

積穗國中 109 學年度
國文領域七年級彈性課程

民安

66

「民」以食為「安」



七年_____班_____號

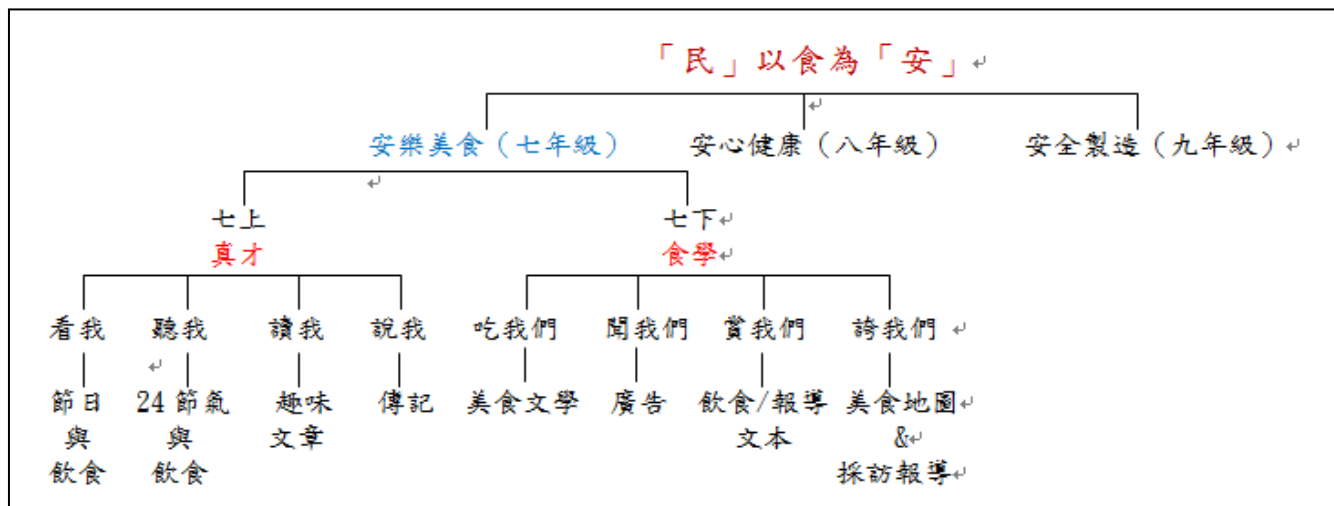
姓名：_____

教師：_____老師

課程目標

學校周邊擁有豐富的夜市文化，蘊藏多樣的美食寶藏，學生藉由學習系統性國語文，並由淺入深了解中國文化，培養人文素養，加深對美食內涵的了解。

課程架構



目次

週次	課程內容	頁碼	週次	課程內容	頁碼
1	節日與飲食介紹	1	11	唐人吃酒	23
2	節日：除夕	2	12	吃檳榔	24-25
3	節日：春節、元宵節	3-5	13	東坡肉傳奇	26
4	節日：端午節	6-7	14	水果美人—荔枝	27
5	節日：中秋節	8-9	15	白居易的粽子	28
6	認識 24 節氣	10-14	16	欣賞他人傳記	29-33
7	24 節氣農業諺語	15-16	17	認識自傳撰寫要件	34-37
8	24 節氣漁業諺語	17-18	18	自傳撰寫	38-42
9	節氣、勞動和豐收	19-21	19	自傳撰寫	
10	親手做羹湯	22	20	自傳撰寫	

節日與飲食

想一想，你知道哪些傳統節日？這些節日有什麼特殊習俗或飲食嗎？跟同學分享一下吧。

以下這些食物都與某一個節日有關，請填入相對應的節日。

	
<p>1. (元宵節、冬至)</p>	<p>2. (中秋節)</p>
	<p>12 月 初八</p> 
<p>3. (端午節)</p>	<p>4. (臘八節)</p>
	<p>長 年 菜</p> 
<p>5. (清明節)</p>	<p>6. (除夕)</p>

除夕

除夕，又稱大年夜、除夜、歲除、大晦日，指每年農曆十二月三十日，是農曆最後一天。它與春節（正月初一）首尾相連，是一年之中人們除舊布新、祈福禳災的日子。

一、起源

除夕源於先秦時代的「逐除」。據《呂氏春秋·季冬記》中記載：古人在新年的前一天，擊鼓驅逐邪鬼。最早提出「除夕」這個名稱的，則是西晉的《風土記》。《風土記》中特別記述了除夕夜晚的民間習俗：除夕之夜，各相與贈送，稱「饋歲」；酒食相邀，稱「別歲」；長幼聚歡，祝頌完備，稱「分歲」；大家終夜不眠，以待天明，稱「守歲」。此習俗，經唐宋相傳，並沿襲至今。同時《風土記》中還有除夕之夜燃放爆竹以「辟邪驅鬼」（即「年」這種猛獸）的記載。



二、風俗

（一）年夜飯

年夜飯，又稱圍爐。南方稱為團年飯、團圓飯，是農曆除夕的晚餐，目的是在過年前讓一家團聚並共度新春。傳統上年夜飯多在除夕祭祖後食用。

（二）貼春聯

春聯，也叫「門對」、「春貼」、「對聯」、「對子」，屬於楹聯的一種，是一獨特的文學形式。它以工整、對偶、簡潔、精巧的文字描繪，抒發美好願望。

（三）燃爆竹

傳說為了嚇退「年獸」，人們在家門口燃燒竹節，竹腔內空氣受熱膨脹而爆裂，從而發出巨響，藉此驅趕年獸。之後就有放鞭炮的傳統習俗。

（四）壓歲錢

壓歲錢古稱「壓祟錢」、「厭勝錢」、「壓勝錢」、「押歲錢」等。長輩將事先準備好的錢分給晚輩，意為壓住邪祟。因為「歲」與「祟」諧音，晚輩得到壓歲錢就可以平平安安度過一年。

（五）守歲

守歲，就是在舊年的最後一天夜裡不睡覺，熬夜迎接新一年到來，俗名「熬年」。

三、飲食特色

在除夕夜的年夜飯中，魚是不可或缺的重頭戲，因為魚象徵著「年年有餘」；韭菜則代表「永久」；蘿蔔有「好運」的意思，而魚丸及肉丸則代表「團圓」。此外，年糕意味著「步步高升」，水餃則因為形狀像金元寶，吃水餃意味著為來年累積財富。

春節

春節，又稱元旦、元日、新正、新年，習稱「過新年」。春節氣氛以農曆正月初一至初五這段期間最為濃厚，民間俗稱「過年」，含有辭舊迎新之意，被視為一年中最重要的節日。



一、起源

「年」的最初概念，是與農作物生長的周期性和人類生產勞動的周期性相關聯。莊稼獲得了好收成，人們不免要慶祝一番，久而久之，就成為了一個節日。據文獻記載，早在堯舜時代，就有歡度豐收、喜迎歲首的習俗。

而關於農曆新年的傳說可

追溯到幾千年前，其中最著名的就是「年獸」的故事。「年獸」是一殘忍兇猛的野獸，古代人相信「年獸」在除夕夜時會出來吃人。傳說「年獸」極懼怕紅色、火光及吵雜的聲音，人們就在門上貼著紅紙條，並整夜點著火炬、燃放炮竹，來避開「年獸」。到了第二天一大早，「恭喜」之聲不絕於耳，空氣中瀰漫著打敗「年獸」後勝利與重生的喜悅。

二、風俗

大年初一的第一件事是祭祀祖先、敬拜諸神，之後家中的年輕人必須跟長輩「拜年」，並穿上新衣走訪親朋好友，祝賀「恭喜發財」。而新年假期中另一個特殊景象就是舞龍舞獅。我國自古就視「龍」為吉祥的象徵，並深信龍掌管降雨，因此舞龍可以保佑來年風調雨順、五穀豐登。

大年初二是出嫁女兒回娘家的日子。此日丈夫必須伴隨妻子返家送禮。根據一個有趣的傳說，**大年初三**是「老鼠娶親」的日子，入夜以後，家家戶戶必須早早熄燈就寢，以便讓老鼠家族舉行婚禮。此外，人們在家中各處灑鹽、米，稱為「老鼠分錢」。

大年初四，所有的歡樂趨於平靜。當天下午，家庭主婦準備祭品迎接灶神從天庭返回。灶神的歸來象徵著自由的結束，生活的一切又要回到神明的監視下。因此，我國有句俗諺：「送神永遠不會太早，迎神永遠不會太遲。」

大年初五，新年的慶祝活動已接近尾聲，大夥兒返回各自的工作崗位。供桌上的供品都被拿下來，生活也漸漸恢復正常。

元宵節

農曆正月十五元宵節，又稱為「上元節」、「小正月」、「元夕」或「燈節」。按照舊俗，這是一家團聚吃元宵的日子，熱鬧的程度僅次於農曆春節。

一、起源

相傳早於漢文帝期間，已把正月十五定為元宵節，之後漢武帝創建了「太初曆」，進一步肯定元宵節的重要性。

另一說是東漢明帝篤信佛教，於上元夜在宮廷、寺院燃燈表佛，命令士族、



庶民一律掛燈，遂相沿成俗。隋唐諸朝之後，上元之夜掛燈的習俗亦已流傳甚廣，並演變成民間盛大的元宵佳節。張燈時間也從一夜增至三夜。到北宋時，放燈增至五夜，南宋更增至六夜，明朝官府發布節日十天的規定，為歷史上時間最長的燈節。

二、風俗

除了各地張燈結綵熱鬧地辦理燈會慶

元宵系列活動，平溪放天燈、臺南鹽水蜂炮、臺東炸寒單爺，也是臺灣著名的元宵傳統活動。

（一）平溪放天燈

追溯平溪天燈的由來，主要因新北市平溪區地處偏遠山區，早年入山開拓者常遭殺害搶劫，為便於通信，乃以放天燈的方式來互報平安。流傳至今，平溪放天燈已不再具有互通信息的功能，而演變成元宵夜的一項觀光活動，成為遊人許願祈福的象徵物。

（二）鹽水蜂炮

「北天燈、南蜂炮」，元宵夜除了放天燈之外，臺南市鹽水區武廟的蜂炮也聞名國內外。據說是因為清光緒年間，鹽水一帶瘟疫流行，致使當地百姓生計困難，故傳求關聖帝君顯威靈、出巡遶境。從農曆一月十三日至一月十五日一連三天，所到之處，百姓施放煙火鞭炮，藉以去除瘟疫。此後，鹽水區一帶果然歸於安寧。百姓為感念關聖帝君的神威，遂明訂每年元宵節當天燃放煙火，並舉行「關帝遶境」。隨著觀光風氣盛行，鹽水蜂炮提前在元宵節前一夜（農曆一月十四日）開始引燃。當神轎抵達時，附近商家、住戶蜂擁而上，將蜂炮抬出點燃，一時飛炮沖天，頓時將鹽水區化成一座不夜城。

（三）炸寒單

每年農曆元月十五日鬧元宵的時候，臺東市主要活動是「寒單爺出巡」，對民眾來說，便是接財神爺。因為相傳寒單爺是《封神榜》中管天庫、善聚財的武財神趙公明，所以一出巡，大家爭相迎接，在一年之始討個吉利。祂生性怕冷，所以又稱寒單爺。當天，扮這位財神爺的人，頭上包著

頭巾並蒙著臉，身上僅穿件紅色短褲，赤裸上身，接受民眾鞭炮轟擊。他手上雖拿著小樹枝，但只稍作撥弄掩護，表現其勇武不懼的精神。為什麼用鞭炮轟擊呢？這有兩種說法，其一是寒單爺是「流氓神」，鞭炮聲愈震身，愈意氣飛揚，同時也象徵不滿情緒之宣洩；另一種說法較不普遍，即生性怕寒的財神爺，唯有以熾熱的「炮火」為其驅寒，才能獲得財神爺的關愛。

元宵燈謎猜猜看

春秋戰國時代，宮廷和墨客中出現了「隱語」、「文義謎語」等文字遊戲，這可以說是最早的燈謎。那時一些遊說之士出於利害考慮，在勸說君王時往往不把本意說出，而借用別的语言來暗示，使之得到啟發。

這種「隱藏」的話語，當時叫做「庚詞」（「庚」是隱藏之意），也叫「隱語」。秦漢以後，這種風氣更加盛行。西漢《曹娥碑》後題有「黃絹幼婦，外孫齏白」，解出「絕妙好辭」四字，即是「隱語」。

《文心雕龍·諧隱》指出：「自魏代以來……而君子嘲隱，化為謎語」。唐宋時代，「文義謎語」日漸發展，製謎和猜謎的人多起來。至南宋時，每逢元宵佳節，文人墨客把謎語寫在紗燈之上，供人們猜測助興。燈謎至此可以說是名副其實的燈謎了。

現在就來動動腦吧！

(一)猜一字

- (1)上下一體→卡
- (2)半部春秋→秦
- (3)一牛兩尾→失
- (4)十個哥哥→克
- (5)欲言又止→認
- (6)謝絕參觀→企

(二)猜一物

- (1)有風不動無風動，不動無風動有風→扇子
- (2)沒到手搶它，到手就扔它，越是喜歡它，越是要打它→籃球
- (3)一隻沒腳雞，立著從不啼；吃水不吃米，客來敬個禮→茶壺

(三)猜臺灣地名

- (1)開張大吉→新店
- (2)飲水思源→知本
- (3)風光明媚→景美
- (4)老鼠當道→貓空
- (5)雨後春筍→新竹

(四)猜古人名

- (1)籠中鳥→關羽
- (2)降落傘→張飛
- (3)鑿壁偷光→孔明
- (4)再三推辭→呂布
- (5)挾泰山以超北海→岳飛

端午節

端午節為每年的農曆五月五日。「午」與「五」同音，所以端午又稱端五、重午或重五。五月五日古人又有以蘭草湯沐浴的習俗；所以又叫「浴蘭節」。唐宋時，此日午時被稱為「天中節」，而午時為「陽辰」，所以它又稱「端陽」。



民國以後此日訂為「夏節」，另外為紀念愛國詩人屈原又稱「詩人節」。

一、起源

(一) 惡月惡日說

端午時值農曆五月，正是仲夏疫癘流行的季節，俗稱「惡月」。《大戴禮

記》說：「五月五日蓄蘭為沐浴。」沐浴之目的在於清潔，以禳除毒氣，這是針對五月這個惡月所採取的預防措施。這個惡日的忌，深植民心，直到現在，還可以從許多端午節的習俗找出禳毒避疫的成分。

(二) 屈原投江

端午節開始划龍舟吃粽子，是從兩千多年前的戰國時代開始，為了紀念愛國詩人屈原。屈原原名屈平，出身楚國貴族，也是有名的詩人，曾受楚懷王重用，受封為三閭大夫。秦國向東拓展領地時，他主張團結六國對付秦國，但是楚懷王不但不聽，反而疏遠屈原；後來楚襄王繼位後，愛國的屈原繼續上書建言，楚襄王卻仍然聽信小人讒言，將屈原流放。悲傷的屈原，常常徘徊江畔嘆息，吟詠著：「舉世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒。」將心情寄託於〈離騷〉中。不久，聽聞被秦國幽禁的楚懷王去世的消息，屈原就抱著石頭，投汨羅江自盡。百姓知道消息後，紛紛來到江畔，希望合力拯救屈原，可惜無法如願。為了保護屈原屍體不被魚蝦吃掉，漁夫們在江上划著龍舟、敲著鑼鼓，希望將魚蝦趕離；婦人們以粽葉包裹米飯，做成粽子，投到江中餵給魚蝦吃，希望屈原的身體不要受到傷害。由於屈原投江的日子，是在五月五日端午節，為了感念屈原愛國而死的高尚情懷，此後每年在端午節時會舉行划龍舟比賽，進行包粽子活動，以紀念屈原。

二、風俗

（一）吃粽子

在臺灣粽子的作法南北有異。北部將米泡水瀝乾並用油炒香，再加入五香粉、胡椒粉、醬油等調味料。將米蒸熟後用竹葉包裹填餡，再蒸一次使入味。也有人炒半熟再包裹填餡後蒸食。南部是用白糯米浸泡後加肉餡，以綠竹葉包裹，水煮至熟透。餡料的內容有豬肉、香菇、蝦米、花生、鹹蛋黃、紅蔥頭、栗子，隨個人喜好增添。

（二）雄黃酒

端午節後各種蟲類開始活躍起來，瘟疫漸多，而古人認為雄黃具有消除疫病的功用。也是因《白蛇傳》的故事，白蛇白素貞喝了雄黃酒之後，差點現出蛇形，所以民眾起而仿效，希望收到祛邪的功能。時至今日，因了解雄黃帶有毒性，現代人多以沐浴或沾額頭來代替飲用。

（三）掛艾草、菖蒲

《孟子·離婁篇》說：「今之欲王者，猶七年之病，求三年之艾也。」可見艾草醫藥功能之大。也因此，人們於五月五日這個「惡日」插艾於戶，希望透過它來「攘毒氣」。艾草和菖蒲的特殊氣味具有殺菌消毒、潔淨空氣的功能，所以端午節時將這兩種植物掛在門口，有驅蟲祛毒的功用。

（四）划龍舟

時至今日，划龍舟已是一項遍及海內外的觀光活動。全臺灣北、中、南各地(如臺北新店碧潭及基隆河、宜蘭冬山河及礁溪鄉二龍村、彰化鹿港、高雄愛河等)每年均有大型龍舟競賽，近年還擴大舉辦國際邀請賽，邀請國外朋友共襄盛舉。

（五）香包

在端午節要佩戴香包，跟門上掛艾草有異曲同工之妙，都代表避邪驅瘟。香包內通常會放置朱砂、雄黃跟香草，外包以棉布或絲布縫製而成，還會繡上精美的刺繡與花樣，讓人愛不釋手。現在的香包內則多放置乾燥的花草，散發淡淡清香，有別於古早香包的濃烈香氣。

（六）立蛋

據傳端午節的中午是一年陽氣最盛的時候，如果在此時立蛋成功了，便可以獲得一年的好運。

中秋節

每年農曆八月十五日，是傳統的中秋佳節。這時是一年秋季的中期，所以被稱為中秋。

中秋節，俗稱八月半，也叫月節。中秋有兩種算法，一是據四季算，因四季之中，農曆七、八、九月為秋，八月十五居秋季之中，故稱中秋；另一種算法則據節氣，按照二十四節氣，一季共六個節氣，秋季的六節氣分別是立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降，而秋分則是秋季之中。

一、起源

（一）祭祀與農業生產

《禮記·月令》上說：「仲秋之月養衰老，行糜粥飲食。」這是中秋一詞最早的記載。一說它起源於古代帝王的祭祀活動。《禮記》上記載：「天子春朝日，秋夕月。」夕月就是祭月亮，說明早在春秋時代，帝王就已開始祭月、拜月了。後來貴族官吏和文人學士也相繼仿效，逐步傳到民間。二是中秋節的起源和農業生產有關。秋天是收穫的季節，「莊稼成熟曰秋」。八月中旬



時，農作物和各種果品陸續成熟，農民為了慶祝豐收，表達喜悅的心情，就以「中秋」這天作為節日。《唐書》中以八月十五日為中秋節，以後就成為既定節日。至宋代更為普遍，常在中秋舉行歡宴的活動。

（二）與月亮有關的傳說

早在戰國以前，古人就傳說月中有座月宮，而月宮中有「蟾蜍」，故人們又俗稱月亮為「蟾宮」。又因圓月如盤，故又稱「蟾盤」或「蟾光」。

到了漢代，傳說中月有蟾蜍之外，又稱多了一隻玉兔。由於月中有蟾、兔之說廣泛流傳，所以古人又常以「金兔」、「玉兔」或「蟾兔」作為月亮的別稱。

唐代則進一步演繹出吳剛伐桂的神話。傳說月中桂樹高達五百丈，這株桂樹不僅高大，而且有一種神奇的自癒功能。有一位西河人姓吳名剛，因學仙有過被謫，令他在月宮伐桂樹，每砍一斧，斧起而樹的創傷就馬上癒合，

因此吳剛在月宮常年伐桂，始終砍不倒這棵樹。

除此之外，關於月亮最動人的傳說就是嫦娥奔月的神話故事。相傳后羿向西王母求得不死之藥，而后羿之妻姮娥竊食後成仙奔月，變成了蟾蜍。姮本作「恆」，因為避漢文帝劉恆的諱，故寫作姮娥。「恆」乃「常」之意，所以後代又寫常娥或嫦娥。

二、風俗

(一) 賞月、拜月

賞月是中秋節的傳統活動之一，《禮記》早有記載「秋暮夕月」，意為拜祭月神。逢此時要迎寒（迎接寒氣到來）和祭月，設香案拜月。至唐宋時期，賞月之風更盛，關於中秋的詩詞也層出不窮，如蘇軾的〈水調歌頭〉。

(二) 吃月餅、柚子、烤肉

月餅也叫「團圓餅」，中秋節吃月餅，有以圓圓的月餅來象徵團圓之意。天上的月亮也是圓的、月餅也是圓的，親人怎可不團圓共賀佳節呢？此外，還有「吃柚子」的習俗，取「柚」與「佑」諧音，代表受月亮護佑之意。至於「烤肉」，則是近來中秋節興起的活動，在月光下與家人朋友齊聚一堂，也是一種團圓的象徵。

中秋詩詞欣賞

水調歌頭 丙辰中秋，歡飲達旦，大醉，作此篇兼懷子由
蘇軾

明月幾時有？把酒(1)問青天。不知天上宮闕(2)，今夕是何年(3)。我欲乘風歸去(4)，又恐瓊樓玉宇(5)，高處不勝(6)寒。起舞弄清影(7)，何似在人間！轉朱閣(8)，低綺戶(9)，照無眠(10)。不應有恨，何事長向別時圓？人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟(11)。

【註釋】

(1)把酒：端起酒杯。(2)宮闕：宮殿。(3)今夕是何年：古代神話傳說，天上只三日，世間已千年。古人認為天上神仙世界年月的編排與人間是不相同的，所以作者有此一問。(4)乘風歸去：駕著風，回到天上去。作者在這裡浪漫地認為自己是下凡的神仙。(5)瓊樓玉宇：白玉砌成的樓閣，相傳月亮上有這樣美麗的建築。(6)不勝：忍受不住。(7)弄清影，在月光下起舞，自己的影子也翻動不已，彷彿自己和影子一起嬉戲。(8)朱閣：朱紅色的樓閣。(9)綺戶：刻有紋飾之門窗。(10)照無眠：照著有心事睡不著的人。(11)嬋娟：月裡的嫦娥，代指月亮。

24 節氣由來

二十四節氣起源於黃河流域。更早的時候，沒有四季之分，只有春秋。遠在春秋時代，定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四個節氣。以後不斷地改進與完善，到秦漢年間，二十四節氣已完全確立。

農曆節氣準確的表示著一年中氣溫變化的關鍵日，為人們一年之中有規律的生活與農耕，提供了最好的依據。

二十四節氣的命名，反應了氣候，萬物生長的變化及民俗，也給後代子孫們適切的指示。有了各種節氣定律作為依循，只要“不違農時”，就會民豐物阜，民族續存，命脈自得延綿，可見各種的節令與農事的關係是很密切的。

<24 節氣產生方式>

二十四節氣即立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，是古人根據太陽在黃道上的位置（黃經）變化和地面氣候演變次序，將全年劃分的二十四段落，每段約隔半月。



當地球繞太陽公轉一週時，從地球看太陽，彷彿是太陽在黃道上繞地球走了一週。中國古代的天算家，以黃道上的春分點為0度，每15度定一個節氣。黃道一週360度，一年共有24個節氣，所以每一季就有六個節氣。如下表：

季節	陰曆月份	節氣	陽曆日期	節氣的含義
春	正月	立春	2月4或5日	春季開始
		雨水	2月18或19日	開始下雨
	二月	驚蟄	3月5或6日	春雷響了，冬眠動物醒了
		春分	3月20或21日	春季過了一半； 晝夜等長
	三月	清明	4月4或5日	天氣暖了（清和而明朗）
		穀雨	4月20或21日	雨量增多，穀類長得好
夏	四月	立夏	5月5或6日	夏季開始
		小滿	5月21或22日	麥粒長得飽滿了
	五月	芒種	6月5或6日	有芒的作物（麥類）成熟
		夏至	6月21或22日	夏天到了； 晝最長夜最短
	六月	小暑	7月7或8日	天氣開始炎熱
		大暑	7月22或23日	一年最熱時節
秋	七月	立秋	8月7或8日	秋季開始
		處暑	8月23或24日	暑熱的天氣快完了
	八月	白露	9月7或8日	夜間較涼，會有露水
		秋分	9月23或24日	秋季過了一半； 晝夜等長
	九月	寒露	10月8或9日	氣溫更低，夜間都有露水
		霜降	10月23或24日	開始有霜
冬	十月	立冬	11月7或8日	冬季開始
		小雪	11月22或23日	開始下雪
	十一月	大雪	12月7或8日	大風雪
		冬至	12月21或22日	寒冷開始； 晝最短夜最長
	十二月	小寒	1月5或6日	天氣嚴寒
		大寒	1月20或21日	一年最寒冷的時節

<24 節氣歌>

為了便於記憶，中國傳統文化中有個“二十四節氣歌”。全歌只有四句，短小凝練，小學文化程度孩子們就能隨口背誦：

春雨驚春清谷天，夏滿芒夏暑相連，
秋處露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

西歷傳入中國後，現代人又編製了農曆與西歷對照的“節氣歌”：

地球繞著太陽轉，繞完一圈是一年。
一年分成十二月，二十四節緊相連。
按照公曆來推算，每月兩氣不改變。
上半年是六、廿一，下半年逢八、廿三。
這些就是交節日，有差不過一兩天。
二十四節有先後，下列口訣記心間：
一月小寒接大寒，二月立春雨水連；
驚蟄春分在三月，清明穀雨四月天；
五月立夏和小滿，六月芒種夏至連；
七月大暑和小暑，立秋處暑八月間；
九月白露接秋分，寒露霜降十月全；
立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。
抓緊季節忙生產，種收及時保豐年。

在現代西方社會，人們非常依賴廣播和電視中提供的天氣預報。但如果能記住農曆二十四節氣何時降臨、每個節氣的涵義，您對一年之中天氣的掌握已經“八九不離十”了。比如說，大寒是一年之中天氣最冷的時候，但立春這天一到，天氣肯定轉暖。所以有人說，掌握了二十四節氣，就是掌握了一年四季天氣變化的基本規律，就具備了獨立“預測”天氣的本領；背下通俗上口的九九歌、夏九九歌，就能掌握中國各地不同時節的氣溫了。

這些節氣的含意，是以**中原地區**的氣候為準，像我們在臺灣，秋、冬並沒有霜雪，夏、秋卻有颱風豪雨。

認識 24 節氣小測驗

請對照 24 節氣表，填寫下列空格，同時也可以知道其英語的名稱哦！

the Beginning of Spring

1. (立春)

國曆 2 月 4 日或 2 月 5 日

立春是開始之意、春表示萬物開始有生氣、象徵春天的開始。

Rain Water

2. (雨水)

國曆 2 月 18 日或 2 月 19 日

立春後東風解凍雪水溶化、農民開始耕種、此時期盼有雨水之時。

the Waking of Insects

3. (驚蟄)

國曆 3 月 5 日或 3 月 6 日

出現雷聲、萬物逐漸茂盛冬眠的昆蟲、被春雷震驚後紛紛爬出來。

the Spring Equinox

4. (春分)

國曆 3 月 20 日或 3 月 21 日

『春分』陽光直射赤道上方、南北半球受光相等、因而晝夜平分。

Pure Brightness

5. (清明)

國曆 4 月 4 日或 4 月 5 日

天氣逐漸和暖、花草樹木開始萌芽茂盛、大地呈現氣清景明現象。

Grain Rain

6. (穀雨)

國曆 4 月 20 日或 4 月 21 日

農民佈穀後望雨稱是為『穀雨』此時水稻幼穗期、需穀雨來滋潤。

the Beginning of Summer

7. (立夏)

國曆 5 月 5 日或 5 月 6 日

開始邁入夏季。早植稻已將進入抽穗期、豐沛雨水潺潺。

Grain Full

8. (小滿)

國曆 5 月 21 日或 5 月 22 日

稻穀漸漸結實。麥苗已結穗、麥穗結實開始飽滿、時節稱為小滿。

Grain in Ear

9. (芒種)

國曆 6 月 5 日或 6 月 6 日

稻穀成穗是為『芒種』芒作物開始成熟。

the Summer Solstice

10. (夏至)

國曆 6 月 21 日或 6 月 22 日

此時北半球受光最多、晝長夜短、日影最短、陽氣最盛。

Slight Heat

11. (小暑)

國曆 7 月 7 日或 7 月 8 日

天氣開始逐漸炎熱、暑是炎熱之意、象徵節氣中氣候之炎熱開始。

Great Heat

12. (大暑)

國曆 7 月 23 日或 7 月 24 日

氣候酷熱達到最高峰、夏天的氣溫到這時已熱到極點故為大暑。

- the Beginning of Autumn* 13. (立秋)
國曆 8 月 7 日或 8 月 8 日
秋季開始是為立秋。大暑過後夏去秋來、秋季開始涼爽舒適。
- the Limit of Heat* 14. (處暑)
國曆 8 月 23 日-9 月 6 日
處是住的意思表示暑氣漸將消除、正當颱風頻繁季節帶來豪雨。
- White Dew* 15. (白露)
國曆 9 月 7 日-9 月 22 日
涼夜水氣凝結成露、一顆顆的水珠所以把這節氣稱作白露。
- the Autumnal Equinox* 16. (秋分)
國曆 9 月 23 日或 9 月 24 日
秋季過了一半、南北半球受光相等晝夜平分、故謂中秋。
- Cold Dew* 17. (寒露)
國曆 10 月 8 日或 10 月 9 日
夜寒水氣漸凝結成露天氣更涼、接觸到露水寒意沁心是為寒露。
- Frost's descent* 18. (霜降)
國曆 10 月 23 日或 10 月 24 日
此時因太陽偏向南半球、天氣寒冷、開始露結為霜稱霜降。
- the Beginning of Winter* 19. (立冬)
國曆 11 月 7 日或 11 月 8 日
冬季開始秋去冬來、習俗以此時進補、歷經寒暑以進補來恢復元氣。
- Slight Snow* 20. (小雪)
國曆 11 月 22 日或 11 月 23 日
寒冷逐漸下雪、空氣中的水氣開始結成雪、初下雪量不大稱小雪。
- Great Snow* 21. (大雪)
國曆 12 月 7 日或 12 月 8 日
小雪過後天氣變得更冷，大雪紛飛，雪到此時轉大故名大雪。
- the Winter Solstice* 22. (冬至)
國曆 12 月 21 日或 12 月 22 日
晝短夜最長，中午太陽位置最低。習俗在冬至吃湯圓象徵圓滿。
- Slight Cold* 23. (小寒)
國曆 1 月 5 日或 1 月 6 日
冬至過後天氣更為寒冷，在冬至過後所出現的節氣叫小寒。
- Great Cold* 24. (大寒)
國曆 1 月 20 日或 1 月 21 日
一年中最冷的時日、代表著一年即將要結束，就要過農曆新年。

24 節氣臺灣農作諺語

二十四節氣原為中華民族在黃河流域觀察所得。臺灣地處大陸東南海面，緯度與黃河流域有別，因此有一些節氣的景象與大陸華北不一樣，例如華北初冬有「小雪」和「大雪」，臺灣平地則無雪。臺灣一到冬天，只有寒流來襲而且水分豐沛時，才能在高山如合歡山、玉山看到雪景。

古人將他們觀察氣象變化的心得，以及播種作物的經驗，視若至寶，因此便濃縮成琅琅上口的諺語，代代相傳，中國大陸各地有各地不同的農業諺語，臺灣因地處亞熱帶，又偏於東南海面，當然也有臺灣特色的農業諺語，而且這些臺灣的節氣諺語當然與華北或中原地區略有不同。

臺灣人民自閩粵大量來臺，時間雖只三四百年，但臺灣先民已把祖先源自大陸的節氣諺語，自成一格地融入臺灣特殊的海島型氣候中，這些農作經驗的寶貴諺語例如：

- (一) 「好上元，好早稻；好中秋，好晚稻」：意指元宵節和中秋節若是晴天，則預占一、二期稻作會豐收。
- (二) 「雨水節，接柑桔」：意指「雨水」節氣是柑桔接枝的好時節。
- (三) 「春分前好播田，春分後好種豆」：臺灣北部農民都在春分前播田，春分後種豆子；南部則比較早。
- (四) 「清明前，栽竹平」：要栽植竹草花木，必須選在「清明前」，其成活率較高。
- (五) 「清明芋，穀雨薑」：這是說「清明」比較適合種植芋頭，「穀雨」是種生薑的季節。
- (六) 「穀雨前三日無茶挽，穀雨後三日挽未付，穀雨過，茶葉卡粗過材皮」：意指春茶須在「穀雨」前後一週採茶。
- (七) 「小滿櫃，芒種穗」：稻是於「小滿」的時候作櫃（結苞），到了「芒種」時開始結穗。
- (八) 「雷打秋，年冬一半收」：「立秋」時若「陳雷」（打雷），則二期稻作會歉收，「年冬」只有一半的收成。
- (九) 「七月蔥，八月蒜，九月落蕎」都是當令的農獲，是最甜美好吃。
- (十) 「寒露麥，霜降豆」：「寒露」時適合種麥，「霜降」時適宜種豆。
- (十一) 「雷打菊花心，柴米貴似金」：九月菊花盛開時，不宜「打雷」，否則年冬不好，連柴米都像金子一般貴。
- (十二) 「立冬田頭紅，立冬田頭空」：「立冬」是農作物收成的季節，田裡一片金紅色，田裡因收割而成為「田頭空」。

24 節氣臺灣農事小測驗

請在表格中填寫出正確的答案。

節氣名稱	適合種植農作物 或農事	農曆月份	備註
春分前	①播田	②一、二	北部農民
春分後	③種豆	④二	北部農民
清明	⑤種芋頭	⑥三	
穀雨	⑦種生薑	⑧三	
⑨芒種	稻子結穗	⑩五	
寒露	⑪種麥	⑫九	
霜降	⑬種豆	⑭九	
⑮清明前	栽植竹草花木	⑯一、二、三	
雨水	⑰柑桔接枝	⑱一	
穀雨前後一週	⑲採茶	⑳三	

24 節氣臺灣漁業諺語

對於農業諺語，我國有極為精采而詳實的記述，因為我國數千年來以農立國，自西漢以來使用的二十四節氣，為農民提供了安排農作的參考。但是對於漁業，前人的記載就不甚詳盡，臺灣是海島型氣候，地處亞熱帶地區，與黃河流域為準的大陸性氣候稍有不同，因此臺灣人民對漁撈捕獲，也留下許多珍貴的漁業諺語，例如：

- (一) 「春鯪，冬加魷」：春天的鯪和冬天加魷魚，最肥最好吃。
- (二) 「七蟳、八市、九毛蟹」：臺灣四面環海，螃蟹種類繁多，一年四季都可捕獲，但以七月的蟳、八月的市和九月的毛蟹最為滋美。
- (三) 「九月圓臍，十月尖」：螃蟹以九月的母蟹最佳，因為此時的母蟹體內尚未排卵，故油脂豐腴，最為老饕所喜愛，但十月以後，母蟹已排完卵，體內空虛，肉質鬆疏，母蟹的口味就不如公蟹，而檢選螃蟹的要訣，就是檢視其腹部，故若形如三角型的，則為公蟹；型如圓型的，則為母蟹。
- (四) 「正月查某，二月簡古」：鄉村的婦女正月為最美，因為婦女迎接新年，須抹粉，穿新裝，故正月可「笑山妻塗粉過新年」，而如同正月的村女，二月的簡古（烏賊）也最肥最美。
- (五) 「芒種瘋鯊」：四月「芒種」時，鯊魚會大量迴游到大甲外海，像一群發瘋的魚。
- (六) 「六月秋，快溜溜；七月秋，秋後油」：「立秋」若出現在農曆六月，則捕魚季節將大為縮短，故謂之「快溜溜」；「立秋」若出現在農曆七月，則捕魚季可延長，故謂之「秋後油」。
- (七) 「十月到，豆仔魚肥到不見頭」：農曆十月是「豆仔魚最美最肥碩的時節，可肥到看不到頭，此時老饕會澆上醬油，配以薑絲，略加蒸煮，即成一道佳肴。
- (八) 「小雪小到，大雪大到，冬至過十天，烏魚就無了」：烏魚俗稱「烏金」，又稱「信魚」，每年「很有信用的」準時來到臺灣海峽，時間是：「小雪」時小批來到淡水、新竹外海；「大雪」時大量湧到梧棲外海，冬至前後十天則大批大批地游來臺灣南部外海。近年因海水溫度升高，故冬季前後的烏魚漁場，已逐漸由高雄、布袋移往梧棲。
- (九) 「三月三樣三」：三月的海潮變幻多端，加上三月「春天後母面」，天氣晴雨多變，宜蘭漁民在三月多變的天氣裡，勇敢駕船沖入海面，捕撈心愛的魚。
- (十) 「二月十九，無風水也哮（六月十九，無風水也哮）」：臺灣人相信「神」的生日（或重要紀念日），海面會起「風暴」（報頭），二月十九日是觀音孃生日，六月十九日是觀音得道之日，故「二月十九，無風水也哮」。

24 節氣臺灣漁業諺語小測驗

請根據資料填寫出適合的答案。

一、農曆二月適合捕撈什麼漁獲？簡古(烏賊)

二、臺灣的螃蟹在農曆那一月捕撈最好吃？九月

三、我們俗稱的「秋後油」，指的是什麼意思？

「立秋」若出現在農曆七月，則捕魚季可延長，故謂之「秋後油」

四、{ 十月到，「 」肥到不見頭。 } 「 」內要填那種漁撈？

豆仔魚

五、「小雪小到，大雪大到，冬至過十天，烏魚就無了。」請解釋這句話的意思？

烏魚俗稱「烏金」，又稱「信魚」，每年「很有信用的」準時來到臺灣海峽，時間是：「小雪」時小批來到淡水、新竹外海；「大雪」時大量湧到梧棲外海，冬至前後十天則大批大批地游來臺灣南部外海。

< 節氣・豐收・食物 >

二十四節氣是古代曆法的獨特創造，歸納著傳統農業時事、老祖宗的生活智慧。農務者知道在特定節氣，因應氣候而適時進行農事。如此一來，作物的品質和豐收就更有保障。而「吃當令、吃當地」也成為現代人順應時節，來調整體質的生活哲學。

新的時令到來，是極為盛大的事情，人們總是以特定的美食，來呈現土地上勞作的幸福和體面。例如：一到清明，母親讓孩子吃餅捲雞蛋；立冬的餃子，擇菜剁餡，舀水揉麵，農村人家的整潔和端莊，盡在其間。在細嚼慢嚥中，人們感受節氣、勞動和豐收的關係，領受大地對勞動者的持續眷愛。

立春吃春卷

立春的重要習俗就是「咬春」。「咬春」是人們對「一年之計在於春」的美好祝福。民間傳說吃了春卷和其中所包的各種蔬菜，將使農苗興旺，六畜茁壯。有的地區認為吃了包卷芹菜、韭菜的春卷，會使人們更加勤（芹）勞，生命更加長久（韭）。

雨水吃龍鬚餅

雨水節氣中的最後幾天就是民間所說的「二月二，龍抬頭」人們吃龍鬚餅來懷念大旱中因憫農降雨而被壓罰在山下的天龍。

春分吃春菜

春分時節，不少地方有「吃春菜」的習俗，對於春菜，比較常見的說法認為是指野萵菜，也有人認為泛指這個時代能吃到的各種時令蔬菜。這與《黃帝內經》中養生要「食歲谷」（吃時令食物）的觀念不謀而合。

穀雨採茶食香椿

穀雨前後，春茶開始採收。正所謂「陽春三月試新茶」。穀雨採摘的新茶具有生津止渴、消暑消熱、祛病延年的功效。精通茶道的人就常說品茶應品穀雨茶，同時穀雨前後的一段時間也正是香椿上市的時節，這時的香椿醇香爽口，營養價值極高，故有「雨前香椿嫩如絲」之說。

立夏吃雞蛋

俗話說「立夏吃了蛋，熱天不疰夏」相傳從立夏這一天起，天氣晴暖並漸漸炎熱起來，許多人特別是小孩子會有身體疲勞四肢無力的感覺，食慾減退逐漸消瘦，稱之為「疰夏」。古人認為，鴨蛋圓圓溜溜，象徵生活之圓滿，立夏日吃雞蛋能祈禱夏日之平安，經受「疰夏」的考驗。

芒種吃梅子

芒種前後剛好梅樹結出梅子，梅子太酸不宜直接吃。於是，古人就發明了各種煮梅的方法。芒種當天動手做，即飽口福，又很有風雅的形式感，三國時就有「青梅煮酒」的典故。

夏至吃麵

民間有「夏至吃過麵，一天短一線」的說法。意用麵條之長比喻夏至之長晝。而且夏至時恰巧也是麥子剛剛收割完畢的時節，吃麵也有品嚐新麥的含義。

大暑吃仙草

大暑到來，也就意味著一年中最熱的日子到了。仙草又名涼粉草，神仙草，具有很好的消暑功效。因此民間有「六月大暑吃仙草，活如神仙不會老」的諺語。

立秋啃西瓜

「立秋」預示夏天過去，秋天來臨。人們通過立秋吃西瓜的「啃秋」來表達「啃下酷夏，迎接秋爽」的祈願，民間還有立秋吃瓜可免除冬天和來春腹瀉的說法。

寒露吃芝麻

寒露後，天氣由涼爽轉為寒冷。根據中醫「春夏養陽，秋冬養陰」的四時養生理論，這時人們應養陰防燥，潤肺益胃。於是，民間就有了寒露吃芝麻的習俗。

霜降吃柿子

柿子的最佳成熟期在霜降前後，霜降前後的柿子，個大，皮薄，汁甜，可謂達到了最佳食用狀態。柿子有潤肺生津、清熱止血，解酒化痰的功效。民間也有霜降吃柿子冬天就不容易感冒流鼻涕的說法。

立冬吃餃子

吃餃子是由於餃子來源於「交子之時」的說法。立冬是秋冬季節之交，故「交」子之時的餃子不能不吃。

大雪喝粥

大雪節氣代表著進入最寒冷的嚴冬，此時多喝養生粥，有助於潤養肺燥，增強機體免疫力，是食療進補，維護健康的絕佳選擇。

大寒吃年糕

民間素有「大寒小寒冷成一團」的說法，在這一年最寒冷的時期，有吃糯米驅寒的傳統習俗。而且大寒這天吃年糕，還有「年高」之意。帶著吉祥如意、年年平安、步步高升的好彩頭。

第_____組討論單

<24 節氣水果這樣選>

春

立春 | 湖面將融，冰河下面的魚兒也游上來，輕吻湖面。

雨水 | 多雨，水獺開始捕魚。

驚蟄 | 雷聲驚醒了土裡的昆蟲。

春分 | 春天來了，小燕子就回來了，北半球的晝開始變長。

清明 | 泡桐開始綻放，雨後彩虹。

穀雨 | 開始種姜，植物開始開花。

夏

立夏 | 蘆筍，桃子上市。

小滿 | 糧食生長茂盛，荔枝初熟。

芒種 | 大麥，小麥生長。

夏至 | 晝最長，人們喜歡吃西瓜，知了叫。

小暑 | 夏天最熱的第二個時期。

大暑 | 一年裡最熱的一個時期，螢火蟲飛舞。

秋

立秋 | 龍眼。

處暑 | 竹筍。

白露 | 天氣轉涼，草葉上開始有露水，火龍果，芋頭上市。

秋分 | 晝夜等長，洋蔥，梨。

寒露 | 鳥類完成遷移，蓮藕上市。

霜降 | 柿子，山藥。

冬

立冬 | 青蘋果

小雪 | 葡萄，白菜。

大雪 | 捲心菜，金橘。

冬至 | 夜最長。吃石榴，湯圓。

小寒 | 喜鵲開始搭窩，菊花盛放。

大寒 | 獵鷹捕獵，冰層最厚，天寒宜吃白蘿蔔。

以上轉載自

<https://kknews.cc/zh-tw/design/omzp8bq.htm>
!

組員 1

組員 2

組員 3

組員 4

※輕鬆聊

請各組同學在團體中分享：課堂中各節令對應的食物（包含左列的水果）中，有沒有你吃過及愛吃的食物或水果？並寫下其名稱及滋味。

組員 1

食物名稱_____

滋味_____

組員 2

食物名稱_____

滋味_____

組員 3

食物名稱_____

滋味_____

組員 4

食物名稱_____

滋味_____

親手作羹湯-芝麻糊篇

食材：

1. 一大罐黑芝麻
2. 黑芝麻(要攪碎的芝麻才有香氣) 4 大匙
3. 白飯(或是糙米飯更棒) 2 大匙

器具:果汁機(能各組一台尤佳)

作法：

1. 以上材料都可以微調成自己喜歡的比例，飯越多越濃稠；芝麻越多越香
2. 將所有材料倒入果汁機中，加溫開水到淹過材料兩倍的高度
(水分也可以微調到自己喜歡的濃稠度)
3. 插電打約 1-2 分鐘，變成糊狀即可，打久一點米飯的顆粒越細

~~~古人與食的故事~~~

唐人吃酒

文人總是要喝酒的，快樂的時候喝、不快樂的時候也喝；升官的時候喝、貶官的時候也喝。在當時，還沒有蒸餾的技術，所以不管是水果酒或穀物酒，都是濁酒，酒的濃度不高，所以唐代那些號稱很能喝的人，如果拿伏特加或高粱給他們，可能一杯就掛了。當時與其說是喝酒，或許是在比誰膀胱強、喝得多。也因為是濁酒，不耐久放，所以唐人並不崇尚喝陳酒，反而喜歡喝新酒和熱酒。酒家門口通常都會砌一個爐來溫酒，由賣酒的妹仔或阿姨一邊熱酒一邊叫人客來坐，這種攬客場景和現代的檳榔西施差不多。

但在家裡要怎麼辦呢？不要擔心，唐代生活小百科白居易都替大家寫好了：

綠螳新醅酒，紅泥小火爐。晚來天欲雪，能飲一杯無。

白居易用二十個字描繪了他的冬日小覷姓。他搬了個小火爐，找來還沒過濾、還冒著泡泡和雜質的新酒，裝在火爐上燒呀燒（感覺等下應該要烤個魷魚乾），然後對朋友劉十九說：「我看晚一點要下雪了說，要不要來一杯呀？」

元白兩人都愛喝酒，也很常醉酒。元稹在朝廷時，喜歡與同事們一起泛舟玩耍，然後大家一起喝茫，懷著平靜的心情，靜靜地享受著春天。兩人被貶了官，酒更是不可或缺的。酒裡寄託著各種情緒，味道相似的酒會喚起他們當年在長安的快樂；味道不像的酒也提醒著身在帝都之外的事實。就像高級酒家與宴會上的酒令人想起功名成就；村里農家與自斟自欺的酒則使人感嘆世態炎涼。

測驗

一、古人都在什麼時候喝酒？而文中描述的白居易又是在什麼情形中喝酒？

答：

二、為什麼古人較喜歡喝新酒和熱酒？

答：

吃檳榔

吃檳榔在唐朝以前並非惡習，反而是一種高級享受！在漢魏時代，北方朝廷的勢力還沒能完全控制南方時，生長在南方的檳榔是超夢幻的果實，只有皇帝和高官才能看到那麼少少幾顆。直到三國與南朝，北方下來的政權掌控南方，才把檳榔從深山老林裡挖出來，千里迢迢地送到建康城（今南京），用超高級的盤子貢獻給皇帝，皇帝再賜給大臣當作禮物。

也因此南朝的世家大族，開始把吃檳榔當成高級享受，飯後來一顆，健胃整腸助消化。曾經有個魯蛇，在落魄時去老婆娘家求檳榔吃，結果被妻舅嘲笑，後來魯蛇搖身一變成大官，把妻舅叫來，用金盤盛了一堆檳榔請他們吃，完全是打臉打很大；另外有南朝的親王，平時實在是太愛吃檳榔了，於是過世前特別交代子孫，以後一定要用檳榔祭拜他；還有一個南朝官員，臨死前兒子問他：「老爸，你有什麼心願未了嗎？」他只說：「我要吃一口好檳榔……」於是，兒子買了一大堆檳榔現剖，結果剖了一百多顆都不夠好，眼見老爸含恨而終，兒子也從此發誓戒掉檳榔。

除了貴族們，高級的檳榔也可作為供養品送給高僧。不過由於檳榔吃多了人會有點醉，所以佛教僧團內部也曾討論吃檳榔是否合適，結論就是：「因為檳榔可以讓人口氣芬芳，如果吃少少當口香糖沒關係。」

那麼，南朝人怎麼吃檳榔呢？史書上說，他們用扶留藤夾牡蠣殼灰包在一起吃。伏留騰就累荖葉，而牡蠣輝其實就是石灰……等等！這不就是巷口檳榔攤賣的包葉仔白灰檳榔嗎？

隋唐之後，因為主要的政治重心被拉回北方，檳榔沒那麼容易取得，所以無法持續高級口香糖的地位，變成一種南方來的藥材，長安的官員們沒事的時候是不會集體在都城吃檳榔的。但是南方的百姓還是繼續開心地吃著檳榔，然後嘲笑北方來的官員水土不服、上吐下瀉，我想，他們心中可能這麼想：「這群長安俗，我們都是吃檳榔以毒攻毒！所以完全沒事呢！」

柳宗元為了在南方活下去，也開始吃起檳榔了……

柳宗元就是在這樣的窘境下開始吃檳榔的。經過四年沒人來信送暖的孤獨後，突然，一個好朋友李翰林寫信來，柳宗元簡直激動到差點把檳榔一口吞下去。他對老朋友說：「我的病比較好了，發病的頻率也降低了，我都是吃南方人的檳榔和橄欖，可以破除堵塞，有用！但是呢，雖然破除了陰邪之氣，卻傷到了元氣，走著走著膝蓋會發抖，坐著坐著大腿會發麻，所以我現在需要補血補氣，之後長肌肉就會好了。」

現代中醫認為，檳榔在中醫屬於行氣消滯又可以殺蟲的藥。因為早期中國南方屬瘴癘之地、寄生蟲多，氣候又濕熱，身體容易產生濕熱疾病，所以可用

檳榔來行氣除溼，同時還可殺寄生蟲。但藥即是毒，行氣藥使用太多自然會損耗元氣。或許這就是柳宗元常常覺得體虛、沒有元氣的原因吧？

在唐代，檳榔除了直接吃之外，還會入藥，治療腳氣病、腹脹、瘴瘧、寄生蟲、心痛（失戀的心痛無效）……，簡單地說，在唐代的醫書裡，檳榔會被用來解決一些「淤積」的問題。

測驗

一、檳榔從唐代到現代醫學中，除了吃還具備什麼功效或用法？

答：_____

二、文中「柳宗元為了在南方活下去，也開始吃起檳榔了……」這句話是什麼意思？為什麼需要為了活下去而開始吃檳榔？

答：_____

三、根據本篇文章可將時間大致分為漢魏時期、三國與南北朝、隋唐時期以及現代，這四個時間的社會對於檳榔的看法與評價分別為何？（可圖畫表示）

答：



東坡肉傳奇

蘇軾於元豐二年十二月（1080 年）被貶於黃州時生活落魄，幸得好友夢得為他購得城東廢地數十畝，得以築【東坡雪堂】安身其中。在貧困的生活中，他仿製前人的做法改良，以黃酒做醬汁底、將豬肉小火慢煨成紅燒肉；製成後豬肉色澤紅潤，醬汁濃稠，風味香醇，更為其題豬肉頌一首：

「黃州好豬肉，價賤如糞土。富者不肯喫，貧者不解煮。慢著火，少著水，柴頭罨煙燄不起。待他自熟莫催他，火候足時他自美。每日起來打一碗，飽得自家君莫管。」

此菜在黃州發起，後傳至鄰近的南宋首府杭州，發揚光大，遂成杭州名菜。由於是蘇東坡改良而成，乃被稱為東坡肉。

另有一說，相傳北宋元祐年間（約公元 1090 年），蘇東坡任杭州知事，發動民眾疏浚西湖。竣工後為犒勞民工，吩咐家人將百姓餽贈的豬肉，按照他總結的經驗「慢著火，少著水，火候足時他自美」烹製成佳餚，與酒一起分送給民工，家人誤將酒肉一起燒，結果肉味特別香醇可口。人們傳誦東坡肉的為人，又將此獨特風味的塊肉命以東坡肉。經歷代廚師的不斷總結發展，而被公推為杭州第一名菜。

測驗

一、關於東坡肉的起源傳聞甚多，而上述文章中的兩種起源中，關於東坡肉的烹調方法，相同之處為何？

答：_____

二、關於第一則傳聞提到，豬肉富人吃不慣也不屑吃，而窮人不懂得如何烹調，蘇軾使用小巧思使得一項便宜的原料，有很大的轉變，甚至成為傳遍各地之美食。請找出一道也是看似平凡無奇的原料，但經過特殊烹調後卻煥然一新且非常好吃的食物，並上台報告。

水果美人—荔枝

荔枝圖序是唐代文學家白居易為畫工所繪的荔枝圖寫的一篇序文。此文開端以「生巴峽間」交代產地；接著對荔枝加以具體說明，由樹形及於葉，及於花，再到果實，寫果實則從其外型及於內部，注重說明荔枝的形態，尤其是用了好多比喻形象地描繪了果實的外形、核、殼、膜、瓢肉和漿液的味道；然後簡要說明荔枝採摘後色、香、味很難保持的特點；文末點明作序目的。全文語言簡潔，比喻生動，層次清晰，詳略得體。

荔枝生巴峽間，樹形團團如帷蓋。葉如桂，冬青。華如橘，春榮。實如丹，夏熟。朵如葡萄，核如枇杷，殼如紅繒，膜如紫綃。瓢肉瑩白如冰雪，漿液甘酸如醴酪。大略如彼，其實過之。若離本枝，一日而色變，二日而香變，三日而味變；四五日外，色香味盡去矣。

元和十五年夏，南賓守樂天，命工吏圖而書之，蓋為不識者與識而不及一二三日者云。

測驗

一、白居易在文末說明，該序為寫給沒見過或是見過不到三天的人，請問其用意為何？

答：_____

二、請試畫出荔枝圖序中描述的荔枝樹形、葉、花與果實。

答：

白居易的粽子

憶在蘇州日，常諳夏至筵。粽香筒竹嫩，炙脆子鵝鮮。

這首詩寫於白居易的晚年，當時，他閒居於洛陽過著退休生活，數十年宦遊的日子，讓他習慣了南方的米飯、新鮮的野菜及飲茶，使他家的餐盤上，除了北方的食物，也有了南方的菜色。

這裡的「粽香筒竹嫩」，並不是我們今天吃粽子配竹筍湯的意思。其實粽子最早就是竹筒飯，結果屈原顯靈表示：「吃不到啊！哭哭！要用蛟龍討厭的楝葉和五色絲線綁在外面我才吃得到。」於是人們才慢慢改進。而後來用竹葉綁成方的、綁成三角形的、綁成長長的，在裡面放入不同餡料，才成為各地自由發揮的習俗。

在白居易的回憶中，蘇州人吃的粽子可能是竹筒飯，因為如果只是用竹葉，就沒有筒竹嫩不嫩的問題。但只要有吃過竹筒飯的人就知道，新鮮的竹膜有一種清新的香氣，口感特殊，所以我想唐代的蘇州在夏至吃的可能就是竹筒飯。帶著竹子清香的竹筒粽、燒得脆脆的嫩鵝肉（燒鵝？），組成了白居易對於南方的美好回憶。

測驗

一、文中如何推測「粽香筒竹嫩」指的是竹筒飯而非粽子及竹筍湯？

答：_____

二、試畫出白居易記憶中可能的南方模樣。

答：



活動一：欣賞他人傳記

〈五柳先生傳〉 陶淵明

先生不知道是什麼地方的人，也不清楚他的姓名字號。房子旁邊有五棵柳樹，因此把它當作稱號。

先生安閒沉靜很少說話，不羨慕榮華利祿。喜歡讀書，但不拘泥於字句，不鑽研無關緊要的問題。每當有所領會，便高興地忘了吃飯。生性喜歡喝酒，家裡很窮，不能常常有酒喝。親戚朋友知道他這樣，有的人就準備酒來招待他，他一到了就喝酒，總是把酒喝光，希望一定要喝到醉。已經醉了就告退，從來不會捨不得離開。屋內空蕩蕩的，不能遮蔽風吹日曬；穿的粗布短衣破破爛爛，飲食經常缺乏不足。——但他卻是安然自得的樣子。常常寫文章娛樂自己，很能表達自己的心志。忘記一切得失，就這樣終其一生。

贊語說：黔婁的妻子曾經說過：「對於貧賤不感到憂慮，對於富貴不努力去求取。」推究這些話，五柳先生大概就是黔婁這一類的人吧！他像是生活在無懷氏、葛天氏上古淳樸社會中的人啊！

【原文】

先生不知何許人也，亦不詳其姓字。宅邊有五柳樹，因以為號焉。

閑靜少言，不慕榮利。好讀書，不求甚解，每有會意，便欣然忘食。性嗜酒，家貧，不能常得。親舊知其如此，或置酒而招之。造飲輒盡，期在必醉，既醉而退，曾不吝情去留。環堵蕭然，不蔽風日；短褐穿結，簞瓢屢空。——晏如也。常著文章自娛，頗示己志。忘懷得失，以此自終。

贊曰：黔婁之妻有言：「不戚戚於貧賤，不汲汲於富貴。」極其言，茲若人儔乎？酣觴賦詩，以樂其志。無懷氏之民歟！葛天氏之民歟！

問題一：找一找，整理出五柳先生的個人檔案。

項目	請從白話翻譯中找到答案
1. 姓名或別號	不知姓名，別號：五柳先生
2. 個性	安閒沉靜很少說話，不羨慕榮華利祿
3. 嗜好	喜歡讀書、喝酒
4. 經濟狀況	屋內空蕩蕩的，不能遮蔽風吹日曬；穿的粗布短衣破破爛爛，飲食經常缺乏不足。
5. 特殊經歷	1. 喜歡讀書到忘了吃飯。2. 喝酒必醉，醉了就離開。
6. 志向	安然自得地過一生

〈求知若飢，虛心若愚〉 賈伯斯

今天，很榮幸來到各位從世界上最好的學校之一畢業的畢業典禮上。我從來沒從大學畢業過，說實話，這是我離大學畢業最近的一刻。今天，我只說三個故事，不談大道理，三個故事就好。

第一個故事，是關於人生中的點點滴滴如何串連在一起。

我在里德學院（Reed College）待了六個月就辦休學了。到我退學前，一共休學了十八個月。那麼，我為什麼休學？這得從我出生前講起。我的親生母親當時是個研究生，年輕未婚媽媽，她決定讓別人收養我。她強烈覺得應該讓有大學畢業的人收養我，所以我出生時，她就準備讓我被一對律師夫婦收養。但是這對夫妻到了最後一刻反悔了，他們想收養女孩。所以在等待收養名單上的一對夫妻，我的養父母，在一天半夜裡接到一通電話，問他們「有一名意外出生的男孩，你們要認養他嗎？」而他們的回答是「當然要」。後來，我的生母發現，我現在的媽媽從來沒有大學畢業，我現在的爸爸則連高中畢業也沒有。她拒絕在認養文件上做最後簽字。直到幾個月後，我的養父母保證將來一定會讓我上大學，她的態度才軟化。

十七年後，我上大學了。但是當時我無知地選了一所學費幾乎跟史丹佛一樣貴的大學，我那工人階級的父母將所有積蓄都花在我的學費上。六個月後，我看不出唸這個書的價值何在。那時候，我不知道這輩子要幹什麼，也不知道唸大學能對我有什麼幫助，只知道我為了唸這個書，花光了我父母這輩子的所有積蓄，所以我決定休學，相信船到橋頭自然直。

當時這個決定看來相當可怕，可是現在看來，那是我這輩子做過最好的決定之一。

當我休學之後，我再也不用上我沒興趣的必修課，把時間拿去聽那些我有興趣的課。這一點也不浪漫。我沒有宿舍，所以我睡在友人家裡的地板上，靠著回收可樂空罐的退費五分錢買吃的，每個星期天晚上得走七哩的路繞過大半個鎮去印度教的 Hare Krishna 神廟吃頓好料，我喜歡 Hare Krishna 神廟的好料。就這樣追隨我的好奇與直覺，大部分我所投入過的事務，後來看來都成了無比珍貴的經歷。

舉個例來說。當時里德學院有著大概是全國最好的書寫教育。校園內的每一張海報上，每個抽屜的標籤上，都是美麗的手寫字。因為我休學了，可以不照正常選課程序來，所以我跑去上書寫課。我學到在不同字母組合間變更字間距，學到活字印刷偉大的地方。書寫的美好、歷史感與藝術感是科學所無法掌握的，我覺得這很迷人。

我沒預期過學這些東西能在我生活中起些什麼實際作用，不過十年後，當我在設計第一台麥金塔時，我想起了當時所學的東西，所以把這些東西都設計進了麥金塔裡，這是第一台能印刷出漂亮東西的電腦。

如果我沒沉溺於那樣一門課裡，麥金塔可能就不會有多重字體跟等比例間距字體了。因此，如果當年我沒有休學，沒有去上那門書寫課，大概所有的個人電腦都不會有這些東西，印不出現在我們看到的漂亮的字來了。當然，當我還在大學裡時，不可能把這些點點滴滴預先串連在一起，但在十年後的今天回顧，一切就顯得非常清楚。

我再說一次，你無法預先把點點滴滴串連起來；只有在未來回顧時，你才會明白那些點點滴滴是如何串在一起的。所以你得相信，眼前你經歷的種種，將來多少會連結在一起。你得信任某個東西，直覺也好，命運也好，生命也好，或者業力。這種作法從來沒讓我失望，我的人生因此變得完全不同。

我的第二個故事，是有關愛與失去。

我很幸運一年輕時就發現自己愛做什麼事。我二十歲時，跟 Steve Wozniak 在我爸媽的車庫裡開始了蘋果電腦的事業。我們拼命工作，蘋果電腦在十年間從一間車庫裡的兩個小夥子擴展成了一家員工超過四千人、市價二十億美金的公司，在那事件之前一年推出了我們最棒的作品——麥金塔電腦（Macintosh），那時我才剛邁入三十歲，然後我被解僱了。

我怎麼會被自己創辦的公司給解僱了？

嗯，當蘋果電腦成長後，我請了一個我以為在經營公司上很有才幹的傢伙來，他在頭幾年也確實幹得不錯。可是我們對未來的願景不同，最後只好分道揚鑣，董事會站在他那邊，就這樣在我 30 歲的時候，公開把我給解僱了。我失去了整個生活的重心，我的人生就這樣被摧毀。有幾個月，我不知道要做些什麼。我覺得我令企業界的前輩們失望——我把他們交給我的接力棒弄丟了。我見了創辦 HP 的 David Packard 跟創辦 Intel 的 Bob Noyce，跟他們說很抱歉我把事情給搞砸了。我成了公眾眼中失敗的示範，我甚至想要離開矽谷。

但是漸漸的，我發現，我還是喜愛那些我做過的事情，在蘋果電腦中經歷的那些事絲毫沒有改變我愛做的事。雖然我被否定了，可是我還是愛做那些事情，所以我決定從頭來過。

當時我沒發現，但現在看來，被蘋果電腦開除，是我所經歷過最好的事情。成功的沉重被從頭來過的輕鬆所取代，每件事情都不那麼確定，讓我自由進入這輩子最有創意的年代。

接下來五年，我開了一家叫做 NeXT 的公司，又開一家叫做 Pixar 的公司，也跟後來的老婆談起了戀愛。Pixar 接著製作了世界上第一部全電腦動畫電影《玩具總動員》，現在是世界上最成功的動畫製作公司。然後，蘋果電腦買下了 NeXT，我回到了蘋果，我們在 NeXT 發展的技術成了蘋果電腦後來復興的核心部份。

我也有了個美妙的家庭。我很確定，如果當年蘋果電腦沒開除我，就不會發生這些事情。這帖藥很苦口，可是我想蘋果電腦這個病人需要這帖藥。有時候，人生會用磚頭打你的頭。不要喪失信心。我確信我愛我所做的事情，這就是這些年來支持我繼續走下去的唯一理由。

你得找出你的最愛，工作上是如此，人生伴侶也是如此。你的工作將佔掉你人生的一大部分，唯一真正獲得滿足的方法就是做你相信是偉大的工作，而唯一做偉大工作的方法是愛你所做的事。如果你還沒找到這些事，繼續找，別停頓。盡你全心全力，你知道你一定會找到。而且，如同任何偉大的事業，事情只會隨著時間愈來愈好。所以，在你找到之前，繼續找，別停頓。

我的第三個故事，是關於死亡。

當我十七歲時，我讀到一則格言，好像是「把每一天都當成生命中的最後一天，你就會輕鬆自在。」這對我影響深遠，在過去 33 年裡，我每天早上都會照鏡子，自問：「如果今天是此生最後一日，我今天要做些什麼？」每當我連續太多天都得到一個「沒事做」的答案時，我就知道我必須有所改變了。

提醒自己快死了，是我在人生中面臨重大決定時，所用過最重要的方法。因為幾乎每件事——所有外界期望、所有的名聲、所有對困窘或失敗的恐懼——在面對死亡時，都消失了，只有最真實重要的東西才會留下。提醒自己快死了，是我所知避免掉入畏懼失去的陷阱裡最好的方法。人生不帶來、死不帶去，沒理由不能順心而為。

一年前，我被診斷出癌症。我在早上七點半作斷層掃描，在胰臟清楚出現一個腫瘤，我連胰臟是什麼都不知道。醫生告訴我，那幾乎可以確定是一種不治之症，預計我大概活不到三到六個月了。醫生建議我回家，好好跟親人們聚一聚，這是醫生對臨終病人的標準建議。那代表你得試著在幾個月內把你將來十年想跟小孩講的話講完。那代表你得把每件事情搞定，家人才會盡量輕鬆。那代表你得跟人說再見了。

我整天想著那個診斷結果，那天晚上做了一次切片，從喉嚨伸入一個內視鏡，穿過胃進到腸子，將探針伸進胰臟，取了一些腫瘤細胞出來。我打了鎮靜劑，不醒人事，但是我老婆在場。她後來跟我說，當醫生們用顯微鏡看過那些細胞後，他們都哭了，因為那是非常少見的一種胰臟癌，可以用手術治好。所以我接受了手術，康復了。這是最接近死亡的時候，我希望那會繼續是未來幾十年內最接近的一次。經歷此事後，我可以比先前死亡只是純粹想像時，要

能更肯定地告訴你們下面這些：沒有人想死。即使那些想上天堂的人，也想活著上天堂。

但是死亡是我們共同的終點，沒有人逃得過。這是註定的，因為死亡很可能就是生命中最棒的發明，是生命交替的媒介，送走老人們，給新生代開出道路。現在你們是新生代，但是不久的將來，你們也會逐漸變老，被送出人生的舞台。抱歉講得這麼戲劇化，但是這是真的。

你們的時間有限，所以不要浪費時間活在別人的生活裡。不要被教條所局限－盲從教條就是活在別人思考結果裡。不要讓別人的意見淹沒了你內在的心聲。最重要的，擁有追隨自己內心與直覺的勇氣，你的內心與直覺多少已經知道你真正想要成為什麼樣的人，任何其他事物都是次要的。

在我年輕時，有本神奇的雜誌叫做《Whole Earth Catalog》，當年這可是我們的經典讀物。他把雜誌辦得很有詩意。那是 1960 年代末期，個人電腦跟桌上出版還沒出現，所有內容都是打字機、剪刀跟拍立得相機做出來的。雜誌內容有點像印在紙上的平面 Google，在 Google 出現之前 35 年就有了：這本雜誌很理想主義，充滿新奇工具與偉大的見解。

Stewart 跟他的團隊出版了好幾期的《Whole Earth Catalog》，然後很自然的，最後出了停刊號。當時是 1970 年代中期，我正是你們現在這個年齡的時候。在停刊號的封底，有張清晨鄉間小路的照片，那種你四處搭便車冒險旅行時會經過的鄉間小路。在照片下印了行小字：求知若飢，虛心若愚(Stay Hungry, Stay Foolish)。那是他們親筆寫下的告別訊息，我總是以此自許。當你們畢業，展開新生活，我也以此祝福你們。

問題一：請整理賈伯斯的個人履歷。

姓名	賈伯斯	婚姻狀況	已婚
學歷	高中畢業	座右銘	求知若飢，虛心若愚
經歷	1. 蘋果電腦創辦人 2. NeXT、Pixar 公司創辦人		

問題二：請整理賈伯斯三個人生故事中，他做的決定與其表現出的人格特質。

人生故事	賈伯斯做了什麼決定	人格特質
關於人生中的點點滴滴如何串連在一起	休學後仍持續學習想學的事物	持續學習，充實自我
愛與失去	重新開始，盡全力於現在工作	選你所愛，愛你所選。 堅持到底，盡己所能
死亡	坦然面對，不浪費時間，追隨內心所想	豁達面對生死，勇於追求自我實現

活動二：了解自傳撰寫要件

掌握自傳 10 大要件，讓對方感受「我就是你要的人！」

蔡淇華

不管是申請大學或是獎學金，甚至找工作，都需要寫自傳，透過這短短的一千字讓陌生人快速的認識你，並留下深刻的好印象。若自傳還是從「我來自一個小康家庭，家裡有……」恐怕已經輸掉關鍵的開始，而不自知。

寫一篇好自傳有方法，以下十個要件，會讓你自傳與眾不同。

第一要件：具體的細節

一位學生拿到了鴻海教育基金會的 10 萬獎學金，我們看看他的範例：

「念的是機械，因此打工我選擇相關的『巴士修理』，這可以結合理論與實務，而且我發現『修巴士』和『修飛機』的原理很類似，因此，我決定日後成為一位飛機修護員。但因為飛機修護單都是英文，我也要努力學習英文。」因為有細節組成的邏輯，我和同組評審都決定選這一位。他的學業平均只有 80 分，另三位競爭者雖然平均 95 分以上，但因自傳「缺乏具體的細節」，成為遺珠，他們的表達典型如下：「在學校我努力學習各種課程，課餘我會打工，我希望念好商科的各種專業，未來成為商場的生力軍。」

評審讀這種自我介紹，像是霧裡看花，會思忖：「各種課程」是哪一種課程？「打工」是打哪一種工？「商場」又是哪一種專業領域？

可以發現，名詞沒有縮小範圍(narrow down)的過程，具體細節出不來，表達的效能因此大打折扣。

第二要件：量化，更有感！

基金會的主管也分享相同的經驗談：「申請『科技獎學金』的台灣學生，寫出的研究計畫常有『語焉不詳』的問題，我們必須很辛苦的去猜測他們的意思，但是國外被訓練過的台生就不一樣了，他們會說出研究產生『多少』效能、可以造福『多少』人、以及後續的應用領域『數量』等。他們的量化，讓我們更有感。」

第三要件：找到對方需要的連結——我是你要的人！

其實寫任何的自傳，表達的重點只有一個：我是你要的人！方法就是「找到對方需要的連結」。

例如若是要申請急難救助獎學金，就要說出自己正面臨的急難；若是特殊選材，就要凸顯自己有多特殊；若是文學系，當然有作品者會優先勝出；若是資工系，要提供程式能力的證明。曾聽一位資工系教授分享：「程式寫的好的，常是一些宅男性格的人，因為他必須非常專注，才能抓出 Bug(程式漏洞)，因此，內向的性格，念資工反而加分。」

許多人在自傳中詳細介紹家庭背景，卻沒有提供對方需要的訊息，非常可惜。總之，整篇自傳，不管是個性、修課、自主學習、社團經驗、或是閱讀檔案，都要扣緊評審想要的連結，去證明，我就是你要的人！

第四要件：嵌入小標，重點分段

「為何每個人都寫成一坨？」

「為何每段都那麼長，好難找重點喔！」

在審查會上，每個評審都發出一樣的嘆息。

其實表達的準則就是「受眾思考」，要方便閱讀。所以記得，超過 15 個字以上就要標點；超過 5 行，就可以分成一段。還要重點分段，像這一篇文章一樣，嵌入小標，便利快速擷取訊息。

第五要件：最吸引人的，放最前面

在推疊如山的資料中，要選出想要的人選，第一印象非常重要，所以寫完一份自傳後，記得挑出文中最亮的一部份放最前面。

例如一位學生在自傳中，以「起承轉合」介紹自己的家庭、求學、以及打工經驗，我在最後讀到一段：「在札幌海產季特賣會中，我曾四天達到日幣 120 萬的銷售額。」發現這段很亮眼，建議他放在前面，改成「累了，喉嚨也沙啞了，但我仍繼續微笑，繼續吶喊，在札幌海產季特賣會中，終於達到四天日幣 120 萬的銷售額。」

這段有量化，有對比張力，快速突顯求職者的人格特質，很吸眼球。符合行銷學的 AIDA 寫法：先勾起注意(Attention)，再引發興趣(Interest)，讓受眾有欲望(Desire)繼續閱讀，最後再引發行動(Action)。

第六要件：做過功課，證明你多想要

申請一個校系，一定要對其歷史、師資、課程、甚至企業實習做過功課，並與你的修課計畫做結合，這會讓你快速「跳出來」！當然，申請進入一家公司，也要對他們的市場區隔、以及未來展望，仔細研究一番。

就像那天一位評審分享：「其實我的評審標準只有一個，讓我看到你的用心，證明『你很想要』。」

第七要件：試試可以「跳出來」的設計

「我真的不排斥有創意的自傳，像是畫個圖，弄個表格之類的。」那日一位評審提出他的意見：「像這次申請，沒有立框架，申請人如果可以發揮巧思，不只使用千篇一律的文字，更容易跳出來！」

就像一位想當廣告文案的學生，原本用傳統的散文書寫，結果半年投了 20 份自傳履歷，只獲得二次面試機會，但都未被錄取。我請他轉化成 6 張海報後，投兩家公司，順利獲得錄取。

第八要件：注意篇幅

今日的「時代美學」是「由簡馭繁」。

矽谷要求的履歷表，已從一頁半縮到一頁，日本的公司大多只要求半頁。申請美國大學的線上自傳大多要求 500 至 650 字。所以一定要言簡意賅、切入重點、給具體資料，刪除所有不能承載意義的冗詞贅字。

第九要件：創新的切入點

好的切入點證明申請人有創新洞見(insight)，這對今日多樣性(diversity)的錄取標準而言，非常加分。

例如 2016 年美國德拉瓦州高中生史婷生(Brittany Stinson)，在大學申請論文中，將 Costco 超市購物比喻為對生命的探索，結果獲得 6 所美國最頂尖大學錄取。

又例如學生鼎鈞喜歡摺紙，他說摺紙有高深的數學幾何原理，安全氣囊及太空登陸艙都必須使用。結果他申請 MIT 時，展現他摺紙以及油畫的才藝，符合 MIT 培育具有「STEAM」特質的學生。（「STEAM」代表 Science 科學、Technology 科技、Engineering 工程、Art 藝術、與 Math 數學。），最後獲得錄取。

第十要件：過程勝過結果

學生漢均錄取世界排名第一的英國中央聖馬汀設計學院後，分享他的經驗：「面試官不斷問我構思作品、以及解決問題的過程，他說這些比我得過甚麼獎還重要。」

在這個大小比賽令人眼花撩亂的時代，一張獎狀有時很難說服你的能力，但具體的「構思、以及解決問題過程」，卻可以很真實的呈現你的素養。

最後請記得，許多面試官會針對自傳的內容來發問，如果自傳內容吹了牛，一問一答就會馬上破功。所以在自傳中要留下自己最熟悉、最擅長的部分，為面試題留下線索！

寫自傳的過程，也是最好回顧自己人生的時刻，預祝各位學生透過真實和精采的自傳，都能遇到最可以讓自己發揮所長的伯樂。

問題一：請將自傳十個要件依內容、形式分類。請填代號。

1. 具體的細節	2. 量化更有感	3. 找到對方需要的連結
4. 嵌入小標，重點分段	5. 最吸引人的放前面	6. 做功課，證明你多想要
7. 「跳出來的」設計	8. 注意篇幅	9. 創新切入點
10. 過程勝過結果		

層面	要件	小結論
內容	1、2、3、6、9、10	1. 具體 2. 創新 3. 證明自己
形式	4、5、7、8	1. 要有小標 2. 以簡馭繁 3. 創新表現

問題二：想一想陶淵明〈五柳先生傳〉與賈伯斯〈求知若飢，虛心若愚〉兩篇自傳內文，哪些可以呼應本文的十大要件呢？請填代號。

五柳先生傳	求知若飢，虛心若愚
1、5	1、2、4、5、10

問題三：想一想，我最吸引人注意的經歷是什麼？要有具體細節喔。

鼓勵學生回答

活動三：撰寫自傳

草稿區

自傳

姓名		大頭照	
年齡			
性別			
居住地			
項目	初稿		修改
家庭背景	小標： <div style="height: 500px; border: 1px solid black; margin-top: 5px;"></div>		

<p>人格特質 (要舉出具體 事件)</p>	<p>小標：(以 2 件事為限)</p>	
--------------------------------	----------------------	--

<p>嗜好或專長 (要舉出具體 事件)</p>	<p>小標：(以 2 件事為限)</p>	
---------------------------------	----------------------	--

<p>結語</p>	<p>用 30 字總結自己。</p>	
-----------	--------------------	--

◎延伸活動

請將這份自傳拿給你的老師、家長或其他已經在社會工作多年的長輩過目，詢問他們，這份自傳寫得如何？他們會不會錄取你呢？

詢問對象是	我的	詢問對象的工作	
自傳評價	<p>優點</p> <p>缺點</p>		
錄取結果	<p><input type="checkbox"/>錄取 <input type="checkbox"/>不錄取</p>		