



親親康橋

編輯委員 / Anne Sutcliffe 卓惠翔 鄭仕飛 張雅欣 吳惠菁 張智龍 吳浩銘 莊文庭 江翠蓮 周德貞 辛瓊瑤

總編輯 / 馮郁翎 吳惠余 余麗

文章作者 / 黃欣喬 黃雅婷 鄭詠欣 吳源峰 陳友熙 黃之君 翁若宸 黃朱可安 趙子晴 林彤彤 鄭宇岑 簡若芸 陳知臨 陳冠沂 李知遠 黃文婷 陳冠仔 楊辰恩 黃釋賢 徐杰崑 羅婕恩 詹凱婷 吳奕勳 張淨善 林以昕 柯芃婷 陳宥霖 林大芮 王詠威 翁偉瑄 王敏寧 邵顯智 Craig Mitchell 朱幼倩 張詠程 藍子晴 關慧新 吳曉暉 鄭馨 鄭思沅 沈宥岑 張又關 關傳新 林又仔 葉瑋齊 周以喬 黃宜會 林子淇 周辰蓉 陳姿如 江樂晴 蕭誠毅 彭定鈞 蔡嘉成 蔣宛霏 張毓允 賴語桐 賴品潔 楊行之 劉翊嘉 周伯鈞 陳閱夏 趙支駿 吳澤昕 王維琦 洪小鈞 陳富安 呂若蓮 吳柏毅 方國慶 巫孟儒 蔡依珊 洪以綾 解祁安 鄭新昱 周家瑜 江宜蔚

第 11102 期 校址 / 新北市新店區華城路 800 號 網址 / <http://www.kcis.ntpc.edu.tw> 創辦人 / 李萬吉 發行人 / 徐文淞 發行者 / 康橋國際學校秀岡校區



單車環臺：一趟奇幻旅程

不管是乘坐校車，還是自行到校，秀岡的師生都有一個共通點——從「華城路」上山。正因為學校地理位置特殊，我們不常說「上學」、「上班」，而說「上山」。如果問大家，是什麼時候真正認識這條通往學校的路？那一定是「單車環臺」活動。這趟十二天的旅程，從一年前就開始準備，八次訓練中有三次華城路的上下坡練習，現在連上學都會想起這個「再也不想騎」的華城路爬坡！但也因為這幾次的痛苦，讓我們練就了不怕「北宜」、不怕「壽卡」的好腳力。

這真的是一趟奇幻旅程。我們用自己的雙腳，踩著踏板，完成環島；用自己的眼睛，窺探了美麗的宜蘭平原、被風吹撫的臺東稻田、金崙大橋旁的湛藍大海、往屏東的山頭、在西部的風車……。天氣熱的時候，頭頂發燙，最希望有機動老師們的灑水救援；天氣冷的時候，穿上風雨衣，看孩子們把嘴巴塞得鼓鼓的補充能量，還會擠成一團取暖。上坡的時候，有人專心一致、有人踩一步算一步、有人吶喊口號、有人唱校歌；下坡的時候，有人緊張、有人興奮、有人享受撲面而來的涼風。最特別的，就屬那看起來都差不多卻感受不同的道路：第一天，看起來是下坡的路，居然要奮力踩；第五天，看起來是上坡，怎麼不太累！第十一天，明明是平路，卻快要踩不動；第十二天，突然，道路又回到了最熟悉的陽光運動公園。

活動中，我想，如果不是跟孩子來，可能也不會騎得這麼累，要大聲喊口號、要想盡辦法鼓勵同學堅持下去、要嚴厲指導錯誤行為……。後來，我想，如果不是跟孩子來，我可能也不會有這麼多特別的回憶。因為我不是一個人，有班上三十位孩子，有別班的孩子，有康橋的同事朋友們、可靠的捷安特團隊們；如果不是跟孩子來，我可能也爬不上這麼累的坡，實在要顧及老師的面子……。

這一趟旅程，不是一切順利、全程完美，心情也是緊繃的時間和大笑的時間參半。但是，看到原本上坡都會卡住的隊伍，排成很美的隊形；在訓練時總是下車牽車的孩子，一次次進步，甚至領先；一開始連跨上單車都有困難的孩子，完成全程活動；看著班上在衝突過後，一起檢討……，讓我覺得這是一趟永遠不會忘記的旅程。單車環臺活動結束了，卻是新的開始。不管好的、壞的；不管感動、激動，不管孩子心中留下了什麼，我想，他們都比環臺前更加成熟、更有毅力，有更多故事和回憶。

現在，在學校還總能聽到：「去年，我們環臺如何如何。」所有參加環臺活動的孩子，不只帶回了變黑了的皮膚，還有突破困難、堅持、互相鼓勵，成為菁英不可或缺的體驗。

騎跡奇蹟：逆境前行的堅毅與勇氣

築夢康橋 壯遊台灣，是康橋一系列菁英活動中最後一項，在經歷過六年級攀登雪山、八年級攀登合歡群峰，以及九年級泳渡日月潭後，十年級的孩子則必須挑戰十二日單車環台的成長淬鍊。除了校內的認知課程，學校更透過菁英活動課程，培養孩子非認知能力與「感恩、禮儀、自律、包容、負責、愛護」六大核心品格。

作為康橋菁英活動中的最後一項，這是時日最長，也是危險性最高的一項。儘管有平時校內的體能課程，以及八次行前訓練的經驗，孩子們皆具備良好的體能，但要連續十二日用自己的雙腳繞行台灣一圈，這長達920公里的里程，以及天候和路況等各種不確定因素，對不少孩子來說，無論在體能與精神方面都是相當大的考驗。孩子們在台灣東部頂著高達41度的烈日下揮汗騎行；在風雨中爬上南迴公路海拔高達460公尺的天堂路「壽卡」；在通霄和後龍的大逆風前行！儘管路程艱辛萬分，但一路上有同學和師長的打氣鼓勵，孩子們仍是奮力踩下踏板，勇往直前，克服挑戰，培養挫折容忍力，加強心理韌性。

在環台的十二日裡，孩子們親近自己所生活的台灣寶島，東部湛藍的海岸，西部綠油油的稻田，沿途美景盡收眼底。但若說老師我眼中最美的畫面，應該是孩子們中午食用完便當後，為了保有下午騎乘的體力，不管是在公園裡或在陸橋下那「以天為幕，以地為席」的景象了！此外，面對烈日曝曬，哪怕只是用灑水器為他們澆澆水，或是一枝簡單不過的「清冰棒」，都讓這群孩子綻露出滿足的笑容。透過單車環台活動，學校為孩子營造「吃苦的環境」，讓孩子學習感恩平日裡自己所擁有的一切，變得更加知恩惜福。

活動中，除有捷安特單車團隊的專業技師隨時幫孩子確保單車狀況，和專業維修外，為確保孩子活動期間的安全，每個班級的導師和副導師皆親自陪著孩子騎乘920公里，每當孩子有狀況時，導師或副導師都會留下陪伴和照顧孩子。學校行政團隊和護理師也是隨時在一旁提供安全維護和健康護理等各項支援。此外，無論出發日、孔明成年禮、完成典禮，都能見到家長們熱情的身影，為孩子加油而喊破喉嚨，為孩子驕傲而紅了眼眶。單車環台的日子裡，孩子們很辛苦，但也好幸福！

環台結束了，身上的曬痕是環台騎士們的閃耀勳章，是屬於他們十六歲的青春印記。曬痕會淡去，痠痛會消去，傷痛也會痊癒，而孩子們往後的人生中還是會碰到許多更大的困難與挫折，但相信只要憶起這段有師長朋友為伴的環台時光，便能找到逆境前行的堅毅與勇氣！

騎單車抵達夢想路上：我們很厲害，完成環島一圈！

開車太快，走路太慢，那就騎單車以20、30公里的時速前進，深刻體會臺灣這座島的美麗吧！
4月17日這天，一群10年級孩子（共294位）騎著單車從秀岡校區出發，帶著全校師生與家長的滿滿祝福，正式迎接十二天單車環臺的壯遊。這一路上會遇到什麼困難，大家在出發時並不曉得，只知道無論碰到什麼天氣狀況、辛苦路段、甚至是人際關係或團隊合作的難題，都會需要大家一一克服。而我們能教導孩子做的，就是鼓勵大家跳離原本習以為常的事物，學習用不同角度看待從沒想過的困境，當作是挑戰，也是種生活樂趣。當決定跨出第一步就要相信自己，旅途才會有收穫，也會發現在努力完成過後，自己多了一份勇氣和難忘回憶。

剛開始，大家滿懷雄心的出發，卻沒想到沒多久就面臨到騎乘難度超高的北宜公路。北宜公路總距離約59.4公里，爬升約1072公尺，還有九彎十八拐的連綿彎路，這條路不只對剛學會騎單車新手的孩子來說，真的超級無敵難，就連對車齡已久的老手們，也不見得是件容易挑戰之事。每次騎到轉彎處，大家期待接下去就是下坡，但一轉過去看到又是個永無止境的上坡。怎麼辦？只能繼續騎就對了！上坡騎久了，總會迎來大家最愛的下坡，這就是堅持的力量。

當孩子們完成北宜公路的挑戰，環臺最難的路段還沒結束，過沒幾天大家就來到傳說中那條令人聞之卻步的壽卡大魔王，南迴公路的最高點，號稱南臺灣最困難的爬坡路段。只不過沒想到的是，今年孩子碰上舒爽的天氣，加上行前訓練時大家已挑戰過另一條難度更高的華城路，孩子的體能充足，信心也大增，甚至能一邊挑戰連續12公里的上坡，一邊開心唱著校歌騎完全程。途中我們也聽見不少孩子對自己、對團隊加油打氣，爬過山坡為大家的不放棄喝采。原來壽卡大魔王也沒想像的這麼困難嘛！

如果說過了北宜公路跟壽卡，以為單車環臺最大的困難已經結束，那就太掉以輕心，因為真正的挑戰還在後面。這天，我們一群人從苗栗通霄騎到竹南一帶，大家遇上強烈的風勢，也就是必須在大逆風的環境之下，騎在平路不一直踩都可能被風吹的往後退，即便來到孩子們最愛的下坡路段，居然還要繼續踩踏板才會前進，就連騎在橋上，車體也會被風吹的左右搖晃，十分艱難。但孩子們也都一一堅持下來，互相鼓勵同學一直踩就對了，因為如果不繼續踩，就不會感受到自己可以有這麼大的毅力！，就如孩子所說堅持從這一開始開始，也是我們這一路上一直學習的事。

經過東臺灣天天騎百里的震撼教育，孩子們騎到西半部回到市區道路，一天騎70~90公里的路段，對大家來說已是輕而易舉的事，但這時也終於有同學跟老師詢問痠痛藥膏了吧！原以為這群小孩體力十足，大家好像都不會鐵腿似的，每天總能跟得上領騎的速度，殊不知在孩子的行李箱裡連筋膜炎都帶上，每晚在房間裡抬腿、拉筋。我們出門前，家長們熱心提供每罐一罐的肌素，天天都有孩子搶著使用，不到最後一天就被噴光光，似乎噴得越多大家今天越有動力繼續騎乘，因為這是爸爸、媽媽的愛呀！而我們也非常謝謝每位家長都是孩子們最強的后盾，不論是看到親筆寫的家書、成年禮的加冕、甚至是最後熱烈歡迎孩子歸來，這一點一滴的關懷與祝福，都是推進孩子們持續前進的助力。

在這12天裡，我們知道孩子們每天都在進步，不論是騎乘能力或是自律的表現。就像有一晚，有間女孩子的房間跟世界大戰打過一樣混亂，但經過一天的品格教育，隔天她們房間也能乾淨地成為全部人的表率，其實孩子們是可以做得到的，自律的成長速度也相當快呢！

對孩子們來說，這趟旅程改變的不只是曬黑膚色，而是能蛻變成長為自己負責，成為一位成熟懂事的小大人。有孩子說：「騎行對我來說不只是一個特別的經驗，更像是大家齊心協力完成一件事情，很壯舉的感覺。」校長也說：「經過這12天壯遊的洗禮，我們要用積極、樂觀和正向的心情，去面對人生。」這趟騎乘920公里的壯舉，有我們彼此一起完成的足跡，真的再累都值得回味很久、很久！



「築夢康橋·壯遊臺灣」最重要的意義是什麼？

作者 / 10A 吳源峰

對我而言「築夢康橋·壯遊臺灣」，最重要的意義為構築身為具拓展性青年所需的品格與態度，包含領導者特質、跟隨著負責、紀律、自律性、團隊合作、人與人互動等。而這次活動結束後，我對自己也有全新的領悟，也就是自律不止於律己，還有律他，要共同達到共同目標，只做份內的事是不夠的，在有餘力時幫助他人才能離目標更近。

作者 / 10B 陳友熙

我領悟到了兩件事：

(一) 師長們總說環台時的上下坡就像人生，我便發現了一件事：人生中的「上坡」是代表成長、茁壯，那為何我們騎乘時總喜歡代表「衰敗」的下坡，而非通往成功的上坡？了解到這件事之後，我漸漸變得喜歡上坡，雖然累，但每踩一步的我正在變得越來越強大。

(二) 因人生是像階梯走的，而不是一帆風順的上去。在人生中，很多人到了一個停滯點就會以為那是自己的極限最高點，因此放棄，然而，騎乘時，我們是看得目標的，也知道何時會開始上下坡。因此，我認為相對來說，騎乘是很容易做到的。

作者 / 10C 黃之君

環台騎車是一種超越自己的挑戰，它讓我明白，即便人生中有朋友能相互扶持與鼓勵，但最後還是回歸本身，只有自己的意志和雙腿可以帶自己往前騎，朋友的精神喊話，老師的加油，都是我們雙腿往前的動力。這就如人生中的漫漫長途，同儕是我們夢想的基石，我們因為團隊而成長，完成壯遊台灣的壯舉。

作者 / 10D 翁若宸

每天吃飯前，坐在圓桌和同學一起喊「築夢康橋·壯遊臺灣 Go! Go! Go!」已經成為環台特別的經驗。築夢康橋·壯遊臺灣的意義在於和同學一起度過充滿挑戰的十二天，在過程中相互扶持，學習團隊合作。像「一個人走的快，一群人走的遠」這句話一樣，能和全班一起完成這趟 920 公里的旅程，到現在，我還是覺得不可思議。也因為有團隊相互扶持合作，我們班在大魔王路段「壽卡」居然沒有人落隊，這讓我深刻的了解到合作的重要性。

作者 / 10E 黃朱可安

對我而言單車環台最重要的意義是脫離父母的庇護，一群嘗試展翅高飛的初生小鳥，在獨立的十二天內所經歷的喜怒哀樂和挑戰的過程。充滿不同色彩的每個人，在途中不免會有衝突，但因為我們是

成熟的高中生，所以不停溝通，想辦法讓大家達成一致。還有在征服壽卡的路上，儘管汗水已經浸濕了我們的車衣，身體與精神的疲倦將我們掛在放棄的邊緣，但年少的我們依然用堅定的神情響起了屬於我們的戰歌，同學之間互相的打氣化為為了不可擊敗的動力，推動我不斷的踩下沉重的踏板，朝向山頂前進，而這一系列的記憶將譜出我們最精彩的十六歲。

作者 / 10F 趙子晴

我認為「築夢康橋·壯遊臺灣」，最重要的意義是鼓勵我們要突破自我，了解自己真正的能力在那裡，並透過團隊合作、向他人學習。而我也對自律的品格有了全新的領悟，例如自我約束和紀律是與他人合作的前提。而在一次次、長時間的團隊合作中，我也領悟到了合作和相互扶持給予他人的正面影響。

作者 / 10G 林昕彤

我對單車環台的第一印象是會怕，會想避開的心態，但是在真正的參與活動後，單車環台並不只是我們騎了十二天的腳踏車而已，我們能完成這些挑戰、克服了無數難關，都歸功於班上同學的鼓勵。一句句「加油」，是給我動力繼續踩，繼續堅持的泉源，還記得在學校的時候，班上的臭男生總是會嘲笑會以瞧不起的態度看待我們這些體力不支的同學，可在環台的時候，大家都互相扶持、鼓勵，因為他們也能體會到我們的不容易。「單車環台」不只教會大家團隊合作，更是帶大家以實際行動領悟了換位思考的重要性。

作者 / 1001 鄭宇岑

「築夢康橋 壯遊台灣 go go go!」口號震耳欲聾地在體育館迴盪著。承載著師長們的祝福與期待，班級一個接著一個出發，踏出本次旅程的第一步。回過神來，我早已跨上單車，握著握過無數遍的握把，此刻竟感覺有些陌生。原本吵鬧的班級，也在一瞬間變得鴉雀無聲。整個空間蕩漾著緊張的氣氛，大家面容多了幾分嚴肅。看著不遠處幫我們應援的家長，再看看身旁一起經歷八次車訓的 1001。此刻，忐忑不安的心瞬間變得無比堅定，我們都知道自己不是孤身一人。「1001，健康好帥，我們最愛！」。伴隨著家長的歡呼聲，我們開啟了號稱「高中最難忘的旅程」的環台之旅。

在這十二天中，也不只有痛苦的片段。有許多時刻，是讓人感動的、讓人驕傲的、讓人泛淚的。在一個用餐時間後的晚上，有些人在討論等等的洗澡順序、在討論這之後的成年禮、或是在抱怨一天下來累積的疲憊。這時，一封封的信件劃破了大家的對話框。看見家人

親筆寫的家書，有些人在哭、有些人在笑、有些人在抱怨自己家人怎麼寫那麼少。但我清楚看到，那個抱怨的人在說完後，看著信件笑了笑，偷偷抹了眼淚。而我的媽媽，也在其中寫了很多平常根本不會說的內心話，使我痛哭流涕，久久不能平復。單車環台似乎讓人意識到家人的重要、家人的無可替代。成年禮使我們成長、團隊合作讓我們凝聚、無數的口號讓我們聚精會神。從不會騎車到騎完壽卡和無數個陡坡，我也意識到自己比自己想像得還要強大、有毅力。這也正如校長所說的：「我們遠比自己想像得更堅強」。

作者 / 1002 簡若芸

單車環台讓我意識到自我超越和信心的重要性。旅程中，必須面對許多挑戰和困難，但我學著相信自己的能力，並且勇敢地面對，每一次成功到達目的地都讓我感到無比的成就感和滿足感，也讓我對自己的能力有了更深的信心。我明白只有不斷地自我挑戰，超越自己，才能夠不斷成長和進步。這段旅程也讓我領悟到要珍惜和感激生活中的每一個瞬間。騎著腳踏車，我們放慢了步調，細細品味著身邊的美景。我們欣賞著大自然的奇妙，感受著微風拂過臉龐的舒適。我們學會了珍惜每一個努力和付出的瞬間，並對生活充滿感激之情。這段單車環台的十二天旅程對我來說是一次難能可貴的經歷，雖然過程中有過無數次想放棄的念頭，但我還是成功完成了這 920 公里的單車環台之旅。在這段旅程中，我們不僅經歷了大自然的壯麗和美麗，也學會了堅持和勇敢的面對挑戰，體驗了團隊合作和互助的重要性，並學會了珍惜和感激生活中的每一個瞬間。

單車環台不僅是一個體力的挑戰，更是一個充滿學習和成長的寶貴經歷，這將是我一生中難以忘懷的回憶，我將永遠珍藏著這段旅程帶給我的寶貴回憶，並將學到的精神和價值觀融入到日常生活中。

作者 / 1003 陳知臨

這趟意義重大的旅程中收穫頗豐，除了同學間感情變得更加融洽，一起度過這趟艱難卻別具意義的旅程外，我養成了守時的習慣與紀律性，也將台灣那美麗的自然與人文從北到南，再從南到北的欣賞了一次。這趟旅程所帶來的反思與回憶，將是我一輩子無法抹滅的，從晴天到雨天，從白天到黑夜，一步一腳印，踏遍了這塊寶地，看到國文課詩中的人情，見證了歷史課中的古蹟，平時學習的死知識在一趟旅程中活了過來，而最後的最後，已接受成年禮，長大成人的我們，彷彿回到了出發的起點，一樣熟悉的華城路，一樣熱情的家長夾道歡迎；在感謝完為我們付出的人們以後，那完成的典禮上，與第一天一樣的話語，說的人卻早已不是一樣的心境：「築夢康橋，壯遊台灣！」



魔獸旋風席捲秀岡校區



作者 / 12A 陳冠沂

隨著魔獸進場，全場一片掌聲雷動，所有人的目光都不約而同的轉向活動中心的大門。籃球明星，霍華德「魔獸」是 2023 年名人講座的主講人，他的到來也引來了全校學生的關注。有幸擔任這次活動的主持人，在主持學生訪問的環節時，我被魔獸的籃球生涯故事深深吸引，原來除了天份以外，他為籃球所付出的努力和堅持也是他成功的關鍵之一。我相信魔獸給予康橋學生們的未來建議，都讓在場所有的觀眾收穫良多。在與康橋球隊比賽時，觀眾不僅看到了魔獸高超的籃球技術，更值得大家注意的則是魔獸謙虛、正向積極的態度。這次的主持經驗有別於以往，使我深刻的了解到一位深受全球籃球粉絲愛戴的籃球明星，不僅是因為他在籃球界的成就，更是在籃球場上展現出謙虛積極、努力不懈、永不放棄的人生態度。



作者 / 12A 李知遠

很感謝學校跟家長會給予我們學生會這次主持魔獸名人講座的機會。能看到這位籃球明星來康橋，真的很震撼。還記得當初魔獸來的時候，學生熱情的為他歡呼，身為學生會長的我非常開心活潑的和魔獸互動。從一開始的開場語到接下來的投籃挑戰，全部的人都非常投入此活動。令我印象深刻的是，在小下課時還有許多學生衝到體育管門口一睹 Dwight Howard 的風範。最後，我堅信學生從這次活動後也有所啟發。就像魔獸說 "You need to win everyday" 一天天的超越過去的自己，成為一位更堅強的人。



第 23 屆 台新青少年志工菁英獎

秀岡校區家族學生會發起的行動勸募與各項志工活動，致力引導全校同學透過志工服務過程，進行多元學習與自我實現，由家族學長姐帶領學弟妹，認識社會議題，投入宣導推廣，關懷人群，攜手互助邁向共好。



全國菁英獎

作者 / 1201 黃文好

從國小起受父親朋友無國界醫生的影響，我開始從不同社會面向議題領域中思考，例如：性別、兒童。在國中累積陪伴身心障礙院生服務，與參加 YMCA 東埔偏鄉志工營的經驗後，萌生舉辦營隊、擴散助人的想法。我經常在同儕中擔任溝通橋樑，並擔任校內同儕教學志工，讓我對知識交流產生興趣。因為對 SDGs 的關注，及對新聞與傳播的興趣，我利用了自主學習的機會創立了 SDA17 (Sustainable Development Agenda 17) 非營利性質組織，號召跨校國際學生，以中英文撰寫翻譯 SDGs17 等相關文章，讓青少年對永續議題有更多了解，並投過實際付出或志工活動關懷世界行動。目前已在花蓮豐山國小舉辦足球英語教育營，帶領約 40 位小朋友以運動玩樂方式學習；在宜蘭萬富國小舉辦科學籃球教育營，帶著小朋友做科學實驗，以從做中學的方式讓科學原理不再生澀；參加國際學生創立的 Graphite Tutoring 團體，線上教導美國小學生數學與中文，以生活經驗講解數學，透過遊戲介紹中文，活用對話學習語言；與五股動物之家合作，舉辦收容所志工活動，照顧流浪的狗狗。現今，持續透過 SDA17 舉辦與籌備志工活動，如育幼院活動及暑假的內灣國小音樂英語教育營等。參與服務接觸到社會各階層後，我逐漸意識到課堂中提及的貧富差距真實存在。希望自己未來可以持續透過參與志工服務，給予需要的人們各種形式的幫助，抱持「生命會影響生命」想法，透過文字與圖像成為媒體工作者。



全國菁英獎

作者 / 10G 陳冠仔

從國小起，我就有接觸食物銀行捐贈食物的活動，開啟了公益道路。上國中後，每年皆有參與學校的行動勸募，幫助大眾關注弱勢需求。國二起加入 Beyond Horizon 視訊陪讀英文團體，透過自身語文專長投入服務。我透過不同志願服務累積經驗，包括啟明圖書館志工、行動勸募、推廣國際教育等。在反思服務後自發成立「Bloom the broods」青年志工營隊，到偏鄉小學引導國際議題學習。有別於常見的線上英語課輔教學，我選擇實際與學童互動，透過國際議題讓學童有不同的體驗與學習，在每堂課穿插趣味活動，例如烏俄戰爭課堂是帶領小朋友使用英語寫集氣卡片給烏克蘭難民，奧運課堂是打羽毛球，讓學童能真正沈浸在不同國家文化中，學習尊重及同理心，在利他同時也培養個人領導能力。接觸偏鄉教育後，我發現自己很享受教學的樂趣，參加營隊服務後建立溝通的自信，招募志願服務成員也培養自己的領導力。未來我將繼續朝著偏鄉教育發展，努力擴大團隊規模，期許能和公益團體合作成為正式的志工團，讓服務更有效擴及到各小學，達到平等教育的最終目標。

傑出志工獎

作者 / 11F 楊辰恩

愛在花蓮志工使我印象深刻。在服務的過程中，我和其他志工夥伴們來到了黎明院區，陪伴身心障礙患者。我被分配到的樓層患者都是較為需要協助的，因為他們的情緒很不穩定，沒有辦法和不認識的志工敞開心房。當時有一位很年輕的小女孩，非常抗拒和志工們互動。在和他相處期間中，我嘗試了許多辦法，抓住他的注意力。在旁敲側擊之下，我終於打探到他的喜好。他小聲地說了他喜歡蠟筆小新。當時我希望透過這個線索，和他聊天並拉近距離。雖然我剛好沒看過這部卡通，但我上網查了很多關於這個卡通的劇情，並用這個當作和他聊天的話題。我在他面前比手畫腳，還唱了開頭的主題曲給他聽。終於，他大笑了。他開始叫我姊姊，也變得非常尊重我。雖然我沒有做什麼特別了不起的事，但這讓我好快樂，也學習到了與他人解決隔閡的一種方式。

在到屏東里港服務時，我們的工作包括陪伴孩子們完成寒假作業。他們要寫的科目很多，而且很多都是學校教過的內容。牧師建議我們可以預習一些開學後的教材，這樣開學後沒有志工哥哥姊姊們幫忙他們也能獨立完成。實際開始陪伴他們寫寒假作業後，發現進度不如預期，孩子們會開始跟我們撒嬌、拖延時間。雖然不能強迫他們盡快完成，但是若繼續拖延下去，只有完成寒假作業，沒有預先複習的話，就大大失去了志工的意義。短短的五天內，我們成功讓孩子們在兩天內完成寒假作業，預留三天預習開學後的教材。此時我們又碰到了一個問題，那就是擔心他們會忘記。由於這些新的教材他們沒有看過，而且距離開學考試還有一段距離，所以他們的學習意願很低。我不禁思索，繼續這樣下去對他們到底有無實質上的幫助。

和其他志工夥伴們討論過後，我們決定改變教學的方法。由於孩子們年級分佈較廣，我們每一位志工都為孩子客製自己的一套學習方法。比如有位女孩非常喜歡撒嬌，但思考很機靈，算術能力很強。我們透過實際舉例生活中的例子，來提升他學習的意願。這樣的方法有奏效，那位女孩就沒有繼續拖延了，也一直期待我們出新的情景題給他。另一位男孩喜歡地理，可以背出很多國家和首都。只不過，他隔年的教材和國家地理位置沒有很大的重複率。因為要預習的教材內容是關地形的，所以我們決定調整成先考這位孩子一個國家的天氣如何，他的農業種植如何，再連結到地形。我們透過這樣的學習方法來趕進度，同時希望孩子們能對課程內容有興趣。

在參加完所有活動後，我最關心的議題是學生的教育。由於服務過花蓮、屏東的孩子和對孩子們進行線上教學，我認為教育是在志工活動中，不可或缺的一項。我自己每天的課業都是延伸以前教過的進度，所以我清楚知道，有好的基礎對孩子們來說有多麼重要。在和他們進行相處後，我也從中獲得很多幫助他們的快樂。因此，我希望能拓展線上教育的學習，並創立一個能提供和我同年紀學生，能線上輔導小學生的管道。我希望孩子們能對自己建立更多信心，而志工們就能協助這一點。我將會結合學校的資源，取得學校同意為我廣泛宣傳這個志工機會，招募學校學生一起來報名。

熱血三國隔宿露營

作者 / 童軍團長 黃釋賢

歡迎來到「康橋熱血三國」的世界，東漢末年群雄割據，最後「魏、蜀、吳」三國各據一方，究竟哪一國會成為一統天下的霸主呢？在康橋熱血三國隔宿露營活動裡，每個班級都扮演三國中的一位英雄人物，每個小隊則為英雄人物麾下所屬的國家軍團，每次闖關成功即可獲得獎勵的兵力，利用闖關過程所獲得的兵力點數，盡可能提升英雄的聲望與兵力，進而提高國家的整體聲望值，讓所屬的國家成為紛亂局面中的最後贏家。



作者 / 7C 徐杰崴

身為轉學生，一來康橋就有這種大型露營活動，讓我很雀躍、很期待。經歷過這次康橋熱血三國隔宿露營活動之後，我從中學習到了很多東西，包含堅持與努力的態度，與班上同學分工的團隊合作，更重要的是，我在這次的活動中結交到了許多新朋友，我很開心和他們在貢寮區龍門營地留下了很多美好的回憶。

在第一天的舞林晚會，我們班精湛的演出獲得了武林至尊一勁歌熱舞的優勝，讓我覺得之前午休時間都拿來練舞的辛苦沒有白費，我們班上還特地自組 228 連假的團練，群策群力，最終獲得豐碩的回報。

第二天的攻城掠地中，因為我們魏國的宛城，兵力挑戰門檻較高，其他國家的小隊需要結盟，符合我們設定的兵力，才有資格挑戰且攻打我們，再加上我們城池地處邊陲，所以很少有人有興趣來攻打挑戰我們。

在兩個多小時漫長地等待中，終於有一隊來攻打我們，比分差距不大，最後以 18 比 12 的結果，我們不僅成功守住了宛城，還額外獲得 3,500 兵力。雖然我們小隊身為守城方，沒有機會去體驗其他領域的關卡和攻打城池，及掠奪他國的土地的快感。但是我們還是盡全力完成任務，守住自己的國家城池，而且還有能力將他國的兵力化為己有，戰果頗佳。

最終，很可惜我們魏國沒能奪冠，但是在真實的歷史中，我們確實贏了，讓大家的心中比較沒那麼失落。最後我想要感謝組織規劃整個活動的師長們，在戰前引導我們信心喊話，凝聚軍心的將軍，以及團結一心同學隊友們！



作者 / 704 羅婕恩

為期兩天的康橋熱血三國隔宿露營終於落下了帷幕，畫上了句點，也成為了我們七年級心中無價的成長回憶。

此次讓大家印象最深刻的活動，一定就是舞林大會的勁歌熱舞了！儘管在完成我們舞蹈的過程中，歷經了數以千計的爭吵，我們卻也在此刻開始團結起來，班上同學的舞步跳得比以往練習的更賣力，在舞臺上散發著屬於我們 704 班的光芒。當音樂停止的那刻，全場響起如雷貫耳般的掌聲與尖叫聲，也終於在這時，我們知道這一切的汗水都值得了。

除了跳舞的較勁外，這次活動還有另一個重點就是第二天的攻城掠地。在過程中，其實不太順利，我們甚至連國家首都都拱手讓給了敵國。正當我們要放棄時，接到了來自軍師的電話，這時才意識到，正在努力的不只是我們小隊，軍師們也在認真的籌劃策略，同國的同學們也正在奮不顧身的守著城池，我們決定繼續奪回屬於我們國家的城池。在活動結束前五分鐘，我們吳國成功的奪回了首都和班上的城池，看著大家手舞足蹈的開心慶祝，我的嘴角也不禁揚了起來，努力後的果實，果然是最甜美的！

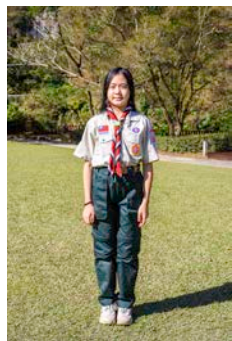
在閉幕典禮上，我們班獲得了舞林大會獎項和吳國的「天下霸業」。不過令我真正感到驕傲的，是 704 班的同學在面對強勢的敵人時，能用盡自己一切的力量，去獲得團隊的勝利；是吳國的大家在危機時刻，能不分班級甚至校區，一起為了共同目標奮鬥，直到最後一刻也不氣餒。也許在遙遠未來，想起這段回憶的我們，還是會不禁回頭去窺探這段美好的成長時光，體會那曾經的成就感。

童軍課程 - 國花進路

作者 / 初級童軍 7C 詹凱婷

這是我第一次參加童軍的營隊活動，同時也是個考驗的來臨。在這個營隊，我們要拋下所有的身分、包袱、和各種害怕的事物，遵守諾規銘，投入全心全力。

我以「隊長」的身分參與活動，體悟到在團體中與個人生活不同的責任感。在這三天裡，我要注意隊友們的行動及情緒，顧及大家的感受，同時也要讓他們去執行該做的事情。剛開始其實還不習慣提醒他們做事，但經過一段時間的熟悉和了解，我學會如何當隊長這個職位，就算我還有很多要向學長姐們學習的地方，我也了解在團隊裡這個角色的重要性。不能只顧及自己的想法和行動，應該要讓大家一起討論和分享，協調大家都能接受的模式，而不是擅自決定，還要學會去接納不同的行為和事物，嘗試不同的活動。當然在團體中也要盡自己所能去協助他人，學會負責任，和善的對待他人，才是童軍的為人之道。



雖說童軍不是純粹玩樂的活動，但開心和傷心都是自己去定義與感受。在過程中我們會經歷層層關卡和挑戰，接觸我們不曾經歷的活動。在團長及學長姐的教導下，我們要完成不同的事，同時也需要大家好好配合遵守秩序和任務指令，盡可能在最快且有效率的時間內達成目標，只要我們能在過程中能共同遵守團體紀律，就能順利的經歷這一切困難。

在營隊裡我們長時間待在戶外，學習跳脫自己的舒適圈。平常的我比較害怕昆蟲，也有點怕鱗，但在童軍裡要學會勇敢，忘掉恐懼，勇於挑戰才能夠達成更多目標；面對日夜溫差很大的營地，我們要學會準備好各種裝備，備齊所需。我在過程中不管遇到什麼，我都會專注活動任務，這也讓我那麼怕這一切了。遇到困難就要去面對，去突破自己，勇敢的達成目標。

在這次的童軍營中我印象最深刻的是自己生火烤肉，在平時我們很難接觸到這樣的生活方式，但在這次的體驗，我也感受到完成任務的快樂，我們從火柴點燃火種，再讓火延伸到木炭上是件蠻有成就感的事情。還有自己跟伙伴們一起搭起蒙古包和炊事帳的過程，因為平時露營都是父母在幫我們搭帳，我也沒有能力去協助他們，但現在我也有本領去和他們一起搭起帳篷露營。

「人生最大的敵人是自己怯懦」我深刻體會到這句話，經過這一切困難的童軍考驗，我還是想要終身奉行童軍諾規銘的承諾，遵守童軍的規律，因為我在童軍中認識了更多有溫暖，有溫度的童軍伙伴們。大家都會真誠的對待和幫助他人，並且能日行一善，服務他人。在童軍團的大團體中，要學會在團體裡互助及遵守指令，而且也是變成一個更獨立，拋下在家人的包容和懷抱中長大的那個自己。自己努力學習不同的技能是我們童軍的特點，我們年紀雖小但志氣永遠在，秉持著為國家的積極努力與奉獻，往優秀之途邁進。

作者 / 初級童軍 7E 吳奕勳

童軍營隊是一個嶄新的體驗。從住在冰冷的帳篷到吃著燒焦的蛋餅，以及認識新朋友，過程中每一件事情都是一個新的經驗和學習。我加入童軍團到現在也有半年了，在這裡我學到許多寶貴的經驗，像是人與人之間的互動和溝通，最令我印象深刻的是隊長和隊員之間的溝通，我從團長、學長姐身上學到許多領導伙伴們的知識和技巧，像是如何有效率的帶領小隊，和必須主動積極的分配工作、指導隊員童軍繩結等。在小隊追蹤旅行時讓我留下深刻的印象，我們小隊缺乏溝通導致效率不佳，完成任務的進度非常緩慢，導致墊底最後一組回到終點，加上擔任關主的學姊跟在我們後面收拾器材，當下感覺壓力很大。當時我不知道該如何跟自己的隊員們溝通，因為連我自己也一頭霧水，但是最終還是硬著頭皮，通過團內的小隊旅行考驗。

大多數人看到的童軍活動是玩樂，其實不然，除了童軍基本技能，我們非常著重禮節，有外人看不到的內在，而不是吃喝玩樂。

在經過童軍初級考驗後，我選擇繼續留在童軍團的原因是很欣賞童軍的精神，即便學姊有時候看起來很嚴厲，又或者活動任務真的很累，但



這些就是童軍！如果應付不了，那你可能不適合這項運動，但我卻很喜歡也很享受這種很累的感覺，它帶給我莫大的成就感。

童軍規律第三條，盡己之力，扶助他人，每日至少行一善事，不受酬，不居功。我看到的童軍到處都在幫助他人，服務社會。我也很享受可以幫助別人的感覺，就算別人不知道也沒關係。童軍是一門在幫助他人，讓這個世界更好的運動，在為自己爭取童軍晉級進程中的最高榮耀，同時也能回饋社會，這就是我身為童軍的座右銘！

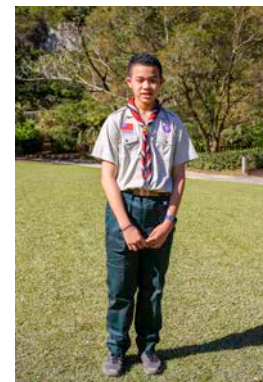
作者 / 初級童軍 7A 張淳善

會參加童軍是因為在經過幾次的童軍聚會和活動後，我覺得童軍是一項有趣的挑戰，有機會體驗多元的專科章活動。我也以晉級為求學階段的目標之一，這個目標也一直是帶給我動力和努力的來源。

這三天兩夜的童軍營隊，我們除了體驗與團體一起活動外，更從中吸收童軍的相關知識。在營隊中，身為團體的一份子必須保持負責任的心，大家被團長分到指定的小隊之後，會有自己在小隊中需要完成和幫助的任務。我在小隊裡擔任阿Q，主要負責提供小隊器材和輔助，這樣才能讓小隊在一個良好且不會東缺西缺的狀態下順利進行各項活動。除此之外，無論在整隊、敬禮或團體精神中，都必須共同遵守童軍規則。這些需要「自己負責」的事物，帶給我寶貴的經歷；在家裡，我們可以躺在舒適的床上，不用自己煮飯和洗碗，也可以吹著冷氣一邊打電動。當來到童軍的營隊中，完全不一樣，我們睡在冰冷的帳篷，而帳篷必須自己搭建，自己煮飯、自己洗碗。在豔陽下進行各種活動，對我來說是嶄新的體驗，過程中或許難免有些不習慣、不舒適或挫折，但是突破舒適圈可以讓我們學習如何在沒有父母的幫助下，憑藉自身的能力在戶外生存，也讓我體會到任何東西都不是憑空獲得，更珍惜所擁有的一切。

我印象最深刻的童軍活動是小隊旅行，旅程就像打電動有許多關卡，這些關卡考驗著童軍相關知識或技能，而我們需要透過信件提示，仰賴小隊成員們的通力合作，才能一關一關擊破到達終點，我認為不僅有趣而且非常有意義。旅行的過程中，會遇到一些障礙和困難，或許我們在某些關卡卡住了，也在隊員們的互相幫助下順利完成。

我滿喜歡「人生以服務為目的」這句童軍銘言，俗話說：「助人為快樂之本」，幫助他人不一定要得到什麼，不因為特定目的去幫助別人，而自己也能感到快樂。如同童軍規律裡說的「盡己之力，扶助他人，每日至少行一善事，不受酬，不居功。」這代表著幫助他人不是因為利益，而是從心從意的想協助。希望在未來的日子當中，我也可以盡己之力去幫助別人。



第九屆家族學生會正副會長選舉

作者 / 12A 李知遠

第九屆家族學生會政見發表會正式結束。看到兩組候選人在台上展現自己，想盡方法為學生改善校園的表現令我十分感動。回想起一年前，我們也是相當緊張且興奮的接受學生會、學生和各組候選人的交互詰問。時光飛逝，而今是我們站在主席的位置來舉辦這次的政見發表會。在發表會前我們寄信給全校學生詢問大家想對今年學生會候選人問什麼問題。為了確保選舉的公平性，經過三輪的問題篩選和討論後，我們選取了许多可行且有建設性的問題來詢問各個組候選人。以我們一年學生會的運作經驗來看，有效溝通是學生代表最需要的，因此候選人需要在 30 秒內進行思考討論給出最妥當的答案。經過三輪的提問和政見介紹，身為現在的學生會代表，他們的表現讓我回想起當時也在選舉的我們。不斷的修正自己的缺失，不斷的詢問學生意見，不斷的想要為了這學校的學生跟他們的國高中生活努力。從關注候選人選舉狀況到籌辦政見會，我認為這次的兩組候選人都學到很多。身為會長，我希望他們可以保持初衷和熱情，繼續為學生民主權益發聲。

作者 / 12C 林以昕

在這次的政見發表會當中，第九屆學生會兩組候選人都以精彩的方式向各個年級的選民呈現了他們的政見，另外也接受了許多輪的問答環節，包括學生提問、學生會代表提問，及候選人交互詰問。每個環節中每組候選人對於問題的詳細回答展現了他們充分的準備，同時也顯現出這次選舉競爭十分激烈。擔任了學生會職位快一年過後，以不同的身份再次參與政見發表會讓我回想起了自己去年選舉時與他們相同的熱血態度，想到當初要上台發表政見前的緊張，及一次又一次不斷唸著我們選舉理念及口號，也提醒了我自己當初選學生會的初衷，想要為校園進步盡一份力，也努力為學生發聲，成為學生與學校之間有效的溝通橋樑。看到兩組候選人在政見發表會提出的精彩政見也給予了我們一些啟發，讓我們現任學生會重新擬定了在任期結束前我們希望能夠執行或開始的新政見，也希望能夠好好把握最後幾個月時間給予我們任期一個圓滿的結尾。看到學弟妹對於選學生會的熱情，讓我們對於學校所有學生組織的未來信心滿滿，相信無論最後是哪一組候選人當選，都能夠繼續為學校帶來正向改變。



KC VOICE 康橋好聲音

作者 / 11F 柯芃妤

校園裡隱藏著許多好歌喉及熱愛表演的學生，因此今年西方家族舉辦了的 KC Voice 歌唱比賽，為這些同學提供一個表演的舞台。雖然在籌備活動的過程我們遇到重重困難，但最終在我們四位家族長不斷地討論和與學校溝通下，所有問題終於迎刃而解，活動也以「成功」劃上句點。活動的成功，除了主辦方的努力，也感謝所有同學踴躍的參與、參賽者不懈的努力、評審老師們熱情的支持。不枉費我們數個月的心力，活動不但非常成功，在籌辦的過程也讓我們學習到很多。而身為西方家族長我們，未來也會帶著這份為家族事務樂此不疲的精神，繼續帶領西方家族突破天際！

作者 / 10C 陳宥霖

KC Voice 是各年級唱歌抱有熱情的同學們大顯身手的舞台。作為幫助準備活動進行的幹部之一，同時也作為站在舞台上的活動參加者之一，我在這樣的過程中也看到了活動不為人知的一面。舉辦一個活動，需要的不只是參賽者，更需要背後籌備的人、需要有人佈置場地。作為 prefect，我能夠為活動做的僅是活動進行期間必要的檢錄、音控等等，但從這一些小事，也能看出這次活動背後有多少人付出努力和準備。作為參加者，我充分體驗到上台演出的緊張感和演出前準備的辛苦。不論有沒有晉級決賽，所有同學都鼓足了最大的勇氣，也付出了諸多的努力，相信這次 KC Voice 將會是他們一次難忘的回憶。



Giving Back Week 物資募集捐贈

作者 / 西方家族長 11F 林大芮

這次的 Giving Back Week 是去年的食物銀行延伸。因為考量到學生在成長過程中會不斷閱讀新的書籍，淘汰舊的書籍，因此在活動中加入舊書捐贈的環節，讓同學用另一種方式發揮愛心，達成資源最大效率的利用。在這次的活動中，身為西方家族長，從活動前的入班宣傳，到活動中的物資收集，到活動後的整理物資，都是我與其他西方及東方家族長合力一手策劃。在這個過程中我學會了策劃及執行活動企劃的能力，也看見了同學們大方展現自己愛心的一面。在司令台看見同學大排長龍要捐贈物資，在入班收書時看見班級裡成堆堆疊的書，可以看出康橋學生極有愛心的一面！

作者 / 西方副家族長 11F 王詠威

Giving Back Week 為西方家族年度規模最大的活動，從活動策劃到實施，我們家族一直以團結協作的態度展開每個細節的安排。除了今年新增舊書捐贈的環節，我們也鼓勵同學們一起參與 Foodbank 食物銀行捐贈活動，延續去年的成功。透過這樣的實踐，同學們不僅可以學習到如何關心他人，更可以了解到將愛心實踐的真諦。我們也期望這樣的活動可以持續推動下去，將愛心擴散到更多人的生活中。西方家族也會繼續與其他家族一起，共同努力讓更多人能夠受到幫助，也讓每位同學都可以有機會成為愛心傳遞的使者。



作者 / 西方自律幹部 10E 黃朱可安

每年一度的 Giving Back Week 都是很大的一個愛心傳遞活動，比起去年只有食物的捐贈，今年還加入了舊書回收，讓這個活動變得更有意義。以往幾年我都是以同學的身分一起與朋友討論要捐的物資，而今年成為家族幹部的我，第一次能幫助協助收集和整理物資，也在這個過程中發掘的這個活動的美好。每一節大下課需要負責收集書本時都讓我十分期待，因為總是能收穫滿滿，看到同學們踴躍的捐贈各種書籍，讓我感到很榮幸這個活動能夠傳遞這麼多愛心，相信透過書中每一個文字以及每一個罐頭，都能將同學們的愛心從無形化為有形，傳遞給需要的人們。

作者 / 東方副家族長 11E 翁偉瑋

從策劃到親手打包每個食物和書籍，今年的 Giving Back Week 在東、西方兩家族的合作下圓滿落幕。以去年西方家族的食物銀行作為基礎，今年東方家族加入西方家族一同舉辦了 Giving Back Week，在原有的食物捐贈上增加了舊書回收，希望學生能發揮愛心，將家中擁有的物品捐贈出來給更需要的人。在活動當週，每天中午都能看到非常多學生聚集在司令台，排



隊等著捐贈食物物資，亦或者是許多班級內堆疊成山的書，處處展現了此次活動廣大的迴響以及學生們的愛心。

這次的 Giving Back Week 不僅使家族內的合作變得更加融洽，也在學生們的積極參與下，為社會上需要幫助的人們帶來了溫暖和幫助。也希望未來能夠延續此活動，繼續發揮愛心幫助需要的人！

作者 / 東方家族長 11E 王叡寧

今年的 Giving Back Week 是白虎和青龍兩大家族共同舉辦的，也是為期最長久的一個活動。從企劃案的討論修改、前置作業的準備宣傳、與基金會的聯絡等，再到最後活動的舉行都是我們兩大家族和老師的協助下一同完成。透過這個活動，我們不僅達到良好的溝通與團結合作的精神，更學到非常多實際的應變能力。而這個活動的參與率也非常的高，大家都透過自己的能力幫助更多的人，我們也期許大家繼續把這樣的精神傳遞下去！



VEX 機器人比賽屢傳捷報

作者 / 邵顯智老師

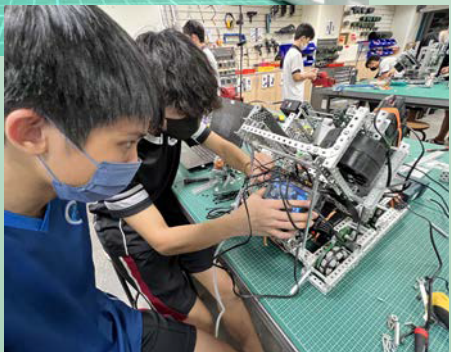
康橋秀岡校區自從 106-1 學期，由人形機器人組裝、Arduino 機械手臂課程轉型為發展 VEX 機器人，選修這門課程的學生人數節節上升，並積極認真的組隊參加比賽，這幾年在賽場上，無論是全國賽、國際賽，甚至世界賽都屢傳捷報。

VEX 機器人系列賽事參與年齡跨及小學至大學，並在全世界 60 多個國家有超過 24000 支賽隊持續參與，針對每個賽季所推出的工程設計主題，學生需建構一部屬於自己的機器人，並在賽事中與其他賽隊進行合作與競賽，其涵蓋的教育內容不僅考驗學生 STEM 在科學、科技、工程與數學領域的實力，更造就其團隊合作、領導力、溝通能力以及解決問題的能力，是一項 STEM 能力培養的完善實踐平台。

在課程規劃方面，VEX 機器人上課方式是採分組進行，小隊成員合作組裝一台機器人，學生可以大膽發揮自己的創意，用手中的工具和材料創作。在準備比賽的過程，每位參與者都發揮協作精神，這也包括隊員之間意見的討論與歧見的磨合，而這些過程是課本學不到的，但卻是學生人格成長必要養分。學生也藉由投入此課程研究機器人，提升對大學理工相關科系內容的涉獵，這是有助於將來申請大學相關科系的。

在賽事部分，2022 年的 11 月秀岡校區派出了高中五支隊伍，參加全國的 VEX 機器人預賽，其中由 12 年級五位學生組成的 14683A 隊獲得了評審的一致青睞，拿到「最佳建構獎」。在接下來 2023 年 2 月的新竹冠軍賽，此隊伍也利用非常獨特創意的設計，讓評審們跌破眼鏡，榮獲「驚奇獎」。有別於其他學校，秀岡的機器人隊伍，都是由 2022 年 9 月才新編隊成立，當中的學生大部分都沒有參賽或組裝經驗，雖只有短短的兩個月訓練就參賽，並有傑出的表現，實屬難能可貴。

目前在國中階段，許多對工程相關課程有興趣的學生都受到學長姐的影響，選擇對未來發展有幫助的 VEX 課間社團，透過紮實的訓練，期待在高中階段擁有更成熟的程式設計技能加上專精的組裝手法，持續讓康橋秀岡的隊伍在賽場上有所發揮、有更亮眼的表現。



KCMUN Trip to Harvard MUN 2023

作者 / Craig Mitchell

Kang Chiao Model United Nations was finally able to attend an overseas MUN trip, 4 years after the last trip, due to the opening of borders after the COVID 19 pandemic.. Having previously attended HMUN 2019, the conference finally provided many of our current students with their first opportunity for an overseas trip. Held in Boston every year, the HMUN 2023 conference was their seventieth session and provided a wonderful setting for students to put their critical thinking skills to the test in creating novel solutions to some of the most pressing issues facing the world today . Kang Chiao was able to send a team of 12 students from grade 10 and 11 and two supervisors, Dean Frankie and Craig Mitchell, to compete against almost 4000 students from over 40 different countries.

The team first traveled from Taiwan to New York on January 24th and returned on February 1st, then from New York to Boston by bus to attend the HMUN 2023 conference held at the Sheraton and Marriott hotels from January 26- 29th. All the students were thrilled at the chance to fly again and to interact with students from America and all over the world. The KCMUN team prepared rigorously for the conference with over 6 practice sessions held to research topics such as the peaceful use of outer space and cybercrime and cryptocurrency fraud. The students gave a great account of themselves, behaving impeccably throughout the conference, collaborating, negotiating and finally drafting clauses for their draft resolutions. Despite not winning any awards, all the students performed admirably, gaining experience and rediscovering their competitiveness.

The size and international nature of the conference make it an opportunity for learning that extends beyond the confines of a committee session. Our students were able to go on a Harvard tour, take the Boston T, walk around the city and make new friends from all over the world. It was most pleasing to see the students socializing with students and making an effort to learn about the different cultures of the students. Students would often organize extra meetings to collaborate and find meaningful solutions to the problems. At the end of the conference there were a lot of numbers and social media profiles shared and hopefully lifelong friendships were formed. Overseas trips add so much value to our KCMUN program and when the students reluctantly returned, they shared their experiences with our junior chairs and Kang Chiao students, inspiring a new generation of chairs and delegates. The competitive edge that has been lacking over the past few years has now been re-established and all of our students look forward to participating in more international conferences in the coming years.



智慧新北 steam 機關王

作者 / 10B 陳友熙

升上七年級後，我順利的通過了機關王基礎班的甄選，從而開啟了我在機關王這幾年的旅程。還在基礎班的我，懵懵懂懂地做出了我的第一件作品：紙板小提琴。由於我對機關王的熱忱，除了課後課程時間認真製作外，也利用回家後的閒暇時間自行創作，學期末時便做出了不錯的成果，而後也成功晉級到進階班以及校隊班。

然而，進入校隊後與先前卻是截然不同的世界。校隊組成為四人一隊，大家互不相識，卻必須在短時間內培養默契並發揮團隊合作的力量，在完成作品並反覆訓練過後參加正式比賽。在我剛進入團隊時，隊裡除了我之外有三位學長姐，而我在看見他們的作品後認為自己能力不及，開始否定自己且不敢在討論時發表意見，幸好學長姐不但不會批評我還會不斷地給予我正向鼓勵，讓我慢慢適應這個團隊，並學會了與他人溝通。在一剛開始，我還不大熟練團隊合作，只是跟著一位學姊共同完成情境設計的部分，完全不了解另外兩位學長在研發機關的過程、進度。隨著每週一次的課後校隊課程和幾次的週末集訓，我漸漸發現，在一個團隊中，大家是應該共同集思廣益並定時討論進度的，而非各做各的、互不相干。在那樣一個互助的團隊中相處了三年半，我們



培養出了絕佳的默契，我也了解到了團隊合作的重要性，偶爾甚至會被隊裡凝聚力及向心力的氣氛所感動到。

其次，我也在機關王學習到持之以恆的態度。在機關王校隊會需要花更多時間集訓，尤其是在比賽前老師更會要求我們盡量抽空練習。不過，我認為校隊風氣很好，在校隊班的其他夥伴都不需要老師提醒就會自發性地在家進行自主訓練，因為我們都想為團隊進一份心力，也希望能做到我們能力所及的最好。「寧為牛後，不為雞首」，我認為處在這樣的環境中，就算是原本能力相較起來比較弱的人，也能因其他同儕而共同進步。

若學校有學弟妹詢問我加入機關王的感想，我會堅定地告訴他們：絕對是值得的！在機關王能學到的不只是課本內的科學知識或是靠個人特色及想像力設計出的作品，更多的是一種面對生活的態度，是能讓我們在將來做任何事時因此受益的。

機關王是項結合科學及美感設計的世界級比賽，而康橋的機關王校隊由許評貴老師帶領，參加十多年，至今已奪多面金牌。機關王課程的培養領域包括科學原理、問題解決、創造性想像力、工程系統、操作製造技術、設計方法與思考及團隊合作，這些結合融入了STEAM教育：科學 (Science)、科技 (Technology)、工程 (Engineering)、藝術 (Art) 及數學 (Mathematics)，是個適合小學到高中階段的學習機會，而我在六年級時，因參訪康橋時體驗到機關王的活動，被激起了對這項比賽的好奇心。



必修的一堂課「一日爸媽生活」

作者 / 中學部教師 朱幼倩

十二年級學測後的健康護理課程，迎來了一位仿真的電子寶寶，讓學生透過 24 小時的貼身照顧，深刻體驗了性是負責任的愛，不是一場遊戲。

電子寶寶內建了許多感測器，包括定時餵食感應、溫度感知及尿布更換感應，逼真的行為與嬰兒聲音會及時反饋，頭部和頸部的感測器可偵測拍打小孩的力道與姿勢正不正確，若不當照顧，電子寶寶會失去生命跡象，甚至死亡。



(from: <https://www.realityworks.com/>)

在照養活動後，透過小組的討論與分享，建立性與愛的價值觀，並體會這 18 年來爸媽的辛苦。

賈伯斯曾說：「全世界最貴的床，是病床，因為沒有人替你生病，替你死去。」說明了健康的重要性。而在這堂全人性教育課程裡，學生們認知到，「全世界最貴的床，是著床，因為沒有人能代替你歡樂，替你負責任。」

全人性教育教導健康的親密關係，不是只教性知識，更重要的是要了解愛的價值和選擇的能力，希望學生在作出選擇前，可以想清楚是否能承擔這件事的後果。養兒方知父母恩，透過課程提早去感受體會養育小孩的辛苦，透過回家與父母的交流，讓家庭關係更緊密。活動結束不代表學分到手，因為修業期間還有漫長的一生.....。



課程一開始，老師解說如何照顧寶寶，學生們臉上出現期待、興奮、開心、害怕、恐懼等表情，直到電子娃娃開始發出哭聲，隨即展開一場實境體驗的負責任之旅。

課程從生命教育的歷程讓學生了解性的價值是什麼，從不一樣的角切入全人性教育，翻轉學生對於性來自於 A 片、網路色情媒體的觀念，



學生為自己的電子寶寶取名字，紀錄一天的照顧，如餵奶、拍嗝、換尿布、安撫咳嗽或不明原因的哭鬧等，也透過電子寶寶內建系統的紀錄與回饋，可以知道照顧的情況。

學生心得

經過這次的電子嬰兒的照顧體驗後，學到很多事情，感恩父母對我所做的一切，因為他們的愛和付出，才能讓我健康的長大。

性是人生自然和健康的一部份，我們應該尊重及接受性的不同價值和信念，在做任何「性」的決定時，一定要思考其後果與可能的影響，也有義務要去為自己的選擇負責任。

小時候很喜歡玩扮家家酒，當老師提出這個課程時，我和我的組員超開心的，立刻自願先，但實際照顧後，發現了理想和現實的差距，也訓練了自己的耐性和脾氣，與組員相互合作協調，並接受旁人異樣的眼光。我感覺當小爸媽真不容易，也決定人生應該有計畫的完成目標，至少求學階段還是認真讀書就好！

這次活動我發現照顧孩子是很辛苦的，也了解到在生小孩之前真的要三思！小孩可不像電子寶寶，照顧個一天兩天就沒事了，而是一輩子的責任。也經由這次的體驗，我更能體會做父母的辛勞，以後也會更孝順父母，母親節就快到了，這正是一個好時機呢！

家長回饋

我家小孩照顧一天後大崩潰，突然覺得父母不容易，回來說了好多感性的話

而且對兩性關係很有想法，發誓求學階段不會輕易發生性關係

聽到小孩感恩父母的話時，真的覺的好開心

這個真的，比任何說教都有效

因為 12 年級畢業後就會脫離舒適跟掌控圈，進到大學的自由殿堂，許多孩子還是在國外自己生活，在前半年內有刻苦銘心的體驗，比較會保護自己，尊重異性，讓男生女生都知道，太早當爸媽，同學都在玩樂享受青春，自己卻在帶娃，是很悲慘的一件事

還有要學會負責，負責很重要

秀岡高中部也有這課程，感覺很有趣也很有教育意義。

音樂學習心路歷程分享

作者 / 903 張詠程

大家好，我是張詠程，我學習小提琴跟木琴好幾年時間，目前是學校管弦樂團小提琴第二部首席，同時今年全國學生音樂比賽國中 A 組（音樂班組）木琴項目獲得全國特優第二名。

對我來說，音樂是很神奇的，可以把所有的情感跟想法放進樂句中，在我最喜歡的電影《樂來越愛你》（La La Land, 2016）中，Sebastian 對 Mia 介紹爵士樂時說了：“They spoke five different languages, they couldn't talk to each other. The only way they could communicate was with jazz.” 相對於音樂而言，我沒有因詩歌、文章或小說觸動，而想和他人討論的經驗，但音樂就不一樣了，我能理解「用音樂溝通」，很幸運的我因為音樂，而結交了一些好朋友。

我目前除了加入學校的樂團外，也參加校外的打擊樂團，這二種截然不同的樂團，也讓我有更多的機會接觸到音樂的多樣性。在學校的樂團課程安排大多是以古典樂為主，指揮及老師會跟團員們分享曲子創作的背景資料，像是作曲家、年代、時代背景等等，當對這些更了解後，對於詮釋樂曲就更有幫助。我認為同一首曲子不會有二個人詮釋得一模一樣，就連自己，也會因為每天心境的不同，而對樂曲有不同的感受。

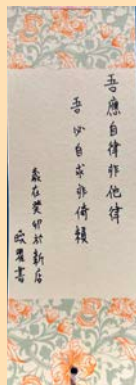
校外的打擊樂團則讓我有比較多的機會接觸到拉丁及爵士的樂曲，這樣的曲風和節奏與古典樂曲不同，且相對較為自由。和校內樂團上課時一樣，老師也會給一些關於樂曲的想法，讓我受益良多，目前也正在學習即興演奏，我依照著老師給的方向，在網路上找音樂來聽，相信多聽音樂也會對我的學習有很大的助益。除了音樂之外，我也很喜歡自然科學及繪畫。今年也參加了科展、新北市學生美術比賽及全國學生美術比賽，很榮幸也獲得不錯的成績。我覺得在康橋有很多機會可以學習及探索，接下來我也想嘗試看看學校開設的 i-Gem 課程，相信也能有滿滿的收穫。



「康橋六大核心品格」座右銘書籤學生作品優選

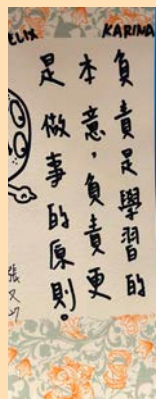
801 吳曉翟：

吾應自律非他律，吾必自求非倚賴。



801 張又：

負責是學習的本意，負責更是做事的原則。



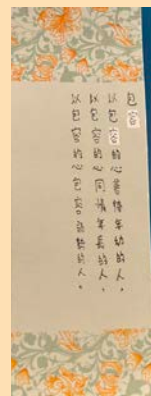
801 沈宥岑：

感恩，是人生的最大智慧；感恩，是人性的一大美德。



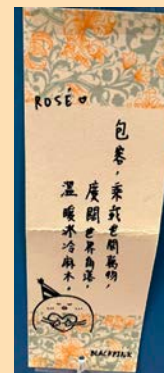
801 藍子晴：

以包容的心善待年幼的人，以包容的心同情年長的人，以包容的心包容弱勢的人。



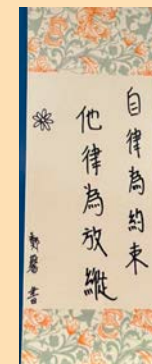
801 鄭思沅：

包容，乘載世間萬物，廣闊世界角落，溫暖冰冷麻木。



801 鄭馨：

自律為約束，他律為放縱。



801 關慧薪：

包容是滔滔江水，是寬宏的大海，是璀璨的星河。



中學生網站第 1111010 梯次閱讀心得寫作比賽特優作品

閱讀書名：改變世界的 6°C

作者 / 1101 關傳薪

☑ 暖宜人、四季分明，我們正生活在一個充滿生機的台灣。然而，這一切卻因為我們在暗中悄悄 / Ⅲ 的改變。不知道你是否注意到炎熱的冬天、沒雨的梅雨季、特有種的滅亡，這些都是全球暖化正在發生最好的證據。這一切的罪魁禍首就是我們，人類，而我們正因自己的行為逐漸走向滅亡。

在看這本書之前，我對溫室效應的了解僅止於會對地球造成傷害，並且認為這對於現在的我無關緊要。看完後我發現全球暖化不再是一個離我們很遠的議題，它近在眼前。如果人類持續毫無節制的排放溫室氣體，極端的氣候將會使地球變得不宜人居。

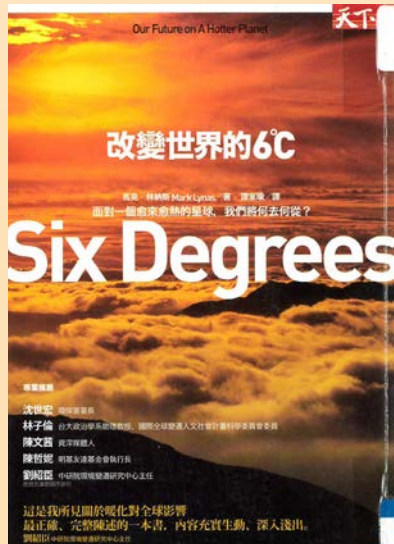
造成全球暖化的主因是二氧化碳的排放。二氧化碳隨處可見，在房間裡、公車上、甚至我們呼出來的氣都包含二氧化碳，而高濃度的二氧化碳就成為了溫室氣體。許多人都有一個迷思，那就是植物會將所有多餘的二氧化碳轉換成氧氣。然而二氧化碳量從工業革命開始就急速飆升，現今的植物量早已無法負荷人類造成的龐大碳排放量。為了讓生活變得更便利、為了創造更多的利益，人類開啟了被近利吞噬，漸漸走向滅亡的旅程。

過多的溫室氣體到底會對地球造成什麼影響呢？如書名所示，溫室氣體會升高地球的平均溫度，而升高的溫度將伴隨著更頻繁出現的極端氣候。在台灣，不穩定的雨季台灣缺水、冬天的異常高溫、海平面上升形成土壤鹽鹼化等，都是隨之產生的問題。這些問題不像字面上看起來這麼簡單；世界是環環相扣的，這些問題的產生會像連鎖效應一樣造成更多的問題。例如台灣的降水減少將使世界半導體的短缺，因為半導體需要大量的水降溫。乾旱同時影響著農民的收成，間接導致物價的上漲。

為了趨緩全球暖化，人們還是做出了些許努力，離我們最近的案例便是 2021 年的第二十六屆聯合國氣候變遷峰會 (cop26)。氣候變遷峰會是各國面對氣候危機最重要的交流平台，且協定每隔五年就要評估進展，計畫下一步策略。其中最重要的方針是要逐步淘汰化石燃料，漸漸走向全綠能的能源系統。過去幾年的峰會中各國就氣候變遷議題達成最重要的里程碑是在 2015 年 cop21 上通過的巴黎協定，內容是將地球的升溫控制在 1.5 度內（地球正逐漸的升溫，而當氣溫上升 1.5 度時以上世界將會有劇烈的改變，島國將全部被淹沒），且讓富裕國家提供資金和技術，幫助貧窮和脆弱的國家應對氣候變遷。然而巴黎協定並沒有發生預期的功能，溫室氣體的排放仍以前所未有的速度飆升。據眾多科學家的估計，我們現在已經處於進入災難性全球暖化的最後 10 年，所以氣候變遷峰會的協定是否對減碳產生效果就成為了地球存亡一個非常重要的關鍵。但即便在這麼岌岌可危的情況之下，在 cop26 中仍然有許多國家無法對減少煤炭使用給出具體承諾。甚至在中國與印度的影響下，在要限制化石燃料的條文中，原本為減碳強硬的字眼「除去」(phrasing out) 被改為「降低」(phrasing down)，讓條約的效力大打折扣。

雖然燃燒天然氣跟煤都會造成溫室氣體，然而天然氣在發電量與煤差不多的同時比煤少了 4 成的排放量，使天然氣成為了趨緩地球暖化的重要能源。俄羅斯為世界上僅次美國的天然氣供應國，但因其連接著歐亞大陸，俄羅斯的天然氣變得致關重要。他不但供應了歐亞各國冬天的暖源，同時也是各國發電的重要來源。以 2021 年的德國為例，天然氣發電占了總發電量的 15%。然而近期因烏俄戰爭的影響，導致天然氣供應不足，促使很多國家為了彌補天然氣發電的不足增加了燒煤量，使全球暖化加速惡化。

地球為萬物之母，沒有地球我們根本不會存在這個世界上。身為地球的孩子，我們不但沒有保護好它甚至還貪婪的奪取它的資源且不當的利用。地球已存在了四十五億年，而我們頂多出現了兩百多萬年，但我們對地球造成的傷害卻超過了這四十幾億年的總和。人類現今應該做的是放下利益，正式面對全球暖化的急速加劇，並且盡一切力量改善。



閱讀書名：月亮與六便士

作者 / 10G 林又仔

☑ 想像史崔蘭一樣，追尋美；那是對美的憧憬，為美而犧牲，為美而雕琢。

皓月千里，一盞銀白灑落，那圓滾滾的月亮啊！皎潔的高掛在那。我們抬頭望了一眼明月，起了覬覦之心，又低下頭來，繼續賺錢餬口，靦靦地遊過青青牧草地，在生命的盡頭，灑回冥海。而他，查爾斯·史崔蘭，不被道德和社會羈絆搪塞，不被社會有機體吞噬！平淡的生活再也壓抑不住他與生俱來的創作本能！他站在險峻的礁石尖上，期盼捲捲浪花向他抨擊。儘管遍體被坑疤侵蝕，他也甘於在灰燼之中重獲新生。來臨了，一番琢磨後，鳳凰涅槃浴火重生。「就讓那滿載熱情與夢想的熊熊烈火，燒亮我窮盡一生的追尋！」史崔蘭，抓住了美。

我窺竊於史崔蘭追求理想的狂熱。就我看來，那是一種對美的執著，一種寄生於人體的癌細胞，麻木宿主純樸又端詳的願景，不斷不斷地侵略神智，直到宿主走火入魔，沉溺於美的泥沼之中。那可怖的反叛因子，驅使著史崔蘭為理想奔波勞碌，漠視道德體統的種種垂憐，不畏路艱難，四處闖蕩。史崔蘭被嘲諷是「執迷不悟的傻子」，就算拋妻離子，貧病交迫也絕不回頭，願為美犧牲小我。史崔蘭拋下優渥的烏托邦，體驗世間疾苦，卻處之泰然，萬分不被物質世界動搖。我嚮往他連連突破桎梏枷鎖，開闢令人窒息的世界，端賴於他不朽的熱情。史崔蘭總是毫不吝嗇的抨擊他人的軟肋，冷酷至極。而或許就是這份冷血，才任由他猖狂於宇宙浩蕩。對史崔蘭來說，在理想與現實的分歧中，他要的是百分之百的粉身碎骨，奉獻於藝術。

如今我還對第十章耿耿於懷。史崔蘭離開膝下一雙子女，來到巴黎尋美，眼神明滅，卻踩著砂膠拖鞋，著一件不堪筆挺的襯衫，嘴上還是那句「我要書畫」。他的氣魄與那一幢陋室難免有些警扭，這衝擊的反差感，讓我深深欽佩於史崔蘭尋美的付出。「一個人掉進水裡的時候，他游的好不好並不重要；他就是得游出來，不然就等著溺水」你無法想像這是一名邁入中年的男子，吐露對美的告白。明明青春不再，怎像個年輕人一樣，初生之犢不畏虎？如果他是初步社會的青年，人們會體諒他的年少無知。豈不料，別人眼中，史崔蘭是個不折不扣的負心漢。然而，史崔蘭卻不在乎，唾棄、指點、批評——塵世對他來說不具攻擊性。當我被敘事者引領到那與世隔闕的大溪地，沉浮於塔拉瓦奧山凹，我深深被史崔蘭骨子裡滲出的藝術氣質迷惑了眼，史崔蘭領悟了他尋覓一生的美。他飽受風霜的靈魂終獲安寧，癌細胞不再逆境出軌，已被祛除。這名六便士派，一生為美的澆灌下，終於豐收一望綻放的花朵，史崔蘭畫出了最後一幅作品。「它是對男人體之美頌歌，對崇高、漠然、可愛又殘酷的大自然的禮讚……它們擁有自己獨一無二的深意。」在他身上，我好比看見米開朗基羅的倒影，他捉摸透那令人悸動的美，將藝術詮釋的淋漓盡致。史崔蘭的一生，也死無遺憾。史崔蘭歷經飢餓、疾病、喪妻的滄桑，一番洗禮後，終可將它洞見一生的美揮灑於世。那幅畫，真美！萬物被靈性富足，明明是我們熟悉的椰子樹、鳳凰木、鱷梨，卻流露一絲抓也抓不著的玄奧。同時，既赤裸又飽和，充斥著人類自古至今的本能——那就是對美的尋覓啊！

「你看見人赤裸的原始本能而你感到害怕，因為你看見了你自己。」遷就於世俗框架的我們，畏懼尋美的我們，如同懵懂幼雛，站在巢穴邊緣，不敢撲騰翅膀高飛。一生寥寥，有多少人用盡了一生的努力，過著平凡的一生？如同毛姆所刻劃的六便士派：「絕大多數人都很滿足於普通和平凡」在社會總體中適應，匱伏於道德框架的庇護之下，沉溺於花樣年華。自幼，懵懂的我們滿載童真，如今又真正履行了多少？又有多少希望已消耗殆盡？或許是基於父母的希冀、貪婪於安閒之樂、深怕遭受同儕的垂憐，都使我們止步於此。我們心中總有那麼一位道德天使，敲毀任何違背群體意志的萌芽，為了就是融入社會這個大家庭。遵循著這個責任，為體面生活賺取微薄收入，無聲無息的老去，入土為安。餘年，才驚覺自己一事無成，只留下憤世嫉俗的餘地，拘束於那慘澹的六便士。

我就像敘事者一樣，臣服於道德統體的包袱，同時，骨子裡卻流著膽敢者的激昂！就好像老天爺將我遺棄於此，心心念念那連自己也不理解的愁思。而我不服於這樣的搖擺不定！我也想像史崔蘭一樣，作個畫家的夢，毅然握起筆刷，在月光下，一揮而就，勾勒出屬於我的美。

「藝術家的靈魂受盡折磨……並非所有人都能理解。你必須走過藝術家奮鬥的歷程，才認得出它來。」如果我們鼓起勇氣，膽敢為理想闖關天際，為嫩芽澆灌養分，付諸努力，豈不會在生命的盡頭悔恨當初。為理想奔波的道路上，我十分敬佩史崔蘭一樣的先驅者們，忘卻天倫之樂，對苦難純然無動於衷，砥礪奮行。人生是要徘徊於現實的庸庸碌碌，還是沉溺於美？無疑是要有一股著魔似的反骨，傾生命之力的瘋狂執著啊！



眾人拾柴火焰高 / 合作是成功的關鍵

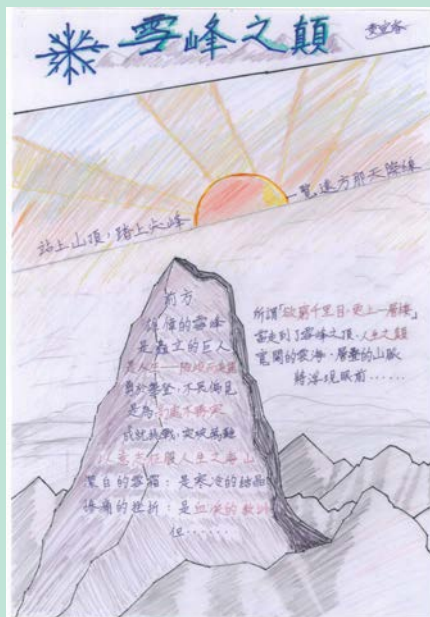
作者 / 8B 葉瑀齊

康橋國際學校攀登合歡山活動第二梯次八年 B 班第十五小隊的學生，為了圓登頂百岳的夢，在民國一百一十一年的十月三十一日到十一月三日，憑藉众志成城的精，成功登頂合歡群峰的四座百岳，以他們在山上堅定的步伐和踏實的足跡證明了「世上無難事，只怕有心人」的道理。

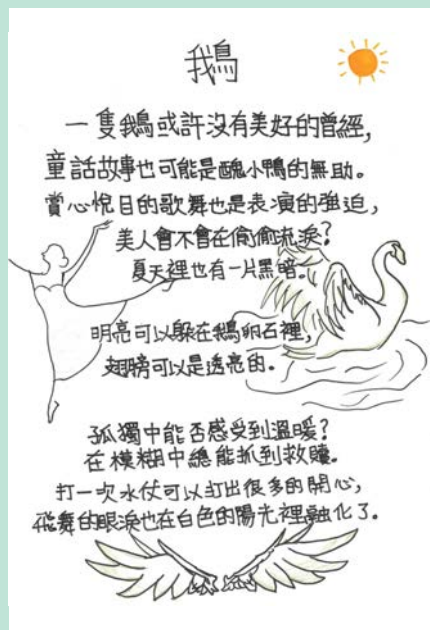
十五小隊的隊員即便彼此之間常有爭執，仍然能全隊自信的站在山頂，歡天喜地的把回憶留在珍貴的團體照中，究竟他們過程中發生了什麼，才能夠將對彼此的偏見都拋到九霄雲外，最後一起達成夢想呢？

在正式活動前的山訓時，大家時常不想包容彼此天壤之別的差异，儘管要成為一盤散沙也不願意與他人同甘共苦的完成考驗，整個小隊本以為會分開登頂，過程中卻沒人埋三怨四，大家更是學會照顧他人，原本體力不好的隊員在大家體貼入微的幫助下，也成功登頂，其中一位同學就說道：「平時在山訓時體力比較差的同學，在這四天裡，就算很累、脫隊了、也都很努力的跟上隊伍。」登頂時大家都熱淚盈眶，為全隊合作無間的默契感到驚訝又欣喜若狂，有同學提到：「這次之所以能登頂，同學間互助是一個很重要的關鍵。」所有人都認為小隊合作的精神不但是讓他們最終成功的不二法門，更是活動中最值得自豪的一件事。

這四天三夜的合歡山活動，對十五小隊來說不僅是一個難忘的回憶，還是突破自我的經驗，更是大家學會幫助別人的時刻。團隊合作對他們來說，也不再只是一個要做到的事情，反而成為了他們真正運用到、真正體會到重要性的精神。



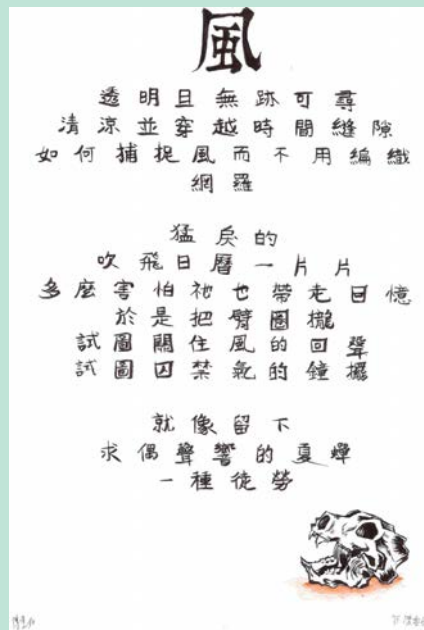
作者 / 7A 黃宣睿



作者 / 7F 周辰蓉



作者 / 7B 林子淇



作者 / 7F 陳姿如

登峰造極

作者 / 8E 周以喬

不同的人對同樣的事情會因為經驗的不同而產生不一樣的看法，21 小隊的陳以丞、22 小隊的黃卉庭與副導 Sherry 老師對合歡群峰的想法也有所不同。

陳以丞在登頂合歡群峰的全程以「證明自己」為目標前進。六年級雪山登山活動中，陳以丞曾因生理因素而無法登頂雪山，還因此受了傷。這次他誓雪前恥，用習慣腳步前進，不快不慢，成功登上三座百岳。在訪談時陳以丞提到，他透過參與無數的山訓成為一個積極的挑戰者，父母的支持也佔了一部分的原因。

另一方面，黃卉庭認為合歡群峰代表著克服難關帶來的成長，他認為這些經驗可以在未來團隊合作時發揮功效。其中，她遇到了其他同學沒遇到的問題，除了有兩位室友因受傷無法登山之外，剩餘的那位室友也在登頂合歡群峰期間確診，這不禁讓黃卉庭擔心自己是否也確診。為了擺脫心理的不安，除了快篩三次，她也與好朋友們通話，這使得合歡山的攀登活動成為她心中重要的一部分。

另外 Sherry 老師參加此活動兩年了，她發現每個團隊都有自己不同的默契與氛圍，以至於學生們的向心力跟著不同。當被問到學校是否高估了學生的能力，老師表示：「現在的學生都被保護得太好了，這侷限了學生的成長與他們能夠探索的能力。」合歡群峰正好能提升學生的抗壓性與同理心。

總結來說，此登山活動在每位參與者心中都有不同的意義，除了不同的目標外，每個人也都有自己的堅持與困擾，這些反映在每個人的表現上，造就了彼此的不同。

作者／804江樂晴、蕭誠毅、彭定鈞、蔡嘉成
學習銘

書不在多，有知則行。
學不在深，進步就行。
讀不在廣，精確則行。
書中藏萬卷，才藝日漸精。
知識本無限，細品書中情。
可以閱益書，品美文。
無娛樂亂心，無喧囂亂耳。
學要有目標，書以勤為徑。
老師云：「如此甚好！」



作者／804蔣宛霏、張甄允、鄭語桐、賴品潔、楊行之、
劉翹嘉

評貴銘

晨間入詞堂，即聞早早早；
若忘卻上鎖，必遭其嚴懲。
校規高過天，莫尋藉口辭。
班會眼皮垂，靜待入眠刻。
可以不打掃，底毋訓一支。
無願就寢者，無疑站台前。
西時鐘聲敲，腳底即抹油。
美國麥可喬丹，康橋文淞bro。
評貴云：「靜競淨敬！」



作者／804周伯鈞、陳閱夏、趙支駿、吳澤昕、王維琦
學習銘

分不在高，有責就行；
學不在多，精通則宜。
斯是康橋，惟吾得名。
寒風身上刺，暴雨心中淋。
授課有賢師，臺下有英明。
可以放輕鬆，靜身心。
無課業之煩擾，無分數之無情。
公民林品漢，數學靳孟霖。
貴哥云：「敬淨靜競。」



作者／804洪小鈞、陳蕾安、呂若蓮、吳柏毅、方國慶
貴哥銘

學不在強，用心則行。
書不再多，態度則良。
分不在高，有德則優。
雖非是天才，但願要努力。
教室無垃圾，桌椅排整齊。
可以閱金書，為班付出。
無吵鬧之亂耳，無3C之違規。
康橋貴卡索，熱愛臘腸狗
貴寶云：「敬淨靜競！」



作者／804巫孟儒、蔡依珊
學習銘

分不在高，努力就行；
書不在多，讀懂則行。
斯是書籍，惟吾所愛。
筆記寫得快，課本翻得勤；
琢磨複習，尋思溫習。
可以問問題，看看書。
無3C之亂耳，無動漫之勞心。
雖非遊樂場，堪比圖書館。
心裡云：「何苦之有！」

談「面子」論「裡子」

作者 / 11B 洪苡綾

人生而在世，誰不會有點挫折？誰不會碰撞一身的坑疤？總有諸事不順，令人無法招架的時候。當不幸事件接二連三的發生，身邊充滿了負面情緒，究竟是放縱自己發狂咆哮或者悲憤飲泣，還是努力隱藏情緒，埋葬不幸，試圖想像這一切只要藏好不被發現，便不再苦痛了？依我看，這兩個選擇之間只有面子與裡子拔河的問題。有人說，自己的痛苦，何必讓人看到不堪的那一面？總是漂漂亮亮，無比自信的呈現在他人面前，那才是好的。而我個人更認為，與其顧及面子上看來完美無缺，不如裡子兼顧牢靠，能夠永續下去，才是王道。

當一個人過於在意面子，而忘了裡子，且選擇不跟隨內心真正的想法，他總有一天會被謔言蒙蔽。就像安徒生童話《國王的新衣》中的國王一樣，他為了維持面子，讓眾人相信自己是聰明的人，看得到騙子裁縫師口中的高貴新衣，上街招搖展示，而老百姓也都不敢多做評論，使這謊言雪球越滾越大。當天真小男孩點破謊言時，國王依然為了守住面子，選擇相信是真的有這麼一件豪華新衣穿在身上，對於國王來說，他發自內心的疑惑都己不再重要，重要的是別人怎麼看待他。可惜的是，如果他肯拋棄面子、放下自尊，向大臣說出他其實並無看到身上的新衣，而其帶來的後果，也就是他鬧出的笑話，都是可避免的。同理，當生活中遇到令人情緒潰堤的事，如果一個人保了面子，忽略了裡子，留下自己獨自處理壞情緒，在更無助、更脆弱的情況下，其帶來的可避免後果都將不堪設想，與其讓自己表面光鮮亮麗的獨自崩潰，不如暫且放下包袱，向身邊人抒發自己的真情緒，要把裡子顧好，才能表裡如一、華而又實的同時兼顧面子與裡子，就像建築一樣，將其地基打好才能蓋出壯觀豔麗的大樓。

「金玉其外，敗絮其中。」出自於《賣柑者言》中，作者劉基在拜訪一個柑子小販後，因當下啞口無言，寫下此文章忿忿不平。正屬夏天的杭州城裡，劉基發現其中一間小販賣的柑子金黃油亮、新鮮飽滿，對於夏天的炎熱而言，這樣的情況極為少見，於是劉基買了幾顆，打算好好品嚐。不料撥開柑皮後，卻發現果肉像破舊的棉絮一樣乾澀，但當劉基帶著柑子回去找小販，小販理直氣壯的說世上騙人的人多的是，怎是只有他一個呢？的確，世界上有著是虛有其表的人，可就是因為不顧裡子了，哪還管面子？理所當然可以不要臉的如此回劉基。就如同不華不實的小販賣的柑子，顧好了暫時的面子又如何？客人打開柑皮發現其真面目後，將永遠不會返回那家小販買柑子，小販也許贏了一時的金錢，實質上不只丟失了永遠的穩定收入，連信任二字都不值得一提，可說是裡子與面子都丟了。將柑子與人做比較，如果一個人表面上看起來光鮮亮麗、金玉其外，卻其實內心塞滿了負面情緒、敗絮其中，應該沒有很多人願意靠近他吧？深怕會被外表看不透的情緒潰堤影響，可這不就等同於失去了面子嗎？所以說，顧好裡子才能談面子。

面子就真這麼重要，值得如此揮霍，值得如此放任裡子慢慢崩塌？表面上的完美並不完全等於內在的美好，但當裡子完好了，面子所展現出的，理所當然令人刮目相看，建造堅固的裡子才能華而又實的永續下去。當挫折出現，過於在意他人的看法只會導致壞情緒積累在心裡，任由它慢慢地被自己手把手做的謊言雪球覆蓋，可這些情緒並不會自己消失，到了最後當其已經在默默之中蔓延，這身坑疤將比原本更深、更難去除。沒有什麼事是面子顧了就可以成全的事，且裡子顧好了才能更容易、永久的保面子，在跌跌撞撞之中放下面子，無需隱藏的整理好情緒潰堤，才是永恆的關鍵。因此，在「談」面子前，應先「論」裡子。

說出來的健康

作者 / 11E 王觀寧

蔡康永曾說：「痛感也是一個拓寬自己的過程」。每當遇到挫折，難過、失落、痛苦都是身為人類會出現的情緒。體驗過、跌倒過，唯獨理性、赤裸的了解自己的情緒，才能找到自己的一套療傷方法，而當挫折再次降臨時，我們才能平靜以待而不是被焦慮纏身。因此，遇到挫折時，正視並接納負面情緒，才能擁有健康身心。

心理學家 Noam Shpancer 表示：「隱藏情緒只能讓自己感到暫時性的暢快和緩解，卻不能真正永久的解決問題，人們甚至是誤以為難過的感覺會消失，但其實在內心深處，我們只是加深了對於挫折的恐懼感，因而導致下次遇到類似經驗時，產生負面想法和高度警戒」。隱藏情緒，也會讓自己在面對挫折時麻痺，無法面對自己的問題，更失去處理情緒的能力。

美國執業心理諮詢師留佩萱也指出：「人們往往遇到負面情緒，例如：憤怒、焦慮、難過，就會下意识想逃避，但事實上，比起隱藏情緒，更有效的是接納並正視自己的情緒，不但能看清楚自己的處境更能找到自己的復原方法，吸收經驗化為自己的養分。」研究資料也顯示，憂鬱症患者都會試圖隱藏自己的情緒，而憂鬱症造成身體的傷害極大，甚至有十分之一的患者不幸死於自殺。在《人生很難，你可以不必假裝強大》一書中更提到，面對負面能量，必須有它的出口，壓抑、抗拒、隱藏並沒有用，正確並安全的釋放，才能活得健康、自在、真實。因此，遇到生活中困難的事件導致情緒潰堤，不應該隱藏，應該要表達出來，才能活得健康、快樂、自在。負面情緒來得總是很突然，好似一把隱藏的毒藥，總是沒有預警下，狠狠的下毒。

我的外公從我認識他以來，就是一位沉默寡言、不苟言笑、不受情緒波動的人。外公的媽媽身體一直都不好，而在我五歲的那天，曾祖母得了帕金森氏症，一個好不了的病，所有家人都表現出難過、生氣、意難平的情緒，唯獨外公依舊面無表情。帕金森最終也無情的把我的曾祖母帶走了；在喪禮上，此起彼伏的哭泣聲，外公卻依舊沒有任何表態。過沒多久，媽媽才告知我說，外公在經歷曾祖母的病情中，因為過度壓抑自己的情緒，因而被診斷得了憂鬱症，外公看起來比以前蒼老了好幾倍，也讓全家人擔心外公的健康。自此，我也了解到負面情緒對身體的影響，隱藏自己的情緒不發洩不但對身心靈造成負擔，還無法解決問題。因此，遇到負面情緒應該要表達出來，並且面對，才能在面對挫折時更勇敢，且保持較樂觀的態度和健康的心態來面對挫折。

透過不同專家的佐證與家人的親身經歷，可以得知在遇到不順遂的事情上，情緒湧上頭時，不應有所隱瞞，而應正視自己的情緒，並積極面對，才能夠活得快樂、健康。以我自身為例，在今年數學的分班上因結果不如預期，我心極為失落，被負面情緒侵襲的我，選擇向朋友家人訴苦，並與數學老師討論解決方法，我的情緒因此有了出口，也學會釋懷。一直以來都善於表達情緒的我，在面對挫折是學會正視、樂觀面對、並尋求協助，使現在的我身心均衡健康，還能利用自身的例子幫助朋友不再隱瞞情緒。Noam Shpancer 也表示表達負面情緒可以幫助讓它不再是個殺人武器，反而是個療傷工具。為此，我也呼籲我身邊的親朋好友，遇到負面的情緒，絕不隱藏，應該學會面對，才能獲得「真正健康、快樂的人生」。

談情緒

作者 / 11F 解祁安

生活中，總是會面臨大大小小的困難，無論是考試成績不理想，或是家裡出了什麼意外，讓生活發生轉折，這些事情都會帶來負面的情緒。我們常常讓各種情緒積在心裡，然後繼續生活。然而，往往壓倒我們的，就是那一根微不足道的情緒稻草。這不是因為你抗壓性低，承受不住種種壓力，是當情緒累積到一定的程度而潰堤時，我們將被擊倒。因此，當遇到生活中的難題而情緒「山洪暴發」時，一定要適時的表達、抒發，才能維持健康的身心。

人的情緒就好似一座水壩，用來承載自己的負面情緒，當少量負面情緒流入水壩時，對身心並不會有太大的影響，不過，當時間日復一日地過去，它並不會消失，我們忽略這些沉澱在水壩裡的淤泥，水量不斷的上升，沒有適當的處理、清除，負面情緒量就會隨之增加，當達到警戒線時，情緒的起伏就會更大，像是更容易對事情感到不滿或煩躁，周遭的朋友開始跟你保持距離，甚至導致失眠、暴飲暴食，這樣對身體和心靈都會造成不必要的傷害。

其實，解決自己面臨困難而情緒潰堤、負面情緒爆增的方法很簡單，首先，就是要正視這個問題，釐清自己的感受。假如你總是壓抑自己的情緒，將他隱藏在心裡，你就沒有機會讓自己去同理並理解自己的情緒，你就不會知道，感覺到自己的負面情緒是很正常的事情，無需將他埋葬在心裡。再來，你需要接受情緒，並且學習處理他，而不是利用外在方式，如看電視、睡覺，試圖轉移自己的注意力，這只是把負面情緒呼攏過去罷了！面對情緒要釜底抽薪，從根本解決問題。

心理學家 Noam Shpancer 曾表示，隱藏情緒不是長久之計，隱藏情緒只能讓自己在當下感到一時的暢快。你真正要做的是，就是接說出來，讓情緒長久消失。隨著年紀的增長，在未來也會遇到更多的挑戰，我們要學會處理自己的情緒，避免心理的傷口擴張，對身心造成不必要的傷害。



給孩子最好的禮物

作者 / 11G 王詠威

天下父母心，所有的父母都希望能帶給孩子最好的。他們時時刻刻想著：什麼是對孩子的未來最有幫助的？要怎麼做孩子以後才不會恨我？但是當問題轉移到「童話」時，對於該不該告訴小朋友童話是假的，正反兩方觀點天差地遠。有些人認為，孩子早點意識到童話是假的比較好，幫助他們變得更成熟懂事；相反的，也有人認為，孩子成長是必然的過程，利用童話故事可以教會小朋友更多的道理。而我個人認為，小朋友應該要自己去摸索童話的世界，明白其中的道理，伴隨著他們的成長才是對孩子們最好的。

孩子們成長的過程中，可以從童話中學到許多的道理；而當孩子們意識到童話都是虛構的時候，他們便將停止相信其中的道理，錯失了大量的學習機會。在閱讀童話的過程，孩子們的想像力也跟著萌芽、成長，也漸漸的意識到了其中的道理。像是在閱讀童話：「三隻小豬」時，豬大哥和二哥的懶散形成了反例，和豬小弟的努力認真形成了鮮明的對比。孩子們能從豬大哥和二哥的下場學到了凡事都不能偷懶貪玩，一定要努力做到完美才能好好享受自己的成果、先苦後甘。在了解到這些處事的道理之後，孩子們在做事時就會想到「三隻小豬」的故事，並且記得全力以赴。再者，「龜兔賽跑」的故事讓孩子們了解了就算生處逆境、挫折也不要緊，只要朝著一個目標奮鬥，先天條件造成的影響是不大的。這篇童話在激勵先天優勢不足的小朋友的時候，也提醒了較有優勢的小朋友不要驕傲自大。有此可見閱讀童話對孩子們的影響，然而，當他們領悟到童話不是真的時，他們對這些道理的信心也會大減，從而慢慢地往道理的反方發展，有可能對孩子的未來造成負面的影響。

那麼，要如何讓孩子們了解到童話是假的呢？答案是順其自然就好了。家長們不需要強迫孩子們在充滿想像力的童年時期接受一個大部分人接近成年才能理解的事情，要循序漸進地讓孩子們自己去理解童話是虛構的，才是自然的步調。如果為了幫助孩子們成長，提早做好準備進入現實社會而直截了當的說了「童話都是假的！」只是揠苗助長、適得其反罷了。告訴孩子們童話是虛構的有如在充滿色彩的畫布上潑灑黑色的油漆，完完全全的蒙蔽了孩子的天真無邪，扼殺了他們天馬行空的想像力。父母們所需要做的，只有扮演好陪伴的角色，跟著孩子們一起閱讀童話書，幫助孩子理解其中寓意，一起沉浸在童話故事裡，將對孩子們受益匪淺。當孩子們成長時，慢慢地能接受真相時，也會在心底默默惦記著這段和父母一起閱讀童話的美好時光。

童話故事的意義在於協助孩子們領悟做人處事之道，讓他們以一個自然輕鬆的步調愉快成長，如果父母告訴孩子們童話都是虛構的，他們內心熊熊燃燒的熱情將被澆熄，頓時對周遭充滿了懷疑，並質疑那些童話傳授的道理，本末倒置。父母應讓孩子們自己慢慢地摸索、成長，他們最終會明白童話的真諦。而父母擔任陪伴者的角色，當他們在漫長道路上的一盞明燈。守護孩子們的童心，不告訴他們童話的真相，才是最好的禮物。

童話的意義

作者 / 11G 鄭新昱

小時候的我們單純善良，天真無邪，總是沉浸在自己的小小世界裡，不知道社會的殘酷和不堪。天真的相信童話故事是真實的、相信世界上真的有聖誕老人、牙齒仙子的存在。每年聖誕夜會偷偷的祈禱著心中的禮物隔天出現在身邊，也會傻傻地將掉下的牙齒放在枕頭下，期待著隔天能收到那個十元銅板。或許，我們長大後會明白，我們每年遇到的聖誕老人是大人所扮演的，隔天憑空出現的禮物也都是大人買的。但這又有什麼關係呢？我們那時所收穫的快樂及幸福感，早已成為我們長大的養分。不管最後有沒有拿到禮物，這些經歷都是一分美好的回憶。儘管會經歷一些失望、一些不解，但這所有的經歷都讓我成長了很多。童話的意義就在於此：藉由簡單的文字，帶給人們巨大的啟發及成長。而這，應該是要由孩子自己發現，而不是父母直接「劇透」，快進了孩子們的長長機會。

首先，童話故事雖然大部分都是虛構的，但也和現實世界存在著一定的關聯。童話也是在用一些簡單的文字和筆法闡述一些真理。例如《皮諾丘》告訴我們不要說謊、《美女與野獸》教我們要善待他人、《阿拉丁》讓我們知道做任何事情都要勇敢、不畏艱難地堅持下去。這所有的故事皆有作者隱藏在背後，想要告訴我們的寓意，所以童話比我們想像中的還要有意義許多，不單單只是為了娛樂而寫的作品。

其次，童話故事可能會改變孩子的一生。從我們一出生，就在聽著各式各樣的童話故事，所以對於各個角色及他們處理事情的態度及行為早已根深蒂固，因此當遇到類似事件時，兒童會無意識地模仿童話故事裡的人物，而這就代表當他們遇到本身無經驗的事件時，不會不知所措、束手無策，進而極大可能的避免意外事故發生。許多人格心理學家也曾分析過童話所具有的意義。他們指出，雖然兒童不能有意識地理解這些象徵的意義，但這些象徵對鑄造孩子對未來的信心和希望，建立他們克服困難的意志和決心具有重要的作用。因此，童話對孩子產生的影響是非常大的，倘若輕易地告訴他們童話是假的，那麼孩子長大以後可能會變得很自卑及不願意相信他人。

最後，童話對於年幼的孩子們來說是最美好的存在。美國前國務卿希拉蕊·柯林頓說過：「在我年少的時候，經常會被一種巨大的憂鬱籠罩，覺得自己所處的環境糟糕透頂。我經常處於失意和煩躁中，是《小公主》給了我衝出陰影的勇氣。」童話，能帶給孩子們無邊無垠的幻想空間、能夠撫慰孩子們的心靈、能讓孩子們在這殘酷的世界中，有勇氣去做自己想做的事，追求自己想要的東西。而且最重要的是：學習成長，是孩子應該學習的，家長們不應該阻斷孩子任何學習的機會，不應該讓孩子在五歲的時候，面對我們可能十五歲之後才明白的事情。在我們能夠影響孩子們的時候，應該要多教他們社會的善良和美好，讓他們知道這個世界仍有希望，讓他們明白活著的重要，而不是讓他們這麼小的年紀就殘酷地摧毀他們的信仰。每個階段都有我們應該知道的事情，應該讓孩子們順其自然的長大，他們長大之後會逐漸明白甚麼是真、甚麼是假。



觸碰心臟的意義

作者 / 1101 周家瑜

那是參加醫學營隊的炎熱下午，隨著宣誓的結束，我們走出了教室。昏暗的走廊上，陽光透過窗戶灑了進來，溫暖的陽光和晦暗的走廊顯得十分違和。一路上大家不再像平常一樣嬉笑打鬧，而是乖乖的排成兩路，跟在隊輔們的背後前往實驗室，離實驗室越來越近我恐懼、不安、膽怯的心情完全溢滿了路途。

隨後，我們停在了一個白色的門前，門的右上角記著一個不知道是溫度還是什麼其他的數字，一進到實驗室，我就感覺到溫度陡然變得很低，空氣中籠罩著一種壓抑的氣息，既神聖又嚴肅，但那種感覺瞬間就像喉嚨被人掐住了，喘不過氣。

隊輔們安排我們站到不同的桌子前面，並要求我們在左手上戴著手套，每一個隊輔負責講解不同的器官，其他組的桌子上都放著東西，但我們的桌子上空空如也，隨著哨聲的響起，隊輔飛快的跟我們講完了心臟的知識後，從後面的桌上拿了一個東西出來，那是我第一次親眼見到真正人類的心房。

那顆心臟被一個銀色的鐵盤裝著，我一時不知道該怎麼辦，轉過了身，視線隨即落在旁邊的桌子上，桌子上躺著一個全身被潔白的繃帶包裹起來的大體老師，繃帶上有一點污漬，那一刻我感覺到心臟驟停，感覺好像血液凝固了一樣，大腦沒有辦法做出任何的思考，但很快隊輔的聲音把我拉回了現實，他拿著心臟正在講解著，俗話說「百聞不如一見」，書本上的知識遠遠不如親眼目睹與體驗。講解完後隊輔讓我們摸摸看，我的內心很掙扎，我很害怕，我不知道自己在害怕什麼，或許是因為自己身體裡也有的東西出現在自己眼前，又或許是因為從未見過，但我也很激動，我很想摸摸看，那顆心臟是粉色的，連接著靜脈和動脈，大小和我的手掌差不多，看起來和課本上的根本不同，在好奇心的驅使下，我的左手慢慢的靠近那顆心臟，在我的手掌摸到心臟的那一刻，我感覺好不真實，腦子裡都是血液靠著心臟跑遍全身，心臟很重要的想法。

不能被觸碰的，是心臟，還是人心？

人存在的意義到底是什麼？當心泵浦出動能是否呼吸就等同活著？葡萄牙國民詩人佩索阿曾言：「你不喜歡的每一天不是你的」，我常常坐在校車上看著來來往往的過客，他們是否和我一樣，僅僅度過了每一天，卻不知道這一天的意義是什麼。隨著哨聲的再次響起，我的思緒被拉了回來，我們來到了下一個桌子前，這一次我在離老師最近的位置，我想好好的看清楚这一次的器官。在桌子的正中央上放著一個銀色的長方形鐵盤，鐵盤上放著一個大腦，大腦的顏色是粉色的，但比心臟的顏色再淡一點，也比心臟再大一點，大腦上許多的腦溝，外面還有一層薄膜。大腦摸起來軟軟的，就像口香糖一樣，但裡面又硬硬的。之後我們又看了肺、消化系統和生殖系統等器官。

這一堂課我一直冒著冷汗，手套脫掉的時候，整個手都是濕的還變皺巴巴的，在離開實驗室之前，我看著躺在桌子上的大體老師想了很多，腦子也還是很亂。當每段人生不過寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟，人類來塵世一遭，我認為最重要的就是找到自己存在的意義，並活出自我。回去的路上，同學們都在熱烈的講述自己剛才看到的事，只有我還久久不能平復。

在夕陽的照耀下，天空像被鮮血染成了紅色，夕陽透過窗戶灑了進來，紅色的光落在我身上，把我的影子印在了牆上，我跟在同學的後面，默默的走回了教室。

望歸

作者 / 1102 江宜蔚

這輩子最令我魂牽夢縈的地方，莫過於坐落在臺東池上，那隱身在鄉野之間的一片土地。

隨風起伏的翠綠稻浪很美，家喻戶曉的金城武樹和風景很相襯，觀光客喜愛的拍照聖地伯朗大道也很壯觀。但無論外面的景色如何秀麗，那坪數不大的屋子，仍是我心裡唯一的歸宿。

嚴格來說，那並不是我的家鄉：我既不是出生在那裡，也不曾在那裡定居。它只是阿公留給後代的小巢。父親和他的兄弟姐妹們，都視這擁擠窄小的屋子為掌上珍寶。這麼多年來，父親竭力從室如懸磬的環境出走，脫離了階級複製的詛咒後，卻戀舊地留著一片不怎麼值錢的土地，和一幢不曾翻新的房子。在伯父和姑姑們窮得輟學打工的青春裡，他們只有這麼一個家。是從一貧如洗的駭浪中，拚命護住的希望。

身為一個在新北市出生的孩子，我卻認為自己有資格說：「我愛池上。」

徜徉在綿長縱谷之間，我知道雲霧繚繞的對面是台灣的屋脊，另一頭日出的方向有磅礴的海，向南可達阿朗壹最美的海岸，遙遠的北方有立霧溪的鬼斧神工……我知道那些地方很美好，可縱使世界之大，在我心裡也永遠不比腳下的土地。

老家附近的國小剩下四十多個學生，村裡的住戶僅有幾個戀舊的老人家田中央只有紅色耕耘機嗡嗡作響，再配上市場小販的吆喝與什麼日子都能放的鞭炮。這裡的一切單純得令人乏味，卻也熱鬧得令人安心。

水田映照著幽幽的藍，微風混合著嫩嫩的綠，房屋鑲嵌著八十歲的磚紅，而人的話語總包裹著徐徐吹來的暖意。這就是我所愛的家鄉。

「家」其實是一個很模糊的概念。於我而言，家的意義在於滿滿的歸屬感。然而，父母在水泥叢林中買的新式房屋，擁有二十多公分厚的彈簧床墊，寬敞舒適的皮革沙發，以及耐震安全的地基與鋼筋，卻怎麼也無法給我老家沾染霉味的地鋪、陳舊的木質長椅和生鏽的鐵皮帶來的溫度。儘管我與這棟房子的關聯，不過是一條來自父輩的血脈，但我對它的想念總是千絲萬縷。

每當年關將至，最值得期待的便是通過蜿蜒而寧靜的道路，盼著熟悉的斑駁牆面映入眼簾。屋子的前方有一片小小的庭院，庭院的前方有一片小小的菜園，菜園的前方有一座小小的廢棄工廠。雖然我們每年待在這兒的時間也不過十餘

天，但就是這不怎麼起眼的、被黯淡土色填滿的一隅，交織成了我那張記憶的網中，最亮麗、鮮明的一個邊角。

每年都足足有三百六十五天，但在我記不清的年幼歲月裡，值得被回味起的大抵只有待在池上的幾天。

四歲那年，我們一家人在大坡池邊釣魚，當年它還不是擁擠的觀光景點。我很怕癢，渾身上下八成以上的部位都是弱點，那時我被表哥表姐們追著嬉戲，四處亂竄的我不知何時已經退到了湖邊。「小心……」媽媽話音未落，我已經失足從木棧道邊掉進了水里，微苦的湖水霎時鑽進我的呼吸道。我仍記得那樣頭下腳上的警扭姿勢，記得不諳水性的爸爸衝下水把我撈起來，記得自己露出水面後關心的居然是漂在數公尺外的水壺，還記得回家的路上爸爸沒有乾淨衣服可穿，無奈地裸著上半身。

約莫是剛上小學的時候，我們到不遠處的另一個村拜訪遠親，車子要沿著小路繞過大片水田。爸爸指著稻田中央說，走這裡就不需要繞路了，而當時的我信了爸爸的玩笑。約莫一公里的路程中，大部分都是羊腸般的田埂，也有少數青苔滿佈的石子路，其他的則是水圳邊上不足腳掌寬的水泥牆，一路上心驚膽跳。我仍記得爸爸乾燥粗糙的手心，記得踏進濕軟泥土的觸感，記得老農民向我們投來疑惑的目光，還記得爸爸為了分散我緊張的情緒，沿路帶著我數田間的福壽螺。

我忘不了那年為了牽制姑姑養的狗，在水泥路上摔得磨破了皮，到現在還留著淺淺的疤。我忘不了那年騎著生鏽的腳踏車，大老遠去看別人家圈養的一大群山豬，那味道彷彿一直漫在鼻尖。我忘不了那一回守歲時在菜園裡放炮，慌亂間放反的蝴蝶炮在泥土中央炸出了一個坑。忘不了家附近那群聽音樂長大的禾鴨，忘不了令賣豬肉的婆婆笑得露出了泛黃牙齒的十斤香腸，忘不了阿公酒酣耳熱和姑姑划拳時激動得把假牙噴了出來。

我放不下那裡的一切。每一幀畫面都歷歷在目，每一個故事都在循環播放。

等到這些嬉笑聲都走遠了以後，我才明白我對池上的牽掛之處不僅是血緣，而是無法忘懷的執念。有人說心上之地便是家鄉，而我只有在每年冬天踏上那片土地時，才稱得上不是在流浪。

每次爸爸在老家的庭院把休旅車停下後，我走下車的腳步都如履薄冰，生怕一個不留神把這美妙的夢境踩碎了。

那大概就是被愛環繞的感覺吧？像是一個在冰川中央迷路的旅人，忽然被熱心的聖誕老人拉進屋裡，瞬間被壁爐散

發的熱量包裹的感覺。

在我心中，池上老家是「歡騰」和「喜慶」代名詞。正門口總是貼著嶄新的春聯，擁擠的廚房總是飄著熱氣和香味，庭院裡總是傳來銀鈴般的笑聲與鞭炮的巨響。「吃飯囉——」阿嬤連鍋鏟都還沒放下，站在門前用中氣十足的嗓子喊我。長方形的屋子中央是格局方正的客廳，放上一張圓桌再添幾張板凳，便是一大家子圍爐的溫暖空間。

年夜飯總是格外美味。雖然年邁的阿嬤味覺有些退化，鹽巴總是不用錢似地一加就是一大把，可從沒有人說過一句「這道菜有點鹹」；雖然封閉的空間有些悶熱，油煙味總是黏在鼻腔裡似地散也散不掉，可從沒有人抱怨過一句「也太悶了吧」；雖然稱不上大的圓桌有些擁擠，大家的手肘總是互看不順眼似地怎麼都躲不開對方，可從沒有人罵過一句「你撞到我了」。

空間有限，但情感無窮。長大後，縱使親戚們變得難以聚齊，這般鼎沸的光景已然不再，但我會永遠懷念那個巴掌大小的鄉鎮、指甲大小的老房子和指尖大小的飯桌，一切關於池上的記憶，始終被我妥貼地收攏在手心。它既不是我呱呱墜地的伊始，也不是我日夜起居的地方，但我深愛著它。

「家」的定義，大抵就是如此吧？是成員離散多年卻不曾忘記，是縱使大家目不交睫也始終心繫，是時光流轉、時過境遷，而我們的記憶定格在原地。

老家有三顆龍眼樹和還有成排的扶桑花，是爸爸小時候跟著阿公、阿嬤親手種植的。數十載後的今天，龍眼樹已如參天，扶桑花也生機盎然依時開花。幾年前一次回鄉，父親帶著我和姐姐在院子裡種下六棵肖楠樹。當時父親說：「種樹吧，你在睡覺時，樹都一直在長大。」他希望我和姐姐在出嫁後，仍記著回去坐在樹下泡茶。這承載著滿滿思念的老房子，注定是我們一生的歸宿。

我經常誇口：「我要賺大錢，送爸爸媽媽回家養老！」我想，這已經不只是天真的少時戲言，而是潛意識裡被溫暖的磁石所吸引，不自覺地把最心愛的家納入對未來的夢幻想像。

「家」從不單單是一個地點和特定幾個人。它存在於人的心中，外是盔甲、內是軟肋，使人強大、也使人淚目。只要心有歸屬，窮鄉僻壤上那不屬於我的家鄉，都能是我溫暖的家。

身體不由己，思念的目光仍能翻山越嶺、長途跋涉，穿透中央山脈望向心之所嚮的後山寶地。