

師友月刊

THE EDUCATOR MONTHLY

583期

精句選粹

競賽應該建立在有意義的學習上，不是打敗別人來證明自己的優越感。

凡是對學生、學校及社會有利的，教師都要積極正向的參與而有所作為。

校長有三個權：「赤手空拳、委曲求全、有責無權」。一位受歡迎的老師一定是教學成效優良的老師，因為學生不會從不喜歡的人身上學到東西。

教師熱情與 心理調適

我不笨，為什麼記不起來
地方教育統合視導的理想與實際
理財教育從小開始
數位化時代的班級經營
國語演說指導經驗分享
「動物狂歡會」環保變裝秀

師友

1967.06.30 創刊
2016.01.01 出刊
封面題字 | 張炳煌

創辦人：潘振球

發行人：林騰蛟

出版者：財團法人台灣省中小學校教職員福利文教基金會

指導委員：黃子騰、吳清山、李述蘭、蔡雅雅
薛春光、鍾美月、邱琮珀、楊福仁
蔡瓊玉、林玉芬、郭添財、林輝煌
吳林輝、王榮睦、張碧雲、李秀貞
林佳生、陳琪惠

總編輯：林明輝

執行主編：黃雅鳳

美術編輯：陳慧香

社址：臺中市霧峰區中正路738-4號2樓

電話：(04) 23301358

傳真：(04) 23326721

廣告專線：(04) 23301358

E-mail: educator502@gmail.com

網址: <http://www.t-welfare.com.tw>

數位服務: <http://www.hyread.com.tw/edu>

承印：興臺彩色印刷股份有限公司

電話：(04) 22871181



封面攝影：林育德

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第1369號

中華郵政中臺字第0237號執照登記為雜誌交寄

ISSN 1562-5818

版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載。

目錄

教育探索

張德銳 **教師專業倫理，有所為有所不為**

封面裡

封面話題

郭添財 **教師熱情與心理調適**

08

學生學習管道多元化，加上近年教育議題龐雜紛擾爭傷害了教師在傳統社會中的評價、地位和聲望，也使得教師對教育志業的熱情式微。如何調適心理與維持熱情，成為教師亟需面對的問題。

李明晉演講・黃雅鳳整理

追求生命中幸福的泉源

13

陳柏州 **50歲校長為何退休！**

19

郭榮祥 **為何中小學找不到主任人員？**

25

李秋嫻 **偏遠地區教師流動問題之我見**

31

如何讓第一線教職人員重拾教學熱情，找回他們的使命感與光榮感，是扎根偏遠地區教育師資的第一步。而政策思考加諸適度制度的調整，才是支撐偏鄉教師的續航力和戰鬥力的最有效關鍵。

教育觀察站

蔡俊傑 **我不笨，為什麼記不起來**

34

過去我們只要求學生「默念、默讀」，教室、圖書館裡不准學生唸出聲音，殊不知人體的記憶過程，有許多器官是可以運用的，除了眼睛外，還可運用嘴巴、耳朵、手指反覆循環繼續閱讀、理解。

林海清 **地方教育統合視導的理想與實際**

38

實施多年的統合視導既因時代環境改變太大，教育生態環境遠非昔日可比，因此修訂計畫辦法，建立中央與地方合作伙伴之關係，共同來解決教育問題是責無旁貸的。

No.583 CONTENTS

吳寶珍 老師是改變世界的推手	43	林彥佑 國語演說指導經驗分享	92
張 耐 理財教育從小開始	47	演說能力絕非一蹴可及，必須透過知識能力的積累，才能讓表達能力日益成熟。在國語課程當中慢慢培養孩子敢於表達、願意表達的能力，並透過各種專業技巧的訓練，必能表現出演說更真更善更美的一面。	
區分「需要」和「想要」。有些東西比其他重要，父母要陪同孩子選出先後排序。是否真的需要立刻買？能否去圖書館或兒童玩具館借到？學習「延遲享受」，等存夠了錢才能買到想要的東西。		薛雅玲 臺88線，發現人文藝術的桃花源	97
許韻樺 孩子，我真的想回來！	52	林美瑩 「動物狂歡會」環保變裝秀	101
宋敏琪 親師溝通輕鬆做	56	孩子們小心翼翼的將自己創作的動物裝扮穿戴上身，獅子、老虎、公雞、老鷹、羊兒等各種動物造型隨著熱鬧樂曲一一進場，精彩絢麗的裝扮吸引了大家的注意力，令人目不轉睛。	
李若瑋 「王」的迷思	60		
江雪齡 談精神失常與貧窮兒童的教育	62		
張添雄 升學與學手藝	67		
周祝瑛 面對少子化的人才傳承與創新	69		
原靜敏 對閱讀教學的一點淺見	73		
閱讀過程只要有所領悟，就是有效閱讀。來自不同環境的讀者，對不同的文本會有不同的感受，惟要注意感受層次的加深、加廣；好比國小國語課文雖僅有十幾篇，但善於協助孩子從事閱讀賞析的老師，更讓孩子獲益匪淺。			
愛 林 「翻轉教育」，翻了誰？轉了誰？	76		
考用天地			
王延煌 104學年度國立高級中學學校校長遴選試題解析	79		
高手出招			
郭人豪 數位化時代的班級經營	87		
透過班級經營管理網站，導師可以隨時上傳各項活動預告、實施細則、照片或影片，使家長可以更了解學生參與學校活動的情形，並予以孩子支持鼓勵或獎賞，也可以獲得更多家長的支援協助。			
書與電影的對話			
許建崑 尋找小王子	104		
年輕朋友欣然接受故事甜美的氛圍，而老年人卻被勾起生命中的創傷。錯失了人生進階的關鍵，顛覆的威權崩解；到了中年，子女的忤逆，兄弟的傾軋，被拆穿的紙老虎，被頂替而淘汰出局的壓力，全都湧上了心頭。			
訊息			
師友徵稿	110		
廣告			
臺北教師會館	05		
日月潭教師會館	113		
師友新書發行	封底		



我不笨， 為什麼記不起來

文圖 | 蔡俊傑 國立臺灣體育運動大學研究發展處處長

過去我們只要求學生眼睛看，不准學生唸出聲音，因此學生在教室、圖書館只能「默念、默讀」，不知人體的記憶過程，有許多器官是可以運用的，除了眼睛外，還可運用「多元循環記憶策略」，運用嘴巴、耳朵、手指反覆循環繼續閱讀、理解。

媽媽問：「書有沒有讀？」學生總是回答：「讀了！」但書讀了有沒有進到大腦，是所有父母親、老師沒有注意到的！因為傳統的教育，只用到眼睛，忽略了嘴巴、耳朵、手指的運用。

學生讀了書到底有沒有記住才是最重要的，如果孩子沒有記住，課本資料「有讀沒有進，有讀沒有懂」，換言之，所有讀的資料沒有進入大腦，進行記憶功能運作，是無法達到記憶的作用。

有些爸爸媽媽會說我的孩子頭腦不好記都記不住，其實，主要原因是我們沒有給孩子記憶的技巧，其次是我們給

孩子的技巧不對。學習的目的在於記憶確認，不是只有眼睛看的動作，學習的過程中，應該多加註嘴巴言語的記憶確認，手部書寫的記憶確認。

因此，如何了解記憶的種類，以及如何有效的運用「多元循環記憶策略」，簡單、快速的讓他永遠保存在記憶中。

記憶的種類

記憶的種類大約有三大類（請參閱圖一），包含感覺記憶、短期記憶、長期記憶，大腦記憶的過程，必須接收外界的各種訊息，包含音樂、文字、說話等，只要器官可以接觸到的事物，都包

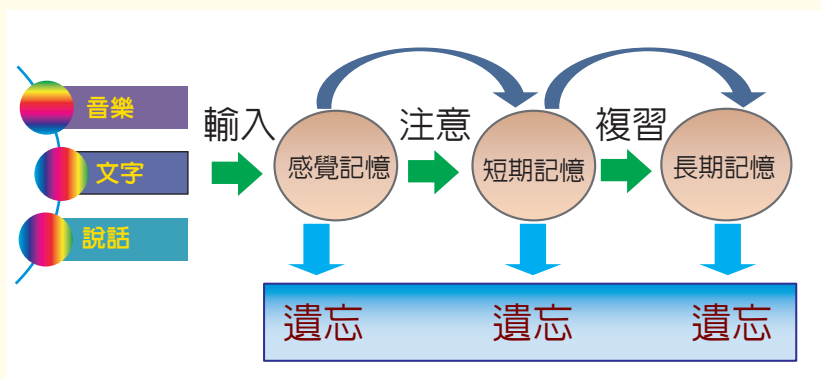
含在短暫的「感覺記憶」；要進入短期記憶，必須對這個事物有「注意」的動作，才會進入短期記憶（請參考圖一）。但是要進入永久的「長期記憶」必須個體對已經進入的短期記憶，一而再，再而三反覆的「複習」，我們的事物才會永遠進入我們的長期記憶。

一、感覺記憶 (sensory memory)

感覺記憶是個體器官與外界接觸的記憶，指個體透過視覺、聽覺、觸覺、嗅覺和味覺等感覺，將外界刺激傳達到大腦的記憶，因為相當短暫，通常維持約3秒以下。

在學生學習知識方面，最主要的器官是視覺(眼睛)和聽覺(耳朵)，視覺訊息的感覺記憶稱作「影像記憶」(iconic memory)，大約持續0.5秒；聽覺訊息的感覺記憶則稱作「回聲記憶」(echoic memory)，大約持續5-10秒。

感覺記憶可以透過個體「集中注意」的方式，將訊息轉入短期記憶或是長期記憶，讓記憶在大腦保持更長久的時間。因為感覺記憶在人體大腦中很快就會消失，進入記憶的儲存更是短暫，如果沒有及時馬上傳送到短期記憶，訊



圖一：記憶的種類

息就會消失。

當你走在路上，眼睛看到許多來來往往的人、事、時、地、物，看到的「瞬間」幾秒就是感覺記憶，但是能記住的人有幾個？車子幾部？

二、短期記憶 (short-term memory)

在感覺記憶與長期記憶之間的過程稱為短期記憶，因此它的功能可以當作中介功能運作，以儲存及提取的方式運作，因此又可稱為運作記憶 (working memory，又稱工作記憶)。

短期記憶是針對感覺記憶予以注意，記憶時間會停留在大腦約20秒以內。在短期記憶的過程，是藉由心理運作將短期記憶的訊息，轉移到長期記憶的運作。在感覺記憶、短期記憶的記憶，是非常的脆弱而且容易衰退的，換言之就是遺忘。如果要增強記憶必須透過不斷的複習 (rehearsal) 才會保留至長期記憶。

短期記憶中最有名的名言是「神秘

的七加減二」(The magic number seven plus or minus two)，稱之為記憶廣度(memory span)或認知廣度(cognitive span)。認為人的大腦記憶量為7個單位或數字，人類大腦有個別差異，因此記憶量大約5-9，就是7加減2的由來。

臺灣各縣市的市內電話，為什麼以七個單位為數字(北高兩市不算)，主要原因就是人類的短期記憶，以七個字為主要標準，好記又比較不會遺忘。

三、長期記憶(long-term memory)

人體記憶的最終點長期記憶，首先以記憶容量而言，記憶量是「無限」的限制。其二為記憶時間而言，記憶時間短則幾分鐘，長則可達幾十年，理論上是永久存在。以上兩者，不論容量大小，或是時間長短，會依照每個人的個別差異而定。

要進入長期記憶最主要的方法，就是反覆的複習，讓記憶在人體的大腦中加深，使記憶像鐵柱子深深的，釘在很深很深的土裡，你要移動他不容易，或是要移除他更不容易。

長期記憶舉例：許多人年紀很大，為什麼還能記得住十年前、二十年前往事，甚至小時候的事情，這就是所謂的

長期記憶。

多元循環記憶策略

過去我們只要求學生眼睛看，不准學生唸出聲音，因此在教室、圖書館沒聲音只能「默念、默讀」，不知人體的記憶過程，有許多器官是可以運用的，除了眼睛外，嘴巴、耳朵、手指都可運用，簡單的介紹「多元循環記憶策略」（請參閱圖二），用其他器官去接觸、去吸收、再輸出、再記憶(input to output, output to input)，並且能反覆循環繼續閱讀、理解。

一、眼

眼睛是第一步驟，這個是最傳統的方式，過去學生念書、讀書就是用眼睛，以掃描的方式將資料逐一的掃入大腦之中。眼睛的閱讀是第一步驟，將資料確實的輸入大腦記憶。

二、口

第二個步驟是嘴巴，就是用嘴巴把資料說出來，讓大腦接受第二次的刺激輸入。如果你能確切地說出聲音、念出聲音，表示眼睛的第一個步驟資料已經進入大腦，第二個嘴巴步驟是你再第二次刺激輸入大腦，也就是連續兩次的

「影音雙重」刺激，加速、加深你的學習過程。

三、耳

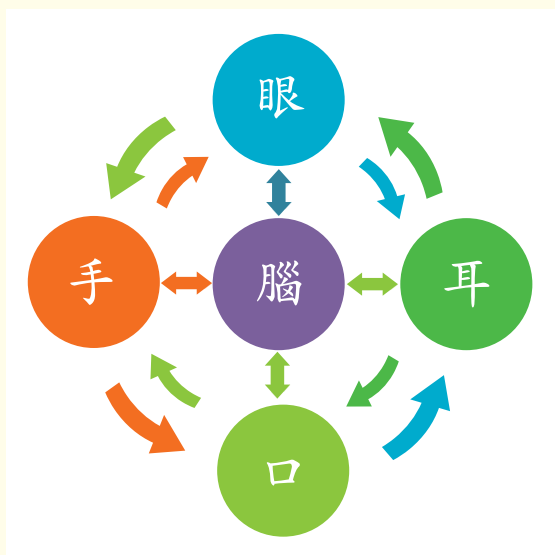
耳朵是第三個步驟的收入資料，耳朵的作用在於聲音的接收，將資料傳入大腦，聲音的接收除了自己嘴巴聲音的直接接收外，別人的說話，例如：老師、同學、家長等也可以接收；此外也可以經由自己錄音，隨身錄音筆錄音，可以「多次」播放、複習，強化自己的記憶。

四、手

手部是第四個步驟的收入資料，大腦的資料可以將訊息傳到手部，手部透過書寫、筆觸可以再一次讓眼睛將資料再一次輸入，回程到大腦。而且在書寫的過程，你可以再一次檢視自己大腦的記憶，所有的資料是否確切記住在大腦。

五、腦

腦是記憶核心的重點，記憶的過程，上述以感覺記憶、短期記憶、長期記憶，最重要的是記憶過程中，如何在多元的過程，透過眼、口、耳、手反覆，不僅只有單向方式，更有「雙向多向」的途徑，把記憶有效的輸入大腦，



圖二：多元循環記憶策略

加速、加廣、加深在記憶，以便強化教育、學習。

在多元循環記憶策略圖中，即顯示眼可以將訊息「雙向式」的傳到口、耳、手；口也可以雙向式傳到耳、手、眼；耳也可以雙向式傳到手、眼、口；手可以雙向式傳到耳、眼、口。最終是各器官交互的連結匯結到腦的記憶，再由腦雙向式傳到口、耳、手，不斷的迴旋輸入、輸出達到長期記憶。

提高學習技巧，強化長期記憶

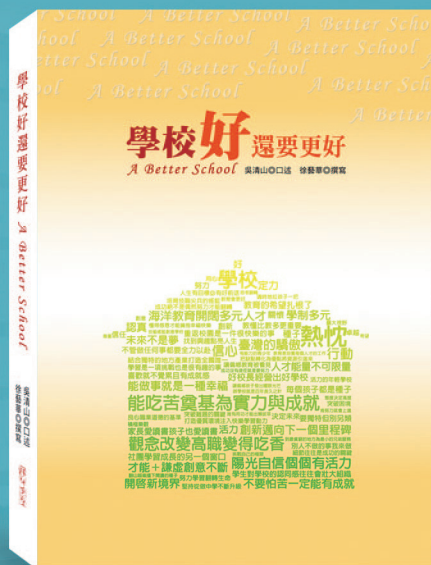
在過去的學習中，許多只要求默背、默念，但隨著時代的進步，應該加入新的學習方式。人體的學習不應只用眼睛看，還需善用嘴巴、耳朵、手指的輸入與輸出，雙向式的「多元循環記憶策略」，以提高孩子的學習技巧，強化永久的長期記憶。





看到學校之**美** 看見學生的**好**

校園之美，不只在於校園建築的宏偉，而更在於校園的「人心」。……有著宏偉建築物、草木扶疏、綠意盎然的學校，卻看不到校園師生露出璀璨的笑容，就不是真正校園之美；只有在校園中感受到親切與笑容，才能體現出校園的「自然美」與「和諧美」。



學校**好**還要更好

A Better School

吳清山◎口述 徐藝華◎撰寫

有人告訴我，
山上孩子一身才華，
等著被發掘、被指引。
於是乎，驅車盤山蜿蜒而行，
峰迴路轉勝過九彎十八拐……
我看見最美麗的校園了！

定價：320元

特價：270 元

郵撥帳號：00267218號

戶名：臺灣省公立中小學校教職員福利金籌集管理委員會

訂閱專線：04-37061858 02-23946463

一律掛號寄書。單筆訂閱滿1000元免運費；未滿1000元請另付郵務處理費80元。

ISSN 1562-5818

