

面對108課綱
108課綱 自發 互動 共好

主講 | 國教院 課程及教學研究中心
洪詠善 主任
對象 | 國、高中親師生
時間 | 108年8月24日
14:00~15:00
地點 | 國立臺灣圖書館四樓4045教室

免費講座

線上報名

今日特價 10元

9771681708707

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

竹子工藝妙用多
編吊籃存放食物 做火籠用來取暖 4版

火山噴發形態大不同
層狀火山噴岩漿 泥火山噴天然氣 6版

果凍花藝 食材嚴選
薑黃、火龍果當作天然染色劑 15版

腸病毒肆虐 監測預警機制不彰

監委
調查



港人反送中 發起萬人接機

香港反送中民眾自昨天開始，連續三天在香港國際機場發起萬人接機行動，接機的對象是「范宋忠」（與「反送中」諧音），以及「梁知」（與「良知」諧音）。參與民眾要求香港政府回應包括撤回《逃犯條例》修訂等五大訴求，他們身穿黑衣，在機場齊呼「香港加油」等口號。

發起人強調以和平、理性、非暴力的方式，向國際旅客表達訴求。不過，這項活動事先並未向警方申請；警方表示，活動可能違法。圖為抗議民眾手持標語在機場靜坐。

文/何靜茹 圖/美聯社

阮筱琪／臺北報導

監察院內政及少數民族委員會日前通過監委張武修的腸病毒調查報告。調查顯示，衛福部疾管署的腸病毒監測檢驗機制，逐年遞減至原來的三分之一量，造成監測預警密度大幅縮減，對於腸病毒疫情預警和流行時期病毒監測，嚴重出現檢驗經費不足和經費排擠，導致監測預警機制亮紅燈。疾管署昨天表示，會審慎檢討腸病毒防治措施，努力精進作為。

根據張武修調查報告，一百零七年春夏季腸病毒疫情，較過去兩年發生率高出許多，也發生新型病毒株和雙重病毒感染個案。腸病毒已有上百種型別，且基因突變性高，每年流行病型別不同，引起的疾病也不同。疾管署雖已建置國內腸病毒檢驗實驗室監測網絡，但近年來對於腸病毒監測逐年遞減，造成監測預警密度大幅縮減，疾管署應檢討現行社區監測檢驗量能及採檢點布點綿密度，以確實掌握疫情，達到預警功能。

調查報告表示，疾管署自民國一〇一年已訂定腸病毒防治計畫，但去年第一波流行期前適逢季節性流感流行期，而第二波流行期則和流感重疊，疾管署為因應傳染病疫情需求，在統籌運用檢驗經費編列時，嚴重排擠腸病毒疫情預警和流行時期病毒監測，導致檢驗經費不足，疾管署應研議改善。

另外，張武修的報告指出，現階段缺乏行政院層級疫苗政策指導和決策平臺，疾管署腸病毒防疫衛教宣導、公費疫苗施打成本效益評估，也需要全盤考量。

沈育如／臺北報導

颱風利奇馬昨天以強颱風之姿接近臺灣，但上午減弱為中度颱風並北偏，中央氣象局在晚上八點半解除臺灣本島及馬祖陸上颱風警報。氣象局簡任技正謝明昌表示，因利奇馬行進路線和預估路徑，偏北約五十公里，造成雨量和風力都稍緩和，但今天即使遠離臺灣，中南部、高屏山區的降雨仍會持續幾天。

根據教育部校安中心統計，至昨天下午三點止，受到宜蘭地震和利奇馬颱風影響，全國共有七十九所學校、兩間圖書館回報傳出災損。學校方面，最多的縣市為新北市二十七校，臺北市二十三校次之，宜蘭縣為十六校；初估金額三百二十九萬元，以宜蘭縣一百一十萬元最多，其次是臺北市九十萬元，新北市八十五萬元。根據回報，受災學校災損金額，以宜蘭縣羅東高工的八十一萬元最多，臺北市清江國小五十四萬元次之。

由於目前正值暑假，許多學校舉辦營隊活動，包括桃園市會稽國中有三名師生參加在南投縣舉行的國際童軍露營活動，教育部在嘉義市舉辦有一百二十人參加的交通安全巡迴教育種子教官培訓，目前都回報安全無虞。



利奇馬颱風路徑昨天偏北，對臺灣陸地影響較小，下午雨勢稍歇，但在大樓風切和颱風環流的雙重影響下，行人不但雨傘開花，走路也相當困難。

攝影/陳壁銘

為減輕育兒家庭經濟負擔，因應少子化問題，行政院去年八月提出擴大「育兒津貼」及建立「托育公共及準公共化」機制兩大策略，至今已屆滿周年，施政成效應全面檢討，民間團體更呼籲政府應推動公共托育服務。

衛福部統計，一年來有超過二十九萬名未滿兩歲幼兒領取育兒津貼與準公共化托育補助，涵蓋率已超過八成。然而，目前收托人數僅三萬八千多人，僅收托一成

托育服務需真公共化

社論

的嬰幼兒，多數仰賴家長及親友照顧，總體托育量能不足，民間團體調查也反映許多家長仍找不到準公共托育服務。

此外，私立幼兒園加入準公共化意願低，至今年七月僅兩成五業者加入，僅一成二幼兒受惠，政府應與私立幼兒園溝通，檢討政策缺失，適時修正計畫內容。如果業者持續不加入，家長仍要付高額托育費用，準公共化的政策對家長而言，就是看得到吃不到的政策，無助減輕家長壓力。

準公共化托育政策無法改變私幼托以營利為本質的經營樣態，對於提高園所服務品質，改善教保人員過勞低薪現象有限，只能視為過渡措施。政府應擴大公共化托育量能，改善托育品質，建立良好托育體系，真正減輕家長負擔。

馬祖擺暝凝聚向心力 登錄重要民俗



▲連江縣的「馬祖擺暝」熱鬧滾滾，日前獲登錄為重要民俗。 圖片提供／文化部

阮筱琪／連江報導

連江縣每年元宵節期間進行「馬祖擺暝」，是連江四鄉五島全域共有的歲時祭典，日前獲文化部民俗審議會審議通過，登錄為重要民俗，也是連江縣第一項登錄為國家級的重要民俗，文化部後續將依《文化資產保存法》，啟動保存維護計畫。

文化部表示，每逢農曆正月月中旬到二月初，連江縣各村境由在地居民及旅外鄉親，合力自主傳承祭典文化，凝聚馬祖人的向心力；擺暝期間於北竿、南竿、東引、莒光等地呈現的文化形態，不論是在廟宇內外的供品擺宴、請神等元素，以及神偶出巡、鼓板演奏、扛乩、懸掛風燈、燒馬糧等儀式或陣頭，都顯現閩東特有傳統文化。參與迎神繞境的乩轎、鼓板隊及廟方人員，結束公共性的迎神儀式後，前往村境內像是結婚、產子有喜事的家庭，「送喜燈」祝頌吉祥，也反映傳統社會鄰里關係緊密結合。

另外，臺南市「南關線三大廟王醮暨遊社」及雲林縣「馬鳴山五年千歲大科」，這次也獲登錄重要民俗。



石虎在動物園 透過林務局與屏科大野保所進行的域外保育合作研究，臺北市立動物園日前入住一隻石虎「小魚」，遊客到「臺灣動物區」，不妨仔細找找這隻可愛的石虎。 報導／阮筱琪 圖片提供／北市動物園

企業贈設備 教室好空氣助學習

陳景清／高雄報導

高雄市推動企業認養校園空氣清淨設備，昨天樂奇電器、海博特公司捐贈五十臺「新風機」給成功特殊教育學校、仁武幼兒園，讓學生在擁有乾淨空氣的教室上課，提升學習效率。

樂奇電器總經理張青令解釋，新風機的作用就是「換氣」，通過引入淨化後的室外空氣，擠出PM 2.5、二氧化碳濃度過高的原有室內空氣。

霧峰志工隊青銀共學 添溫馨

沈育如／臺北報導

霧峰農工志願服務隊學生組成「IWUFAI志工廠」，今年首度入選教育部青年署的青年志工參與服務計畫，他們應用學校所學的食品加工、園藝及工科等專業知識，為臺中市大里區的長輩規畫三天有趣的慢活活動，成為一場青銀共學的難得體驗。

志工廠規畫樂齡有氧、彩繪石頭、種植盆栽、食農桌遊、茶道人生等系列服務內容，長輩實際動手體驗食農教育、環境美學，還一起唱KTV。

團隊成員林彥彰說，這是他第一次照顧長輩，一開始很緊張，感覺忙不過來，後來發現，這是慢活活動，步調應該緩慢而自在；還聽到爺爺、奶奶講述自己年輕時的故事，相當有趣。

提升牛奶消費量 美國高中設咖啡吧

文／沈志翰
圖／美聯社

美國高中校園裡，最近開始出現「咖啡吧」，販賣每杯三元（約新臺幣九十三元）的拿鐵。這是由美國的酪農業者補助設立的咖啡吧，目的是讓人們可以多喝牛奶。

由於飲食習慣改變，以及市場上出現越來越多競爭飲料，如杏仁、大豆或燕麥飲品，使得美國的牛奶消費量從一九七五年至今減少了四成。因此，酪農業者希望透過校園咖啡吧，帶動全國喝牛奶的風氣。例如，在北達科他州一間高中，酪農業者以五千元補助設置咖啡機，提供拿鐵。如果每杯拿鐵加八盎司（約兩百毫升）牛奶，這所學校今年的牛奶銷量就有五百三十加侖（約兩千公升）；許多地方的酪農業者除了拿鐵，還鼓勵當地學校提供冰沙



美國加州奧克蘭某公立高中的校園咖啡吧，這個咖啡吧的招牌和菜單是由當地酪農業者提供。

、熱巧克力等飲品。酪農業者提供補助的另一個原因，是希望藉此換取學校的牛奶用量數據，計算每杯拿鐵咖啡，每份披薩與馬芝拉條（Mozzarella Sticks），以及其他奶製品，究竟用了多少牛奶。

酪農業者努力還包括改變飲食和營養的觀點。由於脂肪不再是飲食的禁忌，脫脂牛奶的銷量直線下滑，產量卻很難縮減，因為脫脂牛奶是牛奶製成起司、奶油或冰淇淋後剩餘下來的東西。酪農業者同時指責，學校限制牛奶脂肪含量的規定使銷售量大

幅減少，因為成長階段的學生不喜歡喝起來水水的脫脂牛奶。然而，許多專家認為，咖啡因可能導致頭痛、焦慮或失眠等問題，所以沒必要為了獲取牛奶中的鈣質和維生素D等營養成分，就鼓勵學生喝拿鐵等飲品，何況學生還是可以從其他飲食攝取同樣的營養。

維護學生健康 南韓校園禁售咖啡

南韓的學生課業與考試壓力沉重，往往需要借助含有咖啡因的能量飲料或咖啡，才能在上課或熬夜讀書時，保持清醒與專注。



南韓學生課業壓力大，許多人都以咖啡來提神。圖為南韓商店販售的咖啡飲品。

根據南韓二〇一二年針對五千四百多名國、高中學生的調查發現，有近兩成的學生每天至少要喝一杯咖啡，更有超過一半的學生即使知道咖啡對身體有害，一早起來還是要喝含咖啡因的飲料。

南韓政府顧及學生健康，在二〇一三年就禁止高中職以下的學校，販售含有高濃度咖啡因。

但批評者認為，如果無法從教育制度著手改變，光是告訴學生咖啡的危言，並禁止校內販售，無法改變他們對攝取咖啡因的需求，因為只要出了校園還是買得到。

印度牛奶產量 居全球之冠

根據世界糧農組織的統計，全球牛奶產量最大的國家是印度，牛奶的產量在最近四年，以每年百分之六的速度增長。去年還因為牛奶產量太高，價格暴跌，引發酪農將牛奶倒在地上抗議。至於全球人均牛奶消費量最高的國家，則是白俄羅斯，在二〇一八年平均每人喝掉一百一十一公升的鮮奶，臺灣則排名第十五，平均每人喝掉十七公升鮮奶。

2017年鮮奶生產大國

排名	國家	產量(千噸)
	全球	810652
1	印度	165612
2	歐盟	165400
3	美國	97735
4	中國	41289
5	巴基斯坦	40167
6	巴西	35233
7	俄羅斯	30990
8	紐西蘭	21341

2018年鮮奶消費大國

排名	國家	人均消費量(公斤)
1	白俄羅斯	111.09
2	烏克蘭	110.32
3	澳洲	105.76
4	紐西蘭	105.26
5	加拿大	76.31
6	美國	68.00
7	歐盟	65.38
8	俄羅斯	57.65

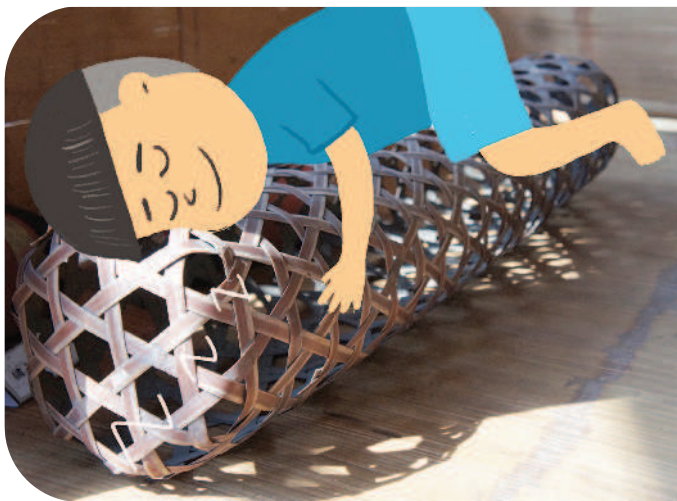
資料來源：http://www.fao.org

資料來源：https://www.dailit



竹子工藝妙用多

文 / 王派仁 圖 / 王派仁、咚東



夏天到了，天氣真的好熱，來開個冷氣好了！
已經受不了了？
對呀，好熱呀，不知道以前的人在夏天都怎麼辦？應該沒有冰箱和冷氣吧？
以前的天氣可能沒有這麼熱，但是他們也的確有一些好方法。例如有一種叫做「竹夫人」的竹器具：人們把竹枝切削成竹篾（薄而狹長的細竹片），編織成一個中空的中空長竹籠，竹子有光滑的表皮，溫度又比身體低，睡覺時抱著「竹夫人」，涼快又舒適。可是現在因為大家都用冷氣和電扇，已經很少人在生產了。
好可惜，不然用「竹夫人」應該很環保！



你剛剛說到冰箱，古人也有用竹子做成類似的東西。那是一個用竹篾做成的吊籃，通風良好，能夠讓食物保存比較久。
也就是存放食物的器具，難怪王老師會說有點類似冰箱。



以前的人真的很會利用竹子，現在講個冬天可以用的物品給你聽聽。
不會是電暖器吧？
被你猜對了！這物品叫做「火籠」，外形像一個小提籃，上層竹篾的縫隙大，能增加空氣流通，下層竹篾緊密且逐漸向外擴張，可以增加重量，提高穩定性。最特別的是，手提火籠在內部有一個陶碗。要使用時，再將燒紅的木炭放入碗中，這樣熱氣可以散發出來，也防止竹製的火籠著火。
想不到一個小小的火籠，卻有精巧的竹編工藝。而且還是可以隨身攜帶的天然暖暖包！



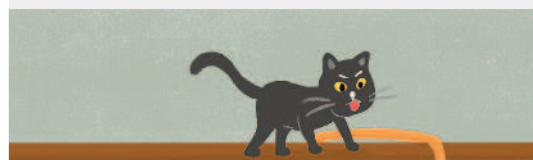
這器具有一個特別的名字——「氣死貓」。因為當時的人們會把魚肉放在吊籃，再懸掛在廚房的梁柱下，並加上蓋子，所以就讓貓咪攀爬技巧高明，但遇到這種「超級武器」，看得到吃不到，當然會氣死。哈哈！這個名字取得真好！



我覺得使用這些天然竹子器具，就好像置身在美麗的竹林中，生活都變得優雅了。我突然想到有一段話，叫什麼「無竹、無肉……」？
是「無肉令人瘦，無竹令人俗」！
對對對，就是這句，竹子真是太棒啦！

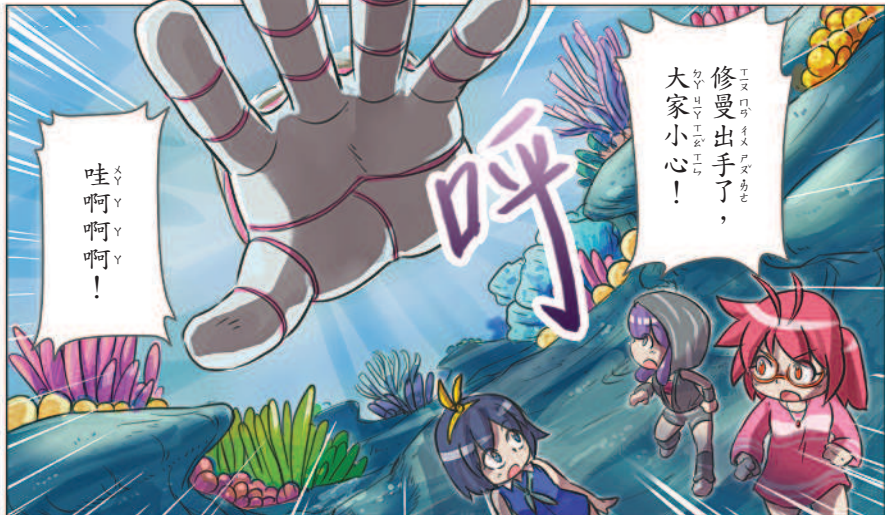
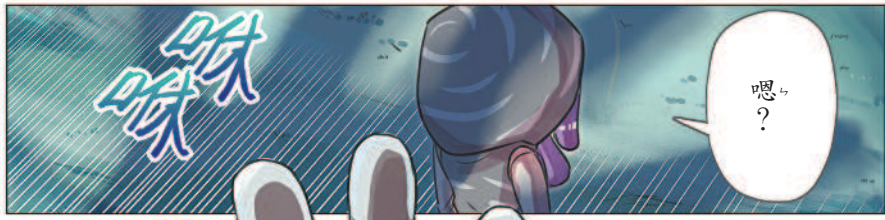
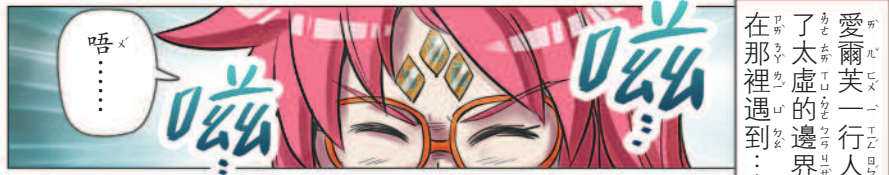


我覺得使用這些天然竹子器具，就好像置身在美麗的竹林中，生活都變得優雅了。我突然想到有一段話，叫什麼「無竹、無肉……」？
是「無肉令人瘦，無竹令人俗」！
對對對，就是這句，竹子真是太棒啦！



我覺得使用這些天然竹子器具，就好像置身在美麗的竹林中，生活都變得優雅了。我突然想到有一段話，叫什麼「無竹、無肉……」？
是「無肉令人瘦，無竹令人俗」！
對對對，就是這句，竹子真是太棒啦！

蔚藍紀元3 天外巨神 2-1
 編劇 / 伍薰 漫畫 / 布克



◎愛爾美一行人能逃過修曼的攻擊嗎?



- ▶ 關子嶺冒出水面的天然氣形成「水火同源」。
- ▼ 冰島積水成湖的火山口。
- ◀ 冰島狹長形的火山裂口。



體驗地質趣

每月第二週週六刊出

大小火山各有來頭

文·圖 / 王郁軒

最近義大利西西里島的埃特納火山再度噴發，這座歐洲最大的活火山馬上成為新聞焦點；義大利中部則有座高度僅一點二公尺的迷你火山——布斯卡火山，鎮日冒出熊熊烈火。為什麼同樣是火山，兩座火山的外觀與噴發型態天差地遠呢？

火山噴發千層「高」埃特納火山高達三千多公尺，這麼雄偉的山，可是歷經多次噴發才形成的。每次火山噴發會先炸開地層，從裂口噴出大大小小的岩石碎屑，這些岩塊、灰塵落地後就堆積在山坡上，隨後被岩漿覆蓋。下回火山噴發時，同樣的堆積模式會再度發生，如此層層堆疊、逐漸茁壯的火山就稱為「層狀火山」，世界上許多高聳的火山都屬於這一類型。

火山噴發時噴出碎屑、岩漿的裂口，就是火山口。火山口不見得都是環狀的裂縫；即使是一條長長的裂縫；即使是同一座火山，每回火山活動，岩漿也不一定從同一處火山口噴出。所以有些高大的火山，火山口的數量還不少呢！岩漿一旦從地底流出，很快就冷卻凝固變成岩石，封住火山口。即使是活火山，平日火山口不是積水成湖，就像個空空的大碗公，不會見到火紅滾燙的岩漿呵！

甲烷噴發非火山 火山會天天「火冒三丈」嗎？除了高溫的岩漿會讓其他東西燒起來，火焰的另一個源頭可能來自可燃氣體。火山地區的地層裂縫會冒出許多高溫氣體，其中大部分是水蒸氣、二氧化碳，其餘還有味道刺鼻的硫化氫、二氧化硫等火山氣體。在布斯卡火山所噴出的氣體中有超過五成是甲烷，第二多的氣體則是氮氣，所以布斯卡火山是一處不斷溢出天然氣的地層裂隙。

天然氣的地層裂隙。地底下有許多遠古生物的遺骸，因為隔絕了空氣，這些遺體不易氧化，構成生物體的碳、氫元素在細菌分解與地熱作用下，逐漸形成以甲烷為主的天然氣。這就是小土丘天天「火大」的祕密。所以布斯卡火山嚴格來說不是火山，而是泥火山呵！

甲烷噴發非火山 火山會天天「火冒三丈」嗎？除了高溫的岩漿會讓其他東西燒起來，火焰的另一個源頭可能來自可燃氣體。火山地區的地層裂縫會冒出許多高溫氣體，其中大部分是水蒸氣、二氧化碳，其餘還有味道刺鼻的硫化氫、二氧化硫等火山氣體。在布斯卡火山所噴出的氣體中有超過五成是甲烷，第二多的氣體則是氮氣，所以布斯卡火山是一處不斷溢出天然氣的地層裂隙。

地質遠足趣 水火交融的泥火山奇觀 墾丁國家公園的「出火」，臺南市關子嶺風景區的「水火同源」，以及高雄、屏東和臺東等地的泥火山，都有相似的形成原因。

至於水火同源呢？因為甲烷難溶於水，所以從地底不斷冒出的氣體會從水面逸散，只要一點火就能燒起來。比起外國，臺灣的泥火山景觀是不是也很精采呢？

水火交融的泥火山奇觀 墾丁國家公園的「出火」，臺南市關子嶺風景區的「水火同源」，以及高雄、屏東和臺東等地的泥火山，都有相似的形成原因。

至於水火同源呢？因為甲烷難溶於水，所以從地底不斷冒出的氣體會從水面逸散，只要一點火就能燒起來。比起外國，臺灣的泥火山景觀是不是也很精采呢？

地質遠足趣 水火交融的泥火山奇觀 墾丁國家公園的「出火」，臺南市關子嶺風景區的「水火同源」，以及高雄、屏東和臺東等地的泥火山，都有相似的形成原因。

至於水火同源呢？因為甲烷難溶於水，所以從地底不斷冒出的氣體會從水面逸散，只要一點火就能燒起來。比起外國，臺灣的泥火山景觀是不是也很精采呢？



▲高雄新養女湖從泥漿中冒出的天然氣。



不怕冷的小姑娘

文／管家琪
圖／徐建國



當大雪稍歇，小梅就即刻啟程。現在，口袋裡的空白卡片只剩下最後兩張，她知道旅程即將結束，很快就會找到那個超級頑皮的立春節氣精靈，然後就可以回去見寶寶了，爸爸媽媽應該也回來了吧……

想著想著，小梅加快腳步。忽然聽到背後有人喊：「小姑娘，等一下！」

小梅一回頭，看見一位胖胖的大嬸追上來，扯著嗓子嚷：「大冷天的，怎麼穿這麼少！你爸媽怎麼都不管管你呀！」

小梅有些不知所措：「還好哇，我爸媽……不在家……」

「爸媽不在家，更要照顧好自己呀，真是的！」

大嬸就脫下外套，堅持要小梅穿上，儘管小梅一直說：「不用，不用。」大嬸還是說：「穿這麼少會感冒啦！現在可是一年當中最冷的時候！」

小梅只好任大嬸把厚厚的外套套在自己的身上。

「怎麼樣？暖和多了吧？」

大嬸一臉關心。

也不知道為什麼，被厚外套裹住的小梅其實沒特別感覺，但是又不想讓好心的大嬸失望，只好模糊的應道：「嗯，好多了。」

大嬸很高興，正要開口說話，忽然眼神一掃，看到小梅後方，一下子便愣住了。

小梅自然也跟著迅速回頭……只見兩個小姑娘手牽手緩緩走來。小梅馬上知道大嬸為什麼會愣住。果然，大嬸又大嚷：「哎呀！現在的小姑娘都是耐寒、耐凍的嗎，怎麼你們兩個也穿這麼少？」

兩個小姑娘迎上前來，笑著說

：「您別擔心，我們不冷。」

「不冷？說什麼瘋話！哎，我就好人做到底吧！」

眼看大嬸要把身上的毛衣和背心都脫下來，兩個小姑娘趕緊一起制止道：「真的不用！」

小梅還補上一句：「其實我有一點熱呢！」然後就火速把外套脫下來還給大嬸。

此時已經冷得瑟瑟發抖的大嬸，不敢置信的又看了看她們，終於放棄了，一邊把外套穿上，一邊說：「前面不遠就是我們村子，要不你們就快走一點……」

大嬸已經凍得話都說不清啦。

兩個小姑娘齊聲說：「好的好

的，放心吧！」

等到大嬸匆匆離去，小梅正想和兩個小姑娘搭訕，沒想到她們倆倒先開口了。這回她們不是異口同聲，而是先後說道：「小寒遊子思鄉歸。」

「大寒歲底慶團圓。」

「你們……」小梅一驚，感覺聽起來怎麼那麼像節氣精靈的詩句。她狐疑的把卡片拿出來一看……

剩下的兩張卡片果然都有了變化，一張是小寒節氣精靈，另外一張是大寒節氣精靈！

可是，這不對呀！小梅一直以為最後一張會是立春節氣精靈，但現在居然所有的卡片、所有的節氣精靈都集齊了，那麼立春精靈呢？立春精靈到底跑哪去了？

（請看下週大結局）

◎關於二十四節氣

千支曆中表示季節變遷的二十四個特定節令開始的日期，與國際通用的公曆幾乎一致，最多相差一兩天，這是因為千支曆和公曆一樣，都是按照地球一年繞太陽公轉一周做為依據的緣故。

◎關於小寒和大寒

俗話說：「小寒大寒，凍成一團。」這是冬季最後的兩個節氣，標誌著冬季時節的正式開始，也是一年當中雨水最少的時段。一般來說，小寒是氣溫最低的節氣，只有少數年份大寒的氣溫會低於小寒。

中篇連載故事 21

臭屁澡堂

文／亞平

好了，死不了啦！

「真是笨豬！我就怕事情會變成這樣，沒想到，竟然成真！」阿光說。

「也不能怪他！陳老頭哪這麼容易上當！」

「看來最好不要遇上他，遇上他，總是我們妖精吃虧！」

「唉！這可怎麼辦才好？」

大夥你一言我一語，在澡堂裡傾訴心中話。突然，阿光引進白面書生。

「大夥兒看誰來了？」

「天哪！是小龍王！」

「小龍王也來洗澡，真是太好了。」大夥兒驚喜呼連連。白面書生微微一笑，就要入澡池。

阿賴卻是攔住了：「小龍王，姥姥吩咐，您不能和他們一起洗澡，這會汗辱了您尊貴的身分。澡堂裡頭還備有一間澡池，是特地為您這樣的客人準備的，我們往後走吧！」阿賴恭敬的說。

「好的好

聽稿目說故事

趙宇萱 · 高雄市茂林區多納國小四年忠班

一個星期四下午，主任帶我們拜訪他的稿目（Kaongo，魯凱族多納語，稱呼祖母及更年長的女性）。稿目今年九十歲，稱得上我們的曾祖母。這天，她說了很多多納部落的故事。

第一個是巫師怎麼治病。巫師治病時，會拿刀刮病人的身體。稿目有一次生病，家人請巫

巫師有關的祭儀，就會來請教她。

稿目還講百步蛇如

何變成熊鷹的故事。

稿目說，以前百步蛇一褪皮就會長出細毛，重複褪皮幾次後，就能變成熊鷹飛上天。她還告訴我們，祖先很尊重熊鷹，獵捕到熊鷹時，會先取下牠最長

的羽毛，供頭目和擒獲過熊和雲豹的勇士插在頭冠上，接下來會祭拜熊鷹，再把牠埋起來；現在的人獵到熊鷹，則把牠全部的羽毛拔光，拿來做各種裝飾物，不祭拜牠，也不埋葬牠。曾祖母說的故事，每則都好吸引人。

這次拜訪耆老，聽曾祖母說多納的故事，我覺得很精采，也學到很多家鄉的歷史和文化。曾祖母是多納的活歷史，希望學校能再帶我們去其他耆老家，聽他們說故事。



一個人的歌唱世界

楊子其 · 臺北市大安區國北教大附小四年戊班

你喜歡唱歌嗎？我非常喜歡。當我一個人的時候，最喜歡唱歌。我唱歌時，總感覺輕飄飄的，自由又快活。

想把歌唱好，重點是要保持永遠燃燒的心，並且用心體會整首歌曲想傳達的感覺，再隨旋律的高低，投入情感演唱，讓自己和歌曲合為一體。這時，就可以創造出一個唱歌的獨特世界，而我沉浸其中。

想創造歌唱世界，必須盡心準備，否則可能會唱錯或忘記歌詞，跟不上節奏、走音，被環境噪音干擾或被人打斷。這些狀況發生時總讓我害羞，但無損我想唱歌的好心情。

各種活動中，我最喜歡唱歌，因為它最能使我放鬆心情。音樂不分貧富貴賤，是屬於所有人的。如果你願意，就可以和我一起投入這個美好世界呵！

熱門話題 爸爸好神！

養牛爸爸真辛苦

何星佑 · 嘉義縣普埔國小二年甲班

我家是一座小型牧場，養了一百多頭牛。爸爸經營牧場，每天清晨五點就必須起床，把乾草、玉米和飼料攪拌均勻，拿去餵牛，接著要擠牛奶。雖然有機器代勞，但他仍須拆裝榨乳器和趕牛。收集牛奶後，還要蒸煮、裝瓶，並為客戶運送牛奶。

清理牛舍也很費時費力。牛隻吃乾草時，總把乾草撒得到處都是，爸爸必須一再清掃；

清除牛糞更麻煩，爸爸得駕駛俗稱「小山貓」的鏟裝機，把牛糞清運出牛舍，再沖水刷洗地板，才能保持牧場和牛隻的清潔。

餵牛和擠牛奶，上午、下午各需一次，而且全年無休。我們出門度假，爸爸總是缺席，因為爸爸一天不在家，牛兒就得餓肚子。

我要努力學習牧場的各項工作，早日分擔爸爸的辛勞。

叫我鐵娘子

劉蕎瑄 · 臺南市鹽水區鹽水國小二年乙班

今天下午，哥哥的同學來我們家打陀螺。

我興匆匆的把我的陀螺拿出來給哥哥的同學看，他只斜眼瞄了一下，就說我的陀螺爛透了。我很不甘心，馬上對他們兩個男生下戰帖。

第一局，我的陀螺非常不爭氣，直接被打飛出去；第二局，我把哥哥同學的陀螺打得爆裂；第三局，我使出渾身解數，把他們兩個人的陀螺打飛。這樣一來，他們就甘敗下風啦。

我覺得這場陀螺賽打得很過癮，也希望他們不要小看女生。

極短篇

我要努力學習牧場的各項工作，早日分擔爸爸的辛勞。



打獵 鍾采芹 · 臺中市大安區海墘國小四年甲班

全能超人

吳雨珊·臺中市東勢區中科國小五年虎班



我認識一個超人，他的身高不高，還有一隻眼睛受傷，他卻沒有因此自我放棄。

他是個偉大的超人，常常做拿手炒飯

超人會即時趕來救我。為了讓我學會保護自己，教我砍下一根大樹枝，藏在車庫下車的隱密處，可以用來嚇走野狗。

暑假時，他帶我去六福村、赤崁樓和七星潭等知名景點，讓我知道旅行的快樂。當我需要水彩、毛筆和蠟筆等文具時，他會飛快趕到文具店買給我；當我有美勞作業無法完成時，他會巧手協助我完成。

暑假期間，爸爸載全家一起前往阿里山。阿里山是媽媽最喜歡的景點，尤其是姐妹湖四周更是令人悠然神往，但這一次我們並沒有買票進入遊樂區，而是在山區附近找了一家民宿暫住一晚。

第一天我們去麟趾山，一路上風景秀麗，走著走著，雖然每個人都汗流浹背、氣喘吁吁，心情卻很愉快。爸爸說在山上大口呼吸，可以把芬多精裝進肺裡，因此我「累」得很開心。

第二天整裝待發後，大夥兒決

溫暖一家人。這個有時嚴肅、有時幽默搞笑的超人，總是讓我有意想不到的驚喜。

每次一想到超人為了接送我上下課，耽誤工作時間；每天努力工作賺錢，只為讓我過更好的生活；下班回家，還要忙著整理家裡，超人雖然忙碌，卻不曾表現疲倦的一面，就覺得很捨不得。

他不僅是偉大的超人，也是可靠的爸爸，讓我過著幸福、快樂的日子。長大以後，換我當超人好好照顧爸爸，回報他的恩情。

前進阿里山

涂宇安

高雄市大社區大社國小六年四班

暑假期間，爸爸載全家一起前往阿里山。阿里山是媽媽最喜歡的景點，尤其是姐妹湖四周更是令人悠然神往，但這一次我們並沒有買票進入遊樂區，而是在山區附近找了一家民宿暫住一晚。

第一天我們去麟趾山，一路上風景秀麗，走著走著，雖然每個人都汗流浹背、氣喘吁吁，心情卻很愉快。爸爸說在山上大口呼吸，可以把芬多精裝進肺裡，因此我「累」得很開心。

第二天整裝待發後，大夥兒決

以後每年都可以來阿里山挑戰體能。

人體氣炸鍋

王宇森·臺北市中正區國語實小五年五班

爸爸好神！

熱門話題

爸爸是我的專屬「人體氣炸」鍋，他的擁抱就像氣炸鍋堅硬的外殼。

我常因為一點小事動不動就發怒，或用大吼大叫的方式來發洩情緒。這時，爸爸會緊緊抱住我，等我冷靜下來後，再耐心地解釋事情的來龍去脈，和他人的用意。慢慢的，我的怒氣逐漸消散。

爸爸是我的人體氣炸鍋，感謝爸爸讓我不再容易動怒，而且越來越懂得情緒管理。

手作做公益

鍾采蓁

雲林縣文昌國小六年乙班

誰說做公益只能捐錢或捐發票，最近某個基金會委託媽媽協助縫手捏布花，做成髮飾義賣。媽媽覺得這是一個很棒的學習經驗，讓我跟著學習怎麼摺布，縫出一朵朵的手捏布花來。

沒想到，我不是縫錯邊就是針距太寬，導致花朵不漂亮。經過媽媽細心的教導和調整，我終於順利達成任務。雖然我的技術不大好，縫的速度也不快，但能夠參與公益活動，讓我覺得很有成就感。

心理諮詢師

施園谷·彰化縣鹿港國小五年乙班

我的嬌嬌在事業上不但是個獨當一面的女強人，在家裡，也是操持家務的賢妻良母，她是我除了媽媽外，第二個崇拜的人。她彷彿有雙透視眼，當我愁眉苦臉時，一眼就能看穿我的煩惱。

這時，她會泡杯我最愛喝的溫奶茶，坐下來陪我談天；她的臉上總是掛著笑容，身上永遠充滿正能量，讓人不知不覺受到感染，所有的煩惱和不愉快都在談天說地間煙消雲散。嬌嬌，謝謝您，您真是我最好的心理諮詢師。



水彩畫

黃秉倉·屏東縣恆春國小五年丙班

經典閱讀

帶我去看魯冰花

文／呂政蓮 圖／小巴

許多年前的事了，那時我在報社工作，聯絡鍾肇政老師要去訪問他。鍾老師剛好要來臺北喝喜酒，說宴席結束他可以過來一下。記得我們就約在仁愛路的上海鄉村餐廳，訪問的時間非常短暫，後來我寫的採訪稿，也收錄在《鍾肇政全集》內。

事實上，那是我生平第一次的見面。那篇訪稿標題是〈客家文化和臺灣文學〉，我的想法是，客家人在臺灣歷史上曾經有過大遷徙；在文化上，客家人也曾被其他族群打壓過，有一段很長的時間，客家人是不說客家話的。

我問鍾老師怎麼看待客家文學，鍾老師告訴我，其實他認為，客家文學也是臺灣文學，只是大家的文化經驗不大一樣，否則並沒有太大的差別。現在，情況當然不一樣了，電視上有客家電視臺，我們覺得客家歌曲和客家文學真的很美，也鼓勵大家多學、多用客家話。其中，鍾老師所寫的《

臺灣人三部曲》，將他的故鄉龍潭這個世紀來的遭遇寫進去，譬如一百多年前日本軍隊攻進臺灣，客家人奮勇抵抗的乙未戰爭，就寫在小說裡。將來，希望你有時間時可以閱讀。你對客家文化和客家文學是否感到興趣，還是你自己就有客家血統？

鍾肇政老師的小說《魯冰花》，因為在三十年前拍過電影、電視劇，還有一首歌非常流行，你的爸爸媽媽跟你一樣大的時候，說不定就看過。但我希望除了電影外，你還是來讀讀這本書。

鍾肇政老師所寫的雖然是水城鄉這個虛擬的地名，其實也正是他的家鄉龍潭的縮影。我總是覺得，鍾老師把他年輕時的所見所聞，和他擔任小學教員的經歷，都寄託在美術老師郭雲生，以及生前不受賞識，只有郭老師懂得他天分的小畫家古阿明身上。

魯冰花又叫做羽扇豆，是桃園、臺中、南投這些茶鄉地區常見到的花，現在在臺北貓空

茶園，也見得到好像一排排向天挺立的金黃色魯冰花。

用臺語來念，魯冰花就像是「路邊的花」，它不是用來觀賞的珍貴花卉，感覺不起眼，但當魯冰花謝掉的時候，就會變成重要的養料，肥沃了茶葉的生長。清朝詩人龔自珍有一首詩說：「落花本非無情物，化作春泥更護花。」就是講這個意思。

我們常會覺得，鍾肇政老師是用他家鄉常見的魯冰花，比喻活著的時候沒有被重視，但去世後作品才發光發熱，得到國際大獎的古阿明。這個看法是有道理的，我也想起法國作家紀德所寫過的一段話：「一粒麥子，它若不落在地裡死了，仍舊是一粒；它若願意被掩埋、被用盡，死了，就結出許多粒子來。」

「一粒麥子死了」，其實是出自《聖經》的話，講的是一種犧牲的美德，也就是說，如果我們犧牲了自己的某種珍貴事物，

但我們的犧牲換得了更多人的利益，這樣的奉獻就是值得的。

在鍾肇政老師的作品裡，你可以把麥子當作古阿明，他個人不幸的遭遇，讓作為讀者的我們更加了解到，其實天賦和你家沒有錢、地位不高都沒有關係。希望每個老師都能像書裡的郭雲生老師那樣，看到一個學生真正的天賦和價值，而不僅僅是重視外在的條件。

我讀鍾肇政的《魯冰花》，也會聯想到二十世紀初日本大作家夏目漱石那本很平易近人的《少爺》，不過夏目漱石是以一種比較戲謔的手法，透過一名鄉下學

校教員的眼光，描述當時日本教育裡的許多問題。很有趣的是，鍾肇政筆下的教育問題，和夏目漱石所寫的，竟然有許多雷同的地方。

真的，有空的時候，你可以去茶鄉觀賞魯冰花，想像如果你就是鍾肇政，你從魯冰花身上可以得到什麼樣的靈感？在《魯冰花》裡，鍾肇政老師告訴讀者，我們要發掘天賦的人，地球上的每事每物，都有它們的天賦，千萬不要只看到它們的外表。

在地球上，一朵魯冰花即使生命短暫，即使最後化成春泥，也是造物者最珍愛的一株。



Barkley 2019



鄉村好風光

講評 / 楊蔡如

◀ 回外婆家 邱榆喬 · 南投縣竹山國小五年菊班



榆喬使用單點透視構圖，帶動視線聚焦在中央的房屋，各個物體的大小、筆觸，因著遠近不同，有近大遠小的變化，空間概念很不錯。

畫作整體顏色層次豐富，對色系的變化與應用相當熟練，尤其綠色系的搭配十分巧妙，山巒層層疊疊的前後關係，透過一深一淺的各種綠色，營造空間深度，使畫面更加開闊。細緻的上色方式，更顯出榆喬的功力，除了整體畫面的配色十分和諧，個別物體的漸層都相當仔細的處理，能吸引觀者走進畫中，細細品味。

◀ 俯視大地 吳昀蓉 · 桃園市龜山區長庚國小四年一班



一片綠油油的稻田，會太規律。白鷺鷥的姿態各異，翅膀揮舞的動作相當傳神，三隻白鷺鷥像是連續動作般，使畫面有動感，和田地的靜態美相互呼應，和諧又充滿生機。

青綠、淺綠、翠綠交織的色彩彷彿拼布；高飛的白鷺俯視大地，美景一覽無遺。

顏色運用也相當別緻，乍看色彩相同，其實還有混色。鷺鷥用強烈的黑白表現的，才能在複雜的背景下凸顯，筆調單純卻極具巧思！

▲ 乘涼 陳俞安 · 彰化縣湖北國小五年一班



炎熱的夏天，奶奶和孫女愉快的在大樹底下談天，一旁的小動物紛紛圍了過來，描繪出樹蔭下的愜意舒適。

這幅畫使用單點透視構圖，但地平線的位置更遠，人物與房屋尺寸差距更大，不但讓主角突出，又能表現田地的開闊。

樹蔭下用飽和厚實的灰色與咖啡色，遠方的田地和房舍則是鮮豔明亮的色彩，對比出大太陽下與陰影下的差別。暗色系調配控制得宜，色彩不混濁，顯示水彩上色技巧在水準之上。人物和動物的細節也都用心描繪，是一幅完整的作品。

想像多藝點

賴床 賴玟君 嘉義市崇文國小二年四班



講評 / 陳璽元

以「賴床」入畫，在炫耀「我可以繼續賴床」。兩者反差所產生的故事性，令人不禁莞爾。

玟君以暖色系呈現被褥溫暖，也讓身著寒色調睡衣的人物更凸出；衣著加上紋路變化活潑，細節的處理，讓這張貼近生活的畫作更引人共鳴。

四周玩偶擬人化表情的襯托下，充分顯現整張畫作的趣味性。主角眼睛飄向窗外，好像全身細胞都在哀嘆「不想起床」。下方布偶竊笑，更像是小細節·大關鍵

色彩配置加上紋路變化，可以整合視覺效果，讓畫面更豐富。但要注意點、線在塊面上的處理要避免過度繁複，模糊視覺焦點。

小畫家在沒十足把握的狀況下處理紋樣時，建議使用類似色，色差較小，畫面也就不至於讓人眼花撩亂。



暑假出遊省錢妙方

全家出遊可累積許多美好回憶，但這麼多人的旅遊花費是筆大負擔。身為家庭掌舵人，如何節省費用又讓家人感覺旅程超值？一起來看看爸媽們分享的好點子。



圖/達志影像

國小一日遊 三寶媽(新竹縣)

一家大小出遊，花費最多的項目不外乎是門票、住宿、交通、餐飲等開銷。我會事先規畫國小一日遊行程，結合同一鄉鎮內兩三所鄰近國小，帶孩子去參觀各鄉鎮國小的建築風格及特色遊具，孩子從參訪中獲得許多驚喜。

我們會自備野餐墊、水果、

逛動物園寫生 張雋婷(桃園市)

暑假少不了帶孩子參加戶外活動，增廣見聞。我家兩個讀幼兒園的姐弟，不論是搭火車或捷運都不用收費。我們去了學齡前免費的木柵動物園，三個人只要六十元的門票，就可以在園內玩一整天。

午餐我們享用自製的飯糰，帶水壺裝水，園內有飲水機的設置，相當方便。孩子帶著筆記本，把看到的動物畫下來，收穫滿滿！傍晚我們去搭附近的貓空纜車，一個購票的大人可帶兩個六歲以下免費的孩子搭乘，相當划算，三人享受了省錢又充實的假期。

周圍城鎮輕旅 張宇翔(南投縣)

旅遊支出中住宿費通常占大宗，所以我們選擇「一日遊」為省錢妙招。一早帶孩子一起準備當天午餐，像是壽司、飯糰、三明治，自製健康又實惠。地點以家鄉周圍的城鎮為目標，選擇一小時以內車程可抵達的地點，如此交通費也不會過高。

南投縣有許多不用門票的好假生活多彩多姿。在周圍城鎮進行多元慢遊，讓孩子更加認識這片土地，也讓暑假生活更加豐富。

免費好康營隊 丁亞玉(臺北市)

農曆七月普渡拜拜燒的是假錢，暑假是結結實實的兩個月，「燒」的可都是真錢。

我家從六月就關注親子社群、臉書社團訊息，許多小孩年紀相仿的家長都很熱心，提供遍及全省的免費好康營隊跟活動，我都筆記下報名時間，注意各活動的相關規定。今年成功搶到的營隊有：台電放電排球營、一〇八年暑期溪流生物營、臺銀籃球營、幸福FUN暑假、趣兒童理財營、本土文化體驗營，還有學校舉辦的游泳營。

其他如博物館、美術館、科教館、天文館、圖書館……都很適合「遛」小孩，輕鬆自在又增廣見聞，培養出好氣質與審美觀，一舉數得呀！

爸媽來PK徵文

親子衝突處理祕訣

經歷暑假親密相處，親子間難免有立場及想法不同的時候，到底該如何溝通，請舉出實例並說明策略。文長三百字，8月28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「衝突」。

消暑文藝之旅 林淑鈴(臺北市)

天氣炎熱，讓人只想躲在屋裡吹冷氣。不妨一家人去綠樹成蔭、迴廊遮涼的中正紀念堂走走，看展之餘，還可健走消除身上的贅肉。

色彩鮮豔奪目的「魚裳熱情洋藝特展」，讓人忍不住驚嘆！藝術家將臺灣風俗民情之美彩繪在畫布上。

最吸睛的莫過於鬼蝠缸，繪者詮釋「福到佳節慶團圓」的情景，如果製成風箏在空中飄揚，一定很引人矚目。十二星座的翻模魚，也讓人忍不住不停的喬角度拍攝。展期至十月底，建議闔家來趟消暑文藝之旅。



文 / 邱植榮

快開學了 美國中小學現輔導教師荒

根據《德律薩新聞報》日前報導，距離美國中小學開學只剩不到一個月，學校卻出現輔導教師荒，平均每五百名學生才能分配到一名輔導教師；美國學校輔導教師協會建議，每五百名學生至少分配兩名輔導教師才行。

在此同時，佛羅里達州教育局最近通過一項規定，要求該州公立學校從六年級開始，學生要上五小時的精神健康課，這將使工作負擔已經很重的輔導教師，面臨更大的壓力，可能迫使更多輔導教師離職。

現今學校的輔導教師，扮演的角色更為吃重，除了要協助學生紓解課業壓力外，還要處理學生的情緒控管問題，以及生涯指引等。

威斯康辛州教育局長柯蒂斯表示，輔導教師不僅要幫學生申請獎學金，還要協助學生戒掉藥物成癮、學習障礙等問題，甚至化解自殺念頭。

面對輔導教師不足問題，北卡羅萊納州今年四月編列六千零二十萬美元預算，希望未來兩年能聘用包括輔導教師在內的教學輔助人員；但該州教育局預估，實際需要六億八千八百萬美元，才能讓輔導教師的人力達標。

維吉尼亞州、賓州和華盛頓州也試圖解決輔導教師的需求，但同樣面臨預算問題。



美國中小學的輔導教師人力不足，平均每五百名學生才能分配到一名輔導教師。
圖 / 達志影像

日本中小學生視力不足1.0 比率创新高
「日本網」日前報導，日本兒少的視力惡化，無論是小學生還是國中生，視力不足一點零的比率都創新高。



▲3C產品普及，兒童使用時間過長，容易導致視力惡化。
圖 / 達志影像

一九七九年，日本文部科學省（教育部）在學校的保健統計調查，增設了視力項目，此後，視力不足一點零的中小學生人數持續上升。到了二〇一七年，視力不足一點零的小學生占百分之三十二點四六，國中生百分之五十六點三三，兩者都刷新歷史最高紀錄；視力不足一點零的高中生，日本文科省指出，視力惡化的主因，與3C產品普及，學生長時間使用有關。

壓力過大 南韓逾三成學生有過輕生念頭

英文《韓國時報》日前報導，南韓國家青年政策研究院（NYPI）的最新研究發現，三分之一的小學生表示，過去一年有過自殺的念頭，顯示中小學生面臨極大的心理壓力。

NYPI去年六月到八月，針對九千零六十名國小到高中學生，進行相關調查，結果有百分之二十八點六的學生表示，偶爾會有自殺念頭；百分之五十二表示，常常有自殺念頭。調查顯示，百分之三十七點二的學生表示，課業壓力是導致自己有自殺念頭的主因；其次是擔憂未來生涯發展，占百分之二十一點九；家庭困擾排第三，達百分之十七點九。

此外，百分之四十四點二的學生說，每天休息或從事休閒活動的時間不到兩小時；百分之二十三點五的人甚至說，根本沒時間運動。顯示課後補習導致學生沒有時間從事休閒活動，或是培養其他嗜好。

將近百分之三十的學生透露，至少出現過一次逃學的念頭；百分之十九表示曾被教師辱罵；百分之十二點二在校曾遭體罰。

超過百分之四十五的學生表示，除了平日上課，平均每天補習超過三小時，而且年級越高，補習時間越長。

Fun假 不留白

搭火車初體驗

文·圖片提供 / 陳佩萱 (宜蘭縣光復國小教師)

聽到這一回是搭火車去旅遊，班上學生的雙眼都充滿了問號。有人問：「為什麼不坐遊覽車？」因為他們覺得：從學校走到火車站需要二十分鐘，實在沒有在校門口直接搭乘遊覽車來得方便、舒適。

導師對學生說：「你們平

時旅遊，大多是爸媽開車載到目的地；爸媽一忙就寸步難行。你們都長大了，該學會搭乘大眾交通工具，也方便日後自己出外求學、旅遊。」聽完解釋，學生都很認同；懂得搭大眾交通工具是生活基本技能，也是非常重要的事。



出發當日，全班學生在火車站大廳，專注聆聽導師講解如何看火車時刻表、要搭的火車班次在哪个月臺停靠，就開始實地演練。他們購買車票，排隊進站，安靜且安全的站在月臺上等候火車到來。

自行進站，拿票給列車長查驗。



火車停穩，學生魚貫上車。坐在車廂裡，他們興奮的東張西望，卻不忘彼此叮嚀：「車票要保管好，不然丟掉了得自己補票。」

當穿著臺鐵制服的列車長踏進車廂，學生明瞭立刻拿出車票，主動說：「您要查票對不對？我在電視劇裡看過！」多數旅客覺得查票是打擾，但學生卻認為很新鮮。

到達目的地後，學生忍不住說：「原來搭火車這麼簡單！」為了擴大效益，導師笑著說：「以往都是爸媽開車帶你們去玩，現在你們懂得搭火車了，換你們擬定計畫，在暑假中利用大眾交通工具，帶爸媽去旅行！」



◀搭火車須遵守秩序、注意安全。

和自己賽跑

文·圖片提供 / 葉佩宜 (宜蘭縣力行國小教師)

「凡事態度最重要，態度對跑更遠。導師又叮嚀孩子：『一開始跑一圈不停』。比如，一開始跑一圈不停，練習兩週、體能提升，再跑更遠。導師又叮嚀孩子：『凡事態度最重要，態度對跑更遠。導師又叮嚀孩子：』」

有效學習源自於正確的態度，期待孩子秉持著這個信念，活躍在各種學習場域。

「一開始就自我放棄怎麼行！於是導師告訴孩子：『一步登天不可能，路跑是長距離運動，需靠平常不斷練習，累積體能及耐力。只要維持運動習慣，就能進步。』」

隨後，請他們設定階段目標。比如，一開始跑一圈不停，練習兩週、體能提升，再跑更遠。導師又叮嚀孩子：『凡事態度最重要，態度對跑更遠。導師又叮嚀孩子：』」

力行國小位於宜蘭河河畔，因此學校每學期會於河邊的自行車道舉辦路跑活動，以養成學生運動習慣。為了提升孩子的體適能，導師先帶他們練習，卻發現孩子剛起跑就橫衝直撞，跑一小段路就氣喘吁吁，還有人說：「我跑不動，用走的就好。」

一開始就自我放棄怎麼行！於是導師告訴孩子：『一步登天不可能，路跑是長距離運動，需靠平常不斷練習，累積體能及耐力。只要維持運動習慣，就能進步。』」

活動當天，學生調節呼吸，速度穩定的前進。雖然好不容易才跑完全程，卻紛紛嚷嚷著運動真好，使人感受到他們挑戰成功的喜悅。

唯如說：「我最喜歡路跑，因為可以鍛鍊身體。」宥銘說：「在班上，我的體力算不錯，但一想到要跑五公里，還是有些害怕。路跑時，腦海浮現了老師平常教的方法，順利跑出第二名的成績。」昇諺在日記寫：「能一邊跑步，一邊欣賞風景，真享受。」



▲揮灑汗水，朝目標前進。



▲跑前暖身，避免運動傷害。

卞柔勻嚴選食材 創作果凍花藝

報導·攝影 / 陳璧銘

果凍粉加上各種顏色的蔬果汁，果凍魔術師卞柔勻將它巧妙結合，變成一種藝術創作，在透明的果凍基底中，注入蔬果汁染色的果凍液，一朵朵繡球花和菊花等花卉綻放開來，花瓣、葉片層次分明，鮮豔立體，美得讓人捨不得入口。

卞柔勻十九年前從越南嫁來臺灣，因為夫妻離異而獨自撫養孩子，她曾從事清潔工，也曾任職於自助餐館和夜市打工賺錢養家。卞柔勻曾回越南定居，由於不適應越南的慢步調生活，又再度回到臺灣從事美容工作，閒暇之餘就自己動手做果凍。有一次有個越南主婦拿了一個果凍給卞柔勻，她看到果凍裡有花非常驚豔。因此，開



▲卞柔勻製作的果凍花藝令人驚豔。

啟了學習果凍花藝的動機。

在學習的過程中，卞柔勻發現製作果凍花使用的蔬果汁，不是她想要的味道，後來與許多老師學習，才找到滿意的食材。兩年前因緣際會下，在一場果凍比賽中擔任評審助理幫

忙展示，評審老師看出她有果凍花藝的天分，建議可以往這個方向發展。卞柔勻考慮半年後，決定投入果凍花藝的創作。

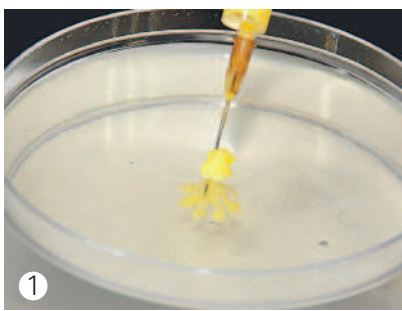
在製作果凍花之前，要先準備好果凍基底及天然顏料，卞柔勻以天然的食材作為果凍花的染色

顏料，如梔子花的果實、薑黃和火龍果等都是很好的天然染色材料，像火龍果就是天然的紫色染料。製作果凍基底時，一定要使用過濾水，調和果凍粉後，經過浸泡，再煮開三十分鐘，冷卻後即完成。卞柔勻說，過濾水可使果凍基底看起來比較透明，口感也比較滑順。

卞柔勻表示，臺灣製作果凍花大部分是使用食用色素，為了吃得更健康，她每天研究用不同顏色的蔬果配色，連椰漿、椰奶也特別考究味道和健康。在做果凍花時，首先要用果凍製作透明的基底，再將各種顏色的蔬果汁調煮成的顏料果凍液，以針筒注入透明基底內，依花蕊、花瓣大小決定注入的層數，最後利用蝶豆花加牛奶的顏色做成的果凍封底

，就可將花襯托出來。卞柔勻擁有好手藝也不藏私，目前除了在高中、大學授課外，還成立工作室，訓練選手和師資，推廣果凍花藝。卞柔勻說，曾經有一個患有憂鬱症的學員來學習果凍花製作，由於專心投入製作果凍花，因此憂鬱症竟不藥而癒。卞柔勻希望傳授技巧給更多的新住民和單親家庭，讓他們在學會製作果凍花後，除了能賺錢謀生外，還有療癒傷痛的功效。

果凍花製作基本要領



- 1 用針筒將梔子仁調成的黃色果凍液注入基底，做出花蕊。
- 2 以紅鳳菜做成的果凍液，堆疊出一層層的紫色花瓣。
- 3 將抹茶調色而成的果凍液做成綠葉。
- 4 以蝶豆花調製的果凍液裝飾成滿天星。
- 5 將果凍封底後，翻轉成正面就是漂亮的花朵。



▲卞柔勻的果凍花使用天然食材和蔬果當配色的顏料。

屏縣青山溯溪認識生態 豐溪石捕魚

莊舒竹 / 屏東報導

屏東縣青山國小發展溯溪

校長曾昱山表示，青山部落

探索教育，日前利用暑假

日治時代叫「沙漠孩」，埔羌

日樂學規畫一系列水域相關

瀑布、峽谷、深潭、巨石等景

課程，由耆老唐善典帶著學

童沿著埔羌溪學習原住民傳

統生活智慧。學生利用堆溪

石搭配竹簍，捕捉苦花魚、

溪蝦、毛蟹，並利用木頭和

石塊敲打出火星取火，以及

以溪沙刮油洗碗，認識自然

生態與傳統文化間的關係。

教導主任黃義舜表示，學

生不了解傳統生活如何運用

溪流，藉由營隊活動，讓學

生從實作中體驗過去部落生

活，認識埔羌溪沿岸生態。

校長曾昱山表示，青山部落

日治時代叫「沙漠孩」，埔羌

溪叫「沙漠溪」，海神宮集合

瀑布、峽谷、深潭、巨石等景

觀，被喻為當地的神話級祕境

。新學年要把溯溪納入校本課

程，讓學童更深入了解這條與

部落生活息息相關的溪流。

十天的營隊活動，耆老帶學

生從海神宮溯溪前往「黛娥娜

神池」，途中利用竹子編製竹

簍，在溪邊疊石成漏斗狀，讓

魚兒順流進入竹簍。此外，師

生沿著溪畔認識各種植物、昆

蟲，像咬人貓的絨毛會造成皮

膚發癢，但部落成

長禮祭會用咬人貓

掃小腿，磨鍊族人

忍耐和服從能力。

學生施怡君說，

原本對溪流有恐懼

感，透過溯溪，發

現沒有想像困難，

跳水也沒那麼可怕

。學生潘鈞昊也說

：「原來我們的溪

這麼好玩，裡頭有

這麼多生活智慧，

捕魚抓蝦也有很多

技巧，就像沒有圍

牆的自然教室。」



►青山部落耆老指導屏東縣青山國小學童，利用疊石技巧捕捉溪中生物。圖片提供／青山國小

南市學童探索石灰岩洞 欣賞流石

陳景清 / 高雄報導

國小的學生，日前在

臺南市南大附小

彩虹斑馬志工隊陪同

、龍山國小及篤加

下，由南大教育學院

學生帶領來到高雄市

大崗山，進行石灰岩

戶外教學活動，學生

欣賞石灰岩洞內的奇

岩異石，搭配動植物

生態解說，直呼大崗

山真是別有洞天！

計畫召集人南大教

育學院院長歐陽閔表

示，可以見到洞頂正

在形成的白色鐘乳石

寶寶，岩壁上閃閃發

亮的流石景觀，也讓

學生嘆為觀止。

龍山國小學生宋韶

形說，用手電筒照亮

流石壁，像黃金瀑布

一樣美麗。篤加國小

學生郭曉善表示，岩

壁的一邊是粗糙的石

灰岩，另一邊是結晶

的流石，水真是大自

然的魔術師。

南大附小學生賴亭

榛說，石灰岩洞內處

處是學問，石灰岩還

是製造水泥的原料。

教師張景傑表示，

期盼透過有趣的小故

事，增加學習趣味。



▲臺南南大附小、龍山國小、篤加國小學生，在彩虹斑馬志工隊陪同下，來到高雄市大崗山進行鐘乳石戶外教學。攝影／陳景清



為高爾夫轉學

陳中興 / 桃園報導

林欣黛是會稽國中

七月在美國舉行

體育班學生，小學三

的二〇一九IMG

年級時跟著父親林正

世界業餘青少年高

豪接觸到高爾夫運動

爾夫錦標賽，桃園

，為了打得更好，她

市會稽國中學生林

欣黛，在十三至十

四歲青少年組比賽

轉學就讀有高爾夫運

欣黛，在十三至十

動項目的會稽國中，

球技更上一層樓。

林欣黛目前正在美

中，以低於標準桿

正豪表示，國際高爾

十一桿的兩百零五

夫協會願意提供獎學

桿封后，這項優異

金，讓林欣黛在美國

的成績是臺灣繼曾

雅妮後的第二人。

林欣黛世界賽封后

林欣黛是會稽國中

進修一年，但家人考

量林欣黛年齡小，放

棄了這個機會。

會稽國中體育班今

策影響停招。校長黃

金增表示，希望教育

局重新考量。



▲林欣黛在球場展示冠軍獎杯。圖片提供／會稽國中