



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

第一四三期

發行人：張漢鏞
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

迎戰疫情 守護延平

雖然飽經波折，本年度的指考終於順利地結束了。又一批活躍的延平新血即將為大學校園注入滿滿的活力，在這因疫情壟罩而略顯艱困的時刻，特別令人感動，也充滿期待。

隨著畢業生的離校，99課綱正式走入歷史，而這也意味著108課綱下的第一屆考生即將正式步上戰場。以素養為導向的新課綱為教育現場帶來了諸多變革，不論是自主學習的安排、學習歷程檔案的製作、乃至於教學內容與題型之改動，都帶給這些「劃時代」的考生些許茫然及不安，唯恐成為教育改革之下的「白老鼠」。然而，在校方對國教系統的積極參與、行政與教學雙方的銳意精進、積極配合之下，本校針對新課綱的種種因應措施，皆能有效地反映在學生的課堂表現及教師的教學成果之上。不僅深獲家長們的信賴，也為孩子們匯聚最堅實的「底氣」，讓他們在人生這條漫長的道路中，

不僅起步超前，更是後勁無窮，越戰越勇。

新肺炎的陰霾雖然暫時遮蔽名為希望的光芒，但阻卻人類追求生存的本能及渴望進步的動能。自疫情爆發以來，學校將全副心力投注在提供孩子最安全的學習環境上，不敢有片刻的鬆懈。五月中旬以來，疫情轉趨嚴峻，自政府宣布停課開始，本校便迅速轉進網路授課，在全體教師與校務人員齊心協力之下，打造了最優良的雲端學習環境，讓孩子們能夠持續精進，也讓家長們不需在忙碌工作時，還要為孩子們的管教問題煩心。凡此種種，皆是學校對每一位延平學子已然兌現之承諾。

未來，不論疫情如何變化，相信終將「守得雲開見月明」。學校會繼續作為每位學子遮風避雨的港灣、恣意揮灑的園地、以及自我成就的殿堂；繼續年復一年培育頂尖，並且成就卓越。

(校長張漢鏞)

110學年度大學升學表現成績優異

錄取醫學系、牙醫學系共21人，臺大58人，台清交成政陽明150人

110學年度大學考試分發入學因受疫情影響，延至8月31日完成放榜。本年度應屆畢業生大學升學表現持續亮麗，優異成績令人十分欣喜。其中醫學系、牙醫學系共錄取21人，臺大共錄取58人，頂尖大學（臺大、清大、交大、成大、政大）共錄取146人。平均每三位畢業生就有一位可錄取頂尖大學。雖然今年的指考受疫情影響延期，影響了同學的應考準備，但是最終延平學子們依舊能堅持衝刺到底，繳出了一張漂亮的成績單。這樣優異的成績表現是全校所有師生一起持續努力的成果，值得大家一起鼓掌喝采。

而新的學年起，在108課綱架構下，同學們要面對的是改制為考試天數3天、具混合題型的學測，以及考試天數2天、7考科並改為60級分制的分科測驗。但是同學們無須擔心，只要能配合學校師長完善的規劃、引導，相信所有的延平學子皆能做好應戰準備，持續精進，一步步往各自理想中的大學邁進。

(研發組長周建勳)

校園防疫·一起努力

因為台灣人民的高素质，得以讓疫情受到控制，我們終於在九月一日恢復實體上課了。這段時間，學校各處室也沒閒著，共同為師生返校做足準備。除了本大樓外牆美化工程、屋頂防漏工程之外，我們進行防疫物資的整備與採購，補足酒精、漂白水、額溫槍的數量。特別感謝家長會於六月份便採購用餐隔板，更確保本校師

生的健康與安全。另外，本校午餐團膳因應疫情也改為餐盒方式，減少接觸染疫的風險。開學後，敬請全校師生皆能遵守防疫規定。第一、除飲食外，全程配戴口罩。第二、如要飲食，需在自

己座位使用隔板，始得用餐。第三、電梯降載，一次限乘九人，排隊時亦須保持社交距離。第四、勤洗手，或攜帶隨身酒精，進行清潔消毒。校園防疫，人人有責，期待我們共創健康安全的校園，與新冠病毒共存的同時，也能維持有溫度的實體課程。

(學務主任 彭敬淑)

想跳格子嗎？乖乖待在格子裡就是了！



各班備有消毒用品



用餐時請將隔板立起使用

向美好努力

談本大樓軟硬體改善

去年綜合大樓壯闊落成啟用後，這棟兼具環保和智慧的教學環境，讓學校課程、教學、學習與生活需求有了美好的連結，使師生、家長、校友和來賓讚嘆不已，然而當國中部師生穿梭於本大樓與新大樓之間，對於這種落差，心中不免有些遺憾。

董事長於109年5月明確指示：「應以最短時間完成本大樓軟硬體設施改善，減大本大樓和新大樓間的差距」。校長隨即與我和會計主任討論工作項目、經費來源和施工期間，包含(一)廁所全面改善、(二)全棟內外油漆、(三)更換投影設備、(四)外牆美化、(五)屋頂防水隔熱改善。

至於屋頂防水工程則採取近年較新式的工法，除了底漆和PU施作外，更以全聚脲防水材高壓噴塗，因其屬毛細孔及密度較高，所以不會因下雨濕度滲入防水層而致使下方

簡單方便，更不必擔心日光反射等問題，同時提供了電子白板的功能，藉由全新媒體設備的輔助，教學發揮了更好的成效，而學生也更愉快、更熱愛學習。

在延平的歲月裡，你我共同參與了綜合大樓的新建，本大樓的改善，如若新校舍代表延平人求新求變的積極進取，則本大樓的美化與修繕，便象徵著延平人珍視傳統、承先啟後的精神底蘊。

(總務主任 張志強)



本大樓正面美化



本大樓外牆美化後和新大樓相互輝映



校長視導本大樓防水工程



國三 賴虹璇

乘電扶梯俯看，一列又一列的隊伍擠滿月臺，熙熙攘攘的人潮，伴隨著緊湊的開門警示音，人們蜂擁而至的踏入車廂，列車長送走一班又一班的返家人潮，此情況對於通勤族是每次放學、下班的夢魘。

車廂內的我們如一隻隻醜好的沙丁魚，緊密直立在罐頭中，便當味與汗臭味攪和在溼潤的空氣讓人難以呼吸，尖峰時段總是如此。腳彷彿被木樁釘在地上的我，只能原地思考排隊的意義究竟何在？從古至今我們遵循先後來到這亙古不變的道理，一切只爲了——公平。生活中「排隊熱潮」無所不在，小至上廁所，大至漏夜排隊限量的奢侈品。人生中排隊次數不計其數，如今我總算在其中獲得一些端倪。

天性是懶懶而樂天的人認為：「反正最後得到的都相同，何必爲此爭得你死我活？」；積極甚至可說是急躁的人認爲自己比別人多了一份優越感，任何事情都比別人捷足先登。比同學早進捷運，感到自豪而滿意，比別人多有彩色口單，佩服自己的毅力與堅持。然而「優越感」有時會弄巧成拙，爲了一樣只出現在你人生中小段片刻的物品，而耗掉了大半時間排隊，是否太不符合機會成本？當然此僅限於奢侈品的方面，生理需求、購物結帳抑或是進出捷運也是不可避免的排隊。

排隊的意義總歸來說只是以「較文明」的方式取得人們的各種需求，若以搶奪掠奪的方式就有失常人認爲的公平性不論先後次序，皆有利與弊，達到實質的公平。

城市公共空間

高二 7 李佳輝

閃爍的霓虹燈與行色匆匆的路人相映，似是縮時攝影般，錄相帶中只呈現日與月的交替，趕著應酬的人們未曾出現在影片裡絲毫。但城市中有一處是寧靜的、是從容的，似是將相機的設定改爲「慢動作」，在那裡，時間如汨汨細流緩緩流過，是庇護所也是聖殿——市立圖書館。

說的樂趣後便上癮了，或許偶爾在放學與補習班中間的空閒時間飛奔到圖書館就爲了拿期待已久的預約書，也許在假日小小的欺騙爸媽說要讀書而跑去窩一個下午。我在圖書館內不僅僅是看書，也是「讀」一個氛圍，有時閒靜有時歡快，總而言之，永遠是溫柔的。

人的到來看著孤單卻不孤獨。有像我貪一响歡的，有像爲喘一口氣的，有的或許只是過一個日常行程。圖書館就像我們用文字堆出的象牙塔，當風雨欲來，就躲入避雨，作者的言語、溫暖的問候，將你擁入懷中。四樓通往五樓的階梯，平視著建國高架呼嘯的車子，一片寧靜，會是你來到圖書館的人很少成群的，每個想法。

你，好不好？

國三 陳映潔

你，好不好？多少個日夜，無數星辰綴著黑夜，細數一顆、兩顆、三顆……剛好是愛你的形狀。你會說，驚覺相思不露，只因早已入骨。閉上眼，耳邊環繞著你低沉又有力的嗓音。我，好想你。

過年一片喜氣洋洋，回到我們最初相遇的地方，望著眼前這幢透天厝，想像你和曾祖母在裡頭洋溢笑容的樣子，我在門口討糖吃。我問，「曾祖父，你買糖了嗎？」昔日的我或許會因爲你的健忘而嘍啾大哭，現今，是因爲無人應答而小聲抽泣。猶記當時的我稚氣未退，卻有幾分小大人的模樣，開心的在花園內玩耍，可是，當你坐在搖椅上，輕輕的睡著後，就再也沒醒了。不知所措及難過的情緒混在一起，變成了珍珠從臉頰緩緩流下。溫暖的春天，吹著徐徐的風，你，去找曾祖母了，對嗎？

應該要給予祝福，無憂無慮無掛礙的前往下一段輪迴。人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全，但願人長久，千里共嬋娟……或許，你正在某處賞著月，想著我……大霧四起，我在無人之處悄然愛你。

時間短促，回憶漫長，一顰一笑，一舉一動都深烙在我心，永難忘懷。未曾穿過星河萬千，但卻有幸遇見你；未曾跋涉千山萬水，可卻輕易找到你。這麼久了，回憶會被時間沖淡，直到消失不見，我對你的愛，永恆不變。曾祖父，多年未見，你過得好嗎？願轉世的曾祖父，幸福未央，一生安好。希望風能帶著我的問候與祝福傳到你身邊，彌補我一生的遺憾。

「你是墜入我眼里的星辰大海，亦是遺留我心的美好缺憾。」曾祖父，我真的好想你。你，有命，不必過分傷心，

城市公共空間

高二 2 聶偉頌

在這匆忙的城市中，多數人無法好好停下享受空間，而我喜愛的是：公園，大片湛藍的天空浮著朵朵白雲，綠油油的草地上人們野餐享受陽光，一旁的遊樂器材上孩子們快樂的爬上爬下，美好的畫面如一幅幅色彩鮮豔的油畫，而最令我喜愛的不僅是這生意盎然的畫面，而是因爲公園承載著童年裡自在悠閒的時光。

年幼的那段時光多半的在公園中渡過，每個陽光明媚的午後，爸爸牽著我和姊姊的手，再拉上小狗，一起去離家不遠的公園，一到那，我們便興奮的跑向各種器材，盪鞦韆、溜滑梯、拉單槓，又或者是和那些不認識的孩子們玩鬼抓人、紅綠燈等，耀眼的陽光灑落、風在耳邊呼嘯、臉上堆滿天真的笑容、汗水滑落臉龐，每每要玩到精疲力盡時才依依不捨的離去，有時，爸爸會帶著我們至隔壁廟後的便利商店，有時是冰棒，有時是冰沙，一人一杯，拉著手，聊著天，慢慢返家。長大後，搬離了舊家，課業開始變得繁重，也就沒有多餘的時間去到那座公園，再一次經過時，設施皆被拆除、光禿禿的一片，心中不免有些惆悵，但我仍能聽到在那裡如銀鈴般的歡笑，仍能回憶起手中的冰涼、口中的甜味，曾經的美好記憶仍歷歷在目，因爲那裡留有童年記憶中最美好的一切，年幼時的青草味、同一片蔚藍的天空，同一顆金黃的太陽，將永遠留在回憶裡最難忘的那一頁。

公園，不僅是一個更讓人放鬆的角落，更是存著我自由自在的童年，所以，公園，是我最喜愛的城市空間。

正義人

高二 1 黃宇彤

我們從小便被灌輸要有正義感的觀念，可何謂真正的「正義感」，是不符合世俗眼光的，就是非正義？抑或是就個人價值觀的直覺判斷，武斷推定他人行爲與思想？而我們所有的指責是否敲響過「正義魔人」的警報，更是值得我們一探的課題。

曾經我搭乘公車回家時，看見一位約二十來歲的年輕女子坐在博愛座，她看見一位老嫗上車，也絲毫無起身讓座的跡象，而過了約十五分鐘，有一位身著灰衣的中年男子，應是無法忍受這「不公」的情況，便出言斥責那名女子，此時的我總覺得終於有人出言道出我的心聲，調解眼前「不正義」的行爲，因此當整車的人向女子投以鄙視的眼光中，也不

乏我的那一雙利刃般眼眸。而那名女子便在眾人眼光的凌遲之下讓座，但就在她起身之時，緩緩說到：「雖然我看起來與正常人無異，但我本身是位懷胎三個月的媽象，去評斷、去猜測，當位譴責他人的正義魔人，但我們可曾去深入、去了解，表象內的真實，還是只是打著「正義」的旗幟，行了此偽正義的事，雖然本身可能不自知，但其實已經違反原先的好意，而輕易的以言語踏碎了無數善良的心。

吳念真云：「人，常用自己的無知去評判一個人，而又有誰曾去了解別人背後的真實。」當一個人想化身「正義使者」去改變眼前的不公時，請先探入事件的內心，不要立即出言責譴，反面深思，換位思考，不要使自己在無法抹去的夢魘。



關於網紅

我的看法是……

國三8 游立楨

網紅，生活在群眾的雙眸中，躲藏在鏡頭的拍攝下，他們或許是追求自己又或許是在迎合大眾，而面具背後真實的他們又有多少人清楚呢？

對於一個有手機有關注時事的人來說，觀看網紅的影片是很習以為常的事，當然，我也不例外，因為他們無所不在，各個平台都能有他們的足跡，拍著種種不同類型的影片，開箱、創作……樣樣都難不倒，可這難不倒的背後就都不用付出努力、時間或金錢嗎？當然不。

每一部影片的背後其實都藏了許多的辛酸淚水，每一個網紅的背後其實都扛了許多的沉重負擔，從發想到拍片製作再到後期的剪接、修改，如果有不行的還要重拍，反覆的經歷這些步驟，反覆的付出，最後才有了我們所看到的精美成片，對於真正的網紅們來說，拍片是辛苦的，是疲累的，即使今天他們所做的這一切是為了賺錢也罷，是為了夢想也好，是為了讓我們這些觀看者們開心……他們也都只是個正常、平凡的人，而拍片就是他們的工作，他們的日

常，說真的和我們沒什麼兩樣，可是卻總有人認為他們都只是拍一些普通、搞笑的影片，總有人一口篤定當網紅不用讀書、不會有真正的成就，總有人在了解他們前便否定了他們努力出的成果，這種被傷害、被輕視的感覺，就像是你花了好幾個小時做出來的報告，老闆看一眼便要求重做，又像是辛辛苦苦做出的蛋糕，被人丟入廚餘桶的那般不捨、那般的心痛。

所以，對我而言，網紅，就只是做著一份較拋頭露面或較特別一點的工作即日常而已，他們和普通的上班族、市井小民沒什麼不同，一樣要為觀看者的喜好買單，也可能是為了自己所憧憬和追求所努力、壓力、時間、金錢；他們都需要自己承擔、面對，對於他們來說世人的嘲諷與無知的批評是殘酷無情的利器，明明他們沒做錯，明明也有努力過。

城市公共空間

高一8 吳沛勳

在喧囂的城市中，熙來攘往的車輛人潮，緊張的氣氛充斥在人的日常生活中，個個埋首於奮發工作、準時上課，很少能駐足一處，並將煩惱拋諸九霄雲外的放鬆心緒。

但對我來說，不管課業有多繁瑣，必定會每個禮拜撥冗出半天時間，到離家不遠的大湖公園。大湖公園可以說是內湖區最大的一塊綠地了，其名聞遐邇的美景早已成為許多上班族，下班後的寄情之處，不

管是登上湖中的樓閣遠眺，把自己想像成古代偉人般暢覽全景而心生感慨，抑或是坐在湖畔，拿著望遠鏡觀察翱翔於天際的白鷺鷥，都讓人有如突破生命重量的枷鎖般，完全沉浸於自然山水中。

不僅此而已，不同時刻的大湖公園又有迥然不同的景致。假日午後時分，你能看到家家戶戶「扶老攜幼」的在大草坪上娛樂；平日晚間，最熱鬧之處則是設置於其旁的健身房與

游泳池，那兒燈火通明，上班族們卸下了心防，互相傾吐彼此之際邊邊強健體格；而最美之時，便是月圓之夜，皎潔的月光映在波光粼粼的湖水面，點綴其上的白鷺鷥，此時雖只是朦朧黑點，反而有畫龍點睛之效，此情此景正適合熱戀中的情侶，相互寄托在唯美的月景上，配著此景深情來個一吻。

這處城市綠地，供給忙碌的人們一處放鬆天堂，但願他能夠永存，繼續讓我縱情於山水而忘卻煩憂。

夢想與現實之間

高三1 林凡霽

人生第一篇作文，寫的就是「我的夢想」。大家的夢想千奇百怪，思緒無限蔓延，而我握著筆，卻心猿意馬的幻想著未來——一個溫暖的家，每個人的臉上都洋溢著幸福的笑。我的夢想是當一個能帶給家庭幸福的媽媽。

當身邊人都奮筆疾書、高談闊論著他的夢想，我的夢想在此之下是那樣的「不夢想」。老師在我面前好似怕刺激到我一樣，斟酌用詞後小心翼翼地開口：「孩子，妳沒有夢想嗎？」年幼的我心中納悶，不知如何回應，聽了一大段滔滔不絕的勸說和鼓勵後，才茫然的走回教室。

九把刀說：「夢想就是說出來會被人笑，才有實踐的意義」。我的夢想雖然說出來也常常被人笑，但卻與句中定義完全相反——一個是超乎常理、不切實際；一個卻是過份平凡、索然無味。我的夢想太過普通，顯得好似不費吹灰之力便能達成，但試想，真是社會上的每位為人父母，都有資格當爸爸媽媽嗎？有多少的社會

你好不好？

國三3 丁耀東

小的時候，爸爸因為要去美國留學一年，於是我們全家都搬到那個夢幻的國度。在那我交了個知己朋友，而我現在真想念他。

以前常常聽別人說美國什麼都大，今天終於見到了，果然親眼所見才能感受到身處廣大平原的奇特之情。到了那邊的幼兒園上課，雖然一開始用英文講話有些不方便，但肢體語言是國際通用的。我在那的第一個朋友是一位美國男孩——

萊恩。他對我非常好，因為我時常會跟他討論我們倆都愛看的卡通，在對話的過程中，我的英文也倒吃甘蔗，可以用全英文講話了。

有一次上課中，老師問了我一個問題，但是我沒聽明白，於是就看著老師。老師認為我態度不佳，處罰我，但因為萊恩認為我是新生，應該要給予更多次機會，於是向他向老師求情。從這件事之後我們結為莫逆之交。我

到他們家後，萊恩的父母招待我們喝果汁，在父母們談話的同時，我們小孩子在房間裡玩玩具。萊恩長得跟他父母很像，一頭亮麗的金髮，深邃的五官和藍色的眼珠。

當我們玩到一半時，大人們說要帶我們出去玩雪，於是我們坐上車開始開向郊外的山地和平原。遠遠看過去，千里冰封，萬里雪飄。我們在被冰凍的湖面上玩耍。冰凍的湖面光滑如鏡，映照著我和萊恩玩樂

的畫面。在北美緯度高的地方太陽很晚下山，所以我們可盡情的享受太陽未落下之前的韶光。我們一直在有如一條白蛇的山脊下玩到天黑。

一年後，我們要從美國回台灣時，我跟萊恩都難過，因為要分別了。那時我們倆都還小，沒有通訊軟體，但我相信不管相隔多遠，相隔多久，我們仍然是朋友。離別前他答應我要來台灣找我，我從那天以後持續的等待著。現在我只想問他一句：「你好不好？」

夢想與現實之間

高三5 蔣詠涵



升上國中以來，有一株夢想的幼苗便在我心底生根發芽。隨著年齡漸長，前途朦朧不清的人生道路霧散了，在前方閃閃發光指引著

衛正義的行動。因此，懷抱著甫冒頭頭的夢想，我堅定地往前邁進。然而夢想之所以為夢想，便在於它絕非觸手可及，甚至在追夢途中的重重困難。首先動搖我的來自父母的批評，認為選擇法政學群的社會組已是大大限縮出路，比起蓬勃發展的科技業，法律界好比夕陽產業，而競爭激烈的律師業界中要佔得一席之地更絕非易事。前景黯淡、入口狹窄、父母的不認同，如同暴雨般澆熄了滿腔熱血，摧殘夢想的枝葉，讓閃耀的光芒被隱沒在其中。

但即使暴雨沖刷著枝葉，卻無法刨挖生根在心中的對夢想最純粹、最堅定的初衷。前方道路漫漫，充滿著現實的不確定性與殘酷，卻仍有一條通往夢想的崎嶇路。我選擇咬牙不與現實妥協，而要緊緊抓住風雨裡飄搖的希望，憑藉自己的力量不負初衷前行，直到抵達閃閃發亮的彼方。或許會走得滿身傷，或許會跌跌撞撞，但我有信心終能找到夢想的入口，在逆風的現實裡撐起它。

夢想不一定只能是夢，而面對現實也並非只有妥協的選項。我堅信自己若能守住心底最純粹的嚮往，哪怕希望僅有一線微光，最終也能迸發出不可忽視的星火，填補夢想與現實之間的距離。

螢光：只有不斷找機會的人，才會及時把握機會。

109學年度國一淨灘行動心得寫作單

《第一名》

記一個淨灘的日子

國一3 蘇湘芸

香港散文作家不朽曾經在她作品《所有溫柔都是你的隱喻》中寫過：「我不能告訴你，海有多美。我不能告訴你，我在看著滿天銀河的時候，默默流下眼淚的感受。你要自己去體會。」是的，大海真的很美，它的像那價值無法比擬的鑽石，在藍天之下閃閃著不朽的光芒。世界上有太多來來去去的變遷，只有海，你回頭張望時它一直都在。

你能想像嗎？當一望無際的藍染上惡臭的色彩。我不能想像，因為我心中的海永遠只有一個模樣，但當我親手在沙灘上挖出塑膠瓶和保麗龍盒時，哪還有什麼理由反駁這個既定的答案。

海洋已經46億歲了，那人呢？也不過出現短短700萬年。我們竟然因為生性裡鐫刻的貪婪，毫不憐惜的去破壞湛藍的美。人類像是狂妄的怪獸，走過留下的每個足跡都叫垃圾，好比用墨水一滴滴侵蝕一杯純淨的水。自然供人類賴以維生的草料，我們卻忘恩負義的餵養它漁網、打

歷年悠久而泛黃的老照片，人類不會才猛然清醒，意識到自己究竟失去了什麼，只可惜太晚、太晚了。

我想，至少在憾恨之前，我們應該意識到一些什麼、總該付出一些什麼了，雖然不能讓鑽石上的罅隙完全，卻也不至於碎裂。

我無法明白告訴你，在沙灘上撿拾那些糜爛的足跡的當下，我的感受。即使是一篇文章，也不足以詮釋海的悲傷，你得親自去體會。

109學年度國一淨灘行動心得寫作單

《第一名》

午後的金「圾」沙灘

國一8 趙陽愷

這一天午後，我們一行人來到了金山。滿懷雄心壯志的我，興致勃勃的參加這場「淨灘」活動，一心想著要淨化這一片金色的沙灘。想到這種雞毛蒜皮的症狀，憑藉著我們醫術高明，仗著我們人多勢眾，片刻間就能使其痊癒，我便更加的期待了。

我們戴起粗布手套，拿起長夾，開始在沙灘尋覓有害物質。我和同學們鎖定了一顆毒瘤後，便立刻開始進行診療。我們挖著挖著，各式

各樣、五花八門的有害物質紛紛出土。色彩斑斕的塑膠碎片、四處散落的保麗龍碎片、暗中傷人的陶瓷碎片……，我們找到有害物質不可勝數。剎那間，身後的洶湧波濤，彷彿寄託地球之意，正咆哮著，迎面而來的狂風，也似在叱吒著地球之怒。

我一直天真的以為，我們居住的這塊寶地仍然健康，至多也只是點小感冒罷了。直到這天的淨灘活動，我看到這一片金「圾」沙灘，才知道他已生重病。我們生活在福爾摩沙寶島，享受著他的恩惠，卻在不知不覺中不斷的傷害他。如今他身患重病，該是我們報恩了。

淨灘，其實只是亡羊補牢。斬草須除根，要拯救這座寶島，甚至拯救唯一的地球，都必須從日常做起。減塑、垃圾不落地、資源回收再利用，這些不僅要銘記在心，也要身體力行。如果大家都能秉持著這些觀念並且落實環境保護，這片金色沙灘就能再次閃耀，地球也會更加美好。

109學年度國一淨灘行動心得寫作單

《第二名》

淨灘後的深刻回憶

國一8 蔡恩宇

在一個細雨濛濛的下午，我們來到了基隆為這片寶地淨化，到了指定地點，看著地上那一個個遭人丟棄的垃圾，正以飛快的速度被沙地所吞噬，我傷感的注視這片場景，心中不僅十分懊悔自己過去製造的眾多垃圾，更升起了一股無形的力量，想要幫助這塊沙灘恢復原有的寂靜及美麗。

看到一個個過去存放多年的垃圾，再次被拾起，丟進無法污染這片土地的袋中，每撿起一種物品，看見自己能夠為這兩千三百多萬個人踩過的厚實土地盡一份微薄力量，更是可能為長達一千兩百公里的海岸線減少了一個危機，心中實在覺得挺欣慰的。

雖然因為天候狀況不穩而中止，撤退時我再次回頭凝視著那片沙灘，這次看見的不再是散落一片片的垃圾，而是名符其實的淨白的基隆沙灘，一片黃裡透白的沙灘。在這次的活動中，我們僅花了三十分鐘，便為這片土地減輕三點六公斤的負擔，大家互相幫忙，更從中發現團結的可貴。

這次的淨灘活動，使我深深的省思環境保育，看著人們多年累積的垃圾，也自我省思曾經製造出的大量垃圾感到抱歉。環境是需要大家共同保護和關愛的，地球只有一個！

親愛的同學：

嚴重特殊傳染性肺炎來襲，你的心理、生理和日常生活，是否受到疫情影響而產生改變？面對疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安全感，你可以試著：

健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
呼吸調節
試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
放鬆練習
進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

如果你同學出現下述二種情況之一，則最好能儘快尋求專業人員協助，請與輔導室聯繫。
1.當這些情緒或行為已相當嚴重，影響到生活功能（包括家庭關係或學業等方面）。
2.對自己的情緒或行為感到相當不舒服或相當擔心時。
你可以多注意均衡的飲食、良好的睡眠品質，提升自己的免疫力，以及執行正確的防疫行為（像是正確洗手、減少出入公共場所、必要時戴口罩等），都會讓你對防疫有更多的安全感和信心。如果感覺身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓你成為自己的身心照顧者。

臺北市政府教育局 —嚴重特殊傳染性肺炎專區	https://www.doe.gov.taipei/Content_List.aspx?n=111B1B17AA7CAB0A&ccms_cs=1
臺北市察覺及辨識學生心理健康指引	https://www.doe.gov.taipei/Default.aspx 路徑： 臺北市政府教育局首頁 / 科室業務 / 中等教育科 / 輔導
臺北市校園醫療網絡	https://tspc-health.gov.taipei/ 路徑： 臺北市自殺防治中心首頁 / 資源網絡 / 臺北市校園醫療網絡資源
臺北市校園自殺防治指引	https://tspc-health.gov.taipei/ 路徑： 臺北市自殺防治中心首頁 / 衛教專區 / 自殺防治關懷手冊
簡式健康量表 (心情溫度計)	https://mental-health.gov.taipei/Default.aspx 路徑： 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心首頁 / 心理評量
網路使用評量表	https://mental-health.gov.taipei/Default.aspx 路徑： 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心首頁 / 心理評量
臺北市心理健康服務資源清冊	https://mental-health.gov.taipei/Default.aspx 路徑： 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心首頁 / 資源地圖列表
衛生福利部心快活心理健康學習平台	https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main
全國自殺防治與心理諮詢專線	1925 衛生福利部安心專線 (24 小時免付費) 1995 生命線 24 小時免付費專線 (24 小時免付費) 1980 張老師基金會專線 (中華電信用戶撥打免費)