

師友

月刊

2010.05

515期

THE EDUCATOR MONTHLY

校園食尚健康素

不要怕輸在起跑點上

從脫褲抗議談學習權

霸凌事件的新思維

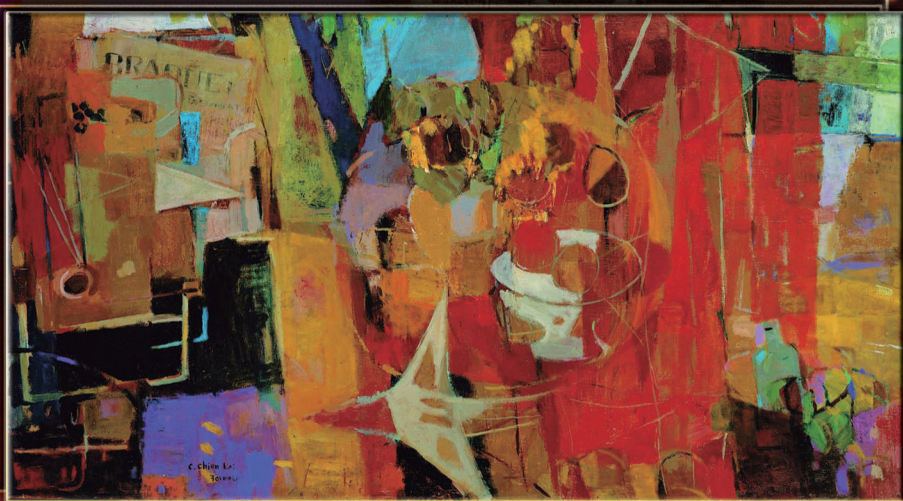
提升孩子追求夢想的希望

從身音聽到聲音

雲林縣99年度國小候用校長

甄選試題解析(下)

上網看師友 <http://www.hyread.com.tw/edu>



ISSN 1562-5818



9 771562 581009

每本零售價：150元

破除大學國際化的迷思

文 | 黃政傑

在全球化社會，大學既為高等教育學府，學生至少要具有國際視野。因此，教育政策上應協助各個大學達成國際化目標，朝向全體卓越的國際化，而不是製造明星的國際化。大學若要辦得有特色，都該走國際化路線，針對校系發展需要，與外國辦學成績優良的大學合作，即使是專科學校也不例外。

近年來國內有不少大學很重視國際化事宜，教育主管機關也把它當成重要的高教改革在推動。大學國際化是很複雜的事情，但在政策及實務上許多人都把它單純化。例如，談到大學國際化，僅著眼於開放陸生和其他國際學生來臺讀大學，認為能刺激臺灣學生；要不然便暢談歐美名校紛紛祭出高額獎學金吸引臺灣學生的事，認為學生出國進修後，能讓臺灣高等教育知道自己哪裡沒做好。無可否認地，學生流動對大學國際化有其作用，但光靠學生流動是遠遠不夠的。

正視大學國際化的多元目的

國內大學為何要邁向國際化？最常被提及的是招生目的。由於少子化、學齡人口大幅減少，加上國內大學早已過

度擴張，若不趕快取得國外生源，勢必難以經營。多年來外國大學又大肆在臺廣告，吸引學生出國留學，以致國內大學一方面得設法留住臺生，另方面又力圖增招外國學生，以維生源穩定。

招收國際學生固然重要，但大學國際化還有其它不可忽略的目的。首先是提升教育品質，透過與國際相應的大學交流合作，截長補短，讓大學品質達到國際水準。其次是競爭的目的，因應全球化時代來臨，大學在研究、教學和服務上都要步出國門，尤其是人才培育，大學更需要回應產業邁入全球競爭的需求，培養畢業生具備國際工作和生活的能力；在競爭的目的下，國內有些大學的國際化亦著眼在大學競爭潮流中免於落後而被淘汰，或者期望藉以領先群倫，獲得大學排序評比該有的定位。再



次是參與的目的，大學國際化有助於參與國際事務，吸取國際經驗，不但能順應國際大學改革潮流，也能發揮影響或協助國際發展的力量。最後是正義的目的，以往國人接受先進國家的大學獎學金而出國留學，返國後得為社會服務、帶動國家發展，現在我們已是開發國家，有能力協助其它發展中國家培育人才，這時正是回饋國際社會的好時機。

大學國際化的手段迷思

一、期待少數大學的國際化為國爭光

在國際化的推動過程中，政策上常把國際化的目標鎖定於少數「知名大學」，而不期望各個大學都朝向國際化努力，以至於資源大都分配給少數大學，其它大學得到的協助很少。例如，頂尖大學及研究中心的計畫，只是選出少數大學資助其成為國際一流大學或頂尖研究中心，甚至只要有一所列名「世界百大」，就沾沾自喜、心滿意足。又如，過去師範校院要申請充實國際會議廳的設備補助，審查委員常以師資培育何需國際交流合作而加以否決。

二、誤把兩岸四地的合作當成重心

許多大學在國際化的路線上出現很嚴重的錯置，把兩岸四地的交流與合作當成國際化的核心，投入大部分資源。造成這種現象的原因很多，就教育的角度觀察，係語文相通，國內學者專家還是習慣用中文發表論文或報告，參加兩岸四地的學術會議，感覺輕鬆自在。就國際招生而言，中國大陸及港澳的學生大都懂中文，臺灣的大學不需要太大變革就可勝任其教學和輔導。

三、錯把招收陸生當成萬靈丹

國內大學面臨少子化及國際競爭的反應是要求大力招收陸生，部分私校的說辭是中國的大學錄取率很低，想念大學的學生很多不得其門而入，若臺灣能開放招收陸生，將不愁生源短缺。國立大學的立場則著眼於招收優秀陸生，認為此舉可強化大學國際競爭力，先進國家的大學都在爭取招收中國優秀學生，我們豈可落後？且有了優秀的陸生來臺留學，可刺激國內大學生好好學習。

四、以姐妹校簽約數據美化國際化成果

大學國際化的指標之一是各大學簽了多少外國姐妹校，這些姐妹校是否為



國際知名大學，或者是否為相當或互補的大學。有些大學很看重姐妹校，除了在學校概況和網頁介紹，還豎立磚牆或鋪上大理石地板，刻著姐妹校的校名和校徽，期望來往的師生和來賓看到。可惜的是，姐妹校簽約後卻少有後續的交流和合作，缺乏實質效益。

五、過度看重英語授課學程的作用

國內大學國際化的政策，常把英語授課學程的設置當作重點，而未落實於原來的中文授課教學去努力。所謂英語授課學程，是指教師對學程內各個科目的授課全面使用英語，教學對象主要是國際學生，後來也演變為讓本國學生修習。英語授課學程的優點在於國際學生不需具備華語文能力即可來臺留學。由於國內大學的教師許多曾留學英語系國家，要找到能用英語授課的教師不致太難，但實際執行的效果卻不彰顯。

六、窄化國際化為華語文教學的觀點

過去國內大學國際化的方向重在培養國際學生的華語文能力，招收國際學生來學習華語文，好似臺灣沒有其它學

門值得學，又好似國際學生只想學華語文。後來中國崛起，世界各國加強華語教學，華語師資匱乏，因而政策上擴大鼓勵各大學申設華語文學程、科系所或中心以資因應；相對地，對實質學門的國際化則推力不足。

七、強調競爭而非合作的大學國際化

國內過度強調大學競爭，重視排名，而社會和產業持著同樣心態，總以某幾個大學為招聘員工的來源，更加劇大學之間的競爭和排名。在國際化上面，大學也時常以競爭做為國際化的經營理念，只想單打獨鬥，提防其它大學在國際化上勝過自己。

八、講究門當戶對的大學國際化

許多大學都想高人一等，遵循「門當戶對」法則推動國際化。但觀察世界強盛國家，其大學招收的國際學生多是來自於發展落後國家。國內大學若持著門當戶對的心態，招生的國際化便如緣木求魚。

破除國際化的迷思

一、視野要寬廣



在全球化社會，大學既為高等教育學府，學生至少要具有國際視野。因此，教育政策上應協助各個大學達成國際化目標，朝向全體卓越的國際化，而不是製造明星的國際化。大學若要辦得有特色，都該走國際化路線，針對校系發展需要，與外國辦學成績優良的大學合作，即使是專科學校也不例外。某駐臺大使的女兒選擇就讀高雄餐旅專科學校的西點烘焙科，而非臺灣知名大學校系，便是很好的實例。

大學的國際化絕不能等同於兩岸四地的交流合作，更不能受到「四地」的數字所麻痺。若侷限於兩岸大學的交流合作，則國內大學將疏離於先進國家的大學，也就無法吸收它們的學術和經驗，培育的人才必難滿足產業全球布局的需要。仔細分析中國大陸和港澳的大學國際化，都面向全世界的大學，臺灣的大學只是其部分合作對象，學術研究及學術會議的國際化亦復如此。

同理，開放陸生來臺留學僅為國內大學國際招生的一環，而不是全部。陸生要讀的仍是具有國際聲望的大學，國內前段大學要招到優秀學生，後段大學

要招滿學生，在條件不足之下，即便望穿秋水，亦恐門可羅雀。再則，陸生來臺人數多寡，全控制在對岸手裡；把雞蛋全放在一個籃子裡，是十分危險的大學經營方式。

二、行事要落實

與外國大學簽訂為姐妹校、加強合作，是國際化的重要手段，但若只是在數字上下功夫，而沒有實質合作，便失去意義和價值。在評鑑大學國際化程度時，千萬別只是看數字，更要深入了解姐妹校之間的實質交流與合作情形，以及師生和學校得到的益處。目前先進國家的大學相當看重實質合作，在合約之中註明幾年之內未執行合作事項，合約便自動失效。

其次，固然華語文教學有其重要性，亦有就業價值，但其它學門的國際化同等重要。提供國際學生學習華語文的基礎上，更應促進學術交流合作的廣化和深化。有一年，中南美洲某國大使拜訪前教育部林清江部長時表示，他們國家派留學生來學華語，回去後卻找不到工作；所以，他們更需要的是讓留



學生來臺學習國家建設所需的農、工、商、醫、護等實質知識和能力。

再其次，英語授課學程的問題很多，常令人質疑的是英語授課的品質、學程吸引留學生的力量，及本國學生修習的困難和實效等。最重要的是，留學生為何要選以中文為國家語言的臺灣來修英語授課學程？到英語系國家留學，不論是英語語言、文化及實質學科的學習，不是更具實效和價值？由於華語已是世界極重要的溝通語言，以中文授課教導來臺留學的國際學生，同時讓他們學習實質學科、華語和中華文化，反而是更具前瞻性和實用性。

三、合作要虛心

在臺灣，每年都有英國、澳大利亞、加拿大等國家的大學，聯合在臺辦理大學博覽會，規模比個別大學辦理的大很多，也更能吸引臺灣學生的注意，實質的宣傳和招生效果顯著，也可節省經費，是值得學習之處。若國際化只為爭強鬥勝，又有何意義可言？大學辦學宜重品質和特色，以求各擅勝場，拋棄惡性競爭模式，以合作發揮整體力量。

大學國際化的傳統觀點是門當戶對，但有的大學則持著垂直合作的創新觀點，與開發中國家性質類似的大學和專科學校合作，吸引其師生留學，或進行其它學術合作。有的大學則選擇具有特色的大專校院合作，從中學習。例如法國巴黎第八大學在藝術教育頗負盛名，它選擇與臺灣戲曲專科學校（現已改為學院）做為姐妹校，且引以為榮。

加強品質和特色，國際招生才具吸引力

大學國際化勢在必行，這條漫漫長路走起來要有耐心，方向要正確，以免白費心力。大學國際化的基礎在於品質和特色，培養出實力堅強的全球產業人才，才能吸引國際學生。招收國際學生只是國際化的一環，其教育目標、課程、教學、實習、輔導、活動、生活等都要事先規畫妥當，而學生入學之華語文能力標準及其後的華語文教學措施，亦要有所強化。再則，國際學生的教育宜和產業需求結合，把表現優良的畢業生留為我用，以利產業之對外拓展，並提升未來國際招生的吸引力。（本文作者為靜宜大學教育研究所講座教授）



師友

封面題字 | 張炳煌

1967.06.30創刊 2010.05.01出刊
創刊人：潘振球 發行人：陳益興

THE EDUCATOR MONTHLY

一步一腳印～記錄臺灣教育



封面作品

〈畫室—布拉克頌〉作於1962年，充分展現立體主義的形式和精神。創作起於作者對布拉克的景仰，也是作者在立體派造形探索時期的代表作之一。畫面清朗，結構嚴謹，環環相扣。此為同名連作作品之一，以撲克牌無家居擺設為題材，明亮悅人的色彩作表現，畫面上也出現了白鳥等富詩意的象徵。

賴傳鑑 / 布拉克頌 / 油畫 / 油彩 / 木板

(高雄市立美術館提供)

忠實的陪伴～所有的教育人

社長：藍順德

出版者：臺灣省公立中小學校教職員福利金
籌集管理委員會

指導委員：簡茂發、郭生玉、楊深坑、黃炳煌
黃國彥、姜得勝、葉凱莉、許志銘
黃新發、劉源明、林明輝、王鳳鸞
蔡志明、許春梅、韓春樹、李垣武
卓 宋

行銷業務：林學茂、林妙姿

社 址：臺中縣霧峰鄉中正路738-4號5樓

電 話：(04) 37061853・37061854

傳 真：(04) 23326721

總 編 輯：徐藝華

主 編：陳柏州

文字編輯：黃雅鳳

美術編輯：陳慧香

編 輯 部：臺北市中正區南海路15號502室

電 話：(02) 23946463・23411430

傳 真：(02) 23416331

E-mail: educator502@gmail.com

網 址: <http://www.t-welfare.com.tw>

數位服務: <http://www.hyread.com.tw/edu>

訂 閱：全年1500元，零售每本150元

訂閱專線：(04) 2330-1358

郵撥帳號：臺中郵政第00267218號

帳 戶：師友月刊雜誌社

承 印：興臺彩色印刷股份有限公司

TEL: (04) 2287-1181

ISSN1562-5818

版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載。

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第1369號
台灣郵政中臺字第0237號執照登記為雜誌交寄

全國教職員工都看得見你！歡迎廣告刊登 | 刊登專線：02-23946463

CONTENTS



封面話題

從吃得飽到吃得好、營養又健康，是現代人追求飲食的進程。近幾年，一些研究啓開了人們新的概念，像食物生成與碳的排耗關係，蔬菜水果與畜牧肉類比較、運送里程的長短，於是怎麼吃成了各界探討議題；在地球暖化速度加快，又提倡節能減碳運動，多食蔬菜水果與少吃肉，成為一種環保生活新選擇；同時，多攝取蔬果亦可以減少罹患癌症與一些疾病機率。在環保與健康帶動下，營養午餐每週一素的概念，從南到北吹進校園…

THE EDUCATOR MONTHLY

P.008



P.060



P.091



教育探索

封面裡 破除大學國際化的迷思

文：黃政傑

封面話題

08 學校午餐新元「素」

文：林俊傑 圖：Rock・黃源明・陳軒

12 為蔬食午餐喝采

文：盧立卿口述 陳柏州撰寫 圖：陳柏州

15 你可以吃得更安心

文圖：徐藝華

22 個人飲食扮演抗暖化重要角色

文：林鴻池 圖：林鴻池提供・竹北國中提供

25 愛護地球—你也可以做得到！

文：徐藝華 圖：徐藝華・吳文策

30 每週一素百分百—新竹縣營養午餐

文：陳柏州 圖：陳柏州・竹北國中提供

35 吃素，也可以很營養

文圖：洪敏珍

38 吃出環保素食餐的人文味

文圖：陳柏州

教育觀察站

42 不要怕輸在起跑點上

文：吳清基口述 徐藝華撰寫

47 輔導與管教的12項原則

文：陳啓榮 圖：丘莫·陳軒

51 體罰事件發生時…

校長應有的倫理決定

文：楊文環 圖：潘立傑

55 管教與霸凌事件的新思維

文：鄧煌發 圖：林亦欽

60 從脫褲抗議談學習權

文：陳冠州 圖：Rock

64 從學習困擾與因應

論有效學習策略的運用

文：林進材 圖：黃朝亮·Rock

70 正向心理學在教育上的應用 3

提升孩子追求夢想的希望

文：曾文志 圖：Rock

考用天地

75 雲林縣99年度

國小候用校長甄選試題解析（下）

文：王延煌

高手出招

82 一堂有意思的數學課

文：劉勝鈺

85 寫作文，有方法

文圖：林彥佑

88 從死刑存廢議題

培養多元判斷思維

文：陳勇祥 圖：Rock

91 孩子，歡迎你來這一班

文：黃資貴 圖：Rock

95 從「身音」聽到「聲音」

文：方弼生 圖：林亦欽

99 誰不想擁有歡樂時光？

文：陳騏龍 圖：潘立傑

103 引導孩子上臺說故事

文：常雅珍 圖：潘立傑

106 客語談立志

文：鍾晃華 圖：林亦欽

編輯隨筆

III 夢想～可以成真

文圖：徐藝華

廣告

封底 日月潭教師會館

師友

封面題字 | 張炳煌

1967.06.30創刊 2010.05.01出刊
創刊人：潘振球 發行人：陳益興

THE EDUCATOR MONTHLY

一步一腳印～記錄臺灣教育



封面作品

〈畫室—布拉克頌〉作於1962年，充分展現立體主義的形式和精神。創作起於作者對布拉克的景仰，也是作者在立體派造形探索時期的代表作之一。畫面清朗，結構嚴謹，環環相扣。此為同名連作作品之一，以撲實無家居擺設為題材，明亮悅人的色彩作表現，畫面上也出現了白鳥等富詩意的象徵。

賴傳鑑 / 布拉克頌 / 油畫 / 油彩 / 木板

(高雄市立美術館提供)

忠實的陪伴～所有的教育人

社長：藍順德

出版者：臺灣省公立中小學校教職員福利金
籌集管理委員會

指導委員：簡茂發、郭生玉、楊深坑、黃炳煌
黃國彥、姜得勝、葉凱莉、許志銘
黃新發、劉源明、林明輝、王鳳鸞
蔡志明、許春梅、韓春樹、李垣武
卓 宋

行銷業務：林學茂、林妙姿

社 址：臺中縣霧峰鄉中正路738-4號5樓

電 話：(04) 37061853・37061854

傳 真：(04) 23326721

總編輯：徐藝華

主 編：陳柏州

文字編輯：黃雅鳳

美術編輯：陳慧香

編輯部：臺北市中正區南海路15號502室

電 話：(02) 23946463・23411430

傳 真：(02) 23416331

E-mail: educator502@gmail.com

網 址: <http://www.t-welfare.com.tw>

數位服務: <http://www.hyread.com.tw/edu>

訂 閱：全年1500元，零售每本150元

訂閱專線：(04) 2330-1358

郵撥帳號：臺中郵政第00267218號

帳 戶：師友月刊雜誌社

承 印：興臺彩色印刷股份有限公司

TEL: (04) 2287-1181

ISSN1562-5818

版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載。

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第1369號

台灣郵政中臺字第0237號執照登記為雜誌交寄

全國教職員工都看得見你！歡迎廣告刊登 | 刊登專線：02-23946463

CONTENTS



封面話題

從吃得飽到吃得好、營養又健康，是現代人追求飲食的進程。近幾年，一些研究啓開了人們新的概念，像食物生成與碳的排耗有關，以蔬菜水果與畜牧肉類比較、運送里程的長或短，每種食材從生產到運輸，所消耗的碳量都不同，於是怎麼吃，成了各界探討議題；在地球暖化速度加快，又提倡節能減碳運動，多食蔬菜水果與少吃肉，成為一種環保生活新選擇，可減緩地球暖化速度；同時，多攝取蔬果亦可以減少罹患癌症與一些疾病機率。在環保與健康帶動下，營養午餐每週一素的概念，從南到北吹進校園，我們走訪各地學校，看看我們下一代，如何培養他們的飲食觀念，使校園午餐健康加素。

THE EDUCATOR MONTHLY

P.008



P.060



P.091



教育探索

封面裡 破除大學國際化的迷思

文：黃政傑

封面話題

08 學校午餐新元「素」

文：林俊傑 圖：Rock・黃源明・陳軒

12 為蔬食午餐喝采

文：盧立卿口述 陳柏州撰寫 圖：陳柏州

15 你可以吃得更安心

文圖：徐藝華

22 個人飲食扮演抗暖化重要角色

文：林鴻池 圖：林鴻池提供・竹北國中提供

25 愛護地球—你也可以做得到！

文：徐藝華 圖：徐藝華・吳文策

30 每週一素百分百—新竹縣營養午餐

文：陳柏州 圖：陳柏州・竹北國中提供

35 吃素，也可以很營養

文圖：洪敏珍

38 吃出環保素食餐的人文味

文圖：陳柏州

教育觀察站

42 不要怕輸在起跑點上

文：吳清基口述 徐藝華撰寫

47 輔導與管教的12項原則

文：陳啓榮 圖：丘莫·陳軒

51 體罰事件發生時…

校長應有的倫理決定

文：楊文環 圖：潘立傑

55 管教與霸凌事件的新思維

文：鄧煌發 圖：林亦欽

60 從脫褲抗議談學習權

文：陳冠州 圖：Rock

64 從學習困擾與因應

論有效學習策略的運用

文：林進材 圖：黃朝亮·Rock

70 正向心理學在教育上的應用 3

提升孩子追求夢想的希望

文：曾文志 圖：Rock

考用天地

75 雲林縣99年度

國小候用校長甄選試題解析（下）

文：王延煌

高手出招

82 一堂有意思的數學課

文：劉勝鈺

85 寫作文，有方法

文圖：林彥佑

88 從死刑存廢議題

培養多元判斷思維

文：陳勇祥 圖：Rock

91 孩子，歡迎你來這一班

文：黃資貴 圖：Rock

95 從「身音」聽到「聲音」

文：方弼生 圖：林亦欽

99 誰不想擁有歡樂時光？

文：陳騏龍 圖：潘立傑

103 引導孩子上臺說故事

文：常雅珍 圖：潘立傑

106 客諺談立志

文：鍾晃華 圖：林亦欽

編輯隨筆

III 夢想～可以成真

文圖：徐藝華

廣告

封底 日月潭教師會館



學校午餐新元素

文 | 林俊傑

素

008

樂活生命必須仰賴在健康、友善的環境。自我的身心靈健康以及地球的環境都是無價之寶，樂活生命的根本，建立在友善環境行動的正確認知。要保護這個脆弱的環境，從改變我們自己生活方式開始，「無肉餐」便是最快且大家都做得到的方式，不需要訂定一大堆國際協議就能很快看到效果。

中小學校「週一無肉日」運動，陸陸續續已有多縣市跟進響應。教育部亦積極規畫並以鼓勵、不強制的方式推動學校「環保餐」。在目前積極推廣無肉、蔬食的縣市中，學生、家長與教師的反應多屬正面且樂觀其成。此一活動的短期目標，乃是藉由午餐不吃肉，希望能讓「無肉日」成為師生們的生活習慣。然而，對學校教育長期理想而言，更重要的課題在於如何透過教育的正向力量，適時且正確的引導孩子習得自利利他的價值觀，以及身為地球公民應有的基本素養。

修正飲食的認知謬誤

「吃什麼補什麼」的傳統觀念，是推廣



「學校素食午餐」的最大障礙。不少家長不同意讓子女吃素食，主要是「多吃肉才會長肉」的錯誤認知及觀念。許多偏差的飲食觀念若能夠獲得更豐富的知識加以矯正，相信這些不正確的想法應該可以逐漸轉變。此外，學校午餐供應以及營養教育宣導實務工作，若是能夠從「提供多元化的食材配搭，以素食取代肉類提供充足的蛋白質、維生素等營養」著手，將會更具有說服力。

從學生平時飲食習慣來看，素食似乎不太受孩子們歡迎，一般僅有少數學生願意選擇素食午餐；所以，學校在設計菜單時，更要用心講究才能夠吸引學生。如何讓學生與家長認識素食的優點與好處，是學校教育的重要任務。吃素除了能夠使人身體健康，亦可減少自然環境中的碳排放量，更能夠具體有效協助環保教育的推動。倡導學校素食環保餐，修正吃肉才能補充足夠營養的認知謬誤，可以從健康促進、環保概念，以及樂活生命等價值理念來著手。

健康促進「素」

學校是健康促進教育的重要場所，

必須為學生提供整體性與積極性的教育活動和規畫，以促進學生的健康知能並維護學生的健康。學校午餐推動「無肉日」的保健新觀念，應是學校健康教育與健康政策的重要內涵之一。從健康促進教育的義涵來看，推動「無肉午餐」的用意在於透過學校衛生政策、健康教育宣導，以「健康素」的飲食思維，來達到預防危害因子以及健康保護的效果。增強學生正向健康思維，可以從衛生、營養教育、午餐教育的規畫等方面著手，經由蔬食、素食午餐，達到增進學生健康，傳輸學生健康、正向的飲食概念之目的，亦可為社會、環境的健康奠定更堅實的基礎。

環保概念「素」

環保素是減碳新生活的開始。根據聯合國農糧組織（FAO）所做的統計資料指出，地球上最大的二氧化碳製造者是畜牧業所豢養的動物，所排放的二氧化碳占全球總排放量的18%，比起過去被誤解的二氧化碳排放主要來源—石化業、汽車、摩托車等其它人類行為的總和還高。想要過健康減碳新生活，少吃肉，



多吃素，應該是具體又有效的行動之一。

素食或蔬食不只是一種飲食習慣，也是對抗地球繼續暖化的救星。「週一無肉日」的意義在於每個人減少1/7的肉類食用量，可減緩地球暖化速度。研究指出，不管直接或間接造成，幾乎所有溫室氣體的來源都與畜牧業有關；飲食

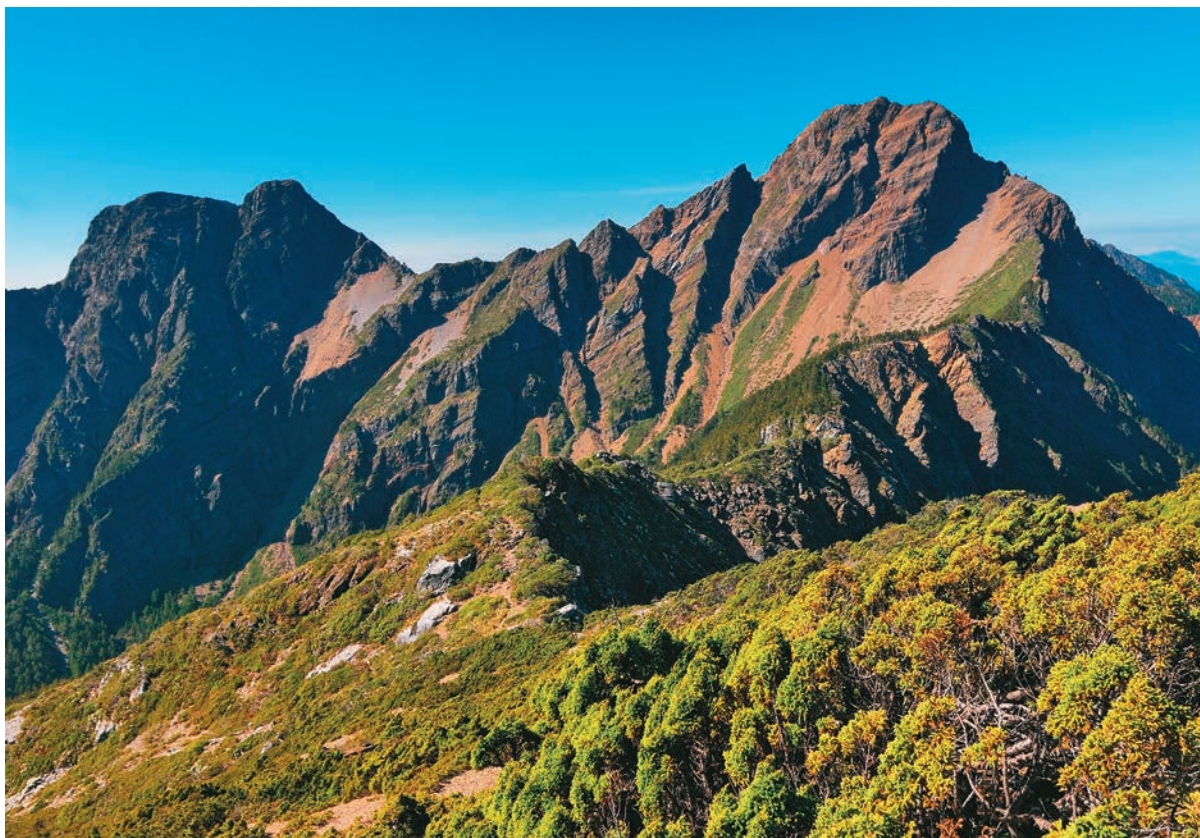
的改變，減少肉製品生產、降低甲烷產生及二氧化碳排放，十多年後就能對地球有明顯的幫助。人們若能減少肉類消耗，不但可以養活更多的人，對地球環境及人類而言，都會是最健康的選擇。

樂活生命「素」

從「樂活」生命的角度來看學校午

若能減少肉類消耗，不但可以養活更多的人，對地球環境及人類而言，都會是最健康的選擇。

圖——黃源明攝



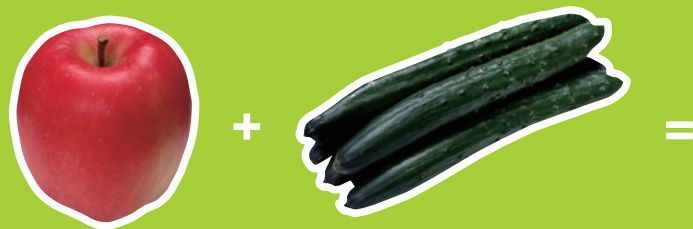


圖 | 陳軒攝

餐「無肉日」，對所有孩子而言，這是一項充滿健康、多元、均衡、選擇、友善的優質教育活動。

就人權的基本需求來看，教育的可貴在於讓人體驗自由、平等、公平、正義的生活，校園中如有素食需求的師生，他們的需求就必須被尊重、考量。學校供應的午餐，必定得重視素食孩子的權益，讓他們能感受到溫暖與尊重，進而學會尊重、包容他人的選擇，且能進一步影響到他們未來「利他行為」的啟發。

樂活生命必須仰賴在健康、友善的環境。要保護這個脆弱的環境，從改變我們自己生活方式開始，「無肉餐」便是最快且大家都做得到的方式，不需訂定一大堆國際協議就能很快看到效果。

新「素食」主義的降臨

在全球環保議題發燒的同時，新素食主義似乎也成為全球化運動的一環。美國提供素食午餐的學校從2003年的22%增至2009年的67%。美國的學校營養協會（School Nutrition Association）為了讓學校午餐有更多蔬果和全穀類，亦呼籲政府須提高對午餐計畫的補助，致力提供更多素食和純素餐點，讓學生們都能享用新鮮、健康、美味的素食。

「無肉日」活動能夠在國內推動，代表的不僅僅是我們追求身、心健康意識的提升，也象徵著我們願意承擔全球化公民的責任，積極為環保教育付出心力，並且朝向綠色生活主義的靈性成長之路邁進。（本文作者為屏東縣琉球國中校長）

註：參考資料略



封面話題

013

校園食尚健康素



為蔬食營養午餐喝采

文 | 盧立卿口述 陳柏州撰寫 圖 | 陳柏州

012

蔬食跟身體健康與防癌有絕對關係，如果没有蔬菜水果，人體需要的微量元素是得不到的，也無法用補充劑來補充；透過學校蔬食餐可加強多吃蔬果之觀念，多少對兒童飲食習慣會有點影響，並應提供多吃蔬果跟疾病防癌之教育內容。在推廣營養午餐每週一素食或蔬食的政策中，教育單位宜有適當之著力點，畢竟這關係到將來全民的健康及生活品質。

前各縣市強力推動校園營養午餐每週一素，無論強調的是無肉、少肉或素食、蔬食、健康素，均應讓學童了解其內涵及宣導相關教育意義，學校也易於跟家長溝通。因為，蔬食午餐除了環保的議題之外，兒童健康也是政策推出時思考的主軸。

固著飲食習慣多養成於兒童時期

現今管理學校午餐之人員，包括學校中的營養師或午餐幹事，對學童營養問題應該最為了解，尤其現代孩童營養普遍過剩，一星期吃一天蔬食餐是符合多數學童營養需求的，但仍需注意個別小孩需求。同時要思考蔬食餐要不要跟其它教育結合，例如飲食與節能減碳的環保知識、食物里程、用餐禮儀及對食物敬重惜福等午餐教育。而學童的偏食習慣，研究上發



現與家庭背景有很大的關係，很多成人固著的飲食習慣，都是兒童時期所培養出來的。

日本食育基本法值得借鏡

在日本，一般家庭愈來愈少時間為三餐做準備，於是推動「食育基本法」，將飲食營養納入學校課程；因此，發展出師資培育架構中非常革命性的做法—營養教師，由修習營養專業人士進入小學教授營養教育。營養教育包羅萬象，包括食物介紹、烹調方法、營養種類等；換言之，「飲食生活」是很重要的教育主題。以橫濱市立白根小學校為例，一年級學生中午時段，營養師以木偶劇活動教導孩子，生動有趣的將飲食知識與食物教育融合。日本將「食育」看成是智育、德育及體育的基礎，不但是要做好營養午餐工作，最終目的是培養能夠過健康飲食生活的國民。

學童蔬果攝取未達建議量

少吃肉跟疾病之間的因果關係，則需視個人飲食型態而論，但多攝取蔬果絕對能跟健康產生正向的因果關係。如

臺灣癌症基金會推動的防癌口號「蔬果天天五七九，健康人人有」—學齡前兒童每天應攝取五份新鮮蔬菜水果（三份蔬菜+兩份水果）；六歲以上兒童、少女及所有女性成人，天天應攝食七份蔬菜水果（四份蔬菜+三份水果）；而青少年及所有男性成人，則應每天攝食九份蔬菜水果（五份蔬菜+四份水果）。如果沒有蔬菜水果，人體便得不到所需的微量元素，也無法用補充劑來補充。國內調查也發現，學童的蔬果攝取多未達到衛生署建議的份量，因此學校推廣蔬食或素食營養午餐，立論點正確，而且是值得鼓勵的。

人類使用的食品有千千萬萬種，在地食材供應則會形成特有的飲食文化，在臺灣，之所以以米、豬肉及蔬菜為主要糧食，跟當地長久以來的生產有強烈的關係。在多元化的現今，交通便利加上農產技術精進，下一代對於多樣化食物的接受度也大幅提高；許多家長之所以對蔬食產生疑慮，無非是擔心學童的營養不足。但食材的營養素，其實多可以被其它食材所取代；而多數葷食的營養素，也都可以被素食所取代，然如何



兼顧健康及美味，端視營養師發揮最大的功能。肉類的定義是什麼？是牛羊豬等紅肉，還是連同雞魚等白肉？其實西方國家所謂之健康素（vegetarian），多是可以接受雞肉及魚類等食品的。

為各階段孩子調整均衡飲食

在歐美地區許多國家，肉類是他們主要的食物來源，且某些族群真的很愛吃肉。但肉食的攝取就如雙面刃，可以維生也可以致病，其間因果關係如何，則需視個人的適應程度而定。一般研究皆肯定蔬菜水果對人體的重要性，而肉食攝取過量，則容易導致許多疾病；但這樣的常律在「邱吉爾效應」上卻不適用，愛抽煙喝酒又常吃油炸食物的邱吉爾，平常壓力又大，但他仍活到九十幾歲。所以，不能把群體研究結果套在個人身上，也無法將個人觀察應用到群體研究；譬如癌症與心血管疾病研究，發現與多吃紅肉、肥胖有關，但不能將所有常吃紅肉、肥胖的人都看成會得癌症與心血管疾病。從國民營養調查與十大死因來看，臺灣地區也出現許多肥胖相關問題，但很難因此論斷各個族群的

整體需求，學校老師與營養師可藉由觀察，從胖瘦、高矮、活力等指標多了解當地學生的營養狀況，為孩子調整及補充適合他們的食物。每個階段都需要均衡飲食，而透過學校蔬食餐可加強多吃蔬果之觀念，多少對兒童飲食習慣會有點影響，並應提供多吃蔬果跟疾病防癌之教育內容。

午餐關係健康，政府宜適當著力

至於食品衛生安全仍是營養午餐供應最大的挑戰，採購流程要建立強調「食材品質」的觀念，品質好的食材有一定的成本，而非將價格一再框限或壓低。營養午餐是一塊比教科書還大的市場，利益驚人，更與下一代的健康息息相關，所以應建立良好的專業判斷，發展適宜的配套及管理制度，相關團膳專業要多交流學習。完善的政府政策可以帶動相當多的相關產業，在推廣營養午餐每週一素食或蔬食的政策中，教育單位宜有適當之著力點，完備的制度運作將可為全民的健康及生活品質作最好的把關。（本文口述作者為國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系教授）



你可以吃得 更安心

文圖 | 徐藝華

在世界著名導演盧貝松監製的《搶救地球》中透露，自人類出現在地球上的二十萬年以來，這個星球歷經近四十億年演化所建立起的平衡，不再井然有序。我們為此付出的代價太過高昂，但現在不是悲觀的時刻——人類還有十年能扭轉這股趨向、了解過去我們巧取豪奪地球豐饒資源的完整真相，並改變人類的消耗模式。愛護地球，不僅僅是愛鳥及屋，其實是好好愛自己；而好好愛自己，首先讓自己吃得更安心。因此，即便從事有機栽種是非常辛苦的一條路，但這是必須要走的一條路。

多吃蔬果、愛地球，兩件看似不相干的事情因全球暖化現象加劇而合體，成為抗暖化的最佳具體行動。對個人而言，多吃蔬果、少吃肉是最簡單、最有效降低全球暖化的減碳行動。去年年底立法院的臨時提案中，通過各縣市政府及轄內的學校每週應擇一日為無肉日的提案，行政院旋即鼓勵全臺各級學校每週選一天吃素，目前已有許多學校紛紛響應「週一無肉日」的政策。事實上，無肉飲食並非國內獨有與首創，比利時根特市是世上首先推廣每週一日吃素的城市；德國不萊梅市在今年1月宣布「週四素食日」；美國舊金山市議會4月也通過了每週一為素食日的決

議，認為少吃肉類不但有益健康，幫助降低醫療費用，也對氣候之變化有益，減少了溫室氣體排放。基於大家只有一個地球，倡導素食成為全球風行的共同運動。

最近為迎接4月22日世界地球日的到來，各國陸續發起無肉日活動，國內政府機關與民間團體也共同舉辦一系列守護地球、珍愛家園、蔬食抗暖化活動，希冀大眾由「心」出發、從「吃」開始，一起節能減碳愛地球。也因此，多吃素可以讓身體和環境變得更健康已是現代人的共識。但多吃蔬果就真的可以愛地球嗎？就可以為後代子孫留下一個乾淨永續的地球環境嗎？若以現今慣行農法所栽種出來的蔬果、稻穀，你吃得安心嗎？

該去哪裡尋找安心的蔬果呢

依行政院衛生署統計，國人蔬果攝取量普遍不足；基於健康理由，衛生單位曾經推廣「均衡飲食天天五蔬果」，宣導民眾於平時生活中多吃蔬果類食物。許多研究也顯示，沒有受到化學肥料、農藥、酸雨等影響種出來的

蔬菜，含有微量元素、維生素（A、B、C、E）、礦物質等等，對人體的健康有所幫助，不會造成人體的負擔，對環境也不會破壞。然而，現代農業習慣使用農藥、化肥，種出來的水果又大又美，但令山川變色、變味；大學時代去武陵農場遊玩，當時以推展精緻農業聞名，滿山遍野的高冷蔬果長得茂盛、漂亮，但強烈農藥味撲鼻而來，讓美景大打折扣。許多栽種環境受到嚴重污染，加上大量的工廠排放廢氣廢水，蔬果中含有毒物質或農藥殘留過量時有所聞（有許多農夫自己要吃的菜另外栽種，是不噴農藥的），甚至連有機認證的蔬菜都爆發含有過量農藥的事件，讓人頗為感慨「吃肉不放心，吃菜也不安心」。惟這樣的施作方式普遍在臺灣各地，長期食用下，人類身體開始做出了抗議反應（造成癌症的兇手之一），依附在大地上的許多生命也受到傷害，整個生態都變調了。因此，什麼樣的蔬果才可以讓我們吃得安心呢？該去哪裡尋找天然有機的蔬果呢？

看到如此惡性循環的現象，日常法師在十幾年前就跟弟子說，不忍心這

土質貧瘠的農地要進行有機、無農藥耕作，一切得從零開始；且在摸索的過程中，從事有機耕作前幾年幾乎都在繳「學費」。



麼大量殺生的業在世間繼續惡性循環下去，越演越烈。並指出：「如果農藥、化肥再繼續使用，最後人類只有三種選擇：毒死、餓死、戰死。不是被農藥、化肥毒死；就是土地酸化長不出東西，人類活活餓死；最後爲了爭食，互相殘殺而死。」因他的卓見與普緣一切衆生的菩提心，啟動了慈心有機農業的善業巨輪，感召許多人投入有機農作的行業。

用心讓土地重現生機

臺灣有機農業自民國75年就開始推展，但均以小面積的農地居多，直到93年農委會爲了推廣有機栽培，才鼓勵大面積的集團栽培，正式推出有機集團栽培的新政策。以響應政策而成立的「福智麻園農場」爲例，總面積達120公頃以上，但該地過往種植甘蔗多年，土質很貧瘠，欲採行有機、無農藥的耕作方式，一切得從零開始，僅僅整地就耗費

兩年多的時間。

有機蔬果的栽種可以說是靠天吃飯，不噴藥、不用化肥，加上沒有經驗，蟲多一點、日照多一點，可能就血本無歸。此外，許多投入者從未接觸農作，或是熟稔了幾十年的慣行農法，一旦轉作有機栽種，突然變成外行，前幾年在繳「學費」居多，成果幾乎是慘不忍睹。但秉持日常老和尚「慈心不殺」的精神，大眾齊心在有機農業的領域裡努力付出，經過將近十年的辛苦摸索，結合專家學者、政府的輔導，從外行變成經驗豐富的專業達人，將不可能化作可能，他們享受到豐收的喜悅，也讓許多土地重現生機。

有機栽種是辛苦的一條路，但是必須要走的一條路

有機耕作最初幾年，付出與收穫非常不成比例，種豆未必有豆得，種瓜也未必有瓜可收，「一念慈心」投入

這片生機盎然的玉米田，是大家攜手共同努力的成果。因為有機耕作最初幾年，付出卻與收穫非常不成比例，種豆未必有豆得，種瓜也未必有瓜可收。



福智有機農場者初期根本看不見「一分耕耘，一分收穫」；但每遇一個問題便想辦法去解決，經過專家指導與經驗法則，農場主辦柯力誌說，從跌跌撞撞的摸索中，原本乾硬貧瘠的土地漸漸的變鬆軟了，蚯蚓、老鼠、野兔來了，白鷺鷥、白鵲鴿、斑鳩、麻雀也飛來了，甚至被視為生態指標的螢火蟲也出現了。大自然的生機逐漸復甦後，大家信心大增，也燃起十分的熱情與希望。

由於承租的土地廣闊，福智麻園農場需要大量人力投入，許多有心者共襄盛舉，投入有機的行列，至今農場生機盎然，每年產出玉米、馬鈴薯、花椰菜、花生、冬瓜、毛豆等多種蔬菜，成為是臺灣史無前例超過一百公頃的大型有機栽培集團區。這項開發是一條沒有人走過的路，在其上耕耘播種的每個人宛如生命共同體，雖然很辛苦，經常分不清汗水還是淚水，但為了營造自然健康與美麗農場，大家攜手共同努力開

創。

在世界著名導演盧貝松監製的《搶救地球》中透露，自人類出現在地球上的二十萬年以來，這個星球歷經近四十億年演化所建立起的平衡，不再井然有序。我們為此付出的代價太過高昂，但現在不是悲觀的時刻—人類還有十年能扭轉這股趨向。惟其先決條件是，必須改變人類的消耗模式。如果大家能夠去了解過去我們巧取豪奪地球豐饒資源的完整真相，相信一定會有所醒悟，並從自身的食衣住行開始改變。就像柯力誌即便清楚從事有機栽種是非常辛苦的一條路，但知道這是必須要走的一條路；也是這樣的使命認知，學習電機的他毅然決然走上有機之路。

慈心用心推廣有機，並以行動支持良心事業

慈心有機農業發展基金會也在86年加入這個關心健康、關愛大地、關懷生



命的系列，開始對外找尋誠信有理念的農友，並將蔬果依據轉作條件及栽培條件分級；87年成立里仁公司，經營重點不在業績的擴展，而在於教育消費者換個角度思維，認同與支持有機農友，讓更多人加入此行列。

慈心基金會十餘年來不斷幫助有機農友轉危機為生機，如今基礎紮穩、經驗豐碩，向外擴散的影響力也變得快速有力，尤其在產銷調節方面的危機處理常有驚人效能。例如某次接到產銷班的有機米滯銷，立即想辦法努力促銷，一方面請食品廠商共同為有機米找出路，一方面研發米麵包、米饅頭、米果等加工產品，曾經一天就消化掉1000公斤的有機米，滯銷問題立即解決。負責基金會理念推廣的方玉珍小姐說，慈心基金會將生產者、銷售者、消費者之間互相合作，所有的義工樂當中間的橋樑，用心將有機理念推廣給消費者，以行動支持有良心的農夫、廠商與有機商店，希冀大家一起來做環保，共同愛護地球。

說不苦，是騙人～但是，值得！

回顧過去草創期間，大部分的慈

心農友都是門外漢轉業，耕作面積不大、技術支援缺乏、材料不齊全，除了經常被外人訕笑傻瓜外，家人也不清楚在搞甚麼名堂，幸好有理念相同的朋友和慈心之友支持，才得以在有機路上奮力前行。但每一位從事有機的農友都曾有一段辛酸血淚，例如新竹縣五峰鄉的徐進明夫婦，在一連串的與親人生離死別後自忖：「人在追求什麼？」而返鄉回歸山林生活，並一頭栽進有機世界。在沒水沒電的山上從事有機栽種，沒有一位親朋好友贊同這個抉擇；光是整地就將積蓄花光了，還得面對遍地石頭的土地，只好徒手撿石頭，經常累到晚上睡覺時手抽痛醒來。摸索路起起伏伏了兩年，看不到成果，還得靠親友接濟米糧（幸好山上野菜很多，可以將就配飯），一股無語問蒼天的灰心與無奈下，直想放棄之際，若不是接到基金會義工適時的來電關懷以及主動收購，他們早就下山了。曾經他們有次在白菜採收前一晚逢霜害，里仁公司仍依約收購已不能食用的白菜；因為，了解這些是他們的生計來源，清楚有機的一蔬一果



都得之不易，不知要耗費多少心血。也是這份貼心關懷，讓徐進明夫婦繼續栽種有機農作。如今經過十餘年的開墾，他們將山上打造出兩甲多的「薔薇農場」，還預計要成為一個教育農場—愛護生態的活教材。但談起有機生涯，一言難盡，只言「說不苦，是騙人的；但是，值得！」

買蓮花，救赤蛙

一步一腳印—最足以描述慈心基金會的成長，因為它總是經由解決問題來做為成長的階梯；每遭遇一個問題，總是集思廣義來思索問題的解決辦法。他們遇見的問題不僅僅是有機農作，只要環保生態有關的問題也盡力去解決。例如臺北三芝鄉臺北赤蛙的復育，也是志工們運用智慧居中協調成功的實例。87年臺北動物園保育人員在三芝的蓮花田發現臺北赤蛙的蹤跡，隨即展開生態調查，並懇請70多歲的地主楊文石老先生不要噴農藥及除草劑。溝通了兩三年仍膠著，臺北赤蛙只多了20幾隻，他們心急如焚，卻又一籌莫展。直到91年秋天，經由程禮怡小姐引介慈心基金會接

洽，才有了轉機。志工李逢祺去了幾趟之後，決定改變老先生的生命價值觀。他們先將產業和保育二者解套，動員義工購買老先生的蓮花，請他改種有機蓮花。在充分互信與關懷中，彼此成了好朋友，楊老先生不僅蓮田不用藥，蓮花池塘邊的田地也不用農藥和化肥，因為他已經了悟人類要活命，動物也想活命，何忍害牠們呢！所以，臺北赤蛙有了快樂的家。不但如此，他現在還成了有機的推廣代言人呢！

學校午餐也可以「有機」

很多人都知道有機蔬果對人類、對土地都有益處，但並不一定會選擇食用。因為，市面上的有機蔬果與一般蔬果相比都貴了許多；說到有機，腦海就自動浮現一個「貴」字。不過，有機蔬果得之不易，其成本原就高出許多，「貴」其來有自。但如果有愈多的人支持有機蔬果，必能以量制價，讓更多的人享受到有機蔬果。因此，為了讓更多人享受安全的有機蔬果，最近慈心基金會也將與學校合作，供應每週一次的有機蔬果做為營養午餐的食材，初步計畫



與九所國中小合作，然後逐步推廣。

學校營養午餐選擇有機蔬菜是否可行呢？高雄市右昌國中校長洪杏杰因個人因素採有機食材多年，深知有機對健康、環保救地球的關係深遠，兩年多前就商請營養午餐得標廠商供應一週一天的有機蔬菜。她不諱言，有機蔬菜的確比一般蔬菜貴很多，在午餐一人僅40元的經費下，合作廠商很難有利潤。原本想請廠商向里仁公司採買有機蔬菜，但銷貨成本太高，而改由直接向栽種有機的農友進貨，並選擇當季的時令蔬菜。去年9月開始，除了每週一次的有機餐外，學校又推出蔬食餐，但採漸進式，每月一次，這學期才改為每週一次。所以，在右昌國中一星期有一次有機餐、一次蔬食餐。洪杏杰說，推展有機餐和蔬食餐，理念的認同很重要。剛開始，她先和學校營養師、廠商溝通，沒想到廠商肯配合，營養師也有意願，並針對

當地有機食材規劃菜單；然後和學校老師、家長溝通，最後讓學生了解健康的飲食、節能減碳救地球的觀念等等。循序漸進的做法，使得有機餐和蔬食餐在學校相當順利的推展。

有心願意去做，就可做得到

在氣候變遷越來越明顯下，環保救地球的呼聲愈來愈強烈，週一無肉日的行動不只在國內延燒，世界各地也漸漸凝聚共識，很多人身體力行，為大家生存的地球表達愛護之意。目前已有許多人不只響應週一無肉日，還支持有機蔬果，即便它的價格昂貴許多，但想想地球沒了，人類也不可能苟活，是需要行動支持。就如洪幸杰所言：「只要大家有一分心、願意去做，就可做得到。」日常法師也說：「儒家基本思想一仁，主要的就是推己及人，我不要的『壞』事情不可以推給別人；我希求的『好』事情，希望能澤及別人。」愛護地球，不僅僅是愛鳥及屋，其實是好好愛自己；而好好愛自己，首先讓自己吃得更安心，土地將因此獲得生機，萬物即可生生不息。





+



=



文 | 林鴻池

2008地球日 百萬人簽名連署—
大家多吃素，地球Cool!】活動！

並支持「一週一天素」健康活動

珍惜每一餐改變世界

我願意協助政府立法或推動各項蔬食減碳

善待地球！

個人飲食扮演 抗暖化重要角色

現在素食的菜色已經多樣化，不再是刻板印象中菜色單調、營養不夠的代名詞，取而代之的是一種健康、養生、環保而且尊重生命的飲食習慣。茹素十六年，菜根之香已勝任何山珍海味，是個人補充能量的不二選擇。

民國83年，一則娃娃車悶死小朋友的新聞，讓我難過許久。幾天後，和一位長輩言及此事，為無辜的小生命哀悼的同時，這位長輩提及了我小時候家裡準備拜拜時的情景。「雞是不可或缺的拜拜牲品，當時鄉下人都自己養雞也殺雞，小孩有時會幫忙捉住翅膀或雞的腳，等大人拿來菜刀在雞的脖子上俐落劃下一刀…。那隻雞的處境，就像悶熱死在娃娃車裡的小朋友一樣，拼了命也沒辦法求生。現代人吃肉，已經不需自己動手了，但還是因

此造成動物的死亡，其實就跟不小心害死小朋友的老師是一樣的！」

乍聽老長輩的話，其實沒有太大的感受。直到第二天中午，秘書依例幫我買來便當，便當裡頭就有兩塊雞肉，奇怪的是，其中一塊肉上竟然有一滴鮮血！起初不敢相信，用手指一沾，還真的是血！那一瞬間，突然不想再吃這雞肉，那天把便當裡的飯和菜吃完，雞肉就連著便當盒丟進了垃圾筒。這麼一丟，就整整十六年！

吃出菜根香

長期身體力行素食，也成了個人推動政策的原動力。在過去幾世紀人類恣意的掠奪之後，地球發燒了，一次又一次反撲，不但造成人類生命財產的損失，也終讓人類開始反思要善待環境。肉食不但有殺生的問題，研究更指出，畜產業是全球暖化的元凶。「吃素抗暖化」並不是口號，而是你我都可以扮演的角色。

「一週一天素」是目前最夯的校園運動。藉由國中小學營養午餐來推動，除了有益學童健康，也從小灌輸他們

了解個人飲食在地球抗暖化中的重要角色，一旦建立觀念、養成飲食習慣，將受用一輩子。

以前的我也很愛吃肉，爌肉飯、滷肉飯都是我的最愛，身體卻出現很多毛病；吃素以後，胃出血、脖子僵硬等問題都神奇地不藥而癒，身體清爽，體力比以前更好。此外，現在素食的菜色已經多樣化，不再是刻板印象中菜色單調、營養不夠的代名詞，取而代之的是一種健康、養生、環保而且尊重生命的飲食習慣。茹素十六年，菜根之香已勝任何山珍海味，是個人補充能量的不二選擇。

過往的立院質詢場合，曾多次要求行政院必須成立跨部會的抗暖化因應策略小組，加緊腳步規畫節能減碳政策以及未來碳權核配機制；更提出將「多吃素、少吃肉」列入「節能減碳十大無悔措施」的主張。此無非希望政府能帶頭鼓勵，尤其政務官應起示範作用，從個人飲食做起，為地球降溫。

營造健康又放心的環境

在推動吃素抗暖化外，純淨安全的

素食環境，是素食者的基本要求，更是「吃素抗暖化」的必要條件。惟隨著國人素食人口增加，市面上也充斥許多黑心素食品，不論是摻葷、標示不明或是過期販售都非常嚴重，令素食者「食」在無法安心。

基於立法委員為國人創造安心環境的職責，更加強力監督衛生署在「產品標示」和「杜絕取締」方面採取更積極的作為。終於，素食五標示自2009年7月1日起正式上路，市售素食產品外包裝上須清楚標示「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」、「植物五辛素」等五類字樣，不得再使用「素食可用」的模糊用法，違反者可依食品

衛生管理法，處四萬至廿萬的罰鍰。同時，一旦查獲黑心素食品，強烈要求主管單位採取鐵腕措施，除行政罰鍰六萬到卅萬之外，更應依詐欺罪移送法辦，讓黑心素食無所遁形。

午餐桌上正進行寧靜革命……

在國中小學的營養午餐桌上，正默默的進行著一場寧靜革命。「無肉日」是革命的起點，一週一天素走進校園，不到一年的時間，全國的國中小學已有34%熱烈響應，目前實施的校數多達1201所；相信未來將有更多學校參與，為健康的環境及下一代盡最大的心力。（本文作者為現任立法委員）

師

一週一天素走進校園，不到一年的時間，全國的國中小學已有34%熱烈響應。
圖—竹北國中提供



愛護地球

文 | 徐藝華

——你也做得到！

蔬食（素食），雖是一種生活飲食方式，但在過去的觀念中，大都和宗教相連結，如今它不再是個人喜好或選擇，而是生存之道。換句話說，素食的內涵已遠超過避免吃肉而已，不再僅僅是一種飲食方式，更是一種人生觀和生活方式。又正確觀念的引導，可以改變孩童的飲食觀念；而蔬食煮得好，孩子們一點都不排斥，甚至愛上蔬食。林頭國小的學童談起素食都認為，吃素可以增進身體健康，又可以環保救地球，何樂而不為！況且節能減碳大家都有責，愛護地球，我們都可做得到！

學校營養午餐，應該算是臺灣中小學教育政策的特色之一。從1957年起開辦學校午餐迄今，不只是求溫飽兒童一餐，最主要是給予學童充分的均衡營養、建立健康的飲食習慣以及培養生活禮儀等為終極目標。這幾年社會經濟呈現雙峰現象，家庭經濟狀況不佳而繳不出營養午餐費的學童越來越多，促使學校營養午餐不但是各縣市政府的一項重要福利措施，亦是國家教育政策重要的一環。營養午餐政策歷經50幾年而不墜，每天的菜色普遍有魚有肉有青菜，還有熱騰騰的湯與新鮮的水果，大家心裡認為的營養午餐應該也大致如此，但如果你是素食者，

該如何來面對這樣的營養午餐呢？

一種方便，無限尊重

七年多前，新調任雲林縣斗六市林頭國小的傅淑玢校長，看見中午總是有一些家長提著便當來學校，她很納悶——難道是學校營養午餐不好嗎？還是有其它特殊原因？打聽之餘，才發現有些學生因宗教或體質的關係選擇了素食。雖然素食的學童只有少數十來位，但她心裡想，學校是不是可以為他們做些改變，讓素食的學童能夠和其他同學一起享受營養午餐，家長也可以省卻頂著烈日或寒風中來回奔波的勞頓？冥冥中的想法彷彿有了鼓舞的回應，總務主任說：「我們來煮一些素食給這些家長方便好嗎？」另外，一位已經退休的幹事因宗教信仰關係向學校建議：「每逢初一、十五全

校一起享用素食，為個人消除業障，增進社會祥和。如果學校同意，我願意幫忙協助。」老師們也全數支持，於是付諸行動。傅淑玢認為這只是予人一種方便，但實際上對於少數族群而言，那是無限的尊重。

吃了好幾年的素食午餐，竟然沒有一位學童發現

幾年下來，竟然沒有一位學童發現初一、十五學校的午餐是素食，大家都說好吃，只有少數幾位曾經疑惑「今天好像沒有肉」，但也不覺得不好。校長和主任都認為，學校廚工阿姨「太會做菜了」！五年級的徐乃松說：「學校的素食午餐很好吃，我們以前都沒有發現，直到上學期固定在週一吃蔬食才知道原來已經吃素好幾年了！假日在家已經吃很

雲林縣蘇治芬縣長非常認同多吃蔬食水果、少吃肉有助於減緩暖化，因此，相當積極鼓勵學生養成「吃蔬食」的好習慣
圖 | 吳文策攝



林頭國小提供素食午餐，不但予家長、學生一種方便，實際上對於少數族群而言，那是無限的尊重。

圖——徐藝華攝



多肉，週一吃素有助於飲食均衡，對身體健康很有幫助。」除了初一、十五全校午餐素食外，每天也為少數茹素學童提供三菜一湯的可口素食；每到中午，這些人拿著自己的鋼製飯碗到教職員辦公室打菜打飯後，再回到班上和同學一起用餐。學校這樣貼心的措施，使他們的父母因此輕鬆許多，不再需要利用午餐或午休時間匆匆忙忙送便當了。

鼓勵學生養成「多吃蔬食」的好習慣

全球暖化持續惡化，近幾年氣候急遽變化，各地陸續出現暴風、驟雨等各種異常現象，釀成災害頻傳，為地球與人類生存帶來嚴重威脅，專家學者歸因為溫室效應，而其主要元兇係來自於人為活動中所排放的大量二氧化碳所導致，飲食則是影響二氧化碳排放量的原因之一。依據調查資料顯示，一個以肉食為主的人，平均一年產生1500公斤二氧化碳，但素食者僅產生430公斤，肉食者為素食者的三倍；從此看來，多吃蔬食水果、少吃肉實有助於減緩暖化。雲林縣蘇治芬縣長對此非常重視，關心節能減碳及環保議題，且有感於飲食方式

不同對未來生存環境的影響深遠；她認為蔬食不但對孩子身體健康有所幫助，也是一種具體、簡單可行的抗暖化方式。因此，相當積極宣導蔬食環保減碳飲食觀念，鼓勵學生養成「多吃蔬食」的好習慣。

雲縣各校紛紛響應「減少吃肉，降低二氧化碳排放量」運動

98學年度一開學，蘇縣長即親自到一些學校宣導「學校午餐多蔬菜，節能減碳愛地球」的健康飲食觀念。於是，縣內各國中小紛紛響應「減少吃肉，降低二氧化碳排放量」運動，在兼顧學生營養之下，於每週一施行蔬食午餐，期望將節能減碳的概念落實到生活中，讓保護地球不再只是口號，而是日常生活中的習慣。雲林縣教育處去年12月針對縣內187所公立國中小學校做一統計，當時自設廚房學校計184校，實施蔬食午餐學校，每週1天者計75校，每週2天者計5校，每月1天者計25校，每月2天者計32校，每月初一、十五者計18校，全縣已

林頭國小去年將初一、十五的素食午餐改在每週一固定吃素，這時候學生才恍然大悟——過去幾年每個月都有一、二天中午吃素。

圖——吳文策攝



有83%以上（160校）學校實施午餐蔬食計畫。目前教育處仍持續鼓勵學校推動該計畫，希望能普遍在各校落實週一無肉日的政策。老實說，每人每週一餐蔬食，對個人飲食生活改變不大，但以該縣學生約7萬3千人而言，長期下來，對於減碳方面必能產生積沙成塔的功效。若再加上學生回家後影響大人的飲食觀念來看，其效益應呈倍數擴散，遠遠超過學校的範疇。

愛上蔬食其實不難

由於雲林全縣學校幾乎力行週一蔬食午餐活動，林頭國小初一、十五的素食午餐也改在每週一固定吃素，但為響應縣長政策，名稱從素食改做蔬食，這時候學生才恍然大悟——過去幾年每個月都有一、二天中午吃素。吳芳郡和徐乃松說，我們都沒有發覺那些是素食，平常吃魚呀肉的，偶爾吃吃青菜，感覺很好！他們認為，節能減碳大家都有責，更何況多吃蔬菜有益身體健康。

三年級的吳昕晟則是因為看到書上說養一頭牛所需的用水量可供一艘驅逐艦浮起，生產一磅肉需要二千五百加侖水……等等，會加劇地球暖化，而決定吃素。因為他吃素，父母親比起以前變得會多吃蔬菜了；但假日回去鄉下老家，平常以蔬食為主的爺爺奶奶因為疼愛孫子的關係，總是會煮一桌魚肉佳餚請他們，昕晟無法拒絕（拂逆）他們的熱情，只好「吃一點點肉」。全家均喜歡吃肉的吳昊東，覺得學校的素食很好吃，從三年級開始每天吃素，兩年多來已經習慣素食，家人在眼前吃肉也不為所動。看起來可愛圓臉的吳婉儀，跟著家人宗教信仰的關係從三年級開始吃素，很高興吃素可以為愛護地球盡一分力量。身形碩長、皮膚白裡透紅的游郁善，看起來非常健康，他說全家宗教信仰的關係，打從娘胎開始就吃素，肉類對他自然不具吸引力；尤其是知道蔬食可以身體力行節能減碳後，希望大家多吃蔬菜少吃肉。和這幾位同學談話後，有一個感



圖 | 徐藝華攝

覺—正確觀念的引導，可以改變孩童的飲食觀念；而蔬食煮得好，孩子們一點都不排斥，甚至愛上蔬食。

種菜方知「盤中飧，粒粒皆辛苦」

平日少吃肉的傅淑玢，對於提倡蔬食非常支持，但從不強調吃素，而是以促進學童身體健康為著眼點，不僅要讓孩子歡喜吃，還要吃得營養均衡。過去只因希望能夠予人方便而默默促成校園素食午餐，今日雖然配合政策推動蔬食，她也不強調灌輸觀念的方法，反而是以自然融入生活與教育的方式讓孩子自己去感受、去發覺蔬食的好處。除了透過閱讀書籍、教師引導讓孩子了解全球暖化的影響、節能減碳的必要性等，也透過班級認養菜圃、種植有機蔬菜，讓孩子照顧、觀察蔬菜的成長過程。每班級栽種的青菜不盡相同，有胡蘿蔔、白菜、青蔥、青椒、青江菜、波菜和甜菜根等，等到成熟時，就可以為班上加

菜。前一陣子高麗菜豐收，志工老師特別指導學童醃製泡菜，午餐時再拿出來大家享用。用自己種的菜做泡菜，是孩子們從未有過的經驗，動手做的時候很興奮，吃起來更是格外有滋味。同時，在除草、施肥、澆水、抓蟲…當中，自然了解菜農的辛苦，即便沒有「鋤禾日當午，汗滴禾下土」，但知「盤中飧，粒粒皆辛苦」，進而了解每一盤青菜都来之不易，於是養成愛惜、不浪費食物的好習慣。

愛護地球—你也做得到！

蔬食（素食），雖是一種生活飲食方式，但在過去的觀念中，大都和宗教相連結，如今它不再是個人喜好或選擇，而是生存之道。因為，它不會消耗太多的環境資源，肉食則相反。換句話說，素食的內涵已遠超過避免吃肉而已，不再僅僅是一種飲食方式，更是一種人生觀和生活方式。試試看，愛護地球—你也做得到！不能無肉，至少少肉多菜吧！



圖 | 陳柏州攝

每週一素 百分百 ——新竹縣營養午餐

文 | 陳柏州

030

新竹縣政府教育處在網站上設立「午餐教育網」，決心與用心令人佩服，新竹縣午餐教育網的網頁裡，有各校午餐辦理概況、午餐剪影照片；免費營養午餐政策與校園每週一健康素的成效，與主政者決心有相對關係。



中午鐘響，各班負責打飯菜同學穿好圍裙，戴起口罩、髮帽，身兼午餐秘書的李宜仲總務主任，下課趕來跟陳能森校長一起關心同學用餐。

每星期三是竹北國中一週一次健康素的時間，打開今天的餐盒，有「素四寶、銀芽豆皮、炒時蔬」三道菜餚，還有「青菜豆腐湯」，一根根黃澄澄的香蕉是同學飯後水果。要同時照顧好二千多個胃，對午餐廚房來說是一大挑戰。

吃好又吃飽 學童長得高

根據教育部針對各縣市國民中小學實施午餐

無肉日調查發現，新竹縣所轄111所國中小學，午餐實施無肉日達到百分之百，也是目前推動每週一素最徹底的縣市之一。

「看到他們吃得好又吃得飽，這階段孩子會長得好，眼睛不但明亮、身高也高。」新竹縣教育處體健科長葉于正說明，推動每週一素進校園，盡量捨棄任何宗教訴求，一開始即以節能減碳、健康概念為訴求，所以推動過程較沒有碰上阻礙。

素食節能減碳、減緩地球暖化速度，已獲得社會主流共識。近幾年，環

保署與公益單位發起的蔬食、素食救地球行動，先為校園每週一素鋪陳理論與概念；葉于正科長表示，縣政府在中小學校長會議中一提出，馬上獲得各校共鳴，正式行文給學校後，再請督學視導時關心學校實施情形，讓營養午餐每週一素的作法積極上路，當然，重要的是各校健康素食餐菜色可口富有變化，學生可以接受又吃得開心，自然水到渠成。

免費營養午餐政策是每週一素最大推手

最讓新竹縣自豪的是，民國91年起即率先開辦國小學童免費營養午餐政策，94年起再推廣到全縣所有國中；新竹縣教育處姜秀珠處長強調，這項免費營養午餐政策對新竹縣學童營養、健康的提升有極大幫助，更省去家長不少麻煩，以往每到中午阿公阿嬤或父母趕赴學校幫孩子送餐的情景已不復見，父母再也不用擔心孩子拿了錢有沒有



竹北國中一到三年級共六十四個班，是新竹縣學生數最多的一所學校，要照顧好二千多個胃，對午餐廚房來說是一大挑戰。

圖 | 陳柏州攝

買飯吃。

在免費營養午餐的基礎下，新竹縣國中小學校園推動每週一健康素作法，不但全面更一次到位；葉于正科長認為將營養午餐提升到「國民義務強迫教育」的位階，讓孩子不要在打開便當盒的剎那，發現貧富的差距，也讓來自城鄉不同家庭背景學生，一起快樂的吃頓午餐。

三菜一湯 一週二天水果

新竹縣力求達到每餐「三菜一湯」，每週二天供應水果，每月二次全乳品，在菜色上力求多樣，也希望各校優先採買當地、當季的大量食材，以求價廉物美。

三菜一湯、一週二天水果供應的營養午餐，看似簡單，但推動之初有些學校還沒辦法做到，負責辦理的體健科分別向有困難的學校了解原因，再一一解決。葉于正科長說，像有些學校說裝菜與裝飯的餐桶不夠，沒辦法做到三菜一湯供應，縣府就補足不夠的餐桶；有些學校做不到一週供應二次水果，那麼只要改變買水果技巧就可以解決，例如去年柑橘盛產價廉，可以多買幾次，或是

採買食用前不必削切加工的水果，只要學校調整經營午餐手法，往往可以解決問題。

午餐教育網 推動健康素更便利

推動校園每週一健康素另一項成功原因，是新竹縣國中小學99%以上都設有午餐廚房，烹調處理相對簡易。一些未設午餐廚房的學校，通常是學生數較少的，像關西鎮太平國小跟新埔鎮清水國小都僅有廿幾位師生，即以鄰近學校跨校支援方式，提供營養午餐及健康素餐，節省聘僱廚工的支出。

爲了辦好免費營養午餐，新竹縣政府教育處還在網站上設立「午餐教育網」。網頁裡有各校午餐辦理概況、午餐剪影照片、各校創意菜單、飲食情報，以及考核、獎懲要點的午餐手冊規章，111所學校可透過網路平臺，互相觀摩交流，縣府更利用網頁的便捷性，宣達最新與重要訊息，像每週一健康素的推動，也審核各校營養午餐菜單。

「以往碰到縣議員關心學校營養午餐，我們還得向各校要午餐菜單，現在只要請議員連上營養午餐教育網，各校營養午餐菜單都能一目了然，也希望各

校互相比較，讓縣政府的營養午餐款發揮最大效益。」葉于正科長說。

廚工薪資保障 開全國首例

事實上，免費營養午餐政策與校園每週一健康素的成效，與主政者決心有相對關係。新竹縣前任鄭永金縣長和現任邱鏡淳縣長，對國中小學吃飯問題都投入極大心力，也看到了政策的持續執行與積極推動。

其實，新竹縣國中小學校園營養午餐健康素的概念，在96年間即開始提倡，當時的鄭永金縣長由自身體認到正確飲食與健康關係，曾在縣府主管會報中要求教育處導正學生飲食概念，教育處即將健康素理念在校長會議上宣導，亦以公文發函給各校，成為一個正式執行推展的政策。現任邱鏡淳縣長除了大力延續免費營養午餐政策，更積極推動校園每週一素的健康概念。

與其它縣市較不同的是，各國中小學烹調營養午餐第一線的廚工人員，新竹縣開全國首例，將廚工人員統一納為縣政府臨時約僱人員，給予薪資保障，辦理統一研習，更不因寒暑假停僱，使營養午餐成本得以維持在一定範圍內，

讓校園每週一健康素推動更見成效。

循序漸進 師生與家長都歡迎

自設午餐廚房的竹北國中，上學期開始推動每週一次健康素時，採一個月試辦兩次，日期未事先透露給同學，一面透過宣導蔬食健康概念與環保之間的關連，一面進行問卷調查，確認同學對葷食與健康素食的差異感覺不大，接下來即爭取家長、老師的認同，如今每星期一次健康素成為師生都認同的常態。陳能森校長表示，每週一素推動過程順利，師生評價都很高。

午餐秘書李宜仲主任，為了讓每一位學生都知道營養午餐流程，用DV拍攝從出餐準備到廚餘回收並剪輯成「營養午餐的一天」影片，這樣做法深獲縣政府楊燕吟營養師的認同，誇讚午餐教育相當有創意，讓學生知道每一餐飯都是得來不易。而透過學校視聽設備播放，竹北國中學生看到了每一天二千人吃的米，是如何經過洗米機淘洗過程，一天是多少量的青菜、蔬果進貨、驗收過程，還有每道可口菜餚的烹調經過，到吃不完的廚餘怎麼處理，從中體會到，要感謝很多人的犧牲與用心。

特色餐結合午餐教育評比

師生用餐時段，各班有不同午餐教育形式，有些班級導師放映影片觀賞，有些班級導師親自上臺宣導；同學午餐前有沒有洗手、打飯菜的秩序、各班用餐禮儀、廚餘回收量多寡，也都會列入營養午餐評比的項目內。學期末，三個年級評選每年級第一名的班級，可選一天享用營養午餐的「特色餐」，有西餐、義式、泰式、日式四種料理可挑選。上學期首次開辦的特色餐獎勵，西餐獲得首選，學校購置全套餐具，第一

名班級首次享用特色餐的中午造成校園轟動，上菜完全按照西餐的流程，用餐也得按西餐禮儀，有飯前開胃菜、主菜，讓同學開心的體驗不同文化飲食特色。此外，當月壽星的同學，午餐廚房也都會貼心準備一塊小蛋糕慶生；基測前會選擇一天幫三年級同學準備好粽子，祝每個同學都能「包中」。

好好吃午餐 是一種福氣

從竹北國中的營養午餐，窺見新竹縣國中小學在免費營養午餐基礎上，推動每週一健康素過程，讓學生從小吃出

習慣、吃出健康，「好好吃頓午餐，用餐時間有環保教育，國小學童餐後潔牙，國中同學睡個午覺，下午的課上得更有精神，我們的努力是值得的。」葉于正科長露出滿意的笑容。

師



上學期營養午餐評比第一名的班級享用「特色餐」，同學吃得開心又興奮，在校園體驗不同文化飲食特色。

圖 | 竹北國中提供



圖 | 洪敏珍攝

吃素，也可以很營養

文 | 洪敏珍

鐵質蘊藏在深綠色的蔬菜中，蛋類及豆類則蘊含豐富的鈣質；最近很夯的養生菇類是食材，可以提升免疫力；維生素C則可以從水果類中豐富攝取……。所以，少了肉類，營養午餐一樣可以吃得健康又營養。在講究健康飲食的概念下，飲食搭配均衡，平日飲食少吃肉，多吃新鮮未加工過蔬果，如此簡單之事何樂而不為呢？

放了一個寒假，新學期孩子們都帶著歡喜而雀躍的心情回到學校，學校一如往常按照例行計畫安排課程進度，並發給每個人午餐食譜。習慣性的看一眼就將它往桌墊下擺放，連我都沒有注意到午餐食譜已有些許的變化。直到三月第一天，校長利用中午時分進行全校廣播，我和孩子們才赫然發現過去以葷食為主的午餐食譜，現在改成每週一天吃素食，每週的菜色有不同的變化，這讓我們對即將上桌的午餐充滿期待！

午餐初體驗

打開鍋蓋的那一刻，大家都聞到三杯杏鮑菇

撲鼻的香味，孩子異口同聲說：「好香喔」！出乎意料之外的，大家不但完全接受這全新的體驗，用完午餐後，還大聲地告訴我：「好吃」！

仔細研究午餐食譜，第一週「米飯、素蒸彩蛋、三杯杏鮑菇、尼龍菜、素豆腐味噌湯、海梨柑」；第二週「米飯、素腿燴飯、烤藍莓派、CAS滷蛋、素火鍋總匯、豆奶」…，我和孩子們分享吃素的好處。在這些菜色裡，胚芽米飯是澱粉類營養素的來源，跟大麥、燕麥片、小米等都含有豐富維生素跟礦物質，孩子吃了不但可獲得醣類，也可攝取維生素跟礦物質；而成長所需的鈣質及鐵質，在食譜內處處可見，鐵質蘊藏在深綠色的蔬菜中，如青江菜、尼龍菜，蛋類及豆類則蘊含豐富的鈣質；另外，菇類是最近很夯的養生食材，可以提升免疫力，維生素C則可以從水果類中豐富攝取。所以，少了肉類，營養午餐一樣可以吃得健康又營養。

吃素好處多

早期吃全素者，多因宗教慈悲為懷的理念行之，班上有一位非宗教因素吃

素的孩子，我好奇問她：「為什麼想吃素呢？」她說：「吃素能讓我們頭腦清楚、身體健康，同時能身體環保，所以叫做健康素。」「吃素還可以不殺生，避免因大量飼養動物而伐林或種牧草，減少動物的排泄物污染水源。」「現在地球發燒了，吃素也能對節能減碳、愛護地球盡一分心力。」…聽她逐一分析著素食的好處，我很高興小小年紀的她就有這樣的健康觀念，吃素已為體內環保及地球環保踏出成功的第一步。雖然，我不是一個完全素食者，但偶爾吃素卻讓我得以明顯比較出葷食及素食的優劣。多吃素食，除了最近國際強調的節能減碳、保護環境外，好處還真的不少呢！

一、促進健康、防癌抗老

國內外很多研究均證實，許多疾病都與吃肉有極大相關，各種癌症、心臟病、高血壓等無一不是因為消化太多肉食，吸收過多飽和脂肪酸及膽固醇所導致。習慣肉食的人通常比素食者易罹患這些疾病，老化程度亦高出素食者；喜歡吃蔬果的人其外貌通常比喜於肉食

平日常見的蔬果對於疾病常具有不錯的預防功效，像是胡蘿蔔、番茄可以減少心臟病發率，深綠色及高纖維的蔬菜可以阻止大腸癌上身。



者年輕，可見素食對抗癌及抗老化有顯著的效果。平日常見的蔬果對於特定疾病都有不錯的預防功效，像是胡蘿蔔、番茄可以減少心臟病發率，深綠色及高纖維的蔬菜可以抵抗大腸癌，南瓜、蘆筍、金針菇等可降血脂及抗癌等。

二、尊重生命、心靈提升

很多宗教都以吃葷殺生當作勸人吃素的主因，但長期吃葷食的多數感受不到肉食與殺生有何關聯；但惻隱之心人皆有之，少吃肉食也許是尊重動物生命權最好的實現。另外，在吃素的過程

中，會讓人情緒較為穩定，脾氣也會比較溫和，這與減少攝取動物性蛋白質有關，吃素會讓人看待事情角度較正面，對於減少暴戾之氣及心靈提升有莫大助益。

樂活新飲食

在講究健康飲食的概念下，飲食搭配均衡，平日飲食少吃肉，多吃新鮮未加工過蔬果，如此簡單之事何樂而不為呢？（本文作者為高雄市新莊國小教師）



文圖 | 陳柏州

到星馬交流，用餐時間，師生從餐袋中拿出三寶來，造成當地人士不小震撼；到南京交流，看到進餐過程，師生飯前感恩、用餐禁語，餐廳經理、服務小姐忍不住走了過來讚美。慈濟中學以人文課程教導學生環保、素食健康認知，以用餐禮儀導正飲食原則，加上「惜福」不浪費菜餚的態度，讓素食校園增添多重教育意義。

來自太平洋的海風沿溪谷吹溯而上，迴盪在慈濟中學旁沙婆礁山腳，吹入校園翻動菩提樹葉，幾聲啾鳴鳥叫特別清亮，若不注意黑瓦灰牆教室內孜孜矻矻正參加段考的學生，還以為今天是假日！

中午用餐前，以班為單位的隊伍，右手拿著餐袋，隊伍前一名同學手持「善解」、「包容」…識別牌，有秩序從班上出發，一起前往妙膳廳；廚工阿姨在他們進入餐廳前，已將四道素菜上桌，飯鍋旁「蕃茄蛋花湯」則為保持熱度才剛上桌。

六百多位同學（由於餐廳容量因素，國三及高三學生在班級教室用餐）以八人一圓桌坐定後，從餐袋中拿出環保碗、筷，再用母匙公筷互相盛飯挾菜；合十齊唱「粒米杯湯盤中蔬，得來不易歷艱辛，細嚼慢品用心嚐，感謝



天下眾生恩」的感恩歌後，再以「龍口含珠、鳳頭飲水」的標準動作用餐。

葷食不進校園

各縣市以環保、減碳、健康原因，鼓勵校園營養午餐推動「蔬食餐」或「無肉日」正在起步時，對位於花蓮市的慈濟大學附屬高級中學來說，創校十年，素食為其校園本然的飲食人文。惟考慮發育中青少年，素食包含牛奶和雞蛋在內。慈中學生來自全國各地，父母大多是慈濟人，對素食理念基本上認同，在學生就讀前，也強調佛教學校，葷食是不進校園的。

「以往茹素、不殺生，大部分來自慈悲的宗教因素，但現今推動素食，則以環保、健康為訴求」，一襲「柔和忍辱衣」孔雀藍旗袍的李克難校長說，「十年來持續推動校園素食，也經歷社會對素食觀念改變過程，學校透過人文教育課程教導學生新的素食觀念，孩子們普遍認知到，素食是為了環保、救地球，多吃蔬菜水果，更能兼顧營養和自身健康，因此素食、品德教育、生活教育、人文教育，是我們教育的特色！」

素食習慣逐漸養成

素食與青少年重視口感難免會抵

觸。慈中八成學生住校，每週六、日下午自由活動，一些學生會到麥當勞、市區小吃店打牙祭，校方對個人行為並不苛責，能理解現階段學生對各式食物的偏好，但還是盡量鼓勵學生素食；其中也有二百多位住在花蓮市區的通勤生，回家後的用餐內容則尊重個人與家庭習慣。

「過程中，難免會有少數學生，雖然已知校園全面素食，但入學後因為飲食習慣無法調整而轉回家鄉的社區高中就學，當然也有學生吃了三年素食，願意終身素食。」李克難校長也發現到，青少年飲食習慣對將來會產生很大影響，一般說來，學生接觸素食後，由於團體氛圍感染，進而影響家人一起素食了。

慈中校園素食原則，亦獲教育部、縣政府及社會各界尊重與諒解，在承辦各項研討會或活動一律供應素餐，參加的校長、老師相當歡喜地享用，李克難校長歸功學校素食餐的可口，來自多變菜色及色香味俱全，例如：餐廳廚師會用馬鈴薯作成「炸雞塊」，茼蒿切成

「生魚片」，還可以沾芥茉，仿真口感讓人吃素仍享受到美食。

三寶隨身帶 生活好環保

慈中新生始業輔導時，由「慈懿會」的爸爸媽媽們教導用餐禮儀，碗筷放正，端坐進食，有時會請學生上臺演示，做到「用餐禮儀完全內化」的要求。

學生到妙膳廳用餐攜帶餐袋，袋裡放著慈濟人膩稱「三寶」的環保碗、筷、杯；每樣餐具會要求同學貼上個人名條，由個人清洗保管，走路行進時，餐袋提拿、擺動幅度也有規定。慈中更與附近商家合作，若學生在外用餐攜帶個人環保碗筷時，商家核章三次以上，學生就能獲得一次獎勵，也會帶著環保杯購買飲料，養成生活環保習慣。

師長陪伴帶領環保

以李克難校長為例，出國參與賑災、援建學校奠基或落成儀式、冬令發放等活動，都帶著自己餐袋出門；帶領學生畢業旅行或校外教學時，跟下榻飯店與餐廳訂餐時，都吩咐店家不須幫師

生準備碗筷，她以二百個孩子用一次餐計算，即可節省許多免洗碗筷。

去年李克難校長帶著三十幾位學生、教師與志工到星馬交流，用餐時間，師生從餐袋中拿出三寶來，讓當地餐廳業者與其它用餐旅客受到不小震撼；幾年前曾帶領學生到南京交流，餐廳經理、服務小姐看到慈中隊伍進餐過程，師生飯前感恩、用餐禁語，他們忍不住過來讚美，「接待過的客人中，你們是最有氣質的。」

惜福三餐 環保素食有妙味

包子、饅頭、燒餅、麵包、稀飯、豆漿、米漿、牛奶多樣變化，取用多寡自己決定，以不浪費為原則是慈中早餐特色；晚餐時間為下午五點半到六點

半，採自由用餐，打菜志工同學戴口罩與髮帽，取餐時全程禁語，要多一點菜的同學豎起大拇指，希望少一點的則伸出小指，打菜志工會按同學需求量給菜；中午圓桌共餐都設有一位桌長，餐盤中若留有青菜，由桌長分一分，一人一口將菜餚「惜福」。

李克難校長說，各桌都使用公筷母匙挾菜，菜餚未受汙染，吃不完的菜餚聚集起來，還可端到不夠吃的別桌，以達到零廚餘的目標。

慈濟中學以人文課程教導學生認知環保素食是最合乎健康的，以用餐禮儀導正飲食習慣，加上「惜福」不浪費菜餚的態度，讓素食校園增添多重教育意義。



慈濟用餐口訣：龍口含珠、鳳頭飲水

龍口含珠，雙肩擺正挺直，左手端碗時，拇指輕輕按住碗邊、四指展平托著碗底，拇指和食指之間形成一個宛如「龍口」形狀，圓圓白瓷碗像一個大珍珠；**鳳頭飲水**，鳳頭比喻筷子頭，用筷子夾菜的動作應該像鳳頭飲水一樣輕巧含蓄，一點就起，多點幾次沒關係，不能叉開筷子一次夾很多菜，更忌在碟裡挑來揀去，讓用餐動作優雅含蓄。





不要怕輸在起跑點上

文 | 吳清基口述 徐藝華撰寫

愈是處於惡劣與弱勢環境的人，對於眼前的美好愈加懂得珍惜。但如同股票專家說的，處於弱勢時，必先穩固基本盤，才能有向上衝的力量。人生的基本盤是什麼呢？那就是好好充實自己的實力。在這個競爭強烈又多元的社會，如能好好努力學習，妥善規劃自己的人生方向，並學習把握每一個助人的機會，也可以為自己打造美好的未來。因為，現在社會競爭激烈，但競爭規則千變萬化，龜兔賽跑不一定都在陸上比賽，也許規則改變要在水中比賽，那麼擅跑的兔子如何贏得了能優游水中的烏龜呢？

042

記得2006年諾貝爾和平獎得主尤努斯（Muhammad Yunus）說過一句令人印象深刻的話：「貧窮不屬於文明的人類社會，只應存在博物館，那是最適合保存它的地方。」由於這般的信念，他創辦葛拉敏銀行，以不收擔保品的微額貸款方式，改變了一億人的命運，使他們脫離與貧窮生活為伍的輪迴，也讓孟加拉的經濟告別絕望，國民所得持續成長中。會想起孟加拉的尤努斯，源於自詡文明社會的我們，竟然還有許多學童三餐無著落。上個月兒福聯盟公布一

項統計：四成弱勢學童未必天天都有早晚餐吃。其中午餐有得吃，乃學校營養午餐有補助的關係。因此，我心裡籌畫著—如果尤努斯一個人的力量有如此驚人的影響力，那麼聚集社會大眾或公務行政的力量該是何等強大呢？

一個孩子都不能餓

「把每個孩子帶上來」，是教改的終極目標，也是長存我心的教育理想。大家都知道，教育是知識經濟的核心，而學習則是個人與組織進步的工具。如

果學童連最基本的生活條件一吃一都成問題，如何能好好學習呢？在教育路上，每個孩子都是家庭的寶貝，值得珍視、不容放棄，要把每個孩子帶上來絕不是一句隨口說說的樣板標語，而是必須好好想辦法克服一切教育難題，讓孩子們可以安心的在學習路上逐步發展。此外，在民主意識飛揚的時代，社會福利是目前世界各國的重要政策，扶助弱勢更是社會的基本責任。所以，當聽到學童繳不起營養午餐費用，教育部即針對中低收入戶、低收入戶等經濟弱勢學童在校營養午餐給予全額補助。如今有許多經濟更加弱勢家庭的孩子沒錢吃早晚餐，於是更積極進一步達成「一個孩子都不能餓」的目標。

經濟弱勢孩子，學習往往成爲一項選擇題

除此之外，也誠摯呼籲學校如果發現基於經濟因素沒有早晚餐可吃的學童，可運用急難基金補助和便利商店、便當店合作，提供餐券或餐點給學生，以解決三餐不濟的困窘。甚至星期六、日，乃至寒暑假也一併幫助，千萬不要讓孩子餓肚子。因為，過去三級貧戶子

女出身的我，非常清楚處於經濟弱勢孩子生活與學習方面的窘迫，生活、學習二者之間經常拉鋸不停，它們往往成爲一項選擇題，要生活就得放棄學習，想好好學習並不是自己所能決定。因而，看到這些孩子，憐憫之情油然而生，極度想盡心力去協助他們。

先穩固基本盤，才能有向上衝的力量

但處於弱勢也毋須自怨自艾，每個人頭上自有一片天。事在人爲，路是自己走出來的，不要以爲現在出身寒微，就認爲沒有出息，要有自信，千萬不要小看自己，倘能抱以樂觀積極的心情與態度看待事物，就能在社會中立足生活。也許別人看今日的我，以爲我生活無虞、工作生涯平步青雲，其實小時候家境非常貧窮，父母必須出外打工賺取生活費，母親不認識字，從事打掃工作，那時候的我就是今日所謂隔代教養的孩子，由祖父母帶大，下課後必須幫忙許多家務；但生長環境的困苦，並沒有阻撓我學習的心，反而不斷告訴自己要努力向上，即使在取得博士學位後依然積極爭取公費獎學金出國留學，經過

多年的苦讀方成為教授、擔任公職。

可能因為自身的經歷，孟子所謂：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」讓我印象很深刻，也是如此正向的思考模式致使弱勢也可以形成向上發展的階梯。因為，愈是處於惡劣與弱勢環境的人，對於眼前的美好愈加懂得珍惜。但如同股票專家說的，處於弱勢時，必先穩固基本盤，才能有向上衝的力量。人生的基本盤是什麼呢？那就是好好充實自己的實力。

龜兔賽跑不一定都在陸上比賽，也可以在水中

我看過許多成功的人士，他們的成功並不是偶然，大都靠著真才實學、腳踏實地而成就。因此，深以為智商也許天生，但實力卻可以靠後天培養出來。可是，許多家長對於孩子總是抱持不要輸在起跑點的觀念，早早就安排孩子學習各類才藝、補習英文數學，希望能夠早點看見他們展現出各項聰明與才華，非常擔心來不及學習，甚至使出揠苗助長的絕招，導致許多反效果，譬如

畏懼學習、情緒低落等等。其實，每個人的資質才能不一，即使因先天環境使然而輸在起跑點，仍然可以有美好的未來。人生乃是一條長遠的路，一百公尺競賽輸了，不代表二百公尺會落後，也許你是屬於長跑健將型，必須到終點才能見真章。在這個競爭強烈又多元的社會，如能好好努力學習，妥善規畫自己的人生方向，並學習把握每一個助人的機會，也可以為自己打造美好的未來。因為，現在社會競爭激烈，但競爭規則千變萬化，龜兔賽跑不一定都在陸上比賽，也許規則改變要在水中比賽，那麼擅跑的兔子如何贏得了能優游水中的烏龜呢？

要抓住每一個因緣，不要輕忽任何一個人

人生際遇就像美麗的煙火一樣變化多端，每一個因緣都有可能把自己推向高峰，只是需要善加把握。因此，要善巧抓住每一個因緣，不要輕忽任何一個人，也不要疏忽任何一個可以助人的機會。上個世紀在美國曾經發生過一個真實的故事，大致情況如下：

一個風雨交加的夜晚，一對夫婦走

進旅館，因為客滿沒有房間，夜間值班的服務生向他們抱歉地說：「若是在平常一定會安排你們到附近支援的旅館，但我無法想像讓你們再一次置身於風雨中的情景，你們何不待在我的房間呢？雖然它不是豪華的套房，但還算滿乾淨的，因為我必須值班，我可以待在辦公室休息。」老夫婦接受他的建議，住進他的房間。

隔天早上老夫婦到櫃檯結帳，服務生告訴他們：「昨天你們住的房間並不是飯店客房，我們不會收你們的錢。」老先生點頭稱讚說：「你是每個旅館老闆夢寐以求的員工，或許改天我可以為你蓋間旅館。」幾年後，服務生收到一封掛號信，信中說明風雨那晚發生的事，還附了一張邀請卡和來回機票，邀請他到紐約遊玩。到了紐約幾天後，他在曼哈頓5街和34街路口遇見老先生，老先生指著路口新蓋好的華麗大樓說：「這是我為你蓋的旅館，希望你來經營。」

※那位老先生是威廉·阿斯特(William Waldorf Astor)，那幢大樓就是著名的華爾道夫飯店(Waldorf-Astoria Hotel)，服務生是喬治·波特(George Boldt)，即

奠定華爾道夫世紀地位的推手。華爾道夫飯店從1931年開始啟用，迄今仍是紐約極致尊榮的地位象徵，也是各國高層政要造訪紐約時指定下榻的首選。

這個故事告訴我們，在日常生活中把握每一個助人的機會，其實就是為自己儲蓄機會。事實上，願意幫助別人的人，具備相當的同理心；一個人擁有關懷他人的愛心和幫助別人的熱情，當然會更懂得欣賞別人的優點，包容別人的缺點。這些態度的累積將可形構成雄厚的實力，為人生帶來意想不到的收穫。

學習是累積實力的不二法門

還有一個非常必要的觀念與態度是一終身學習，學習是累積實力的重要法門。如能做到時時可學習、處處可學習、人人可學習，必能優游於大千社會。國內許多企業大老之可以在變動不羈的時代浪潮仍居高不下，最重要的是他們不斷吸收新知、超越自我，所以一直處於世界潮流的尖端。他們的精神正是我們學習的典範，他們的經驗是非常棒的活教材，例如郭台銘常說：「別人認為不可能的事，我越想去挑戰它。」

他所寫的《郭台銘語錄》可說是不斷自我超越的標竿記錄；被稱做飯店教父的嚴長壽則認為：「我們每個人都有能力做自己與別人生命中的天使，關鍵在於我們是否願意活出屬於自己生命的獨特價值。」而一向以傳播進步觀念的高希均教授則認為，「天下沒有白吃的午餐」，每個人都應該多讀書以充實自己的能力。自我超越、當別人生命中的天使、多讀書等等觀念，正是鍛鍊自我、涵養內在相當積極的方法。

他們三人還有個共通點—均不以只接受技職教育為滿足，都能透過長期的學習，而獲得今日受人尊敬的成就。事實上，還有許多社會名人都是技職學校畢業，他們因持續充實自己，不斷上進，而締造出美好的成就。所以，不要以畢業為滿足，走出校門仍舊需要繼續學習，要像海綿一般拼命地吸收，然後擰乾，再繼續吸收，不斷地放空，不斷地吸收，如此收穫才會持續累積。但前提是，對自己要有信心；並抱著終身學習的態度，必能贏在人生的終點。

孩子，拿出信心趨向成功之路

所以，不要怕輸在起跑點。但要設定一個目標，透過不斷學習，給自己更高的終身附加價值，懷抱著信心努力往目標前進，終有贏回來的時候。或許有人會懷疑輸在起跑點真的沒關係嗎？懷疑也罷，但千萬別懷疑信心的力量，在猶太教聖經中記載著，因為諾亞對上帝的信心，願意花120年建立方舟，最後的結果是只有他們全家逃過了大洪水的災難來襲。暢銷勵志書作家施以諾提到，「信心」不光只侷限於「自信」，而是泛指一種「正向思考」相信自己存在的價值與潛力，相信人性中善的一面等等。他認為信心是一把梯子，可以讓一個人的快樂指數向上攀升，可以讓一個人的價值越爬越高，可以讓一個人的人氣指數越升越高，可以讓一個人生活品質越來越好。

懷抱信心向上發展的實例很多，從他們的身上不難看到信心的力量無比強大，足以讓人反轉弱勢、趨向成功之路。所以，我想說：孩子，拿出信心，不要怕輸在起跑點上！

懲罰就好像一帖特效藥，看似可以立即見效，然而處理不當，其副作用與後遺症可是難以預估的；教師輔導與管教學生應避免用懲罰與打罵方式，應該多看他們的優點，不要太過吹毛求疵，並多用獎賞與讚美來輔導與管教學生。希望藉由本文的提出，能讓教育工作者在管教與處罰之間找到合宜的平衡點，順利矯正學生偏差行為，進而培養學生健全的人格。

輔導與管教的12項原則

文 | 陳啓榮

教師法第17條第4款中明文規定：輔導或管教學生，引導其適性發展並培養其健全人格。該法條賦予教師「輔導權與管教權」，乃是希望教師能妥善運用教導、訓導與輔導三管齊下，不但提升學生學習表現，也可對學生偏差行為加以矯正，並預防學生偏離規範之行為的發生。基此，不論輔導或是管教方式都只是手段而已，其最終目的乃在協助學生品格健全發展。

教育部為協助學校落實《教育基

本法》規定，於96年訂定《學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項》。教師輔導與管教學生時，除了其中所揭示的四項原則—平等原則、比例原則、正當法律程序原則與保密原則以外，也應注意另外八項原則—時效原則、仁愛原則、權宜原則、對事不對人原則、懲罰規準原則、禁止連坐法原則、人性尊嚴原則與誠實信用原則，才能積極維護學生之學習權、受教育權、身體自主權，以及人格發展權，且維護校園安全與教

學秩序，達到事半功倍的教育成果。

十二項教育原則

一、平等原則

輔導與管教學生要秉持每位學生人人平等之原則，教師對任何學生應無任何偏袒與好惡。教師不得因學生之性別、外表、容貌、能力、成績、種族、族群、黨派、地域、宗教信仰、家庭社經背景、身心障礙或是犯罪記錄等，而產生差別待遇。此外，教師的態度要前後一致，如此學生才會心服口服，接受老師的輔導與管教。

二、比例原則

指「不要用大炮打小鳥」與「殺雞不用牛刀」。主要有三個子原則：

1. 「目的正當性」，管教手段應有助於教育目的之達成，不該為發洩怒氣之用。
2. 「手段必要性」，教師應考慮多種管教方式，千萬不可直接採取對學生權益損害較重之處分方式。
3. 「限制妥當性」，管教方式與教育目的之間應該有合理的均衡比例。

另外，在對學生施以管教之際，必須考量學生個別之承受能力，諸如：學

生的年齡、性別、體型、生理與情緒狀況等，而且所實施的管教方式也要為社會大眾所接受。

三、正當法律程序原則

有四要項：

1. 「受告知權」(right to be informed)：受學校懲處之學生或家長，有即時獲悉與其利害攸關之事實及決定之權利。
2. 聽證權(right to be heard)：學校作懲處或不利決定前，應給予學生或家長答辯或說明的機會。
3. 公正作為之義務(duty to act fairly)：又稱為「禁止偏頗」，源自於「任何人不得自斷其案」之理念，包含迴避制度、禁止片面接觸以及組織適法。
4. 說明理由之義務(duty to give reasons)：懲處決定應說明作成決定所依據之法律與理由，以利學生或家長在從事行政救濟時，得為進行有效之權益防禦。

四、保密原則

當教師知道有兒童及少年保護、家庭暴力、性侵害，以及校園性騷擾等事

件，必須於知悉事件24小時以內依法進行責任通報（113專線）。在通報事件時，應以密件處理，並注意與維護被害人的秘密及隱私，不得洩漏或公開，對於通報人之身分資料也應予以保密，以維護學生個人及相關人員隱私權。

五、時效原則

輔導與管教之時機與偏差行為發生之時刻應該愈接近愈好。學生當能更加有效且迅速予以改正，不會不知道自己犯何錯而受管教。

六、仁愛原則

輔導與管教學生時，要基於愛心與關心，更要尊重學生的尊嚴與人格，可明白告訴學生是基於關心，所以要施以適當的管教。此外，對於犯錯之學生，教師不可存有成見或是刻板印象，而且要讓學生知道自己之所以被管教之原因，在處罰後更要心無芥蒂並加以關懷。學生才會心悅誠服的接受輔導與管教，進而改過向善。

七、權宜原則

學生犯錯時，一定要深入了解其動機與原因，針對個別差異採取適當之權宜變通方式「動之以情，訴之以理，約之以法」解決，而不是一味著堅持齊頭

式的假平等之處理方式。

八、對事不對人原則

教師要秉持對事不對人之處理方式，切記勿傷及學生的自尊心，也不要連同他的朋友、兄弟、父母也牽扯進去，否則會形成「漣漪效應」；亦即輔導與管教班上某一學生時，因過當而涉及人身攻擊而間接對其他同學造成之反效果。

九、懲罰規準原則

有積極規準與消極規準兩端，前者包含要合於認知的原理、要合於道德的原理與要合於法律的規定三規準；後者則包括無需不罰、無據不罰、無效不罰以及無益不罰四規準。

十、禁止連坐法原則

在處理不明確或是沒有學生承認之急迫爭議的事情時，不能因為急於想了解真相而以連坐法方式處罰學生。如此一來會傷害到清白無辜的學生，導致學生心理不平，而對教師產生不信任感。縱使有難以查證之事實，也應先推定並非全體學生所為，避免所有學生覺得草木皆兵，而產生嚴重的心理恐懼壓力。

十一、人性尊嚴原則

管教應該要尊重學生人性尊嚴，不



教師應該多看學生的優點，不要太過吹毛求疵，並多用獎賞與讚美來輔導與管教他們。
圖——陳軒攝

能使用羞辱式的管教方式，舉凡身體上的羞辱（脫褲子打屁股、打耳光、擰耳朵等）、言語上的辱罵（豬頭、垃圾、畜牲、爛、賤、不要臉等）、生理需求的限制（禁止飲食、不能上廁所、不可以午休等）都不應加諸管教行為之中。

十二、誠實信用原則

遵守誠實信用原則，對於校規、班規與生活公約的制定和執行，不宜朝令夕改，也不能言而無信，造成學生無所適從。

在管教與處罰之間找到平衡點

教師在輔導與管教學生時還應注意「管教十忌」：忌體罰、忌高壓管教、

忌大聲吼叫、忌要求立即聽命行事、忌嘮叨翻舊帳、忌說教、忌遷怒、忌當面羞辱恥笑或傷害、忌幸災樂禍，以及忌加重孩子的罪惡感。

懲罰就好像一帖特效藥，看似可以立即見效，然而處理不當，其副作用與後遺症可是難以預估的；所以，應避免用懲罰與打罵方式，應該多看他們的優點，不要太過吹毛求疵，並多用獎賞與讚美來輔導與管教學生。希望藉由這些原則，能讓教育工作者在管教與處罰之間找到合宜的平衡點，順利矯正學生偏差行為，進而培養學生健全的人格。

（本文作者為臺南縣下營鄉公所秘書）

註：參考資料略



體罰事件發生時...

校長應有的倫理決定

校長除了以身作則，主動協助教師解決教學問題外，更應整合教訓總輔的資源，運用組織系統的力量支援教師，透過辦理零體罰與正向管教規定的研習，協助教師明確自己的權利與義務，建置各項行政支援體系的標準化流程，以利教師、行政人員處理學生問題的依循與運用。

文 | 楊文環 圖 | 潘立傑

教育是專業的工作，也是良知良能的工作。如果專業技術是河裡的流水，那麼專業倫理就是河的兩岸，兩岸如果不夠堅固，就往往容易氾濫成災；教育人員如果缺乏專業倫理，那麼教育想要培育造福社會之良善公民的目標則難以達成。校長身兼學校行政領導、課程與教學領導、道德領導等多重角色，影響學校的發展

甚鉅。所以，社會大眾對校長的專業與倫理有較高的期許，校長必須秉持專業倫理來處理學校的教育問題，才能深得人心。

體罰實例與成因分析

甲是國小自然科科任教師，某天下午的第一節課她走進教室，教室內學生說話的說話、玩鬧的玩鬧，且黑板上有著不雅的塗鴉，無視老師已站在黑板前。甲老師強壓怒氣，請學生翻開書本上課，但A同學與少數幾個頑皮學生仍然繼續聊天、傳紙條。終於到了下課鐘響，甲老師尚未指示學生下課，學生已開始追逐打罵；A同學因一群女同學的嘲弄而被激怒，三字經「××娘」脫口而出。此時他意識到甲老師就站在身邊，抬頭看了一眼，這一眼讓甲老師認



為A同學是藉機罵她，當場給了A同學一巴掌，臉頰頓時泛起紅色掌印痛得哭了起來。事件後甲老師對於自己母親受到學生侮辱仍感到憤憤不平，認為這樣的管教並無不當，且揚言要告學生公然侮辱。而A同學雖然不滿甲老師不分青紅皂白打他，但也擔心甲老師真的告他而希望學校不要追究；A同學家長則表示了解孩子個性頑皮，也信任學校會對此事件作出明智的處置。



教育基本法第8條第2項明定：保障學生不受任何體罰造成身心之侵害。此法雖然宣示了校園零體罰，但體罰問題依然層出不窮，身為校長在處理此一問題，如果僅強調依法行政而將違法體罰之教師記過處分，那麼當事者是否能心服口服？教師同儕是否會認同校長的作為？教師是否因此抱著只要學生不出事得過且過的心態？但校長若只給教師口頭勸告，教師是否因此不再體罰學生？而學生的人權是否受到漠視？這些都是校長將面臨的倫理困境。

校長欲妥適處理教師體罰問題，除釐清相關教師體罰的法令規定外，還必

須解構教師體罰的成因，運用多向度的方法，在眾多的價值中選擇最合理的價值。

一、教師的倫理方面

在案例中，教師以講述的方式上課，未注重師生的互動與學習興趣的激發，無法吸引學生的注意力；對於學生不雅的塗鴉與擾動上課的行為未能隨機輔導有效制止；對於體罰的法令與觀念不清，不知管教作為已違法；未能適當紓解自我情緒，營造良好的師生關係等，均是造成體罰問題的可能原因。顯見教師在教學、班級經營、輔導管教、教育法令與自我的情緒管理等專業的知能與倫理均有待提升。

二、學生的倫理方面

學生在黑板不雅塗鴉，其想激怒老師的意圖明顯；看到老師沒有對塗鴉作出反應，進而用聊天傳紙條干擾教學進行；想吸引老師注意的目的也沒有達成，最後還假借其它理由當著老師的面口出三字經。一而再、再而三的挑釁行為，表現出學生的品行不良、不知尊敬老師與缺乏認真學習的態度等行為問題，因此學生的品格教育、學習態度輔導與尊敬師長的精神應檢討改善。

三、行政人員的倫理方面

學校行政人員應秉持「學生第一、教師為先」的理念服務與支援教學。教師不認為自己管教失當，足見教師對零體罰與正向管教的法令規定並不了解，且學生之行為問題應早有徵兆。因此，行政人員是否善盡職責宣導相關法規？是否主動支援教師輔導特殊個案？是否勤於走動管理適時協助教師解決問題？是否建立學生輔導三級預防的機制？皆與行政人員的倫理密切相關。

四、學校的氣氛方面

校園是學生學習與生活的主要場域，學校氣氛不僅會影響學生的成就，也能潛移默化學生的行為和氣質。學校氣氛是校內人員互動產生的氛圍，冷漠、對立容易產生衝突與紛擾；關懷、尊重則校園和諧可期。因此，若學生表現出不尊重老師的態度，則學校氣氛可能有需要改善的空間。

五、家長的倫理方面

家長是孩子的啟蒙老師，家長的一言一行對孩子都會產生示範作用，其對學校教育的關心亦能提供孩子學習的動力。在案例中學生出口成「髒」應是家庭生活耳濡目染的結果，因此，如何使

家長成為稱職的教育夥伴，也是需要被關注的重點之一。

校長應有的倫理決定

校長在處理類似案例時必須兼顧學生受教權、教師專業自主權與家長教育選擇權。由於學校及相關人員存在的目的是學生，所以任何決定都應以學生的權益為第一優先考量。根據教師體罰案例的分析，校長應有的倫理決定如下：

一、保護學生免受任何身心之侵害

校長應依法行政，保護學生免於體罰的恐懼與傷害。並依據「公立高級中等以下學校教師成績考核辦法」予以違法的教師申誡、記過、記大過等懲處，惟應注重程序的正義以兼顧教師權益。另外，也應觀察該位教師是否有不適任情形，並依據相關注意事項積極辦理。

二、引導教師專業成長提升專業知能

在知識和創新為核心價值的今日，「不改變，就是落伍」，教師唯有不斷的進修成長，才能適應現代社會的需要。校長應喚起教師專業成長的自覺，支持教師專業發展，透過研習講座、同儕教練模式、教師成長團體與心理諮商等，引導教師研修創新教學知能，分享

班級經營策略與正向管教技巧，認識兒童與青少年偏差行為之處置與輔導，並學習察覺與控制憤怒之情緒，避免在盛怒情形下管教學生。

三、培養學生知禮守法尊師重道的態度

九年一貫課程綱要將品德融入各學習領域的教學中進行，理想上品德教育似乎無所不在，但強調知識記憶的填鴨式教學仍無形中排擠了學生品德的學習時間。因此，校長除了倡導身教、言教楷模學習的重要性之外，更應有計畫的落實品德教育，引導師生透過反思論辯，建立知禮、守法、尊師重道等品德的核心價值，選編融入各領域教學的教材，並且重視教學成效的檢核與改進。

四、主動協助教師解決問題

校長除了以身作則，主動協助教師解決教學問題外，更應整合教訓總輔的資源，運用組織系統的力量支援教師，透過辦理零體罰與正向管教規定的研習，協助教師明確自己的權利與義務，召集親師生共同研訂教師輔導與管教學生辦法，建立學生輔導三級預防的機制，並建置各項行政支援體系的標準化流程，以利教師、行政人員處理學生問題的依循與運用。

五、強化家庭教育功能

家庭教育與學生行為習慣有著密切的關係，校長應促進親師溝通與合作，增進親師正向管教態度的一致性，以改善學生的不適應行為。另外，校長更應關注家庭功能不彰的弱勢族群，引進社會資源主動提供協助，增進弱勢學生學習的自信與成就。

六、推動關懷營造溫馨校園

「關懷」是引導人向上向善的原動力，在「關懷」的環境中長大的孩子不會變壞。校長應引導親師生相互關懷，讓校園充滿著溫馨的氣氛。

在主觀中追求客觀的推理

倫理的問題或許沒有十全十美的解決方法，然而校長在尋求解決方法時，仍應在主觀中追求客觀的推理，顧及相關人員的權益，以正義公平為目標，同時考量事實與價值的層面，以做更周延的倫理決定，並且運用多向度的方法在眾多的價值中選擇最合理的價值。校長若能如此，即便所為之倫理決定無法盡如人意，卻是最能讓多數人信服的決定。（本文作者為高雄縣大寮國小教師）

文 | 鄧煌發 圖 | 林亦欽

近來發生之北市某知名國小教師掌摑小二學生案，引發各界之注意。此一師生管教體罰事件，應否納入「校園霸凌」思考？過去對於校園霸凌的主要角色，僅只探討霸凌者與被霸凌者，未來在思患防治霸凌事件之思維上，應否加入「旁觀者」的關鍵性角色，並賦予相當的責任？將是各级教育機構應深入探討的議題。

管教與霸凌事件的

新思維

剛過完農曆年，即接獲教育部開會通知，特別針對校園事件中最為常見的霸凌事件的定義、態樣、評估標準與相關作為，希望透過專家學者的討論，獲致處理準則，藉以施行於臺灣各級學校。會中筆者即表達某些教師之作爲、態度，可能必須納入校園霸凌事件之範疇較宜。沒想到會後幾天，臺北市某國小竟發生教師情緒失控掌摑學生，導致該生身心嚴

重受創的案例。類此案件的發生，家長、學生、學校，甚至整個社會，全盤皆輸！管教過當之事件，行爲本身即蘊含暴力性質，一般人均同意納入學校師生管教問題，是否可以歸入所謂「霸凌」事件？

校園霸凌行爲構成要件的新思維

筆者曾經在本刊第497期以〈霸凌行爲何時休？〉爲題，探討到校園霸



凌事件對暴力事件的影響。當時因應時代潮流，並未將教師過度體罰學生之行爲納入，此文則延續前文，企圖對霸凌事件賦予一個新的定義，其目的是要移轉過去對霸凌事件處理的無力感，轉而成為積極開創的新角色，俾以利於降低校園霸凌事件之發生機會。當時，「霸凌係指一個或多個學童，對其他一個或多個學童間重複發生的負面行爲；…而且，在霸凌者與被霸凌者之間，存有力量失衡的實際狀況或主觀的知覺感受。」此一傳統用法，只注意到霸凌者與被霸凌者之間關係的「霸凌二階論」定義，與本文所稱之「霸凌三階論」（霸凌者—旁觀者—被霸凌者之間關係）顯已有所不足。

完整之新定義如下：「霸凌」屬於一種社會正常之團體動力之行爲表現，主要發生在校園環境之內，較強之一方（含個體、團體）在其所處社會旁觀者積極、消極態度容忍下，以重複、負面、強暴之力量強迫壓制較弱一方（含個體、團體），手段尚擴及網絡（電腦網路、電信通訊等）之溝通上，藉以改變團體動力之權力結構、獲取社會籌償

之謂。析言之，必須符合下列條件者，方得構成所謂之「霸凌行爲」：

一、其符合刑法規定之犯罪行爲者，應優先適用刑法。

二、須發生在校園之內，或學校管轄之事務權限範圍內；組成校園成分之教師、行政職員、學生等均屬之。

三、係一重複發生之行爲：亦即在某特定一段時間內，經常發生同類之行爲。一年內發生相同行爲兩次者即屬法定之「經常」，此定義過苛，應修正爲：在一個月內，至少發生兩次者，即屬霸凌行爲之「經常」。

四、出於傷害或騷擾之故意，過失行爲排除於外。

五、該行爲須屬負面且具暴力性質者，類型包含：1.肢體負面行爲；2.口語負面行爲；3.關係負面行爲；4.故意使學童無法參與應有之學習活動。

六、力量失衡狀態：行爲人與被害人之間的力量，實際有或隱藏著不平衡之狀態：恃強（霸凌者）凌弱（霸凌被害人），亦即力量較大之一人或多人壓制他方力量較小者。

七、常促成旁觀者之積極或消極態度：

旁觀者之激發、挑惹、煽動等積極態度促成霸凌事件之發生；或以「視而不見」、「不聞不問」、「與我何干」之消極態度放任致令霸凌行為發生；故旁觀者之態度對校園霸凌事件之促成尤屬關鍵。

強調個我主義與師生平等的價值觀逐漸在臺灣成形之後，只要符合上述條件，均屬校園霸凌行為。不過，大部分學者認為學校教師對學生的暴力管教問題應排除於校園霸凌行為之外，單純以管教不當處理即可，但依然有少部分學者堅持，老師對於學生施以暴力，令其心生畏懼不得不從之行為，完全符合校園霸凌行為之構

成要件，不因老師身分而有差別待遇。而此一盲點，國內各層級教育機構尚未將老師對學生之暴力管教問題列入校園霸凌事件範疇來探討。

納入關鍵「旁觀者」角色來思考

校園霸凌事件將要發生時，旁觀者的態度將成為霸凌者下手與否之重要

關鍵，誠如西方俗諺所述：

「霸凌者只是行旁觀者同意之行為」（Bullies

will only do

what bystanders

allow）；如果旁

觀者當下未做出

任何反應，或

放任不管，甚

至表露支持、

贊同、喝采之

態度，霸凌事件

即從而發生；如

果旁觀者以委婉勸

解或「打圓場」，

甚至嚴厲拒斥的堅決否

定的態度反應，霸凌事件

即可能終止。因此，兼涵霸凌



表一 霸凌事件旁觀者類型及其心理、行為表現

類型	心理狀態	行為表現	霸凌角色
侵略型	情感崩潰	興奮，兼具虐待與受虐傾向	在校園社群內以加害他人方式樹立其地位
傀儡型	同理心與情感反射；可合理地處理與非真情感之同理心	自負誇張之權力慾	故意操弄他人遂行其暴行
被動型	情感崩潰	懼怕、冷漠、無助	被動且畏懼地陷入被害過程
逃避型	否定、拒絕心理	防衛性亢奮；獨自行動	常用否定個人責任方式促成被害發生
離退型	投射心理與反射認同	對他人「拙劣」表現感到憤慨；團體行動	常成為放棄責任的代罪羔羊
虛偽型	情感保留	常運用言語操控；從容而鎮靜	否定被害、加害之角色，但接納個人之政治目的
利他型	情感增強	慈悲、常對傷害他人行為感到憤慨；非「不著邊的慈善家」	成熟且有效率地利用個人或群眾心理學促進其自覺，發展出抗制被害的技巧

資料來源：Twemlow & Sacco (2008), Why School Antibullying Programs Don't Work, P.71.

者、被霸凌者、旁觀者等三身分的「霸凌三階論」，遠較忽略旁觀者關鍵角色的二階論為適切，尤其在防制校園霸凌事件，正確教育旁觀者表達出合宜的態度，是戢止霸凌行為之良方。

新的校園霸凌事件，賦予旁觀者極其重要之地位；因此，有必要了解旁觀者之類型，霸凌事件發生當下之內、外在行為，尤其最重要的，是旁觀者在霸凌事件扮演的積極或消極角色，茲簡略臚列如附表一。這七類旁觀者類型中，唯有「利他型」的旁觀者最能發揮防

止霸凌事件發生，有此類型之旁觀者在場，能夠有效減緩霸凌損害之程度。

從當下校園霸凌事件看未來發展

本土電影《艋舺》的賣座，對於教育體制又是另一痛擊。在臺灣，類似「艋舺」電影情節的校園霸凌事件到底嚴不嚴重？由於臺灣迄今並未將教師對學生之體罰或負面對待行為納入霸凌中規範，故而欠缺對教師霸凌行為之調查，仍以傳統學生自陳霸凌被害經驗方式調查。根據兒童福利聯盟文教基金會

的調查發現，高達將近65%的國小學童曾在校遭排擠、被嘲笑而不願上學；因此而萌生自殺念頭者，竟超過四分之一，顯示當今臺灣國小校園霸凌之嚴重性與普遍性。而國、高中學生之情況也好不到哪裡，依據教育部委託中山大學之調查發現，臺灣中學生約各有一成強的霸凌者與被霸凌者，又大約有半成強的中學生同時身兼霸凌者與被霸凌者兩種身分，身處關鍵角色的旁觀者將近三成；依此推估，臺灣約有8-9萬名身陷霸凌與被霸凌泥沼中；並各有17萬名中學生為霸凌者或被霸凌者；約將近50萬名中學生曾經是霸凌事件的旁觀者。顯見此類事件正對當前臺灣教育體制產生嚴重之衝擊。

美國有一項針對116位小學教師實施霸凌學生之自陳報告調查，其結果令人驚訝。超過40%的老師自陳曾對其教導的學生施以霸凌，與其餘自陳未霸凌學生之老師比較，前者平日霸凌學生之次數遠遠超過後者；再深入調查後發現，這些霸凌學生的老師，過去在學校求學階段，其遭受教師霸凌之經驗也遠遠超過未霸凌學生之老師；而且這些霸凌老

師們所聽聞、接觸的霸凌訊息，以及與之密切交往的霸凌老師，其次（人）數均比未霸凌學生之老師高出許多；此一研究結果，與後來一項針對美國214位國小、國中、高中之教師調查結果相近，顯然霸凌組之老師經歷較多的師生管教問題，而其所任教學校之教師、學生流動性，以及停學、退學率，甚至輟學率，均比非霸凌組的老師要來得嚴重。因此，學校穩定性、管教問題、老師使命感、教學環境等，均與教師對學生霸凌行為有關。

因此，師生之間的管教問題若符合校園霸凌之條件時，仍應以納入校園霸凌事件處理為宜，此勢必加劇衝擊我國尊師重道之固有傳統，是我國各級教育機構所必須面對之事實。此外，過去對於霸凌事件之主成分，僅只限縮於霸凌者與被霸凌者之間的互動關係，忽略了旁觀者的關鍵角色，此一霸凌者、旁觀者、被霸凌者三角互動關係，亦即校園霸凌「三階論」將是未來我國各層教育機構處理校園霸凌事件的重要參考。

（本文作者為中央警察大學犯罪防治學系主任兼所長）

從脫褲抗議談 學習權

文 | 陳冠州 圖 | Rock

◇ 當前學生「快樂學習」的人權，似乎有點歇斯底里的被媒體綁架，在校園強調學習權的解放，放學後却要回家做「乖小孩」，甚至進補習班再加強學科考試等，爲了快樂，甚至不願讓學生有學習挫折的機會，但孩子不可能終其一生不遭遇挫折。

臺南女中學生爲了抗議教官嚴格管理服儀，近兩千名學生利用升旗時間集體「脫褲抗議」，宣示自己對於服儀的捍衛權。前幾年，臺北市立北一女中學生也曾投書教育部，指學校規定學生進出校門禁穿體育服，讓學生感到相當不便，甚至認爲學校像搞戒嚴。這樣的議題近來引發了各界熱烈的討論，「脫褲」與「髮禁」、「體罰」等議題似乎都凸顯了對有關學生學習人權的重視。

教育改革「總諮議報告書」中明載：「教育的出發點必須是對於人性的信心，相信人有向善的秉性，這也是教育人本化的基礎。因此，教育的原動力必須回歸到教育的主體，也就是自我改善與自我實現中的個人。就教育而言，個人最根本的意願便是學習，學習權應該被視爲一種基本的人權。」然而，此種優位性的考量，其正當性爲何？究竟

有無存在著以特定理性的人權真理來作爲校園人權教育文化的準則？而學生高舉學習人權大旗要求身體自主的同時，是否反爲流行時尚的風潮所制約，以致失去更多身體的自主性？

保障學習權需要客觀理性嗎？

長久以來，校園根深蒂固的尊師重道文化，將教師視爲知識傳授的中心，因而形塑所謂「存積式（banking）」的教學習性，亦即是將學生腦瓜子當成容器的說教文化。如此，教育將降格成爲機械式的教導，學習也只是一種強調訊息記憶或技能傳授，或將學生當成無生命的知識傳授體，談到學習人權，似乎早已注定好某種規範，並被視爲唯一的道德標準。

美國新實用主義者Rorty的人權主張認爲，言說與理論其實無助於塑造人



當前在人權保障日益受到重視的教育思潮下，屬於人身自由的髮式、服儀理應受到尊重，回歸學生個人自主。

權文化，並強調以一種感性、追求「趣味」的共感與同情，更能推動人權。他強調人權文化並不仰賴哲學家、道德聖賢、知識專家或者超然的仲裁者，重要的是凡夫俗子要回答：我們能把自己塑造成什麼？我們要留給子孫什麼樣的世界？對於當前以刻板的文化遺毒，奉女生必須穿裙子才是淑女的真理，以不經理性溝通產生的校規做為服儀規範基準，甚至公開在校園中追著學生要求改進甚至處罰，這般的認知不只是個偏見，終將失去了追求人權文化最可貴的趣味、感性等元素。

網路媒體文化等同人權文化嗎？

當網路媒體成為學生認同的主要來源，學生部落格對脫褲抗議事件有相當多支持的聲音，包括畢業的學姊甚

至老師透過文字力挺，甚至連南女小短褲都引起各界關注，不少學姊託學妹到福利社購買留念。如此大肆地襲捲學生心靈，並強化學生爭取身體服儀自主權的意志，儼然網路媒體就成為人權文化的仲裁者。而為了規範學生的服儀，校園總會以種種高壓的手段強行要求學生就範，但校規是死的，能努力改變的空間有限，於是在網路媒體大放送下，學生追求頭髮的解禁、服裝的變化為人權訴求，這往往忽略掉其他重要層面的追求，如道德、學識等。

法國後現代主義者Foucault的規訓權力思想，將身體視為權力運作的對象，有關學校對頭髮、服裝的管制，其實就是一種規訓權力。試想，若學校連考試這種規訓權力也取消，那教育現場最重要的檢定任務將如何達成？一味地

當前學生的學習權，似乎有點歇斯底里的被媒體綁架，在校園強調學習權解放，放學後卻要進補習班再加強學科。



追隨媒體放送，教育單位已自失底線，當老師在講臺上侃侃而談教育諸多聖賢作學問事蹟與價值時，底下卻呈現千人脫褲的失控場面，那日後對於學生行為問題之處理，是否會讓教育功能一一瓦解？學校是教育傳習的重要場域，如果徒有規定，而無理性溝通的餘地，那輔導管教上的規訓權力都沒了，學生還需到校上課嗎？學生的學習權能獲得應有的保障嗎？

學習權只是主張「快樂」嗎？

在嚴肅的升旗場合，兩千名女學生大刺刺彎腰脫褲子，學生嘻嘻哈哈，甚至還大喊：「好涼快喔！真開心！失控了！失控的場面！」這樣解放的畫面，有些學校師長甚至將其視為浪漫的青春儀式，默許學生盡情去表達。其實，隨著教改鬆綁理念的力推，學校教育已從過去的「背多分」、「填鴨式」，轉化成「嘉年華」式的多元學習，教育活動無不盡全力在塑造一個「快樂學習」

的人權天堂，甚至把媒體的通俗文化毫不篩選的搬進校園上演，如中小學校校長、老師巧扮各種造型跳鋼管舞、天鵝湖等，來取悅學生。

當前學生「快樂學習」的人權，似乎有點歇斯底里的被媒體綁架，在校園強調學習權的解放，放學後卻要回家做「乖小孩」，甚至進補習班再加強學科考試等，有些甚至課業落後太多，行為明顯偏差（如打架、吸毒），但在學校還是縱容他快樂學習自由。這種快樂也未免太鄉愿了點。為了快樂，甚至不願讓學生有學習挫折的機會，但孩子不可能終其一生不遭遇挫折，充其量只是將時程延後而已，這不但無法培養學生挫折容忍度，對於主體「我思」、「自由」、「理性」的增長毫無助益，更無法培養具道德情操的公民。

人權是和議共識嗎？

從「脫褲」風波看來，學校試圖透

過班聯會、班代表大會等討論的方式，以尋求符合相關的規定，這種人權和議共識的作法是有危險的。Rorty認為，人類社會的團結或凝聚並不依賴共識或和諧，相對的，在各種人類現實差異（如傳統、習俗、語言等）之間，硬是要得出共識或和議反而是一種暴力。換言之，人權教育上，容許差異比達成和議更可貴，人們若能在不同文化間察覺彼此具體生活情境的痛苦與殘酷，依然可以使不同團體中的人凝聚起來。學生對於穿制服與穿運動服何者舒適、穿裙子與穿褲子何者自在、穿長褲與短褲何者清涼等不同的體驗與感受，若強加以符合傳統的主張，以有意的「愛校」、「榮譽至上」之整齊畫一服儀為統一號召，不容許差異存在，只是徒增學生心理負擔罷了。就算強調自由開放，這種不規定服儀款式，其實也是一種服儀上的規定，更容易形成流行時尚的統一，趕不上流行者天天為穿何種樣式衣服所苦，那就失去教育的功能了。

當前在學生人權保障日益受到重視的思潮下，屬於人身自由的髮式、服儀理應受到尊重，回歸學生個人自主。然而，因教育改革的開放步伐不一，

學生輔導管教難免呈現諸多脫序現象，加上當前媒體影響力與同儕比較下，流行的節奏反而成了另類的統一主張。一旦碰上要遵守校規，便興起反抗學校統一制式化的抗爭活動；為爭取身體的自主權，於是起了傾向流行時尚的歇斯底里之風，使得原本爭取身體自主權的本意，正落入另一個流行統一的窠臼，讓心靈失去更多自主性。因此，保障學生學習權，不能僅重視形式化課程，或者一味的遵從流行時尚，卻忽略情意表現在生活中體驗的結果。

保障學生學習權的實質意義，在於其能否在充分顧及學生之未確定性，以符合現代化社會生活或滿足學生個人需求，在充分尊重學生之自我完成性之前提下，維護學生之尊嚴，使教育整體成為實現人之自由的場域。也唯有讓學生具有內在真正的自由，才能同時煥發愛與創造性的光亮，使得學生人權教育有伸張正義的空間，如此將更能產生更多人與人道德情感上的團結與凝聚心，成就保障學生學習權的道德社會。（本文作者為國立高雄師範大學教育學系博士候選人）

從學習困擾與因應 論有效學習策略的運用

文 | 林進材

文 | 黃朝亮攝

064



教師在班級教學中，應該長期性且深入地了解學科學習困擾的成因，針對學生的學科學習困擾，提出解決與因應的策略，降低學科學習困擾的形成比率，並且以補救教學、有效教學策略、提升學習策略的運用，解決各個學科的學習問題。

教學活動包括教師的教學與學生的學習，前者指的是教師如何運用教學理論與方法、策略與模式，達成預期的教學目標；後者指的是學生如何有效運用各種學習理論與方法、學習策略與模式，達到預期的學習目標。目前有關教學方面的研究與論述，多半將重點

聚焦在教師的教學方面，而忽略學生的學習品質議題。因此，國內教學研究者與教學工作者，幾乎都將注意力集中在教師的教學活動上，包括如何改善教師的教學方法、提升教師的教學效能、精進教師的課堂教學，增進教師教學策略的應用等；對於學生學習困擾的形成、

影響學習的因素、有效學習策略的應用、增進學習效能模式等方面的議題，向來不容易受到研究者與實務工作者的青睞。殊不知教學活動的實施最後終究須回歸到學生的學習品質與學習效能，如果僅重視教師的教學活動，而忽略學生學習困擾與因應，則無法提升學生的學習效果，最後也會導致教學成效不彰的後果。

形成學習困擾的可能因素

一般而言，學習困擾是指個體在內在認知或外在行為改變過程中，因個體本身或是各種學習情境（如家庭、學校、社會因素）的改變無法適應，造成學習進度落後，而對學科學習產生挫敗感與無力感。如果學習者受困於學習的瓶頸中，容易出現學習動機低落、學習效果不佳，甚至對學習衍生逃避或放棄的心理，因而導致學習困擾。

一、個人因素

學習困擾形成的可能原因相當多，而學習者本身是最為關鍵的因素。與學習者本身有關的因素有三：1.生理因

素：包括學生身體疾病、視力不佳、體力不佳、生理障礙、表達能力欠佳、感覺器官障礙、缺席過多等；2.心理因素：包括學習興趣低落、過度沈迷與學習無關的事物、缺乏學習動機、對學習失去信心、缺乏對自身控制力、學習焦慮、情緒困擾、學習壓力過大、價值觀念偏差等；3.環境因素：包括班級學習同儕關係不佳、家長期望太高、家庭缺乏學習環境、對學習環境適應困難、學習時間分配不佳、父母對教育的無知、班級學習氣氛不佳、學習過程中缺乏指導的對象、因偏差行為影響學習、師生關係不佳、課程內容過於艱深難懂等。

二、學校因素

一般包括硬體設施與軟體設施，硬體設施指的是校園建築、教具設備、運動場地、遊具設施、服務設施、庭院綠地等；軟體設施則包含常規管理、儀式活動、教學型態、師資素養、行政措施等。

在教師素養方面，舉凡學校課程內容安排不佳、課程難易度、重修課程、

父母的職業與教育程度、管教態度，都是影響學生學習效能的家庭因素。圖 | ROCK攝

學校設備、教材與學生的現實生活無法結合、教師期望與管教不當、教師教學方法缺乏變化或講解不夠清楚、考試次數、教學評量、班級氣氛不佳等。此外，學校課程、環境設備、升學競爭壓力、學習氣氛、教師工作負擔、教師期望與人文關懷、教材教法、教學評量、師生關係、校園同儕次文化等，也會影響個體的學習成效。

三、家庭因素

通常包括家庭功能的解組、家庭社經地位與生活條件、破碎家庭、家庭經濟能力、家庭的生活氣氛、父母管教子女的態度、父母對子女的成就期望、父母對子女學習方面提供何種程度的支持等。陳靖涵（2008）指出，影響學生學習效能的家庭因素，包括父母管教方式不當（期望過高、溺愛放縱、專橫嚴苛、忽視摒棄）、父母的職業與教育程度、家庭社經地位低落、家庭氣氛不和諧、學習環境不良、破碎的家庭、親子關係不佳等。張春興、林清山等指出，形成個體學習困擾的家庭因素，包括家庭缺乏自修場所，學生大部分時間要幫忙家事、沒有時間溫習功課、缺乏教



育刺激、沒有良好楷模做為認同對象、來自文化不利的家庭背景。這些家庭因素，對於個體學習提供負面的潛在影響因素，對於學生的學校學習形成阻礙，不管學校教師如何激發學生的學習，提供學術方面的策略與方法，對於學習成果的提升仍舊有限。

四、社會因素

一般而言，影響個體學習效能與形成學習困擾的社會因素，比較容易受到理論界與實務工作界的忽略。其實，影響個體學習成效的社會因素，相較於個人因素、家庭因素、學校因素，對於學習者未來的發展，影響更為深遠。影響

個體學習效能的社會因素，包括存在主義與物化主義的影響、傳統道德與社會規範毀壞、價值觀念的混淆、追求即時性的滿足、聲光刺激的誘惑、社區環境不良、社區文化水準低、政策法令、就業與升學等。欲期降低社會因素對個體學習困擾形成的影響，需要有心人士與社會大眾，建立共識並降低影響學習效率的各種負面因素。

學習困擾的因應策略

一、獨立解決策略

採取獨立解決策略的學習者，在面對學習困擾時，會依據學科性質勇於面對問題來源，調整學習的心態，透過各種方式減輕學科學習困擾。這些策略與方法包括接受問題、改變認知、理性思考等，屬於積極正向的因應策略。獨立解決問題策略，對於學習者面對學習困擾時，屬於正向積極的策略。

二、尋求支援策略

在遇到學科學習困擾時，採取尋求支援策略的學習者，會主動積極處理所遭遇的問題，並且尋求其它資源的輔助來減輕困擾、解決問題。做法包括：請

求他人指導、尋求有效資訊，並且透過有效資訊與各種解決策略，處理學科學習上的困擾問題。

三、情緒發洩策略

採用情緒發洩策略的學習者，因無法承受過大的壓力與痛苦，而採取口語或肢體的發洩方式來抒發個人不快的情緒，比如傷害自己的身體、將情緒發洩在他人或物品上，包括哭泣、發脾氣、摔東西等，此屬消極負向的因應策略。

四、逃避忽略策略

採取逃避忽略策略的學習者，不針對問題作回應和解決，而採取消極的逃避或置之不理的態度。做法包括：怨天尤人、得過且過、不理不睬、自認倒楣、順其自然等，屬於消極負向的因應策略。

有效學習策略的意涵與應用

有效學習策略的意涵，源自於研究者預期透過相關的策略與方法，解決學習者學習困擾目標。從學習心理學的角度思考，學習策略因學習理論的不同而導致不同的界定。從行為主義學派的觀

點，學習係透過刺激與反應增強，可增強練習而強化其學習，故學習策略係指學習者行為改變的方法；從認知學派的觀點，學習並非簡單的刺激反應連結，而是學習者運用已具備的認知結構，主動接收並保存所學到的訊息，故學習策略係指學習者利用方法及步驟所獲得知識或使用知識的內在認知歷程；人本論則認為學習與個人需求、動機及智能有關，學習策略應著重於知覺、注意力，個人成敗歸因的改變等。有效學習策略則在於增進學習的方法及技巧之外，亦強調認知及內在需求，也重視學習的歷程。換言之，在學習過程中，任何能有效促進學習者學習效能，達成特定學習目標的系統方法、計畫、活動及歷程皆屬之。

一、教學設計與實施應以學習效能為主

教師的教學設計與實施應該以學生的學習效能為主軸，透過各種學習理論與策略的運用激發學生的學習興趣，鼓勵學生在學習過程中有效地運用各種策略與方法，提升學習效果。再精采的教學活動仍需回歸到學生的學習成效，缺

乏以學習為考慮的教學活動設計，終究會因為學習品質不佳而影響教師教學效能與教學品質。

二、了解學生學習困擾形成並加以因應

學生學習困擾的形成，是學習者因素、學校因素、家庭因素交互作用而成。教師在班級教學中，應該多花時間和心力在學生學習困擾形成的理解上，透過對學生學習困擾形成的了解，以專業策略與方法研擬解決學習困擾的處方性策略，並且將學習效能的策略、方法、模式融入教學活動設計與實施中，才能隨時提供學生降低學習困擾的各種方法，解決來自各種情境因素形成的學習困擾，進而提升教師的教學品質與學生的學習品質。

三、了解學科學習困擾成因並加以因應

教師在班級教學中，應該長期性且深入地了解學科學習困擾的成因，針對學生的學科學習困擾提出解決與因應的策略，降低學科學習困擾的形成比率，並且以補救教學、有效教學策略、提升學習策略的運用，解決各個學科的學習

當學生面對學習困擾時，教師應教導他們如何有效地運用各種正向積極的策略，解決學習的各種問題，提升學習效能。

圖——丘莫攝

問題。此外，教師可以針對學生的學科學習情形進行相關的軼事記錄，有效掌握學生的學科學習困擾，以「理論和實務結合」取向解決來自教學上的困擾。

四、教導學生正向積極的學習因應策略

當學生面對學科學習困擾時，可能因學習經驗、學習認知、學習情境的差異，而採取正向積極的因應策略（例如獨立解決策略、尋求支援策略）或採取消極負面的因應策略（例如情緒發洩策略、逃避忽略策略）。教師應該在教學過程中，利用機會教導學生當面對學習困擾時，有效地運用各種正向積極的策略降低學科學習困擾，解決學科學習的各種問題，並提升學科學習的效能。唯有教師在平日教學中教導學生面對學習困擾的因應策略，學生遇到問題時才能以正向積極的方式加以因應。

五、將提升學習策略模式融入教學活動

教師在教學活動設計與實施方面，應該考慮學習方法與策略的運用問題，將提升學習策略的模式理念融入正式教學活動中，引導學生有效地運用各種學習認知策略，例如認知策略（包括注意力策略、複誦策略、精緻化策略、組織策略、批判思考），後設認知策略（包括計畫策略、監控策略、自我調節策略、問題解決策略），動機策略（包括個人動機訓練、成就歸因訓練、自我效能訓練），資源經營策略（包括時間經營、專心經營、讀書環境經營、他人支持）等的運用，以及透過前開策略的運用，幫助提升學生的學習成效。（本文作者為國立臺南大學教育學系教授）

8

註：參考資料略

提升孩子追求夢想的希望

文 | 曾文志 圖 | ROCK

在貧窮的非洲國度，一個馬拉威的小男孩威廉·坎寬巴因為家裡負擔不起學費而失學。14歲那年，坎寬巴靠著自修得到靈感，利用廢棄場的破銅爛鐵造了一座風車發電機，點亮了家鄉與自己的未來。根據心理學的研究發現，孩子具有希望的想法，可以帶來許多正向的結果。



遠 古人類原本生活在黑暗與寒冷之中，創造人類的普羅米修斯不忍人類生活困苦，盜取天上火種到人間，因而觸怒了天神宙斯。宙斯為了報復人類，創造了世上第一個女人—潘朵拉，並讓她帶著一個不能打開的寶盒嫁給普羅米修斯的弟弟伊皮米修斯，所有的祝福與詛咒都在這神秘盒子裡。好奇的潘朵拉禁不住誘惑，偷偷開啓了盒子，剎那之間災厄降臨人間，祝福全都溜走了。潘朵拉趕緊蓋上盒子，但一切已無法挽回，希望一是盒子裡唯一留下的東西。因此，有人說人類世界因為潘朵拉的盒子帶來許多苦難折磨，唯一可慰藉是人們還能保有美好的希望。

什麼是希望

希望是潘朵拉盒子裡唯一留下的美

好祝福，沒有了希望，人們便無法走過痛苦的災禍與煎熬。希望理論假定，人類的行為大多是目標導向的，而指導人們行動的目標可能是一個人渴望體驗、創造；期待獲得、成為；或想要去做的任何事情。其中，有些可能是個人終身追求的重大目標（例如：我想成為一位發明家），有些或許只是一時想要達成的平凡項目（例如：我想去公園玩）。無論目標大小，希望理論的基礎建立在人們對目標達成的思考過程上；而所謂有希望的想法，則是由一個人對目標達成的途徑思考，以及激勵自己對這些途徑管道有所作為的主體意識所構成，兩者必須兼具，缺一不可。

一、追求目標的途徑思考

人們會為了渴望的未來而規畫自己的行為。高希望者具有較佳的知覺能力，能夠產生一些路線規畫，連結現在與想像的未來；特別是在遭遇阻礙的時候，在目標追求上較能夠產生多重管道，以及有效的替代途徑。

二、有激勵作用的主體意識

一個擁有希望的人，對於途徑管道的運用具有較佳的知覺能力，此知覺能

力反映出一個人意識到自己的價值與作用，而能沿著某一途徑採取行動與維持運作，持續追求目標。在追求目標的過程中，阻礙讓主體意識顯得特別重要，這種知覺能力會以自我對話的方式激勵自己不要放棄，有助於人們應用必要的動機，另尋替代途徑或重整步調，進而有所作為。

影響希望的機制

為什麼有些人在痛苦折磨下還能找到希望？有些人明明有成功的機會卻總是心灰意冷？從一個人追求目標的思考過程可以了解影響希望的機制。

一、過去的學習經驗

由於人們的途徑思考與主體意識的基礎形成於孩童時期，因此，過去在學習上所經驗的事件，與追求目標時的希望息息相關。理論上，當嬰兒能夠對共同出現的事件做出關聯，即開始發展途徑思考的能力；一歲左右，孩童漸漸領悟到自己可能是某一連串事件中因果關係的主體，於是開始發展主體意識。人們會根據累積的經驗與先前的目標追求，形成一組情緒。如果過去成功克服

過許多阻礙，那麼積極與正向的情緒就會油然而生。換言之，在過去的經驗基礎上，一貫地保有自信與愉快的情緒，會比情緒消極的人來得有希望。

二、追求目標之先前評估

在追求目標之前，針對渴望的目標進行分析，評估結果所帶來的價值，也和希望有所關聯。如果目標具有重要價值，那麼人們就會採取行動，開始思考達成目標的途徑管道與發展主體意識。然而，有時最先的價值評估可能不夠準確；因此，在追求目標的過程中，根據途徑思考與主體意識等背景狀況，反覆地檢視結果是否值得繼續努力，也是支撐後續希望與目標追求的重要機制。

三、追求目標之後續運作

成功會點燃希望，重複的失敗讓人灰心喪志，壓力阻礙則會影響人們對目標的追求。壓力阻礙會影響進展中的途徑思考與主體意識，一開始可能導致負向情緒，但如果人們能將壓力阻礙視為挑戰，則所激發的正向情緒反而有助於目標的追求。此外，過程可能會有出乎意料的事情發生，不論正向或負向，都可能影響個人的主體意識與途徑思考。

希望帶來力量

在貧窮的非洲國度，一個馬拉威的小男孩威廉·坎寬巴（W. Kamkwamba）因為家裡負擔不起學費而失學。14歲那年，坎寬巴靠著自修得到靈感，利用廢棄場的破銅爛鐵造了一座風車發電機，點亮了家鄉與自己的未來。根據心理學的研究發現，孩子具有希望的想法，可以帶來許多正向的結果。

一、帶來生活滿意與幸福感

在只有2%人口能享有電力的馬拉威，夢想與希望的力量讓坎寬巴改善了生活，受邀站上TED全球論壇演講臺的他說：「我奮力嘗試，而我成功了。」有高希望想法的孩子，較不會出現行為問題、心理困擾以及學校適應不良問題，他們通常會有較高的生活滿意與心理健康。從影響希望的機制來看，希望促使孩子去追求目標，有助於評估與因應壓力阻礙，使其較有可能成功，進而帶來正向情緒、提升幸福感。

二、對自己與未來持有正向的觀點

具有高希望想法的孩子會從好的一面來看待自己，其自尊與能力感較高，也較不可能出現憂鬱症狀。此外，高希

望通常會讓人對未來比較樂觀，關注成功而不在乎失敗，他們會發展許多生活目標與夢想，且自覺有能力解決問題。

三、改善身體健康

以患有氣喘的兒童為例，高希望想法者會比低希望者更堅持遵循醫師提供的療法。低希望的孩子可能較不相信治療是改善其健康的有效途徑，或者因為用藥造成困難與不舒服，影響其主體信念。相對來說，高希望的孩子較具信念，能夠激勵自己善用療法，朝向康復的目標邁進。

四、激發學習成就

低希望想法的孩子傾向自我懷疑，以至於干擾到他們在訊息處理時無法注意到適當的線索，而影響其學習成就。相對來說，高希望想法的孩子遭遇失敗時會做出適當的歸因，而不會貶低自己的能力或讓失敗影響到自我的價值。因此，高希望想法的孩子通常會有較高的創造力、問題解決能力以及學業成就。在運動競賽中，激發孩子的希望往往有助於他們在運動場上的表現。

五、建立良好的人際關係

高希望想法的孩子具有較高的社會

能力，喜歡認識別人，較不寂寞，能夠享受人際之間的互動。他們不僅關心自己的目標，同時對別人的目標追求也感興趣，會站在別人的立場為他人著想，而能夠建立良好的人際關係。

如何提升孩子的希望想法

一、協助孩子找尋美好的夢想

希望建立在有夢可尋的基礎上，沒有夢想，也無希望可言；協助孩子找尋正向適當的夢想，是建構希望的重要基礎。可以藉由心理測驗來了解孩子的興趣、能力及價值觀；和他們討論具有意義與快樂的夢想；或者鼓勵其與同儕互助合作追求共同的夢想，有機會分享為眾人謀求福利的成就，增進良好的自我感覺。協助孩子根據夢想列出可行的目標清單，並教導他們按照重要等級進行排序，設定明確的行為指標。例如，在希望成為國際數理學科奧林匹亞競賽選手的夢想下，設定每天研讀科博讀物一小時，真實體驗到每個指標逐一實現的成功滋味。

二、協助孩子發展路徑思考

1. 化大目標為小步驟。教導孩子在追求

目標時，有計畫性與邏輯性地形成步驟程序。

2. 循序漸進。了解萬丈高樓平地起的道理，打好基礎朝目標循序漸進。
3. 練習發展不同的路線。多方思考達成目標的途徑，從中選出最佳管道。
4. 內心演練遭遇阻礙的因應作為。了解世事難料的道理，隨時做好排除萬難的心理準備。
5. 學習實現夢想所必備的技能。初步的策略失敗並不代表自己不夠好或缺乏天賦才能，想練就達成目標的技巧就要勤於學習。
6. 廣結善緣。和朋友相互扶持，從友誼中獲得忠告，勿讓巧言令色的朋友所誤導。

三、協助孩子強化主體意識

1. 選我所愛，愛我所選。將夢想建立在自己的選擇上，勿以外界的期望為指標。協助孩子去愛自己所選擇的夢想，不要對未來阻礙感到意外害怕。
2. 學習鼓勵自己。進行自我對話，傾聽內心為自己加油打氣的聲音，不斷告訴自己，我一定做得到。
3. 回憶成功的滋味。陷入困境時，透過

生命故事的分享或過去成功經驗的回憶，保持信念。

4. 懂得自我調侃。不要對自我過於嚴苛，遭遇壓力阻礙時可以學習自我調侃，以避免損及自己的能力與價值。
5. 妥善替換目標。面對阻礙時，懂得尋找替代的目標，不要就此停滯不前。
6. 享受追求夢想的過程。在追求夢想的過程中，可貴的是人生體驗的獲得，不要只把焦點放在最後的結果上。

激起希望的漣漪

發現夢想，希望無窮。宜蘭竹安國小發動全校一起種蘿蔔、義賣菜脯，希望能幫助家境清寒的學生實現畢業旅行的夢想；花蓮縣壽豐鄉有一群國小學童，為了一圓暑假騎單車環島的夢想，每天進行訓練，希望六個月後能真正踏上旅程…。生活世界中有太多夢想與希望的故事可以分享，而這些故事往往具有漣漪效應，感動了很多人的心靈。套用馮風男孩的名言「我奮力嘗試，而我成功了」，所有的老師都應相信自己，無論發生什麼事情，都不能放棄孩子。（本文作者為國立新竹教育大學教育心理與諮商學系副教授）

國小候用校長甄選

試題解析（下）

文 | 王延煌

肆在全球化社會中，英語教育成為課程改革關注的重點。但國小開始教英語，遭遇到的問題很多，學童學英語的提早教育，反而造成他們提早退出英語學習，甚為可惜。試評析當前英語教學的問題所在、成因及改進之道。

參考內容：

一、臺灣英語教育的現狀概述

根據2009年英國劍橋大學ESOL所發表之「臺灣學童英語表現趨勢報告」指出，臺灣7至12歲學童的英語表現，整體而言在世界水準之上。在亞洲地區的表現平均位居第五，次於馬來西亞、印度、印尼、香港；但在英語非官方語文國家，臺灣排名亞洲第二，僅次於印尼，超越大陸及南韓等重要競爭對手。但調查也發現臺灣學生隨著年齡增長，讀寫能力反而原地踏步，甚至退步。

美國教育測驗服務社（ETS）比較2008年臺、日、韓三國的高中生、技職生、一般大學生及研究生的多益（TOEIC）測驗成績。結果顯示，韓國高中生的表現最優，甚至比韓國研究生的成績還高。這些現象引起國內關心外語教學的學者專家的憂心：臺灣在國際競

爭中，最基礎的外語能力，雖然在整體的政界、學界及產業界的關注下，卻沒有很大的成長。反而是因為政治因素，將語言問題升級到國家認同問題、意識形態問題，忽略了國際面、文化面與教育面。英語教育的問題就在這種內耗中失去了優勢。

臺灣早在十多年前，英語教育向下延伸就已經列入教改的議程。90學年度開始，教育部首度順應民意，將英語列入國小五、六年級正式課程。91年，行政院宣布「六年國家計畫：挑戰2008」，準備在十年內將英語列為準官方語言，提升全民英語，規定公務人員參加英檢，英語環境建置等措施出列，教育部推動「e世代人才培育計畫」。而為加強偏遠地區學校英語師資、提供學生更自然豐富的英語學習環境，自94學年度起，英語教育向下延伸至小學三年

級，93年10月教育部協助引進第一批外籍英語教師至中小學任教，之後每年持續大量引進外師，使新學期有穩定的教學與師資。

從以上可以知道，英語的重要性在於國際競爭力的提升，而英語教育則是競爭力能否提升的重要關鍵，而處於英語基礎教育的國民小學即肩負著成功與否的重任。以下擬就近幾年來英語教育的問題、迷思進行探討，進而提出改善精進策略。

二、英語教育所存在的問題

（一）時間問題：上課時數不足，無法有效練習及學會英語。

（二）師資問題：偏遠及規模小之國小無合格英語師資。英語教師之口語能力及發音準確度則明顯不足。

（三）教材問題：學生英語程度落差大，老師難以有效教學。尤其採用同一本教科書，對能力不足者太難，對能力超過者太簡單，致許多學生無法有效學習（尤其是城市學校）。

（四）教學問題：每學期使用一本教科書，其缺點為學習快者無法超越，學習慢者還未學好，下一冊更深更難更學不

好，導致後來放棄。程度落差大，教學成效不易彰顯。

（五）環境問題：欠缺英語環境，無法以英語讀說聽寫，失去使用英語的機會。

三、英語教育問題的成因與迷思

由於害怕孩子輸在起跑點上，我國學前教育階段強調全英、全美語的幼稚園紛紛成立，如無法以全英語環境進行教學，則亦須提供雙語教學的環境。國小更是以各種排課名義、英語營方式，提早在一年級即實施英語教育。但為何小學的英語教育仍出現許多學習成效不彰的問題，甚至無法持續培養樂學英語的態度？這有幾點迷思必須予以澄清：

（一）準備度問題：自幼一開始學英語即進入標榜“*No Chinese*”的環境學英語，無論是孩童之間的同儕互動或者是孩童與老師之間的溝通，都要使用英語，容易造成幼兒緊張，有的甚至會害怕上學，終於提早放棄英語。

（二）師資問題：經調查研究，補習班或幼稚園的外籍教師良莠不齊、本國籍英語教師的英語程度欠佳，嚴重影響初學者的學習基礎。另許多中籍師資或外

籍師資幾乎都缺乏幼教或小學教育的專業背景，不只影響學習，更影響人格成長。

（三）教材問題：許多幼稚園或國小標榜教材皆自國外進口，與歐美國家同步學習，殊不知那些教材內容的編排不見得適用於英語為外語的臺灣兒童。再則教材內容、題材皆以歐美國家社會及文化為準則，少有關於臺灣社會及文化的描述。所以，教材內容充斥著外國的英雄人物如華盛頓、林肯、愛迪生；過著的是萬聖節、聖誕節、感恩節以及復活節，而不知道我國英雄人物與節日。在教材上產生陌生、隔閡的情況下，實在難以有效學習。

（四）文化認同問題：語文是文化的表徵，教材的選擇與學習即是文化的選擇與學習。兒童在大量使用及閱讀外國進口之英語教材及缺乏本國相關文化之後，對自己國家因不了解而無法產生認同感，反而對英美文化琅琅上口，而誤認自己是外國人。這種缺乏民族意識的下一代，對於這塊土地缺乏認同，對國家發展是相當大的隱憂。

（五）學習動機問題：根據調查研

究發現，國小學童討厭英/美語的兒童佔1/3～1/2，原因是：1.應父母要求學美語；2.聽不懂；3.不知道為何要學美語。無法提升學生的學習興趣，終而導致學生對語言學習興趣的缺乏。

四、英語教育的改進策略

（一）嚴選師資：因政府無法成立專責機構辦理外籍英語師資認證考試，學校如要進用外籍英語教師，應從嚴審核以確保教師品質與權益。如要進用本國籍英語教師，除英語能力與教學能力之考量外，應特別重視教育專業是否具備。

（二）慎選教材：目前的教材由政府單位成立審查小組，書商編纂，學校選用。但因為教材欠缺在地性、實用性，導致學習興趣低落。因此，學校應籌組選編小組，針對學生特質及程度慎選英語教材。

（三）活化教學：英語教學應杜絕死背單字、挑別文法的教學方式，轉而由教師設計符合國小學童心智發展的教學法，並使學生樂於使用英語。

（四）提升動機：鼓勵家長在家播放優美或有趣的英語歌曲、講有趣的英語故事、觀看有趣的英語節目來引起興趣；

學校教師則可以運用閃示卡、多媒體輔助工具，或以歌曲、戲劇或故事方式來教授英語，以激發學生的興趣。

（五）環境學習：在校園中設置英語學習站、學習中心或英語村，讓學生如身處異國環境，自然而然地接觸或使用英語。

（六）活動競賽：舉辦英語戲劇發表、英語文比賽，催化學習態度。

（七）擴大參與：主動發掘具備英語專業能力的家長協助英語教學，並善用社

區資源，如社教文化機構、機關團體學校等，成為英語教學的利器。

答題重點

英語學習成為全民運動，這反映社會對於英語的焦慮。但身為教育工作者應以健康的心態、積極的作為，建立學生樂於學習英語的態度。本題主要在於探究目前國小的英語教育實施現況與精進策略，讀者除參考上面的答題架構外，建議從以下層面擴充內容：英語學習型組織、學校本位教學的英語教材研發、英語日、英語環境調查及改善等。

伍 試列舉學校生活中，十種「節能減碳」之積極作為。同時身為校長該如何落實環保教育，試說明之。

參考內容：

一、學校推動節能減碳的積極作為

（一）飲食層面：1.營養午餐應盡量選擇當季當地食材食用，減少因長程運送而產生的碳排放。2.鼓勵學生自備水壺，方便又解渴，如需飲用瓶裝水，則應以本地生產製造為宜。3.以保溫瓶、悶燒鍋等不需使用電力卻可持續保溫的器具，減少耗電。4.要求使用可重複使

用的餐具與環保筷，既衛生又減碳。

（二）衣著層面：1.教導師生於夏季時盡量穿著輕便淺色衣物，教職員工穿襯衫可不打領帶。2.校服質地選擇以天然纖維材質的衣服為主，降低二氧化碳排放量，減少化學合成纖維的衣服，因其製程消耗較多的能源。3.設置舊衣物回收再利用工作站，幫助他人也能減少廢棄物的產生。

（三）建築空間層面：1.校園綠化多種樹，亦可在屋頂種植綠色植物，除了美觀之外，又可增加室內隔熱效果，減少空調冷氣使用量。2.電梯或廁所的照明及通風，設置省電裝置，待機超過3分鐘以上應自動暫停照明與運轉。3.電梯之使用以提供行動不便者及運送貨物者為限，如搭乘應盡量共乘，樓層小於5層樓者，改爬樓梯，既可運動健身也可節省能源。如有多臺電梯，可於非尖峰時段設定減臺。4.建材的選擇，以在地為主；照明、採光、通風的設計，應優於美觀設計，以節省能源浪費。

（四）機器設備層面：1.冷氣機設定溫度控制於 $26\sim 28^{\circ}\text{C}$ ，並同時搭配電風扇使用，可減少電力耗用；若屬經常出入之空間，則室內外溫度不要相差超過 5°C ，可避免耗能與避免身體不適。2.冷氣機於購買時可選擇ERR(能量效率比)數值高之型號，安裝位置盡量避開陽光直射處。3.冷氣機、除濕機均應定時清潔隔塵網，以提高使用效率。4.電器不使用時隨手關閉電源，長時間不使用時隨手拔除插頭，減少待機電力的消

耗。5.購買印有環保標章及節能標章之產品，如電腦主機、微處理器、顯示器及硬碟，盡量選用可於暫停工作5~10分鐘後自動進入低耗能休眠狀態的產品。6.選購省電燈管（泡），若使用燈罩則選用透光率高的淺色燈罩；並保持燈光設備及燈泡潔淨以達最高照明效益。7.牆壁與天花板可以選用反射率較高的淺色系列，可以增加室內明亮感，減少燈具使用量。8.洗衣前先將衣物浸泡約20分鐘，可以減少洗衣時間，盡量於戶外晾乾衣物，減少使用乾衣機的次數。9.電冰箱擺設位置建議背面留距10cm以上，上面及側面留距30cm以上，可減少耗電；內部保持通風口順暢、適量擺放且盡量等待熱食變涼後再放入，除可穩定保鮮效果也可節能。10.電冰箱使用時盡量減少開關次數，縮短開啓時間，可使冰箱正常保鮮也減少耗電。11.設定事務機器持續15分鐘未使用時，自動進入休眠狀態。12.下班前30分鐘先關掉冷氣壓縮機，由冷氣調整至送風，以減少能耗。13.照明需求較低的走廊、通道等，設定隔盞開（亮）燈。14.少數人加班或

連續假日時，盡量不開啓中央空調，以避免主機高成本、低效率運轉。15.設置太陽能，供路燈、熱水器所需電力使用。

（五）交通層面：1.鼓勵教職員工生通勤時盡量共乘。2.推廣優先選購油電（油氣）混合車等低耗能汽車，以降低對環境的負荷量。3.開車通勤族則鼓勵改為騎單車、搭乘大眾運輸或步行的方式替代，除可減少廢氣排放及能源消耗量，亦可增進個人健康。4.學校公務車應定期保養，減少燃燒不完全的情形，降低二氧化碳排放量。

二、環保教育的意義和內涵

（一）環保教育的意義：環保教育是種「整合性」的教育，並非只針對某個年齡層或某一群人所實施，具有全民性、終身性、整體性，是融合了政治、經濟、社會、文化及美學的整體教育，也是一種人生觀和生活方式。環保教育的哲學理念，是在建構人類適當的環境知識、技能、態度及參與感等環境素養。環保教育在本質上，具有科際整合性、整體性、價值性、生活性、實踐

性、終身性及全民性等七大特徵。因此引導與教化人們如何在環境中生活的教育，就是一種環保教育；而宏觀的環保教育，擴及到兼顧生活、生產與生態的永續發展教育。環保教育的發展目標，在於人類面對與處理環境議題時，能採取適當的環境決策與行動，以兼顧生態、經濟和社會的永續發展。是以，環保教育係指經由學校教育管道或社會教育管道，協助人們了解人在自然環境中的生態角色及對環境的影響，並採取理性的預防或處理的環保行動等之教育過程。

（二）環保教育的內涵：國內環保教育，主要針對人與環境互動關係上，並經由人文與科技的整合，全球性思考與地域性之行動，達成終身學習之理念，這與現階段國民中小學推展之九年一貫課程五項基本理念—人文情懷、統整能力、民主素養、鄉土與國際意識，及終身學習相契合。在內容分類上，可概分為環境保護教育、生態保育教育兩大領域，及環境資源、環境變遷、環境生態、生態管理等四大階層。學校教師扮

演環保教育教學供給者的角色，可參與課程研究、概念分析、教學設計、教材編選，教法研擬、活動規畫、活動執行和教學評量工作等。其主要目標在於透過主題統整教學活動，導引學生環境觀念及傳授環境知識，學生則藉由環保教育教學活動的參與學習，增進環境相關概念建構、價值釐清、倫理培養、自我成長、生活實踐及社會參與等。

三、落實環保教育之道

（一）學習方面：1.自學成長：校長或教師本身應該要主動的多加充實自我專業能力，多方涉獵任何學科的知識，培養多項領域專長，充實各學科領域的知能，並進行教學與課程統整，將環保教育融入其中。2.團隊合作：由校長帶領組織一個資源共同分享的教學團隊，提出環保教育的目標、實施策略、計畫與執行方案，分工合作地落實之。3.教材研發：摒棄對於教科書的依賴態度，培養自行研發設計環保課程的能力，以具體行動與熱忱來積極投入課程研發的工作。

（二）行政方面：1.行政支援：學校應

給予教師行政上的各項支援與精神上的鼓勵，推動環保教育時更要考慮到教師的工作負荷量，給予教師充分的時間，做好班級經營與教學的工作，共同推動環保教育。2.主動溝通：利用舉辦親師座談會等相關活動之機會，傳遞環保教育之願景、目標與方向，爭取家長認同與支持，減少家長對於環保教育之阻力。3.宣導活動：辦理環保教育競賽、演講、參觀、期刊發行，將環保教育的具體做法深植每一位師生心中。

答題重點

本題分成兩大部分，一為「節能減碳」之積極作為，二為校長落實環保教育之道。上文以破題法開始，直接提供節能減碳的方法，讀者當就與學校關係較強者選擇十種積極作為詳細答題。第二部分題意雖圍繞校長本身的環保作為，但校長的施作即為學校的作為，因此提供學校的環保教育措施供參。另可就師資養成、環保志工組訓、環保網頁設計、環保宣導等深入探究。（本文作者為國立新港藝術高中校長）



註：參考資料略

一堂有意思的數學課

文 | 劉勝鈺

求知的精神有如一顆種子，促使學習長為一棵大樹。因為求知，理解力會逐漸增強，發問的能力得以精進，追問能力也才有機會磨練。在升學的路上，多數學生早已被課業吞噬，少有餘力去追問。肯想、肯問的表現與主動學習考試的內容有別，一個學生從「能問」、「好問」到「善問」，其求知的意志勢將開啟深度的人生。

今天的這堂數學課有別以往，深具新意，讓我感動不已。

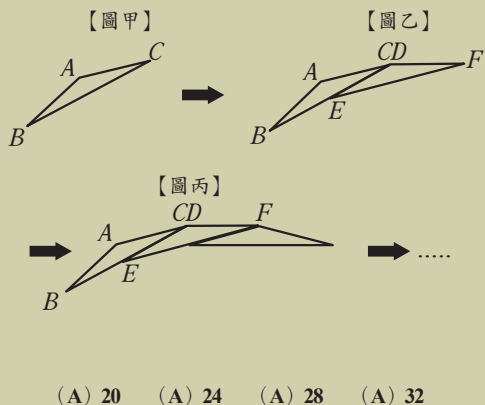
模擬考後，與班上同學一起檢討數學科題本，坤宇禮貌地追問拼出正多邊形的題目：「圖甲的角A與圖乙的角CD（以下皆簡稱為圖甲、乙的角）不一樣。」（如附圖）我隨即解釋圖甲是未完成的角。他又追問：「那個角（圖甲）…」雖然坤宇的表達不是很清楚，但我已知道他要問什麼，便用我的話描述：「你是想問那個角怎麼畫嗎？」他點點頭。

發問是學習的開始

當你發現可疑之處，或想進一步了解的地方時，受限於表達或是問題尚未成形，想清楚地描述疑惑還真不容易。「描述問題」需要對問題有所了解加上起碼的表達能力；「解決問題」需要問題解決的能力；「看出問題」需要創意與思考；「想問」則需要創新、求知的慾望。求知可以分為上述幾個面向，每一個面向各有其需要的能力，想要創造與發明，每一種能力都很重要。

此正多邊形的外角及邊數都求出來了，但要直接畫出那個角卻不容易，我當場畫出圖甲那個角，學生至淳說：「往外張了，應該不對！」我站遠點看也覺得怪怪的；直攻

等腰 $\triangle ABC$ 的頂角 $A=150^\circ$ （如圖甲），若 $\triangle DEF \cong \triangle ABC$ ，則將等腰 $\triangle DEF$ 的頂角頂點D與等腰 $\triangle ABC$ 的底角頂角C重合，且使DE重疊於底邊BC上（如圖乙），重複以上的拼排方式（如圖丙、…），請問至少使用多少個與 $\triangle ABC$ 全等的等腰三角形，恰可拼出一個正多邊形？



(A) 20 (A) 24 (A) 28 (A) 32



不成，只好另謀出路，改由順時針方向逐一把角畫出。平時教學順暢，不論講述或是解題，皆在掌握中進行，同學們難有機會看到老師面對新問題的反應。老師解決問題的策略與方法，同學們可在現場實境中看得一清二楚，感受到教學者靈活的應變與不慌不忙的心境，有思索、發問、討論，最後也解出來，是深具意義且難得的教學表現與互動。

看著畫出來的完整圖形，覺得真美！不禁想到用尺規作圖，定能帶來更多的學習體驗。我在前兩班解此題時，並無同學提及；這是第三班上課，坤宇覺得第一個角不對，提出疑問。儘管他沒察覺圖甲並非完成的角，思慮有不周之嫌，但能問出圖甲、乙的角度不同已難能可貴。坤宇求學認真，總是追根究柢，常常於不疑處有疑，有時會被誤以為反應不夠快，其實這是對「理解」的要求踏實之故。

若用圖甲做外角求正多邊形的邊數，算出的答案是12，而選項中沒有這個答案，此時要不是題目出錯就是自己算錯，通常會警覺是不是少考慮了什麼因素，回頭再仔細看清題目，並審查解題過程是否有誤。本題的出題者很用心，並沒有把12放入選項中，這樣就能考出考生是否真正了解，進而在解圖中感受題目的美以及創意。我做了觸及解題心理活動的解析，肯定這是思慮周延的題目，並讚揚出題者的智慧。

開啓深度的人生

讚美坤宇懂得思考與發問的同時，我感慨當今考試制度的限制與盲點，還是得闡釋基測與一般筆試的規則，有時間限制，在考試期間不能自由自在地思考單一題目，若有興趣還是得在非考試的時間為之。況且選擇題不論字體的美醜、畫記的濃淡，或是如何解出，只要填寫到正確的選項，能辨識出正確答案，即使是猜對的，皆會給分。我逐一請答對某題的同學舉手，有一難題全班只有三人答對，其一是學習極度落後的學生K，當我說K與另兩位高手一起答對時，全班哄堂大笑；在另一班甚至有學習落後的學生S連續答對最難的三題，也引起哄堂大笑。

在升學的路上，多數學生早已被課業吞噬，少有餘力去追問。肯想、肯問的表現

與主動學習考試的內容有別，一個學生從「能問」、「好問」到「善問」，其求知的意志勢將開啓深度的人生。

善問是促進教學的良方

肯發問，意味的不只是主動學習，更展現追根究柢、品味創新的膽識。即使目前的數學成績並非第一，而其追問的精神將是未來學習的助力。我會當場讚美發問的同學，並將他的發問妥善回應，順勢鼓勵其他同學發問。

學生求知好問可促進老師的教學與快樂，也會感染整個班級，激發教學創意與內容，並惠及其它班級。因為自己愛問，當老師之後也鼓勵學生發問，還喜歡同學把我問倒。一時無法解決的問題是老師修為的考驗，應把握情境、妥善處理，做學生的好榜樣。可以先解釋老師一時未能解出，大家回去想想，並感謝這個問題讓大家增加思考的機會，下回再行解出。剛開始教書的時候，若囿於準備不周或是狀況不佳，遇到這種情境難免有些心虛，現在隨著心理素質的提升，已能坦然面對，順勢教導。

教學十數年，我期許自己時時保持教學熱誠，並藉著自己的善問之心影響同學。要經營一個班級的學習風氣不容易，遑論「能問」、「好問」與「善問」。但只要以身作則，學生歷經一段時間的耳濡目染之後，總有幾個同學懂得發問，樂於發問，終將陸續得到回饋。

求知精神有如學習的種子

求知的精神有如一顆種子，促使學習長為一棵大樹。因為求知，理解力會逐漸增強，發問的能力得以精進，追問能力也才有機會磨練。即使功力不足以當場追問，回去善用時間持續思考，換了不同的場景卻可能發現有些地方並未真正了解，或是因此發現新的問題。

感謝坤宇的提問，引發了一堂有意思的數學課。禮輕情意重，我當場獎勵坤宇兩顆糖果，一顆自己吃，另一顆請同學吃，讓同學一起來分享這份喜悅，期盼加入求知、善問的行列。（本文作者為苗栗縣苗栗國中教師）

寫作文， 有方法



文圖 | 林彥佑

寫作文其實一點都不困難，
但若背景知識不夠，
則無法舉一反三，
也不能在有限時間內，
從大腦知識庫中選擇材料。
寫好作文的不二法門，
仍是多看多讀多寫，
如果教師可以適時的用一些方法，
相信孩子一定會樂於寫作，
浸淫在快樂寫作環境裡。

在教作文的時候，「好難寫喔！」、「不知道要寫什麼…」一類的話總是此起彼落；許多孩子都將作文看成是一項「酷刑」，認為在語文教育聽、說、讀、寫的學習中，最難有成就感的就是「寫」了。身為教師的我們，如果可以適時的用一些方法，相信孩子一定會樂於寫作，浸淫在快樂的寫作環境裡。

低中高年級的寫作要求

在低年級，作文的範圍是以個人生活經驗為主，所以只要自己曾親身參與，通常就不難寫了；書寫時，不需太要求段落、句法與用字遣詞，只要「我手寫我口」，能完整表達出自己的想法，就是一篇佳作了。

到了中年級，國語課本的文章漸漸加長，詞語、修辭、用字遣詞也越來越講究，孩子也被要求需寫出更「像樣」的文章；此時，除了既有生活經驗外，還須有多一點想像空間。想像他人的經驗（如果我是一隻流浪狗）、想像一個空間情境（假如我在月球上）、想像一個時空交錯（夢想中的運動會）、想像一個時間點（十年後的我）…。因此，中年級的孩子需要有點想像力，多聯想、多設想一些「可能」但「不離譜」的情況，才能發揮此類型的題目。



高年級會開始接觸論說文，須有更廣泛的生活背景，從個人的知識經驗中提出一套簡易的生活法則，來說明一個道理。當然，許多的論說文會運用一些「引用法」，除了增加說服力外，更重要的是顯示論說者的知識夠廣。高年級更要了解詩詞、長篇小說、戲劇等，進而將這些較高層次的文學作品，轉化成淺顯易懂的散文式作文。

作文教學有法可循

以下就時間法與舉例法簡要說明之。

一、時間法

孩子不知道怎麼寫作文時，用「時間法」來描寫是最淺顯易懂的方式。什麼是時間法呢？簡單說來，就是從小時候（回憶），寫到現在（此時），再寫到未來（期許）。曾和學生共同實驗了這種作法，他們都可以完成八成以上的題型，而且寫出來的作文幾乎都很流暢、很有連貫性。

※舉例一，以「資源回收」為題：

第一段回憶—記得以前小時候，只要聽到垃圾車的聲音，就知道是資源回收的時間了…。第二段此時—現在我已經是國小三年級的學生了，老師常常告訴我們，做資源回收的好處。第三段期許—我希望資源回收的工作可以一直做下去，才能讓我們的環境更美好…。

這是標準的「三段時間法」，教師也可以做不一樣的修改。例如：將第一段改成總說（維護我們的環境是相當重要的，其中有一項最不可或缺的，就是資源回收…），接著再加入時間法。

※舉例二，以「聖誕節」為題：

第一段總說—每個人心中都有一個最喜愛的節日，其中我最愛的就是聖誕節了。第二段回憶—記得我幼稚園的聖誕節時，老師打扮成聖誕老公公，發糖果給我們吃…。第三段此時—現在我已經四年級了，我學會許多聖誕節的英語歌曲…。第四段期許—我希望每一天都可以過聖誕節，這樣就可以…。第五段總結—總之，聖誕



節是我心中最喜愛的一個節日…。

二、舉例法

在一篇文章中，至少採用一至二個例子，以增加說服力，也能對題目有更詳略的解釋。運用的例子，可以是個人例子，也可以是名人、新聞或是寓言故事、電影情節、一段樂曲歌詞、文學、廣告詞語、諺語等。

※以「微笑」為題：

第一段總說—微笑是很美的，只要一抹微笑，就可以化解許多的紛爭。第二段舉例—第一次和同學發生爭吵，最後我們的和解方式，就是靠著彼此的微笑來收場的。第三段舉例—藝人林志玲之所以有許多的粉絲，主要就是她常掛著招牌的笑容。第四段結尾—由此可知，微笑對我們來說，是何等的重要呀！

※以「幸福的一件事」為題：

第一段總說—能夠快快樂樂的上學，就是一件幸福的事。你們覺得什麼是幸福的一件事呢？第二段舉例—最近火紅的電影《海角七號》，看到主角徜徉在音樂的情境中，就是一種幸福了。第三段舉例—看金庸的小說，楊過和小龍女可以甜蜜的在一起，就最幸福的一件事了。第四段結尾—處處皆是「幸福」，只是看我們怎麼去體會、欣賞罷了。

多讀多寫是作文的不二法門

其實，寫作文一點都不困難。在運用時間法和舉例法時，少不了生活經驗和閱讀的工夫。寫作方法，是一種寫作的架構與技巧，但是作文整體的「牛肉」，則是需要自己去掌握去吸收；若是沒有足夠的生活經驗，寫出來的內容就無法打動人心，也會擔心「掰」出來的東西會不會是造假的。若無廣泛閱讀、背景知識不夠，則無法舉一反三，看到題目就無法聯想到究竟應該先使用何種例子與方法，也不能在有限的時間內，從大腦的知識庫中選擇材料。總而言之，寫好作文的不二法門，仍是多看多讀多寫，如此一來，相信佳作定能不斷產出。（本文作者為高雄縣林園國小教師）



從死刑存廢議題 培養多元判斷思維

文 | 陳勇祥 圖 | ROCK

正義原則認為每一個人所擁有的最大的基本自由權利，都和他人相等，正義原則期待一件決策能夠對每個人都有利並平等開放。從正義論去看死刑，可讓學生把焦點放在犯罪人在法律訴訟的過程是否得到相同的權利對待，不能因為貧窮弱勢或富貴權勢而產生「有錢判生、無錢判死」等不公不義的審判過程。

近日常「廢除死刑」與「保有死刑」成為爭議性的課題。社會大眾輿論有以保障人權和人性為善為出發點，贊成廢除死刑；有些則以被害家屬和社會正義為出發點，認為死刑存在有其必要性。不管贊同或反對，都有其論理依據，如果因為看法不同就漫罵對方，甚至希望對方受報應，就不是民主社會成熟的表現。由此觀之，在學校課堂上培養學生的判斷力和包容力，具有多元的倫理道德思維觀，不發表偏激言論、不侷限於僵化的固執思考，在國民教育的公民養成過程中相當重要。

培養判斷力和包容力

一、利己判斷思維

利己思維強調一件事情的取捨，決定在對自己是否有利。我們可以讓學生從利己思維判斷，如果死刑能減少犯罪率的發生，對社會治安良善有重要影響，對我們有利，當然死刑有存在的必要；相反的，死刑的設立，對犯罪率沒有影響，對安全社會並無直接利益，則可以考慮廢除。

二、互惠利他判斷思維

互惠利他思維的核心觀念是「這件事情值得做嗎？投入很多時間精力有效果嗎？」如果





花了許多時間去教化死刑犯，可以讓其改過向善，則可以考慮其它刑種代替死刑；相對的，如果投入許多人力物力並無明顯的效果，徒浪費社會資源，廢除死刑就有待考慮。

三、多數效益判斷思維

效益思維講求滿足最大多數人的幸福。死刑犯因嚴重侵犯他人人權而被求處最高的刑度。將其監禁，除了受害家屬的內心煎熬外，還要繼續使用社會資源，若不符大多數人利益，死刑則宜保留；或讓死刑犯負擔自己的監獄生活費，減低社會成本支出，死刑則有廢除空間。

四、善意志的判斷思維

善意志看的是決策事情的個人動機是否為良善，行為的過程是否符合道德規範。死刑的廢除動機如果是從有助社會秩序穩定、減少犯罪發生率、依法行政的立場出發，則為良善的決定；相反的，廢除死刑只是從個人的好惡、專斷自為、獲得私人聲望、違反法律的立場出發，則非良善的決策。

五、直覺主義的判斷思維

直覺主義思維認為人的行為通常是一個複雜體，是否符合對的行為，除了必須多向檢驗，還會因情境不同而有所不同。直覺主義提供了忠誠承諾、補償傷害、感恩、正義、慈善、自我改善、不傷害別人等七種檢驗標準。從死刑廢除（傷害被害人家屬）與存在（慈善寬容不足）都違反上列的標準來看，可見死刑存廢此決策之困難。

六、德行倫理的判斷思維

德行倫理思維強調判斷人的品格。因此，法官常以此用來裁量被告的刑度，審視犯後的態度是否有悔意。檢驗死刑犯的人格，這些死刑犯的性格若仍具有仁慈、忠誠、懺悔、慷慨等傾向，可以考慮免除死刑，因為此種人格未泯滅人性，其改過才會心口合一；相反的，犯後依然殘暴凶惡、不思悔改，死刑是可考慮的。

七、多數意志的判斷思維

多數意志判斷思維重視多數人的意志，以及此意志的可行性。因此，決策必須考

慮「多數」人的意見和「可行的」評估。例如大家都贊成、認同、希望廢除死刑，經大家思考後廢除死刑可以視為是「可行的」；如果大家都不贊成、痛恨、不喜歡、厭惡廢除死刑，就視為「不可行」，保留死刑有極大的空間。

八、規約論的判斷思維

規約論重視大家普遍意志決定的規範，如果遵守和趨近這樣的規約，則此行為被視為善，此決策被視為可行。死刑犯因為要剝奪生命權，不僅需經過法律嚴格的審讞，槍決前還要法務部長簽核同意。若經法律一切程序合法判決，執法者依然不遵守法律規範執行死刑，則不符規約論的善行為。

九、羅爾斯正義論的判斷思維

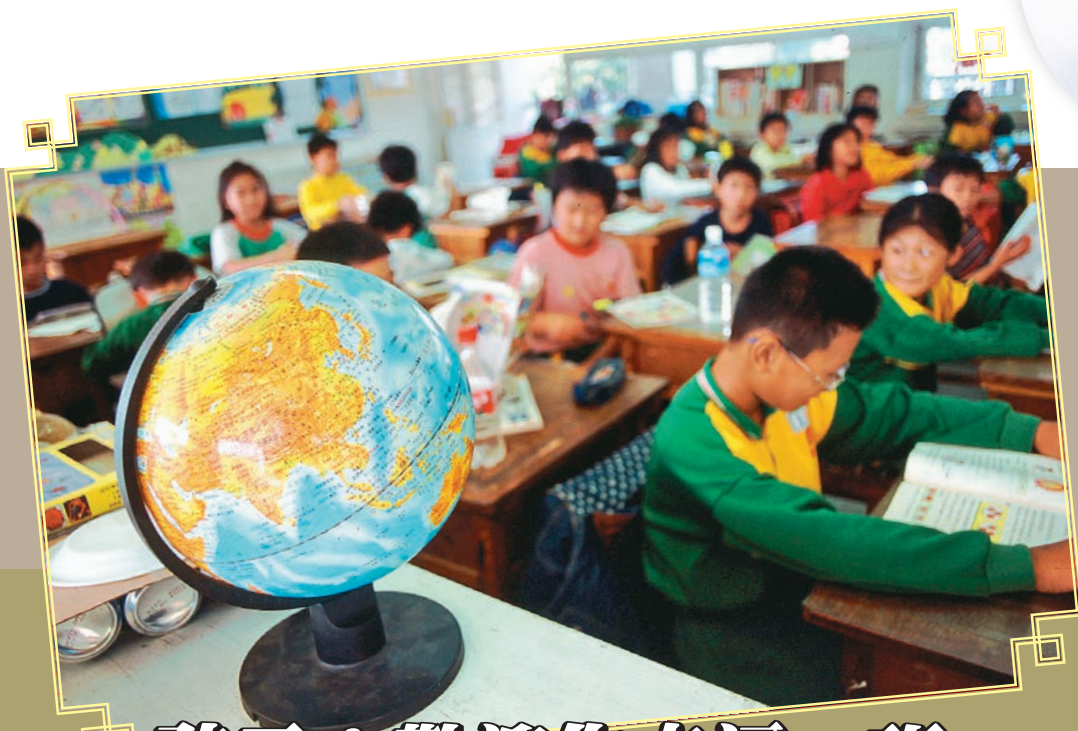
正義原則認為每一個人所擁有的最大的基本自由權利，都和其他人相等，正義原則期待一件決策能夠對每個人都有利並平等開放。從正義論去看死刑，可讓學生把焦點放在犯罪人在法律訴訟的過程是否得到相同的權利對待，不能因為貧窮弱勢或富貴權勢而產生「有錢判生、無錢判死」等不公不義的審判過程。

十、人權正義論的判斷思維

在自然環境中，每個人都擁有天生、不可讓渡的權利，以及至高無價的生命權，這些權利使個人可以不受任何其他個人或團體的干涉和侵擾。因此，當人的基本人權或無價的生命權被侵犯或剝奪時，犯罪者即喪失應有的人權，以保障他人權利。犯罪者剝奪他人生命，甚至無數人的生命權，廢除死刑保障犯人生命權就有考慮空間。

人同此心、心同此理

倫理道德思維不是教導學生什麼是對或什麼是錯，而是透過學生不斷邏輯的辨證和生命的體驗，產生理性和多元的價值觀，修正太過主觀或自私的本位思考，達到人同此心、心同此理的胸懷。期待我們的教育現場能夠多培養倫理道德的判斷力和包容力，只有減少偏狹的自我主義觀點，所謂「只要我喜歡有什麼不可以」、「官大學問大」、「民粹主義」等現象才會漸漸消失。（本文作者為臺南縣永信國小教師）



孩子！歡迎你來這一班

文 | 黃資貴 圖 | Rock

我語重心長的對他說：「不要一直等人家給你機會，現有的機會要把握住，好好表現，贏得大家的掌聲。」不斷的勉勵他，只希望他能真正了解師長們的用心。有一天，他下課後走到我面前，態度誠懇的對我說：「老師，假如我現在改過，你們還會給我機會嗎？」…

新學期的第二個禮拜，突然有一對父母帶著孩子佇立在教室門口，原來我們班即將有一位新成員—小黑（化名），一個皮膚黝黑、臉龐略帶稚氣的孩子。當天母親特別叮嚀我要注意他近期的行為，離開前還不斷提醒我，彷彿孩子是一顆不定時炸彈，隨時會有意想不到的狀況發生。

母親不尋常的舉止，讓我對這看來平凡不過的孩子多了幾分好奇心，而真正讓我



091

高手出招

印象深刻的是一小黑比一般孩子厚好幾倍的過往輔導紀錄，琳瑯滿目的犯錯紀錄令人瞠目結舌。但教師的天職不就是有教無類不是嗎？縱使他有再多的不良紀錄，我仍相信在細心調教下，一定能有所改善。

熱情迎接與緊密互動

通常轉學生來到新的班級，適應新環境是他們最先必須面對的問題。倘若能一開始就利用策略協助他盡快融入班級，未來在指導他時便更能得心應手。所以，小黑踏進班級還手足無措時，我立即上前打招呼並將他介紹給其他同學，隨後請同學上臺——跟他握手及說些鼓勵的話語，孩子落落大方的表現馬上能拉近彼此距離，場面頓時也熱鬧起來。下課時間，我請幾位熱情活潑的孩子帶他認識校園，果真沒幾個禮拜的時間，他便融入了群體，同時結交了許多志同道合的朋友。這孩子的表現其實中規中矩，似乎不像輔導紀錄上寫得那麼糟。

就在我以為能鬆口氣時，事情卻漸漸起了變化。一個月後小黑和同學發生爭吵，作業開始缺交，甚至竄改聯絡簿內容欺騙父母…，種種不良行為讓我心中好不容易建立起的信任感也一步步動搖。我十分擔心輔導紀錄上的一切又將重現，於是立即通知他的父母，並且尋求學校的協助，希望能及時導正他近日來的錯誤舉動。

尋求相關的協助

人並非萬能，老師遇到不懂的事，也必須尋求解決方法或徵求相關協助。當時學校獲知此事，立即安排了輔導老師給予小黑定期輔導。為了降低孩子對輔導的排斥感，表面上是請孩子前往協助輔導老師，互動過程中輔導老師便伺機施予許多輔導策略，傾聽孩子心中的想法，無形中慢慢導正他既有的錯誤觀念。在每次輔導過後，我也會抽空找小黑聊天，藉此了解他最近的生活點滴，希望雙管齊下的輔助能讓他真正體會所有人的用心。幾次輔導之後，小黑真的改變了，尤其當他知道自己是輔導老師的好幫手時，得意的神情展露無遺，自信悄悄的在小黑內心萌芽囉！



親師間密切合作

孩子在學校和家中的表現，有時會天差地遠。即使小黑在學校的行為已開始改善，我仍時常接到小黑父母無奈傾訴的電話，甚至抱著絕望的心態，認定孩子本性就是如此、根本無藥可救。但孩子畢竟是孩子，實在不可輕言放棄，尤其在這似懂非懂的時期，正需要父母的關心與指導，如果連自己的父母都放棄努力了，那孩子的未來又有什麼希望？

在親師雙方溝通許久之後，我肯定家長為孩子的付出，家長也支持我和學校的做法，我們之間達成了共識，希望藉由雙方的緊密合作，徹底改進孩子的偏差行為。幾個星期之後，小黑在家的表現改善許多，作業已能按時完成，不再讓父母操心。沒想到，在我們認為雨過天青的當下，小黑竟然毫無預警的逃家了…。

你們還會給我機會嗎？

面對這樣的突發狀況，我頓時傻眼，一時間不知所措，大家先前的努力瀕臨幻滅，對我亦是重重的打擊。所幸在警方及網咖店老闆的協助下，消失了三天的小黑終於回家了。雖然解除了緊急狀況，但孩子時好時壞的表現，使我根本沒有一刻可以放鬆。

其實小黑是個聰明的孩子，老師說的他都了解，只是要不要聽進去而已。與小黑懇談的過程中，發現略帶威脅的方式對他往往成效不彰，而且二三天後又故態復萌；於是我改變策略，以極度關懷、感同身受態度和他對談，效果反而奇佳。我語重心長的對他說：「不要一直等人家給你機會，現有的機會要把握住，好好表現，贏得大家的掌聲。」不斷的勉勵他，只希望他能真正了解師長們的用心。有一天，他下課後走到我面前，態度誠懇的對我說：「老師，假如我現在改過，你們還會給我機會嗎？」我連忙說：「孩子，只要肯回頭，任何時間都不嫌晚。」往後的日子，他的舉動不但成熟許多，表現更是讓許多人跌破眼鏡；我高興極了，一切的付出，剎時間有了甜美的代價。

在人生的路途上一時迷惘，若能靜下心來思考，便可端正自己的腳步，往璀璨的未來邁進。



引導孩子向上在於多付一點心

雖然有心改變，然而小黑之前的紀錄實在太「輝煌」，使得很多人都不太信任他，久而久之，他對自己也漸漸失去了信心，認為不管他做什麼事，都無法得到別人的認同，連帶對周遭的事物也失去了熱忱。於是我特意給了他許多表現的機會，例如上課回答問題、體育課為大家示範，甚至請他幫助別人、與人分享東西，只要有傑出的表現，我立即在眾人面前給予口頭的鼓勵。沒多久，同學們開始重新接納他，他不再愁眉苦臉，也重拾以往的笑容，做任何事都更加主動、負責，對自己的表現充滿信心。這就是我們熟悉的「比馬龍效應」，教師確實有引導孩子積極向上的魔力，只是肯不肯付出多一點心力而已。（本文作者為臺中市軍功國小教師）



從身音聽到聲音

文 | 方弼生 圖 | 林亦欽

◇ 「說你行，你就行，不行也行；說你不行，你就不行，行也不行。」教育工作並不是在磨練孩子、挫敗孩子，累積他沮喪的經驗。如果我們可以多點等待、多點放鬆、多點觀察，一定可以聽到孩子內心想要傳達的聲音。

眼瞥見他的到來，我不禁會心一笑，也給了他一個彼此都熟悉不過的手勢，當然，接著就是兩個約莫180公分大男人的熱情環抱！

高大的小男生

依然清晰記得當年情景～「喔！就是那個身材高大卻駝背，講起話來聲音微弱得像蚊子，戴著一副與臉不成比例的小小眼鏡的黝黑大男生…」這是六年前學校老師對他的普遍印象，高大的阿立（化名）當時其實只是個五年級的小男生。在新老師與鮮孩子們初次認識的團體活動中，我點到了他的名字。「有！」只見鼻頭似乎撐不起厚重的眼鏡，清白的眼球從粗黑的鏡框外緣往上飄移，頭一丁點兒都沒抬起，只能清楚看得到額頭上數條皺紋與我招呼！心裡頭不免一震，這孩子若非武功高強，便是另有隱情！理所當然地，阿立從此便與我比鄰而居，就近看管。

一些日子之後，發現他常常自己一個人趴在桌上掉眼淚，每當我在課堂上稱讚其他同學，他便低頭不語，繼而傳出啜泣聲；分配孩子們服務工作時，如果沒有主動邀他一起加入，他馬上便會使臉色給我看！某天他又在課堂上掉眼淚，我趁下課走近他身邊蹲了下來，手靠在他肩膀上輕聲問：「怎麼了？發生什麼事？」他怯怯又語氣堅定的說：「老師都沒有想到要叫我！」我接著問：「我剛剛只是讚美○○表現不錯，

請大家給他一點掌聲，爲什麼你要哭呢？」只見他兩行清淚伴隨著沙啞聲音，說：「一定是我表現不好，所以才沒有讚美我！」天啊！我讚美別人是因爲他盡心盡力，並不代表你表現差，何況，我沒說這是比賽呀！

不要哭了啦！

「不要哭了啦！」這是一個多月來班上其他孩子最常對阿立講的一句話，因爲掉眼淚的場景每天總要上演個兩、三回。我決定讓他從服務別人開始改變，於是順勢把他欽定爲「一品帶筆護衛」。或許是有了付出的機會、多了讚美的洗禮，阿立對他人的服務真是無微不至，尤其是對老師，班上同學都管他叫「秘書」，工作範圍包羅萬象，舉凡按摩、搥背、洗便當盒、拔白頭髮、跑腿送文件、招呼其他老師等等，來者不拒、不挑也不撿！午休時，不管我有沒有時間停下飛舞的筆桿，他總是細心的張開躺椅急切地跺著腳跟我說：「你到底是要休息了沒有？不能下午再改作業嗎？唉喲！」一旦有小朋友發生吵架情事，他便立刻邁開巨人的步伐，表現強壯的體魄伸張正義，甚至以幽默的方式化干戈爲玉帛。

在師生建立起信任關係之後，因勢利導請他也開始幫助別人，不管別人曾經如何的取笑他的黝黑膚色、肥胖身材與以往常出現的愛哭鬼表現，他居然都能在我的引導及溝通後做得無怨無悔，甚至以此爲樂，開朗快活極了。阿立的轉變真是令人始料未及！

自信心幾乎被摧毀

但一次的大膽嘗試，卻幾乎摧毀他好不容易才建立起來的自信心！

學校101週年校慶運動會中需要一位運動員宣誓代表，學校主任找來連宣誓都不知如何起頭的我，請我協助此項工作之指導，我直覺地找上了阿立！隔兩天，第一次校慶預演就直接在操場上進行，全校孩子們快意的奔向塵土飛揚的預備位置，司儀宣布運動員宣誓代表出列。「沒有人跟我說今天就要宣誓代表行禮如儀了！」此時我才驚覺事情不對勁，但也只能趕鴨子上架了。全校師生灼

灼的目光瞬間射向我的「一品帶筆護衛」，但他除了身材高大，卻什麼都不會！表情呆滯，動作遲鈍，連手都無法舉直，接著腰不禁也彎了…悲殘的畫面讓人不忍卒睹！沒有人希望自己完全沒準備好的糗態就這樣暴露在眾人面前的！更令人不捨的是，有一位資深老師大喇喇地的說：「這樣子不行啦！我以前就帶過他，怎麼會選他呢？」之後還小心翼翼地提醒我：「老師呀！再找一個人啦！校長要是看到這樣會很生氣的喲！」

回到教室，那個愛哭鬼阿立又回來了。阿立趴在桌上，埋著頭啜泣，久久不能自己！其他孩子只是靜默地坐在位置上，張大眼睛看看他、又看著我。



我的護衛成功了！

看著阿立顫抖的背脊，我除了自責，一時之間竟弄不清到底出了什麼事！我的「護衛」還沒出門迎戰，就已經夭折了嗎？但我不願就此認輸，也堅定地相信阿立這孩子不會輸，更何況他可能承受不起這樣的挫折！接下來的日子裡，除了重建他的自信外，我也向班上孩子一再強調他是可以的，無論如何要相信他，為他加油！正式校慶的日子終於到來，歡樂氣氛圍繞校園四周，奔放的音樂節拍似乎想早點兒見識到「護衛」響徹雲霄的口號！果然，高亢宏亮的聲音劃破了繽紛喧鬧，全場來賓突然一片靜默，大家都不敢相信—不久前還表情呆滯的阿立，竟有如此神速的進步。

「老師！怎麼樣怎麼樣？我喊得喉嚨都快破了呢！」看到他巨大的身影不停地興奮跳躍著，與十歲出頭的年紀似乎不成正比。我的護衛成功了！我確信他從此將更加堅強，更有自信！阿立後來代表全班參加校內國語文競賽的「演說組」，獲得了第一名的肯定，接著在鄉級、縣級的演說比賽場合，阿立不斷過關斬將，從此每次站上講臺，他都是自信滿滿、微笑以對！

聽到內心的聲音

如今畢業好幾年了，阿立因父母離異而斷了經濟上的資助，他必須倚靠打零工及獎學金當生活費。儘管如此，他仍三不五時的以手機和我聯繫感情，每回手機螢幕上閃動這組熟悉的號碼，我總是不接，接著再有默契地回撥給他，為他省下一筆通話費用。電話那頭又傳來熱切的聲音：「老師，我很想你！很擔心你呢！最近怎麼樣呀？」這早已經是他的口頭禪！

有一句話說：「說你行，你就行，不行也行；說你不行，你就不行，行也不行。」教育工作並不是在磨練孩子、挫敗孩子，累積他沮喪的經驗。如果我們可以多點等待、多點放鬆、多點觀察，一定可以聽到孩子內心想要傳達的聲音。洪蘭教授曾說：「要有勇氣讓孩子做夢」！我想，曾經帶著孩子勇敢做夢，甚至能進入孩子的美夢當中，對於手執教鞭的我來說，已經足夠了。（本文作者為屏東縣玉田國小教師）



「老師也很想一直唱自己喜歡的歌就好，
這樣你們高興，老師也樂得輕鬆。
但是你們的爸爸媽媽一定不會同意，
因為我們連必須要做的事情都還沒有做，就只想要做想做的事。
老師必須做的事就是教學，你們必須做的事就是學習。」
我盡量使用孩子聽得懂的話語，
解釋「必須、應該和想要」之間的差別。

誰不想擁有歡樂時光？

文 | 陳騏龍 圖 | 潘立傑

開學的第一週，三年級的小光（化名）興緻高昂地跑進音樂教室，快步地走到我的面前直嚷著說：「老師，我們來唱歌。」小光的提議引起旁邊幾個同學的附和，其中有一個疑似過動兒的孩子喊得特別大聲。我沒有積極回應他們，只是淡淡地說：「以後有空再唱歌，等一下我們要上課。」但小光和同學仍然不死心地一直「廬」著我。

必須、應該與想要

上學期，我趁期末課程結束之際，直接連上YouTube網站，再加上實用型的投影機和專業型的麥克風，讓孩子點唱自己喜歡的歌曲，開啓了孩子的歌唱歡樂時光。身為音樂老師，孩子喜歡唱歌是很值得高興的事，但孩子畢竟是孩子，總是一味地追求自己想要做什麼，而忘記自己必須或應該做什麼。

當上課鐘聲一響，其他孩子已坐好準備上課，小光仍然不死心的說：「老師，我們來唱歌啦。」話語一出，立刻引起全班同學的熱烈回響，尤其那個疑似過動兒實在

精力旺盛，大聲的帶動全班呼叫：「唱歌！唱歌！唱歌！…」我可以感受到孩子們內心強烈的渴望，但仍應平息這股不平靜的浪潮。

我先以同理心的態度去了解他們內心的渴望，「好了！我知道你們很喜歡唱卡拉OK！老師也很喜歡唱。但是，你們畢竟是小孩子，還無法清楚地分辨什麼是必須？什麼是應該？什麼是想要？」我順手以層次性的方式將「必須」、「應該」和「想要」寫在黑板上。然後在「必須」下畫了一條長長的底線。「老師是大人，不能和你們一樣混淆必須和想要之間的差別。」

心靈的深度溝通

這時，全班已經慢慢的平靜下來，我知道，可以進一步地做心靈的深度溝通了。我沒有用老師嚴肅的角色直接制止他們內心的渴望，反而以同理心的角度去感受他們的想要。「如果可以的話，老師也很想從學期初的第一週歡唱到學期末的最後一週，因為唱歌是一件很快樂的事情。但是如果老師這樣做，你們的爸爸媽媽知道了會怎樣說？他們會同意老師這樣做嗎？我相信，他們一定會罵老師——怎麼那麼混！都沒有在上課，只是放任孩子唱卡拉OK。」孩子靜靜地聽我說，已經慢慢進入了我的溝通世界。

「老師也很想一直唱自己喜歡的歌就好，這樣你們高興，老師也樂得輕鬆。但是你們的爸爸媽媽一定不會同意老師這麼做，因為我們連必須要做的事情都還沒有做，就只想要做想做的事。老師必須做的事就是教學，你們必須做的事就是學習。」我盡量使用孩子聽得懂的話語，解釋「必須、應該和想要」之間的差別。

「我們怎麼知道，什麼是必須要做的事？什麼是應該要做的事？而什麼是想要做的事呢？」我用小棒子指在「必須」的底線上：「必須要做的事，就是你個人生命的基本底線，也就是個人的基本責任。如果你連必須要做的事都沒有做，就自然會產生痛苦。」這樣的解釋有點抽象，可能無法讓三年級的孩子聽懂，於是我進一步比喻說明：「就好像，每個人都必須吃飯。只要是人就一定要吃東西，如果你連吃東西都不



音樂以及其他課程的學習，都應先做好必須及應該要做的事，才可以真正快樂地做自己想要做的事。

圖 | 潘立傑攝

吃的話，你自然會餓得很難過，甚至會死掉。如果你必須做的事情沒有做，自然會有人責罵你。所以，如果你常常被爸媽和師長責罵，就是你連必須做的事都沒有做。例如：寫功課是學生必須要做的事，如果你連最基本的寫功課都不寫的話，爸媽和師長就自然會責罵你。」

接著，我用小棒子往上指著「應該」。「應該要做的事，就是你個人主動把事情做得好。例如：你把字寫得很整齊、很漂亮，爸媽和師長就會很高興、很喜歡你。因為你不僅做了必須做的事，而且做好應該做的事。如果你只是應付了事，把字寫得很潦草，老師也拿你沒辦法，因為你已經有做了，但你只是被動地做了必須做的事。所以，如果你做好應該做的事情，爸媽和師長開始會爲了你而高興。那些把必須和應該的事情做好的人，他們會受到爸媽和師長的信任，他們才有資格談要想做的事。」

我再把小棒子往上一層指向「想要」：「當你做好必須要做的事和應該要做的事時，這時候不但沒有人會責罵你，而且你可以真正快樂地做自己想要做的事。」我舉了班上幾個平常很認真負責的學生，用具體的事實來讓他們明白：「像小玲、小琪這樣，平常很努力認真學習，爸媽和師長看了都很高興，喜歡他們都來不及，怎麼會去

罵他們呢？他們真正可以選擇自己想要做的事，而且可以做得很開心，師長們看了也會為他們感到開心。」

我用很嚴肅的心情告訴他們：「要分辨必須、應該和想要之間的差別並不是那麼簡單，有人就是一輩子搞不清楚。不要說你們是小孩子，連有的大人都只做想要的事。」我把視野拉到現實的生活層面，讓他們省思自己：「你們看那些被關在監獄中的人，難道他們不知道不可以偷東西、不可以欺詐別人、不可以貪污嗎？他們就是沒辦法管好自己，只想滿足自己的欲望，只想著想要的東西，忘了什麼是必須和應該，最後只好由社會來管他們。」

感覺到大家有了接受度，於是我開始把他們的心收回來：「你們還小，還有許多需要學習。當你們搞不清楚的時候，老師不能也搞不清楚。你們來學校就是要學習，而唱卡拉OK是一種休閒活動。休閒活動也是很好的，當我們做好必須和應該的事之後，老師一定會安排你們想要做的事。老師這樣說明，聽得懂的請舉手。」此時，教室原本浮燥的氣氛沈澱了下來，舉手的人超過了三分之二，我感到欣慰地請他們放下，然後翻開課本開始上課。

時代的省思

在少子化的時代，孩子愈來愈受寵愛，有的孩子想要什麼就有什麼，老師經常必須在孩子的想要之間作抗衡。「想要害一個人最好的方式，就是滿足他一切所需。」有人如是說。教書生涯二十年，深切感受到現在孩子耍脾氣、我行我素、學習散漫、貪求玩樂，甚至頂嘴、投機取巧、行為荒唐的現象愈來愈多，只求滿足當下快樂的衝動，「有品與無品」的問題令人感到憂心。

教育部於2009年6月計畫提撥12億經費在各級學校推動「臺灣有品教育」，立刻引發四面八方的質疑—品德教育是可以靠金錢堆出來的嗎？如果我們不老老實實地從生活教育的基礎做起，再多的計畫與金錢，都無法扭轉時代追求刺激與消費的速度文化。機會教育就是生活教育很重要的一環，誰不想要擁有歡樂時光？但誰又願意為最基本的事情付出心力呢？（本文作者為屏東縣西勢國小教師）

引導孩子上臺

文 | 常雅珍 圖 | 潘立傑

孩子的學習能力

可以透過父母的教導與陪伴而提升。

但在引導孩子建立學習目標時，

應提醒他們勿一味追求表現，也不需在乎是否贏過別人，

最重要的是自己可以一次比一次更進步。

說故事

在生命中，人總扮演著不同的角色，每個人都希望自己的角色能扮演得盡善盡美。父母角色是孩子最初的老師，言行舉止都能發揮潛移默化的效果，父母除了要樹立良好的榜樣，也要在孩子困惑徬徨時導引他走向康莊大道。維維小一時的寒假作業之一是必須上臺對全班同學說故事，因為他過去沒有獨自上臺說故事的經驗，內心惶恐不已，不斷向我討救兵，於是我們展開一場說故事的旅程。

第一站・考量孩子的興趣選擇故事

我們目前努力的第一步是「選擇一個合適的故事」，可是維維一直找不到方向。於是我建議他，可以考慮以《你很特別》或《機器人與小



鳥》這兩本繪本為故事題材，因為寓意深遠，而且故事感人。但是維維從小對恐龍深感興趣，當他看到《恐龍妹妹找媽媽》的故事時，忽然眼前一亮，告訴我：「那就是我想講的故事了！」由此可見，以孩子的興趣為出發點，是孩子選擇說故事題材的良好選擇。

第二站・製作道具

雖然維維已能自己念完整本故事書，但要他講述故事，仍會感到生疏與害怕。我問他若是手上有道具，講起故事來會不會更順暢，他表示自己願意試一試；於是我們開始一起做道具，以棒偶的方式完成劍龍、三角龍、翼龍及腕龍媽媽，暴龍則以現成的絨毛玩具來代替。當道具完成時，維維又試著將故事說一遍，他覺得準備道具確實有助於他將故事表達得更流利。

第三站・設計動作

為了幫助維維將故事說得更好，我建議不妨加些動作，他也欣然接受。他在故事情節中加入一些動作，例如恐龍妹妹跌落海底時，他會以「蹲下」的動作來表示；恐龍妹妹找不到媽媽時，他會以「聳肩」來表示無奈的心情。

第四站・用聲音傳達不同的角色

維維從小喜歡聽我講故事，講故事的時候，我喜歡用「多聲道」來表現出不同角色的聲音特色：若講到老人，我的聲音會隨之低沉，且說話速度變慢；講到小孩，則以純真清亮的音調顯現。他一直覺得這樣的方式很有趣，因此建議他可以試著用不同的聲音來呈現不同的角色，增添故事的趣味性。

原本以為要維維自己想出多種聲音會有困難，沒想到他卻能巧妙的做安排：劍龍媽媽以老人的聲調呈現；三角龍媽媽以臺灣國語的聲調呈現；暴龍則以兇惡壞人的語氣呈現；翼龍則提高八度音，用女人的聲音表達；最後出現的魚龍媽媽，他想不出用哪一種腔調，我建議他可以用類似原住民的聲調，最後加上「的啦」增添趣味性。



第五站・模擬演出

當一切準備就緒，維維每天臨睡前都要求要模擬演出，而且演出方式不能馬虎，還要我裝做老師介紹他出場。看到他從容不迫的上臺，並且按部就班的說故事，經過投入和付出，維維的演出漸漸有聲有色；我和爸爸也用掌聲和讚美，嘉許他的用心與努力，希望他從中建立正確的認知，有勇氣上臺表達，並能喜愛自己上臺的演出。

第六站・正式上臺說故事

終於要正式上臺說故事了，維維的心情不免緊張，但是因為做了準備，所以也充滿期待。第一次在講臺上說故事，雖然不如在家裡練習時那麼順利，但是他依然流暢的說完故事，級任巫老師也積極熱心的鼓勵孩子，讓維維從這次上臺說故事的經驗中，感受到自己是有潛力、被接納且被欣賞的。這個成功的經驗，將引領孩子有勇氣進入口語表達的世界，不再如先前那樣惶恐不安。

心理學家賽利格曼（Seligman）在《樂觀的孩子》中提及，自尊包括兩個層面，一個層面是「對自己好的感受」，另一個層面是「對自己的成就感到滿意」，父母若能讓孩子經由對自己的成就感到滿意，就能建立孩子對自己好的感受，這種成功的經驗，可以幫助孩子以實質的成就建立自尊，獲得自信，是引領孩子成長的動力來源。

給自己一個最大的掌聲

從引導孩子上臺說故事的歷程中發現，孩子的學習能力可以透過父母的教導與陪伴而提升。在沒有壓力的情境下，讓孩子，從故事選擇、道具、動作、聲調等漸進學習，不斷累積能力，也讓他透過自己的思考安排，培養出解決問題的能力。維維對於故事中比較困難的部分，亦即不同角色聲音的變化，竟能自己做詮釋和安排，主要原因是他長期聽媽媽和錄音帶說故事，對於角色聲音的轉換耳濡目染，所以能舉一反三，因此境教的功效不容忽視。最後，別忘了引導孩子建立學習目標，而非表現目標，父母分享孩子說故事後的成長和喜悅，而非在乎孩子的表現是否贏過別人，告訴孩子要跟自己比，如果自己能持續不斷的進步，就值得給自己一個最大的掌聲。（本文作者為長庚技術學院幼保系助理教授）

客語談 立志

文 | 鍾晃華 圖 | 林亦欽

人生的道路，雖然長遠，但是只要專心一意，把握方向，絕對能抵達終點。就怕失去了方向又喪失了信心，那怎麼能安全抵達成功的目標呢？所以路長並不可怕，沒志氣、無膽識才是最可悲的！

前，網上看見一則寓言故事〈人；辛苦是有原因的！〉。

有一天，神創造了牛，祂對牛說：「你要整天在田裡為農夫耕田，供應牛奶給人類飲用，耕作到太陽下山，只能吃草。我給你50年壽命。」牛抗議：「我這麼辛苦，還只能吃草，我只要20年壽命，餘下的還給你。」神答應了。第二天，神創造了猴子，祂跟猴子說：「你要娛樂人類，表演翻筋斗，帶給他們歡笑，只能吃香蕉。我給你30年壽命。」猴子抗議：「要引人發笑，表演雜技，還要翻筋斗，這麼辛苦，我活10年好了。」神點點頭。第三天神創造了狗，神對狗說：「你要看家，站在門口吠，吃主人吃剩的東西。我給你25年壽命。」狗抗議：「整天坐在門口吠，我只要15年好了。」神答應了。第四天神創造了人，神對人說：「你只要睡覺、進食和玩耍，盡情享受生命，不用做任何事情。我給你20年壽命。」人抗議：「這麼好的生活只有20年，不夠不夠。」神沒說話。人對神要求說：「這樣吧！牛還了30年給你，猴子還了10年，狗也還了10年，這些都給我好了，那我就能活到70歲。」神答應了。這就是為什麼人的頭20年，只需吃飯、睡覺和玩耍；之後的30年要像牛整天工作養家活口；接著的10年，退休了，得像猴子表演雜耍來娛樂孫子；最後的10年則整天留在家裡，像狗坐在門口看門。在人生七十古來稀的年代，寫得真有意思，符合人生歷程；既然做為一個人，就要認清自己的職責本分，立定志向，勇往直前，才有價值與尊嚴，也充分的點出了立志的重要性。

不怕路長，就怕志短

客家族群對人生的價值抱持非常積極正面的態度，也強調立志的重要與工作的方法。譬如：



- ❑ 鳥貴有翼，人貴有志：鳥類能在空中飛翔的原因是因爲有一對寶貴的翅膀，人在生命旅途上最重要是有遠大的志向，有了心中的目標才可以把握方向，勇往直前。否則，三心兩意，心有旁騖，一事難成。
- ❑ 不怕路長，就怕志短：人生的道路，雖然長遠，但是只要專心一意，把握方向，絕對能抵達終點。就怕失去了方向又喪失了信心，那怎麼能安全抵達成功的目標呢？所以路長並不可怕，沒志氣、無膽識才是最可悲的！
- ❑ 打田打地，打不到手藝：天災人禍可能損毀房舍或財產，但絕對不會剝奪個人的技藝。爲人處世最可貴的是能力，只有真才實學才是隨身寶，取之不盡，用之不竭，甚至越用越有，越學越多。所以，多學些專長絕對能倍增人生的精采，終身受用不盡。
- ❑ 良田萬甲，唔當一技在身：「唔當」是客家語，是「不如」的意思。良田萬甲也就是家財萬貫的意思，意義與國語的「家財萬貫不如一技在身」雷同，都是強調學有專精的深遠涵義，不管是知識學問或才能技藝，能夠服務人群、貢獻社會，當然也是養家活口的基本條件了。
- ❑ 家有千金，唔當日進一文：家有萬貫家財，但不思進取，還不如沒有家產，每天靠自己的能力努力來得穩當踏實。畢竟再多的錢也會坐吃山空；每日有源源不斷的收入，就不至倉空糧絕。兩相比較，一個是後繼無力，一個是源遠流長，高下立判。
- ❑ 路要一步一步走，飯要一口一口食：人生的道路，必須按部就班、循序漸進，有方向，有目標；吃東西則講究細嚼慢嚥，才能吃出營養與健康。引喻人在學習技藝時也要慢工才能出細活，不可能一蹴而幾。
- ❑ 真金不怕火，假鬼驚閻王：人有真本事、好手藝，到哪裡都能受到重用。如果一無所長或學藝不精，到頭來絕對沒有好下場。所以，任何學習活動一定要全力以赴，學得精巧熟練才好。
- ❑ 臺上三分鐘，臺下十年功：這是常見的老話，當然也很直接點出了技藝學習的困難度。臺上表演之所以能贏得熱烈的掌聲，都是在臺下遭受無數挫折失敗，練就多時才得到的美麗成果。



■上山毋帶刀，唔當屋家坐：客家生活披荊斬棘，赤手空拳不僅不能成事，還會產生許多意外危險；與其弄巧成拙，事倍功半，不如事先養精蓄銳，做好萬全準備才開始。也帶有「工欲善其事必先利其器」的意涵。

■火旺不怕生蘆葦，刀利不怕死牛皮：生蘆葦是山裡的蕨類植物，枝葉茂盛，青綠水多，不易燒著，但是火勢夠猛仍能使其燃燒；而牛皮是眾人公認的堅韌皮革，尤其是水分蒸發後的死牛皮，皮革更加堅韌，但只要刀鋒夠利，還是有辦法割開死牛皮。引喻人要立大志，有功夫就能成大事立大業，再多的困難險阻都會迎刃而解。

朝著志向努力邁進

國民教育的課程設計，無非培養訓練孩子們能適應未來生活且具有帶著走的基本能力，例如民族精神、自治精神、國民道德、健全體格、科學與生活智能等。所以，如何確實訓練孩子們具有多元實用的基本能力，在老師的輔導下了解自己的專長興趣與性向，立定最妥適的人生規畫，朝著志向努力邁進，是教育的終極目標。客家諺語對「志向」如何實現有很多明確的提示，只要為人師表或為人父母者，能讓孩子們從小就明瞭自力更生、職業無貴賤等正確觀念，相信在未來的人生大道上定能樂天知命，勇往直前；人人都有適合的工作，都有正當的收入，那不是「壯有所用」的大同境界嗎？（本文作者為國小退休校長）

夢想~可以成真

文圖 | 徐藝華

心靈的投射也來自一種自身缺乏的渴望。當現實無法擁有而闕如之際，就會渴望跨越匱乏與障礙並催促著我們去達到預設的夢土。從周圍的朋友中，我發現被投射出的實境，因為愛—使得內在有了源源不絕的力量，發展出不可限量的契機。所以，千萬別輕忽一個小小的夢。如果可以好好正視它，或許它會成為你人生最好的彩繪元素，從中得到一種無限的精神力量。夢想，也可以成真。

新店山上有個朋友，宅第號稱晴園。印象中，第一次去時陽光普照，晃耀得處處生機盎然，心中直覺是一名副其實的好地方。然而，往後去那兒幾乎都是陰雨綿綿，在山林環繞的綠意下雨霧迷濛雖別有一分韻致，但少了光明彷彿減了一分希望，才明白「晴」在這裡是多麼稀有與珍貴，以致成為女主人心中的嚮往，積極刻名為印。

家，通常是心靈的投射，如同小孩的名字很多是父母心靈投射的另一種表現，又似文學裡的世界往往是作者心靈的投射。我有位表哥，星期一到星期六是專業的醫生，星期日則變成



農場的主人，在山林中穿著工作服、長筒塑膠靴種樹、手持鐵鏟或柴刀，埋頭辛勤地種茶、種菜、種花，努力地除草、澆水、施肥，烈日下汗水浹背、手腳沾滿了泥土，他也自得其樂。因為，在小學時他就已對未來的家有一個藍圖—要有很大的院子可以種花、種樹，如今他築夢踏實，在2000多坪的土地上種了三十幾種水果以及無數的樹和花草。這個用心經營的家園溫馨舒適，白天五色鳥、竹雞、白鶯鶯等各種嬌客經常來拜訪（也許已長駐，各種鳥兒整天輪流鳴唱），夜晚蛙鳴蟲唧、螢火飛舞，讓許多朋友心羨不已。對他而言，遠離水泥叢林，另築一個心中夢土，光是靜靜倚欄望著大自然展現的繽紛生機，又豈只是一般的歡樂而已呢！

心靈的投射也來自一種自身缺乏的渴望。當現實無法擁有而闕如之際，就會渴望跨越匱乏與障礙並催促著我們去達到預設的夢土。譬如，長期被忽略、漠視的青春孩子，心裡渴望被人肯定與關注。但每個人的方法都不一樣，在抉擇的十字路口，有人往東朝積極向上邁進，有人往西不小心墜落谷底，也有人終其一世在原地踏步。但不可諱言，大部分的人雖然在自我生命中發光發熱，卻不容易教世人注意到，倒是朝向兩極境界比較能夠成為眾所矚目的焦點，不管是好的還是壞的。基本上，渴望如果夠強，又充分了解自我的需求，所投射出來的光芒輒可照徹未來之路；相對的，渴望日漸削弱、黯淡，通往未來夢土的路也會逐漸模糊，到最後幾乎忘了自己曾經擁有美麗的渴望、美麗的夢。

我曾有個愛作夢、喜歡寫小說的中學同學，大學畢業幾年後在路上遇見她，聽其滿口媽媽經的閒話家常，不小心便脫口建議：「你可以把這些事情當作寫作題材，好好寫寫小說喔！」她不解地看著我一會兒後說：

「照顧小孩和煩惱柴
米油鹽的時間



都不夠了，哪有時間玩這些東西！」當下讓我驚覺自己好不解風情。但事後想想，生命之美雖人言言殊，內在的渴望與追求，依舊是決定美麗與否的關鍵，更是左右心靈安定的畫筆。

因此，內心的渴望與自身的專業與職業很有可能相距甚遠。譬如身為律師的蔡瑞麟，為推廣咖啡觀念開設一家咖啡廳。律師與咖啡沒有絕對的關係，但他與咖啡的因緣卻很特別。其父26歲即因肝病英年早逝，母親就等於是他的全世界，讓母親開懷是他始終的心靈企盼。就讀大學時，母親因他煮的咖啡而開懷不已，遂激使他想要繼續煮更好的咖啡給母親喝，從此開始研究咖啡。又因他失怙的成長經歷，對於弱勢族群特別關注。因此，他除了是民法專家，也是咖啡達人。在他咖啡廳的週末咖啡主題日，顧客只須花一百元，即可品嚐世界近百種咖啡（喝到飽），為的就是讓沒錢的年輕咖啡族也能自在遨遊咖啡的國度。他希望有生之年能協助更多人—讓人生變成一杯極品咖啡，永遠回味它的甘醇。他心靈投射出來的夢園，就像咖啡一樣以苦為基底，卻藏著深沉的果實甜味，並幽幽飄送出濃濃的香醇。

從周圍的朋友中，我發現被投射出的實境，因為愛—使得內在有了源源不絕的力量，發展出不可限量的契機。幾天前和一位從事旅遊的朋友見面，聊著聊著他說起自己小時候的夢想：「到世界各地走走，沒想到竟然可以實現。」從沒想過自己會與旅遊業為伍的他，因緣際會之下一頭栽入這個行

業，也不花一毛錢的遍遊了世界各地。所以，千

萬別輕忽一個小小的夢。如果可以好

好正視它，或許它會成為你人生

最好的彩繪元素，從中得到一

種無限的精神力量。夢想～

也可以成真。



從空中看日月潭

明潭風華與人文絕色重現



氤氳的湖光山色—

看似靜謐～還似多情～

進駐此地～日月潭經典之美盡入眼底

佇足凝望～一片山水與寧靜歸諸心脾

圖片為九族文化村提供



湖光四人房



白如霜套房



蜜月套房

住宿餐飲休閒研習最佳選擇

南投縣魚池鄉日月潭中興路136號

TEL (049) 2855991-3502

FAX: (049) 2855419

<http://www.t-welfare.com.tw/edumoon/>