



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

第一五四期

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

第62屆畢業典禮



該是來一場熱鬧又感人的畢業典禮了，對吧！

111學年度延平中學畢業典禮，於112年6月12日，假本校進英樓三樓活動中心舉行。疫情解封後的學校第一場大型活動，就是畢業典禮了；我們歡迎所有的畢業生與畢業生家長，入校蒞臨參加典禮；而國中專場與高中專場的畢業典禮型式，也是歷年來首見，為的是讓每位畢業生與其家

長，都能夠真切地享受這最美的慶典氛圍，也希望讓不同階段的同學們，都能夠成為典禮的真正主角，積極參與典禮的每一環節。由於升學制度的變革，畢業生聯席會的同學得以規劃執行畢業典禮活動的時間，是愈來愈少了；但是我們能力出眾、創意滿點的畢聯會幹部與辛勞的工作人員，仍然是在最短的時間內，籌辦出最精彩的一場饗宴。

「延陸貳行，追夢之旅」，畢業主題融入了本次畢業生屆數「六二」；「沿路而行」則提醒同學們回首自己沿路上種種經歷，並懷著積極心態，創造屬於自己的「追夢之旅」。頂著升學壓力下的同學，一項項地完成典禮的各項細節，一樣都沒有遺漏；敘說故事歡笑卻又動人的段落影片、撼動青春與黃鶯出谷的歌舞演出、完善順暢的頒獎流程、溫馨大方的場地布置，都是成就這場美好典禮的重要元素。

延平中學最重要的兩位大家長：張漢鏞校長、馬根善副校長，也將伴著這屆畢業生，自本校榮退，離開延平中學；感謝兩位對延平中學的全心付出，將人生最精華的歲月，都奉獻給這片校園。最後，讓在校的所有師生，獻給兩位及所有畢業生最真摯的祝福：畢業快樂，心想事成；任何時間點，都永遠是你們（你們）追夢之旅的開始。

（訓育組長 蕭政宏）

延平中學最重要的兩位大家長：張漢鏞校長、馬根善副校長，也將伴著這屆畢業生，自本校榮退，離開延平中學；感謝兩位對延平中學的全心付出，將人生最精華的歲月，都奉獻給這片校園。最後，讓在校的所有師生，獻給兩位及所有畢業生最真摯的祝福：畢業快樂，心想事成；任何時間點，都永遠是你們（你們）追夢之旅的開始。

（訓育組長 蕭政宏）



社團成果發表會

延平螢光管弦樂團、國中部表演性社團皆於6月進行社團成果發表會，展現出同學們的才華與平時努力練習的成果，讓觀眾們大飽眼福和耳福。

本次的管弦樂團成果發表會——螢光樂曲，是樂團首次在延平進英樓進行的公開表演，為此召集了歷屆傑出團員，與應屆國、高中部團員合作演出。從古典的巴哈、柴可夫斯基，到當代名曲神鬼奇航、西城故事；交響樂、雙小提琴協奏曲，到管樂重奏與打擊重奏，長達一個半小時的演出，演繹將近三個世紀的經典。現場演出精彩，觀眾們被音樂情感深深打動，為他們的表演給予了熱烈的掌聲。

另外，國中部吉他社與流行舞蹈社也有分別舉辦成果發表。本次為吉他在疫情後首次辦理的演出，團員盡力展現出社課的練習成果，包含數首自彈自唱，以及所有表演者一起進行的大團刷演出。流行舞蹈社的表演者各個盛裝打扮，隨著流行音



（學務處社團活動組長 鄧瑾瑜）

國際學程介紹

本校在今年二月正式授牌成為英國牛津大學考試院 AQA 認證學校暨「英國文化協會夥伴學校」會員學校，並於112學年度正式招收國際學程第一屆的學生，提供英國中學 IGCSE 文憑課程，並由英國文化協會提供專業國際考試服務。使用牛津出版的 IGCSE 教材，由外師授課。

本次國際學程開設兩種班別：

(1) 國際學程班：以英國中學教材教授五個科目，課程修畢通過科目考試可取得 IGCSE 證書。

(2) ESL 專班：以英國 IGCSE 教材教授 ESL（英語外語）科目，從聽說讀寫加強英語文能力。

兩種班別皆需經過甄選考試入學。詳細學校課程相關資訊可於學校

本校在張漢鏞校長的帶領下，致力於培養擁有國際溝通能力與國際化視野的學生，近來更為配合行政院「雙語政策發展藍圖」，將國際教育劃入校本課程，一連串的規劃幫助學生對國際議題有宏觀深入的探究，並且培養全方位的雙語能力。延平將以學校堅強的教學實力輔以 IGCSE 國際文憑課程，活化雙語應用，加強學術實力，拓展學生國際視野，讓學生不需要出國，在台灣也可沉浸於國際學術氛圍，與世界無縫接軌，開啓未來無限可能。

（外語中心）

112年7月19日由本校與臺北醫學大學共同辦理的北醫醫學人文研習營圓滿結束。這次研習營融匯醫學與人文的課程，深刻啟發了參與學生對醫療、溝通與生活的深層思考。透過實驗操作與精彩討論，學生們獲得了新知識並深刻反思自我價值。

第一天的課程從最貼近台灣生活的銀髮族長照開始，接著藉由小組活動學習團隊合作。下午在醫病溝通課程中跟隨急診醫師模擬第一線現場遭遇的各種狀況，這些實踐鍛鍊了學生們在尷尬、悲傷、難以啓齒的情境中保持專業並同理他人的能力。第二天進行的臨床倫理情境思辨與牙科體驗，以及大體解剖相關課程，都讓學生收穫滿滿，腦袋裝滿各種知識回家。最後一天帶著莊重的心態進入大體實驗室，透過樂舞動肢體、揮灑青春，今年的亮點不外乎是畢業學長返校與指導老師一同上台的壓軸表演，現場座無虛席，氣氛熱鬧。

延平的同學們才華洋溢，在兼顧課業之餘，參與社團活動讓同學們開創了廣闊的發展空間，期待未來能有更豐富精彩的社團成果展，各位能展現更多的才華和創意，或許你（妳）就是明日之星！

醫學系學長姐的介紹，除了真實的看到了人體器官，也體驗了大學生的上課和考試方式，每位學生都驚訝醫學系的學生如何在這麼短的時間，完成這麼多測驗。相信經過三天的研習，每位學生已迅速成長，擺脫了國中時期的稚嫩，迎向更成熟的高中生活。他們對世界有了更多面向的洞察，也培養了更豐富的同理心。希望這股醫學人文精神的力量將在未來的路上為他們照亮前行的道路。

（設備組長 翁為宏）

（臺北醫學大學 人文醫學研習營）

你最大的敵人，一直都是自己。

高二9 林沛榮

「拖延提供極佳的保護機制，只要不去面對，就不必把事情搞砸，就不必面對懷疑自己，就可以讓自己感到心安。」(P29)

我自作者提供的五個解決方法中，認為最適合我的其中兩個，因為我是個會倒吃甘蔗的人，在開始做一件事後，我會逐漸沉浸在其中，漸入佳境，所以開始去做是我成功改善拖延症的關鍵一步。再來，定義清楚目標，我覺得這個做法能使我做事更加地有效率，因為在我們決定好之後的

安排後，我們就比較不會讓惰性趁虛而入，佔領了自己的思緒，能很快地抓住工作的節奏。

改善拖延症是很重要的，因為不拖延我們才能用更充裕的時間完成該做的事，進而為我們創造更多機會，使我們的生活更加地充實精彩。

每當有人問我害怕什麼時，我的回答毫無疑問的都是「怕高」，我雖享受由上往下俯瞰地面的視角，但是一旦想到如果不小心跌下去會有屍骨無存的可能，我的雙腳就忍不住打顫，所以如此怕高的我從不搭乘高空的遊樂設施，也不敢參與有關高空的活動，當

然這使我喪失了許多和同學相處玩樂的機會。

「去做害怕的事，就是克服『害怕』最快最有效的辦法。」(P36)這句話是無庸置疑的，這個概念於我而言，就像「以毒攻毒」一樣。12月時，我們學校舉辦了一個體驗活動，內容就是挑戰一些高空的遊樂設施，在體驗的當天，在看到的最低也有三層樓高的遊樂設施時，我眼眶泛紅，只想到要以身體不舒服為由躲到廁所去。無奈、猶豫、徬徨這三種可恨的情緒混雜在一起，攪亂我的思緒使我手足無措，「反正來都來了，就只能試試看了。」當下我的心中也只剩下這個想法。

我像一隻壁虎一樣依附在一根高達三層樓的柱子上，拚命地往上爬，害怕一旦自己停下來就沒有繼續下去的勇氣了，到頂端時，看到底下全變成了黑點的人們，感受從身邊呼嘯而過的風，往上看向蔚藍的天空，心想：這或許是我最近天空的一瞬間了吧！其實並沒有這麼可怕，就如作者所說，很多你現在覺得可怕的事情，等你去做並克服它之後，你會發現根本就沒什麼好怕的。

「有自信的人，不

是完美無缺，而是有深刻的自知之明，就不會輕易被別人的評價和判斷所影響。」(P17)

有人說過：「很多時候我們之所以覺得很難受，只是因為我們不接受。」這句話的意思就如同「人生苦難無法避免，受苦卻是不必要的」(P28)，對於必然會發生的事情，我們不必用抗拒的態度去對待，這樣既不能改變事實，同時也使我們

深陷在在痛苦的沼澤中，接納它並吸收從中學習到的感悟、經驗，其實你會發現當我們再次遇見相同的事時，我們的心會更加地平靜。

人類做出理性選擇，這句話在我還沒閱讀此書前，認為再正確不過了，至少條件是在沒有過度的情緒起伏之下，我完全同意，也對於自己正在理性的做每一件事這個概念，抱持著深信不疑的想法。但在閱讀後，我被說服且確定了我所犯下的致命錯誤，也是我在此書中最震撼和觸動最深的部分。

認為人類很理性，那絕對是忽略了人類懶惰的天性，即是不思考就不思考，在作者康納曼書中所收錄的實驗中，一次又一次地證明

了人類時時刻刻都想盡量不花費太多力氣去思考，藉由直覺的思考模式「系統一」，來幫助自己完成每一項任務，其中影響範圍不被框架在微小的決策中，如簡單的問題：你認為你和圖片中的哪一位最熟悉？

此問題我們會受到經驗中不論是瞄過一眼的新聞標題或課本中背過的偉人影響，即便是在科幻小說中根本不存在的

閱讀心得：

快思慢想

高二8 熊依均

判斷中，都會被歸類在「比較熟識的人」，自己先合理化和該人之間的連結；而影響大至公司策略性廣告的安排：強烈的顏色、粗體字、對比性字眼會是些好選擇。

作者康納曼在本書中頻繁的使用實驗作為例證，加深了我做為讀者對於每一個新穎觀念的理解與印象，因為知道這一切不是只是紙上談兵而已，他在每一段篇章最後結語都有舉出幾句可以運用在各種工作討論上的聊天情境，他在經濟學和心理學上的貢獻，遠遠超過了學術性上的成就，可以是策略行銷同事之間共同討論的出發點，更可以是我在看了那麼多可能影響自己的偏誤後，一邊反省的機會。

這本書所談論的種種概念運用，遠比我想像中來的廣泛，我在閱讀一篇關於民眾為何無法被科學說服，安心

的進口美牛和核災食品的文章中，作者在分析原因時，就使用到了書中提及的「記憶所及簡法」如何影響民眾判斷進口食品對他們造成的潛在危險高低，而「記憶所及簡法」是從記憶中對於事件印象最深刻的人事物做出連結，在這個議題的應用上，是新聞時常報導美牛和核災食品可能對健康造成的危害，使人民將那些食品與有損及健康做連結，參與了民眾的理性判斷機制。文章中作者的應用，讓我對於他想表達的論點有了更深的認同，我無法想像要是作者沒有閱讀這本書，要怎麼乾淨俐落的將他想傳達的觀念論述給閱聽者思考，恐怕會有些晦澀難懂，大大降低了原

本能夠帶給讀者的發想。

現在我了解了說自己完全掌控全局是有時脫口而出的「掌控全局」，雖然快速，但裡頭的畫面也只有經驗中可料的情境，是系統一拉出了經驗使自己有安全感，讓自己有把握地說出這句話，殊不知接下來的一舉一動都來自記憶中最好的解決方式，連有那些可行的對策自己都不知道，更別說是最好的解決方式，這也是人多討論的好處，「擴大局面」，彌補自己的缺失。

這本書帶給我的益處不只是生活中觀察人的行為並加以註解的樂趣，還有在幫他人註解時，同時低下頭看看自己是否也有相同的盲區並省思。蘇格拉底曾經說過一句話：「我只知道一件事，就是我不知道。」這句話在我的理解中，想表達永遠要去尋找自己的不足和缺失，加以學習的精神，我想與本書「快思慢想」有異曲同工之妙。



棉花棒

國一10 洪有維

頭上包繃帶，身瘦如排骨。頭厚像火柴，傷口上抹塗。趕飛髒細菌，治療了皮膚。他們的功勞，很值得鼓舞。

媽媽的心聲

國一4 蔡孟哲

從前嬌貴的雙手已然充滿了厚繭
從前輕鬆的日子已一去而不回返
從前無憂的快樂已成多慮的煩惱
而這些
媽媽不抱怨
她知道
只要讓孩子無憂無慮
開心成長
便是最好的回饋

螢光：我們改變不了上天發給我們的牌，只能決定怎麼打這手牌。

學而時習之，樂也

高三 鄭心瑜



人為什麼要上學？人從出生開始就在學習，學習走路、學習說話。可是我們通常選擇在學做一件事情前，都會有個動機或者原因。例如嬰兒學習爬行跟走路，是因為生物需要移動。學習這些技能可能只是生物活著的本能，但是我認為，在吃喝拉撒睡等生活基本需求被滿足之後，人應該

會追求更上一層樓的物質或心靈上的滿足，例如學習更多維持生命條件以外的知識，滿足求知慾，進而感到快樂。

書中提到我認為很有道理的一句話：「先知道自己為什麼要上學之後，再來決定要不要上學，不是比較合理嗎？」但是在社會上觀察到的現象卻是，有很大一部份的學生不知道自己為什麼上學，甚至不知道為了什麼奮鬥，每天還是「孜孜不倦」地來學校，茫茫地度過每一天。常聽到那些人認為「最好」的藉口是「努力才有好學校讀，有好學校才有好工作」，因為升學壓力，為了未來的生活，他們必須努力。但是其實，社會上有多少人跟他

們一樣，對自己未來想讀的學校、想念的科系、想做的職業沒有頭緒？這些人完成義務教育之後呢？大學畢業之後呢？找到工作之後呢？這些人滿足了嗎？過得快樂嗎？很多人可能過不了大半輩子卻還在對自己的人生不滿意或感到迷茫。

作者在文章中提到，高中如果能重來，他會希望自己念一所不用上課、不用考試的學校。這個學校的理念是：自由、信任、尊重、負責、民主，學校採用完全讓學生自己學習的方式，師長只是作為引導學生、提供經驗的角色。學校在很多學生都有優秀成績的背景，堅信只要提供讓孩子能自由運用創意、想像力、好奇心等天生的能力，每個孩子都能找到適合自己的學習方案。

作者的想法固然有許多好處，「自主学习本來就是最有效率、效果最持久，而且最優質的學習方式」，作者在文章內容裡提到，這種方法也有不足的地方。像自主學習大部份的過

程必須靠自己摸索，在摸索的期間可能會繞遠路，需要花費很多時間。再回到不用上課的這個議題上，我認為不能不上課，因為有些事情是必須在有一些知識背景的前提下才能做到的，無法全靠自己去探索；也很有可能因為不知道而沒發現自己對於此領域有興趣。不上課也不代表不需要去上學，去學校的意義應該是和老師同學討論學業，互相發現問題，一起切磋和進步，而學習如何與人互動也是一個重要

七萬年前，地球上的動植物滿山遍野，「智人」只是個渺小微不足道的存在。是什麼讓七萬年後的我們，讓所謂「智人」站在世界舞台的鎂光燈下？

閱讀這本書前，我從來沒有想過這個問題。我們的時間、金錢、制度從何而來？直到翻開此書，才發現所有事情都顛覆我的想像。談到想像，作者哈拉瑞在書中提到：「討論虛構的事物」是智人語言最獨特的功能。「原先的我看到這句話時，對之不以為然。我們所相信的一切，都是自己的想像？直到慢慢翻開此書，細細品味每一段文字，才默默接受了這個令人驚嘆的事實。人類是如何以不強健的體魄，在短時間內迅速爬上頂峰？一個人的力量微乎其微，要站上尖端，必要仰賴群體間的合作。而讓一群不認識、甚至從來沒有見過面的人共同合作，最快的方法便是使他們一起相信某個事物。共同相信耶穌是存在的、共同相信法律、更共同相信所謂的國家、主權。

從小，我們就從歷史課本、故事書了解到原始的人類由採集維生。是什麼讓我們祖先從四海為家的採集者到以農業為生？採集者雖然可以吃到各地不同的果實、各種鮮美的野生動物，但卻始終沒有一個自己的「家」。農業革命，人們開始投入所有心力，試圖操縱植物的生命，播種、除草，為了得到更多的糧食，過上安穩的生活。一切狀況看似都朝好的方向發展，但事實卻並非如此。採集者生活無慮，餓了就拉上好友打打獵，運氣好能吃上美味的三餐，運氣不好就餓兩三天。而農民看似有固定的收成，不用擔心不能溫飽肚子，但他們也得得更遠。未來會不會下大雨？自己的存糧是否足夠？於是他們早出晚歸，每天辛苦耕種，最後的生活反而不比沒有事先規劃、凡事隨機應變的採集者快樂。看到這裡，我思考了

從野獸到扮演上帝

高三 9 楊岱穎

許久，似乎沒有勇氣再走下去。一個平淡的轉變讓我質疑自己：自己追求的到底是什麼？為什麼人類幾萬年來不斷地改變，努力想讓自己過上更好的生活，到頭來卻好像是本末倒置？「成功並不等於幸福。」歷史是偉大的老師，讓人們以過去影響現在。歷史發展總是太深奧、也太有趣，每一個轉捩點都值得我深入思考，藉過去吸取教訓，也吸收知識，這或許就是歷史的魅力所在，更讓我迫切地渴望繼續向下探索。

歷史持續不斷地發生著，現在的每一刻每一秒都將成為歷史。二十世紀以來，科技以我們無法想像的速度滾動著，在被按下加速鍵的世界上生活的我們，是否過得更幸福快樂？在這本書裡，我看到了人們為了追求更方便、更好的生活，

歷經了大革命、屠殺等各種事件。但追本溯源，人們好像遠遠不比從前幸福。我們擔心太多，擔心健康、擔心金錢、擔心未來。人生而為什麼？生命的意義是什麼？在此書前的我，認為生命的意義就在於感到快樂。生命是一場以數十年為單位的遊戲，我們耕耘自己的世界，拚命追求自己想要的東西、走更遠的路、去更遠的地方，找更有意思的靈魂。但作者在書中寫到的觀點令我錯愕：「從科學角度來看，人類的生命本來就完全沒有意義。人類只是在沒有特定目標的演化過程中，盲目產生的結果。」所以所有一切都是為了什麼？我並不完全認同這個說法，但也讓我開始從頭思考所有事情。

這本書影響了我太多，它從太多層面切入，談了太多我從來沒有想過的事，推翻了我在小堅信的一切。它以宏觀的視野看歷史，所有論點都令我醍醐灌頂、豁然開朗，刷新了我看待事物的角度，也讓我以更清晰的眼光看世界。

的課題。針對不用考試的這個問題，我雖然不認同考試必須訂定統一時間，畢竟每個人學習速度不一，但是寫題目寫測驗是有必要的，因為在缺乏實踐的情況下，你不會知道自己遺漏或是缺少了什麼。

身為學生，我在看了本書的篇章後感觸頗深。如今的教學制度，到處充滿著「被迫」學習的孩子。數不清的小考、大考、升學考，在校內的小考大考的背後，非考科很容易就被學生忽略，考科的成績就是所有；升學考試的結果奠定了大部份人的成就。你或許會說，現今的升學制度包含多元入學，學生大可由自己的興趣來升學，但是我必須很遺憾的說，這個管道畢竟名額有限，對大多數人的方式還是只有正規考試；之後的大學文憑又決定了大部份人的工作……這使得還沒發覺自己興趣所在學生盲目的被推著走；對考科沒有興趣的學生也必須和其他人學一樣的東西，即便他完全不喜歡；即使喜歡這些科目的學生也可能因為學習步調和學校不同而沒有達到學習的最大效益。這樣子的教育，表面上看起來光鮮亮麗，整個國家沒有文盲，大家都具有一定教育水準，有學問的人士看起來特別多，但是實則耽誤了更多人的自我發展。近年教育改革，在課程內多了一個自主學習的課程，政府可能想針對學生的多元發展增加措施，這是一個不錯的開始，但是我還是希望能再給學生多一點自由的空間。

如果作者標題的問題「如果高中可以重來」是我來回答的話，我會想念一所初級課程為基本義務教育內容、沒有考試只有測驗、以同樣興趣作為分班標準的學校。至少要先知道一些基本常識，也能先對一些知識領域有基本的了解，以便發掘自己的興趣，還能先跟著老師學習，看看其他人是用什麼方法做學問的。

測驗是為了能清楚掌握自己目前的學習狀態。而將同樣興趣的人分配在一起能增加探討議題的深度，更容易擦撞出學問的火花。人生不能重來，但是至少能將現在改善，我可以在閒暇時刻為我的人生做規劃，力求讓以後的我更熱愛學習，因為我學習而快樂，也許在我之後的下一代，就能實現這種從小培養自主學習能力的社會氛圍。

貓

身披一片雪白的大衣
矗立於窗邊高處
用那雙圓潤的眼睛
俯視著家中各個人的一舉一動

國一 4 蔡孟哲

羽毛球

原為一小鳥
為迫遠離身軀
而插上一硬頭
人們拿著球拍
揮起 揮落
那條條交錯的尼龍繩線
無情的
一次次打飛
白色的鳥兒

蛋

彼為同母生
何為其為雞
余卻於釜旁
破裂
流出金黃的蛋液
成為人們的盤中之物

蟬

南風之中的蟬兒們
使人厭煩的談論著
西風的將至
他們各個噤聲隱蔽
似怕那風拂過
取走短暫的蟬之年華

照顧者的初衷

高三5 徐銘

台灣在二零一八年正式進入高齡社會，使得照顧老人的外籍勞工持續增加。

雖然老人有人照顧了，但還是會看到老人不滿外勞，或是老人在有外勞或家屬的看管下仍受傷的新聞。到底是哪裡出了問題？

作者在書中提到，先是自己的爸爸因為藥物關係爆發了思覺失調症，之後母親因為水腦症而開始漸漸失憶。作者一個成年女子必須隻身一人照顧兩個長者，讓她不得不請外勞協助長者的生活起居，但卻還是在某天半夜，作者幫她爸爸在廁所拿紙尿布的那短短的三秒鐘，

爸爸摔倒了。作者在書中也講到，她請的外勞阿姊來台時平滑的臉孔，在幾個月後卻長滿了痘痘，吃的不多卻逐漸發胖的身體，作者把這些照顧老人之後出現的症狀起命名為「照顧者症候群」。另外一個例子是作者認識的一戶人家，家裡讓賺錢最少的妹妹照顧在病床插管的母親。幾年過後，她內分泌失常，跟兒姐妹商量想休息一個月。結果兒姐妹們以「有錢的人出錢，有力的出力」一句，讓她得繼續照顧母親。這些真實事件，不禁讓我想到那些新聞裡有人看著卻還出意外的老人。

不論是在家人還是外勞，他們都不是全天候工作的機器人，他們是血肉之軀，終究會累的。作者在書裡比喻這些照顧者就像是棒球場的捕手一樣，不論投手丟過來的是曲球、變速球或是一記猛烈的爆投，他們被在上面看台的觀眾，也就是家屬們，期待都要能夠穩穩接住。在這樣的處境之下，照顧者不知怎麼就成爲家裡最下等的那個人。照顧者平時有一餐沒一餐、

若是在良好的環境下成長，病態人格的特性不會顯現出來，但若處於充滿壓力、恐懼的情況下，因爲無法控制其情緒，其特徵也就因此表現出來。「正面鼓勵」、給予愛等，雖是老生常談，卻也是目前對具病態人格的人治療的不二法門，並且不能當面指責，因爲他們會認爲自己沒有錯，只能用「做了某些事會有什麼後果」來達到控制的效果。就如非牛頓流體一般，若輕輕的對待他，便能如水一般流動著，暫時減緩攻擊性或甚至沒有，但若施加壓力給他，便會如石頭般，不但攻不破，還會增加副作用傷害到自己。

任何事情都有正有反，光明的另一側是黑暗，天使半夜要定時起來換尿布、還要照顧老人白天的生活起居等等，這些辛苦，家屬們是無法體會，他們只覺得照顧者在家的壓力，想休息就可以休息，多好。而等到照顧者身體瀕臨崩潰，意外終於發生時，「怎麼會這樣」、「原本不是好好的嗎？」把一切的問題都丟到了照顧者的身上，錯都在照顧者，而非家屬。

不只家屬會不尊重照顧者，有些老人會把照顧者的行爲視作理所當然，而卻對幾個月或幾年才來探視一次的家屬表示熱烈歡迎，這對照顧者來說無疑是巨大的嘲諷和不公平。照顧者天天照料老人，老人既不表示感激，還熱情地對待久久才來的家屬。某些嚴重的案例，老人甚至不讓照顧者有自己的時間，說是要照顧者「盡孝道」、「報恩」。而照顧者就這麼成了老人的「囚犯」。

讀完這本書，我大概也能稍微了解照顧老人出現的問題了。然而，照顧老人不過是這本書闡述「以我之名」裡的其中一個例子，而照顧者弱勢也只是長期照顧問題的冰山一角。要能真正解決長期照顧的問題，恐怕還需要好一大段時間來去解決。在本書中，作者在某某演講對底下普遍是中年人的聽眾說：「孩子不是我們的未來，老才是。」而我也會老的。期望在我老的時候，老人長期照顧的諸多問題能被解決，讓那時的老人能安心的過完他的下半生。

你活在恐懼中嗎？你恐懼的事有哪些？爲何你會爲這些事感到恐懼？身爲公司職員，擔憂的或許是工作無法在預期的時間內完成而必須加班；身爲老師，害怕的或許是學生太吵而必須一直管秩序導致進度上不完；身爲學生，懼怕的或許是數學段考又考不及格而只能任父母宰割。至於我，畏懼的則是人際互動，因爲我總是搞不清楚互動時該秉持的適當心態是什麼。

雖說這本書的書名乍看之下和致富相關，兩位作者也都是成功人士，但此書提及的內容反而比較像在論述正確的處事態度，讓讀者回顧並檢示自己的模樣，改善自己固有的錯誤思維及表現。其中一個被作者提到的論點是：向人請求自己需要及想要的東西時，不必感到害怕。我強烈認爲自己就是畏懼向人要東西或要求別人的一員，每當我需要用衛生紙或是立可帶用完時，我都不敢與四周的同學借，深怕我會欠人人情又或者被拒絕，因此我只好默默地忍著需求，讓自己繼續難受卻無人知情。事實上，根據本書作者的說法，虧欠別人並不完全算是件壞事，反倒還能創造並強化與他人的夥伴關係，甚至可以促成下次的理想與目標的合

「無良基因」的真相

高三9 宋以燭

以前的我總認爲，任何一個犯罪的人，只要用「心」去開導，他們就能夠被教化、感化，回頭向善。但看完這本書後，我才了解到，原來病態人格的犯罪者到目前爲止還沒有被治癒的可能，因爲他們缺乏了「良心」、「同情心」和「愧疚感」。並且論人性，他們比我們更懂，並透過了解人性來誘騙其他的人；論偽裝，他們常是監獄的模範生；論內心，他們沒有任何的愧疚感。現今社會能做到的，只有抑制，畢竟他們就如社會的

另一個人格，無法被抹滅。病態人格也並非全都是有害或無害的，雖然有的很殘暴、冷血，卻也存在著那些能改變世界的病態人格者。書中指出蘋果電腦創辦人——賈伯斯，具有病態人格，但他蘊含一種獨特的領袖魅力，讓大家沉迷於其中。他曾說了一句話：「想要偉大，就去冒險。」這句話如當頭棒喝，因爲對我來說，一直缺乏冒險的精神，很難勇於自己去嘗試，因爲總認爲若沒有百分之百成功的機會，害

怕失敗，就躊躇不前。也因此如此，想做的事，永遠只能是夢想，遺憾、後悔的感覺，只能任由海浪般席捲而來。因此每次看到勇敢突破自己框架的人，都投向我羨慕的眼光，因爲自己很難做到。書中的「世界上或許不存在百分之百絕對的事」，讓我知道任何事沒有絕對，做了才知道。世界上擁有病態人格，也並非全然的壞事——至少我們能期待那幾個良性的病態人格爲我們的世界帶來改變。

「病態人格確實受遺傳影響，但要出現症狀，環境要素也很重要」病態人格的特質多爲與生俱來的。不論是在家人還是外勞，他們都不是全天候工作的機器人，他們是血肉之軀，終究會累的。作者在書裡比喻這些照顧者就像是棒球場的捕手一樣，不論投手丟過來的是曲球、變速球或是一記猛烈的爆投，他們被在上面看台的觀眾，也就是家屬們，期待都要能夠穩穩接住。在這樣的處境之下，照顧者不知怎麼就成爲家裡最下等的那個人。照顧者平時有一餐沒一餐、

若是在良好的環境下成長，病態人格的特性不會顯現出來，但若處於充滿壓力、恐懼的情況下，因爲無法控制其情緒，其特徵也就因此表現出來。「正面鼓勵」、給予愛等，雖是老生常談，卻也是目前對具病態人格的人治療的不二法門，並且不能當面指責，因爲他們會認爲自己沒有錯，只能用「做了某些事會有什麼後果」來達到控制的效果。就如非牛頓流體一般，若輕輕的對待他，便能如水一般流動著，暫時減緩攻擊性或甚至沒有，但若施加壓力給他，便會如石頭般，不但攻不破，還會增加副作用傷害到自己。

「良心」、「同情心」和「愧疚感」。並且論人性，他們比我們更懂，並透過了解人性來誘騙其他的人；論偽裝，他們常是監獄的模範生；論內心，他們沒有任何的愧疚感。現今社會能做到的，只有抑制，畢竟他們就如社會的

「病態人格確實受遺傳影響，但要出現症狀，環境要素也很重要」病態人格的特質多爲與生俱來的。不論是在家人還是外勞，他們都不是全天候工作的機器人，他們是血肉之軀，終究會累的。作者在書裡比喻這些照顧者就像是棒球場的捕手一樣，不論投手丟過來的是曲球、變速球或是一記猛烈的爆投，他們被在上面看台的觀眾，也就是家屬們，期待都要能夠穩穩接住。在這樣的處境之下，照顧者不知怎麼就成爲家裡最下等的那個人。照顧者平時有一餐沒一餐、

若是在良好的環境下成長，病態人格的特性不會顯現出來，但若處於充滿壓力、恐懼的情況下，因爲無法控制其情緒，其特徵也就因此表現出來。「正面鼓勵」、給予愛等，雖是老生常談，卻也是目前對具病態人格的人治療的不二法門，並且不能當面指責，因爲他們會認爲自己沒有錯，只能用「做了某些事會有什麼後果」來達到控制的效果。就如非牛頓流體一般，若輕輕的對待他，便能如水一般流動著，暫時減緩攻擊性或甚至沒有，但若施加壓力給他，便會如石頭般，不但攻不破，還會增加副作用傷害到自己。

任何事情都有正有反，光明的另一側是黑暗，天使半夜要定時起來換尿布、還要照顧老人白天的生活起居等等，這些辛苦，家屬們是無法體會，他們只覺得照顧者在家的壓力，想休息就可以休息，多好。而等到照顧者身體瀕臨崩潰，意外終於發生時，「怎麼會這樣」、「原本不是好好的嗎？」把一切的問題都丟到了照顧者的身上，錯都在照顧者，而非家屬。

不只家屬會不尊重照顧者，有些老人會把照顧者的行爲視作理所當然，而卻對幾個月或幾年才來探視一次的家屬表示熱烈歡迎，這對照顧者來說無疑是巨大的嘲諷和不公平。照顧者天天照料老人，老人既不表示感激，還熱情地對待久久才來的家屬。某些嚴重的案例，老人甚至不讓照顧者有自己的時間，說是要照顧者「盡孝道」、「報恩」。而照顧者就這麼成了老人的「囚犯」。

讀完這本書，我大概也能稍微了解照顧老人出現的問題了。然而，照顧老人不過是這本書闡述「以我之名」裡的其中一個例子，而照顧者弱勢也只是長期照顧問題的冰山一角。要能真正解決長期照顧的問題，恐怕還需要好一大段時間來去解決。在本書中，作者在某某演講對底下普遍是中年人的聽眾說：「孩子不是我們的未來，老才是。」而我也會老的。期望在我老的時候，老人長期照顧的諸多問題能被解決，讓那時的老人能安心的過完他的下半生。

你活在恐懼中嗎？你恐懼的事有哪些？爲何你會爲這些事感到恐懼？身爲公司職員，擔憂的或許是工作無法在預期的時間內完成而必須加班；身爲老師，害怕的或許是學生太吵而必須一直管秩序導致進度上不完；身爲學生，懼怕的或許是數學段考又考不及格而只能任父母宰割。至於我，畏懼的則是人際互動，因爲我總是搞不清楚互動時該秉持的適當心態是什麼。

雖說這本書的書名乍看之下和致富相關，兩位作者也都是成功人士，但此書提及的內容反而比較像在論述正確的處事態度，讓讀者回顧並檢示自己的模樣，改善自己固有的錯誤思維及表現。其中一個被作者提到的論點是：向人請求自己需要及想要的東西時，不必感到害怕。我強烈認爲自己就是畏懼向人要東西或要求別人的一員，每當我需要用衛生紙或是立可帶用完時，我都不敢與四周的同學借，深怕我會欠人人情又或者被拒絕，因此我只好默默地忍著需求，讓自己繼續難受卻無人知情。事實上，根據本書作者的說法，虧欠別人並不完全算是件壞事，反倒還能創造並強化與他人的夥伴關係，甚至可以促成下次的理想與目標的合

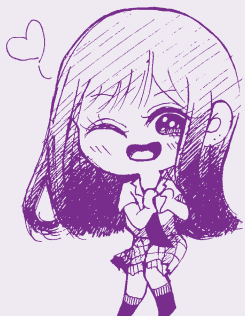
參與聚餐的隊友們每都會以情緒勒索我，讓我不知如何是好。直到讀了本書作者關於拒絕的所述：「這會讓其他人知道你是一股不可忽視的力量，你是強大而自信的。」我這才明白自己根本不必爲拒絕別人感到慚愧，拒絕別人的請求本來就只是爲自己發聲而已。

在本書較後面的章節裡，作者提到要勇於發問，這恰好是學校老師一天到晚都在鼓勵學生做，然而僅有少數學生在做的。我認爲自己屬於不怕發問的人，只要有問題便會發問，發問確實是最優質的懶人學習法，能在最快的時間內幫自己把問題解決或解答。可是我發現自己和別人在讀同一章的內容時，別人會有問題要問，我卻沒有。常常在思考爲何會有這件事的我，一直想不通爲何別人會有問題，而他們的問題又爲何，但是我沒去湊熱鬧了解狀況，害怕自己會尷尬。或許，下次我可以直接問老師其他同學們都會問些什麼問題，以啓發自己產生更多好問題，讓自己不懼怕發問，也成爲懂得發問的學生。

最後，我鐵定要牢記書中的處事原則，讓我不再因人際互動而感到畏懼。



繪圖/高三1 宋芝頤



繪圖/高三1 宋芝頤