



### 編輯室報告

編輯室報告 -001

### 校長的話

危機與轉機 -003

### 108課綱

課綱週年的困境與機會 -005

### 專題企劃/命運:他們遭遇的意外人生

#### 表演人生

美秀集團與他們的歌 -009  
波麗士/演員/主持人: 盧志杰的斜槓人生 -013

#### 電影人生

無聲的受害者與無聲的旁觀者 -017  
愛情是不自覺形成的強迫症 -019  
有一種滋味叫孤味, 有一種關係叫難解 -021

#### 築夢人生

街舞築夢 -025  
濁水溪以南活躍的書店, 及活躍的老闆 -029

#### 教書人生

南漂青年: 曾羽龍老師 -033  
揭開加拿大外師的神秘面紗: Greg來台後的奇幻旅程 -037

#### 謝幕人生

2020逝世名人 -041

### 專題企劃/機會:轉折的堅持與可能

#### 流逝與改變:學生專訪

發聲與挑戰 -051  
熱舞, 閃耀自我 -053  
舞動夢想, 追逐生活 -055  
那些年, 我的糗事 -057  
球不落地, 永不放棄 -059  
撼動靈魂的美聲 -061  
勇敢與眾不同 -063

#### 圓夢領航:各科校友訪談

望遠未來的領航員 -065  
三思而後行的領航員 -070  
不忘初心的領航員 -074  
擁有熱情的領航員 -079  
不畫地自限的領航員 -084

#### 療癒力

療癒力: 面對困境與壓力的解方 -089

#### 師長推薦

那些關於人生的書籍、電影與歌曲 -091

### 嘉商青年「人生大富翁」留言版

留言版 -099

#### 師長文萃

董家榮 | 水 -101  
徐素貞 | 愛上日本輕旅行 -103

#### 嘉青創作大賞

目錄 -105  
詩 -111  
散文  
小說  
圖畫  
讀書心得  
校刊封面設計遺珠 -149  
攝影作品 -153

#### 編後語

-154

051  
2  
090

009  
2  
048

# 編輯室報告——人生大富翁



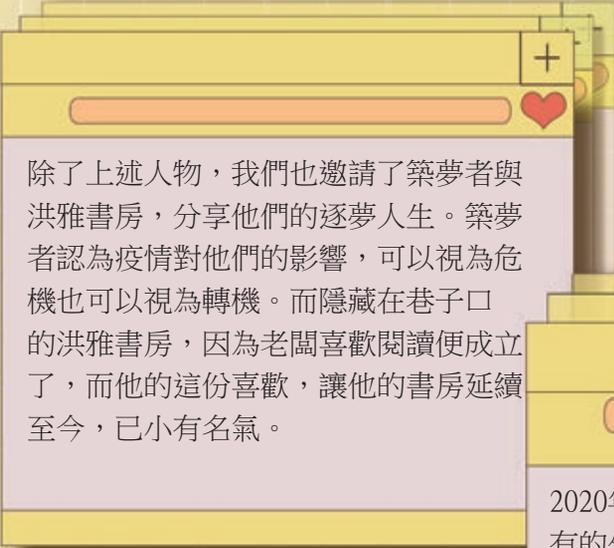
人生是許多轉折集合而成的作品，可能是挫折、意外、嘗試抑或是改變。

在2020這個命運多舛的一年，幾乎每個人都經歷過以上四個階段，可能有了新的生活方式，面對許多意想不到、突如其來的挑戰。在這些世界帶給我們的震撼下，有許多人選擇平靜下來，重新思考、檢索自己的人生，並蛻變成全新的自己。也許不知不覺中，我們都用了骰子及機會、命運的牌，創造了自己的一人生大富翁。

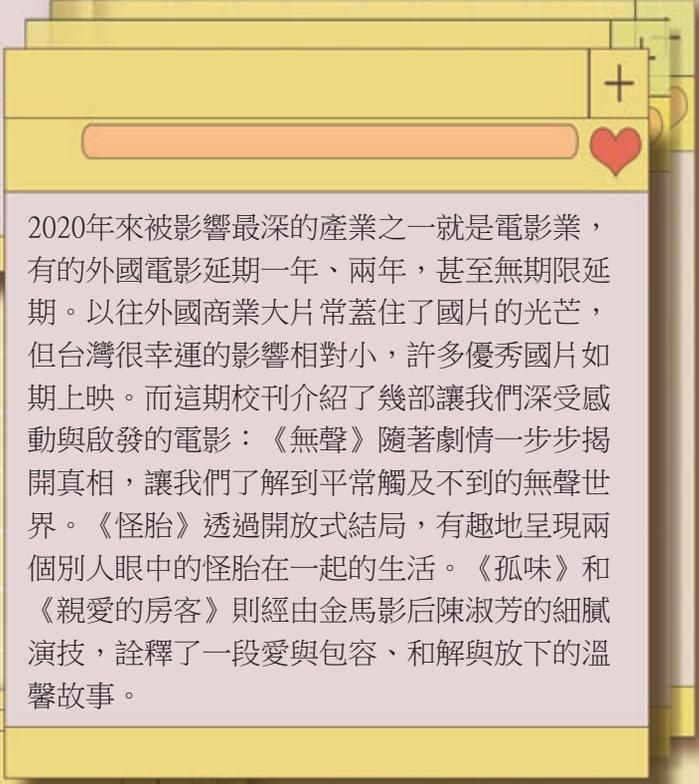
結合嘉義在地文化後，美秀集團與阮劇團，成為了我們想要採訪的演藝人員首選。「出了社會後，你的選擇會越來越少，要就現在精確的做好每一個選擇。」這是美秀集團在採訪結尾，想對高中生鼓勵的話，這些或許是他們出社會走過江湖後所得出的體悟，但放在2020年，這句話卻顯得異常符合現況。就像阮劇團榮譽副團長盧志杰，因疫情影響工作停擺，他選擇順著時下流行，開設了自己的Podcast節目，盧志杰不甘因疫情停擺人生，他選擇努力嘗試更多可能性，也對自己的Podcast節目有了期待，「我希望觀眾能在娛樂中擴充自己的生命，對生命產生好奇心。」



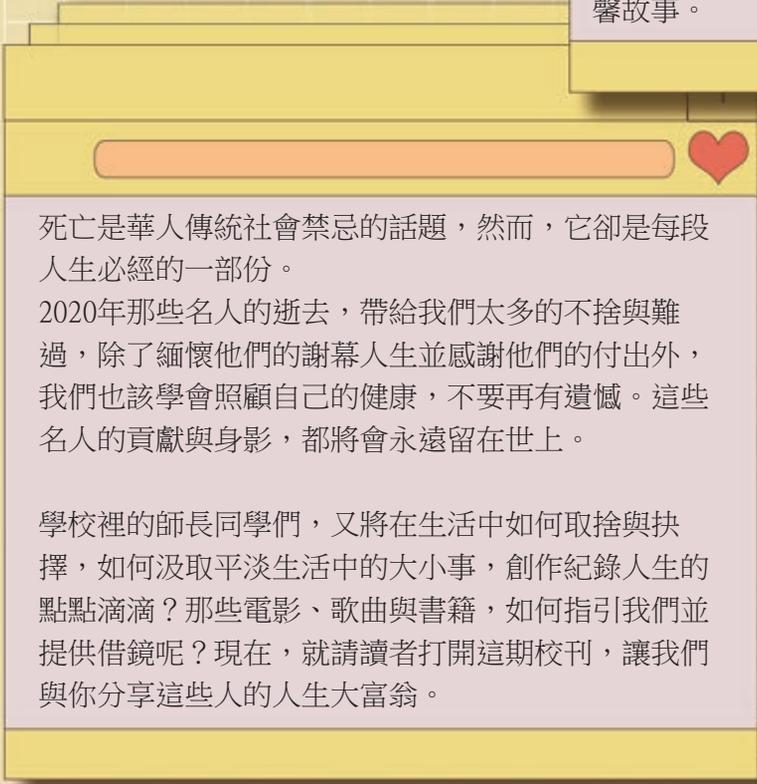
在疫情影響下，在嘉商任教五年的外師Greg，無法依照計畫回到家鄉加拿大，與家人團聚。這讓我們突然想起，我們對Greg似乎沒有太多認識，於是安排了這次的採訪計畫，準備揭開他神秘的面紗。在地科課上活潑有趣的羽龍老師，原本高中時的志願是化學系，但經歷了一連串的機會、命運抉擇，究竟是什麼樣的因緣際會讓他在嘉商教書呢？



除了上述人物，我們也邀請了築夢者與洪雅書房，分享他們的逐夢人生。築夢者認為疫情對他們的影響，可以視為危機也可以視為轉機。而隱藏在巷子口的洪雅書房，因為老闆喜歡閱讀便成立了，而他的這份喜歡，讓他的書房延續至今，已小有名氣。



2020年來被影響最深的產業之一就是電影業，有的外國電影延期一年、兩年，甚至無期限延期。以往外國商業大片常蓋住了國片的光芒，但台灣很幸運的影響相對小，許多優秀國片如期上映。而這期校刊介紹了幾部讓我們深受感動與啟發的電影：《無聲》隨著劇情一步步揭開真相，讓我們了解到平常觸及不到的無聲世界。《怪胎》透過開放式結局，有趣地呈現兩個別人眼中的怪胎在一起的生活。《孤味》和《親愛的房客》則經由金馬影后陳淑芳的細膩演技，詮釋了一段愛與包容、和解與放下的溫馨故事。



死亡是華人傳統社會禁忌的話題，然而，它卻是每段人生必經的一部份。

2020年那些名人的逝去，帶給我們太多的不捨與難過，除了緬懷他們的謝幕人生並感謝他們的付出外，我們也該學會照顧自己的健康，不要再有遺憾。這些名人的貢獻與身影，都將會永遠留在世上。

學校裡的師長同學們，又將在生活中如何取捨與抉擇，如何汲取平淡生活中的大小事，創作紀錄人生的點點滴滴？那些電影、歌曲與書籍，如何指引我們並提供借鏡呢？現在，就請讀者打開這期校刊，讓我們與你分享這些人的人生大富翁。

# 危機與轉機

校長 林義棟

這是最好的時代，也是最壞的時代；這是光明的季節，也是黑暗的季節——  
狄更斯【雙城記】

2020年新冠肺炎疫情橫掃全世界，對全球經濟造成莫大的影響，到處有公司裁員、倒閉，但同一時間台灣的股、匯市，卻又屢創新高，護國神山——台積電更是趁著資通產業的榮景，美中貿易衝突的機會，一舉超越英特爾，成為世界前十大市值的公司；同時根據媒體報導，正當國際上不時傳出航空公司裁員、倒閉時，我國中華航空在疫情期間的第二季，因著大幅將客機轉型為貨機使用，載運防疫物資，創造龐大的營業額，成功化危機為轉機，交出單季稅後賺逾二十四億元的成績單，跌破眾人眼鏡，成了全世界極少數逆勢賺錢的航空公司。

可見事在人為，環境的險惡，往往困不住真正有能力的人，亂世出英雄。失敗的人為失敗找理由、找藉口，常常自怨自艾，終日坐困愁城，一籌莫展；而成功的人則在同樣的環境下，不斷尋找機會，嘗試各種解決的方法，試圖突破困境、展翅高飛，終究會有成功的一天。人生的風浪從來不會間斷，成敗端乎一心，如聖經上所言「眼有光，使心喜樂」，永遠保持信心，奮鬥不止，終能走過困境。



對同學而言，現階段的挑戰可能是新課綱及學習歷程的變革，校長要鼓勵各位同學，時勢造英雄，面對大環境的變動，不要隨著眾人起舞，只是抱怨、批評。而是要掌握新課綱「自發」、「互動」、「共好」的核心理念。養成主動學習的習慣，不要被動等待別人的教導，要積極的運用行動工具，吸收新知、涵養問題理解、思辨分析及規劃、執行的能力，學習有效的溝通與表達，展現樂善、行善的品德，發揮創新的精神，以因應未來社會的變遷、增進個人的適應力。

至於學習歷程方面，累積備審資料時，首重「三重二不」原則：三重是「重視新課綱的核心能力」、「重視校內的學習活動」、「重視資料真實性」；而二不則是「不必焦慮，不是所列所有項次都要具備」、「不是以量取勝，要重視過程的反思」。所以同學準備審資料的重點，應是「重質不重量、在精不在多」。每個學期針對有興趣的學科領域，選擇一兩個題目深入探討，撰寫心得、小論文或用心整理筆記，形成自己的觀點、看法，長期累積能量，就能聚沙成塔，屆時申請大學也能水到渠成。

最後校長要引用一本暢銷書的名言「懶惰人羨慕，卻無所得；殷勤人必得豐裕」。勉勵大家，環境險惡之時，仍有人成功，景氣大好之時，也有人失敗。面對環境的鉅變，常常不是我們所能掌控的；我們唯一能做的事，就是保持信心，奮鬥不懈自我充實，如同星雲大師所言「養得深根，來日才能枝繁葉茂」。期勉同學要發揮本校校訓「勤勉」的精神，相信「天道酬勤」，天行健，君子以自強不息。

美編：李詩涵



# 課綱週年的困境與機會

教學組長 莊青憲

108新課綱經多年醞釀，在各界教育先進多方討論及前導學校先行試辦之下，於108學年度正式開始實施。本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」、「共好」為前提；以「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」為願景，以學生為學習的主體，希望能兼顧學生的個別需求、尊重多元文化與族群差異、關懷弱勢群體，透過適性教育，激發學生對於學習的渴望與創新的勇氣，並善盡國家公民的責任展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者。

經過一年的落實與實施之後，在校內引起不同的思辯與漣漪，對於學校而言，新課綱的精神聚焦於「多元選修」、「學習歷程資料之建構」及「彈性學習」等三個面向能否帶給學生「自主行動」、「溝通互動」與「社會參與」之效果，進而透過教學讓學習過程與生活情境有緊密連結與互動的關係。

過去的教學現場之困境是學生若沒有學習熱誠與興趣，教師面對的會是一群無助、無力的學生。108新課綱是一個全新的機會，其基本精神在於「主動」，如果能讓孩子自行探索、自行思考自己想學習的知識或事物，進而與生活連結，這樣無形中便啟動了孩子的熱情和興趣，發揮自主學習的精神，如以一來教學現場會顯得生氣勃勃。學校在108學年度第二學期開設普高一年級學生多元選修課程，在七門課程當中，透過課程諮詢師的指導與說明，學生可以自由選擇感興趣的一門課程（2學分）上課，其目的就是希望學生跳脫以往「考試引導教學」的框架，真正選擇自身感興趣的課程，這樣才有學習的動力與熱誠。109學年度，學校持續推動多元選修之自主選擇，在全校二年級14個班共開設20門多元選修課程，讓學生除了制式化的升學考試課程安排外，能多方面涉獵不同群科領域的技術與知識。



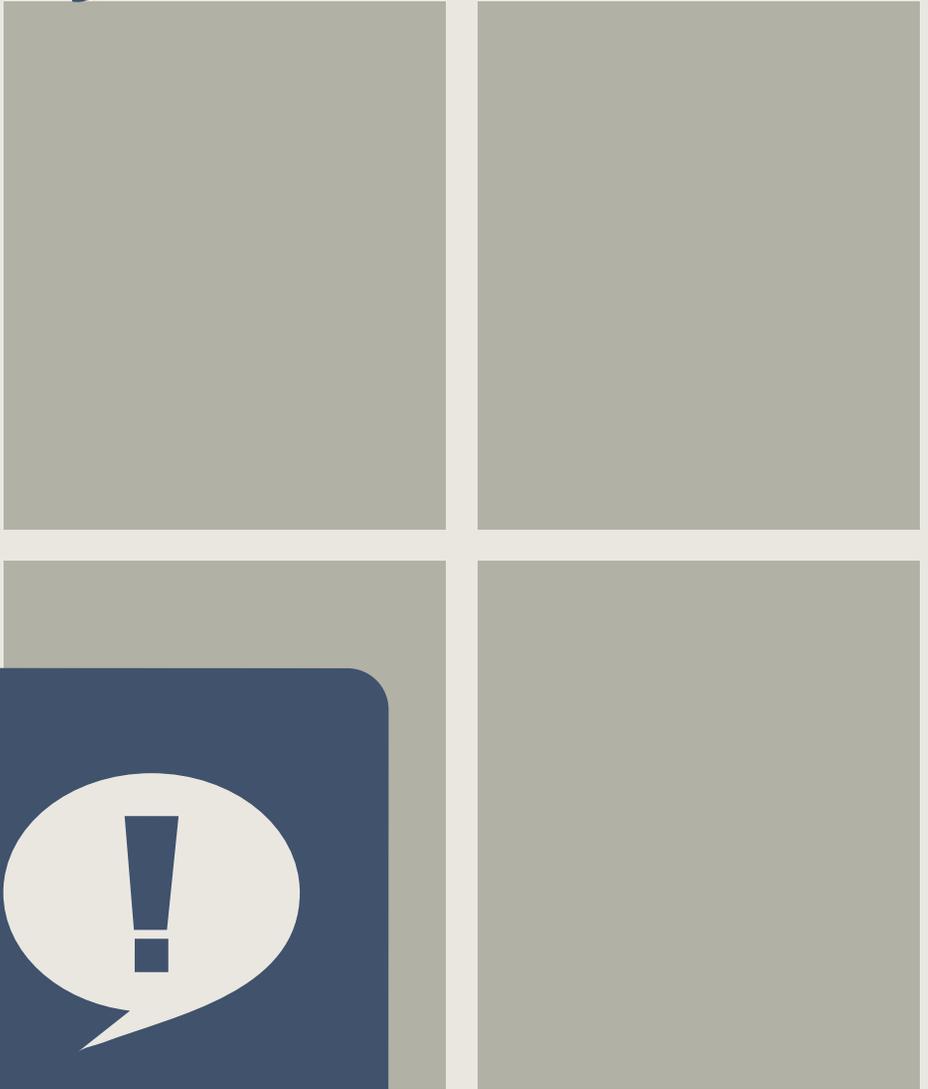
此外109學年度在教務處課務組的規劃之下，於普高二年級全面推動「自主學習」，學生可以利用「彈性學習時間」，規劃自身感興趣的研究主題，透過指導老師協助與引導，一步一步在心中的想法、理念加以落實，即使最後或許無法產出具體的成品與報告，但在18週的自主學習的歷程中，無形中也培養了學生主動思索、解決問題的能力，這是過去「填鴨式教學」所無法帶來的成效。

新課綱帶給教學現場很大的轉變，但同時也必然的產生了一些不確定的因素。因目前學生國中階段是處於舊課綱之思維，並沒有接受相關自主學習、主動思考之訓練，所以進入高中階段面對多元選修及彈性自主學習等需要自我探索、尋找自己興趣的課程目標時，卻不知如何做選擇？加上，學生也因為彈性學習沒有學分、不打成績，部分學生不當一回事，就會形成缺曠課，甚至造成「放牛吃草」的窘境。此外，大環境的氛圍對於過度強調升學的學生，面對自主學習時刻，心中想法顯然還是圍繞著，與未來可能就讀科系相關的議題，他們不斷思索的仍是教授可能喜歡什麼主題，才選擇這個主題學習。這種趨勢，明顯違背了新課綱精神對於自主學習推動主要目的。

另外新課綱中最重大的變革在於學生學習歷程檔案之建置。學生學習歷程檔案原本之用意，是讓學生分階段完成高中備審資料，同時讓學生在學習過程中不斷反思自己的課業學習成效。但學生、家長、教師仍限囿於過往備審資料之刻板印象上，基於學生未來升學的需求，會很刻意地要學生上傳課程學習成果，於是，每位教師的「一點點作業」，就造成學生龐大的「作業壓力」。為因應111學年度大學申請入學參採學生學習歷程檔案，目前各校的學生幾乎都被迫上傳課程學習成果，而且上傳件數都倍於規定件數。這對於學生而言，負擔變得更沈重了。這樣刻意要求的模式，反而是一種過當的執行方式，無形中造成學習過程中更大的壓力。我們應思索的是回歸新課綱的精神，以「自發」、「互動」、「共好」為前提，以學生為學習的主體，教師應扮演引導者的角色，鼓勵學生摸索出以興趣為基礎的自主學習模式，協助學生發現自己的興趣與潛能，不必一定要和未來想進的大學科系有關。只有做最真實的自己，學生才能更清楚的知道未來的人生方向。

美編：李詩涵





# 命運

「聽天由命，但不能被左右人生。」

# 表演人生

# 與他們的歌

## 團員們的相遇

Q:

團名「美秀」，取自狗柏、鍵盤手冠佑兩位母親的名字，一來連結自己的出身，二來透過常見的菜市場名表現本土味。不知道是否可以再深入地了解一下團員們成長的背景故事，包括家庭、求學的經歷，讓我們可以更了解音樂與集團成員之間的關係，及你們對土地的情感認同。

A:

狗柏（主唱）：小時候在嘉義縣長大的，小學在嘉義市的世賢國小就讀，從小學習各種才藝，之後成為了協同中學的傳奇人物、可以用模範生來形容。

修齊（吉他手）：高雄人，小學則來到嘉義就讀。

冠佑（鍵盤手）：小時候在田邊長大，媽媽是音樂老師，國中讀協同中學，高一時認識了修齊，狗柏和修齊請他來當鍵盤手。

鍾錡（鼓手）：新竹人，大班的時候開始學鋼琴，小三的時候開始學小提琴，六年級開始學打鼓學到高中（新竹高中），新竹高中的熱音社很有趣，創設的社長是蘇打綠的吉他手家凱，會加入美秀是因為修齊是他大學系上的學長，大三的時候修齊就問他要不要加入美秀。

婷文（貝斯手）：新北新莊人。



## 美秀集團

美秀集團的團員大多來自嘉義，他們的音樂路有很多巧然的安排與發展，而他們的歌曲，他們的MV，也充滿著故事性，透過這篇訪談，希望能巧妙地連結他們的人生與作品，了解美秀的獨一無二。

## 那些年與那些歌

**Q：**

報導說〈細粒的目矚〉一曲開啟了美秀集團成立的契機，這一首歌的歌詞內容是遊子漂泊的心聲，不知道狗柏在作詞的時候，寫作背景跟自己離鄉背景有關係嗎？MV推出了類似70年代KTV式的歌詞版，場景也十分復古，不知道是否也想透過歌曲表達七〇-八〇年代的歷史與環境變遷？

**A：**

這首歌其實是要寫給他們從警專海巡科畢業，去基隆海上工作的朋友，是以他的視角創作，與環境變遷沒有太大的關係。

**Q：**

修齊創作的〈捲菸〉己或周遭的人的失戀經驗嗎？直覺聯想是不是因為樂團與感情之間難以取得平衡而使得，是取材於自女友離去？〈捲菸〉除了菸的成癮類似愛情的成癮，捲走愛之外，還有哪些意象的聯想嗎？

**A：**

跟愛情無關，〈捲菸〉這首歌的歌詞是隨意拼湊的，而且歌詞內容並沒有真實發生在他們任何人身上，大部分是因為聽流行歌曲，從裡頭而來的靈感與素材，流行歌未必有失戀經驗的人才會有共鳴，而是把這些元素串成一個引人入勝的故事。

**Q：**

狗柏與修齊聯手創作的〈擋一根〉MV，片首自嘲沒幾個人看表演，在理想與現實之間曾經遇過什麼跟瓶頸嗎？面對歌迷或者其他鄉民網友的評論通常怎麼看待？

**A：**

我們都有一個理想，但我們從頭到尾都是奠基在現實的層面去實踐這個理想，如果在現實層面完全沒有辦法達成理想的話，那我們勢必要取捨，思考放棄理想的可能。我們並不是在非常富裕的狀況下玩音樂的，所以我們給彼此一個期限，如果我們在某個時間點之前沒能完成我們的階段性任務，那麼，我們所有人一定是去工作。

對於網路上的評論，我們一開始會基於一個了解自己和了解樂團的心態與立場，但看到後來會發現只是在平白無故地在傷害自己而已，不是說拒絕去看那些評論，而是我們一定要以心理健康地去看待。





**Q：**

我們有在一篇報導中看到您們曾經提過《電火王》專輯是上台北生活的總結，台北與嘉義在環境與人情上，你們體會到最大的不同是什麼？這些生活中的體會如何讓你們產生靈感並成為創作的養分？還有哪些生活的經歷或故事成為你們創作的靈感來源？

**A：**

其實本質是很類似的，隨著年齡和心境的轉變自然就會對身邊的感受不一樣，是生命狀態的轉變，而不是環境的轉變，我覺得差異最大的還是藝文環境，在好的環境我們可以很輕易地聽到想聽的講座，環境是一個孕育一切的關鍵，雜誌前面的讀者們，如果對藝文有興趣的，建議是可以從環境作為考量，再去決定。

任何事情都有可能成為創作的靈感來源，只要你對這事情夠有感覺，不妨每天記錄一些生活上的趣事，其實創作是可以很有目標性的，我後來就是從大量聽音樂開始，可能在年少的時間點創作是很容易的，現在到了25歲，就是對世界沒有那麼有感覺，大部分都是一成不變的，在感情、家人和生活都趨於穩定的時候，就要接受更大的刺激，接受更大的刺激的方式可能是去聽一些更新潮的音樂，長期的去刺激自己的耳朵和思考，歌詞內容是感受的延伸，而不是感受的具象化。

**Q：**

電視劇《做工的人》是以臺灣的勞工作為主角，插曲〈做事人〉歌詞「飄洋過海」、「生做較烏，我言語袂通」等是否更想突顯出移工的處境？你們對於移工有哪些關懷嗎？還想以哪些人為題材創作歌曲嗎？你們是否期待音樂對社會產生什麼樣的影響力？

**A：**

一開始是看到一些社會事件，覺得怎麼可以這樣子，所以就想透過寫歌讓大家多看到這些事情，讓大家知道台灣有這群人，有這些故事，歧視這件事情是完全不需要存在的，歧視是你進到一個框架裡面，我覺得會去歧視別人的人本身一定對所處的環境缺乏安全感，而且對此感到焦慮，如果你覺得自己隨時是安全且自信的，那你根本不會去歧視別人。



美秀集團粉絲專頁

## 合作與創新

**Q:**  
團員們在創作或演出上，是否會互相提供意見？或者協調溝通？通常彼此在團內扮演的的是什麼角色？個性又如何互補合作？

和婷文是樂團的行政負責人，在團隊裡擔任比較理智的人，便能勝任這樣的任務。

**A:**  
在樂團裡，大家都是會相互幫助的，狗柏是屬於藝術總監，負責一個樂團呈現在歌迷朋友前的樣子，如果大家的意見僵持不下的時候，就得要有人出來做決定，冠佑

### 對同學說的話:

學校可能未必會有足夠的時間協助你們生涯探索，但你們要知道現在所做的決定會深刻地牽動著你們的未來，對你們而言，最重要的當然就是大學的選擇，或者是要不要讀大學呢？學校往往沒辦法提供一個完整的觀點，所以你一定要思考的很清楚，要做好功課，要怎麼選大學，一定要多花很多時間去了解，對人生負起責任，不要覺得自己還是學生，要去思考自己可能是一畢業就是再剩四年就要進入社會的人，你所有的選擇都會變的非常關鍵，出了社會後，你的選擇會越來越少，要就現在精確的做好每一個選擇。

文編:黃騰毅,毛鏡婷  
美編:陳芳宜  
採訪:黃騰毅,蕭詠瀚  
圖片:美秀集團 提供

# 盧志杰的斜槓人生

盧志杰在臉書上戲謔式地說自己是「只是一個無路用人，活佇這個無路用的世界，度過我人生，無路用的每一工」，了解他的人生後，你會明白，原來當一個人不自我設限，無路用其實就是大路用。

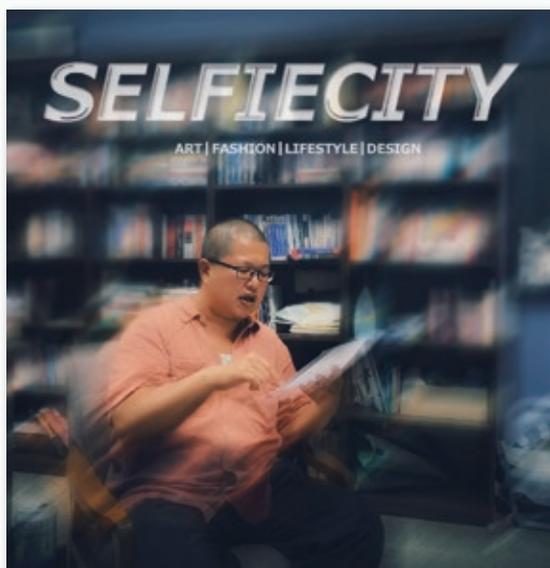
## 蠢蠢欲動的戲劇魂

他是在舞台上發光發亮的演員，也是在幕後翻譯及編寫台詞的寫手，他是土生土長的嘉義人，也是在台北當警察有十年之久的北漂青年，他是阮劇團的榮譽副團長—盧志杰。

盧志杰國中時因為很愛講話，被老師報名叫去參加演講比賽，當時在台上緊張到說沒幾句話就下台，「大…家…好…，我…叫…盧志杰。說完我就下台了。後來高中時漸漸覺得有趣，發現將比賽當成遊戲後，就會變得很好玩。」之後盧志杰高中時到台北參加文建會主辦的「青少年戲劇推廣計畫—超級蘭陵王」，意外拿到最佳表演獎，恩師呂毅新積極鼓勵他報考戲劇系，但當時的他認為男生應該朝向醫科、電機或機械的方向發展，所以當發現到自己對戲劇有興趣的時候，會和自己的基礎價值觀產生摩擦。可惜最後下定決心要報名北藝大時，早就已經截止了。再加上成長環境的影響，對於以戲劇作為發展這件事，是完全沒有概念的。但是這種種原因都沒有阻擋他開啟人生的戲劇之路。

## 嘉義人疼惜嘉義人

盧志杰身為努力推廣在地文化的土生土長嘉義人，我們很好奇他會怎麼介紹嘉義，他說他認為嘉義人的特質是重情義，且嘉義不是讓別人來玩的，「嘉義是適合生活的地方、生活節奏更符合人性、要從生活的角度去認識嘉義。」他再舉例，藉由「吃」這個生活過程，可以了解這個地方的文化及背景。「位於嘉義民雄的微笑雞肉飯，以前的營業時間是半夜兩點開始，由於市場都是清晨就開市，所以豬肉必須在凌晨四、五點就要送到攤位，因此殺豬必須在半夜兩點多就要進行。」而工人在工作前就可以先吃一碗雞肉飯，才有力氣上工，也剛好搭上當時宵夜、大學



波麗士/  
演員/  
主持人

生愛夜唱的潮流。再來不免俗地還是要問那題嘉義人都會被問到的問題：你覺得最好吃的雞肉飯是哪間？「東門火雞肉飯的火雞肉片飯，腿而是回憶，以及和店家的交流。」盧志杰回憶起就讀嘉義高中時某次返回嘉義，他站在十字路口等紅綠燈時，望向那間常吃的、在嘉義高中附近的東門火雞肉飯，此時的情節宛如電影，他與那間店的老闆娘一對到眼，她的手就摸向那塊腿肉，盧志杰也馬上向她點頭，而老闆娘也開始動手做盧志杰的特製雞肉飯，對他們來說，這一瞬間就建立起了店家與熟客之間隱形的情誼，更有趣的是，盧志杰有好幾位朋友都曾拿著他的照片給老闆娘看，並說「我要跟他吃一樣的。」也成功地點到了盧志杰的「特製雞肉飯」。

## 人因夢想而偉大

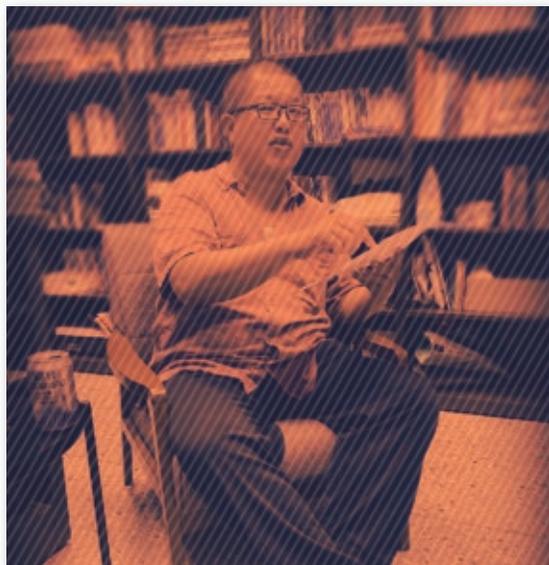
在台北生活有十年之久，盧志杰說台北環境窄，人口又多，彼此之間關係較生疏；嘉義相反的彼此之間比較親密。整段採訪幾乎都講台語的他也發現台北的人講台語與嘉義主要是腔調的差異，不過也是要看使用人數的比例，嘉義相較之下講台語的人還是多一些。除此之外，盧志杰也發現政府在社會資源分配方面很不公平。例如阮劇團遇到最大的問題：嘉義現代劇團少，產業鏈缺乏且不完整，因此才有儲備團員，也就是靠自己養活自己的團員；因此現階段目標是希望可以將這個產業鏈建立完整，讓未來對劇團有興趣的嘉義青年，至少不用離鄉背井到北部打拼。

「我們幾乎毫無默契，常常吵架。」雖然盧志杰把他與團長汪兆謙的相處情況形容的很糟糕，但只要是汪兆謙決定的事情，盧志杰雖會提出自己的不同想法，但也一

定會盡力完成，同樣的，只要是盧志杰決定的事，汪兆謙也會尊重他，對阮劇團來說，團隊合作就是在不斷的吵架、溝通之中磨合，「因為我們的目標都是希望阮劇團好，推廣在地文化。」除此之外，阮劇團還正朝著一個偉大的目標邁進，「我們希望阮劇團演出時，高鐵會加開班次。」

## Podcaster的推薦書單

而在疫情影響之下，盧志杰則有了新的個人目標，「希望南北資源可以平衡，能讓大家好好工作、生活，再來就是把戲劇的平台好好健全，讓下一個世代可以繼續。」不只有了新的目標，盧志杰也創立了一個Podcast節目「這聲好啊！」邀請有關嘉義在地文化，或有關台語、戲劇的人物來分享他們的故事，這點可以看出，即使阮劇團的演出因疫情停擺，盧志杰也不甘停擺，努力嘗試更多可能性，「我希望觀眾能在娛樂中擴充自己的生命，對生命產生好奇心。」



在「這聲好啊！」當中，能感覺得出來盧志杰是喜愛閱讀的人，在好奇心驅使下我們問了他一個假設性問題，如果要搭太空船到外太空去，他會帶哪三本書？他給出的回答確實非常符合他讀書人的氣質，前兩本分別是《慧眼初開》及《孫子兵法》，第一本其實是盧志杰國中時候老師規定班上必買的讀物。是他人生中非常重要的書，「只要有遇到什麼問題，通常翻閱三次以內就會找到答案，我二十年來屢試不爽。」，盧志杰19歲時第一次的騎車環島，就只帶了地圖和《慧眼初開》。第二本《孫子兵法》是全世界第一本講關於「管理」的書，盧志杰工作上有問題就會從這裡面去尋找，一樣翻閱三次以內就會找到解答，是一本工作用的工具書。第三本的回答非常有趣，「去哪個地方就帶有關那個地方的書籍，這是我一直以來的旅行習慣，我也藉此更了解這個地方。」

「閱讀對我而言是一種當下的美好，並非它能帶給我什麼，而是閱讀的當下是很舒服的。同時可以累積不同的觀念，還有描述事情的能力。」除了閱讀，盧志杰也會透過戲劇了解自己、看見世界、讀到自己、讀到別人，「例如我走在路上看到一



個人，就會聯想到這個人的特色和某本小說裡面描述過的角色很相似，很多劇本台詞都是剛好看到那本書就有了靈感。而我買書時會在書的第一頁寫上購買日期和地點，或是從誰那裡購得的。」而盧志杰會這麼做竟然是因為覺得台灣傳統告別式太無聊，希望死後可以透過朋友辦「遺物拍賣會」，也許他們看到這些資訊，可以回憶起一些事情，例如想起某本書當初就是跟我買的，進而和死者產生連結。

## 戲劇人生高潮迭起

「一開始先開案，再來華文本出來後會翻譯成台語本，之後戲劇顧問會提供及檢查我們莎士比亞的故事背景，看文意是否符合原著。」由於整段採訪盧志杰幾乎都是講台語，我們也好奇地問他台語都是怎麼學習的，他說他很喜歡逛菜市場一邊聽人家講話，也會看書學台語，這一切在日常生活中的學習，都讓盧志杰在翻譯方面有著深厚的底子，因此面對莎士比亞這種經典文學，翻譯流程非常複雜也不令人意外。「考英文作文前先背課本片語，考卷發下來後馬上寫在考卷上，從考卷中圈出可用作文的詞，再加上腦海中的國中英文單字，作文就可以全班第一了。」盧志杰說，每次國中英文老師都很不想表揚他，因為他英文成績不好，偏偏英文作文都是班上寫最好的，身為應用英語科的我們也很驚訝這種考試方法。盧志杰認為，考試是一門藝術，用作品的角度來面對考試，跟單純面對考試的心態就會不一樣。為了要完成這項作品，就會去想很多方法，「我只會在早上八點到十點唸國文，因為那段時間考國文。」盧志杰舉例，他都是照著考試時間來讀書。



阮劇團官網

會考試的他意外地考上警察大學，畢業後則走上了出外勤，跟監、埋伏、捉毒品的道路。白天當警察的他晚上卻到處看戲，參與果陀劇團演出之餘，高中時是話劇社成員的盧志杰與話劇社學弟汪兆謙（阮劇團現任團長）共同創造阮劇團，雖然他謙虛的說主要是汪兆謙創辦，自己只是協助。

演員與警察看似衝突的職業，對盧志杰來說這兩個角色卻是相輔相成，他會藉由戲劇訓練觀察每個人說謊的特徵，在問筆錄時也會抱著同理心對待嫌犯，就當他們是劇本裡的壞人，了解他們人生中不順遂的故事，通常他們也會較願意坦白。

「戲劇跟日常都是表演只是方向相反，道理都一樣，真實比戲劇誇張，荒謬是真實的極致，人生比戲劇真實，戲劇是生活的淬鍊。」，人生如戲，戲如人生，盧志杰認為戲劇與人生一直都在相互呼應。再問到，要成為阮劇團的演員有什麼條件？他說：「把自己打開，敞開心胸，這也是人一輩子的功課。」在草草戲劇節時能讓素人學習戲劇，而盧志杰在教導這些素人時他看見了他們的熱情、每個人心中的故事，以及想學習戲劇的那顆純粹的心，他也希望可以幫助他們敞開心胸，接受更多元的他者與世界，並讓自己的心保持自然、平靜、愉悅。「我在看戲時會被他人感動，甚至看電影時常出戲，只注意到技術面的事情，例如這部電影的運鏡怎麼運或是燈光怎麼打，而演戲時則是被自己感



動。」

雖然盧志杰在國中時演講比賽因太緊張而表現不佳，但在高中時卻是閩南語比賽的常勝軍，「當時只針對內容，口條沒有練，我走自然派，很討厭『各位老師、同學大家好』那種調調。」而問到這些經驗對他演戲時的神情或氣場是否有影響或幫助，盧志杰說：「氣場主要來自於演員本身的底蘊，在技術上演講與表演其實很像，最大的差別可能是投射面向與內容來源。」對盧志杰來說，演講與演戲可以相輔相成。

盧志杰在阮劇團深耕多年也算是頗有成就，但盧志杰父母其實對他在警界與劇團兩邊跑非常反對，關於這點他卻說：「父母沒義務支持小孩興趣，責任只到大學畢業。我爸爸喜歡種田，但我也沒幫忙他啊。」

在訪談最後，盧志杰獨家透漏阮劇團會在五月左右有新作品《十殿》，希望大家可以期待。結束前盧志杰分享了他自己的信念：世界很大，給自己一個退路，當有這樣的信念的時候，每過一天都會有獲得的感覺。「不管做什麼，做到極致，用我所能，完成我所不能。」

文編：簡若玲、李怡儒

美編：陳芳宜

採訪：簡若玲、李怡儒、黃郁善

攝影：黃郁善

圖片：阮劇團 提供



## 電影人生

欣賞電影的過程中，總能得到意想不到的收穫。一起探究這幾部2020熱門國片裡更深層的意義，和劇中人物產生共鳴，並連結到自己的生活吧！



# 無

# 聲

文編：邵韻荃  
美編：張琬渝  
圖片：官方劇照

# 無聲的受害者 與 無聲的旁觀者



從未去在意過，卻真實發生的校園悲劇。要不要一起玩？為什麼是我們被懲罰？像我這種人值得活在世上嗎？學校重要還是學生重要？這場駭人的遊戲什麼時候才能結束？滿是無聲的嘶吼，誰可以把他們從深淵帶向光明？一次次受到的傷害，誰能來幫我療傷？

無聲這部電影是由真實案例改編，是在敘述長期發生在啟聰學校的事件，事情一直發生到轉學生「張誠」才被爆出來，他親眼目睹心儀的女生「姚貝貝」被男同學侵犯，但當他去問貝貝時，貝貝卻稱他們只是在玩，他急忙跑去跟老師說，引起老師校長一連串的調查，不過最後因校長為保護校譽此事不了了之，即使欺負人的學長畢業了，但曾經被欺負的人卻成為了加害人的角色，傷害沒有停止不斷地輪迴下去了……

當初到電影院觀影時，沒想到會這麼壓抑，無法想像如此恐怖的事就發生在台灣這片土地，資訊的爆炸，聳動的標題，是想引起共鳴，還是釣魚標題，不禁讓我們去思考，是不是很多跟我們息息相關的事，遭到我們的漠視了，有可能我們注意

到了，但卻只是三分鐘熱度的關注，沒有真正的去了解，沒有去反省這個社會這個世界需要的是什麼？在每個事件公諸於世的時候，都是在揭露受害者的傷疤，但其實也是想讓大家去避免，也在遇到類似事件時能意識到這是不對的。

無聲的導演柯真年曾說過：「我喜歡拍人性的故事，那些好人、無辜的人、做錯事的人真的是我們以為的嗎？我相信，還有更多需要被挖掘的部分。透過『不能說的遊戲』，觀眾將一步步揭開真相，除了隨之而來的驚悚與恐懼，也希望能透過電影喚起大眾的同理心，對於我們不那麼熟悉的「無聲」世界，抱以平視的目光，並有更多理解與認同。」

平常觸及不到的無聲世界，跟我們的距離並沒有想像中的遠，只要我們願意試著去了解，走出自己的舒適圈，讓我們與世界愈來愈近，不在當個被動接收訊息的人，而是主動求知的人，或許一個人的改變看不到痕跡，但只要每個人都願意做出一點改變，努力就會有所回報，這是電影教會我們的人生道理。





怪

胎

愛情是  
不自覺形成的  
強迫症



什麼樣的人會被你定義成怪胎？跟你不一樣的人就是怪胎嗎？



這裡，最後兩人是否重蹈覆轍抑或是果斷分開，不得而知。

劇中男主陳柏青是一位OCD（強迫症）患者，生活的各種小細節都被他營造出儀式感，每天有固定要做的事，家中無處不被他打掃得一塵不染，出門時，套上手套，戴上口罩，穿上雨衣、雨鞋，與外界的一切絕緣，過著一個人的規律生活，直到同樣患有OCD的陳靜出現，打破了他的SOP，因為OCD的關係兩人的生活極其的相似，隨著兩人的感情升溫，他們開始以挑戰OCD的藉口出門，一起吃路邊攤、清理垃圾、進入回收場，最後住在一起。

同居的日子裡，平淡且美好，許下了山盟海誓。變化始於一個再平凡不過的早晨，男主打開門，畫面從1:1，變成一般電影的比例16:9，象徵著男主OCD的消失，他試圖去觸碰鴿子、捏碎泥土，他開始渴望外面的世界，到後來他發現自己渴望的甚至是一個正常的交往對象，當女主發現一切時，兩人分開了。女主醒了，發現一切是夢，她拉開窗簾，發現一隻壁虎，試圖將它驅離，不經意地拿了滿是泥土的掃把，當她回過神來，OCD沒了，電影止於

他們的愛情始於OCD，卻也終於OCD，如同片中女主所說：「限制一旦放寬，就只會越來越寬。」一個人計劃著未來，但另一人卻計畫著離開，這段戀情註定會結束。相較男主痊癒時看到的鴿子，女主看到的壁虎更耐人尋味，壁虎有著斷尾求生的意象，象徵著女主預見結局準備逃跑樣子。

怪胎這部片在美學上也下足了功夫，導演廖明毅說明「在美術造型上，會特別強調色塊以引導觀眾視覺，分鏡方面則花費相當心力，研究特寫擺放位置。」片中男女主角生活在台北，但卻避開都市建築，而是呈現舊公寓、雜亂巷弄、路邊攤等……但導演解釋此舉非刻意，當初只是想拍的寫實，只是從只是從個人創作弄巧成奇。此片是以iPhone作為拍攝工具，導演解釋以iPhone拍攝有許多優點，不但縮短拍攝日程，也能讓演員更專注演戲，更表示使用iPhone拍攝會讓人上癮。希望大家能看到電影完整版，會眼前一亮，也會開始思考人生的各種偶然與必然交錯出來的，命運的各種可能性。





有一種滋味叫孤味

在被迫放手之前，我會一直在你身邊



親  
愛  
的

房  
客

親 愛 的 房 客  
Dear Tenant



編劇 / 導演：鄭有傑 監製：楊聲 執行人：林仕貞 主演：莫子儀 陳淑芳 白潤音

10/23  
感動上映

文編：張琬渝  
美編：張琬渝  
圖片：官方劇照

有一種關係叫難解



《孤味》敘述一段愛與包容、和解與放下的溫馨故事。看電影的過程中，我們可以跟隨女主角林秀英與她三位女兒的腳步，一同感受人生的滋味，並從中看到一些和自己日常生活的相同體會。

整部電影的故事主軸都圍繞著一個家庭，電影內容大致是：林秀英是台南赫赫有名的餐廳老闆，在丈夫無聲無息地離家後，便靠著賣蝦捲，獨自撫養三個女兒長大成人，不僅把蝦捲從路邊攤賣到開餐廳，三個女兒更是成就非凡，大女兒阿青是國際舞者，二女兒阿瑜在台北當整形醫生，小女兒佳佳則接手自己的餐廳事業。

眼看就要苦盡甘來，秀英卻在七十大壽當天接到丈夫離世的噩耗，在替這位有名無實的丈夫籌辦喪禮的同時，竟意外迎來了另一位陪伴丈夫度過晚年的女人，令她不得不再次面對內心埋藏已久的怨懣，而經歷內心一大段時間的天人交戰，最後秀英也領悟了：原來，放下也是一種愛。

《孤味》這部電影，劇情步調其實是緩慢的，但因為實在太有共鳴，觀眾沉浸在故事內容中時，情緒總會泉湧而出，絲毫不

會覺得電影冗長。在每個角色的行為舉止與神色中，都能讓我們觀眾投入在當下，彷彿現實生活真的有這些人物一般，看的同時也不禁讚嘆片中演員的精湛演技。

看過電影後，那個內心的感動不會迅速消失，且再去回想劇情時，又能悟出許多新的體會。這部電影教會了我們兩個很大的道理，一個是：放下心中的執念，消除內心的偏差，才能真正得到解脫；另一個是：生命本來就很無常，面對重要的人離去，我們不能一直沉浸在痛苦中，要懂得釋懷。

《孤味》真的是一部值得細細品味的電影，令人受益良多！





《親愛的房客》這部電影非常特別，是一部溫情懸疑片。以倒敘法的方式來堆疊情感，開頭就製造出強大的懸疑氛圍，再慢慢帶領觀眾踏入主角們的內心世界。

電影的內容大綱為：林健一照顧離世的同性伴侶的患有糖尿病及腳有傷口的媽媽，也就是房東周秀玉，更收養失去爸爸的房東的九歲孫兒王悠宇，在所有人眼裡，林健一是個正人君子。但在周秀玉過世之後，他的動機開始受到質疑。悠宇的叔叔立綱返國奔喪，發現這棟房子已經過戶了給悠宇。立綱懷疑健一謀財害命，報警展開調查，發現越來越多對健一不利的證據，引起一連串紛爭的故事。

《親愛的房客》採用的拍攝手法是採用日常生活中的小細節，去引出那些細膩的情感羈絆，這種方式很容易把主軸表現的不夠清楚，但導演卻把電影劇情的節奏抓得非常好，最後更是設計了強而有力的翻轉情節，且前面的劇情都在為後面巧妙地做鋪陳，讓觀眾更能理解劇情的發展以及角色的內心感受。另外，電影還加入一些社會議題，也讓人不禁省思社會對於同志的不友善，以及老齡化社會所帶來的問題，

達到教育的功效。

這部電影讓我學到了，愛有很多種形式，就像建一和悠宇即使沒有血緣關係，但他付出的愛，不比任何人少，且他的情感雖然內斂，但卻鏗鏘有力。愛一個人也不需要奢求回報，而是因為真的喜愛，所以選擇去愛。

在這兩部電影裡，撇除劇情，最令我佩服的就是演員們的演技，其中少不了的靈魂人物，正是這次同時奪下金馬最佳女主角和女配角的雙料冠軍——陳淑芳，她被封為台灣影壇的「國民阿嬤」，戲齡高達63年。在這次的《孤味》和《親愛的房客》兩部戲中，她的個性截然不同，前者擔任頑強、不甘心的林秀英，後者則為默默隱忍、包容的周秀玉，她細膩的詮釋角色性格，包括言語、表情、肢體，彷彿真的和角色融為一體，沒有任何瑕疵，實在令人嘆為觀止！

電影裡的情節與情感，呼應著現實人生的各種窘境與糾葛，當我們在人生裡困惑，不妨到電影裡找答案，生命自有出路。



# 曾羽龍老師

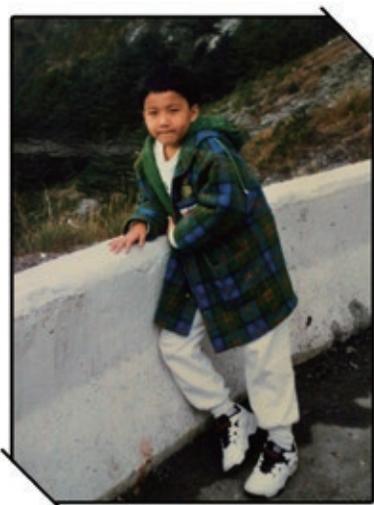
教書人生—  
那些選擇與因緣際會，成就在嘉義高商傳授  
知識，與學生為伍的美好日子！

## 南漂青年



教學經歷：  
台南一中  
新北市 海山高中  
師大附中  
新北市 樹林高中  
嘉義高商

星座：天蠍座  
特質：開朗、務實、斯文  
(但一開口就破功了)  
專長：沒有專長  
(因為什麼都會)  
興趣：各種球類運動、唱歌  
學經歷：新莊高中  
師大地科系 台大地質所





地球科學對某些人而言是個枯燥乏味的學科，但上了羽龍老師的地科課後，事情好像不一樣了，老師活潑的個性以及幽默風趣的上課風格讓這個學科變得很有趣。如果說人生就像一場大富翁，經歷一連串的機會、命運抉擇，那麼，究竟是什麼樣的因緣際會讓老師在嘉商教書呢？

---

## 幼稚的理科生

羽龍老師高一時每一科成績都很平均，並沒有哪一科成特別突出，但因為喜歡化學，化學成績也還不錯，就選擇了自然組，想讀化學系。當時羽龍老師並沒有真的接觸到地球科學這個學科，所以根本沒想過要讀地科系。上了高二之後的他化學成績一直在高分群，於是就自滿了起來，開始鬆懈，也不再花什麼心力在化學上，結果就是：羽龍老師的學測考差了。當時五科全考，滿級分75分，老師只拿了59級分，想推中字輩以上的化學系，結果一間大學都沒有推上，只好再繼續準備指考。但指考還是考得不理想，想讀當時北大的資工系，因為是偏社會組大學新設立的自然組科系，門檻應該較低，也會有比較多新的師資和資源，可是現實是殘酷的，分數不夠高就是填不到，最後分數落在師大的地科系(這個校系是老師的姊姊幫他選的喔~)，開啟了羽龍老師的另一個新領域。

## 差點誤入歧途的國中生

國中時期的羽龍老師在一個有人參加幫派的班級學習，出門時會受到「兄弟」的照顧，幾度差點被拉入幫派。不過幸好在國中三年級時的某一天突然有「開竅」的感覺，痛定思痛，開始認真讀書，雖然最後在考基測時成績不盡理想，但至少沒有在人生的道路上走歪。

## 曾羽龍老師

### 選擇，開啟下半局精彩人生

上了大學後，羽龍老師開始學習地科，本來想要參加轉系考，轉到嚮往的化學系，但隨著學期的推進，對地科產生了興趣，覺得可以時常出外踏青也蠻不錯的，就決定留下，一路讀到大學畢業。

大學畢業後，羽龍老師有兩個選擇，一是直接出來當老師，二是繼續做學術研究，羽龍老師選擇了後者，研究所就讀台大地質所，畢業後當兵當了一年，就開始了他的教學生涯。

---

今年，羽龍老師參加聯招，考上正式老師，他選擇來到市區的嘉義高商教書。值得一提的是，在來這裡教書之前，羽龍老師並沒有來過嘉義，人生地不熟的，因此對他而言，這是個全新的挑戰！



## 選擇的勇氣

擇你所愛，愛你所擇，相信每個人都可以創造屬於自己的未來。

最後羽龍老師期勉大家：當你在選擇前猶豫不決時，記得，地球依舊轉動，放飛自我，勇敢追逐，將會成就最完美的自己。



## 花絮

Q：老師國中時有發生過什麼印象深刻的事嗎？

A：有一次手插在口袋被老師誤會有抽菸，就翻了我的書包和聞我的手，說有菸味，才怪，我根本沒抽菸，真的超生氣的啦！

Q：那大學呢？有沒有做什麼有趣的事？

A：就當了系學會的會長，辦了一場聖誕舞會，把夜店包下來~然後就是一一直在打球（老師是系籃的）

文編：徐子晴 美編：羅思涵 採訪：徐子晴 攝影：徐子晴

Greg 來台後  
的奇幻旅程

## 揭開加拿大外師的神秘面紗：



講著一口標準的外國口音，來自加拿大的他，是本校唯一一位外籍教師。他主要活躍於應用英語科，負責教授英語雜誌及專題製作課程。他對學生說的第一句話是：「My name is not teacher, my name is Greg.」，Greg希望學生用名字而非老師稱呼他，而僅僅這一句稱呼卻打破學生與他之間的隔閡。今年是Greg在嘉商教書的第六年，他平時為人和善，幽默搞笑，偶爾會在課堂上突然打一個響亮的噴嚏，嚇壞學生之餘也幫助他們打起精神。Greg的特色是有著一雙似乎能看透人心、藍色瞳孔的雙眼，他發現自己講的笑話學生好像聽不懂時，就會自己先笑以化解尷尬，而他的笑聲也和噴嚏一樣響亮。此外，因為Greg的家鄉是比台灣寒冷很多的加拿大，Greg在台灣的冬天時仍然穿著短袖，這讓我們一年四季都可以看見他濃密的手毛。

## 離開韓國後來台的因緣際會

依稀記得Greg曾在課堂上說過，在十多年前踏上台灣這個寶島前，他是在韓國教書，在這次的訪談中，他告訴了我們當初會離開韓國到台灣的原因，Greg說，比起韓國文化，他更對中華及台灣文化感興趣，其實當時很多與他在韓國一同教書的老師都曾來過台灣，但卻沒有人告訴他台灣這座寶島的奧秘，於是Greg決定親身踏上一趟來台灣的旅程。

---

## 有鄉愁的外國人

其實一個外國人在台灣生活會遇到的問題，不外乎就是語言隔閡及文化差異，Greg也提到了另一個問題，就是 he 會想家。在課堂上，Greg不時會與我們討論他的家鄉加拿大，有一次在課堂上玩遊戲時，Greg還提出了一個考倒大家的問題，他居然要我們講出在加拿大的三個城市！在加拿大的老友及讀書時的經歷也是Greg時常提及的話題，很有趣的是，他還曾經在下課打開推特給我們看加拿大道路上積雪的短影片，似乎是在抱怨台灣的熱天氣。

當我們問到他多久回去加拿大一次，Greg語重心長地說，在疫情爆發前，他平均兩年回加拿大一次，但在去年新冠肺炎的重大影響下，Greg已經三年沒見到他在加拿大的家人了，對長期在他鄉居住的外國人來說，此次疫情無疑是2020年對他們最殘忍的傷害，但Greg也抱有希望的說，希望2022年有機會可以回去他的家鄉，見到朝思暮想的家人。



## 就愛這個台灣味

為了緩解氣氛，我們問Greg他最喜歡的台灣小吃是什麼，他用一貫的幽默的風格先開玩笑說最喜歡吃麥當勞，在場的我們哄堂大笑時，Greg趁機思考他最喜歡吃什麼，出乎我們意料的是，Greg第一個說的竟是在麵食店常見的紅油抄手，而且還是用中文說出來，平時的Greg為了讓我們訓練英文口說，他是幾乎不說中文的，Greg說一時想不到其他食物就先說這個了，接著我們問了兩個最適合問外國人的經典問題。

「你喜歡臭豆腐嗎？」我們問。

「當然不！那些說喜歡臭豆腐的人都是在說謊！」Greg用一種驚訝的語氣回答道。

「臭豆腐很好吃欸！」採訪時一旁喜歡臭豆腐的同學說。

「那你就是在說謊。」Greg立刻這麼回答，讓在場的我們都捧腹大笑，又接著問了下一個問題。

「那你喜歡珍珠奶茶嗎？」

「有時候喜歡啦，有些店做的蠻好喝的。」

「是哪些店啊？」

「這我就知道了，都是我老婆去買回來的。」

雖然很可惜沒能問到Greg覺得哪家珍珠奶茶好喝，但他告訴我們他最喜歡喝的飲料其實是綠茶，而我們順勢問到他與老婆的愛情故事，沒錯，Greg就是在台灣遇到了他的此生摯愛，據某位同學說，他還曾經看到Greg帶兩個混血的可愛小孩去麥當勞用餐。可惜的是，關於Greg與老婆的愛情故事，他不願意透漏更多。

---

## 神秘的田嘉麥

在為此次採訪做功課時，我們詢問了一位和他一同教書的英文老師有關Greg的事蹟，她說Greg不但在台灣讀過書，還有中文名字！光這些資訊就已讓我們開始非常期待這次的採訪，我們迫不及待想更認識這位神秘的外籍老師。原來Greg來台後在嘉義居住，並前往台南成功大學的研究所讀商讀了三年。當我們問到他的中文名字時，他神秘地說這會嚇死我們的，似乎是不願透漏，之後，我們問到他的命名之父是誰，他說一開始是他的中

文老師為他取的，但有些朋友覺得聽起來很奇怪，有趣的是，在結婚前，他的準岳父幫他起了一個全新的中文名字 — 「田嘉麥」，一個既文青又帶有點歐洲氣息的名字，「田」是取自老婆的姓氏，「嘉」是嘉義的嘉，「麥」則是他自己的姓氏，據一位英文老師說，Greg的姓氏似乎是Macintosh，而Greg是他的中間名。

---

## 一點點的中文

在採訪的尾聲，我們問了Greg一個我們超想問的問題，Greg是怎麼在台灣購物的？店家會因為他的外國人臉孔而對他投以異樣眼光嗎？在溝通時用的是中文、英文還是比手劃腳？這位神秘的外籍老師的回答讓我們所有人震驚。Greg一開始開玩笑的說，「怎麼去購物？當然是穿鞋去啊！」，於是我們直接切入問題點，問Greg購物時說的是什麼語言，他說是用中文，於是我們非常驚訝的問Greg：

「你會說中文？」

「一點點。（用中文說）」雖然這三個中文字對不熟悉Greg的人來說可能不代表什麼，但對於很少聽Greg講中文的我們來說，無疑是個巨大的驚喜。

## 亦師亦友的親切外師

這位神祕又常帶給我們驚喜（嚇）的外籍老師，除了是個在課堂上讓學生快樂學英文的老師之外，也是一個偶爾會有鄉愁的普通外國人，他強烈的幽默感及極具喜感的笑聲和噴嚏聲，都造就了他在學生心中，是個富有親和力的老師，甚至是朋友，在新的2021年，我們和Greg一樣希望他能夠早日返鄉，與家人團聚。



文編：簡若玲、李怡儒  
美編：羅思涵  
採訪：簡若玲、李怡儒、黃郁善  
攝影：黃郁善

# 街舞築夢

嘉義是全台灣街舞文化發展的最熱絡的地方，而其中最為人知的就是築夢者，這些年來，築夢者在各項比賽中為嘉義，甚至是為台灣爭取了莫大的榮譽，讓我們所愛的土地因著街舞發光發熱。

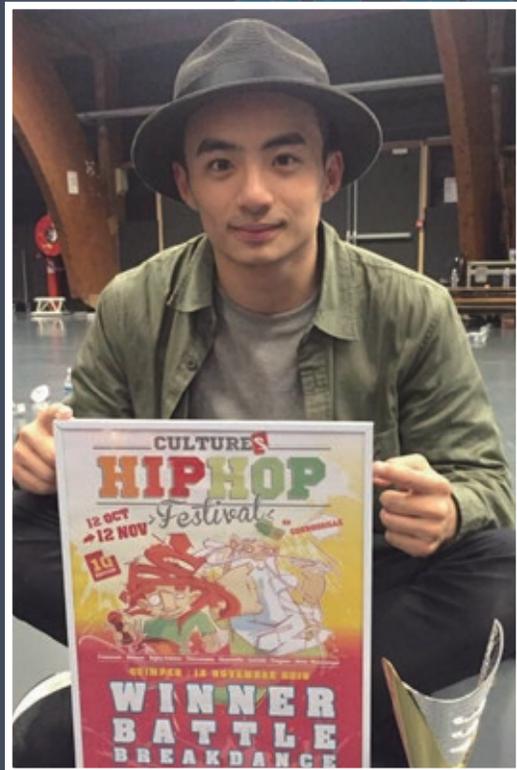




## 築夢者團長----哈利

一開始學跳舞是為了追女生，但是後來沒有成功，不過這一跳哈利也跳出了興趣，開始了他到至今都還沒停歇的跳舞生涯。

街舞教會他在挫折中逆境成長，遇到天分比你好的或是任何困難都要把它變成轉機，而不是去往負面的方面想，所以他希望這樣的精神能傳到所有來學街舞的人的心裡。



## 團員與初衷

築夢者團隊成員截至目前為止已經有非常多人了，不過主力成員大致上有阿四、國銓、猴子、獒犬、阿德、賭神、詩凱及阿智，其中猴子和阿德是來自北部的舞者，猴子實力非常強，但是個性是個未爆彈，不過最後還是透過哈利的溝通說服他融入了團隊。阿德後來也努力學習設計，團內有很多的東西都是由他來製作的。阿四與國銓都是哈利的好夥伴，值得一提的是，阿四與街舞的關係也有點奇妙，他是在中正公園巧遇練舞的哈利，才請哈利教他街舞，國銓則是本來就與哈利練舞，練了持續兩年，關係才變很好的。獒犬是在哈利當初要在嘉義創團時，將獒犬拉進築夢者，最後賭神、詩凱與阿智，賭神會練街舞是因為當初高中在班上看到哈利秀了風車，於是就每天和哈利一起去練舞，詩凱是台中人，態度比較嚴謹、認真，剛好與哈利熱血與天真的想法互補，最後阿智是哈利安排在北部照顧北部的B-BOY的一個領導人，每個月都會帶團回來嘉義與築夢者實習，是個對團隊忠臣的人。

築夢者創團一開始就只是想將街舞發揚光大，雖然中途走的路與他們想像的不太一樣，不過至少將街舞發揚光大這個目標是確定的，到目前為止還是繼續朝著個目標前進。



## 觀念的扭轉

他們希望透過一些禁菸、拒毒的公益活動來扭轉不了解街舞的人的觀念，不要我認為我們亞洲人普遍都很沒有自信，想替我們爭光，想讓他們看到我們是很有自信的，提升我們民族的自豪感。」

## 難忘的比賽

在一場有1000人來參加的美國比賽中，幾乎都是來自世界各地的高手，其中不乏台灣人，比賽取32強，結果遇到了烏克蘭當時世界排行第一的街舞高手，讓哈利自己也很意外的是最後他贏了。這個結果也讓哈利印象深刻並說出：「在你沒有做任何事情之前大家都覺得你是Nobody，但當你做了一些事情，你就成為了Somebody。」

## 疫情影響 危機？轉機？

築夢者認為疫情對他們的影響可以視為危機也可以視為轉機，他在網路上挑戰了一位韓國的老前輩Hong-Ten，增加比賽的曝光度。

透過這個比賽他想要教會大家的是如何去輸，以及獨孤求敗之外，還想把比賽從嘉義推廣到全世界，最終目的是成立一個類似NBA的街舞聯盟，付給所有知名舞者收入，讓他們能為了自己熱愛的事情來養家糊口，讓街舞變成一個職業。



## 10年的轉變

和一開始一樣的地方在於初心，一開始很天真浪漫充滿夢想，到現在不會一股腦兒的衝，會開始想它的可行性，透過以前的經驗來實現夢想，但我們要記得不可剛愎自用和限制自己，要時時刻刻反省自己，保持初心。

## 街舞的特點

街舞重要的是下一代，因為街舞圈的市場不允許他靠本身的強度來養活團員，勢必得學會經營，去經營一個舞團，所以哈利目前也是擔任經營者的角色，去好好地培養下一代。

街舞同時具備了音樂跟動態，需要有藝術家的天馬行空的靈魂，需要很強健的身體，更高階的話需要有企業家的頭腦，街舞是個很好鍛鍊小孩子的一個才藝，前提是小孩子跟父母得敞開心胸的去了解街舞，儘管過程中一定會遇到些挫折，不過也可以訓練抗打擊跟面對挫折的能力，哈利也說：「重點不是你揮拳有多重，而是你能承受多少重擊還繼續前進，這才是贏家之道。」

## 勉勵街舞人的話

我希望你們相信自己，然後不要太輕易地接受別人的指教，意思不是叫你們剛愎自用不聽取意見，而是很多人給你意見的時候他們並不負責任，你的人生跟他的人生是不一樣的，所以當別人隨口說的意見時不要放在心裡成為阻止自己進步的絆腳石，要清楚自己到底想要些甚麼，然後往那個目標前進。



## Q & A

**Q:**嘉義市為街舞首都，未來希望嘉義市展現出與其他城市甚麼樣不同的特色？

**A:**嘉義一般民眾接受度比其他國家或城市來的高，把嘉義市是街舞先賢先知的這種主流觀念灌輸到所有街舞人的腦袋中，讓他們一代流傳一代，這樣可以豎立一個嘉義街舞古都的這種印象。

**Q:**之前的新聞內容中提到，街舞將被新增到2024的巴黎奧運中，你們有什麼樣的看法？那你們覺得這樣對街舞界的宣傳有甚麼幫助？

**A:**我認為這是一件很棒的事情，是好事，會全力支持。

文編:毛鏡婷、黃騰毅  
美編:莊佳晨、吳筠昀  
採訪:黃騰毅、蕭詠瀚  
攝影:毛鏡婷

圖片來源：摘自<https://www.facebook.com/DREAMRUNNERZ/>

# 洪雅書房

濁水溪以南最活躍的書店

HOANYA 書店

濁水溪以南  
最活躍的書店

洪雅書房

## 老闆的生命史與閱讀史

**Q：**據我們的認知，一個可以創辦書店的人，必定是喜歡書且喜歡閱讀的人吧，那麼您也是這樣嗎，還是說，是因為想要傳承什麼理念呢？

**A：**創辦書房並不是為了想要傳承什麼重大的理念，反而很簡單的，只是很喜歡書，很喜歡閱讀，僅此而已。而因為這份喜歡，讓我的書房延續至今，已小有名氣。

**Q：**隨著成長，在不同階段的閱讀中，經歷大環境的歷史變遷及不同的刺激與成長，「閱讀主題」有那些改變呢？

**A：**創辦書店前期的閱讀書籍偏向革命、社會學、廢核種類，相較於現在的書籍前期較為嚴肅的議題，這些書完銷後就沒有再進了。轉換成一些較為大眾化的書籍，像是小旅行、農業、書店等等，從關心了解這塊土地開始。

**Q：**在報導中提到高中時期的您，因為張醫師開設的「台灣圖書室」，從而開始了解台灣這塊土地的歷史、地理、生態環境。在此之前，身為農家子弟的您，對土地、人民、習俗文化的認知為何？可以說明一下您的「生活背景」和「生活環境」與這塊土地的「連結」嗎？

**A：**小時候住在農村，農村社會裡，老一輩的都希望兒女認真讀書，最好往外地去發展。在農村裡，很多的習俗其實都與歷史文化有關，像是拜地基主啊！這個其實跟平埔族有關係。每一塊土地都有自己的地名，每個村莊都有每個村莊的姓氏與族群，這跟過去族群的遷徙也有關係，這甚至關係到家族的興起與沒落、商業、建築到整個變革還有廟宇！因此，農村生活讓我在乎社會大眾，書店裡也希望可以多一點庶民文化的書籍，我關心地方創生、東市場、嘉義舊監獄與其他小廟的空間保存，大家如果對這些主題有興趣的話，可以推薦給各位我非常喜歡的書籍《邊緣戰鬥》、《知識份子論》



**Q：**在高中之後，閱讀有對您產生哪些「具體的影響」嗎？可否具例說明呢？譬如因為讀了哪些書，而建立了什麼思想或意識型態，再進一步付諸行動？

**A：**主要是關懷社會改革、本土社會運動這一類的書居多。

## 在閱/聽中壯遊

**Q：**開設書店，並且思考「書作為社會運動」的可能性，相信與您自己本身，透過閱讀而開始從事社會運動的經驗有關。在洪雅書房中，分類為：台灣文學、海洋文學、跟植物旅行……，可以請老闆為我們這些「高中生」介紹一下這些主題，並且推薦幾本人書給我們參考嗎？

**A：**我在文學作品中，看到我們雲林故鄉有一個人叫做「宋澤萊」，很可惜現在還邀請不到他來洪雅書房演講，但是我很喜歡他。宋澤萊寫了很多書，像是《廢墟臺灣》，這一本是在講核能爆炸會發生的結果，我覺得他的作品很適合閱讀，小說最大的特點就是能以科幻小說或者寓言小說等形式呈現，這些閱讀可以喚起大家對台灣這塊土地的愛，而這些書就可以變成是很好的橋樑。

我最愛的是原住民的小說像是《山豬·飛鼠·撒可努》等，所以我們選擇以臺灣平埔族「洪雅族」的洪雅來作為店名。其實在這一間店裡有很多我喜歡的書，只是可能越來越少人會去購買來看了。

**Q：**週三的講座進行至今已經破千場，而且遠近馳名，您覺得「閱讀」跟「聆聽演講」對一個人產生的「質變」有什麼不同？

**A：**其實閱讀作者的書時，有一些部分會讓人不太理解，因為作者與讀者的年紀不一定同層，背景也不一定相仿，所以用聽演講來更了解作者的意思不是更好嗎？

**Q：**講座的主題也提供了不同的視角，至今破千場的演講中，令您印象最深刻的是哪一（幾）場？

**A：**每一場都很深刻，只有對近期辦的才有比較多的印象，不過如果可以請到宋澤萊來嘉義演講就更好了。

**Q：**是否有民眾在聆聽完演講後產生令您意想不到的影響？

**A：**有時候只看書，我們不一定能了解到作者想對我們讀者表達什麼，又或者是在閱讀中有了錯誤的理解，但如果能透過講座，讓作者和讀者們齊聚一堂，一起交流、討論，一定能更深入認識作者和他所寫的書。不過不可避免的是，當講師在演講時，也有很多人只願意聽重點，其他的就不聽，明明不是在考試，可以深入地觀察並聆聽，會更有助於理解他們背後創作的精神。

**Q：**支持您繼續在洪雅書房辦講座的動力還有哪些嗎？

**A：**有一部分也是因為真的很想親自與作者相見，聽作者介紹自己的書。

**Q：**今年洪雅書房的大型活動：「閱時代·讀嘉義--走讀嘉義的五種方法」，您之所以以「信仰」、「老店鋪」、「老宅」、「老市場」、「林木」等空間面向來認識嘉義，不知道當初您的「構想」是什麼呢？

**A：**這些便是構成嘉義的重要元素，可以透過閱讀、行走與活動結合來認識嘉義這個地方。

## 挫折機會與盼望

**Q：**從洪雅書房初始的經營，包括金錢不足，向大姐借錢、派報、送外賣等，除此之外您的人生還曾經歷過哪些「挫折」嗎？

**A：**一言難盡，從台灣圖書室分裂、政治打擊、好朋友去世等，這些都是人生的挫折。

**Q：**支持您走過這些挫折的人生「信念」是什麼？

**A：**決心、毅力以及不屈撓的傳統精神。

**Q：**您的孩子剛出生，新生命的誕生讓您對這塊土地的未來是否有更強烈的責任跟使命？

**A：**使命是本來就有了，孩子的誕生讓我發現了幾件事，第一：繪本太少，第二：要講給年紀較小的朋友，我這些書我覺得應該重新檢討。而「說書」需要很多技巧，我們之前辦過一個「故事箱」的製作，那「說書人」這件事顯然是可以做的。我們以前主要是以「抗爭」、「改革」等等，對象主要是針對大學生這些知識分子，不過現在已經是「隔代教育」，他們可以為社會做什麼事情就只能靠他們自己去想像，畢竟不是我們要革命就要求下一代的人要跟隨。



**Q：**您希望下一代可以有一個怎麼樣的成長環境？可以形塑出什麼樣的人格特質？

**A：**不斷的對公共事務關心，以及撇開政治爭議，不管未來是誰領導這塊土地，不會只是為政黨服務、捍衛政黨權益，而是要不斷地希望社會能透過各種改革而更好的角度思考。

**Q：**您對臺灣的教育有什麼期待嗎？

**A：**可以多一點自由參與而且每天上課時間不能太多，但如果是社團、自修、閱讀、運動等等的可以盡情去做，而不是給小孩一個固定的休息時間，休息完就要繼續去面對課業壓力，連現在幼稚園都已經有競爭了，如果跟國外相較，臺灣的教育真的比較辛苦。

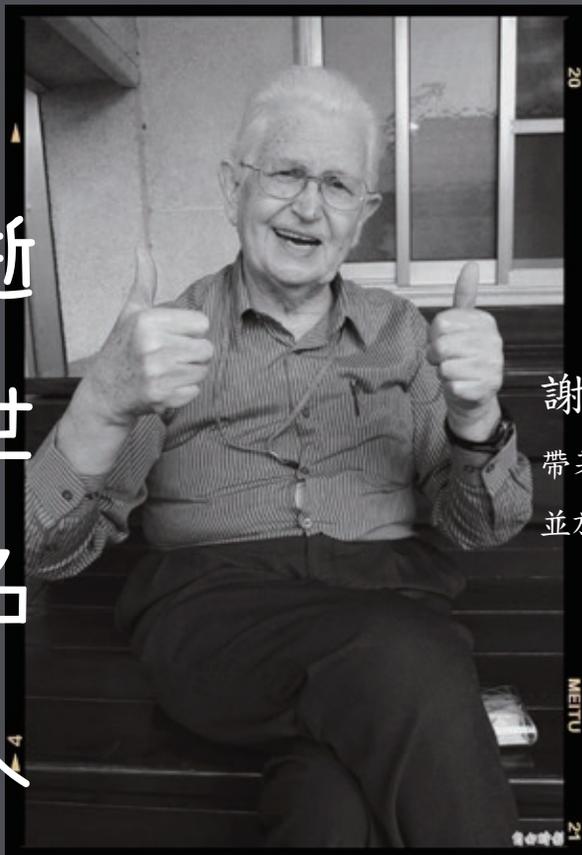
文編:莊佳晨、吳筠昀、呂巽翔

美編:莊佳晨、吳筠昀

採訪:莊佳晨、吳筠昀、呂巽翔

攝影:吳筠昀、莊佳晨

# 2020 逝世名人



謝幕人生——

帶著不捨回首名人的一生，  
並放開心接受他們的離開。

4月

圖片來源：自由時報

## 甘惠忠

2020年4月一名對台灣特殊教育有極大貢獻的神父——甘惠忠，逝世。甘惠忠神父於1963年（僅27歲）來台傳教，在看見當時台灣的遲緩兒後，想起了因罹患唐氏症而難以至公立學校申請就讀的妹妹，所以他特地赴美學習特殊教育再來台推廣，並強調要早期教育及不隔離，早期教育使遲緩兒有更多成長機會，不隔離則是讓正常的孩子與遲緩的孩子一起學習，這能讓遲緩兒使力追上這正常的孩子而正常的孩子也會幫助遲緩的孩子進而學會幫助他人，甘惠忠神父的做法

效果十分顯著也使台灣出現「零拒絕」的教育法律，不僅如此甘惠忠曾說的三個願望：填補慈母幼兒園旁的大洞及興建伯利恆早療融合教育中心與獲取台灣國籍，也在各界人士的幫助下——完成，並成為了國籍法修改後第一位拿到身分證的外國人，令人惋惜的是甘惠忠神父只享年84歲，未到他曾希望的100歲，我們應該向這位為台貢獻超過50年的神父致敬。

相關文章連結：



# 鍾肇政

生於日治時期的台灣客家人，結婚後的隔年，在期刊上發表了一篇文章《婚後》，從此開啟寫作之路，而鍾肇政的妻子張九妹為此買了一張檜木桌，讓他能夠方便寫作，他曾經說過，若我在文學上有所成就，都要歸功於我的妻子。一開始對於中文一竅不通的他，在戰後下定決心苦讀中文，起初寫作時，因曾經被日軍徵招，都先使用日文擬稿，再翻譯成中文，習慣了中文的語法模式後，就直接使用中文寫作，在世期間致力於台灣文學

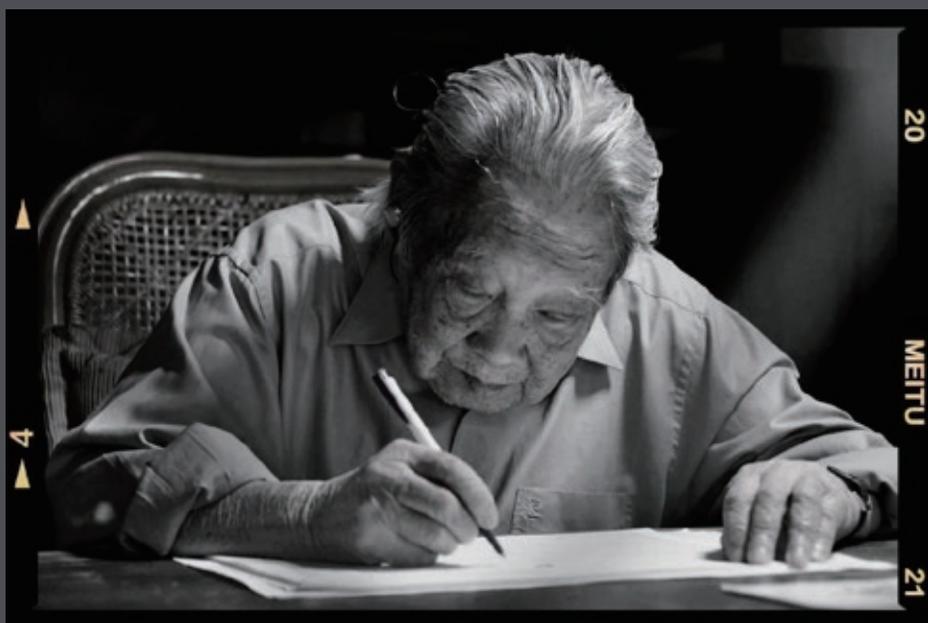
創作的推廣，以及客家文化運動。作品以小說為主，兼職翻譯，並以《濁流三部曲》開啟台灣創作大河小說，所謂的大河小說，就是在同一個背景下發展出不同並且是獨立的長篇故事，一生創作四部大河小說，至今台灣無人超越，以及多部長短篇小說，創作力之旺盛，被譽為台灣文學之母。

相關文章連結：



5月

圖片來源：鍾肇政臉書



7月

圖片來源：遠見雜誌



## 李登輝

李登輝從小家境不差，加上父親的重視，他接受了良好的教育，在學期間認真苦讀，還跳級考上高等學校，也讀遍外國知名著作，大學時受到中國史老師的影響，本來想讀西洋史，毅然改學農業經濟。

大學畢業後，曾到農復會工作，1971年，時任農復會長官沈宗瀚將他以農業問題專家的身分介紹給蔣經國，同年十月，在王作榮的介紹下，正式加入了國民黨，隔年，因農經專長以政務委員的身分入閣，當時49歲，為最年輕的黨員，在任期間，廢除了「肥料換穀制」，推行了「保護農地」、「農業機械化」、「農民免稅」。

而後在1978年升職為台北市市長，任內將台北市綠化、美化，辦理了木柵動物園的遷建案土地徵收，不管民眾抗爭再厲害，李登輝還是努力達成共識。三年後調升為台灣省政府主席，並在任內推行「八萬農業大軍」，每十公頃左右，找一位精通同業和行銷的農民，進行分區集訓，培養「核心農家」。在之後又升職為副總統，在1988年蔣經國逝世後，以副總統身份繼任總統，完成蔣剩餘任期。1990年，被第一屆國民大會選舉為中華民國第8屆總統，開始完整任期。任內推行「萬年國會改選」、「總統直選」等，是臺灣民主化的重要推手之一。

# 查維克博斯曼

一開始的志向並不是演員，而是想做導演或編劇的他，在出演傳奇42號後意外出名，而後又出演多部電影，其中在《美國隊長3：英雄內戰》中飾演超級英雄「黑豹」帝查拉，因黑豹一角深植人心，2018年演出獨立英雄電影《黑豹》，並在台灣上映首周六天票房破億台幣。查維克博斯曼在2016年就被確診大腸癌，可卻不被世人所知，仍然在5年內拍了快十部作品，一邊化療一邊拍攝的敬業精神為人所佩服。撰寫《GQ》黑豹首爾專訪的小編提到，現實生活中的他是較為靦腆、斯文的一個人，也喜歡開玩笑，在專訪中他分享，他很享受成為漫威宇

宙的其中一員，並也能夠擁有獨立的英雄電影，對此感到美好。

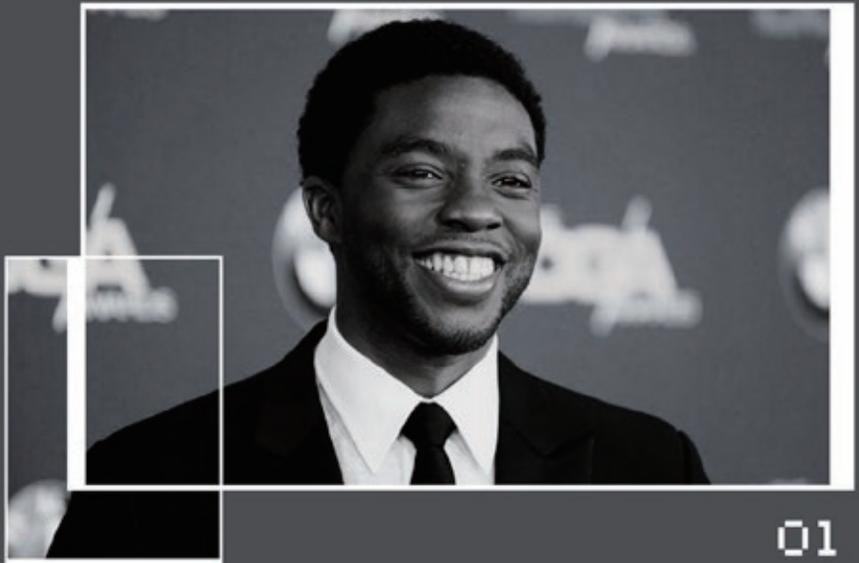
一生致力於為黑人平權發聲，以及各項慈善活動，在大銀幕上帥氣逼人的他，曾在訪談中提到兩位癌末兒童為了他上映的電影努力活下去，而淚灑在螢光幕前。

相關文章連結：



8月

圖片來源：vibe.com



01

9月

圖片來源：維基百科



## 路易斯·克拉克·布羅克

2020年9月美國名人堂傳奇——盜壘王布魯克，辭世。

布魯克於1961年（22歲）登上大聯盟，1964年被小熊交易給紅雀之後，與紅雀擊敗洋基隊奪下冠軍，更在1974年8月的30場比賽中擁有29場盜壘成功的佳績也成為了目前唯一一位單月未擊出全壘打就拿下單月最佳球員的棒球選手，甚至成為史上第一位也是目前唯一一位在生涯最後一個球季拿下東山再起獎的球員，同年9月追平了Willis的單季104盜壘紀錄，他將紀錄推向了118次，1977年8月，布羅克打破了泰·柯布寫下的生涯

892次盜壘成功紀錄，留下938次的盜壘紀錄，1979年8月13日，布羅克成為大聯盟史上第14位達成3000安的選手。其一生有許多驚人的紀錄，是棒球界的傳奇人物之一。

# 黃鴻升

2020年9月16日小鬼黃鴻升於家中猝逝享年僅36歲。

因父母離異黃鴻升自小就跟著爸爸阿嬤妹妹一起生活，國中時爸爸為了讓他成為高爾夫選手而花了四百萬栽培他，不過最後黃鴻升在18歲時出道，其藝名小鬼便是在參演《未成年之搞個自由式》時，該劇導演鈕承澤為黃鴻升飾演的劇中角色取名「小鬼」而來。

在丸子團體解散後黃鴻升早出晚歸假裝工作忙碌只為不讓家人擔心，他的孝順可說是眾所皆知。在這樣艱困的日子裡等到了一個代班主持的機會，黃鴻升不

只說娛樂百分百是他很重要的轉捩點，更直言羅志祥更是他的恩師，帶著他教會他許多事，之後也從代班主持轉正有了10年，並在主持期間出演了電影《陣頭》，一次又一次的機會還有黃鴻升做人處事的態度，讓他廣受大家的歡迎，成為了一名零負評的藝人。

相關歌曲連結：



文編：莊婉榆 羅思涵  
美編：羅思涵

9月

圖片來源：黃鴻升臉書



1月  
沈一鳴



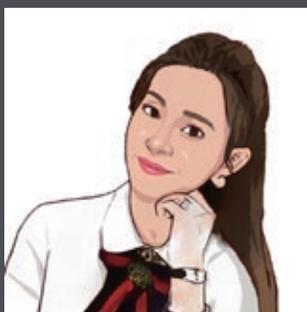
感謝致力守護天空的您，  
許我們一個安全的家園。

2月  
小戽斗



您的細膩演技，讓我們笑  
中帶淚，以戲劇豐富觀眾  
的情感。

3月  
劉真



您如同蝴蝶般優美的舞姿  
，將永遠烙印在我們的腦  
海裡。

4月  
甘惠忠



您無私的奉獻，讓遲緩的  
孩子們獲得更棒的教育，  
讓生命更有意義。

5月  
鍾肇政



您細膩的筆觸勾起了心底  
的情感，感動過後也值得  
反覆咀嚼。

6月  
陳定信



您對醫學的貢獻，傳達先  
進的觀念，讓我們擁有正  
確的知識和健康的身體。

7  
月  
李  
登  
輝



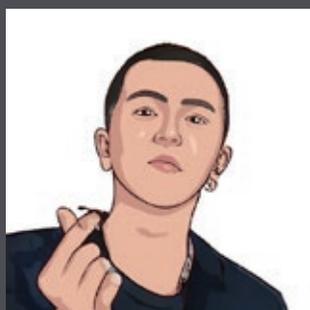
您帶領我們跨出民主的一步，建立良好的基礎。



8  
月  
查  
維  
克  
博  
斯  
曼

即使生病也仍然敬業，繁忙之餘也不忘將善良散播出去。

9  
月  
黃  
鴻  
升



敬業的精神，以及真誠待人的善良，溫暖了每個人的內心。



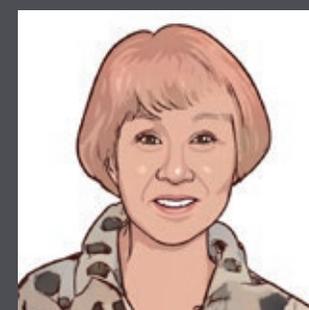
10  
月  
高  
田  
賢  
三

流行時尚因你而創意無限，謝謝你的好奇與嘗試。

11  
月  
張  
毅



你編導著電影，也導出自己透明澄澈如琉璃的一生。

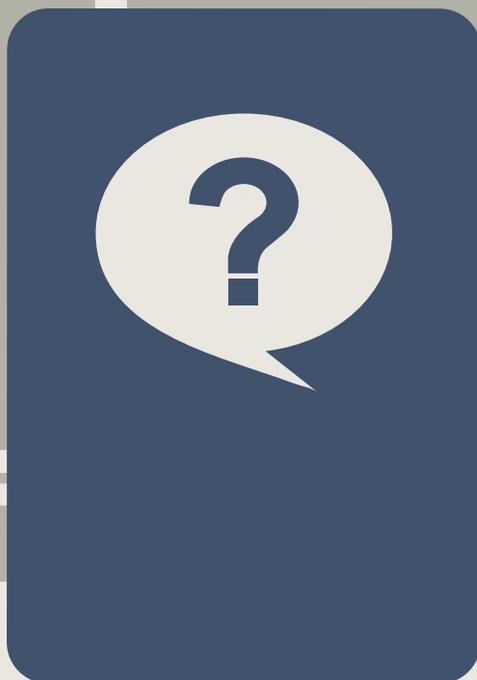


12  
月  
花  
村  
榮  
子

您可愛的漫畫，和豐富的劇情，療癒了在疲憊的我們。

# 機會

「只要有光，就努力向著光前進。」



## 發聲與挑戰



### 關於班聯會

班聯會是一個統整學生想法跟意見跟學校溝通的橋樑，提出政策希望學校可以採納，雖然偶爾會會因為思慮不周或經費問題而失敗，但至少提出了，就有改變的可能。

這一段時間，我們跟學校溝通一些可能的方案，例如販賣機的設置、辦理晚會與否、開放中午可以閱讀課外讀物等等，這些都是透過班聯會的提議而來，於是學校這學期開始修獎懲，讓各班班導決定要不要讓班上閱讀課外讀物，這其實就是一個進步。

有時候礙於經費的限制，要爭取一些活動的舉辦，可能必須由學生支付費用，但並不見得大家都能接受，此時就必須協調出兩全的方案，這些都是參與班聯會有機會思考與溝通的挑戰。

希望未來學校可以允諾我們更多的政見和想法，爭取更多的學生權益，也希望我們班聯會感情越來越好，不要吵架，班聯會是一個可以成長、改變自己很好的機會。

### 曾考慮廣設?!

其實我一開始讀室內設計還有廣告設計，可是這些科我當時都沒填，因為我覺得我沒辦法一直堅持畫畫，承受不了這種壓力，感覺廣科真的不是人在讀的，現在還沒想好未來要讀什麼科系，現在只想做好自己想做好的事情。

### 個人小檔案

姓名:楊佳容  
職位:班聯會會長  
女籃球隊  
綽號:小黑



## 是否有後悔的念頭？

有，被罵的時候，難免就出現後悔的念頭，班聯會有匿名的發言，因為難以追溯是誰的言論，所以大家的留言會比較偏激，無形中傷了人而不自知。我國中也是一個很衝動的人，現在隨著年紀修改自己的脾氣，之前被人罵，我會發限時罵回去，但現在因為會長的身分，要隨時提醒自己注意言行。除了班聯會，籃球隊也是我另一個參與的社團，家人蠻反對我加入籃球隊跟班聯會的，不明白為什麼要把自己搞這麼累，常常練球完回家後就不想讀書了，太累了，但這是我想做的事，勢必有所取捨。選上會長對我有很大的改變，當初大家會投我就是因為欣賞肯定我的政見，但我沒有做到當時承諾，也難免會害怕讓大家失望，也會有人在背後說閒話發表意見，因為這個職位，我覺得要學習接納好的意見，並努力把事情做好。

## 感謝一起努力的伙伴

其實我問過很多人要不要擔任副會長，可是大家都不想做這麼大的職位，可能責任很重，真到我遇到了賴姿妤，現在的副會長，她做事很認真，我外務很多的時候，她都會幫我，想感謝我們班聯會的公關陳靜妃，有什麼事我會找她商量，她都會給予我意見跟解決辦法。還有吳承恩跟林孟蔚，他們都會傾聽並支持我的決定，讓我有抒壓的管道，也能調適心情，重新出發。

採訪:陳心研、李詩涵  
美編:陳心研  
文稿:李詩涵



~

籃球隊~

# 熱舞，閃耀自我

國二2的慧馨，綽號-小白。坦率、直接的個性是她的魅力所在，魔性的笑聲具有強大的影響力，在熱舞社擔任美編，是一個漂亮又會跳舞的熱舞社成員哦~

「我是一個有點瘋狂的人，像校慶預演唱校歌我就是那個唱最大聲還一直忘詞的人XD」



## 加入熱舞

在一年級新生社團迎新的時候，看到嘉商熱舞熱的學長姐在台上隨著音樂展現舞蹈時，我就被吸引了，加上我本來就喜歡私下跳舞，所以決定要加入熱舞社。國中很可惜沒有熱舞這種社團，喜歡跳KPOP的我，也就是茶餘飯後自己跟著影片邊跳邊學習。很慶幸的是來到嘉商有這樣的社團可以圓我這個興趣。

問我後不後悔加入這個社團?到現在為止是沒有的。因為那一直都是我的興趣，我的熱情所在，即使是假日要來練習，平日放學也可能要撥時間和團員一直練習到晚上，很辛苦、很累，但都不足以讓我放棄它。熱舞社有很多公演活動，當然就要花很多時間團練、彩排、思考表演跳的舞，會花很多時間在上面，但相對團員之間也能留下很多美好的回憶，也能認識不同朋友!!這些事我更為珍貴的收穫。

熱舞社是一個比較嚴厲的社團，現在身為幹部的我，如果遇到有成員不認真，就會嚴肅提醒他們，比較注重他們的態度。

## 熱舞改變了我

我覺得進步最多的……是「肌耐力」吧!每次社課的時候就會操體能，很多肌力訓練，為了保持體能穩定度，必須持之以恆，使得我對於做一些事情或是想完成的目標也會變得更有堅持的毅力，不會輕易放棄。

我一直都是很外向的人!!!不過加入熱舞後，我變得更愛表現，表達自己的意見。以前的我上課時不太會主動去發問，但在熱舞社裡，就是要學會勇於發表自己的意見，才會讓社團變得更好。也因為這樣，我在班上裡就會變得是愛表達想法，負責統整意見的人。

我是很愛表演的人，但以前一直都沒有機會，而現在熱舞社能夠帶給我這些機會，因此我會很認真準備，把握每次表演的機會!!!

## 滿意與不滿意的我

我最滿意的地方應該是人際的部分吧!因為透過熱舞的表演，會有更多同學認識到我，喜歡我表演的同學也會來跟我講，獲得更多與同學相處、認識的機會。而不滿意的地方就是覺得還不夠自律。因跳舞的關係，讀書的時間變少了，有時在讀書還會被表演的事情，所影響，變得不能專注於學習。雖然如此，現階段還是喜歡花較多心思在跳舞，功課打算不要成績掉太多就知足了。



採訪:陳心研、李詩涵  
美編:陳心研  
文稿:陳心研

## 我的另一面

除了跳舞之外，我還喜歡唱歌。不過沒有選熱音而選熱舞有一個原因就是當我一個人面對舞台下的觀眾時，容易怯場。但是熱舞是一群人一起面對，這種團隊的感覺能給我安心、勇氣。

跳舞如果遇到瓶頸就會壓力很大，排解的發法就是想辦法解決眼下該做好的事情，如果能把自己應該跳好的部分完成，壓力也迎刃而解啦!!我並不會跟他們抱怨我壓力很大，因為我知道他們承受的壓力跟我是一樣的!!加入熱舞一定是要花很多心思投入其中，又累又花時間，讓我的家人很反對。解決的方法就是跟他們保證我的每張證照都會過，並且要做到。然後考試的成績不會掉太多，會一直維持自己的專業水準。因為我都做到了!!所以他們也就會支持我的興趣。

挫折就是總會覺得自己不夠好。有時腦袋裡很有想法，但是表現出來的跟預期不一樣，就會產生挫折感，然後很懊惱。但這些都是成長必經的課題。接下來對熱舞社的期許就是我希望能把下一屆熱舞社的學弟妹帶好，不要讓這個社團沒落、蕭條。也是我作為幹部的一種責任跟使命吧!希望他們能夠越來越好。



# 舞動夢想，追逐生活

## 關於育竹這個人

哈囉!我是普二2的林育竹，是街舞社的副社長哦~我會加入街舞社的原因就是當時單純覺得跳街舞很帥，那些地板動作很吸引我，我覺得那是值得去挑戰投入的一項興趣，所以我現在是跳Breaking那組的。我小時候是很調皮的人，還會和同學抓個青蛙之類的小動物放在老師的抽屜給他們一個驚喜!



## 街舞的挫折與收穫

加入街舞這個大家庭後，我覺得是「態度」改變了最多吧?!自從加入街舞社後，我發現一面要顧社團，一面要顧學業，我做事會變得更深思熟慮，不像以前一樣衝動，脾氣好像也變好了許多，尤其是升上二年級的我，因為當了幹部，會負責教導學弟妹們，所以個性也要沉穩些才有學長的样子。

我最近因為臨近聖誕晚會要排表演，還要讀書，所以常常兩件重要的事都無法顧全，這是令我比較挫折的部分，也是我認為自己做事需要再調整分配時間，很多不得已的事情都需要取捨，也許心裡會很為難，但是人要做到兩全很困難。還有一點窘境就是身為幹部的我要教學弟妹街舞的動作實在是一件棘手的任務，因為在上一屆學長姊教我街舞時，我沒有太認真揣摩他們的教學方式，即使是之後動作學會了，但是教學好似另一種技能，有時學弟妹做錯動作，我卻不知道要如何指正他們。

面對這樣的挫折我會瘋狂跟好友抱怨，我不會藏在心裡，有什麼好事都會和他們分享，當然壞事也不例外。對於我去街舞社的選擇家人是支持我的，他們認為只要是我喜歡做的事情，大多不會反對。對於兼顧課業和社團，避免因為社團裡的活動耽誤課業，所以上課認真聽很重要，第一時間的知識吸收是最好的!如果不利用課堂時間抓緊學習，課後就要花很多時間補強，有點本末倒置。再加上回家認真讀書，有時我可能會讀到很晚，甚至熬夜;社團則是利用放學後練習，每天街舞都會練到六點，如果近期有活動，像是聖誕晚會等等，我們團員都會到文化中心練到八點多，而我為了配合九點的公車，就會一路練到晚上九點，這時回到家也十點了。接下來唸書就很常唸到凌晨一點多。

我從不後悔加入街舞社，雖然練習到很累、很晚，但能夠認識一群很好的團員，每天都過的很充實、很精彩，我覺得這就是我喜歡的生活，我也很享受和他們一起演出、一起進步成長的點點滴滴。就算練舞的過程很辛苦，等練會了這

個動作，就會得到滿滿的成就感，回過頭看也覺得那些努力都是值得的！如果沒有街舞社的話我應該會選擇吉他社，也許是那邊的朋友比較多，所以會選擇去那裡，如果少了興趣的選項我就會選擇有朋友的地方。

## 機緣與貴人

我以前想要當一位老師！我其實小時候一直都是這麼想的，但長大了我才發現當老師好像太累了，就先暫時放棄不考慮，所以各位老師真的辛苦了！

之後我國中時很景仰我們教練，所以覺得長大當個教練也不錯；一段時間後又認為先把握住課業才是當務之急。對於未來我還沒有太多的想法，也不設限以後非要從事甚麼行業，凡是有興趣的都可以嘗試。我想先顧及眼前課業的部分，先讀好書，以後的事情留給未來的自己去選擇。

我國中時是棒球隊的隊長，那時球隊的教練嫌棄我成績不好，沒有顧好功課，於是在內心賭氣，下定決心好好念書，在會考考個好成績給他看，果不其然，當年會考我考了三A，算是以前怎麼也不會料到的好成績。但我很想感謝國中時的棒球隊教練。我當時是在中埔念書，那裡的資源比較少，棒球隊的資源設備也缺乏，但教練常對我們說：「球打不贏沒關係！但做人要比別人好！」所以他不只是教我們球技，也常督促我們做人處事的道理、樹立良好的榜樣給我們學

習。我認為這樣的教練就像一位好父親一樣，很偉大！他在球場上盯我們練球時會很兇很嚴厲地罵我們錯誤的地方，但一下球場就變得很照顧我們、很好相處。

有一次我需要做報告，但是我沒有電腦可以做PPT，我的教練得知消息後，不遠千里地送筆電過來借我做報告，即使我已經不是當年國中的棒球隊的成員，而是現在讀嘉商時發生的事，他就像爸爸照顧著每個他帶過的孩子。



採訪:陳心研、李詩涵  
美編:陳心研  
文稿:陳心研

# 那些年，我的糗事

## 康輔大家庭

「嗨!我是國二1的江雨涵，也是康輔的活動美宣哦~」

問我為甚麼加入康輔嗎?機緣巧合就加入這個大家庭了。因為學姊來班上介紹，被她們活潑的氛圍吸引，也許和我外向的個性很契合，所以決定待在這召喚我的社團-康輔社。康輔做的事情很多，絕不是只有嘉商迎新上看到厲害的轉圈圈而已啦!像我要學畫畫、學跳舞，還要演戲、串場、排活動。每年迎新、暑假育樂營都是大活動呢!!在這裡最大的進步應該是我的「耐心」了。帶小朋友需要的耐心真不是開玩笑的，平常排活動也大有機率

會被打掉，一直被打掉，就要一直修改，直到滿意為止。團員之間吵架難免啦!大家都希望康輔做的每件事都能辦到最好，意見不同的時候自然很多，生氣當下誰也說不過誰，等大家都冷靜下來，好好溝通，聽聽別人的想法，事情就會說清楚，大家又會和好。加入康輔那麼久了，我想以後我還是會繼續朝著這個選擇走下去，它並沒有我當初想像的那般輕鬆，花了我不少心血、還有荷包!!也是如此，付出越多，就越不想放手。



## 愛我所愛，水到渠成

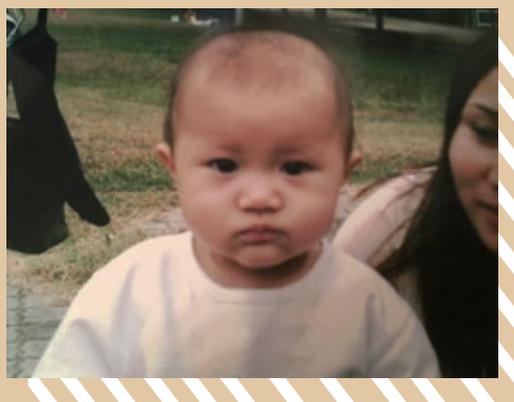
我因為會看韓劇、追韓團，有關韓文的影片我會打開韓文字幕，所以我一直在不專業學韓文~我希望能有一天到韓國玩，甚至留在那裏生活、工作。我也在嚮往普高和留在國貿之間糾結、掙扎，我希望以後能讀韓文系，這是科大沒有的，若我硬要走韓文系就要做這個選擇但轉往普高或考學測又是另一項未知的挑戰，或許路走著走著自然就會有答案吧!我認為「愛你所愛，不要後悔。」無論現在多徬徨不定，跟著自己喜愛的路走，便不要想的太多，不要後悔。

以前國中會考前的我，就覺得書就隨便讀呀!考上哪就讀哪，順勢而為，快樂生活，直到考完會考才意識到自己到底想做甚麼?決不能將未來葬送在隨便之中。



## 什麼?!偷看考卷!

有一次段考考作文，我想也沒那麼重要吧?也許看一下題目還能先想等下要怎麼寫，趁老師不注意，手剛放在考卷上，老師的殺氣瞬間撲過來，監考的生物老師發了好大的脾氣，還好最後不了了之。所以偷看考卷的種慘痛經驗，不可以重蹈覆轍。小時候荒唐事太多了，現在想起來都覺得很好笑。



## 感謝

我想感謝媽媽。雖然她嘴上時常叨叨的唸我，但心裡是關心我的，所以怕我累，不會照顧好自己。最後還是支持我想做的事。像是康輔有些活動是需要到外地參加，來回車票、時間都要花很多，雖然媽媽一開始不太贊成，覺得為什麼要一直花錢、一直往外跑，但經過我保證能考過國貿證照，兼顧功課，她還是放手讓我去做。而我也以功課為重的人，若是活動跟考試衝突到的話呢?我會首選先準備考試，社團那邊就會先請假。學生的職責本份做好，其他才更有餘力。

採訪:陳心研、李詩涵  
美編:陳心研  
文稿:陳心研

# 球不落地，永不放棄

## 關於憶惠

我是廣二2的王憶惠。

我國小是田徑隊的，有一次老師就問我說要不要參加東石國中的田徑隊，但是車程距離我家實在有點遠，最後也就放棄了，我選擇了離家裡比較近的民雄國中美術班就讀，因為我在民中學到很多，我並不後悔當初的選擇。所以就這樣正式踏入藝術的學習生涯。我對畫畫一直都不抱有濃厚的興趣，很多巧合讓我能接觸這項技能並且學習，直到現在變成我的一項專長。既然我會這項東西，那我就想把它展現出來。我覺得美術班和廣設科不一樣的地方在於美術專精於寫實，廣科的部分注重創作、創意，我比較習慣畫寫實的作品，缺乏想像。因此會有點小壓力，還好有繪畫的功底在，只要在現有的東西在添加變化就好了。

國中畢業前去考了美術班的徵選，但是沒有考上喜歡的學校，所以果斷放棄繼續美術班的生涯，進而轉往設計類，所以決定來到嘉商。

我滿意自己會隨時體醒自己該做甚麼事情的個性，就像身體裡裝了一個小鬧鐘，有時偷懶拖延的時候，心理就有個聲音叫醒我不能再拖了，然後將我拉回生活的正軌。不滿意的地方我想就是「球技」吧!!比起其他很厲害的隊員，我實在還有很大的進步空間，希望未來透過持續練習能讓球技不斷提升。還有一點，就是小地方與整體上的取捨，像是繪畫我很常遇到因為太吹毛求疵，而耽誤作品完成的時間，若是在準備作品或畫作業，細緻的東西能讓我的技術被發揮到最大，但如果是限時考試，這很有可能成為我畫不完的致命傷。



## 排球隊真不是鬧著玩的!

因為我國小的時候是走田徑跟籃球嘛，但是到國中上了美術班，就斷掉了，但還是喜歡運動，所以上高中後，覺得籃球隊太累，兩邊場地要一直跑來跑去，看到有排球隊，覺得不錯，就這樣加入了。但加入後才體會到，排球並沒有比較輕鬆阿!!!而沒有去田徑的原因是，我國小是丟鉛球跟壘球的，跑步不算強項，所以也不考慮田徑了。就這樣，我覺得排球隊是一個蠻值得去玩一玩的社團，決定無論如何也要去試一試!



學習的過程中，很多挫折，像是守球的時候，老是接不住，都會噴掉(打到場外的意思)，也找不出原因，也沒有人可以告訴你動作錯在哪。在有教練的狀況下，他會很積極地想幫助你矯正動作，但因為自己的基礎沒打好，所以調整的過程會比其他人更加辛苦。我有一段時間因為「撞牆期」的關係，很排斥打排球，想逃避困難，最後還是覺得既然選擇了這條路，就應該走到底，還是堅持下來了。我並不後悔我的選擇，反而我很開心。雖然很累，但是能學到好多球技。剛進來甚麼都不懂，到現在基本的技術跟戰術都會了，真的差別很大。最大的成就感也是這種一點一滴的進步，出去比賽的經驗幫助我成長許多。教練不太常讚美我們，他常說：「你不要記得好的部分，而要記得每一顆失去的球是如何失誤的。」記住教訓，下次才不會重蹈覆轍。表現好的地方是我們本來就該發揮的水準。

我們球隊是放學練習，一直到7:00左右，那回家後我會先吃個飯(恩!很重要)然後開始讀書，如果讀不完，早上我都會很早來學校繼續讀，或是下課時間讀。這樣雖然勉強兼顧的上，也是挺辛苦的，別人讀書寫功課的時候我在練球，練完精神也耗損許多，常常讀書到一半就不小心睡著。而兩邊的時間分配大部分是讀書看自己的精神狀態調配時間，打球只有平日放學跟星期六早上會到學校練，不會額外練習。

## 身邊人的陪伴



採訪:陳心研、李詩涵  
美編:陳心研  
文稿:陳心研

我想感謝排球隊裡的兩位教練，還有這兩年來陪我一直打球練球的朋友們。兩位教練的個性其實很對比，阿德教練比較溫柔，會不斷重複提醒我們排球動作做錯的地方，讓你記起來，另一位教練偏激動派，如果你打不好，他會罵，不過到頭來也是為了我好。我的朋友會在我們練球很累、情緒低落的時候互相鼓勵，增加士氣。我們隊員之間感情也超級好，很常約一起去吃飯。只要練完球有空就會聚會。

我的媽媽會有段時間勸我不要再打排球了，她認為這樣會弄得自己身心俱疲，但是我還是太愛排球了，如果因此放棄，我會很難受，感覺我的生活就是不能少了運動，它也是釋放我壓力的一種管道。現在她有比較支持我的運動，只要能好好照顧自己，不要受傷，不讓家人擔心，我想他們也是會喜歡我去擁抱自己的興趣。

# CYVS



# 撼動靈魂的美聲

## 人物介紹

我叫柚柔，熱音社的主唱。可能是因為我喜歡唱歌，而且我個人比較喜歡樂團的感覺，某天機緣巧合下，我路過熱音社社辦，聽到裡面很狂的鼓聲，開始有點憧憬，加入熱音社後，除了練團很忙很累之外，收到歡呼鼓勵掌聲那種氛圍，讓我感覺超級開心，我沒有後悔加入熱音社，我覺得加入熱音社我很開心，除了社課，放學也會留下來練習，假日也會挑練團室繼續練，我們這一年來有去家樂福週年慶出演，那是清隆教官找我們去的，很特別的演出經驗

## 小時夢想

小時候其實我有想過可不可以做繪畫老師之類的，後來是因為智商的問題放棄了，雖然做不成老師，但我喜歡畫畫，所以還是來嘉商廣告科就讀，做個不專業的設計師也是可以，比教人繪畫好很多。



## 最印象深刻的事

小時候拿石頭打破人家後照鏡，小時候就皮，去夜市換到彈弓過來，然後對空發射，就掉到公寓底下的巷子裡，就砸到人家的車子，後來那個車主有找上門，還叫警察。之前有去參加，嘉義市的歌唱比賽，它是限定給青少年的，大概18歲以前都可以去參加比賽，是在那個時候，我才對自己實力稍稍有些自信，增加信心，之後才更喜歡表演這件事。

## 跟團員培養默契

通常我們的默契，是靠我們的鼓來決定的，我們以鼓來決定，我們相信鼓，讓鼓的節奏引領著我們。

## 轉折

讀廣設科是因為喜歡，喜歡角色設計，如果不讀廣設科，我數學不好，英文也沒好到那裡去，我也想不到除了廣設科我可以去哪裡，可能讀個綜高吧。

曾經想過要不要去讀嘉女，因為它離我家超近，當時在懶惰跟不懶惰間抉擇，如果讀嘉女的話，我就可以睡到七點二十五分再出門，可是我會讀書讀的很辛苦，但如果我讀廣設，我會畫的很辛苦，然後騎車也會騎的很辛苦但是我實在太不喜歡讀書，太喜歡畫畫了，所以我選擇了廣科。

## 唱歌前的準備

在上台前一個禮拜是禁止吃炸物甜食，跟任何辣的東西，沒辦法，因為我不是那種隨便吃隨便唱的料，然後在上台前趕快惡補一下台詞，如果台上忘詞，日文歌可以用基本配音稍微隨便帶過，反正有人是聽不懂的，如果是中文歌，就拿別段的歌詞來代替，如果我真的慌的話，含糊字音帶過去，不過大家好像也沒發現就是。不過當然還是希望自己做好充足的準備，發揮最好的準備，發揮最好的狀態，讓觀眾感受音樂的療癒。

採訪:陳心研、李詩涵  
美編:陳心研  
文稿:李詩涵



# 勇敢與眾不同



哈囉!我是吳宇婕

我是廣三二的吳宇婕，是這屆網頁設計選手，拿到全國優勝，興趣希望設計類的東西，畫插圖，專長是網頁設計，興趣是喜歡看韓劇跟聽音樂，夢想是我未來想當動畫師。其實小時候很想走餐飲或烹飪，但是嘉義烹飪的學校並沒有很好，國中時我喜歡畫畫，但那時候沒那麼好，但是後來越畫越有心得，之後就選廣告設計了。

## 選手的抉擇

我高一時那屆選手拿到第一名，班導跟我說希望三年後拿獎盃的人是我，我就有被激勵到的感覺。

成為選手後，我變得很獨立，不會因為一些小事而偷懶或放棄，因為已經努力那麼久了，後來發生的問題就沒那麼困難，原本想參加電腦繪圖組，因為我手繪沒那麼強，我就想說去電繪，不過之前都沒有接觸過電繪，雖然是自己喜歡的，但並不是那麼擅長，網頁設計並不是我比較喜歡的，但比較擅長，所以我後來選擇網頁設計。

## 選手準備

那時候利用寒假看老師給的教學影片，邊看邊做，那時候還是沒有人可以教我，我自己自學，但就是學完還是有不懂的狀態，如果有做不出來的，我會一直上網查，因為老師有跟我說過，他沒辦法幫我很多，因為他懂的也沒有很多，所以我一開始會去問老師，但每次問完的結果是他也不知道，所以之後我會先上網查，把它找出來，到最後沒有辦法，我會跟老師一起找問題在哪裡。



## 選手也是不容易的.....

如果跟老師意見分歧的時候，我會去問跟多人的意見，因為我算是很固執的人，有人說到我不好的地方，我會覺得「有嗎？會不會是你的問題」，但成為選手後，你必須捨去一些你自己的想法，去追求評審跟大眾的眼光，所以我會去問很多人，問他們哪個比較好。

我常常想，因為我從一開始就覺得我不會得獎，一開始就會想說，我這樣好浪費時間，但是過程中發現自己的進步，所以我覺得沒有得獎沒關係，有得獎那當然更好，沒得獎我心理上還是成長很多。



### 與同學作息不同

吃飯的時候，我還是會回教室吃，我朋友也是比較瘋的那種，有時候下課就會跑過來找我，我們也很常手機聯繫，只會有種很久不見的那種感覺而已~

### 挫折

網頁有東西一直做不成功，就會覺得別人好厲害哦，覺得自己沒辦法得獎，我覺得是自己心理建設的問題，很沒有自信，導致自己覺得說我一定做不到，但其實都正在慢慢的往前，所以我覺得要先克服自己的負面想法，展現自信。



## 最想感謝

我最想感謝魏紹哲老師，還有我自己，因為他對我真的很好，他常常一直說他沒有選錯人，但是我有時候會覺得，他只是要安慰我而已，像我得獎成績，我自己不是很滿意，但是他會說妳已經很棒了，他會一直鼓勵我，比賽結束後，他像打作文那樣，印了兩張A4紙，大概兩千多個字，說了關於我的努力與可取的優點等，我看完我整個爆哭，我後來有寫卡片回他。

圓  
領



夢  
航

——希望藉由校友訪談，讓同學們了解他們的人生經歷，並從中有所借鑑和啟發。曾經的他們也擁有同樣的迷茫？同樣的困惑？

領航員們將娓娓道來他人人生波瀾……

## 望遠未來的領航員

/商業經營科/

### 每個人都有屬於自己的步調

鼎絢老師高中時會讀商經科，源於去繳高中報名表時，詢問嘉商當時的負責人說：「哪一科數學最少？」，可能也不清楚，就隨意講一科，於是誤打誤撞進入了商經科！且她剛進去時成績只在中後段，又加上數學不太好，很是吃力。成績的分水嶺是在：二下的複習考，因為鄰近畢業旅行，大家都心不在焉，暗許是個好機會，便好好衝刺一番，成績出來竟有前三名。

其中的轉捩點便是找到自己讀書的步調，還有發現「融會貫通」的重要性，比起之前的自己，會留給自己更多的消化時間，不期許自己下課就想的通，但至少給了自己一個想的機會，回家之後再整理思緒便更容易明瞭，所以她覺得留時間給自己是很重要的事！

### 夢想:繪本出租店

她說：「每一個階段，你的想法都不太一樣，可能跟你的生活環境、成長經驗等息息相關。」

大學時期的她，因為叛逆心態，曾經言之鑿鑿「絕不當老師」，然而世事難料，出社會後，陰錯陽差之下，她到小學當起了代課老師，面對教育現場的她，懷揣著諸多疑惑：對



/黃鼎綸 實習老師/

學生、老師、校方，同時也開始反思自己的價值，所以她決定去進修師培中心的課程，尋找答案，修習過程中聽到許多對教育有所感觸者與懷抱熱忱者的分享，讓她也想為教育做些不一樣的事情，就想說回嘉商當實習老師試試，期間進而發掘自己現在的夢想——「不要做體制內的教學者」，希望教給學生「不是背不動的知識，而是帶的走的能力！」大部分的學校老師迫於進度壓力，並非不想學生思考，但是教的人沒有時間，學的人自然學不到，其實把時間拉長來看，這些反而是人生中更為重要的知識。

她想開間出租借繪本的店，因為有家長和她反應，他們雖然喜歡，但不知道如何挑選，或是他們家裡也沒有空間可以擺放，雖然圖書館也有繪本，但保存並不是那麼良好，或者是沒有近期的新書，她期許這個空間可以不定期舉辦些藝文活動，還可以賣些小茶點等。「繪本不僅只能學英文，更能增廣見聞！」在一本繪本中包含繪本作者的人生經驗，還有充斥著許多顛覆傳統的編排方式、深刻的含意，很多人對於繪本，有兩大誤會：一是給小孩讀的，二是只能學英文，雖然字可能不難，有些字也不太常見，但如果要深刻探討是會花費很大的心力。有鑑於此，拉近與繪本的距離，便可以從這樣的繪本沙龍開始。

## 逃避數學的選擇

選大學科系時覺得她自己英文還不錯，還有跟之前選商經一樣的原因：為了避開微積分(數學)！所以就選擇讀應外系。

在嘉商時成績不錯，所以帶著期待的心情進入大學；但現實給了她很大的震撼，因為應外系中大多數的同學，不是外語群上來的，就是高中生，憶起她一年級有次修課平均分數是八十八、八十九分，全班六十人，竟是班排第三十七名，她甚是無奈。應外系是全英語教學，聽不懂就是聽不懂，問同學上課內容，他們



鼎鈞老師於安仁家園講繪本(公益場)

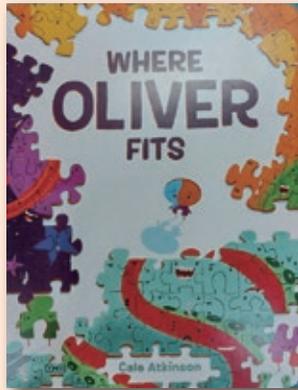


鼎鈞老師(左至右第2位)協助職場英文技藝競賽學生 張潔

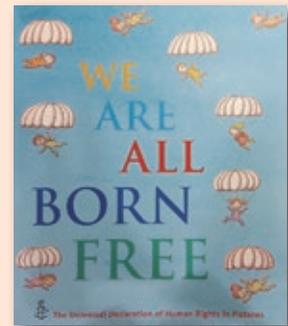
就也會覺得，你為什麼不認真聽？她有一度覺得很挫敗，對自己的質疑就又來了！

她明白自身情況，所以上完課回到寢室後會主動複習上課內容，而因做作業相對其他同學也比較慢，得比其他人付出更多時間和加倍認真；有些同學可能不用，他們可以選擇玩樂。她覺得在念應外系時，心境上有很大的改變——「人外有人，天外有天，我沒有自己想像中那麼厲害。」

但她在大一兒童繪本的選課中，發掘興趣，找到了自己的定位，重新拾回自信心——因為這個課程有向其他科系開放選填，因此會有其他科系的同學和她一起上這堂課，當其他同學來向她詢問英文時，也就漸漸不會覺得自己英文很差，自信心才慢慢找回來，而其他科系的同學又會以自身的專業帶來不同的視角。她說：「我覺得『珍珠到哪裡都會發光』不論你今天念什麼科系與學校，只要你保持正確的心態，你面對任何事情一定都可以泰然自若的面對它！」她還說：「有篇文章提到『You don't have to be number one, you can be only one.』實際上沒有那麼多個第一名，可是你可以慢慢尋找到適合你的領域，在裡面閃閃發光，就像英文是由許多領域所組成：口說、寫作、閱讀、聽力、翻譯、辯論、簡報……就像繪本是我的專長，你也可以慢慢尋找自己的立足點。」



鼎鈞老師近期愛書名單分享



## 時間的魔法

因為是實習老師，所以協助指導老師去教導技藝競賽選手。最後在看頒獎典禮時，她覺得很殘忍，每個人都付出很多時間，你努力，每個人都超努力，但並非每個人都可以站上那個頒獎舞台，這就是現實！選手回來時，她跟選手說：「你可以不努力，但一定沒有成果！」沒有得獎的同學，心理難免有失落感，但在這短短的集訓期間結交到的好朋友，又或者在參賽過程中發現自己技術上的不足之處，這其實也是一種成長。現代人大多急於看到成效，一切交給「時間」，就如她上課交給小朋友的知識，我不期待他馬上豁然開朗，而是他自己去消化，有天當他經歷了一些事情後，想起原來當時老師所述是這個感覺、意思。說實在話，全校就你一個可以去到那種地方，就是一個機會，就算最後一名也要去！就是去那裡看看別人有多強，但不見得你沒法跟他們並駕齊驅，這也只是時間問題。

## 繪本分享

近期比較喜歡的繪本：中文音譯：喬治不能說的秘密，裡面的創作素材有報紙、繪畫、雜誌等多元的表現方式，而非純繪畫，主要在講述自我質疑和學習態度的問題，很適合推薦給所有年齡層。



鼎詢老師所主導繪本融入高中課程多元活動

## 準備統測複習小撇步

當時是非常認真準備統測，她會用行事曆規劃進度，一周就是佔一個版面，然後把星期一到星期日畫一條線在中間分成兩半，上面的空間是安排跟著學校進度走；下面的空間則是安排模擬考進度，假使今天功課做完了，也還沒有結束，還有下面的進度要顧！

每天至少會安排兩個複習科目，一樣是我拿手的科目，而另一樣會是需要理解或者計算的，像是數學她不會一天排一課，約1-1~1-2就好了；反之國文則是排第一冊一到五課。星期六會給自己上半天的空白休息，然後周日會留下半天的空白，以防之前有延遲。假如今天段考完或遇假期不想讀書，只要保有自己的步調，自己可以就可以。還有要多加利用瑣碎時間，和保有正常的生理作息，很重要！統測，如果三、四月才開始準備，一定慌，但如果把時間拉長來看，利用的小時間終將聚沙成塔，會比較不慌，因為你一直都有在準備！

雖是五點下課，但是她會纏著老師，針對課堂上的疑惑立即做詢問，甚至回家讀完書，會把甚麼科目，第幾頁，第幾行的什麼東西，有問題的做成一張表，隔天便拿著此表到學校詢問老師。

文編：陳芳宜  
美編：陳芳宜  
採訪：陳芳宜  
攝影：陳芳宜



她是線高應外科的畢業學姐，林敏雨 Vivian，大學畢業於高餐，去了荷蘭一年，現在在嘉義北品酒店當行銷公關。

## 三思而後行的領航員

/線高應外科/

「機會之於我就是選擇，天堂路前必佈滿選擇。」

因為學姊是個謹慎的人，有了確鑿的信心，才會做決定；一旦做出決定就會盡力去履行。只不過做決定前，她會謹慎評估，像是在腦中去分析每件事情的SWOT，掂量利與弊。

### 不選擇安逸的她

因為得知荷蘭那所學校是實習選項中最好的學校：世界排名前五——高餐在台灣是一所優質的學校，可是它在國際上卻未能躋身前一百，只要有機會，試試未嘗不可，後來學姊有幸入選了！

### 請相信自己可以

敏雨學姊在荷蘭實習時，剛開始也被「台灣實習生」舊有的既定印象所束縛。在荷蘭，她是負責活動企劃，和顧客關係維護的工作——照顧你的VIP和客人的回饋。有天，公司收到很大的負評，那一天是她上班，主管就授權給她，讓其全權處理此事件。學姐主動去了解客人的訴求、設身處地的思考，並相對應的給與顧客需要的東西，因此未多花一分錢，而是給與所有票卷中價值最低的調酒卷，便使這場風波圓滿落幕！

結束後，當學姊向主管回報所採取的處理方式，主管甚是欣賞她的處理危機的應變能力。如果這件事發生在台灣，一定是主管出來賠罪道歉，實習生並不會接觸到客訴，為此學姊很感謝她的主管和那位客人。在處理客訴當中，她說了這麼一句話：「不好意思，我只是一名實習生……」可是顧客卻在離開時，說了句令她銘感五內的話：「請妳以後不要再說自己只是位實習生，因為妳的應對已經達到經理級別的水準，相信不久之後定會成為經理，謝謝妳！」



## 突如其來的考驗

在荷蘭工作與課業上一路順遂，學姊感激一路都有貴人相助。在結束實習前爭取到畢業後可直接回原工作崗位的機會，豈料卻因新冠疫情之故，所有的計劃就此全被打亂。學姊感嘆原先準備充裕的計劃——不論是重回荷蘭工作崗位，抑或是攻讀碩士學位，都因為疫情，兩個選擇接連被現實擊垮。她為此更是沮喪了兩三周，心想，不如找台灣的工作吧！於是她開始搜尋與行銷公關相關的工作，學姊都說他們這屆是這幾年來最辛苦的一屆，大環境的打擊，讓努力二字都有些許無力，老實說，還真需要一點運氣。後來順利找到了喜歡的工作，每天也都接受新的挑戰，期許未來，能成為一個不怕考驗，享受考驗的人。她覺得「天堂路前必佈滿選擇」，加上這次的選擇不像之前有充裕思考的時間，之前所累積的那些分析經驗，助她能更迅速地做好決定。她常說：「高中時期是最瘋狂的青春，而在國外的一年卻是最充實的經歷。」

## 培養你的「洞察力」從現在開始

在求學階段，環境相較單純許多，只要思考有無達到自己和大家的期待就好。可是一旦出了社會，「做對事」乃理所應當，且過程中，也不會有人給你一個方向，或是給你一個建議，只能靠自己去看。所以我認為，不如從現在起開始培養對生活的「洞察力」。



## 不該去海外實習的三個原因

一是去海外實習會被貼上「留學生」的標籤，往往會給自己更大的壓力，別人也會給予你更高的期望，對於那些壓力承受度較差的人，會是滿大的負擔；我深信只要用心學習，待在國內發展不一定就比去海外實習、留學來得差。二是你唯有依靠自己，遇有困難，就算向家人求助，也斷不可能即時予以援助，所以你要變得勇敢、獨立，如果你沒辦法承受單打獨鬥，就不要選擇海外實習這條路。三是國外多少存有種族歧視。當時的我不只得獨自面對，還要告訴他們這樣是不對的。想當然爾，自我調適能力要夠好。當時海外實習的機會是自己努力爭取來的，但也會被許多人貼上標籤，忍受說自己是憑藉家裡有錢等酸言酸語。「海外實習是我活到現在做過最美好的夢」，然而夢醒了，想去海外實習及深造的念頭瞬間終結，往後何去何從我不清楚，可是現階段我沒辦法再回到國外的生活，那現在的我究竟要如何自處，才能重溫當時在國外的那種成就感、充實感，成為現階段我不斷思考的問題。

## 統測複習小撇步

便條紙上寫著統測目標分數：599——它就是你努力過的一個痕跡，所以直至今日依然被敏雨學姊貼在書桌前，捨不得撕掉，也可供同學們參考，當成一種激勵自己的方式。

她發現自己很重視睡眠，因此在時間的分配異常嚴格。最後一年參加了晚自習，並要求自己每一、兩天至少寫一篇英文寫作，請英文老師幫忙批改。九點結束晚自習，回家吃個東西休息、洗澡，時間來到了到十點。十點後開始研讀，睡前這一段約莫兩小時的時間，學姐會輪番學習各個科目：星期一讀英文、星期二讀國文、星期三讀數學……，接著再把較艱深難懂的試題挑出來熟記一遍，十二點前一定會睡覺，然後隔天凌晨五點再起床讀書。早上頭腦清晰，常被用來演算數學、計概，以及強記較難背的內容；值得一提的是，學姊有本葵花寶典：裡頭整理了從第一冊到最後一冊的所有數學公式，她會隨機抽考自己——標題寫勾股定理，下面有公式，她會用手遮住公式，看能否應答如流。接下來就是在上學途中買份早餐。學姊認為倘若上課時能認真聽講，有疑問之處即刻提問，這樣你複習起來定將事半功倍。休息時認真玩，中午還是會睡(笑)。五點多放學，買晚餐，前一天晚上她會先設定自己隔天的讀書進程。另外，她覺得準備任何一件事，必須先學會沉得住氣，這門修習工夫是一輩子的，統測要考好須得下定決心，那時的她毅然決然將IG關掉，而手機的用途僅用於聯繫。假日時，定是七點起床，以練跑的方式鍛鍊體力，因準備大考猶如一場馬拉松競賽，要熟背堆積如山的各科書籍絕非易事；週日會休息，可能只利用半天時間讀書。週日晚上她會坐在書桌前規畫下一周的讀書表，而前一晚則是規畫較為詳盡：何時作何事，一點也不含糊，連早餐吃什麼，都會做紀錄，因為早餐很重要，會影響一天作息，她說：皇上的身體是龍體，不能有半點差遲，而她的則是鳳體，承受不了感冒病毒的折騰！因她再清楚不過，只要一感冒，所有的計劃就會因此被打亂。如果她今天想稍微偷懶，便要很清楚這些沒讀完的份量，就是未來某一天得承擔下來；接受得了，學姊就會讓自己好好休息、放鬆或運動，有時讀不下書卻勉強坐在書桌前，效率甚差；然而當下若已讀得天昏地暗、了無生趣的話，她會選擇短暫的逃離；像是晚自習時，她會去上個十分鐘的廁所，讓自己散個步、吹吹風，然後告訴自己休息夠了，接下來該認真；如果今天是在自己的房間裡，實在念不下書，如果你有兄弟姊妹的話，不妨使用他的書桌，或是家裡的餐桌，換個環境會有種不一樣的感覺；又或者直接睡覺，養精蓄銳。換言之，得努力實踐自己跟自己的約定；考場如戰場，必須有要破釜沉舟的決心才是。最重要的是，恆心與毅力乃是成功的不二法門。

文編：陳芳宜

美編：陳芳宜

採訪：陳芳宜

圖片來源：林敏雨學姊IG:vivianary\_\_



他是嘉商廣設科畢業的江建德學長，當時的導師是郭雪敏老師。

## 不忘初心的領航員

/廣告設計科/

### 「趁現在還年輕, 找出自己的強項很重要!」

現正處於高中階段的我們，他覺得擁有「求知慾」和「多嘗試」這兩項能力很重要，建議可以先從興趣著手延伸，像是：喜歡哪位設計師，就去搜尋他歷年的作品，又或是對漫畫有興趣也可以延伸去搜尋作者，或再多去看這位作者的其他作品等。

他說：「如果你對設計感興趣，就繼續讀下去；如果沒有，你想轉科，其實轉考那一、兩年也來得及，切勿上大學後勉強念了四年，畢業的那一霎那才發現你其實什麼都不會，只能去從事替代性高的服務業。」

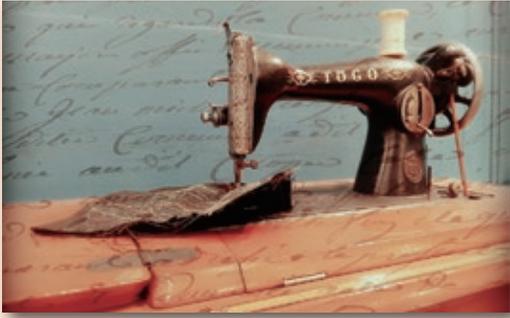
### 視覺傳達系

視傳和廣科一樣就是什麼都學，讀廣設的好處就是接觸很廣，在讀大學前，要把自己特別感興趣的幾項挑出來，朝那幾個方向走。高中階段先找到自己的方向，而非就讀大學後還在摸索，會很迷網，深覺浪費四年時間甚是可惜，只因選擇大學時沒有認真思索自己的興趣所在及搜尋相關資料，所以不知有多媒、大傳等更接近自身興趣的科系，虛擲了寶貴寸陰！

### 「我們沒辦法改變環境, 那就遷就於環境, 但不能放棄自己。」

盡情的奔向自己的理想，雖然過程中難免跌跌撞撞，甚至多繞了一些路，但不打緊，因生命最終一定可以找到屬於自己的出路。

假如你考上非主流的學校，那麼自學能力要很強，求知慾要很旺盛，網路是個不錯的資源，要善用。



大學他覺得玩就好好玩，可是一定不要放棄自己的目標。他在讀視傳時，也都是上些基本的攝影課，動態的東西都沒學到，是靠自學。遇到不好的學習環境，不能放棄自己，興趣使你的求知慾旺盛！

## 學校V.S.業界

你在學校做事是對老師，可以天馬行空，毫無顧忌；出了社會則是對客戶負責，那個壓力是截然不同的，客戶會給你侷限、框架，然後努力在其中加些自己的東西。學校會鼓勵你找到自己的風格；可是當你進到社會時，你會被說服，進而妥協，最後留下那些能夠適應這個社會的人，所以你也不用去強調個性或獨特性，被沖刷掉的不一定是不好，只是審美觀的差異。就拿聶永貞來說，不去置喙於他的作品好與不好，至少他能夠被這個社會接納，我覺得這是一個好的現象，對於設計科的學生來說，以前就只有廣告公司的存在，沒有個人設計師能與之媲美，但世事無絕對，第一個先例出來後，接著就如雨後春筍般相繼而生，這樣型態的設計師獨領風騷，即表示設計科系的學生更有機會做選擇。後來看一些新銳設計師也開了個人工作室，覺得台灣在設計這一塊領域終到開花結果的階段，不似以往，畢業後就只能委身於廣告公司，做一成不變的事情，所以這個社會正在慢慢接受獨立設計師這件事，廠商也樂見其成，願意主動洽詢。

註：  
聶永貞，（1977年8月  
16日），臺灣平面設  
計師，永真急制work-  
shop負責人。



## 接觸婚紗攝影契機

他大學第一次買了人生中第一台數位單眼，畢業後能接觸到攝影的工作，是因為有跟過一、兩場婚禮紀錄；再來就是當兵前，因為在嘉義和攝影最相關的行業就是婚紗，所以曾在婚紗公司當過助理，在那個時期因為經濟環境較優，所以結婚與拍婚紗成了一種固定流程，不若當前只有經濟許可的新人才會選擇拍攝婚紗照。

## 到台北闖蕩的看法

當然，大學畢業去北部闖闖看也很好，有機會可以試試自己的斤兩。去了之後，也就清楚自己合不合適。在競爭激烈的北部會進步很多，我當初也是因為北部工作機會多、資源豐富、資訊快速而決意前往；但同時壓力、規矩也比較多，有得必有失，合適與否因人而異。現在有些設計師也開始往二線城市跑，因為交通發達，台灣的城鄉差距比起之前縮短不少，再加上網絡普及，界線越來越模糊，使得台北並非獨領風騷，昔日台北在很多方面都持有先機，畢竟它仍屬一級戰區，能去就去，不適合再說。

## 「可以參加比賽, 可是不要因此受創!」

大四時，參加校內的專題競賽，當時他們那組沒得到任何名次。因此向老師自薦想參賽，可惜沒得老師青睞，於是我們私下自己報名，出來的成績，比校內前三名好。當時全國賽得名後，也有送到國外參賽，也有人圍。「自己最清楚自己作品好與壞」，不要因為名次去受影響。大學時，走的是比較偏門的3D動畫，那時候的3D剛崛起，大家熱衷於做漂亮的建模、人物等，但我們是在3D的空間做平面的人物，有點像皮影戲。也可能因為特殊的表現形式，比較偏門，所以才獲獎。「要得名就要想法子去走不一樣的路，不要和其他人激烈地去競爭！這是小竅門(笑)」



**信任的夥伴：**有人跟你一起走這條路的力道會是最大的！

一路上會遇到很多好夥伴，他們都會幫助你朝目標前行。以前年輕氣盛的他，在面對不合或不爽，就選擇直接拆夥；可是現在個性圓融許多，知曉事情沒有所謂的非黑即白，存在著中間灰色地帶，每個人都有自己的想法，他會予以「尊重」，因為大家都是為了同個目標，只是方式不太一樣罷了。

## 開工作室的緣由

如果他們拍出來的婚紗有顛覆你既定中對於婚紗的想像，那就是他們開工作室的目的。當初他們曾想要效仿學習的對象：後生可畏，也覺得嘉義缺少這麼一間店，而評估了條件和技術後，覺得可以一試，所以就開了這間工作室。後生可畏當時在做的設計很前衛，全台灣數一數二，現在那間店關了，很可惜，現在雖然也有各自出來做，可是當鬼才集結時，那份能量、活力是會讓圈內的人驚豔的；其中的障礙乃因多數的台灣顧客仍較為保守，較難接受這種新穎前衛的設計，所以客群也相對受到侷限。



## 勇敢追夢的依據

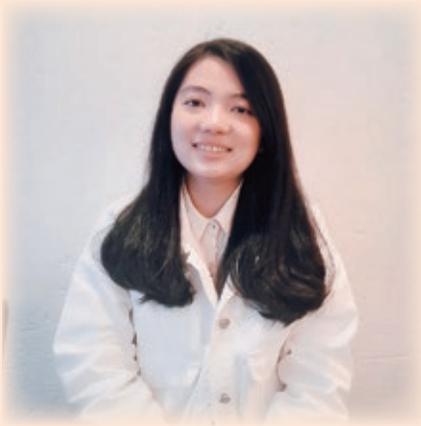
「今天追求夢想，它會不會讓你從此一蹶不振？」他考量的是這一點，如果失敗，還爬得起來就無所謂；可是如果你因此而債台高築，他便覺須再三評估考量，就像當初他們創立這間店時，身無分文的他們幾乎全部向銀行貸款：房貸、青創等，我們當初曾想，如若創業失敗，依據我們的年紀、能力，應各自均負擔得起，所以我們就做，當下覺得沒有什麼不能做的！這是比較安全性的作法，當然你也可以拋開理性，不管三七二十一直接做，也有很多人幸運地成功了，但若失敗恐因此傷痕累累，端視人和性格而定！不要被限制太多，但必須審視的是：這件事失敗了對我人生、朋友、家人有何影響？自己若認為可行，那就放手去做。嘗試也是一種學習，就算失敗也是一種寶貴的經驗，不是嗎？

## 不具備這個能力, 建議不要從事設計行業

你要思考自己所看到的東西，要有分辨好壞的能力，設計能力才有機會隨著見識慢慢提升；不具備此種能力，則建議不要從事設計行業，切忌不要盲目跟隨流行！讀設計這塊，就是要不斷接收新知，因為任何事物與價值觀時刻都在變化，多看、多聽、多思是設計人必備的特質，讓我們共勉之。



圖片來源:Blaxk粉專  
文編：陳芳宜  
美編：陳芳宜  
採訪：陳芳宜、盧亭好  
攝影：陳芳宜、盧亭好



王雅琳Allison學姊從學生時就對地理及世界各國感興趣，畢業於高雄科技大學航運管理系，現在在海空貨運承攬業以及報關行工作。以下採訪帶你了解學姐從學生到出社會的職業生涯。

## 擁有熱情的領航員

/國際貿易科/

### 對嘉商的印象

A: 覺得嘉商老師很好，每個老師都很關心學生，辦的活動也算多，高中參訪去參觀台中科技大學，還去台中的一個報關行，恰好跟現在職業有關。在嘉商的時期很快樂，尤其是班上的榮譽感跟參與學校的事情，老師跟我們很像朋友，像那時候，菁慧老師晚上還會留下來幫我們上會計，他也會把他的小孩帶來，或是園遊會東西不夠，她會開車載我們出去買，她也很支持我們參與學校的活動，然後自己也會來幫忙，有甚麼需要的她都會幫忙，就是一個很關心學生的老師，她應該是我遇到最好的老師。

### 嘉商對職涯的幫助

A: 因為我選的都是跟國貿有關，所以在國貿科裡面學到的，像信用狀或是貿易條件通關流程都是我大學跟我工作時會碰到的，都是以前學過的、相關的。跟實務有接觸，這些基礎在工作跟讀大學都很有用處。

### 到台北工作的契機

A: 畢業完隔一個月才找到工作，還被我老闆嫌說怎麼那麼晚才開始找工作。那時候我都是從嘉義看有沒有類似船務的，可是船務都是要有經驗，不然就是要有兩三年的船運報關這方面的經驗，所以我投的大部分都沒有收到邀約。剛好公司在我大學的網站有徵才，公司的總公司在台中，



因為我是嘉義人不想離嘉義太遠，想說可以去台中工作，最不想去就是台北。可是台中那時候沒有缺人，他們就說台北有職缺，還有提供宿舍。我就想說先去面試，反正也不一定會上，結果禮拜四去面試，沒多久被通知禮拜二就可以去台北上班了。

## 北上工作的顧慮

A: 那時候是覺得離家太遠，高鐵票非常的貴，所以現在一個月只有回家一次。我覺得自己出來工作，你會變得比較獨立，反正遇到什麼事情都自己解決，你也只能自己解決，沒有考慮太多。那時候選了這個科系就知道在嘉義不會有太多工作機會，可能只有在高雄、台中、台北、基隆有港口跟有機場的地方工作，所以那時候就已經做好準備離開家裡工作，可是沒有想到會這麼遠而已，而且畢業那時候，我還跟朋友說不要來台北，結果我還比她早來台北，那時候我本來想說高雄、台中找一找應該找得到，天時地利人和就來台北了！

## 有工作後人生的改變

A: 我覺得是獨當一面。像我們貨運是你一批貨進來，客人可能要出貨，一開始有人帶你的時候，貨有甚麼狀況別人會幫你處理。可是過一兩年你就要自己獨當一面，你會有問題要自己處理，像是貨壞了、貨沒有送等意想不到的事情發生。那就是你累積下來的經驗，你就可以去面對每個可能。把事情處理好，我覺得就是在這個工作上可以學到的東西，你要怎麼面對你的客戶、怎麼解決事情，這很重要。

## 從新鮮人到社會人的改變

A: 做事會有自己的做法，比如別人交給你一套做事的方法，你自己消化之後你會有自己的sop，要有思考的能力，不是別人交給你的就是對的，去思考這件事情這樣做是不是比較快，還是有別的方法。每個人做事不一樣，有獨立思考的能力，不能別人塞給你



就全部吸收，要想過之後再吸收，是出社會工作滿需要的。

## 工作遇到的挑戰

A: 剛開始上班，我們要配快遞去收貨，可是我不是台北人，一來台北就要配司機去哪裡收貨，帶我的那個人他也不是台北人，也剛來一個月，只派了那一個月的車，之後就把事情交給我。我完全毫無頭緒，台北哪一個區在哪裡完全不熟，那時候搞得很亂，導致司機貨收不完，主管就來唸我，說我為什麼這樣派車。沒有人教我到底要怎麼分配，或是哪一個地方到哪一個地方大概多久的車程，我也不知道司機收不完，他收不完沒有跟我講，跳過我跟管他們的主管講，我主管就直接來罵我。沒有問過我為什麼這樣排，也沒有教我要怎麼做，馬上被否定我覺得很生氣。下班你又完全沒有人可以問，因為在高雄讀書，朋友都很少台北人，下了班之後回家自己在宿舍超沮喪，好像什麼事情都做不好的感覺。後來我就自己看了，現在台北的區域都可以背得出來，司機送到哪一個點大概要多久可以算得出來，怎麼分配司機的貨也懂得拿捏，把這些事情了解完，就可以把它做好。

## 工作印象深刻的事

A: 貨運從日本幫忙運一隻刺蝟回來，還有台灣運了一隻倉鼠去香港，另一次是汽車展有運了一輛跑車的概念車來臺灣，那台車是裝在一個櫃子，整個運上去飛機，還要請國外的技師拆箱子。



## 對剛進職場的自己說話

A: 不要忘記自己剛進這一行的初心，不要久了之後心就碎了，工作久了是很厭倦的事，要有熱情才可以持續。

## 做這份工作需具備的能力

A: 抗壓性要夠。因為空運很快，早上客人要出貨，晚上貨就要送到機場搭飛機，像如果是到大陸或香港，隔天凌晨就開走，貨早上或下午就到了。一天當中要把你的事情做完才有辦法下班，我們不太需要加班的原因，因為你晚上的飛機一定要在六點前就要把它處理完，所以速度要很快。我們還含報關，報關跟提單要打的很仔細，不能打錯不然修改就很麻煩，像提單如果已經送到國外去再改，罰的是美金；出口報單是對國內，你要跟海關修改也很麻煩，流程要跑一個月才有辦法改，所以你要看得很仔細，細心很重要。要打的對又要快，大家剛進來的時候，會覺得沒辦法承受，壓力很大，可是沒辦法我們不像海運，可能船40天才到歐美，比較久，東西可以慢慢做，空運就是快。

我覺得人際關係也很重要，因為你在工作上一定會有你需要同事幫忙的時候。

我們常用Skype跟公司或客人訊息，所以打字的禮貌很重要，不能像在跟朋友聊line一樣，用一些比較不正式的字。打字前面要加個請，後面要加個謝謝之類的，要寫得人家看得懂，沒辦法像一般說話，全部你要說的東西都寫在那信裡面，有什麼事情跟客人說用條列式的會比較清楚，或你需要什麼文件一個一個列出來，文件上面需要蓋章或是簽名寫清楚，還要打電話說一下我剛剛有寄信給你，所以講電話的禮貌也很重要。在職場上不管是上司或是跟你的客人講話都蠻重要的，講話要講得禮貌還要直接講到重點。



考的證照像是國貿丙級，裡面學到的東西都是現在完全需要的，不管是貿易條件或是LC，整個貿易的流程會比較清楚。

英文也很重要，在國際貿易的話，不管是商用英文，在運輸這一塊的英文都可以再加強。進公司的門檻第一個一定是看你多益的成績，多益只有讀跟聽，這兩個相對來講是你短時間比較有時間去衝起來，我覺得可以花一兩個月把多益考到很高分，對未來求職很有幫助。我英文本來也不是太好，可是面對你需要學的去學，人生就是這樣遇到什麼學什麼，不然你一直逃避你就越會碰到他。

### 勉勵學弟妹的話

A: 越早找到你想要做的事，跟你的目標。我也是到了緊要關頭才決定要做什麼事情，我是沒有特別想要做什麼，我覺得人生會有自己的路，你遇到什麼就去解決，累積越多經驗，你解決事情的經驗就會越多。不要逃避任何你覺得是困難的事情，可能他在這個時間點對你來說是一個非常大的挑戰，可是你把它拉到很長遠的路，那讓你學到很寶貴的經驗，而且對未來也不是沒有幫助，可以讓你學到更多東西。

文編：盧亭妤  
美編：陳芳宜  
採訪：盧亭妤、陳芳宜  
攝影：盧亭妤、陳芳宜



董宗賓學長現為群聯電子韌體部門的研發工程師，以基測 326 分(現大約為 5B) 進入資料處理科，獲得技藝競賽程式設計組全國第一名、專題競賽全國第一名，高職畢業便保送到雲林科技大學資工系，大學畢業後甄試上中央大學資工所。

中途才加入技藝競賽程式設計組培訓的他，是什麼機會選上選手獲得全國第一？原本不打算就讀研究所，聽了什麼建議讓他改變想法？畢業後開始找工作跟讀書時差在哪？透過以下訪談了解學長從嘉商到研究所畢業後的心路歷程

## 不盡地自限的領航員 / 資料處理科 /

### 進入嘉商資處科是命運的安排

喜歡玩電腦的學長在國中時的願望，是想在高中讀一個可以碰電腦的科系，他說這樣用電腦的時候，就可以跟家人說我在做作業(好孩子不要亂學)。國中沒有人告知哪個科系在做什麼，學長看到嘉工的電子電機科，有電跟機覺得是跟電腦有關，根本不知道什麼叫電子電機，就選擇它為第一志願，長大後才知道其實是天差地遠的。「結果還好後來沒上，上了人生就不同了」他因為分數不夠，覺得資處科應該也是跟電腦有關，因此進了嘉商。進來後，他才知道原來嘉商有在寫程式，真的是他想走的路，有點命運的安排。

### 參加程式設計組培訓不是為了比賽

學長是中途加入程式設計組培訓且不是為了比賽的目的去參加，不禁令人感到好奇又忌妒，畢竟他可是獲得全國第一名的那個男人！到底是什麼原因讓他變成選手呢？

原來學長曾經參加校內技藝競賽的文書處理組；因為學長就讀嘉商時才接觸程式設計，對這塊較沒信心，自認文書處理組可能比較簡單，便只參加校內競賽的文書處理組，做完發現沒那麼簡單也沒拿到名次。

傳統上來說沒參加校內技藝競賽，是沒有資格參加正副選手培訓。學長覺得參加培訓能學到以後會用到的東西，寫程式設計的出路跟待遇會比較好，以想學習一個技能的想法跟老師商議，表示想進去練習所以不當選手也沒關係，老師便同意讓學長加入培訓。



後來放學有老師提議應該讓所有參與培訓的選手都有一個爭取比賽的機會，他們討論後才告訴學長給他一個爭取正副選手的機會。

選出選手的方式是比培訓時考試的成績，分數高的便成為正副選手。由於當時沒有參加技藝競賽，老師們討論後認為學長會少別人技藝競賽的分數，這樣的條件下較公平，若之後考試的成績累積起來都贏過前面的同學，才有機會當選手。後來順利成為副選手，在陸陸續續的考試後轉為正選手。

## 培訓時的心態轉變

學長在前期的培訓，因為沒想過要當選手，所以用平常心在面對考試，比起其他選手在有壓力的情況下，學長沒有那麼大的壓力，不會得失心過重而在考試時發揮不好。「我只要寫出來就好了，沒寫出來好像也沒差，就是比較平常心。」那個時候對他來講，只是想要練習而已，沒有想那麼多，一開始沒有很認真去拚，後來他的班導--俊銘老師跟他說「練習了就試試看，不要好像跟你沒有任何關係，就讓別人去了。」老師希望他可以努力看看，學長原本一直維持平常心，聽到老師的建議，才認真面對，更有機會成為正選手。「其實我也蠻幸運的，說實在的。」

## 原本沒有要讀研究所

「我問老師，就是我畢業之後要直接去工作比較好，還是再讀研究所，其實幾乎全部我問過的老師都跟我說讀研究所。」學長在讀科大的時候，想說畢業之後直接工作，對碩士沒有那麼大的需求，但是後來跟科系上的老師討論之後，決定還是要考研究所。老師們的建議為三個部分，首先是大公司或待遇比較好的公司，沒有碩士基本上面試機會是沒有的，碩士是基本門檻；再者若先去工作才想再讀研究所，會很難放下手上工作，重新當一個專職的學生，要工作還要讀書會很累，既然會走一樣的路還不如一開始一口氣就讀完了；最後假如沒有讀研究所，公司升職選的不是你，可能會想說是工作能力不足，還是因為他是碩士而我不是，讀了碩士跟其他人同個起跑線，才不會心理不平衡。

## 讀書跟工作的差別

「不是高中職或是大學選什麼科系，就一定要走那條路，那只是給自己找一個方向，你不適合這個科系再另謀出路，在學界是找方向而不是找技能，方向更重要。」很多事大部分都是你進公司才開始重新學習的，業界跟學界有很大的不同，學界不用對客戶負責，業界就是客戶要你做甚麼你就要做甚麼，業界面對的專案都是很大很大的，跟以前在學校沒辦法比，完全不同等級。在學界學的是觀念跟想法，重要的是探索你以後想要走的路、你想走的方向，而不是一味的去想說我在大學或是研究所學的東西，以後工作上一定用得到，或是一定要用在工作上。

## 多聽聽別人的意見

「寫程式我們都是一股腦往自己的解法去走，因為你想解決一件事情你只看到一面，你很難一個人看到全面，有時候換個角度想，可能結果會不一樣。」遇到不會的會去找別人幫忙，所以汲取他人的意見是很重要的。一個人的意見跟集結十個人的意見，顧慮到的層級不同，總有一個人會提出一個完全都沒想過，讓自己茅塞頓開的建議。「你要到一個目的地，不一定只有一條路可以走，你有很多路，你就是要一直去問，一直去學，然後跟別人交流意見。

」

當你今天做不出來的時候，你可以找別人討論有什麼更好的想法，別人給你的想法你覺得好用，未來你拿來學以致用、融會貫通，那個想法在自己吸收後就會變自己的。但今天只有自己的想法沒有融入別人的想法，那你永遠只有自己的想法，你的視野不會那麼廣，學習上也有一些些阻礙。

## 勉勵學弟妹的話

「勇敢的往自己想走的方向走，不要說你自己讀了這個科系以後什麼的，我以後一定要往這個方向。」因為每個人都有自己喜歡的東西，或者是每個人都有自己專長的東西，如果你遇到這個東西，你真的很想做，你就去做，不用侷限在自己的背景是什麼，就害怕不敢去做，或者是這樣我就浪費人生這幾年讀書的時光，你往後看人生的年數，絕對比你讀書這幾年多太多，如果你因為這樣走下去，等到你真的後悔的時候，那才叫真的花很多。你人生後面還有二、三十年要工作，那你讀書也不過幾年，後面的工作年限還很長，如果自己侷限在讀的科系，會太可惜了。「你還沒嘗試之前，你怎麼知道自己喜不喜歡做這件事。」多去試試看，有些事情試了真的不喜歡，就往自己的方向去走，不要害怕而不敢去做。

文編：盧亭好  
美編：陳芳宜  
採訪：盧亭好  
攝影：盧亭好  
圖片：pexels



# 療癒力

上高中時，一定會遇到很多的煩惱和困境，其中最主要的幾個就是課業壓力、兩性關係、人際關係和未來發展。

## 課業壓力

為了父母的期望努力學習著，不斷被成績追趕著，漸漸的麻痺，不明白活著的意義是甚麼？時常在學習時自問，我們學習這些之後有機會用到嗎？而且小考天天來，大考又慢慢逼近，整個人的身心都會處於一個緊繃的狀態。

## 兩性關係

那顆埋藏在心頭逐漸萌芽的種子盛載著所有對愛情的幻想，正值青春最熱血的時候也是戀愛最好的時刻，暗戀、交往分手，無論處於哪個階段都有許多疑惑猶如少年維特的煩惱那般，暗戀的酸澀味、交往的蜜糖味、分手的苦澀味，到底該如何去處理面對愛我們會擁有的那些情緒呢？

## 常見壓力

## 人際關係

上高中時正好是我們情緒最不穩定的一段時間，在要面對課業壓力的狀態下要好好的經營人際關係真的很難，不只是與同儕之間的關係，還有家庭裡的關係，在班上，同儕跟同儕之間有小團體已經不是什麼稀奇的事情了，而為了加入那些小團體，又或者是為了不被排擠，就會逼自己去強行了解那些自己討厭、沒興趣的事情，在家庭方面，與朋友相處的時間和讀書的時間遠遠超越了與家人的相處時間，很多事情因此有了衝突，與父母的溝通造成了心理上的壓力。

## 未來發展

時間都被考試和讀書給佔據了，幾乎沒有時間能夠好好想想之後要做什麼？或者之後要往哪個方向走？對於未來充滿迷茫，遇到這種情況時，我們通常會選擇自己有興趣的，不過興趣早已在追求成績時被磨滅了，而爸媽對我們未來期望的工作又不一定是我們想要的，各種壓力積累在心中又該如何發洩出來呢？

## 二、壓力的解套

面對人生中各式各樣的問題，如何跨過去是一個很大的學問，作為高中生的我們有著許多煩惱，有時因為那些煩惱產生負面情緒，讓整天的心情都很不美好時，不如就試著傾訴煩惱吧！

如果不知道該如何與他人訴說煩惱時，與自己說話是最為安全的發泄苦悶的方式，心理學家指出：「當你想要和自己說些什麼的時候，通常心理上已經產生了一種應激反應，可以中和不良的情緒。」

除了與自己傾訴煩惱外也可以將煩惱寫下來，許多研究顯示，當你把煩惱寫下來後心態會明顯變得積極，抗壓能力得到明顯提高，甚至免疫力也會有所提升，你也可以從事自己喜歡的事情，不論是睡覺、聽音樂、看書或是別的事情，在做熱愛的事情時心靈會得到放鬆也就會讓煩惱得到舒緩。

而給予自己肯定也是很重要的，沙拉斯特曾經說過：「每個人都是自己的命運建築師。」我們要活出自己的樣子，不要受限於旁人的眼光，當相信自己能做到時，想法就會變得正向、積極！能夠更有信心的面對壓力。

文編:林思婷、翁昀希  
美編:莊佳晨、吳筠昀

## 三、從容以對

我們總會遇到各式各樣的難題，當我們被難題困住了，感到憂鬱、煩悶，不如停下來，好好的去冷靜一下、放鬆一下，等再次面對問題就能更好的去解決它。

所以，遇到挫折時，就試試上面的方法吧！稍微休息一下，繼續踏上屬於自己的人生旅程吧！

休息是為了走更長遠的路！



# 師長推薦： 那些與「人生」相關的 書籍、電影與歌曲

美編：王好萱

「在天堂遇見的五個人」的續集，閱讀的過程中收穫許多，感受生命的連結，也思索不一樣的角度將賦予生命多樣的面貌。

故事是從安妮與保羅的婚禮開始，安妮是遊樂場意外中倖存的女孩，員工艾迪因此死亡並踏上屬於自己的天堂之旅，而一場意外事件導致安妮人生的丕變，直到成年和青梅竹馬保羅重逢、相戀至結婚，但卻在新婚之夜以驚魂意外收場，安妮也因此踏上天堂旅程，且在旅途中遇到艾迪及另外四個人，了解到自己的人生以不可思議的方式發揮了影響力。



何乙娟老師 作品：在天堂遇見的下一個人

薛淑英老師

作品：日本大河劇：水夢門主題曲：人生有淚

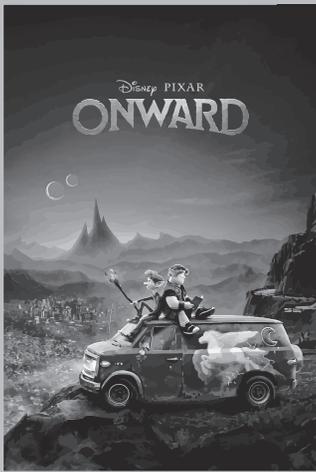


人生不可能一帆風順，也不可能只有順境而沒有逆境，就像大海不可能永遠風平浪靜。受挫沒關係，跌倒無所謂，最重要的是要有爬起來的勇氣，要有繼續勇往直前的信心。如果在原地唉聲歎氣，流淚哭泣，自怨自艾，別人就會迎頭趕上去，超越你，你過去的領先就前功盡棄，這首歌的歌詞充滿了勵志色彩，音樂柔和舒緩，婉轉動聽，所以我推薦。

陳怡伶老師 作品：天橋上的魔術師



小說中除了看到作者賦與1980年代台北中華商場的時空切片一種魔幻的想像之外，更動人的是生活在其中的芸芸眾生，他們的親情糾葛、愛情迷茫、自我認同、人性的矛盾與衝突等，雖然讓人看到人生的千瘡百孔，但時間是魔術師般的存在，逝水年華之後，追憶回想，隨著成長還遺留下來的記憶碎片，在每個人心裡會成為溫暖的救贖。

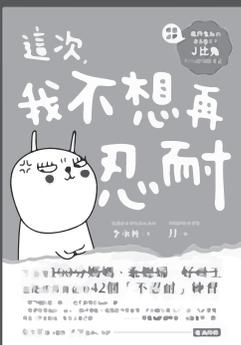


失去所愛及遺憾是生命中無法避免的過程，故事中的主角，自小就沒見過父親，他對於父親的思念和他哥哥對於父親臨終時錯過了道別而產生的遺憾，很容易引起觀眾共鳴。而兩兄弟在冒險的旅途中，主角領悟到了他所追求的”父愛”其實他一直都享有一他的哥哥一直扮演著父親的角色陪伴著他。珍惜身邊的人，是我看完影片後很深的感受。

賴秀娟老師 1/2的魔法 (onward)

此作者的書籍為鼓勵正向思考，積極面對，在現在社會多為看他人之錯，說他人之事，使環境充滿多做多錯，少做少錯的心態，推薦此本書，學習做對的事，多聽、多看，少說話來改變自己的人生。

羅子璵老師 作品：少抱怨多實踐



王玉芳老師 作品：這次我不想再忍耐

提供多種情境的”不想再忍耐”練習法。行動才產生力量！

董家榮老師 作品：五月天「如煙」



這首歌的歌詞完全沒有重複，明白的告訴我們，人生沒有重來的可能。人生的目標不在於非得完成夢想，而在於能不能無悔的過每一天。年輕時，所有的事物如此容易、簡單、快樂，為什麼長大之後，生活卻越來越困難、複雜、痛苦？

有沒有哪一種魔法，可以讓世界永不改變？  
 有沒有哪一種眼淚，可以讓後悔消失不見？  
 有沒有哪一種明天，可以讓你我重來一遍？  
 過去無法改變，未來縹緲難知，人生的真實著力點，唯有現在。

故事敘述第一位嘗試計算時間的人而發明時鐘的人，因此受到懲罰，被網綁於洞穴當中，被迫聆聽那些因追逐時間而失去本質的人所發出的惋惜聲，而他自己也在這當中消耗殆盡，終於，天神給他一個獲得自由的機會，他必須教導兩個人了解時間的意義，一位是希望自己永生不死的全球首富，一位是荳蔻年華卻一心求死的少女，並以此解救自己因為發現時間所造成的宿命。這本書讀來有趣，讀後讓人深思，現代人總是匆忙，趕時間或是計算還有多少時間，卻不能好好駐足當下，體驗生活，而有些則是茫茫終日，殺時間、耗時間或是打發時間，僅在生活中強塞許多，却不知為何。然後提醒自我省思，不懊悔過去，不冀望未來，好好活在現在，珍惜眼前，共勉。

何乙娟老師

作品：時光守護者/米奇·艾爾邦



翁菁鴻老師

作品：日日是好日（電影）



這部電影改編自茶道教授森下典子小說作品，透過電影讓我們欣賞日本傳統的茶道文化，也跟著主角典子從研習茶道中，領悟到人生的真諦與意義。

「下雨的日子聽雨聲，下雪的日子就看雪，夏天感受暑氣，冬天感受刺骨的寒風，運用全身感官，品味當下瞬間，每天都是好日子。」

—日日是好日

# 參考資料(圖片網址)

天橋上的魔術師

<https://www.service-depot.com/node/93729>

在天堂遇見的下一個人

<https://jbearnet.medum.com/%E6%88%91%E6%9C%83%E6%88%90%E7%82%BA-%E5%9C%A8%E5%A4%A9%E5%A0%82%E9%81%87%E8%A6%8B%E7%9A%84%E4%B8%8B%E4%B8%80%E5%80%8B%E4%BA%BA-%E5%97%8E-bf51cf6c001c>

這次我不想再忍耐

<https://pansci.asia/archives/books/%E9%80%99%E6%AC%A1%EF%B-C%8C%E6%88%91%E4%B8%8D%E6%83%B3%E5%86%8D%E5%BF%8D%E8%80%90>

水夢門

[https://www.yesasia.com/global/%E6%B0%B4%E6%88%B6%E9%B-%E8%83%E9%96%80-soundtrack-2-%E6%97%A5%E6%9C%AC%E7%89%88/1024542898-0-0-0-zh\\_TW/info.html](https://www.yesasia.com/global/%E6%B0%B4%E6%88%B6%E9%B-%E8%83%E9%96%80-soundtrack-2-%E6%97%A5%E6%9C%AC%E7%89%88/1024542898-0-0-0-zh_TW/info.html)

1/2的魔法 (onward)

1. <https://vocus.cc/article/5ef45d7bfd89780001192c57>  
2. <https://www.vogue.com.tw/entertainment/article/onward-pixar-tom-holland-chris-pratt>

少抱怨多實踐

<https://www.books.com.tw/products/0010421634>

日日是好日 (電影)

<http://www.99kubo.tv/vod-read-id-105080.html>

五月天「如煙」

<https://images.app.goo.gl/Cdx8DQ7PTSTsiLTG9>

時光守護者/米奇·艾爾邦

<https://www.books.com.tw/products/0010562439>

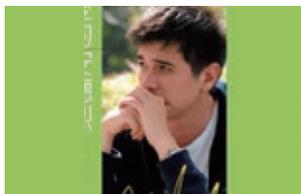


《最後14堂星期二的課》

本書概述：在社會現實中奮鬥忙碌，且事業有成的「米奇」，基於偶然，與大學社會學教授「墨瑞」再次重逢。擁有崇高智慧的「墨瑞」，罹患路格瑞氏症(漸凍人症)，因疾病的折磨，生命正一步步逼近死亡，然而勇敢的「墨瑞」卻能坦然面對，並把握生命的最後時光。於是兩人相約每個星期二都要見面，「墨瑞」把握生命最後幾個月時光，將自己對於人生的體會和心得全部教給

「米奇」，讓他去思索死亡與生命的真正意義。調整了「米奇」的生命排序，不再一味忙於事業，追求多年的女友終於點頭嫁給他，他因此獲得美好婚姻，生活更圓滿。

這本書的經典佳句是：「學會死亡，你就學會活著……」



《親愛的安德烈》

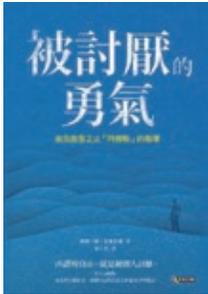
《親愛的安德烈》是當代作家「龍應台」和其子「安德烈」互通書信的結集，首次出版於2008年12月。全書共收錄36封書信，呈現了母子兩代人心靈的碰撞以及中西不同文化對個體思想意識的影響，記錄了兩代人試圖消除隔閡與衝突的努力，也為中西文化的碰撞提供了一個清晰而生動的範例。

此書看得出來：「龍應台」很誠懇，很努力破冰，希望親子透過溝通，可以更加了解彼此。



TVBS 文茜的世界周報

「陳文茜」台大法律系畢業。其主持的「文茜的世界周報」是報導國際新聞的重要節目，可以讓我們看到世界第一線消息，拓展我們的國際觀。「陳文茜」同時也是個感性的文人，其FB，常會PO出她感性的心得，心思細膩，情感真摯，非常值得閱讀。



《被討厭的勇氣》

此書藉由一位年輕人與一位哲學家的對談，探究「人是可以改變的、

世界無比單純、誰都能獲得幸福」，以此破題吸引讀者繼續往下觀看。

哲學家認為不是這個「世界」複雜，而是「你」把世界變複雜了，沒

有一個人是住在客觀的世界裡，我們都住在一個各自賦予其意義的主觀世界。

作家「阿德勒」認為人可以不受「情緒」及「過去」控制，經歷過什麼事情不是重點(客觀)，重點是我們要如何看待、解釋這件事(主觀)。

『人並非是受制於過去的原因而行動，而是朝向自己決定好的目的而

行動。』

「阿德勒」認為：人生決定於「當下」，若對現狀不滿意，應該要有

「捨棄現有生活型態」的決心，一旦改變了對世界和自己的定義，你和世界之間所有關聯和行動也會一起改變。不要被「心理創傷」、「外在環境」給限制住，自己當下的「生活型態」可以決定人生。



「台大開放性課程」

「台大開放性課程」這個網站裡，有各個領域的教授，將他們上課的內容全程錄影，提供給普羅愛好者，其中，「歐麗娟」教授的《紅樓夢》讓我受益良多，她是一位非常認真，隨時在補充新內容的好學者。「蔡碧名」副教授的「正是時候讀莊子」，以最深入淺出的方式介紹《莊子》，對於初學者有極大的幫助。黃俊傑教授「孟子思想的現代探索」，對「孟子」思想有極佳的詮釋，值得上網聆聽授課內容。這個網站裡，還有很多其他不同領域的課程，希望同學可以善用這個網站學習。

美編：王好萱



「一天聽一點」

《一天聽一點》結合心理跟生活的真實運用，陪伴我們每天進步一點點。

啟點文化作者「凱宇」，有著營銷業務與教育訓練十年以上經驗，他結合生活，財經，心理學，做出網路音頻與專欄文章。音頻部分，每次約12-15分鐘，符合零碎時間運用原則，內容對自己的生涯規劃，理財，人際關係互動都極有幫助。專欄文章提供許多思想的新觀點，值得閱讀。



天下雜誌

天下雜誌 - 創刊於1981年6月，是台灣第一本專業的新聞財經雜誌。

紐約時報專文推薦：台灣最有影響力的雜誌。

紐約時報專文報導：天下雜誌是反映台灣成長的一面鏡子。

天下是台灣首度以嚴謹的態度，推廣經濟新聞的雜誌。

一開始，天下便以「有人文關懷的財經雜誌」，在台灣造成暢銷轟動。

不僅記錄台灣經濟的起飛、企業的起落、制度的變革、成長的痛苦，

更在關鍵時刻，代表中產階級對社會變革提出批判、反省，值得閱讀。



遠見雜誌

遠見雜誌於1986年7月創刊。

創辦人高希均指出，創辦《遠見》的宗旨有二：

第一，是傳播國際知識，包括不同的領域、主題及人物，使華人瞭解國際社會中的世界觀。

第二，則是要提倡遠見，期盼透過媒體的報導，能夠讓讀者揚棄個人的偏見與一己的短見，代之以爭千秋的遠見。

內容方面，以國際及兩岸間重大的趨勢、重要人物、重大事件為主要取材方向。

閱讀《天下雜誌》，可以讓我們對台灣有更深入的了解；

閱讀《遠見雜誌》，可以讓我們以國際的眼光，觀看自己的定位及世界的發展。

## 資料來源

最後14堂星期二的課

<https://images.app.goo.gl/vuxyjaBVCZXk-GTj8A>

親愛的安德烈

<https://images.app.goo.gl/JFpvHDqWLP-CfS7Ss8>

被討厭的勇氣

<https://images.app.goo.gl/mfRY-pYzSKz63s1bp6>

# 留

# 言

# 版

美編 王好萱

人生就像是一場連續劇本，一開始都是和平的，中間會發生狗血 浪漫的事情，最後會和安靜的在喜歡的地方和喜歡的人事物為畫下完美句點

---方雅慶



留言板-人生大富翁  
人生就像一場遊戲，  
變化的很快  
永遠都無法知道  
下一步會到哪



連鎖效應-陳芳宜

人生是一條無止境的道路，路途中做的每個小決定卻能如連鎖效應般，無意間影響今後的自己和他人人生，而現在並不代表未來！

圓芳:人生就像雲霄飛車一樣有高低。

旻諺:人生就像ubike，要懂得堅持，不要輕易放棄，想辦法解決問題，才會等到想等的東西。

博軒:人生就像便秘，用力才有結果。

常說「人生如戲，戲如人生」人的一生可能如戲劇早一般注定了結局，也可能像遊戲一般不可預料結果。每次選擇不過是我們拿著手上的籌碼在賭博，因為不服輸，所以才要握著「機會」去賭一賭自己的「命運」。



人生就像一首歌，有高有低，會遇到挫折和困難，但最後都能譜出一首美妙的曲子

---黃榛恩



人生像一本富有哲理的書  
讓人生入去探討  
而每個人因際遇的不同，  
探討的方向與方式也不同  
就造就了人生的千變萬化  
但最重要的  
還是要過的舒心  
----邵明蕙

人生就像天氣  
生活多采多姿  
開心時就如彩虹一般的燦爛  
難受時就像雨天  
處處都受到了拘束  
----蘿菠

人生就像一棵樹  
無法決定自己生長的地方  
也不能夠重來  
但只要向著屬於自己的”太陽”  
努力吸收土壤裡的養分  
一天天的成長最終就能蛻變  
成一棵獨特且壯碩的樹  
----翁昀希

人生就像船一樣，出海  
總會面對很多未知的  
事情，雖然會害怕會緊張  
，但最終都會風平浪靜  
的。

---陳姿穎

人生就像一部電影，有喜  
有悲，一幕一幕的接下去  
，不會重來，所以要把握  
當下

---黃思藝

耀仁:人生苦多於樂，如何在苦當中尋找到快樂，找到安慰，是很重要的，  
人生大部分不容易，都不是當初希望的樣子，如何在逆境中翻轉自己，  
是一個重要的人生課題

胤樺:人生就像海賊王，把大秘寶放好了，要靠自己尋找，自己的人生自己創造，  
每個人都有屬於自己的一條偉大航道。

菁鴻:人生像洗三溫暖，有時冷又是熱，但都是必經的過程。

羽龍:人生就像一場球賽，有著無限的可能。

彥柏:人生像一間雜貨店，裡面有各式各樣的商品等待有緣人。

筠袞:人生像爬山，路途很艱辛，登頂後就會豁然開朗。

鉅強:人生就像彩券，一券在手希望無窮，可能失望可能期待落空。

Jessica:人生就是人生，就很難啦.....每天都會到來。



管子說：「水者，萬物之本源，萬物莫不以生。」陽光、空氣和水，是維持生命的三大要素。但有些生物終其一生，都在沒有陽光的地方，如洞穴或深海生活；有些厭氧的細菌，不需要氧氣亦能存活。只有水，才是所有生物真正維持生命所必需的物質。地球最初生命的起源，原始的細胞就出現於海洋之中。水，是萬物的根源，與人的生命息息相關，其重要性不言而喻。

老子說：「上善若水。」水能滋養萬物，萬物得水之滋潤涵養，生命得以延續不絕，生生不息。但「水善利萬物而不爭，處眾人之所惡」，對萬物而言，水可說是居功厥偉，但它卻往低處流，居萬物之下。因此，魏徵提醒唐太宗說：「懼滿溢，則思江海下百川。」江海居百川之下，眾流匯集故能為百川之王。民心如水，「載舟覆舟，所宜深慎」，人君唯有學習、效法水「功成不居」、「謙下包容」的特性，才能得民心，進而安天下。

其次，水亦有「柔弱勝剛強」的特性。老子說：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝。」看似柔弱的水，只要累積足夠的力量，滴水亦可穿石。留侯論說，張良之所以能夠成功，全在於一個「忍」字！在秦勢力鼎盛之時，應避其鋒芒，等待時機。如同韓信為了自己的高遠志向，寧願忍受胯下之辱一樣。忍耐，並不是逃避、懦弱，它是在蓄積力量。狂風暴雨後，大樹易折，小草如常，差別就在於韌性。後來的楚漢爭霸不也如此？力拔山兮，不可一世的霸王項羽雖領先大半段的競賽，卻在最後輸給身段柔軟，伺機而動的劉邦。因此，水的柔弱並不是鬆散無力，而是潛藏韌性在其中。

孔子說：「仁者樂山，智者樂水。」仁者個性沉穩，所以喜歡山的厚重不遷；智者頭腦靈活，因此喜歡水的變動不定。水具有多變的特性，在不同的容器裏，就會出現不同的形狀。就好像人在不同的環境中，也要因時制宜，展現出不同的才能。所謂「君子不器」，以學生為例，在課業學習上，他可以是一個沉靜篤實的好學之人；在課外活動時，更可以是一位活力四射的熱舞高手。這種動靜皆宜的特質，不正是水之「不定」的最佳體現？所以，水的變動不定，正是提醒我們，要開放心胸，接納生活中的變化，發展自己的多樣性，才能迎接未來的各種挑戰。

孟子說：「原泉混混，不舍晝夜。」有源頭的水，才能持續不絕的日夜流動；相反的，「驟雨不終日」，沒有源頭的暴雨雖然氣勢驚人，但終究會停歇。人的學習亦是如此，若能對新的事物保持熱情和興趣，就能活到老，學到老。好奇心來自開放的心胸，正是我們學習動力的源頭。孟子也說，學習不可躐等，必須循序漸進，自然日起有功，如水「盈科而後進」；學習要持之以恆，不達目標，絕不放棄，如水最終「放乎四海」。

水，是生命的泉源，亦是人類文化之母。每一個古文明大國，必有一條大江大河的灌溉。在滾滾泥流的艱困環境中，黃河孕育了中華文化；在山靈水秀的江南之地，長江流瀉出文人詩篇。尼羅河有埃及神秘奇幻的金字塔，亞馬遜則有巴西包羅萬象的生物圈。管子認為，人的美惡、愚俊、賢或不肖都與環境之水有關。正因為「一方水土養一方人」，各地的人擁有迥異的文化，相異的文化彼此交流、融合，這個世界才會如此繽紛美妙，充滿驚奇。地球有四分之三是海洋，人體有百分之七十是水，萬物的生命離不開水。然而，由於人類的貪婪愚昧，清澈的河流，乾淨的海洋，都已慢慢消失不見。站在黝黑惡臭，被人類欲望、自私污染的水邊，不禁令人擔心害怕。水，是萬物生命的根源，沒有了根，地球上還有什麼可以存活？

最後，「柔情似水」，我們別忘了水的「溫柔」曾帶給騷人墨客多大的內心撫慰。滾滾長江東逝水，浪花雖然淘盡了英雄好漢，卻也啟發了蘇軾曠達的胸襟。「逝者如斯，而未嘗往也。」凡事都有一體兩面。因此，從「變」的角度去看，則天地曾不能以一瞬；從「不變」的角度來看，則物與我皆無盡也。面對不停流逝的江水，東坡體認到，人的境遇也是不斷變動，無法自主的。但面對人生起落，成敗得失，快樂與否的權利，依舊掌握在自己手中，這一點是永遠不變的。在這裡，水成為每個人的心靈導師，向人類開示安然自適的秘密。

類似的場景，「星垂平野闊，月湧大江流」，甚至在「江楓漁火對愁眠」的時刻，或者是「東船西舫悄無言，唯見江心秋月白」的夜晚，江水似乎又成了孤寂之人的知己，陪他一起共飲消愁，與他一起憂樂悲喜。但昨日如東流之水，已無法挽回，人也必須向前邁進，不可一直陷溺在過去的消極悲觀之中。所以，蘇轍在快哉亭前，從長江水勢三變之中，同樣領悟到心胸開闊的重要。心不自得，何往而非病？心若坦然，何適而非快？水如智者，留下智慧的格言後，悄然遠去。

老子說：「反者道之動，弱者道之用。」水以三態變化在地球上循環不已，亦有柔弱處下的特性，故老子稱水「幾於道」。老子認為人應法道而行，水近於道，當然是我們體悟人生，追求真理的一面明鏡。水靜則清，清方能照物；心靜則靈，才能有智慧去看清楚人生的真諦，找到生命真正的安頓之處。如此一來，幸福的人生，自然也就水到渠成。

水，就在永恆的流動之中，同時流傳著亙古不變的真理。

美編：王好萱



## 之一

從燠熱高溫的寶島中南部，今日瞬間移動到酷寒冷絕的日本長野縣~旅行是否也在考驗人生的彈性，和面貌的霎時切換呢？

俯瞰惠那峽的斷崖絕壁倒映於深谷流水中，奇岩怪石和春天櫻花、秋天紅葉恰是剛柔相襯，冷峭豐美。

而漫步木曾路馬籠宿驛站，是昔日連結江戶與京都要道，旅人歇腳、貨物運送熱鬧興盛~卻在時代巨流中，變換了角色與風情，今天顯得格外寧靜純樸、原始自在。

原來變換是外在的溫度和面貌，不變的是剛柔相濟、樸素真誠的心~若能如此，那麼人生種種的變與不變，皆應該是美麗而深刻的祝福。

## 之二

如果山的高聳壯闊是哲人的高談論辯，那麼秀麗典雅的庭園，便是詩人如詩如畫的吟唱~金澤兼六園兼具「宏大、幽邃、人力、蒼古、水泉、眺望」之美，盡展宋朝詩人李格非理想中的庭園造景。在這裡，也和王羲之的曲水流觴一伸雅懷，體悟春在枝頭已十分的禪意，更與源頭活水的朱熹相知相惜。

而具有歷史價值的東茶屋街、三之町古街，古老、寧靜、雅緻，於此思古尋幽、步行散策，彷彿千百年的時光倒流，回到熟悉親切的家鄉街道。





### 之三

飛驒山脈空中纜車直上天際，宛如置身雲端。而新穗高山淞霧雨雪，在雪壁迴廊間漫步，巍峨的高山妝點著皚皚雪白，純潔晶瑩卻有著冷肅莊嚴的魔力。

那遺世獨立、古色蒼然的合掌村，是純樸典雅的世外桃源，點燈刹那和滿天星辰相映成趣，瞬間絕美化為永恆的溫馨，如夢似幻。

高山無言，卻千姿百態、恣意流動、變幻萬千。而遊人如織的文化聚落，是否應回歸靜謐自然呢，唯驀然回首點燃的心燈熒熒，才能真正照亮心靈深處吧！

站在天地、歷史、高山、雪霧、村落之間的我~又究竟是誰呢？



### 之四

在清幽與燦爛之間擺盪的-美麗與哀愁

牧歌之里雪上體驗活動，啟封沈寂的童心。長良川鐵道之旅，沿途不見奢華的風吹雪，只有古老的郡上八幡車站和小鎮，蒼茫掩映在孤寂哀愁中。而彩繪童趣的雪見列車，卻和老舊鐵道、清幽村落形成反差的趣味。

名花之里冬季競演彩燈季，園內海棠紫藤花草競豔、綠煙紅霧，燦爛而美麗。而在繽紛交織之中，但見光影倒映、歷歷清晰……那麼，人生究竟何者為真、何者為幻呢？

璀璨燈火、美麗花容耀眼綻放，卻瞬間即逝，而鏡花水月、哀愁孤寂，隱隱約約、幽靜長遠地彷彿亙古存在~

日本行，我心靈的美麗與哀愁…

…



師長文萃

## 小說

- 國二2 梁祐齊 P5取1=?  
廣一2 林瀾芳 悔過，回過  
廣三2 鄭祐綦 相遇

## 散文

- 國三1 郭珏妤 何必管別人怎麼看，反正也沒人看  
普二2 林沛妤 人生大富翁  
綜三3 葉育伶 益友  
綜三3 蔡柏瑤 國立故宮博物館南部院區  
廣一2 劉妍怡 愛與相處  
廣一2 賈旻潔 愛與相處  
綜三2 林佑穎 學會與人相處  
綜三3 王祥詩 故宮南院-進擊的蒜頭糖廠  
應三1 黃嫻慧 雨中即景

## 新詩

- 資三1 董建宏 安靜又喧囂的夜  
綜三1 吳雨蕎 下雨天  
廣二2 蔡旻蓉 旅人歸途  
應二1 蔡睿祐 人生大富翁  
廣三2 鄭祐綦 黑暗離我咫尺 被害妄想  
洗衣過往 情、景  
埃及王子 紐約女孩  
逃離世俗 黃金風鈴木  
因為是你，所以很喜歡  
欲望

## 圖畫

廣一1 劉慧忻 牛轉乾坤

廣二2 葉欣錡 慾望惡魔

## 閱讀心得

- 普二1 黃嫻恩 成為自己生命中的主導者  
國二2 羅惠馨 有一種勇氣叫放棄  
廣二1 黃培倫 無常  
綜三2 劉祐羽 你自己  
綜三2 曾雅蘋 三毛的撒哈拉歲月教會我的事  
綜三2 黃佳瑩 青空下的快門  
國三1 李佳佳 人生殘忍，人生亦慈悲  
普二4 唐于茵 許給自己一個承諾  
國二3 王維澤 酸甜苦辣的曾經  
普一2 章書堉 最真實的自我  
商一2 莊佩庭 信心可以贏過所有  
綜三2 何嘉軒 每個人心中都有一個小王子  
國三1 曾慶慈 創造一套更容易獲得快樂的人生哲學  
國三1 蔡柔嫻 這股衝動，讓我離成功更靠近  
普二4 吳翊暄 你可以有更好的選擇  
國二1 李涵 我決定我是誰  
國一3 劉相琳 期許能成為溫柔的人  
國三1 曾慶慈 焦慮是禮物  
國三1 曾慶慈 讓自己快樂  
廣二2 陳芳宜 創作的赤裸  
廣二2 陳心妍 我們都在咖啡店

# 嘉青創作大賞

「報告老師！怪怪怪怪物！」眼見面前的學生正慘絕人寰的爬行著向老師求助，形同苟延殘喘的過街鼠輩一般，而他染滿鮮血的指頭正好指著我。

刀落下，我朝著那佈滿破綻的後頸砍了下去，頭顱便也隨之落地，再也不見那面目猙獰的醜臉。

老師看向我，淺淺的笑了笑。

「在5B組裡，憑藉著作文的五級分一路殺過來的汝。」

「這應該是極限了吧！」

「別廢話了，快告訴我下一步該怎么做。」

我已見慣了眼前的景象，人類的悲鳴四起，殘肢四濺，早在模擬試煉的時候重現數次了，高低的段位早就形成了看不清的界線，這般的隔閡確保了高段組並不會來虐殺中段，所以我才能勉強全身而退的走到終點。

在這裡，就像大型處刑場般，要是想活下來就得應戰，適者生存在這意外管用。

就算四處迴盪著鬼哭般的哀嚎，但若是去除這些雜聲，則此地將清幽的猶如午夜墳場。

「哎呀，竟然用這種口氣跟吾交談，是想正面挑戰吾嗎？」老師的發言充滿了戲謔的高傲，但我想著這只是測試便也讓記憶飄散般的含糊帶過。

「快告訴我下一步該怎么走。」我的眼神或許透漏了點焦急，老師瞥見了我的神情，便更加無畏的昂起下顎。

「假設吾說，不知道呢？」老師的鼻息溢出了更令人避而遠之的恐懼氣息，但我若是在這怯步，即輸了人生。

我仰首，注目著天際那道被劃破的裂痕，以往令所有星系羨煞的晚霞，如今只剩被揮灑一片血紅的蒼穹。

我抬起了武士刀，鐵銀色的刀身多了般紅的渲染，殘留著還未滴盡的血與怨念，上

頭正映照著我的雙眸，而瞳孔深處裡有藏不住對未來的恐懼和膽怯，但表裡不如一的我已經盡量藏匿這類的把柄。

「把刀舉高，是想直接動手了嗎？汝有這本事的話就來吧！」老師的嘴咧的更開了，如此的毫無防備更顯其從容不迫的高傲，即便漏洞百出，卻也不得不讓對手心神動搖。

「像你這種要求老衲我一輩子都沒見過。」為了不讓自己在慘敗之後還擺著臭臉，我勉強也咧出微笑，儘管是虛張聲勢也至少起了點作用。

「就算僅有虛無飄渺的機會，我也一定會...」

「抓住剎那的未來！」

我颯爽的甩了下外套的下擺，面帶微笑的轉了身背對老師，隨後揚起的飛塵乃是為我接下來的舉動所佈置的背景，心念一合，我逐漸感覺到與刀之間的心靈契合已達到上限。

「お前はもう（妳已經）」我只轉過側臉，用著平淡的口語說著。

「喔？」

「死んでいる（死了）」

「哪呢？」

我跨出了大步，刀身反射著從未有過的閃光，留下的殘影切割著撲來的亂風，為了抵抗壓力，感覺到雙腿正牽連著全身的肌肉，拉緊全身的感官，只為了專注在最後一擊，我與老師的距離也逐漸逼近，直到就快觸碰到鼻尖時...

我僵住了身子瞬間無法動彈，就像是被徹底剝奪身體主導權一般，無論我如何掙扎都已無法繼續前進，過了數秒，我便被彈開到地上。

老師瞧了我的狼狽，便笑得無法自拔，連眼角滲出的淚液也止不住，這般恥辱是寧可將我徹底扼殺也不願意承受的。

「Immortal Object（無法破壞的物體）」眼前出現的提示讓我喪失了最後的意志，墮入絕望的地獄也罷，我不願再和站在我面前的人一起玩小丑遊戲了。

「準備要升高中了竟然還是如此魯莽，吾有好好重新教育之必要呢！」老師停止了大笑，手便舉了起來，畫著謎樣的符號。隨後，出現了幾道門。

「嘉中」

「嘉工」

「嘉商」

「華商」

「嘉家」

上頭映照著這些熟悉的名子，我怔住了，連語言能力都失散般，任何一組詞彙都卡緊在咽喉。

「這是什麼？」我彙整我所有狀況後所拋出的問句，我處在連自己都無法掌控的環境，待人宰割。

「汝自己選吧！但只有其中一道門能通往正確的路就是了。」

我嚥下了口口水，頸部周圍都汗涔涔般冒著冷汗，這似乎會牽連後輩子的事情，若是隨意帶過到時便後悔莫及。

我走到了名為「嘉商」的門前，五指停不下顫抖的悸動，勉強用了僅存的力量轉開了門把，從門縫透露出的光芒灑落於我的腳旁，這般溫暖又富含希望的聖光我已一年多從未再見，但，這是正確的門嗎？我探了頭進去了門裡，馬上愣於眼前的結果，只見其他門的出口都朝著同一條道路。

我懂了…

「每一扇門都通往正確的路，亦即沒有錯誤的路，您還真是愛整人呢！」我笑了，就像是被做了惡作劇一樣的幼童般，綻放著純粹無比的笑容。

「我最討厭像你這樣直覺敏銳的小鬼了。」老師也跟著笑了，這次的笑容不帶一絲嘲諷，而是看見有所成長的孩子般，感到欣慰著。

「再見了！笨蛋天才。」語畢，老師目送著我，我闔上了這道門，展開了新的征程。

再見了，無法討厭無法忘卻的過往…

又是一次無聊的生死輪迴、地府罪罰，我依然是因為我前世所犯過的罪行而無法真正的轉生，一切都如過往般照舊不變，除了……

「蕭常非!!!你到底在發什麼瘋啊!!!」

閻老頭兒的訓話變的更長了，一向冷靜的他，用著想把我推去大鍋煮的滾燙眼神，惡狠狠的瞪著我。

「唉……閻老頭兒，你到底說夠了沒，我耳朵都要長繭了。」

我摀著耳朵，把他那總是千篇一律的假道理、真碎念都用手指隔絕在外，充耳不聞。

「你、你!!!你真的不知悔改!!!氣死我也——」

他抬手用力一揮，一面輕巧的業鏡被擲自我跟前。

「你自個兒看吧，你討厭的那些人，現在過的如何。」

無奈的搖頭且嘆了口氣，閻王不再和我辯論，只是要我自行看著辦。

「這、這怎麼可能?!為什麼……我明明……我……」

斗大的淚珠從我眼眶中滑落而出，心有不甘，對於他們的僥倖。

「他們憑什麼能活下來，他們為了自我利

益做了那麼多骯髒事，貪污、殺人滅口、汙蔑他人……」

難以言喻的悲憤強壓我的心頭，令我喘不上氣。

「常非，你得學會放下，人生不是遊戲，沒法無限次重來，我給過你無數次改變命運的機會了，你卻依然不知悔改。」

疲憊的按壓著眉心，他接著說。

「假如你不那麼魯莽行事，一時衝動炸了那些官員的家，你一定會過的更好……」

「但他們!!!」

「常非，惡人終有惡報，只是時候未到。至少，不是由你來執行那所謂的正義。」

語畢，一個眼神，閻王示意牛頭馬面將我帶下，回到那熟悉的煉獄，繼續我那早習以為常的酷刑。

只不過，這次卻有了點不一樣。

「喂，閻老頭兒，你說人生不是遊戲對吧?可當骰子擲出的那剎那，豈不是聽天由命?」

我苦笑著。

這讓我驟然想起，在我回到地獄繼續受罰之前，一向碎嘴的他沒在多說什麼只是遞給了我一封由他親筆書寫的信：

致常非，人生就是如此，你只能不停的往前走，沒有絲毫後退的餘地。

在一路上，你可能會經歷什麼、錯過了什麼，但要記住，人生不可能只有一條出路，就如同骰子有六面，你能夠用自己的力量創出更多的局勢和理想的未來。

再讓我和你說個事吧，假如你當初沒一時氣急攻心，犯傻將炸彈引爆的話，其實他們的罪行早就有人暗中觀察並收集著證據，而且將會在一個月之內被人揭發，他們不會成為受害者順利掩蓋自己的罪證，你也不會因此背上千古罪名、遺臭萬年……

願你能夠悔悟。

不再一遍又一遍的錯過了上天特意賜給你重生的機會，搞砸了自己的命運了。

閻王老頭上。

啊……我真的能夠重來嗎？

最終我將信紙丟進業火中焚燒殆盡，因為我已找到了我人生的道路。

不過，那封信上的一字一句，我將永遠銘記在心，不管未來如何。

蔚藍的海與天空連成一線，大海輕柔地唱著孤芳自賞的曲子。雖說是假日休閒時光，但意外沒有任何遊客破壞這寧靜的時刻。只有一名身著奇異道士服的棕髮男子站在海邊，讓波浪擁吻著腳踝，浸濕了夾腳拖似乎也不在乎。海的光芒將他淺色的眼眸染成碧藍，他輕輕地往前踏了幾步。

——這是來自蒼海的呼喚嗎？

「啦啦啦，這裡的海會不會有鯊魚呢？好期待哇！」

金髮女孩揹著特大號鯊魚背包，蹦蹦跳跳的衝向海邊，一邊大聲呼喊。倏然，她看見遠方淺灘漂浮著黃色的物體，「那該不會是.....超級稀有的黃色鯊魚吧！！」

她興沖沖的跑過去，靠近一看才發現那不是鯊魚，而是一個人啊啊啊！！

「你還好嗎！」女孩脫下自己的外套鋪在沙灘上，再將鯊魚背包放在上頭。因為她怕鯊魚背包被海水弄濕，寧願弄髒外套也不願把自己好不容易搶到的限量鯊魚背包弄髒。保護好背包後，她才急忙的衝下水救人，連鞋子也沒有脫掉。

女孩輕易的將男子拎起來，讓他遠離海水旁平躺在沙灘上，叫他也沒有回應。

「糟糕，怎麼辦啊！」女孩雖然一開始有些慌亂，但她隨即深呼吸冷靜下來，準備替他實施心肺復甦術。她心想在學校實習過的步驟，跪在男子身旁替他用力壓胸。

「撲欸——！」

女孩才用力壓了第一下，男子忽然就吐出一大口鹹水，接著奇蹟般地甦醒過來。

「你醒了啊！」女孩驚奇的看著他，沒想到她竟然可以靠自己救活一個人，她覺得喜悅滿滿。

「天殺的，我的胸好痛！而且妳是誰啊！」女孩看他檢查自己有沒有傷勢，卻沒有感謝她

救了他的性命。不禁覺得一肚子火，忍不住抱怨，「好歹我也是你的救命恩人耶！」

男子檢查過一輪後認為自己似乎無大礙，「喔？是嗎，真是感謝妳啊。」他擠掉衣服上的水分，站起身就要離開。「我要回去店裡了，要來嗎？我可以請妳喔。」

「什.....等一下啦！」

男子根本沒有要等女孩的意思，逕自走了。女孩趕緊抱起心愛的鯊魚背包，緊跟著男子的步伐。

女孩站在一間充滿中華復古感的店外，一臉疑惑的看著男子。

「幹嘛？我不是說要請妳嘛，還不進來？」男子推開雕飾華美的木門，一進門就是一場熱鬧烘烘的招呼聲。

「唷雲風，你跑去哪裡了啊？」

「好久不見啊，最近過得好嗎？」

「哈哈，快過來跟我喝一杯啊！」

女孩看著男子跟一堆長相兇惡的人打招呼，忽然感到一陣害怕。他該不會是什麼道上老大，這裡是聚集處.....天啊，她會不會被殺掉！！

正想要離開時，一名穿著紅色旗袍的雙包頭女孩——應該是店員——立刻衝過來迎接她，「嗨嗨客人！讓筱瓏來替妳帶位吧！」

哇啊來不及逃跑了。女孩欲哭無淚的被旗袍店員帶去特別的雙人小包廂。

「妳不用害怕，老闆跟他朋友都是好人喔。」旗袍店員筱瓏像是看出女孩的害怕，她遞出了菜單，指著上面的推薦美食，「妳一定要吃我們家的小籠包！肉汁甜美鮮嫩，超級好吃的喔！是人間美味！」

「好.....。」女孩尷尬的點頭，任憑

筱瓏瘋狂介紹自家菜單，總之，她替女孩點了滿桌的佳餚。

女孩驚恐地看著滿桌的豐富，這麼多她最好吃的完啦！

過了一會兒，雲風進來了，看到滿桌菜餚都是店裡最昂貴的品項，他忍不住驚嘆，

「啊，妳也太會點餐了吧？」

「不是，是那個旗袍店員幫我點的……」

「女孩有氣無力地回答。」

「對了，妳叫什麼名字啊？」雲風坐在女孩對面，拿起筷子開始吃起自家的小籠包，「還有，趁熱快吃，我對我們鄭家的小籠包可是很有自信的。」

「我嗎？我叫蔣鯊夏。」鯊夏也夾起一顆小籠包放進嘴裡，才輕咬一口，肉汁立刻噴灑在嘴裡，鮮甜的肉搭配嫩卻不黏牙的麵皮，就像默契絕佳的雙人舞者共舞出最為美妙的舞曲一樣！

她雙眼放光的指著佳餚瘋狂豎起大拇指，因為滿嘴塞滿食物，她無法做出回應。

「我就說很好吃對吧！」雲風看她鼓得滿滿的臉頰，愉悅地笑著。

等到兩人都吃飽喝足後，鯊夏滿足地眯起眼睛，「我原本還以為你是什麼恐怖的黑道老大呢。」

「哈哈，那算是過去式了啦。」

「……欸？」

鯊夏僵在原地，對比雲風的笑容和藹。

人生就像過山車，起起伏伏不到終點不停歇，每一個起伏都像這一生遇到的人事，也許是救贖，也許是使你墮落萬丈深淵。對你而言，甚麼是存在？對你而言，活著的意義是什麼？對你而言，什麼是對自己真正的評價和定義？世上詞彙不計其數，誰能破穎而出成為代表你的詞語？這個世界人才濟濟，誰都想成為金字塔頂端的王者，俯瞰眾人。

當一個人有了勝負欲，心中所渴望的東西只會越來越大，放大自我優點，隱藏缺點，曹丕的〈典論論文〉中，「家有敝帚，享之千金。斯不見之患也。」非常符合現今人們的心態，只想往高處走，畏懼跌落，害怕被人指正，恥於討教，對於挫敗，唯恐避之不及。倘若換個角度思考，這些你所懼怕的因素，不都是你成功道路上的墊腳石？重新找回奔赴目標前那個心無雜念的自己，克服你所為恥的一切，你才能有真正對自己正確的評價，不會輕易被利益蒙蔽雙眼，更不會在乎別人眼裡的自己。

人有七情六慾，性格上也大相逕庭，千人千面，卻因為外在因素變成了另一個人，每天反覆問著自己，我還是原來那個我嗎？累積下的壓力造就了憂鬱的崛起，因為憂鬱繼而承受外異眼光，對我而言患有症狀的病患他們和我們是一樣的，他們只是生病了，需要我們給予更多的耐心和溫暖。

偶爾任性一下又何妨？任性不是壞事，你只是更清楚地知道自己想要甚麼，如今，「任性」似乎變成了一種奢侈，在大眾眼裡，任性顯得刁蠻無理，你任性就是嬌生慣養；你任性就是被慣的無法無天；你任性就是大小姐脾氣，然而，這難道不是「過度任性的標籤」嗎？適度的任性是常理之情，只要能掌握又何必在乎別人怎

麼看？身體和心理只要能掌握能重建就能自我成長，生了一場和別人與眾不同的病又如何？

一味地展現優點，終會有枯竭的那一天，當那一天來臨，自身缺點便會被無限放大，想掩蓋的時候已然來不及，在別人心裡有多至高無上，跌落的時候就有多不堪入目。正視缺點，才知道自己其實可以萬丈光芒，學習不恥下問，謹記三人行必有我師焉，當你學會適度的依賴別人，也是你不在乎別人眼光的成長。

面對陰影中的自己，才知道逆襲的滋味；面對不完美的自己；才知道浴火重生後的舒暢；面對漫山遍野的渴望，才知道奪取的快感。那些不被接受的黑暗面，仍然是不可或缺的一塊拼圖，尋找它，結合它，融為一體才是完整的拼圖，任何一個人都是在路途上邊磨練邊跌倒，經歷不同豈能相提並論。

必須建有被批評的勇氣，被看不起的人的勇氣，被任人宰割的勇氣，但不需要看不起自己，唯有照顧好自己，相信自己終會成王，成功來的晚點又如何？它也許和你一樣都在跌跌撞撞，都在風塵骯髒中破繭而出，這麼堅韌不拔的意志豈能因為外在而輕易動搖坍塌？「何必管別人怎麼看，反正也沒人看」獨有暴風成長，才能練就成別人景仰而觸不得的王者。

人生的路通常不會一直順遂，偶爾往往會有各種挑戰與挫折在前方等著，有時候是機會，有時候是命運，往往取決於你對那些事物抱持的看法。所以有些人會把自己手中的好牌打得稀爛，有些人可以憑著自身在絕處逢生。在大富翁裡，講究的是運氣，但如果一味地憑藉運氣去獲得所有東西，它們終將只是人生裡的附贈品。命運與機會隨時會在擲骰後光顧，想要成為最後贏家，光靠運氣是不行的，在做出選擇前先想好下一步，避免後悔，也避免自己跟勝利擦肩而過。

### 綜三3 葉育伶 益友

眾人皆云：「益友可遇而不可求。」，好的朋友是需要極大幸運去遇見，更何況是一群合拍的人相遇，那必是受到上天的眷顧吧。

在苦悶的高中生涯，我便是受上天眷顧的其中一人。他們像是調味料，在平淡無波瀾的日子裡增添氣味；像是徐徐微風，在沈悶厚重的書堆裡讓人有喘息的空間。雖然高三的日子尤其難熬，但有他們的陪伴，所有痛苦就是過眼雲煙，倏忽即逝。他們像是不可或缺的存在，在我心中佔有一席之地。他們像是一道曙光，照進我焦慮的心房，把原本慌亂張惶的我變得樂觀自在。

人一開始是有稜有角的，總要經歷些什麼，才能把稜角磨掉，最後呈現的才是圓融的本體。就好比橡皮擦，在磨去尖銳外表的過程是極其痛苦的，在快速摩擦下產生的高溫，誰都無法承受，甚至開始害怕下次的歷練。朋友便是使人忘卻痛苦的存在，在你受盡苦難之時，給予鼓勵。也許痛苦難耐，但轉身會看見有一群人為你喝采，認可你的努力，無條件地站在身後支持你。

友情是包容，人無完人，每個人皆有自己的缺點，而我的好朋友亦是。朋友的

用意是在朋友有缺失時，適時地拉他一把，而非一味縱容，這樣才是真正的「益友」；友情是關心，心情不好時，朋友是最佳良藥，陪哭、陪笑，等情緒過了，再拿出理性面檢討及反省問題的根本。

對我而言，益友是良師，每個好友身上皆有值得我去學習的地方，不論是堅毅不放棄的精神、寬容大度的心胸，或是細心體貼的個性，都讓我成為更好的人。遇見是幸運，而不放手是我的選擇，有了他人不一定有的好運，若不珍惜，上天的用心便是枉然。

國立故宮博物院南部院區，簡稱故宮南院，座落於嘉義縣太保市，鄰近有高鐵嘉義站及蒜頭糖廠。故宮南院佔地七十公頃，原是一片高拔的甘蔗田，經建築師姚仁喜之手，採用了傳統書畫技法，結合濃墨、飛白及渲染，打造了這令人驚艷且別具一格的博物院。

抵達南院後，首先映入眼簾的即是這如行雲流水般優美的至美橋，接著步入大廳後，導覽員會發給我們團體導覽子機及耳機，以便我們能更清楚的了解導覽的內容。隨著導覽員的腳步，我們能清楚的看到院裡共分為十個展廳，分別展示出不同的文物瑰寶，有陶瓷器、青銅器、玉器、書畫、珍玩、織品及文獻……等，所陳列的文物寶藏總令人打開眼界、為之驚嘆，可讓你一同瞧瞧古人生活所用的器具以及有別於現代人的文化特色。

參訪博物館對於有些人來說可能是感到極其乏味的；但對於我而言，則是能激起我心底那顆蠢蠢欲動的好奇心，並且能開拓我的新視野。我非常喜愛遊覽博物館，欣賞那些古老文物，我有時覺得古人甚至比我們現代人還偉大，早在幾百甚至幾千年前，就能造出如此精美、細緻的器具，還有些技術是與現代技法相近的，實在是令人由衷的佩服。

而這次參訪令我印象最深刻的也是來到南院必看的作品—佛陀形影，當我站在這尊古老的佛像面前，心中有著溢於言表的感動及震撼，伴隨著導覽員的解說，使人有如穿越時空般的快感，彷彿自己就置身在時光的長廊裡，一步步走過這歷史的沿革。而另一個作品《龍藏經》則是清代

由一百七十一名西藏喇嘛花費兩年時間所編製而成，收錄了多達一千零五十七種佛經，上頭也鑲嵌了上千的黃金及上萬的寶石，而這當中的努力可想而知，是花費了多少人力及心血製作，才能將這具歷史價值的經文加以統整、保存下來。

從小到大在我們的歷史課本上看到的總是冰冷冷的文字，就算內容寫得再偉大、壯烈，也比不上親眼看到文物的悸動，那種由內心深處散發出來，蔓延至肌膚及頭頂的疙瘩感，有時就連呼吸也感到沉重，這才是讓我們真正的學習到歷史。經過這次的參訪，加上導覽員的詳細介紹，我才真正了解這些文物的歷史與價值，礙於行程的關係，沒能將所有展廳都一一遊覽過一遍，快樂的時光總是過得特別快，只要有時間，大家不妨也能一同來參觀，挖掘這些難得的珍寶，細細品嚐這些文物背後的辛酸及奧妙。

不論愛情多麼甜蜜火熱，彼此在相處時，都應以「不失去自我」為原則，雖然在過程中不可避免的還是會改變自己，那是因為要追求更好的自己。世上不存在著一個為我量身打造的情人，因此，在人與人相處之時，要找到一個不傷害彼此的平衡點是十分不容易的。

常言道：「相愛容易相處難。」不只是情侶間會產生磨擦，家人和朋友也常因為意見不合而引起爭執。還記得之前有一次去逛街，我看到了一件非常喜歡也非常時髦的衣服，於是開口問媽媽可不可以買，但是她卻說：「這太成熟了，不適合你。」當時我一氣之下就走了出去，因為我認為媽媽不需要連穿著也干涉。後來冷靜過後，我突然醒悟，還好沒有買那件衣服，其實它並不是我的穿衣風格，只是當下想嘗試不一樣的穿著，所以才想入手。有時候產生衝突並不是對對方懷有惡意，而是雙方對於看事情的角度及想法不同所導致。

泰戈爾：「愛是理解的別名。」在爭吵的過程中，應該先讓彼此冷靜，例如以離開現場或是藉由做其他事來改變心情，等到事情冷卻過後，再站在對方的角度，設身處地來思考彼此的歧見，這樣一來，就可以大幅減少爭吵對雙方的傷害，因為當我們在很憤怒的情況下，說出口的話一定不好聽，甚至連下一秒的行為都是不可預測的，因此藉著互相理解，就可以避免掉不必要的紛爭。

正所謂：「退一步，海闊天空。」如果每個人都有愛與包容，能為他人多想一點，雞毛蒜皮的小事也就不至於導致摩擦失和。

十六歲時愛上的人，讓人刻骨銘心。

我想每個人都有在無能為力的年紀，遇到這輩子最想愛的經驗吧。十六歲，情竇初開的年紀，剛明白什麼是喜歡什麼是愛，也是一個人對愛最真誠、最執著的時候，是毫無雜質，單純而美好的愛情。愛你的人跟你愛的人，你會選擇誰？無庸置疑，我選擇我愛的人。看過一句話：「當你喜歡上他的同時，就等於給他傷害你的權利。」選擇你愛的是為自己製造一個傷口；選擇愛你的是幫自己製造一個盔甲。我不後悔做出這個選擇，但如果有下次，我想我會慎重考慮。

在愛別人之前，要先學會愛自己，如果連你都不喜歡自己了，那要怎麼讓別人喜歡你？但愛是想觸碰卻又縮回的手，喜歡一個人的心理是自卑的，遇到他時，我自卑到骨子裡。世界上不可能有適合的兩人，都要經過磨合才能長久，我曾經拚盡全力也要把不適合變適合，即便過程我並不快樂，最後還是失去你。相愛容易相處難，只要情投意合便能成為情侶，但如果不懂的相處，最後還是面臨散場。過度的愛意都是自作多情，委曲求全的那不是愛，是犯賤。

愛要及時止損，如果放棄那麼容易，誰會選擇卑微的糾纏？道理誰都懂，但真正愛過的，誰又能輕易放手？愛自己才是終身浪漫。總有人教會你成長，雖然方法並不值得感謝，你的離開讓我懂了，放掉一個不適合自己的人不是遺憾，而是對自己的成全。

倚在窗台，我望向路上的車水馬龍，陣陣冷雨落下，淅瀝轉為磅礴，雨水滴落窗台，煩惱也滴上我心，泛起漣漪，因我遺忘了我的雨衣。我決定撐著一把傘，走這趟回家的路。

放學時分，黃昏暮色渲染天空，與雨水交互相融，看見同學們匆忙地往各自的目的地，我卻從容地踏上旅程。路上行人開著一朵朵五顏六色的花，有些蔥蘢有些稀疏，除了視覺饗宴外，雷聲轟隆與滴答雨聲變化出一齣美妙的樂章，仿如正聆聽一場來自大自然的音樂會。如果騎著腳踏車回家，我可能走馬看花，模糊地經歷著路上的一切，便不能感受於此刻清晰的景色——汽車閃爍燈光的霓虹、街上水窪激起的水花、水溝中的污濁隨著水流換回一絲清澈。走進一條羊腸小徑，些許光芒灑上樹葉，落下泥地，光影參差揉弄，好不美麗！因雨水的洗滌和芬多精，氣氛泛起清新的美好，心情頓然開闊許多。

抬頭一望，我驚嘆，天空如一幅潑墨山水畫，遠處陽光照耀的淡與此處烏雲密布的濃相映成趣，在我還未好好欣賞時，這來自蒼穹的畫展又以迅雷不及掩耳的速度改變風格，黑白灰轉為橘紅暖色調，夕陽餘暉正步步覆蓋整片天空。

烏雲散去，天色轉晴，而我的旅程也來到目的地，這趟旅程見識了大自然舉辦的種種盛典，而我也樂在其中，假如還有下次，我定會欣然撐起傘，趕赴這美不勝收的一切！

安靜又喧囂的夜

安靜又喧囂的夜

腦中許多的聲音讓我無法入眠

該睡的時間

卻完全沒有睡意

靜極了，卻不是在水溶溶的大道上

不知道是否該開心

對我來說，太過安靜

夜來了，把日帶走

黑來了，把光趕走

好心的他們，留下了一盞燈

和許多的星火

哄睡著每一個物種

世界上最平凡的東西不是日月

應是黑夜才對

或許你白晝看不到太陽

但你終究會看到黑夜

夜黑風高的夜晚

何不出門散散步

讓風吹起你的髮稍稍

用手電筒試圖照亮整個世界

嚐嚐著夜裡的美

聽聽蟬的歌聲

找找流浪的貓咪

看看下弦月，順手帶走織女星

來吧，奔向黑夜

探索另一個熟悉

卻又陌生的世界

下雨天

雨下個不停

叮叮咚咚落在遮陽板頂

我剛回到家/躺在沙發上

一動不動/像個木偶

房間裡黑壓壓

昏暗的像外面的烏雲

直視前方/視線不清

腦袋有大片的空無

還有字字句句片段的詩詞

空間凍結住了/我也感受不到時間

窗外叮叮咚咚

我躺在沙發上/一動也不動

好像世界就剩我一個

好安靜喔

叮叮咚咚/叮叮咚咚

廣三2 鄭祐蓁  
因為是你，所以很喜歡

我喜歡看信  
眼裡裝滿柔情綑成纏綿的字跡  
心裡面塞得全是你  
我不善表達  
對視一眼也好、說一句話也行、寫個字送你  
只要是你

我想寫詩  
寫進你的小雀斑  
刻下你的大衣香味  
我該從哪裡下手？  
你的所有都是美好  
不該由我的墨玷污  
但我還是喜歡你  
因為是你

我想要見你  
擦肩而過的回眸你一身夕陽金黃  
還是  
藍天白雲下朝你招呼了個笨拙的微笑  
我都喜歡  
畢竟是你

廣三2 鄭祐蓁 黃金風鈴木

風一直吹襲  
擊落片片黃瓣花  
雨不肯離去  
淚沾濕樹木的衣襟

我一直等到  
小雨過後、花都落了  
才肯睜開眼  
看看那美麗完後的殘葉

人們只管仰頭攝下那豔黃色  
卻無意留心  
遍地被踐踏過  
成了骯髒的黑泥花

我一直等到  
大雨過後、花都謝了、人群散了  
才肯漫步花道  
悲嘆著美麗短暫的一生

廣二2 葉欣錕 慾望惡魔



## 廣三2 鄭祐蓁 慾望

起初比針線眼還小  
緩慢地，注入一點金色的甜  
如貪吃的孩子似的  
漸漸不懷好意  
那藏得不緊的心思  
咻地擴張成數十多倍大  
成了噬人的黑洞  
現下，就算丟下了全世界的珍寶  
也停不住這無盡的欲望啊

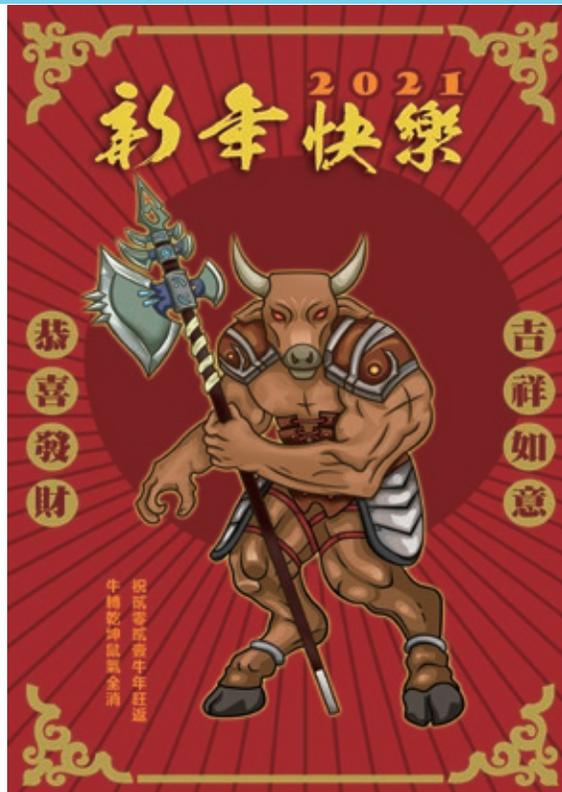
## 廣三2 鄭祐蓁 逃離世俗

我，牽著愛人的手  
逃離地獄  
不在乎被迫留下繼續掙扎的人  
不去想那些替代我們的犧牲品  
只要能與愛人在一起  
十指交纏……

幸好你不是貝多芬  
我也不是那個愛麗絲  
你不消譜樂訴求  
就能得到我滿溢而出的愛  
不用任何樂器點綴  
我和你的高亢歌聲徜徉在雲朵裡  
宛如一條自在的魚

我扔下重負、拋開世俗的枷鎖  
只為了與愛人在一起

## 廣一1 劉慧忻 牛轉乾坤



「負面情緒」是一個人的生命過程中最不可或缺的，像是路邊花草需要陽光、水的滋養；像是嚮往翱翔於那片寬廣無際的天空的鳥兒不能缺少那對翅膀；像是魚需要水才能生存，但凡事皆有一體兩面，它既可以成為某個人的轉捩點，卻也能成為某個人掉進深淵的肇端。就我而言，則是一個很大的轉折。

那時的我，在跑道上佼佼者。鳴聲響起，專注於遠方的終點，一步步地跨出左腳右腳，踩著相同的交換頻率，不停地跑著，直到抵達終點線為止，短短的幾十秒，享受在風中奔馳的快感，以及此起彼落的歡呼與加油聲，那是我再得意不過的事蹟。但在我受傷的剎那，這些勝利再也不屬於我，笑容也漸漸從我臉上消失。每天都鬱鬱寡歡，甚至因為受傷不能參賽而落淚，我也明白這種拉傷並不是一個禮拜就能恢復的，那一陣子我覺得我快被自己擊垮，無止盡的負面情緒與字眼湧入心頭，一字一句猶如刀片往光滑無傷的皮膚深深地劃上一道道的疤痕，留下無助的我去面對這些負面情緒。難過好一陣子，自覺到不該這麼墮落，也許這只是更激勵我向上的衝勁，正如同古人所說：「不禁一翻寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」於是我開始去正視這些負面情緒，從何而來？為何出現？該如何使它消失？甚至是採取有效行動，如：冰敷與熱敷減緩傷勢、避免肌肉拉扯、休息等等的方法，讓自己更快回到原始狀態，也或許只有去認識心中自己的負面情緒，才能解決你所面臨的窘境。正是因為我勇於面對它，漸漸地找回自信，也養好傷，重新站上跑道上，繼續享受於其中。然而當我們無法避免負面情緒的產生，嘗試了解、勇於面對、做出改變即是遇到負面情緒的最佳做法，若是能有一個

應對的措施，那麼「負面情緒」會是你成長中的養分。

除了學會認識負面情緒，也該學會認識自己，畢竟只有自己陪自己走完這趟人生的旅途。但是有多少人將自己包裝成精緻模樣活在世上，又有多少人能誠實地做自己呢？當人們過於在意他人眼光，並且為了迎合大眾的期望、追隨他人的腳步、抓緊時代的潮流，而忽略最真的自己，被外在環境的事物蒙蔽雙眼，一味的踏著不適合自己的步伐，就如同腳上穿著一雙不合腳型的鞋，久了之後便會傷痕累累。也許需要面對現實狀況，有時不得不掩蓋內心的憤懣；不得不隱藏內心的悲愴；不得不忍下滿腹的委屈，即便無法呈現最真實的自己，或許可以試著認識自己。當情緒來臨時，不妨問自己是為什麼有這樣的情緒，而你願意去面對這份情緒，同時也是在探索自己的內心，也更進一步的認識自己，如同書中所說：「能夠清楚辨認這些情緒的人，才會成為情商高的人」。此外也能透過寫日記來記錄當下的感受，駐下情緒到來的腳印，過幾年回頭看，滿是回憶。

而在成長過程中最常面臨的難題之一就是該如何做選擇，當選擇的同時也正在失去，進而演變出經濟學中所謂的「機會成本」，目的是讓你在選擇中能降低失去部分中的損害，但是在生活中我們無法將抽象的事件數據化，也無法判斷何者比較好或比較差，只有選擇去做的當下才能體悟。正因如此，我們更應該經過縝密的思考去做選擇，做選擇後則盡力的讓自己不後悔，又或者在後悔中變的茁壯，如同書中所提到的兩句詩：「人生過處唯存悔，知識增時只益疑。」越多疑惑就能發現更

多知識，一旦缺少了疑惑怎麼還會想求知呢？然而後悔並非絕望，是遺憾與惋惜，後悔提供我們校對人生方向的動力與機會，驅使我們前進。

（本文為蔡康永《蔡康永的情商課：為自己活一次》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽特優）

因為同樣喜愛攝影，而讓我沉浸在目青一張張背後都有其故事的影像裡，如同他的名字，大部分的影像都帶入清爽的青藍色調，是那種有點接近天空的顏色，又有點接近草地的顏色，這樣獨特的色彩在盛夏時節彷彿有著沁人心脾之感，內心的餘韻像是碎浪在沙灘上駐足的美好；卻又像是一抹微風吹過草地，讓人想用全身上下的細胞去感受這股溫柔，透過目青的雙眼和鏡頭重新認識這個世界，使人喚起對美好生活的嚮往。

如同書中所說，或許攝影看來是件孤獨的行為，但人生中有多半的時間都是自己一個人，一個人吃飯、一個人旅行，一個人完成所有只有自己能做到的事，有太多的時間我們都在學習與自己獨處。可能有人認為一個人有什麼好的，確實，一個人的力量看似微不足道，無法走得太遠，但因為是一個人，步伐也小，而使得能在街邊巷弄，亦或是不足掛齒的日常生活街景多駐足兩眼；因為是一個人，所以能把時間浪費在想慢慢品嚐的風景上，一個人的浪漫就是如此的微不足道，卻又是那麼令人雋永；因為是一個人，而得以從自己的視野裡發現獨一無二的美，就算和其他人站在同一處，你我所看出去的風景卻不盡相同，時間的瞬息萬變都在觸手可及之處，對焦與快門的決定權在你，日常的細微只能靠自己的心去體會，每個人的生活閱歷都不同了，又何能奢求望向一樣的風景。我想這是我從目青的影像裡所感受到最難能可貴的願景。

認識自己，聽起來有著些許空泛，卻也是值得學習一輩子的課題，馬克吐溫說過：「人生最重要的兩天，就是你出生的那天，和你明白自己為何出生的那天。」，能

夠在生命的旅途上明白了自己的意義，彷彿感受全新的血液在體內奔騰，從吐息到脈動，所有的感知都是與世界的鏈結。在人生的道路上能與內心最深處的自己對話，何嘗不是件幸運的事？接受各個階段的自己，珍惜這個世界的每一刻，與其在之間求得一個平衡，不是只有在一群人中堆積才能得到快樂，而是在偌大的世界裡與自己面對面且溫柔擁抱自己的內在，探尋本質的意義。若能將內心比喻為一本書，我想將它攤開，放在晴朗無雲的天空底下讓陽光曬一曬。

或許我不是最有天分的那一個，但我可以當一直堅持不懈的那一個，因為有了這本青空，讓我產生了想繼續堅持自己夢想的念頭，因為作者獨特的視角，讓我拾起對理想生活的盼望，想將這份感動用行動化為珍藏，記錄生活的種種，讓更多的自己一點一滴去學著感受。不需要多麼令人驚豔的文采，只需要有著一顆能與世界產生共感和連結的心，使得在平凡不過的影像面前也能勝過千言萬語。

（本文為目青《青空：一片蔚藍、一點綠，還有關於那些喜歡，和夢想》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽優等）

每當我們說起人生，都喜歡談理想，因古語云：「求其上者得中，求其中者得下。」我們把目標訂的越高，便會為了達成自己所設立的目標而加倍努力，如此一來就算當初的理想沒有實現，你也一定能成為一位了不起的人，你的付出不會白費，就算你走的路，無人可以替你走完。這世上總有些事，管你願不願意，它都要發生，你只能接受；總有些東西，管你躲不躲避，它都要來臨，你只能面對。我覺得這句話說的很好，「你給世界一個什麼樣的姿態，世界就還你一個什麼樣的人生。」

我們都在歲月長河中跋涉，每個人都有每個人的經歷和故事，開心的也好，不開心的也罷，生活便是一直在做選擇，一旦做出了抉擇，你就必須活在你的決定中。在人生的道路上，直行或轉彎，你將面臨什麼樣的挑戰？下一個路口，是美好的、不幸的，亦或是殘酷的？誰都無從得知，但不管如何，只要我們調整好心態，必能突破層層關卡，朝著理想邁進。

生命很軟，世界很硬，那麼你可以用柔軟將那些堅硬的砂礫包裹住，讓那些隱密的傷成為自己生活中的一部分，直到有一天，時間將它們孕育成珍珠。等到那天來臨後，我相信你會明白，「人生殘忍，人生亦慈悲。」它的殘忍在於讓我們每一個人都與眾不同，它的慈悲亦在於我們每一個人都與眾不同。沒有任何人能成為他人的替代品，每個人都是獨一無二的存在，如果你真的相信自己，那就讓自己像自己想成為的人那樣去生活吧！如果你足夠自信，並且深信夢想一定能實現，你就會真的步入人生的坦途。

《阿甘正傳》裡說：「生活是一個裝滿了各種口味的巧克力的盒子，你要不打開吃的話，就永遠不會知道自己拿出來的是什麼口味。」借用這個比喻，我們也可以說，別人永遠不能代替你判斷或選擇你最喜歡的口味，在很多時候，選擇自己的生活狀態，以自己喜歡的方式過一生，是非常難能可貴的。做自己喜歡的事情，雖然過程中可能會遇到阻礙，並不會如此順遂，但其實很多事情只要你十分熱愛，就已足夠。

人生有多殘酷，你就該有多堅強。一個人且行且止，且思且想，我們是自己的導演，也是唯一主角，生活的歸途不在於我們身在何處，而在於我們心往何方。而我們唯一能做的就是演好這場戲。如果遇到困難，請告訴自己，不管什麼事情到最後都會好起來的。你給生活意境，生活就會給你風景，如果你覺得自己還不夠好，請告訴自己，你一定行的，只是現在還差那麼一點點，我們只要繼續向前行，不輕易的向殘酷的人生屈服，我們就不會被打倒，人人都有屬於自己的堅強，讓我們把眼淚留給最疼你的人，把微笑留給傷你最深的人。

（本文為慕顏歌《人生有多殘酷，你就該有多堅強》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽優等）

「魚與熊掌不可兼得」，是指生活中我們的慾望諸多，但往往不能一起得到，這種情況類似於，你樂衷於品嚐各式各樣的美食，但身材也為此走樣，這時候，必定只能做出一種選擇，要嘛放棄美食，好好維持身材，相反地，只能認清身材逐漸不好看的事實。作者在這本書中，講述了一個個有關放棄的故事，說明了「放棄」在我們的生命中，是無法避免的抉擇，也是能使我們成長的挑戰。

人們總說，放棄很簡單，堅持很難卻又很酷，大人們也總是希望我們堅持任何事情，不管多麼困難，也要勇於撐下去。「失敗乃成功之母」是眾所皆知也朗朗上口的諺語，人們總是用這句話來美化一再失敗錯過的事，但卻沒有人教我們學會放棄，放棄不值得的事，放棄不可能的事，放棄已經無法挽回的局面，有些事，明明已經徹底無法挽救了，但為什麼，這個社會總是要我們學會堅持呢？其實吧，「放棄」比堅持難太多了，堅持只需一股腦兒的做下去，但放棄呢？放棄需要花很長的時間、極大的勇氣及壓力，萌生退意這種事絕對不是當下一想到就馬上放棄，通常都是會思索一段時間，思考這麼做會不會比較好？亦或者更差？放棄了，我失去的會是什麼？又會有什麼其他的收穫？「兩弊相衡取其輕，兩利相權取其重。」書中提到：「人類就是因為一種不願捨棄的心理，才導致了生命更沈重的負荷。」是啊，我們從小就被灌輸絕不輕言放棄的道理，導致我們無論遇到什麼事，無論再怎麼坎坷、再怎麼難受，腦中往往浮現的想法都是：「再堅持一會兒吧，我一定會成功的」，但，人的一生就這麼七八十年，哪有那麼多時間，堅持不該堅持的事？是不是應該把握當下，另闢蹊徑，展開新的旅

途，至少，不用再躊躇不決，也能給自己一個痛快。

我認識一個學長，他是個很陽光、很正面的人，認識他的時候，他已經是個高三的統測生了，一直以來，都是班上成績名列前茅的人。他家境不太好，所以期許自己能考上公立的好學校，以減輕家裡的負擔，正因為這樣，他犧牲了許多玩樂時間去讀書，他放棄了假日與朋友去唱歌打撞球的時間，他放棄了下課與同學們在籃球場打球揮灑汗水的時間；但他把握住了所有他能讀書的機會。雖然這些瑣碎的時間說長不長、說短不短，但積少成多、積沙成塔，他真的進步的比別人快，讀的比別人多，也比別人深，刷的題目，也別其他人廣，比別人細，就這樣，他真的考上了心中理想的學校。他讓我知道，目標明確有多麼的重要，也讓我明白，為了這個目標，放棄不必要的交際、不必要的玩樂，能得到的收穫，真的會比想像中多更多。或許「放棄」真的很難，但就像書本中提到的「我們的前途，比短暫的歡樂更為重要。」比起離自己的目標更進一步，放棄一時的玩樂時間，何嘗不是件好事呢？

「緊握著手什麼都沒有，放開手卻可以擁有更多。」要是在一段感情中遇到了不合適的人，交往的過程中不快樂大於幸福，那麼，即時止損，是最明確的抉擇。失戀、分手，確實痛苦，但長痛不如短痛，倘若做了無謂的掙扎，只會讓這段感情添加了更多痛苦的回憶，倒不如好好告別，沉澱心情後，再重新出發。

人生中有許多的選擇題，要是能走向正確的道路，邁向當初訂好的目標，那真得是無比幸運，但前題是，要勇於放棄，

倘若你猶豫不決，遲遲不肯做決定，捨棄一些不該堅持的事物，等情況更加的惡化後，不管做什麼，都沒有用了。綜合以上我所陳述的，「放棄」不單是一種抉擇，更是一種智慧，亦是一種勇氣。

（本文為李津《有一種勇氣叫放棄》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽特優）

讀完這本書，我更清楚地確定了，人、永遠不可能過的安逸，世間萬物都是會變遷的，我們只能懂得放下，而非執著。

自小，我不斷地搬家，這麼數過來，我大概住了五個不同的地方——或許更多。

某間公寓的十一樓，也許是我住最久的居所，一個滑動門，把家隔成了明與暗，整棟屋裡全是木地板，躺在上面特別涼爽，電視牆的兩旁有四個大型櫥窗嵌在牆上，小時候的我喜歡摺紙，折了三包色紙的紙飛機塞在櫥窗裡頭，看起來特別壯觀。

有次，不知哪天的深夜的某個時間，可能是因為某個原因，與爸爸和他的某些朋友，到了某間KTV，不知過了幾個小時，爸爸醉了，他嘴裡吐出的酒氣凝結在我幼小的心裡頭，爸爸堅持要開車回家，幸好，朋友還是壓制住了他，讓朋友們接送著回家，那樣緊張的氣氛幾乎要凝結成一甕酒。

回到了家，爸爸鬧著酒瘋，堅持不睡床，三番兩次地躺在滑動門內部的木地板上，那裏完全沒有一絲光線。本以為能安穩的睡一覺，就像那個年紀的其他孩子們一樣，但人生總是，總是沒那麼安穩啊。

我在房間裡，與和我相差五歲的妹妹隔著門聆聽著，彷彿用盡下個輩子的力氣去聆聽著，我聽到了爸爸的喃喃自語，屋內的溫度隨著深夜肆虐越來越低，彷彿空中的酒氣都要凝結成雪花似的，好難受，正當我覺得似乎要凍死時，我聽到了巨大卻極短的摩擦聲，隨後而來的，便是家人

的慘叫與悲鳴，伴隨著時鐘滴答聲，心中那甕酒被共鳴給震破了，又或許、是摔破的。

那是我聽過最刺耳的聲響。

當下的我沒有太多感情，或許是討厭著祂，也可能是兒時懵懂不知人情世故，只記得那幾天不斷折著紙元寶與紙蓮花，我居然還折的樂在其中，雖然當下沒什麼感情，感情卻在往後的這幾年越陳越烈，味道也變得複雜許多。

後來，家人把那間十一樓公寓賣了，聽說是風水不好，重新整修了一翻，也一改以往的溫馨木頭小屋，變成了極為摩登的黑白極簡風格。

後來，我們搬到了一間三樓的透天厝，因為剛裝修完，生活拮据，家裡沒剩多少錢了，無可奈何，只好租屋度日。那時我稍微懂事了，但這卻讓我覺得生活逐漸平凡無趣，只覺得日復一日都是同一種日子，毫不期待接下來的生活裡將發生什麼異想天開的有趣事，以前的想像力都到哪了？

那時候的我，生活圈很小，一條道路直走，可以滿足我的早餐或宵夜，可以買生鮮食品，可以買文具。一條街就夠了，了不起兩條。

但到了後來，房東惡意炒房價，執意要趕我們走，逼不得已只好再次搬家。

到了現在，我住在一間古早厝，大門是木栓的，房間門亦是如此，彷彿穿越劇般的生活空間真實出現了，現在我住習慣

了，在家裡的各種舉動都是如此地熟練，但可惜、一樣是租屋，而且這次，我清楚的知道期限為五年，數到現在時間也不多了，再過不久，又要搬家了吧？心中充滿惋惜，更多的是不捨，不捨與這片地的回憶，但就如同這本書所敘述的一樣：

「人生，果然不得安逸啊。」

或許，沒辦法再像從前一樣，沒辦法回到過去的美好時光，但正因為如此，才更加可貴，更值得好好珍惜當下。喜歡的杯子破了，心愛的貓咪離開了，一直在身邊陪伴的人不在了，這些曾經擁有的，都回不來了，唯有把握當下，珍惜仍陪在身邊的人，直到某一天回頭望時，便會發現那些使自己成長的，便是曾經的甘甜與苦澀。

（本文為吉本芭娜娜《雛菊的人生》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽特優）

從在離開母親的肚子那一刻開始，我們就在學習與人相處、熟悉外在環境、接觸社會。有些小孩不哭不鬧，乖巧懂事；有些小孩整天哭嚎，搞得父母不知所措。這就證明了人從出生開始，每個人的特質都不一樣。面對每一種各式各樣形形色色的人，我們能做的，就是找到對彼此最舒服的相處模式去面對彼此，人與人相處必定會經歷不斷的磨合溝通，我們才能了解對方的特質及想法與價值觀。蔡傑曦曾說：「在人生中陪著自己走過這段路的人有誰，往往比自己是誰更重要。」人與人相處，不僅是為了瞭解對方、與人交往，其實同時也是在這個過程檢視自己的缺點。當我們走進他人生活裡的那一刻起，我們的所作所為都會影響到對方，無論是好是壞，因為這就代表我們在對方心裡佔有一席之地，看到優點互相稱讚，遇到挫折互相扶持……這就是人與人相處最重要的事。但能在你遇到困難伸出援手的事人，在背後偷偷捅你一刀的也是人，你說，人到底是多麼難以捉摸的動物？表面上把你當作最重要的人，為你著想、替你打抱不平，卻也是在背後傷害你最深的人。面對這種各式各樣的人，我們沒辦法改變他，那就改變自己吧！改變自己的心態、相處模式，有時候我們必須活的卑微，即使當下的你不想這麼做，但因現實因素我們不得不去改變。也不要怪那些傷害你的人，因為他們我們才能學會堅強，另一方面也能把他們當作自己的借鏡，讓自己成為更好更溫暖的人，謝謝他們走進我們的景深。這世界很大，當我們慢慢走進這個世界時，要懂得找到屬於自己的樣子。記得要保持善良，記得自己的樣子就是最好的樣子，記得平凡也可以活得努力、活得快樂、活的富足。我認為每個人都曾經擁有閃閃發亮的眼神，而在那樣的狀態下，世界的顛簸與無畏的

笑容是可以並存的，我們仍然擁有那一部分的自己，只是我們對生活的感知鬆懈了，現實與困難也因此住了進來。我們都在與世界碰撞的過程當中，真誠地面對並且一點一點地檢回曾經粉碎的自己。唯有我們夠複雜的時候，才有足夠的柔軟來面對這個世界。其實，我並不怕自己越變越複雜，只是覺得離溫柔的世界還有一段好長的距離，還有太多太多尖銳的衝突不停地碰撞落，這條路好遠，對我來說也還沒有答案，但仍要繼續走。成長並不是全然的失去，我們還是會遇到新的人然後再次相信新的事情，在不斷的平衡後找到新的位置。愛過幾個人、傷心難過有沒有留下遺憾已經沒有那麼重要了，生活也可以這麼簡單不複雜。當我們願意好好擁有生命中的每一個片段，那麼就可以放心地去成為下一個階段的模樣。

（本文為艾娃·弗德列克《你不必完美，但可以更有魅力》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽優等）

從在離開母親的肚子那一刻開始，我們就在學習與人相處、熟悉外在環境、接觸社會。有些小孩不哭不鬧，乖巧懂事；有些小孩整天哭嚎，搞得父母不知所措。這就證明了人從出生開始，每個人的特質都不一樣。面對每一種各式各樣形形色色的人，我們能做的，就是找到對彼此最舒服的相處模式去面對彼此，人與人相處必定會經歷不斷的磨合溝通，我們才能了解對方的特質及想法與價值觀。蔡傑曦曾說：「在人生中陪著自己走過這段路的人有誰，往往比自己是誰更重要。」人與人相處，不僅是為了瞭解對方、與人交往，其實同時也是在這個過程檢視自己的缺點。當我們走進他人生活裡的那一刻起，我們的所作所為都會影響到對方，無論是好是壞，因為這就代表我們在對方心裡佔有一席之地，看到優點互相稱讚，遇到挫折互相扶持……這就是人與人相處最重要的事。但能在你遇到困難伸出援手的事人，在背後偷偷捅你一刀的也是人，你說，人到底是多麼難以捉摸的動物？表面上把你當作最重要的人，為你著想、替你打抱不平，卻也是在背後傷害你最深的人。面對這種各式各樣的人，我們沒辦法改變他，那就改變自己吧！改變自己的心態、相處模式，有時候我們必須活的卑微，即使當下的你不想這麼做，但因現實因素我們不得不去改變。也不要怪那些傷害你的人，因為他們我們才能學會堅強，另一方面也能把他們當作自己的借鏡，讓自己成為更好更溫暖的人，謝謝他們走進我們的景深。這世界很大，當我們慢慢走進這個世界時，要懂得找到屬於自己的樣子。記得要保持善良，記得自己的樣子就是最好的樣子，記得平凡也可以活得努力、活得快樂、活的富足。我認為每個人都曾經擁有閃閃發亮的眼神，而在那樣的狀態下，世界的顛簸與無畏的

笑容是可以並存的，我們仍然擁有那一部分的自己，只是我們對生活的感知鬆懈了，現實與困難也因此住了進來。我們都在與世界碰撞的過程當中，真誠地面對並且一點一點地檢回曾經粉碎的自己。唯有我們夠複雜的時候，才有足夠的柔軟來面對這個世界。其實，我並不怕自己越變越複雜，只是覺得離溫柔的世界還有一段好長的距離，還有太多太多尖銳的衝突不停地碰撞落，這條路好遠，對我來說也還沒有答案，但仍要繼續走。成長並不是全然的失去，我們還是會遇到新的人然後再次相信新的事情，在不斷的平衡後找到新的位置。愛過幾個人、傷心難過有沒有留下遺憾已經沒有那麼重要了，生活也可以這麼簡單不複雜。當我們願意好好擁有生命中的每一個片段，那麼就可以放心地去成為下一個階段的模樣。

（本文為艾娃·弗德列克《你不必完美，但可以更有魅力》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽優等）

「一隻鉛筆的承諾」是我在清掃母親的書櫃中偶然發現的，我便向她索取借閱，母親和我一樣喜好閱讀，也許是遺傳或者是一種默契，一杯茶、一本書、一首古典樂的交織，使我們沉醉於其中故事，寧靜祥和的美好時光彷彿停滯於此，誰也無法打破。

亞當·博朗「鉛筆的承諾(Promise of a Pencil)」基金會創辦人，該機構得獎無數，在全世界蓋了200多所學校，使貧困地區的孩童得以接受教育。博朗出生於猶太家庭，祖父母都是二戰期間受迫害的猶太人，除了印度男孩的啟發，他也希望世界上不會再有人，像他的祖父母那樣曾過著顛沛流離的生活，他堅信教育可以改變未來。

平步青雲的他一路走道華爾街顧問公司，優渥的薪水、錦繡前程的未來，是人人都所渴望的，他卻放棄如此的大好前程，他遵從內心所願，幫助貧困地區的孩童接受教育，以25元美金創立基金會，基金會從只有他1人漸漸的有4人.....到有更多的夥伴，而他最初的演講從只有1人聆聽到4人參加，到如今每場座無虛席，這些不完全是他的功勞，可是他卻願意用行動向他的夥伴證明他的理念與決心，也證明了任何人都能力發起重要活動，帶來影響。

我不甘於平凡，卻對現在安逸的生活不捨，但在看完「一隻鉛筆的承諾」後，我許了自己一個承諾，我要打破自己的舒適圈，感受自己不曾體會過人生，我立志成為一名護士，最初原因是因為它是一份有保障的工作，它的薪水可以給我一個安定保障的未來，辛苦的部分那是其次了，

畢竟沒有工作不辛苦的。

在成為護士的未來，我計畫在空間間多去偏鄉地區參加義診，偏鄉地區往往因交通不便而就醫困難，這或許不是什麼偉大的事，但勿以惡小而為之，勿以善小而不為，我發揮我的專業在需要的人身上，使他們身體安康得以過更舒適的生活，在遠程的未來，我計畫參與「國際」義診，離開台灣到不同風情、不同人文且更需要幫助的貧困地區實施醫療救治，在無數的義診中，我希望這其中的一次是以我為號召舉辦的，我也能有能力發起重要活動，影響他人。

每個人都有蠢動的夢想，都嚮往更有目標的人生，在未來的我是有能力替他人創造幸福，因為「一枝鉛筆的承諾」讓我知道一個平凡人的微小力量，可以翻轉無數的人的人生，最後自己也能收獲豐盈的回報，且它不一定是實質的，那份回報是珠寶飾品、金錢地位換不來的。

我閱過無數的書籍，而「一枝鉛筆的承諾」可說是我人生的起導師，在細品它的過程中，我慢慢找到屬於自己人生的方向，在平凡的自己找到不平凡的人生旅途，我期許自己能去感受自己不曾體會過人生。

(本文為亞當·博朗《一枝鉛筆的承諾》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽優等)

在看到這本書時，心中泛起漣漪，是停不下來的。書本當中說到，因為一場無情的車禍，奪走了雙方的父親，而兩人也因此認識了彼此。韓蔓因為這場車禍非常的痛心，張翰也因自己父親的過錯，導致自己在韓蔓面前感到相當愧疚與慚愧，而我，非常能理解韓蔓所承受過的痛。

我的外公也是因為一場車禍，老天決定將祂帶到祂的身邊繼續過著生活。外公從小對我們這些孫子是相當疼惜的，尤其是我。小時候回外公家時，我就會鬧著外公帶我到便利商店買口香糖，然而外公就會牽著摩托車，帶著我邊騎邊聊天的去買口香糖，每次都是那樣美好，都是那樣快樂，但現在那些事物都變成一種遺憾，現在的我不太敢走進便利商店賣口香糖的區域，因為會想起祂；現在的我也不敢注視那輛還依舊停在外公家的摩托車，因為會想起祂，這就像是韓蔓看到張翰就會想起他爸爸過世的這件事，如此痛心。但是雖然失去了，我們彼此也是曾經愛過的，心中還是保有那份甜蜜且珍貴的回憶，這都是因為我們真的曾經深深的愛過。

愛情，就是有愛的情感，對我來說是情侶那般的感情，也可以是親情或友情，我們曾經失去是事實，但是我們要一直握住那痛苦在手中嗎？還是要釋懷的面對它，讓自己走不出那束縛自己的框架或是逃脫那勒索你的恐怖監獄，敞開心胸的接受，都是自己決定的。我的媽媽是面對這件事最放不開的人，他有時候坐著看電視，就會抽起衛生紙，擦拭他想他爸爸而留下的親情之淚。但我告訴他，要堅強，要放下，外公陪你也不會是永遠，只是他走的快了些。情感到最後，不一定要是完美結局才是完美，而是他會出現在你心中那塊

命名為「曾經」的區域中，不管現在外公身在何處，她永遠記得你是他最愛的女兒。看著媽媽流下淚水，彷彿告訴我「失去」這個詞，會對一個人造成多大的改變，連媽媽是個堅強無畏的人，都會把他內層那軟弱的一面給表露無遺。

外公帶給我的體悟，是深刻的，面對曾經，我們應該是要放手的去讓自己釋懷，但要適時抓回那些曾經，告訴自己，當時的我們有多快樂多美好，過往所創造的那些回憶，值得我一一去品味。

伴侶之間的那種愛情，對我來說是種雙方能夠互相依靠、互相扶持的一種親密關係。而我也經歷過那曾經愛過，說痛很痛，但轉個念頭，可能對彼此都會更好。

《愛過》這本書，在我看完之後，領悟非常多。愛，可以有很多形式，可以是瀟灑，可以是糾纏，可以是現在，可以是未來，更可以是過去，何必難分難捨、糾纏不清，不如放手去祝福，何況強求的果實不甜，也別深陷在痛苦的沼澤中，而是活出自我，活得瀟灑俐落，這就是這本書要帶給我們的一個觀念。

即使現在不完美，但有人說過，曾經也是很美的，他不帶走甚麼，而是留下了甚麼。留下了彼此當初的那份美好，更留下彼此那「曾經的愛過」。

（本文為Sophia《愛過》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽優等）

哲學，聽似艱深，實則關乎生活周遭的每一部分，與我們的人生經歷密不可分。每個人對於哲學的看法不盡相同：讀哲學，真的能讓人變得更好嗎？這是大部分的人對於討論哲學，容易拋出的問題。哲學或許也是多舛人生中能夠使你帶來的深深慰藉，人生道途變幻莫測，有些傷悲不必向他人解釋，只能深深埋藏心中，只有這時，哲學使你清醒、通透，使你不再陷入悲傷的泥淖，使你更加認識自己，更加堅強、而不僅僅是逞強。也許「好」的定義實在有些曖昧，但認識哲學讓你捨也能得，讓你擺脫愚昧，幫助你增加思考的深度，而思考的過程也連帶著探究學問所帶來的快樂，使你深深體會其中，並與之感到著迷，不可自拔。

這是令我感到深邃的一本書，此書分為三個章節：談哲學，學習，人生，以此三大主軸進行反思，書中也透露著作者對女兒的期許。如同一本人生輔導手冊，協助我們增進自身裁度、分辨是非對錯的能力，「反思可以讓你的創意再加值，讓你的創意變成獨一無二的」，這本書也提供了我們一段省思的機會，使我們的思想也能有著溫潤而飽滿的溫度，好創造值得一過的人生。

我認為學習哲學的同時也等同於時時省視著自己的靈魂，誠如蘇格拉底所說：「未受檢視的生命是不值得過的」。哲學聽起來是一門艱難的學問，但其實並不然。大多只是因為現代人講求迅速便利的生活，而不願思考、甚至放棄了思考的能力，好比一個失去靈魂的行屍走肉，行走在这人生阡陌之間卻不附意義，於漫漫人煙中凋零。種種煩惱便更是闡述了思考的重要性以及給人生帶來的潛移默化。

人生篇章中有一段落〈我們的人生常在自己不在場的時候完成〉，這篇文要述說的道理其實與大多數人的人生概況十分相近。在每每壯志未酬、每每杯盤狼藉，當自己都快失去自己、腦中閃過無數次放棄的念頭時，我們才頓時發悟，原來我們不過是還不清楚面對難題時該如何迎刃而解罷了，這種心性與智性上的成長與成熟，足以映襯當時的懵懂和幼稚。或許人都是在一念之間恍然成長的，我們渴望探索世界，渴望變得更成熟，意味著我們要喪失對世界天真爛漫的想像，意味著我們要失去最童真的自己，時時刻刻上演著不斷的自我診療，但正是這些缺失才使我們有所收穫。

哲學素養無非是人生旅途中的墊腳石，探求哲學總是基於「好奇」與「熱情」的，如同作者所說「忽略熱情的人是反智者」，我們渴求探尋人生的道理以及生命的意義，追求最有價值的生活，哲學這樣帶有理性色彩的藝術正是我們所需要的。又好比說，哲學是我們不可或缺的，儘管是研究得深入淺出、還是僅僅略知一二，我們都不能放棄抱持著懷疑、追求真理的心態看待整個世界。讀完這本書使我感觸甚深，使我懂得平靜地面對道別、懂得换位思考、對事事保持懷疑，以及在人生的膠捲中，儘管一生懸命，還是不能失去自我，「你最像你自己的時候，是你最真實的時候。」即是本書帶給我最深的啟發之處。

（本文為林從一《最值得過的人生：哲學爸爸給女兒的大學禮物》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽優等）

這本書裡面講述了許多關於作者本身、或是一些名人的例子，讓讀者能夠知道信心的重要性，也讓讀者能夠輕易的明白該怎麼讓自己更有自信心，其中讓我印象特別深刻的一篇是作者以梁文音為例的一篇：有位和梁文音一同在育幼院長大的朋友看見別的同學的爸爸媽媽接自己的孩子上放學、也有爸爸媽媽能送禮物，但梁文音的朋友卻絲毫不在意自己沒有那些，只知道自己也擁有人所沒有的。這篇文章讓人知道，其實有信心的人不必擁有很多，只要常看自己所擁有的就夠了，帶給了讀者不少的啟示！

「信心」是一個很重要，卻很多人缺乏的東西，我們都必須要對自己有信心，對自己有信心就能夠有機會改變現狀，就算真的改變不了現狀，至少你能夠更加的踏實、快樂！不會讓自己處在於沒信心的焦慮之中。

我一直都是個對自己特別沒信心的人，總是害怕著我會不會做得不夠好、會不會讓別人不開心、別人會不會不喜歡我，就連要上台比賽、報告或表演，也總會不斷說著「我真的不行」、「我做不到」，總會在事情做出之前就會先否定自己的我，也時常因為如此而感到十分的焦慮與不開心，在某一次的聊天中有老師告訴過我：「在許多人眼中，你是個非常稱職的小幫手，只是你對於自己真的太沒信心了，你必須好好提升自己的自信心！」，我才真正的意識到，原來，在他人的眼中，我已經將自己該做的事做得很好了甚至將別人的工作也做得很好了，但卻因為我自己的不自信總覺得自己任何事情都做不好，也讓我知道了，真的要好好的建立自己的信心，讓自己成為更有自信的人，也讓自己成為更快樂的人！

想要成為一個有自信的人，作者認為有一個最重要的方法就是：在要做事之前

，先告訴自己我可以的、我一定做得到！在做事的過程中，也必須盡自己的全力在這件事情上，如果你已經盡力了，但成果出來卻還是不夠好的話，就要告訴自己：至少我有努力嘗試過了，下一次一定會更好的！在這本書中，讓我知道了，信心不一定要自己是一個多棒多優秀的人，只要心態能夠調整，信心就是能夠靠後天培養出來的！這本書也讓我知道了，有自信的人，會找到自己存在的價值，也會去看自己所擁有的，而不是去在意自己所沒有的！也會去減少自己的抱怨，不要一昧的說著「我不行」，而是改口成「我試試看」，最重要的是，不用一直去追求沒必要的榮耀，只需要堅守住自己的原則，絕對不能因為要得到一份榮耀而破壞自己的原則！

卓別林曾經說過「人必須有自信，這是成功的秘密」，如果能夠有效的提高自己的自信，就能夠讓自己離成功更進一步，也能擁有更多的快樂！曾聽人說過，如果你堅信著自己做得到，你就有很大的機會做得到；相反的，如果你總覺得自己做不到，你或許就真的會失敗了，也可能因為覺得自己做不到而沒有動力所以更容易放棄！沒有自信心，真的會產生一連串負面的影響，所以提高自信心真的非常重要！信心是我們一生中最重要的情緒，當我們有了信心，許多事情都能迎刃而解！只要對自己有信心，別人看來你事更加的有活力，也會因為你那自信的樣子，會讓更多人想要接近你和你做朋友！所以，從現在開始，讓我們為自己建立起信心吧！用自己的信心，走出自己的夢想之路！

（本文為黎詩彥《一切，從信心開始：55篇助您向上提升的信心操練》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽優等）

在初讀小王子時，只覺得是個簡單又能溫暖人心的小故事。他那如陽光般金燦的短髮一點一點在眼前消失的同時，彷彿又在預示著什麼，當一回頭就又如不曾存在，一絲痕跡都沒留下，心中空蕩蕩的；而當後來再次翻開，我卻發覺他所講的，遠比我先前的還多……

當我還年幼時，我曾擁有過一個小小的、可愛的小牛存錢筒。它真的很小，小到只能放在當時我的掌心，我不知道它是何年何月來到我的身邊，也不知道它是從哪裡來，我就這樣收下了。從我認識它的第一天起，我每日的任務就是負責把跑腿後的零錢投進他的身軀當中，將它餵的飽飽的，在雜貨店買個小零食，便是我平日裡的一些小確幸，我極其重視它，就算它空空如也，如同小王子重視他的玫瑰，但後來它莫名消失了，也再次感到滿足，緊接著而來的是無數新的、各式各樣的款式等待著我挑選，而小王子在地球上遇見了五千朵玫瑰，曾有對自己的玫瑰花不感到在乎，猶如之前的我。

當我再次見到它的時候，它不再光亮如新、完好無缺，甚至還缺了隻牛角，或許每個人都如同小王子般曾對自己所珍視事物所感到懷疑、矛盾，甚至受到外界的五彩斑斕的誘惑，而往往等到失去之後才懂得，它對人本身所帶來的重要性。「因為你為玫瑰花所付出的時間，所以你的玫瑰花才顯得如此重要；我必須對我的玫瑰花負責」我很喜歡小王子說的這些話，在他遠遠離開他的花後，即使他遇見更多和他星球上的那朵玫瑰一模一樣的花，或許又有些不同，但因為他對她的在意，才造就她的獨一無二、無法取代。

小王子心中的一些對於所謂“大人”的不理解也相當的引起我的注意，為什麼大人所重視的事物是如此無趣，整日只注意那些死板的數字、多少的金錢、是否觸犯了規則，像無聊的商人或是整日只為了遵守規則反覆點燈的點燈夫，從不為自己而活。小王子為我的一個志同道合的朋友，也是所有人的，他代表著人們內心中純粹的赤子之心，受制於世界生存法則而不敢表現出的自己，單純的孩子為了適應世界逐漸成為了自己眼中無聊的大人，或許你我都是這樣過來的，覺得並沒有什麼，但對小王子卻是很重要的，回頭想想過去的自己，曾為珍愛之物感到歡喜、快樂，那種感覺是什麼也無法取代的，便能知道他為何堅持，為何如此的疑惑，因為你也曾經有過同樣的感覺。

如果你有看見一位帶著金黃色頭髮的小人，希望你能跟他聊聊他的旅程又發現了什麼新事物，他的玫瑰花過的怎麼樣，他的小羊是否已經將那些猴麵包樹的小芽吃掉，不要說那些枯燥的事，相信你會有很深的體會，因為他是你，也是我。

（本文為安東尼·聖修伯里《小王子》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽甲等）

### 國三1 曾慶慈 創造一套更容易獲得快樂的人生哲學

「不論發生什麼事，你永遠可以根據自己的想法，感受和行為，改變主意。包括快樂。」

你快樂嗎？你為什麼不快樂？生活中無時會出現令人沮喪的挫折與麻煩，使我們容易陷入焦慮、憤怒、怨恨和痛苦。而幸運的是，對於那些討厭的情況，你大多可以選擇要困擾自己，或是不要困擾自己，快樂也是。

作者在書中常提到案主的情感痛苦，案主會有憤怒、沮喪、受到傷害，產生迴避退縮的消極心理。多數時候，你的情緒困擾大多來自看待事情的「非理性信念」，例如：「我必須完美、我必須被每個人所愛」。作者提倡「理性行為治療法（REBT）」，若人們將非理性信念轉為較理性的信念，能減緩情緒障礙的發生。武自珍心理師曾說過一句話：「我們治療師不但是要讓我們的案主感覺好一點，最終的目的是要讓他們今天開始就活得好一點！」我是案主之一，曾經飽受那些情感痛苦，但現在必須說，努力實踐REBT的自助智慧後，我每天都能讓自己活得更好，一天比一天更踏實、快樂，我真正的學會了「讓自己快樂」這項技能，並且擁有挑戰困境的自信。「就因為我存在，就因為我選擇認定我自己是好的，所以我很好，我有價值，我還不錯。」每當遇到挫折時，我就這樣告訴自己。

這本書帶給我前所未有的正能量，讓我學會自我肯定，走在減少煩惱的路上，無論發生什麼事，我都會試著讓自己的情緒變得更健康、更快樂、更加滿足，我能做情緒的主人，並且重新架構我的「感受」，就算遇到挫折，我也能化悲憤為力量。失敗與成功都是自己定義的，成敗是很表象的東西，我們無法從成敗中看見一個人在放手一搏的過程中得到多少養分，我

認為，至少在這段過程，我們努力證明過自己，證明自己是個很好很好的人，當你回首過往，你會為自己感到驕傲，畢竟自己曾經這樣奮鬥過，在生命最璀璨的時光中燃燒自己。

最後我發現，追求快樂會讓人不快樂，快樂來來去去，找尋意義才是讓人更滿足的道路，意義來自歸屬感、致力於超越自我以外的事物，以及從內在發展出最好的自己。那我們該如何活得有意義？你可以靠自己做到，只要完整地反思你的人生，你的關鍵經驗如何造就了你，你失去了什麼、獲得了什麼？每個人都是人生的作者，你有權利創造你的故事，當然，你不可能一夜就改變你的故事，過程可能要花個好幾年，而且很痛苦，畢竟我們都曾受過苦，也都在掙扎。但擁抱那些痛苦的記憶，能帶來新的洞見與智慧，更能找到支撐你生命的力量。

當人生真的很美好時，當事情真的很糟糕時，若人生有意義，你就有可以緊緊抓住的東西。對我而言，那個能支撐我生命的，是「愛」。我們活在這個世上，我們感受到溫暖、幸福，我們被愛，感受到愛，這不就是最棒的禮物嗎？人生是未知數，明天會如何，誰知道呢？倘若我們能將每一天當成最後一天活，享受生命中的美好，我相信我們都有能力，為自己創造豐富而快樂的人生，「打從心裡」享受更快樂、更自在的生活。無條件接納自己的一切，也接受他人，才能發自內心去愛、去快樂。

（本文為亞伯·艾里斯《讓自己快樂》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽甲等）

建立在這本書的基礎上就如同書名一樣的直白，接受一個全新的挑戰，然後出發。裏頭有從心靈層面上的真情流露，也有過程中的崎嶇坎坷，更有帶給各位讀者心靈上的滋養、給大家充滿文字的力量，讓大家在讀後細細咀嚼，感受作者給予讀者的獨白。

在因緣際會下，作者陳彥博埋在心中十年的小種子一夕之間萌芽。於是憑藉著衝動，陳彥博展開他一年內完成四大極地總冠軍的目標！

從小，陳彥博在體育方面表現亮眼，每當得名後，欣喜若狂的跟父母分享卻只得到冷冷的回應。父母從小就只關心他的月考成績、希望他能出人頭地，不要花時間在跑步上，這些年來他一直努力，就是為了證明給父母看，希望他們認同他。我覺得不管是哪一對父母，面對當自己的小孩要去冒險時，沒有一對會同意的。父母總是希望孩子平安健康的快樂長大，但我們小孩子卻只會好傻好天真的跟父母說我們已經夠大到獨立了，不管父母的阻攔，就是要堅持自我。既然這樣，途中跌倒了，就是要爬起來、繼續咬牙撐下去，自己選的自己要承受。果然，陳彥博在比賽中幾度面臨身死關頭，也幾度想放棄，但是他熱愛、想證明給父母，於是一路的走到了現在，也終於得到了父母最大的支持。

在幾度的身死關頭中，要不是有他人的相助，可能撐不過。在此次的四大極地中陳彥博在第二站就面臨到了，而且還是在父母第一次看他的比賽遇到。感謝親情的力量，在書中看著文字描述的過程我彷彿身歷其境、感受與他同樣的艱辛，也默默的掉下眼淚。人生很無常，就連讀者我看著陳彥博這樣不惜自己的生命這樣比賽，我也替他擔憂。但是他熱愛著，彷彿這是他的使命，也因為父母前來，讓他更有足夠的理由說服自己堅持下去。我不禁捫心自問：「別人這麼努力的為人生負責，

我呢？」他在書中提到：「在浩瀚的大自然中，人類，如此渺小。」而我覺得我比人類又更加渺小，大家努力的生活、完成使命，而我卻這樣虛度光陰、感嘆時間飛逝，十分羞愧。

這本書帶给了我許多力量，有甚多的文字好值得沈思與回味。書中他說：「我認為最糟糕的事，是發現窩在自己安逸的舒適圈，只有想像，永遠沒有實踐的行動力。」這句話給了我極大的震撼，因為太深入我心了！很多人整天就只有計畫，永遠只有計畫著要做什麼，但從未行動、付出一絲絲的努力。人只要待在舒適圈，就永遠不會突破、進步。話大家會說、道理大家都懂，但是真正採取行動的人又有多少呢？這也難怪成功的人屈指可數，因為大家只懂得羨慕，不懂得去付出，更不會去思考成功背後原因。

陳彥博的這本書可以說是我目前看過距離我內心最貼切、最真實的一本了！因為太真實、真實到句句透析，我也發現到很多道理我一直都以為我明白、我知道要怎麼做，但這才發現，我一點也不懂，甚是陌生。

他讓我感受到怎樣才是活得有意義、讓我明白什麼才叫做堅持，他對於人生態度過分積極，讓我極度佩服。現在我知道，我不想成為會講道理的人，我想成為懂得運用道理的人。每天督促自己一點，相信未來每一天會活得更加精采，讓我離自己心目中的最好更加靠近！厭倦於人生、覺得毫無意義可言的人，請務必花心思好好的感受這本書的文字，它值得你再三反覆閱讀。就像書名出發一樣，看完這本，每個人的精彩生活也才正剛開始！

（本文為陳彥博《出發》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽甲等）

處於這個資訊大爆炸的年代，現代人的生活盡是繁忙。越來越多人認為，越忙碌越優秀，越努力越趨近成功。

然而，現實並非如此。舉幾個典型的學生為例：絕大多數的同學因為明日沉重的考試，為了得到更好的成績，而選擇挑燈夜戰；即使我們明白同學一個麻煩的請求將使自己忙得天翻地覆，即便不樂意，仍答應相助，而非順從自己的心；時常想把所有事一併完成，即便那是不可能的，雖付出了大量心力，而效果不彰；因為一天有太多待辦事項，而犧牲了休閒娛樂、睡眠，甚至健康……這些，不只是別人的情況，更是我曾經歷過的一切。我曾認為，是自己的懈怠，是自己的懦弱無能，是生活的林林總總造成，時間根本不足以解決一切的問題。

在讀完這本書後，一如醍醐灌頂，我得到莫大的啟悟。有太多時候，我們專注在一點也不重要的事情。我們認為應該盡自己所能完成所有事，即使時間上不允許。但顯然，我們是錯的！「越是忙碌，越需要停下來思考。」人在埋頭苦幹的過程中，常常會忘記究竟為了什麼而忙，早已與目標背道而馳。唯有暫停手邊的任務，停下來問問自己：「當下，何者為重？」將精力貢獻於最重要的事情，停止永無止境的繁忙，並創造個人產能的最大價值。

「生活的每一秒，幾乎都在抉擇。」很多選擇發生的毫無意識，只是我們養成了習慣而不自覺。人的大腦對「習慣」重度沉迷，作者利用這點，提及該如何養成正確慣例的力量；只要一步一步慢慢攀爬，在時間的積累之下，逐步將困難的事轉化成習慣，習慣令人毫不費力，而目標也就近在咫尺。

人是群居動物，生活上無法避免與人群互動。對方的請求，我們總是輕易答應，有時並非出於自己好意，而是來自無形的人際壓力，我們害怕自己給對方帶來惡劣的

形象、拒絕當下所引發的尷尬。但接受之後，我們卻私下抱怨對方、並痛恨自己的無能。由此可知，最好的方法便是做出不讓自己後悔的選擇，別再輕易答允，那不是我們該承擔的責任，勇敢地說「不」並沒有錯，雖然在當下內心會顯得衝擊與愧疚，但這種感覺會逐漸褪去，而「拒絕」的效益卻隨時間漸漸放大；拒絕別人也能受到對方的尊重，對方會明白你的界線，而不再一味委託那些會被你拒絕的事情。學會取消承諾，我們更能運用有限的時間貢獻在最重要的事情，而不是替別人完成任務。

我之前認為睡眠是最無效率的投資，何必白費青春短暫的時光，而不選擇持續奮發向上？我一度犧牲睡眠換以學習，卻帶來每日如同監獄般的生活。白日上課毫無精神，雙眼如同吊著巨石，一切是沉重而昏亂，我像是盲了，尋不見生活的目標，看不見生命的美好。而書本告訴我，不要再以自己的健康來換取高分，最有效率的投資應該先投資自己，保護我們最重要的資產，孕育好的心力、清晰的思考能力，才能為生活帶來更大的收穫。

這本書的技巧不可勝數，我無法一一敘寫，而每一個想法都是瑰寶，使得我為此深深著迷，更是受益滿滿。它是一場靜默而充滿力量，思想上的革命，翻轉我們的人生。從書中我領悟「取捨」的重要性，正確的取捨要像剪輯師，即便所有事看起來都很重要，但過於冗長的劇情不是一齣好電影該擁有的，我們必須學會剪輯的藝術，才成造就不朽的作品。「少，但是更好」如指南針一般，指領我們通往「精、簡、準」的生活。唯有不斷的思考，我們才能掌舵人生方向，駛向理想的航道。

（本文為葛瑞格·麥基昂《少，但是更好》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽甲等）

現代社會已經完全是網路的時代，網路時代的出現，也產生了許多新角色，像是所謂的網紅、YouTuber等。

而作者鐘明軒，就是這樣的一個存在。

他曾經是個平凡人，平凡到不行的一個路人，卻在做了自己喜歡的事後，突然爆紅，在你不知道他的故事以前，你可能會覺得既然是做了自己喜歡的事而爆紅，那應該是正向且有益的「爆紅」吧！但實際往往不是如此。

鐘明軒在國中的時候，因為上傳了自己的影片之後，一夕之間爆紅，開始有人批評他唱的如何，批評他的樣子，甚至也開始批評他的家人。他一開始並不清楚這是怎麼一回事，只是覺得有人開始關注他而覺得開心及滿足。直到他發現那些謾罵的言語字句已經漸漸地腐蝕他一個小小國中生的內心，也為他的家人帶來巨大的傷害。

我不懂也不能理解，為什麼只是做自己喜歡且熱衷的事，要承受這麼多，難道他做了什麼犯法或傷天害理的事嗎？他完全沒有任何理由去承受這些，況且他才十幾歲，又要他怎麼去承受這些殘酷無情的輿論壓力，到底憑什麼？在學校有同儕的霸凌，回到家有家人的不理解，網路上則有酸民的圍剿，太多太多的負面能量圍繞著鐘明軒，我不敢想像他是怎麼撐過那些陰暗冷血的日子。但同時也感謝他，背著這些傷害撐過來，願意再次回顧以前的生活，寫下這本書。

「從什麼角度看會決定他在你眼裡的樣子」，鐘明軒從小就懂得打扮自己，你會覺得他很有個性很知道怎麼做自己還是覺得他怎麼跟女生一樣，是個娘炮？世界

上本來就沒有規定只有女生可以化妝穿裙子，男生就不行，所以鐘明軒打扮自己可以說是很合理。之所以會有人覺得他很怪，那完全是被一些莫名其妙的定義所影響，像是男生應該不能哭男生應該很陽剛，這很明顯的是刻板印象，這也完全沒有根據，每個人的個性體質都不一樣，又要怎麼將人類只區分成兩部分：男生與女生？或許以前的觀念還很保守，但現在已經不同了，時代進步，觀念也要與時俱進，別在用自己傳統的眼光去看待任何人。然而，就算你沒有說出任何一句話，你的眼神也會深深的烙印在別人身上，那是永遠無法被抹滅的。

如果我是鐘明軒，我不確定我會有這樣的勇氣撐過這一切，甚至我可能根本無法想像這些事發生在我身上。我也由衷佩服鐘明軒的人生態度，他說過：「我就是我，為什麼要讓別人來界定我」，或許當他講出這句話時，他已經經歷太多太多了，才能輕鬆的講出這句話，來加強自己的信念。他也從這些不堪的回憶裡，不斷挖掘到自己的價值與信仰，這些是別人沒有經歷過的，這些是他人生中最珍貴的財產。

從小經歷過的大小事，也使鐘明軒更用力的活著，將所有的負面情緒轉移成生活動力，努力珍惜生命中的分分秒秒，不留下後悔的機會。

書名「我決定我是誰」，雖然只有短短六個字，但卻可以說是這本書的精髓。在世界上，有太多人害怕勇敢的做自己，只因為真正的做自己，不符合其他人的期望，所以只好封閉自己，然後表現出可以被大家認同且接受的那面，可是這也卻違背了自己的本意。鐘明軒從小就被異樣的

眼光看待，飽受各種霸凌傷害，但現在的他，已經和以前那個懦弱抬不起頭的鐘明軒不一樣了。現在的他，將自己的故事寫出來，帶領我們一起回顧他以前的生活，也帶領我們一起勇敢的做自己，大膽的決定自己是誰。

每個人都可以決定自己是誰，不用活在別人的嘴巴裡以及別人先給你下好的定義中，只管竭盡全力的做好自己，活出自己生命的精彩，別管他人的眼光，你就是最令人羨慕且最成功的。

（本文為鐘明軒《我決定我是誰：在負能量爆表的路上，我不活在別人嘴裡》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽甲等）

「日子一天一天地過，我們總會有個習慣，在始端回顧過去的自己。每當這個時候，都會開始回憶過去的種種，有開心快樂也有傷心難過的一切，但越是想到最後，越是發覺，比起滿足，更多的是對自己的失望。」我覺得這段話非常的體恤人性，人真的往往只會看到不好的部分而失望難過，反而忘了自己也有值得鼓勵的地方。檢視著過去的自己，時刻提醒著未來的日子要更好更努力，是我們在一年的始端，最大的期許。

「計算我們好的單位，從來不是達成多少成就，或是獲得了多少的成果。到最後，原來，是你對自己的相信，對自己夠不夠滿意取決。」我們對好不好的定義，每個人都不盡相同，對我而言，作者這番話跟我的想法十分雷同，我們的確不是靠有多少成就去定義「好」這個詞，而是你對這件事到底付出了多少心力以及時間。如果有，就算結果不盡理想，至少我們努力過了，也不會感到一絲不甘，反之，若沒付出最大的努力，在結果不理想的情況下，往往就會墮入悔恨的深淵。但這何嘗不是自己的選擇，要不要費心思及時間，決定權依然是在自己手上。記得我就讀國小時曾經參加一場印象深刻的比賽—兒童節的國小舞蹈比賽。一想到能登台表演，我便興致勃勃地報名參賽，賽前也跟組員們利用下課或者假日到校多次反覆練習，為的就是想爭取到最高榮譽，但最後我們拿到的名次與預期的有落差，雖然當下大家的心情十分沮喪，但我跟組員們也不後悔，畢竟我們為了這場比賽付出了所有的努力，徹底實踐運動家的精神，對我來說這不是一場勝利的比賽，卻是一場完美的比賽。

「從我們懵懂無知到懂事，必定遇見許多形形色色的人，經歷一些荒誕的事，收穫或失去一些珍貴的人事物，然後輾轉流離。」該怎麼留住適合自己的人？這個問題沒有答案，我的高中生涯，我遇見一位很包容我們的導師，很替班上每一位同學著想，當她看到我們做錯的時候，也會告知我們，並且告訴我們改善的方法，讓我覺得自己很幸運，可以遇見如此大度的老師。十多年的歲月讓我體會到：不同性格的人會有不同的切磋，不同想法的人也會擦出不一樣的火花，這就是人生的重要課題。不管是現在求學生涯遇到的人，還是未來職場生涯的人，都會是我們人生經歷重要的一部分。

「世界總是在向前，一刻不停地、殘忍地、若無其事地繼續著，可是某個瞬間，我覺得自己被落下了，世界之大，原來真的會走著走著，就把自己弄丟。」我也挺常這樣想，總感覺時間不停地前進，但我仍停留在原地，沒有絲毫的長進，因此漸漸的迷失方向，不知道要做什麼，看著其他人奮勇前進，內心彷彿被困在一個叫做迷惑的城堡。尤其當我在準備會考的時候，感觸特別深，但其實只要換個角度想，這其實也不差，當我們停下腳步時，更能注意周遭的變化，也能在忙碌的生活歇一會兒，跳出僵化的生活，喘口氣，再繼續前進，這就像是我們所說的「休息是為了走更長遠的路」。

「從小到大，我都覺得我是個特別的人。」如果人生是一部電影，那在我的視角裡，我肯定會是主角，沒有人會把自己當配角，對吧？在自己的世界裡，都會認為我是最優秀的一個，跟別人都不一樣。我們總是可以勇敢地面對一切的困難，就

算遇到了挫折，也不會輕易放棄在我們人生電影中所做的一切決定，因為每一次的抉擇，都會關係到這部電影的結局，每一部電影的結局都不盡相同，就像每個人會選擇不一樣的道路，但是無論結局是好是壞，都是自己所選擇的，希望自己可以不會後悔自己所做的選擇，擁有自己獨一無二的結局。

本文為不朽《所有溫柔都是你的隱喻》讀書心得，榮獲1100310梯次全國高中閱讀心得寫作比賽甲等)

「當你的心態，從把焦慮當成問題，轉變成一份禮物的時候，一切都會改變。」

焦慮是人的警報系統，在現代社會則是「心靈暗夜」。作者指出多數人在處理焦慮情緒時，都像「玩打地鼠遊戲」，解決一隻是一隻，沒有從根源解決，掉進焦慮的漩渦，帶著不安前進。若我們心懷懊惱的面對它們，把它們隔離於內心深處的隱密角落，它們將會越積越多、越來越強大，若我們將焦慮視為潛意識智慧的展現，對焦慮抱持著好奇心，轉而面對自身的症狀，就會開始有所收穫，當我們帶著智慧的透鏡接近焦慮時，焦慮就會是引領你找回自己的嚮導。

書中提到：「正常」造成傷疤，正常，是試著把自己塞進社會認同並接受的行為的狹窄範圍裡。在我們的文化、家庭和生活中，我們被教導要追求正常。但當我們追求它的時候，你越想接近，它就越像是一道不停退後的地平線。追求正常化與快樂人生帶了前所未有的巨大焦慮，這兩項是虛無的目標，就像海市蜃樓，你向前追尋，發現目的地卻不停地在變動。悲慘的在於我們花費青春時光，試著把自己塞進「正常」的框框裡，結果卻發現，最崇敬的人，是那些勇於活在框框外的人。我們必須將自己被深埋的那一部分挖掘出來，重新學習什麼是真正活著、真的做自己。人類的存在各形各色，也因為這些差異，才能創造出能讓我們活得淋漓盡致的色彩。徹底根除「正常」的概念，能輕鬆地活出自己。

當我們在面對、練習與焦慮相處時，去思考你對「正常」的期望，傾聽內心的聲音，那些被焦慮所掩蓋住，微弱卻重要

的聲音。覺察它、看到它、改變它，最重要的是「原諒自己」，原諒自己做的每一個錯誤，如果你總是討厭自己表現不好，放下它。如果你很想做好一件事，但你就是做得不好，也放下它。雖然不容易，但請試著原諒自己每一件事情。每個人都有他面對焦慮、處理不安、正視情緒，與世界對抗的方式。只希望你知曉，你並不是這城市裡頭唯一感到不安緊張局促慌亂的人，而你的每個情緒都該被你善待，因為那是身而為人，多麼令人珍惜的地方。

大衛·斯坦德拉在他的有聲書《感恩的心》裡分享：「活著，就是能夠留意且意識到我們領受到的不可計數的恩典——即使是我們得去看牙醫，或是病得很嚴重的那天。」從焦慮中發現禮物的意義，就是要經歷這些挑戰，我們才能有更多的學習與成長。

這本書給我一種陪伴、療癒的感受，它不像其他工具書，節奏落得乾乾淨淨，反而有點像散文、像自己與心理師的對話錄，彷彿有位心靈領路人邊走邊向你解說沿途景色。這本書讓我認識焦慮，讓我知道其實焦慮並不可怕，焦慮是一條通往自己的道路，焦慮不是敵人，它是變相的朋友，焦慮是一份很棒的禮物。

「不論發生什麼事，你永遠可以根據自己的想法，感受和行為，改變主意。包括快樂。」

你快樂嗎？你為什麼不快樂？生活中無時會出現令人沮喪的挫折與麻煩，使我們容易陷入焦慮、憤怒、怨恨和痛苦。而幸運的是，對於那些討厭的情況，你大多可以選擇要困擾自己，或是不要困擾自己，快樂也是。

作者在書中常提到案主的情感痛苦，案主會有憤怒、沮喪、受到傷害，產生迴避退縮的消極心理。多數時候，你的情緒困擾大多來自看待事情的「非理性信念」，例如：「我必須完美、我必須被每個人所愛」。作者提倡「理性行為治療法（REBT）」，若人們將非理性信念轉為較理性的信念，能減緩情緒障礙的發生。武自珍心理師曾說過一句話：「我們治療師不但是要讓我們的案主感覺好一點，最終的目的是要讓他們今天開始就活得好一點！」我是案主之一，曾經飽受那些情感痛苦，但現在必須說，努力實踐REBT的自助智慧後，我每天都能讓自己活得更好，一天比一天更踏實、快樂，我真正的學會了「讓自己快樂」這項技能，並且擁有挑戰困境的自信。「就因為我存在，就因為我選擇認定我自己是好的，所以我很好，我有價值，我還不錯。」每當遇到挫折時，我就這樣告訴自己。

這本書帶給我前所未有的正能量，讓我學會自我肯定，走在減少煩惱的路上，無論發生什麼事，我都會試著讓自己的情緒變得更健康、更快樂、更加滿足，我能做情緒的主人，並且重新架構我的「感受」，就算遇到挫折，我也能化悲憤為力量。失敗與成功都是自己定義的，成敗是很表象的東西，我們無法從成敗中看見一個人在放手一搏的過

程中得到多少養分，我認為，至少在這段過程，我們努力證明過自己，證明自己是個很好很好的人，當你回首過往，你會為自己感到驕傲，畢竟自己曾經這樣奮鬥過，在生命最璀璨的時光中燃燒自己。

最後我發現，追求快樂會讓人不快樂，快樂來來去去，找尋意義才是讓人更滿足的道路，意義來自歸屬感、致力於超越自我以外的事物，以及從內在發展出最好的自己。那我們該如何活得有意義？你可以靠自己做到，只要完整地反思你的人生，你的關鍵經驗如何造就了你，你失去了什麼、獲得了什麼？每個人都是人生的作者，你有權利創造你的故事，當然，你不可能一夜就改變你的故事，過程可能要花個好幾年，而且很痛苦，畢竟我們都曾受過苦，也都在掙扎。但擁抱那些痛苦的記憶，能帶來新的洞見與智慧，更能找到支撐你生命的力量。

當人生真的很美好時，當事情真的很糟糕時，若人生有意義，你就有可以緊緊抓住的東西。對我而言，那個能支撐我生命的，是「愛」。我們活在這個世上，我們感受到溫暖、幸福，我們被愛，感受到愛，這不就是最棒的禮物嗎？人生是未知數，明天會如何，誰知道呢？倘若我們能將每一天當成最後一天活，享受生命中的美好，我相信我們都有能力，為自己創造豐富而快樂的人生，「打從心裡」享受更快樂、更自在的生活。無條件接納自己的一切，也接受他人，才能發自內心去愛、去快樂。

我看這本書的動機是因為自己喜歡藝術、喜歡創作，同時也身在其中，為此想從這位舞蹈家的眼中汲取不同的見解！拜讀此書，確實讓我萌生對藝術創作不同以往的領悟！

像是書中有一章節提到「創作」，其實是向人們赤裸展示自身的精神世界和經歷，那是欺騙不了人的。在作者情緒低迷時，不難從其作品中覺察出與以往不同的沉重感，進而了解作者近期的心路歷程，甚至可從一連串的肢體語言中看出更多端倪……。看到此我竟不寒而慄，腦海中漸漸浮現出我的創作——大多都是脫離現實，夢幻而不切實際。某位同學曾對我說過的一席話，在此刻毫無預警地迴盪在我的耳畔：「你渾然忘我地活在自己的世界裡，不曾覺醒。」這並非我第一次聽到這樣的評價，所以我也不是太訝異，只是每每聽到時，當下還是挺排斥的。然而日復一日的創作會讓我擁有安全感，正如莊子所言：「浮生若夢，若夢非夢。浮生何如？如夢之夢。」或許憑藉創作可以放下紅塵俗世的包袱，專心的做自己，並無不妥。自小，我便對中國文化情有獨鍾，特別是古代服飾以及文學作品，如漢服、古文等；其次，我也喜歡戲劇化的配色，以及在一番天馬行空後所衍生的異世界、外星球等，從上述可知，我其實對未來沒有抱持太多的想望，比起未來的種種，令我更感興趣的是木已成舟的歷史，和憑空杜撰出來的美好世界。在我喜歡的領域裡，會更容易進入心流時刻，時間彷彿凍結一般，我忘情地徜徉其中，不知倦乏；我認為，應勇於嘗試、敢於創作，切勿作繭自縛，才不至於使絕佳的創意因一己之怯懦而胎死腹中。一旦有了自己願意花時間澆灌的興趣，所有的努力不懈與義無反顧頓時成了

構築作品的一磚一瓦，自己的小世界便形成了。如同楊絳所述：「我們曾如此渴望命運的波瀾，到最後才發現：人生最曼妙的風景，竟是內心的淡定與從容；我們曾如此期盼外界的認可，到最後才知道：世界是自己的，與他人毫無關係。」要用波瀾不驚的態度來面對外界的喧囂，堅定自己小世界，從而好好了解自己，繼而面對這個凡塵俗世，才不致被他人所左右，秉持初心，因為那是你的人生，自己做的每個決定，自己都要負責任，每個決定進而構成你的人生。我的小世界是夢幻且平靜的，即使每天在處理各種剪不斷，理還亂的人際關係，但我並不會被他人牽著鼻子走，我有自己的價值觀，足以判斷現在的情況，進一步去分析處理，解決問題。

藉由我的各式創作也確實讓自身更了解自己，此時讓我憶起教導過我的一位設計老師曾說：「你要好好對待你的每次作業，因為你設計出來的作品就是在反映一部份的你。」

可能當時我不明白他們為何要這般無私地提醒我？且用他們的主觀意識來評價我的世界，每個人對藝術都是很主觀的，有人甚是滿意的同時，肯定也有人在批判，這亦是書中所提及的，我相當認同這句話，不僅對藝術適用，很多事情亦如是。我舒適的生活在裏頭，現實世界中，卻總會有路過的人想把我喚醒，假睡的人是叫不醒的，就讓我當個假睡的人吧！但我的心確實也起了陣陣漣漪，如同回音那般，讓我反思起自己的小世界，如果我沒有了它，我還是我嗎？我還會有自己的思想嗎？自己的價值觀嗎？我就要直面這世界的殘忍，毫無保護，我的心靈很快會被腐蝕，接著墮落，和這世界一樣的負面，我並不覺得這

保護機制有任何問題，我依照著自己的想法活著，不用假裝自己跟這個世界多麼沒有罅隙；換言之，和他人交流時，我是有東西可以交換的，如果你沒有自己的世界可以和我等價交換的話，我確實也沒必要和這些人浪費時間講空話，所以並非是我故步自封，而是不值得我去敞開心扉和你們遨遊世界各地，現在有自己一方天地的人太少了，寧缺勿濫，反正我有自己的小世界，絲毫不孤寂；有時我發現跟他人進行深度交流時，確實可以獲得新的刺激，促使你的創意頻生，也是不錯的經驗！！

創作大多是種直覺，是無意識的在反映你當下某部分的精神世界；或許當下是即興的，有如作者在推廣的即興舞蹈，在許多人眼中是不完美，難登大雅之堂，但即興創作中不可抹去的是每次表演中，所流露出的獨特性是難以複製的，而我們或許可以透過直覺，雖像是管中窺豹般，僅能看清一二，但這樣就夠了，可以從中反思，並解讀自己的心境，更佳的了解自己。

誰的青春裡，沒有幾次在咖啡店裡為一個報告、一次段考，奮鬥一個下午呢？沒有被壓力推堆的喘不過氣，只想擁有最單純的幾個小時，坐下、點一杯咖啡、靜靜地享受逃離責任的舒暢呢？累了，就進來坐吧！繁忙的都市裡，鴉埠咖啡廳偏走一種慢到不行的步調，佇立在小巷弄，裡頭姊妹倆片刻不停歇的製作著一杯杯的咖啡，倒入調好的酒香可可，加入香濃的牛奶，配上樸實的蛋糕，迎接那些無處歇腳的旅人。噢！還有那悅耳的音樂陪伴。書還未翻開，我就先入為主的羨慕，別人的姊妹都能自己開一家喜歡的店，自由的工作、享受不看老闆臉色的生活，成天浸泡在熱愛的咖啡裡，我何時才能有這樣的福氣，遇上這種生活？但我錯了，一切都不是表面上的輕鬆自在。

妹妹Emily一直都有個咖啡夢，憑著一股衝勁，加上無意間看上的一家店面，拉著姊姊Tina一同栽進鴉埠誕生的旅程。看似簡單粗暴的開始，卻接續了不簡單的考驗，她們撇棄台北街頭各式文青、簡約、工業風的裝潢套路，自己著手設計房子裡的一桌一椅，但毫無經驗對他們來說就是致命傷，任何管線、水龍頭的裝置都要跟監工討論許久才有定論。原來咖啡館不只有我平常看到的那些形式，鴉埠自己的風格很跳脫，紅牆配綠牆，很多奇型小物散布在店裡的一隅，而沒有違和感。我很喜歡老闆娘不拘小節的設計風格，雖然和我所學的配色原理搭不上，卻存在著一種藝術家放蕩不羈的率性。她們不辭辛勞地在工地和家裡來回奔波，終於跑到了夢想的起點—咖啡店落成了。而這才是挑戰的開始，沒有生意的整個下午，記帳本上的赤字一筆一筆的添加，這令姊妹壓力與日俱增，還瞞著爸爸開的店，沒等到驕傲地帶他進店，怎甘心狼狽收場？她們遇到的現實

問題一針戳醒了沉醉在暢遊別人美好夢想裡的我，是阿！在麵包面前，夢想又算得了甚麼。讀到這裡我才發現，原來在我看來表面一切都很美好的創業故事，其實是兩姊妹付出難以想像的汗水和淚水堆疊而成，一切都得來不易，委屈、挫折、矛盾在所難免，但她們卻不曾動搖自己對創業的信念。還好因緣際會下，越來越多客人知道了這間咖啡店的存在，也得到父親的認可，還有兩隻對生命充滿毅力的流浪貓輾轉到鴉埠與姊妹倆結緣，在貓貓身上我看到了只要和生死無關，再大的困難和窘境都不值得我們怨天尤人，和貓貓們以前三餐不繼、與街頭的其他動物爭生存的空間相比，我還能躲在冷氣房裡抱怨功課……

鴉埠是人們在忙碌的生活中，能停下休息片刻的中繼站，這裡迎接所有不同個性的客人，其中性情怪異的也不少，有的隨意向店裡女客人表白，有的要求店員幫忙開家門，我以為在咖啡店裡都是各做各的事，安靜異常，沒想到鴉埠裡竟有這樣的怪事，雖然會造成老闆娘的困擾，但也留下不少獨特的回憶吧！

究竟是安穩的上班工作，下班就自由的好；還是自己創業，卻失去下班就能拋掉煩惱的快樂的好，沒有人說得準。人生就是無數個選擇題，有選擇就有犧牲，這是必然的。開店不就不用面對上司的壓力了？別忘了，只是轉為顧客的期待罷了，客人的期待、需求牽動著整個咖啡店的走向，有時連姊妹倆都無法不面對咖啡店要走向多元產品的路。既使如此，她們依然不忘初衷，堅持每顆豆子都對得起客人駐足來喝這一杯咖啡。她們的故事帶給我對創業有很大的改觀，卻沒澆熄我對開店濃厚的興趣，無論未來如何，我希望就像Emily，

給自己多一點勇氣，傻傻地橫衝直撞，去開創屬於自己的一條道路，就像佛洛伊德說的：「當你做小的決定時，應該依靠你的大腦，把利弊羅列出來，並分析做出對的決定；當你做大的決定時，你就應該依靠潛意識，因為如此重要的決定，必須由你心靈深處作為依據。」在追逐夢想的道路上，也許我們很傻很瘋狂，但明白自己想要甚麼生活的人，我覺得那是幸福也是幸運的。

# 校刊封面設計遺珠



廣二1 張雲瑄



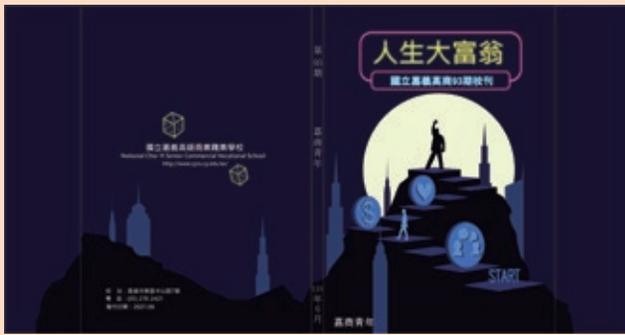
廣二1 曾秉閔



廣二1 吳昱蓁



廣二1 劉園震



廣二1 徐安頤



廣二2 劉軒圻



廣二2 林芝誼



廣二1 邱惟真

# 校刊封面設計遺珠



廣二2 蕭伊均



廣二2 林欣楷



廣二2 丁文婷



廣二1 林芝妘



廣二2 梁淳惠



廣二1 邱永翰



廣二1 吳宜絃



命運 廣二2 盧亭好

Venus擁有與生俱來的美貌，  
她的愛情卻被命運操弄。

1st



命運 大樹 廣二2 陳心研  
是金城武賦予了大樹新的命運

2nd



小草 商三1 廖冠賓

雖然我在這世界上只是一支隨風搖曳的小草，儘管多麼不起眼，仍憑著頑強的生命力與命運搏鬥，儘管出身不如人，只要持之以恆的努力，總有機會綻放屬於自己的光芒，活出自己的價值。

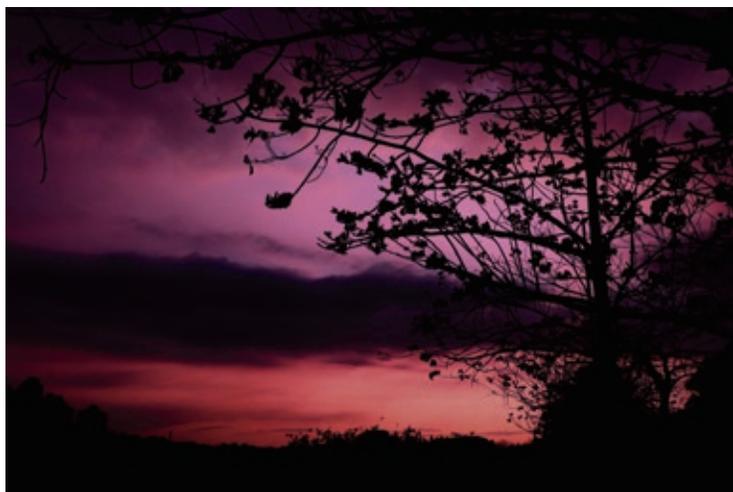
3rd



機會 廣二2 盧亭好  
做工的人



商三1 廖冠賓  
迷茫



命運 廣二2 陳心研  
落日的朱橙紫丁

走自己的路，造別人的路。

迷茫-命運是不可改寫、窺探和預知的。

人生就像一道選擇題，走到十字路口時雖有清晰可見的指標，卻總是迷失了方向，僅能看見現況卻看不清將面臨什麼阻礙，現實的迫使下只能盲目向前。

陽光在沒入地平線的殘影，絢爛出最繽紛的紫色，命運如同種多四瓣紫丁蘭中，要找到一朵五瓣的花一般可遇不可求。

# 佳作



裘文馥

God helps those who help themselves

大霧迷茫，風勢強勁，負重考驗著意志，篤定的是堅忍向前的步伐與指南針的方向。山重水複之後，願等在後頭的是柳暗花明。



命運 阿精

讀書人才

每天周旋於科目之間 - 那真實的我在哪



機會 阿精

考籤

拜文昌不如拜自己



機會 董家榮老師

在燦爛美好的人世間奔走，看似一切充滿希望。但哪一盞明燈，才是屬於我的機會？哪一盞明燈，可以照亮我未來的路？我願點亮一盞心燈，不僅指引自己，亦能照亮別人，爭取一個向世界傳達幸福與善意的機會

# 編後語

每一片浩渺無垠的璀璨星空，都有一顆躲起來的太陽；而每一本校刊的背後，也有許多默默深耕的嘉商人和數不清的校外人士的幫忙。我們佔領了嘉商青年的村莊，來和大家 SAY : HI !



廣二2 陳芳宜 | 社長/主編

校刊的制作是嘉商師生的集大成，每一位同學和老師皆是校刊的背後大功臣，感謝大家這一年來的幫忙！社長我也是第一次當，有許多不足之處，也謝謝大家的包容和體諒！校刊社的社員、幹部、社師也辛苦了！同時也非常感謝你們，有你們真好(๑'3'๑)



廣二2 盧亭妤 | 副社長

我因為這次的採訪，從畢業的學長姐汲取許多經驗，希望閱讀校刊的同學們能有所收穫，也請多多支持校刊。



應二1 簡若玲 | 文編組長

這次所產出的校刊，是我在高二做出最有成就感的作品。無論是採訪時、書寫文章時，抑或是校稿，整理文件時，我都了解、認識了更多校園中同學們及嘉義在地人物的點點滴滴，也很謝謝校刊社每個人的付出!!



廣一2 吳筠昀 | 美編組長/活動長

採訪書店是一個特別的體驗，因為可以在老闆那裡取得我們從沒聽過的事情，美編也是一樣，嘗試後才知道原來要考慮的因素很多，因為我們想把最好的呈現給大家。



普一3 林思婷 | 採訪組長/網路管理

第一次參與製作校刊這真的是種特別的體驗，也讓我的文筆蹭蹭蹭的往上，當然在途中也歷經了怎麼想都寫不出文稿的時期，當看到自己創造出的文時心情真的很澎湃。



廣二2 陳心研 | 攝影組長

二年級才加入校刊的我，有很多地方從頭學習，也努力做好被安排到的工作。美編組的每位同學都辛苦了，加入美編後才知道其中的不容易~希望未來能持續進步。我負責的是學生專訪的部分，採訪各科的同學真的很好玩，他們人都很好，也很可以聊~透過訪問我也能知道各社團內或是選手不為人知的艱辛。



普二3 徐子晴 | 活動長

今年是第二年參與校刊的撰寫了，每次完成一篇文章都會很有成就感！感謝校刊社所有人的努力一起完成這本校刊~



普二1 毛鏡婷 | 總務長

毛毛：很累，尤其是統整的時候，錄音要反覆聽好幾次，但訪問的時候很好玩，而且還可以練文筆，讚讚！！



廣二2 李詩涵 | 美術宣傳

今年是我入社的第二年，這本校刊是第二次做，也是最後一次了，做了兩本校刊後，對於校刊的製作過程都已經十分了解了，準備退休去別的社了~



普-3 邵韻荃 | 文編

在一開始的主題發想，就花了一點時間，我負責的是影評，要看電影和撰稿，要從中獲得一些東西，才可以分享給大家，這次是第一次我參與校刊製作，真的覺得很酷。



普-2 翁明希 | 文編

這是我第一次參加校刊社，也是第一次做校刊，在這之間我學到了許多東西，像是採訪的要素還有一些排版的東西，跟有關拍照的事情。我負責編稿，中途有很多次都不知道如何寫下去，但有了老師的建議後瞬間醍醐灌頂。不得不說這是一個很特別的經驗，希望我們做的校刊能讓其他人看到。



普-2 蕭詠瀚 | 文編

今年我負責的是採訪，我們分別採訪了築夢者和美秀集團，說真的第一次採訪這種有名的大人物我有點慌，但也是個很好的經驗，感謝這個社團讓我們有這個機會



普-2 黃騰毅 | 文編

編輯採訪後的文稿時，最難的部分就是校稿了，總是有一些小錯誤沒抓到，但是這也讓我的細心度增加了！



普-2 黃郁善 | 文編

參加校刊社讓我學習到很多東西，學習做一位採訪者，從事前的準備、採訪時的交談以及事後資料的整理都很重要，除此之外也了解到製作校刊，是需要大家互相配合，同心協力來完成的。



普-2 李怡儒 | 文編

二年級才加入校刊社，很多東西對我而言都是第一次。在這裡，我學會如何做一位採訪者、如何撰寫文章；同時也了解到，一本校刊的產出，是需要多少人力、心力和時間，如此的不容易。



普-2 莊婉榆 | 文編

很开心參與這次校刊的製作，雖然幫的忙沒有很多。也從這次校刊裡學到一些東西。



普-1 羅思涵 | 美編

第一次從事這樣的工作，雖然過程中不是很順利，也花了很多時間在熟悉美編程式，但是學姊和老師都很熱心地願意幫助我，提供良好的建議，謝謝~大家都辛苦了！



普-1 張琬瑜 | 美編

很榮幸可以參與這次校刊的製作，過程很充實也學到很多不一樣的技巧，做完真的非常有成就感！校刊社的各位辛苦了，大家都好棒~



普-2 莊佳晨 | 美編

第一次去採訪店家，也是第一次擔任美編的工作，過程中學習到了很多，雖然並不是很順利，但也是花了很多時間和心血才完成的。

美編:陳芳宜