語文萬花筒

一、形近字

	注音	造詞
(1) 灘	ㄊㄢ	沙灘
攤	ㄊㄢ	擺攤
癱	ㄊㄢ	癱瘓
(2) 消	ㄒㄧㄠ	防消
銷	ㄒㄧㄠ	銷售
削	ㄒㄧㄠ、ㄒㄩㄝ、	削除 剝削
宵	ㄒㄧㄠ	宵小
(3) 謹	ㄐㄧㄣˇ	謹慎
僅	ㄐㄧㄣˇ	僅有

	注音	造詞
(4) 建	ㄐㄧㄢˋ	建立
健	ㄐㄧㄢˋ	健康
鍵	ㄐㄧㄢˋ	鍵盤
(5) 辛	ㄒㄧㄣ	含辛茹苦
幸	ㄒㄧㄥˋ	幸運
(6) 腦	ㄋㄠˇ	腦袋
惱	ㄋㄠˇ	苦惱

二、成語大挑戰

◎請完成下列成語：

(1)（拖）泥帶水：指做事、說話、寫作等不夠簡潔、乾脆。

(2)醍醐（灌）頂：比喻灌輸智慧，使人得到啟發、澈底醒悟。

(3)（恩）威並用：對人的態度寬厚或嚴厲能交互的使用。

(4)如願以（償）：理想得以實現。

◎請利用上題填入適當的成語：

(1)他的作品多數是長篇大論，（拖泥帶水），實在缺乏組織能力。

(2)在董事長（恩威並用）下，他終於打消辭意。

(3)他的一席話猶如（醍醐灌頂），令人茅塞頓開。

(4)他經過不斷的努力，終於（如願以償）的進入大學了。

語文萬花筒

一、形近字

	注音	造詞
(1) 玲	ㄌㄧㄥˊ	玲瓏
令	ㄌㄧㄥˋ	命令
伶	ㄌㄧㄥˊ	舞伶
鈴	ㄌㄧㄥˊ	鈴聲
(2) 卷	ㄐㄩㄢˋ	考卷
券	ㄑㄩㄢˋ	獎券

	注音	造詞
(3) 平	ㄆㄧㄥˊ	平等
評	ㄆㄧㄥˊ	批評
坪	ㄆㄧㄥˊ	坪數
(4) 糊	ㄏㄨˊ	糊塗
湖	ㄏㄨˊ	湖水
蝴	ㄏㄨˊ	蝴蝶
(5) 橡	ㄒㄧㄤˋ	橡膠
像	ㄒㄧㄤˋ	相像
象	ㄒㄧㄤˋ	象徵

二、成語大挑戰

◎請完成下列成語：

(1)自（慚）形穢：比喻自愧不如。

(2)手不釋（卷）：手上總是拿著書卷。形容勤奮好學。

(3)父（慈）子孝：父親慈愛，兒女孝順。

(4)光陰（似）箭：形容時間消逝如飛箭般迅速。

(5)道聽（塗）說：形容沒有經過證實缺乏根據的話。

◎請利用上題填入適當的成語：

(1)謠言止於智者，這種（道聽塗說）的話，何必相信？

(2)她就像顆璀璨的鑽石，在這場表演中，出色到令旁人（自慚形穢）。

(3)（父慈子孝）、兄友弟恭，是模範家庭的最佳寫照。

(4)（光陰似箭），歲月如梭，轉眼又過了一年。

(5)無論在何處，他總是（手不釋卷），難怪成績如此優異。



閱讀

旗手

林良

我讀小學四年級的時候，有一天下午，父親到學校裡來看校長。他跟校長談完話，走出校長室，正要回家，剛好我也下課了。我手拿陀螺，在走廊上奔跑，打算到操場上去玩一玩，看見父親迎面走來，吃了一驚。父親也看見我了。

我說：「爸爸，你怎麼到學校裡來了？」

父親摟摟我，說：「今天有空，來看看校長。我跟他已經有好幾個月沒有見面了。跑得那麼快，小心撞到人。在走廊上不能這樣跑，你忘了？好啦，我回家啦，好好兒去玩吧！」

能夠在學校裡看到父親，我心裡實在高興。又看到父親的心情也很好，就趕快抓住機會說：「爸爸，我想吃麵包。」

父親好像也很珍惜這一次的見面，就從口袋裡掏出一毛錢來，塞給了我並且說：「拿著吧！我沒有零錢，不要亂花。」

學校的福利社，每天下午都有新鮮的麵包出售。那是吃西餐一定要吃的小圓麵包。麵包店送來的時候，麵包還是熱的，一個個烤得香香的，叫人看了嚥口水。售價是五個銅板可以買三個，一毛錢可以買六個。我平日都是花兩個銅板買它一個嘗嘗。現在有了錢，我就打算來個大手筆，一口氣買它三個吃吃。花了這五個銅板，我還可以剩五個銅板，應該不算是亂花。

福利社由老師輪流管帳，店員由五六年級的學生輪值。我衝進福利社，裡面早就擠滿了買東西吃的同學。我好不容易擠到最前面，掏出父親給的一毛錢來，對店員同學說：「三個麵包！」

忙得額頭冒汗珠、面頰泛紅暈的店員同學，給了我三個麵包，並且找給我「一毛錢又五個銅板」。忙亂中，她把我給的一毛錢硬幣當兩毛錢的硬幣看了。

今天真是好運氣，我意外的遇到父親，意外的得到一筆一毛錢的零花，現在又意外的得到店員同學多給的一毛錢。我從來沒有這麼「發財」過。

一個讀四年級的小孩子，能夠一口氣買三個麵包吃，而且口袋中還有一筆總值「十五個銅板」的財產，這真是少有的事。我興奮得不得了。我打算一聲不響的走出福利社到操場上去跑一圈。我會把快樂藏在心裡，我不會告訴任何人。

一個四年級的小學生，總有許多想要吃的東西。想吃是想吃，但是沒錢買，吃不起，現在可好了，有了這「多出來的一毛錢」，想吃的東西都可以買來吃了。我想起每天放學回家都要經過的那家賣「炸蝦餅」的小店。多少日子以來，我一直想好好兒的吃它兩個，今天，這個願望也可以實現了。

我手拿三個小圓麵包，悄悄離開福利社的櫃檯，向外走了兩步。不知道為什麼，我覺得我的行徑有點兒像小偷。我心裡有些不安。「抓小偷」是我常常聽到的話。難道我真的想當起小偷來了不成？

要是那個店員同學忽然想起了她找錯了錢，追過來找我把錢要回去，我該怎麼辦？跟她說我自己也沒細看，這是騙人。如果硬不承認，那不是更卑鄙嗎？難道為了想「發財」，我就甘心去做一個被人瞧不起的人嗎？一個被人瞧不起的人會快樂嗎？我父親會喜歡一個這樣子的兒子嗎？難道我要讓父親變成「小偷的爸爸」？

我告訴自己：「不誠實！」

想到這裡，我趕緊收住腳步，走回櫃檯，掏出多出來的一毛



錢，交給那個同學店員，說：「你多找給我一毛錢！」

店員同學又驚又喜，說：「是嗎？是嗎？謝謝你啦！」

我昂頭挺胸的走出福利社，交出了那「可怕的一毛錢」，我變得很快樂。我差點兒變成一個偷偷摸摸的人，變成一個被人瞧不起的小偷。現在，我不是了，我誠實，我是我自己！

那天放學以後，福利社結帳，那個店員同學把我的事情告訴了輪值的老師。輪值的老師把我的事情告訴了校長。第二天早上升旗的時候，校長表揚了我誠實的行為，而且叫我去擔任升旗的旗手。

看著美麗的國旗慢慢升向空中，我告訴我自己：「我誠實。我不是小偷。我是旗手！」

【文章選自臺北縣白話文教學補充教材《美夢成真》】

【問題】

1. 你認為作者有什麼特質？請從文本中找出一個證據，並嘗試將證據畫底線標注下來。

會反省的人，紅色框標示。

2. 作者說：「我會把快樂藏在心裡，我不會告訴任何人。」你認為作者說的這句話是什麼意思呢？

作者得到意外之財的雀躍，會放在心裡不會告訴別人，主要是因為作者怕自己說出去，意外得到的錢會被別人要回去；而且偷偷私藏別人在糊塗中失去的錢，被別人知道，會覺得他不誠實。

3. 作者從「悄悄離開福利社的櫃檯」到「成為旗手」，他的心境是如何轉變的？請依照順序填入1、2、3。

（1）快樂（2）不安（3）驕傲

語文萬花筒

一、形近字

	注音	造詞
(1) 坑	ㄎㄥ	坑洞
抗	ㄎㄤˋ	抵抗
亢	ㄎㄤˋ	高亢
(2) 登	ㄉㄥ	登臺
澄	ㄔㄥˊ	澄清
橙	ㄔㄥˊ	橙色
瞪	ㄉㄥˋ	乾瞪眼
凳	ㄉㄥˋ	凳子

二、多音字

	注音	造詞
(1) 著	ㄓㄨˋ	著作
	ㄓㄜ	坐著
	ㄓㄨㄛˊ	著色
	ㄓㄠˊ	著涼
	ㄓㄠˊ	著火
(3) 峭	ㄑㄧㄠˋ	陡峭
悄	ㄑㄧㄠˇ	悄然
消	ㄒㄧㄠ	消失
肖	ㄒㄧㄠˋ	生肖
削	ㄒㄧㄠ ㄒㄩㄝ	削弱 剝削

三、成語大挑戰

◎請完成下列成語：

(1)（躍）（躍）欲試：心動技癢，急切的想嘗試一下。

(2)大禍（臨）頭：大災難即將降臨。

(3)（醉）生夢死：像在醉夢中那樣昏昏沉沉過日子。形容人缺乏目標，糊里糊塗的活著。

(4)懸岩（峭）壁：高聳陡直的山崖、岩壁。

◎請利用上題填入適當的成語：

(1)國家面臨存亡之秋，國人豈可（醉生夢死），不知警惕？

(2)金絲燕習慣將自己的巢築在（懸岩峭壁）上。

(3)眼看（大禍臨頭），卻想不出解決辦法，真是傷透腦筋。

(4)比賽尚未鳴槍開始，選手們個個（躍躍欲試），準備一決高下。

語文萬花筒

一、形近字

注音　造詞

(1)

弧（ㄏㄨˊ）：（弧線）

孤（ㄍㄨ）：（孤單）

狐（ㄏㄨˊ）：（狐狸）

(2)

肝（ㄍㄢ）：（心肝）

杆（ㄍㄢ）：（旗杆）

竿（ㄍㄢ）：（竹竿）

(3)

爪（ㄓㄨㄚˇ ㄓㄠˇ）：（魔爪 ㄓㄨㄚˇ ㄓㄠˇ 都可）

抓（ㄓㄨㄚ）：（抓住）

二、多音字

注音　造詞

(1)

遺（ㄧˊ）：（遺失）

遺（ㄨㄟˋ）：（厚遺）

(4)

麟（ㄌㄧㄣˊ）：（麒麟）

鱗（ㄌㄧㄣˊ）：（鱗片）

鄰（ㄌㄧㄣˊ）：（相鄰）

(5)

偉（ㄨㄟˇ）：（偉大）

瑋（ㄨㄟˇ）：（瑋寶）

韋（ㄨㄟˊ）：（韋編三絕）

違（ㄨㄟˊ）：（違反）

幃（ㄨㄟˊ）：（羅幃）

三、成語大挑戰

◎請完成下列成語：

(1)（設）身處地：假設自己處在與他人相同的境地。比喻為別人著想。

(2)汗牛充（棟）：形容書籍極多。

(3)不切實（際）：不符合現實狀況或需要。

(4)不（遺）餘力：不保留剩餘的力氣，即竭盡全力。

◎請利用上題填入適當的成語：

(1)王先生對於社會公益總是熱心參與，（不遺餘力）。

(2)凡事能（設身處地）的為人考慮，就可以避免許多紛爭。

(3)想不到他的藏書（汗牛充棟），多達數千本。

(4)他腦子裡想的都是些（不切實際）的怪點子。



閱讀

遇見大漢溪的美麗與傷痕（節錄）

陳宏銘

如何讓你遇見我，在我最美麗的時刻。

——席慕蓉詩句

●緣起雖不滅，傷心卻難免

世間的美麗往往無法長存，有如風姿綽約的曼妙女子終會無可奈何的隨著花開與花落，讓歲月的滄桑爬滿整個臉龐。昔日的嬌艷，只能在記憶中尋覓。

但是，我很高興自己曾經見證大漢溪的美麗與豐饒。

對於大漢溪的美麗記憶，始終是我心中縈迴不去的一道風景。近四十年的歲月裡，我經常會回到它的身邊，探視它那飽受摧殘的身軀，然後不由自主的思念它昔日風華正茂的種種美麗，內心總是充滿了許多的嘆息。因為大河從美麗到遍體鱗傷，並非緣於光陰的調皮刻痕或是大自然的無情肆虐，完全是人禍所造成，是肇因於上游的濫墾、濫伐、濫建，加上下游的濫挖砂石並回填各式各樣的廢棄物，才形成今日這種奄奄一息的模樣。

民國六十三年，就讀師專三年級時，我和同學從新竹騎單車前往桃園復興鄉的巴陵觀看神木。從新竹市出發，經過新埔、關西、龍潭、大溪，然後抵達復興鄉的三民國小，當晚借宿於教室中；隔天經羅浮、榮華，直奔巴陵神木而去，沿途不斷飽覽大漢溪穿梭群山的旖旎容顏。面對一條宛如彎彎曲曲奔流於青翠山林中熠熠生輝的玉帶，面對那美麗，只有感動，只有讚嘆。

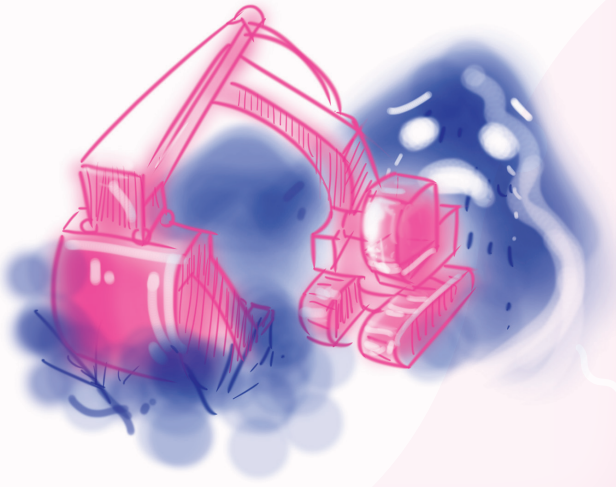
沒想到年輕時的偶然邂逅，冥冥中竟與大漢溪結下了此生難分難捨的緣分。

在鄉野小學初為人師後，除了教書外，課餘時間我幾乎都在中寮一帶的大河溪畔盤桓。

中寮一帶溪水流量充沛、水質清澈、水族甚繁：吳郭魚、鯉魚、草魚、鯽魚、溪哥仔、溪鰻、苦花、竹竿頭、狗甘。舉凡坊間溪釣圖鑑上的常見魚種這裡都有，而且岸邊的淺灘更是河蜆豐饒，只要肯彎腰在砂礫中摸索個一小時，二、三斤的河蜆就能手到擒來。

不過，我特別喜歡釣「溪哥仔」，因為釣這種魚不必去費事的挖蚯蚓或準備餌料，只要尋覓適當釣點並熟練抖動魚竿，就可以有不錯的斬獲。而且這種魚是水質優良的指標魚，它只在水質清澈的溪流活動，以浮游生物和小飛蟲為主食。我的釣魚師傅陳教導非常推薦這種魚，他認為「溪哥仔」乾淨，認為吃這種魚比較「衛生」。我黃昏時一個人在河邊東晃西晃、東釣西釣，往往能釣個兩斤左右。

只是這種美好的釣魚時光，只維持了五年多。民國七十年以後，無數的怪手和卡車在大漢溪的主河道日夜不停的穿梭破壞，河床被徹頭徹尾的開腸剖腹，河邊宛如被炮彈轟炸過，其場景可以用「滿目瘡痍」四個字來形容。



●你聽到大河的嗚咽嗎？

由於十大建設的推動，無論是高速公路或機場的砂石需求量大增，造就採砂石成為熱門的產業。

六十五年初到中興國小服務時，盜採砂石都只集中在大漢溪的支流和乾河床上。我前往大河釣魚的途中，常常目睹砂石業者的怪手和卡車在乾河床上作業，往往才十天半月的工夫，原本平整乾涸的河川地，瞬間已成深深淺淺的坑洞，再湧入溪水後就成為非常可怕的陷阱，不熟悉水性與地形的青少年在這樣的溪谷嬉戲，當然是步步驚心。

因為釣魚的機緣，結識當地一家砂石場的經理，他告訴我：「天下沒有比挖砂石更好賺的生意，那怪手挖一下就是一把鈔票，再挖一下又是一把鈔票，這麼好賺的工作當然是你爭我奪。」

「利頭這麼大，黑白兩道一定都要吃得開，沒有三兩三別想吃這一行飯。」經理告訴我一些當地砂石業者的大名，我雖然都不知道究竟是何方神聖，聽經理的口吻想必都是「喊水會結凍」的大人物。

經理說，大漢溪的砂石品質特別堅硬，最適宜修築飛機跑道和高速公路，所以非常搶手。他也說他的老闆因為沒什麼靠山，所以在砂石界混得很辛苦，搶地盤搶不過人，載砂石的卡車也一天到晚被警察開罰單：「同樣路線、同樣超載的卡車，只因為老闆是民意代表就沒事，而我們卻接紅單接到手軟。」

出了校門往左邊走是中新里，往右邊走則是瑞興里。而我去釣魚、游泳都是去中新里的溪床。曾經也試著去瑞興里的溪床看看，但是過了名為「排水橋」的地方往溪邊前進，沿路都是大卡車壓碾成的坑坑洞洞，乾河床邊洗砂石的機器「轟隆隆」的響個不停，污泥則潰散在破碎的路面上，環境不但吵雜而且髒亂得一塌糊塗。我赫然發現瑞興里的乾河床早已淪為盜採砂石的主戰場，而且盜採的密度遠較中新里嚴重多多，觸目所及整個河床上都是怪手和卡車。許是此地全沒住家，才淪為盜採的天堂。

然而到了民國七十年，盜採砂石的主戰場轉移到大河的河域。怪手與卡車進駐中寮一帶，工人先挖取乾河床的砂石，向下挖至河床底部露出岩盤才停止，深度大約都超過五公尺。等到乾河床徹底掏空成為一條新的河道後，他們再圍堵大漢溪，引導大漢溪溪水轉向迂迴流入新河道，然後幾十部大卡車和怪手就在被截斷水流的乾河道上作業，場面非常壯觀，聲勢非常浩大。但是，始終不見任何有關單位前來取締。

民國七十年那年，清清溪水被混濁的黃泥水替代，「溪哥仔」芳蹤再難尋覓的情況下，我不得不金盆洗手封了魚竿。從那時開始，我三十幾年來沒再釣過魚。

民國七十一年以後我調往中壢市區教書，不過我經常依戀的造訪中興國小的河谷地帶，每每總是「相見不如懷念」，總是見一次心痛一次，我初為人師的美麗溪流只能在夢中相逢。

雖然時而見到媒體報導大漢溪盜採砂石的現象非常嚴重，呼籲政府必須加強取締，政府部門的回應也信誓旦旦的承諾會加強辦理。可是，河邊的景象卻依舊挖聲隆隆，依舊黃泥水氾濫在我們的河流中，一點也見不到取締的績效。

每回佇足大河邊，望著遍體鱗傷的大河，總彷彿聽聞大河哭喊的求救聲。可是，大河的嗚咽、啜泣總是得不到回應。



【文章選自《2015鍾肇政文學獎》，桃園市政府出版】

網路上有其連載篇章，歡迎掃QRcode，看到更多資料！

【問題】

1. 本文題目為「遇見大漢溪的美麗與傷痕」，請根據文本寫下一個作者提到的「大漢溪的美麗」。

從p36倒數第六行開始作者提到：民國六十三年，就讀師專三年級時……一直到p37倒數第七行，……往往能釣個兩斤左右。在這些段落中，作者提到大漢溪如彎曲奔流於青翠山林中熠熠生輝的玉帶；提到大漢溪溪水流量充沛水質清澈、水族甚繁……更說到自己撿拾河蜆與釣溪哥仔的回憶，都是作者覺得大漢溪美麗的地方。

2. 本文題目為「遇見大漢溪的美麗與傷痕」，請根據文本寫下一個作者提到的「大漢溪的傷痕」。

p37倒數第三行開始至文末，作者提到因為十大建設的推動，盜採砂石的問題，引發了嬉戲青少年的安全疑慮、環境的髒亂與噪音問題，以及生態破壞問題，都是作者認為大漢溪傷痕的地方。

3. 報導文學，一種具有新聞特點的敘事性文章。它會以現實生活中具有意義的人物和事件為題材，並用文學的角度和技巧來表達與報導。請採用報導文學的樣態，寫出約三百字介紹與學校相關的文章。

臺灣藍鵲主要分布在中、低海拔闊葉林裡，除繁殖季外多成群行動，且有非常明顯的保護領域傾向，以及伴隨而來的驅趕行為（在繁殖季時特別明顯）。牠們的繁殖季約在每年3月至7月，每年約生育二次，每次約產下3至8顆蛋。過去由於藍鵲美麗的身影，所以常遭到獵人大量的捕捉，加上山坡地的過度開發以及農藥的濫用，臺灣藍鵲的數量大幅減少。近年來保育環教觀念的加強之後，藍鵲的數量才慢慢的增加……，因此農委會將之列為保育類動物。

臺灣藍鵲日前在教學樓前的樹上築了巢，而臺灣藍鵲在身邊飛舞、追逐嬉戲，成為我們的生活日常。每回站在窗前，享受這美妙的畫面，我知道，這是我們才獨有的幸運。

語文萬花筒



一、形近字

	注音	造詞
(1) 訪	ㄈㄤˇ	訪問
坊	ㄈㄤ	工作坊
仿	ㄈㄤˇ	仿效
放	ㄈㄤˋ	放手
(2) 票	ㄆㄧㄠˋ	票券
漂	ㄆㄧㄠˋ／ㄆㄧㄠ	漂亮／漂白水／漂泊
飄	ㄆㄧㄠ	輕飄飄
(3) 藉	ㄐㄧˊ／ㄐㄧㄝˋ	杯盤狼藉／藉由
籍	ㄐㄧˊ	籍貫

二、多音字

	注音	造詞
(1) 藉	ㄐㄧㄝˋ	藉由
	ㄐㄧˊ	杯盤狼藉
(2) 行	ㄒㄧㄥˊ	行走
	ㄒㄧㄥˊ	品行
	ㄏㄤˊ	行列
(4) 幣	ㄅㄧˋ	錢幣
弊	ㄅㄧˋ	作弊
敝	ㄅㄧˋ	敝屣
蔽	ㄅㄧˋ	遮蔽

三、成語大挑戰

◎請完成下列成語：

(1)齊心（協）力：團結心志與力量。

(2)當（局）者迷：當事人往往看不清楚事情的真相。

(3)（楚）（楚）動人：形容舉止輕緩柔美令人心動。

(4)反求（諸）己：反過來檢討自己。

◎請利用上題填入適當的成語：

(1)我看你是（當局者迷），才會看不出她對你的感情。

(2)任何困難只要大家（齊心協力），沒有不能解決的。

(3)她出場領獎時儀態優雅，舉手投足，（楚楚動人），吸引了在場所有人的目光。

(4)凡事要（反求諸己），不要老是苛責別人。

語文萬花筒

一、形近字

	注音	造詞
(1) 眩	ㄒㄩㄢˋ	暈眩
炫	ㄒㄩㄢˋ	炫目
玄	ㄒㄩㄢˊ	玄妙
(2) 瀑	ㄆㄨˋ	瀑布
爆	ㄅㄠˋ	火爆
曝	ㄆㄨˋ	曝曬
(3) 衛	ㄨㄟˋ	衛生
銜	ㄒㄧㄢˊ	領銜
衍	ㄧㄢˇ	衍生

	注音	造詞
(4) 努	ㄋㄨˇ	努力
怒	ㄋㄨˋ	怒吼
奴	ㄋㄨˊ	奴役
帑	ㄊㄤˇ	公帑
(5) 貨	ㄏㄨㄛˋ	奇貨可居
貸	ㄉㄞˋ	貸款
(6) 睜	ㄓㄥ	睜開眼
爭	ㄓㄥ	爭取
掙	ㄓㄥˋ	掙脫 掙錢
靜	ㄐㄧㄥˋ	靜下心
淨	ㄐㄧㄥˋ	潔淨

二、多音字

	注音	造詞
(1) 薄	（ㄅㄛˊ）	（薄情）
	（ㄅㄠˊ）	（薄荷）

三、詞語辨識

◎請相似詞打「○」，相反詞打「╳」

(1)微薄（○）菲薄

(2)虛弱（○）衰弱

(3)恍然大悟（╳）百思不解

(4)黯然失色（╳）光彩奪目

(4)勤奮（○）努力

四、成語大挑戰

◎請完成下列成語：

(1)妄自菲（薄）：過於自卑而不知自重。

(2)熱淚（盈）眶：形容心情激動得眼眶充滿了淚水。

(3)稍縱即（逝）：略為輕忽或不注意便會失去。

(4)（貨）真價實：①貨品純正而價格實在。②形容實在而不虛假。

(3)（司）空見慣：比喻經常看到，不足為奇。



閱讀

腦，認知與教育

洪蘭

前新加坡總理李光耀曾積極鼓吹閱讀，他表示：新加坡土地小，人口少，沒有自然資源，最大資源就是人民的腦力，唯有具備快速閱讀和正確表達意思的能力，才有機會在競爭激烈的世界中占有一席地位。

反觀臺灣社會，有人可能會說：「課本都讀不完了，還讀什麼課外書！」其實，這是不正確的想法。真正的知識只分有用和沒有用，不分課內和課外。

課外書看多了，知識吸收也多，就會有龐大的背景知識，這些背景知識可以幫助我們在看課本時輕鬆快速的吸收。也就是說，透過閱讀可以把前人的經驗內化成自己的，還可以學到用字遣詞的技巧。

不過話說回來，閱讀雖然是一種很好的視覺學習法，但並不是唯一的學習方法。有些人的視覺學習能力比較慢，他們有閱讀障礙，這時候必須改用其他方法，譬如透過聽覺法學習。歷史上許多有名人物，如愛迪生、愛因斯坦、洛克斐勒、邱吉爾等人都有閱讀障礙，但在採用別的方法學習後，依然能對人類做出很大的貢獻。

學習從認知開始

我們的學習是從「認知」開始。大腦接收到字形、字音刺激後，會先把它們放進工作記憶區，等到意義整理出來後再放到長期記憶區。大腦裡的工作記憶區有兩個特色，其一是存放空間很短，一次只能記住7±2（5～9）個字，這是電話號碼只有7～8個字的原因，如果用戶增加，必須用改變區域碼的方法來增加門號。

工作記憶區的另一特色是容易受到語音干擾。一般人寫信的時候容易把聽到的話寫到

信裡去，這是因為要寫信時，大腦會把3～5個字放進工作記憶區，然後由運動皮質指揮手把字寫出來。這時，由聽覺皮質進入工作記憶的字音，會在大腦中與原本要寫的字競爭，這是做功課時最好關掉電視，儘量不要和人說話的原因。

工作記憶外，累積在心裡的詞彙也很重要。心裡詞彙能幫助大腦做正確的認知與斷句，尤其學習中文時特別需要心裡詞彙幫忙。因為每一個中文字的距離都一樣長，相同幾個字倘若斷句不同，就可能代表不同的意思，譬如「全臺，大斷電」和「全臺大，斷電」兩句話的意思就大不相同。另在詞句當中不能任意增加或減少一個字，譬如「地理老師」和「地理師」的差別就很大。如果大腦中存有豐富的心裡詞彙，就能幫助我們做正確認知，快速的增加智慧，至於增加心裡詞彙的最有效方法，就是閱讀。

認知功能受損仍可挽救

認知需靠大腦，創造大腦活動的細胞是神經元（neurons）。

胎兒在母親肚子裡時，每分鐘生長二十五萬個神經細胞，它們會在出生以後開始修剪，一些沒有和別處連接的神經元會被修剪掉，經常使用的部分會變大。

等到出生以後，大腦神經元的連結會與後天環境有關。一個人的聰明才智應該和神經元密度及連接方式有關，坊間流傳「腦大等於聰明」的說法是不正確的，大腦只要在正常的範圍內，就沒有問題。大腦約有三磅重，占體重的百分之二，但它使用身體百分之二十的能源，因此大腦的每一個地方都被充分利用，沒用到的地方會退化，或被其他地方拿去用。譬如眼科醫生經常叮囑弱視和斜視孩子的父母：「每天把好的眼睛遮住3～5小時，強迫用不好的眼睛看，因為眼睛如果不用會退化。」



睡眠可以溫故知新

睡眠和學習有很大的關係，人很累的時候，有讀沒有進，無法吸收。睡眠約九十分鐘一個循環（嬰兒是六十分鐘），每個循環中分成四個階段，每到第四階段時，大腦會分泌生長激素、血清張素及正腎上腺素。生長激素能幫忙長高，因此臺語中「一暝大一寸」的說法是正確的，生長激素會修補受損的身體細胞，這是不舒服時睡一覺可以改善許多的原因。

每個人睡眠時一定會做夢，會在夢中把白天發生的事拿出來整理，而且在夢中去蕪存菁，溫故知新。之前有人針對以色列士兵做過一個睡眠實驗，發現睡過一晚的士兵較能記住前一天看到的生字。另一個以大學生做的實驗，發現睡過一晚的學生較能解開前一天的難解習題。

真正睡著做的夢是不會記得的，只有快天亮時做的夢才會記得。我們平常看的、接觸的東西很多，做夢時會隨機兜在一起，雖然不知道夢代表什麼意思，但會選擇性的記住想記的夢。有時夢到自己起床、刷牙、洗臉、吃飯、準備上學，突然間醒過來，才發現自己還在床上，眼看上學就要來不及了。這是做夢時活化動感回路的緣故。

遊戲、閱讀

有些父母會問：「孩子最重要的功課是什麼？」我的答案是「和同伴玩遊戲！」因為小朋友能在遊戲中發展三種重要能力。

其一是想像力。有了同伴後，石頭、樹枝都可以讓他們玩得天昏地暗。遊戲是發展想像力最好的方法，而想像力是發展創造力的根本。

其二是人際關係。如果脾氣太壞，別的同伴不跟你玩；如果太懦弱，別的同伴會來欺負你，在遊戲中可以學到與人接觸的分寸。

其三是發展領袖魅力。在臺面上很威風的風雲人物，他們在校的成績不見得很好，但都有某些人格特質，譬如具有鍥而不捨的精神，具有領袖魅力的人，很多人願意跟隨他，擁有人脈就是未來的成功關鍵。

不過這裡指的遊戲不包括電腦遊戲在內。因為無論孩子的遊戲態度如何，只要關機後再開機，就可繼續玩，如此的遊戲模式無法讓你學到「尊重」，也無法在遊戲中培養正常的人際關係。小朋友的第二個重要功課是閱讀。閱讀能增加心裡詞彙，協助正確認知，增長智慧。只要我們願意閱讀，接觸到的知識就會在大腦中生根，進入長期記憶。如果勉強記住知識，等考完試以後會馬上忘記，對真正的學習一點幫助也沒有。

人類終其一生大腦都在不停的因應外界的需求而改變，因此人生不是短時間的百米衝刺，而是在跑馬拉松。馬拉松重視的是耐力和毅力，前面跑得如何並不重要，有沒有跑到終點才是重點。

【節錄自臺北縣白話文教學補充教材《美夢成真》】

【問題】

1. 作者把大腦的改變比喻成馬拉松，你認同這樣的比喻嗎？請說明原因。

我認同作者把大腦的改變比喻成馬拉松，因為我覺得改變大腦和建立習慣都需要時間，沒辦法一蹴可幾，就像跑馬拉松一樣，要有持之以恆的決心和耐心才能完成。

2. 閱讀這篇文章之後，有哪些方法是你願意在生活或是學習中嘗試看看的？請說明原因。

閱讀文章之後，我想要嘗試看看「睡眠可以溫故知新」這個方法。因為我的個子小，記憶力也不太好，常常前一天老師才教過的東西，我隔天就忘記了，所以如果真的像文章中說的一樣，睡覺既可以長高，又可以提升記憶力，那我一定要試試看！