

課堂上好玩有樂趣的教學，並不代表就是花俏而無內涵的活動表演，或是完全沒有壓力的學習。在針對國中小學生的玩樂調查中，做有挑戰的學習，孩子才覺得上課好玩，因此教學內容太簡單就如同太難、枯燥的上課方式一樣，可以很快扼殺孩子的專注力。適性教育對他們培養聚精會神很重要。與學生能力相稱的挑戰，可以提高主動掌控問題的機會，進而有機會經歷主動與成就感。好的教育，應該要讓每個小朋友可以有鍛鍊專注力的挑戰與機會，老師的專業就在於判斷與創造情境氛圍，並且給予準確即時回饋。這種經驗能促使小孩主動地學習，就像喜歡爬山的人攻頂成功後，會想要再登上另一座更高的山，那是大腦本能。

蘭嶼素有飛魚故鄉稱號，也是原住民達悟族的所在之地，因此這裡除了有豐富的文化資源外，島上自然風光更是遠近馳名。它位在臺灣本島東南方外海上，是個古老的火山小島，四周海岸為隆起之珊瑚礁所包圍，因此大部分以高山地形為主，其他還有丘陵、溪流及曲折的岩岸地形遍布其中，多元自然景點讓無數國內外旅客趨之若鶩，但也因高山到處可見，所以最熱鬧及主要的景點都集中在沿海。它亦是全臺灣唯一被歸類於熱帶雨林地區，夏天涼爽相當適合避暑，期待給自己一個悠遊蘭嶼的好機會。

為提供聘僱外籍勞工的雇主更多元便捷地繳納就業安定費服務，用人者除可透過至超商、全國農漁會信用部、郵局或銀行臨櫃繳費外，勞動部亦有約定金融機構帳戶自動扣繳或至繳費網線上進行繳納等其他方式提供使用。為避免因工作繁忙等因素逾期而遭加徵滯納金，建議雇主可申請自動扣繳，如此一來不用出門便可以輕鬆繳付，即使再忙也不怕遺忘。

人的下半身像是一棟房子的地基，要強韌有力並且向下扎根，才會站得穩固，因此鍛鍊下肢可說是健身之本，而許多毛病自然也能獲得改善。人過了四十歲以後，臀與腿肌肉會開始萎縮，下半身也日漸單薄，很容易因筋肉不足而感覺腿軟無力或膝蓋疼痛，甚至增加跌倒意外的風險。慶幸其增長並非受年齡而限制，亦不會因賀爾蒙分泌減少造成肌纖維細胞停止生長，所以只要勤加訓練就能維持下肢強健遠離疾病。

許多長期以來一直被視為冷門的科別，其實已逐漸轉型，家長應該試著擺脫刻板印象，逆勢操作，可以選擇的空間會更大。例如：鑄造科所學並非在鑄鐵，反而可將技術應用在很時尚的琉璃，或是高單價的高爾夫球桿頭。若有機會，家長應陪著孩子多了解過去被視為冷門科系的課程規劃和師資團隊與產業分布等，更全面領會所屬科系職群的內涵。

能致力於綠色科技應用，把一般人眼中的垃圾變得性感；在此研發團隊中有一群優秀人才，他們為廢棄物創造出全新價值，以別具匠心的設計與製造技術，研發設計出一系列具有高度競爭力的綠色環保商品，讓消費者享受綠色科技帶來的舒適與便利。該研發技術長暨共同創辦人表示，垃圾只要經過分解和重製就能再次被利用。以塑膠瓶回收再製而成的磚頭為建築材料帶來創新革命，也實踐減量、回收與循環利用的環保三原則。該研發創業團隊至今邁入第十一年頭，目前已開發的產品相當多樣化，從建築物到家具、生活用品等，創新思維跳脫傳統框架，結合回收塑料與廢棄農業物再製成新一代回收複合材料，現已被應用在手機殼、瓶子等產品。

新鮮人想在職場趁早卡位並爭取到好薪情，考取相關證照或檢定、實習經驗等是職場新鮮人的最佳加分要素。而在學期間積極取得實習機會的好處，在於新鮮人可提前了解該職務是否符合個人志趣與性向，且有助累積並培養相關技能。當剛畢業要步入職場時，態度的重要性更勝於工作能力。畢竟工作無法每樣都順心如意，所以需要面對問題的解決能力；而對於抗壓性不足的新鮮人，遇到困難就臨陣脫逃，除了不利自我學習與成長之外，更可能影響企業對青年的刻板印象與看法，因此新鮮人在校時可多培養抗壓性，未來將更能適應常生變化的職場，為自己做好準備。

陽春召我以煙景，大塊假我以文章，騷人墨客眼中信手拈來都是寫作材料，但最有效率的方法，還是三字箴言多讀書。一個人再怎麼明察秋毫，還是一雙眼睛，但透過閱讀，就可以借由他人之眼穿越古今、探索寰宇的無限面貌。無論是家庭、學校、旅遊、交友等直接經驗，或者電視、音樂、新聞、網路等間接經驗，只要留心都有挖掘不盡的寫作素材。但最基礎的還是要以文本閱讀為核心，若沒有足夠的文字能力，生活經驗再豐富也很難跨越寫作鴻溝，將生命的體驗化為文字。書海廣大無邊，在繁重課業負擔下，要運用擠出來的一點時間進行有效率閱讀，偉人傳記、名家散文集、人文與科學雜誌等都是很好的心靈補給，既能豐富知識，又可提升寫作實力，因此培養閱讀習慣是寫作成功的不二法門。

持續主動去學習是成功的不二法門，即使聲勢如日中天，身為明星仍一直下苦功。她曾遠赴美國紐約學舞台表演，訓練怎樣變成台上有力的焦點。她原以為應該把技巧跳到跟專業舞者一樣精準到位。但老師告訴她：你是站在最前面表演的人，要學習是如何讓觀眾看見，即使一個小動作都要讓觀眾看見你的情緒。因此她便開始練習用肢體動作詮釋喜怒哀樂，她的身體就像一個開關突然打開找到了舞感，而且她也很認真去觀摩天后舞台表演，雖然天后很少跳舞及排練，但每個動作很有力，那就是她想要的演出。然而經過了時間淬煉，她不再是乖順聽從唱片公司安排的小女生，變成有自信主導性強的巨星。而光芒也將日益耀眼，但卻不因此而自滿苦練新表演，其實是讓自己與眾不同，成果就是最佳印證。

小學是父母跟孩子都最能接受有愛心家長角色的階段，孩童在這個階段喜歡看到雙親出現在校園或一起去校外教學。若父母在學校擔任義工，會強化五到七歲的小朋友學習熱忱及較好的自律行為，並且陪伴孩子傳遞正確的價值觀。到了八歲後，孩子開始發展跟別人比較表現的心理，也容易傷害自尊，但是父母擔任愛心家長，如此一來就近觀察他們在這方面的變化，也比較能夠跟老師與校長建立關係，共同討論就學狀況提早對症下藥。除了有助孩子在學表現，也會較能瞭解班上其他人。當子女在家裡提到某些同學的狀況、尤其是特殊兒行為時，父母可以趁機向小孩說明原委培養同理心，鼓勵他們關心同學，或是糾正不合適的認知與模仿行為。

勞動部以促進就業及勞動升級、優質勞動及落實安全、勞資合作與強化對話、公平成長和永續發展等四大策略，呼應總統勞動政策主張及行政院創新就業與分配之施政理念，創造勞工朋友們更好的生活，提振企業與國家競爭力，營造一個公平成長與永續發展的勞動環境。