

本期目錄

本月主題書展：我的學習我自主。

本期內容：

- 1.焦點作家：卡謬及其作品介紹。
- 2.活動快訊：第114學年度自主學習發表會(114.6.1)快訊。
- 3.學習心法介紹：如何做好時間管理--番茄鐘工作法。
- 4.竹苗藝文資訊：「花開四季 新瓦屋」新瓦屋常設展。
- 5.新知快充站：不想學習比成績不好更可怕？OECD 2025 報告：未來孩子與強者的距離，不是數位落差，是「學習欲望」。(作者：秦嘉彌2026/03/10 親子天下雜誌 137 期)

閱森活電子報 NO.43

新竹高商圖書館 1150601出刊



焦點作家

卡謬

這期電子報向大家介紹一位文學界與哲學界最酷的「叛逆大叔」——阿爾貝·卡謬 (Albert Camus)。

談到哲學家，你腦海中浮現的可能會是留著長鬍子、整天關在書房裡講些難以理解的嚴肅老頭，而哲學家卡謬，絕對顛覆你的想像--他長得像好萊塢巨星，總是穿著風衣、嘴裡叨著菸、眼神憂鬱，更酷的是，他熱愛足球，甚至曾是阿爾及利亞大學足球隊的守門員！這就是卡謬：一個靈魂自由、熱愛生活，卻又無比清醒的靈魂。

卡謬在 24 歲左右就寫出了舉世聞名的小說—《異鄉人》。

「今天，媽媽死了。也許是昨天，我不知道。」這是《異鄉人》一書的開頭，大家是否覺得這個主角「莫爾索」太冷血了呢？而這就是卡謬--以精煉的語言，傳達出巨大的情感衝擊；以主角冷漠而疏離的語氣，帶入讀者進入他的世界--一個充滿不確定性和矛盾的世界、甚至有點荒謬的世界。「世界是荒謬的？何以荒謬」？卡謬在《薛西佛斯的神話》中特別澄清了這個概念—世界本身並不荒謬，荒謬的是人類總要把自己的想法套在世界上。的確，這個世界有些時候，看似沒有道理：有時候，你明明努力了卻不一定有回報；或者生活中突然發生一些難以預料的事。卡謬認為，人類不斷在尋找生命的方向，但世界給我們的回應卻是沉默與混亂，這種「期待」與「現實」的落差，就是荒謬。

面對這個有點莫名其妙的世界，我們該怎麼辦？卡謬寫了幾部作品來回答這個問題，以下這些作品也是高中時期非常值得一讀的經典：

一、《異鄉人》：一個不配合演戲真誠活出自我的人

主角默爾索是一個非常特別的人。他的母親過世了，他卻沒有表現出社會期待的悲傷。別人覺得他冷血、怪異、不正常。但默爾索只是誠實地感受自己：熱就是熱，累就是累，沒有哭就是沒有哭。問題是，社會常常要求人「該悲傷的時候要悲傷給別人看」，「該難過的時候表情要到位」。默爾索不配合這套劇本，所以他成了異鄉人。《異鄉人》可怕的地方不只是犯罪與審判，而是它讓我們思考：一個人到底是因為做錯事而被定罪，還是因為他沒有表現出社會想看的樣子而被定罪？

二、《薛西弗斯的神話》：每天推石頭的人，也可以很帥

薛西弗斯是希臘神話中的人物，他被神懲罰，必須把一顆大石頭推上山。但每次快推到山頂，石頭又滾回山下，他只好重新再推。永遠重複，永遠沒有完成。聽起來是不是有點像高中生活？讀書、考試、段考、模考、補考，作業寫完又有新的作業，像是人生版的「石頭滾下山」。這看似枯燥乏味的推石生活，但卡謬在本書卻說：「我們必須想像薛西弗斯是幸福快樂的。」這句話乍聽很奇怪。石頭一直滾下來，幸福快樂在哪裡？卡謬的意思是：當薛西弗斯清楚知道自己的命運，卻仍然選擇繼續推石頭，他就不再只是被懲罰的人。他在無意義的重複中，活出了自己的尊嚴。人生也許有很多無法解釋的辛苦，但只要我們清醒地面對它，不欺騙自己，不放棄選擇，我們就還是自由且幸福快樂的。

三、《瘟疫》：災難中，人要如何選擇善良？

本書內容講述阿爾及利亞的奧蘭發生瘟疫，突如其來地讓人不知所措--城市被封鎖，死亡與恐懼逐漸蔓延。聽起來像災難片，但卡謬真正要寫的不是瘟疫，而是人在災難中的選擇。有人逃避，有人自私，有人麻木，也有人明明知道自己不一定能拯救世界，卻仍然每天去救人。故事中的醫生里厄，就是卡謬筆下非常動人的人物。他不高喊偉大口號，也不覺得自己是英雄。他只是覺得：眼前有人受苦，我就該做點什麼。這也讓告訴我們--真正的英雄，有時不是站在聚光燈下說漂亮話語的人，而是在混亂裡仍然願意把該做的事做完的人。

卡謬的文字有一種冷冽的美，他看見人生的荒謬，卻沒有把人推向絕望；他承認世界的沉默，卻相信人可以用行動面對與回答。讀卡謬，我們可以學習到：即使世界不保證公平，人生不保證順利，我們仍然可以選擇成為一個清醒、誠實、有責任感的人。卡謬不給我們溫暖的心靈雞湯，他不會說：「只要努力，夢想一定會實現。」他比較像是把雞湯端走，換上一杯冰水，然後對你說：「醒醒吧，世界很複雜。但正因為如此，你更要好好活。」的人！對現在面臨龐大壓力的你而言，生活可能很荒謬、每天接踵而來的考試可能令你崩潰，但正因為生命沒有固定的標準答案，你反而拿回了人生劇本的發言權。你可以自由地去愛、去體驗、去瘋狂，把每一個平凡的日子過得精采萬分。所以，下次當你覺得日子無聊又無力時，不妨學學卡謬，穿上你的風衣（或者校服外套），對著這個荒謬的世界帥氣地笑一下，然後繼續推你的那塊巨石吧！

活動快訊

115.6.1 本校自主學習成果發表會紀實

自主啟航，夢想成真：114學年度自主學習成果發表會圓滿落幕！

- **活動時間**：115年6月1日（一）10:00~12:00
 - **活動地點**：階梯教室、綠漪軒
 - **主辦單位**：新竹高商圖書館

圖書館於 **115年6月1日（星期一）早上 10:00 至 12:00**，在本校階梯教室與綠漪軒舉辦了「114學年度自主學習成果發表會」。本次發表會以「自主啟航，夢想成真」為主題，展現同學們這學年以來在自主學習領域深耕的豐碩成果。

本次參與發表的學生涵蓋了綜合高中二年級、職科的自主學習同學們，也邀請張國賓老師、邱茗伊組長位同學講評。在兩個小時的動靜態展現中，同學們透過多元的探索主題，展現出對世界的好奇心、對社會議題的關注思辨力、對於[我]的了解與改造。以下為本次動態簡報發表與靜態海報展的精彩內容回顧：

🎤 動態簡報發表

在階梯教室進行的動態發表著重於學生的口語表達與邏輯論證，共有10組精彩的計畫輪番上陣，贏得在場師生的熱烈掌聲：

- **語文與國際視野拓展**：李幸純同學以悅耳動聽的全程以英文介紹〈From Silence to Speaking My Journey to Finding My Voice〉，其省思歷程，打動人心；郭玟茵同學分享了〈跨越海洋的連結-了解菲律賓&學習菲律賓語〉在自我探索中，展現對家人母語文化的認同；姜定成同學與李匡非同學則帶來〈日語學習〉、〈自學生活韓文〉，展現跨文化的學習熱情，也分享了自我實踐過程。
- **數位科技與AI浪潮應用**：林楷翔同學掌握科技浪潮，帶來〈創造第一個「虛擬員工」-AI Agent工作流〉，展現對科技工具的掌握與熱情。
- **社會議題與心理思辨**：陳宇辰同學帶來廣度深度兼具的自我思辨〈以敘事政策框架分析台灣2025年核三研議公投之媒體敘事—兼論個人在偏向立場下之敘事辨識與自我校正〉；黃妍希同學的〈焦慮，我們都一樣〉，充分善用所學工具，將自主學習歷程踏實而完整呈現；戴耘軒同學的〈專注力提升計畫〉認真思索想克服的問題，誠實面對自己，一步步的改善，PPT製作精美而用心。

- **生活實踐與創業**：黃姝諭同學將手作與商業思維結合，分享了令人讚嘆的〈靠鉤織賺到100000〉豐碩成果。
- **專長修鍊與精進**：趙小語〈成為一位演說者-演說的幾個小技巧〉將自己學習所得介紹給在場觀眾。

同學動態發表完畢，除一一頒發參展證明外，也請講評老師對同學的發表提出建議，讓同學的自主學習檔案呈現能更為精進。活動最後，也由講評老師評選出特別獎--由李幸純同學獲得，嘉許其之用心與堪為典範。

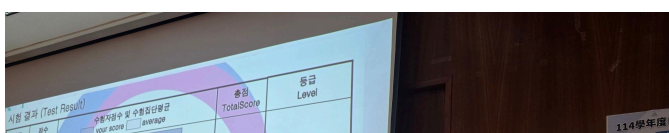
靜態海報發表

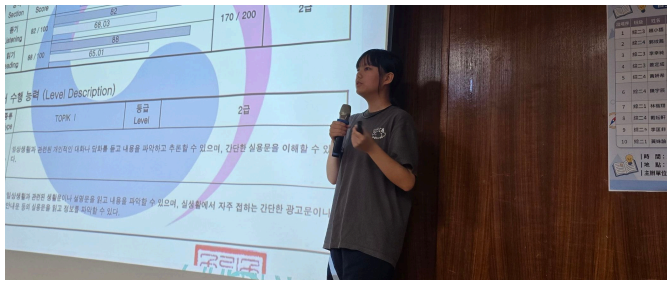
位於綠漪軒的靜態海報展，則透過精美的視覺設計與流暢文字，系統性地呈現了學生豐富的研究與實作結晶：

- **動靜態展同步呈現**：李幸純、林楷翔、李匡非也以靜態海報呈現。
- **人文、歷史與性別研究**：何詒婷同學深研文史，展出〈日治時期小說中的殖民地台灣種族關係書寫為探討〉；梁恩婕同學則透過《隱形的愛與付出：家務中的性別不平等》海報，引發對社會結構的反思。
- **跨學科與生活科學探索**：張育瑄同學結合進行了傳統醫藥研究—〈紫雲膏、紫黃膏、三黃膏之區別研究〉；羅品惠同學與李品潔同學則分別分享了實用的數據工具自學所成的〈Excel與統計分析〉及生活化的《從歌曲中找單字》。
- **社群、創意與生涯規劃**：洪子程、古宇彤、楊家妤小組研究〈心理學社群內容之設計與影響分析〉獲得觀眾一致好評；王慈佑與王一涵則攜手展現〈靈感不打烊，創意不收場〉，創意無限！另外，何采薰同學展出了《自學韓文翻唱一首韓文歌》、徐嘉妍同學的〈日文*旅遊：我到日本旅遊計劃〉皆以目標導引自主學習，充分展現學習熱忱。而英科高三學姊楊宇蒼大方傳承經驗，展出〈關於特殊選材〉的自主學習，闡述自己的生涯規劃與心路歷程。

靜態參展同學們一一站在展示架前，回答同學提問。所有參與同學，也票選出他們心中的優秀作品。

這場盛會不僅是一場學習成果的展示，更是新商同學們展現自主規劃、問題解決與終身學習能力的最佳證明。感謝所有自主學習指導老師的指導，也感謝校長、師長的參與共同見證了孩子們「自主啟航，夢想成真」的閃耀時刻！





學習心法介紹

「番茄鐘工作法」



番茄鐘工作法 (Pomodoro Technique) 是一種風靡全球的時間管理與專注技巧，由法蘭西斯科·西里洛 (Francesco Cirillo) 在1980年代末期發明。當時他身為大學生，為了克服分心、提升讀書效率，隨手拿了廚房裡番茄造型的定時器來自我訓練，這套方法因而得名。這套方法的核心邏輯非常簡單：「經由短暫的全然專注，搭配刻意的短暫休息，來維持大腦的高效運作。」

💡 番茄鐘的核心 5 步驟

執行番茄鐘不需要繁複的工具，只要一個定時器（或手機 App）和一張待辦清單，就能開始以下循環：

1. **決定待辦事項**：從清單中挑選一項你目前最重要的任務。
2. **設定番茄鐘**：將定時器設定為 **25 分鐘**。
3. **全然專注投入**：在時鐘滴答作響期間，摒除所有干擾（關掉社群通知、不接非緊急電話），全神貫注在任務上，直到定時器響起。
4. **短暫休息**：倒數結束後，強迫自己**休息 5 分鐘**。這時候可以伸個懶腰、喝口水、走動一下，讓大腦放空。
5. **每 4 次大休息**：當你完成了 4 個番茄鐘（共約 2 小時），就可以享受一次 **15 到 30 分鐘的大休息**，讓精力徹底恢復。

為什麼這套方法對學習特別有效？


許多人在面對龐大的讀書計畫或複雜的報告時，常常因為「拖延症」而遲遲不肯開始，或者讀書讀到精疲力竭。番茄鐘能完美解決這些痛點：

- **化整為零，克服起步拖延**：一想到要讀書 4 個小時，大腦會本能抗拒；但如果告訴自己「只要專注 25 分鐘就好」，心理壓力就會大幅降低。
- **預防大腦疲勞**：5 分鐘的刻意休息是關鍵。大腦無法無限制地緊繃，定期的短暫放鬆能幫大腦「重設」專注力，避免越讀越累。
- **訓練對抗分心的能力**：在 25 分鐘內，如果突然想看手機或查別的資料，請先記在紙上，告訴自己「等休息時間再做」，藉此拿回大腦的主導權。

進階實踐小撇步

如果你想把番茄鐘應用得更流暢，可以試試看這幾個進階技巧：

- **番茄鐘的「不可分割性」**：一個番茄鐘（25分鐘）是最小單位。如果進行到一半被嚴重打斷（例如突發的緊急會議），這個番茄鐘就必須作廢，重新歸零計算。
- **記錄與評估**：你可以記錄自己完成一個科目或報告「花費了幾個番茄鐘」。久而久之，你會對自己的工作節奏越來越有掌握感，未來規劃讀書計畫時也能估算得更精準。
- **靈活調整時間（進階版）**：25/5 分鐘是經典黃金比例。如果你發現自己進入狀態需要比較久，也可以嘗試「**50 分鐘專注 + 10 分鐘休息**」的模式（這也與學校一堂課的時間相近），最重要的是找到最適合自己大腦的節奏。

 **貼心提醒**：在那 5 分鐘的短暫休息裡，**最不建議的休息方式就是「滑手機」**。因為瀏覽社群媒體、看短影音會讓大腦接收更多刺激，反而無法達到「放空與修復」的效果。試著站起來揉揉眼睛、泡杯茶、拉拉筋，休息效果會更好喔！

竹苗藝文資訊

竹苗藝文資訊：「花開四季·新瓦屋」新瓦屋常設展。

位於竹北的新瓦屋客家文化保存區是臺灣第一個客家文化保存區。新瓦屋故事館「花開四季·新瓦紅」常設展結合「新瓦屋」與「鄧雨賢」兩大主題，介紹新瓦屋聚落起源與林姓家族故事，以及在本縣作育英才的臺灣歌謠之父鄧雨賢生活篇章，共分為以下展區，歡迎民眾參觀：

☆☆新瓦屋展區

展廳一「發跡」：六家是誰的家？林姓家族起源故事

展廳二「蛻變」：純樸集村搖身轉變成臺灣第一個客家文化保存區

展廳三「創造」：創藝聚落譜寫四季樂章

展廳四「歲月」：志工導覽服務站、再現家屋生活場景

☆☆鄧雨賢展區

展廳五「吟詠」：悠揚樂音百年傳唱

展廳六「桃李」：春風化雨芻林情

☆☆視聽室「夢想」

播映「六家的過去與現在」與「鄧雨賢與新竹縣」的影片，特別邀請林家後代、文史工作者、鄧雨賢同事與學生回顧過去情景。

☆☆戶外展區「家屋的故事」☆☆

掃描建築群創意門牌QR code，可看到更多精彩故事。



知識快充站

不想學習比成績不好更可怕？ OECD 2025 報告：未來孩子與強者的距離，
不是數位落差，是「學習欲望」。

作者：秦嘉彌 2026/03/10 親子天下雜誌 137 期

許多家長焦慮孩子輸在起跑點，拼命添購平板、報名線上課程。但 OECD 最新發布的《2025 年教育政策展望》卻給了全球一記警鐘：未來的貧富差距，將不再是硬體資源的「數位落差」，而是心中的「學習欲望」。

「我們過去是為了工作而學習，現在學習本身就是工作。」

經濟合作暨發展組織（OECD）發布震撼性的《2025 年教育政策展望》（Education Policy Outlook 2025）。OECD 教育與技能司司長安德烈亞斯·史萊希（Andreas Schleicher）在引言中直指核心：「我們過去是為了工作而學習，現在學習本身就是工作。」

這份報告不僅檢視了數位轉型對教育的衝擊，更警告各國：未來的教育不平等，關鍵在於個人「主動學習的意志（Will）」。

現況：數位設備到齊，但學習欲望卻正「失蹤」

過去幾年，全球教育政策拚命追求硬體普及。報告顯示，校長認為教師具備數位教學能力的比例已從 68% 躍升至 90%，超過八成學校擁有線上平台。然而，PISA 2022 的數據卻給了教育界一記重擊：數位工具的普及並未自動提升成績，許多國家的數學表現反而下滑或停滯。

當生成式 AI 讓「產出結果」變得零成本，如果學習僅被視為獲得第一份工作的跳板，這種模式將徹底失效。

史萊希強調，教育不再是單純的知識儲備，而是「人生的作業系統」，必須支撐個人在職業轉型、甚至失業後的每一次轉型。

未來的能力核心貨幣：關鍵在持續學習的勇氣

在資訊隨手可得的世界，「你知道什麼」的重要性下降，持續學習的「勇氣」才是真正的貨幣。OECD 提出了「意志（Will）— 技能（Skills）— 資源（Means）」的三維框架，重新定義終身學習者：

意志 (Will)：學習者的動機、好奇心與自主性（Agency）。這是目前最稀缺的資源。

技能 (Skills)：除了認知技能，更包含後設認知（學會如何學習）與數位素養。

資源 (Means)：學習環境、時間、資金與認證體系。

關鍵警訊：10-16 歲是動機流失的「重災區」

報告詳細分析了人生的關鍵轉折，指出不同階段面臨的「意願危機」：

幼兒階段 (0-6 歲)：好奇心的起點。具備社會情緒技能的幼兒，識字得分比同齡人高出約三分之一。

青少年階段 (10-16 歲)：動機流失最嚴重的時期。數據顯示，15 歲學生的成就動機顯著低於 10 歲，僅有 50% 的 15 歲學生表示喜歡在學校學習新事物。這也是父母最需要關注的階段。

職涯中期與退休前：隨著家庭壓力與技能過時風險，學習參與率呈現斷崖式下跌。

給大人的行動指南：如何成為孩子的「合夥人」？

報告強調，教育重點已從提供資源轉向培養「自主性 (Agency)」。針對家長與教育者，OECD 提出了具體的轉型建議：

* 給父母：從「資源提供者」轉為「學習合夥人」

家庭是啟發好奇心的第一站，父母的角色必須升級。

1. 強化家庭學習環境：透過閱讀、說故事或數字遊戲，與孩子建立頻繁互動。這比單純購買教材更能提升表現。
2. 扮演「共同教育者」：父母不只是繳學費的人，更是孩子學習過程的合夥人。應與學校建立信任，共同支持孩子的學習連續性。
3. 引導數位工具使用：嚴格管理「被動消費」的螢幕時間，引導孩子將數位工具用於「創意探索」與「社交互動」。

* 給老師：從「傳遞知識」轉為「激發渴望」

在 AI 時代，老師不應再是提供標準答案的人，而是激發學生提問的教練。

1. 將「動機」納入教學目標：明確培育好奇心、毅力與社會情緒技能，教導學生如何設定目標並監控進度。
2. 建立強大的情感連結：數據證明，強大的師生支持能直接提升學習動機，減少青少年在身份認同期的疏離感。
3. 有目的的整合科技：數位技術應增強人類潛能，而非取代人際連結。



Thank You

讓我們一起因藝文與閱讀讓生活更美好！