

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

第一一八期

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

### 第56屆畢業典禮

### 螢火會的密令

本校105學年度畢業典禮於106年6月3日下午在中油大樓國光會議廳盛大舉行。今年首次嘗試將國高中部典禮分開辦理，因為有畢業聯會的用心策畫與準備，典禮過程溫馨圓滿，為畢業生的中學生活劃下了完美的句點。今年畢業典禮的主題為「螢火會的密令」，希望在哈利波特魔法學校的場景中融入延平的元素，例如大型蒸汽火車開進大安森林公園9又3/4月台、Lousia奶油啤酒桶，還將校訓「誠正勤樸」融入學院名稱——史萊誠林、葛萊正多、雷文勤勞、賀夫怕樸，典禮流程及會場布置還有多處令人驚豔的巧思。

兩場典禮一開始，劉永順校長以及宋文彬董事長、家長會朱晴暖會長帶領國高中導師，以魔法學校的師長裝扮隆重出場。

接著國高中部分別由高三9班張庭璋以及高三8班陳弘毅同學代表畢業生領取畢業證書。劉校長及宋文彬董事長勉勵畢業生在變化快速的工業4.0時代，要以多元的方式學習，培養溝通協調能力、批判思考能力、解決複雜問題的能力、創造力以及互助合作的能力。家長會朱會長則是以影片鼓勵同學將時間與精力花費在生命中重要且有意義的事情。接下來便陸續頒發學業優良、德育、體育、特殊才能、群育以及全勤獎項，受獎同學三年來辛勤的耕耘，在這一時刻全然展現。

典禮的最高潮無非是國中各班導師為同學用心錄製的祝福語，字字句句皆能感受到導師對弟子們的愛與關懷；高三導師更合力高歌一曲「放心去飛」鼓勵同學，雖然大家奔向各自的世界，也能勇敢追求夢想。表演的大驚喜從陳雪滿老師走上舞台開始，即將退休的雪滿老師用充滿磁性的歌聲娓娓道出不捨與叮嚀，是另一波典禮的高潮。為了回應師長們的金玉良言，各班也準備了感謝導師的精彩影片，各種溫馨、逗趣、感性及寫實的畫面讓現場充滿笑聲與淚水。

接下來，國中部畢業生張庭璋、吳佳蓉同學，以及高中部畢業生杜晴雯、廖書嫻同學代表致詞，回顧往年由本校與國立陽明大學、台北榮民總醫院及張昭鼎基金會一同舉辦「2017第6屆青少年醫學研習營」，並由本校支援30位志工同學協助當天營隊活動進行。

5月27日(星期日)上午在陽明大學活動中心大禮堂，聚集了一千多位同學，本校有23位同學共同參與。在陽明大學梁廣義校長及張昭鼎基金會廖俊臣董事長開場致詞後，便開始精彩的主題是「從心開始，青春無限，陪我



▲校長裝扮成哈利波特的不利多



▲國中部全體導師



▲高中部全體導師



▲高三畢業生舞蹈表演

最後，在場師生與畢業生合唱校歌，為典禮做了溫馨熱鬧的結束。「螢火會的密令」用流暢精緻的影片與表演吸引全場，令人目不轉睛，這是畢業生與畢業聯會共同創造的延平歷史，相信能讓與會師生感動難忘，這一天的回憶會伴隨著畢業生邁向燦爛的未來。

(訓育組長 彭敬淑)

### 2017慈濟大學人文課程研習營

106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。延續以往的經典課程，由第一天張美瑛老師的「與生命對話」揭開序幕，透過影片讓同學了解面對人生無常，愛要及时把握，原諒別人就是善待自己。接著林蘇足師姑帶來的「生命的價值」特別撼動人心，令人深知愛惜生命的重要性。

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「茶室」，從實際操作中體會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」遺愛人間的伟大精神。同時也特別安排參訪慈濟多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。下午還有主播放銘均師伯的「用愛看世界」，以有趣的原住民歌曲進場，分享北韓的採訪經驗，告訴同學們身在福中要知福。接著的體育時間讓同學們在大操場上活絡筋骨，晚上則是邀請就讀慈濟大學醫學系的徐柏庭同學及其他慈濟大學長，以精湛的演說介紹慈濟大科系並分享大學生活。第三天的課程，包含「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；「專心與生命對話」由在慈大工作的新加坡籍楊雯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。最後是唱



▲茶道體驗

### 2017第6屆青少年醫學研習營

為提升學生對醫學的興趣，鼓勵學生參與相關營隊研習，延續往年由本校與國立陽明大學、台北榮民總醫院及張昭鼎基金會一同舉辦「2017第6屆青少年醫學研習營」，並由本校支援30位志工同學協助當天營隊活動進行。

5月27日(星期日)上午在陽明大學活動中心大禮堂，聚集了一千多位同學，本校有23位同學共同參與。在陽明大學梁廣義校長及張昭鼎基金會廖俊臣董事長開場致詞後，便開始精彩的主題是「從心開始，青春無限，陪我

長大一，第一場由臺北榮總兒童青少年精神科徐如維主任以「認識壓力反應與身心症」為題，介紹壓力是什麼？對人體的正負面影響，了解自己的承受極限，並熟知紓解壓力的方法，才能穩穩地朝自己的理想與目標邁進。接著第二場由臺北榮總精神部洪成志主任介紹「過量多巴胺造成幻覺與幻想的實證」。幻覺與妄想是思覺失調症的重要症狀，研究發現可經由拮抗多巴胺受體降低多巴胺的傳導而治療思覺失調症。第三場臺北榮總精神部劉慕恩醫師則以「我



▲志工服務同學合影

家長會為鼓勵學生勤於向學，能於大學入學考試爭取最佳成績，特於106年4月10日假週會時間，由朱晴暖會長、吳建鏞執行長、蔡東釐副會長頒發106年大學學科能力測驗表現優異同學獎學金，受獎者包括有學測75級分吳奕寶同學(1人)、74級分(13人)、73級分(14人)及高三各班第一名(6人)等34位同學，核發獎學金計貳拾參萬捌仟元整。

校長並致詞表揚學測績優同學，勉勵在校學弟妹向學長姐看齐，年年創佳績。

(劉信偉)

螢光：沒有偉大的品德，就沒有偉大的人。

國一 第一名

### 等詩

一粒粒種籽，在堅硬的土壤下等待，等待一個日子，一個適合鑽出泥土成爲一株嫩芽的日子；一隻隻尚未成熟的雛鳥站在巢邊等待，等待一個剎那，一個利於飛翔的風吹起。而我的生命中，亦經歷過無數次的等待，其中，有一次等待，是經常浮現腦海的。

那時，我剛升上小學三年級，看著那些比自己小的低年級新生，便認爲自己已經能夠成熟獨立，因而向媽媽提出「自己回家」的建議。還記得那天，我特意穿上了我最喜歡的布鞋，上頭還有著一朵大大的向日葵。因爲工作的關係，爸爸仍然和我一起出門，但不一樣的是，我的腦袋不再盈滿睡意，取而代之的，是自立的喜悅。

在學校的一整天，老師說什麼，我都是左耳進，右耳出，一心等著放學時間的到來。當放學的鐘聲開始呼喚所有人，我的心更像是掙脫獸檻之動物一般的心喜若狂。一路上的樹，似乎更綠了，山似乎更青了，花似乎更豔麗了。

但是，宙斯在這時卻打翻了他的酒杯，忽然下起了滂沱大雨。而且，我在那些被雨蒙上一層黯淡的景物中，走過了一個陌生的路口。不想承認，但得承認：我迷路了。害羞的我只好鼓起勇氣和親切的路人借手機呼叫媽媽來尋找出我究竟身在何方。

於是我坐在一家便利商店，開始了我漫長的等待。我好害怕，害怕媽媽找不到我，那我便只能在天地間流浪。看著玻璃上的水珠，一粒粒的向下滑，去尋找它失落已久的另一粒水珠，這不就是我現在的處境？在廣漠的人海中，媽媽，您又在何處？

那一次的等待，實是在我目前人生中最令人印象深刻的一次。故事的結局當然是美好的，而那次的等待，也完整地讓我感受到家庭這雙羽翼，是如何保護著我，如何給予我溫暖。

國一 4 隋尚炫

國二 第一名

### 課本的獨白

我的存在，代表著知識的殿堂，那是個人人皆可接受洗禮、薰陶的知性之旅，我會把我自己掏心掏肺，將一個個充滿酸甜苦辣、喜怒哀樂的文字，餵食給那些求知若飢、若渴的心靈，這是份高尚的工作，我永遠樂此不疲，只因我爲我填滿意義；我爲我充實自己。

在每個人的童年，我總佔滿了天天夜夜，不論何時何地何刻，只要有人張開那澄澈、明亮的雙眼，投影出嚮往醍醐灌頂的領悟，我是很樂意的。

張開雙臂的。但是在課堂上的講解、頁頁的筆記中，我從字裡行間感到一絲不解，我在主人的筆尖感受到吸收新知的雀躍；卻也在書寫沙沙聲中聽出一絲無奈與憔悴。剎時間，我恍然大悟，原來出自心胸的欣喜，正逐漸遠離我這個在體制孤島的課本。

於是，我未來的歲月裡，除了光華盡殘之外，學習的赤子之心也正離我而去，唉！感慨無用、傷心也於事無補，畢竟在這光亮豔麗的書衣背後，只剩暗淡又淒涼

的孤苦寂寞，失去熱忱的知識烏托邦又能綻放幾分光彩呢？學習是自己的事，渴望了解的心更是对書本的最高榮譽，在學期剛拿到的時候，那份興奮之情對我來說，是無言可喻的；到了學期中，沉重的高壓籠著我和我主人那徹夜未眠的雙眼，那份不情願是難以言喻的；到了學期末，被留到儲藏櫃抑或是垃圾堆的那份傷感和悲嘆萬千，更可說是愁苦滿腹，抽噎已久後只能「卻道天涼好個秋」罷！

國二 蔡喬伊

國三 第一名

### 藉口

漂泊於人生江海之中，若能以勇氣作舟，以毅力作槳，便能恣意摩挲水面划出的圓滑曲線；但若以壓力爲藉口，試圖掩飾懦弱，夢想的海將颯起風浪，前途將黯然無光。

自幼便有著音樂夢。音符似一漩渦，捲我入美好旋律、自適自在砌成的世界，每每十指在鍵盤上起舞，心湖便不自覺地顫著漣漪。《天鵝湖》的柔美是春風，在晨曦傾瀉、擊中石子、嫩苗之際，激起一陣金黃的讚嘆；《命運交響曲》的震撼是夏雷，以驚天動地的魄力，敲出生命的士氣；《驚愕交響曲》的愕然是秋雨，無情劃開翠葉，淌出淒楚赤緒的紅楓。我曾以爲自己能享受著順遂之姿，在逐夢途中完美走過。

然而，自國三以來，我開始懈怠，並非悠悠琴聲不願再引我翱翔，而是自身的頹萎壓著羽翼，沉得無法振翅高飛。自己也察覺了怠慢，卻在中心不斷說服自己：升學的壓力無法避免，自己會荒廢鋼琴不過是學業所致，待大考過後，必能繼續彈琴。這看似合理的藉口，在同儕們的進步、指尖開始不再靈巧、時針與分針的夾角離離合合之中，原本朦朧而絢爛的理由，漸漸褪色、荒蕪。

而這一切，終於在那日結束。久未謀面的朋友參加了場鋼琴賽，她脫穎而出，在彩燈照耀下；而我已失去實質的懷抱，在昏暗的臺下。不禁茫然淚下的我，不知自己的藉口爲何隱藏了自己仍熱愛音樂的事實，只知自己的靡爛，讓夢想遙不可及。我決定拋下猖狂的藉口，摒棄自欺欺人的理由，重拾逐夢的初心，再度徜徉於音樂充盈的夢幻國度。

在心中曾獨領風騷的藉口已掃去，燈火

國三 2 陳佳琪

高一 第一名

### 人間極品

人間極品，對我來說，必從案頭那杯新沖好的茶開始，熱氣裊裊散入空中，窗外雨點的藝術彌補了雨天的溼悶。在這樣一方平靜的空間裡，茶香混著書香，心彷彿被雲霧圍繞的高山，也變得平靜而舒爽了起來。

當然，雨不是必要的，靜謐的陽光也是伴讀良友，但是手上的書總是來來去去，一本換一本，唯一不變的是桌上的烏龍茶香，在遨遊書海之際，茶香也彷彿在耳邊竊竊私語，提供我與現實世界的連結似的。

我喜歡喝茶，雖無品茗人士的專業，但

也有一些附庸風雅的樂趣。喝了許多種茶，比起味道奧妙多變的金萱，樸實平淡的鐵觀音或神韻內斂的普洱，我還是最喜歡口味濃厚的烏龍茶。

有別於大都相當不便宜的「生茶」，烏龍屬於重烘焙的「熟茶」，也就是紅茶類。它濃郁的口感來自於長時間的發酵、火烘。簡嬾形容烏龍茶像「能指點迷津的長者」實在非常的貼切。也許是它那比別人更久的煎熬、試煉，造就了那圓融穩重的感覺，就像參天巨木，使人由衷的感慨歲月的濤濤流逝，夾雜在茶香中的苦澀

高一 8 陳柏諭

漸褪色、荒蕪。

高一 第一名

### 要求

我們初降世時是赤裸的，手無縛雞之力，只能向外界索求所需。隨著生理和心靈的壯大，我們逐漸具備「被要求」的能力，並發覺人生最終極的要求往往盡其在自己。

以人際關係爲例。互動前，我們經常預設交往對象的條件；相處過程中，又不時向對方提出要求。無論是談吐舉措、進退取予，我們不滿足於對方的模樣，企圖以要求的手段，改變他人，將對方灌入「完美男友」或「專屬知心」的塑模中，渾然不覺這般無理的要求所造成的傷害。阿德勒會說，我們不能預期、刻意求取他人對我們的好感，因爲每個人都是獨立的個體，若非主動的交付真情，強人所難所要求的將只是海市蜃樓般的假像。既然在人際互動中，「要求」他人難以增進彼此的感情，那麼怎麼做才能經營良好的關係呢？

常言：「敬人者，人恆敬之；愛人者，人恆愛之。」我認爲，這並不一定成立。誠如前述，我們無法掌控他人對我們所持的態度看法，但是可以確定的是「人恆敬之者，敬人；人恆愛之者，愛人。」

與其向外索取利益、尊重、成就感，不如反求諸己，自我要求達到值得人們效仿、接近的對象。如此一來，我們便能清楚地看清實質上要求的對象是自己，也就能腳踏實地的趨往心之所嚮，而非漫無目的、僥倖地痴等幸運降臨。

有了自我要求的想法，只要再鍛鍊自我實現的能力，人生的走向都操之在己，欲收欲放都將不爲外界左右。到頭來，所謂的「要求」不再是接收外來的施予，而是掘取自我的財富。

高一 6 馬欣寧



繪圖/高一 7 黃子庭



國中組 第一名

### 比賽

成績、事業、貢獻……人的一生活滿著數不盡的比賽。人們時時刻刻都在較量，想要比別人高的成就。但是，我們只是為了「贏」而努力嗎？

無論是段考排名，抑或是體育競賽，任何比賽都有輸贏。第一名往往只有一個，參賽、應考的卻很多，那麼大家為什麼會為了一個渺茫的希望去奮鬥呢？我想，不完全是渴望展現自己的能力而已。更多

國中組 第二名

### 比賽

在成長的過程中，往往充滿競爭、比較。但比賽的終極目標究竟是什麼？是名次？是旁人的看法？還是為了獲得社會大眾的掌聲？贏了比賽，到底是贏了什麼？輸了，又是輸了什麼呢？

曾經看過一則新聞，內容令我動容，這故事，亦深深地烙印於腦海。在一個掛滿了成山成堆之體育競賽獎牌、到處皆是一張張得獎證明的班級，每次班上獲獎，總有一個落寞的身影

國一 薛鈺樺

的，也許是期望藉此提升學習的效率、可能是想找出需要改進的地方。

國小的時候，球隊教練常告訴我們：「參加比賽是進步的最佳辦法。」密集練習有助於短期、專注的完成平常要長時間才能做到的目標。比賽時，加上爆發力，可以激發選手的潛能。同時，以敵方為借鏡，檢視自己的缺點。除此之外，在其他人比賽時，也可以從中吸取優點。因此，比賽是難能可貴的經驗，得到的除了成就，更重要的是快速成長。

當然，比賽也有可憐的抉擇。多年過後，當我回想起一次又一次帶著痛苦，卻又光榮的比賽，總會慶幸自己願意不斷挑戰自己，讓自己知道：「我是可以的！」

的念頭。值得驕傲的，是從不放棄！堅持，是絕不會後悔的抉擇。多年過後，當我回想起一次又一次帶著痛苦，卻又光榮的比賽，總會慶幸自己願意不斷挑戰自己，讓自己知道：「我是可以的！」

比賽，不會因為勝利而終止。永遠都存在著下一個，所以何必只看勝負呢？每次比賽都有各式各樣的對手，不過不變的是和自己比賽，突破自我！

我！

國一 4 隋尚宏

蜷縮於教室之一隅。他，患有小兒麻痺，行走方面不是很方便。這項異於一般同學的缺陷，如一把鋒利的刀，狠狠地切斷了他和「大隊接力」的緣。

但，在國三最後一次的運動會，他和跑步間的那絲緣份，又悄悄地牽了起來——儘管跑步的速度比不上他人，不過班上同學竟願意為他圓這個夢，讓他擔任最後一棒。他在體育課以及課餘時間拚命地練習，只希望不要拖累

同學；而其他同學在比賽時也用盡渾身解數地向前衝刺，為他爭取時間，讓他跑得輕鬆一些。比賽過程中，所有同學都在場內陪著他跑到終點，此刻同儕間的友誼表露無遺。即使在名次上並無佳績，但同學間相互扶持、相互加油打氣的精神，著實撥弄了我的心弦。

何謂比賽？我常扪心自問。好勝心強的我，似乎不能放下成敗。若一次的失敗能夠給予別人一生無法忘記的美麗回憶，我

界將溢溢美好。

高中組 第一名

### 最想傾聽的聲音

高一 6 馬欣寧

嘈雜如沸鼎的人聲，悠柔如煙縷的樂音，聲音的來去總令人猝不可防，即便雙手搗耳也難以完全杜絕。生活周遭充斥著「各形各色」的聲音，我最想傾聽的聲音卻教人遍尋不著。

「啾啾、啾啾」窗畔的斑鳩和麻雀一搭一唱，亂無章法地相互

我；屬於我的噪音迴盪於每個人的耳畔。剎時，我結束了話語、彎下身鞠躬，掌聲響起。

又是誰能真的放下？贏了，贏得的，是冷冰冰的獎牌；輸了，卻得到了暖呼呼的友情。我又會選擇何者？經一番思量，後者似乎比較值得一試。

比賽的真諦，並非名次，並非他人的目光，更不是為掌聲而戰。最重要的，其實是比賽過程中，我們是否能塑造出另一層面的意義。朋友們，讓我們收起成敗的眼鏡，讓我們在看世界萬物時，不再只是從輸贏的方向觀察。一旦放下得失，相信世界將溢溢美好。

高中組 第二名

### 最想傾聽的聲音

高一 7 陳瑩瑩

互應和著，晨起的我沐浴在二重唱的鳥鳴中，倍覺神氣清爽。提起書包坐在電視前，感覺背袋內的書個個議論紛紛、口若懸河，你來我往地辯論著所謂的真理，聲音的總和徒然增加了我背脊上的重量。匆匆吃過早餐後，我推開家門，剎那間，

下主持棒是在國三，我在競爭激烈的選拔中爭取到了機會。依然記得自己穿著禮服青澀的模樣；依然記得彩排時我緊張的神色；也依然記得當看見觀眾給予我掌聲時心中那份喜樂。那次之後，我嘗試站上其他形形色色的舞台，不管是歌唱、舞蹈、演

直到升上高二，我接受過更多歷練後，我領悟到這份喜悅是因為我曾經努力過、辛勞過，而在舞台大放異彩的這一刻，我受到了肯定。也因為如此，不管台

一個雨季。沉重的壓力和刻薄的言語封住了谷口，陽光再也無法灑入，我整日渾渾噩噩地委靡著，我想我的心一定發霉了。直到有一天，姨媽告訴我表妹那童稚的言語，她說：她覺得我已經很厲害了，她如果能有我百分之一的好都會很滿足。我愣愣地不能言語，回到房間後我獨自一人低聲

空密的室裡獨處，因為我相信，只有在最微弱的聲響都流失殆盡時，我們才能摒除雜音，傾耳聆聽心之所嚮，也只有在這絕對的孤獨裡，我們才得以沉澱心靈，貼近深層的自己，感受存在世上純粹全然的美好。

我們需要這樣的「聲音」。在無聲中，我們才能忘卻一切，因為此時，無聲勝有聲。

高中組 第一名

### 我生命中的太陽

高一 3 林禕恬

太陽是一整日能量的來源，初醒時瞥見被陽光親吻著的原本地板，便頓時清醒了一半。太陽是出遊時的不可或缺，仰望被陽光擁抱著的蔚藍天空，便覺得被幸運女神照拂。太陽是一種溫暖、耀眼、生機勃勃的存在，而我深深感念我的姨媽，她為

我的生命，蘊育了一個小太陽。童年的日子裡躍動著小表妹的身影，勾著可愛弧度的齊瀏海、粉嫩嫩的臉蛋，和一雙泛著靈動的大眼睛。小我六歲半的她的眼中，我是一種不可思議的存在。她覺得我上知天文、下知地理，長得漂亮又

討人喜愛，所以她極盡所能的膩著我，把我當作榜樣，深深崇拜著、信任著。但隨著年歲流轉、四季更迭，我進到了更強的環境中，遇到了更多咄咄逼人的敵手。成績的下滑預示了家庭不和睦的開端和自卑的上揚。十多歲的我迎來人生的第

那晚之後，我又容姿煥發了起來，我變得像以前一樣充滿希望 and 無限可能。因為我知道，我生命中的小太陽正高掛天空，以無條件的信任和愛護，照耀著我豐盛的生命——熠熠生輝。

我！

### 一項關於獎牌的記憶

高一10 張嘉恆

我是個很平凡的高中生，功課還不錯，沒什麼卓越的才能，也沒有很多特別的嗜好，也因此，直到現在，我的生活在可說是「平淡中的平淡」。但在這樣的生活中，依然有些令我印象鮮明的時刻，會透過我身邊的珍藏物品而被喚醒，其中，有一面金牌，能使我回憶起我的學生生涯中，最有意義的那一刻。

那其實也是不久以前的事。升上了高一，除了國三直升班的熟面孔之外，我們班也多了幾個原先在普通班的同學們，我們便以這樣的陣容，為七十週年的校慶運動會作準備。我在大隊接力的隊員中，排在男生候補第一順位，而我也一邊看著正選的同學們拚命練習，一邊希望大家能以順利拿下好成績。但以現實的情況而言，我們班卻缺少可以一舉決定勝負、跑得特別快的選手，跑的速度也比別班慢一些些，勝算實在不是很大。

就在比賽前幾天，正選隊員的其中一位同學突然因病請假，而且直到運動會當天都不會來，我便因此順理成章地進入了正選名單當中，然而，也因為那位同學沒有辦法參加大隊接力，我們贏的機會便又大幅地下降了。不過，當時的我，才沒有去

晚上十點半，我站在公車站牌等車回家，觀察路人。幾個學生低頭滑著手機，有些拿著單字書準備明天的考試；帶著小孩的母親連哄帶騙的跟孩子說車快來了；穿襯衫的中年男子講著電話推辭著明晚的應酬；年邁的阿婆坐在長椅上發呆。對於生活的緊湊，我偶還是有些怨言，童年純真的笑靨，何處尋？

挑到碗緣，最後剩下來，拒絕讓這些氣味怪異的綠色大軍進攻我的胃。但溫媽媽總是好聲好氣的要求我吃完，聽話的我只好乖乖就範，鼻腔裡都是香菜大軍勝利號角的回音。幼年的我，對香菜的實在沒有好感。

特別的是，我童年的回憶中，除了溫媽媽，安親班的膳食、鮮少開伙的母親都不會煮過香菜，不知不覺中，

### 一項關於香菜的記憶

高一11 黃昱穎

由於父母工作忙碌，幼稚園到小學低年級，安親班的校車總是把我送到我的鄰居兼保母——溫媽媽家。溫媽媽的個子小小的，短髮和老花眼鏡搭在她白淨的臉上看起來格外和藹可親。溫媽媽會笑咪咪的給我一顆掬水軒牌的情人糖，自己則去準備晚餐。一陣子後，隨著一陣獨特的味道，她的聲音傳來：「吃飯囉。」

「又吃麵囉。」童年的我，不喜歡香菜的味，碗裡湯麵上漂浮的綠色葉子，像野獸一樣盯著我看。我總是偷偷把香菜

香菜獨特的味道，成了我在溫媽媽家的這些光景的代。而溫媽媽是我童年裡不可或缺的角色，她教我節儉，要口說好話，她會讓我偷看我媽恐嚇我吃了會變木乃伊的泡麵給我吃；她會帶我到陽台認識她種的花花草草，陪我玩小孩子的遊戲。童年，一個自以為已經長大的其實什麼都不懂的年紀。模糊的記憶中零碎的片斷卻又

### 一項關於公園的記憶

高一10 傅譽

早晨的蟲鳴鳥叫，喚起了綠意盎然的公園，也喚起了我兒時的記憶。每到夏天，公園就熱鬧了起來，各種鳥類的啼叫聲，以及蟋蟀、蟬等昆蟲的「唧唧」聲，演奏出一段專屬於夏天的交響樂，不用入場券，只需要聆聽，就可以感受到這段自然的歌曲，你會發現，大自然是和我們說話的，但不是口頭方面，而是一種心靈的交流。

賽看誰抓到的蚱蜢比較大隻。剛開始我們都抓不太到這些飛毛腿，但慢慢就找到訣竅了，只要鎖定目標，並把手當成一個蓋子，迅速的蓋上去，手再慢慢縮小，感覺到裡面有東西在跳，就表示蚱蜢到手了，這就是我們最常玩的遊戲，捉到的不僅是一隻蚱蜢，還有滿心的喜悅。

雖然長大了，變忙了，沒有時間去深入公園的懷抱，但每次我看到、聽到這些事物，就會想起過去的那點滴滴，那是多美好的一段時光啊！彷彿時間暫停了，眼前浮現出一幅美好的畫面，耳朵響起了熟悉的聲音，是公園又在呼喚我嗎？

### 不一樣的人生

高一9 余昇峰

出生、成長、衰老、死亡。在每個生命的循環裡，許許多多不同的故事正在發生。街友、勞工、上班族、董事長。每個故事，都有不同的開場、冒險，與結局。人因有夢想而快樂，但也因夢想而掙扎。追尋夢想的道路是坎坷的，但人生又因夢想而精彩。

所有經由我一手設計的產品都將成為我一生的驕傲。無論我的夢想是否能讓我擁有優渥的生活環境，也或許我將會是個默默無名卻有顯著貢獻的設計師，但我永遠為我所做的一切感到驕傲。我相信我的會因為我的夢想變的不一樣而精彩。

### 比賽

國一5 胡書華

砰！槍聲劃破肅穆的氛圍。選手如脫韁野馬般向終點飛奔，以淋漓的汗水換取亮眼的成績。人生，由一場場比賽組合而成，而在人生的比賽中，唯有不懈的努力加上全力以赴，方能展現出自己的丰采。

內心在比賽，即使比賽前他明白：每踏出一步，都意謂著另一個艱辛的開始，但是他仍然堅持向前跑。就算炙熱的豔陽、嚴寒的大雪阻擋成功的路，但他仍一步一腳印，奮勇踏上征途。就算幾千公里的路，一步一步的走，總會奔向終點線。

看那猛虎奔騰於山林，威風無比，展現威武與活力，看那野馬恣意奔馳於草原間，舞出青春的豪情。陳彥博因為對賽跑懷有無限熱情，不斷揮灑辛動的汗水，終於獲得勝利的勳章和世人的掌聲。每次的比賽，都是和自己

我的敵人正是自己，願你我能以滿腔熱血化為動力，一起衝向比賽的終點。

# 日本教育旅行

207 路琳

人與人之間的連結究竟是什麼產生的呢？奇妙像魔法一般的變化，完全陌生的有了交集，像是被無形的線牽引著。當遇到不同文化、國度和語言的人時，關係的維繫尤其困難，但跨越大洋的緣分是如此的容易且值得珍惜。這次旅日的日子，我感受到無限的溫暖和熱情，多少的喻意及感情啊！

年代、這般的家庭，出國也並非初次了，卻沒有任何一次有如深刻的感受，或許是年歲不足、或過往只是流於表面的走馬看花，甚至連教育旅行也不是首次，卻因為多了些承擔、責任和心態的轉變，視野也變得不同了。這是一趟屬於自己的旅程，從長將近半年的行程，準備到踏上異鄉國度，並非被動的等

待接受安排，而是主動且積極的去探索。對日方文化的了解、自己規畫行程、查詢資料和精心準備英文簡報，做足了功課且用十分重視的態度面對，不馬虎、不隨便，每件事都盡全力完成到最好，讓旅程能無愧於心。

已經做過飛機。我有幸生在這樣的時代，出國已經是一件輕而易舉的事，少數人甚至在襁褓時期就已經做過飛機。我有幸生在這樣的時代，出國已經是一件輕而易舉的事，少數人甚至在襁褓時期就已經做過飛機。

真正開始旅程時，我的興奮和期待是不可言喻的，歡樂的同時也遇到了一些許的障礙和困難。Homestay體驗時，十分不習慣睡日本的榻榻米，光是鋪床就花了我將近二十分鐘，十分佩服日本人，但辛勞的同時卻也有務實的快樂呢！和home爸、home媽的交流也是一大難題，語言不通的情況下我們透過十分粗淺的英文及比手畫腳溝通，意外的沒有對膠著的對話感到不耐煩，因為從他們的一顰一笑、行為和動作，不需要言語也能感受到快滿溢出來的愛和熱情，就像暖被爐一樣得溫暖我的心。他們家的小孩更是不怕生，明明是小小的五歲卻有莫大的能量，拉著我們一起玩扮家家酒、堆積木，生動的用太陽一般的活力化解尷尬和隔閡，讓我們融入他們家，我甚至和她一起洗澡，像是真正的親人一般。另外在學校交流的那天，我也同樣的感受到了來自高槻高校同學的溫暖，我和我的學伴變成了好朋友，直到回國也持續聯絡，互相

理解對方的文化，利用英文作為溝通的媒介增加彼此的國際觀，加強彼此的羈絆，將僅僅一天的交流延長成長長久久的友誼。

在這之外我自己也有了成長，尤其對團體活動有深刻的體悟。因為我們是不同的個體，有著完全不同的想法、理念和習慣，甚至做事的方式、面對事情的態度也可以完全相反，但正是各式各樣的性格讓我們成為獨立且特殊的人，沒有絕對的是非對錯。一群人一起行動，幾個人就有幾張嘴、幾種意見、幾種不同的想法，遇到事情時難免會有磨擦，意見不合時或許會有爭執，而這就是我們要學習解決的。當組員遇到困難時，更是要主動幫助、關心她，否則又怎麼能夠稱為一個團隊呢？在組員犯錯時與其責備她，不如去包容他與你們的不同，並找出問題的解決之道，並不是一味的將責任推給犯錯的人而不檢討自身。像是這次我們這組的同學一開始一直脫隊，我們都找不到他，而我們組長採取的作法不是斥責他或是漠視，她開始不斷

說到底，人與人的關係終究逃不過包容、理解和愛，不管念、想法，最終都回歸在這裡，在這裡感謝旅程中所有的夥伴、師長、馬主任、校長以及阿祈哥哥和玉梅姐姐，謝謝你們的支持與陪伴，最後更是感謝全心全意為我們付出的敬淑老師，沒有她我們就沒有如此盡興的旅程！



的叫他的名字，和他講話，讓他不要脫隊。團隊從來不是單方面付出就可以的，沒有辦法為組員找想、互相關心的團隊真的可以成爲一個團隊嗎？小事也可以到烤肉、走哪條路、怎麼拍照……這種雞毛蒜皮的事，這一切都需

要包容和體諒，不是忍耐而是接受別人與你的不同。

207 邱郁軒

這次是我第二次參加日本教育旅行。老實說，當我向全世界「宣布」我再度報名時，換來的卻是同樣的一個問題：「你都已經去過一次了，爲什麼還會想再去第二次呢？」

我開始認真思考這個問題，除了真心喜歡日本外，最重要的還是教育旅行的價值與帶給我的影響。從前每家旅行團，我

走馬看花。可教育旅行卻是個截然不同的存在，我們必須深入了解當地人的生活習慣並進行體驗。爲此，我們上日語課，還進行了有關日本禮儀與禁忌的課程。而日本教育旅行帶給我的相當多不一樣的體驗，從寄宿家庭、學校交流，到城市探

索，這些都是平常很難有機會體驗到的活動。

最令我印象深刻的體驗莫過於寄宿家庭。雖然說我們只住了一個晚上，但我總覺得我們和寄宿家庭似乎已生活好一段時間，培養出深厚的感情。而令我備感溫馨的，是我們和寄宿家

庭的爸媽還有小孩一起坐進暖桌、在榻榻米上喝茶談天，暖氣不只是溫暖了我的身體，更溫暖了我的心。

202 王天心

「好累，但是好充實、好值得」這是我結束六天的日本之旅後的第一個念頭。或許有點矛盾，依依不捨卻又想在床上好好睡一覺，但是相較於疲憊的身軀，心靈上的滿足讓我更是深刻。滿滿的紀念品以及名產，還有這寶貴、難得的經驗。

我們參觀了許多日本的觀光勝地，以寺廟爲大多數，有許多多求籤、拜佛、許多特別的習俗，我們都一一嘗試。特有的建築、風俗民情，以及當地的歷史，身歷其境，印象格外深刻。此外，日本的美食我們也嘗了不少，相撲火鍋、宇治抹茶、道地風味、迷人的香草冰淇淋，舌尖上的享受如今依舊懷念不已。還有，穿著和服的那一天，大家看起來都好漂亮，華麗貴氣的和服襯出了大家的古典氣質，我想，和服之所以如此受歡迎，就是因爲如此吧。但是，美麗是要付出代價的，腰上又粗又緊的緞帶繃得令人差點喘不過氣，又厚又長的衣服以及腳上的鞋子使人寸步難行，換下和服的那一剎那，有種「終於解脫了」的感覺，可說是一個令人又愛又恨的服裝呢。

雖然只有短短的一天，但是感受到他們用心熱情的款待，離開時大家都依依不捨，我想，在我們以及他們的心中，都烙下了一個難以忘懷的經驗吧。

然而，令我印象最深刻的是奈良home-stay以及城市探索。奈良飛鳥地區，是日本文化起源的地區，那邊沒有都市的高樓，沒有最發達的科技，只有一望無際的鄉村風光以及純樸、熱情、溫暖的當地居民。與home爸、home媽是多麼的有緣，多麼的幸運能一同度過短短的一段時光，他們的真誠和熱情，使周遭將近零度的空氣溫暖了起來。我們一起做大阪燒當晚餐，一起聊一些生活中的小事，就



908 吳辛穎

飛機緩緩離地，大阪在視線中越縮越小，只剩一個發著亮光的圓圈，我才如夢初醒：這趟旅程居然真的結束了！

回到過去六天究竟體驗到了什麼，發現一幕幕都是如此的清晰，沒有任何留白的空間。奇妙的是，令我印象最深刻的都不是著名的觀光景點，而是旅途中一個個感動的瞬間。

屋裡，手腳是冷的，心卻暖洋洋的。然而隔天一早，卻發覺這短短半天的相處時光實在是太少，真的太少！

為我的過失，讓整組晚了十五分鐘集合，沒想到大家不但沒有責怪我，還不停地拍我的頭說：「你跑哪裡去了？害我們擔心死了！」

校長忽然對我說：「講得很好喔！」一剎那，好像之前的種種努力都在這句話當中得到了回報。

在此教育旅行中，有三項重點：home stay、學校交流、城市探索。因為語言不通和習慣不同，最初在溝通上都會有一些困難。

手畫腳。人與人之間的互動重在心態跟心意，不論是否精通語言，只要有心想交流、想學習，文化上的隔閡完全不是問題！

907 林家仔  
短短六天的日本教育旅行，已讓我殷殷期盼許久，出發前晚我不但沒有在床上翻來覆去、輾轉難眠，反而一閉眼便入睡，

絲毫不遺漏的被襯托出，這就是日本傳統服飾的迷人魅力啊！一身正裝來到宏偉的清水寺，沒有用一根釘子，精巧的結構，且以京都歷史最悠久的寺院著稱，這就是清水寺的威嚴，而周邊的石板步道則是熱鬧非凡。

遊哥哥為大家介紹日本「三泡」——泡茶、泡麵、泡溫泉，今晚要嘗試的便是傳說中有神奇療癒功效的溫泉，還有最高級的珍饈。五顏六色的沾料，每一道都別具一番風味，正式的會席料理還須穿著浴衣，

907 曾詠誼

六天的日本教育旅行一轉眼便結束了，還記得出發前5個月的行前準備（包括日語輕鬆學、小組報告、城市探索企劃還有日本文化禮儀），每一次的社團活動時間總能學習到許多。在神遊日本的報告中，

早上天色昏暗，身體有些疲憊，但卻無法掩蓋我雀躍的心情。日航的餐點令我印象深刻的，那天午餐我得到的是一隻鰻魚飯，老實說遠比之前搭的其他航空公司的飛機餐美味很多。

甚至下了點雪，讓第一次看到雪的我興奮。這天，另一個特別之處是寄宿家庭的部分，當home爸開車載著我們回到居所時，不斷的跟我們聊天，緩和了現場尷尬的氣氛。

間50年的舊式房子，再加上住在山區，因此晚上的時候特別的冷，home爸非常貼心的給了我們每個人一個裝著熱水保暖用的瓶子。

假若還有機會參加教育旅行，我會很樂意再一次和新舊夥伴一起，學習新知、開闊視野！

是日清杯麵體驗、茶道體驗等，我也非常喜歡。結束這六天的行程時，雖然還是有點小小的遺憾，很希望再在日本多待幾天，但這幾天的回憶已經非常的足夠了。

一道晨曦劃破天際，又是充滿挑戰的一天！來到異鄉最重

道別前的最後一眼，我再次回到這熟悉的空巷，美麗、湛藍依舊，唯一不同的是深深刻在這片土地上的情感，難捨難捨，不過我們一定將會重逢！

至於在六天的旅行中，還記得出發當天

在清水寺的時候

歡樂。他們的家是一

來是位非常認真的人，而在參觀校園

還有許多體驗，像

不同的經驗及體悟。

往飯店的路程上，導

往飯店的路程上，導

往飯店的路程上，導



### 我的座右銘

「求知若飢，虛心若愚。」此為蘋果前總裁賈伯斯於演講中對莘莘學子的勉勵，尤其在讀完他的自傳後，更是深刻烙印在我心坎裡的座右銘。

正所謂「學海無涯」，身處浩瀚無垠的知識寶庫，究竟如何探索並領悟其箇中奧秘呢？我認為，就是這句座右銘所闡述的求知欲。舉凡物理學家牛頓由蘋果落地現象，觀察、發展出萬有引力學說；愛迪生歷經上千次試驗，始終鏗而不捨，最後發明燈泡，照亮

### 把握關鍵時刻

高一1 劉彥青

「機會，是留給準備好的人」，這句俗諺背後所涵蓋的意義，就是把關鍵時刻，緊抓著即便再微小的一絲絲機會也不放手的人。

美國職籃球星林書豪就是大家所熟悉的例子，即使出身乃哈佛大學這等名校，不過球員市場裡，看重的從來就不是來自何方，而是有沒有高人一等的天賦或能力。林書豪縱使沒有多驚人的天賦和球技，但他卻比其他球員付出更多努力在練球上，球技也維持在水平之上。可惜球探總是只看表面，再加上林書豪是黃種人，膚色的歧視觀念就算有法律的規範，卻只能是最限度的道德，在美國人的心目中，還是有著根深柢固的影響，也因此，林書豪剛開始並沒有獲得重用。

隨著球隊交易，輾轉來到了紐約尼克隊，此時球隊正逢主將受傷的低潮，也直接影響到了球隊的戰績，這時教練也別無選擇，把林書豪補進上場名單，林書豪眼見機會來了，哪有放手的道理？隔天作客紐澤西籃網，林書豪將自己一日復一日在球館揮汗訓練的成果拿出來，沒想到勢不可擋，一連拿下了七連勝，他本人依然謙卑地說是上帝、是隊友的功勞，但事實是，這個機會降臨的關鍵時刻，是他親手抓住的。

林來瘋的瘋潮也在臺灣颳起了一陣旋風。他的成功不僅僅是將聯盟打入了華人市場；也顛覆了傳統黃種人不會打籃球的刻板印象；更是讓許多人重拾了早已放下的熱血籃球夢，但最可貴，也是最讓人津津樂道的，仍然是「不放手，直到夢想到手！」的信念。現在的你，準備好要把關鍵時刻了嗎？

國三8 徐偉逸

知相較，可謂黑夜星辰中一粒微芒。惟有經謙虛這高倍率的望遠鏡，才能看清星空的奧秘，時刻懷著虛懷若谷的態度擁抱新學習，虛心乃充實自我的最佳途徑。

我確信為學成功之道即為「在不疑之處有疑」，讓求知慾成為無窮學習旅程上的最佳導師，隨好奇心將足跡踏遍全世界。對我來說就意味著無知。我所具備的知識與尚未被探索的未知。

如海綿般汲取豐富的課外學識，並力求學以致用。另外，更要抱持虛心若愚的進取態度。

期許自己能依循「求知若飢，虛心若愚」這座右銘來待人處事，以謙卑擁抱新知，並內化精鍊，使心土更加肥沃、豐饒。來日，可因站在巨人肩上的清晰的遠見；並運用所學，點明世上的疑惑；發揮創意湧泉，為社會灌注智慧的沛流。

### 一項關於鋼琴的記憶

高一10 王婉璇

舞臺上的燈光強烈卻又不失溫柔的灑落在我身上，眾人的視線炙熱卻又不失禮儀的投射在我身上，一顆顆音符就這麼輕巧地從我的指縫中逃出，編織成一段段快樂的童年，一項關於鋼琴的回憶，就此展開。

剛開始會想要學鋼琴，是因為聽到電視上一個黑人演奏的爵士鋼琴，時而快時而慢的節奏，摻雜著些許不和諧的音調，意外地迸發了一種奇特的美，而我就這麼陷了進去，悠遊在鋼琴聲中久久無法自拔。媽媽看我這麼喜歡聽鋼琴音樂，便成全了我的心願，帶我去學鋼琴。在時間的快速流動之下，算算我已經學了十年的鋼琴，

在這長不長說短不短的十年歲月之中，鋼琴早已在我心目中佔了一份重要的位置，即使過了二十年，即便日後我可能會因為課業或工作壓力而忽略他，可是我永遠都不會忘記我和鋼琴一起度過的開。

因為小學是讀音樂班的關係，所以每天都會練習鋼琴，少少時候可能是一小時，多則可能還要到三小時，在這種魔鬼訓練之下，我的鋼琴技巧的確進步了很多，可是卻也讓我對鋼琴的喜愛度日益減少，甚至到了後來，「練鋼琴」變成了我最痛苦的事情，痛苦到連自己當初學鋼琴的初衷都快忘了。明

### 把握關鍵時刻

高一8 王齊杰

一名獵人在草叢中蹲著，百米外的地方，有一隻野生山豬在那裡奔跑著。山豬持續加速，眼看就要衝進林子裡，「砰！」的一聲，這一刻時間定格，牠卻再也沒能前進——只見獵人的槍管正冒著煙。

好的獵手總是善於把握關鍵時刻，假如剛才那位獵人遲疑了一秒，山豬可能脫逃。但是他沒有：他抓住關鍵時刻打下扳機，快、狠、準；於是他得到了一隻肥碩的山豬。獵人與山豬體型相差了不只數倍，但兩者交鋒之時，卻沒人去想山豬獲勝的可能，究竟是為什麼？因為把握關鍵時刻的能力有無，就是勝負所在。

### 我的座右銘

國三7 黃郁仁

「人生並不是一場遊戲，我們不能任意地放棄。」這段早已遺忘是何人講過的話語，但從看到的那時起便縈繞在腦海中，而且隨著年歲的增長而日益明晰，成為了我做任何事欲放棄時，能鼓勵我堅持下去、最有影響力的一句話，亦是我人生的座右銘。

法蘭西思想之父伏爾泰曾說過：「如果在這個世界獲得勝利，就必須能堅持到底，至死都不放棄。」由此可見不放棄是何其重要的一件事啊！隨著我們在坎坷的人生旅途越行越遠，越常聽見「人生如戲」被當作放棄的藉口，從此隨意地浪費自己的生命，這樣的人生最終真的不過是場遊戲罷了。任意地放棄，只是不想努力的藉口。真正成功之士，他們的努力與堅持早已留名於青史，

抱，就能獲取一段終身的友誼；端看你何時打下扳機。巴蛇可以吞象，只要適時刺出毒牙，多的是時間讓它吞；適時出擊點觸穴位，誰說四兩不能撥千斤？

現在，你蹲踞草叢中脫穎而出。一個擁

這不是任何一條遊戲紀錄所能比擬的。「堅持」是一把斧頭，助我們劈荆斬棘，帶領我們穿越危機四伏的森林；可以是以夜空中指引的明星，引領我們穿越一片荒蕪的大漠；更可以是一把鋤頭，成為開墾未知大陸時的利器，使我們處在一片陌生的大地上仍能豐收。文豪郭沫若曾以：「讀不在三更五鼓，功只怕一暴十寒。」來說明堅持的重要，我亦期望自己能效仿先賢，使自己的人生不單單只是一場遊戲而已，我將秉持著「不放棄」的精神，盡己所能，使它發出最熾熱耀眼光芒。

曾經，我抱著對奧運選手的憧憬而去學了游泳，但下了水才知道自己其實非常懼怕在水中憋氣，常常在沒氣前就先浮出水面，成為了教練口中的「怕水一號」。

我開始失去自信，在身心俱疲的情況下曾經數度的想要放棄，但我的座右銘總是會像指針一樣把我指引回正確的方向，不斷地讓我注意到只要不放棄就能重新見到的希望曙光。如今我早已克服了所有障礙，實現了嚮往多年的夢想，雖然無法成為奧運選手，但我仍能夠堅持學泳到最後感到自豪。

滴水之所以能磨石，不是因為其力量強大，而是因其晝夜不捨的滴墜。雖然現階段我只是學生，但我仍堅持作為任何事的準則，每當稍有放棄的念頭，我的座右銘總是會浮出腦海，將我拉回正軌，成為堅持下去的動力，我的人生絕不會是一場簡單的遊戲而已！

螢光：苦難可以試驗一個人的品格，非常的遭遇可以顯出非常的氣節。