



行政院新聞局出版事業登記局版北市誌字第二〇九二號

中華民國八十七年元月十日創刊

朱昭陽

延平人

第一五六期

發行人：施雅慧
 發行所：臺北市私立延平高級中學
 所在地：北市建國南路一段275號
 網址：http://www.yphs.tp.edu.tw
 電話：(02) 27071478 (代表號)
 編輯人：延平人雙月刊社
 指導老師：林怡芳
 印刷所：宇晨設計印刷

延平七七 光芒四起

『延平七七，光芒四起』，秋高氣爽的十一月份，延平中學迎來疫情充分解封後的第一個校慶。

兩天的校慶活動，由週五一早的校慶慶祝大會揭開序幕，這是一場校慶典禮。典禮中施校長以荒野暗夜中的螢光期許延平同學，對學習充滿熱情、發揮延平的教育價值；她看見同學在校慶運動預賽時的矯健身手與團隊意識，對他們冷靜、堅定、勇敢、拼搏的態度而感動；最後勉勵全體師生，發揚延平人的精神與優良校風，一脈相承。

一向給予延平滿滿支持與鼓勵的陳忠源董事長不僅細懷創辦對延平的付出，也感謝榮譽董事長宋文彬先生與歷任校長們的承先啓後，相信在施

校長的領導下，延平明天會更好！新任家長會蔡東瑩會長、新任校友總會陳漢銘理事長也都親臨現場，給予延平七七歲生日最真摯的祝福！

點燃聖火，校慶一系列的活動接續展開。高二同學精心排練、籌畫已久的創意表演，及國一學弟妹帶來的大會操，一直都是校慶場上最吸睛的節目，今年他們的表現依舊精彩萬分。創意表演走位迅速、舞蹈動作確實、融入友善校園與生日祝福的情節標語，讓所有欣賞者驚豔不已；大會操整齊劃一、精神抖擻的健美姿態，也將全體同學情緒帶到最高昂！

緊接而來的各項運動競賽，不論是趣味競賽、拔河決賽或國一大隊接力比賽，同學們無不付出全力，爭取最好的成績。雖然當日天公不作美，但剩餘的接力跑步項目，也在十一月十六日這天順利完成，讓大家校慶前的辛勤練習，化作美好的成果。

週六的延平大門敞開，歡迎所有家長、貴賓、校友及親朋好友參與七七週年校

慶園遊會。本校除了學業表現名列前茅之外，我們也一向重視校園的環境與永續發展的議題，於疫情之後持續推動減塑環保園遊會，是我們此項活動的重要目標之一。事前進行了減塑環保的相關宣導、環保餐具的租用、提醒設備班級可以提供來賓自帶餐具的優惠等。在細微小雨的狀態下，園遊會還是順利地舉行了，一掃學校師生們一週來的擔憂。舞台前搭配來自本校高中部社團、學生會邀請的外校社團、及此學年度達人秀獲獎同學的精彩演出，整個園遊會的氣氛熱鬧不已，大家絲毫不受微涼天氣影響，熱烈參與。

112學年度
傑出校友當選人

張育萌	鄭運鵬	陳玉如	周冠男	王世典
社會服務傑出表現	公職服務傑出表現	學術教育傑出表現	學術教育傑出表現	學術教育傑出表現

(訓育組長 蕭政宏)



校慶社團表演 精彩紛呈

在金風送爽的季节裡，延平中學迎來了77週年校慶。動態性社團的成果展現更是本次校慶的亮點，社團演出不僅展現了學生的創意與才華，也是一場跨校交流與同樂的盛會。

熱舞社以充滿活力的舞蹈吸引了眾多目光，他們的動作精準且充滿魅力，展現了舞蹈的多樣性。學生們透過舞蹈表達了青春的活力與對生活的熱情。熱音社則帶來了令人耳目一新的音樂表演，讓聽眾彷彿置身於一場視聽盛宴。吉他的彈奏旋律悠揚，營造出一種既輕鬆又浪漫的氛围。嘻哈研究社的表演則充滿了活力，他們用自己的方式詮釋了嘻哈文化的精髓，引起了觀眾的共鳴。手語社的演出則展現了無聲世界的瑰麗，讓同學們對手語這門語言有了更深的瞭解與尊重。



此次校慶還特別邀請了校外社團參與，其中包括東山、靜心熱舞社與板中熱音社。這些來自不同學校的社團不僅展現了各自的特色，更促進了各校之間的交流，也為本次校慶增添了更多色彩。透過這些多元且精彩的社團表演，延平中學的77週年校慶不僅成爲了一場展現學生才藝的盛會，更成爲了校際交流與藝術欣賞的盛會。這次社團展演不僅讓校園充滿了生命力與創造力，也讓才華橫溢的延平學子們在舞台上揮灑青春，一同祝福延平77生日快樂！

(社團活動組長 王欄葵)

偏鄉英文輔學教育 大小學伴相見歡

延平中學與國際扶輪3888地區攜手合作，啓動了一項意義非凡的偏鄉英文輔學教育計畫。參與計畫的高一學生運用每週一的「自主學習」時間，以「服務學習」爲目標，並融入英語教學做爲自主學習計畫內容，結合線上教學與實體互動，展開一個助人自助的學習歷程。本計畫透過扶輪社

媒合的教學對象爲新北市瑞芳國小、安溪國小以及基隆市中山國小的中、高年級學生，總計近80位小學生參與。本校學生參與此計畫已邁入第二年，11月適逢學校77週年校慶辦理園遊會活動，特別邀請四所學校的師生及扶輪社共聚一堂展開相見歡活動。遠道而來的小學伴除了參與大學伴的班級攤位，體驗叫賣活動外，現場也安排大小學伴破冰遊戲與真情告白，場面既逗趣又溫馨。

偏鄉英文輔學教育計畫的執行以及相見歡的成功，不僅強化了延平中學和國際扶輪社的合作成果，也爲偏鄉學

童的英文學習開啓一扇窗，注入更優質的數位學習機會。
(童軍教師 詹恆隆)

第11屆中信盃黑豹旗全國高中棒球大賽在10月14日於桃園樂天棒球場盛大開幕，本校棒球社在這屆黑豹旗棒球賽中抽中籤王，於開幕賽當日迎戰強敵毅保家商。賽前同學們及教練抱著既興奮又期待的心情面對這次的挑戰。開幕賽當日，加油團們早已於看台區集結，校長、家長會長及校友們也到場替同學們加油助陣。

比賽開始，由本校棒球隊隊長梁睿至先發、擔任捕手，1局下2人出局時上演精彩阻殺，陳彥安、蔡奇霖、

謝孟宸及毛偉傑同學也展現出百分之百的守備功力。先發投手張德揚更是全力拼戰，投出生涯最速球119公里！廖浩雲同學的驚天一擊差點敲出安打，張晴凱同學的美技接殺及忍痛挨觸身球都成爲難忘回憶，讓全場加油團及球員們情緒高漲、振臂歡呼。3局下更換上女投手張子文同學接替登板，雖然一開始有些緊張，但及時回穩，以三振對手獲得現場全體觀衆的熱烈掌聲。

本校在開幕賽中雖然未取得勝利，但



無與倫比 黑豹旗



同學們卻秉持著永不放棄、堅持到底的運動家精神，全力以赴、享受當下，造就這場精彩絕倫的賽事，更展現出延平允文允武的校風，令在場的每位延平人感到無比光榮與驕傲！
(社團活動組長 王欄葵)



經常追求完美而倍感壓力的我，在一次因緣際會下接觸到《在不完美的生活裡，找到完整的自己》這本書，它帶給我重新情斬新的觀點，有時不完美才是最珍貴的地方。

凡事追求完美是完美主義者的天性，但完美簡直不可企及。有時即使付出了再多的努力，成果依然不一定如願。當事情不如意像時，重重的挫折壓在心頭上，久而久之，不斷堆疊，堆疊到再也無法承受。追求完美原本是讓你變得越來越好，但是過於執著反而讓自己越來越累，越來越沒動力，越來越焦慮。

我曾經也是個極致的完美主義者。對於小時候的我而言，凡事追求完美並非難事，不需要花費太多心血也可以做到心中的最好。但隨著年紀的增長，我必須花費更多努力來達到自己的標準，過程中遇到的挫折也越來越多。我逐漸體會到「追求完美」的可怕代價。

為了達到自己和別人的期望，層層的焦慮堆疊在我心中，等到再也承受不住時，便會有跌入深淵的感覺，不管多麼努力，終究還是沒辦法到達理想的山頂。這也讓我產生深深的自卑感，即使獲得別人再多的稱讚，沒有達到我理想的情況，我皆會全盤否認我的努力。這本書深切地提

醒我這是錯誤的想法，「我們都有缺點，因為我們都是人，不能把自己推入追求完美的陷阱裡」，書中的這句話警覺著我追求完美的限度。

完美，代表著毫無差錯。追求完美，就代表著不能犯錯因而害怕犯錯。我也是個為了追求形象的完美，而不敢犯錯的人。剛開始加入排球隊的時候，我不想讓學姐對我的印象很糟糕，因此都不敢做動作，怕會被取笑。我需要透過學姐不斷的遊說，才勉強跨出舒適圈的第一步。接球時，雖然我無法像其他隊友一樣準確的傳到對方手中，而且還不斷讓對方撿球，但

美，想要變得完美更不容易，且更不應該因為不完美而感到挫折。我也曾是那個認為自己不完美而自卑的人，即使受到別人的稱讚，卻依然認為自己不夠好。從書中，我發覺這源自於我只看到自己沒有的，卻忽略自己所擁有的。而且，與其想著追求不切實際的完美，不如回想自己所擁有的。其實自己並沒有想像中差，自卑感蒙住了我的雙眼，讓我對自己很沒自信。從小到大，老師對我的評語都是「要更有自信」之類的話。我認為我在這方面進步了許多，我越來越肯定自己的長處，並從他人的稱讚中發現自己意外的優點。肯定自我的過程中，我越來越喜歡自己的現狀，不再覺得生活很煩悶、平庸，我也越來越可以接納「還不錯的自己」。

我在書中收穫許多對於「如何看待自己」新的想法，並坦承看待內心真實的自己。曾經的我對自己不嚴苛，不願接受不完美的自我。如今，我不再是極致的完美主義者，我不再逼迫自己追求完美。我不需要「完美」的自己，需要「完整」的自己，包括好與壞、優點與缺點、成功與失敗、完美與不完美，這些才是我最真實的模樣。

高三8 蕭雅晴
完美與我

怪物

高三8 陳妍伶

「情感障礙」，通常是描述電影裡殺人犯的名詞。我對這個詞非常陌生，因為身邊沒有人有這樣的症狀，以至於之前我對有情感障礙的人，只抱有「冷淡」以及「感受不到情緒」等看法。《杏仁》這本書以主角的第一視角去發展整個故事線，讓讀者能慢慢咀嚼主角的心路歷程。交雜的思緒沒辦法表達於表情上，從書本裡流露出的那種無奈感，讓身為讀者的我第一次感到如此貼近他們的世界。

當初不理解為何書名要取為「杏仁」讀後發現原來是因為主角腦袋的杏仁核失去功能。杏仁核，會根據不同性質的外部刺激，做出不同的反應，使人有喜怒哀樂、驚悚、害怕等情緒。有一段是在描述主角應母親的要求吃杏仁果，她認為這樣能長杏仁核。從杏仁果入口、散發出的味道以及硬度，裡裡外外都描述得非常詳細，唯獨沒有講「好吃」之類的情緒詞眼，只用了「像飛來的陽光」的想法。我很佩服作者的鋪陳，看似簡單明瞭的書名，背後深藏著用盡方法也要拯救自己孩子的偉大母愛，以及隱晦的表達主角感受

不到情緒的情況。我把本書分成五段：小時候的境遇、母親及外婆之死、遇見坤、情竇初開、拯救坤與自己。主角小時候一直被母親要求做表情訓練，為了要成為「正常人」。到母親和外婆被一位發瘋的男人，只因憤世嫉俗，就濫殺無辜。令我難過的不是含辛茹苦、拚命努力地拯救自己孩子的母親與外婆之死，還有被大家指控「冷血」、「他才是殺人犯」的主角。當我很想為主角打抱不平，擔憂沒有家人的日子他該怎麼辦的同時，坤出現了。最讓我震撼的一幕是坤在主角面前殘忍地撕斷蝴蝶的翅膀，他很想讓主角感覺到情緒。從一開始互看不順眼，慢慢地兩人互動變多，主角看到坤除了暴力外，不同的一面，同時主角自己心靈上也有了變化。再來就是遇到度蘿，也許是這個女生的笑容、也許是她對田徑堅持不懈的毅力，主角對度蘿感到心跳加速，我認為這是主角心境上最大的轉變。

只是淡然一笑。主角對於自己當初沒有對坤說「我相信你」而感到後悔，想找坤道歉，卻找不到人影。後來發現被黑道大哥打傷的坤，主角想以「好朋友」的身分，將坤從危險的地方帶走，想當然這並不順利。黑道大哥問主角：「你能為坤做甚麼？」而主角毫不猶豫回答：「我全部都願意」。一個感受不到情緒的孩子，願意為好友挺身而出，甚至犧牲，這讓我極為震撼及感動。被刀捅的主角躺在血泊中，坤祈求他不要死的眼淚滴落在他身上，突然一種前所未有的感覺湧上，主角說自己終於成為了人。幸好，搶救成功，不一樣的他是，主角看到坐在輪椅上的母親，落下了眼淚，也「真心地」想再跟坤見面。作者描述主角臨死前，想著這就是我人生的結局，但我覺得作者真正想表達的是，主角的新人生才剛開始，用他所能感受到的一切。

我最喜歡的角色非坤莫屬。坤在小時與父母走散了，後來進了孤兒院，養成了有些暴力的性格。坤的親生父親因為妻子病危，請隔壁床病人的孩子，也就是主角，代替坤去圓妻子的夢。久，坤被親生父親找到，但坤常常惹禍，所以與父親鬧得不愉快，也得知主角代替自己見母親最後一面的事情。也許是從小沒感受到親情，又見不到自己母親最後一面，為了洩憤而毆打主角。但其中最大因素是想看有情感障礙的主角會不會有表情變化。坤與主角都是特別的人，有著不一樣的際遇，但他們都缺乏陪伴。他們在長時間磨合、相處之下，互相填補心中的那塊缺口。坤凶狠的面具下，只是個善良又單純的少年。坤渴望強大，為了不受傷害養成了凶狠，他有時羨慕不受情緒影響的主角，崇拜甚麼都不怕的黑道大哥，成了師長同學眼中的問題少年，但坤其實很孤單，卸下那些盔甲，他只是個渴望被

愛被認可的小野獸。坤是我看過最具有同理心的人，他無數次在主角面前做自己不喜歡的事，只為了想讓主角感受到情緒。度蘿很明顯地讓主角情緒有了變化，但我認為事實上是坤的善良使主角一點一點地改變。坤非常純真可愛，有時會氣得跳腳，有時會灑脫的笑，不像主角母親要求制式化的表情，坤發自內心的情緒，才是使主角打開心扉的關鍵。當坤被誤會偷錢時縱使真的不是他，那種已經看開的態度，感覺甚麼都無所謂了，我看到這裡真的蠻難過的，很希望有人能替坤說話，所以當主角為他擋刀時，他們那種願意互相犧牲的羈絆，我知道

道那是最堅固、經歷過大風大浪的友誼。本書在講述主角有了情緒，要展開新人生後結束，雖然有點開放式結局，但書中所有人經歷過的困難才是精髓。讀完這本書，下次我身邊若有情感障礙的人，我就會知道如何去應對，不用刻意表現甚麼，可能他只需要無聲的陪伴，將他們視為同等。我期待總有一天，我能像書中的主角、坤一樣救贖他人。

那束陽光靜靜的灑在沙灘上
使海浪熱的不停拍打
與炙熱的陽光結為了
一粒粒剔透的結晶

那陽光熱情的撲向我的冰棒
使冰棒不停地噉熱
與金黃的陽光結為了
一顆顆飽滿的稻穗

而我在路
感受著陽光的和煦
然太陽過於熱情
令我不能呢喃——
喔！好熱

喔！好熱

那冷風如萬馬奔騰而來
路上的人都裹得緊緊的
那雨滴如羽毛飄落下來
路人撐起花兒與雨水作對

那馬匹奔馳過去
猶如銳利的小刀
一刀接著一刀
再臉上迅速劃了過去

那羽毛靜靜地落在小花上
猶如朝露一般
一滴接著一滴
在傘上流出美麗的痕跡

突然路人打了個冷顫
口中唸道——
喔，好冷

螢光：我們不必比別人聰明，只需要比別人有紀律。



生活的藝術

國文教師 詹志超

夏丏尊《生活的藝術》
，記敘與弘一和尚李叔同相聚數日所受到的生活藝術的啓發。由於李叔同對於日常生活具有觀照、玩味的智慧，凡事隨遇而安，所以能夠享受到生活的樂趣。

什麼是「生活的藝術」？有一種說法是指「生活達到藝術化的境界」，然而「藝術化」這個說法過於抽象，很難讓人了解；另一種說法是「了解生活的真諦，懂得享受任何形式的生活方式」便是「生活的藝術」。換言之，一個人懂得享受任何形式的生活方式，生活便已達到藝術化的境界了。

然而「生活的藝術」的「藝術」，不限於傳統藝術的形式，只要能觀照、享受生活，就能體會到藝術。所謂的「觀

照」，是指深刻地去觀察人生、體會人生，「生活的藝術」就藏在生活的細節中，只要用心發掘享樂，時時可以做一些生活的藝術家。

很多人以為無法享有「生活的藝術」，實則不然。先不要把「生活的藝術」想得崇高、多偉大，雖然整天上班、上課非常辛苦，壓力很大，但總要在閒暇時間找到一種可以讓生活感到喜悅的形式，有的人會閱讀，有的人想打球，有的人則聽音樂，凡此種種，只要是能讓自己用心投入並且享受到生活愉悅的形式，都算是享有「生活的藝術」。

想要享有「生活的藝術」並不難，只要用心生活，絕對能活出樂趣。

我是蝌蚪

高三8 黃羽歆

蝌蚪朋友們。爸媽總告訴我，等我變成青蛙，我就能看見更多東西了，更加湛藍的天空、細膩的白雲、繽紛的花朵、金燦燦

生活在小池子裡，小池子已經是我所認為的全世界。從出生起，我的生活圈有我的青蛙爸爸、數不清的親戚、以及其他的

的稻田……而不是只能天天與這些水生植物四目相對，待在這不算太清澈的水池裡，在底下的淤泥中搖動尾巴。

但我其實想告訴爸媽，我覺得一直待在水中也不錯，至少還有朋友陪我玩耍，每天也沒有什麼太重要的事要我，甚至游在水中隨便吃點浮游生物就能生存；不像青蛙，要辛苦抓蟲子來吃才能填飽肚子，水面之上還四處是隨時能取走我們生命的

危險因素：想將我們抓去吃的天敵、殘忍至極的人類小孩，真是一刻不得安寧。

身邊的其他小蝌蚪卻好像已經慢慢長大了，我看到的在我沒注意的時候長大了，我看見他們身後尾巴兩側長出來的小腳，我發現，我的小小池塘好像在慢慢縮小，生活好像越來越擁擠，是水蒸發了嗎？那若是等水都

蒸發完我還未長大，會怎麼樣，我不就等著被留在原地等著缺氧而死嗎？我也必須得長大了，這次我的爸媽也幫不上我的忙。

看著我的身後長出的腳，進度卻好似依舊落後他人一大截，我開始後悔起自己當初過於安逸的心態，現在我只能強迫自己加速成長，把自己前些時光落掉的關於成

長的知識硬塞進腦海中，磕磕絆絆的東補西補，看著周遭初具青蛙雛形的蝌蚪，我不斷懊惱過去的自己究竟在幹嘛。

距池子乾枯的時候光已迫在眉睫，我感到深深的無力，好像做再多也於事無補了，天天擔心自己來不及長得夠好就要赴戰場，每天多吃一點，希望長得更快，效果

好像也不是很明顯，胡亂成長的下場可想而知。待我成為青蛙，不知道是會成為依舊沒有長進的「井底之蛙」呢？還是四處增廣見聞的「旅行青蛙」。



我是工蟻。我是一隻任勞任怨的工蟻。我的存在，是為蟻后工作，是供孩子玩樂，是給食蟻填飽肚子。

一滴滴汗水從額頭流下，浸濕了土壤，夾雜了些許酸楚和認命。今天又是艷陽高照的一天，那無情的太陽快將我蒸乾了。我和同伴們同頻同調，循規蹈矩的將得來不易的食物獻給高高在上的女王，卻得不到一句感謝。因為，這是我該做的事，不敢有一絲不滿；因為，若我不做，將很快被成千上萬的其他工蟻所取代。原來，不是非我不可。我每天用盡全力工作，就是希望能帶回比別人多的食物，讓女王記住我是誰。然而，我所聽到的回覆永遠只有：「我知道啊，那隻工蟻嘛」我是工蟻，生來為他人工作。

我是工蟻

高三9 楊子彤



天上忽然掉下一個龐然大物，擋住我前進的方向，也蓋過了同伴的費洛蒙。原來，是個調皮的人類孩童故意將水滴下，想看我有什么反應。瞬間，我感到無所適從，不知何處是前方。我暈頭轉向，費盡九牛二虎之力才確認方位，繼而向前奔馳，心想：「得快些跟上其他同伴，免得又被女王指責工作不力，到時可就真的要被換掉了」，正當我疾步前行時，耳邊聽到從孩童口中傳來的聲音：「真滑稽，他們怎麼那麼笨啊！」我大聲怒吼，孩童卻聽不見，我反而被同伴投以嘲笑的眼光。我是工蟻，我無力反駁。

危險！前方一隻飢腸轆轆的食蟻獸正「虎視眈眈」的盯著我。望著

他張開的大嘴，我彷彿看見他喉中的死神正向我招手，心想，可能就此失去生命，我轉頭脫離隊伍，往反方向跑去，用盡全身的力量將渺小的我與巨大的他拉開距離。上天保佑，我不容易才躲在一小片隱密的葉子底下，從鬼門關前逃過一劫。我活下來了！卻不知何處是巢穴，我該何去何從？要回去嗎？回頭再繼續日復一日的辛勤工作？但若流浪在外，指不定下一秒就被踩死了，正當我百思不得其解時，竟不知不覺地又回到了巢穴門口。我是工蟻，我別無選擇。

我又過上了朝九晚五的日子，每天尋找食物，運送食物，在遇障礙物時擇他路而行，走回巢穴。但我卻因一次的起死回生而感到感激：幸好我還能做這些苦工。我是工蟻，生也是工蟻，死也是工蟻。

我是貓

高三8 賴虹瑾

貓



清晨，靦腆的陽光尚未灑落大地，我便獨自且優雅地漫步於公園，享受夏蟬和棲在榕樹上的鳥兒只為我演奏的古典交響樂。在石階上享受陽光和微風拂過我金黃柔軟的毛，並打了幾個甜甜的盹便至深夜。我沉浸在夜晚我那犀利的眸所能窺視的一切，沒人注視我的存在我卻參與一切。我是貓，我喜愛孤獨，亦醉心於那超越世人，只有我的內心世界。

直至某天，我在半夢半醒之際，竟被一位多事的女孩抱至市街，當我甦醒時，竟已置身於嘈雜且震耳欲聾的人類喧鬧聲、汽車喇叭聲、頓時頭暈目眩、眼花撩亂，我討厭這個吵鬧之地，只想回到那只有石階、陽光和微風的地方。無奈、驚恐之餘，

我卻只能鼓起勇氣在市街生存下去。久而久之，我竟然已能適應人聲和交通來往聲，並視之為較輕快刺激的打擊樂，我敏銳的五官——尤其是雙眸也逐漸恢復功能。

開始有人闖進我的內心世界。當我流浪街頭，又餓又累之際，雜貨店裡的禿頭阿伯總為我準備食物，他不像一般人總以高八度呼喊對我的喜愛、也非頑皮的小孩大聲斥責我離開，而是不發一語地讓我知他正關心著我。久而久之，我倆已習慣彼此的陪伴，他的收音機裡總播著我聽不懂的語言。還有一位年輕的叔

叔每日總推著滿是花束的推車至雜貨店看我，溫柔地撫摸我依然柔順的毛，原來種花、賣花是他一生的熱情和志業，有一天他卻永遠不再來到雜貨店了。

經我敏銳的四方打聽消息，心中的謎一一被解開。阿伯收音機播放的是名為「英文」的廣播，原來他有個從小被前妻帶去美國的女兒，他希望學好英文和女兒快樂聊天。而賣花的叔叔則是得了肺癌，離開了人世間，不再和我相見。頓時內心百感交集，原來我已愛上那靈魂與靈魂之間的交流，也著迷於每個靈魂背後深埋的感人故事。

我是貓，我不再喜愛從前孤僻的內心世界，我愛與靈魂交流的天地。

委婉的勸退，好像學生就不應接觸花俏的東西，普通人終究不用妄想變得精緻。於是，我也只能打消念頭，當回一個平凡不起眼的學生，在夜深人靜的時候，懊悔自己為何如此輕易的妥協世俗的眼光。

解憂雜貨店寫道：「成長就是妥協與堅持的兩難」，如果說後悔是消極地對過去的生活全盤否定，而遺憾是對未曾進入的平行世界美好的希冀，那我希望，妥協是對下一次選擇的勇氣。

螢光：路是腳踏出來的，歷史是人寫出來的。

深度學習 提升自主學習力



校長 施雅慧

二十一世紀的中學教育發展，著重透過探究與實作，以「鑑往」為基礎，促進「未來」能力的建構，因此，教育不能停留在灌輸知識的過程，必須發展以素養能力為導向的教育策略，培養學生具有知識學習與管理的能力，並加以探究、實作、轉化、創新，才能成為掌握趨勢，贏得未來的學習者。

探究與實作是臺灣108新課綱課程發展強調的重點，如何鼓勵學習階段的孩子們向真實世界學習，發展解決當下情境問題的能力以促進心得反思，對於教學設計者是一項新的挑戰。也就是說，在發展教學設計與方案行動時，若能從真實的生活情境出發，激發學習者的好奇心，從嘗試提問，促進發想到統整運用知識、技能，來培養未來公民的情意、態度和價值觀，這是許多教師社群正在嘗試的深度學習教學方法。

2013年加拿大教育學家富蘭教授 Michael Fullan 與他的同僚提出了「深度學習新教學法」(New Pedagogies for Deep Learning, 簡稱 NPDL) 的概念，由傳統教學重視學科知識的灌輸，調整聚焦在重視學習過程，目的是培養學生在真實世界中創造並應用新知識的能力，也就是 NPDL 教學中想要建構的「6Cs」，即創新(Creativity)、批判思考(Critical Thinking)、溝通(Communication)、協作(Collaboration)、公民素養(Citizenship)、品格(Character)，期許能有效幫助學生培育素養能力。

我在參與許多教學心得分享之後發現：對學習者而言，投入參與更高階的認知過程，以深刻理解內容和問題，通常能創造跨學科或跨領域的學習機會，如此一來，除了能整合學術學習也能提升個人素養能力，實現以學生為中心的教學設計。而教師在教學設計時，若能啟動學習者的使命感，例如：加入學習任務，讓學習者轉為教導他人學習的引導者，更能提升學習動機，積極參與整個課程發展的過程。

綜整上述想法，我想建議學習者二件事：第一，落實專題學習的行動：透過專題探究與實作連結有

身為中學國文老師，自從擔任導師之後，我發現改週記要比改作文有趣多了。

改作文有時是一件勞心的折騰。不論是命題作文或是引導寫作，因為作文的刻板印象以及命題的關係，學生寫出來的內容往往大同小異。

例如「偷閒」，大部分的學生都會以擁抱大自然或旅遊為題材，結果是跟著文字「壯遊南北」好幾回；又如「出發」，多數的學生都會敘述課業不理想，因此我便成了「最佳垃圾桶」；若是「快與慢」，那麼「欲速則不達」、「慢工出細活」便會像魔音

傳腦似地「餘音繞梁，三日不絕」；至於「傾訴」如此感性的文題，大多選擇以自己為對象，於是成了「少年不識愁滋味」的無病呻吟。

每每看完作文，雖然偶有佳作出現，但就像是「吉光片羽」殘餘僅存的珍品，最後常常會感覺「味同嚼蠟」般枯燥索然，讓人苦不堪言。

週記則不然，改週記可真是人間一大樂事。看著學生那一段時間的生活點滴，摻雜著許多的心情，呈現著多樣的情緒，無論是喜怒哀樂，讓我看見學生的心底埋藏的澎湃情感。

也許是因為週記不像作文那麼嚴肅，無論是校園見聞、學習甘苦、上課趣事、同學間的笑鬧，甚或文學創作，隨興自在的文字，總讓我更貼近學生的所思所感，也拉近了師生之間的距離。

還記得自己學生時期，用小楷毛筆書寫週記，對多數同學而言是一件苦差事，我卻樂在其中。除了因為自己喜愛書法，更重要的是能在週記上暢所欲言，記錄自己的感動與感慨，和老師分享學習、生活與心情，著實是一件令人開心的事。

對於多數學生而言，也許寫週記是件勞心又努力的事，那是因為沒有好好認真生活。

我也曾走過書寫週記的旅程，即便如今記性隨著年歲增長愈來愈差，但那些烙印在歲月中的美好點滴卻依舊清晰可見；我想，因為那是因為自己曾經用心刻鏤過。

翻讀過往，無論是感慨或感動，永遠讓人回味無窮。

懷情記週 寫青春

國文教師 詹志超



要如何打一場必輸的比賽？你能做的就是全力以赴、享受其中，看看自己能夠做到多少，延平高中棒球隊給了我很棒的示範。

那天看著網路的轉播到最後，看得熱淚盈眶，心裡是滿足與感動，好像經歷了一場美夢，雖然我不是做夢的人，但看著這些孩子的夢，好為他們開心，就算被156公里的速球三振，但能親身站在場上經歷，就算揮空，也是揮灑青春的美好滋味。

10月14日在桃園樂天球場舉辦的高中黑豹旗開幕戰，台北的延平中學抽中籤王，出戰去年的衛冕軍，也是國內最頂尖的棒球名校毅保家商。

在台北長大，你身邊都會有唸過延平的親人或朋友吧！它是升學為主的私立學校，棒球隊只是社團性質，加上台北鮮少有球場可以練球，我猜他們一整年能夠踏上紅土練球的次數應該屈指可數。

社團球隊遇上科班球隊，勝負早可預期，結局也沒有意外，毅保只打三局就以200提前結束比賽，但這三局的內容很令人感動！儘管知道面對科班強隊，幾乎毫無勝算，但延平球員的表現令人激賞，他們有很好的態度，沒有膽怯，讓自己投入與享受比賽，毅保球員一天到晚都在比賽，但對延平的球員來說，能在這種大場面登場，一生就這麼一次，他們就像用生命在比賽，每一球都像燃燒自己去投、去接、去打，能不能打到是一回事，但他們盡力嘗試，光這點就看得過癮。

第一局投手捕手梁睿至精彩的阻殺，就叫人看得熱血沸騰。女投手張子文投出的三振大概是今年經典賽冠軍戰大谷三振 Mike Trout 之後最叫人難忘的一次三振。而延平最後一位打者蔡奇霖面對此生見過最快的156公里火球，仍是全力揮棒，雖然真的

的球員來說，能在這種大場面登場，一生就這麼一次，他們就像用生命在比賽，每一球都像燃燒自己去投、去接、去打，能不能打到是一回事，但他們盡力嘗試，光這點就看得過癮。

第一局投手捕手梁睿至精彩的阻殺，就叫人看得熱血沸騰。女投手張子文投出的三振大概是今年經典賽冠軍戰大谷三振 Mike Trout 之後最叫人難忘的一次三振。而延平最後一位打者蔡奇霖面對此生見過最快的156公里火球，仍是全力揮棒，雖然真的

後來想想，其實這好像也是我們的夢，是延平的球員幫我們實現了。

我猜多數看這場比賽的人都是把自己投射在延平高中上吧，一方面是我們都對大衛挑戰哥利亞的情節著迷，但另一方面它象徵著我們多數喜歡棒球但又沒有機會走上棒球路的平凡人，甚至在台灣，多數喜歡棒球的人，可能一輩子也沒真正到棒球場上打過一次球。

我們的夢想不是要拿冠軍獎盃，而是能站在真正的棒球場上打一場全壘打，而是能親眼見證頂尖的球員究竟有多厲害。

我們的夢想只是想在球場上奮力奔馳、投球、揮棒，享受自己像球員的那一剎，就算只是擦棒，就算只能守下一局，但都已經無憾。它不是一場典型的棒球比賽，但很奇妙，它是一場會讓人愛上棒球的比賽。

要如何打一場必輸的比賽

諮商心理師 黃柏威

打不到，但那種我就是想要全力一試的拼勁，看了怎不感動。

比賽結束後，延平球員興奮地去找毅保球員合照簽名留念，對兩隊球員來說，都是此生難忘的經驗吧！

甚至延平球員還彎下腰，挖著球場上的紅土留念，為這場夢留下證據。我在想，如果是我，心裡應該很激動，好像是一場很不真實的美夢，而我竟然參與其中。如果那是我的孩子，我會為他感動驕傲，驕傲他為自己的人生創造了豐富的體驗。

