



臺東縣政府本土語（臺灣台語）補充教材

《話山話水話台東》專書之一



出版：臺東縣政府
承辦：臺東縣復興國民小學

《臺東縣長序》



臺東，一個涵養豐富人文俗自然風景的美麗家園，猶閣是一片充滿語言文化底蘊的土地。「話山話水話台東-台語補充教材」正是咱用心保存俗傳承本土語言文化的具體成果。透過生活化的主題內容，對熱氣球嘉年華到田頭田尾土地公，對釋迦的甘味到郭婞淳的堅毅，這套教材毋但教囡仔講台語，閣引tshua7 in認捌臺東、認同臺東、疼惜臺東。

咱攏深深瞭解，語言是文化的根，是連結世代的橋。透過學校推動母語教育，毋但予學生具備語言能力，閣種下文化自信的種子。感謝教育處團隊恰第一線教師的努力，予這份教材毋但是學習工具，抑是一場文化的傳承運動。邀請每一位學生，跟綴教材做伙開喙講台語、歡喜學台語，予臺東的聲音代代相傳、永遠袂消失。

臺東縣長 饒慶鈴

114年7月

《臺東縣長序》



臺東，一個擁有豐富人文與自然風景的美麗家園，更是一片充滿語言文化底蘊的土地。「話山話山話台東-台語補充教材」正是我們用心保存與傳承本土語言文化的具體成果。透過生活化的主題內容，從熱氣球嘉年華到田頭田尾土地公，從釋迦的甘味到郭婞淳的堅毅，這套教材不僅教孩子說台語，更引領他們認識臺東、認同臺東、疼惜臺東。

我們深知，語言是文化的根，是連結世代的橋。透過學校推動母語教育，不只讓學生具備語言能力，更種下文化自信的種子。感謝教育處團隊與第一線教師的努力，讓這份教材不只是學習工具，更是一場文化的傳承運動。邀請每一位孩子，跟著教材一起，開口說台語、開心學台語，讓臺東的聲音代代相傳、永不消失。

臺東縣長 饒慶鈴

114年7月



《教育處處長序》



「話山話水話台東-台語補充教材」是教育處結合在地特色俗語言教育的心血結晶，目的是咧引發學生對台語的興趣俗認同。本教材內容豐富多元，對節慶文化、自然景觀到在地人物俗傳說故事，予學生佇生動趣味的學習過程中，倚近生活俗土地，佇自然互動當中學會曉講台語。

咱相信，語言的學習不應該干焦是課本知識爾爾，是日常的實踐俗文化的理解。藉著這本教材，學生毋但會當學會曉表達，更加認捌臺東的嬌，看著家鄉的價值。教育處將繼續支持母語教育發展，鼓勵老師活化教學、發揮創意，予台語教學佇校園裡閣較有生命力，也予學生佇語言當中揣著歸屬感俗自信。

期待本教材會當成做學生學習台語的好朋友，嘛成做教師推動母語教學的好助手，予台語佇臺東繼續發光發熱。

臺東縣政府 教育處處長 蔡美瑤

114年7月

《教育處處長序》



「話山話水話台東-台語補充教材」是教育處結合在地特色與語言教育的心血結晶，旨在引發學生對台語的興趣與認同。本教材內容豐富多元，從節慶文化、自然景觀到在地人物與傳說故事，讓學生在生動有趣的學習過程中，貼近生活、貼近土地，更自然地學會說台語。

我們相信，語言的學習不該只是課本知識，而是日常的實踐與文化的理解。藉由這本教材，學生不僅能夠學會表達，更能認識臺東之美，看見家鄉的價值。教育處將持續支持母語教育發展，鼓勵老師們活化教學、發揮創意，讓台語教學在校園裡更有生命力，也讓孩子們在語言中找到歸屬感與自信。

期盼本教材成為孩子們學習台語的好朋友，也成為教師們推動母語教學的好幫手，讓台語在臺東持續發光發熱。

臺東縣政府 教育處處長 蔡美瑤

114年7月

《目錄》



- 一、歡喜來過年.....01
- 二、梅樹《梅開二度》是真的.....09
- 三、打拼—打棉被 拼灶腳.....16
- 四、淡淡的三月天 來吃晚侖西亞.....22
- 五、在愚人節騙人要節制.....29
- 六、臺東之光—郭婞淳.....35
- 七、飛上藍天的悸動—臺東熱氣球嘉年華.....41
- 八、臺東鯉魚山尚出名.....48
- 九、田頭田尾土地公.....55
- 十、幽默說笑 天天開心.....61

《目錄》



- 十一、關愛動物－認識動物保護法……………67
- 十二、臺東的味道－釋迦……………73
- 十三、八仙過海 各顯神通－臺東八仙洞……………80
- 十四、全臺最美小學－豐源國小……………87
- 十五、棒球運動在臺東……………94
- 十六、認識「網路成癮」……………100
- 十七、最天然的泳池－臺東普魯……………107
- 十八、做自己情緒的主人……………114
- 十九、歡喜閱讀 讓自己更成長……………121
- 二十、發揮創意 快樂說故事……………128

歡喜來過年



每年舊曆春節一到，大街小巷就親像換新衫，空氣內充滿熱鬧俗期待的氣味。對臺灣人來講，春節毋但是新一年的開始，閣是一段俗曆內人團圓、傳承文化的寶貴時間。

春節前，上重要的代誌就是「大摒掃」。藉著摒掃厝裡的環境，也象徵欲將過去一年的歹運、衰氣攏總掃出去，來迎接一个全新的開始。對天篷、窗仔門到厝內每一个壁角、櫥仔，攏需要斟酌拭予清氣。有的平常囤的舊物，嘛需要徹底整理甚至擲掉。「舊的不去，新的不來」，大摒掃毋但是勞力的付出，更加是一種棄舊換新的行動。

摒掃好勢矣！，就開始準備貼春聯啦。共寫佇紅紙面頂的吉祥話，貼佇門框的兩片抑是橫樑頂，「春滿乾坤福滿門」、「天賜平安福祿壽」、「迎春接福」等等，攏是定看著的字句。近年來也流行用生相來設計創意春聯，親像龍年的「好運攏總來」，蛇年的「蛇麼都有」、「蛇麼攏毋驚」、「蛇麼攏賀」



等等，利用諧音 hāi-im 來創意，予春聯的意思更加貼近咱的生活。

二九暝是春節上溫暖的時陣，家家戶戶攞會準備豐沛的團圓飯。就算講逐家四散佇各地、工課誠無閒，嘛會設法轉來厝裡，做伙團圓食飯。逐項年菜的準備攞有伊特別的象徵意義：親像「雞」的臺語音和「家」仝音，代表「起家興旺、家人有福」；「魚」一定愛完整，有頭有尾，象徵「年年有餘」；「年糕」代表「步步高升」；「長年菜」袂當剪斷，象徵家族健康長壽、關係久久長長。二九暝規傢伙仔圍佇圓桌仔邊食飯，罔開講話仙、笑聲連連，氣氛溫馨閣鬧熱。這幾年，也有愈來愈濟家庭為著欲減省煮圍爐飯的辛勞，選擇包年菜轉去，抑是規傢伙仔去餐廳食飯，予主婦免得規日顧灶趺扞鼎灶，嘛通輕鬆享受廚子的好手藝，實在是上巧的做法。



圍爐食飯飽，囡仔人上期待的就是分哲年錢的時陣。長輩序大會用紅包貯新錢，代表平安佻祝福。囡仔人歡歡喜喜收哲年錢，也會誠心感恩講一聲：「新年快樂！」這紅包毋但是金錢的贈送，閣是一種家族情感的傳

遞。後擺，大人囡仔會做伙「守歲」，那食點心、那看二九暝特別節目，也有人會耍牌仔、行棋，守歲通宵到子時，迎接新的一年。

春節的頭幾日，逐日攞有無仝的風俗。新正初一，逐家穿新衫，提紅包出去拜年，講幾句仔吉祥話，傳送祝福予親情朋友。有的人會去廟裡點香拜拜、求籤，祈求一年攞平安順利。初二是出嫁查某囡轉外家的日子，恁翁婿佢囡仔轉外家厝，予兩家人攞有團圓的感覺。初三傳說是烏鼠娶某的日子，所以暗時著早早去睏，毋好去攪擾。嘛是因為逐家相連繼幾工攞真無閒，初三拄好會當歇睏一工。初四是眾神回人間的日子，有的家庭會整理神明桌，設供品，恭迎眾神歸位。初五是春節的尾聲，生理人會佇這日開市，拜財神，祈求新的一年生理興隆。嘛會處理過年囤的糞埽，代表棄舊換新，提醒逐家收心，準備轉來認真拍拚。

春節的熱鬧佢溫暖，毋但是一段假期，是一場傳統文化的饗宴 hi óng-i àn，更加是咱人心內對「家」的思念佢掛念。透過春節的團圓，逐家攞佇這個節日裡，來傳達對親人朋友的祝福佢期待。



動頭殼時間：

1. 春節的時陣，你佢厝內人會佇佗位過年？是佇臺東，抑是去其他縣市？
2. 恁厝春節前是按怎掃厝的？你有參加大擷掃--無？
3. 除了掃厝，恁兜閣會準備啥物重要的代誌？
4. 講看覓，恁兜二九暝佇佗位圍爐？是啥人準備的？有啥物菜？遮的菜的意思是啥？
5. 講出兩句過年拜年的吉祥話。

歡喜來過年

每年農曆春節一到，大街小巷就彷彿換了新裝，空氣中瀰漫著熱鬧與期待的氣息。對臺灣人來說，春節不僅是新一年的開始，更是一段與家人團聚、傳承文化的珍貴時光。

春節前最重要的一件事就是「大掃除」。藉著清掃居家環境，也象徵把過去一年的晦氣和霉運統統清除乾淨，迎接一個新的開始。從天花板、窗戶到屋內各個角落、各個櫥櫃，都要仔細擦拭乾淨。一些平日堆積的舊物，也要徹底清理或丟棄。「舊的不去，新的不來」；大掃除不只是勞動，更是一種除舊佈新的作為。

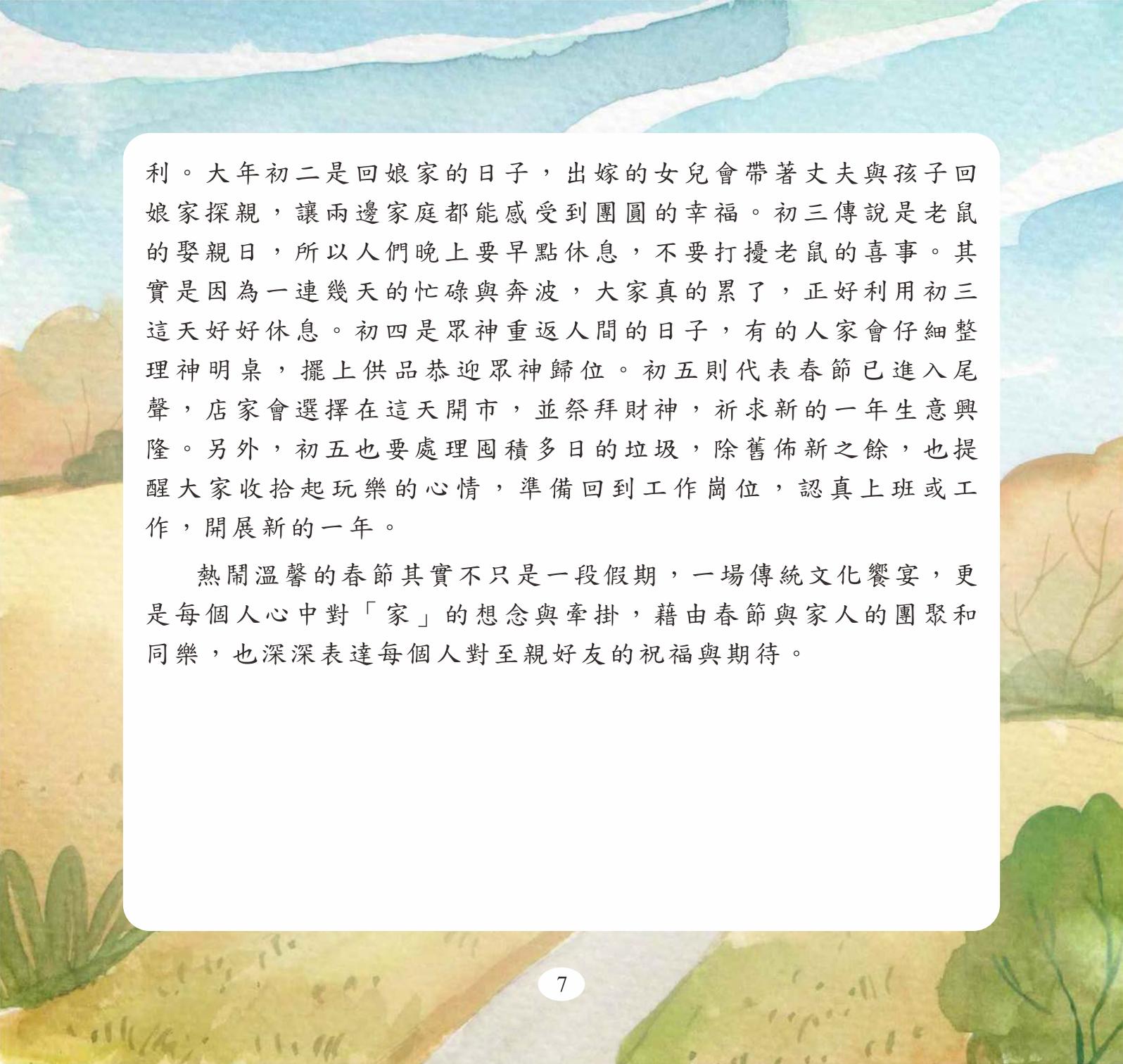
大掃除過後，就要準備貼春聯了。把寫在紅紙上的吉祥話，貼在門框兩側和橫樑之上，「春滿乾坤福滿門」、「天賜平安福祿壽」、「迎春接福」等，都是常見的字句。近年更流行以生肖來設計創意的春聯，比如：龍年「好運攏總來」、蛇年「蛇麼都有」、「蛇麼攏毋驚」、「蛇麼攏賀」……，大搞創意和諧音梗，讓春聯呈現的意境與我們的生活更為貼近。

除夕夜可以說是春節最溫馨的一刻，家家戶戶都會準備豐盛的團圓飯，即使家人分居各地、工作無比忙碌，也都會盡量趕回家

與家人團聚。各式年菜也都有特殊的吉祥意義：以整隻雞作成菜餚，臺語「雞」與「家」同音，代表「起家興旺、家人有福」的意思。「魚」必須頭尾完整，象徵「年年有餘」。「年糕」代表「步步高升」；「長年菜」不可切斷，代表家族長壽又長久的期許。除夕夜一家人圍著圓桌吃飯，邊聊天、邊笑鬧，氣氛熱鬧又溫馨。不過近年來，許多家庭為了省去準備年夜飯的辛勞，會選擇外訂年菜享用，或是乾脆全家人一起到餐廳吃年夜飯，家庭主婦不必在廚房忙碌整天，又可以享用知名餐廳大廚師的年菜手藝，倒也是聰明的做法。

吃完團圓飯後，孩子們最期待的就是發「壓歲錢」的時刻，長輩用紅包裝著新鈔，代表平安與祝福。孩子開心收下，並心懷感恩的說聲：「新年快樂！」金錢的贈與外，更是家族情感與祝福的傳遞。接著，大人小孩會一起「守歲」，邊吃點心，邊看電視除夕特別節目，或是玩著紙牌遊戲，家人一起相伴直到午夜，迎接新年的開始。

農曆新年的前幾天，各有不同的傳統。新年第一天，大家會穿上新衣服，帶著紅包出門拜年，說幾句吉祥話，向親朋好友獻上祝福。有些人會到廟裡拈香拜拜或求籤，祈求一整年都能平安順



利。大年初二是回娘家的日子，出嫁的女兒會帶著丈夫與孩子回娘家探親，讓兩邊家庭都能感受到團圓的幸福。初三傳說是老鼠的娶親日，所以人們晚上要早點休息，不要打擾老鼠的喜事。其實是因為一連幾天的忙碌與奔波，大家真的累了，正好利用初三這天好好休息。初四是眾神重返人間的日子，有的人家會仔細整理神明桌，擺上供品恭迎眾神歸位。初五則代表春節已進入尾聲，店家會選擇在這天開市，並祭拜財神，祈求新的一年生意興隆。另外，初五也要處理囤積多日的垃圾，除舊佈新之餘，也提醒大家收拾起玩樂的心情，準備回到工作崗位，認真上班或工作，開展新的一年。

熱鬧溫馨的春節其實不只是一段假期，一場傳統文化饗宴，更是每個人心中對「家」的想念與牽掛，藉由春節與家人的團聚和同樂，也深深表達每個人對至親好友的祝福與期待。



動頭殼時間：

1. 春節期間，你和家人會在哪裡過年呢？在臺東還是其他縣市？
2. 你們家是怎樣進行春節前的大掃除呢？你會動手幫忙嗎？
3. 春節之前，你家還會準備哪些重要的事情呢？
4. 說一說，你家的年夜飯都在哪裡享用？有哪些菜餚？是誰準備的呢？這些菜餚的意涵是什麼呢？
5. 請說出兩句春節向親友拜年的吉祥話。

梅樹《梅開二度》是真的

你一定捌佇冊裡看過，抑是捌聽人講過「梅開二度」這個成語，根據辭典的解說，假使一件好代誌連繼發生兩擺，就會用「梅開二度」來形容一愛會記得！這款話干焦限定佇好事抑是喜事喔。

這個成語的典故其實本底是對小說《二度梅》來的。內容是咧描寫唐朝時期，梅良玉佻陳杏元的愛情故事。梅良玉的老爸佇咧做官的時予宰相盧杞來陷害，梅良玉趕緊逃離故鄉，改名換姓來到一戶姓陳的人家做書僮，家己暗暗仔讀冊準備進京赴考。這位陳員外原本佇朝廷咧做官，彼當時嘛予盧杞陷害，梅良玉的老爸出手共援助了後，就決定辭官轉去故鄉養老。這工是梅良玉過身老爸的忌日，伊佇門口埕咧祭拜的時陣，看見原本當咧開的梅花，因為前一暗的狂風暴雨，花蕊攏予風雨吹甲四散去，規片亂糟糟。梅良玉看著按呢的情境，予伊想起家己這個家予人枉屈的往事，感覺真悲傷，暗暗仔佇心內祈求：向望梅花會當閣重開一擺，也祈求家己會當高中狀元，為老爸洗



清枉屈。想袂到這份真誠感動天，梅花果然真正二度閣再開花。了後，梅良玉也順利高中狀元，奢颺轉來故鄉。陳員外知影伊是恩情人梅家的後代，決定共查某囡陳杏元嫁予梅良玉，就按呢一家伙過著幸福美滿的日子。

「梅開二度」的故事，2023年初嘛佇臺東縣卑南鄉的利嘉國小真實上演。利嘉國小校園後壁有一片梅園，見若梅花當開的季節，雪白的梅花和清新的梅芳，予小小的校園隨變做觀光景點，吸引濟濟的觀光客來遮欣賞。彼年校園內六十七欉的梅花，佇舊曆過年期間花開甲滿滿是，吸引足濟遊客來遮賞梅。

兩禮拜後梅花就蔦去開始結出梅果，但是閣較予人想袂到的是，



就在二月中旬開學期間，梅樹竟然又閣再度開花，白色的梅花和青躑躅的梅果，仝一時間出現佇樹仔頂，這種「梅開二度」的現象，予校園師生和地方鄉親攏感覺誠奇巧，逐个人攏講：「這種景象從來

就毋捌拄過！」

根據農業專家臺東農改場盧柏松副場長的說法，梅樹的開花期間是十二月下旬到一月中下旬，二月中猶閣會開花實在真罕見，可能是那幾個月天氣連鞭寒連鞭熱、溫差傷大，造成梅花開花期換長，有的早開、有的晏開。另外，因為學校老師並無園藝的專業，嘛無時間為校園內的梅樹定期做修剪佻整理，開花期當然嘛會較亂淡薄仔。

「梅開二度」另外閣有一个趣味的引用就是，跤球比賽的時陣，當仝一位球員佇同一場比賽當中連進兩球，大家就會用「梅開二度」來共呵佬喝讚。因為實力相當的兩支佻球隊比賽的時，通常雙方的進球數一定袂講蓋濟，仝一位球員竟然有法度踢入第二球，絕對是超級厲害啦。

跤球明星梅西伊跤力的功夫是真讚，定定佇一場球賽當中連進兩球。「哇！球王梅西又閣『梅開二度』啦！」當播報員口中講出這句成語的時，你是毋是嘛感覺真正是無比的巧妙咧！





動頭殼時間：

1. 你會按怎來解說「梅開二度」這個成語咧？
2. 你佇一工內連繼拍破兩個杯仔，敢會使用「梅開二度」來形容？
3. 講看覓「二度梅」這篇戲曲的故事。
4. 通常梅樹一年干焦開一擺花，為啥物今年卑南鄉利嘉國小的梅樹哪會連繼開兩擺花咧？
5. 除了跤球比賽以外，「梅開二度」猶閣會使用來形容啥物款的情境咧？

梅樹《梅開二度》是真的

你一定在書上看過，或是聽別人說過「梅開二度」這個成語，根據辭典的解釋，假如一件好事連續發生兩次，就可以用「梅開二度」來形容——記住喔！這話只限定好事或喜事。

這個成語的典故其實是來自小說《二度梅》。內容是描寫唐朝時期，梅良玉與陳杏元的愛情故事。梅良玉的父親為官時被宰相盧杞陷害，梅良玉迅速逃離家園，隱姓埋名到一戶陳姓人家當書僮，並暗自苦讀準備進京赴考。這位陳員外原本在朝廷為官，當時也被盧杞陷害，梅良玉的父親出手援助後，便決定辭官回家養老。這天是梅良玉父親的忌日，他在庭院祭拜之際，看見原本盛開的梅花，因為前一晚的狂風暴雨，花朵都被吹落枝頭，一片狼狽。梅良玉睹物思情，想起家門冤屈，不禁悲從中來，暗自在內心祈求：希望梅花可以重開，也祈願自己能高中狀元，為父親平反冤屈。沒想到這份真誠感動上天，梅花果然真的二度怒放。之後，梅良玉也順利高中狀元，載譽歸鄉。陳員外知道他是恩人梅家的後代，決定把女兒陳杏元許配給梅良玉，自此一家和樂圓滿。

「梅開二度」的故事，2023年初也在臺東縣卑南鄉的利嘉國

小真實上演。利嘉國小校園後方有一片梅園，每逢梅花盛開的季節，雪白的梅花和清新的梅香，讓小小校園立即化身觀光景點，吸引眾多觀光客的眼球。那年校園內六十七株梅花，在農曆年期間大肆盛開，吸引許多遊客來賞梅。兩周後梅花凋謝開始結出梅果，但讓大家驚訝的是，就在二月中旬開學期間，梅樹竟然又再次開花，白色的梅花和青綠的梅果同時出現在樹上，這種「梅開二度」的現象，讓校園師生和地方鄉親都大感驚訝，人人都說：「這景象從沒看過啊！」

根據農業專家臺東農改場盧柏松副場長的說法，梅樹的開花期間是十二月下旬到一月中下旬，二月中還會開花真的很少見，可能是那幾個月天氣忽冷忽熱、溫差太大，造成梅花開花期拉長，有的早開、有的晚開。另外，因為學校老師並非園藝專業，也無閒為校園內的梅樹定期做修剪和整理，開花期當然也會相對凌亂。

「梅開二度」另外一個有趣的引用就是，足球比賽時，當同一位球員在同一場比賽中連進兩球，大家就會用「梅開二度」來讚美他的傑出表現。因為實力相當的兩支足球隊比賽時，通常雙方的進球數一定不會太多，而同一位球員竟然可以踢進第二個球，

絕對是超級厲害了。

足球明星梅西腳下功夫精湛，經常在一場球賽中連進兩球。「哇嗚！球王梅西又『梅開二度』啦！」當播報員口中冒出這句成語時，你會不會覺得無比巧妙呢！



動頭殼時間：

1. 你會按怎來解說「梅開二度」這個成語咧？
2. 你佇一工內連繼拍破兩個杯仔，敢會使用「梅開二度」來形容？
3. 講看覓「二度梅」這篇戲曲的故事。
4. 通常梅樹一年干焦開一擺花，為啥物今年卑南鄉利嘉國小的梅樹哪會連繼開兩擺花咧？
5. 除了跤球比賽以外，「梅開二度」猶閣會使用來形容啥物款的情境咧？

拍拚—拍棉被 拚灶趺

日常生活當中，你一定捫定聽著「拍拚」這個詞。真濟序大會共序細講：「你就愛好好仔拍拚，才有前途」；厝裡的主人，會共厝內面的人講：「為著美好的家庭，我一定會認真拍拚」；選舉的季節若到，會聽著閣較濟候選人大聲喝講：「愛拚才會贏！」看來「拍拚」這個詞，就是代表：愛認真、愛努力、袂使驚艱苦、袂使逃避困難、愛繼續奮鬥到底的意思。

對造字原理來講，「拍」和「拚」這兩個漢字，倒手𠂇攏有「手」部，誠明顯就是佻雙手有關係，嘛有暴力攻擊的意涵：動手出力拍人、互相拚命攻擊抑是抵抗……。電視新聞有當時仔會播出群眾聚集，因為意見袂合抑是利益衝突，致使互相決鬥的狀況，雙方的人馬聚集若像咧「拚陣」仝款，人數較濟、勢力較大的彼𠂇，會予人認為較「有拚」，勢力較弱的彼𠂇就予人認為較「無拚」，可見「拍、拚」若是傷過頭，互相殘殺的畫面是常在有的。



其實「拍」佢「拚」兩字的結合，佇日治時期有新的詮（tshuan）釋。當時的政府發現臺灣民間環境普遍較垃圾閣亂，衛生習慣嘛無好，想想咧，倚家環境定定有蛇蚤（ka-tsáu）、蛇蝨（ka-tsuah）、烏鼠仔四界賴賴趁，蹓佇厝內的人哪會講袂破病咧？個人無注重衛生、無愛洗身軀、無愛洗喙、規個人臭臭，身體欲哪會健康咧？因此總督府長官決定欲對調整大眾的倚家生活，改善臺灣的環境衛生，規定每一個月有一工是「清潔日」，由當地的保甲警察擔任檢查工作，這就若像咱團體蹓宿舍生活中的「內務檢查」全款。其中一項重要愛配合工課就是「拚掃」，考慮民眾每工睏眠佢飲食地點，攞佢健康有真大的關係，所以特別注重棉被佢灶竈的清潔，按呢家家戶戶每個月攞有固定的「拍棉被、拚灶竈」，成做全民運動。家家戶戶定期共棉被提出來曝日頭，閣大力拍，去除棉被內底的腌臢（a-tsa）；共灶竈所有的餐具佢一四界攞拚予清氣，按呢佇遐煮食，當然會當減少被汙染抑是得著傳染病的機會。

因為每個月愛定期「拍棉被、拚灶竈」，所以佇彼當時，「拍拚」成做清潔倚家環境的代名詞。臺灣人若佇咧相拄相借問的時，攞會順喙問一句：「你有拍拚無？」這句「拍拚」嘛按呢拍破閩、客語言的袂通，閣成做奮鬥的代名詞。後來，綴著現代化

公共衛生體制的一步一步建立、公醫制度、傳染病防治、注預防射等等政策，閣再配合地下水檢查、市場衛生檢查、倚家衛生維護等等的做法，漸漸仔鼠疫、傷寒、天花等等惡性的傳染病，二十世紀初期佇臺灣漸漸滅跡。所以「拍拚」一詞，恰臺灣衛生環境的改善，全民衛生習慣的建立，其實有深的淵源！



動頭殼時間：

1. 聽著「拍拚」這個詞，你個人的解釋是啥物？
2. 「拍棉被、拚灶跤」，這句話代表做啥物清潔工作咧？
3. 你感覺棉被恰灶跤，對咱的日常生活有啥物重要性呢？
4. 恁厝敢有定期清理棉被恰整理灶較的習慣咧？
5. 佇啥物情行下，你會使用著「拍拚」這個詞咧？請舉例講看覓。

打拼—打棉被 拼灶腳

日常生活中，你一定很常聽到「打拼」這個詞。許多長輩會跟晚輩說：「要好好打拼，才會有前途」；身為一家之主的先生會對家人說：「為了美好的家庭，我一定會認真打拼」；選舉季節一到，更會聽到許多候選人大聲高唱：「愛拚才會贏！」看來「打拼」這個詞，就是代表：要認真、要努力、不能怕辛苦、不能逃避困難、要繼續奮鬥到底的意思。

從造字原理而言，「打」和「拼」這兩個國字，左邊都有個手部，顯然是和雙手有關係，也具有暴力攻擊的意涵：動手用力打人、雙手拼命攻擊或抵抗……。電視新聞有時候會播出群眾聚集，因為意見不和或是利益衝突，出現互相械鬥的情況，雙方人馬聚集像是在「拼陣」，人數較多、勢力較龐大的一方，會被認為較「有拼」，勢單力薄的一方則似乎較「無拼」，可見「打、拼」太過火的話，一番殘暴血腥畫面是免不了的。

其實「打」和「拼」兩字的結合，在日治時期有新的詮釋。當時的政府發現臺灣民間環境普遍髒亂，衛生習慣也不好，想想，住家環境如果總是跳蚤、蟑螂、老鼠橫行，住在屋內的人怎會不生病呢？個人不注重衛生、不洗澡、不刷牙、渾身污垢汗臭，身

體又怎會健康呢？於是總督府長官決定從調整大眾的居家生活，改善臺灣的環境衛生開始著手，規定每個月有一天是「清潔日」，由當地的保甲警察擔任檢查工作，就類似我們團體住宿生活中的「內務檢查」。其中一項重要的配合工作就是「打掃」，考慮民眾每天睡覺和飲食地點與健康息息相關，所以特別注重棉被和廚房的清理，於是家家戶戶每月例行的「打棉被、拼灶腳」（灶腳是廚房的臺語說法），就此成為全民運動。家家戶戶定期將棉被拿出來曬太陽，再用力撲打，去除棉被裡的灰塵和蟲蟎；把廚房所有餐具和周邊環境清理乾淨，在其間烹煮食物，當然可以減少被汙染或傳染疾病的機會。

因為每月要定期「打棉被、拼灶腳」，所以在當時，「打拼」便成為清潔居家環境的代名詞。臺灣人在相遇寒暄時，都會順口問一句：「你有打拼嗎？」這句「打拼」也自此貫穿了閩、客語言的隔閡，並成為奮鬥和努力的代名詞。後來，隨著現代化公共衛生體制的逐步建置、公醫制度、傳染病防治、預防針施打等等政策施行，再配合地下水檢查、市場衛生查核、居家衛生維護等等作法，漸漸地讓鼠疫、傷寒、天花等等惡性傳染病，於二十世紀初期在臺灣逐漸絕跡。所以「打拼」一詞，和臺灣衛生環境的改善，全民衛生習慣的建立，其實淵源頗深呢！



動頭殼時間：

1. 聽到「打拼」這個詞，你個人的解釋是什麼？
2. 「打棉被、拼灶腳」，這話代表做什麼清潔工作呢？
3. 你覺得棉被和廚房，對我們的日常生活有哪些重要性呢？
4. 你家有定期清理棉被和整理廚房的習慣嗎？
5. 在哪些情況下，你會使用到「打拼」這個詞呢？請舉例說明。

淡淡的三月天 來食晚侖西亞

每年舊曆春節的假期若欲煞的時，扮演吉祥如意角色的柑仔類家族成員：碰柑、桶柑功成身退了後，家族仔另一個驕貴的成員—晚侖西亞，就會接咧華麗登台囉。這是一種外型敢若親像柳丁，食法嘛類似柳丁的果子，但是食起來卻是比柳丁閣較好食喔。



因為臺灣種晚侖西亞的地點並無濟，產量有限，真濟人對這項果子較生份，毋過臺東人一定愛認真來認捌這項特殊的果子，因為臺東縣東海岸沿線的東河鄉、成功鎮，縱谷線的關山鎮和池上鄉，正是晚侖西亞的主要產地。

晚侖西亞（VALENCIA）的原產地是葡萄牙亞速島，是芸（ûn）香科甜橙類果樹，閣叫做「弗林夏橙」抑是「晚生橙（ting）」。臺灣佇1909年由日本引進，日據時代傳到臺東地區。因為產量恰果肉品質攏誠好，農委會佇民國62年特別佇臺東成立晚侖西亞的生產專業區，栽培面積曾經有到2,000公頃。為著欲尊重原名，東海岸幾個鄉鎮攏直接共叫做「晚侖西亞」；關山鎮農會

另外共號做「香丁」，表示這種水果的外形雖然親像柳丁，卻是比柳丁更加有柑仔的芳味。所以，毋管是叫「香丁」，抑是講「晚侖西亞」，其實兩項攞是指全款的果子。



晚侖西亞是柑仔類家族中上慢熟的，一般柑仔類對開花到熟採收大約需要八到十個月的時間，但是晚侖西亞卻是愛十四個月遐久。每年三月，佇農家無閒咧採收今年的到分果期間，樹頂早就已經開甲密甯甯（tsiuh）細細蕊白色的花，遮的花就是明年的果。所以有一寡仔果農會用「歹命柑」來形容晚侖西亞，想想咧，生一个果愛十四個月的時間，哪會講袂「歹命」咧？不而過，就是因為晚侖西亞長軀軀的成熟期，嘛予伊蘊含著比其他果子閣較濟的營養分恰芳氣，柔軟多汁的果肉恰酸甜仔酸甜特別的風味，無論是切片直接食抑是冰予涼涼絞做汁，攞予人食了想欲閣食，真正讚。

採收晚侖西亞其實是一件真歡喜的代誌，會當深深感受著「花果同株」的神奇。圓滑飽溼金黃色晚侖西亞，一粒一粒垂佇青翠的枝葉中，看起來真優雅；枝葉中細細蕊白色的花，不斷散發出

柑仔類特有的芳氣，予人感覺誠清彩。所以，有一寡仔果農會共果園變身做「觀光果園」，予民眾會使入去園內，一人一枝剪，直接享受著採果的趣味，真正足啖人的啦。

仔初次食晚侖西亞的人會感覺有淡薄仔酸，毋過，加食幾擺矣，會感覺晚侖西亞毋但汁真濟，閣是芳氣十足。愛食晚侖西亞的人，會特別園幾粒仔佇房間，規个房間攞是自然的芳氣，實在有夠芳的啦。

加食自然蔬果對健康有幫助，這是專家共咱講的健康概念。淡淡的三月天，趁晚侖西亞當著時，愛會記得去市場買寡仔轉來食喔！





動頭殼時間：

1. 你敢搵食過「晚倫西亞」？講看覓咧，你食了有感覺啥物款的滋味？。
2. 晚倫西亞的主要產地佇佢位？
3. 「晚倫西亞」為啥物閣叫做「香丁」？
4. 為啥物果農會講，晚倫西亞是「歹命柑」咧？
5. 「花果同株」的意思是啥物？

淡淡的三月天 來吃晚侖西亞

每年農曆春節假期將盡，扮演「橘」祥如意角色的柑橘家族成員：碰柑、桶柑功成身退之後，家族另一個驕貴的成員—晚侖西亞，就會緊接著翩然上場。這是一種外型酷似柳丁，吃法也類似柳丁的水果，但是風味卻比柳丁更好。

因為臺灣種植晚侖西亞的地點並不多，產量有限，許多人對它可說相當陌生，但是臺東人一定要認識這個特殊的水果，因為臺東縣東海岸沿線的東河鄉、成功鎮，縱谷線的關山鎮和池上鄉，正是晚侖西亞的主要產地。

晚侖西亞（VALENCIA）的原產地為葡萄牙亞速島，為芸香科甜橙類果樹，別名「弗林夏橙」或「晚生橙」。臺灣於1909年由日本引入，日據時代傳至臺東地區。因產量及果實品質均佳，農委會於民國62年特地在臺東成立晚侖西亞生產專業區，栽培面積一度增至2,000公頃。為尊重原名，東海岸幾個鄉鎮皆直譯為「晚侖西亞」；關山鎮農會則另外取名為「香丁」，表示這種水果形狀雖然像柳丁，卻比柳丁更具有柑橘的香味。所以，不管是叫「香丁」，或是稱「晚侖西亞」，其實兩者指的是同樣的水果。

晚倫西亞是柑橘家族中最晚成熟的一員，一般柑橘類從開花到成熟採收約需八到十個月的時間，但晚倫西亞卻需要十四個月之久。每年三月，在農家忙著採收今年的果實期間，樹上早已開滿密密麻麻的白色小花，這些花即將結成明年的果實。所以有些果農會用「苦命柑」來形容晚倫西亞，想想，結個果實要花十四個月的時間，怎不「苦命」呢？不過，正因為晚倫西亞漫長的成熟期，也讓它蘊含比其他水果更多的營養成分和香氣，柔軟多汁的果肉及酸中帶甜的獨特風味，無論是切片直接食用，或冰涼後壓榨成果汁，都令人齒頰留香，回味無窮。

採收晚倫西亞其實是一件賞心悅目的事，可以深刻感受「花果同株」的神奇。圓潤飽滿的金黃色果實，一一垂掛在綠葉枝枒間，看起來優雅動人；枝枒間的白色小花，不斷散發柑橘類特有的香氣，令人神清氣爽。所以，有些果農會將果園變身成「觀光果園」，讓民眾可以進入園內，人手一剪，直接享受採果的樂趣，倒也是十分具有吸引力。

初次品嚐晚倫西亞的人會覺得它有點酸，但是，在多吃幾次以後，會覺得它不只汁液極多，更是香氣十足。喜愛晚倫西亞的人，會特地擺幾顆果實在房間裡，柑橘的自然香氣滿室飄散，無比清香！

多吃自然蔬果有益健康，這是專家告訴我們的健康概念。淡淡的三月天，趁著晚侖西亞盛產期，別忘了到市場買一些晚侖西亞嚐鮮喔！



動頭殼時間：

1. 你曾經吃過「晚侖西亞」嗎？說一說吃這種柑橘的感覺。
2. 晚侖西亞的主要產地在哪裡呢？
3. 「晚侖西亞」為什麼又叫「香丁」呢？
4. 為什麼果農會說，晚侖西亞是「苦命柑」呢？
5. 「花果同株」的意思是什麼呢？

佇愚人節騙人愛樽節

講著四月初一這工，這毋若是一個日期爾爾喔，其中閣有暗藏無企款的意義佇咧，你有想著無？是啦，就是愚人節啦！佇這工若想欲共人變猴弄，抑是佢親朋好友滾耍笑，互相創治嘛袂歹面相看，往往逐家攏較有包容心，袂計較，因為是愚人節，逐家歡喜就好！不而過，嘛毋通做甲傷過頭，認為隨意創治人是「合理」的行為喔！

有關愚人節的起源講法真濟，其中予人較認同的是，來自1582年法國的曆法改革。彼當時法國政府欲共新年對原本的四月初一，向前徙到一月初一彼工開始算。毋閣有一寡仔守舊派的人士並無贊同，聯合發起抵制，加上彼當時訊息傳播無方便等等的因素影響，致使有的人選擇佇一月過新年，有的人卻是硬欲佇四月過新年。阿遐的佇四月過新年的守舊派人士，就予改革派人士恥笑講是「四月魚」，按呢的圖洗就成做今馬的「愚人節」。

愚人節這工，咱定定看著真



濟創治人的實例，比論講：傳送假訊息害人白白走一逝、佇食品中加料予人一直吐喙舌、寄創治人 迺物仔予收著的人驚一越……。看起來敢若是小小的作孽，當事人驚過了後，有可能笑笑就過去矣無計較，但是如果若耍了傷過頭，彼就害阿，予人袂收煞，衝突就無法度避免囉，畢竟並毋是所有的行為，攞會使用「滾耍笑」的方式就准煞，有的較嚴重的是袂收煞，甚至閣惹出傷害事件和法律問題。



臺東縣佇二十佻年前，曾經捌發生過一件愚人節的校園「詐」彈事件，某一間國中的校長中晝轉去學校的時，佇門邊雄雄發現一个青色的環保袋仔，叫是學生的便當袂記得提，拍開袋仔一看，發現敢若是一枚裝四粒電池、馬錶、線路完整的未爆彈，校長看一下驚一越隨報警。學校緊急提早放學，警方也通報刑事局防爆小組來拆炸彈，但是防爆人員到現場移除炸彈了後，竟然發現是一張「愚人節快樂」的字條，誠明顯是一个愚人節的作孽。這創治了就傷過頭矣，規學校的老師佻學生是足緊張的，警方佇過程當中非常周全細膩來處理，動用足濟人員，尾仔是白了工的，真正是

浪費誠濟社會資源。

警政佢消防機關發現，愚人節的時陣，敲電話來假影報案的人嘛特別濟，透過媒體一直提醒民眾，莫為著一時的好耍，烏白報案，這是犯著法律的行為。根據社會秩序維護法第85條規定，烏白向公務員謊報災害，抑是無緣無故敲110電話一直苦勸攏毋聽的人，會當共拘留抑是罰12,000箍以下的罰款。所以，雖然是愚人節，嘛毋通烏白滾耍笑喔！創治人愛有站節。



動頭殼時間：

1. 說看覓，你所知影的「愚人節」的由來。
2. 你敢捌佇「愚人節」這工做啥物共人創治的代誌咧？
3. 你敢捌因為朋友的滾耍笑佢作孽，有過無爽快的經驗？
4. 欲和朋友滾耍笑抑作孽進前，應該愛考慮啥物咧？
5. 看了本文，你感覺愚人節這工敢會使烏白共人創治？

在愚人節騙人要節制

四月一到，小朋友會想起快樂的兒童節，但大朋友想到的可能是愚人節吧！因為這天好像可以來點惡作劇，跟周邊的親朋好友開開玩笑，互相捉弄也是挺歡樂的！不過，可不要以為在愚人節這天，隨意整人是「合理」的行為喔！

有關愚人節的起源說法很多，但其中最被認同的是，來自1582年間法國的曆法改革。當時法國政府預定將新年從原先的四月一日，往前挪到一月一日開始計算。但是一些守舊派人士並不贊同，聯合發起抵制，加上當時訊息傳輸不便等等因素影響，以致造成有些人選擇在一月過新年，有些人卻硬是要在四月過新年。而那些在四月過新年的守舊派人士，就被改革派人士取笑為「四月魚」，這樣的嘲諷就演變成今日的「愚人節」。

愚人節這天，我們常會看見許多整人的實例，比如：傳送虛假訊息害人白跑上當、在食品中加料讓人猛吐舌頭、寄整人玩具使收件人大驚失色……。假若只是輕微的惡作劇，當事人驚嚇過後，可能一笑置之不會計較，但如果玩笑開過火了，讓人下不了台，隨後的衝突和糾紛可能就無法避免了，畢竟並不是所有行為，都能以「玩笑」作開脫，有些嚴重的玩笑，甚至還會衍生出

傷害事件和法律問題。

臺東縣在二十多年前，曾經發生過一件愚人節的校園「詐」彈事件，某所國中的校長中午回校時，在門邊突然發現一個綠色的環保袋，以為是學生的便當忘了拿，打開袋子一看，發現疑似是一枚裝有四顆電池、馬錶、線路完整的未爆彈，校長驚嚇之餘立即報警處理。校方緊急提早放學，警方也通報刑事局防爆小組前往拆除炸彈，但防爆人員抵達現場移除炸彈後，竟然發現一張「愚人節快樂」的字條，明顯是一個愚人節惡作劇。這個大玩笑不僅全校師生大肆緊張，警方在處理過程中也如臨大敵，耗費大批人力白忙半天，浪費許多社會資源。

警政與消防機關也發現，愚人節來臨前謊報災害的惡作劇電話遽增，透過媒體一再提醒民眾，不要為了一時好玩而隨意報案，這是觸法的行為。依據社會秩序維護法第85條規定，隨意向公務員謊報災害，或是無故撥打110電話並屢勸不聽者，將處以拘留或12,000元以下罰款。而無故撥打119或謊報火警、災害、人命救助、緊急救護等等事項，可以依據消防法第36條第1款，處罰3,000至12,000元罰款。

所以，雖然是愚人節，也不能隨便開玩笑喔！惡作劇真的要有節制。



動頭殼時間：

1. 說一說，你所知道的「愚人節」由來。
2. 你曾經在「愚人節」這天開過哪些玩笑呢？
3. 你曾經因為朋友的開玩笑和惡作劇，有過不愉快的經驗嗎？
4. 要和朋友開玩笑或是惡作劇之前，應該考慮哪些事呢？
5. 看完本文，你覺得愚人節這天可以隨便愚弄別人嗎？

臺東之光—郭婞淳

刺激刺激，閣再槌一下就起去矣，就成功矣啦，當當比賽場內場外，所有咧看現場轉播的觀眾，逐家目睷釘根，毋敢喘氣，看郭婞淳彼雙佻大力必必掣的手，是毋是有法度替家己替國家爭一口氣。

郭婞淳，是夯重輪運動員，佇宜蘭縣出世，蹠佇臺東縣阿美族馬蘭部落，生涯當中提著各項重要比賽的獎牌，包括2017年創下個人挺舉上好的成績142公斤，是彼當時女子58公斤級挺舉世界紀錄。2018年亞運夯重輪女子58公斤級金牌佻五擺亞洲夯重輪錦標賽金牌。2020年東京奧運夯重輪女子59公斤級金牌、五屆世界夯重輪錦標賽金牌。佇國際夯重輪總會於2018年調整量級了後，這馬是夯重輪女子59公斤級、挺舉、總和兩項世界紀錄保持者。

郭婞淳毋若是臺灣之光 嘛是臺東之光，每一个成功者的背後，攏有伊辛苦的奮鬥過程，自細漢就誠愛運動，國中的時上愛的運動是籃球、柔道、田徑，彼陣伊感覺「夯重輪項目」訓練的



時傷過頭孤單，予伊想欲放棄。

郭婵淳佇國中彼年，捌代表學校參加全中運接力賽，是體育界真期待的奪牌選手，毋過煞意外佇比賽當中落棍仔，尾仔無緣提獎牌。婵淳自責哭規工，隔轉工比賽夯重輪項目卻是輕輕鬆鬆就提著金牌，這是予人料想袂到的結果，顛倒予伊發現家己閣較適合夯重輪，自按呢開啟伊的夯重輪之路。

郭婵淳自細漢就誠愛運動，藉著運動，揣著家己的心靈寄託，伊佇高中的時陣才予人選做夯重輪選手，為著欲改善厝裡的經濟，伊無暝無日練習夯重輪，高中的時透過體育獎學金佻獎金來負擔家己的學費，閣幫助厝裡改善經濟。

捌經歷辛苦童年的郭婵淳，更加關心偏鄉醫療、兒童教育。伊佇咧準備參加2014年亞運進前，咧練習的時陣，無細膩予槓鈴砦傷，造成正跔大腿70%裂傷。婵淳想起予槓鈴砦傷彼當陣，倒佇塗跔伊心肝內咧想，家己佇國訓中心等救護車就等遐久矣，今仔日這若是發生佇我的故鄉臺東，抑是閣較偏遠的所在是欲按怎咧？所以提出家己佇國際賽的奪牌獎金，捐價值150萬的救護車。

婵淳是中華隊的行善女神，伊每一年捐助母校臺東體中夯重輪

隊獎助金，而且閣出錢舉辦摸彩來鼓勵學員，佢過年暝猶閣咧練習的學弟學妹做伙同樂，用家己的力量來鼓舞後輩。

「相信所有的不如意，攞是上好的安排。」郭婵淳捌講過「人生的目的毋是欲贏每一場的比赛，是當當咱比賽了的時陣，路途中會當閣幫助佻濟人做伙完成比賽。」這毋若是運動家的終極精神，也是夯重輪好手郭婵淳身上上蓋可貴的助人特質。



動頭殼時間：

1. 講看覓，郭婵淳佇夯石碾界的重要紀錄。
2. 郭婵淳是按怎會踏入夯石碾運動之路咧？
3. 出名了後的郭婵淳做啥物幫助故鄉的代誌？
4. 看了本文，你上蓋佩服郭婵淳的佻一方面？
5. 郭婵淳的成長佻出名，敢有予你啥物款的啟示？

臺東之光—郭婞淳

好緊張、好刺激，只差那麼一下就成功了！賽場內外，所有正在收看現場轉播的觀眾，各個目不轉睛、屏息以待，看著郭婞淳那雙強而有力的手臂，是否能為自己、為國家爭一口氣。

郭婞淳是一位舉重選手，出生於宜蘭，成長於臺東縣的阿美族馬蘭部落。她在運動生涯中獲得無數獎牌，包括2017年創下個人挺舉142公斤的成績，是當年女子58公斤級挺舉的世界紀錄保持者。她曾奪得2018年亞運女子58公斤級金牌，五度摘下亞洲舉重錦標賽冠軍。2020年東京奧運，她勇奪女子59公斤級金牌。國際舉重總會於2018年調整量級後，她仍持續稱霸，是目前59公斤級，挺舉及總和的世界紀錄保持人。

郭婞淳不僅是「臺灣之光」，也是「臺東之光」。每一位成功者的背後，都有辛苦與堅持的故事。她從小就熱愛運動，國中時最喜歡的是籃球、柔道和田徑。那時候她覺得「舉重項目」訓練時太過孤單，讓她有想要放棄的念頭。

郭婞淳就讀國中時，曾經代表學校參加全中運接力比賽，是體育界非常看好的奪牌選手，不過卻在比賽過程中意外掉了接力棒，最終錯失獎牌，讓郭婞淳自責傷心許久。但隔天舉重比賽項

目中，郭婞淳卻輕輕鬆就鬆得到金牌，這讓人意想不到的結果，反而讓她發現自己其實更適合舉重，從此開啟了她的舉重之路。

郭婞淳從小就很喜歡運動，藉著運動，來尋找自己的心靈寄託。她在高中時才被選為舉重選手。為了改善家中經濟，她日夜苦練舉重，靠著體育獎學金與比賽獎金來負擔學費，還可以幫助家裡度過經濟難關。

曾經歷辛苦童年的郭婞淳，更加關心偏鄉醫療和兒童教育。她在備戰2014年亞運前，一次練習時，不小心被槓鈴壓傷，造成右邊大腿肉70%壓傷。郭婞淳想起被槓鈴壓傷的當下，她躺平在地上心裡想著：自己在國訓中心等救護車就要等那麼久了，今天這種情況如果是發生在我的故鄉臺東，或是更偏遠的地區該怎麼辦呢？所以她後來便決定拿出自己在國際賽的奪牌獎金，捐出150萬元購買救護車。

婞淳是中華隊的行善女神，她每一年捐助母校臺東體中舉重隊獎助金，而且還自掏腰包出錢舉辦摸彩來鼓勵學員，和除夕夜還在練習的學弟妹一起同樂，用一己之力鼓舞後輩。

「相信所有的挫折，都是最好的安排。」郭婞淳說：「人生的目的不是要贏每一場的比赛，而是當我們比賽完時，途中可以幫

助多少人一起完成比賽。」這不但是運動家的終極精神，也是舉重好手郭婞淳身上最可貴的助人特質。



動頭殼時間：

1. 說一說，郭婞淳在舉重界的重要紀錄。
2. 郭婞淳為何會踏上舉重運動之路呢？
3. 成名後的郭婞淳做了哪些幫助家鄉的事呢？
4. 看完本文，你最佩服郭婞淳的地方是？
5. 郭婞淳的成長和成名，帶給你什麼啟示呢？

飛上 tsiūnn 藍天的激動－ 臺東熱氣球嘉年華

透早天猶未光，臺東鹿野高臺的草埔早就空空蕩蕩，來自五路的民眾挨挨陣陣。有老的、有茆的，有的是全家來旅行的，當然嘛有的是專工來翕相的，猶有的是頭擺來體驗的。雖然年紀、背景攏無相問，毋過逐家的心情攏全款：想欲感受熱氣球飛上天頂彼的時陣，心內充滿飽滿的歡喜恰激動。

2011年七月初，來自比利時、荷蘭、美國、瑞士、加拿大、紐西蘭、杜拜、印度、泰國恰咱臺灣攏總十个國家的飛行員，帶來超過二十粒大型的熱氣球，佇鹿野高臺沓沓仔升空。當當 tng-tong 熱氣球逐粒寬寬仔飛起來，現場的民眾攏擔頭欣賞，逐家攏喝出一聲一聲的讚嘆：「哇！原來臺東的天會使嬌甲按呢五彩繽紛！」、「原來免出國嘛會當看著夢中才會出現的熱氣球！」、「原來熱氣球飛佇天頂，根本就近在眼前！」彼站，逐家心內攏有全款的感受：想欲飛，其實是人心肝底一種真深的向望。



看著鳥仔自由自在佇天頂咧拍翼，人的心肝穎仔不止仔欣羨。所以，若會當坐熱氣球飛上天，彼原仔嘛是一種『圓夢』的感覺。咱來想看覓：若是你坐佇熱氣球內底，慢慢仔升懸，踔懸頂向腰看塗跤面的厝宅、樹仔、田園煞愈來愈細，目睷看出去的視野顛倒愈來愈闊，面頭前是金黃色的田、彎彎幹幹的溪水，猶有起起落落的山勢。若是彼工天公伯仔好心出好日，連遙遠的太平洋金光閃閃的海光攏會當予咱看會著。彼當時，你若像倚佇天地正中央，聊聊仔觀賞這個天跤下的嬌。



踔半空中，聽無車聲、人聲，只有風聲、火焰聲，佻你心內一聲一聲的嘆息：原來，這就是夢想的感覺。人講：「坐熱氣球，看見的是美夢；轉來塗跤面，記牢的是感動。」真正有影呢！。

除了飛行體驗，臺東熱氣球嘉年華的配套活動嘛真精彩。每年攏設計新的主題熱氣球，親像是熊讚、Hello Kitty、臺灣烏熊、原住民圖騰 tōo-thîng 等，每一粒攏真有創意，有影是厚甲出汁的臺東味。其中，上予人受歡迎的就是「光雕音樂會」—熱氣球之夜一粒一粒點燈了後，變做會閃爍的電火球仔，綴音樂節

奏跳動，親像一身一身大龐的舞者，佇天頂綴音樂聲搖來搖去，閃閃爍爍，閃甲人目調花花，心肝內嘛綴咧心花開。

臺東縣政府逐冬擺會冗早公佈光雕音樂會的時間恰地點，予民眾方便安排旅程。這幾年除了繼續佇三仙臺、池上大坡池、太麻里曙光園區、海濱公園等經典場地舉辦，也結合無人機、煙火，創造出「熱氣球×無人機×光雕」的限定表演，配合在地的景觀，打造出臺東獨一無二的夜空秀。活動毋但帶動臺東旅遊，嘛對地方的經濟活動真有幫贊。

臺東是全臺灣上早開始發展熱氣球觀光的縣市，因為遮的空氣清、新鮮、地勢平坦坦、氣候適合，實在是亞洲罕有閣理想的飛行地點。這幾年來，熱氣球嘉年華的名聲愈傳愈遠，毋但全臺灣的遊客攏相爭欲瀟 tshînn 倚來，連國際的觀光旅客嘛愈來愈濟。鹿野原本是恬靜的農村，這馬已經成做全世界注目的熱氣球聖地，熱氣球活動也變做臺灣上有代表性的熱人觀光活動之一。

看著熱氣球慢慢仔升懸，無論你是學生、觀光客，抑是臺東人，心內攏會浮現一種感覺—有夢，就欲向上飛；勻勻仔行，嘛會飛得蓋寫 tiâu 遠。



動頭殼時間：

1. 講看覓，你敢捌參加過熱氣球活動？分享你的參與經驗。
2. 上網查看覓，熱氣球是按怎升空的？伊的原理是啥物？
3. 你感覺臺東的熱氣球嘉年華活動，上吸引人的所在是啥物？
4. 講看覓，你參加熱氣球活動的時陣，印象上深的熱氣球造型是啥款？伊的名號是啥物？
5. 你若看著熱氣球慢慢仔飛上天頂彼時陣，你的心內有啥物感想？

飛上藍天的悸動—— 臺東熱氣球嘉年華

清晨時分，天還沒亮，臺東鹿野高臺的草地上，早已聚集了大群好奇的民眾。他們來自全臺各地、年齡互異，卻都有著共同的期待：感受熱氣球飛上藍天的那一刻，心靈的歡呼和悸動。

2011年的七月初，來自比利時、荷蘭、美國、瑞士、加拿大、紐西蘭、杜拜、印度、泰國與臺灣等10個國家，大約20顆巨型熱氣球，在臺東鹿野高臺緩緩升空爭艷之際，現場每一位抬頭仰望的民眾，以各式驚嘆和歡呼，展現內心無比熱烈的悸動：原來，臺東的天空可以如許繽紛燦爛！原來，不必出國也可以看見夢想中的熱氣球！原來，乘著熱氣球翱翔天際是近在眼前的事……。這一刻，具體證明「想飛」，原來是每個人心中一股最熱切的嚮往。

看見鳥兒可以藉由雙翅，盡情遨遊天際，人類真是無比羨慕呀！所以，搭乘熱氣球升空，應該也算是一種「圓夢」的體驗吧！想像搭乘熱氣球慢慢升空，地面上的房屋、樹林、田地愈來愈小，眼前視野卻愈來愈遼闊。金黃色的稻田、蜿蜒的溪流與起伏的山巒，此刻盡在腳底下，還可以隱約看到遠處太平洋的光影，此刻，你彷彿掌控了整個天地，隨意觀覽周邊如畫美景。

在半空中，你既聽不到汽車喧囂，也沒有人聲嘈雜，只有風聲、火焰聲，還有內心的悸動，並且深刻領會下列這句話的真義：「搭乘熱氣球，看見的是夢；回到地面後，記住的是感動。」

除了體驗飛行，臺東熱氣球嘉年華相關配套活動也非常精彩。每年都會設計不同主題的熱氣球，包括熊讚、Hello Kitty、臺灣黑熊、原住民圖騰等，讓整個活動充滿創意與在地色彩。另外，「光雕音樂會」也備受歡迎；將熱氣球在夜色中逐一點亮，變成一顆顆會發光的大燈泡，隨著音樂節奏閃爍變色，像一個個天際中的巨型舞者，盡情展現燦爛又獨特的舞蹈。縣府會在年初就公布「光雕音樂會」舉辦的場次和地點，讓大家可以及早預訂旅宿等行程。近年除了延續歷年經典場地三仙臺、池上大坡池、太麻里曙光園區和海濱公園國際地標外，還結合展演活動、限定版的「熱氣球x無人機x煙火」光雕，與大型公共藝術設施相互輝映等等；將每場光雕音樂會與臺東各處的地景融合，大力行銷臺東旅遊景點，也有效促進地方的觀光產業。

臺東算是全臺灣最早發展熱氣球觀光活動的縣市，縣內空氣乾淨、地勢平坦、天氣穩定，的確是亞洲少數非常適合熱氣球飛行的場地。幾年下來，臺東國際熱氣球嘉年華的名聲越傳越遠，不

僅全臺遊客蜂擁而至，還吸引來自世界各國的熱氣球紛紛加入盛會，國際觀光客也暴增，讓原本樸實的臺東鹿野成為國際注目的熱點，熱氣球嘉年華活動也迅速成為全臺灣最具代表性的夏季活動之一。

看見熱氣球高飛的霎那，你的內心會油然而生哪些感懷呢？或許那些緩緩朝向天空開闊處前行的熱氣球，正在向我們暗示：只要願意一步一步努力，就一定能飛得更高，看得更遠。



動頭殼時間：

1. 說一說，你參與熱氣球活動的經驗。
2. 上網搜尋熱氣球上升的原理，再向大家做個報告。
3. 你覺得臺東熱氣球嘉年華活動吸引人的地方是什麼？
4. 把你參與熱氣球活動時，那些印象深刻的熱氣球名稱和外型說一說。
5. 看到熱氣球升空的霎那，你又有哪些想法呢？

臺東鯉魚山真出名

《來去臺東》這條歌你會曉唱一無？若欲共外縣市的朋友介紹臺東的特色俗風情，只要提起這條歌，包準隨時予人對臺東有初步的印象。這條歌是臺東出身的歌手沈文程老師創作的，曲調浪漫輕鬆，歌詞更加是包含臺東的重要景點俗特色。身為臺東人，咱攞應該會曉唱這條歌啦！

「你若來臺東，請你斟酌看，出名鯉魚山，亦有一支石雨傘，初鹿之夜牧場唱情歌，紅頭嶼、三仙臺、美麗的海岸……」這條歌一開始就唱出臺東上出名的地標之一——鯉魚山，因為這座山是臺東人心中上清楚、上深刻的故鄉記號。

鯉魚山佇臺東市區，海拔75公尺，設有1.7公里長的鯉魚山步道。因為四箍圍無其他山脈遮開 jia-tsa'h，看起來親像一枝獨秀。山跤四箍輾轉攞種滿樹仔，加上地勢平緩 pīng-uān，足適合民眾來散步、運動，抑是 peh 上山頂遠望 án-bōng 風景。



這幾年來經過公部門整理規劃，毋但有柴頭步道，沿路有設涼亭仔、椅仔，予人坐咧歇暍，閣照地形設計有鯉首、鯉眼、背嶺、鯉尾等觀景平臺，提供上好的視野。若 peh 起去山頂，無論是中央山脈、臺東山脈，抑是太平洋海景，攞會呈現佇你的面頭前。天氣若好，連蘭嶼伶綠島攞看甲現現現清清楚楚。真濟學校校外教學時，鯉魚山攞是固定會去的地點，可見鯉魚山對臺東人來講，有佻爾仔重要。

若講到歷史，鯉魚山佇三千年前的新石器時代就有人生活的痕跡。後來，臺東平洋的卑南族伶阿美族人嘛佇遮生活。1894年，臺東知州胡鐵花佇《臺東州採訪修志冊》記載：「曾於此山麓重建昭忠祠，紀念移民開墾時犧牲的先人。」彼陣是叫做「鰲魚山」。日本時代，1928年，日本政府將神社遷到遮來，改名叫做「鯉魚山」，閣建立「忠魂碑」。民國50年代，政府閣將日本神社改做忠烈祠。除了忠烈祠，遮也有出名的龍鳳佛堂，猶有一寡防空洞 hāng-khong-tōng、炮壘、砲臺等歷史遺跡。



欲認捫鯉魚山，會使先看山趺彼條黑色花崗岩的魚形雕像，長四公尺，足顯目。解說牌有寫著有關鯉魚山的傳說：古早「鯉魚山」原名叫「鰲魚山」。相傳古早時，捫做大水，一隻鰲魚龍頭魚受困佇卑南溪口，馬蘭社的阿美族人認為是神魚，用酒菜來祭祀。等大水消退了後，這隻鰲魚龍頭魚為欲感謝阿美族人，就變做一粒魚形山崙，永遠保庇馬蘭社免受水災，阿美族人嘛共這粒山號做「鯉魚山」。

有人質疑花崗岩雕像較成海翁，無成鯉魚。設計者林勝賢老師解釋，佇設計前有研究過歷史資料，知影早期叫「鰲魚山」，所以用「鰲魚」的形象，配合山的外形恰創意，設計出這尊Q版的魚形雕像。

今仔日的鯉魚山，已經成做臺東人日常生活的一部分。有人來運動，有人來開講，有人參加市集，學生校外教學嘛定來遮，大人囡仔攞會佇遮感受大自然的恬靜恰清閒。鯉魚山毋但是一座山，是真正承載臺東人記憶、文化、恰生活的一塊寶地。



動頭殼時間：

1. 講看覓，你去鯉魚山遊覽的經驗是按怎的？
2. 去鯉魚山活動的時陣，你印象上深的景點是佢一位？
3. 講看覓，你有聽過其他有關鯉魚山的傳說故事--無？
4. 逐家做伙來學唱《來去臺東》這條歌：

你若來臺東，請你斟酌看，出名鯉魚山，亦有一支石雨傘
初鹿之夜，牧場唱情歌，紅頭嶼、三仙臺，美麗的海岸
鳳梨釋迦柴魚，好食一大盤，洛神花紅茶，清涼透心肝
你若來臺東，請你相招伴，知本洗溫泉，予你心快活

臺東鯉魚山上出名

《來去臺東》這首歌你會唱嗎？跟外縣市朋友交流，要介紹臺東的特色和風情時，只要搬出這首歌，保證立刻讓外地人對臺東有個初步的印象。這首歌是臺東籍歌手沈文程先生的創作，曲調浪漫輕快，歌詞更是囊括臺東的重要景點和特色，身為臺東人的你一定要學起來喔！

「你若來臺東，請你斟酌看，出名鯉魚山，亦有一支石雨傘，初鹿之夜牧場唱情歌，紅頭嶼、三仙臺、美麗的海岸……」；這首歌一開始就提到臺東最重要的地標：鯉魚山，因為她是所有臺東人最清晰的家鄉印象。

鯉魚山位於臺東市區，標高75公尺，設有1.7公里長的鯉魚山步道，因為四周並沒有其他山巒，頗有一枝獨秀的風采。鯉魚山周邊遍植綠樹，加上地形平緩，很適合一般民眾前來健走休閒，或是登高望遠，鳥瞰市區風情。這些年經過公部門整體規畫後，不只木棧步道齊全，沿途還設有涼亭和座椅，提供民眾就地休憩，並依地形規劃鯉首、鯉眼、背嶺及鯉尾等觀景平臺，提供最佳視野。登上鯉魚山頂不只可以環視中央山脈、臺東山脈及太平洋景觀，更可以遠眺都蘭山、猴子山、石頭山、虎頭山、利吉

惡地及卑南山斷層等處。天氣晴朗的時候，蘭嶼及綠島更是清晰可見，許多學校安排校外教學時，鯉魚山一定是其中一個選項，鯉魚山對臺東人的重要性可見一斑。

論起鯉魚山的歷史，早在三千年前的新石器時代，就已經有人類活動的足跡。之後，臺東平原的卑南族與阿美族人，也曾經在此處生活。1894年，臺東知州胡鐵花在《臺東州採訪修志冊》有下列說明：曾於此山麓重建昭忠祠，紀念移民到此發展而死難的先賢烈士，當時稱此山為「鰲魚山」。1928年，日本政府將日本神社遷建於此，將此處改稱「鯉魚山」，並樹立一塊忠魂碑。民國50年間，政府又將日本神社改建為忠烈祠。除了忠烈祠，這裡還有臺東十分知名的龍鳳佛堂，另外也有防空洞、碉堡和砲臺等等遺跡。

認識鯉魚山，就要先觀賞山下入口處那座四公尺長的黑色花崗岩魚型雕像，再讀一讀解說牌上有關鯉魚山的傳說故事：鯉魚山古稱「鰲魚山」，大洪水時期，大海中的一隻大鰲魚受困於卑南溪河口，平原中的馬蘭社阿美族人視為神魚，且日月以佳餚酒食祭祀，大水退後，大鰲魚感念阿美族人救命之恩，乃化為一座魚型山丘，永護馬蘭社免於水患，阿美族人則稱之為鯉魚山。

有人認為這座花崗岩魚型雕像是鯨魚，不像是鯉魚。設計者林勝賢老師解釋說，製作雕像前他有仔細考據鯉魚山文史，得知清治時期是叫鰲魚山，所以採用「鰲魚」做為意象，並根據鯉魚山山形及個人想像來設計，最後完成這個Q版的魚型石雕。

今天的鯉魚山已經變成臺東人日常生活的一部分，許多民眾在此處運動健身、歡唱閒聊、參與市集，學生於周邊進行校外教學，大人小孩都可以隨時隨地感受與大自然貼近的悠閒時光。鯉魚山其實不只是「一座山」，而是一處承載臺東人記憶、文化與生活的空間。



動頭殼時間：

1. 說一說，你到鯉魚山遊玩的經驗。
2. 到鯉魚山活動時，你印象最深刻的景點是哪一處呢？
3. 說一說，你聽過的其他有關鯉魚山的傳說故事。
4. 大家一起來學唱《來去臺東》這首歌：

| | |
|--------------|---------------|
| 你若來臺東 請你斟酌看 | 出名鯉魚山 亦有一支石雨傘 |
| 初鹿之夜 牧場唱情歌 | 紅頭嶼 三仙臺 美麗的海岸 |
| 鳳梨釋迦柴魚 好吃一大盤 | 洛神花紅茶 清涼透心肝 |
| 你若來臺東 請你相邀伴 | 知本洗溫泉 予你心快活 |

田頭田尾土地公

往往行佇庄跤路，抑是老社區，定定會看著一間細細間仔的廟仔，廟內服侍一尊看起來真慈祥的神：「土地公」。土地公是臺灣上親民的神明之一，伊無親像玉皇大帝遐爾高高在上，嘛無像媽祖遐爾守護千里海域，伊干焦全心咧守護咱這塊土地，保佑每一家、每一塊田地。

土地公，又稱「福德正神」，是民間信仰當中掌管土地、保佑地方的平安恰五穀豐收的神。咱人攏相信，伊毋若會賜福，閣護佑家家戶戶平安，甚至保佑生理人趁大錢。所致，無論是農村抑是城市，厝門口、市場邊仔、山邊的小路，總是會當看著服侍「福德正神」的土地公廟仔。雖然廟無大，卻是充滿著敬意恰溫暖。

有關土地公的傳說真濟，其中上捷聽著的是「張福德」的故事。聽講佇足久以前，有一位名號做張福德的老人，伊生活真樸實，做人真愛幫助人。彼當時社會真無平靜，真濟百姓流離失所生活困苦，張福德不時提供家己的糧食，幫助村民渡過難關。



有一擺，庄仔內拄著大旱災，田地攏必去，溪溝焦涸涸，一四界飢荒。張福德提出家己的糧食分給逐家，甚至共家己的厝改建做臨時避難所。伊無求回報，恬恬仔付出，行善到最後，因為年歲老矣安詳離世。村民為著欲感念伊的恩德，就佇伊在生進前所蹺的所在起一間廟仔，服侍伊做「福德正神」。自從有這間廟仔了後，庄仔內就風調雨順，年年豐收。村民更加堅信，這就是張福德在天之靈繼續保佑in的。



猶閣有另外一種版本，講土地公原本是天界的一名神官，因為做代誌謹慎、愛民如子，受著天帝賞識，派伊來凡間負責照顧百姓。伊親身巡視庄頭庄尾、了解民情，甚至會變做作田人抑是村婦的模樣，佇人群當中提供各種的幫助。時間久來，百姓對伊愈來愈信任，相招佇路口抑是田邊為伊起廟，就按呢香火綿綿不斷。

民間閣有傳說講土地公真愛食甜，特別是塗豆糖恰發粿，所以若到土地公生日的時：舊曆二月初二，家家戶戶攏會攢甜食、水果恰壽桃來拜拜，感謝土地公一年來的照顧。大家相信只要誠心

祭拜，土地公就會保佑家庭平安、事業順利。

佇商業界，土地公嘛予人號做「財神爺」。真濟商家開張抑是公司成立，第一件代誌就是愛拜土地公。奉上三牲、水果佻金紙，祈求生意興隆、財源廣進。有一寡頭家閣會固定佇舊曆每個月的初二佻十六祭拜土地公，就是「做牙」，表達對土地公的敬意佻感謝。

聽土地公的故事了後，後擺當你經過倚家附近的土地公廟仔的時，會當虔誠共土地公行一个仔禮，感謝伊恬恬仔「賜福」予咱，嘛感謝伊的「親切守護」喔。



動頭殼時間：

1. 講看覓，你敢捌看過土地公佻土地公廟仔。
2. 佇這篇文章的內容，你感覺張福德是啥物款的人？
3. 講看覓，咱會佇啥物時日祭拜土地公？
4. 請上網查看覓，是按怎祭拜土地公閣講做「做牙」？
5. 請上網查看覓，這篇文章的題目訂做「田頭田尾土地公」的是啥物用意？

田頭田尾土地公

走在鄉間小路，或是老社區轉角，常常可以看到一座小小的廟宇，裡面供奉著一尊慈眉善目的神祇：「土地公」。土地公是臺灣最親民、最接地氣的神明之一，他不像玉皇大帝那樣高高在上，也不像媽祖那樣守護千里海域，只是專注的守護著我們腳下的這片土地，照看著每一戶人家、每一方田地。

土地公，又稱「福德正神」，是民間信仰中掌管一方土地、保佑地方平安與五穀豐收的神祇。人們相信，他不僅能賜福，也能護家，甚至保佑生意興隆。因此，不論是農村還是城市，家門口、市場旁、山邊小徑，總能看見供奉他的土地公廟。雖然廟宇不大，卻充滿敬意與溫暖。

關於土地公的傳說很多，其中最廣為流傳的則是「張福德」的故事。相傳在很久以前，有一位名叫張福德的老人，他生活簡樸，為人樂善好施。當時社會動盪不安，許多流離失所的百姓生活困苦，張福德便經常提供自家糧食，幫助村民渡過難關。

有一回，村子遭遇大旱，田地龜裂，河流乾涸，到處一片飢荒。張福德拿出自家的糧食分給大家，甚至把自己的房子改建成臨時避難所。他不求回報，默默付出，行善到最後，因年事已高

安詳離世。村民為感念他的恩德，便在他生前居住的地方立了一座小廟，供奉他為「福德正神」。而自從有了這座小廟之後，村子便風調雨順，年年豐收。村民自此更加堅信，這是張福德在天之靈繼續保佑他們。

還有另外一種版本，說土地公原本是天界的一名神官，因為行事謹慎、愛民如子，受到天帝賞識，便被派到凡間負責照顧百姓。他親自巡視村莊、了解民情，甚至會變成老農或村婦的模樣，混在人群中提供各式的幫助。時間久了，百姓對他越來越信任，紛紛在路口或田邊為他建廟，自此香火不斷。

民間另有傳說土地公非常愛吃甜食，特別是花生糖與發粿，所以每到土地公生日：農曆二月初二，家家戶戶都會準備甜點、水果和壽桃來拜拜，感謝土地公一年來的照顧。大家相信只要誠心祭拜，土地公就會保佑家庭平安、事業順利。

在商業界，土地公也被稱為「財神爺」。許多商店開張或公司成立，第一件事就是要拜土地公。擺上三牲、水果和金紙，祈求生意興隆、財源廣進。有些老闆還會固定於農曆每個月的初二與十六祭拜土地公，稱為「做牙」，表達對土地公的敬意與感謝。

聽完土地公的故事，下次當你經過住家附近的土地公廟時，不

妨虔誠地向土地公鞠個躬，感謝他默默「賜福」給我們，也感謝他的「親切守護」。



動頭殼時間：

1. 說一說，你曾經看過的土地公和土地公廟。
2. 就文章內容，你覺得張福德是個怎樣的人呢？
3. 說一說，人們通常會在哪些時日祭祀土地公？
4. 請上網搜尋，為什麼人們祭拜土地公又稱為「做牙」？
5. 請上網搜尋，這篇文章題目訂為「田頭田尾土地公」的用意是？

歡喜講笑談 逐工笑哈哈

你敢是一个愛說笑談的人？我先來講一个美國雷根總統的故事。

有一擺，雷根總統的秘書欲替伊準備一篇二十分鐘的演講稿，伊看煞了後就共秘書講：「稿寫了真好，但是敢會當刪做十七分鐘？」

秘書講：「毋過，彼場演講欲予總統的時間是二十分鐘！」

雷根應講：「我知影，不而過你就愛留三分鐘予我講一个笑話阿！」

這個故事予咱深深瞭解雷根總統輕鬆的生活方式、歡喜講笑的一面。想想咧，咱上課的時陣，老師倚佇台仔頂，若干焦一直講賑賑長的理論、照課本唸，講甲喙角全波，比跛畫手，看起來敢若真豐富，毋過坐佇台跤的咱一定會愈聽愈無味！猶閣若是這位老師講話的聲調平平、聲音無講真好聽，若按呢同學百面凍袂牢會想欲睏去。所以，講話其實嘛是需要一寡仔技巧的，若是會當佇適當的時間加一寡仔笑談代的題材，一定會當大大提昇逐家的精神，予講課的內容閣較會當予人聽入心。



笑談的言詞毋但予咱增加印象，其實猶閣有真濟實質的功能；佇意料之外，來一段趣味的解說，會使隨化解感覺較歹勢的場面。面對互相歹面相看的時陣，一句高明的笑談，會當輕鬆解除倆方礙虐的心境。日常生活咧佻人講話，若會當加一寡仔輕鬆趣味的笑談，嘛會當提昇說話的氣氛，予對話的內容加添趣味化，促進朋友間的情誼。所以，培養講笑談的心思，定定佇話題當中加入趣味的題材，一定會當予生活隨時充滿歡喜的笑聲。

講笑談其實是一種高度的智慧；俗話講：「話好不如話巧」，指的就是，絕對袂使為著欲予氣氛輕鬆，清彩共別人的滾耍笑，抑是共別人的缺點當成鬪洗的講話主題，按呢是會惹人無歡喜，凡勢閣會結冤仇。有一个邱吉爾和蕭伯納的故事，會當予咱省思：

英國首相邱吉爾佇二次大戰了後無幾年，聲望跋落谷底，真少人上門來揣伊。有一擺大文豪蕭伯納的新作欲上演，派人送兩張票予邱吉爾，閣附一張批信，蕭伯納佇批內按呢寫：「新戲上演，特奉上戲票兩張，歡迎你和你的朋友前來觀賞，如果你若猶有朋友的話。」

蕭伯納當然是咧鬪洗邱吉爾，無人緣到這號（107）程度。不而過，邱吉爾嘛無咧軟，他老神在在提筆回批，叫人來共戲票提轉去，伊的批按呢寫：「感謝你的戲票，毋過我實在傷無閒無法度去欣賞，

希望後擺你猶閣會當邀請我，若準猶閣有後擺。」

兩位名家充滿智慧閣笑談的對談，高來高去，真正精彩，雙方擺真有技巧的傳達家己真正的心思，閣佇不失風度的情形下予對方一枝軟釘仔，真正是一擺高明的對鬥阿！



動頭殼時間：

1. 你敢有愛交結說話真趣味的朋友？為啥物？
2. 你對「講笑談」的解說為啥物咧？
3. 「講笑談是一種高度的智慧」，這句話你敢有贊成？為啥物？
4. 講看覓，邱吉爾和蕭伯納的批信，各自展現的笑談為啥物？
5. 看本文了後，你感覺欲按怎培養家己的笑談感咧？

幽默說笑 天天開心

你是一個有幽默感、喜歡說笑的人嗎？讓我先來告訴你一則美國雷根總統的故事。

有一次，雷根總統的秘書為他準備了一篇二十分鐘的演講稿，他看完了之後對秘書說：「稿子寫得很好，但能否刪成十七分鐘呢？」

秘書說：「可是，那場演講給總統的時間是二十分鐘啊！」

雷根回答：「我知道，不過你得留三分鐘給我講個笑話啊！」

這則故事讓我們深刻認識雷根總統輕鬆生活、樂於談笑的一面。想想，我們上課的時候，老師站在台前只是一味的講述長篇理論、照章宣讀，說得口沫橫飛，比手畫腳，但坐在台下的我們一定會越聽越無味吧！要是這位老師說話的聲調平淡無比、音色又不夠吸引人，那鐵定會讓同學忍不住陷入昏昏欲睡的狀態中。所以，說話其實是需要一些技巧的，要是能適時加入一些幽默趣味的題材，一定可以提振大家的精神，讓授課的內容更具可聽性。

幽默的言詞不只讓大家印象深刻，其實還有許多實質的功能；在意料之外的情況裡，及時來一段趣味的解說，可以立刻化解尷尬。

尬的局面。面對劍拔弩張的緊繃情境，一句高明的幽默話語，更可以輕鬆解除彼此的敵對心態。而，日常的言談中，倘能適時加入輕鬆趣味的幽默點子，更可以提昇說話的氣氛，讓談話內容增添笑聲，促進彼此情誼。所以，培養幽默的心思，經常在話題中加入詼諧有趣的題材，一定能讓生活隨時充滿情趣。

幽默其實是一種高度的智慧；俗話說：「話好不如話巧」，指的就是，絕不能為了使氣氛輕鬆，隨意開別人的玩笑，或是把別人的缺點當成戲謔嘲諷的談話主題，那可是會惹來白眼和怨懟的。有一則邱吉爾和蕭伯納的故事，可以給我們一些省思：

英國首相邱吉爾在二次大戰後沒幾年，聲望跌至谷底，幾乎很少人上門找他。有一次大文豪蕭伯納的新作上演，便派人送了兩張票給邱吉爾，順便附上一封信。蕭伯納在信上這樣寫著：「新戲上演，特奉上戲票兩張，歡迎你和你的朋友前來觀賞，如果你還有朋友的話。」

蕭伯納當然是在挖苦邱吉爾，人緣差到極點。不過，邱吉爾也不是省油的燈，他不慍不火的提筆回信，要來人順便把戲票帶回去，他的信這樣寫：「謝謝你的戲票，不過我實在太忙未克前往欣賞，希望下次你還能邀請我，如果還有下次的話。」

兩位名家智慧又幽默的對談，果然不同凡響，雙方都很有技巧的傳達彼此真正的心思，又在不失風度的情況下，給對方一點軟釘子，真是一次高明的對陣啊！



動頭殼時間：

1. 你喜歡結交說話很幽默的朋友嗎？為什麼？
2. 你對「幽默」的解釋是什麼呢？
3. 「幽默是一種高度的智慧」，這句話你贊成嗎？為什麼？
4. 說一說，邱吉爾和蕭伯納的信函中，各自展現的幽默是什麼呢？
5. 看完本文，你覺得要怎樣培養自己的幽默感呢？

關愛動物－認捌動物保護法

臺灣佇民國87年正式發布實施《動物保護法》，簡稱「動保法」。伊的誕生，代表臺灣社會對動物保護觀念的進步佢重視，動保法提醒咱，所有動物的生命攏必需要予人善待佢尊重，愛護動物嘛應該愛有具體行動。

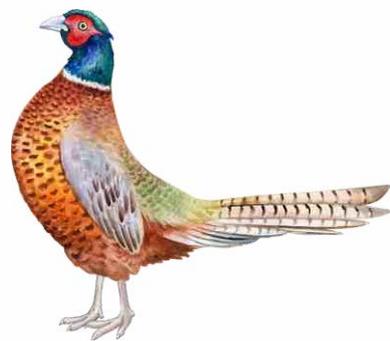
動保法上基本的精神，就是「莫虐待、莫放揀」。這句話聽起來簡單，卻是動保法上重要的一環。根據法條，任何人袂使對動物有凌治的行為，比論講共拍、刁故意共餓、予伊受傷，甚至是共關佇傷細的空間內面，遮的攏有可能觸法。違反規定的人，上嚴重可能會予人罰幾萬箍到幾十萬箍不等，甚至愛面對刑事責任。

對飼寵物的飼主來講，動保法嘛明確規範飼主的責任。比論講：飼主必需要提供寵物有夠的食物佢清氣的水，寵物破病矣愛共醫治，袂使長時間共縛牢咧，或者是關佇無通風的所在。閣較重要的是，飼主袂使隨便棄養寵物。若真正無法度繼續照顧，嘛



應該共送去合法的動物收容所，毋是共擲佇街頭抑是野地，予寵物四處流浪。

除了寵物，臺灣的野生動物，嘛佇動保法俗《野生動物保育法》的保護範圍內底。比論講：袂使烏白掠、販賣保育類動物，嘛袂使破壞in的棲息地。像鮫鯉（穿山甲）、石虎、臺灣烏熊遮的珍貴的野生動物，一旦棲息地受著傷害，毋若是生態的浩劫，對自然環境嘛造成足大的影響。



動保法嘛要求寵物必需要進行「寵物登記」俗「絕育」管理。目的是為著欲減少流浪動物的產生，嘛方便政府會當快速追蹤俗瞭解寵物的來源。可比講：寵物狗植入晶片了後，一旦意外走失嘛會當快速揣著飼主。規範絕育（就是節育手術），就是為著欲防止寵物過度生澁，避免未來有閣較濟的動物予人棄養抑是流浪佇街頭。這是飼主的責任之一，當當咱選擇飼養動物的時，就愛為伊一切的生命負責。

認捌動保法嘛會使強化對生命教育的體認。可愛的小動物出現佇眼前，除了講：「狗仔真巧」、「貓仔足古錐」之外，愛閣學

會曉尊重生命恰善待動物的行為。比論講：莫烏白擲糞埽，可能會造成動物誤食中毒；莫創治抑是逐路邊的貓仔狗仔，因為in會感覺真驚惶；看著有人虐待動物，愛勇敢共阻擋，抑是通報動保單位，防止動物受著閣較嚴重的傷害，遮的攞是咱簡單就做會得到的具體行動。

當當有人違反動保法的時，政府會使開罰、追究刑責，嚴重的甚至會被判兩年以下有期徒刑恰罰金。對加害者實施適當的懲罰，才會當維護受害動物的公平恰正義。

動保法是咱對動物的承諾恰守護，更加是進步社會的象徵；當一個社會攞會當重視動物的生命恰尊嚴，彼就代表這是一個會當高度尊重恰關懷生命的國家。



動頭殼時間：

1. 說看覓，臺灣為啥物欲制定動保法？
2. 動保法上基本的精神是啥物？
3. 是按怎飼主欲棄養動物？按呢做敢有犯法？
4. 你感覺動保法規範動物節育的做法敢有道理？為啥物咧？
5. 爸爸媽媽並無贊成你飼一隻寵物狗，你敢會曉提出啥物負責任的具體做法來說明？服爸媽點頭答應呢？

關愛動物—認識動物保護法

臺灣在民國87年正式發布實施《動物保護法》，簡稱「動保法」。它的誕生，代表臺灣社會對動物保護觀念的進步和重視，動保法提醒我們，所有動物的生命都必須被善待和尊重，而愛護動物也應該要有具體行動。

動保法最基本的精神，就是「不虐待、不遺棄」。這句話聽起來簡單，卻是動保法裡最重要的一環。根據法條，任何人不得對動物實施虐待行為，例如打牠、故意餓牠、讓牠受傷，甚至是把牠關在太小的空間裡，這些都可能觸法。違反規定的人，最嚴重可能會被處以幾萬元到幾十萬元的罰鍰，甚至面臨刑事責任。

對於豢養寵物的飼主來說，動保法也明確規範飼主的責任。例如：飼主必須提供寵物足夠的食物和乾淨的水，寵物生病了要給予醫治，不能長時間把牠們綁住，或者關在不通風的地方。更重要的是，飼主不能隨便棄養寵物。如果真的無法繼續照顧，也應該把牠們送到合法的動物收容所，而不是棄置街頭或野地，讓寵物四處流浪。

除了寵物，臺灣的野生動物，也在動保法與《野生動物保育法》的保護範圍內。例如：不能隨意獵捕、販賣保育類動物，也

不能破壞牠們的棲息地。像穿山甲、石虎、臺灣黑熊這些珍貴的野生動物，一旦棲息地受到傷害，不只是生態的浩劫，也會對自然環境造成極大的影響。

動保法也要求寵物必須進行「寵物登記」與「絕育」管理。目的是為了減少流浪動物的產生，也方便政府能快速追蹤與知悉寵物的來源。例如：寵物狗植入晶片後，一旦意外走失也能快速找到飼主。規範絕育（也就是結紮手術），則是為了防止寵物過度繁殖，避免未來有更多動物被遺棄或在街頭流浪。這是飼主的責任之一，當我們選擇飼養動物，就必須為牠和後續的生命負責。

認識動保法也可以強化對生命教育的體認。可愛的小動物出現眼前，除了說：「狗狗很聰明」、「貓咪好可愛」之外，還要學會尊重生命和善待動物的行為。例如：不要隨意亂丟垃圾，可能會造成動物誤食而中毒；不要玩弄或追趕街上的貓狗，因為牠們也會感到害怕；看到有人虐待動物，應該要勇敢制止，或通報動保單位，防止動物受到更嚴重的傷害，這些都是我們可以輕易做到的具體行動。

當有人違反動保法時，政府可以開罰、追究刑責，嚴重的甚至會被判處兩年以下有期徒刑，並處以罰金。對加害者施以適度的

懲罰，才能維護受害動物的公平與正義。

動保法是我們對動物的承諾與守護，更是進步社會的象徵；當一個社會都能重視動物的生命與尊嚴，那就代表這是一個能高度尊重和關懷生命的國家。



動頭殼時間：

1. 說一說，臺灣為什麼要制定動保法呢？
2. 動保法最基本的精神是什麼？
3. 為什麼飼主要棄養動物呢？這樣有犯法嗎？
4. 你覺得動保法規範動物節育的做法有道理嗎？為什麼？
5. 爸媽並不贊成你養一隻寵物狗，你會提出哪些負責任的做法，來說服爸媽點頭答應呢？

臺東的好滋味—釋迦

你愛食釋迦一無？若是問咱臺東人，可能大部分的回答攞是：「傷甜矣啦！我無愛食！」毋過，你敢知影？外縣市的朋友若來到臺東，攞會趕緊去查釋迦佇佗位有咧賣，講一定愛買一粒來試食看覓。因為這種看起來親像松柏癩、嘛有成大粒蒜頭，外皮是一塊一塊、摸起來粗粗的果子，鼻起來有芳氣，予人食著就牢咧！嘛因為這欸原因，臺東人若欲去外縣市揣（拜訪）朋友，攞會提一盒釋迦做伴手。總講一句，咱臺東人是食甲有影瘡矣，才會無感覺稀奇！

釋迦的原產地是熱帶美洲，大約四百年前，由荷蘭人引入臺灣。因為外形看起來親像荔枝，初初攞叫做「番荔枝」。後來有人看伊外皮一粒一粒 phok 撲起來，像佛祖的頭殼，所以改名叫做「釋迦」。

釋迦常見的品種有「粗鱗種」、
「幼鱗種」俗「軟枝種」。釋迦是一年會開兩擺花的作物，農夫需要照時節來落肥、剪極、筊花，顧得真細膩，果子粒頭才會大粒閣甜。採收的時機若節了



好勢，釋迦才會芳氣十足、甜度有到分。目前臺灣釋迦的主要產地是臺東縣、屏東縣、台南縣，其中以臺東出產的品質上好，這是因為遮的土質養分較適合釋迦生長。

臺東釋迦的產季是每年七月到隔轉年一月，釋迦若恰其他地區出產的來比較，粒頭較大，有的會大兩倍、三倍，實在予人呵咾甲會觸舌。臺東常見的有兩款釋迦，一个是「傳統釋迦」，一个是「王梨釋迦」。王梨釋迦是傳統釋迦接枝王梨枝改良來的，果子粒頭大、形體較長株圓，肉濟籽少，表皮是規塊的，袂像傳統釋迦容易散開。

傳統釋迦是咱較早期食的，皮一擘就開、厚子、釋迦肉較少。毋過，傳統釋迦的氣味較芳較特別；王梨釋迦的滋味是酸甜仔酸甜，水分較濟，芳味融合釋迦恰王梨的特性。

食法方面，傳統釋迦會使佇擘皮了後用湯匙仔科khat來食，或者是直接用手擘開，一喙一喙品嚐、共子呷出來；王梨釋迦一般是用果子刀仔共皮切開，切細細塊，用攞仔食。王梨釋迦因為粒頭大，一个人欲做一改食完一粒，是無遐邇仔簡單！



目前農夫種釋迦時，大多數會用套袋仔的方式來保護果子，減少蟲害。有的農民也積極轉型，學習友善耕作，減少農藥，種出有機釋迦。

釋迦若才挽落來猶未熟，毋通用塑膠袋仔密封，也毋通隨園入冰箱冷藏，若無是會影響釋迦的熟成。愛等釋迦變軟，到分了後，才通園入冷凍抑是冰箱。

釋迦是臺東重要的經濟作物之一，種植面積大、產量也濟，毋但供應臺灣各地，也外銷去中國、香港、馬來西亞等國。釋迦的豐收，攏是果農的歡喜，也是真濟家庭重要的經濟來源。

不而過釋迦驚雨、也驚風，尤其東北季風一吹，果子就容易落落、必開；加上臺東定定會有風颱，甚至透燒風，這攏對釋迦種植帶來困擾。農夫規年迴天耕作的心血，有時陣幾工風災來，就全部烏有矣。果農悲傷無奈講：「攏予天公收去矣啦！」好佳哉，政府佇風災過了後，會針對農損發補助款，濟少幫助農民度過難關。

最後閣再問你一項心適的問題，若你佇果子店看著一張紙寫講：「這是很慢的釋迦」，你敢知影這句話是啥物意思咧？



動頭殼時間：

1. 你佢意食釋迦--無？佢意抑是無佢意的理由是啥物？
2. 釋迦的外觀愛按怎形容？食起來是啥物滋味佢口感？
3. 講看覓，「傳統釋迦」佢「王梨釋迦」有啥差別？
4. 佢恁兜攞是按怎食釋迦？
5. 你敢知影釋迦有啥物加工產品佢市面上咧賣？

臺東的味道——釋迦

你喜歡吃釋迦嗎？把這個問題問我們臺東人，好像絕大多數的回應都是：「太甜了！不愛吃！」但是，你知道嗎！很多外縣市的朋友來到臺東，都會急著搜尋釋迦的蹤影，非買顆來吃不可。他們對這種看起來像松果，又像大顆蒜頭，表皮摸起來凹凸不平，聞起來香氣四溢的水果，可是著迷得很哪！正因為這樣，很多臺東人要到外縣市訪友，帶一盒釋迦當伴手禮絕對是首選。只能說，臺東人對釋迦已經吃膩了，所以不覺得稀奇啦！

釋迦的原產地是熱帶美洲，大約400多年前由荷蘭人引進臺灣，因為外形很像荔枝，原先取名為「番荔枝」。後來有人以外在果皮突起的鱗目，看起來很像佛陀的頭，因此又稱它為「釋迦」。釋迦常見的品種有粗鱗種、細鱗種和軟枝種。釋迦是屬於一年二獲的農作物，農夫必須細心的依照時節施肥、剪枝、過花，果實才會碩大且甜美，採摘的時機當然也要適當，才能得到一顆香氣和甜度都十分成熟的釋迦果。臺灣釋迦主要的產地為臺東縣、屏東縣和臺南縣，由於土質養分的差異，以臺東生產的釋迦品質最優秀。

臺東釋迦的產期為每年七月至隔年一月，釋迦果實若和其他地

區產品相比，大約有兩、三倍大，真是令人驚艷。臺東常見的釋迦有「傳統釋迦」與「鳳梨釋迦」。鳳梨釋迦是傳統釋迦與鳳梨接枝、改良而成的。鳳梨釋迦比較大顆，形狀橢圓，果肉較多，籽粒也較少，外皮更是一整片不會散開。傳統釋迦就是早期我們所吃的釋迦，外皮一剝就會散開，籽粒多、果肉少。但傳統釋迦味道香濃又特殊，鳳梨釋迦則是融合了鳳梨與釋迦兩種水果的香味，吃起來酸酸甜甜的，水分較多。傳統釋迦剝開後可以用湯匙舀著吃，或是把外皮撕開，再慢慢一口口品嚐果肉，吐出籽粒。鳳梨釋迦則是要先用水果刀切去外皮，再切成小塊用叉子慢慢吃，各有不同的食用方式。不過，鳳梨釋迦較大顆，分量十足，一個人要一次吃完一整顆，還真不容易呢！

目前農夫栽種釋迦時，都會以套袋來包覆果實，因此蟲害問題較少。有些農民也積極轉型，學習友善種植，不用農藥，生產有機釋迦。釋迦果摘下後如果尚未軟熟，就暫時不要以塑膠袋密封，也不要放在冰箱中冷藏，這樣會影響釋迦的成熟，要等到釋迦已經熟軟了，才可以放置到冰箱中冷凍或冷藏。

釋迦可以說是臺東主要的經濟作物之一，種植面積廣，產量也大，除了供應全臺灣，也會外銷到中國、香港、馬來西亞等地。

釋迦豐收了，不只是果園裡的喜悅，更是許多家庭的經濟來源。不過，釋迦怕雨也怕風，尤其是東北季風一來，容易讓果實掉落或裂開，再加上臺東常有颱風來襲，也經常有焚風吹襲，為釋迦的栽種增添許多變數。農夫一整年栽種的心血，只要幾天的風災就全部泡湯了，果農只能無奈的說：「都被老天收成了！」幸好，政府在風災過後，都會針對農損提供農民一些經費補助，幫助農民可以度過難關。

最後，再問一個問題，賣釋迦果的店家常會在水果籃邊放一張告示：「這是很慢的釋迦」，你知道是什麼意思嗎？



動頭殼時間：

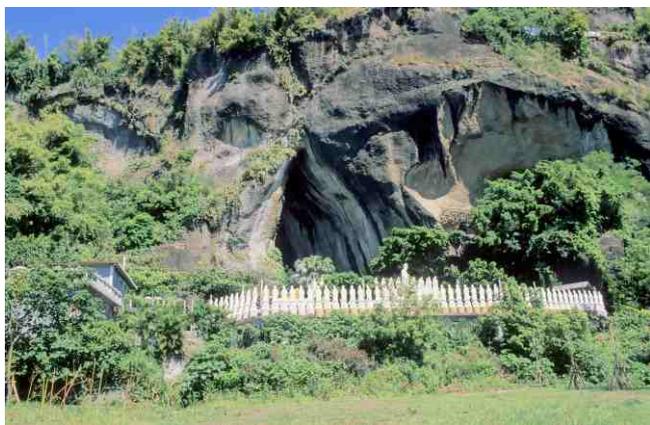
1. 你喜歡吃釋迦嗎？喜歡的理由是？不喜歡的理由是？
2. 釋迦的外觀要如何說明？釋迦吃起來的口感又是怎樣呢？
3. 說一說，「傳統釋迦」與「鳳梨釋迦」的差別。
4. 你和家人都怎樣吃釋迦呢？
5. 你知道市面上有哪些釋迦的加工產品嗎？

八仙過海，各顯神通 — 臺東八仙洞

佇臺東長濱鄉的海岸邊，有一个山崁山壁，親像是一面予時間雕過的石壁，壁頂頂懸有大大細細的天然岩洞，這搭就是臺東上出名的歷史景點—八仙洞。

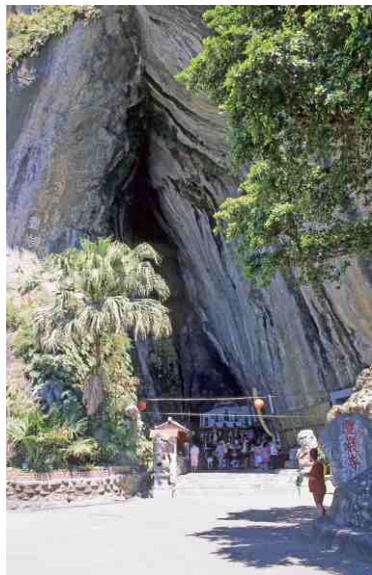
行到八仙洞的入口，望向闊茫茫的太平洋，陣陣海風對面吹來，海湧聲佇耳邊i-i-a-a，彼个時陣你會有一个真深的感受：八仙洞毋但干焦是幾個岩洞爾爾，伊是一座活跳跳的歷史博物館，閣是一部充滿想像力和神話的故事冊。

「八仙洞」這個名，是對中國流傳久遠的「八仙過海」神話來的。聽人講，八位仙人—呂洞賓、鐵拐李、何仙姑、藍采和、韓湘子、張果老、漢鍾離、曹國舅—捌做伙雲遊來到東海岸，看著這搭山恰海相連，岩洞不止仔特殊，決定佇遮暫時歇暍修煉。隨个仔隨个踎在岩洞中留下神蹟，也佇洞



內煉丹、講道，和自然和諧相處。後來的人為著紀念這段傳奇，就將這個所在號做「八仙洞」。

這八位仙人敢真正有來過長濱的岩洞？Siáng 嘛講袂準。但是你若佇彼座懸懸的洞口，看著金光閃閃閣會發光的海面，真正會感覺著一種『仙氣縈繞』的氣氛。雖然神仙傳說無法度證明，毋過正是因為有這個神話，才予這片土地有靈性、有溫度，也予咱平凡的生活，加添一層彩色的夢想佻想像。



除了傳說以外，八仙洞嘛是一个有考古價值的所在。學者研究發現，這粒岩洞內底有臺灣古早人類活動的跂跡，屬於舊石器時代後期的「長濱文化」，到今已經超過兩萬年。佇洞口沉積層內，考古學家發現原始石器、動物骨頭、螺仔殼佻炊食的痕跡，證明古早佇有文字進前，就已經有人佇遮掠魚、煮食、生活。「靠山食山、靠海食海」，也會用岩洞來遮風避雨，過著佻大自然共生的生活。

八仙洞嘛是一个研究地質地形的所在。伊位佇東部海岸山脈佻太平洋交會的所在，自然景觀壯麗。這個洞穴原本攞是佇海面

下跤，是因為地殼奔升，猶有佢海湧沖岩壁較軟缺缺的部份，才形成十幾個天然的海蝕洞。今仔日遮的洞穴攞分散佇離地面150公尺懸的山壁頂懸。

八仙洞內有設步道通去每一個海蝕洞穴，上大洞穴是「靈巖洞」，上懸的是「崑崙洞」，離地130公尺。另外猶有「乾元洞」、「朝宸洞」、「海雷洞」、「潮音洞」、「永安洞」、「水簾洞」等等。因為早期捌予人當做神壇來使用，所以遮的洞名大多數攞有宗教色彩。

八仙洞是一位國定史前文化遺址，早予人列為重要文化資產。臺東縣政府幾十年來連繼回收予人占用的洞穴，親像是靈巖洞與潮音洞，分別佇2017年7月和11月完成強制拆除，今仔日洞內已經強欲無半間神廟。現此時，只有「乾元洞」因為是私人產權，才是目前唯一猶閣存在的廟寺。

歡迎逐家有閒來長濱八仙洞行行踳踳咧。翕相觀光掠外，嘛會當來做一場結合歷史、生態、地理佢宗教文化的學習旅行。了解洞穴形成的道理、石器的樣貌、信仰的流轉，。猶有自然保育的實際做法。探訪八仙洞，毋但和神話相閃身，更加是會用得看著史前文明的氣息，嘛佢大自然來一場溫柔的相逢。



動頭殼時間：

1. 講看覓，你去長濱八仙洞遊覽的經驗。
2. 你敢相信八位仙人真正有來過這個岩洞無？你有啥理由？
3. 文中有講著八個仙洞名是啥？遮的名予你想起啥款傳說？
4. 這八個仙洞今嘛攏猶原在無？有啥款改變無？
5. 點解文章會講：探訪八仙洞是一場歷史、生態、地理佢宗教的學習之旅？

八仙過海，各顯神通 — 臺東八仙洞

在臺東長濱鄉的海岸邊，有一處懸崖絕壁，像是一面被時光雕刻過的岩石牆，牆上布滿了大大小小的天然洞穴，這裡就是臺東著名的歷史景點：八仙洞。站在八仙洞入口，遠望無涯無際的太平洋，陣陣海風迎面吹來，浪聲就在耳邊呢喃；此刻的你會深刻感受，八仙洞絕不只是群聚的岩洞而已，它還是一座活生生的歷史博物館，更是一本充滿想像與神話的故事書。

「八仙洞」的命名，來自中國流傳已久的「八仙過海」神話傳說。據說，八位仙人：呂洞賓、鐵拐李、何仙姑、藍采和、韓湘子、張果老、漢鍾離和曹國舅，曾一起雲遊至東海岸，看見此地山海相連、洞穴奇特，便決定在此歇腳修行。他們各自在岩洞中留下足跡與神蹟，也在洞中練丹、講道，與大自然和諧共處。後人為了紀念他們的造訪與點滴傳奇，便將此地命名為「八仙洞」。

這八位仙人真的有造訪長濱這些洞穴嗎？誰也無法證明，但是當我們站在高高的岩洞中，望著波光粼粼的海面，真的會有一股「仙氣繚繞」的感覺。神仙傳說儘管不可驗證，但正因為有這些

神話奇談，讓這片土地變得有靈性、有溫度，各式各樣的傳說故事，也讓我們平凡的生活，增添更多繽紛和遐想。

除了傳說，八仙洞也深具考古價值。經過學者研究發現，這些岩洞中其實藏有臺灣最早的人類活動痕跡，屬於舊石器時代晚期的「長濱文化」，距離現今已經超過兩萬年。在洞穴的沉積層裡，考古學家發現了原始的石器、動物骨頭、貝殼與炊煮痕跡，證明早在文字出現之前，就有人類在這裡捕魚、烹煮和生活。他們靠山吃山、靠海吃海，並且在岩洞中遮風避雨，過著與自然和諧共存的生活。

八仙洞也是研究地質地貌的絕佳場域，它位於東部海岸山脈與太平洋交會之處，擁有壯麗的自然景觀，還有自然形成的十數個海蝕洞穴。這些洞穴原先在海面，現在卻散布於150公尺高的山壁上，這是因為在東海岸地殼陸升的過程中，海浪沖蝕岩壁較鬆軟的部份而成。八仙洞目前設有步道通往各個海蝕洞穴，其中最大的洞穴是靈岩洞；離地面最高的是崑崙洞，高度有130公尺，其他還有乾元洞、朝宸洞、海雷洞、潮音洞、永安洞、水簾洞等。由於洞穴之前曾經被佔用為神壇，因此洞穴名稱多帶有宗教色彩。

八仙洞是重要的史前文化遺址，已經被列為國定遺址。臺東縣政府數十年來陸續收回被占用的洞穴，拆除洞中的寺廟，並以佔用國土為由收回靈岩洞和潮音洞，分別在2017年7月和11月完成強制拆除，如今八仙洞內幾乎已經沒有任何宗教設施；只有乾元洞因為屬於私有產權，所以是目前唯一倖存的寺廟。

歡迎大家有空到長濱八仙洞造訪，除了觀光拍照之外，也來進行一場歷史、生態、地理與宗教的學習之旅；了解洞穴的成因、石器的樣貌、宗教文化的進展，還有自然保育的具體作為。探訪八仙洞，讓你不只與神話擦肩，與史前文明對話，也與大自然來一場美麗的邂逅。



動頭殼時間：

1. 說一說，你探訪長濱八仙洞的經驗。
2. 你相信這八位仙人真的有到訪過這些洞穴嗎？你的理由是？
3. 把文章裡提到的八個仙洞名稱畫起來，這些名稱讓你想起哪些傳說故事呢？
4. 說一說，這八個仙洞目前都還存在嗎？
5. 為什麼文章會說：到八仙洞探訪遊歷，是一場歷史、生態、地理與宗教的學習之旅呢？

全臺上隋的小學 - 豐源國小

假使若共學校起甲像一座城堡，佇遐讀冊的同學，敢會感覺家己像公主佻王子仝款遐尊貴咧？假使若踏入校園，感覺親像進入一座又闊闊又闊四序的民宿，學習的心情是毋是足輕鬆咧？閣假使學校的規劃設計一四界攏充滿著美感，佇彼个所在生活敢毋是有無限的美好咧？遮的想法毋是惹人咧陷眠喔！佇臺東市郊的豐源國民小學，正是依照遮的理念營造的一間學校。

2012年正月初，只要經過中華路四段外環道附近的民眾，一定會發現路邊有起一棟大型的建築物，藍色的瓦白色的牆圍仔，予日頭光照著十分的顯目，建築物頭前波浪型的藍白低牆仔，予人感覺主建築敢若一臺行佇海上的大郵輪，遮爾特別的建築真是有到啞（siânn）人，予人真想欲停車共看覓，。原來這棟充滿地中海藍白風情、造型優雅，宛然大型民宿的建物，正是2011年聖誕節完工的豐源國小新校舍。

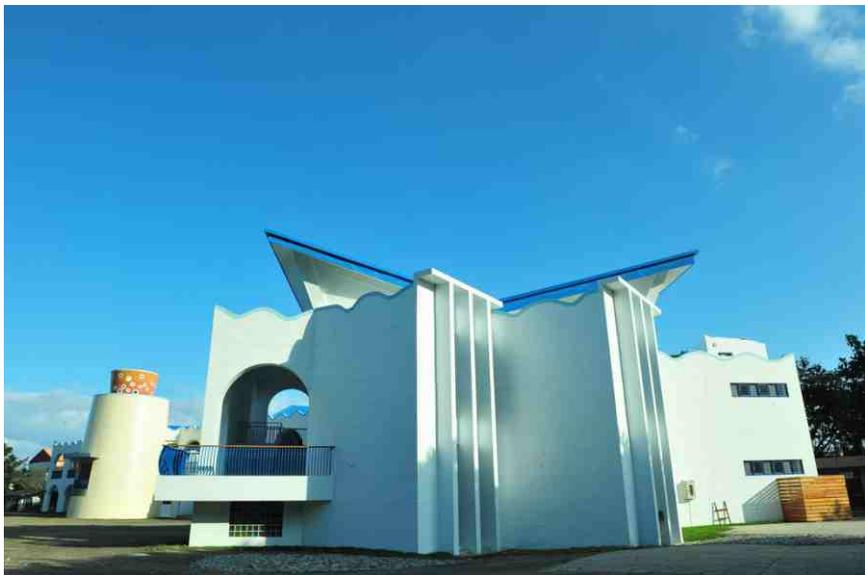
豐源國小的位置有倚山面海的地理優勢，當初欲起的時就設定：以臺東的藍天碧海佻白雲為基底，予校舍



展現「地中海藍白建築風情」。為著欲降低車路車輛（lióng）的噪（tshò）音，新校舍起佇校園較後壁面，予前埕變較大會使鋪做一大片青龍（ling3）龍的草仔皮。校舍中央規劃長長闊闊的穿堂，會使做集合的場所。逐班教室前後門是熱帶魚自在泗水的圖案、牆面是大片圓形落地窗、圓拱（kióng）柱串聯的長廊、木質地板舞臺區、像bàng-gà（卡通）圖案造型的水塔……，遮的建築規劃特殊設計佻美感，在在攏是下盡心思。莫怪有遐濟外地遊客會懷疑，一再問講：「這敢真正是一間學校？」



這棟新校舍完成了後，地方鄉親佻家長攏誠滿意，看著呵佬甲會觸舌。閣有真濟媒體的報導，學校的知名度大大提高，短時間就吸引足濟遊客來遊賞、取景、翕相、拍卡……，變成外地觀光客來臺東一定愛來的校園景點，嘛予人呵佬是「全臺上嬌的小學」。這段期間也有一寡仔欲結婚的人，專工穿新婚禮服來校園遮取景翕結婚相片，伴著閃爍的日頭光，畫面所呈現的浪漫指數佻典雅氛圍，真正是獨一無二的啦。



美麗的豐源國小名聲迴世界，來自各地的參訪不斷，外交部閣曾經以專稿做推介，真正是紅到國外去矣。這棟恰人無仝的校舍，曾經得著2013「國家卓越建設獎最佳環境文化類金質獎」，也得著「學校建築之光」的獎項喔。起造這間新校舍的張校長表示：規劃初期伊就是希望會當以「建築美學」，涵養社區恰師生的「生活美學」，予學校充滿「教育之美」。這懂顛覆傳統造型，風格獨一的校舍，其實嘛為校園建築創下一個新的典範：咱的學校真正會使無仝款！



動頭殼時間：

1. 你敢捌去過豐源國小參觀？說看覓你對這棟校舍的感覺。
2. 豐源國小為啥物予人呵咗是「全台上嬌的小學」咧？
3. 共豐源國小恰一般的學校做比較，你發現有啥物無仝的建築規劃？
4. 想看覓，你若是這間學校的學生，逐工去讀冊可能會有啥物款的心情咧？
5. 說看覓，你理想中的學校應該愛按怎做規劃會閣較好？

全臺最美小學－豐源國小

假如把學校蓋得像一座城堡，在裡面讀書的同學，會不會覺得自己像公主和王子般的尊貴呢？假如踏進校園，感覺像進入一座寬敞舒適的民宿，學習的心情會不會覺得無比輕鬆呢？又假如學校的規劃設計處處洋溢美感，置身其中會不會覺得校園生活無限美好呢？這些假設可不是癡人說夢喔！位於臺東市郊的豐源國民小學，正是依照這些理念營建的一所學校。

2012年元月初，只要行經中華路四段外環道附近的民眾，一定會發現路邊矗立著一幢大型建築物，藍瓦白牆的搭配在陽光下十分顯眼，建物前方波浪型的藍白矮牆，讓人感覺主建築彷彿是一艘行駛在海上的巨大郵輪，這麼奇特的建築真是無比吸睛，令人不禁想要停車觀覽，一探究竟。原來這幢充滿地中海藍白風情，造型優雅獨特，儼然大型民宿的建物，正是2011年聖誕節完工的豐源國小新校舍。

豐源國小擁有靠山面海的地理優勢，當初營建時就設定：以臺東的藍天碧海及白雲為基底，讓校舍展現「地中海藍白建築風情」。為了降低馬路車輛噪音干擾，新校舍建於校園稍後方，讓前庭變大可以開闢成一大片翠綠的草皮。校舍中間規劃寬敞的穿

堂，可做為集合場使用。各班教室前後門是熱帶魚悠游的圖案、牆面配置大片圓形落地窗、圓拱柱串聯的長廊、轉角嵌入式的集合場、木質地板舞台區、像卡通圖案造型的水塔……，這些建築規劃的特殊設計和美感，無不深具巧思。難怪許多外地遊客會以懷疑的口吻，一再詢問：「這真的是一所學校嗎？」

這幢新校舍完成之後，地方鄉親和家長都十分滿意，讚美之聲不絕於耳。經由媒體大肆報導，學校的知名度大增，短時間也立即吸引眾多遊客前來觀覽、取景、拍照、打卡……，變成外地觀光客旅遊台東必朝聖之校園景點，也被讚譽為「全台最美小學」。這期間也有許多新人，專程穿著新婚禮服前來校園取景拍攝婚紗照，燦爛陽光點綴之餘，畫面所呈現的浪漫指數和典雅氛圍，真是無與倫比。

美麗的豐源國小聲名遠播，來自各地的參訪不斷，外交部還曾經以專稿做推介，真的是紅到國外去了。這幢與眾不同的校舍，曾榮獲2013「國家卓越建設獎最佳環境文化類金質獎」，也曾獲頒「學校建築之光」。起建這所新校舍的張校長表示：規劃之初她就是希望能以「建築美學」，涵養社區暨師生的「生活美學」，讓學校充滿「教育之美」。這幢顛覆傳統造型，風格獨特

的校舍，其實也為校園建築立下一個新的典範：我們的學校真的可以不一樣！



動頭殼時間：

1. 你曾經到豐源國小參觀嗎？說說你對這幢校舍的感覺。
2. 豐源國小為什麼被稱為「全台最美小學」呢？
3. 把豐源國小和一般的學校互作比較，你發現有哪些不一樣的建築規劃呢？
4. 想像一下，如果你是這所學校的學生，每天上學可能會有怎樣的心情？
5. 說一說，你理想中的學校應該怎樣做規劃會更好？

棒球運動佇臺東

掀開臺灣棒球的歷史，臺東是真重要的角色，根據統計，對過去到今（2023年）全國上少有170個以上的職業球員是臺東縣的，毋但佇中華職棒，閣包括日本職棒、美職大小聯盟，甚至佇韓國職棒擺會當看精彩的表現，張育成、張泰山等等擺是臺東人，臺東會使講是職棒球員的產地。

臺東棒球對臺灣棒球界的貢獻，愛對紅葉少棒隊講起。臺東縣延平鄉的紅葉村，每年若到秋天一四界擺有紅紅的楓仔葉，村名就是按呢來的。紅葉村是純樸原始的布農族部落，早期以種玉米為主。村內的紅葉國小正是帶動臺灣棒球發展，打敗日本關西少棒隊，名聲迴四海的紅葉少棒隊發跡地。當年紅葉國小的校長林珠鵬，發現學生對課業的學習較無意願，但是真濟小朋友的體力擺真好，閣愛戶外活動恰拍獵，而且對拍棒球誠有興趣，就想講無來成立一個正式的棒球隊，自按呢開啟紅葉少棒傳奇。目前紅葉村設有《紅葉少棒紀念館》，就是為著欲提供民眾認捌臺灣棒球的起源地。

棒球對臺東囡仔來講，毋但是一種趣味的運動，嘛是追求夢想的目標，同時嘛是改善厝裡經濟的向望，親像近來佇美國職棒發

展了真好的張育成，從細漢就接觸棒球，讀泰源國小的時，對這項運動更加是充滿熱情，張育成厝裡有五個兄弟，攏佇老爸的鼓勵之下開始損棒球，隨人佇無仝的棒球隊發展。張育成每工認真拍拚練習，一步一跤印踏實向前行，才有這馬的成就。

臺東縣內真濟國小、國中和高中攏有成立棒球隊，嘛是培育袂少國際級優秀的選手，尤其臺東體中是臺灣第一間運動專項的高級中學，有真濟國家隊的選手，正是來自這間體育中學。另外，為著欲延續棒球選手高中了後的學程，臺東大學佇臺東縣政府教育處的協助之下，學校棒球隊也佇2014年正式成立。

彼年(2023)是臺東大學棒球隊成軍第10年，佇團隊的合作奮鬥之下，11月中旬得著隊史上第一座梅花旗冠軍獎盃；幾工了後，臺東體中青棒隊更加跨越海峽，勇奪2023年海峽兩岸學生棒球聯賽冠軍。來自臺東的棒球隊的表現在真夠讚。



詩人余光中到訪臺東大學的時，曾經寫一句詩：「無論地球怎麼蕩，臺東永遠佇頭前」；這話用來比喻臺東的棒球運動，真正是有夠合的。較早，臺東是全臺棒球運動的發源地，未來，相信臺東也會是全臺棒球運動，上顯目的縣市。



動頭殼時間：

1. 說看覓，你敢有拍過棒球的經驗？
2. 你有愛看棒球比賽無？你上愛臺灣職棒佢一个球隊？
3. 佇臺灣棒球選手當中，你上佢意佢一位？為啥物咧？
4. 你感覺欲成做一个有出脫的棒球選手，應該愛按怎做較好？
5. 你感覺棒球運動對臺東人來講，有啥物重要的意義咧？

棒球運動在臺東

翻開臺灣棒球的歷史，臺東佔有很重要的角色；根據統計，從過去到現在（2023年），全國最少有170多位以上的職業球員是來自臺東縣，在中華職棒、日本職棒、美職大小聯盟，甚至在韓國職棒，都會看到臺灣棒球選手精彩拼搏的身影。張育成、張泰山等等都是臺東人，臺東可以說是職棒球員的產地。

臺東棒球對臺灣棒球界的貢獻，要從紅葉少棒隊說起。臺東縣延平鄉的紅葉村，每到秋天到處都有紅紅的楓葉，村名就是由此而來。紅葉村是純樸原始的布農族部落，早期以種植玉米為主。村內的紅葉國小正是帶動臺灣棒球發展，打敗日本關西少棒隊，聲名大振的紅葉少棒隊發跡地。當年紅葉國小的校長林珠鵬，發現學生對學業學習較無意願，但各個小朋友體力都很好，又喜歡戶外活動和打獵，而且對打棒球很有興趣，就立意成立一個正式的棒球隊，進而開啟了紅葉少棒傳奇。目前紅葉村設有《紅葉少棒紀念館》，即是為了提供民眾認識臺灣棒球的起源地。

棒球對臺東小孩來講，不只是一項有趣的運動，也是追求夢想的目標，更是改善家庭裡經濟的契機。像近來在美國職棒熱絡發展的張育成，從小就接觸棒球，讀泰源國小時，對這項運動更加

是充滿熱情。張育成家裡有五個兄弟，都在爸爸的鼓勵下接觸棒球，各自在不同的棒球隊發展。張育成每天認真練習，懷抱信念和夢想，一步一腳印踏實前行，終於有了現在的成就。

臺東縣內許多國小、國中和高中都有成立棒球隊，也培育出不少優秀的國際級選手，尤其臺東體中是臺灣第一所運動專項的高級中學，有很多國家隊的選手，正是出自這所體育中學。另外，為了延續棒球選手高中之後的學程，臺東大學在臺東縣政府教育處的協助下，學校棒球隊也於2014年正式成立。

2023年是臺東大學棒球隊成軍第10年，在團隊的合作奮鬥之下，於11月中旬榮獲史上第一座梅花旗冠軍獎盃；幾天後，臺東體中青棒隊更是跨越海峽，勇奪2023年海峽兩岸學生棒球聯賽冠軍。來自臺東的棒球隊表現可圈可點，令人刮目相看！

詩人余光中到訪臺東大學時，曾留下一句詩：「無論地球怎麼轉，臺東永遠在前面」；這話用來比喻臺東的棒球運動，真是再恰當不過了。從前，臺東是全臺棒球運動的發源地，未來，相信臺東也會是全臺棒球運動，最燦爛耀眼的縣市。



動頭殼時間：

1. 說一說，你有打過棒球的經驗嗎？
2. 你喜歡看棒球賽嗎？你最喜歡臺灣職棒的哪一支球隊呢？
3. 在臺灣棒球選手中，你最喜歡哪一位呢？為什麼？
4. 你覺得要成為一位傑出的棒球選手，該怎麼做呢？
5. 你覺得棒球運動對臺東人來說，具有哪些重要的意義呢？

認識「網路成癮」

數位科技的時代，網路就親像空氣全款，無所不在。咱早起起床目睷一下擘金，第一件代誌可能就是hue5手機仔、看訊息、聽音樂。佇學校，咱使用網路查資料、看教學影片、回答老師的提問佢交作業。放學了後，咱繼續上網佢朋友開講、耍電動、追劇，抑是無閒咧傳個人的影片。一工對透早到暗時，網路已經成做咱生活中重要的部分矣，無法度離開嘛無法度停落來。對網路過度依賴，規日沉迷無法度放手，隨在網路世界影響著你的學習、睏眠佢人際關係，注意喔！這個時陣你已經患著「網路成癮」症候群矣喔。

網路成癮，其實就親像是一種慣勢變成自然的「病」。伊毋若是「愛上網」，是「家己無法度控制家己無去上網」。深陷佇網路的世界當中，咱定定會疏忽現實生活當中重要的代誌，比論講：對學習課程無用心、毋願佢親人朋友鬥陣，嘛失去對其他活動的興趣佢熱情。根據專家的研究，網路成癮會影響大腦的判斷力佢自我控制能力。時間久來沉迷網路，嘛會予人



的情緒變較無穩定，注意力無法度集中，甚至會出現心頭袂定、憂鬱抑是孤獨感。閣較嚴重的狀況，有可能影響身體健康，親像視力惡化、肩胛領頸痠痛、睏眠品質變差等等。

是按怎會遮爾簡單予人上癮咧？因為網路世界充滿著誘惑佻啗人的能量！你若是感覺興趣的影片，會接繼自動播放，一關接一關的遊戲設計刺激無比，社群媒體不斷提醒你「有人抑讚」抑是「有人傳訊息」。這小小的刺激，就親像一个一个『小確幸』，予大腦產生快樂的感覺，為著欲感受這種「即時回饋」的快樂感，你當然會想欲一擺又一擺一直看，久來，就成癮放袂離矣！

預防網路成癮，就親像養成健康的生活習慣全款，愛自律佻不斷的堅持。

- 一、設定時間限制：每工安排家己會使上網的時間，比論講功課完成了後，上網30分鐘。會使用鬧鐘仔抑是計時器幫助家己控制時間，莫予網路佔滿你整個生活。



二、養成生活節奏：固定的作息會當幫助咱遠離混亂。逐工有規律咧食飯、運動佢睡眠，閣安排適當的戶外活動佢閱讀時間，予生活莫干焦是手機仔佢電腦。

三、揣其他的興趣：當當生活當中，有閣較濟予你快樂的代誌，比論講運動、畫圖、音樂、閱讀、佢朋友面對面開講，你就袂干焦想欲依賴網路來揣生活的樂趣矣。

四、佢親人朋友溝通：有時陣，咱會上網是因為孤單抑是無聊。其實揣時間佢親人開講，佢朋友相招出門去行行咧，真實的人際互動會比虛化的世界閣較有溫度。

五、檢視家己的狀態：試看覓每工問家己：「今仔日我佇網路用佢濟時間？」「這段上網的時間對我敢有幫助？」「我有因為按呢錯過啥物重要的代誌無？」若會當定定按呢自我檢視，會當幫助你閣較清楚家己的行為。

網路是現代生活中無法度欠缺的工具，伊會當予咱學著智識、佢人交流、揣著興趣佢靈感。毋過若無適當的使用，恐驚會造成迷失自我的陷阱。請逐家愛善用智慧佢自律，避免網路成癮，因為人生上精彩的畫面，無佇螢幕頂懸，是佇咱生活的沓沓滴滴當中。



動頭殼時間：

1. 請大約算看覓，你家己一工用佢濟時間上網，是毋是有影響著日常的作息佢課業的學習？
2. 根據專家的講法，網路成癮會予個人帶來啥物款的傷害？你敢有認同？
3. 專家提出的有關預防網路成癮有啥物款的建議？。
4. 預防網路成癮，你感覺上簡單做的是佢一項？
5. 預防網路成癮，你感覺上困難做甲到的是佢一項？

認識「網路成癮」

數位科技時代，網路就像空氣一樣，無所不在。我們早上醒來睜開眼，第一件事可能就是滑手機、看訊息、聽音樂。在學校，我們使用網路搜尋資料、看教學影片、回答老師提問和繳交作業。放學後，我們繼續上網和朋友聊天、玩遊戲、追劇，或是忙著上傳個人影片。細數一天的作息，網路真的已經變成我們生活的重要部分了，離不開也無法停下來。對網路過度依賴，整日沉迷無法放手，放任網路世界影響你的學習、睡眠和人際關係，當心！這時候的你已經罹患「網路成癮」症候群了。

網路成癮，其實就像是一種習慣成自然的「病」。它不只是「喜歡上網」，而是「控制不了自己不去上網」。深陷網路世界中，我們就會忽略現實生活中的重要事情，比如：對學習課程敷衍、不願與家人朋友相處，也失去了對其他活動的興趣和熱情。根據專家的研究，網路成癮會影響大腦的判斷力與自我控制能力。長時間沉迷網路，也會讓人情緒變得不穩定，注意力難以集中，甚至會出現焦慮、憂鬱或孤獨感。更嚴重的情況，還可能影響身體健康，像是視力惡化、肩頸痠痛、睡眠品質變差等等。

為什麼網路這麼容易讓人上癮？因為網路世界就是充滿誘惑和

吸引力啊！你感興趣的影片會接二連三自動播放，一關接一關的遊戲設計無比刺激，社群媒體不斷提醒你「有人按讚」或「有人傳訊息」。這些小小刺激，就像一個個「小確幸」，讓大腦產生快樂的感覺，為了感受這種「即時回饋」的興奮，你當然會想一次又一次地觀看，久而久之，就成癮而離不開啦！

預防網路成癮，就像養成健康的生活習慣一樣，要有所自律與持續堅持。

- 一、設定時間限制：每天安排自己可以上網的時間，例如寫完功課後再上網30分鐘。可以用鬧鐘或計時器幫助自己控制時間，不要讓網路佔據整個生活。
- 二、養成生活節奏：固定的作息能幫助我們遠離混亂。每天有規律地吃飯、運動和睡覺，並安排適當的戶外活動或閱讀時間，讓生活中不要只有手機與電腦。
- 三、找到其他的興趣：當生活中有更多可以讓你快樂的事，例如運動、畫畫、音樂、閱讀、與朋友面對面聊天，你就不會只想依賴網路來尋找生活情趣了。
- 四、與家人朋友溝通：有時候，我們會上網是因為孤單或無聊。其實不妨找時間和家人多聊聊，和朋友相約出門走

走，真實的人際互動會比虛擬世界更有溫度。

五、檢視自己的狀態：試著每天問問自己：「今天我花多少時間在網路上？」「這些時間對我有幫助嗎？」「我有因此錯過什麼重要的事嗎？」這樣的自我檢視，能幫助你更清楚自己的行為。

網路是現代生活中不可或缺的工具，它能讓我們學習新知、與人交流、找到興趣與靈感。但如果使用不當，它也會成為迷失自我的陷阱。請大家善用智慧與自律，避免網路成癮，因為人生最精彩的畫面，不在螢幕裡，而是在我們生活的點滴時刻裡。



動頭殼時間：

1. 請大約計算一下，自己一天上網花費的時間是多少，是否已經對日常作息和課業學習造成影響了呢？
2. 根據專家的說法，網路成癮會為個人帶來哪些傷害呢？你認同嗎？
3. 專家提出的有關預防網路成癮的建議有哪些呢？
4. 預防網路成癮，你覺得最容易做到的是哪一項呢？
5. 預防網路成癮，你覺得最不容易做到的是哪一項呢？

上天然的泳池－臺東普魯

佇臺東市區倚海邊仔的「臺東市立湧泉運動公園」，是真濟長輩囡仔時的回憶；佇彼个無其他泳池設施的年代，熱人想欲耍水涼一下，這個日語發音的「普魯」，絕對是市民朋友的首選。只要炎熱的季節若到，兩個游泳池是人映人，攏是來遮耍水恰游泳的民眾，看起來袂輸咧「焿（sah8）水餃」全款。

這座「普魯」是佇日治時代1931年建造的，利用地下伏（hok8）流形成的天然湧泉，起做泳池予民眾耍水、游泳用。因為是塗跤底的湧泉，池底鋪的攏是大大細細鵝卵石抑是砂石，予池水會當對石縫空隙（khiak）源源不斷一直流出來，溫度大約維持佇22度，予泳客有冬溫夏涼的感覺。也因為出口倚溪流，泳池內底定定會看著魚蝦，成做「人魚共遊」的趣味畫面，予泅水的快樂加添幾分的魅力。若講這座「普魯」是上天然的泳池，應該無人會反對才著。

這個天然的泳池，當年規劃做深水恰淺水兩池，年紀較細的



囡仔會當佇淺水池耍水，若大人會當佇深水池游泳。假使若想欲體驗無仝的水深，中央有一个廊道會使相迥（thang3），毋免上岸，直接游過去就會使矣，真正足方便的。毋過有當時仔這個水道的水會溼到頂懸，這就愛用「藏水沫」的方式才會當過喔！

根據長輩回憶，歇熱的期間到「普魯」泗水，絕對是熱人上讚的享受。家族親子恁恁咧做伙去，抑是兄弟姊妹招招來去，或者是厝邊隔壁的囡仔伴相約去耍水，逐个人攏嘛耍甲歡喜甲。買門票了後，就隨人去男女更衣室換游泳衫，簡單沖洗了後就會使落水囉。會曉泗水的人隨親像水中蛟龍，手掰跔踢，快速前進，展現高超的游泳技術；袂曉泗水的人就套游泳圈（khian），雙手雙跔自由幌動，仝款會當享受游泳的趣味。不而過游泳的技術無好

嘛免煩惱，往往邊仔有真濟熱心的泳客，會過來教你幾招仔，抑是共你講啥物游泳的姿勢是無不正確的，予你會當游閣較好。其實，彼陣真濟人的游泳技術，就是受著泳池無熟似的人所指導才學會曉的喔！



當年去「普魯」游泳，猶閣有一件值得懷念的代誌，就是游煞了後，大家就會去邊仔的店仔去買寡四秀仔啖糝（sam2）一下，尤其是一種頂懸有糝麻仔三角形的烏糖糕，囡仔上愛食這，可能嘛是耍忝矣，食著芳芳、甜甜閣餚的糕點，真正是有夠幸福的啦！

早期的臺東曾經是公認的「游泳王國」，真濟游泳國手其實攞是對這個「普魯」開啟in游泳之路的。彼時陣去泳池游泳，攞會看著一陣人佇遐咧受訓，教練提長長的竹篙倚佇岸邊，看著游無夠緊的選手，就用彼枝竹篙共拍落去，佇邊仔看的人看著嘛會感覺「心驚驚」！大概也是因為按呢嚴格的要求佢訓練，選手才會拚全力，盡力向前游，終其尾才有法度成做泳壇健將、國手級的運動選手。回想當年「許家班」的成員，逐個攞是臺東無比的驕傲呢！



動頭殼時間：

1. 你敢捌聽過厝裡長輩介紹這座天然泳池？講看覓，請共所知影的內容佻逐家分享。
2. 請分享你去市立游泳池游泳的經驗。
3. 你感覺這座天然泳池上特別的所在是啥物？
4. 對於文中所講著游泳選手的訓練過程，你有啥物看法咧？
5. 你感覺學會曉游泳的方法人有重要無？為啥物咧？

最天然的泳池－臺東普魯

位於臺東市區靠近海邊的「臺東市立湧泉運動公園」，是許多長輩兒時的回憶；在當年沒有其他泳池設施的年代，夏日想要戲水消暑，這個日語發音的「普魯」，絕對是市民朋友的首選。只要盛夏季節一到，兩個泳池滿滿戲水和游泳的民眾，真的可以用「下水餃」來形容。

這座「普魯」興建於日治時代的1931年，利用地下伏流形成的天然湧泉，築成泳池供民眾戲水、游泳之用。因為是地底湧泉，池底鋪設的都是大小鵝卵石或砂石，讓池水可以自石縫孔隙間源源不絕地湧出，維持恆溫約22度，讓泳客有冬暖夏涼的感覺。也因為出口緊鄰溪流，泳池中常見魚蝦出沒，形成「人魚共遊」的有趣畫面，讓游泳之樂更添魅力。說這座「普魯」是最天然的泳池，真的是實至名歸。

這個天然泳池當年規劃為深水和淺水兩池，年紀較小的孩子會在淺水池戲水，大人則在深水池游泳。假如想要體驗不同的水深，中間有個廊道可以互通，不必上岸游過去就行，真的很方便。不過有時候這個水道的水會滿到頂，可是要用「潛水」的方式才能通過喔！

根據長輩回憶，暑假期間到「普魯」去游泳，絕對是夏天最大的享受。家族親子一起出動，或是兄弟姊妹邀集前往，或是左鄰右舍同齡的孩子相約共游，各個其樂融融，無比愜意。買了門票後，分別到男女更衣室換上泳衣，簡單沖洗後就可以下水了。會游泳的人立刻像條水中蛟龍，「刷刷刷」手腳並用，快速前進，展現過人泳技；不會游泳的就套上泳圈，雙手雙腳任意擺動，一樣可以享受游泳之樂。不過泳技不佳也不用擔心，一旁許多熱心的泳客，會適時過來教你幾招，或是糾正你不正確的游泳姿勢，讓你可以游得更好。其實，當年許多人的游泳技術，就是靠泳池的陌生人指導而學會的呢！

當年去「普魯」游泳，還有一件值得懷念的事，就是游完泳之後，大家就會到一旁的販賣店去買點東西解饞，尤其是一種上面有撒芝麻的三角形黑糖糕，最受小孩歡迎，可能也是玩累了，吃著香香、甜甜又QQ的糕點，真是感覺幸福滿百啊！

早期的臺東曾經是公認的「游泳王國」，許多游泳國手其實都是自這個「普魯」發跡的。那時候到泳池游泳，都會看到一群選手在池邊受訓，教練拿著長長的竹竿站在岸邊，看到游得不夠快的選手，一竹竿就拍打下去，讓在一旁觀看的人都會「心驚

驚」！大概也是因為這樣嚴格的要求和訓練，選手們才會卯足全力，奮力前游，終於成為泳壇健將，晉身國手級的運動選手。回想當年「許家班」的成員，各個可都是臺東無比的驕傲呢！



動頭殼時間：

1. 你曾經聽過家中長輩介紹這座天然泳池嗎？把知道的事跟大家說一說。
2. 說一說，你到市立游泳池游泳的經驗。
3. 你覺得這座天然泳池最特別的地方是什麼？
4. 對於文中所提游泳選手的訓練過程，你有哪些看法呢？
5. 你覺得學會游泳的技巧重不重要呢？為什麼？

做家己情緒的主人

一个佇美國留學的台灣爸爸，佢厝裡的人暫時遷居美國。有一擺，伊彼个三歲的後生無細膩跋倒，就坐佇塗跤大聲吼。這位爸爸真自然用伊老爸曾經捌對伊講過的話來安慰囡仔：「男兒流血無流目屎，一點點仔痛無要緊，咱查埔囡愛勇敢，咱乖乖喔，毋通哭！」伊心肝內向望囡仔大漢了後，會當像伊老爸對伊的期待全款，有拍斷手骨顛倒勇的個性。

這個拄才讀美國幼稚園的後生竟然一直金金共看，抗議講：「毋過，阮老師講，我跋倒是會使哭的！」這位爸爸聽了當場愣佇遐，毋知欲按怎才好。伊開始想：家己自細漢就予人教講，對一个查埔囡仔來講，哭是「軟弱無志氣」的象徵，無論是跋倒、注射，抑是受著委屈，逐家攏是牙齒根咬咧，忍忍咧就過去矣，用吞忍的方式來控制情緒。毋過，美國的社會卻是予囡仔無全的教育，認為既然感覺感受無好，想欲用哭來消啟情緒，就予家己哭哭咧，



予情緒有一个出口，毋是用硬忍悲痛、強壓制，塑造「英雄有淚不輕彈」的形象。

佇外國的電影定定會出現按呢的劇情：一个真有出脫的職業婦女，面對工課不如意的時，佇大眾的場合大聲吼，在場的男女同事、頂司等等的人，卻是無因為伊流目屎來輕視伊，顛倒認為「哭」是伊尊重伊家己的感受的一種真誠的表達，是對工課的處理盡心盡力盡責的表現。按呢的情景假使若佇咱國內，有可能就會予人供體講「查某人就是愛哭」，抑是予人譬相是軟弱行為；東方、西方對「哭」的看法，有影是差足濟。

這位爸爸最後決定共後生攬咧，恬恬仔看伊哭，一下仔囡仔就哭煞矣，竟然隨反倒轉來共爸爸攬咧講：「我哭煞矣，我無代誌矣。」這位爸爸料想袂到後生小小的年紀，已經學會曉情緒管理的能力。伊決定佢後生做一个約束：日後只要感覺無爽快抑是受委屈，就會使一个人佇房間內盡量哭，等哭



煞再閣佢厝裡的人講原因。從今以後，伊無閣再干涉囡仔哭的自由囉。。

回想咱一般的家庭，家庭成員之間定定為著無想欲破壞家庭氣氛，會儘量共不滿的情緒吞佇腹內，盡量吞忍各種感覺，外表看起來和和氣氣，內心卻是暗藏著另一番的虛假佻棄嫌，這其實是錯誤的情緒管理方式。吞忍和壓制，久來有可能造成慢性心病，佇壓制情緒的同時，嘛漸漸仔累積無快樂的情緒，等到有一定的壓力出現的時，就會爆發閣較大的衝突，做出後悔的代誌。

所以，每一個人攞愛學習使用有效的溝通方式，來取代吞忍情緒的做法，抑是佇平常時仔就予負面的情緒有安全的出口。比論講：

- 一、學習講出家己的期望佻感受，毋通干焦指責別人。
- 二、逐工記錄家己的情緒變化。
- 三、找可靠的親友講講咧。
- 四、覺得壓力大的時，會使做寡仔消啟壓力的代誌，比如：關佇房間內大聲叫、用色筆佇紙頂隨意畫圖、好好仔哭一下、拍枕頭等等。



動頭殼時間：

1. 文中那个幼稚園的囡仔，為啥物認為家已跛倒會使哭咧？
2. 俗話講：「男兒有淚不輕彈」，這句話你敢有認同？
3. 「家庭成員之間定定為著無愛破壞家庭氣氛，會儘量共不滿的情緒吞落腹內」，這種情形佇恁厝裡敢會出現？你感覺應該愛按怎做較好？
4. 你認為，「有效的溝通」會使按怎做？
5. 文章後面講著幾個消故壓力的方式，你感覺家已敢做得到？你家已猶閣有啥物較好的做法咧？

做自己情緒的主人

一位在美國留學的台灣爸爸，和家人暫時遷居美國。有一次，他那三歲的兒子不小心跌倒了，立刻坐在地上嚎啕大哭起來。這位爸爸很自然的用他父親曾對他說過的話來安慰孩子：「男兒流血不流淚，一點點痛痛沒關係，男生要勇敢，兒子乖乖，不要哭哭！」他滿心希望孩子長大後，能夠如同他的父親對他的期望一樣，擁有堅毅不拔的個性。

然而這個剛上美國幼稚園的兒子竟然望著他，抗議著說：「可是，我們老師說，我跌倒可以哭的！」這位爸爸當場愣在那裏，不知道如何是好。他開始思索：自己從小就被教導，對一個男孩來說，哭是「懦弱沒志氣」的象徵，無論是跌倒、打針，或是受了委屈，大家都是咬一咬牙當作沒事一樣，用壓抑的方式來控制情緒。但是，美國的社會卻給孩子不同的教育，認為既然不舒服就該痛哭一場，把情緒發洩出來，而不是強忍悲痛、刻意壓抑，塑造「英雄有淚不輕彈」的形象。

外國的電影常會出現這樣的情節：一個傑出的職業婦女，面對工作挫折和難題時，不禁在大眾場合痛哭失聲，但，在場的男女同事、上司等人，卻沒有因為她的流淚而輕視她，反而認為

「哭」是她在乎自己的真誠表達，在乎事情的盡責表現。這樣的情景假如是在我們國內，可能就會落得「女人就是愛哭」的譏諷，或是被貼上懦弱行事的標籤了；東方、西方對「哭」這件事的看法，果然是有差異的！

這位爸爸最後決定抱著兒子，靜靜的看著他哭，一會兒孩子哭完了，竟然立即反過來抱著爸爸說：「我哭完了，我沒事了。」這位爸爸真是訝異兒子小小年紀，卻已經學會情緒管理的能力了。他決定跟孩子約法三章：只要感覺不舒服或是受了委屈，就可以一個人待在房間裡盡量地哭，等哭完了再跟家人說明原委。而從此以後，他再也不干涉孩子哭的自由了。

回想我們一般的家庭裡，家人之間常為了不破壞家庭氣氛，會儘量把不滿的情緒往肚裡吞，盡量隱忍各種感覺，在和顏悅色的表面，掩藏的卻是另一番虛假和嫌棄，這其實是錯誤的情緒管理方式。隱忍和壓抑很容易造成慢性心病，在壓抑情緒的同時，也會逐漸累積不快樂的情緒，等到一定的壓力出現時，就會爆發出來而造成更大的衝突，或做出後悔的事。

所以，每個人都要學習使用有效的溝通方式，來取代隱忍情緒的做法，或是在平常就讓負向情緒有個安全的出口。例如：

- 一、學習說出自己的期望與感受，而不是光指責別人。
- 二、每天記錄自己的情緒變化。
- 三、找可靠的親友傾訴。
- 四、覺得壓力大時，可以做些釋放壓力的事，如：關在房間內大叫、用色筆在紙上塗鴉、好好的哭一場、打枕頭等等。



動頭殼時間：

1. 文中那個幼稚園小孩，為什麼認為自己跌倒可以哭呢？
2. 俗話說：「男兒有淚不輕彈」，這句話你認同嗎？
3. 「家人之間常為了不破壞家庭氣氛，會儘量把不滿的情緒往肚裡吞」，這種情況你家也會出現嗎？你覺得應該怎樣做比較好？
4. 你認為，「有效的溝通」可以怎麼做呢？
5. 文章後面提到幾個釋放壓力的方式，你覺得可行嗎？你自己又會怎麼做呢？

歡喜閱讀 予家已閣較成長

冊是人類智慧的結晶，冊是傳統文化的精華，冊予咱增長智識，冊嘛會當美化咱的心靈；所以足有智慧的祖先早就共咱講：一个有規厝間冊的貧民，勝過有華衣美食的國王；這句話你敢有認同？



真濟老師攞會鼓勵學生加看一寡仔冊，培養閱讀的習慣，嘛希望學生會當提家己儉的私奇錢來買冊，累積家己的「藏冊庫」。老師會對學生講：「貯入去腦裡的，比食入去肚裡的閣較重要；若減去一逝『麥當勞』，你的冊櫃就會當加一本冊。」遐的會積極鼓勵學生看冊的老師，一定嘛是愛閱讀的人，in堅持的理想就是：「花芳雖艷，冊芳較久長；希望每一年的情人節，買冊的人會比買花的人較濟。」

閱讀是按怎真重要？因為閱讀就是倚佇巨人的肩胛頭，會使看閣較豐富、閣較闊的世界。遐的專家學者將in的學術理論、人生經歷、創意故事……，寫做一本一本的冊，予咱遮的讀者，干焦用幾點鐘仔詳細共讀，就會使吸收作者的理論精華，了解伊的研

究論述，抑是沉浸佇伊營造的情境空間內面，經歷一場奇幻的旅程，這是佢爾仔算會和的交易！想想咧，透過閱讀各類的冊，咱的智識學養當然是閣較多元豐富；透過閱讀，咱的眼界觀點當然是閣較開闊。因為有冊芳，咱佢人咧談論的時，變甲較優雅閣有溫度；因為有智識的加持，咱做代誌會閣較周全幼膩。你講，閱讀是毋是「功德無量」咧！

其實，這馬佇每一間學校攞真重視閱讀，每一個學校的圖書館攞規劃甲閣較四序，毋若閱讀環境設計有溫度，桌仔椅仔四序好坐，電腦、冷氣設備齊全，冊類閣較豐富，各類的冊攞有，閣照冊的類別囡佇冊櫃，予人



真好揣。有的學校閣有專門負責推動閱讀計畫的老師，定期舉辦圖書館各項專題活動、定期採購新冊佢介紹新冊、邀請作家來佢同學對話等等。為著欲鼓勵逐家借冊、看冊，圖書館閣推出閱讀「小冊蟲」、「小博士」等等的獎勵計畫，增加學生上圖書館閱讀的吸引力。學校嘛會排定閱讀指導課程，除了有圖書館利用教育之外，閣會指導各式閱讀策略，予學生囡仔會使真緊掌握冊中的重點，留落深刻的印記。遮爾周全的閱讀環境佢資源，親愛的

同學！你是毋是應該愛定定行入圖書館去看冊佢借冊咧？

閱讀，其實錢開無濟，而且閣無受著時間、空間佢氣候的限制。有閒的時，會當暫時共電腦抑是手機仔關咧，提起一本冊抑是雜誌，來一場寧靜的閱讀饗宴！佇深深的「冊芳」中，你會發現心靈的窗仔雄雄拍開；佇曠闊的「冊鄉」裡，你將欲坐著閱讀的列車出遊，為沿途的美景佢豐富，一路喝讚。





動頭殼時間：

1. 你感有定定去圖書館借冊？一學期大約借幾本冊？你感覺這個數量算濟抑是少？
2. 「貯入去腦裡的，比食入去肚裡的閣較重要」，這句話的意思是啥物？
3. 你敢有佢意學校的圖書館？佢意的理由是啥物？無佢意的理由是啥物？
4. 講看覓，學校圖書館定定辦理啥物活動？你敢攞會參與？
5. 講看覓，你上期待學校圖書館辦理啥物活動？

歡喜閱讀 讓自己更成長

書是人類智慧的結晶，書是傳統文化的精華，書讓我們增長見識，書也能美化我們的心靈；所以聰明的老祖宗早就告訴我們：一個坐擁書屋的貧民，勝過享有華衣美食的國王；這句話你有認同嗎？

許多老師都會鼓勵學生多看書，培養閱讀習慣，也希望學生可以把零用錢用來買書，累積自己的「藏書庫」。老師會對學生說：「裝進腦裡的，比吃進肚裡的要重要得多；所以，少去一趟麥當勞，你的書櫃就能多一本書。」那些會積極鼓勵學生看書的老師，一定也是喜愛閱讀的人，他們堅持的理想就是：「花香雖濃郁，書香更久遠；希望每一年的情人節，買書的人會多過買花的人。」

閱讀為什麼很重要呢？因為閱讀就是站在巨人的肩膀上，可以看見更豐富、更廣大的世界。那些專家學者將他們的理論學說、人生經歷、創意故事……，寫成一本本的書，身為讀者的我們，只要花幾個小時細讀，就可以吸收作者的理論精華，了解他的研究論述，或是沉浸在他營造的情境空間裡，經歷一場奇幻的旅程，這是多麼划算的交易！想想，透過閱讀各類書籍，我們的知

識學養必然多元豐富；透過閱讀，我們的眼界觀點當然更為獨特寬廣。因為有書香環繞，我們的談吐變得優雅又有溫度+；因為有知識加持，我們做起事來當然更為周全細膩。你說，閱讀是不是「功德無量」呢！

其實，現在每個學校都很重視閱讀，各校的圖書館更是規劃得舒適無比，不只閱讀環境設計溫馨，桌椅舒適好坐，電腦、冷氣設備齊全，藏書更是非常豐富，各類圖書都有，還按照書籍類別放置在書櫃上，讓你很容易找到想要閱讀的圖書。有的學校還有負責推動閱讀計畫的老師，定期舉辦圖書館各項專題活動、不時採購新書和介紹新書、邀請作家來和同學對話等等。為了鼓勵大家借書、看書，圖書館還推出閱讀「小書蟲」、「小博士」等等的獎勵計畫，增加學生上圖書館閱讀的吸引力。而學校也會排定閱讀指導課程，除了有圖書館利用教育之外，還會指導各式閱讀策略，讓學生可以很快掌握書中的重點，留下深刻的印記。這麼周全的閱讀環境和資源，親愛的同學！你是不是應該經常走進圖書館去看書和借書呢？

閱讀，其實花費不多，而且不受時間、空間和天候的限制。閒暇時刻，不妨暫時關閉你的螢幕或手機，拿起各類書刊雜誌，來

一場靜謐的閱讀饗宴吧！在濃郁的「書香」中，你將發現心靈的窗口豁然開啟；在廣袤的「書鄉」裡，你將搭乘閱讀的列車出遊，為沿途的繽紛和豐富，一路讚嘆不已。



動頭殼時間：

1. 你經常進到圖書館借書嗎？一學期大約借幾本書呢？你覺得這個數量算多還是算少呢？
2. 「裝進腦裡的，比吃進肚裡的要重要得多」，這話的意思是？
3. 你喜歡學校圖書館嗎？喜歡的理由是？不喜歡的理由是？
4. 說一說，學校圖書館經常辦理哪些活動呢？你都會參與嗎？
5. 說一說，你最期待學校圖書館辦理哪些活動呢？

發揮創意 快樂講故事

臺東縣有一項已經舉辦超過二十冬的比賽活動，彼就是國小學生攏真興參與的「故事小精靈」講故事比賽。這項比賽其實恰縣內閱讀的推動計畫有關係，自91年開始舉辦，到今猶原每年辦理，真正足無簡單。



彼年，縣政府教育處為著欲推揀閱讀風氣，設計一項『書香列車』計畫，當年各校的圖書冊並無濟，教育處決定買大批的優良圖書冊，分裝了後送去每一間學校輪流閱讀，一段時間了後才閣將冊箱進行交換，予各校的學生攏會使閱讀著這批大約200外種類的冊，這種類似「活動圖書館」的閱讀推廣方式，佇當年真受肯定，開的錢額雖然無濟卻是會當圖書資源共享。

後來，為著欲鼓勵學生善用冊芳列車用冊，充分發揮語文聽、講、讀、寫的基本能力，展現專長，延伸閱讀的功效，教育處又閣特別規劃「故事小精靈」冊芳獎競賽活動，將臺東縣各校分做五區：臺東市一區、臺東市二區、關山區、成功區恰大武區。各區先分別辦理講故事比賽，低、中、高年級三組學生分別報名參

賽，選出講話表達能力讚的學生，予伊獎勵。各區前四名的選手，才閣再集中到市區參加全縣講故事總決賽，拚各組前10名的名額，爭取閣較好的獎勵。

《故事小精靈》低年級佻中年級組是以個人講故事為主，高年級組是兩人組隊參加，共同推揀某一本好冊的優點佻特色，藉著兩人的創意對話佻表演，紹介冊中感動人、幼膩、特色、意義……等等的優點，會當帶動激發聽者的閱讀動機。另外嘛設有由家庭親子組隊的親子組，展現親子講故事的合作精神之外，嘛呈現親子共讀的美好氛圍。



年年故事小精靈的比賽過程，真正十分的精彩，學生大多數攞會自備相關的道具出場：布尪仔、紙尪仔、各種的 迺物仔、器材……等等。會記得有一位學生共故事場景畫佇紙裡成做一幅一幅的畫片，才閣共遮的畫片串聯圍一个圓箍仔直接捲佇身軀，隨著故事情節轉動身上的畫面，真清楚呈現當時的情境。也有學生佇頭殼頂套無同的面具，隨著角色的變



換轉動面具，真具體報逐家知影當時扮演的角色。有一位學生講的故事角色有大總舖師佢董事長，伊事先攞一个架仔，大總舖師上場矣就戴一頂總舖師的帽仔，輪著董事長出場，就換戴董事長的紳士帽，說話語氣嘛綴咧變換，真勢營造故事的氣氛。



也有學生直接將家己扮做冊中的人物：巧新婦、巫婆、酋長、爸爸、小動物……等等，服裝道具的搭配，加上講話語氣的變換，予故事的內容呈現迷人的節奏。有的學生雖然攞無準備道具，毋過真勢善用肢體動作佢聲音變化，猶原會使營造真精采的故事氛圍，按呢的表現顛倒會當充分發揮口語表達的技巧，予眾人喝讚。



這項故事比賽攞會安排佢假期期間辦理，一來袂耽誤學生的正常課程，二來嘛會當予規家伙仔做伙參與。所以佢會場總是會當看著規家一口灶大大細細，鬥陣參加比賽的畫面，有的學生的故事、道具佢服裝，可能是家長親身指

導佢準備的，嘛有人紮錄影機、翕相機，為囡仔紀錄美好的畫面，這確是一個適合親子共同參與的活動。

今年2025年第二十三屆的故事小精靈比賽，已經佇五月初舉辦了矣，算算咧第一屆參與比賽的小朋友，有人應該已經做父母矣，凡範會恁囡仔來參加這項比賽，指著賽場對囡仔講：「爸爸媽媽細漢的時陣嘛捌參加過這項比賽喔！」他就真有意思矣！



動頭殼時間：

1. 請曾經捌參加過這項講故事比賽的同學，分享參賽的經驗。
2. 你感覺好聽閣精彩的故事，愛按怎講較好咧？
3. 講故事的時陣，愛按怎呈現故事中的角色咧？
4. 講故事的時陣敢一定愛有道具？你感覺道具敢有加分的作用？是按怎？
5. 兩個人做伙講故事，你感覺愛注意啥物代誌？

發揮創意 快樂說故事

臺東縣有一項已經舉辦超過二十年的比賽活動，那就是國小學生都熱中參與的「故事小精靈」說故事比賽。這項比賽其實與縣內閱讀推動計畫有關，自91年起就開始舉辦，至今依然持續每年辦理，真是相當不容易。

話說當年，縣政府教育處為推動閱讀風氣，設計了一項「書香列車」計畫，那時候各校圖書並不充裕，教育處決定採購大批優良圖書，分別裝箱後再送到各個學校輪流閱讀，一段時間後再將書箱進行交換，讓各校都可以將這批大約200多種類的書籍閱讀完畢，這種類似「活動圖書館」的閱讀推廣方式，在當年頗受好評，花費不多卻可以共享圖書資源。

後來，為了鼓勵學生善用書香列車用書，充分發揮語文聽、說、讀、寫的基本能力，展現獨特專長，並延伸閱讀的功效，教育處又特別規劃「故事小精靈」書香獎競賽活動，將臺東縣各校區分為五區：臺東市一區、臺東市二區、關山區、成功區和大武區。各區先分別辦理故事講述比賽，低、中、高年級三組學生分別報名參賽，選拔說話表達能力精湛的學生，給予獎勵。各區前四名的選手，再集中到市區參加全縣說故事總決賽，角逐各組前

10名寶座，爭取更優渥的獎勵。

《故事小精靈》低年級和中年級組是以個人講述故事為主，高年級組則採兩人組隊參加，共同推介某一本好書的優點和特色，藉由兩人的創意對話和表演，述說書中感人、精緻、獨特、意義深遠……等等優點，有效激發旁人的閱讀動機。另外也設有由家庭親子組隊的親子組，展現親子說故事的默契之外，也能適時呈現親子共讀的美好氛圍。

歷年故事小精靈的比賽過程，真的十分精彩，學生大都會自備相關的道具出場：布偶、紙偶、各式輔助玩具、器材……等等。有位學生將故事場景畫於紙上做成一幅幅的畫片，再將這些畫片串聯圍成圈直接繞在身上，隨著故事情節轉動身上的畫面，很清楚的呈現當時的情境。也有學生在頭頂套上不同的面具，隨著角色的變換轉動面具，很具體的告知大家當時扮演的角色。有一位學生講述的故事角色有大廚師和董事長，他事先備妥一個支架，大廚師上場了就戴上一頂廚師帽，輪到董事長出現，就換戴董事長的紳士帽，再加上說話語氣的變換，也很能營造故事的氣氛。

也有學生直接將自己扮成書中的人物：巧媳婦、巫婆、酋長、爸爸、小動物……等等，服裝道具的搭配，加上說話語氣的模擬

變換，當然可以讓故事講述得更為精采生動。有些學生雖然都沒有準備道具，但是很能善用肢體動作和聲音變化，依然可以營造很精采的故事氛圍，這樣的表現反而能充分發揮口語表達的技巧，讓眾人更驚艷。

這項故事比賽都會安排在假日期間辦理，一來不耽誤學生的正常課程，二來也能讓全家人一起參與。所以會場上總可以看到全家扶老攜幼，一起參加比賽的畫面，有些學生的故事、道具和服裝，可能還是家長指導和準備的，還有人攜帶錄影機、相機為孩子留下美好畫面，這的確是一個適合親子共同參與的活動。

2025年第二十三屆的故事小精靈比賽，已經於五月初舉辦完畢，算算第一屆參與比賽的小朋友，有人應該已經當爸媽了吧，也許他們會帶著孩子來參加這項比賽，指著賽場對著孩子說：「爸媽小時候也參加過這項比賽喔！」那真是太有意思了！



動頭殼時間：

1. 請曾經參加過這項說故事比賽的同學，分享參賽的經驗。
2. 你覺得好聽又精彩的故事，該怎樣講述才好呢？
3. 講故事的時候，該怎樣模擬故事中的角色呢？
4. 講故事的時候一定要搭配道具嗎？你覺得道具有加分作用嗎？為什麼？
5. 兩個人一起說故事，你覺得要注意哪些事項呢？

《話山話水話台東》專書之一

指導單位：教育部

出版單位：臺東縣政府教育處

發行人：饒慶鈴

總策畫：蔡美瑤

策畫：黃玉燕、汪劭樺、江梅芳

作者：張月昭、江文、廖凡瑜、黃莉娟

照片提供：徐明正

校對：張月昭、江文、廖凡瑜、黃莉娟

執行單位：臺東縣復興國民小學

主編：張月昭

編輯小組：彭志宏、楊惠青、張月昭、江文、
廖凡瑜、黃莉娟

承製者：大方快速印刷行

地址：臺東縣卑南鄉太平路86巷27號

電話：(089) 381168

出版日期：民國114年8月

I S B N：978-626-7318-47-8(平裝)