



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

第一四五期

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

75週年 校慶園遊會

延平中學 75週年校慶園遊會——「延續歡樂、暢遊延平」，在晴朗天氣下的12月11日上午，順利地展開。一波三折的校慶園遊會，仍然有著來自每位師長同學及家長們的努力，一早攤位擺設完成之後的光景，確實令人感動萬分。疫情下的園遊會活動，雖然減少熱情萬分的家長與校友入校共襄盛舉，但每一份子的積極參與，仍讓園遊會熱鬧不已。36個攤位的吆



喝聲，此起彼落，遊戲主題攤位的巧心設計與安排，讓消費者深深投入遊戲的美妙之中；市集主題攤位的琳琅滿目，讓消費人群忙碌挑選專屬於自己或朋友的禮物；飲食主題攤位的包裝食物，也希望讓每位同學吃得安心、健康。

75週年，是延平中學的重大邁步，我們從不自滿，期許著更遠的未來；各位，我們明年校慶再見。
 (訓育組長 蕭政宏)

感謝12月9日這天，上蒼賦予我們的好天氣，讓疫情之下停頓許久、久違的高一校外教學活動得以順利進行。

這次我們來到未曾造訪過的「桃園青年體驗學習園區」，一整天的行程，我們並未移動至他處，目的是讓同學們可以盡情地利用這個場域及體驗歷程，能有探索自我的機會；高空探索設施的蔓藤路、信心擊球與巨人梯等，讓每位同學在心驚膽顫中，有了突破與成長；

低空體驗設施的獨木橋、摩霍克、隔島躍進，讓大家體會合心協力與團體構思的重要性；自我確保設施的搖晃斷橋、腳踏實木、之字梯、腳踏繩網等，更學習到了步步向前與小心翼翼；加上手足球與安全弓箭的娛樂體會，相信都讓高一同學們有了滿滿的收穫。每一次的校外教學經歷，都希望帶給每位師生不同的刺激與感動，這也是我們舉辦活動的重要初衷。
 (訓育組長 蕭政宏)

高一校外教學： 桃園青年體驗學習園區



依此累計。過算一次，為了獎勵同學，我們分別設計獎項，有小組獎：小組成績擇



健康促進活動是教育局依政策長期推動的校園活動，其議題包括視力保健、口腔衛生、健康體位、性教育(含愛滋防治)、菸癮防治、全民健保(正確用藥)、正向心理健康促進(今年新增項目)七項。前三項是七年級學生執行重點，同時為增加運動正向風氣，提昇運動意願，進而養成良好運動習慣，鼓勵學生每週應累積運動150分鐘以上，特舉辦七年級班級跳繩比賽。

比賽規則採每9人一組(2人負責搖繩工作，其餘6人於跳繩中，1人後補)，每班5組不分男女。每組限時二分(停下可繼續跳至時間到為止)，累計次數。(6人一起成功跳過算一次，依此累計)。為了獎勵同學，我們分別設計獎項，有小組獎：小組成績擇

比賽過程中，看見學生們展現積極的運動意願與合作精神，期許日後能堅定增加個人運動量，探索各類運動項目，從中養成個人喜愛的運動，達成理想的個人健康體位。並且透過活動凝聚班級向心力，培養團隊合作的精神，讓人人以作為班上一分子為榮。比賽最後分別由710班、705班、702班、709班獲得冠、亞、季、殿軍，活動在校長親臨頒獎、嘉許與鼓勵學生中，順利圓滿成功。
 (衛生組長 蘇明塗)

本校與政大外交系 簽署合作備忘錄

本校為拓展多元選修課程的廣度與深度，繼與長庚大學簽訂合作備忘錄後，於110年12月6日與國立政治大學外交學系簽署先修課程合作備忘錄，是日由本校張校長與政大外交系主任盧葉中教授共同主持簽署儀式，正式為兩校合作拉開了序幕。

早在一年前雙方就已經洽談合作事宜，因疫情而延宕簽約事，運用於真實世界的理

宜，直到疫情稍緩，才得以正式簽訂合作備忘錄，事實上110學年度第一學期該系已在本校高三開設國際關係課程，由楊一達教授授課，同學們經由單一國家的主題，進而對區域乃至全球的影響，體悟國際關係的複雜與多變，領略到不再僅僅背誦課本的知識，而是將知識統整、歸納、思考，運用於真實世界的理解。

教務處仍將擴充不同領域的課程，尋訪各大學院系的合作，持續充實多元選修課程的領域與內涵，落實108課綱的精神，提供同學更多元的學習，更期盼同學們要珍惜得來不易的學習資源，讓大學端看見延平學子的向學態度。
 (教務主任 馬根善)



健康促進活動之七年級跳繩比賽

111學年度 國一新生招生資訊

- 一、招生對象：110學年度國小應屆畢業生。
 - 二、招生人數：依教育局111學年度核定人數為準(110年核定人數495名)。
 - 三、招生方式：
 - (一)優先入學：本校創辦人、現任董事、經核備之董事會秘書、辦事員及專任教職員工之直系血親符合入學資格者，得於招生名額內申請優先入學。
 - (二)甄選入學：須報名參加111年3月19日辦理之招生甄選。錄取人數為教育局核定名額扣除優先入學人數後之餘額。
 - 四、報名日期：111年2月14日12時至111年3月6日12時止。
 - 五、報名方式：一律採用網頁線上報名，報名網址請參閱正式招生簡章。
 - 六、甄選報名上傳資料：
 - (一)學生本人半年內拍攝之2吋大頭照，彩色、黑白皆可。
 - (二)小學階段參加競賽具特別加分條件之相關證明。(非必備)
 - 七、甄選日期、時間：111年3月19日(星期六)，上午08:15-12:10。
 - 八、甄選項目及配分：國語文綜合能力100分(含作文30分)、邏輯推理能力120分、英語文綜合能力100分，總分320分。
 - 九、競賽特別加分：
 - (一)小學階段參加下表所列各項比賽並獲獎者可加分，特別加分以一項且最優名次為限，加分採計方式如下表。
 - (二)需上傳相關證明文件至報名系統，並準備正本供查驗。
 - (三)獎狀未列名次者加分多寡將由本校審核小組審查認定。
- *競賽特別加分採計項目表(本表為暫訂草案，確定加分項目請參閱正式簡章)

疫外之情——

贈人玫瑰，手留餘香



國文教師 詹志超

二十年前住進這種新公寓，戶數不多，環境單純，一樓還有警衛，感覺安全許多。

任，更贏得了住戶的肯定，我想這便是H警衛能在人事更迭中沒有變動的原因。

多年來，警衛人員來來去去，唯有一位四十餘歲H警衛始終堅守崗位。他並不多話，最常看到的是，清晨拿著水管澆花，下班前仔細巡視周遭，因此公寓花園始終生氣盎然，住處設施亦不見毀損，大大小小事情處理得宜。如此地無怨盡職，不僅獲得了管委會的信

謝，辛苦你了！」

的禍，我常常想到，要是沒有爆發肺炎疫情，現在世界會怎樣？

如果病毒打從一開始就不存在，我想會有許多人不會因此而去工作；人與人的距離不會因為「保持社交距離」而越來越遠；現在能自由的入境其他國家，且不用隔離；不用隨時戴著那令人心煩躁的口罩；不用那麼頻繁使用酒精或其他消毒工具；各種大型聚會不會因此而延後或停辦；醫護人員不會因而心力交瘁；世界經濟不會因而倒退，

辛勞，更對他置自己的安全於度外感到敬佩。

在疫情嚴峻的環境下，每個人無不注意外身的安全，儘管大樓警衛也無須為家家戶戶做酒精清潔工作，遑論幫忙將宅配貨品親送到住戶門口，狄更斯說：「世界上能為別人減輕負擔的，都不是庸庸碌碌之徒。」H警衛確實是讓人感佩的等等之人。

英國有句諺語：「贈人玫瑰，手留餘香。」對H警衛而言，或許他認為只是平凡微小的事情，但他帶來的溫馨卻在我的心底慢慢升騰，我相信在他的心底絕對也有一股幸福的香味。

回到

沒有新冠肺炎的生活，會更好

國三2 賴琛升

我非常懷念那段和現在相比平穩許多的時光。

雖然有的人還在爭論病毒是否源於武漢，但這不應該是對抗病毒的首要之務，應該先思考如何清除病毒。為了防疫，我們的生活增加了許多不方便，例如口罩、隔板等問題，還因為疫苗的問題，延後或停辦；醫護人員不會因而心力交瘁；世界經濟不會因而倒退，

會經的風風雨雨，現在回頭看，也只是過眼雲煙罷了。我懷疑過曾經的自己，為何在如此毫不起眼的事務中掙扎、周旋如此之久；為何當時一開始就沒有敞開心胸，找到逃離這迷宮的路徑。幸好，在每次暴風雨的洗禮後，豔陽依然會回到它的崗位，在天空牽引出色彩繽紛的彩虹。倘若沒有耀眼的陽光的指引，我恐怕無法逃離困境。

人生好比坐雲霄飛車，又如在巍峨的山嶺間艱辛跋涉的探險者，經歷過高峰，也穿梭過低谷。站在巔峰上眺望的風景固然壯觀，在谷底不見天日的時光卻使人倍感焦躁和折磨。回想起那段猶如持續性「跌停板」的低潮，段考成績急遽下滑、數學競賽落榜，甚至還失去打高爾夫的手感，當時的我不僅跌落到萬丈深淵，內心甚至

「你到底是什麼？」一個上班族大概會說是一個過著平凡無奇生活的人，一位家庭主婦的答案可能是一個整天做家事的婦人，放在一個大富豪面前，答案或許會是一名很成功的老闆，那放在我們面前呢？你說是人類？

「你到底是什麼？」一個上班族大概會說是一個過著平凡無奇生活的人，一位家庭主婦的答案可能是一個整天做家事的婦人，放在一個大富豪面前，答案或許會是一名很成功的老闆，那放在我們面前呢？你說是人類？

動，久而久之便會開始退步、墮落。有時候，我們會因為情緒複雜，或是負面情緒很多而感到厭煩，但這本書告訴我們，一直都很快樂的人並不會不斷進步，反倒是善於把自己的負面情緒轉化為動力的人才有可能突飛猛進，而在現實中，很少有人能夠一直保持著快樂的心，大部分的人都是有負面情緒的，但真正能善用這種情緒的人卻少之又少。

另外，蘇格拉底也告訴我們，必須活在當下，過去是無法改變的，未來是無法預測的，我們最需要珍惜的便是現在，每一瞬間都有事情在改變，而對你自己有幫助的只有現在，我覺得這句話我贊成，但也同時反對，我認為回想過去不全是壞事，過去能讓我記取教訓，也能改變現在的我，協助自己做出更好的選擇，話雖然這樣說，但也不能太執著於過去，過去的一切經驗是無法改變的，而過去發生的事情，只是指引我們選擇的人生老師，但是活在當下也是有別的好處，例如，不需要煩惱太多，

「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」所傳達的，凡是人皆會遭遇困境，但唯有轉念爬出低谷，才能享受頂峰上的美景。

從困境中轉念

國三8 吳承歡

正當我放棄所有時，一部偶然在多媒體平台上看到的文章將我拉出深淵。我看到了更多人更悲慘的境遇。有人因父母施壓而斷了最後一口氣，也有人因經濟能力無法支持而放棄自己的夢想，更有人因一次的意外而失去了思考的能力，當我再次把焦點放在自己身上時，彷彿一切都好轉了。我有家庭的溫暖、有經濟的支持、

有健全的身體，也有過人的頭腦。或許那深淵是自己挖出來的，只不過因為一次失足便跌進了谷底。而當爬出來的那一刻，我已不再憂愁。

風雨後的彩虹是多麼的耀眼，暗礁激起浪花是多麼壯觀。這一番的沉淪，告誡了我別再因瑣事而徬徨，也給予了我向前的動力。就如

可以自在的享受當下，不用特別考慮到未來。

這本書中，我最喜歡的一句話是：「人生沒有平凡無奇的時刻。」大部分的我們常常缺乏專注力和觀察力，並不是指在做事情時的專心，而是在平常對整個環境的觀察，在書中，蘇格拉底是和作者在公園散步時，讓他注意到這個世界微小的變化，包括枝椏上即將落下的葉片，一條從小溪中躍起的魚兒等等，我覺得這件小事每個時刻這件小事是非常困難的，總是無法在短時間內注意到很多事，所以能夠觀察人生的每個時刻也算是對自己有益的一心二用，而對於我來說，我常常不會觀察的如此細微，也常常忽略了許多細節，然而，我發現一旦認真觀察了每一刻，便會發現許多微小事物的發生能改變全局，所以如果能夠掌握這些看似毫無用處的細節，說不定能夠改變結果，掌握自己的人生，另外，觀察周遭其他人視而不見的細節也能體驗到完全不同的人生，並且使我們的生活更加豐富、更加有趣。



繪圖/高一3 宋芝頤

繪圖/高一3 宋芝頤

繪圖/高一3 宋芝頤

繪圖/高一3 宋芝頤

繪圖/高一3 宋芝頤

繪圖/高一3 宋芝頤

繪圖/高一3 宋芝頤

繪圖/高一3 宋芝頤

繪圖/高一3 宋芝頤

繪圖/高一3 宋芝頤

繪圖/高一3 宋芝頤

你真正活著嗎？

高一7 林芊誼

閱讀書名：《深夜加油站遇見蘇格拉底》

而悲傷則會讓你墮落，而我非常認同這個觀點，每當我被激怒時，總會有一股衝動使我想報復，同時證明給那些惹怒我的人看，而通常這股力量和意念會迫使自己行動，反之，人只要一有了悲傷的情緒，往往會停滯不

動，久而久之便會開始退步、墮落。有時候，我們會因為情緒複雜，或是負面情緒很多而感到厭煩，但這本書告訴我們，一直都很快樂的人並不會不斷進步，反倒是善於把自己的負面情緒轉化為動力的人才有可能突飛猛進，而在現實中，很少有人能夠一直保持著快樂的心，大部分的人都是有負面情緒的，但真正能善用這種情緒的人卻少之又少。

另外，蘇格拉底也告訴我們，必須活在當下，過去是無法改變的，未來是無法預測的，我們最需要珍惜的便是現在，每一瞬間都有事情在改變，而對你自己有幫助的只有現在，我覺得這句話我贊成，但也同時反對，我認為回想過去不全是壞事，過去能讓我記取教訓，也能改變現在的我，協助自己做出更好的選擇，話雖然這樣說，但也不能太執著於過去，過去的一切經驗是無法改變的，而過去發生的事情，只是指引我們選擇的人生老師，但是活在當下也是有別的好處，例如，不需要煩惱太多，

可以自在的享受當下，不用特別考慮到未來。

這本書中，我最喜歡的一句話是：「人生沒有平凡無奇的時刻。」大部分的我們常常缺乏專注力和觀察力，並不是指在做事情時的專心，而是在平常對整個環境的觀察，在書中，蘇格拉底是和作者在公園散步時，讓他注意到這個世界微小的變化，包括枝椏上即將落下的葉片，一條從小溪中躍起的魚兒等等，我覺得這件小事每個時刻這件小事是非常困難的，總是無法在短時間內注意到很多事，所以能夠觀察人生的每個時刻也算是對自己有益的一心二用，而對於我來說，我常常不會觀察的如此細微，也常常忽略了許多細節，然而，我發現一旦認真觀察了每一刻，便會發現許多微小事物的發生能改變全局，所以如果能夠掌握這些看似毫無用處的細節，說不定能夠改變結果，掌握自己的人生，另外，觀察周遭其他人視而不見的細節也能體驗到完全不同的人生，並且使我們的生活更加豐富、更加有趣。

螢光：人之氣質，本難變化，唯讀書則可變化氣質。

人生的路往往不是一帆風順的，總是會在前進的過程中遇到許多難題，但沒有礁石就激不起美麗的浪花，面對這些困難最好的方式，便是正面迎擊，而非逃避。因此，面對困難的心態便顯得非常重要了。

從困境中轉念

國三7 劉信麒

「行到水窮處，坐看雲起時。」這世上有許多事情是一體的，遇到困難時，不妨轉換自己的心態，往好處想，這樣事情就會簡單許多。如同江振誠在《初

成了自己一直以來的夢想嗎？有了這樣的想法，每天不斷磨練自己的技藝，並持之以恆的堅持下去，最終也獲得了成功。因此，如何從困境中轉念便成了關鍵，

我認為最重要的一步就是保持樂觀，假如永遠用悲觀的角度看事情，轉念將會變得非常困難，因為只會在一股充滿怨恨的迴圈裡打轉，形成惡性循環；唯有保持樂觀才能使你從更好的角度看事情，進而達到轉念的效果。

面對一杯一半的水，悲觀的人看到的是只剩半杯，但樂觀的人卻能看到還有半杯。在遇到困難時，最需要的就是樂觀的心態，俗話說：「山不轉路轉，路不轉人轉。」只要轉念一想，就會發現事情變得大不相同。

人的剖析

高一7 許芷庭

閱讀書名：《人間失格》



讀完本書我受到極大的震撼。私以為文學作品分成兩派，以「能否聽見作者的聲音」為分野。不能聽見者如《金山》，作者是隱於幕後的掌鏡人，小心翼翼地啞著；而能聽見者如魯迅的《吶喊》，個人色彩濃烈，字字如吶喊般劃開耳道，直接與靈魂共鳴，作者的聲音避無可避——而《人間失格》恰屬於後者，太宰治先生那痛苦扭曲的靈魂彷彿在我耳畔私語：「我有走出黑暗的理由嗎？」他毫無保留地展現他眼中的世界，他與他的作品不容分離。

幸治先生眼中的「人類」，我得以窺見萬分之一。如何描述大葉庭藏？懦弱、勇敢、敏感、冷漠、孤單……一個難以形容的人，各樣特質矛盾地雜糅一身。大葉是雖然極力撇清自己與人類的關係，然我卻在他身上看見每個人的影子：在不同的場合變裝，自己都不明白自己、在心中堅持自己的善……除卻對生命與人群的態度，他的一切都令我心生親近，我感覺他像一個真正的、矛盾的「人」，而不是其他故事中性格單一呆板的角色。

但我想如果太宰治先生若泉下有知，他或許會在心中冷笑。此推論從結局可見端倪。就在我們心滿意足準備闔上書時，老闖娘漫不經心道：「我所認識的阿葉，誠實又乖巧，要是不喝酒的話，不，即使是一樣的好孩子。」我忘不了讀至此段的錯愕，全書至此戛然而止，反諷的文字讓自己對此書的喜愛。

我也無地自容。我是我，他是他，這本書於我最大的意義，就是讓我深切明白：「啊！這世上還有這樣的人！」誰能夠輕易聲稱自己讀懂一個人呢？有時候自己都不見得了解自己。我想人應該用更冷靜的態度看待別人與自己的不一樣。

總體而言，我並不認為《人間失格》的劇情多麼引人入勝、心情描寫多麼細膩。本書最吸引我之無古人，令人敬佩。最後，請讓我自作多情地祈禱太宰治先生過得幸福。

我也想專心寫作業，但是手機就是我的絆腳石。後來媽媽常常來監督我讀書。上述情況才比較少發生。我真的是費了九牛二虎之力才把「手機」這祖宗安頓好，不受它的影響。

現在的我雖然還是會使用手機，但我有試著去控制時間，並且依事情的重緩急去做事，最後才去使用手機。如果我從未擁有過手機，會不會比現在更好？我答道：「會！一定會！」因為我非

從困境中轉念

國三8 蘇聖驊

「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」、「行到水窮處，坐看雲起時」等詩句寄託了在逆境中換個想法，享受當下，也是一種美好的際遇。因此，在墜入絕望的深淵時，何不轉個念，換個心境面對？雖然不一定會出現轉機，讓你觸底反彈，但至少能走出當下的困境，甚至遇上更美好的邂逅。

力因此也跟著上升。學習圍棋，需要參加比賽來認證實力，我當然也參加過許多場，一直以來都很順利，直到我參加了升初段的晉級賽。

在比賽會場，有一股很沉重的氣息，因為是晉級賽，所以我十分緊張，導致發揮不佳，竟然第一場就輸了！休息期間，

我進行了復盤，檢討自己的不足，這時我想起了著名棋手吳清源曾說過：「下棋要保持平常心。」意思是放鬆才能發揮得最好，所以接下來四場我就當作已經輸了，輕鬆地下棋，結果意外地全勝了，最後以四勝一負的成績晉升初段。

在我的經驗中，換了一個態度面對整件事，讓我可以更悠閒、沉浸地下棋，對每一步棋於是能更細微的判斷。我認為任何人在人生定會遭遇瓶頸，在最不順遂的時刻，轉念想想，換個角度切入，總會比卡在原地躊躇不前，等待虛無縹緲的救援來得可靠。

我的閱讀過程並不順利，為作品的盛名而來，卻幾番因主角令人匪夷所思的心緒暫停閱讀——我也許就是主角眼中過得幸福虛偽的「人類」吧！但是轉念一想，這種無法理解的情感是雙向的。是誰說過，「不要嘗試理解角色的行為，而是去思考為什麼作者讓他這麼做。」於是我終於踏進他的世界。太

處在網路爆炸、資訊量極大的社會，人們幾乎是人手一「機」。手機的發明是一大創舉，改善了人們生活中許多不便之處，但是也有一些人認為手機雖使生活便利了許多，卻也拉遠了人與人之間的距離。文字是沒有溫度的，人心才有溫度。我們應該要能見面說就見面說，不要只是用冷冰冰的文字和別人溝通或交代事情，否則極度容易造成誤會。「水能載舟，亦能覆舟。」我想就是手機現在給人們的受吧！手機能使人失去自我，沉癮於其中。但手機也能不顧距離的影響，完成你該完成的事。在一番權衡利弊後，我相信大家對於手機都有各

自的看法吧！我認為手機對我來說是弊大於利。因為我很愛使用手機來放鬆，但是我自認為不是什麼好方法，因為我常常用著用著時間也跑著跑著。當我意識到自己好像看了太久時，我就會超後悔自己為什麼要浪費那麼多時間在手機上，有時候玩手机甚至還會使自己的情緒變得更糟，真的是得不償失啊！最重要的是，我有一個極差的習慣。我常常寫一寫作業沒幾分鐘，手機又躺在旁邊誘惑我，我當然抵擋不住那種誘惑。所以我常常在作業還沒寫完時就一

心二用，邊寫邊玩，導致有時我作業都比預期還晚的時間才寫完，這種情況在國中一年級時經常發生。

那天，我也有讀書，我意外的我讀書時居然有忍不住不碰手機。我那天九點就睡了。

成為自己

命運的建築師

國文教師 詹志超

關於「命運」，有人是宿命論者，有人卻不相信命運。

愛默生曾說：人人都是自己命運的建築師。」後天的人為力量

確實能改變「命」，然而想要讓「命」運轉得更順利，則須視建築的程度。

一個人如果以玩樂的心態遊戲人生，只想選擇性地記憶快樂或順利的事情，對於難過或是挫折的記憶一概快轉跳過，這樣的人生乍看之下是美好的；然而生

命中倘若少了挑戰或考驗，生活中如果缺乏喜怒哀樂的錯綜複雜，生命有何價值？生活又有何意義？

南美洲有一種「會走」的植物「卷柏」，它需要充足的水分生存，一旦水分不足時，便會把根從土壤裡拔出，並蜷縮成圓球狀，只要風一吹，便會在地面上滾動，找到水分充足處，圓球主體迅速舒展，重新鑽到土壤裡，卷柏逆境求生殊值學習。

普勞圖斯說：「誰想改變命運，就得勤奮工作，否則將一事無成。」

「益智遊戲」與「機會」裡有「命運」與「機會」兩種選擇，我會選擇以「態度」創造出來的「機會」，以決定自己的命運，唯有成為自己命運的建築師，才不會被命運決定。

人生一帆風順固然令人羨慕，但少了跌宕起伏的生活，如何激發生命的潛力？沒有嘗過失敗的痛楚，就不會珍惜成功的果實。

人生必須經歷挑戰與鍛鍊，用心走過曲折崎嶇及不如意的旅程後，才能享受隱藏在平凡中的幸福及苦盡甘來的喜樂，這便是改變命運。

展示各種物品碰到液態氮的結果，最令人印象深刻的非氣球莫屬。把液態氮裝入寶特瓶中，竟能連續吹飽2-3個氣球；把充飽氣的氣球放入液態氮後，竟沒有硬化破掉，回溫後甚至還能恢復原狀，同學們都看得目不轉睛、驚奇連連。

110 學年度 二校外教學

2021 是個深受疫情拘束的一年，使這次的出遊顯得格外難得。雖然參觀科教館的時間僅短短半天，五人一小組，大家一起安排參觀的行程，體驗館內各項展品，齊心協力完成學習單。

今年最特別的活動是在5樓大講堂進行的「科學展演」，這次的主题是液態氮。一開始，講師直接將溫度劑放入液態氮中，讓大家親眼見證刻度逐漸降至零下196度，現場氣氛宛如跨年倒數一般的嗨。接下來是依序

比起課本中描述的，親眼見證的實驗結果更能記得更久。在疫情期間，我們除了配合防疫措施，也要試著順應疫情活出新的方式、發展新的學習模式。



長野縣 上田高等學校 線上交流活動

疫情當前，日本教育旅行、英美遊學團以及螢光國際志工活動皆暫緩辦理，但我們與國際友人的聯繫並沒有因此中斷。延平多年的好朋友——長野縣上田高等學校與本校高二近九十位同學從9月開始陸續利用線上平台交換影音，分享生活，為本學期的線上交流活動暖身。正式碰面的日子終於到來，11月23日這天，先以猜猜看小遊戲破冰認識彼此，讓氣氛活絡了起來，接著開始小組討論，針對選定的主題進行交流，內容真是琳瑯滿目又精彩。繞口令教學、摺紙藝術、日台美食、童玩、校園生活、飯糰DIY、傳統服飾介紹甚至還有兩地防疫措施

的分享，雙方都絞盡腦汁、盡心參與討論，笑聲此起彼落。看著螢幕上的對方也都戴著口罩，疫情下的我們似乎不顯孤單，我們都期待疫情結束的那天，能親臨上田高等學校百年的古校門，與我們親愛好朋友並肩同樂。

(學務主任 彭敬淑)

超級阿嬤的

人生哲學

高一7 林俞劭

閱讀書名：《佐賀的超級阿嬤》

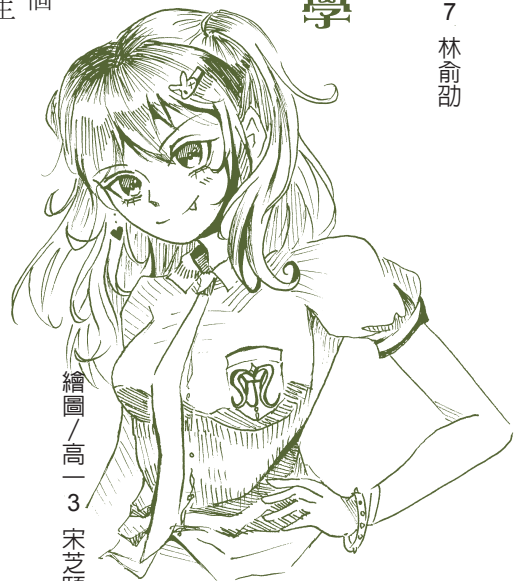
自從國小讀過這本書，我就對它愛不釋手，已經重看了好幾遍。在本書中，佐賀阿嬤講的每一句話都充滿哲理，每次讀到都不禁對她的想法嘖嘖稱奇，她曾說：「窮有兩種，窮得消沉和窮得開朗，我們家是窮得開朗。」佐賀阿嬤就是抱著這樣的心態撫養昭廣，雖然家境困苦，但還是把生活過得精采快樂、充滿歡笑。

雖然佐賀阿嬤非常節儉，在生活上能省即省，但就在她聽到昭廣當上了棒球隊隊長時，她不管三七二十一的把衣櫃裡一萬元拿出來，拉著昭廣的手，衝到即將打烊的運動用品店，放聲大喊：請給我最新的釘鞋！」。有次舅公急需錢，跑來向阿嬤求救，她也毫不遲疑地拿出錢。這些種種行為都看得出佐賀阿嬤的慷慨，儘管生活困苦、過得節儉，但當他

題。

在書中，佐賀阿嬤在河邊架了柵欄，把上游菜市場漂下來的木柴、還沒壞的蔬果善加利用，這作法簡直讓我目瞪口呆，但這還不是最神奇的，阿嬤出門時總是在腰上掛著磁鐵，把沿路上的鐵罐、鐵釘、廢鐵吸起來，再拿去賣。這些因為貧窮而衍生出的生活技巧實在讓人忍不住對佐賀阿嬤豎起大拇指，而最讓人欣賞的並不是這些有創意的辦法，而是佐賀阿嬤的處事態度，她十分節儉，不放过任何可使用的資源，實在讓人敬佩。網路上有個節目叫《璀璨帝國》，內容在記錄

以前我總是欲求不滿，一下抱怨手機太舊，想換新的；一下吵說衣服太少，想買新的；一下覺得上學很累，想待在家。但就在讀完這本書後，我不禁對自己感到羞愧，世界上有許多甚至連手機、衣服都沒有，更別說受教育，但我卻還這樣怨天尤人。以前只要媽媽教訓我「身在福中不知福」，我的內心總是偷偷翻了她好幾個白眼，但現在回過頭來看，媽媽說的一點都沒錯，我真的一點都沒錯，我真正的心態，面對我所遇到的任何困境。



繪圖/高一3 宋芝韻