

# 我會上學校的廁所

文 / 幼兒園 小兔班 許美鳳老師、賴品臻老師

小班剛入學，上廁所對小孩來說是一件大事，有孩子剛戒掉尿布或廁所內的環境與家裡不同，導致有些孩子害怕上廁所，因此對於建立自我照顧行為與養成如廁好習慣（例如：排隊、關門、衛生紙使用方法與上完廁所後的清潔...等）就顯得格外的重要！所以老師引導孩子們如廁好習慣。



# 附幼「厝邊」東海湖

文 / 幼兒園 蝴蝶班 鄭文雯老師、翁葦菱老師

這學期的主題「附幼「厝邊」」，幼兒提出了許多厝邊的地點，透過票選，我們前往了幼兒最想探索的「東海湖」。在戶外教學，幼兒們手牽手，經過東大附小的後門，沿著紅磚樓梯一步一步的走到東海湖，幼兒說：「東海湖有很多魚，我喜歡在東海湖散步」；「東海湖有好多小石頭可以排列」；「我喜歡跟小朋友一起在東海湖看魚」。

我們漫步在東海湖旁的碎石路，觀看白鷺鷥停駐在湖邊，坐在東美亭旁觀看魚兒在湖面游來游去好愜意。森林中的幼兒園，探索附幼「厝邊」，東海湖有隨手可得的大自然素材，是我們最喜愛的遊戲大地，期待下一站的探索。



# 戶外教學~好特別的蝨瓜教室

文 / 幼兒園 蜜蜂班 葛素娟老師、林佩洵老師

這次的戶外教學，我們來到了斜對面的宿舍區，碰巧遇見了鄭老師，鄭老師邀請孩子來到自己住家旁的絲瓜棚，我們一起坐在絲瓜棚下面聊天也向鄭老師詢問有關絲瓜和其他植物的秘密；有孩子分享：「絲瓜和葡萄一樣都是有藤(蔓)，絲瓜有瘦瘦長長的也有胖胖的」。大家也體驗摘絲瓜、木瓜、檸檬的樂趣，相信是一個很特別且難忘的體驗。



▲我們一起坐在絲瓜棚下面聊天 ▲摘絲瓜 ▲摘檸檬 ▲摘木瓜 ▲聞聞(絲瓜)花的味道 ▲我發現瘦瘦長長的絲瓜 ▲疑?怎麼會有一個破掉的絲瓜?

# 你的好朋友——小河馬信箱

文 / 小學部 輔導組 陳之穎老師

本學期，輔導至陳老師將我們的輔導信箱重新整理，並辦了一個輔導信箱命名活動，邀請全校的小朋友一起來為輔導信箱命名。

輔導信箱是為了給全校小朋友一個情緒抒發的管道，有人可以陪你聊天，在遇到困難不知道如何解決的時候，也可以寫信進來，老師就會和你一起討論。活動剛開始邀請全校小朋友一起來腦力激盪，為輔導信箱命名，這個名稱一定要讓大家印象深刻，並有溫馨、溫暖的感覺，命名的理念更必須符合信箱的功能。

一週內收到將近一百個投稿的名稱，小朋友們個個都非常有創意，經過老師初選後，由「小河馬信箱、勇氣信箱、聊一撥信箱、小確信箱、福到信箱、小熊信箱」六個名稱進入投票階段，最後，由三年仁班彭詠新命名的「小河馬信箱」奪得438票勝出，就以「小河馬」作為我們輔導信箱的名稱。

我們小河馬信箱正在努力以全新的面貌展現的小朋友，感謝王淇老師協助設計信箱，雖然尚未完全完工，但是已經可以開始投信囉！如果你有些話想說、有事情小討論，歡迎投信到小河馬信箱裡面，就像命名的理念一樣：「河馬的肚子大大的，小朋友所有的煩惱全部吞進他的肚子裡」，小河馬會是所有小朋友的好朋友，永遠在你的身旁，陪伴你！



財團法人 <http://www.hn.thu.edu.tw/>

# 東海大學附屬高級中等學校



『教育』是生命改變生命的事業！THE AFFILIATED HIGH SCHOOL OF TUNG HAI UNIVERSITY

# 「立足東海，樂塑全人」~素養就在附小生活俯仰間

文 / 小學部 教務處 蕭利慧主任

「拔蘿蔔、拔蘿蔔，嘿啾啾啾拔蘿蔔...」一首耳熟能詳的兒歌，試問誰曾經能有這樣的體驗？是的，在附小。「東海最多的不是人，是樹！時時在美麗的大自然環境中學習，附小的孩子擁有的強健的體魄、美麗的心靈。

本校自108年起一年級開始實施以108課綱為基礎，設計「立足東海，樂塑全人」的彈性學習課程方針。希望在充滿人文藝術、豐富生態的東海資源下，建構跨領域的統整性課程。

110學年度本校一至六年級將全面實施108課綱，未來各年級將繼續挖掘東海校園豐沛資源，建構跨領域學習之統整性課程，以學生學習為中心，尊重學生個別需求與適性發展為底蘊，設計創意課程與教學。

充分考量學校條件、社區特質、家長期望與學生需求等因素，結合全體教師的專業知識與社區資源發展學校本位的課程。「立足東海、樂塑全人」絕對不是口號，而是現在進行式。



去年的一年級彈性學習課程，是以學生為中心的情境教學。老師帶著學生在東海農場體驗及動手做，從拔蘿蔔、做果醬、爬樹到認識東海動植物生態等等...，老師不再像以往，只是站在台上滔滔不絕地講課，而是在活動中誘發學生自主學習的熱忱，時刻關注學生學習的反應、回饋。學生學習成效不再只是筆試分數與成品報告的績效那麼單一。

接著是109學年度，教務處結合低年級老師的課程設計，規劃延續以「立足東海，樂塑全人」為導向，以「閱」生態、「秀」建美、「品」生活、「AI」媒網「拓」視界五大課程主軸來規劃彈性學習課程

，聚焦於「自發」、「互動」與「共好」的課程理念。

課程策略以實施STEAM未來全球教育的新趨勢，倡導跨領域、動手做、生活應用、解決問題及五感學習等五大學習精神。融入STEAM新素養外，加入閱讀素養，產生STREAM六大教學策略，引導孩子結合科學、技術、閱讀、工程、藝術，以及數學(Science, Technology, Reading, Engineering, Art, and Mathematics)的跨學科學習，讓孩子在不同的環境及學習活動中，善用「多重」管道的知識來源解決問題，並將習得之素養應用於生活中，成為一位真正適應現在生活又能面對未來挑戰的終身學習者。





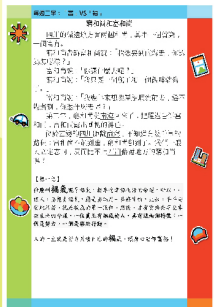
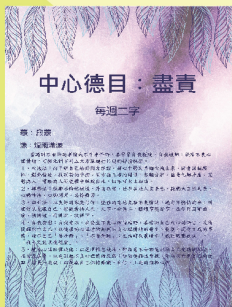
# 讓文字重新起舞

文 / 小學部 教務處教學組 吳佳玲老師

每週的校務週報裡都會提供兩個國字及該字的注音和語詞，我們稱之為每週二字，對照形近字或多音字或同音異字使用時機的差異。感謝三年級學群老師腦力激盪，運用各種素材來豐富原本只是簡單的呈現。

從文字演變的角度切入，能欣賞到不同字體的美感，巧妙的帶入國學常識，在沒有壓力的情境下輸入學生腦袋的知識庫中；把生硬的國字編入故事裡，隨著故事人物喜怒哀樂幻化得活靈活現，順著情節高低起伏形成心象深刻烙印在心底；每週二字也能與每月中主題目標結合，兩者互為增強，在詮釋每週二字的同時，也強化中心德目的建立，品格的形塑實屬不易，把握每次與孩子們互動的機會，想方設法就是要觸動每一個潛伏在孩子們小小心靈中的轉化機制，朝全人教育之路邁進；藉由每週二字還能提醒孩子們要培養能自我察覺是否罹患現代文明病兩大族群——手滑族與低頭族的能力，也能培養主動欣賞手機視窗外之萬事萬物，落花水面皆文章，燕雀展屋簷，俯仰之間，將赫然發現美就在我們身邊……

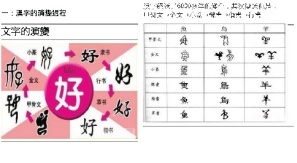
翻滾吧！每週二字！期待未來有更多的延伸與闡述與孩子們相遇……



# 幕、暮

幕、暮

幕、暮



幕、暮

# 拔河比賽

文 / 小學部 學務處 黃河醒主任

一條長繩分兩邊，裁判計時在中間；雙腿穩固像樹根，手握長繩意志堅。足立大地氣勢宏，左踩右踏齊力推；人人皆拼全身勁，退後原來是向前。對手強大我不怕，勢若霸王破開天；加油吶喊震聲天，勝利榮耀我有份。鏖羽而歸不氣餒，平板深蹲重頭練；待得來年下一場，苦盡甘來笑聲揚！



# 109學年中學部敬師節活動「開箱文攝影比賽」

文 / 中學部 學務處

前兩年國外很夯很流行的(Tetris Challenge)開箱文，特色是將工作中的各項裝備，在地面上分門別類攤開，就像是俄羅斯方塊般的排列，當然人員也會躺在地。當然這股熱潮也夯到台灣來。照片看起來像一張張可愛的樂高積木，很有童趣。今年教師節前透過拍攝教師主題的開箱文照片，讓學生與老師共同討論班級特色及呈現方式，過程中看到許多師生溫馨、有趣的互動，更看到許多班級的無限創意。獲勝的班級不僅僅獲得一週便服日的獎勵，更與老師增加了有趣的回憶。

## 國高中獲勝班級學生感想

國二乙 楊蕊華

我們都很開心，因為這是我們努力來的，就像老師說的，不管有沒有要穿便服，更重要的是得到這份榮譽，我們的努力也沒有白費。

國二乙 李鴻軒

得了獎，並不意味著就達到了我們的目標而可以停滯不前。在人生的旅途中，獲獎只是一種助推器，而不是最根本的動力。我相信只要有努力就會成功，身為國二乙的我真得感到很驕傲！！

國二乙 陳勁謙

能得到這次開箱文的冠軍，我真的感到格外的開心。可是最重要的並不是我們的名次，而是過程，若沒有最精彩的過程，也絕對不會有甜美的結果，雖然辛苦，但從中也得到了快樂。

國二乙 林裕鈞

起初知道有這個活動時，班上同學參與的意願不高，導致一開始討論沒有得到結果，我們甚至一度有想放棄的念頭，然而後來經過班長與同學們的努力，我們參考了網路上的點子，再加上我們班的特色，還有同學間的配合，我們才有機會得到此殊榮。

高二甲

謝謝學校舉辦了這次的活動，讓我們與老師們拍下有紀念價值的照片！更拉近了老師們與同學們之間的距離！

感恩有大家用心的安排！也謝謝同班同學之間的相互合作 相信未來 你我都創造出甲班許多美好的回憶～～



# 【E世代的孩子 手機與網路使用注意事項】

文 / 摘錄自陳偉任醫師之演講

## ◆國小階段圍堵，建議不要給孩子手機。

(家長為了聯絡方便，給孩子一支網路可以吃到飽的手機，絕對害到孩子)

## ◆國中階段限制，建議手機有使用時間。

(給孩子手機應晚給愈好。給了之後，手機就是孩子與家長之間的角度戰爭開始)

## ◆建議家裡的電腦區要設置在客廳或書房專屬，開方式空間。

- 一、手機遊戲成癮是個嚴重的問題，甚至都已經被WHO正式定義為一種精神疾病。
- 二、成癮的根源是多多巴胺獎勵迴路，成癮者的大腦會有實質損害。
- 三、手遊成癮對未成年人的傷害更大，但是手機遊戲對孩子也有好處。

智慧型手機，隨時隨地存在生活周遭。家長應該要協助孩子駕馭手機，關鍵是陪伴孩子一起創造多元豐富的生活情境。

手遊刺激多巴胺分泌，影響到大腦發展，13-18歲孩子大腦的理智腦，還未發展成熟，刺激過多的多巴胺，影響大腦前額葉的發育，進而衝動控制受到影響，孩子就很容易出現思考不夠周密的衝動行為，影響一個孩子的自律性。手機遊戲是怎麼讓人成癮的？答案還是多巴胺，早在1998年5月發表於自然期刊的一篇研究中，英國倫敦哈默史密斯醫院。利用正子斷層掃描技術證明了：在進行網路遊戲時，多巴胺會被增量釋放，與使用毒品的神經學表現類似，而且遊戲玩得越好多巴胺釋放得越多。打電玩成癮，會影響前額葉的發育，若有網路成癮，E型人格之特質：

- 1. 暴戾之氣(衝動性)
- 2. 輕率不成熟，以為是電玩遊戲，一鍵可以重新設定，許多事可以重新來過。
- 3. 自我意識膨脹，自我感覺良好，以為自己很厲害，卻在現實生活中遇到挫折容易放棄。

另外睡前使用手機藍光會影響大腦中之松果體，影響睡眠，晚上睡不著。早上起不來，一旦孩子作息不正常，開始遲到、上課睡覺，學生的學習就會有問題，缺乏學習動機，也容易有師生衝突。

我們必須意識到，所有的電玩遊戲根據心理學來設計，時間一久就會讓大腦成癮。遊戲的聲音刺激，關關升級，回饋、赴約絕對比老師的教學有趣，孩子在玩遊戲時，通常是大張眼睛，盯著螢幕，會進入心流狀態。網路遊戲，尤其像英雄聯盟之類的遊戲，共同組隊約在網路上開打，讓孩子在網路上有成就感與人際歸屬感，加上現實中一旦有推力，學業成就低落，人際關係不佳，網路與遊戲

的拉力會更強，一旦成癮，後面要付出的代價更大。網路成癮者，在現實生活中缺乏實際的人際接觸，也容易有拒學狀態，遇到困難會對自己說，做不到，容易成為補習族、啃老族。

## 限制螢幕時間訣竅：

1. 家庭會議決定，父母與孩子一起討論決定。
2. 大腦的前額葉發展成熟要到20歲才成熟，現在還有可能延至30歲才成熟，所以國中階段的孩子自律性絕對很差，請勿讓孩子在房間內一個人使用電腦或手機。
3. 螢幕時間VS共處時間，父母要規劃「不使用螢幕時間」的活動，以取代螢幕時間，譬如家庭運動、旅遊、做家事等。父母要以身作則。

## 當孩子在滑手機時，你可以這麼說：

- 建立連接—我愛你，但答案是在現在不能滑手機。
  - 表達理解—我知道你想玩電玩(手機)勝過寫作業，但現在，你需要的是先寫好作業。
  - 理解與蘇格拉底式提問—我們知道你玩電玩，前些時候我們的協議是什麼(請孩子自己回答)
  - 提供選項，並溫和與堅定地執行—我知道你還想玩電玩，但玩遊戲時間已結束，現在你要關掉它，還是由我來關。
- 以上這些對話從小要開始訓練，記得父母立場要堅定，語氣要溫和。

## 總結：

### 限制螢幕時間的訣竅

1. 與孩子達成協議合理量
2. 不允許獨自在房間使用
3. 安排不需要螢幕的活動
4. 父母以身作則

### 腦發育原則

1. 由下往上
2. 由右至左
3. 從後至前



## 參考資料：

1. 陳偉任醫師演講
  2. https://www.kidsplay.com.tw/family/content/2187#.X080Etwzauk
- 手機遊戲成癮對孩子的大腦有傷害嗎？那父母該怎麼辦呢？

# STREAM

文 / 小學部 國際教育處 沈孟君主任

STREAM is a curriculum based on the idea of educating students in six specific disciplines — science, technology, reading, engineering, art, and mathematics — in an interdisciplinary and applied approach. Rather than teach the six disciplines as separate and discrete subjects, STREAM integrates them into a cohesive learning paradigm based on real-world applications.

What separates STREAM from the traditional science and math education is the blended learning environment and showing students how the scientific method can be applied to everyday life. It teaches students computational thinking and focuses on the real world applications of problem solving. As mentioned before, STREAM education begins while students are very young. At our school, STREAM education focuses on the introductory level STREAM courses, as well as awareness of the STREAM fields and occupations. This initial step provides standards-based structured inquiry-based and real world problem-based learning, connecting all six of the STREAM subjects. The goal is to pique students' interest into them wanting to pursue the courses, not because they have to.

STREAM課程結合了科學、科技、閱讀、工程、藝術與數學，不僅僅是單科知識的傳授，更要將此六大領域相互融合。藉此，孩子能夠真正將自身所學運用在真實的情境之中。STREAM不同於傳統科學與數學教育在於它能夠真正使用在生活中。學生學習運算思維，以邏輯方法解決問題，因此，STREAM教育必須及早開始。在東大附中，STREAM教育著重於讓學生了解STREAM之範疇與其相關的職業。利用STREAM在日常生活中探索、解決問題，旨在引起學生對STREAM之興趣，強化學生STREAM之能力，將來更有意願追求STREAM領域之發展，為培養未來人才。



# 大手牽小手，愛的齊步走

文 / 小學部 一年孝班 蔣貴枝老師

剛上一年級的孩子，對於全然陌生的小學環境，總有一些擔心與不適應，為了讓小一新鮮人在剛小這個大家庭裡感受溫暖，一年級團隊與六年級團隊合作，規劃跨學年的常態性「大手牽小手」系列活動，期望能營造「品、生活的友愛校園環境，來幫助小一新更快適應小學新生活。

### (一)大手牽小手

在新生入學典禮時，安排六年級學生與一年級新生大手牽小手的活動，當學長、學姐溫柔的大手握住了學弟、學妹顫抖的小手時，掌心的溫度瞬間溫暖了小孩的心，減少了他們心中的不安，臉上也漸漸展露出笑容。

### (二)校園齊步走

六年級學生事先規劃好路線，以分組方式帶領一年級學弟、學妹認識校園，以過來人的身份為新生介紹各處室的位址和服務項目以及各個遊戲區的安全提醒。大哥哥、大姐姐溫柔的牽著小弟弟、小妹妹的手，走遍校園的各個角落，幫助他們更快的認識校園環境並且開心地融入小學生生活。

### (三)為愛朗讀

由六年級學生陪伴著一年級的學弟、學妹進入圖書室，挑選喜愛的書本並且為小弟弟、小妹妹朗讀故事。當大哥哥、大姊姊捧著書為小弟弟、小妹妹朗讀時，那種認真又關愛的神情，真叫人感動！小弟弟、小妹妹則專心的聽著故事，臉上的表情是開心且幸福的！

### (四)傳愛中秋

自開學以來，一年級小弟弟、小妹妹受到六年級大哥哥、大姐姐的細心呵護與關愛，萬分感激在心頭。在中秋節前夕，藉由製作感謝卡以及贈送月餅給大哥哥和大姐姐，來表達心中的感謝。

這一系列大手牽小手活動，讓高年級與低年級孩子一起相處，彼此可互相學習交流。大哥哥、大姐姐在過程中關懷和付出，小弟弟、小妹妹則學會感恩和珍惜。經過這些日子相處，從陌生到熟悉，校園裡處處可見六年級和一年級的孩子開心玩在一起，相互扶持與照顧的美好畫面，這令人感動的一幕幕，是對小最溫馨，也最美的風景。

### 孩子們的感嘆：

- 鍾雨靜：在學校有大姊姊陪我，我感覺比較溫暖，比較不會害怕。
- 杜品萱：有了大姊姊的陪伴，我覺得在學校比較不會這麼緊張。
- 鄭乾隆：大哥哥牽著我的時候，我覺得很感動，也很溫暖。
- 黃雨恩：我覺得大哥哥很關心我，常會問我在學校有沒有做得好，我喜歡大哥哥。
- 陳雨諾：大姊姊帶我到校園的時候，我不懂的地方，她都會教我，我覺得很開



# 回顧末週

文 / 小學部 二年樂班 魏秋華老師

下課時無意間聽到孩子們的對話：

- 「什麼?期末考完，你要請假一個禮拜不上學?」
- 「沒辦法!我爸爸說早就安排好了!」
- 「好可惜啊!那你就不能和我們一起開五關、做棉花糖，也吃不到你愛吃的綠豆冰棒了嗎，老師說還安排了……」最後兩人長嘆一聲「唉——!」走出教室。

即使在彈性課程安排不少讓孩子們親自體驗的教學活動，期末仍精心籌畫熱鬧又富探索樂趣的多元活動，留取深刻的回憶為學期畫下句號。

★ 種子拼貼活動請來熱愛登山和植物的楊老師，她無私提供大量各式各樣美麗的植物種子，分時段在各班指導拼貼不同圖案的作品。孩子們專注聆聽說明後，小心翼翼的將種子大小和形狀作成自己的創作，意外的專注投入態度讓楊老師讚賞有加。這項特別的作品，會是恆久的紀念。

★ 古早玩具有竹鏢、跳繩、竹蜻蜓、自製紙蜻蜓、劍玉、滑梯穿繩，還有高難度的打陀螺和滾鐵圈，由五位導師駐站，各班依序進行闖關活動。炙熱陽光下，孩子們高度參與挑戰的熱情，歡笑、驚訝和尖叫此起彼落，一旁觀望的叔叔和哥哥也忍不住加入指導行列。紅道的雙輪與汗水帶有自信、有挫敗，更有不斷嘗試的勇氣。

★ 棉花糖是大小孩甜甜的回憶，很多孩子平日家長不給吃糖，在取得特准下，靜靜的聽著說和等待，依序體驗DIY的樂趣。坐在台階上一小口接一小口，來來回回談不停。

，竟說起詩句：「手上的棉花糖是天上的雲?」「天上的棉花糖是手上的雲?」哈哈，傻傻分不清了呢!

★ 認識「獨居蜂」的延伸課程，感謝弘光科技大學創新提供研發教材，讓孩子們透過圖本介紹與動態的遊戲操作，了解獨居蜂的種類與習性，以及在大自然環境中扮演的角色。

★ 從觀察記錄綠豆芽的過程到採收，期末再將採收的綠豆芽進行發酵。每日細心盡責的按三餐飯後換水，看著一天天增長的綠豆芽，孩子們格外欣喜!最期待的自製綠豆冰棒終於在手上，享受辛苦後的成果，個個甜蜜滋味不在話下……



活潑的動態課程，沒有課業書寫的壓力與負擔，孩子哪能不要呢?期末別急著請假出遊，讓我們一起「期末趣」吧!



# 我升上三年級了!

文 / 小學部 三年忠班 林惠凰老師

還記得自己一年級時青澀稚嫩的臉龐，一年級時天真活潑的樣子嗎?轉眼間，你們升上三年級了!三年級的你們，會是什麼模樣呢?是否如你所願，又長大了呢?我想，你們一定很想知道三年級和二年級有什麼差別?現在就讓老師來告訴你吧!

首先，我們都知道，升上三年級後，學習的科目增多了，除了原本的科目之外，少了生活課程，增加了社會、自然和資訊課，課程內容也更加深許多，學習上可說是處處充滿挑戰呢!除了課程之外，校內大大小小的活動亦增加許多，例如拔河比賽、越野賽跑、接力賽……等等，這些活動可能都是你們之前比較少接觸的。不過，無論是課程或是活動，相信對你們來說一點都不膩，只要能夠繼續擁有一年級和二年級的優點，再多些懂事與穩重，並且在遇到問題時，以積極、樂觀、正向的態度去面對，就能渡過三年級的所有關卡。

如果你們問我：三年級最重要的事是什麼?我想，除了讓自己擁有健康的體魄這件事之外，我想跟你們說，要把重點放在學習習慣的養成，除了上課要專心聽講，大量閱讀、課前的預習和課後的複習也非常重要。詩人泰戈爾曾說：要是童年的日子能重新回來，那我一定不再浪費光陰，我要把每分每秒都用來讀書。教育家蘇霍姆林斯基說：學生讀書越多，他的思維就越清晰，他的智力力量就越活躍。因此，在三年級這個新的階段裡，努力培養一個正確的學習習慣，相信你們的未來之路一定能走得正確、更遠。

### 以下跟同學們對自己升上三年級後的期許：

- 薇雅：我想成為熱心助人又有同理心的人，做個更棒的徐薇雅。
- 或焉：我想成為一頭渾身是勁的小牛，迎接三年級的挑戰!
- 雲鈴：我一定要比現在的自己更聰明!
- 沐涵：我想成為善良、開心、聰明和乖巧的人!
- 宣欣：我希望自己可以獨立勇敢，也能幫助別人，能读到讀書的方法，更希望可以開開心心過每一天!
- 宇程：我想把身體鍛鍊好，才能爬山爬更高、滑雪滑更快!
- 麗晴：我想成為一個有禮貌的人，也希望自己可以學到更多知識。
- 贊民：期許自己可以學到更新新知識，認識更多新同學，讓學生生活精彩一百分!



# 拔河比賽 - 我們攜手奮力前進

文 / 小學部 四年樂班 黃孟慧老師

對女生人數比例較高的合唱班來說，拔河比賽絕對不是我們的強項。但是，拔河比賽的勝負關鍵在於「團結」，樂學激勵我們一起攜手邁進。雖然我們力氣小，靠著大家一致的意志，讓我們充滿信心。所以，當今年的拔河賽事公佈後，就開啓我們參與的訓練模式。體育老師的專業指導，我們亦步亦趨的學習：中午用餐時，孩子努力加緊度，增加體重。課後之餘，我們加強拔河技巧。

比賽日，第一場就遇上強敵，也敢於與天價價的與戰。告訴敵方我們是最團結的班級，過關斬將是艱辛的過程，我們終於晉級了。冠軍賽實無比緊張，聲沙塵揚，汗水滴落，我們都很累，但是鬥志高昂。1:2的完賽比賽，說明雙方如此的勢均力敵。雖然我們是亞軍，但是我知道，孩子學會了團隊合作，學會用堅定的態度面對挑戰。我以四年樂班孩子為榮!

世豪：雖然我們只拿到亞軍，但是媽媽說盡力就好!謝謝媽媽的愛心三明治! 恩恩：我喜歡當活動的，訓練的過程非常辛苦，卻可以讓我們了解到團結合作的重要與精神。 啟恩：拔河比賽前我們做了很多努力，每天都要清空飯桶。這次比賽讓我學習到：不管是比賽或是做人處事，等待時機態度兩者重要的事情。 喬恆：謝謝老師給我們許多的愛和鼓勵，希望我再長高長胖，全心全意為班級爭取榮譽。 禹恆：這次的拔河比賽靠著全班同學的凝聚力跟不服輸的精神，獲得老師和家長的肯定，讓我更愛我們四年樂班! 士久：這次的比賽，多虧老師跟同學的鼓勵，獲得亞軍!只要我們不驕、敢不敗、相信下一次一定有機會奪冠! 雨心：這次的比賽讓我很難忘，輸了也沒關係，我們一起練習一起歡笑一起難過，每個人的一小步是大家的一大步，讓大家都受到快樂的團結。



# 畫我家園 愛我家

文 / 小學部 五年忠班 陳政廷老師

升上五年級，魔王關卡，對孩子而言，除了數學學科上有許多抽象的概念，另一個關卡，便是五上一開始的「認識我們的家園」。關於對程度認識的認識，拉板塊分布，再進而談到台灣島的地理位置、自然環境及地形。

教科書審查委員中，社會科編輯委員對社會科目的內容指引為：「社會科教材內容的選擇，以貼近學生生活經驗為原則，融入參觀、觀察、訪問、調查、蒐集資料、分類、歸納、欣賞、體驗、討論、發表、報告、比較、分析、實做、練習等學習活動，引導學生在探索人類社會生活的過程中，學習適應現在與未來人類的社會生活。」這樣的教學期許，宏觀且具格局，如何讓孩子對於這個科目有所期待，著實考驗著老師!

於是乎，綜合百家大成吧!決定讓孩子們，除了「習得社會科領域知識」，更重要的是為了「成就一位好公民」。想方設法，讓學生留下學習軌跡，也讓此他們學會統整歸納的能力。從「台灣地形」來說吧!這個單元若是單純的記誦，孩子們毫無概念時，叫出連天，更遑論深入的探討各地人與地形、氣候的關係。孩子空間的眼神，老師怕!結合科技，Google大埠上地圖!利用地球儀，再搭配上其他神人老師的分享「萬能左手」表地形，仔細看看自己的左手：左手的形狀像條手臂，若當成台灣地圖，各指節就有了地形名稱。大拇指是海岸山脈，食指是中央山脈，指縫就成了花東縱谷，而平準的指甲則是蘭陽平原、各指高的凹陷處分別為埔里、台中及大肚盆地。學生只要伸伸手臂就能背出台灣地形，連順序也一併搞定。這樣的方式，居然讓孩子們玩出了真趣，用左手手來記起臺灣地形，琅琅上口!達!

而社會科的另一教學重點，便是帶著孩子做講題。課文中的資訊林林總總，臺灣五大地形，這種偏向「死背硬記」的知識，孩子常會錯背這一堆大老詞。尤其認識地形特徵後，還要記住課本舉的例子。學習單搭配課本，來回檢視課文，讓孩子自己找出相關訊息，用自己最喜歡的方式來描述，給孩子方法!將繁雜的知識整理成一目了然的表格，孩子一步一步歸納，了解了，原來學習也可以樂趣無窮，有成就感。

每一堂的社會課，我們都希望孩子能期待、能融合於生活中進而帶著走的生活能力。雙目並行的時代，我們需要的是會思考的孩子。而孩子如何能靠自己的力量思考?從從好好感觸生活而來。並且，孩子能夠、有能力多元、不固步自封，主動參與，懂得統整與歸納。而身為在第一線的教學者，我們期待 孩子的圖像式思考能改變，不是只「背」就能「答」，更期許：孩子能把知識轉化成生活中能運用的能力，引發孩子的學習熱情，使孩子的學習動機變得更加強烈，從中誘發創造力，課堂上，無冷場，從「畫我家園 愛我家」開始，讓學習活起來!



# 109學年度的開始

文 / 小學部 六年孝班 廖啟宏老師

109學年度的開始，有小一新鮮人加入剛小這個大家庭，以往的「大手牽小手」(帶領學弟妹參加第一次開學典禮)活動外：這次還有許多延伸活動。有「愛的齊步走」，是六年級的學長、學姐利用晨光時間，在開學的第一天，認識校園的每一個地方、角落，希望小一新生可以很快的認識校園環境。接著是「愛的朗讀」由六年級的學長、學姐帶領小一的孩子認識圖書館，教導孩子如何借、還書，希望學弟、學妹就能快速的親近附小圖書館這個知識寶庫。還有學長、學姐讀書給學弟妹聽的美好情誼，這些美好的畫面持續在校園中發酵，以下是幾位學長學姐的心得感想。

郭柏：我覺得不管是六年級或一年級都玩的很開心，第一天他們還不知道我們是誰，第二天活動讓我們跟一年級增進感情，讓我們牽著一年級學弟妹的一起返校園。這讓我回憶起前一年級的點點滴滴，這是活動我很開心，也讓我珍惜未來的每一天。

陳伊宣：這次大手牽小手帶到我們的努力，以及為他人著想的情操，例如：要耐心的讀給他們聽，不可以聽太快，也要聽的清晰，以免他們聽不懂，而且上下樓梯也要配合他們的速度，才會不跌倒……等等。

蔡沛宸：「大手牽小手」是一直以來都有的活動，雖然說看過好多次，卻是第一次感受到「愛的齊步走」和「為愛朗讀」的新活動。在施行「愛的齊步走」時讓我更了解了他們，而在「為愛朗讀」時，學妹們雖然大部分時間都是自己看書，但有一、二時間問我有讀給她們聽，這些活動就是又新奇又有趣，希望之後可以更深入解她們，並且帶領她們快樂學習。

陳琮瑋：大手牽小手非常的好，因為可以讓沒有弟弟或妹妹的高年級體驗照顧弟弟、妹妹的感覺，而且今天剛看到會師德的時候他就跑過來抱我，這種感覺很奇妙。李泳毅：這次的大手牽小手，讓我感覺到怎麼照顧別人，雖然有點累，但是也很享受，只是點點、搖搖，而且他的小手很可愛。在我一年級的時候，我忘記誰牽我了，這個活動讓我認識了一位忘年之交。

張嘉哲：這一次帶一年級的小弟弟，真的很有趣。像是今天早上上第四節課，我們就帶他們去圖書館借書和看書，我聽了5本書給我照顧的小弟弟聽，他也很認真聽，讓我有成就感，相信這些過程是我們共同的美好回憶。

邱彥瑋：今年升上六年級，有了要照顧一年級的義務。經過這些活動後，發現了照顧小孩真不容易!像是第一次「大手牽小手」時，一年級的小朋友都不理我，連走路時都停下來，但是在「愛的齊步走」時，她們開始和我有互動了，而且在「為愛朗讀」時，她們不但請我聽故事，還會找我玩呢!儘管有時有點難帶，卻成了我和她們難得的好回憶。

劉奕廷：大手牽小手活動，我牽的小朋友叫吳悅怡，她個性開朗大方，也很好相處。今天她找我去木柵公園玩。悅怡想爬柵欄，因為沒辦法找到桿子，所以我就抱著她，他跟我說，她媽媽也會這樣做，讓我感覺到像媽媽，這個活動讓我學習怎麼照顧小朋友和學習欣賞別人。

許展騰：大手牽小手系列活動中有個帶一年級去圖書館的體驗，沒想到我要照顧的小弟弟居然抓著我的手，而且還要我聽故事給他聽，天啊!一個小孩可以這麼的可愛!

許子安：這次大手牽小手的系列活動，都很有意義，其中，我最喜歡「為愛朗讀」。星期四的第四節課，一孝和一孝六一起到圖書館進行活動，我讓學妹選了一本書，並讀給她們聽。今天，我覺得很有成就感，並且也感受到當姊姊的責任，讓我學會要有耐心、更要照顧小朋友。

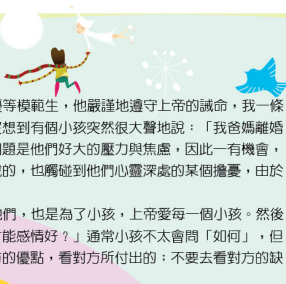
大手牽小手的系列活動，是持續性的，未來的一年，六年級的學長、學姐都是小一新生的「守護天使」，一同在美麗的校園中學習、運動，共同創造美好的回憶。





# 跟小孩討論父母的婚姻

文 / 主醫團 曾毓蘭醫師



有一次我在某屆的小二聖經故事班，講到「少年官跟耶穌求永生」的故事。我提到這位少年官從小就是優等模範生，他嚴謹地遵守上帝的誡命，我一條一條的解釋誡命的內容，談到「不可姦淫」時，我簡單的跟孩子解釋，就是結了婚之後就不可以再喜歡別人。沒想到有個小孩突然很大聲地說：「我爸媽離婚了。」我還來不及反應，又有另一個小孩接著說：「我爸媽都不跟對方講話了。」在他們心裡，父母的感情問題是他們好大的壓力與焦慮，因此一有機會，一有出口，這些痛苦就忍不住冒出來……。

而其它小孩聽到這兩個孩子的發言時，都默不作聲，彷彿他們所說的，也觸碰到他們心靈深處的某個擔憂，由於當時氣氛略微緊張不安，因此我覺得我需要跟孩子們討論一下關於父母的婚姻。

我試著同理孩子，當夫妻感情不好的時候，小孩都會很難過，所以上帝希望父母相親相愛，這不僅是為了他們，也是為了小孩，上帝愛每一個小孩。然後我也試著讓小孩明白，父母要相親相愛，有時候並不是一件容易的事情，沒想到竟然有小孩問我：「那要怎樣才能感情好？」通常小孩不太會問「如何」，但這個孩子真是積極，會想要找方法，真的太了不起了！我只能跟孩子說最簡單與最基本的方法，就是要「看對方的優點，看對方所付出的；不要去對方的缺點，看對方做不到的。」

然後我繼續跟小孩說：「人際關係也是這樣，如果你討厭一個人，你只要寫下他的十個優點，你就不會那麼討厭他了！雖然沒有一個人是毫無缺點的，但也不會有的人是毫無優點的，假如你覺得一個人沒有優點，那是因為你沒有發現他的優點。」說著說著，我忍不住感性起來的問小孩：「你們覺得在毓蘭老師的眼中，你們有沒有優點？」小孩都說：「有！」看到那些平常调皮搗蛋的小孩也說有時，我真是感到高興。然後我又繼續問小孩：「覺得毓蘭老師愛你們的把手舉起來。」所有的小孩都把手舉高高！我的心裡感動極了！只要孩子們知道，上帝愛他們，有人愛他們，他們就會愛自己，對自己有信心，對生命有盼望！

下課後，仍有個小孩跑到我面前跟我說：「我爸媽媽曾經說他們要離婚。」我問小孩：「那他們現在還有在提嗎？」她說：「沒有。」這是我對孩子說：「當大人說要離婚時，他們並不是真的那麼想要離婚，他們其實是在說，我們現在的關係很不好，相處起來很痛苦，希望我們關係好，不要那麼痛苦，所以很多時候他們並不是真的會離婚，因此你看他們現在也沒有再提要離婚。」小孩聽了就放心多了！

實在沒想到一堂聖經故事課會變成討論父母的婚姻，父母的感情對孩子的影響真的非常大！希望每個孩子的父母，都能有美好的婚姻，這樣他們也能在父母相愛的關係中，安穩而快樂的成長！

# 書·海：校園書展心得

文 / 中學部 高二乙班 陳凱威同學



走進展覽廳，架上琳琅滿目的書籍井然有序地擺放在一起，數以百計的彩色封面將單調的展覽廳點綴的絢爛奪目，成功地令無數人的眼光停駐在那稍顯擁擠的空間裡。

雖說「書中自有黃金屋」，那千篇一律的白紙黑字，看在許多人眼裡卻是索然無味、與致缺缺，聽聞書展往往退避三舍，但是在我眼裡，卻如一座滿是金礦，尚未開採的寶地！

於我而言，那成山的書海是光亮、是救贖。由文字堆疊的人物是生動；由詞彙描繪的命運是希冀；由文句敘寫的愛情是純粹。書裡的一切是那樣的美好、那樣的讓人趨之若鶩。只要打開書，便能投身作者筆下，那令人為之嚮往的世界，一窺書中世界的絢麗輝煌。

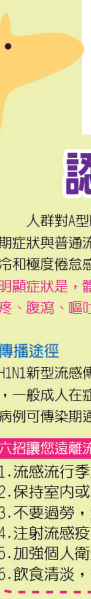
展覽廳內外擠滿了前來參觀書展的學生，有些是不厭其煩的利用每節下課短暫的十分鐘，津津有味地翻看著書籍，沉浸在書堆之中；還有些人則是捧著「掌上明珠」，將視為珍寶的書籍小心翼翼地拿到櫃台結帳；更有些囊中羞澀的學生，只能細細撫過書籍封面，望梅止渴。

書可以容納世間的所有美好，那字裡行間真摯的情感，不僅節省了我的時光，更溫柔了我的歲月。那看似單薄的紙張，卻能廣納百川，一筆一劃勝過千言萬語，而這次的書展更是包羅萬象。只要閒來無事走一遭，相信在那浩瀚書海中，也能找到屬於自己的驚鴻。



# 認識流感

文 / 小學部 健康中心 吳佳芬護理師



人群對A型H1N1流感病毒普遍易感，並可以人傳染人，人感染後的早期症狀與普通流感相似，包括發熱、咳嗽、喉嚨痛、全身痠痛、頭痛、發冷和極度倦怠感等，有時還會出現腹瀉或嘔吐、肌肉痛、眼睛發紅等。最明顯症狀是：體溫突然超過39度，肌肉酸痛感明顯增強，伴隨有眩暈、頭疼、腹瀉、嘔吐等症狀。

## 傳播途徑

H1N1新亞型流感傳播途徑與季節性流感相似，主要是飛沫傳染與接觸傳染，一般成人在症狀出現前1天~發病後7天內均有傳染性。另外，兒童病例可傳染期通常較成人來的長。

## 六招讓您遠離流感

1. 流感流行季節，避免到人群多的公共場所，必要時戴口罩。
2. 保持室內或車內空氣的流通。
3. 不要過勞，注意休息與運動。
4. 注射流感疫苗。
5. 加強個人衛生，勤洗手。
6. 飲食清淡，多吃含維生素豐富的蔬果。

## 流感vs普通感冒

	感冒	類流感症候群 (病毒未檢驗)	流感 (病毒已檢驗)
症狀	● 咳嗽 ● 喉痛 ● 流鼻涕 ● 輕微發燒 (不一定有)	● 咳嗽 ● 喉痛 ● 發燒逾38度	● 頭痛 ● 肌肉疼痛 ● 嚴重疲勞感
病程	休養2天逐漸好轉，約一週痊癒	高燒、全身痠痛、疲倦感，休養2天未好轉	呼吸困難、急症、臉色發紫、胸痛或痰液變濃、低血壓或高燒持續72小時
危險徵兆	無	無	無

資料來源：疾管署、黃業榮醫師、羅一鈞醫師 製表：黃安琪

# 郭文興：四十歲的我，十四歲的你



## 懷思35屆校友 郭文興

台灣大學電機系學士  
台灣大學電機系博士  
現為元智大學副教授  
期刊論文與國內外專刊



親愛的，在黃土高原上生活的你，過得好嗎？突然想寫封信給你，但這年紀的我說什麼都讓人不耐，而這年紀的你聽什麼都煩，所以內容若太說教還請多包涵。

記得你狂傲不可一世的樣子。你難以相處，棱角鋒利。羅老師寫過幾封長信勸導你作人處世。在你的年紀，若有某方面相比人強，「低調」二字是聽不進去的。但進了高中、大學還是社會職場，絕對很容易找到一個環境，讓裡面的人輕鬆把你電得體無完膚。只要有機會，你一定要選擇這種地方，不要驕安一角而自以為是。世界很大能人很多，你不必裝腔虛度，但一定要認真現實。

記得你受到同儕的排擠跟疏離，票選什麼幹部啦、隊長啦、模範生啦、風雲人物啦，都沒你的份。承認吧你就是個怪咖，喜好與想法就是跟多數人不一樣。怪咖註定小眾，而怪咖也沒什麼不好。所以不用勉強自己融入，也不用討好他人委屈自己，更不必要成為知名人物或目光焦點。只要始終對人抱持善意，一路走下去，物以類聚，會有夠多讓你感到歸屬的同伴，以及專屬你的另類精英人生。

記得你與父母有溝通問題，總不滿於自己的不被理解，困惑於他們的難以溝通。其實他們跟你一樣既不滿又困惑，卻也跟你一樣拙於示弱。畢竟他們不過就是用著有限的體力與耐性，承擔這份「父母」的工作罷了。現在爭辯得再激烈沒什麼幫助，可以的話多放過彼此，讓他們把工作慢慢做完吧！你獨立飛翔時，有的是機會用行动證明自己，到時候無需多說錯錯白白的。

記得你過得十分慘淡。每週寫落落七八頁週記給蔡老師，質問思慮著一大堆哲學議題：「人生的意義是什麼？」「為什麼我們要學習？」「人應該要追求怎樣的目標」。我不會說：問這些幹嘛？快去念書！但還是想告訴你：「這些問題如此重要，所以得花一輩子找答案呀！」與其每天著急惶恐地搜索枯腸，不妨慢慢來，認真過好每一天，真心經歷各種事物吧。在邊生活邊尋尋的過程中，自然會得到許多領悟的。

親愛的，我知道在大人的眼裡，你既自大又自卑，既敏感又困惑。但正因如此，你是這麼可愛。現在的我雖然從寫週記變成批改論文，從找老師諮詢變成指導學生，偶爾子夜夢迴時還是會念起黃土高原，還有上面的你。

自大自卑也好，敏感困惑也罷，請你務必每天愛著你的樣子，因為十四歲的你，其實是四十歲的我心底最真實的自己。

# 東大附中家長會 涂蔚會長專訪：相信自己可以，就一定可以！

## 請問您對擔任家長會長有什麼感想？

每個人都會有自己過不去的坎，愈是想逃避、愈是不想碰，就更容易遇到。... 一直以來，我就很害怕站在台前講話。只要一站上講台，面對著台上那一雙雙緊盯著你的眼神，頓時連身體都變得不自在，身體也不由自主地緊張僵硬了起來，離開教育界、不當老師後，本以為自己一輩子可以逃避這個自己過不去的坎遠遠的，再也毋需去面對自己人生中過不去的難關...

殊不知人生的際遇總是讓人難以捉摸，越是害怕、不想遭遇的事，就越是會碰到... 讓我當上家長會長就是個活生生的例子。當我成了東大附中的家長會長，最不留情的是：只要一聽到人家叫我「會長」，我的內心總會深深的、重重的抽痛一下。「會長」這兩個字，總是讓我的內心變得超級無敵沉重的，總讓我覺得我那隨隨便便、自由自在、走路不用顧形象、瀟灑逍遙的日子正在漸漸地離我遠去...

而最... 最... 最... 可怕的事，就是要站在台前對著大家講話，不管是面對家長、老師、或是學生，總會讓我緊張到心跳加速、頭腦無由地突然一片空白，自己開始語無倫次，根本不知道自己在講些什麼... 曾經數度在家長大會、學校活動前夕，我只想逃跑~就訂張機票、拋棄家子的逃離台中... 只是，我自己清楚地知道：逃避永遠不能解決問題，俗話說：「逃了一時，逃不了一世」，該面對的總是要面對，就因為自己站在台前，容易緊張、忘詞、驚慌失措，只好事先將自己要講的內容，一字一句清清楚楚的擬好稿子，擬完稿後，再一次又一次的大聲唸出內容，將不順的字句再一點點修改過，用最土法煉鋼的方法來面對自己過不去的那個坎！在每次上台前，便很認份的告訴自己：你是逃不掉的... 你是逃不掉的... 勇敢地站上去吧！關關難過，關關過！

人生沒有過不去的坎，只有轉不過的彎，人的能力都是被逼出來的，相信自己可以，就一定可以的...

能不能請您分享您的家庭教育與理念？

每個小孩都有其不同的特質與個性，即使對我自己的兩個兒子，我的要求也不盡相同，但是，對最基本的品格、待人處事、及禮儀的要求，則是一致的、並且十分嚴謹... 我常跟兩個孩子講：就算你考試100分，只要你的待人處事是0分，那整個人生的評價也是0分，所以，我希望我的孩子要對自己負責、對長輩師長要尊重、待人要有禮貌... 等等。

在家裡，兩個兒子都得幫忙家事的，媽媽煮飯時，他們要在在一旁幫忙洗菜、清洗鍋碗瓢盆... 等等，吃飽飯，則要幫忙收拾與洗碗，平常時，倒垃圾也都是他們兩兄弟的工作，以及家中一些其他零碎碎的家務事，他們兩個都得參與的，而且，在我們家做家事是沒有零用錢概念的，我常跟他們講：那媽媽從小照顧你們、煮飯給你們吃、接送你們上下學... 等等的，你們有發零用錢給媽媽嗎？再者，這個家是大家的，不是只有媽媽的，所以，大家該出一分力... 我也跟兩個兒子說：媽媽已經很可憐了，現已淪落到住在男生宿舍，也曾當年，我也是你阿公、阿媽的心肝寶貝及小公主的掌上明珠，我可不想當是堂堂一個公主，時勢所逼，現已可憐的淪落到住在男生宿舍，你們還好意思什麼都叫媽媽做嗎！

然而，面對他們兩兄弟的讀書及其態度與成績的要求，媽媽的標準則是大不相同的，曾經，媽媽與兩兄弟住在校園裡，當時正值段考前夕，媽媽先是一對一的一對哥哥說：我告訴你~這次段考，再不給我認真讀書，沒給我考前三名，你就死定了！接著，再轉頭對另一旁的弟弟說：這次段考，你只要認真努力的讀書，盡自己的全力，就算你考最後一名，在媽媽的心中，你也是第一名了... 媽媽一講完後，在一旁的兩兄弟兩同學都直呼：媽媽偏心，不公平... 沒辦法啊！哥哥與弟弟的讀書態度迥然不同，對他們的要求當然也不盡相同，只是，媽媽覺得：做什麼事都要對自己負責，重點是要盡力，自己有那個能力做到60分，就要全力以赴，努力達到60分，如果有本事能做到90分，當然也不能輕易地為自己找藉口，就是要認真去達到自己能力所及的點。

哥哥與弟弟各有自己獨特的個性與特質，更有屬於他們自己的亮點，身為家長，就是陪伴著他們一路成長，希望他們能永遠快樂平安。

## 最後請問您對東大附中的學生說什麼？

將我最近寫給我兒子的分享出來~

以後你想要過怎樣的生涯，全端看你自己跟自己的選擇，誰都沒辦法幫你做出抉擇，因為，那是你自己的人生... 只是，「人生」真是一個超級無敵難解的課題... 總沒有辦法事事盡如人意，不是說辛苦付出，就一定會有所收穫，但是，沒有努力過，連一絲一毫收穫的機會都不會有...

「人生」兩個字不過七筆畫，兩個字寫完甚至不需要用到五分鐘的時間，但是，人生這份課題卻是長久久之，需要一再解、不停調整、不斷思考的作業！人生的過程中，總會有你愛的、你不愛的、你喜歡的、你不喜歡的，難就難在我們不能隨心所欲的選擇我們所愛的、所喜歡的，拋棄我們所不愛、所不喜歡的。

有時候，我們愛的、我們喜歡的不會相對應的愛我們、喜歡我們，此時此刻，我們會難過、會流淚、會傷心，這些都是人生必須經歷的過程，但是，我們要學會放下，我們要學會時間會沖淡一切，我們要學會隨風而逝...

有時候，我們過去面對我們不愛的、不喜歡的，或是擁有我們不愛的、不喜歡的，此時此刻，我們會心不甘情不願，我們會被迫接受、或是勉強接受，我們甚至不想去面對、想要逃避，但是，我們要學會包容、學會委曲求全，我們要學會告訴自己「人在屋簷下，不得不低頭」，我們更要學會安慰自己，要樂觀面對...

「人生」這兩個字真的很容易寫，卻萬分地難以理解，人生的路程走來，有順遂、也會有挫折，有喜樂、也會有悲傷，有歡聲大笑、也會有痛哭流涕，人生的路上，往往交雜了許許多多複雜的情緒，一路走來，你會經歷失敗，但是是相對的，你也會嚐到成功的甜蜜果實，面對失敗時，你或許會痛苦、或許會流淚，重要的是，難過流淚完之後，記得瀟灑瀟灑的將眼淚一抹，勇敢的繼續往前走，說一句十分老套的話：成功是由無數的失敗累積而成的，成功的要件就是能克服無數的失敗。

