

設計者：林玫伶 (清華大學客座助理教授、兒童文學作家)

童年，是純真、玩耍、學習和充滿夢想的美好時光；隨著年紀漸漸長大，大家離童年越來越遠。但有一些年紀大的人，卻仍然保持童心，朝夢想前進。現在，一起來閱讀「滿懷童心」的老人家故事。

📖 任務一：高齡環島

閱讀 4 月 1 日第 9 版〈最強阿媽〉，完成以下問題：

1. 阿媽幾歲了？

66 歲

2. 阿媽多年的夢想是什麼？

完成機車環島之旅，或者完成說走就走的旅行。

3. 聽到阿媽要獨自騎機車環島，家人擔心這樣太危險。為什麼家人會覺得危險？

- 阿媽年紀大，擔心她的體力負荷不了
- 萬一機車、器材故障，擔心阿媽無法處理
- 路上狀況難以預料，擔心發生意外
- (自己再想一個)

4. 以上的擔心都有道理，為什麼阿媽仍堅持要出發？和同學討論後，說說看。

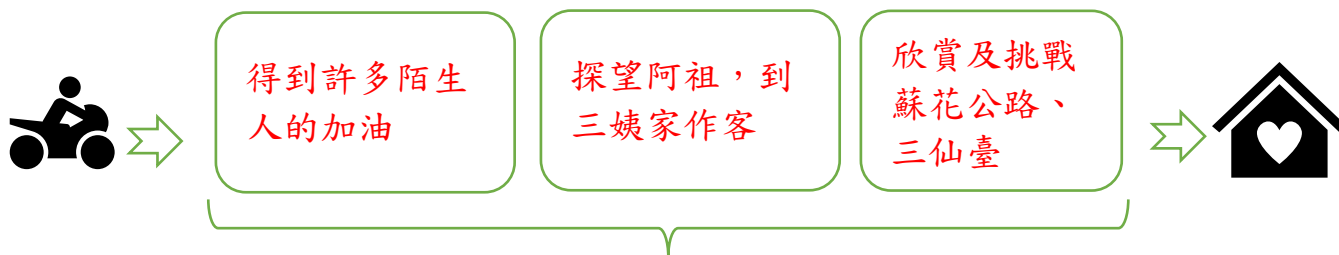
(參考答案)

年輕時想完成的夢想，不做會後悔。
現在不去，以後年紀更大，更加困難。

5. 面對阿媽的堅持，家人可以做些什麼？

- 製作護身板
- (自己再想一個文章沒寫但家人可以做的事)

6. 阿媽幾天完成了環島旅行？除了圓夢，沿途還有哪些收穫？



旅程共 (5) 天

■給師長的話：從文章中整理訊息，凸顯高齡環島的不易與價值。

📖任務二：高齡競技

閱讀 3 月 31 日第 2 版〈60 歲桌球阿媽奪冠 莊智淵 WTT 二度摘金〉、〈烏茲別克體操媽媽 忍病痛爭奧運門票〉，完成以下問題：

1. 這一版共報導了三位高齡運動選手，用表格整理重點：

選手姓名	莊智淵	倪夏蓮	丘索維金娜
專長運動項目	桌球	桌球	體操
年紀	(43) 歲	(60) 歲	(48) 歲
國籍	中華民國	盧森堡	烏茲別克
近期比賽成績	WTT 世界桌球聯盟黎巴嫩貝魯特支線賽第二站男單獲 (冠軍)	WTT 世界桌球聯盟黎巴嫩貝魯特支線賽第一站女單獲 (冠軍)	奧運資格賽埃及站獲第 (9) 名

2. 上面三位職業選手年紀並不算老，為什麼報導中會以「老當益壯」、「『祖』孫大戰」和「體壇傳奇」來形容？

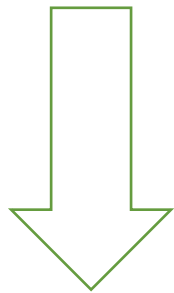
(參考答案)報導所謂的「老」，不是生理年齡的老，是指在從事該項運動職業的年紀偏老，比一般選手年紀大很多，已經過了體力的巔峰狀態。

【知識補充站】

🎯 世界桌球職業選手的年齡通常集中在 20 至 30 歲之間，是身體和技術的巔峰狀態。

🏸 國際體操總會規定參加大型比賽的最低年齡是 16 歲，大多選手在 20 歲以下，也有超過 20 歲仍上場比賽的。

3. 「年齡」對每一種運動項目的選手來說，都是巨大的挑戰。從三位選手的報導中找找看，他們怎麼對抗「歲月」的阻力？



【向下阻力】

1. 年齡越大，體力越差
2. 年齡越大，靈活度越差
3. 年齡大了，可能有病痛

【向上助力】

1. (自我要求) 嚴格，高強度訓練
2. 到處 (征戰) ，累積更多經驗
3. 不認為年紀可以 (阻礙) 自己
4. 保持對運動的 (熱愛)



■給師長的話：透過三位選手的報導，了解高齡競技的不易與價值。

📖任務三：懷抱夢想，高齡也年輕

1. 高齡運動選手訓練不懈，是為了讓「體能」保持良好狀況，才能贏得好成績；如果高齡長輩想騎機車環島，除了為他製作護身板，你還有什麼建議呢？

(參考答案)檢查機車，確保車子保持良好狀況；請長輩平時要運動，才能禁得起長途旅程的考驗。

2. 三位選手在體育界早已有輝煌的成績，可以放鬆過日子不再奔波；阿媽想環島可以搭車去玩，不用辛苦騎車、風吹日晒。為什麼他們仍要挑戰困難的事呢？

(參考答案)他們都有各自的夢想，為了夢想願意邁出舒適圈，挑戰自己的能耐。

3. 請給懷抱夢想，勇於築夢的這四位「不老勇者」一句鼓勵的話。

(略)

■給師長的話：歸納四位「不老勇者」的共同點，都是為了夢想更加刻苦自勵；最後請學生為他們加油。