



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

延平人

第一三二期

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

108年度日本縣立高知西 高等學校參訪交流活動



日本國高知縣立高知西高等學校來臺進行為期五天四夜之參訪活動，由高知西高等學校教師岡村幸広先生及十位高知西高校高一同學於9月26日蒞臨延平中學，本校師生熱情接待，更提供住宿家庭體驗，帶領友校同學深度認識臺灣。

交流活動一開始，除了臺日雙方學生相見歡，相互介紹學校現況，更安排文化體驗活動讓雙方師生共同參與，延平學生以戲劇的方式介紹朱元璋起義奪天下的故事，並帶領日校同學體驗本地習俗——品嚐柚子、月餅。最後各自帶領高知西同學前往台北101、士林夜市；等景點參訪，同學們頻頻合照留念，令人感覺格外溫馨。隔日，在松山機場臨別時，雙方依依不捨，頻頻擁抱互道再見。

畫面，令人不禁鼻酸，可知這段相遇都在彼此心中占有重要的位置，期盼臺日雙方學生能夠把握這份難得的緣分，日後再相會。

（訓育組長 張哲誌）

如何提升學生閱讀理解能力

台大電機系 葉丙成教授 / 品學堂創辦人 黃國珍博士 蒞校演講

108課綱與111年大學入學考試對教師、學生都是新的挑戰，大考中心為了讓108入學的高一新生適應未來素養導向題型，正計畫於109年辦理社會、自然兩科試測(約2000人)，110年更要辦理全國10萬人的「模擬考」；政府辦理教師甄試已將素養的命題能力列為重要依據之一；延平師生正共同積極邁向素養導向、跨科、跨領域的學習新方向。

教務處為了提升教師此方面的專業能力，邀請台大電機系葉丙成教授和品學堂創辦人黃國珍博士蒞校演講，並提供教師教學資源，務使延平學子在108課綱中大步向前。

葉教授一開始就以今年大學學測為例，國文考卷11頁超過1.2萬字，社會科考卷19頁1.2萬字，平均每一題學生有多少時間思考、作答？如果閱讀理解力不足，將發生看不懂題意、不知重點何處；並以實際例題說明，若在題目中無法擷取有用資料以致判斷錯誤，當然無法獲得正確的解答。惟有持之以恆的閱讀，佐以適當的題型，學習擷取有效資訊、統整理解、處理跨領域資訊能力，方能培養出閱讀理解能力。黃博士於演講中提及未來學大師的論述，認為未來的文盲不再是不識字，而是不學習、不知學習、不願學習的人。108課綱較以往改變許多，在教育現場第一線的同儕，惟有更積極努力精進個人專業能力，突破過去窠臼，創新教學，引導學生培養帶著走的能力。

家長必須了解孩子也要突破以往的學習方式，如硬啃課本、看參考書、寫測驗卷甚至補習，固然有助於知識性的記憶，但與生活連結、跨科、跨領域的問題，其解決能力又能提高多少呢？培養孩子閱讀理解能力最好的方式就是從小多閱讀各類書報、雜誌，多表達意見將各種知識與生活、時事連結，訓練其邏輯思考能力，這才能讓孩子發展出另一番新天地。

（教務主任 馬根善）



延平之星就是你！

每學年度的十月與十一月，是專屬於延平學子們的才藝月。從十月中的延平之星甄選做為開端、接續著校慶週的中庭達人秀、校慶園遊會的社團展演結束後，畫下完美的句點。本次延平之星的甄選活動是最後一年在閱覽室舉行，日後就會有更完善的綜合大樓展演

空間了；縱使在場地受限的情況下，仍有共22組歌唱及5組舞蹈同學參與比賽。10月17日五組同學帶來的精彩舞蹈演出，為才藝月揭開序幕；本次舞蹈表演的素質甚佳，且舞風多元，包括韓國舞蹈及多種現代舞的競相爭鋒，讓第一天的延平之星就高潮迭起、掌聲不斷。歌唱才藝則安排在10月18日及10月22日，從日文歌曲與各式中文情歌的Solo、精彩的情歌對唱、雙吉他演奏、吉他個人與小組的自彈自唱，當然也少不了的樂團演出，讓師長和同學們都有了一場最美的聽覺饗宴。

由本校音樂老師、流行音樂社指導老師與外聘專業評審選出的優勝同學，於十一月的校慶週，踏上了我們的中庭展演舞台。這幾天的午餐時間，來自四面八方的歌唱、演奏或舞蹈高手，把所有同學的目光，都帶到了這小小的中庭花園；四起的歡呼與尖叫聲，和著舞台上奮力演出的每一個人，將整場的氣氛帶到最高峰，更為接下來的校慶做了最完善的暖身。各位同學，讓我們一同期待來年在新建大樓的延平才藝月吧！

（社團活動組長 蕭政宏）



本屆優良學生 選拔活動 開跑囉！

本學期由國二、國三、高二、高三各班推派一位候選人，再由全校師生共同利用網路投票，選出心目中理想人選，並由學校公開表揚。依照往例，候選人與其競選團隊事先錄製2分鐘的優良學生影片，在10月14日班週會時間播放，這次的影片拍攝展現出不同的創意，各班同學們各出奇招：請老師站台、官廷劇、獨腳戲、幽默風趣的對白、各種影片特效應用等眾多影片內容，令臺下同學目不暇給，也讓人耳目一新呢！為的就是博君一笑來爭取那寶貴的一票，不僅如此，班上同學們的強力站台，各位候選人優秀的具體事蹟，也讓我們對各組候選人有更進一步的認識。最後為了環保愛地球，減少資源的浪費，舉辦了為期一週的網路投票，隨著時間越來越接近，也令人緊張起來，每位候選人實力接近，不到最後無法預知結果。

本屆優良學生得票最高的人氣候選人出爐，國中部代表為801陳俊羽、804賴虹璇，高中部代表為202林敬軒、210林紘羽，最佳影片為801陳俊羽與209傅啟恩。恭喜以上同學，也勉勵各班優良學生，期盼優良學生成為各班同學們的表率！

（訓育組長 張哲誌）

「霸凌處理實務探討」研習

有鑑於近期學校發生多起同學間衝突事件，且在師長處理過程中，同學私底下以訛傳訛或對於處理過程的誤解，導致「霸凌」一詞不斷地出現在耳語之中，甚而造成家長的誤會；因此，為了讓處理事件的師長有更明確的理解，也能夠即時將這些正確的觀念讓同學們知悉，特別由學務處商請前軍訓室處理相關事務的沈大鈞教官蒞校進行「霸凌處理實務探討」研習工作。

這次研習由各年級的導師以及有興趣的老師約70人參加，過程中沈教官以霸凌的定義、實際的案例、與家長溝通的方式及建議為綱要，提醒老師們要清

楚發生事件的條件與樣態，不急於安撫或討好任何一方，確定事件發生的經過與學生在其中的關係，對症下藥，並藉由一些因處理失當導致師生(家長)雙方誤解案例提醒師長，許多事情都起因於細微的地方，於剛發生時即發現並適時與家長溝通、對學生適處、堅定而不失立場的說明，便能達到較佳的效果。

研習的最後，藉由老師的提問，沈教官也再次提醒參加研習的師長們，處理學生事務沒有照本宣科的作為，若處理過程中發掘學生異狀，應立刻協請校方(學務處、輔導室等)單位協助處理，切記不要單打獨鬥；學校是所有人共同的教育環境，大家一起共同面對時，更能注意到處理的盲點，較容易找到事件的癥結點，進而將事件完整而美滿的處理好，以達到最佳的教育效果。

（生輔組長 陳鵬仁）

國中部學生代表			
部別	班級	姓名	票數
國中部	國二 4	賴虹璇	74
國中部	國二 1	陳俊羽	56
高中部學生代表			
部別	班級	姓名	票數
高中部	高二 10	林紘羽	99
高中部	高二 2	林敬軒	66

悲慘世界的人心

高三8 吳睿瑜

悲慘世界，一卷澎湃的小說，雖被福婁拜稱為：「寫給一幫天主教教徒的劣作」，卻在文學演變上奠了一個不可磨滅的基石，更為大文豪維克多雨果嘔心瀝血之作。本書如歐洲各大城市隨處可見的方尖碑般指向天際，標誌性的如火炬般照亮了法國世紀末風雲際會的亂世，更是如同良心針砭了帝制垮台、人民奮起的法蘭西。

全書始於在法國大革命之後的社會動盪，用一個個小人物慢慢構築出在時代巨輪下快速而蟬蛻的社會樣態。主人翁則圍繞著因為偷了一顆蘋果而成為勞役犯，在社會上承受冷眼的蔑視的尚萬強，在二八年華墜入愛河，懷有身孕卻被情夫拋棄，最後因為孩子與生活的壓力被迫淪為妓女的芳婷、媽媽是芳婷，一出生就必須和走投無路的母親分離，且在後母家嚐遍人情冷暖的珂賽特以及死腦筋、被制度綁束、一生只知奉公守法與追捕尚萬強的警探賈維。

這本書牽涉的面實在太廣太深，所以，有人說可以用一個悲憫的眼光去探討

書中小人物的不幸與悲慘，像是珂賽特在寄養家庭遭受歧視與不平等對待、而且晚上沒有一個可供休憩的舒適小窩等種種令人於心不忍的對待；或有人說可以用社會脈絡與歷史進程去解構本書，像是書中用了極大的篇幅描摹拿破崙滑鐵盧的始末、巴黎這個城市的前世今生等等，用細膩的筆調繪聲繪影的續寫必要的故事背景

提要，為後面法國風起雲湧的革命作為鋪墊，但我覺得，本書還有一個有趣的切點，就是衝突，在衝突間，才能讓良心上面的灰被吹散。

主人翁的內心糾葛，是衝突。尚萬強，出生於法國的貧民階級，為了養活姊姊垂死的小孩，僅偷了一塊麵包就被判處十九年的勞役之災，之後出獄長途跋涉，中間在一個小鎮中借宿一晚，卻因為其勞役犯的身份吃下無數閉門羹，最終，

一個主教收留了他，並設宴款待、接風洗塵，尚萬強卻在那個夜裡，再次犯下偷竊的「死性」，順手牽羊了主教家裡的銀器潛逃，孰料在隔天破曉時分被警察逮個正著，送回主教家。與尚萬強對質的主教，原本可以當面拆穿尚萬強的把柄，卻話鋒一轉，逕自告訴警察銀器是送給尚萬強的，赦免了尚萬強的罪，讓後者心中埋下了善良的種子。因此選擇改頭換面、隱姓埋名，當一個「誠實」的人，在一個小鎮發展實業，給人們

富庶的生活，自己則用馬德蘭老爹的名稱橫空出世，最後甚至當上市長。但精彩就在於，永遠有意想不到情節迴旋。在市長任期，尚萬強以市長的名義初遇了後來糾纏一整本書的死對頭警探賈維。當時，賈維急於將一個名為「尚萬強」的勞役犯移送法辦，也在辦案過程中抓到了一個體格、面貌、口音都極為相似的人。而「真尚萬強」聽到之後，心裡的牽扯真是無以計量，一方面想要若無其事過下半輩子，和荒唐的過去做徹底

切割；另一方面無瑕的良心又告訴他，不能讓一個代罪羔羊替他蹲苦牢。最後，他做了抉擇，自己摘了烏紗帽，在法庭審理「尚萬強」一案時，用馬德蘭市長的名字進法院旁聽，卻在法官宣讀判決的當口，慷慨激昂、從容不迫的陳詞，告訴在場各位自己才是「真尚萬強」，用勞役犯的代號離開法院。這段作者想要表述的就是，在一個污濁的世界裡，為了混一口飯吃，可以有人因此不擇手段的苟且偷生；然而，卻有人願意走下神壇，摘下名為社會地位的冠冕，坦然的活著，而不是讓別人背負自己罪惡的十字架。反觀在現行社會運轉下，前者卻比比皆是，政客放低消息，試圖掩蓋自己的過失、商人在食物裡動手腳、竄改實驗數據，降低成本以獲取暴利，醫生說一套做一套，標榜療效結果與實際脫節、律師拜倒在黨心金錢的石榴裙下，摸著聖經發誓卻在法庭上胡謔違心之論。然而在作者筆下的悲慘的世界，卻歌詠了一顆最真的人心。

再來，其實就是正反價值的對沖。本書令我印象深刻的其中一部份，就是當書的末尾，革命發生時，尚萬強本來已經抓到賈維，大可以

海的故事

高三10 吳佩寬

「我們對於生命的體驗往往是第二輪的，總是先看到海的圖畫，後看見海。」張愛玲說的似乎正是我的經驗。媽媽是漁村的人，從小住在海邊，我常常聽他說著小時候的故事，蔚藍的大海和橘紅的晚霞，那個被夷為平地的村莊，是媽媽一生最大的念想。

媽媽是紅毛港人，緊臨高雄小港的一個小漁村，早因三十多年前被高雄政府勒令遷村而消逝。看見自己從小生活的環境化為一個個的貨櫃碼頭，每每回高雄時，媽媽情願去旗津看著大船駛離遠航，也不願再一次踏回那漁村的舊址。那是我第

一次懂得「近鄉情更怯」的道理。我從小聽著媽媽說海，但第一次看見海時，是十歲的夏天，在墾丁的沙灘上。我被海的蔚藍和廣闊所震懾，海天一線，那是我見過最美的風景。那一天，我也看見了媽媽的側顏，媽媽臉上的情緒是每一個漁村長大的孩子對海都不可分割的連結，我看見了媽媽的笑容，亦看見她盈眶的淚水。我一直都知道，媽媽很想念家，但是她不敢，再怎麼想念也沒有人能帶她回

那個消逝的村莊。媽媽看見海的那一刻，也許有一部份的心，是回家的了吧！海像一個溫暖的母親，用海風拭去了媽媽臉上的淚水，亦拭去了心底的鄉愁。「鄉愁是一灣淺淺的海峽，我在這頭，大陸在那頭。」後來，讀到余光中的這首詩時，媽媽看海的畫面又浮上心頭，媽媽對我說過的故事一個個的在耳邊迴繞。我決定帶媽媽去看海。

我帶著媽媽到福隆海水浴場，我沒想過那裡的海不像高雄，是一種「除卻巫山

不是雲」的情懷吧。我有些自責的看向媽媽，當年媽媽悲喜交織的情緒又出現，但這次她是看著我，摸摸我的頭，眼神裡還添了幾分欣慰。

我看見海，感受海的壯闊和納百川的度量；我認識海，理解了媽媽一生對海的羈絆；我嚮往海，渴望能在一小片的湛藍裡，減輕媽媽不願開口的鄉愁。「思念有時像小雪，更像枯葉。不融不化，只是慢慢腐爛。」在海面前，堅強的媽媽就像沒有家的孩子，我希望她能再帶媽媽去看一片又一片的海洋，讓思念不腐爛，而成了溫暖的歸屬。

作浪下，終於必然。而其實我還有看過電影版本對於這段呈現，雖然少了雨果用三疊泉似的文字推波助瀾，卻仍然如滾滾洪流灌讀者內心的河岸；用扣人心弦的配樂，加上鏡頭拍攝賈維漸行漸遠的背影，以及他生命中的最後部分，在河畔的墜落來震動各個觀眾。在賈維跳河的瞬間，我彷彿看到了他臉上所閃爍的，除卻出生時的哇哇墜地，他這輩子的第一次、也是最後一次的淚光。

最後照見本書所立基的時代精神，社會與人民的衝突。法國大革命煙硝已揚塵，羅伯斯比的恐怖氛圍也不復存在，社會的矛盾卻依然處處制肘，也爆發了書中作者詳加謳歌的一八三二年的共和黨人革命。在流血的衝突之下，作者營造的就是，有一群學生、協同尚萬強，秉持著自己的良心，即便犧牲性命也願意為這個世界努力，就像革命軍領袖安灼拉，在中彈斃命前仍然帶著微笑、辛棄疾在彌留之際，還喊著「殺敵！」的慷慨激昂。而本書最偉大之處，就是作者在這個混亂的時代作深入淺出的闡釋：像是凸顯尚萬強的昇華而創造的襯體德納第夫婦、革命黨人活動的沙龍等等。而「時代精神」之所

螢光：平凡的腳步也可以走完偉大的行程。

二十年的時間瞬間拉近

國文教師 詹志超

「Facebook」是一個虛擬社群網路服務網站，早期網路流行音譯為「非死不可」，可能是因為會讓人沉迷其中而不可自拔吧！

隨著「臉書」使用者越來越多，除了分享圖文、討論溝通，許多活動更搭配著「臉書」進行，「Facebook 按讚」的活動「於是如雨後春筍般的出現，「按讚投票」也就成為最潮的活動了！但由於擔心會有一些後續的困擾，我通常不會迷戀這樣的活動形式。

不過，「臉書」有一項功能是最令我感到質疑的。關於透過「臉書」能找回許多像同學、同事、朋友的故交舊友，我一直是以嗤之以鼻，心想：「科技再如何的進步，怎能在毫無聯絡的情況下又搭上線呢？」雖然會聽聞有人在「臉書」上找到很多的老朋友、老同學，但我始終是半信半疑，甚至認為是天方夜譚。

日前，當我在「臉書」上游走時，很驚喜的看到了畢業近二十年的學生，成立了「我們那一年的同學會」社團，並且受邀成為一員，當下才打破先前對於「臉書」能「尋人」功能的疑惑。

欣喜、興奮之餘，

隨即在社團簡單寫了一段文字，沒想到許多學生紛紛開始留言，並且考驗我這個老師的記憶力，所幸我「寶刀未老」依然能一一道出每個人的姓名與特質。這種近似在時光隧道中進行的「回憶之旅」，別有一番感受。

拜臉書之賜，只要手指一按，多年之後竟然還能夠和早已成家立業的學生再續前緣，有了這個社團，二十年的時間瞬間拉近了許多，並且讓我重新感受到師生之間珍貴的情誼與難得的緣份。

然而，我也不禁思索著「臉書」在人情中究竟扮演著什麼樣的角色？角色功能的利害又是如何？

記得有一首觸動人心的民歌《萍聚》，其中「別管以後將如何結束，至少我們曾經相聚過。」唱出了離別的心情：《驢歌》是另一首的感傷離別的歌，「親愛的朋友請不要難過，離別以後要彼此珍重。」更唱出了難捨的滋味。每當和親友離別分手或各分西東時，我們總會感慨「人生不相見，動如參與商」、「何當共剪西窗燭？卻話巴山夜雨時」，因此，「何年何月再相逢」便成為心中最大的疑問。

如今有了「臉書」戰勝了這離別的心情，征服了這難捨的滋味，那麼歌詞所傳達出來的心情，或許也不再那麼刻骨銘心。有了「臉書」，恐怕連唐朝大詩人杜甫、李商隱都要收起錦心繡口

般感人肺腑的巧妙文思，甘心臣服於「臉書」的無遠弗屆了。

就現代人而言，「臉書」確實帶來了便利，拉近了距離，這是科技貢獻的成果；然而在朝思暮想的期待與企盼中，「臉書」卻也澆熄了心思的渴望，缺少醞釀的「速食化」情感似乎成了科技進步意想不到的後遺症。

讀完吉莉安·弗琳的《控制》後，我們可曾想過什麼才是真實的自己？什麼才是真實的愛情？這個世界到底哪一個才是真相？那個內心的我也許是真誠善良的，也許充滿了仇恨與憎惡。愛情也許混雜著謊言與欺騙，甚至謀殺，涵蓋著無限的世間，這全都糾結於愛情之中。

現在，就讓我們走進吉莉安·佛琳的變形世界吧！

作者在這本小說中，運用一種非常獨特的寫作方式——日記，書中的夫婦尼克和愛咪，瞞著對方各自寫了秘密日記，就好像兩人在拼著不同的拼圖，劇情隨著輪廓被一片片填上而起伏跌宕。到了故事最後，才發現這竟然是一幅巨型拼圖的上、下部，作者讓讀者在第三人稱的視角看第一人稱的日記，在閱讀的過程中被挑撥、被欺騙、被出賣、被誤解，真叫人欲罷不能，拍案叫絕！

在《控制》當中，愛情像是一朵略帶血腥色的豔紅玫瑰，綻放出與愛意完全不同的神采。愛咪在書中的角色已被塑造成一個活生生的變態心理人格，自從看到她老公尼克在冬日的巷角外遇後，於是她擬訂了一個縝密的復仇計畫，決定接下來一年的時間都戴著那張看似溫馴、乖順的人皮面具，試著當個稱職的好老婆，但心裡早已不是她父母出版的書裡的那個「神奇愛咪」……她狠狠地操縱著，手法嫺熟，令人膽寒。更別說日記了，它控制著讀者的思緒，把我們腦中

《控制》的讀後感想

高三9 楊愷翔

那若隱若現的真相一再的打破，也一層一層的剝除人性，令我們大開眼界。

闖上書本後，一定會縈繞在婚姻觸礁、令人喘不過氣的感情世界裡。我們會反思：當婚姻變調了，要怎麼去面對呢？應該坦然接受、置之不理，又抑或是死心的好好教訓一頓？如何做才對得起自己，又不至於傷害他人？在這混亂的世界，愛情是必修學分，但沒人能夠徹底地了解它，而且沒有人能幫上忙，一切是操之於自己的。

而我覺得，想要有好婚姻，第一步也是最重要的一步就是：選擇對的人。假如第一步做對了，那夫妻兩方都會有穩定且牢固的基礎。這樣一來，劇情才會往正向的方向發展，免於一路走得跌跌撞撞。第二步：體貼對方。有了基礎，接下來就是包容另一半的缺點和過錯，體諒他（她）的情緒和

空洞的聲音

國文教師 詹志超

現在的便利商店、餐廳林立，可以說是三步一家超商，五步一家餐廳，對於生活繁忙的市民而言，真是非常方便。

有一次來到一家中式自助餐廳用餐，用餐完畢到櫃檯結帳時，突然聽到櫃檯電腦傳來空洞的聲音：「總共二百八十元，謝謝光臨！」當時我楞了一下，再看櫃檯

櫃檯的後方站著一位收銀員，心裡隨即湧現一個想法：不知道該為科技的進步發出讚賞的讚嘆，抑或是對工業化後社會的冷漠感到不知所措。

我確認那聲音是電腦模擬聲音，而非收銀員親切的服務聲，心想：「難道一句最基本的商業用語，也有必要以雖然甜美卻毫無感情的電腦模擬聲音替換嗎？」

這一句句的電腦模擬聲音，只是一次又一次提醒著我社會冷漠無情的木然，原來當人們創造出先進的科技，

期望帶來的是便利與時間的精緻運用外，卻意外地也取代了人們珍貴的人情味。

電腦模擬的聲音，一個微不足道卻又極為普遍的社會現象，成了現代、先進、效率與效益的象徵，卻也是社會人情淡薄、形式主義的最佳註腳。

此刻，當我再想起便利商店，一進門隨即聽到店員親切的一聲「歡迎光臨」，一出門又聽到心存感激的一聲「謝謝光臨」，霎時間，心中竟有著無限的溫暖。

零下40度的勇氣

國一1 王浩維

陳彥博是一位極限運動員，因為他懷著對大自然的滿腔熱血，所以年僅二十四歲時，成為首位挑戰北極馬拉松的臺灣人，最後也獲得第三名的佳績。勇闖世界各個角落是他的夢想，他不斷挑戰自我，找回人對大自然的信仰。

了解陳彥博那麼扣人心弦的故事之後，我開始試著去思考大自然和我們之間的關係，發現到：既是緊密的，卻也是疏遠的。

人類是這世上最高等的生物，這個地球，給了我們生存的環境，讓我們能安逸的生活，那是因為我們生在都市叢林中。而陳彥博出外比賽、冒險，除了他想要追尋自己對運動的熱忱和夢想外，跳脫舒適圈，是為了找回人們原本對大自然虔誠的信仰。現在常見的極端氣候不就是人過度開發所造成的後果嗎？以前的地球，有川流不息且清澈的河川，有碧綠且完整的高山……如今，我們卻因自身利益而隨意破壞原來地、飢餓，都是難以挽救的事實。陳彥博希望藉著這本書，呼籲人們因重新拾起對大自然的

的敬畏感，並將自己所觀察、體會到的，分享给大家。

在這本書中，我也感受到他那一股頑強且倔強的好勝心，他對自己的自我要求非常高，不斷地訓練，就是希望讓自己去來越強壯，去應付那些高難度的極限運動賽事。在他向各大企業爭取贊助經費時，也可看出他心中如此堅強的意志和毅力，秉持「堅持到底」的信念，一步一步朝夢想邁進。而最使我感動，印象深刻的莫過於北極馬拉松，那種寒冷至極的感受，真是生處於溫帶的我們一輩子無法體會的，每次比賽都會有生命危險，一般人都會認為陳彥博是個瘋子，但是他仍然不放棄夢想，勇敢地面對各種困境，試著解決並吸取經驗，讓自己有個不平凡的人生！

我雖然沒有這樣的夢想，不過陳彥博身上的熱情，已經慢慢地影響著我，讓我了解到什麼才是真正的痛苦和煎熬，以及圓夢的困難，不過，為了自己的夢想，我得親身去實踐，學習自己照顧自己，並帶著無比的自信，努力拼湊人生的藍圖，完成屬於自己的樂章！

螢光：有志者自有千計萬計，無志者只感千難萬難。

差一點，我就放棄了

高一7 鍾遠

跟一般學生不同，我小學時就讀實驗學校。不僅上課方式迥異，我們學校的畢業旅行也十分特殊——單車環島。我們這一屆的環島尤其困難，因為我們要騎中橫公路，挑戰台灣公路最高點——武嶺。

要騎單車登上武嶺十分困難。武嶺前的道路十分陡峭，是連續幾十公里的大上坡。為了能夠達成目標，從六年級開始，每天都要慢跑三公里，還有無數的腿力及體能訓練。每次完成整天的魔鬼訓練，再健壯的人也全身乏力，只能不停喘氣。這樣的訓練持續到出發前一天。

多虧了如此艱苦密集的訓練，今天的路程對我們來說根本是小菜一碟，輕輕鬆鬆就到了中橫公路的起點。兩旁高聳入雲的峽谷，路旁水色淡藍的立霧溪，這正是我們期待已久的景色！挑戰終於開始了！

一開始坡度甚緩，大家都很輕鬆，還能談天說笑。越往山上騎，坡度開始增加，不巧的是，開始下雨了。一整天都濕濕冷冷的。無盡的爬坡，讓大家的腿都開始痠疼，已有人在抱怨為何要自討苦吃，來

動腳就能觸及，如果在這裡放棄了，對得起自己嗎？那以前在太陽下揮汗，拼命完成訓練的回憶，不就被我自已背叛了嗎？

一想到這，我心中已無雜念，一心只想著攻頂，再多人放棄，也無法撼動我的心志一絲一毫。聽著自己的喘息，我有種更加認識自己的感覺。最後的極陡坡，對我已不足為懼，因為我已克服了更大的困難——自己。

登上武嶺，瞬間感覺自己全身的力氣都被抽乾了。但我已被一種奇妙的感覺震懾住了，就好像大地透過腳與心靈連結。那一刻，我彷彿與大地是一體的。我大口將清新濕潤的空氣吸

入，享受這美好的一刻。一切的努力真的非常值得！

「唯有努力不懈地完成目標，才能看見最美的風景。」這是我從這趟旅程中體悟到的啟示。苦難之下，若不能倚靠意志堅持，絕對無法撥雲見日，照亮七彩世界。

即使不相信算命師的那套命理學說，仍可在中國傳統五行元素中選擇一個代表自己，我會選擇「水」。似是生性使然，從小我就十分喜歡玩水。不是那種打開水龍頭就不亦樂乎的喜歡，而是享受在大自

水的故事

高三8 褚泓緯

時間且懂得「避其鋒芒」，其餘時間她們都是極其溫柔的。我還記得第一次去海水浴場體驗浮潛，父親帶著我往浴場邊緣的浮球前進。隨著水深的急遽增加，我非但不害怕，反而享受起這種「腳不踏實地」的飄然感覺。到了浮球處後，父親一手抓著浮球間的繩索，一手將我按入浮球外的海域。我張開眼睛，不禁為之驚嘆！隔著蛙鏡的海洋世界竟如此有活力，魚群在珊瑚間穿梭，海藻也隨著強勁的海流恣意招搖。無奈距離過遠，我只能靜靜地浮在海面上使勁將美景烙在腦海裡。

水就是這麼的懂得包容、懂得給予。魏徵建議唐太宗，懼滿溢則思江海下百川。地球上有一百七十為水覆蓋，難怪水有如此廣闊的胸襟！盛夏中往溪流、往海洋一眺，享受水包容著自己的感覺，渾身的暑氣也被其吞噬殆盡，實為人生一大樂事。簡嫻也形容河流為一位慈祥的胖祖母，任憑孫兒往她的口袋裡掏出蚬仔、魚蝦等寶物。我還記得小時候全家帶著水桶、網子前往溪中「尋寶」的有趣情景呢！

我不希望在我這個年代，懂得包容、懂得付出，滋養萬物的「水」，會被我們人類親手破壞得面目全非。我期許自己往後不僅不怕水、愛水甚至去保護水，讓「水的故事」得以持續流傳。

柬埔寨國際志工之旅

高二8 曾詠心

七月底的台灣熱得沸騰，凌晨三點之時卻有些寒涼。踏著這灰濛的夜色，懷著滿腔期待的我們出發前往桃園機場，開啓為期八天的柬埔寨國際志工之旅。

火紅的大地、炎熱的天候、乾燥的空氣，在柬埔寨經歷的一切令我倍感新奇，有時卻也會探尋到些微的熟悉感。像是大街上家門貼掛的春聯、夜市攤販口中近乎標準的中文、隨處可見的簡體字、餐廳中常有的中式料理方法……等，讓我在這陌生的國度中，感受到滿滿的親切感。不過，這異國的風俗民情還是我感興趣的，無論是他們打招呼時雙手合十的方式，還是花樣華麗多彩的各式服飾，或是民族的歷史淵源，都讓我看得、聽得津津有味。

這次旅行的重頭戲之一，就是修繕房屋和廁所。從未有這類經驗的我，剛拿起槌子和釘子時有些搖搖欲墜，卻在經過多次實際訓練後，脫胎換骨成「釘釘子小達

人」，愈來愈順手了。除此之外，編製牆面也是重要的一環。先將鐵絲纏繞在長釘上，再以釘尖刺入重重棕櫚葉，最後拔出長釘、把鐵絲纏繞固定，如此反覆，便可將牆面拼製出來，這種種善用自然植物和工具來修葺房屋的方式令我大感驚奇，也很佩服當地人的智慧。

水泥的砌造是最繁複的工，必須經過挖土、搬土、混沙、加水攪拌、疊砌等的小環節，才能完成廁所的地基，十分浩大，也是我覺得最繁重、同時又最有趣的工。在豔陽下用雙手親自做工的過程更令我們欣慰，雖然過程中仍不免有些差錯，但我們都一同克服了，也培養出默契和友誼。

除了幫忙蓋房屋和廁所，衛教宣導也不可忽略。透過演戲和翻譯人員們的協助，我們將為何要上廁所和廁所的正確使用方法告訴柬埔寨的村民們，讓他們明白廁所的重要性。說到教育，

不能不提小學教案，其發表耗時最長，在學期中便開始準備了。由於語言不通，儘管有翻譯在旁協助，我們仍進行的有些不順，花的時間也比預想的多出許多，最後只好捨去大半，才能在時間內完成，真的很可惜！

柬埔寨小學裡的孩子們都很認真聽課，也都積極的參與其中，專注上課的程度令我汗顏，這讓我明白自己該好好珍惜每一次的學習機會，更深刻的體會到老師們的辛苦。小學教案結束的隔天，我們每人各帶領著一位小朋友，來到柬埔寨最著名的代表古蹟——吳哥窟寫生。選擇我的小朋友是個有此靦腆的女孩，一路上都很安靜，但就語言上無法溝通，仍很認真地回應我，和我互動時更展現出她充滿好奇的一面，是個內斂的女生。在寫生的過程中，她很盡力地將指定的獅像和跳舞的人畫好，在畫我時更經過多次修改、努力畫出我的模樣，很是用心。值得一提的是在回去學校的路上，我們遇到了一場大雨，原本小心翼翼共撐一把傘的我們，看見其他人奔跑的身影，相視一眼後也跟著跑了起來。她為此開朗地笑了，那是她唯一一次展露笑顏，純真的笑靨至今仍令我難以忘懷。拉著她的手一起在雨中放肆狂奔的滋味很痛快——我有多久沒有和大自然如此親近了呢？

在柬埔寨度過的每一天都很多采多姿，不僅有上述這些，我們還去看了知名公益劇團——Phare 令全場驚呼聲不斷的賣命演出，也到孤兒院及日本在當地建設的兒童醫院進行參訪，了解他們的運作模式與相關議題，亦去了以老鼠進行排雷工作的 APOPO 國際非政府組織參觀，還有在 SALASUD 學到手製草鞋的流程，及其背後給予當地婦女的生活協助……等等，每一刻都用心來感受生活，在活動中不斷體悟和學習。很慶幸自己能在十幾歲的時候來到柬埔寨，進行一趟如此豐富而真實的心靈洗禮，讓自已有所成長，回國後的我更珍惜周遭的一切，也開始練習擁抱自己的所有，這是我最大的收穫。這赤色的滾燙回憶會在我心中，永遠熨燙著暖意的。

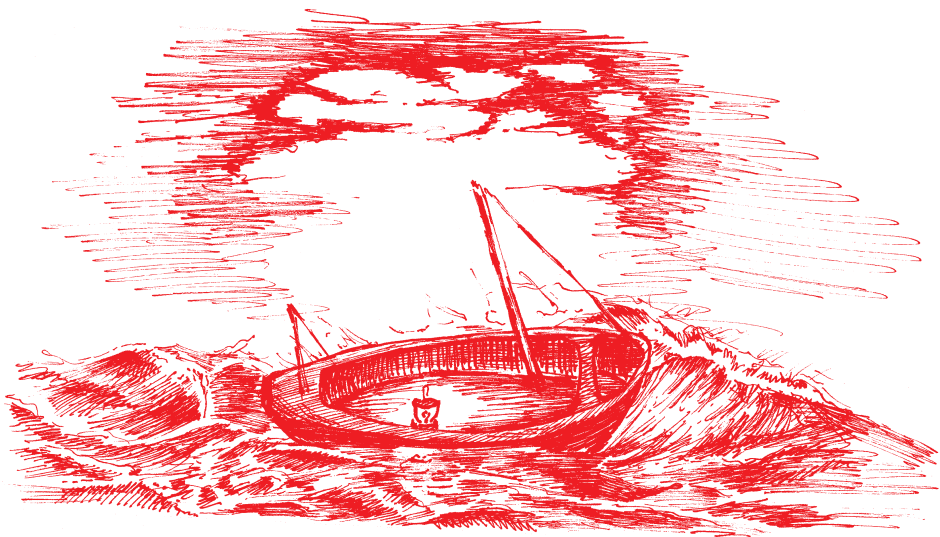
我有一雙敏銳的眼睛

高二10 張詠園

螢光：不要生氣要爭氣，不要看破要突破。

海

高一8 蔡喬伊 郭小瑤



聽 那風浪
漸漸地：漸漸地：擴散消逝……
到每座封閉的象牙塔
看 那靈說
高低地：高低地：隨波逐流……
啓航的小船
如漣漪般喧囂、波蕩
浪跡天涯
破曉在何方的高尚
那身歸塵土之心不免遺憾
倘若覓得雲深不知處
是否應囑祝如飲佳茗？

在那風浪盡頭
睜眼不見光明
飄流的孤船聽不到燈塔的呼喚
只能迷失在黑暗汪洋中……

《爲了活下去》

閱讀心得

高三9 吳士宣

主角朴研美是一名生長在北韓惠山的女孩，由於無法忍受政府當局打壓下的悲慘生活，一家人決心逃離北韓。過程千辛萬苦且危機重重，讓主角嘗盡世間的黑暗與醜惡，但她以堅定的決心和靈敏的腦筋多次化險爲夷。經過多年的飄泊和流浪，研美終於從北韓經由中國、蒙古成功逃到南韓。事後研美決定分享自己的故事，告訴世界「自由」的價值和珍貴性。

在我的既定印象中，北韓是個極度封閉的國家。國人不僅經濟條件甚不樂觀、沒有自由，還得受到當權政府思想上的「洗腦」，也許一個不小心便丟了性命。主角朴研美便是在這樣的環境下長大，時常無飯可吃，家人又因非法經商而遭到處罰，生計可說是雪上加霜、苦不堪言，因而激起一家人逃離北韓的決心。然而這可說是一趟玩命之旅，作者在「脫北」的過程中遭遇許多折磨，如人口買賣、性交易等勾當。看過研美的敘述，我赫然發覺人是如此地廉價，而人性是如此地黑暗，親眼看見母親爲了保護自己而遭到捐客凌辱，我想研美心中肯

定留下了一輩子的陰影。作者在書中所描繪的自己在北韓惠山生活的狀況也令我十分驚訝。國家的領袖從人們一出生便開始進行思想上的洗腦，不斷歌頌領袖那不符合的「偉大」事蹟和「英明」政策，使北韓舉國上下似乎只爲國家領導人而活，爲領導人而犧牲時仍堅信領導人是英明的統治者，這是何等可悲的事！當每個人的思想都被控制時，整個國家便缺乏批判性思考，淪爲一群無頭蒼蠅，盲目地跟隨，盲目地活著，國家便因缺乏新思想而節節敗退，惡性循環下造就了北韓如今有如人間煉獄的地步。

書中作者研美最令我佩服的是她對目標的執著。書中她多次帶領家人向前，脫離北韓的魔爪，逃離人口販子的追捕，正是她爲了活下去而奮勇向前的執著；雖然已經在南韓安頓下來了，但爲了向世界歌頌自由的美好以及人性美善的一面，不顧自身被北韓當局監視的危險，多次進行演說，甚至出書分享自身遭遇，也是他爲了造福世人而義無反顧的執著。

研美的執著令人讚賞，同時也讓我深深體會到他對自由的渴望。生長在自由國家的我原本並無法體會自由真正的價值，讀完本書後我似乎懂了不少。北韓的高壓政府代表著控制，控制人民的一切，不許人民有自己的思想以方便統治，造成人民思想僵化，不敢發言，最終導致發展衰退。相反地，自由代表的是多元化、不受限制的發展，除了讓人們有更多選擇的空間，人類更能藉此得到多方資源，促進社會進步及人們的幸福。

「這輩子我最感激兩件事，一是我出生在北韓，研美告訴自己一定要活下去！」

在北韓，一是我逃出了北韓。」研美寫道，我想，他之所以感激自己生在北韓，是因為這樣使他得以體會北韓政府打壓下的痛苦，強健心志；之所以感激自己逃出北韓則是因爲這樣得以演說、出書，讓全世界知道北韓人民的處境以及自由的珍貴。研美的勇氣及良善令我動容，在強大壓力下的勇氣更令我敬佩，我認爲這正是研美將書名取作《爲了活下去》的寫照——爲了家人，爲了自由，甚至是爲了北韓，研美告訴自己一定要活下去！



繪圖/高三7 曹蘭誼

「從謊言開始的旅程」

讀後感

高三8 郭子韻

最近看了一本名為《從謊言開始的旅程》的短篇小說，而讓我有感而發。我深信說謊是一個人一生中難免會發生的事，就算是在古聖先賢也不例外，然而主角在說謊後的行爲卻展現了他與眾不同的成熟。英國哲學家史賓賽說過一句話，「因爲做了壞事，所以必須說謊，因爲說了謊，就會毫不注意的去做更多的壞事」，這句話適用在很多人身上，但是本書主角沒有因爲說了一個謊而去做更多的壞事，反而爲了要圓這個謊，吃盡了苦頭。

不論這是善意或是惡意的謊言，又或者只是爲了自己的自尊心所脫口而出的謊言，一旦

說出來，就勢必是在自己的身上網上一圈圈沉重的鎖鏈。本書主角秋月也和當時是爲了自己的面子而說了的謊言迫使她必須從「老實承認」和「繼續圓謊」中做出選擇。雖然最後主角選擇圓謊，但是他的方法並非是用其他的謊來圓原本的謊，而是親身去做自己誇下海口的事，光是這個行爲，就已經比大部分的人還要負責了。從這裡，你會看到，其實和也是個很誠實的男孩子，他沒像別人一樣硬拗，或者用電腦去合成一張照片來欺騙大家。

故事中和也原以爲以圓謊爲目的的旅途已經結束，殊不知遇上趕不上飛機的困境。這時一位看不慣別人在旁邊說風涼話：「那個男孩好可憐喔！」的紀念品店老闆娘決定挺身而出，幫助身無分文的和也。老闆娘告訴他人生不可能永遠一路順暢，必須學會隨

遇而安，才能在寄宿家庭中——甚至是未來的生活中——當個不是只是吃閒飯的。我十分欣賞像老闆娘一樣，並非只是說風涼話，而是身體力行地去行動的人。「說」和「做」是兩碼事：只說而不做的人往往在逞完一時口快後，便摸摸鼻子各自走去。在和老闆娘道別後，隨即現學現賣地馬上實踐他從老闆娘那裡學會的主動積極，讓他在接下來的旅途中，得以當個有用的幫手並使他人願意給他人生建議。

繼續踏上旅程後，和也先後遇到了美容師、警察、卡車司機、醫生以及老人，他們大多曾經因爲各個原因說過謊，但他們將自己的經歷濃縮成一句句中肯的話語傳授給和也，而這些話在未來成爲和也的旅途中最可貴的記憶。這些記憶，若非沒有這趟旅程的波折，也許他的人生最後也會是

永恒的飛人——麥可·喬丹

高三6 蕭展懷

美國職籃(NBA)成立數十年以來，一直是世界各地籃球選手心目中的聖殿。而在這個人才輩出的聯盟的歷史上，總有許多好手憑著自身超凡絕俗的技藝在自己的時代中獨領風騷，各顯風華。然而，若是要從這批佼佼者中選出獨居鰲頭的第一人，多數人會跳過高大壯碩，力拔山河的七呎巨人張伯倫(Wilt Chamberlain)或歐尼爾(Shaquille O'Neal)，而選擇比他們矮上十幾公分，相較之下身材並不特出的後衛麥可·喬丹。究竟是什麼樣關鍵性的因素，使喬丹能打破籃球場上「身高即是王道」的金科玉律，在如恆河沙數的NBA球星中昂然居首，甚至連NBA官網關於他的介紹，亦是「史上最偉大的球員」？

喬丹一生總計贏得六次NBA總冠軍賽最有價值球員，高居史上第一。然而，談起喬丹對勝利的貢獻和影響力，絕非這六座獎盃能概括的。事實上，球場上的喬丹最令人印象深刻的便是他在關鍵時刻舍我其誰，一肩扛起球隊勝負的強大心志。在無數膠著的比賽中，面對得分否則輸球的巨大壓力，受任

於敗軍之際，奉命於危難之間的喬丹依然能夠冷靜自若的、甚至舒適自在的、在談笑間接下這重任，輕描淡寫地孤身一人扭轉頹勢，雲淡風輕地隻手撐起全隊向前。就如未及弱冠的他，在六萬多道目光的灼灼注視下投進全美大學聯賽冠軍賽的致勝一擊；又如已年過而立，早已功成名就的他，在全世界的屏息下以一記跳投鎖定生涯第六次冠軍。無數的夜晚，喬丹用他關鍵時刻冷靜從容的傑出表現說明他足以使風雲因之而變色，江海因之而倒流；無數的夜晚，喬丹用他的關鍵一擊向世人證明，麥可·喬丹便是為了此刻而生，他注定了成為關鍵時刻氣吞天下的主宰！

這種扶大廈於將傾，挽狂瀾於既倒，在關鍵時刻用自己肉身護住天下的氣魄，不僅是運動場上最珍貴的資產，在現實生活中亦彌足珍貴。正如東晉時面對傾軋國之力來襲的苻堅八十萬大軍，高臥東山的謝安毫無猶疑地挺身而出，即使手上僅有區區八萬軍隊，他仍鎮定如常，面對急如星火的情勢仍能安然地與他人對弈。也正就是這份從容與

安然，穩住了當時人心惶惶的東晉朝廷，也穩住了當時顯然已呈敗象的局勢。穩住了局勢，接下來，他謝安必須竭盡所能，彌補雙方懸殊的兵力差距。指揮著親自選拔、調教的八萬北府兵，謝安毅然將東晉王朝的命運扛在肩上，將自己化為東晉王朝最利的一把劍。高臥東山的十年磨劍，只為在出鞘的這一朝迸發他炫目的神采。揣摩著敵十我一的劣勢，謝安眸中浮

現的，只有平靜；心中所想的，只有勝利。一如謝安，千百年後遙遠的美洲大陸上，距離生涯第六次稱霸NBA僅剩一勝之遙的籃壇王者麥可·喬丹曾經身處雷同的困境。比賽時間剩下十秒鐘，比數88:86，落後一分，球在他手上。心中澄澈一片，喬丹知道自己必須也將會稱霸這個舞台，再度為球隊贏來勝利。將主導權交給浸淫二十餘載的技巧，往右加速突破，卻在最後一刻猛然向

左。毫無準備的防守者應變不及，跪倒在地。喬丹冷靜的拔起跳投，一劍封喉，乾淨俐落的超前比數，帶走了勝利。一記融合了他無邊的技藝和必勝的氣魄的簡單投籃，正如斬金斷玉的寶劍，毋須花俏炫目的招式，只需一次簡單的劈刺，其懾人氣室，足以鞏固勝利。就好比千年前，沉寂已久的謝安，運籌帷幄，鎮定的領著眾人迎向勝利。孤身一人，憑著傲人的智計和泰山崩於前而色不

變的膽識，謝安力挽狂瀾，拯救了東晉王朝的傾軋，主宰了他們原本陷入絕境的戰場。為何「史上最偉大的球員」的桂冠會給了喬丹？只因爲，他不僅靠著優異的球技建立了自己的籃球帝國，更在自己的帝國岌岌可危之際，屢屢扭轉乾坤，冷靜地將勝利捧進手心，屢屢用如鐵的意志和睥睨天下的傲氣，從容地向全世界證明：他，麥可·喬丹，就是籃球場上唯一的王。這一點，無庸置疑！

一個人放空似的坐在書桌前，突然回憶如潮湧入我的腦海。全身上下像被蟲子爬滿，想甩開卻掙脫不了。恐懼、罪惡如大浪在我面前高傲的抬起頭，走向我，並以它高大的身軀凸顯了渺小的我和我的畏懼。好想把它丟掉，將我所有的過錯都拋在腦後，使我不再向罪惡屈服。它糾纏我太久了，就像個跟蹤狂不願讓我在任何時刻卸下心防，走到哪裡都無了同樣的錯。可是此刻，我只想著把犯的錯丟掉，只想著要掩蓋它，像嬰兒在冰天雪地裡深怕他凍死，所以用盡全力去呵護他，用棉被裹住他，使他窒息。我丟去了面對過錯的畏懼，但同時也丟去了自我反省的心。

過錯帶來的痛苦確實是令人難受的，但沒有了它，我們不會學習、成長，只會一味的逃避。慢慢地，我理解到它的重要，即使再怎麼痛恨也要把它留住，讓它持續在身邊作祟。雖然有時候不免還是有些衝動想要再次將它扔掉，但我會努力抗拒，那在眼前閃閃發耀的神秘垃圾桶。

荒謬的新世界

高三 10 賴品妤

初讀此書時覺得故事中人類的所作所爲真是絕頂荒謬，有些甚至滑稽的令人發噱。不過再仔細想想，才發覺我們若不小心，我們的世界也許會愈發走向那種「烏托邦」。

書中反覆提及「過剩心智」一事，這是一種對穩定的危害，因爲會使人不安於現狀。男主角伯納德與他的好友海姆霍茲便被認定有此種「缺陷」，讓他們似乎有種超然、孤獨的感受。但這種「病」，獨處與思考是不被容許的。反觀我們的社會，在衣食無缺活環境中的我們，是否開始追求與友人、與世界毫不斷線？通勤、上班、回家、吃飯，就是忍不住拿著手機滑了又滑，電視台轉來又轉去，假裝自己不會孤單，假裝生活充實而充滿樂趣。我們就像書中吃了索麻的人們，在毒品的

催化下忘了我們必須面對的現實，也漸漸失去了欣賞獨處的能力。但當我們偶爾從中抬起頭時，不免覺得自己似乎浪費了太多時間毫不利用腦的過忙亂的生活，當我們獨處時，有時也會感到鬆了一口氣，彷彿變回了真正「我」。誠如托爾斯泰所言「在交往時，人面對的是部分和人群，而在獨處時，人面對的是整體和萬物之源。」

另一個令人匪夷所思的新世界中的入倫，他們的世界上不但沒有家庭的存在，而且鼓勵雜交。他們認為家庭中親情與愛情會帶給人們太過強烈的感受，這樣情感豐沛的心靈又是對穩定的一種危害。我們總把家當作世上唯一的庇護港，享受唯有父母能給予、無條件的愛；我們也總把戀人之間的事務視爲兩人間的支柱，沉浸在兩人專屬的愛情，在

外頭如何大風大浪，回到這些人身邊一切都安好。書中女主角列寧娜，雖受男士歡迎，起初也樂於投入每個追求者的擁抱，但漸漸的她卻對此興趣缺缺，希望專心於一人，其實她也是在追求像真正家庭和戀人間，單純而深刻的感情。看到她的轉變及她身旁人們的處境，更讓人瞭解我們這個世界中各種美麗的「情」是如何珍貴。

新世界中的人類皆是試管嬰兒，甚至連智商、長相、未來人生方向也都在實驗室中被注冊，這是多麼可怕的一件事！現代的試管嬰兒技術仍嚴禁優生學，在多數國家，人民也反對階級制度。但這些制度到底是好是壞？在書中，低智能的德塔和艾普西隆，做的是低階工作，但他們熱愛自己的「天職」，從不須加薪，也不會罷工，可真是「和平」的勞工，但這有何用？19世紀以來「美

國夢」打造的榮景，不就是大批有理想的奮鬥者創造的嗎？近年來的青年創業者，不也是一群勇者，不受限於本來的條件，反而努力爭取更好境遇？也許這些冒險會帶來不安穩的生活，也許勞工們爲爭取更好待遇的抗爭會造成動盪的社會，但我們不也因此不斷茁壯嗎？若一味固定在原生的處境而從不打拼，時代的巨輪又將由誰推進？

螢光：別想一下子造出大海，必須先由小河川開始。

貧窮、金錢

高三8 詹惠心

我深深認同作者微型金融的貸款做法。我們過著舒適的生活，許多物品「呼之即來，揮之則去」毫不珍惜，其中破損不堪的，便自以為有愛心，送予物資缺乏的人，殊不知不僅對其毫無幫助，反而構成他們的困擾。貸款，金額不但不成我們的負擔，而且實質幫助人們創業，讓他們有信心自主生活。因此我認為微型金融是最有效的解決之道。

另外，有一段故事令我印象深刻。作者經營 Profounder 時，

法律對於企業募資設下諸多限制，人們眼中避免風險的良策，卻是阻礙創業者的無形屏障。制式規定之下，作者無法順利發展，營運資金漸趨不足，同時她將剩下一對雙胞胎，面對工作與家庭雙方夾擊，作者只能決定結束企業。一九九六年聖母峰發生山難，有人以身殉山，有人平安歸來。前者以登頂為目標，縱然知道暴風雪即將來襲，仍執意攻頂，雖達成心願卻也因此喪命；後者同樣夢想登頂，然而眼

看暴風雨將近，他們選擇回頭，以生命為重，等待未來時機適當時再度挑戰。若將此比喻為 Profounder 的遭遇，作者在風暴增強前選擇回頭，因而守住更加重要的事物——與孩子一起生活。或許這個忍痛的犧牲是值得的。

寫書法時，講究息心靜氣，與筆、墨、紙、硯融為一體，每寫完一字或一筆畫，浸潤毛筆，重新整理形狀，再繼續書寫。過程中需要耐心，任何步驟都不能省略，才能寫出好字。以前我尚未體會其中奧妙，總想著盡快寫完，寫了一行字之後，草率的沾墨、調整，又繼續書寫。

結果整首詩被我寫的歪斜傾塌，細看每個字乾癟分岔，殘破不堪。由於我一心想成功寫完，忽略細節，又不肯再失敗處回頭，亡羊補牢一番，終致寫出潦草的詩文。此後我不再求成功，只求每字盡善盡美，並在不足處及時回頭。如今想起，更能體會作者所述的道理。

人生擁有遠大的抱負固然重要，它使我們朝向堅定的目標前進，但也不須過於執著，太專注於實現理想反而會在失去珍貴的事物，比如健康、家庭、兒女。成功近在眼前而風暴纏身時，一心只想著獲勝而無視危險將令人懊悔，「強摘的果子不甜」，還是退而求其次，下次再迎戰，回頭吧！

無法送達的遺書：

記那些在恐怖年代失落的人

高三10 黃宇妍

英國文豪狄更斯曾在書中寫道：「這是最美好的時代，也是最壞的時代」正因為是在一個如此黑暗、壓迫的時代，才孕育出了許多如同書中的有志青年，但他們卻也因為生在這樣的時空背景，而無法綻放光輝，精彩的人生因總統一筆揮下而畫下句點，彷彿曾經存在的意義也隨之一筆勾銷一樣，直到現在遺書被公開，才讓我們再度想起那段被掩蓋的歷史。

對現在的我来说，這只是一段故事，但

對曾經歷當時狀況的人們，卻是一段慘痛的過去，許多家屬都因此而受到歧視，被多方壓迫，只能畏縮縮得度過一生，被抓的人當中有人是校長，有人是醫生，大部分都有著大好的前程，卻因為處於這樣封閉、思想作為不自由的年代而被埋沒。書中在被捕時最年輕的劉耀廷與新婚沒多久的妻子月霞被迫拆散，在獄中只能以通信來連絡，而信件卻也需要經過獄中人員的審核，大大的「華」蓋在信紙僅存

對曾經歷當時狀況的人們，卻是一段慘痛的過去，許多家屬都因此而受到歧視，被多方壓迫，只能畏縮縮得度過一生，被抓的人當中有人是校長，有人是醫生，大部分都有著大好的前程，卻因為處於這樣封閉、思想作為不自由的年代而被埋沒。書中在被捕時最年輕的劉耀廷與新婚沒多久的妻子月霞被迫拆散，在獄中只能以通信來連絡，而信件卻也需要經過獄中人員的審核，大大的「華」蓋在信紙僅存

對曾經歷當時狀況的人們，卻是一段慘痛的過去，許多家屬都因此而受到歧視，被多方壓迫，只能畏縮縮得度過一生，被抓的人當中有人是校長，有人是醫生，大部分都有著大好的前程，卻因為處於這樣封閉、思想作為不自由的年代而被埋沒。書中在被捕時最年輕的劉耀廷與新婚沒多久的妻子月霞被迫拆散，在獄中只能以通信來連絡，而信件卻也需要經過獄中人員的審核，大大的「華」蓋在信紙僅存

對曾經歷當時狀況的人們，卻是一段慘痛的過去，許多家屬都因此而受到歧視，被多方壓迫，只能畏縮縮得度過一生，被抓的人當中有人是校長，有人是醫生，大部分都有著大好的前程，卻因為處於這樣封閉、思想作為不自由的年代而被埋沒。書中在被捕時最年輕的劉耀廷與新婚沒多久的妻子月霞被迫拆散，在獄中只能以通信來連絡，而信件卻也需要經過獄中人員的審核，大大的「華」蓋在信紙僅存

對曾經歷當時狀況的人們，卻是一段慘痛的過去，許多家屬都因此而受到歧視，被多方壓迫，只能畏縮縮得度過一生，被抓的人當中有人是校長，有人是醫生，大部分都有著大好的前程，卻因為處於這樣封閉、思想作為不自由的年代而被埋沒。書中在被捕時最年輕的劉耀廷與新婚沒多久的妻子月霞被迫拆散，在獄中只能以通信來連絡，而信件卻也需要經過獄中人員的審核，大大的「華」蓋在信紙僅存

傑洛米的賭注

高三8 郭子穎

最近看了一本叫作《傑洛米的賭注——揭開猶太人優秀的秘密》。文中提到許多發展猶太人智慧的關鍵，其中包括了：生存的規則、學習的法則、向上提升的法則，以及最令人期待，也是本書的一大重點之一：提升記憶力的方法與秘訣。

首先，生存的規則意味著我們應該要脫離安逸無憂的處境，

在物理上和心理上都要持續「移動」。俗話說「生於憂患，死於安樂。」人們處在安樂的狀態時往往會耽溺於現狀的穩定，而不會預先為可能變動的將來做好考量與打算。正如同在《誰搬走了我的乳酪》一書中，象徵著每個人追求事物的「乳酪」在某一天突然從原本的地方消失了，這時同樣倚靠著乳酪維生

的兩隻小老鼠與兩位小矮人卻有截然不同的做法：小老鼠們因為在乳酪消失前就發現了其變少的跡象，因此在乳酪消失後就立刻找尋新的乳酪以及適合的據點；反觀小矮人們，在乳酪消失後不但沒有一絲一毫要移動的意思，還始終相信著乳酪會再出現。因此我們在平常就應該效法小老鼠們，即使當下身在相對安穩的狀況也要未雨綢繆、事先考慮若發生變故時的應對方法。

接下來，學習的法則指的是我們在面對任何事物時，不論對其的了解是深是淺，

都應該不斷提出問題。只有在不對任何事物都抱持著理所當然的心態時，我們才能有更多進步空間。秉持著追根究底態度不但有助於我們更透徹地理解，還使我們能夠以更清晰的脈絡向他人說明解釋。這點在台灣的教育環境下尤其重要。由於台灣許多學校都過度以升學考試為導向，時常讓學生只是似懂非懂地記下老師課堂所教，僅以在考試中取得分數為目的，而對於觀念的釐清沒有一絲求知慾。學習的重點應該漸漸從被動地從老師那裡獲取知識，轉成不斷向老師

多小，對於在學習的事物知道得越詳盡越好。本書中令我印象尤其深刻的其中一個主題就是向上提升的法則。這個法則告訴我們：我們可以不去發明新的東西，但是要學習著應用現在既有的事物，並且為了讓其更適合於各自的需求而改良調整。現代科技日新月異，各領域的技術發展迅速，然而我們人所能學習的時間卻沒有變多，因此學習者去使用現有的事物就顯得相當關鍵。以我父親為例，他在大學和研究

作後所接觸的領域都是電腦硬體的部分，但是在工作之餘的空閒時間總能見到他去研究許多網路上現有的軟體技術，理解他們的大致原理，最重要的是，去思考這些軟體能夠幫助我們硬體什麼事。雖然對於軟體不是真正精通，但是能夠統整軟、硬體的優勢，讓他在開公司創業的過程中更加順利，並更明確知道自己需要什麼樣的人才。

最後，在介紹本文的重頭戲——提升記憶力——時，作者共整理了15個秘訣來幫助我對來說最有趣，也

最實用的就是做「做筆記的方法」。作者認為在做筆記時應以白底及黑色墨水筆、整齊並清晰地書寫，而且與其用一行書寫到底的方式，不如試著縮短一行的長度並分成左右兩邊書寫。在實際利用這個方法後，我認為黑白分明的筆記使人更容易清楚且直覺地閱讀筆記，且在閱讀時更輕鬆。採取較短行長的筆記方式，不只讓我在做筆記當下不會因為需要不斷移動手腕而感到疲勞，在事後閱讀時也讓我更加專注集中並更有效率地看完筆記。



繪圖 / 高三 曹蘭誼

曾經我覺得當「共匪」是一件非常可恥的事情，覺得為何他們會這樣背叛自己的國家，但看完後發現在當時的人們心中，國民政府所建立起的國家根本不受大眾認同，而年輕人會想去探究、投靠打贏的共產政府，想起來似乎也是合情合理的作為，我想處在這個歌舞昇平的時代的我，或許很難想像當時的人的

許多再現時看似乎理所當然的事情，諸如言論自由、結社自由等，在當時卻是遙不可及的幻夢，一群年輕有志的青年，為了權利而奮鬥，我們現在的自由，有很大一部分要感謝他們吧！能活在這個時代真的很幸福，那群曾為現在的人們，他們的歷史現在被公開，而我們也終於能看見那些失落時代的英雄們，謝謝你們！

教師研習

CPR與AED教師研習

十月段考的午後，老師們放下手邊批改的考卷，為讓學校持續成為安心場所，一同參與一年一次的基本救命術研習課程，復習操作演練CPR與AED的正確流程與使用方法。很高興與大安健康中心合作，再次邀請北市消防局南港分隊穆豪偉小隊長帶領教官群親臨演講與示範指導，讓整個研習過程在輕鬆幽默中，仍保有專業度與實務演練指導，讓教師們持續保有這份臨危助人的能力。

特別是生命之鏈的前三個環節，更有賴非救護專業人員的參與。因此鼓勵正確操作心肺復甦術(Cardiopulmonary Resuscitation, CPR)與「自動體外心臟電擊去顫器」(Automated external defibrillator, AED)對大眾而言是必須且重要。其急救過程的口訣是「叫叫壓電」，各項分解動作如下。

Step 1. 叫(確認呼吸、反應)：確認病患無反應，探跪姿面向病患以雙手用力拍打病患雙肩並大聲喊：「你還好嗎？」並確認呼吸狀況，左右仔細觀察有沒有正常呼吸，胸膛有沒有起伏。當病患在七秒內完全沒有呼吸或僅僅存有一點點「瀕死式(啞嘆式)呼吸」，就表示這個病患需要胸外按壓急救。

Step 2. 叫(求救)：請旁邊民眾(依服裝或外貌明確指定)協助快打119求救，平時手機可先下載(視訊119)APP，作為緊急救援通知之用。並請另一位民眾取得AED，如果在校外，在臺北市可透過(全民守護者)APP查詢附近哪裡有AED使用。

Step 3. 壓(壓胸)：持續性胸外按壓，進行胸外按壓的步驟：

- (1) 確認患者躺在穩固的平面上。
- (2) 必要時，可移除患者衣物。
- (3) 兩膝打開與肩同寬，跪在患者身側，膝蓋盡量靠近患者身體。
- (4) 將你的慣用手的手掌根，放在患者胸骨的下半段，也就是兩乳頭連線的中間。然後將你的另一隻手掌，交疊於第一隻手的手背上。
- (5) 手肘打直，肩膀前傾，使肩膀位於雙手的正上方。
- (6) 垂直向下壓。壓胸深度至少5公分，且速度為每分鐘100

5. 整合復甦後的照護(在加護病房進行)。

這五個環節能夠順利執行，緊密接軌，才能建構完善的緊急醫療網，以提升病患預後。



(7) 每次下壓後，要使患者胸部回彈至原本厚度。

胸外按壓的口訣依循著「用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷」，壓胸很重要，但是施行起來很耗費體力。當人們愈累壓胸效果愈差，如果在場有其他人也會操作，至少每2分鐘換手一次，或是覺得累了就提早換手。換手的動作愈快愈好，如此可使中斷壓胸的時間愈短。

Step 4. 電：使用AED(開、插、電)打開AED的盒子，打開電源，有些裝置會在你打開盒子的時候自動打開電源。接下來AED的語音會引導你接下來的步驟。

電擊後，必須立刻繼續胸外按壓，不須移除AED貼片。AED會自動每兩分鐘做一次心律分析。只有在分析心律的那幾秒鐘的時間才可以暫停壓胸的動作。

如此反覆操作胸外按壓以及AED心律分析，一直到患者恢復正常呼吸，或有人接手為止。以上操作前首先應確認環境安全，先將身邊危險物品移除，必須確保自身以及病患的安全，這是非常重要的。

法律保護善心救助者，所以在緊急醫療救護法中，行政院已於2012年通過救人免責條款(第142條)

救護人員以外之人，為免除他人生命之急迫危險，使用緊急救護設備或施予急救措施者，適用民法、刑法緊急避難免責之規定。

救護人員於非值勤期間，前項規定亦適用之。

因此，日後遇到緊急狀況的時候，在確認患者沒有意識而且沒有適當呼吸之後，就放心地動手搶救。另外，師生們可上網至衛生福利部公共場所AED急救資訊網查詢相關知識，使學校持續成爲一所安心場所，能發揮黃金期緊急救護的最佳功能。

(衛生組 蘇明塗)

〈學生〉讀後感

高三8 留以政

當初讀這本書的原因是因爲作者不是一位專職作家，而是一位有過三十幾年教學生涯的建中老師，想說那麼有經驗且碰過形形色色的學生的老師，寫出來的故事一定有特殊深刻的含義。在看完作者的自序後，更覺得他不是一位普遍的國文老師。

重罰他，我看完忍不住噗嗤一笑，真是偷雞不著蝕把米阿！俗話說：「人不痴狂枉少年」這故事讓我腦中充滿未來高中的憧憬，縱使有苦，也要做自已以後不會後悔的事！

我最喜歡「哈佛小子啤酒藍」，這故事的主角是一名資優生，同時也是跳級生，當時醫科算是相當炙手可熱，但他卻說：「台灣醫師一年一千多人，科學家可能只有一兩人。」我十分佩服，因爲畢竟讀醫就已經夠難了，何況當一名科學家？他確實確實是一位天才，取得了只開放三個外籍名額的哈佛理論數學博士班全額獎學金。我感歎如果我有他這智商，努力估計可以打半折了。不過這篇的重點是志業，一但將來出社會的工作不盡人意，想必會做的很辛苦，也會覺得大學學的好像都浪費掉了。一隻小語裡說：「一生當中找到職業，還要找到志業，找到志業，那麼這個職業就有了崇高的意義。」高中短短三年，一下就飛逝了，期望我能趁早尋找到我的志業並努力完成它！

最後我要分享的故事故事是「祭信文」，內容主旨是建中班上第一名學生「亂槍打鳥」，一次寫信給三名北一女學生，文筆不好無礙，但內容竟一樣，很快就教教官發現了。作者知道後立刻

我有一雙精光的眼睛

高二9 廖允瑄

眼睛——靈魂之窗，帶領我們探索世間的色彩、萬物的型態，陶冶我們的心靈。每個人的眼睛皆有異，有大，有小，有扁有圓，有人近視，有人遠視，這些差異使大家目睹的世界皆與眾不同。

我有一雙精光的眼睛，精光有聰明伶俐的意思，在此也用來形容我的眼睛明亮，遇到感興趣的事物更能如同星星般閃爍，而我的觀察力十分敏銳，任何風吹草動都難逃我的眼睛，任何蛛絲馬跡都能吸引我的目光。

這雙精光的眼睛有利亦有弊，好處是能察覺許多細微事物，除了會有更多的收穫外，還能幫助他人；缺點則是任何動靜都能影響到我，容易分心，做事無心無旁騖。但我還是很感謝上天賜予我一雙精光的眼睛，爲我的生活添加許多樂趣，使我的人生比一般人精彩豐富，讓我能看見更多賞心悅目的事物。



繪圖/國三8 盧宣諭

此故事的主角爲「鋼鐵人」他患有十分嚴重的疾病，肌肉日益萎縮，脊椎側彎變形，所以必須戴著特殊的鐵頭衣。我很難想像有這樣困難的生理竟能考上台大物理。我很佩服他內心的強大，不只克服了病魔，讓自已可跟同學和樂地相處，甚至一起打牌，也使自己成爲奇蹟，做到普通人無法辦到的事。作者評論他：「鋼鐵人偉大的意志，鋼鐵人剛強的是心靈，鋼鐵人昇

華的是堅強的毅力。」這本書我認爲真的很值得讀，作者將他所有的教學記憶全構築在書中，也可以發現他所傳授的不只有知識，還有爲人處世的態度。我非常欣賞作者對於工作的熱忱，希望我能如作者所說：「懂得陶醉在學『生』世界，一寸寸冷煉自己。」

看完這本書，學習到了許多人生智慧，距離決定人生命運的學測也只剩下不到一年。高二下是高中生揮灑青春！