

### 日本大阪府 高槻高等學校蒞校參訪

訓育組長 彭敬淑

2018年「日本大阪府高槻高等學校」來臺進行為期四天三夜之參訪活動。活動成員由副校長工藤岡先生等三位老師，帶領四十位高一同學及隨行日方人員蒞臨延平中學，由本校師生熱情接待。



高槻高校至今已連續第四年蒞臨本校，活動除了有臺日雙方學生相見歡聯誼，更由學生主持文化交流節目，透過簡報與戲劇，讓日方學生了解台灣的春節習俗。另外也安排了包餃子活動，讓日方學生體驗台灣人在過年期間，吃元寶討喜的氣氛。日方學生則是以小組報告方式，分享各種國際性議題，如糧食短缺、泰國經濟問題、浴廁衛生的重要性等。



歡迎日本大阪府高槻高等學校蒞校參訪

當天的午餐，除了在餐盒裡安排春捲、魚等符合年菜主題的菜色，也讓兩校師生共同烹調自己親手製作的餃子。飯後由高槻高校同學帶領傳話遊戲，透過活動增進雙方情誼，氣氛活潑歡樂。綜合座談時，由兩校學生分享交流心得及收穫。最後，延平師生熱情歡送，對著離去的遊覽車揮手揮到看不見，為本活動畫下完美的句點。

### 家長會頒發學測獎學金

總務處 劉信偉



107年大學學科能力測驗成績表現亮眼，家長會特於3月29日假週會時間，由吳建鈺會長、蔡東螢、藍俊銘、呂紹薇、陳淑婷等副會長，頒發成績優異同學獎學金。受獎者包括學測75級分(5人)、74級分(8人)、73級分(10人)及高三各班第一名(7人)共30位同學，核發獎學金計拾伍萬壹仟元整。吳建鈺會長除了致詞表揚績優同學外，並勉勵在校學弟妹向學長姐看齊，學業猛進，年年創佳績。

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

第一二三期

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

### 年輕就是要「狂」—— 校園班際球賽

體育科教師 鐘維軒

延平一年一度的校園班際球賽，是讓同學們引頸期盼、最狂熱的一件大事，也是凝聚班級向心力最好的機會。比賽前，各班每天都付出相當多的時間和心血，放學就到運動場練球，甚至有體育老師在課堂上指導還不夠，週末還特地請教練訓練，共同目標就是要爭取那至高榮譽的冠軍錦旗。

今年班際球賽項目有：高二籃球、高一排球(含

延平有很多認真且有天分的學生，每個人秉持著「拼到最後」的意志力，比賽場場激烈、精彩刺激。一個好的球員，不在於上場能拿幾分，而是過程中能幫助

傷兵總是往健康中心送，不得不為球賽背後默默付出的無名英雄比一個讚！球賽裁判及場地工作人員，來自於學校籃球隊及排球隊成員，大家都相當認真、專注執法，工作成效及專業程度值得肯定，還得歸功於王威達教練及吳亞潔教練每次帶隊訓練的細心指導。

先溝通清楚，防守及進攻端都建立好觀念，互助合作、掌握比賽，各個比賽項目皆是如此。有時球賽開打後才意識到自己的缺點，從中學著不斷修正並提升自己，便是「做中學」的教育意義。這也是為什麼即便延平因興建大樓而致場地受限，但仍堅持舉辦球賽的最大原因。

比賽有輸有贏，要拿得起也學會放得下。同學間的心結與磨合，贏球時的意氣風發，輸球時的落寞不甘，時而焦慮緊張，時

- 國一躲避球
  - 第一名：國一7班，
  - 第二名：國一3班，
  - 第三名：國一2班，
  - 第四名：國一5班。
- 恭喜所有獲獎班級同學，也謝謝你們讓老師看到年輕和活力。你們最狂！

國三直升班)、國二3對3籃球、國一躲避球。謝謝學務處馬根善主任及教官們的協助，每一位同仁都和執掌球賽的體育老師一樣，天天一起頂著正午烈日炙曬，真的相當辛苦。另外還要謝謝校護傅意蘋小姐的幫忙，無論是賽前練習或是競賽當下，所有

同學成長多少，以班為重，並在關鍵時刻為團隊做出貢獻。球場上，每位同學所站的位置和處理的任務都要事



- 而開懷痛快，時而捶胸頓足，那樣的感受與氛圍都是年輕最真實的回憶。
- 高一籃球
- 第一名：高二5班，
- 第二名：高二9班，
- 第三名：高二6班，
- 第四名：高二1班。
- 高一排球
- 第一名：高一3班，
- 第二名：高一6班，
- 第三名：高一5班，
- 第四名：高一9班。

### 螢光晚會

社團活動組長 蕭政宏

延平中學第四屆的螢光晚會，於107年4月27日假臺北市青少年發展處10樓花漾展演空間舉行。本年度除了盛情參與的社團聯合展演之外，學生會特別邀請了文慧如及嚴正嵐兩位知名歌手，共襄盛舉這屬於延平學子的熱鬧晚會。晚會在主持人阿達的妙語如珠之中展開，熱音社、弦樂團、吉他社、嘻哈



口技研究社、流行音樂社與合唱團的輪番上陣，為台下帶來一場場最動聽的音樂饗宴；流行音樂舞蹈社、現代視覺動漫研究社及手語社的勁歌熱舞，更是把現場氣氛帶到最高點，觀眾無一不情緒高漲、興奮不已。文慧如的「漂向北方」，嚴正嵐的花甲系列歌曲：「魚仔」、「幾分之幾」，為整場晚會點綴上最美麗的音符，令人陶醉其中。晚會在熱舞社的壓軸演出下畫上句點，各位同學，我們下次會再見！

### 107學年度 高一新生 招生資訊

本校107學年度高一新生入學管道有以下兩種：  
一、免試入學  
(一)招生人數：90人  
(二)招生對象：臺北區國中畢業或具同等學力資格者。  
(三)請於免試入學志願選填時選填本校並等待107年7月10日之錄取公告。  
(四)其他規定及各項時程請詳閱107學年度臺北區免試入學簡章。

二、單獨招生  
(一)招生人數：150人  
(二)招生對象：國中畢業或具同等學力資格者。(不限就學區，全國皆可報)  
(三)報名方式  
1.報名方式：一律採線上報名，本校網址 <http://www.yphs.tp.edu.tw/>。  
2.報名日期：自107年6月9日(星期六)至107年6月24日(星期日)止。  
3.繳驗證件：上傳107年教育會考成績單影本，並於報到時檢附正本供查驗。  
4.報名費用：新台幣250元整。  
(四)其他規定及各項時程請上網詳閱本校107學年度高一單獨招生簡章。  
\*以上兩種入學管道互不衝突，建議參加本校單獨招生者，可另於免試入學志願選填時選填本校，以增加錄取機會。

# 火星夢幻之旅

高一9 劉憲儒

我喜歡看科幻小說，火星任務這本書中提到許多化學、物理、數學及機械及生物等知識，雖然很多原理我不了解，也推算不出來所計算的數字及方程式等，但感覺就是很厲害，也因為這些專業的知識，讓我頓時也覺得自己是個化學家、物理學家、數學家、生物學家，好像可以在火星上生存了！這是看這本書時獲得的意外收穫。

馬克獨自在荒涼的火星上，因強烈的求生意志，活用各方面的知識，利用驚人的判斷力，不斷的嘗試新的方法，製造出所需的資源，解決水、電、飲食、氧氣不足及通訊失聯的問題，還須面對獨處的孤獨、死亡的恐懼與未知的艱鉅任務，成為火星生存專家，撐到隊員成功的解救他的那一天。我印象最深刻的是馬克費盡心思所種的馬鈴薯，原本是成功的生長，但減壓艙的塑膠布因產生彈性疲乏而破裂，發生小氣爆，讓馬鈴薯全部毀損。這一情節讓人覺得很可惜之外，還產生了心灰意冷的感覺，覺得世界末日來臨了。

我非常喜歡指揮官露易斯，她獨特且具

有親和力的領導風格帶動整個團隊士氣，也將隊員馬克、貝克、喬韓森、沃格及馬提奈茲的心緊緊繫住，雖然每個隊員來自不同家庭且經過長時間火星探察任務，已經非常想念地球上的人，但是想到被遺留在火星的馬克，大家排除私心，決定冒險折返火星，沒有這些團結隊員的犧牲，馬克恐怕無法度過此一死劫，平安回到地球，證明人性還是本善的。

美國太空總署探索浩瀚太空，投入龐大金錢，匯集全國菁英人才，培育各個領域的人才，這次火星任務，除了全體隊員的努力，許多人的投入與協助更是重要，如泰迪、芬卡、米區、安妮、明蒂及藍道等，甚至中國的郭明及朱濤，每個角色都是靈魂人物，中間一度的曾面臨「全地球都在看，卻沒有人能夠伸出援手」的場面，但凡事總有一線希望，只要有心去做，所有難關就得以一一破解了。

記得馬克說過：「如果我真的活著回去了，我就要跟人家說我是靠著尿尿回到地球的。」他的幽默與可愛實在讓人回味無窮，也讓人總是對所產生的難題燃起一線希望。任何計畫一旦真的開始執行，可能都會出現各種問題，因為每個步驟

其實我覺得不管在地球，或是火星、外太空、月球，生活環境及模式雖然不同，但面對困境時都是需要靠著毅力，持著永不放棄的念頭，並且尋求互助的資源，才有可能在自己可能陷入宛如火星的困境時，尋得一線生機，這是我讀這本書學習到的地方。

運動，因為醫生告訴我們運動才是治療的辦法。也因為這樣，我的體力從小就還不錯，而且游泳總是能脫穎而出。

不巧的是，到了三年級，因為吃了太多甜食和冰品，我又再度遇到困難。我竟然從動作，變成了聲音。這讓我非常的困擾。在上課時，我會不斷的發出一些「海豚音」，因此干擾到老師上課，甚至還有一個電腦老師，以為我在惡作劇而罵我一頓。這讓我非常傷心，就連上學都不想去，在聽從醫生的建議下，我參加了管樂團，

也許這是上帝要給我的禮物吧！我從五歲的那一年，就不知道為什麼，總是會搖頭晃腦的，而且還不斷的用力閉眼睛。這些動作，讓我媽媽非常的煩惱，於是帶著我到處檢查。終於發現了我得了妥瑞氏症。我的母親還曾經想要自殺，但她還是不斷的帶我去

也學了不少東西。到了現在，我的症狀已經很輕微許多了，這都要感謝母親，她帶我到處奔走、運動，每半年定期回診……

妥瑞氏症雖然帶給我困難，但它卻也給了我良好的免疫力，和學習許多才藝的機會。「老天爺關起這扇門，卻也會開起另一扇窗」，這句話更是證明了我的經歷。上天要我明白，不要抱怨自己與眾不同，而是要感恩我得到了別人得不到的。

這才是上帝要給我的禮物！

社會大眾的影響力不容忽視。而社會大眾卻是由每個人所構成的，因此要扭轉社會大眾，下手處就在自己！《房思琪的初戀樂園》此書，使我重新思考了社會的問題，儘管作者於書中討論的議題面向多廣，卻無疑敲響一記警鐘，告誡人們應該重拾人與人間最基本的「將心比心」的精神。

望向新聞聳動的標題，我凝視著作家林奕含那雙琉璃般剔透的眼眸。如此精緻美麗的女孩，怎麼會選擇輕生？好奇心驅使下，我向好友借閱了林奕含的遺作，那本玫瑰色系浪漫的封面，卻被視為她自傳性影射的遺作——《房思琪的初戀樂園》。

從來沒有在閱讀一本書時，感覺如同溺水般無助，如荆棘般刺痛。那彷彿血與淚渲染而成的寫實畫，字字句句都揪心得令我掉下淚來。精準的譬喻、豐富的象徵、華麗的排比，在這些修辭中，我確實感受到美，卻更心疼於由美所包裝的恐懼、黑暗與孤寂，刺穿人性的赤裸寫照。

房思琪是個前景被人看好的女孩。她的家庭富裕、相貌秀美、成績優秀，彷彿是上帝精心打造出的瓷娃娃，是完整的人。然而，13歲時被補習班國文老師誘姦後，她從此走進了一片黑暗，沒有希望、青春、夢想的人生。她應該可以求救，但她的自尊心和社會上對性的禁忌、恥辱感，以及對女性的歧視，卻將她的嘴牢牢封住，終至毀滅。

或許是出於對他痛苦的無法同理，所以才會站在安全區，眺望遠方的戰場，思忖著：自己沒做錯事，也沒有發生悲劇，因此那些有發生悲劇的人，總是有些問題吧！於是，人們不但沒有在事情發生後感到悲痛，反而還可能冷漠得只把事件當成一行新聞跑馬燈，甚至冷嘲熱諷、落井下石。這就是整個社會的氛圍，和氛圍下的大眾：盲目的批評、盲目的相信、盲目的自以為是，以繼續活在盲目的舒適圈中。除此之外，人們更被社會上的主流思想桎梏著，那些不該被講出的欺負、那些動輒得咎的女性歧視……因此，房思琪的毀滅，不只是李國華的錯，更是整個社會聯合起來完成的。

改變價值觀的根源在於教育，每個人都應該進行的學習。真實世界並沒有小說中浪漫的靈魂交換情節，不同的人也很難完全理解對方的想法與感受。然而，我們可以學習放下高在上的姿態，學著蹲下身，試著以同樣的高度感受對方的視

起才討人喜愛，小學中高年級後，我的身體開始進入青春期的變化，我的耳中也不時會捕捉到男同學揶揄的戲語，我的信心消失了，我的腦海中不斷的閃出要減肥的警語，我意識到不能再等了，我必須逼迫自己嚴格的執行。

那時候的我什麼資訊都沒有，只知道想要變瘦好像就是少吃多動，於是我規定自己每天運動半小時以上，午餐改吃水果，晚餐只能吃配菜不能吃飯，也杜絕掉任何的零食飲料，這樣雙管齊下的效果來的很快，但是慢慢的，我出現了強迫症，我會因為一天沒運動而感到心神不寧，因為今天多吃了兩口雞排而怪罪自己，家人都看出了我的不對勁，只有我還被困在自己設的圈套裡。

直到有一天，當

我跑步跑到一半時，我覺得肚子很痛，所以我立刻回家上廁所，我以為不舒服的感覺已經解除，但是在我洗澡想要拿起蓮蓬頭時，我卻沒有任何的力量，當下最貼切的形容詞就是頭暈目眩，我憑藉著僅存的一絲意志力穿好衣服，走出浴室後，迎接我的是一陣天旋地轉，眼前已是一片黑，再次看清眼前事物時，我已被扶到沙發上，雖然只是短暫的幾秒鐘，但那個昏倒不但嚇壞了家人，也給予我重重的一擊，我知道我不能再這樣下去了。

現在我懂得均衡飲食，運動時要保持著愉悅的心情，不再為了那一、二公斤而煩惱，因為我明白了健康是我即使擁有最完美身材也取代不了的寶藏。

## 一份特別的禮物

謝允 8 國二

我從五歲的那一年，就不知道為什麼，總是會搖頭晃腦的，而且還不斷的用力閉眼睛。這些動作，讓我媽媽非常的煩惱，於是帶著我到處檢查。終於發現了我得了妥瑞氏症。我的母親還曾經想要自殺，但她還是不斷的帶我去

也學了不少東西。到了現在，我的症狀已經很輕微許多了，這都要感謝母親，她帶我到處奔走、運動，每半年定期回診……

妥瑞氏症雖然帶給我困難，但它卻也給了我良好的免疫力，和學習許多才藝的機會。「老天爺關起這扇門，卻也會開起另一扇窗」，這句話更是證明了我的經歷。上天要我明白，不要抱怨自己與眾不同，而是要感恩我得到了別人得不到的。

這才是上帝要給我的禮物！

愛美似乎是大大部分人的天性，無分男女，每個人都希望自己在他人眼中是體面的、漂亮的，但是隨著時代的改變，以及大眾不同的眼光，我們的價值觀也漸漸的不再筆直地沿著正軌前進。

翻閱小時候的相簿，就可以發現我那個圓滾滾的肚子從小就沒有離開過我的身體。幼年期，親戚朋友看到總會露出寵溺的表情，笑著稱讚我的可愛，但是人和其他東西一樣，圓圓要和小小搭配在一

起才討人喜愛，小學中高年級後，我的身體開始進入青春期的變化，我的耳中也不時會捕捉到男同學揶揄的戲語，我的信心消失了，我的腦海中不斷的閃出要減肥的警語，我意識到不能再等了，我必須逼迫自己嚴格的執行。

那時候的我什麼資訊都沒有，只知道想要變瘦好像就是少吃多動，於是我規定自己每天運動半小時以上，午餐改吃水果，晚餐只能吃配菜不能吃飯，也杜絕掉任何的零食飲料，這樣雙管齊下的效果來的很快，但是慢慢的，我出現了強迫症，我會因為一天沒運動而感到心神不寧，因為今天多吃了兩口雞排而怪罪自己，家人都看出了我的不對勁，只有我還被困在自己設的圈套裡。

直到有一天，當

我跑步跑到一半時，我覺得肚子很痛，所以我立刻回家上廁所，我以為不舒服的感覺已經解除，但是在我洗澡想要拿起蓮蓬頭時，我卻沒有任何的力量，當下最貼切的形容詞就是頭暈目眩，我憑藉著僅存的一絲意志力穿好衣服，走出浴室後，迎接我的是一陣天旋地轉，眼前已是一片黑，再次看清眼前事物時，我已被扶到沙發上，雖然只是短暫的幾秒鐘，但那個昏倒不但嚇壞了家人，也給予我重重的一擊，我知道我不能再這樣下去了。

現在我懂得均衡飲食，運動時要保持著愉悅的心情，不再為了那一、二公斤而煩惱，因為我明白了健康是我即使擁有最完美身材也取代不了的寶藏。

起才討人喜愛，小學中高年級後，我的身體開始進入青春期的變化，我的耳中也不時會捕捉到男同學揶揄的戲語，我的信心消失了，我的腦海中不斷的閃出要減肥的警語，我意識到不能再等了，我必須逼迫自己嚴格的執行。

那時候的我什麼資訊都沒有，只知道想要變瘦好像就是少吃多動，於是我規定自己每天運動半小時以上，午餐改吃水果，晚餐只能吃配菜不能吃飯，也杜絕掉任何的零食飲料，這樣雙管齊下的效果來的很快，但是慢慢的，我出現了強迫症，我會因為一天沒運動而感到心神不寧，因為今天多吃了兩口雞排而怪罪自己，家人都看出了我的不對勁，只有我還被困在自己設的圈套裡。

直到有一天，當

起才討人喜愛，小學中高年級後，我的身體開始進入青春期的變化，我的耳中也不時會捕捉到男同學揶揄的戲語，我的信心消失了，我的腦海中不斷的閃出要減肥的警語，我意識到不能再等了，我必須逼迫自己嚴格的執行。

那時候的我什麼資訊都沒有，只知道想要變瘦好像就是少吃多動，於是我規定自己每天運動半小時以上，午餐改吃水果，晚餐只能吃配菜不能吃飯，也杜絕掉任何的零食飲料，這樣雙管齊下的效果來的很快，但是慢慢的，我出現了強迫症，我會因為一天沒運動而感到心神不寧，因為今天多吃了兩口雞排而怪罪自己，家人都看出了我的不對勁，只有我還被困在自己設的圈套裡。

直到有一天，當

起才討人喜愛，小學中高年級後，我的身體開始進入青春期的變化，我的耳中也不時會捕捉到男同學揶揄的戲語，我的信心消失了，我的腦海中不斷的閃出要減肥的警語，我意識到不能再等了，我必須逼迫自己嚴格的執行。

那時候的我什麼資訊都沒有，只知道想要變瘦好像就是少吃多動，於是我規定自己每天運動半小時以上，午餐改吃水果，晚餐只能吃配菜不能吃飯，也杜絕掉任何的零食飲料，這樣雙管齊下的效果來的很快，但是慢慢的，我出現了強迫症，我會因為一天沒運動而感到心神不寧，因為今天多吃了兩口雞排而怪罪自己，家人都看出了我的不對勁，只有我還被困在自己設的圈套裡。

直到有一天，當

# 《口譯人生》閱讀心得—— 跨越隔閡的橋梁

高一8 林家仔

《口譯人生》一書敘述跨越國界與文化，將兩個成長於不同環境背景的人所要表達的意思，清楚並有條理地傳達，就是口譯員的工作。然而，這份工作需要具備的能力，不單單只有流利的翻譯技巧，臨場應變的能力以及文化素養常識同樣不可或缺。長井鞠子以自身曾為數位日本首相口譯、在五十年職業生涯出席數千場口譯場合的經驗，告訴讀者語言之所以相通，並不是因為高超的語言技巧，而是一顆熱切想要傳達的心。

當我們閱讀著莎士比亞的文學作品，一邊為書中精湛的翻譯文字嘖嘖稱奇時，一定想不到有個職業必須具備比翻譯家更勝一籌的能力：當國際會議中突如其來的莎士比亞名句迎面襲來，他們必須能隨時精準的命中句意紅心，游刃有餘，不慌不亂；每個國家的俗諺與成語也不在少數，而口譯員面對這些相較陌生、甚至素昧平生的新型武器，如何見招拆招，剖析其中深意，有時適度地大膽揣測，也是一門大學問；又或

可收拾。我想，口譯員雖披著看似光鮮亮麗的大衣，但心中大石早已高過聖母峰。儘管大部分人稱這些國際大人物為「口譯員」，但我認為他們足以被尊稱為「口譯家」，他們何嘗不是掌握著國家的命運及國與國之間的交情？提及長時間注入心血與汗水更會心一笑的笑話，著實是一場硬仗！

每一個場合，口譯員就像是沙場上的戰士，只專注於眼前，並奮力拚搏，只為打一場漂亮的勝仗。大型國際會議，像是書中提到的高峰會往往使用到多種英語除外的主流語言，此時口譯員的層次又再次提高，第一棒選手先將多數來自歐洲的語言譯為英語，再由下一位選手接力譯為其他亞洲語言。此種稱為轉譯的高難度技巧，正是考驗現代廣為使用的同步口譯的時刻：經過多次轉換，又缺乏充足的時間思考，一句句話語中的涵義，若沒有深厚的功夫底子，有可能就會導致意思模糊不清，而產生誤會。儘管日常生活中人們不喜拘泥小節，凡事只求差不多，但是於此的任何一個失誤，便會導致差之毫釐、失之千里，後果一發不

雄獅慵懶斜臥  
羚羊疾速狂奔  
獵豹緊迫注視  
斑馬交頸接耳  
鱷魚沒入等師  
金黃草原染上了紅  
你說動物世界太血腥

## 動物世界

國三8 郭小瑀

長井鞠子是日本口譯界的第一把交椅，她說：「努力和準備，不會背叛你。」投入職場半個世紀，手寫的筆記從不離身，戒慎的心情不會鬆懈，站在百尺竿頭上，要求自己更進一步；同樣不可或缺的要素——執忱，長井鞠子在書中反覆提到，比起僑民擁有語言的優勢，「有沒有想傳達的熱忱」更為重要，因為口譯最終的目的，是能夠設身處地，並且打動對方的心。我想，不論是何種職業，都必須投入全心全意，並將事情做好做滿，這就是成功者的態度。



繪圖 / 國三8 郭小瑀

野狼昂首咆哮  
白鹿凝望遠方  
狐狸輕聲找尋  
兔子地洞穿梭  
青蛇旋轉纏繞  
翠綠森林染上了紅  
你說動物世界太殘酷

他四處撒謊  
他流竄世界  
七彩都市染上了黑  
你說人類世界太美好

他扣下扳機  
他搜括錢財  
他點燃戰火  
身穿華麗衣裳的動物

## 憶茶

高一2 周佳儀

儘管茶只是被拿來做消遣時的飲品，不如牡丹、紫雲英之美使人讚嘆，不如荷花純白如聖潔令人不敢褻瀆，茶，則是平樸中的溫潤之美。

他品茗，亦是淺嘗人生，他捧著茶杯輕刷著，刷著茶粉與水，盪起一波波漩渦，倒影著他的面容與不常揚起的笑容，他拿著茶杯品著茶，茶滑入他的心扉中潤著他年邁蒼老的心悄然回復生機，少時的輕狂回憶湧入心頭，他閉上眼簾，咀嚼著酸澀

與甘甜，他一口接著一口徐徐地品嘗，最終，茶杯空了，心卻滿溢出了情感，他沙啞地跟年幼的我說：「這生，足矣。」

如今，我品茗，亦是懷念他——爺爺，茶是羈絆著過往的他與少年的我，我不懂人生的苦，但是品著茶憶著帶著模糊微笑的爺爺，手中那抹粗糙大手緊握之感尚有餘溫，或許，在茶中嚐到的苦與甘，即是眷念爺爺且和爺爺會一同走過街道巷弄，田野阡陌之哀傷及美好，茶中之滋味似是人生之甘苦吧！

## 便當

高一1 蔡德翰

看似平凡的正午，在太陽的催化之下，同學們個個浮現心中的急躁，期待著午休鐘聲的到來。隨著鐘聲一響，同學們便迫不及待地拿出自己的便當，想要大快朵頤一番，當然，我也不意外，但我拿出的卻是一盒滿滿的「母愛」。

這盒「母愛」，看似簡單淳樸，然而，對我卻寓意深遠。有別於他人，母親堅持每日早晨親自下廚，為的是一盒「新鮮」；母親堅持有菜有肉，為的是一盒「營養」；母親堅持輕淡調味，為的是一盒「健康」。組合母親的種種堅持後，所產生的便是我每日的午餐——「母愛」。

而這盒「母愛」所帶給我的不僅僅是實質上的體力，更多的是精神上的力量。而這股力量往往能伴我渡過日復一日的學業壓力。這也就是我每日的精神糧食，而這份精神糧食的供應是永不間斷的。有時，我半夜起床時會撞見母親仍守著電腦螢幕，處理著一份份的企劃案。但我可以確定的，隔天早晨母親仍會準時的起床，為我準備便當。從這盒便當中，我所看到的是——「母愛」。

雖然，因為工作日益繁多，母親近期來不再為我做便當，但這份「母愛」卻能令我永存心中，念念不忘。我想，這就是所謂「愛」的力量吧！

## 一份特別的禮物

國二3 鄭宇宸

「禮物」可以是無形，也可以是實體，重要的是：是否把禮物背後的那份心意傳遞出去，俗話說：「禮輕情意重」相信只要有一份美好的心意，那就會成爲一份特別而無價的禮物。而我也曾經送出這份特別的禮物，在二年前的冬天……

回憶起六年級時，在緣份的碰撞之下，和母親共同參加世界展望會的活動，救助弱勢孩童，我和母親選擇一名遠在中國偏僻的孩童，資助他上學和生活的經費，而展望會也說可以透過他們送他一份對於他而言特別的禮物，於是我便回家翻箱倒櫃，想要找出一份最能代表我的心意的物品。這時，母親對我說：「禮物不許在意大小，而要在意是否出於真心」聽完這番話，最後，我決定寄出一盒色鉛

筆，蘊涵著我的希望跨過那道海峽，傳送對岸。

經過了約一個月的時間，現在我家信箱，我打開一看，上面畫著五顏六色的字跡和可愛的小插圖，寫著一些感謝的話語，雖然字不多，但那溫暖已從腳底延伸至五臟六腑，雖然圖案看似簡單，但在我心中已經是可愛、好看了。

在這份信封中，流露的不仅仅是字裡行間的心意的交流，更對於我而言那封信也如同一份特別的禮物。

從這個體會中，我發現不論是一盒色鉛筆，還是一封信，重要的不是禮物外表的獨特性，而是你是否打開心裡的那扇窗，讓那禮物包裹的心意進入，如果答案是有的，那相信每個禮物都是一份特別的禮物。

# 人生的哲學——阿德勒心理學讀後心得

高一8 王緯翔

世界錯綜複雜，誰敢說它單純？

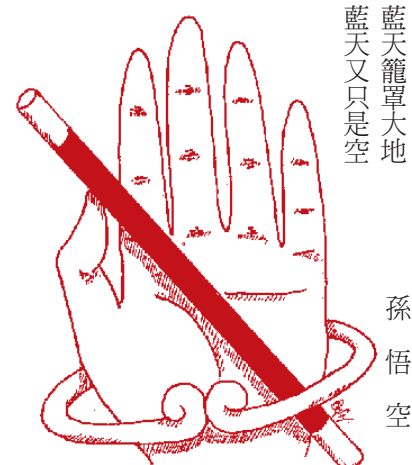
然而，故事中的哲學家卻秉持著「世界無比單純，人人都能幸福」的觀點，這引起故事中年輕人的反彈，而我一開始也對此持有懷疑的態度，可是隨著哲學家的說明和對阿德勒心理學有更進一步的認識，我也就慢慢了解這觀點背後的深意。

輕人的朋友先有了「不要與人接觸」的想法，才會一見到人便渾身不對勁。這徹底顛覆了我的想像，但也覺得目的論是存在及應用的必要性。

接著，年輕人舉出了自己的種種缺點，他對自己完全沒有自信，不論是外表或是交友方面，和故事中的年輕人相同，這些也是我的煩惱，時常感受到自己的不足，但哲學家的言論又使我震驚了，他說人的所有煩惱都源自於人際關係——過分害怕被別人討厭、害怕在人際關係受傷所導致。我們的煩惱，也就是我們的自卑感，就是我們的自卑感，自卑感是主觀的價值判斷，非客觀事實，現代，大家追求纖細健美的身材，但在中國唐朝，豐腴的楊貴妃才是美女的代表，若可以穿越時空，楊貴妃來到現代，也只不過是眾人不想搭理

的平凡女子。由此可知，我們並不需要過度在意他人眼光，總是會有人欣賞你，面對討厭你的人，也應釋懷，只是大家價值判斷有所差異，不代表你真的不夠好。「咯」一聲，我內心深處的枷鎖被打開了，原來只要換個角度思考，我的煩惱就消失殆盡了，整個人輕盈許多。

後來，討論到認同需求的問題，以前我總認為尋求親近人士的認同，是人前進的重要動力，也是許多人不可或缺的精神糧食，事實上，的確有很多人是有被認同的需求的，但阿德勒卻全盤否定了它，他認為我們沒有必要為了滿足他人的期望而活，或許當下獲得了他人的認同，需求得到暫時的滿足，但到頭來自己卻還是感到空虛。像是我姐姐考大學時，本



繪圖 / 國三8 郭小瑀

齊天  
國三8 郭小瑀  
我伸手擁抱天下  
我獲得所有  
我一無所有  
一切皆是空  
我是齊天大聖  
孫悟空  
那年翻攪的東海  
那年大鬧的天宮  
那年走過的天下  
我翻出如來佛掌  
我困於如來佛掌  
藍天籠罩大地  
藍天又只是空

螢光：知我者謂我心憂，不知我者謂我何求。

# 人生路上

高一10 賴品奴

「那時候，我只剩下勇敢」一書作者雪兒·史翠德在歷經喪母之痛後，各種人際關係也開始走下坡，甚至一度沉淪毒品。但四年後她毅然決然踏上徒步走太平洋屋脊步道之旅，途中遇上不少阻礙，如各種嚇人的動物和作美的天氣，但重要的是路途溫暖開朗的登山客朋友們，支持著她度過一段一段的路途。

這段旅途中作者慢慢地思索人生中的大小事，面對以往不願面對的回憶，曾經的不捨和無賴，如今雪兒也學會放下和坦然面對。

在書中作者反覆提到「孤獨」，這似乎是人生中的一大難題，許多長輩不斷提醒我要學會獨處，因為「只有獨處時，你才是真正的人。」但這對我而言有著不小的障礙，雖然我能「忍受」孤獨，雖然我也時常抱怨與人相處是件頗為累人的一件事，但我不「享受」孤獨，更不會像作者一樣，假藉拿取物品的名義脫離其他登山客，孤獨對我而言就等同於沒有朋友、人緣不佳，獨處時我總會感到一股打從心底湧起，坐立難安的煩悶，不是很強烈的情緒，但卻難以靜下心

來，心中不斷祈禱另一個人的出現。到底要把時間留給自己思考，還是獻給朋友？這仍是不解的難題。

在雪兒太平洋屋脊步道之旅中遇到的朋友裡，我最欣賞葛瑞格，也就是雪兒遇見的第一位登山客，他與雪兒初遇時，正是雪兒打起放棄念頭的時候，但葛瑞格卻告訴她不必擔心，自己當初也是如此，並稱讚她的堅強，這使雪兒信心大增，再也沒想過放棄。我覺得稱讚別人是件雙贏的事，因為當對方感受到我們的祝福，我們自身其實也像多吃了一顆定心丸，得到更深一層的信念。反而言之，如果能夠激勵別人，自己一定也帶有強大的堅持與自信，正如將「卡內基訓練」引入台灣的黑幼龍先生所言：「要別人相信你，你要先相信自己。」也許這就是為甚麼那些善於鼓舞舞人的人們，身上都散發著自信的光芒吧！

雪兒完成壯舉後在公路旁遇到一名男子，他表示自己也很想抽空來趟壯遊。我們似乎也常常說出這樣的語句，口氣中滿是對他人的羨慕，但大多時候我們又會再接一句：「可是我忙得擠不出時間。」如那男子理由。是真的沒有時間嗎？還是我們只是習慣找個

合理的理由一再拖延我們的夢想？有夢就不能光「出一張嘴」，愈說則創造愈多延期的理由，光說不練到了最後就成了生命中難以挽回的遺憾！雪兒雖然有些莽撞地踏上旅程，但走著走著，她竟開始覺得這是她生命中最正確的選擇。比起只待在家中蒐集滿山滿谷資料，但腳踏實地的人，雪兒不是先一步踏上完成夢想之路嗎？在築夢的過程中也得面對夢想的「現實面」——雪兒心理上的不安全感

和生理上的腰酸背痛皆是，但她勇於面對！面對現實意味面對自己的不足，而人性總會逃避，就好像學生們最厭惡的科目，鼓起勇氣面對恐懼吧，築夢的壯士們！

書中花了許多篇幅敘述雪兒母親病逝及雪兒事後的省思，她寫道：「當我需要我時，是我陪在她身邊。但是我明明可以做得更好。」這是一次反省，恨不得時光倒轉的悔恨！我們沒有哈利波特的故事，時間，滴答而逝。

## 做自己生命的設計師讀後感

高一10 楊家丞

將來在社會上工作時，這也會幫助我

經過長期追蹤效果顯著，在同學們口耳相傳之下，造成大熱門，這也是引起我對閱讀這本書深感好奇與興趣的原因。由此可見，在我們人生的旅途中，面臨十字路口須抉擇方向時，大多數人都深感徬徨無助吧！關於生命，本書設計了許多模式和問卷，我覺得在回答每個問卷關卡時，一定要頭腦冷靜，思緒清晰，並且秉持著良心誠實作答，才不會辜負原創作者的用心。因為唯有透過最真誠的行為模式，在雜亂無章的生活，不知道將來要選讀哪幾類組時，或是未來進入職場選擇工作的時候，這至少能降低人們的焦慮感。

更快速地找到職業目標，這個方法雖然不能完全地解決人生的問題，但是卻也不失為一種透過科學設計的過程，為大家指點迷津的方法。如同身處在黑暗大海中，那座指引方向的燈塔，透過那盞明燈，船隻們才能順利地找到碼頭靠岸停泊。

過去我曾在閒暇時間參加幾場探討青少年性向方面的講座，印象中這幾位講師都會以「你對哪些方面較有熱情呢？」為主題作探討。閱讀過這本書後，完全顛覆了我的想法。因為作者主張不能單只憑藉著「腦海中的熱情」就認為找到方向，或是問題因此解決的想法。

當人面對他人的成功時，往往忽略他成功的背後所經歷的磨練。每當人們提到莫札特時，總會讚許他是個音樂神童，但我卻認為「成功」最重要的絕不是天賦，而是苦練，即使一個人對某方面的才能具有多高的天賦，不下一功夫去練習，最後仍是一無所獲。胡適曾說：「要怎麼收穫，先那麼栽。」這句話與我的想法一致，意思是先辛勤的耕種，才會有所收穫，倘若你未對一件事有所投入，成功也不會降臨在你身上，不是嗎？

夢想是生命的藍圖，人若沒有夢想將會失去動力，但夢想不只是夢想，夢想，靠毅力作樑柱，夢想，不只是夢想，夢想，靠努力去實現。夢想不能空想，夢想要付諸行動，才會夢想成真，我永遠記得一句話，「有夢就追。」人要勇敢地去實現夢想，不要只會用「想」的，而是讓自己一步步地向前邁進。

## 莫札特傳閱讀心得

謝玟諭 國二5

說：「要怎麼收穫，先那麼栽。」這句話與我的想法一致，意思是先辛勤的耕種，才會有所收穫，倘若你未對一件事有所投入，成功也不會降臨在你身上，不是嗎？

夢想是生命的藍圖，人若沒有夢想將會失去動力，但夢想不只是夢想，夢想，靠毅力作樑柱，夢想，不只是夢想，夢想，靠努力去實現。夢想不能空想，夢想要付諸行動，才會夢想成真，我永遠記得一句話，「有夢就追。」人要勇敢地去實現夢想，不要只會用「想」的，而是讓自己一步步地向前邁進。

俗話說：「天下沒有白吃的午餐。」與其羨慕他人頭上的冠冕，不如滴下雙頰的淚水，腳踏實地的邁向成功之路，在莫札特的一生中，他從未放棄，不斷地努力創作、演奏，依循著他對音樂的熱衷，我希望他的故事能激勵許多徬徨的靈魂，使我們為自己的生命譜出不朽的樂曲。

在絢麗的陽光下，我找了一塊安身立命之地，爬上峭立的人生舞台，開始編織，編織生命的燦爛。

## 這是我應該做的

國一9 盧佳欣

上，成為自己的繃緊，慢慢活，可是，除了編織，還有璀璨的星空在頂上，還有壯麗的山河在腳下，當這些美麗的片刻都被「該做的事」占據，怎麼能聽到鳥的高歌、風的吹撫，怎麼知道，原來生活仍有不可計數的美好未被發掘？

我依靠求生的意志，扯下織品，爬回人生的峭立舞台。夕陽依舊燦爛，而我耗盡心思的織品正躺在腳下的萬丈深淵。可是我卻揚起微笑。

這是我應該做的，所以我認為還是要秉持著科學家對於萬物的精神。如同在就讀物理、化學時，對結論存有疑問時，那就動手實驗吧！只有自己著手實驗後，才會得知在這過程裡遭遇的困難，又或是哪些條件是行不通的？又如母親常掛在嘴邊的座右銘：「坐而言不如起而行。」有些事情必須是做過後，方能瞭解困難重重。也許在這時候，當初的熱情與戰鬥力已被削減一大半，那又如何呢？或是當初的出發點錯誤，倒也無妨。一切都只是過程，再接再厲反而愈挫愈勇。我相信在如此的腦力激盪下，反而會擦出更

多更燦爛的火花，人生也才能嚐到更加甜美的果實。

人生的旅程之所以多采多姿，或許是每個人對於設計所採取的方式不一樣吧！這本書給予我很大的啟示，雖然時光飛逝，但是無論我們碰到何種挫折，絕對不能對自己失去信心，或是進而放棄自己。必須透過擁抱樂觀進取的人生觀，對周遭事物常保持著好奇心，才能創造出有意義又快樂的人生。畢竟生命是有限的，但是我們的想法是無限的。也許有的時候常會發生令人生氣憤怒的事情，但是我認為如果在這時候能夠更加冷靜應對地找出自己的缺點，以及下定決心修正它，才能體驗生命的奧妙，並且活出美好燦爛的生活。

該做的事，還是要做，但這次，織品不是我的負擔，我將讓它在陽光下熠熠生光。忙與盲，只是心態的調整，可以很趕，卻不盲目。該做的事，是動力，而非阻力。我在人生舞台上席地而坐，看著新織品的華美，越覺輕鬆悠閒，不自覺哼起小曲，開始，重新編織。

# 天堂的祝福——來自天堂的第一通電話

高一8 陳睿杰

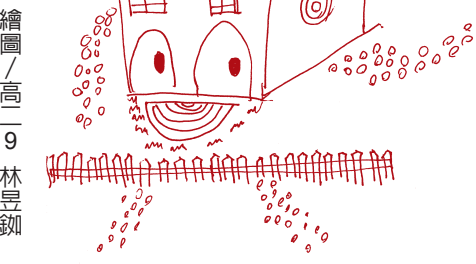
本書描述在一個星期五，冷水鎮的幾位居民接到了一通從天堂打來的電話，而打電話的正是過世已久的親友。奇蹟慢慢的在鎮裡傳開，也引起許多地方的人慕名而來，卻也形成了兩股相信與懷疑的勢力。剛出獄的飛官薩里看到自己的兒子也隨身帶著電話，因為不相信而決定展開調查，最後也揭發了這件奇蹟的真面目其實是個感人的故事。

在發明電話的貝爾的故事裡，電話是因為一種想念而被發明出來。本書中冷水鎮的居民在接到自己已過世親友的電話時，因為生前有太多沒有跟他們講完的話、做完的事，一種「想念」而讓他們在接起電話時沒有思考真實性，這也算是一種人類想滿足自己的自私吧。但是同樣接到自己去世女兒電話的記者艾伍德卻能保持懷疑的態度，持續調查事件的真實性，我們做事時也應該保持著「大膽假設，小心求證」的態度，不應該被情緒牽制住，理性地處理每件事情，才能更清楚的掌握事件的全貌，下最正確的判斷。

接到天堂來電的凱瑟琳及泰絲相信自己

就是「天選之人」，來告訴世人天堂是真實存在的，只是我們不願意接受，也增加了許多人對死後的希望。然而有時希望不一定是真的，只是讓我們更樂觀的面對未知或恐懼的事物。這些正是一種「善意的謊言」，戳破會使他們變得沮喪、失望，而有不戳破反而能讓他們更快樂的過每一天。就如同每位小朋友期待的聖誕老人一樣，每個人長大成熟之後都知道那是假的，但看到小朋友拿到禮物開心的樣子，就更不忍心講出事實，希望孩子能有個快樂的童年。

「有人懷念的靈魂，未曾真正離開」，我們在親友去世後往往後悔為何沒有更疼愛她一點；沒跟他多說一點話；沒和他道歉。而我們卻忘記了與他相處的點點滴滴、一言一語依然在我们的記憶裡，書中接到天堂來電的人也都和死者有著大大小小不同的事，而每個故事裡也都蘊含著不同的情緒，接



繪圖/高一9 林昱鈞

到來自天堂的電話也許是一種奇蹟、一種贖罪，帶領自己走出傷痛，但卻有可能向警長傑克的前妻朵琳再次地讓自己的傷痛浮現，再次地接受兒子已經離開人世的事實，但我們還是繼續生活著，應該在人生有限的時間好好的過剩下的每一天，因為過去曾經後悔過，而更應該將未來的日子精彩的過完。

書中的泰絲雖然也接到了母親的來電，但他卻不像凱瑟琳一樣過度的相信姊姊的一言一語，反而因為母親的來電，想起了以前與母親相處的點點滴滴，從中學到了母親待人處事的道理，也開始跟其他人有了交流和聯繫。而薩里是我在本書中最欣賞的人，雖然在當飛官的時候因為塔台的失誤而造成了撞機，妻子吉賽兒也因為擔心丈夫而在開車

的路上與失誤的塔台人員相撞，最後不幸喪命，在經歷這麼多的不幸之後每天渾渾噩噩的過日子，也因此懷疑天堂的存在與天堂來電的真實性，進而開始調查，在最後知道了撞機的真相後也選擇原諒，幫助冷水鎮脫離了奇蹟的好處及惡夢，也放下了對妻子的愧疚，真的非常的不容易。而在這本書中我也了解到媒體的威力及

威脅，因為媒體一再地報導導致薩里的官司一面倒的敗訴，還有只因為一支影片，就能讓天堂來電造成世界轟動，卻也間接造成了許多人的困擾，有時還能夠蒙騙社會大眾，造成許多人不必要的麻煩。

現在的科技也越來越發達，在未來能做出什麼更厲害的事更無從而知，而我們也應該時時保持理性和警戒，才能避免天堂來電類似的情形再次發生。

暑假整理書櫃時，偶然間找出這本塵封已久的書籍，靜下心來閱讀，竟重拾了以前讀這本書所感到的「悸動」。因此將這份感覺以閱讀心得的方式記錄下來，並上傳至「中學生網站」。以下是內容簡介及我的讀後感想：

本書主角卡倫在艾歐娜的帶領下，發現並拯救了垂危的魚鷹艾瑞絲。艾歐娜因病去世後，卡倫秉著對艾歐娜的承諾，在艾瑞絲旅行的途中一路守望著牠。某日，艾瑞絲消失在谷歌地球的衛星圖上。為了尋找艾瑞絲，卡倫不放棄任何希望，最後在一位非洲女孩的協助下，與艾瑞絲重逢。一件善舉，使小男孩獲得珍貴的友伴；

還記得國小中年級的某次國語期中考後，老師發下考卷讓我們檢討訂正，我抱著忐忑不安的心接過老師手上的考卷，心想只要再一科一百分，我就能打破我有史以來的所有紀錄，拿到最令人羨慕的大滿貫——五百分！結果當我翻開考卷一看，竟然出乎我意料的，是一百分！全班馬上為我大聲喝采，連平常不太搭理我的同學也都露出羨慕的神色。我得意極了，聽著老師再次確認答案，心想著待會要如何回去跟爸媽炫耀。突然，我發現老師唸的答案跟我所寫的不一樣——老師改錯了！我內心掙扎著到底要不要去跟老師說，因為如果去，就等同於放棄這次五百分的殊榮；如果不去，萬一被發現了，我一輩子就得背負這個「會說謊」的罪名。

回家之後，我把這件事告訴母親。她聽完只說了三個字：「做得好。」我回答道：「這是我應該做的。」就算失掉了那兩分又有什麼關係呢？如果一個人連對自己都不誠實了，讀再多書又有何用？所謂的自尊心與虛榮心只不過是藉口——自欺欺人的爛藉口。一個正直的人做事本該腳踏實地，那麼得到了榮譽也才能當之無愧。事情過了之後，我心裡其實還為自己多添了兩分——充滿勇氣與誠實的兩分。

## 讀——追鷹的孩子

高一8 褚泓緯

一封郵件，使小男孩建立了一項承諾，更使小男孩體會到純真的感動。這本書敘述一位名叫卡倫的小男孩，以魚鷹為契機，自此他的人生發生了許多對我來說的「奇蹟」。擔心艾歐娜會受凍而好心送她外套，因而得到能一同守護珍貴動物的機會；著急於追蹤不到魚鷹的蹤跡，一個十一歲小男孩，竟然懂得利用無遠弗屆的網路求援，並與一位甘比亞女孩成了莫逆之交；信守與小女生的約定，更使他小小年紀便瞭解了不同物種間，最為美好的情感。

追鷹的孩子這本書是個關於一個小男孩的悲傷及信守承諾的故事。雖然主題是舉世皆相同的友誼、生死及對自然萬物的尊重，但是讀來

卻不會令人有老生常談的感覺，反而以獨特的鋪敘手法，清楚表達了一個人的熱情與堅持，能引發因慷慨付出、善意、友誼與希望而發起的行動，進而使人與人、生物的互動能跨越文化與空間的差異。

本書中有多處令人印象深刻的地方，其中令我印象最深刻的部份是卡倫與他的好友為了幫助潔內芭來英國接受治療以免被截肢，苦於費用太高，因此他們發起了義賣會。在第一次義賣會結束後，他們募得了大筆金錢，儘管與所需費用相比仍是杯水車薪，好在經記者報導後，他們成功募得了所需金額。我認為這是一個相當有意義的活動，能幫助到他人、促進村民間的交流，還可以讓這群小男孩學習到不一樣的

東西。尤其是羅伯，他的轉變讓人大為讚嘆。他為了幫助潔內芭，捐出自己珍惜的昂貴自行車，並懂得謙遜，不再隨意辱罵他人。這何嘗不是一件值得我們效仿的事情？

魚鷹，貫串全文的重要角色，在現實中是二級保育類動物，在故事裡也是一種在蘇格蘭地區極難觀測到的生物。卡倫與艾歐娜一開始發現魚鷹時，極力避免魚鷹的存在被他人知曉。其原因便是魚鷹的價值令人垂涎。書中提到人們因各種原因殺害魚鷹、偷走牠們的蛋，因此這連找保育員來醫治魚鷹時，他們都猶豫再三。我試著思考，如果我是卡倫或艾歐娜，我應該不會隱藏保育類動物的下落，而是會當成一次難得的經驗並雀躍地

螢光：既然躲不掉，那就全心面對。

# 這是我應該做的

國一 蔡昕華

考卷上慘不忍睹的分數是張著血盆大口的怪獸，彷彿要將我一口吞掉似的；用顫抖的雙手接過「滿江紅」的試卷，老師的責罵在耳邊迴響——眼淚不爭氣地奪眶而出，漸漸模糊視線……

「不努力就想得高分嗎？」「不努力？……」媽媽的話有如暮鼓晨鐘，打響了每天醉生夢死的我，那漣漪在我心中久久無法平靜。

天天和同學相約逛街、看電影，晚上則掛在通訊軟體上聊天；上課時總是在做白日夢，痴痴地幻想自己的白馬王子早日出現，談一場轟轟烈烈的瓊瑤式戀愛——是啊，考卷上的成績只是在警告我罷了。

只想著玩樂而不用功讀書，還要媽媽操心，最後才面對分數流著懊悔的淚——我感到十分羞愧。現階段的學習是在為之後的一切做準備，是在為未來的夢想編織翅膀，而這些都是我應該做的啊！做好一個「學生」的本分，不是為了讓老師稱讚；也不是為了讓家人高興；更不是為了應付學校的考試。背上沉重的書包，肩頭是自己的未來、自己的人生！有句話說：「我

要對自己的主人。」

如何對自己的生命負責，是我們一生中最重要的「一門學問」！唯有不斷奮鬥，給自己的人生一個完美的交代，才是「不虛此生」。這也難怪有人會說：「不懂得主宰生命的人，一出生就走向棺木。」

用功讀書、努力學習是我應該做的，而在未來的生命旅途中，「對自己負責」仍是一門需仔細研讀的課題。以負責為圓心，努力為半徑，畫出人生最美好的圓——朋友，你也願意一起來嗎？

那年暑假，我得到了一份禮物，不是玩具也不是零食。父母為了鼓勵我繼續努力發展自我，並調節上課日匆匆的步伐，他們送給我一趟「家庭歐洲之旅」。

還記得我剛上飛機時興奮及緊張的心情，我沒有搭過長途飛機，更沒有在機上過夜的經驗。面對許多第一次，讓我覺得不安但新奇。「爸爸，義大利有便利商店嗎？」「媽，那裡有網路嗎？」到了目的地，我仍抱持著一堆疑問。

森的高級烘手機！我那時真的驚喜極了，一切的疲憊也無影無蹤。在義大利，我們住在靠近米蘭的「Schlern」村莊，在那裡高山、泉水、古老建築到處皆是，雖近山卻少蚊蟲，雖臨泉卻不潮溼，在詩爾村莊一切都舒適宜人。

我和爸爸經常到山林間散步，蟲鳴、鳥叫都是多麼迷人呀！我們撿拾地上的長樹枝做為手杖，到處走走，體會不曾體會的舒暢，彷彿我們平日繁忙的身軀被泉水沖洗，平時緊繃的心被清爽空氣復甦，所有的煩憂都被歡樂取代。

母親的白髮

國文教師 詹志超

每週固定這一天，我總是懷著孩子般的心情，愉快地開著車回去老家，然後在老家和母親共進晚餐、一起聊天，即使只是短短兩、三個小時，卻也能讓我重拾兒時的赤子之心，享受母子之間深厚的親情。

母親年紀已大，不過仍然喜歡自己弄些吃的，一點也不嫌麻煩；尤其每週固定的這一天，她老人家知道兒子會回家，一定會特別準備喜歡的菜色。每次一進家門，就會聞到充滿兒時記憶的菜香味道，雖然

原因，只不過幾道的家常小菜，卻遠遠勝過外面的美食或快炒；幾十年下來，永遠屬於母親菜餚的味道仍舊維持著原汁原味。歲月或許在母親的臉上刻下了一條條的皺紋，卻無法改變母親一雙巧手烹調出來的美味！

和母親邊吃邊聊天，可以說是最快樂的事了，只是我從未曾注意到一個事實。這一天，一如往常的和母親閒話家常，才發現母親頭髮已然如雪，曾經是個長髮飄逸的少女，結婚生子之後，變成頭髮俏麗的年輕婦女；走過養兒育女的劬勞後，烏黑亮麗的髮絲竟逐漸稀疏，而今呈現在眼前的是歷經艱辛的皚皚白髮。

離家後，我從車窗遙望，一盞鵝黃的燈依舊亮著，裡面正坐著一個白髮皚皚的老人家。此刻我的心已開始期待並期待下一次母子談天的喜悅及幸福，我也相信母親的心情必然是與我相同的。

# 一份特別的禮物

國二 2 陳昭安

我很容易暈機，當我拖著身軀，邁著搖搖晃晃的腳步下飛機時，我真的覺得需要休息一段時間才能恢復元氣。沒想到一進了機場，哇！全都是外國人耶！有高大的義大利人，有浪漫的法國人，也有裹著頭巾的中東婦女，而到了廁所更發現全部都戴

那年暑假，我得到了一份禮物，一份珍貴的禮物，我和家人有了全新的眼界，不再是手機、網際網路或其他「禮物」可及的了。我們擁有的快樂持續到現在，也將永久存在。十年、二十年後，當我拿起相片，我將會想起這特別的禮物。

我總是懷著孩子般的心情，愉快地開著車回去老家，然後在老家和母親共進晚餐、一起聊天，即使只是短短兩、三個小時，卻也能讓我重拾兒時的赤子之心，享受母子之間深厚的親情。

母親年紀已大，不過仍然喜歡自己弄些吃的，一點也不嫌麻煩；尤其每週固定的這一天，她老人家知道兒子會回家，一定會特別準備喜歡的菜色。每次一進家門，就會聞到充滿兒時記憶的菜香味道，雖然

和母親邊吃邊聊天，可以說是最快樂的事了，只是我從未曾注意到一個事實。這一天，一如往常的和母親閒話家常，才發現母親頭髮已然如雪，曾經是個長髮飄逸的少女，結婚生子之後，變成頭髮俏麗的年輕婦女；走過養兒育女的劬勞後，烏黑亮麗的髮絲竟逐漸稀疏，而今呈現在眼前的是歷經艱辛的皚皚白髮。

離家後，我從車窗遙望，一盞鵝黃的燈依舊亮著，裡面正坐著一個白髮皚皚的老人家。此刻我的心已開始期待並期待下一次母子談天的喜悅及幸福，我也相信母親的心情必然是與我相同的。

# 天地一沙鷗

## 閱讀心得

國一 5 莫詠綺

生命的意義是什麼？成天窩在電視機前？還是一直在讀書，然後考上頂尖大學？答案肯定不是前者。但後者呢？人活著就是要學習新的知識，而讀書正可以拓展我們的視野，但讀書不是為了考試，考上頂尖大學只是一個短期目標，只是滿足了別人的期待，即使我們很聰明，卻活得沒有意義，沒有價值，那這些功名利祿又有什麼用呢？身為萬物之靈的人類，我

們有發達的大腦，可以思考，可以創造新的事物，應該用來追求生命的意義，而不是絞盡腦汁的討好他人。生命的意義在於創造新的事物，尋找自己喜愛的事情，並努力的追求它，如同書中的主角強納森一樣，堅持自己的夢想，不被層層的阻礙所阻擋，不因世人的誤會或恐懼而退卻，只要記得自己的理想。

故事中強納森的學生福萊契，在學習飛

行技巧的過程中，因為害怕而說：「我太笨了！我試了又試，但就是學不會！」這句話大概是所有人在面對挫折時的第一個想法。一個人在追求夢想時最大的敵人不是他人的眼光和苛責，而是自我設限，當我們認為自己做不到時，這個想法便深深的影響我們，就更加無法達成了。這時，何不換一個想法，告訴自己：「我一定做得到！」當有了這個信念，再大的困難都不是問題了，只要相信自己辦得到，天底下就沒有磨不成繡花針的鐵杵。

# 勇敢做唯一的自己

## 閱讀心得

國一 5 胡書華

駿馬歡快的嘶鳴，掙脫繩子，奔騰在遼闊草原，蒲公英種子優雅飄翔，脫離溫暖懷抱，翻飛在自由天空，火車高昂鳴笛，駛離月臺，啓程遍尋夢想，逡巡在人生的十字路口，一邊看似康莊大道，但競爭者眾多，入門太窄，另一條人煙稀少，荊棘密布，有著未知的終點，我們，向哪行？我相信，只要擁有不達目標不放手之態度，選定目標，堅持去做就對了！

現在的我，爲了追

求理想成績，完全因為考試而讀書，卻因此而忘記「知識的本質」。真正學習本質，是要站在前人的肩膀上，不斷創新與突破。考試只是種手段，一個人如果抱著義務的意識去讀書，不知不覺就忘了讀書的初衷，尋求知識的本質，如一件保暖禦寒的衣裳，而高分成績，就像服飾上的花紋，看似賞心悅目，實質只是表面而已。

此外，在台大教授郭瑞祥的人生經歷中，也告訴了我，沒

有人天生完美，要放下身段，謙卑學習。蘇格拉底曾說：「我所知者是我一無所知。」從失敗錯誤中學習，把握人生，追尋課本以外的世界，而這過程，是值得我們細細品味。

追尋目標，要免除自己「怕輸」的態度，若只選擇自己熟悉無害的方式，是無法突破的。聖經上說：「划到深處去，撒網捕魚吧！」突破遮蔽一切濃霧，才能划到生命深處，看見生命的精采。



繪圖 / 莊心誼

# 走出自己的路

國三 4 陳宇樺

一枝蘸墨的毛筆靠著已有些掉漆的紙鎮，紙鎮下的宣紙上頭是尚未墨乾的隸書文字。紙、筆、墨、硯所構成的是路，我自己的路。

小學時媽媽總想著讓我學才藝，彈琴、民俗舞蹈、扯鈴……樣樣來，但唯獨有「書法」深深吸引著我。中國文學史上有很多種字體，如：篆體、隸書、行書、楷書、草書等至今都仍有字帖保存，而國字又是

## 一則新聞的啟示

高一 7 張芷瑄

今年夏天的國際體育盛事大運點燃了全國對運動的熱情，以及更重要的，對於臺灣的認同及熱愛。這也不禁令我想起去年的一則新聞，有關體壇上的禁藥問題。

用禁藥以提升競技表現的傳統由來已久，各國體育署也早已向國際反禁藥組織承諾將做好自我管理及檢測後，禁藥的問題似乎也得到了有效控制之際，一個驚天醜聞卻從天而降：在各項目、賽事中，俄羅斯的教練團隊有組織的令自家運動員使用禁藥，更藉自我檢查之制度漏洞，自體育部長至下層教練，全體沉澱一氣。而爆料此事者不是他人，正是俄羅斯一位就連

像天上星子般數不清，書法的世界多廣闊！不過我並不像他人一般寫楷、行書，在上沒幾堂課後，我告訴老師：「我不要和其他小朋友一樣，我要學隸書！」

下一堂課我立馬就後悔了。許多筆法、注意事項都與楷書不同，除了字型上的蠶頭雁尾，更令我不習慣的是字本身長得和我們習慣的字體不同，下筆的方式要重練，一切又要回歸一己最美好的道路！

個人最佳成績也來自禁藥的田徑女運動員，她與她身為體育部官員的丈夫勇敢站出，揭露了俄羅斯這些被譽為民族英雄的運動員背後的黑暗秘密。

新聞一出引起國際嘩然，國際反禁藥組織也立刻派人前往調查，並在一年後的調查後嚴懲了相關官員，追回從前選手服用禁藥而得來的獎牌，更取消了俄羅斯在國際運動項目的資格，曾經運動強國的美麗幻影被無情戳破。身為爆料者的夫婦並未受到任何獎勵及榮譽，反而因此在國內受到仇視，更為躲避政府暗殺而只能帶著年幼女兒流亡德國，女選手也因失去國籍，無

# 讓腦筋一起動起來！ 高中環保服務社

體育科教師 鍾維軒

凡事起頭難，謝謝蕭政宏組長及學務處給予社團支持，從確定接下社團老師起，便一再思考要塑造出什麼樣的社團？同學參與過程中能學習到什麼？對未來發展或升學是否有幫助？許多想法不斷在自己的腦海中打轉……

新社團，師生彼此皆是青澀的臉孔，大家互不相識，沒經歷，沒概念，更沒有範例可做參考，還好課前有張文斌教官熱心分享經驗，在第一次社團時間裡，我們師生順利建立起一套不錯的「默契」，感謝張教官幕後的指導。

當然，要把環保社帶起來，不是只有老師一個人就能辦得到的，起初要謝謝高一 5 班余浩民，率先鼓起勇氣自願擔任社長，緊跟著胡竣棋、詹維中，高一 6 班的潘彥茗，也分別表達意願，接任副社長、攝影及記錄等重要幹部，至今邁入第二學期，這份積極態度，延續傳承到高一 5 班陳君邑、詹維中、黃宜綸，以及高一 2 班余伽璇的身上。若沒有他們的主動用心，有效分工，認真負責，這個社團如何能經營到現在呢？

那麼環保社仍屹立不搖的原因何在？其一，大家凝聚力強。浩民特別建立了臉書社群，讓社團成員們有交流討論的媒介，同時宣揚還會在每次執勤時，將過程所拍攝的照片做上傳，記錄彼此努力的身影。其二，社內有著嚴謹卻不嚴格的共識，大家都擁有



體育科教師 鍾維軒

# 夢想，心追尋

高一 8 呂品誼

亞洲第一超馬選手陳彥博用他的雙腳跑遍全世界，挑戰自己的極限。二十二歲時立志，用五年的時間完成計畫，從此極地超級馬拉松成為他生活的重心。跑在高山、沙漠、雪地，將自己逼向極限，身處於永恆的自然裡，帶給他無限廣闊的視野。一直抱著無論如何都要跑向終點的決心，在二十七歲那年，完成世界七大洲、八大站超級馬拉松賽事計畫，完成他多年的夢想，關於賽事的點點滴滴都寫入「越跑越懂得」這本書中。

身處在極地中，他幾度面臨生死交關，更罹患幽閉恐懼症。在無盡的黑夜裡，不安、懦弱、恐懼的情緒揮之不去，那是一段漫長、艱難、痛苦的過程。面對精神的崩潰，他多次與內心對話，從內心深處反擊，與恐懼對抗，最後和自己妥協，說服自己並戰勝之，然後相信自己，找回勇氣，拉自己一把，拯救差點被恐懼吞沒的自己，他成功地挑戰自己，使他振作起來。

儘管賽前投入許多的訓練和準備，日復一日，不管烈日、大雨、寒流，不管腳起了多少次的水泡，指甲流血剝落了多少次，一而再再而三的練習，但就算付出了這麼多的心血和努力，比賽時還是會遇到困境，時常有突如其來、意想不到的狀況發生。毫無預警的胃痛來攪局，使他必須停下腳步，吃藥、休息，排名因此大大落後；不小心踩到冰層較薄的地方，不幸落入冰河中，差點失溫、有生命危險；遇到高陡的斜坡無法一次跨越。陳彥博沒有因為一次次的挫折而放棄前進、放棄原來想達到目的的決心。病痛稍微舒緩後，便邁開步伐，追回名次；不慎落水時，保持冷靜，想出解決之道；碰上陡坡，就算一直跌倒、

夢想沒有高低，可以是憧憬、心願，也可以是抱負、理想，只要好好努力，夢境往往也會成真。擁有夢想，可以讓生活充滿方向；完成一個夢想，可以讓生命更加圓滿。吳寶春完成了烘培麵包與孝順的夢；齊柏林完成了空拍台灣的夢；徐超斌醫生完成了偏鄉行醫的夢；挪威政治家布倫特蘭榮獲諾貝爾獎，完了生態永續發展的夢。陳彥博也圓了征戰世界各極地的夢。

不論處於怎樣的逆境，都不要有想盡辦法去挑戰的心。陳彥博對冒險的渴望，催促他勇往直前，探索未知的世界。不同於其他運動，極地超馬需要在體力和精神上經過長時間的掙扎與調適，期間，選手很可能會遇到困難、陷入危險。

失敗，他仍不斷地從失敗中站起來，最後總算順利跨越了，他的運動家精神實在值得敬佩。

每場賽事都是動心驚魄的冒險，曾經為許多事哭泣、灰心的他，經過比賽這個自我淨化的過程，有所成長和體悟，跑步對而言具有更深一層的意義，在其中，他看見了最脆弱與最堅強的自己。無論這幾段經歷有多可怕、有多難釋懷，發生許多難以用短短幾個字來形容的事，他用厚厚的一本書，娓娓道來，將比賽時的每一分每一秒鉅細靡遺地記錄下來，因為那已經在他生命中留下無法忘懷的深刻記憶。

讀完這本書，我從他逐夢的點點滴滴中了解到他對生命的體悟，也從他身上印證了一句靜思語：「信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不到的事。」他的故事深深的感動了我，他教會我：不管遇到什麼困難，保持熱情和笑容，然後給自己一點力量。或許世界上沒有奇蹟，但可以自己創造奇蹟。陳彥博多次創下亞洲首位、最年輕完賽紀錄，也多次奪得總冠軍，並持續地在創造奇蹟，稱他為「台灣之光」一點也不為過。



繪圖 / 高一 6 曹蘭誼