

112-2 新埔國中九年級每週一文簡介

從一篇文章到一本書！按連結，即可概覽；我們圖書館通通有，歡迎借閱！



01 [《做自己，還是做罐頭？》](#)

索書號：177.2



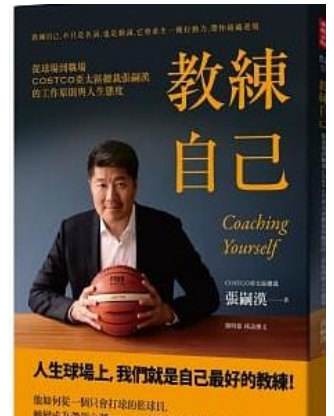
02 [《用書脫魯的一生閱讀術》](#)

索書號：019.07



03 [《夢想這條路踏上了，跪著也要走完》](#)

索書號：719 8436



04 [《教練自己》](#)

索書號：177.2



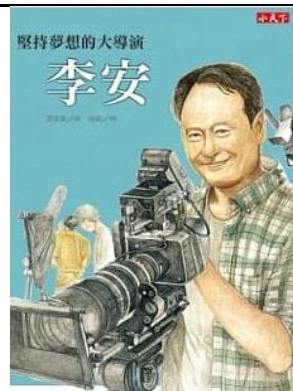
05 [《送給孩子的字》](#)

索書號：855



06 [《人間愉快》](#)

索書號：855 8754



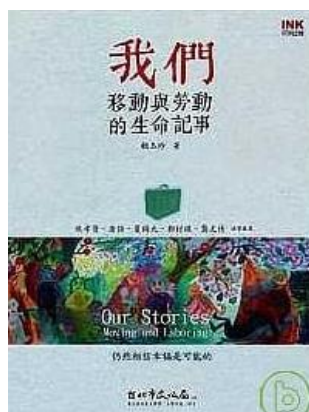
07 [《堅持夢想的大導演-李安》](#)

索書號：987.09933



08 [《開始在法國自助旅行》](#)

索書號：742.9 8754



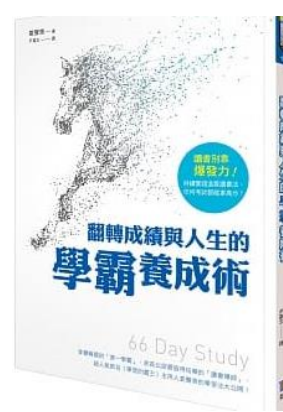
09 [《我們：移動與勞動的生命記事》](#)

索書號：857.85



10 [《古文青生涯檔案》](#)

索書號：782.1 8355



11 [《翻轉成績與人生的學霸養成術》](#)

索書號：521.1

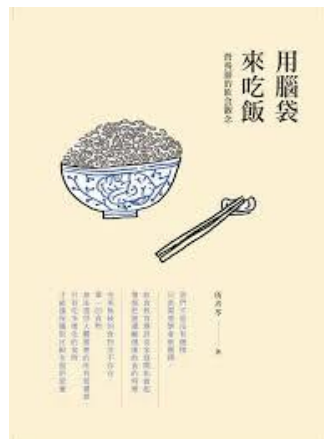


12 [《寂靜的春天》](#)

索書號：367.47 859



13 [《我們的島：臺灣三十年環境變遷全紀錄》](#)
索書號：987.81



14 [《用腦袋來吃飯》](#)
索書號：411.38654



15 [《值得認識的38個細菌好朋友》](#) 索書號：369.4



16 [《古月照今塵》](#)
索書號：863.55



17 [《美的覺醒》](#) 索書號：
1804424-3bc.1

112-2 新埔國中九年級每週一文目錄

週/頁	篇名	作者	書名	索書號	相關主題
一/3	〈不論成敗對錯，我用心準備〉	黃士鈞（哈克）	《做自己，還是做罐頭？》	177.2	生命教育 綜合輔導
二/5	〈人生抉擇力〉	宋怡慧	《用書脫魯的一生閱讀術》	019.07	國文、閱讀素養 生涯發展教育
三/6	〈角度〉	Peter Su	《夢想這條路踏上了，跪著也要走完》	719 8436	地理 生命教育
四/7	〈內在動力無法一學就來，需要過程〉	張嗣漢	《教練自己》	177.2	健體 生命教育
五/8	〈送給孩子的字〉	張大春	《送給孩子的字》	855	國文、家庭教育
六/10	〈我的故事〉	李家同	《人間愉快》	855 8754	國文、歷史 生命教育
七/13	〈從看電影到拍電影〉	譚立安	《堅持夢想的大導演-李安》	987.09933	藝術 生涯發展教育
八/15	〈全球最大露天書店 巴黎的靈魂塞納河書攤〉	曾婷瑄(中央社駐巴黎記者)〉	《開始在法國自助旅行》	742.9 8754	國際議題 地理文化
九/16	〈一小時的聚會〉	顧玉玲	《我們：移動與勞動的生命記事》	857.85	公民、人權 多元文化教育
十/19	〈遊園，真難過〉	厭世國文教師	《古文青生涯檔案》	782.1 8355	國文、性別平等
十一/21	〈富蘭克林的美德養成〉	姜聲泰	《翻轉成績與人生的學霸養成術》	521.1	歷史、品德教育
十二/23	〈大災難的徵兆〉	瑞秋・卡森	《寂靜的春天》	367.47 859	自然
十三/24	〈美麗與貧匱的海岸新世界〉	柯金源	《我們的島：臺灣三十年環境變遷全紀錄》	987.81	地理、自然 環境、海洋教育
十四/25	〈飲食習慣「顧好心」〉	伍卉苓	《用腦袋來吃飯》	411.38654	健體、環境
十五/28	〈守護珊瑚的神祕軍團〉	陳俊堯	《值得認識的 38 個細菌好朋友》	369.4	自然、 環境、海洋教育
十六/29	〈世界需要和諧的交響曲〉	王端正	《古月照今塵》	863.55	公民、人權教育
十七/32	〈勾動回憶的鑰匙〉	蔣勳	《美的覺醒》	1804424-3bc.1	國文、藝術

第 1 週：〈不論成敗對錯，我用心準備〉黃士鈞（哈克）

眼光，除了關注成敗對錯以外，也可以好好停留在「用心準備」的過程裡。用心準備是一段，看結果是一段。即使結果沒有很順利成功，用心準備的過程裡，喜悅與滿足並沒有打折。

我常常被求助的學生或個案問到：「老師，遇到這麼多難受的事情，我很想平靜下來，慌慌亂亂地好難受喔！」這裡就來說說這個部分——受困途中，如何得以平靜？

在一個很平常的秋天傍晚時分，還不到六點，夕陽快下去了，天光還有一點點亮，我騎著摩托車在台中市忠孝路不怎麼寬，但很舒服的路上慢慢騎，突然我看見了像是電影裡有美麗配樂的慢動作鏡頭：

忠孝夜市的攤子，一攤一攤正在準備著食材，客人還沒有排隊上門。攤子裡，一雙一雙的手，舀湯、下鹽巴、灑芝麻，專注的眼睛，專注的手，準備著一晚的豐盛；我看見了一張張美麗的臉，因為單純平凡的專注，而讓時間停格了的美麗表情。

我被這個畫面給震撼住了。

在這些平凡人們的用心專注準備裡，我讀到了很深的平靜。

這個傍晚，在忠孝夜市的電影停格畫面裡，我找到了語言來說這個重要的觀念：「用心準備，比成敗對錯來得重要。」

用心準備的過程

我們常常很看重成功與失敗，於是，從開始到宣判結果的路途裡，就提心弔膽，時而慌張，時而有壓迫。如果眼光總停在成敗對錯的結果端點，我們很難快樂滿足。那眼光要停在哪裡呢？眼光，其實無法從成敗對錯那裡移走的。為什麼？因為我們都是凡人，我們當然會在意。那怎麼辦？

關鍵就在於眼光停在哪裡。除了關注成敗對錯以外，要記得也可以好好停留在「用心準備」的過程裡，這也是並存的概念——是的，我在意成敗；是的，我也享受用心準備。

因而即使沒有很順利成功，用心準備的過程裡，喜悅與滿足並沒有打折。也就是說，這裡有個很重要的分段系統：用心準備是一段，看結果揭曉是一段。兩段可以有兩種心情，而這兩種心情可以在內在的世界裡，獨立存在。不會因為結果的不盡人意，準備時的充實感、投入感、滿足感就不存在了。

有一次，我和太太帶女兒從台中到台北娘家，三個小時的車程裡，黃阿赧小妹妹突然問媽媽：「馬麻，為什麼我想要吃什麼，妳都有啊？」（一路上，黃阿赧小妹妹要過水、梨子、養樂多、小餅乾、柚子……）

我親愛的太太開心又得意地說：「因為馬麻有用心準備呀！」

如果用心準備的過程有平靜，用心準備的結果又被感謝，這樣的平靜與被感謝的並存，我們稱之為「幸福」。

用心的過程，平靜滿足已然完成

我在台中有一個工作室，一直以來很享受的一件事就是：在工作坊開始前，到工作室去整理環境。十點才開始的工作坊，我常常八點多就到了，把窗戶打開，讓空氣流動，掃地、拖地，洗淨成員們要用的杯子，煮開水.....這些再平凡不過的事情，我常常可以很安在、很安靜地用心去做。

有時候，陽光從前陽台灑進來，我依著光線撿拾遺留在地的長髮，用手指捏起細細的髮絲.....這個時候，很安靜、很平凡地用心準備，用心準備著迎接工作坊成員的到來。有沒有人知道我做了這些，說真的不重要。因為在我心裡，時間的分段，已經很清楚地發生了。


平靜滿足，在用心準備的時候就已經完成了。不管有沒有人知道，不管有沒有人感謝，不管有沒有人欣賞，我都已經享受了平靜與滿足，甚至有一絲絲的輕鬆快樂。


最美好的部分是：「用心準備」是我可以控制的。我沒有辦法控制別人喜歡我，我沒有辦法控制別人是不是喜歡上我的課，可是我可以控制的是，在這個早晨，沒有任何一個人看見我的早晨，可以這麼全然地用心準備。

所以，在受困的路途裡，可以唉唉叫；唉唉叫的同時，可以用心準備。用心準備儲備戰力，期待一舉突破困境；用心準備，安頓自己，期待下一個生命的契機；用心準備，學會看得見別人的難，也看得見自己的難；好好專注地看見自己的難得，也看得見別人的難得。

這麼一來，平靜，會不會真的就悄悄的來了。

 Q1 面對慌亂時，作者認為可以如何安頓自己的心？

 Q2 你在面對什麼情境時會需要平靜呢？你會用什麼方式讓自己回到專注且平靜的狀態？

 Q3 送給自己一句話，讓自己在慌亂時有平靜、有勇氣面對挑戰☺

第2週：摘錄自〈人生抉擇力〉 宋怡慧

人生抉擇的關鍵是閱讀

「人生是無法設限的，也沒有標準答案，有時候，走到絕處，卻又逢生。把大家突發奇想的名詞，編成一個小故事，是不是也算是人生面對抉擇的重要轉折？夫天地者，萬物之逆旅也；光陰者，百代之過客也。看似短暫的人生，做好每個決定，你就不會後悔。」

眼前的贏不一定是贏，眼前的輸也不一定是輸。當你們手握大學入場券時，正是意氣風發、得意洋洋的時刻，如果停滯學習，不再思考學習的意義，這張入場券反而變成前進的阻礙。未來要讀藥學系的，可以打開《本草綱目》仔細鑽研，思考中國藥學在藥學發展史的意義與重要；如果讀化工系的，我覺得《天工開物》就吻合古今對應、東西合璧的學習系譜。在法國，如果高中生無法在哲學課拿到及格的分數，他是無法順利到大學就讀的。

過去課室教學很少提及的哲學課，如果你真的想了解哲學是什麼，請不要錯過哲學入門款《世界第一好懂的哲學課》。進階款的《令人著迷的生與死：耶魯大學最受歡迎的哲學課》引導你思考死亡，了解生命的美好。每個人都該選擇好方法過好自己的人生。人生的選擇是很專業的課題，千萬不要只憑感覺。」不同時期的閱讀都能讓你的不同階段做出正確的決策。


知己知彼百戰百勝

《孫子兵法》的〈謀攻篇〉說：「知己知彼，百戰不殆；不知彼而知己，一勝一負；不知彼，不知己，每戰必殆（失敗）。」

面對人生抉擇，我特別喜歡用星座學來舉例。郭子乾說：星座，我研究三十幾年，透過星座了解自己、修正自己、喜歡自己，進而整理對他人的想法和態度，開始有自信站在舞台上，有機會成為模仿大王！原來，面對選擇，我們要先了解自己、他者、環境，星座學讓我們能知己知彼，活用星座觀人術，做出人生正確的判讀。

揮別高中生活，邁向四年的大學生活，你們想擁有傑出的成就、找到團隊精神，領導能力，企圖心嗎？大學所習得的，是否就具備職場喜愛的特質？就像哈佛女孩尤虹文說的：「教育不只是書本知識的學習，也包括在合宜的地方，享用晚餐。」你懂得善用優勢和機會為自己開創新局？知識永遠來自於選擇，一個選擇過後的生活實踐與人格態度的展現，就是一個新生活的跨界。

 Q1 作者運用什麼方法支持「人生抉擇的關鍵是閱讀」的論點，請具體舉例說明。

 Q2 你認為人生抉擇的關鍵是什麼？為什麼它是關鍵？

第 3 週：〈角度〉 Peter Su

旅行就像一種戒不掉的癮，踏上就是一輩子。

旅行的意義是什麼？我們不斷地在探討著，其實我也摸不著頭緒，但我知道在旅行的路途上，如果你試著換個角度欣賞，你會驚豔眼前的風景為何如此動人。

大部分的旅客來到南非時，行程必定少不了野生動物園「Safari」，但如果你也和我一樣想要為地球多盡一份力，那一定要造訪我接下來介紹的野生動物收容保護區。南非狩獵傳統悠久，近年來商業狩獵更成為了一種迅速增長的產業，主要是提供來自世界各地富人們前來尋求刺激的「遊戲」。隨著狩獵風氣逐漸壯大，越來越多的非法狩獵野生動物案件發生，導致許多動物從小就失去了父母親。在收容保護區裡的動物，全部都是從小被救回，並在專業人員的細心照顧下長大。被救回的動物們會先暫時安置在「康復中心」，在生理與心理調適好的狀況許可下，才會被帶至圈養的保護區。而你所參觀購買的門票將會幫助到所有被救回並暫時放置在康復中心的孤兒們。園區內的志工都會非常細心的向你解說所有的故事。在這裡，人們不僅學會尊重生命，更懂得要愛護地球。

非洲最南端 厄加勒斯角

網路上有許多資訊會告訴你非洲的最南端是好望角，也或許因為他是著名的旅遊勝地，恰好也在開普半島的盡頭處，所以許多人在介紹這個地方時就會給予非洲最南端的稱號。但其實非洲真正的最南端並不是好望角，而是距離好望角約 150 公里的厄加勒斯角，印度洋與大西洋的地理分界線也在這裡。這裡或許沒有好望角帶給你的震撼視野，但是當你靜靜的坐在石礁上，感受自己坐在這個巨大板塊上的最南端時，你會感覺到自己彷彿正在和這個世界連結。也許你和我都一樣，喜歡去一個沒有太多人，也沒有人認識自己的地方旅行，因為那一刻你可以好好的與自己相處，在獨處中驚覺，旅行的意義其實是發現，生命其實是為了自己而存在，它是一種樸素而自然的事情，不是在眾人面前的炫耀或展示。世界讓我們認識了它，也認識了自己。



Q1 作者認為旅行的意義是什麼？你認同嗎？為什麼？



Q2 有人喜歡美食之旅，有人喜歡藝術之旅.....你喜歡哪一類的旅行呢？



Q3 在世界地圖上釘上最想要去的地方，你會釘在哪裡？為什麼最想去這個地方？

第 4 週：〈內在動力無法一學就來，需要過程〉 張嗣漢

很多人都羨慕柯瑞有這樣的身手，但同樣曾是籃球選手的我很清楚，這身功夫並非一蹴可幾，必須經歷許多練習的過程，包括練習投籃、練習運球、練習協調性、練習抗壓性、練習判斷力等等，每一個練習的環節，都要把基本動作練好，而且更重要的是必須把這些環節整合起來，才能成為上場的戰鬥力。此外，面對不同的對手，最好的選擇是自己出手，還是傳給空檔的隊友？空檔出現時，是投三分球，還是切入撕裂對方的防守？這些經驗判斷也都必須從過程中一點一滴累積。對一個職業球員來說，他除了必須面對外在的各種期待、質疑或批評，還必須面對自我內在的聲音，才可能走過大大小小的挑戰，甚至是低潮期，而這些都是過程中需要學習的重要經驗，唯有經歷過這種種過程的歷練，才能成為一個 MVP。

從許多報導可以知道，外界對柯瑞鋪天蓋地的批評成讓他陷入低潮，懷疑自己。但他克服了自己內在的恐懼，力轉外界對他的質疑，他的 Long Shot（過來中線一步，還沒離開球隊標誌 Logo 之處就出手的超遠距三分球）就是最好的證明。能在那麼遠的地方出手投三分球，我知道那不只是熟練就辦得到的事，同時需要強大的心理能力，相信自己投得進。球場上，別人關注的是你的動作、球技、的分數，但只要你自己知道，能創造球場表現的，不是外在這些能力，而是內在的動力。

比賽倒數三秒的關鍵時刻，你知道跳起來投一個三分球就可以反敗為勝，但是跳起來投籃，球會不會進，勝負的決定不在當下那個時刻，而在於半年或一年前你是否決定一天練習投兩百個三分球，並且持之以恆的那個過程。有沒有投入過程的差別在於，有些人只差一點點就能投進，而有些人投進了，在他的球場上成為柯瑞。

日日累積的過程，會讓你發現 Long Shot 並沒有想像中的那麼遠，要投進機會並不是那麼渺茫，在成千上百次練習，足夠多的進球數樹立了自我信心之後，在球場上的籃框雖然沒有變近，但在你心裡的籃框卻變近了。

這種內在的動力，不是一教就會，也不是一學就來，需要的是投入過程。過程需要時間，需要沉澱，使我們經歷拆毀再建造，並且直指我們心裡最深處的不確定感和自我懷疑，過程會覺得累、辛苦、茫然，不確定自己是否還要繼續下去，但是專心投入，走過之後，收穫會是別人再怎麼質疑，也不再影響我們的一種內在篤定。



Q1 請用自己的話說明第四段劃線處文句的意思。



Q2 請分享「專心投入一件事，最後獲得內在篤定」的自我經驗。

第5週：〈送給孩子的字〉 張大春

吝：恨收穫者少，惜付出者多的心理狀態

這篇稿子原本不是為了認字、卻是出於傷心而寫的。

純以字言，在《說文》裡，吝是「恨惜」之意。許慎解以「從口，文聲」，明白指稱此字是個半形半聲的形聲字。但是段玉裁注此字，以為「文」不是一個聲符，而該是另一個表意的形符，指的是「凡恨惜者，多文之以口。」這得要先解釋「恨惜」在此處特別指陳的是一種「恨所得(收穫)者少、而惜所與(付出)者多」的心理狀態。那麼，「多文之以口」，用大白話說，則是「恨惜」這種情態雖然可以形之於言語，究竟難以坦率直述，每每要曲為解說，以自掩飾。所以「文」在「吝」這個字中，不應該只被視為一個聲符，它還抽象地勾勒出小氣鬼的人格特質：用大量的語言或文字來掩飾直口難言的那種貪得無厭、不甘分享的「恨惜」之情。

張容在九歲生日這一天，為了不讓媽媽用他的新橡皮擦，擦抹張宜的字跡而發了大脾氣，他說得很直接：「橡皮擦是我的，字是妹妹的。」

我告訴他：整整九年前，我的好些朋友們到醫院來探訪，看著嬰兒房裡沉睡著的新生兒，不免問起我怎麼期待這孩子將來的出息。我總說：「沒別的，只希望他是個健康、正直、大方的人。」

在回憶起九年前的顧盼期許之際，我發了更大的脾氣，歷數張容不與人分享所有的慳吝之事。接著，我讓他拿紙筆寫下日後絕對不許旁人分享的東西。

「你一項一項給我列清楚，從今而後，有什麼是除了你之外、不能有別人碰的東西。」

張容哭著，想著，最後使勁兒在紙上寫下他九年來所寫過的最大的字：「我的身體」。

他已經明白，也無奈地屈從了我的責備，但是並不服氣。他的意思再明白不過：如果這張紙算是一份合約的話，那麼他的確願意和包括妹妹在內的人分享他所有的東西；不過，同意簽署這一份合約的人(簡直地說就是他爸爸，我)從今以後也不能以任何形式碰觸他的身體。不論是牽手、摸頭或擁抱。

「你的意思就是說我不能碰到你，是嗎？」

他堅決地點點頭，淚水繼續流著。

「也不能抱你？」

「反正你也快抱不動我了。」他繼續頂嘴。

這真是一次傷心的對話。我猜想不只他是一個「恨惜」之人，我也是的。面對那捨不得分潤於人的個性，我之所以忿忿不平，不也顯示出我十分在乎自己的諄諄教誨之無益嗎？不也是一種「恨所得者少、而惜所與者多」嗎？

我無言以對，避身入書房，抄了一闕幾個月前張容頂嘴之後我所填的詞，調寄〈金縷曲〉，題為「答子」：

側袖揩清淚。

怨阿爹、驚聲雷出，罵人容易。

執手只堪勤習課，不許流連電視。

才八歲、情猶如此。

縱使前途無盡藏，料生涯說教平添耳。

無奈我，是孩子。

誰將歲月閒拋棄。

看兒啼、解兒委屈，付吾心事。


稱意青春渾輕放，旦暮逍遙遊戲。

漸老懶、唯存深悔。

詞賦傷心成玩具，便才名空賺仍無謂。

兒頂嘴，我慚愧。

展讀再三，我哭了，發現孩子沒什麼長進，是因為我沒什麼長進。

 Q1 試著分析作者所填的〈金縷曲·答子〉上下片的主詞以及主旨。

 Q2 如果你是作者，你可以怎麼做避免親子衝突的發生。

 Q3 如果你是為人父母，你最想送哪一個字給你的孩子，為什麼？

第 6 週：〈我的故事〉 李家同

每一個人都有功課非常好的同學，我的同學老張就是我同學中功課超級好的一位。但是老張和很多資優學生不一樣，他一直非常願意幫助我們這些功課不好的同學。我們初一開始就是同班同學，那個時候，幾何常常令我沮喪，我老是弄不清楚如何加補助線。平時我們不管，一到考試近了，我們就慌了起來，好在老張永遠肯做義務家教，週六下午，我們幾乎全體留在教室裡，聽老張教我們如何解題，他也會教我們英文，我一直不懂現在完成式和過去式的分別，全班就只有老張懂，他一講解，我就懂了。

老張可以說是那種一帆風順的人，從小就有好的家庭，功課好，體格也很好，可是他一直關心他周遭比他不幸的人，他不僅一直都幫助功課不好的同學，也常常幫助家境不好的同學。大家畢業以後，老張事業不錯，但是他卻沒有很多財產，因為他一直捐錢給慈善團體，我們大家都知道老張是個大好人，卻沒有人想過為什麼他永遠有慈悲心，我們都認為他生來就是如此。

老張還有一個特色。他會塗鴉，上課時會偷偷地畫老師，初中畢業，他送給每位同學一幅同學的畫像，都像是漫畫中的人物，表情都很誇張，看了令人啼笑皆非。

老張已經退休了，他的事業都已由專業人員接管，但他仍對於動畫有興趣。有一天他打電話給我，邀我去參觀他一個電腦輔助動畫的軟體。這個軟體的確很有趣，是一種三度空間模型的動畫軟體。過去動畫中的人物是完全畫出來的，現在我們可以用一個三度空間的模型來描寫一個人物，這種方法的最大好處是有彈性，比方說，我們在動畫中有兩個大男人鬥劍，可以利用電腦技巧，一下子換成了一男一女鬥劍，當然也可以換成兩個女人在鬥劍。

我看到最有趣的是一位年輕人的特技表演，老張的軟體使這個年輕人忽然變成了蜘蛛人，一下子又變成了蝙蝠俠，我請他找一位老人的模型來試試看，他說當然可以，但是一定很可笑。果真如此，看到一個老頭子身手如此矯健，簡直是一場滑稽戲了。

我還看了一些動畫，有一個故事是有關於戰爭場面的，故事裡的軍人可以換成各個國家的。老張說他們正在建立一個資料庫，連背景也可以換掉，原來戰爭也許發生在歐洲，現在可以發生在亞洲，而且軍人也變成了我們亞洲人。

我看得津津有味，老張有一位部下忽然告訴我，說大老闆（指老張）畫了好多漫畫，而且保存在一張光碟裡。我對此大表興趣，向老張要來看，老張起初不肯，後來被我一再央求，終於給了我。

我帶了光碟回家，插入電腦，打開光碟，迎面而來的是四個大字，「**我的故事**」。顯然這些漫畫都是老張的故事了。

果真，這裡面全是一個一個故事，主人翁從小孩子開始，一直到大人，而且不論什麼時代，主人翁都很像老張，但是一望而知，故事都不是老張的故事，而且正好相反，這些都是老張絕對沒有經歷過的故事。第一個故事有關徐蚌大會戰。一個小孩子被迫由父母帶了逃難，他們在擁擠不堪的公路上行走了好久，終於到了火車站。在火車站，小孩子的爸爸走失了；火車進站，孩子和媽媽擠上了火車，下了火車，馬上又走失了，只剩下這孩子和他弟弟在上海街上流浪。

我知道老張生長在上海，共產黨佔領大陸的時候，他們舉家來臺，老張當然不是流浪街頭的小乞丐。這是第一篇漫畫，畫的技巧比較幼稚，看來是老張小的時候畫的。

以後的每一個故事都有同樣的主題和主人翁，主人翁永遠是一個很不幸的人物，比方說，有一則故事提到一個體育不好的中學生，每次上體育課以前都會肚子痛，可是體育老師一點也不同情他。另一則故事是有關一位中學生輟學的事情。他功課不錯，但家境迫使他不能唸高中，而要去做苦工，在烈日之下，拖著一輛裝冰的車子在台北行走，沒有想到碰到一批他當年的同學。那些學生都穿了高中制服，他卻打了赤膊，他認出他們，他們卻沒有注意到他的存在。

我怎麼想都想不通為什麼這叫做「**我的故事**」，這實在應該叫做「不是我的故事」，因為老張的故事，正好是這些故事的相反。

我打了個電話給老張，他邀我到他家去坐坐，然後告訴我究竟是怎麼一回事。

老張小的時候，常吵著要媽媽帶他去看電影，當時二次世界大戰才結束，有很多歌頌戰爭的電影，老張當時是個小男孩，難免會對飛機有興趣，就去看一部叫做《轟炸東京記》的電影。電影裡當然有彈如雨下的鏡頭，老張當時覺得這種炸彈落地，濃煙四處冒起的鏡頭很令他興奮，但他媽媽在旁邊提醒他，一定要記得地上是有人的。電影結束以後，他媽媽叫他好好地想像地上的老百姓遭遇到轟炸時的情況。

不久，內亂又起，老張上學的時候，發現滿街都是乞丐，後來他才知道，上海在短時間內湧入了超過一百萬的難民。有一天，他和一位小朋友在週日清晨的街上閒逛，眼看一個小乞丐死了，他的身體從台階上一路滾下來，他和他的朋友嚇得趕快跑回家去了。

老張當時已是小學生，可以看報，他從報上知道了徐蚌大會戰的事情。有兩張照片使他印象非常深刻，一張是公路上人山人海的難民潮照片，另一張是在火車站難民擠上火車的照片。他媽媽知道他在看報，又提醒他要設身處地地想「如果我也是一個難民，我會遭

遇到什麼事呢？」

因為他從小就會塗鴉，他媽媽鼓勵他將所想到的畫下來，他也就畫出了第一篇漫畫故事，畫裡的主人翁是一個在戰爭被迫逃亡的小孩子。

終其一生，老張一直記得他媽媽的話「想想自己是一個不幸的人」，老張因此常常想像自己功課不好，自己體育不好，自己家境不好，這些想像也使得他心中充滿了慈悲心，絕大多數在良好環境中成長的孩子沒有什麼同情心的，因為他們很難想像有人會如此地不幸。老張媽媽的教訓，使他正好相反，他一直可以想像得到不幸的人會有怎樣的情境。

老張還告訴我一件事，他的軟體在歐美賣得很好，因為有人將戰爭動畫給他的兒子看，兒子看了不太感動，這位父親將自己的兒子取代了動畫的主角，使兒子大受震撼，非常深刻地體會到戰爭的實境。

老張給我看一個新完成的動畫，「推銷員之死」，很多美國人將自己取代了那位推銷員，看了以後，會有意想不到的結果。他的軟體，好像一個虛擬實境，完全能體會到推銷員的困境。

我在想，如果拿破崙在發動戰爭之前，有人給他一個戰爭的動畫，而那個在前線死掉的小兵是他的兒子，也許他就不會發動戰爭了。

我終於懂了，老張也不是生下來就對人充滿同情心的，他母親的諄諄教誨是慈悲心的根源。我們應該隨時默想世界上不幸同胞的遭遇，如果我們成天想到自己如何厲害，會越來越驕傲，越來越沒有同情心。如果我們成天假想自己非常不幸，我們就會變得謙卑而又有同情心。



Q1 找一找，老張在現實生活中如何培養自己的同情心？



Q2 看完這篇文章，你認同「同情心慈悲心是需要後天練習」的觀點嗎？為什麼？

第 7 週：摘錄自〈從看電影到拍電影〉 譚立安

決定留在藝專後，李安開始閱讀有關戲劇的書籍，從中了解導演在一齣戲中肩負著怎樣的權責。吸收理論知識之餘，也數次前往電影院，觀賞經典電影。這時候的李安看電影，已和往日的純然欣賞不同，他一邊以觀眾的身分沉醉於劇情的轉折，同時也以電影初學者的認真，觀察劇中巧妙的安排。

在大量攝取電影知識的時期，他接觸了麥克·尼克斯執導的《畢業生》，這部電影對人生獨到的描繪，使李安彷彿觸電般，產生了前所未有的共鳴。他一遍又一遍的看，連看三遍才稍稍緩解胸中的感動，他感受到自己似乎發現了一點「什麼」，敘述故事外麥克·尼克斯導演還加入了某種意涵，很幽微的藏在鏡頭與鏡頭流轉間、人物與人物互動間。

他知道，自己對電影有了新想法。

李安萬萬沒有想到，自己才剛涉獵藝術片，觀看的頭三部片子就帶給他如此強烈的震盪。他對此無可自拔，然而在當時的臺灣要觀賞藝術片非常不容易，沒有錄影帶·DVD 或是網路分享，全靠著同好資訊交流，彼此告知哪兒舉辦電影欣賞會。

就這樣，藉由欣賞會李安看了一部又一部的電影，非常珍惜每次觀賞電影的機會。

拍電影是比看電影更高成本的嘗試，當時藝專無法提供每位學生拍片的機會，但又希望學生畢業後直接與產業接軌，便安排技術組的學生可以在畢業前操作十六釐米攝影機。

李安不是技術組的，自然沒有管道接觸電影攝影機，但升上二年級時，他看到有人使用超八釐米攝影機拍攝，心裡非常嚮往。打聽之下，找到一位香港僑生願意幫他從香港帶機器回來。這樣子的機會難得，無奈手邊沒有足夠的資金，李安掙扎了幾天，決定跟父親談談。

他向李昇說明情況，鋪陳了一大段，最後才開口，「.....所以，如果可以的話，有一臺超八釐米攝影機會很方便，也很有幫助，爸覺得呢？」

「超八釐米攝影機.....李昇複述。「找好店家了嗎？」

「有個香港僑生會幫我帶。」

一陣沉默後，李昇開口，「那你就買吧。」

李安欣喜若狂，到手的超八釐米攝影機成了他最珍愛的寶貝，也是父親除了書以外，唯一送給他與電影相關的禮物。

正所謂：「工欲善其事，必先利其器。」有了稱手的好工具，接下來就要挑戰拍部

好片。

該拍怎樣的片子好呢？李安還拿不定主意，他決定從生活中找靈感。凡是有趣新鮮的事物，他都去嘗試，跟著老師學聲樂，也跟著朋友畫素描，甚至為了擔綱芭蕾舞劇的男主角，學了一個月的芭蕾舞，在臺上又演又跳。最後，他靜下來從閱讀中得到靈感，余光中的短篇小說〈焚鶴人〉吸引了他的注意力。

他從這篇小說中找到切入點，將原來的情節二次創作，拍攝了一部黑白短片《星期六下午的懶散》，講述藝術家懷抱理想，卻因為現實的落差而感到挫折，在挫折中試圖振作的掙扎。

李安看著成品，在內心莞爾一笑：「這不就是我現在的狀況嗎？想要繼續做下去，但又不知道未來會如何。」

完成電影後，他著手寫了一篇一萬多字的小說，敘述自己拍攝電影的經驗，發表在《藝專青年》上。

這是他第一次的寫作經驗，他發覺自己對藝術似乎有點天分，不論是繪畫、舞蹈、寫作都能很快進入狀況，找到其中訣竅。但問他最喜歡什麼，答案還是電影。

這一輪的體驗令李安明白，只有電影是他能堅持走到最後的，也是最適合自己的，它同時涵蓋了其他各類藝術，在電影的世界裡，他可以把它們都整合起來，變成另一種獨一無二的創作！



李安：1954 年 10 月 23 日 - 是一位享譽國際的臺灣導演，生於屏東潮州。曾獲得多個主要國際電影獎項，包括兩屆奧斯卡金像獎、兩屆金球獎、兩屆威尼斯影展最佳影片金獅獎以及兩屆柏林影展最佳影片金熊獎。

李安是目前柏林影展歷史上唯一獲得過兩次最佳影片的導演。李安亦是目前歷史上唯一曾於奧斯卡獎、英國電影學院獎以及金球獎三大世界性電影頒獎典禮上都獲得最佳導演獎項的華人導演。



Q1 根據本文，你認為李安導演能成功的關鍵有哪些？



Q2 承上，你認為自己最需要哪一項？如何儲備呢？

第 8 週：〈全球最大露天書店 巴黎的靈魂塞納河書攤〉 曾婷瑄(中央社駐巴黎記者)

巴黎塞納河不僅有美麗的河岸風光，還有歷史悠久、號稱全球最大的露天書店——賽納河岸舊書攤，自然與人文交織。建構出巴黎獨有的城市風光。2019 年，巴黎塞納河書攤被列入法國非物質文化遺產名錄，被形容為「巴黎的靈魂」。

超過 200 個書販在河左岸和右岸邊大型灰石護欄上擺放著近 900 個綠色木盒，綿延三公里，提供約 30 萬本古書、舊書、印刷品、雜誌、明信片、舊物等，有如時光記憶盒，引來許多當地人和觀光客駐足、挖寶。


巴黎書攤傳統可追溯至 16 世紀，當時開始出現移動的小型書攤，在 1789 到 1795 年法國大革命期間，印刷書目因為當時只能出版革命刊物和手冊而大量銳減，更讓移動式書攤找到存在的意義，不僅接收轉賣藏書量大增，敏感刊物的流動也讓書攤活動更加興旺。


拿破崙一世期間，塞納河畔完成美化工程，書販增加，終於被政府認可，並獲得巴黎市政府給予的一般商家身分。1859 年，市政府允許書攤擁有固定點，並規定書攤擺放的空間、時間和規費。1930 年，如今人們看到的長置型「書櫃」正式出現。

然而正等備 2024 年奧運的巴黎市政府在去年 7 月 10 日以開幕式安全為由，要求其中 570 個書箱在奧運期間拆卸暫時搬遷他處，引發熱議，也讓上萬名巴黎人連署抗議。

左岸業者比西埃(Laurent Bussière)表示，同行多願意在開幕式期間封攤，配合警察掃雷等安全檢查。書攤的訴求是在開幕式後儘快重新開幕，夏天是書攤最重要的月分，且沒有書攤的塞納河對遊客而言也失去了巴黎的象徵。截稿前，兩方仍未有結論。(本文摘錄自全球中央社於 2024 一月份專題報導)

 Q1.你對於奧運會的印象是什麼?你有支持的運動選手嗎?

 Q2.即將來臨的 2024 巴黎奧運，是巴黎這座城市第三次舉辦奧運會，請查詢並閱讀相關資訊，並舉出「至少兩項」2024 巴黎奧運的特色之處。

 Q3.雖然舉辦奧運會能為城市帶來效益與聲譽，但同時也面對著背負債務，以及維護環境、安全等難題，如果你是相關單位的決策者，請想一想面對書攤們的抗議與連署，你會如何回應與行動呢?

延伸閱讀：新埔國中圖書館《開始在法國自助旅行》索書號 742.9 8754 歡迎借閱 ☺

第9週：〈一小時的聚會〉顧玉玲

這個公園很大，網球區、遊樂區、籃球與土風舞.....不同需求的人各自佔據一隅，黃昏時人潮絡繹不絕。

我們在最接近東邊出口的一樂區找到阿娣，十數名菲籍幫傭每天傍晚的固定聚集，水泥欄杆上排放各式菜色飲料、還有蛋糕。幾名不時尖叫的幼童在騎鐵馬、吊單槓，數張輪椅排放，坐著白髮的阿公阿嬤、坐立難安的智障兒童、腦性麻痺患者。阿娣是來溜狗的，她跑了兩圈氣喘吁吁地繞回來，趕緊用手提錄音機放老式情歌。只要有人拿起相機，四散追孩子、安撫老人、聊天談笑的外傭們，立即聚攏綻放笑容。

十三歲的智障男生，一刻不得安靜，扭著身子要葛瑞絲抱他。神情疲憊的葛瑞絲說二年約滿就要回家了，小男生在家裡待不住，無時無刻都想往外跑，他手腳都扭曲不良於行，但身高體重早已是個小大人了。累了就要人抱，出門會吵著上超商，葛瑞絲過度疲憊，還得自掏腰包買零食。孩子的母親是個社工員，工作異常忙碌，回家就是垮著臉，似乎再多一點壓力就要滅頂了，她不願多聽葛瑞絲說話，也從不補貼家用與孩子不時多出的零嘴玩具。

葛瑞絲抱著男孩說：「她對我不好，我也不想再幫她照顧小孩！」

老先生每天早晚都到公園坐坐，偶爾看護工艾美得撐著助步器，讓老先生練習走路。他的牙齒幾乎都掉光了，可一逕笑顏逐開，說看見這麼多人，心情好。大家笑他也笑，艾美不時拿點心哄他、餵他、安撫他。

一旁的阿嬤不快樂。她十分瘦小，整個人縮在輪椅上，緊鎖眉頭，眼皮像是黏住了，耗力氣硬撐也是徒勞，我只能用手指幫她抬起上眼瞼才得以對視彼此。

「阿嬤，喜歡在這裡嗎？」「不喜歡，太吵了。」

「公園空氣比較好啊。」「我很累，想回家。」

「回家做什麼？」「睡覺。」

「家裡有人和你說話嗎？」「沒有。回家比較好。」

「是因為她們說菲律賓話，你聽不懂嗎？」「聽不懂，太吵了。」

她說話有一種負氣的神情，像在生悶氣，但又回應得流利。我甚至感覺，她其實很喜歡我纏著她問東問西，她眼睛試著要撐開看我一眼，但顯然是太吃力，我拍拍她的臉、摸摸她的手，她也很自在的接受了。

我想她生著悶氣，氣沒人理她，所以不高興她的看護工珍妮在這裡高興。

珍妮無奈地聳聳肩過來推輪椅：「阿嬤，回家了。」

她還是一臉負氣的表情。

微胖的瑪莉亞是資深的海外移工，她曾在中東的醫院當了十餘年的護士，對待老人家很有一套，只見她蹲下來拍拍阿嬤的臉、親親她的額頭、聲聲召喚：「阿嬤，我愛你。」、「阿嬤，高興一點。」、「阿嬤，身體很好哦。」……那個一逕閉著眼的白髮老太婆，眼淚就流出來了，像是一百年沒有人問候她、親近她，她喃喃說：「嗯，你很好。很好。」

今天是阿娣生日，她在國境間流動多年，共同慶生的一直是不同地區、不同臉孔的海外移工。這些看護工，多半都沒有休假，阿娣在倒垃圾時主動聯繫了這個公園小聚會，傍晚時分，有人出門採買就順道繞過來，有人接孩子放學也會走來打聲招呼，來來去去，一天一小時，在這個節奏繃緊的大都會裡，撐開一個放鬆、流動的小角落，讓很多人得以安置心情。

五點了，陸續有人要趕回去做菜煮飯，大家七手八腳把剩餘的菜飯分裝成單人單次食用的份量。需要的、方便的人各自帶走，現場只餘空瓶罐、鍋子，阿娣一一裝回大背包。天色還很亮，工作還要繼續。

節錄〈賭〉

麗亞總算親身靠近台北一〇一了這是她來台的第二份工作，就在信義計畫區，高級地段高級住宅高級家具。她經常，吃不飽。

他居住在信義區少見的獨棟洋房，二樓的大坪數房子，全歸她一人打掃。他要照顧一個老人，伺候兩夫妻的作息、還有一歲多及五個月大的兩名稚子。麗亞被聘雇的名義是看護工，但老人其實身體尚好，除了偶爾陪同去醫院拿藥，大抵上她主要的工作還是幫傭與保母，身兼家庭看護工、打掃工、煮飯工、燙衣工。每天早上六時起床，回房睡覺時都半夜一點了。

之前他和一零一歲的阿嬤同住，如今與兩個孩子共睡一房，阿嬤半夜要餵食，五個月大的孩子半夜也要餵奶。麗亞白天推著嬰兒車出門買菜、回家洗衣掃地，煮全家人的三餐。兩個孩子一個吃奶、一個開始吃副食品；老人牙齒掉光了不方便咀嚼；老闆是生意人，應酬回家還要再煮一頓消夜……三餐不只是三餐，分開來都得特別處理。

她花了很大的力氣在煮飯、餵奶，但用餐時不得與雇主同桌，唯有雇主家人都吃飽了，剩菜剩飯收拾好移到洗衣間裡，那才是她的飯廳。在一個衣食豐厚的人家，挪至洗衣間的飯菜卻總是不足，她至今提及仍不免浮現挨餓的神情。

可我想，真正不得飽足的，是作為一個人的自尊吧？有洗衣機，但老闆娘很多細軟的衣服要求她手洗，且全家人的衣服和麗亞的，不得一起洗。我聽過很多外傭都有「主僕衣物分開洗」的經驗，有的主動，有的被動；主動的世故老道，被動的難免受傷。有人私下這樣說：「他們像是怕我有病一樣不敢混在一起，我也怕他們不乾淨呀。分開洗才好！」

這當然是維護自尊的自圓其說。分開洗哪裡是大問題呢？勞雇間各自保持界限本來就

是常態(不要再說「我們就像是一家人」了吧!)。問題是，這個從上而下的指令背後的潛台詞是：你就是低一等的，我們連衣服都不敢和你的混在一起洗！

分桌吃飯也是家有外傭的常態，有時雇主也好意拉開距離以免彼此不自在；而很多外傭也真不習慣與雇主同桌，共同吃飯卻好似不在場，更尷尬。之前在張家，老開娘煮好晚飯等全家人上三樓用餐，同時會為麗亞先預留一份食物，等大家吃完了，麗亞可以上桌吃飯，再幫忙善後洗碗。現在，她得等大大小小的雇主們都吃完了，收拾清洗完畢，再把部分菜餚撥到專屬她的小盤碟裡，從擦淨的餐桌上，撤退到洗衣間的小板凳上吃。這裡，潛台詞已經是明台詞了：走開，你不配！

老闆娘常罵人，使用很重的字眼，麗亞不曾被人這樣言語糟蹋過，夜裡哭泣不能眠。對面的外傭告訴她，這家人已換過五個外勞，沒一個做超過兩個月的，勸她逃走，別再撐了！可她有她的夢想，想測試未來有多少可能。她當初付了七萬元仲介費來台，工作十個月每個月被仲介扣八千元，根本還沒開始存錢，就這樣離開，她如何也不甘心。

然後，事情發生了。

那一天，她分別洗好了老闆一家人的衣服和自己的，晾上陽台後，老闆娘回家看見她的名牌套裝與麗亞的T恤交錯晾在一起，竟然當場破口大罵。

「跟你說過多少次了？老是聽不懂，你是豬啊？」老闆娘音階高八度地連聲責備：「我這件衣服好貴，這樣晾在一起，會被你毀掉……」

麗亞默默拿下自己未乾的衣服。


老闆娘還在罵，說的是中文，她沒聽懂，但語氣裡的尖酸與不屑她是懂的。


麗亞說我很抱歉，再收下另一件自己的長褲。

還在罵。你怎麼這麼笨？什麼事都做不好？

對不起，以後不會了。麗亞捏緊自己的衣服，濕漉漉地，像在哭。

 Q1【找一找】請從文章內容找出外籍移工在工作上所面臨的不合理對待。

 Q2【想一想】你曾在什麼時候、什麼地方看見外籍移工？他們在做些什麼？你對這些外籍移工有什麼看法？

 Q3【想一想】如果有一天，你必須遷移到異鄉討生活，你覺得可能會遇到那些困境？面對這些困境你該怎麼面對或解決？

第 10 週：〈遊園，真難過〉厭世國文教師

《牡丹亭》是愛情，也是欲望。

杜麗娘生活在壓抑的年代與階級中，連去自家花園都要在心中上演一齣小劇場。

所謂的壓抑來自於規矩和家教，從說話到言行，皆要符合社會與家族的期待，任何自己的意見和想法，都不應該攤在陽光底下。

踏出房門對一般人來說，只是芝麻小事，對杜麗娘來說卻是慎重的大事：雲髻罷梳還對鏡，羅衣欲換更添香。

她可是非常認真地化妝和穿衣，不僅在鏡前細看頭髮有沒有梳整齊，還噴了一些香水。再次強調，杜麗娘只是去家裡花園而已，卻仍然精心打扮；大概就像你去巷口倒垃圾，還畫眼線、塗口紅，然後穿著蕾絲雪紡洋裝一樣。

杜麗娘之所以興起遊園的念頭，是春香在旁邊慫恿，準備趁著家裡沒大人的時候，趕緊走出房門透透氣。她們的對話是這樣的：

「小姐讀書困悶，怎生消遣則箇？」

「春香，妳教我怎生消遣那？」

「小姐，也沒箇甚法兒，後花園走走罷。」

讀書太無聊，但也沒有辦法做些更有趣的娛樂，唯一選擇是去家裡的花園散步。哪像現在的學生，只要有網路就可以生存了，能夠上網、聊天、聽音樂，還有玩線上遊戲；即使待在一個小空間裡，依舊可以擁有與他人互動的機會，但也可能無法從表情、動作，甚至是說話的語調，推測對方的感覺與想法。

以前的寂寞，是一個人的真實孤單；現在的寂寞，是一群人的虛擬狂歡。

杜麗娘的許多真實想法，都是從春香口中說出，包括《西廂記》的紅娘在內，這些丫鬟都可以視為小姐內心想法的代言人，因為小姐自己不可以講，就讓丫鬟來講，挑起壓抑在心底的那些想法。

〈遊園〉是一齣少女懷春。嚮往異性的身體接觸與情感交流是人的本性。據此，裡面出現的「春」其實是雙關，甚至三關：春天、春情，以及杜麗娘的青春。

在化妝打扮的過程裡，杜麗娘覺得自己美到連鏡子都在偷看：沒揣菱花，偷人半面。

當然這也是另外一種寂寞的表示：「我這麼美，要向誰炫耀？」

按道理，這樣的容貌要被同性嫉妒、異性愛慕，但身邊除了丫鬟之外，根本沒人會發現這一件事情。如果杜麗娘活在現代，大概就連去個洗手間，都會手癢拍個三、四十張自拍上傳臉書與Instagram，或是在手機相簿裡儲存超過一百張表情相同，而且看不出背景在哪裡拍攝的照片。事實上，杜麗娘的確為了留下青春的影像，畫了一幅自畫像，還有些傲嬌地說：

「若不趁此時自行描畫，流在人間，一旦無常，誰知西蜀杜麗娘有如此之美貌乎！」

由於不夠時間好好被愛，只好在紙上留下美麗的瞬間，期待有人看到這幅自畫像後，能如同現在購買偶像海報的粉絲一樣，對自己產生仰慕與愛戀。

所以，當杜麗娘走到庭院，想必覺得美好的青春正如同春天的花園，召喚著旁人的目光；只

是她心中那深深的春情，又有何處可以安放？渴望愛的杜麗娘，看著眼前景況，緩緩說出那無人知曉的哀傷：「良辰美景奈何天，便賞心樂事誰家院。」

美麗的景色無法熱鬧心靈的寂寞，也不確定快樂會在這裡出現，唯一肯定的是，自己距離幸福還很遙遠。

〈女鬼我愛你〉

整天想交男朋友的杜麗娘，就像坐在教室裡的某些女生，瀏海夾著莫名的粉紅色髮捲，一邊照著小鏡子一邊做白日夢，好不容易回過神，卻開始抱怨：「我這麼正，為什麼要聽老師講廢話？」期待在百無聊賴的校園生活裡，建立與他人的情感關係，也害怕自己成為汪洋之中的孤島，沒有人願意登陸、探索，以及居住。

沒上過體育課的杜麗娘，才到花園走沒幾步，就累趴在小桌子上睡著了，夢裡遇見一位年輕帥哥拿著柳枝搭訕自己：「小姐小姐，有沒有空幫我這根柳枝寫一首詩？」以前想要認識補習班隔壁座位的女生，偶爾會把橡皮擦丟在地上，故意請對方幫忙撿起，然後可以藉機用「不好意思」與「謝謝」開啓話題，但世間竟然會出現「柳枝作詩」這種操作。最厲害的還不是這樣，而是年輕帥哥馬上告白：「小姐，咱愛殺妳哩！」

然而這只是一場夢，而夢是反映現實的焦慮。醒來後的杜麗娘持續被這樣的情緒糾纏，她循著夢境的線索，再次踏上牡丹亭。可惜沒發現夢中情人，只看見一株大梅樹。她難過地說：「似這般花草草由人戀，生生死死隨人願，便酸酸楚楚無人怨。」

她越想越傷心，最後陷入難以遁逃的愛情漩渦裡而死，屍體埋葬在梅樹下，杜寶也因為升官而離開宅院，原本的后花園成為了一座「梅花庵觀」。

作者湯顯祖對於複雜人性的理解，超前他身處的時代好幾百年。


到這裡，幾個關鍵字：柳枝、春夢，還有梅樹，皆在暗示年輕帥哥的姓名「柳夢梅」而他也曾夢到花園裡一株梅樹之下，站著一位美女對自己說話。

反覆出現的巧合，還有相似的夢境，暗示兩人的愛情是命中注定。

所以，當柳夢梅與化為幽靈少女的杜麗娘初次見面，他完全沒有任何疑心地接受對方必須在雞鳴前離開的詭異要求，甚至知道眼前女子乃是鬼魅後，也不過說了一句：「怕怕！」隨即回復鎮定，決定幫助杜麗娘死而復生，準備工具要去挖開埋有她屍體的墓穴，進行真正的「撿屍」。

對杜麗娘而言所有欲望，皆在夢裡和死後才完成。在夢境中與拿著柳枝的男子歡好，之後化為鬼魂與情人相聚，卻又在復生的時候說了一句：「鬼可虛情，人須實禮。」

活著，仍然要戴著禮教的面具，再次壓抑自己的欲望。與其說《牡丹亭》是愛情故事，不如說是關於欲望的寓言。當湯顯祖認為：「情不知所起，一往而深，生者可以死，死者可以生」。或許他真正想說的是：「生與死，除了無法阻擋愛情的堅定不移，還有欲望的來勢洶洶。」

 Q1【查一查】請上網搜尋《牡丹亭》的完整故事

 Q2【想一想】你認為現代的愛情和古代有何不同？

 Q3【戲曲分享】白先勇總製作：崑曲青春版〈牡丹亭〉

(同學有機會可以到國家戲劇院或上網找影片欣賞一下喔！)

第 11 週：〈富蘭克林的美德養成〉姜聲泰

百元美鈔上的人物肖像，是美國政治家、外交官、科學家、發明家，也是企業家，評論家，哲學家班傑明·富蘭克林。他來自母親是作家，父親是鍛冶鐵匠的家庭，在兄弟姐妹間排行第十五，教育程度只有國小二年級，卻是美國國父。

就算你不曉得這個人是誰，也一定在書上閱讀過關於他的輝煌故事；在雷雨交加的某天，他跑到草地上放風箏，證實了其實雷就是電的事實，於是他發明的避雷針。驚人的事實是，發明避雷針只是他一生的豐功偉業中最微不足道的一件事，他在前述所有領域中都做出了傑出貢獻。

現在我們得感謝富蘭克林的原因還有一點，因為他透過自傳將自己的成功秘訣傳承給我們，其中最著名的就是「富蘭克林的 13 項美德」。

家境清寒的他，年紀很小就離開家鄉，22 歲那年，他希望自己能在道德上達到完美，於是開始思考對自己來說最重要的價值觀有哪些，並歸納出 12 項美德。某天，一位朋友好心提醒他周遭人士已經開始不滿，覺得他態度傲慢，而他也欣然接受朋友的建議，於是再增加一項美德，也就是「謙虛」。

其實這種美德多不勝數，究竟要如何落實這些美德才是問題，因為這樣執行起來是非常困難的。但是他非常清楚習慣的本質，知道「一次不可能把多件事情做好」，許多人想要一步登天，最終卻一事無成。

所以，富蘭克林每週只關注一項美德，比如說第一週決定要專注在「節制」這項美德，他就會把每分每秒投入在努力遵守這項美德上，然後每天都會自省一天的所作所為，並將結果標示在月曆上。

如果一天中有任何一件事情沒有做到「節制」，就會在月曆當天那一格塗上小黑點，直到該項美德做到通透，再繼續進行下一項，一年下來這 13 項美德可以輪流重複實踐四次，而且他持續執行了足足 50 年之久。

富蘭克林自述：「雖然我的本性和這些美德大相逕庭，實踐時吃足了苦頭，但是到後來變得越來越容易執行，也逐漸變成了習慣。過去 50 年來，不再聽聞有人說我獨斷。」

- 1.節制 (Temperance)：飲食不過飽，喝酒不過量。
- 2.緘默 (Silence)：言談對人對己有益，避免言不及義的贅語。
- 3.秩序 (Order)：物品各歸其位，事情各按其時。
- 4.決心 (Resolution)：下定決心動手做該做的事情，一旦做了就要堅持不懈。
- 5.儉省 (Frugality)：任何一筆花費都要對人或對己有益，切忌浪費。
- 6.勤奮 (Industry)：珍惜時間，忙於有益之事，戒除一切無謂之舉。
- 7.誠信 (Sincerity)：不害人、不欺騙，思想坦蕩、公正，說話有憑有據。

8.正義 (Justice) : 凡事絕不損人利己，並且履行應盡的義務。

(Wrong none by doing injuries, or omitting the benefits that are your duty.)

9.中庸 (Moderation) : 避免走極端，忍讓解冤仇。(Avoid extremes; forbear resenting injuries so much as you think they deserve.)

10.清潔 (Cleanliness) : 身體、衣服和住所力求整齊乾淨。

11.平靜 (Tranquility) : 不可為了瑣事、日常事或難免會有的突發狀況而心煩意亂。

12.貞潔 (Chastity) : 除非為了健康或繁衍後代，否則應該節欲，以免損人損己的平靜與名譽。

13.謙虛 (Humility) : 效法耶穌 (Jesus) 和蘇格拉底 (Socrates)。

美德	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
節制	●		●				
緘默		●					
秩序							
決心			●				
儉省	●		●				●
勤奮							
誠信							
正義				●		●	
中庸							
清潔							
平靜		●					
貞潔							
謙虛							

▲ 富蘭克林 13 項美德紀錄表：一週一美德，嚴格落實

富蘭克林用小冊子每天晚上自省。如果在該項美德犯錯，就在相應的直欄畫一個黑點，直到該項美德做到通透，再繼續進行下一項。

 Q1 在這 13 項美德中，你會先專注在哪一項美德努力？

 Q2 在這 13 項美德中，有哪三項你覺得自己已經做得很不錯？請具體說明。

本文出處：新埔國中圖書館《翻轉成績與人生的學霸養成術》索書號：521.1 歡迎借閱☺

第 12 週：〈大災難的徵兆〉 瑞秋·卡森


如果達爾文今天還活著，昆蟲世界將會使他又驚又喜，因為昆蟲證實了適者生存的理论。在強力的化學噴灑之下，比較弱的昆蟲就被淘汰了。現在，在許多地區以及多種昆蟲之中，只有最強壯、最能適應的留下來對抗我們想要撲滅牠們所做的努力。


五十年前，華盛頓州立學院昆蟲學系的美蘭德(A.L.Melander)教授問了一個純粹是理論上的問題：「昆蟲能產生抗藥性嗎？」如果他不知道答案，或很晚才知道，那是因為他太早問這個問題了，在還沒有 DDT 以前，無機化學物質的用量以今天的標準來看實在很少，而噴藥後能存活的昆蟲，不過寥寥數隻。美蘭德教授在對付聖荷西介殼蟲(San Jose Scale)時曾遇到困難，幾年來撒石灰硫黃合劑的效果一直都很令人滿意，但是後來在華盛頓州的克拉頓地區，介殼蟲數量竟然回升，且比其他地方的介殼蟲更難撲滅。


突然間，美國其他地區的介殼蟲好像也變得一樣不易消除，就算果農再怎麼勤於噴藥，劑量用再多也無濟於事。中西部上千畝的果園，就被具抗藥性的昆蟲給破壞殆盡。

接著，在加州人們把帆布蓋在樹上用氫氰酸薰的方法，也開始不再奏效，使得加州柑橘試驗所在一九一五年開始研究這個問題，得到抗藥性的另一種昆蟲是捲葉蛾，那是在一九二〇年代，在這之前，人們已用了砷酸鉛四十年，效果一直都很好。然後，DDT 及其相關物質引來了抗藥性時代。對昆蟲再沒有知識的人，或最不了解動物繁殖動力的人，也可以看出在短短幾年之間，出現了嚴重的問題，但人們卻遲遲無法領悟到昆蟲具有對抗化學物質的能力，只有擔心昆蟲會傳染病菌的人，才會想到情況的危險。而農業從業人員卻還滿懷希望地期待更新毒性更強的化學物質問世，儘管現在的問題就是這種觀念所造成的。

雖然人們遲遲不能了解昆蟲抗藥性的現象，抗藥性本身的發展卻很快。在一九四五年前，只有約十二種昆蟲有抗藥性，這時尚未有 DDT。但是自從新式的有機化學物質問世，以及新的噴灑方式開發以來，有抗藥性的昆蟲種類急遽上升，於一九六〇年達到一百三十七種。這數字想必會繼續增大。目前有關這方面已發表的專業性文章，就超過一千篇。世界衛生組織已向全世界科學家求救，宣佈：「抗藥性是目前控制病媒計畫中最重要的問題。」著名的動物群體學專家，查爾斯·愛可頓博士(Charles Elton)說：「我們現在看到的，只是大災難前的預兆。」

 Q1 查爾斯·愛可頓博士說：「我們現在看到的，只是大災難前的預兆。」所謂的預兆指的是什麼？為什麼可以藉此推測將有大災難發生？

 Q2 除了昆蟲的抗藥性，你還能舉出生活中哪些也具有抗藥性的例子？

 Q3 要防治昆蟲有許多方法可以取代化學物質，請你用「生物防治」這個關鍵字搜尋，分享你找到的具體例子。

第 13 週：摘自〈美麗與貧匱的海岸新世界〉柯金源

全台海岸總體檢，因工業區填海造陸工程，雲林的海岸線往海側推移了三到四公里，沿海地形產生了巨大的改變；加上工業區的生產廢水、發電廠的冷卻水，以及各種空氣污染物的影響，使得當地淺海洋養殖漁民首先受到衝擊，而近岸的農漁業也遭受波及，尤其工業區十公里範圍內的居民，健康風險比其他地區的居民來得高。至於對於自然生態環境的影響，因為缺乏長期翔實的研究調查與評估，以難以精確判讀。

每一年進行環島田野紀錄，到達雲林海岸之後，總會有難以形容的落寞心情。我能夠理解 1991 年許多雲林人歡迎台塑集團進駐，為了生活而擁抱石化工業，但是經過二十幾年的驗證，大家對於當年的選擇還會一樣嗎？

自海岸逐步戒嚴以後，海岸及海洋的環境問題逐漸受到矚目，近幾年來，海域活動看似以慢慢地活絡與多元發展，譬如海上鯨豚觀賞、珊瑚礁海岸浮潛、藍色公路觀光、水域休息活動，休閒漁業、傳統娛樂體驗等等；然而，海岸地帶的發展型態，應該還有其他不一樣的選擇。

因為缺乏海洋教育的累積與海洋文化的沉澱，海洋環境知識無法根植，因此，目前海岸環境還是面臨著破碎化的危機。海域活動傾向速食消費，就連官方舉辦的活動，也喜好嘉年華似的活動，稍嫌流於浮誇。

海洋立國、海洋國家政策、海洋文化保存，是經常聽見的宣示口號，但實質的內涵究竟是什麼，還有待建立。台灣四面環海，我們大可以把自己當作世界的中心，朝四方輻射出海；但大部分人對於海洋，是那麼的疏離與陌生。要落實成為海洋民族，其先決條件，必須建構一個優質的海洋環境，才能吸引眾人的關心，也才具備海洋帝國、海洋文化發展的基礎。這個基礎又必須仰賴扎實的常民海洋環境教育、海洋資源調查、海洋永續規劃等等。每一個環節，都是緊緊相扣的。

海洋無限寬闊，但其環境包容的內力是有限度的，短視近利的豪奪性格，已讓島民嚐到苦果。海洋公民的養成，需要教育與文化內涵的累積，環境資源的價值觀也必須重新確立。海洋是生命的發源地，水陸交接的海岸地帶，這是生物蛻變的舞臺，萬物在此爭奇鬥艷尋找出路，眾生更是依此獲得生命的滋養。百萬年來，潮來潮往、寒暑更替，不論這片土地是美麗或醜陋，不論你喜不喜歡，一切現況都源自我們，也同歸我們所有。



Q1 第二段作者寫到「到達雲林海岸之後.....落寞心情」，作者為何感到落寞？



Q2 請分享你曾參與過的海域活動，並進一步思考這些活動對海洋造成了哪些影響？

第 14 週：〈飲食習慣「顧好心」〉 伍卉苓

人類需要膽固醇

曾在雜誌讀到「向膽固醇宣戰」、「擊敗膽固醇」這樣的標題，不妨先試著想一想，真的需要打倒膽固醇嗎？有的人對膽固醇的認識不足，以為膽固醇是百害無一利的。事實並非如此，膽固醇是人體細胞壁的主要成分，此外在製造荷爾蒙、膽汁、維生素 D 時，膽固醇一定會被派上用場。

大部分的膽固醇是由肝臟自行製造，小部分的膽固醇則來自於每天的飲食。這表示，就算完全不吃動物性食物，人體還是會自行製造膽固醇。可見，膽固醇本來並不是壞東西；問題是，如果體內的膽固醇過多，就可能堆積在血管內壁，導致血管內部變窄，進而提高心血管疾病與中風的風險。

有的人把肉裏的膽固醇理解成是壞的膽固醇，花生的膽固醇則是好的，這並不正確。飲食中的膽固醇來自於動物性食物，如動物內臟、蛋黃、蟹膏、蝦頭、肥肉與海鮮等。植物性食物，如花生、堅果、橄欖油等，本來就不含膽固醇，有的花生醬廣告註明產品不含膽固醇，根本是多此一舉。

膽固醇是一種脂質，無法溶於水。要在血液裏循環，膽固醇必須先和特殊的蛋白結合成為「脂蛋白」。記得大學講師在教這堂課時，讓我們把脂蛋白想像成一輛車，負責載送膽固醇和油脂。高密度脂蛋白專門把細胞、組織裏多餘的膽固醇清理後，運到肝臟代謝掉，帶有保護心臟的作用。低密度脂蛋白則載著膽固醇，從肝臟運到身體各部位，一部分的膽固醇會堆在血管壁上，久而久之造成血管硬化、血管變窄甚至出現血管阻塞等問題。

高密度脂蛋白被簡化成「好的膽固醇」，而低密度脂蛋白則是「壞的膽固醇」。顯然的，這概念並不是用在食物上。常聽到的「三酸甘油酯」也是人體的脂質，同樣是能量來源之一。三酸甘油酯來源，同樣分成食物中吸收進來的和經肝臟合成再釋放到血液裏的。

定期做身體檢查，以了解自己的健康狀況。可是，還有人抱著這種想法：「我很少頭暈，哪會有什麼膽固醇高？」「我長得那麼瘦，怎麼可能會膽固醇過高？」只有透過抽血檢驗才能知道自己的膽固醇水平，無法憑「感受」得知，因為感受是很主觀的。

減少攝取飽和脂肪

膽固醇高的人，純粹不吃含膽固醇的食物就夠了嗎？是不是還有其他具有科學根據的部分，是可以努力的？要有效控制膽固醇水平，不能只是少吃含有膽固醇的食物，也不需要徹底不吃脂肪。要做的是減少吃高飽和脂肪和反式脂肪食物，用好的不飽和脂肪替代飽和脂肪與反式脂肪。

首先找出飽和脂肪和反式脂肪的食物，比如吃麵包時習慣塗抹含有大量飽和脂肪的牛油，選擇以低飽和脂肪的杏仁醬、酪梨醬等替代；習慣喝牛奶的人，可以用低脂奶或高鈣

豆奶替代全脂奶；喝咖啡要加奶的人，也用低脂牛奶替代飽和脂肪含量高的奶精和煉乳。

有的湯品用大骨或帶皮禽肉來熬煮，脂肪都被釋放到湯裏。如果把放涼後的湯放到冰箱，第二天便會發現上面有一層凝結的油脂，這些就是飽和脂肪，湯品加熱前應該去掉。熬湯時，可選用豆類來替代肉類。愛喝湯的人，盡量選擇清淡的湯，而不是濃湯。學會這些減脂的小技巧後，就能有效降低膽固醇。

另外，不管是否有高膽固醇的問題，平日都可以記錄並檢視自己的飲食，點心時間是否常吃油炸食品和酥脆的西餅，如蛋塔、蛋糕、甜甜圈、可頌麵包、曲奇餅乾、薯片薯條、炸魚、雪糕這類飽和脂肪含量較高的食物？這概念有點像平日記錄錢花在哪裏，一目了然，哪一項花費過多的錢，下次就克制一點；這週吃過多的食物，下週就有意識地減少。不寫下來，自己可能不會察覺高油脂食物吃多了。

兩餐之間常會肚子餓的人，可以提前準備一份新鮮水果，肚子餓了就能吃。千萬不要乘著肚子餓時，跑到商場買吃的，很容易讓我們的飲食控制破功。如果多是在家自己煮的話，盡量選用不飽和脂肪含量較高的食油，如橄欖油、花生油、菜籽油等。再來，檢視每日烹調使用的食材是否都以動物性食品為主，是否因為不喜吃蔬菜而長期攝取不足？食材挑好後，可以試著用比較少油的料理方式，如清蒸、水煮燜、烤等，少用油炸。

以上的飲食建議，可以降低每日從飲食中攝入的飽和脂肪。不健康的飲食習慣要是不改過來，要透過單一食物如吃麥片或黑木耳把膽固醇降下來，談何容易？

反式脂肪隱身加工食品

「反式脂肪」對一些人來說已不再是陌生名詞，但有些人還是似懂非懂。反式脂肪有的是天然的，有的是在加工過程中產生的，後者跟「壞」脂肪畫上等號。

在反式脂肪還沒出現以前，大家用的多是含高飽和脂肪的動物性脂肪，如豬油和牛油等。因為過量的飽和脂肪提升膽固醇並對心臟不利，所以食品業者轉向使用植物油。植物油並不含膽固醇，跟動物性脂肪比較的話，植物油的飽和脂肪含量也比較低。不過，植物油有一點不好，它在常溫下呈液態，性質也較不穩定。

為了使其性質穩定，食品業者對植物油進行部分氫化。這樣一來，就能把液態的植物油轉化成半固體或固體脂肪，被稱為氫化植物油。使用氫化植物油製作的餅乾除了能夠延長保存期限、不容易變質之外，餅乾吃起來的口感還更酥脆。沒想到，氫化過程讓植物油的部分脂肪轉變成反式脂肪，研究人員後來發現反式脂肪對人體健康造成危害。它會增加人體內的壞膽固醇，並降低好膽固醇，進而增加患上心血管疾病的風險。

要怎麼知道食品是否含有反式脂肪呢？如果發現包裝食品成分含有部分氫化油 (partially hydrogenated oil) 或植物油起酥油 (vegetable shortening) 的標示，就說明食品內含有反式脂肪。自從反式脂肪相關的負面報導愈來愈多後，有的食品業者舍棄氫化植物油，轉向使用其他脂肪。有時，會在一些餅乾包裝上看到標示「不含反式脂肪」，但這不一定代表餅乾是健康的。可以想一想：業者用什麼油來替代反式脂肪呢？如果繼續閱讀食物

成分表，很可能找到棕櫚油或牛油的蹤影。牛油除了含有飽和脂肪，更含膽固醇；棕櫚油雖沒反式脂肪，可是它的飽和脂肪含量非常高。

總而言之，加工食品還是適量吃就好。

對心臟好的脂肪

其實並非所脂肪都如大家所想的那樣有害，食物中的脂肪分成飽和脂肪和不飽和脂肪。不飽和脂肪是人體需要的「好」脂肪。它又被分為「單元不飽和脂肪」和「多元不飽和脂肪」。富含單元不飽和脂肪的食物包括酪梨、純正的蔬菜油(如橄欖油、菜籽油)，和堅果類如杏仁、腰果。備受矚目的 Omega-3 脂肪酸和 Omega-6 脂肪酸屬於多元不飽和脂肪，是人體需要卻又無法自行製造的脂肪酸。

Omega3 脂肪酸能幫助降低血液中三酸甘油酯的濃度、擴張血管並抑制血小板凝集，保護心臟。非素食者從深海魚類身上輕易地就能得到 Omega3-脂肪酸。可是，不是每個人都喜歡吃魚，還有不吃魚的素食者怎麼辦呢？

Omega-脂肪酸含有(-亞麻酸(Alpha-linolenic acid,ALA)二十碳五烯酸(Eicosapentaenoic acid,EPA)和二十二碳六烯酸(Docosahexaenoic acid,DHA)、人體無法製造入 ALA，所以必須從日常飲食攝入。雖然人體無法製造 ALA，可是人體可以把 ALA 轉化為 EPA，再轉化為 DHA，不過這樣的轉換是有限的。亞麻籽油提供的是 ALA，對降低三酸甘油酯有助益的則是 DHA 和 EPA。

除了減少飲食中的飽和脂肪、反式脂肪和膽固醇攝取之外，也可以透過每天吃蔬菜、水果和全穀類食品(如燕麥)等攝取足夠的纖維，幫助降低膽固醇。膳食纖維大致上被分為水溶性纖維和非水溶性纖維兩種。在腸道中，水溶性纖維可與膽酸結合，跟著排出體外。脂肪的消化需要膽酸的協助，一旦身體排出大量膽酸，肝臟就會利用膽固醇來製造膽酸這能減少體內的膽固醇水準，並降低患上心血管疾病的風險。

燕麥正含有豐富的水溶性纖維。除此之外，燕麥能夠減少葡萄糖的吸收率，穩定血糖。再加上燕麥提供飽足感，很適合要減少食量的朋友。很多人知道吃燕麥對身體好，可是總是因為其淡而無味，結果勉強自己嘗試幾次後，就打退堂鼓。其實，大家可以大膽嘗試在煮飯時減少白米的量，改用燕麥來取代。吃膩了加蜜糖的麥片，不妨考慮在燕麥裏加入蛋白質食物、蘿蔔絲、冬菇、薑絲和少量的鹽一起煮，你可能會愛上這簡單的早餐。

我們不能只靠一種食物來降低膽固醇，不管是燕麥或是黑木耳都無法抵消不健康飲食帶來的問題，必須從整個飲食結構下手，均衡飲食才是上上之策。



Q1 請你從文章中協助膽固醇/脂肪們洗刷「健康大敵」的惡名。



Q2 從文章中聰明飲食才是顧好心的上上策，分享家人或你自己飲食習慣的健康妙招。

第 15 週：摘自〈守護珊瑚的神祕軍團〉 陳俊堯

【表孔珊瑚動物內生桿菌】 學名：Endozoicomonas montiporae

動物身上通常有很多種細菌同居，就像森林裡有各種不同的生物一樣。住在動物身上的細菌緊貼著宿主，所以有很多機會可以影響他們，有時也像好鄰居一樣，跟動物分享食物或互相幫忙呢！

有一種細菌常常出現在珊瑚上，但很少人知道。台灣是研究這種神祕細菌的重鎮，中央研究院生物多樣性研究中心的珊瑚專家陳昭倫老師採集墾丁的珊瑚，送去給高雄海洋科技大學水產食品科學系的細菌專家陳文明老師進行培養後，在 2007 年發現了表孔珊瑚動物內生桿菌（我們叫他珊珊），也是全球第二種動物內生桿菌。

珊珊的數量很多，有時候還超過珊瑚身上細菌總數的 90%。想像一下：出國玩，發現當地十個人裡面有九個是軍人，我們一定很好奇，為什麼這個國家會需要這麼多軍人？軍人是來保家衛國的，但是珊珊到底在珊瑚身上做什麼呢？科學家現在還不清楚。不過，中央研究院生物多樣性研究中心的湯森林老師是位解密高手，他把這種細菌的 DNA 序列通通讀過一遍，從裡面看出了一些祕密。

湯老師的團隊發現，珊珊可能會組裝出一支很小的分子注射針，來幫珊瑚細胞打針。被珊珊打進珊瑚細胞裡的東西，可能是些幫助珊瑚轉換養分和解毒的酵素。此外，也有科學家發現珊珊會殺死別的細菌，或許它們真的是守護珊瑚的軍團。珊珊和珊瑚間的合作，說不定比我們和鄰居間的合作還密切呢！

世界各地的科學家也高度關注珊珊，因為不管在太平洋、大西洋還是紅海裡，看到的珊瑚上面都有珊珊的蹤跡。珊珊出場時總是軍容壯盛，因為他們常常占珊瑚上細菌裡的絕大多數。科學家在各地觀察的結果發現，健康的珊瑚身上的滿滿的珊珊，但是在生病不快樂的珊瑚身上，珊珊就變得很少。就算是同一組珊瑚，健康部位和生病部位之間，也能看到珊珊數量的變化。

科學家好奇：到底是珊珊會離開不快樂的珊瑚，還是珊珊的離開讓珊瑚不快樂？如今，珊瑚正在逐漸消失中，或許我們有機會把珊珊當成珊瑚的益生菌來使用，幫生病的珊瑚做調整，讓牠們恢復健康，在地球上好好漂亮下去。



Q1 根據本文，細菌專家如何推論出珊珊的存在與珊瑚的健康可能有密切相關性？



Q2 想一想，查一查生活當中還有哪一些細菌是我們不可或缺的好朋友？

本文出處：新埔國中圖書館《值得認識的 38 個細菌好朋友》索書號：369.4 歡迎借閱☺

第 16 週：摘自〈世界需要和諧的交響曲〉王端正

「這個世界越來越不安靜了。或者更精準地說：這個世界人類的話語聲量越來越大了。」我對朋友說。

朋友反駁道：「你錯了，全球化的趨勢正在加速進行，這個世界的話語應該越來越少才對。有許多弱勢民族的語言，逐漸被淡忘、被取代或根本就消失了，代之而起的是強勢民族的語言；也唯有強勢民族的語言，才能取代弱勢民族的語言。」

「想想古時候，人以群分，物以類聚，人以群分後，就形成小聚落，每個小聚落，都有屬於它的語言。然後小聚落被兼併為大聚落，強勢的群族併吞了弱勢的族群，強勢族群的語言取代了弱勢族群的語言。大聚落也逐漸被更大的聚落合併，形成了具有規模的國家，官方語言於焉產生了，原始部落語言不見了。所以，這個世界的話語應該是越來越少才對。」

朋友繼續說：「到了殖民主義時代，船堅砲利的歐洲國家憑藉著強大的武力，入侵並殖民北美洲、中南美洲、亞洲、大洋洲，結果使當地原住民飽受殺害與壓制，原住民的語言也逐漸消失了，君不見當今英語是如何成為世界性的語言嗎？」

我說：「我同意您的說法。但我指的不是語言的種類，而是指話語的聲量，是人類表達情意的話語聲量。正是受到全球化與資訊科技化的影響，人類表達情意的話語聲量比過去增加許多了。其中當然包括大眾傳播、小眾傳播、社群傳播與網路傳播、個人傳播與其他各式各樣的訊息傳播。人類話語聲量的增加，除了表示人與人之間的接觸越來越密切，資訊流量越來越頻繁外，也表示人類的活動領域越來越寬廣，人類的勢力越來越強大。許多地區動物與植物的生存領域被侵犯了，蟲鳴鳥叫的聲音減少了，獅吼虎嘯，狼哭狐叫，象呼豹號的盛況不在了，代之而起的是人類的吵雜聲、怒吼聲、衝殺聲、槍砲聲、哭泣聲、叫罵聲、怨嘆聲，以及種種令人不安的殘暴聲。」

接著我又說：「物理學有所謂的守恆定律，也就是說宇宙的能量是守恆不變的，只是『此消彼長』而已。如果這是對的，那麼世界的聲量也是守恆的，只是人類的聲量取代了其他動物的聲量。人類活動的疆域擴大了，其他動植物的生存範圍就縮小了，人類的聲量變多了，其他動物的聲量就變小了。」

我的朋友似乎也同意了我的說法，他沉默不語了。

其實人類聲量的大幅增加，除了世界人口的急劇增加與活動領域的不斷擴大外，資訊科技與交通工具的日新月異也助長了這種趨勢。例如，現在每個人幾乎已離不開手機，平板電腦，或 IPAD 了，這些都已成為人類重要的話語平台，尤其手機多功能化後，人類各種表情達意的訊息就已經是無處不在，無時不在了。話語如影隨形，人到了哪裡，話語聲量就到哪裡。

何況現在所謂的社群網站，像臉書、微信、Google、Yahoo、YouTube 等等知名或不知名的網站，都以追求資訊與話語的流量為目標。誰的聲量大，誰的訊息數量多，誰就能創造更多更大的產值與影響力。於是在各式各樣的話語平台裡，不乏充滿營利賺錢的商機；充滿意識形態的權謀；充滿歧視的危機與各種爾虞我詐的投機。在機關算盡的話語平台中，究竟有多少是真話，多少是假話；多少是謠言，多少是事實；多少是善意，多少是惡意；多少是道聽塗說，多少是誇大渲染；有多少是刻意造謠，多少是故意毀謗，世人是否能夠明白洞悉與清楚辨別？

自古以來，每個人都有「喜聞人之惡，不喜聞己之惡」的癖好，越是聳人聽聞、越是光怪陸離、越是尖酸刻薄、越是苛責辣嗆、越是背離常情，叛經離道的言論，越能吸引大眾的注意與閱聽，「假做真時真亦假」的情景時有所聞，增添了真假難分，對錯難辨，價值錯亂的變動元素，形成了社會的亂源與亂象。

世界知名的文學家紀伯倫寫了一則有關《青蛙》的故事。故事是這樣講的：

盛夏之際，一隻青蛙對他的伴侶說：「我們的晚歌恐怕打擾了岸上房間裡的人了。」

他的妻子回答說：「可是他們白天裡的談話不也攪擾了我們的清修嗎？」

雄蛙說：「別忘了，我們晚上可能唱得太多了。」

雌蛙回答：「但也別忘了，白天裡他們很多時候也喋喋不休，大喊大叫。」

雄蛙說：「牛蛙用他那上帝禁止的轟鳴，吵得街坊鄰居不得安寧，你覺得如何呢？」

他的妻子又說了：「可是，那些來自岸邊的政治家、生意人、科學家與傳道家等，不也搞得到處都喧囂嘈雜，你又怎麼說啊！」

雄蛙說：「那麼，讓我們做得比那些人類還好吧！我們晚上就安靜的待著，把那些歌都藏在心裡，即使月亮需要我們的旋律，星辰需要我們的韻律。至少讓我們安靜一、兩個晚上，甚至是三個晚上。」

他的妻子說：「好吧！我同意。讓我看看你的寬宏大量能產生什麼結果。」

那天晚上，群蛙們果真都安靜了，第二天晚上也很靜寂，接著第三天晚上也沒有動靜。

說來也奇怪，湖邊住的一位長舌多嘴的婦人第三天下樓吃早餐時，對他的丈夫吼道：「這三天我都沒有睡覺。有蛙在耳邊吵時，我睡得很安穩。一定出什麼事了，蛙們已經三天沒鳴唱了，我都快被失眠折騰瘋了。」

聽了婦人的這些抱怨，雄蛙轉過頭來對他的妻子眨了眨眼睛說：「我們也幾乎被自己的寂靜逼瘋了，不是嗎？」

他的妻子回答說：「是的，暗夜的寂靜太沉重了。現在我明白了，我們根本就沒有必要為

了別人的安寧舒適而停止唱歌，他們非得要用喧囂來填補他們的空虛。」

那天夜裡，月亮就不是白白的為青蛙的旋律而等待了，繁星就不是白白的為青蛙的韻律而等待了。

如同上述的寓言故事一樣，蛙鳴可能非常吵雜，但習以為常的人，仍然睡得甘甜安穩，一旦蛙鳴停止，四周靜寂無聲了，反而失眠難耐。

或許有人會藉此故事，振振有詞地說：「一個民主自由的社會，吵吵鬧鬧是常態，不吵不鬧才是反常。」於是把自由民主定義為吵吵鬧鬧、定義為朝野之間的激烈對立；定義為歧見，雙方輪番上陣，用「不把對方鬥垮鬥臭不善罷休」的咆哮與訴諸暴力的情緒性作為，讓沉默的社會大眾心煩意亂，怨聲載道。

沒有錯，一個民主自由的社會應該是一個百家爭鳴，百花齊放的社會。但在百家爭鳴，百花齊放的社會，更應該彼此尊重，相互包容；用理性的對話，替代霸凌的語言；用真誠的溝通，替代造謠中傷。民主自由不是仇恨衝突的發聲機，不是刻意抹黑，怒目相向，訴諸暴力的利矛與盾牌。一個社會如果淪落到令人寢食難安，謠言滿天飛舞，謾罵隨處可聞，社會當然動盪不安，人心勢必惶恐不斷，這就不是真正的民主自由。這就是故事中雄蛙對雌蛙所說的：「牛蛙用他那上帝禁止的轟鳴，吵得街坊鄰居不得安寧了。」

蟲鳴鳥叫，虎嘯狼嚎，風吹簫瑟，浪擊濤聲，那是大自然的交響曲，是一種天籟，一種引人入勝的詩歌。但人類彼此間的叫罵吵雜聲音就不一樣了，如果人們都能做到「話不投機半句多」，那倒也罷了，最怕的是：半句多的不投機話語演變成「針鋒相對」的難聽罵語，本應冷靜的對話，演變成為相互叫陣的熱吵，這豈是民主自由的真諦。

我們的世界需要的是真正的民主自由，是能讓每個人都有充分抒發心中想法的話語權。但也不要忘記，言論自由既受法律保障，也必須受法律制約。逾越了法治與道德的規範，民主自由一不小心轉身就變為洪水猛獸。這種毫無節制，為所欲為的民主，是假民主；這種不受規範的自由，是假自由。一旦假民主、假自由成為常態，人民會成為犧牲的祭品了，到那時，又豈是一個「苦」字了得。

我們賴以生存的地球需要的是大自然萬物爭鳴的和諧交響曲，不需要人類吵雜不停的爭鬥聲。



Q1 找一找，作者為何認為這世界越來越不安靜了？



Q2 想一想，題目「世界需要和諧的交響曲」中的「和諧的交響曲」由誰來唱？如何才能達到和諧？

第 17 週：〈勾動回憶的鑰匙〉

如果我說，聲音就像一把鑰匙，這樣的形容不知大家可否體會？

有時候，我走過一條街道，忽然聽到某一人家中正放著音樂，例如是披頭四某一首我高中時聽得很熟的歌曲，但我現在甚至已經忘掉它了。


可是乍聽到曾經熟悉的曲調，曾經朗朗上口的歌詞，我忽然覺得高中時期所有的回憶都湧上心頭。這樣的聲音不是就像一把鑰匙，幫我打開了時光之門。

所以聲音的記憶是非常奇特的，在生命某一個階段經常聆聽的音樂，好像就和那個階段的事事物物封存在一起。漫長歲月後忽然聽到那些音樂，似乎就把很多的記憶帶回來。相形之下，聽覺比視覺儲存的記憶容量是更多的。.....如果將記憶比喻成一個一個的檔案櫃，開啟這些檔案櫃的鑰匙，都會是聲音。

音樂與記憶之間的關係的確非常複雜，在生命不同的階段陪自己不同的聲音，也留在我那層層疊疊記憶檔案櫃裡。不過很特別的，到最後會有一個存留很久、陪伴著我的.....也許是像巴哈這樣的聲音吧！因為它非常安靜，就像大提琴無伴奏協奏曲，幾乎變成我生活裡不能缺少的物件，不管我在做什麼事：寫作、畫畫、與朋友聊天，我覺得那個聲音一直陪伴在旁，從不帶來干擾，卻又包含著擔待與包容。

也雪我們可以重新思考聲音在我們生命裡面所扮演的角色。到最後，聲音會不會是一個從聽覺走向心靈的過程？當它走向心靈以後，所有的繁華褪盡，所有的雜質氣去盡，它反而變成一個非常純淨、非常純粹的終結點。

 Q1 即將畢業的你，想送自己哪一首歌呢？

 Q2 回首國中三年，有哪一首歌能代表回首時的心情呢？

延伸閱讀：新埔國中圖書館《美的覺醒》索書號：1804424-3bc.1 歡迎借閱☺