



國立臺北科技大學 教育實習輔導暨學程通訊



Teacher Education Center, National Taipei University of Technology

發行人：張嘉育主任

期別：第 57 期

指導老師：張仁家

總編輯：邱莉華

本期主編：單文正

編輯群：孫藹莉、許志宏、單文正、蕭守進 (依筆劃順序排列)

發行所：國立臺北科技大學師資培育中心

發行日期：98 年 11 月 25 日

地址：臺北市忠孝東路 3 段 1 號

電話：(02)27712171 轉 4000~4002

本刊同時刊載於師資培育中心網頁 <http://www.ged.web.ntut.edu.tw/bin/home.php>

目 錄

一、中心公告	1
最新教育部釋義函公告	1
二、實習心得	2
薇閣中學實習學生 孫藹莉	2
高雄高工實習學生 許志宏	3
稻江商職實習學生 單文正	5
協和工商實習學生 蕭守進	7
三、教育時事	9
監院批違法失當！98課綱明年上路有變數	9
不鼓勵孩子太早接受補習教育	9
上第一志願基測僅錯一題 建中師：不難的題目竟撈倒頂尖生	10
九九重陽 吳清基促訂祖父母節	10
用耐心、關懷找回中輟生 給他愛與希望	11
高中職免試入學 家長憂不公平 擔心各校成績標準不一	11
台灣碩博士即將達百萬之眾	12
偏遠小學遠距教學 縮短英語城鄉落差	13
中輟生人數逐年下降 教育部：五年減少3000人	14
新流感增一死 不配合停課學校擬開罰	14
四、好書分享	15
35X33：35歲前要做的33件事	15
脫掉你的壓力—30帖簡單有趣的減壓良方	17
愛的教育	18
助人歷程與技巧	20
第56號教室的奇蹟	21

最新教育部釋義函公告

發文日期：中華民國98年10月19日

發文字號：台訓(三)字第0980179886號

主旨：師資培育大學參與教育實習之實習生，於學校擔任教育實習人員因校園性侵害或性騷擾事件經申請調查或檢舉時，由實習學校受理並邀該師資培育大學參與調查，請查照並轉知所屬。

說明：

- 一、本文復國立林口高級中學本(98)年10月7日林高輔字第0980004280號函，並周知各地方政府及學校。
- 二、本部前函(98年1月19日台訓三字第0980006204B號諒達)所指，參與教育實習之實習生如發生校園性侵害或性騷擾事件，其比照在學學生身分，原就讀學校應依校園性別平等教育法(以下簡稱性平法)之規定調查處理，其關鍵為該實習生遭受原學校實習指導教授性侵害或性騷擾，該實習生為學生身分，爰由原就讀學校調查處理。
- 三、如前揭實習生至學校擔任教育實習人員，對該校學生有性侵害或性騷擾行為，其符合校園性侵害或性騷擾防治準則(以下簡稱準則)第9條第2項所定義之教師，爰依據性平法第28條第2項及準則第10條規定，被害人得以書面向行為人於行為發生時所屬學校申請調查，調查之管轄權屬該實習學校。
- 四、實習學校於調查時，應邀請該師資培育大學參與，以利後續處理建議(懲處或教育輔導)之執行。

❤️ 英語佳句學習 ❤️

- 🚩 Practice a new sport, accept new challenges.(練一種新健身法，接受新挑戰。)
- 🚩 Dare to be different, freshen up your ideas. (敢於與眾不同，更新觀念。)
- 🚩 Forget your troubles, enjoy nature.(忘卻煩惱，熱愛自然。)
- 🚩 Make new friends, learn new things.(廣交朋友，學新事物。)
- 🚩 Take a bubble bath, sing from the heart.(開懷大笑，喜對人生。)
- 🚩 Be curious and show some initiative.(好奇探索，富有創意。)
- 🚩 One of the most valuable personal traits is the ability to get along with all kinds of people.(能與各式各樣人相處的能力是最珍貴的人格特質之一。)
- 🚩 Cultivate the habit of seeking other people's opinions and recommendations.
(養成徵詢他人意見和建議的習慣。)

薇閣中學實習學生 孫藹莉

一、實習學校簡介

薇閣教育體系可分為五大校域，從幼稚園、小學部、高級中學(附國中部)、田園教學中心、太湖大學堂-吳江太湖國際實驗學校，前四大校域位於台北市北投區，太湖大學堂位於蘇江省吳江市，由國學大師南懷瑾老師主持。而我很幸運能在薇閣高級中學實習，這兒充滿濃濃人文藝術氣息，進入校園先是看到中庭花園繽紛的色彩，和三片大型彩畫看板，其中一片看板中畫著 Q 版人像我們的大家長(校長)且鼓勵著老師教不厭學不倦令人印象深刻，接著可看到五棟大樓分別是成英樓禮堂、進德樓、行政大樓、綜合大樓、今年九月才完工的新大樓，進德樓主要是給七年級學生使用，其餘年段學生大都安置新大樓教室，因專任教師辦公室位於行政大樓離進德樓最近，這也是方便教師就近照顧七年級學生，安排的非常用心。

學校新大樓教學設備十分完善，教室寬敞度加倍、班班可使用 E 化講桌教學、無線上網，如此一來豐富教學落實完全。學校有兩大特色，其一英語小組課程為加強語文能力，延聘具高度專業技能及雙語素養的外籍教師負責教學，以英語為必授課程依程度分班，採直接教學法注重學生聽、講和作文能力的培養，使學生面對各式各樣的升學、進修挑戰中能無往不利。其一為田園教學課程，融入正式課程中藉自然景觀、特殊生態及地形環境種種資源，進行環境教育、鄉土教育，體能教育是田園教學最重要部分，包括高空繩索、攀岩、垂降、溯溪、騎馬等增加學生體力與耐力、鼓勵嘗試培養自我挑戰的精神。

二、教學實習心得

擔任教師我想教師備課真的很重要，也是最首要的工夫。我的教學和導師方面的輔導老師——蕭錦良老師，在薇閣服務十多年了，聽他上課實在令我佩服不已，畢竟如何能截長補短、如何吸收消化還是要靠自己體會。我在實習過程遭遇到如下幾個問題跟大家分享：

1. 如何看待學生？

即是學生要怎麼被察覺。在一個班級裡，學生的智商高低、聰明與平庸或是遲鈍，往往有著很大的懸殊差異，使得教師必須學會透過多元方式來觀察每位學生的能力，這真的是對教師的一大挑戰。

2. 如何教？

希望在未來的教學活動或課程中，均能將多元智慧融入其中。然而，教師在設計教學活動課程時，要如何將其運用到所進行的教學內容或歷程中，使得教師課程的安排及設計的能力受到考驗。

3. 如何評量？

雖然所有謂的多元評量方式的提出，但就整個評量的過程是不是能夠讓多數人認可，將關係到評量的公平性，而面對學生不同智慧能力的展現，評量時又要如何尋得可做為截長補短的依據，提昇整個評量的客觀性及公平性。輔導老師常提醒我在講解一個單元時，寧願多花時

間講解清楚，不要說太多，讓學生模糊了概念。或許是教學計畫編寫太過理想與範圍過多吧！這點也是要注意。

三、導師實習心得

隨著開學時間的增加與學生的接觸也愈加頻繁，因此，問題也層出不窮的浮現。除了平時的常規和整潔秩序需要叮嚀，各科的作業功課也要特別留意，如此才能將這班的成績往前推。針對有特殊狀況同學，老師應常常關心指導外，也主動找幾位學生與該名特殊學生互動，藉助同儕力量也能有所幫助，學校輔導室視為一管道，提供與特殊學生晤談進一步更深層的輔導，導師每天都必須具備很敏銳的心！

四、行政實習心得

在薇閣行政實習主要安排在設備組，平時教學及導師實習之餘皆為行政實習活動。由設備組古琇文組長指導，古組長是我們自然科的領導人，平日協助各個導師及各任課老師在教學上資源，協助自然科教師推展自然科各項競賽。從開學至今，競賽獲獎實在很多，可得知這裡學生程度素質是很不錯，閒暇之餘也會幫自己充電閱讀些科學雜誌。

五、研習活動心得

這學期參與兩次研習活動，其一由經濟部主辦先驅化學品工業原料申報及檢查辦法宣導說明會，另一次參與勞工局舉辦「危險物與有害物標示及通識規則宣導會」增加用藥安全知識及注意現行法規更新的地方。實習不但拉近了我與老師們的距離，更讓我曉得老師背後的辛苦。師者，不單是傳道授業解惑者而已，更像是每一位同學的指導者、保護者和照顧者了。在學程，讓我深切的感受到成為一位教育工作者的偉大。也讓我更加確定自己想成為一位老師的信念，透過實習的機會，不單讓我有實現我長久以來的夢想和家人對我的期許，更讓我拓展了另一片視野，也更加深了我的信念。願在學程的每一位同學，都能實現對自我的要求，成為一位好老師。

高雄高工實習學生 許志宏

一、實習學校簡介

高雄高工創立於1942年；1959年8月奉令改制為「台灣省立高雄高級工業職業學校」；1979年7月隨高雄市改制為院轄市，奉令校名改稱為「高雄市立高雄高級工業職業學校」；2000年5月2日高雄市政府教育局核准原14科（機械、機械製圖、汽車、鑄造、板金、電機、控制、電子、資訊、冷凍、建築、營建配管、化工及印刷等科）調整為10科（機械、製圖、汽車、電機、電子、資訊、冷凍、建築、化工及印刷等科）。並以「日新又新、自強不息，打造一個有活力的學校」為願景；並秉持「心中有愛：包容、關懷、奉獻」；「立足平等：多元、適性、尊重」；「提昇效能：多元、積極、創新」、「追求卓越：新視野、新思維、新策略」等四大辦學理念。

該校具有以下九項特色：1.歷史悠久，校友廣布，人脈資源充沛；2.校園安全落實，維護機制周全，學生照顧佳；3.以人性化輔導學生，措施完善，校園充滿愛心；4.推動品德教育師生共同實

踐『觀功念恩』及『日行一善』，校風和諧溫馨；5.廣闊學生自治途徑，適時反應學生意見；6.尊重學生受教權利，提供多元選擇機會；7.組織運作順暢，團隊合作無間；8.圖書館多元化經營，提供最大教學支援；9.優質師資「教」「學」能力強，著作多，樂於互相觀摩學習。

二、教學實習心得

藉著觀摩老師的教學，讓我了解對課程的內容必須深入了解，上課時要能引發學生學習動機，爾後學生能主動學習最重要，一個教學者的教學表現是一項整合性的能力。雖然有在南港高工試教的經驗，但心裡還是很緊張，原先準備好想說的話都沒有派上用場，反而是在慌亂中結束了第一堂課，課後教學實習洪春生老師把我的缺點分析給我聽，並且鼓勵我，希望下次課程能更順利；或許是老師給了我自信，讓我在爾後的幾堂課中漸漸能夠自然地上起課來，所以在每次教學後，我仍會靜下心來，思索每次試教時所遇到的困難並請教洪老師指導我需補充的地方，讓我體會到教學是需要靠經驗累積的，很謝謝洪老師的鼓勵及願意給我這幾堂課的經驗。

三、導師實習心得

在導師實習方面，帶領我的也是汽車三甲班導洪春生老師，一開始是從旁觀摩洪老師的班導師工作，例如：班、週會之主持與規劃、學生分組與座位安排、師生溝通方式、班級經營措施及偶發事件之處理等，而洪老師也特別安排我在早自修和中餐的時間與學生相處，讓我儘快的熟悉學生。

在這幾個月參與了學生教室佈置比賽與校慶活動，班上學生為了教室佈置與校慶積極在做準備，看著他們努力不懈的模樣很令人感動，而且他們也得到不錯的成績，教室佈置第四名、校慶活動得「精神總錦標獎」第二名，與他們相處這幾個月來，我從班上的學生身上學到了不少，他們認真精神、團結合作的力量真的很棒。

四、行政實習心得

在行政實習方面，我被分派到學務處的訓育組，而我的第一個接觸的工作就是新生訓練的準備工作，要辦好一個新生訓練可是不容易的，事前要和相關處室的人開會討論，規畫流程，統整相關資料，等一切都妥當了，再印出相關資料迎接新生訓練的到來，在這些過程中我了解到行政工作是不可小看的。

另外像是學校每週的週會活動也都是由訓育組統籌來做安排，藉由聯課活動的時間，學校會分批集合各年級學生，依各年級不同的需求、狀況，來安排專題演講等活動。像是在高一新生剛踏入校園的時候，由於對於未來求學階段目標尚未明確；訓育組就安排校長來給高一新生們做生涯分享的演講，透過校長自身的經歷，期許同學也能有自己的目標。

除了例行性的活動外，訓育組還需經常舉辦不同的系列活動，來讓學生參與，訓練學生上台自我表達的能力、勇氣，也希望藉由活動讓各個班級更有向心力，而且互相觀摩與競爭，能讓學生的人際關係和價值觀的建立上，都有很大的幫助。在這幾個月下來，一個活動接著一個活動，每個月都有工作重點，累積了不少經驗，這對於需要經驗磨練的實習老師來說，實在是個很好的機會。

五、研習活動心得

在實習這段期間，高雄高工舉辦的研習活動，真的是相當豐富，從中有新進教師研習營及雄工特有的實習老師成長團，實習老師成長團每月都有兩次的實習老師研習，透過學校老師與實習老師座談交流，學校老師提供自己的教學經驗及班級經營的管理方式，讓實習老師能夠好好地學習，加強自己各方面的能力、充實自己的見識與經驗，也特別提供教師甄試的許多寶貴的意見使我們實習老師能更加了解甄試的過程及準備方向。在這實習生活裡，對我而言，是一個嶄新的開始，是一種新的人生體驗。期望自己在未來教育實習的日子，能夠好好地學習，加強自己各方面的能力、充實自己的見識，企盼自己將來在從事教職工作時能更得心應手。

稻江商職實習學生 單文正

一、實習學校簡介

稻江商職是一所歷史悠久的優良學府，前身係於 1939 年由陳桃花先生及其夫人陳郭明蕊女士合創之稻江洋裁學院，1962 年 7 月因辦學優良，經臺灣省政府教育廳核准設立「臺北市私立稻江商業職業補習學校」。1967 年由現任董事長陳璽安先生接辦，自 1968 年配合國家發展職業教育政策，經臺北市政府教育局核准設立「臺北市私立稻江高級商業職業學校」，並於 1969 年 2 月將舊有校舍拆建成現代化之六層大樓。

校址位於大同區居臺北市西部，此區北與士林區為界、東鄰中山區、南接萬華區、西臨淡水河。此地區乾隆 28 年（1763 年）時名為「巴浪泵」，道光 24 年（1844 年）改稱「大龍峒」，日據時有大龍峒町，臺灣光復之後 1946 年 2 月北市規劃為十大區，因此地區內有孔廟及大同路（現大同街），並為紀念孔子「天下大同」暨國父「世界大同」之理念精神，遂命名為「大同區」。目前本區設有 25 里 516 鄰，總人口約 12 萬 6 千多人；地區內計有高中職 6 所、國中 5 所、國小 10 所；地區文教活動始於大龍峒（孔廟），商業活動係大稻埕之延伸，區內古蹟林立、廟宇香火鼎盛，影響民俗、人文自成風格。

現任校長林淑珍女士於 1992 年接辦，秉持「熱心、愛心、耐心、關心」的教育理念，重視學生技職專長發展，擴大推動產學合作，帶領校務朝向朝向「精緻、創新、優質」的目標邁進。目前各年級設有商業經營科 3 班、觀光事業科 3 班、應用外語科日文組 2 班、廣告設計科 2 班及實用技能學程 2 班，日間與進修學校學生概計約二仟餘人。

二、教學實習心得

從八月初到校近半月，學校為增加我實際授課經驗，即排定兩個班級該學期生涯規劃課程由我實施授課，教學實施輔導陳姿均老師協同指導。記得第一堂課學生問我為何退休後，還要轉任「生涯規劃」教師？我告訴同學們，我的人生第一份工作是職業軍人，因為當初家中經濟不佳沒錢唸書，當軍官有書唸、有不錯的俸祿，想減輕家中負擔就投筆從戎；但年僅 44 歲退休不事生產，實有愧國家社會多年培育。因此，人生第二春即立志擔任「生涯規劃」教師，祈願將個人歷練經驗融入教學之中，俾能有效引導學生認清生涯方向與實踐理想。

也有同學問流浪教師那麼多，為何還要當老師呢？我的回答是：「人生本為追求三不朽（文章、道德及事功），但孔夫子一生三不朽均無（論語非其所作乃弟子記述而成，其僅擔任過禮官，卻因重視繁文縟節遭君主唾棄而返鄉教書，其為師德行在當代並未傳頌開來，是以在當代時其三不朽均未能竟全功）。」然卻因返鄉教書成為「萬世師表」傳頌兩千餘年，究其因則為「教育弟子三千、賢能七十二人」教育成就偉大學生，桃李弟子傳頌影響所致。老師這輩子年近及半百，不貪圖智名勇功，祇想效法「孔夫子」言教與身教的精神，餘生奉獻給教育薪火相傳。

三、導師實習心得

以往擔任教官經歷總認為學生犯錯一定要處分，但跟隨導師實習輔導周孜孜老師，協助處理「學生校外抽菸」暨「疑似考試舞弊」事件時，周孜孜老師沒有處罰學生、更無記學生過，卻能讓學生衷心悅而誠服的改進，令我印象深刻；而且其所帶領的二年齊班無論是團體性的「生活、秩序、整潔」競賽、班級「英語歌謠」競賽、抑或個人性的比賽，該班（學生）均名列前茅。個人深深體會到周孜孜老師帶班，以鼓勵、勤學輔導，並視學生如子女、如明星寶貝的情感，我想就是這份對學生的教育真愛，產生影響的力量是無遠弗屆。未來希望自我效法其精神，期許發揮經師、人師及親師的功能，引領學生進德修業、迎向光明生涯。

現在對於犯錯的學生，均以鼓勵告誡的方式，培養學生「認錯的勇氣」與「不貳過的精神」，並讓學生瞭解若能實踐如此作為，未來人生就能超凡入聖，正如孔子所言：「予何與人也？舜何許人也？有為者亦若是！」，您要成為何許人，端賴您如何做？有作為者亦可如同舜一般為眾人所景仰！這都要感謝周孜孜老師的指導，我從周老師身上學到「愛與關懷、合理教養、良善溝通」是班級經營上的三大利器，未來希望我的班級經營亦能如同周老師一樣，教育學生具有智慧、自信、過必善改及快樂勤學。

四、行政實習心得

個人由於以往高中職歷練經驗，對於學校各處室組業務、各項教學設備均能很快熟悉，也很感謝行政實習輔導呂莉莉老師的指導與看得起，八月份上旬即讓我協助彙整教務處的相關資料，也因為經由協助行事曆、校務會議及新進教師研習資料之彙整，讓我能快速地嫺熟學期各項工作重點概況。八月中旬即讓我協助教務處學期課表繕打，讓我體會出每學期教師與班級課表排定，是具有複雜學問與挑戰性的工作，而排課表時前後五任教學組長，齊心協力達成任務的團隊精神令我感動，更讓我堅信這是一個有情有義的團體。

學期開始後，在個人支援「大同區新任督學視導會議」、「臺北市教育 111 認證暨獎勵作業」、「臺北市教育局 99 學年度課程總體計劃蒞校訪視」等作業過程中，學校的政令貫徹效率令我折服，透過每週三主管會報、週一、四早報及處（科）務會議等管道，上級與學校各項政令決策快速而有效，且均能一條鞭地貫徹至全校各班師生，全校上下溝通、同儕協調圓融無礙。另我雖是實習老師，卻如同生活在大家庭當中，迎新送舊聚餐、同仁領獎金請大家吃水果、家有喜慶大家分享喜餅油飯、工作來時大家同心協力、不分您我互相支援，校地雖小同仁感情聯繫卻更縝密，師生的識見心胸卻更宏觀，我想這是稻江獨特的組織文化，這也是讓稻江能永續生息的力量源泉。

五、研習活動心得

實習至今，計參加「校內緊急救護研習」、「臺北市高職學校主任會議」、「校內新進教師研習」、「98學年度上學期期初校務會議」、「大同區新任督學視導會議」、「技職校院學生通識教育職涯分析—生涯輔導研討會」等六項研習，不僅開拓個人的視野經驗，亦習得相關理論與具體施行策略，對於未來從事相關教育工作應有相當裨益。另在研習過程中亦感受到教育界，還是有許許多多師長無私地分享、默默在奉獻；回想個人以往完成教育研究所與中等教育師資課程修讀，自以為具備些許斤兩或份量，如今參加專業性實務研習，深入瞭解才知教育的道路是無限寬廣，唯有秉持終身學習的精神，才能永續教育專業素養之拓展。

協和工商實習學生 蕭守進

一、實習學校簡介

協和工商創立於1971年，原為祐德中學附職業類科，以求得職業之專精發展。創立之初，設立電子設備修護科、電工科、汽車修護科、綜合商業科等四科，及至1973年再增設美術工藝科、電器冷凍科、會計統計科等三科，同時增設夜間部。為期因應工職教育課程之實施，自75學年度開始，全面實施工科群集教育，以強化教學設施，提昇教學效益，除將原來電子修護科改為電子科，原電工科改為電機科，原汽車修護科改為汽車科，原美術工藝科改為美工科，再增設資訊科，85學年度增設廣告設計科，89學年度增設應用外語日文組，90學年度增設綜合高中部，以迎接時代創新發展及需要。

初次來到「協和工商」，充滿綠意，整齊清潔的校容，和井然有序的校園，加上平易近人、和藹可親的師長與清純可愛的學生們，在在吸引著我。相信這樣優美的環境中，專業師長的指導下，將能落實教學與輔導理論，並經由實習過程獲得更多的教學經驗、帶班技巧與行政協調能力等，匯集屬於自己的教師錦囊，讓自己真正有所收穫，不致誤人子弟。

二、教學實習心得

在這次實習中，再次體驗到為人師的滋味，真正體會到處於教育第一線的酸甜苦辣，也學習到不少前輩們的經驗，包括教學方面、與學生生活經驗的貼近。在授課過程中適時加入一些笑話或心理測驗，提振學生的上課精神，黑板的運用與版面的配置，用學生的語言方式表達課程的概念，讓抽象的內容具體化，適時運用視聽媒體，增加學生的學習興趣。

在教師專業技能上，檢討這幾週的教學經驗，在解說如有疑慮雖可誠實告知學生，但仍要保持專業自信，課堂答問之間要果決、有魄力。上課流暢度更是重要，要謹慎安排但無須太死板，有時可依情境順水推舟，反倒可事半功倍，課文說明主題要明顯，學生才能有所吸收，最怕一段一段，無整體性，重點不清楚。例如汽車學講解時，搭配實體裝置或圖片，讓學生先有一整體的概念或印象，再細部講解其原理，讓學生在作用原理與真實元件之間產生共鳴。學習不只是文字，而是理解與體會。

三、導師實習心得

九月開學後，導師實習正式開始。汽車科一年級有甲、乙、丙、丁班，甲班是升學班，行政實習張永才主任將我分配至此班，希望我一方面學習，一方面多少可以幫到導師實習姚育良老師分憂解勞。

每位學生來自不同家庭，所受家庭教育、家庭背景亦不相同，學生到學校接受教育，每天與導師接觸的時間甚長，導師在學生求學階段扮演了很重要的角色。「親師座談」的目的在於讓家長了解自己子女在學校的導師，也藉此機會認識自己子女同學的家長，使家長間的情誼更加細密。參與親師座談的經驗，體認到現代父母除了重視子女的智育方面學業成績外，也很關心子女在德、體、群、美各方面的發展，希望能與子女有進一步的認識與了解。家長意見交流的同時，導師扮演重要的角色，一則不斷引導家長們討論，達到座談會的目的，二則需要針對家長的問題逐一表達個人看法，這都有賴導師平常功課的累積，透過個別談話、週記多與學生接觸，用心觀察與認真付出，了解學生的個別差異與問題。另外，身為導師也要跟得上時代，對時下青少年的趨勢至少要概括性的了解，目前一般青少年會發生的問題，有可能會出現在自己班上的學生，知道青少年的喜好，才能縮短彼此因年齡所產生的代溝，形成亦師亦友的和諧關係。

四、行政實習心得

除了在實習處實習行政工作外，也協助其他處室行政業務。實習過程中，一方面知道學校行政系統運作模式，也從中培養個人的行政協調能力、溝通技巧，另一方面也因行政工作上的需要，剛好運用以前所學之美工軟體製作海報、通知單等，以及熟悉各項活動之前置作業。

五、研習活動心得

參與校內或校外舉辦之各項研習活動，增加在教學、輔導和電腦技能等方面的知識，讓我體會到老師不斷進修的重要性，唯有保持學習態度，吸收新知，才能符合時代趨勢，瞭解學生的問題，貼近學生的心。

教育名言

教育是培養個人人格在文化中獲得發展和完成的活動。

～斯普朗格 (E.Spranger)

沒有內容的思想是空的，沒有概念的直觀是盲的。無哲學的教育是盲，無教育的哲學是空。

～康得 (I.Kant)

教師如園丁、學生如花木。

～裴斯塔洛齊 (J.H. Pestalozzi)

教育目的在尋求真善美的普遍原則。

～蘇格拉底 (Socrates)

吾愛吾師，吾更愛真理。

～亞里斯多德 (Aristotle)

教育本身沒有目的，只有人、父母、教師才有目的。教育是經驗的改造、教育即生活。哲學是教育的普通原理，教育是哲學的實驗室。

～杜威 (Dewey)

教育無他，唯愛與榜樣而已。

～福祿貝爾 (Friedrich Froebel)

監院批違法失當！98 課綱明年上路有變數

自由時報

更新日期:2009/10/12 04:09 [記者林曉雲／台北報導]

攸關數十萬名高中生權益的高中 98 課綱，不但屢有學者要求廢止，監察院最近更完成調查，直批教育部 98 課綱違法失當，而且課綱必修學科高達 23 科，造成知識零碎，要求教育部檢討改正，新課綱能否順利上路恐再添變數。教育部政次林聰明表示，98 課綱研訂多年、開過多次公聽會，貿然停止並不恰當，還是希望在 99 學年上路，今年國三生首先適用，對於監察院意見，會審慎研議因應。至於目前爭議較大的國文科及歷史科課綱還在修訂中，如果來不及，明年會先沿用目前九五暫綱課程。

監委沈美真和李復甸在調查報告中嚴批，高中 98 課綱學科高達 23 科，不僅造成知識零碎，也流於主副科之爭，學生僅是就升學考試科目，勤練考試技巧，將導致素質低落。監委也抨擊 98 課綱的總目標已違反高級中學法第一條規定，高中宗旨在奠定研究學術或學習專門知能的預備，每年有九成七高中生升大學，98 課綱卻把高中定位為普通教育，忽略向上銜接高教的功能。

此外，98 課綱把現行高二分組「延後分流」到高三，監委表示，93 年教育部辦的全國高中教育發展會議未獲此共識，全國教師會也曾調查有七成高中反對，但教育部仍把延後分流列入課綱而有不妥。98 課綱將科學與社會學分訂為一比一·五，社會領域有 24 必修學分，自然只有 16 學分，監委認為，現今是科學技術競爭的世代，教育部還維持舊思維，應予調整。

最離譜的是，監委認為高中課綱修訂，先進國家都設課程發展專責機構，教育部卻是臨時任務編組，因此無法訂出理想課綱，且實施前缺乏「實驗」試教程序，實施後也未做評鑑。監委批評，95 暫綱實施三年未見檢討，又要推新課綱，邊走邊修，老師邊學邊教。先進國家一個完整的課程發展至少 5 到 10 年，我國放眼國際，日本課程修訂以 10 年為一週期，法國中小學教學及高中課綱執行期限最少 5 年；監委表示，日本高中課程和台灣相近，但實施結果造成學力下降，因此近來調整增加主要學科，例如數學及理科的學習時數，從 2013 年開始實施。98 課綱必修高達 23 科，又增加 12 學分必選，每學期必修即達 15 到 17 科，監委更批評，此舉會加重學生負擔，反而基礎學科時數被必選排擠減少，未來高中生基礎學力恐降低，有錢人能補習，窮孩子怎麼辦？

吳清基：不鼓勵孩子太早接受補習教育



更新日期:2009/10/18 21:39 [記者林思宇／台北報導]

教育部長吳清基今天再度重申，正常的幼兒進小學的年齡是 6 歲，不鼓勵孩子太早接受教育，尤其是接受補習教育，但如果是幼稚園以寓教於樂的方式教學，不在此限。功文文教機構今天舉行「功文文教基金會文物展覽館開幕」典禮，展出功文文教機構 30 年來的心路歷程；吳清基、國策顧問蔡雪泥、救國團召集人李鍾桂、國民黨榮譽主席吳伯雄夫人戴美玉等親自出席。

吳清基在致詞時表示，這項展覽是描寫過去 30 年來，台灣對於幼兒教育、親職教育的典範；功文用最好教材、教育方式激發孩子潛能，對國內教育貢獻良多。吳清基在會後接受媒體訪問時

表示，明年9月份，離島3縣3鄉及54原住民鄉鎮市，滿5足歲幼兒，就讀公私立國幼班都免學費，100年起擴大至全國5歲幼兒，全部免學費。

吳清基表示，資優的孩子可以提前受教育，但一般孩子的國民教育啟蒙年齡是6歲，也就是說，一般的孩子是6歲進小學，世界各國都是如此。吳清基解釋，如果讓孩子太早接受教育，若不是資優的孩子，學習不好就會產生挫折，因此不鼓勵孩子太早接受語文教育，尤其是補習教育，並不合適。但如果幼稚園、托兒所在寓教於樂中學英語，就沒甚麼關係。

上第一志願基測僅錯一題 建中師：不難的題目竟撓倒頂尖生

自由時報

更新日期:2009/10/25 04:09 [記者陳怡靜／台北報導]

五科只錯一題的國中基測考生，到底敗在哪？建國中學數學老師曾政清訪談了兩百位基測僅錯一題的建中與北一女考生，意外發現難倒頂尖考生們多是很平凡、卻得擁有紮實基本概念與知識融合的考題。曾政清舉例，今年一次基測國文考題中，要學生判斷「在古人之後，講古人之失，易；處古人之位，為古人之事，則難。」與何者最接近？正確答案是「事非經過不知難」，但不少考生錯選「當局者迷」與「今之視古，亦猶後之視今」。曾政清表示，該題題幹不難，但考生容易選直覺答案，應多想一下。

二次基測英文的「This restaurant makes delicious chicken rice, so __always full of people at mealtime.」考題，讓十四名第一志願學生與滿分失之交臂，全都誤選成(C) there is。曾政清則指出，因為台灣學生習慣以英翻中答題，思考模式是「『那裡』總是擠滿人」，但卻忽略「某地點+be full of」是片語，應是(A) it is。曾政清也發現，該英文題非考題中最難的題目，竟是五科錯誤率之冠。他更指出，五科常錯的二十個考題中，考的多是關鍵的核心能力，堪稱「殺很大的題目」，很多人都以為是題目短長的問題，訪談後卻發現，很多基本觀念、綜合知識或推理推論的考題才容易錯，學生反而更要加強這個部分。

九九重陽 吳清基促訂祖父母節



更新日期:2009/10/26 16:09 [記者林思宇／台北報導]

適逢九九重陽節，教育部長吳清基表示，教育主軸是品德教育，為喚醒社會對長者關懷及對傳統倫理重視，盼能訂「祖父母節」，希望重視道德的風氣，能影響來台學習的大陸學生。吳清基在台北市政府教育局時，曾經訂定5月為孝親月，9月為敬思月。為了推廣品德教育，吳清基今天接受中央社訪問時表示，希望能訂出祖父母節，更盼望台灣重視道德教育的風氣，能夠影響來台學習的陸生，讓他們把「道德」帶回去，增加競爭力。

吳清基表示，世界各國都很重視親情教育，表達對祖父母的重視都訂有「祖父母節」，在美國是9月第一個星期天，新加坡是在11月的第四個星期天，葡萄牙是在7月26日。中華民國是

重視傳統倫理的國家，是保存中華文化道德完善的地方，希望也能訂出祖父母節。吳清基表示，教育部所訂的「祖孫週」，就是希望能增加親情互動機會，讓家庭更和樂，訂定「祖父母節」是為了讓老人感受到更多的尊重。

吳清基表示，有人建議祖父母節與九九重陽節同天，但由於九九重陽節未必是星期天，家庭團聚不易，也有人建議是8月31日的學校開學日前一個週日，或是9月初，各方意見都很好。教育部近期將邀家庭教育中心、樂齡學習中心、老人教育協會等相關團體研商，廣徵各界意見，盼能得到共識，再向內政部建議。

吳清基表示，明年要把北市成功的經驗分享給全台各縣市，5月是台灣的「孝親月」、9月是「敬思月」，明年若訂出「祖父母節」，「祖孫週」可以是「祖父母節」後一週。吳清基平常都會打電話問候母親，昨天才南下探望。現在已經有母親節、父親節，未來若訂出「祖父母節」，吳清基強調，孝敬父母或祖父母，不是只有這一天，平常就要多關心。

用耐心、關懷找回中輟生 給他愛與希望



更新日期:2009/10/26 19:09 [記者徐詠絮／台北報導]

讓中輟生重返校園，許多學校的輔導老師及民間團體，秉持著「一個都不能少」的理念，用耐心與關懷讓中輟生找回學習的自信，為肯定這些輔導中輟生有功的績優縣市、學校團隊及民間團體，教育不於10月26日舉辦盛大的頒獎典禮，共有8縣市、106所學校及11個民間團體等獲頒表揚。

獲頒表揚的台北縣鳳鳴國中導師林智晴，輔導的學生阿珍是雙胞胎，因為單親媽媽上夜班，國二下一整學期都沒上課，林老師為鼓勵阿珍，會故意中午不吃飯，告訴她沒來老師就沒飯吃，讓她知道她的重要性，並透過留言鼓勵她，現在阿珍念高職夜間部，也答應老師會努力唸完高中。獲獎的新竹市光華國中輔導組長劉瑪麗，在台大心理系畢業的替代役男王鵬驊協助下，幫助「中巴」混血兒阿光重返校園，因為役男哥哥耐心鼓勵，現在阿光不但回到學校，還到社區服務老人，而王鵬驊也改變志向，決定擔任觀護人。

獲獎的花蓮縣自強國中，輔導主任馮吉迪說，透過「提摩太學園」的協助，幫助父母離異的小珍攻頂雪山，此後小珍相信「自己可以改變」，也代表只要耐心等待，每個中輟孩子都可重返校園。教育部次長吳財順說，中輟人數已從93學年度的4千多人，減少為97年的1千多人，復學比率也逐年增加，希望大家繼續秉持著「一個不能少」理念，讓更多中輟生重返校園。

高中職免試入學 家長憂不公平 擔心各校成績標準不一

自由時報

更新日期:2009/10/26 04:09 [記者蘇孟娟／台中報導]

中華民國全國家長教育協會25日舉辦高中職免試入學說明會，吸引爆滿家長參與，有家長憂

心未來免試入學須採計國中在學成績，但各校標準不一恐造成不公平，也有家長盼維持 2 次基測最單純。教育部訂自 99 學年度起實施高中職免試入學政策，由於是首見的變革，且今年國三學生就將適用新政策，中華民國家長教育協會原本在台中市規劃舉辦一場說明會，卻吸引逾 7000 人報名，讓說明會增辦成兩場，會場均擠進爆滿家長參與。

昨應邀說明免試入學政策的國立大里高中校長游源忠指出，根據教育部政策規劃，99 到 100 學年度，各公立高中職須釋出 5% 到 35% 的招生名額作免試入學，到 101 學年度，公立高中釋出 40% 名額，高職釋出 60%；至於入學方式，教育部規劃採學區登記、國中薦送及申請入學等 3 種模式。針對家長最關切的名額分配及成績採計等關鍵配套方法的設計，游源忠指出，教育部只訂大原則，其餘交由各高中職校及縣市政府傷腦筋，目前中投區針對採計國中 3 個學期的成績或 5 個學期的成績及名額如何分配等，均還未達成最後共識，他強調，為不使升學壓力轉嫁到學生平時考或段考上，各高中職在設計制度時，將會十分斟酌。

昨日有家長就憂心免試入學政策號稱不必考試，卻離不開須採計國中的成績表現，但不同國中校內考試包括考題難易度及評分標準不一，擔心公平性，游源忠指出，未來可能會採由各高中職直接分配給各國中招生名額的方式辦理，屆時學生只會跟校內的學生比較高低，不必校際比較，即能避免校際差異，但各國中名額如何分配，目前還無定論。另外，也有家長憂心既然採計學校的成績表現有太多不確定性，還是 2 次基測最公平、客觀，盼教育部不要改，還是維持 2 次基測就好，讓大家都不必麻煩。

台灣碩博士即將達百萬之眾

中時電子報
www.chinatimes.com

更新日期:2009/10/26 02:52 [記者于國欽／台北報導]

「黃金榜上，偶失龍頭望，明代暫遺賢，如何向？未遂風雲便，爭不恁狂蕩？何須論得喪，才子詞人，自是白衣卿相。煙花巷陌，依約丹青屏障、幸有意中人，堪尋訪。且恁偎紅倚翠，風流事，平生暢，青春都一晌。忍把浮名，換了淺斟低唱。」這是北宋詞人柳永科舉落第後所填的《鶴沖天》一詞，雖然詞意豁達，視功名為浮名，表現出對科舉的蔑視，但柳永還是一考再考，直到五十歲才中了進士，做了個屯田員外郎的小官。終其一生，飄泊潦倒，家徒四壁，功名並沒有為這位詞人帶來舒服的生活，多數時候他仍是靠填詞為生。

古人熱中功名，十年寒窗的目的就希望能一舉成名，考上進士不但是窮人改善經濟生活的期望所在，也是讀書人一輩子所服膺的最高志業，無法在考場上揚眉吐氣可說是士子們一生最大的憾事。如今雖早已沒有科舉可考，但還有很多考場可以揚名立萬，過去人人拚命擠大學窄門，如今人人爭相攻讀碩、博士，那種希望透過學位提升地位的動機，與柳永那個年代，並沒有太大差別。

國內大學如今一年培養出多少碩、博士？根據教育部統計，以碩士而言，一年取得學位者即高達 5.4 萬人，比起十年前的 1.4 萬人高出好幾倍，至於每年畢業的博士也高達 3 千多人，比起十年前每年幾百人，台灣取得博士學位的人數，近年成長也極為驚人。

依內政部統計，台灣社會如今擁有碩士、博士的人數已直逼 80 萬，與十年前的 14 萬相比，整整成長了近 5 倍，依這種速度，最多再過四年，台灣擁有碩、博士的人數就會升逾百萬之眾，這是一個令人嘆為觀止的數字，台灣蕞爾小島，竟有一百萬個碩、博士。擁有碩、博士學位，過去在職場上確實炙手可熱，不論是職位與薪水都高人一等，但如今由於碩、博士人數眾多，供過於求，優勢不再，非僅薪資沒比大學生高出多少，甚至如果所攻讀的是領域偏冷的話，還有可能長期找不到工作。但這似乎並不妨礙大家攻讀學位的熱情，每年報考研究所全職班、在職班、學分班的人依然如過江之鯽。

如今取得碩、博士既然邊際效用這麼低，何以每年還有這麼多人絡繹於途，奮戰不懈的去攻讀學位？這種心理大概就如同柳永一樣，雖然中了進士只當了屯田員外郎這種芝麻小官，生活依舊清苦，但那種從鄉試、會試、殿試一路考到天子腳下所取得的桂冠，其所象徵的榮耀，已非金錢所能衡量。由台灣碩、博士人數急速成長推計，未來這個高學歷族群的就業、失業問題將會紛至沓來，惟依我國現行就業統計的學歷分類，最多僅分到大學而已，顯然，在這個傳統的統計上加個碩、博士分類，已是時勢所趨，不得不然，行政院主計處得儘早做好規劃才行。

偏遠小學遠距教學 縮短英語城鄉落差



更新日期:2009/10/26 14:45 [記者于國欽／台中報導]

勤益科技大學應用英語系和中縣和平鄉博愛國小、太平市東汴國小合作推動的英語遠距教學，今日下午開課，大學生和小學生透過電腦視訊進行英語會話練習，超偶 babyface 團員吳汶芳發揮愛心不落人後，自願擔任課程老師加入英語課輔的行列。

博愛國小位於台中縣和平鄉，全校 115 位師生，學生以泰雅族為主，遠距教學中，將學生依低、中、高年級編成三班，周一下午 1 點半到 3 點半分三個時段上課，由勤益科大應英系 6 位自願加入課輔行列的學生擔任小老師，一堂課 40 分鐘，全程鼓勵學生開口說英文。應用英語系主任黃雲雪表示，目前的遠距教學著重在加強學生的英語聽力與會話能力，每堂課的教材都是由系上學生自行規劃，在教材設計上，她鼓勵學用英語故事或英語歌曲，融入口語練習。

負責籌劃此次合作案的勤益科大副學務長趙申指出，學校一直以來積極推動學生的關懷服務教育，97 學年度更將志工服務時數納入畢業門檻，就是希望鼓勵學生走入社區、走入人群裡服務，從付出中學習成長，目前勤益學生服務的機構包含鄰近的醫院、社區發展協會、社福機構和國中小學等等。他更表示，這次透過科技的應用，協助白冷國小在現有的電腦設備上架設視訊系統，擴大學生服務的範圍，也克服了许多國小因地處偏遠，課輔資源難以進入的問題，遠距視訊教學大大降低了大學生入山課輔的困難度，希望運用大學較豐沛的教學資源填補城鄉孩子間存在的學習落差。

中輟生人數逐年下降 教育部：5 年減少 3000 人



今日新聞 更新日期:2009/10/27 01:03 [記者慶正／台北報導]

教育部 10 月 26 日指出，中輟生問題是政府努力解決的問題。在各界努力下，中輟生人數逐年下降，從 93 學年的 4156 人〈尚輟率 0.145%〉，降到 97 學年的 1156 人〈尚輟率 0.044%〉，減少 3000 人。教育部 26 日在中正紀念堂表揚輔導中輟學生有成的縣市、學校團隊及民間團體，包括金門縣、澎湖縣、台東縣、台北縣立鳳鳴國中、新竹市立光華國中、台南市立復興國中等。

教育部表示，一向重視學生中輟的預防與關懷輔導，中輟生人數已從 93 學年的 4156 人、94 學年 2981 人、95 學年 2061 人、96 學年 1498 人，下降至 97 學年 1156 人。而學生輟學，不單只是學校教育問題，背後更隱含了家庭、社會、經濟、同儕等複雜因素，每個中輟生都有不同故事，輔導中輟學生順利返校就學，無法單靠一個人力量，而是團隊努力的結果。

97 學年總復學率達 90% 以上的有：金門縣（100%）、澎湖縣（94.12%）、台東縣（90.58%）、高雄縣（90.14%）。教育部說，學校團隊及民間團體方面，共有台北市忠孝國中等 106 所學校、善牧學園等 11 個民間團體、警政單位及少年輔導委員會等 7 個單位獲獎；同時表揚高雄縣彌陀鄉公所及學校團隊輔導役男 20 人。

新流感增 1 死 不配合停課學校擬開罰



更新日期:2009/10/28 15:49 [記者陳麗婷／台北報導]

中央流行疫情指揮中心今天公布國內新增 1 例新流感死亡病例，是 1 名 19 歲女性。指揮中心表示，國中小感染新流感人數有增加趨勢，疫情嚴重時，將依法處罰不配合停課的學校、家長。指揮中心表示，昨天接獲台北縣衛生局通報，1 名 19 歲女性因新流感死亡，本身有紅斑性狼瘡及心肌病變病史。

另指揮中心表示，國內新增 10 例新流感住院病例，累計國內住院病例已達 447 例，36 例住院中。新增 10 例住院病例為 6 男 4 女，其中台北區 5 例，包括 3 歲男、4 歲女、7 歲男、8 歲女、19 歲女；北區 1 例 76 歲男；中區 3 例為 5 歲男、23 歲女、52 歲男；南區 1 例 46 歲男。至於各級學校停課部分，截至 27 日下午 4 時為止，全國停課學校有 427 所，停課班級數有 809 個班級，佔全國總班級數 0.54%。

疾管局副局長周志浩表示，學生感染新流感確實明顯上升，尤其國中、國小學生，近 2、3 週來感染人數平均每週增加 1、2 成，尤其是北部地區。對於有些學校沒有落實 325 停課規定，或家長發現學童發燒，卻仍堅持要讓學童上學，不配合防疫。周志浩表示，若未來疫情發展嚴重時，可依照傳染病防治法，針對不配合的學校、家長，處罰新台幣 3000 到 1 萬 5000 元，且可連續處罰。



35x33：35歲前要做的33件事 (精裝紀念版)

作者：派翠克·潘、流川美加、蔡虹

出版社：易富文化

出版日期：2006年12月27日

推薦者：實習學生單文正

壹、閱讀此書的四大理由

其一，此書榮獲多項獎如下：

- (一) 金石堂連鎖書店〈非文學類排行榜〉連續20週暢銷書
- (二) 誠品書店〈心理勵志排行榜〉連續12週第一名
- (三) 諾貝爾連鎖書店〈非文學類排行榜〉第一名
- (四) 博客來網路書塾〈知性人文類〉第一名
- (五) 何嘉仁書店〈非文學類排行榜〉第二名
- (六) 新學友書店〈非文學類排行榜〉第九名

其二，此書為首度中、日、台三地作者網際合作，內容純以亞洲人觀點與翻譯著作不同：台灣出版界首度集合亞洲地區三位頂尖作者「者派翠克·潘（台灣）、流川美加（日本）、蔡虹（中國）」共同創作，三位作者利用MSN頻繁交換不同意見，編成此具有亞洲觀點的巨著；21世紀全球焦點均以亞洲為中心，以亞洲人觀點為主的作品，遠比翻譯著作更能滿足讀者需求。

其三，未看此書前，瞭解三位作者經歷與著作過程，加上個人規劃事業第二春的需求，促使我對此書產生閱讀興趣，深入研讀此書更讓我相信此書「如果今天不做，明天就會後悔！」的斷語所言。

其四，本書為了讓每個人都能做個「快樂的人」詳細列舉了35歲前要做的33件事，並以三個步驟來區分：第一步建立開闊的人生格局、第二步建立自己的「人生目標清單」、第三步建立自己的人脈存摺。有了這份清單，讓您可以輕鬆汲取台灣、日本、中國成功人士的生命智慧，把握人生可能與應有的生命方向；故本書不祇適合未到35歲的人閱讀，更適合現在已過35歲的人，憑藉檢審生命或未來的路程可能的變化與方向。

貳、此書內容重點摘錄

一、建立開闊的人生格局

其中涵蓋「1. 確立鮮明的個人風格；2. 永遠心向陽光的生活態度；3. 重新定義「中年」

；4. 得到心靈復原力；5. 簡約生活；6. 懷抱一個偉大的夢想，緊抓現實的當下；7. 養成每天讀取新聞的好習慣；8. 培養良好的睡眠習慣；9. 制定自己的keep fit計畫；10. 擁有謙沖致和的態度；11. 一定要擁有一次人生的大挫折；12. 豐富自身內涵；13. 每週三次整理(反省)自身」等13項要點。

二、建立自己的人生目標清單

其中涵蓋「1. 定下人生的目標清單；2. 對世界懷抱一個希望；3. 產生令自己有價值的獨門創意；4. 考幾張證照；5. 至少進一次大公司；6. 為事業而不是為工作奔波；7. 搞定外語；8. 保持不間斷的學習律動；9. 擁有屬於自己的金錢規劃；10. 離群索居十天、一個月；11. 背著背包去走走；12. 培養一種自己獨享的趣味；13. 選擇自己的生活方式和節奏；14. 擁有一個自己的角落；15. 做一次志工；16. 見一個夢中人」等16項要點。

三、建立自己的人脈存摺

其中涵蓋「1. 只需和少數人保持和諧關係；2. 真的可以說不；3. 對父母許諾必不可少；4. 結交幾個知己」等4項要點。

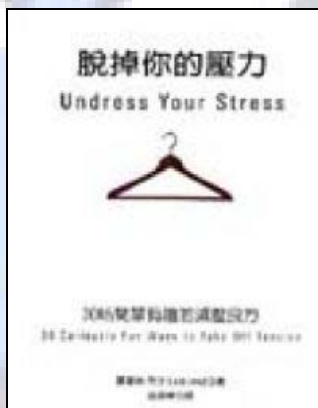
參、閱讀此書心得分享

此本書是派翠克·潘（潘建志）在從事教育的過程當中研究過許多人的天賦及命運，加上蔡虹小姐注入新發現的古老文化價值、流川美加小姐提供讓生命更好的智慧禪，並參酌全球的趨勢與脈動，不斷透過無遠弗屆的MSN聯繫整理、編寫出的33個建議，可有效幫助年輕人釐清當下煩憂紊亂的局面、條理你的思緒、開闊你的視野與格局，達到三位作者共同的心願——「讓年輕人在生命最黃金的時間，得到最佳的方向，從而改變你未來的命運。」俗諺「開卷有益」在對的時間、讀對的書、做對的事，此書對您的人生絕對具有引導與啟發的功效。

作者書中認為人生就好像是一場旅行，到各處看到不同的風景；出發的時候你有同伴，中間可能換另外的同伴，一路上定會遇到不同的人事；所以您要懂得追尋永恆目標，不要被眼前事物矇蔽。但是有許多人往往在生命的黃金時期為工作、公司或看不見的股票，每天工作超時，體力透支。賺到名片上好看的頭銜、薪資條上的滿足，這些在工作上打拼的員工卻同時賣掉了他們的肝臟、心臟、脾、肺、腎等器官的健康，也失去了與家人、朋友相處的時間。我們應為自己想要的的生活工作，而不是讓自己被工作奴役。也有許多人會在已然筋疲力盡的下班之後，勉力再撲向一個又一個飯局，在假日裏參加生張熟李邀約的聚會，或者怕錯過了認識大人物的機會；因此不免會陷入複雜的關係泥潭，忙碌不堪，心靈也不堪其擾；而且與認識或不認識的人應酬不但身體疲累，還會大大增加焦慮感和壓力。作者也舉例：偉大的靈魂也曾隱藏在平凡瑣碎的生活當中，作曲家亞歷山大伯羅丁在譜寫《伊戈爾王子》的時候，他正在聖彼德堡的軍事醫學院中當化學教授；T. S. 愛略特寫出《荒原》的時候還是一個銀行官員，他著裝得體，每天0935時上班，下午1735時下班，每四週有一個星期六加班，與其他人一樣。其實雖然我們一天約有八個多小時在工作，可是八小時以外的下班時間，若您能充分地享受個人愛好和趣味，也許最後您會培育出一個完全不同的自己。

不知您是否還記得你小時候的心願是什麼，如果現在要你寫一篇「我的心願」，您會怎麼寫？當您當老師後，這篇作文將不會有任何人幫你批改，沒有標準對錯，沒有分數高低，你所面對的將是未來的自己。而這未來的自己掌握在現在的每一個決定。35歲前後的您，擁有自己人生的發球權，也許也擁有初步的經濟基礎，但您有沒有想過，接下來該怎麼走？暫時先停下眼前忙亂的腳步吧！看看當下教育局勢與社會的紊亂，與未來將擔任教師的您有何關係。您是否知道自己的理想位置在哪裡？還是您只是甘於擔任流浪教師，隨波逐流、惶惶度日，如此您又將如何能夠去影響外在一切，甚或是改變教育現狀。基此，個人作為一個生涯規劃教師，認為此本書可列為年輕教師未來人生規劃的指導工具書。

書中所列33件事，經自我檢視尚未達成者計有「需改進魯直個性、培養謙沖致和的態度」、「改進軍事僵化思考、訓練獨門教學創意」、「考取教師證、英檢中級及完成公民與道德加科師資學分」、「希望能進知名大企業(如台積電、鴻海)見習一年」、「自助旅行一個月(遊歷世界七大奇景)」、「深入研習易經與太極拳」等六項。各位閱讀本通訊之同儕大德，請您們檢視目前自己能做到幾件呢？



脫掉你的壓力-30帖 簡單有趣的減壓良方

作者：露意絲·列文 (Lois Levy)

出版社：臉譜出版

出版日期：2003年3月1日二刷

推薦者：實習學生孫藹莉

讀完了這本情緒管理的書，藉此多了解到一些平常較少接觸的領域，了解到所謂的情緒是指個體受到外在的情境時所引起的情感狀態。現代的人對於情緒管理、壓力管理、情緒抒發有很大的需求，發現這本書時，是朋友推薦的，不是一堆枯燥無味的理論學派，而是一小則、一小篇的小技巧以及一些名言，深深吸引了我，相信一定可讓平常不愛閱讀的人，也可以輕鬆愉悅的體驗本書。

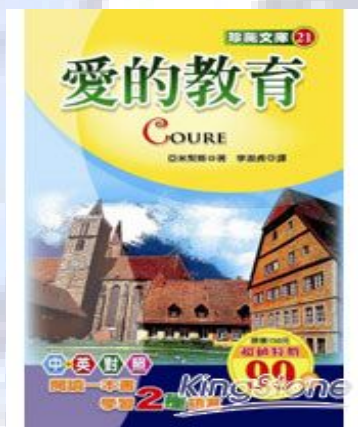
上班族每天都有應該要完成的工作量，可說是在「壓力」的大海中沉浮。能夠克服這些壓力而獲得工作成果，相信個人的能力及個人工作成就感肯定相對提高，但首先必須要先克服種種無形及有形的壓力，才能對自己的工作滿意度提升，工作起來才能有熱忱，得以全力衝刺。

我們都生活在「被壓力充斥或是壓力充斥」我們的年代讓我們來思考一個問題：「一個人為什麼會有壓力？」這也是我常常在思考的問題，在讀完這本書後，感覺生活中，許多事情不再單調，仔細想想，其實有許多事是頗耐人尋味的，用心體會週遭的每一件事，都是一種享受及放鬆，如書中所舉的例子，很多放鬆的絕招其實都是我們平常就會做的事，如微笑、呼吸、沐浴、唱歌

、大叫、睡覺、買東西…等，把這些發揚光大，舉個例子來說，作者認為「微笑」就分為很多種形式，也有許多不同的表現及表達方式，可以是開懷大笑：發自內心笑到肚子疼；虛偽的笑：沒心情笑，但承諾自己要每天多笑一笑；鏡中微笑：試著對鏡子中的自己，專注的觀察自己，給自己一個自信的微笑吧！瞧！光是一個簡單的「微笑」動作，就可以發現這麼多的樂趣，所謂「一笑解千愁」，便是這個道理，很多生活上微小的人、事、物，都是種不一樣且很棒的經驗，面對工作上的壓力，用許多不同的方法，「相信的心，會變成力量」，現在的我生活變的有意思多了，生活上的壓力也漸漸減少了許多。

壓力和情緒管理有何關係呢？我個人把它們解讀成相輔相成的關係，不會抒發壓力的人，一定不會懂得管理自己的情緒；而不會控制自己情緒的人，當然也較難找到抒發壓力的管道，兩者相得益彰，一個成功的人，一定得拿捏得宜，現在書中先教導我如何放鬆自己身心，再來，學著應用在壓力源來的時候，便能處理的好，以便因應現今的社會，喘口氣，再用力出發。

在讀完這本書之後，為忙碌的一天創造一點「享受當下」的空間，隨著科技的進步，許多人都是帶著憂愁、不安以及筋疲力竭在過日子，好像一種流行的生活方式，試著放下一些該放下的身段，找一些樂子，為自己增添多采多姿的生活吧！



愛的教育

作者：亞米契斯（Edmondo de Amicis）

編譯：李淑貞

出版社：方向出版社

出版日期：2009年3月20日

推薦者：實習學生許志宏

壹、前言

「愛的教育」這一本書，一般被認為是有名的兒童讀物，然而書中敘述了親子之愛，師生之情，朋友之誼，鄉國之感，社會之關懷，是一種理想社會的呈現，使人讀了深深地感到濃厚的情感。本書的作者亞米契斯（Edmondo de Amicis）於一八四六年十二月二十一日生於義大利的民族獨立戰爭中，所以他最初的作品，常帶有強烈的愛國情操，而他最好的作品卻是遊記，因為他最擅長的是景物描寫。所以，愛的教育這本書，有他最嫻熟的記述題材，在他的作品中，可算是最受歡迎而銷售最廣的。

在這浮誇奢華的社會，人人苦於名利的追逐，為了達到目的，不擇手段，漸漸地脫離夢想，遠離正義，而這本書，卻可以喚醒人類最初的情感—愛與關懷，所以不光是兒童來閱讀，更應該

來推廣為普遍讀物，讓每個人的生命重新點燃愛的火花。

貳、感想

本書原名考萊 (Coure)，在義大利原語是「心」的意思，大概是要世人用心去體會事物、關懷社會吧！書中寫出了兒童之間的友誼，不為階級及社會地位所阻隔的友情。作者用著活潑自然的筆法，將小學生的世界靈動地呈現在我們的眼前，仿佛將我們兒童時代的情感重新喚起，看了這本書之後，到現在我才知道，原來日記是這樣寫的，不過好像有點太晚了，時光飛逝，已往童年的時光早已忘卻，心中充滿青春喜悅的心情早已不在。

此外，本書的另一大特色，是對老師地位的推崇與肯定。一群天真無邪的小孩，在聯綴語詞不是很完整的時候，在思慮不是很周密的時候，就被送到學校來進行德智的教育，若非老師的耐心啟發與教導，如何能成就一個健全的人格呢！在書中，我們隨處可以看到老師的可親；老師勤奮教學的態度，就在老師既嚴厲又慈愛的教導下，孩子們各自發展出自己的天空，讓人不禁感嘆，教育其實就是應該如此的，為什麼我們總是忽略了昵？

學校的教育，到現今這個時代，我們想一想，在國民中學裡，我們早已把一部分成長中的幼曲判決了死刑！當然，他們的身體是仍然活著的，但是他們已給打入了放牛班，與其他前途光輝的升學班判若兩極（升學班中的學生，滋味也不是很好受），在他們幼小的心靈裡，已經深深地感到被社會棄絕的悲慘命運。在他們生命剛起步的階段，面前已消失了應有的人生光輝，嘗到了絕望的滋味，未來他們要是做出了什麼的反擊或是叛逆的行為，誰說是沒有心理根源的呢？教育，是不是在那麼幼小的時候就放棄任何人！教育，是給予每一個國民同等上進的機會！

從小父母親對我的管教方法，採取的是自由放任的態度，所以一切的知識，皆來自學校的老師、同學等，雖然大錯不犯，但小過不斷，因為我的父母不會像書中主角的父母一樣，會給書中主角一些生活上的啟發與訓誡的話語，在我求學的印象中，我和家裡的人一天平均說不上三句話，除了要零用錢之外，也沒有其它的話可以談的，雖然父親偶爾會問一下成績如何，而我總是回答還好，雖然很期待父親能問我些有的沒有的，但是次數並不是很多，就這樣日復一日，如今，也長了這麼大了，又不住在家裡，也是除了要零用錢之外，很少說些什麼話。

參、結語

經由調查統計數字得知，現在的青少年會發生問題，大多來自於不健全的家庭，要不是疏於管教，便是過於溺愛，造成社會上的一些亂像，如果所有的父母親除了忙於生計之外，能多多的與家中的子女談談，不管談論的內容如何，我想，孩子們都會覺得自己受重視，也會覺得很溫暖，生活才會過得愉快，社會才會祥和。現今社會的混亂形勢，警察的力量，不管多麼龐大，仍然是在治標。就是警政本身，也並非沒有腐化和戾氣的存在。治本的方法，仍在教育！而教育的真正意義，是啟動每一顆向上的心，給每一個幼小的心靈以上升的勇氣與前進的希望，並且不要忘了，父母是孩子的最佳導師，讓父母成為孩子一輩子的朋友！



助人歷程與技巧

作者：黃惠惠

出版社：張老師文化

出版日期：2005 年 9 月 1 日

推薦者：實習學生蕭守進

目前愈趨複雜多元之社會，家庭的功能也趨複雜，有的失功能，有的甚至傷害人；而課業壓力及人際壓力常也是學生常須面對的問題。因此，在學校的老師，如果能在有心於助人時，再稍加研習如何做輔導，就能夠用好方法及對的方法來幫助學生，使學生能夠成長。輔導的目的是在做一個健康、快樂、成熟而有智慧的「助人行為」，而輔導本身的特色是在有興趣，願意深度去了解別人，不作主觀的評斷，能夠跟別人具有溝通的過程。輔導員和當事人之間的溝通是要幫助人自我了解，自我實現，而幫助一個人深度的自我了解，輔導員要了解當事人的內心世界例如：一位老師想要了解一個學生時，可以在一開學時，請每個同學用20個形容詞來形容自己，如果學生下筆如行雲流水，表示這位學生相當了解自己；如果學生下筆如考試般，表示不了解自己；我們常說，你看到的世界都不是真的世界，而是你內心世界在回應這個世界。當我們在輔導別人時，讚美別人是很重要的。

輔導本身在對人深度了解的過程中，幫助他去建構一個積極正向的自我概念，而所擁有的輔導技術是來自生理的專注，心理的專注，到真誠接納，到面對問題的挑戰實質面，進而解決問題的過程，然而，我想這是不同的技術，我們每一個人都可以幫助別人，我們願意用一種積極、正向的人生態度面對我們的社會，用一種鼓勵者的心態，給予能量，給予動能，也就可以面對自己的生活，找到自己的生命方向。人生的旅程中難免有些起伏，自行撫平傷口，再勇往直前，可是在前進的路上總會希望有人伸出手給予適時的幫助，卻發現反而幫倒忙或是看到自己所關心的人面臨困境而不知如何幫忙…助人真的不是一件很簡單的事，發現問題，但該如何下手？有些人隨著年紀的增長慢慢培養一些特質而成為助人的高手，可是大部分的人應還是在渾沌中摸索，或開始學著冷漠的看待世情，這樣反而浪費上天所賜予的歷練，也許每個人都要瞭解一些助人的歷程與經驗，因為這過程不僅能幫助別人，更重要的更能協助自己得到成長。

作者在全書中，引用了很多十分具體及實例，給剛踏入輔導之門的初學者，提供了很好的材料。另外，內容上也十分有條理，按階段、結構清楚地提供了一個助人模式給我們，並在每階段都詳細說明，運用淺顯的字句，容易明白的解釋，使初學者能掌握到當中的重點。特別在初層次同理心、高層次同理心、面質等技術上了解更多，透過例子可反覆練習，加強運用的能力。輔導員之信念與價值問題，我認為助人者應比其他人有更大責任對於自己的價值觀及信念等所可能形成的衝擊、影響有更多的了解，愈了解就愈不會去干擾當事人的成長及輔導的進行。



第 56 號教室的奇蹟

Teach Like Your Hair's On Fire

一位讓達賴喇嘛、美國總統、歐普拉都都感動推薦的老師

作者：雷夫·艾斯奎 Esquith, Rafe

譯者：卞娜娜

出版社：英屬維京群島商高寶國際

出版日期：2008 年 3 月 26 日

推薦者：實習學生單文正

此書剛推出時，就曾聽過許多看過的老師推薦，這是本值得閱讀的好書，亦可作為班級經營重要參考之工具書，我聽她們說的非常心動，一直想買來研讀，但都未付諸實行。若不是教育學程老師將其當作指定閱讀作業，現在我可能還在空想沒有行動。回想我閱讀完此書時，書中的人事教育理念深得我心，我想其實每位有志從事教育工作者，應該都如同雷夫老師一樣，想要造就一間奇蹟的教室或校園，而且我相信此書不僅適合老師，它更適合所有父母去閱讀。而其書中教導我們關於同理與信任、品德的陶冶、閱讀與思考、解決困境策略、重視藝能影響、時間金錢管理及旅行與活動等等概念，足以讓我們培養出一生受用的技巧，我相信祇要教師（家長）具有「凡是值得做的事情，就值得好好去做」的心境，不論是家中或校園都可能會出現奇蹟。個人僅將書中重點彙整，爰提「建立同理與信任的法門、相信良好德行的感染力、養成閱讀與思考的習慣、釐除失敗與困境的策略、重視藝能教育正向影響、認清財務管理延遲享樂、增廣旅行與活動的參與」等七項要點心得分享如次。

一、建立同理與信任的法門

教導學生或子女，一定要時時從孩子的觀點看事情，我們要孩子們有良好行為表現的最終目的，是要讓他們相信這麼做是對的，不是因為害怕被懲罰才做。千萬不要把「害怕」當教育的捷徑，應以信任取代恐懼；因為破裂的信任是無法修補的，除此之外其他的事情都可以補救。我們瞭解孩子在想什麼，什麼都別問，也別把你心裡想的事情說出來。我們也是孩子的依靠，請給他們可靠的肩膀，隨時為孩子挺起可靠的肩膀是建立信任的最佳方式；若能建立彼此信任關係，即可打造一座堅固友善的避風港。

二、相信良好德行的感染力

老師可以嚴格，但一定要公平，要懂得控制自己的情緒。孩子們一直看著你，我們就是榜樣，要以身作則，身教重於言教，您要相信老師的良好德性是有感染力的。而老師說到做到，學生也要說到做到才行，並應要讓孩子知道行為得宜本就是應該的，不須給予獎勵，表現良好也不是為了取悅父母師長而做。您應教導學生在一個什麼都有，卻欠仁慈的世界中，保有仁慈關愛之心；一生中最重要問題，永遠不會出現在標準測驗上，品格、誠信、道德、胸襟才是人生最重要的課程。

三、養成閱讀與思考的習慣

獨立思考最充實的時光，往往發生在第一堂課之前或放學後非正式上課時間，要讓孩子長大後成為與眾不同的人，能思考、能考慮他人觀點、能心胸開放體諒別人，擁有與他人討論偉大想法的能力，熱愛閱讀是一個必要的基礎。要讓孩子瞭解到閱讀不是一門科目，它是生活的基石，是和世界接軌的一項活動，因為閱讀使人學問淵博，討論使人反應敏捷，寫作使人思考精確；並應讓個別的孩童閱讀合乎自己程度的書籍，大人應當個好榜樣以身作則，孩子們也需要大人經常陪著他們一起讀書討論，以培養孩子讀書思考、寫作表達意見的能力，最終培養能為人生而讀與終身學習的精神。

四、釐除失敗與困境的策略

讓孩子明白行動和成果之間相互關係，當全國聚焦在測驗上時，我們往往會在孩子身上施壓過當，不但讓孩子過著悲慘的生活，也降低了他們做出最佳表現的機會；在教室中我們是不取笑或揶揄他人，無論做什麼，這個原則都不會改變；絕對不可以拿某一個學生的測驗分數和另一個學生相比，一定要用學生自己過去的表現來衡量他現在的進步。失敗是由身為教師的我們自行定義的，在教室中只有當學生停止解決問題時，才算失敗。要教育學生認識各項比賽、運動的基本真理，犯錯的隊友需要我們的支持，而非嘲弄，這就是運動家精神。一項終生受用的技能，就是要幫助孩子出人頭地，就要拿能讓他們終生受用的課程挑戰他們；讓學生知道困境一定會發生，因它是人生的一部分，可是當您遭遇困境時，你會怎麼做？教導她們學會解決問題的具體策略：1. 理解問題；2. 選擇合適的策略；3. 解題；4. 分析。讓他們體會到只要選對策略，問題的答案就會顯而易見，進而能夠勇於面對人生的挑戰。

五、重視藝能教育正向影響

接觸藝術教育的孩子，學到的遠遠超過他們所學藝術本身，如紀律、責任、犧牲、練習、更正錯誤、傾聽以及時間管理。藝術原來也有讓孩子們懂得找出錯誤，加以改進並繼續前進之美。透過戲劇的排演，學習語言的力量和團隊合作的樂趣，但付出的努力才是真正的獎賞，再多的掌聲也比不上孩子們所經歷的探索，以及每一個過程付出的努力。老師可在週末舉辦電影俱樂部，透過影片欣賞過程，增進學生對影片與藝術的欣賞，藉以強化知識、寫作、批判、思考、時間管理以及責任技巧，更可激發學生充滿求知的好奇心及對新事物的熱愛。

六、認清財務管理延遲享樂

幫助學生瞭解「所有權」的價值，增進他們對個人財產的正確認知，更可透過經濟學原理，教導學生利用組織與規劃整理事務，安排事情的技巧，終其一生皆受用無窮。透過教育孩子們懂得節儉、惜物、如何聰明地花錢，告訴孩子喜歡品質好的東西，孩子們必須努力工作，有所犧牲，才能掙得好東西，因此會更懂得珍惜。進而要孩子學會延遲享樂，可藉由幫助孩子們儲蓄，會存錢且謹慎用錢的人，多半財務狀況都優於立即享樂之人，亦讓她們深刻體會，最好的東西是留給懂得等待的人。

七、增廣旅行與活動的參與

歷史經驗是活的，而且從未停止過，行萬里路勝過讀萬卷書。第一次獨立的孩子很多不懂生活，導致無法應付大學經驗，如可能面臨不知如何處理「金錢」、「人際關係」、「寂寞」、「失落感」而敗陣下來，關於此點可利用四處旅行或參與活動，把未來獨立所需的技能教給學生。規劃各種旅行或參與活動，除可讓孩子們接觸到更廣大的世界，同時發掘自己最好的部分，並能習得孩子終生受用的課程內容。而帶學生出門旅行時，每個人應該分攤一些費用，如果你的付出是不求回報的，對方也往往無法從中得到任何東西；而且您要相信孩子會做出應有的表現，否則就不該帶他們出去，因為她們根本還沒準備好透過旅行改變生活習慣。教育孩子成為典範人物的最佳辦法，就是讓他們參與幫助他人的各項活動。我們要幫助人，因為這麼做是對的，讓孩子學習「低調的謙遜」。書中所言在服務遊民的過程中，強化孩子們的同理心，增加對弱勢者的認識，進而改變他們的姿態、禮儀以及對真實世界的瞭解，對世界多抱一份關心。

最後，前述書中彙整的七項心得，將增列納入個人原有班級經營理念「培養認錯勇氣（不貳過是德性之基石），增進處世智慧（學用配合、機會教育），教導學習技巧（良好法門可事半功倍），珍惜時間管理（善用瑣碎），重視健康維護（體會健康是1其他【知、能、名、利】是在其後加0之哲學），謹慎選擇友伴（德智相偕雁行），認清社會迷思（判斷真偽與是非），良好休閒活動（均衡紓壓）」等八項之中，俾作為爾後擔任教職之主臬，個人亦堅信祇要老師功夫下的深，鐵杵也會磨成繡花針。



♥ 怡情小品 ♥

- ✚ 某日，一節英文課上，英文老師問小呆：「請你說幾個加『FUL』的形容詞。」小呆回答道：「THANKFUL，GRATEFUL，THOUGHTFUL.」；「很好，還有嗎？」老師繼續問：「CAREFUL！」；「還有嗎？」；「嗨！噢彌陀 FUL（佛）。」
- ✚ 某師上生涯規劃課的時候，詢問學生的志願，結果不外乎將來立志要做一位工程師、科學家、醫生……等。只有一位學生說他將來做慈善家。某師聽了，馬上對這位學生刮目相看。於是詢問他為什麼？他答道：「老師，請您想想，如果不是很富有，如何能做一位慈善家？」
- ✚ 某位學生一向以言簡義賅聞名。一天班上召開班會，會議時間過長讓人無法忍受。最後，班長徵求班上每個人有什麼意見。問到某學生時，他答曰：「尿意。」