國語日報
112年5月15日
No.537
中學生報
Youth Journal
掌握時事新知．規畫學習生涯．提升語文能力．分享心情故事
財團法人國語日報社發行
民國101年9月6日創刊
每週一出刊
董事長兼社長 孫慶國
總編輯 鄭淑華
社址 臺北市中正區100福州街2號
網址 http://www.mdnkids.com
意見信箱 youth@mdnkids.com
訂報(02)2341-2448
總機(02)2392-1133
零售20元
國語小舖
中學生報臉書



◀▼索馬利亞一名婦女抱著營養不良的一歲孩子（左圖）。聯合國難民署分發食物和物品給蘇丹難民。



58國2.58億人面臨嚴重饑荒

文．圖／美聯社、聯合國官網　編譯／張瑩　審校／Leila Edmunds

A recent UN report said, 258 million people in 58 countries suffered from acute food insecurity in 2022 and are in need of urgent help. This is up from 193 million in 53 countries the previous year. This overall figure has now increased for the fourth year in a row partly due to the effects of the COVID-19 pandemic and Russia's war in Ukraine. The latter has had an impact on the global trade in fertilizers, wheat, maize and sunflower oil.

Seven countries faced very high levels of acute hunger last year. More than half are in Somalia. Afghanistan, Burkina Faso, Haiti (for the first time in the country's history), Nigeria, South Sudan and Yemen also reported extreme circumstances.

The World Food Program warned the resources to provide food aid are "running dangerously low." If new funding doesn't materialize fast, the agency will be forced to make heart-breaking decisions to slash assistance.

聯合國最新報告指出，去年58個國家大約2.58億人口面臨嚴重糧食短缺問題，需要緊急協助，高於前一年的53個國家1.93億人。這數字已是連續第四年成長，部分是受到新冠情疫大流行，以及俄羅斯入侵烏克蘭的影響。俄烏戰爭衝擊了化肥、小麥、玉米和葵花子油的全球貿易。

七個國家去年面臨非常嚴重的饑荒問題。其中一半以上出現在索馬利亞。阿富汗、布吉納法索、海地（該國歷史上首次）、奈及利亞、南蘇丹和葉門也出現極端情況。

世界糧食計畫署警告，提供糧食援助的資源「下降至危險水平」。如果新的資金不能迅速到位，該機構將被迫做出令人心碎的決定——刪減援助。



▲教宗方濟各（白衣者）積極倡議俄烏停戰。

教宗祕密和平任務　助烏國兒童返家

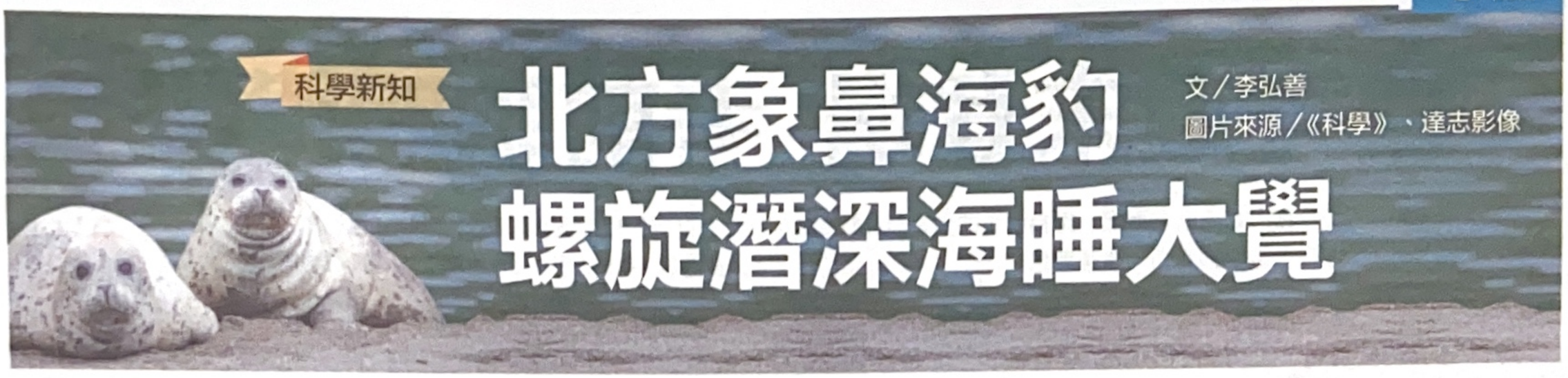
Pope Francis has revealed that he was involved in a secret peace "mission" to end the conflict between Russia and Ukraine. Francis, who has been a vocal advocate for the end of the Russia-Ukraine war, added that the Vatican was also ready to help facilitate the return of Ukrainian children taken to Russia during the conflict.

Francis said the Holy See had already helped mediate some prisoner exchanges and would do "all that is humanly possible" to reunite families.

教宗方濟各透露，他參與了一項促進俄烏和平的祕密「任務」，希望結束俄羅斯和烏克蘭之間的衝突。一直積極倡議俄烏停戰的教宗表示，梵蒂岡也願意協助在衝突期間被帶到俄羅斯的烏克蘭兒童返家。

方濟各說，羅馬教廷已成功協調交換一些囚犯，並且將「盡一切可能」，讓失散的家人團聚。

精采提要
象鼻海豹潛水睡覺 5版
會考登場聰明備戰 6、7、12版
對於未來我心迷惘 16版



科學新知

北方象鼻海豹 螺旋潛深海睡大覺

文／李弘善
圖片來源／《科學》、達志影像

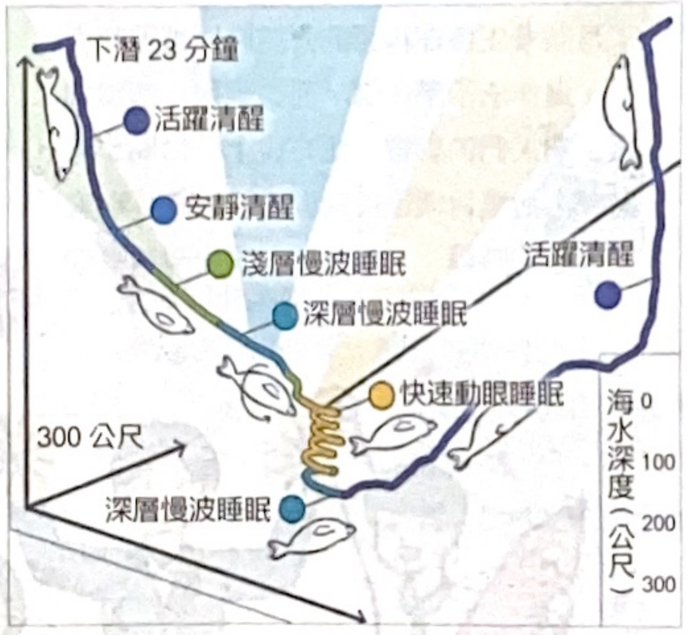
睡眠，可能占了一天光陰的三分之一，人類需要靠著睡眠修復身體、回復精力，動物也不例外。睡眠能夠節省能量，更關係到免疫功能、記憶與學習的效率。北方象鼻海豹在繁殖季結束後，會在海上待七八個月覓食，這段期間該怎麼睡覺呢？長久以來一直是引人入勝的問題。

戴上帽子讓科學家解讀睡眠

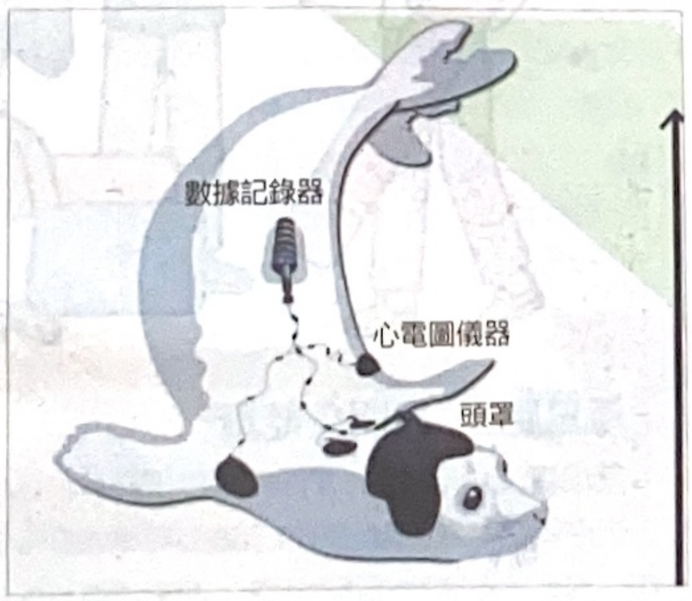
海中動物的睡眠行為要如何觀察？科學家自然不可能跟著動物在海裡上上下下，因此非得借助追蹤設備不可。美國加州大學聖塔克魯茲分校為首的研究團隊，就利用醫院分析腦波的腦電圖及心跳的心電圖，分析北方象鼻海豹的睡眠狀態。研究人員設計一款由氯丁二烯橡膠製成的頭罩，讓北方象鼻海豹戴上，頭罩連著腦波感測器及記錄訊號的數據記錄器，並且搭配心電圖儀器。海豹下海回到岸上，就可以取回數據。這是科學家首次分析野外海洋動物的睡眠，別具意義，研究成果日前刊登在知名國際期刊《科學》。

沉睡的海中落葉

其實，聖塔克魯茲分校蒐集北方象鼻海豹的水下資料，已經有25年了，總計記錄到334頭海豹、五萬多次下潛的數據。本研究團隊先讓校內實驗室的海豹試戴頭罩及裝備，再讓野外的海豹執行任務。研究人員會先在海灘觀察著裝的海豹，確定是否在族群裡表現正常。研究人員總共記錄了實驗室海豹 5 頭，野外海豹 8 頭，得到 104 次下潛的腦波訊號，並且將歸納出的演算模式，用來解釋先前25年的大筆資料。結果發現：海豹下潛幾分鐘後，就進入「慢波睡眠」模式，接著進入「快速動眼」模式，這時無法控制身體的姿勢，且身體呈現腹部朝上、背部朝下的姿勢，如落葉般以螺旋狀軌跡往深海沉降。



▲北方象鼻海豹潛水睡眠分析圖。



▲監測北方象鼻海豹睡眠的裝置。



▲北方象鼻海豹睡眠問題吸引科學家好奇、研究。

北方象鼻海豹每次下潛時間約20多分鐘，期間睡眠時間約10分鐘。平均起來，牠們在海上捕食的 8 個月，每天僅睡兩個小時！牠們在陸地上時，每天可以睡10個小時，和海上睡眠兩小時相比，真要說句「生活不規律」！

噓！讓我好好睡幾分鐘

鯨魚和海豚的大腦可以左右邊輪流睡覺，而北方象鼻海豹睡覺時，左右邊大腦全部「關機」，這點與人類相同。人在床上不會遇到天敵，但萬一牠們在海裡遇到虎鯨、大白鯊之類的天敵，全身卻癱軟，豈不糟糕？原來北方象鼻海豹進入睡眠的「快速動眼」模式時，已經下潛到 300 公尺左右，這樣的深度是沒有天敵的，也難怪北方象鼻海豹可以放心「向下沉淪」，抓住時間好好補眠。

象鼻海豹
塊頭最大的食肉目動物

世界上的象鼻海豹有兩種：一種是棲息在南半球的「南方象鼻海豹」，分布在紐西蘭、南非、阿根廷等地；另一種就是本文中的主角「北方象鼻海豹」，分布在美國西岸、阿拉斯加及加拿大英屬哥倫比亞。雄性南方象鼻海豹，體長 4 到 6 公尺、重達 4000公斤，是目前全世界最大型的食肉目動物。雄性象鼻海豹成年後，鼻子會腫大延長，不但吼叫時有共鳴效果，還會充血膨脹，配上碩大的體形，真是雄壯威武。



▲雄性象鼻海豹成年後，鼻子會腫大延長。

會考週末登場 考前聰明備戰

國中會考週末就要登場，身為考生的你，現在感受如何呢？在此給同學幾個複習和安定身心的建議，有助你在考場發揮實力、實踐理想。

文／黃揚名（輔仁大學心理系副教授） 圖／達志影像

這樣複習 最有效

刷題複習

會考的內容多為整合題型，要憑空整合知識點並不容易。因此，利用會考的考古題、或是模擬考的考題複習觀念，可以讓你事半功倍。遇到不會的題目，建議你參考答案，以理解答案為原則，不要花太多時間糾結正確答案是什麼。

倍速看片

過去有研究發現，考前再複習一次教學影片，能提升人們對教學內容的理解程度，用兩倍速觀賞也有同樣效果。所以，如果有哪些內容比較仰賴記憶，可以在這段時間利用倍速播放複習，強化自己的記憶。

創造線索

有些考生會在科目的考試時間複習該考科，這作法不是迷信，而是善用「情境線索」對人們的影響。比方說上午10點半考數學，如果習慣這段時間複習數學，那麼在考試的時候，可能會因為陽光照在考卷上的角度而聯想到複習的內容，對解題很有幫助。時間只是一種情境線索，還有很多的線索，都可以拿來運用。





學霸神應援 學長姐的考前經驗談

每日跑步 甩開負能量

蔡瑀嵐／中山女中一年博班

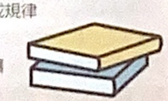
大考將至，覺得自己好像永遠沒有準備好，慌張、無力，有這些感覺很正常。我覺得這時候最重要的，不是想辦法消除這些情緒，而是練習與它共處，學著抽離那分慌張。我抽離慌張的方法是跑步。會考前，我依然保有運動習慣，每天回到家後，會到附近跑大約15分鐘，把壞情緒一起宣洩掉。

另外，當時我在考前讀書時，抱持著「不要讓自己後悔」的心態，不要去想結果，只要在當下付出最大的努力就好，至少，以後回頭看也問心無愧。這時候雖然會徬徨，但不要因此放棄夢想和目標。即使有時候理想的學校看起來很遙遠，但我真心認為，所有目標都是可以透過努力達成，不要框限自己，未來有無限可能。

放鬆減壓 來幾口零食

陳柏勳／臺中一中一年八班

會考將至，想必每個國三考生心中都十分忐忑，壓力指數正不斷上升。很多人在這段期間焚膏繼晷、徹夜苦讀，導致心情憂鬱與精神不濟。其實不管在考前或是上了考場，調適心情都是至關重要的，最好的方法就是讓大腦休息，讀到一個段落，可以暫時將書本推到一邊、轉換注意力，運動、聽聽音樂或來幾口零食，都是不錯的方式，每天為自己規畫放鬆的時間，可以適當減輕壓力。此外，充足的睡眠也是必要的，不熬夜，養成規律作息，便能全神貫注，大大提升讀書效率，讓你從容面對會考！



這樣度日 最安心



有適度壓力

大考在即，有點緊張是完全正常的，畢竟對多數人來說，國中會考是出生以來最重大的一件事。可是我要提醒你，壓力過大時，表現很容易失常，就像頂尖運動員在世界級的競賽上，反而比練習時更常失誤。如果完全不緊張，其實也不大好，研究發現，人在完全沒有壓力的時候，表現也不如有適當壓力的時候。

調整得失心

雖然同學會覺得，會考如果考差了，會影響自己的人生，其實事情沒有你想像得那麼嚴重。就算考試成績不如預期，只要願意充實自己，還是能在各個領域有很好的成就。當你不要那麼患得患失的時候，壓力會比較小，也比較不會對結果感到太過失望。可以幫自己設定一個低標，預想如果真的只有達到低標，要怎麼規畫自己的未來。有了這樣的想像，也會降低你的焦慮感，讓你可以更從容的面對考試。

增強自信心

很多人在考試前，會傾向加強弱科，希望可以多搶一些分數。這個想法沒有錯，但如果你是容易焦慮的類型，這樣的作法，很有可能會讓你更緊張，對自己更沒自信。所以，我建議可以強化比較有把握的部分，並挑戰一些更難的題型，這樣也可以幫自己搶下一些分數。至於自己比較弱的部分，建議你以掌握基本分數為原則，不要幫自己設定太高的目標。

作息要正常

老實說，到了考前一週，能改變的真的不多。所以，與其用各種考前衝刺，讓自己感到很焦慮，更該做的是保持平常心，正常吃飯、睡覺、運動等，都有助正常發揮。



幸運小物助攻

如果同學期待有什麼奇蹟會發生，我建議你就帶著幸運物吧！這不是因為幸運小物真的有魔法，而是當你相信它可以帶來好運時，你的心境會是很不同的，這樣的改變或許就能為你帶來一些好運，讓你考試可以有更好的表現。最後，祝福各位考生，都能夠在考場上正常發揮，進入心目中的好學校。

訂正錯題 觀念再釐清

紀佐燁／臺中一中二年十七班

會考倒數前，還是要練習歷屆試題和模考題，保持熟練，務必計時感受考場上的時間壓力。我會花更多時間把之前考卷、模考上的錯題再訂正一遍，如果沒辦法把來龍去脈解釋清楚，或把錯誤的選項修改正確，我會回頭複習講義，把該章節再讀一次，接著訂正講義的錯題，再處理試卷的題目。

會考倒數前，起床入睡的時間、三餐飲食、運動次數等都要規律，保持身體穩定，避免在考場上因為狀況不佳影響作答。面對考試的壓力，運動或聽音樂都是我很好的抒發窗口。倒數一週調整讀書和休閒的時間，為自己保留一點彈性。祝會考順利！



滿懷希望 所向披靡

劉育嘉／臺中女中三年二班

詩人席慕蓉曾言：「我終於相信，每一條走上來的路，都有它不得不那樣跋涉的理由。」會考，是迎接高中的第一項考驗，面對它時不需要擔心或是胡思亂想，努力這麼多個月了，只要堅信自己，一定會有收穫，滿懷希望，才會所向披靡。如果還是感到壓力，可以試著運動，能有效緩解壓力。

同時，考前除了複習自己不熟的觀念，還要多練習題目，找出自己容易被擊敗的地方，將錯題檢討至融會貫通；也可以把自己較容易遺忘的重點整理成筆記，方便再次複習。要知道，最值得欣賞的風景，將是你們奮鬥的足跡，願意跋涉，並選擇走上艱困路途的你，將成就人生中輝煌的印記！



輕量筆記 考前補大腦

張萍恩／臺南女中二年十六班

回想兩年前的今天，教室黑板掛著倒數日曆，上方斗大的數字五，格外凸顯我的緊張。教室內充滿刷題與翻書聲，覺得快被這種氛圍壓到喘不過氣時，下課去操場跑步、和同學談心散步，讓我的壓力釋放不少。要相信現在的自己已經準備充足，切記不再寫難題，而是把寫題本時不熟的觀念做條列式筆記，並注意《中學生報》時事增加素養，更能幫助自己提升表現。保持健康作息與平常心，帶少量整理過的筆記去考場，中間休息時再次複習即可。考完一科後，無論考得如何，都不要和同學討論答案，心情受影響，就會影響下一科的表現。祝福學弟妹們金榜題名！

PFAS 藏在用品下的永久化學物質

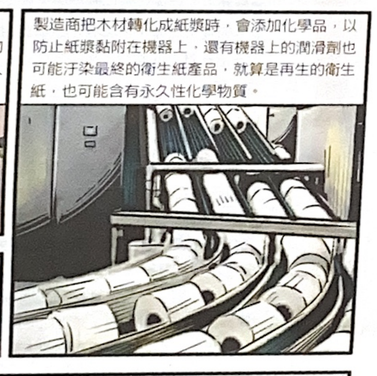
腳本／沈志翰　繪圖／湯翔麟

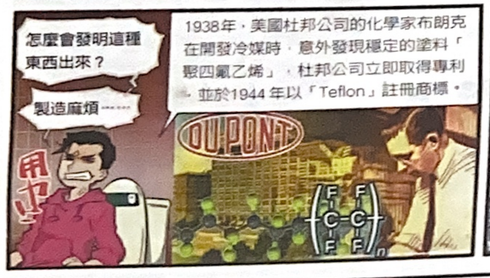






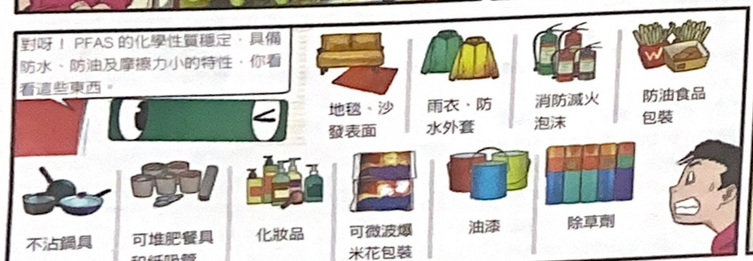




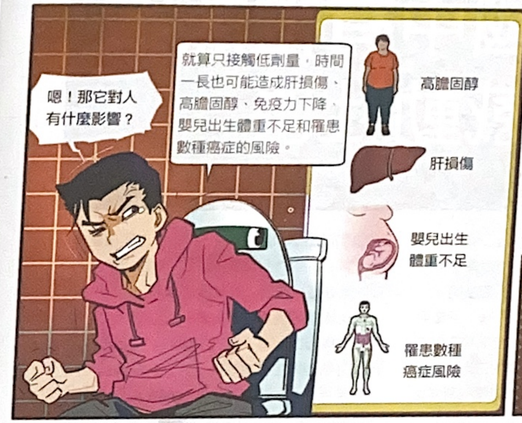










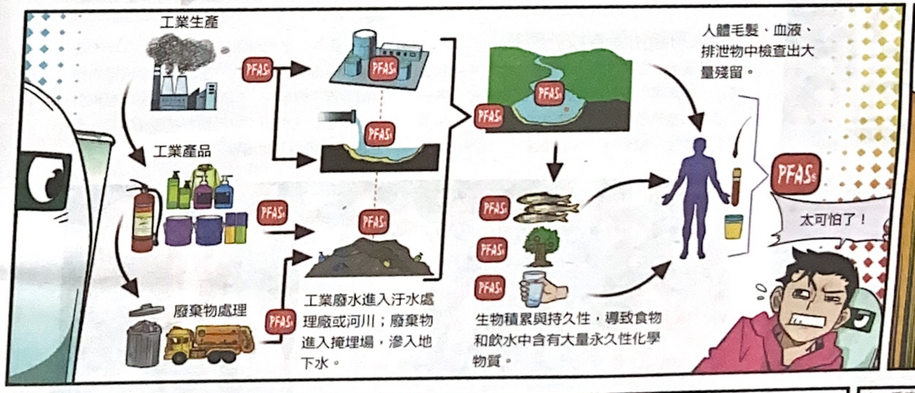




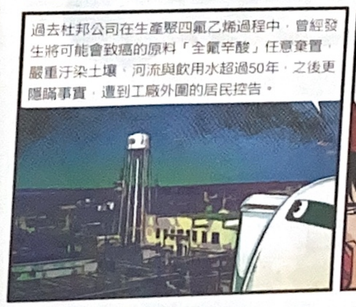


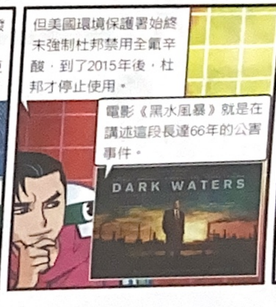


















跟著名家來寫作　文／沈惠芳　圖／黛安

會考作文密技 突破考場重圍

開箱密技

國中會考即將來到，對成績優異的學生來說，作文是關鍵分數。誰能在規定的時間、題目和地點內完成文章，誰就能闖關通過六級分，獲得桂冠的榮耀。那麼怎樣做，才不會與分數為敵呢？

一、明白考場作文與平時作文區別

養兵千日，用在一朝。會考時，能夠展示作文程度的機會只有一次，必須在短時間內寫出質量兼具的文章。臺上一分鐘，臺下十年功。想要在這一分鐘發光、發熱，必須注意以下技巧。

（一）合理分配時間，安排好寫作節奏：

將 50 分鐘進行合理的分配，從容地完成一篇 600 到 800 字的文章。例如 3 分鐘審題，7 分鐘構思，40 分鐘成文。

（二）遵守作答方式，領會題目重點：

讀懂題目的意義，若有圖文，透過圖文訊息的引導及說明，可掌握取材的方向。最好用筆畫出關鍵詞，再次確認題目的重點。

（三）穩中求勝，不要刻意求新：



平日練習，要嘗試創新；但是在考場上，如果劍走偏鋒，展現求新的野心而下險棋，可能弄巧成拙。

二、安排寫作順序避免浪費時間

考場作文時間緊迫，不能做過多的猶豫，一旦在某個環節占用時間，就會倉促成文，低分在所難免。怎樣才能避免浪費時間呢？

（一）審題時，要推測出題者的用意，確認題意。

（二）立意時，要選取健康、溫和、向上向善的觀點。

（三）不要眼高手低，或是這山望著那山高。從熟悉的生活出發，寫耳聞目睹或是親身經歷，才能信手拈來。

三、掌握注意事項

（一）可不必抄題。

（二）使用本國文字書寫。

（三）書寫內容不能超出格線外框。

（四）用筆芯0.5或0.7的黑筆寫，不能使用鉛筆。

作文題目

請以「書，我的良師益友」為題，寫一篇文章。

要求：

（一）文體自選（詩歌除外）。

（二）不能洩漏私人身分或作任何標記。

（三）卷面整潔，字跡清楚。

請你跟我這樣做

這個題目在審題上沒有難度，不容易偏題，但是，要出類拔萃不容易。「良師」和「益友」是關鍵詞，寫作時要特別突出，只能寫和「書」有關的內容，必須結合自己的生活體驗來寫，寫閱讀帶來的收穫才會有真情實感。例如描述自己失落時、得意時、放空時，書籍對自己的啟示及意義。

請你不要這樣做

「書，我的良師益友」這個題目本身已經是比喻句了，所以審題時，不可以把人用來比喻成書，寫成「你是書，是我的良師益友」。

可以寫語文教材、推荐經典名著，也可以分享閱讀的讀後感，但是不可以釋放不當的情緒和負面的想法。必須讓自己表現出正能量。

範例：結構及段落大意

總：書，黯淡了夜晚的月光，寂靜了白天的喧囂，也溫暖了我的心靈。書，我的良師益友。

分：**書，是悲傷時的安慰者。**凜冽的寒風吹過臉頰，我的心情低落到極點。無意中，我翻開《人生不設限》這本書，天生沒有四肢的尼克不但克服霸凌，跨越障礙，還創造精采的人生。比起這些，月考所帶來的挫折，不是微不足道嗎？在書的安慰下，我決心再接再厲。

分：**書，是迷惘時的引導者。**連假中，電玩成了生活重心，我不知不覺忘了閱讀。偶然翻開書，醒眼的文字讓我頓時醍醐灌頂。「少年易學老難成，一寸光陰不可輕。」在朱熹的勸勉下，我恍然大悟，愛惜光陰。

分：**書，是驕傲時的告誡者。**運動會上大獲全勝的我，忍不住仰起頭，鼻孔朝天的接受歡呼。回到家中，當我興奮的翻開書時，書中尖銳的文字戳進我的內心，多少英雄豪傑在驕傲中被歷史的長河無情的湮滅。在書的勸誡下，我學會謙卑。

總：書，是悲傷時的安慰者，迷惘時的引導者，驕傲時的告誡者。無聲的文字勝過千言萬語；書，是我的良師益友。

黃土水 不朽的天才雕刻家

文／李拓梓（作家） 圖片提供／國立臺灣美術館

黃土水是1920年代最優秀的臺灣藝術家，也是第一位受過完整現代美術教育的臺灣人。他雖然出身普通人家，但念書改變了他的人生。黃土水在總督府國語學校師範部念書時，雕刻的天分就受到注意，畢業後，受到總督府民政長官內田嘉吉和國語學校校長隈本繁吉的推荐，到日本的東京美術學校留學，成為第一個進入東美的臺灣學生。

黃土水到東京念書時已經二十歲，他有很強的使命感，想要在藝術上創造出「不朽」的成就。來自殖民地的他，非常理解自己的邊緣處境，他知道本島人在內地就是矮人一截，這種處境砥礪了他想要比日本人更強的好勝心，也讓他善於利用這種邊緣，創造出具有鄉土色彩的作品，令當時的藝術圈折服。

他在日本的室友，後來成為名作家的張深切，就回憶黃土水不大愛說話，每天就是對著石頭敲敲打打，同宿的臺灣人其實都看不起這個其貌不揚的「藝術家」。但黃土水的天才加上努力，讓他這個不被同儕看好的臺灣青年，踏上了最高藝術殿堂。

從1920年起，他的作品《蕃童》、《甘露水》、《擺姿勢的女人》和《郊外》連續入選四次當時被視為藝術界最高獎項的「帝展」，黃土水也成為當時臺灣藝文界的當紅炸子雞。不過，他因為捲入了當時日本雕塑界兩位大師高村光雲和朝倉文夫的鬥爭，第五回「帝展」後，蟄伏了一段時間。這段「在野」時間，黃土水並沒有停止創作。



▲作品《甘露水》。

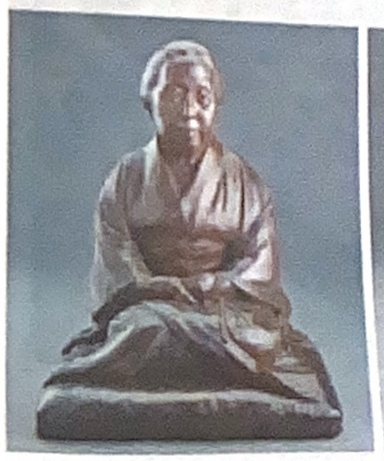
為了維持生計，已經在臺日兩地闖出名堂的他，在池袋租了一個工作室，接受商業的委託，為名人塑像，也為商社、有錢人設計紀念品。例如《釋迦出山》就是接受艋舺龍山寺委託創作的佛像。仔細看這尊佛像的頭部，它不採取一般佛像上一顆一顆圓形的「肉髻」，而是類似常人的髮型，可以說「寫實」是黃土水創作最重要的特色，即使是雕塑佛像也採取寫實主義。

黃土水在這段期間也創作了很多作為禮品、贈品的動物雕塑，他的猿猴、山豬、鯉魚、水牛、兔子、山羊，每一隻都栩栩如生，比如以水牛為主角的《母與子》，小牛把臉依偎在母牛的大腿上，不管是人還是動物，小孩好像都會有這樣的動作，藝術家敏銳觀察力令觀者會心一笑。

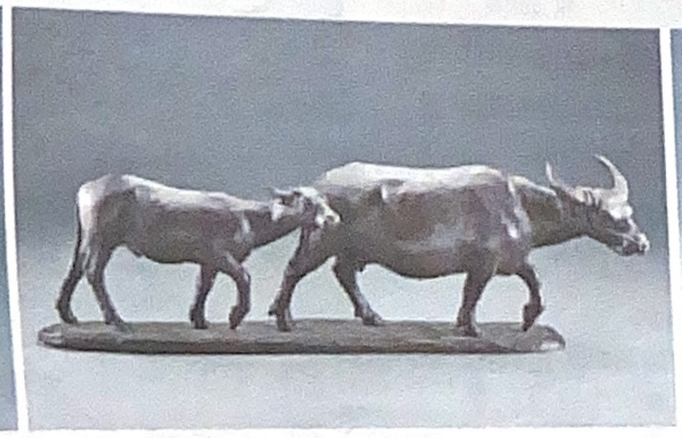
同樣在這段期間，黃土水留下許多受託創作的人像。這些人像大多是他藝術生涯的支持者，像是礦業大亨顏國年、板橋林家的林熊徵，還有靠鹽業飛黃騰達的數田輝太郎等人。也有對臺灣發展很有貢獻的日本人，像是被稱為「臺灣醫學衛生之父」的高木友枝、創立橋頭糖廠的山本悌二郎等。透過查詢這些前人的故事，我們也有機會重新認識一次日本時代的臺灣社會經濟發展史。

很可惜的是，全心投入創作的黃土水三十多歲就早逝，他過世時已經名滿天下，他東京美術學校的學弟李梅樹還為他的喪禮畫下素描。黃土水留下的作品大約八十件，但許多都是木雕或石膏，因為戰火與戰後的政治環境變化，很多都失蹤或毀壞了，還好透過許多人的努力，近幾年陸陸續續有他的作品重現，其中最傳奇的當然就是《甘露水》。

最近在國立臺灣美術館的特展《臺灣土．自由水：黃土水藝術生命的復活》，一共蒐集了三十七件黃土水的作品，是戰後最大規模的黃土水作品展出。雖然展出的是單一藝術家的成就，但從他參與帝展到接受商業委託的生涯裡，這些作品也呈現了一頁二十世紀臺灣史的豐富史料，非常值得一看。展出期間到今年的七月九日，還沒有親炙過黃土水這位天才前輩藝術家作品的讀者，千萬不要錯過這個難得的作品大集合機會呵！



▲人物塑像。



▲以水牛為主角的動物雕塑作品。



▲動物雕塑栩栩如生。



▲嵌在畫幅的鹿雕塑。

展覽資訊

臺灣土．自由水
黃土水藝術生命的復活

時間
即日起至7月9日

地點
國立臺灣美術館102展覽室

贊助單位 文化部 MINISTRY OF CULTURE www.moc.gov.tw

臺北信義國中有禮熊讚 師生以禮感動社區

文／陳祥麟　圖片提供／信義國中



▲獲得「有禮熊讚券」獎勵的學生很開心。



▲全班聚餐吃麥當勞。



▲全班聚餐吃鐵板燒，很開心。



▲全班聚餐吃義大利麵。

在校園裡遇到師長，你是能閃就閃，視而不見？還是大聲問候「老師好」？臺北市信義國中推動「有禮熊讚」，鼓勵學生向師長打招呼問候，表現良好的班級有機會獲得全班吃牛排、麥當勞、小火鍋的獎勵。推動五年多來，校園裡不僅常聽到「你好」「謝謝」「請」，學生口出髒話情況大幅減少，還有學生說：「把禮貌當成習慣後，更懂得感恩」。

個人班級拚集券校外聚餐

「禮儀是一種潛移默化的培養，也會有擴散效應。」信義國中校長蔣佳良說，五年多前他轉任到信義，當時學校行政人員告訴他：「校長只要做到讓學生不講髒話，就很厲害。」開學後，他在校園裡聽到學生隨口說三字經，為了改善這個風氣，他推動「有禮熊讚」，鼓勵學生用打招呼等有禮貌行為，取代說髒話習慣。

以班級為競賽單位，一學期實施兩次，全校每位教職員工都有「有禮熊讚券」，師長在校內校外看到學生有禮貌，會好好打招呼時，就可發券給學生。在學期中和學期末統計個人及班級得票數，各年級票數最高者可享全班聚餐獎勵。

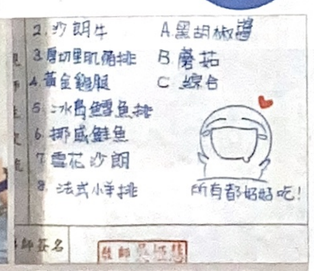
除了集券，學校也舉辦心得分享，八年級各班推出最有禮貌的學生，在週會分享自己如何身體力行。開學時，閱讀推動教師吳姬慧則針對七年級新生開設「好品格好禮貌」講座，並把品格主題融入閱讀課。



有禮熊讚券最多班級享聚餐獎勵，右一為校長蔣佳良。



▲全班聚餐吃小火鍋。



▲學生在聯絡簿記錄聚餐開心的心情。



◀▶老師發熊讚券給有禮貌學生。



養成習慣遇鄰居也打招呼

「主動向老師打招呼，和師長的關係更緊密，感覺老師比較不會那麼嚴肅。」七年級學生游力軒說，在學校向師長問好，養成習慣後，在住家附近遇到鄰居也會打招呼，他還被里長誇讚很有禮貌。學生胡芊芊說，她們班得到聚餐吃義大利麵的獎勵，全班很興奮，也很積極爭取拿券，「其實，有沒有得到券不重要，打招呼是因為尊重老師，而且得到老師的回應，很開心。」

「和同學互動更有禮貌，借東西會說『請』和『謝謝』，不會當成理所當然，回到家也會跟家人說『我回來了』。」八年級學生吳宛潤說，學校的禮貌運動改變了她的行為，不僅會打招呼，也有了感恩的心。

會對父母說謝謝改掉髒話

七年級黃映禎也說，她在家吃過飯，會跟父母說謝謝，並主動幫忙洗碗，「第一次對爸媽說『謝謝』時，他們聽到很驚喜，誇獎我的表現」，她也觀察到自己的轉變：「以前我和同學互動，髒話會不自覺說出口，後來會提醒自己：講髒話不禮貌、沒氣質，給人不好印象。」

「學生氣質更好，也會注意生活細節的禮節，可說是學習的自然遷移，從學校遷移到家庭。」設計「好品格」課程的教師吳姬慧，自己帶的導師班多次贏得全班聚餐獎勵，她說，有了獎勵，學生有動力也有榮譽感，並且從生活中落實禮貌，例如在走廊不併排行走、笑臉迎人、打招呼要「口到、眼到、心到」等。

禮貌為人際關係打好基礎

學務主任呂忠信觀察，這些年來，學生行為有了改變，從外顯到內斂，說髒話的情況減少，也未發生學生重大衝突事件，師生關係更親近，學生看到老師也不閃躲，會迎面打招呼。

「禮儀可說是人與人見面的第一張名片，學生養成有禮貌的習慣，能為人際關係奠定好基礎，也有利於未來求學、就業及生活。」校長蔣佳良表示，學校多次獲得品德教育特色學校及績優學校表揚，但更讓人欣喜及感動的具體成果是——許多來到學校的家長及貴賓，都能感受到學生的好禮儀。

有禮熊讚榮譽榜

個人類：

麥當勞套餐：



立林雞排：

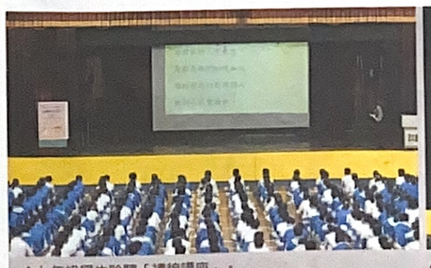
團體類：

各年級第一名：909、709、804

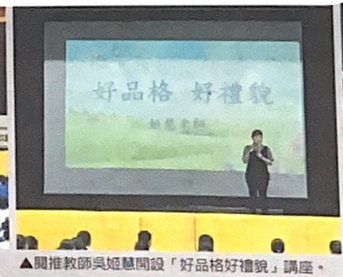
各年級第二名：708、902、805

各年級第三名：703、806、905

▲榮譽榜激勵學生有禮行為。



▲七年級學生聆聽「禮貌講座」。



▲閱推教師吳姬慧開設「好品格好禮貌」講座。



▲融入品格素養的閱讀課。