



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

第一四七期

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

高中生涯講座

趁你還年輕

今天很榮幸邀請到《極度吸晴》和《表達吸晴》的作者曾培祐老師蒞校演講，講座的一開始老師就問大家：「有什麼事情是學生時代不做，等你畢業之後，就算有能力做，也不太能去做的事呢？」

同學的答案五花八門，有人回答睡覺、玩遊戲、喝醉；但這些都不是答案，因為這些事情畢了業之後，你也會一直做！那到底答案是什麼呢？老師用「三重衝撞撞奇女子」的故事來揭曉答案，答案是「失敗」。

兩個小時的演講，老師聚焦在傳達一個概念，



111學年度國中暑期夏令營

即使疫情嚴峻，多元學習不可少。炎炎夏日，上完充實的輔導課程後，本校提供十六個精彩營隊活動，讓同學舒展身心，收穫滿滿。

想要一探程式設計的奇妙世界，老師會帶領同學從「語言開始奠定基礎，請參加『程式設計班』」。

想用英語看世界的同學，則可參加「電影英語」、「英語小說選讀」或是「玩桌遊學英文」等課程。在閱讀、影片欣賞或遊戲的真實情境中運用英語的聽說讀寫能力。另外，雖然無法出國遊學，外語中心特別聯合英國倫敦西南區的中學生，舉辦「英國學伴交流活動」，讓同學不用出國也能可以認識英國朋友，交流兩地文化。

針對想要練體格、練球技的同學，「籃球營」、「排球營」、「桌球營」、「羽球營」任君挑選。或者想練腦力，練智慧，培養軟實力，則可以選擇「金屬機器人營」、「心智圖法學習營」、「思維建構培訓營」、「口語表達訓練營」、「理財金頭腦」以及「少年永續尖兵夏令營」等。這麼多有趣豐富的活動，還猶豫甚麼？趕緊手刀報名囉！

(學務主任 彭敬淑)

家長會頒發

學測獎學金

111學年度大學學科能力測驗成績表現亮眼，家長會特於4月7日假週會時間，由黃秋梓會長頒發成績優異獎



學金，包括60級分(許澄婕、蔣詠涵、鄧行易、隋尚斌、魏郁軒、何柏成、蔡宜璋)等7位同學各頒發壹萬元獎學金，高三學測各班第一名同學共10位，每人獎學金參仟元，合計共頒發獎學金拾萬元整。

尤其是今年被譽為史上最難的數學A，考題刁鑽靈活，相較往年難度高的情況下，同學還能考高分，實屬難能可貴，除了靠平時紮實練習題目外，課外詳讀的素養題也是得分要項。

黃會長除了致詞表揚成績優秀同學外，並勉勵在校學弟妹也能向學長姐看齊，學業猛進，年年創佳績。

(總務處 劉信偉先生)

111學年度高一新生招生資訊

本校111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：94位，不限男女。
 - (二) 招生對象：臺北區國中畢業或具同等學力資格者。
 - (三) 其他規定及各項時程請詳閱111學年度臺北區免試入學簡章。
- 二、單獨招生：
 - (一) 對外招生人數：40位，不限男女。
 - (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：一律採線上報名，本校網址 <http://www.yphs.tp.edu.tw/>。
 - (四) 報名日期：自111年6月10日至111年6月27日止。
 - (五) 繳驗證件：詳見正式簡章。
 - (六) 本校對外單獨招生入學報名費用：新台幣350元整。(低收入戶子女或其直系血親尊親屬支領失業給付者，免收報名費)
 - (七) * 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。

新冠疫情安心宣導

親愛的同學：

面對此波疫情，節節上升的確診人數，相信很多人的內心充滿了不安。然而此刻，我們最需要的就是不讓焦慮淹沒了日常生活。請告訴自己，以平常心去面對，目前我們正逐漸走向與病毒共存的後疫情時代，任何人隨時都有可能成為確診者、居隔者、或居隔者的家人，如果遇上了這些狀況，請別慌張，只要遵從指揮中心的隔離政策，做好個人衛生安全，配合學校線上授課的各項規定，相信我們可以一起度過這個慌亂的時期。

此外，也請同學對周遭的親友和同學多一分善意，少一分異樣的眼光，因為沒有人會故意讓自己染疫，我們的關心可以幫助確診者更能專心的對抗病毒。

這段期間，同學們除了學習面對生活中的不便，更是練習自律的時刻，無論實體或線上的學習，請讓自己保持良好的生活作息，不讓學習有所打折。也請好好照顧自己，注意身體健康，保持均衡的飲食和睡眠。

倘若近日你因疫情因素而產生焦慮、不安等情緒時，你可透過信仰，讓自己的心更加安定；透過運動，流流汗，釋放壓力荷爾蒙；找信任的同伴或師長聊聊，抒發情緒；或轉移注意力到感興趣的事物上，暫時讓腦袋放空，重拾歡笑。若有需要，也請跟輔導室的老師聯繫，讓老師們陪伴你安度這一刻。



(轉導室)

閱讀書名：情緒勒索

「情緒勒索」的觀念在西元1997年才由心理學者蘇珊·佛沃在著作《Emotional Blackmail》中所提出，但這種現象早已在華文化中扎根已久，無論在充滿壓力的職場上上司對下屬的威嚴、與我們最親近的家庭中長輩與晚輩的互動、又或者摯友好友間的請託，這種令人窒息的互動關係，都埋藏其中。

我認為情緒勒索最可怕的部分在於身在其中而不自知，而認清處境後卻也無法輕易擺脫。

本書提到「罪惡感」與「安全感」是構成情緒勒索的最大推手，即使想掙脫被勒索的處境，這兩者卻是兩道難以跨越的坎。罪惡感使我們失去對自我的肯定，讓人更容易受他人控制，為獲得對方肯定而抓住勒索者所放出的餌；而安全感的缺乏使我們情緒變差、感到焦慮及擔憂，甚至感到被脅迫，以至於為了拿回安全感而任人擺布。

曾經，我也感受到自己是個被勒索者，而勒索者，則是我的親生母親。國中之前，母親的管教方式比較嚴格，任何事都管得死死的，而每當我覺得沒有被公平對待時，母親便會說：「我都是為了你好。」又或者「那你為甚麼不去當別人家小孩？」前者引發了我的罪惡感，後者引發了我的不安全感。「我都是為了你好。」這都是為了你好。這句話讓我認為是自己做錯了事，沒有體會到母親的辛勞，讓我不禁納悶我是不是讓母親失望了？而「那你為甚麼不去當別人

較能得到自律，也較能做得好，而每當我決定及承擔後果，母親也不再需要時不時插手。也因此我認為這樣子的情緒勒索是建立在「善」上的，這種勒索關係卻是令人窒息且厭惡，卻不是因為勒索方想「控制」住被勒索者，而是想藉由這種方式達到另類的「保護」效果，在自身能力不足的情況下，的確須有人從旁協助，但是即是善意的，我仍無法認同這樣的做法。能力的不足，需要的並非限制及管控，而是他人的帶領及引導，比如說母親為我做決定前，可以彼此討論不同選擇所可能面臨的情況，融合母親的分析和我的看法、感受之後再決定，無疑是最好的處理方式，而勒索的關係也會被打破，反之所建立的是一段和諧的相處模式及穩定的互動關係。

家小孩？」這句話則令那時的我覺得自己會被拋棄，母親不要我了。這些可能是母親無意間說出口的話，卻對我的內心造成了極大的影響。對任何事都忍氣吞聲，各種的委屈也憋在心裡頭。或許這樣子的我表面上看來是個懂事聽話的孩子，但實際上卻滿肚子的不情願及不甘。

這種情況卻在國中後少見很多，我認為原因是升上國中的我較能得到自律，也較能做得好，而每當我決定及承擔後果，母親也不再需要時不時插手。也因此我認為這樣子的情緒勒索是建立在「善」上的，這種勒索關係卻是令人窒息且厭惡，卻不是因為勒索方想「控制」住被勒索者，而是想藉由這種方式達到另類的「保護」效果，在自身能力不足的情況下，的確須有人從旁協助，但是即是善意的，我仍無法認同這樣的做法。能力的不足，需要的並非限制及管控，而是他人的帶領及引導，比如說母親為我做決定前，可以彼此討論不同選擇所可能面臨的情況，融合母親的分析和我的看法、感受之後再決定，無疑是最好的處理方式，而勒索的關係也會被打破，反之所建立的是一段和諧的相處模式及穩定的互動關係。



生活十講

教育與飲食所思

高一8 周曼嫻

閱讀書名：生活十講

蔣勳是一位多才多藝的文人，他同時扮演多個角色，且在各方面皆大受好評。這本書為其暢銷著作，書中題材不論在愛情、教育、信仰等面向，皆有作者獨到見解。十講內容：新價值、新官學、新倫理、新信仰、談物化、創造力、文學力、愛與情、情與慾和新食代，皆是我們平常生活中不會特別去探討的。其論新信仰、情與慾、創造力等主題，固然令人耳目一新，然正如張潮《幽夢影》所言：「少年讀書如隙中窺月；中年讀書如庭中望月；老年讀書如臺上玩月；皆以閱歷之淺深，為所得之淺深耳。」身為一位中學生，因經驗有限，唯獨對新價值、新食代感受特別深刻，所以在以下特別討論。

往特別有利，在出社會後大部分就是看學歷來評斷一個人，但作者卻有不一樣的見解。作者認為學校並不是訓練一批一批考試機器的場域，而是應該給學生多一些藝術、文學、音樂等方面的教育，而這些無法以考試來驗證，應該讓學生自己去體會，很可惜現在教育體制並不支持，導致許多學生無法真正了解自己。被考試所困住的學生生活造成社會上出現許多資優生犯罪，他們在自我迷失的狀況下，更別說對於罪的本質有所了解。最後作者呼籲「以人為本的教育」，但他也明白要在現在教育制度下倡導此風氣是很艱難的。我非常同意作者的說法，要我在這物化越來越快的社會上多花一點時間在領悟藝術這方面上，我也做不到，更別說在同儕、師長共同追求效率的壓力下。教育如何以人為本及追求成績的意義何在，是我覺得現今教育體制應靜下心討論的。

塔的基本石，可見它對於人類多重要。但各文化對於「食」的態度不同，在法國人眼裡，特別是法國人，台灣固然美食處處，卻有個難以接受的飲食習慣，就是「速食」。書中所謂「速食」並非指麥當勞等食物，而是只在乎吃飽的結果，而忽略過程的匆促進食。在外國人看來，狼吞虎嚥而非留下滿滿回憶的優雅進食是很丟臉的，但對於天天速食的我們，難道真的無法坐下來好好享受一頓嗎？甚至週休二日

也速食，這大概已經變成慣性了吧！既然「民以食為天」，作者認為我們應該把吃飯當作是一種享受，享受其中的過程，文中提到，作者曾經到學生家教他們如何包水餃，這過程和到外面小吃攤吃現成的水餃擁有的回憶是不一样的，當然也不是說不能到小吃攤吃飯，重點是要吃得快樂，並充分感受其中的樂趣。

在讀完蔣勳生活十講這本書後，不僅對於其所述的道理感受深刻，在某些面向也增添了不少新觀念。

小時候我曾讀過的故事中有一個讓我印象深刻：「有一個孩子，自幼失去了雙親，由年邁的奶奶把他拉扯長大。奶奶很疼惜寶貴金孫。孩子上幼兒園之後，有一天老師打電話給奶奶說她的孫子從同學的櫃子偷拿了同學的水壺，奶奶得知了這件事後，對孫子完全沒有任何責罵，隔天買同樣水壺還給同學，事情也就這樣子過去。事隔了20年，這名小孩已經長大，卻還是改不了偷竊這項壞毛病，常常帶給奶奶麻煩。這一次他搶銀行被抓到了，法院宣布了他要被關10年。在被關前在他和奶奶要見面入獄前的最後一面，此時他狠狠的打了淚流滿面的奶奶一巴掌並責怪她當初並沒有好好的教育他。」

她是貓還是虎

高一9 廖宣齊

閱讀書名：妳的孩子不是妳的孩子

大部分的台灣仔多少都受到父母填鴨式的教育。父母為了讓孩子往他們想要的方向發展，控制著孩子的行動，正值青春期的學生因此和父母大吵。由於時代的轉變，現代人的觀念改變，亦有許多家長轉變而使用開放且溫柔的管教方式。兩種截然不同的教育方式，到底那個比較理想？

俗話說：「龍豬學灶，龍子不孝」，過度的寵溺小孩或者牲畜都並不是件好事，生命都需要管教。三字經中也提到：「養不教，父之過，教不

制與自律。我常羨慕同學或朋友可以相約出門，而我卻只能和家人一同出遊。我時常暗地裡偷偷的埋怨著母親的多管閒事，但我也是因為有了母親的安排，在學校才有辦法跟上老師教導的內容，而不需要花多餘的時間重新再讀一次，這種感覺讓我

了解這一切之後我才發覺為人父母的困難之處，在孩子教育的方面如果管太嚴容易引起孩子對家長的強烈反彈，但是對孩子過度的寵溺當然也不是真正對孩子好。若能給被管很嚴的孩子一些些的自由，我相信他會更加

印象深刻，是「新食代」，因為食是每個人生活的最根本，更是撐起人類需求金字

從小，媽媽對我的管教非常的嚴厲，總會幫我安排好行程，並沒有那麼多的自由，或許她如書中的家長一般，教會我自

自己的自由也不是最好的。因為我看到了這個孩子都已經要關入獄了，心中卻沒有任何一絲一毫的悔改，還理所當然的把過錯都推給這個陪伴他一生的奶奶，我如果是那個奶奶一定會相當的難過。

我也因為每個孩子都有著不一樣的個性，小孩都有適合發展的方向，教育孩子不能像是食譜一樣照著做。也不一定只有孩子的爸爸媽媽才是真正知道該如何教導自己的小孩子的人，實事培養經驗。

台北市國中大隊接力比賽 第二名獲獎心得

· 國二 李佩穎

雖然久違現身的陽光已將前些陰鬱的溼氣一掃而空，但心中的志忑仍然如烈日般逐漸將衣衫浸濕，奮力練習的友校選手們逐漸將我們包圍，他們勢在必得的眼神，讓我開始懷疑身為準跑者的我們到底準備好了嗎？雖是第二次代表學校參加大隊接力比賽，而我們去年也創下校史以來優異成績。但與去年參加時的興奮，今年取而代之是擔心與不安，因為今年練習的倉促，導致在上跑道的下一刻，我腦中都不時浮現摔倒、掉棒的場景，直到站在跑道上，慌張的情緒仍不斷充斥著腦中。

「砰！」巨大的聲響催促呆滯的我迅速回神，第一棒接下帶有全班獲勝意念的棒子，化為一道疾電向前衝，耳邊的微風將先前的雜念吹散，僅剩此起彼落「超過！超過她們！」的吶喊聲，直到我交完棒的瞬間，我仍被場上選手們的爆發力震懾著。大家都不希望在分班前的最後一次大隊接力比賽中留下遺憾，一棒接著一棒奮力向前。即使持續領先，最後一棒仍然卯足全力在場上飛馳，在奔過終點線的刹那，欣喜若狂地躍起的姿態，襯著不同接力區

同學們的歡呼與擊掌，這個景象在我腦中遲遲無法忘卻。心中除了高興，卻又帶著一絲遺憾，在這兩個月來盡力準備的比賽，就在剛剛這短短的五分鐘內畫上句點。雖然在和第二名0.01秒之差下以第三名坐收，大家內心不免有些不甘心，但對我來說真正重要的，從來就不是最後的名次，而是大家共享的過程與回憶。相信對勝利的二班來說，這場比賽只是班上的團隊精神的延續。在練習時我們有過跑不快的挫折，也有過接棒不停失誤的時候，但那些練習中的瑣事，在比賽當天早就不是我們所關心的重點，比賽中我們依舊對隊友的信心和團隊間的默契，在心中堅信著隊友會將接力棒順利地送到自己手中，而自己也不會辜負大家的期望直達終點。相信我多年後也會笑著再看這場有些許遺憾卻精彩絢爛的比賽。

· 國二 高煜淳
過了一年，再次踏進那神聖的殿堂，比起國一時的緊張、焦躁，現在的我們多了一些沉穩、企圖心，每一雙堅定、鋒利的眼神都死死盯著前三的寶座，期盼奪下那一面面的獎牌。

我們終於完成這場比賽。豔陽高照，巨大的汗珠沿著肌膚染濕了運動服，槍聲響起，我們在40公尺長的賽道上盡情的奔跑著、揮灑著青春的汗水。在這17秒的距離，世界彷彿靜止了，我直直向前衝刺，奮力的衝刺，大雨、疲憊、疼痛都澆不滅我們的決心。我們不會再比今天更年輕了，這是背水一戰，家長的支持、老師的陪伴、同學的努力，剩下的就讓汗水和時間堆疊出奇蹟吧！

想著訓練時的艱辛，繫好鞋帶，拉開筋骨，我們知道只要跑得夠快，那跑道的盡頭就是我們夢寐以求的獎牌。「砰！」幾位選手像箭一樣飛快地跑出去，一個、兩個、三個，我們超越其他隊，成為暫時的隊第一。一棒接著一棒，看著同學奮力跑向我，每一下有力的心跳都在提醒我這次比賽的重要性，起跑，伸出手臂，當接力棒交到我手裡，那是一種使命的降臨，手中握著大家的團結，周遭的喧囂皆入不了我耳，腦中只有一個想法：「跑！」

· 國二 許銘辰
約定·實現·榮耀
一樣炙熱的陽光，一樣擠滿人潮的田徑場，一樣的802：不一樣的是勇奪獎牌的堅毅決心。

再度踏上這熟悉的舞台，「嘿！」一道長聲，揭開了比賽的序幕，吶喊聲頓時劃破天際。班上女同學就好像那花木蘭一般，衝出漂亮的軌跡；男同學們持續一

路領先，背負著延平的期望。衝啊！衝啊！最終的秒數超越了去年的我們。比賽的誘人之處，就是沒有人知道將發生什麼。當那令人疑惑的0.01秒改變了整個比賽結果，爭取過後仍維持原判。丁老師教會我們以樂觀積極的心態面對原本義憤填膺的波濤情緒。這面獎牌，代表了802的團結、丁老師及體育老師辛苦並從不間斷的指導、正取與備

取同學風雨無阻的練習，即使不是以油拍照，家長熱情的大聲應援，簡組處理相關行政工作。這面獎牌，代表802兌現去年的約定。一年來，我們不斷努力，努力於挑戰超越自我而辛苦流下的汗水是如水晶瑩剔透。我們做到了！這面獎牌，代表的是延平人不只很擅長讀書，只要願意，沒什麼可以難倒我們。

未來，我們將在各自的賽場上努力著，有人正在跑道的起點調整自己的呼吸，也一定有人正處於奔跑已久的漫長路途，說不定還有人正左顧右盼，探索著不同的道路。

不管是在於哪一種跑道——我相信有一股流淌在內心深處的駭浪悄悄湧過，使我們都能持續綻放光芒，在舞台上發光發熱。

近年來，新冠病毒橫掃全球，原來以為只是無傷大雅的小流感，卻引發近年來最嚴重的人文變革，它就像從地獄中使凡間的死神，如割草般地斬斷了無數個幸福的家庭，帶走了無盡的生命，直到現在疫情看似趨緩，它也依然在暗處，靜等著每個趁虛而入的機會。

之前疫情十分嚴重，在家線上上課時，在新聞上看到一個個悲劇的上演，似乎才終於重視了自己與家人的關係。之前不曾慰問辛苦上班的父母，直到現在他們依然不顧疫情，日復一日的上班時，才發現，平常我所認為理所當然的事情，在現在都是如此。

這一次的疫情也的確帶給了我們不一樣的體驗，之前都是現金支付，很少人會用電子支付。但現在不一樣了，為了避免「人與人的連結」，零錢和鈔票不但會造成店員和買家間的接觸，且它們都是在市場中大量流通的物品，並不是非常衛生。不過電子支付就沒有這個問題了，只要用機器掃一下，就能付錢，既不用接觸也不用怕忘帶錢包，可以說非常方便！

雖然現在疫情似乎有些趨緩，但別忘了，那名為新冠肺炎的死神正靜靜的等待反撲的時刻，所以一定要配合政府，等到它真正返回地獄時，相信那時已吸收了許多經驗。若還有下個不知名的死神再次舉刀斬向凡間，那時我們必能像穿著金甲的勇士們，勇敢迎敵。

言語霸凌我想也是這本書想傳達的其中一部分。以前都覺得被打會痛，被罵反而不會，所以用身體發力力量的傷害程度也大於嘴巴吐出來的一字一句。這個想法真是錯誤到了極點，如果說「毆打」是把全身的力量集中在手或腳然後發揮出來，那麼「惡意的言語」就是用盡全力將一把鋒利的刀毫不留情地刺進被害者的心坎裡，而且又快又準。書裡廣播社成員製作的廣播劇《圈外》正是關於言語霸凌的故事，書中編劇以自己的朋友為原型進而改編成既能進入全國大賽，又不會讓當事人有被針對、不自在的感覺。有時候當事人需要的不是替他出頭，或是幫他向全世界宣告自己是受害者，只要一句真誠的「這不是你的錯」或是「你已經做的很好了」這種平凡的肯定，再加上一個溫暖的擁抱，這樣就足夠了。無論用說的或用寫的，文字能傷人傷的多深，相反的短短幾句話也能給人很大的救贖。

老實說我看完書後的第一個想法是「這就只是一本青春校園小說啊！」。但當我再一次從頭細讀這本書的每一個對話後，發現並不是我想的那麼簡單。作者在書中不僅傳達文字與聲音帶給人的力量，更在整個故事看完後，會讓讀者發覺主角的蛻變。從中學時的血氣方剛，上了理想高中卻意外被剝奪夢想的失意，到後來慢慢好轉，接收現實，並在其他從沒想過的領域意外找到長才，而且鼓起勇氣按照自己心中的理念把劇中的世界帶到現實。我想，這應該是給劇本最高稱讚，也是製作者們最希望的。在劇本裡遇到噴火龍的公主可以寫出英雄來拯救自己，但劇本並非現實，被噴火龍挾持的公主沒有一個好的結局？也許成功的機率只有百分之一，但一終究大於零呀！在還沒有宣告失敗以前，每一步都是邁向成功的道路。

我們何嘗不成為童話故事裡英雄？

疫情時代

· 國二 陳芸葭

雖然現在疫情似乎有些趨緩，但別忘了，那名為新冠肺炎的死神正靜靜的等待反撲的時刻，所以一定要配合政府，等到它真正返回地獄時，相信那時已吸收了許多經驗。若還有下個不知名的死神再次舉刀斬向凡間，那時我們必能像穿著金甲的勇士們，勇敢迎敵。

我們何嘗不成為童話故事裡英雄？

閱讀書名：廣播社

高一 9 許家瑜

螢光：雖然世事難料，但凡事要盡力。

換個角度想

國文教師 詹志超

抽籤時，人人都想抽到好籤，但總是運氣不好沒抽中；猜拳時，人人都想猜贏，不過卻經常猜輸，此時該怎麼辦呢？

沒中籤的運，那就選擇抽出要淘汰的籤；不擅長猜拳，索性就押自己會猜輸吧！這是另類的思考。

有一位死囚，法官給他一個機會，籤筒裡各有一支生、死籤，只要死囚抽到生籤，法官立即放他走，

而死囚也順利地被釋放了。

劣勢，換個角度想，其實也是一種優勢；不利的條件，從不

同的立場看，反而是有利的條件。

有個人要進屋子，但是門怎麼拉也拉不開，為什麼？因為那扇門是要推開的。老和尚問小和尚：「如果跨前一步是死，退後一步是亡，該怎麼辦？」小和尚毫不猶豫地說：「我會往旁邊去。」

路，並非只能向前或向後，當進退兩難時，便該換個角度想。

「從不同的角度運用知識，知識才能活，只有活的知識才能成為力量。」下次當你碰到難題時，記得讓腦筋轉個彎，試著從另一個角度思考，也許一切會有所轉變。

國三 8 陳亮好

從困境中轉念

「生活就像一面鏡子，你對它笑，它也對你笑，你對它哭，它也對你哭。」這是薩克雷曾說過的話。生活中或多或少都會遭遇困難，這些困境大至創業的失敗，小則與人的相處，困境無所不在，身處在瀰漫著困難的時空裡，人們的思想方向與心態便極為重要。

在熙來攘往的街道上，矮小的我正在尋找朋友的蹤影，看著路人們結伴而行的走著，孤身一人的我好

比在大城市裡被拋棄的小貓一般，彷徨無助、孤苦伶仃，心中除了忐忑，因被丟包而產生的怨氣也隨之湧上心頭，帶著這份五味雜陳的心情，總算和朋友們會合了，因為自己的心裡不平衡再加上隻身的恐懼，摧毀了原先融洽的氛圍，最終不歡而散。

預期的事愁眉苦臉，反而總是用樂觀的想法看待事物，習慣如此後，我更加感受到生活是一面鏡子，想法豁達，生活也會隨之順遂。

從困境中轉念

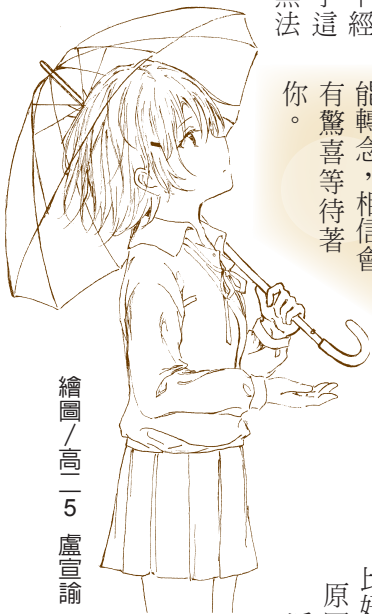
國三 6 羅右佳

王維有一首詩句很有名：「行到水窮處，坐看雲起時。」走到山窮水盡之處，便坐下來看雲起雲落。表面上敘寫愜意的隱居生活，卻也隱隱透露出達觀的人生態度。這樣的人生哲學讓我很有欽佩。也讓我遇到困境時，更能省思它的深意。

猶記得小時候，每一片湛藍的天空以及天空下銀鈴般的嬉聲，那個純真無邪的童年，一切似乎如此熟悉，卻又那麼遙遠。等我發覺時，一切彷彿都已被那亮得刺眼的手機、電腦螢幕所取代，而且無法抗拒。那些曾經是一顆糖果便能得到的快樂，已經離我越來越遠。我在時間的長廊中奔馳，卻好像遺漏了很多東西……我耽溺在這負面情緒中出不來，彷彿跌進了無盡深淵，伸手不見五指。

直到後來，我無意間聽見了防彈少年團的《Dynamite》，那是一首充滿正能量的歌曲。當時正值疫情，人與人的連結日漸薄弱，社會上瀰漫著一股低迷的氣氛。這首歌彷彿象徵著希望，點亮了當時低迷的社會氛圍，也點亮了我的生活。其中有一段歌詞寫道：「看我像流星般璀璨了暗夜。」更是給我莫大的鼓勵。也許現在很辛苦，但也不要否定自己，要靠自己發光，才能照亮黑夜，迎來曙光。

困境像是禁錮我的枷鎖，但解開枷鎖後往往能發現不一樣的天空。遇到困境時，千萬不要急於逃脫，否則反而會越陷越深。只要能轉念，相信會有驚喜等著你。



繪圖 / 高一 5 盧宣諭

關於網紅，我的看法是……

國三 6 歐陽樂恩

「錢不是萬能，但沒有錢萬萬不能」，這句話促使大部分的人努力讀書，因為長輩總說學歷越高，未來的財富就越高，但這句話在新生代中，似乎已被逐漸推翻……

我並不排斥「網紅」這個職業，在民主國家中，每個人都有選擇職業的自由，但每個職業都要有職業道德，網紅也不例外，不過正是因為網路的普及，讓許多人對一件事尚未求證就轉發，造成假消息流竄，又或者網紅為了博取人們的眼球，賺取點閱率獲取金錢，而下一

來的話卻讓人難以信服，不是因為他的影片質量如何，而是說話欠缺條理，這也突顯了讀書的重要性。我相信行行出狀元，任何職業只要有心，必定能交出漂亮的成績單，即便網紅這個職業被許多人所詬病，但我們不能以偏概全，我們能從網紅身上學習到新事物，也能從他們疏失中反省自己，所以關於網紅，重要的不是如何成為網紅，或是他們賺了多少钱，而是我們學到了多少、進步了多少。

好習慣的養成

閱讀書名：原子習慣

高一 7 李格聿

「改變習慣最有效的方法，就是把焦點放在想要成為什麼樣的人，而不是想要達成甚麼效果。」是在這本書中，令我感觸最深的一句話。

也就因為如此，培養好習慣需要充分的心理準備。不過，當提到我的好習慣，我其實從來沒有認真去培養過它們，大部分是因為自己本身的心理狀態所影響。就像我會保持自己的課本內是乾淨的，而且不會有折痕，其實是我受到我輕微的強迫症而造成的。或者是在和別人聊天時總是笑笑的，看起來很親切，也只是因為我有社交恐懼症罷了。所以「改變習慣」，我幾乎沒有接觸過的。書裡的這句話，也就對我十分重要。

在我的印象中，我唯一想改過的習慣，就是我非常「口無遮攔」。以前很多人都會請我幫忙保守秘密，但我也會因為自己的個性，「不小心」就講出去了，被發現後，往往都面臨「被他人疏遠」的情況。為了挽救自己的人際關係，我想改掉這個壞習慣，但我的短期目標就只有放在「改掉」壞習慣，而且我的目光也只放在這個「目標」上，所以我面臨如同書中所述的「目標有助於確立方向，但系統是進步的最佳答案」了。沒有明確的立定「過程如何進行」，在目標完成前也就只能「鬼打牆」，重復地在告訴自己「我要完成」，卻會忘記事情最關鍵就在於「行動」。因此就算我每次都在短時間內有達成目標，不過沒過多久我終究還是將秘密說出了。

所以，要解決這個問題，我可以在過程中多加「點綴」一番。首先，我可以在每次有好習慣時秘密時給自己一些獎勵和鼓勵，這是為了使這個「目標」不同於過去，會變得更加長久，其次，我也可以改變結果，可以進一步對他人的秘密不聞不問，從根本上解決這個壞習慣，最後，這聽起來可能太過誇張，但我可以直接減少與他人的互動，這樣比較不會被討厭、被疏遠，也是我目前正在實行的做法。

「讓成果永續的秘訣，就是永不停止追求進步或改善」是作者在本書下的結語，世界上沒有永遠的壞習慣，當然，也沒有永遠的好習慣。所以要不斷地追求自己進步，才是好習慣養成的最佳辦法。

螢光：即使前路坎坷，也要有披荊斬棘的勇氣。