

4 成長足跡

親子登山——三個孩子與山裡的故事

603林庭羽學生家長 陳曉萍

全家走近大自然的初衷，只是想和孩子們一起重返難忘的兒時記憶——在草地上打滾、抓蚯蚓；溪邊抓魚、抓蝦；樹林找鳥巢、抓甲蟲；觀賞及研究許許多多動植物的生態。

在洪蘭教授的一篇文章中提到：「人生真正的教室在窗外，在教室窗外所學的，一輩子都受用不盡」，我對他的見解十分贊成。現在的父母親時常因為工作繁忙，沒有太多的時間陪孩子走出戶外，讓許多小孩成為電腦或是電視兒童，是一件很可惜的事。在朋友的推薦下，「Tony的自然人文旅記」這個網站成了我們經常瀏覽的地方。我們參考著這個網站的介紹，開始帶著小朋友們走入大台北附近的郊山及古道。大屯溪古道、鹿埤坪古道、頂山步道等地方，有魚、有蝦、有寬闊的草原綠地，都是我們最喜愛的地方。

在走遍大台北附近的郊山及古道後，我們開始接觸一些中級山。北插天山是我們的最愛。赫威神木群、宇內溪瀑布群、山毛櫸、樹根路及登頂山的超級陡坡，都是北插山區最大的特色。有時在步道旁還可以發現珍貴的水晶蘭，或是松鼠、鳥類等野生動物。在每年的十月底，當山毛櫸的葉子轉紅時，總是吸引了大批前往賞景的人潮，我們也是其中之一。

97年的暑假，在一次行走赫威水路的途中，巧遇一位住在桃園的山友徐先生。經由他的描述說明，讓我們接觸到嘉明湖、武陵四秀等這些新名詞。在好奇心的驅使下，我們開始努力搜集資料，並且在評估自身的能力後，決定開始嘗試不同的登山方式，從此開啟了造訪高山百岳的大門，並且成為全家共同的運動。

所謂的百岳是指經過挑選的100座高山，且海拔高度幾乎都在3000公尺以上。97年的國慶假期，我們選擇了雪山主峰作為首登百岳的目標。沉重的大背包、熾熱的太陽，加上高山上稀薄的空氣，整段路程讓人倍感艱辛。第二天穿越了濃密的黑森林後，進入了冰河時期時造成的雪山圈谷，真令人讚嘆大自然的巧奪天工之美。不久之後，我們終於登上了3886公尺高的雪山主峰，這也是臺灣的第二高峰。環視雪山的幾條稜脈，峰峰相連，綿亘不絕。尤其是聖稜線，氣勢雄偉，讓人有登高山而小天下的感覺，令我們感動不已。也從此讓我們與高山百岳結下不解之緣。

98年元旦假期的北大武之行，幾乎讓我們陷入險境之中。腳程評估的錯誤，加上已近傍晚時，仍然勉強前進攻頂，造成回程時已經是晚上9點了，仍然在海拔3000公尺高的稜線上趕路，而且估算回到我們的紮營點，還有4個小時的路程。疲累的身軀加上寒冷的氣溫（此時只有零下1度），我們開始感覺到危險已經悄悄地降臨。幸好不久後遇到一群救難隊員，正在大武祠救援一位受傷的山友，我們也「順便」被他們帶下山來，平安地渡過這次危機。經過了這次教訓，我們才瞭解到：高山的景致雖美，但是也處處潛藏著危機。除了要有完整的登山裝備之外，行程規劃與撤退計畫也十分重要。寧可撤退後找機會下次再來，也絕不能讓自己再次身陷於危險的處境之中。

從攀登雪山主峰至今，共3年多的時間，我們已經陸續走過47座高山百岳。這些過程的點點滴滴及酸甜苦辣，只有親身經歷過才能體會。我們曾經在小劍山山頂遭遇到冰雹的襲擊，也曾經在滄沱大雨時，在淹水的老伍營地

緊急紮營；單攻喀拉業山時，辛苦地經過17個小後回到營地，發現帳篷竟然被黃鼠狼入侵，並且被當成廁所；屏風山攻頂當天，一天之內行走了19個小時，創下最久的記錄；千草萬山走了6天，最後因積雪撤退，連一座山頭也沒有爬成。

每座山都有屬於自己的特色，並且總是以不同的美景來慰勞這些辛苦攀登的山客們——雪山的圈谷、石瀑及玉山圓柏；北大武的鐵杉、雲海及日出；翠池的寧靜優雅；嘉明湖的湛藍與美麗；能高安東軍的草原、湖泊及水鹿；南湖南大王般的氣勢等等，這些美景都是要靠著辛苦的付出，才得以現場親臨，過程雖然辛苦，但一切都是值得的。觀日出、雲海、雲瀑、夕陽，到了夜晚則仰望著無數的滿天星斗，分辨著書本上所學各種星座，這都是在山上常做的事情。除了優美的景色外，山上也充滿了豐富的自然生態，時常可以發現珍貴的野生動物及植物，例如：高山杜鵑、玉山懸鉤子、玉山龍膽、高山沙參、毛地黃、水晶蘭等俯拾皆是；松鼠、黃鼠狼、水鹿、山羌、酒紅朱雀、金翼白眉、領角鴉、帝雉、長鬃山羊等大、小型野生動物，則不時地吸引著我們的眼光。

除了得到登頂的喜悅之外，許多山徑、古道及林道背後，常隱藏著動人的歷史故事，也值得我們去研究及瞭解。我們可以體會到日據時代時人民生活的辛苦，以及臺灣林業的興衰史，也慶幸自己不是生活在那個年代，應該要好好珍惜目前的生活。台灣山區處處充滿著驚奇美景、豐富的林相、渾然天成的山脈、瑰麗與瞬間變化的雲彩，只留给願意付出的人們。我們除了驚歎大自然造物的神奇，更應該要好好珍視這塊土地，維護山裡的自然環境及生態，除了美好的回憶之外，不要留下任何垃圾及破壞。

登山是一種有風險的活動，足夠的體能、完善的行程安排、正確的觀念及足夠的裝備，都是非常重要的。而且必須循序漸進，絕對不可以好高騖遠。初期可以先從短程的郊山開始，逐漸培養出興趣，等到體能、經驗、裝備皆足夠時，再開始嘗試過夜或是多天的行程。多上網搜集相關資料及山友的行快記錄，預先知道可能面臨的路況。不躁進、不勉強、該退則退，才能快快樂樂出門，平平安安回家，入寶山滿載而歸。

山裡充滿了許多我們的足跡及回憶。因為走入山林，讓我們體驗到臺灣之美，全家人的感情也更緊密、更融洽。家中的三個小孩，也因為運動而改善了過敏的毛病，身體因此更加健康。除了吸取大自然豐富寶貴的知識外，我們也期待孩子們能學習到不怕苦、勇於接受挑戰且不怕挫折、不屈不撓的精神，這是我們為人父母的希望。

最有智慧的教育是教在不言中，以身力行，在潛移默化中影響孩子於無形。讚嘆一遍遍，不如親身走一遍；坐而言不如起而行。三個孩子與山裡的故事，證明只要有充足的準備與正確的觀念，登山也可以是安全的運動。希望更多的家庭能多走訪山林，體驗大自然的美麗。讓我們用腳走山林，用心愛台灣。



南二段 聖稜線

親子共擁書香

夢想的起點——孩子對未來職業的認識

羅閱齡整理

每位父母親望子成龍、望女成鳳的心情是一樣的，但是大人與小孩的期望與認知往往大不相同，因此，家長應給予孩子適度的學習空間，讓孩子的潛能發揮，或提供孩子「從做中學」的機會，教導孩子如何進行生涯規劃，並培養孩子正確的價值觀，避免過度主宰或保護，致使孩子失去自我判斷能力及解決問題的能力。

在求學的過程中，小學生活可能是最快樂的階段，因為沒有惱人的升學壓力，我們可以在這個階段裡，培養孩子思考與判斷的能力，談談他的理想、志向，協助孩子們了解自己的特質與專長，提供學校所學各類知識、職業的選擇，從事工作的內容等相關問題的諮詢，使孩子能思索未來的方向，並逐步築夢，作為生涯發展的延續。

2011年國語日報，針對家長陪孩子認識各行各業的議題，作了相關調查，結果指出家長常年忙於工作，沒時間和孩子談生涯規畫，也未能從旁觀察孩子的意向、能力，無法適時提供建議與引導，以致於孩子在選擇職業時變得茫然、無所適從。孩子的各個階段成長，家長都不應缺席，「陪伴」是相當重要的，長時間的觀察孩子瞭解孩子們感興趣的領域，在他未來選擇職業時，將會是很重要的參考值。此外，家長也應鼓勵孩子多方嘗試，從錯誤中學習，從錯誤中成長，屢敗屢戰，以培養挫折容忍力。

未來職場上的競爭性很大，具備觀察和判斷的能力是重要關鍵，培養勇於嘗試、冒險的精神，才是正確的工作態度。職業無分貴賤，「三百六十行，行行出狀元」，家長應教導孩子們學習尊重各種行業的素養，也要學習從事各種行業時的態度與職責。因此，與孩子討論未來想從事的工作時，也許孩子天真的想法會讓你覺得不切實際，但我們仍應從旁支持，多尊重孩子的興趣，透過網路或文本閱讀，協助孩子認識職業的類別，並給予正確的觀念及相關知識，我們鼓勵孩子勇於追求自己夢想的同时，應先協助孩子立定志向，在深思熟慮後，選擇就讀的科系，從中培養專業知識或專業技能，並且秉持謙虛的求知態度，然後按部就班，全力以赴，成為一個「準備好」要踏入職場的社會新鮮人。



【認識未來職業的相關圖書】

編號	書名	出版社
1	樂在工作	天下遠見
2	快樂工作人（人文篇）	天下遠見
3	快樂工作人（藝文篇）	5555-155-15
4	快樂工作人（教育篇）	天下遠見
5	快樂工作人（醫療篇）	天下遠見
6	心靈雞湯（關於工作）	晨星
7	爸爸的工作：孩子眼中的360行	東方
8	工作大未來—從13歲開始向世界	時報文化
9	現在工作—長大後，你想做什麼工作呢？	小魯
10	職業村落的夢想	新南文化
11	小學生最想知道的職業故事	台灣廣度
12	我是職業達人—從夢想家到實踐家	日月文化
13	12歲決定一生—80種小學生必須認識的職業	三采
14	1100歲的夢	三采
15	用一本書讓你完全看透各行各業圖書百科	風車圖書
16	我的志願 What I want to be	三民 英文
17	我的志願—一本通	幼福
18	我們長大以後做什麼？(1)	華一書局
19	我們長大以後做什麼？(2)	華一書局
20	我們長大以後做什麼？(3)	華一書局
21	行出狀元	正中
22	小小夢想家1—12個12歲就夢想著要成功的孩子	狗狗



臺北市文化國民小學
校址：臺北市北投區文化三路一號
電話：二八九三—三八二八

編輯小組

陳書民、翁明達、黃士嘉、李建民、鄭婷云、王怡仁
黃怡嘉、吳美蘭、林思怡、林佳蓉、謝慧雯、楊惠雅
江秀玲、鍾信明、羅閱齡、金素伶。

智慧小語
一個人滿懷信心，朝自己的夢想前進，並努力活出自己想要的的人生，就會獲得意想不到的成功。（美國 梭羅）



中華民國一〇一年六月十日出版 第58期 發行人：鄒彩完、蘇進明 網址：http://www.whps.tp.edu.tw 1 理念與展望

文化親情

給他機會

有一個人很喜歡在自家的大院子裡種樹，但他很少給樹苗澆水，那些樹長得很慢。有人問他會不會為樹苗長不快而感到擔心。他說如果老是給樹苗澆水，樹根就會習慣於土壤淺層的舒適環境，而且總等著輕易就能得到來自地面的水。因為他不常澆水，樹確實會長得慢一些，但這樣樹根就能向土壤的深處生長，去那裡尋找水份和養料。因此，這些樹會有很深的根，更能抵抗惡劣氣候的侵襲。

過了幾年，他的院子長成了一片小樹林。即使是風大嚴寒的日子，街上的許多樹都被風吹彎了腰，似乎根本無法與嚴冬抗爭，而他的樹非常結實，樹幹幾乎紋絲不動，堅強地抵禦著嚴寒狂風。

孩子們總在我們無微不至的悉心照料下成長，但是他們將來一定會碰到許多挫折和磨難，生活中總會有疾風暴雨，不管我們如何防堵。我們是不是現在開始就讓孩子學習接受一些挑戰，讓他有機會面對困難，學習設法解決自己的問題？

從最簡單的整理自己的書包，打理自己的生活起居開始。我們先教孩子怎麼做，第二步讓他們自己試試看，再為他拍拍手。從不會到學會，從學會到做好，是一步一腳印的學習歷程，一路上都需要家長、老師的教導與鼓勵。當孩子做得對、做的好時別忘了掌聲響起；當孩子碰到問題時，要耐心等待、要陪伴，引導他找出解決的辦法，給他機會自己親身經歷突破困境的喜悅，而不是直接幫他排除問題。

回想看看，每天孩子們上學的書包是自己背？還是家長背到校門口呢？

日前本校辦理校際交流，遠赴花蓮太巴塢小學。行前要求所有參與學生都要自己扛行李，自己打理生活起居，否則就不能參加。三天下來，所有孩子都能依約做到，沒有人喊行李重搬不動，甚至三年級小朋友，都能順利做好。三天的行李要比書包重多了，孩子們用自己的方法打理並照顧好大包小包的行李。

可見孩子們不是不會，只是大人勞太多，剝奪孩子的學習機會，也影響孩子開發解決問題的潛能。

當我們看到電視上「葉少爺」的惡行惡狀，葉媽媽的護子犧牲，除了感嘆之外，還值得我們深切檢視自己帶孩子的方式並引以為鑑。

我們無法為孩子築起一個永遠無風無雨的城堡，但是我們可以培養他面對風雨設法克服的智慧與勇氣。只要我們現在就給他機會。

校長 鄒彩完

清寒學童獎助金 (100.11.1~101.5.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$511,231
暑期營養午餐		\$26,250	\$484,981
捐款	\$12,000		\$496,981
99年度勵學獎金		\$19,000	\$477,981

英語基金 (100.11.1~101.5.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$2,874,177
10月份外師薪資		\$307,474	\$2,566,703
11月份外師薪資		\$310,700	\$2,256,003
聖誕節活動		\$10,343	\$2,245,660
利息	\$1,513		\$2,247,173
聖誕節禮物		\$30,750	\$2,216,423
12月份外師薪資		\$310,700	\$1,905,723
1月份外師薪資		\$310,700	\$1,595,023
2月份外師薪資		\$310,700	\$1,284,323
3月份外師薪資		\$310,700	\$973,623
4月份外師薪資		\$309,350	\$664,273
99下英語基金(1586人)	\$2,061,800		\$2,726,073
英語日經費		\$50,000	\$2,676,073
畢業餐費補助		\$58,200	\$2,617,873

照護基金 (100.11.1~101.5.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$390,592
利息	\$145		\$390,737
體委會巡迴餐費		\$9,100	\$381,637
慰問金		\$600	\$381,037
100學年導護&愛心隊經費	\$12,000		\$369,037

家長委員捐款 (100.11.1~101.5.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$241,529
100學年委員捐款	\$340,000		\$581,529
100學年總務處經費		\$100,000	\$481,529
合唱團服務費		\$34,960	\$446,569
資深教職員獎金		\$39,000	\$407,569
100上三團聯誼		\$6,090	\$401,479
正副會長卸任禮		\$3,050	\$398,429
體委會運動服		\$48,100	\$350,329
利息	\$414		\$350,743
乒乓球賽禮金		\$2,000	\$348,743
教職員工退休禮		\$1,330	\$347,413
綠園琴韻-朱宗慶樂團		\$10,000	\$337,413
慰問金		\$1,000	\$336,413
交際費		\$5,080	\$331,333
教師忘年會		\$15,000	\$316,333
禮物		\$26,015	\$290,318
獎勵金		\$8,000	\$282,318
文具&雜支		\$3,023	\$279,295
委員會/常委會餐點費用		\$7,570	\$271,725
登山活動		\$60,560	\$211,165
校際交流		\$20,000	\$191,165

學生家長會費 (100.11.1~101.5.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$23,717
100上家長會費	\$156,360		\$180,077
師生校外競賽獎金		\$35,350	\$144,727
綠園琴韻佈置		\$5,000	\$139,727
文化親情57期		\$18,500	\$121,227
100學年家長聯合會費		\$6,400	\$114,827
100下學校日摸彩品		\$6,327	\$108,500
利息	\$35		\$108,535
兒童節禮物		\$80,000	\$28,535
100下家長會費	\$148,080		\$176,615

2 親子橋

文化國小的教育軟實力

教務主任 翁明達

壹、前言

1980年代美國哈佛大學教授Joseph S. Nye Jr.提出「硬實力」(hard power)和「軟實力」(soft power)兩個名詞,Nye並於2008年再提出「巧實力」(smart power)。他指出組織的領導光靠「硬實力」是不夠的,必須適時加入「軟實力」,而更重要的是能適度善用軟硬兼施的「巧實力」。

以學校經營觀點言之,「硬實力」包括學校建築、學校教學設施及各項教學相關設備等,「軟實力」則包括校務規劃、領導、溝通、決策等實際行政運作的作為及過程,以及教師的專業知能、教學熱忱及價值觀等。一般來說,學校要展現經營成效,需要能有效整合及運用「硬實力」及「軟實力」,並透過「巧實力」的運籌帷幄及發揮,方能落實學校經營目標及學生學習內涵,而「巧實力」的發揮,便需仰賴學校經營者的行動智慧及敏銳的觀察力與判斷力。

貳、文化的教育軟實力

本校囿於校地狹小的先天障礙,所以「硬實力」發展受限,但仍積極充實各項教學設施及設備,以協助教師教學活潑化、提升學生學習興趣、及深化教學內涵;文化的「軟實力」則是臺北市公立國小公認的翹楚,亦是本文撰寫的核心重點,希望透過優質的教育軟實力的介紹,讓文化的家長們都能放心且安心地把您們的女子女交付與學校及老師。而「巧實力」的關鍵所在,便是在「硬實力」和「軟實力」之間作出適當的整合決策,本校鄒校長能有效分享掌握學校各項優勢條件,以第五級領導人的風範及前瞻的眼光,讓文化能持續提升「硬實力」與「軟實力」,舉凡行政管理運作、溫馨互動氛圍、教師專業發展、學生適性發展等重大課題,都能有效開展、推動與落實。

筆者綜觀文化國小的教育軟實力優勢約包括五個向度：教師專業、家長支持、人文氛圍、課程特色及行政服務。茲說明如下：

一、教師專業：

教師素質的良窳攸關一所學校經營的成敗,文化慶幸有一群專業又樂於付出的基層教師,始終堅持在教育的最前線,面對朝令夕改的教育政策、日益式微的家庭功能、漸趨繁複的教學內容,以及一群比往昔更活潑、更有能力的孩子們,他(她)們持續自我專業成長,願意付出有能力的愛,積極參與教學對話,進而形塑文化為一所學習型的組織學校,這都起因於一群願意付出教育愛的專業教師群,也為學校經營帶來一股極為有力的正向力量。

二、家長支持：

家長是學校最大的資源,也是教師最有力的助手,若家長能信賴學

校、信賴老師,進而願意協助學校與老師,這會是學生及學校最大的福氣。文化多年來一直深受家長們的支持,無論是校務發展的方向、行政運作的支援、教師教學的肯定、以及活動經費的奧援,都充分表現出「正確的教育觀念、良好的溝通協調、真誠的相互支持、溫馨的親師合作」的教育合作態度,給予學校善意的建議與協助,讓文化在校務經營上能充分開展,無後顧之憂。

三、人文氛圍：

溫馨的校園氛圍能讓教師、學生愉悅地在校園裡教學與學習。好的感受,能開啟個人的良善與真知;好的互動,能引發人與人之間的合作與尊重,所以,校園氣氛的和諧與溫馨,是學校相當重視的一項課題。學校透過各種機制營造溫馨對話氛圍,探究文化未來的定位與方向,繼而發展本校校務推動之特色與價值,讓文化的家長、孩子們都能在完備的教育體制下,有最深度的信任與最大的潛能發揮,使家長們看得見孩子的未來,使孩子們感受得到自己對未來充滿信心。

四、課程特色：

文化一直以提升學生未來競爭力為經營主軸,英語學習則列為最重要的特色課程之一。本校從最根本學習體制的建置規劃著手,配合學習情境的營造、教師專業的建立、教學教材的研發,以及英語教學的分享,讓文化的英語成就獲得外界肯定、支持與仿效。

其次,學校增加授課節數、引進外籍教師,並推動一系列的實用英語活動課程,提供文化的孩子們將課堂所學內容有實際應用的機會,「透過活動營造學習樂趣」、「透過應用落實學習成果」,讓孩子們在學校的用心規劃下奠定未來立足社會、迎向國際的基礎能力。

五、行政運作：

學校行政單位是支援教學的後勤單位,配合學校重大行事及各項教學活動,提供協調與服務。本校教務、訓導、總務、輔導四處室,以及會計、人事等單位之行政夥伴對兼負之行政工作皆積極盡責,並透過彼此橫向的聯繫與合作,提供師生最貼心的服務。無論是在「策略力」、「組織力」、「領導力」、「執行力」、「學習力」、「行銷力」及「創新力」等,都深獲臺北市教育工作者的肯定,也因此多年來獲獎無數,各項學校經營評比在臺北市各級學校中皆名列前茅。

參、結論

一所學校的經營,是眾人共同努力的成果,本校多年來持續以「打造一所具有國際競爭力的優質小學」為校務經營目標,全面深耕教育軟實力,我們在嘗試中學習,在檢討中成長,在專業中堅持,現今的我們已有不錯的經營品質與發展成效。

教育是一種軟體的建設工程,因此,教育展現「軟實力」至為重要,雖然學校基礎建設、資訊設備等硬體建設相當重要,但若無法營造軟體文化的支持,則很難發揮教育功效,亦即,徒有硬體但缺乏軟體經營,學校仍無法展現培育人才的效能。

謹藉此文,表達學校對家長們全力支持的感謝;當然,也希望家長們能肯定學校教師們的認真;最後,期待您能永續支持學校,讓我們共同為孩子的學習品質而努力。

次開始,即使有了第二個、第三個小孩,之前的教養方式也不見的合適,所以整個教養過程對於父母來說,其實是一個不斷學習與應用觀察與修正的過程。

書中也提到德式教養鐵規則

能力大於成績！——讓孩子成為獨立、完整的個體想要教育好孩子,首先應該把孩子當成一個獨立的個體、一個完整的人來看待。

吃苦好過吃補！——適度「磨難」,是對孩子最好的鍛鍊,德國孩子的抗挫折能力是出了名的強。

規則大於寵愛！——寬容而不縱容,建立規則比說教更有效,聰明的德國父母會為孩子立下規矩,從小讓孩子建立規則意識。

自由大於限制！——給孩子獨立空間,發展才會無限大,在德國父母的眼中,每個孩子都是獨立的個體。他們既不附屬於家長,也不依賴家長。他們有自己獨立的空間,也具備獨立的思維。

我們所認知的自律是指人能服從內在良心的規律,並能適當的約束自我的行為。自律能力包括：1.自治的能力2.自發的道德 3.堅毅的精神。在這樣前提下,我覺得從小對於孩子的教養宜「先嚴後鬆」,藉以培養良好、健康生活習慣,利用不同形式,不論閱讀、說故事、談天,反覆透過各種面貌方式,向孩子傳達自己的價值觀信念和期待,內化為一個孩子以後賴以生活行事的思想。

另外「提前一步想」的教養學,當孩子10歲時,新聞上如果發生12、13歲青少年問題時,藉機和孩子討論,暑假開始,就可以討論下學期新的學習階段,可能遇到的狀況與困難。注意看、每天聽,了解孩子的行為想法,看別人帶孩子的方式、親子互動、讀書方法、好壞習慣、才藝補習的安排範例,可以拿來參考比較,多方請教老師、前輩,認真思考,如果是我碰到這種情況我會怎麼處理,怎麼做,對孩子比較好,做父母的應該盡量利用自己的生活歷程「想在前面」,至少對策出來,預期也不會相距太遠。教養不能複製,但不會只有一條道路,因為「教養」本身就是「一種價值」。透過其他媽媽或不同文化的教養觀,看見自己的盲點,也看見我們還能給孩子什麼!聰明的父母會找到自己的方法喔！

3 親子橋

啟發孩子性靈的一滴眼淚

總務主任 李建民

最近網路上傳寄著李家同教授一篇「我不認同快樂學習!」的文章(註1),文中認為：「念書不可能是快樂的,所以沒有人從小就愛學習、愛念書。」他並強調：「小孩子最重要的是培養國文、英文、數學等基本能力,孩子長大後才有辦法選擇自己想要的人生,才有真正的快樂。」李教授也不贊成「多元學習」,他說：「基礎還沒學好就去學唱歌、跳舞、體育,這也不是不切實際的,……如果孩子沒有這種天賦,讓他花這麼多時間去練習鋼琴,而忽略數學、英文的練習,對孩子將來的發展也沒有好處。」

李教授點出了現代家長對孩子學習成就的期望所在,也提醒了強調快樂學習到近乎溺愛孩子,以及盲從才藝班潮流的家長們,應該重新正視孩子的學習與教養問題。

文化國小多年來精研語文教育,厚植孩子的優勢學力,亦因深知語文乃一切學習的根基,更是經國治事能力所在,必當從小紮根。但以「打造一所有國際競爭力的優質小學」自期的文化國小,並不以厚植語文數學等學科能力學習而自滿,相較於世俗「不快樂的唸書」,我們更樂見孩子在學校川堂仔細欣賞大電視牆上介紹的世界名畫,搭配著聆聽同時期古典音樂作品時,驚喜讚嘆的神情;發現孩子駐足於世界地圖、奇景的大海報下,尋找國際文化老師介紹的國家特色;或是陪著學生細數著自然教室走廊上的八大行星浮雕,觀察生態池裡的水生植物……。

為考試而念書是辛苦的,為未知的未來而唸書是辛苦的,但因探索、喜愛而追求學問是快樂的,因立下目標自我激勵後的學習是卓越的。

Shawn Achor (哈佛大學畢業的積極思維心理學家、研究機構Aspirant首

爸媽的十三堂游泳課

106張宗榮學生家長
每邁多運動訓練事業教學事業部營運長
中華民國游泳裁判教練協會專任講師 張晴雯

第一堂課 孩子為什麼該學游泳？

在日本,游泳被視為基本的運動能力,德國青少年通過資格考一定要會游泳,而英國憲章裡更是明確規範了小學生必須要有游泳能力;這些國家的政策並非是為了創造更多的奧運選手,而是增加人民生存的能力,台灣環海又滿佈溪流,小孩漸漸長大後相約到開放水域玩水幾乎是常態,儘管國內目前正在推行全民泳起來,但淺池游泳教育並不保證在危急時能為孩子增加生存的機會。

第二堂課 善游者溺：自認會游泳更危險

每年夏季熱門的溪流景點總是不免發生憾事,溺水者大抵是已經學過游泳的人,這與大眾的認知或有出入,但不諳水性孩子較常選擇留在岸邊烤肉,很少逞勇進入開放水域中,有些孩子心想：「水很淺,而且我會游泳,真的發生事情也不怕。」每每發生意外的位置都是突然變深的點,當無預警陷落時,在緊張與恐懼之下造成抽筋與肢體疲勞,若無專業人員的救援,危險性就大為增加。

第三堂課 不要下水救人

家長平日就需要告訴孩子,若遇見他人溺水,絕不可直接下水搭救,瘦小的溺者基於求生潛力,力量會變得相當大,並本能性的將所有東西當成浮具往下壓,以便承載自身的重量,結果往往演變成雙淹溺的悲劇。

最保險的搭救法是將身邊具浮力的物品拋向溺者,如:浮板、保麗龍等,再儘速以電話向消防隊求援,不建議孩童以竹竿或繩索等物將溺者拉回,因孩童氣力較小,有可能被反拉回水中;至於徒手救援,一般成人與孩童都應避免,若身邊無浮具可使用,將大型膠袋充滿氣體後打結,或數個空寶特瓶綁一起,也能为溺者爭取些許的時間,若無任何可充氣的物品,除持續求援外,應該於岸上安撫溺者進行水母漂或其他漂浮動作,以保留體力等待救援。

第四堂 課自救力比競速四式更重要

水母漂是最基本的自救法,抱膝水母漂耗費體力,若不是暗礁較多的地區不需使用,較理想的垂直水母漂,即讓孩童吸飽氣後手腳於水中自然放鬆垂下,需換氣時只要雙手下壓頭部上抬,瞬間完成吸氣動作即可。

水母漂屬於被動式的自救法,在水流不穩定的水域仍有相當程度危險,可能因此撞上漂流物或岩石,若能學習立泳會是最好的選擇。立泳又稱踩水,體力消耗少,頭部得保持於水面上注意周遭情況並呼救求援;有些小選手能游出漂亮的秒數,但於深水區域則不敢稍做停留,這樣同屬於水上活動的高危險群,若孩子已經具備相當泳力,不妨要求教練給予立泳訓練;北投區的孩子很幸運,洲美運動公園的游泳館有相當良好的深水池環境可供免費使用。

常見的立泳有側踏式、小蛙式、剪式、攪蛋

席執行長)在TED Talk的演講中提到了類似的觀點(註2):「我發現大部份的公司及學校,都遵照一個成功公式,就是如果我更努力工作,就會更成功,如果更成功,就會更快樂,這是我們的教養態度及管理模式的根本。」他進一步闡述,這不合科學且倒行逆施：「兩個理由：一,你的腦子每經歷一次成功,就會把期望的成功目標更改一次,過去成績不錯,現在要更好;進了一所好學校,下一所就要更好;得了一個好工作,下一個要更好……。如果幸福快樂是在成功的另一端,你永远得不到這個感覺。」

Shawn Achor認為：「其實我們的腦子是以相反的方式在運作,如果你可以提升一個人目前的積極程度,那麼他的腦子會經歷稱之為「快樂優勢」的感覺,亦即當腦部處於積極狀態,會比消極、中立或者處在壓力時,表現得更好更顯著,你的理解力提升、創造力增加、活動力也升高。」

我們並不樂見將時間都花在培養基礎能力的孩子,將來成為蔣動筆下那些竹科新貴,接觸了藝術品味的東西,卻沒有感覺,甚至連戀愛的時間、耐心都沒有(註3)。我們希望孩子有深厚的學習基礎,以期奠定未來該有的生活與自管理能力,我們涵養孩子舉手投足間一份知書達禮、禮遇婦孺弱者、關懷人性的彬彬文化,我們更樂見他們創造自己的生活美學,並以成為具有國際競爭力的世界公民為自許。

基礎能力在每個學習階段都能培養,但啟發孩子性靈與感受力的一滴眼淚,錯過了童年的黃金時期,就很難再尋回了。

註1 李家同。〈我不認同快樂學習〉。收錄於食尚小玩家親子叢書【教養不必當虎媽】。2012年3月。

註2 Shawn Achor: The happy secret to better work http://www.ted.com/talks/lang/en/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work.html

註3 麥立心專訪整理。〈蔣動：過得像個人,才能看到美〉。Cheers雜誌80期。2007年5月

式、垂直自由式打水、垂直海豚式打水,其中以側踏式最易上手,若青蛙基礎很容易學會小蛙式,甚至進階抬頭蛙泳,攪蛋式穩定度最高但不易操作,垂直自由式打水、垂直海豚式打水通常用於高階泳技訓練,對於保留體力等待救援較不適合。

第五堂課 天才的養成

投入教學界多年,經常會看到家長要求教練讓孩子游出成績,雖然身體素質有先天的限制,但在基本要求下每個孩子都可以游得好,方法很簡單,只要給他一萬小時的訓練就可以了。

若以每天練習三個小時計算,約九年就可以完成一萬小時的訓練,游泳沒有速成途徑,要求成績前家長是否有為孩子規劃足夠的訓練時間?天生的生理優勢和良好的教練指導自然會有所助益,但家長健全的認知和全力的支持會更有幫助。

想要孩子在專項有良好的表現,單項訓練達三千里也會有很大的幫助,但孩子也是人,千萬不要希望他能得名就給予過量訓練,這可能會造成永久性的傷害。

第六堂課 當孩子的啟蒙教練

常遇到家長問我孩子怕水怎麼辦,其實只要多帶他去玩水就好了。這裡說的不是一年一度的家庭旅遊,適應水性的最好方法就是讓他玩水,常常玩水、天天玩水,孩子對水的恐懼就會減少,絕對不要心急將孩子的頭硬壓入水中,呛水後他或許就再也不願意學習了。

許多家長上班很忙,天天帶孩子出去玩水有困難,但是其實在家也能練泳技,讓孩子習慣用臉盆澀水洗臉,而非以毛巾擦臉、洗澡時讓他在浴缸裡用口鼻嘴巴吹泡泡,漸漸地他對頭部沒入水中也不會感到害怕了。

若家長本身有能力完整教學的,一定不要太心急,在訓練時我們經常會說準教練：「先求有,再求好。」不要要求孩子一次就做到對,先做出基本的樣子讓他建立自信,再慢慢修改動作即可。

第七堂課 熱身與伸筋

就算只是去玩水,也要讓孩子建立起熱身的習慣,溫水池池水溫亦低於洗澡水,貿然入水可能會引發抽筋造成危險;另外平日在家應該要讓孩子多做伸展動作,很多高年級的學生站姿體前彎已摸不到地板,這是柔軟度迅速退化的表現,到青春期就會開始有肢體僵硬疼痛或姿態不良的情況發生,不可不慎。

第八堂課 如何選擇教練

當孩子學習游泳到一定階段,許多家長就會有尋求教練的需求,如何選擇好教練就成為新的難題。教練界存在著一個內行人人都知道的大秘密,每當暑期學泳池旺季來臨,業者需要大量教練投入教學工作,往往就任用沒有經驗的新手教練進行教學,再加上學校內部教育訓練不足夠的緣故,容易讓孩子的學泳池事情功半,甚或增加很多不良的經驗與游泳習慣。

在選擇基礎教學的教練時,應該確認對方是否具有教練證與教生證,同時也應從旁觀察教練本身的游泳能力與教學手法;教練不一定要游得最快最遠,但是示範動作應該是優美而明確的。教學手法凝於篇幅難以完整敘述,在後續段落中有部份介紹,家長可稍稍作為參考的方向,若在孩子學泳的過程中有認何疑慮,應該於課後提出與教練討論而非默默承受,方能為孩子取得最佳的學習效果。

第九堂課 韻律呼吸與換氣

韻律呼吸的操作要領是以鼻子穩定吐氣、口

部瞬間吸氣,簡單的小動作對於學泳卻異常重要,衝刺結束或嗆水時的呼吸調整,都可以藉由操作韻律呼吸達到效果;更重要的是,韻律呼吸與日後學習換氣有完全的關聯,經常見到有些教練在韻律呼吸的部份簡單帶過,當孩子學到換氣時又被發回初級班重學換氣,主因就是他們無法掌握氣吐完後,「瞬間」完成吸氣的要領,最理想的韻律呼吸是腳不接觸池底、僅以手部下壓使身體上浮後完成吸氣,可以連續完成此動作表示孩子的韻律呼吸已經學習到非常透徹了。

第十堂課 漂浮：最重要的技巧

游泳時大家都知道要增加推進力、減少阻力,但常常被忽略的技巧力其實才是最重要的一種力,不良的漂浮技巧讓游泳過程耗費許多力量,導致打水與划手都是在彌補浮力不足的部份,浪費掉許多推進力;正確的游泳學習過程初期應該花相當多的時間在漂浮技巧的琢磨上,而非拼命的練習打水或是划手。

學習漂浮階段應該同時讓孩子學習漂浮站立,兩腳跟於水中踩穩後頭才出水呼吸,否則容易因為站不穩後仰傾倒,導致呛水或更糟情況的發生。

第十一堂課 核心肌群訓練

當孩子學泳已經相當程度,想要增強他的速度是否應給予重量訓練呢?太早開始重量訓練只會影響孩子肌肉與骨骼的正常生長,通常在高中以後才需漸漸給予重量訓練,較小的孩子僅需給予核心肌群訓練就足夠了,核心肌群訓練在家中就能操作,建議水中訓練與陸上訓練可以達到5:2的比例。

核心肌群訓練主要是背腹肌群的強化訓練,經研究指出國小學童在接受兩周的基礎核心訓練後,對於整體運動發展都有顯著的提升;另外核心肌群強化也可以幫助他們有較高的肢體穩定度、良好的脊柱保護,進而大幅減少日間活動與運動時受傷的可能性。

第十二堂課 蝶泳與第五泳姿

有些家長問我孩子何時可以學習蝶泳?蝶泳本身不難,但是具備有捷泳的肌群操控力與蛙泳的節奏感後,學習蝶泳將容易許多,如果孩子捷泳的基礎還不夠穩固就急於學習蝶泳,如同不會走就要學跑一樣,是無法急收其效的。

但孩子若已學會打水並有不錯的水性,則可以讓他們提早學習第五泳姿-海豚式,海豚式也稱為蝶腰或蝶腳,為蝶泳打水的技巧,在捷仰蝶泳的出發時都可以藉海豚式取得優勢,另外海豚式對於核心肌群的訓練亦十分有助益,是相當值得學習的泳姿。

第十三堂課 沒有標準泳姿

在游泳的世界中沒有標準泳姿,快者為王,所以教學的方向上就會出現很多流派,儘管世界頂尖選手的玩法不盡相同,但他們都是從最初的基礎泳姿學起,所以雖然沒有標準泳姿,但是有基礎泳姿。

當孩子的基礎穩固後,才是探討變化型的時機,世界泳姿趨勢是不斷演進的,前幾年的高肘推水、高肘出水,在這種逐漸轉變為直臂的趨勢,而過去的競速蛙泳將背部拉得高挺,也開始被平貼水面的趨勢所取代,也許過個幾年,這些認知又將再度被洗牌,每個選手都有適合他的玩法,抱持著開闊的心胸學習游泳,才能讓孩子有最大的收穫。

「如何教出自律的孩子」讀後有感

訓導主任 黃士嘉

因最近一本暢銷書「德國媽媽這樣教自律」,文中敘述一個華人家生活在德國的生活和育子經驗,書中舉了很多德國媽媽執行的鐵的紀律實例。孩子有十個缺點,父母要為其中五個負責。不要多「幫」孩子做,而是多「讓」孩子做。德國媽媽教養三「不」曲：不提醒、不幫忙、不管他!在文中俯拾皆是這樣的規則與秩序。書中開始有狀況的教養情境模擬測驗表,在45題中約略可看出妳是嚴格虎媽、或是使命必達的直昇機父母、還是自律甚嚴的媽媽,會較清楚知道自己的教養模式及處理教養問題的方法。

例題1：如果孩子成績不如預期你會怎麼做？

- 請學校多做一些作業,讓他反省練習、加強記憶。
- 嚴格限制孩子玩樂時間,將心力全部放在課業上。
- 確定孩子已經盡力就好,幫助他培養其他的興趣與能力。

例題2：孩子因為貪玩忘了寫作業,想起時已經過了就寢時間,妳該怎麼做？

- 先罵他一頓,再幫他把作業寫完。
- 要他立刻去睡覺,隔天被老師處罰,記取教訓。
- 要求他熬夜把功課寫完。

各項例題對於背景不同的人,解讀也會不同,無關對錯,只有適合與否。德國人為什麼循規蹈矩一絲不苟,是民族性嗎?那民族性怎麼來的?最終可以了解德國人一絲不苟在他們的家庭教育上,是父母教養孩子的觀念與態度。從這本書中思索包括受到德國教養觀的衝擊,進而思索發現我們的教養觀念要反省、調整的地方。帶孩子每個人都是從沒有經驗的第一

	
◎ 臺北市教師研習中心	二八六一六六一九
◎ 特殊教育諮詢專線(師大)	二三九二二七八八
◎ 臺北諮商輔導中心	二二七一〇一〇〇

◎ 張老師	二二七二二二九〇
◎ 少年保護專線	二二七〇四八五八五
◎ 少年關懷專線	二五四五一一〇〇〇
◎ 代表號	

◎ 臺北市家庭教育服務中心	二五七五五九六八
◎ 臺北市立教育大學特教諮詢專線	二二三八九六二二五