

# When My Body Says No

無可奈何，須得安命。怨嘆躁急，又增一病。

作者 / 何佳真 繪畫 / 邱文櫻、楊皓麟



# When My Body Says No

無可奈何，須得安命。  
怨嘆躁急，又增一病。



作者 / 何佳真 繪畫 / 邱文櫻、楊皓麟

## 市長序

「雙語臺南前瞻未來，厚植全球溝通力」，偉哲就任以來，為提升城市競爭力不遺餘力，從國民教育開始穩固扎根，以培養更多具備未來關鍵能力的全球公民。

教育局鄭新輝局長全方位推動臺南市雙語教育，已完成三個率先，包括：率先全國成立「雙語輔導團」、率先推動「雙語學校倍增計畫」、率先全國成立「雙語中心」。除此之外，我們也聽到教育現場的現況與心聲，除了積極提供雙語教師增能培訓課程以外，也取得臺南市至善教育基金會的贊助，將捐贈本市國小共 3000 套「品德教育英語繪本雙語教學系列」精美繪本。此系列繪本提供本市國小以議題融入校訂課程進行跨領域雙語教學之範例教材，除了贊助教材以外，並授權全市教師運用本教材專屬的雙語教學資源網中建置的課程工具包及教學示範影片，協助全市各校於彈性學習課程中實施雙語教學。

感謝臺南市至善教育基金會及本書作者群，特別是本市雙語中心學校—西門實驗小學呂翠鈴校長帶領的團隊，除了繪本及工具包的創作以外，更完成本系列電子書的製作，全系列繪本的英文配音也由臺南市學子西門實小學生錄製完成，臺南市雙語教育實力與成效有目共睹，本系列雙語教材是推動雙語教育的一大助力。

臺南市市長 

## Foreword

"Bilingual Tainan looks forward to strengthening global communication skills." Since taking office, Wei-che has made efforts to enhance the city's competitiveness, starting with a strong educational foundation to develop future global citizens' key skills.

Cheng Hsin-hui, Director of Tainan City Education Bureau, promotes bilingual education in Tainan City in every aspect. Tainan has lead the nation by three initiatives: establishing the "Bilingual Counseling Group", promoting the "Bilingual School Multiplication Plan", and establishing the "Bilingual Education Center".

In addition, we not only provide bilingual teacher empowerment courses, but also received 3,000 Moral Education English Picture Books (Bilingual Education Series) from the Highest Good Education Foundation. This series of picture books provides bilingual materials for elementary schools to integrate issues into their interdisciplinary bilingual teaching. This helps Tainan elementary teachers to implement bilingual teaching in their schools' alternative curriculum. Tainan elementary teachers are also authorized to use the curriculum toolkits and demo videos from the resource website of this series.

We greatly appreciate the Highest Good Education Foundation and authors of the book series for the donations and efforts. Special gratitude goes to the team led by Principal Alison Lu of Simen Experimental Elementary School, Tainan City bilingual center school. They not only created picture books and toolkits, but also completed the e-books version. The English dubbing was also recorded by students from Simen Experimental Elementary School. The strength and effectiveness of bilingual education in Tainan City are clearly demonstrated. This series of bilingual picture books is a great help in promoting bilingual education.

Mayor   
Tainan City Government

## 緣起序

臺南市至善教育基金會志向於紮根倫理道德教育，深耕全身心健康百年樹人大業，多年來致力於社會各年齡層人文教育工作。

深感孩童品格教育薄弱，道德教育課程驟減；如何因應時代更迭，教育方向變遷，同時又能在有限的授課時數將課程結合品格教育？於是我們以培養後代子孫高尚人格使命為本，英語教學為用，與國立成功大學外文系合作，在沒有先例的艱難下，創造了共 30 本成套的品格教育英語教學繪本。

這是套著重於中國萌學、孔孟精神陶冶的英語教學圖畫書，不全然是文學性高的繪本。雖然是開創嘗試，但決不便宜行事；自內文編著、文字運用、英語教學應用，本基金會皆是禮聘專家學者共同研討，嚴謹對待。祈願這套教材能在現今雙語教學系統下，蒙教師青睞善用；祈願這套教材能為國小學童英語課程提供一個好的支援，讓學齡兒童在學習英語當下，不脫軌先人高深智慧的品格教育。

歷時三年多完成，付梓在即。由衷感恩參與此計畫的每位教師、專家學者、畫家、美術編輯及至善所有同仁的盡才善護；更感恩臺南市至善教育基金會董事會全力支持；因著上天的成全得以圓滿這份為後代子孫努力的卑微心願。

臺南市至善教育基金會 執行長 林盈利  
2022 年 4 月

## 品德教育英語繪本雙語教學系列簡介

本系列共有 30 本繪本，分成小兒語、論語兩大系列。內容整合品德教育及雙語教學，提供國小中低年級學生透過繪本教學，獲得接觸雙語學習的經驗。本系列教學資源由成功大學外文系鄒文莉教授召集，成功大學外語中心團隊企劃，邀請台南、高雄、台中地區雙語教師協同編寫。每一本繪本聚焦於一句經典，再以這句的中心概念發展成題材生動有趣且圍繞小朋友生活情境的繪本故事。例如，《小兒語》第一句「一切言動，都要安詳，十差九錯，只為慌張」的英文繪本書名是 Take Your Time。提醒學生做事慢慢來，不要急。第二句「沉靜立身，從容說話，不要輕薄，惹人笑罵」的英文繪本書名是 Think before You Speak，提醒學生說話前要先三思的必要性。

本系列教學資源內容完整，除了教案及學習單，還包括歌曲、遊戲、角色扮演、美勞活動等多樣化的教學活動，將有助於中低年級學生理解故事內容，提升參與的意願。教學資源編輯製作過程嚴謹；每一本繪本的教學內容都經過實際課堂試教，並邀請專家學者進行觀、議課後，修正整份教學資源後，一一送外部審查。最後，將教學現場亮點製作成教學資源影片，並錄製配音，製作電子繪本，無償提供所有有興趣的教師們教學使用。

本系列插畫由國立鳳山高級中學邱文櫻老師負責，邱老師設計的人物造型活潑討喜，搭配生動的場景，提升閱讀樂趣。本書的插畫讓中低年級學生可以透過圖像思考，提升學生對圖畫中人物表情、動作觀察的敏銳度，在增進對故事內容理解的同時，降低使用雙語學習的障礙。

本書特色包括以下：

- 故事內容來自品德教育經典
- 提供適合國小中低年級學生的雙語教學內容及活動
- 清晰的故事結構提升國小中低年級學生的閱讀理解能力
- 活潑生動的插圖提升閱讀樂趣及語言的學習
- 包含教案、學習單、教學資源影片的完整課程工具包

國立成功大學外文系 鄒文莉教授

## 品德教育英語繪本雙語教學系列簡介：小兒語篇

『Whisper Whisper』系列 15 本繪本，內容來自明代呂得勝、呂坤父子編選的《小兒語》。這部經典作品使用小朋友聽得懂的语言，說明生活中做人做事的道理。小朋友透過從小學習這些道理，將這些牢記在心。長大以後，經由生活實踐不斷反思學習，可以更深一層驗證體認這些話語。15 本繪本前 7 本為國小一年級學生設計，情節大多是課室常見的事件，透過時常闖禍的『A-Di』，提醒學生例如：說話要穩重、動作宜從容不迫、良好的認錯態度等…，這些好習慣養成的重要性。

本系列後面 8 本為二年級學生設計，品德教育主軸不變，情節則加深加廣，結合多元文化、環保、健康主題進行跨領域教學，更適合學生透過討論深度學習。例如：學生透過與國際生的互動，認識多元文化；在戶外教學的情境中學習保護古蹟；露營生活中學到環保；參加帆船隊體驗運動精神的可貴。《小兒語》英文繪本透過有趣的情節學習做人做事的道理，同時提供學生透過繪本進行品德教育的雙語學習經驗。

國立成功大學外語中心 陳慧琴助理教授

## 推薦序

儒家、佛教、漢字與典章制度是構成古代東亞政治與社會文化、倫理秩序的共通元素。尤其是儒家的道德思想，更藉由教育、教化，從上至下內化為群體與個人的行為規範，舉如《論語》、《孟子》更是修身養性、啟迪人生應變的重要指南，是自幼便須學習薰陶的功課，始能化為自然的生命行為和力量。

由成功大學外文系鄒文莉教授負責結集本校外語中心團隊，並邀請台南、高雄、台中地區雙語教師一同合力完成《品德教育英語繪本雙語教學系列簡介》，含〈小兒語篇〉和〈論語篇〉，各 15 本，總 30 冊。採一句一繪本的精心策畫手法，透過劇情設計、可視性插圖、古典語文至現代白話的淺顯易懂且中英雙語之層層細膩咀嚼轉譯而逐步完成的系列套書，無非欲使賢良德教之根能經此深根於啟蒙階段的幼童生活之中。

相信此雙語教學系列的出版，不僅提供兒童學習中英雙語及道德教育的好素材，同時為國內猶待努力的公民道德教育題材增添一筆，也為未來優質公民之養成盡一份可敬的心力。衷心感謝所有為此付出的每一位。

成功大學副校長兼文學院院長 陳玉女

## 推薦序

後學與臺南市至善教育基金會結緣，係數年前成功大學中文系與基金會合作，於本系博碩士班成立「漢學組」，實踐淨空上人發揚漢學之鴻願。基金會不僅於人力、物力、經費支持本系之漢學教育與研究，於漢學組同學人品涵養、立身處事之陶冶，亦體現潛移默化之功夫，惠予本系師生安定、穩定、堅定之支持。

後學以為，吾人應不分性別、年齡、宗教、職業、膚色、人種等外在條件，隨時隨處須存學習之心念；除自身主動吸收新知、請益博聞、落實履行，益具成就他人學習之善念。尤以兒童需家長投入更多時間陪伴與關懷，能選擇優良繪本讀物而親子共學，不唯其樂融融而同享天倫，亦是家長身教言教之良機。臺南市至善教育基金會選錄《論語》、《小兒語》佳句，輔以繪畫與淺顯易懂英文翻譯，將古人智慧融入雙語教學理念。藉圖像呈現生活景況，啟迪兒童面對日常環節時，保持良善態度與合宜應對儀節，使小讀者能身歷其境。家長適時引導孩子正確觀念與作法，使正念與善因深植心田，後學以為此係最佳品德教育方式。每則文章附上敬致家長之語，以淺顯文字說明選錄文句出處、白話語譯與親子共讀之建議，全由本系漢學組同學撰文，於此說明與致上謝忱。

感謝基金會惠賜良緣，讓後學與漢學組同學先睹為快，且能略盡棉薄之力參與出版。誠心向讀者推薦本書，運用古人智慧於兒童教育與現代生活，定讓社會愈為安康和諧。

國立成功大學中國文學系教授兼系主任 黃聖松敬上  
2022年3月17日於成大中文系館

## 推薦序

臺南市至善教育基金會為提倡中華傳統文化，陸續於2019年3月編印出版《幸福人生60守則》、《小兒語》、《解讀弟子規》等親師及學生共讀共學之品德教育的書籍。希望使兒童從小接受良好的品德教育，建立「童蒙養正」之正確宇宙人生觀，奠定良好人格的基礎。冀能為往聖繼絕學，為萬世開太平，以達社會安定、世界和諧之目標。

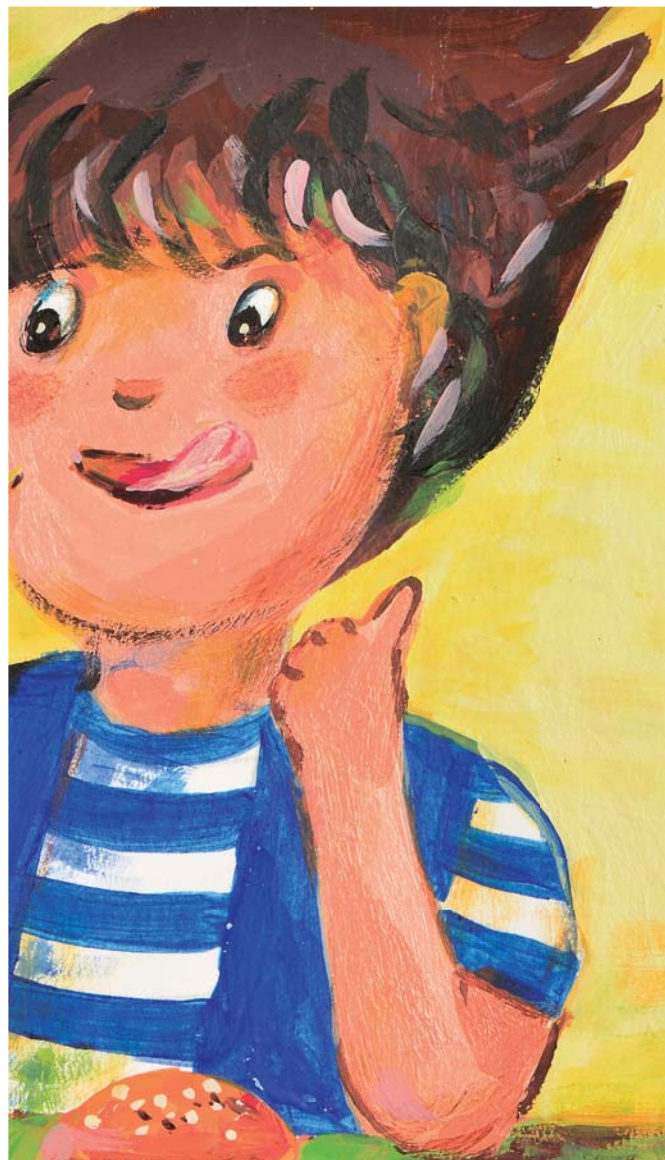
由於資通訊科技的發達，目前各行各業與世界各國相互聯繫，構成綿密網路交流的關係，因而形成全球化的網路。企業透過這些網路，使得國際貿易朝向全球化，進而產生「無國界經濟」的現象，因此國際化已然成為不可擋的發展趨勢。

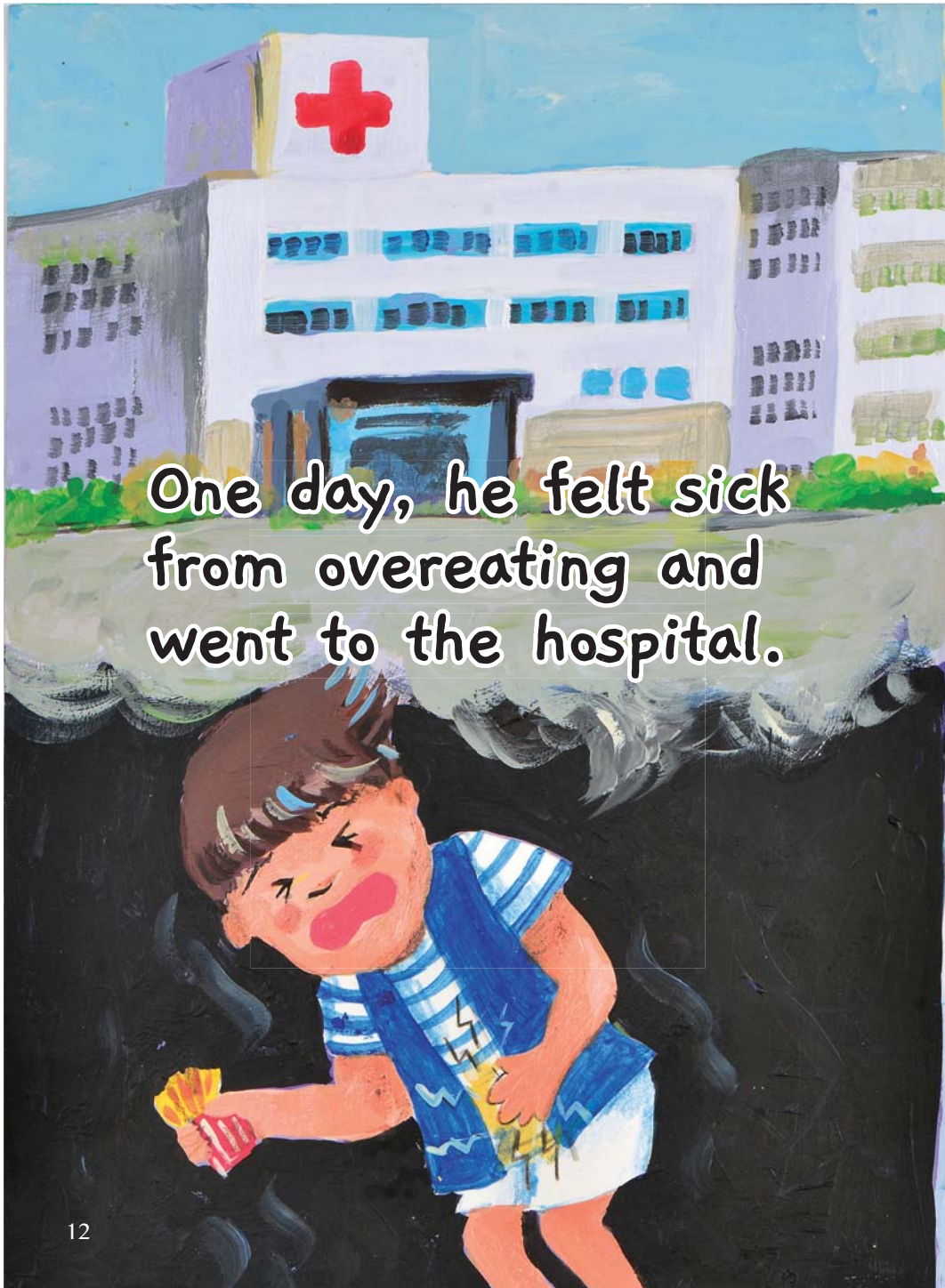
在各種國際語言當中，英語是最普遍的溝通工具，也是國際化人才無形的競爭力。如何使得孩童能寓教於樂，從中英對照的繪本當中，既能從小學習良好的德行，從而提升自己的人生智慧；又能練習簡單的英語會話，奠定自己將來英文的對話、寫作及閱讀能力的基礎。此種雙語教學教材的編撰，乃是從事教育工作者的重要課題。

有鑑於此，臺南市至善教育基金會與國立成功大學外文系合作，經過三年多的努力，從《論語》與《小兒語》的聖賢教誨當中，擇要編撰中英對照的繪本，非常適合中低年級的小朋友來學習。此一繪本，已經過實際的教學演練，成效良好，相信是雙語教學的最佳讀本，也是學生作為人生勵志與目標設定的參考範本。

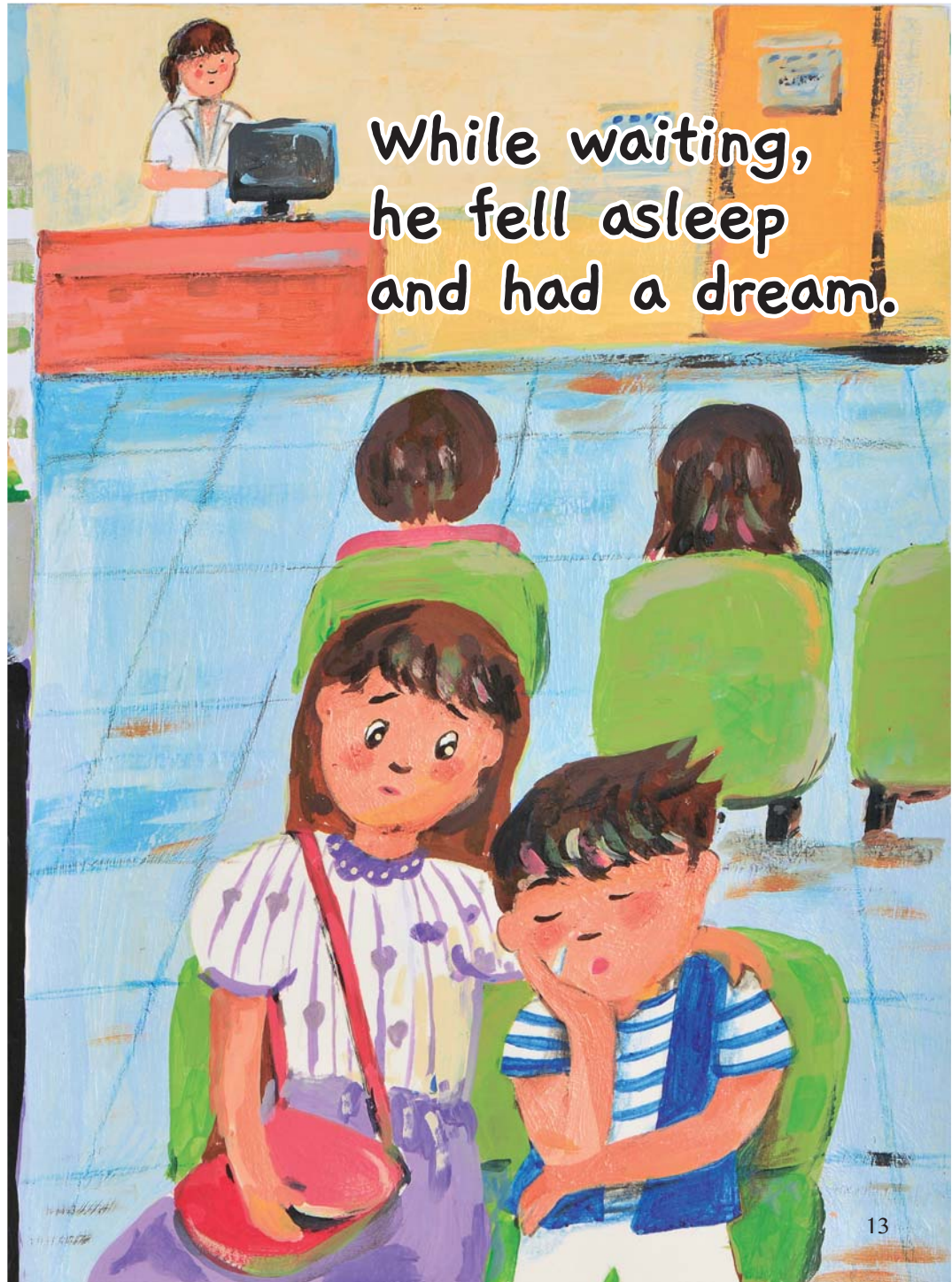
國立成功大學名譽教授 張有恆  
2022年3月25日 謹識於成功大學

A-Di is a foodie.  
He likes to eat  
many snacks.





One day, he felt sick from overeating and went to the hospital.

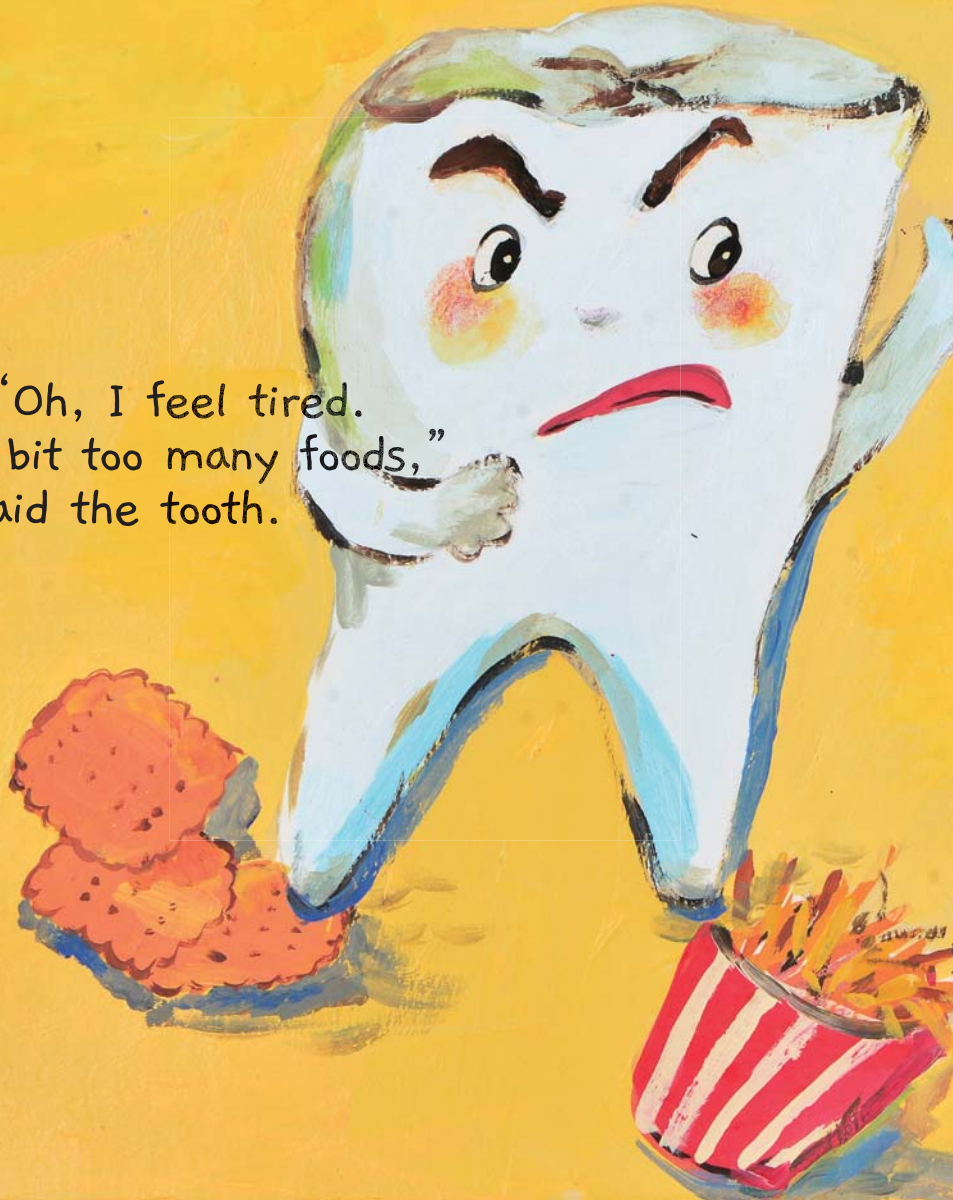


While waiting, he fell asleep and had a dream.



# A-Di heard an argument.

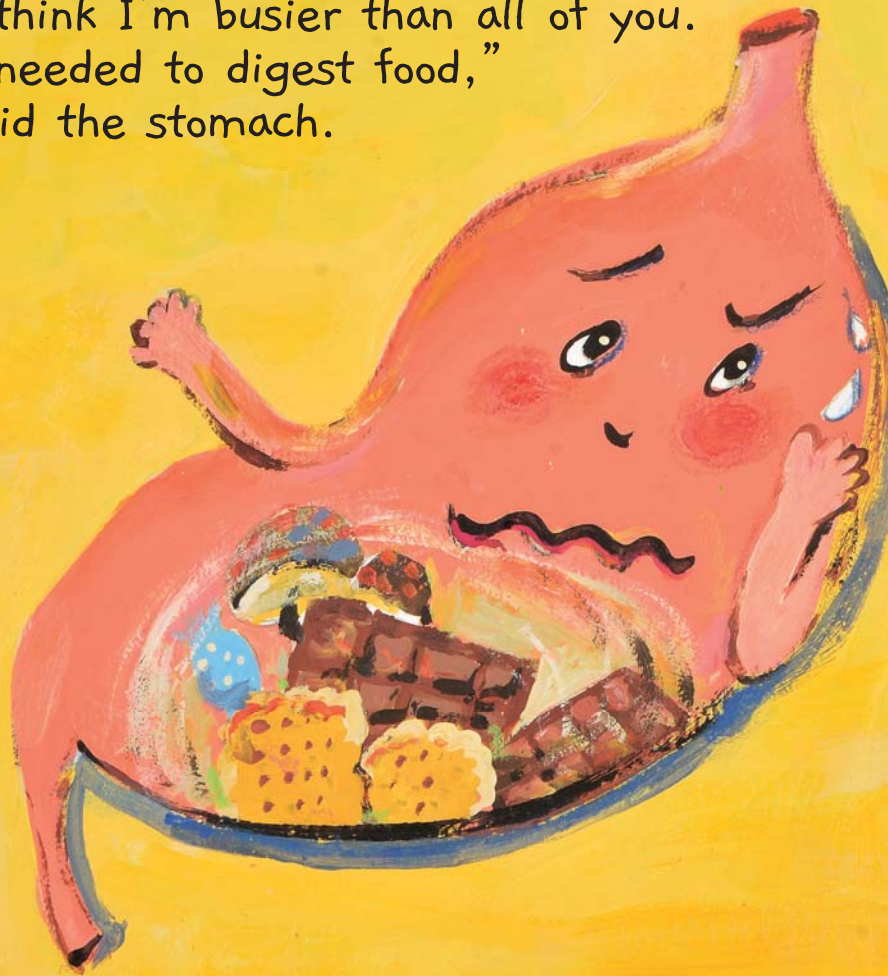
“Oh, I feel tired.  
I bit too many foods,”  
said the tooth.



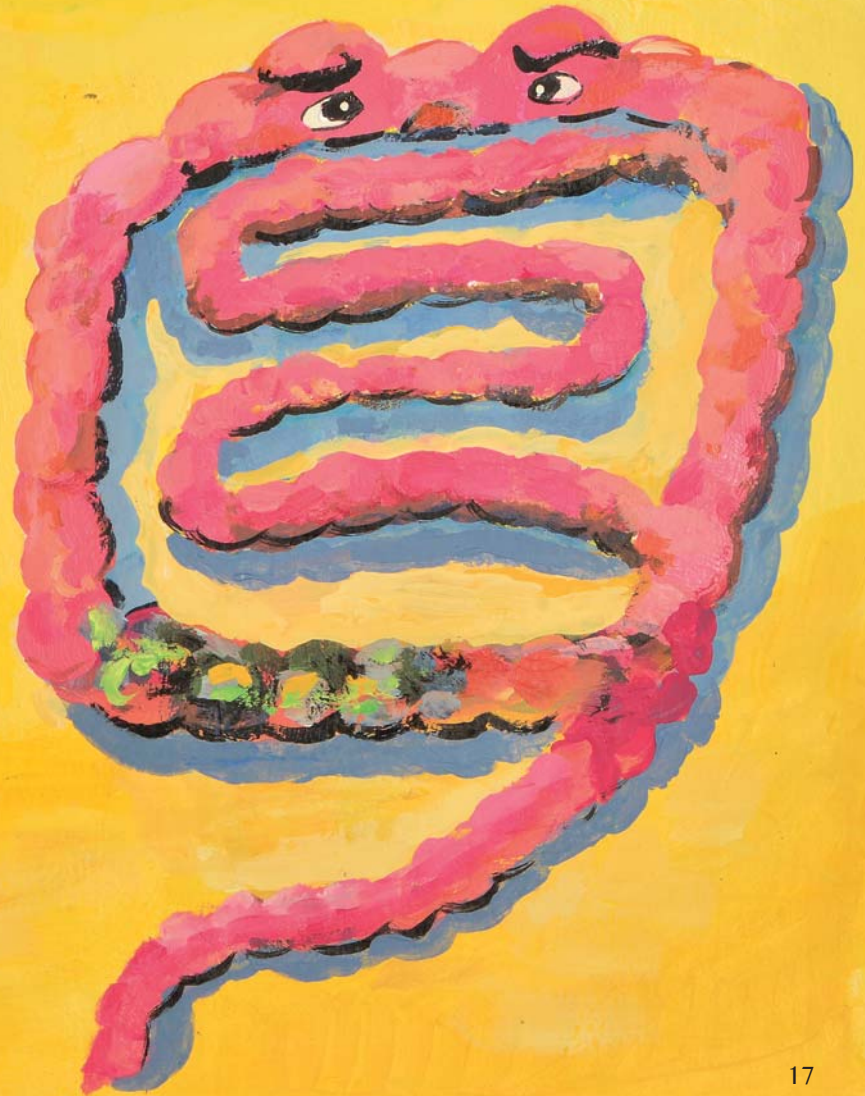
“Oh, I am overworked, too. I tasted  
too many foods,” said the tongue.

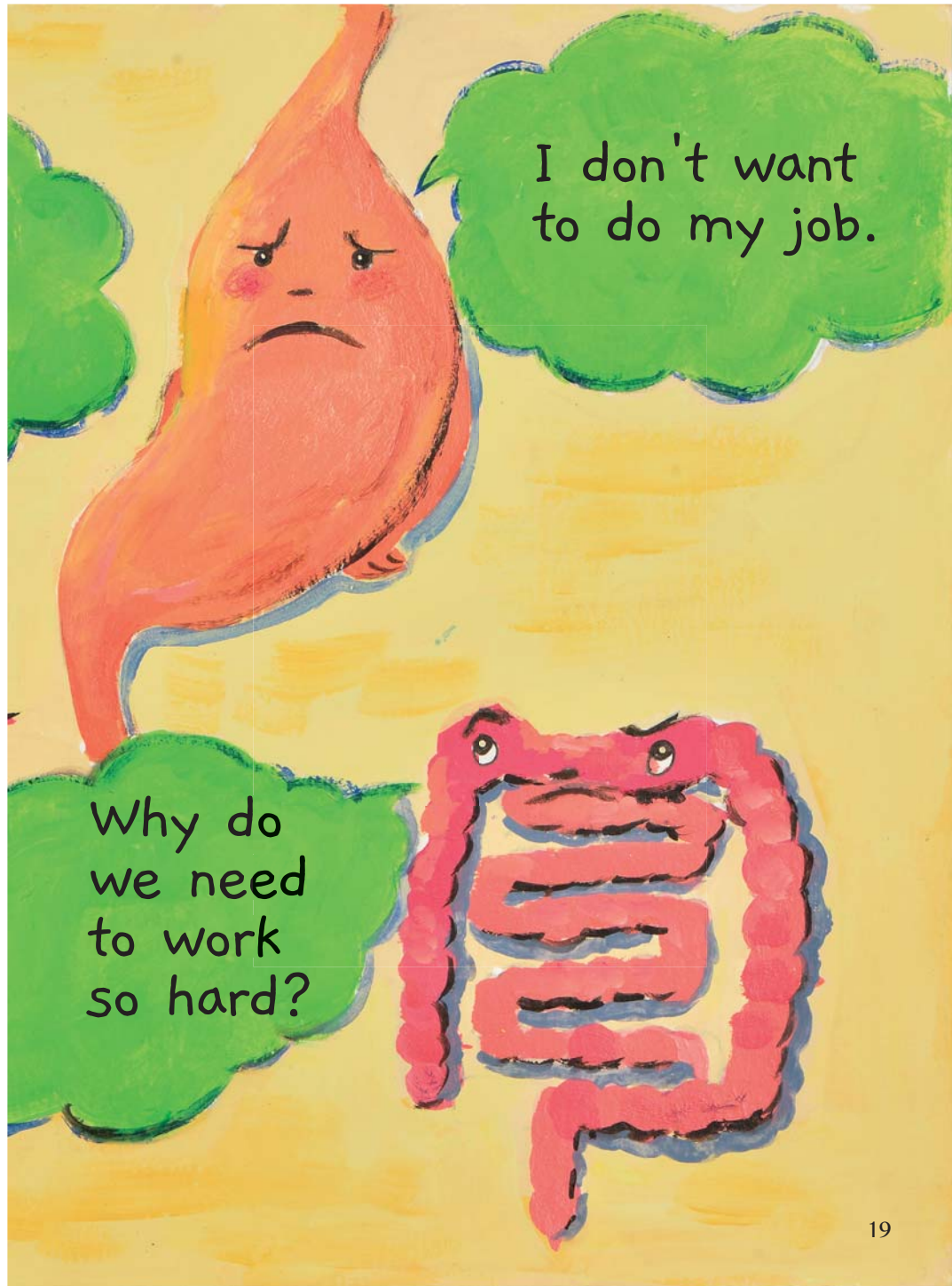
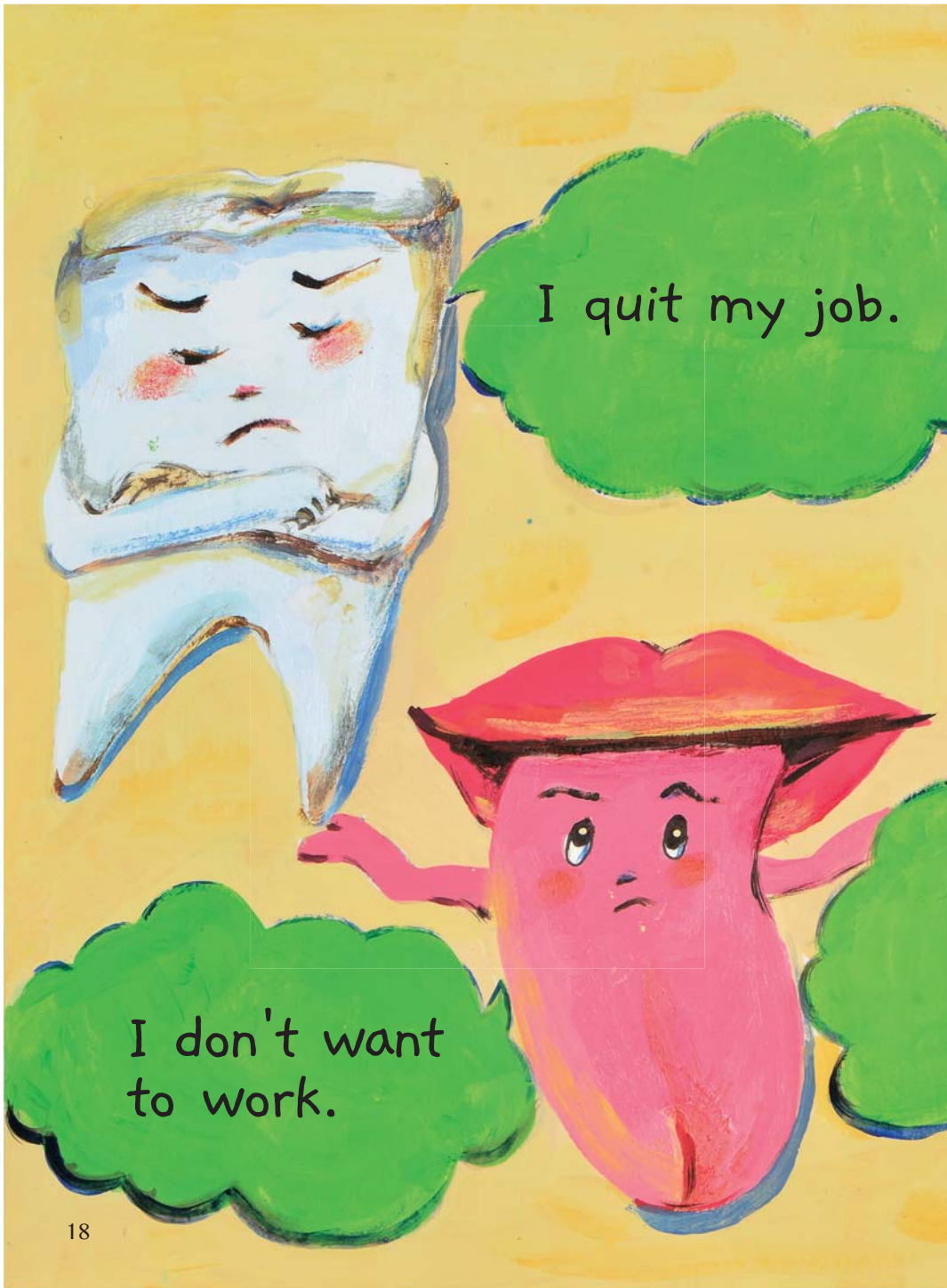


“Hello? You don't need to argue. I think I'm busier than all of you. I needed to digest food,” said the stomach.



“Wait! I'm always exhausted. I needed to digest all the leftover food,” said the intestine.





Suddenly, they saw a red light and heard a siren.



Where are we now?

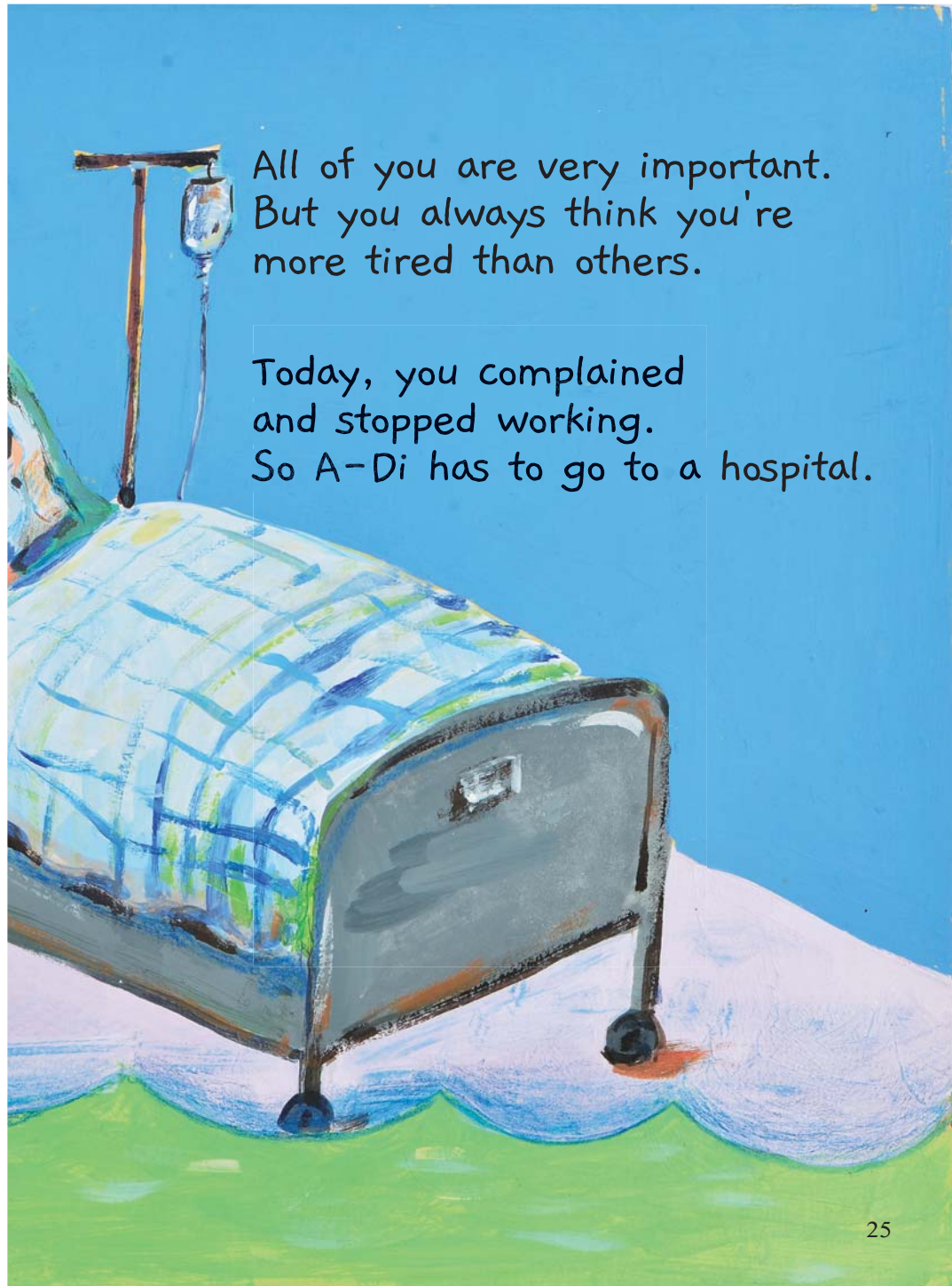


You are in an ambulance to a hospital.



What? A hospital?





All of you are very important.  
But you always think you're  
more tired than others.

Today, you complained  
and stopped working.  
So A-Di has to go to a hospital.

The brain said,  
“When A-Di is in the  
hospital, he will miss  
school. He will not see  
his friends.”



“Oh, no...  
We don't want  
this to happen,”  
they all said.

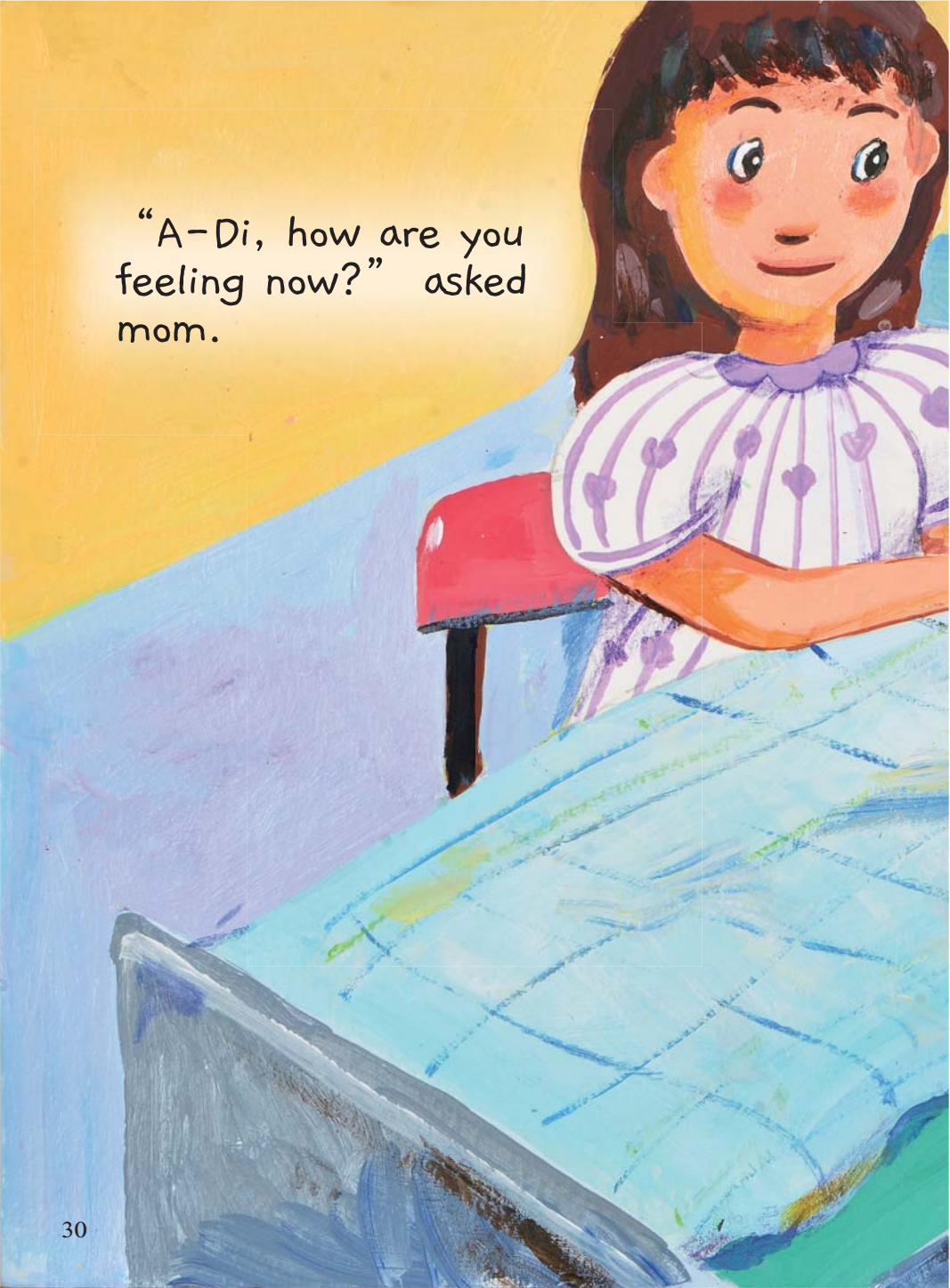


The brain said,  
"So... just do your  
job well and don't  
complain. I think  
everything will be fine."


The teeth, tongue, stomach  
and intestine all go back  
to work and cooperate.



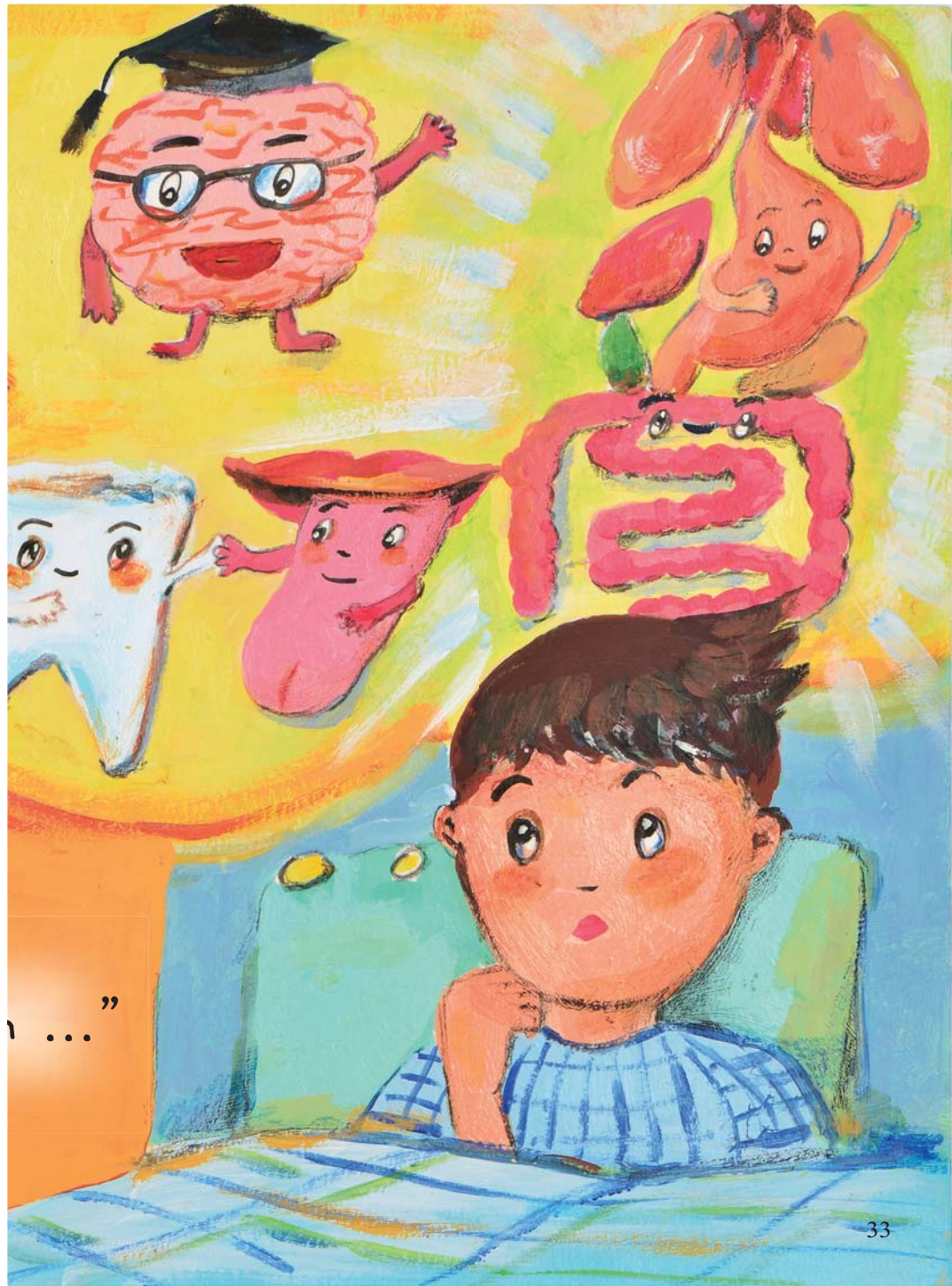
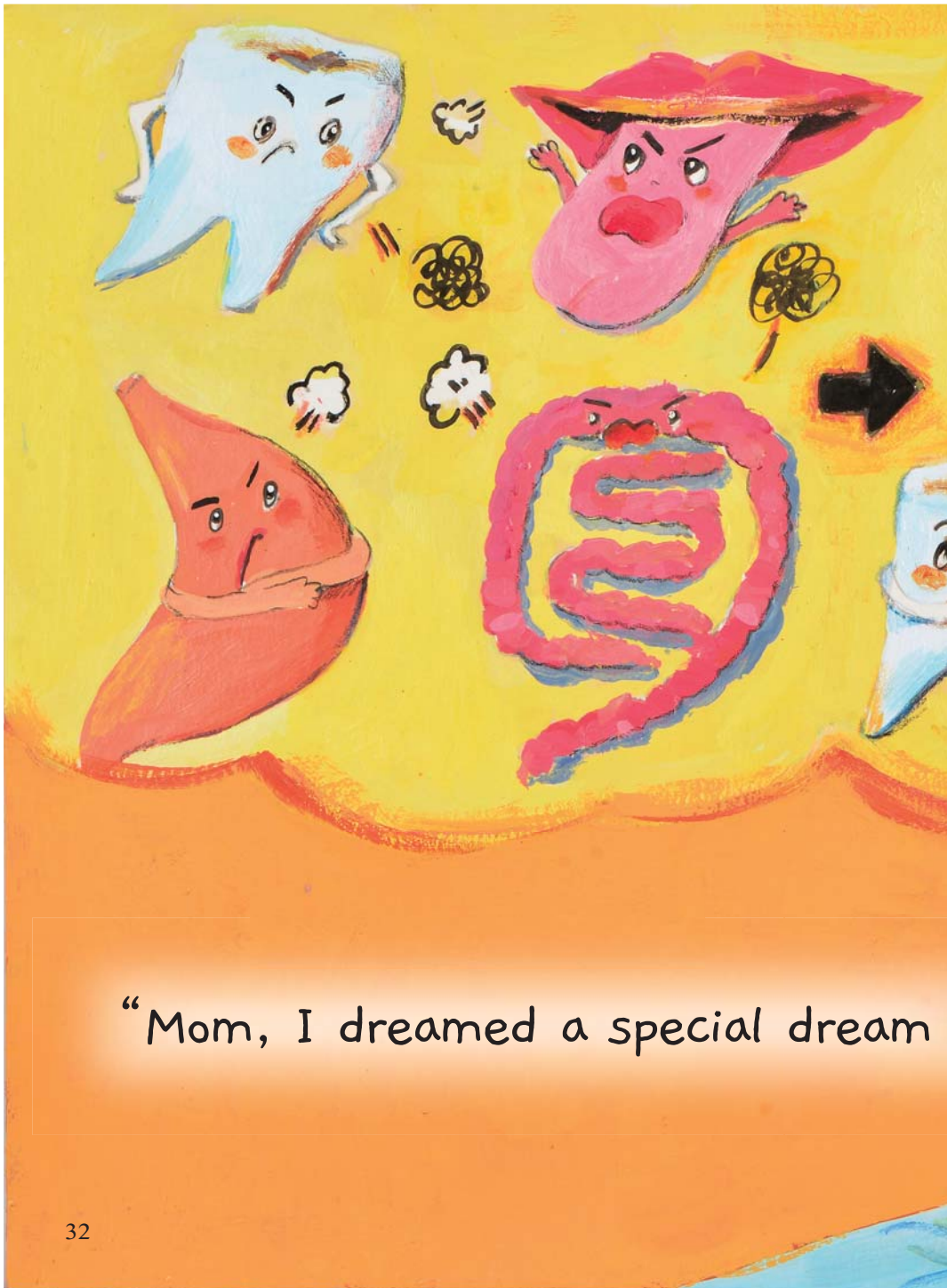




“A-Di, how are you feeling now?” asked mom.



A-Di said, “I’m feeling much better.”



You should exercise  
and not overeat.



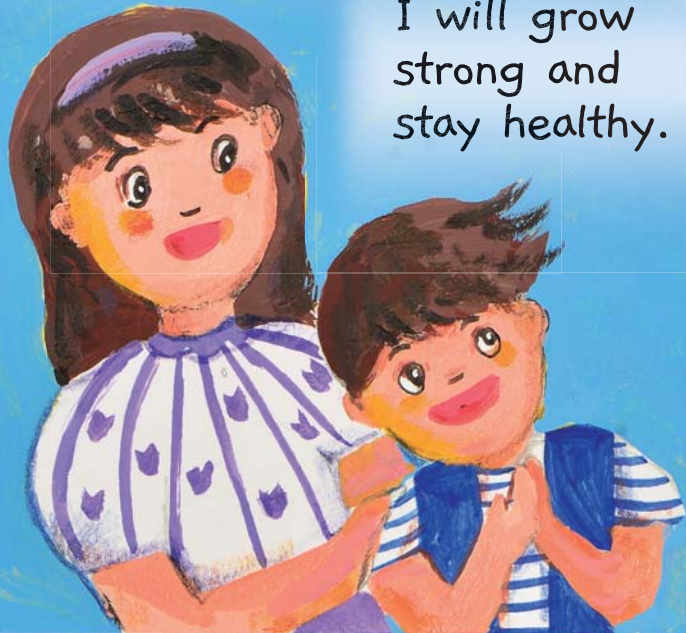
I don't want to go to  
the hospital again.  
I want my body to  
say "Yes" .



無可奈何，須

Be responsible.  
Take good care  
of your body.

I will grow  
strong and  
stay healthy.



得安命。怨嘆躁急，又增一病。



## 給家長的話

### When My Body Says No

無可奈何，只要安命。怨嘆躁急，又增一病。

本句出自《小兒語》，說明如何面對人生的困境。當我們碰到困難，使出渾身解數，仍然無可奈何時，則須安於天命，相信命運自有安排。正所謂「塞翁失馬，焉知非福」，丟失一匹馬，自然是相當倒楣，但老翁卻覺得未嘗不是件好事。果然幾個月後，老翁走丟的馬回來了，還為老翁帶來另一匹好馬。老翁的態度值得我們學習，如果無法領悟這個道理，整日怨嘆，無論心中如何煩躁焦急，也無法解決問題；反而可能會累積過多壓力，影響身體與心理健康。

本文著重取用「病」的概念，將句子翻譯為「When My Body Says No」，搭配簡單易懂的故事，告訴孩子應該好好照顧身體。每個人或多或少都有生病的經驗，家長與孩子共讀時，可以讓孩子回憶過去生病的感受，並嘗試與孩子進行角色扮演。透過繪本的對話，不僅可以讓孩子認識體內的各種器官，也可以提供孩子練習换位思考的機會。自己有沒有好好照顧身體？器官如果能表達想法，會不會喜歡自己呢？藉著閱讀本書的機會，家長還可以針對孩子生活上的壞習慣，引導孩子思考如何改正。

撰文 郭庭芳

## 我的感動



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# When My Body Says No

無可奈何，須得安命。  
怨嘆躁急，又增一病。

This book  
belongs to



I have read this book over  
and over again!

小兒語繪本系列 W4-3

書名：When My Body Says No  
無可奈何，須得安命。怨嘆躁急，又增一病。  
作者：何佳真  
繪圖：邱文櫻、楊皓麟

發行人：財團法人臺南市至善教育基金會  
總編輯：國立成功大學外文系鄒文莉教授、國立成功大學外文系高實玫教授  
成大外語中心陳慧琴助理教授  
責任編輯：財團法人臺南市至善教育基金會  
執行編輯：財團法人臺南市至善教育基金會、臺南市西門實驗小學呂翠鈴校長及團隊  
美術編輯：解構創意廣告設計  
出版發行：財團法人臺南市至善教育基金會  
地址：台南市安平區華平路 21 巷 33 號 2 樓  
電話：06-2973188  
出版日期：111/05 一版一刷

版權為臺南市至善教育基金會與國立成功大學共同所屬，一切以公益使用，如需大量用書，請洽臺南市至善教育基金會 06-2973188 或至官網 [www.highestgood-edu.com.tw](http://www.highestgood-edu.com.tw) 申請



財團法人臺南市至善教育基金會  
Tainan Highest Good Education Foundation  
電話：06-2973188 傳真：06-2936600  
地址：台南市安平區華平路21巷33號2樓  
信箱：service@highestgood-edu.com.tw  
網址：www.highestgood-edu.com.tw

印  
贈

ISBN: 978-626-961558-2



9 786269 615582