



野外探索教育

◎陳慶瀚

各種不同的工作模式；讀書、開會、打電腦、看手機、回信、瀏覽朋友訊息，這種多工運作會消耗大量心智活動能量，一旦對身體形成認知超載，容易引發情緒異常如低落、焦慮、易怒，甚至會導致智商暫時退化。如果這件事會發生在我的身上，同樣也會發生在孩子身上。

心智疲勞和身體疲勞一樣需要休息，而最佳的休息就是接觸大自然，夕陽、海浪聲、山脈、微風、溪水，都可以幫助我們從心智疲勞中得到釋放，降低「壓力荷爾蒙」皮質醇濃度，並恢復情緒平靜和專注力。這是我認為野外探索教育的必要性。所以我在孩子的自學計畫中，安排了大量的野外探索活動，以改善孩子的認知過載和專注力受手機電腦影響的情形。也希望藉由野外的跑、跳、攀爬等活動，提高孩子的體能和肢體協調能力，同時減低長時間閱讀和使用電腦的近視風險。

同時，我把多元認知目標整合進野外探索教育，將

地球科學和地理學知識學習融入到計畫中。有別於書本知識的明確、精準特質，野外探索教育中，孩子需要面對不確定性、不精確、模糊的真實世界問題，將已經了解的自然科學知識連結到我們的感官，培養對大自然的感知和審美能力。還有，通過與大自然的互動，孩子可以更深刻體驗關於地球變遷、生物多樣性、環境保護和自然資源管理等議題，建立人與自然共生的認知和情懷。這是野外探索教育可能帶來的優點。

我給孩子一台數位相機，讓他自己在野外探索過程中記錄他感興趣的事物，如花草鳥獸或山川海域風景，這意外的培養了他對事物的觀察力和構圖能力，並且增加孩子對生活周遭環境的關注度。攝影還可以作為一種藝術素養能力，讓孩子透過影像表達自己的想法和感受。除此之外，透過學習攝影，培養他的耐心和毅力，因為拍攝一張滿意的照片需要不斷的嘗試和等候。在練習攝影的過程中，他也對數位相機技術產

生極大興趣，他主動鑽研相機的功能，學習光學特性和成像原理，例如ISO、光圈、快門和解析度等技術概念。

過去一年，我一共記錄了44次野外探索活動，伴隨著家庭環島旅遊的自學活動，涵蓋地質、自然地理、考古、生態等主題。活動照片一半是我拍的，一半是孩子拍的。近萬張野外攝影作品集是這項野外探索活動的意外收穫。

我們到小油坑看硫磺噴氣孔，到野柳看海膽化石墳場、到墾丁看珊瑚礁石地、也到利吉和田寮看惡地地形。寒暑假回金門，更是每天到野外遊走。太武山古道、金龜山尋訪金門最古老的雲母片岩岩層、金沙溪賞鳥、官澳海邊考古挖掘、消失的西洪村探查、中山林雨蝕溝的紅土礫岩、田浦海岸那些激烈岩漿活動印記的彩繪花崗岩、北山斷崖海岸的水晶礦石，都是絕佳的探索目標。

金門真是最適合實踐野外探索教育的地方，山峰、海域、歷史、地理、火成岩、變質岩、沉積地層，各種地理景觀地質構造一應俱全，任意兩個探索地點間車距最遠不會超過25分鐘。值得帶孩子在金門從事野外探索，避開擁擠、喧囂的觀光熱點，讓孩子感受金門自然、田園、山林之美。

曾經的陸軍第三士校

◎神盾



以牢騷破題：

回溯半世紀前（歲次癸丑，肖屬牛）的那個夏季，印象深刻，總是填塞著苦澀的不堪與不平。本期（新制常士15）在第一士校已完成兩年的養成教育，校方說法是依據智慧測驗（IQ test）來進行分科，成績較前的到工兵，剩下的分給步兵與砲兵，證實好像又與IQ無關。私下觀察，發覺體格魁梧如原住民者，率皆撥往砲兵（難不成要你們去扛砲嗎？自走砲顧名思義固毋庸論矣，曳引砲不是都配置輪型或履帶車拖拉著？再說你們不好讀書，數學總是一塌糊塗，如此素質對近程火力制壓覆蓋或能勉強為之，然對中長程目標能實施精準打擊乎？）而先天營養不良，致外型單薄甚至骨瘦如柴似俺者分發步兵（加強鍛鍊成鋼筋鐵骨百毒不侵以行臨陣當先、身先士卒或擴收戰果乎？）—令人不解的是：彼時陸軍各兵科都有專門學校可以進行分科教育，按說步科應到鳳山的步兵學校受專業訓，那個學校夠大，據說還是當時遠東規模最大的一所學校！邪門的是龍岡的第一士校及鳳山的第二士校常備步科基本上都要輾轉關山、勞師動衆、橫渡台灣海峽到金門第三士校進行步兵分科；除非第一、二士校當年教育班長有缺員需得遞補，方有整期留校自訓之可能，否則嘛—「發放邊疆勞改」（俺們戲稱）幾成牢不可破之定局。後來同學陸續發覺「分科報到，路程遠、晚開訓、晚畢業，也就他媽的順理成章晚退伍」處於如此不平制度下，只能咬牙切齒忍氣吞聲，徒嘆此生似逢牛年總是流年不利也。

先抒情感：

記得那年陽曆六月初，微雨，悶熱，夏蟬初鳴尤其躁人心煩。同期兩個大隊：有憲校及空防校來我校養成教育的，以及本校養成結訓分發的步、工、砲同學，從此勞燕分飛，吉凶難卜，各憑造化，各奔前程。畢業後，兵馬倥偬，金門島小，偶能遇到各單位之同學；惟畢業迄今已逾半個世紀，退伍也有四十個年頭，囿於時空因素，再見實難。回首前塵，人生各階段的各種相處時光委實有限，倘能重新來過，是不是更應珍惜？免生遺憾。我們是乘坐最慢的火車抵高雄，在第二士校借住、候船。適逢端午節，他們加菜豐盛，還包粽子，讓我們度過一個難忘的節日。記得該校日遭老式木造寢室周邊多有芒果樹，結實累累，為我們留下「南國好風光」的美好印象；只是「夕陽無限好」—詎知越明年，該校裁撤，相關業務歸併我校。民國六十五年五月十六日，原址成立中正國防幹部預備學校，此是後話。

追憶第三士校種種：

第三士校雖創校時間較晚（民國五十四年五月十六日設立）但軟硬體設備非但欠缺新穎與時俱進，且往往付之闕如；此與該校設立之旨—在於僅負責短期的新制常士班步兵分科教育與技勤常士班強化軍事訓練、以及預備士官班（含特種警士班）之基礎訓練期間短暫過渡攸關，自然無法與前述台灣第一、二士校比擬；從而師資欠缺與夫隊職幹部良莠不齊，濫竽充數所在多有，屢見不鮮：

初履該校，見原任兩任校長侍從官的翁遠（盤山人，該校畢業未久，保送專修班畢業返校任斯職，當時成了全國最年輕的侍從官，轟動一時）因往高級班受訓，同為金籍上尉戰術教官李0石，臨時被指派頂替該職。按說此職位風光十足，人人稱羨；伍校長為人厚道慈藹，不難服侍；但或有不足為外人道者，不得而知。總之他並沒有像翁君歷年任斯職期間的躋躇滿志，每天配掛著威風凜凜的左輪

突進於西洪、後壠諸高地的野外戰鬥教練如火如荼大肆展開「不死也脫層皮」般自顧不暇，致少有往來接觸，不知渠等苦樂心境；說不定領袖不太放心準備入邸的生力軍訓練情形，撥出行程來校一探，自屬人情之常；郝氏正可伺機再三宣揚金門子弟的純樸刻苦特質，絕對是護衛元首虎賁鐵衛盾牌的絕佳不二人選。彼時萬沒想到三年以後步科出身的我，似乎像誤闖叢林的小白兔，一頭栽進宮廷深深似海的總統內邸，同樣躋身衛隊之林。具步兵專長的我，有幸分派重裝師的裝甲騎兵連（這得歸功於伍校長厚愛，與當時金西守備師超部隊長邱將軍有軍校的同學之誼，特別主動舉薦）再轉職為大內憲兵特勤，—在在證實了世事的無常，際遇多變，乃始料未及者。

可能是領袖視察後有所指示或交代，不久後，總司令于豪草上將突然接踵到校視導。那年的冬季來得特別早，島上風寒，海風凜冽，于總穿著大夾克，手插大口袋，瀟灑自若，不拘小節，舉止派頭有麥帥之風，據說是國軍建軍以來最年輕的總座。我們正在樹林裡進行五零機槍的分解結合訓練。不久就要畢業，為迎來每月一次的驗收教育成效（稱「月測驗」）爭取佳績，有模擬考試之意味，期熟能生巧。正感千篇一律的乏味，總司令為俺們帶來了驚喜。似是有備而來，只見他從口袋裡掏出一條黑巾，以為他要變魔術把戲提供餘興節目呢，卻不然，他將黑布條蒙綁雙眼前，指名叫我：

「來，就你，大個兒……」然後面向大夥兒解說，將與我計時比賽機槍分解結合，我們贏的話有獎品。代表本隊（或說我校）出征，我可是卯足勁道全力以赴不敢須臾鬆懈的。雖說未矇眼，我們年輕手腳也較靈活，贏的話，好像勝之不武，忐忑不安中仍不敢掉以輕心；雖然比測結果是不相上下，依理說我們是輸的，總座仍然留下兩大包進口巧克力條慰勞我們，溫暖了一夥少年的心。私下我們不免議論紛紛：總司令曾在美國裝甲兵學校受訓，老美的領導統御風格就是不一樣！

以感恩終結：

敘述至此，我的同學說，別把第三士校的軟硬設備說得如此不堪好嗎？好像直比廣州黃埔黨軍草創初期的難登大雅之堂令人掃興……。設於校門外的游泳池當年在地區上不是首開先河首屈一指令人稱羨的設備嗎？記得下坑那位專修班的上尉陳教官拿著木棍窮兇極惡的巡視於泳池畔，一俟我們手攀池邊就狠狠敲下去「寧願我們多喝水，也要強制學會游泳」的嚴格訓練，硬是教會了我們兩個「旱鴨子」基本的兩百公尺武裝泅渡嗎？雖似郝大將軍頭部總維持在水面上警戒的「狗爬式」獨門絕學，只要能執行任務都是好技能—啊哈，上帝安排天賜良機，委實感恩，功不唐捐！陳教官您還在嗎？陸軍第一士官學校常備士官班第十五期年近七十的老學生們向您問安來了！

無論任何時節，只要逛傳統菜市場，自己都會特別尋找任何賣荷葉飯的攤位。特別是荷葉糯米雞，必定會吸引我的目光，這也是身邊荷包大減重的最佳機會。

為什麼對荷葉糯米雞特別偏好呢？這可以追溯到以前和家族的互動。每回去外婆家，她總會招待大家吃荷葉糯米雞。我最鍾愛的用餐過程，就是團聚的家族成員，無論是大人或小孩，個個躍躍欲試，紛紛加入荷葉飯的行列。包久了，人人都能當荷葉糯米雞的首席廚師。我非常認同外婆所講的，荷葉糯米雞做法很簡單，只要準備好糯米、香菇、栗子、薏仁、雞腿丁、蝦米、臘腸切片、干貝、鹹蛋黃等食材，以及完整的荷葉，剩下的就是按照家傳食譜，依序讓各類食材加入美饌陣營，最後將荷葉包好，放入蒸籠蒸熟即可。整個包飯流程，我特別偏好的，是雞腿丁泡蠔油浴和蝦米炒香，總是殷切期望，熱騰騰的品嘗時刻趕快到來。

以自己吃遍各地的體驗來看，外婆所包的荷葉飯，絕對比市面上任何店家所賣的更大更氣派。外婆說，荷葉糯米雞是以前她在廣東家鄉的點心，當時家裡窮，整年頂多吃個一兩次，這道料理如同珍寶一般。她也說，雞有吉祥的意涵，吃糯米雞等於是吃了大吉大利的護身符，她深信不疑。當家族在抗戰結束、遷徙至台灣後，外婆總是懷念故鄉的美味，而家裡經濟情況有所改善，她可以在任何時節包荷葉飯。她特別重視料多，只用單張荷葉包餐點，不像以前在廣東老家，荷葉要剪成好幾片，再分別包，如此的量只能果腹，無法飽足。從她之後的三代家族成員，都習慣了這種單葉包到底的做法，不停的加料，豪氣百分百，彷彿將荷葉當成超級聚寶盆之類的神物，就算食材無限量，都能包進去。

隨著時光流轉，年邁的外婆不再擔當荷葉飯的總鋪師，而是轉型成美食評審，專門評論家庭老成員以及新成員所包的霸王氣派荷葉飯，語句之間帶著幽默的脫口秀風格，餐桌間笑聲不斷，而且她從未批評，全都是熱氣溫蒸的嘉許和鼓勵。我在不同地方買荷葉飯，無論是荷葉糯米雞或別的口味，總會想到長年以來外婆忙碌的身影，整間房子瀰漫的蒸籠氣香、和家族成員飽食後意猶未盡的神情。每當我享用佳餚之際，回想當年輩守護家園的辛苦，心中頓時有暖流圍繞，任何一口都是豐盛和美好。

我相信，只要是荷葉飯，無論來自何處，都能帶領自己返回以前的時光。孩童們一口接一口狂啖，桌邊傳來的嘻笑，有感動也有滿足。這樣的溫馨餡料，我永遠都能嘗出。

小說連載 秋月西沉

◎陳長慶

大頭瞪了他一眼說：「如果你嫌不夠我再加！」

天河不敢再和他對嗰，陪著笑臉說：「這樣就好、這樣就好，萬一讓你10點半或5小，莊家必須賠雙倍錢，我口袋裡也沒有那麼多錢可賠。」

大頭挖苦他說：「秋月小舖的小老闆，沒有什麼就是有錢，如果真讓我10點半或5小，必須賠雙倍錢，現在沒錢可賠沒關係，等一下叫你弟弟回家去偷，錢不就來了！」

天河不屑地說：「我不相信你的手氣真會那麼好，如果我這個莊家真的那麼衰滯，讓你10點半或5小，輸再多的錢我也沒話說。但不要忘了，十年河東、十年河西，風水有時會輪流轉，要是老天爺有眼，也該輪到我贏了。總不能讓我一直輸、一直輸，真的輸到脫褲，那就太不公平了！」

大頭冷笑一聲，而後催促他說：「世間不公平的事一大堆，說那些廢話沒用，發牌！」

天河發完牌後問大頭說：「要不要？」

大頭說：「來一張」是梅花2；「再來一張」是黑桃A；「再來一張」是紅桃3，桌面上已是5點半。只見大頭屈著中指往桌上一敲，激動地說：「再來一張」是紅塊2，他火速地掀開底牌，其結果是黑桃老K。於是大頭奮力地把牌攤開在桌上，高聲地說：「5小！」並把牌排列整齊讓莊家檢視。（一二二）



〔西園〕

金門縣金沙鎮西園村西側濱海，北五龍山，西三獅山，南有金山（別稱龜山），這三山之間海水侵入圍成西黃灘與金山港。青美公路是主要聯外道路，西園、后珩、浯坑、田墘府向灣澳，是聚落集中地，南半則為田墘溪下游的沖積平原。在田墘海堤及養殖區未闢建前，其海陸形勢酷似龍的頭部，西部三獅山延狹長半島與砂嘴，為龍之鼻與上顎，金山半島則為其下顎部，而西黃灘則為口、咽喉部所在。這一帶自古是渡津及海鹽的主要產地，近海漁產資源豐富，吸引早期移民入墾的重要拉力。西園是黃氏為主的單姓聚落，黃氏三支系家族，分布於聚落之東、中、西、北四甲。本期「攝影天地」由社團法人金門縣攝影藝術聯盟及本報編輯室共同策劃。



攝影／陳延鋒

學區運動會

安瀾四〇一 薛羽恩

今天，是金沙學區運動會，一大早就會有同學出去比賽，所以今天絕對不能遲到，我們早上打掃完後，就聽到廣播要各班參加比賽的同學到教導處前集合，我們好期待今天的比賽結果，終於興奮的一刻來臨了，首先迎

果，讓我們一起來看看吧！我比賽的項目是「100公尺」、「壘球擲遠」、「投擲力」，這是我第一次參加學區運動會，我超級興奮，

最珍貴的禮物

注意力進行閱讀和寫作。除了實用性，這張椅子也開始散發出一種特別的溫暖，每次椅子只要稍微不平整或鬆動了，外公就會拿工具修理，有時候，修復椅子的過程非常漫長，但是外公還是會持續不斷的努力，拿出砂紙慢慢的將每塊木頭重新打磨，他常常告訴我，再堅硬的石頭，只要你不斷的敲打，最後也能雕出美麗的花，人們只驚羨的現時的明豔；而當初的芽，卻浸透了奮鬥的淚泉，灑滿了辛苦的血雨。我最珍貴的

禮物，來自外公令人佩服的毅力。

戰而來的是100公尺預賽，我站起跑架，當裁判「砰」的一聲，我不由自主地往前衝，我感覺我像一個火炮，永遠都停不下來，終於我衝到了，這項目是很需要臂力和辛苦的練習投擲的時候，我一投出去全身

我最喜歡的一幅畫

柏村六〇一 陳巧薰

我最喜歡的一幅畫是星空。梵谷六歲時就開始學畫畫，很快就產生濃厚興趣並表現出繪畫天份。一八八六年，梵谷用手槍結束了自己的生命。我喜歡星空這幅畫的原因，是因為這幅畫很好看，就是黑暗的夜晚月亮微弱的

光芒照在了大地上，就像是我最喜歡的一幅畫是星空。梵谷的畫作有星空、向日葵、悲傷、吃土豆的人等作品，他是一八五三年出生於荷蘭農村一個窮苦教師家庭。梵谷在畫畫方面受過印度象派的影響，後移居法國南部阿爾勒。一八九〇年，梵谷用手槍結束了自己的生命。我覺得梵谷的畫都非常非

常的好看，梵谷曾經說過：「即使我不斷地遭受挫折，也不灰心；即使我身心疲憊，哪怕是在最危險的邊緣，也要正視人生。」我想對梵谷說：「謝謝您畫出了這麼多好看的畫作，也謝謝您讓我知道了人生的重要性。」我從他身上學到了一定要重

毅力，是千里大堤一沙一石的凝聚，一點點的累積，才有前不見頭後不見尾的壯麗；毅力，是春蟬吐絲一縷一縷的環繞，一絲絲的堅持，才有破繭而出重見光明的輝煌。我最珍貴的禮物，它不僅僅是一個家，更是一個故事，一個關於毅力的故事。當我知道我即將升上一年級，我感到既興奮又有些緊張，進入小學，將會有更多的學習和挑戰等待著我，為應對這些挑戰，父母打算為我買一張新桌子和椅子。我心裡充滿期待，我希望是一張漂亮的椅子，能為我的學習角落增添一份活力和愉悅；我希望是張有柔軟座墊和優雅曲線的椅子，讓我有更多時間在寫作業和閱讀中感到舒適。

我外公知道我要買椅子的事，因為外公是一位維修古蹟的工匠，他的手藝總是讓人讚嘆不已。然而，當我看到他完成的椅子時，我突然感到一股失望的苦水，淹沒了我的期待。這張椅子看起來並不舒適，坐在上面感受到的只有硬梆梆的木板，也沒有任何精緻或漂亮的色彩。但是隨著時間的推移，我開始感受這張椅子的好，它雖然簡單，但每一塊木頭的連接都非常的堅固，儘管我的體重愈來愈重，它能夠支撐我的重量，使我感到安全和穩定。雖然它的坐墊硬了一些，但它讓我維持良好的坐姿，使我能夠集中注意力進行閱讀和寫作。除

了，這張椅子也開始散發出一種特別的溫暖，每次椅子只要稍微不平整或鬆動了，外公就會拿工具修理，有時候，修復椅子的過程非常漫長，但是外公還是會持續不斷的努力，拿出砂紙慢慢的將每塊木頭重新打磨，他常常告訴我，再堅硬的石頭，只要你不斷的敲打，最後也能雕出美麗的花，人們只驚羨的現時的明豔；而當初的芽，卻浸透了奮鬥的淚泉，灑滿了辛苦的血雨。我最珍貴的禮物，來自外公令人佩服的毅力。

大賣場

沙小四〇一 楊喬羽

今天中午，我和弟弟正在玩遊戲，玩得正起勁時，爸爸突然提議說：「我們去大賣場吧！」我和弟弟立馬起身準備，接著我們高興的坐上車，過了許久，終於到了。

一進門，我就看見一排排美食，商品堆成小山，大賣場裡看起來寬敞明亮，物品五花八門，看得我眼花繚亂。首先，我們去了熟食區，我聞到香噴噴的麵包，有瀰漫奶香的波蘿麵包，也有餡料飽滿的紅豆麵包，還有十分鬆軟的肉鬆麵包。這時我突然被一種香味吸引了過去，原來是脆皮多汁的烤雞，肉質軟嫩，有獨特香料，所以我很喜歡它。接著我們去餅乾糖果區

，一眼就相中了我最愛吃的洋芋片，有形形色色的口味，一口接一口，酥脆爽口、吮指回味。還有濃郁絲滑的巧克力，造型多樣，有些是甜的，也有些是苦的，還有些是甜中帶

苦，讓我回味無窮！

然後我們來到了冷藏區

，有口味多樣、濃醇順口

而且鈣質豐富，營養又健

康的牛奶。也有QQ彈

彈，入口即化，

淋上焦糖，簡直就是人間

美味啊！還有酸酸甜甜的

果汁，有許多口味，例如

橘子、葡萄等等，有的還

有果粒，帶有豐富的維生

素C。

大賣場很便利，可以滿足大家的購物需求，周邊

也有各具特色的美食，可

以順便吃飯，休閒與生活

一應俱全呢！

