

國語日報

運動前後 飲食要正確
有助提升運動能力 修補肌肉組織 4版

時鐘可當檢測學習工具
檢視辨識與運算能力是否缺損 12版

親師生復育臺灣百合
新北鼻頭國小號召百人參與 16版

送報到山巔
一天十塊錢
改變偏鄉學生未來

<http://donate.mdnkids.com/>
衛部數字第1081360613號

今日特價 10元



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

兩成兒少遭不當碰觸 學者：應強化危機意識

李琦璋 / 臺北報導

臺灣兒虐案件頻傳，家扶基金會昨天公布針對家長進行的「二〇一九兒少自我保護的態度與行動調查」結果，發現有三成家長表示曾有陌生人拿東西給孩子吃，兩成五提到班上有同學被霸凌，近兩成曾遇到不舒服的肢體碰觸。學者建議，家長應培養孩子對危險的敏感度，但不宜太過度保護，以免影響孩子人際關係。

家扶基金會社工處長周大堯指出，今年一月到二月進行網路調查，發現逾兩成家

長提到孩子曾被陌生人搭訕或攀談，或曾觀察到孩子身上出現不明傷痕。家長教導兒



▲家扶設計兒童保護VR遊戲「黑暗森林歷險記」，在昨天記者會上，由學童進行體驗，學習保護身體。
圖片提供 / 家扶基金會

童自我保護時機，以在路上、電視看到的「機會教育」為主，其次是孩子詢問就會教導；教育孩子的媒材，以口頭說明、討論或教導占比最高，其次是書本、繪本等。

家扶社工林瓊怡說，有時孩子受害很難說出口，社工就會利用娃娃，透過玩遊戲的方式，引導孩子說出來。家長也能用這個方法教導孩子身體有那些地方不可觸碰，如果孩子受害，也要積極給予支持。

臺大社工系教授馮燕表示，父母應教導孩子如何辨別危險，如果遇到陌生人給予食物，可以有禮貌的婉拒，不需要認為他們都是壞人，有時摸頭、輕拍肩膀、拉拉手是善意的表

現，但泳衣遮蔽的部分就不能讓人隨意碰觸，如果在外遇到危險，要勇敢拒絕；家長看到孩子身上有傷痕，先不要過度解讀，可向孩子詢問原因。

為強化兒少保護教育，家扶設計臺灣第一個兒童保護VR遊戲「黑暗森林歷險記」，運用虛擬實境的情境，演練遭遇不當對待等狀況的因應策略，家扶也建議親師可至「兒保樂遊學習網」下載多元媒材。



東京奧運倒數500天
距離明年夏天的東京奧運只剩五百天了，日本東奧主辦單位昨天公布五十個單項比賽的標誌，希望不同國家、不同語言的人從這些簡明圖案就能得知比賽項目。主辦單位並特別邀請田徑選手飯塚翔太（上排左四）、空手道選手清水希容（上排左五），以及日本小學生一起秀出這些圖案。
文 / 何靜茹 圖 / 美聯社

植樹節

副總統植原生樹種 象徵文化延續

阮筱琪 / 臺北報導

昨天是植樹節，農委會林務局與屏東縣政府昨天在屏東縣新來義社區，舉辦一百零八年總統植樹活動，由副總統陳建仁

統陳建仁代表蔡英文總統，與當地部落頭目、耆老，以及泰武國小古謠傳唱隊學生，共同種植火廣竹、樟樹、烏心石、檫木、臺灣赤楠、九芎等象徵文化延續的臺灣原生樹種。



▲副總統陳建仁（左一）昨天和泰武國小古謠傳唱隊學生等人一起種樹。 圖片提供 / 林務局

林務局表示，今年植樹活動主題為「延伸島嶼生命綠，傳唱臺灣森林美樂地」，以呼應世界森林日主題「森林與教育」，並透過種植原生樹種的儀式，象徵臺灣山林與原民文化緊密結合。

社論 走出追求GDP成長的迷思

一九三四年，美國經歷經濟大蕭條後，諾貝爾獎得主顧志耐創造了GDP（國內生產總額）計算模式，作為一國經濟發展指標。但GDP只重視最終的產出值，忽視了消耗原料、能源及所製造的汙染；且無法檢視分配的不公平。各國政府卻一直把它當作政績表現的數據，盲目追求GDP成長；例如中國每年以保八或保七的經濟成長，來穩定民心。

政府欲美化GDP，最快的方法就是花錢推動硬體建設。我國統計有七百一十三項建設或案件屬低效能投資，「蚊子館」到處林立，雖保住GDP年年增長，但人民實質收入卻無增加，長工時低工資依舊，薪資甚至比不上物價上漲。GDP成長只是美化了統計數字，人民全然無感。

因此，世界銀行推出「人力資本指數」，將各國對年輕人在教育和健康相關的投資進行比較，作為一國發展的指標。目前只對一百五十七個國家或地區進行排名，榜單前四名的新加坡、南韓、日本和香港皆在亞洲。我國雖未列入排名，但去年華盛頓大學健康計畫評估的人力資本排行，前四名是芬蘭、冰島、丹麥和荷蘭，我國排名第五，我國人力資本指數仍屬世界前列。

不丹拋棄GDP的迷思，採以「幸福指數」來當目標。低度開發低成長，重視生態無汙染，維護森林水資源，合作式的初級產業和醫療照顧，使人人安居樂業，何嘗不是另類成功國家。

一九三四年，美國經歷經濟大蕭條後，諾貝爾獎得主顧志耐創造了GDP（國內生產總額）計算模式，作為一國經濟發展指標。但GDP只重視最終的產出值，忽視了消耗原料、能源及所製造的汙染；且無法檢視分配的不公平。各國政府卻一直把它當作政績表現的數據，盲目追求GDP成長；例如中國每年以保八或保七的經濟成長，來穩定民心。

政府欲美化GDP，最快的方法就是花錢推動硬體建設。我國統計有七百一十三項建設或案件屬低效能投資，「蚊子館」到處林立，雖保住GDP年年增長，但人民實質收入卻無增加，長工時低工資依舊，薪資甚至比不上物價上漲。GDP成長只是美化了統計數字，人民全然無感。

因此，世界銀行推出「人力資本指數」，將各國對年輕人在教育和健康相關的投資進行比較，作為一國發展的指標。目前只對一百五十七個國家或地區進行排名，榜單前四名的新加坡、南韓、日本和香港皆在亞洲。我國雖未列入排名，但去年華盛頓大學健康計畫評估的人力資本排行，前四名是芬蘭、冰島、丹麥和荷蘭，我國排名第五，我國人力資本指數仍屬世界前列。

不丹拋棄GDP的迷思，採以「幸福指數」來當目標。低度開發低成長，重視生態無汙染，維護森林水資源，合作式的初級產業和醫療照顧，使人人安居樂業，何嘗不是另類成功國家。

腹瀉疫情升溫 全臺上週就診逾14萬人次



阿爾及利亞總統宣布棄選

阿爾及利亞總統包特夫里卡三月十一日宣布，不再角逐第五個總統任期。阿爾及利亞原本預定在四月十八日舉行大選，現年八十二歲，且已掌權長達二十年的包特夫里卡仍執意參選，民眾對此深感不滿，過去三週不斷發起抗議，最終迫使他宣布棄選。包特夫里卡也表示大選將延期，但未提出新的選舉時間。圖為民眾得知他棄選後，上街慶祝。文/何靜茹 圖/美聯社

阮筱琪、張彩鳳／連線報導

根據衛福部疾管署監測資料，國內上週全國腹瀉門急診就診近十四萬人次，較前一週上升百分之四點五。臺中市豐原高中二年級共有五百多名學生，日前到高屏地區畢業旅行，返校後陸續出現不適，總計有七十六人發生腹瀉、嘔吐、發燒等疑似食物中毒或感染諾羅病毒症狀，學校宣布全體二年級學生緊急停課一天。

疾管署副署長羅一鈞表示，近期有學校因畢旅行用餐發生上吐下瀉，雖然檢體尚未揭曉，但依症狀推測應是諾羅病毒。羅一鈞說，諾羅病毒感染群聚事件，全國一個月內就有五十起案件通報，以餐飲住宿業二十二起最多，其次是校園十九起。

病毒性腸胃炎具高傳染力，容易引發群聚感染，可經由食用到被患者排泄嘔吐物污染的水、食物，或吸入嘔吐所產生的飛沫感，常見症狀為腹瀉和嘔吐，並可能有頭痛、發燒、腹痛、肌肉痠痛等症狀。

羅一鈞強調，民眾一定要留意個人健康及飲食安全，並落實手部衛生，如廁後、進食或準備食物前應勤洗手；注意食材衛生與保存；生病就在家休息，一旦有腹瀉情形，需待症狀解除至少四十八小時以後再恢復上班上學。

全臺最大賞鷹盛會 八卦山登場

張彩鳳／彰化報導

彰化縣政府與交通部觀光局參山國家風景區管理處與中華民國野鳥學會昨天共同召開記者會，邀請全國民眾十六日、十七日來彰化參加全臺最大規模賞鷹活動「鷹揚八卦」，體驗融合灰面鵟鷹、生態保育、友善農作及文創的賞鷹盛會。

中華民國野鳥學會理事長蔡世鵬表示，灰面鵟鷹主要繁殖於西伯利亞、中國東北、朝鮮半島與日本九州地區，每年九月由繁殖地南遷過境墾丁過冬，三月至四月間往北遷徙，此時大部分的灰面鵟鷹會沿著臺灣西部通過八卦山、大肚山、觀音山北返，每年的數量大約都在兩萬隻左右。

失智人口逾28萬 衛福部推友善社區

阮筱琪／臺北報導

根據衛福部推估，目前全臺失智人口超過二十八萬人，且高達九成生活在社區中，依據流行病學調查計算，國內平均每年將增加一萬名失智者；衛福部昨天呼籲，社區中的商家、郵局、寺廟可加入失智友善組織，未來在遇到失智者迷失或出現忘記付錢等行為，能主動協助聯繫家屬。

根據衛福部資料，目前全臺二十二縣市失智友善組織已有一千八百五十一處；失智友善天使志工招募也已達三萬兩千多人；衛福部目標在二〇二五年達到全臺失智友善組織八千處，失智友善天使則每年要招募三萬人。

生物多樣性流失 全球恐陷饑荒

文／沈志翰
圖／美聯社

供給人類食物的動植物，是不是只要保留好種植、好生長與好收穫的物種，其他物種少了也沒關係？例如微不足道的昆蟲或肉眼看不見的微生物。事實恐怕不是這樣。根據聯合國近日發表的《世界糧食和農業生物多樣性狀況》報告，隨著「糧食和農業生物多樣性」不斷降低，一旦爆

發嚴重的氣候災害或病蟲害，全球就可能發生大規模饑荒。目前，田間植物多樣性正在減少，越來越多家畜品種瀕臨滅絕，魚類過度捕撈的比率也在上升，這意味著動植物更容易發生病蟲害，以及我們逐漸依賴少數物種獲取糧食，使原本脆弱的糧食安全更加危險。另一方面，野生的糧食品種，以及提供農作物「生態系統服務」的物種，也在快速消失，例如：蜜蜂與蝴蝶等傳粉昆蟲；蝙蝠和鳥類等害蟲的天敵。

糧食和農業生物多樣性消失的主因，包括土地和水資源利用與管理的變化、汙染、過度開發和過度捕獲等。整體來說，森林、牧場、紅樹林、珊瑚礁和溼地等，是無數物種的棲息地，它們快速減少，造成了最直接的衝擊。

「糧食和農業生物多樣性」，是指所有提供糧食、飼料、燃料和纖維的野生與馴養動植物；以及透過生態系統支持糧食生產的生物。其中後者又叫「相關生物多樣性」，包括各種動植物和微生物，例如昆蟲、蝙蝠、鳥類、紅樹林、珊瑚、海草、蚯蚓、菌類和微生物，牠們能保持土壤肥沃；為植物授粉；使人們享有乾淨的水和空氣；保持魚類和樹木健康等。生物多樣性可以確保糧食安全，支持健康和營養的飲食，改善農村生計，最終增強對氣候變遷與環境災難的應變能力。因此，各國為了維持糧食和農業生物多樣性，紛紛開始推廣與採用友善環境的農業生產，例如：有機與生態農業；永續的土壤與森林管理；生態系統復原；水產養殖多樣化等。而在全球層次上，各國則合作建立基因庫、種源庫及動植物培養園區等，並實施永續利用和保護生物多樣性的法律和政策。至於消費者，則可選擇生產過程友善環境的農產品，抵制生產過程對環境不友善的食物。



▶全球糧食過度依賴少數品種，小麥是其中一種。圖為巴勒斯坦農民正在收割小麥。

糧食和農業生物多樣性消失的主因，包括土地和水資源利用與管理的變化、汙染、過度開發和過度捕獲等。整體來說，森林、牧場、紅樹林、珊瑚礁和溼地等，是無數物種的棲息地，它們快速減少，造成了最直接的衝擊。

數字看全球生物多樣性

- 在約6,000個糧食作物品種中，只有不到200種對全球糧食產量有實質貢獻，其中有9個品種占總產量的66%。
- 全球家畜生產約有40個品種，其中少數幾個品種提供絕大多數的肉類、乳品和蛋類產品。
- 在全球7,745個只存在於一個國家的家畜品種中，有26%瀕臨絕種。
- 接近三分之一的魚類遭到過度捕撈，超過一半達到永續發展的極限。
- 蜜蜂和蝴蝶等無脊椎授粉動物中有40%瀕臨絕種。
- 蝙蝠和鳥類等有脊椎授粉動物有16%瀕臨絕種。

資料來源／《世界糧食和農業生物多樣性狀況》 製表／朱淑靜



▲近年有許多蜜蜂與蝴蝶瀕臨絕種，研究人員發起大規模調查。

飢餓人口 全球達 8.2 億

聯合國農糧組織在二〇一八年指出，全世界的飢餓人口在二〇一七年已達八點二億人，也就是每九個人就有一個人人在挨餓，而且還在增加中，想在二〇三〇年實現「零飢餓」的千禧目標，顯然很困難。此外，依照世界銀行的估計，全球人口到二〇五〇年時將超過九十億人，屆時糧食產量必須至少提高百分之五十，才能養活全球人口。全球飢餓人數上升

的原因，包括各地的戰爭與衝突不斷，以及經濟發展的差異，但最主要的原因還是氣候變遷，乾旱、洪水越來越常發生，以及降雨模式與溫度劇烈變化，導致農作物的產量與產量越來越不穩定。



▶葉門內戰頻仍，許多兒童因而陷入饑荒。

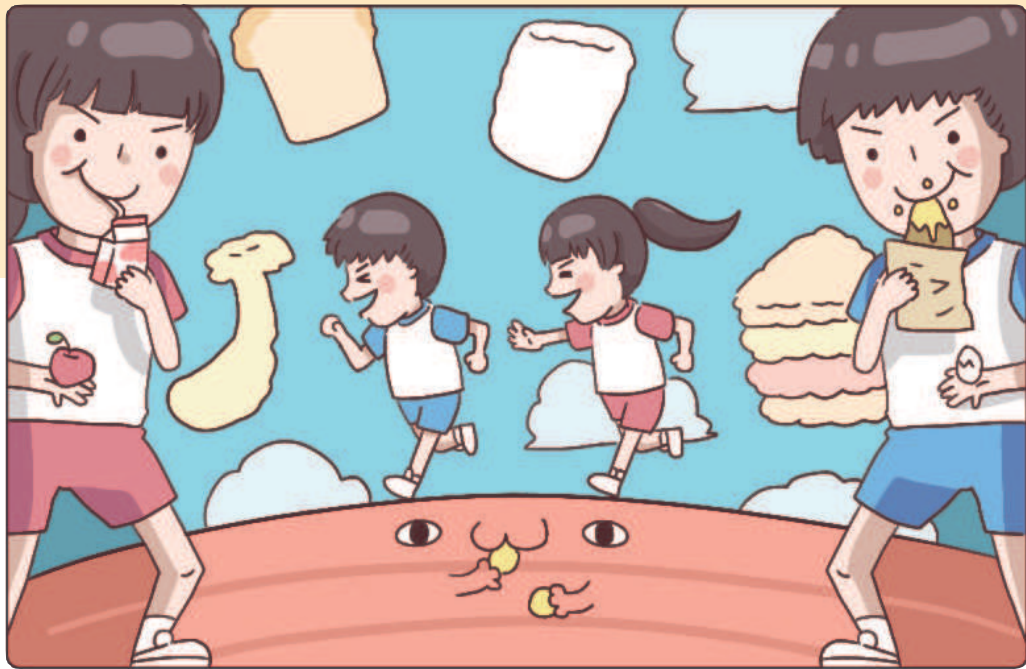
運動前後吃對食物 提升動能修補組織



文／陳詩婷（營養師）
圖／楊章君



適當的運動能讓身體更健康。可是小朋友知道嗎？運動前後的「飲食」會影響運動表現。吃對食物，有助提升運動能力；吃錯了，會讓表現變差呢！今天就來告訴大家運動前、中、後該怎麼吃。



運動前 儲存肌肉營養

首先要有一個觀念，當我們運動時，最先消耗的能量是肌肉的肝醣，所以在運動前吃點東西，能預防運動時因肌肉肝醣不夠導致的疲倦與虛弱。建議在運動前約三小時吃點東西，讓腸胃道有足夠的時間消化及提供身體營養。

那要吃什麼呢？請挑選高

複合性的碳水化合物，以及適量的蛋白質。高複合性的碳水化合物，是含有纖維的水果、全穀根莖類及蔬菜等，因為比起簡單的碳水化合物如蛋糕、麵包、含糖飲料等，身體更需要多點時間消化，所以較不會引起血糖上升及肥胖的問題。

舉例來說，一小條地瓜、一粒茶葉蛋；一顆蘋果、一杯牛奶，或是鮭魚飯糰、一杯優格，都是補充肌肉肝醣能量的食物。

※注意

不要在運動前一小時吃過量的食物，以免引起肚子痛等消化不良的狀況。

運動中 補充身體水分

運動當下，身體會大量流汗，所以補充體內所需的水分及電解質很重要。

建議可以以少量多次的方式補充水分，每二十分鐘補充三百西西的水就足夠了。

常聽人說，運動時要補充電解質，其實不一定阿！如果你沒有大量流汗，運動時間也短，補充單純的水分就足夠身體需要了。

如果你的運動時間超過一小時，而且大量流汗，像從事跑步、打籃球、足球等運動，就建議額外補充運動飲料，彌補因為大量運動身體流失的水、糖分及電解質。

※注意

不要等到口渴時才喝水，因為當人感到口渴時，身體已流失掉百分之二到三的水分。如果以四十公斤的人來算，就是流失快一公升的水分，這時身體代謝廢物、運送營養素和散熱機制都會下降，嚴重時可能會引起中暑，不得不慎。

運動後 修補肌肉組織

運動後，肌肉的肝醣、血液的葡萄糖和肝臟的肝醣都會流失，因此最好能補充可以修補肌肉能量及組織的食

物。建議一樣選擇高複合性的碳水化合物，加上適量的蛋白質最好。

不過，怎麼吃修補肌肉效果最好？研究發現，運動半小時內，碳水化合物與蛋白質比例四比一或三比一，對肌肉修補效果最好，熱量不需要多，大概三百大卡，像是一片吐司加一杯香蕉牛奶；一份全麥鮭魚三明治加一杯優格，或是一條地瓜加一杯無糖豆漿，都是很好的搭配。

※注意

補充肌肉的能量後，吃正餐時也要攝取均衡的營養，包含高複合性的碳水化合物、低脂蛋白質、蔬菜及水果等；避免開高脂肪的五花肉、麵包、油炸物、燒烤物及零食。





誰是訪花使者？

文·攝影 / 王俊凱 (八里國中生物教師)

本日挑戰主題：花叢
花朵外觀鮮豔，具有花蜜，有些植物如石骨消，還具有盛滿花蜜的蜜杯，吸引許多昆蟲駐足，稱為「蜜源植物」。猜猜看，今天的三種昆蟲中，哪兩種昆蟲愛訪花？

獨居蜂 (切葉蜂)



長喙天蛾



絹蛭蝶 (黃領蛭蝶)



解答 長喙天蛾和獨居蜂

長喙天蛾屬於鱗翅目天蛾科，是一種中大型蛾類。大部分的天蛾是會趨光的夜行性，常在路燈下看到；但長喙天蛾則是日行性種類，常在花叢間訪花。

天蛾身體肥碩，停棲時略呈三角形，擁有強壯的肌肉和流線形翅膀，是飛行界的高手，中文名「天蛾」與英文名「Hawkmoth」，都得到驚人的飛行能力。

長喙天蛾能高速振動翅膀，停留在空中，並伸出長長的口器深入花中，一朵朵吸食花蜜。因為牠的體型比一般昆蟲大，加上飛行姿態與蜂鳥相似，因此常被誤



▲校園中切葉蜂的活動痕跡。
◀石骨消是常見的蜜源植物，黃色部分為蜜杯。

獨居蜂是一種很特別

的蜂類，例如切葉蜂、蜾蠃、蘆蜂都是獨居蜂。我們熟知的蜜蜂與虎頭蜂都是群居，具有社會性，但獨居蜂是自己獨來獨往，牠們因為沒有社會性行為，所以也比較沒有攻擊性。

部分獨居蜂偏好肉食，會捕捉菜蟲等害蟲，但幾乎所有獨居蜂都會

同場加映 幾乎不訪花的絹蛭蝶 (黃領蛭蝶)

一般都以為蝴蝶最愛吸花蜜，但有些種類的蝴蝶卻非如此，尤其是蛭蝶科的成員。例如蛭蝶科中的絹蛭蝶，牠最喜歡的不是花蜜，而是腐爛的水果、

別的是，絹蛭蝶可說是

訪花，可以幫助花朵授粉。由於牠們的授粉能力和蜜蜂不相上下，甚至效率更高，加上沒有攻擊人的問題，最適合做為觀察與接觸的示範對象。

獨居蜂主要利用枯倒木來築巢，但因為現在都市的水泥範圍太大，使牠們沒有地方居住，也面臨生存困境。

春神的使者！因為絹蛭蝶是一年一代，成蟲只在早春出現，交配產卵後，春夏為幼蟲時期，以蛹期度過秋冬，等到明年春天才會羽化成蝶，重新開始另一段生活史。

校園獨居蜂旅館

雖然蜜蜂對人類非常重要，但在住家或是學校發現蜂巢時，多數人還是會找相關單位移走，這是對蜜蜂的不了解與害怕導致的。

想讓人們馬上改變觀念很難，所以筆者從帶學生接觸獨居蜂開始，在臺大昆蟲系王庭碩博士團隊的指導下，在校園建造「獨居蜂旅館」

，希望吸引獨居蜂定居，不但方便觀察，也能幫學校附近的花朵授粉，更減少小田園裡的害蟲！



▶▲八里國中獨居蜂旅館和築巢中的蜾蠃。



德國民間傳說
(每週週三刊出)

神祕城堡

文 / 黃文輝 圖 / 高鶯雪



山上撿柴，撿著撿著來到破舊、長滿爬藤的圍牆邊。婦人沿著圍牆走，來到一個缺口前，好奇的穿過缺口走到圍牆另一邊。

婦人發現裡面有一座老舊殘破、爬滿藤蔓、已經荒廢很久的城堡。婦人喃喃自語：「應該沒有人會住在這個鬼地方。」

話才說完，婦人便看到城堡中央的草地上似乎有東西在移動。婦人走上前

，看到草地上有一張大餐桌，許多穿著華麗衣裳的貴族正在用餐，一面面喝酒一面聊天，氣氛和樂；餐桌旁有許多僕人忙著上菜、倒酒、服侍貴族。

婦人揉揉眼睛，以為自己眼花了。她一步一步往前，想看清楚一點。一位貴族注意到婦人，和婦人四目相對幾秒鐘，轉頭跟背後的僕人說了幾句話。

僕人點點頭，走到婦人面前，從口袋掏出一個雞蛋般大的黃金，放在婦人的圍兜裡。

婦人低頭看那顆黃金，當她再抬起頭，草地上一片荒涼，什麼都沒有，天色也瞬間暗了下來。

婦人嚇得趕緊轉身離開，看到不遠處的城堡大門，快步走過去。

一個守衛從門邊走出來，他的頭不在脖子上，而是夾在腋下。斷頭守衛鐵青著臉，對全身發抖的婦人說：「回去之後不准跟任何人提城堡的事，否則邪魔會把你抓走。」

婦人點點頭，跌跌撞撞衝下山，回到自己住的村子。

過不久，婦人的錢用完了，拿黃金去賣。村民從沒看過那麼大的黃金，問她黃金是哪來的。婦人搖搖頭，什麼都不說。

往後幾天，大家一直纏著婦人問黃金的事，婦人為難的說：「我如果告訴你們，邪魔會來抓我。」

可是眾人不肯放過婦人，不停的逼問，最後婦人只好一五一十的說出城堡的事。

婦人說完，戰戰兢兢的轉身回家，走沒多遠經過一片樹林，忽然飄出兩個黑影，一個抓住婦人的右手臂，一個抓住婦人的左手臂，將婦人拖入樹林。

村民看到這一幕，跟進樹林裡，但是婦人已經消失無蹤。

「我來了！」

守衛問：「你是誰？」

騎士回答：「我就是我！」

騎士叫隨從把劍遞給他。騎士高舉劍準備攻擊斷頭守衛時，一個騎著黑馬、穿著黑色盔甲的人從城堡裡衝出來，舉起長槍把騎士打倒，再把騎士拖進城堡。斷頭守衛則把騎士的隨從趕下山。

之後，便再也沒有人敢靠近這個地方。

有一天，他經過一家麵包店時，所有的細胞都被屋內傳出的香味喚醒了。

他忘我的站在麵包店前，腦子裡不停的浮現一個聲音：不能這麼消沉的活下去。

他走進麵包店，跟老闆說他會做麵包，問店裡需不需要麵包師傅。

老闆就是後來的棍子奶奶。她被棍子爺爺臉上的熱情打動，於是聘用了他。

離開麵包店時，棍子爺爺就像鳥兒一樣快樂的飛翔。然而當他意識到自己違背了對女兒的承諾時，內疚和痛苦再度淹沒他。

第二天，他並沒有去麵包店上班，心情比之前更低沉、更痛苦；心裡不斷浮現一個聲音：不能再浪費生命了。

他在工作上心不在焉，屢次失誤。

，看到草地上有一張大餐桌，許多穿著華麗衣裳的貴族正在用餐，一面面喝酒一面聊天，氣氛和樂；餐桌旁有許多僕人忙著上菜、倒酒、服侍貴族。

婦人揉揉眼睛，以為自己眼花了。她一步一步往前，想看清楚一點。一位貴族注意到婦人，和婦人四目相對幾秒鐘，轉頭跟背後的僕人說了幾句話。

僕人點點頭，走到婦人面前，從口袋掏出一個雞蛋般大的黃金，放在婦人的圍兜裡。

婦人低頭看那顆黃金，當她再抬起頭，草地上一片荒涼，什麼都沒有，天色也瞬間暗了下來。

婦人嚇得趕緊轉身離開，看到不遠處的城堡大門，快步走過去。

「我來了！」

守衛問：「你是誰？」

騎士回答：「我就是我！」

騎士叫隨從把劍遞給他。騎士高舉劍準備攻擊斷頭守衛時，一個騎著黑馬、穿著黑色盔甲的人從城堡裡衝出來，舉起長槍把騎士打倒，再把騎士拖進城堡。斷頭守衛則把騎士的隨從趕下山。

之後，便再也沒有人敢靠近這個地方。

有一天，他經過一家麵包店時，所有的細胞都被屋內傳出的香味喚醒了。

他忘我的站在麵包店前，腦子裡不停的浮現一個聲音：不能這麼消沉的活下去。

他走進麵包店，跟老闆說他會做麵包，問店裡需不需要麵包師傅。

老闆就是後來的棍子奶奶。她被棍子爺爺臉上的熱情打動，於是聘用了他。

離開麵包店時，棍子爺爺就像鳥兒一樣快樂的飛翔。然而當他意識到自己違背了對女兒的承諾時，內疚和痛苦再度淹沒他。

第二天，他並沒有去麵包店上班，心情比之前更低沉、更痛苦；心裡不斷浮現一個聲音：不能再浪費生命了。

他在工作上心不在焉，屢次失誤。

長篇連載故事 23

法棍練習曲

文 / 林滿秋

奶奶的歌星夢

宋伊晨·臺中市豐原區瑞穗國小四年八班

奶奶已經七十幾歲了，每天都會引吭高歌，而且樂在其中。她從小的夢想就是當歌星，希望用歌聲洗滌大家的心靈。

我小學一年級的時候，老師說：「每個人明天都要上臺唱一首歌，唱得最好的人有小禮物呵！」一聽到「小禮物」，大家的眼睛都亮了。一回到家，我就跟奶奶說：「我明天要上臺唱《小星星》，您可以教我嗎？」奶奶一口就答應了。

她一邊教，一邊陪著我樂得直點頭。

三年級暑假前夕，音樂老師說：「下週要考歌唱，回家準備呵！」一回到家，我立刻把音樂課本拿給奶奶，並使出撒嬌功給奶奶，「奶奶，請教我這首曲子怎麼唱才好聽。」奶奶就答應了。

故事裡的女主角因為感冒發燒而昏迷不醒。在她住院的時候，班上同學常常去醫院看她，陪她說話，希望能把她喚醒。可是她一直在昏迷中，同學就摺了九百九十九顆紙星星為她祈福，並把第一顆紙星星留給主角醒來後自己摺。三個月後，女主角終於醒過來了，大家都很高興……



考試當天，有人因為沒有準備充足而驚慌失措，我卻自信滿滿。成績揭曉，我得了高分，老師還稱讚我是未來之星，我的嘴角不禁揚起深深的笑意。

直到今天，奶奶依然保有當歌星的夢想，儘管已經老態龍鍾，但喜愛音樂的心始終不曾改變，天天唱出一首又一首好聽的歌曲。其實，奶奶早就是我們心目中的大歌星。

一本好書

吳奕蓁·桃園市楊梅區大華雙語小學二年誠班

爸媽希望我養成閱讀的好習慣，買了很多書，書架上排滿各種書籍，除了故事書、小百科，還有地理和歷史方面的書，我都很喜欢。

最近，我讀了故事書《第一顆星星》，內容很感人，雖然已經讀完一段時間，印象還是很深刻。

故事裡的男主角因為感冒發燒而昏迷不醒。在她住院的時候，班上同學常常去醫院看她，陪她說話，希望能把她喚醒。可是她一直在昏迷中，同學就摺了九百九十九顆紙星星為她祈福，並把第一顆紙星星留給主角醒來後自己摺。三個月後，女主角終於醒過來了，大家都很高興……

這是一本好書，我建議大家能找來看，相信看完後一定會跟我一樣很感動。

生活小品

花卉博覽會

嚴宥絜·嘉義市嘉大附小二年三班

炎陽高照的好天氣最適合出遊，我們的目的地，是臺中花卉博覽會后里馬場園區。

花卉園區萬紫千紅，人潮洶湧，我看到一群「夏爾馬」在草地上迎接熱情的遊客，它們是用鮮綠的花草捆綁組合而成，十分符合我們在「花之信約」的音樂大花鐘下拍照，在美麗的花花世界裡留下最美好的回憶。

我們在「花之信約」的音樂大花鐘下拍照，在美麗的花花世界裡留下最美好的回憶。

道非常香甜，加上亮晶晶的Q彈珍珠，真是讓人食指大動啊！

我更愛吃炒飯，一靠近就能聞得到誘人的油香味，每次都會快速扒光手上這碗，總要吃完上第二碗才會感到滿足。

學校的午餐道道是美食，每天中午都是我最快樂的美食時光。

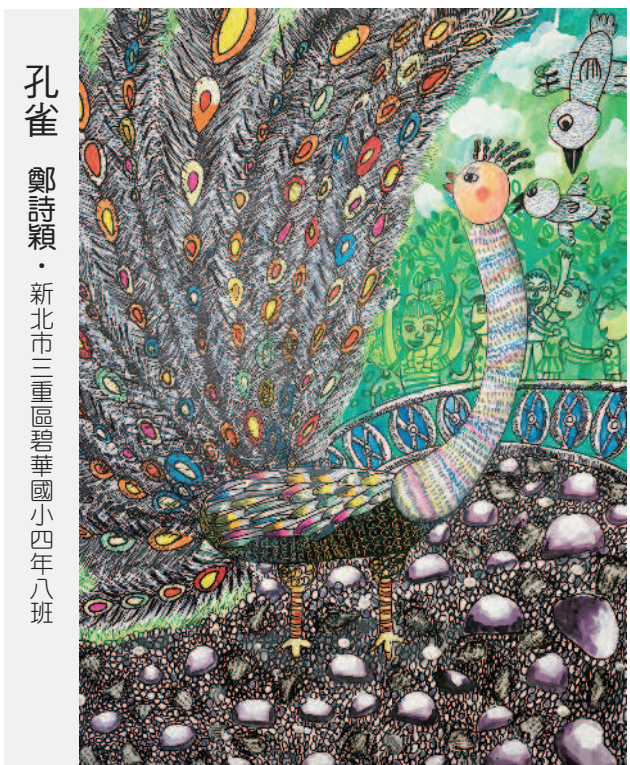
極短篇

學校美食

詹珮玟·苗栗縣中正國小三年甲班

我喜歡吃義大利麵，一聞到濃濃的奶油香味就口水直流，想吃再吃。可惜學校午餐時間太短，沒辦法讓我再吃第二碗，真可惜！

我也愛喝珍珠奶茶，牛奶的味



孔雀 鄭詩穎·新北市三重區碧華國小四年八班

想當背包客

蕭承恩 · 新北市新莊區光華國小五年十三班

每個人都有夢想，我夢想成為一名環遊世界的背包客。

記得三年級暑假，全家人到日本沖繩旅遊，這是我第一次體驗異國風情，不論是風俗民情、飲食文化，還是自然景觀，都和臺灣截然不同，讓我大開眼界。從此，我就夢想有一天能在世界各地留下足跡。

我想，要成為一個環遊世界的背包客，首先必須具備的條件就是擁有流利的外語能力，在溝通無礙的狀況下，優游自在的體驗各地的風土民情。另外，要有足夠的勇氣和毅力，能勇於嘗試各種不同的挑戰，堅毅的面對各種突發狀況。

從現在開始，我要努力加強英文能力，除了認真學習之外，一旦有機會接觸外國人，一定要大方和他們聊天，一方面練習英文，另一方面訓練膽量。相信只要我朝著夢想努力前進，終有實現美夢的一天。

光榮時刻

王偵菱 · 嘉義縣和順國小六年甲班



第一篇文章刊登出來，讓我充滿了成就感，從此喜歡上

寫作。我們擁有閱讀力之後，老師接著訓練我們的體力，帶領大家挑戰路跑與小鐵人，又為了培養團隊默契，教我們打樂棒球。老師深知一個只有九個人的班級，要拿冠軍只能比別人更努力練習，因此老師利用假日和寒暑假陪大家揮汗練習。還記得冠軍戰時，我們已經落後好多分，但老師要大家堅持不放弃，最後我們竟逆轉勝拿到冠軍，完成不可能的挑戰。

老師看到我三年來的改變，幫我申請少年楷模，出乎意料

我雖然缺乏母愛與物質享受，生活卻依然快樂充實，這一路走來都要感謝老師的陪伴。

我出生在平凡的家庭，從小沒有母親的陪伴與照顧，雖然爸爸給了我加倍的愛，但總覺得缺少了什麼。

三年級時，我遇見生命中的貴人林穎慧老師，她關心我們的一切，讓我們有了很大的改變。老師為班上申請讀報實驗班，希望藉由閱讀《國語日報》提升閱讀力，並透過各種體驗活動，鼓勵我們寫作投稿。

我對自己更有信心。少年楷模製作團隊來學校幫我拍攝影片，讓我受寵若驚。

老師又幫我報名總統教育獎，經過初選與複選後，我拿到學校創校以來第一個總統教育獎，還跟老師到總統府領獎。領獎時，我把我的畫作獻給總統，當總統將獎杯頒給我時，我緊緊的握住。合照時，我流下感動的眼淚，這是我這輩子最光榮的時刻。

連說話的

挑戰自我

陳于蕓 · 彰化縣源泉國小五年忠班



最近媽媽坐月子，由爸爸負起照顧我的責任。週六早上，爸爸帶我去吃早餐，這是我第一次單獨和爸爸外出。爸爸平時雖然很嚴肅，吃完早餐後，卻很溫柔的問我距離。

它們架上枝條，呵護它們成長。看著一顆顆番茄由綠轉紅，我們滿心期待收成的那一天，可以品嚐無農藥的番茄。

極短篇

和爸爸獨處

黃梓情 · 臺中市清水區大楊國小五年甲班

「你有沒有吃飽？」讓我覺得心頭暖暖的。

透過這次相處，我發現爸爸其實是一個很溫暖的人，也再次拉近我和爸爸之間的距離。

線手指老師

董柏賢 · 南投縣田豐國小六年甲班

教室前的花園裡百花齊放，十分賞心悅目，這些都是老師一點一滴照顧長大的。花園裡還長出幾棵番茄，老師從校園裡撿來木條，細心的為法般的「線手指」。

我好想向老師學習，讓自己也能擁有魔法般的「線手指」。

祝外婆早日康復

吳念錚 · 苗栗縣後龍國小五年五班

外婆每天賣豬肉、送豬肉，粗重的工作，讓她的脊椎因長期受到擠壓而受傷，因此住院開刀。她早日康復，繼續教我數學，陪我談心。



身體與心靈

文 / 沈政勇

同樣有重量、有形狀，為什麼石頭不能生長，但人可以？同樣能生長、能茁壯，為什麼植物不能移動，但人可以？同樣會移動、會出聲，為什麼動物無法說話，但人可以？

對於上述問題，古代哲人意識到這是在人的存在，有身體與心靈兩個層面，而民俗與宗教更直接認定，人之所以有感受、能思考，乃因人有靈魂。

身體與心靈，兩者的關係為何？是心靈主宰身體，或者各行其是？如果兩者有所互動，交界之處又在哪裡？凡此種種，就構成了哲學上著名的「心物問題」，比如笛卡爾就主張，心與物互動之處是在人腦的松果體。

科學興起以後，學者認為精神與心理乃人腦運作所產生的現象，腦的狀況如何，心便如此反映，而一旦腦的結構或功能出了問題，心便會生病。

何以有人突然胸悶、呼吸困難，送急診做檢查卻又完全正常？這是因為焦慮本身就可能透過自主神經系統引發身體症狀。身體無不適，未吸毒酗酒，學業與工作也沒有重大壓力，為什麼會胡言亂語、比手畫腳？這不是「中邪」，而是腦功能出了問題，導致產生精神症狀。

近來有些影視作品與電玩遊戲都以精神疾病為題材，接觸之餘應獲得正確的精神醫學觀念。腦與心如何運作，乃二十一世紀最熱門的科學題材，正等待好奇又熱情的年輕人探索其奧秘。

思辨時要顧慮時代差異

時代不同了！

思辨萌典
文 / 林偉信

你有沒有這樣的經驗？家族聚會時，爺爺奶奶、爸爸媽媽總要趁機告誡：「從前我們都是怎樣怎樣，哪像你們現在這樣！」爺爺告誡爸爸，爸爸再轉頭告誡你，你只好吞吞口水，在心裡納悶：「都已經什麼時代了，還在想從前怎樣怎樣！現在這樣又有何不可……」

很多父母師長常會以自己過往的人生經驗提點晚輩「機會教育」；除了人生經驗外，長輩們也常會「借古論今」，也就是以「過去」來檢討「現在」，總認為今不如昔，現在沒有過去的好。

別以為只有父母師長會這樣做，古聖先賢也喜歡「借古論今」，最著名的就是孔子在《禮記·禮運篇》藉由頌揚古代的大同治世，感嘆自己所處時代的自私與爭奪。

孔子說：「大道之行也，與三代之英，丘未之逮也，而有志焉。」（大道的實行，和夏商周三代的精英，我都不能看到，但能看得到當時太平盛世的記載）；反觀他自己的時代則是「禮崩樂壞」，「大道既隱，天下為家，各親其親，各子其子，貨力為己。」（大道已經無法施行，天下成為一家一姓的天下，人們只孝敬自己的父母，只愛護自己的子女，生產財物 and 付出勞力，一切都只為了自己）。

基本上，「借古論今」的思辨，是想藉由古今的「對比」去「批判現實」（對現實不好的狀況進行批判），並「導引未來」（對未來的好發展提出可作為理想範例的指引），從導正、改善角度來看，自有它積極、正向的意義。因此，唐太宗才會在勇於勸諫他的大臣魏徵過世後，感慨的說出：「以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」

雖說「以古為鏡」、「以史為鑑」，可以避免重蹈前人犯過的錯誤，然而，「借古論今」卻也會產生「盲點」，例如它忽略了時代變遷會造成各種客觀現實的改變，以及價值觀的差異等，使「借古論今」會有些問題。

因此，當父母師長對我們「借古論今」進行機會教育時，你除了回應：「哎喲，時代不同了啦！」不妨也藉此機會跟父母辨析「借古論今」會有些問題。

「借古論今」會有些問題。基本上，「借古論今」的思辨，是想藉由古今的「對比」去「批判現實」（對現實不好的狀況進行批判），並「導引未來」（對未來的好發展提出可作為理想範例的指引），從導正、改善角度來看，自有它積極、正向的意義。因此，唐太宗才會在勇於勸諫他的大臣魏徵過世後，感慨的說出：「以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」



圖 / 厚安



Legends of
Gods & Goddesses
趣讀神話

The God of Wine: Dionysus

酒神：戴歐尼修斯

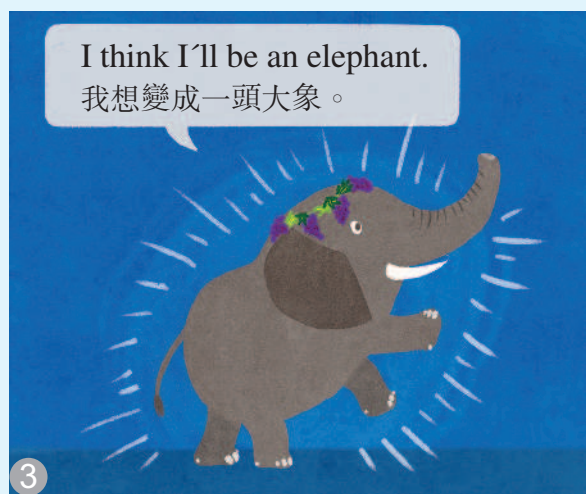
文/Rick Wang 圖/咚東
審閱/Star Zhang



1 Dionysus was the Greek god of wine.
戴歐尼修斯是希臘酒神。



2 He had a magical wine cup that was always filled with wine.
他有一個總是充滿葡萄酒的神奇酒杯。



3 He could transform into any living thing he wanted to be.
他可以變成任何他想變的生物。



4 But the form of a handsome young man is his favorite.
但他最喜歡化身為一位英俊的年輕人。

Reading Corner 閱讀角落

Dionysus was the Greek god of wine. His special talent was that he could transform into any living thing he wanted to be. One day, Dionysus was in the form of a handsome young man. Some pirates saw him and thought they could sell him for lots of money as a slave. The pirates kidnapped him to their pirate ship and tied him up. When the ship had reached very deep water, Dionysus waved his arm, and thick vines came out from the sea and entangled the ship. Dionysus then transformed himself into a roaring lion and the pirates jumped out of the ship to avoid his sharp claws.

戴歐尼修斯是希臘葡萄酒之神。他的特殊才能是可以化身成任何想變的生物。有一天，戴歐尼修斯變身為一位英俊的年輕人。一些海盜看到他後，認為可以把他賣去當奴隸並得到很多錢。海盜把他綁架到海盜船上，將他綁起來。當船到達水很深的地方時，戴歐尼修斯揮了揮手臂，粗厚的藤蔓便從海裡冒出並纏住整艘船。戴歐尼修斯隨後變成一隻咆哮的獅子，海盜們紛紛跳船，以避開鋒利的爪子。

True or False 對或錯

以下三個敘述，哪一個正確？正確請寫○，錯誤請寫X。

1. Dionysus had special power to make wine.
戴歐尼修斯有特殊的製酒能力。
2. He had a magical cup that was always filled with water.
他有一個總是裝滿水的神奇杯子。
3. He liked to transform himself into an eagle the most.
他最喜歡把自己變成一隻老鷹。



× 8 × 2 ○ 1 : 豎排

難度：★★★★ (星星越多，難度越高)

Word Focus 焦點單字

1. slave (n.) 奴隸
2. kidnap (v.) 綁架
3. vine (n.) 藤蔓
4. entangle (v.) 纏住
5. avoid (v.) 避免



時鐘當工具 測出數感與量感

文 / 翁仕明 (臺北護理健康大學語言治療與聽力學系所專任副教授、小兒神經專科醫師) 圖 / 達志影像

看著牆上「滴答、滴答」走動的時鐘，我不禁出了神，時鐘可真是個了不起的發明啊！「時間」對人類而言是重要的「第四維度」。精確的時間觀，如早期華人使用時辰概念，拜時鐘發明之賜，才逐漸精細到每分每秒。之前留學歐洲時路過一間義大利教堂，赫然發現古老的猶太人時鐘是逆時針的，與希伯來文由右至左的書寫習慣有關，與語言、文化更密不可分。

辨識與運算能力缺損

記得我的患者翔翔剛來門診時，是個被時鐘「困擾」的孩子。爸爸發現翔翔到要升二年級了，還搞不清楚時鐘的分針、時針，更不用說秒針。舉例來說，看著十點四十分の時鐘，翔翔說是十點八分。翔翔在數學的算術能力與邏輯思考也有些障礙，計算時經常要用手指頭輔助，數數字時還會不規則亂跳，因此被爸爸「拖」來門診。



▲時鐘辨識困難的孩子，可能在算數與邏輯思考上也有需要幫助的地方。

礙，特別是數學邏輯或算術障礙的孩子，的確是項嚴苛的挑戰。我相信所有人在初次學習辨認出正確時間前，都經過一番學習歷程，才能明白如何正確「報時」。

首先，時鐘鐘面的數字有三層意義，時針代表的數量與分針、秒針不同，之間有五倍的差距，這點牽涉到「記憶提取」能力，對不同的指針應有不同的解讀。其次，是算式的部分，必須建立「運算程序」，這項能力對應於時間組成，就是「六十分是一分鐘，六十分是一小時，而二十四小時是一天。當一個孩子無法正確「報時」，極可能是其中一項能力缺損，或綜合以上兩種能力的問題。

以電子時鐘進行測試，另有學者指出，還有一型

因此，我總會在診間擺上「滴答滴答」作響的可愛時鐘，這個「時鐘」是我們診斷學習障礙的好伙伴，簡單的「報時」測試，就可以看出許多面向的問題。

像翔翔這個孩子，剛開始爸爸非常擔心他的數學學習狀況，詳細請教了我許多時鐘辨識異常的具體表現。接下來爸爸對翔翔做了一連串小小的測試，他說翔翔如果看的是電子時鐘，也就是數位化那種，幾乎不會出現任何障礙，同時，對於電子時鐘上面不同時間之間的差距，也都能運算成功，即使有時仍須借助「手指頭」輔助計算。

大約五六年前，根據一些國家的學習障礙專家研究，數學學習障礙的孩子，縱使換上此類的「數位化」時鐘，仍無法輕易的完成時間運算。因此專家歸結，早期如果發現孩童對於傳統鐘面辨識困難，鼓勵家長或老師也同時使用電子時鐘，看看情況是否會有改善。

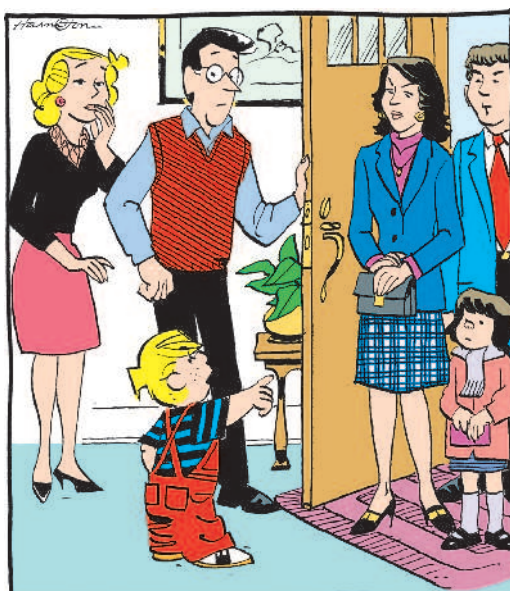
早期發現能早期治療

一般學齡兒童，除少數能在學齡前就對傳統時鐘辨識駕輕就熟，多半在小學一年級的時候才會逐漸開展出時間運算等能力，而且一般較偏愛電子時鐘，這些都可算是典型的發展現象。然而，如果連電子時鐘都造成孩子適應不良或嚴重困擾，這時就必須特別關注，甚至重新

做家事是誰的事？

家中成員會不會主動做家事，你叫得動其他人嗎？叫孩子做家事和課業學習，你會以何者優先？請寫出你對家事分工的想法，文長三百字，3月26日截稿，請寄到本版信箱：edit12@mdnkids.com，註明姓名、身分證字號、戶籍地址、聯絡電話、稿費轉帳金融機構(含郵局分行及帳號(附存摺封面檔案核對)。主旨請寫「做家事」。

淘氣的阿丹



鄰居：「我們是新搬來的，特地來拜訪，順便請教怎麼養孩子。」



學校獎傳承經驗 引領教學理念

文·圖片提供 / 周玉秀 (國立臺北教育大學教育系副教授)

德國學校獎創立於二〇〇六年，每年評選出五所學校，在Bosch基金會、Heidelhof基金會與德國公共廣播機構(ARD)的評選下，記錄了不少學校珍貴的教學實務、知識與理念。

德國學校獎的座右銘

是「給學習添上翅膀」

其理念與六大評選標準分別為：學業成就、多元化的學習內容和方式、教學品質、責任感、校園情境氛圍、校內自我管理。數年來，拔擢了許多差異化教學、自主學習、混齡教學、文化寬容案例與融合教育的楷模學校。

為了研究這些得獎學校的教學智慧，了解教育理論的轉化操作，擴散優質學校的教育成效，Bosch基金會與Heidelhof基金會設置「更多好學校」平臺，期許優秀的學校發聲，並同步成立德國學校研究院，邀請得獎學校擔任十年的經驗傳承的責任。

全國的教師皆可向研究院申請獎勵，到獲獎學校駐校進修學習。本文將分別以海德堡

Waldparkschule 社區學校，以及慕尼黑 Anne Frank realschule 女子中學，介紹適性教學與自主學習的獲獎案例。

動物象徵差異

營造適性教學環境

學校有展望，學生有世界觀與洞察力，是評審團認為這所海德堡社區學校值得獲獎的關鍵。在少子化趨勢中，該校成為唯一一所學生逆勢成長的社區學校。校方自詡「不只是學校」，全校學生自一年級入學起，即享有差異化教學的適性學習環境。

學校以森林中的狐狸、小鳥、貓頭鷹、刺蝟及獲五種動物象徵學生，並請駐校畫家將這些象徵動物畫成圖畫。

狐狸代表機靈聰明的學生，想擁有好成績，但不一定走在正道上，教師所扮演的角色就是幫助他們走正確的途徑。

小鳥代表大部分的小學生，擁有自己的想法，卻羞赧的把想法隱藏起來，教師則要負責引導這些學生，將潛藏的想法表現出來。



▲ Waldparkschule 社區學校，以動物象徵學生，並繪製成圖。圖為駐校畫家所繪的狐狸。

徑並得到應有的成就。

貓頭鷹代表自以為聰明的學生，成天想指導同儕怎麼做才是最好的，對於這些學生，教師負責協助他們發展自己的專長，避免自以為是或者是恣意批判同儕的學習狀態。

獾所象徵的學生特質較難形容，如有些常常表現出自我感觉良好，將事物看得太簡單，不在乎他人評斷的學生，教師要用清楚果斷的話語輔導這些無畏外界規範的學生，陪伴他們的學習成長。

多元專業的教師團隊，是這所學校卓越的主

自主學習課程

探索自身學習特質

慕尼黑市立女子中學的特色，在於讓學生樂於投入自然科學、電腦與科技，並且能自主、掌握時事脈動、不懈怠的學習。該校二〇〇〇年僅有七八名學生主修科學，經過學校不斷的引導目前已有五成學生主修科學和科技。

學校設有混齡制的自主課程，每週四次，每次兩節的自主學習時段

學生有很大的學習彈性，在十二門學科的課程中，可依據自己的計畫、能力、步調，上網選擇想學的科目和教師。一學期內，學生必須規畫學習完十二門學科的作業，預習、複習或推進行個人的學習進度。各科教師共同備課，提供學生最完整的自主練習教材，讓每名學生都可以按程度選定適合自己的學習資料、自主測驗並自我檢核。

而在自主探索課程中，由教師講述的部分極少，其角色比較像輔導教練，重要時刻會引導課堂的進行，但大多時段的讓學生練習具統整性的 worksheet 階梯教材。

當遇到不會的問題時可請教教師，或由高年級的學姐協助解答，完成後再依序騰錄進度到個人的學習週誌中。搭配學習週誌，每名學生會在週五與教師進行對話以自我檢視，讓學生調整、掌握自己的學習特質與程度。

主編 陳婕瑜 教育版 週三、週日 大家談教育 來稿大家談教育版請寄edit13-2@mdnkids.com。本刊得刪修，並刊載於電子報。投稿三週內若未通知，請自行處理。

德國小學一年級的學生，在世界地圖上尋找德國，自主學習國家的地理位置。



共學趣體驗

減少塑膠足跡 一起守護海洋



▲茄芷袋裝有滿滿廢棄物。



▲稱重記錄成果。



▲分類廢棄物。

文·圖片提供 / 謝德澐 (臺北市文山區萬興國小教師)

住在大海包圍的島嶼，我們更關心海洋，為了讓學生有實際接觸海洋廢棄物的機會，師生來到基隆八斗子海邊淨灘。

前往海邊
抵達八斗子海邊後，一行人先前往海洋科技博物館，由導覽員說明海洋汙染的狀況、海洋廢棄物對生物的危害，以及海洋廢棄物類別。當學生看到人類的「塑膠足跡」對海龜和海鳥造成的傷害，無不義憤填膺，真希望自己馬上向那些可愛的動物伸出援手！

大家接著戴上手套，拿起夾子，挽上茄芷袋，往海邊前進。當天天氣很好，海水湛藍，相當漂亮，沒想到一走到海邊就發現沙灘上有很多垃圾。

不需要老師下指令，學生就自動撿拾各種海洋廢棄物，不時聽到有人忙著招呼同學過去幫忙，也有人急於跟大家分享自己的發現。「我撿到藥罐！」「這裡有麻將牌！」「還有一顆足球！」也有人發現不是海洋廢棄物的東西，例如海龜殼、花枝的軟骨和刺河豚等。

雖然茄芷袋已經裝滿了，大家還是想多撿一點，導覽員還是催促大家收工，因為海洋廢棄物是撿也撿不完的。畢竟如果人類

都還是維持原來的生活方式，製造的垃圾只會倍增無減，所以還是要分析收集到的海洋廢棄物，才能從根本解決問題。

計算成果
寫信告訴筆友
師生為裝滿廢棄物的茄芷袋稱重，接著把袋子裡的東西全部倒出來，分門別類並計算數量。這些廢棄物不但變形、變色，還充滿異味，但大家都很忍耐，希望順利達成任務。

經過統計，全班一共清除將近六十公斤的海洋廢棄物，數量最多的是寶特瓶、瓶蓋和吸

管。跟荒野保護協會統計的海洋廢棄物結果不謀而合——前三名依序是寶特瓶、塑膠瓶蓋和塑膠吸管。學生正霖說：「我幫海灘減少了十一點三公克的垃圾，很有成就感。」以寧則分享：「實際淨灘後，深刻感受到海灘的垃圾實在太多，我一定會減少使用塑膠袋和吸管，希望地球能越來越乾淨。」

淨灘後，學生看到《國語日報》刊出的二〇一八年臺灣淨灘數據，都很高興自己能付出小小的貢獻。由於參加臺北市教育局的「國際筆友計畫」，和巴基斯坦筆友在信件往來中討論到環境保護議題，學生興奮的把這次淨灘體驗寫信告訴筆友，讓他們知道自己為臺灣與地球環境做出的努力！



起夾子，挽上茄芷袋，往海邊前進。當天天氣很好，海水湛藍，相當漂亮，沒想到一走到海邊就發現沙灘上有很多垃圾。

不需要老師下指令，學生就自動撿拾各種海洋廢棄物，不時聽到有人忙著招呼同學過去幫忙，也有人急於跟大家分享自己的發現。「我撿到藥罐！」「這裡有麻將牌！」「還有一顆足球！」也有人發現不是海洋廢棄物的東西，例如海龜殼、花枝的軟骨和刺河豚等。

雖然茄芷袋已經裝滿了，大家還是想多撿一點，導覽員還是催促大家收工，因為海洋廢棄物是撿也撿不完的。畢竟如果人類

都還是維持原來的生活方式，製造的垃圾只會倍增無減，所以還是要分析收集到的海洋廢棄物，才能從根本解決問題。

計算成果
寫信告訴筆友
師生為裝滿廢棄物的茄芷袋稱重，接著把袋子裡的東西全部倒出來，分門別類並計算數量。這些廢棄物不但變形、變色，還充滿異味，但大家都很忍耐，希望順利達成任務。

經過統計，全班一共清除將近六十公斤的海洋廢棄物，數量最多的是寶特瓶、瓶蓋和吸



▲巴基斯坦筆友展讀信件。

新北模擬聯合國 小學生探討海洋垃圾

楊惠芳 / 新北報導

新北市教育局昨

天在三民高中舉辦
國中小模擬聯合國
會議，共有十七校
約兩百五十名學生
代表四十七個國
家立場，探討「各
國核廢料後續處理
問題及配套措施」
與「如何減少海洋
垃圾」。

教育局副局長蔣偉民表示，希望學生藉模擬聯合國會議扮演世界各國外交官，以不同角度與立場探討國際議題，強化口語表達、資料蒐集及思考判斷的能力。
國小組討論「如何減少海洋垃圾」議題，與會國小學生積極提議，宛如真正的聯合國大使。瑞芳國小吳佩潔擔任印尼代表，希望廣設「垃圾銀行」，鼓勵大眾撿垃圾換現金，不僅能妥善處理垃圾，還能增加人民收入。擔任中國代表的蘆洲國小學生杜嘉嘉，將升級限塑令，標明所有超市、商場、集贸市场塑膠購物袋的價碼，單獨收費。頭湖國小學生蘇恩賢擔任法國代表，將發起「國際無吸管日」，提醒大眾塑料吸管對環境的危害。
國中組討論「各國核廢料後續處理問題及配套措施」問題，擔任印度代表的淡水國中學生陳澤榮說，經由探討核能議題，他了解核能議題，並能理解不同立場，也更了解國際議題。

擔任德國代表的青山國中學生詹子儀表示，參加模擬聯合國會議，他體認到各國對核能的依賴，也更了解各國重視全球能源永續發展及能源供應安全的情形。

死角變菜園 桃市中平國小獲金采獎

李琦璋 / 臺北報導



桃園市中平國小將校園死角，打造成食農教育體驗區，獲「校園金采獎」特優學校。
圖片提供 / 中平國小

教育部國教署第一次舉辦「校園金采獎」，是校園空間活化再生計畫的大獎，昨天在臺北國際藝術村舉辦頒獎典禮，由宜蘭縣復興國中與桃園市中平國小獲得特優，九所學校獲優選。復興國中將老舊廁所改建成星光實驗劇場，供學生上表藝課、劇團排練。校長游淑珣表示，老舊廁所已閒置許久，一旁原本是劇團使用空間，有教師反映空間不足，於是利用「校園美感環境再造計畫」經費改造，結合學校特色、半開放設計等，現在成為多功能使用空間，不僅可在這裡上課、排練，還可以舉辦小型展演活動。中平國小將校園間置角落，打造成食農

李琦璋 / 臺北報導

鼓勵大專生追夢 青年署募超牆記者

教育部青年署擴大招募「超牆記者」，號召具文字、影像能力的大專院校學生加入，由文字、照片及影音，協助青年認識青年署，找到資源與服務，也藉報導青年超越人生高牆的經歷，鼓舞更多青年勇於往夢想前進。
青年署去年成立超牆記者團，在青年署活動現場採訪，有十四名青年採訪五十三場活動，產出七十則新聞，瀏覽數累積近六

萬人次；今年預計招募三組，每組七人，共二十一組超牆記者，有興趣的學生可在二十五日前到青年署網站 (<https://www.yjta.gov.tw>) 查詢，新聞可在「超牆青年 Rock the Future」網站上瀏覽。
去年的超牆記者、銘傳大學廣播電視系學生饒善慧表示，去年在「Young 飛全球行動計畫」返國分享會採訪，讓她認識計畫內涵，也因為接觸青年團隊，發現青年能做的比想像的多，唯有擴大視野，才能找到自身定位。

張彩鳳 / 苗栗報導

苗縣試辦快樂早餐 偏鄉生學會感恩

苗栗縣向「嘉邑行善團」及「臺灣向心橋慈善會」爭取新臺幣兩百二十七萬元經費，辦理「學童快樂早餐試辦計畫」，讓偏遠學童在就學期間享用愛心早餐。縣長徐耀昌日前到汶水國小，了解快樂早餐執行情形，並與學童共進早餐。
用餐前，徐耀昌說「誰送的早餐」故事，藉以引導學生思考早餐由誰提供，並教導學生將來有能力要懂得回饋社會。
五年甲班林立說，縣長、處長、鄉長及代表到校陪大家吃早餐，縣長還教授剝蛋殼的技巧；聽校長說，縣長帶來善心人士的捐款，給學生營養的早餐，謝謝縣長。

新北鼻頭號召百人 復育千株臺灣百合

楊惠芳

／新北報導

▲新北市鼻頭國小昨天與東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處、新北市農業局共同舉辦「環境教育臺灣百合復育活動」，邀集鼻頭國小親師生及社區民眾等近百人，共同進行一千株臺灣百合復育及散播去年蒐集的種子，營造龍洞地區的紫斑蝶棲地和百合盛開光景。



▲新北市鼻頭國小親師生昨天種植一千株臺灣百合，以及散播去年蒐集的種子。 圖片提供／鼻頭國小

鼻頭國小學生張君綾說：「我認為百合復育非常重要，因為有我們的努力復育及宣導愛護，百合花才不會被遊客摘光。」學生蕭育呈表示：「一年一度的百合花復育是一件很有意義的事，我很開心可以參與，未來我會幫忙照顧百合花，也歡迎遊客來校園拍照，但不要隨意亂摘辛苦復育的百合花。」學生姚凱強表示：「我很喜歡百合花，因為百合

花可以在困難中成長，真的很勇敢，而且花朵又美又香。」鼻頭國小校長陳玉芳表示，臺灣百合是鼻頭國小的校花，更是學童面對生活環境挑戰及品格教育的學習典範，近四年來，在東北角風管處及農業局大力支持協助下，學校復育臺灣百合高達五千株以上，堪稱全臺復育臺灣百合最多的國小，也成功帶動整個東北角臺灣百合自然生態保育的公民意識。

新社畢旅縱騎300里 還體驗一日大學生

洪素蓉／花蓮報導

今年只有四名畢業生的花蓮縣新社國小，日前以三天的時間，單車縱騎花蓮縣三百公里，並體驗一日大學生，完成難忘的畢業旅行。

導師李柏樟帶領學生以路跑及騎單車的方式，透過臉書直播，蒐集十個祝福打卡點，師生一同設計新奇多元的學習活動，穿上傳統服飾，帶國旗、校

旗與擴音喇叭，從「新城鄉噶瑪蘭沿革」石碑出發，走了三十個景點；師生還到東華大學與大學生分享噶瑪蘭族文化特色。

學生林光禕說，這三天都下雨，騎車很累，但是在東華大學分享噶瑪蘭歌舞與文化時，特別喜悅。學生潘思璇說，三天畢旅學到很多以前不知道的事情和欣賞了新景點，遇到很多新鮮事，謝謝師長苦心的安排。



▲花蓮縣新社國小四名畢業生，感謝師長安排難忘的畢旅。 圖片提供／陳宥達

貓頭鷹劇場發表新書



彰化縣螺青國小昨天舉辦《都是貓頭鷹惹的禍》新書發表會，學童在榕樹下的貓頭鷹劇場演出《豬八戒吃西瓜》，貓頭鷹劇場已經成為螺青國小的招牌。

2019兒少大未來

快來參加職業探索問卷調查抽大獎！

活動期間：即日起到3月25日

投票網址：<http://bit.ly/2VmOfVD>



小朋友的夢想

職業達人經驗談

曾虹禎／屏東縣竹林國小五年級
我長大以後想當護理師，因為小時候曾生病住院，受到護理師姐姐的細心照顧，讓我不會害怕打針、吃藥，希望未來能像護理師姐姐一樣，有機會幫助其他小朋友健康長大。

范耿誌／電腦工程師

想成為一名電腦工程師得具備兩類能力，一是在學校內可以培養的「英語」、「表達」、「數理」等「學科能力」；二就是具備「拆解問題」、「蒐集資料」與「不間斷學習」等「背景能力」。在這一行要做得長久與開心，就是要對工作有興趣，保持熱情。

