

實現教育國際化，推動美加高中雙聯學制



延平中學施校長與加拿大布萊斯學院簽訂合作備忘錄

本校一直以來在升學表現上成績亮眼，近年來，更與多所國外大學簽訂 MOU 以提升延平學子國際發展的機會與競爭力。除了原有的早稻田大學、雪菲爾大學及阿姆斯特丹大學外，近期又與加拿大「布萊斯學院」及美國 Kings Education 簽署合作備忘錄以推動美加雙聯學制，預計 113 學年度開始提供多項管道讓同學取得台灣與美加高中雙文憑，申請進入美、加、澳等國的大學名校，讓延平學生的學術成就也能在國際上大放異彩。

我們期待未來與布萊斯學院及 Kings Education 進行密集多元的線上教學合作。兩校老師皆會以專業活潑方式給予學生更多元活化的課程，讓學生著實以英語為媒介拓展學習視野及內涵，提升國際競爭力與成就。

(外語中心主任 蕭行恕)



中華民國八十七年元月十日創刊

行政院新聞局出版事業登記局版北市誌字第二〇九二號

延平人

朱昭陽

第一五九期

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：字晨設計印刷

螢光晚會



113 年 4 月 12 日晚上在延平中學三樓活動中心舉辦了一場盛大的活動，是由學生會籌劃的螢光晚會——Celesta，從活動入場動線安排到整體晚會意象呈現，都充滿學生會的精心設計。本次活動內容包括校內、校外社團表演，涵蓋熱舞、熱音、吉他演奏、嘻哈說唱、流行音樂演唱等多種類型，讓觀眾們感受到屬於延平中學的熱情與活力。此外，本次螢光晚會也特別邀請知名網紅擔任主持人，以及眾星助陣，包含怕胖團、陳華、派偉俊、Dina，使活動更加熱鬧精彩。

螢光晚會上最大亮點正是各社團展現一整學年努力練習的成果，每位表演者盡情的在舞台上揮灑汗水，為活動注入無限青春能量。觀眾們隨著音樂旋律恣意搖擺身體，讓人感到愉悅放鬆。而活動成功的關鍵在於學生會工作人員的辛勤付出、主持人的支持參與、感謝所有觀眾的支持，讓螢光晚會圓滿結束，期待未來在螢光晚會上能持續看到學生盡情展現自我、發揮創意，展現社團成果。

(社團活動組長 王欄葵)

啓航大學之路



在教務處、輔導室、家長會和校友會的共同努力下，我們為 113 年度的高三學生準備了一系列的升學輔導活動，陪伴他們走過大學申請的最後一哩路。

從學測放榜到一階志願填報，再到二階指定項目的輔導，我們致力於提供全方位的支持和指導。透過學群職涯講座、落點分析講座、大學校友返校經驗分享及一對一個別諮詢，學生們得以充分了解升學選擇，並做出明智的決定。

在筆試和書面審查方面，校內自然科、數學科、國文老師和大學教授們提供了精實的指導，幫助學生增加各科專業知識、優化申請文件，提升申請成功率。最後，透過面試指導和模擬面試活動，讓學生們能夠在面對大學面試時更加自信地展現自己。我們相信，這些努力和準備將成為他們迎接未來挑戰的堅實基石，祝願每一位學生都能夢想成真，踏上理想的大學之路。

(輔導主任 林美珍)



踏上螢光山野之旅：大屯連峰

本校螢光山野計畫自去年起已陸續完成了象山、金面山、九五峯、七星山的登山任務。112 年 4 月 13 日我們完成了比以往更有挑戰性的大屯主、西、南峰。這座連峰地形崎嶇、多處泥濘與拉繩路段，是一座高度不高，卻需要具備良好體力和心理素質的

小百岳。(大屯主峰海拔 1092 公尺，惟一錐狀活火山，也是目前台灣境內唯一的活火山。)

登山不僅是體力挑戰，更是心靈洗禮。透過登山，學生們學會了尊重大自然、團隊合作和自我管理，也從中獲得成長與收穫。其中一位學生打趣的

說：「在過程中遇到的困難和挑戰，比數學多太多了！」

此外，家長們對此次活動亦給予正面回饋，認為這樣的戶外體驗能豐富孩子們的的生活，培養其意志力和勇氣。

學生們在這片山林間，不僅收穫了成長和感悟，也留下了屬於青春的足跡。螢光山野計畫中的最後百岳任務——合歡北峰，我們準備好囉！

(軍需老師 詹恆隆)



國一校外教學——擁抱海洋之旅

擁抱海洋之旅

113 年 4 月 2 日這天，延平國一的同學們踏上了一場擁抱海洋的校外教學活動，前往基隆海洋科學館及野柳地質公園。



早上九點，一行人來到基隆海洋科學館，館內陳設著有關海洋文化、環境等相關議題，讓同學們更加深入瞭解海洋知識；下午，隨著陽光的轉移，來到了北海岸野柳地質公園，裡頭的奇岩塊石，述說著屬於臺灣土地的故事。同學們紛紛讚嘆大自然的鬼斧神工，深深感受到時間的力量。

最後，在海浪拍打的聲音中伴著徐徐海風，踏上回程的路途。這次的校外教學，讓國一的同學們實地到海岸邊學習海洋相關知識，留下一段深刻的記憶。

(社團活動組長 王欄葵)

國一組主題：

志工服務對中學生的影響

第一名 國一4 余浩誠

你，做過志工嗎？

志工是一群幫助他人，不求回報；分享溫情，散布快樂的人。他們總是默默付出，在這個世界的每個角落傳遞愛與關懷。對我們中學生來說，做志工可以讓我們學習到許多做人做事的道理，也可以讓我們學習到同理、知足及愛。

在二〇二二年初，烏克蘭與俄國爆發了烏俄戰爭。戰爭初始時，臺灣就已經有許多民眾默默的購買物資，準備捐獻，甚至還有一群志工，幫忙整理、打包物資，而我，也加入了這群志工的行列。雖然我只

國一組

第一名 國一4 黃妍翎

志工服務是每個中學生都要做的服務，不過我們服務的目的是什麼？又能從中學學到什麼呢？

俗話說：「助人為快樂之本。」當我們在幫助人的時候，總能從中得到樂趣，那種快樂是助人時才有的感覺。在做志工服務時，我們會因為「助人」而感到快樂，也會因為「沒有做過

國一組主題：

我的快樂秘方

第一名 國一9 吳沁琳

「你有筆，你有顏料，你可以畫一個樂園給自己。」生活中有太多的不可控因素影響情緒，如何愛自己，如何足夠強大讓自己有面對困難的勇氣，已經成為每個人需要的生命金鑰。快樂秘方能作為旋轉生命門把的心靈依仗，所以，我的快樂秘方是寫小說。

世界之大，我只看到冰山一角，寫小說的目的是為了「活另一種活」，在我筆下的主角配角們，他們就好比平行時空中我實現的夢，在不同的時代背景揮撒青春熱血，這樣賦予不存在的人事物一條繽紛的生命之路是我莫大的

「感恩」的重要。「讀萬卷書，不如行萬里路。」凡事總是要親自體驗才能吸收到經驗。當我們體驗不同的工作、世界，我們便獲得了一項經驗，如同獲取技能般，成了協助我們成功的墊腳石。

不只如此，志工服務還能讓我們更了解自己的志向，哪些是我喜歡的，哪些是不適合我的，一旦「嘗

情之轉瞬即逝的異樣

後，我高興得手舞足蹈，使得寫小說於我來說多了許多附加價值。

我的快樂秘方不僅僅止於書面，有時希望自己能為主角寫歌，就會去搜索一些原創歌曲來參考，如果這時候響起「世界上另一個我」真的特別合適。我為女主角聽雅譜寫的曲子「白雪」簡直把我的血液都點燃了，熱血沸騰。

我真的「寫」了一個樂園給自己，我打開了那深藍色的生命之門，寫小說，我的快樂秘方，今後請多指教！

國一組

第一名 國一10 江沂霏

「你不是真正的快樂，你的笑只是你穿的保護色。」五月天的歌中有這麼一句，在網路無所不在的年代，也許上網滑個梗圖就能使人一笑。我也經常看網路小說、漫畫去維持笑容，它們使我抽離現實，使我快樂，但那嘴角又能夠上揚多久呢？

人們總是依靠虛擬的事物來逃避現實，亦或是他人給予的善意，我想，我能夠自己創造快樂。

餘暉輕柔的灑下，一片森林被點點碎光

國一組

第一名 國一2 陳盈盈

漫步於街道，微風拂面，彷彿與喧囂就此隔絕；佇足於海岸，海浪肆意張揚，激起一朵朵潔白；置身於山嶺，草木生生不息，活力滿滿，如同帶著無限希望，往遠一眺，景色變動，格外美麗動人，而這樣正是最簡單的快樂。

生活忙忙碌碌，每個人都踩著時間前進，不敢有一絲懈怠，然而這樣的日子真的快樂嗎？被催促著；被逼迫著，很多身不由己，選擇了無幾，更多的是必需執行的使命，然而我在這之下，選擇了快樂。快樂，也許未必是最好的選擇，可能也未必

方，渲染的情緒並非只有快樂，卻總是幸福。快樂是主觀的，雖然無所不在，有時卻會忽略。堅忍不拔的人們在海中奮鬥，為求的不過那點笑容。

水彩在畫紙上暈開，情緒隨著筆尖擺動，一筆一畫勾勒著嘴角，輪廓在一次次的努力中顯現。其實，我的快樂，很簡單，不求鮮艷上色，只盼笑容長存。

是我暫忘現實的地



繪圖/高三1 宋芝頤



螢光：人生就像一場馬拉松，要能穩健向前，才能迎向終點的勝利。

國三組主題：

留存

第一名

國三9 李若伊

在春看著萬物新生滋潤而萌芽，在夏靜坐於涼庭之下，在秋觀深秋的涼翼將最後一片楓葉吹下，在冬看一尾白狐遁跡山林，若人生的歲月，能如此的平凡卻又有如此唯美，這樣子的生

若說相遇是一場煙花，它豔麗致極，但卻總是以寂靜落寞收場。猶記得在國小時，我有一位形影不離的好友，不管到哪我們皆如膠似漆。有一節下課，我們跑到了操場，躺在草地上，享受著和煦的陽光，只見他隨手拿起兩顆石頭，大聲地告訴我：「你拿著一個，我拿著一個，這就是我們彼此之間最重要的信物！」明明那顆石頭很平凡、毫不起眼，但將其放於掌中，

國三組

第二名

國三8 陳亮仔

廣漠的茫茫人生中，經歷過的每分每秒，猶記得多少呢？或許想驀然回首昔日的感動、情懷、悲憤、希冀等，對於大多數人來說宛如徒手摘星，但對於我而言滿是十分容易的。

為什麼呢？我每天都會在一本小冊子上記錄每日的點點滴滴，這和學校指派的作業並不相同，是自由，我可以隨心所欲地沉浸在文字海中，一筆一繪描摹心情，不需琢磨於華麗的詞藻，是真心。

起初只是隨手記，隨著時間的遞增，四季的遞嬗，便成了「隨心」，與我的生活密不可分。最憂，最真實的那份感

受，是我想要永久保存的，其實不一定得是好的記憶，當生活步步限縮自己的步伐，不敢再跨出一步時，我記錄，想著要替未來的自己爭氣，一切不再是未知，而是心想著一件事——跟著心走，永不停下腳步。

我望向一路走過的足跡，有時步履蹣跚，有時快如飛箭，每分每秒奮鬥的點滴，皆留存於我的腦海中，留存於最令入動容的剎那，就如同太陽東升西落，閃爍著萬縷金輝，當它沉默於地平線，不需要擔心，昨日努力奮鬥的足跡，使它再度升起。留存的意義是為了自己的初心，再度向前的勇氣！

生活不是複製再貼上。大大小小的事件被命運安插進一成不變的黑白世界；有些好有些壞。好的閃閃發光，壞的灰敗黯淡，而比起埋怨月亮和其他星星太過亮眼，不如試著讓自己更加璀璨。

我們都太常陷入現實的框架。過於專注在他人給予自己的目光，害怕出了差錯。時間一長，恐懼的事便真的發生了，我們感到徬徨不安，認為怎麼什麼都做不到，檢討周遭一切人事物，但獨獨忘了自己。我們習慣將目光放在其他地方，卻總不站到鏡前端詳己身。唐太宗有魏徵做他一個人的鏡，使他在處理國家事務時，不怪江山社稷問題繁雜，而是調整自己的政策，反思自己是否的確有不足。也因為如此，李世民開創了一代盛世。但我們沒有魏徵立於左右，所以更該時刻警惕，仔細思考，先從自己身上尋找失敗的可

能和原因。我會因為多日失眠而感到煩躁、焦慮、頭痛。長期的睡眠不足像條黏膩的蛇纏繞在身上，甩都甩不掉。一開始，我從外界環境找尋罪魁禍首，我認為樓上鄰居的腳步過於吵鬧，爸媽睡前對我的責罵，深夜裡爸爸看電視的聲音太煩人。然而即使這些因素被拿掉，我仍然整夜整夜的失眠。所以，我終於回頭審視自身，從自己身上找出癥結點。後來，我發現，只要在睡前讓心情平靜，放空腦袋，不去想任何事物，我就能好好睡上一覺。

過度自責從來都不是好事，然而有些事情，只要我們做出調整，就能變得很不一樣。試著發現所有事件我們可控的地方，掌握它，從此明月當空，而群星卻也不落下，依舊閃爍。

與其抱怨別人，不如改變自己

第一名

高一4 王姿琇

高一組

第二名

高一1 胡寧恩

當黑暗墜落於大地時，沒有人記得它曾經在黃昏懸置了多久，好像萬事萬物非得有一個急劇的改變或突出的表現才能得到關注，平平淡淡過去的，似乎終將掀不起浪花。

擔任幹部能遇到諸多惱事，細數過去經歷，最令我憤怒的就是說話不被重視，意見不被採納，幹部有階級高低之分，理所當然帶來權力上下流動，許多次我發表想法，想像中理應

改變自己，於是我將性格變得強勢，不甘被階級壓制所以更努力發表想法，讓所有人了解我的內涵；更認真做事，讓大家發現整個團體不能沒有我的存在，我也在其中體認到我的能力遠不如我心中所預設般單薄。

螢光：人生三樂：自得其樂，知足常樂，助人為樂。

高一組主題：

起點

第一名

高一2 潘靜

任何事情都會有一個開端來為它創造一個起點，「好的開始是成功的一半」好的開始往往會讓整件事變得較為順利。

在我平淡無奇的童年裡，考上國小的資優班似乎賦予我的國小生活一個重要的意義。自從考上資優班，我的生活充斥著小學不會接觸的東西：寫小論文、搜集參考文獻、自己策劃一場展覽，甚至連校外教學

都是真的拿著筆記本到各個學術相關的地方聽解說。

但這些事情對於一個年僅九到十歲的我來說是一項艱難的挑戰，在這四年裡，我從一個打字只會用一根手指從頭敲到尾，到可以十指手指並用打出自己的小論文；從每次看資料畫重點時畫了滿滿一頁的螢光筆，到後來能精準的抓出文章中的重點。

在當時的我可能

西。

每天都很痛苦，抱怨著自己的壓力比同儕多了好幾倍。但對於現在的我來說，真的很感謝當時努力挺住壓力接受各種磨練的自己：許多關於報告的事物我不會等到之後國高中要使用時才開始學；從小訓練的台風和講話邏輯也能讓我在國中報告時不會太過吃力。尤其是在這個把研究以及表達能力當作學習一大重點的世代，資優班給予我的是人生各個階段都需要具備的能力，不僅僅是學生階段需要學習的東

國小資優班就像一個施力於彈簧的手，而我就如同那個小小的彈簧：它在起點推給我許多能量，縱使快超出我所能負荷，但當他一放手，我就能帶著我累積的能量，飛得比別人高，飛得比別人遠，在自己的人生畫出一道完美的拋物線。

人生就像一場馬拉松，我們無法預測之後的路有多艱難，但如果能在起跑點準備得足夠充足，遇到困難時就有足夠的能力能夠抵抗一切。

高一組

第二名

高一7 張讓宸

人從小到大，經歷了各式各樣的事情，而凡事都有起點。對我來說，我最重視的起點，是我小學五年級開始接觸天文。

在小五時，自然課本上的星空單元，讓年幼的我對這片未知又神秘的太空充滿憧憬。後來，我以兒童節為由央求父親送我一套廉價望遠鏡，這，便成了我天文之路的起點。

在剛開始時，這

坑洞、紋路，無一不是她歷經風霜的證明，同樣的，她也見證每一個人……

喜悅，讓我撐下去。

條路對我來說是崎嶇的、蜿蜒的。因苦於對天文、光學知識的缺乏，我從一開始就面臨考驗。後來，我從網路、書籍等多方研究之下，終於明白基本的操作、校對。當首次在空中下親眼看見月娘那婀娜多姿的美麗身影，內心的感動我仍記憶猶新。除了有種苦盡甘來的快感外，我也第一次體會到大自然的奧妙與神奇，月娘身上的

後來，在天文路上我也受到各種挑戰，如更暗淡的天體攝影、多變的天候，但我只要想著當初在起點後第一次成功的喜悅，我便能堅持下去。這種精神同樣被我用在學業方面，面對更艱深的題目、內容，我不再選擇退縮，而是想到成功後柳暗花明的

自五年級的天文起點，不只有一個人……課業上的加持，更是我對自然探索的起點。它代表的是我對宇宙的嚮往、對萬物好奇心的源頭，也使我更願意在自然科上更加努力。也許，這條天文之路沒有終點，但當我驀然回首望向起點，我希望一路上光輝燦爛，照亮璀璨夜空，也照亮我的人生。

學測滿級分的分享

高三5 陳宜卓

我覺得最重要的是要找到一個能讓自己專心讀書的環境。以我而言，留在班上晚自習就是對我而言最有效率的讀書方法。我不是一個主動的人，但我會透過約束自己，例如將自己放在一個「讀書是當下能做的最有趣的事」的環境（晚自習），想辦法讓自己保持專注。

高三5 黃奕翔

我相信延平學弟妹們的實力都很好，因此最重要的就是考學測當天發揮出100%甚至是120%的實力。以下幾點建議可以幫助大家在考試當下更進入狀況。1.有壓力是好事，但不要過度緊張。2.平時模擬考、練習當學測考，預先做好心理準備。3.規律作息，保持穩定進步。4.平常多積德，天助自助者。

高三8 張心瑀

高三的暑假開始老師就會派非常多的參考書和練習，要好好把握暑假就跟著班上同學留校自習的機會，讓自己習慣讀書的節奏。站穩腳步，能跟盡量跟，不然作業只會越積越多。另外作息也很重要，不要因為念不完就熬夜，在學校保持清醒，哪一節課就念哪一科的東西。其他時間就跟朋友約好一起唸書（像我朋友成績很好，我把她當成一個追逐的目標），無論如

何要想辦法讓自己定下來。最後祝學弟妹們未來都能考到自己想要的分數，我在班上大概也是中間偏上的水準，拼一下大家都有機會的。加油！

高三8 鄭德東

在準備學測上，現階段高二下就先好好跟著學校老師的進度走，有空的話可以翻一下學測要考的必修部分，有些科目（像生物）的內容真的很容易忘記，可以先略讀一次，回復一些記憶。暑假開始後就要認真複習了，國文的課核心古文看個幾次，然後寫老師無限供應的考卷和作文就很夠了，英文跟著老師的小考進度複習，基本沒問題，數學就跟著老師進度把全部複習完一遍，同時每週刷一兩回模考考古題，自然四科暑假到高三上半段各將一本總複習書寫完，學校發的那本超大的淺綠色模考考古題也同時慢慢寫，在學測剩大概五十天的時候寫完數學和自然考古題，接著寫週攻略。上課的時候多處理，老師在講自己在寫題目，複書效率還不錯，可以試試。

高三9 謝忻暉

我認為大考最重要的是生理狀態，也就是健康的狀態與心理。請學弟妹們務必照顧好身體，吃睡運動讀書，抓

好自己的節奏，然後穩穩的就好。相信滿級分的水準對很多學弟妹來說不算太難達到，學姐不是擅長讀書，不好意思講方法，這方面可以參考其他同學。

高三9 梅昊恩

學測最重要的是平時的累積與練習，莫在學測過於緊張，且遇到想不出來者需冷靜。以下針對四科分享心得，1.數學：其務必要有足夠的題目累積，且記熟經典題的「思維邏輯」，就是它用了何種方法，為何使用等等，這樣讀數學才能真的學到東西。2.自然：自然需背誦者固多，但有許多基本道理想通後會大幅減少記憶量，也可以更有邏輯地答題，例如地科可以盡力弄懂每個現象後面的原因。3.英文、國文：需大量累積，需要把老師補充的記起越多越好，單字、詞彙的累積是最重要的，平時也可以看好的文章來練習作文或是增加詞彙，英文主要是為了詞彙，國文為了佳句和可以嘗試了解文言文的一些邏輯，這樣更好文言文。

學測的準備最重要的莫過於保持良好狀態，營養品想吃就吃，雖然大多數都是心理作用就是了。

高三9 施柏志

心理健康保持好一點最好，能適時玩玩遊戲別過火。每天至少十二點前睡，六點半前起床，保持每天九點左右是頭腦清醒的狀態。然後讀書要讓自己跟著學測時程表讀，每兩天一輪，例如學測表定兩天的早上考數英，那就早上讀數英下午讀國自，晚上訂正檢討，粗心絕對要消除。

國文作文可以考慮多看文章學寫法，好句子可以看看別照背，能自己修改一點但不偏掉本來的句意或讓閱卷老師可以看出句子來源就會很賺，就像我寫白先勇的樹猶如此。

英文作文則可以多用背同義字，遇到寫一樣意思的單字時能換就會賺，例如 effort 可以換 endeavor，多換換文章看起來會厲害懂得很多，但其實就背那幾個常用同義字就好。



繪圖/國一7 高慧芬