



「我在森林博物館、布農部落裡，學到了我從不知道的知識！……而且我學到了如何當一位領導人。」

「雖然我不是原住民，但我還是可以從中找到一種歸屬感，大概這就是大自然的包容吧！」

「我自己身為布農族的一員，竟然連自己的語言都快忘記了！實在不應該！」

「最感動的是台北來的學生也都很努力地學習原住民的傳統。」

「我覺得山林是一個很美的地方，不要過度開發，不然有許多山林裡的生物會沒有美麗的家園的！」

—學生心得分享

創|新|學|習

快樂中主動學習的感動 森林博物館、布農部落

101學年度均一首次結合自然、社會、美術、音樂四大領域，特別為學生設計以台東特有的「山脈」自然文化為主題的校外教學，規劃親訪鸞山部落的森林博物館及布農部落文化園區，讓學生與家長共同體驗自然生態的生命力，並反思人與大地的關係，加深對土地的認同感。

森林博物館主要藉由各種體驗活動，表現傳統布農族尊重自然的精神。每個孩子從爬樹的過程中相互合作扶助；用餐時，男孩們遵循布農習俗為師長及女同學盛飯添菜；最後孩子們在歡唱聲中緊握彼此的拇指圍成圓圈，為「均一小樹」祈福。阿力曼館長特別邀請學生擔任Lavian（頭目），設計布農部落領導情境，讓孩子實地學習自我領導，也讓同儕學習分工合作。而布農文化園區則是由人文觀點出發，除了讓孩子瞭解布農族的八部合音特色，在實際射箭和原舞唱和的活動中，也體會到保留部落特色，以及文化傳承的重要性。



被推選出的珈昀同學配戴獵刀和背心，向老師和家長介紹小米酒製作方式，稱職地發揮小頭目的領導風範。

雙|語|國|際

英語學習 無所不在



語言學習的不二法門，就是在生活裡開口說英文，因此均一的雙語學習強調無所不在的情境氛圍，連結在地特色，並織羅跨領域的課程合作，用語言為孩子打開世界的大門。

像是英文老師Val Penin邀請世界知名小提琴家Kartik Raghunathan擔任客座老師，學生們在好奇發問中不僅瞭解印度的地理、文化及飲食，也透過Kartik現場的大師級演奏和民謠演唱，讓音樂與英文樂趣相乘，打開孩子的雙眼雙耳，發現不同的世界。另外也和台東在地資源結合，帶領學生至金樽的國際衝浪節與外國人交朋友，用英文訪談世界衝浪好手，並學習到國際禮儀。我們期待每位均一的學生將來都能成為讓台東被世界注目的推手！



1



2



3



4

1. 雙語版校歌是全校琅琅上口的熱門歌曲，各班在英文歌唱熱身賽中自創獨門舞步，大顯身手！
2. 國小高年級學生代表學校參加「英語讀者劇場比賽」，自信光熱的表現拔得「特優」頭籌。
3. 學生在訪問的過程中，感受到外國衝浪選手滿滿的友善和熱情，原來開口說英文真的很容易！
4. Kartik Raghunathan 優美的演奏讓學生都沈醉在音樂的洗禮。



特別感謝巨大機械Giant杜綉珍財務長個人捐贈百餘部單車

社|團|特|寫

單車社 追乘夢想大風

「人從出生爬行、走路到跑步，只是身體的基礎運用；但騎車不僅加快移動速度，看到更遠的風景，甚至需要自己掌控機械的能力。」單車社舒兆瑞（舒跑）老師說，「這種凌駕征服的感覺，對孩子是全新的體驗，也是突破自我成長的里程碑！」

單車社是學校最熱門的社團之一，尤其台東是實踐單車精神的最佳場域。在每次的練習中，我們觀察到學生身體四肢的潛能重新被開發。如某次的校外騎乘活動，九年級的尚韡因沒有通過測試而無法出隊。經過自發的努力練習，現在他不僅克服障礙成為每次隨隊的固定班底，更擔任單車社的社長！

另外，單車社學生也被要求學習障礙排除的技術，從裝卸煞車線、前後輪，甚至補、換胎都能自己來，不但藉此認識各式車種性能，也學會與自己的身體對話。我們期待，未來均一單車社能踏上都蘭、東河，甚至征服台九線！



主動積極

Be Proactive HABIT

Leader In Me 領|導|力|教|育

握手 讓孩子展現自信

「我主動積極，我來擦乾淨！」健庭同學一邊自動自發地打掃起宿舍的窗戶，一邊笑著說。學校推行「主動積極」習慣近一個月來，孩子們常有令人驚喜的表現，不論是想法受到激勵，或開啟積極參與的動機，每個孩子心裡都像播下了一顆顆小小的習慣種子，迎著陽光漸綻芳香的花朵。親愛的孩子，你們真的好棒！

「主動積極」的最後一堂課是學習「握手」的藝術，希望學生除了懂得管理內在的情緒外，更能靠自己影響外在環境的氛圍，展現正面自信的好印象。因此Harry Schnur老師首先在教職員晨會示範握手的國際禮儀規範，讓老師們從自身開始做起，然後帶領孩子們在課堂練習，總裁也親自為國小學生示範握手問好的方式。希望學生將來都能以充滿自信的能量及眼神向他人問候，為自己的第一印象烙下完美註記。

期待各位家長也能一起和孩子練習握手功課，鼓勵孩子主動積極地伸出手，展現自信問候，同時也要記得讚美孩子變得更主動更有禮貌哦！

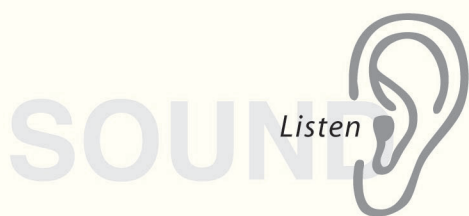
「主動積極 Be Proactive」的親子握手功課：

右手伸出瞄準虎口，以誠懇自信的眼神注視對方雙眼，面露親切微笑，握手時上下微搖一次即可。



教|育|趣|勢

學習傾聽



知名聲音專家Julian Treasure在TED Talk的演講中，分享了他三十多年的研究經驗，結果發現每個人在對話時，約有60%的時間在聆聽，但真正聽見的內容只有25%，顯示多數人其實不懂得如何傾聽。

回到學校的學習環境，也多半停留在教導學生如何表達，而鮮少引領傾聽的藝術。因此，Julian Treasure建議提高傾聽能力的第一步，就是傾聽靜默(Silence)，藉此同步練習RASA (Receive, Appreciate, Summarize, Ask)，即從「接收」、「領會」、「總結」以及「回問」等四個步驟來提高傾聽的能力。

均一希望每位學生在班級課堂、用餐時間、社團活動或是宿舍生活等，都能培養並運用傾聽的能力，讓學習效果提高，從而也漸漸懂得尊重他人。我們期待家長和孩子在家時也能從閉上眼睛、聆聽無聲開始，讓外在的表達靜默迴流，內在的溝通無限延伸。

董事長推薦影片閱讀：

1. Julian Treasure: The 4 ways sound affects us
<http://youtu.be/rRephXq33s>
2. Julian Treasure: 5 ways to listen
<http://youtu.be/cSohjIYQI2A>
http://www.ted.com/talks/julian_treasure_5_ways_to_listen_better.html
3. Julian Treasure: Shh! Sound health in 8 steps
http://www.ted.com/talks/julian_treasure_shh_sound_health_in_8_steps.html
<http://youtu.be/ELgvDMTKyBE>



校長的話。

蘇婉

在全校動員推行「Leader in Me自我領導力教育—主動積極」的習慣中，我們發現校園各處開始展現富有活力的氛圍。輪流到訪的志工老師告訴我們，學校變得跟剛開學時好不一樣，孩子會主動問好招呼，變得更加熱情有禮。我們何其驕傲地說，這些改變是均一的師生共同累積出來的小小成果。

每週三教職員研習時間，老師們相互分享並討論教學心得，並將這些學習經驗回歸挹注到課程的設計；每週四的Leader in Me課程，精心設計的學習活動讓學生

循序培養七個習慣。每日生活學習，則引導學生認識聲音的藝術，例如降低談話音量、聆賞用餐音樂等，讓孩子先從靜默中沉澱心靈、學會傾聽，進而打開五感，聆聽周遭的自然與生活環境。

均一團隊之間的熱情相助最是可貴，總有許多不吝分享經驗與知識的夥伴，提點困著的心靈。感恩在均一擁有這麼珍貴的經驗，能與大家一起學習、和學生一同成長。



生態課程
Hey, This is Fun!
The Frog Pond Adventure

- 1+2. 水棲生態的探索也是樸門農法很重要的課程之一，為了建造一座青蛙池塘，男同學們揮汗掘土、整地，耐心將土壤裡的石子一一去除，工作雖然吃重，但女同學也都加入勞動的行列！
- 3+4. Harry老師示範鑽孔機的使用，每個孩子都好奇興奮地上前嘗試動力機械的操作，煤油燃燒的氣味沾粘著辛動的汗水，是學生的新奇體驗。
5. 學生們在土壘上一邊跳著自創的舞步，一邊將腳下的土壤踏得緊密結實，做為支撐水塘的堅固基座。
- 6+7+8. 慢慢將水注入後，四周再鋪上大石頭，接著將植物種入池裡，均一專屬的小小池塘正式誕生。