



理解 的眼淚是珍珠

文 / 校長 施雅慧

今年3月15日本校國一新生甄選的作文題目是：「那一天，我流下了眼淚」。據說有一些孩子因為缺乏相關生命體驗或疏於覺察這種經驗，情急之下，冒險創作出許多離奇的人間悲劇作品。沒想到經過考生家長網路貼文分享之後，竟成為令人啼笑皆非的新聞話題。看來，13歲的孩子們的人生似乎平順得像一張沒有摺痕的白紙，更遑論是否能用彩筆將生活中，某一瞬間的觸動與感悟敘寫下來。事後許多人好奇地問我，想透過這個主題去發現什麼學習能力？我想，我們應該只是想提醒孩子們要「好好生活」。

人們常說，人生不如意之事十有八九，「情緒」二字經常被染上悲傷的色彩，甚至人們習慣把「眼淚」與「生離死別」畫上等號。但若是我們能「常想一二」，重新理解情緒的內涵，就會發現情緒的世界是很豐富的，例如，離別不只是因為親人死亡，可能還包括好朋友轉學，或是離開小時候成長的環境；流眼淚不一定是因為悲傷難過，也可能是喜極而泣，因為有與你一起同甘共苦、奮戰不懈的團隊。眼淚是老天爺恩賜的禮物，透過淚水的洗禮，讓我們的心靈獲得滋潤，理解人生如此豐富多彩，各有許多甘甜苦澀的滋味。

由此可見，重新理解「情緒」

二字非常重要啊！教育部在今年2月27日公布「社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫（114～118年）」，揭示社會情緒學習（Social Emotional Learning，簡稱SEL）與12年國教精神一致，也是培養未來公民的教育內涵。什麼是SEL呢？其中包含五大主題，分別是：1.自我覺察（self-awareness）、2.自我管理（self-management）、3.社會覺察（social awareness）、4.人際關係技巧（relationship skills）、5.負責任的決定（responsible decision-making）。從心理健康教育來看，將參與社會所產生的種種情緒，視為一種預防教育與學習，從每天的生活中漸進熟稔，落實推動之後能進一步照顧好每一位學生。

我有一位好朋友在去年9月11日勇敢踏上西班牙朝聖者之路（Camino de Santiago），這是一條充滿靈性與挑戰的旅程，一個人在47天徒步完成700多公里的長征，換了36個旅店，睡了36張陌生的床，也歷經一路上的艱辛與溫暖，收穫無數動人的瞬間。她回臺灣之後辦了一場分享會，分享自己在孤獨之旅的領悟，她說：「我走出的每一步，都是在敘寫自己的故事。」，例如：她在孤獨的旅程中學會透過與自己的對話，接納不完美並放下苦澀；珍視每一個迎面而來的微笑、每一個回應的

善念，真誠地與他人互動。她克服許多身體和心理上的挑戰，學會了與時間共舞，活在當下，持續向前，終於抵達終點，平安歸來。

我為她能獲得嶄新的力量而感到開心，那種含淚用力唱響生命樂章的勇氣和毅力，讓我也獲得啟發：即使我們無法拒絕生命中的陰暗低谷，但可以成為自己所渴望的光。那一刻，我流下了眼淚，我理解了她的複雜且不容易的情緒，以及克服各種身心挑戰走過情緒起伏的過程；我能覺察到其間細膩的情緒變化，為她最終成為那勇敢探索內心的行者而感動流淚。

在這個喧囂紛擾的世界裡，我們的心時常被各種情緒所牽動，不論甘甜或苦澀，當我們懷著善意的心去回應這個世界，這種能理解他人處遇的淚水，就像似珍珠般晶瑩剔透。這也是一種自我療癒的方式，在別人的故事裡，找回讓自己內心重獲平靜的力量。

回顧以前許多青春記事，不論吃了多少苦頭，因能理解情緒的豐富內涵，終於能莞爾一笑，也給予我足以在生命旅途中移動、照看、換位與歸返的力量。做自己生命的螢光，並不需要多亮，誰說要揚著帆才能到達遠方，誰說要逆著風才能展翅飛翔。只要我們的情緒能獲得理解和關懷，心花總有一天會自在綻放，笑開。

好好生活，一起加油！

走出校園、探索未來

文 / 教務主任 簡文建

本校國三直升班同學於114年4月迎來本學期性向探索課程的重點活動『大學校系參訪』。本次活動由教務處精心規劃，讓學生依興趣選組前往臺大、北醫、臺科大、國防醫學院、政大與東吳等多所大學，藉由實地踏查，深化對大學學群與職涯方向的理解。

本次參訪活動不僅涵蓋醫學、工程、資訊、法律、商管等不同學群，更安排各

校專業講師親自介紹系所特色與未來發展，部分學院更開放實驗室與模擬場域供學生參觀體驗。例如在臺北醫學大學，學生進入模擬醫院教室，了解護理、醫檢、醫工等不同角色的實務訓練；而在醫技系，學生透過顯微鏡實際觀察革蘭氏菌、白血球與紅血球，學習如何判讀醫檢報告。在政大商學院與東吳法律系，學生們聆聽教授及學長姐分享課程內容與就業展望，並親身參與模擬

法庭活動，進一步認識法律人的工作思維。

學生心得中可見豐富的學習觸動與反思。有學生表示：「從課本上的細胞圖到顯微鏡下的真實畫面，令我深深感受到知識的重量。」也有學生提到：「原以為法律只有背條文，但今天才知道它更需要細心與思辨力，讓我開始重新思考自己的興趣與選擇。」

探索課程主要目的在協助學生了解個人性向與多元



職涯，藉由講座與實地參訪，讓每位學生對於高中後的學習規劃更有方向及想法。學校將持續推動此類探索課程，陪伴學生認識自我、看見世界、勇敢追夢。

性向探索課程參訪心得

文 / 907 林育好同學

沒有過於艱澀的專有名詞，臺上的講師用直白的文字向我們解釋醫技系需要學習的內容，例如：血液學、微生物學……，也用實際的例子告訴我們身為醫檢師要對自己做出的每一份報告負責。而且除了實際見到許多的細菌、血球之外，在那裡，我還學習到很多知識，包括不同種類白血球細胞核形狀的差異、貧血的人細胞中紅血球會比一般人小得多等。使我最有感觸的還是顯微鏡下的革蘭氏陽性菌，曾經停留在課本上的影像如今就在眼前！

文 / 911 陳家弘同學

坊間多半認為醫學系的挑戰及挫折最為艱鉅，但在了解護理師背後艱辛的學習歷程後，我認為護理系的關卡也不容小覷。護理系學生須學會化學、生物學、解剖學等基礎知識，還要學會打針抽血及一系列的照護、急救措施。此外，真正到醫院實習或工作時，情況更是瞬息萬變，更考驗自己的判斷力，並且保持冷靜、切勿慌張，以免病人情緒更為激動，導致病況惡化或傷勢加劇。一次演講，令我改觀。



文 / 911 朱綵婕同學

這次參訪我的收穫蠻多的，更了解法律系和未來的問題，對我選組有很大的參考價值。學院的門口有一個司法女神像，代表公平正義。一開始，系上的老師用簡報介紹和播放兩部影片作為開頭。一部是他們用AI生成介紹法學院的影片，有辯論、語言、國際交流等內容和活動，感覺在那邊讀書生活會很充實；一部是學生快問快答有關法律系大家可能會有的問題，讓我們一開始能大概了解法律系。我還記得影片有說到其實不用背所有的法條，但是要理解法條的內容。

文 / 911 李沅同學

這次參訪來到政治大學的商學院，金融學系的劉教授用簡單有趣的方式跟我們解說金融相關的知識。他告訴我們，在日常生活中可以多關注金融相關的新聞，且不要只看，要像寫日記一樣，每天作筆記。若是從政大商學院畢業，主要的工作可以選擇銀行總公司的財務管理或風險管理，而且政大金融系的課程有許多都是由金管會的經理來進行授課。現在金融也會與程式人工智慧做結合，透過AI的幫助來協助我們做選擇。金融系很看重理科，但是要透過文科來增加人文修養。

教務處活動



臺大二階模擬實作挑戰。



寫作比賽—筆尖下流轉創意與情感。



新生甄試—學生沉著應試展現實力。



新生甄試散場一大雨澆不熄家長溫情。



聲情並茂詮釋朗讀篇章。

美國海外教育旅行 印記

文 / 外語中心主任 蕭行恕

今年2月的寒假，我們踏上美國之旅，拜訪了去年6月曾來訪的Archmere Academy中學朋友們。當時，學伴們與延平學生朝夕相處，有人甚至體驗了臺灣的補習文化，在短短的9天裡建立了深厚的友誼。因此，這次回訪不僅是一次文化交流，更是實

現當初承諾的旅程。

飛機降落在美國的那一刻，雖然氣溫寒冷，但內心的激動讓我們感到溫暖。見到熟悉的臉龐，回憶如潮水般湧上心頭。我們參與他們的課堂，分享各國文化特色，體驗美式校園生活，也在假日一同出遊，探索美國的風土人情。同學們羨慕美國學生

們每天2點半就放學之餘，也驚訝地發現每堂課之間只有5分鐘的時間用來換教室，而不是休息。而他們放學後的各種社團活動和體育練習也讓我們大開眼界。當然，最特別體驗還是住進朋友家中，深刻感受了美國家庭的日常生活，這種文化沉浸讓人難忘。

然而，相聚時光轉瞬即逝，當離別的時刻來臨，大家依依不捨。這次的交流讓我們更加珍惜這份跨越國界的友誼，也讓我們體會到文化的多樣性與相互理解的美好。期待未來能再次相聚，延續這段珍貴的情誼！



一棵樹的聯想

文 / 總務主任 蘇明淦

本大樓中庭有一棵流蘇，每年四月左右開花，又稱為四月雪，開花時節總吸引師生駐足，觀賞之餘內心也被療癒了。可惜的是有少許的同學會蓄意拍打，花落滿地。

全校學生應培養吾愛吾校精神，對於學校公物應善加利用妥善愛護，若有不當

損害、遺失，本從負責任的態度，應照價賠償，若故意破壞者，需酌情議處。

教室內公物林林總總，包括個人使用的課桌椅與置物櫃同樣應愛惜使用，讓公物的使用期延續，物命得以持久。

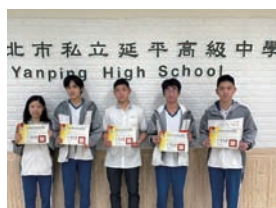
為使全校所有學生能夠在優質的環境中學習，總務處持續努力保養與修繕校

園環境與設備，最重要的是需要全校所有的學生通力合作，愛惜公物，發現設備異常，立即通報維修，學校會盡快派人處理，或是聯繫協力廠商入校維修。

尤其是各班級的總務股長，期許貴班在你的有效管理與通報下，能讓同學處在自在舒適的學習場域中，讓我們攜手合作共創雙贏。



外語中心活動



丹麥高中入校交流——書法課。丹麥高中入校交流——武術課。全國高中北區英語文決賽得獎者。國一英語演講比賽風采。暑假澳洲參訪團說明會。

日本教育旅行 Homestay裡的溫柔記憶

文 / 109 林嘉好同學

日本教育旅行的第三日下午，乘著遊覽車，我們一路從上田高校前往信濃町，隨著離目的地愈來愈近，路旁的雪也愈積愈多，過了不久便進入了一片宛如童話般的銀白世界。雪花把放眼所及之處渲染成了整片銀白，彷彿在向我們招手，在道路旁整齊有秩地堆積成山，有些則俏皮地沾在已經掉光葉子的樹枝上，樹枝沾著白雪，有如裹了糖霜，在那皚皚世界中又多添了幾份優雅。

還沒下遊覽車，就看到home爸home媽舉著布條歡迎我們，臉上炙熱的笑容彷彿融化了四周的冰天雪地。拍完合照後，我們搭上home媽的車，前往她家。

Home媽的家，是一棟道地的日式房子，市內皆由木頭構成。在傳統的優雅木製建設中亦不失現代便利的器具，那是一套時空混雜、文化交融的別墅。二樓映入眼簾的是端坐在榻榻米旁的綠灰色火爐，上面旁邊還有一堆三角形劈好的柴。爐灶前躺著毛絨絨的西式地毯，一旁擺著圓形小桌，彷彿來到童話故事中在爐前織著圍巾老婆婆的家。坐在一旁高雅的雙層凳子上，被火爐的溫度圍繞著，宛如躺在母親懷裡，溫熱的火，媽媽的臂腕。柴火靜靜地燃燒著，茲茲的聲音襯托著周遭的寧靜，閉上雙眼，深深吸氣，伴隨著淡淡的木香，所有煩惱煙消雲散。

不曾想，home媽家那坐著爐灶的

小角落竟成了我

往後旅程的精神寄託。儘管只在那裡待了一晚，萌發的安心感卻不知不覺中纏繞了我全身。只要一有煩惱，腦中浮起那塊小角落，竟能使我如此安心。

短短一晚的homestay，雖因語言障礙，有些不知怎麼與home媽交流，仍令人眷戀。嚐到了許多好吃的日式美食、因家中的各種佈置大開眼界，也讓我更敢說日文，不在畏畏縮縮。所謂學以致用，就是如此吧。不論是老師行前課程所教、書上所學，抑或是動漫中看到的，在現實中所實踐總令我萌生別是一番的成就感。感謝這次homestay，感謝home媽，使我發覺了更多日本的美，埋下難忘的回憶。



學務處活動



日本高槻高校蒞校文化體驗。 日本松本秀峰中學熱情來訪。 班際球賽全力奮戰。

聖誕晚會歡樂送溫暖。

螢光晚會社團成果豐碩。

親職也能進修——家長讀書會開課啦！

文 / 輔導主任 林美珍

輔導室於本學期首度舉辦家長專屬讀書會，特別邀請知名心理師與作家陳志恆老師擔任引導講師，帶領家長共讀《正向聚焦：有效肯定的三十種變化》，探討如何以具體正向的語言激發孩子的內在動力。

讀書會共規劃四次課程，甫一開放報名即吸引大量關注，名額瞬間額滿，顯見家長對親職成長與正向教養的高度期待與重視。本次讀書會為固定成員制，共有三十位家長參與，陳志恆心理師以溫暖深刻的引導方式，協助家長在實際生活中落實正向肯定，提升親子之間的理解與連結。

參與家長紛紛回饋，透過閱讀與對話，不僅獲得實用教養策略，也重新看見孩子行為背後的情感需求。此次讀書會為校園注入濃濃的人文溫度，並成功搭起家校共育的橋樑。

未來輔導室也將持續規劃更多元的親職成長活動，陪伴家長一同走在支持孩子的路上，共築正向成長的教育環境。

輔導室活動



參與高中職教育博覽會。

大學個人申請——模擬面試。

醫學系學長姐返校指導。

會考包高中為考生加油。

家長用心投入親職讀書會。



從書本到現場 立法院直擊之旅

文 / 公民老師 陳品心

2024年7月16日，這天的公民課很不一樣，我們沒有坐在教室裡翻開課本或打瞌睡，而是實際走訪了當時每天攻佔新聞版面、剛經歷國會改革風暴的立法院院會議場。

那段時間，無論轉看電視、滑手機，映入眼簾的都是立法院：新聞和社群平臺吵得沸騰，就連早餐店阿姨邊翻蛋餅邊碎念的，也是立法院。爭議的核心是關於憲政改革的辯論—支持者說這是邁向更透明、更制衡的民主制度，反對者則痛批程序不正義、違反憲法精神。結果就是，議場裡爭辯聲此起彼落，街頭上則是一波又一波的集會與行動。於是我們選擇走進現場，試著理解在爭議與對立的浪潮中，民主如何被辯論、被質疑、也被實踐。

熟悉又陌生的立法院

參訪當天是該會期延會的最後一天院會日，立委忙著「法案大清

倉」，議程安排緊湊，包含數項關鍵法案的表決，在野黨也聯手通過了邀請總統至立法院進行國情報告的決議。

走上議場二樓的旁聽席，我們像是一群誤闖國會劇場的觀眾，俯瞰著下方那個經常在新聞畫面上演激烈交鋒的舞臺。院長一邊緊湊地主持法案表決，一邊仍不忘透過麥克風親切地說：「歡迎延平中學的同學來到立法院參訪。」這突如其來的點名讓人一時有些恍惚—我們熟悉的是電視上爭執聲四起、肢體碰撞的國會現場，而眼前卻是條理分明的議事程序、聚精會神的討論氛圍，既熟悉又陌生。

從旁觀者到思考者

「老師，這跟我們課本上寫的不太一樣啊？」參訪開始沒多久，就有同學驚訝地問道。確實，公民課本上的立法流程被整理得輕鬆簡單：提案、排入議程、一讀到三讀通過……。然而，當我們親眼目睹委員在

表決前臨時串聯協商、辯論攻防時，才體會到民主制度的運作，從來不是教科書可以預先擬定的劇本，而是一場充滿張力的實境劇。

這次實地走訪，讓我們真正感受到民主制度的重量與挑戰。我們不再只是螢幕前的觀眾，而是走入了決策現場，親身感受政治的複雜、辯論的溫度，並進一步思考程序之下所蘊含的價值。

民主不只是看熱鬧

在這場鬧哄哄的政治實境秀之後，真正該思考的是一這些紛爭對我們有什麼意義？立法權的運作關乎制度的建立，議場內的每場辯論、每次表決，都是在決定國家的下一步。高中生雖然還沒有選舉權，但並不代表與政治無關，期望從這些見聞之中讓同學得到一點啟發，更願意關心民主政治。或許在未來的某一天，這群今天坐在旁聽席上的同學，會真正走進議場中央，成為改變臺灣的人。



國際青年論壇在高槻 延平學子成為世界的一份子

文 / 學務主任 彭敬淑

為因應全球挑戰並培養具國際視野的未來領袖，2024年「環太平洋高校生友好會議」（Pan-Pacific High School Leaders Meeting for Sustainable Friendship）於12月1日在日本大阪高槻高校舉行。來自日本、臺灣、帛琉的高中

化對話，共同探索在各種挑戰下，該如何實踐全球公民責任。

本校由學務主任彭敬淑帶領四名學生——王維賢、劉安哲、林俐紋與王婕妤代表臺灣參與。抵達當日即臨危受命，承擔介紹臺灣與學校的任務。雖僅有短短兩天準備時間，學生們展現出強大行動力與團隊默契，從機場到巴士上爭分奪

秒，前一晚更排練至深夜。最終，他們的演出以熱情、生動的方式贏得現場一致好評，成功展現臺灣青年的自信與創意。

本論壇討論聚焦在全球健康、教育、社會問題、環

境保護與防災減災等五大議題。延平學生積極參與分組對話，特別在「提升防災意識」主題中，提出以闖關遊戲結合「防災祭」活動的創新方案，鼓勵青年在生活中主動學習防災知識，獲得專家與學生們的高度肯定。

王維賢同學在「AI對人類社會的影響」小組中，則以清晰論點探討人工智慧帶來的倫理與安全挑戰，並提出具體對策，最終獲頒「特別功勞獎」，成為焦點人物之一。

學生們表示，這次國際論壇不僅加深了他們對世界議題的理解，也讓他們體悟到「行動」是全球公民最重要的責任。他們將把這份經驗帶回校園，鼓勵更多同學一起思考、一起實踐，成為能夠改變世界的一分子。



環太平洋高校生友好會議 2024

Pan-Pacific High School Leaders Meeting for Sustainable Friendship 2024

健康と安らぎを享受できる国際社会の構築をめざして

To create a global community where people can enjoy good health and peace of mind





化學奧林匹亞 拔尖之旅



本校在「2025年國際化學奧林匹亞」表現優異，榮獲金獎13人、銀獎22人、銅獎47人、榮譽獎35人。當中有7位同學錄取冬令營國手選拔！

無論為了代表臺灣青年與國外優秀學子一較長短、打造亮眼學習歷程，還是單純出於對化學的熱愛，投入準備過程都能帶來紮實的學習。以下兩位學長分享備考策略與選訓營見聞，提供實用的經驗與動力。

文 / 308 沈奕睿同學

關於化奧，若能拿到亮眼成績用處自然不在話下，即便沒拿獎，準備過程對學測或是分科都有極大幫助，且真的有幸拿到金獎進到選訓營，除了學習歷程可以做，還會對化學世界大開眼界。對於想準備化奧的高一高二同學，延平化學老師們早已超前部署，若跟著老師的進度，考前幾個月自己再多準備還沒上到的地方（如

《有機天堂秘集》）和練習歷屆，相信高二拿獎不是問題。關於準備的動力，若高二能和朋友一起進冬令營，便能邊學化學邊放延長的寒假十二天。女生因保障名額高二就進去較有機會，但男生到高三才去也不遲，那時學測已考完，可於晚上放鬆和朋友討論上課內容、中間穿插自己的行程。最後，選訓營結訓有考試，若很多人一起入選可以分配工作，每

個人幫忙做重點講給大家聽會較有效率，雖然要拿到一等獎有難度，但值得試試！

文 / 309 王宥翔同學

化學應是各科選訓營中最能有效準備的科目，除超多的女生保障名額外，考試範圍主要是高中，所以若認真準備選修並練習考古題，錄取化奧選訓是非常有機會的。這次選訓營的12天生活十分開心，雖然每晚討論上

課內容至午夜很疲累，但有群朋友能一起討論感興趣的內容，並為結訓考做準備，讓我感到十分充實。此外，上課地點在公館夜市旁，住宿地點在師大夜市旁，我們常在晚上結伴去逛夜市，營隊不僅鍛鍊了我們的大腦，似乎也滿足了我們的胃！



生物奧林匹亞 拔尖之旅



本校在「2025年國際生物奧林匹亞」表現強勢，榮獲10人特優、14人優良、5人佳獎，當中有2位錄取冬令營國手選拔！

生物奧林匹亞不僅考驗理論知識，更強調實驗操作的綜合能力。除建立穩固的課內基礎，還需深入閱讀國際公認的專業書籍逐步涉獵更多知識，對參加者來說是場長期抗戰。以下兩位學長分享準備的心得與實戰經驗，提供實用的制勝攻略。

文 / 308 羅友辰同學

若目標是初賽特優，先讀好高中選修生物，有時間挑章節看Campbell，有一定基礎後刷考古題，不會的選項大部分網路上可以查到資料，沒有的話就直接把觀念背起來。

若目標是複賽特優、入選選訓營，則務必讀熟並內化Campbell，去找專書來念（動物學、遺傳學...）刷考古題對複賽較不重要，但還是可以藉此了解題型與時間分配。

參加選訓營的心態如下：

（一）增廣見聞，目標不在國手：

過程中實驗跟筆試的壓力比較不會那麼大，也可以交到更多朋友。

（二）想成為國手，或是拿獎保送生科系：

事前準備需多做實驗，考古題的申論題可以多寫，不會的話就查資料、問教授或chatgpt，但重點還是實驗（可以分出高下且較穩定），理論的部分題目方向變化多且你的論點教授不一定贊同。

文 / 308 王憬然同學

參加高中生奧是段看不到盡頭的旅程，高一時對高中生物還處於啟蒙階段的我被生奧初選廣闊無邊的考點打擊，所幸後來還是摸索出了準備方向。雖然生奧題目看似毫無範圍，但所有進階知識皆由高中基本觀念延伸。因此我建議想在高二就考好生奧的同學，在高一就要完成高中選修生物的預習，實際考題中，植物學有很大部分運用高中所學即可答對。對於目標在進入複選或選拔營的同學，先

修大學普通生物學能在應考時有優勢，代代相傳的生奧聖經CAMPBELL是自學時最有幫助的參考書，我認為投資報酬率較高的章節是細胞學和動物學。若要更進一步，建議查詢生化與分生的網路資源。上述技巧，祝福學弟妹能在生奧獲得佳績！





霹靂嬌蛙

琪開得勝



文 / 103 彭立琪同學

我是彭立琪，一名熱愛游泳的高中生。從小我就展現出優異的水感與游泳天賦，教練總說我天生屬於水的世界。還記得在國小二年級時，我參加華江盃游泳錦標賽，第一次站上全場焦點，一口氣拿下十個項目的冠軍。爸爸開玩笑說我是「拾金不昧」，這句話成了我游泳路上的第一個綽號，也為我日後的堅持與榮耀拉開序幕。

這些年，我一步一步朝夢想邁進。如今我已是「臺北市國小女子組100公尺蛙式、國中與高中女子組50公尺與100公尺蛙式紀錄保持人」。國中期間，我曾代表中華臺北隊赴「美國印第安納波里斯」參加世界游泳錦標賽，與奧運蛙后 Lily King 同場競技，那份激動與敬畏，我至今仍難以忘懷。我也曾代表臺北市參加在「韓國大邱」舉行的世界兒童運動會，

並勇奪「兩面個人銅牌與一面接力金牌」。此外，我也連續三年被中華民國游泳協會徵詢加入潛力選手培訓計畫，這份肯定讓我深感榮幸，也更加堅定我要在泳道上持續奮鬥的心。

進入延平中學後，我面對的不僅是更高層級的比賽，還有沉重的學業壓力。但我從不認為這是衝突的選擇，反而視為一種磨練。我每週有四天放學後會前往游泳池持續訓練，白天則與同學一樣專注在課業上，努力爭取每一次進步的機會。對我來說，游泳不只是我的專長，更是一種精神支柱——在水中，我可以釋放壓力、整理思緒，讓自己重新找回平衡，再一次出發。

除了追求成績，我也很重視與身邊人的相處。我相信，真正的強者不是只在賽場上發光，而是在生活中也能謙和待人、溫暖他人。無論在泳隊

還是班上，我總是主動關心同學、幫助隊友。大家說我親切、好相處，我很感激，也把這份好人緣當作另一種收穫。

如果你想更了解我的訓練日常、比賽紀錄，或是跟我一起見證突破自我的每一刻，歡迎追蹤我的 Facebook 粉專「霹靂嬌蛙 琪開得勝」或是IG粉專br_kiki_peng！這是我記錄成長、分享喜悅的平臺，也希望透過它傳遞出熱情、堅持與正能量。

未來，我希望能夠跟媽媽和哥哥一樣，考上「臺灣大學」，這是我心底的夢。我想證明，不論在泳池還是書桌前，只要願意投入與堅持，一切都有可能實現。我會繼續努力，用每一次划水與每一次學習的累積，朝著夢想一步一步前進。



從延平出發，走向加州理工

我的留學申請之路

文 / 309 楊鏘鏘同學

永遠記得高一結束後的那個夏天，我終於真正下定決心要申請美國的大學。高一時報名了資訊奧林匹亞的入圍賽，卻因為我的美籍身份無法參賽。那份失落讓我開始反思，也許回到美國，才能為自己贏得更廣闊的賽道。於是，我決定踏上這條沒有人替我鋪好的路。

遠離了熟悉的升學體制，一開始也曾因為缺乏可參考的成功範例而感到無助。但我很快意識到，與其仰賴別人的經驗，不如專注打造屬於自己的故事。因為我最大的興趣和特長都是寫程式，所以我把很多精力投入在資訊領域。我的活動是圍繞競賽和科研兩個

方向展開，我在高二的時候開始通過網路資源準備美國的資奧競賽，最終拿下白金等級的全美第六名，並在這一屆的學科能力競賽決賽中獲得二等獎。在科研方面，我有機會和中研院的教授合作，一起研究跟AI神經網路有關的理論，並完成了論文。

不能忽略的是，申請美國名校中，成績是最基本的敲門磚，必須在課業與各項美國的標準化考試中取得優異成績。由於我申請的是競爭最激烈的電腦科學專業，在校成績必須維持在接近全A的水平，而考試的成績（托福/雅思，SAT/ACT，AP課程）也須達到最高級別。這讓我在學習中促使自己提高效率，才能在課業和活動中取得平衡做到兩者兼顧。

會讓我印象最深刻的，是寫文書的那段日子。那更像是一場與自己

的深度對話。我每天不停問自己：「為什麼選這條路？」「為什麼做這些事？」「我到底想在大學裡追求什麼？」每一篇文書我都反覆打磨，每個詞，甚至標點符號都要仔細推敲，力求最準確呈現自己的特質。在主文書裡我講述了一些有創意特色的課外活動的故事，這可能正和加州理工喜歡接收搞怪的學生一拍即合。

放眼整個申請過程，當目標越來越清晰時，我也越有勇氣去接受挑戰原本以為辦不到的任務。我認為留學申請不僅是一場學習能力的檢驗，也是一段探索自我的旅程。

鍥而不捨的努力

終於開花結果，我順利錄取了美國加州理工學院（Caltech）。

