

2019  
**我是剪報高手**

歡迎國小三年級  
至國中學生參加  
5月1日至6月10日收件

詳情請上國語日報社網站  
「最新消息」

今日特價  
10元

9 771681 708707

# 國語日報

**紙上動腦救地球**  
飲料杯大作戰 揪出不環保材質 4版

**不一樣的睡覺故事**  
讀有趣繪本 說自己的床邊故事 10版

**喬帥法網拚新紀錄**  
喬科維奇再度挑戰跨季大滿貫 15版

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

## 陽明大學調查

# 天天用多媒體教學 學童近視率增四成

阮筱琪／臺北報導

臺灣小學生近視的比率為全球第二高，近年來3C產品普及，可能導致學童近視問題日益嚴重。臺北市衛生局、教育局昨日舉辦「二〇一九年高度近視防治成果發表會」，衛生局表示，自一零二年起推出「臺北市近視調查」，以往約有四分之一近視學童未被正確檢出而錯失矯治良機，現在市府補助一到小六學生每年一次免費專業視力檢查，受檢率近七成，經由計畫發現六成已近視卻未被診斷出的新個案，也轉介矯治與追蹤。

另外，根據陽明大學護理學院院長劉影梅最新調查，發現天天用多媒體教學的國小生近視比率增加近四成，原因是學生在光線不足的教室學習



### 灰鯨大量死亡 美國展開調查

美國西岸近幾個月從加州到阿拉斯加州沿岸發現至少七十頭灰鯨死亡擱淺，是近二十年來死亡數目最高的一年。美國國家海洋暨大氣總署（NOAA）昨天宣布，此為「罕見的死亡事件」，將展開特別調查。有官員表示，當中許多灰鯨身形消瘦，懷疑與暖化導致食物減少有關。圖為美國小學師生日前在華盛頓州奧林匹克半島海岸，檢視擱淺的灰鯨屍體。 文／吳啟綜 圖／美聯社

，造成雙眼疲勞，長期恐影響視力。

該項研究是劉影梅針對全臺六千名四年級到六年級學生進行問卷調查，發現天天使用投影機教學，教室燈全關加上窗簾全拉上時，學生近視度數平均為一百二十五點五度，而當只關教室第一排燈、不拉窗簾，學生近視度數平均僅為一百一十度。

劉影梅表示，以上研究證明多媒體教學環境照度是重點，要是教室內使用高流明投影機，不需關燈、關窗戶，投影內容也可很清楚；教室明亮度夠，近視度就能減少。目前新北市已將市內國中、小投影機更換為高流明機型，其他縣市也應跟進。

## 國際兒童節 國圖辦波蘭兒童人權展

沈育如／臺北報導

昨天是國際兒童節，也是波蘭的兒童節，國家圖書館即日起，至六月十六日舉辦波蘭兒童人權展，展出波蘭兒童人權之父雅努什·柯札克推動維護兒童權益的歷程，他的精神不僅影響波蘭，也促使聯合國在一九八九年通過《兒童權利公約》。

雅努什·柯札克是波蘭籍的醫師、作家、記者與教育家，一生以「There are no children, only people.」為理念，強調兒童不是家長的附屬品，應享有獨立人權。波蘭就是依據他的教育理念，向聯合國人權委員會提出兒童權利法案。

聯合國大會在一九八九年十一月二十日，通過《兒童權利公約》，簽署的國家須負起保障兒童的生存、發展、參與與受保護等四大權利，至今約有一百九十六個國家簽署。臺灣不是公約締約國，但自願遵守《兒童權利公約》。



### 北韓慶祝兒童節

昨天是國際兒童節，不少國家舉辦慶祝活動，北韓也是其中之一。「國際兒童節」是一九四九年由國際民主婦女聯合會在莫斯科確立的；當時正處冷戰時期，因此，中國、波蘭、北韓等過去被視為社會主義陣營的國家，多將這天訂為兒童節，而以美國為首的西方國家則未採納。圖為北韓平壤的男童參與兒童節活動，開心的玩釣魚遊戲。文／何靜茹 圖／美聯社

# 社論 古蹟保存的困境

高雄市民提報的仁武劉氏古厝，在文化局專家審議現勘的前一天，突然被拆除，令許多人錯愕。但這只是臺灣無數案例之一，只要老房子被提報為古蹟、歷史建築，幾乎都會發生火災、誤拆或其他不明原因的毀壞。令人不禁質疑，《文化資產保存法》與現實之間，究竟存在什麼樣的矛盾。

《文化資產保存法》立意良善，希望保存與活化文化資產。民眾也有文化參與權，只要認為可能是古蹟或歷史建築，都可向政府提報，由政府邀集專家審議評定。但是對產權持有人來說，老屋被指定為古蹟，卻是家族惡夢的開始，不僅增加修繕、改建的困難，也可能損及開發的利益。

對於屋主的不便與損失，《文資法》雖提供修繕補助、減稅與容積轉移的優惠，但屋主光是要修繕，就必須先擬計畫向政府申請，還得找到專家修繕如舊，未能妥善維護還可能受罰。尤其土地價格大於建物價值時，多名共同持有人之間更難達成協議。

民眾或許可以批評，拆屋者沒有歷史感，不重視公共價值，應要求公務員加強巡守、完善通報機制，避免老屋被毀。現實上，老屋只要被提報為古蹟，屋主往往群起抗議，甚至不惜突襲拆屋。就算已有不少官方市價承購的案例，但公務員擔心被批評與民爭產，也面臨行政上的兩難處境。

《文資法》與政府如何提供更大的優惠，取得屋主、政府與民眾之間的權益平衡，顯然是一道困難重重卻亟需思考改善的課題。

# 國語課本百年歷史展 讀出文化變遷



▲一九〇二年的《蒙學讀本》是最早的國語課本。 攝影/阮筱琪

阮筱琪／臺北報導

臺北市文化局、中華民國兒童文學學會，昨天在臺北市中山堂舉辦「水果們的晚會——當國語課本遇上兒童文學」特展開幕式，即日起到八月十八日，展出橫跨百年的國語課本發展史，包括最早的國語課本《蒙學讀本》等共三十件珍貴展品；也以經典課文為軸線，介紹不同時期國語課本的作家與畫家，包括獲得金鼎獎終身成就獎的林良、桂文亞、曹俊彥等。昨天開幕式也邀請多名作家與畫家共襄盛舉。

主辦單位表示，這次展覽蒐集的教科書涵蓋清末、民初、日本殖民統治時期，以及臺灣戰後至今日，最早從一九〇二年、清光緒二十八年（一九〇二年）的《蒙學讀本》，到現在「教科書再造計畫」出的美感教科書；展覽的另一個亮點，是一篇歷時五十年的經典課文〈爸爸捕魚去〉，特展中也展示這篇課文半世紀以來的九個版本，隨著課文內容的調整，可以看出各時代的政經背景 and 文化的轉變。

作家桂文亞表示，兒童文學作者與畫家的作品可以成為教科書，是無可取代的榮譽，等於取得兒童文學作家與畫家的「榮譽身分證」。

沈育如／臺北報導

六月邁入畢業季，包括臺灣大學、交通大學、臺灣科技大學、臺北科技大學、中山大學、高雄大學等校，昨天都舉行畢業典禮。臺大今年邀請列入小學課本的醫師連加恩致詞，他以生命中的五個「勉勵畢業生，期許他們選路一點的路，多走一哩路，選難一點的路，换位思考為他人著想，終身學習」。

臺大今年共有一萬兩百零三名學生畢業，這也是臺大校長管中閔上任以來第一次主持畢業典禮。

管中閔勉勵畢業生：「敢於挑戰，勇於改變。」連加恩從陽明大學醫學系畢業後，前往非洲布吉納法索服外交替代役，他推動「以垃圾換舊衣」，讓當地民眾養成衛生習慣，並成立孤兒院、小學，許多國小課本都選入他的故事，連加恩目前在美國哈佛大學攻讀博士學位。

連加恩勉勵畢業生「選難一點的路」，他當初決定到非洲，就是想到「選難一點的路，可以經歷不一樣的的人生」。歷經非洲的磨練後，連加恩認為最大的成就，就是可以透過自己的經歷激勵年輕人。

詹伯望／臺南報導

臺南市昨天舉辦「美味爭鋒」學校午餐廚師廚藝競賽，由石門國小獲得金牌，以獎金一萬元。另外，競賽也設置最佳人氣獎，請家長和學生擔任評審，選出最愛的午餐菜色。

臺南市教育局長鄭新輝表示，臺南市學校午餐自辦比率為六都之冠，九成以上來自公營廚房，一餐只要三十元左右。盼各校藉由觀摩競賽，做出餐廳級的美味營養午餐，菜色更多元。

評選美味午餐

歡的是高升排骨，酸甜又有很多蔬菜，在家不愛吃的蔬菜，在學校都變好吃了。

# 臺大畢業典 連加恩勉畢業生選難的路

連加恩勉勵畢業生「選難一點的路」，他當初決定到非洲，就是想到「選難一點的路，可以經歷不一樣的的人生」。歷經非洲的磨練後，連加恩認為最大的成就，就是可以透過自己的經歷激勵年輕人。

連加恩勉勵畢業生「選難一點的路」，他當初決定到非洲，就是想到「選難一點的路，可以經歷不一樣的的人生」。歷經非洲的磨練後，連加恩認為最大的成就，就是可以透過自己的經歷激勵年輕人。

# 市學校廚藝競賽 評選美味午餐

臺南市教育局長鄭新輝表示，臺南市學校午餐自辦比率為六都之冠，九成以上來自公營廚房，一餐只要三十元左右。盼各校藉由觀摩競賽，做出餐廳級的美味營養午餐，菜色更多元。

歡的是高升排骨，酸甜又有很多蔬菜，在家不愛吃的蔬菜，在學校都變好吃了。



英國在西元一世紀到五世紀時曾被羅馬帝國統治，至今仍發現與這段歷史相關的遺跡。例如今年三月，一名業餘金屬探測玩家在東南部的肯特郡發

現一枚古羅馬金幣；金幣的歷史已超過一千七百年，但出土時只有一些汙漬和刮痕，狀況良好。這枚金幣將在六月初拍賣。



▼英國拍賣珍貴古羅馬金幣

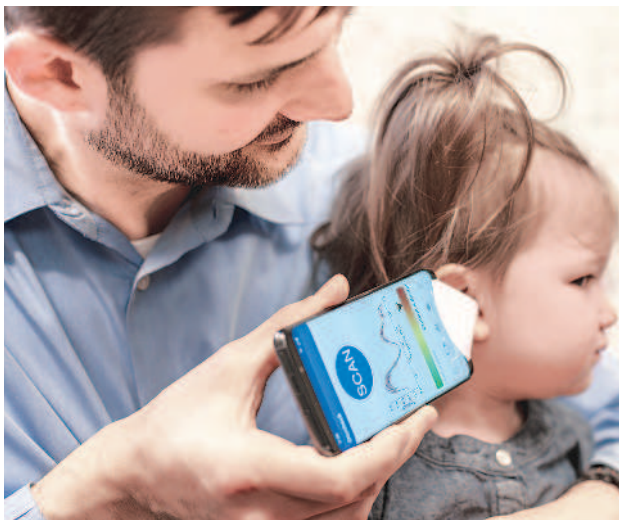


噴射飛行裝發明者 飛越塞爾維亞小湖  
英國發明家布朗寧去年發明了一套「噴射飛行套裝」，你不需要有超能力，只要穿上這套大約三十公斤的裝置，將噴射引擎

背在背後與套在手上，就能體驗飛行快感。不過，套裝所費不貲，要價超過新臺幣一千三百萬元。五月中旬時，布朗寧出席了在塞爾維亞首都貝爾格勒舉辦的新創大會；照片中是他穿上飛行套裝，飛越小湖。布朗寧計畫在明年舉行一系列噴射飛行套裝的競速比賽，看誰飛得最快。

▼美國研發耳道檢測App

家中兒童如果出現發燒症狀，可以用溫度計測量。如果是耳道感染，有辦法知道嚴重程度嗎？美國華盛頓大學研究團隊在五月中旬研發出一種耳道檢測的手機應用程式，只要搭配紙製漏斗，播放類似小鳥的啾啾聲，就能透過聲波在鼓膜的震動，檢測耳內是否積水或流膿。家長可以先在家中檢測，再判斷是否帶孩子就醫。照片中的研究員正在示範使用方式。



▼肯亞農人轉行養蠶

在極端氣候影響下，肯亞許多經濟作物生產面臨衝擊，咖啡農、甘蔗農和棉花農近年來紛紛轉行，進入較不受氣候影響的養蠶業，希望不要再「看天吃飯」。照片中為研究員日前於肯亞國家蠶業研究中心檢視蠶寶寶。



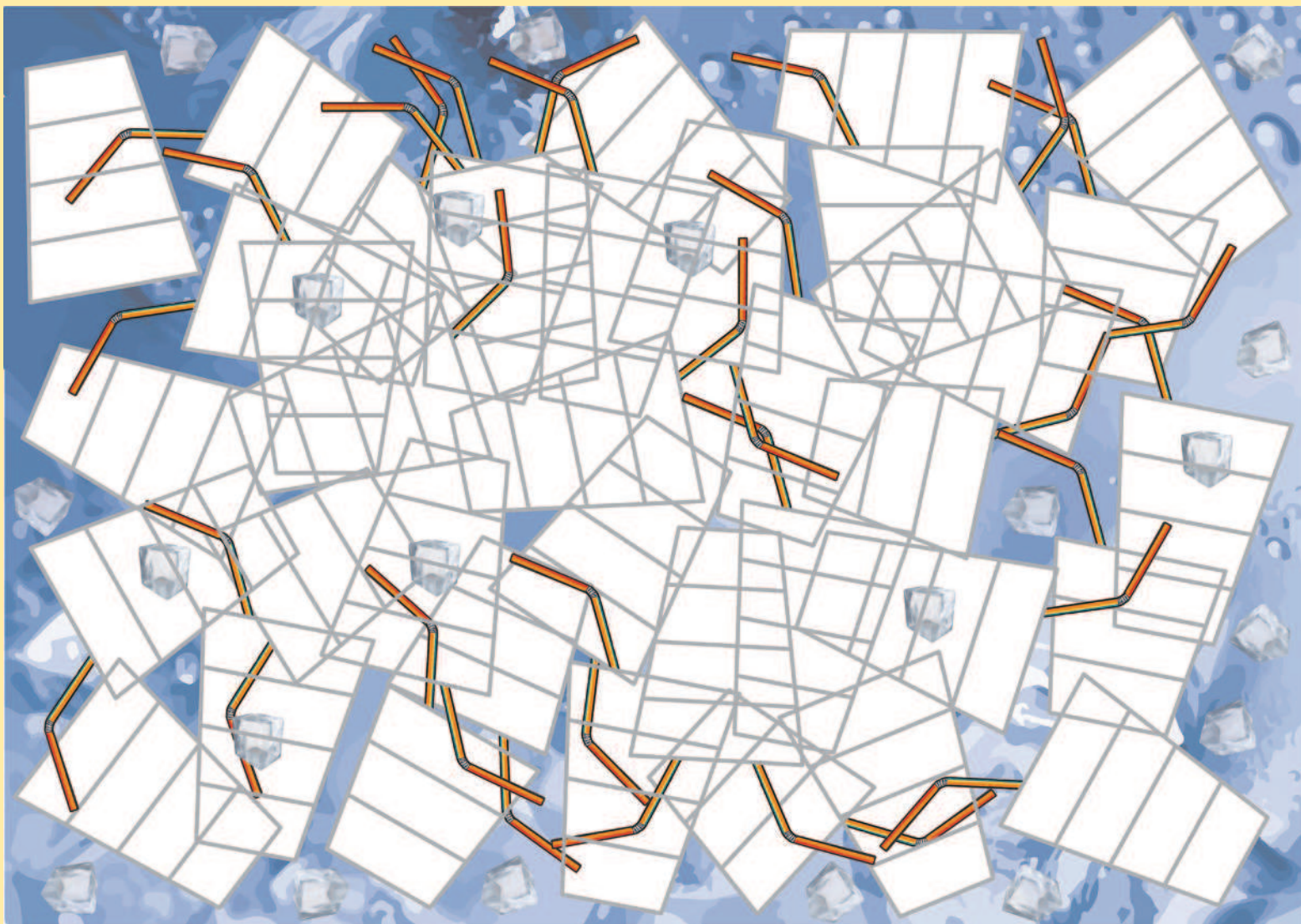
▲西班牙動物園 新生動物須野放

動物園雖然具有保育和教育功能，但對不少動物保護人士而言，卻是犧牲動物自由，讓牠們失去野性的地方。西班牙巴塞隆納市議會在今年五月初修訂動物園相關法令，規定動物園如果無法承諾將新生動物野放回大自然，就不能在園內進行動物繁殖計畫。法令通過後，鼓舞了許多動物保護人士。照片中的犀牛名叫佩德羅，是巴塞隆納動物園的明星動物，牠正和「室友」一起享用法國長棍麵包。



# 飲料杯大危機

文·圖 / 陳宜男



## 怎麼玩

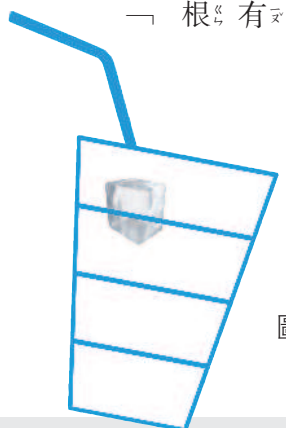
還沒過端午節，天氣就開始熱了起來，很多人都會想來杯飲料消暑氣。只是購買飲料時，如果用免洗塑膠杯裝飲料，再用塑膠袋外帶，回家後用塑膠吸管喝飲料，雖然便利，但是也會增加許多垃圾，對自然環境帶來危害。尤其，有些塑膠製品流落到大海裡，嚴重影響海洋生態，部分海洋生物（如海龜等）甚至因誤食而危及生命。

保護地球，延續地球上所有生物的生命，就從節省飲料包材開始做起吧！購買飲料時，攜帶可重複使用的容器和布料環保袋，並用可重複使用的吸管，如此一來，就能減少免洗容器的用量了。

今天我們就來將這些不環保的飲料杯找出來並畫上記號，來場飲料杯大作戰。

### 關卡 1

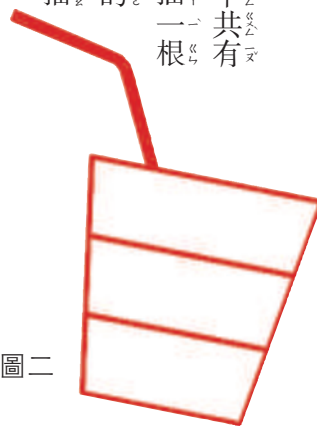
請找找看遊戲圖中共有幾杯「四層飲料」插一根吸管且內含冰塊。請用「藍色的筆」將杯子的線條描出，如圖一所示。



圖一

### 關卡 2

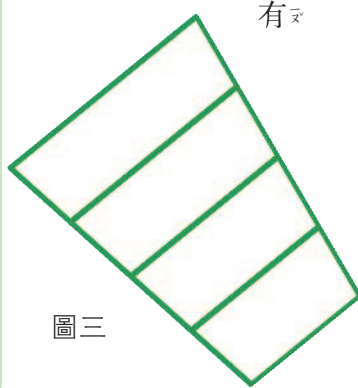
請找找看遊戲圖中共有幾杯「三層飲料」插一根吸管。請用「紅色的筆」將杯子的線條描出，如下圖二所示。



圖二

### 關卡 3

請找找看遊戲圖中共有幾杯「四層飲料」沒有插吸管。請用「綠色的筆」將杯子的線條描出，如下圖三所示。



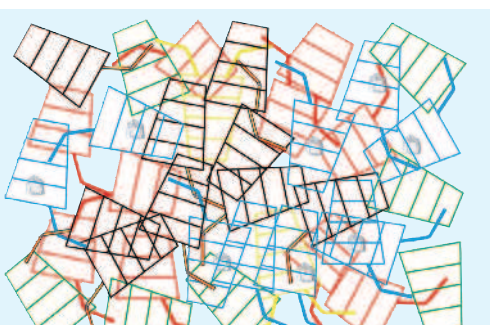
圖三

### 關卡 4

請找找看遊戲圖中共有幾杯「四層飲料」插兩根吸管。請用「黃色的筆」將杯子的線條描出，如下圖四所示。



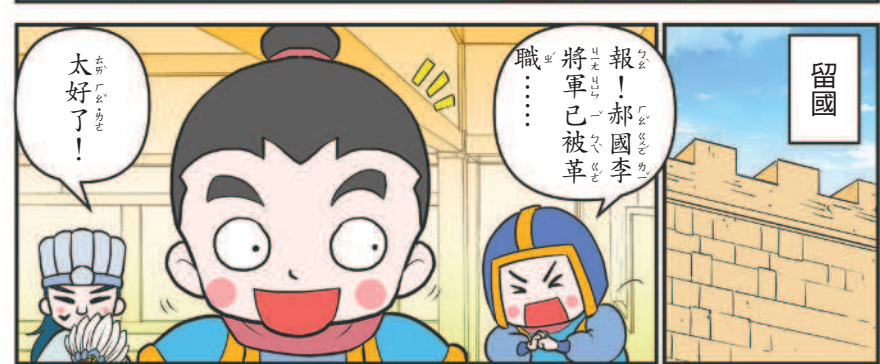
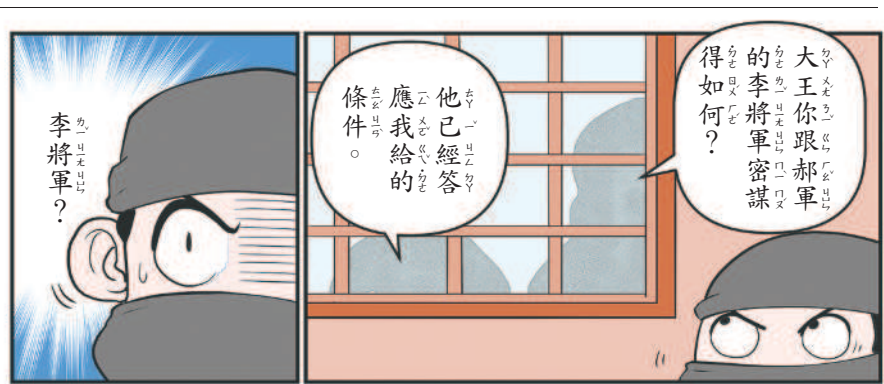
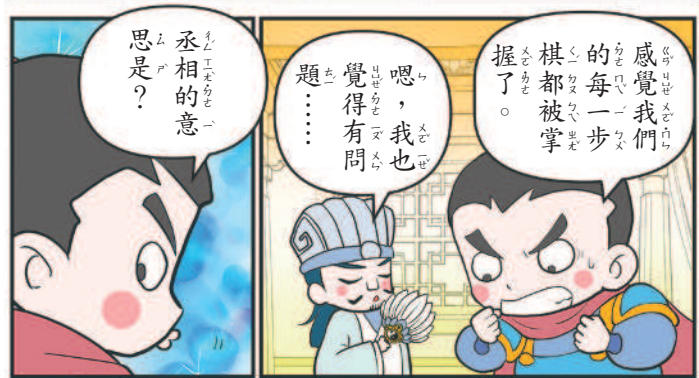
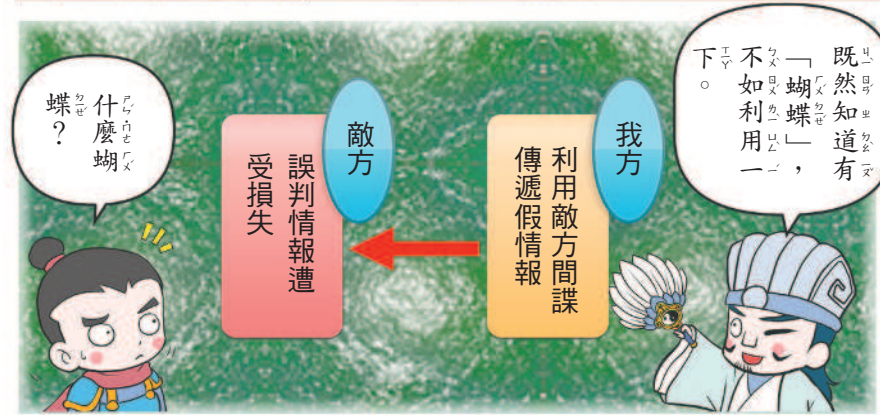
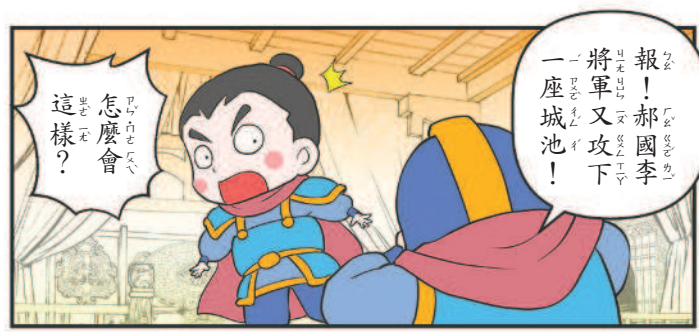
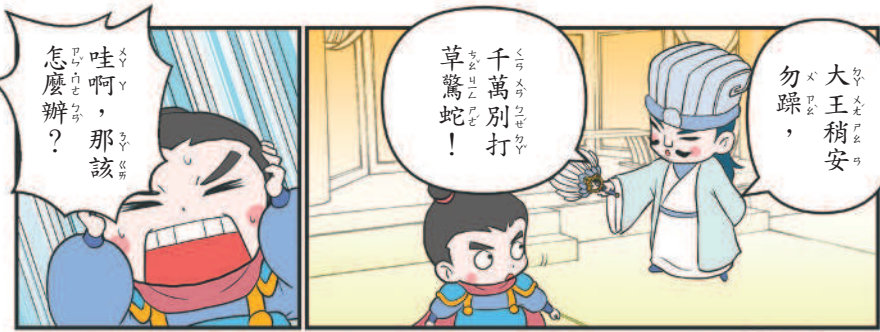
圖四



長攝

# 無雙兵法傳奇 第三十三計 反間計

編繪 / 曾建華



◎利用敵方的間諜傳遞假情報，使其內部混亂藉以取勝，就是反間計的精髓。下個月也千萬不要錯過〈無雙兵法傳奇〉呵！



# 廓庵師遠《十牛圖頌》

文／呂祝義（大華科大通識中心兼任教授）

廓庵師遠生在南宋高宗紹興二十年（西元1150年）前後，四川合州（今重慶合川）人。其《十牛圖頌》，普為後世所推崇。

《十牛圖頌》用圖畫、文字，形象式的展現凡人由迷而悟而入世的心路歷程。「十牛」是譬喻，「圖」是圖說，「頌」是偈頌。《十牛圖頌》沒有抽象理論，純是一幅幅鮮明可感的藝術形象，通過意象組合、變換，將修行過程寫得生動凝鍊，充分體現以禪入詩、以詩寓禪的理趣。

《十牛圖頌》以「牧牛人」和「牛」作為主軸開展，將心性修行分為十個階段，繪成十

「尋牛」要知「道」在何處，以明悟心性。但人雖有「自

## 第一幅：尋牛

## 第二幅：見跡

## 第三幅：見牛

## 第四幅：得牛

## 第五幅：牧牛

性」，卻往往陷入迷惑困境。人唯有先覺察自己本心的確實迷失，自覺要調伏一己心性，才能還歸清淨自性。因為能見、能聞的心是本具的，由於尚在迷惑中，所以必須經歷一番參究，方能了悟。

功夫，發現本具心牛，人初次窺見自己本性。頌詩云：「黃鶯枝上一聲聲，日暖風和岸柳青，只此更無回避處，森森頭角畫難成。」找到牛心，本是喜樂的，但

自我、超我三部分。「本我」是獸性縱欲的，秉持唯樂原則；「超我」是靈性神性的，秉持道德原則；而「自我」則是人性的，符合社會現實原則。本我、自我、超我三大系統互爭，「本我」

牧牛人經過一番尋覓，已逐漸發現牛的蹤跡。比喻依經解義，閱教知蹤，漸見心牛蹤跡。頌詩云：「水邊林下跡偏多，芳草離披見也麼，縱是深山更深處，遼天鼻孔怎藏他？」

雖無法徹見全牛，但也某種程度的看得真切；如此，透過鏡中的自知之明，再透過他人回饋，建立統整的自我概念。局部認識，易武斷；局部性的成就，就是小小智慧，安於所見所得，對於

「鞭索時時不離身，恐伊縱步入埃塵。相將牧得純和也，羈鎖無抑自隨人。」經過馴服，牛終歸能乖順跟隨主人。就像心性不定的人，透過教化規範，而能自律從容。

「牛跡」是線索，牛跡混亂，意謂尋找過程的路徑紛雜。至於如何尋找？除以經典訓示為媒介外，尚須從人的「特殊性」以認取其「普遍性」；所謂「普遍性」，即指萬物的空無自性。

竭盡心力套住心牛，但牛性頑冥，隨時可能掙脫；人雖得心牛，但猶存煩惱習氣，恐再放心，遂加修鍊。頌詩云：「竭盡神通獲得渠，心強力壯卒難除，有時才到高原上，又入烟雲深處居。」

須自我開拓，發揮潛能。「周哈里窗（Johari Window）」理論說明自我開拓與自我覺察的發展，是人了解自己的模式之一。人的行為特質有四大領域：其一，是自己知道、他人也知道的「公開領域」，強調自我實現與創造發

此時，人因尚在探尋階段，不得心安，不得休歇，飽受身心拘囿。想要淨化心靈，祛除虛妄，便得培養轉念智慧，當人無法改變環境時，只好改變自己。

牧牛人終於看見牛，但只是局部的牛。比喻依聞思修學的

心理學家佛洛伊德（Freud，1856—1939）將人格分為本我、

### 各國民間故事觀察

每月第一週週日刊出

文 / 黃文輝 圖片提供 / 國語日報社

# 匈牙利 抒發生活苦難 小人物以小搏大

這幾年，配合臺北國際書展主題國，故事版呈現了匈牙利、巴西、以色列和德國的民間故事。這幾個國家的民間故事各有什麼特色呢？每個月第一個週日，一起來看看。

匈牙利位於歐洲中部，西與奧地利，東與羅馬尼亞、烏克蘭等國接壤；一年四季受地中海式氣候與大西洋暖流影響，冬暖夏涼；首都為布達佩斯，官方語言是匈牙利語。

二十世紀之前，匈牙利的領土曾被凱爾特人、羅馬人、斯拉夫人、鄂圖曼帝國和奧匈帝國統治，因此衍生豐富多樣並帶有農民對抗上層統治色彩的民間故事。

我們將從以下五個面向，來看看匈牙利民間故事的特色。

## 主角的英雄性

匈牙利民間故事主角，經常是窮人、老人、小動物等弱小、易受欺侮的族群。

比如有一個窮人，他有十幾個孩子，妻子的肚子裡還懷了一個。窮人因為繳不出房租，面臨被房東趕走的窘



境。窮人走投無路，該怎麼辦呢？

又如窮苦老人在森林裡砍樹賺取微薄的工錢，中午只有一塊玉米餅果腹。但是山精的兒子看到老人放在一旁的玉米餅，嘴饞的把餅偷吃了。

甚至針也可以成故事主角。它住在一個針線盒裡，覺得日子很無聊，就從針線盒裡跳出來，去看外面的世界，後來遇到邪惡的狐狸，該怎麼辦呢？

夾在大國之間，飽受外族欺凌的匈牙利農民，化身為故事中小搏大的小英雄，抒發現實生活上的苦難。

故事講的不是英雄戰勝壞蛋、上帝救助人民或國王仁慈聰明的事跡，而是弱小族群如何翻轉命運。

就開始跳舞，怎麼也停不下來；楊可救了螞蟻，於是螞蟻送他一個哨子，遇到困難的時候可以吹哨子找螞蟻幫忙。

由於主角多是窮困人民、老者或小動物，因此故事的發生地多半在農場、森林、葡萄園等這些主角的生活環境裡，以及統治者國王的城堡。

此外，故事主人翁常運用智慧而不使用「魔法」解決難題。比如地主不給工人飯吃，工人若生氣抗議便會被割下鼻子；於是聰明的工人賣掉地主的豬換食物吃，地主儘管生氣也不敢發作，免得因為生氣而被割下鼻子。

比如賓可趕著兩隻小牛犁田，很快的就犁了好大一塊田。農夫覺得很驚奇，問賓可是怎麼辦到的。賓可說：「這兩隻小牛是神牛，所以犁田的速度才那麼快。」

「善有善報」是最常見的主題。比如刺蝟帶領在森林裡迷路的富翁走出森林，而得到回報；楊可救了螞蟻和魚，於是在自己遇到困難的時候得到牠們的幫助。

又如國王的三個女兒半夜會在城牆上散步，國王命令楊可看著公主，如果公主有任何閃失，就要殺了他。

另一個多次出現的主題是「弱者得到幫助，教訓欺凌弱者的強者」。以下是典型的情節：

儘管故事裡有想像與魔法等虛幻的情節，但以地域性來說並未脫離「現實場域」，沒有《嫦娥奔月》、《目蓮救母》等我國民間故事中，主角上天、下海或進入地獄、天堂的情形。

老人完成工作後，國王說：「你拿一個袋子來裝麥子。」

山精的兒子力大無窮，可以把穀倉裡的作物全部扛起來；窮人拉小提琴，每個人

國王笑著以為他們力氣小，帶不走屋子一樣大的袋子，但是賓可喊一聲「嘿」，就把袋子扛在肩上，腳步輕快的和老人一起離開了。

## 神怪與宗教性

匈牙利民間故事中見不到法力無邊的神仙，如《狗咬呂洞賓》的呂洞賓；也沒有翻天覆地的妖怪，如《白蛇傳》裡的白蛇。此外，人民儘管多半信奉天主教，但故事中的宗教氣息並不濃厚，伸張正義的是一「善有善報，惡有惡報」的法則，而非來自上帝的主持或決斷。

總的來說，匈牙利民間故事單純、溫馨，感覺像某人抱怨生活中的辛苦，朋友安慰他：「你這麼善良努力，一定會遇到神奇動物或發生好事，讓你度過難關，比如你會遇到……」這些安慰的話語，歷經幾百年的流傳和修改，而成為目前的故事面貌。

# 來虎尾聞稻香看田園

林彥汝 · 彰化縣伸東國小三年乙班



我的家鄉雲林虎尾沒有高樓林立，卻有阡陌交錯；沒有米其林餐廳，有的是古早滋味；沒有西裝筆挺的仕紳，卻有親切笑臉。來到虎尾，請放慢腳步，聞一聞稻村清香，看一看田園風情，你會像我一樣愛上虎尾。

來到虎尾，請隨阿公和我到田裡走走。每年春夏，是

傍著蟲兒奔馳在略溼的泥土上，腳掌與土地互動的「啾滋」聲，是愉悅的展現，誰還想玩冰冷的遊樂設施？剝土豆是我的一大樂趣。雙手拇指與食指合力一壓，殼開了，土豆的新風味立刻盈滿鼻腔，儘管剝完總換來腫痛的手指，我樂此不疲。

阿公炒的土豆是我心中的

雲林有綠野平疇，豐沛的濁水溪使農作長得特別好，因此被譽為「臺灣菜籃」。挑食的我一到虎尾，食欲就特別好，我想，是雲林孕育出美味，而優游在這片土地的愉悅及輕鬆更讓我胃口大開。

如果您從沒來過虎尾，趕快列入計畫。虎尾人對這片土地注入滿滿的心血和關懷，您必定被熱情接待。

## 埔心吃透透

洪詮益 · 彰化縣明聖國小五年忠班

我是彰化埔心人，讓我帶你們品嚐在地美食。

埔心街有一間早餐店，店內有肉圓、炒麵、麵線等在地傳統美食，其中我最推薦肉圓。這裡的肉圓料多實在，外皮有彈性，搭配的醬汁分量剛剛好，只要嘗一口，就讓人想手舞足蹈。這是埔

極高的早餐店，但其實它整天營業，而且菜單上的每一項都是銅板價。

明聖宮正對面有一間沒有店名的麵店，老一輩的人叫它「阿萬」。「阿萬」的麵Q 青菜多，爆皮（炸豬皮）更是放得滿滿的，一碗才二

十五元，依小朋友的食量來說，可以「吃一碗抵兩餐」。

彰化縣埔心鄉是非常棒的鄉村，美食只有在本地人才知道。等你來探訪呵！



## 關西嘗美食遊祕境

葉思妤 · 新竹縣東安國小六年乙班

我的家鄉關西是四面環山、交通方便、風景優美、物產豐饒的小鎮，有美食足以回味，還有樸實文藝和老街，適合騎單車或漫步。

來到關西，不能不吃美食，忘了避景點。浪漫的落羽松祕境是拍照的好去處，被落羽松包圍的「靜池」，池水柔美平靜，還有魚群在池裡優游，讓人忘憂。走在池畔步道上，近距離欣賞陽光照射下的落羽松，那如金幣般的葉片，使人想一直抬頭望呢！

來關西絕不能錯過牛肉捲餅。它的餡料和常見的北方捲餅不同，老闆娘以酸菜翻炒牛肉條，佐上獨家醬料，用蔥油餅捲起，並以九層塔提味，是臺灣罕見的口味。想吃清爽的，潤餅也很搶手，還可以加荷包蛋。店家擔心大把蔬菜的水分讓潤餅皮易破，特別用兩張包覆，客人享受美味不掉渣。

關西臭豆腐也值得一試。鐵皮搭蓋的小舖只賣這一味，上桌的五塊豆腐疊得整齊，加上蒜末和一大份泡菜。剛炸好的臭豆腐



### 徵文

#### 家鄉的人物

徵稿期間

108年5月6日至6月8日

#### 引導

家鄉的街道上，有讓你不禁發出深藏不露、待人真誠、熱愛生命這類讚嘆的人嗎？你可以從他的外貌、穿著特色，或是他說過的話、做過的事，向我們介紹他。如果加入你「心中想些什麼」，或你「猜測他在想什麼」這樣的心理活動，這個家鄉人物的形象會更加立體。

你可以只寫一人，也可以串起幾個人物寫成一篇文章，但是記得讓看了文章的人，也能對你描述的人物發出像你一樣的讚嘆呵！

- 指導作家撰寫的故事，在一〇八年五月六日、七日，刊登在七版故事版。
- 寫作技巧及範文，在一〇八年五月，每週一刊登在十一版語文版。

# 嘉義「美」「食」展

黃欣悅 · 嘉義縣圓崇國小四年甲班



嘉義是美食之都，樣樣都令人垂涎三尺。火雞肉飯是首選，白飯淋上雞油，再搭配一絲一絲火雞肉，就美味十足。用東石的現撈蚵仔、雞蛋和青菜煎製的蚵仔煎也榮登美食榜，方塊酥則是點心代表。來吧，請到我的家鄉來！

嘉義是水果之鄉。春天有青綠的大蜜棗，多汁清甜可比梨子；夏天有鳳梨，酸甜滋味令人回味；秋天甜柿軟硬各有風

## 寫作燈塔

### 民以食為天，用美食寫家鄉

講評 / 王文華

我的家鄉宜古宜今，有須預約的太平雲梯，也有拍照景點高跟鞋教堂，還有建廟超過三百年的城隍廟。來吧，請到我的家鄉來！

嘉義是美食之都，樣樣都令人垂涎三尺。火雞肉飯是首選，白飯淋上雞油，再搭配一絲一絲火雞肉，就美味十足。用東石的現撈蚵仔、雞蛋和青菜煎製的蚵仔煎也榮登美食榜，方塊酥則是點心代表。來吧，請到我的家鄉來！

我的家鄉在彰化縣溪湖鎮，有羊肉爐、巨峰葡萄和青蔥等名產，都很有名！

一進溪湖，走三五步路就會看到羊肉爐店。沒有羊腩味的羊肉吃起來軟軟嫩嫩的，豆腐和豆皮吸飽濃郁湯汁，是最好吃的配菜。高麗菜和湯則是重要角色，一定要配著吃，保證吮指回味無窮。



很多溪湖農夫種青蔥。我的爺爺奶奶、外公外婆也是，工作相當辛苦，從播種到收成都靠人工。我喜歡看大人拔蔥洗蔥，學會做蔥油餅後，就愛不釋「口」啦！

來溪湖，還要記得造訪糖廠，這裡保留製糖的古蹟，看看煙囪，到魚池草原散步，好不愜意！當觀光小火車進站時，一定要搭一趟，聽導覽了解在地歷史，最後再到糖廠冰店大快朵頤，有說不出來的愉快呢！

但願羊肉爐、葡萄、青蔥和糖廠能一直保存下去，這樣才能有更多人去知道溪湖有多好玩。

## 來溪湖邊玩邊吃

黃品貝 · 臺中市龍井區龍津國小四年乙班

我的家鄉在彰化縣溪湖鎮，有羊肉爐、巨峰葡萄和青蔥等名產，都很有名！

一進溪湖，走三五步路就會看到羊肉爐店。沒有羊腩味的羊肉吃起來軟軟嫩嫩的，豆腐和豆皮吸飽濃郁湯汁，是最好吃的配菜。高麗菜和湯則是重要角色，一定要配著吃，保證吮指回味無窮。

我的家鄉在彰化縣溪湖鎮，有羊肉爐、巨峰葡萄和青蔥等名產，都很有名！

一進溪湖，走三五步路就會看到羊肉爐店。沒有羊腩味的羊肉吃起來軟軟嫩嫩的，豆腐和豆皮吸飽濃郁湯汁，是最好吃的配菜。高麗菜和湯則是重要角色，一定要配著吃，保證吮指回味無窮。

況且，地理環境影響一個地方的文化風俗，食物自然也是如此。

嘉義是美食之都，樣樣都令人垂涎三尺。火雞肉飯是首選，白飯淋上雞油，再搭配一絲一絲火雞肉，就美味十足。用東石的現撈蚵仔、雞蛋和青菜煎製的蚵仔煎也榮登美食榜，方塊酥則是點心代表。來吧，請到我的家鄉來！

講評 / 王文華

我的家鄉在彰化縣溪湖鎮，有羊肉爐、巨峰葡萄和青蔥等名產，都很有名！

一進溪湖，走三五步路就會看到羊肉爐店。沒有羊腩味的羊肉吃起來軟軟嫩嫩的，豆腐和豆皮吸飽濃郁湯汁，是最好吃的配菜。高麗菜和湯則是重要角色，一定要配著吃，保證吮指回味無窮。

我的家鄉在彰化縣溪湖鎮，有羊肉爐、巨峰葡萄和青蔥等名產，都很有名！

一進溪湖，走三五步路就會看到羊肉爐店。沒有羊腩味的羊肉吃起來軟軟嫩嫩的，豆腐和豆皮吸飽濃郁湯汁，是最好吃的配菜。高麗菜和湯則是重要角色，一定要配著吃，保證吮指回味無窮。

我的家鄉在彰化縣溪湖鎮，有羊肉爐、巨峰葡萄和青蔥等名產，都很有名！

一進溪湖，走三五步路就會看到羊肉爐店。沒有羊腩味的羊肉吃起來軟軟嫩嫩的，豆腐和豆皮吸飽濃郁湯汁，是最好吃的配菜。高麗菜和湯則是重要角色，一定要配著吃，保證吮指回味無窮。

民以食為天。這次收到的文章中，以家鄉特色美食來吸引遊客的頗多，選擇時頗費一番心思，因為我忙著一邊擦口水，一邊想該選哪一篇，好像進入了餐廳，對著菜單思量呢。

用小朋友的眼光看家鄉，太大的範圍不好寫，但從常吃的食物著手就簡單多了，

嘉義是美食之都，欣悅的「

我的家鄉在彰化縣溪湖鎮，有羊肉爐、巨峰葡萄和青蔥等名產，都很有名！

一進溪湖，走三五步路就會看到羊肉爐店。沒有羊腩味的羊肉吃起來軟軟嫩嫩的，豆腐和豆皮吸飽濃郁湯汁，是最好吃的配菜。高麗菜和湯則是重要角色，一定要配著吃，保證吮指回味無窮。

我的家鄉在彰化縣溪湖鎮，有羊肉爐、巨峰葡萄和青蔥等名產，都很有名！

一進溪湖，走三五步路就會看到羊肉爐店。沒有羊腩味的羊肉吃起來軟軟嫩嫩的，豆腐和豆皮吸飽濃郁湯汁，是最好吃的配菜。高麗菜和湯則是重要角色，一定要配著吃，保證吮指回味無窮。

我的家鄉在彰化縣溪湖鎮，有羊肉爐、巨峰葡萄和青蔥等名產，都很有名！

一進溪湖，走三五步路就會看到羊肉爐店。沒有羊腩味的羊肉吃起來軟軟嫩嫩的，豆腐和豆皮吸飽濃郁湯汁，是最好吃的配菜。高麗菜和湯則是重要角色，一定要配著吃，保證吮指回味無窮。

前往繪本花園

# 想睡？不想睡？不一樣的睡覺故事

文／陳櫻慧 圖片提供／東方、小兵、妙赫



小朋友有沒有這樣的經驗——明知道是就寢時間，但就算爸爸媽媽一直催促著去睡覺，仍精神百倍，捨不得放下手邊的玩具、遊戲或故事書？這樣的狀況也經常在我們家發生。今天要介紹的繪本和睡覺有關，有三種不同的畫風，三個截然不同的故事。讀完故事，你也可以想想屬於自己的「睡覺故事」是什麼。

到底是誰還不想睡

《我的大象還不想睡》

很明顯的，不是封面上看到的小女孩不想睡，而是她的「大象」還不想睡。從小女孩和大象對望的眼神，可以知道他們是好朋友。既然是好朋友，當然要一起吹彈樂器、吃宵夜點心、刷牙喝水。可是，這樣平常無奇的生活事件，如果發生在大象身上會怎麼樣呢？一連串的想法，讓人讀起來忍不住捧腹大笑。

「呀！該怎麼辦才好？」

這個故事是從「想睡但不能睡」的角度切入，充滿趣味，

但再仔細瞧，隨時陪伴的爸爸是這麼有耐心，陪小女孩照顧大象，不論是拿大刷子刷牙，或清理牠的便便，即使當大象不小心跌倒，也是小心翼翼的包紮。

最後，爸爸講了一個好聽的床邊故事，小女孩和大象，噢，不是小象玩偶，才終於睡著了。這個故事，其實不只訴說了小女孩（是大象）不想睡覺的故事，有爸爸深愛小孩的內涵。

當不睡覺成為工作

《不睡覺國王》

另一個不想睡覺的小孩是漢克，他鑽進大洞，穿越森林、走過獨木橋，來到一個「不睡覺王國」。不睡覺王國有個特色，就是可以光明正大的「不睡覺」！

如果要當「不睡覺國王」，工作就是「不睡覺」，要和玩具們一直玩、一直玩！可是當時間「滴答滴答」的過去，漢克有一點睏了，「哈呼……」他打了個大哈欠，也有點站不穩。糟糕了！玩具們有點不开心，因為這裡是「不睡覺王國」！

說說你自己的冒險故事吧！

著回想一首你熟悉的晚安曲，

尋找歌聲來源，「聽聽是誰在唱歌，誰的歌聲好美妙」。

這趟冒險旅程會遇到好多海底生物朋友，仔細看、仔細瞧，其實海草裡還有害羞的朋友躲躲藏藏，等待我們發現；天際的星星也幻化為不同的物品或裝飾，考驗好眼力。

讀這個故事的時候，可以試著回想一首你熟悉的晚安曲，說說你自己的冒險故事吧！

聽晚安曲說個故事

《是誰在唱歌》

小時候，媽媽都會唱晚安曲哄我們睡，重複的旋律讓人覺得安心、溫暖。本書以富韻律感的文字前進，帶小讀者和故事裡的孩子入眠，到大海深處尋唱歌聲來源，「聽聽是誰在唱歌，誰的歌聲好美妙」。



歷史寫錯了

國作家安卓雅·芭罕埋首史料，鑽研存在爭議的歷史問題後，還原了七十



圖片提供 PCUSER電腦人文化

「假新聞」大概是近年最流行的詞彙，如何防止「假新聞」？除了提高對新聞的判讀能力，還需要大量閱讀與分析來做為堅實的依據。

讀歷史書也是如此，到底什麼是歷史真相？什麼是被竄改的歷史？唯有多方閱讀才可能洞悉。

一般而言，我們對歷史書往往有刻板印象，認為書中所寫的就是「史實」，不過大部分後世的歷史書都存在「歷史解釋」的成分，是可以進行討論的。

在《拿破崙並不矮：歷史寫錯了！埃及金字塔不是奴隸建的、美國獨立不是因為增稅、諾貝爾沒有發明炸藥，揭露那些一直被誤解的史實真相》書中，英國作家安卓雅·芭罕埋首史料，鑽研存在爭議的歷史問題後，還原了七十

六個歷史謬誤。全書共分十三章，包括：傳說、王室、戰役、民間英雄、政治家、女性、探險家、謠言、文化、發明家、發現者、引言、聖人、宗教。

裡面不乏我們耳熟能詳的名人，並從上述不同的角度分門別類切入。無論是引經據典或書後附上參考書目與網站，都極為詳實。

作者依據現有歷史引述背景或數據，再透過判讀與分析，試著還原真相。雖然不見得能百分之百重現歷史真相，但至少應秉持真理越辯越明的心態。

閱讀本書可以從輕鬆角度，看看對歷史上的人事物有什麼與過往不同的看法；也可以嚴肅看待，找我們讀過的歷史與作者論點不同的原因。

樂讀Book

## 找尋真正的歷史

文／徐夢陽

(文上接第六版)

知道的「秘密領域」，造成自我萎縮與自我防衛；其三，是自己不知道、他人知道的「盲目領域」，造成不自覺與效率低；其四，是自己不知道、他人也不知道的探索領域，是「潛意識」部分。

當公開領域擴大時，心理能量用於自我實現與創造發明，則秘密、盲目、探索領域相對縮小；當探索領域擴大時，心理能量較少開拓，則公開領域相對縮小。達到自我開放的方法，是透過自我坦露，減少秘密領域，自我肯定，進而創造高峰經驗。要減少盲目領域的方法，是透過互相回饋，形成清楚的自我概念。同時，透過嘗試與澄清技術，減少探索領域。如此必能自我開拓，發揮潛能。

### 第六幅：騎牛歸家

牧牛人騎在牛背上，不必緊執繩索，心牛已然完全馴服。比喻凡人脫離情識妄想的羈絆，騎上本具心牛，歸還自己原鄉。頌詩云：「騎牛迤邐欲還家，羌笛聲聲送晚霞。一拍一歌無限意，知音何必鼓唇牙？一當牛性已經成熟，牛對主人的認同，就如同知音一般。如

此，帶牛回家，那是一種無法動搖的歸屬感。

找到自我，並非人生難題，本心是否相信主人，願意跟主人回家，還是繼續在外漂泊，境界高下立判。本性控制得宜，情緒得以調適，便能開展人生歷程。或是自我導航，成敗操之在己的「內在歸因」；或是他人導航，成敗操之在人的「外在歸因」。當自己充滿正能量，美好事物就被吸引，所謂「我見青山多嫵媚，料青山見我應如是」。反之，則動輒得咎事事不對勁。因此，我們應破除自我防衛與自我封閉，以開放胸襟待己待人。

### 第七幅：忘牛存人

牧牛人與牛都已還家，說明修行人的煩惱盡去，尋求開悟的焦慮迫切也已消弭，比喻回歸本覺無為的家鄉，無須再行修練。頌詩云：「騎牛已得到家山，牛也空令人也閑。紅日三竿猶作夢，鞭繩空頓草堂間。」牛跟隨主人回家，安分的待在家裡，不再外出亂闖亂撞，主人也不再擔心牛會添亂，安心睡到日上三竿。這時，馴牛的鞭繩都可丟掉。人的定性養成之後，外在誘惑便很難再動搖心性，就如同

有牛跟無牛一樣，心篤定安然自在。世人為名為利終身役役，所謂是非、善惡、禍福、富貴，原本就只是一相對概念，卻錯綜複雜的構築煩惱與痛苦。人何妨以相對觀取代絕對觀，跳脫自己主觀世界。失去與擁有沒有定數，失去並非絕對的壞，擁有也並非絕對的好。避免極端二分法或絕對主義，中庸的相對思考，破除大小、美醜的主觀思維。

### 第八幅：人牛俱忘

圖是一個大圓，空無一物，比喻凡情脫落，我執、法執都已破盡。頌詩云：「鞭索人牛盡屬空，碧天遼闊信難通。紅爐焰上爭容雪？到此方能合祖宗。」當人與牛相互認同，相互歸屬，就像紅爐上不容片雪，雪花一飛到紅爐上，當下融化。安頓自我，存天理去人欲，以達到天人合一的平衡境界。只要是人，就會有我執、偏見，因此要判斷一件事情，就要破除我執、偏見。許多人得隴望蜀，對已經取得的不在乎，卻妄求那不可靠的東西。所以，對於名利，我們應淡泊處之，知足常樂，讓自己內心安閒自在。

### 第九幅：返本還原

水綠山青、不留一塵一埃，繪者以此繪圖，比擬修行者從絕對統一的定境，返照現實生活。真心本來清淨，無煩惱妄念，返本還原，澈底歸家穩坐，比喻自己本心本來清淨，無煩惱、妄念，當體即諸法實相。故頌詩云：「返本還原已費功，爭如直下若盲聾。庵中不見庵前物，水自茫茫花自紅。」用禪宗的境界觀來說，此時就是「見山只是山，見水只是水」的第三境界。

《指月錄·卷二十八》青原惟信和尚曾對學僧說：「老僧三十年前未參禪時，見山是山，見水是水。及至後來親見知識，有個入處，見山不是山，見水不是水。而今得個休歇處，依然見山只是山，見水只是水。」山仍然是山，水仍然是水，並無變動，而是由於悟道深淺的不同。未參禪時的「見山是山，見水是水」，乃是用意識看自己，用肉眼見萬物，因此不免執著於我識，滯於物境，未能內外通透，這是一「有我」的境界；後來心有所悟時的「見山不是山，見水不是水」，已接觸到忘境，這時非山非水，忘了外物，同時也相對忘了自己。但忘境只是過渡，不能常住，這是一「忘我」的境界；因此最後

的「見山只是山，見水只是水」乃是得到真知，不忘而自忘。

### 第十幅：入塵垂手

畫的是肚子大大的布袋和尚，袒胸露腹來到人間，灰頭土臉，但卻笑口常開。頌詩云：「露胸跣足入塵來，抹土塗灰笑滿腮。不用神仙真祕訣，直教枯木放花開。」此時，用不著神仙祕訣，枯木也會開花。「入塵」就是到十字街頭，「垂手」就是濟度眾生，令眾生得解脫。入市井之塵境，比喻人的修行不偏於向上，更應向下來做利他事業。

這是修行調心的最後一個階段，是要把此心調伏得沒有煩惱、沒有無明、沒有貪心、沒有痴心，而後全心全意來為大眾服務。煩惱消解，自我提升，入世服務社會，就能得心應手。反之，若無法體認自己角色的意義，也就無法影響或造福社會。

### 結語

廓庵師遠的《十牛圖頌》，分別顯示修行悟境的十個層次、十種境界，次第有序，《十牛圖頌》雖只是一種方便法門，但作為一種由迷至悟的心性進境，有其象徵意義也有其存在價值。「牧牛」是自我的追尋，人唯有回歸實踐力行，尋求開悟見性，才是生命的真諦。

親子練習課

# 全職媽媽的心機

文／阿沐

每天最期待的，就是晚上九點幫孩子關燈的那一刻，房門關上後，我這全職媽媽終於「下班」了。接下來整整兩個小時的時間都是我的，可以看看書、追劇、畫畫，陪老公看電影、聊天，甚至什麼也不做，就是放空。感覺一整天下來的疲憊一掃而空，心情輕鬆愉悅。

孩子還小時，我就和他們一起討論，訂出一張彼此都認同的作息表，讓他們知道每個時候自己該做什麼。

一開始要不斷提醒，運行幾個星期後他們就養成習慣了。平日孩子要上學，所以我強硬規定他們要遵守作息表；假日時會因為出遊晚歸做調整，或者讓孩子多玩半小時，多聽幾個故事才上床睡覺。

孩子大班、低年級時，上床時間是八點，現在老大大年級延至九點。某天女兒放學回來跟我說：「我真的羨慕班上同學，他們都是十點、十一點才睡，我大概是班上最早睡的，我也想要晚一點睡。」

「好哇！你就十點再睡。」

「我一口答應了她，心裡暗自盤算。

隔天早上女兒沒有自己起床，我叫了幾次，她才無精打采的走出房門說：「媽咪，我好累，沒睡飽，以後還是九點睡好了。」

「太好了！」從此以後，女兒再也沒有提出晚睡的要求，一直按表操課到現在。

這幾年來，孩子每天早上固定六點半自己起床，他們有充裕的時間在家吃早餐，自己走十五分鐘的路上去上學。好的作息，小孩不賴床、不遲到，媽媽一大早也可以過得從容、優雅，而晚上就可以早早「下班」啦！

## 隨筆 父親的愛狗宣言

文／楊子



因為工作的關係，我們兄弟姐妹大部分的時間都在外地，沒辦法陪伴雙親，其實內心有點愧疚。五年前的某一天，弟弟跟妹妹突然開著轎車神祕的出門，幾個小時後回來，從車上抱下來一隻模樣可愛的小柴犬，牠走起路來

搖搖晃晃，身材圓滾滾的。牠的出現，開啟了我們家歡樂的鑰匙。

原先父親對於弟弟妹妹先斬後奏的行為有些不悅，而且我們都在外工作，這隻狗豈不是就

得由退休的雙親照顧？不過，我了解弟弟妹妹的用心，應該是希望家裡有個毛小孩可以陪伴雙親。確實，後來牠也成為我們的家人，只要看到牠就獲得療癒功效，當牠要起寶來，更是逗得全家充滿歡樂氣氛。

就這樣，牠陪伴我們度過好幾個寒暑，從小狗長到了成犬，也成為雙親生活中不可或缺夥伴。

前日，父親突然有感而發，他說，如果一百萬元跟他放在眼前，他二話不說會選擇牠，因為錢再賺就有，但這隻毛小孩是獨一無二、無可取代的。

父親跟柴犬的默契非常好，父親說話的時候，柴犬都很專心聽，相當聽話，表現得非常有靈性，父親說什麼牠就做什麼，也難怪父親時不時的發表愛狗宣言。

生活便利貼

## 夏日水果保鮮訣竅

文·圖片提供／陳映如

天氣炎熱時水果盛產，保存卻也不容易。然而別因為怕水果壞掉，一買來就急著塞進冰箱。像水梨、木瓜、香蕉、檸檬等都屬於熱帶水果，適合的貯藏適溫是高於冰箱溫度，放在室內較陰涼的地方就可以了。

另外，擺放的位置也要留意，蘋果、香蕉、木瓜、釋迦、酪梨等水果容易產生乙烯，有催熟蔬果的作用。所以這類水果應避免和其他水果存放在一起，以免加速其他水果的熟化，使保鮮期縮短。

買回來的水果如果已經熟成，一時卻吃不完，大證大受孩子歡迎。

也可以依照個人喜好，加入牛奶、優格或冰淇淋，保證大受孩子歡迎。

好吃的香蕉果醬。

芒果、水梨或西瓜，皆可分別切成一口大小，放入夾鍊袋後冰凍保存，就成了做冰砂的最佳材料。想喝冰砂的時候，只要將冷凍好的水果直接放入果汁機中，充分攪拌成泥，天然的水果冰砂就完成了！



水果冰砂好喝且清涼、消暑。

香蕉果醬可用來塗抹吐司，別具風味。

# 教改應規畫完善 勿讓新課綱倉促上路

邱世長 / 教師 (新北市)

一〇八新課綱實施在即，然而相關準備工作倉促，引發不少質疑。日前有多個教育團體共同召開記者會，呼籲先進行小規模實驗，讓學校與出版社有充足的時間規畫課程及教材，等確定新課綱的學習效果確優於舊課綱後，再全面上路。

回顧九年一貫課程，當時的教育願景，就是為了迎接二十一世紀快速變遷的時代。教育部依據行政院核定的「教育改革行動方案」，進行國民教育階段的課程與教學改革，當時九年一貫課程還被讚譽是「寧靜的教育革命」，如今回顧其成效，卻不如理想中完美。

教改的理想甚好，但實際執行上，卻缺乏完善的規畫。以過去教改推行的「建構式數學」為例，各師資培育機構開設多場研習，結果因為倉促上路的教改，許多學校理解不夠徹底，導致各校教師言人人殊。殷鑑不遠，我們的教育改革，還要重蹈覆轍嗎？沒有家長願意看到自己的孩子成為教改之下的白老鼠，況且只透過倉促的研習，就要讓十二年國教「全面上路」，成效如何，令人擔憂。

## 提供營養均衡午餐 改善學童肥胖

魏世昌 / 工程師 (宜蘭縣)

兒童肥胖是一項需要重視的問題，從教育部的資料顯示，國小及國中學生肥胖的比率約為三成，且有逐年上升的趨勢。根據世界肥胖聯盟公布的資料顯示，臺灣不論成人或學童，肥胖率都高居亞洲第一。

僅只是禁止在校園內販賣含糖飲料，顯然不足以解決兒童肥胖問題。根據政府所設置的校園食材登錄平臺，

隨機查詢餐點所提供的熱量結果，一餐最低熱量約為五百大卡，也有些熱量高達一千大卡，相差幾乎兩倍，而午餐內容物也時常可見炸物、精緻甜點等。事實上，學生長期食用高熱量食品及營養不均的餐點，背後所衍生的問題可能比校園內的含糖飲料更為嚴重。

筆者認為，針對國小、中校園內禁止提供含糖飲料，限制營養午餐油炸品、甜品的提供次數，固然有其必要，但對

於校園午餐的革新，如何提供學生安全、健康、營養均衡的食

物更重要。英國名廚傑米·奧利佛自二〇〇五年起，發起一連串的校園午餐倡議行動，希望能改善英國中小學學生平常食用的不健康午餐。他推動食物信託基金，更換中小學的廚房設備，訓練校園廚師，提供學生與家長烹飪課程，調高營養午餐的預算等，重新打造學生用餐環境。為何臺灣不借鏡英國的經驗，提升校園午餐的品質呢？

於校園午餐的革新，如何提供學生安全、健康、營養均衡的食

## 多元入學 如同家庭間的競爭

丁芸安 / 大學生 (新北市)

近年來有許多學者與研究，主張多元入學其實並沒有對弱勢學生不利。但筆者認為，在多元入學的過程中，除了報名費、甄選費等外顯成本，學生還負擔了一種「隱藏成本」

，包含量身打造、豐富多元的備審資料，以及能夠應對得體的面試能力。準備備審和面試時，學生需要理解各個科系的學習內容，評比自我優勢，也需要展現個人的特殊表

現或專才。至於要在面試過程中表現得體、應對恰當，也都少不了要依靠一

些校外資源、家庭經濟支持、特定訓練長期累積。試想，一名出生清貧的學生，其父母甚至沒有上過大學，那麼他所能獲得的資訊管道，以及培訓專

長的機會，勢必也會受到影響。在筆者看來，多元入學儼然是一場家庭間的競爭，既然家庭背景、社會階級影響甚鉅，那多元入學又怎麼稱得上是場「公平」的競爭呢？

## 營造學無先後氛圍 助學生獨立思考

蘇薇方 / 研究生 (嘉義市)

教師講、學生聽，這樣由上而下、權威性的授課模式，是臺灣最傳統也最常見的。教師的權威自然有其必要，但是權威卻不見得有利於學生的獨立思考。因此，教師應儘量

避免使用權威，要懂得傾聽，尊重每個學生的意見，還要能夠獲得學生的信任。最顯而易見的例子，就是學生不敢在課堂中

發問。原因可能不單只是害怕自己的問題被教師或同學嘲笑，更可能是誤以為自己學得不好。當學生只信不問時，思考空間便被局限。

在筆者看來，理想的兒童哲學團體教學，應該在課堂裡營造學無先後的氣氛，欣賞每個學生，鼓勵他們勇於嘗試，不動輒以公開考試作為教學目的，做好教室內對話的氣氛、程序，以及內容的引導與掌握，這樣才能讓學生暢所欲言，學習獨立思考。

### 推新課綱 教師準備好了嗎？

一百零八年度新課綱上路在即，不少教師也已接觸過相關課程的推廣與研習活動。在新課程的準備上，有哪些問題或現象值得思考或解決的，歡迎來稿討論。

### 大學考招爭議 你怎麼看？

今年大學考招制度爭議不斷，各團體對學測五選四的新制、學測級分是否應再細分、多元入學是否利於弱勢、恢復聯考制等議題提出不同的主張。面對這些爭議，歡迎讀者來稿分享自己的觀點。



特派小記者出動：校園小達人 3-3

# 持之以恆 努力終有成果

小達人專訪在今天告一段落，讀者能發現，不論是擅文還是擅武，只要堅持磨鍊，就能在某個領域學有專精呵！



▲周元期的說唱演出相當吸睛。

周元期是一個說唱藝術社的小天才，只要站上舞台，再怎麼不專心看表演的人，目光也都會轉移到他身上，因為他總是精神抖擻，情感部

除了把稿子記熟，最困難的地方，是要不斷揣摩角色情感，用自己的方

對周元期來說，最

說：「書裡藏有很多知識，所以我常常閱



▲黃理為拿著「書法機器人」。

## 化身小小說唱藝術家

李宜叡（臺北市中正區國語實小五年十班）

陳俞叡說，自己平時就有慢跑的習慣，更以肌力訓練的方式維

大家一起運動，成為厲害的體育小達人！



▲許菁安（左）在受訪時展示演講比賽的獎狀。

「許菁安請大家想像，人讓你的眼神、動作和所說的話吸引，不是很酷嗎？」

## 科學小超人挖掘知識

李訓璋（臺北市松山區敦化國小四年八班）

黃理為最常被做的實驗，就是反覆製作過飽和溶液，「養出」晶體。電機工程學先驅尼古拉·特斯拉是黃理為最崇拜的科學家呵！

內安國小陳俞叡是六年級的「體育小達人」，不僅跑步速度像風一樣快，就連游泳、躲避球等運動表現都頗有成績。

陳俞叡認為，運動除了能促進新陳代謝、排出體內毒素外，運動後身體很放鬆、舒服，也會心情愉快！他也邀請大家一起運動，成為厲害的體育小達人！

「演講是一種臺上受的表演，許菁安請大家想像，人讓你的眼神、動作和所說的話吸引，不是很酷嗎？」



▲在長期珠心算的訓練下，陳江漢算數速度了得。

只要撐下去，就一定會有滿滿收穫。當初的煎熬，現在想真的很有得。」

## 演說高手分享小訣竅

戴麗懿（臺北市士林區華興小學五年三班）

華興小學五年三班的演說高手許菁安非常具有個人魅力，多次在各大中文演講比賽取得優異成績。她分享小妙招：「演講第一段一定要記得非

「演講是一種臺上受的表演，許菁安請大家想像，人讓你的眼神、動作和所說的話吸引，不是很酷嗎？」

陳江漢從一年級開始學習珠心算，除了每週上兩次各一個半小時的課程，回家還要練習題

現在陳江漢不僅不討厭珠心算，更成為班上的數學高手，每次考試都毫無計算錯誤拿到滿分。他認為：「不管再怎麼辛苦，只要撐下去，就一定會有滿滿收穫。當初的煎熬，現在想真的很有得。」



▲陳俞叡在各項運動都表現傑出。

體育小達人推廣運動  
張鐸馨（彰化縣內安國小六年甲班）

許菁安一直記得媽媽告訴她的：「演講時，除了傳遞內容，更需要眼神、語調、手勢的配合，才能夠吸引人。」透過實戰經驗，她深刻體會到，演講不只是一「講」，更要搭配「演」。

「演講是一種臺上受的表演，許菁安請大家想像，人讓你的眼神、動作和所說的話吸引，不是很酷嗎？」

雖然好用，但學起來可真不簡單！

張麗鏡（彰化縣內安國小六年甲班）



- 1 費德勒三連勝挺進十六強。
- 2 納達爾在法網曾拿到十一座冠軍，是標準紅土球員。
- 3 喬科維奇尋求二度跨季大滿貫紀錄。

# 法網開打 喬科維奇二度挑戰跨季大滿貫

報導／吳啟綜  
圖／美聯社

網球四大滿貫賽之一的法國網球公開賽正在法國巴黎開打，世界球王、塞爾維亞籍的喬科維奇，將二度挑戰跨季大滿貫賽紀錄；世界前球后小威廉絲去年身穿緊身連衣褲「黑豹裝」引發爭議，今年改穿黑白「斑馬裝」，在時尚之都再度成為話題。喬帥力拚新紀錄

網球四大滿貫賽包括澳洲網球公開賽（一月）、法國網球公開賽（五月）、溫布頓錦標賽（七月）與美國網球公開賽（八月）。喬科維奇從去年溫布頓起，連拿三場大滿貫賽冠軍，法國網球公開賽若再度封王，將第二次完成跨季「大滿貫」紀錄。喬科維奇在二〇一五年、二〇一六年，首度完成跨季「大滿貫」。

納達爾最大勁敵 擁有十五座大滿貫金杯的喬科維奇首輪面對波蘭胡爾卡奇，以直落

三盤拿下勝利，不過，這次他面臨最大的挑戰，將是世界排名第二、有「紅土球王」之稱的「西班牙蠻牛」納達爾，納達爾十一度在紅土球場的法國封王，昨天以三比一擊退比利時高芬，晉級第四輪。

## 費德勒重返法網

另一關注的焦點是世界排名第三的「瑞士特快車」費德勒，他在二〇一五年後就連續三年缺席法網，相隔四年重返法網，前三輪也輕鬆過關。不過，他即將滿三十八歲，也讓外界猜測，這次會不會是他的法網最後一役？

## 小威廉絲裝搶眼

三十七歲的美國前球后小威廉絲，去年產後復出，在法網身穿黑色緊身連衣褲「黑豹裝」，打破必須穿著裙裝的傳統，引起熱烈討論。主辦單位批評她不尊重比賽及違反比賽服裝規定，禁止她再度穿上緊身連衣褲上場。小威廉絲承是受到英雄電影《黑

豹》的啟發，小威說，緊身連衣褲裝攸關她的健康，這可預防再度發生血栓。小威產後，曾因發生血栓危及性命。今年小威再度將她的獨特時尚感帶進法網，由潮流設計師阿布羅設計的「斑馬裝」，上面印有「母親、冠軍、女王、女神」四個法

文單字，小威說：「球衣上有幾個我喜歡的單字法文版，忠實呈現我是一個母親，內心又是個女王的感覺，而且我認為所有女性都是冠軍，這件球衣對我來說有正面力量。」小威首輪以二比一擊敗俄羅斯狄亞琴柯，也收下個人生涯第八百勝。

謝淑薇排名新高 我國選手謝淑薇首輪以二比一力退瑞士選手格魯比琪，第三度挺進次輪，世界排名可望從二十五名上升到生涯新高二十二名，也是臺灣史上最佳。她透露，考量訓練環境和資源，未來以巴黎為訓練基地。

## 傳統服裝規定 選手頻突破限制



▲小威廉絲時尚「斑馬裝」非常搶眼。

網球運動起源於十四世紀法國宮廷運動「掌球戲」，現代網球是在十九世紀由英國人發明，球衣顏色和款式受到法國、英國傳統觀念影響，較保守。法網規定女選手須穿著短裙或短褲出賽，若穿著緊身褲，長度不能長過小腿，緊身褲外一定要穿上短裙或短褲，對於小威穿著緊身連衣褲是無法接受。比起法網，溫網更是保守，要求服裝清一色為白色，甚至襪子也要是白色。美國網球名將阿格西曾經不滿溫布頓規定，三年不參加溫網比賽，俄羅斯庫妮娃也曾經因為穿著黑色短褲而被裁判要求更換服裝。

不過，隨著時代開放，有越來越多球員挑戰主辦單位底線，希望做出改變。大威廉絲進入職網時，就穿著幾乎背部全鏤空的露背裝，帶動流行風潮。俄羅斯庫翠雅芙絲娃說，小威勇敢表達自己穿衣的價值，能讓更多人重新思考網球服裝的規定。

# 研究臺灣獼猴36載 林金福樂此不疲

報導·攝影 / 莊舒仲



1



2

臺灣有很多政黨，你聽過「吱吱黨」嗎？黨主席是林金福，黨員逾五千人，但不參政，只為結合同好，洗刷臺灣獼猴的負面刻板印象。他和女兒林美吟透過山林導覽教育，試圖改變年輕家長和兒童的看法，真正了解獼猴生態與習性，扭轉錯誤的認知與觀念，爭取牠們的生

存權利與尊重生命。去年，臺灣獼猴被農委會林務局從保育類調降為一般類動物。林金福認為，官員和學者僅用望遠鏡、問卷和類比推算，高估猴群數量，「在人為破壞棲地和干擾下，猴群實際面臨空間被剝奪、基因窄化、獵捕濫殺等威脅，很多山頭的猴群已經萎縮或滅絕，解禁只會放任惡意殺害。」為此，他籌組「臺灣獼猴共存推廣



▲林金福只要出現在高雄市柴山，臺灣獼猴就會出來打招呼。

協會」，希望喚起大眾關心獼猴的生存權，找到和平共處方法。二月剛從高雄市溪埔國中退休的林金福，曾發表十多篇臺灣獼猴研究論文。他從小喜歡大自然，國小到墾丁戶外旅遊，意外與獼猴相遇，結下不解之緣，長大當了教師，還是樂此不疲，帶著當時年幼的女兒往山裡跑，一跑就是三十六年。尤其他與中山大學合作，長駐高雄柴山三十六年，觀察獼猴

猴社會變動，記錄生長、遷移、分群和死亡。跟著林金福從元亨寺旁斜坡走進山路，獼猴竟奇妙從林中冒出。林金福說，獼猴當他是自己人，出來打招呼。當林金福模仿獼猴發出問候叫聲，林間立刻傳出類似聲音回應，彼此問候「你好嗎？」每天早出晚歸，背著厚重的筆記本和紀錄本，上山拜會老友，這就是林金福退休後的日常。

林金福說，沒有外人圍繞著他，或臥或躺在身上撒嬌和幫忙梳毛，這層深厚關係，讓他有機會目睹罕見野生獼猴的生產過程，發現母猴還會幫忙接生，並吃掉臍帶補充產後營養。林金福還統計出柴山獼猴有九種臉型，有些紅臉，有的倒三角，有的臉色偏白等，根據臉型就能掌握獼猴這個母系社會的猴群分布與脈絡。

只要瞄猴群一眼，裡頭的獼猴誰是帶頭大姐，誰生了小孩，哪隻公猴剛加入，誰曾打架受傷，哪個猴群從哪個媽媽分出，林金福都能如數家珍，連日期都清楚。

林金福憂心，因為人為干擾、占用棲地和餵食，影響柴山獼猴的移動範圍，造成近親繁殖情況越來越多。加上雄猴在交配期（成年約六歲）會亂跑找尋母猴，因此誤闖民宅遭到惡意捕殺。宜蘭曾有民眾用紅漆塗滿猴身，導致雄猴遭排斥而死亡。「我曾經目睹柴山三個猴群約一百六十多隻陸續遭人毒殺，難過到當場痛哭。」林金福說。

林美吟說，爸爸是個愛猴成痴的研究者，花三十多年觀察獼猴的毅力和堅持，她望塵莫及。因從小和獼猴相處，又受到爸爸影響，所以她也投入護猴行動的生態導覽，透過實際接觸改變新生代的觀念，翻轉大眾的負面印象。

1 林金福用二十六年時間在柴山觀察記錄臺灣獼猴生態，已累積厚厚的一本資料。  
2 林金福為改變大眾對臺灣獼猴的負面印象，他推動認識臺灣獼猴生態導覽。 圖片提供 / 林美吟

組「臺灣獼猴共存推廣

協會」，希望喚起大眾關心獼猴的生存權，找到和平共處方法。

跟著林金福從元亨寺旁斜坡走進山路，獼猴竟奇妙從林中冒出。

林金福說，沒有外人圍繞著他，或臥或躺在身上撒嬌和幫忙梳毛。

林美吟說，爸爸是個愛猴成痴的研究者，花三十多年觀察獼猴的毅力和堅持，她望塵莫及。