

簡單孝關懷

聯絡簿



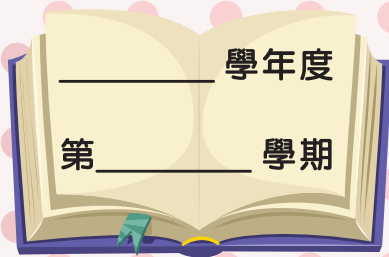
_____ 國中

_____ 年 _____ 班 _____ 號

學生 _____

導師 _____





功課表



星期 節次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨 光 時 間					
1					
2					
3					
4					
午 休					
5					
6					
7					
8					

學校	導師
----	----

學校 電話	導師 電話	家庭緊急 聯絡電話
----------	----------	--------------

孝道「心」思維

教育是「百年樹人」大業，不僅學知識，更重視人格內化。各項教育範疇中，「孝道」精神的傳授最為不易，但影響卻是最深，也最為重要。為進一步激發學生的孝道「心」思維，本署出版各學習階段的「孝道教育多元補充教材」，期盼在合適的引導下，學生心中的「孝道之樹」持續獲得灌溉、滋養、成長。

孝道首重實踐，本署透過深化課程與教學、培育師資及志工兩個面向，鼓勵各級學校發展孝道相關彈性學習課程模組、多元潛在課程及服務學習課程，以達深化及實踐的目標，配合此一方向，出版國中小及高中職孝道正式教材；另一方面透過多元教材分享，協助教師教學增能，並培訓推廣孝道的企業及學校志工，系統化扎根孝道教育。

「孝道教育多元補充教材」的編纂，盤點既有教材涵蓋孝道思想的篇章，更進一步匯集各級教師教育現場之思考與需求出版而成。上學期已出版國小《孝□常開聯絡簿》、國中聯絡簿《簡單孝開懷聯絡簿》、高中教材《YOU好的100種方式》，因實用性高，可彈性搭入班級經營及課程活動，廣受好評。本署依原訂計畫再推出下學期孝道教育多元補充教材。其中，國中、國小以聯絡簿方式呈現，提供親子互動、談心交流的媒材，透過小語、活動及好文閱讀討論，日日省思，日日踐履，讓孝就像呼吸般自然，讓家庭更有「孝」的溫暖；高中教材《YOU好人生！GO！》則以「主題式議題活動」型態編寫，涵蓋親子關係、人生、旅行、閱讀等生活課題，適合依情境需求導入課程，提供師生因應新課綱實施後的新學習型態，讓學生藉此覺察省思，進而建構自己與家人的關係。

孝道是穩定社會的基石，面對社會價值與倫理觀念日趨多元，觀念與做法必須與時俱進。本教材尋繹現代人的孝行，加以討論辨證，不說教、平易近人。希望讓學子從日常生活中體現愛，自然表達尊敬敬長之心，進而讓國家社會形成善的循環，這是大家心中最大的期待。樂見這套孝道教材付梓，期待各校善加推廣運用。

編者的話

「孝道」維繫著家庭情感，成為人們傳統倫理的核心價值，更是社會上日常親子互動、人際關係的重要原則。近年來，隨著家庭結構的多元化，家庭教育的功能也隨之改變，傳統的孝道精神受到挑戰，因此在設計這份教材時，將孝道擴展為「與親人相處」，跳脫傳統「下對上」、「無條件服從」等觀念。

基於家庭教育是學校教育的重要支持力量，編輯委員們期望透過結構化的教材，增強家庭教育能發揮的功能。教材編排原則是先讓學生藉由「好文傳情」，啟發孝道的種子，加上「說一說·想一想」的省思將文章內化；接下來提供「影片欣賞」，讓這份動人情感加以開展，使學生能認同孝道產生的美好互動；繼而設計有趣的「活動任務」，使孝道思想落實為孝行。

這本聯絡簿命名為「簡單孝開懷」，讓孝道「簡單」可行，也讓親子間透過互動而「開懷」。編者努力使這份孝道教材內容生活化，設計將之附加在聯絡簿裡，期望孝道思想能和生活結合，成為時時可見、處處可行的媒材，不僅是導師可以推廣的活動，更是親師生共同經營的課題。除此之外，每週聯絡簿均保留空白活動欄，方便老師們彈性使用，或是結合各校特色活動，使得聯絡簿成為老師們班級經營的最佳幫手。

期待《簡單孝開懷》聯絡簿的推行，在「自主、溝通、共好」的願景之下，能夠連繫起家人之間的情感，使家庭成為學生最大的支持力量，也讓學生們懂得傳遞愛的溫暖，為自己營造快樂成長的環境。



目錄



03

月份主題

讀懂家人的喜怒哀樂

……10

【好文傳情】

我那目不識丁的阿母

文／張輝誠

04

月份主題

緬懷祖先，感念恩人

……24

【好文傳情】

清明掃墓，慎終追遠

文／王素真

05

月份主題

我的愛是現在進行式

……36

【好文傳情】

示愛

文／廖玉蕙

06

月份主題

去去壞習慣

……48

【好文傳情】

給女兒的一封信

文／劉墉

07

月份主題

和未來有個約定

……62

【好文傳情】

為自己生活負責的樂趣

文／楊照

跟自己的約定

文／蔡瑾瑜

08

月份主題

向父親致敬

……66

【好文傳情】

小黃之城

文／吳柳蓓



成語金句
晨昏定省：子女侍奉父母的日常儀節。

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術			導師 核閱											
綜合														
科技														
健體														

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術			導師 核閱											
綜合														
科技														
健體														

活動欄



成語金句
養生送死：指子女對父母生前的奉養和死後的殯葬。

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術			導師 核閱											
綜合														
科技														
健體														

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術			導師 核閱											
綜合														
科技														
健體														

活動欄



成語金句
冬溫夏清：在寒冬裡為父母溫暖被褥，在盛夏中為父母搨涼床蓆。後用以稱讚子女孝事雙親。

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術														
綜合														
科技														
健體			導師 核閱											

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術														
綜合														
科技														
健體			導師 核閱											



03

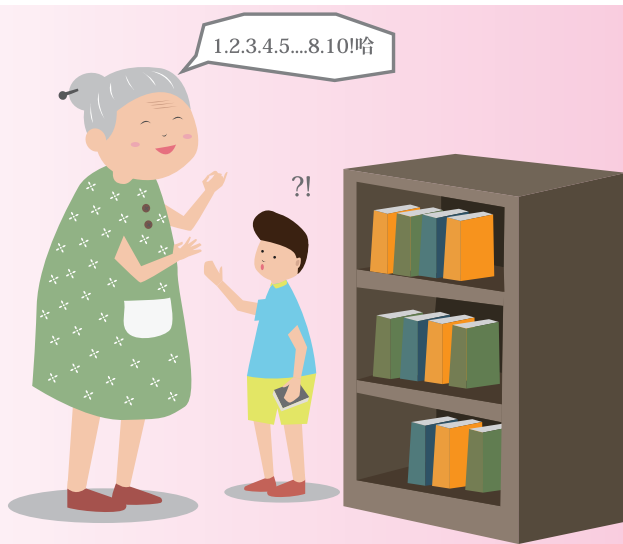
月份主題

讀懂家人的喜怒哀樂！

好文傳情 我那目不識丁的阿母

文 / 張輝誠

文章來源 / 《晨讀十分鐘 中學生幽默散文集》



我阿母目不識丁，她老人家大字不識半個，有好處也有壞處，好處自然是蘇東坡所云：「人生識字憂患始」，可見她的人生絕無大憂大患，事實證明果也是如此。壞處當然也有一些，不過都是些微不足道的事兒，有時將就將就一下子也就過去了。

我阿母還住在鄉下時，不識字好像也不是什麼大問題，因為老一輩的遠親近鄰、左鄰右舍絕大部分也都不識字，當大家都不識字，你一個人不識字也就成了正常不過的事情，反倒是真識字的人卻成了希罕人物，得幫大家寫家書、看來信、解籤詩等等。我阿母不識字，甚至連阿拉伯數字也數算不清，每回我問她一到十怎麼排，她就認真數著指頭算將起來，說：「一、二、三、四、五，」然後停頓了一會兒，想了想，豁然開朗似的拍起手掌，開心地說：「八、十！哈哈。」這是她自己的七進位法，幾近不可推翻的典範定律，無論我如何教她十遍百遍，多年來始終不動如山，古人說「江山易改，本性難移」，約莫就是這個道理。據我阿母自己說她小時曾上過小學兩年，不過真對讀書是一點兒興趣都沒有喲。但據我阿公說，我阿母居然當著全班同學罵老師。我對照我阿母後來的性情，這並非不是不可

能的事。（只是沒想到天道好還，我阿母的兒子我後來成了老師，後來也的確被噏過幾回，且每回被噏氣到不行時，平時口才便給的我登時變得支支吾吾，一句話也說不出來，可見天道罰人之周密。）

我阿母不識阿拉伯數字，在鄉下原不是什麼難題，她到農田幫拔花生割稻米掙的薄酬全上繳給我阿公，口袋空空也就不太需要數算數字。但後來，我把她接來台北同住，不識阿拉伯數字就有了不少小麻煩。好比說我租的公寓是在五樓，整棟大樓有十二層，我為了教會她按前往五樓可謂費盡心思。公寓電梯裡的按鍵分左右兩排，各有六個按鈕，要是五樓也和一樓是在左排最下方這麼明顯處也就罷了，偏偏五樓上頭還有一個六樓鈕，我阿母記性當然不好，無論我教她幾回，她總也記不清。起先我去上班，她就一層一層全部按滿，然後逐層找到五樓。後來不知怎麼找到一個貼紙，貼在五樓鈕，被我發現，趕緊撕去，同她說：「賊仔會想說是有人作記號，這樓可以跑入厝偷拿物件，這樣太危險。」不料我阿母窮則變，變則通，有一回我又同她一起搭電梯，只見她吐幾口唾沫在右手指尖上，對著五樓鈕的周圍猛劃圈，她邊畫還邊得意對我說：「

這樣賊仔就看不出來，只有我看得出來！」我搖搖頭，說：「你這個抬哥鬼！」

電梯問題將就過去了，第二個難題緊接出現。在鄉下，我們蔥仔寮是自給自足，就算有缺什麼東西，也是人家開發財車來兜售，後來搬到褒忠，那又更加自給自足了，根本不需要到外地去採辦物事，當然就沒有搭客運車的習慣。但到台北就不行了，我住的地方是萬芳社區後再高一些的山上，有些兒遺世獨立的況味，不靠公車幾乎難以上下山。我阿母看不懂阿拉伯數字，也就分不清公車有何區別，當然更不知道車要開往何處。起先我阿母之所以要搭公車，也只為了上木柵市場買菜，杵在公車站等，並不等車，而是等人，等有人出現了，便拜託人幫忙看哪一台公車可以上市場，然後再上車買菜去也。當然有時會等不到人，她只好硬著頭皮亂試一通，坐錯地方了，就趕緊下車再搭計程車回家，盼著我下班回家，她就拉著我抱怨：「氣死人，氣死人，車這呢難等！還坐不對車！」後來，她意外發現，坐錯車也沒關係，只要車子不是回到萬芳社區總站收班，不論公車怎麼繞，繞多遠多久，終究還會轉回我們家萬美社區，這下子她便好整以暇，坐錯就坐錯唄，也不急著下車，反正繞一大圈終究還會

回到原地，想不到她用這種方法也賞玩了台北不少地方。

搭公車將就過去了，上市場又有了新問題。我阿母絕不和人討價還價，人家勸她多買，她就一股腦兒買將回來，也不管我得吃整整一兩個禮拜的雞肉或豬腳。這還不打緊，我阿母不懂阿拉伯數字，自然是不曉算數的，商家說多少，她便把錢掏出來，說：「一張有夠嗎？二張有夠嗎？」要是沒零鈔，她還會取出一張「青仔面」（我阿母對一千元的稱法）給人「打破」（我阿母說的找開）。好在木柵市場店家大多忠厚誠信，童叟無欺，只會多加勸買，還不曾瞞混欺瞞。我阿母的錢起先只是買菜之用，沒錢就同我拿，後來認識一位鄰居在家比丘尼，時常攜她到處遊玩，有時一個禮拜拿了三、四回三千元，我覺得太過誇張，簡直要入不敷出了，於是規定每天只能給五百，古人云：「由奢入儉難。」果是如此，無論如何跟我阿母解釋一天玩五百，一個月就要一萬五，我阿母還是執著地說：「五百塊太少！五百塊太少！」後來我同她談判，說：「這樣好囉，我兩天乎你一千！」沒想到我阿母樂不可支，直點頭說好，還跟我打勾勾說：「你不通反悔！」（我希望讀者不要太快就聯想到一句成語，這成語不能證明我阿母什麼，只能說猴子算

數也不挺好就是了。）

我阿母不識字，自然看不懂現代科技家電產品上的標語。以前在鄉下，洗衣服，得用雙手；想看電視，沒有，就算後來有了，扭了便能看，看來看去也就只有三台；電鍋，壓下去就能煮；電風扇，轉了就開；冷氣機，當然沒有；手機，從沒聽過。我阿母上了台北，得重新學習現代生活。我特地買來大、中、小三款各色圓貼紙，在電子鍋、電風扇、冷氣機的啟動鍵上一一貼妥綠色貼紙，並在關閉鍵貼上紅色貼紙，好讓我阿母避開其他功能繁瑣複雜的按鍵。想不到此舉奏效，我阿母也有模有樣地煮起飯、洗起衣、吹起冷氣來。倒是看電視還有些困擾，我阿母不懂國語，除了少數幾個台語電視頻道，其他頻道對她而言簡直都像外國語頻道，我總是把頻道固定在二十九讓她看台語節目，有時



該台播報國語新聞，她只好轉到別台，結果就迷了路，千轉萬轉之後，尋不得歸路，索性把電視關了。等我回家後才說：「這電視是迷宮呢，轉不出頭！」

電視看不成，不看也就將就過去了，只是我阿母看鄰居阿媽們人手一支手機，很生羨慕，遂開口央我也買一支。我說你不會打，浪費錢。她說，你教我打，我就會了。我說不可能，執意不肯，我阿母便展現他絮絮叨叨的功夫，唸得我猶如孫悟空聽了緊箍咒似的頭痛欲裂，遂也莫名其妙地買了手機給她，也莫名其妙的真以為可以教得懂她打。但經過無數次的努力終告失敗之後，我忽然才想起，可以用最簡單的方法，先按好我的電話號碼撥出，然後她只要按一下撥出鍵，就會重複出現我的號碼，再按一下撥出鍵就可以打給我了。如此簡易方法，我阿母果然學會，樂不可支，彷彿對她的人生境界又更上進了一層。於是她便時不時打電話給我，有一回還跟我說：「你阿誠喔？」「嗯怎？」我阿母在電話一頭嘆息到：「打不對！打不對！我要打乎你哥啦！」原來我阿母以為打電話是用想就可以打通了（我猜這在未來一定是通訊方式主流）。

打完電話，我阿母會發現我家到處都是書，有時我讀寫文章，弄得書桌上

、客廳四周都是散放的冊籍，偏偏我阿母特愛乾淨，幾乎到了潔癖的程度。她看到我到處放書很不順眼，每每就好心幫我把書收拾好，放在她認為有空餘之處，但她不識得字，記性又不好，常常把我經學的書收進了現代文學，把史學的書藏進了諸子學當中，放完之後又忘了放在哪裡，我使得常東翻西找遍尋不著。後來得到的教訓就是，書還是物歸原位不要亂放的好，免得阿母出手相助。每當我在尋覓書籍或埋首苦讀時，我阿母會好心地對我說：「電視這好看，看冊那無聊，不來看電視要什麼？」這話別人不懂沒關係，但是我懂，這是她疼愛我的方式。

我阿母是真的目不識丁，但那又有什麼關係呢？那全都無妨於她從傳統鄉下婦女脫胎換骨成為一名現代獨立新女性，也無妨於她嘗試新事物的勇氣與決心，更無妨於她作為一位母親關愛小孩的心意，當然也就無妨於她於喪偶之後仍能是自得其樂、獨立自主的好媽媽。

想一想・說一說

- 請列舉出三項作者的母親遇到難題時，作者提供的解決方法？
- 從故事中，你認為作者用什麼方式孝順自己的母親？



影片欣賞

《愛在家系列影片之四》大人的家庭作業
https://www.youtube.com/watch?v=txRuNnJA_M



想一想

- 影片中的小男孩用什麼方式回應父母間的衝突？
- 最後的文案「大人的作業一輩子也寫不完」，大人的作業是什麼呢？

行動任務：戰勝情緒

〈我那目不識丁的阿母〉中的兒子，面對媽媽不識字、會搭錯車等等的狀況時，沒有言語上的責備和情緒上的生氣，而是用體諒、寬容的態度應對。

與家人相處難免會產生衝突，往往在第一時間就會產生負面情緒。「情緒」這隻怪獸經常讓我們做出令自己後悔的事，如果我們學會認清楚自己的情緒，並且誠實地面對它，就能夠一步步地去化解衝突。

1. 曾發生過的家庭衝突：

2. 當下我用這個方式表達我的情緒：

3. 現在冷靜下來的我，對當時我的情緒和表達方式有什麼感覺？

你知道嗎？讓我們困擾的往往不是衝突本身，而是我們心中難以控制的情緒。尤其對自己最親近的家人遇到家庭衝突時，常常會產生下表1.的情緒，但是仔細想想，就算有了這些情緒，能不能同時也做下表2.內面對家庭衝突時可行的做法呢？情緒和該做的事之間的關係是什麼呢？請在空格中簡單地寫下你的想法。

1. 面對家庭衝突可能產生的情緒

- | | |
|--------|----------|
| (1) 憤怒 | (5) 緊張 |
| (2) 悲傷 | (6) 恐懼 |
| (3) 焦慮 | (7) 責怪別人 |
| (4) 逃避 | (8) 責怪自己 |

2. 面對家庭衝突可行的做法

- (1) 各退一步、體諒對方
- (2) 請其他家人幫忙
- (3) 說出心裡真正的想法
- (4) 持續努力溝通
- (5) 原諒對方的過錯
- (5) 承認自己的疏失
- (6) 肯定自己的努力
- (7) 安慰自己受傷的情緒

3. 我覺得衝突當下的情緒和該做的事之間應該如何取得平衡？

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術			導師 核閱								
綜合											
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術			導師 核閱								
綜合											
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術			導師 核閱								
綜合											
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄	家長 簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術		導師 核閱									
綜合											
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄	家長 簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術		導師 核閱									
綜合											
科技											
健體											

活動欄



課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師 核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師 核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師 核閱									
科技											
健體											

孝道佳句

養子要教，養老要孝。——客家諺語

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術			導師 核閱								
綜合											
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術			導師 核閱								
綜合											
科技											
健體											

活動欄



成語金句
揚名顯親：使雙親顯耀，名聲傳揚。

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師核閱									
科技											
健體											

活動欄



課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師 核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師 核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師 核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄	家長 簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術		導師 核閱									
綜合											
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄	家長 簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術		導師 核閱									
綜合											
科技											
健體											



課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學		導師 核閱									
自然											
社會											
藝術											
綜合											
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學		導師 核閱									
自然											
社會											
藝術											
綜合											
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學		導師 核閱									
自然											
社會											
藝術											
綜合											
科技											
健體											

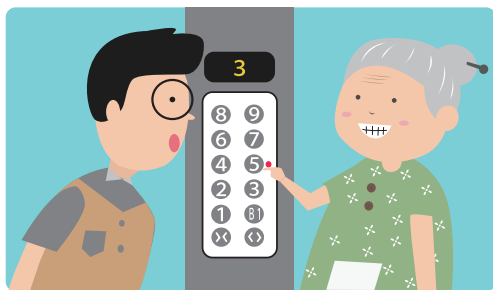
孝道佳句

雙手抱孩兒，才知父母時。
——閩南諺語

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合													
科技													
健體			導師 核閱										

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合													
科技													
健體			導師 核閱										

活動欄



04

月份主題

緬懷祖先 感念恩人

好文傳情 清明掃墓，慎終追遠

文 / 王素真

文章來源 / <https://littlewang.pixnet.net/blog/post/15763308>



清明將屆，許多人都會扶老攜幼上山掃墓祭祖，追念先人，因為：慎終追遠，民德歸厚矣！

由於去夏父親新喪，依習俗需在清明前掃墓，所以三月初的假日，我們姊弟和弟妹姪兒就和母親一起上山祭拜了。清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂。當天雖然天氣很好，山上櫻花美盛，但我仍思念父親不已，心情沉重，很難適應有話想和父親說說，卻每每開口才又發覺已無父可應的悵然。

半年多來，我曾兩次夢見父親：過年時一次在夢中，我和姊姊忙著炸年糕，姊姊說父親坐車回來了，我卻一直看不到父親身影，懊惱的醒來；第二次夢中，我開車停好下車，見到父親從另一部車下來，他衣著整齊、氣色良好如昔日，告訴我他要去大姑。結果，我夢醒心知不妙，立即和表弟聯繫，果真大姑五六年來為癌症所苦，日前正住院病危，我和姊姊與三姑去探病致意後，隔兩天大姑就過世了。原來父親是要我知道他在天上過得好，要我放心，也要我去向大姑告別啊！

父親向來重情義，為人灑脫，是自在過一生的；而與母親同年的大姑則家庭至上，全力照護子女與姑丈，勤儉持家，善良又堅強，是慈愛的長輩，也是

勇敢的病患。半年內父親和大姑兄妹相繼辭世，老成凋零，讓我倍感傷痛。當表弟表妹說起他們的便當從來都是當天早上現做的熱食，就忍不住熱淚盈眶，他們失去了摯愛的母親，我也同感傷悲。我一直記得，過年初二時大姑回娘家來，還在念中學的我在廚房炸年糕，大姑寵溺的對我說：「二公主會下廚囉！」那感覺好溫暖、好親切。由於姑丈是四川人，大姑的國語帶有閩川混合的特別聲腔語調，今後再也無處聽聞了。

記得小時候，每到清明節，祖母會做「青草粿」，祖父會帶領父叔與弟弟們上觀音山，找尋有我們福建同安的村名「田柄」的墓碑祭掃、壓墓紙。那些年我老愛跟著去，祖父總說女生以後要嫁人，不用跟。後來，我結婚了，祖父過世了，父親把幾代祖墳一一撿骨，一起建立一處祖墳便於併祭，我真的就沒有回娘家掃墓了。這回和母親與姊弟一起上山祭拜亡父，感觸良多，子欲養而親不待，我常懊悔沒能多和父親聚談共處，時不我與啊！

嫁人以後，先生老家在金門，是極重視傳統的大家族。每年的清明掃墓可是年度大事，我和孩子都盡可能回去依禮祭祀，融入其中。在這敬天法祖、詩禮傳家、講德重義的家族，許多老規矩

代代相傳，不可造次，每回有大事都要稟告祖先，俎豆馨香，視親猶在，我相信這是美德也是好事，因為能祭祖、能掃墓，就代表我們是有根、有源、又有後的，我們有著血緣之親，血脈相連，代代相傳休戚與共，子肖孫賢有好表現時是光宗耀祖，若有邪念興起，念及先祖，惡行自然消弭自止於無形。

清明掃墓，祭拜父親後，心情平復不少，心安多了。隨著歲月流轉，現今年過半百，不自覺的才驚覺身旁的長輩都垂垂老矣，有多位還謝幕告辭了，這是人生必經必走的路，我們一定要好好把握當下，惜緣惜福啊。

想一想・說一說

- 根據文中的內容，作者如何緬懷父親？
- 作者對清明掃墓的意義，內心有何體會？

影片欣賞

《給祖先吃的粿》（下課花路米618
公共電視製作）（27分35秒）

<https://youtube.com/watch?v=TtfK1LBonaI>



《追思先民——清明節》（6分16秒）

<https://youtube.com/watch?v=ayKCU1rMsxM>



推薦欣賞

◆ 電影：《可可夜總會》

（電影預告： <https://www.youtube.com/watch?v=KtbCQDXiBdE>）



◆ 繪本：《爺爺的天堂筆記本》

（繪本簡介： https://www.youtube.com/watch?v=2X8Q0Wfs04s&list=RD2X8Q0Wfs04s&start_radio=1&t=6）



	3		1			2		
一	墓				4	三紙		
				四	粿		五	5土
	二		節					

橫的提示

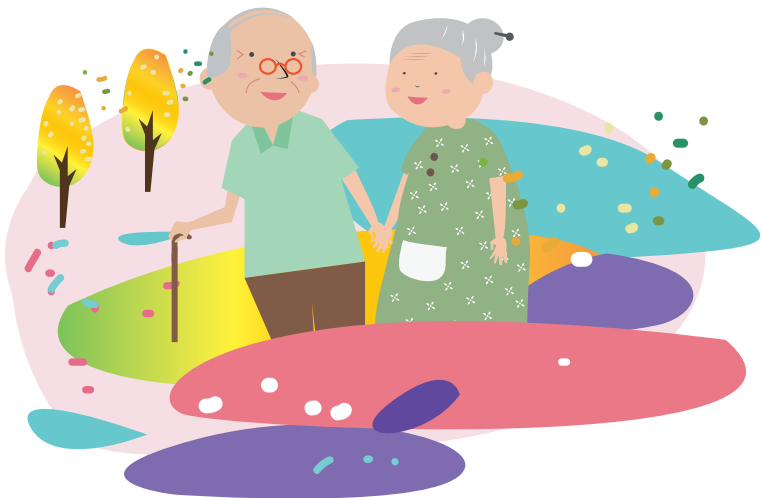
- 一、到過世親人的墓地整理、祭拜，表達思念、祈求保佑。
- 二、唯一以節氣所制定的國定假日，也是大家到墓地探望亡者的日子。
- 三、匯給亡者，使其在陰間過得舒服的錢。
- 四、掃墓的祭品之一，象徵發財。
- 五、負責看守、保護墓地的守護神。

直的提示

- 1、清明節的別稱，是民國24年政府訂定的國定假日。
- 2、掃墓時用來壓在墓頭、墓碑和土地公上，象徵子孫為先人修理屋瓦。
- 3、補填墳墓流失的土、沙，是修整墳墓的意思。
- 4、掃墓的祭品之一，象徵富貴長壽、喜氣。
- 5、將過世親人埋在土中的喪葬方式。

習俗我知道

- A、要剝蛋殼灑在墳墓上，有「脫殼」之意，象徵著（ ）
- B、太平天國作亂時，閩南泉、漳一帶兵荒馬亂，沒有時間準備祭品，於是有人把所有食物捲進麵皮之中，以此祭墓，因此成為清明節（ ）的應景食品。這種食品名稱為（ ）
- C、清明節常吃的草仔粿，是用哪種植物製成的？（ ）



	三	清	明	節						葬
				臺	發	粿			五	土
				掃		龜				
一	掃	臺	族		4紅	三紙	錢			
3培	1民	2掛								

A新陳代謝，生生不息
B春捲或潤餅
C龜粿

答案：

行動任務：你是我的榮光！

如果家中長輩在自己出生前就已過世，恐怕連他們的名字都覺得陌生。掃墓祭祖給我們一個好機會，認識來不及認識的長輩。讀家族墓碑好像在看族譜，可以找出祖父母、曾祖父母、高祖父母等的名字，還有許多叔公、嬸婆……。讓我們來進行一趟尋根之旅，和爸爸、媽媽一起做尋根的活動，用回憶與追思，感恩先祖，讓「飲水思源、知本懷恩」的精神永遠傳承下去，這才是清明節「慎終追遠」的真正意義！

1 請家中的長輩講述一位祖先的事蹟，並請你寫成短篇故事。

2 根據上述祖先的故事，請你設計一樣專屬他的紀念品。（例如：郵票、書籤、鑰匙圈、Q版公仔、戰鬥卡片……）

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品					年 月 日 星期一
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合	導師 核閱											
科技												
健體												

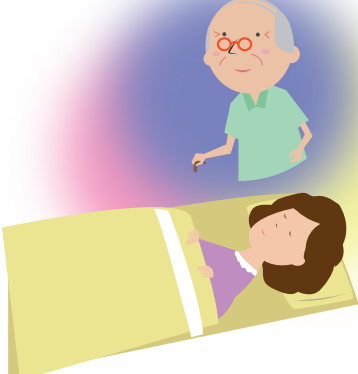
課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品					年 月 日 星期二
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合	導師 核閱											
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品					年 月 日 星期三
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合	導師 核閱											
科技												
健體												

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術														
綜合			導師 核閱											
科技														
健體														

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術														
綜合			導師 核閱											
科技														
健體														

活動欄



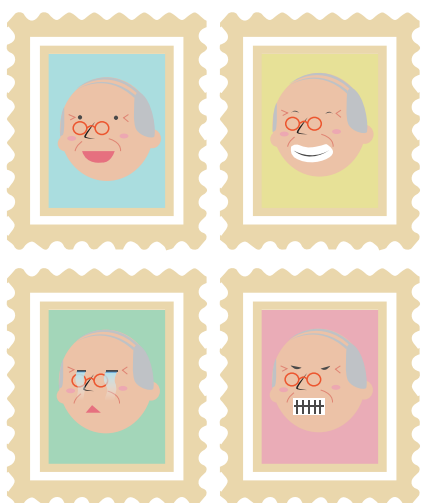
課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期 一
科目	學習紀錄	家長 簽章											
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期 二
科目	學習紀錄	家長 簽章											
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期 三
科目	學習紀錄	家長 簽章											
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術														
綜合			導師 核閱											
科技														
健體														

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術														
綜合			導師 核閱											
科技														
健體														



活動欄

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄	家長 簽章											
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄	家長 簽章											
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄	家長 簽章											
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師核閱									
科技											
健體											

活動欄



課業相關訊息		親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品	年 月 日 星期一
科目	學習紀錄	家長簽章			
語文		導師核閱			
數學					
自然					
社會					
藝術					
綜合					
科技					
健體					

課業相關訊息		親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品	年 月 日 星期二
科目	學習紀錄	家長簽章			
語文		導師核閱			
數學					
自然					
社會					
藝術					
綜合					
科技					
健體					

課業相關訊息		親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品	年 月 日 星期三
科目	學習紀錄	家長簽章			
語文		導師核閱			
數學					
自然					
社會					
藝術					
綜合					
科技					
健體					

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師核閱									
科技											
健體											

活動欄



05

月份主題

我的愛是現在進行式

好文傳情 示愛

文 / 廖玉蕙

文章來源 / 《不信溫柔喚不回》



女兒常常對我灌迷湯，我文章寫好了，念給她聽，她總是再三讚歎：「媽！你寫得真好！你真的好棒哦！」

聽完還不算，甚至再把稿子拿過去，自己再看一遍，一副愛不釋手模樣，使我的虛榮心得到最大的滿足。不像她哥哥，只要我寫完一篇文章，欠起身，他一定慌慌張張逃走，邊逃邊說：「我不想聽，千萬別唸給我聽，也別教我看，我受不了！」

偶爾買了新衣，在鏡子前顧影自憐，女兒總在一旁全程參與，並不厭其煩的給我打氣：「這件衣服真好看，以後你不穿了，不要送別人，就送給我好嗎？」

「哇！媽！你的身材真不錯哪！我們同學的媽媽，很多都胖得變形了！」而她的哥哥可就大不相同了。非但讚美的話絕不肯出口，還在一旁潑冷水：「媽！你別信妹妹的甜言蜜語，你要真信了，就是自甘墮落。」

「妹，你真會諂媚欸！也不怕閃到舌頭！」

他形容妹妹對媽媽是「死忠」，他說：「還不只是『愚忠』，根本是『死忠』，九死而無悔的那一種。」

然而，不管是否是死忠，女兒甜蜜言語的確讓人頗為受用。我的抽屜裏

，充滿了各式各樣的卡片，上面寫著：「我好驕傲有一個好媽媽。」

「今天雖然不是什麼節日，但在我心中，每天都是母親節，雖然只是一張小小的卡片，卻代表我無限的謝意。」

「……」

家裏的白板上，不時地會出現一些道謝或道歉的話，甚至一些示愛的文字。有時，在學校上了一天課，筋疲力竭的回家，看到女兒上學前在白板上留了這樣的話：「親愛的爸媽：您們辛苦了！我愛您們！女兒敬上。」

霎時間，疲累全消，覺得人生並不全然毫無意義。

那年，父親過世已有一段時日，母親心情抑鬱，寡言少語。為了解除她的寂寞，我們接她北上和我們同住。母親一向手腳伶俐，在那一段時日裏，她總是搶著幫我做飯，我當時除教書外，還得去上博士班的課程，有了母親的幫忙，的確讓我少操了不少的心，不論是工作上或精神上都受益良多。

一日，我在中正理工學院教完早上四節的課，又趕著下午兩點去東吳當學生。在驅車回家的途中，我想到這些日子來，每天急慌慌踏進家門，母親總會及時端出熱騰騰的新鮮飯菜，相較於以

往的潦草的微波餐，有母親在的日子，實在是太幸福了。而我儘管早就有這樣的感覺，為什麼從來未曾向母親表達內心的感受呢？我不是常常因為女兒的甜言蜜語而覺得精神百倍嗎？難道我的母親就不想聽她女兒的感謝嗎？我是不是應該學學女兒，勇敢地向母親「示愛」呢？

車程滿長的，我有足夠的時間來培養勇氣。在我的生命歷程中，從來沒有向長輩示愛的紀錄，開口說這樣的話的確需要時間來培養。我決定一進門就啓齒，然而，當房門一打開，母親綻開笑靨，朝我說：

「回來啦！吃飯囉！……」

我突然一陣害羞，因之錯失了最好的時機。我教書十餘年，演講無數次，從來沒有一次像這次這般艱難。我覺得有些懊惱，決定再接再厲，我安慰自己：「沒關係，第一次總是最難的，跨過了這一關，以後就簡單了。」

吃飯時，我一直在伺機行動，以至於顯得有些心不在焉，幾次答非所問，母親奇怪地問我：「你今天是安怎？為什麼奇奇怪怪？」我開始佩服女兒了，怎麼她能把感情表達得如此自然，一點也不疙瘩，而我卻這般費力！

飯吃完了，我還是沒說，心裏好著急，再不把握機會，這句話恐怕就只好永遠藏在心裏了。碗一放，我低頭看著碗，勇敢地說：

「媽！我覺得自己好幸福！四十幾歲的人，中午還有媽媽做了熱騰騰的飯菜等我回來吃。」

我頭都不敢擡地很快地說完這話，也不敢去看母親的表情，便急急地奔進書房裏，取了下午要帶的書，倉卒奪門而去，心情比當年參加大專聯考還緊張。

那天傍晚從學校回來，母親已在廚房忙著，我悄悄打開門進屋時，發現自從父親過世後就不曾再開口唱歌的母親，居然又恢復了以前的習慣，在廚房裏邊打點著菜，邊唱著歌。



想一想・說一說

- 作者的女兒以那些方式向她示愛？她有什麼改變？
- 作者學習與實踐對母親「示愛」的心路歷程，給你什麼體悟？

影片欣賞

《猜猜我有多愛你》

<https://youtube.com/watch?v=KIw4LNZkm9s>



《遠傳 開口說愛 谷底篇》

<https://www.youtube.com/watch?v=s3cJ45NIjsU>



《遠傳 開口說愛 谷底篇》

<https://www.youtube.com/watch?v=Gmpk6I19Q0o>



影片帶給我的迴響



行動任務：說出冰山下的真心話

「考這麼差，你有沒有認真上課？」
「都幾點了你還在玩手機，要我講幾遍你才要去睡覺！」……，是不是常聽家人對你這麼說？

「好啦！好啦！你很煩耶！一直講、一直講。」
「你怎麼這麼慢才來，害我等好久。」……你不是也常對家人這樣說？

這些脫口而出的「你訊息」語氣充滿批評、責怪，讓親子間的互動瞬間變得好緊繃哦！讓我們一起來練習「我訊息」的說話方式，好好將自己內心的感覺與擔心表達出來。

形成「我訊息」的步驟

- 1、把困擾你的行為描述出來，不要責怪。
例如：「當我看到你這麼晚還沒回家……」
- 2、說出你對這件行為的感受。
例如：「……我覺得很擔心……。」
- 3、然後把這行為導致的後果說出來。
例如：「……因為不曉得你會不會發生了什麼事？」

「1 + 2 + 3 = 我訊息」
簡單格式：

「當……的時候，我覺得……，因為……。」

一則難忘的「你訊息」對話

■家人對我說：

■我的回應：

■我感受到：

請用「我訊息」重新表達上一則對話來說出真心話

■我希望家人對我說：

■我會感受到：

■我會試著回答：

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術		導師 核閱										
綜合												
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術		導師 核閱										
綜合												
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術		導師 核閱										
綜合												
科技												
健體												

孝道佳句 生活需要一顆感恩的心來創造，一顆感恩的心需要生活來滋養。

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師核閱									
科技											
健體											

活動欄



課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師核閱									
科技											
健體											

活動欄



成語金句 伯俞泣杖：伯俞受母責打，感受到母親體力衰弱而哭泣。後用以比喻孝順。

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

孝道佳句 世界上有一種最美麗的聲音，那便是母親的呼喚。

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術														
綜合			導師 核閱											
科技														
健體														

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術														
綜合			導師 核閱											
科技														
健體														

活動欄



課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

孝道佳句

擁有思想的瞬間，是幸福的；擁有感受的快意，是幸福的；擁有父愛也是幸福的。

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術			導師 核閱										
綜合													
科技													
健體													

課業相關訊息			親師溝通	生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄		家長 簽章										
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術			導師 核閱										
綜合													
科技													
健體													



活動欄

去去壞習慣

好文傳情 給女兒的一封信

文/劉墉 文章來源 / 網路《晨讀文章收集》

<http://blog.ylsh.ilc.edu.tw/studypool/index.php?load=read&id=246>



今天早上，我起床，發現家裡一個人也沒有，只好打妳媽媽的手機，手機是妳接的。

「妳們到哪裡去了啊？」爸爸問。

「你難道不知道我今天要上中文嗎？」妳在那頭說，「我們正在去徐老師家的路上。」

晚餐前，爸爸到廚房的櫃子拿酒杯，妳也過來，伸手往同一個櫃子裡摸。

「妳要什麼？」爸爸問妳。

妳沒答，從櫃子裡拿出一個碗，把碗在我眼前晃了晃，就轉身走了。

早上，因為妳正要去上課，我不好多說；晚上，又因為是吃飯前，怕影響妳的情緒，我也沒講話，但是現在爸爸必須對妳叮囑一番。

記得妳上幼稚園時，老師曾經要妳交一張通知給爸爸媽媽嗎？那通知是教父母怎麼跟幼兒說話。

「幼兒們要聽直接的、肯定的話。」

通知上說：

「當孩子做危險的動作時，大人不能說『妳要死啦？爬那麼高！』孩子會因為聽不懂，而不知所措，搞不好，大人太疾言厲色，原本孩子抓得穩穩的，反而嚇一跳，一鬆手摔了下來。所以大人要對孩子說：『快點下來，那樣太危險了。』這句話因為直接，孩子一聽就懂了。」

妳還記得不久之前，學校發了一張單子，教妳們怎麼說話有禮貌嗎？那張

標題為「好好表達(NICE EXPRESSIONS)」的單子上印著：

請(Please)

謝謝妳(Thank You.)

原諒我(Excuse Me.)

對不起(I am Sorry.)

妳好嗎？(How Are You Doing?)

祝妳玩得愉快(Have A Good Time!)

那真是太好了(That Is Really Nice.)

讓我們輪流(Let's Take Turns.)

我會與妳分享(I'll Share With You.)

來，跟我們一起坐(Come And Sit With Us.)

我能幫妳嗎？(Can I Help You With That?)

來跟我們一起玩(Come And Play With Us.)

妳是個好朋友(You Are A Good Friend.)

現在輪到妳了(It's Your Turn Now.)

妳那方面真棒(You Are Very Good At That.)

我喜歡妳的點子(I Like Your Idea.)

我可以體會妳的感覺(I Understand How You Feel.)

我們總給妳留個位子(There Is Always Room For you.)

you.)

我現在就給妳看(I'll Show You Now.)

祝妳好運(Good Luck.)

記得那時候，妳把單子拿回家，爸爸還覺得好奇「天哪！都要上初中的孩子了，還教這些最基本的句子。」

但是今天，爸爸懂了。

可能愈是當妳們大了，有了主見，或進入青春期，愈得教妳們說話的禮貌。

譬如妳今天早上對爸爸說話，不是就不夠禮貌嗎？

當爸爸問妳在哪裡的時候，妳為什麼不直接說：「我們在去上中文課的路上。」？

相反地，妳用了一句責難的話——「你難道不知道我今天要上中文嗎？」孩子，妳大了，應該知道說話的技巧了。會說話的人，絕不是總以責難語氣咄咄逼人的。

想想，如果天氣冷，妳穿少了，媽媽對妳吼：「妳想凍死啊？」

是不是在感覺上遠不如她對妳溫柔地講：「今天天冷，多穿一點。」

想想，如果妳在教室裡開窗子，有同學對妳喊：「妳不冷嗎？妳不冷，我們冷。」

是不是遠不如，她對妳關心地说：「別開窗子吧，回頭著涼了。」

「多穿一點」和「別開窗子」都是正面的句子，好比妳上幼稚園時老師教我們對妳說話的方法，不是很簡單、很明確，感覺上比妳用責難的「問句」好多了嗎？

相對的，有許多直接而簡單的句子，妳又應該改為「問句」，才顯得婉轉。

譬如妳問：「對不起，我是不是能離開一下？」「對不起，我是不是能打擾妳一分鐘？」

「十分抱歉，妳是不是能再說一遍？」「是不是能麻煩妳把胡椒遞給我？」

這些問句不是「責難別人」，而是「責難自己」，表示「因為我有事，不

得不離開。」

「因為我有問題，不得不打擾妳。」

「因為我沒聽清楚，要麻煩妳重複一遍。」

「因為距離太遠，我得麻煩妳幫個忙。」

妳說，那感覺是不是比妳直接講：「我有事，要離開。」「我要問一件事。」

「妳再說一遍。」「把胡椒遞給我。」感覺有禮貌得多？

再談談妳晚餐前拿碗那件事。

妳知道中國人常用「頤指氣使」形容人沒禮貌嗎？

「頤」是「面頰」，「頤指」的意思是用手邊臉來指揮；「氣」是「氣音」，「氣使」表示用「哼、嗯、喂」的語氣使喚人。

西方世界也一樣，當妳指揮別人，卻只有動作，沒有聲音的時候，是最沒禮貌的。

舉例來說，妳去餐館，茶杯空了，妳最好對待者說：「是不是麻煩妳，幫我續杯？」或者一邊指杯子，一邊簡單地問他「我是不是可以？(May I?)」除非那侍者距妳很遠，妳叫他，會吵到別人，妳絕不能光指一下杯子。即使指杯子，不說話，妳也一定要看著他，露出笑容。

至於妳去銀行或郵局那些櫃台前有玻璃的地方辦事，更要注意不能用敲玻璃來引起對方注意，而必須開口說話。即使不得不敲玻璃，也必須伴隨著說一聲：「對不起，打擾妳。」

好，現在回頭想想，爸爸要說妳什麼？

晚餐前，妳把手橫過爸爸面前，去拿碗，是不是不如開口問：「爹地，能不能請妳把碗遞給我？」就算妳自己拿了，當爸爸問妳要什麼的時候，妳是不是也應該開口說：「我拿碗」，而不是在爸爸面前晃一晃？

最後，讓爸爸告訴妳兩件有意思的事——爸爸念研究所的時候，有個在餐廳打工的同學曾經偷偷告訴爸爸：「如果有客人耍大牌，頤指氣使，我就在他的菜裡吐口水。」還有一個在領事館做事的朋友說：「我最恨人家敲窗子了，我又不是動物園裡的動物。他只要敲，我就裝做忙，要他等；如果他再敲，我就找他麻煩，刁難他。」

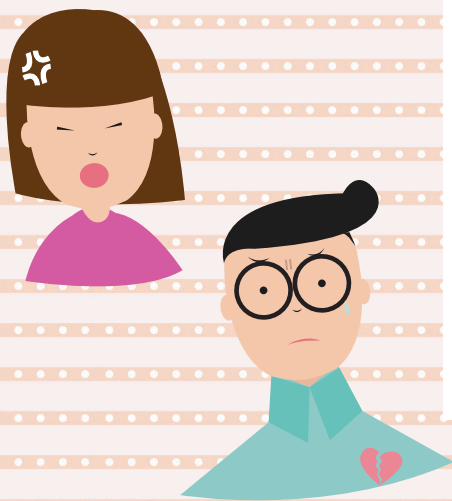
無可否認，這兩個人做事的態度很不對，但是妳能不知道、能不警惕嗎？沒禮貌，除了顯示自己沒教養，還常吃悶虧呀！我們沒有辦法改變五官容貌，卻能夠以微笑展現歡顏。

想一想・說一說

對於女兒的問題，作者給予什麼改善的建議？
你是否也曾有類似情形，可以分享說一說嗎？

行動任務：改掉壞習慣大作戰

與長輩討論想改掉的習慣			
記錄壞習慣出現的頻率	1.一天中約_____次 2.每天平均_____時間		
與長輩討論壞習慣帶來的負面影響	1._____ 2._____		
預計改善的時間	我預計實施計畫_____天		
改善的目標 或找替代的好習慣	1.我的目標一天_____次，一次_____分鐘 2.我找到的好習慣是_____		
與長輩討論好習慣帶來的正面影響	1._____ 2._____		
達到目標的獎勵 或未達到的反省	達到的獎勵：_____ 反省的項目：_____		
立約人簽名		見證者簽名	



改掉壞習慣方法

- 用「微決心」，簡單做到
- 新好習慣，取代改善
- 找人陪伴，督促自我
- 關鍵二十一天，自我鼓勵

影片欣賞

《天下文化——三分鐘生活課之「教我養成好習慣——啟動你的基石習慣」》

《成功人士的七個習慣——史蒂芬·柯維》



行動任務：你是否網路成癮？

好習慣培養不易，壞習慣卻往往讓人不知覺養成，尤其網路使用是目前青少年面臨的重要問題。下表讓你初步檢核，看自己是否有網路成癮問題。

網路成癮測驗 (Internet Addiction Test (IAT) by Dr. Kimberly Young. 與<國家發展委員會-網路沉迷研究報告>)	總是如此 (5分)	經常發生 (4分)	偶爾 (3分)	很少發生 (2分)	從未如此 (1分)
1. 你多常上網的時間比原先預期的久？					
2. 你多常放下家務事，而寧可花更多時間在網路上？					
3. 你多常偏好上網的興奮感，勝於友人的親密感受？					
4. 你多常結交新網友？					
5. 你多常被他人您抱怨上網的時間量？					
6. 你多常因為上網而導致學校課業出現問題或成績下滑？					
7. 你多常在有重要的事未做前，就先查看社交媒體？					
8. 你多常因為上網而讓工作表現失常或產出下降？					
9. 當他人詢問你的上網行為時，您多常有所防衛或保密？					
10. 您多常藉由上網，來舒緩生活中的困擾？					
11. 你多常會期待能再次上網？					
12. 你多常害怕沒有網路，生活變得無聊、空虛、無趣？					
13. 你多常在沒有上網的時候打瞌睡，或是上網時因為他人的打擾而發火？					
14. 你多常因為上網而犧牲晚上睡眠時間？					
15. 你多常在離線時仍想著網路上的事物？					
16. 你多常說「只要在上幾分鐘就好」？					
17. 你多常因嘗試減少上網時間，但卻失敗的情況？					
18. 你多常試圖隱瞞你上網的時間？					
19. 你多常寧可上網而不想出門？					
20. 你多常在離線時覺得憂鬱、情緒化或神經質，但回到網路後，這些感覺就消失了？					
合計總分：					

網路成癮測驗結果評估	
得分	測驗結果
20～39分	一般的網路使用者，有自我控制的能力
40～59分	正面臨一些網路使用的問題，應予以正視
70～100分	網路已經造成嚴重生活的影響，要重視



成語金句

忠孝兩全：對國家盡忠，對父母盡孝，兩樣都做得很好。

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期 一
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師 核閱									
科技											
健體											

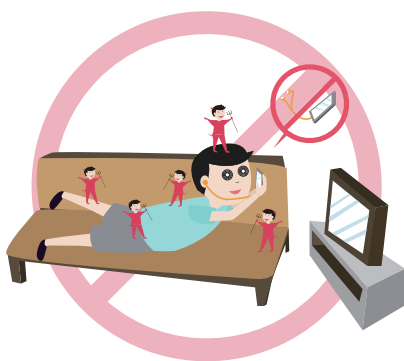
課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期 二
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師 核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期 三
科目	學習紀錄		家長 簽章								
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合		導師 核閱									
科技											
健體											

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期 四
科目	學習紀錄	家長 簽章											
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期 五
科目	學習紀錄	家長 簽章											
語文													
數學													
自然													
社會													
藝術													
綜合		導師 核閱											
科技													
健體													

活動欄



成語金句

綵衣娛親：身穿彩衣逗父母開心，比喻孝順父母。

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

孝道佳句
身體髮膚受之父母，不敢毀傷，孝之始也。——孝經

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄	家長 簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術		導師 核閱									
綜合											
科技											
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄	家長 簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術		導師 核閱									
綜合											
科技											
健體											

活動欄



成語金句

孝思不匱：指對父母行孝道的心思時刻不忘。

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術														
綜合			導師 核閱											
科技														
健體														

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術														
綜合			導師 核閱											
科技														
健體														

活動欄



成語金句 孝子愛日：珍惜與父母共處的歲月，能及時行孝。

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品					年 月 日 星期一
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合												
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品					年 月 日 星期二
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合												
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品					年 月 日 星期三
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合												
科技												
健體												

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術			導師 核閱											
綜合														
科技														
健體														

課業相關訊息			親師溝通		生活札記			今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄		家長 簽章											
語文														
數學														
自然														
社會														
藝術			導師 核閱											
綜合														
科技														
健體														

活動欄



成語金句

孺慕之情：本指小兒之愛慕父母，後多指對人或事深切依戀愛慕。

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期一
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期二
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息		親師溝通		生活札記		今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期三
科目	學習紀錄	家長 簽章										
語文												
數學												
自然												
社會												
藝術												
綜合		導師 核閱										
科技												
健體												

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期四
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合											
科技		導師核閱									
健體											

課業相關訊息			親師溝通	生活札記	今日功課、明日應帶物品						年 月 日 星期五
科目	學習紀錄	家長簽章									
語文											
數學											
自然											
社會											
藝術											
綜合											
科技		導師核閱									
健體											



活動欄

和未來有個約定

好文傳情 跟自己的約定

文 / 蔡瑾瑜

文章來源 / 《國際日報》 2015年12月30日



我是一個時間管理做得不好的人，很容易分心，所以常常一件事做了好幾個小時還沒做完，也常常被媽媽罵。每天一回到家都很累了，所以家事都不太願意去做，可卻忘了媽媽每天上班也很累，要應付老闆還要應付客戶們，她比我們累，但我卻為了自己的利益，都不幫她分擔一些家事。所以我決定和自己約定一些事情。

我不太愛讀書，高中以前根本不知道要如何讀書，都只有用百分之三十的時間在讀書上，其他時間都在做自己想做的事上；到了高中才發現原來大家都那麼認真的讀書，有的人甚至只花幾個小時在睡覺，其他時間都在讀書，難怪成績那麼好；而且高中的課程比國中難好幾倍，不花點時間在上面，永遠會是班上吊車尾的，所以我決定要和自己約定，回家後除了把作業寫完外，還要複習今天所上的內容，在筆記本上寫上重點，上課就是注意聽講，別老是魂不知道飛去哪了。在老師跟我們哈啦的同時，我可以做接下來該做的作業，不然每次都積在後面才寫根本寫不完。

在家裡雖然已經累了，但休息夠了以後，就該看看家裡有哪邊是需要整理的，要主動的去整理，別老是都等到媽媽說要做了才開始做，而且我們都已經

長大了，都該為家裡分攤一些了。假日裡，雖然還是要念書，但人生不是只有讀書，與家人相處也是很重要的，可以一起聊天、做家事、出去走走，在這些休閒活動中，我們可以更了解家人們，也可以增進感情。

和自己的約定，約定要好好讀書，要好好珍惜與家人們相處的時間，可以跟他們在一起的日子真的很少，好好的為家裡付出，為家裡分擔一些事情；以前的他們還是頭髮烏黑，現在已經開始出現一些白絲，體力也不如以前，該是我們付出的時候了！



文 / 楊照

文章來源 / 《我想遇見妳的人生：給女兒愛的書寫》

開始放暑假那天，完成結業式後，我到學校接妳。快速看完妳的獎狀和成績單，我們開始討論暑假要幹嘛。妳確定了媽媽沒有幫妳安排什麼額外的課程，就興沖沖地自己做起計畫來。

妳自己說每天要練琴四小時，還要讀英文書，還要去游泳。我提醒妳，學校老師給的暑假作業中，另外要自由選一共八百頁的中文書來讀，還要寫三篇讀書心得報告。妳擺擺手說：「那有什麼難？」

我又問妳，要不要早起跟我一起去走山散步？平常為了幫妳準備午餐便當，又要送妳上學，我六點鐘起床都還沒有足夠的時間利用早晨時光稍微運動一下。妳放假，我同樣六點鐘起床，就會有一小時以上多出來的空間吧！

妳很快地把早起散步也列入暑期計畫中。起床先散步，回來吃早餐，然後練兩小時琴，中間休息兼閱讀，下午再練兩小時琴，這樣晚上去游泳，游完回家就睡覺了！

真美好的計畫。我微笑聽著

，想起了我自己童年時期，暑假來臨時，感到最興奮的，不是可以睡懶覺、可以不用上課考試，而是可以自己做生活計畫。在妳這個年紀，我的暑假計畫比妳的還熱鬧。我計畫五點半就起床，在家裡的樓梯間上下來回跑二十個樓層，然後進店裡幫爸爸整理做服裝需要的材料，賺零用錢。還要跟姊姊們輪流排值日生，一天洗米煮飯，一天掃地，一天倒垃圾，一天負責出門買麵包買冰。每天要有一段時間專門讀愛看、好看的書，另外一段時間讀困難、看不懂的書。每天至少練一小時小提琴。剩下的時間，要上五樓頂對著牆壁練投球，要找同學騎車去探險。

我把自己的時間排得滿滿的，看著剛寫好的時間表（有時上面還畫圖），既高興又得意。再想想，其實不只放假，就算剛開學，我也會有同樣的快樂，花許多時間計畫自己新的學習想幹嘛，可以幹嘛。

做得太好太豐富的計畫，唯一的问题是——不容易執行了！沒幾天就打折扣，兩三個禮拜後，索性就把計畫丟到一邊，隨

興混著過日子了。雖然每次都無法確實執行，卻還是一次又一次做計畫，樂此不疲。

我在妳的眼睛裡，看到同樣的快樂。我明白了，那快樂來自於想像、試探自己生活的可能性。不是別人幫妳設計好的，妳只須照著遵守的時刻表，而是妳為自己設想的，妳第一次為自己的生活——有趣或空洞，豐富或無聊——負責。

我希望妳能一直珍惜、愛護這種自我負責的快樂。沒想到，妳的負責態度超過我預期的，一個月過完了，妳竟然幾乎都照著計畫做，練琴、讀書、游泳，唯一沒有做的，唉，是早上跟爸爸去散步，因為爸爸沒有毅力繼續堅持執行啊！



行動任務

★ 暑假要開始了，你為自己做了怎樣的暑假計畫呢？

條列出 5 項你當時最想做的，並評估看看到目前為止，是否如自己所想的，都做到了嗎？

評估日期 年 月 日

項目	我的暑假計畫（暑假開始時前）	執行成果 （滿意○/尚可△/不佳×）
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



★ 暑假已經過了一半，重新審視暑假生活與上述計畫。

條列出 5 項你最想利用剩餘的暑假時光做的事，並註記如何能讓自己提高達成率。

評估日期 年 月 日

項目	我的暑假計畫（現在）	如何提高執行率
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

行動任務：我的期許預告片

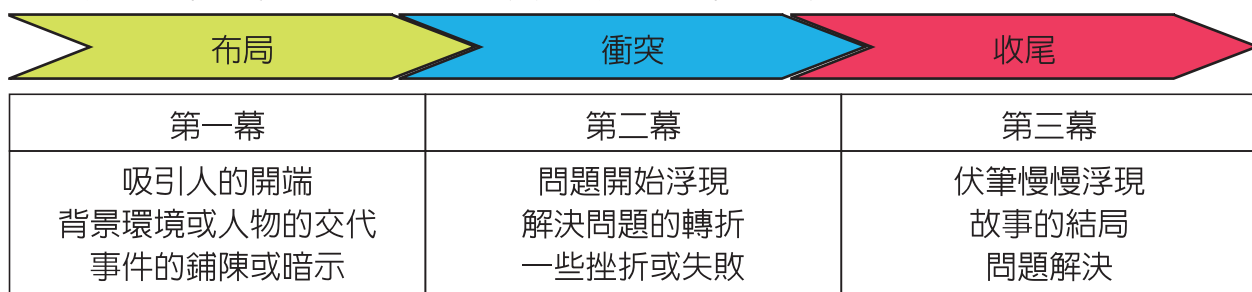
印象中，關於我們的成長影片，總是由大人掌鏡。

這次，將由我們自己導演、拍攝並擔綱演出，製作影片和父母分享自己的暑假故事、心得、感想、成長，並約定新學年的期許。

Action!

1.前置：

「劇本是一個電影的靈魂」，吸引人的劇本基本架構如下：



一個優秀的劇本是一部優秀微電影的基礎，而精華就取決於策畫方案的創意！

2.拍攝：

細分分鏡頭腳本，其目的是為了拍攝剪輯時，更加條理儘量細化，同時也方便拍攝更加省時省力。常見的分鏡腳本格式如下：

場次	分鏡畫面	聲音說明	畫面說明	秒數
1		鬧鐘響	清晨的陽光 聽到鬧鐘響後 開心地起床伸懶腰 顯示起床時間	3秒
2				

P.S.注意拍攝時的收音、取景、光線、穩定度等。

3.剪輯：

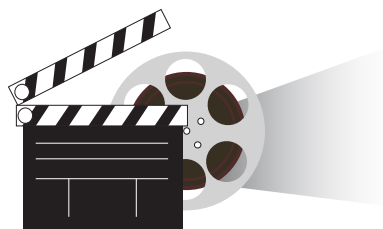
選用免費好上手的影片剪輯軟體，將拍攝的畫面，配合文字、音效等剪輯在一起，形成完整的影片。

4.上映：

和父母及親友一起分享你的期許預告片。

5.分享：

上傳並分享影片連結。



向父親致敬

好文傳情 小黃之城

文 / 吳柳蓓

文章來源 / 《晨讀10分鐘：你的獨特，我看見》



冬日清晨，天還灰著，翻身的瞬間留意到門縫底下一抹客廳折來的光源，很微弱的黃。我刮亮耳膜聆聽父親早起的聲音，從客廳到浴室，水流聲清楚流進我的心房，意識更加嘹亮。然後我聽見廚房掀鍋蓋的窸窣聲，揉開塑膠袋的細碎聲，注開水進保溫瓶的滴咚聲。在意識靡爛之前，我用剩餘的知覺模擬父親出門開車的畫面：「整齊的西裝頭，擦傷的老皮鞋，刷白的卡其褲，還提著溫水瓶、一粒白製米飯糰以及一串鑰匙。」最後的關門聲撞破這易脆的畫面，這一刻我完完全全的醒來。

確定父親出門了，我起身拉開窗簾查看外面的天氣，陰冷潮濕，玻璃窗貼著一層厚重的淒霧，我用手指頭輕輕畫開，寫了「爸」，眼淚不自覺流下來。星期日的清晨，他比平常更早起，去載那些醉倒在O.C.或夜店的青年男女，生意比平常日子好太多，早起的鳥兒有蟲吃，他常這樣自嘲。我用袖子擦掉玻璃的霧氣，可以看見幾條人影在街道走著，零星的計程車和私家轎車呼嘯街頭，屬於白晝的聲音逐漸流離在都市的心臟。我猜想此時父親正在哪條街，載著哪位客人，說著哪件適合不相熟的主客聊天的話題，或者沒有目的地的反覆繞駛。

我想起兩年前的某一天騎著機車趕為一名客戶送文案，等待紅燈的間刻，瞥見對面馬路停著一輛眼熟的計程車，

我瞟了車牌，是父親。車水馬龍，我無法讓父親看見我，實際上我盡可能的閃躲，車裡只有父親，他身體向前，神經質地探看後照鏡，我尾隨他的目光，看見人行道上一名女子慢了下來，那名女子從包包裡取出手機邊講邊走，未搭理父親亦步亦趨的詢問。那一幕真教人於心不忍，那抹挫敗的神情，我讀一眼就懂。父親開車養家的辛酸，我必須將它當作一樁祕密保守著，我曉得父親並不希望我看見他的軟弱或是載不到客人心亂如麻的心情。

在臺北，我從不搭計程車，除了父親的。有時工讀時間晚了，捷運和公車都已收班，我一個人站在公司樓下，心裡湧起一股走路回家的念頭，反正十二點之前的臺北街頭都還閃著炙人的霓虹，車潮依舊白日，我壓根不害怕。邁開步伐，手機就響起，父親在電話那端問我下班的時間，不到十分鐘，連人帶車出現眼前。我看了錶，十一點五十五分，距離他早上五點鐘離家已經超過十九個小時。我曉得他故意在我工讀地點的附近繞駛，每次打電話跟媽媽報備加班的同時，父親便自動加班到與我同時，所以我經常在加班晚歸的時刻搭父親的車子。坐在車內觀賞五彩繽紛的街景，儘管軀體疲憊不堪，精神卻像黎明的曙光。等紅燈的間刻遇到客人揮手攔車，一回不漏載的父親毫不考慮地將「空車」轉向方向盤，他捨棄夜間加乘的小利，

只想盡快載他的女兒回家，梳洗一番然後安眠。

坐父親車子的時候，我多半側頭看窗外，欣賞打扮入時的男男女女與商店街的七彩霓虹，這城市總是太美麗，讓人忽略美麗之下的現實，不曉得父親是怎樣的想，面對全家人的溫飽，他是否曾經欣賞過這座城市的迷人體態？抑或是無動於衷。無線電響起，電台小姐尋問父親中山北路有位穿紫色衣服的小姐叫車願不願意載，父親拒絕後順手切掉電源，轉頭問我餓不餓，車子已經停在豆漿店外。

豆漿店裡有幾位父親的同事正在吃宵夜，他們曾經跑過白天的班，但是最後統統選擇夜間上路。他們一致認為白天的臺北太過刻板，每條馬路就像無數的手扶梯直直往上沒有止盡，不若夜色淒迷，像調情的鋼琴師，專門以音符撫慰無眠人的靈魂，心事與夜色相濡以沫，無需多言。父親捧了一杯豆漿一塊燒餅遞給我，燒餅剛起鍋，豆漿的溫度剛好入口，重新換檔起步，往家的方向直駛。坐了一陣子父親的夜車之後，我才學會欣賞這座不夜城；不夜城遮掩赤裸的白日，父親早起出門掙錢的聲音不會在夜間響起，所以我真的愛夜。

車子轉進興隆路，市中心的寬闊逐漸

漸拋在背後，天空繁星點點，醉風茫茫，心情飲了一杯透明的夜，才有一點夜深人靜的滋味。留意到父親的右腿隨著離合器墊高又放低，反反覆覆，像在運動哪條不對勁的筋路一般。想起幾天前媽媽跟我說父親的右腳掌終年踩離合器踩出一圈病灶，像虎口大的疼痛部位竄到膝上來，十幾個小時踩了多少下離合器就痛了多少次。醫生沒有給根治的藥，僅淡淡的說：「多休息，自然痊癒。」這句話父親若有聽進去，他現在應該躺在床上呼呼大睡，而非在凌晨的街頭以疼痛換取家人美麗的夢。想到這裡，我又哭了，眼淚貼在臉頰冰冰涼涼，刺激原本就很清澈的情緒。我不敢轉頭看父親，更不忍卒睹他的右腿，我連一句關心的話都使不上力，我害怕一出聲，那狂烈的情感會教父親難堪以致自卑。

所以我習慣坐父親車子的時候將頭轉向窗外，瀏覽紅燈男女順便散步自己的心情。他習以為常了，女兒上了車，隨便聊兩三句便不再說話，或許他以為上大學的女兒已經脫離撒嬌的階段，或許有知心的男朋友，或許同事之間鬧彆扭，或者其他做為父親絕對不清楚也幫不上忙的心事。那就沉默吧，父親沉默到底將車子駛向指南山下的家，一進門，外頭的月光折射到室內的壁鐘上，十二點三十八分，距離父親早起出門開車只剩下四個半鐘頭。

我必須接受，那些數以千計的街頭小黃總是不分晝夜的扮演這座城市的升幕和閉幕，於此，我才能夠釋懷一些。

說一說

- 根據第三段，是什麼事件讓作者感受到父親可能會心亂如麻？
- 根據第七段，是什麼事件讓作者感受到父親可能有難堪的感覺？
- 想一想，作者坐在父親的計程車上時，身為女兒的她可能會有哪些情緒感受？



我是一位導演，也是位攝影師，
I am a director and photographer
拍攝過大大小小的影片。
who filmed kinds of videos.

我的爸爸是位油漆師傅
My father is a master painter.

第一次跟著他去工地，
Once I visited the workplace my father work in,
看到他汗流滿面，
he worked so hard in the sweat of his face
在滿是粉塵、
Also, the dangerous workplace was full of dusts,
碎石鐵釘等危險的環境。
crushed stones, and iron nails.

我才明白，他是多麼努力，為了撐起一個家。
Then I realized that he worked so hard for
supporting our family.
希望，我能有更好的環境
I hope that I would be in better environment.
希望，我不要跟他一樣…
I hope that I would not be like him.

As I was a child,
常常聽到別人說
I always heard some words in prejudice
「不讀書就等著去做工！」
For instance, if you do not study hard
等等不被重視的話。
you would be labourer.

所以我發起了這個工人計畫
Thereupon, I propose the Labourer Project.
讓更多人知道
Most people will realize that
「任何一個擁有專業技能的人 都該擁有該有的尊重。」
Everyone who has a professional skill is supposed
to have his own respect.
我爸是位工人
My father is a labourer.
但我以我的爸爸
I am proud of his occupation.
和他的職業為榮
I am honored by my father.
此片獻給所有 辛苦工作的父親們
This video thanks to all working hard fathers.
父親節快樂
Happy Father's Day

～全文摘自影片片尾～

《「我以爸爸和他的職業為榮」導演拍攝工人父親籲尊重專業》
<https://youtu.be/5urzafnGBxY>



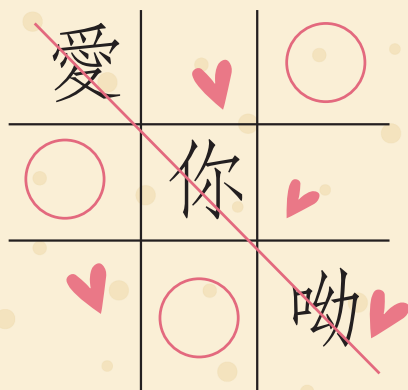
行動任務：品讀導演片尾的真情獨白

粉專「The EDGE 邊緣人影像事務所」，發起一項「工人計畫」。
導演跟著油漆師傅爸爸去工地現場，才知道父親的工作環境佈滿
了粉塵、碎石，父親汗流滿面地在危險的環境下工作，為的是撐
起一個家，給家人更舒適的環境。



我能分享：家人的職業環境與工作型態

人	工作夥伴	
事	工作任務	
時	上班時間	
地	上班地點	
物	接觸物件	



我曾陪同家人一同進入工作場所，我體會到……

製作「告白井字連線卡」

步驟說明：

★1. 文創暖身：示愛要及時，請從範例中連線出我家長所具有的特質。

您像聲控家電 我一開口，您就能感應	您像手錶上的秒針 始終圍著子女轉，不分日夜	您像一本存摺 您所賦予的愛，有增無減
您像一只大行李箱 容納我成長中的莽撞與懂事	您像一帖染髮劑 愛子從青絲到白髮，默默上色	您像一杯深焙炭烤咖啡 越長大，越懂您的苦心
您像一匙萬用洗衣粉 除了愛的沉澱，其餘不愉快 都能洗淨	您像獨一無二的天籟 這一聲「別怕，我在」！ 是子女這輩子最動聽的聲音	您像一幅風景畫 看水是水，看山是您， 您是矗立在我心中的巨山

★2. 換我來創作“向家人致謝”的告白連線卡（圖文表達方式不拘）：
連線後的線條樣貌，便是親情的圖騰象徵。

學校重要資料黏貼處



學校重要資料黏貼處



學校重要資料黏貼處



學校重要資料黏貼處



學校重要資料黏貼處



學校重要資料黏貼處



緊急聯絡卡

家長緊急聯絡查證電話	
學校電話	
請假電話	
導師電話	
同學電話	(1) 姓名 : 電話 :
	(2) 姓名 : 電話 :
派出所電話	1 1 0
婦幼保護專線	1 1 3
反詐騙查證報案專線	1 6 5

家庭防災卡

班 級 :

學(座) 號 :

緊急集合點

(地震與火災) 住家外 :

社區外 :

(颱風 / 坡地) 社區內 :

緊急聯絡人(本地)

稱 謂 :

稱 謂 :

手機號碼 :

手機號碼 :

電話(日) :

電話(日) :

電話(夜) :

電話(夜) :

災民收容所(緊急安置所)

地 址 :

註：洽詢住家所在地鄉鎮市公所或網站、「內政部社會司」網站、各縣市政府、社會局(處)或消防局網站中取得，若所在地公所已經就災害類別區分不同避難處所，則應分災害類別填寫不同資料。

電 話 :

1991 留言平臺約定電話

電 話 :

註：約定電話方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳。如為市話 02-2344-xxxx，請按 022344xxxx，如為行動電話 0912-345-xxx，請按 0912345xxx。

教育部國民及學前教育署國中孝道教育教材 ——

國中《簡單孝開懷聯絡簿》

發行人	彭富源
總編輯	李金鴛（孝道教育資源中心主任）
行政統籌	戴淑芬、許麗娟、林良慶、黃瀞儀、黃秀茶、 魏瑞辰、何俊毅
編輯委員	白蕙頤、呂美燕、李麗玉、張雅雯、鄭汶渝、 劉嘉怡、戴熒霞（依姓名筆劃排序）
出版機關	教育部國民及學前教育署
地址	41341臺中市霧峰區中正路738-4號
電話	04-37061800
承辦單位	國立高雄師範大學附屬高級中學
地址	80276高雄市苓雅區凱旋二路89號
電話	07-7613875
編輯企劃	禾云創意整合有限公司
地址	新北市板橋區漢生東路141之2號
電話	02-29621255
設計	潘奕丞、蔡雅玲
印刷廠商	上校基業有限公司
地址	高雄市三民區通化街88巷26號
出版日期	109年2月
網址	http://www.k12ea.gov.tw/ap/index.aspx
著作財產權人	教育部國民及學前教育署

精彩完整的教材電子檔內容，請點閱

<http://bit.ly/2Qrb4s1>





教育部國民及學前教育署
孝道教育教材編輯委員會編著