Mudan Junior High School, Ping-tung

109學年度第1學期

晨間閱讀活動---內省思靜

活動日期:每週五 上午7:30-08:00

活動地點:育英館

班級:　年　　班

學號:_____

姓名:_____



照片為師生們在育英館每週四晨間聚精會神地進行內省思靜

學校圖像:活力感、科學感、科技感、國際感、人文感

學生圖像:迎接未來在地全球化的好子孫

目錄

校長序.....1

隔代教養數位差距 郭瓊揚 校長 109.9.18.....2

曾經，我的志願是不當老師 邱斐琳 主任 109.12.18.....3

最後一堂課 邱斐琳 主任.....4

本質與迷失 廖偉成 老師 109.10.23.....6

透明的心 廖偉成 老師.....7

知識，自己學來的 江明若 老師 110.1.15.....8

電腦也可以賣文旦 江明若 老師.....10

霸凌者的告解：其實我也害怕，下一個被霸凌的是自己
鄭娜 老師 109.11.6.....12

聽與不聽的藝術 鄭娜 老師.....15

生命的亮點 李彥錞 老師 109.11.13.....17

亮麗的人生勇者 李彥錞 老師.....19

我做錯了什麼? 田玲珠 主任 109.10.30.....21

社群網站的善與惡 田玲珠 主任.....23

奇心和誠實：理查・費曼 (Richard P. Feynman) 曹佳雯 老師 109.11.27.....24

你有多自律 就有多自由 曹佳雯 老師.....28

我的夢想 鄧俊臣 主任 109.12.04.....30

防火防災 鄧俊臣 主任 109.11.20.....31

分享是一種成就 陳育聖 老師 109.12.11.....32

『賊』--誠信的重要 陳育聖 老師.....34

媽媽，我的數學考九十分！ 潘正中 老師 109.9.25.....35

6 個字，讓一個家族出了 36 個皇后駙馬、35 個宰相
潘正中 老師 109.12.25.....37

再富也要窮孩子 林青樺 老師 110.1.8.....38

快樂頌、窮人陛下 林青樺 老師.....39

校長序

一直以來，無論在求學或職場工作，閱讀影響一個人目前或未來的職涯發展及工作成就是非常重要的一環，而且是個人終身學習最重要的途徑之一。

閱讀之於人的重要，因此在學習階段培養閱讀的習慣與能力，就更為凸顯其重要性。從閱讀文本基礎功夫扎根，循序漸近擴展閱讀的「量」及閱讀的「質」，始能豐富生涯發展與生命，因此，為了本校同學能夠在目前學業精進及未來發展上扎根，利用晨間時分引導學生閱讀文本，是為晨間活動---內省思靜---推動之主要因素之一，期望同學們都能夠把握每週內省思靜活動與老師們共同享受美好的閱讀時光。

內省思靜的文本，係由全師每位教師任選至少二篇文章編輯成冊為讀本，選輯文本內容即結合教、訓、總、輔的教育內涵、議題及時勢報導，一方面深化學生對於學習內涵、議題認知，另一方面亦能熟知時勢; 活動進行以每週安排一位選輯文本教師主持，並指定一位領讀同學，其餘同學即手持原子筆，對文本內容逐一圈點閱讀，達到每位同學都可以真正走讀過每一文章，以及閱讀文本的目的。

為了擴展同學對於文本內容省思及發散思考的效果，領讀結束後，主持教師會提問並引導同學們發表有關文本的感觸或其他想法，活動進行即有趣又有深度，同學們都非常喜歡。另外，配合學校刊物，「一牡心田」及「牡中園地」的徵稿，即邊讀邊寫，最後再將同學的書寫文章編輯成冊，以檢視同學閱讀成效，以達成「聽」、「說」、「讀」、「寫」的能力，進而培養學生對於文章「賞析」的素養。

特別在此，感謝牡丹國中全校所有老師的付出與辛勞，也謝謝教導處同仁的規畫實施，相信老師們的辛勞，一定可轉化學生的未來有競爭力的素養。

校長 郭瓊揚 謹誌於牡丹國中

中華民國一〇九年九月七日星期一

校長室 郭瓊揚校長 提供

隔代教養10年增3成 數位加劇衝突

問題不只代溝 還有科技落差 學校3C教學、用LINE溝通 長者對教育更加茫然

【記者葉冠妤／台北報導】根據主計總處二〇一八年的調查，以祖孫組成的隔代家庭有十一萬四三三七戶，相較二〇〇八年的八萬六九〇二戶，十年間增長逾三成。家扶基金會表示，隨著新課綱上路、智慧教學等，隔代家庭的問題，從原本的代間價值觀差異，轉變為數位教養挑戰，不熟新科技的阿公、阿嬤，不僅無法協助孫兒課業，更可能加劇教養衝突。

六十八歲的麗玲阿嬤，兒子是聾啞人士，離婚後，孫女「妹仔」的照顧責任由她一肩扛，先生跟兒子則外出賺取微薄工資。阿嬤說，她等於從妹仔襁褓時期拉拔到大，因此妹仔都叫她「阿嬤媽媽」，祖孫倆感情親暱。

隨著妹仔長大，今年已十二歲，麗玲阿嬤坦言，只有國小學歷的她，面對孫女五花八門的回家功課，只能在旁乾瞪眼；妹仔也常吵著要手機、電腦，但礙於經濟狀況，根本買不起。

另一名金枝阿嬤，則是獨立撫養三個就讀國高中的孫子，若是孫子遇上要用電腦交作業，完全不知道3C產品是什麼的她，只能放任孫子自行解決。

家扶基金會社工處主任蔡雯璟表示，過去隔代家庭除了經濟困頓造成的資源匱乏，在教養議題上，多是在代間溝通、觀念落差，或者阿公、阿嬤忙於賺錢餬口，疏於照料孫子女等，但隨著網路普及，越來越多教養衝突轉移到數位能力落差上。

蔡雯璟說，現在很多學校使用智慧教學，導致不熟悉電腦、平板電腦的老人家，在孫子的教育議題上更加茫然，且力不從心。

此外，現在人手一支手機，遇到孫子女吵著要買手機或電腦，也讓阿公、阿嬤頭大；手機費、玩遊戲買點數等額外衍生費用，也加劇祖孫間的教養衝突。

兒童福利聯盟社工處主任宋家慧也指出，近年來教改、新課綱等，習慣傳統填鴨式教學的阿公、阿嬤，面對孫兒的課業感到無所適從，無法從旁協助、引導。此外，現在很多親師溝通都透過LINE，不會用智慧型手機的阿公、阿嬤，也因此錯失了跟老師溝通、參與班上家長們討論的機會。



摘聯合報 109 年 8 月 30 日 A5 版

曾經，我的志願是不當老師

輔導室 邱斐琳 主任 提供

年滿35歲，從台北到嘉義山上教書8年，阿里山國民中小學體育老師王寶莉(備註)是2017全國最年輕的師鐸獎得主，體育老師的她用最獨特的運動哲學跟運動寫作帶班，她認為偏鄉原住民孩子最需要的不是補助跟被可憐，而需要被要求、被關注跟不被放棄。「從小我沒有特別不喜歡上學，只是不喜歡考試，可是每天都要考試，考不好就被打，愈打我就愈不喜歡讀。國中我在作文〈我的志願〉寫：『要我做什麼都可以，以後我就是不要當老師，因為我討厭老師。』文章被老師特別留在講台上朗讀出來，全班掌聲如雷，只有老師氣到臉紅脖子粗……」

這篇「以後不要當老師」的〈我的志願〉作者——嘉義縣阿里山鄉阿里山國民中小學的體育老師王寶莉，當年應該怎樣也料想不到，她最後還是當了老師，而且還得到教育部師鐸獎。35歲的她，是今年最年輕的師鐸獎得主。

8年前的8月1日，成長於台北萬華、剛從台北教育大學體育教育學系碩士班畢業的王寶莉，在實習一年後，公費分發到阿里山樂野部落的阿里山國中小，那是「都市俗」的她人生第二次來到阿里山。8天後，便發生了嚴重的八八風災，她跟鄒族原住民被困在山上，斷水斷電一周後，樂野開始被空投物資，她跟原住民一起排隊吃大鍋飯、揹物資到活動中心、清理校園，兩周後因為爸媽實在太擔心，她搭上救難直升機回家讓父母安心，之後再回山上開學。

在阿里山任教的第二年，是王寶莉生命的大轉彎年。她一邊教書，一邊剛開始在師大體育所攻讀博士學位，同時有個論及婚嫁的男友在台北。按照一般邏輯她應該會結婚、調回台北、把博士班念完。沒想到她讓親友跌破眼鏡，選擇不回台北、跟男友分手，放棄了繼續攻讀博士。

逆向人生　留在山上教書

「我沒有那麼偉大，是八八風災給我太大的震撼，」王寶莉說，風災那時她跟鄒族人建立了共患難的情感，在學校也開始帶田徑隊，每周四在台北博士班鑽研崇高的學術研究，回山上教的卻是營養午餐80%都得靠補助的偏鄉原住民，反差大到逼她思考「教育到底是什麼」。儘管她也嚮往博大精深的學術殿堂，但由於在樂野的教學跟生活相對踏實，用心就能在孩子身上看見一點點改變，原住民家長普遍信任學校、尊重老師，王寶莉就此決定留下。

資料來源:親子天下

省思:

1. 你的志願是什麼?如何實現?
2. 如果志願和父母期待不同怎麼辦?

備註:王寶莉老師為師鐸獎得主

最後一堂課

輔導室 邱斐琳主任 提供

我在監獄講課，常有機會與受刑人做直接的互動和溝通。

有一天，監獄臨時通知我，有一批受刑人因為即將出獄，希望隔天早上，我能夠對這一批受刑人講最後一堂課，提一些叮嚀與期待。

站上講台，喝過受刑人送上來的茶水，突然發現教室外一陣騷動，兩個全副武裝的戒護人員陪一個四十多歲的受刑人走過來，那是重刑犯，腳鐐、手銬齊全，受刑人手上還捧著沉重的鉛丸。在監獄裡，這是防止受刑人脫逃的最嚴密的措施了。

重刑犯倒沉得住氣，立正，向我深深一鞠躬，然後拖著腳鐐慢慢走向教室後面，在一張空出來的長凳上坐下來。

戒護人員分立兩旁，表情嚴肅。這場面有一點嚇人。我在監獄講課兩年多了，從來沒有碰過這種情形。顯然，這重刑犯特別得到批准，也要聽我的講課。

大概是重刑犯滿臉風霜彷彿對生命有所領悟的表情影響到我吧，我捨棄事先準備好的內容，在黑板上寫出臨時想到的講題：「順從命運，打拚奮鬥」。

我以自己的故事，鼓勵所有受刑人在命運的安排下，努力奮鬥、追求美好的理想。剛大學畢業的時候，我到國中教書，因為不是正科師範院校出身，所以學校認為我不是好老師，便安排我教兩班「牛頭班」。

學生是老師、家長戲稱的「牛郎」和「織女」，是大家都嫌麻煩的牛頭男生和畢業後要去紡織廠做工的女生。

我了解這些學生因為不喜歡念書而被一般老師歧視的氣憤，便以朋友的身分接近他們、安撫他們，鼓勵他們潔身自愛，將來在社會上有尊嚴的就業、生活。

校長看我把兩班學生帶得平平安安，減少許多喧嘩、鬧事，欣慰之餘，推薦我到師範大學念心理輔導研究所，因此，我改行當熱門的心理輔導老師，五十歲退休後，還有機會到監獄當輔導義工，勸人謹慎小心地過生活，要出錢出力積極行善回饋社會。

五十分鐘很快就過了，下課鐘聲響起，重刑犯站起來，向我鞠躬致謝之後才離開。

幾天以後，我收到一封署名「學生」的來信，內容大致如下：

老師：

您接到這一封信時，我應該已經死了，依法槍決。

我是列管有案的槍擊要犯。

有一天，借提到法院作證，在監獄的大草坪邊等車時看到您，應該沒錯，很多年過去了，可是我對您印象很深刻，也常常想到您，所以，立刻問身旁的戒護人員，丘老師到監獄來做什麼？

戒護人員告訴我，您是來講課的輔導義工。剎那間，很多年前的回憶把我拉回少年時代，當年我念國中二年級，您是我們的級任兼國文老師。

我們最愛上您的課了，您把課本上的人物、故事講得活靈活現，好吸引人。可惜，一向愛動愛玩的我常常想跑到外面呼吸自由空氣，有一節數學課，我溜到圍牆外面的木瓜園偷採木瓜吃，倒楣，被主人發現，他差一點抓住我，我連滾帶爬跑出木瓜園，繞了一大圈，等到您的國文課快開始了才又回教室坐好。

天啊！那個木瓜園的主人竟然出現在走廊上，跟您談過話後，他站在窗戶邊一一看我們的臉，很快地就認出我來。您和他又談了一會，然後，您掏出兩百元給他，他回頭瞪我一眼才生氣地走了。下課後，您把我叫到操場上罵幾句，警告我，下次再偷東西，不替我賠錢，要讓人家報警了。

您罰我跑兩千公尺。

寒假過後，我沒有回去學校，開始在外面流浪，我常常想起您替我賠木瓜園主人兩百元的事，常常說給不同的朋友聽，他們都稱讚您夠意思，幫學生解圍，不至於動不動就把學生扭送訓導處留下不良紀錄。

我是闖了禍才休學的。

我父親是不識字的輾米廠工人，老實可靠，輾米廠的老闆有個智障妹妹，嫁給我父親，雖然有這種親戚關係，可是，輾米廠老闆對我父親十分苛薄無情，待他如奴隸。過年了，沒發壓歲紅包，只送了一斗米。我氣憤不過，有天晚上在路上把他狠狠揍了一頓，警告他如果敢對我父親怎樣，我會把他殺了。

我功課很爛，可是老天賜給我一副高大身材，這是打架、鬧事的本錢。從小，看著懦弱的父親和智障母親常常被人家欺負，使我相信，當個強悍的人才能出人頭地，吃香喝辣，所以在黑道上混了二、三十年，我一直是帶頭在前面衝的人，只不過，坐牢、槍決，是我必須承受的代價。

我向監獄表明是您的學生，請求達成死前最後一個心願，再聽您講一次課。幸運的，在您講課一個小時前，我得到批准。我快樂地看著您站在講台上講人生小故事，彷彿我又是個愛玩愛鬧的少年，正坐在國中教室裡，無憂無慮的，真好啊！

我從沒有一次完整寫過一篇作文，文筆是很差的，所以拜託別人代我寫這一封信，希望能順利送到您手中。

老師，講課結束前您說：「心中有恨的人生是可憐、痛苦的。證嚴法師要我們明白，恨，就是把別人的錯誤拿來苦苦折磨我們自己，最後，毀了自己。」

這種人生智慧，可惜，我從來沒有機會聽過，也不曾冷靜想過，我恨父母親被欺負，所以我反過來欺負別人，我的人生就是這樣一步一步錯下去的。那天，聽您講課的受刑人希望有一半，不，三分之一，四分之一也好，能把這些話記住，釋放自己的心靈，活得自由自在，平平安安過完一生。希望下輩子，依然有機會當您的學生。

看完信，我長長嘆一口氣。

抬頭遠望，不知道應該怎麼想才好。

稍後，我決定，以後在監獄講人生課題，每一節課都要用心準備內容，懇切、完整的把種種期待和叮嚀表達出來，因為有受刑人會長久記住我講過的話，調整他們的生活態度。

摘錄自《高牆裡的春天》，作者:丘榮襄

省思:

1. 如果你是文章裡寫信給老師的學生，面對不公平對待你怎麼辦? 看到同學好友或路人被欺負你能做什麼?
2. 面對最後的生命，該學生用感謝老師來做結束，你的感受如何?若是你，將會如何面對?

本質與迷失

輔導室 廖偉成老師 提供

先從一個故事開始吧。美國有個中年人，平時忙於工作，沒空陪他唯一的兒子為此感到內疚。

有一天他下定決心安排好某個周六下午保持絕對的空檔，買了兩張大聯盟賽的門票，來好好陪陪兒子！

時間到了，他和兒子快快樂樂開車出門，但很不幸地，居然碰上了大塞車！眼看球已經開始，他們的車還塞在半路上動彈不得，兩人在車內便一直抱怨，生氣這個都是…這個交通……，忽然，老爸想起來：「我安排今天有空，不是就是為了要和我兒子在一起嗎？現在我不是正和兒子在一起嗎？那我又何必在乎那場球賽呢？」

於是他開始放下生氣的情緒，和他的兒子愉快的聊了一個下午。

人的許多動機，是由他的本質出發，但在實踐的過程中，卻很容易迷失了。正如這為老爸他所求的本質是好好陪一陪他的兒子，但在實踐的過程中，卻被塞車、球賽等等牽扯到了另一種心境去了。

婚姻的本質，是兩個人相知相惜的相伴結果，但不少人最後迷失在爭吵、鬧意見、誰該洗碗的牢籠中，找不回當初結婚的本質；認識新朋友，本該在友情的基礎上，互相幫助，製造快樂；但隨著時間的流逝，演變出多少計較、冷漠與抱怨。

是的，許多事的本質與動機都是好的，可是一旦出發之後，卻似太空船航向未知的星空，投入無邊的「迷失」之中了。人的本質，有愛、有情、有慈悲、有智慧，但這是所謂本質投入這個世界後，有另一定律，牽引著這本質走向另一未知，那就是：「迷失」。

宗教的本質，是為認識上帝，接近上帝，但歷史上有多少宗教戰爭呢？慈善事業的本質，是在恤貧憫孤，但大多數的慈善是不是也有迷失於名、利的狀況呢？孟子的性善，道盡人心深層裡必定有一至善之本質；可是荀子的性惡，卻似乎毫不掩飾地指出，這本質有極大的可能，迷失在往前走的路上。無怪乎儒家千百年中不敢獨尊性善或性惡，因為很可惜的是，純善的本質易迷失在這人世間！人的內心中，都充滿了愛，由此本質出發，推動我們做不少事；但日常生活中，多少愛轉成分離、爭吵、失望，甚至怨恨。這也是一種迷失，迷失了本質的目的。

二十一世紀，人類最大的發現，將是：發現自己。發現自己的本質，瞭解自己本質的目標，重新找回這些目標，不要再迷失了。現在飛機、船隻大量使用衛星定位系統GPS，好知道自己身在何處，以免迷失。

心靈裡，是否也需要一種系統，以免自己迷失了本質的作用呢？別再犯同樣的錯誤：由本質之良善出發，卻迷失在這紅塵俗世中。當你感覺很不好時，希望你能像那位爸爸一樣，找回自己最原始的目標，從而放下一切根本不必要的負面情感。忙的時候，想要休息；渡假的時候，想到未來。窮的時候，渴望富有；生活安逸了，怕幸福不能長久。該決定的時候，擔心結果不如預期；看明白了，又後悔當初沒有下決心。不屬於自己的，常常心存慾望；握在手裡了，又懷念未擁有前的輕鬆。「生命若不是現在，那是何時？這就是你的方向、你的生活目標！」

透明的心

輔導室 廖偉成老師 提供

一個春天的早晨，我走過一排蒼翠的冬青樹，繞過一個玫瑰花圃，走過一片長著濃綠的牽藤和金銀花的小叢林，沿著一片空曠的草地散步。在草坪的左側，我發現一個小小的托兒所。一時好奇，我信步向托兒所走去。這間托兒所，麻雀雖小，五臟俱全。

當我轉身的時候，在孩子們自由的嘻笑談話之中，有一個孩子的聲音特別高，問道：「馬克的手，為什麼這樣？」一時，所有小朋友的眼睛都向一個小男孩集中，那小男孩的左手畸形，

只長到手肘處就沒有了，末梢是圓圓的一團紅色的肉球。他們的老師，親切地把馬克抱在膝上，對小朋友們說：「馬克是新來的同學，你們一下子就認識他，真是太好了。我不是跟你們說過嗎？每個生下來都不一樣！」她稍停了一下，指著旁邊桌子上的兩隻鳥說：「喏！你們看，這隻鳥一下來羽毛就是綠的，嘴巴是尖尖的黑色；那一隻呢，一生下來羽毛就是黃褐色的，嘴巴是白色的而向下鉤著。」

她稍微俯下身，看著馬克，說：「馬克生下來就是這樣，他長得又高又大，皮膚白裡透紅，頭髮金黃鬈曲，眼睛澄藍澄藍的！」她指指其他的孩子說：「絲黛西呢，天生有一頭紅髮，眼睛是棕色的，皮膚白白嫩嫩的又有一點雀斑；約翰呢，頭髮是黑的，眼珠也是又黑又亮的，皮膚是太陽曬過的健康黑色！」

「好，現在每個人都把手伸出來！」你們看，同樣的道理，你們的手看起來都是一樣的形狀和長短，但是仔細比較，每個人還是不相同。馬克的左手就只有右手的一半，而且沒有指頭。所以說，每個人天生不同；並沒有什麼道理！我們要接受自己，也要同樣接受別人。」

小孩子們聽著聽著，又把自己的手轉過來翻過去地看著，好像都很滿意的樣子，不一會兒又很快地玩在一起了。我再看這位老師的時候，我的視覺彷彿越過了一切的實體，只看到一片澄清與透明，如無涯的晴空、包容的海洋，還有那春日的第一線晨曦。

選自中華日報 八十年五月一日 作者：謝素行

這樣透明的心，是人世的至寶。 ——（於新澤西）

取材自生命教育教師手冊87 頁

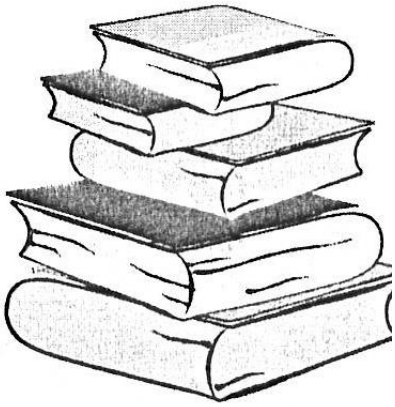
省教育廳倫理教育推廣中心印製

貧窮或許是我自的劣勢也是優勢，遇到問題，我們必須自行找出解決方法，遇到阻礙，我們必須更堅強一點，就會更有韌性。

自學始於閱讀

每個人的學習方式各不相同，有些人會花大錢來取得知識，而我卻在自學的過程中深刻體悟到，閱讀才是求取知識的不二法門。如果知識是挖不盡的礦，那麼舊書攤就是個祕密礦山。我在泛黃的世界裡，受到衝擊、受到感動。

《汪洋中的一條船》的作者鄭豐喜老師，雖生於貧苦人家，雙腳先天萎縮，受盡人間的揶揄和嘲弄，但強烈的求知慾和向上心，使他爬過無數荊棘，衝破層層障礙。若我們沒有那上進心，即使站在平地上，也會顛顛倒倒。



這是我所接觸到的第一本課外讀物，雖然當時書皮已破舊，但是震撼依然

從小我就與舊書刊爲伍，舊書便宜，買一本新書大約能抵十幾本舊書的價格，加上種類繁多，內容應有盡有，看完之後，還能回收或送去義賣，所以小時候床底下總有成堆的舊書刊等著我翻閱。

記得國小一、二年級放暑假時，同學們都去上才藝班或補習班，我沒有補習，找不到同伴，爸媽知道我愛閱讀，就買了許多舊書刊，也向親友借了許多書籍，讓我在寫完暑假作業的閒暇時間裡閱讀。我每天盡情徜徉在書海中，過得既充實又快樂。

因爲勵志書籍的鼓舞，還有許多偉人傳記爲榜樣，所以我在逆境中不輕易放棄。，因爲在書中看到世界的寬廣，所以我懂得謙讓；因爲在書中看到時代的發展，所以要充實自我。，因爲在書中看到弱勢的需要，所以我們挺身而出幫助別人……廣泛的閱讀，養成我多元的思維，我懂了許多我沒經歷過的事，認識了許多生活周遭原本沒機會認識的人，我向這些人事物學習，無窮無盡拓展我的知識。

好書不寂寞

如果智慧是座巨大的山，那麼圖書館和書局就是登山者的天堂，每一次你都能發現不一樣的風景。

圖書館和書店是我每個週末的必到之處，也是我每次遇到瓶頸時最需要的地方。不論是想了解現今社會的主流文化，或是有解不開的疑難雜_，或學習電腦遇到困難時，都能在這些免費的閱讀空間中尋找到解答。有的圖封吾館相書店還

爲讀者提供舒適的閱讀空間和氣氛，只要謹守該有的公德心以及禮貌，不要毀損書籍或折到書頁，不管你待多力炙，工作人員總是對你露出歡迎的微笑

每當我看到值得推薦的好書，就會帶到學校跟同學分享，久而久之，同學也會和我交換書籍或討論心得。一本好書，勝過任何珍寶，以書會友，讓我找到志同道合的知音。在下課時間，我和同學組成讀書交換網，讓彼此的書互通有無。這樣不僅可以多方閱讀，還可以減輕購書費用的負擔。在國中時，重視閱讀的黃導師，利用班費購買書籍，陳列在班上的公共書櫃中，不但可以讓同學們免費閱讀，更可以與別班交流，提升了班上甚至全校的閱讀風氣。

現在網際網路提供的資訊越來越多，若我瀏覽到不錯的書香網，便會加入「我的最愛」，以供日後查詢；或訂閱網路書店的電子報，了解新書的動向。有時收到勵志短文、名人格言等不錯的轉寄文章，我會儲存起來，變成一本自己的電子書。

瞧！這不是處處都有免費資源、處處是學問了嗎？

逆境學習法

順境裡少了許多學習障礙，逆境中未嘗就沒有生機和希望？許多人寫信問我，沒有錢買書怎麼辦？除了上課認真之外還能做些什麼？我都告訴他們，不1用害怕，不用慌張，雖然我們無法珍藏那些印刷精緻的書籍，也沒有人幫我們安排每天的讀書計畫，但是我們主動積極地學習，把握各種可能的資源與多方的學習法。

大量閱讀是所有學習的基礎，內在的成長需要多元的能力培養，而非單一的學校課業，貧者因書而富，知識讓貧窮不再是個惡性循環。因爲閱讀增長我的知識，讓我爭取到多次參訪總統府、行政院、立法院等地的機會，也讓我有足夠的知識與見聞，參與公共事務、國際志工、兒童人權和青少年議題的研討會。我的進修不斷地多元化，讓我擁有自信、侃侃而談我的論點與理想。。

凡事都有刖有一體兩面。，貧弱或許是我們的劣勢也是優勢，遇到問題，我們必須自行找出解決方法，遇到阻礙，我們必須更堅強一點，就會更有韌性。學問從來沒有離棄你，端看你如何善用周邊資源而已。

反思:

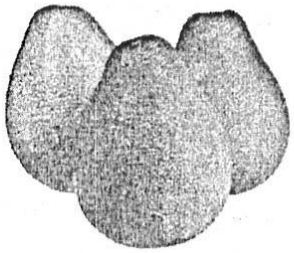
1. 這篇文章重點為何:
2. 我的心得(文字、圖畫呈現)

專任教師 江明若老師 提供

電腦也可以賣文旦

這是個由己身關懷轉變爲大夢的故事。僅僅一個小女生的力量，就可以將農產品銷售網路化，也許做得不夠多、不夠好，卻能讓文旦一多了銷售通路。

搶救阿公的文旦



文旦，就是柚子，與「祐子」諧音，含有保祐吉祥之意，盛產期適逢中秋節前後，柚子便順理成章成了中秋節的贈送禮品。

每年中秋節前後，我也免不了要交一項學校作業－有關文旦的鄉土教材報告，這時就會去拜託阿公，請他解釋文旦的栽種過程、採收季節等等。阿公是栽種文旦的果農，他總不厭其煩地再跟我說明一遍，阿公邊說邊微笑的神情，似乎回想起文旦小巧可愛的白色花苞，以及三、四月間開花時那股清香....我知道，即使文旦每一年都滯銷，阿公還是熱愛著他的那片果園。

我和爸媽假日會到園裡幫忙，看著阿公一下子挖土，一下子又爬上爬下，生活的困厄風霜積累成阿公臉上滿布的皺紋，黝黑的膚色訴說著艱辛，消瘦的身影更呈現農民的無奈。收成時，豆大的汗珠從額頭、胸膛流下，臉上的汗水和他的笑容一樣閃亮。但天氣會影響收成，可能颱風一來，辛苦了大半年的耕作就在一夜間付諸流水。也可能因產量過多，價格下跌，即使收成好，仍舊血本無歸。我看到農民艱苦的耕作和收入不成比例時，總有不捨的情懷以及感傷。

賣文旦要趁買氣，中秋節過後，文旦就成了過季的水果果。但每年過了中秋，阿公總還剩下一大半的文旦，爸媽基於孝心，每年都幫阿公賣賣滯銷的文旦，但販售的價格相當低廉，爲了讓阿公安心，卻拿比實際數目還多的金錢給他，阿公誤以爲賣得很順利，隔年又再度請託。爸媽覺得這樣「治標不治本」也不是辦法，又苦於找不到中盤商收購，只能嘆息著：「文旦丟了可惜，但若不丟棄，哪有那麼大的空間可以擺放！」我們望著滿間的文旦卻束手無策。

網路力量大

我不忍心看爸媽愁眉苦臉的樣子，也捨不得阿公的心血付諸流水。當時我正在收發電子郵件、刪除廣告信件，刪著刪著突然想到，可以利用網路這無遠弗屆的工具，於是，我開始 E-mail 出文旦的販售訊息，給逢年過節需要送禮的大公司或企業，告知他們訂購文旦可以運送到府等服務。

找寄了上百封。隔天放學回來，我興沖沖地打開電腦，期望能獲得一些回音。第一次，成功了！果真有一些公司回信訂購，一股成功的喜樂漸漸在我心中發

芽。我更加勤奮地寄發 E-mail，來信詢問的公司也越來越多，幾天之後，三萬多斤的文旦都被訂購一空，阿公笑得合不攏嘴。那一年，我們度過了有史以來最愉快的中秋節。

反思:

1. 這篇文章重點為何:
2. 我的心得(文字、圖畫呈現)

霸凌者的告解：其實我也害怕，下一個被霸凌的是自己　教導處 鄭娜 老師 提供

升上小三，人緣很好的小雅很早便建立了自己的交友圈，也認識新朋友小可。但過沒多久，小雅開始覺得小可總是一次次使喚她做事、莫名其妙兇小雅……班級人氣王，成為排擠他人的霸凌者，「我們應該要給她一點教訓吧？」老師、家長沒注意到的關係霸凌，從小雅說出這句話開始，蔓延至整個班級。小雅是班上人氣王，當她刻意在班上孤立小可，沒人敢伸出援手。

小可被迫過著獨來獨往的校園生活。沒人願意跟小可同組；每當小雅接過小可發的考卷，小雅總毫不避諱地將「被弄髒」的雙手往衣服擦；小雅甚至找了幾個好友，趁小可還沒到校前，倒一灘水在對方桌上，直到小可到校，一群人在旁裝傻嘲笑……

同一時間，國中校園裡也有一名女孩小桃，被全班孤立。過去，她曾有幾位一起玩、一起唸書的朋友，日子久了，朋友將成績中等的小桃歸類成「不愛唸書」的人後，這些孩子單純卻傷人地以為學業會被拖累，過沒多久，她也成了班裡沈默的隱形人。

中小學是孩子的第二個家，當霸凌在班級內發生，被霸凌者想逃也逃不了。像小可、小桃這樣的被霸凌者，他們不懂自己做錯了什麼？他們絕望的是，即使說了不要，言語霸凌就會結束嗎？他們渴望知道的是，究竟有誰敢站出來支持我？

兩敗俱傷的霸凌者與被霸凌者，然而，受傷的不只是被霸凌者，被外界視為「可惡的」、「過份的」、「強勢的」霸凌者，內心其實也有看不見的痛，無法將霸凌視為事過境遷的回憶。「很難原諒當初的自己，就算道歉了，還是很慚愧自己曾傷害過人，」過了十餘年，小雅從名校畢業、任職知名媒體，看似一帆風順的人生，每每只要看見霸凌新聞，罪惡感就如影隨形。

國外研究及媒體報導都曾指出，參與過霸凌事件的孩子，無論欺負或被欺負，都很難拋開霸凌的記憶。霸凌者帶著說不出口的懊悔，猶豫是否該向被害者道歉，也有直到現在仍無法面對過去傷害過他人的霸凌者。他們不知如何處理情緒，情緒起伏極大、社交上也更容易出問題；被霸凌者若沒有經過適當輔導或陪伴，則更容易沒自信、陷入長期憂鬱，甚至傷害自己。

坦言曾霸凌過他人的小雅，向《親子天下》剖析當初的自己，希望讓更多人了解，究竟霸凌者想從傷害他人得到什麼？

「小時候看太多電視劇，受媒體影響很深，」年幼的小雅是電視兒童，無論八點檔、電影或動畫卡通裡，電視劇裡的好壞兩派總是對立，好人會用各種方式，擊敗那些做壞事的人。年幼的小雅決定用言語煽動、行動號召幾位曾是小可共同好友的女孩，一起打擊欺負自己的壞人。不幸的是，當時的班級氛圍讓小雅感受到大家的支持，甚至得到仰慕的眼光與強烈歸屬感。小雅說：愈來愈覺得自己在做對的事情，建立一個無論做什麼，別人都會挺你的王國。

但當時的小雅沒有注意到，王國外的敵人不是千軍萬馬，而是手無寸鐵的女孩。

前霸凌者的懊悔：能更早知道如何面對情緒就好了，將小可視為霸凌對象，小雅雖然得到其他霸凌者的認同，怕被排擠的恐懼卻也如影隨形。除了受電視劇影響，小雅也承認，自己看著好友誹謗小可時，她也愈來愈害怕，哪天如果被這些人看不順眼，下一個

被孤立的人是不是自己？小雅思索許久後說：「**最深的恐懼是不想變得孤身一人，所以要快點抓到『替死鬼』。**」

恐懼一再加深，霸凌不曾停歇。但討厭小可的情緒，卻不曾因欺負她而緩解。「倒水在她桌上，只得到一時快樂，我還是不喜歡她。」小雅直言。

從小到大，沒人告訴小雅如何正確抒發情緒。她知道自己不喜歡小可，但不知如何處理這份情緒，最後便以錯誤的方法傳達給對方。

年幼的小雅曾向家人尋求抒發討厭的方法，但最常得到的回應是「不要理她就好了」。沒人引導的孩子無法理解，要如何同理一個一直使喚、催促、兇她的人。「很難不理她，和由她而生的情緒，」小雅說。

你可以不喜歡他，但不能傷害對方

維持一年多的不對等關係，在老師的覺察與後續引導之下，迎來轉機。某次小可發考卷，小雅又將手往衣服用力擦拭時，恰好被班導師撞見。原先小雅以為要被臭罵一頓，卻只得到老師的一句：「為什麼要用手擦衣服呢？你的手弄髒了嗎？」

放學後，老師把小雅找來聊天，她不提及小可、不劈頭就罵，花了數十分鐘了解小雅的情緒，嘗試同理霸凌行為。也許，她僅是想婉轉提醒老師都看在眼裡，但小雅卻十分感謝當初老師的引導與傾聽。

這是第一次有人坐下來，傾聽小雅的感受，引導她了解自己的情緒，並告訴她：「你可以不喜歡一個人，但不能因此傷害對方。」

對年僅 10 歲的孩子來說，老師說的任何話，都會直接影響孩子的行為。小雅從那天起，或許出於慚愧，也可能只是怕被老師處罰，但從那天起，小雅便不再欺負小可。其他霸凌者看見主要霸凌者退卻，也不再疏遠小可，王國終於瓦解。兩人的關係也從不平等，回到疏離陌生，直到小雅向小可道歉，雙方才踏上和解的起點。

同一時空下，另一位被霸凌者小桃，雖然沒有老師引導，也在高中好友的傾聽與陪伴中，療癒國中傷痕。「前陣子她傳了好長一段訊息想道歉、和好，但我只做得到已讀不回。」小桃緩緩說著。

儘管不是每段受過傷的關係，都能迎來和解，但正如小雅在訪談最後所說：「說再多道歉，都是在找藉口原諒自己。要永遠記得你曾經傷害過人，努力當善良的人。」

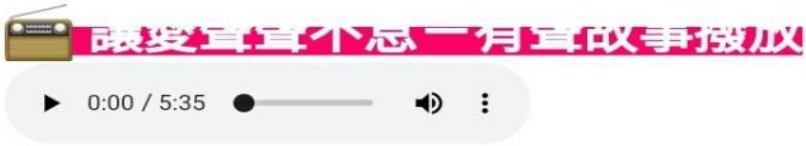
摘自 2019.11.13 游昊耘（親子天下）

省思：

1. 你覺得霸凌者想從傷害他人得到什麼？
2. 你覺得怎樣特質的人容易成為被霸凌者？
3. 做為一個旁觀者，你覺得你可以做什麼？



聽與不聽的藝術



有一天，小女兒加加去參觀一個文創展，看見有個包包上印了：「OK AT MATH.（數學OK而已）」這句話，覺得很有趣，就拍下來貼在社群媒體分享。沒想到，她高中數學老師看到貼文，回覆加加：她的數學比自己認為得還要好。而這位老師本身的故事，也很激勵人心。

選擇，去聽見什麼

老師有個雙胞胎哥哥，他們兄弟倆都是先天單耳失聰，在求學過程遇到沒有耐心的老師，用一般學生的標準要求他們，讓他的哥哥很挫折灰心，最後選擇自我放棄；但他卻選擇突破困境，發憤上進，努力考上一流名校。因為他發現「聽」的重要性，「聽進什麼」會決定你的一生。畢業後的他開始擔任教職，時常鼓勵學生，不要輕看自己。加加說，高中給這位老師教，讓她對數學更有興趣，成績也變得更好。

不聽，反而有活路

這令我想到一則有趣的寓言故事：有兩隻青蛙，不慎一起掉進桶中。桶裡面裝著濃稠的牛奶，不論多費力都無濟於事。這時其中一隻青蛙，勸另一隻說：「我們還是放棄吧！」，但那一隻卻充耳不聞。

選擇放棄的青蛙，最後絕望地沉入桶底淹死了。但不願放棄的青蛙因為不斷踢腿，牛奶被攪動到產生質變，變成固態的乳酪，讓牠可以奮力一蹬，躍出牛奶桶。

說，要有智慧地說

我們周遭充滿太多負面的聲音，很多事情在還沒做之前，就選擇放棄了。難怪老一輩的人說：「人臉上有兩個眼睛、兩隻耳朵、卻只有一個嘴巴，是要讓人懂得察言觀色，小心說話。」倘若當年數學老師的哥哥，能夠遇到一個好老師，或許今天的結局會不同。

聽，要用心去聽

有個先生一邊看電視一邊聽太太說話，不時回應：「嗯。」表示他聽到了。然後太太突然生氣了：「你根本沒在聽我說！」先生反駁：「怎麼沒有？我都有『嗯』啊！」太太則憤怒地說：「但我都沒在說話了，你還在『嗯』！」

聽，不是只是聽聽，以為自己已經知道了。套句兩性關係輔導名言：「傾聽就是愛，了解中有醫治」，就像把英文"EAR（耳朵）"、"HEAR"（聽）和"ART（藝術）"合在一起，就是"HEART"（心）這個字。

加加的數學老師，雖然一邊耳朵聽不見，但他卻聽得見學生的需要和心聲，也知道怎麼去幫助他們。他也時常教導學生們要說好話，也幫助他們分辨，什麼話才是真正該聽進去的。負面消極又沒幫助的話，真的別放在心上。

耳朵是通向心靈的路。－伏爾泰

省思：

1. 我們真的可以決定要聽進什麼嗎？
2. 用”心”傾聽難不難？
3. 什麼樣的話該聽進去？什麼樣的話該當耳邊風？

生命的亮點

七年甲班導師 李彥錞老師 提供

一個人生命韌度的強弱，和他能接受多少困境的挑戰相等。

我要當根蠟燭，能照亮別人就很滿意了

早晨的太陽好和煦，阿發一跛一跛地，在山林間伴著鳥飛蟲鳴，快樂自在。「我要比別人早，因為我的腳不好，走路比較慢。」每走一步，就更接近學校一步，阿發喜歡這種朝著目標前進的感覺。只要繞過兩個山頭，就是可愛的學校。

「阿發，加油。」半途中，同學嬉笑地超越他，有的同學會陪他慢走一小段，有的耐不住性子先跑了。阿發自得其樂，歡歡喜喜，在蜿蜒的路上，只有他與山有說不完的話。「我不會讀書，我想長大，要當一根小小的蠟燭照亮別人。」

阿發的爸爸是煤礦場的包工，每天在暗無天日的環境下工作。阿發是父母親唯一的兒子，身患輕微的小兒麻痺症，在學校裡跟同學一起跑、一樣跳，略為搖擺的身影在操場中穿梭，學校是他的兒童樂園。

做事認真，就是與人結好緣

長大成人後，阿發開了一家修車廠，踏實、親切、認真是他的服務品質。進到修車廠，辦公桌旁的牆壁上寫著八個字：「歡喜、感恩、善解、包容。」阿發說：「這是我寫的，我想人們都不懂得知足，所以寫了『歡喜』。」其實他自己就是知足的人，否則哪來的歡喜？這是他的生活態度，也是他的經營理念。他善用修車廠，把握每一個為人服務的機會。

阿發從小就知道發好願，要點燃自己，照亮別人。直到今天，他還是真誠地說：「我要當一根小小的蠟燭。」阿發認為自己的力量有限，只能發揮個人小小的光芒，但是只要有心，力量是不分大小的，再小的火光一樣滿室生輝。

阿發身材壯碩，精神充沛，微跛的右腳走得自然，做資源回收和堆疊運送，身手矯健而力道十足。「來！來！好……」阿發搶先爬上小貨車的車頂，指揮倒車，架設回收站的防曬網，生怕自己做得不夠。對他來說，天下無難事，事事好修行，「什麼事情都是一個道場，如果做事認真，就是與人結好緣。」

有辦法就趕緊去做，這樣比較快樂

每個月的第二個環保日，資源回收車絡繹不絕，環保志工群聚穿梭，熱鬧得猶如假日市集。阿發做了十餘年的環保志工，身體愈來愈強健。因為右腳不方便，小時候常常摔跤，身上傷痕累累，身子一直很虛弱。加入環保志工，四年後體力大增；七年後，困擾多年的鼻竇炎竟不藥而癒，五十七歲的他就像「一尾活龍。」

「證嚴上人說，不要事事要求完美，世間沒有完美的事。」心不要想得太多，也不要想得太複雜，事情認真做就好。阿發深有體悟地說：「要衡量自己的力量，倘若力量不夠，卻一直想要做些什麼，這樣會比較累。還是有辦法做什麼就趕緊去做，這樣比較快樂。」修車廠和環保資源回收，就是他充實生命能量的來源，也是快樂的「活點子」。

「我們克難一點，電燈、電風扇都是回收的，利用再利用。」這是阿發惜福惜物的感恩情懷，也是他生命的亮點。

「阿發師兄，你的電燈亮不亮？」「亮啊！」現在的他，不僅僅是一根小蠟燭，還是個提燈照路的人。

【問題與討論】

Q1.如果你是阿發，你會如何面對同學嬉笑嘲弄？

Q2.請問你對於「歡喜、感恩、善解、包容。」這四個詞有什麼樣的見解？

Q3.在你的生活經驗中，有沒有什麼例子可以印證「做事認真，就是與人結好緣。」？

Q4.「有辦法做什麼就趕緊去做，這樣比較快樂。」你對這句話有什麼定義或看法？

Q5.在我們的日常生活中，要如何去落實並實踐「惜福惜物」？請提出你的具體作為。

亮麗的人生勇者

八年甲班導師 李彥錞老師 提供

我的腳本來會走

一個人生命韌度的強弱，和他能夠接受多少困境的挑戰相等。李曉文就是一個不向命運低頭、精彩地走出自己亮麗人生的勇者。

「我的腳本來會走，因為小兒麻痺，就不能走了。」曉文的父親是個醫師，有人說他命裡沒有女兒，後來有了曉文這個女兒，卻罹患了小兒麻痺，這是命中註定還是巧合？曉文宿命地說：「命黏在骨頭上，銅刀也削不掉。」但她卻是一個勇於向命運挑戰的人。

國小畢業後，曉文開始學習裁縫，十五歲到臺北當半學徒，老闆娘以月薪計酬。感受到老闆娘的仁慈和藹，寬大為懷，曉文更為豁達上進，從此兩人情同姊妹。每逢年節，曉文便高高興興地回「娘家」向老闆娘拜年，三十年來如一日。

過去的種種隨著他走了

曉文和先生訂婚許多年才舉行婚禮，結婚十八年，相聚的時間只有十年左右。先生是卡車司機，一年到頭在外跑車，對於自己的婚姻，曉文這麼說：「就是離離聚聚，都是我自己帶小孩，他很少在家。小兒子出生四個月，他就離家了。」

先生在外與人同居，曉文忍著，「為了給孩子一個完整的家，聚散兩依依，不知道要怎麼辦？」但她還是守著孩子、守著家，因為她是孩子的媽媽。

先生離家五年之後，因為開大卡車出了車禍，當場命喪黃泉，其慘狀連曉文都覺得心酸，「過去的種種隨著他走了，一切都埋掉了。」往昔如過往雲煙，未來才是真實的期待。

曉文在先生百日忌辰之後，騎機車跌斷了手臂，於是想請人幫忙打掃，來的是一位慈濟人，「她還沒有跟我談到工作，就先跟我募款，跟我說慈濟，當下我就做會員。」慈濟人的誠懇與愛心，觸動了曉文的性靈。

曉文的手臂復元之後，立刻加入環保志工的行列。「我們殘障人士可以做的有限，做環保對我們來說，是最貼近的一種。」曉文相當投入，做得很有成就感，「其他鄰里的人看我在這邊做，就跟著來做。牽引了更多人做環保，是我最高興的事。」這就是善的循環，愛的連線。

緣未了，想走也走不了

曉文受證為慈濟委員了，可是才喜悅不久，就發現罹患了乳癌，一下子驚慌恐懼全湧上了心頭。曉文哭了兩天，「不可以哭了，再哭還是要面對這場病。」曉文想起證嚴法師說過：「你緣未了，想走也走不了；你緣盡了，想留也留不住。」曉文擦乾淚水，用力吸了一口氣，大步向前走。

孩子需要學費，工作就不得停歇，做完化療，曉文忍著痛苦煎熬，裁縫車是她唯一的依靠。實在撐不了，就往床上一倒，讓床給她力量，然後再繼續工作。如此車一車、躺一躺，一天不知道要多少回。曉文說：「一個人獨自跟病魔搏鬥的辛酸，我沒有怨，因為是我前輩子的劇本寫得不好。」於是她「痛快地」承受病痛的折磨，勇敢地演出坎坷的一生。

鄰人看了忍不住說：「她獨立的學習精神和克服精神，比常人還勇敢，真的是生命的勇者啦！」曉文心一寬，人也發福了，醫師提出警告，她還是興致勃勃地發願：「等孩子長大之後，如果我還有生命，我會全心做慈濟。」

【問題與討論】

Q1. 讀完這篇文章，你有什麼樣的心得？請試著分享給大家。

Q2. 面對文中如此坎坷又命運多舛的主角曉文，如果你是她的朋友，你會如何陪伴她？

Q3. 請問你對於「你緣未了，想走也走不了；你緣盡了，想留也留不住。」這句話有什麼樣的看法？

Q4. 當你的人生面臨挫折或很難面對的情況發生時，你會如何處理或尋求什麼協助？

Q5. 和文中的主角曉文相較之下，你覺得你目前的人生有沒有值得省思或者其他任何的想法？請與大家分享。

我做錯了什麼?

教導處 田玲珠主任 提供

我永遠記得當時所發生的事，雖然已經事隔多年，但現在想起來，仍然令我印象深刻，就像是昨天剛發生的事一樣。

戴宇廷，一位剛升上國中的一年級新生，留著與一般國中生一樣的小平頭，肥矮的身材，加上厚重模糊的鏡片，使得全身看起來有著一種不協調感。「大家好，我叫戴宇廷，我是從信義國小畢業的，希望以後可以跟大家做好朋友。」突然，我後面傳來了一陣嘲笑聲「你看看他的樣子，好好笑喔！」原來是林群峰那夥子人。一群人不顧老師及同學的眼光，就肆無忌憚的開起玩笑來了。從開學的第一天，林群峰那群人就成為了我們班的四人幫，因為他們不論做任何事總是會在一起，再加上他們說話大聲，做事大膽，漸漸的形成了一股以他們四人為首的惡勢力。

「把眼鏡還我，把眼鏡還我。」戴宇廷大聲嘶吼著想把被四人幫搶走在空中 丟來丟去的眼鏡搶回來。「矮肥豬，有本事你就來搶啊。」四個人嘻嘻哈哈的把眼鏡丟來丟去，在一旁的同學也一起大聲嘲笑戴宇廷緩慢而又沉重的動作，無形之中更添加了四人幫聲勢，使他們玩得更是開心。這樣的戲碼每天在班上不斷上演著，就這樣一個學期過去了。

升上國二，隨著時間流逝，戴宇廷跟班上同學也有些微的往來，不過他始終每天要追著他的眼鏡跑。這天，林群峰又搶了戴宇廷的眼鏡，「來拿啊，來拿啊！」突然，「碰」的一聲，林群峰不小心跌倒在地上，眼鏡也跟著摔破了，戴宇廷再也無法忍受一年來的怒火了，他像發了瘋似的撲到林群峰身上，一口狠狠的咬住了林群峰的耳朵，任同學再怎麼用力把他們兩人拉開，戴宇廷依然不鬆口，接著就聽到林群峰大聲的哭叫，戴宇廷竟然把林群峰的耳朵咬掉了，他帶著滿口的鮮 血，依然不斷向林群峰衝去，地板上滿地的血，林群峰大聲的哭叫，這樣的場面幾乎把我嚇到整個人都呆掉了。終於，老師趕到了教室，趕緊撿起掉在地上的耳朵，立刻將林群峰送往醫院。事件終於結束了，從那天起，我就再也沒有看到戴宇廷來學校上課，聽同學說他好像是轉學了。過了好一段時間，林群峰也回到學校正常上課，但他的聽力好像受到了嚴重的影響，就像變了個人一樣，就連說話也不像以前一樣大聲了，在同學的關心之下，一天一天慢慢的過去了，這件事也就沒有人敢再提起了。而現在想到了戴宇廷，在我心中所浮現的永遠都是那個咬著耳朵滿口鮮血的戴宇廷。

文章來源:人權教育諮詢暨資源中心

【問題與討論】

1、你知道林群峰嘲笑戴宇廷的原因是什麼？為什麼林群峰敢當著老師同學的面前嘲笑戴宇廷？

2、當林群峰把戴宇廷眼鏡摔破的那一剎那，你覺得戴宇廷的心情是什麼？他為什麼會不顧一切的反擊呢？

3、你對文中「四人幫」的行為有什麼看法？如果你是他們的同班同學，看到他們這樣對待戴宇廷，你會怎麼做？

4、戴宇廷用這樣激烈的手段表達他的不滿，固然是不正確的，但為什麼事情會演變至如此呢？有沒有什麼方法可以不讓這樣的悲劇發生？

5、看完這個故事，你認為人和人之間的相處，應該要有什麼樣的態度？

社群網站的善與惡

教導處 田玲珠主任 提供

故事1

在美國曾發生一則感人的新聞，家境清寒的16歲少年布萊克，在大賣場的停車場主動向陌生人懷特提出願意幫忙搬運貨物以換取食物果腹，在懷特的追問下，才知道布萊克與殘障的母親相依為命，雖然家中經濟困頓，但布萊克不僅在校成績相當優秀，也會利用課餘時間四處打工，希望能換取溫飽，善心的懷特不只買了許多日用品給布萊克，更將他的故事公布在募資網站，希望藉由網友的愛心捐款，能幫助布萊克購買一臺除草機，讓他可以透過幫人除草的方式賺取收入，自力更生。這件事很快的在募資網站上發酵，短短的12天內就募集超過22萬美金的捐款，使得布萊克的生活得以改善。

(摘自 https://isafe.moe.edu.tw/teenager)

故事2

臺北市曾經發生過1名國中男生向班上女同學告白遭拒後，便利用班上同學都有使用的手機通訊軟體 LINE，透過群組功能公開向女同學發送恐嚇訊息，後來還將她從群組刪除，且脅迫班上同學要一起排擠她，導致女同學瀕臨崩潰而轉學，還罹患腸躁症。最後這名男同學也被依恐嚇罪嫌函送臺北地院少年法庭。

摘自 Ettoday 2013.04.05；世界新聞網 2013.04.05

霸凌者的法律責任

網路世界和實體世界一樣都得遵守法律，網路霸凌的行為可能會涉及《刑法》中的誹謗、公然侮辱、恐嚇等罪嫌；以下列舉可能涉及的網路霸凌行為，以及所觸犯的法律規定。

- 發表或散播批評、誹謗、不實的言論，包含舉辦或參與惡意票選活動 ：可能涉及違反刑法公然侮辱罪、誹謗罪、民法侵權行為 。
- 發表警告、恐嚇的言論：刑法恐嚇危害安全罪 。
- 上傳或散播不雅、破壞他人名譽的照片／影片，包含移花接木的不實照片 ：刑法公然侮辱罪、誹謗罪、妨害風化罪、妨害秘密罪、散布或販賣猥褻物品及製造持有罪。
- 上傳攻擊行為的影片：刑法傷害罪 。
- 公布他人個資，包含人肉搜索後 po 他人個資： 個人資料保護法、刑法妨害秘密罪 。
- 盜用他人帳號（以便冒名進行以上行為）：刑法無故入侵電腦罪。

奇心和誠實：理查・費曼（Richard P. Feynman）　九年甲班導師 曹佳雯 老師 提供

費曼是我最尊敬的科學家，今天 5 月 11 號是他的生日，我一定要寫寫介紹他。可以說，如果不是看了關於費曼的書，我也不會對物理學有這麼大的興趣，可能我也不會在此寫科學。我這篇文章，一如我以往的風格，只會與大家分享費曼的一些小故事，希望感染到各位從而自己去多看看這位科學家的事蹟和貢獻。

費曼小時候就很喜歡動手做小科學實驗，例如那些電路實驗、拆收音機之類。相比起他們，其實我有一點慚愧，我本人從來沒有做過這些事情，我的科學興趣也不是從小就有的。不過，我想說的，反而是他的父母。根據費曼回憶，他的父母雖然不是什麼教授老師，但他覺得是因為他的父母的教導他才會成為一個科學家的。

費曼回憶，在那個時候的美國，很多家庭都會在暑假期間一起去某個地點度假，而男人們就會在週中往城裡去繼續工作，只會在週末時到度假地點陪伴家人。所以，在週中的時候，很多時就只有小朋友們自己出去玩。有一次，費曼和其他小朋友們一起到林裡去，他們看到很多不同種類的鳥。費曼說，那時候小朋友們都會互相比較誰懂得的鳥類名稱最多，看看誰的爸爸教他們知識最多。

當費曼被問到鳥類的名稱時，他說他不知道。那些小朋友就會說，難道你的爸爸什麼也沒有教你嗎？可是，費曼心裡知道他自己的爸爸教他的東西，比所有這些人的爸爸教的都多。費曼說，有一次他的爸爸帶他到林中散步，看到一隻鳥。他爸爸說：「理查，你知道這鳥的名稱嗎？我可以告訴你這鳥在不同語言中的名稱，但其實除了發音外，對於那隻鳥你其實什麼也不知道。我們不如來細心看看這隻鳥類的生活習性，例如牠的身體外形、特徵、吃什麼等等。」

有一次，費曼問他爸爸，為什麼把一個球放在玩具貨車上，如果把玩具貨車往前拉，球反而會向後滾。他爸爸說：「如果你細心看，那球沒有向後滾，而是停在原處。」費曼回去再做一次，這次他伏在地上，從側面細心看著，果真看見球是停在原處，只是因為玩具貨車向前走而造成球向後滾的錯覺。他爸爸繼續說：「人們叫這個現象做『慣性』，可是沒有人明白為什麼。」費曼覺得他的爸爸雖然只是一個裁縫，但他教會了費曼真正獲得知識的方法：去觀察大自然、並承認自己知識的不足。

費曼說，他的父母對他的影響很大，使他日後有個習慣，就是從不會去記住一個理論的名字。他笑說，其實知道名字也很重要，因為那是和其他人溝通的方式。

費曼有個妹妹叫 Joan。Joan 回憶說，他們小時候，有一天晚上，費曼叫她起床，說要帶她去看一樣很特別的東西。他們走到小山坡上，她和費曼抬頭看著夜空，閃耀著美麗的極光。

費曼對她說，這叫做極光，可是沒有人知道極光是怎麼形成的。Joan 就說她長大後也要做一位科學家，研究極光的祕密。

後來，費曼成名後，有一位記者問他知道極光的成因嗎？費曼回答：「我不知道極光的成因。我很有興趣去研究極光的成因，可是我不可以。因為我與我妹妹有個約定，我可以研究世界上所有現象，除了極光，要留給她。」Joan 長大後真的成為了一位天體物理學家，花了一生時間去研究她與她哥哥所珍愛的極光。

費曼是美國二戰時期研究原子彈的「曼哈頓計劃」的一員。當時他們所有科學家都在美國洛斯阿拉莫斯沙漠中一個軍營裡居住並研發原子彈。由於這原因，所以他的未婚妻 Arline 是不可以進入軍事區域與他一起居住的，而且 Arline 患了嚴重肺癆，需要長期住院，所以費曼安排她到最近的一個城市的醫院居住。他們平常以書信溝通，費曼只能在假期的時候駕車穿過沙漠去見 Arline。

由於是軍事區域，所有書信往來都有一個不明文規定：軍隊負責人會拆開所有信件，確保軍事機密沒有外洩，而且會擅自刪改內容。費曼覺得這是不可以接受的，但在戰爭時期的軍規就算投訴也沒有用。所以他和 Arline 就發明了一種只有他們明白的密碼，為了不讓其他人知道他們的信件內容。但亦因為這個原因，他們的信件經常通過不了軍隊的審查，因為軍隊想要知道他們的密碼有沒有洩漏機密！不過費曼和 Arline 很享受寫這些密碼去刺激軍隊，到最後軍隊會發現他們寫的只是日常購物清單之類，氣得爆炸。

費曼又由於發現了軍隊中使用的夾萬根本不安全，為了提高眾人的保密意識，就有了他自學開鎖技巧的傳奇故事，連專業開鎖師傅也認為他的技巧是大師級別的！他經常以開玩笑的方式偷偷打開其他人的夾萬，偷走他們的文件，嚇他們一大跳，最後連將軍的夾萬他也打開了(其實只是因為將軍根本懶得改夾萬的預設密碼)。他以為這樣做可以使所有人提高軍中的安全意識，誰知道最後將軍的命令竟然是「要提防費曼！」而不是叫大家做好防範。費曼認為這顯示出軍隊做事的不合理。

費曼知道 Arline 不可能康復出院，所以他在醫院的小教堂裡娶了 Arline 為妻。事實上，Arline 的真正病情是費曼自己去圖書館研究她的病徵而發現的，因為一開始 Arline 的醫生認為她的病只是一般小事。

當 Arline 快不行的時候，醫院打電話給費曼，叫他快來醫院。費曼就借了朋友的車子，極速向醫院開去，但在途中車子又壞了幾次，幾經波折才趕到醫院，可惜已經來不及見 Arline 最後一面。費曼回憶說，他當時很傷心，可是卻沒有哭出來。他也看到 Arline 床邊的手錶，竟然停在 Arline 的死亡時間。他說，他第一個意識是 Arline 想留給他的信息，可是他知道應該不是。他說，這錶是 Arline 送他的禮物，曾經壞過幾次，都是費曼把它修好。所以，費曼知道應該是護士拿起手錶記錄 Arline 的死亡時間時，不小心再次弄停了它。

費曼回憶說，直到很多個月後，他在街上看見一間時裝店的一條裙，心想覺得 Arline 一定會喜歡，才哭不成聲。

費曼最值得我們學習的地方，並不是他的科學成就，而是他對世界上每一件事物的好奇和求真的心。他有一位畫家朋友，所以費曼就跟他約定，每一個週末輪流教導對方。費曼會教他朋友物理學，而他朋友會教他畫畫。費曼回憶，他的朋友認為科學家把世界變成了冷冰冰的科學，把世界的美麗都除去了。可是，費曼並不這樣認為，他說：世界的美麗是每個人都可以看見的。但透過科學，除了世界外表上的美，我們更可以看見大自然運作的美麗。

我很希望能夠像費曼一樣，學會欣賞世界上每一件事物的美麗之處。費曼身為一個理論物理學家，竟然去學畫畫，還能夠開辦個人畫展，有人曾出高價買他的作品；他自學非洲鼓，竟然能夠在去度假的時候，與當地的專業音樂隊一起在大街巡遊時公開表演，嚇了他住的酒店的侍應生一大跳；他曾試圖破解古瑪雅文明的文字，而且是在他再婚度蜜月的時候（這一點各位男士最好不要學……）；他曾經因為好奇而去研究心理學和夢境，練習如何控制自己的夢；他因為對生物學感興趣，當時已經是大學教授的他，竟然去要求生物系的教授讓他與其他學生一起上課，一起做實驗、功課，沒有半點教授的架子。

費曼討論科學問題的時候，從不會介意對方的身分，管他是知名大教授還是黃毛小子，一視同仁。量子力學大師、物理學界無人不識的波耳（Niels Bohr）曾經說過，他每一次要和別人討論之前，必定請費曼先來與他私下討論，因為費曼是「唯一一個不怕他、不會對他唯唯諾諾的人」。費曼回憶說，他學術生涯的第一個研究報告，座上竟然有愛因斯坦（Albert Einstein）和馮諾曼（John von Neuman, 數學家、計算機科學之父）！他說他一開始很害怕，可是當他開始講物理的時候，就彷彿進入了忘我境界，不再害怕了。
費曼的著名《費曼物理學講義》（*The Feynman Lectures on Physics*）源自他當年在加州理工大學的講義。費曼講課生動，深受學生喜愛。他也非常關心美國的科學教育，他曾經成為美國教育部的顧問，負責幫中學選擇教材。他認真把書單上的教科書一一看完，然後指出這些教科書的問題，可是他最後卻發現，顧問之中只有他一人曾經認真看過這些教材。費曼向教育部提出這些問題，可是政府根本不聽他的意見。最後他就放棄了這個工作。
[加州理工學院現已把所有《費曼物理學講義》免費放在網上，任何人也可以讀到費曼教的物理學：http://www.feynmanlectures.caltech.edu]
他雖然是諾貝爾獎得主，可是他從不喜歡這個獎，他認為變得出名只會為他帶來煩惱。在他得獎的那天，諾貝爾獎委員會從斯德哥爾摩打電話給他，當時是美國半夜時間。當對方恭喜他得到諾貝爾獎時，他的反應竟然是問對方知不知道現在幾點？明天早上再打來！就掛了電話。然後很多記者一個一個打電話給他，使得他要把電話線拔掉。他很苦惱，就問他的妻子，他應不應該接受這個獎。他妻子就說：「如果你不接受這個獎，你會更加出名。」於是，他無可奈何地就接受了諾貝爾獎。

費曼從不喜歡「榮譽」。他認為他在做研究的過程已經得到了最大的榮譽：就是找尋大自然定律的快樂（the pleasure of finding things out），費曼認為不需要由其他人所決定的一個獎去決定一個人的工作的成就。他說，他知道其他科學家會使用他的研究結果，就是他的成就。費曼對於榮譽、獎項的態度，真的非常值得我們學習。

費曼的有趣事蹟多不勝數。就讓我以他人生最後一個歷險故事來作結。

費曼有一次和他的好友在世界地圖上發現了一個地方叫做克孜勒（Kyzyl）。費曼覺得這個地方一定很有趣，因為這個地方的拼音裡完全沒有響音。他們多年來不斷寫信去當時蘇聯，希望可以得到簽證前往這個神祕的國度。由於當年美蘇的關係，一般美國人是很難可以得到簽證的。對方說，如果費曼以諾貝爾獎得主的身分去蘇聯的大學演講，就可以獲得特權去克孜勒。可是，費曼一生討厭特權，他拒絕用這個方法得到簽證。為此，他們研究了克孜勒的文化，以普通平民身分與很多專家交流、舉辦展覽，介紹這個地方的文化，希望以此換取簽證去克孜勒。
最終，簽證終於送到了費曼的家，可是在三天以前，費曼已經過身了。費曼患的是癌症，因為當年他在曼哈頓計劃時接觸過太多放射性幅射。費曼知道自己未必能夠等到簽證去完成他最後的這一個心願，仍然堅持原則，不使用任何特權。他覺得，在追尋結果的過程，才是學習到最多的過程。

費曼對世界的看法，很簡單，也很深刻。他接受大自然就是如此，從不會因為個人情感對事物妄下判斷。他覺得，知道自己並不知道，比起以為自己知道但卻是錯的答案，更有趣：

“I can live with doubt, and uncertainty, and not knowing. I think it is much more interesting to live not knowing than have answers which might be wrong.”
費曼一生都覺得世界是有趣的，以純真的好奇心去看這個宇宙。他臨終前的最後一句說話，也許亦是他這一生歷險的最佳結語：

“I’d hate to die twice. It’s so boring.”
費曼，謝謝你，帶我進入科學這個有趣的國度，使我對世界的眼界大開。祝你生日快樂。

文章來源：https://hfdavidyu.com/2015/05/11/richard-p-feynman/　　作者：余海峯

你有多自律，就有多自由

九年甲班導師 曹佳雯老師 提供

窩在沙發裡吃零食，追英韓美日國產劇，熬夜滑手機， 把任務拖延到最後一天才開始著手做，任意妄為，飲食無節制，想到什麼就做什麼…… 這些都不是真正的自由，而是流於表面的短暫享受。

在狂歡過後，迎接你的將會是凌亂的房間，虛度的年華，黑眼圈和受傷的內臟， 低品質的工作成果，以及臃腫的身體。 你會覺得作息越來越混亂，身體越來越不聽命令，工作越來越不如意，整個人從精神上垮掉了。 每個人都有惰性，都有七情六欲。但是自律的人，能夠抵擋那些本能的欲望， 讓自己在工作和生活中都能擁有更高品質的享受。

快樂分為兩種。

一種是暫時的，這種快樂很容易就能得到，只要你滿足了自己那些原始而初級的本能欲望；你在做這種事情時，會覺得很放鬆，但是這樣短暫的快樂沒辦法在未來對你有所幫助。

還有一種是長期的，在每一個當下，需要付出，需要累積，見效慢，需要很長的週期才能呈現出效果；但是一經獲得，在你接下來的人生中都會受益無窮。例如學習一門外語，培養一樣特長，學習一件樂器。我有一個朋友，不是非常聰明，但卻非常踏實努力。她曾經在一個暑假減掉了十五公斤體重，在所有人都覺得她考不上大學的狀況下，考到了本省很有名的一所學校。她的專業不好找工作，所以在校期間，她就主動尋找機會參與一些實習，在國際會展中尋求做志工的機會，最終找到了一份不錯的工作。

畢業之後，她想要學習古箏，有人說已經晚了，要學應該小時候學。但她偏不，只是固執地練下去，現在已經彈得非常棒了。與其相對的，她的室友，大學睡了四年，蹺課無數，畢業找不到工作。在一家培訓機構做客服，薪水低到難以糊口。

懶惰和放縱會吞噬一個人的鬥志，使他被困在生活瑣碎而短暫的享受中，無法自拔。長此以往，會拖垮一個人，使他不再具備更多的人生選擇。因為他整個人的自控力已經被廢掉了，即便有所思考，也是空中樓閣，遙不可及。

自由並不是沒有前提的，換句話說，世界上沒有絕對的自由。 那些不需要前提條件就能獲得的短暫快樂，只能算是一種享受。自由不是指你想幹什麼就幹什麼，而是你具備這樣的實力：「我想不幹什麼就不幹什麼。」

自律能夠達成這樣的效果，讓你從自身出發，提升自己各方面的實力，以至於有本事選擇。村上春樹寫道：「人本性就不喜歡承受不必要的負擔，因此人的身體總會很快就對運動負荷變得不習慣，而這是絕對不行的。寫作也是一樣，我每天都寫作，這樣我的思維就不至變得不習慣思考。於是我得以一步一步抬高文字的標準，就像跑步能讓肌肉越來越強壯。」

作為職業作家之後，村上春樹非但沒有過上每天睡到自然醒，胡吃海喝的生活；相反卻嚴格自律，早晨五、六點鐘就起床寫作，每天抽出一、兩個小時來跑步，和自己的惰性做鬥爭。

我們每個人每天都有必須要完成的事項，一旦陷入拖延症，以後的日子會越來越難過。 我曾經有過一段暗無天日的日子，那時候還沒有工作。為了趕稿子有進度，經常在夜深人靜時開始寫稿，白天睡覺，一、兩天吃一次飯，一次吃到撐。見不到朝陽是如何升起，見不到夕陽是如何落下。那種狀態保持了一個月，我彷彿失去了和整個世界之間的連接。

後來在一個深夜我幡然醒悟，人是不可能脫離約束而存在的。我們需要長期規律的健身來保證自己的身體健康，需要長期規律的作息來保證自己在白天精力充沛，需要在各種日程表和事項清單中逼迫自己克服惰性完成任務。

這樣才不至於拖累整個團隊的進度，不至於讓自己喪失對生活的掌控。即便是自由職業，或者是自己創業，都不可避免地需要為自己設定一些規章制度。據我所知，一些自己開語言培訓班的朋友，看似輕鬆自在沒人管，事實上他們比有人管痛苦多了。每天一大早逼著自己醒來備課，備好課去買菜煮飯，到中午的時候要管孩子們的飯。午飯過後就需要及時清理打掃，還沒來得及歇一會兒，就要正式講課了。等到下課，已經是晚上九點了。而自由職業者的網路社群經營者則更是如此。沒有了固定來源的收入，每天就需要絞盡腦汁思考，什麼樣的題材能夠引起轉發，什麼樣的排版看起來舒服，怎麼表述才能引起共鳴和按讚，怎麼才能增加粉絲人數，接廣告養活自己，接到了廣告又怕粉絲不接受取消關注。

在這樣的工作狀態下，自律就顯得更為重要了。因為沒有人替你承擔風險，沒有人替你錯誤的決策買單，你的薪水是自己發給自己的，所以每一天都需要有一個很好的狀態來迎接各種接踵而來的挑戰和機遇。規劃好自己的時間，安排好必做事項，才會收穫更多經濟和精神上的支持。

那時候你就會越來越篤信，自律不是一種束縛，而是一場 hard 模式的遊戲。 遊戲的過程雖然艱難，但是勝利之後的成就感，也是普通模式難以企及的。

自律是把制訂遊戲規則的權利留給了自己，而懶惰則是把制訂規則的權利留給了別人。 你不對自己狠，別人就會對你狠。所謂自由，不是隨心所欲，而是自我主宰。隨心所欲使人陷入泥淖，鬥志全無。這種快樂太容易得到，這樣的需求太容易被滿足，即便被滿足，你很快就會覺得無聊和厭倦。自律的人，能夠主宰自己的生活，主宰自己的工作，掌控自己做事情的節奏，內心充實而堅定。康德說：「自律使我們與眾不同，自律令我們活得更高級。也正是自律，使我們獲得更自由的人生。」要想通往自由的遠方，自律應該是你生活中不可或缺的一項。

摘錄:《你有多自律，就有多自由》小野著

我的夢想

總務處　鄧俊臣主任 提供

我的夢想是當一個運動員，我覺得運動員很厲害，可以做出超越人體極限的動作，例如我最喜歡的運動員喬丹，他投籃超帥的，可以從很遠的地方投進去，灌籃的動作也超帥的，每次灌籃之後都會得到觀眾的喝采，除了喬丹之外，還有其他運動員也很厲害。

為什麼我會想當一個運動員呢？因為我對運動很有興趣，不管是籃球、足球，還是躲避球，大部分的球類我都喜歡，所以我覺得假如長大之後，我可以把運動當作我的工作，我一定會覺得很快樂，所以我的夢想才會是想當一個運動員。

想要成為一位運動員必須有強壯的身體，還有堅強的意志力，這樣面對以後的比賽時，才能全力以赴，有堅強的意志，打輸比賽才不會覺得灰心，所以我會每天訓練我的身體，也會堅定我的意志，希望有一天可以達成我的夢想。

雖然這個夢想也許不容易實現，也有人說運動員賺不到錢，但是我覺得，能做自己喜歡的事，比賺多少錢都還要重要，只要有夢想，凡事可成真，而且我覺得如果我沒有達成夢想，至少我也把身體練得很強壯健康，一點損失也沒有，所以我一定會不斷努力朝著我的夢想邁進。

文章作者:黃翰軒

防火防災

總務處　鄧俊臣主任 提供

從新聞當中，我們常常會得知一些有關災難的消息，像火災、地震、水災……等。這些災難有些是天然的，有些是人為疏忽而造成的，我們要防止這些災難的發生就要認識它們，避免人們傷亡。

要認識災難究要知道災難發生的原因，像火災發生的原因常常是瓦斯漏氣、小朋友玩打火機，或者是電線走火而造成的。而地震、水災發生的原因雖然不一定，但是透過氣象報告和好的逃生訓練就可以減輕生命財產的損失。

我們要如何防止這些災難的發生呢？（一）在用電方面，燈泡或其他電熱裝置，切勿靠近易燃物品。（二）用電不可超過電線許可負荷量。（三）切勿使用多孔插座，同時使用多種電器……等方法。這些方法可以讓我們減少損失。在防災方面，出門時要檢查火源有沒有關掉，不要玩火，不要玩鞭炮，如果火災已經發生了就不要到處亂跑，也不可以搭乘電梯，應該用溼毛巾遮住口鼻，並且打一一九給消防隊員，說出火災發生的地點，在原地等待救援。

俗語說：「多一分準備，少一分災難」。只要我們具備好災難知識，小心預防就可以減少災難的發生，讓我們一起努力，共同宣導防災觀念，讓我們的生活更安全更美好。

文章作者:洪蜜禪

分享是一種成就

教導處 陳育聖組長 提供

從上海到倫敦怎麼去才好玩？」這是上海一家電器公司的有獎徵答題目。
第一特獎是四十吋彩色電視。
參與這個活動的情況異常熱烈，書信有如雪片一般地飛來。
競逐者來至全國各地，其中不乏教授、大學生、上班族甚至家庭主婦等，答案是無所不 包，創意是無奇不有。
決選的結果出乎意表：由一個小學生雀屏中選。
他的答案很簡單：「跟好朋友一起去最好玩。」
的確，誠如評審給於一致的評價：分享的快樂，遠勝過獨自的擁有。
從前瑞典有一個人名叫諾貝爾。他在讀小學的時候，成績一直名列班上的第二名，第一名總是由一個名為柏濟的同學所獲得。
有一次，柏濟意外地生了一場大病，無法上學而請了長假。
有人私下為諾貝爾感到高興說：「柏濟生病了，以後的第一名就非你莫屬了！」
諾貝爾並不因此而沾沾自喜，反而將其在校所學，作成完整的筆記，寄給因病無法上學的柏濟。到了學期末了，柏濟的成績還是維持第一名，諾貝爾則依舊名列第二名。
諾貝爾長大之後，成為一個卓越的化學家，最後更發明了火藥而成為鉅富。
當他死後，並將他所有的財產全部捐出，設立了知名的諾貝爾獎。
每年用這個基金的孳息，獎勵在國際上對於物理、化學、生理、醫學、文學、經濟及致力於人類和平有所貢獻的人。
因為諾貝爾的開闊心胸與樂於分享的偉大情操，他不但創造了偉大的事業，也留下了後人對他的永遠懷念與追思。
最後在歷史上，大家都認識考第二名的諾貝爾，但鮮少人知道，永遠考試第一名的柏濟啊！
從諾貝爾的故事中，我們獲得一個深沉的感受，諾貝爾的成功，
絕非只靠他的聰明才智而已，更重要的是他的心胸氣度與分享的態度。真所謂：「格局決定結局、態度決定高度」是也！
人猿泰山為什麼被稱為森林之王呢？
論力氣，它比不過大象；
比速度，它比不過獅子與老虎；
比靈敏，猴子有過之而無不及。
泰山之所以在森林稱王，不是依賴武力與體力，他靠的是關係！
他和每種動物交朋友，關心他們也照顧他們，所以大家都喜歡他。
所以當泰山有急難時，大叫一聲：「喔耶喔！」
每隻動物都出來，樂意幫忙他。
泰山的叢林法則，其實也可以運用到現實的社會中，
我們可以發現，真正成功的人，絕不只靠自身的實力，其實他更懂得整合人際資源，進而創造更多價值。
我們能夠去了解可運用的資源，去發展良好的關係。

一旦整合發揮，人人都會叫你第一名喔！
未來成功的新典範：不在你贏過多少人，
而在於你幫過多少人。你幫過的人愈多，
服務的地方愈廣，那你成功的機會就愈大。
終身義工孫越的名言：「好東西要跟好朋友分享！」
分享正是建立人際關係，整合力量的最大元素啊！

『賊』--誠信的重要

教導處 陳育聖組長 提供

有一位青年畫家，在還沒成名前，住在一間狹隘的小房子裡，靠畫人像維生。

一天，一個富人經過，看他的畫工細緻，很喜歡，便請他幫忙畫一幅人像。雙方約好酬勞是一萬元。一個星期後，人像完成了，富人依約前來拿畫。這時富人心裡起了歹念，欺他年輕又未成名，不肯按照原先的約定付給酬勞金。

富人心中想著：「畫中的人像是我，這幅畫如果我不買，那麼，絕沒有人會買。我又何必花那麼多錢來買呢？」於是富人賴賬，他說只願花三千元買這幅畫。青年畫家傻住了，他從來沒碰過這種事，心裡有點慌，花了許多唇舌，向富人據理爭，希望富人能遵守約定，做個有信用的人。「我只能花三千元買這幅畫，你別再囉唆了。」富人認為他居上風。「最後，我問你一句，三 千元，賣不賣？」

青年畫家知道富人故意賴賬，心中憤憤不平，他以堅定的語氣說：「不賣。我寧可不賣這幅畫，也不願受你的屈辱。今天你失信毀約， 將來一定要你付出二十倍的代價。」

「笑話，二十倍，是二十萬耶！我才不會笨得花二十萬買這幅畫。「那麼，我們等著瞧好了。」青年畫家對悻悻然離去的富人說。

經過這一個事件的刺激後，畫家搬離了這個傷心地，重新拜師學藝，日夜苦練。皇天不負苦心人，十幾年後，他終於闖出了一片天地，在藝術界上，成為一位知名的人物。那個富人呢？自從離開畫室後，第二天就把畫家的畫和話淡忘了。直到那一天，富人的好幾位朋友不約而同的來告訴他： 「好友！有一件事好奇怪喔！這些天我們去參觀一位成名藝術家的畫展， 其中有一幅畫不二價，畫中的人物跟你長得一模一樣，標示價格二十萬。好笑的是，這幅畫的標題竟然是 --賊。」富人好像被人當頭打了一棍，富人想起了十多年前畫家的事。這件事對自己的傷害太大了，他立刻連夜趕去找青年畫家向他道歉， 並且花了二十萬買回那幅人像畫。

青年憑著一股不服輸的志氣，讓富人低了頭。

這個年輕人名叫畢卡索。

沒有人能屈辱、打敗你，除了你自己。

媽媽，我的數學考九十分！

專任教師 潘正中老師 提供

我是一個巴勒斯坦小孩子，現在唸小學六年級，上學期，我隔壁的小朋友家裡買了一架電玩，我常找一個籍口去他家玩，本來應該寫功課的時候，常常花在玩電玩上，所以上學期，也就是五年級的下學期，我的功課實在不太好。

暑假開始以後，我們小學生都要返校去拿成績單，拿到成績單以後，我發現我完了，因為我的數學只有 47 分，怎麼辦呢？拿了成績單，我簡直不敢回家。這種成績，回家一定會被爸爸媽媽罵。所以，我一直在外面混，直到快吃晚飯才回家。

爸爸媽媽倒沒有打我的屁股，他們問我為什麼會發生這種事，我說是因為我迷上了電玩，爸媽叫我以後不要常去玩，一定要功課寫完以後才可以去玩。同時媽媽替我物色了一位家庭老師，專門補習我的數學。這位老師是大學生，他教得很好，我主要的問題在於不會分數的加減。虧得老師教了我最小公倍數，現在我對分數的加法一點也不怕了。

這學期雖然才只過了一個月，可是我發現我在班上算是數學非常好的學生，老師每次叫我們到黑板上去做題目，我都不怕。上星期，第一次月考，我不但數學考得很好，阿拉伯文和英文也都考得非常好。

今早老師給我們月考的成績單，我的阿拉伯文和英文都一百分，數學九十一分。比我好的只有一位，而她是女生。

下課以後，爸爸來接我回家，我們住在加薩走廊，附近有一個猶太屯墾區，爸爸告訴我路上有些暴動，所以他要親自送我回家。

我從前曾經經歷過一些暴動，可是這次可怕多了，爸爸和我試了好多條不同的路，卻越走越糟，最後，爸爸告訴我，我們不能再走了，附近有一道高牆，爸爸叫我和他躲在這一道高牆之下。糟糕的是，顯然牆後面有人在朝街上的以色列兵士開槍，士兵也回槍。爸爸知道我害怕極了，一直緊緊地抱著我。而我呢？我有一種特別的想法，既然我是小孩了，以色列兵就不會對我開槍，爸爸反而因為有了我而比較安全。

可是我忽然感到一陣痛，低頭一看，我肚子中彈了，大量地血流出來，爸爸更加緊緊地抱住了我。我告訴他救護車會來救我的，但我知道情形好像很不好，因為我已經有點感到快昏過去了。

我費了一些力氣，從書包裡拿出了成績單，告訴爸爸我數學考了九十一分，其他兩門課都考了一百分，我真怕成績單被血沾污了，叫爸爸好好保存。爸爸一再地親我，他將成績單好好地放進了他的內衣，我知道成績上有老對我的評語，她說我〝品學兼優，前途無量〞。

我越來越虛弱了，連痛都沒有感覺了，我知道槍戰仍在進行，但我已聽不見了。我用了所剩下的全部力氣，請爸爸告訴媽媽，我數學考到了九十分。

我知道我不可能再看到媽媽了，但是她一定會高興的，我上學期數學不及格，這一次考到了九十一分，何況老師還說我前途無量呢！好可惜，上次我怕回家，這次我想回家看媽媽，卻又回不成了。

我將頭靠在爸爸的身上，在我閉上眼睛以前，我看了一下天空，我發現今天天好藍，一點雲都沒有。我知道，我們巴勒斯坦這個地方，天空永遠都是藍的。

作者:李家同(89.12.10)

6 個字，讓一個家族出了 36 個皇后駙馬、35 個宰相　專任教師 潘正中老師 提供

「富不過三代」是許多有錢人家面臨的尷尬。

但讓人震撼的是，一條神秘的家規居然使得山東瑯琊王氏家族跨越了許多劫難，經受住了各種考驗，從東漢至明清 1700 多年間，培養出了 36 個皇后、36 個駙馬、35 個宰相（《二十四史》中有明確記載的），成為中國歷史上最為顯赫的家族，被稱為「中華第一望族」。

讓人感到驚奇的是，王氏家規僅有 6 個字，為「言宜慢，心宜善」。然而，僅僅是「言宜慢」3 個字就讓這個王氏始祖王吉在險惡的官場上順利地渡過各種難關，10 年間從一名知縣成為朝廷重臣、西漢名臣。此後，王吉就把這 6 個字定為王氏家規，讓這 6 個字造福王氏子孫後代。這六字家規也創造出讓人難以置信的奇蹟！

言宜慢

「言宜慢」，是公元前 77 年王吉從七品知縣調任昌邑王府中擔任五品中尉時從一個老人那裡得到的秘笈。

昌邑王劉賀雖然是漢武帝的嫡孫，卻荒淫無度喜怒無常，身邊聚集的全是一些溜鬚拍馬的小人。在這樣險惡的官場中，王吉當然會感到非常憂愁。但幸運的是，他遇到了一個指點他走出迷津的老人，送給了他「言宜慢」3 個字。

憑藉著這 3 個字，王吉居然渡過了一次次驚險，在官場上獲得了很好的聲譽，被漢宣帝劉詢任命為諫議大夫，成了朝廷重臣。

說話，體現著一個人的智慧。特別是年輕人，由於人生經驗不足，經常在說話上吃虧。《論語》中，孔子講了這樣一句話：「侍於君子有三愆：言未及之而言謂之躁，言及之而不言謂之隱，未見顏色而言謂之瞽。」

「言未及之而言，謂之躁」沒輪到你講話時，你搶著說，這就犯了「躁」的毛病。

孔子一日曾與幾位侍坐的弟子閒談，讓他們談談志向。子路性子急，孔子話音未落，他就洋洋灑灑地講了一大套。可子路萬萬沒想到，他這一通情感流露，卻讓孔子轉身就賞了他一聲冷笑，這熱臉可是大大地貼上了涼屁股。

這就告訴我們，說話是一門藝術，一定要謹慎。歷史上因為說錯話而得罪人，甚至付出慘痛代價的人不勝枚舉。

言宜慢，就是告訴我們，說話要經過認真思慮再出口，這樣可以讓我們變得更加謹慎、穩重和冷靜，練就我們成熟大氣的人格；其次就是說話語調要舒緩，這樣聽的人才會感受到尊重、親切，更舒服順耳。

心宜善

「心宜善」，是王吉在公元前 67 年再度經過昌邑時老人送給他的 3 個字。

原來，隨著官位的升高，王吉出現了利用職權打擊報復政敵的心理，將政敵整得很慘，害得很苦。比如說，長史趙珞，就因為與王吉政見不和，被王吉惡意彈劾，最後被罷官歸鄉，不久就鬱鬱而終。

在老人的勸諫下，王吉痛改前非，不再整人害人，而是客觀公正地對待每個人，受到了越來越多人的歡迎，在險惡的官場上一生順利平安。而這個送給王吉六字秘訣的老人據稱就是漢武帝時的著名宰相公孫弘。

心宜善，與人為善，必有福報。

《孟子》上說，「君子以仁存心，以禮存心。仁者愛人，有禮者敬人。愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」心善的人，樂於助人，救人危難。周圍的人都願意與他交往，更願意幫助他。《道德經》上說，天道無親，常與善人。

心宜善，能生髮人的陽氣，我們中國文化有一句名言：「行善最樂」。四個字，大家都知道，平常看了這四個字，大家不大在意，因為把它看成是一個傳統式的教條條文，把它當做鼓勵人的話。

其實不是的，人的心理非常怪，我們做了任何一件不好的事，心理會不安、不快樂，內心不對勁，這個不安、不對勁不是對別人，而是對自己，慢慢臉色神氣都會變壞，精神弄走樣了。

假使你真正無條件絕對地行善，幫助人家，有利於人家，做了一件好事，心境自然非常快樂。那個快樂，不是道理上講得出來的。

言宜慢，心宜善。

為何這條家規僅僅 6 個字卻有這麼大的神奇力量呢？

年輕時就該「言宜慢」，這樣才能深思熟慮少犯錯誤，從而保護自己謀求發展。而人到壯年，心智成熟、實力雄厚，這時就應該「心宜善」。這樣才能少樹敵手，泱泱有長者風範，受人尊崇。這六個字看似簡單平淡，卻飽含了古人做人做事的道理，從中我們能看到仁愛之心，進退之道。能做到這六個字，就擁有了成熟大氣的人格。

再富也要窮孩子

七年甲班導師 林青樺 老師 提供

西方文化中教育孩子的方式「再富也要窮孩子」
頓時，我覺得無法全盤接受；
父母辛苦賺錢不是就為了給孩子更好更佳的生活環境嗎?
怎會有如此的想法、要「窮」孩子呢 ？
不過，當我仔細閱讀其中的意義時，不得不佩服那些作為父母的他們；
當他們生養孩子時，他們與我們都一樣深愛自己的孩子，
但是，他們比我們更加了解：孩子是獨立個體、孩子是上天給我們暫時的禮物。
何以說「暫時的」禮物 ？
因為，作父母的終究無法一生一世陪伴他們，照顧他們。
如果從小我們就讓他們失去學習照顧自己的能力，不懂得與天地學習競爭與存活?那他們將無所適從、無能為力的存活於天地之間!
一個缺乏起碼的獨立生活能力的人、一個不懂得感恩的人!
就算他日他有多麼厲害的能力，成就事業等等、、、
他也始終不能算是一個健全的人，生命中仍有不可為的撼事
自然界中，我們常常看到動物界的父母們在教育牠們的幼小動物時，
總是呵護不已，盡全力的保護到不行；
但當牠們認為孩子即將成為「成人」，他們又會盡全力地將牠們趕出原來的窩，
要求牠們獨立不得再回到原先的家!
含在嘴裏護在翼下，與強迫離開一樣！都是動物父母對牠們幼小動物的愛。
牠們要自行獨立，另外建立一個屬於牠自己的家。
其實，某種程度上來說：也因為這樣，才讓代代生息不斷，物種得以承續下去。

- 為何有些動物長大時，親代會把子代趕出原來的窩?
- 西方人窮孩子，除了可能不給他經濟上的過多協助外，還有其他涵義嗎?
- 關於中西方對於孩子的教養，你/妳認同那些部分?

快樂頌(節錄)

七年甲班導師 林青樺 老師 提供

貝多芬一直是我喜歡的音樂家，他一生坎坷，飽受各樣的波折打擊，尤其折磨最深的是他的耳疾，在他早期的作品中，似乎不時流露與生命搏鬥的痕跡，不屈的意志。但等到他的耳朵完全失聰之後，內心的世界反而更加澄明寧靜，所有的只是對生命無盡的讚美和感謝，聽聽他那首多麼莊嚴歡暢的「快樂頌」吧，常令人有種泫然欲泣、不能自己的感動，正如羅曼．羅蘭所說的：「世人不曾帶給他快樂，他卻把快樂分享給世人」。
貝多芬是苦難者的朋友

- 一般人遭受意外的反應是什麼?
- 羅曼．羅蘭說：「世人不曾帶給他快樂，他卻把快樂分享給世人」，為何貝多芬可以如此?

作者:李家同

窮人陛下(節錄)

德蕾莎修女對窮人的尊敬是很不容易為世人所了解的，可是他的所作所為顯然都基於這一點。很多人最多能夠同情窮人，可是只有極少數的人能夠如此勇敢的面對骨瘦如柴的乞丐，更少的人敢深入人類最骯髒、最悲慘的貧民區，德蕾莎修女之所以如此勇敢的面對這個悲慘世界，完全只因為他對窮人有一種出自內心的尊敬，他之所以要過非常簡樸的生活，也是由於他對窮人的尊敬。

- 幫助人真的不簡單! 請說說你/妳幫助他人的經驗。
- 當我們在幫助比我們弱勢的人時，要注意什麼?

作者:杏林子



普立茲新聞獎

My Note