國已是歐洲強國，文治武功並盛，且學費相對低廉，適合派遣留學生前往。

蔡元培不但推動留法運動，本身也以追求西方新知為志，於四十不惑之年毅然決然赴德國留學。蔡先生與當時一批批留歐學生的經歷，拓展同時代人們的視野，也奠定後代的精神與物質建設基礎。

蔡元培故居陳列館，是當年這些留學生跨洋訂購，從中國定期寄送到法國，成為留法學生共同的精神食糧與情感經驗。他們通過一己或群體之力，以中文寫法國之事，以法文寫中國之事。在沒有手機、網路的年代裡，這些留法學生勤於聯繫與撰述，讓東西方不再各自孤懸海角一隅，有了更密切的團結與情誼。

勤工儉學的風潮早已遠去。如今隱身巷弄間的蔡元培先生舊居，左右都是一般公寓，巷口雖有政治名人親筆題贈詩歌，鄰舍早已習慣這僻立於小區角落的安靜宅院；偶有訪客前來，反而透露主人生前的氣度。

於此。蔡先生，在臺灣、中國兩地聲譽卓著，既是北京大學校長，又是

蔡元培先生一生「和而不同」（"solitude"）的理，得與留法前賢「同行思齊」（"solidarité"）！



羽球與文學

文／羅德

許多人喜歡看戴資穎打球，一顆顆羽球在球網兩邊殺來殺去，不時有精彩畫面出現，對這些高手的球技都欽佩不已。想想看，如果比賽過程不是這樣，而是球一發出去就掛點，想見到的就是一面倒的共

識。約翰生博士當時有沒要考證，但這比喻真恰當。基本上，語言的本質就是複雜、歧異的，如果再加上一些時代與社會因素，你說一本文學作品只有一種讀法，還真是不合理且自我窄化的事。

「《魯賓遜漂流記》是帝國的縮影，也象徵英國。」書中有許多精彩的論證跟敘述，相信看了之後會讓我們眼界大開。說起來，這就是一來來回回打羽毛球」的結果，這樣子讀文學作品可就有興趣多了。在追求意義的人文世界，豈可不慎？



Superheroes 超級英雄

文 / 王惠玲 Jolene Wang 圖 / 張愨愨
審閱 / Star Zhang

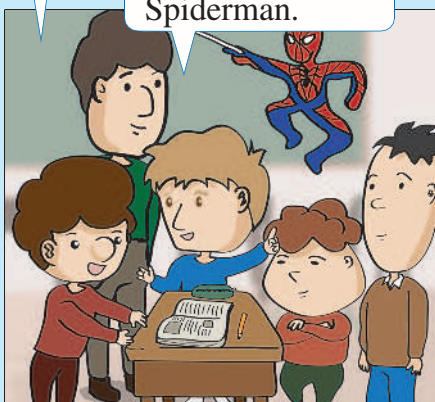
Everyday Life 生活情境

It's recess time. Albert and his friends are talking about which superheroes have the coolest powers.

現在是下課時間，艾伯特跟他的朋友正在討論哪位超級英雄擁有最酷炫的超能力。

Hey, guys! Who's your favorite superhero?

I'm a big fan of Spiderman.



I like Iron Man. I wish I had that armor. Awesome!

I think Thor is the coolest of them all.



If I could have one kind of superpower, I'd give anything to teleport! Then I could go anywhere I wanted.



I'd give anything to fly!

Hey, boys! Stop daydreaming. It's time for class.



喂！你們最愛哪位超級英雄？
我是蜘蛛人的鐵粉。

我喜歡鋼鐵人。真希望我有那套盔甲。帥爆了！
我覺得雷神索爾最酷。

如果我可以擁有超能力，真希望能瞬間移動！這樣我就可以愛去哪就去哪。

我想要飛！
喂！別再做白日夢了。上課了。

Albert's Question 艾伯特的疑問

艾伯特想知道 **would give anything to + verb.** 的意思與用法，請教英語小精靈。

英語小精靈解惑

當渴望做某件事或擁有某樣東西的時候，可以用 **would give anything to** 來表示。**would** 可以和前面的主詞縮寫，如 **I'd/He'd/She'd/We'd**……。請見下面兩個例句：

- I'd give anything to see the pyramids of Egypt.
我很想去看埃及的金字塔。
- We'd give anything to win the basketball game.
我們好想贏這場籃球比賽。

Activity 小遊戲

Please match the superheroes with their weapons.

請將下列超級英雄和武器連在一起。

1. Iron Man

2. Captain America

3. Thor

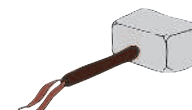
4. Hawk Eye

A. shield

B. bow & arrow

C. hammer

D. armor



E. claws

F. ring

G. web shooters

H. Batmobile

5. Green Lantern

6. Wolverine

7. Batman

8. Spiderman

1→D鋼鐵人的裝甲/2→A美國隊長的盾牌/3→C索爾的鎚子/4→B鷹眼的弓箭
5→F綠光戰警的戒指/6→E金鋼狼的狼爪/7→H蝙蝠俠的蝙蝠車/8→G蜘蛛人的噴絲器

Ans:

難度：★★★ (星星越多，難度越高)

拒絕尿失禁 訓練骨盆肌

文 / 張楷杰 (神經科主治醫師)



湯尼和小慧新婚第三年

常做骨盆肌肉運動

，如今順利懷了第二胎。湯尼最近發現小慧不大愛笑，連以前喜歡的綜藝節目都不大有興趣。湯尼很擔心小慧是不是得了「產前憂鬱症」。有一天，湯尼忍不住詢問，小慧瞬間面紅耳赤，害羞又無奈的說：「因為我笑的時候會不小心尿褲子。」

許多媽媽在懷孕或生完孩子以後，都會產生尿失禁的困擾。根據一份二〇一三年發表在神經泌尿學雜誌的報導，三十五歲到四十五歲的臺灣女性，大約每七個人就有一個尿失禁。

由於子宮和膀胱是好鄰居，隨著孕期的進展，子宮越來越大，壓迫到膀胱，就有可能尿失禁。而在生產過程中，可能會影響骨盆括約肌的功能，導致膀胱的鎖水功能下降，即使生產後，仍可能會尿失禁。另外，有一些女性雖然沒有懷孕的經驗，但膀胱比較敏感，白天上廁所頻繁，晚上睡覺時也可能產生失禁的狀況。

其實有許多訣竅可預防它的發生，最有名的就是骨盆肌肉運動，也就是俗稱的「凱格爾運動」。較傳統的骨盆肌肉運動，透過在上廁所時收縮括約肌，並且模仿中斷小便的動作，來達成訓練的目的。不過，由於這種方式影響的肌肉較少，可以考慮更為系統性的骨盆肌肉運動：透過過抬大腿或深蹲的方式，或配合躺著將彈力球夾在膝蓋中間抬腿的方式，完整的訓練骨盆與大腿的肌肉。除此之外，如果可以同時進行適量的有氧運動，可以加強整體的肌耐力。

傳統上認為孕婦要好好休息、不要亂動的觀念，其實需要修正。在懷孕時期與生產後進行規則的骨盆訓練，對減少產程前後的失禁現象有助益。除非懷孕期間有其

他狀況，例如有提早破水或早產的風險時，才需要嚴格執行臥床。**減重飲食預防失禁** 至於有沒有其他飲食方法可以減少失禁產生呢？失禁的另一項重要風險因子是體重過重，因此適當減重可以減少發生。另外，長期便秘會造成括約肌的損傷，也容易產生失禁。因此，在飲食中適當補充膳食纖維與益生菌可幫助排便，對於預防失禁也有幫助。

針對更年期的婦女，有時參加雜誌社聚會，進入會場完成報到手續後，到攝影區拍照留念。攝影師發現我表情嚴肅，說：「請露出牙齒，就能夠表現出自然的笑容，來試試看。」

退休前我常為別人拍照，如果是團體照，我為鼓勵大家面露笑容都問：「西瓜甜不甜？」在大家一起回答的瞬間按下快門，這一招效果不錯。如果是拍獨照，這樣問有點奇怪，都由他們自由發揮。收到雜誌社寄給我的紀念照，臉上的笑容和藹可親，令我十分滿意。家人看了照片，也讚美攝影師的技術高超。

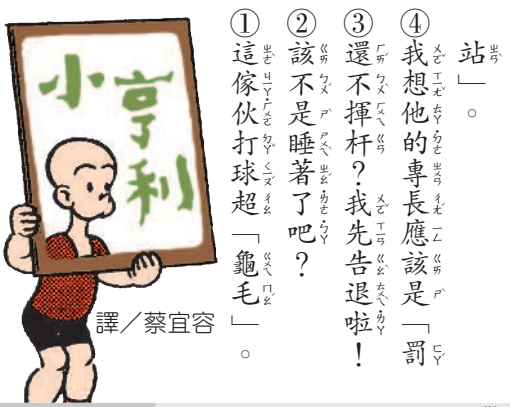
銀髮樂活

拍照要領

文 / 陳文榮

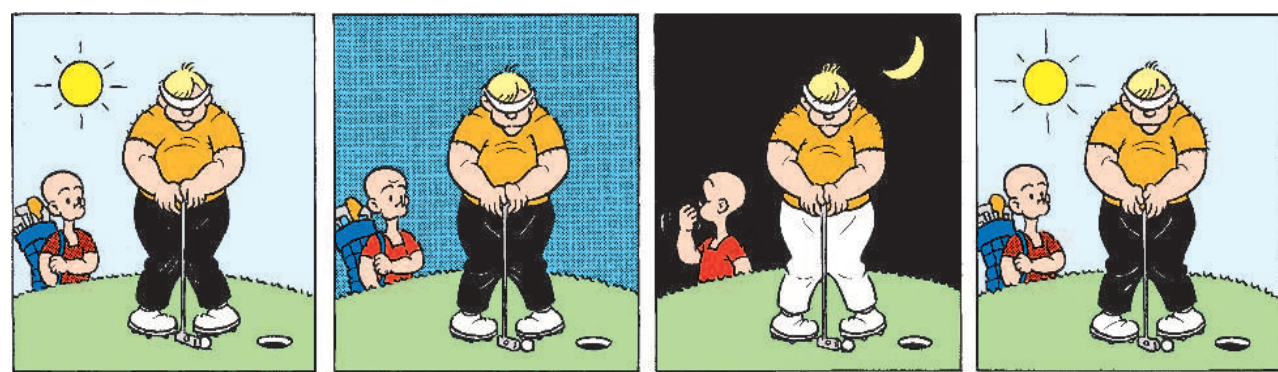
下次為朋友拍照時，也可以請對方露出牙齒；另一招就是利用連拍技巧，拍完再挑選效果最好的沖印。拍照令我體會「活到老學到老」的理念，讓我的生活更多彩多姿。

，都由他們自由發揮。收到雜誌社寄給我的紀念照，臉上的笑容和藹可親，令我十分滿意。家人看了照片，也讚美攝影師的技術高超。



譯 / 蔡宜容

- ① 這傢伙打球超「龜毛」。
- ② 該不是睡著了吧？
- ③ 還不揮杆？我先告退啦！
- ④ 我想他的專長應該是「罰站」。





#MeToo運動風起雲湧 校園受啟發



▲#MeToo運動席捲全球，各國都有民眾響應，甚至延燒到校園。圖為二〇一七年十一月十二日在美國洛杉磯好萊塢，民眾手持標語，參與反性侵害遊行。美聯社

二〇一七年《紐約時報》和《紐約客》雜誌，揭露了電影公司製作人哈維溫斯坦，長期利用權勢性騷擾及性侵害女性。事件被揭發後，女演員艾莉莎·米蘭諾參考朋友的建議，在推特以「#MeToo (我也是)」一作為主題標籤，坦誠自己也曾經是這類事件的受害者，並且呼籲有相同經驗的女性共同響應，讓社會大眾意識到事件的普遍性和嚴重性。結果，這個推文獲得巨大回響，進而引發了全球性的反性騷擾和反性侵害運動，這就是#MeToo運動的由來。

為什麼要鼓勵受害者說出自身的經驗呢？因為當這個經驗變成不能談的禁忌時，受害者會認為，別人都沒有遇到過，所以是自己不懂如何保護自己，是自己的錯；而大眾也會以為，沒聽到就是沒發生，低估了這類事件的普遍性和嚴重性。臺灣的戲劇

導演陳玉慧，近期主動公開自己被性侵害的往事，就是希望能安慰和鼓勵有同樣經驗的人。
MeToo運動延燒 關注校園受害者
#MeToo運動影響了職場的性別平等，也對學校產生影響。在美國，有近四分之一的學校通報未曾發生過任何性平事件，但是根據研究顯示，有將近半數的中學女生，以及高達八成的校園同志或性少數 (Gender and Sexual Minorities) 學生，表示自己已經歷過這類事件，顯示許多受害者根本沒讓校方知道，或是校方刻意隱匿案件。因此，許多教育單位及組織都呼籲，各界應該更積極關注這項議題。同時，鼓勵教師將相關議題融入課程，進行長期教學，並且支持學生。

也有致力防範校園性侵害的非營利組織，創造了新的社群媒體主題標籤「#MeTooK12」，鼓勵受害的中小學生說出自己的經驗，運用社群媒體的力量，關注校園的性別暴力問題。

另外，也有學生受到#MeToo運動的啟發，鼓勵同儕以匿名方式，在學生的社群媒體說出自身的校園經驗，同理及支持受害同學，希望同學和師長正視這類問題在學校的嚴重性。
學習身體自主權 須從小時候開始
相較於美國，在臺灣的#MeToo運動並沒有帶動很多受害者站出來，也沒有形成各行各業揪出職場加害者的浪潮，顯示我們的社會仍未真正意識到，性騷擾和性侵害是嚴重的人權問題，甚至還會檢討或獵奇受害者。此外，校園也存在姑息或包庇加害者的案例，在凸顯我們必須在性別平等教育中，繼續強化「身體自主權」的觀念，而且要在孩子具備了基本的語言理解能力後，就要開始。

以繪本《不要親我！》為例，即在描述大人常常違反孩子的意願，以擁抱或親吻等身體碰觸的方式，來表達對孩子的疼愛與關心。然而，這會傳達給孩子錯誤的觀念，以為大人的碰觸只是友善的表示，如果反抗是不禮貌的。這種違反孩子身體自主權的作法，會讓孩子在面臨性騷擾或性侵犯時，無法做出正確判斷及反抗。
此外，許多性騷擾和暴力事件，是源於性別偏見和刻板印象，例如鼓勵年輕男生主動追求，以肢體碰觸來突破身體和心理的界限，像是漫畫或偶像劇出現男生「壁咚」女孩子的浪漫畫面，在現實生活中，可能觸犯了性騷擾或強制罪；女生則是被教導保持溫順的態度，被動的接受追求或委婉拒絕，以致無法正確理解身體碰觸的意義，或是過於柔順的拒絕，被對方錯誤理解為害羞。

這些存在於日常生活中，的身體自主權、性別權力關係及性別互動，都是課程當中性別平等教育的要內涵。性別平等教育如果能具體落實，將有助於創造一個安全及平等的校園環境。

傾聽非洲聲音 思考援助真諦

文／楊勳凱（嘉義市精忠國小校長） 圖片提供／林柏孝（嘉義市精忠國小主任）

非洲對學生來說是個遙遠

又陌生的地方，精忠國小邀請來自西非布吉納索的南節度（Naze Abdou）和紀達（Chek Zida），以及非洲資訊平臺「WowAfrica 阿非卡」的創辦人盧韋辰來到學校與學生對談，希望能打破刻板印象，看到真實的非洲生活面貌。

揭開非洲面紗

盧韋辰曾利用八十五天的時間，一路從布吉納索開始，

遊遍迦納、衣索匹亞、肯亞、烏干達和盧安達。他從「想像中的非洲」與「真實的非洲」進行對比，讓學生知道非洲並非只有飢餓與貧窮，更有很多地方充滿活力與現代化的進步生活。例如，東非國家的行動支付產業十分蓬勃發展，盧安達全境則擁有比日本還乾淨的街道，這都是學生原本想不到的事。

六年級的鈞宥分享上課心得：「原來布吉納索鄉下的小朋友下課最常做的事情，竟然是自己烤玉米餅，還騎在鱷魚身上玩，太

不可思議了！」

援助造成依賴

南節度和紀達以「慈善行動」為主題與高年級學生對談，探討問題：「所謂的慈善行動，是否能送到真正有需求的地方？」

「當地人究竟是需金錢援助、醫療治療還是教育訓練？」「會不會養成某些人依賴援助而不進步的習慣？」

南節度和紀達認為，短期的急難救助的確有幫助，但長期捐贈衣服和鞋子，除了容易讓人民產生依賴感外，當地的工廠也會因為人民不消費而造成經濟停滯，工作機會少，又再度需要援助，形成跳脫不出的不良循環。六年級學生承翰說，自己原本以為捐贈的衣服越多越好，現在才知道要考量當地產業發展，「這讓我體會到『給他魚，不如教他釣魚』的道理。」

遞送溫暖祝福

學生將展開與南蘇丹學生的交流——以班級為單位，在能力範圍內購買文具並親筆寫下卡片，再由戰區關懷協會志工張允欣親送到南蘇丹新生命孤兒院。師生都很期待卡片送到非洲之後的發展，期盼當地學生能感受到溫暖。

學校期盼透過國際教育課程，拓展學生的視野，學習尊重他國文化，也希望學生能體會，這世界很大，只要努力學習並爭取資源往外探索，先天的匱乏就不會成為未來發展的限制。

將文具和卡片裝箱。



▲學生準備寄出的卡片。



六年級的鈞宥分享上課心得：「原來布吉納索鄉下的小朋友下課最常做的事情，竟然是自己烤玉米餅，還騎在鱷魚身上玩，太

長大後到非洲去服務。



▲將文具和卡片裝箱。



▲南蘇丹學生展示收到的卡片。

（圖片提供／張允欣）

七大學解決社區問題 效果結集成書

楊惠芳 / 臺北報導

科技部昨天舉辦《新實踐與地方社會》新書及成果發表會，公布五年來大學與社區合作成果，總計有七所大學參與，其中，成功大學以學術專業挺農業，開辦「果樹認養股東俱樂部」及「農友共學堂」，開闢更友善環境的耕作方式。

科技部部長陳良基表示，科技部自一百零二年七月啟動「人文創新與社會實踐計畫」，陸續有政治大學、東華大學、暨南大學、成功大學、臺北醫學大學、東海大學、中山大學參與計畫，和社區居民共作共學，不僅提出創新具體的行動方案，因應社區真實需求，解決區域問題，更藉此帶動大學投入社會參與的風潮。

主編《新實踐與地方社會》的東海大學教授蔡瑞明表示，這是很多大學團隊的研究成果，計有二十多名大學教授及研究人員共同撰寫，以長達兩三年的時間研究，提出創新的可能方案，解決在地問題，成果很可貴。

其中，南投埔里深受霾害困擾，暨南大學團隊研發貼近民眾生活，反映小區域PM2.5數值的儀器，並結合物聯網，與在地公民團體合作，讓PM2.5透過微型感測器的數值「被看見」，民眾不但可做適當防護，更可減少空汙排放，以行動找回好空氣。

品格聯絡簿 經營班級、寫作利器

張彩鳳 / 嘉義報導

感恩基金會推動品格聯絡簿七年，成為教師經營班級的利器，今年共有一千個班級，兩萬五千名學生使用。基金會昨天在嘉義市港坪國小舉辦「感恩基金會品格聯絡簿教師工作坊」，邀請基隆市武崙國小翁淑玉、雲林縣公誠國小陳惠君、港坪國小陳權滿三名教師談使用品格聯絡簿的感人故事。



▲嘉義市港坪國小教師陳權滿（前排左起）、基隆市武崙國小教師翁淑玉、雲林縣公誠國小教師陳惠君，昨天暢談品格聯絡簿的優點。攝影 / 高修民

三人一致推崇，品格聯絡簿搭配學校每月中心德目，每週三有品格小短文，取材自《國語日報》兒童版的好文章，週五則有品格長文，取材自民間故事及報紙佳文，更有感謝小卡片、書籤等，可達到班級經營、讀報閱讀寫作、培養好品格三大成效。

陳惠君指出，品格聯絡簿是她與學生交流的好工具，尤其她讓學生以「新年新希望」為題畫封

面，從中了解學生的自我期許，她更帶學生實踐感恩與助人，演戲給社區長者看，令學生成長和進步。

翁淑玉和陳權滿都曾申請圓夢基金，帶學生服務學習，翁淑玉帶學生去仁愛之家讀報給阿公阿媽聽；陳權滿則是帶學生，助隔壁嘉義特教學校學生實現和港坪學生一起上課的夢想。

教育雲大數據應用 教部開會研討

△教育部是教育部設立的教育雲端平臺，已有三千三百多校，逾九百萬人次使用，教育部昨天舉辦「教育雲大數據分析與應用研討及分享交流會議」，展現教育雲在大數據分析與應用的成果。教育部表示，教育雲目前已有300多教學資源、電子書、課程影片、練習題、推薦教育App等超過十九萬筆的教育資源。（沈育如）

新北長安國小 廁所設免治馬桶

楊惠芳 / 新北報導

全國之先，在校園裝設四座免治馬桶，昨天正式啟用，由長安國小校長張維中、自治市小市長王丞佑等為新廁所剪綵。

家長會長宋心慧說：「這次廁所改善引進兒童專用免治馬桶，真是貼心。」教師徐碧芬表示，廁所改造後，使用空間變寬敞了，免治馬桶讓身體感覺乾淨舒爽，好像小洗澡一樣。

長安國小平均每個年級兩班。張維中表示，原本校舍單層有女廁，雙層為男廁，考量使用學生多為低年級，使用廁所要上下樓，於是改造為男女廁。這次改造融入在地的星光橋美景，學生上廁所就像走入

過教育審核，日前宜蘭縣教育處召開免試入學推動小組會議，決議將改五級分，目前送教育審核委員會審議，通過再送教育部，最快今年國中八年級學生會考時就採五級分。教育處學管科長陳金奇說，五級分制分為A、B+、B、C五級，A得三分，B+得二點六分，B得二點三分，B兩分，C一分。（阮筱琪）

文教短波

宜蘭會考積分 擬採五級制

△宜蘭縣國中會考積分級距去年一度擬改成七級分，未通過教育部審核，日前宜蘭縣教育處召開免試入學推動小組會議，決議將改五級分，目前送教育審核委員會審議，通過再送教育部，最快今年國中八年級學生會考時就採五級分。教育處學管科長陳金奇說，五級分制分為A、B+、B、C五級，A得三分，B+得二點六分，B得二點三分，B兩分，C一分。（阮筱琪）

屏縣竹田赴峇里島 以小豬提燈會友

莊舒仲／屏東·印尼連線報導

參與導演陳慧齡發起「島嶼的集體記憶」課程計畫的屏東縣竹田國小師生，日前搭機飛往印尼峇里島，與當地小學生筆友面對面交流，分享彼此文化特色。校長謝俊明指出，學童帶了臺灣燈會的「屏東豬」小提燈，用簡單英語和印尼語教當地學童組裝，一羣人在教室開心提著燈籠感受元宵節，完成一場成功的「燈籠外交」，今天學童將體驗不一樣的印尼新年。

教師邱俐綾表示，峇里島新年又稱安寧日，要安靜在家不能出門，反省過去一年的所做所為。不過，前兩天民眾會到海邊寺廟祭拜海神和進行驅鬼儀式，臺灣師生也穿上當地傳統服裝參與，學童直呼島上信仰好虔誠。

除了體驗當地文化，竹田國小師生也分享臺灣的宗教和拜拜方式，還介紹如何甩「擲筊」來求神問事。另一



▲屏東縣竹田國小師生在印尼峇里島完成了一次成功的「燈籠外交」。
圖片提供／邱俐綾

帶隊教師邱惠姍說，學生拿著臺灣帶來的豆腐乳、肉燥、泡麵等食物，讓印尼學生感受兩座島的飲食差異。

邱俐綾觀察表示，「透過交流，學生的國際視野打開了，峇里島不再只是地圖上的名詞，而是真實存在的，島上有朋友和回憶。」

學生陳彥程說，剛來時不大敢與人互動，感受當地人的友善真誠後才放下心防。學生鄒瑜也說，峇里島的文化很棒，尤其是祭典和傳統音樂，拜拜時大家都穿傳統服裝，也不一定得在廟裡拜拜，與臺灣很不一樣。

雲縣和平挑戰編報 寫稿、排版一手包辦

阮筱琪／雲林報導

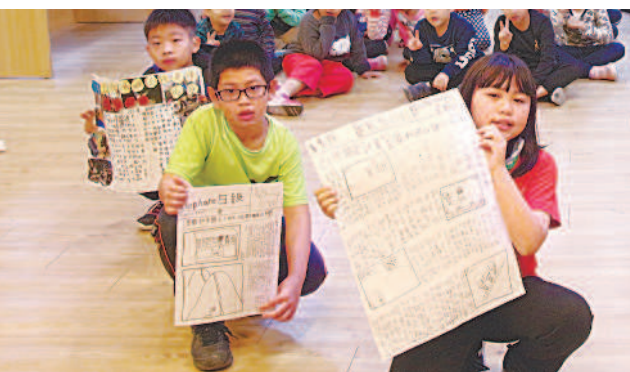
雲林縣和平國小長期利用《國語日報》推行讀報教育，今年寒假，教師趙廷軒就讓班上學生自編一份日報，自己寫稿、畫圖、排版，最後編出四版報紙，昨天面對全校同學發表並接受提問。

趙廷軒說，寒假前就利用課堂時間說明報紙版面的文字順序、分欄、圖文排列等觀念，也讓學生試寫一個版面練習。趙廷軒指定其中一個版寫班上日前登山露營的

圓夢計畫，一個版寫讀書心得，其他兩版可以自由編輯。

學生陳彥勳編了一整版的漫畫，也有一個版介紹遊戲；他說，編完報紙後覺得畫圖功力大增！如果有更多版面，他希望可以刊登有趣的新聞。

學生劉桓宇把自己騎單車橫跨雲嘉的經歷寫進報導中，他笑說，編完報紙後覺得手很痠，「因為要寫很多字」；如果有更多版面可編，他要寫體育版，介紹自己最喜歡的籃球員 NBA 勇士隊的柯瑞。



▲雲林縣和平國小學生自編四版報紙，考驗閱讀、寫作、編輯、美術的功力。
圖片提供／趙廷軒

花卉結合日環食 市蘭潭蘭展獲獎

李榮茂／嘉義



嘉義市蘭潭國小參與臺灣國際蘭展小型景觀布置競賽，發揮創意及造景技術，成功宣傳二〇二〇日環食在嘉義。攝影／李榮茂

設計圖象的學生黃凱捷表示，很開心自己設計的圖形在會場吸引民眾觀賞。

校長吳青香指出，二〇二〇年臺灣將出現難得一見的日環食景象，該校推動環食系列教學活動，以「日環食」為主題進行校內

佈置會場很好玩，希望民眾屆時到嘉義觀賞日環食。