



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

第一一九期

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

106年度大學升學表現

突破自我 更上層樓

臺大共錄取62人，為全國私校之冠！

醫學、牙醫28人；台清交成政151人

延平學子用近年來的最佳表現送給家長一份最好的父親節禮物

106年度大學考試分發入學已於8月8日放榜。本年度應屆畢業生大學升學表現持續進步，成績亮眼。醫學系、牙醫學系共錄取28人，臺大共錄取62人，國立大學暨醫牙學系共錄取256人，其中頂尖大學（臺大、清大、交大、成大、政大）共錄取139人。平均每兩位畢業生就有一位可上國立大學，每四位畢業生就有一位可上頂尖大學。這樣的表現不但是近年來最好的成績，更是全校所有師生一起努力，堅持奮鬥到底的成果。值得一提的是，本年度升學表現除了有吳奕寶同學於學測時獲得滿級分的好成績外，郭雨讓同學亦於指考時拼出生物單科全國最高分，難能可貴的是陳弘弘同學更是一舉奪得106年度大學指考三類組榜首！有了這些令人激賞的好表現為例，再加上學校師長完善的規劃、引導，相信所有的延平學子皆能延續這份榮耀，持續往各自理想中的大學邁進。

（研究發展組長 周建勳）

夢想實踐家

105學年度的夢想實踐家系列活動在7月27日圓滿落幕。該系列活動邀請不同職業背景的職場達人來校和同學分享，藉由一個小時的演說，讓同學透過業界成功人士的雙眼解讀其工作內涵、職場的酸甜苦辣以及一路走來的心路歷程。這次活動邀請的達人，除了網路紅人布萊克薛薛因臨時有要事不克蒞臨外，其他建築師、資料分析師以及醫師皆親臨現場，帶給學生最直接的衝擊和經驗分享。

不積跬步，無以致千里。我們常看到成功人士表面的光鮮亮麗，而忽略了其背後的一步一腳印，也常忘了每個厲害的專家也是經過一分分地苦練和累積，才能堆疊出非凡的價值。這次的系列講座，將更能適性的抉擇。

（輔導教師 呂冠彥）

2017年夏天海外參訪團報導

2017年夏天，即使全球恐攻威脅，延平的海外教育參訪依然踏進英國，來到Thefield High School和地球另一端的學生們進行學術與文化的交流。相見歡的儀式中，雖然兩校的學生臉上都掛著不著內心的悸動，台灣學生在學伴的帶領下魚貫離開集會場，走向課桌上的教室，開始為期兩週的學習之旅。課程應有盡有，有趣的例如戲劇，學生見識到英國學伴的落落大方；數學課，台灣學生完全展現亞洲學生的數學實力，令英國學伴與課程重實作，學生更樂於跟學伴討論、主動完成實驗，這比起老師說教了嘴更來得成就感十足；電腦課

認真聆聽；音樂課的樂器琳瑯滿目，老師親自指導彈奏，學生徜徉音樂殿堂，好奇地探索；體育課是最為大家所推崇的，校園遶圈，在安全無虞的前提下，英國師長非常樂意讓台灣學生參與，藍天、綠地、白雲、棒球、標槍、板球，樣樣都來，值得一提的，期間正巧碰上Thefield的運動會，倉促成軍的台灣好手，可沒失了延平的面子，四人接力的項目勇奪冠軍，讓原本替自己學校加油打氣的Thefield學生也倒戈揮舞台灣學生帶去的國旗，跟著替台灣加油！就連沒在計畫中的防火演習，疏散到操場的紀律與整隊效率也讓英國師長刮目相看，當然，我們也見識到英國人對規則的嚴謹，演習還真的是突如其來，沒有驚慌失措，取而代之的是扎實操作！

週末出遊是少不了的，畢竟來到英國這樣的大國，如果只是蹲坐教室學習知識，未免如底之蛙。著名景點例如溫莎城堡，伊莉莎白女王偶爾會來居住，來朝聖王室文化的學生，當然不能錯過。一進門就目睹一場仲夏露天音樂會，更往深處走，遊客戴著可愛高帽的英國士兵擦身而過，饒富樂趣！哈利波特的影城，絕對是許多學生到英國最重要的動力！聽完導覽後推開門的一霎那，映入眼簾的是哈利波特電影

今年螢光講座延續去年採取網路報名，由於配合今年暑期輔導的時間，所以今年的螢光講座只有四場，已於暑期輔導期間的7月4日至7月25日每週二下午三點五十分至五點三十分舉行完畢，如往年一樣

獲得各位老師及學生熱烈迴響與支持。特別是第四場的時間剛好和高三模考衝突，但仍有不少高三學生出席演講，精神令人欽佩。

暑期螢光講座第一場交通大學電機工程系張仲儒教授以「2025年顛覆性科技」揭開序幕，讓學生討論科技帶動生活型態的改變，在十幾年後的今天，會有哪些新興的產業與趨勢，拓展學生的視野。第二場由政治大學台灣文學研究所陳芳明教授為大家介紹「台灣文學與



週末出遊是少不了的，畢竟來到英國這樣的大國，如果只是蹲坐教室學習知識，未免如底之蛙。著名景點例如溫莎城堡，伊莉莎白女王偶爾會來居住，來朝聖王室文化的學生，當然不能錯過。一進門就目睹一場仲夏露天音樂會，更往深處走，遊客戴著可愛高帽的英國士兵擦身而過，饒富樂趣！哈利波特的影城，絕對是許多學生到英國最重要的動力！聽完導覽後推開門的一霎那，映入眼簾的是哈利波特電影

中的集會大廳場景，下一秒鐘相機拍照聲此起彼落，行程結束前不再錯過。如果你還沒喝過奶油啤酒（它只是啤酒！），相信我，一定要來嘗一次，滋味香甜無比；如果你體驗過飛天掃帚在你喝令一聲UP！立即到手，一定要來一次；如果你也想推著一車的行李撞向9又4分之3月台留下倩影，那就更要來一次；相信這個景點在每個波特迷學生心中一定留下深刻不已的回憶！學術參訪怎能錯過牛津？莫德林學院是牛津眾多學院當中的一個，經過超水準藍牌導遊的導覽，讓大家都了解原來豆豉先生也是牛津高材生，原來納尼亞曾在哪個街區取景，哪個書店有全世界最大的書櫃、牛津的教授用心每週一次要面試學生兩次等等，更讓牛津大學之

2017 暑期螢光講座



今年螢光講座延續去年採取網路報名，由於配合今年暑期輔導的時間，所以今年的螢光講座只有四場，已於暑期輔導期間的7月4日至7月25日每週二下午三點五十分至五點三十分舉行完畢，如往年一樣

獲得各位老師及學生熱烈迴響與支持。特別是第四場的時間剛好和高三模考衝突，但仍有不少高三學生出席演講，精神令人欽佩。

暑期螢光講座第一場交通大學電機工程系張仲儒教授以「2025年顛覆性科技」揭開序幕，讓學生討論科技帶動生活型態的改變，在十幾年後的今天，會有哪些新興的產業與趨勢，拓展學生的視野。第二場由政治大學台灣文學研究所陳芳明教授為大家介紹「台灣文學與

旅意義更深刻，參訪完畢，已有學生默默在心中許諾，將來一定要成為這名校的一員！

時光總是匆匆，兩周的英國學習之旅即將告終，和英國學伴分離的結式也無情的到來，就算算上Thefield校方也抓緊最後的機會讓台、英學生們能夠透過小組分工合作的活動，感情再加深，因此設計了活動，要學生用義大利麵與棉花糖蓋出最高、最堅固的建築，考驗團隊默契，也考驗物理學知識；看學生各個使出渾身解數，先討論再行動，有人失敗結果如何，留在學生心中的一定不是最後的名次，而是過程。頒發畢業證書後，延平學生們在伴奏下慷慨激昂的高唱延平校歌當作ending曲，引來一片不小的掌聲，然後進入瘋狂拍照；努力在曾經跟自己不熟悉、陌生的異國土地上寫下屬於自己的青春一頁，和學伴交換聯絡方式，希望緣分再續；傍晚回到寄宿家庭，親切的溫暖的HOME爸爸HOME媽媽好道別；這些在英國建立起的友誼，是足以支持學子努力學習的動力，是點燃未來求學目標的打火石！

讀萬卷書不如行萬里路，2017年夏天這教育有幸參加延平海外教育參訪團的學子帶著滿滿的知識行囊回國，更期待未來的參訪團有更多尚未參加的你加入！

（外語中心主任 李孟言）

螢光：善心和深情將美化人生，可解決所有的衝突和矛盾。

好書推薦

塗改又何妨——《人生本來就塗塗改改》

國文教師 詹志超

一本好書究竟是在一天內看完才過癮？還是細嚼慢嚥才享受？

網路的發達，很多人選擇在電腦或手機看文章；然而，我卻著迷於實體書逐頁翻閱的快感，那種一本好書在手的心情，確實令人興奮、喜悅！關於天下雜誌好書

《人生本來就塗塗改改》，原本想細嚼慢嚥出箇中精華，不料我卻貪婪的過足了癮，一種飽足的充實感，扎扎实實溢滿在

心中。《人生本來就塗塗改改》、「塗塗改改」指的是犯錯。乍看書名，很多人會誤認「人生允許不停的錯誤」，這個看法不盡然是錯的；然而嚴格的說，應該是「人生允許錯誤，但重要的是要從錯誤中學習」。

每個人都會犯下錯誤，然而我們是否承認自己的弱點？是否認清了弱點？當錯誤發生後，我們又該如何面對這些錯誤？有幾句話如醍醐灌頂般讓我深思許久：

犯錯並不是失敗。成功無法複製，但錯誤可以學習。犯錯確實不同於失敗，相反的，甚至是成功的墊腳石；成

功的關鍵也並非零失敗，而是能將錯誤化為成長的能力。我們無法複製別人的成功，但卻可以從他人的錯誤經驗作為自己學習的借鏡；當然，我們也不應只局限在成功經驗，而忽略了自己曾經從犯錯中走出來的珍貴教訓。

《人生本來就塗塗改改》一書共分四部：第一部【轉折，正好可以重寫人生故事】、第二部【開口要求，並不會難堪】、第三部【拒絕，可以理直氣壯】、第四部【韌性，谷底翻身

力量】專訪了25個成功的真實經驗，其中幾個標題，便讓我眼睛為之一亮，足以做為人生的警語，尤其是對於在學的學生有助益：

一、放下不光彩的成績，才看得見生機。二、其實不需要完美。三、沒興趣的事，就不太可能完成。四、不要為「好人」形象而不敢要求。五、心軟不要求改進，反而造成傷害。六、停止自我懷疑，不要對自己落井下石。七、被批評，不要立刻寫起防衛機制。八、正視無知與錯誤，

不再害怕犯錯。九、邊做邊學，抓住每一個機會。十、成長型思維，更勝於讚美。

書中提及「成長型思維」概念，「成長型思維」相對於「固定式思維」的人重視「看起來聰明」的學習，「成長型思維」的人則重視學習與努力，將犯錯和挫敗當成學習的工具。就像有些學生會把失敗視為自己缺乏能力，或只想透過正確解題來驗證自己的能力，他們屬於「固定式思維」；有些學生卻覺得困難是令人興奮的學習機會，想透過嘗試來成長，或增進自己的能力，這些學生則屬於「成長型思維」。

每個人都會犯錯或失敗，倘若能了解犯錯與失敗都是學習過程中無可避免的一部分，以積極心態面對人生，保持「成長型思維」，將能力視為變動的東西，便能增進自己的能力，持續發展與成長。

在學習、成長的過程中，我們聽了很多成功的例子，但相信有更多人需要的是失敗的故事，整本書最吸睛的一句話，便是前言的標題：

成功已經談得夠多



我們需要的是失敗的故事。

確實，我們想聽的是犯錯的經驗以及從中學到的教訓，我們想聽的是到底犧牲和取捨了什麼，我們希望有人分享自己的焦慮、沮喪、難堪的故事。因為，成功的人會失敗，但不是失敗者，「不需完美，只要夠好」。

人生本來就塗塗改改，塗改又何妨？學生在學習階段，更常會塗塗改改，然而塗改又何妨？可貴的是能從塗改中、從錯誤中學習，讓自己能成為「成長型思維」的人。

《人生本來就塗塗改改》簡介

作者潔西卡·巴克爾是美國史密斯學院主任，史密斯學院是美國歷史悠久的七姊妹聯盟名校之一，曾培養出兩位美國第一夫人、名詩人普拉絲

等傑出人士，物理學家吳健雄也會在史密斯任教。

巴克爾身為史密斯的職涯中心主任，每天接觸各界最優秀的典範人物，她從多年的教學與職場經驗中發現，最傑出的精英也都會犯錯，成功的關鍵並非零失敗，而是能將錯誤化為成長的能力。

因此，我們不應只侷限在成功經驗，而忽略了省思自己曾經從犯錯中走出來的珍貴教訓。不論你是搞不清楚分寸的新鮮人、有無法開口拒絕的困擾、老是懷疑自己是否適任、還是心理有一塊受挫的陰影揮之不去，你都可以從這本書看到他人是如何走過的經驗，給自己繼續前進的動力。

我們需要的是失敗的故事。

小太陽

高1 呂軒威

我的表哥個性開朗，擁有最燦爛的笑容，咧開嘴時的酒窩像個小太陽，讓溫暖的笑顏更具感染力，直直照入旁人的心坎，讓周遭的人不禁跟著勾起嘴角。雖然我和表哥差了八歲，但我們之間從來不會因為年齡產生隔閡，甚至，他的笑容，佔據了我人生故事的一大篇章。

年幼時，我把表哥視為電影裡的超級英雄。有一次，他帶我去公園玩，因為一路蹦蹦跳跳又不注意看路，我的腳一滑，像顆球

似的從樓梯滾了下來，耐不住痛楚的我嚎啕大哭，表哥立刻衝過來「英雄救美」，一邊模仿救護車的鳴笛聲，一邊將我抱起，還不忘露出一個大大的笑容安慰我。如今，當時的痛楚早已忘的一乾二淨，但表哥溫暖的笑容卻深刻地烙印在我的腦海裡。

升上國中，生活壓力越來越大，此時，表哥成了我最佳的傾訴對象，不論是遇到成績、友情或是其他問題，我都會找他討論。有次成績

不理想，被父母苛責了一番後覺得心煩意亂，於是打開通訊軟體和表哥視訊，聽我的抱怨和情緒發洩後，表哥只是對著我精打采的我輕輕一笑，說道：「不要對自己灰心，我知道你現在笑不出來，不過明天起床時對自己笑一個吧。」聽完他的話，當下的心情竟稍稍好轉了。現在的我每當遇到挫折或心情低落時，腦海總會浮現表哥的笑容和他的話語，而眼前的風風

雨雨，似乎也還沒那麼難度過了。今年寒假和表哥碰面時，他臉上的小太陽竟被厚層的烏雲遮蔽了，一問之下，才知道他和女友分手了。第一次面對沒有笑容的他令我既擔心又不知所措，於是我提議去散步順便散心，這一次，換我聽他傾訴、換我替他掃陰霾，讓他重拾笑容。幸好經過這一段路的談心，表哥又對我綻放笑容了。

繪圖 / 國三 3 謝欣芸



球拍

高1 樊傑旭

球拍，連結了我對家庭的向心力，在相繼揮拍間，凝聚了家人間的感情，它一路陪伴著我，啟發了我對運動的興趣，更是我與父親共同的回憶。

父親喜愛運動，在我年幼時，他時常陪伴我打球，一支球拍在手，父親便所向披靡，我將他視為神祇膜拜，每當我擊出一球，注意力稍不集中，馬上就被回擊的球擱倒，那時我每每輸球便氣餒，但父親總是鼓勵我不要輕言

放棄，告訴我：「心堅石也穿」，這句話收藏在我心底，化作我把我地上的球撿起，盡全力化為精彩的一擊。和父親打球，久而久之便能夠察覺出父親的心情，雖然日常生活中父親不苟言笑，喜怒不形於色，談吐和舉止十分穩重，但當打球時，那平時像悶燒鍋的父親一旦掀開鍋蓋，累積已久的蒸氣便霎時湧出鍋底，沸騰起來，他揮起拍時的凝

神專注、沒拿到能力所及的球時，那替人感到可惜的神情，就像一首激昂澎湃的奏鳴曲，整首音樂集嚴肅、激情、強而有力與毅然的決斷力於一體，情緒毫無保留的流露。

球拍不只是父子倆切磋球技的媒介，更早已融入了我們的生

活，我們用餐時談運動、散步時聊運動，無時無刻不提及。現在，面對面打球，汗水夾雜笑聲中，父親雙鬢的白髮漸漸向中間擴展，雖然沒有年輕時充足的體力，但父親揮起拍時的氣勢仍不輸從前，技巧更達到了爐火純青的境界，他始終抱持著終生學習、日新又新的

命旅途。印象中，父親總是拿著球拍，帶著我一同去揮灑汗水，於我而言，他就像一葉舟，承載著我體會生命，帶領著我航向生命旅途。

腳步聲

高一 蔡欣諭

自有記憶以來，每個進到家裡的人一定要穿著拖鞋。一人一雙，一人一種顏色，橡膠的材質。唯獨爸爸的拖鞋是皮製的，有點老舊了，穿起來有股紮實感，沉甸甸的，不像我們的輕盈。

未上國中前，我跟哥哥的床是上下舖，我們總在半夜打開小夜燈，在童軍繩的一端綁上一個小籃子，繫在各自的床頭，有時候把玩具丟進籃子裡拉上拉下交換著玩，有時候把籃子拆掉，直接用繩子玩起了拔河，每天都有不同的新花樣，我們甚至發明了不同的遊戲，那為了打發睡不著的，那段無聊時光。

當然爸爸是不會准許我們這麼做的，自從被罵了幾次後，我跟哥哥都培養出了以腳步聲辨人的本領，尤其父親的拖鞋材質不同，特別好認。聽到熟悉的腳步聲遠去時，懸著的一顆心才安心放下，然而當急促沉重的腳步聲砰砰，碎碎的砸向耳膜時，我們便知道大難臨頭。

小時候會輾轉在沙發上睡著，恍惚中記得夜裡一雙大手將我抱起，小心翼翼的將我抱回床上，蓋好被子，接著放輕腳步悄悄離開，被抱進房

間的途中我會醒來，在聽到熟悉的腳步聲後，才又安心的陷入夢鄉。

有時坐在廚房的大桌子邊讀書，一陣蹣跚著皮鞋的腳步聲由遠而近，接著在我對面停下，不用抬頭便知道是爸爸來陪我看書了。他偶爾會帶一些工作的資料或報告來修改，但只要我一來問他，他便會立刻將眼前小山丘般的紙本移開，全神貫注的教我解題。

曾有一次我在書房跌倒，也是那平日更加快速的腳步聲第一時間抵達，在確認我無大礙後才離開。離開時父親的腳步聲沒有那麼急促了，恢復成平日的步調，多了一絲放鬆感。

仍記得生病時，父親在門外不斷徘徊的腳步聲；仍記得，父親在夜晚蹣跚躡腳走進來確認我和哥哥都入睡時，刻意放輕的腳步聲……那那熟悉不過，對他人而言再平凡不過的聲響，卻在我的記憶中佔了重要地位。緩慢、沉穩，卻富有自己一貫的步調。總是在我害怕、迷惘時在耳邊響起，就這麼隨著那聲音步入我心底，植下一顆名為安心的種子。

記憶裡的芭樂樹

高一 陳亮瑜

水在橡皮管裡流過，又從管口噴射而出，在空中劃過一條拋物線，澆在外婆家門口的那棵芭樂樹上。外婆平常空閒時的興趣便是栽種花木，她彷彿擁有一種「綠手指」，任何一種植物經過外婆的細心呵護，都能展現盎然生機，而其中芭樂樹是外婆最得意的作品。

小時候，住在鄉下外婆家，外婆在前園種滿許多五花八門的盆栽，而我常常在園圃徘徊，欣賞外婆所種的這些奇花異草。有一天，看到一盆未曾見過的小樹，比兒時的我高一點，好奇之下，詢問外婆，才知道那是一棵芭樂樹，外婆說它將會結出芭樂時，我興奮得想趕快品嚐看看。

當時表弟、表妹尚未出生，因此，我得到外婆所有的寵愛，時常跟著外婆徜徉於她所栽種的花木間，並幫它們澆水，好不容易等到了芭樂結果的季節。記得嚐到的第一顆芭樂並不大，大概用一隻手掌便能握住，至於味道——吃起來有點澀，讓我有點期望落空的感覺。

長大後，隨父母搬到了臺北，偶爾回去探望外公和外婆，每一次外婆都會站在門口迎接我們，而我的視線除了許久不見的外婆之外，就是那棵挺立在門口的芭樂樹，關心它的土壤是否維持應有的濕潤色澤，看看它有沒有更加茁壯，觀察它有沒有結出芭樂果。不過



繪圖 / 高二 11 張焯祺

去的時候常常不對，不是已被鄉居小孩摘走，就是被頑皮的表弟在尚未成熟前摘去，心中不禁有一種無法言喻的失落感。

升上國中之後，能回去外婆家的機會少之又少，只有連假時才可以勉強抽出一天回去，然而國中時與外婆逐漸疏離，芭樂，其實是暗藏親情的甜蜜。

的共同回憶就這樣消失了，有時想起小時和外婆一起幫花園裡的植物澆水，無話不談的樣子，現在我都已經長得比外婆高了，卻不知道為什麼漸漸不知如何和外婆說話了。

外婆種的芭樂樹，是我童年裡和外婆最直接的聯繫，如今聯繫消失了，我們也漸漸疏遠了。仔細想想，我突然明白小學後沒吃到芭樂的失落感，並不是因為口腹之慾，而是不願承認與外婆逐漸疏離，芭樂，其實是暗藏親情的甜蜜。

予以休憩之所，因為在那裡的地板，是用數塊繪有蓮花的磁磚所鋪成，連一朵花翎羽如生，連花瓣上的水珠也像是正在滾動一般，更重要的是，在佛教世界中，蓮花的意象是純淨、安詳、使人心靜，因此將地板畫上蓮花，讓人放下俗塵，只為靜思。

無毒有我 勇敢說不

晚上我們觀看了幾部電影，其中一部「無毒有我——做自己的主人」，是黃瑞芳師伯親身經歷的故事。內容講述黃瑞芳師伯從染毒到戒毒之間，所經歷內心的掙扎、毒癮發作的痛苦，家人的失望等等，告訴我們的千萬不要嘗試吸毒，只要試一次，甚至只要有嘗試的念頭，便會上癮。一旦吸成毒癮，則需勇敢面對，尋求協助，即使剛開始戒除時會很痛苦，也要堅持下去，否則將失去更多重要的東西，終至被運命主宰，無法做自己的主人。當然，最基本的也是最重要的預防，面對所有誘惑與慾念，千萬不要鬼迷心竅，永遠記得要勇敢說「不」。

獨立自主 勇敢面對

蘇師姊的演講，同樣講述自身的故事。師姑年輕時，有著花容月貌，在酒店工作，遇到了一名叫做林三的男子，兩人認識不到幾天，便不顧家人反對而結婚。原以為幸福的婚姻，林三卻一而再，再而三地到處拈花惹草，將老婆與小孩棄之不顧，但即使如此，師姑堅決不離婚，她認為，為了給予孩子們健全的家庭，不讓他們從小就心懷仇恨，她撐起這個家，獨立自主。藉著年輕時的故事，師姑告訴我們（尤其是女生），不要貿然、沒認識多久便和一個男生結婚，另外婚後若不幸遭遇老公外遇，也要勇敢面對，將孩子照顧好，重新開始更美好的人生。

無語良師 無私奉獻

第二天的課程，隊輔帶著大家去「大捨堂」，認識「無語良師」，即滿懷無私奉獻之精神的大體老師。課程之前，我原本有些說不出的害怕和緊張，但隨後觀看的影片讓我釋懷了。無語良師們為了讓醫學生們更加熟悉解剖學與臨床經驗，奉獻自己的身體，有些甚至不顧家人反對，堅持完成這個偉大的心願；而學生們也受到感召，每個人恭敬的雙手合十的感謝大體老師，並於日後紀念、感恩、他們的無私奉獻。參觀後，我不再害怕了，反而感受到一股溫情。

茶道花道 心靜優雅

隨後，我們先後體驗了「茶道」與「花道」。「茶道」課程使我們心靜，學習如何優雅的倒茶、遞茶，當個好「茶人」，也學著不狼吞虎嚥，要分三口慢慢品嚐茶香；此外也告訴我們如何吃得優雅：坐姿端正、以食就口、輕輕切下一小口茶食再輕輕送入口中，細細品嚐茶食的滋味。「花道」課程介紹各類植物所代表的含意與插花的藝術感，培養大家的藝術美感的，其實處處充滿感恩的花語。

垃圾減量 做好環保

第三天的演講內容，與環保相關。陳阿桃師姑呼籲大家確實做好垃圾減量、分類回收，因為焚化爐就算日夜不停的燒，仍然無法將垃圾焚燒殆盡，舊的垃圾還來不及燒完，新的垃圾又來了，製造的垃圾太多了，地球總有一天會支撐不住。所以，大家應該自備購物袋和餐具、減少購物的慾望、飯菜取適量……一起攜手做環保，不但有益於自身健康，更為地球減輕了負擔。

尊重自己 感恩他人

歷經三天人文課程的洗禮，「知足、感恩、善解、包容」這「四神湯」已深深烙印在我心中。我希望日後不論何事，我都能秉持人文精神與人道關懷，尊重自己，感恩他人，並且將「四神湯」傳授給更多人。

豐富的四神湯饗宴

高一 詹惠心

106年6月28日至30日，學校舉辦了三天兩夜的「慈濟人文營」。慈濟人文營的宗旨，是生活與人格教育，並融入「慈濟四神湯」——知足、感恩、善解、包容，透過愛的教育，讓我們學習人道關懷之精神，做到尊重自己，且感恩他人。

龍口含珠 鳳頭點水

在三天的營隊生活中，我們首先學到了餐桌禮儀，拿碗要「龍口含珠」、夾菜要以碗就口、抬頭挺胸。飯後，每個人除了自行清洗餐具外，各組須依「出坡」安排，幫忙清洗所有組別的大鍋子和大盤子，或是將桌椅排放整齊，恢復原狀。除此之外，基於人道精神，夾菜時須用公筷。

母匙，如此，吃不完的飯菜便能集中，提供給需要的人。

救濟世人 關懷弱勢

第一天的行程，是參觀靜思堂的博物館。在解說員的介紹下，我們對慈濟有了基礎上的認識：除了台灣花蓮的總部，他們還在全球各地設有分佈，救濟世人、關懷弱勢族群；創辦人懷弱法師（上人）一路走來的故事與歷程以及事蹟；苦勤建商興建穩固大樓，運用基本卻堅固的方法建造大樓和學校……種種慈善事業令人嘆為觀止。而在博物館令我最為印象深刻的是一個供人冥想、靜思，抑或舉辦活動、

予以休憩之所，因為在那裡的地板，是用數塊繪有蓮花的磁磚所鋪成，連一朵花翎羽如生，連花瓣上的水珠也像是正在滾動一般，更重要的是，在佛教世界中，蓮花的意象是純淨、安詳、使人心靜，因此將地板畫上蓮花，讓人放下俗塵，只為靜思。

晚上我們觀看了幾部電影，其中一部「無毒有我——做自己的主人」，是黃瑞芳師伯親身經歷的故事。內容講述黃瑞芳師伯從染毒到戒毒之間，所經歷內心的掙扎、毒癮發作的痛苦，家人的失望等等，告訴我們的千萬不要嘗試吸毒，只要試一次，甚至只要有嘗試的念頭，便會上癮。一旦吸成毒癮，則需勇敢面對，尋求協助，即使剛開始戒除時會很痛苦，也要堅持下去，否則將失去更多重要的東西，終至被運命主宰，無法做自己的主人。當然，最基本的也是最重要的預防，面對所有誘惑與慾念，千萬不要鬼迷心竅，永遠記得要勇敢說「不」。

隨後，我們先後體驗了「茶道」與「花道」。「茶道」課程使我們心靜，學習如何優雅的倒茶、遞茶，當個好「茶人」，也學著不狼吞虎嚥，要分三口慢慢品嚐茶香；此外也告訴我們如何吃得優雅：坐姿端正、以食就口、輕輕切下一小口茶食再輕輕送入口中，細細品嚐茶食的滋味。「花道」課程介紹各類植物所代表的含意與插花的藝術感，培養大家的藝術美感的，其實處處充滿感恩的花語。

螢光：你不能阻止別人，但你可以控制自我。

給別人空間

國一9 吳芊慧

有一名朋友最近失眠了，當我們費盡心思只為逗她一笑，她卻說了句「請讓我靜靜」便拂袖而去。

以上的情景，多少有些熟悉吧？現在的人們，似乎傾向於將自己的思想加諸在他

人身上，自以為是善舉，殊不知已造成無形的壓力，致使對方認爲，人確實需要彼此來堅強自己，但我們求的是溫暖，而非不容拒絕的「好意」。所謂「退一步，

海闊天空」，這不只好道出包容的重要，更是點出了人相處時最需謹記在心的，適時退一步，留空間讓彼此能喘息。

一個公司上層之所以能成功，絕非因爲他有辦法讓員工都照著他的思路走，而是放手讓員工有發揮的自由。若是前者，下屬會迎合上司的想法而倍感壓力，最終不是辭職也無法發揮最大的效能，終究會影響到老闆本身。

由上可知，適當的

如此一舉數得之事，何樂不爲？

做好，做滿

高一8 林曼鈺

做一件好事，有點亮一間暗室，暖光闖溢每一個昏暗的角落，然而，若是仍存在著一隅的陰暗，那便算是殘缺的好事。

雖說沒有一件事能顧及全部的人，但若是因爲擁有這種心態而不去嘗試，再多的

好事不過是平凡的好事。曾經聽說有一個人，常常捐錢給一個基金會，還時常在網路上炫耀。我當時心想，雖然他有些愛炫耀，但他有捐錢，也可以說是做了一件好事。沒想到後來那個人卻被拍到在路邊毆

打跟他乞求的乞丐，這時再回頭看那些他以前做的好事，即使功不可沒，也不過是虛偽的好事，因爲他並不是需要的人做好事，而是爲自己做

情。」他的確做到了，他爲黑面琵鷺做了一件好事，而不是爲了自己，並且，他成功地將他的理念，傳播到台灣的每一處，或許仍有人不知道他，但這正是他的目標，做一件好事，並且做到最好、最滿。

然而，社會上並非只有自私自利的人。有一位老爺爺，他盡其一生致力於告訴人們黑面琵鷺的重要性，教導人們如何及爲何保護牠們。他舉辦過無數的講座，兒童、成年人，甚至老年人都聽過他的演講。他說：「我要用一生，做一件對的事

心。」

最想傾聽的天籟

國三8 曾詠心

輕啟手，以流暢優美的指法宣洩出一段段動人心弦的樂音，以挺立的脊背刻畫出一道傲然的身影，將人與鋼琴的美融合成

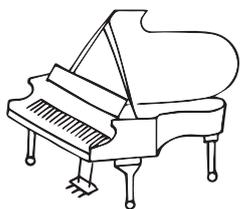
一次令人驚嘆的表演——這會是我表姐最美麗、自信的一段時光，而如今，卻都成了回憶。

來到表姐的小套房，迎接我的便是一臺黑得發亮、大器又優雅的鋼琴，如同表姐的個性，固執又溫柔。自從右臂在車禍中骨折，表姐到現在仍不願去彈奏鋼琴，即便復健師已一再

保證她行動已恢復以往的靈活，她帶著溫和微笑的面龐還是有一絲不安。每當有人提及她高中時參加鋼琴比賽，獲得諸多獎項與讚美的事時，表姐的眼中便會閃過一絲害怕，但在與人交談時，卻又以微笑待人，完全不見刺的那抹落寞，只是那溫暖的笑容，沒有到達眼底。

表姐至今仍不願多談有關鋼琴的一切，無論是對別人，抑或是對自己。鋼琴像是被人冷落般，孤伶伶的待在玄關附近的玻璃小房間裡，但那被擦得光滑閃亮的琴身，卻透露出表姐對鋼琴隱藏的一絲不捨。去年表姐生日，我送她一個小小的鋼琴造型音樂盒，她愣愣的盯著它，突然崩潰。她一邊哭一邊說：「都回不去了，回不去了……」在她滾燙的淚水中，我看到了表姐站在表演臺上，一曲終了，接受大家肯定與掌聲的一刻，以及她臉上那抹发自内心的笑容。

鋼琴聲每每耳邊傳來，我便想起現在在努力練習鋼琴的表姐，以及她去年生日大哭後，臉上那抹堅定的表情。她說：「無論能否回到以前已不重要了，重要的是我想從現在重新開始。」表姐重拾了她對鋼琴的熱愛，甚至立志要成爲鋼琴家。在澄澈清明的琴聲中，我已預見表姐彈奏出了，那一段我最想傾聽的天籟樂音。



把握關鍵時刻

高三6 謝昀偈

載著時光的河濤濤而來又匆匆而去，一轉眼，無盡歲月從指縫悄悄流過。有人渾然不覺、有人憂思感嘆。然而，時光沙漏中的每一粒沙都不一樣，在人生某些關鍵時刻，時間彷彿金沙般珍貴：那麼，我們該如何把握每個如金一般的關鍵時刻呢？

我認爲把握關鍵時刻的第一步，是「冷靜」。鍾毓面對皇帝突如其來的疑問，爲了自保，他必需想出合理化自己又

不違拗鍾會之語的解釋，於是他冷靜地推想自己與哥哥間的不同，而有了相對於鍾會，「汗不敢出」的妙答。第二步是「平衡全局」，在秦晉聯攻的危難之際，身爲鄭臣的燭之武動之以情、說之以理、誘之以利，最後挑撥離間了秦晉一番，成功解鄭的僵局，使全鄭能免於戰火蹂躪。

把握關鍵時刻，可以爲自己個人、國家、社會帶來好的影響，但是，「關鍵時刻」僅能被動獲得嗎？有沒有想過，其實與家人共處的時光也是關鍵時刻呢？生命隨時間逝去，我們

難以預測命運的走向，卻能把握日常生活極爲珍貴、關鍵的每個時刻體驗生活之美。有時，這種平凡的「關鍵時刻」更勝過虎尾春冰、千鈞一髮的時刻！因此，更進一步，「把握當下」更是要把握關鍵時刻的最大重點。

對李白來說，把握是及時行樂；對孔子來說，把握是終生學習、鑽研儒道；對我來說，把握卻是珍惜生命每個當下，懷著感恩渡過時間。把握時間，那逝去又有何妨？

一項關於班服的記憶

高一11 莊心誼

天下無不散的筵席，隨著年級越來越高，我們經歷的班次次數也會越來越多，有些國中的同學，甚至已經從「隔壁班」到了「隔壁校」。和他們一起走過的路，考過的試，比過的賽太多太多，或許在老了以後，記不太住了，卻還有一塊縫滿回憶的布，對我們訴說著當年的故事……

每年的運動會是延平學生最期待的時刻，每天悶在教室裡累積的體力，終於找到了宣洩的出口，怎麼能不好好發揮呢？但是，準備運動會之餘，還有一樣東西，是團結一心的象徵，正是「班服」。國三時，我們國三九決定要做班服，爲了這一件班服，大家花了很多心思，在運動會那天，穿著新班服的大家，臉上掛著大大的笑容，在競爭的戰場上，一道道藍色閃電閃過，讓場邊的同學們一下子就認出，大聲的吶喊著：「加油！加油！」，喊出我們團結在一起的精神和力量，在運動會的隔天，我們迎來了同樣

振奮人心的園遊會，很多人都前一晚把班服洗了晾乾，再穿一天。過了這兩天後，我們就沒機會穿班服，正大光明的在校園裡走來走去。但是，很多同學，仍會將它穿在運動服裡，放學時，就能直接將死氣沉沉的運動服脫了，展現我們充滿生氣的班服。一直到升高一的暑假，有些人考了會考，去到更適合他們的學校；也有別班的同學，來到我們班。國三九這個名稱換成了高一十，班服卻仍然在我們的衣櫃中，綻放著它鮮明的寶藍色。

沾著運動會時的汗味、園遊會的燒炭味、聚餐時的壽喜燒味，這件屬於國三九的班服，陪我們經歷了一個學年的時光，也陪我們來到了分離的時刻。或許大部分的人在幾次的分班後，仍在一個班，仍會創造更多美好的回憶，但卻不會抹滅這件班服存在的價值和意義。

多年之後，我會看著這件班服，想起那段日子，和那片屬於青春的蔚藍天空。



繪圖 / 高二11 莊心誼

這一次，我終於做到了

圖一 2 邱子宸

人生充滿了挑戰與目標，需要我們不斷的努力，才能一步步邁向成功。而經過這些無數的嘗試及努力後，達成目標的那一剎刻，心裡總是湧起說不出的喜悅、榮耀和成就感。

還記得小學高年級時，學校不斷舉行班際球賽，推動球類運動。本班在體育上正

從陌生到熟悉

圖 4 段昱安

每個人都管何何時地都在接觸不同的人、事、物，學習新的技能、知識，所以，如何讓這些人、事、物與我們從陌生到熟悉，從生澀至熟練，便是一門學問了。

繪畫，對兒時的我們來說，是陌生的、難以駕馭的技能；初聞這個詞彙時，我的腦袋就像當機一樣，全然不知這個詞代表的意義，之後我就懵懵懂懂的進入繪畫班了，那時，我雖然也喜歡畫圖，但也僅是胡亂塗鴉而已罷了，在那個繪畫班，學的都是素描、水墨畫和雕塑……我憑著初生之犢不畏虎的精神，一個勁的學習，只是，我在意的結果，而非過程，少了

努力，增加練習時間，積極改進失誤，默契、球技，團隊合作也於最後一場友誼賽完全展露，痛宰強敵，難以置信的進步程度讓我們更有自信。沒有意外的，行雲流水的進攻，鋼鐵般的防守讓我們挺進決賽。沒錯，冠軍戰，本班一路和對手僵持著，直到最後十秒仍是平手。最後十秒，我手

上拿著球，這是決定冠軍的關鍵，我傳球給神射手小威，他卻選擇不出手，把球傳了回來。剩三秒，我只好投籃，瞄準後，伸直了手，「喇！」球進，哨音響，我們贏了，全場歡聲雷動，真是不可思議，我頂住了壓力，投出了致勝跳投。我大聲吶喊：「We made it. Yes!」我們做到了！，心裡充滿了勝利的喜悅與成就感。用汗水，用努力，換回了冠軍錦旗，終於，我真的做到了！



繪圖 / 高一 莊沁誼

園遊會

圖 3 楊小逸

今天是學校的園遊會。日暖，柔和的陽光包圍住我們急遽跳動的心。天藍，我們顫動的呼吸隨著翻滾的白雲起伏。整個校園洋溢著純粹的歡樂。

班上的攤位賣的是愛玉，不久便有客人前來光顧。愛玉在碗裡游動，半透明的金黃。相較於其他攤位的人滿為患，這兒顯得冷清些——但也增添了幾分舒適、怡然之感。開著，於是我為自己也點了一碗。蒼穹的湛藍和金黃的陽光交織成碗中的

感到「熟悉的喜愛」，一路走來的情感一變再變，情感改變的同時也改變著我思想中框架的位置；一路走來，要感謝的人太多，對每人謝意的份量也一直在改變，唯一不變的就是繪畫這條線，默默的牽引著我的思想、我的手，不斷的帶領我遇見不同的人、改變我的「框架」，替我織起我與這個世界的緣份，感謝你，這份心意相通的「熟悉」。

別鍾愛愛玉，我可竟因它而笑起來。轉頭，赫然發覺每個人的嘴角都漾著一朵悅耳的雲。前方的司令臺上，有各種表演。儘管臺下的人們大多專注於自己的事，表演者仍盡力展現自己的才華。而後，漸漸聚集了許多用心傾聽的觀眾。歡樂的節奏，觸動心弦。觀眾們的尖叫、在空中揮舞的雙手、因興奮而漲紅的臉、在陽光噴灑下顯得晶瑩剔透的汗珠……全都為那

不一樣的爸爸

圖 7 官佩嫻

談到手電筒，大部分的人腦中浮現的第一印象，應該是一種照明設備，而引申的涵義，也不外乎是「光明、希望」，對我而言，提到手電筒的第一印象，卻是——爸爸。

從我有記憶以來，就經常看到爸爸房間裡琳瑯滿目的手電筒，有的很迷你，約一個大拇指長；有的功能繁多，可以伸縮來調整照明距離；有的可以戴在頭上，好像礦工一樣；最令我印象深刻的，是爸爸最寶貝的三寶

手電筒，它的亮度簡直可以媲美大卡車的手電筒。以前假日的下午，我和爸爸常去天母古道健行，那裡遊客眾多，而且空氣清新，午後的陽光剛好被蒼鬱的樹林阻擋在外，十分宜人，我們會沿著步道爬到上面的市區，吃完晚飯，再沿著原路回去，但是晚上的景色卻好像另一個世界，四周

鳥黑一片，沒有遊客、沒有路燈，膽小的我當然是緊挨著媽媽，這時爸爸拿出了他的寶貝——亮度媲美車燈的手電筒，我和媽媽走在前面，手電筒的燈光是溫馨的橘黃色，照在茂盛的樹葉和滿地的落葉上，好像走進秋天，葉子都反射著暖色，頓時心安了不少，連平時嫌爸爸收集手電筒很古怪的媽媽，都忍不住讚



繪圖 / 高二 11 張仲祺

我穩健的走向人生大道。失落。然而我卻覺得美好。那美好的一剎。抬頭，只覺天空太藍。園遊會很快的到了尾聲。想起方才吃的愛玉、香腸、喝的飲料，和沒能全部吃完的冰，我相信這會是一個美好的回憶。也期待在下次園遊會之前，我能練就快速吃冰、以至於它來不及溶了的功力。我的嘴角漾起一朵金得發亮的笑花。心的波濤，如此澎湃。

淨，我心滿意足的，漾起了一個微微的笑。心情極亢奮。豔麗的陽光悠然普照。汗水憑那股強勁的執著黏在脖子上，附在頭髮裡——跳在心頭上。耐不住熱，去買了冰。百香果口味的冰，酸與甜匯成的幸福。冰溶得飛快的，吃著吃著，它竟已成了水，緩緩的滴在我的手上。平時，應感到

我們三人就這樣平穩、歡樂的走過爸爸「裝飾」過的道路。其實每每和親戚到山上遊玩，一到晚上，爸爸就會像聖誕老公公一樣「發送」手電筒，使每次山林夜遊都能安全而愉快，至於為什麼爸爸喜歡收集手電筒呢？他說：「每次看到不同亮度、功能的手電筒，都想買下來，以備不時之需，結果越買越多，買出興趣啦！」爸爸是一個很細心的人，什麼事都是先做好萬全準備，經健行一事，我已對他佩服的五體投地。而爸爸就像我的手電筒一樣，像一束溫暖、明確的光芒永遠指引著我，握著這隻「手電筒」，我擁有著滿滿的父愛，引領

螢光：人生「惜福」，才能「幸福」。

不會到過的校園，不會見過的臉孔。「哇，是轉學生。」我靜靜的走過那些陌生的聲音。即使僅是輕拂，湖面也會泛不起漣漪。但它輕淺且稍縱即逝。我就此默默地，輕手輕腳地進入他們的生活。

從陌生到熟悉

國一 3 楊小逸

彷彿不存在，儘管我小心翼翼地想融入。這個已建制完整的社會不歡迎無聲無聞的轉學生。於是我又安靜下來，雖然我不會在這兒嬉鬧。可與此同時，一個女孩來了。這在我記憶中始終燦爛的笑容，內心的狂喜，直到現在我仍找不到一個足以表達那喜悅的形容詞。它的份量太重，反讓我的行動顯得冷靜。和她的談話，多半是她起的頭。她說，我聽，偶爾

曾共譜愛之樂章。我漸漸熟悉這些人。從開始的識臉而忘其名，至後來的熟知其習慣。我自得的穿梭人羣，甚至在那麼點兒沾沾自喜。我不再疏離，轉而展現熱情。然而只快樂了一個學期，畢業後，我又離開了這好不容易建立起的熟悉。

那位讓我得以融入班上的女孩，並沒有在相隔兩地後與我漸行漸遠。保持著聯絡，繼續著友情。我們一如既往的聊天，縱然次數稀少，仍讓我開心。我品嚐著以往那熟悉的。偶然回憶起當時的情景，那些對班上同學的熟悉，也許只是我的自以為是，因為那僅是我從和她的談話中自己摸索而得。可我堅信，往後不論是怎樣的陌生，能徒手建立熟悉。

珍妮姊姊

高一 8 吳千穎

手捧著一杯冰冰涼涼的永和豆浆，坐在舊家樓下的花園前，看補習的學生來來往往，很容易就被懷舊的氣氛帶入回憶裡。回憶裡，珍妮姊姊的身影清晰卻又模糊，模糊的是她的五官，在歲月層層隔起的帷幕下徒留朦朧的輪廓，而清晰的是在我成長路上的陪伴，像豆漿一樣，初嚐時不甚甜，也不似汽水如此刺激味奮，卻能齒頰留香，令我回味無窮，再再品味那段和珍妮姊姊一同上課的時光。

舊家樓下是一間英文補習班，我五歲的時候第一次去上課，小小的教室裡有十多位年齡不一的學生，我是最小的，當時還穿著幼稚園的圍兜兜。迎新活動要兩個人一組玩遊戲，大約是看我年紀太小，沒有人過來找我一組，我站在教室門邊找不到同伴，急得都哭了。這時，一個好高的姊姊走來，拿起手帕擦掉我的眼淚，放柔了聲音問：「你跟姊姊一組好不好？」我趕緊點頭，緊緊拉著她的手，生怕她改變了主意。上了幾次課之後，我對她的依賴感不減反增，她就是我每天跟屁蟲般尾

隨的「珍妮姊姊」。開始念小學之後，我驚喜地發現自己和珍妮姊姊就讀同一所國小，放學時間我也都由珍妮姊姊帶著去補習班。她比我大三歲，一路上聽一個小朋友吱吱喳喳也不嫌我吵，縱容我滔滔不絕地說個不停，僅僅偶爾糾正一下我的行為：「芊芊，再生氣不可以動手打人，知道嗎？」看我耷拉著頭的樣子，她又哄我說：「有人欺負你就跟姊姊講，姊姊去教訓他。」我才樂得笑開了臉：「好！」

其實，學校離補習班的距離走路也不過十分鐘，甚至都比開車更快，離上課時間通常還有一會兒，珍妮姊姊就帶我去隔壁的永和豆漿店吃點心。小時候父母管得嚴，不常外食，每每經過舊家隔壁的永和豆漿店，都只有羨慕的份，敢想不就要。跟珍妮姊姊一起上課的日子裡，卻每週都可以喝一杯，那真是童年一段幸福的時光。「想吃什麼？」我將一臉希冀的眼神從小冰箱前收回，喃喃的說：「不是想喝冰的嗎？」我委屈的說：「可是媽媽說不能喝冰飲料。」她拍了下我的頭：「沒關係，姊姊不會說出去。」我一聽就開心了起來，珍妮姊姊還煞有其事地跟我打勾勾。

我們拿著豆漿坐在補習班的花園前寫功課，每隔幾分鐘我就拉一下珍妮姊姊的袖口：「姊姊，我這題不會。」她仔細地跟我解釋了題目，讓我自己寫算式。她一邊看我做題目，一邊幫我改算式，比我都認真了。到了上課時間，我功課還沒做完，豆漿倒是喝完了，就開始打珍妮姊姊那杯的主意。而她也總是不負我的期待，沒喝幾口就對我說：「姊姊喝不完了，芊芊幫姊姊喝好不好？」我點頭如搗蒜，很高興能夠「幫忙」。孩子們嘻嘻哈哈的聲音將我找回現實，身邊哪裡還有珍妮姊姊的身影？她早已隨初夏的畢業歌聲程萬里，這麼多年來，杳無音訊，而我也不再是跟在她身後的小孩子了。只是每每經過永和豆漿店，我都會不由自主地買一杯冰豆漿，也常常跟我的妹妹說：「妹妹，有人欺負你就跟姊姊講，姊姊去教訓她！」

人間極品

高一 6 陳昭維

那喝下去後的餘韻，那感覺到的回甘，許多人不想去喝那杯水洗耶加雪菲，也許是未嘗過更苦的滋味。

這就是為什麼手沖咖啡是我認為的人間極品。手沖咖啡最重要的就是沖下的水柱要小，若使咖啡粉起

泡，沖出來的風味不只是苦，苦中還帶著點酸，沒有人喜歡在體會人生苦時還要遭受別人的酸言酸語。不過因為水柱小，咖啡流出的時間就慢，彷彿咖啡刻意讓我們有點喘息的空間，即使只有短暫的片刻，我不用聽到人生發生的任何詛咒，我不需要時間、旁人、自己所加的壓力，喝下

的那口手沖，沒有任何複雜的味道，純粹是一杯咖啡，我才知道，原來咖啡的苦，是多麼的美。仍不停下腳步的人們，依然認為手沖咖啡是杯貴了點的黑美式，還是覺得世間沒有我們所說的人間極品，或許那天，你急躁的喝著那杯手沖咖啡，抱怨著為什麼一杯咖啡要等十分鐘時，你就揮開了手沖咖啡對你伸出的那隻手了。在你老去之時，也許再次回頭，才赫然發覺原來咖啡人所說的人間極品，就是那曾經被你嫌棄的——手沖咖啡。

這一次，我終於做到了！

國一 4 林昕靄

原本似乎遠在天邊，觸不可及的山頂，現在正在我的腳下。回頭望著自己在泥土路上留下的足跡，心中一陣狂喜，這一次，我終於做到了，爬上了雪山的山頂。

小學的畢業旅行——登雪山，原本是我一直覺得辦不到的事，對於雪山抱持著的心態也只限於對他的讚嘆及尊敬。我從來都不期待原本就不

雖然信誓旦旦的立下了征服「雪山」的誓言，但光是一開始的體能訓練就已經讓我全身痠痛不已，整天與「撒隆巴斯」為伍。我驚覺自己無法以現在的體能跟上大家，更無法達成當初的誓言，所以，我決定自主訓練，不讓自己成為無法上山的少數人之一，我開始天天跑操場，從五圈、十圈一直到二十圈，從原本跑一圈就氣喘如牛，汗如雨下一直到跑二十幾圈都能游刃有余。發覺自己體力進步的同時，登雪山的那天也漸漸的逼近了……

誓言，但光是一開始的體能訓練就已經讓我全身痠痛不已，整天與「撒隆巴斯」為伍。我驚覺自己無法以現在的體能跟上大家，更無法達成當初的誓言，所以，我決定自主訓練，不讓自己成為無法上山的少數人之一，我開始天天跑操場，從五圈、十圈一直到二十圈，從原本跑一圈就氣喘如牛，汗如雨下一直到跑二十幾圈都能游刃有余。發覺自己體力進步的同時，登雪山的那天也漸漸的逼近了……

之旅，忐忑不安的心情伴隨著期待，一切的挑戰開始了。路途中，曲折蜿蜒，高低起伏的山路讓我不禁懷疑自己的能耐，不確定自己是否能夠成功，不過堅定不已的決心總能讓我疑慮煙消雲散。偏偏在這節骨眼，我最害怕的高山症降臨到了我的頭上，隨著高度漸漸的上升，頭痛的感覺也漸漸的更劇烈，我，終於成功了！

我點頭如搗蒜，很高興能夠「幫忙」。孩子們嘻嘻哈哈的聲音將我找回現實，身邊哪裡還有珍妮姊姊的身影？她早已隨初夏的畢業歌聲程萬里，這麼多年來，杳無音訊，而我也不再是跟在她身後的小孩子了。只是每每經過永和豆漿店，我都會不由自主地買一杯冰豆漿，也常常跟我的妹妹說：「妹妹，有人欺負你就跟姊姊講，姊姊去教訓她！」

繪圖/國三 4 蘇子喬



一件小小成就感

國一 薛曉倫

原本我以為這又是個平凡的假日，一個平凡的早晨，可是這天，一個有成就的日子。

我一直都很喜歡繪畫，又天馬行空，於是我最近常畫不存在的「半人半獸女孩」，而我想嘗試以蝴蝶為主題。蝴蝶是一種很脆弱的生物，因此畫衣服時材質要畫薄紗和絲質，不容易畫；而蝴蝶的特色便是那雙寶石般璀璨的翅膀，很有特色，卻也因

此難以融入其他，這是一種困擾，同時也是一種挑戰。

挑戰能使人進步，完成後能擁有成就感，但是完成到好還是

有距離的。為了達到最好，我請了網路來幫忙，讓我有參考了許多作品的機會。有各式各樣的蝴蝶，五彩繽紛，獨一無二的花紋，個個都是可人兒。最後我找到了一張心中的模範，她是一隻翅膀是金屬的蝴蝶，看起來雖不輕盈，但是華麗，衣服

看起來輕飄飄的，像中國的仙女，卻是西洋畫風。擁有衝突美感的她，就成了我的範本。

我把我心頭肉——美術用具全拿了出來，要開始挑戰筆觸細膩的蝴蝶了。先用鉛筆打草稿，一筆一筆輕描淡「畫」，畫出了她纖細的腰，精緻的五官，一筆一畫都充滿了情感。從她的眼神中流露出了溫柔與被創造的喜悅，我畫著畫著，與她相處是多麼輕鬆。不知不

覺，夜幕已低垂，我已因此擺脫了時間束縛，畫到了忘我的境界。一張畫最重要的是它的顏色，它能表達作者的心情，也能影響欣賞時的心情，因此沒上色，我是不會滿足的。我選了輕盈的藍色，希望能在觀賞時能保持輕盈的心。這幅畫雖然花了我不少時間，但人們口中的讚美語句以及敬佩又驚喜的眼神，帶給了我比千金難買的時間更加珍貴的成就感。

一項關於圖畫的記憶

高二 9 許庭斌

以前跟小學的同學都很愛踢足球，每節下課都會拿著足球到場場旁的小足球場展開一場激烈的廝殺，往往都打鐘了才一邊傳球一邊回教室。那時我們幾個就像兄弟一樣，不用說半個字就知道下課鐘一響，就是該比賽的時候了。

在足球場上雖然還有很多低年級的學弟們，不過他們總是隨便亂踢而

已，不會跟我們共用那唯一的球門，而且還可以用來當作障礙物。那時我們真的很開心，有時下雨或下課時間，就會拿起筆來畫畫，因為我們都有看一個跟足球有關的卡通，所以我們就會畫一些卡通裡的必殺技，畫完了之後，就開始自創一些必殺技，後來那些圖畫都被我給留下來了，在一本用來畫圖的本子裡，前幾天我還忽然想到這個東西，我就把它拿出來看後，一幕幕以前的回憶就浮現在我的腦海中，於是我就沉浸在小學時代的歡樂時光裡，好多往事都歷歷在目。最近這幾天體育課剛好在上足球，

踢比賽時，感覺就好像回到小學一樣，好開心啊！還好我這個人很喜歡留一些以後可能會很有紀念價值的東西，這些東西都是要到一定的時間之後，對某些特定的人才會有的無價的寶物，裡面隱含著各種回憶，各種情感和各種羈絆。

我還留有很多這種東西，相信在這一段時間之後，再看到這些東西會更有感覺，有些事情過去了就再也回不去了，但絕對不能把它忘記，因為這是用錢也換不回来的青春歲月，在未來的生命裡也可以給你滿滿的正能量，幫你加油打氣，讓你渡過生命中的低潮。

拐杖

高一 9 張庭璋

「哎喲！」

奶奶因為重心不穩而跌坐在地上，儘管手中拄著拐杖，但奶奶日漸無力的雙腿仍無法承受她微胖的身軀。那時我與爸媽剛進家門，聽見奶奶跌倒「碰」得好大聲，我趕緊衝了過去，正在煮菜的爺爺也迅速的上前扶起奶奶，我將拐杖扶起，好讓奶奶站穩。她走回沙發上休息，嘆了一聲：「唉！老了！」。奶奶二十年前中風，因此走路時總是一跛一跛的，而且長久

以來，奶奶也受糖尿病所苦，體力大不如前，走路時須拄著拐杖，有時則是由爺爺充當「人工拐杖」攙扶著。外出聚餐時，儘管爸爸替奶奶添購了新駒一輪椅，但她還是喜歡由我及媽媽擔任拐杖，我總是心想：奶奶為何不駕著愛駒而選擇吃力的步行呢？我手緊緊牽著奶奶，深怕一個閃神而讓她又再度跌倒，而在行走的過程中，我的手感覺到一陣一陣的重壓，因為奶奶中風造成一腳軟虛弱

無力，為了邁出下一步，她只好以我的手為支撐，辛苦的向前走。

四年前，奶奶因為心臟衰竭導致肺積水而入院，甚至一度情況危急而緊急接受手術植入心律調節器。生了這場大病之後，奶奶雖然體力更為虛弱了，但是先前因為長期肺積水導致咳嗽連連的情況緩解，而顯得較有精神，爺爺也常牽著奶奶下樓散步，不過她的拐杖似乎被遺忘了，因為她

大多都由家人攙扶，也較少有機會能獨自行走。直到有一天，叔叔提議購買一個較穩固的助行器——四腳的拐杖，好讓奶奶能別老是坐著看電視，而能獨自起身運動以免體力更加退化，但奶奶似乎不買帳，她叫爺爺找出之前那支「被遺忘」的單腳拐杖，說：「這支比較小支我才拿得動，那四腳的太不方便啦！」但我感覺得出來，她是不認為自己無力到必須使用助行

時也熱衷歷史故事。他向我介紹四季的大阪城，四周枯枝圍繞，時而飄雪，好似戰國時期，豐臣家戰敗，大阪城遭燒毀時，天地皆為其悲痛的滄桑之景。而大阪城也是志水身為大阪人的驕傲。我們聊得暢快淋漓，為彼此不同的生活、文化差異驚訝感嘆，並且找到共同點興趣，大掃先前的乏味感。陽介帶我參觀校園，我們的對話問好，他也熱情的和我握手，我與日本便搭起了友誼之橋，他叫志水陽介——我的一個日本朋友。午餐時間，志水遞上了一個大阪城的模型作為見面禮，這也立刻開啟了我們的話題。他是大阪城的鄰居，同

無力的，為了邁出下一步，她只好以我的手為支撐，辛苦的向前走。

大多都由家人攙扶，也較少有機會能獨自行走。直到有一天，叔叔提議購買一個較穩固的助行器——四腳的拐杖，好讓奶奶能別老是坐著看電視，而能獨自起身運動以免體力更加退化，但奶奶似乎不買帳，她叫爺爺找出之前那支「被遺忘」的單腳拐杖，說：「這支比較小支我才拿得動，那四腳的太不方便啦！」但我感覺得出來，她是不認為自己無力到必須使用助行

器。而且也希望家人們多多扶持她，而不是以助行器來打發老人家。

拐杖，不管是單腳、四腳甚至是家人們充當的，都是奶奶生活的必需與「支柱」，我想，她一定最喜歡家人們充當的「人工拐杖」。我在牽著奶奶時，感受到她對於「被關心」的渴望。人老了，走不動了，拐杖是必要的協助，但究竟是要選擇冰冷的鐵架，還是有溫度的手臂呢？答案應該不言而喻吧！能在晚年得到家人給予的陪伴、照顧，我相信一定是老人家最大的期望！

冬日的大阪城

高一 8 薛芳米

我站在大阪城前，所見的畫面，就如同他告訴我的。

年初，赴日參加教育旅行。踏上日本國土，此事對我已不足為奇，但大阪在我的旅遊地圖中，是個未曾親自探索的處女地，只是幼時曾收看日本戰國時期的電視劇，對大阪城有著倍大的期待。

原來校方早已為我們安排日籍學伴。雖已屢次赴日，但在日本的活動皆僅限於旅遊的層次，自幼崇日的我，早已期盼能與日本人交往。

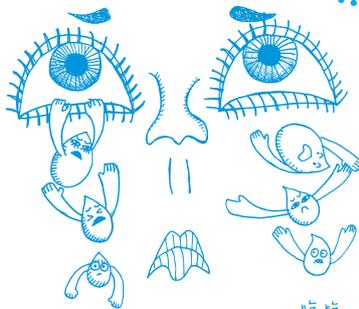
身材高瘦，身穿頗具日本代表性的傳統制服，他高舉著上頭寫有我名的紙牌，我上前用不熟練的日文問好，他也熱情的和我握手，我與日本便搭起了友誼之橋，他叫志水陽介——我的一個日本朋友。午餐時間，志水遞上了一個大阪城的模型作為見面禮，這也立刻開啟了我們的話題。他是大阪城的鄰居，同

上望出去的畫面，臉上掛著真誠日式笑容，追出校門的陽介，成了一幅裱了框、名為「我的第一個日本朋友」的畫，將恆久掛於我心田。

兩家的紛爭早已灰飛煙滅，化為的白雪，留下大阪城，這歷史的結晶。我感覺陽介正比肩立於我旁，一同溫習著這段故事。

那個大阪城模型，立於我的書桌前，每當望向它，我便感到再次聯絡的希望；也如看到真正的大阪城，在戰爭與時間的侵蝕下屹立不搖，而陽介堅定的意志也將與城一樣，穩穩立於龐然考試壓力中。

陽介與我的友誼，藏在這座小小的大阪城裡，但它目前已被毀，我欲成為德川，將它重築；我也欲效法豐臣，永遠在旁守護著。



繪圖 / 高二 11 林霜瑪