



砂城歲月

東師電子報



院長的話

章勝傑 社會科教育學系 教授

曾任通識中心主任、教務長、東大附小代理校長

爬一座大山

去年暑假，在颱風來襲的前夕，甫自國中畢業的兒子仍堅持與他的好友（曾世杰老師的兒子）騎中橫。二個未曾有越嶺長騎經驗的孩子，憑恃著青春熱血，居然完成了他們 15 歲的壯舉！當然，跟著一起翻山越嶺的，還有二個母親的掛念，只是不知道那掛念是否追得上急急前行的孩子。

真正要爬一座大山可沒那麼容易！若無長久的準備訓練，以及團隊成員的相互合作與信賴，登山者頓時成了以生命為籌碼的賭客。這一期的砂城歲月，88 級初教系畢業的柯慧儀跟我們分享她挑戰 6000 公尺高山的經驗。畢業多年的慧儀是彰化一所國小老師。積極、熱情的她稍早曾參與為尼泊爾村落募款建造廁所的活動，攀登 Pisan Peak 是她的另一個尼泊爾經驗。她登頂了嗎？您可以自己在文章中找答案。但是，重要的恐怕不再是登頂與否；重要的是，我們在面對大山的同時，是否能真實地遇見自己、承認自己的卑微並感念生命的恩賦。

有些大山不在遠方，而在你我生活之中，要征服卻更不容易。個兒嬌小的數媒系張如慧老師鮮少在學校各式場合中畢露鋒芒，但她的優質教學早已廣受學生推崇。這回，她「悄悄地」得到了今年台東大學的校級傑出教學獎，成為師範學院的教師典範。如果如慧老師不是過謙，那個她自己口中「很爛的老師」在這些年間蛻變為「優良教師」的過程，其難度恐怕不會低於爬一座大山。確實，在「優質教學」這座大山前，好的老師總能在遇見學生的同時遇見自己，並透過自我反思與專業社群的扶持，繼續向上而行！

這學期，師範學院透過卓越師培計畫辦理許多競賽及活動，同學們全力以赴的態度值得稱許。計畫執行得略嫌倉促，頗需大家提供改進建議，希望這些方案真能提昇台東大學師範學院學生的教學知能。我們深信，今天仍在山腳下的許多同學，有一天將成為兼具智慧、體能、勇氣的嚮導，領著更多的人朝「優質教學」這座大山探索前進。關於這一點，慧儀與如慧老師二人提供了最佳的楷模！

目錄：

院長的話	1
大山教導我的功課 —東師 88 級初教系 柯慧儀	2
【人物專訪】 99 學年度傑出教學教師—數媒系 張如慧老師	5
【砂城記事】之一 100 年度卓越師資培育特色議題計畫系列活動	8
【砂城記事】之二 賀！東大教育學報獲收錄於 TSSCI	12

100 年 11 月刊





大山教導我的功課

文・圖：東師 88 級 柯慧儀 (彰化縣伸仁國小教師)

高山症來襲

要出發了！可是我心裡十分沈重，臨行前，老師請 KC 牧師為我們祝福禱告；當他一開口，淚水再也忍不住地滑下我的臉頰，說不出的，是我心裡的害怕。

前一晚的團隊會議裡，我們每個人得決定要不要繼續前往 Pisang Peak（海拔高度 6091 公尺）。雖然這是早已定下的目標，但到了 Pisang（海拔高度約 3000 公尺）後，團隊中有兩個人產生了高原反應，其中一個就是我。一開始還以為是吃了不乾淨的食物，上吐下瀉後，胃仍然不舒服且全身無力，才警覺可能是高山症。想到為了挑戰尼泊爾的大山在台灣所做的努力——每週 2～3 天跑步至少 5 公里、雨天改跑樓梯 7 層 10 趟、每月一次登山訓練……難道這一切都將因高山症而付諸流水嗎？種種想法讓心情更加沮喪。

好消息是經過兩天一夜的休息後，我的精神體力漸有起色，到了晚上所有的不適都消失了，壞消息是另一位夥伴荅仍然持續頭痛。晚上的團隊會議裡，每個人要依據自己的身體狀況決定是否攀登 Pisang Peak，因為下了 Pisang Peak 後，我們將回到 Annapurna Circuit，按計畫兩天後又要翻越海拔 5416 公尺的 Thorong La，會是體力的一大挑戰，且高山症再復發的機率也很高，僅有 2 位嚮導隨行，只要中途有人下撤勢必會折損攻頂的資源，需要審慎考慮。



於 Pisang Peak 5700 公尺合影(作者為右三穿紅衣者)

最讓大家擔心的荅低著頭、淚從眼角默默流下，淚水牽動所有人的眼、也牽動每個人的心，大家口裡不說，但心裡大概有了底。老師請她說說話，她擤了擤鼻子，哽咽地說自己真的不想放棄，不僅因為曾付出的努力，也不想辜負父母的期待，父親在出國的這段時間曾發簡訊鼓勵她等等。荅的感受讓我想到曾經輔導過的許多大學生，生活在升學主義與父母的期望下，自我形象總依附在具體的成就中，靠成績或功績論成敗，若沒有獲得肯定，就更想藉成就來證明自己的能力。與父母的關係無論是正面或負面，心底都有一個共同的動機：渴望有一天能讓父母引以為傲。只是在這渴望下，不管做任何事，總會不時回頭看看父母是否投以認同的眼神，而忘了想想自己在其中的轉變與收穫。

經過和老師的一番對話、並正視還有第二波挑戰的事實，荅放棄了 Pisang Peak，另一個夥伴瑜在考量體能後，也決定留下來。眼看團隊將一分為二，大家心裡都十分難過。老師希望每個人對將暫別數日的荅和瑜說幾句話，有夥伴說：「如果可以，我希望我們都不要去爬 Pisang Peak。」

當下，這句話撞擊我回到當初的第一次的行程討論會裡，主張要爬 Pisang Peak 的其中一人就是我，當時覺得這麼難得的經驗是一定要把握的啊！但到了尼泊爾，才發現這項任務比想像的更艱鉅，「高度」就像一個隱形的狙擊手，不知何時會對你發動攻勢。在台灣登過幾座 3000 公尺以上的高山，從沒有高山症的問題，來尼泊爾才到 3000 公尺就開始有高山症狀，令我深感惶恐！特別是聽到復發機率高，更令我不安！是不是做錯了決定？是不是高估了自己？是不是當初不做這決定，大家今天就不會這麼痛苦？走也難，不走也難，但箭在弦上，不得不發，完全無法預知的路程就此展開，而我只能望天祈禱。

最後的抉擇

過了基地營，終於來到第二營地，離預定的高地營還有一段距離，但在體力與天氣的考量下，嚮導們決定在此紮營。

飄著雨的凌晨一點，我們一行六人啓程邁向此行的最高峰。過了海拔 5000 公尺，我們的步伐已經盈不起來，不只因腳上厚重的雙重靴，也因為氧氣已較平地減少許多，走沒幾步就得喘幾口大氣，再加上滿是碎石的坡路，讓每一步更加艱澀。

腰袋裡有任給我的營養果膠，想起他們又是一股不捨。昨天剛到不久，稍做休息後，任和峰就因高山症確定要下撤到基地營，伶因對下坡有恐懼、速度較慢，怕成為團隊負擔，也決定一起下撤。

於 Pisang Peak 基地營合影(中央為作者)

當伶說出決定下撤時，兩行淚同時落下，我知道對毫無高原反應的她而言，格外不容易。

我們都是因這堂課才開始爬山，但第一次上合歡山高地訓練後，她才發現自己是團隊中登山技巧、體能最弱的。為此她深刻反省、並努力鍛練，雖然時間有限、進步的幅度也有限，但她確實有顯著的進步，我也從中學習團隊成長的功課。此行到尼泊爾，她意外成為團隊中適應最好的一個，食慾好也睡得好，令大夥兒好生羨慕！但到最後這一刻，在沒有高山症的情況、反因下坡的顧忌而下撤，只為了留下最多的資源；我們雖不忍、不捨，但也無法挽留，因為走到了這裡，我們知道每個人都只能為自己負責，上山和下撤都一樣痛苦，沒有好與不好的決定。但也了解每個夥伴決定下撤時，都不只為自己、也為其他夥伴有最多的資源攻頂而考量，所以分離時總有止不住的淚水。

天還未亮、舉目所見僅是漆黑一片，唯一能分辨的是頭燈所發出的白色光影。平時總是箭步如飛的我，現在卻喘著大氣落在隊伍的最後方，只有 40 歲的雪巴嚮導 Nawang 陪著我。





看著前面小小的光影離我愈來愈遠，心裡開始著急，怕自己跟不上、拖慢大家的速度，腳步卻力不從心，踩在碎石坡的步伐總是進一步退半步，有時甚至覺得在原地踏步，急切的心讓氧氣又更顯不足……就在絕望的時候，Nawang突然攙起我的手，帶著我一步一步往上，雖然沒有任何的言語，但透過行動傳來的關心，卻給我無比的感動與力量。

暫時結束惱人的碎石坡，眼前所見是高聳險峻的峭壁，得靠繩索上升了。領隊明卻在此時決定下撤，其實他前晚就已開始有頭痛的徵兆，今早仍勉強出發，終於走到無法忍受的地步。當我們攀著繩索往上爬，他將隨著嚮導 Kami 下撤，彼此互道最後一聲加油時，已分不清臉上是淚還是雨。

終曲

有登頂嗎？這是下山後大家最關切的問題，當然也是出發前我們最渴望的目標。因著這個目標讓我們在遠征前藉各樣訓練提升自己的體能，學習戶外生活技能、登山技巧；到了尼泊爾後，盡力突破一關又一關的挑戰，不輕言放棄。在這個過程中，每個人都領受自己的生命課題。

在這趟遠征裡，我經歷這一生、到目前為止從未有過的「軟弱」，爬 Pisang Peak 的一天對我而言都是恩典，彷彿是被判出局的人卻在敗部復活一般，深知靠著自己絕不可能做到，所以跨出的每一步都是感謝——感謝上帝的祝福、夥伴的成全、嚮導與挑扶的幫助。也第一次被聳入雲霄的連綿高山所震攝，前所未有的「敬畏」滿溢於胸，深深感覺人是何等的渺小，也對自己曾有過征服高山的想法，感到無知可笑。

回到台灣後，再聽蓉談起那段放棄 Pisang Peak 的經驗，雖然仍有遺憾，卻也開啓她不同的生命視野，包含進入另一團隊的適應、雪巴嚮導的僕人形象、在未完全恢復的體能下翻越 5416 公尺所帶來的生命衝擊……現在的她感謝高山症的經驗，讓她有不同的體會，也更多反思僕人領導的真義。

聖經中有個我很喜歡的故事，說的是耶穌的大門徒彼得試圖效法耶穌在水面上行走的過程。故事中的彼得最後雖仍因害怕風浪沈入水中而看似失敗，但相較其他不敢踏出船的門徒，他至少是唯一有走在水面經驗的人。走出自己的舒適圈，勢必要冒險、面對許多改變與挑戰，可能有徬徨、有懷疑、甚至強烈的破碎，但也在反覆煎熬中，卻淬煉出更適切的自我形象、生命價值、人我關係……。成長之路總有茫然、暫失安全感，不知道自己在做什麼時，起碼知道自己正在成長。想在水面行走嗎？得先踏出船身！





【人物專訪】師範學院 99 學年度傑出教學教師—張如慧老師

如慧老師於民國 93 年 1 月來到臺東大學。談到對於東大的印象，她說：「雖然臺東大學地處中央山脈以東，與西部距離較遠，但東大有很多很棒的老師，很努力地想把學校變得更好更進步，『愛一個地方，就先從關注它的優點開始！』。」

如慧老師來東大之前曾在屏東教育大學教書，再之前則是國、高中老師，教書生涯已經逾二十年了。當選 99 學年度的傑出教學教師，老師非常謙虛地說是其他老師承讓了這個獎：「一開始我是一個很爛的老師，只會抱怨學生而不知道怎麼改進自己……」

從低潮走向成功

走過教書生涯中那段覺得自己教得很爛的低潮期，如慧老師常鼓勵學生，不要害怕自己教得爛，因為很少有天生的好老師，大部分人都是透過「學習」變成一個好老師。而如慧老師從低潮走向成功之間的轉變是什麼呢？



(一)學生的回饋，教學相長

「教學相長」，是如慧老師感受很深的一句話。在學生們一點一滴累積的成長以及回饋裡，讓如慧老師更清楚知道一個老師應該扮演的角色及責任。因為這樣，如慧老師用感恩的心去看待教學這件事以及跟她相遇的每一個人，她帶著感謝和學習的心情走過教學路上的低潮，也緊緊維繫了教學上的熱情！

(二)理論與實踐，開拓視野

在一邊工作一邊讀書的狀態下教學的如慧老師，透過讀書了解學生某些行為背後的原因，多了體諒，同時也就少了抱怨。因此能在理論與實踐之間不斷反覆地論辯跟思考，用同理心，站在學生的立場，去學習各種面對問題不同的解決方式。雖然從實踐(實際教學)裡去磨練當然也很好，但當實踐帶給人太大的挫折時，就要適時抽離出來才能看清楚什麼才是好的教學方式，而不是陷在困境裡自怨自艾。所以如慧老師深深感到讀書能夠開拓視野，而繼續進修則是輔佐教學很重要的一環。





從成功經驗中找到信心，並肯定自己

(三)教育熱忱，永遠的典範

在如慧老師教學生涯裡的另一個轉折是遇到了很多很棒的同事。如慧老師從國中、高中、教育大學到普通大學的教學歷程當中，感受到每個學校的學生特質都不一樣。每到一個環境都需要重新調整教學態度並將教學上的要求或教學方法做一些轉變，而能夠有這樣「因材施教」，因教學環境及對象作一些改變，使教學更好、更適切的態度，都要感謝如慧老師在教學路上的貴人——那些教學上有很棒表現的同事們，他們卓越的表現總能帶給如慧老師很大的激勵和啟發。

如慧老師生命中的典範，是已故的吳英長老師以及教育系的汪履維老師：「我從他們身上看到了始終不熄滅的教育的愛以及熱忱，真誠真心待人的特質，還有永遠不斷地充實自己，終身學習的動力。每當我覺得灰心的時候，想到他們一輩子都在臺東這塊土地耕耘，就會覺得很佩服。雖然我知道我永遠做不到像他們那樣，但是我希望我有百分之一他們的努力，能夠學習他們的熱情以及持續不斷耕耘的精神！」如慧老師說這段話時的神情堅定而有力量。因為，人一生中，能夠有「典範」可以追尋，是一件很幸福的事。

問起如慧老師認為東大學生的特質是什麼時，她說：「東大學生普遍對自己的信心不夠（或許是在某些測驗上東大學生會輸給某些他們心目中所謂好大學的學生）。這樣的信心不足導致他們會局限自己的生涯，比較不敢對未來做出勇敢的夢想跟追求。」所以如慧老師總是在課堂裡鼓勵學生，讓他們知道其實要在社會上工作或是要成就很多事情，並非成績不夠好就沒有希望了。成績只是能力評量的標準之一而不是全部。因此，在大學生涯裡，無論是透過上課、社團或者其他各式的學習，一定要找到自己的潛力所在，然後勇敢去追逐自己的夢想。

然而，信心也絕對不是信手捻來，關鍵是要創造「成功的經驗」。要讓學生覺得這是「學得會」的事情，學得會就會比較有信心；就算課堂上學不會，也可以跟學生一起或是協助他找到其實他也有很棒的地方。因此，如慧老師的課堂評量方式是從易到難，讓不同的學生從中皆能得到成功的經驗。且盡量讓多數人參與課程的活動進行，讓學生感覺有投入、是有成就感的。另外，也要有比較多元的評量方式，評量方式越多元，不同能力的學生越能在裡面找到自己擅長的地方。例如紙筆測驗、口頭、書面、分組報告等，在期末評量時則有自評、互評表，讓學生互相去推舉他覺得表現好的同學，看到同學的優點。這些都是如慧老師試圖在教室裡創造比較好的學習以及獲得信心的方法。





擁有終身學習的能力，過有意思的人生

對自己有信心很重要；而擁有一個能帶著走的能力更是大學生活裡另一項重要的功課。如慧老師說：「我是愛念書的人，書有很多種，不一定要很厚很重很學術才叫做書，我念的書也很雜，我喜歡知識，我喜歡閱讀，這是讓我覺得很快樂的事情。」「閱讀」就是一個帶得走又值得培養的習慣與能力。如慧老師認為喜歡閱讀的習慣讓她變得比較有彈性，遇到一些轉變時會願意去調整自己的態度；碰到自己不了解的事物時，會比較有興趣去學習，「這樣的彈性讓我覺得我的人生過得很有意思，很快樂。」尤其，現在社會變化得太快，這個世界的轉變總是讓人措手不及，怎麼辦呢？唯有保持終身學習的能力跟習慣，且把學習當作一件快樂的事情，才能在瞬息萬變的社會裡過得自在、快樂，找到「你」的有意思的人生！



100. 10. 26 (星期三) 99 學年度傑出教學教師頒獎典禮 (圖：電子計算中心提供)





【砂城記事】之一

100 年度卓越師資培育特色議題計畫系列活動



「12 分鐘試教大賽」優勝名單

名次	組別	系別	姓名
優勝	小教組	社教系	林佳瑩
			陳欣怡
			柯琬霞
			謝采瑜
			紀懿倫
	幼教組	幼教系	劉品權
			許逸翔
			李婷婷
	特教組	特教系	林桂瑤
許嘉肯			
陳泓君			
佳作	小教組	社教系	鄭念展
			林蕙涵
		教育系	蔡曉雯
			洪綉萍
			張順龍
	陳懷翎		
	幼教組		幼教系
		王鈺婷	
	特教組	特教系	許閔絲
			陳郁佳
高翊翔			
洪靜而			
特別獎	小教組	體育系	張智凱
			溫博翔
			郭軍志
			鄒永威





「教案設計比賽」優勝名單

組別	系別	名次	姓名
特教組	特教系	第一名	林朝雄
		第二名	劉敏萱
		第三名	許嘉肯
幼教組	幼教系	第一名	陳晏霓
		第二名	李宜蓁
		第三名	許逸翔
小教組	教育系	第一名	陳妍竹
	社教系	第二名	陳琦棟
	社教系	第三名	朱家儀
	教育系	佳作	謝瑋哲
	體育系	佳作	方郁澄
	教育系	佳作	陳冠甫



教育專業科目會考成績優異名單

系級	名次	姓名
教育學系	第一名	陳妍竹
	第二名	謝瑋哲
	第三名	李佩容
社會科教育學系	第一名	黃亦均
	第二名	朱家儀
	第三名	柯琬霞
體育學系	第一名	劉俊彥
	第二名	林蘭竹
	第三名	袁鏗嘉
幼兒教育學系	第一名	呂文萱
	第二名	陳婉芳
	第三名	林佩珊
特殊教育學系	第一名	林桂瑤
	第二名	許嘉肯
	第三名	陳有容



單科模考工作坊-教育行政法規 /任晟蓀老師



單科模考工作坊-兒童發展 /張如慧老師



單科模考工作坊-教育心理學 /章勝傑老師





單科模考工作坊-應用文書寫 / 曹仁德秘書



100. 10. 27 (星期四) 12 分鐘試教大賽



更多照片請至 <http://www.facebook.com/TeachersCollege.NTTU> 瀏覽！





【砂城記事】之二

賀！東大教育學報獲收錄於 TSSCI ！

行政院國家科學委員會人文及社會科學發展處（簡稱國科會人文處）於 2011 年 9 月 30 日召開期刊評審委員會聯席會議，依據 2009 年 10 月 9 日修訂之「『臺灣社會科學引文索引』資料庫期刊收錄實施方案」，審核並決議 2011 年 TSSCI 資料庫收錄期刊名單。東大教育學報獲收錄於 2011 年 TSSCI 名單中。

TSSCI 收錄名單 <http://ssrc.sinica.edu.tw/ssrc-home/8-01.htm>



國立台東大學師範學院發行



您可以在網路上找到我們
<http://taitung-nttu.blogspot.com/>

主編：章勝傑

執行編輯：王君琳、高菱黛

950 台東市中華路一段 684 號

電話：(089)-353048

傳真：(089)-332910

電子郵件：tcetchunlin@gmail.com



台東大學師範學院・台東師院・東師