

2016 第五十五屆畢業典禮

第五十五屆畢業典禮於六月一日星期三，在台北科技大學中正廳舉辦，共有八百九十二位國高中同學帶著師長的祝福從延平中學畢業，邁向人生的下一階段。由本屆畢業聯籌備的典禮主題為「循跡，尋憶」，會場入口的火車頭及隧道將畢業生及來賓們帶到中古世紀的火車站，開始了隆重盛大的典禮。

一開始，校長用「海納百川、有容乃大」八字勉勵畢業生在具備有多元能力之外，還能用圓融的態度待人處事。宋董事長則是以諾貝爾醫學獎得主山中伸彌教授的啟事，期勉畢業生們遇到挫折不要失去信心，並且努力發現自己真正的能力與特質。此外，家長會長是用一段由家長們共同演出的趣味影片訴說他們選擇延平的堅定信心。

今年頒發的獎項中，新增了「六年全勤獎」，獲獎的同學共有四位，他們在延平的六年時光中，無論身體病痛或是颶風下雨，皆能堅持到的精神，值得嘉許。接著由國三高三畢業生分別準備了精采的熱舞與歌唱的表演唱，將典禮帶向高潮。老師的祝福語及學生們的謝師影片足以見證延平師生情誼的濃烈，更增添幾分不捨的氛圍。最後全場畢業生、家長與來賓一同舉起了最後一次的校歌。畢業典禮就在這樣溫馨的氣氛中畫下完美的句點，相信這由畢業生們親自籌畫的畢業典禮，能為大家留下一生難忘的回憶。

(訓育組長 彭敬淑)



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

延平人

朱昭陽

第一一二期

發行人：劉永順

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

2016 慈濟大學 人文課程研習營

105年6月28日至6月30日由本校與慈濟大學及慈濟北區教聯會共同辦理的慈濟大學人文課程研習營圓滿完成。在三天二夜課程中皆有本校隨隊老師及慈濟的師姑師伯們全程陪伴，行住坐臥、上課活動都跟學員在一起，照顧著每一位學生。

第一天的開營典禮由劉永順校長致詞後便開始此趟旅程。此次課程安排以參觀慈濟博覽會為開端，透過慈濟人在「慈善」、「醫療」、「教育」、「人文」、「國際賑災」、「骨髓捐贈」、「環境保護」、「社區志工」一步八腳印的志業中，了解慈濟的人文精神。這次營隊加入了兩門以往沒有的課程，「直播台下更精彩」，由主講倪銘均師伯分享北韓的採訪經驗及老婆生產的體會，告訴同學們要孝順父母。「用心與生命對話」，由在慈大工作的新加坡籍楊曼婷姊姊以自身於北京求學時的經驗告訴同學們要當「護生人」學習尊重生命，不分大小。

其他以往的經典課程包括：第一天的「無毒有我，做自己的主人」，由陳芳蘭老師介紹毒品的危害以及如何拒絕毒品。第二天的課程以慈濟大學的參訪為主。包括慈濟大學特有的人文課程「茶道」與「茶插花飲茶」的靜定之道。此外也參觀大捨堂，認識何謂「大體老師」，領悟「大體老師」遺愛人間的偉大精神。同時也特別安排參訪慈大媒體製作及教學中心，包括多媒體實驗室、廣播電台、副控室及攝影棚，同學們初次體驗當主播及電台DJ，甚是歡欣。下午還有陳阿桃師姑的「我是安呢作環保」，唱作俱佳讓同學深刻體悟到知福惜福，以身做環保的重要性。

接著的體育時間讓同學們在大操場上活絡筋骨，接著晚上則是邀請就讀慈濟大學傳播系的潘信安同學，以精湛的演說分享海外志工的服務經驗，要同學「相信心中的小超人，一起改變世界」。第三天的課程則以師姑們的社區及醫院志工服務經驗分享為主，尤其以林蘇足「生命的價值」特別撼動人心，令人深知愛惜生命的重要性。下午的結營典禮則有同學們精彩的手語比賽為活動劃下句點。三天兩夜的生活

高一實彈射擊

本校實彈射擊訓練課程，循例皆安排在高一一下學期，所以早在本學期排定行事曆時，就已經安排進去，高一學生都抱著高度的期待。

實彈射擊在5月10日下午正式展開，非常幸運的，在前幾天的大雨過後，今天天氣非常適宜，射擊時間於13:00分正式開始，各班學生按梯次依序進行射擊，每個學生對於轟隆作響的槍聲、扣引第一發子彈及步槍後座力的體驗都留下深刻的印象，整個射擊過程在學生的配合及導師、教官室同仁的全力支援下順利進行，也圓滿結束。(教官 朱中平)



動中除了既定的人文課程安排外，從飲食到行走坐臥的禮儀皆融入其中，加強同學們的品格教育。每一位同學身上已種下愛與善的種子，期待同學能將課程中所見所聞的人文精神，落實於生活中，有一天能夠開出好的因緣。

(設備組長：許育禎)

哈佛鱷魚搖擺進延平

來自地球另一端的美國哈佛大學鱷魚合唱團，每年五月底，展開連續兩個月的世界巡迴演唱。今年，他們的第廿一站選擇台灣，首場演出就在延平中學。

5月30日，協助穿針引線的崇友文教基金會一行人，帶著12位鱷魚合唱團團員來到延平中學。歡迎會上，彭敬淑組長擔任主持人兼英文翻譯，會場氣氛帶領得輕鬆融洽；張漢鏞主任和家長會長朱晴暖女士代表本校交換紀念品，對方贈與紀念T-shirt和簽名海報，雙方締結美好友誼。之後，團員分成4組，分別進入高106、高108、高206及高208班和同學們近距離互動。同學們為了迎接哈佛學生，各自準備了精彩豐富的內容，把握難得的良機，將一堂英文課的價值最大化。

而活動的高潮便是中庭快閃表演。第六節下課前五分鐘，中庭花園響起富有磁性的A cappella和聲，果不其然，歌聲吸引了一樓到五樓的所有師生，中庭四周一下子就擠滿了圍觀的同學們，盛況空前。台視新聞記者也來到現場採訪。

晚上七點，團員們特別為延平的同學們在臺北市青少年發展處演藝廳舉辦音樂會，座無虛席。當晚的演出曲目多為經典名曲，如：〈Close to you〉、〈I wanna be like you〉、〈月亮代表我的心〉、〈茉莉花〉，搭配輕快的舞步，並設計巧妙的台詞和肢體動作與台下觀眾互動，獲得熱烈迴響。中場休息時，同學們瘋狂地要求和團員合照及簽名，十分熱鬧。

這群哈佛學生不只會讀書、會打球、還很會玩，更能玩出價值來。從演出節目安排、行程規劃、籌募旅行經費等細節，皆由團員們自行分工完成。這股為完成夢想，拓展國際視野、積極實踐自我的精神，非常值得台灣學生學習，這也是我們決定邀請他們的原因。我們藉此期許延平學子，也能像鱷魚團員一樣勇於築夢、勇敢實現。

(社團活動組長 劉順文)

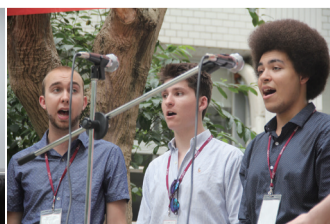
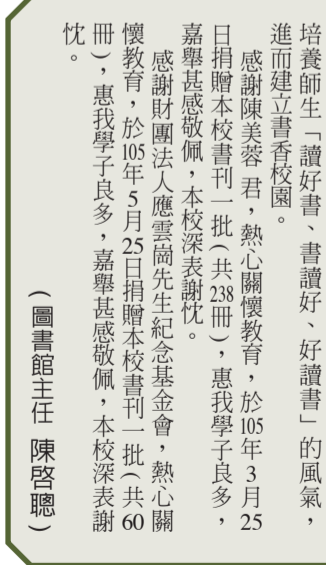
延平中學圖書館捐書實施要點

為鼓勵各界踴躍捐書刊資料，以豐富本校圖書館館藏資源，提供全校教職員工生閱覽，並建立師生資源分享利用觀念。請各單位共襄盛舉，以培養師生「讀好書、書讀好、好讀書」的風氣，進而建立書香校園。

感謝陳美蓉君，熱心關懷教育，於105年3月25日捐贈本校書刊一批(共238冊)，惠我學子良多，嘉舉甚感敬佩，本校深表謝忱。

感謝財團法人應雲崗先生紀念基金會，熱心關懷教育，於105年5月25日捐贈本校書刊一批(共60冊)，惠我學子良多，嘉舉甚感敬佩，本校深表謝忱。

(圖書館主任 陳啓聰)



螢光：不要放棄每一個可以努力的機會，就會有很棒的回饋。

【字如其人】

如何練就一手好字

國文教師詹志超

日前看到聯合新聞網的一篇好文(寫好字、人好帥「手寫熱」練字也斂心)，內文提及：「字是人的第二門面。怎樣才能寫出一手好字?鋼筆字專家楊耕表示，從模仿開始。」從事中學國文教學二十餘年，對於中學生的字體，感觸良多!

懶散、錯誤：為了「節省」時間，失去「耐性」，不加「思考」，寫字懶散，漫不經心；甚至輕易下筆，加上缺乏「練習」、「訂正」，於是錯字連篇，成語誤用比比皆是，積非成是。

三、欲速則不達：所謂「慢工出細活」，就如徒弟要出師之前，絕非一朝一夕，總得經過長時間的考驗，這「磨」的功夫可以磨出工整甚至美觀的字體。

四、正確用電腦：切勿習慣「電腦選字」，否則錯別字將會變多而且會失去辨別能力。為了讓學生了解字體是可以練就的，尤其是在高中時期，我以自己的親身經歷為例說明：

二、字如其人、見字如人：看一個人的字體，也可以看出他的個性與人格特質。字體鬆垮，其人個性懶散；字體工整，人格特質必是嚴謹。練字也能改變一個人的個性與特質。

三、要求練就「好字」，所謂「好字」，並非指字的帥氣、漂亮，而是工整、美觀。字，跟著人一輩子，是一個人終其一生都會用到的基本技能；寫好字，更是一個人一輩子的資產；在中學時期好日投資這項基本技能，日後除了能讓人看了賞心悅目，更能展現出自己所具備的個性與人格特質，絕對有其意義與價值!

如果說生命是一條康莊大道，那壞習慣便是時常使人仆倒的惱人碎石；如果說生命是一首輕快小品，那壞習慣便是在躍動音符間未經修飾的刺耳斷奏；如果說生命是一幅壯麗的潑墨山水畫，那麼壞習慣便是在恣意縱情中毀人雅緻的一點汗漬。也許壞習慣並非日夜使人輾轉的夢魘，卻也同樣揮散不去。

把又一把以青春為籌碼的賭注。而在淪為生活的奴隸後，我終於願給自己一個沉靜的餘暇思索，為何我如此庸碌卻仍一敗塗地?為何每日的時緊迫只換得一個筋疲力竭的空殼?這時一句話點醒了我：「時間有價，如金錢和生命，扼殺自己或他人時間的人，無異於謀財害命。」時間是何等珍貴?而我卻將其踐踏而不自省，從此，在訂定計劃後曉得要如何獎勵才能發揮效果，我懂得如何在少許分秒內背完幾段文章……我更驚異於：我不再是個屢戰屢敗的孤軍，而成了征討得勝，有資格支配時間的大將。

壞習慣未必使人深惡痛絕，卻也無疑地攪擾進我的生命，而如今，我能驕傲的昂首：「我不是那賤徒，而是能夠除去壞習慣的莊家!」

卻造成了「隨便」、節省的后遺症是「懶散」、「錯誤」，大大地改變了原本美好的人性。這種現象出現在中學生的「寫字」問題尤其嚴重。

由於電腦的普遍運用，中學生寫字及字體最嚴重的現象如下：

一、因便捷而隨便：一味講求「便捷」、「速度」、「效率」的結果，坐姿不正確，隨便握筆，字體已不工整，遑論美觀。

二、因節省而懶散：二、先行模仿再求練習：所謂「模仿」是找一位字型漂亮的對象學習，開始時仍然要有恆心的觀察，慢慢模仿其筆畫及字體，等到熟悉之後，再勤加練習，寫出擁有自己風格的字體。

一、先求工整再求美觀：所謂「工整」是指寫字時一筆一畫而非龍飛鳳舞，開始時一定要有耐性先求工整，等到字體工整以後，再求美觀。

二、先求模仿再求練習：所謂「模仿」是找一位字型漂亮的對象學習，開始時仍然要有恆心的觀察，慢慢模仿其筆畫及字體，等到熟悉之後，再勤加練習，寫出擁有自己風格的字體。

三、欲速則不達：所謂「慢工出細活」，就如徒弟要出師之前，絕非一朝一夕，總得經過長時間的考驗，這「磨」的功夫可以磨出工整甚至美觀的字體。

四、正確用電腦：切勿習慣「電腦選字」，否則錯別字將會變多而且會失去辨別能力。為了讓學生了解字體是可以練就的，尤其是在高中時期，我以自己的親身經歷為例說明：

從小就喜歡書法，常常臨摹柳公權的字帖，因此字體的結構深受其影響，然而終究不成熟：國中時期很喜歡補習班老師「刻鋼板」講義的字體，於是寫作業時便慢慢模仿，但因為沒有恆心，未能從一而終，後來也就放棄了；高二時遇見一位很有才氣的歷史老師，除了飽學詩書、上課有趣，最讓我欣賞折服的是，老師寫了一手瀟灑飄逸的「好字」，字如其人。這位老師無疑成了我高中時期的偶像，因此我也下定決心要好好練就這位老師的「好字」。舉凡考卷、作業、筆記無不模仿老師的筆跡、字體；聽課時，更常用「油性原子筆」(當時並沒有水性筆)在桌面上四處練習。

我有一位神奇的好同學，他總是出口成章，而且下筆如有神，每次無論是哪種作文，他永遠都拿到很好的成績，他還帶著天生的跳舞細胞，從美國歌星到韓國天團，不管是多高難度的動作，只要讓他看過一遍，他立刻就能跳的維妙維肖。

學期初，某位體育組長要所有的體育股長記錄同學的運動時數，沒想到，我的好同學因為每天早晨跑，被選為體育股長，為了鼓勵同學多運動，幫班級爭取榮譽，他用班會課前的十分鐘，以迅雷不及掩耳的寫作速度寫好一篇約六百字的文章，又正值

段考前夕，當大家正埋頭苦讀時，他自告奮勇的想要上臺報告，報告結束後，他不但使每個人都利用下課時間出去運動，還讓緊張的氣氛瞬間瓦解，令每個人都捧腹大笑，因為他報告時，不但具有彷彿演說家般上下起伏的聲調，還有生動趣味的插圖，在巧妙的時機使用名言佳句，在同學昏昏欲睡時，搭配了大動作的肢體運動，讓每個人的精神都被激起。

雖然他的成績不是最頂尖的，但他的脾氣很好，總是不和同學起爭論，所以他身邊一直有人在幫助他，他的演說家細胞，令我非常尊敬，讓他無時無刻都能想出好的詞語與他人聊天，有朝一日，我認為只要多讀書，也能和他一樣，不會在臺上有恐懼感，還能得到自由自在的感覺。

走在寬闊的大馬路上，你可以直直的大步向前邁進，也可以轉入一旁彎曲的巷弄，盡頭也許會再度回到大馬路上，也可能通往另一個不同的方向，然而可以確定的，沿途欣賞到的風光各有不同，而且是一條不能回頭的单行道，路名叫「人生」。

尼采說：「生活的意義便是將人生的各種遭遇化作火光。」我曾遭遇一場又一場過敏性鼻炎風暴，每當季節變化時，嚴重的過敏總是在半夜讓我無法暢通的呼吸，跑遍各大醫療診所如家常便飯，求學過程中，也常在課堂中擤鼻涕，因此被同學誤會，內心

十分痛苦。漫漫童年，尋求健康與活力，幾乎成了我的奢望。也因體內潛藏的病灶，使我對病患身心所受的煎熬，感同身受，立志將來能有機會行醫助人，幫助病人驅除體內病魔，遠離難纏的惡疾，重拾健康的笑容。

但在升學體制下，每年錄取的醫學院學生都是鳳毛麟角的一時之選，我該如何擠進中醫學院的窄門，成就自己，也溫暖他人呢?所以，當國二下面臨「直升」與「外考」兩個選項時，我放棄多彩多姿的外校課餘生活，而選擇「直升」繼續接受延平的磨鍊，因為我相信唯有戰戰兢兢，努力不懈，才

有成功的機會，我更會不斷的提醒自已：路是自己選的，沒有後悔的權利；放棄，只要一句話，成功，卻要用長遠的努力去證明。面對未來，我認為：如果說理想是一種內涵，堅持就是理想的接合器，

校園一隅

國三 陳翰德

國三 廖建如

國三 黃昱穎

不一樣的人生

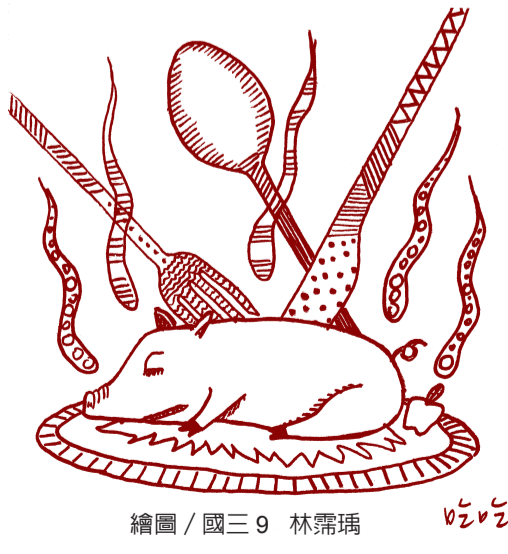
國三 廖建如

溫暖且陽光和煦時，我和同學們在走廊上站一排，把手伸出鐵欄杆，讓溫柔的陽光輕拂我們的手臂，多舒服愜意。在晒「日光浴」的同時，也會一起唱歌或聊天，雖然有時會被經過的人投以異樣眼光，但這是我最快樂的下課時光之一。

走廊上一定有一個回收箱和一個垃圾桶。我喜歡站在幾步遠以外的距離，將手上的罐子扔進回收箱中。當然，如果投十次我大概只會投進兩次，要不是根本連箱子都沒擦到邊，就是丟進別的分類箱。不過這也算是一種我另類的嗜好吧，即使屢次被一旁的同學嘲笑，我仍樂此不疲。

校園生活，是愉快的，是沉悶的，是成熟的，是青澀的，是美好回憶，是痛苦生活。校園那麼大，我最傾心的一隅——走廊，它讓我觀察人、與人互動，更給了我無數珍貴的青春歲月記憶。

如果說「想」與「做」是最遙遠的距離，那「堅持力」便是助長器。當堅持與信念依舊，不一樣的人生遠景便掌握在自己的手裡，夢想便不只是天邊無可觸及的彩虹，而是可以擁有的希望。



繪圖 / 國三 9 林霽瑤

6262



繪圖 / 高一 10 賴品樺

我的座右銘

沒有人能代替你勇敢，也沒有人能代替你堅強。

國二 張瑞庭

「只有我們自己，能決定自己的樣子！」電影中的女主角對著臺上的教官，說出了這句來自自己、來自學生、來自每個觀眾心中的悸動。在我耳畔圍繞，思緒彷彿又悠悠的回到幾個月前的場景。是全國二生最期待的隔宿吧！兩天一夜裡，我們嬉戲、合作、有規律、有默契，那是十足難忘的旅程。記得時間到了尾聲，帶著我們的領隊告訴了我們這番話：「沒有人能代替你勇敢，也沒有人能代替你堅強。」這話深深的撼動著我——這不是一直以來，我始終沒辦法理解、嘗試、看待的「勇氣」嗎？也許是從小倍受關愛，或也許是怕無意間犯錯，或也許是怕無意間犯錯，或也許是怕無意間犯錯...

等待

國二 1 彭伊璇

候鳥為了要飛得更高、更遠，願意在高處等待風的到來；攝影師為了拍出曇花一現的美景，願意在相同的位置靜候多時；而我，為了迎向更美好的大千世界，願意在相同的時間、相同的地點、相同的角度。那天陰雨綿綿，我的掌心也下著小雨，手汗像是和我唱反調，怎麼擦都擦不乾，手裡的琴被我緊緊握著，學長姐一個接著一個獲得如雷的掌聲，我在臺下等著，等著我的名字，一遍一遍練習指法。這時我滿腦只有緊張，但等待的煩躁心情在拉出第一

等待

國一 8 卓郁威

一個音後全部瓦解，輕盈的樂音在我身旁舞動，等待或許難熬，唯有等待，才有機會成功。夜幕低垂，爸爸開車帶著全家上山，當我睜開惺忪睡眼，繁星點點呈現在我眼前，當我吵著要回家睡覺，爸爸卻神秘的說：「再等一小時，一邊等，一邊醞釀著怒氣，轉瞬間，星星竟然飛也似的溜走了，一顆顆從天際滑落了，伴隨著我的驚呼聲消逝。等待是漫長的，唯有等待，才有可能遇見難得的美景。人不能如驚馬一般好逞，等待是為了充實自我。現在的我，也在等待，成長的路途中雖有些跌跌撞撞，但一次次的跌倒是我向前的墊腳石，我不怕摔跤，因為我在等待逆風，逆風而行我才能飛得穩，才能飛出屬於自己的一片蔚藍蒼穹。

我對流行的看法

國三 8 傅譽

什麼是流行？流行可說是一種趨勢，一種社會上普遍在追求的一種東西。流行不一定是好的，不過它一定有令人嚮往的地方，眾人才會接受。有很多種流行，像是衣服、品牌、電子產品、文化、飲食，甚至口頭禪，各式各樣的流行，但請仔細想想，如果流行都是好的話，那這個世界也太美好了吧！就拿手機的流行來說好了，現在的人都喜歡高科技，幾乎有手機的人都用智慧型手機。沒錯，智慧型手機的確是高科技，很多人的物質欲望滿足了，但當你正在用你的手機時，你是否注意到有沒有造成別人的不便，眼睛也會受傷害，害人害己。一種流行裡，往往有好有壞。當有一件事物開始流行時，這時先不要衝動，先判斷它的利弊，是需要？還是想要？先理性的思考過後，再決定，不要一味的跟隨，等到出了什麼差錯，想後悔就來不及了。其實很多的流行都是來自人們的欲望，三萬元跟三千元的差異呢？一樣都可以打電話，那為什麼要用三萬元的手機呢？那只是人虛偽的一面，便宜一點的也很好用，不是更省錢嗎？



繪圖 / 高一 6 陳亞真

Happy Mother's Day

前千千萬萬次的回眸，是否只能求得今世的一次擦肩。在茫茫的天地間，就這樣無盡的等待著，等待你再次出現在我的夢中。七歲的那一年生日，我滿心歡喜的期待著今年的禮物。拆開禮物盒上的紅絲帶，在蓋子被拿起的瞬間，我不禁瞪大了驚喜的雙眼，雙手捂住O字型的嘴唇。這是我第一次見面，小柴犬夢夢我就這麼命名你了。每次旭日東升，我都與你共度晨光，華燈初上，你都靜坐在家門口，等待著我的歸來，母親曾告訴我你一等，可能就是三小時，我實在是不理解，這樣的等待，就只為了第一個迎接我？有時我會偷偷跑去幫你買狗零食，還記得有一次花光了所有財產只為幫你買一條色彩斑斕

那一刻，真美

國一 7 徐以庭

每個人在一生中，都會有感動的時刻。不論是因為風景壯麗而感動，或是因為他人對自己的付出而感動。每一次的感動都是一種鼓勵，鼓勵著我們在「人生」這條艱難的道路上，繼續前進。五、六年級的班導師很喜歡帶我們去戶外教學，這兩年內，我們班征服了很多山和腳踏車道，非常充實。其中，令我印象最深刻的是爬硬漢嶺的那次。那天的天氣很涼爽，太陽也溫柔地照耀著大地，我們來到了山腳下。一抵達，老師便帶領我們向上爬，很多身強體壯的男生，一路上都和老師在一起，遙遙領先我們；也有很多瘦弱的女生和男生，遠遠落後我們。至於我們這些「中間地帶」的人，通常是獨自一人和山道奮鬥著。我一上山，汗水就沒有了，而我卻毫不

繪圖 / 國一 5 謝欣芸



其實有的時候，我也喜歡流行，但我不會太投入，只有既真實又美好的事物，我才会很專心的投入。看到一個正在流行的東西，也不一定非要擁有它。知足常樂，是人生的快樂泉源。

那一刻，真美

國一 7 蔡喬伊

小學五年級時，我參加了學校跟蝴蝶保育協會合辦的訓練營，為了成為一位解說員而努力著。起初，我對毛毛蟲還是有一點抗拒，不過當我逐漸了解手中這個小生物的奇妙之處時，牠對我來說就像是一團未知又新奇的宇宙，等著我去探尋、摸索，進而讓我和冷氣房外的大地有了一絲的連結。我們在經過了長達數月的培訓後，要在學校的發表會上替民眾授課，一同分享我們的成果。當天我很緊張，因為我是第一位上場的解說員，但是我上台後發現臺下的觀眾眼中，不論大人、小孩都閃耀著求知渴

等待

國一 8 李承益

三國時代，諸葛孔明在臥龍崗中等待，他等待著一代明君的到來；兩星期前，王建民在小聯盟裡等待，等待著一通電話——帶著上大聯盟的消息——的到來；他們不急不慌的等待，迎來了心裡所嚮。我們常常做好了準備，就迫不及待的想要引人注目，獲得他人的肯定，或許也想證明自己已不是吳下阿蒙。但是我們天真的以為全天下都會祝福自己的同時，卻有一群看不得別人好的人，可能對我們惡言相向，可能到處宣揚我們的不是，說我們是驕傲自大、眼高於頂才會滔滔不絕。其實我們真的只是想分享所見所聞和得到肯定罷了。如果我們換個方式不是主動宣揚，而是等待——等待別人發掘自己的才能。就像孔明先生，已在鄉里全國有人傳十傳百的名聲，不需遊說各君王，也不需出門高談闊論，自然有了明君找上門來，三顧茅廬也在所不辭。一樣都準備好了，但謙沖自牧的等待能使我得到更好的名聲。

學會了「等待」自然就會有耐心，沒有耐心，也哪能學會等待。我們會等，但是能等多久？太早顯出鋒芒會給人「假惺惺」，明明會人還妄妄想給自己掙個謙虛的名聲，反而適得其反；而太晚呢？有時太晚不見得是壞事，就像姜太公釣魚八十歲才上釣，後來也馬到成功，旁人眼中的「太晚」不見得是通往成功道路上的太晚；但如果是真的太晚，那我也不多解釋，自是愁，一江春水向東流。所以真正等待，不是等一會兒又急於表現，也不是濫情的等一輩子，而是像王建民，從2011年到2015年間努力充實自己評估自己，一邊等待教練的青睞，一邊畫畫生涯，今年要不是上了大聯盟，他也無法再等了，會回來東方打球適當的等待，使他獲得了美國、臺灣球迷，不放棄的一個典範。等待的過程使人焦急，但若適當等待，把握時機展翅，很可能就會綻放出不同凡響的光彩，在短暫的生命發出無限的意義。

接受不完美的勇氣：阿德勒100句人生革命

高一9 姜沛韶

大家都了解性格決定命運，性格的特質影響人的一生活。很多人以為性格過了形塑期後就無法改變，但我極認同阿德勒的觀點：「所謂性格就是生活型態，只要改變生活型態，人生就會驟然改變。」改變生活型態，改變積習的確很不容易，但其實只要有足夠的決心、行動力，任何時候都能改變自己，成為對社會更有貢獻，生活更幸福圓滿的人。想克服負面的個性，就要針對自己的缺點練習改進，從失敗中汲取經驗，而這需要莫大勇氣！認為自己愚笨的人可嘗試特別複雜的工作，認為自己不擅長社交者則能主動當接待性質的義工，一開始或許因頻頻犯錯而沮喪灰心，但這是改變自己的性格但經過過程。萬事起頭難，包括下決心的勇氣，以及忍受在過程中不停的失敗。

在懂得說：「如果你教會我這題的話可真是幫了大忙！」畢竟被需要的感覺就是前進的動力。而最重要的是，懂了方法之後就要時時刻刻找機會嘗試練習，才能在日常溝通中落實精進並運用自如。

我，將永遠記得國三時被束縛的我，以及當下解開束縛的我。如同眾多的學生，我也曾迷上手遊神魔之塔，每天都打下一定的遊戲實力基礎，建立自我在好友中的定位，並成為虛擬卡片的蒐集狂。我的狀況正符合本書所提及的佛洛伊德「原欲」主張，受制於過去的時間花費，不肯否定自己正越陷越深，總是告訴自己「再一下下」或是「反正玩遊戲能訓練腦力」，而不斷的「一下下」累積成整個學期學業的荒廢。某晚，不知是漸退的成績殘酷的衝擊我，還是父母的關心喚醒了我深層的良知良能，一瞬間，我的思路突然變得異常清晰，「刪卡吧！」當時，我試圖刪卡的手不斷顫抖著，也不知歷經多少掙扎，幾乎就要投降放棄時，潮水般湧出的上進心迫使我扯斷過去回籠的枷鎖，成功戰勝心中的不捨猶豫。這正是阿德勒所說：「人不應該被過去束縛，只有你能描繪自己的未來。」

「感謝你幫了大家好大的忙！」這種鼓勵不只是能力上的肯定，還能讓人找到在全體中的定位，了解到在團體中「我」是被需要的，這種油然而生的信賴感能讓人以果斷的態度持續努力。藉由阿德勒不同凡響的提點，我也以同樣的邏輯用在請託別人幫忙之前常說：「請幫我解這道題目好不好。」現

瞬間的勇氣之下場便是輕易的被短暫利益擊垮。人是群體的動物，大部分的人都希望自己是受歡迎、受歡迎的。然而太在乎別人的看法，總是要滿足周遭的期待，此乃阿德勒所指的「背負別人的課題」，會扭曲單純的自我，喪失自信，甚至帶來痛苦。人要學習將「自我」與「他人」分離，抽離原有在乎他人眼光看法的習性，珍惜自我意念的價值。同時是棒球打擊手及演員的曹佑寧說：「打球太注意別人的眼光，就會拍戲也是如此，當身旁都是工作人員，鏡頭對準你，你只能做好當下。」

西方亦有句名言：「活在當下就是天賜的禮物 (The present is a present)。」是的，我每天都要珍惜這份天賜的禮物，傾聽自己的心聲，誠實面對自己的優點缺點，努力活在當下，渴望將來能在醫療的道路上為社會付出，這是我與阿德勒的兩大論點最契合之處：「對他人有貢獻是讓自己幸福的唯一方法」，「人只有覺得自己有價值時，才會感受到貢獻感，才能擁有勇氣。」

阿德勒的「單純學說」與「一切取決於自己」的理論是啟動我享用單純的力量，誠實面對自己、省察自己心靈的鑰匙。身處當今網路資訊爆炸，大眾傳媒無孔不入的時代，如果無法定期傾聽自己內在最單純原始的初心，認真面對

輕閱讀上書籍，原本應該在腦海中欲說出口的情緒，在剎那間卻什麼話都說不出來；原以為自己會有諸多感慨，因為書中的小語是多麼貼近自己的心，卻在那一刻說不出個所以然。原來人生，就是如此而已。小和尚戒癡天真、單純的人生道路上，有足夠的勇氣與熱情克服萬難；有足夠的智慧及毅力，分秒秒秒活當當下；不論遭逢多少風霜雪雨，終將上天所賜的珍貴禮物組成屬於自己人生的完美拼圖。

輕輕闔上書籍，原本在腦海中欲說出口的情緒，在剎那間卻什麼話都說不出來；原以為自己會有諸多感慨，因為書中的小語是多麼貼近自己的心，卻在那一刻說不出個所以然。原來人生，就是如此而已。小和尚戒癡天真、單純的人生道路上，有足夠的勇氣與熱情克服萬難；有足夠的智慧及毅力，分秒秒秒活當當下；不論遭逢多少風霜雪雨，終將上天所賜的珍貴禮物組成屬於自己人生的完美拼圖。

小和尚的白粥館

高一8 林亞葵

在（戒癡師兄所中的彩票）這則小故事中，戒癡師兄在偶然間中幾千元彩票，卻在出中幾千元彩票、不知不覺中出現許多謠言。因為中獎要離婚、中獎只是幌子，其實是把貪污來的錢洗錢等與事實相反的謠言不脛而走。然而，戒癡越解釋，越是更多人認為他在欲蓋彌彰。這就好比是學校裡一些不知從何而來的小道消息，沒有人知道是誰開始傳的，也沒有人知道它的

真實性，卻在大家的口中恣意流竄。當事人的辯解，卻成為謠言是真實的最佳鐵證。這時，智緣師父問：「戒癡，你中了五千元，如果你向每個人解釋後，你又中多少錢？」「還是五千元。」戒癡說。醍醐灌頂般，我想智緣師父所要表達的意思已經傳達至每位讀者的心中，「人不會因為別人怎麼看你而改變，自然也不需要特別在意別人對你說什麼。」戒癡說。

國一在老師的推薦書單下購買了這本書，在三年後的今日再讀，滋味是有些許不同。三年的歷練、所遇到的人事，使我在又拾起這本書後，品嚐了更多難以言喻的感受。國三時，也許是興趣、磁場不合等關係，我在當時全是女

生的班級裡，一直是個沉默的女孩。我並非和大家處不好，只是我無法和大家融合在一起，總是默默的坐在位子上。曾經一度我也會喪氣過，從小學便是大家眼中活潑、和大家相處得很好，交不到任何朋友。唯一與我談心的，就是國中三年都和我同班，至今都是我最好的朋友。當時，我只覺得沮喪萬分，卻在兩年後的現在感到慶幸，因為那些女生只會帶給我負面影響，只能稱作是酒肉朋友，一旦分別，很難再有聯繫。

讓我的想法有這種轉變的，是（希望中的鄭施主）這則小故事。平常為人豪爽的鄭施主被捲入一場金錢糾紛，為了躲避債主，便上山尋求暫時躲避。之後，他



繪圖 / 高一10 賴品樺

等待

國一8 陳秉均

人的一生，花了很多時間在等待，常常投入無數心力的等待，經過時間的考驗，換來的結果都是豐碩甜美的。但真的每份等待終會換來好結果嗎？我想不是的。在我跟著學校在醫院擔任好幾天的志工時，我發現了等待，有時是沒有盡頭的。

我們身邊被包裹著的，無疑是家人滿滿的愛和親友們的關懷，如果有一天，全都失去了，會是什麼感受？有些在住院的老人，除了痊癒病痛的以外，最需要的莫過於家人的陪伴。他們

常躺在病床上，兩眼呆滯，眼底流露的是無限空虛與寂寞。他們在等待，等待愛的關懷。更令人感慨萬千的是，他們把人生最後的寶貴歲月都拿來等待，就在渴望中畫下了生命的休止符。

前些陣子，我在看新聞時，看到了非洲地區糧食缺乏、疾病纏身的慘況，衛生環境更是慘不忍睹。那些非洲難民也在等待，糧食的資源、良醫的幫助，健康長大的機會。無奈大自然是毫不留情的，等到的最終只是生命的逝去和每

生命中的必須

高三1 陳昱堯

淚，何輕？卻承載了最沉重的情義；責，何重？卻不過是長長一息。短的一瞬；存在，何談輕重？端視人們如何活如何定義的吧！何談存在？功名利祿，貪嗔癡怨？生命是人間永恆的命題，我吸取先人的嘔心瀝血，沒有相同遭遇而無法會悟；我摸索自己的行路，卻沒有足夠的思想而徬徨徘徊。於是生命該如何定義，始終無一致答案。一如哲學家康德所言，每個人都是戴著自己有色眼睛在看世界，又如黑格爾相信，人們的思維乃受如洪水般不斷推進的時光巨流及時代的物質條件左右，因此無法宣稱任何一種思想「絕對正確」。道這世界本是由無數相對的概念編織而成。我相信那些了然於心的「重」，

比如愛，生活與學習，和我自我心靈的對話，和他人生命片刻的交流，凡一切歸於本心的，是「重」；而世人重視的財富名利，汲汲營營得你死我活的反倒不那麼重要，那些虛無易逝的短暫榮華於我，是「輕」。可曾記得上次拾起一本書，一隻筆，靜靜的便是一個下午是多久的了？像孩子似的做自己喜歡的事，彷彿一個人便是一座城，不為結果，過程即享受，無以立足。

這便是生活，是我生命中的重，生命的必須。我醉心道，我信「無所住而生其心」為一條，但這就是輕嗎？用超然豁達詮釋生命並非輕，都說道法自然，自然乃傾聽生命的瞬息而不強求名利，心外無物，觀照內在，寂靜清澄。而非飄飄乎於天地無以立足。

生命中的必須沒有絕對，面對這永恆的命題於我，當以智慧為帆方能無憾。



繪圖 / 高一6 黃子庭

那一刻，真美！

生活中有許多動人而美好的時刻：也許是走出戶外，發現山的壯麗與海的遼闊；或者是在閱讀的時候，某段文字觸動了內心；也可能是在大雨中，看見父母為子女遞送雨傘的身影……那些動人的時刻，總是給我們美好的感覺。

生命認真時

國文教師 詹志超

在街頭上看到一位阿伯為了家計，辛苦地在路邊爆米香，那陣陣的米香味飄到我的鼻子前，我不禁大大地吸了一口，心想：為什麼爆米香的香味特別香呢？原來是那香味裡有著讓人感動的用心與認真。

忙裡偷閒時

高一8 李昶毅

勞累了一天，難得喘息一下，天馬行空在自息中，你夢見自己馳騁沙場，屢戰屢勝，汗水寫上了偌大的功績，對你而言，在那一刻，是無可取代的夢幻。那一刻，真美。

成功喜悅時

高一8 楊千毅

每個人對不同事物的美有不同看法。有人認為色彩斑斕是美，有人則認為樸實無華比較美；有人重視感官上的美，有人認為心靈之美才是美；有人喜歡外在美，更有人喜歡內在美。

夜深人靜時

高一8 趙英鈞

人生之中，或許，曾有種種不如意腐蝕心頭；或許，曾有令人意志消沉的逆境，將希望吞滅；或許，曾有曾經有過一段時間，這世界在自己眼中是灰白色的，毫無對未來的憧憬。

繁星閃耀時

高一8 夏子葵

人在一生中，會遇到許多美好的事物，會看到許多美好的風景。但總有一幕是最令人印象深刻的。還記得當年太陽花學運時，五十萬人走上街頭，看著現場的直播，但那幾十萬顆在夜間閃閃發亮的光點，卻深深烙印在我的腦海中。

享受夕陽時

高一8 林柏翰

「美」是什麼？傾國的藝術之美？巧奪天工的藝術之美？又或是鬼斧神工的自然景觀？對我來說，真正的美，是那瞬間的瞬息，令人豁然開朗的景色。

永不屈服時

高一8 杜晴雯

莫札特的D大調雙鋼琴奏鳴曲，是藝術澎湃之美；蝴蝶破繭而出那一剎那，是生命綻放之美；少年扶持老人過馬路，是人性溫暖之美。

伸出援手時

高一8 張尹

那時候，我站在捷車站前，雖然手腳冰冷，但是仍然縮緊脖子，朝外頭張望，等著父母前來接我回家。

為自己打拼時

高一8 劉正宇

美，是一種主觀的形容詞，給人一種虛無縹緲的感覺。它不只能用來形容鬼斧神工之景，更能拿來形容人與人之間的互動。我認為最美的，莫過於看到人們各自為自己的生活打拚。

因此，如果你願意，將會發現現在我們生命中遇見的每個人，無時無刻不在生活中躍動出美麗的丰采；警察認真指揮道路交通，郵差用心傳送愛的訊息，清道夫用心打掃垃圾街道，消防員認真撲救失火房屋；還有，朋友認真的相互扶持，鄰居之間的守望相助……

其他的雜物身上，只管專注在自己得面對的任務。在分秒必爭的讀書生涯中，相對地少了以前嫌棄過多的閒暇時光，對自己能力的祈求也必須犧牲「自由活動」時間。在這樣的環境下，忙裡偷閒便是我能擁有的「小確幸」。

涼的門把，打開了門，在徐徐拂過的微風之中，望向了漫天的星斗，深邃而縹緲的星光輕輕灑落，一股不明從何而來的淡淡喜悅和成就感，在此時湧上心頭。星空中，格外燦爛，在我眼中，格外燦爛。那一刻，真美。

也因此，每每在我回家後，看到父母親的臉龐，便彷彿看到一幅獨一無二的美掛在我眼前，這幅名為「美」的畫，由上帝所描繪，他也將所有權寄託在我這裡。

多，有些人覺得此生無遺憾，有些人則認為自己是最不幸的。事實上，我認為他們有時連「美」從面前走過都未必注意到那清秀的容顏。等著見到父母開車前來，因為天氣變化如此突然，我焦急地、徬徨地左顧右盼，希望有人伸出援手。忽然，有人遞過來一包衛生紙，雖然她的臉上只有制式化的笑容，但我覺得，那一刻，真美！

螢光：逢人且說三分話，未可全拋一片心。

驛前食堂

高一4 范姜仲昱

第一章：傳承的烏龍麵

一個風雪飄落的傍晚，下課鐘聲響起。現在是...

武田這時回過神來，開始翻菜單，他是這家店的常客...

做法為本店增添多樣的菜色。老闆的兒子也向...

第二章：友情的醬油拉麵

一片雪白大地中，一群十歲大的孩子們...

曾經，我是一個對韓國無感的人。不久前，我和韓國的交集只有...

應邀赴韓國教育旅行交流學生團

高一8 杜晴雯



這次旅行是我第一次到韓國，我們參訪了許多當地有名的觀光景點...

壯觀、美麗的風景。武田一家人要到旭川驛前搭巴士前往旭川...

容，讓無法理解韓文的我也能一起加入，給我一種歸屬的感覺！...



繪圖/國三9 林霏瑤



不論是從學伴身上學到的，或是從他們口中聽到的，都將成為我未來成長的養分...

