

校園廣播站

學務處－生教組

公告第4週秩序評分優勝班級

年級 名次	七年級	八年級	九年級
第一名	705	804	903
第二名	715	809	908
第三名	717	810	907
第四名	701	815	914
第五名	712	819	915
第六名	707	811	902

學務處－衛生組

公告第4週整潔評分優勝班級

年級 名次	七年級	八年級	九年級
第一名	703	803	915
第二名	708	809	909
第三名	714	817	918
第四名	717	807	908
第五名	713	810	916
第六名	705	814	905

峽中敬師月

解開孩子「輸不起」的心結

王韻齡

形容彼此是「24小時同事」的江美惠、林傳能，面對情緒更敏感的資優生。

他們用客製化教學為孩子的情緒找到出口。

提起資優班學生，你腦中浮現出什麼形象？聰明、反應快、積極、好學？其實這些形容詞只答對一半，我們所不知道的是，這些小小年紀就聰明外露的孩子，也會缺乏學習動機，甚至在班上帶頭作亂，成為普通班老師的大麻煩！

江美惠、林傳能是任教於台北市中山國小資優班的夫妻檔，他們倆攜手陪伴資優學生十年，在他們眼中，這群孩子的能力和特質非常明顯，將是未來的準科學家、外交官、電腦工程師、美食家……成為不同領域的佼佼者；但有時喜惡太分明，情緒也太過敏感，老師必須更加細心栽培這些小樹苗。



「我的悄悄話」鼓勵表達情緒

林傳能說，資優班學生在知識的理解、記憶與分析上，速度比一般生快；但因為他們從小能力強，表現出「什麼都行」的假象，有些負面情緒反而沒有時間消化，IQ與EQ之間有滿大的落差。

他曾經帶過三位資優生，因為在小組討論過程中各自堅持己見，無法達成共識，

最後有人生氣到尖叫、怒吼，奪門而出……

資優班老師，經常得趕著去處理這樣的「突發事件」。因此江美惠、林傳能的課程設計，特別融入情緒教育。兩人經常告訴學生：「你是資優生沒錯，但是沒有必要驕傲，就算你課業樣樣都行，但跑步你也能拿第一嗎？」

為了破解學生「輸不起」的心結，他們把原本死都不肯下場去跑的學生推出去，讓他學會接受失敗、面對自己的弱項，之後才開始願意和旁人合作，並看重其他擁有不同專長的同學。

在六年級學生畢業前，兩人設計了「我的悄悄話」單元，鼓勵孩子大膽向同學、老師說出心中的感謝，彌補資優生一向最欠缺的情緒表達能力，希望他們不再有來不及說出口的遺憾。

「研究進修館」激發學習動機

除了情緒的引導與排解，資優班孩子的課程也和普通班不同。

對這些悟性高的學生，不需要一再重複講述課本內容，師生間可以就特定議題展開深入的對談，此時如何運用活動設計，激發孩子學習興趣，引出更深入的思考，就顯得格外重要。

其中最受歡迎的，是為每位學生量身訂做的選修課程。在資優班的「研究進修館」裡，學生可以自己設計課程，包括想學什麼、用什麼方式學？決定之後，足足有一整年的時間，可以深入探究主題。

孩子們的研究主題廣泛，例如，有人想寫一本從古埃及穿越到現代的小說，老師就要陪他一起蒐集歷史和寫作的素材；有學生說他只想全天打電動，老師便順性而為，誘導他去學基礎的程式設計。

但是資優班老師並非十項全能，遇到兩位老師都不會的專業領域，又該如何教學生呢？

上網自學、引進鄰近大學的相關科

系學生，或是請前幾屆畢業的資優班學長姊回母校應援，都是可行的方法。「只要他們有了學習動機，後面的技術都不是問題，」林傳能顯得信心滿滿。

在傳統的教育裡，國小階段就被定位成資優生的孩子，經常被老師、家長期待要考上國中的資優班，然後上第一志願的明星高中，因此必須重複寫著一張又一張，難還要更難的測驗卷。

「可是我們不想這樣教啊！我想要看見孩子們閃閃發亮的雙眼，」林傳能說，這對夫妻檔深切感受到，資優生的專長能力不同，絕不能用一致化的教法來帶領。像是數理好的孩子，語文不一定也好，而自尊心特強的資優生，一旦遇到不擅長的科目，不是趴睡，就是故意和老師唱反調、甚至帶頭搗亂。

「對這些聰明、有主見的孩子，沒辦法硬壓，」江美惠說，客製化教學才能對症下藥，讓每個孩子願意去追求他獨特的價值和意義。資優班教室，就像是一座夢想的實驗室，每一天，吸引著孩子們前來，為自己的夢想而努力。

峽客的探索

快樂一輩子很無聊

她肩上一把吉他，腳踩 converse，一臉素淨，盧凱彤身上黑白融合的氣質鮮明，黑是她經歷過深邃的憂鬱，白是她義無反顧去活的天真。

《你根本不是我的誰》是很多人認識她的作品，但在更早之前，或許你就在《花吃了那女孩》聽見過她，從 AT17 與林二汶組成女子團體，15 歲進入演藝圈，她不是很習慣做主角，在鎂光燈前一層層包裝自己直至心也匱乏，經歷過兩年躁鬱症，2015 盧凱彤推出單曲《天色很暗》，她唱：「都遠去了，那些哀痛與受傷」。

最焦灼的痛苦、人生憤怒與悲壯交錯的混沌，她在黑夜裡獨行過了。黎明來的時候，盧凱彤輕輕哼著歌，晴朗地令人深深下墜。

最勇敢的不是站出來，而是我征服了這個病

2013 年底，她辦完一場大型演唱會後，感覺到自己的精神抑鬱，確認患上躁鬱症後，她在九個月間不停試藥換藥，除了手腳顫抖、坐立不安的副作用，最嚴重時更有幻聽和幻覺，只能自言自語。

盧凱彤說：「最大的掙扎已經過去，患病時，我畫了一百幅畫，當時很簡單的想法，不如我賣出去吧，可以把這個錢去幫助跟我一樣的人，我知道這個病有多痛。」

2015 年，她在自己的一場專場上剃頭，我看著新聞嚇壞，她說現場爸爸媽媽是流著淚看她剃完頭的：「我想要重新來過，start from zero，原本以為我會人來瘋，沒想到那個當下，我感到全然的安靜。看著鏡子，我很高興，經過三年的病，我現在終於站在台上，我要重新做人了。」

病後，她把自己的畫謄在身上，得在身體為這段日子留下一個記號吧。

「我想告訴自己，沒有關係了。很多人說我很勇敢，我想哪有什麼勇敢？我真的不覺得，我最勇敢的其實你們沒有看到。勇敢的不是站出來，而是我征服了這個病。」

世界上，一定有個地方能讓你活下去

這場病讓活了近 30 年頭的她，終於願意放過自己重新去認識生活：「以前工作就是一切，很想要呈現別人喜歡的我，想要大家都愛我。現在我會想，我就是這樣，我直接對你說，我需要你的愛，如果你不愛我，那也沒關係。」

「怕自己不夠好的念頭少了，就不怕

失敗。當然永遠要 Be Ready，盡力好自己，面對那個失敗才不虧欠。」

「這也是我對自己說的話，寫歌時我也一直告訴自己，千萬不要覺得沒有屬於我的地方，一定有的，一定有個地方可以让你活下去。」

盧凱彤說：「你並不孤單，當你覺得世界沒有容納你的地方，這時候，就在自己心裡面找，對自己好，把心想成一個花園，去灌溉，去施肥，心會越來越強大。」

你的完美有點難懂，並不代表世界不能包容

每一次拿起吉他她總是這樣問：「為什麼我要別人聽我唱歌？我還有什麼值得別人聽見我？」

「做音樂不是要挑戰其他發專輯的人，而是挑戰自己。我想要用這場專場告訴大家：『你的不完美，就是讓你特別的地方』。你其實是完美的，只是偶爾有點難懂，偶爾讓世界誤會你，我們都需要一個更包容的世界。」

你的不完美是什麼模樣呢？「我好勝，又想擁有全世界的愛。每個人身上都存在矛盾。」盧凱彤說自己是牡羊座，怪脾氣不用說，不時暴躁，憂傷時一人躲起來，她好勝，好需要愛，偶爾又任性的只想往前衝。

時代很亂，要做一個敢言的人

從「我」到世界，是一條很長的距離。盧凱彤在四年後推出的不只是新作品，更是一段生命紮實的歷練。經歷過自我探問、走過躁鬱症的風暴，她在 30 歲想說的是：「時代很亂，要做一個敢言的人。除了做音樂，我也更想要有使命感，很多人聽我這張專輯，說 Ellen 不再小情小愛



了，我把成長中的矛盾放進音樂裡。」

走過很多傷痛，就不怕失敗，不只是以前只在乎成績的自己，關心的議題也更多了，譬如有談空污的、核電、青少年自殺、同性婚姻……

「我想為時代留下一點痕跡。我們這一代人因為科技而貼近時代，我希望在時代還沒結束前好好記錄它。」盧凱彤說 Bob Dylan、Patti Smith、John Lennon 都把時代寫進歌裡了，現代的我們有什麼為難？

「這是創作人應該做的事，對我來說不只是追求即時點擊率，做音樂要有長遠的視野，要為下一代留下值得品嚐的東西。」

做獨立音樂，才知道你非說不可的話是什麼

盧凱彤從唱片公司逃逸出來自己做專輯，跑遍港台音樂節，她說這張專輯推出來就是得獎了，音樂真的很不容易：「如果你沒有熱愛跟使命感，其實你根本不要做音樂，因為根本不賺錢。」

以前只要顧好音樂，現在從印刷、宣傳、拍 MV 都自己來：「一次妝髮要多少錢、那 500 塊要不要省，這些瑣碎的事都要思考。可是當你要對自己的產品全然負責時，你就會知道，你有什麼非說不可的話、音樂真正的價值在哪裡。」

一個人出來闖，我問你後悔過嗎。盧凱彤明快說：「完全很值得，沒有改變我對自己音樂的信心。」

請她談談獨立音樂，她說獨立音樂文化在她眼中不專指獨立出片，盧凱彤說現在很多香港歌手，即便在唱片公司下，都懷有自己的反叛，獨立是一種精神、一種全新的溝通，而非形式。

盧凱彤出道 15 年，對音樂的心始終如一：「音樂的本質都是一樣的，給你快樂，給你挑戰，給你心跳。」她說上台表演都很痛快：「就是那些在台上得意忘形、忘

我的時候呀。」那痛苦呢？想了很久，最痛苦的不是別人或環境給她的挫折，而是編曲卡關、一個音調不出來的時候。

笑一輩子，也很無聊的

盧凱彤是這樣一個人，她總問作為一個音樂人，她還虧欠聽眾什麼？面對盧凱彤這個名字，她對不對得起自己。

「音樂拯救了我，在我最需要愛的時候。當我需要愛的時候，音樂吉他，都在。」

音樂陪她走過最痛苦迷茫的霧中風景，讓她去認識痛。盧凱彤總說自己特別需要愛，但不是想要索取時就有人能給你，可是音樂總是能給她想要的。空間裡正播放《一個人回家》，她說就像這首歌呀。

「我寫到一首這樣的歌，每次一個人痛苦而不開心時，我永遠就有伴。當一個創作人真的很幸福，你可以寫一首歌，陪伴你一生。」創作的時候，當然痛苦，挖掘自己的深刻，但她說「就像刺青，痛一下就好了。跟生命裡的很多東西一樣，痛，也是一下子；笑，也是一下子。什麼都會過，去接受那個痛一下子，享受那一下子。因為，它不會跟著你一輩子。」

盧凱彤說，享受痛，才能去接受真正的結束，這樣活著更有滋味啊。好多時候，她輕描淡寫的人生都令我屏息：「笑也是啊，你不會笑一輩子，笑一輩子也很無聊的。就像喝咖啡，有時候那一點苦，讓日子更深刻。」

Q&A

1. 峽客快報的美化、Q&A 答案紙和閱後心得證明單的繳交期限是？
2. 用多少峽客優點可以換算成 3 點紅利幾點？
3. 「祝您教師節快樂」的英文怎麼說？
4. 遇到失敗，你會怎麼面對？
5. 心裡感到痛苦時，你可以怎麼排遣？