

”

浪尖車
車為客



”

《浪潮》前言

時代如浪潮，周而復始地更迭、流逝，也滌洗著散落在世界一角的我們。

尤其，近年新冠肺炎疫情更隨之襲捲全球，改變了你我既定印象中的日常，我們再也看不到街上毫無掩飾的笑容，取而代之的是口罩花色的排列組合；人與人之間的連結在現實中被「隔離」，人們轉而向無遠弗屆的網路世界尋求慰藉；經濟萎靡，社會動盪，國際間情勢緊張，烏俄戰事不止……為地球蒙上一層黯淡的陰影。

回到我們的新日常，時代浪潮的碎流仍充斥其中，推動社會的發展。人們除了更加關注個人心理狀態，也將目光移向關懷社會，學生們也不遑多讓。「師生交流」、「延後上課」等議題在此刊內將以主任、老師、同學三種觀點進行討論，也有學生探討生活中隨處可見的現象，甚至是積極面對逆流的生活經驗，與挫折來場約會。

時代所推動的變革當然不只在普通班學生的生活中，許多體育競賽也因疫情而延期，甚至無法辦理，帶來諸多不便。不論你是否曾好奇體育班學生的日常到底和自己有何不同，或是希望對他們參與的運動項目有進一步的了解，想知道那些訓練帶來的影響及背後不為人知的辛酸，甚至是疫情對他們職涯發展的影響，我們將在此捎來這些疑問的解答，獻上獨一無二的「體育健將養成記」。

浪潮是一個浮動、變化多端的意象，隨時代脈動，這股改變的原動力不應是件悲觀的事。思索如何因應，進而利用時代變遷所帶來的感悟，將會是我們這個世代不可或缺的能力。

——東山高中第十二屆校刊社 總編輯鄭采宜

—封面封底設計理念—

雖被籠罩於疫情之下，但我們的思想仍持續改變著，彷彿一陣海風吹過，掀起新時代的浪潮，讓不同世代的人了解彼此——希望閱讀東山客如同透過望遠鏡觀賞浩瀚的宇宙，學習並探索更多未知的領域。

——封面封底設計者 邱郁琇

目錄

《浪潮》前言

- 04 相遇自是有緣——東山六年 校長/ 郭鴻耀

體育健將養成記——

東山體育班專訪（上集）

- 06 東山高中體育團隊之特色

寂靜而堅毅的成長之路——排球隊篇

- 08 • 排球教練篇：自律、禮貌打造東山品牌
14 • 排球學生篇：找回遺失的希望

揭密東山劍士精神——劍道隊篇

- 15 • 劍道教練篇：謙和有禮、奮勇向前
20 • 劍道學生篇：這些我們都知道，但我們還是很快樂

結實「壘壘」——壘球隊篇

- 21 • 壘球教練篇：耕耘者播種日記
24 • 壘球學生篇：幼苗成長記錄簿

啦啦隊舞進全世界——啦啦隊篇

- 26 • 啦啦教練篇：啦啦隊走向未來
28 • 啦啦學生篇：翻出新天際

池中蛟龍，泳不放棄——游泳隊篇

- 30 • 泳隊教練篇：恩威並濟的訓練模式
33 • 泳隊學生篇：大放異彩的泳隊

遠近馳名的東山球隊——籃球隊篇

- 34 • 籃球教練篇：不為人知的一面
37 • 籃球學生篇：和籃球相處的那些日子

- 38 結語

失聲交流—— 師與生不能說的秘密

39 前言

- 40 • 輔導主任篇：與學生最靠近的處室
- 42 • 美枝老師篇：相互理解與包容
- 44 • 幸誼老師篇：情緒？回饋？解憂？
- 46 • 俊清老師篇：俊清交流道
- 47 • 學生問卷調查統整篇
- 48 結語

與挫折有約——那些我們跨越的坎

49 前言

- 50 • 晉修老師篇：面對悲傷——世界不會為你而停
- 51 • 美枝老師篇：傾聽內心的聲音，挫折迎刃而解
- 53 • 外校學生篇：悲傷時總會陷入低谷，但要記得爬起來
- 54 • 學生自述篇：每個人的初戀，都跟史詩電影一樣偉大
- 55 • 盈瑩老師篇：悲傷五階段：紀錄人們面對悲傷的過程
- 57 結語

取消早自習——延後上課的真正目的

58 前言

- 59 • 學生問卷調查統整篇
- 63 • 學生會篇：為了自己努力學習
- 65 • 俊清老師篇：循序漸進的改變
- 66 • 教務主任篇：放寬規定的關鍵——自主管理
- 67 結語

遞來的約定——109學年度校刊作品

- 69 • 防疫大作戰——新型冠狀病毒介紹
- 73 • 防疫大作戰——新型冠狀病毒變異株
- 74 • 防疫大作戰——番外篇
- 77 • 生活冷知識 • 讀音篇——你都念costco還是costco？
- 78 • 生活冷知識 • 睡覺篇——為什麼睡覺時會突然有種在高空急速下墜的感覺？
- 79 • 生活冷知識 • 吸管篇——吸管的起源

110學年度東山文學獎

- 81 • 新詩
- 84 • 散文
- 87 • 短篇小說

《浪潮》結語

相遇自是有緣——東山六年 校長／郭鴻耀

「東」這個字，可由大甲兩字組成，有前輩說：鴻耀家住大甲，從大甲到東山高中來服務是天註定。105學年度我在后綜高中歷練七年來到了東山，服務的學校從最近的大甲國中、順天國中、日南國中、后綜高中，最後一站則是很富挑戰性全校國、高中97班，有9個優質堅毅的體育團隊，是臺中市公立國高中規模體制最大的一所學校東山高中，大家團隊合作，在九二一大地震遷校後，劉校長穎慶、王校長沛清用心耕耘，奠下雄厚的基礎之後，我們繼續將我們共同的母親東山，發揚光大。

「品質是價值和尊嚴的起點」東山信念，人要志氣，當有人看不起我們，則該深自檢討，好好努力把品質做出來。剛來的第一年，很不起眼的籃球隊硬是在一片不看好聲中，一路跌跌撞撞進到HBL 16強、12強、8強，最後第五名作收，跌破了一大堆人的眼鏡。前後共5年進八強，更在106、108學年度闖入小巨蛋「四強賽」。在這105學年度，高中女壘也在籃球隊激勵下，得到全國聯賽亞軍，而在110學年度今年更是勇奪全國冠軍。排球隊更是不遑多讓，在105~107學年度連續三年拿下HVL冠軍，完成三連霸的神聖任務。其餘體育團隊則屢創佳績，為學校爭取了很多的榮耀。

走訪臺中市各完中，覺得最可愛的還是我們東山的孩子。我們的辦學目標是培育有教養、富競爭力的新時代東山人，幾年來很多人說這是我們的校訓。108學年度讓我們感動的是：我們社區高中竟也能培育出四科滿級分，申請上高雄醫學大學醫學系的學生，那就是我們的學姊盧承妤同學，足見東山教學團隊的優質，行政團隊的用心，孩子們只要肯努力，也都能在這溫馨環境裡成龍成鳳。學校也在教學環



境做了很多的努力，我們建構了大臺中第一套全校校園live直播多屏同步系統，在這幾年疫情肆虐下貢獻不少，也讓智慧電視發揮了多元教學的效果。

東山的新亮點：泳訓中心、雙語實驗班，泳訓中心是師生們寶貴的資產，希能妥善運用，也期待孩子們不怕水，喜歡游泳，進而培育出新的競爭力游泳技能。而雙語實驗班的核定，讓我們運用這樣的資源推動雙語教學，我們又剛獲教育部國教署核定新111學年度高一雙語實驗班的設立，讓我們更有能量配合教育部2030年雙語國家政策的推動，使得雙語實驗班的資源擴及到全校，澤及師生，逐步穩健地推動雙語教學，讓英語文的能力又是東山學子的另一項競爭力。期待未來東山學子皆能以東山高中為榮，而東山也能以您未來的成就為榮。



前言

體育健將 養成記

東山體育班專訪 (上集)

由於大多數同學對體育班的生活不太瞭解，他們是東山的神祕角色，常常在賽場上揮灑汗水，為東山爭取好成績。這次校刊社想藉著採訪，帶領大家一窺體育班的日常，包括他們訓練項目、練習時間、辛酸血淚與生活小故事，就讓我們一起來探索體育班的世界吧！

此次為大家介紹排球、劍道、壘球、啦啦、泳隊、籃球，共六支隊伍。**體操、桌球、網球則下集待續！**

東山高中體育團隊之特色

採訪 / 撰稿者：505張宸瑄、506劉羽薰

受訪者：東山高中學務主任 邱榮芳主任

採訪日：2022/03/25（五）

受訪者小檔案

邱榮芳 主任

- 任職時間長度：專任輔導老師30年、學務主任2年
- 專長 / 興趣：烹飪、旅遊、禪繞畫、手做
- 座右銘：幸福在每個當下 / 人生以服務為目的

體育項目為全臺之冠

在臺灣有體育班的學校不少，不過大多都僅發展幾個項目，如松山高中以籃球著名，平鎮高中以棒球出名，本校目前有9個體育項目，可說是全臺最多。體育班項目包括男籃、女排、女壘、競技啦啦隊、游泳、韻律體操、桌球、網球及劍道，每個體育項目成績都非常出色，可見對培養基層運動種子選手的用心。

體育團隊績優表現遠近馳名

秉持品格、專業技能、紀律及課業學習並重之理念，體育團隊為本校辦學特色，在教練和學生辛勤奮鬥下，各項賽事中屢獲佳績，培養出奧運國手、國家代表隊、青年及成年隊等國手，深獲各界肯定遠近馳名，成為全體育強權學校。

體育設備完善新穎

本校目前各團隊均有自己專屬的場館，其設備新穎符合國際標準規格，經常承辦國內許多重要比賽。尤其臺中市游泳訓練中心於110年落成坐落於本校，其為層次曲面外觀並富有現代感的建築，並為引用自然光源、氣流通透的綠建築，包括室內溫水游泳池、重量訓練室，是多樣化游泳訓練效能的運動場域，因此本校於110學年度開始將游泳教學融入體育課程，成為本校辦學特色，希望透過游泳教學，鍛鍊學生堅強體魄並學得求生技能，培養溺水自救的能力及紓解課業壓力的效果。

著重課業與未來職涯發展規劃，培養允文允武之優秀人才

多年來各體育團隊依據其學生特性分別於課餘安排國、英、數等課後輔導課程，協助學生適性適才進入理想大學就讀，在多年辛勤耕耘下，110年體育班畢業生以近九成進入台大政大成大中正國臺體師大等國立大學就讀，培養許多優秀體育人才。

刻苦耐勞勤奮努力

本校體育生來源多為素人出身，但進入體育團隊後非常認真學習，持之以恆的努力練習下都能擁有不錯的技能及戰績，為個人及團體爭取最大榮譽，成為優秀的體育人才。

十年有成校友反哺感恩

校友已逐漸成為社會中堅，能將個人成就回饋母校團隊經營，以球技或贊助經費造福學弟妹，是生命改變生命的善循環，共同經歷了彼此接納、互相關愛、同甘共苦的成長歲月。

對學生的期許

◆對體育班的期許

希望體育班的同學能夠在自己身體的照顧上可以更用心一點，我覺得他們的專業技能或者在他們的職涯發展都沒有問題，但是我認為他們可以多加思考他們自己身體上的照顧還有心靈的心理素質，我每次看到我們體育團隊在一個大賽裡面當中，其實那是考驗心理的沉穩度有的時候不可否認的我們有時候沒拿到冠軍是因為太緊張了，所以我對體育班同學的期勉是他們能夠在他們未來的生活裡培養更好的心理素質，能夠更成熟更有能量去面對生活的挫敗或困境。

其實我覺得打球不一定都要贏，或者奪得冠軍。如果能夠知道自己哪裡有問題，次次修正，最重要的是在過程裡面，你們是否真的很盡力，然後開心、互相鼓勵、支持，我們不要求著一定要贏才是光榮的，而是享受每個當下，那個開心一起打一場美好的仗，那我覺得結果一定是最棒的。

◆對普通班的期許

普通班的同學在高中時期是一個在自我探索、自我了解的階段，這個階段很重要，因為是為進大學做準備，應該要好好把握這三年，擁有基礎的學科，培養更多元的能力，在高中時期找到自己的興趣專長能力，找到自己人生的夢想跟方向。



採訪者：501焦秀裕、508鄭采宜
撰稿者：501焦秀裕

受訪者：女子排球隊 康金塗教練
採訪日：2022/02/24(四)、02/25(五)

女排教練小檔案

康金塗 教練

- 職位、任職時間長度：專任運動教練/東山女排的創始成員之一
- 體育專長：排球
- 最得意的經歷：高中聯賽三連霸
- 興趣：釣魚
- 座右銘：什麼時間，什麼地點，做什麼事。
- 想對同學們說的話：努力不是為了做給誰看，而是努力過後不管面對什麼結果都能問心無愧。

女排教練小檔案

林雍順 教練

- 職位、任職時間長度：東山高中教練/6年
- 體育專長：排球
- 最得意的個人競賽經歷：東山高中聯賽三連霸
- 興趣：釣魚
- 座右銘：放棄只要一句話，成功卻要努力一輩子
- 想對同學們說的話：為取得成功，態度與能力一樣重要。

女排教練小檔案

莊明叡 教練

- 職位、任職時間長度：代理專任教練/三年半
- 體育專長：排球
- 最得意的經歷：高中聯賽兩屆最有價值球員
- 興趣：釣蝦、打電動
- 想對同學們說的話：高中三年時間不長也不短，多次的揮汗如雨，多次的訓練傷痛，只因為始終相信，去拼搏才能獲得勝利。

東山女子排球隊創立至今已十年有餘，康金塗（大康）教練為其中的創始成員，能使球隊表現如此優異，紀律如此嚴謹，教練定有一套完整且優良的教育模式，今天就請大康教練為我們解答。

從細節中栽培自律和禮貌

我們在採訪時得知，教練非常重視禮貌和自律，並將之視為教育學生的核心價值。

要養成這樣的品行，絕非一朝一夕之功，必須從思想由內而外的改變，教練非常認同日式的教育理念，平時就會藉由對小細節的注重來培養學生。2017世大運在台北舉行，日本足球隊國手每天一早起來就開始清掃環境，因而吸引媒體爭相報導，教練表示，他的球隊也是以同等的方式來教育，無論到哪裡吃飯、住宿，離開前都會讓學生盡最大心力整理環境，這不僅是禮貌，也是同理心和對自己的負責。

先他律、再自律

然而，在培養出自律前，必須先由他律習慣遠離誘因、規律生活，尤其手機更是當代學生規律生活最大的絆腳石，教練認為手機是非必要的，但卻佔據了許多孩子大部分的時間，作為一名球員，重心應放在打球和讀書上，空下來的時間也應該用來加強自己，所以除非有特殊作業，否則學生每天只有21:00~21:30，半個小時的時間可以使用手機。

不哭了！堅毅不屈的心理素質

另外，打球經常面臨輸贏，心理素質也是訓練重要的一環，尤其在這動態的學習環境，如果心被情緒包覆，很容

易使注意力不集中，一旦走神，就非常有可能讓自己或他人受傷，為了避免這種情況，教練只能對他們當頭棒喝。長此以往，學生們終究漸漸明白在這球場上，玻璃心是沒有任何用處的，無論再難過，再累，你都沒有堅持下去以外的選擇。

有一個例子，是一名現在在日本當選手的東山畢業學生，她剛進來的時候很愛哭，一次，東山跟景美比賽，分明贏了球，她卻覺得自己打得不好傷心流淚，教練便一聲令下：「集合！學妹現在很難過，她覺得自己打得不好，我也不知道該怎麼辦，沒關係，妳們下去跑操場，跑到學妹不想哭為止。」

學姊一邊跑，她一邊撐，不斷地抽搦，學姊們大概跑了兩三圈，經過她身邊對她大喊：「妳不要再哭了啦！」於是，她就告訴教練：「教練我不哭了。」教練才讓學姊停下，開始跟她們講道理：「學妹會哭，是因為跟妳們打球讓她壓力很大，妳們沒有善盡輔導她的責任，下次學妹再哭，妳們就繼續跑操場！」從此她再也沒哭過。

因材施教

所以說，對學生要因材施教。像這宗案例，如果處罰那位哭泣的學生，不一定有用，但轉向處罰學姊，反倒會讓學妹感到不好意思，久了，就會習慣忍耐，心理素質也隨之變得堅韌。反之，如果因為打得好而驕傲的學生，教練也會想辦法讓她受挫而收斂。唯有自信而不驕傲，謙虛而不自卑，才是面對比賽，面對自己最好的模式，教練深諳箇中道理，總想方設法地幫助學生把心態調整到最合適的位置。

完整體制：跟隨、輔導、領導

在各年級學生的定位上，教練制出一套模式，讓學姊帶學妹。一年級時，剛進來的她們是「跟隨者」，跟隨著學姊的腳步習慣球隊的規定、增進球技；二年級她們是「輔導者」，也聽從上面學姊的指令並輔助學妹；到了三年級她們則成為「領導者」，指導學妹的方方面面。

職涯發展與東山品牌

排球隊學生在思考未來方向時，可能因為習慣了這樣規律嚴謹的生活，很多家庭環境較差的學生畢業後會選擇從軍，到了軍隊發現反而更輕鬆，而家長手頭較寬裕的學生則有機會靠自己的專長出國讀書，因此我們發現，就讀體育班並不會如大眾所想像的找不到工作或難以升學。

「你要買清心還是五十嵐？」教練認為把孩子送到大學就像把產品送出去一樣，因為如果一個學生出包，人家往往不單論其個人，而是包含他背後代表的這個品牌、他的母隊。教練總告訴學生要從個人出發把東山的品牌做出一定的水準，不僅是讓個人得到教授的青睞，也使以後的學妹升學能更順利。

大家庭般的薪火相傳

說到這，教練特別感謝第一屆的學生打下的良好基礎，才能讓如今這套傳統一屆傳一屆，堅若磐石，也因為如此緊密的傳承關係，使得內部感情連結緊密。教練常告訴學生：「只要在東山畢業的就是一家人，未來無論從事什麼行業，在社會上都必須互相關照。」所以東山女排每年都固定舉辦同學會、學姐回娘家等活動，畢業的學生也常常回到

學校看看，宛若一個大家庭。

堅守原則，無畏質疑

教練的教育理念雖然有助於培養學生理想的人格，但嚴格的管治模式也引來不少的反對、挑戰。

教練回憶球隊建立之初，資源尤其匱乏，有一名學生的父親挹注大量經費給球隊，但他的女兒卻因為談戀愛，偷藏手機，違反球隊規定，於是手機被沒收。放年假時，家長要求歸還手機，但她的手機還在沒收期間，因此遭到教練的拒絕，家長反駁說：「我捐給球隊那麼多錢，貢獻那麼多，這點要求也不行喔？」教練當時毫不猶豫的回應：「那好，不然你算一下，看你總共貢獻多少錢，我去借，或是我自己出，我不管，我能還你多少就還你多少，那你就不要再跟我囉嗦這件事情。」

教練認為，如果家長質疑自己的管教方式不對，那他們可以彼此討論，但是如果不服的原因在於認為自己為球隊捐了錢，就認為自己理所當然有地位可以無視規矩，那他就將錢都還回去，此後家長與球隊兩清。

最後，家長服軟了，這大概是最大的一次衝突，其他比較多的狀況是覺得學校限制太多，如果學生想要轉學離開，校方也會尊重。

畢業後，教練的用心才真相大白

再怎麼好的政策都會有反對的人，你無法為了反對的人去更改，那就只能堅持下去，衝突必然會存在，只能盡量藉由溝通取得共識。其實，這樣的事情大多來自學生傳遞給家長的資訊，當學生過得不順遂，家長接收到的當然都是負面的訊息，這實屬人之常情。所以每

一屆的學生畢業後，教練都會找時間跟她們談心，她們給的往往都是好的回饋，跟她們聊完後，教練都會拜託她們：「請回家跟你的家長解釋清楚我是好人，不是壞人。」

學生畢業後家長才傳LINE來：「感謝這三年的照顧，不好意思以前誤會你這麼多。」教練表示：「我都已經習慣了啦。」

新宿舍和專業訓練場地帶來的改變

新建設的泳訓中心終於宣告落成了，聊完排球隊的教育，我們就透過教練了解一下這棟嶄新的建築物帶來怎樣的改變吧！

據教練表示，二樓就是排球隊的新宿舍，五樓則是他們新增的訓練場地。新大樓不僅環境更加乾淨、美觀且明亮，也使場地從一面變成兩面，每日訓練來回不必大老遠的奔波，唯一的問題是，新舊宿舍的區別在於新宿舍要收取住宿費用，而舊宿舍則不需要，由於政策剛開始施行，目前還在觀望家長的反應。

很多私立學校的球隊從入學到畢業

都不需要花費，甚至還有獎學金，但公立學校辦不到，尤其是有的家庭家境沒有那麼優渥，或者家長認為自己的孩子每天辛苦操作為校爭光，卻要繳納那麼多費用，這可能就會成為招生上的劣勢，也是目前新大樓落成後遇到比較大的問題。

當然，整體來說，教練還是認為利大於弊。無論多麼好的改變總會留下那麼一點缺憾，如何善加使用改變帶來的好處、改善缺點必須仰賴多方溝通、配合以期解決問題。

東山女子排球隊在教練們細心的培育下戰績蒸蒸日上，我們都相信在面臨招生競爭時，同樣也能以優秀的素質和全體排球隊員的努力，游刃有餘的面對往後的所有挑戰。





賽績紀錄

時間	比賽名稱	名次
105學年度	永信盃	第一名
	華宗盃	第三名
	媽祖盃	第二名
	和家盃	第一名
	莒光盃	第二名
	聯賽	第一名
106學年度	永信盃	第一名
	華宗盃	第一名
	媽祖盃	第五名
	和家盃	第一名
	莒光盃	第三名
	聯賽	第一名
107學年度	永信盃	第一名
	華宗盃	第一名
	媽祖盃	第二名
	和家盃	第二名
	莒光盃	第一名
	聯賽	第一名
108學年度	永信盃	第一名
	華宗盃	第一名
	媽祖盃	第一名
	和家盃	第一名
	聯賽	第三名
109學年度	永信盃	第二名
	華宗盃	第三名
	媽祖盃	第二名
	莒光盃	第一名
	聯賽	第二名
110學年度	和家盃	第三名
	陽光女孩	第四名
	太陽神盃	第一名
	聯賽	第三名

採訪者：501焦秀裕、508鄭采宜
撰稿者：501焦秀裕

受訪者：排球隊高二隊員
採訪日：2022/01/22(二)

身為一名新時代東山人，必定親眼目睹過東山女子排球隊的風采，但下了球場，褪去一身光芒的她們又是怎麼樣的呢？

加入排球隊的機緣

走出東山高中大門，穿越馬路後，採訪者沿線來到育樂館二樓的小教室，同時也是體育班平常上課的地方。不等我們走近，就聽到體育班同學們青春活力的喧鬧聲充斥整棟大樓。

但或許是因為排球隊紀律嚴明，我們發現女排的同學們在接受訪問時比其他的體育班同學顯得更加拘謹，為了活絡氣氛，我們決定從受訪者選擇排球這項運動的初衷說起，結果卻得到了意料之外的答案。

「國小老師」她們異口同聲的回答，接著同學開始分享她們被「拐騙」的過程。「國小老師騙我們說只要加入排球隊，每年的1/1就會帶我們去採草莓，結果只有第一年帶我們去，我們就這樣被拐走了！」

除此之外，我們還得到國小老師告訴她們成為排球隊員不用升旗又有點心吃、因不喜歡讀書而加入、以為是社團，要退隊時已經來不及……等等有趣的答案，這使我們十分好奇女排同學的父母究竟對於她們選擇加入排球抱持怎樣的態度。

父母的態度和住校生活的小趣聞

「支持和鼓勵」又一次的完美默契。父母永遠是孩子最強大的後盾，女排成員紛紛表示自己的父母雖然在自己想要放棄，或是打得不好的時候發脾氣，但往往嘴上罵完幾句了之後還是會給予溫馨的關懷，循著問題，我們接著

問了同學們曾經遇到過的難題：「我們一年級的時候，因為還是學妹所以要做比較多的事情，有一次冰箱放了一鍋粥忘了清掉，從10月放到3、4月，氣味變得難以言喻，最後還是可憐的值日生清掉的。」

全力以赴，終究值得

雖然我們不夠明確的問題沒有得到想要的答覆，但卻讓我們看見女排同學們的率真可愛，也記錄下了她們生活中的小趣聞。我們試著換個方式再問了一次，氣氛卻一下變得凝重了起來。

從對話中，我們瞭解到女排成員們其實因為每日反覆的訓練，嚴厲的管制感到身心俱疲、苦不堪言，大部分的成員都有些許後悔之意，對於未來也沒有明確的想法，訝異之餘，我們也好奇她們為了什麼而撐到現在。

「沒有別條路可以選了，就算要回去讀書，也銜接不上。」但她們隨即又表示：「但身體還是會很誠實地繼續打啦，畢竟我們現在將所有的精力和時間都投注在排球上面了，無論如何，那就是我們最重要的東西了。」

誰不後悔自己的選擇呢？但傾盡一切去爭取的，即便痛苦、徬徨，終究也甘之如飴吧。

最後我們問到她們想給學弟妹的話，她們猶豫了幾秒鐘後回答道：「既然選擇了這條路，那就要好好走完不要放棄。」這句話，既是對學弟妹說的，也是對她們自己說的。我們看見，堅定的笑容在她們臉上綻放，轉瞬間盪開了迷惘。



劍道教練篇

謙和有禮、奮勇向前

採訪者：501焦秀裕、508鄭采宜
撰稿者：508鄭采宜

受訪者：劍道隊 萬慶瑞教練
採訪日：2022/03/02(三)

劍道教練小檔案

萬慶瑞 教練

- 職位：專任教練
- 任職時間長度：10年
- 體育專長：劍道
- 最得意的個人競賽經歷：全民運第二名
- 興趣：游泳
- 想對同學們說的話：
紅葉無色楓葉在最漂亮是秋天紅葉之時，但要自己當成無色，也就是人在最好及巔峰之時，要謙虛平常心，不可自傲無視其他人。

劍道一直以來都是很神祕的校隊。對大部分的同學來說，平時根本不會有接觸到這項運動的契機，也從未知曉這項運動的緣起與特色，儘管如此，劍道隊仍在我們看不到的角落裡，大放異彩，連續六年為東山奪下全國冠軍。現在，就跟著我們的腳步，緩緩走進思源館地下室的劍道練習場，這次，我們邀請到東山高中劍道隊的萬慶瑞教練，引領我們一窺平常的劍道隊！

源於中國，發揚於日本的「武士道精神」

萬教練告訴我們，許多人都認為劍道是發源於日本，但其實劍道是從中國的傳統武術峨嵋派的其中一門劍法沿襲而來。中國武術的門派多元，然而，這一路劍法在當時卻不受世人青睞。後來到了日本唐化運動的時候，劍道被日本使者習得並發揚光大，成為日本國術，也是自那時起，劍道就在日本國內普遍流行，一直延續至今，逐漸變成武術和競技兼備的一個運動項目。

教練說明，劍道經由日本的發揚後，武士道精神的內涵也在其中生根，成為其一特色。學劍道，第一個必須具備的就是「專注」，全神貫注在對手的一舉一動、劍的走向，可能都會改變我們需要應對的打法；再者，「武士道精神」的內涵則是提點劍士們奮勇向前，絕不能膽怯退縮。在古時候的戰場上，或面對敵人

時，如果劍士畏畏縮縮，恐怕難保性命，而在現在看來，怯弱而裹足不前，雖不會丟掉小命，卻可能會輸掉比賽，在心中刻下遺憾。

在臺灣早期能接觸劍道的人幾乎都非富即貴，常為醫師、律師、警察、教師，不然就是教育程度很高，甚至能夠去就讀日本大學的人。教練指出，造就這個現象的原因在於以往劍道的器材、護具價格昂貴，對經濟較為弱勢的一般人而言負擔不起，而現今生產技術進步，用具開始普遍量產化後，逐漸成為一般人也能負擔的體育活動。

「夏熱冬暖」的東山謙和

教練指向懸掛在落地鏡上的黑色旗幟，它象徵著東山劍道的核心精神謙和。謙，是提醒場上的每一個學生隨時保持謙讓的態度，勝不驕、敗不餒；和，則是蘊含著「以禮開始，以禮結束」的道理，只有在比賽時對峙的彼此是敵手，在比賽前後大家都是朋友。

「劍道是一個比較艱苦的運動。」萬教練解釋，因為每次去比賽時選手們都背負著沉甸甸的器材。而劍道還有「冬冷夏熱」的特性，造成這個現象的原因就是選手們身上所著的衣服，為了要防止被對手擊打成傷，這些衣服的材質往往會比較厚實，可想而知，夏天穿厚重的劍道服再加上護具，竭盡全力練習後那個出汗量會有多驚人；明明衣服這麼厚，可為什麼卻會「冬冷」呢？原來是因為被汗水浸濕的衣服太厚而來不及乾，隔天學生練習時還是得穿著它，寒風加上濕衣服，光想到就讓人起雞皮疙瘩啊！教練還補充：「衣服太厚也不容易清洗，更別說天天洗了，只能夠兩、三天洗一次，護具也因為來不及乾而容易發臭。」

護具·竹劍·與武士刀

劍道隊的護具並不算便宜，不過一套平均可用四、五年以上，所以平均下來看其實不會造成太大的負擔，跟一般消耗快速，需時常更替的球類器材不太一樣。練劍最大的消耗是竹劍。萬教練向我們介紹，竹劍有四片竹片，繫上劍弦處為刀背，反面處對應的則是刀刃，刀刃那面是用來攻擊對手的，也是最容易壞掉的一片，其他竹片毀損的機率不高，因此教練會教選手們自己修理自己的竹劍：從分解開始，再將壞掉的竹片抽離，替換上新的一片。萬教練說，外面的劍道館大概劍一壞就要整支換掉了，但身為選手，練習量、消耗量都這麼多，必須要節省資源，不然會吃不消。比賽時不能用前述所說的「拼裝劍」，而是要用「原始劍」。判斷「原始劍」要看竹節有沒有在同一個位置上，因為一支竹劍是



▲劍道竹劍

用同一段竹子做，竹節的高度一定會相同，而「拼裝劍」則反之，是用不同竹子拼裝而成的。竹劍也依據年齡及身形有著不一樣的規格，從國小到成人拿的長度和重量都不一致。

向我們介紹完竹劍後，教練請同學去拿武士刀向我們展示。教練告訴我們，武士刀是日本人綜合了中國大刀和劍的特性而成，大刀的特性體現於它較寬的刀背上，藉由加重重量達成砍痕較深的目的；劍的特性則是體現在它纖長的外觀上，使得操縱起來流暢靈巧。武士刀一般是給學生們練習「劍形」劍道的基本招式所用的器具。教練還補充說明：「在以前，武士刀刀鐔上都會有家徽的紋路，要分辨派系，只需要看這裡就能知道，就像我們謙和旗幟上的圖幟一樣，一看就能分別。」



▲武士刀刀鐔花紋



▲同學拿來向我們展示的武士刀



▲短刀





旗幟



隊服正面



隊服背面

賽績紀錄

2019年 第43屆 中正盃	團體得分賽-高中男子組	第一名
	團體過關賽-高中男子組	第一名
	團體得分賽-國中男子組	第五名
	團體過關賽-國中男子組	第三名
	個人賽-男子初、二段組	第二名
	個人賽-社會男子段外組 社會女子段外組	第二名
2019年 第43屆 學生盃	團體得分賽-高中男子組	第二名
	團體過關賽-高中男子組	第一名、第三名
	團體得分賽-國中男子組	第三名
	團體過關賽-國中男子組	第一名
	個人賽-高中男子組	第八名
	個人賽-高中女子組	第五名
2019年 分齡盃	團體得分賽-社會男子40歲以下組	第六名
	團體得分賽-社會女子40歲以下組	第二名
	團體得分賽-高中男子組	第一名
	團體得分賽-國中男子組	第一名
	團體過關賽-社會男子40歲以下組	第三名
	團體過關賽-社會女子40歲以下組	第四名
	團體過關賽-高中男子組	第二名
	團體過關賽-國中男子組	第一名
	個人賽-高中男子初段以上組	第一名
	個人賽-高中女子組	第一名、第二名、第四名
2020年 第44屆 中正盃	團體得分賽-高中男子組	第二名
	團體得分賽-國中男子組	第三名
	團體過關賽-國中男子組	第二名
	個人賽-社會男子初、二段組	第一名
	社會男子段外組	第四名
2020年 第44屆 學生盃	團體得分賽-高中男子組	第一名、第三名
	團體過關賽-高中男子組	第一名、第二名
	團體得分賽-國中男子組	第三名
	團體過關賽-國中男子組	第三名
	個人賽-高中男子組	第二名、第四名、第六名、第七名、第八名
2020年 分齡盃	團體得分賽-高中男子組	第一名
	團體過關賽-社會男子40歲以下組	第六名
	團體過關賽-高中男子組	第一名
	個人賽-高中男子段外組	第一名、第二名、第四名
2021年 第45屆 中正盃	團體得分賽-高中男子組	第一名、第四名
	團體過關賽-高中男子組	第一名、第三名
	團體得分賽-國中男子組	第一名
	團體過關賽-國中男子組	第五名
	個人賽-社會男子三、四段組	第一名
	個人賽-社會男子初、二段組	第二名、第四名
2021年 第45屆 學生盃	個人賽-社會男子段外組	第一名、第二名、第三名
	團體得分賽-高中男子組	第一名
	團體過關賽-高中男子組	第一名
	個人賽-高中男子組	第一名、第二名、第七名
2021年 分齡盃	團體得分賽-高中男子組	第一名、第二名
	團體過關賽-高中男子組	第一名、第三名
	個人賽-高中男子初段以上組	第二名、第三名、第五名
	個人賽-高中男子段外組	第一名、第二名、第三名、第四名
2022年 第46屆 學生盃	團體得分賽-高中男子組	第一名、第二名
	團體過關賽-高中男子組	第二名、第二名
	個人賽-高中男子組	第一名、第四名

採訪者：501焦秀裕、508鄭采宜
採訪日：2022/1/17（一）

受訪者：東山高中劍道隊隊員
撰稿者：501焦秀裕

從頭到腳，他們全身被盔甲緊緊的包覆，手執竹劍，兩兩相對，奮力劈砍，厚實的竹劍撞擊聲和中氣十足的吶喊此起彼落、不絕於耳。這裡是位於思源館地下室，東山高中劍道隊隱蔽的訓練基地。

五花八門的入隊契機

待訓練結束，劍道隊員卸下盔甲，我們才上前開始進行訪問，他們以謙和有禮的姿態與我們分享自己加入劍道隊的契機。「小時候過動，有人說學劍道能靜心，我家人便送我到道館，沒想到越練越有興趣。」、「學防身招數，因為父親以為劍道全身包的緊緊的，就不會受傷，沒想到還是會。」除此之外，也有比較有趣的原因，如看了刀劍神域，覺得抽刀的動作很帥，由此對劍道心生嚮往等。

臺日差異、劍道對隊員們的意義

了解他們加入劍道隊的契機後，我們十分好奇劍道對他們的意義，據隊員所述，在日本，劍道並不是一項運動，而是趨似於一種道，一種精神，因此並沒有被納入奧運項目，僅有世界盃是在劍道界最大宗的比賽。

臺灣則不然，劍道在臺灣比較像是運動項目，大環境的價值觀自然也會影響隊員們的看法，不過這仍得視每個人的情況而定。啟蒙老師在其中扮演著尤其重要的角色，劍士的個人經歷也會形塑他們心中劍道的定義，劍道隊員在加入校隊後，免不了參加諸多賽事，這時他們必然會對自身的強度有更高的追求以因應比賽、為校爭光，精神面的追求就會有所消長。

變強的秘訣

而劍道隊員究竟是如何提升比賽成績的呢？由於劍道十分考驗下盤和手臂的爆發以及肌耐力，劍道隊有外聘專業的教練針對腿

部、腰部、手臂進行訓練。而面對比賽，選手各自也有自己的小訣竅，最特別的一個方式是在比賽前在腦中想像虛擬對手，幫助自己更快進入狀況。

劍道的運動傷害

這時，我們注意到一名隊員手上纏著繃帶，於是我們詢問他們關於劍道這項運動的常見傷害，據隊員表示，雖然劍道有厚重的護具保護，看似很安全，其實運動傷害還不少，最常見的就是手臂上有一條一條的瘀青，曾經還有學長在比賽時受傷，導致傷處骨裂，雖然那位學長後來還是有繼續練劍道，但那次經歷也成為他一輩子的陰影。

快樂的劍道隊

「但是.....我受傷是因為被學弟騎腳踏車撞到啦！」聽到這個有趣的回應，大家都忍不住笑了出來，「不過我手斷掉的四個月期間都是學弟在幫我拿東西的。」劍道隊由於人數稀少，隊員們都非常珍惜在這條路上志同道合的朋友，各年級間感情融洽，遇到困難大家都會互相幫忙，團隊氛圍極佳，一片和樂融融。

打身體健康的

雖然劍道隊的隊員們目前過的非常快樂，但他們也即將遇到令人擔憂的問題，就如同諸位所知，劍道是一項冷門的運動，正因為如此，劍道的升學管道不多，而道館也近乎達到飽和，相對於別的運動，這條路的未來很窄，所幸，隊員們都抱著樂觀的心態：「就當休閒娛樂，打身體健康的。」

人生如寄，能遇到一群與自己志趣相同的知己是一件無比幸運的事，但願他們在未來互相扶持，找到更多同樣深愛著劍道的人，共同開創出屬於劍道的輝煌。



壘球教練篇

耕耘者播種日記

採訪者：505張宸瑄、506劉羽薰
撰稿者：505張宸瑄、506劉羽薰

受訪者：東山高中女壘教練 紀泳帆教練
採訪日：2022/02/24（四）

壘球教練小檔案

東昀錡 教練

- 任職時間長度：13年
- 專長/興趣：教壘球/學習新事物
- 座右銘：永遠不要放棄學習的機會
- 想對東山學生說的話：一輩子很長，打球的時間很短，為了夢想而辛苦努力，會成為妳們一輩子珍貴的回憶。
- 星座：摩羯座
- 最得意的事：看著愛徒逆轉勝
- 最糗的事：第一次帶隊比賽32:0輸球
- 個人志向是：因為不喜歡輸的感覺，所以從很多的失敗經驗找成功方法，堅持要培養優秀的人材，來贏得勝利。

壘球教練小檔案

紀泳帆 教練

- 任職時間長度：3年
- 專長/興趣：打壘球/打電動
- 座右銘：心之所向 身之所往
- 想對東山學生說的話：妳們真的很不錯
- 星座：摩羯座
- 最得意的事：學生打冠軍

壘球教練小檔案

鍾欣雅 教練

- 任職時間長度：兩年三個月
- 專長/興趣：壘球/唱歌
- 座右銘：熱情和慾望可以突破一切難關
- 想對東山學生說的話：把握當下珍惜現在擁有的
- 星座：金牛座

壘球教練小檔案

賴怡璇 教練

- 任職時間長度：半年
- 專長/興趣：打麻將
- 想對東山學生說的話：你們是最棒的
- 星座：摩羯座

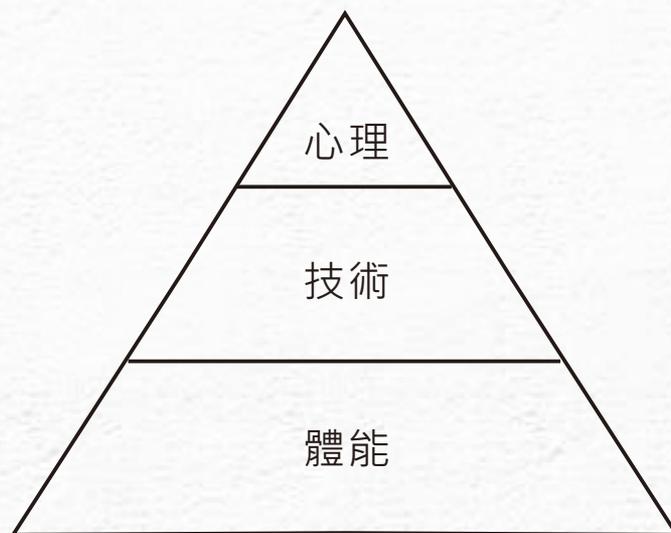
壘球教練小檔案

楊憶珊 教練

- 任職時間長度：七個月
- 專長/興趣：壘球
- 座右銘：做自己有興趣也肯努力去做的事
- 想對東山學生說的話：成功不是將來才有而是從決定去做的那一刻起持續累積來的

想贏球？必備條件是？打擊、守備、投球、心理

壘球涵蓋的項目很廣泛，大致分為打擊、守備、投球三大項，加上基本動作，就像一片片拼圖，需要用幾百片來拼湊成一支完整的球隊。對於壘球來說，教練認為投手的角色很重要，投手如果夠強，贏球的機會就可能會增加七至八成。以金字塔來說，球員的必備條件為最底端的體能，再來是技術，最後是心理層面。



▲壘球隊的獲勝關鍵金字塔

運動心理：靠自己

運動心理跟一般心理不一樣，所謂的運動心理是指球員在面對比賽時會產生恐懼、緊張，沒辦法發揮出平常的表現。臺灣並沒有針對高中以下做運動心理諮詢，球員只能依靠本身的抗壓性以及與學姊、教練的溝通，若是不能克服，就只能面對現實，轉換跑道。

心理建設與溝通

2022年2月的理事長盃，三天球賽輸掉兩場，對球員來說是很大的挫折，因為這是今年第一次輸球。最後在瀕臨淘汰的狀況下，給球員心理建設，讓她們去思考為什麼會輸球，並鼓勵她們。競技運動就是這樣，如果輸球一直保持著負面的心態，面對任何球隊都無法贏下比賽，將身體和心理調整好，才有辦法與其它球隊抗衡。

教練提到其實她很慶幸球員們能夠聽懂她所交代的指令或者是心靈上的溝通，她們馬上就能坐下來調整自己，完成往後的比賽，採訪中教練也說道：「我們不是來被淘汰，而是淘汰別人的，如果抱著想贏卻又怕輸的心態比賽，就無法打出好成績，應該是不要怕輸，盡力表現自己。」

輸球時教練如何安慰球員？建立自信

在2021年9月的協會盃得到冠軍建立了一個好的開始，但比賽結束就提醒球員，這只是一個起點而已，往後還有其他賽事，如果不再持續進步，很快就會被追上腳步。建立信心、鼓勵、支持，大概就是球員輸時球教練會做的事情。

其實平常訓練時，球員只要做錯一個動作，教練就會忍不住斥責，但比賽期間教練會使用較軟性的方式對待球員，跟球員說該怎麼去調整，因為比賽期間罵、兇對比賽沒有任何幫助，越嚴格球員反而越縮起來，只有跟她們反覆說盡力完成這場比賽，相信自己。

暖心時刻：偷偷告白

球員們是很聽話、團結的一群人，其實教練並沒有把她們當學生，因為歲數相差不多，有時候會像妹妹、像親人一樣照顧她們，另外她們也有一些很可愛的舉動，例如教練提到：「她們如果惹我生氣了，皮就會崩很緊，真的不理她們的話，她們就會偷偷的貼道歉的小紙條在我的門上，我覺得這個舉動很可愛。

看她們練球時很享受在這個場地，雖然一開始出去比賽的時候都會怕，可是看她們慢慢從怕到不怕，甚至是享受，她們享受球賽的過程會讓我想到我學生時期打球太想贏了，根本就沒有享受壘球這項運動，而她們則是完全投入在球場中，享受著球賽的過程，這是很難得、開心的事。」

隊呼

相信自己，相信隊友，勝利自然會來！

賽績紀錄

時 間	賽 別	名 次
107年4月29日	106學年度中小學女子壘球聯賽	第 三 名
110年4月16日	109學年度中小學女子壘球聯賽	第 六 名
108年4月19日	2019理事長盃全國壘球錦標賽	季 軍
109年9月25日	2020協會盃全國壘球錦標賽	亞 軍
110年10月8日	2021協會盃全國壘球錦標賽	冠 軍
111年2月18日	2022理事長盃全國壘球錦標賽	冠 軍
111年3月20日	110學年度中小學女子壘球聯賽	冠 軍

採訪者：505張宸瑄、506劉羽薰
撰稿者：505張宸瑄、506劉羽薰

受訪者：東山高中女壘高二
採訪日：111/01/04（二）

「台上十分鐘，台下十年功」，每一場比賽之前都需要準備、訓練，那她們需要做什麼準備呢？如果沒有做好準備，就準備失敗，然而對於意志堅定的她們來說，挫敗並不會成為絆腳石，反而是更有動力的去面對下一場比賽，讓我們一起來看看她們努力且充滿毅力的日常吧！

訓練

壘球隊一天的訓練時間大致為5到6個小時，教練每個禮拜會制定不同的訓練項目，週一、三、五是基本動作訓練；週二、四是重訓，接近比賽時則是練整體性的項目。

優勢：有實力且多元

東山壘球隊的優勢是打擊、守備、投球實力都很出色，壘球隊隊員們也說道，相較於其他學校來說，我們學校的優勢在於體育團隊非常多元，每一個團隊都身懷實力，但同時也提到，希望學校能夠更加重視壘球這項運動項目。

面對失敗？調整自己去迎接下一場比賽

在某次比賽中，與對手平局進入延長賽，在關鍵時刻因未接到球，造成失誤，與冠軍擦肩而過，成為了大家的遺憾。賽後進行自我檢討、調整心態，同時教練也提醒隊員們需要改進的缺點，讓我們更了解自己的不足。挫敗並不會成為絆腳石，反而更有動力面對下一場比賽。

壘球和棒球一樣？棒壘差異

球員們也提到壘球跟棒球有很大的差異，球的大小不同、壘球使用下投，棒球使用上投、壘球一壘有兩個壘包分別為白色和橘色，防止跑壘員以及接球者相撞，同時壘球也有分成慢式以及快式，差異在於投球的弧度，一般比賽主要以快式為主。

壘球由棒球發展而來，規則也相似，但技術難度、運動劇烈程度低於棒球。壘球與棒球之間有許多共同之處。同時它們又在各自的發展過程中不斷演變，專項特點越來越明顯。

	壘球	棒球
球型		
投球距離	12.2公尺	18.4公尺
壘包距離	18.3公尺	27.45公尺
壘包	普通壘包+安全壘包(避免碰撞)	普通壘包
投球方式	下手臂運動方式	舉手過肩方式
盜壘可否	否	可

參考資料：棒球與壘球的六大不同<https://kknews.cc/science/lxvo2yg.html>





採訪者：505張宸瑄、506劉羽薰
撰稿者：505張宸瑄、506劉羽薰

受訪者：東山高中啦啦隊教練 林芃妍老師
採訪日：2022/03/31（四）

啦啦隊教練小檔案

林芃妍 教練

- 任職時間長度：2003-現今
- 專長/興趣：啦啦隊、舞蹈
- 座右銘：凡事全力以赴尤其對自己喜歡的事
- 想對東山學生說的話：世界很大，跟想像的不一樣，每一件事情都有無限可能的發展，不要用舊思維，給自己勇氣去面對任何挑戰！

介紹

啦啦隊成立於2003年。2009年高中部成立，東山變成完全中學，啦啦隊項目納入體育班，而第一屆到第三屆參與的學生其實大部分是以普通班為主，與現在招體育生有所不同。

訓練項目

主要有競技體操的翻騰、啦啦隊的疊羅漢和支撐的動作以及舞蹈方面的訓練，像是爵士舞蹈、Breaking，在寒暑假期間會與校外業師進行合作，例如：HRC舞蹈教室的老師、街舞圈的老師，藉此添增專業化和多元性。

東山優勢

教練提到東山是臺中市四所公立學校的完全中學之一，以政府資源來講佔了不少資源優勢，所以學生、家長的考量，都會希望以公立學校升學為主。因為國中端有武術班、體育班以及舞蹈班，或者是市區啦啦隊的學校會往上銜接，因此在招生的問題方面，並不會有斷層的狀況。臺灣目前有招收啦啦隊體育班專長的，東山是唯一一支公立學校，加上因為屬於臺中市政府，又是一個較多元文化的城市，所以鄰近的彰化、南投地區，有興趣往表演藝術產業發展的體育生，就會選擇到東山。

教練與學生

教練主要扮演陪伴的角色，給予方向、動作訓練、流程編排，俗話說得好：「師父領進門，修行在個人」。教練站在陪伴、輔導的角色，與學生間零距離，上場時在壓力的狀態下，陪伴和分析戰術是一班學生有挫折是教練會做的。

未來升學？出路大不同：體大 / 普大

關於體育班升學的部分，教練向我們提到，體育生一般偏向獨立招生考試，同時也可以以徵選的方式，徵選的部分以目前大學端來說，會有競技體操、競技啦啦隊的考試項目以及啦啦舞的招收。

除了一般認知的臺灣體大、國立體育學院是體育學院之外，其他以啦啦隊升學的體育生都是進到普通的大學，像媒體、電腦比較資訊類的科系就讀。

每個畢業的體育生，未來不一定是在臺灣升學，有東山歷屆學長姊申請到香港影音學院，也有些想先出社會磨練再回到大學就讀的體育生，就會選擇考取迪士尼演員、太陽馬戲團等專業場所。

佳績

東山高中啦啦隊近年來除推動體育班啦啦隊運動訓練外積極與各級學校合作成為臺中市的校園重點運動發展，從臺中小學端、臺中東山高中，臺灣體大成為三級連線，並多次代表臺中市受邀全國參加全國各種重大慶典的表演，也獲得各界的好評。而目前東山啦啦隊是國家代表隊的選手的中流砥柱。

時 間	項 目
2018	全中運開閉幕式演出
2019	全國原住民族運動會開閉幕演出
2019	大學運動會開幕演出
2020	體育署體育表演會活動演出
2022	身心障礙運動會開幕式特技演出
2003-2022	多年獲得全國中學前三的成績、亞洲盃青年啦啦隊冠軍



採訪者：505張宸瑄、506劉羽薰
撰稿者：505張宸瑄、506劉羽薰

受訪者：東山高中啦啦隊高二
訪談日：2022/01/11（二）

空中拋接、彩帶、跳舞樣樣精通的啦啦隊，為了為學校爭光，背後的辛苦與付出不可小覷。以下是採訪啦啦隊員的報導，讓我們一起一探究竟吧！

訓練

啦啦隊選手都需要維持體態，控制飲食、體重，才能將最好的一面展現出來。除了個人的努力，團隊間的默契也是呈現完整表演的重要部分。啦啦隊會每日練習，而每日訓練時長平均為3個小時，訓練項目相比於其他學校僅有競技及拋接而言，我們學校的訓練項目更加多元，主要有舞蹈、拋接、旗子等具有觀賞性的表演元素。

比賽：嘻哈、爵士、彩球、競技。評分？按照難易度

比賽分成嘻哈組、爵士組、彩球組和競技組，項目十分多元，也能成就更廣的未來。每個比賽都是依照動作的難易度去評分，但是若有實施規定不能做的動作就會被扣分，因此每場比賽選手都需要具備極大的專注力。

技術？沒有什麼技巧，就是熟能生巧

練習過程中，有嘗試就一定會有失敗，並不是每一次都會成功，像是就算習慣了被人舉起來、站在上面，有時候依然會做不出來動作，這種時候沒有什麼技巧，就是熟能生巧，將成功率提到最高，將失敗率降到最低。但也會有練習時一直沒成功的動作，上場時卻成功了，這也是一種小確幸。

閱讀完有關啦啦隊的報導，是否對他們的了解更進一步了呢？沒有技巧，就是熟能生巧：每一次的練習都是為了在賽場以及表演舞台上大放異彩，願啦啦隊每場比賽都能順利演出，邁向未來。







游泳隊教練篇

恩威並濟的訓練模式

採訪者：502陳品蓉、503王以樂
撰稿者：502陳品蓉

受訪者：東山高中泳隊教練王耀偉教練、廖淑伶教練
採訪日：2022/03/03 (四)

游泳隊教練小檔案

王耀偉 教練

- 年齡：50
- 興趣：看影片、煮飯
- 專長：游泳
- 任教時長：32年
- 星座：天秤座
- 生日：10/9
- 個人競賽經歷：全中運
- 座右銘：開心訓練，勇往直前

游泳隊教練小檔案

廖淑伶 教練

- 年齡：46
- 興趣：玩手遊、看電視劇
唱歌
- 專長：游泳、柔道
- 任教時長：27年
- 星座：摩羯座
- 生日：1/13
- 個人競賽經歷：游泳50公尺蛙式
- 座右銘：珍惜當下

游泳隊教練小檔案

黃敏 教練

- 年齡：25
- 興趣專長：游泳
- 任教時長：2年
- 星座：雙子
- 生日：6/19
- 個人競賽經歷：全中運、全大運、全運
- 座右銘：一分耕耘 一分收穫

游泳隊教練小檔案

楊子龍 教練

- 年齡：42
- 興趣：騎公路車
- 專長：游泳教學
- 任教時長：25年
- 星座：天蠍座 ● 生日：11/21
- 個人競賽經歷：台中市運第二名
全國中正盃第八名
- 座右銘：一切都是最好的安排
- 綽號：泡泡龍

游泳隊教練小檔案

王哲 教練

- 年齡：80歲
- 興趣：游泳、爬山、唱歌
- 專長：潛水、救生、游泳
- 任教時長：有40年
- 星座：巨蟹座 ● 生日：1943年7月10日
- 個人競賽經歷：參賽高雄旗津全國成人一萬公尺分齡賽，參加第一屆日本舉辦世界杯成人分齡賽
- 座右銘：永不言敗是成功者的最佳品格
- 綽號：黑仙仔

在臺灣有體育班的學校不少，但大多都只有幾個項目，而東山的體育項目卻多達9種，且各個皆有出色的成績，尤其東山泳隊更是出了國手，想必能有這樣的成績背後定離不開教練的協助。今天這篇校刊就以泳隊為主，讓教練為我們講解帶領泳隊的過程與心得。游泳有分不同的游泳姿勢，且每位選手擅長的泳姿並不相同，所以教練們會將學生分成三組，讓選手們自由選擇各自擅長的泳姿，接著往後的訓練便會看各組的教練如何規劃課表。

沒有退步，便是進步

教練認為帶泳隊的「教練」和經營一個班級的「導師」是一樣的，在過程中都會遇到各種形形色色的學生，所以在對待學生不管是教育方面，亦或是心理上的，教練皆會特別的花心思的去想，該如何做才能幫助到學生，或盡量第一時間發現學生的不同之處，並透過交談幫助學生更專注訓練，由此我們得知教練在和學生的關係上十分用心，如此才能成就出較無隔閡的師生關係。

此外，因為游泳是一項競技運動，必須每天日以繼夜的訓練，且輸贏常有，在日復一日枯燥的訓練中，難免會出現想懈怠的想法，所以雖然教練在關心學生時是以大家長的身分去關心，但畢竟身為教練，職責所在，還是須盡教練職責的事，因此這時教練就會告訴他們，既然選擇了這條道路，那在訓練上就是得如此辛苦、如此努力，並鼓勵他們「如果你真的每天都可以進步，那世界紀錄就是你了，沒有那麼多世界紀錄也沒有那麼多的世界冠軍，所以既然沒有每天都進步這種事，你每天只是在跟自己比賽，你今天比昨天更好或更努力」，這是教練希望學生克服困難、改變心態而對他們的鼓勵，也是希望學生不要因秒數止步不前而失望，因為沒有退步，便是進步。

轉變與步入正軌

教練在與我們談話的過程中告訴我們，他在培養學生的過程從剛開始民國96年東山創立時一直到現在有明顯的轉變，以前在培養學生的過程中，會遇到各種不同的問題，必須不斷的修正，一直到現在，將問題慢慢排除，訓練也變得順暢。另外，教練最開始訓練學生時，是以比較嚴格的姿態，讓學生們遵守教練的規定，漸漸地，學長姐帶著學弟妹，開始步入正軌，教練也開始能不

以那麼嚴格的方式去對待學生。

在2021年，東山泳隊在全國中等學校運動會比賽中獲得了6金的殊榮，其中包含國男組的團體全國第一，除此之外，今年東山泳隊有39位選手參加臺中市中等學校運動會，且有32位獲得資格，得以參加全中運。

泳對學生的未來發展

在和教練談話的過程中，我們得知，其實很多即將畢業的選手會面臨去路上的懷疑，是該繼續往競技走，還是要回歸到讀書？教練告訴我們通常國中時的表現若是有在一定水準之上的同學，可能會較傾向往繼續訓練發展，當然也可能會有一成的學生，會選擇讀書，因為畢竟不是每一個人都有辦法一直持續。另外教練建議面臨升大學的選手們如果游泳的水準很好，那教練就會鼓勵他繼續往游泳方面前進。另外一種則是，成績不是一直進步，但是也有一些水準，那這時教練就會建議往體育系方面走，比較少同學完全放棄游泳，因為教練目前為止所遇到的高中升大學的選手，大概100%都是往體育相關科系走。

生活習慣之培養

除了訓練之外，教練也有自己的忌諱，就是不能講粗話，教練認為這樣的生活管理是有必要的，同時也會以身作則，作為學生們的典範，如此才能培養出一群品德良好的學生。

和教練聊了這麼多之後，我們清楚的瞭解了教練和學生各有不易之處，教練們對整個泳隊花的心力，再加上學生們的努力以及配合，才造就了現在有成就的泳隊。

泳隊隊呼：東山上場，神采飛揚，加油！



111年台中市中等學校運動會



111年全國春季長水道游泳錦標賽



110年全國中等學校運動會



110年全國議長杯分齡游泳錦標賽



賽績紀錄

恭賀 東山高中泳隊
參加110年全國中等學校運動會

榮獲:6金7銀8銅、國男組-團體總冠軍、高男組-團體第四名、個人精神獎-王哲教練

傅益銘 高男組 400公尺 混合式 金牌	賴秉杰 高男組 200公尺 混合式 銅牌	蔡采潔 高女組 400公尺 混合式接力 第四名
傅益銘 高男組 200公尺 混合式 銀牌	廖涵芸 高女組 400公尺 混合式 銅牌	李玥彤 高女組 400公尺 混合式接力 第四名
傅益銘 高男組 200公尺 仰式 銀牌	王學冠 高男組 800公尺 自由式接力 銅牌	傅子薰 高女組 400公尺 混合式接力 第四名
王學冠 高男組 200公尺 蝶式 銀牌	莊宇陞 高男組 800公尺 自由式接力 銅牌	賴秉杰 高男組 100公尺 蝶式 第五名
邵楷閻 高男組 400公尺 自由式接力 銀牌	李煥彬 高男組 800公尺 自由式接力 銅牌	王學冠 高男組 100公尺 蝶式 第五名
莊宇陞 高男組 400公尺 自由式接力 銀牌	傅益銘 高男組 800公尺 自由式接力 銅牌	李煥彬 高男組 400公尺 混合式 第五名
賴秉杰 高男組 400公尺 自由式接力 銀牌	邵楷閻 高男組 50公尺 仰式 第四名	傅子薰 高女組 1500公尺 自由式 第六名
傅益銘 高男組 400公尺 自由式接力 銀牌	邵楷閻 高男組 100公尺 仰式 第四名	李玥彤 高女組 50公尺 蝶式 第六名
傅益銘 高男組 400公尺 混合式接力 銀牌	莊宇陞 高男組 200公尺 蝶式 第四名	李煥彬 高男組 200公尺 自由式 第七名
賴秉杰 高男組 400公尺 混合式接力 銀牌	廖涵芸 高女組 50公尺 蝶式 第四名	李玥彤 高女組 200公尺 蝶式 第七名
王學冠 高男組 400公尺 混合式接力 銀牌	李玥彤 高女組 100公尺 蝶式 第四名	莊宇陞 高男組 100公尺 蝶式 第八名
邵楷閻 高男組 400公尺 混合式接力 銀牌	傅子薰 高女組 400公尺 混合式 第四名	莊宇陞 高男組 100公尺 自由式 第八名
賴秉杰 高男組 200公尺 蛙式 銅牌	廖涵芸 高女組 400公尺 混合式接力 第四名	李煥彬 高男組 400公尺 自由式 第八名
李恩愷 國男組 400公尺 自由式 金牌	王瑋崧 國男組 800公尺 自由式接力 金牌	趙思嫻 國女組 200公尺 蛙式 第四名
李恩愷 國男組 800公尺 自由式 金牌	李恩愷 國男組 800公尺 自由式接力 金牌	李恩愷 國男組 400公尺 混合式接力 第四名
賴志豪 國男組 200公尺 蛙式 金牌	王瑋崧 國男組 200公尺 蝶式 銀牌	賴志豪 國男組 400公尺 混合式接力 第四名
張玟臻 國男組 400公尺 自由式接力 金牌	賴志豪 國男組 200公尺 混合式 銀牌	王瑋崧 國男組 400公尺 混合式接力 第四名
李恩愷 國男組 400公尺 自由式接力 金牌	李恩愷 國男組 1500公尺 自由式 銅牌	張玟臻 國男組 400公尺 混合式接力 第四名
王瑋崧 國男組 400公尺 自由式接力 金牌	吳依瑄 國女組 50公尺 蛙式 銅牌	趙思嫻 國女組 100公尺 蛙式 第五名
賴志豪 國男組 800公尺 自由式接力 金牌	吳依瑄 國女組 400公尺 自由式 銅牌	王瑋崧 國男組 200公尺 自由式 第七名
張玟臻 國男組 400公尺 自由式接力 金牌	吳依瑄 國女組 800公尺 自由式 銅牌	王瑋崧 國男組 100公尺 蝶式 第八名
賴志豪 國男組 800公尺 自由式接力 金牌	賴志豪 國男組 200公尺 蝶式 第四名	趙思嫻 國女組 50公尺 蛙式 第八名

東山高中泳隊暨家長後援會全體祝賀

採訪者：502陳品蓉、503王以樂
 撰稿者：502陳品蓉

受訪者：東山高中 高二泳隊學生
 採訪日：2022/01/04 (二)

東山高中的泳隊從民國96年成立到現在15年，泳隊的選手也從剛成立時的二到四人左右，後來慢慢的增加，一直到現在共有39位學生，在此過程中，泳隊也漸漸開始有知名度，這樣的成長無疑是令人感到驕傲的，今天便以泳隊高二的學生為主，讓他們來為我們解答困惑。

加入泳隊的原因！志同道合的起點

當游泳選手眾所周知會非常的辛苦，須每日不間斷地努力訓練，但在知道這樣的前提下，依然選擇了加入泳隊，想必其中定有原因，在經過訪問後，我們得知，在高二泳隊中有一半的人是為治療氣喘等疾病而加入，另外，有的是因先前參加過的社團有泳隊的教練而被找去，有的是因小時候曾接觸游泳產生興趣而加入泳隊。

困難與調整：成功背後的千錘百鍊

日復一日的訓練無疑是辛苦的，尤其在冬天的晨操訓練更是煎熬，在早上僅12度的氣溫下水是泳隊的學生們認為困難的事情，且在如此的競技運動中想要獲得持續的進步可想而知並不是件易事。

但在這樣競爭激烈的環境底下，克服困難，並針對問題進行調整十分重要，如此才能有良好的心態繼續往後的訓練，泳隊學生告訴我們，面對進步幅度的停滯，他們的方法就是不斷地逼著自己練習，讓自己習慣更高的訓練強度，另外在遇到困難

時，同學間也會互相鼓勵對方。

由上可知，泳隊的學生們都很刻苦耐勞，對於自己也都是嚴厲、有要求的，如此才造就了東山泳隊現在的成就，且在同儕方面也不難看出他們相處得很友好、和諧。

比賽項目：

比賽項目有個人也有團體，皆分成了不同的單項，個人的話和田徑相似，有50、100、200、400、800、1500公尺等等，其中自由式的項目最多，而混和式的部分最多就是200公尺和400公尺。另外接力的話也分成了自由式接力以及混和式接力，自由式接力就是四位選手皆游自由式，而混和式接力是四個選手都游不同的游泳姿勢。

小 趣 事

雖然泳隊每天的訓練都很辛苦，但依然會發生很多有趣或印象深刻的事情，所以我們請泳隊的學生和我們分享了一些他們生活中的小碎片

選手一

最印象深刻的是犯規，因為提早出發所以被取消資格，成績被排在最後，不被計算。

選手二

選手證在檢錄的時候要感應，然後我就去嗶阿，結果嗶那麼多下我想說怎麼沒反應，結果是我嗶成酒精消毒器。





籃球隊教練篇

不為人知的一面

採訪者：502陳品蓉、503王以樂
撰稿者：503王以樂

受訪者：東山高中籃球隊教練 徐均豪教練
採訪日：2020/03/17（四）

游泳隊教練小檔案

徐均豪

- 年齡：27
- 興趣、專長：籃球
- 任教時長：兩年
- 生日：02/23
- 個人競賽經歷：HBL第四、
UBA全國第一
- 曾就讀學校：南湖高中、臺灣藝術大學

游泳隊教練小檔案

周彥宏（體能教練）

- 學經歷：
 1. 東山高中肌力與體能教練
 2. 職業選手私人體能教練
 3. 國家訓練中心防護員
 4. 中國醫藥大學運動醫學系
- 證照：中華民國運動教練學會
肌力與體能教練

游泳隊教練小檔案

廖冠鈺（總教練）

- 現職：東山高中專任運動教練
- 簡歷：
 1. 國立臺灣體育運動大學研究所
 2. 2022世界盃資格賽中華隊助理教練
 3. 109年教育部體育署績優運動教練獎
 4. NIKE CAMP 亞洲籃球訓練營教練
 5. 2014、2018年世界中學生三對三
籃球賽中華臺北隊教練
 6. 臺北市立南湖高中男子
籃球隊教練
 7. 臺北市立松山高中男子
籃球隊助理教練
 8. SBL東森羚羊籃球隊、
九太科技籃球隊

游泳隊教練小檔案

柯斐馨（柯斐馨）

- 現職：東山高中體育組長
- 簡歷：
 1. 國立臺灣體育運動大學碩士
 2. 109年臺中市優良教師
 3. 高中體育總會競賽組
 4. 國家儲訓籃球隊（服役）
 5. SBL新浪籃球隊
 6. 達欣工程籃球隊
 7. 全運會雲林縣籃球代表隊
 8. 臺灣體育學院籃球代表隊

亮眼的成績背後有艱辛的努力過程，出色的選手背後一定也有優秀的教練，東山校隊都各擁有漂亮的成績，今天就以籃球隊為主，訪問籃球隊的教練，看看教練是有什麼技巧，才能帶出如此出色的球隊。

籃球這項運動，會因著每個人特質不同分成不同角色：控球後衛、得分後衛、小前鋒、大前鋒、中鋒，教練們會因著個人能力和特質配置訓練課表，教練與學生互相配合，朝同一個目標邁進。

對球隊的期許：期許有更好的成績

去到新環境，每個人對於自己和身旁的人都會有著不同的期許，期許自己更茁壯、更厲害、能夠達成自己所設立下的目標，徐均豪教練來到球隊已有兩年的時間，讓我們來聽聽他對於球隊的感想與期許，教練告訴我們「希望球員們可以打破東山高中成績的魔咒，東山歷年最好的歷史成績是第4名，我希望他們除了打破魔咒以外，可以進入到HBL的最後一階段，拿到該有的冠軍獎盃。他們每個人都是不錯的球員，如果在球場上團結起來的話，我相信那個力量一定遠遠大於其他學校的球隊。」

展望未來：球員們未來志向和方向

籃球，是這群學生們的升學跳板，畢業後有些繼續往籃球專業走，有些則不繼續打了，而透過籃球的成績，可以幫助學生們進入人生的下一階段，籃球的成績第一個就是HBL的個人數據，在HBL舞臺上增加自己的曝光度、名聲，在HBL舞台上的表現，無疑就和一般生在考場考試一樣，面臨的壓力也很大，表現會影響到他們未來就讀什麼大學。個人成績固然重要，團隊成績也很重要，如果沒有團隊成績，個人的曝光度再多，也不會有太多的時間表現。HBL是打階段性的，在某個階段被淘汰了，那就結束了，機會是給準備好的人，創造機會、把握機會，是這個階段我們需要學習的事情。

溝通與鼓勵：失敗為成功之母

比賽有輸有贏，所謂勝不驕、敗不餒，輸贏只是一時，會難過、傷心、開心，但更重要的是賽後的檢討和改進。失敗是必經的過程，不可能每年都順順利利，失敗後要知道自己哪裡不好，在明年就要修正自己不好的地方，態度也要做改正，從哪裡跌倒，就要從哪裡爬起來。教練也說道：「其實在這時候面臨失敗對他們來說並沒有不好，都是成長的一部分，因為只有失敗了，才會知道自己哪裡需要改進。也知道失敗的那種感覺是如何，為明年做準備的時候，心態上也會有所改變。」

教練也提到學生們在私下生活其實都是蠻風趣的人，很好相處，有時候跟他們聊天的時候就會發現他們很有趣，會讓人又愛又恨。練習的時候會因為球員們的情緒起伏容易使教練生氣，可是回到宿舍，又會讓人覺得他們很可愛、很好笑，這點是令教練覺得學生很風趣的地方，他們不是沒水準，而是讓人又好氣又好笑，不可思議怎麼會講出這麼可愛的話。

經過和教練的談話，對於學校籃球隊有了更多的見解，各有各的困難及辛苦，但

時間	項目	名次
109年	高中籃球甲級聯賽 (HBL)	第八名
	全國菁英盃籃球錦標賽	第二名
	全國中正盃籃球錦標賽	第三名
108年	高中籃球甲級聯賽 (HBL)	第四名
	台南府城盃全國籃球邀請賽	冠軍
	日本沖繩邀請賽	第三名
	馬來西亞陳詩聖邀請賽	第四名
	湖南郴州邀請賽	冠軍
107年	高中籃球甲級聯賽 (HBL)	第六名

時間	項目	名次
107年	臺中市長盃	冠軍
	聖母盃全國籃球邀請賽	季軍
	基隆市基層訓練站全國籃球錦標賽	季軍
106年	高中籃球甲級聯賽 (HBL)	第四名
	全國中正盃籃球錦標賽	冠軍
	信念盃全國籃球錦標賽	冠軍
	聖母盃全國籃球邀請賽	亞軍
	府城盃全國籃球邀請賽	亞軍
105年	高中籃球甲級聯賽 (HBL)	第五名



採訪者：502陳品蓉、503王以樂
撰稿者：503王以樂

受訪者：東山高中 高二籃球隊學生
採訪日：2022/01/04 (二)

東山高中男子籃球隊成立於2009年，至今已15年的時間，口號「改變」的東山，在綽號為「螞蟻」的廖魁鈺教練帶領下，在HBL打出最好的成績是四強，使籃球隊有了知名度，也成為了東山高中代表性的校隊。

加入籃球隊的原因：因緣際會

每一種運動項目都是需要長時間訓練，十分辛苦，而是什麼原因促使這些同學們加入籃球隊呢？有些人開玩笑說是被「騙」進去的，有些同學則是為了升學，也有人是為了得到高中學歷，原因都不同，卻都一同來到了東山高中，為東山高中爭光。

困難及調整：壓力的調適及堅持的動力

運動項目需要大量的練習，每一位球員開始接觸這項體育項目的時間都不同，國中、高中都有，所以能力上也有不同，在練習過程中，可能遇到體能跑不過、做不到的狀況，無法達成教練的需求，有球員甚至因為壓力大而一時衝動跑回家，所幸大部分球員都有再回到球隊當中，只有少數真的轉學。球員們在壓力大、感到疲憊時，聽音樂、睡覺、看影片、同儕之間聊天互相關心，是球員們調適心情釋放壓力的方法，雖長期處於壓力之下，每天日復一日的訓練，但球員們覺得在拿到球衣的那一刻，一切都值得了，努力並沒有白費。聽到這裡，令人不禁佩服這些球員不放棄的精神。

訓練內容及比賽

行程

6：30~8：00 練球 → 8：10上課 → 12：00 吃飯打掃，回宿舍休息 →
2：30-5：00 練球、吃飯 → 7：00 繼續練球 → 10：00 掃宿舍、吃宵夜 →
11：30 訓練項目：跑操場、跑斜坡(去大坑跑)、跑球場、400公大概跑8趟、重訓



結語

經由此次採訪體育班看到他們辛苦的一小部分，不只瞭解到訓練的過程以及團隊合作的精神，也讓大家知道他們的生活並非睡覺和荒廢課業，而是白天努力揮灑著的汗水；夜晚激盪著腦力，努力讀書跟吸取知識，更顛覆了我們對體育班的刻板印象。希望在未來的日子裡，他們所付出的努力皆會有所回報，繼續朝著自己的理想邁進。下一期東山客，校刊社將繼續採訪體操、桌球、網球等體育團隊！



前言

失聲交流

師與生不能說的秘密

在學習與相處中，師生難免會發生意見不合與衝突，師生間的交流非同小可！這次的主題「失聲交流——師與生不能說的秘密」，就是希望能透過師生的經驗與意見的呈現，描述出師生所在意的方向，讓師生之間互相有所瞭解，使師生關係更加和諧。

輔導主任篇

與學生最靠近的處室



採訪者：401彭芷翎、405邱郁琇
408王沛凱、408陳芸熙
408張鳳翔
撰稿者：401彭芷翎、408王沛凱
408陳芸熙、408張鳳翔
受訪者：東山高中輔導主任
蘇桂慧主任
採訪日：2022/03/18（五）

受訪者檔案

蘇桂慧

星座：射手座

科別：生涯規劃、生命教育

專長：心理諮商、心理治療、藝術治療、生涯規劃

興趣：烹飪、看電影、聽歌劇、聽古典音樂、開車

最糗的經歷：某次在路上遇到大學輔系的教授，誤認為系上的學長，感到非常尷尬。

座右銘：There is a crack in everything. That's how the light gets in

「萬物皆有縫隙，方能讓光透進。」〈Anthem〉李歐納柯恩(Leonard Cohen)

輔導室在學校扮演相當重要的角色，除了舉辦各種講座，也是學生在面對問題時可以提供協助的管道，因此我們邀請到蘇桂慧主任和我們談談輔導老師在與學生交談中所面臨的事情。

如何得知學生的需要：觀察並主動提問

輔導室最大的功能是幫助學生面對關於想法、情緒、心理感受或是對未來的迷惘，當學生遇到自己所無法化解的難題，可能就會尋求輔導室的幫助。可是如何知道這個學生需要幫助呢？這是我們在採訪時的疑惑。桂慧主任便說明其實輔導室是擔任較為主動的角色，會去留意觀察，主動去詢問學生是否需要說說話。

此外，桂慧主任希望同學可以主動表示自己的需要，如果覺得好像找不到說話的對象，可以去輔導處直接說：「老師，我想要講講話」便可以快速的讓老師知道學生有什麼需要，不用覺得不好意思或是認為自己造成別人的麻煩（那只是每個人自己想像出來的）直接單刀直入的表達，輔導室就會立即反應。

談話間的衝突？反應激烈為需要幫助的表現

在採訪的過程中，我們好奇是否在交談中與學生有過衝突，而桂慧主任告訴我們她的理解或許會有不同，當學生的反應特別激烈或是不尋常時，她會解讀為這個孩子需要幫助，或許是因為某些事情讓這個學生產生了這樣的情緒，因此這並非衝突，而是透過所謂的師生衝突，來看見學生需要幫助。

交談的改變：通訊軟體對真實互動帶來挑戰

在這個科技發達的時代，同學們很難不受通訊軟體的影響，主任發覺如同學對通訊軟體的依賴度很高，再回到真實生活中和人相處的時候會有些不習慣，而學校希望培養的是同學實際面對面的互動，所以怎麼讓通訊軟體的影響降到最低，在網路和真實生活中取得平衡，是同學們新的挑戰。

想對同學說的話：學習尋找壓力的資源

每個人都會遇到困難與挑戰，主任希望同學學著去表達，找資源去紓解壓力，可以找個信賴的師長、家人或者是朋友抒發內心的困擾，假如困難的程度提升了，我們需要去增強紓解壓力的資源，去面對壓力。最後主任希望大家可以找到屬於自己的資源，也可以察覺自身身心的狀態。

主動尋求協助，是對自己最好的幫助

透過這次的採訪，我們學到面對心中的困難時，懂得適時求助，這是一種能力而非弱點，仔細聆聽自己內心深處的感受並做出應對，我們才能繼續往前邁進。

美枝老師篇

相互理解與包容

採訪者：401彭芷翎、405邱郁琇

408王沛凱

408陳芸熙、408張鳳翔

撰稿者：401彭芷翎

受訪者：東山高中國文老師 李美枝老師

採訪日：2022/01/07 (五)



在老師與學生的關係中，我們很難去知道彼此心中在想什麼，因此可能造成了一些誤會與隔閡，因此透過採訪，我們希望更理解老師的內心以及想對學生說的話。

老師的挫折：回饋不如預期

身為老師一定會有某些特別生氣的時刻，但美枝老師卻能自行消化，試著站在學生的立場為我們設想。可還是會有令她挫折的時候：在用心備課後，同

受訪者檔案

李美枝

科別：國文

想對東山學生說的話：

每個生命都是獨特而珍貴的存在，但我們常常會忘記這個事實，因此不斷探索自己並形塑出自己的生命樣貌是此生最重要的使命。

曾經有機緣暫時離開目前的工作到異邦生活一段時間，這個經驗不僅開闊了原有的視野，更有機會體會到故鄉與親情的牽念與羈絆，原本的理所當然成為養分與祝福，生命因此而更加豐富。鼓勵同學們，如果有機會，離開舒適區，去磨練、去成長，祝福所有東山的孩子們。

學給的回饋不如預期，美枝老師就會思考自己的上課內容有哪裡需要再改進。曾經有一位她教過的學生，到了高二在路上遇見就沒有再打過招呼了，這是讓老師很難過及困惑的事，老師會開始思考自己應該以何種態度面對這位學生，可再慢慢觀察理解後，或許每個人在不同的面向會有不同的表現，所以不會一下子就定義這個學生如何。

希望學生改善的：真誠對待彼此

雙向的溝通是最有助於師生關係的，因此想了解美枝老師所希望同學改善的問題，老師說：不要再睡覺啦（笑）！其他則沒有甚麼特別需要改善的，因為老師認為每個人對每件事的呈現方式都不太一樣，學生也不會有太誇張的行徑出現。人與人的相遇是非常難得的一件事情，有的人會一起走比較長的路，有的人則一起走得比較短，有的只是偶遇，因此想要把握每一個難能可貴的緣分，也希望彼此都能用最真誠的方式對待。

暖心時刻：閒聊時光

當然也有某些暖心時刻，美枝老師想起去年聖誕節時，任課班級的學生送了很多卡片，讓她在寒冷的節日心頓時都暖了起來。而美枝老師也表示她其實很喜歡跟學生閒聊，可能只是一些生活日常或是有趣的事，但也會不小心怕觸碰到學生的隱私，所以希望學生主動來和老師說說話。

給同學的話：珍惜此刻

採訪的最後，美枝老師勉勵大家，每個人身上都有許多可能性，即使在前進時有很多的懷疑、沮喪、不確定，這些都沒有關係，因為這都是很好的起始點，每個學生身上都有各自的亮點，希望大家都能看見這個部分，並珍惜自己最美好的時光，現在就是最美好的。

「我們每個人都是半成品，到底可以完成到什麼程度，這是我們這一生的創作。」

幸誼老師篇

情緒？回饋？解憂？



採訪者：401彭芷翎、405邱郁琇、
408王沛凱、408陳芸熙
408張鳳翔

撰稿者：405邱郁琇、408王沛凱

受訪者：東山高中英文科 林幸誼老師

採訪日：2022/01/13 (四)

受訪者檔案

林幸誼 Alice

科別：English

任職時間長度：15年

專長：陪孩子們成長

興趣：棒球、閱讀

座右銘：Seize the day

想對東山學生說的話：Know yourself

Alice老師開朗樂觀，上課時和同學們開心上英文、分享自己的故事，也非常擅長應對學生們的各種情況，我們希望能藉著這一篇採訪分享老師的種種經歷，瞭解老師是如何和學生相處融洽、如何解決師生間的大小問題。

不同情境，不同情緒

幸誼老師分享，當自己單身時，情緒比較起伏不定，很常因為一些小事就和學生產生衝突，例如：學生沒有打掃乾淨就會破口大罵、學生上課睡覺就會覺得是自己沒教好，或以為學生不喜歡英文。但當自己成為母親之後，發現凡事必有原因。所以當事情發生時，並不會生氣，而是先去了解狀況，就會發現，其實學生的行為是可以被接受的，因此也不必為此憤怒，而自己憤怒的情緒也逐漸減少。

然而有一個狀況還是會導致老師生

氣，那就是「屢勸不聽」。幸誼老師說：「學校是一個學習的場所，目標是要讓學生變得更好，在過程中，可能會犯錯，以老師的角度來看，我不怕學生犯錯，但是我害怕他一直重複犯同樣的錯，更糟的是，如果他不覺得自己是錯的，或是他的態度是強硬、沒有禮貌的，那就會使我更加憤怒。」由此可知，老師注重的並不是學生的表現多完美、成績多優秀，重要的是你的禮貌和態度，知錯能改，且身體力行，去改變自己所做錯的地方，同時也要有責任感，把自己負責的事務處理好。

老師說：「當我的行為沒有表現出我的情緒時，並不代表內心沒有任何感受，而是為了自己好，同時也示範給學生看。」而有些學生的行為剛開始會被認為在挑釁師長，但這其實有可能是學生平時的習慣，所以遇到這種狀況，老師並不會

衝動的發脾氣，而是選擇暫停和學生的對話，讓師生雙方都好好冷靜，心情平復後才開始解決問題。

老師覺得有句話對自己很有幫助：“There must be an adult”，而大人是什麼，大人就是不用情緒回應各種情境。

回饋的重要性：師生之間的正向循環

老師認為每一個人都是希望被稱讚的，不管用什麼方式，都會覺得自己的存在是有價值、有被在乎的。特別是老師們，工作之一就是要知道學生們想要學的是什麼？需要學的是什麼？

用最適合的方式與學生溝通

幸誼老師說：「我知道學生沒有回饋，不代表沒有接收到訊息，但是沒有回饋會讓老師沒有辦法確定學生有沒有接收到訊息。」當老師們收到回饋的時候，就會知道努力準備這些東西有被學生接收到，而且確定這樣做是有價值的，更大的意義在於這件事情在下一屆的學弟妹身上也可以繼續執行，因為它可以幫助到大家。

Because it keeps me young !

老師還滿臉笑容地說：「我很喜歡這份工作！Because it keeps me young!」幸誼老師很喜歡聊天，任何事情都抱持著好奇心，與同學們聊天時可以探索到許多現在新流行的東西，這些都讓老師看起來更年輕了！還有，可以帶著學生們去澄清一些還不是很清楚的價值觀和知識，也是帶給老師最大的價值。

多元選修解憂雜貨店

學期初大家選課的時候，或許有注意到多元選修的課程中有一個特別的課程「解憂雜貨店」，其實就是幸誼老師開設的課程。

老師說這堂課主要是帶領你認識自己，如何相信自己可以成為更好的人，並給一個信念和相信的動機、跟一個方法去實作，但你要先相信自己有辦法成為更好的人才會有動機去執行。另外，老師對於大腦如何運作很有興趣，所以想要透過這門課跟大家分享之前所學習到的相關知識。

課程一開始會先問學生主要focus的方面，高一上學期多數focus在功課，問題大多是不知如何準備考試，有些人會說：「國中的時候，不用準備一些科目，就可以考得還不錯，那高中第一次段考怎麼會這樣？」這其實是很正常的。重點是第二次段考，要調整自己的腳步。要花比較多時間讓自己的生活有一個規律性，知道要怎麼分配自己的時間，老師會搜集一些資料提供學生們參考。

老師希望學生在高中階段就可以先知道，人生絕對不會事事如意，人家講的不如意之事，十之八九是真的，但是如何把不如意的生活過得開開心心，這個就是智慧。

透過這次的訪問，可以知道有時候衝突是因為情緒而產生的，老師和學生也是一樣，所以我們應該學習如何處理自己的情緒。老師也提到了很多心靈相關的事情，大家也可以多多接觸這方面的知識。最後老師也說：「人生不會事事如意，但我們可以運用智慧來過的開心。」一生中難免有瓶頸期，我們該如何排解這個情緒，也是人生的一大課題，希望老師的話也可以帶給學生們幫助。

俊清老師篇

俊清交流道



採訪者：401彭芷翎、405邱郁琇、408王沛凱、
408陳芸熙、408張鳳翔

撰稿者：408陳芸熙、408張鳳翔

受訪者：東山高中物理老師 陳俊清老師受訪者小檔案

採訪日：2022/01/14 (五)

受訪者檔案

陳俊清

科別：物理

任職時間長度：大約22年

專長：普通物理、核子科學

興趣：各類閱讀、打網球、出國旅行

座右銘：眼睛不泛淚光，怎能看見彩虹

想對東山學生說的話：閱讀可以幫助你理解這個世界、認識自己、知道要與不要、過一個屬於自己的人生。

我們發現俊清老師與同學的互動非常頻繁，因此好奇老師是否和學生有特別的互動經歷，希望藉著這次的採訪能讓老師分享到他與同學的交流經驗。

老師的底線？信任不被尊重

身為老師，面對同學們一些不合常理的行為都難免會有些生氣，不過最讓俊清老師所無法忍受的是，同學答應的事情，卻沒有履行，會讓他感到自己的信任被輕視。

難過、挫折的教學經驗：同學走上歪路

「帶國中的時候，有位女學生，為了賺錢常常曠課，最後跑去當檳榔西施。也有一位學生是在暑假時丟汽油彈，被送到少年感化院。我會覺得他們的人生有些坎坷，或許家裡人也不希望他們這樣做，怎麼會想要往這個方面去走呢？」老師向我們解釋道，學生就像自己的小孩，在自己的班上出現這些事不免會有些難過。

感動的時刻：同學的貼心舉動

也有些令老師很感動的事情，他回憶道，有段時間他的膝蓋不舒服，不方便走樓梯，不巧的是服務的學校裡又沒

有電梯，有一位體育班的學生，就揹著他從辦公室到他們班上課，最後將他揹回辦公室，雖然只是一個小小的舉動，卻讓他印象非常深刻。

想對學生說的話：多了解自己和社會

最後俊清老師想提醒同學：要提早認識自己的長處跟劣處，在利用優勢的同時，也要去彌補不足，並不是所有人都適合讀書，能夠提早做到認識自己的人，他的發展相對會更順利，但可能因為人生經歷不夠，很多高中生無法意識到這件事。對此，老師希望同學們可以提升閱讀量、多去了解這個社會，而不是只有課業。

從這次的採訪中我們聽到了許多老師與同學的相處經驗，也看得出來俊清老師是一位處處為同學著想的老師，最後俊清老師想分享一句話給大家：「明知前方的未知令人害怕，只要你往前走，那就是勇敢。」非常感謝老師的分享！

學生問卷調查統整篇

撰稿者 / 405邱郁琇

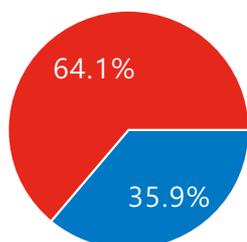
本次問卷調查總共收到64份有效回答。

在學校裡，老師和學生各自有的工作，但人與人之間難免會產生衝突和問題，因此我們開了一個表單來詢問學生們的經歷和意見，希望能通過這個通道來促進師生間的交流，也希望以此讓彼此的關係更加和諧。

1. 有跟老師談心過嗎

64則回應

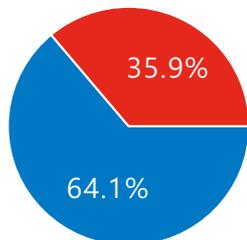
● 有
● 沒有



2. 敢不敢和老師直接面對面說出自己的想法

64則回應

● 敢
● 不敢



3. 面對老師的不合理，你會？

64則回應

Response	Percentage
勇於回應	35.9%
默默承受	15.6%
私下抱怨	26.6%
老師說的都是很對的	1.6%
看情況，如果對自身影響不大就不會主...	1.6%
看情況	1.6%
當然直接講啊 不要給我白領薪水	1.6%
跟他說我認識歐如程，然後跟他理論	1.6%

● 勇於回應
● 默默承受
● 私下抱怨
● 老師說的都是很對的
● 看情況，如果對自身影響不大就不會主...
● 看情況
● 當然直接講啊 不要給我白領薪水
● 跟他說我認識歐如程，然後跟他理論

超過六成的學生有和老師談心過，在談話時大部分的同學也勇於表達自己的感受。可是當面對老師不合理的行為時，四成的同學都是私下抱怨，不過也有三成左右的學生是勇於回應老師的，約莫一成的人會默默承受。在回答中也出現了一些特殊的答案，有的人會視情況去做回應，有的人會選擇通報老師的上級長官，甚至還有人認為老師說的話都是正確的。

不喜歡老師說過的一句話、行為或是規定.....

學生不喜歡的老師行為方面，以下是學生提出的例子：老師破壞學生的物品、宣布隔天要考試、規定不合理或太超過、說話敷衍、耽誤學生下課時間、老師要求學生要自律、老師沒有以身作則、沒有證據或查證事件的真相就隨意指責學生、老師不願意接受學生所解釋的事、批評學生之前的老師。

學生也不喜歡老師貶低自己或打壓自身權益，如：和別的班級做比較、人身攻擊、否定學生的能力、對待不同性別的學生有不同的待遇或刻板印象。

學生也不喜歡老師說一些負面的話，例如：放棄你了、我不愛你了.....。也有部

分學生表示老師沒有做出什麼令他們反感的行為。

喜歡老師說過的一句話、行為或規定.....

學生普遍喜歡被老師稱讚，例如：加油、你最棒了、我相信你可以的...正面的話語，或是給於學生一些人生語錄，像：老師不會以成績來判斷一個人的優劣、為自己付出，人生是自己的、勇敢走自己選擇的路，堅持下去.....。

學生喜歡老師的行為有：開放可以吃東西、使用手機、可以准許打球、請客、主動關心學生、很照顧班上的人、給予學生自行利用或休息的時間、對學生觀察入微、幫忙整理環境、維護學生的權益、給予一個彈性的學習環境、會幫學生規劃事情。

有部分回答顯現出學生其實蠻喜歡老師的幽默：訂外送記得她也要+1、上課打哈欠是在消耗氧氣，代表有在思考，所以可以儘量打哈欠。

老師做過什麼事或說過什麼話是讓你感動、印象深刻、心裡暖暖的？

當學生身體狀態不好時，老師的一些行為會讓學生很感動，舉例來說：在天冷時給學生暖身體的飲品、在學生身體不舒服時給予照顧。

學生也提出幾個無論是老師教學上，或是日常相處中，甚至到心理方面的暖心的時刻，譬如：課後指導學生不會的題目、願意和學生以朋友的方式相處，並互相尊重、給予學生修改錯誤的機會、在遇到糾紛時會協助處理、給學生驚喜、送學生東西、有看到學生的努力，並鼓勵學生、關心學生、願意傾聽學生的心聲、在學生想放棄時支持他們、真誠的感謝學生所付出的心力、幫同學解決苦惱的事。

由此可知，當學生有狀況或問題時，老師適時的伸出援手，都會讓學生感動。

希望老師跟你聊什麼方面的事？

學生希望老師能多談論時事，或是成績、心事、學習方法、如何排解課業壓力、做人處世的態度，以及未來選擇科系、工作、方向、出路的相關話題。

當然也有人希望老師能分享更有趣的事：日常的小事、愛情、星座、師生之間的八卦、老師的教學經歷、甚至投資。

尊重彼此，感謝對方使師生關係更加良好

由這次的資料可知，有時可能一句話就可以帶來溫暖，一個行為也有可能造成衝突，人都是有情緒的，在情緒過於激烈時，難免會做出失控的事，無論學生或師長，所以我們應該多一點對彼此的尊重和包容，同時遇到任何不合理的事情時，也要表達自己的想法，給予對方聆聽並改過的機會。

學生們很喜歡在做完事情之後被老師稱讚或獎勵，老師和學生都有各自辛苦的地方，偶爾彼此加油打氣，創造溫暖的環境，同時也讓感動無限循環。

隨著時代越來越進步，新的事物也越來越多，老師不妨也和學生討論更多面向的事，讓彼此的想法更近，當然學生也要勇於和師長們交流對話，說出自己的看

【 結 語 】

學生和老師是校園中缺一不可的角色，長時間的相處很容易產生摩擦，況且在現今社會，很多人都在追求師生平等，希望能讓學生的權利能和師長們一樣，但在改變的過程中更可能發生衝突或意見分歧，並不是每個人都能一瞬間改變習慣。所以我們希望可以透過這次調查及訪問的結果讓師生之間的鴻溝變小，用文字的力量達成師生交流，促成良好的溝通，也讓老師和學生互動時可以有更多的方式，不再光用情緒處理事情，互相尊重，並營造好的學習環境。



前言

與挫折有約——

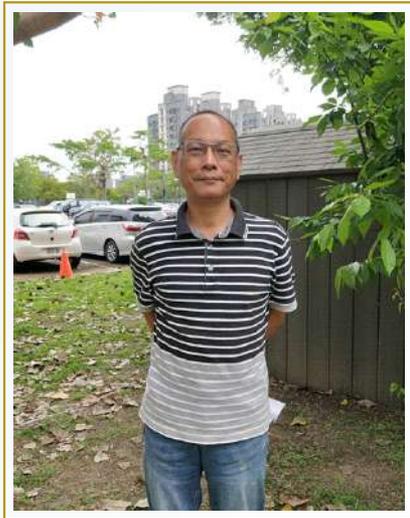
那些我們跨越的坎

挫折，是在我們生命中帶有負面色彩的注定嗎？

又或許，當我們以不同心態面對，挫折會是帶來正面影響的動力？

接下來，讓我們看看不同身分的人，在不同的角色中，遇到挫折時是怎麼面對、是如何將困境化為助力，勇敢走出來。

面對悲傷——世界不會為你而停



採訪者：501 焦秀裕、508鄭采宜
 撰稿者：408 許雲皓
 受訪者：東山高中國文科 王晉修老師
 採訪日：2022/01/11 (二)

受訪者檔案

王晉修

任教科別：國文
 任職時間長度：二十年
 專長：唬爛 興趣：說話
 夢想：成為卡車司機
 想改變的事：學校的行政文化
 口頭禪：這是一件很好玩的事情。
 想對東山學生說的話：
 一所沒有怪胎的學校就不是一所好學校。

晉修老師平日裡常站在第三方的角度理性分析事件或現象，較少與學生分享自身經歷，許多學生都對他的經歷感到十分好奇，故採訪者決定藉此機會滿足大家的好奇心。

被月台閘門阻擋的情意

晉修老師提到，在高中時他曾經因為想要近距離看到喜歡的女生，而想提早通過尚未開放候車的月台閘門，卻在門口被驗票人員擋下，還遭到眾人的注視。這讓老師感到很尷尬，暫時放下自己原先衝動的情意，甚至有點惱火，覺得不太公平，明明那個女生就在自己面前走上月台，自己卻沒來由地被站務人員攔下，飽受路人側目。老師也告訴我們，雖然只是不經意的，但他人的眼光會給老師造成不小的壓力。

協助同學也會遇到挫折？

晉修老師說，他有曾透過積極參與同學的悲傷，去協助他們面對自己的情緒，之後卻發現，即使自己積極參與，也不一定能解決問題，甚至可能因為太過積極，而讓其他同學感受到不公平的對待。

所以現在學生出現問題的時候，老師多半會透過他的朋友去了解他的狀況，並和他聊聊。聊的過程當中，盡量讓學生說出他心裡的感觉，並且在交談的過程中觀察他是否

有辦法自己解決，如果可以的話，老師會選擇盡量不插手，而是多關心、注意他的狀況；如果可能是學生自己沒有辦法去解決的事，這時候就真心的參與他的悲傷，但是參與悲傷不是跟他一起同悲，只是要幫他的悲傷找一個引道，幫助他把悲傷引流出去。

面對現實也很重要！

晉修老師認為，不管經過了多少人的協助，最後還是要回到「接受現實」。因為不管多麼悲傷，明天的太陽都一樣會升起來。在每一次悲傷中，不管是怎麼樣的狀況，終究要自己面對的問題就是：「你未來準備怎麼從這個悲傷裡面走出來？」還有，悲傷會如何影響你未來看待周邊人事物或生活？

生活中的挫折不會總以巨大的形式出現，也許會以細微的事件滲入我們的日常之中，所以「如何調整好心態」與「接受現實」都是我們在面對生活中困境不可或缺的能力。而當我們協助別人解決困難時，必須要站在對方的角度，且能夠體諒當事人，這兩件事的相輔相成，必定會讓對方糾結的情緒得到緩解。

傾聽內心的聲音，挫折迎刃而解

採訪者：401張鈺苓、401陳維亞、501焦秀裕
508鄭采宜
撰稿者：401張鈺苓、401陳維亞
受訪者：東山高中國文科 李美枝老師
採訪日：2022/01/07（五）

這次選擇的主題是因為我們受到影視戲劇《俗女養成記》這部作品而啟發。美枝老師平時在上課時常和同學們分享屬於自己的人生經歷，藉由這次的採訪讓我們更進一步了解老師在面對挫折時會如何解決，也希望能夠給同學們一點建議，我們根據老師在面對挫折時分為不同角色，同時也會有不同的處理方式。

懂得去欣賞、接受挫折：師生交流的挑戰

美枝老師認為，人生就是持續地在挫折中成長，而在老師這個角色中感受最深刻的是：由於網際網路逐漸發達，孩子們跟隨著快速變化的時代不斷地在改變，使得師生之間的交流變得更加窘迫。老師告訴我們，她以前都會跟學生分享金庸小說，但隨著時間一年一年流逝，知道金庸的學生越來越少，當老師嘗試就學生們的喜好進行交流，卻無法確切命中，進而達到良好成效時，難免會感到力不從心。老師認為，最好的解法是：嘗試去接受，進而跟上時代的脈動，把心沉澱下來，就能了解這是一個必然的過程，是在創造一個新的生命環境。最後，老師也提點我們：「懂得欣

賞別人所喜歡的，同時也能讓自己接受新事物。」

孩子是父母親最好的教練：家庭帶來的教育

美枝老師說，原生家庭無形中帶給她很大的影響。為人父母有時會有過多的責任感，讓孩子覺得喘不過氣，因此老師在有了自己的孩子後，深知必須避免讓歷史重演，盡量讓自己先冷靜下來再盡量與孩子溝通，也教導孩子凡事有因必有果，做了決定就要能夠去承擔結果。

老師希望自己和孩子相處時多試著去理解他們，因為如果不先跟自己連結，是沒有辦法去連結他人的，更不可能明白不被理解是多麼傷心。當孩子向你遞出訊息，作為父母卻接收不到，那麼肯定會錯過很多幫助孩子的機會，斷送良好的親子關係。

換位思考，將心比心：親子之間的對話

在父母親的角色中，美枝老師向我們娓娓道來自己和女兒曾經歷的一段緊張關係。因為家裡規定到大學前不能夠有手機，但看見同學都有，女兒心裡會不愉快，也會覺得這樣會交不到朋友。不過，為人父母總有他們堅持的事，若

沒有彼此達成良好的溝通，也沒有換位思考把對方的困境考慮進去，就會形成不良的循環。至於要如何改變這樣的處境，老師的做法是：讓自己暫時離開家到外地旅行，過了幾十天再回來，女兒的心中也積累了很多想分享的事，老師和女兒的關係透過面對面談心後，有了進一步的提升。

美枝老師接著說，自從有了孩子後，因為他們喜歡向自己分享一些事情，像是某個明星很好看，不過有時口舌之快會像帶刺的玫瑰，無意間刺傷孩子的心，屆時他們可能就不願意再和自己分享了，而一旦孩子不說出內心話，就沒有機會去討論與幫助，可能會產生誤會。老師發現，必須從同理心出發，去回想以前的自己，開啟已經封藏很久的心理感受，並試著去連結內心的狀態。

未來留給未來，把握當下：高中的讀書歷程

在高中時，老師有一段獨自離家念書的日子。老師和我們分享想家的心情是很無助的，有時甚至對周遭所發生的事感到無感，午休時間常趴著偷哭，沒有足夠的休息導致上課打瞌睡，這樣的惡性循環一直到學期末時帶來了數學被當的後果，才驚覺想家也是得付出代價的。老師說，因為有了這樣的前車之鑑，變成做任何事都小心翼翼，每一科也都更認真學習，最終憑藉著努力考上了師大。美枝老師的處理之道是從過往的生活經驗去累積進而修正，因為人是環境的產物，如果走的太順遂，就容易讓我們覺得既然能夠躺著，為什麼還

要站著？我們都想讓自己舒服方便，但不修正的結果就不會往下去前進、成長。

到了訪問的最後，老師總結：「人的感受是可以察覺及改變的，但不要過於依賴感受去做決定；人可以有各種情緒，但不要去影響做事的意志，而這其實就是品質，就是敬業。我們即使產生了客觀想法，也不能忽略自己的感受，因為如果不去傾聽自我，久了就會和自我疏離，而當人太不瞭解自己的時候，就會開始去做讓自己痛苦的事情，儼然就成為自己的工具人了。如果一個人生活過得好，卻漠視了自己的感受，生活就會變得很扁平、寂寞。」其中，老師提到：「事情就應該好好面對、解決，從過往的生活經驗去累積。」仍舊迴盪在我們的心中，在受挫時勉勵著受傷的我們。

透過美枝老師的分享，不僅僅是在聽老師的生活故事，也從中學習到面對生命挫折時，要正向面對問題，有耐心沉澱自我，並能反思內心的聲音，如同最後老師對我們的提醒：「事情就應該好好面對、解決，從過往的生活經驗去累積」。經歷過挫折或正在經歷挫折的你，並不是孤單的，希望美枝老師的經驗，可以帶給你勇氣和力量，多傾聽自己內心的聲音，找出挫折迎刃而解的方法，迎接下一階段的開始。

悲傷時總會陷入低谷，但要記得爬起來



採訪者：408方俊捷

撰稿者：408方俊捷

受訪者：臺中女中 阿鶯同學

採訪日：2022/01/22 (六)

受訪者檔案

阿鶯

專長：暈船

興趣：繪圖

口頭禪：「他今天跟我講話欸。」

我們在遭遇困難時，常為了最佳解方而尋求經驗老到的大人幫助，但我身邊有這麼一位朋友，她雖年輕，卻對「失戀」有著豐富經驗。下面讓我們看看她的故事和對主題的想法與意見吧。

「我遇到渣男了」—失敗的網戀經驗

阿鶯向我分享，在她國小的時候，網戀一個男生，本以為是段簡單、甜膩的時光，沒料到，在交往關係結束後，迎來的卻是：「在分手過後不到一週，對方就跟自己的閨蜜在一起」如同網路論壇戀愛版上頻繁出現的殘酷事實。

雪上加霜的是，阿鶯的閨蜜，在他們分手時還曾跑來安慰道：「○○○是一個爛人，沒關係，你值得更好的。」儘管過了這麼久，但每當談起這段往事時她總是很激動，字句透露出無奈，像是感嘆，也像是在為當時的自己打抱不平。

開導者的陪伴和關懷

那時的她因為失戀，每天晚上睡前都哭得很慘，陷入「早上要『很開心』地去上學，晚上回家之後哭到睡不好」如此痛苦的循環日復一日地折磨她。不過，就算開心地每天去上學，最終還是

被媽媽發現了這段失敗的戀情。媽媽的反應不是責備，而是耐心告訴她：「當被悲傷衝擊時，必須冷靜下來。因為，如果怨天尤人，結果總是徒增煩憂，傷害自己也傷害他人，所以，慢慢鼓勵自己爬起來，消化悲傷，走出傷痛，就是『接受』。」媽媽的這一番話，讓阿鶯重新審視自己、決心改變現狀，離開「悲傷」的深坑，也讓她能夠勇敢接受事實。

現在想起這段往事的阿鶯笑了出來，笑自己當初的決定；也笑童年純真卻複雜的感情。

我發現在阿鶯的經驗中有位耐心的開導者她的母親，在面對失去一段親密關係後的孩子，她所給予的並非傳統觀念中的打罵，而是關懷和寬容，這個行為也同樣影響了阿鶯，經過這心理轉折後，現在的她能夠勇敢接受事實。在訪談的最後，她告訴我：「悲傷的經驗可以教會人很多事，我們應該記取教訓，才能繼續面對未來的悲傷。」

「每個人的初戀，都跟史詩電影一樣偉大」 ——電影《刻在你心底的名字》

撰稿者：東山高中 匿名的同學

看到這句話時，我不禁想起國中的那段經歷。

猶記得國中的時候，我喜歡上了一個男生，那個人是我的菜，長得也乾乾淨淨的，我那時候真的很喜歡他。因為他是我的初戀，所以我不知道那是「喜歡」，每天就黏在他身邊，跟在他後面，當一隻小小跟屁蟲，每天都享受著有他的生活；只要有他在，我就會很開心；因為有他，我每天都期待去學校。

這樣的生活日復一日地過去，我們也在年復一年地長大，我漸漸意識到我對他的感覺可能不只是友誼這麼簡單，甚至開始懷疑我是不是「喜歡」上他了。起初，我也不太敢跟別人說我的感受，可我對他的喜歡越來越濃烈，濃烈到我的生活重心幾乎都是他，我才開始跟我朋友分享這段經歷，他們都跟我說：「你真的喜歡上他了。」，直到這句話進入我耳中，我才真正意識到我是真的「喜歡」上他了。

「相同性別」是我被拒絕的理由

當我意識到我喜歡他後，迫不及待想向他表明我的心意跟這段經歷，於是我打開手機，搜尋那個反覆出現在我腦海的名字。點了進去，傳了簡單的四個字：「我喜歡你。」，他還是一如既往的秒讀，但這次卻沒有秒回。

幾分鐘後，他一句話打破了僵局：

「你開玩笑的吧。」，稍早的興奮感頓時消失地無影無蹤，後來這個心意也被婉拒了，被拒絕的理由是因為「相同性別」，這是我的第一次失戀。

陷入自我懷疑.....接受事實到重新走出情緒

失戀過後，我開始懷疑自己是不是「怪咖」，心思變得敏感，想法也變得負面，開始不敢接觸人群，常常認為別人對我的眼神充滿惡意，而我總是冷眼對待別人對我的關心、拒他人於門外，感覺全世界都與我為敵。

後來我的朋友也很快的知道了這件事情，他們開始罵我當時的衝動、當時的作為，但過了幾秒後，他們開始安慰我，也告訴我：「他不是唯一，以後還會遇到更好的人。」，因為這句話我逐漸的走出了這件事情，雖然一開始還是很難接受，但時間總能沖淡一切。

慢慢地，我也接受了這個事實，初戀故事深深地烙印在我心裡，以後遇到相同的事情也能夠更快地走出、解決它，也因為這個事情更了解「同性戀」這個目前不怎麼被大家接受的名詞，希望以後這個概念能夠漸漸的被大家尊重，也希望失戀的人不要太沉浸在之前的愛情裡，走出來看看，會發現有很多更美好的事物在等你。

悲傷五階段：紀錄人們面對悲傷的過程



採訪者：408劉芯瑀、501焦秀裕
508鄭采宜

撰稿者：408劉芯瑀、508鄭采宜

受訪者：東山高中輔導室 李盈瑩老師

採訪日：2022/01/14 (五)

受訪者檔案

李盈瑩

任職科別：臺中市立東山高級中學 輔導教師

任職時間長度：11年

專業領域：個別諮商、團體諮商、兒童與青少年輔導與諮商、表達性藝術治療、沙遊治療、輔導志工訓練、生涯規劃、芳香治療。

想對東山學生說的話：無論你來自哪裡，在你的身上一定擁有別人都沒有的優勢，試著看見自己的美好，同時也對未來抱持希望。體認自己真實的狀態，一步一步踏實的往自己想要的未來邁進吧！

關於悲傷的五個階段

1969年，在芝加哥大學醫學院，瑞士裔美國心理學家伊麗莎白·庫伯勒-羅斯對絕症患者、瀕死病人進行了一連串的研究。最初，她發現了這些階段，依順序來描述患者在接受自己的死亡時所經歷的過程，後來發現它也同樣適用於悲傷的親人和朋友，在這兩種情境中，他們似乎經歷了類似的過程，在《死亡與臨終》一書中介紹受這些研究所啟發的悲傷五階段。

悲傷五階段的內容包括：

一、否認 (Denial)：

這是一個防衛機制，人們寧願不斷否認，也不願面對殘酷的事實。

二、憤怒 (Anger)：

當人們發現不能再繼續否認了，他們會開始感到挫折，並把挫折投射

在自己或他人身上，開始怨天尤人。

三、討價還價 (Bargaining)：

在憤怒後人們的想法逐漸改變，試圖和命運、現實，甚至是跟上天討價還價，試圖改變結果，讓壞結果不要那麼早來臨。

四、沮喪 (Depression)：

意識到再如何討價還價都沒用了，絕望和痛苦油然而生，人們變得沉默、悲傷且悶悶不樂。

五、接受 (Acceptance)：

人們擁抱即將發生的死亡、不可預測的未來，或其他悲慘的事件，且體悟人生無常，不需要把自己困在悲傷的牢籠裡。開始學會放下、重建生活，準備開始繼續人生旅程。我們時常會在網路上瀏覽到介紹心

理現象的各種懶人包、貼文，它們藉由簡單的圖文傳遞日常我們接觸不到的新知，秉持著對新知好奇且追根究柢的謹慎態度，我們請到了輔導室的盈瑩老師來帶我們一探究竟！

悲傷療癒：線性的五階段到迴圈意義重建模式

悲傷五階段，又稱「庫伯勒羅斯模型」。盈瑩老師向我們說明，剛開始，庫伯勒羅斯是以階段的方式來審視人們悲傷的過程。不過，從後續的實務經驗中，她發現這些階段並不是線性發生，沒有特定的順序，可能是以穿插或迴圈的方式發生，而不同的階段，每個人需要的時間也會不同。2005年，庫伯勒羅斯和大衛凱斯勒一同著作的《關於悲傷和悲傷：通過失去的五個階段找到悲傷的意義》（On grief& grieving：finding the meaning of grief through the five stages of loss）於她死後出版，除了修正對五階段「線性發生」的錯誤說法，她也在書中將五階段延伸至任何形式的個人損失，像是親人死亡、失去工作或收入、離婚、疾病發作等，甚至輕微損失，如失去保險範圍。

在庫伯勒-羅斯之後，也有其他數位心理學家提出悲傷七階段，認為遭遇悲傷時是先震驚後否認，開始覺得世界要崩解了，接著失去安全感、心裡開始不安，再生出罪惡感、自責、失落與寂寞，度過這段時間，適應過後就會開始變得覺得一個人好像也不錯，有點解脫的感覺，最後重建新的人際脈絡。同樣地，這些心理學家也不認為七階段是線性發展的。

近年的心理學家羅伯特·奈米爾研究出「意義重建模式」，這是一個透過「講述再講述」我們生命故事的悲傷療癒歷程。奈米爾認為，在悲傷的事件發生後，每一個人原本建立的世界會遭到

一定程度的破壞，這破壞會帶來生活上很大的改變，而改變在往後的調適過程裡，可能是一直迴圈沒有終點的，必須在生活中創造出「意義」，才能知道如何適應失去身旁人、事、物的新生活、新世界，這樣的歷程也許很長，就算找到重新建立的對象也可能不是終點，而是一個新的開始，因此悲傷的適應並不會以終點、結束等詞語來形容。

「意義重建模式」是在階段論出現很久後才出現的，比階段論更為深難，國內學者或是網路資料、懶人包比較難去描述它。不過在實務經驗中，「意義重建模式」是一個療癒的過程，是能夠從悲傷中重新站起來的一種方式，找到新的生命意義、新的生活當中能面對的事。

新的理論也正在不斷的產生，像先前提到的「意義重建模式」就已經跳脫了階段論的狀態，但階段論不乏是一個能夠確認、檢視當事人狀態，並做出相對應變的方式。

什麼階段最難突破？

盈瑩老師認為沒有準確的答案。有些人在「否認」就過不去了，沒有辦法去面對這件事情，在生活中不斷的逃避；有些人則停留在「討價還價」那一關，每一關都有可能有人留在那裡。平時老師在跟同學晤談，或是與人相處的經驗中，也很難比較出哪個階段最難，因為這個和個人的價值觀、對生命的看法、特質都有關。老師告訴我們，每個人的個性不同，例如：同學想與你絕交，其實身邊的人都了解對方的意思，你卻假裝沒事，那就停在「否認」的階段。也可能覺得「憤怒」，或「討價還價」，企圖以不斷向對方示好來挽回關係，最後卻發現對方仍然無動於衷，這時可能又回到「否認」。就算表面上不

明示，但心裡的運作可能會反覆地、無限地迴圈，永遠出不來；就算逃避現實，還是渾然不覺掉進「悲傷」的陷阱中。有些人對這方面沒有經驗，可能會很難面對朋友和你絕交這件事，有些人則不然，所以這必須要看個人狀況而定，而往往卡住的階段是最容易回到的地方。

關懷友人的良方：耐心陪伴、理解與轉移注意力

老師告訴我們，心理治療師當然會有其專業的方式，但對一般人來說陪伴會是最有用的解方。你可能會發現陷入悲傷的朋友常會跟不同的人訴苦，或是聊天，在這種時候，你的聆聽、理解或與對方聊天就是很好的「陪伴」。

好比分手，大部分的人都知道回不去了，但有些人仍會抱有一絲希望，而無論如何，當事人都會需要說出來。盈瑩老師提醒同學：「如果要說，不要只對一個人說，因為，他會煩死!!!」當你的朋友陷入情緒時，很可能不斷重複一樣的話，因為還在調適的過程中，可能連本人都沒發現，然而你也有自己的生活要過，沒辦法一直讓他訴苦，你也許會心想：「到底夠了沒啊？該走出來了嗎？」，但又因為你很愛護這個朋友而不忍心戳破。因此，在對方向你訴

說時耐心的陪伴，時機到了，可以提點對方找點別的事做。盈瑩老師也建議同學，在面對悲傷時做別的事情，轉移注意力，不是一直執著於悲傷的事。

有些人不善人際交往，只與一個同學往來，當唯一的朋友不理他時，他就成了孤島。這時候，當你是他的另一個朋友時，你能做的就是幫他連結其他的人際關係，但不是只有你一個人，而是可以有一些其他的人際連結。轉移注意力和人際連結都是悲傷療癒中很重要的一個因子。

盈瑩老師最後統整：「在青少年的階段中，陪伴與理解是很重要的，但訴苦時千萬不要只對同一個人。」

在老師的分享內容中，讓我們進一步認識悲傷療癒理論的發展演變，也讓我們知道當自己或朋友遭遇了難過的事情，心情低落時，該如何幫助自己或他人更快走出陰霾，希望大家可以將這些資訊應用到自己的生活中，就算悲傷也能夠再站起來面對生活中的挑戰。

【結語】

人的一生當中，必定會歷經無數次挫折，但誰的生命不是經由無數次碰撞後，再化為絢麗花火綻放的呢？此時，我們能夠透過閱讀、聆聽他人的經驗分享並從中學習，將養分轉為自己生活上的助力。即使遭遇了不如意，不輕易向現實低頭；即使不小心摔倒了，再勇敢的爬起來，向已成為過往的事情揮別，因為沒有人知道未來的道路會是如何，只要抱持希望，一切都有曙光。觀看完以上的幾篇文章後，不同人、不同角色，有著不一樣的故事面對挫折，也希望這些文字能夠帶給讀者一些啟發或幫助。



前言

取消早自習

延後上課的真正目的

有民眾在國發會公共政策網路參與平台提案，希望藉由延緩上課時間，來改善學生睡眠不足的問題；臺灣青年民主協會指出，第一場公聽會有高達上千人在線收看，代表著各界對於此提案的重視；教育部則表示，目前正在廣泛收集各方意見，就連署提案內容進行評估。校刊社分別採訪了學生、老師、以及教務處，希望藉由三方的採訪與思考，換個角度看待「國高中生是否延後到學時間」的議題。

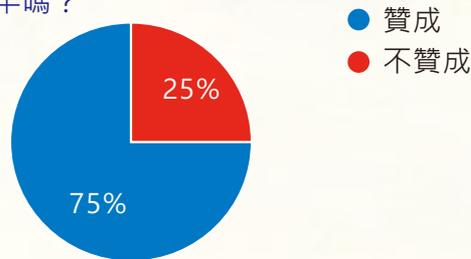
學生問卷調查統整篇

撰稿者/ 503謝欣雅

本次問卷調查總共收到44份有效回覆，目的是調查同學們對於臺灣青年民主協會所提出的議題，「取消早自習」、「九點半上課」的看法，以下按題目順序整理回覆。

1.請問你贊成到校時間改為九點半嗎？

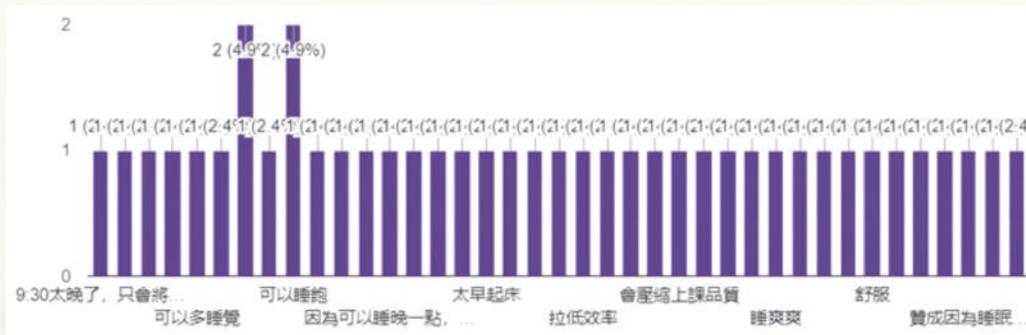
44則回應



同學們大部分贊成到校時間改成九點半的原因是可以睡比較多，現在上課時間太久，縮減上課時間，上課時就會比較專注等回答，以睡眠時長增加為大宗。不贊成到校時間更改到九點半的原因為壓縮課程品質，認為9:30上課太晚，上課進度已經太趕，再壓縮時間可能會造成課程絕對上不完、需要學生自學等同學並不樂見的情況。

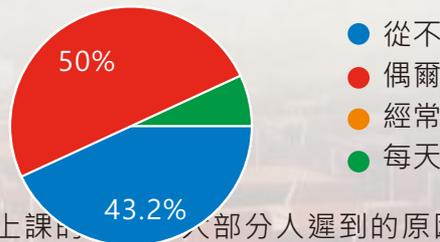
2.平常上學遲到的頻率

44則回應



3.平常上學遲到的頻率

44則回應



第三和第四題問的是同學上課遲到的原因，大部分人遲到的原因是交通問題，例

取消早自習

• 延後上課的真正目的

4.承上題，平常上學遲到的原因？

27則回應

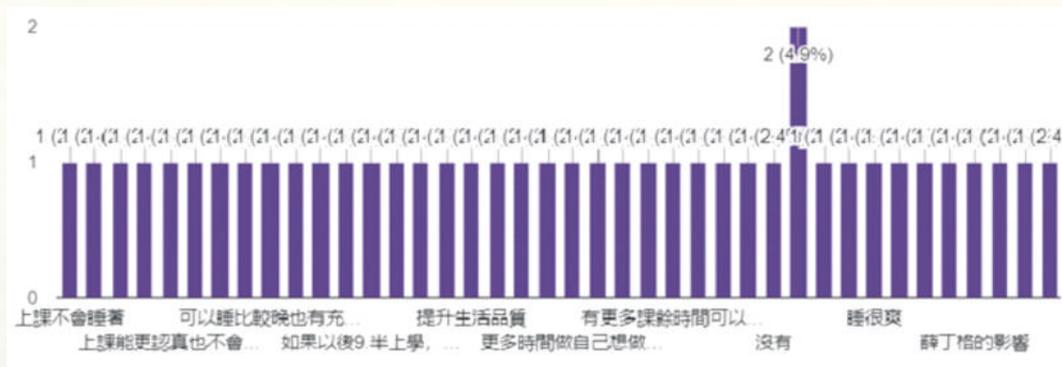


如：公車、火車誤點、塞車，也有少數同學提出可愛的不想上課、鞋帶不小心打死結、早餐有意外，睡過頭等藉口。

若實施提案，學生認為將可增加自主運用的時間，上課時精神更加充足，睡眠

5.如果這個提案實施，你覺得對你的生活會造成什麼影響？

41則回應

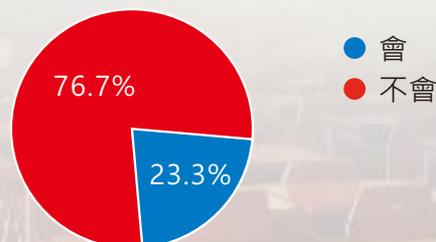


時間更長等益處，但也有同學認為會有課程進度的壓力。

第七題所述的困擾，同學們的回答部分是因交通面需要重新適應，還有可能會晚

6.你覺得提案的實施會給你帶來困擾嗎？

43則回應



7.承上題，會的話有什麼樣的困擾呢？

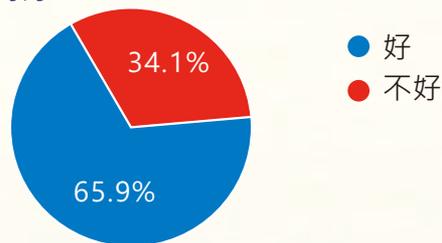
14則回應



回家的疑慮。也有同學擔心課會上不完，學習品質降低等問題。
老師課會上不完

8.時間不變但是沒有第八節你覺得好？

44則回應



9.承上題，好和不好的原因

課程可能會上不完，且無法配合父母下班時間
你覺得呢???

進度不夠

沒有

第八節在教育部都是說補充課程多元學習但事實上都是老師在上國英數...課程就只是一般的課還要說多元學習？

多時間可以運用

早點回家吃飯

可以早點回家做自己想做的事

這樣有更多的時間運用

可以少上一節就是爽

提早放學不知道要做是什麼

晚上回家天不會太黑

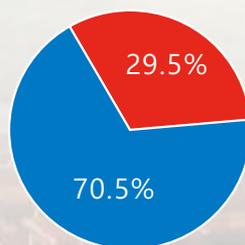
取消早自習

• 延後上課的真正目的

提早放學回家補眠
可以早一點回家休息
4.放學回到家天都還沒黑
無法決定到校時間
老師上第八節根本是在壓榨他們吧
不會太累
可以早點回家！
蠻多家長是下午五點下班的
多數人晚上要補習，若沒第八節學生可自行運用的時間更多，例如吃飯.....等
上第八節很累
要學的東西很多 時間不夠
可以有點時間給學生自己利用
讓學生可以有更多課餘時間
因為能提早回家睡覺
我想要晚點到校
可以有更多自己可以利用的自由、休息時間
可以多了時間學習，因為平常比較少會看書
因為早上沒上到課，所以下午上是正常的
通常4:00多就已經很累了，沒精神了
太晚回家
同上
上課的堂數減少了，可能上課節奏會加快，就沒有時間聊天打屁了
讓我們有更多課餘時間完成作業，不會讓我們整個晚上都在處理作業或報告
上課時間變少
晚上補習時間提前，可以早點睡覺
可以早一點吃飯
趕公車比較方便
根據同學們的回答，可見大部分同學還是不希望第八節存在。

10.第八節時間改成上社團課你贊同這種作法嗎？

44則回應



● 贊同
● 不贊同

學生會篇 為了自己努力學習

採訪者：402李詠馨、408江羿萱、408謝旻錡

撰稿者：408江羿萱、408謝旻錡

受訪者：會長邱鈺育、副會長陳映瑜、學權長孔昱翔

採訪日：2022/02/23 (三)

受訪者小檔案

會長 邱鈺育

- 班級：502
- 職位：會長
- 興趣：關心公共議題
- 個人志向：政治
- 當初想選學生會幹部的原因：希望東山可以更好，且本身隊公共事務有熱忱。
- 現在所屬社團：飛盤社

受訪者小檔案

副會長 陳映瑜

- 班級：503
- 職位：副會長
- 專長：講話很快、關注時事
- 興趣：看動漫、唱歌、畫畫、拍照
- 個人志向：檢察官、律師、投資者
- 當初想選學生會幹部的原因：充實高中生活、增加個人經驗、擴大交友圈、學習處理事情的方法、領導能力。
- 現在所屬社團：攝影社

受訪者小檔案

學權長 孔昱翔

- 班級：502
- 職位：學權長
- 專長：很會開玩笑
- 興趣：打棒球
- 個人志向：財政
- 當初想選學生會幹部的原因：對這方面有興趣、想訓練自己
- 現在所屬社團：棒球社



上學時間到底要定為幾點才合理呢？這個問題牽涉到的最大關係人無非就是學生了，如果只有教育部單方面的決定，沒有廣納學生們的意見，豈不是不合理嗎？但是如果要让每個學生都能參與討論又是一件非常困難的事情，而我們所想到的方法就是訪問參與學校各項議題的學生會，因為他們是學生們的發聲口，對於參與公共事務的熱情與一般的學生不同，對問題討論的角度也會更廣闊，我們想藉由採訪來了解他們對於這項議題的看法。

延後上學可實施嗎？困難重重

學生會代表們皆認為就現實方面來講是很難實施的，其實現在的制度已經很好，雖然會嚮往國外的制度，但是臺灣也有屬於自己的教育方式，不一定要跟別的國家一樣，但是如果真的實施延後上課，可以充分運用早自習多出的時間，用來發展興趣、複習考試、背單字等。

延後上學時間將面臨的挑戰？學生心態

學生會認為如果實施一定會遭受到大眾的輿論壓力跟批評，學生們可能沒有顧慮到實施後可能造成的後果，只為了能晚點上學。還有學生的心態也是需要考慮的因素，如果想著晚睡晚起，可能會拖到很晚才睡，影響身心發展外，

也對學習沒有幫助。加上需要學習的時間也並沒有因此而縮短，因為課綱，要學習的內容量還是一樣的，這可能會造成學生沒有辦法負荷，學習效率不佳的狀況。簡單來說，牽一髮動全身，改革所帶來的影響可能是誰都無法想像的，到頭來可能又回到原點。

現行制度須改善的地方？取消早自習

學生會認為不強迫早自習是現在最可行的方案，其實把早自習時間還給學生是尊重他們的學習自主權，早上有個空閒時間，到校自習、做自己想學習的事，也不強制考試，如果是離學校比較遠的學生，在通勤上的時間需要比較久，那在中間這段期間他就可以比較彈性，不用趕著上學。

延後上學最終目標——提升學生學習的自主意識

能夠晚點上課是一件令學生嚮往的事情，但是學習本是為了自己，不管上學時間改成幾點，對學生來說最重要的還是認真學習，對自己的學業負責，如果學生能有足夠的自制力，我們認為幾點上學就不會是太大的癥結點，重點是為了自己而學習、為了自己而努力，僅此而已！

俊清老師篇 循序漸進的改變

採訪者：402李詠馨、503謝欣雅、408江羿萱、408謝旻錡
撰稿者：402李詠馨、408江羿萱
受訪者：東山高中物理老師 陳俊清老師
訪談日：2022/03/08 (二)

使教育界瘋狂討論的議題？國高中生是否改為九點半到校

「國高中生是否改為九點半到校」，為前段時間在教育界瘋狂討論的議題，面對這個問題的回答，在各種不同立場的人士也有許多看法，希望藉由這次採訪跟大家分享在教育現場中「老師」對延後上課時間的看法。

延後上課時間：宜循序漸進

2021年臺灣青年民主協會向教育部提出延後上學時間的建議，線上調查結果有接近九成的學生都希望延後上學時間，有「延後到9:30」、「延後到8:30-9:30」、「早自習全面開放學生自由參與」這三種方案呼聲最高。教育部的理想可能是希望放手讓學生去運用自己的時間，俊清老師則認為可以循序漸進的開放，因為短時間內有政策的大幅變化，可能會造成學生、家長、學校單位措手不及。執行上的顧慮則是可能有些學生不擅長運用空閒時間，可能因為晚點到校而熬夜造成惡性循環。

老師上課方面的影響？學生自主，老師事半功倍

俊清老師認為如果延後上學，老師應該會更輕鬆，如果學生可以自主學習的話，老師也可以減少介入，至於進度的問題，上課時間減少，課程內容也會刪減，因此不太會有進度的壓力。

歐美教育制度可在臺實施嗎？還不太確定

俊清老師認為學生應該會覺得更加自由，例如：芬蘭，上課時數很少，空白時間多，學生將時間拿來運動，發展興趣，適度休閒娛樂。

行政方面，俊清老師則認為執行上比較不會有問題，如果有困難的話可能是有升學率的壓力，擔心學生沒規劃好時間，而造成學習成果不佳或是成績下滑。像一些名校沒有第八節，或是芬蘭的教育方式，其實是基

於學生自主性高，但這個方法臺灣的學生適不適用，就不那麼確定了。

學生真實的上課狀況？為了考試而學習

對於現在學生上課的狀態，俊清老師的觀察是有些學生會眼睛認真地盯著老師上課，但是他們可能因為聽不懂，所以心根本不在課堂上；有些學生會因為太累了，而直接入眠；考完學測後，原本很認真的學生，變得都在睡覺或做自己的事，對讀書沒有幹勁，為了考試而學習。以前都是以考試作為標準，現在新增特殊選才、面試的方式，直接讓學生表達真實想法。

我們從中了解到？老師實際的心聲

藉由這次的採訪，用不同的角度，去傾聽老師真實的想法；教育部長潘文忠說：「高中生已要步入成年，因給予更多自主運用、學習生活管理的機會。」現在教育部也更改制度，全國高中（包括綜合高中、高職）於2022/08/01起將到校時間改為八點，除了朝會外，學生可以第一節課前到校即可；從學生團體主張「延後上學」，制度和觀念都在逐漸改變，大家對於高中生有不一樣的看法及期待，給予學生們更多自主的空間，雖然更改制度各有利弊，但也期望學生們能發掘及展現自己的專長。



教務主任的心聲！

採訪者：402李詠馨、408江羿萱、408謝旻錡

撰稿者：503謝欣雅

受訪者：教務主任 翁文修主任

採訪日：111/04/08 (五)

受訪者小檔案

翁文修 教務主任

- 年齡：查證中
- 興趣：很廣泛、運動
- 任教時長：據說是十年
- 星座：天秤
- 座右銘：人生只有走出來的美麗，沒有等待出來的輝煌。

這次邀請到翁文修主任為我們指點迷津，到底延後上課時間、取消早自習，對教務處有沒有什麼影響呢？

上課時間的更動對教務處的影響

主任也建議我們有機會可以了解其他處室，畢竟教務處在政策推行方面沒有問題，但其他處室可能會遇到不同的狀況。

主任支持學生的意見被支持，但支持的方式很多，要怎麼解決，如果找到彼此都能找到接受溝通的過程，那才是彼此的福氣。

有些東西並不是我們能看到的，現在廢除高中早自習的目的是什麼？有同學提到可以讓學生睡眠時間長一點、自

主運用、通勤的問題也可以解決，下學期要開始實施了，可以先看看實際狀況，到時候成效不錯當然可以繼續。

延後上課時間立意良好但要是學生沒辦法自制的話，那就失了原本的好意。舉例來說，原本提案的原因是希望學生可以睡多一點，但結果學生因為不用早自習而產生更多遲到現象，進而影響到第一節上課，這反而造成老師上課的問題，這其實是大家不樂見的。想要取消早自習，下學期要上路的制度如果有認知不同的問題必須先解決。

如果在執行前就遇到各式各樣的事情，想必大家都不會高興。早自習的議題會怎麼樣，既然已經確定，在學校端

不會有太大的影響，學校安排的活動還是有時間辦理，像是可以有一週一次的朝會，教務處安排的英文聽力會有影響，但回過頭來看，學生對早自習時間的掌握度才是重點。或是說，現行課綱下，學生應該要有自主管理時間的能力，若要再精簡課程讓學生有更多時間可以運用，我們當然樂見其成，但現在課綱內的35堂不可能少，那要拿掉第八節嗎？

第八節課是否存在，有兩個層次的問題

就現在的狀態，之前的課後輔導是為了經濟困難的同學，有些經濟弱勢的同學要是沒辦法參加輔導課，可能造成很大的影響，補習費用可能無法負荷，第八節的初衷是為了輔導這些孩子。學校會看實際參與第八節課的人數調整課程狀況，但有些班級可能到了高二下、高三會有強制參加的情形。

但我們現在討論的是要廢除還是延

後第八節，這其實是兩個完全不同的問題。如果我們要的是讓學生可以提早完成課業，多一些時間可以自主學習，那應該要討論的是第八節要不要自願參加。

第八節跟早自習的自我運用該要一步一步來，逐漸引導學生，這樣才會做到原本的立意。

在改革制度上必然會遇到許多問題，需要學生、老師、學校、家長一起磨合，才能達到革新上的最大利益，教務處當然願意配合學校跟同學，但最終回歸原點，學生在我們賦予的期望下可以做到多少，這才是我們希望看到的。

【結語】

綜合以上採訪，我們可以發現延後上課時間的政策是否成功，其實仰賴「學生自律」。延後上課看似是個對學生而言不錯的方案，但最終若沒辦法達到目的也只是徒勞無功，甚至本末倒置，也可能造成遲到問題更嚴重。大部分的制度之所以能成功都是雙方改變，在教育政策改革更是如此，以這次的訪談最為橋樑，藉此我們更了解到校方大致所考量的情況及想法。主任也希望大家有效運用時間、自主規劃。



遲來的約定

109 學年度校刊作品

防疫大作戰 · 新型冠狀病毒介紹

撰稿者/ 601游雅竹、602陳盈蓁

近年「新型冠狀病毒」肆虐全球，導致全球人民苦不堪言，經濟股市崩盤、薪資水準下降，最重要的是，許多人在這場災禍中，失去了寶貴的生命。新型冠狀病毒在人民的生理及社會到底造成什麼影響？臺灣和國外又是如何應對如此險峻的局勢？

新型冠狀病毒基本介紹

根據衛生福利部疾病管制署，2019年12月起中國湖北武漢市發現不明原因肺炎群聚，疫情初期個案多與武漢華南海鮮城活動史有關，中國官方於2020年1月9日公布其病原體為新型冠狀病毒。疫情隨後迅速在中國其他省市與世界各地擴散，並證實可有效人傳人。世界衛生組織（World Health Organization, WHO）於2020年1月30日公布此為一公共衛生緊急事件（Public Health Emergency of International Concern, PHEIC），2月11日將此新型冠狀病毒所造成的疾病稱為COVID-19（Coronavirus Disease-2019），臺灣於2020年1月15日起公告「嚴重特殊傳染性肺炎」（COVID-19）為第五類法定傳染病。冠狀病毒科是造成人類與動物疾病的重要病原體，是一群有外套膜之單股正鏈RNA病毒，外表為圓形，在電子顯微鏡下可看到類似皇冠的突起因此得名，它是人類和牲畜都會得到的疾病。

但是這些症狀的發生都很普遍，要怎麼去區分新型冠狀病毒或其他症狀呢？第一，新型冠狀病毒的潛伏期較長，病程可能有1到14天左右，如果是「突然」發生

疫情症狀

新型冠狀病毒有十大症狀，分別為：

- 1.發燒
- 2.肌肉痠痛
- 3.疲勞、全身無力
- 4.咳嗽
- 5.噁心
- 6.腹痛、腹瀉
- 7.鼻塞、流鼻水
- 8.胸悶
- 9.頭痛
- 10.呼吸困難

病症，那它是流感的可能性比較高；第二，它有「下呼吸道的感染」，對於感冒或流感而言，它較容易有呼吸困難的症狀，但是不怕一萬，只怕萬一，所以如果有症狀發生的話，去就醫是更好的選擇。

確診人數

截止至2021年3月15日9點之前，臺灣的確診人數達到了990例，而死亡人數則為10例；全球的確診人數高達1.2億例，其中死亡的人數也有265萬例，可見這次的全球疫情有多麼嚴重。

臺灣防疫詳情

澳洲智庫「羅伊國際政策研究院」（Lowy Institute for International Policy）於今年2021年1月28日公布「全球防疫排名」評比數據，根據調查，紐西蘭排名第一，越南列次第二，台灣則第三。亞太地區表現優異，獲得各界媒體的大量關注，而表現較差的國家有巴西、墨

西哥、哥倫比亞……等，甚至連先進國家美國也被列為倒數第五。

面對全球籠罩在疫情肆虐的影響之下，許多國家紛紛作出防疫對策以降低染疫的感染率，而臺灣現在在全世界控制疫情中名列前茅，是數一數二有完善措施且正確實行的國家，在國內外皆受大眾肯定，不過臺灣究竟是做了哪些防疫政策呢？

在2003年，臺灣爆發了SARS，並造成了和平醫院的院內集體感染，導致多數病患及醫護人員染疫死亡，因此臺灣記取了過去的慘痛教訓，為了避免歷史重演，臺灣在國內首例確診武漢肺炎時就意識到了其危險性，並馬上做好應變措施。

在一開始疫情剛爆發，臺灣馬上就成立了中央疫情指揮中心，並隨即展開行動，先禁止了中國某些特定區域的出入境，且嚴格實施居家隔離，檢疫者每人一隻定位手機，需每日向疫情中心回報，若檢疫者達解除隔離條件並解除隔離，經評估接觸時無傳染力，則接觸者可解除居家隔離，並改為自主健康管理至14天期滿。

而口罩控管方面也有卓越的表現，在疫情剛爆發，行政院院長就下令禁止口罩出口，且為了避免口罩價格飆漲及囤積，實施了口罩實名制，限制每個人購買口罩的數量，以利均勻分配。在全球口罩大缺的情況下，臺灣成了「口罩供應商」，不僅全國人民都有口罩，還可以分享給需要的國家，令許多國家對臺灣為之敬佩。

臺灣最偉大的幕後防疫功臣其實是第一線醫護人員，他們冒著染疫風險辛苦地在醫院奔波，因為有他們辛苦的汗水，而灌溉了臺灣防疫的基礎，每天沒日沒夜地為國家付出，忍住不能與思念的家人相處，就是希望能為社會付出一點心力，幫助社會變得越來越好，所以我們應該誠心誠意地向他們致敬與道謝！

有了完善的防疫措施、醫護人員的付出和全民共同的配合，造就了現在不受疫情影響的臺灣，且在世界上有舉足輕重的地位，我們該為臺灣而感到光榮與驕傲，因為有大家的努力，所以臺灣才能變得更好！

國外的防疫詳情

紐西蘭：繼美國、西班牙疫情擴散，歐洲等各國陷入嚴重的疫情的之中，仰賴觀光業的紐西蘭當機立斷於2020年3月19日選擇關閉入境，禁止旅客進入國境，並在3月25日起實行封城，發布紐西蘭正式走進第四級警告（疫情失控）的聲明，也就是最高級警告，一直到同年6月8號解除所有限制，而控管入境則保持原樣，不予以除國民以外旅客入境。紐西蘭以觀光業、高等教育業等第三級產業維生，本身並沒有投入太多心血在公共衛生上，所以初期應對措施較緩慢，總理阿爾登宣布效仿臺灣防疫做法，嚴謹做好防疫措施。雖疫情初期，紐西蘭並未看重疫情快速蔓延的問題，但是到後期紐西蘭政府嚴謹掌控邊境，且願意效仿臺灣的防疫政策，此積極態度列為防疫第一名的國家。

越南：在疫情情況嚴峻前，越南政府在第一時間得知新型冠狀病毒於中國武漢爆發時，便採取「反應過度」的政策去應對此疫病，先是禁止所有民眾都不得出國，且要求境外的國人都不可返國。越南邊境臨中國，為防堵有人從中國進入國內擴散病毒，關閉通行中國所有的路徑並加強監控。再加上越南國民強烈支持政府的「疫情大於經濟」的政策，根據網路媒體越南快訊（VnExpress）報導，高達89%的民眾認同政府的防疫應對措施，民眾願意配合防疫工作。越南地理位置雖靠近中國，原先具有地理劣勢，但因為政府積極面對防疫和民眾的高度配合才得以掌控好

疫情擴散，成為全球第二名的防疫國家。

美國：現今為疫情重災區的美國，在今年2021年初被列為防疫倒數第五的國家，導致疫情淪陷的原因有三：時序倒回三月，美國病例快速上升，從個位數升到高達五位數，在病毒快速入侵美國時，前任總統川普輕忽疫情的嚴重性，認為新型冠狀病毒不過是傳染病，不受到重視，為此美國的管制鬆動，因為對應措施過慢，美國政府錯失防疫黃金時間，接受篩檢的民眾不過上百人，因而確診數低，未受到篩檢的漏網之魚有多少不得而知；政府的輕忽，連帶影響著人民對待疫情的風波也是同樣的態度，而「戴口罩」的問題在美國已炒作成政治性的話題，部分民眾認為戴口罩是在侵害他們的人權自由，不肯戴上口罩；民眾的不配合與政府的輕忽態度加重了疫情，病患大量衝擊國內醫院，醫療設備有限、醫生數量的不足使得美國醫療體系無法負荷；種種因素因而造成美國疫情嚴重。

在面對這次疫情爆發，「如何防疫」政府的態度及應對措施和民眾的配合極為重要，防疫是不可輕忽且該被重視的，能夠好好防疫不一定是先進國家，處於疫情重災區的也不一定是開發中國家或是地理位置本身就靠近原感染處的國家，願意好好去面對疫情的國家才能夠在這場病毒入侵獲勝。

新型冠狀病毒對生活造成的影響

一、產業衝擊

航空業、觀光旅遊業首當其衝。政策下，臺灣人民皆不得隨意出境，沒有搭乘飛機的需求，對於航空產業無疑是一大衝擊。英國新聞媒體BBC NEWS指出：「跟據IAIT數字，世界各地政府所頒布之旅遊限制，加上旅客信心猛跌，導致去年全球航班需求量下跌60%。」

害怕感染肺炎，人們不願走向戶外，也導致觀光旅遊業經濟產值急速下跌。聯合國世界觀光組織指出：「2019新冠肺炎造成全球旅遊業在2020年損失1.3兆美元（約新台幣37兆元）。2020年，國際遊客減少10億人次，亦即74%，首先遭到疫情衝擊的亞洲降幅最大，前往亞太地區的遊客人數大減84%」，且稱2020年為「旅遊史上最慘澹的一年」。

二、失業率上升

根據臺灣行政院主計處公布，2020年5月，全國失業率達到4.03%，許多企業為因應疫情衝擊時期選擇大裁員，有些人雖然幸運地沒有失業，卻同時也只剩下原本一半的薪資。除了整體社會的經濟下滑以外，連帶而來的是貧富不均現象，富者越富、貧者越貧的情勢會更加嚴重。

三、宅經濟

疫情影響下，人心慌慌，不用出門的娛樂成為主宰，加速使「宅經濟」當道。例如：日本任天堂、Stiwch遊戲機在全球掀起一股潮流。

除此之外，外送行業也成為時下宅經濟當道的另一例子，例如：Uber Eats、FoodPanda的興起。人們不再需要出門購物，減少人與人之間的接觸。

在疫病之下，人類顯得渺小且卑微，我們無法拒它於千里之外，只能更加謹慎、戰戰兢兢地迎接疫情下的新生活。即使再平凡不過的日常被打亂了步調，我們依然要積極適應新改變。

如何預防新型冠狀病毒？

應該避免外出或是群聚活動，維持適當的社交距離，室內距離1.5公尺、室外距離1公尺，且保持個人以及環境衛生，以防止感染為基礎。若是要出門的話，搭乘大眾運輸及進出公共場所時須配戴口罩，應勤洗手，避免觸摸眼、口、鼻，若是有下

呼吸道的症狀，需要盡快就醫……。

新型冠狀病毒疫苗

現在最出名的新型冠狀病毒疫苗是「AZ疫苗」、「輝瑞疫苗」及「默德納疫苗」，在疫苗問世時，各國民眾爭相施打，只為了不要感染到這危險的病毒，其中，最需要先打疫苗的職業為醫護人員、中央行政人員、維持社會運作者等，他們都是維護社會安定的工作者，在疫苗數量有限的情狀下，他們應將優先施打；但是，它們卻有許多的副作用，例如：注射部位疼痛、疲倦、頭痛等，而在疫苗還沒完全穩定的情狀下，也有一些特定族群須評估是否適合施打，其中就包含：對疫苗成分過敏者、18歲以下青少年、懷孕的女性等，所以在避免病毒感染的同時，也應該避免施打不適合自己的疫苗，否則就有可能有其他問題發生的風險。

在上述資料中，我們可以發現「新型冠狀病毒」對全世界的影響多麼劇烈，不僅是對人體的負面影響，對各行各業的衝擊也是不可忽視的，雖然也間接地帶動其他產業，但終究沒辦法回復重大的經濟損失，所以不管是身體上，還是經濟上，我們都要嚴陣以待，相信不久，嚴峻的疫情將會緩和，再也不用提心吊膽了。

參考資料

- <https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/vleOMKqwuEblMgqaTeXG8A>
新冠肺炎「症狀」已經改變！但有2點跟流感最不一樣 | Heho健康
- <https://heho.com.tw/archives/75033>
- <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/102466.html>
- <https://www.bnext.com.tw/article/61449/covid-19-vaccine>
- <https://www.nzherald.co.nz/world/covid-19-coronavirus-the-countries-that-handled-pandemic-the-worst-revealed/HAAFF2VULFBMKZOO5MSI7OESLI/>
- <https://www.google.com/amp/s/news.ltn.com.tw/amp/news/world/breakingnews/3325848>
- <https://www.google.com/amp/s/newtalk.tw/news/view/amp/2021-01-30/530973>
- <https://health.gvm.com.tw/article/73156>
- <https://www.cw.com.tw/amp/article/5099771>
- https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=23767
- <https://www.google.com/amp/s/www.cna.com.tw/amp/news/firstnews/202004050038>
- <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=4884>
- <https://zh.m.wikipedia.org/wiki/2019冠狀病毒病臺灣疫情>
- https://www.nhi.gov.tw/News_Content.aspx?n=FC05EB85BD57C709&s=273B458338AE810B
- <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-51471935>
- <https://www.thenewslens.com/feature/post-covid-19/136711>
- <https://heho.com.tw/archives/93094>
- <https://www.cna.com.tw/news/firstnews/202006070128.aspx>
- <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/2019%E5%86%A0%E7%8B%80%E7%97%85%E6%AF%92%E7%97%85%E8%87%BA%E7%81%A3%E7%96%AB%E6%83%85>
- <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%9B%BD%E9%99%85%E8%88%AA%E7%A9%BA%E8%BF%90%E8%BE%93%E5%8D%8F%E4%BC%9A%E6%9C%BA%E5%9C%BA%E4%BB%A3%E7%A0%81>

防疫大作戰 · 新型冠狀病毒變異株

撰稿者/ 601游雅竹、602陳盈蓁

因為病毒不斷的複製自己，所以導致突變不斷發生，每當複製越多（感染人數增加），突變的機率和變異體的數量也會增加。新的病毒變異在偶然情況下可能會改變病毒行為，使得病毒傳染力更強，或是更為致命，但是病毒也有可能在變異後傳染力更弱，兩種可能的機率不相上下。

隨著感染後復原的人以及接種疫苗的人越來越多，人體對病毒的免疫力也會增加，病毒出現不會引起人體免疫反應的變異病毒的可能性也就越高。

傳播最廣Alpha變異株

- 1.關鍵突變位點：N501Y、H69、V70胺基酸缺失、A570D、P681H
- 2.臨床症狀：跟原始病毒株相似，發燒、咳嗽、喉嚨痛、呼吸困難

Alpha變異株是全世界最高比例的變種病毒株因為其傳染力高，導致病毒不斷在社區之內傳播，一越成為2021上半年的第一強勢病毒株。

疫苗保護力下降Beta變異株

- 1.關鍵突變位點：N501Y、E484K、K417N
- 2.臨床症狀：與初始病毒沒有特別差異和Alpha變異株幾乎同時被發現，但是它們是獨立發生的，因為Beta變異株的突變位置，會對疫苗保護力產生影響，所以疫苗在Beta病毒上的免疫力是被降低的。

傳播力最高Delta變異株

- 1.關鍵突變位點：L452R、T478K、P681R
- 2.臨床症狀：發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、呼吸困難、幾乎沒有嗅味覺喪失

Delta變異株是全球最流行的強勢變種病毒，因為變種的位置可以逃避人體的免疫攻擊，也同時讓疫苗保護力下降，所以相比其他變異株，它也能更快速傳播，而重症機率也會提升。

二次感染風險高Gamma變異株

- 1.關鍵突變位點：N501Y、E484K、K417T
- 2.臨床症狀：與初始病毒類似，主要為發燒、咳嗽、嗅味覺喪失

隨著人體對其他變異株產生抗體，病毒也會隨之改變，在傳染過病毒後，人體也會留下抗體，但病毒增加後，因抗體對彼此並不認識，而結合效果也較差，就很容易造成已感染過的患者二次感染機率提升。

突變最多Omicron變異株

- 1.關鍵突變位點：N501Y、P681H、H69、V70缺失、K417N、E484A，RBD上共15個突變
- 2.臨床症狀：發燒、咳嗽、呼吸急促、症狀輕

Omicron變異株就像流行性感冒一樣，具有高度傳染力，但重症率卻不高，專家學者也表示：「起初病毒感染宿主時，毒性會較強，但隨著時間推移，病毒毒性也會減弱」。

每當各國疫情在寬鬆、緊縮下來回跳動，多數人已經認清了病毒不會完全消失，流感病毒變異相當快，所以我們每年都需要新的疫苗，雖然不像流感病毒變異如此快速，但是持續發生的新的變異時也需要定期補打後續疫苗。

參考資料

新冠疫情：如何防止病毒變異影響更多人
<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-56259831>
 當omicron來了，我們如何與病毒共存
<https://campaign.commonhealth.com.tw/main/covid-19-omicron-504>
 covid-19病毒變身全解析
<https://www.twreporter.org/a/sars-cov-2-variants>

防疫大作戰·番外篇

撰稿者/ 601游雅竹、601趙璽華
601蘇孟萱、602陳盈蓁

從新冠狀肺炎爆發起，戴上口罩逐漸成為了臺灣人的日常，出門上街戴上口罩必不可少，口罩的日常化促使時下年輕人追求「眼周彩妝」，如何將眼睛畫得炯炯有神、光彩炫目，成為追求美的人迫切想了解的問題。

口罩日常化也不單單影響到美妝，甚至牽扯到性別議題，「什麼性別該戴什麼顏色的口罩」該問題在臺灣便掀起了一場如火如荼的辯論。

從口罩延伸的議題在有些國家甚至成為了當地充滿政治性且複雜的議題，例如美國，相較於臺灣人容易接受口罩的存在，美國人反抗口罩的心理，在美國推行強制戴上口罩政策便難上加難。

新冠狀肺炎的出現，並非只有病毒影響到人們的生活，作為防疫媒介的口罩也對我們的日常生活產生重大影響。

一、美妝篇

武漢肺炎在全球肆虐，每個人出入公共場所都需要戴上口罩預防病毒的傳播。露出全臉的機會變少，會對美妝產品有什麼影響，或者產生新趨勢嗎？

根據全臺最大美妝素人口碑網站UrCosrme調查分析2020年的美妝產品轉變，發現了「唇彩」在以往都是熱銷的美妝產品，不過因為疫情影響，「唇彩」的銷售量下降了許多，取而代之的是「眼周彩妝」以及「底妝」的崛起，為什麼會有這樣的改變呢？

由於戴口罩的關係，臉部只露出瀏海以下、鼻子以上的部分，其餘則被口罩遮蓋住，所以就算口紅擦得再好看，也無法被人看見，這就是「唇彩」在疫情影響之下，較不熱銷的原因了。戴上口罩之後，僅剩眼睛暴露其外，判斷一個人的外表的首要關鍵便是雙眼，如何給人好的第一印象，炯炯有神且具有魅力的眼睛不可或缺，所以大家化妝的時候就會著重在眼、睫、眉的部分，「眼

周彩妝」就在化妝品中扮演重要的角色。

戴口罩除了使眼周彩妝的重要性提升，也影響了底妝的持久度，在口罩遮蔽之下，悶熱、濕黏會造成臉部肌膚不舒服還有長痘痘，這時候「定妝」便不可或缺，它就像是貼身衣物，利用蜜粉及定裝噴霧，可將底妝抓緊貼牢，當肌膚和口罩摩擦時，便不必擔心會有粉底蹭到口罩上的問題了。

以上都是在疫情之下，美妝產品轉變的發展，有的產品雖然不受影響，但也有些產品受到些許的改變。如果疫情好轉，不知道美妝界又會擦出什麼樣的新火花，就讓我們敬請期待吧！

二、口罩種類

防疫初期，口罩瘋搶，各大藥局中的口罩幾乎賣到斷貨，但是，在戴口罩的同時，也要選擇自己適合的類型，否則用了不適用的口罩，反而出現了其他的問題。以下介紹口罩的類型與功用：

在上述的資料中，我們可以發現，在疫情期間適合使用的口罩是「外科口罩」以及「N95口罩」，而我們一般民眾最適合的非「外科口罩」莫屬。



口罩種類	功 能	使 用 時 機
N95口罩	可阻擋95%以上的次微米顆粒。但呼吸阻抗較高，不適一般人長期配戴。	醫護等專業人員使用
外科口罩	可阻擋90%以上的5微米顆粒，須每天更換，破損或弄髒也要立刻更換。	1.有呼吸道症狀時。 2.前往醫院、電影院等密閉、不通風場所。 3.前往新流感病毒流行區時。 4.實驗室人員及禽畜場工作人員。
活性炭口罩	可呼附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵。須費力呼吸、無法呼附異味時就要更換。	1.騎機車時。 2.噴漆作業時。 3.噴灑農藥時。
棉布口罩或紗布口罩	只過濾較大顆粒。清洗後可重複使用	1.平時清掃工作時。
一般紙口罩	可阻擋70%以上的5微米顆粒。應天天更換，破損或弄髒也要立刻更換。	2.買不到外科口罩時。

而平面口罩以及立體口罩又有什麼差別呢？根據部分醫師以及專家的說法，立體口罩它貼合臉型，有較高的密合度，可以阻隔空氣中的污染物從縫隙進入；而平面口罩，相對於是防止細菌或病毒融入環境中，舉例來說：有一人感冒咳嗽，平面口罩可以阻擋口中的病毒散布到大環境中，有助於降低其他人感染的風險。

在口罩需求增加的現在，各種不常見的口罩顏色與花樣陸續出現，使為了減少染疫風險的我們不再煩悶，也可以讓市售的口罩顏色不再千篇一律。

三、粉紅口罩事件

2020年，新冠肺炎帶來的疫情肆虐全球。臺灣配合防疫措施，人人須配戴口罩，保護自己與他人，以避免可能的病毒擴散或感染。關於口罩，除了防疫功能與顏色花樣的變化之外，在防疫期間，還發生了一件小插曲：「粉紅口罩事件」。

「粉紅口罩事件」起源於一位國小男童，他對家長說不想戴粉紅色的口罩上學，擔心會被同學取笑。透過媒體傳播，粉紅口罩事件在短時間內成為全國關注的議題，「女生才喜歡粉紅色，男生就該喜歡藍色」的想法，儼然已成為了普遍的性別刻板印象，束縛著大眾、甚至是尚年幼

的孩子們。

為因應粉紅口罩事件所引發的性別刻板議題，各大企業、知名品牌、藝人網紅們站出來聲援，紛紛將社群網站大頭照換成粉紅色。另外，許多政府官員也戴起粉紅色口罩，表態打擊性別刻板。而衛生福利部部長陳時中，還曾發表聲明：「口罩不管什麼顏色都很好，能保護你的，就是最適合你的口罩。」

四、口罩陰謀論

面對持續升溫的疫情，美國各州於2020下半年開始陸續發出強制戴上口罩的規定後，美國人民卻紛紛搖頭拒絕戴上口罩，反抗聲浪從各地傳起，甚至相繼傳出荒唐言論，不符合科學考證的陰謀論充斥於網上，由於民情、民間信仰和政府的態度交織出的複雜因素，導致「戴口罩」成為美國境內一大複雜議題。

宗教領袖與政府的矛盾

鑑於宗教領袖在美國人心中占有重要一席之地，相比於公共衛生專家的說詞，多數美國人更加信任宗教領袖，加上初期美國衛生部於初期宣稱口罩無用，而直到疫情嚴峻又改口其詞，使得美國國民對於公共衛生更加的不信任。於是當各州要求強制戴口罩，開始宣傳口罩對防疫的重要

性時，重視個人自由的美國人多不願意遵守規則，口罩的存在甚至在部分人心中構成威脅，不接受公共衛生專家的專業解釋，無知使得疑心和恐懼放大，於是口罩陰謀論迅速在網上傳播。

口罩陰謀論

口罩陰謀論有那些呢？其中最廣為人知的就是5G天線的說法：有名女子在社群網路發布一則影片，聲稱口罩上的鼻樑壓條為5G天線，目的是透過無線電波跟踪並控制民眾，最終會導致人們大腦患上癌症，是當地政府殺害民眾的計畫。該影片受到大量分享，為釐清事實，美國哥倫比亞廣播公司（CBS）詳細解釋口罩內鼻樑壓條的構造和作用，強調這種設計20世紀70年代就出現了，那時候第一代移動通信技術都還沒出線。節目主持人表示，口罩設計內含有鼻樑壓條的原意是用作增強封閉性，讓口罩及使用者的鼻樑更加貼合。但人們恐懼口罩仍舊未消彌，反口罩團體直到今日仍存在。

反口罩團體的主張

站在科學對立的反口罩團體認定口罩不具有防疫的功用，並以自由為他們的精神核心，將口罩視為阻礙個人自由的桎梏，大力宣傳他們的信條和口號，該團體不信任醫學專家和政府的說詞，無視政府宣導，在2021年一月初冒闖數間商場和店家，向戴上口罩的路人指稱是「mask Nazi」，中文意思為口罩納粹，和場內的

消費者起衝突，因為相關法令徒具宣傳效果，商場和店家雖報了警，鬧事的抗議人士卻僅受警方口頭上的勸阻，並未受罰。反口罩團體無禮的行為惹怒了多數遵守口罩法令的美國人，洛杉磯郡衛生局官員蓋里對此喊話：「我提醒你們，不要只想到自己，事實就是事實，都有科學根據，口罩可以保護你和周邊的人。」

「戴口罩」在美國人心中不僅牽扯於防疫，更包括了政治、信仰等，如何在進行防疫工作的同時，宣傳防疫的重要觀念，是政府推行政策時的一大困難。而我們一致都希望疫情能夠趕緊過去，在疫情蔓延下，人們攜手同進、不分你我，才是最佳解決方案。

結語

小小的口罩目的是用來防止口沫傳染，作為防疫工具的它，在複雜的人類社會下，光是顏色的多樣化就可以探討性別刻板印象的問題；重視自由的歐美國家則因為口罩，出現了反口罩與否的兩方對立，口罩升格為歐美國家棘手的問題。當一事物，無論大或小，衝擊到生活乃至個人信條時，心中警鈴被敲響，那麼小小的口罩涵蓋的層面便不止於表面上的淺，而是深深滲透我們的生活。

參考資料

- <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://studaffbh.ccu.edu.tw/ezfiles/2/1002/img/115/310420249.odt&ved=2ahUKEwj905jfh-fvAhXJw4sBHf8XBN4QFjACegQIEhAC&usq=AOvVaw2zw-HGqbRDjF4XbEmlc4hU>
- <https://www.kantarworldpanel.com/tw/news/20210112-beauty>
- <https://ctee.com.tw/industrynews/biomed/411681.html>
- <https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/3234324>
- <https://ubrand.udn.com/ubrand/story/12117/4574118>
- <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-53379171>
- <https://www.pewforum.org/2019/11/15/most-congregants-trust-clergy-to-give-advice-about-religious-issues-fewer-trust-clergy-on-personal-matters/>
- <https://www.ntdtv.com.tw/b5/20200413/video/268377.html?%E7%94%B7%E5%AD%A9%E6%88%B4%E7%B2%89%E7%B4%85%E5%8F%A3%E7%BD%A9%E6%9C%83%E8%A2%AB%E7%AC%91%EF%BC%9F%E9%99%B3%E6%99%82%E4%B8%AD%EF%BC%9A%E5%A4%A7%E5%AE%B6%E9%83%BD%E5%8F%AF%E4%BB%A5%E6%88%B4>

生活冷知識 · 讀音篇

你都念Costco 還是Costco ？

撰稿者/ 601蘇孟萱

常常有人都在爭論好市多Costco 到底是要唸/*kɒst-co*/還是 /*kast-co*/
· Ikea 要唸/*ee-key-ah*/ 還是/*eye-key-ah*/，就讓我們來看看這些品牌的正確念法吧！

Costco-/kast-co/

由於Costco是美式賣場，所以是用美式發音，Cost 的音標為 /*kɒst*/，而 [ɒ] 不像國語注音中的ㄛ，嘴型需要再張大，介於ㄛ與ㄚ之間的聲音，所以聽起來會比較像[ɑ]

Ikea-/ee-key-ah、/eye-key-ah/

源自瑞典，瑞典文念作/*ee-key-ah*/，但因為美國發音原則，所以非歐洲語系的人都唸/*eye-key-ah*/，因此Ikea 公司表示這兩種念法都可以接受。

ASUS-/Eh-seuss/

華碩是臺灣知名的品牌，為「華人之碩」，期望成為華人的驕傲，許多外國人都會唸/*Ah-seuss*/，但臺灣官方公司已正式宣布為/*Eh-seuss*/。

這樣有沒有知道要怎麼唸了，下次有人在你面前爭論Costco 要怎麼唸的時候，就大聲跟他說/*k st-co*/!!!

參考資料：

<https://www.hopenglish.com/how-to-pronounce-ikea-correctly>

<https://www.google.com.tw/amp/s/tw.blog.voicetube.com/archives/20926/%25e3%2580%2590vt%25e5%258f%25a3%25e8%25aa%25aa%25e6%25ad%25a3%25e9%259f%25b3%25e7%258f%25ad%25e3%2580%2591%25e3%2580%258ccostco%25e3%2580%258d%25e3%2580%2581%25e3%2580%258cikea%25e3%2580%258d%25ef%25bc%258c%25e4%25bd%25a0%25e7%259c%259f%25e7%259a%2584%25e5%2594%25b8%25e5%25b0%258d%25e4%25ba%2586%25e5%2597%258e/>

生活冷知識 · 睡覺篇

為什麼睡覺時會突然有種在高空 急速下墜的感覺？

撰稿者/ 601游雅竹

在你迷迷糊糊要睡著的時候，有時就會突然有一種自己在往下墜落的感覺，為什麼會這樣呢？難道它是一種新型的疾病嗎？還是說它是一種身體的下意識反應呢？

這是什麼？

其實它不是一個疾病，而是人體的一種生理現象，稱為「肌抽躍」因為在睡覺時呼吸頻率降低的幅度太大，大腦會認為身體快要死亡了，所以發送了一個脈衝使身體清醒，導致要睡著時有一種突然踩空且墜落的感覺。

它是一個無法控制的動作，在感覺要跌下去的時候，大腦的本能反應會將肌肉繃緊以獲得平衡，所以才會伴隨一個劇烈的抖動，其實大多數的人會有此經驗，無意識地大力抖動致使發出巨大聲響，常覺得尷尬無比。

為什麼？

有四種原因會導致此現象的發生

1. 過於疲勞：白天壓力大，精神緊張，所以要多注意休息，放鬆心情。
2. 缺鈣：有可能是血鈣低導致神經、肌肉興奮性亢進而痙攣抽搐。
3. 肝腎虧虛：如果不是很劇烈，但頻次較多，在中醫上有可能是肝腎虧虛，氣血不足。
4. 症狀性肌抽躍：如果伴有頭痛、頭暈等狀況，需要腦部CT或磁共振檢查，判斷此種肌抽躍是不是由於腦部有病變而表現出來的症狀。病因如：腦細胞的代謝性或儲存性疾病、腦的退化性疾病、腦缺氧後遺症、腦外傷後遺症、腦基底核病變、腦炎等。

如何預防？

其實一些簡單的小方法就可以預防此事件的發生，只要少喝一些咖啡、白天把事情做完、減少壓力的產生，就可以避免肌抽躍的發生，雖然他沒有太大的危險，但是不喜歡這種狀況發生的人也可以嘗試避免。

生活冷知識 · 吸管篇

吸管的起源

撰稿者/ 601陳盈蓁

觀察臺灣人的日常，肯定缺少不了手搖飲，人手一杯手搖飲在臺灣街道上是一種常態，不管是學生、上班族等族群都被手搖飲的魅力擄獲，而喝飲料時，使用吸管是俗不可免的，根據行政院環境保護署統計資料，臺灣每年塑膠吸管使用量約30億根，由於使用起來方便，拿起來輕巧，臺灣人使用塑膠吸管數量之大令人瞠目結舌。

時序到了2019年七月，政府推出了禁吸管政策，環保署規定全國4類場所「內用」餐飲，包含各政府部門、學校、百貨公司及購物中心、連鎖速食店等，禁用一次性塑膠吸管，該政令一釋出，民間興起了環保吸管的風潮，不少網紅、文青、環保人士等族群多呼籲環保吸管的使用，氾濫的潮流受到不少人質疑環保吸管是否真的環保，被認為環保吸管是種炒作行為，達不到「環保」真正的效果。小小的吸管竟在台灣占了極高的地位，那麼吸管的歷史來由為何呢？一起來看看吧。

在美國，第一個發明紙造吸管的人名叫馬文史東(Marvin Stone)於1888年發明紙吸管，作為一名菸捲製造商喜愛享用清涼的淡酒。而當時的十九世紀的美國通常會使用由黑麥及蘆薈製成的天然吸管，然而這吸管有幾個致命的缺點：第一，容易分解使得飲品混濁，吸管不如現代使用的塑膠吸管般不會融在飲料裡頭，黑麥草及蘆薈長時間浸泡會慢慢地散在淡酒裡，視覺上引人不適；第二，吸管本身的氣味影響品嘗飲品的感受，由於本身材料的添加，黑麥草及蘆薈本身的味道降低了飲用的品質，飄散著一股難聞的氣味，加上製作過程複雜，早期的天然吸管為人詬病，受不了的馬文史東，想找個替換吸管作為代替。

馬文史東反覆試驗，最終找出了方法，他利用長紙條繞著一枝鉛筆，固定下來做成模型，為了防止紙吸管融化在水中，他採用了被石蠟覆蓋的馬尼拉紙，類似於牛皮紙，相比強度較低的一種紙。他在1888年申請專利，紙吸管的發明受到好評，據說，他名下的工廠一天可生產出高達200萬隻吸管，可見紙吸管的成敗頗大。

然而紙吸管仍存有缺陷，雖相較早期吸管不會影響飲品風味，也較不會融化進飲料中，但紙還是被液體溶解。直到1960年代，塑膠的時代來臨，塑膠吸管就此誕生，比起紙吸管，塑膠吸管製作速度更快，攜帶更方便，也不會化在水裡，於是方便的塑膠吸管很快地普及，如今，就是我們現在可看見的塑膠吸管了。

參考資料：

風傳媒〔第一代吸管其實很環保？為何它會變成海龜殺手？環保新商機吸管是怎麼來的？〕

<https://www.storm.mg/lifestyle/300043?page=1>

THOUGHTCO.〔Biography of Marvin Stone, Inventor of Drinking Straws〕

<https://www.thoughtco.com/history-of-drinking-straws-1992399>

行政院環保署〔環保署公告「一次用塑膠吸管限制使用對象及實施方式」〕

<https://enews.epa.gov.tw/Page/3B3C62C78849F32F/dc192b58-cbbf-4c34-8ac0-5cd7ce5ce321>

東山

文

學

獎



〈單戀〉

作者 / 401 張鈺苓

你是星光燦爛的緣由
 黑夜裡的螢光
 世界唯一的花
 所有的煎熬和孤獨，
 都成了我走向你的路

來自遙遠明日的你
 我想聽見你的聲音
 喜歡你的日子像海
 所有溫柔都是你的隱喻

在名為未來的波浪裡
 我想，你在我的故事裡
 想把餘生的溫柔都給你
 可不可以，你也剛好喜歡我

〈任性〉

作者 / 501 呂晨蓉

不要課本上
 被紙張邊界裁切的宇宙
 不吃過期
 化成漿水的糖果
 不想小說裡
 男女錯過的情節
 不看電影
 遺憾的鏡頭

分切歡樂的蛋糕
 只取最上頭的草莓
 化身野蠻的玫瑰
 獨佔一整個星球
 成為一場絢爛的煙火
 僅照亮那一片夜空
 學著門前徘徊的虎斑貓
 惟尋熟悉的溫柔

我要愛人 去愛一個人
 只為一個內心巨大的黑洞
 只為抵禦一場
 名為孤獨的暴雪狂風
 於是我將自己
 全都掏空
 即使把心臟擰乾
 也不覺得痛

不聽勸告 不計後果
 在得到拯救之前
 我決定 這麼任性下去
 直至人生的終末

〈與痛苦一起生活著

——致陪伴者〉

作者 / 501 林珮好

你在試著明白嗎
 深藏在我心中的
 痛苦

如果沒有痛苦
 我便不再是
 我

你理解嗎
 不是所有的痛苦
 都需要有原因

你知道嗎
 如何與痛苦一起生活
 這樣想吧

我只要躺下
 讓你聆聽我的一切
 我只要伸手
 讓你感受我的力量
 便不用多說任何一句話

不哭不鬧
 與它一起生活著 致 陪伴者

〈最簡單的夢魘〉

作者/ 501 邱虹霓

又凌晨近三點半
指針被封在玻璃罩裡
像磨坊的驢被驅趕著前進
雲把月吞噬了
風聲張狂肆虐無人的夜
如同做過的夢
把我往沙漠深處挾走的大風
猛烈地襲來
四下無人
沒有任何一根可以救命的稻草
沉睡過後甦醒的前一刻
失重或顫慄
留下我錯愕的啞口無言
房裡的日光燈
覆蓋了漆黑 卻照亮了冷清
我靜置在萬物都靜默不語的寂寥裡
迷離恍惚地清醒著
窗外佇立街邊的樹
無力的葉 落了下來
我是被懸吊的木偶
靜靜等待黑夜與白晝的交界將我分割
靈魂被撕裂在睜眼與閉眼之間
眠與不眠 徹夜難眠

〈Depression〉

作者/ 503 張家津

夜來襲
墨染清朗的月
警報聲割碎殘雲
無數透明的觸手自床底蔓延
攪困不安的獵物
墜入
混沌的邊境
嚎叫的痕跡映在窗沿
窸窸窣窣 外頭綠葉在竊笑
鬼魅般眸子從衣櫃間探視
冰涼的赤色吊上咽喉
剎那間
一片死寂
海上長滿刺的木樁
托不起迷失的羔羊
滿意的品嚐
內心是砒霜的糖
眉下乾涸的枯井
坦克輾過載浮載沉的心
金鳴聲劃破殘冬
綁著白絹的鴻雁飛來
停駐在絕望的屍骸

<信致我的深深掩埋>

作者/ 503 謝欣雅

無視流動的日光
等著墨跡乾枯
將難以歸類的蠟粒，全放進熔爐
牛皮紙末端如夕陽的落款
刻印著小小的世界
信封上的蠟滴已不灼熱
壓出印痕後
就跟著沉默
麻繩附上沾染書卷氣的乾燥花
要輕輕地 輕輕繫上
不要太用力
麻繩再怎麼堅強
也不過是 欲言
又止的悲傷
把整張牛皮紙用光
只為了寫上你的名字
等著墨水揮發
一切都不再追緬
你會是我塵封的信仰

<入夏>

作者/ 505 岑怡佳

初曉正好
淡染了熱氣
風來時
有著夏天的味道
池塘喧歇
之前的
陣陣蛙聲
不知吵醒了誰？
散盡一船清夢
屋牆上
蘭草花葳蕤
轉角處裊裊炊煙
門前 人家
挑龍捕鱔
憶起天是藍的
念起笑是暖的
眼角捎過
夕聽岸上童語
涼床、蒲扇、螢火蟲
歸來已入夏
夢回那
九點鐘就能入睡的夜晚

〈宇宙的眼淚〉

作者/ 503 張家津

以各種喜怒哀樂組織成的原子，
及其嵌合而成的恆星。
恆星對這浩瀚宇宙抱有自己的想法，
他遵循自己想走的星軌，
獨自探索著無盡地黑暗。
但有時眼前會閃過那一道流光，
照亮漆黑地四周，
給了恆星希望 失望，
抑或毀滅。
它擦出火花 漸漸消耗殆盡，
像位路過的孤獨旅人，
也被稱呼為 宇宙的眼淚。

〈宇宙的眼淚〉

〈信愛〉

時間走得太快，
害我來不及回顧這一天，
就沉沉進入夢鄉。
想感受到被愛，
只是一時的歡愉交合，
也叫愛嗎，
還是只是愛做愛？
什麼時候原則變得與承諾一般，
毫無輕重 不究責任呢？
我在道德的兩端眺望，
等待著哪一方將我拉下岸。

那是普通的一天下午，A朋友有些吃力地拉開我家多年欠修的鐵門，還沒將自己放置到舒適處，她便迫不及待地

說道。

「我跟妳說，那個男生在床上真的很厲害……」

我維持著不失禮貌地微笑從頭到尾聽完，包括她如何使那人為她誘人身姿瘋魔，他們進展到最高潮迭起時是如何為對方迷離神情銷魂。

或許會有人疑惑，我們不是才高二，16歲嗎？這種辛辣地劇情貌似不會發生在我們身上。不過我就是見證那奇異事件的獨特之人。

從國中到現在，聽說也見識了太多諸如此類的事，我也發現了我們之間存在著價值觀的差異。

難道在這個年紀和他人顛龍倒鳳就是十惡不赦嗎？

「既然妳不愛他，為什麼願意把身體交給他？」

「我的身體和心是分開的，今天我只是為了解決生理需求才和他發生性關係，和愛不愛沒什麼關係。」A一邊嚼著洋芋片，一邊回答我的問題。

在我的思想世界裡，性與愛是一體的，今天我對這個人付出真心，他也將真心託付於我，我自然願意將身體交與他；可是在A的思想世界中，性與愛完全是不相關的，今天有了興致，便上網尋找符合審美的人，盡情享受僅一夜的情分，結束後便各分東西，甚至連對方

名字都不會記得，唯一可能有印象的是對方當晚的表現和閃光時刻。

這不代表A是無情冷血的，她也有過失戀來我家哭上一整晚，狼狽不堪的模樣；陷入愛河時眼裡冒星星一副戀愛腦的模樣。

或許每個人的原則和道德底線是不同的，當別人的行為超越了你自已訂製的標準，你會感到奇怪和不解。

我將各種或大或小，零碎地生活經驗組織後，發現每個人都處在各自的平行宇宙，我不代表任何人，任何人亦不能夠代表我，如同一顆星塵不等於整個宇宙，每個不同的個體，存在著自己的世界，自己的秩序。

〈憂鬱症〉

安慰他人時，
該以自己的價值觀去說服，
還是先試著理解對方的世界 秩序？
如果不能救人於水火，
那麼安慰人真正的目的是什麼？
無法接受對方的傷痕，
體驗他的千刀萬剮。
我能否幫助他對充滿絕望的世界，
再次升起朝陽。

我有一個患有憂鬱症的B朋友。

高一時，B認識了一群外校的學長姐和同屆同學，形成了一個有趣的圈子，他們時不時會約出去吃飯、練樂團、逛街，B也和其中一位Z學長秘密交往著。

好景不常，圈子裡有一位Y學姐也喜歡上了Z，因為看到B和Z走得很近，嫉妒心作祟，她開始在圈子裡散播B的壞話，鼓吹他們排擠B。

有次圈子相約去桃園玩，B沒有被

邀請，當晚B看著他們出遊的照片，又聽說了圈裡的人說她的那些壞話，哭了一整晚。

不久後，Z也和B分手了。

整件事情對B而言是巨大的打擊，所信任、所愛的人們，卻在背後嚼自己舌根，而後拋下自己，這也將B的病情推到了巔峰。

當時我只覺得B將事情放大化了，不過是幾個不常見的朋友，何必看得那麼重？我和她說了很多，卻沒有仔細聽她說，導致我聽不出她的話中有話，也看不出她陰鬱的神情。

抑鬱心情無法獲得釋放，她開始傷害自己，用那銀色尖銳物往自己手腕刻下一道又一道痕跡。

看著她手上的割痕，我回想著一直以來對待B的態度，才恍然意識到，我一直向她灌輸著我的價值觀，批評她的想法，成了加害者。

原來，B需要的只不過是我的用心傾聽，大道理就留給父母和師長說吧，我只想成為她的光明，而非魑魍雷聲。

B現在已經開始接受醫療幫助，按時吃藥，不定時病發，我也盡我所能地陪伴著她，只要假日一得空，我們便會相約去公園散步談心、逛百貨或夜市、去菜市場從琳琅滿目的菜色中挑選和自己對上眼的綠葉紅肉回家烹煮。

我期盼，日常生活中的小確幸，能使憂鬱症患者一點點重拾對世界的希望。

〈岔路〉

自己認為很重要的朋友，
至今都還在嗎？
從小到大的友誼，
早已變了質。
在某個轉捩點，

我們開始不了解對方。
所思所想，
曾經的默契，
化為雲煙。

是否有些時候會想起曾經吃著同一口菜、整天如膠似漆的朋友？

而今他們都過得好嗎？

不知道路癡的她能不能記住從家裡到新學校的路；總是害羞內向的她去到了新的環境能不能交到像我們之前如此要好的朋友；喜歡每天打扮自己的她現在有沒有發明新的妝容。

我和C朋友是從幼稚園開始同班的好朋友，一直到國中都是同校，每天早上相約7:10分在賣鵝肉旁的巷口見面，踩過政府不知為何一直整修的柏油路，路過每天早上準時開門的麵包店，走過全家後要轉進一條小巷子，那是我們摸索出來的秘密小徑，巷口出來後再前進30公尺，左轉過馬路，學校就到了。

在走路期間我們有時無話不說，又無話可說，有話題便可講到要進班上了還是滔滔不絕，沒話題時就各走各的，也不會尷尬。

C平常像個傻大姐，但對自己追求的事很堅持，像是裝扮自己、參加美髮比賽，都獲得不錯的名次，但在感情上就像個傻子，只要有人對她好，她就照單全收。

於是國中三年她換了不下十個男朋友。不過每任倒都是真心付出，被傷害的次數佔多數，每次分手後除了別難過外還很想脫口而出的你真笨被我牢牢擒在嘴裡。

上了高中後讀不同學校，我們還是有保持聯絡，偶爾出門逛個街。

她一如既往地照以前的方式談感情，可內容卻變了，她一次和好幾個男生曖昧，有時X男剛和她去完夜市，W男就載

她到望高寮看夜景。

隨著年齡增長，視野變寬，我們的世界也從早晨的巷口走到了岔路。

我試著理解她的感受，模擬她的想法，想把自己擠進她的腦子裡似的，但終究無法理解她為何變化如此巨大，而我們也從偶爾的無話可說變成一直無話可說，朋友變化造成的疏離令我慌張恐懼。

我曾經對每個好朋友說，我們要當一輩子的朋友，但一輩子對這個年紀的孩子似乎沉重了些，換個方式想，我的身邊有什麼人事物能陪著我一輩子嗎？

我亦不能保證，我能一直是我。

似乎每一個陪伴，終將有離開的一天，像路邊的野花，不論多麼自由令人嚮往，也難逃枯萎。

黑洞無聲地吞噬著，
吞噬掉我們的精神 理智 希望。
我們是浩瀚宇宙中的過客，
我們是渺小世界上的螻蟻，
我們是人。
一閃一閃地 散發獨特光輝，
一個人即一顆星塵，
沒有任何星系能取代的——
璀璨星辰。
抬頭仰望星空，
它容納了各種來自不同平行宇宙的星。

我們是否也能包容每個不同想法的個體，不讓他們成為孤獨的旅人，成為宇宙的眼淚。

----- < 黑洞 >

〈「結婚」誓詞〉

作者/ 503 謝欣雅

玫瑰終究會凋零。

1. 椈樹的枝葉廣闊，使草地覆蓋了一層深綠的陰影，在微涼的暑假，這是讓人感覺最舒服的地方。

法國鄉村的孩子天真、童稚，拔幾株花草編成花冠便戴在女孩子頭上，女孩的五官精緻，笑靨如花似玉，有花點綴更是嬌美可愛，看得男孩呆上了一會兒。

「伯特蘭，你會娶我嗎？」女孩突然想到了什麼似的，深吸一口氣後問男孩。

「當然會！桑德琳，等我們長大，我一定娶你為妻！」男孩爽快的答應女孩，順勢牽起她的手，把昨天去市集看到的銀戒指套在女孩手指，女孩被冰涼的觸感嚇了一跳，但在發現套上的是戒指之後，喜不自勝的笑了出來。

「你發誓？」

「我發誓！」伯特蘭見桑德琳還有遲疑，連忙拉著她走到草地後方的花園，不顧枝葉間的尖刺，摘下開得正茂盛的粉色黛安娜玫瑰，悉心撥除綠荊，遞給一臉不知所以的桑德琳。

「只要我們互相喜歡，這朵玫瑰就不會凋謝。」伯特蘭專注的看著桑德琳的眼睛，鄭重的握住了桑德琳的手。

在桑德琳心中，那瞬間足以稱為永恒了……

2. 燈光一閃，桑德琳驀地眨了眨眼，猛然坐起身，強烈幅度的喘氣和冷汗隨著逐漸甦醒的知覺流下，青草味道的空氣不再，夢盡迎接她的只有粉白抹色裝飾成的華麗天花板。「愛上你是我此生最大的幸福，想你是我最大的痛苦，與你結婚是我最大的榮耀。」桑德琳不自覺想到黛安娜玫瑰的花語。

女僕們忙進忙出，為小姐打點著裝。淺棕色的頭髮梳上鬆鬆的圓髻，綁上淺粉色緞面髮帶，穿上束腰，選件優雅體面的粉色洋裝，繫上領結，裙撐裝好，踩上皮鞋。拍上粉撲，擦上唇膏，片刻間，桑德琳就換上了得體的裝束。

桑德琳·納森尼爾，是納森尼爾家族的大小姐，今年剛成年，桑德琳的父親也剛在兩個月前受封成了公爵，納森尼爾家近兩個月還在適應面臨洪水襲來般的榮華。

在法國，依照慣例，成年的名媛會自行舉辦沙龍聚會，邀請名流家中未出閣的小姐和單身紳士參加，除了慶生，也大有家族為女兒招婿的意味在，父親剛封爵的桑德琳也不例外。桑德琳天生麗質，但極少出席類似的社交場合，這次的沙龍聚會也讓接到邀請函的青年們十分期待，希望能親眼看看傳說中的公爵之女。

這次的沙龍讓桑德琳本人極為困擾。她喜歡寧靜、人少的地方，像是圖書館，河邊堤岸，花園等地方，她討厭跟人有過多的相處，如果可以，她會堅持一個人安靜的想事情，或是做自己的事，因為與人客套的對話在她心裡就是虛偽的表現。在父親的要求下，她不得不辦這場沙龍聚會。天知道她要在那之前準備多少東西與因被安排而失去的自主權？邀請函、餐宴、場地、禮服還有假惺惺的致詞，都使她平常喜歡的閱讀時光因為這場麻煩而減少了。

相對於桑德琳的厭惡，她的母親倒是成天喜孜孜的使喚著女僕準備這個、預訂那個，上至天花板上的垂幕，下至每一位侍從的皮鞋都要一一檢查，這都顯示了她有多重視這次的沙龍聚會了。母親知道桑德琳自小就少與人接觸，幼時的她還算天真活潑，但

自某次的戶外玩耍回家後，她就變了一個人，問了也沒問出什麼來，心想大概是小孩子吵架吧，所以那時她也沒有再多想多問，默默地就這樣過了快十年。轉眼間，小女孩長成了少女，再過一段時間，如今已經成年。以人母的角色與人世歷練來看，她自然想讓女兒嫁進豪門，更何況桑德琳的父親剛受封成為公爵，以桑德琳目前的條件還愁找不到足以匹配的好人家嗎？

桑德琳的母親如意算盤打的精細，她刻意邀請了幾位自己看得上的子爵與大家子弟，獨獨沒有顧慮桑德琳的心情，而這也是她了解桑德琳與刻意忽略的一種反應。

3.與伯特蘭分開後，桑德琳一直沒有真正的開心過。

雖然日復一日的接受上流社會的生活洗禮，榮慕名利對桑德琳來說卻完全沒有吸引力，她只想再見到一次伯特蘭，與他一起逃到沒有人認識的地方，平安的過完這庸碌的一生。當年柺樹下的誓約對她才是最重要的，也是她想守護而且堅持到底的一份承諾。

伯特蘭，你此刻在哪裡？桑德琳盯著花台上的黛安娜玫瑰，明天便是沙龍聚會了，她此刻只想逃離。

當上公爵後的納森尼爾十分豪氣，為女兒辦的沙龍聚會自然也氣派奢華，桑德琳站在會場中間，接受來自各方的賀禮和祝福，與她相識的多寒暄幾句，不甚熟悉的便只是點頭打個照面，要想多認識一點需靠來日方長，在上流貴族間要混得好可不是朝夕間可以達成的事，即使桑德琳對這些虛假的表面功夫感到厭煩，卻也不得不在父母的安排下過著這樣的生活，要學著應對得體才能活下去。

「納森尼爾小姐，有幸邀妳跳支舞嗎？」聚會進行到中後段，必要的社交都結束了，桑德琳正準備往安靜的花台走去，卻被一位氣質有加的青年攔下。青年是威爾士·薩爾瓦托，那個在名媛界頗負盛名的風

流公子，據說他每個禮拜換一位女伴。不論再怎麼美麗高傲的名媛，薩爾瓦托都能進入她的心坎，以彬彬有禮的氣質，加上才情並茂，絕對是桑德琳的母親特意邀請的一位子爵，但桑德琳卻完全不放在心上。

桑德琳無視的態度，以及不見特殊對待的情境，倒是吸引了薩爾瓦托開始注意眼前的這位女子。過去有多少女見到薩爾瓦托，無一不貼著臉過來請他跳舞、喝酒，唯獨桑德琳，對他的一切稱譽置之不理，所以對待他如其他男賓並無不同，些許是對她產生了好奇心吧，薩爾瓦托不自覺地想要接近她，想更多了解這個外表冷淡，但對內心想法毫無所悉的桑德琳。

面對威爾士家族的聲望，桑德琳不好意思拒絕薩爾瓦托的邀約，只好勉強答應，誰知她精湛舞步和漫不經心的眼神牢牢抓住薩爾瓦托。跳了一首又一首，鞋跟都快磨破了，桑德琳才制止想再點舞曲的薩爾瓦托，尷尬的喘了口氣便快速離去。

看著桑德琳纖細的背影，薩爾瓦托清楚的意識到，這個女子將是他窮盡力氣所要追求的高嶺之花。

4.伯特蘭是個孤單的男孩。

在伯特蘭小時候，父母就因車禍而死去，爺爺不忍心看到孫子被送到孤兒院，將他接回家中的農場裡住，伯特蘭成天與牛羊雞鴨為伍，一直過著平淡安然的的日子。直到有天，伯特蘭外出看到自己平常都會經過的柺樹下，坐了一個綁著麻花辮的女孩子，背對著他，好像在看著什麼。

伯特蘭跟女孩搭話，知道她叫做桑德琳，知道她第一次到南法，也知道她偶爾會氣喘，她現在手上拿的是《傲慢與偏見》，後來他還知道桑德琳喜歡有草地和大樹同處的空氣，知道她喜歡玫瑰。

他們第一次見面就十分投緣，伯特蘭非常喜歡桑德琳，她美麗，有氣質，飽讀詩書，也懂得分辨美好的事物。他的生活是桑德琳嚮往的安然無恙，歲月靜好，他卻羨慕

她的多彩多姿和雍容華貴，兩人交流著截然不同的生活，甚至立下了天真卻浪漫的兒童誓約，那一個下午，就如一整個月那麼長，足夠桑德琳懷念至今了。

到南法來只是納森尼爾家族生活中的某一次出遊，那是小桑德琳最開心的時光。桑德琳跟伯特蘭的緣分也僅止於那麼一個下午，家族乘著馬車離開後，桑德琳再也未走入南法的領域一步。伯特蘭在桑德琳走後，一直期待著天使般的女孩能再度來訪。他如此乾等著，年復一年，而桑德琳也在期待著再次來到南法的日子，但是她看著日漸枯萎的玫瑰，只怕再也沒有機會再見到如柺樹純潔的男孩。

玫瑰終究是凋零了。

伯特蘭與隔壁村的女孩子開始交往，她有如桑德琳的氣質沉穩，卻沒有那份純真的可愛，伯特蘭眼在見不到桑德琳回來的情形下逐漸忘了她，沒幾年就與隔壁村的女孩結婚了。

桑德琳看著玫瑰花日漸枯萎，粉嫩色的花瓣已見黃斑爬上，她心急如焚的哭了。花台上全部都是黛安娜玫瑰，也全部都跟當年伯特蘭給她的那朵玫瑰一模一樣，但怎麼種花就是開不長久。桑德琳堅信著，她會再見到伯特蘭，她要親口對他說玫瑰正開得嬌豔，她要親口跟他再念一次童年時的誓詞。

只是，再也等不到這天了。

5.桑德琳的沙龍聚會過後不到一個月，薩爾瓦托就親自上門提親。

桑德琳的母親欣喜若狂，納森尼爾公爵也對這位子爵十分滿意，甚至沒與桑德琳商量便答應了這門婚事。等桑德琳知道時，薩爾瓦托已經帶著納森尼爾公爵的親筆信離開了。

那是桑德琳第一次發覺自己的弱小無助，在法國上流社會看似美好的聯姻，不過是拿女人來當保衛財產安全的物品，生活在巴黎的名媛哪一個不是這樣被嫁出去的？她們從來都沒有權利決定自己的婚姻，沒有權

利追求愛人，她們不僅要恪守婦人之道，要盡好相夫教子的工作，要好好的照顧會帶著她一生榮華的男人，即使她不願意。

桑德琳算是死了心，她不再認真地照顧自己，包括生活寢居，包括她的玫瑰，甚至是她的氣喘。她從前的打扮保養都是為了能再次見到伯特蘭，能再次與他一起看顧玫瑰，現在都不必要了。

她放棄了，要與自己不愛的男人永結連理，桑德琳生不如死。

愛是急促，義無反顧的追求。桑德琳隱忍了情感這麼多年，她開始後悔自己不曾把伯特蘭帶回家跟親人相識，開始後悔自己跟薩爾瓦托跳舞，開始後悔自己種下了那麼多黛安娜玫瑰花。

距離婚禮還有一個月時間，桑德琳完全無心於籌備，每天以淚洗面。

薩爾瓦托興高彩烈地準備著婚禮，與桑德琳討論，桑德琳總是興致缺缺，直接跟薩爾瓦托說全部都交給他。薩爾瓦托跟桑德琳相處時經常見到她發呆恍神，不時盯著窗外的天空，嘴裡念念有詞，偶爾會突然喘起氣來，沒過一下便好了，因此薩爾瓦托也沒有多注意，還以為桑德琳對他全然放心，可以辦好婚禮。

淺色的薄紗和鮮花綴飾在桑德琳的頭紗上，淺棕色的秀髮紮了起來，綁成一束簡潔有力的馬尾，綁上海藍色髮帶，露出修長的脖子。藍色緞面禮服點綴著圓領口，在腰際璇上一個蝴蝶結，皺摺裙襬顯得桑德琳的雙腿修長，戴上珍珠項鍊和耳環，襯得桑德琳清純可人。

教堂四面的白色圓柱放上了百合、雛菊、海棠，陽光穿透花窗玻璃，在大理石地板映照彩色的圖樣，管風琴前的牧師正彈奏著復聲部彌賽亞，等待賓客們陸續就坐。

穿著正式西裝的薩爾瓦托看著在他面前靦腆的新娘，十分滿意地拍了拍桑德琳看來正在顫抖的肩膀。「妳害怕嗎？」薩爾瓦托不禁一問，桑德琳搖了搖頭，整理了一下頭

紗，看向她未來要共度一生的人，儘管她早有心理準備，遲早要面對這一天，纖細的身軀還是因喘氣顫抖起來。薩爾瓦托莞爾一笑，雙手擁住桑德琳，「別緊張了，今天可是妳人生大喜的日子，與我牽手一輩子可好？」薩爾瓦托牽起桑德琳的手，司儀此時提醒他們進場，薩爾瓦托看著注視前方的桑德琳，十指緊扣與她一同踏上紅毯。

婚禮一切順利，教堂內的裝飾高雅端莊，賓客都是薩爾瓦托精心邀請的貴族，他們將見證自己跟桑德琳的婚禮。

「在上帝及今天來到這裡的眾位見證人面前我，薩爾瓦托願意以你桑德琳作為我的妻子，直到永遠無論是順境或是逆境富裕或貧窮、健康或疾病，快樂與憂愁，我將永遠愛著您、珍惜您，直到永遠。」

「在上帝及今天來到這裡的眾位見證人面前我，桑德琳願意以你薩爾瓦托作為我的丈夫，直到永遠無論是順境或是逆境富裕或貧窮、健康或疾病，快樂與憂愁，我將永遠愛著您、珍惜您，直到永遠。」

兩人對視念完結婚誓詞，誰也沒發現桑德琳的左手，偷偷比著求真主原諒假誓的手勢。

6.桑德琳並不是討厭薩爾瓦托，相反的，她很傾慕他的優雅氣質和溫潤體貼的個性，從不強迫自己，也不曾對她無禮。

只是她還留戀著伯特蘭，她還記得那年跟他在樺樹下的約定，她從沒有忘記過。她視那份誓詞為真理。愛是急促，義無反顧的追求，這是否也代表，只要她沒有放棄，誓約仍然作數？即使社會認為她--桑德琳·納森尼爾已是薩爾瓦托的妻子，而她內心的堅持，是否能證明她的真情不曾消卻？

這誰都不能言說，也沒有人會知道了。有什麼是桑德琳還可以爭取的嗎？她早已失去了她的希望。

桑德琳的氣喘在婚後急速惡化，但她的醫生早在婚前就被她遣走，桑德琳早已不在乎她的病了，當時的醫術尚未能根除氣喘，

桑德琳也沒有求生的意欲。薩爾瓦托四處奔走求著醫生救救他的妻子，卻怎麼也沒有救下桑德琳。

薩爾瓦托今日仍出門尋醫去了，桑德琳在舊藥物的支撐下已經苟活了一個月餘，今日，桑德琳平靜的心境稍不同於往日。

總覺得到了終點，桑德琳家中的黛安娜玫瑰沒人照顧，前幾日母親才寄信來告訴她，玫瑰全都凋零了。遺書已偷偷地寫好，這幾天氣喘病沒有像前幾日嚴重，她卻似暴風雨前的寧靜般不安。

桑德琳依著紅橙的陽光，孱弱的走向她的首飾櫃，從最裡層的夾縫找出一個微微發鏽的銀戒。那是伯特蘭當年送給她的，也是她生命中的摯愛。

伯特蘭，如今你在哪裡呢？我要死了，你在哪裡呢？我沒辦法跟你一起，在教堂中唸結婚誓詞了。

將死之軀蜷縮在首飾櫃前，眯著眼看向那夕陽，慢慢地，慢慢地，落入地平線。口中還念念有詞，她虛弱的氣息隨著胸部的起伏脈動著，念著「在上帝以及今天來到這裡的眾位見證人面前.....我，桑德琳願意以你.....伯特蘭作為我的丈夫.....從今時直到永遠.....無論是順境或是逆境.....富裕或貧窮、健康或疾病.....快樂或憂愁.....我將永遠愛著您、珍惜您，對您忠實，直到永遠...」

桑德琳最後放下了伯特蘭給的戒指，卻始終守著心中的那朵黛安娜玫瑰。

《浪潮》結語

古往今來，浪潮一波未平，一波又起，不曾止息，而每一波都在短暫的幾秒內，又挾著泥沙歸返大海。每個瞬間都有屬於自己的浪潮，而此刻的浪潮，唯有你我銘記。

新冠肺炎的襲捲、體育班同學們的生命故事、延後上課、師生間的交流、挫折經驗乃至流行動漫，無論是微波輕撫還是驚濤拍岸，最後終究會留下點什麼，不容拒絕的，成為生命的一部分。

謹以此刊贈與這一波波潮水和浪沫裡的你我作為紀念，願我們都有那份迎著浪潮，與日月同行的勇氣。

總有那麼一天，我們能對著汪洋，用盡全身的力量，大力地吹，吹起一陣狂風，激起一波浪潮。

——東山高中第十二屆校刊社副編輯 焦秀裕



問號：高一社員
單片眼鏡：高二幹部
學士帽：高三學姊
相機：攝影社支援

小怪獸小檔案

姓名：小怪獸 年齡：三個月

創作理念：就在某天，受人委託希望能畫個頭貼，因此小怪獸就誕生了。由於小怪獸都是依照每個人的想法所繪，所以基本上是因人而異，絕對不會有重複的小怪獸。不過有些元素是從初始小怪獸就一直存在了呦！例如：不可或缺的小尖牙，因它們會咬人因而設計的，圓圓的眼睛，還有頭上的兩隻角，都是經典的配置。左邊是這次校刊編後語的小怪獸家族說明：

第一組：與挫折有約——那些我們跨過的坎



總編輯 508鄭采宜

本打算在高二遊手好閒的我，經由同儕的勸請後，帶著一股莫名的衝勁，進到了校刊社擔任主編兼總務的工作。老實說，我從未想過有機會和學弟妹攜手合作完成任務，但實際經歷這段旅程後，一方面欣賞他們向學、努力的態度；又一方面擔心自己是不是一個合格的學姐，是否有辦法好好引領他們走到正確的方向？就算多活了數個月，我們之間仍保有一份相似的不安，我也希望我們最終能一同跨越這些障礙，實現彼此的初衷，不留絲毫遺憾。

很感謝一路走來幫助我們殷實這份刊物的同學及師長，尤其是我們辛苦的盈安老師，和我國文能力出眾的夥伴副編焦秀裕，在校刊的日子重新定義了我對寫作的理解，也在最青春的年華，留下了一個特別的篇章。



副編輯 501焦秀裕

傾聽別人的生命，與記憶裡的感觸共鳴，碰撞、迸裂出不一樣的感動，羅織成一段全新的故事。感謝參與校刊社期間曾與我交流的人、事、物，這些都將是我生命中不可或缺的一部分。(? · ·) σ



401張鈺苓

經過參與這次的校刊編輯真的讓我獲益良多，除了謝謝老師能夠撥空來接受我們的採訪，也謝謝所有一起用心完成的同學們，讓我們的校刊能夠順利完成，很期待成品的出爐，希望之後能繼續加油、越來越好！



401陳維亞

編輯校刊真的讓我學到很多，從採訪到逐字稿再到最後的採訪稿都是歷經很多事才創造出來的，很謝謝老師們抽空接受我們的採訪，也謝謝校刊社的學姐和老師用心的教導。



408方俊捷

在這次的編輯中，我學到更多修飾字句的能力。但也發現自己不適合做這種工作，因為自己要處理的事太多了，也不是個負責任的人。總是沒辦法達到預期的結果。



408許雲皓

第一次接觸文字編輯的工作，雖然一開始毫無頭緒但在慢慢嘗試之後，發現這並不會太難，也覺得非常有趣，可以把別人口中說出的話，濃縮精簡成一篇文章，是非常特殊的經歷。



408劉芯瑤

經過這次校刊的編輯，一開始覺得自己好像不適合加入校刊社，怕自己文筆太差，會拖累到大家，好在後來經過老師和學姐們的指導，慢慢的有一些方向，雖然可能文筆一如往常的差，但不像剛開始那樣毫無頭緒。

第二組：失聲交流——師與生不能說的秘密



社長506劉羽薰

從採訪到逐字稿再形成一篇完整的採訪稿，並沒有想像中的那麼容易，中間遇到了不少挫折，但也因此從中學習到不少事物，提升自我的能力。



副社長505 張宸瑄

加入校刊後，盈安老師不斷的鼓勵我們，帶我們一起成長，從原本的什麼都不會，到現在能夠讓我們獨自採訪跟撰稿，訓練了我的膽量跟辦事能力。然後能夠去探索平常不會接觸主動去了解的事情，為平凡的生活添增了樂趣。



401彭芷翎

真的很謝謝大家和老師一起完成這本校刊，很期待我們的成果！



405邱郁琇

這是我第一次採訪老師和撰寫採訪稿，剛開始對於採訪和寫文章很陌生，但老師、學姐和組員都會一起修改並解決問題，很開心可以參與校刊製作。



408 張鳳翔

誤打誤撞加入校刊，還能夠成功出刊，這真是個奇妙的旅程，雖然說剛開始只是為了一杯飲料，但在校刊的這段時間真的很充實，不論是有趣的採訪還是燒腦的撰稿，最後我們都成功的完成了，未來一年繼續加油囉！非常榮幸能把小怪獸帶到大家眼前，感謝社師給我這個可貴的經驗，之後還是會繼續創作，打造出怪獸大帝國。



408 陳芸熙

從想主題、採訪、逐字稿再到轉採訪稿，真的是好累、好充實又好有成就感！！希望明年也繼續在校刊啦~

第三組：取消早自習——延後上課的真正目的



攝錄502陳品蓉

加入校刊後才發現撰寫校刊並不是件易事，需要花許多的時間和精力才能讓校刊完整呈現出來，很开心能加校刊社，有這樣不同的經歷。



美編503王以樂

進入校刊，學習到了很多的事情，採訪的技巧、撰稿的方法，很謝謝我的同組同學還有老師，幫助我很多，也教了我很多，加校刊是一件值得的事。



402李詠馨

第一次聽到「編輯校刊」的時候，以為是將資料整合變成一篇文章；與團隊一起實際製作後，才知道我們所看到的校刊，是需要透過許多構思及訪談並整合而成的，不單單是我所想像中的簡單。期盼大家可以細細品味我們所製作的校刊，慢慢欣賞我們的成果。



408謝旻錡

在校刊社得到最大的收獲就是開口訪問的膽量，平常很愛說話，但在面對被採訪者時說話會變得非常不靈活，多虧這幾次採訪經驗讓我口條進步了不少。



408江羿萱

真沒想過自己可以參與校刊從無到有的過程，在這半年多的時間，校刊社每組每人奮力製作完美無瑕的作品，使大家能夠藉此機會更了解每一主題。在繁忙的高中生活各抽時間討論、採訪、撰稿，看似簡單好玩，但實際行動真的不容易，所以團隊合作很重要，積極討論、發表意見、互相協助...，一起完成這屬於我們的作品。



503謝欣雅

在這次採訪撰稿中學到很多事情，謝謝大家。

109學年度幹部



社長602陳盈蓁

進入校刊社以後，生活沒有太大的變化，除了要交稿讓人感到煩心以外，情緒未受到太大的影響，打稿過程本身就不是開心快樂的事情，努力就是很累。我想大家願意去做這件事情也是相信自己做的事情是有收穫的，不論最終結果是好是壞，回頭看才發現慢慢累積的經驗是最令人珍貴的。只要持之以恆地去做一件事情，累積下來的經驗與知識想必豐富，但很可惜，我不是那麼努力的人，每次交完稿，我腦袋只會想著沒意義的事情，烤麻糬，每寫下一個字，烤麻糬的畫面就浮現在眼前，到最後幻想也能成真，手能感受到熱烘烘的烤麻糬，實在是很神奇。就算拖欠時間交稿，懷抱著罪惡感，腦袋還是在想著烤麻糬，真的很想吃烤麻糬，而直到某次和別人約出去意外吃到的烤麻糬，說實在的，烤麻糬沒有那麼好吃啊。



副社長601游雅竹

在最初製作這些文章的時候，我們遇到了一些不可抗拒的困難，包括在人數上的劣勢、特殊時期下較為特別的經驗，以及資料與意見的磨合，但是經過一段時間的調適，我們還是成功的產出了這些作品。在校刊社的時候經驗是可貴的，雖然曾經發生過一些不想去動腦、動手的時間，但也因為這樣，我們學習了督促自己去完成，也因為在校刊社，我們對於一些議題、事件的了解越來越深入，對於文章寫作、格式編排、資料統整等也越來越得心應手。



編輯601趙璽華

高一時，我因為對撰寫校刊感到好奇，而加入了校刊社，經過了三年，我已成為了高三的學姊，在指導老師的幫助下，與社員們共同完成了這本校刊，我獲得了滿滿的成就感以及經驗。從尋找題材、關注社會時事議題、撰寫、修改，甚至是採訪的過程、寫訪綱，都是難能可貴且印象深刻的新體驗。



編輯601蘇孟萱

在校刊社度過了三年的歲月，從中學習到了很多寫文章、校稿的技巧。雖然我們這屆校刊社的成員較不足，可是我們更努力的把校刊做的更好，得到的果實也更甜美，也體驗了很多新東西，讓我在這段日子裡過的很充實！



(攝影社支援) 602 陳巧薇

很開心透過公務的機會，第一次觀摩體育班同學的訓練過程，專注訓練的每位同學都十分耀眼，讓人更有動力去捕捉精彩的瞬間！



(攝影社支援) 608 羅聿璇

於這次體育班校刊拍攝，我試著用旁觀的角度記錄他們練習的過程。我記得啦啦隊教練說過一句讓我很深刻的話：「你必須很努力，才能看起來不費力」，所有光鮮亮麗背後都是汗水的堆砌。



東山客 NO.11

編／輯／群

出版日期：中華民國一一一年

發行人：郭鴻耀校長

指導單位：東山高中圖書館

指導老師：陳盈安老師

製／作／單／位

★東山高中第12屆校刊社

社 長：劉羽薰 副社長：張宸瑄

總編輯：鄭采宜 副編輯：焦秀裕

美 編：王以樂 攝 錄：陳品蓉

編輯群：彭芷翎、張鳳翔、李詠馨、江羿萱、陳芸熙、方俊捷、陳維亞、劉芯瑀
王沛凱、許雲皓、謝旻錡、謝欣雅

★東三高中第11屆校刊社

社 長：陳盈蓁 副社長：游雅竹

編 輯：趙璽華 編 輯：蘇孟萱

印刷：宏林文具印刷行 04-2393-4878

