

專題報導

選擇，是一種有智慧的放棄

文·黃明健主任 提供

有位中年人覺得自己的日子過得非常沉重，生活壓力太大，想要尋求解脫的方法，因此去向一位禪師求教。

禪師給了他一個簍子，要他背在肩上，指着前方一條坎坷的道路說：「每當你向前走一步，就彎下腰來撿一顆石子放到簍子裡，然後看看會有什麼感受。」

中年人照着禪師的指示去做了，等他背上簍子裝滿石頭後，禪師問：「你一路走來有什麼感受？」

中年人回答說：「感到越走越沉重。」

禪師於是說：「每一個人來到這個世上時，都背負着一個空簍子。我們每往前走一步，就會從這個世界上撿一樣東西放進去，因此才会有越來越累的感慨。」

中年人又問：「那麼有什麼方法可以減輕負重呢？」

禪師反問他：「你是否願意將名聲、財富、虛榮、權力等拿出來捨棄呢？」那人答不出來。

禪師又說：「每個人的簍子裡裝的都是自己從這個世上尋來的東西，但是你捨得太多，如果不能放棄一些，你的生命將承受不起，現在知道應丟下和留下什麼了嗎？」

中年人反問禪師：「這一路上，您又丟下了什麼？留下了什麼呢？」

禪師大笑道：「丟下身外之物，留下心靈之物。」

人在世上，無時無刻不受到來自外界的誘惑，一旦有了功名，就會對功名放不下；有了金錢，就會對金錢放不下；有了愛情，就會對愛情放不下；有了事業，就會對事業放不下。

當得到的東西太多了，超過生命的承载力，這個時候，你該怎麼辦呢？留下什麼？捨棄什麼？這時候選擇將變得尤為重要，稍有不慎，幸福就會從身邊溜走。

功名利祿就好像是背簍裡的石子，得到的越多步履越沉，反倒是心靈之物裝得越多，越有智慧，看待事物也簡單而幸福。就像故事裡的禪師一樣，身無一物，卻智慧滿懷。

可見，在繽紛的社會中，學會選擇是一件多麼重要的事情：正確的選擇，可以使心靈獲得解脫，讓自己活得灑脫。正確的選擇，可以讓生命清淨而從容，幸福如細水長流。正確的選擇，能讓生活簡單而愉悅，承載起滿滿的幸福。

資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews/enews751-780/enews775.html>

輔導專欄

腳踏實地勝過取巧

《節錄自總統夫人周美青 談教養》

功利主義的社會下，人比較躁進而沒有耐心，凡事追求迅速、快捷。看書要速讀，學習要速成，吃飯有速食，行車要飆速，書店裡充斥教人如何迅速致富、快速減肥、一分鐘成為各種達人的書。做事積極、講求效率當然很好，但是人格的養成、知識的學習、技巧的磨練，是需要一定的過程、長時間的潛移默化、日以繼夜反覆訓練的，一味追求短時間內達到目標，往往揠苗助長；最壞的情形，是為了快速成功，不擇手段，摒棄了道德良知，運動員服用禁藥提升自己的表現，乃至全球的金融海嘯，又何嘗不是種因於想在最短的時間內，以最少的成本獲得最大的利益而導致的呢？

孩子頭腦靈活變通固然可喜，但是要告誡他絕不能投機取巧，不得為求快而違規，不可走旁門左道，父母除了以身作則，不以走路肩省時而沾沾自喜外，更要讓孩子知道許多事講求基本功，做學問如此，運動亦然，而所謂的基本功，往往最枯燥乏味，最不受重視，但卻是成敗的關鍵。

有人堅持不走雪隧，除了生態環保的理由外，也覺得往返台北宜蘭翻山越水是必要的過程。其實許多事情「過程」比「省時」重要，自然老熟的農畜產品比人工催熟的健康好吃，真材實料熬煮的高湯比味精調味的營養鮮美，就是最淺顯的例子。我們應該注重的是孩子學習的過程與品質，而不是學習的快慢與成績。成功沒有捷徑，經濟的復甦亦然，腳踏實地、安分守己的態度才是最重要的。

活動快訊 《中坑國小花與樹之音樂饗宴》

大詩人席慕蓉說：『你幾乎不能相信，一棵苦楝能夠開得這樣瘋狂而同時又這樣溫柔。誰說植物世界是靜默的世界，在這一棵苦楝樹開花的時候，整個學校聽見了春天歡呼的聲音！』

3月7日盛大舉辦客家心、中坑情「花與樹的音樂饗宴」。在高年級的迎賓舞帶領下揭開序幕，接著南陽國小所演奏之長笛吹出輕盈的旋律，和低音厚實沉穩的樂音，整個樂團融在一起，美妙的音符拉著大家在音樂的國度裡旋轉、跳躍，時而空靈輕巧，時而穩重低沉，時而急促踏步，時而緩慢搖擺；緊接著本校的節奏表演、直笛演奏、打擊樂和跆拳道演出，在在提升了我們對音樂樂器鑑賞的能力與素養，涵養了我們對音樂創作與藝術發表的能量，真是一場難忘的音樂盛宴。



活動花絮

* 教導處活動訊息：

1. 3月12日早晨拍攝六年級畢業照。
2. 教育部補救教學方案第一次成長測驗預定於3月14日晨間7:00-10:00辦理，對象為參加補救教學學生共12人。

* 總務處活動訊息：

1. 近日因天氣因素，溫度變化大，本校魚池所養的魚兒因此染病了，學校為了搶救這些魚兒，近日內將大規模清理魚池並投藥，請小朋友近日不要餵食魚兒，以達較佳消毒效果。另外，因水池有加藥，也請小朋友盡量不要接觸到池水，以策安全。

閱讀省思

李君偉老師

今天我想和大家分享一本書，它的名字叫做《公孫策說歷史故事》。不過，說是「一本」書，可是其實它是一系列的圖書。這本書的作者名叫公孫策，而我閱讀的是其系列的第二本：大對決，講的是秦末漢初英雄故事。

現在坊間的歷史書這麼多，究竟這一本書有什麼獨樹一格的地方？現在的書，不是太過艱深，讓人如墜入五里霧，伸手不見五指；就是太過簡略，三言兩語就將一場震撼古今的大事給「寫」完了。這一本書不同，作者從三十本經典中，取出一千多個故事，用故事人的口吻將這些原本艱難的歷史經典「說」給你聽。擔心故事的真實性？沒關係，在每段的故事後面都有「原典精華」，告訴你這些故事，都是有所本的。擔心故事太無聊？放心，這些故事都是由漢代的「故事家」司馬遷記錄下來，並經過一千多年的考驗保存到現在的，保證絕無冷場。

在所有的故事裡面，我印象最深刻的就是韓信的故事，成語中的「跨下之辱」就是在說韓信。韓信他在年輕時四處流浪，有一次在市集上被當地的流氓逼著他的從跨下爬過去，韓信瞪了他好一陣子後，低下身爬過那名流氓的跨下。在那個時候，街上所有的人都看不起他，但後來他靠著不放棄的精神以及努力，成功當上漢軍的大將軍一職，並幫助劉邦統一天下。我認為韓信那個時候的低聲下氣，並不是懦弱，而是勇敢，因為他知道自己應該要有更高的成就，而不是和人逞兇鬥狠。現在社會有很多人因為一時的衝動，犯下了無法彌補的錯誤，我也常常因為太衝，而得罪別人。讓我們學學韓信吧！不要輕易的動怒，保護自己，愛護自己的羽毛。即使一時受辱了又如何？只要自己心中不放棄，總有一天，時間會證明你是對的。

和大家分享好書，也希望大家在看書的時候，能收穫滿滿。

學習天地

Time to get up.

〈起床時間到了。〉

I'm hungry.

〈我餓了。〉

Look at my bedroom.

〈看看我的房間。〉

My room's messy.

〈我的房間很亂。〉

童言童語

遊記之一則

一甲 方又宣

寒假開始，終於可以休息了。爸爸和媽媽星期那天不上班，我們們一起去臺中看電影。

首先，我們到第三市場吃午飯，然後媽媽帶我去買新衣服、新褲子，因為我長高又長肉，所以她幫我買了幾件衣服後，就到電影院去了。

我們快兩點的時候到電影院，看了名畫叫「逆光飛翔」的電影，看完之後，我們們就一起開車回家了。

游泳池

二甲 張軒昀

學校3-6年級有游泳課，但我們低年級沒有。有一次爸爸和媽媽帶我和姊姊去帝亞游泳池，第一次站在游泳池邊，我的腳輕輕的抖著，心撲通撲通的跳著，一點點期待，一點點害怕。隔週我和爸爸、媽媽、爺爺、奶奶還有姊姊又一起去游泳池，池水好像深不見底。很多人都在練習打水，有人自在的游來游去，我和姊姊卻緊張得幾乎忘記了呼吸。我下次一定要再去游泳。

說好話與好好說話

六甲 朱祐民

「說好話」和「好好說話」都很重要，說話之前要在頭腦中深思熟慮才可以說出來，這樣才不會讓人留下不好的印象。

不管任何時間、任何地點都一定要說好話，這樣可以為自己建立良好的人際關係，也可以為生活帶來溫馨的感覺。我們在說話時還要注意態度和禮貌，完整而且合理的表達自己的想法，這樣不但讓人容易接受自己的意見，又可以解除尷尬的氣氛。

「說好話」和「好好說話」不但可以增加朋友，還可以減少敵人，建立良好的人際關係和深厚的友誼，這些都是金錢買不到的財富。