



親親康橋

編輯委員／卓意翔 鄭仕飛 張雅欣 吳惠菁 蔣裕榮 吳浩銘 莊文庭 江翠蓮 周德貞 李瓊瑤

總編輯／馮郁翎 吳蕙 鄧秋鳳 余素麗

文章作者／何晉霖 張銘麟 劉其鑫 黃奕臻 楊喬涵 陳業心 廖心璋 鄭馨 吳曉霞 黃婕 陳慧芬 方韻萍 靳孟霖 李沛沂 張皓童 顏曉榆 黃宜睿 王宇晨 林子淇 徐意涵 許若灼 蕭芸采 卞歡 江婕瑀 林岑煒 黃品嫻 林子為 賴姝廷 陳姿如 黃羽威 劉奕蘭 鄧愷心 江心婕 陳友熙 胡尚恩 黃靖恩 吳蕙 邱敬媛 李瑞晴 王詠威 王文德 林太一 鄭忻林 古棠宇 劉芊妘 唐湘綾 許立家 溫得睿 廖文如 李悅婷 陳姿如 陳星瑜 Deeksha Bhaskar 周亭妘 安宇育 黃立凱 郭証揚 趙曼白 蘇上芸 蘇怡安 周延樺 趙子晴 陳有竹 何彥滔 胡晉杰

第 11201 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

作者／何晉霖教官
康橋國際學校秀岡校區落實各項品格教育，除融入「創新創意及落實生活」全新理念外，著重由學生主導暨發揮親師生共同參與之精神，讓這個重要的教育課題深刻內化。本次「康橋熱血 21」活動就是由此發想及產出。活動主軸依行為心理學家卡爾·雷須利 (Karl Lashley) --「讓一個想法、或行動變成習慣，需要 21 天的時間」的理念。連續 21 天，每天記錄一個簡單的好習慣，在日常生活中做一點微小改變。也許會開始習慣，隨時隨地，一起對世界更好的生活方式。因此活動主旨在鼓勵師生每日做一件對自己或社會有幫助的事情，而且持之以恆去做。進而讓社會、學校及自己因此更加美好。如同周遭為我們默默付出的人，我們能夠歲月靜好，也是因為他們的負重前行。

「康橋熱血 21」鼓勵師生發掘生活中值得花時間改變的好習慣，並且訂立具體目標，連續堅持 21 日以上 (或持續 84 天)，將不同的小目標變成好習慣每日上傳。透過本次創新創意活動，除了融入本校 6 大核心品格「感恩」、「禮儀」、「自律」、「包容」、「負責」、「愛護」及三好校園價值「存好心」、「做好事」、「說好話」素養外，另為增進康橋學生對當代品格的核心價值及行為準則，特別結合本校校訓「勤」、「敏」、「卓」、「揚」，展現本校優質品格教育之方向與願景。活動類別藉由校訓「勤」-勤於學，「敏」-敏於行，「卓」-卓於身，「揚」-揚於世，盼望學生藉由校訓隨時檢閱自己修性及品行。

活動開始迄今師生參與十分踴躍，凡是連續堅持達 21 日，均可獲得堅持獎 - 「康橋好品格」精美小禮品；達 42 日可獲得永續獎 - 獎金「貳佰」元；達 63 日可獲得菁英獎 - 獎金「伍佰」元；達 84 日可獲得卓越獎 - 獎金「壹仟」元，以上均含「嘉獎」以上獎勵，數位獎狀乙幀。期末遴選從「康橋熱血 21」活動專屬網站系統，選出特別精彩或發人深省的圖文內容，放置本校網站首頁及核心品格粉絲專頁，公開展示及表揚。邀請獲選的同學於周會等公開集會時機，發表「一個簡單的好習慣養成」完整歷程，以及在活動中「檢閱自己品行」及針對「活動的心得感想」等，讓全體同學能夠見賢思齊及潛移默化融入優質品格教育環境，進而成為康橋品德端正之學生。

作者／張銘麟 老師

讓一個想法或行動變成習慣，需要 21 天的時間。」卡爾·雷須利 (Karl Lashley) -- 行為心理學家。

在某次朝會，聽到「康橋熱血 21 活動」內容說明，原本感覺有點中二，抱著不然就玩一玩的心情，從中選了一個項目：「『揚善品格』中的每天搜尋一項弱勢團體的資訊，閱讀後並分享到自己的社群媒體。」剛好搭配前陣子有在 FB 上的幸福基金會進行捐款助人之善行，開啟了第一天的上傳。

「康橋熱血 21」，等你來加 1



在每日尋找弱勢團體資訊的過程中，間接地認識到了這世上，其實真的有許多需要幫助的人事物，甚至延伸到環境保育的部分。也因為這樣每天分享與上傳的動作，讓周遭的親朋好友特地來跟我說，我每天這樣的分享訊息，某一天她還真的順手捐出手邊零錢給基金會去幫助他人呢！而另一方面，也讓我更深刻理解到，雖說「能力越大，責任越大」，但在能力範圍內舉手行善，是你我都可以做到的事情，不必等到所謂功成名就後，再來造橋鋪路當大善人。最後，對我影響最大的其實是深刻體悟到「知足惜福」！珍惜當下擁有的一切，不必汲汲營營追求而求不得苦。

做了一陣子的「揚善品格」，我開始思考有沒有可能完成別的事情？就從中尋找「勤勉學習」以及「卓立體能」。「勤勉學習」的部分，我選擇了課內能力精進的項目，搭配小時候的記憶：父親出門工作時，會要求我與妹妹背好一首唐詩，當他回家的時候會抽考我們。於是，我準備了一本《唐詩三百首》想要自我延續一下兒時父親的「庭訓」。而當看完之時，也準備了一支鋼筆來進行硬筆字的自我精進與惕勵，達到一種鍊字靜心的效果。

而「卓立體能」我選擇了體能運動 30 分鐘以上這項目，搭配前陣子買的 Nintendo Switch 上的遊戲《北斗拳擊》，每晚睡前在家中客廳，手持 Joy-Con 感應手把配合著遊戲音樂與節奏，進行正架與反架兩種站姿的各種組合拳練習：刺

拳、直拳、鉤拳、上鉤拳……等等，再搭配著移動步伐，進行自我簡易的拳擊訓練。而也許是太久沒運動，第一天完成訓練時，甚至還腰痠背痛……而今已逐漸習慣，甚至有時候還在期待晚上的拳擊訓練喔！

感謝學校所推行的「康橋熱血 21 活動」，讓我除了可以「揚善品格」在品行上達到幫助他人之外更能學習到知足惜福的自我體悟，而「勤勉學習」與「卓立體能」更可以讓我自我精進的過程中，期勉邁向文武雙全、文質彬彬的君子目標。

作者／劉其鑫老師

著名行為心理學家 Karl Lashley 研究指出，要養成一個習慣需要 21 天的時間。「康橋熱血 21」這個活動就是以此為發想，希望大家可以因此活動去實現那個懸在心上可又遲遲無法下定決心去做的小事。

活動開始後可以從大家的挑戰中發現，縱使都是些小事，但也因這活動的火花才得以迸發、點燃。可能是規律運動，有些人是學習第二外語，而我則是望向書桌角落的文具櫃。在大學的時候，因朋友的推薦認識到了鋼筆，也入手了一隻入門款百樂的微笑鋼筆，從此我也為其一笑傾心。有別於網路世界的鍵盤滑鼠，自鋼筆中寫出的那一撇、一捺，那充滿溫度的字立即燎原般佔據了我的心頭。我的書桌漸漸出現各式各樣、各種粗細的鋼筆與五顏六色、各個色彩斑斕的墨水罐，甚至一度差點寫字寫到肌腱發炎。大學時真的是鼎盛時期，但在出社會後，用到筆的機會越來越少以及洗筆、灌墨的繁瑣，以致我的鋼筆用具們都被束之高閣，在角落裡生灰養塵。

有了前車之鑑，我了解不能好高騖遠，我把目標設定為每天欣賞一篇新詩並將其抄寫或節錄起來。當然荒廢了好一陣子，重拾鋼筆要好好寫字時，還是有著一點生疏。但正好，要把字寫好，一字一字慢慢寫的耐心與每日練習的累積是最重要的。同時在逐字的練習琢磨中斟酌體會作者的字字珠璣。相較於古文詩詞的晦澀，現代新詩雖然淺白，但文字依然精煉的令人讚嘆。不同於一般的閱讀，在抄寫的過程中更能體會詩文中的耐人尋味，隨著作者的文字就像尋寶一般去挖掘藏在文字中的酸甜苦辣。

自活動開始至今，不知不覺，我也閱讀並抄寫了超過 50 篇新詩。其中也有出遊甚至出國，但現在完成「康橋熱血 21」就如同吃飯、洗澡、睡覺，成為了生活的一部分。雖然偶爾會想偷懶暫停挑戰，但下一刻又默默的打開詩集，物色起今天想抄寫的新詩、準備今天想用的筆與墨水，原來在這活動潛移默化之中，這已是我忙碌的生活中，一個能好好閱讀、思考、書寫、沉澱的綠洲。

我的熱「寫」21，未完待續……

作者／7C 黃菱臻

「康橋熱血 21 活動」真的是一個很有意義及有趣的學習方式，除了能夠養成一個好習慣，還可以藉此讓英文進步。我的上傳內容是每天寫一篇英文短文，並盡量在其中放入一些不熟悉用法或不會的單字，進而提升寫作技巧及單字的字彙量。

一開始看到「康橋熱血 21 活動」時沒有打算要參加，不過當發現我的單字字彙量真的不多時，想說嘗試看看，順便練習英文。剛開始上傳時有被駁回，因為原本是以一個句子放三個生字，挑戰內容不夠困難，最後才想到可以寫一個短文，這樣還可以練習寫作。而到了第二次試著上傳時，居然成功了！內心真的蠻有成就感的。不過上傳了兩三天後，其實發覺這個活動不是想像中那麼簡單，因為每天除了上課後、寫功課外，還要撥出一些時間寫文章，而且還要再去學一些單字，花的時間非常多。所以我又開始想辦法做事更有效率一點。經過一直持續的努力，如今我已完成了四十多天的持續上傳，也學到了更多的寫作方法和單字。

古人曾說過：「斧頭雖小，但經歷多次劈砍，終能將一棵最堅硬的橡樹砍倒。」就如同養成一個習慣、寫一篇小短文這種小事一樣，長期累積下去，一定會得到收穫、得到回報。而那個回報，正是自己得到的知識、經驗、及成就感。

作者／7F 楊喬涵

經由媽媽的鼓勵，讓我踴躍參加「康橋熱血 21」活動。這次的體驗不僅讓我養成了長久的好習慣，還增強了我的耐心。在這個活動中，我參加了四個主題：勤勉學習、敏行三好、卓立體能和揚善品格。

首先，「勤勉學習」主題我選擇每天完成一幅圖畫。這讓我不斷的挑戰自己，增強創意和繪畫技巧。我將每天的畫作與貼圖結合，創造出新穎的服裝設計、表情包，以及實用的文字貼圖。這個過程不僅有趣，還讓我在繁忙的學習中找到放鬆的時光。

其次，「敏行三好」主題教會我欣賞和鼓勵他人的優點。此外，在行動勸募快閃活動中，我每天閱讀關於失智症的文章，深入了解這一種疾病，這不僅豐富了我的知識，也讓我對於幫助他人充滿了熱情。

「卓立體能」主題則是讓我養成每天行走 7000 步的習慣，這不僅提升了我的體能，也讓我意識到堅持運動的重要性。

最後，「揚善品格」主題讓我學會了維持環境整潔，特別是我的書桌。一個整齊的學習環境，大大提高了我的學習效率。

這次「康橋熱血 21」的活動不僅讓我改進了許多不足的地方，也增強了我的自制力和毅力。我希望更多的人可以參加這樣的活動，讓我們一起為了目標而努力，共同堅持到 84 天的挑戰！

作者／7G 陳業心

我血 21」活動，我檢視自己的生活，想藉由這個機會養成一些好習慣。

首先我想到的是建立一個能幫助我更有效利用時間的習慣。我發現，在每天忙碌的生活中，通勤佔據了很多時間，如果我能利用這段時間學習，每天累積下來的收穫會很可觀。於是我決定要利用每天通勤時間聽 podcast，了解新聞時事和各種社會議題。從此以後，每天上車打開 podcast 點選有興趣的新聞議題收聽，變成了我的習慣，而塞在馬路上的時間也不再難熬，常常感覺一下子就到目的地了！

除了吸收知識之外，因為每天要上傳熱血 21，我也養成了把每天所聽到的新知識記錄下來的習慣。剛開始的時候，我需要花很長一段時間才有辦法抓到重點，但現在的我，已經能快速的把一則 podcast 的重點或心得，在很短的時間之內，用自己的文字寫出來。每天寫下一小段文字，也成了我生活中重要的一部分。

看著一篇一篇增加的「熱血 21」紀錄，我的心裡有說不出的成就感，即便有一天因為上傳時忘了按送出，使我的「揚善品格」紀錄中斷而需要重新開始，我也未曾想要放棄，因為在這條路上，我已經得到滿滿的收穫！

作者／702 廖心璋

校長在開學典禮提到，卡爾雷須利曾說：「讓一個想法或行動變成習慣，需要 21 天的時間。」校長鼓勵我們踴躍挑戰，因此我們必須相信堅持的力量，若連續堅持 21 天，就會有效果出現，因此不要因為受到挫敗，而放棄自己所相信的。一開始我帶著試試看的心態，開始了第一次上傳。

首先，在揚善品格項目中，可以讓我和外公更加親近，晨昏定省。其次，在勤勉學習這個項目中，可學到新的英文字彙，吸收更多知識。再者，在敏行三好這個項目中，有機會讓我可以向長輩表達感激。最後，在卓立體能這個項目中，可以每天鍛鍊身體。

參加康橋熱血 21 之前，沒有天天打電話給住在台中的外公晨昏定省的習慣。但是在參加康橋熱血 21 這個活動之後，我每天都打 Line Call 給外公，這讓外公現在變得很期待，每天還為了跟我視訊換不同的衣服。有次，因為當天回到家很晚了，已經精疲力盡了，因此忘記要打電話給外公，沒想到，外公自己打電話給我，讓我目瞪口呆，我一定要學習外公活到老，學到老的精神。康橋熱血 21 意義非凡，是以積少成多的方式呈現，從第 1 天開始做，做到第 42 天時，就會越來越想去做，到時候就會有成果出現。而我們在日常生活中也能用這種形式，將好習慣積少成多，因此，我認為熱血 21 是一個意義非凡的活動！

作者／901 鄭馨

時光飛逝，升上國中到現在已經三年了，現在的我是一個半成熟的國中生，不只課業壓力變大，各種補習和課外活動更是擠滿了我的生活。當然，這是每個人在成長的路上必經的過程，所以我並不覺得有什麼特別的。然而，跟以往不同的是，學校在今年添增了一個不一樣的活動 -- 「康橋熱血 21」。

大家常說，做一件事維持 21 天便能養成一個習慣，這就是所謂的 21 天效應，也是康橋熱血 21 的名稱由來。學校藉由這個活動，鼓勵全校的老師和學生養成一個屬於自己的好習慣。而在這個活動之前，我從來沒有想過原來維持一個好習慣只要 21 天，但這也不禁讓我開始好奇，如果真的 21 天就可以有一個好習慣，為什麼大家都不去嘗試呢？於是，我便開始想自己要養成什麼好習慣。想了很久，突然想到小時候常因為字寫的醜被同學笑，雖然當時沒有把這件事放在心上，但仔細想想，發現自己好像真的沒有認真練過字，於是，我開啟了我的第一次 -- 練字日記。

第一天時，我信心滿滿的打開練字本，看到滿滿的描字框，我承認我當下很想放棄，但，俗話說「萬事起頭難」，是不是只要我完成第 1 天，之後就會很順利呢？果然皇天不負有心人，經過前幾天的磨練後，之後的練字時光輕鬆了許多，我越來越能夠靜下心來，也更能將字寫得端正。很謝謝學校舉辦這麼好的活動，讓我們可以有很好的機會藉由課餘時間充實自己，完成曾經想做卻又沒有嘗試過的事情。

所謂「耐心之樹，結黃金之果」，只要有堅持的毅力和耐心，不管怎樣都能夠有好結果，我想藉由這句話，鼓勵自己也鼓勵同學們勇於參加康橋熱血 21 活動，不但能維持好習慣，也能夠藉由這個活動訓練自己的毅力和耐心，做更好的自己！

作者／901 吳曉翟

2023/9/25 熱血 21 正式開跑，只要記錄下生活中一件簡單的小事，連續 21 天不間斷，也許就足以改變自己，讓自己變成一個更好的人。

我在活動開始當天選擇了「勤勉學習」的主題，並上傳了自己每天按照進度完成複習講義的紀錄，期待能在 21 天後看到自己有明顯改變。

果不其然，一邊完成熱血 21，一邊完成每週複習進度大幅地加快我的效率，因為原先寫複習講義時，難免會感到厭倦，畢竟要盯著密密麻麻的文，想當然會感到不耐煩，但是當我開始配合熱血 21 的活動時，我發覺自己彷彿上緊了發條，效率直線增加，事半功倍。這使我領悟到原來要提高自己讀書的效率並非只能將它變得更有意思，把它養成一個習慣也是一個好方法。活動開始的第五天，我就明顯地感受到自己會下意識的完成上傳的動作，一天又一天過去，轉眼間就達成了此活動的第一座里程碑。正所謂「驥驥一躍，不能十步；驚馬十駕，功在不捨。」成功的關鍵就在於不停息，只要堅持不懈，就可以成功。

「千里之行，始於足下」，如今我已上傳超過 50 天的紀錄，為了繼續維持這個習慣，我會堅持下去。俗話說的好「鍥而舍之，朽木不折；鍥而不舍，金石可鏤。」持之以恆，將有所成就；半途而廢，則功虧一簣。

成長總在危難之中

作者／802 導師 方韻萍

《牧羊少年的奇幻之旅》中曾言：「人類生命的任何一階段，其實都有能力去完成他們的夢想。」如同此次帶著學生合歡群峰圓夢，我亦一同踏上從未涉足的合歡群峰。

四天三夜的活動中，重頭戲是第三天北西峰挑戰。頂著黑夜出門，帶著月光回程。因為是帶學生出門，即使看到滿天星空、成片雲海、朝陽日落等美景，身為老師，其實都無心欣賞。除了擔心自身的體能，更多的心力是關心學生的情緒、起居生活、身體健康……在工作狀態下，當學生需要管教時，真的會特別惱怒他們。但好在有行政同仁、有其他班導師互相鼓勵、協助與分享學生狀況，好像也就沒那麼氣學生。

在北西峰走到懷疑人生，也謝謝學生們，在我體力不濟時，直接幫我背我的登山包，分走我包裡的裝備。當看到我停在一旁休息時，其他小隊學生看到我會說：「老師加油！」當我腳步比較慢些時，小隊員會回頭擔心的問：「老師還好嗎？」當摸黑下山時，副小隊長不斷地回頭看我有沒有跟上，深怕我落隊，用他的頭燈照亮我下山的路。這一切令人感動與欣慰，看到學生們不同的一面。登山過後，學生好像又長大了些。

圓夢固然欣喜，在那些辛苦疲憊後，卻也看見學生們的成長。我想，這就是當導師才能體會的幸福感吧！

作者／8G 導師 陳慧芬

從行前訓練到正式活動，康橋的師長們帶著八年級的孩子，用踏實的脚步丈量夢想的距離、感受土地的起伏；用明亮的雙眼看過山巒的壯麗、領略雲影的變化。

四天三夜的合歡群峰活動，在10月底揭開序幕。踏上石門山的山徑，孩子們的步伐輕快，許多人在談笑風生中攻下人生的第一座百岳，沿路不停地聽到「好輕鬆啊！」、「這比行前訓練還簡單。」但是這樣的聲音，在後來的行程中減少了許多，最終歸於平靜。

前往東峰和主峰的路上，抬頭看著蜿蜒的路徑不停向上，試圖尋找山頂，但百岳的山頂豈是容易發現的？過程中，隨著高度的變化、行走距離的增加，停下休息的次數也多了起來。還記得彼時停下腳步，回望四周山景，以及山徑上好幾列已然疲憊卻不停行進的藍色隊伍，內心的感動油然而生，因為眼前的這片天地，因為孩子們的努力不懈。

似乎才剛叮囑完隔天的注意事項，隨即在寒冷的深夜裡背上背包、帶著餐點，前往整個行程的重頭戲－北峰與西峰。因為舊傷未癒，所以我留在停車場等候並照料提前下撤的學生，同時心裡也記掛著在山徑上努力前進的學生們。隨著窗外光影的變幻、氣溫的起伏，入夜後看著遠處漆黑的山



峰上逐漸出現了光點，與暗夜的天空相互輝映。我明白，那些不只是頭燈的亮光，而是學生們得來不易的徽章。看到班上的學生平安返回停車場，聽到他們一聲聲地喚著「老師」，內心的牽掛化成淚水，不停地流著。

這是一段以汗水、勇氣構築而成的旅程，相信在孩子們心裡留下了濃墨重彩的回憶，對所有相伴而行的師長亦是如此。

晨間的微風喚醒了大地，也輕輕催促著出發的腳步，我們在陽光溫暖的簇擁下、家長熱情的加油聲中出發前往合歡群峰。

當抵達這遠離都市的山巒中，聽到同學們的驚呼聲，放眼望去盡是一座又一座連綿不絕的山峰，一棵又一棵千姿百態的樹木，沿途的風光秀麗，景色宜人，大自然的鬼斧神工，令人嘆為觀止。剎時間，天地彷彿與我融為一體，我想那即是所謂的「心凝形釋，與萬化冥合」的境界吧！遠離塵囂，找回真正的自己。

第一天石門山就用冷冽的溫度提醒大家拉緊衣領、適應高山。第二天大自然搖身一變，笑容可掬的用璀璨的陽光招呼大家。古人說：「不積跬步，無以致千里」、「千里之行，始於足下」，望著東峰綿延不絕的階梯，每一步都彷彿象徵著一步一腳印的走出自己人生的版圖。緊接著朝下一個全新的目標主峰前行，行進間培養自己腳踏實地、勇於面對挑戰的精神。

第三天在璀璨群星的陪伴下驅車前往北峰與西峰。每當覺得前路漫漫、山頂遙不可及，力竭氣喘、想要放棄時，受傷的靈魂與身體總會在友誼與師長的悉心照料之下被撫平，紊亂浮動的心也能平靜下來。

「讀萬卷書，行萬里路」透過學校這次舉辦的合歡群峰菁英活動，相信同學們都能從中領略到「課本上沒教的事」，像是多元的環境教育、敬愛山林、感恩、堅持不懈的勇氣，或是最讓人印象深刻的隊友、師長的陪伴，都使我們的生命增添了五光十色的斑斕成長、也是活動中最珍貴的紀念品。

時間如同流沙般轉瞬即逝，到了第四天的反思分享，同學們忘情的將這幾天來的美好時光書寫在學習單上、透過明信片鐫刻在心上，盼望能將回憶納入青春記憶的寶盒中珍藏。

「築夢康橋，圓夢合歡」的菁英活動像一首詩，以蒨鬱的大自然為稿紙，讓這些莘莘學子用熱血的筆完成自己青春的詩歌。以令人引以為傲的方式勇敢的踏出自己的舒適圈，接受磨練。

回首來時路，彷彿再次望見那年十月自己努力的足跡，也許歪歪斜斜，步履蹣跚，但這是自己走過、活過的證明，往後的人生也需要在橫逆中勇敢前行；回首來時路，我們和大自然擁抱過，這是最好的生命風景，也是為了下一次更美好的相遇。

作者／804 導師 靳孟霖

歷經了四天三夜的登山活動，不論是體力上還是精神上都是很大的考驗，尤其是最後的西北峰。從七年級山訓開始，到最後一天的硬仗，我都聽到「到底為什麼要爬山」、「爬山有什麼意義」、「我們為什麼要花錢受罪」的這些話語，如今一切都完成了，其實同學們不知不覺學到了很多。

第一天的石門山，一下車當下就深刻體會到高山的溫度，「每上升100公尺氣溫就下降0.6度」的數學題目不是騙人的。（別再說數學跟生活無關！）

第二天的東、主峰，相信大家覺得沒那麼難，有點累但都可以忍受，這是我們六次山訓下的成果，所有人體能都上升了。

第三天的西、北峰，不必我多說，每個人都印象深刻吧！而這天也是我最感動的一天，這趟艱辛的過程中，我看到小隊的互助合作，大家很主動的幫忙同學背裝備、過地形的時候主動伸手拉同學一把、經過難走路段的時候主動回頭提醒後面的同學、在同學體力不支的時候主動開口替他加油打氣。這些種種，在老師看到與聽到都感到非常欣慰，孩子們成長了！

學校與老師們期望的，都是「一起」完成，而不是「多快」完成，老師要說：「真正的強者是不會在意無謂的輸贏，而是在乎團隊的榮耀。同學們不會排斥隊上爬得慢的、不舒服的、畏懼的同學，就如同老師不會歧視考試沒考好的孩子一樣，老師自己算數學算很快會覺得很無聊，但帶著班上慢慢成長，我覺得這才是我的使命。希望同學們藉著這次的活動能體會到，不論是分組報告還是出社會工作都能運用在生活中。」



經驗豐富的那個男人 專訪徐文淙校長：相信自己，相信學校

作者 / 8C 江婕瑀、林岑嫻



經過歷練之後，那個男人又來了！他，就是徐文淙校長。自 2016 年進入康橋以來，今年六度參加合歡群峰活動的徐校長，對於去年的經驗最為印象深刻，面對上天的考驗，下著傾盆大雨也要登上合歡群峰，毫不退縮。徐校長以「外面下大雨，裡面下小雨」形容，穿著雨衣活動，外面暴雨如注，雨衣內也下著「汗雨」，回到飯店時衣物都是濕的，隔天沒晾乾就要出發前往下一座山。徐校長坦言：「雖然去年沒去爬西峰，但我覺得整個過程比登上西峰還要辛苦。」

在進入康橋之前，徐校長從未涉足登山，合歡群峰成為他唯一爬過的大山。首次參與時，校長感到非常興奮，且因一次完成五座百岳的挑戰，必能留下美好回憶與寶貴經驗。因此，只要有合歡群峰的活動，校長總是二話不說，積極參與。

對於未曾嘗試登山的人，徐校長提供幾個寶貴的意見：首先是體力的鍛鍊，校長平常在大家到校前就會去後山跑步和游泳，或是利用假日爬二格山或石門山之類的小山作為訓練。徐校長還貼心的建議大家平常可以多做運動、少搭乘電梯、多做登階訓練，遇到大山就會比較不辛苦。其次是訓練登山的技巧，山區路相對陡峭，很多不好走的路，學習走上坡跟下坡、攀繩的技巧跟登山杖的運用，對正式上山會是一個很好的幫助。不過最重要的還是心理上的建設和磨練，校長了解學生們在面對西峰時的心態都是「既期待又怕受傷害」總會懷疑自己是否能完成，因此除了身體上的鍛鍊，他覺得心靈上的鍛鍊也是非常重要的。

訪問的最後，徐校長表示：「我都會跟學生們說，要相信自己，相信學校。如果願意做，就有辦法完成，步伐可能緩慢，但最終仍能擁有美好的回憶和寶貴的經驗。」相信徐校長也在未來的登山的路上與學生們攜手努力前進。

菁英活動的偽裝 與張彤堉組長一起真相調查

作者 / 8B 蕭芸采、卞歡

我們總是認為爬山只有折磨學生，卻不知老師們也是一起受苦。乍看之下一如既往的師長們實際上卻已是上氣不接下氣。而我們從何得知呢？透過一次和學務處老師的採訪，我們揭開了老師們在堅強面具下的硬撐。

學務處的張彤堉組長，我們採訪的對象。在這次的採訪中，我們了解到這位組長跟我們一樣，在來康橋前沒有任何爬山經驗，也沒有特別熱愛大自然，可是身為康橋的一分子，還是迫不得已接下了這陪同八年級生山爬山的艱難任務。

從石門山到東峰再到主峰接著登北峰，在我們踏上北峰頂端的那一瞬間我們意識到印入眼簾的不是想像中的碧空如洗，更不是幻想中的春暖花開，而是一個個無邊無際的高聳山頭。好累！要到了沒？學生們的抱怨聲響徹了整個山谷。從張組長口中，我們得知這些抱怨聲讓山林的寧靜和樹葉的洽談成為了吵鬧的場所。在山頂上高空俯瞰著世界，風吹著頭髮拍下美照，這些戲劇化場面我們是一刻都沒有感受到，唯一記得的就是木牌前的閃光燈。所有人的視線都集中在腳上，沒有餘力去觀察。什麼高山芒草？什麼特有動植物？所有美景都被汗水無情的封印。

「也許你們的笑容是無意識的舉動，也許那短暫幾秒的笑容連攝影機都拍不到，但我都記著。」張組長的這句話點醒了怨天尤人的我們。菁英活動的目的從來都不是潔白無瑕的雲海，也不是耀眼無比的日出，每次爬困難地形的那個轉頭，那隻伸出的手，以及那聲溫柔的「你還好吧？」，這些不足為奇的微小動作，才是牽起菁英活動的核心主軸。也許這不會是四天一夜的回憶碎片之一，但不可否認的是團隊間的呵護與合作佔滿了旅行中笑聲的四分之四。意志力拖著汗流浹背的我們到西峰木牌前，涼風吹過，陽光照下，以後有人聊到山時，我們就可以說「八年級時的我登頂過合歡西峰」。

千里之行始於足下 專訪彭穎聰老師：山的教訓 -- 謙卑與自省

作者 / 8A 李沛沂、張皓童、顏暄榆

擁有多次攀登合歡群峰經驗，教我們電腦的彭穎聰老師，在這次的採訪中，分享了自己的登山心得以及對山的感悟。

在登山時，穎聰老師認為「團隊合作」是關鍵。登山是一項風險極高的活動，隊伍之間互相照顧、幫助和鼓勵，可以避免危險和減少意外發生。他也提到，對於青少年而言，當他們遇到阻礙時，團隊中的合作有助於提高大家的信念與士氣，增進團體的凝聚力。此外，我們也詢問穎聰老師關於他和團隊在過往經驗中遇到的突發狀況以及應對措施，老師回答，登山過程中必定會遇到許多意外，但是活動能夠順利完成的主因是靠事前的準備工作以及同學們在山訓中所獲得的登山知識。他曾經遇到突如其來的大雨以及溫度比原本預想的還低的情況，但幸好大家都有帶雨衣，而嚮導也在平坦的地方架起帳篷，並提供熱飲給同學們。

穎聰老師補充最常發生的狀況是高山反應，為了要讓學生們適應高山環境，學校將第一天的行程安排得較為輕鬆。如果有學生面臨頭痛、暈眩等症狀，小隊會停下來休息或是放慢速度，而醫護團隊也會為狀況嚴重的同學進行治療。老師說一路上看著團隊在遇到挑戰時相互扶持、大家堅強的意志力以及攻頂時的喜悅，是最令他沒齒難忘。在過程中，和大家一起度過難關、建立起堅定的情誼、每次挫敗後的成長、以及互相鼓勵的每一刻，都成為了永生無法忘懷的記憶。



最後，我們詢問老師：「『山』教會了你什麼？」他回答，山是一個挑戰的代表，從活動中可以學習到許多，從山頂俯瞰大地時，我們會意識到自己的渺小，也提醒我們更要謙虛與自省。另外，也學到了在困難中要堅持不懈，努力克服每一個挑戰。再來，山教導人們要珍惜大自然，並感激大自然所賜予的一切。最後，體會到團隊活動的重要，隊伍中互相幫忙，共同克服障礙，完成登頂。

山野冒險之旅 專訪劉崢嶸，尋找登山的奧妙

作者 / 8F 劉奕蘭、鄭愷心

踏進山中的第一步

台灣的高山真的很美，美到令人心馳神往。」今年五十歲的劉崢嶸是一位喜愛爬山的父親，走過數十座百岳。他第一次接觸爬山是朋友邀請他參加走百岳的單攻行程——合歡西、北峰。漸漸他也對高山的風景產生了濃厚的興趣。高山草原和森林等景觀讓他感到驚艷，這是在平地無法欣賞到的美景，這些旅程讓他看到了台灣高山的壯麗景色。

啟蒙與挑戰高峰的不可預測

他的爬山啟蒙於一位玩鐵人三項的朋友，他受到朋友的啟發，開始跟著他研究山上的昆蟲、動物和植物。由於朋友在登山方面有豐富的經驗並且擁有豐富的知識，劉崢嶸跟隨他一起爬山，體驗充滿人文和動植物的旅程，漸漸的愛上了爬山。在爬山的過程中，他面臨的最大挑戰是天氣難以預測。他分享了在登雪山主峰時的經歷，明明在登頂前是萬里無雲的好天氣，但在登頂後卻遇到了風雲變色、雷雨冰雹的突變天氣。憑藉著充足的裝備，如防水外套、雨褲和羽絨衣，他們才得以平安返回 369 山莊。他指出天氣是登山的最大挑戰之一，而充足的裝備是應對這些突如其來挑戰的關鍵。

美景中點燃登山魂

對於最喜歡的山，他說目前最愛的是台灣最高峰玉山主峰和第三高峰北峰。這兩座山是他和太太以及兩個小孩一起完成的百岳。登山過程中雖然充滿辛苦和狀況，但全家一起登頂，站在台灣的屋頂俯瞰整個台灣，成為了他美麗而難忘的回憶。儘管在爬山的過程中，遇到許多困難，他享受登山過程中，大口吸收森林中的芬多精，欣賞身邊美麗的動植物，並在登頂後沉浸在 360 度無限壯闊的景緻。登山帶給了他台灣的美景，帶給了他凡事都要有萬全準備的心態，也帶給了他與家人永生難忘的回憶。

爬山的目標

作者 / 8B 王宇晨

登山，是挑戰體力的極限與磨練心智，更是一種自我對話的過程。有些人認為爬山的意義在於登頂，但若只有這麼想時登山就太無趣了。

刺眼的陽光照耀在青綠色的山脈，我們出發開啟了下一段旅程，挑戰合歡百岳。第一天的行程很輕鬆，陽光很好，是一個美好的開始。沿路引人入勝的風景使同學們紛紛拿出手機來記錄。緊接著開始第二天的路程，東峰和主峰雖然也是對體力的挑戰，但是一路上有同學的歡聲笑語就不覺得那麼疲憊了。再來是第三天的大魔王，西峰和北峰是合歡群峰中最具挑戰的山，一開始是靠「體力」，體力耗盡了靠「耐力」，耐力消失了，就要憑「意志力」撐過難關。大家起早貪黑的趕路，在經過許多困難後終於登上北峰。當我望着天邊連綿起伏的山巒，心中便覺得一切都值得了。由於身體因素，我沒有登上西峰，成了後撤隊的其中一員。當下會覺得有點可惜，沒辦法和同學們一起完成最困難的西峰，但是傾盡全力就是對自己最好的交代。

雖然我沒登上大魔王西峰，但我認為登山的過程比攻頂更重要，除了領略一輩子無法忘懷的美景、堅持的信念更是體驗了抉擇的勇氣。這次的活動是獨一無二的體驗，也是我心中一輩子珍藏的回憶。

以自然之名探索自我

作者 / 8B 林子淇

凌晨一點半，在整個世界還沈醉於夜晚的寧靜和安詳之時，我們已經起床，整裝待發，衝刺最後一天的行程。

三點半，原本該是熟睡入夢鄉的時間，為了登頂，我們就已經從小小的山腳緩慢地攀爬中，隨著時間的推移，時光飛逝，天慢慢的亮了，又慢慢地暗了下去，山上的空氣十分稀薄，晴空萬里的好天氣造就了晚時的點點繁星，落日餘暉也如同深淵中的一束光，將我從無盡的疲憊中一次次的解放。

這次的活動讓我第一次真切的感受到了團隊精神的重要性，在過程中，我所見的許多小隊比起互幫互助，更多的是相互指責，團隊中總有人不顧別人的身體狀況在一直往前衝，也從而造成了爭執和矛盾，大概這個就是為什麼學校會創立這麼多菁英課程的原因吧，從不同的活動還有生活實踐中體悟出與團隊合作的重要性，更是為我們美好的未來鋪路。

這次活動中最讓我印象深刻的回憶就是在爬西峰時，同學們互相加油打氣，還有在結束一整天十六個小時的登頂行程，和同學有說有笑的邊看電視，邊抱怨，分享一天的所見所聞，夜深了，我們也在歡笑聲中逐漸睡去。

戰鬥後的黎明

作者 / 8B 許若灼

黑色的天空，稀薄的空氣，在雲朵之上的我們奮力地向前邁出一步又一步。從我們開始爬的第一刻，登頂的命運彷彿早已落在我們身上。那些陡峭的上坡帶給我們無盡的絕望，過程雖然艱辛，但是有朋友的陪伴，那些路變得不再無趣。我曾抱怨過學校辦的這個活動多麼無意義，但是現在我認為這個登山過程讓人值得回味，也成了我們班共同的回憶。

當所有人三更半夜起床，我知道今天會有多麼困難。每個人臉上掛著疲憊的眼圈和搖擺的身影。由於我體力很差的緣故，我就是那種拖團隊後腿，一直出問題的隊員。爬西北峰的時候有一度非常崩潰彷彿掉入了無盡的深淵。就算已經爬了很久，嚮導喊出剩餘的公里數也才少了 0.1。就算已經喘到感覺缺氧的時候，根本就看不到山頂。離目的地還需越過好幾座山。一路上有同學們的哀嘆，有大家下坡時一時興奮的嘻笑，還有同學幫忙別人背水壺的溫馨時刻。這些點點滴滴讓我暫時跳脫出了那些山坡的痛苦。

我帶著痠痛的肩膀，麻痺的雙腿，凍僵的雙手，以及疲勞的全身邁向回程的道路。但是每每我想要放棄的時候，我告訴自己都努力了這麼久了，半途而廢很對不起自己。不管怎麼樣也要走，加上同學的鼓勵，我走完了，我挑戰了自己，我贏了。

突破障礙 勇闖西鋒

作者 / 8B 徐意涵

人生就像一座山，常常讓人感覺一整條路都佈滿了陷阱，等著我們投降，但就是這種障礙使人我們變得更強大。路上每一顆石頭，每一陣風都感覺像在告訴我：你做不到。但就是要挑戰自己和追求目標的心態驅使我邁出下一步。

在 10/30 ~ 11/2 期間，我跟著同學挑戰了前所未有的合歡西鋒和北鋒。由於過去幾個月我進行了 6 次的登山訓練，只有 2 公里的北鋒簡直就是暖身操。清涼的清晨風劃過我的臉龐，幫我保持涼爽。由於還是凌晨，行動時並不會熱到汗流浹背。但是一到了西鋒就不一樣了。長達 6.7 公里，全都是上坡和下坡的路程讓我和「放棄」一直聯想在一起。走了將近半小時才 0.1 公里，無邊無際的山脈讓踏出的每一步都更加困難。在炎熱的太陽下我盡了全力，終於到了西風。我們經歷了陡峭的懸崖路，進度緩慢的挫折感，以及讓我小腿尖叫的上坡，但有著大家的支持和鼓勵，最後我們還是成功了。

結果我們的快樂並不持久，因為我突然想起了還有回程。還好我們的嚮導鼓勵我們已經走到這裡了，於是我們團結一致的啟程。路上有同學遇到困難我就扶她一把，有人跌倒就去關心他。過了幾個小時很快的天就黑了。我們拿出頭燈，完全沒有打算要休息，因為我們心裡知道快結束。不知道過了多久，嚮導突然說只剩 1 公里了。快要完成的喜悅給與我們動力，並幫助了我走完合歡山。

這次痛苦艱難的挑戰雖然令我怨恨登山，卻同時讓我更加珍惜與同學相處的時間。互相幫助的感覺讓爬山不再痛苦，並增進了我們的感情。這次的挑戰很值得，希望下次也會成功的挑戰自我！

合歡西北峰，從天黑爬到黑天，卻從中看見希望

作者 / 8A 黃宣睿

凌晨三點，漫天星辰下，合歡北峰的山徑上也亮起「繁星點點」。康橋的學生們帶著睡意，慢慢地向峰頂前進，頭上頂著的燈隨惺忪的腳步搖擺，在夜色中彷彿飛舞的螢火蟲，於追夢的路上綻放光芒。黑暗中每一點光芒匯聚，整條山徑便逐漸明亮。

此次合歡群峰活動中最難忘的是第三天我們凌晨三點便踏上了前往北峰和西峰的崎嶇山徑上。沿路的顛頗加上稀薄的空氣使我們氣喘如牛，不過踏上北峰後，一切都值得了——那火紅的初陽緩緩從層層山巒後的滾滾雲海中冒出來，真是絕世美景！然而「好景」不常，我在登上西峰後，由於睡眠不足，開始疲憊透支，好在經過師長們沿路指引方向、說明路線及適當的休息後，成功回歸。

登山時，那疲憊感如泰山壓頂般，令人舉步維艱，但正是如此，沿途的美景和登頂的成就感更顯珍貴。山，總是佈下重重險峻的考驗，卻也以感人美景給予每一位勇者堅定的意志。人生總會有困境，但我相信努力克服後，前方將是光明的風景！



爬山不只是為了要征服山，而是要從中受到啟蒙

作者 / 8E 林子為

「爬山不只是為了要征服山，而是要從中受到啟蒙。」，這段話在這四天三夜的活動中給予我勇氣及動力，回到家後，媽媽看到我與登頂宣言的合照，問我：「你在這活動中受到了什麼啟蒙？」聽到這句話，我也問我自己相同的問題：「經歷了那麼多，我到底從中學到了什麼？受到了什麼啟發呀？」這四天三夜活動中的酸甜苦辣瞬間湧入腦中，活動的點點滴滴仍歷歷在目。

爬山的過程中有陡峭的斜坡也有輕鬆的平路，就如同人生一樣，有艱難的時刻也有美好的時刻。山中有高有低，心情也會有高有低。爬完了這趟艱辛的合歡山路程，我自己也感到不可思議，不過若身邊沒有師長及同學們的陪伴，我也不可能有成功登頂的這一天。想到途中有同學們的支持及陪伴，師長們的加油打氣，給予我繼續攀登的動力。

感受到了互相支持的力量後，我下定決心成為一位能在他人有難時給予他們動力，在他人需要幫助時給予支持及幫助。或許這就是我在這趟旅程中受到的啟蒙，也會是我印象深刻的啟蒙。

沙包

作者 / 8E 賴姝廷

登山對你來說是甚麼？我不記得過多的細節，只知道我是一個沙包。

上坡的時候把自己撐上去，先是掛在下一階的邊緣，將身體的一角往階面上拉，穩固之後再把其餘的部分拖上來。反觀下坡的時候就爽快多了，只需要把重心放低，放下一角，就能自然滑落到下一階，有時候甚至只需要縱身一躍，這樣比起上坡的疲憊更多的是一種來自底部的刺激，在全身蔓延開來後才在心底沉澱。因此上坡的沙包會比下坡的軟。

有段令我印象深刻的上坡，主要的原因就是它很陡，登山是心理戰這件事，這段路充分地向我證明了。我那時候感覺自己是個特別大的沙包，似乎是在走到那段路底下時，沙包就自覺脹大，而剛好那條路也特別小，與其說我是走在山路上，我更認為我是在抱著柱子往上挪。而當沙包的一角懸掛在峭壁上，所有的器官也會自動閃開，整顆跳動的心臟會垂直面對著深不見底的谷，在即將墜落之時，用僅剩的力再次撲到更上一層。

人生也是如此，使滾燙的沙在身體裡翻動，爬著上下坡。

爬上心靈的頂峰

作者 / 8F 陳姿如

升上國中之後，我了解到康橋直升的條件包含了爬山等菁英活動，在得知更多細節之前，這件事並未對我帶來任何衝擊。直到今年知道必須攀登合歡山，以及橫互在登合歡山的山訓，爬山這個活動對我才開始具體了起來。

在康橋與二格山來回多次山訓後，最後一次二格山山訓使我印象最為深刻。第一趟登頂的路程十分快速，大家的臉上也都保持著笑容。第二趟登頂的時間卻越拖越慢，在第二趟登頂的時候，體力的衰退和心靈的折磨兩者已經來到最高點，下山之路彷彿遙不可及。但在下山的剎那，回首前面的辛苦又彷彿是幻夢一場。相較於第一次自主山訓的慘狀，體力不支，臉色蒼白又兼嘔吐，不得不令我感受到最後一次山訓的不同。不同在於不僅是體能進步，更在於精神韌度有所提升。

在第二趟登頂時，已經爬到斷片覺得撐不下去的我，竟然還可以撐完下山完成最後一次山訓，讓我感受到絕處逢生的必要心理條件。爬山所帶來的好處，一般都著眼在身體健康上，但是二格山的山訓歷程讓我更深的體悟到心靈的強度是可以有所磨練的。



再五分鐘

作者 / 8F 黃羽葳

清晨寒冷的風輕輕吹拂，頭燈的光芒喚醒了葉子上的露珠，使他們開始閃閃發光，西、北峰之旅也就此展開。

拖著還沒睡醒的身軀，被迫睜開的雙眼，一路望著黑暗天空，所有星星和月亮一起努力閃爍才使夜晚的天空不再無趣，大家跨出了前往西、北峰的第一步。我們四肢並用的爬完了近乎於垂直的陡坡，然後一起欣賞一望無際被日出染成橘黃色的天空，那一刻真的很美好。西峰的回程十分困難，大家早就筋疲力盡，強撐著身體，嘴上雖說著「再五分鐘」，心裡也知道是假的，但依舊耐足了勁繼續爬，但就是小小一句「再五分鐘」，最終成為了大家爬完西峰的動力。

這次旅程我感受到了大家互相鼓勵的強大和重要性。因為有伴一起抱怨、一起喊累，卻又一起加油、互相鼓勵，才能使大家一起爬完合歡群峰。「一人難挑千斤擔，眾人能移萬座山」，其實做很多事都跟爬山一樣，獨來獨往永遠比不上一群人一起向前走，互相鼓勵，給予支持，才是堅持一件事最重要的關鍵。在往後的生活中，我會繼續為身邊的人加油打氣，就如黑夜中的星星般，齊心協力創造屬於我們自己的星空。

高山團結：合歡山之星

作者 / 8C 黃品嫻

爬百岳的意義是什麼？對我來說，爬山的意義是與隊友一同登頂，共享大自然之美，並深刻體會團隊合作的價值。

經過長達四天三夜的登山，我深受感動與充滿成就。雖然大家都很疲憊，但我深信每位隊友都為自己感到驕傲。我們不斷努力，就如毛毛蟲羽化成蝴蝶，無論遇到多少挫折與失敗，都會全力以赴，不斷拚搏。其中讓我最難忘的時刻是我們凌晨一點半起床，前往西北峰，準備與大魔王作戰。當時大家都筋疲力盡，氧氣稀薄讓我們幾乎說不出話來。我因為沒吃早餐頭暈想吐，想放棄前行時，一位同學把他的行動糧分享給我，讓我非常感動。

日出的光芒升起，賜予我們力量和一股強烈的榮譽感，這一切讓我覺得這趟旅程絕對是價值的，我充滿成就感。這次登山經歷深刻教我：「一個人能走得很快，但一群人能走得很遠。」個人努力與團結合作相輔相成時，團體的成就遠超出個人努力。





聖誕節活動

作者／東方家族長 1202 江心婕

今年聖誕節，為與師生們一同享受聖誕節氣氛，東方家族舉辦了五項活動，分別是祈願牆、聖誕歌曲播放、賓果遊戲、可可粉攤位、以及聖誕變裝。與往年不同的是，今年聖誕節加入了許多新活動，像是聖誕歌曲播放、賓果遊戲、以及可可粉攤位，都是往年未曾舉辦過的。活動增加，也意味著需要付出的時間以及心力更多，從寫企劃案，與家族團隊成員們、老師討論後，又再修修改改，才有了大家看到的這些活動。像是我們的可可粉攤位，我們改成發放可可粉，很開心也慶幸大家喜歡也反應熱烈。這些過程雖辛苦，也沒有想像中如此順利，卻讓我們成就感滿滿！尤其是看到大家熱烈參與活動，就覺得一切辛苦都值得了。最後，希望大家喜歡今年東方家族舉辦的五項聖誕節活動，也希望這次的聖誕節活動，能成為大家在康橋的其中一個美好回憶！



無背包日

作者／南方家族長 11B 陳友熙

「無背包日」是首次於康橋國際學校舉辦，而我也非常榮幸能夠成為這項大活動的主辦人兼總召。這項活動其實從我們還在競選朱雀家族長時就有提出，當時也有獲得同學們熱烈的迴響，因此在當選後我們便決定要著手實行這個計畫，想办法在康橋辦成只有在國外的學校才看得到的「No Backpack Day」。

在 2023 這年，朱雀家族舉辦無背包日的初衷是希望透過用非傳統書包攜帶上課用品，讓學生體驗偏鄉弱勢兒童資源不足的情況，激發同理心並提升康橋的學生們對弱勢兒童議題的關注。我們將無背包日的內容分為兩部分，分別是最簡單也最多人參與的「以其他物品替代背包上學」，以及需要學生自行動手 DIY 的「創意背包競賽」。整個過程從撰寫企劃書到製作宣傳物品、實際入班宣傳，再到最後活動日以及後續的頒獎：這些繁瑣的事項在實際去完成時都比想像中困難許多，其中包括與幹部的工作分配、與處室師長的協調溝通等，不過在努力過後我們都還是一一克服了。很開心也很感謝不少同學在無背包日當天發揮創意，攜帶各式各樣的物品替代書包，例如琴盒、洗衣籃、衣物等都被用來攜帶上課用品，也有許多同學親手設計了自己的創意書包，不論得獎與否，有參與這項活動的大家都展現了對這個活動的熱情，並且也成功地讓無背包日的企劃圓滿結束。



校慶嘉年華

作者／學生會會長 12B 胡尚恩、學生會副會長 12F 黃靖恩

雖然是下雨天，但我們的熱情不會減。回首本次籌備校慶的日子，我們做了許多新的嘗試，最終實現了一場難忘且特殊的慶典。

從進入秀岡校區開始，校慶嘉年華一直是眾所期待的活動。無論是有趣的體育競賽，還是看著同學們在各自的家族中團結一致，爭奪冠軍；學校嘉年華對我們而言是康橋最令人難忘的活動之一。現在，有榮幸成為學生會成員，有機會參與一起籌畫執行，是一輩子都無法想像的事情。雖然以往沒有組織如此大型活動的經驗，和隊友一起，在路上學習並努力，我們都擁有宏大的理念，希望使嘉年華更加出色，讓學生在各個家族之中感受到更加團結，激發他們的團隊精神。

在今年，我們決定在許多方面都做出調整。首先，將以往由家族和外部廠商擺設的食物和遊戲攤位改為班級擺攤，讓每位學生都能參與到校慶的籌備與進行中，加強班級間的凝聚力，也讓大家都能夠有發揮自己創意的機會。在體育競賽方面，增加了緊張刺激三分球大賽，並將人氣極高的尬舞大賽移至活動中心，讓更多觀眾能夠欣賞到精彩的表演。此外，籃球、羽球、排球、電競等擂台賽事也為大家帶來了歡樂和同樂的機會。

同時，我們努力訓練自己和其他家族長的能量，準備在開幕時大展身手，規劃有趣的入場方式和舞蹈，或與學生互動，或回應今年嘉年華的標語「Light it up」，努力點亮今年的嘉年華，達到最大可能的輝煌。

然而，儘管我們竭盡全力改變我們能改變的，來使活動更好，不可控的天氣成為最大的挑戰，也是唯一無法改變的事情。

在校慶當天，我們在雨滴拍打屋頂的聲音中醒來。“喔！不...” 我們心中想著。不斷降落



的雨水似乎在告訴我們：長時間精心準備的開幕進場必須取消。就在苦思懊惱時，幸好學校宣布了開幕典禮時間延後，在練習雨備方案之餘，等待、祈禱及降雨機率也成為我們僅存的唯一機會。

就在接近開幕時，逐漸放晴的天氣，正是時候的雨停，讓每個人都鬆了口氣。入場活動按原訂計劃進行，熱鬧的開場不只歡動活絡著全校師生，場上綻放的美妙笑容也點亮了每個人的心，這同時也教導我們不畏挫折保持信念，即使下雨，即使不如想像中順利，即使計畫趕不上變化，只要相信，團結一致，也可以在最突如其來的變化中創造樂趣。

除了動態開場，新增的靜態活動——塗鴉牆，更是本次活動的亮點之一。學生們在牆上留下創意作品和心聲，讓牆面變成了一幅充滿活力和熱情的藝術畫作。下午雨過天晴之時，我們在操場舉辦了一場草地音樂會。在舒爽的天氣下，同學們的歌聲與音樂交織出一幅美妙的聲音畫布，讓人感受到慶典的溫暖與喜悅。

一整天下來最令人印象深刻的就是班級攤位了！即便當天早上很不幸地下大雨，卻還是有很多的同學淋著大雨搬運擺攤的器材、精心準備攤位，也有許多攤位很專業地規劃了抽號碼牌、第二件半價等行銷機制，早早就一售而空，學生與教師們更是反映熱烈，給了许多良好的回饋，給了作為主辦方的我們非常大的鼓勵與感動！

最後，每個人都玩得很開心，我們對指導我們使這一切成為可能的老師們感到非常自豪，也感謝家長代表、家族長和同學們，使今年的嘉年華成為我們所有人永久的記憶。

本次活動的標語「Light it up」，不僅代表了我們要點亮校慶，更是象徵著我們要聚集每個人的熱情與力量，共同慶祝康橋的二十二歲生日。儘管沒有遇到好的天氣，儘管有些新嘗試並不完美，但我們相信，我們做到了！

用自己的力量影響世界

自 2011 年以來，康橋每年發起行動勸募活動，以人為本，關懷社會。在今年，我們緊扣台灣社會高齡化議題，與台灣失智症協會、中華民國老人福利關懷協會合作，為秀岡校區開啟『失智不失愛，獨居不孤獨』的服務學習之路。

由學務處訓育組引導培訓、由學生會主導出發，結合 SDGs，從機構探詢、前期規劃，一路到文宣設計、宣傳影片、議題宣導、入班推廣、活動執行，讓學生接觸社會，透過身體力行發揮社會影響力。

在 作者／學生會幹部：12B 胡尚恩、12F 黃靖恩、12B 邱敬媛、12F 李珮晴、12G 王詠威
行動勸募籌備的初期，我們首先透過查詢資料、親訪機構來發掘議題。「失智不失愛，獨居不孤獨」的主題由此而生。接下來，我們集結起家族幹部的力量，有了幹部們的幫忙，共同完成了文宣設計、影片製作和入班宣傳，透過各種方式傳達議題的重要性，號召全校同學一起響應。

到了實際執行階段，學生會夥伴也一起走上街頭勸募，我們被拒絕的次數可能比成功募款的次數還要多上許多，但也因為抱著這份決心，我們沒有因被拒絕而感到沮喪，反而化為繼續堅持下去的力量，繼續努力為機構清寒獨居長者、失智症家庭努力募款。

同時，做了許多準備的我們，更加熟識議題與幫助對象，加上與幹部合作的經驗，讓我們比起往年的行動勸募在執行時更有自信，也得到了很棒的服務學習收穫。

只要有一千個同學參加，只要我們每個人都在街上找到八個人向他們勸募，那麼世界上就多了八千個人能夠知道、並且關心這件事。不論最後勸募的金額，我們集結起大家的力量，一起讓更多人聽見失智症患者與清寒獨居老人的聲音，這就是我們的初衷。感謝許多同學和我們一起響應，因為有大家和我們一起努力，才能夠成就這一次的勸募活動，帶來更美好溫暖的世界。

作者／學務處訓育組吳蕙副組長



學生反思心得

不 要因善小而不為，送人玫瑰，手留余香。我這次因為時間的考量，選擇以線上的方式向親戚募款。我後來覺得有點可惜，實體勸募可以以真實的行動幫助他人，並同時促使自己跨出舒適圈、與陌生人溝通。從這次行動勸募閱讀失智與老人的故事後，我深深地體悟到世界上需要幫助的人很多，雖然我們能做的有限，但我們仍可以盡自己最大的努力推動愛的漣漪，幫助身邊的人。

作者／7A 吳宥辰

在 行動勸募活動當中，我了解了失智症患者和獨居長輩們遇到的辛苦與困難，我用自己募款的力量為他們盡一份心力，希望年輕失智症患者可以獲得更好的照顧，而獨居長輩們可以安心享受自己的晚年，不再需要擔心下一餐的溫飽，我努力把每一份捐款人的愛心發揮到最好，希望讓愛心凝聚在一起。我很感謝學校創造這個活動，讓我有許多挑戰自我的機會，希望在這之後，可以繼續努力堅持好的目標，不斷打造更成熟更堅強的自己。

作者／702 葉穎潔

這 是我第一次參加募款活動，覺得好玩、好有意義。因為不但能幫助別人，也能訓練自己的膽量，尤其是和好友們一起團體行動，真的沒什麼好怕的。募款當天雖然有點飄雨，但似乎沒有阻擋路人的愛心與對我們的活動支持，尤其看到捐款人把錢投進募款箱的那一刻，內心有一種滿滿的感動，一種被認同的感動。特別是第一位捐款人，讓我超有印象的，因為我們才剛抵達募款地點，海報、募款箱都還沒擺放好，那位先生就自行把錢放進募款箱了，給了我們很大的信心。從一開始覺得募款活動可能不會太順利，甚至已想好備案了，想不到我們四位募款新手，竟然在短短兩個小時左右就募得了 5,800 元。非常謝謝每一位捐款人，不管金額多少，因為他們讓我了解，我們只是挪出半天的時間就可以成就這麼有意義的事。看到這樣的成果，真的非常的開心，也真心覺得臺灣人好有愛。期待明年，原班人馬再次一起行動勸募，一起幫助需要幫助的族群，讓「助人」不再只是一句口號而是一種行動。

作者／7E 陳理威



社會科主題週——

由認識康橋開始的校園奇幻之旅

作者／中學部教務處王文德組長

秋風徐徐，10月底，康橋的校園裡瀰漫著特殊的氛圍，好似一場奇幻的探險即將展開。這正是社會科主題週的開端，一場結合課堂與實地走查的知識之旅。

一、認識康橋—步入康橋的多元學習場景

首先，同學們與林品漢老師一同踏上認識康橋的旅程。依循著老師所給予的提示，同學們忙碌地穿梭在校園當中，或奔跑於操場間，或低頭探詢在羅馬廣場上，或在校門口抬頭張望高聳的建築，雙腳不曾停歇，快速奔走在校園內。彷彿置身在一場尋寶般的冒險旅程當中。這不僅是尋找建築和地點的遊戲，更是一場學習的啟蒙，透過提示，找出正確的地點，再回傳解答，引導著同學們逐步地在腦海當中，勾勒出屬於康橋校園的輪廓。

二、走訪後山—立足康橋看世界

接下來，同學們在林品漢老師的引領下，走出教室，穿過鬥牛場，一路走進了康橋的後山。在這一片幽靜的山林環境裡，耳畔只有鳥鳴與風聲，同學們暫時遠離校園人聲的喧鬧，放下一切，近距離地感受風息、青草的芬芳，感受屬於自然的美好。而品漢老師的沿途講解更彷彿是導演的旁白，從獅仔頭山的地理位置、原住民部落曾有的風華與歷史，到今日陽光社區地界產權的爭議，娓娓道來，指引著同學思緒，穿越後山這片神秘的地域，捕捉住大自然與人文歷史交會時的剎那風華。

三、動手做等高線模型

第三和第四節課，則交由吳宜錚老師來主持，老師帶著同學們開始進入手作的領域，動手製作等高線地形圖模型。在教室裡，可以看到同學們投入地將廢紙板一步一步地剪裁成小山與小谷的地形雛形，透過紙板的疊合與著色，仿佛是在為康橋的地形畫上一幅獨特的畫卷。這一系列的操作不僅能讓同學對「等高線地形圖」有了更深刻的理解，也讓同學們在學習過程中享受到一段美好的時光。

四、統整所學·分享心得

課程的最後，由劉得鈺老師為這次探險活動畫下完美的句點，帶領同學們進行課程統整分組報告。這是同學們分享所學，彼此交流心得的重要時刻。透過分組合作學習，不僅能讓知識經由彼此討論而深化，更能培養團隊協作和表達的能力。

五、認識康橋—深刻檢視與認識學校之美

社會週主題課程的核心目的是希望同學們透過課程的安排，對康橋的校園與周遭環境有更深刻的認識與熱愛。這不僅僅是對知識的追求，更是對生活環境的情感投入。這次活動並非單純的課程，而是一場融入大自然、注重實地操作的學習體驗。社會科老師們衷心地希望同學都能在這個過程中感受到學習知識的樂趣，也透過實際操作培養了自己的手做能力和觀察力。並在走出教室時，臉上都帶著滿溢的笑容。



國文科主題週——

走讀北投·悅讀地景·文學散冊

作者／中學部教務處林太一老師

在微涼的11月，一場文學之旅即將啟航。由國文科師長帶領同學從文學的視角來認識康橋並訓練敘敘文中的技巧；再經由走讀北投拍攝vlog與完成一系列課程活動，讓國文不再只是記憶與背誦，更是能夠在生活中有感受，並有方法的記錄下來，為自己的生活增添色彩。

一、摹寫教學之一：五感的例句練習

摹寫是一種「繪聲繪色」的修辭法，強烈地訴之於直覺的感受，是一種生動的文學手段。同學們透過摹寫修辭法，將對事物的各種感受，加以形容描述的，不但增加同學的文字書寫能力，更是增加同學對於生活的觀察，透過「視覺」、「聽覺」、「嗅覺」、「味覺」、「觸覺」、「思覺」六種感官描寫，並讓每個人創作於共用PPT後上台發表，在訓練口語表達能力之時，也能藉由欣賞別人的作品提升自己的創作能力。

二、摹寫教學之二：物與景摹寫練習

在物與景摹寫教學中，使用了李洛克《寫作革命》一書的場景摹寫概念，可分為三步驟：

1. 先點出場景的具體概況，讓讀者腦中建立全景。
2. 從全景中再挑選一個重點講細節，加深印象。
3. 在細節上再添加五感摹寫。

並運用剛結束的康橋校慶作為主題讓學生進行書寫，於是學

生對於校慶不再只能寫出「人好多，好熱鬧」就沒有想法，而是能寫出「在人山人海的園遊會上，可以聽見人們的喧鬧和叫賣聲，攤販老闆的額頭上一滴滴汗水留了下來，正在訴說老闆的辛苦，秀岡山上迷霧繚繞，雨珠子裡充滿著不同的香氣，每一道食物的香味撲鼻而來，令人垂涎三尺。一杯杯被塑膠杯成裝的飲料中，彷彿有新希望在盡頭，一顆顆的珍珠沉在杯底，像是沉睡了幾百年一樣，蒟蒻在杯底漂浮，白珍珠就如同一顆顆珍珠般閃亮，百香果讓我感覺到了酸甜的滋味，Q彈的波霸甦醒，個個活力四射的在賽場奔跑，更多更多的珍珠啾啾啾的被吸進嘴中，混合著百香果，就像擁有了新的幸福。」(703·陳品融)此種有具體描寫又有抽象感受的句子。

三、走讀康橋教學：我所看見的康橋圖文速寫

在國文老師的帶領下，學生不再只是待在教室空想，而是實際到田園教學區與羅馬廣場感受風的輕拂、草的強韌、泥的清香，實際到自然中感受五感，再回到教室中把所見、所聞、所聽、所感，圖文並茂地表現出來，並將其優秀作品展示於教二大樓一樓的門前，使同學一同感受康橋之美。

四、走讀北投教學：文學散冊與Vlog拍攝

實際走訪北投的地熱谷、新北投車站、北投溫泉博物館與觀察座落於林木茂密、生態環境豐富的臺灣首座綠建築圖書館。在各點老師們都精心安排了各項任務讓學生去完成，如：同學發揮自己的創意與觀察，繪製而成的「北投文學手繪地圖」。而完成的優秀文創作品更是陳列於學校展示牆，增加曝光度及延伸記憶性。

除此之外，為了增加學生生活感知素養能力，在走訪北投的過程中，也要將沿途的所見所聞用Vlog的形式記錄下來，並融入前導課程時各組對北投所查詢的資料，並融入實際踏查的體驗與之前所教授的場景摹寫技巧和五感技巧，在踏查北投的過程中為觀眾一一介紹，最後透過小組討論剪輯成三到五分鐘的影片，優秀作品將在周會與學校電視牆中放映。過程不但考驗同學的科技運用能力與摹寫技巧，更是培養團隊合作與溝通表達能力。

在國文科主題週，老師們強調的不僅僅是知識的傳授，更是摹寫技巧的培養。透過實際操作、實地考察，學生將在豐富的學習場景中，發揮出卓越的觀察力和表達能力，讓他們不僅懂得接受知識，更能巧妙運用於實際生活。也讓學生從中學習協同合作、溝通互動，培養出領導力和團隊協作的的能力。這不僅是學習的一部分，更是期望透過課程能讓學生學習時面對未來生活實際能運用的能力。



作者／903 劉芊妘

老實說，我一開始其實一點都不想住宿。

今年似乎是規定了學校到家裡的車程超過三十分鐘的九年級同學要住校，有疾病或補習者除外。「呀！該死，三十五分鐘。」老天這次沒有幫助沒有補習，甚至還很健康的我。一週只能見到家人不到三天、自由時間被剝削、早早就得上床睡覺，這些同學間的口耳相傳，逼得我打響了那退堂鼓。但回條繳交日期近在咫尺，早已逼得我沒有退路，就乾脆的填了回條。同意住宿那格上大大的勾，此時顯得極不威風，完全失去了大勾該有的率性、乾脆。只得安慰自己：「就當作去體驗的吧！」

第一週請假的我，非常擔心沒辦法融入宿舍環境，尤其當我得知寢室中還有完全不認識的兩個學姊後，對我的住宿生涯感到極大的擔憂。依稀記得第一晚我抱著那初來乍到的新鮮人該有的惶恐，早早的上床睡覺。關燈後的房裡一片漆黑，只剩冷氣的嗚嗚，除此之外沒有任何聲音，好不冷寂。房內安靜到我甚至能聽到自己的脈搏跳動聲。

「你幾年級？」突然冒出個聲音這麼問。

「我嗎？九年級。」我怯怯的答。

「第一次住宿嗎？」她接著回。

「對。」我這麼說。

突然出現的那聲音嚇得我不輕，不過在她一言我一語的交流下，那份惶恐好像隨著聲音，漸漸的散失在了空氣裡，反倒是多了份鬆一口氣的慶幸。不消十分鐘，房裡馬上熱絡了起來，加溫了空氣，趕走了我的冷寂。這熱絡的氛圍甚至使我們被在閱覽室讀書的學姊投訴，反應我們這房太過吵鬧，但其實對我而言反倒是件天大的好事，代表我適應的比想像中過於好了。

入住宿舍後，你會發現你的人生變得很規律，言下之意就是多了更多可以利用的時間，不過我通常都用這個時間補作業。沒錯，補作業。因為我的時間管理實在不怎麼好，自己的外務又太多，所以到最後就會欠一堆作業，進度常常跟不上。每每在自習教室打完報告，我就會開始奮筆疾書的補作業。想當然，在時間都拿去補作業的狀態下，我人生第一次的模擬考成績實在難看，但我依然學不會教訓，在下次的期中考接著迎來第二次痛擊。心情猶如晴天霹靂般，接二連三的爆炸讓我大受重創，甚至有一段時間夢到的都是考試不及格，連入睡都有障礙。

好在宿舍老師都會幫助及鼓勵我，給了我很多建議和心靈雞湯。在我遇到不會的題目或是讀到不熟悉的學科時都會幫我解惑，而且非常詳細。甚至在我最不擅長的社會科裡，小考成績也慢慢有了起色。宿舍老師在關鍵時刻安撫了我受傷的心靈，用各種方式幫我走出陰霾，給我動力繼續往前奮鬥。宿舍老師們彷彿是我在九年級的考試汪洋裡的那片孤島，我住校期間的避風港。談話間，我也學到要適當的安排讀書計畫，並實際去執行。希冀在下一次的模擬考，我能夠一雪前恥，達成自己的目標。

回條上，同意住宿那格大大的勾，我沒有後悔過。



作者／10C 古棠宇

隨著鈴聲響起，暑假如期結束，莘莘學子從校門口魚貫而入，為新學期拉開序幕。而我踏進校園的那一步，不僅落在了我高中生活的第一幕，也為我的宿舍生活譜起開場曲。或許是有意為之，又或者是萬分之一的機率湊巧發生，我與之前熟識的朋友及同學們住在同一寢室。在開學前，學校提供了提早放行李的時間以供學生們將自己需要的生活大小物放入宿舍中。不得不承認，在開學前我對宿舍生活的形式是陌生且生疏的。此前我曾無數次幻想自己的寢室生活。

在幻想中，宿舍生活有著過於誇張的戲劇衝突，也有勝於理想的歡呼雀躍。而在現實中，爸媽的嘮叨也常伴耳側，時不時地耳提面命令人煩不勝煩。所以，在進入寢室的第一天我的情緒是複雜的，有對生活模式改變的茫然，也有對每日談笑風生的嚮往。但在第一天，一切似乎都水到渠成。在無驚無險中，我順利度過了第一天的宿舍生活。

在第一天後，我對集體生活的迷茫不再深刻，在一天天裡不斷反覆的步調裡，我逐漸習慣了制式化的時間表與假日忙於通勤的生活。但在某些夜裡，我仍能在入寢前在走廊上看見因想家而哭泣的學生與圍在一旁安慰的老師與室友。起初一向自詡獨立的我不能理解他們的多愁善感，但隨著一周周與父母的道別，每週一校車上的我也逐漸生出不捨與不安，對家裡的思念愈加濃烈。終於在某天夜裡，與室友談論的話題逐漸充斥著想家的滋味，積壓的思念終於爆發，使我忍不住流下眼淚。那一刻我們才逐漸意識到，那些走廊上想家的學生所落下的眼淚，是在住進寢室後才能夠懂得的家人的重要與家裡的港灣是我們不曾想要離開的。

雖然宿舍生活令人感到寂寞，但室友間的嘻戲打鬧與嘻笑怒罵卻也為本枯燥無味的校園生活平添一絲樂趣。每當放學後，我們便會回到房間，待洗漱完成後聚在一起談天說笑或是述說自己在校園裡遇見的趣事。偶爾，在嘴饞的時候，我們會泡上一兩碗泡麵來吃，不過癮時還會撕開一兩包餅乾充飢。在宿舍的晚上，我們似乎總是在吵吵鬧鬧的玩笑話中或是食物飄出的香味中度過。在另一方面，這或許算是充實的宿舍生活吧。當然，嘻笑之餘也有鬥嘴的時候。但大家好像總是心照不宣，不會將怒氣與恩怨帶到第二天，總當作玩笑便說笑著過去了。在緊湊的宿舍生活中，我總能在我室友身旁偷得一兩刻閒暇時光，在壓力逐漸加重的求學生活中，這裡便是一個能讓我休整片刻的安全屋。

除了與室友間的相處，宿舍所舉辦的活動也能讓所有的住宿學生暫時從繁重的課業中逃離些許。每一學期，宿舍都會舉辦慶生會。在慶生派對中，我們玩了許多不同種類的小遊戲。有類似於接力的頂磚塊遊戲，也有考驗運動能力的投籃挑戰。在每一挑戰結束後，我們總能收獲各類零食糖果。在對抗賽結束後，所有人還可以獲得禮物。雖然當時我所在的隊伍惜敗，卻依舊獲得了禮物，除此之外我也在過程中記錄下慶生會中大家玩樂笑鬧的模樣。慶生派對的主旨本就不在輸贏，而是活動過程中的歡聲笑語。慶生會過後，老師所準備的宵夜驚喜也讓我們受寵若驚。在慶生會舉行的那一晚，我經歷了宿舍生活中最印象深刻的一晚。

宿舍生活或許在重複的步調下顯得波瀾不驚，但底下暗藏的確幸與笑語卻是得經歷過一番才能體會到的。無論是深夜裡的多愁善感，室友間的談天說笑，亦或者是偶而舉行一次的特別活動，都在我的校園生活中添上濃墨重彩的一筆，我想在將來回憶高中生活時，我最不後悔做的決定應當會是選擇住宿吧！



作者／11A 溫得睿

住校有很多顯著的優點，讓學生能充分享受學校生活的各種面向。首先，住校的學生通常可以參加更多的課外活動。學校經常舉辦各種社團和活動，住校的學生更容易參與其中，因為他們不必每天來回奔波，節省了交通時間。

另一個重要的好處是住校學生可以更容易獲得老師的指導和支持。他們可以隨時找老師談心，尋求學術建議或解決問題。這種親近的關係有助於學生更好地緩解壓力，有助於他們在學習過程中更全面、更積極地成長。這種細緻入微的師生互動，為學生提供了一個支持性的學習環境，讓他們更輕鬆地克服挑戰，並迎接知識的冒險。此外，宿舍提供了一個舒適的休息環境。學生可以在學校內的宿舍放鬆身心，有更多的時間用於自習和休息。他們可以更好地管理自己的時間，安排學習和娛樂，從而更有效率地提高自己的能力。你也可以自己帶宵夜，放在宿舍晚上吃，因為宿舍設備齊全，微波爐、烤箱、冰箱應有盡有，吃不完的也可以放進冰箱隔天再吃。

當然，在宿舍中有各年齡層同學，可以輕鬆交流，這對提升社交能力和培養同理心都有很大幫助。年齡的不同帶來了各式各樣的生活經歷和觀點，讓宿舍成為一個充滿互相學習和分享的場所。高年級的同學常常能給予學弟珍貴的生活建議，而新來的同學則帶來新鮮的想法，激勵大家的創造力。這樣的跨年級交流不僅豐富了每個人的視野，也促進了深厚的友誼發展。同時，對不同年齡層同學的理解和尊重，有助於培養同理心，這對建立一個和諧、包容的宿舍氛圍至關重要。透過這樣多元的交流，宿舍生活變得豐富多彩，成為一個充滿機會的社交環境，對每位學生的成長都產生了積極而深遠的影響。

住校也能夠帶來更多的課外多元化選擇。學校通常提供各種各樣的活動，如桌球、羽毛球、撞球等，這些是平時很難在家裡體驗到的。學生有機會參與這些活動，鍛鍊身體，培養興趣嗜好。另外，身為住宿生，我曾經參與許多學校慶祝活動，這些特別的日子總是充滿了歡樂和回憶。在這些難忘的時刻，我們通常會在學校的體育館聚集，享受一系列有趣的小遊戲。這些遊戲包括打籃球、挑戰跳高，以及其他各種競技活動。玩得盡興之後，還有豐富多彩的獎品等著我們，讓慶生會更加精彩和令人期待。當我們結束活動，回到宿舍後，慶祝的氛圍並沒有消散，因為通常還有美味的宵夜等著我們品嚐。這頓小點心不僅填飽了我們的肚子，也加強了宿舍的凝聚力，讓大家更親近，享受這個特別的日子。這些生日慶祝活動成為了我們住宿生活中難忘的一部分，每次都充滿了歡笑和友誼。

總之，住校生活帶來的豐富的學校體驗，講都講不完。在這種環境中，學生們不僅學到了知識，更習得了處世之道，建立了堅實的人際關係，這將是一段刻骨銘心的珍貴回憶。



作者／10E 許立家

剛成為今年秀岡校區新生的我，對於康橋豐富的學校課程以及課後多元課程活動均感到新鮮與好奇。這種多樣化的課程安排促使我去去精進學習以及對外探索，並產生不斷嘗試各類活動的內在驅力。嶄新的校園生活讓我有機會擴展社交圈並結交不同年級的同學，促使我的高中生活更為精彩。

而亦身為住宿生的我，也是第一次離家體驗校園住宿生活；剛開始住宿的心情是興奮與不安二種感受相互交織，但隨著時間的遞移，也慢慢融入團體生活，並發現與室友共處其實是一段珍貴的經歷，可以彼此相互陪伴，分享成長點滴，並讓我揮別孤單，有機會結交不同年級的同學；不同個性的同儕齊聚一堂，讓單調的個人生活加入不同的趣味元素，這就像是碰撞的化學式般，產生新的質變反應，而這過程充滿了歡樂與笑容，想必這些生活點滴也將成為我高中校園生活不可或缺的一部分。

歡樂的時光總是過得特別得快，不知不覺期中轉瞬即至，十月初正在與期中考拚搏的我們，得知月底宿舍將舉辦住宿生慶生會活動時，心情是無比興奮，畢竟是我第一次與宿舍好友一起參加學校慶生活動，而且我正剛好也是當月壽星！其後耳聞老師公開徵求同學慶生會支援公差，協助當日活動的進行與秩序維護，我則是毫不猶豫地報名，此因我個人覺得這是一個培養社交能力結識更多新朋友的絕妙機會，也是實際能夠身體力行投入志工服務，展現知行合一美德的絕佳方式。後續接獲自己雀屏中選志工名單消息時，也令我感到無比雀躍與越發期待活動時間的到來。

慶生會事前志工作說明會議揭開本次活動主題的神秘面紗，在老師介紹下，志工們瞭解慶生會『瑪利歐兄弟驚奇對抗賽』是以分組比賽方式遊戲，融入「超級瑪利歐」的元素，進行團體對抗。遊戲關卡分別是「跳跳方塊」、「夢幻火球大挑戰」和「勇渡激流」。第一關「跳跳方塊」是讓同學們以跳躍方式輕頂不同方塊氣球，藉此獲取活動獎勵以及攻克後續關卡的各式瑪利歐玩偶道具服裝，是整體對抗挑戰的前置關卡。第二關「夢幻火球大挑戰」是如同瑪利歐投擲火球一般，投擲籃球，進球者得分；特別的是敵隊玩偶裝角色，會至對方場上進行干擾，增加遊戲難度。第三關「勇渡激流」可說是最刺激的一個遊戲，各隊隊員須分別帶上三塊瑜珈磚移動至指定地點交棒，且只能使用三塊瑜珈磚移動，隊伍最先完成接力方者獲勝。我認為這項遊戲是最充滿挑戰性的活動，而且不同玩偶裝角色附有不同特殊通關能力。而我在各關卡所對應的工作內容，第一個遊戲是協助引導同學進場。第二個遊戲是站在綠隊場中撿球，以利活動順利運行。第三個遊戲是站在紅隊場中協助引導同學。而在正式活動的前一晚，我們這些服務志工也收到通知需至體育館進行慶生會預演作業，釐清所有一切相關工作事務。在返宿後，我閱讀兩張工作內容表，將其銘記在心，並在腦中回想及模擬隔日活動流程的運作模式，不斷思索如何控制活動場面，如何讓人流順暢通行，如何應對突發狀況，想著如何在當天堅守崗位讓活動順利進行，這對我而言，是一個難能可貴的學習經驗。

活動當天，我帶著一點興奮和緊張的情緒進入場地，潮水般湧入體育館的人潮一波接著一波，場面是如此壯觀。同學們看著精心佈置的慶生會場地，臉上洋溢著笑容；現場伴隨的「超級瑪利歐」主題音樂，讓會場上充滿愉悅的氛圍；師長們所配戴裝飾的玩偶裝飾，也讓同學們對於即將開始的活動感到興致盎然。隨後當同學們一個個上台抽籤決定組別後，其臉上表情豐富多變十分有趣，有些感到欣喜，因為能與自己最好的朋友同組；有些則是帶著失望的神情，抱怨著自己不夠幸運。而活動開始時，音樂一下，實力跳躍想要碰觸黃色神秘方塊，卻始終碰觸不到的學弟妹，讓身為旁觀者的我，深刻感受到他們對活動所投入的熱情與想要探索外在事物的強烈好奇心。籃球遊戲，因敵隊緊迫盯人防守方式，讓各隊進球數居然小於10球，真是出乎意料並令人感到遺憾。最後一個接力過河遊戲，參賽者要以三塊瑜珈墊在腳下方式接力過關，場上幾乎人人均是跌跌撞撞、磕磕碰碰的狼狽通過；但在此觀大家都十分努力，在趣味性十足的氛圍下，為團體榮譽而奮鬥。甚至有幾位同學讓我大開眼界，印象最深刻的是一位學弟，以連續放置二瑜珈磚，再側併步跳躍方式，完成接棒，雖然也是搖搖晃晃，但其效率卻是極高，比擁有身高優勢的學長還要厲害。

上述是我入學以來，對於學校事務、住宿及慶生活動的感受，特別是在活動志工的協助過程中，學習如何規劃活動，如何有效溝通且分配工作，並在有限的時間內，做出最有效率的事情。感謝老師讓我有機會參與本次活動，讓我在活動前置、舉辦、和結束階段都收益良多。

瑪利歐出沒在康橋？！

作者／7B 鄭忻林

大家對住宿的想像是怎麼樣的呢？是和其他人爭先恐後的搶衛浴？舍友們間的勾心鬥角？還是像囚犯一樣被困在學校無法逃脫？都不是！康橋的宿舍不但給了我舒適的環境，室友們都相處融洽，好比一家人一樣。除此之外，宿舍還有我特別期待的重頭戲！康橋的宿舍會每年舉行一次令人迫不及待、興奮不已的「慶生會」，今年慶生會的主題是曾經風靡一時、在今年又掀起一陣模仿潮流的「瑪利歐」！

慶生會舉辦在校慶的前一天，彷彿所有的歡樂如煙火一般同時出現。當踏入體育館的剎那，我聽到熟悉的音樂響起，馬力歐應該是許多人的童年回憶，當聽到得到金幣的音效時，更是把我帶進了電動裡面，好像我就是那個正在闖關的主角--瑪利歐！緊接著，我看到了懸掛在看台上的問號方塊、貼在布幕上的耀西氣球，還有兩側各式各樣的道具和服裝，就知道這次的慶生會肯定不簡單，讓人不禁好奇到底有怎麼樣的關卡在等著我們。

接下來，校長為我們開始了這場有趣又激動人心的遊戲，同學們依序上台領獎，就像是在開場前得到的技能一般！緊接著我們開始抽籤分隊，我抽到了紅色，代表熱情的馬力歐。幸運的是，我和室友們都在同一隊，我們众志成城、萬眾一心，約定好一定要拿下這次的冠軍！老師讓我們喊出「一、二、三、MARIO！」提振士氣，一同進入了刺激的遊戲環節！

首先，第一個關卡是學馬力歐跳起來用拳頭碰撞到掛在樓上的問號方塊，看似簡單，但像我一樣嬌小玲瓏的同學可就沒這麼幸運了，費了好大的力氣才能碰到。這是一場速度的對決，我們馬力歐組如閃電一樣，迅速地結束這場遊戲並拿下勝利。在這場遊戲的最後，還可以抽籤獲得隱藏道具，當大家看到有人把代表耀西的恐龍服裝穿上時，立刻就被他們滑稽搞笑的模樣給逗笑，還暗自慶幸自己沒抽到道具免了此刻的不自在，卻沒想到這些角色在之後可以發揮極大的作用！

第二個關卡是投籃，這時無敵星星站了出來！就如電玩裡一樣，無敵星星在任何時刻都可以發揮他們的技能，在這個遊戲中，他可以阻擋別隊玩家進攻，蓋別人的火鍋！最後，當紅綠隊在比拼誰進的球比較多時，竟然被綠隊扳回一城，以12比18結束了這場比賽。當比賽進行得如火如荼時，遊戲已經悄悄地進入尾聲，馬上就要迎來決賽了，現場瀰漫著緊張的氣氛，兩隊都不甘示弱，摩拳擦掌，究竟鹿死誰手？

最後，我們把地板當成湍急的河流，把磚塊當成救命稻草，要從體育館的其中一側用磚塊走到另一側，這是一場限時比賽，過河人數最多的隊伍將會贏得勝利！這非常考驗我們的平衡能力，稍有一個不注意，就會從磚塊上跌下去。遊戲進行到一半時，「登登登！」突然有個不一樣的音樂響起，這時，主持人說「耀西出動！」，當大家一頭霧水時，主持人揭曉了耀西的隱藏能力竟然是不怕水！可以協助我們通過這道看不見的隱形河流！不知不覺中，三十分鐘已經結束，已經到了要結算贏家的時刻了！是紅隊大獲全勝，還是綠隊反敗為勝？還好結果不負我們的努力，這次的贏家是紅隊！場上瞬間傳出了震耳欲聾的歡呼聲，每個人都拍手慶祝，大家都沉浸在歡樂的氣氛裡。

這次的慶生會令我印象深刻，從場地的佈置到遊戲的細節都令人回味無窮。當然，這也要感謝師長們的用心以及學校的付出，因為老師們的用心，我們才有這麼歡樂的宿舍生活，希望之後的宿舍也能依舊充滿笑聲，成為我國高中裡最甜蜜的回憶！



充滿溫暖和歡笑的地方

作者／1102 唐湘綾

宿舍，這個充滿回憶和冒險的地方，成為我生活中的第二個家。在這裡，我們不僅共同努力，一起成長，更創造了屬於我們自己的豐富故事。

回想起住進宿舍前，我心中的緊張勝過了興奮。作為一個不太喜歡和同學過於親近的人，同時身邊也沒有特別好的朋友一同入住宿舍，我一直擔心和室友相處不來，擔憂因為不習慣團體生活而感到焦慮。然而，事實證明，我對宿舍生活的擔憂都是多餘的。雖然我並不特別喜歡待在房間裡，但在這裡我並不感到孤單。宿舍裡的老師都非常友善，即使我不想和室友交流，也可以在房間外和老師愉快地聊天、談心。

在宿舍裡，我們共同創建了許多令人難以忘懷的回憶。一次，與宿舍老師的閒聊中，老師提議為每一位老師配對一個水果代號，就像學校的游泳老師有海底生物做代號一樣。經過數個晚上的思考和討論，甚至翻閱了水果圖鑑，最終與宿舍老師共同為每一位老師配對了一個新的代號，這成為了一個有趣而史無前例的宿舍特色。此外，每天晚餐後的夜自習時段，宿舍也提供琴房，讓我們可以練習樂器。這也成為我宿舍生活中最喜歡的時刻之一。在琴房裡，我可以專心練習大提琴，有時候聽到隔壁同學的琴聲特別厲害時，也激發了我更加認真練習的動力，彼此互相鼓勵。而宿舍每學期都會舉辦慶生會活動。這個活動讓我們增加了更多與不同年級同學互動的機會，拓展了我們的友誼圈，使我們交友更加廣泛。而每學期不同的慶生會主題也都讓我們期待萬分，尤其是每次搭配主題設計的遊戲和活動總是讓我們玩得意猶未盡。

隨著時間的推移，我發現自己已漸漸完全融入了宿舍這個大家庭。它似乎不再只是一個住宿場所、一個學校的角落，而是成為了我的第二個家。我不再感到疏離和緊張，反而每天都期待回到這個充滿溫暖和歡笑的地方。宿舍生活讓我深刻體會到突破自己的舒適圈，勇敢



面對新環境，會帶來意想不到的驚喜和成長。宿舍生活給予我豐富的回憶和難忘的經歷，讓我在高中生活中收穫滿滿。這個充滿回憶和冒險的地方，不僅是我學業的場所，更是我高中生活中不可或缺的一部分。它見證了我的成長，是我青春歲月中珍貴的寶藏。

【國花進路】



作者／高級童軍 8G 廖文如

童軍活動，教會了我許多事情。

課本上沒有的團隊合作，課本上沒有的互相幫助與學習，讓參加童軍後的我，都深刻體會到了。站在隊員面前帶領歡呼，跟著隊員們突破種種難關，陪著隊員們討論各種對策等，諸多考驗造就了現在的我。

為什麼想要成為一名童軍？在我六年級到秀岡參訪時，參加了第一次的童軍活動。當時由學長姐們帶著我們挑戰攻城掠地，並突破各種關卡。看著他們身上穿著帥氣的童軍服，每個人的手臂上滿是帥氣的技能徽章。羨慕之餘，我下定決心以後也要成為像他們一樣優秀的童軍。升入國中後，我主動參加童軍團，也在團聚會時擔任小隊長。透過每一次的活動，我了解到團隊精神的重要性。因為在初級考核的時候，其中一個項目就是小隊呼，要求每個團隊必須喊出最宏亮的聲音，多數隊員都秉持著童軍諾規銘中「負責」的承諾，用盡全力的呼喊。

其實童軍活動並不是大家想像中的簡單，我們忍受著嚴寒與酷暑，不畏風雨和豔陽，在戶外進行一連串的童軍技能演練，例如搭帳篷、摺帳篷、野炊、清理環境等，這些活動培養我們越挫越勇的精神，也讓我們有勇氣跳出舒適圈。當然在這些辛苦訓練的過程中，也曾有想過放棄童軍的時候。其實放棄童軍活動是最簡單的事，不過當你放棄了，就沒有挽回的機會。經過大家的練習和鼓勵，彼此都體會到堅持有多麼重要。到最後，

我才發現童軍活動真的能改變一個人。這些經歷雖然辛苦，也甘之如飴，因為我們相信唯有通過種種考驗，才能成就童軍們一身的帥氣與榮耀。不過，童軍活動未必都是如此艱辛，在團長的妥善安排下也有比較輕鬆的活動，其中令我印象最深刻的，就是十二月的聖誕聚會。這個聚會和平常每週的訓練很不一樣。這一天，每一個童軍伙伴都帶著用心準備的禮物來交換，大家互相分享，臉上帶著既滿足又興奮的笑容，而童軍教室裡也洋溢著聖誕節特有的溫馨與歡樂。因為這個活動，讓我有勇氣和來自不同班級同學們交流彼此的學習心得與喜悅，同時更拓展了我的視野。

從新進到初級，再從初級到中級，多元化的童軍活動豐富了我的生活。一年後，我和伙伴們一起取得高級童軍資格。在一年一度的高級考驗中，其實我的內心相當慌亂，因為除了學校既定的課程與登山活動外，童軍高考還有許多比初級、中級更加困難的技能考項。例如：在出發前必須先通過三項線上測驗，以及完成額外的資訊文書作業、動植物觀察作業。除此之外，高考的術科項目在團內訓練時，基本上都只有複習一到兩次的機

會，因此我並沒有把握每一項技能都是熟練的。所以出發前內心除了興奮外，更多的是擔憂與緊張。直到真正上營後，我們開啟了一趟新奇的旅程，這趟旅程包含各種困難挑戰，以及刻骨銘心的回憶。例如：一到營地時，發現團內攜帶的炊事帳太大，搭起來超過了指定範圍，詢問後得知超過範圍並沒有關係時非常開心。卻也因為突然的強風，搭設的炊事帳很不穩，營柱也歪掉，在大家集思廣益之後，我們想到以拉水線的方式，提供炊事帳更多的支撐。炊事帳的問題解決後，我們開始了其他的考驗項目，包含繩結、聲光、估測、急救，以及小隊旅行等。我印象最深刻的就是小隊旅行，因為我沒有參加到團內的寒假營隊，因此營上的旅行算是我第一次體驗，過程中大家的配合和紀錄非常重要。雖然旅行需要一直走路，難免會覺得疲憊，但是在大家的陪伴和支持下，我忘記什麼是疲累。也因為這近五公里的旅行，增進我們小隊的默契和友情。除此之外，「急救」項目對我來說也是個大魔王，為此我練習了很多次，卻在最後因為復甦姿勢，被扣了五分。最後，在經過各種考驗後，我終於成功取得新北市高級童軍合格證。



祖父母節是在每年 8 月的哪一天呢？

作者／輔導室李悅婷專案教師

還記得小時候爺爺奶奶或是家長長輩、父母跟我們說故事時的情境嗎？你現在還記得的是「故事中的情節？故事主角的臉？」還是在聽故事時「長輩翻動故事書的手、盡力表達的聲音？還是長輩的臉？」

台灣已邁入高齡化社會，為倡導敬老尊賢美德，教育部宣布 100 年 8 月 29 日為第一屆「祖父母節」，未來每年 8 月第四個週日將訂為「祖父母節」，對象包括祖父母和外公外婆。希望透過這個節日，喚起大家重視倫理道德及家庭世代關係，透過祖父母連結傳統與現代，倡導家庭世代互動、共學風氣。因為工商社會的關係，讓祖孫缺乏接觸機會，形成隔閡與疏離，希望孫子女能從與祖父母的互動中培養尊老與親老的態度，建立無年齡歧視的社會。

許多國家都有祖父母節，美國在每年 9 月第一個週日；新加坡是在 11 月第四個週日；俄羅斯是在 10 月最後一個週日；葡萄牙則是在每年的 7 月 26 日；波蘭每年 1 月 21 日是祖母節，1 月 22 日是祖父節。新加坡的祖父母節，會舉辦「樂齡週」等活動，鼓勵老人享受黃金歲月，以積極的態度面對人生。葡萄牙的祖父母節當天無論在街上或商場，到處都可見到一家三代一起散步或購物的情景；波蘭的祖父母節是國定假日，每年這兩天，父母都會把孩子交給祖父母照顧，增加祖孫互動。

這個世界轉動的速度越來越快，但身邊愛我們的長輩們只會越來越慢。輔導室辦理爺爺奶奶的故事活動，收到 57 件學生作品，收到 57 件溫馨、感動、有趣的故事，評審們還進行了非常多次的討論，因為每一件作品都是人間最動人的故事，除公開頒獎、給予獎學金獎勵，還有家族加分，獲獎的同學有：

特優 9C 周鈺軒、9D 黃朱可昕、陳靚芳、901 林煌明、7D 李忻霏、7B 邱紹齊。
優等 7C 黃菱臻、702 廖心璋、7E 陳理威、7C 劉蓓昕、802 葉承恩、9D 許巧庭。
佳作 10G 許世鈞、9B 蔡昕恩、9D 王鈺馨、李悟、陳芃允、黃熙予、陳思彤、周靖蕎、徐梓甯、顏嘉昱、804 劉昱辰、7A 王士璋。

整個活動收穫最多的正是那些有進行訪問爸爸媽媽，或直接向爺爺奶奶探詢生命故事的同學們，因為藉由分享他們拉近親情、累積記憶。有同學回饋「其實平常不知道要跟爺爺奶奶聊些什麼？因為他們看起來總是很嚴肅，總是很安靜。但藉此找到一個機會可以好好的開啟話題，發現原來他們年輕的時候其實很活潑、很幽默有趣。」更有同學回饋「不多問還好，一問下去發現，爺爺年輕的時候是個熱血青年、勇氣十足、體力旺盛、天不怕地不怕的年輕人。好威啊！」非常有趣精彩。

本次學生精彩作品都分享在秀岡校區輔導室官網專區，歡迎大家掃描 qr code 連結，或連結網址 <https://reurl.cc/RylrZg> 瀏覽作品喔。



媽媽的小紙條

作者／8F 陳姿如

急促的腳步聲，以及皮製包包中物品的撞擊聲，我便知道媽媽又要開始一日的工作了。但在那之前，她會手忙腳亂的在廢紙中取下一小角，寫上我今日該完成的作業。最後是一聲「我出門囉！」便將那紙丟給我，跑出門外。

這張紙，每天都五花八門，它可能是病歷紙的一角、廣告傳單的淺色部分，也可能是開會通知的留白。上面滿是母親留下的秀麗字跡，以及叮嚀的話語。

這張紙是如何出現的呢？以前媽媽喜歡一百分，將希望都寄託在姊姊身上，但姊姊成績不理想，與媽媽大吵一架後便放棄升學。我，便成為了媽媽的精神支柱。然而，媽媽提供的讀書方式，讓我十分反感，上了國中後，我相信用我自己的方式也能念得很好。

在與媽媽的一番「辯論」下，我終於獲得自己的空間，而媽媽便以一張紙的形式陪著我。

這張紙使我更加自律，為每次考試做準備。它也使我更加獨立，不再需要媽媽全程的陪讀。最後，即便只是一張小紙條，我仍然能感受到母親的關懷，以及那無所不在的慈愛。

童年回憶

作者／8F 陳星瑜

我的童年裡有很多各式各樣的物品，有疊成小山般的遊戲片；有如同星星般閃耀的小夜燈；有每天陪伴我入睡的娃娃。但其中最為珍貴的是一枝筆。

噹噹噹……鐘聲響了，那是我小學的第一天，我緊張的走向教室，手汗如雨水般直流。到了班上，我發現我的老師竟然是全年級功課出最多、最兇的老師！老師第一天就出了一疊功課，在那痛苦的學期中，我的成績一直都很差，字也寫得很難看。

我生日時，老師居然送我一一個禮物，他跟我說：「這枝筆是我從小用到大的筆，我以前就是靠這枝筆讀書的，現在我把它送給妳，妳要努力讀書，不要放棄。」我感動的跟老師說謝謝後就回家了。在家，我看著它深藍色的外表，有點生鏽的蓋子，發現它好像有魔力般，只要握著它，就有一股力量，在叫我努力。

它陪伴我過了六年，我的成績一直進步，從一、二年級的倒數；到三、四年級的中上；五、六年級時，我終於成為全班前幾名的學生了。

六年轉眼間就過了，到了七年級，這枝筆還在我的筆筒裡，時不時會被拿出來用一用。

青少年談戀愛不是不好的事情

作者／9E Deeksha Bhaskar

現在很多青少年在很小的時候就開始約會，雖然你覺得這很令人擔憂，但我認為這不會對他們產生如此大的負面影響。以下是我認為青少年時期約會對孩子有許多正面影響並讓他們成長的一些原因：首先，在年輕的時候談戀愛時，可以讓他們了解和處理許多不同的個性。這會對他們有幫助，因為將來他們會知道自己最喜歡什麼性格，會避免什麼性格。其次，當青少年約會時，他們會有一個人可以傾訴他們所有的問題，由於青少年經常有很多情緒導致他們可能陷入抑鬱，所以有一個可以傾訴並傾聽他們問題的人可以幫助他們緩和情緒。最後，你可能會說，青少年時期約會非常浪費時間，但是，他們最終還是要和某人約會，他們不妨現在就學會如何處理約會的時間。

總而言之，青少年的學生談戀愛可幫他們加強自己的人際關係，也可以瞭解各式各樣的個性，以及時間管理。

中學生該不該談戀愛

作者／9F 周亭妘

隨著中學生對異性的好奇心逐漸變強，一些中學生開始談戀愛，引起了許多家長與老師的反對。他們不僅認為談戀愛會耽誤學習而且還覺得學生時期的情侶沒有辦法處理愛情帶來的問題。

首先，不是所有學生都會因為談戀愛而影響學習，那些被影響的國中生就算沒有談戀愛也會被其他因素阻擋他們學習。比如說，打遊戲，和朋友吃喝玩樂，或其他的興趣。除此之外，談戀愛也可以很好地讓同學學習怎麼合理分配時間，這樣他們既可以維持和伴侶約會的時間也可以在學業上進步。其次，在國中時期談戀愛可以使同學早早認知到談戀愛帶來的問題以及怎們解決。就算一個人到了成年，找到了穩定的工作之後再談戀愛，他也未必可以理智的解決所有與情侶的問題。相反，一個在戀愛方面有經驗的人在日後和伴侶交往的過程中會減少不少麻煩。

總之，中學生可以談戀愛因為那不僅可以教導同學怎麼合理安排時間，也可以為同學在日後的交往日子裡鋪上一條較完整的道路。

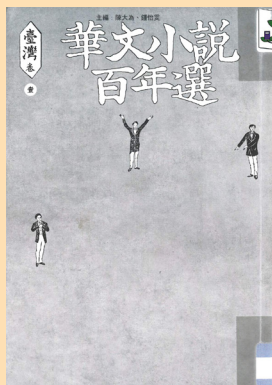
【全國高中第 1120310 梯次閱讀心得寫作比賽 特優】
 參賽標題：從〈溺死一隻老貓〉看城鄉的衝突及轉化
 閱讀書名：華文小說百年選 -- 溺死一隻老貓

作者／12D 安宇宥

你會願意為了追求繁榮、富庶的生活，搬進忙忙碌碌、甚至環境骯髒不堪的都市嗎？或許都市在某種層面擁有較全面的經濟機會及較方便的生活機能，但是值得因此犧牲自己的文化、離鄉背井、離開自己的家人，只為了追求心目中所謂的物質慾和虛榮心嗎？

〈溺死一隻老貓〉故事一開始即以村中的「長老群」為中心主軸，延展架構出街仔的存在即為都市。文章中描述「鄉下人也總喜歡把女兒嫁到街仔的事情，用很大的氣力告訴在旁的朋友」證明出鄉下人想盡力將自己的孩子送往街仔的慾念。其實此現象，在現代的社會是常常出現的，當人們開始視都市為成功的要素因而產生盲目的崇拜時，自然而然也會希望自己以及後代子孫有機會到都市裡嘗試，尋找工作機會，甚至還會嘗試藉此翻身，改變自己的身份地位。

台灣目前社會鄉村高齡化比例日益提高，主因為城鄉差距不斷的擴大，造成鄉村年輕人口外流，同時，加速都市人



口過度壅擠，更導致嚴重的人口失衡現象。從以前的日治時代開始，經歷國民黨統治到現在的民主社會，城鎮及鄉下差距的議題，就一直在台灣本土的小說作品中存在並反覆出現。在〈溺死一隻老貓〉中，深刻探討了許多都市與鄉村對峙的負面關係，在故事情節中甚至因為城鎮的思想差異而鬧出人命。另外故事中的「清泉人」會對於外來文化不習慣甚至感到排斥是有原因的，作者特別強調「迷你裝也在此地的小妹的膝蓋上二十公分的地方展覽起來」，還有「那些來游泳池的街仔人，不管是男的還女的，只穿那麼一點點在那裡相向，這麼一來不是教壞了我們清泉的子弟」去強調文化的差異。更準確來說，因為對於知識的缺乏以及對於新文化的不了解，理所當然的會對於從都市引進的新文化，也就是文中所影射的泳池及外來文化，感到難以接納和改變。而當無法抵擋外來都市文化的衝擊，並且在沒有正確的教育理念引導的情況之下，新式觀念的轉承銜接，比如文化、產業、思想、經濟、發展等，都出現巨大的鴻溝。而其肇因，主要為資源嚴重的分配不均，造成強烈的發展不平等，故需深入探討兩者造成不平等的根本原因。

更重要的，是讓人民有機會翻身的「教育」也在城鄉差距下充斥著許多的不公，在故事中的長老們，大多都只會說台語，包括阿盛伯在內。在他們說話時，語句中常常會不斷加入髒話，像是文章中長老群成員蚯蚓伯所說「對了！幹伊娘哩！」顯示出較低的知識水準。而從街仔來的商人，在阿盛伯大肆的破壞，反抗他們的計劃之後，都還能溫文儒雅的跟他溝通，在比較之下顯出受過較全面的教育指導，除此之外，甚至還稱讚阿盛伯的口才，可見都市人對於較有能力的鄉下人會感到訝異和佩服。阿盛伯對於稱讚卻反駁說「哪

裡，你們過獎了，我是沒讀過書的」，從這句話，其實可以看出來，鄉下地區教育的不普及，可能是家境情況不好，也可能是文章所提到的，地理位置偏遠「在山邊，有坡度，沒通車」，導致鄉村缺乏教育機構和師資不足的問題。在學校較少，以及資金資源不足的情況之下，偏鄉的孩童擁有較少的機會，接受良好完善的教育。

整體來說，都市確實對於農村有強烈的影響。即使都市帶給國家一定程度上的繁榮和經濟進步，卻讓這些居住在比較偏遠地方的人民得到更少的關注。由於鄉鎮和城市的資源不均，更造成兩者發展程度上越來越大的差距，再加上為了尋求經濟機會的緣故以及更好的生活品質，許多中下階層的人民被迫選擇離鄉背井，同時也導致偏鄉的年輕人口不斷外移，最後造成整體人口嚴重失衡的社會現象。而這也是造成文化衝突、觀念不同的原因之一。而〈溺死一隻老貓〉的文本內容就精準的運用城鄉差距所充分地展現以上文化、經濟、人口的差別及不公。

在角色設定鮮明的情況之下，作者黃春明成功的將阿盛伯以及清泉的居民比喻成「鄉村」的化身，且有目的性的運用村民反抗泳池興建的過程，從被關到最後反抗失敗，阿盛伯的死，間接地形容出外來文化是如何一步一步的吞食，傷害本土文化。小說寫作手法也很高明，先在故事開頭形容清泉居民有多麼害怕泳池的興建，卻在最後阿盛伯的棺材經過泳池時，讓泳池裡面的清泉居民無視其哀傷仍繼續開心的嬉戲著，甚至還創造「清泉小孩」不惜冒著被抓到的風險，偷跑進去只為了戲水的場景。這違和的感覺在痛苦及陰森之中卻又參雜了些溫暖，用極為日常的場景描繪出鄉村所面臨的困境，也就是所謂的文化消逝及觀念的不同。

【全國高中第 1120310 梯次閱讀心得寫作比賽 特優】
 參賽標題：超爆蘋果橘子經濟學
 閱讀書名：超爆蘋果橘子經濟學

作者／1201 黃立凱

在閱讀完這本書後，我收益良多，書名「超爆蘋果橘子經濟學」含義非常深奧，講述的是蘋果的外皮而內陷卻是橘子，意義就是不能被表面的事物給欺騙了，而是要深入體察隱藏的問題，培養從不同角度來了解單一事物的能力，藉由生活中大大小小的東西聯想到經濟學原理。比如說以前的我看到物價上漲，就只會覺得東西怎麼變貴了，這樣我得要花更多錢去購買了，而閱讀完我便開始懂得分析並找出正確的根源，像是通貨膨脹、經濟不景氣等都是造成此現象的原因。另外一個例子就是假如一杯珍珠奶茶從 50 塊漲價到 55 塊，以前的我覺得只漲了五塊也還好吧，現在我卻知道其實是漲了 10%，這數字看似渺小，當金額拉高，倍數就不堪設想了。

書中以五大章節分析各種現象，包括流鶯就像百貨公司

裡的聖誕老人、自殺炸彈客應該買壽險、人是冷漠或利他動物、令人驚奇便宜又簡單的解方、哎，暖化問題不在減碳而已。其中書本裡有個議題讓我非常的感興趣，那就是男女平權。這議題看似促使了人類進步成長，卻造成了一個產業的犧牲，並非表面的男女「和平」。那個產業就是「教育業」，平權後的結果造成現今老師素質越來越差。為什麼會造成這樣的結果呢？原因是因為在以前的社會，人們總是重男輕女，女生非常不被重視，能選擇的工作寥寥可數，不是老師就是護士，所以往往最頂尖的女生都會虎鬥龍爭的拚命取得這份工作，但是這個時代由於注重人權，社會也越來越平等，女子也開始可以從事其他工作，導致優秀的人才投入薪水較高的產業，而教育產業就成為了時代的眼淚，也慢慢成為次要選擇。

另外一個讓我印象深刻，也顛覆我傳統思維的例子是「炸彈客」。我與普羅大眾肯定都會覺得炸彈客就是貧窮又想要報復這個社會的底層人民。而結果卻南轅北轍，實際上實行恐怖攻擊的人，家境都還不錯。因為他們覺得政府執政不理想，有偉大的抱負想要翻轉整個社會，所以藉由恐怖攻擊來

引起大眾的注目，不顧生命的後果，雖然有效果，但其實能改變的事微乎其微。

這本書就是個行動的教授，他會逼迫我們去進行思考，當經過一番苦思後，絞盡腦汁想出來的答案卻並不符合預期，而是跳脫人們思考的框架，運用實際案例與數據推翻我們的既定認知，接著才解答。現在的我看到新聞與日常趣事都會多方面思考，且深入研究其中的內涵，像是 Covid 19 疫情的擴散，我不會只專注防疫措施及確診人數，而是廣泛探討疫情中影響的產業與經濟狀況，也了解到世界因為物價上漲面臨通貨膨脹的問題，所以政府運用升息，減少貨幣供給，且祭出多元的貨幣與財政政策來阻止這波災難，了解這一連串的因果關係都是我透過閱讀完這本書後的收穫。人們不應該往往被表面給欺騙了，真正的精華其實都是藏在現象的背後，需要透過理性思維才能透析真相。



閱讀觀點 -- 月亮與六便士

夢想與責任及愛與理性

作者 / 10B 郭証揚

月亮與六便士一書描述一個中年男子拋棄原有的人生，不顧一切的追求畫畫的夢想，作者以一個敘事者的角度出發，娓娓道出這個中年男子與他身邊的人的故事。隨著他生命的軌跡，我們彷彿也跟上了這拋棄便士的現實而追求月光夢想的奇妙也荒誕旅途。

書中男主角史崔蘭堅決地拋棄原有的生活，冷酷的斬斷與親人間的關係，就這樣著魔似的追求夢想而去，這讓我不禁想到西班牙最著名的「騎士」唐吉軻德，他們有著一樣的執著或是該說執迷的意志力，為了心裡的夢想，為了那懸在遠方卻碰觸不到的月亮，都願意不顧一切的不斷追尋，無懼於旁人的訕笑，無畏於現實的殘酷，只想為自己的人生奮力一搏。史崔蘭說：「我一定要畫，就像溺水的人一定要掙扎！」而唐吉軻德說：「我的命運將緊連著動人的傳說，追隨自己的信念 -- 這將是我一生的追求！」但我覺得我能欣賞唐吉軻德的「傻勁」卻無法認同史崔蘭的「大膽逐夢」。因為他的殘酷並不是只對於自己，他願意完全接受孤獨、貧窮、嘲諷、落魄的流落街頭也無謂，只要能繼續追尋夢想、繼續作畫，但是這些種種都是他心甘情願付出的「代價」，可是他拋棄的家人呢？為他殉情而死的情人呢？為他兩肋插刀卻被背叛的友人呢？這一切的情感與付出似乎在史崔蘭的「夢想」面前，都變得一文不值甚至被他視之為棄履，而這樣犧牲他人所換取來的追求或是「成功」是無法讓人真心稱頌的，追尋夢想不該成為不負責任的藉口！

而同時也在史崔蘭用一種自私無情的態度拋家棄子後，他也遇見了兩個愛他的女人。一個是賞識他藝術天份好友史特洛夫的妻子，以世俗眼光看來，他是奪友之妻可惡至極，但其實史崔蘭根本不在乎任何情愛，愛情對他來說只是發洩肉慾罷了，但是對那位史特洛夫太太來說卻是完全戀愛腦般的感情用事，史特洛夫太太也許是為了掙脫與史特洛夫平淡無奇的生活，所以飛蛾撲火般的愛上一個粗野無禮的史崔蘭，不僅沒得到幸福的結局，甚至是賠上了生命化為灰燼！而另一個女人是大溪地島上的純樸女子愛塔，她也是陪史崔蘭走到生命最後的人，她不在乎史崔蘭如何對待她，她愛他，是一種單純不求回報的愛，單純的只有愛他，只要史崔蘭在她身邊，至於史崔蘭有沒有愛她或其他粗暴違常的行為，或有沒有錢，這些都不重要，因為她只要在史崔蘭身邊，照顧他甚至為他生兒育女，愛塔就覺得幸福快樂了，這樣彷彿獨腳戲般的愛情，算得上是愛情嗎？還是只是寂寞的獨舞？愛塔沉浸擁抱的只有自己也只是自己，那麼她是不是只是另一個「斯文有禮」版的史崔蘭？因為她和他都是只愛自己想愛的，並不在乎旁人的目光與看法，也因為如此所以能一起走到最後？這兩個女人彷彿是兩個極端，前者得到粉身碎骨，後者卻也不見相愛相隨，書中說「愛當中一向不缺感情用事」但無論如何我都覺得當愛來臨時，還是該保有清醒的頭腦與理性的思考，才能替自己帶來美好！

最後，我們都想為自己這漫長卻轉瞬即逝的人生做出最好的選擇，如同另一位英國名家王爾德曾說：「我不想謀生，我想生活。」但生命只追求六便士太庸庸碌碌，只追求夢想月光又太不切實際，我喜歡金錢閃耀也愛皎潔月光，所以我想人生最大的課題，應該是竭盡全力取得這兩者間的平衡！無論是追逐夢想或愛情，都該好好衡量思考找到對自己或他人人都好的方式。



複雜的人性：理性與情感

作者 / 10B 趙晏白

月亮是那崇高而不可及的夢想，六便士是為了生存不得不賺取的卑微收入，多少人只是膽怯地抬頭看一眼月亮，又繼續低頭追逐賴以溫飽的六便士？《月亮與六便士》一書的主軸圍繞在選擇不顧一切追求理想的月亮派或屈於平凡枯燥的生活以求溫飽的六便士派。隨著時間與環境的改變，金錢成為我們生活中不可或缺的東西。出於現實的條件和世俗因配合大部分人的審美而設立的標準，大多數人雖然不想要當金錢的奴隸，卻還是默默深埋了自己內心真正想要尋求的夢想。即便心中不是快樂的，依舊追求著現代人刻板認為有錢有權就等於成功的生活。不同人對生活的態度與想法都不一樣，但從故事中可以看出大多數人都是偏向六便士派，也默默描寫出作者對於「人性」的見解。

作者毛姆在《月亮與六便士》探討到人性，書中不同人物體現出來多面向的人性，難以被定義又捉摸不定。「人性」一詞主要的定義為：「人的本性，人所具有的正常的情感和理性」，但定義中的「正常」又該如何定義呢？主角史崔蘭一夜之間個性大變，拋家棄子、放棄事業及安穩的生活，活出真正的自我，被他人說是麻木無情的瘋子。德克·史特洛夫是個不斷被他人嘲笑的角色，甚至被喻為是天生的丑角。儘管一直被笑是傻子，史特洛夫還是和藹可親的對待任何人。這兩個角色在《月亮與六便士》有著自己的本性和特質，但沒有人們所說的「正常的情感和理性」，這樣他們還有人性嗎？反之，史崔蘭太太天天戴著「面具」生活，在外人眼裡是賢慧又親切的好妻子、好母親，到丈夫因為繪畫離開他勃然大怒的時候才露出真正的本性。這樣的人在戴著「面具」時深受大家喜愛，認為是擁有「正常的情感和理性」的，但隱藏著甚至快要失去自己的本性和特質，這樣的他們還有人性嗎？

情感是主觀意識對於某事情，依照自己經驗而給予多樣感覺、思維和舉止綜合呈現的心理和生理的感受。愛情是人性中情感的一部分。故事中有三位女子深愛著史崔蘭，但愛的方式都不太一樣，分別是艾美·史崔蘭、布蘭琪·史特洛夫及艾塔。史崔蘭太太為了物質及在社會上的地位而架住了史崔蘭，而布蘭琪則是每天照顧著史崔蘭，給予他舒適的生活，把史崔蘭栓牢緊。只有愛塔的愛，是與史崔蘭相互依靠而又自由獨立的。愛塔不干涉史崔蘭的創作，也給予他自由，可以看出艾塔和其他兩位的不同之處。我認為愛情不是天天黏膩在一起，導致缺乏自主生活能力就叫做愛情。而是給予適當的自由與信任，幫助雙方越變越好。我覺得，人做事太注重感情，反而會讓自己生活的更累。我自己是偏向感性的人，導致常常做不出決定，衝動時做出的決定又需要更多的時間善後，但這也讓我了解一個道理：缺少理性的思考，往往只會因為一時衝動而弄巧成拙、害人害己。

理性是根據各項客觀的證據，仔細審視思考後，推导出最合理的結論。透過具有說服力的論點發現真理，並辨認人的行為是否符合合理，經過非仰賴表層而獲得最終結論。我認為故事中最為理性代表的人物為史崔蘭。清楚知道自己該做甚麼事，只做可以讓他繼續追求繪畫夢想的事，遇到事情也是冷靜的處理，絲毫不受情感影響。當史崔蘭得知布蘭琪因為自己的離開而喝下草酸自殺，便說出：「她自殺並非因為我離開她，而是因為她是個愚蠢、精神錯亂的女人。」雖然史崔蘭這句看似直接且無情的評語，卻非常的實際。每個人都應該要為了自己的性命負責，而不是把自己的所有寄託到他人身上。但過度理性的人很常會不願意處理自己的情緒，甚至想要逃避面對自己的情感。缺乏了解自己的感受，會漸漸的喪失對生活的興趣，或著只追求著自己唯一在乎的事情。

在閱讀《月亮與六便士》，多句佳言都引人入勝，讓人思考其中的意義。人的情感由多種不同感覺組成，就如毛姆在《月亮與六便士》中講述的：「人類是由多麼駁雜的性質所組成... 小心眼與寬容大度、惡意與慈悲、仇恨與愛意，可以在一個人的心中並行不悖」，這也是人性的複雜之處。不只是毛姆，無論過去還是現代，及大多數人都無法理解人性的矛盾。我們該注重的應當是了解人性，而不是批判人性。我們不需要也沒有資格去批判他人對於人生的價值觀，做好自己的本分並且不干涉他人就是對其他人最好的尊重。不論是月亮派或六便士派，都是朝著自己的目標前進，不應該因為想法不同就以自己認為對的角度批判他人所做的事。我想，不需要偏執著要選擇月亮派還是六便士派，可以綜合兩者的中間值。在現實條件的允許下，努力追求自己的夢想，不需要粉身碎骨的堅持來得到成就，但要對自己的所作所為問心無愧，不留遺憾。

責任 -- 阻礙理想卻維護現實的雙面刃

作者 / 10D 蘇上芸

在生活和事業中，人們經常遇到不同價值觀之間的衝突，因而產生各種矛盾。在毛姆的《月亮與六便士》中，史崔蘭不只拋棄了許多被普遍社會所尊崇的價值觀，更是忽略了自身的責任，因而得以不受拘束的追尋夢想。我認為責任是一把雙面刃：它不僅僅只是阻礙個人追求理想的束縛，更是保護社會運作的機制。

責任限制了只專注於個人理想的慾望和自由。然而，它也發揮其約束力，防止大部分的個體作出像史崔蘭那般脫序的行為。如同文本中所述：「群體為了自保發展出來一套規矩，我將良心視為一個人心中維護著這套規矩的守護者。它是我們每個人心中設立的警察……」（P.78）在文本中，史崔蘭便將這位守護者從城堡中逐出。他為了追求夢想而拋家棄子，單方面迫使妻子獨自承擔為人父母的養育責任，這便是不負責任的表現。即便「我」覺得史崔蘭因勇於實現理想而偉大，但他忽略自身責任、帶給他人傷害的行為並不可取。正是因為史崔蘭屏棄了其良心、拋棄了其責任，他才能有機會全心全意的投入夢想。若是所有父母都像史崔蘭一樣不受責任束縛，不顧育兒之責任而只顧實現夢想，無辜的幼兒便得不到應有的照顧，無數的家庭也將隨之瓦解，造成動盪不安。追尋自身的夢想本身沒有問題，但在社會中，每人都有需要承擔的責任。因此，若追求自身理想的代價是不負責任時，不顧後果的追尋夢想便成為了自私的行為。

在這樣的衡量下，會考量他人利益的個體可能認為追求理想是不值得的，並打消念頭。這樣的心態反映於文本中：「……人自己說服自己，群體利益大於自身的利益，並服膺於這樣的道理，讓自己受制於人的奴隸。」（P.78）我認為，無法下定決心、放下一切去追求夢想的人不需要引以為恥，或對無法改變現狀的自己感到氣餒。這樣的猶豫代表著願意放棄自己的理想，以在現實中換取群體穩定所作的犧牲，是秉持著良心且願意負責的證明。由此可見，責任之所以必要正是因為其對於穩定社會秩序的影響力。

可能會有人頓時感到茫然不解，難道一定要為了現實中背負的責任而放棄理想？其實並不然。在文本中，布魯諾船長便是成功兼顧理想與現實的例子。布魯諾船長和史崔蘭有著共同的目標 -- 追求美。布魯諾船長說：「我妻子和我一樣打拚。我們也生下小孩……我和我妻子親自教導他們一切……我從一無所有的荒地做出成績來了。我也創造出美來了……」（P.271-272）從這段話中可以得知，布魯諾船長和家

人一同努力，不但成功實現理想，也兼顧了現實，負起了自己身為一名丈夫和父親的責任。同樣的，史崔蘭也可以選擇事先和妻子討論他追夢的決定，即便妻子無法諒解而不願支持他，他也應該至少透過像支付贍養費的方式負擔育兒的責任，而非任意拋下所有責任。史崔蘭有許多能夠在肩負義務的同時尋覓理想的方式，可見追求夢想絕非不負責任的理由。

雖然責任是一把雙面刃，但有些像布魯諾船長的人仍舊能夠將它運用自如。能夠同時實現理想與又顧全現實固然是最佳的狀況，但即便無法達到兩者兼顧，選擇負擔現實中的責任至少不會帶給他人困擾，也能為社會的穩定做出貢獻。相對來說，像史崔蘭這種選擇只顧自己理想的人反而是最自私的。因此，我認為在社會的現實中默默守著自身崗位、扛著自身責任的人，比像史崔蘭這般不負責任的人更為偉大。

衝破枷鎖的夢想

作者 / 10G 蘇怡安

月亮與六便士，理想與現實，你究竟會做何選擇？《月亮與六便士》一書中，主角史崔蘭是典型的月亮信仰者，崇尚那高掛在夜空中，皎潔的明月，崇尚那埋沒在人們心中，崇高的夢想。儘管他人無法理解他行為的動機，甚至對他產生了負面的誤會，他仍決定遠赴巴黎，義無反顧的拋下曾經賴以溫飽的六便士，追逐月亮般遙不可及的夢想，跟隨自己心底的慾望，追尋骨子裡那股從未消逝的熱忱，在這現實與理想交織的世界，衝破道德與社會的羈絆，一步步勾勒心中已脫離世俗的美，就如同作者所說：「心自有它的理由，是理性所無法理解的」。而有些人仍寧願撿拾腳下的六便士，他們沒有為了理想破釜沈舟、不顧一切的勇氣，選擇過著安穩平凡的生活，任由理性澆滅了心中的熱情，使種種的困難和殘酷的現實，覆蓋自己曾經的理想。這兩者之間沒有對錯，但相較起大多數人對月亮的膽怯，我仍想效仿史崔蘭骨子裡的傲氣，拋開他人眼光的枷鎖，跟隨自己內心的選擇。理想和現實往往只有一線之隔，縱使跨過其中差距需要的犧牲和努力是常人無法想像的，但人生只有一次，在這僅有一次的機會中，若能真正為自己活一次，這樣的人生是何其精彩呢？

緊接著，整篇故事高潮迭起，史崔蘭在短短的一天內拋家棄子、遠赴巴黎、離鄉背井的開始他作畫的夢想，儘管他窮困潦倒，但卻陶然自得地享受作畫的過程；儘管眾人對他的畫作並不認同，他仍致力於畫出自己心中的「美」。敘述者在巴黎實際和史崔蘭交流各自的想法過後認為：「他看起來神智並不清明。我覺得他不願意讓人看畫，似乎是因為他其實對那些畫並不感興趣。他活在夢裡面，現實對他來說不具意義。」由此可看出，史崔蘭對畫畫的渴望戰勝了所有對

物質的慾望，他並不在意他人對於自己畫作的看法，甚至不在乎其樣貌和價錢，只是想藉由作畫，抒發和分享自己內心的真實世界，這超乎世俗的價值觀也使我心底對他的敬佩油然而生。相較起來，總是會回想他人隨口一句的批評，永遠被禁錮的我們，又在何時能像史崔蘭一般，肆意追尋心中的夢想，跟隨心底的月光呢？

「美奇妙而不可思議，是藝術家的靈魂受盡折磨，混沌的世界裡一手打造出來的。而當他組出來時，並非所有人都能理解。」每一個藝術品，都是藝術家付出無數心血，甚至是像史崔蘭一般，不斷被心中對畫畫的熱情和慾望掌控創造出來的。每一位畫家對「美」的定義都不同，或許世人無法理解他們的畫作，認為它們並不符合時代的審美，但經過藝術家勇敢的創作，在一幅幅畫中揮灑自己心中的熱情，世人終究會明白他們終其一生信奉的「美」是多麼令人著迷。但與此同時，我也不禁懷疑，因那虛無飄渺的月光拋棄深愛自己的家人，一聲不響的離開他們；因那對理想的執著對一切不管不顧，斬斷所謂世俗的牽絆，是正確的選擇嗎？

總結來說，本書對月亮與六便士之間的抉擇引人深思，縱使史崔蘭在追求月亮的過程中，經歷了疾病、貧窮和飢餓的折磨，他仍堅持畫出自己心中那被他人不斷否定的美，堅定的追求自己的理想。而這絕對不是他仍被後人質疑、甚至唾棄的理由，他被鄙視的是對他人一遍遍的傷害，是他的冷血無情，是他缺乏的人性。雖然不可否認的是，他活出了璀璨的人生，但真的問心無愧嗎？難道就不曾想過自己毀了多少人窮盡一生換來的生活嗎？倘若我是史崔蘭，我不會在沒有告知妻小的情況下離家，不會用破壞婚姻的方式報答自己的恩人，更不會在追求月光的途中抹去自己的人性。我不認同他對他人無禮又傲慢的態度，但諷刺的是，他確實將追求理想的精神體現到極致，以最真誠的方式為自己活著。

今天的我們，就像他決定遠赴巴黎的那一天，再次站上人生的十字路口，腳下的六便士和高掛的月亮，我們究竟要如何選擇？於我而言，青春就是要抓住人生每一個可能的機會，我們應該在此時，趁自己還未像史崔蘭般有家庭的責任時，效仿他血液裡那追求夢想的衝勁，一往直前地朝著自己的夢想前進，探索自己心底真正喜歡的事物。若是被他人的眼光左右，被社會的枷鎖牽制，就算你過著別人眼裡完美的人生，重複索然無味的每一天又有何意義呢？那終究不是屬於你的人生。或許那樣的你，也會在未來的某一天，再度仰望夜空中熠熠生輝的明月，忍不住納悶自己為何當時不夠果敢、堅定的傾聽自己的內心，卻只能感嘆為時已晚，等待月亮在夜空中慢慢消逝，並在太陽一如往常地升起時，繼續活在親手畫出的框架中。人生若夢，為歡幾何？若沒有全力以赴一次，沒有體驗過真正的快樂，又怎能毫無遺憾的離開呢？

你學會表達情緒並與它共處了嗎？

作者／11F 周延樺

情緒是在每個人生活中，陪伴自己成長與學習的一個重要角色。而至於這個角色扮演的作用是在幫助還是阻礙人們達成目標，就要看每個人如何去面對、處理它了。有些人有善於覺察情緒的能力；也有些人需要比較多的時間學習與自己的情緒相處。杰西·林格曾說過：「控制情緒不是壓抑，而是學會如何表達。」這句話很好地總結了與情緒相處的真正意義。當遇到困難或是難以接受的事件時，有情緒的波動是非常正常的，而當瞭解這點，接納、包容自己的情緒就會變得更輕鬆容易，也不會需要特意隱藏起自己的情緒。



不隱藏情緒可以讓人更好地處理遇到的困難與痛苦，因為情緒的產生能讓人了解對事情的真實內心感受及身體反應。我們應該要先了解自己的情感，因為這可以幫助我們更好的與情緒相處。當我們知道自己為了什麼感到憤怒、傷心或焦慮時，我們可以更容易理解並處理情緒。以我自己來舉例，我經常在上台比賽前，感到情緒複雜且有起伏，在這個時候，身旁的老師及家人就會提醒我「不要緊張」，但我就在想「其實我不是只有緊張啊，而且要怎麼『不緊張啊』」。所以我就會坐下來冷靜，並花一些時間跟我的情緒相處，瞭解我當下有的情緒，並在心裡告訴自己「好，我已經知道你們這些情緒的存在了，你們就陪我一起上台吧」。當我接納完情緒後，我就瞬間變得沒有那麼大的壓力，並可以好好的把專注力放到待會上台的準備上。

而相反的，如果我們試圖隱藏自己的情緒，可能會感到孤單和無助，反而會使我們的情緒更加不穩定。當有難受的情緒時，如果不斷的告訴自己要壓抑，而不理會情緒，這個難受的感覺就會越滾越大，甚至影響你完成任務。情緒有時也就像一位不間斷吵鬧的小孩想引起你對他的注意，這個小孩一直扯你的衣服，不斷地打擾你做事情。如果你不理他並做出一些想把他支開的行為動作時，他就會越來煩你，做出越誇張的動作再引起你對他的注意。但是如果你對他有做出適時的回應，或讓他知道你有在理會他，他就不會一直煩你了。同樣的應用在面對情緒上，如果你不理會自己的情緒，當你在處理重要的事情時，情緒的大起伏更會不間斷的打擾你，也可能更深的導致你做事情效率變差。

當我們感到情緒失控時，我們需要找到一個安全的空間，並給自己一些時間，讓自己與情緒共處。情緒管理也是一種技能，需要時間和努力才能掌握。每個人也都有自己適合處理情緒的方法，需要多次的嘗試，找到自己與情緒相處的最好模式，有些人也需要找親朋好友聊聊來抒發情緒。雖然每個人的方法不一樣，也絕對沒有對與錯，但一定要記得，好好的包容情緒，與它共處，不需要時常隱藏它。



釋放情緒，追尋自由

作者／11F 趙子晴

人生有如一條崎嶇不平的山路，起起伏伏，難免會遇上各種困難以及不如意的事情，造成情緒上的失落和潰堤。面對突如其來的情緒波動，許多人往往將自己封閉起來，隱藏自己的情緒。不過，自己扛下所有的負面情緒，真的能夠平復心情嗎？或許給予自己情緒安慰以及私人空間能夠在短時間內沈澱自己的負面心情，不過，唯有真正的跳脫自己的舒適圈，嘗試向身邊的親友分享自己的情緒後，才能得到釋然。

隨著社交軟體的興起，人際關係及其交流因為人與人之間的緊密聯繫而受到更多的重視。而當我們遇到困難而情緒潰堤時，伴隨著社交壓力，人們因畏懼他人的眼光而變得不願傾訴，進而隱藏自己的情緒。然而，這樣的判斷不但不會為在他人心中的你加分，反而會給身邊的人一種疏離感，認為你不够坦誠。相反，當你嘗試著敞開心房時，反而會進一步的拉進你和對方的關係，產生情感上的聯繫，甚至共鳴。因此，適當的訴說情緒能夠讓他人站在你的立場思考，給予安慰，並以自己的經驗為你提供建議與支持，伴隨你走過低潮期。一昧的封閉自己、隱藏情緒，只會達成相反的效果罷了。

除了對於人際關係的負面影響外，過度隱藏自身的情緒還會對我們的身心健康造成傷害。當一顆氣球開始充氣時，我們可以隨意控制氣球的大小。但隨著時間的推移，越充越多氣，會使它會漸漸地變得不穩定，甚至可能會突然爆炸。長時間的情緒壓抑與負面情緒的積累，就有如一顆氣球般，隨時都可能爆炸。而也因情緒和我們的日常生活緊緊相扣，左右我們做出的每一個決定，情緒上的不穩會直接的和日常生活產生負面影響，影響我們的生活質量。而有效地表達自己的情緒可以避免負面情緒的過度積累，並透過他人的認同和安慰，重新找回原先的生活步調，並提高我們的情緒強韌性，訓練我們往後面對相同困難的應對能力。

雖然和他人傾訴能在自身健康以及人際方面達到正面的影響，不過，不分場合、一昧的公開自己的情緒、無止盡輸出，並不會幫助你得到心靈上的安慰。如果遇到較私人或者嚴重的情形，反倒應該優先選擇隱藏自己的情緒，過濾一下繁雜的思緒以及心情。有些時候，給予自己時間和空間沈澱一下心情、自我反省才能夠讓我們做出理性、明智的決定。而或許在這種情況下，我們才能夠沉下心來，為自己想出最好的解決辦法，不受他人的影響。

拿破倫曾說過：「能控制好自己情緒的人，比能拿下一座城池的將軍更偉大。」給予自己私人空間固然重要，但有效地管理自己的情緒，才能真正解決問題，化解情緒困擾。唯有在隱藏和不隱藏中找到平衡，我們才能實現真正的情緒自由。

《老吉他手》

作者／11C 陳宥竹

世界上有很多有名的畫家，其中眾人所知的就是巴勃羅·畢卡索。他一生中畫了超過三萬幅作品，現在所看到的就是就是 1904 年完成的《老吉他手》。這幅畫可以看到一位蒼老的老者，已經奄奄一息，但是他還是緊緊的抱著他的吉他，看起來非常悲傷。

畫中的老者是由線條組成的，用線條可以讓人能夠更清楚的想像畫中的情景，簡直是一幅栩栩如生的作品。繪畫中老者的線條比較粗糙，但是被老者抱著的吉他卻是用著較細膩的線條，讓觀賞者會覺得吉他是畫中的主角。

畫中所用的顏色很簡單，背景的颜色用較深、暗色和比較冷色來表現，那深藍色的背景讓觀者感到悲傷。那虛弱的老者也是用那悲傷的深藍色來描繪，老者膚色蒼白，看得出他已經在生命的末端。可是老人不肯放開他的吉他，卻是用溫暖的橘色來創作，可以讓觀賞者感受到音樂對老者的重。畫中顏色讓讀者更了解畫中的情緒和畢卡索當時生活的困境。

這幅畫讓我更了解當時藝術家生活的困境，像是畢卡索生命中不停的畫畫，但是不管怎麼畫，生活所需要的錢還是賺不到，所以才會像畫中的老人瘦巴巴的樣子。從畫中我學到藝術家生活中有多麼困難，但是那些藝術家對他們藝術的熱愛，讓他們永遠不放棄他們的夢想。這幅畫讓我學到生活中，不管怎樣，永遠不能放棄自己的夢想。



《在一八七一年的巴黎街上》

作者／11D 胡睿杰

馬克西米連·盧斯是出生於一八五八年巴黎的畫家。盧斯醫生都在巴黎，青年實因為作為木刻學徒作，而開始一生喜愛藝術之路。盧斯長大後，成為一位正規的藝術學生，向載歐捏、美拉德正式學習美術技巧。

在五月的一八七四年，作為巴黎人的盧斯目睹了巴黎共產主義的起義，而他打算畫出戰爭的殘酷。在他的畫作《在一八七一年的巴黎街上》，盧斯畫出一群屍體躺在路旁。盧斯的作品包含生命的意象，也看重燈光的差距與對比，使用了燈光把屍體堆展現為藝術作品的中心。生為一位印象派的畫家，盧斯使用色彩造成的形象中表達他藝術背後的理念。盧斯使用點捺將屍體畫在深色的陰影下，引起人們關注到戰爭黑暗和殘酷的本質。此外，盧斯的創作手法透過這個點捺創出了色彩對比，讓他能夠在沒有明確線條的情況下擺脫傳統用線條束縛的繪畫方式。

在這幅畫中，盧斯的點捺包含了滿滿的色彩。陽光下在街頭的對面，有一個孤獨的屍體，這樣達到了畫中平衡的效果。盧斯仔細的筆觸呈現了深刻的場景。真實的場景有了殘酷和陰森森的感覺。就算溫暖的陽光對比了陰影，帶來一點希望，但場景中大量的冷色調掩蓋了對這幅畫所有的正面詮釋。在筆觸的細節中，加色彩的強調，盧斯傳達了他對戰爭與死亡的看法：君主為了權力而進行壓迫是一件很殘酷的事，而在這個過程中，無論是士兵還是平民，都會無辜和無意義的死亡。

這幅畫讓我感到悲傷，因為盧斯描繪的場景和情景中的一個年輕而有前途的共和國，僅僅因為國王對權力的貪污而被壓垮。看到無辜的屍體，我不禁熱淚盈眶，為死人感到悲傷。而這個悲傷提醒了我戰爭的殘酷與徒勞。看到戰爭的本質，我受到啟發，遠離暴力，選擇使用語言來緩和衝突。在現代的世界還是有無意義的戰爭，像以己戰爭或是屋俄戰爭，所以我認為身為現代人還是要注重和平，更加希望在未來盡我所能為世界和平做出貢獻。

《死亡拉小提琴的自畫像》

作者／11F 何彥滔



阿諾德·伯克林是瑞士一位象徵主義的畫家。伯克林常在歐洲到處旅遊找尋靈感創作。在他的作品中都會和死亡的意象有關，所以在他的字下像《死亡拉小提琴的自畫像》中可以發現和死亡的意象息息相關。他這一幅畫是在一八七二年所作。畫中有兩個角色，伯克林本人和死亡。這一幅畫的創作背景是伯克林和他朋友聊天時找到的靈感。他的朋友問他：「你是在聽什麼聲音？」那一天他突然有所頓悟而開始創作。

在那一幅畫中是在描述伯克林的這一幅畫面沒有很複雜，他圖中使用了兩種的繪畫手法。他在畫光的方式是十分的逼真，再加上他使用暗和亮的對比。伯克林的光線在他人體上產生出明亮的生命和死亡的黑暗對比。他在這一幅畫中有他的哲學所在，這一幅畫是帶著 *Memento Mori* (死亡紀念品) 的哲學來創作。強調的重點是我們隨時都可能死亡，所以我們要利用我們還有意識的時間，來完成我們的夢想。這就是為什麼死亡在玩小提琴，因為作者聽著和看著死亡的來臨

來激勵他完成他的夢想。

看完這一幅畫後，我對西方哲學更加了解了。我會選擇這一幅畫的原因是因為骷髏在一個人後面拉提琴的畫面很有趣。但在了解作者創作的的原因後，我學到了在歐洲藝術和死亡是息息相關。這一幅畫提醒我們人生並不會是永遠長久，而是隨時都有可能被奪走了的。所以我要開始找出我人生的意義。雖然我才十七歲，但我認為只要找到人生的目標就不需要害怕死亡的來臨。因此我認為我們要向伯克林一樣，聽著歡迎死亡的來臨，激勵我們來完成人生的目標和夢想。