



行政院新聞局出版事業登記局版北市誌字第二〇九二號

延平人

朱昭陽

第一三六期

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學年度畢業典禮

本校108學年度畢業典禮於109年6月12日下午假臺北市私立延平中學活動中心舉辦。在畢聯會的用心策畫與準備下，典禮過程流暢溫馨，為中學生生活劃下了完美的句點。今年畢業典禮的主題為「伍夜玖館」，主題貫穿了整個畢業季及典禮流程，畢聯會提前兩週在校門口布置了大型酒吧、IG牆及相片區，也利用教學棟大階梯舉辦「羅馬競技生死鬥」，一系列的準備，營造了畢業生期待畢業而雀躍的心情。

典禮一開始，分別由國三9班杜承哲與高三10班張庭瑋同學代表畢業生領取畢業證書。接著劉校長勉勵同學「築夢踏實」，有夢最美，希望同學「追夢」、「逐夢」、「圓夢」。陳董事長表示第一次能在自己學校舉辦畢業典禮，持著最感動也最感恩的心情。貴賓彭淮南

先生表示畢業不是結束而是另一個學習階段的開始，期望同學在紮實的基礎之上終生學習。校友總會理事長鄭運鵬先生鼓勵同學加入校友總會，並祝福畢業生一帆風順。家長會蔡東螢會長期許畢業生們能謹記校訓「誠」「正」「勤」「樸」的精神，持續不斷的學習與精進。與會貴賓的勉勵之後，便陸續頒發學業優良、德育、群育、體育、特殊才能以及全勤獎項，受獎同學三年來的辛勤耕耘，在這一時刻全然展現。

接著，高中部畢業生精心編排的舞蹈，展現精湛舞藝及絕佳默契。最後，以「平衡木」讓畢業生們感受到了離別的氣息。典禮的最高潮無非是各班導師為同學用心錄製的祝福話語，字字句句皆能感受到導師對弟子們的愛與關懷；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，畢業生代表洪加芝、吳佳蓉、卓郁薇同學代表致詞，回顧延平生活的點點滴滴，也表達了對於同儕情誼的不捨、對師長的敬愛與感謝。接著，畢聯會帶領全體師生合唱畢業歌「延途」，場上與場下共同舉起手電筒燈海，形成一片「螢光」，呼應了延平校徽所傳達的精神。最後，校長帶領所有畢業生合唱校歌，並在典禮尾聲敲響了上課鐘，為典禮做了溫馨的結束。

「伍夜玖館」用流暢精緻又不乏逗趣的影片與表演吸引全場，令人目不轉睛，也讓畢業生們又跟著中學回憶走了一回。這是畢業生與畢聯會共同創造的延平歷史，相信能讓與會師生感動難忘，這一天的點滴會伴隨著畢業生邁向燦爛的未來。

(訓育組長 張哲誌)



財團法人臺北市私立延平高級中學董事長交接 陳忠源 董事接任第18屆董事長

本校董事會在4月24日於新建綜合教學大樓一樓視聽教室舉辦董事長交接典禮，因應防疫管制措施，交接典禮簡潔隆重，由本校監察人蘇裕惠女士擔任監交人，在董事會成員、教師會會長、家長會會長及校長帶領校內一級主管及教師等之觀禮祝賀下，新任董事長陳忠源從卸任董事長宋文彬手中接過印信，象徵延平的傳承及責任的開始。新任董事長陳忠源特別聘請宋董事長文彬擔任榮譽董事長，並將結合校友會、家長會、教師會及學生會，為再創延平風華共同努力。

卸任董事長宋文彬在致詞時提到：「從2008年開始擔任第8屆董事，在接任第14屆董事長時定下任期內完成三項目標：第一項是要讓董事會脫胎換骨，能夠發揮功能，第二項是全面整頓董事會和學校內部的管理制度，第三項是改建新的校舍。以當時的校內環境，對於達成這些目標並沒有太大的信心，且執行過程中也多有阻力，但在董事會辦公室李主任榮林以及新加入的董事、監察人及劉校長永順帶領的行政團隊努力下，讓我完成原先認為不可能的任務，且到今天總算達成預期的成果，但是這些目標的達成，只是正常的私立學校應有的基本條件，延平的未來還是要看我們今後的表現。今天非常慶幸能夠以輕鬆愉快的心情卸下任務，再次感謝所有過去為延平打拚的每位同仁，也特別感謝蔡會長帶領下的家長會各位委員，平時對學校和同學的愛護和奉獻，我想延平在這些優良基礎下，大家通力合作一定能更上層樓，使延平成為名符其實的百年名校。」

新任董事長陳忠源致詞時表示：「特別感謝宋董事長文彬、李董事長榮林及劉校長永順，因為宋董事長最關心的就是校舍改建，從董事會的整體規劃到學校的實際執行，這一路走來可感受到所付出辛勞。我一生擔任過很多單位的董事長及董事，但是延平中學的董事長卻是我絕對從來沒有想過，也是我人生最意外的一件事，因之前有擔任家長會長的關係，所以這30年來我與資深教師都很熟識，且對延平保有一份感情；約在12年前，由本校退休校長林正國先生及宋董事長的推薦擔任董事，一晃就是三屆，而第18屆董事會也是我個人第四屆的開始，記得12年前當董事時，就對宋董事長講過一句話：『校舍沒有改建好以前，我絕對不再上台致詞，為什麼呢？因為我每次參加畢業典禮都要趕場，或向師大附中、北科大、國光大樓等租借場地，之前甚至在操場舉辦畢業典禮時忽然下雨，便要將所有學生引導到本大樓地下一樓（現在餐廳的地方），實在很辛苦，也很感傷，但在校舍改建後，今年的畢業典禮應該可在新場館舉行，所有的師生及家長應該會很期待。宋董事長這40年無私的奉獻，並將董事會及學校的相關制度建立，以後我將結合校友會、家長會、教師會及學生會並以公開透明的方式支持各項校務運作，以期延平明天會更好。」

劉校長永順則代表全體教職同仁，感謝卸任董事長宋文彬任內對學校的貢獻，也表示延平雖處在少子化及競爭環境激烈的變局中，相信未來在新任董事長陳忠源的領導下，將帶領延平正向發展、持續創造優勢，並往永續經營之路邁進。

(會計主任 葉曉青)



▲監交人及新、舊任董事長



▲右：陳忠源（新任董事長）左：宋文彬（卸任董事長）



螢光：態度決定成功，而不是成功之後改變態度。

《高一組第一名》

高一7 隋尚炫

課本的獨白

曾經，我整裝梳理，將自己無暇的面容展示給生命中唯一的主人：曾經，我被主人遺留在市立圖書館，幾經波折方能再次見到心心念念的他。我永遠不會忘記，每晚螢光筆畫過肚皮的搔癢，也永遠不會忘記，偶爾他臉頰貼著我，甚至不小心流了些口水的溫暖……生命的一幕幕在眼前播送，或喜或悲的種種，在生命將盡的時刻陪伴著我——我正在前往回收場的路上。

我好喜歡我的主人。還記得，第一次見到他，那好奇的眼睛中閃爍著迷人的閃光。他當下便迫不及待地翻開了我，「好誇張！這次國文課本也太多課了吧！」我想，他肯定是高興地驚叫，肯定是期待著我倆未來的時光吧！不過，我往後的日子卻時常在抽屜中度過，甚至有時，明明國文老師在臺上，我卻只

是從抽屜中遷徙到桌面上，沒有被翻開，我想，主人他肯定是有本筆記本能直接記下課堂內容吧！

一日一日，時光在時鐘的滴答間流逝。每過大約一個月，我的主人便對我疼愛有加，仔仔細細地把我身上每段文字掃視一輪。而這半年以來，這為時約半小時的、我與他的約會，每每讓我的心，有種濃烈的快樂，有種油然而生的幸福。我想，即使時間短暫，但能夠進入主人的生命，能夠與他相識相知，已是我莫大的福分，是我在佛前祈求已久的相遇！

回收車行駛在有些顛簸的路上，搖搖晃晃。可是我的心很安穩，因為我真的好喜歡我的主人。我相信他給我的最後一句話，可以作為我生命的註腳：「終於過完這學期了。」

《高一組第一名》

高一8 薛鈺樺

形象

人的形象是日常細節的堆砌，也是個人價值觀在行為的體現。我們透過它認識他人，也在一舉一動間塑造自己的專屬招牌。

我曾摸索著自己的定位，在他人的眼神和自己的笑容徘徊。在那段希望建構出美好形象的日子裡，褪去了以往暢所欲言、自在行事的不成熟，挑揀出微笑以對、謹慎對答的樣貌。說的話減少之後，我開始觀察周遭人們的眼光，跟隨他們的評價進一步審視更多人的舉止，哪些得宜、哪些過於我行我素。然而，追逐他人視線時日使人疲憊，那是破碎自己又重新拼湊的過程，是修正，而非目標。

我發現一個人真正的形象可以是自己最原初的樣貌，容納著多面且立體的性情。在平靜中的我曾內心波濤洶湧；在大笑時的我曾絕望透

連續殺人鬼青蛙男

高一8 蔡喬伊

探討精神異常者犯罪問題

看似詭譎的書名「連續殺人鬼青蛙男」其內容深如水井，廣度又遠遠大於井底之蛙的視野，其不論深度、廣度都絕對非平常的命案推理小說所能比擬的，從對精神障礙者犯案如何定罪的開始，進一步提及媒體在事件中的報導對社會的影響，還有民眾集體恐懼如何造成警察制度崩壞。這其中最讓我震驚的莫過於僅僅發生四件命案就足以讓整個理性社會的平衡破滅；讓原本溫和的市民變得殘暴；就如同親眼見證法國大革命時發生的恐怖統治，透過閱讀我才明白未知的恐懼能夠控制人心到什麼樣的地步。

故事中設定的殺人兇手「青蛙男」有著精神障礙的特徵，每次犯案都會留下有如三歲小孩字跡的紙條，犯案的手法簡直視人命如同玩具般蹂躪。但是經由回顧青蛙男小時候的長年遭受性虐待的童年，身為讀者的我似乎慢慢能夠理解她自幼種下「服從強者、凌虐弱者」的生存原則，甚至諒解她的行為背後動機——藉由成為弱者的主宰者，彌補被強者凌辱的人格。這段回憶錄就像是作者在向讀者傾訴「一個人在成長背景累積了

多少心理陰影，往往會反映在心理的扭曲。」這也讓我想起了台灣日前發生的「北捷隨機殺人事件」，許多人責怪鄭捷的父母沒有把小孩教好，但是我們能夠如此斷定每一位父母都該為子女的行徑負責嗎？也許作者真正想問的問題是，成年後在法律上即稱為完全行為能力人，那父母在幼年時期的迫害是否對成年之後的行為偏差有責任呢？當民眾因為慘絕人寰的隨機殺人事件而人人自危，媒體扮演的角色將變得無比關鍵，因為它不只是反映目前「大家都怎麼想」，也就是所謂的「輿論」，媒體的風向更將帶領民眾的心理像坐雲霄飛車般起伏。書中作者有個很有趣的觀點，媒體除了公正報導、匯集意見之外，還有第三個很重要的功能「解嘲」（開玩笑）。我們常常看到名嘴節目或脫口秀用幽默的方式討論時事、針砭人物，媒體提供平台給各界針對社會事件作評論，而這些不同觀點的娛樂性評論，或多或少都能起到緩和嚴肅氣氛的效果。「就是因為越害怕，才需要用開玩笑的方式來面對它」，書中提到了媒體對於社會事件的另類影響力——

緩和緊張，讓我一反過去認為媒體就是「唯恐天下不亂」存在的社會印象，也加倍感覺書中那股對連續殺人案「沒人敢開玩笑」的社會氣氛到底有多麼地沉重。

另外在書中有一部分在描述集體恐懼到底會形成多可怕的亂象，隨著警方遲遲找不到辦案的方向，新的殺人案又不斷發生，長期孳生的恐懼終於化作憤怒並將苗頭指向警察、政府無能，其實類似的事情常常在我們身邊上演，每次只要遇到重大的刑案，例如陳進



繪圖 / 高二8 郭小瑀

興綁架白曉燕的案子，民眾的公憤不僅會給警方壓力，被迫加速的偵查過程更容易形成代罪羔羊，造成不必要的冤獄。與陳進興案不同的是，書中「隨機殺人」的元素讓所有人都沒辦法隔岸觀火，每一個人都可能是下一個目標，所以書中大眾的行為更加激進，直接強行進攻警局逼迫警方交出所有精神病患者的名單，書中警察與民眾劍拔弩張的場景讓我印象深刻，宛如「獵巫行動」般的名單讓我不

禁懷疑：「打著幫助警察找犯人旗號的民眾，究竟是行俠仗義的義民，還是被恐懼占領失去理智的暴民呢？」如果把這本書的重點放在獵奇的犯案手法，就好像只看到水井平穩的水面，看不到底下深不可測的井水。藉由虛構的連續殺人事件所激起的反應，像水滴引起的陣陣波瀾，而從群眾、警方、媒體的反應中，我們彷彿就能窺見連漪之間交互作用的圖騰，能夠以綜觀全局的角度學習分析事件的方法，從不同的觀點去看同一件事情的對錯，藉由閱讀這本書我成為了青蛙，一隻從深井底縱身躍出的青蛙。

姐姐的守護者

國一8 石馨予

故事中的主角安娜，是一位為了提供患有血癌的姐姐凱特細胞、血液與器官而出生的試管嬰兒。安娜的母親莎拉原先是一名律師，為了生病的凱特辭去了工作，全心全意的照顧她。而安娜從一出生就不停的捐贈自己身上的骨髓、淋巴組織等給凱特，當後來安娜還需

為凱特捐贈腎臟時，她忍無可忍，雇用律師，來控告父母奪回自己的身體自主權。

我認為安娜是很勇敢的，在為姐姐捐贈了那麼多東西後，還被母親認為這些是理所當然時，她勇敢的站出來，為自己爭取身體自主權。我相信安娜在決定控告父母時內心是很糾結的，畢竟他們之間還是存在著親情，她不想傷害任何人，也不想讓自己的姐姐死亡，即便她的出生是為了延續姐姐的生命，作姐姐的藥糧。安娜只是希望大家能在乎她的感受，為她自己而活，有自己選擇的權利。

另外，書中的母親在凱特生病後，無時無刻都在擔心她的病情，忽略了其它孩子的感受和成長。但其實凱特的病不停的在惡化，作為母親的她是最清楚的，卻不願去面對，因為害怕失去，她不顧一切想找到治好凱特的方法，甚至迷失了自己。但我想，這麼做是否真的能使凱特的病有了轉機？又是否有顧及到凱特的心情？故事的最後，安娜成功奪回自己的自主權，卻也在一場意外中不幸喪命，死後她將自己的器官捐贈給他人。凱特也奇蹟似的不再發病了。「失去了，才懂得珍惜」，我覺得母親到最後才真的注意到安娜，卻已經來不及了。安娜不僅幫助了她的姐姐，也成為了其它使用安娜器官人的守護者呢！



螢光：越是成熟的稻穗，越懂得彎腰。

《國一組第一名》

國一3 李采亭

我的快樂方程式

靜謐的夜晚，愜意的微風拂過髮尾，喧嘩而孤獨的城市彷彿消失在世界上，即使喇叭聲不止、紛擾聲不斷，進入耳朵的聲音，卻只有微微的雨聲，我不撐傘，不需要任何人，只是坐在頂樓，享受每天的平靜。

臉上不可能永遠帶著面具，即便再強大的人，也不可能沒有脆弱的一面。也許是以前的習慣，造成我會無意識的成為別人心中的我，慢慢的就會以為那就是自己。學校、家裡，我無時無刻不切換角色，久了，我連自己累了也不曉得。

那天，一如往常的拖著疲憊的身軀回到家，再跟家人爭執後，我關上了電燈，躺在床上，看著窗外的星空。天上並沒有太多耀眼的星辰，但他們的微弱閃爍卻像是帶走我一天的勞累般，吸引著我。目光聚集於那片壯闊而優雅的天空，心頓時從囹圄中逃脫了出來。

《國一組第一名》

最台灣的美味

國一7 黃曉倫

台灣，是一個充滿本土鄉情及異國文化的國家。因此，在全台各地，總能看得到五花八門的在地料理，但是在眾多菜餚的「誘惑」之下，我還是喜歡台灣的傳統料理。

台灣的料理不只有豐富的配料，裡頭也摻雜著廚師的用心與細心，而最重要的是，盤裡裝的不單單是物質的享受，而是濃厚的台灣精神。

而滷肉飯，是最台灣的美味。

在民國六十餘年的時候，台灣開始進行「十大建設」的計畫，而工人們在建造的時候，最需補充的便是滿滿的能量，這時，來一碗滷肉飯，必定能讓工人充滿元氣。滷肉飯是在最簡易的狀態下，煮好一鍋米飯，再淋上滿滿的滷汁及肉丁，便是一碗能讓工人飽足的食糧。而今天，他們對滷肉飯的回憶仍難以忘懷。

在台灣，販售滷肉飯的店家幾乎都是小吃店或是路邊攤，雖然擺設並不高

我拋下課業、家人，所有的本份，直奔到頂樓，在我坐下時，似乎一切枷鎖都消失了，它給予的不只是月光與星空，更多的是一種神祕溫柔的懷抱，像是在關心著我，像是在陪伴著我，在這空間，我一絲一毫感受不到壓力，彷彿全世界只剩我和夜晚。

那是前所未有的感覺，一種打從心裡的快樂，沒有物質的得失，卻感受到滿滿的幸福，對我而言，這樣便足夠了。或許短暫的快樂有無限多種可能，但是發自內心的滿足與喜悅，卻是千載難逢，謝謝那些疲憊，讓我真正的快樂。

從此我便深深愛上那片夜，每當我一有空，就是在那，聊著自己的故事，望著天空，看著夜景，把所有的不快快拋諸腦後，用心的感受那微妙而美好的氛圍，而那片夜也勾勒出我真實微笑的弧線，讓我了解了喜悅。

級，卻充滿了滿滿的情操。老闆的面貌看似嚴肅，但是他會與客人聊天，談論時事，而你是他的常客的話，他甚至會為你加一顆滷蛋，或問你要不要再來一碗……這情形是在高級餐廳是完全看不到的，這也是台灣人常說的「人情味」，只是，平常是言語或動作來表達，但現在，他們是用滷肉飯中的溫度來溫暖你的心。

滷肉飯更是上一代與下一代的橋樑，上一代用心的做好一碗滷肉飯給孩子；而孩子吃完了便會傳達感謝給上一代。滷肉飯雖作法簡單，最重要的是能傳達一碗滿滿的愛給與所喜愛的人。

滷肉飯，是十大建設背景的產物，也傳達了濃厚的人情味，更是兩代之間最溫暖的橋樑，因此，它象徵的便是陪著台灣，一起度過五十年的產物，我也希望，在上一代接下一碗熱騰騰的滷肉飯後，能再將這最台灣的美味傳給我們的子子孫孫！

給正在路上追夢的你

高一9 林韋承

一位三十歲前從未嘗到勝利滋味的普通人，是如何慢慢地步上自己的夢想之路，並且成為一位事業有成的企業家呢？讀這本書前，我一直認為愛迪生所說的「天才等於百分之一的靈感，和百分之九十九的汗水。」已經被濫用，而在生活中的挫折彷彿告訴我，那一分的靈感才是最重要的。直到我讀了這本書，才產生了不同的想法。

在書中，作者提到他在求學歷程中，從未考過前二十名，而雖然他擁有挑戰的勇氣，卻是無法將事情做到完美。在生活中，也時常會有許多令人心灰意冷的時刻，例如求學的歷程中，總是會有聰明無比的同儕，有時學業上受到了挫折，難免想著：自己付出了這麼多努力，為何還是趕不上那些人？活得如此痛苦，到最後還是無法成為自己夢想中的樣子，而在未來的各領域也永遠會有無法到達的境界，那現在的努力究竟是為了什麼？並且逐漸失去了自己的生活態度及屬於自己的特質。

因此，所謂的冠軍不是個頭銜，而應該是種精神。正因為不是每個人都能成為最頂尖的菁英，所以應該接納並抱持著冠軍

精神，當整個社會都看不起自己時，卻能夠以永不放棄，奮勇向前的毅力，倔強的向前邁進，並且永遠要有目標值得去挑戰，透過不斷的挑戰與磨練來提升自己的程度。當向前走了一段漫長又坎坷的路後，就會發現自己已經成長了，有著屬於自己的特質與精神，而沒有人能夠取代自己的位置，因為沒有人擁有這樣獨特的能力，這時，便達成原本遙不可及的目標了。

書中，作者也提到了一句話，「可以清楚看到頂的事，我就不做了。」這句話十分符合一直尋求目標挑戰的態度，不過難道凡事只要看的到終點就不該去追求嗎？那麼如果有個遠大的目標，而達成那個目標即是終點呢？其實能夠達到頂峰的挑戰，就彷彿給了自己一個框架，例如慢跑時，跑到最後已經精疲力竭了，如果這時候給自己設下一個終點，心中就開始會怠惰，並開始產生想要停下來的心態，並容易半途而廢。反之如果始終埋頭苦幹，不去在意何處是終點，只想著要一步步的向前跑，當跑完後就會發現自己其實跑了比預期中更遠的距離，並逐漸的超越過往的自己。



繪圖 / 國一5 沈芊佑

此外，追求沒有終點的挑戰也就是追求一個未知的世界，透過一步步盲目的摸索和試驗，儘管要付出更多的努力，在探索和實踐的路途上，得到的收穫遠比走著鋪好的路多，沿途也能看到更多預期外的風景，而生命的美好就在於自己不知道結果的樣貌，但知道必須繼續向前邁進，走出這趟旅程的意義，並持續不斷的成長，最後的結果必定是甜美的。

讀完這本書後，我認為一個普通的人能夠成功是在於自己對於人生所抱持的態度以及持之以恆的毅力，且關鍵是有著持續邁進的精神。事實上，當年愛迪生所講的話是：「天才等於百分之一的靈感，和百分之九十九的汗水。因此，天才不過是一個能夠完成自己工作的聰明人而已。」那一分的靈感只不過是旅途中的一點助力，最重要的是有著完成工作的毅力，並學會去挑戰未知，人生沒有白走的路，旅途中自己得到的每一分經驗，才是真正幫助自己追夢、圓夢的關鍵。

論手機成癮

國一1 林右丞

暑假又到了，下了課後我有一大把的時間。回到家，我下意識地想看到媽媽藏在角落的手機以及還沒關機的筆電，我心裡還是一點癢癢的。在學校下課的時候，同學一群群地聊著他們遊戲的戰績、網路用語。我和他們沒有連線，我被孤立，沒有知心好友。這就是廣泛被討論的成癮現象嗎？真實的互動不該是這樣吧？

成癮，如同毒品，每一天接觸一次，日積月累，就會發現不碰不行，最後無法克制自己，癱瘓了人際互動，使自己陷入了惡性循環的圈套。還記得六年級快要畢業的那段時間，老師允許同學拿出自己的手機，我沒有手機，所以我眼巴巴的看著別人玩，沒想到每天這樣的舉動使我也染上了網路成癮。放學回家第一件事就是放下書包偷拿媽媽的手機玩電動。一旦媽媽沒收了，使我又忍不住想從她身邊摸走手機。「去吃飯」、「去洗澡」、「去做功課」、「去刷牙睡覺」……都是媽媽的口頭禪，但好像又多了一句「我的手機在哪裡？」只要我在她視線之外，最常聽到就是這句話。如今我已戒掉了癮，因為那時媽媽一氣之下刪掉了遊

戲，所有資料都沒了，從此我也很少再碰了。

成癮對大部分的人都很容易嗎？有研究顯示，中學到大學成癮機率最高，大約20%，平均每五人就有一人是網路成癮。那麼戒掉成癮容易嗎？我認為不容易。就像抽菸、吸毒，如果在之後有相同的引誘，就很可能再犯。因此精神病醫院已經開始增加網路成癮的戒治。我發現成癮的人，不斷要追求更有趣刺激又新奇的線上遊戲，一上網就不停的瀏覽更新的遊戲，結果使欲望不斷地被勾出來，欲罷不能，永無止境。

他人的提醒，為什麼還是無法觸發自覺呢？其實我必須靠著意志力告訴自己必須克制。此外，我還可以去讀書、運動、做些家事，做些有意義的事情，來降低上網玩電動的欲望。當長輩制止我沉浸在虛擬的世界，那是一個多困難的片刻，賽局正熱，情勢緊張，勝敗關鍵，要我拋棄隊友，讓他們孤軍奮戰，要我放棄唾手可得的江山，那我就是個叛將、輸家、不義之人，好艱難啊！回到現實世界，我冷靜下來，我看清楚了，如果繼續沉迷下去，我真的才會失去人生的江山。

《國二組 第一名》

改變我的一句話

國三5 陳承濱

窗外鳴叫的飛鳥、繽紛的百花、綠意盎然的樹冠，和教室中層層舌劍爭辯不止的鬥士們形成強烈的對比。在如此風光明媚的安逸春光中，教室中的我，從一開始的理性雄辯，到惡言相向，最終大打出手，這間教室，不，格鬥場，場面已完全失控。

帶著紅腫的眼回到家中。究竟怎麼了？當時是國二下學期，即將前往隔宿露營的時刻，面對這即將到來的旅程，每個人都急於發表自己的意見，每個人都有心

中完美的分組名單，誰也不讓誰，最終演變成如此結果。靜靜思考過後，我猛然想起曾於電影中聽過的一句話——「勇氣是能站起來侃侃而談；勇氣也是能坐下來靜靜傾聽。」

說這句話的是帶領英國贏得二戰的已故英國首相邱吉爾。一生叱吒風雲的他，在政場也不免有遇到大量反對者的時候，此刻除了清楚地表明自己的看法外，冷靜了解反對者的聲音也同樣重要，這個道理可以應用在所有需要溝通

的場合。體悟此事後的我隔天回到學校，立場明確，但不堅持己見；言辭有力，但出口傷人；站立言談，但懂得坐下傾聽。最終同學們在彼此溝通後有了共識，完成了旅程的安排。

窗外鳴叫的飛鳥似乎為我們的旅行倒數；繽紛的百花如同我期待的綻放；綠意盎然的樹冠也將為我擋住一路上的烈日。原來，只要願意在「侃侃而談」外不忘「靜靜傾聽」，一切將變得猶如仙境般美好。

《國二組 第一名》

改變我的一句話

國三6 盧佳欣



冬天的空氣瀰漫著噙鼻的寒冷。我有些徬徨的感覺到同學從身邊掠過，掀起空氣的一陣微小氣流。體育，他人最熱愛的課是我所唯恐避之不及，永遠占據我成績單上得分最差的一項。要放棄而掙扎「走」到終點嗎？橫豎也是被倒追的命運。

現看似偶然，但如同生源說學者巴斯的箴言：「機會是留給有備的心靈。」盧瑞亞的啓發來自酒吧的吃角子老虎機，華生在一個奇妙的早晨領悟查加夫定則隱含的鹼基排列規則，用紙板拼湊出DNA的原貌。儘管看似巧合，但同樣的問題必定困在他們的腦海中無數個日夜，才能在繆思降臨時擦出思想的火花。

「吳明益認為他不可能在書房就寫出偷走讀者心跳的文字。於是他走進山林，讓山的呼吸浸潤小說的肌理。」他說，生命經不起長久的消費，不是將生命用於寫作，而是把寫作當作

生命。然而當作家走進山中，文字必定已在他心中絮絮叨叨，只是讓山的微風溫柔的訴說出來而已，而唯有「有備的心靈」，才能感受到山的低語，山的故事和山的氣息。

冬天的空氣瀰漫著不那麼刺鼻的空氣。我毅然決然起跑，決定放棄在體育課閱讀孟德爾之夢：百年基因遺傳，如果我邁開此刻的步伐，許是可能追上同學的，如果跑步的姿態從現在起能烙印在心中，或許能邂逅不再墊底的機會。

改變我的一句話：機會是留給有備的心靈。

別在夾縫中決策

高一8 劉庭均

我在做決策時，常常會猶豫不定，因為眼前選項，常常沒有一個能夠真正滿足我的想法。但最後我總是能夠從中作出選擇，同時也很高興自己成功做出了決定，並相信我可以從更多次選擇的過程中，磨練成爲一個果決的人，不再優柔寡斷。直到我看完這本書後，才了解到我努力的方向是錯誤的，既然知道沒有選項是最好的，就應該要自己創造出最棒的那個選項。

剛開始閱讀這本書時，我感到很困惑，如果有更好的選項，我怎麼可能會沒看到呢？就是沒有，我才会選擇妥協的啊！直到我看到書中的實際案例後，才知道我們長久以來的習以爲常的處事方式，使我們

的眼中少了許多的可能性。一直以來，「簡化問題」都是人們面對複雜情境時的處理方式。舉例來說，因爲人體的構造過於複雜，醫院在做身體檢查時，就會分成各種不同的科目做檢查，有心臟科、腸胃科、口腔科等等，這就是爲了簡化原本複雜的問題。在經營一家公司時，因爲要考量的因素不勝枚舉，老闆們也常常將公司的部門分成財務部、銷售部、人力資源部等等，這也是一種簡化問題的表現。

簡化問題本身沒有錯，平時若能善用它絕對可以爲自己省下許多的時間。但當我們遇到困境，或是想要把事情處理得更好，就像一位病人身體不適，卻找不到問題的根本，

或大企業想要脫穎而出，需要有所改變時，我們常常會因爲習慣了那些簡化後的問題，而忘記這些問題背後都是互相關聯的，最後做出來的抉擇沒有辦法顧及全面，卻以爲已經沒有更好的方法了。

而愛因斯坦就是突破了這樣的困境才得以功成名就的。科學一直以來都是分成數學和物理兩個領域的，數學處理的是理論推算，物理處理的是現實生活中所觀察到的東西。也因爲如此，物理學家可以心無旁騖的推算各種物理定律，並用實驗去證實，而數學家也可以不用顧及自己的推論是否因爲不能對日常生活有所貢獻，而遭到唾棄。

愛因斯坦在他24歲時，開始推導自己的相對

論，身爲一個物理學家，他一向都用自己天賦異秉的想像力去思考問題，但在思考相對論的過程中，他遇到了瓶頸，發現自己沒辦法用已知的物理概念去把事情想清楚，他需要一個工具能夠把自己的想法體現出來。他想了很久，了解到數學就是他所需要的工具，最後透過了黎曼幾何的幾何系統，才成功打造出我們現在所知道的相對論。其實原本愛因斯坦是很排斥數學的，因爲他認爲數學會使簡單的物理觀念變的複雜，使自己的物理直覺派不上用場，他還曾經說過：「一旦你開始計算，你就已經把事情搞砸了，只是你自己還不知道！」。但當他發現自己對物理的認知已經無法解決問題時，他毫不猶豫的訴諸數學，即使把事情變得更加複雜也在所不惜。因爲他知道，這個世界的本質本來就是複雜的，唯有看清這些複雜的關係，才能真正了解真理，建立出完整的理論基礎。

在閱讀這本書之前，我一直都是一個很害怕複雜的人，像在課業學習上、舉辦

社團活動或是準備上台報告時，我總喜歡先把各種繁瑣的事物分類，再各個擊破分別去完成。這樣的行爲模式也讓我感到相當大的成就感，一直以來我也對這樣的做事模式感到滿意。但當我看到這本書中許多成功人士的例子，再回想以前那些令我感到滿意的事蹟後，才知道它們還有很大的改善空間。前些日子，我負責社團的成果發表，做完以後我就開心的把東西交出去了，等到營隊活動舉辦當天，才注意到整個營隊的9個教案都有各自的主題，卻沒能串在一起，真的很可惜。如果當時我們能想的更全面周到，把各個項目拆開作業，一定可以做的更好。這讓我再次了解到，處理事情時，分別的努力和全面的思考都是缺一不可的，雖然這有違我們一直以來解決問題的習慣，有時也會把事情弄得更複雜，但千萬要記得，這些都是爲了得到更好結果所必經的過程啊！

常倚著窗欄思考，今夕是何夕，只見朦朧的月光輕灑而下，窗外窸窣的樹葉聲正拍打著我的心房，激起那源源不絕的睡意。頓時怨恨起自己又一次在課業上失利，使我萌生人生瀟灑走一回，何必匆匆奮鬥的消極想法。靜夜，總愛捉弄人，一下子使人陶醉其中幽美的氣氛，卻又在另一刻奪去對月圓美酒般生活的期待。

每當生活壓得喘不過氣時，總期許自己能如蘇東坡般灑脫，或如老莊般達觀地放下俗世，渴望夜幕低垂後能與大自然來一場約會，向他訴說

心頭的愁緒。曾有一次偶然的機會，獨自坐在公園長椅上望月，抒發心中情懷，然而身爲中學生的我，實在談不起人生憂愁，終究被明月勸退了。

隔天一早，一樣的風景，一樣的例行公事，還是要再一次面對那曾經打敗我的生活。當下，我似乎明白了生活的真諦，即使起伏，有順有逆，生活依舊要過，灑脫或許能撫一時之痛，卻無法解人生之苦。

古人將情思託付給江海，讓塵世中的不如意隨水東流，我則願將情懷寄予靜夜，但這終究是一廂情願，其

靜夜情懷

高二9 傅啟恩

只見朦朧的月光輕灑而下，窗外窸窣的樹葉聲正拍打著我的心房，激起那源源不絕的睡意。頓時怨恨起自己又一次在課業上失利，使我萌生人生瀟灑走一回，何必匆匆奮鬥的消極想法。靜夜，總愛捉弄人，一下子使人陶醉其中幽美的氣氛，卻又在另一刻奪去對月圓美酒般生活的期待。

每當生活壓得喘不過氣時，總期許自己能如蘇東坡般灑脫，或如老莊般達觀地放下俗世，渴望夜幕低垂後能與大自然來一場約會，向他訴說

心頭的愁緒。曾有一次偶然的機會，獨自坐在公園長椅上望月，抒發心中情懷，然而身爲中學生的我，實在談不起人生憂愁，終究被明月勸退了。

隔天一早，一樣的風景，一樣的例行公事，還是要再一次面對那曾經打敗我的生活。當下，我似乎明白了生活的真諦，即使起伏，有順有逆，生活依舊要過，灑脫或許能撫一時之痛，卻無法解人生之苦。

古人將情思託付給江海，讓塵世中的不如意隨水東流，我則願將情懷寄予靜夜，但這終究是一廂情願，其



螢光：人生沒有彩排，每天都在現場直播。

《國一組 第二名》

最台灣的美味

國一 2 陳怡涵

台灣——一個四面環海的小島，島上有成千上萬的機車在奔跑，捷運在地底下呼嘯，以及美食佳餚等著你的到來。

我認為最台灣的美味有很多，像是魯肉飯、牛肉麵、蚵仔煎等，但最能代表台灣人精神的食物，我想是奉茶。

奉茶的傳統源自於三、四十年前的台灣，出門做生意的商人，往往需要走一、兩小時的路，才能走到市集，這時，如果路上有一個地方可以坐下來喝茶、休息，那就太好了。於是一群樂於分享、熱情大

方的台灣人便在住家門口放一壺茶，供路過的商人飲用。

奉茶的精神至今，仍然還在，有一次，我和爸媽去宜蘭玩，我們的民宿位於一座小山上，山雖然不高，但路卻特別難走，走沒幾步，我們全家就氣喘如牛了，這時我看到前方涼亭好像有放一桶茶，我快步的上前察看，原來是奉茶，我小心翼翼的用杯子接茶，隨後，小口小口啜飲，杯中的茶像是讓人恢復精力的仙湯，我喝完之後，就像是重新充電一樣，又活過來了。

當我正將杯子丟掉時，我忽然看見茶桶上貼著一個牌子：上面寫著：「祝您有一個美好的一天。」這段簡短的文字，讓路過的民眾倍感溫馨。我想有一天，我也要「奉茶」把自己微小的力量，奉獻成世人的幸福與美好。

我認為奉茶的精神其實是在於分享和貢獻，分享快樂給世人，貢獻充滿人情味的茶水給人們飲用，我想奉茶的精神，就是最台灣的美味，希望這一滴滴充滿台灣人情味的茶水，能在世間永遠的流傳下去。

《國一組 第三名》

最台灣的美味

國一 4 盧星伶

說起台灣，美食絕對是我們的一大特色，珍珠奶茶讓我們在國際間打響了名號，夜市、路邊攤的小吃更是令人難以忘懷。不過，最使我感受到濃濃的台灣味的，莫過於路上的「台灣熱炒」。

「熱炒」是我从小就愛的台灣味，即使那家店多麼的冷門，它的「炒飯」絕不會讓我失望，因為他炒出來的不僅僅是飯，還有台灣人的熱情與

親切。從熱炒店裡每一個人的身上，我都能看見只屬於台灣，只屬於我們，的那份真切，與對生命的熱愛。

相比於西式餐廳，熱炒店熱鬧多了。西式風格總要求人們要典雅，要安靜，使人的心無法繫在一起。但充滿台味的熱炒店沒有什麼框架與規定，只希望我們能享受在當下。自己一個人也好，與一大群朋友也好，開心也好，就是最台灣的美味。

《高一組 第一名》

形象

高一 8 邱士紘

以櫥納珠，或雅或俗的木盒是形象、內部的寶珠是本質；為書撰序，衷心推薦的序是形象、書本文字是本質；待人處事，外貌、品味是形象，心性、思想是本質。形象是披在事實之外的一層大衣，或許能夠提供我們有關本質的線索；在深入探就前，不應妄下定論。

愛迪生是許多人眼中的天才大發明家，以千逾種發明著稱於世，但細數其專利，不難發現有不少是稍微改變現有器物便搶奪其發明權。孫文推動革命、造就民主，而這過程中卻有固執

己見、炮擊廣州等不當行為。「霸王敗寇」似乎是人們潛意識中的評價鐵則；我們必須理性思考避免忽略過程的重要性：例如將項羽編入本記、將關羽奉為聖人，都是摘下結果論的有色眼鏡後所得的公正判斷。

形象雖然會扭曲我們對他人的理解，但它也不是百害而無一利；相反的，形象存在的意義正是「藉他人的看法自省」。我曾無法控制脾氣，直到我的成績開始進步，老師、同學們漸漸認為我將有所改變。這讓我認知到「暴躁」是無自制力的表現，

在羞愧之餘我逐漸修正自己的個性，便得不再易怒。對人有禮、樂於助人等建立正向形象的行為不是虛偽；即是本心並非如此，這些行為所建立的形象也能轉為自我要求，最終達到形象中的美善境界。

珠寶商人仍會將寶石裝在華麗的盒子中，不是為了隱其平凡，而是為了推廣其美好；作家仍會請他人作推薦序，也是為了發揚知識。人生則有更多的可能性：蓋棺論定前，一切都是未知數。善用形象，必能更顯人生的美好。

《高一組 第二名》

形象

高一 10 蕭君豐

形象是由印象一磚一瓦建構而來。形象是對人的一種評價，是我們基於對他人的印象而勾勒出一副輪廓。形象是透過印象所想像而來，是根據印象對人的性格所做的猜測。然而這種猜測不一定準確，但是人對它的信任卻足以扭曲觀感。我們的行為受形象支配，它已牢牢掌握了思想。

對政治人物而言，最重要的莫過於形象。形象最容易博取民眾的信任，也最容易塑造。政績和政見

不及形象的淺顯易懂，也不如形象給人的感受深刻。選擇所支持的對象，也同時選擇所支持的價值，選舉不過是場價值觀的戰爭，而我們對參選人的價值評鑑便來自對其的形象。然而形象終究虛幻，一如我們的盲目支持，也將選出不適任的人。

對演藝人員而言，形象也是最重要的。給人的形象也決定了自己的演員類型、戲路。形象破滅的同時便宣告了生涯的終止。對演藝人員來說，

不管戲裡戲外都要盡力演出，努力符合給人的形象。此時的印象已成了種期待，而它不允許任何人違背。

形象似乎已成為我們行為模式的藍圖，我們努力克制自己，壓抑真實的自己，只為塑造完美形象。虛偽的保護不是無奈，是被社會的強迫。何時我們才會驚醒，才會撕去那華麗卻包得人喘不過氣的外衣？形象已不是代言，是最重的包袱。

三年前，在那豔陽高照，熱得要烤焦的夏日裡，西班牙聖塔芭芭拉舉行了一場公路越野自行車賽。當時吸引了足足三千人到場為選手加油，有的在起點為蓄勢待發的他們打氣，有的則在終點等著自己的家人光榮地衝過終點線。大家期望能看一場既激烈又刺激的競爭，看著自行車好手們，揮灑汗水拚盡全力衝向終點的那種幹勁，對觀眾而言，這是一場力與美的盛宴。

在這充滿緊張氛圍的比賽中，每位選手都卯足全力踩著踏板往終點邁進。此時暫居第三的伊斯梅爾的單車竟然爆胎了，雖然速度變慢，但有運動家精神的他仍扛著單車繼續完成比賽。暫居第四的奧古斯丁漸漸跟進，出乎意料的，奧古斯丁竟沒有藉此機會超越伊斯梅爾，而是決定默默騎在他的身後。奧古斯丁的舉動震驚了全場，事後記者訪問他為何

做了這樣的選擇，他說：「我不想用那樣的方式贏得比賽。當下要超過後容易，但那是不道德又失榮譽的行為。」奧古斯丁並未將「輸贏」擺在第一位，他認為更重要的是「骨氣」，這樣的心態和眼界，是我們一生都在尋找的吧！我們也能把自己的人生看作一場自行車賽，不應該盲目、一味地去追求所謂的冠、亞軍，到頭來才發現，那些毫無意義的名利，只不過是子虛烏有罷了。

即使勝負在握，也不願勝之不武。奧古斯丁知道，這樣趁人之危時獲得的獎牌，是那麼不切實際和虛偽不實，更少了獎牌原始的意義。在我我之惑上，是否也有在道德和誘惑上的掙扎呢？我們又有幾個能像奧古斯丁一樣，面對誘惑，還能秉持著內心的那把尺，堅決地說「不」，並拿出骨氣和勇氣呢？

一則新聞的啟示

國二 1 張立庭

玩物養志

玩樂中更容易培養志趣

高一 8 薛鈺樺

接觸各式各樣的玩具不僅可以刺激對不同領域的好奇心，還能在把玩的過程訓練思考，在玩樂中更容易培養志趣。

人對事物有不同程度的接收能力，玩物讓我們以更輕鬆的途徑接觸多領域。小時候我喜歡玩電子琴，透過切換模式認識千變萬化的聲音與樂器，它是使我跨越能力門檻、啟發音樂憧憬的橋樑。大多數的物品都是為了實用或欣賞存在，然而玩具連接了更多可能性，成為廣泛接觸各領域的媒介。

此外，玩具的多變性可以訓練思維，培養創造力。樂高就

是我童年裡最有幫助的玩具，按照說明書堆疊不只能訓練理解與實作能力，更給了我自由發揮的機會。玩樂的形式可以讓我們不再只是單方面吸收知識，而是自己決定要用什麼方法組裝知識。這些看似隨興的玩樂，實則都蘊藏著豐富的寶藏。

「玩」使我們在看待物的時候能夠有不同於既定印象的想像，讓知識不再扁平，志趣由此而生。此後接觸不同領域的門檻降低，運用多元能力的習慣得以培養，因此玩物能夠養志。



螢光：人生在世，應該在芬芳別人的同時美麗自己。

《國一組 第二名》

國一6 詹舒宇

我的快樂方程式

這世上不是缺少美，而是缺少發現美的眼睛；而同樣地，這世上不是沒有快樂的事物，而是缺少能感受、體悟快樂的心。常常在聽到一個人感嘆生活乏味時，卻聽到另一人洋溢著幸福笑容說：「我每天都好快樂！」為什麼明明過的是同一天，但日後的感想如此不同？我想，這不是家庭背景亦或是他的經濟因素等所影響的，一個人常快樂與否，應是取決於他是否有自己的「快樂方程式」。

對我而言，生活處處充滿著喜悅。猶記兒時，總是格外早起，在靜悄悄的客廳中自得其樂。憶起愛上早晨的那天，

睡眠惺忪的我正打著如意算盤，今天要玩些什麼時，大自然竟準備了一份驚喜給我——窗簾透出了幾絲紅橙燈光，拉開一看，「嘩！」一條溫暖的橙色地毯柔和而快速的鋪在木地板上，那幅景象，人生一輩子都忘不了！嘴角不自覺的上揚，快樂大量湧入了心頭。又有一次，電腦測驗時屢屢受挫，當機次數不斷，我著急到晶瑩的水珠在眼眶中打轉。只記得在即將崩潰時，有股溫柔的氣息傳了過來——輕聲的安慰、無聲的鼓勵，讓我重振旗鼓。事後回想，還是忍不住滿足的笑容，人情味，好甜！

「努力是九十九分的方程式！」

《國一組 第二名》

國一3 謝昱君

我的快樂方程式

快樂是什麼？有人說，比賽獲獎時被大家以掌聲接待叫做快樂；有人說，拿著相機到處捕捉美好鏡頭叫做快樂；還有人說，在圖書館找到一本好書也叫做快樂。快樂的方法有千千萬萬種，而在我的眼中，做蛋糕便是我的快樂。

從小，我就喜歡看著媽媽做蛋糕，她做的每一個步驟，我都不敢移開目光，生怕一轉眼就已經跳過好幾個步驟。媽媽每次做蛋糕，臉上總是有笑容，我想，這便是她的快樂吧！

就這樣看著看著，我不知不覺中，已經從那個每天趴在桌子上看媽媽做蛋糕的愛吃鬼，變成可以試著自己動手做的小小廚師了。

那年我十歲，媽媽第一次教我做蛋糕。剛開始，我笨拙的小手把桌上弄得一團糟，但媽媽絲毫沒有生氣，反而告訴我：「沒關係的，哪有人天生就會做蛋糕啊！」於是我重新開始嘗試，時間過得很快，一個半小時後，我終於把半成品做好了。我的內心湧上喜悅，嘴角不自覺上揚，就像是看到

死囚的最後時刻

高10 李以齋

想像以下這個情境：死刑犯享用完最後一餐後，典獄長、記者及牧師依循慣例地詢問死刑犯是否有遺言要交代，接著，死刑犯會被帶入一個狹小的房間——行刑室，全身被固定地躺在輪床上。被害人家屬會被帶入一間觀刑室，與死刑犯頭部相對；死刑犯家屬則會被帶入另一間觀刑室中，與死刑犯的腳相對。待一切就緒，死刑犯交代完最後的遺言，靜脈注射藥劑隨即注入死刑犯體內……這不是恐怖電影情節，而是真實地發生在德州的重刑犯監獄裡。

「沒有人是贏家，沒有人得到解脫」，這是拿破崙·比茲利一書中提及的一位十七歲因結交損友而誤入歧途的死刑犯於他的遺言裡寫道自己對於死刑的看法。大部份的人或許都認為死刑是社會正義的伸張——唯有透過死刑的執行，才能彌補該死刑犯對被害者家屬所造成的傷痛。姑且先不論支持死刑或廢死與否，若單純就死刑執

行的層面而言，我原先認為死刑是對於罪大惡極的犯人一種絕對且必要的終極處罰手段——死刑犯是罪有應得的，一命償一命才符合社會正義。然而，我從這本書中看到的是，死刑是一種不得已的處罰手段。死刑執行是一連串漫長的等待，被害人家屬等著伸張正義，死刑犯家屬等著死刑犯被上帝救贖。然而，當死刑執行時，哀戚、悲傷情緒籠罩了各個觀刑室。死刑犯家屬因為親人被處死而傷心欲絕，被害人家屬卻沒有得到心靈解脫，因為執行死刑仍無法讓他們親人復活，仍舊活在失去親人的痛苦裡。我認同死刑執行過程中「沒有人是贏家，沒有人獲得解脫」這句話，且認為執行死刑是一場心靈煎熬的悲劇，更是一種不得已的處罰手段。

為知道新進的犯人手邊沒有任何物資，且還要一段時間才能拿到它們，其他的死刑犯便拿出了自己手邊現有的東西給予了這位新進的囚犯。這樣的描述讓我深刻體會死刑犯也是有血有淚的人，和我們都一樣。死刑犯也會關懷、分享，這與普遍大眾對於死刑犯罪大惡極、毫無血淚、鐵石心腸的印象產生了極大的對比。我認為在這個世界上，沒有人是絕對的好人，也沒有人是絕對的壞人。有些人本性善良，然而卻因一時的激動失控，犯下了大錯，最終被法院判決而成了死刑犯。書中也提到大多數的死刑犯因在監獄被關太久，大多都不會抬頭仰望天空，因為死刑犯心靈充滿孤單、寂寞且絕望，甚至很多死刑犯在監獄痛苦到想自殺以得到自我心靈的解脫。死刑犯也是人，儘管死刑犯是罪有應得的，但是在整個執行死刑過程中，我認為死刑犯是要被尊重的，好比死刑犯的最後一餐也是對死刑犯的一種尊重。面對死刑犯就如絕症病患一樣，他們的心靈是需要被撫慰的：死刑犯需要心理準備去面對死刑。從這本書，讓我體悟到人身自由的可貴，更讓我懂得珍惜生命。

愈讀到書末，愈能感受到作者在字裡行間漸漸走向崩潰的情緒。然而，面對死刑，我們大多只會關注死刑犯及被害人家屬的情緒、感受，卻往往忽略了死刑執行的第一線相關人員其心靈長久承受的極大壓力與煎熬。

之前我有幸能參與此書的新書分享會。黃致豪律師，身為北捷連續殺人犯及小燈泡隨機殺人犯的辯護律師，是此次分享會的主講人。會中，他提及了自己擔任「魔鬼代言人」時，在夜闌人靜時翻閱閱檢報告看著被害者慘死的屍體照片，同時卻也必須為下一場開庭辯護做準備。這過程中所面臨的社會正義與人權間的兩難、天人交戰是我們一般人無法想像的沈重，而其中所造成的心理壓力更是不容小覷。回顧到本書作者身上，在死刑執行前與該死刑犯的互動、談話，和死刑犯成了朋友，然而不久後卻必須眼睜睜地目睹他的死去，並在同時間作下客觀詳實的記錄以公開給媒體，這樣的心靈折磨不禁讓人為死刑執行第一線的相關人員的工作感到十分敬佩與憐憫。

反觀臺灣現存的死刑執行制度，臺灣的死刑執行程序是不太透明的，死刑犯不會知道何時會被處死，唯一能做的只有孤獨、煎熬地漫長等待。再者，臺灣對於死刑的觀察亦不透明。死刑是所

玩物養志

高18 邱士紘

——道理存於萬事萬物

「為學要如金字塔，要能廣大要能高。」專心致志是成功的不二法門，但也不能矯枉過正：玩具，即是一種加廣能力的錦囊妙方。

曾經，我執著於分數，視一切無關課業的事物為浪費時間。在偶然有機會下，我接觸了攝影。當知道許多精彩的作品出自凡人的隨手一拍，內心便泛起了陣陣漣漪。我開始關注生活周遭的人事，深切地體會了「萬物靜觀皆自得」的

道理。然而，我從沒想過這項「玩具」竟能帶給我莫大的啟發。

一次，我試著拍下一朵茶花的特寫，但花枝不斷搖擺，無法聚焦。我發現攝影目標的喜悦逐漸轉為煩躁，最後悻悻然地退後一大步。但此時我卻發現：整叢潔白的茶花遠比一朵更加動人，微幅擺動更增其風姿。「原來，卓越來自美好的總和。」我隨即明白：攝影對我而言，便是特寫周遭的美好。

玩物養志是必然，因為道理存於萬事萬物；唯有心如明鏡地用心體會一切，才能映出終生受用的天光雲影。



螢光：世界上只有想不通的人，沒有走不通的路。

《高一組第一名》

課本的獨白

高一 1 林凡露

我是一本美術課本，在各大課本爲了成爲某個學校的指定用書時，我總是被落在一旁乏人問津。一直到最後，我才被只爲了應付交差般的成爲其他教科書的附屬品，被帶往未知的遠方。

國文課本溫文儒雅，談吐之間充滿內涵；數學課本直言直語，思路清晰；英語課本熱情奔放，具國際觀……可我卻是一點優勢都沒有。學生們一個學期翻閱我的次數十根指頭數得出來。有誰，曾試著了解我、明白我想傳遞的訊息呢？難道是文藝復興不夠吸引人？抑或是社會寫實風太黑暗犀利？

《高一組第一名》

課本的獨白

高一 8 吳千慧

八月，塵埃落地了。我感受著主人最後一次輕撫，而後，我被放入一個裝滿高中參考書的籃子裡。我知道，這將會是我和她的最後一次相見。她要邁入全新的大學生活，而我這本高一國文課本，也將壽終正寢。

有人，天外有天。原來，我這一身的知識只是提供主人學習的起點罷了。我與主人間的關係起初並不融洽。雖然她用書套將我保護得很好，雖然她用心以課堂補充知識點綴我的面容，我卻依舊對她冷面相向。一方面是因為她還在我身上寫下跟同學的對話，另一方面，是她用鉛筆在我精美插圖上塗塗抹抹，改造後的圖樣慘不忍睹。想我堂堂正正一本課本，怎可以去做小紙條或塗鴉本的事？許是感受到了我的冷漠，她亦對我嗤之以鼻，平時非必要絕不輕易見我一面。就這樣，我們展開一段王不見王的日子。直到某一天，

好似是第一次段考的隔日，突然一陣冰冷雨滴落在我的身上，看著她淚眼婆娑的臉龐，看著一旁滿江紅的考卷，我輕嘆。算了，只要妳不再做令我不喜之事，我們還是可以當朋友的，我想。

後來的我們，共同度過那美好的一個學期，一同吸取了好多知識；再後來，她將我小心放入書櫃中，讓我得以休養生息。聽說，後來的她跟更多的書本做朋友，聽說她考上了一所頂尖大學。但是，她以後的旅途再與我無關。

在陽光中，我微笑看著當年那個女孩邁著堅定的步伐，漸行漸遠。

利，令人無處可躲？我就這麼渾渾噩噩地過著不見天日的生活，直到她的出現……

一天，我被過度耀眼的光線刺得睜不開眼，長期隱匿在暗處使我不太適應此刻的光明。我驚喜地發現，一個女孩正在仔細翻閱著我！這不是夢吧？我終於能被世人所珍視了嗎？想到這裡，我不禁燃起了從未有過的激昂鬥志，作爲我的第一個翻閱者，我必須拿出最好的狀態，不能讓她有空手而歸的失落感！日子一天天的過去，我早習慣她捧著我時手掌溫柔細膩的觸感，熱切注視著我的眼神。要是時間能停留在這一刻就好了……

「考試的書不讀，天天看閒書！」「那不是閒書！是美術！」「美術？美術有什麼用？當畫家一生窮困潦倒，妳賭得起嗎？」門外，是激烈的爭吵。一刻過後她走了進來，雙眼有明顯哭過的痕跡。我知道，她真的已經盡力了。躺在紙類回收箱裡，我是這麼想的。

我，是一本美術課本，非考科。至今我還在想，究竟一門學問真正的價值在哪呢？我相信，在不久之後的未來，我一定能找到答案的吧。

達爾文

高二 8 黃馨卉

想必大家對於「查爾斯·達爾文」這個名字多少有所聽聞，他傾注畢生心血的《物種起源》在當時掀起了軒然大波，對神創造的至高無上的權力送出考驗。隨著小獵犬號觀察、紀錄的日子和各種因緣際會下認識的各界好友爲他豐富的人生增添了充實和慰藉。但世界上有多少人能感受到疾病折磨和反對者質問夾雜的巨大壓力？又有多少人能體會他那求知若渴、義無反顧追尋所愛的拚勁？

《物種起源》一書可說是達爾文耗費一生蒐集、論據，又花了四年間舉證編纂而成，也果不其然爲舊觀念帶來截然不同的衝擊。與教會當時崇信的物種不變論相悖，達爾文相信每個物種在自然選擇的情況下會演化出不同的特徵。自然界在他的眼中是一個神奇又充滿奧秘的環境，能容納數以萬計的生物種以各自的方式和諧共存，他也曾斥責過那些妄能以人爲力量改變生物發展的人們。

我非常認同達爾文的說法，我們每個個體的誕生和發展至今仍是無法明確解釋的謎，而各種自然災害看似擾亂了我們的生活秩序，實質上卻是在重拾世界應有的平衡。現代人常用「人定勝天」四字彰顯人類的強大，然而我們只是地球上的「一隻螞蟥」，我們試圖扛起重石，卻又不知何時會被巨石壓垮。以超級細菌爲例，人類發現抗生素後大量撲殺致病細菌，卻萬萬沒想到衍生的超級細菌給醫學界引來了更大的危機。基改作物爲糧食產量的提升有很大的助益，但這樣人爲的介入是否將帶來負面影響便無從得知。

達爾文的成功是世人共睹的。他投入所熱愛的，也堅持所背負的。我曾聽聞有人說：「熱愛讓你開始，責任讓你堅持。」我想，在追求所愛的過程中，他不僅僅保持著一顆赤誠的心，更在路途中意識且承受了家人、學界、對手等等賦予的責任，使他無法輕言放棄，並一路走向光明。受家人阻礙而無法登上小獵犬號時，達爾文以誠懇真摯的心寫下一封長信打動了父母；當自己的言論與教會的認知大相逕庭時，達爾文禮貌但堅定地對每個抨擊者提出異議。其實一生堅持做一件事談何容易？這也使我更加敬佩這位喜愛觀察的博物學家。也許，他並沒有在堅持著什麼，而是將製作標本、發現未知、觀察蒐集之類的事情視爲人生中心必得做的事。而他付出一生完成了心中不會改變過的心願。每個人心中都有一個看似遙遠的夢想，但對於夢想的熱忱有時卻不足以驅使你付諸行動。所以每一個或大或小的目標，都要秉持著如達爾文這般熱愛的心，才有機會得到一絲回報。

另外，勤奮踏實的個性也讓他在那個能改變世界價值觀的獨特想法。我最想向他學習的，是他堅韌的性情及爲了更接近真理而不惜與朋友爭論的精神。熱愛，勤勉，不正是達成目標所要具備的條件嗎？

外婆的秘密衣櫃

國文教師 詹志超

外婆單名「笑」，個性就和名字一樣樂觀，總是笑口常開，尤其看到孫子時，更是開心得合不攏嘴，她是我心目中的開心婆婆。

記得有一年吃過團圓飯，外婆吩咐我跟她進她房間衣櫃拿東西，我高興的緊跟，畢竟這是我第一次得以一窺外婆衣櫃裡的乾坤。

當外婆打開衣櫃，一股熟稔的味道隨即撲鼻而來。長久以來，心中納悶外婆身上特有的味道終於揭開了謎底，原來是樟腦丸的味道，母親說：「外婆用衛生紙包裹樟腦丸放入衣櫃，是爲了防衣服被蟲蛀。」幼時懵懂的我不了解，但是外婆的衣服爲何總是像新的終於有了答案。樟腦丸的味道，從此就成外婆的專屬味道。

外婆小心翼翼從衣櫃裡拿出用月曆紙包好的大小小禮物遞給我，當我驚喜得用雙手接過這些禮物時，鼻子忍不住湊近一聞，同樣是樟腦丸親切的味道；接著外婆又在小小的抽屜拿出一疊紅包，這才發現，原來衣櫃不只放著衣服，還藏著不少讓人驚喜的秘密。

捧著禮物和紅包回到客廳，緊接著是壓軸的抽獎，當外婆念著：「好喜歡這個味道！」我相信，當長大後的女兒聞到樟腦丸的味道而憶起爸爸時，定然就像童年的我聞到樟腦丸的味道就會想到外婆的樂觀、笑口常開以及她老人家衣櫃裡的秘密一樣，孺慕之情油然而生。

外婆的衣櫃，除了存放衣服、秘密，還存放著許多甜美

螢光：路是腳踏出來的，歷史是人寫出來的。

《國一組 第四名》

國一 10 宋佩嫻

最台灣的美味

台灣有很多的道地美食，不管是甜的、鹹的、酸的，都各有特色。但是其中我覺得最能代表台灣精神的美食，非臭豆腐莫屬。

暗藏在人來人往的夜市裡的明星，揮灑著自身的獨特香味，吸引一批批的遊客前來品嚐。金黃色的外皮炸得酥酥脆脆，裡面的豆腐吸附了發酵完的濃厚味道。焦糖色的醬汁被豆腐完美的吸收，放入口中的那一刻，被豆腐吸進去的湯汁混著發酵的美味傾瀉而出，綿密的臭豆腐挑動著用餐者的味蕾，造就臭豆腐美好的印象。

一個個潔白的豆腐，經過琳瑯滿目的佳餚中，有一個金黃色的珍饈，它代表了鏗而不捨的精神，也代表了台灣最獨特的味道。臭豆腐永遠是台灣的美食之光、精神代表！

《國一組 第四名》

國一 3 陳映潔

最台灣的美味

台灣的小吃聞名國際，甚至許多的西方人願意克服時差來到台灣，只為一飽口福。台灣的夜市有平價美食，路邊小店也有著不為人知的美味。可是，最有台灣味的美食，就我而言，是那個藏在巷弄裡的、藏在平民百姓家中的、那個我至今忘不了的味道——碗粿。

碗粿在台灣常常可以吃到，但，為什麼我認為它最

具台灣味呢？小的時候，常跟在外婆身邊，寸步不離。有一次，新聞報導著「巷弄美食之碗粿篇」，看得口水直流，外婆走到廚房，做了碗粿，料多味美，再淋上醬汁，碗粿像是不服輸，兩者美味的衝擊在舌尖上起舞，一口接著一口，停不下來。碗粿的內餡外面包裹著米，像是台灣人謙虛的個

《國一組 第四名》

國一 9 張晏寧

我的快樂方程式

「快樂」是什麼？從何而來？當你看見百花齊放、聞到四溢花香、聽到美妙樂音、嚐到可口佳餚時，內心的幸福感，就是快樂。快樂就像酷暑裡的一杯冰茶；也像寒冬裡的一碗熱湯。得到「快樂」的途徑或簡或繁，但不變的是，它的定義——從內心油然而生的悸動。

記得小時候，家裡的經濟，我的成績，一切都看似挺不錯的，對一個小孩子而言，有一房間的玩具、好吃的點心，有什麼不滿足的？但那時的我並不快樂。即使有了一箱箱的娃娃、布偶，卻總是吵著要更新、更

《國二組 第二名》

國二 8 林妙瑩

改變我的一句話

曾經幾度爭強好勝，又幾度深陷於失敗的愁雲慘霧之中。我曾以為人生在世便是為了一路過關斬將後將所有人踩在腳下，十幾年來，幾千個日子，自我記事以來皆是如此。直到看見那句「不爭而人莫能與之爭」，我才明白真正的高手並不是處處爭強好鬥，而是他本身就是山巔，無可撼動。

也許是因為害怕、因為自卑，凡是有競爭存在之處皆能看見我忙碌的身影，透過日以繼夜換來的冰冷數字建立起虛假的自信。起初我沉浸在所有人不絕於耳的讚美之中，渾然忘我；而後我開始患得患失，生怕一念之差便會讓自己墜落凡塵。那怕只是失去一分，

炫的；即使多樣的點心擺滿了桌子，總是挑三揀四、東嫌西嫌。直到有一天，在路上看見了一個跟著阿嬤賣玉蘭花的小女孩，往她那縫縫補補的制服上一看，她和我同齡！卻如此懂事、笑臉迎人。那一刻，我彷彿體悟了什麼。

快樂，到底是什麼？擁有許多物質享受就是快樂嗎？其實不然。快樂是精神上的滿足，衷心的喜悅。從那一天起，我不再嚷嚷著要什麼又什麼，我決定把玩具捐出去、利用假日，到孤兒院裡做服務：講故事、玩遊戲等。我發現，我的笑容變多了，心，也由衷的快樂、鳥語花香！

了。當你把握拳頭握緊，你什麼也沒有；放開手吧！你有的是全世界。

俗話說：「知足常樂。」可不是嗎？當你放寬心胸；珍惜自己所擁有的，快樂，已漸漸生成。再張開雙臂，把自己所擁有的分享出去，你會得到更多的快樂！太陽願意發光發熱，萬物才能欣欣向榮，燈塔願意照亮海面，船隻才不會迷航。我想，當太陽看見萬物茁壯、燈塔看到船隻平安歸來，他們，內心肯定也是悸動的！那是快樂！朋友們！何不張開雙手，讓愛無止盡的蔓延呢？那會是無比的快樂、鳥語花香！

我的快樂方程式

快樂，有標準答案嗎？

古人云：「人生中有三大樂事：『金榜題名時、他鄉遇故知、洞房花燭夜。』」對當時的人而言，不外乎就是以上三者吧！但是隨著現在物質需求以及科技發達，大家最快樂的事，從最樸實的心靈層面，轉變成了實質上的滿足感，難怪會有「錢不是萬能，但是沒有錢萬萬不能」這句話的出現。

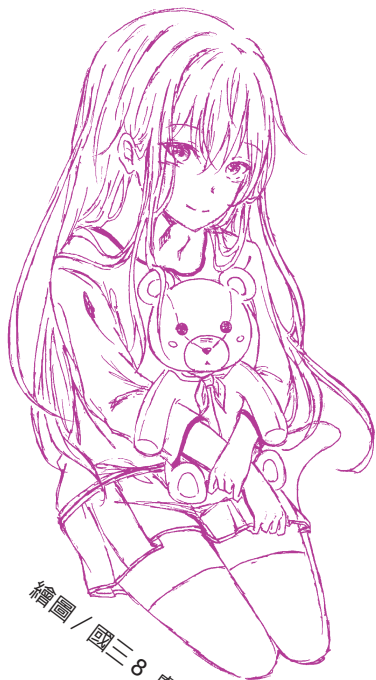
最初的那種來自內心之歡樂，究竟流落到何處？有時我甚至擔心它浪跡天涯，不曉得是否遍體鱗傷，或是完全離開我，令我永遠都尋不回身邊。回憶起當我還是始亂之年時，與社區內的好友總是一有時間就急著相聚，玩著反覆的遊戲，曬著同樣的太陽，看著一成不變的面孔，但就是因為這樣，我們才能聽見真實的彼此，才能擁有真正的快樂。沒有太多的勾心鬥角，功名利祿更是不被我們放在眼裡，人生中的樂事，這也是其中一項吧！

確實，即便後來劉備身邊又多了龐統、法正等謀士，諸葛亮不爭不搶，地位仍無可撼動。這樣的心態源於他的涵養、他的大度，以及對自身實力的自信。

人確實要競爭才會進步，但過度的競爭卻是源於自卑和對實力的懷疑。人生漫漫，數字並不代表一切。唯有充實實力、建立自信，方能放下對名次的執念，從競爭中學學習。

比較起來的社會，內部的明爭暗鬥無時無刻都在上演，無論是在工作、業績表現，或薪資多寡，能決定起步的高低位置最重要關鍵，還是在於家世背景，不公平的競爭，使得許多人即便夙夜匪懈，也因為沒有雄厚的靠山，仍然還是遭受不平等的對待，如此一來，誰還能找到屬於自己的快樂？也許只要好好吃一頓飯，安穩地睡一覺，就是對現代人最大的心靈慰藉了吧！每個人剛來到世上，又或者揮別人間時，帶來的、帶走的，其實什麼都沒有，空無一物的來，又以相同的方式離去，那有什麼是在有生之年最值得好好實踐？我想，就是歡喜的活在當下，認真的踏穩每一步，用心對待每一個人事物，皆是最有價值，且不可取代的。

對於我而言，快樂沒有既定的標準，唯一能夠解鎖我最深的喜悅，就是抱著信念，做好每一件事，不忘初衷、不畏艱辛，走好接下來的每一個步伐。那麼，你認為快樂是什麼？



繪圖 / 國三 8 盧宣諭



螢光：成功只有一個理由，失敗卻有一千種理由。