



本月主題：學習輔導

我花兩千元，就為說出這句話……

你一定覺得我瘋了，因為我花了兩千元，買了超夯的「北一女學霸筆記」，幹嘛？你要考台大喔！不是，我都台大研究所畢業了說。

那你是買來讓學生考上台大喔！我不能說你錯，但我還有更重要的目的，我買筆記，只是為了跟孩子們說個道理。

一上課，我立刻拿出熱騰騰的北一女學霸筆記，有國、英、歷、地、公，像是鑲滿手套的無限寶石。一握緊，就像要宰治人生那樣。難怪這份筆記賣了破千套，北一女學霸瞬間百萬入帳。孩子們眼睛都亮了起來，別忘了，這是無限手套，可以逆轉人生宇宙的神物啊！

但我劈頭就問他們：「你覺得，有了這份筆記，你就會考上心中的第一志願嗎？」他們愣住了，想了想，搖搖頭。「那麼，為什麼那麼多人搶著買呢？」我接著問。這回真把他們考倒了。

我想起自己那段考研究所的日子，日子無聊、苦悶、孤獨，於是我們組了讀書會，讓孤獨的靈魂彼此碰撞。我們讀書會運作的方式是這樣的，每個禮拜我們聚會一次，每人認領一個科目，科目有文學史、思想史、文字學、聲韻學、訓詁學。負責該科的夥伴，每週要提供給大家一份筆記。也就是說，你只要負責整理一科，就會得到其他人整理的各科筆記。很划算對吧！到了讀書會當天，大家拿出自己花了整個禮拜，苦熬出來的筆記。但有位夥伴，我們就稱他小朱吧！他說他這週很忙，忙到根本沒時間整理筆記，但覺得再忙，還是要參加讀書會。邊講，邊拿了大家整理的筆記。我們覺得哪裡怪怪的，一時之間卻又說不上來。第一次讀書會就這麼結束了。往後的讀書會，小朱都有來，每一次也都把筆記拿好拿滿，但每問起他負責整理的筆記呢？他總是顧左右而言他，不是打工忙、就是身體不舒服……那時的我，也不好意思不讓他參與，就這樣任由小朱佔盡便宜。終於挨到研究所考試放榜，我們讀書會的夥伴都榜上有名，大家樂不可支，開心辦慶功宴。但慶功宴上，卻不見小朱，那是他唯一一次的缺席。他有了無限手套，卻輸了終局之戰。怎麼回事？

「其實，大部分買筆記的人，只是買一份安心感。」我對孩子們說。別人整理出來的筆記，是他經過思考的結果，但並不會是你的結果。你讀了他的筆記，像嚼他嚼過的口香糖，滿滿的安心、也滿滿的空虛。

那麼，歐陽老師，你花 2000 元買筆記，究竟想說什麼呢？我把五本筆記讓各排傳閱，孩子們很興奮，嘖嘖稱奇。是的，學霸筆記對他們而言，是奇觀。

但接著我這麼說：「你們有沒有發現一件很恐怖的事？」

「恐怖？」

「是啊！人家是北一女，天資不知道比我們好上多少。但更恐怖的，是她比我們還要努力。」你可以說自己輸在天份；但若你連努力程度也輸了，那我還真不知道該怎幫你找臺階下。

這份學霸筆記，與其說我買來，要讓他們學學霸做筆記的方法；倒不如說，我想讓他們明白：「這世上最可怕的，不是別人比你聰明，而是那些比你聰明的人，竟然比你還努力！」看看筆記，想想自己，為了過上體面的生活，你願意付出多大的代價？是的，我花兩千元，買一份對平凡的我們，最強而有力的棒喝。值得，絕對值得！

一名老師的人體實驗：寒假沉迷於手遊《傳說對決》，

快速成癮後急速勒戒

趁著寒假，我進行一場殘酷的人體實驗，那就是：沉迷手遊《傳說對決》。會這麼做是有原因的，因為我發現很多學生愛玩手遊。聽到下課鐘聲，就立刻拿手機出來玩。其中玩得最兇的，就是《傳說對決》。甚至有些孩子下課玩、上課也玩。你說他回家不會玩？我不相信。好奇之下，我想知道這款遊戲到底多好玩，於是我給自己注射了一劑……哦！不是，是下載這款遊戲。然後，我輕而易舉的，手、遊、成、癮。

遊戲很快，於是我們大方的捐獻時間。一開始我想說能克制住，但沒想到越玩越上癮。那幾天除了吃飯睡覺做事，都拿來打傳說。也許你會好奇，《傳說對決》到底有什麼魅力，竟然這麼有自制力的歐陽老師也淪陷了？（自以為）直到我讀到《[欲罷不能](#)》這本書，我才明白一個道理：不是我們沒有自制力，而是在手遊背後，有上百人努力瓦解你的自制力。他們都是洞悉行為心理學的專家，深諳如何讓你對遊戲死心塌地。

有位遊戲開發者說得中肯：「父母師長不可能防止小孩手遊成癮，因為你們是業餘防止成癮，我們是專業研究如何成癮。你們唯一能做的不是禁止，而是引導他們了解跟管理人生。」基本上，「行為成癮」是可以設計出來的，只要你懂得這 5 大元素，我就以《傳說對決》來說好了。

1、目標：你的人生可能沒目標，但是遊戲會幫你找目標。「傳說」一場 15 分鐘，目標很明確，就是打爆對手主堡。玩了幾場後，「傳說」會告訴你，恭喜你完成目標，獲得金幣、寶石、道具。你好奇之下，點進去看，發現還有更多的目標在等你——像是「完成三連殺」啦、「成為單場 MVP」等等。於是你拳頭一握，義無反顧的進入下一場遊戲。

2、回饋：現實人生的回饋來得慢，你讀完一本書，不會有經驗值出現在你頭上，也不會有金幣掉出來，你甚至不知道讀了有沒有用。但在傳說都有，打野怪、小兵、對手，都會有源源不絕的經驗和金幣。你的每一個動作，在遊戲世界都有意義，而他也會給你熱烈的回饋。就算你打差了，最後數據出來，你永遠找得到自己的一席之地——「耶！首殺是我」、「哦哦哦！我推掉三座塔」、「我果然夠坦，承受了 39% 的傷害」。

3、升級：升級讓人見證成長，現實中升級很慢，6 年小學、3 年國中、3 年高中、4 年大學，你花了 16 年，升到 16 級。但在傳說，你不到 10 分鐘，就升到 15 級了。從懵懂小白，變成江湖鬼見愁。現實中你是魯蛇，但在遊戲中他們稱你為神。玩完一場遊戲，獲得經驗值，你又進入到另一個升級系統，永無止境。你在遊戲的成長可見，但回到現實，成長對你卻如此陌生。

4、懸念：這個詞最常見於小說或電影，但我告訴你，把懸念玩到家的絕對是手遊。手遊多半讓你免費玩，問題來了，那它要賺啥？賺你的「忍不住」，所以要靠「懸念」。像是打傳說，

最大的賣點就是各種英雄，有坦克、戰士、法師、射手、刺客 5 類。有些英雄都讓你有熟悉感，比方有趙雲、呂布、貂蟬，也有超人、蝙蝠俠、神力女超人。有些英雄在戰場縱橫天下，像是射手特爾安娜斯、刺客刀鋒寶貝、法師納塔亞。偏偏一開始，你能用的角色屈指可數，玩到都膩了。但傳說厲害的地方在於，他會定期提供「限免角色」，讓你玩不用錢，但時間一到，就讓你跟英雄 say goodbye。你想真正擁有這隻英雄嗎？可以啊！那你買吧。你可以用金幣買，也可以用點券買。金幣靠一場場遊戲賺來，點券靠的是新台幣取得。「我才不要讓遊戲公司賺！我要用金幣買英雄！」你很有骨氣的說。傻瓜，不論你選哪一種，遊戲公司都賺。他用金幣賺你的時間，用點券賺你的新台幣。因為你已落入懸念沼澤，無法脫身。

5、赴約：這是我覺得手遊最恐怖的一點，它不要你每天玩很久，但要你每天都玩一點。那要怎麼做呢？我把這機制叫做「赴約」。以傳說來講，只要你每天上線，就算不玩遊戲，它也會給你好處。有時是金幣，有時是寶石，有時是英雄。更猛的是，這英雄你還不能用買的，它要你連續 10 天都上傳說簽到。你都上線了，會簽到領賞完就閃嗎？我不知道你會不會，但我不會，於是，我又乖乖貢獻 3 小時給傳說。

前陣子，看到一張照片，是爺爺帶著孫子吃麥當勞，孫子猛打遊戲機，而爺爺落寞地看著孫子。一旁的網友看到了，拍了起來發在網路上，寫了一句：「快要沒有時間了！孩子你沒有意識到。」這已經是現在的常態，我們不願錯過遊戲裡的分分秒秒，再回頭，卻發現眼前人去樓空。我跟老婆一向有說不完的話，但在那段在我沈迷手遊的日子，我們一天卻講不到幾句話。於是那幾晚，她都靜靜地窩在一旁，深怕任何一個驚動，都會引發我的暴跳如雷。現實中的我很溫柔，但遊戲裡的我很暴躁。印象最深刻的，是我老婆有天告訴我，「你知道這幾天，我聽到最多的話是什麼嗎？」我搖搖頭。

「敵軍還有 5 秒到達戰場，請做好準備。」她笑著說。

我也笑了，但笑的滿是慚愧。那一刻，我決定戒了手遊。我悄悄地在和她回台北的路上，把傳說刪了。心甘情願，進入勒戒生活。很多人問，刪了遊戲就代表戒了嗎？當然不是。那幾天，腦子裡滿是傳說，好幾次都想再下載來玩，最後終究是忍住了。到底，要怎麼勒戒手遊呢？

1. 攻心：語言催眠。很多人減肥，告訴自己：「我不能再吃了。」最後卻還是吃個沒停。你知道這句話問題在哪嗎？在「我不能」。因為當你這麼說時，你會感覺自己像犯錯的小孩，失去控制權，正在被父母懲罰。你我都討厭這種感覺。你試著換個說法吧！把「我不能」改成「我不用」。「我不用再吃了。」從語言上來說，「我不用」顯得你有主導權、有自己的原則。同樣的道理，你想戒掉臉書，你可以告訴自己：「我不用臉書」。你想戒掉手遊，你可以告訴自己：「我不玩手遊」。效果絕對比你說：「我不能用臉書」「我不能玩手遊」效果來得好很多。

2. 隔離：拉開距離。人很懶，所以你要善用懶。每當老師抓包學生在玩手機，要沒收時，學生都會這麼說：「老師不要啦！我收起來就是了。」結果他把手機抽屜，過沒多久又低下頭偷偷玩。誘惑近在咫尺，就別奢望你戒得掉。所以你得跟誘惑物拉開距離，在我刪掉傳說這幾天，晚上，我在書房讀書，但我把手機放在客廳。每當我毒癮發作，想拿手機來滑，這時大腦就會告訴我：「可是手機在客廳耶！去拿好麻煩喔。」然後我只好說：「是喔，那算了。」這招效果非常好，相信我，別考驗你的自制力，要相信「懶得拿」的威力。

3. 取代：轉移注意。你看戒菸的人，他們多半怎麼做？他們會用嚼口香糖或口含錠，來取代戒菸，慢慢讓煙癮消失。所以要戒手遊，你得找另一件事喜歡的事來取代，才能轉移你的注意力。這步驟最難，因為我知道很多成癮者只愛玩手遊，其他啥事都沒興趣。但我相信你可以的。以我為例，我很愛在網路寫文章，如果遊戲設計師的專長在於：設計行為成癮。那麼我的專長在於：用文字讓讀者上癮。所以一刪掉手遊當天，我立刻咚咚咚地跑去打文章。假

如你愛慢跑，手遊癮發作時就該穿上跑鞋，去跑個幾圈。假如你談吉他，手遊癮發作時就該拿出吉他，好好給他彈上幾首。除非你是電競選手，不然都不該用職業級的投入，來對待玩票性的手遊。因為你終究會血本無歸。我知道遊戲的好，但我也知道自己的脆弱。我相信有人能在現實與遊戲間，收放自如。但我也相信那個人，不是我。所以我刪了遊戲，催眠自己、拉開距離、轉移注意。屬於我的傳說，從我告別傳說那刻開始。

以上兩篇文章作者：歐陽立中，有更多的人生小故事，請大家上網搜尋作者臉書

107 學年度學習策略高手特優作品分享

基本必做的就是要先將課本內的内容讀熟，包括單字意思、用法，若為動詞則須注意三態變化。在讀英文時多念出來，把不會的讀音唸正確，進而在被單字上用讀音記，而不是死背，沒有效果又沒有效率。雜誌的部分也是一樣先把基本的東西，包括單字還有重要的片語單字記下來之外，要搞懂每個字的詞性或是片語的用法和配對的介係詞，這些都是月考拿分的關鍵，還可以多利用手機或是上網查資料，延生出相同意思或用法的字。這些基本功都有做到，基本上就能拼及格，但是若是著重於班校排，還必須安排每天接觸英文，例如雜誌英文聽力或是文章，聽力也是不可或缺的一部分，文章除了課內的雜誌，還可以找一些時事新聞或是自己感興趣的主題例如：醫學或是科普文章，這些都是目前大考的出題趨勢，考的是文意解析，如果雜誌的聽力尚且游刃有餘，還可以多接觸課外的知識，像是有一款 app「TED」，裡面有很多不同主題的演講，可以挑自己有興趣的部分，聽起來會比較不會感到無趣。最重要的是把握每一次接觸英文的機會，老師如果多補充，就可以學起來，而非侷限於在課本內，我自己是會另外準備一本小本子，分類成不同的面向，例如：醫學知識或是其餘比較偏向課外的字彙，和課本中自己較不熟或重要的單字或文句。

作者：1 年 4 班巫輝雄

生物，是我的興趣。學習上，預習進度，是我認為最有效的讀書方法。課堂前，先淺淺的瀏覽講義內容，不用太深入鑽研，留個印象即可。課堂上，老師會說明每個觀念的來龍去脈，腦海會浮現出先前預習時留下的片段印象，這些印象幫助我們更明白老師的課程重點。萬一仍無法理解一些較艱澀的細節，可以用下課、午餐抑或放學時間私下找老師解惑。我有時候也會上網找尋教學影片，聽看看不同的老師及教授會如何解釋同一個問題。課堂後，將寫在講義上的重點濃縮成更精簡、看了一目了然的筆記。我喜歡將文字化為圖像，筆記本上盡是琳瑯滿目的心智圖和手繪的器官組織，親自整理重點、親手畫出各個構造，過程中去發掘自己沒注意到的細節，往後便能牢記。

透過某次生物段考的閱讀題組，我得知一個叫做「泛讀」的應用程式，裡頭有許多種類的科普報導。三不五時我會點開和生物有關的文章細細鑽研，除了獲得更多課外新知，還能訓練大考時閱讀長文的效率呢！

在暑假的醫學營中，也體會到醫學系所獨有的課程，造訪大體老師、觀察寄生蟲的型態、親眼目睹人體器官，那些在書上才有的世界活生生地呈現在我眼前。越是親身經歷，越是難以忘記，比起看一整天的生物參考書，來一趟「生物洗禮」不僅放鬆平時壓力過度的身軀，也讓我們對生物有更深層的了解。透過這些實際經驗，獲得考試考不出的成就感，我想這才是學習的真諦！「興趣是前進的動力！」對我而言，「生物」就是最好的證明。

作者：2 年 15 班林鉅騰