

# 神奇的藍絲帶

記敘文

改寫自張雅惠「一分鐘感恩儀式」  
溫暖人心 改變世界

西元一九八〇年，三十八歲的美國婦女海莉思，創造了「有我就不同，一分鐘的藍絲帶頒獎儀式」，用「藍絲帶」表達對人們的讚美與感謝。她認為人人都有可貴的地方，也都渴望被尊重、被肯定、被感激。因此，她決定身

並列

體力行，購買了一千條藍絲帶，用實際行動對身邊的人表達真心。不到兩週，就有一千人收到藍絲帶。奇妙的藍絲帶效應，在許多年後依然在人群中發酵：有的學生成績得到改善，有的青少年被激勵出自信心，有些夫妻原本破碎的婚姻有了轉圜……

這些故事中，最令人津津樂道的，是和一位老師有關。西元一九八八年，一名紐約的高中老師，在自己班上進行了藍絲帶的頒獎儀式。她慎重的把藍絲帶頒給班上每一位學生，並告訴學生：

施人慎勿念，受施慎勿念。

頒  
布發

事有轉圜  
轉圜餘地

謹審 慎 圓 姻 婚 妻 醜

終防 遠

橋門

家緣親

戒約

小

素 母菌

圓 乾為天 為圓





頌頌頌頌頌  
妻妻妻  
姻姻  
寰寰  
鎮鎮  
嶺嶺  
蕭蕭  
蕭蕭  
12 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
的創意天才，所以他為主管別上藍絲帶，並請主管幫忙完成這名學生的計畫，繼續找出下一位獲頒藍絲帶的人。

主管想到自己平日太忙，不夠關心兒子，這一天他回家後，直接走進十四歲兒子的房間，對兒子說：「親愛的孩子，我知道你一直很努力，我以你為榮，我要把藍絲帶頒給你。」兒子聽了忍不住大哭，他一直以為父親不在乎他，也沒有人關心他。沒想到這條神奇的藍絲帶，讓父親說出藏在心裡的話。簡單的藍絲帶儀式，溫暖了這個十四歲少年的內心，為他開啟了不一樣的

敬  
帝  
藏  
藏  
藏  
藏  
部  
部

「謝謝你們，讓我的教書生涯充滿了喜悅。」這天下午，師生彼此談心，真情流露。後來，她邀請全班進行一個計畫：她給每個學生三條藍絲帶，請他們走進社區，找到一個能表達感恩的人，把藍絲帶頒給他；然後再把兩條藍絲帶交給這個人，請他繼續在自己的生活中，找出能表達感恩的人，再把藍絲帶頒出去……。這些學生要追蹤藍絲帶的行蹤，一個星期後報告結果。

其中一個學生把藍絲帶頒給社區就業規畫中心的諮商師，感謝他協助自己高中之後的就業升學規畫。這位諮商師非常高興，他想到自己的主管平日不苟言笑，有點嚴肅，但卻是個不折不扣

整  
鞋  
入  
嚴  
肅  
殺  
之  
氣  
扣  
心  
子  
孩  
星  
立  
清  
苟  
且  
偷  
生  
諮  
詢  
涯  
天  
天  
天  
天



1 直到現在，還有許多代表關愛、善意、鼓勵、支持的藍絲帶，在各地傳遞著愛的火花。我們可以隨著海莉思女士的創意，送出有形的藍絲帶，也可以把無形的藍絲帶——主動的表達謝意及真誠的讚美，送給周圍的人。不同的藍絲帶故事不斷流傳，這些故事都提醒著我們：透過對人表達感激，可以營造互敬互愛的友善環境。

8 每個人都有可貴的地方，每個人都都值得被重視，不要輕忽對別人表達感恩或讚美的行為。當一

1 個人受到讚美、肯定，會對自己產生信心，同時也更容易讚美別人，欣賞別人的優點，在人我互動中不斷傳遞善的能量，進而締造祥和溫暖的社會。

藍絲帶頒獎儀式



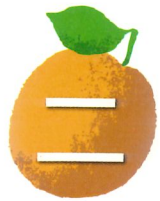
海莉思的一分鐘藍絲帶頒獎儀式，有特定的程序和步驟，每個步驟都有不同的用語、表情，就連別上藍絲帶的地方也有特別說明，要將藍絲帶放在心臟的上方，同時要說：「我把這個藍絲帶別在你心上的位置，讓你最美好的夢想起飛，我相信你的能力，朝你的夢想前進吧！」

Who I Am Makes A Difference

狂風 他自循 吉慈 取結  
 五 五 臟 驟 序 祥 締  
 廟器 六腑 變 然 雨 降 音 曲 漸 進 漸 獻 瑞 雲 瑞 之 氣 約 交 結 良 緣 創 組 織







# 跑道

記敘文



陳肇宜

六年級男生四百公尺接力賽

就要起跑了！這是校慶運動會的

壓軸項目，也是目前積分共同領

先的五班和六班，爭奪總冠軍的

決勝戰。政彬站在起跑點，看著

五班的選手充滿自信的表情，手

中的接力棒頓覺沉重起來……。

映襯

主軸 畫 一輪 畫 心國

7 6 5 4 3 2 1



前幾天集訓時，老師突然要政彬和名揚調換棒次，他解釋說：「名揚的衝刺技巧比較好，由他來跑第四棒最理想。」

政彬對於失去自己擅長的第四棒，感到十分委屈，他認為

老師偏心，才會要他把勝利抵達終點的榮耀讓給名揚，因為名

揚是班長。因此當第二天班長要他搬運器材時，本來就因競選

班長落敗而一直心存芥蒂的他，終於無法克制不滿的情緒，

不但大聲拒絕，甚至露出相當不高興的表情，還好老師及時趕

來安撫，又有兩位同學自願幫忙，這才化解了尷尬的場面。事

後，政彬對自己的無理取鬧並不後悔，甚至打算在接力賽時，

故意放慢速度，讓名揚無法如願。

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

滲進

尬

尷尬

拒絕

芥蒂

芥



不幸的事發生了。在今天上

午的跳高比賽中，名揚不慎撞傷

膝蓋，把幾乎到手的冠軍拱手讓

人。原本勝券在握的四百公尺接

力，也因而變成一場旗鼓相當的

比賽。

老師憂心忡忡的問名揚：「你傷得

重不重？要不要換候補選手上場？」名揚不但猛搖頭，還原地

慢跑幾步，說：「已經不要緊了，只不過是一點皮肉傷，難不添

倒我的。」第二棒的子強拍著名揚的肩膀說：「你放心，我們

會努力跑，幫你領先一段距離。為了班上的榮譽，我們一起加

油！」子強轉頭看著政彬：「更何況，我們還有起跑速度最快

的第一棒呢！『團結就是力量』，相信只要大家一條心，我們

一定可以打敗五班。」政彬聽了，雖然內心既激動又慚愧，卻

不知該說些什麼，只好難為情的低下頭。

現在，政彬凝視著向前延伸的跑道，突然想起老師曾經說

過：「接力賽就是團隊精神的表現，只要每位選手都能全力

過，一棒接一棒的傳遞下去，直到成功抵達終點，不管第



引用  
條件  
轉折

群山環 眾星 拱券 旗 忡 補 於事無 小任生 不無 入場 票債 錦魚 樞月 橋 出來 手作 縮 商 開得 杆下 不安

袖 軸 袖 抽 油  
疥 介 芥  
鉅 拒 距  
哄 供 拱  
卷 券  
旗 槍 槍 倉 倉 倉  
旗 槍 槍 倉 倉 倉  
補 鋪 鋪 捕 捕 捕  
赴 赴 赴 赴 赴  
軀 軀 軀 軀 軀  
迎 仰 抑 卯 卯  
標 標 標 標 標  
驚 驚 驚 驚 驚  
端 端 端 端 端  
子代桃僵



當裁判高喊「各就各位」時，政彬已經有所

領悟：「對！我應該放下個人的得失，為自己

也為班級的榮譽努力向前。」此時，政彬就像

面對強敵的英勇戰士，全身充滿力量和鬥志

發令槍一響，政彬就像脫韁野馬般向前飛奔，

很快就繞過彎道，交棒給子強。當政彬趕到終

點附近時，第三棒的家豪已經交棒給名揚了。

這時加油吶喊聲四起，只見名揚和對手

並駕齊驅、勝負難分。政彬緊張得心臟幾乎要

蹦出來，他看到名揚的臉因奮力而扭曲著，並

學

神水

手砲手

槍

連

繩

驅

大

駕

驅

長

驅

驅

先

策

驅

使

逐

驅

誇飾

騰

雲

駕

駕

鶴

西

駕

輕

就

在瞬間超前其他選手。最後，十公尺

……五公尺……終點！

政彬再也壓抑不住興奮的情緒，

猛然衝向前去抱住名揚，忘形的喊

著：「你贏了！你贏了！」名揚愣了

一下，隨即也抱著政彬，喘著氣大

叫：「我們贏了！我們終於贏了！」

抑

弱

制

愣

喘

息

吳牛喘月

（林子蛇影）

了口氣

喘

喘

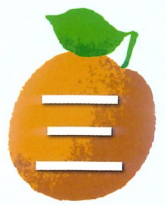
喘

喘

喘

喘





# 三 說話也要停看聽

議論文



改寫自林慶昭說話之前  
最好停看聽

說話是一門大學問，如何說

得好、說得讓人信服，可不是輕

而易舉的事。胡適曾說：「有幾

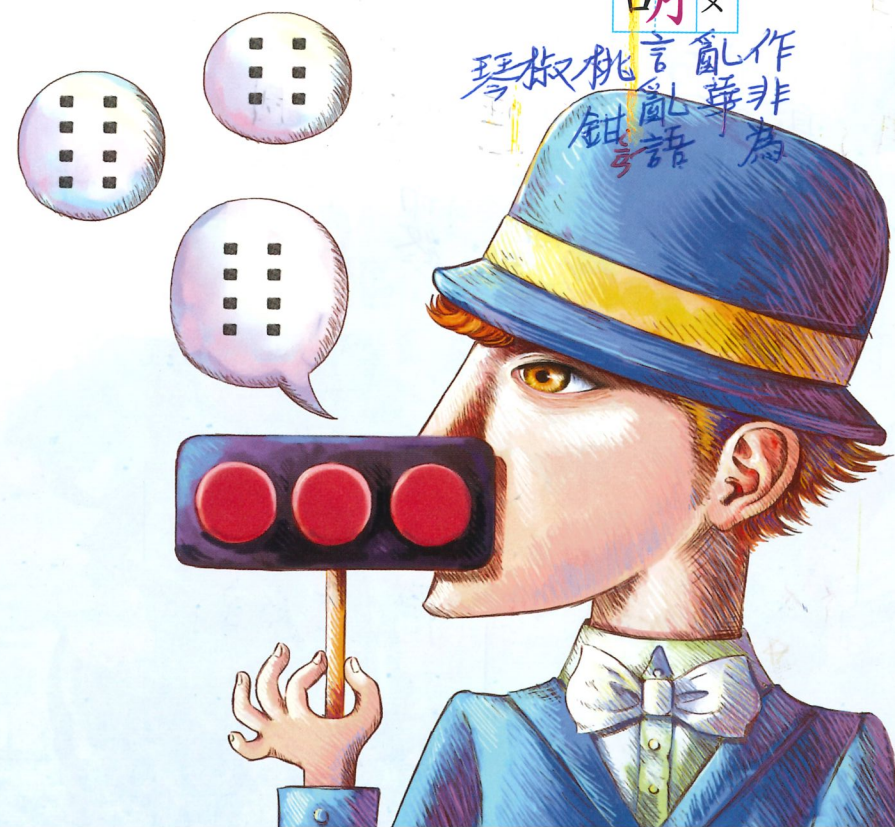
分證據，說幾分話。」懂得應對

進退的人，說話之前會「停看

聽」：在表達前先靜下來，看場

合想清楚，慎重的發言，有幾分

把握，說幾分話。



胡言亂語  
胡言亂語  
胡言亂語

引用

8 — 7 — 6 — 5 — 4 — 3 — 2 — 1

引用

俗話說：「病從口入，禍從口出。」話人

人會說，但是如果說得不得體，往往會造成彼

此的誤解，產生爭執。唯有注意自己的一言一

行，拿捏說話的分寸，才不會自大浮誇，強詞

奪理，甚至口不擇言，滔滔不絕的大吹大擂，

淪為笑話。

捏造 捏造 捏造  
誇大 誇大 誇大  
滔天 滔天 滔天  
播鼓 播鼓 播鼓  
淪落 淪落 淪落

道德淪喪 沉

同是天涯





從前有位官員，個性相當固執，也很愛面子。有一次，他參加一場重要的筵席，看見桌上擺了一盤菱角。從來沒有看過菱角的他，不知道菱角的食用方法，又不願意開口向別人請教，於是在眾目睽睽之下，伸手拿了一個菱角，就連殼放入口中咀嚼起來。

在座的賓客大感愕然，紛紛在背後竊笑。這時，有位客人好心告訴他：「吃菱角是要去殼的。」

「我知道。」這位官員雖然知道自己已經出醜，卻仍不服輸的說：「我這幾天因為火氣太大，菱角連殼吃是清熱退火的好祕方。」

眾客知情，於是故意問他：

「貴鄉也出產菱角嗎？」

「多得很，滿山遍野的樹叢都結實纍纍。」官員的話還沒說完，眾人一陣大笑。

「你們笑什麼？菱角若不是樹上結的，願賠上我的馬。」

筵席結束，賓客帶官員到一

處池塘邊，用手拔起一株菱角，

送到他面前說：「現在，你該相

信菱角是長在水中了吧！」

壽筵 喜酒 入首 捲 不暇 菱 竊 竊私 家醜 不外揚 媳婦見公婆 化聞事



株 連 待 免 賠 不是 本 錫 了 夫 友 折 丘 禮 款 水 錢 塘 江 守 錢 水 錢 塘 江



1 這位官員仍不服氣的說：「馬可以給你，但我們家鄉的菱角還是長在樹上的。」

2 看完這個故事，相信很多人都深有同感，因為生活中到處都可見到這種人的蹤跡，有時連自己也是其中之一。

3 其實，淺薄沒什麼好丟臉，最糟糕的是不承認自己的淺薄，明知有錯卻不認錯，反而一味的和別人爭辯到底。

4 說話不是比誰的聲音大，也不是比誰說得多，而是該說才說，不該說則別說，才不會成為爭執的導火線。所以，在任何地方場合，說話之前最好先停看聽，對於說話的內容、措詞、姿勢和表情，都應該符合當時的情境，切

並列

1 莫胡言亂語，否則說得愈多，小心錯得愈多。

2 該怎麼說，該說什麼，要事先好好想清楚。從我們口中說出的每一句話，也許不全都是金玉良言，但是都需要小心謹慎，對自己說過的每一句話負責。



辯 ウマ 才無 才無 論士  
糟 ウマ 酒 酒 駁解 駁解 踹 踹 糙 糙  
丟 ウマ 棄 棄 飯碗 飯碗 三落四 三落四



# 四

## 朱子治家格言選



清朱柏廬

朱門酒肉臭  
路有凍死骨

### 作品簡介

這五則格言選自朱子治家格言。朱子治家格言是古代的啟蒙教材，內容以家庭道德為主，雖文字不多，卻詳細的說明了修身治家的道理。

作者朱柏廬是清朝著名的教育家，他運用簡潔有力的文句，以日常生活為主軸，提出自己對食衣住行、應對進退等議題的見解，提醒後世子孫注重自己的道德修養。由於格言的用字淺白，深入淺出，至今仍是廣為流傳的經典家訓。



近近墨者黑  
近朱者赤

因果

鑲嵌

一粥一飯，當思來處不易。  
半絲半縷，恆念物力維艱。



### 注釋

- ①來處：來源、出處。
- ②縷：線、麻線。
- ③物力：物資與人力。
- ④維艱：形容非常艱難困苦。

### 語譯

對於一碗粥或一碗飯，我們應當想著米飯得來不易。對於衣物的絲線或布料，我們也要常記著這些物資都是許多人耗費心力的辛苦結晶。

粥 粥 粥 粥 粥  
縷 縷 縷 縷 縷  
耗 耗 耗 耗 耗

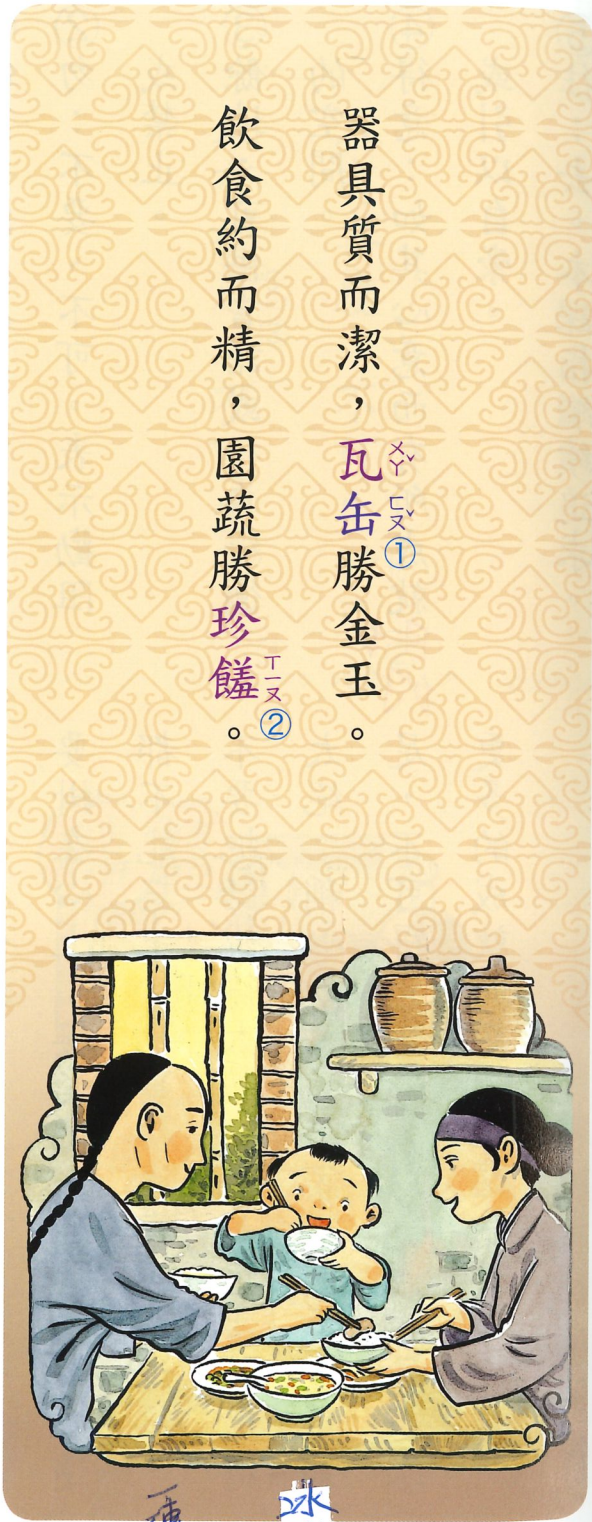
瘦 筆 屢 縷 周 凋 互 復  
縷 縷 縷 縷 縷 縷 縷 縷  
腹 腹 腹 腹 腹 腹 腹 腹  
志 志 志 志 志 志 志 志  
責 責 責 責 責 責 責 責  
恨 恨 恨 恨 恨 恨 恨 恨  
根 根 根 根 根 根 根 根  
認 認 認 認 認 認 認 認  
嫻 嫻 嫻 嫻 嫻 嫻 嫻 嫻



- ① 缶：盛酒漿的瓦器，腹大口小，有蓋。
- ② 珍饈：珍奇美味的食物。

**注釋**

器具質而潔，瓦缶勝金玉。  
飲食約而精，園蔬勝珍饈。



假設

**語譯**

日常生活中所使用的器具，講求的是實用和清潔，即便只是瓦罐也會比金銀玉石好用。飲食方面講求簡單，只要精心調理，這樣就算是自己口裏種的菜，也會勝過山珍海味。

缶 瓦 腹 饈

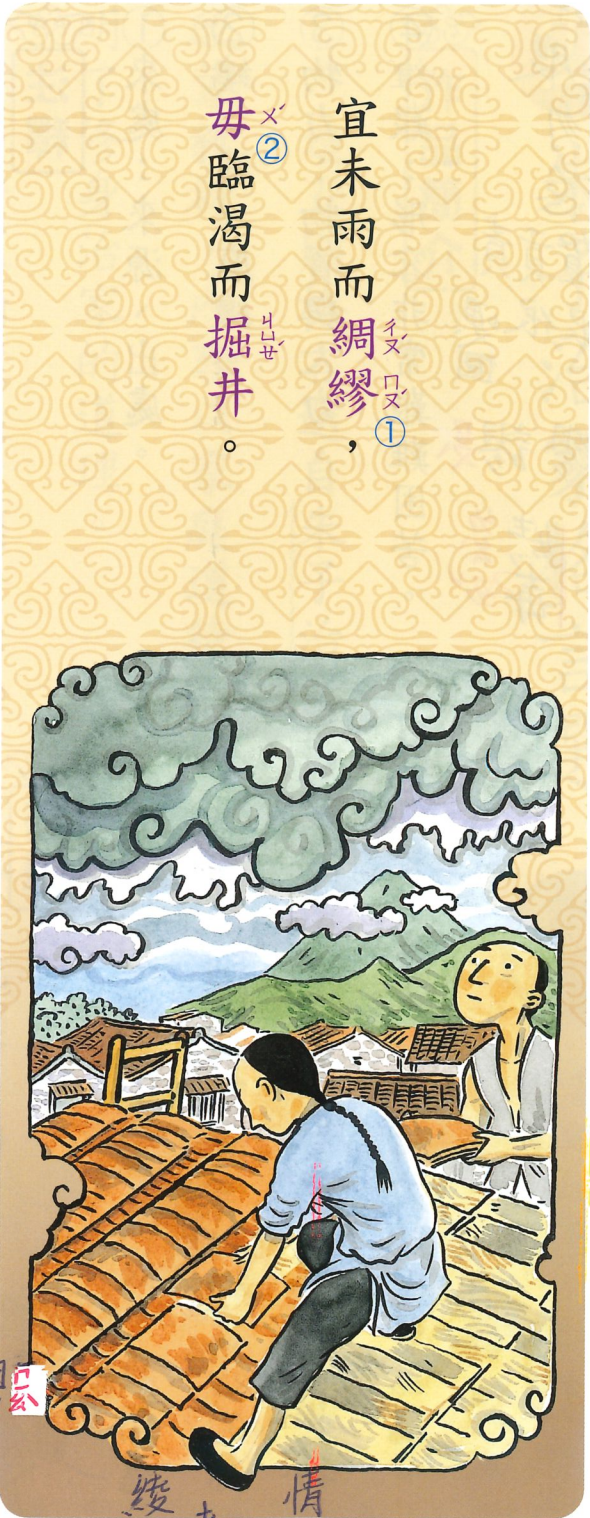
瓦 缶 腹 饈

29

- ① 綢繆：修補器物，讓它更加堅固。
- ② 毋：不要。

**注釋**

宜未雨而綢繆，  
毋臨渴而掘井。



**語譯**

在下雨之前，就得先把房子破損的地方好好修補；不要等到口渴，才想挖井取水。

繆 繆 繆 繆

繆 繆 繆 繆

掘 掘 掘 掘



- ①喜慶：值得慶賀的事。
- ②妒忌：對比自己好的人心生怨恨。
- ③禍患：禍害憂患。
- ④喜幸：幸災樂禍。

### 注釋

人有喜慶，不可生妒忌心。  
 人有禍患，不可生喜幸心。



### 語譯

別人有值得慶賀的事時，不可以因此而心生怨恨。別人遇到禍害憂患時，不可以產生幸災樂禍的想法。

不患寡患不均

投鼠忌器

嫉 妒 忌 恨 患 賀 恨 悔 相 知 晚 而 終

嫉 妒 忌 恨 患 賀 恨 悔 相 知 晚 而 終

嫉 妒 忌 恨 患 賀 恨 悔 相 知 晚 而 終

施惠勿念，受恩莫忘。  
 凡事當留餘地，得意不宜再往。

### 注釋

- ①施惠：給予恩惠、德澤。
- ②勿：不要、不可。表示勸阻或禁止。
- ③餘地：可供言語或行為緩衝的空間。
- ④得意：如其心意而有所成就，或引以自豪。
- ⑤往：去。本課指繼續追求。

### 語譯

當我們給予他人恩惠的時候，不要掛在心上；接受他人的恩情，永遠都不能忘記。凡事都應當預留退路，不要把話說得太滿，或是把事情做得太絕；稱心如意的時候，也要懂得知足，不可得意忘形，以免因繼續追求更多的成就而樂極生悲。



勿 失良機 施於人





一 認識書法——書法的字體（上）

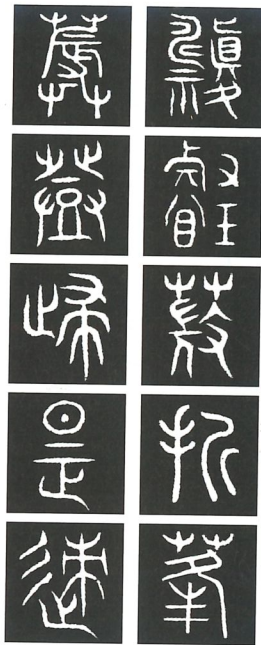
「字體」是文字的形體。因為漢字由線條組成，書法家便根據字的結構發揮創意，讓字形更有美感，而成為一種藝術，這樣的寫字技法就叫書法。常見的書法字體有篆書、隸書、楷書、草書和行書。

篆書

一般分為大篆和小篆兩種。大篆是指春秋戰國時代秦國流行的文字；小篆是指秦始皇統一六國後採用的文字。小篆比大篆字體更勻稱，筆畫粗細一致，更加線條化，較容易書寫，在漢字發展史上具有重要的意義。

鍾

小篆範例字—鍾



輯自說文解字（大篆）



秦嶧山碑（小篆）

釋文：禱禱齋齋薇折蓬  
蓐登歸是迹

釋文：皇帝立國維  
逆威動四極  
不久滅六暴

隸書

隸書是漢朝主要的書寫字體，由小篆演化而成，主要是將小篆轉折弧形的筆畫拉直。它的特色是形體寬扁，橫向筆畫靠得很近，字形扁平。古今很多碑石的刻字，都是採用這種字體。

鍾

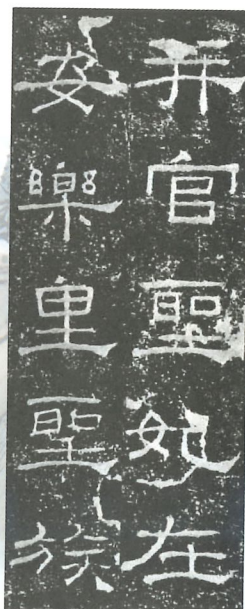
隸書範例字—鍾



東漢曹全碑

釋文：之諺曰重親致  
歡曹景完易世

釋文：並官聖妃在  
安樂里聖族



東漢禮器碑





## 二 認識諺語與歇後語

諺語是民間流傳的一些常用俗語，有的富有經驗智慧，有的蘊含人生哲理，有的具有生活常識。它們簡短、易記，詞語淺白，義理深刻。你知道下列幾個諺語的意思嗎？

● 得饒人處且饒人。

● 萬丈高樓平地起。

● 一寸光陰一寸金。

● 不聽老人言，吃虧在眼前。

● 良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。

● 畫虎畫皮難畫骨，知人知面不知心。



歇後語是一種更口語化、更通俗、讀起來更活潑生動的語言表達，像是猜謎一樣，充滿幽默的趣味。下列幾個歇後語，在運用的時候，只說前半部，但真正的意思卻在後半部。說的人和聽的人，都有會心一笑的默契。你聽過下列幾個歇後語嗎？

● 啞巴吃黃連——有苦說不出。

● 瞎子吃湯圓——心裡有數。

● 倒吃甘蔗——漸入佳境。

● 姜太公釣魚——願者上鉤。

● 小和尚念經——有口無心。

● 關公面前耍大刀——自不量力。

在寫作或交談時，若能適度引用諺語或歇後語以強調自己的觀點，可以增加說服力，引發讀者的共鳴。



三 我會作文——如何修改文章

作家寫作時，很注重修改的工夫，我們寫文章，也要仔細修改。所謂「文章不厭百回改」，學習自己修改，文章才會更好，認真的修改，才能使語文能力不斷的進步。修改文章前，可以先用下面的方法，檢查出文章的毛病：

**1 朗讀文章** 把寫好的文章一字一句的仔細讀，如果有不順口的，寫得不明白的，先用色筆標示出來。

**2 自我提問** 把自己當成「作文老師」，用一些問題來提醒自己，例如：主旨明確嗎？文章內容具體嗎？論點有無相互矛盾的地方？敘述有條理嗎？段落分明嗎？標點符號用得正確嗎？有沒有錯別字？找出毛病之後，再用不同的色筆標示出來。

找出文章的毛病後，就可以修改文章了。如果是文章的主旨、內容、結構等大方向出了問題，最好能根據主旨，重新組織段落，大幅翻新文章的內容；如果是文章局部的小問題，可以用下面的方法解決：

**1 運用工具書** 勤查字典，找出正確的字，修正錯別字。

**2 細心推敲字句** 恰當的使用詞語、成語。例如：形容人說話流利，使用「喋喋不休」有貶抑的味道，使用「辯才無礙」則帶有讚賞的意思；「寒舍」、「府上」都是家的代稱，但前者是謙稱自己的家，後者是尊稱別人的家，如果弄混了，就會鬧笑話。

**3 活用修辭技巧** 在修改時，可以恰當的使用修辭技巧，讓文章有「錦上添花」的作用。例如：描寫人物，只寫「他很頑皮。」似乎有意猶未盡的感覺，如果修改成「他好像猴子一樣，跳上跳下，誰都管不住。只要爸爸、媽媽不在家時，家裡就會被他破壞得像經歷了一場世界大戰。」句中運用譬喻等修辭手法，人物的形象是不是更生動呢？

修改後的全文重新謄寫，可以避免再犯同樣的錯誤。學會修改文章，你的寫作功力便在無形中漸漸提升了。

