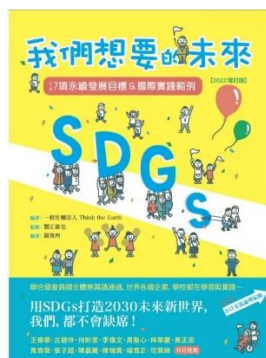


新埔國中八年級每週一文&一書~翻開書，打開通往世界的窗~

按連結，可概覽；館藏豐富，歡迎借閱！



01 [《內在原力》](#)  
索書號：177.2



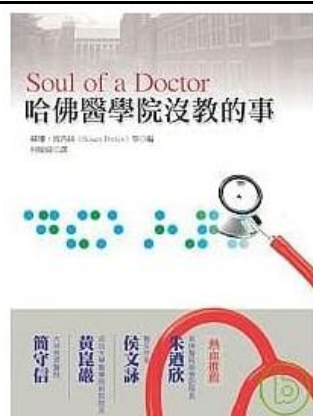
02 [《我們想要的未來》](#)  
索書號：553.18563



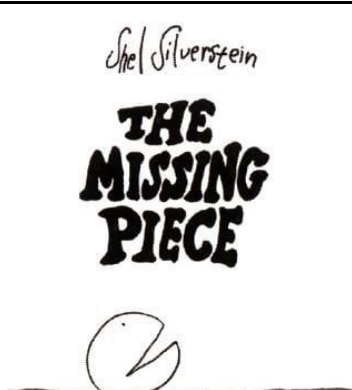
03 [《吃當季盛產，最好!》](#) 索書號：411.3



04 [《乘光飛翔: 愛因斯坦的故事》](#)  
索書號：359.573



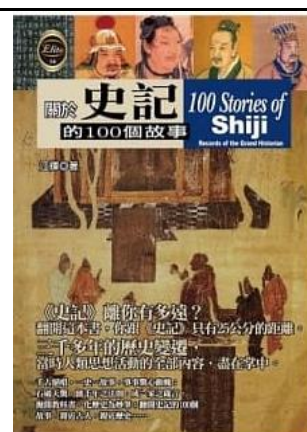
05 [《哈佛醫學院沒教的事》](#)  
索書號：410.3



06 [《The Missing Piece》](#)  
索書號：805.18



07 [《給中學生的情緒管理術》](#) 索書號：524.7



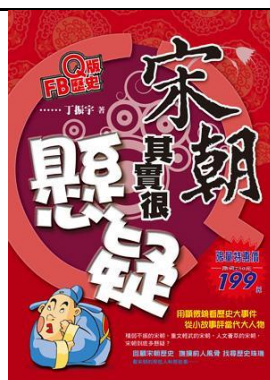
08 [《關於史記的100個故事》](#) 書箱



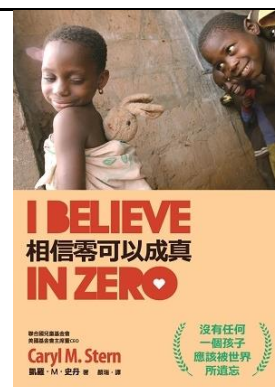
09 [《減塑生活：與塑膠和平分手》](#) 索書號：445.99



10 [《證明自己 Prove myself》](#)  
索書號 782.887



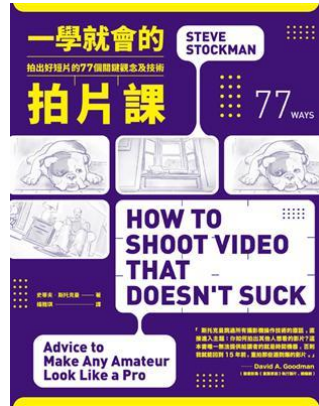
11 [《Q版FB歷史: 宋朝其實很懸疑》](#)  
索書號：625.1



12 [《相信零可以成真》](#)  
索書號：544.61



13 《給中學生的生涯探索術》索書號：  
524.7



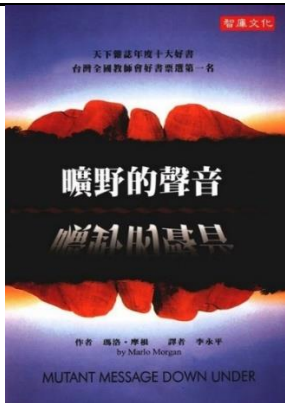
14 《一學就會的拍片課》索書號：987.4



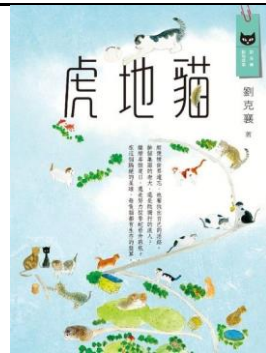
15 《新聞不死，只是很喘》索書號：  
541.83



16 《Happy Go 紐約》索書號：752.717



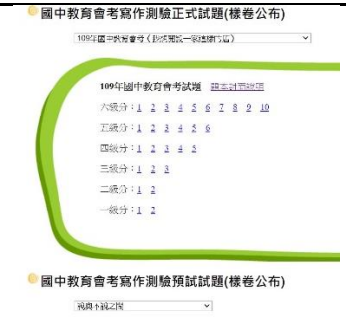
17 《曠野的聲音: 一個美國婦人在澳洲沙漠的心靈之旅》索書號：  
874.57



18 《虎地貓》索書號：  
共讀書箱



19 《向星星祈願》索書號：  
529.69



20 《國中教育會考寫作測驗網站》

週/頁	篇名	作者	書名	索書號	部定	校訂
一/1	〈沒有壞事--找出壞事背後隱藏的好事〉	愛瑞克	《內在原力》	177.2	班經	
二/2	〈〈海洋生態:海洋潔淨基金會〉	一般社團法人 Think the Earth 沈盈盈譯	《SDGs:我們想要的未來》	533.1	環境	
三/3	〈胡蘿蔔——料理配色的最佳主角〉	林內村	《吃當季盛產，最好！》	411.3	健教	
四/4	〈乘光飛翔〉	珍妮弗.伯恩文/ 邢小萍譯	《乘光飛翔: 愛因斯坦的故事》	359.573	理化	
五/5	〈希望我能記得〉	蘇珊·波芮絲/ 何敏綺譯	《哈佛醫學院沒教的事》	410.3	健教- 愛情	
六/6	《The Missing Piece》摘錄	謝爾·希爾弗斯坦	《The Missing Piece》	805.18	英文	
七/7	〈為什麼我容易感覺挫折？〉	楊俐容、孫德齡	《給中學生的情緒管理術》	524.7	輔導 班經	
八/8	〈霸王別姬〉	江輝	《關於史記的 100 個故事》	共讀書箱	國歷	
九/9	〈希望與成功的故事——全球的反塑膠運動〉	威爾·麥卡拉姆/ 王念慈譯	《減塑生活：與塑膠和平分手》	445.99	班經 綜合	環保 園遊會 籌備
十/10	〈點燃家族棒球魂〉	彭政閔	《證明自己彭政閔 Prove myself》	782.887	體-棒球 國-L9	
十一 /11	〈三國有桃園三結義，宋太祖趙匡胤竟也有柳林三結義？〉	丁振宇	《Q 版 FB 歷史：宋朝其實很懸疑》	625.1	歷 國-L10	
十二 /12	〈孟加拉的提袋工〉	凱羅·M·史丹	《相信零可以成真》	544.61		人權
十三 /13	〈我的興趣是什麼？〉	謝其濬	《給中學生的生涯探索術》	524.7		生涯 規劃
十四 /14	〈用鏡頭思考〉	史蒂夫·斯托克曼/ 楊雅琪譯	《一學就會的拍片課》	987.4	表演	
十五 /15	〈即時新聞——問題出在「新聞」，不在「即時」〉	黃哲斌	《新聞不死，只是很喘》	541.83	公民- 媒體社 群網路	
十六 /16	〈建築本身就是藝術的古根漢美術館〉	挪亞方舟文化創意工作室	《Happy Go 紐約》	752.717	藝術	想讀讀 享-旅
十七 /17	〈擺脫文明的羈絆〉	瑪洛·摩根	《曠野的聲音：一個美國婦人在澳洲沙漠的心靈之旅》	874.57	地 國文	
十八 /18	〈一條龍〉	劉克襄	《虎地貓》	書箱	自然 環境	
十九 /19	〈傑米·奧利佛〉	史黛西·坎貝爾, Effect Hopes	《向星星祈願》	529.69	生涯 特教	
二十 /20	〈青銀共居〉	六級分範文	《國中教育會考寫作測驗網站》	網站	國	



### 第一週：〈沒有壞事--找出壞事背後隱藏的好事〉愛瑞克

這個世界在逐漸變得更好的路上。儘管路不會是一直線，但方向明確，如果糾結在每一天的得失，那麼心情難以安定；如果將時間軸放大到人類近兩千年的歷史來看，就會是持續穩定上升的一條直線。世界變得愈來愈好，這是真確；認為沒有壞事，則是信念，這樣的信念幫助許多人在通往成就的道路上減少很多阻力，並獲得強大助力。信念的強弱，也大幅影響了內在原力所發揮的力量。

我對於「沒有壞事」這個信念的體悟，始於國中一年級。因為玩跳高意外導致雙手骨折，右手下臂兩根骨頭都斷掉，左手則是斷一根。因此，雙手都被固定起來不能動，白天一個人在家裡出不去，於是用雙腳練習寫字。當時右腳的表現顯然比左腳靈活，因此，每天用右腳練字以及靠右腳處理生活中的大小事，成為我人生中相當獨特的一段體驗，也因此讓我受益良多。

父親放了一顆足球在客廳讓我無聊時自己踢球。老實說，「一人足球」不可能滿足一位國中生對於生理刺激的所有需求，因此，我用雙腳的指頭打電動。某天，我更換「任天堂紅白機」的遊戲卡匣時，腳出力太重，「啪」的一聲把推桿踹斷了，讓我無法再靠自己換卡匣，所以只好把同一款遊戲玩到破關，等晚上家人回來再幫我更換。那時候，我理解到人的潛能真的是無限。有人說：「四根琴弦就算斷了兩根，厲害的音樂家還是可以繼續演奏」是真的！

當時右手斷得太嚴重，初期幾個月內完全不聽使喚。學校當然沒有針對「骨折生」考試有任何特殊待遇，因此我不得不靠較早復原的左手去學校應考。平常成績最好狀態可以考到班上第十五名，那次以左手應戰（讓一隻手），把右手背在胸前，左手包著草藥寫字，還能考到第二十八名。各科的閱卷老師之所以看得懂那些字，並非考驗老師們對文字的想像力，而是因為我左手開始能握筆之後就天天練字，通常雙手健全的學生除了考試和寫作業以外，是不會練字的。

更神奇的事情發生了。為了短時間內加速讓左手發揮到以前正常雙手並用時的所有功能，我必須天天密集訓練左手去挑戰各種運用。根據腦神經科學，左手與右腦有高度連結，積極的左手訓練會強化右腦神經系統發展，尤其在偏感性、創意、美學、抽象化思考方面，也使得我這天生的「理工人」獲得了感性與柔性方面的補強（因為雙手骨折也讓我長達近一年不能做任何劇烈的球類運動，而改以靜態活動為主）。若要說今天我能夠寫出一些理性與感性兼具的文章，國一那年左手的密集自主訓練與刻意練習，絕對是功不可沒。

在雙手骨折後的另一大收穫，是我和父親之間的關係更加親密了。從我學齡前一直到國中，父親經營的事業相當忙碌，讓他很少有機會和我獨處。由於骨折需要密集看醫生、復健的關係，每兩、三天就要專程開車從台中載我到彰化的一間知名接骨診所進行檢查、換藥，來回就是兩個小時，偶而還會繞道去吃宵夜，他就整晚陪著我了。

我記得有一晚去回診換藥，回程的車上和我的互動。父親知道我的右手遲遲無法作用，不免替我感到委屈，問我：「右手的指頭開始可以動了嗎？」我答：「還不能動，但是感覺它是屬於我身體的一部分了，剛開始整隻手彷彿都不屬於我。」

我從後照鏡中看見父親的眼神有點落寞，於是我再跟他補充：「之前右手完全失去知覺，現在漸漸開始有感覺了。爸爸，謝謝你陪我。」

他聽完，落寞的眼神就瞬間消失了，轉而微笑。

這樣甜蜜的日子長達好幾個月。那是拉近我們親子關係很重要的一段回憶，是我此生第一次感覺和

父親這麼親近，也讓我確信父親是深愛我的，因為從意外發生到痊癒，他從來沒有責罵、抱怨過我任何一句，純然地接受，並且積極地用盡各種辦法幫助我復原。父母的陪伴就是愛的最好體現，也是下一代人格養成的關鍵。

### 能轉化壞事為好事的人，內在原力會暴增

上天的安排一定有用意，並且留下了線索讓我們去找到乍看是壞事之下的好事。如果我們沒有智慧一看就懂，也要給自己更多的時間和耐性，慢慢找出來。我雙手骨折大約半年之後，右手才完全恢復到可以正常使喚，但還不能舉重物或從事劇烈的手部運動。到了國中三年級，在那血氣方剛的年紀，我很不希望自己脆弱的雙手成為未來生涯上的阻礙或成為「弱點」，因此決定每天晚上舉啞鈴、練伏地挺身。

### 意念改變了，行為就會改變，習慣改變了，身體必定會改變。

這個強烈的意念主導了我長達四年採取高紀律的刻意練習。從一開始只能一次做十下伏地挺身，後來進步到二十下、三十下，到了高一年的時候已經可以連續六十下，高二達到一百下，高三不僅每次都可以做一百二十下，更挑戰單手，以及單手兩指（拇指及食指）二十下，還有倒立伏地挺身，常常在班上還有到別班表演。至少單就伏地挺身這件事來說，我訓練自己到高二時已經是無敵狀態，全憑意念，過程中沒有任何人幫助我訓練、也沒有朋友和我一起練。台語有一句諺語：「打斷手骨顛倒勇」在我的雙手完全應驗了！

「任何事情的發生必有其目的，而且有助於我」是我奉行不悖的人生心法之一，其力量之強大遠勝過其他有形的力量。原理在於--**整個世界都是兩階段創造的過程：先有意念，然後具體化實現**，例如：「台北 101 大樓」是先由設計師在腦中構想出建築藍圖，然後用紙筆或電腦畫下來，再透過運用物質世界的資源讓它被具體化建造起來。


先有意識，才能影響物質。如果你要有健康、強健的身體，就必須在意識上先有清晰的自我增強渴望，專注力在哪裡，力量就會在那裡。當一個傷者意念專注於身體恢復健康強壯，那麼自動會把所有可能的資源都集中在對此有幫助的方向上，無論飲食、作息、復健活動及輔助器具，一切都會整合起來，產生的效益比起意興闌珊的人花十倍時間更具威力。

能夠找到壞事背後的好事，必然心生感恩。感恩之心是最強大的內在原力之一，可以觸動周遭的人，願意為你做些什麼；**當你感恩的意念愈強大，所能動用的人力、物力資源也就更可觀。**

「對你已接收到的豐足表達感恩，是讓豐足持續下去的最佳保證。」--先知穆罕默德

美國知名創作歌手巴布·狄倫 ( Bob Dylan )，在二〇一六年獲頒諾貝爾文學獎，成為有史以來第一位以歌詞獲得諾貝爾獎的音樂人。他的名言：「有些人能感受雨，而其他人只是被淋溼了而已。」

( Some people feel the rain. Others just get wet. ) 這一段話，也成為我人生中，面對一次又一次此起彼落的挑戰與挫折時正能量的來源，每每安定我那不安而躁動的心，並且轉化負面的情緒糾纏為助力，成為激勵自己不斷跨越障礙前進的內在原力。

你我人生中所經歷的每一場風雨，看似隨機地出現，而意料之外的暴雨總是讓人毫無防備，也因此躊躇不前。有些人被困住了、有些人被淋濕了，然而我由衷地希望，你我總是在風雨中獲得一些新的體悟。 **Q1 本篇作者對於壞事的看法是什麼？Q2 試著想想最近遇到的一件「壞事」是什麼？隱藏在它背後的「好事」可能是什麼？**

本文出處：新埔國中圖書館《內在原力》索書號：177.2 歡迎借閱☺

## 第二週：〈海洋生態〉

海洋是孕育生命的搖籃，人類自古以來始終受到她的恩賜。不過今天，海洋卻因為人類的經濟活動出現了重大的變化，人類再不思考、改善，恐怕無法跟以前一樣得到大海的恩惠了。

近年來，大家重視的海洋議題主要有兩個，一個是人類製造大量廢棄物、汙水，這些廢棄物、汙水最終進入海洋、汙染海洋，對海洋裡的生物造成嚴重的威脅；而海洋所發生的一切變異，在食物鏈的循環下，最後受影響的終將是人類。

另一個議題是漁業的捕撈型態。如果現今濫捕的情況繼續下去，人類將面臨漁業資源枯竭、無魚可吃，但如果嚴格限制漁獲配額等，等於剝奪了開發中國家賴以維生的魚類資源，將損害當地經濟。

### 改變未來的好點子《海洋潔淨基金會》-在海上設置大型浮動柵欄，輕鬆回收海洋垃圾

漫步海邊，令人心曠神怡。這時候如果看到一堆人們亂丟的寶特瓶、塑膠袋，是不是很煞風景呢？塑膠垃圾不管是在何處被丟棄，最後都會進入海裡隨著洋流到處漂流。根據估算，每年流入海洋的塑膠垃圾高達 1200 萬噸，直接造成鳥類和魚類誤食而亡。而非常細小的塑膠微粒，常被海洋生物當成浮游生物捕食而進入海洋食物鏈中，最後又進入人體內。

不顧坐視海洋垃圾的荷蘭高中生柏楊·史萊特，在 2012 年向全世界提出他發明的「海洋潔淨」作戰計畫。全世界海洋中的垃圾會隨著時間被風力和環流帶往某幾個特定的區域，於是史萊特鎖定主要的垃圾集中點，計畫於該海域架設超大型的 V 型柵欄收集漂浮垃圾。

V 型柵欄的攔網，以多個懸掛海裡的錨來固定。垃圾在洋流推動下，會流入 V 行中間的定點回收站，只要定期開船去回收站收集垃圾就可以了。很多工程師、海洋專家認同他的理念並加入團隊，2014 年計畫正式啟動，在 2018 年架設全球第一座海上浮動柵欄。海上浮動柵欄仍在研發階段，預計設置在全球最大的海洋垃圾場—「太平洋垃圾帶」，並計畫於 5 年內回收該海域 50% 的垃圾。

話說史萊特之所以想要解決海洋垃圾的問題，是因為他有一次去希臘游泳，竟然發現海裡的垃圾比魚多。我們的周遭還有很多急待解決的問題，只要用心覺察，說不定就能夠想出改變世界的好點子。



想一想、享一享：

1. 各式各樣的活動都會對海洋造成汙染，如：大量原油外洩汙染海域。想一想，還有什麼活動會造成海洋汙染呢？
2. 高中生史萊特在一次游泳中發現問題進而解決問題，請分享你對台灣海洋生態的觀察和想法

本文出處：新埔國中圖書館《SDG:我們想要的未來》索書號：553.1 歡迎借閱😊

第三週：〈胡蘿蔔——料理配色的最佳主角〉 林內村

盛產期：十二月～四月

二次世界大戰期間，德國以潛水艇封鎖英國的海上運輸，英國政府因糧食短缺而採食物配給政策，並提出「掘出勝利」的全民運動，大男人上戰場、家中男女老少下田掘土產糧，全國的花園、運動場、路邊、院子、窗檯，甚至連被轟炸出的彈坑都投入產糧。

胡蘿蔔」因營養價值高、產量大且耐儲存，被英國政府作為運動之標杆作物，當時發出的文宣虛擬了一位「胡蘿蔔博士」，倡導各種胡蘿蔔食譜，甚至做出小朋友喜愛的胡蘿蔔棒棒糖；並強力宣傳「胡蘿蔔使你健康，助你在大停電時看得見」，更宣稱「皇家空軍吃了胡蘿蔔增進視力，助戰鬥飛行員打下敵機！」這個策略空前成功，不但改善英國國民的健康，也使得英國戰力大幅提升！

胡蘿蔔性溫質甜，生吃清脆，煮熟變軟，和其他食材一起烹調時，可以增加菜的質感並提升口味。因其略帶甜味又含有豐富維生素，且分量大可增加飽足感，西方人常煮胡蘿蔔泥給嬰兒吃，也在狗飼料中添加胡蘿蔔，四川泡菜裡則添加胡蘿蔔來緩和泡菜的酸氣。

小時候我並不喜歡胡蘿蔔那股特殊的味道，但大病之後的療養期間，我開始嘗試多吃胡蘿蔔，為了找到好吃的烹調方法，就參考了西餐食譜，找出適合臺灣人口味的胡蘿蔔料理。臺灣料理中有地瓜飯、南瓜米粉，何不來個胡蘿蔔飯？胡蘿蔔切小丁或細絲，加到生米裡，再添一點點油，煮成飯或粥，煮熟後胡蘿蔔特有的香甜味和米飯很搭，味道變得很誘人，攪拌後吃起來像是「熱冰淇淋」，再撒上芫荽和少許的鹽或其他調味料，芫荽的香氣可以掩蓋部分的胡蘿蔔之甜膩感，若於烹調時再加上新鮮的魚塊、蝦仁等，營養就更豐富了。

在歐美各國，胡蘿蔔被視為營養豐富的上等蔬菜。每一百公克胡蘿蔔的維生素A效力達九千九百八十國際單位(IU)，是所有蔬菜中最高的。維生素A是維持正常視力的重要營養素，使眼睛能反應光線的變化，維持於黑暗中的視覺，並促進身體發育、骨骼構成、脂肪分解。和胡蘿蔔只有一字之差的「蘿蔔」，其維生素A含量是零，但每百公克蘿蔔維生素C含量有十八毫克，胡蘿蔔則只有四毫克。可見不同蔬菜各有千秋，應均衡食用，不必單戀某種蔬菜。

胡蘿蔔吃太多會造成「胡蘿蔔素血症」(Carotenemia)。如果一個成年人每天吃超過二百五十公克的胡蘿蔔，一段時間後，皮膚角質可能會泛黃，尤其以手掌最為明顯，停止食用一段時間，黃色會自然消失。事實上，再好的食物吃得過多，都會有負面影響，就連水喝太多也會產生水腫。

☆想一想、享一享：

(1)請就本文內容歸納「胡蘿蔔」的特色(如：1.盛產期 2.顏色……)

(2)你知道有國際台灣胡蘿蔔日 Taiwan Carrot Day 嗎?找一找是哪一天，並在哪裡舉行主要活動！

(2)請分享你對胡蘿蔔的愛恨情仇😊😏😒😞

本文出處：新埔國中圖書館《吃當季盛產，最好！》索書號：411.3 歡迎借閱😊

#### 第 4 週：節選自〈乘光飛翔〉珍妮弗.伯恩文/邢小萍譯

一百多年前，當星星在天空閃爍，當地球繞著太陽公轉，當三月的微風吹過河邊的小鎮，一個小男嬰誕生了。他的父母為他取名為阿爾伯特。

阿爾伯特一歲了。他一個字也不說。

阿爾伯特兩歲了。他還是一個字也不說。

阿爾伯特三歲了。他幾乎一個字都不說。

他只是用他那雙好奇的大眼睛環顧四周。一邊看，一邊思考，一邊看，一邊思考.....他的父母有點擔心，小阿爾伯特如此與眾不同；是哪裡不太對勁嗎？但他是他們的寶貝，無論如何，他們還是好愛他。

有一天阿爾伯特生病臥床，他的父親送給他一個指南針——一個小圓盒，中間有一根指針。不論阿爾伯特怎麼轉動指南針，指針總是指向北方，彷彿被一隻隱形的手握著。阿爾伯特好驚訝，驚訝到全身發抖。

突然間，他發現世界上有許多奧秘——靜靜的隱藏著還沒被人知道或看見。他想要了解那些奧秘勝過一切。

阿爾伯特開始問問題。一直問，在家問，在學校有問。問題好多，有些老師告訴阿爾伯特，這樣會干擾其他同學。老師說，除非他和其他同學一樣守規矩，否則永遠不會有出息。但是，阿爾伯特不想和其他學生一樣。他想探索這個世界隱藏的奧秘。

有一天阿爾伯特騎著他的腳踏車在鄉間小路兜風，他抬頭看了看太陽射向地面的陽光，想著，如果能騎在光束上，那會是怎樣呢？此時此刻，在阿爾伯特的腦海裡，他不再是騎著腳踏車，也不再是騎在那鄉間小路上了.....他正乘著光束穿梭宇宙！這是他經歷過最偉大、最令人振奮的想法，同時也讓他心中充滿了疑惑。

阿爾伯特開始閱讀和研究。他閱讀關於光和聲音的資料，研究熱能和磁學，也研究萬有引力——那個將我們拉向地球的無形力量，也讓月球不會飄到外太空。

他也研究數字。阿爾伯特熱愛數字。數字就像一種用來推論事物的神秘語言。但他讀過的書和知識都沒有解答他心中的問題。

所以他繼續閱讀，質疑所有事物，並且不斷學習。.....

☆想一想、享一享：

(1)文中的阿爾伯特是誰？有哪一些偉大成就呢？

(2)可以從文中那些事看出他具備哪些成功特質？

本文出處：新埔國中圖書館《乘光飛翔：愛因斯坦的故事》索書號：359.573 歡迎借閱◎



第五週：〈希望我能記得〉 蘇珊·波芮絲/何敏綺譯

大腦是唯一會自覺官能有障礙的器官。——我的主治醫生

「我是個不折不扣的笨蛋」。這句話出自以皮拉提斯的姿勢坐在病床上、散發高貴氣質的迷人老太太口中，似乎顯得很怪異。雖說怪異但或許也不算意外，現在的她無法倒著拼出 WORLD 的英文字母，不知道 96 減 3 等於多少，連現在是幾月都想不起來。看到她的智力猶如風中殘燭般隨時會熄滅（「布希的前任總統是誰？」「嗯……什麼是帥哥？」聽到她沮喪的哀嘆：「我原本知道的！」）我感到非常難過！

「我們知道您不是這樣子的。」實習醫生對她說。「因為某種東西蒙蔽你的大腦——我們都明白。你不該責怪自己。」

她露出懇求的笑容問道：「你可以幫我把這些話也告訴其他人嗎？」

在沒有任何徵兆的情況下，這位女士的腦部遭到真菌入侵，她幾乎無力阻止。這種情況相當罕見，他之前的醫生也不曾見過。

我們詢問病史時，他會看著丈夫問道：「我的表現可以嗎？」每次他都會用低沉富有磁性的嗓音回答他：「你表現得很好，甜心」一旦他有失憶的情況或是感到疲倦，他就會幫她補充。當他細數過往的辛酸史時，聲音變得沙啞。他不讓她自行上洗手間，推說怕他不方便；其實他是不希望她從鏡中看到自己動過顱骨切開術後的樣子——因為動手術所以剃掉半邊頭髮，眼睛周圍有瘀青——她一直很在意自己的容貌。

也許支撐我們自我的某些東西會比其他東西延續得較久。也或許失去某種東西後會讓其他東西更清晰，對比更鮮明。或許到了最後，延續下來的自我在我們擁有的東西中——技術、物品、外貌，甚至智力——都無從尋獲，只有在我們與鍾愛的人或甚至是與信仰之間培養出來的關係中才能找著。

她雖然失憶，卻發現自己被另一半深切愛著

我很慶幸能被提醒這些事情，因為培養一段關係需要意圖、投資、犧牲，以及一些勇氣——愛與被愛的勇氣、照顧弱者與暴露自己弱點的勇氣、以及珍惜我們所共度的人生旅程的勇氣。能被提醒這些事很好，要我多加留意這些事情的聲音，並不是那種通報我馬上要考試了或是值夜班的刺耳聲響，也不是帶著名利誘惑的迷人聲音；這是一種發自內心純淨、寧謐的聲音，倘若有心聆聽，他就會說給我聽。當我想確定將心力投注在何種事物上、人生最值得珍惜的是什麼、該對何種事抱持信念時，希望我能聽到這股聲音。希望我能記得這位女士雖然失憶，卻發現自己被另一半更深切的愛著。

☆想一想、享一享：

- (1)題目「希望我能記得」的我是誰？想記得什麼？
- (2)如果有一天我們只能記住一件事情，你想記得什麼事？為什麼？
- (3)你覺得記憶對人的意義是什麼？

本文出處：新埔國中圖書館《哈佛醫學院沒教的事》索書號：410.3 歡迎借閱◎

第六週：摘錄自《The Missing Piece》Shel Silverstein 謝爾·希爾弗斯坦

It was missing a piece.

And it was not happy.

So it set off in search of its missing piece.

And as it rolled

it sang this song—

Oh I'm lookin' for my missin' piece

I'm lookin' for my missin' piece

Hi-dee-ho, here I go,

Lookin' for my missin' piece.

Sometimes it baked in the sun.

But then the cool rain would come down.

And sometimes it was frozen by the snow.

But then the sun would come and warm it again.

And because it was missing a piece

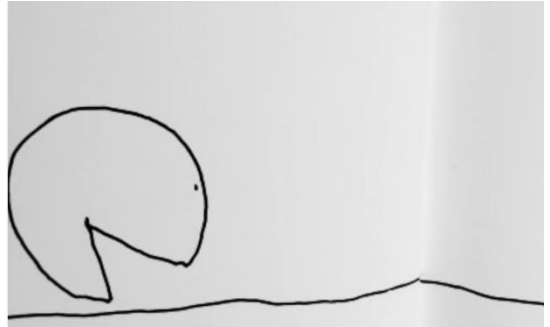
It could not roll very fast

So it would stop to talk to a worm

And sometimes it would pass a beetle

and sometimes beetle would pass it

and this was the best time of all.



☆想一想、享一享：

(1)請寫出本文大意。

(2)文末"this was the best time of all"指的是哪一段時光？為什麼是 the best？

(3)請分享你體驗過的最美好的時光。

本文出處：新埔國中圖書館《The Missing Piece 失落的一角》索書號：805.18 歡迎借閱☺

第七週：節錄自〈為什麼我容易感覺挫折〉 楊俐容、孫德齡

挫折可以分為幾種不同的類型：

- ◆**自信**：覺得自己比不上別人，比方說覺得自己能力不夠、擔心自己性格不好。
- ◆**成就**：沒達到目標或過程中遭遇失敗，比方說沒有考上理想的學校、學習上遇到困難。
- ◆**人際**：與人相處有障礙，比方說人緣不好、被排擠，或是和同學朋友發生衝突。

「打不死的蟑螂」其實有正面意義

挫折會讓情緒受到影響；總是遭遇失敗，一試再試都不成功，有時候也會讓我們開始懷疑自己的能力，變得更沒自信。可是從小父母師長總是告訴我們「不要輕言放棄」、「堅持到最後一定會成功」，放棄往往會被別人說是挫折容忍度不夠。難道真的要愈挫愈勇、努力當打不死的蟑螂嗎？其實，如果這隻「打不死的蟑螂」嘗試過各種可能性，無形中會增加很多學習、發現自己潛能的機會，也比較知道如何適應環境，遇到大考驗更能存活，更容易成功。相反的，太快放棄的人常常會不知道自己的極限在哪裡，不容易進步。而且，太快放棄的人往往會覺得自己是失敗者，自我評價低，下次遇到困難就會更快放棄.....一次次下來只會陷入惡性循環，愈來愈否定自己的能力。所以，重點不在於「可不可以」放棄，而是你有沒有想過「為什麼」要放棄、「什麼時候」該放棄。

挫折容忍度=合理的目標+足夠的失敗

有時候，我們不是「不想」放棄，而是「不敢」放棄。比方說，已經努力很久的比賽，放棄可能會辜負別人的期待；考試如果不把目標定在一百分，會讓父母師長失望；或是我們都希望努力變成同學朋友喜歡的樣子。可是，不符合自己能力個性的目標往往會造成過度壓力，也比較容易失敗，有時候反而帶來更大、更難回復的挫折感。所以，人絕對不能放棄自己，但要學習放下。因為怕困難、不想努力、不喜歡挫敗感而決定不面對、不接受挑戰，就叫做「放棄」；如果是經過理性思考，評估自己的個性能力後，決定轉換跑道、調整目標，那就叫做「放下」。至於「什麼時候」該放下，可以從下面兩點判斷：

◆**目標是否合理：**

遇到挫折後，先重新檢視原本設定的目標是否合理、有沒有超過自己的能力範圍太多。如果只差一點點就能成功，一定要激勵自己「再試一下」。

◆**失敗是否足夠：**

如果試了很多次還是失敗，就要仔細評估失敗的原因。如果問題出在自己，該怎麼調整；如果是大環境的問題，可不可以改變、要不要堅持下去？「足夠的失敗」次數要看事情狀況而定，重點是有沒有辦法從中找出失敗的原因。

☆ (1)從本文中的分類，你在生活中最常碰到哪一種類型的挫折？

☆ (2)讀完本文，若下次感到挫折，你可以怎麼做呢

本文出處：新埔國中圖書館《給中學生的情緒管理術》索書號：524.7 歡迎借閱◎

### 第八週：節錄自〈霸王別姬〉江輝

劉邦趁項羽發兵攻打齊國時，領兵攻佔關中，奪取項王的土地，又乘勝大舉東進。楚王聞言大怒，立刻回兵大敗劉邦，楚漢之爭整整打了五年。最後兩人被迫講和，雙方劃定鴻溝為界，互不侵犯。

劉邦到第二年突然背信棄義，趁著項羽撤兵之時，下令追殲楚軍。可是當時漢軍敵不過楚軍，不久便被楚軍殺得敗逃至領地成皋。但是劉邦手下足智多謀的軍將很多，他們打算聯合各路諸侯一起圍剿項羽。項羽雖然擁兵十萬，但還不是劉邦聯軍的對手，他就採取守禦的策略，不貿然出擊，時日久了，漢軍糧草匱乏就會不戰自退。

忽然有一天，楚軍的探子來報，韓信屯兵垓下，四處張貼榜文辱罵大王。上面寫道：「仁心皆背楚，天意屬炎劉，劍光生烈焰，要斬項王頭。」項羽看完之後當即就要發兵去捉拿韓信，周蘭等人勸阻，項羽又詢問了李左車，在李左車一番巧言令色下來，項羽竟被他說動，打算率領十萬大軍進軍垓下。

項羽身邊的重臣虞子期是項羽的愛妃虞姬的哥哥，他見項羽聽信李左車的讒言，知道將會誤事，於是他就去找妹妹來勸說項羽。項羽回去後，虞姬雖盡力勸說，但項羽心意已決。第二天夜晚，虞姬走出營帳後聽到了擾亂軍心的楚歌，就馬上喚了項羽一同前來聆聽。項羽聽到後，震驚到：「怎麼敵軍中全是楚人：難道劉邦已佔領楚地？大勢已去啊！妃子啊，今日便是你我訣別之日了。」

虞姬侍奉項羽返回帳中飲酒消愁，項羽連飲幾杯，慷慨悲歌道：「唉！力拔山兮氣蓋世，時不利兮騅不逝，騅不逝兮可奈何，虞兮虞兮奈若何。」

虞姬見項羽唱出這麼悲涼的歌聲，便得知今日要與他訣別，於是就穿戴華麗的衣飾，手持寶劍為，邊舞邊歌：「勸君王飲酒聽虞歌，解君憂悶舞婆娑，嬴秦無道把江山破，英雄四路起干戈。自古常言不欺我，成敗興亡一剎那，寬心飲酒寶帳坐！」

項羽還在飲酒消愁，忽然探馬飛報，說大軍壓境，漢軍已分四路圍攻。項羽立即披掛出帳，探馬又報：「四面楚歌，八千子弟兵俱已散盡。」項羽情知大勢去矣！他催促愛妃穿戴戰袍，快快隨他殺出重圍，這時候虞子期也來保護大王突圍，虞姬不願拖累項羽，鎮靜地叮囑丈夫：「此番出兵，倘有不利，且退往江東，再圖後舉，望大王自己多多保重！」猛不防，虞姬抽出項羽腰上佩劍，自刎身死。

☆想一想、享一享：

(1)請摘要本篇大意。

(2)你覺得造成項羽失敗的原因有哪些？如果你，你會怎麼做？

本文出處：新埔國中圖書館《關於史記的 100 個故事》索書號：共讀書箱 歡迎借閱☺



## 第九週：節錄自〈希望與成功的故事——全球的反塑膠運動〉 威爾·麥卡拉姆

### 一九三三個國家承認塑膠是個大問題

反塑膠運動近年來值得一提的進展，還有 2017 年十二月，一百九十三個國家在肯亞首都奈洛比開高峰會時，對塑膠議題達成的共識；這些國家在會後共同發布了一則聲明，表示塑膠是個日益嚴重、需要儘快採取行動解決的問題。儘管這份聲明因為沒有詳細列出具體的解決方案和法律效力，招來不少批判，但這份聲明表達的立場還是讓我深受鼓舞。我一位參與過多屆聯合國氣候會議，熟知聯合國會議流程的前同事說，聯合國能在這項議題上達成共識，共同發表這項聲明簡直就是一個奇蹟。但，基於某些原因，這近兩百個國家罕見地放下了各自的歧見（有時候這些歧見甚至會引發某些國家之間的戰火），選擇一起面對這個問題，是全人類難得達成共識的議題。這份聲明發表之際，更有三十九個國家附上了具體的塑膠減量方案，承諾會透過國家的力量極力減少塑膠進入海洋的機會。我誠心希望，這項聲明能為反塑膠運動在國際間開創出一條坦途，但不管怎麼樣，至少這項聲明讓反塑膠運動在國際間跨出了重要的第一步，那就是「承認塑膠是個大問題」。

### 號召民眾擁抱無塑生活

從整家人一起挑戰一星期不用塑膠，到西澳政府發起的「無塑膠七月」(Plastic Free July)活動，至今參與這些活動的民眾已累積到兩百多萬人次，遍布一百五十多個國家，而這成千上萬的無塑挑戰者，更讓人見識到了無塑生活的可能性和可行性。對大多數人而言，無塑生活或許是一個完全不可能實踐的挑戰，因為時間、金錢、地理環境和其他因素，都會成為我們下定決心澈底與塑膠分手的阻力。不過就算如此，還是有許多人願意試著把無塑生活貫徹到日常生活中，並將他們的經驗分享到網路上，藉此激勵更多人一起嘗試這樣的挑戰。因此，如果你對無塑生活還有任何疑惑，我可以向你保證，只要你動動手指上網搜尋一下，一定就會在這些無塑挑戰者的部落格、

Instagram 或臉書上找到你要的答案：

※**無塑膠七月(Plastic Free July)**：這是一個全球性的反塑膠運動，參與這項活動的人會在七月盡可能減少塑膠的用量。該網站記錄了許多激勵人心的故事，並分享了許多有用的建議和激發日常動力的方法。

※**貝斯·泰瑞(Beth Terry)——我的無塑生活(My Plastic-Free Life)**：貝斯的部落格不僅分享了展開無塑生活的一百道詳細步驟，還邀請你一起挑戰以照片與紀錄每週塑膠垃圾量的有趣活動，這項活動能让你清楚看出自己減塑的成果。

☆想一想、享一享：

- (1)當「國家承認塑膠是個大問題」時，你覺得對環境會有什麼樣的影響？
- (2)請分享自己對減塑生活的看法和實踐。

本文出處：新埔國中圖書館《減塑生活：與塑膠和平分手》索書號：445.99 歡迎借閱◎

### 第十週：摘自〈點燃家族棒球魂〉彭政閔

大家都說：「彭政閔出身自棒球世家。」但老實說，我一直到小學四年級為止，根本不知道什麼是——棒球。那時台灣還沒有職棒，只有在三級棒球隊打進世界級大賽時，才偶爾有電視轉播，而且因為時差關係，大部分比賽都在三更半夜進行，小孩子早早就被大人趕上床睡覺，所以「棒球」和九歲之前的我，互不相識！我甚至連球和球棒都沒看過，就算偶爾和隔壁鄰居用紙團和木棍在家門外打打撿撿，也純粹只是兩個小男孩的玩樂消遣。沒有大人告訴我，其實那個小遊戲就是最原始的「棒球」。

直到我在高雄 樂群國小念到四年級，班導師得知附近的復興國小少棒隊正在各校招收棒球員，當時老師可能覺得彭政閔這小子太頑皮又力氣大，老是在教室破壞公物真難管教，倒不如送去球隊給教練管理，或許還能獲得正當發洩精力的管道。就這樣，當復興國小教練來到樂群挑選手時，老師便叫我去參加「入隊測試會」。我只記得測試的第一個項目是跑步，其他還測了什麼，我完全失憶；至於還有印象的部分，就是在測試會裡，並沒拿到球棒揮棒，也沒有戴上手套傳接球。所以那時候，我依舊不知道什麼是「棒球」。

小時候胖胖肉肉的我，本來就跑得慢，慢到連入隊的資格都沒有，當然也就沒通過測試。回到教室之後，老師見到我嚇了一跳：「你怎麼在這裡？」我毫不在乎地回答：「沒選上啊！」老師一聽馬上又把我帶去找教練，拜託：「彭政閔要去打棒球啦！他實在太皮了……」

儘管老師和教練談妥這筆「交易」，但還是得繳交「家長同意書」才行。當晚，我帶著「交易合約」回家爭取爸媽同意，沒想到要不要轉學到復興加入棒球隊這件事，居然成為整個家族的大事！還記得，伯父們和我爸熱烈又開心地談論，感覺像是開了一場家庭大會，那時站在一旁的我才知道，原來家族長輩都很迷棒球，甚至連阿嬤好像都懂棒球是什麼。阿嬤後來還特地把我抱到她的椅子上，問我：「你想不想打棒球？」我說：「好！」阿嬤再次慎重地問：「你確定要打？」我肯定地回答：「對，我確定！」

長大後，已經打了幾年棒球的我才聽家人提起，原來阿公曾經在日本時代當過台中糖廠棒球隊的領隊兼教練，三伯年輕時也打過棒球，這才恍然大悟阿嬤當年似乎不大希望我加入球隊的原因。畢竟，阿嬤知道阿公他們打球很辛苦，而且在那個沒有職棒的年代，她也擔心打球會不會沒前途？所以在我小四那年，了解什麼是棒球的阿嬤，才會問我那麼多次「你確定要打棒球？」直到現在，阿嬤已經過世多年，但我始終記得家庭大會那晚她的叮嚀——不能放棄！

☆ (1) 小時候的彭政閔是否加入棒球隊，為何會成為整個家族的大事？

☆ (2) 請分享自己曾經為了哪一件事「不放棄，堅持到底！」

本文出處：新埔國中圖書館《證明自己彭政閔 Prove myself》索書號：782.887 歡迎借閱◎

### 第十一週：〈三國有桃園三結義，宋太祖趙匡胤竟也有柳林三結義？〉 丁振宇

西元九二七年，趙匡胤出生時，趕上了大唐帝國下臺二十週年的社會大動亂。在這二十年裡，不管是你是阿貓阿狗，有兵便是爹，手頭有點軍權就可以當皇帝。從後梁到後唐、吳越、前蜀，九個大大小小的政權並存。俗話說「一山難容二虎」，這些國家自然是天天打架！

趙匡胤是靠禁軍發家的，在陳橋驛被禁軍擁立做了皇帝。禁軍是封建帝王的直轄軍隊，擔任帝王以及皇宮、首都等的保衛工作。北宋的禁軍很多，士兵數量是歷朝以來最多的。據史料記載，宋朝開國初期禁軍就有二十萬，後來越來越多，數量像滾雪球一樣越滾越大，到了北宋中期，禁軍已經增長到了駭人聽聞的八十多萬。汴京是趙匡胤的發家之地。天福七年（九四二年），之後的八九個年頭裡，汴京城開始遭殃。這段時間不是很長，皇帝倒是有很多，前後經歷了三個政府，換了五任「總統」：後晉高祖石敬瑭、後晉出帝石重貴、契丹主耶律德光、後漢高祖劉知遠、後漢隱帝劉承祐。這些短命的皇帝走馬燈似的輪番登基，在治國方面都是蠢蛋，但搜刮民脂民膏倒都是高手。

唐明宗天成二年（九二七年）二月十六日夜，宋太祖趙匡胤出生在洛陽城東北的夾馬營。每個皇帝出生，都要弄點八卦，趙匡胤也不例外。據說他老媽曾經夢見大太陽跑到自己懷裡，而後就懷了孕，生趙匡胤的時候，她「胞衣如菡萏」，說白了就是跟荷花一樣，身上還有金色，三天不退；好不容易生下了來了，小傢伙還耳有異香，經久不散。這一來跟後唐明宗日夜燒香磕頭企盼真龍天子下凡的禱告正好湊一塊去了，很是玄乎。趙匡胤是他爹的第二個兒子，但老哥夭折了，他就做了長子。他雖說讀書不怎地，但是很喜歡武術，是個「不學無術」的搗蛋孩子。他長大之後，相貌魁偉，器量宏大，有點眼光的人都知道他不是個尋常土包子。趙匡胤的騎馬射箭，往往高人一籌，弄得大家很沒面子，但不服也不行，誰叫老天沒給自己這麼好的天賦。

趙匡胤年幼時，家裡管不了他。每天一放學，趙匡胤撒丫子就跑，不是去彎弓射鳥就是策馬揚鞭，槍劍也耍得很有水準，練就了一身上乘的武功。最絕的是他的騎馬技術，不管是高馬低馬、胖馬瘦馬、老馬烈馬，只要是馬，他連馬鞍和籠頭都不用就能乘騎。每當他飛一樣騎馬像玩雜技表演一樣的時候，他那身經百戰的老爸也自愧不如。

趙匡胤小時候是在洛陽長大的，離他家不遠有一匹大石馬，他看見了，就問他老媽石馬的來歷。他老媽便給他講故事：「從前有一個大將軍，是個讓敵人聞風喪膽的大英雄。他有一匹戰馬，很通人性，馱著他披靡征戰。後來馬被毒箭射中了，依然奮力將將軍馱出了險境，之後倒地身亡。後來將軍就塑了一匹石馬，時常供奉。」趙匡胤聽後，愈發想做將軍。趙匡胤還有一段「柳林三結義」的佳話。有一次，他在郊外一個柳林裡馴服了富二代石守信的烈馬，整個過程驚心動魄，看得石守信眼珠子都快蹦出來了。石守信覺得這人「方面大耳，雙目如炬，堂堂一表，凜凜一軀」，是個人物，當即上前自我介紹。客氣一番後，他和趙匡胤以及趙匡胤的哥們韓令坤撮土草為香，拜天發誓，柳林三結義，成了把兄弟。

☆想一想、享一享：(1)你覺得趙匡胤是一個什麼樣的人？

(2)試比較桃園三結義和柳林三結義的異同。(可用表格)

本文出處：新埔國中圖書館《宋朝其實很懸疑》索書號：625.1 歡迎借閱◎

## 第十二週：節錄自〈孟加拉的提袋工〉 凱羅·M·史丹

第一眼，孟加拉的達卡市（Dhaka）是座失控的城市——人滿為患、煙霧瀰漫、建築毀損，交通動彈不得。和秘魯一樣它也新舊混雜：汽車行駛在人力車和手推車旁邊，荒廢的房屋比鄰閃閃發亮的零售商場，裝扮時髦的當地人和他們穿著傳統服飾的朋友形成對比。我在 2011 年冬末照訪達卡市，我們第一天去了貧民區。這裡的家戶櫛比鱗次地排列在三至四個足寬的巷道兩旁，突出的鐵皮屋頂遮蔽了陽光。我們發現自己置身於一堆垃圾、死水灘、雞隻之中。惡臭得令人難以置信。我們到過的每個地方，都有學齡的孩子沒去就學。

接著，我們離開貧民區，行駛一小段距離來到一處露天市集，是這名為我們帶路的小女孩工作的地方。女孩很嬌小，穿著亮橘色的傳統服飾，黑色的眼珠，黑色及肩的長髮，從背後看，你會猜她只有六、七歲，他大概是營養失調且發育不良（孟加拉半數以上的孩子都如此），衣服褪色而破舊，然而她們仍然展現了某一種美。雖然我們已經到了鬧街上的一個露天市集，我很快發現她的職業不是賣水果或商品的。她領著我們走進一幢長形的白色建物，一樓都是商店，但顯然地下還有別的。當我們穿過一條往地下室的通道，所有的光一下子消失，我感到裡面的氣溫低了幾度。事實上，那條通道不長，但那黑暗如此幽深，以致走來像是沒有盡頭。裡面沒有任何參照點，你不知道牆壁在哪，但四周可以聽見人們走動、說話、小聲嘀咕。這通道像是也匯集了所有貧窮連帶而來的難聞氣味。我無法想像這個小女孩如何每天這樣走，通常是一個人，一週七天，這樣走去上工。

走到半路，我們左轉並看到微弱的光源從一處開口透出，我們進入了一間狹小、寒酸的房間，裡面是白牆和水泥地板，由一盞裸燈泡照明。這是個非正規的工作間，生產塑膠網製成的購物袋。袋子很小，你或許會在節慶期間看到用來專裝小柑橘的那種。有個男人坐在一張桌前剪著方形物，再把他們丟到水泥地板上。這些方形物接著會被三名年幼、瘦小、光著腳丫，跪在裸水泥地上工作的女孩一一撿起。每天數個小時，他們一起忙碌地縫著袋子的四角，一只接著一只，沒有休息時間，連食物都沒有。雖然這些小女孩一整天工作下來只能收到幾分錢，但他們覺得自己已算幸運，因為知道不做這個可能就得賣淫、乞討，或者更糟。

附近地板上坐著一個婦人和兩個小孩。她們沒在工作，而是在玩，吃著柳橙。我覺得有點奇怪，所以我透過口譯員詢問，我很驚訝地發現那是工作室老闆一家人。他們可以這樣悠閒度日，靠的是那些童工、那些因為貧窮而眼前沒有選擇餘地、只有非常暗地未來可供盼望的童工。我們的同事解釋，她們正在和店主一起努力，為這些年幼的員工改善這裡的環境，引進基本的標準，包括供餐。對這位把我們帶來這裡的女孩來說，唯一足以彌補的就是她今早上過學了。基金會補貼那些願意讓孩子去上學的家庭，補貼損失的薪資。這是一小步，但對那些家庭意義重大，而這提供了希望，讓他們有一天能打破貧窮的命運。

☆想一想、享一享：

(1)請說一說「孟加拉的提袋工」在什麼樣的環境下工作？

(2)你認同「讓孩子受教育提供改變的希望，有一天他們能打破貧窮的命運」的觀點嗎？為什麼？

本文出處：新埔國中圖書館《相信零可以成真》索書號：544.61 歡迎借閱◎



### 第十三週：〈我的興趣是什麼？〉謝其濬

#### 三大方案，幫你發展興趣

##### 1.探索興趣

多方面嘗試，就是探索個人興趣的不二法門，從以下的項目中去尋找吸引自己的事情：

- ◆**學業科目**：通常自己感興趣的科目，學業成績也會特別好，因此，你特別拿手的科目，可能就會是你的興趣所在。
- ◆**社團活動**：升上國中之後，學校裡會安排很多社團活動，你可以嘗試不同的社團，看看哪種類型最吸引你？
- ◆**才藝課程**：你可以想一想，參加什麼才藝課程，你的學習樂趣最多？
- ◆**日常生活**：日常生活中，不論是做家事、修理東西，或是各種休閒活動，哪些事情讓你最感興趣？
- ◆**公益活動**：透過做志工等公益活動，可以感受一下自己是否喜歡與別人相處，或是幫助他人？
- ◆**書籍、電影、藝術作品**：哪些主題最吸引你？你最想成為哪個故事中的主角？從個人的閱讀、觀影偏好中，也能發現自己的興趣。

##### 2.規劃興趣

當你發現吸引自己的事務，隨著接觸的機會愈多，就愈可能發展為興趣。你可以參考以下方式，規劃自己的興趣發展：

- ◆**每個星期花一個小時以上在這件事上。**
- ◆**到圖書館，尋找跟這件事的相關資料，包括在相關領域中，有哪些專家或名人。**
- ◆**調查身邊的師長或親友，看看誰對這件事有所涉獵，向他們請教。**

##### 3.耕耘興趣

如果你不希望興趣只有三分鐘的熱度，就必須長期耕耘，透過不斷的了解、學習、投入，興趣才會開花結果，你可以這麼做：

- ◆**訂定短中長期目標**：運用考試、檢定、競賽、表演作為目標，投入你想要發展的興趣。
- ◆**根據目標，完成計畫表**：有了目標後制定計畫表，要求自己按部就班去完成。
- ◆**養成習慣**：固定安排時間練習、投入興趣，養成習慣，發展成長久的興趣。

☆想一想、享一享：

- (1)從探索興趣的各大向度分析中，你覺得自己的興趣應該是什麼？
- (2)請從圖書館中找出三本與自己興趣相關的專家名人的書籍，並將書名以及內容簡要說明。

本文出處：新埔國中圖書館《給中學生的生涯探索術》索書號：524.7 歡迎借閱☺

#### 第十四週：〈用鏡頭思考〉 史蒂夫·斯托克曼

抬起頭看看四周，不用特別看什麼東西。這麼做的目的，是看你如何用視覺審視你所在的地方。要知道你的眼睛不會在同一個地方停留太久，這是我們與生俱來的本能。

想像你被迫觀看一支演講影片，影片開始時有座講台，講者進入景框後，畫面固定在講者的腰部以上。如果講者生動活潑，一開始你會被她吸引，但隨著演講繼續進行，你越來越難專注。20分鐘後，連睜開眼睛都很困難，即使張著眼睛，你也不太記得那位女士講了什麼。沒有任何鏡頭轉換的靜態影片，讓人產生幽閉恐懼。景框裡沒有任何動靜，我們也看不到景框以外的東西，我們腦袋裡的動物本能會覺得奇怪，是不是錯過了什麼？我們想要移動目光，在腦裡大喊危險！可能有隻獅子潛伏在景框外。未經剪接的影片違反自然法則，所以上帝（或 1897 年某個不知名的電影製作人）發明了『鏡頭』。

好萊塢導演執導一部兩小時的電影時，不會放任攝影機不停運作。相反地，影片會包含許多片段，也就是每隔幾秒就轉換畫面。像這樣的片段，我們稱作鏡頭，是電影的最小單位。我們的眼睛還來不及無聊，注意力就已經轉到完全不同的鏡頭上，然後，我們馬上又有興趣了。想拍出維持觀眾注意力的影片，就必須剪接。將鏡頭剪接在一起，可以創造意義並讓故事更豐富。這裡有四個鏡頭，各只有一、兩秒，都是靜止畫面。

1. 一隻狗的特寫，牠躺在地毯上，眼神移向右邊。
2. 鏡頭拍向窗外的郊區街道，天空下著大雨。
3. 同一隻狗將眼神移向左邊。
4. 一名男子坐在劈啪作響的火堆旁那張軟墊座椅上，全神貫注地翻看手中的書。

要注意我們「沒」看到什麼。攝影機並沒有在這個鏡頭中從男子轉向狗，再轉向窗戶。事實上，我們沒看到男子、狗和窗戶一起出現。這四個鏡頭彼此完全沒有關聯，可能是不同時候在不同地方拍的（拍電影時可能就是這樣！），然而，『我們會在腦中將它們串在一起』，觀賞者看到剪接在一起的鏡頭後，會找出意義。個別鏡頭本身沒什麼意義，但合在一起就描述了一隻狗想出門的故事，如果這是 YouTube 影片，我們會很想知道這隻可憐的狗接下來會做什麼。未經剪接的影片不僅乏味，還很不實用。如果你的影片與真實時間吻合，播映時間就跟拍攝時間一樣長。你在現實生活中非常享受的活動，若改成在電視上看，而且是即時看，就會變成折磨。我們只有這一輩子，講得哲理一點，與其去看日常生活的即時重播，倒不如好好過日子。用鏡頭說故事。不是用上面所說的方式拍攝，就是拍完後好好剪輯，少絕對就是多。

☆想一想、享一享：

- (1)你認同「少絕對就是多」的拍攝原則嗎？為什麼？
- (2)請分享印象深刻的好廣告或短片內容，並進一步說明吸引人的原因或拍攝技巧。
- (3)如果你是 YouTuber，你最想拍什麼樣的題材？

本文出處：新埔國中圖書館《一學就會的拍片課》索書號：987.4 歡迎借閱☺

### 第十五週：〈即時新聞——問題出在「新聞」，不在「即時」〉黃哲斌

近幾年，台灣媒體追逐「即時新聞」的種種怪狀，成為社群媒體及新聞圈的熱門話題。「即時新聞」是台灣媒體的原罪嗎？新聞的本質難道不是速度、不是當下？國外新聞界如何看待此議題？

《華爾街日報》專欄作者阿倫茲(Brett Arends)，曾以 CNN 誤報波士頓爆炸案已偵破、福斯新聞名嘴庫爾茨(Howard Kurtz) 關於同性戀運動員的謬誤文章等例，指出美國媒體的五大陷阱，首當其衝就是「速度」。

美國的新聞記者大多有推特(Twitter)帳號，也會在個人帳號上發布即時訊息或簡扼評論，所屬媒體經常在網頁上，標示發稿記者的推特帳號，鼓勵讀者追蹤。然而，當記者被交付的任務越來越多，當「發推特」內化為採訪線上的第一反應，記者間甚至比較「誰先上推特」作為搶獨家的標準，新聞的嚴謹查證，不免淪為犧牲品。流風所及，當記者及其主管將產製新聞的標準，拉低至寫臉書或發推特，勢必蔓延為整個行業的災難。阿倫茲描述的現象頗為眼熟：「新聞記者日益像是無頭蒼蠅一樣瞎忙，永無休止地發推特、寫部落格、製作影片、撰寫稿件，差錯將會越來越多，擋都擋不住。最後，他們為公眾端上桌的，將是一堆垃圾。」「屆時我們會發現，當媒體太多，就像飲食熱量太高。我們會發現，健康的新聞飲食就是一天一份專業製作的報紙用於早餐期間閱讀。然而高速運轉的電子媒體，正在迫使這些報紙關門歇業。」

#### 更多新聞或數位垃圾？

阿倫茲對報紙的情有獨鍾，或許太過老派，但最後一句確實值得我們暫停時鐘，深思片刻：從月刊到週刊、從日報到電視整點新聞到網路即時，新聞的生命週期不斷縮短，我們看似距離世界越來越近，然而，是否當真如此？當網路帶來速度與便利，讓新聞競爭十倍速，我們讀到的，是更多新聞或數位垃圾？

此外，除了重大突發新聞，我們真的需要提早一小時或半天，知道那些名人婚禮的細節、藝人的分手戀情、政客的臉書口水嗎？

即時新聞不是罪惡，追求速度不是罪惡，有爭議的是，為了速度及流量犧牲新聞品質。當媒體經營者追逐無意義的點閱率，寧可放棄正確性的查證、新聞質地的鑑別，各種輕佻、瑣碎、頭皮屑般的廢文，假借「即時」名義大量繁殖，讓第一線採訪者「明天的氣力，今天就已經花光光」。

在深度與即時之間，在快與慢之間，美國媒體如何平衡？以槍枝暴力為主題的新聞網站《軌跡》(The Trace)是個具體而微的例子。《軌跡》是由富商彭博與《赫芬頓郵報》創辦人勒爾(Ken Lerer)共同支持的新聞網站，聚焦美國的槍枝犯罪與命案，編輯部只有 8 人，每週規劃上線約 15 篇新聞或評論，系統性探討槍械汙濫議題。不幸的是，美國近年槍枝暴力過於頻繁，因此，該網站面臨一項抉擇：他們應該加入每日新聞的產製行列。

☆ (1)根據本文內容，請說明題目「即時新聞——問題出在『新聞』，不在『即時』」中新聞出了什麼問題？

☆ (2)如果你是《軌跡》網站，你會加入每日新聞的產製行列嗎？為什麼？

本文出處：新埔國中圖書館《新聞不死，只是很喘》索書號：541.83 歡迎借閱☺

## 第十六週：〈建築本身就是藝術的古根漢美術館〉 挪亞方舟文化創意工作室

古根漢美術館(The Solomon R. Guggenheim Museum)曾因為躍上台灣的新聞版面而喧騰一時，但對於藝術迷而言，最切身相關的，是在於他想要傳達給世人的藝術價值和理念，包括本館的特殊建築，都是在傳達古根漢美術館的獨特氣質。

古根漢美術館座落在第五大道上，是一名知名企業家索羅門古根漢(Solomon R. Guggenheim)，為了展示他自己的收藏品，他起來建築設計師法蘭克·洛伊·萊特 ( Frank Lloyd Wright ) 設計了這棟建築物。

洛伊·萊特所設計的古根漢美術館建築本身就是一座藝術品。它的外觀看起來很像一個螺旋狀的大貝殼，而內部的設計也隨著外觀向上迴旋。內部是高達 30 公尺的圓筒形空間，從底部向上的坡道，層層加寬一路延伸到上方圓頂，而沿著坡道則展示各種美麗的藝術品。

當你從底部慢慢往上走時，從圓頂上照射下來的光線，自然的產生在展示的美術品中，成為協調的景象。可以說，參觀古根罕美術館就是一種空間與視覺的享受。古根漢美術館的建築一改過去建築採用層層疊疊的厚重與呆板，利用螺旋形狀讓建築呈現看似流動的狀態，成為在紐約大小建築中的醒目地標。來到這裡你要先顛覆過去對於各種建築的想像，因為它沒有醒目氣派的大門，旅客們得花點心思先研究洛伊·萊特的鬼才藝術，才有機會進入古根漢美術館的大門。

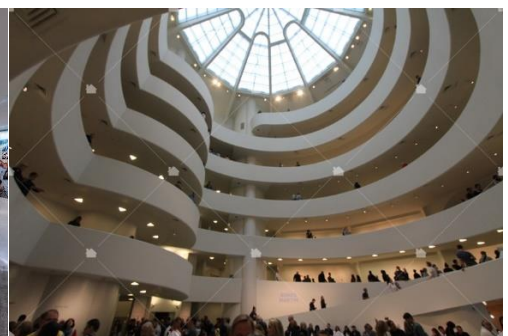
因為展示知名企業家所羅門古根漢所收藏的歐美現代藝術作品而得名。例如：畢卡索〈燙衣服的女人 Woman Ironing〉、夏卡爾〈巴黎的櫥窗 Paris Through the Window〉以及康定斯基的作品，這些珍貴的現在歐美藝術品都收藏在這裡。而古根罕美術館也是全世界收藏最多康定斯基作品的美術館。喜歡這些藝術作品的朋友們，千萬不要錯過古根漢美術館所要帶給你的感動。



外觀：螺旋形狀



內部：隨著外觀向上迴旋



☆想一想、享一享：

- (1)根據本文，請說一說為什麼作者認為「古根漢美術館」建築本身就是藝術？
- (2)請查一查，世界上還有哪一些建築本身就是藝術？

本文出處：新埔國中圖書館《Happy Go 紐約》索書號：752.717 歡迎借閱☺



### 第十七週：節錄自〈擺脫文明的羈絆〉 瑪洛·摩根

我看看錶：進入沙漠已經兩個鐘頭。記憶中，這是多年來我最感到燥熱和不舒服的一次。司機一直保持沉默，除了偶爾哼個一兩聲之外。我忽然想起：他還沒有自我介紹。說不定我誤上了賊車！這種念頭實在太傻了！我下不了車，而他對我這個乘客顯然很放心。四個鐘頭後，車子駛到一幢波狀洋鐵皮搭蓋的建築物前.....

他們把嫩綠的柴枝加進悶燒的煤堆中，一簇灰色的濃煙升起。頭上綁著束髮帶的婦人拿著一件東西，看起來像是一隻大黑鷹的翅膀。她把它張開來，形成一柄扇子，在我面前從頭到腳搧著。煙霧繚繞，使我直喘。接著，她伸出食指，在空中畫了個圓圈。我懂得這是「轉身」的意思。同樣的燻煙儀式在我身後重複一遍。然後我遵循指示，跨過火堆，穿過煙霧。

最後，她告訴我，我已經淨過身了，可獲准進入那間用洋鐵皮打造小屋。一個膚色深褐的男人護送我走到門口。這時，我看不見剛才的婦人揀起我那堆隨身物品，舉到火堆上。她瞅著我，笑了笑，當我們的視線交集時，他鬆開了手，讓那對寶貝掉下。我擁有的東西全部送進火中！

那一刻，我的心涼了半截；我深深嘆了口氣。我不曉得為什麼我沒有提出抗議，也沒立刻過去搶救我的東西。我沒這麼做。那位婦人臉上的表情顯示，她這樣做並非出於惡意，只不過想以這種方式，對個陌生人表達一種獨特的好客知道。「她沒見過世面！」我心裡想。「她不懂信用卡和證件這些東西。」幸好我把飛機票留在旅館。我在旅館也留下其他衣服，到時候，我只有硬著頭皮，穿著現在這聲服裝旅館大廳。我記得我對自己說：「喂，瑪洛，你這個人挺有彈性的，何必為這檔子事傷神呢？」不過我心裡確實已經盤算好，稍待一會兒，我要從灰燼中把我的一枚戒指挖取回來。但願我們坐吉普車回城裡時，這個火已經熄滅，變冷了。

但，事與願違。

只有在回顧時我才了解，剝除身上珍貴的（我認為必須的）珠寶，本身就具有象徵的意義。我當時並不明瞭，對這些人來說，真正的時間，和風靡全世界的鑲鑽金錶上所顯示的時刻毫無關係。

很久以後，我才會了解，擺脫物慾和某些信念的牽絆，在我尋求人類「生存」意義的過程中，早已注定是極為必要的一步。

☆想一想、享一享：

(1)請問文中的「她」為什麼要把作者的東西全部燒掉？

(2)《曠野的聲音》是一本紀實性小說，寫自己加入了原住民穿越澳洲大陸的曠野漫遊，請查一查澳洲土著有什麼特殊文化、習俗、或歷史等。

本文出處：新埔國中圖書館《曠野的聲音》索書號：874.57 歡迎借閱☺

第十八週：摘錄自〈角頭老大——一條龍〉 劉克襄

公貓一條龍，背部擁有三塊面積不小的黑斑。因為連結一塊，乍看彷彿套著一件緊身黑夾克，胸肌隱隱展露。粗壯的尾巴更偏愛不時高昂豎起，儼然象徵著權勢的手杖。不論行走在曠野，或者接近集團領域，牠總是如此高調出現。

虎地貓多數都已結紮，並接受餵養，最後倚靠不同的集團，集聚一起生活。未結紮的牠獨來獨往，長距離走動著，既不靠行，亦不同棲。

有時在遼闊的草原，只見牠大步走著，空無一貓，情景甚是蒼茫。但也是這等空曠之情境，我才重新感受什麼是真正的貓科動物。或者，過去在鄉野遇見野貓的倨傲和孤僻，終於在其身上具體感受。

貓的形單影隻也有類別，但牠絕對是強勢的孤獨者。強勢更意味著，掌握的領域面積廣大。幾個月長期觀察下來，從出現的位置比對，我發現，牠是虎地貓裡領域最為遼闊的。

根據哺乳類學者的野外調查，一般野貓的領域約莫有一公里方圓，甚至更大一些。七十多隻虎地貓裡，泰半緊守在籃球場大小的方圓，在裡面的空間上下鑽探。多數虎地貓更因食物豐裕的關係，不僅縮小棲息範圍，也能容忍其他虎地貓一起生活，接受彼此的領域重疊，相互倚賴。

在貓隻稠密的校園，一條龍竟擁有接近一個半足球場的領域，可見其霸氣。有些貓或許也能來去多個地方，而且橫跨近一公里，但像牠這樣走到哪裡，都儼然如角頭老大的我行我素，委實不多見。

一條龍漫遊的勢力範圍除了大草原，還涵蓋雙峰山的林子。校園之外，過了馬路，有一龐大淨水廠環境。虎地貓罕見到來，唯一條龍出沒如家宅後院。其他貓都守在小小的領域裡，很少在校園到處奔逛，更遑論會越過馬路。一條龍為何能居於高階地位，絕對與此有關。

一條龍顯然也未受食物支配，乖乖地屈從於飼料放置的角落。或者受到食物的牽引，到了餵食時間便固定出現。有時，大家結束進食，牠才從大老遠的草原或郊野林子冒出。翻山越嶺，抵達食物放置的地點，快速吃完便離去。其他貓養成依賴，吃飽了，乾脆就在附近棲息，方便下回的進食。如是慣習，明顯受到食物的制約，不知不覺淪為集團的一員。來去如風的一條龍，明顯在此一體制外。

如果沒有食物的供給，貓集團會散去，數量也會銳減，只有少數的貓會存活下來。在尋常的城市郊野，多數街貓像一條龍般活著。但在嶺大師生們的定期餵食，呵護照顧下，虎地貓不虞食物匱乏。集團裡的貓非但吃得肥胖，縮小活動區域，更因缺乏運動，多數行動略嫌遲鈍。

一條龍除了難以掌握行蹤，更有獨一無二的行徑。牠喜歡一邊走路，一邊嚎叫。那叫聲粗啞囂張，儼然如領域的宣示般，或是告知著自己的到來。至少在春天時，牠走到哪，便叫到哪。此一怪異喵聲，充滿挑釁的驕傲感，超越了我所認知的貓叫行為。

教師宿舍後頭的空曠草地，臨時堆置許多廢棄的木料和鐵桶。有陣子，夜深時那兒固定會傳來牠的大聲喧嚷，我因而不難發現牠的出沒。透過這一囂張叫喊，更確信牠擁有相當高階的地位。

☆想一想、享一享：

- (1)請問文中的「一條龍」指的是哪種動物？在作者的觀察中牠擁有怎麼樣的個性與特徵？
- (2)除了「領養代替購買」之外，流浪動物的問題，還可以從哪裡改善？

本文出處：新埔國中圖書館《虎地貓》索書號：共讀書箱 歡迎借閱◎

### 第十九週：50 個克服學習困難的故事〈傑米·奧利佛〉

小男孩善德飽受多種學習困難所苦，亞斯伯格症、注意力缺陷過動症及輕微的閱讀障礙，讓他的學校生活飽受挫折。「希望和別人一樣」成為他心中的小小心願。一天夜裡，一顆名叫史黛拉的璀璨星星降臨在善德房間，為他帶來一段奇幻的旅程。旅程中，善德遇見 50 位歷經學習困難的名人，看見他們如何突破自身困境，活出閃耀的人生。

以下是善德拜訪名為「傑米·奧利佛」的星星段落：

空氣中流動著美味的食物香氣，香噴噴。誰都會餓，善德肚子咕嚕咕嚕的叫了起來！

史黛拉笑著說：「善德，我聽到你的肚子叫了！你在電視裡有沒有見過傑米·奧利佛？他是當今世上最棒的廚師之一，除了寫了很多本得過大獎的食譜書，開了很多有名的餐廳，他還是電視美食節目主持人。奧利佛的廚師夢就是要用最健康的食材，煮出簡單、美味的料理。為了減少兒童肥胖的問題，帶動健康飲食的風潮，奧利佛投注大量時間，為家庭與學校示範如何吃出健康。他的努力，大家都看得見，因此在 2003 年，英國女皇頒給他一枚『大英帝國勳章』，表揚他在飲食文化上卓越的貢獻。」

「善德，奧利佛從小就被評估有閱讀障礙，在學校也被視為特殊學習需求的孩子，他有多辛苦，讓我告訴你，奧利佛一直到三十八歲才讀完他人生的第一本小說，經過這麼多年，他還是拼音拼不好，寫作艱苦。奧利佛的父母在英國艾塞克斯郡開了家鄉村小酒館，他在廚房中學會了烹飪，他離開學校，把熱情傾注到烹飪上。」

「奧利佛承認，閱讀障礙讓他『看事情有了多方面的角度，解決問題也能尋找多元的解決方式』。最感人的是，奧利佛還曾說過：『若是有人指著哪個小孩說，他有閱讀障礙，請你彎下腰，和那個孩子握握手，恭喜他，跟他說這真是件好事，你太幸運了！』」

「奧利佛認為自己的成就都是因為閱讀障礙，他找到了烹飪的興趣，然後以無比專注的精神，把烹飪的工作做好，這種全神貫注的熱情，讓他感覺自己不可阻擋。」

「善德，你有沒有想過，可以像奧利佛一樣，把閱讀障礙當作一種優勢，找出閱讀障礙可以帶給你的好處？」善德在陣陣的食物香氣中，放鬆了心情，甜甜的回答：「放心，我一定會的。」

◎閱讀障礙：閱讀障礙是一種影響閱讀的學習障礙。閱讀障礙者的智商通常與一般人無異，卻無法學會順暢的閱讀或寫作。他們無法解碼，無法流暢的閱讀，因此造成閱讀上的理解困難。

☆想一想、享一享：

- 1 傑米·奧利佛在學習上遇到什麼困難？他如何面對這個困難？
- 2 你目前在學習上遇到什麼困難？你可以用什麼態度或方法面對這個困難呢？

本文出處：新埔國中圖書館《向星星祈願》索書號：529.69 歡迎借閱☺

## 第二十週：國中教育會考寫作測驗六級分樣卷〈青銀共居〉

祖母臉上布滿皺紋，時光毫不留情地在他曾嫵媚的臉頰上留下一道道痕跡，見到許久未見的孫女，她滿是笑容，殷勤地拉著我到家中唯一的老沙發就座，經過一陣寒暄後，她又一如往常地提起了當年青春時期的種種，然而尷尬及不耐煩總在這時向我襲來，勉強地牽動僵硬的嘴角，露出虛假的笑……

自幼我生長在繁華的都市裡，而祖父母也是，不同於其他人，每年的春節，我們不需在壅塞的高速公路上與他人爭路，但也沒有金黃的稻田與純樸的小鎮迎接我們，親自踩踏於泥濘之中，與祖父母一同分享農家樂趣的經驗是我嚮往的，然而對我來說，春節不過是走上幾百公尺的路，拜訪一個平凡的民宅而已。正因如此便利，我並不懂得珍惜與銀髮族群的相處時光，不自在的氛圍來自於世代的隔閡及價值觀的差異，那些沉默的片刻總讓我想推開大門直接衝回家。

但這次不太一樣。因為父母因出差的緣故，我不得不在祖父母家待上幾天，起初我真的十分不習慣，一提再提的老故事中讓我不禁神遊，望著蒼白而龜裂的牆壁跳到另一個世界，但隨著相處時間的累積，我竟從枯燥的生活中找到樂趣，祖母精巧的廚藝，使原本不會煮飯的我學到的做菜技巧，而我也從教導祖母使用手機中獲得成就感，在一次次的相視而笑中不斷將感情升溫，相距了幾十歲的兩人，竟有了心照不宣的默契。

我想世代的隔閡或許是堵不甚扎實的牆，看似堅固但卻可擊垮，而擊垮它的工具正是耐心與了解——青年運用耐心聆聽老年說話，了解上個世代的社會風貌與智慧，而老年不以自己的年齡輕視青年，以耐心了解現在這個時代的瞬息萬變與多彩，找回自己曾經擁有的青春活力，而青銀共居的理念使得青年與老年不再是兩座互相觀望的孤島，反而如摩西般為他們開出一條往來的道路。更好的是青年與老年也可以從彼此身上獲得好處；老年在青年的照護下可隨時保持在安全狀態，而青年也可從和老年時相處中學到溫和與謙讓。

祖母的老故事又再一次流入耳裡，這次我仔細聆聽，從那段艱辛而知足的過往裡，我看見了這個世代所沒有的勤儉與單純，耐心了解除去了隔閡，老故事成了一串珍珠，深藏在我心中的寶盒。

☆想一想、享一享：

- (1)請從評分規準中的「立意取材」分析這篇文章好在哪？
- (2)請從評分規準中的「遣詞造句」分析這篇文章好在哪？

本文出處：國中教育會考寫作測驗網站網址：[https://cap.rcpet.edu.tw/exam\\_3\\_1.html](https://cap.rcpet.edu.tw/exam_3_1.html) 歡迎瀏覽