



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

第一五一期

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



首曲目，由老師指導排舞，每位同學輪流上台表演，最後由指導老師壓軸演出。表演者各個盛裝打扮，盡力演出，現場表演精彩，氣氛熱鬧，可惜表演時間只有中午短暫的30分鐘，觀眾意猶未盡。

112學年度國一新生

招生資訊

- 一、招生對象：112學年度之國小應屆畢業生。
- 二、招生人數：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112年3月18日辦理之招生甄選。
- 四、報名日期：112年2月13日8時至112年3月5日12時止。
- 五、報名方式：至本校網站報名，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吋正面五官清晰照片。
 - (二)小學階段參加競賽特別加分條件之相關證明。(非必備)
- 七、甄選日期、時間：112年3月18日(星期六)，上午08:15~12:10。
- 八、甄選項目及配分：
 - (一)國語文綜合能力100分(含作文24分)。
 - (二)數學邏輯推理能力120分。
 - (三)英語文綜合能力100分。
- 九、多元表現加分：
 - (一)小學階段參加下表所列各項競賽且獲獎者可加分，多元表現加分以一項且最優名次為限。
 - (二)上傳相關證明文件至報名系統，必要時須提供正本查驗。
 - (三)獎狀未列名次者，加分多寡將由本校審核小組審查認定。

校內社團 成果發表會

本學期有兩場校內社團成果發表會，分別於11年12月22日由高中部吉他社，以及於112年1月7日由國中流行音樂舞蹈社帶來展演。疫情延續至今，在疫苗普及的情況之下，社團活動發展逐漸恢復正軌，期末成果發表會是展現同學們平時辛勤練習的成果的大好機會。兩場成發當日皆開放全校師生入場欣賞表演，現場皆座無虛席，氣氛活潑熱鬧。

每一年的吉他社「聖誕小型成發」皆是由延平高中部吉他社的所有成員一起舉辦，其中20屆高二成員負責籌備，21屆高一成員進行演出。活動內容約有20首曲目，其中多為二至多人所組成的合作曲，曲風多樣，每首曲目皆由同學自行伴奏彈唱，例如：吉他、木箱鼓、電子琴等。20屆成員用心布置、主持；21屆的成員盡心演出，現場活動節奏流暢，氣氛溫馨，每位到場欣賞的師生無不陶醉於悅耳的歌聲當中。

流舞社的期末成發是由國中流行音樂舞蹈社指導老師帶領所有成員一起舉辦，活動內容為11年12月22日由高中部吉他社，以及於112年1月7日由國中流行音樂舞蹈社帶來展演。疫情延續至今，在疫苗普及的情況之下，社團活動發展逐漸恢復正軌，期末成果發表會是展現同學們平時辛勤練習的成果的大好機會。兩場成發當日皆開放全校師生入場欣賞表演，現場皆座無虛席，氣氛活潑熱鬧。

愛滋與菸癮防治

健康促進專題演講

歲末年終學務處為高二及國中部學生舉行兩場專題演講，分別是愛滋防治與菸癮防治，希望透過專業管理師或輔導專員的實務解說，讓學生們獲得正確的知識外，更能體認防治的重要性，保護自己也能進一步影響周圍的親朋好友，遠離疾病的傷害。

「愛滋防治專題演講」簡婉如管理師首先明確區分哪些行為不會感染愛滋，哪些行為是感染愛滋的高風險群。愛滋傳染途徑有：

1. 沒有採取保護措施的性行為
2. 血液傳染(含血液製劑)
3. 母子垂直感染

除了以上三者外其他行為不會有感染風險。學生唯有掌握正確知識才能放心生活，避免不必要的恐懼。講師進一步澄清感染愛滋起初稱為HIV帶原者，一旦發病後才稱為愛滋病患，因此萬一人被感染，一定要積極接受治療，只要未發病前，還是可以像正常人一般的生活。

「菸癮防治宣導講座」邀請陽光基金會專員黃一翔先生帶著關懷個案前來，在輕鬆熱絡的演講過程中，

最後提醒同學們，「正向心理健康促進」也是健康促進的議題之一，在面對學業、交友、親子、健康、娛樂等方方面面，只要個人以正向的態度面對種種人生問題，相信一切都能往正面的大方向前進，無須因為一時的挫折困擾就迷失自我，甚至自我否定。新年之初，祝福同學們健康平安、奮進事成！



「菸癮防治宣導講座」邀請陽光基金會專員黃一翔先生帶著關懷個案前來，在輕鬆熱絡的演講過程中，

最後提醒同學們，「正向心理健康促進」也是健康促進的議題之一，在面對學業、交友、親子、健康、娛樂等方方面面，只要個人以正向的態度面對種種人生問題，相信一切都能往正面的大方向前進，無須因為一時的挫折困擾就迷失自我，甚至自我否定。新年之初，祝福同學們健康平安、奮進事成！

校外教學 國一科教館參觀

國二同學於11年12月14日前往位於士林的國立臺灣科學教育館進行校外教學，去年的國一校外教學活動受到新冠肺炎疫情影響而取消，因此本次成為所有國二同學首度一同出遊。今年的活動內容包括「自主學習」與「科學演示」，同學們在出發前進行分組，每組5人，由小組長帶領組員齊心協力完成學習任務。其中較特別的展覽為位於三樓生命科學區的「找家」常設展，展出藝術家蕭聖健的作品「夏夜」，試圖利用工業文明發展中的零件展現兒時的都市聲音，藉以引起人類開發而使原本自然生態環境聲音逐漸消失之反思。另一個特點為科學演示，與去年不同，今年的主題為「力學—牛頓的運動定律」，講師準備了許多科學

小實驗，讓同學從體驗中驗證於教室內學到的理論，例如：用木槌快速敲開中央的軟墊能使原本上方的墊子垂直落下不傾倒、用手快速抽離塑膠環後可讓上方的重物成功垂直落到下方瓶子內，以及將兩個體積與重量相異的圓球同時落下碰撞後會使較輕者快速彈飛等，各個有趣且簡單易懂的實驗皆使同學們印象深刻，收穫滿滿，期待明年也能有其他有趣的專題！



與松山家商有約

八年級技術型高中參訪

為了讓學生有試探不同傾向職群的機會，也為了讓同學瞭解不同職群的學習主題與職場特質，從而建立正確的職業價值觀，輔導室特別和臺北市立松山家商合作，安排了一系列的參訪體驗課程。

這些科別的體驗不單單是好玩，也讓同學開了眼界，看到學術型高中外的另一種選擇。雖然本校學生的學術傾向明確，多數同學都會至一般高中完成下一個階段的求學，但從體驗中能看到不同性質學校的學生同樣為了自己的未來奮鬥打拼，因為了解進而尊重接納，然後撕掉對於技術型高中刻板印象的標籤，相信這樣在視野和胸襟上的成長，更是實際走訪的重要目的和收穫。



都有老師清晰的講解，更不乏讓同學實際動手實作的機會，從紙膠帶的作品設計、收銀機的操作到人生桌遊體驗、國際通用的貨櫃標示、英文遊戲競賽等等，從大家的心得單中可以看到斬獲成果十分豐碩，無一不在心中留下深刻的印象。

作文比賽(國一組)第一名——國一 李心維

生活精力湯

生在忙碌的二十一世紀，身為中學生的我每天都有忙不完的事情得面對，比如沉重的課業壓力、複雜的人際關係等。天天為了這些事情拚命的在名為「生活」的跑步機上跑呀跑，奮力的往前邁進。

但是，就像橡皮筋一樣，拉到一個極限橡皮筋會斷掉，人忙到一個極限也會崩潰。為了讓自己擁有良好的身心狀態，不要成為被忙碌的生活拉斷了的橡皮筋，就需要「生活精力湯」。

來調劑自己的身心。對我來說，生活精力湯的第一個要素是「閱讀」。我從小就愛看書，現在的我更是把書當作救贖。在複習課業的空檔，抽三十分鐘翻幾頁小說，比如翻開哈利波特的往前行進。

特，跟著主角們追尋死神的聖物；翻開西遊記，看孫悟空三打白骨精，智取妖魔救出唐三藏，翻開……暫時拋下煩惱，在書頁間進行一場冒險，然後帶著書中角色給我的動力，面對現實世界的種種挑戰與難關。

作文比賽(國一組)第一名——國一 9 劉芯瑀

生活精力湯

每當我背上厚重的書包，踏上沉重的步伐，獨自一人倚靠在前往家的公車座椅時，身旁的小孩滿心歡喜的與家人分享上學的趣事，前方的情侶也甜蜜的牽著手給予彼此溫暖。而我，就宛若一隻流浪的小狗，疲倦又可憐的蜷曲在角落，期待有一朝，也能有個人找到我。

我喜歡下了公車後，偷溜到附近的小公園，那時我會戴上耳機，播一首能平撫心靈的曲子，而音符

和弦律便會在樹林間搖擺身軀，和飛過的小鳥、灑下的月光來一場表演會。路過的上班族卻也不會停下來，這時我便好似一棵矗立的樹木，獨自享受夜的美、和大城市的寧靜。

我更是喜歡一個人到圖書館閱讀，挑一個靠窗的位子便坐下，有時我會讓風也一同進來，它會輕柔的摸摸我，然後安靜的待著，再悄悄的離開。而每當我翻開書，裡頭的內容和文字形成了一幕幕驚

作文比賽(國一組)第一名——國一 6 劉昌卉

好習慣的力量

「種下一個行動，收穫一種習慣；種下一個習慣，收穫一種命運。」這是美國心理學家曾說過的一句話，而我也總是將這段話銘記在心，讓一個好習慣成爲我不斷成長的動力，進而創造美好命運！

我從幼兒園就開始學習珠心算，因此，我也參加了許多大大小小的比賽。而在我五年級那年，我參加了全國的「中華盃」比賽，那次的賽事更讓我收穫了一份可貴的體悟。

當我接獲我能有資格參加那場比賽時，我感到非常的興奮，而老師也告訴我，這次的比賽不僅是一份榮譽，更是一份責任，我必須盡更大的努力，但那時的我不以為然，也沒花太多心力在這方面，但是慢慢地我觀察到，我的同學們都在努力、都在進步，而我竟然只是在原地踏步。我恍然大悟，發現大家

作文比賽(國一組)第一名——國一 5 陳亮仔

好習慣的力量

日月如梭，時間不顧回首地往前奔馳，在這段稍縱即逝的光陰，我們究竟提煉了哪些經驗？一點一滴的造就豐厚的精華？養成哪些習慣？

正值志學之年的我們，搭乘著名爲希冀的特快車，在青春與稚氣間來回遊走。鐘鼎山林，人各有志，每人的個性、習慣更是相差懸殊。老師如春日暖陽的教導我們：「每日都要記得書寫日記喔！」，哀嘆、嘆息聲此起彼落，暗黑襲捲了教

室，進而蒙上灰面紗，雷雨霏霏，痛苦得無法自拔。

那短短的幾行字，甚至是那看似縹緲心態的一線之隔，改變了作文，看待我們的方式。好的習慣，是由每日一点一滴匯流而成，滴水穿石，而我深信此道理，不視「寫作」爲畏途，反而享受與文字翩翩起舞的俄而。如今，便只有紙筆，和我，隨著那股文思泉湧，將我們，帶領到另一世外桃源。

平常做好好習慣，

國文教師 詹志超

善的迴力鏢

利他樂己——

走在公共場合，經常見到年輕人或涉世未深的小孩推銷商品。曾經因爲自己惻隱之心使然，竟買了售價超高的文具，深感愛心被詭騙，因此日後只要看到有人推銷或是兜售，我通常是匆匆離去。

有一天，我在十字路口等綠燈，身後地路有一位雙腳萎縮、上身半坐半臥在推車的身障男子，只見他右手捧著一盤兜售的物品，像紙巾、抹布、口香糖等生活小物，左手則使勁地滑著地面，希望能趕快接近人群；不過當他快要靠近我時，基於過去的經驗，我選擇穿越馬路快速離去，那是我第一次遇見他。

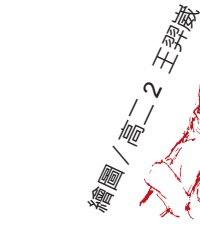
幾天之後，當我再次行經同一個十字路口時，正好看到那位

那次的中華盃比賽對我而言，不僅是一項成就，更是一堂寶貴的課，它讓我明白原來一個自律的習慣可能無法馬上展現它的作用，但只要經過時間的雕塑，一定能換來無限的力量！

花兒種在花田裡，花開花落；花兒種在心田裡，花開不落。我想，只要能將這些好習慣種在心田並實踐它，夢想就不會凋落！



國文教師 詹志超



便能處驚不憂：處之泰若，在考場時，也不會亂了步調，甚至能依仗著「作文」更上層樓，這所謂每日每用的時光累積，都是屬於自我的璀璨光輝！

保持著良好寫作習慣的念頭，不停地在我的腦海中迴游；在心頭裡迴盪，這股力量，實在是不容小覷，邁進未來的道路之選，取決於平日的修練涵養，也要感謝老師的啓蒙，讓這個好習慣，化做絃歌不輟的餘韻，吹散於廣漠的蒼穹，使衆所皆知。

我寫：我寫每日日記的感動。

「善的迴力鏢，最終會回到自己的身上。」心懷大愛做小事，有時候也許只是隨手的利他舉動，便會讓自己獲得快樂。

傳統習俗代表著各民族文化樣貌，是延續民族特色時不可或缺的元素。而外國人聯想到中華民族，不可免俗地提起充滿紅色的喜慶氛圍，而我認為其中最具有代表性的便是每逢過年便震耳欲聾的鞭炮聲，劈哩啪啦的聲音總能將節慶團聚的氣氛營造到最高點。

過年時親朋好友們齊聚一堂，談笑風生的閒話家常，讓外出的遊子感受到家的溫暖愛意流動，在步調緊湊的現代，也唯有在過年才能將大家框聚一起。此時「砰！砰！」的聲響，將大家的注意力轉向屋外。綿長的鞭炮從起頭

在傳統習俗裡

我看見

國三 10 李佩穎

伴隨而來的年節氣氛。然而鞭炮不久就燒盡了，人潮也隨著白煙散去，蹲下仔細端詳留在地上的鞭炮殘渣，不禁陷入沉思。因為傳統習俗在不同世代眼中有著相異的解釋，對於年輕世代

來說，可能就是跟著家中長輩做的例行公事罷了；但對於老一輩的人們來說，代表著這一年將受到神明的庇佑，存在著不能馬虎帶過的意涵。在接受這種觀念，或許是以前生活所導致，這些中華文化的傳統習俗被一層神明保護的含意籠罩，並不是能夠輕易放棄的。但造成汙染也是無可辯駁的事實，而如何在民族文化保存和環境維護中取得平衡，便是現代人必須要思考的課題。

我的蒐藏

最有愛

高一 8 黃崇軒

在疲憊的旅途後返家，我無精打采的把行囊中的物品清空。忽然，在一個暗袋裡摸到了一小片冰冷的金屬，定神一看，原來是一片旅途中的壓幣。我如發現金礦般狂喜，趕緊將它放到我的收藏箱內，和其他壓幣一同承載著每次旅行的回憶。

翻開收藏箱，映入眼簾的是小丘般的銅色壓幣。不過我一眼就認出一枚已經布滿銅綠的斑駁硬幣，那是這箱收藏的起點，我的第一個壓幣。依稀記得那是在某個火車站買的我央求父親陪我一同轉動壓幣機的大鐵輪時，那賣力的身影。

自此之後，每當我和父母親冷戰時，只要我見到那枚父親和我合力完成的壓幣，自己心裡無形的防線便疲軟的倒塌，原本的埋怨憤怒也被一掃而空。

或許一枚壓幣，對大家而言只是旅遊的紀念品，但是在我心中卻有更高的地位，它不僅承載了回憶，還有和解，更多的還是父親轉動輪盤時流露出的愛。

一味」的不多，讓我不禁思考：當客語、客家料理沒有人再繼續傳承時，大家對於客家文化留下來的標籤會不會僅僅是「勤儉」與餐館中不一定道地的「客家小炒」，那未來客家文化會不會變成空殼——沒內涵，只有對客家文化的膚淺理解，如此一來我們就失去了品嚐特色佳餚或欣賞客家藝術能獲得的更深理解。

遺忘

高一 8 賴虹瑾

雄厚的黃銅香鼎上，輕煙縷縷縈繞，為空氣捎來一絲莊嚴與肅穆，使檯柱上層層烏黑的歲月痕跡；耐久的白鐵金桶內，淡黃的紙錢隨著烈焰，亮紅、橘黃再到漆黑的灰燼，吼吼的煙隨著人們的祈願飛湧至上天。然而，隨著現代環保聲勢越盛，人們傳統的心靈寄託方式被忽視，文化習俗也逐漸隨著時代被遺忘。

家中經營傳統宗教用品商店，逢傳統五大民俗節日必須供奉神明、祭拜祖先的日子裡，我都得跟著爸媽幫忙店務。然而從小的我，看著如此傳統習俗逐漸式微，一年復一年，我察覺熟悉的老客人不再回訪，或許是順應環保，順便將他們認為的「過時」給遺忘了，抑或是高齡的爺爺奶奶離世後，後輩將之視為上個世紀的產物，對傳統習

習的記憶中，不被遺忘。

俗十分陌生，一年復一年，農曆新年裡不再是到各大廟走春祈求平安，而是被其他花枝招展的景點牽引。時至今日，指標性的龍山寺取消了燒香，更早已禁止焚燒金紙，家中店裡的景況也不復十年前的榮景。傳統道教祭拜習俗以及店裡的收入，每況愈下，逐漸成爲了夕陽產業。隨著時代的推演，衝突逐一顯現，緩慢對快速的、拗口對通俗的、傳統對新穎的。面對這些衝突，或許可以

為傳統文化感到惋惜，但同時因爲如此，文明才有了新舊交替，轉念一想，傳統只是退場，人們不須遺忘。廟裡，煙霧不再繚繞，也不再瀟瀟漫傳統的竹漿紙味，我怨嘆傳統的消逝，雖然無法力挽狂瀾，但它會永存在我記憶中，不被遺忘。



遺忘

高一 8 熊依均

近年科技飛速發展，隨之而來的是緊湊的生活步調，人們爲了跟上趨勢，每天忙著接受新資訊，從工作到休閒，都追求高效率、高刺激、高回饋的「三高」原則。世界不斷地前進，裝作沒感覺吃虧的就是自己。換句話說，我們被逼著要前進，而在此前提下，我認爲「傳統文化式微」這個議題，應該要換個角度思考。

接觸此類議題，常常出現的問題是：「該保留傳統文化或者持續向前邁進？」乍看之下是個兩難，關乎我們與一種文化難分難捨的情感；但我將問題替換成：「主流文化與傳統文化中哪些是有價值，值得我們留下的？」便可以開始更理性地分析，例如：主流文化是在「適者生存」條件下獲勝的產物，但不直接與最好的文化畫上等號。所以我認爲將傳統文化有價值的方面提煉出來分析，才是該做的事。

說到傳統文化，與我連結最深的非客家文化莫屬，畢竟我身上還流著客家人的血。每當三代同堂時，我看到客家文化最直接在家族傳承中的式微：外公外婆講著客語，媽媽、舅舅、阿姨們都聽得懂，但不太會說，只用中文回應，而和我同輩的表兄、表妹則是推論大人大概又要講我們的壞話才會特別用客語，由此可以推測過了幾個世代後，會講客語的人應該少之又少。但在客語被遺忘的同時，也有幾千種少數語言面臨相同處境。未來是否只剩下一種語言：英文，甚至是程式語言主宰人與人溝通的日子，也爲期不遠了。外公、外婆

會經教我客語中一個特別的詞「早」，這個詞並非只是簡單的早安問候，背後是有客家人早起勤奮能做更多工作的精神，所以帶有期許的意味在，同樣的，我相信每一種語言都有它獨特的解釋與文化背景，所以多種語言消失的同時，我們損失的不僅僅是語言本體，還有對於事件思考的脈絡逐漸變得狹窄。

此外，客家料理在我們家，也將失傳，每次特殊節慶都只有外婆會做一桌山珍海味，包含客家小炒、瓜仔肉等，若是阿姨們包辦，想必會是外帶速食分著吃，而我們倒是去過幾家家客料店，但能讓外公外婆稱讚「就是這

氛圍。



死亡的日子裡

國三 5 潘亭羽

「生命最美好的發明就是死亡」，這是在翻閱雜誌時，偶然瞄到的一行話，不知爲何地當我閱讀完整本雜誌後，它就像早在我腦中預留了一席般，烙在了腦海裡，令我不得不停下手邊的一切，倒杯香醇的熱紅茶，坐在窗邊，輕輕地闔上雙眼，浸泡在沉思中。

死亡，就代表著人生一切中止，齒輪停止轉動。不過或許是人們對於死亡的看法太狹隘了，畢竟這些口耳相傳的傳說都是由「活人」口中所傳播出的，如何確定死後能步入聖經所提及的天堂與地獄，亦或是走上佛教說的輪迴？也許可以試著別把死亡這件事如此看重，把它當作生活中的

把活著的每個當下，學習去擁抱所有的失去，把所有的意外視爲美麗，勇敢地去經歷這有血有肉的人生，這麼說來，若有人問我等待死亡的感覺，想必我的回答會是繽紛無比吧。

我覺得在某種層面上，活著就等於是在等待死亡，而在這個過程之中，享受人生中的酸甜苦辣，細細品嚐平日中的瑣事。當然，人的死去難免還是會摻雜些悲傷及恐懼，那爲何不讓這些悲傷和恐懼，轉化成一種享樂呢？面對即將結束人生時所帶來的焦慮與害怕感，嘗試去接受這件事實，並去深深地體會其中所混雜各式各樣的情緒。你可以覺得這是種負面且荒唐的作爲，不過若你眞這麼想，那我倒覺得這可以稱作一種黑暗的美學。

十六封信的啟發

SWEET MEMORIES

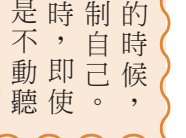
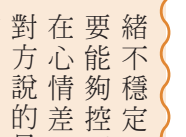
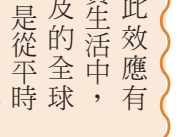
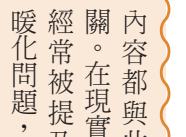
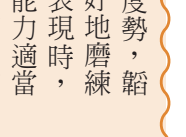
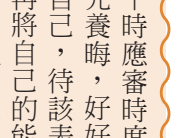
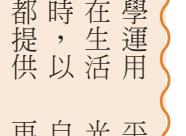
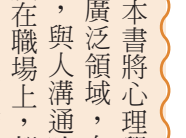
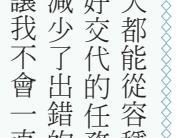
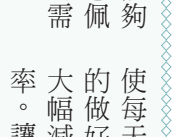
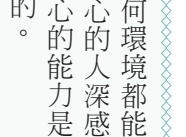
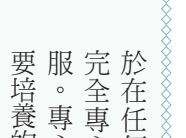
高一8 廖敏好

家庭是我們邁入社會前所接觸到的第一個，也是影響我們至深的環境。尤其父母平時對我們的家庭教育，將會對我們未來的人格和品格的發展產生至關重要的變化。

（爸爸的十六封信）這一本書中，主要是想促進親子間的互動。希望透過溝通，不論是以口頭或是書信等任何一種方法，將人生的經歷或是感悟傳遞給子女，期望能夠幫助他們面對生活將要應對的種種難題。

於是作者整理出自己和女兒的十六篇談話，透過淺顯易懂的文字，像是和藹可親的長輩訴說著人生的故事般，對十六種問題提出自己的見解。

我覺得人生就像是選擇題。令我困擾的往往不是問題本身，而是眼花撩亂的選項，讓人不知該如何下手。而書中的第十六封信：「人人都有自己的難題」中，恰好就有提到類似的問題。「該怎麼辦？」往往是我們遇到麻煩時所提出的第一句疑問。而「不知道」則是我最常做出的回應。做出決定與我們的人生密不可分，每個人都會有自己的困擾，不可能一



直依賴旁人來替我們選擇。作者希望我們能夠練習自己處理自己的難題，且不論結果好壞，都要有勇氣面對所有的後果。同時也列舉了女兒有關課業和自己工作上的例子，讓讀者更容易了解他想要提出的看法。

再來是書中第二封信：「專心的人是活神仙」。這段使我感觸極深。因為在小學時，我就曾見過過真正專心在一件事物上的模樣，所以對作者的描述感到很有共鳴。小學的我們總是有用不完的精神力，每天下課總是充斥著各式各樣吵雜的聲音，談笑的聲音，在走廊奔跑的聲音，主任訓斥的聲音。然而，仔細觀察後，教室的角落總是有一位學生，靜靜地、默默地待在這位置上讀著手中的小說，彷彿與世隔絕、萬物皆與我無關的清淨之感，完全沈浸在小說的故事劇情裡，有時甚至上課鐘響了都沒有發現。但是我

就恰好相反。我很容易受環境的干擾。要在安靜的環境裡才能專心讀書，要不然就會事倍功半，浪費掉很多時間。因此我對

於在任何環境都能夠完全專心的人深感佩服。專心的能力是需要培養的。最後是書中的第四篇：「從從容容穩穩當當」。第一次看到這篇是在小學的課文上，就覺得作者女兒和我很相似。做事常常忘東忘西，也不做好計畫，常在最後匆忙的把事情趕完。但是隨著年紀的增長，我學會為每一天都做好規劃並且實際執行，讓我逐漸改掉讓我匆忙的小毛病，

使每天都能從容穩當的做好交代的任務，大幅減少了出錯的頻率。讓我不會一直跟時間賽跑，能夠有多餘的時間做好檢查。「不趕就能從容，從容就不容易出錯」這句話成爲了我每天做好規劃的動力。

《爸爸的十六封信》陪伴了我的成長，也使我意識到自己很多的不足，反思後並做出改變。它是我的學生導師也是我最寶貴的珍藏！

不久前在逛書店的時候無意間在推薦書單中看到這本書，看到解憂兩個字內心便有所感觸，人人皆有煩惱，但有時因爲各種因素使得煩惱無從解決，即便和朋友傾訴，說到底自己的煩惱還是要由自己消除它，所以這本書深深吸引了我的目光，進而想要知道裡面的內容。

每個人在面臨抉擇時，心中多少會有一個比較傾向的答案，只是想要得到他人的認同來證明自己的選擇是對的，藉此才能夠無後顧之憂去執行計畫，也不會在過程中三心二意、胡思亂

想。選擇這件事，對大多數人來說並非輕而易舉，有選擇就代表自己必定需要放棄某部分的東西，但究竟該取捨哪個部分常常就是個兩難的問題。依我的想法，我認爲這個世界上並沒有絕對正確的決定，而不同的選擇都有相異的應對方法，並非一開始走上了一條相較其他路困難的路，就代表著自己的選擇是錯誤的，與其在一旁懊悔，還不如好好踏實地堅持下去，從中我領悟到了一件事：不要畏懼自己決定的對錯，一旦選擇了，就要勇往直前一步一步達成自己的目標。

解憂雜貨店

高一7 郭沛昕

第四章的結局是我認爲最可惜，且沒有得到圓滿的結果。故事敘述著一名從小便家境富裕的男孩浩介，卻因父親經商失敗，導致家裡破產，這種感覺就如同從天堂跌入谷底。最終他選擇了和父母一起跑路，但卻在跑路的路途中義無反顧地逃跑了，浩介的父母不想拖累他選擇自殺。我認爲造成這個悲劇的原因出自於浩介對於父母的不信任，浪失爺爺有一句話深得人心：「全家應該要盡可能團結在一起，如果因討厭或是無法信賴等原因而各奔東西，就不是真正的家人。」信任是建立情感關係的基礎，對彼此有了信任，才會放心支持他的選擇，浩介對父母的誤會即便

解開了，離開的人終究還是回不來，一切都爲時已晚。對我來說家人就是我身後的支撐，當處境不順時，是會相互扶持且給予對方堅持下去的動力，如果心沒有凝聚在一起，彼此的連結相對會變得薄弱，也不會有所謂的信任感、安心感。要是當年浩介能夠和父母說清楚自己的想法，或許結局會是天壤之別，也不會有遺憾的發生。

在本書所有的情節中，我最喜歡且認爲想法最獨特的是浪失爺爺所回覆的那張空白信，我學習到了一個道理，每個人都是

平時應審時度勢，韜光養晦，好好地磨練自己，待該表現時，再將自己的能力適當的表現出來。若不如是，則極有可能變成故事中的楊炎，因不懂得隱藏鋒芒，而招來小人的嫉妒，引火燒身。人的鋒芒猶如雙面刃，適當的展現可以當作成功的基礎，但過度招搖則會變成成功路上的絆腳石。

接著，是即時處理身邊的問題。心理學中，著名的灰犀牛效應，即顯示了有些危機雖然很明顯，但人們卻很容易忽略，因爲沒有及早解決，造成了極大的災難。我認爲書中提及的許多

從空白開始，以畫圖來做比喻，要在張白紙上作畫，其中算困難的一部分是該如何起筆，對應到我們的人生，許多人會不敢跨出第一步，甚至是不知要從哪裡開始，在這茫然、不知所措的情形中，首先要有的就是敢嘗試的勇氣，不要害怕會犯錯，即便出了差錯，我們也能夠將它化爲成長道路上的養分，一點一滴成長茁壯，將空白的紙用自己的方式慢慢地填滿它，不管結果是否完美，只要全力以赴不辜負自己長時間的努力及付出，對得起自己就是最完美的結果。

內容都與此效應有關。在現實生活中，經常被提及的全球暖化問題，是從平時的排放溫室氣體的小問題，累積而形成的小問題。而在生活上，不少壞習慣也是從平時認爲微不足道的行爲養成的。歷史上造成重大影響的事件，往往不是人們認爲衝擊力強，但卻顯而易見的危機，反而是剛開始被輕忽而放任不管的小問題，最終所衍生的大災難。因此，生活中應當處處留意身邊危險，一發現問題就即時的採取行動，避免問題惡化，防微杜漸。

最後是三思而後行。無論是在生活上或工作時，常常會因爲不順利而影響到自己的情緒。書裡提到，他人鬱悶時，多說理解的話，運用善意的謊言是適當安慰人的方法，且千萬不可求全責備。但我認爲更重要的是當自己是心情低落、情緒不穩定的時候，要能夠控制自己。在心情差時，即使對方說的是不動聽的話，也應試著控制住自己的情緒。良藥苦口，真正好的建議往往都是殘酷而現實的。在經思考後，就算是不悅耳的建言，但只要是真實的、有益的都應該採納。而思考後再行動，也是我認爲最重要的一點。書中的很多方法都是在對方思考不全的前提下而讓自已獲利。因此我認爲平時多思考，做任何行動時，提醒自已切記不要因爲一時激動，而失去理智，才能將自己受到的損失降至最低。



繪圖/高一1 宋芝韻

螢光：意志堅強的人，他的世界充滿著無限的可能性。