

給宜中 67 屆畢業同學的話

(本文刊於宜中電子報第 9 期)

何其有幸，三年前和 67 屆畢業同學一起進入宜中，我特地将三年來在朝會升旗跟同學們分享的話語做個整理，作為同學畢業的禮物。



100 年升旗講話

1. 100/9/13

- 林煥彰《我種我自己》，「我種我自己，我不怕風、不怕雨、也不怕太陽，...我給自己機會」

2. 100/9/27

- 席慕蓉《時光長卷》
「誰說綿延不絕？誰又說不捨晝夜？其實，我們的一生只是個空間有限的展示櫃」

3. 100/11/8

- 《賈伯斯傳》，「儘管櫥櫃和柵欄的背面沒有人看到，也要講究工作，不能隨便」
- 嚴長壽《御風而上》，「我們最大的保障就是讓自己有更大的能力和世界接軌，它可以是語言的，專業技術的，也可以是承受壓力的能力」

4. 100/12/6

- 拔河是以退為進，場上八個人都是生命共同體，每個人都要幫助對方多堅持 1 秒鐘，才能獲得最後的勝利。

101 年升旗講話

1. 101/2/21

- 佛洛姆《愛的藝術》
被愛：一般戀愛中的人通過被愛來肯定自己的價值。
愛人：主動的能力，突破個人的孤立，使人可以擁有體諒、瞭解、尊重、支持對方的力量。

2. 101/3/20

- 楊牧《春歌》，「憑藉著愛的力量，一個普通的觀念，一種實踐，愛是我們的嚮導」

3. 101/5/1

- 吳晟《我心憂懷》，【2011 台灣詩選】
我確實經常滿懷
憂傷，看望未來
總有一天

越來越龐大的環境債務
勢將背負不起
宣告徹底破產
哪裡還有安身立命之處？

- 詹澈《年關哀埃及》，【2011 台灣詩選】
西奈半島何其無奈，向海邊伸出羞澀的舌頭
尼羅河還是慵懶沉靜的流向紅海
金字塔的重量在沙漠上壓了數千年
將沙漠壓出了油，在地下
緩緩流動，流向兩伊——

流出人類貪婪的嘴臉
戴著面具的人互相指控對方醜陋
謊言包裝成新聞，新聞鼓舞著謊言
頂著和平的兩個冠冕，如金字塔的尖頂
傾斜，向兩隻鬥牛的特角

十年間的兩次戰爭，人民塗炭何其無奈
人類有史以來最大的軍火商與石油商
其實一直站在高處觀火，且輕鬆數鈔票
人民何其悲哀，和平何其廉價
哀及埃及，在新世紀開始轉型的時刻

4. 101/5/29

- 廖鴻基《南方以南》
「一圈一圈地往外擴大巡遊範圍，他又發現更多的門。每一扇門都通往另一片海；他完全明白；開門前他仍然會有徬徨，但越來越少。最後，也許會到達一片再也沒有門的海；沒有人知道那是哪裡，存不存在，可不可能到得了；唯一確定的是只要開了門就允許想像。」

5. 101/9/4

- 席慕蓉《我的願望》，【以詩之名】
不希望 我愛的詩人
最後成為一間面目模糊的
小雜貨鋪
也不希望他成為 一本
眾人推崇的 百科全書

我只希望
他能依照著生命的要求去成長

開自己的花 結自己的果

在陽光下

或者長成松 長成柏

或者 長成為一株

在高高的岩岸上正隨風搖曳的

瘦削的 野百合

6. 101/9/18

- 梁旅珠說:閱讀能力的基礎識字彙，字彙量越多，閱讀能力就越強，但還需要搭配足夠的文法觀念，才能精確理解。累積字彙只有靠背誦，而文法觀念除了背誦，還需要反覆練習。

7. 101/10/30

- 李壬癸院士 2012/10/23 演講給學生的話

Lead a decent life and be serious about your own work. There's no free lunch in the world. You get only what you have worked for.

God help only those who help themselves. You can distinguish yourself by hard work. There's no other way. Use your brain and imagination.

Try to do your best. Enjoy your work. You may make a difference if all goes well.

(中譯:要過著適當的生活，做任何工作都要認真，天下沒有白吃的午餐，要怎麼收穫先怎麼栽。人必自助而後天助之，認真工作才能出人頭地，沒有其它的辦法，要善用頭腦以及想像力。做什麼事都要做到最好，要樂在工作，如果一切順利，你就可能與眾不同。)

- 魯迅短篇小說《故鄉》:「其實地上沒有路，走的人多了，也變成了路」

8. 101/11/27

- 尊重:人〈人格:勿侮辱誹謗他人、身體自主:社會距離, no harm〉物〈所有權、財產權:no steal〉
- 美國詩人烏爾曼《青春之詩》:「青春不是人生的一段時光，青春是一種心境」〈Youth is not a time of life, it is a state of mind〉

102 年升旗講話

1. 102/2/19

- 陳侯翰校友捐款 200 萬元獎學金。
- 李濠仲，《挪威，綠色驚嘆號》
食:在地食材，自己料理，少外食
衣:實用，不迷信名牌
住:客廳沒有主燈
行:走路，腳踏車，公車

育:抄筆記，少影印

樂:無跨年煙火，接近大自然，少 KTV

- 文化理解:國際資訊，國際移動能力，國際接軌
- PISA 數學素養定義:個體能夠辨認和瞭解數學在世界上所扮演的角色，能夠進行有根據的評斷，並且針對生活中的需求來運用或者投入數學活動，以成為一個積極的、關懷的以及反思的國民。
- 法國高中哲學會考理工組試題:
如果國家不存在，我們是否會更自由？
我們是否必須尋求真相？
試評論盧梭作品《愛彌爾》片段？

2. 102/3/19

- 林惺嶽:對我個人來說，從超現實主義的內省及冥想，回到大自然時，最大的收益，是擺脫各種畫論及文字思考的困擾，而重享自然性的悠然及自在，並深深體會到謙虛的必要，人在投向大自然時，會油然而產生謙誠之心，自然律不見得會成為創作的束縛，反而是激發靈感的泉源。
- 林惺嶽:我一直堅信，繪畫表現最可貴的特質 在提供一種透過平面魅力即能領會到思考性的視覺圖像，這種視覺圖像是不需文字解說及能散發感動人的直覺力度，繼而引人凝視靜觀，以思索其充滿各種可能性的內蘊。以此創作理念來觀察自然萬物，會揭開更高一層的境界視野。

3. 102/4/2

- 藝術方面:美術班博愛醫院文化走廊展覽，斯洛伐克攝影展，第 10 屆美術班畢業美展，邱坤良教授演講。
- 運動方面:足球、拔河全國第三名，全中運鐵餅金牌、鉛球銀牌、標槍銅牌。
- 學習方面:申請入學注意自傳、中英文自我介紹、報考動機。
- 生活方面:整潔強調習慣與尊重，秩序強調公共空間與一次一人發言。
- 交通安全:勿單車雙載，勿腳踏車亂停。

4. 102/4/16，引 2013-04-15 中國時報， 陳長文，《天堂不撤守》

- 宜蘭高中國文老師賴志遠，在菲律賓服替代役的時候，以華語教師的專長服務菲國的佛教學校，得到菲國小朋友的敬重與愛戴；後來他發現菲律賓民答那峨島的小孩甚至還需要游泳二·五公里才能到達學校，他以自己的力量捐贈了獨木舟，讓小朋友可以划船上課。賴志遠的行為，是台灣人善良、利他的一個縮影。筆者曉得絕大多數的台灣人，當知道在自己能力範圍內可以幫助別人時，即便與這個人毫不相識，遠在重洋之外，還是願意伸出援手；只是曾經何時，這樣的美德卻漸漸為台灣的媒體所遺忘了。
- 看了賴志遠老師的故事，我的心裡揚起一種感動而溫暖的感覺，只要願

意付出，永遠有需要自己的地方，我想這是賴老師給我們的啟示。他以華文教師的專業，去異鄉的菲律賓貢獻所學，回台灣後又惦念著得每日長泳的小朋友，決定捐獨木舟。這種簡單的關懷、單純的善念，其實才是台灣的真力量、真精神！

5. 102/5/14，引高希均清華大學畢業典禮講詞，注意力經濟學
 - 不可能讀遍一個領域相關的書，就把注意力集中在「一流書」上。
 - 不需要做「消息靈通人士」，但要做善用資訊的人。
 - 能捨才能得，善於掌握優先次序。
 - 勇敢說不
 - 資訊重質不重量，貴在精確不在快速。
 - 集中注意力，才能孕育創新，發揮生命力。
6. 102/5/28，引洪蘭《理尚往來》
 - 人生是馬拉松，不是百米賽跑
 - 創造力：兩個不相干的神經迴路碰在一起，活化第三條活路。
 - 標準答案扼殺創造力。
 - 閱讀的好處：有同理心、不同角度看一件事、能站在巨人肩膀往前看、增加背景知識。
7. 102/6/25
 - 彭明輝，2013，6/22，聯合報名人堂

劍橋大學新生訓練時，系主任的致詞簡短有力：「你們來這裡的目的是要將既有知識的邊界往前推，而我們的目的就是協助你們進行這項工作。」

學術界的本務就是探索未知，開拓知識的新疆界。但是行遠必自邇，創新的第一個動作是充分了解既有知識，承繼前人的智慧，「站在巨人的肩膀上」往前邁進，而非閉門造車。可惜，學術界已經走火入魔，急於創新而不再認真承繼前人的智慧，往往誤把閉門造車當作是獨步全球。
 - 邱吉爾：悲觀主義者在機會中看到困難，樂觀主義者在困難中看到機會。
 - 即將升上高二高三，身分改變，學習心態也要跟著調整。
8. 102/9/3
 - 梭羅《湖濱散記》：「我們人一生都只是在做一些平凡無奇的事，那麼最重要的，就是努力把這些平凡的事做到最好的狀態。」
 - 2013，8月號《科學人》主題：天才如何思考

「現代的天才似乎必須爬得更高，才能攀上巨人的肩膀。儘管天才需要專業，具有廣泛的興趣，仍然是傑出心智的必要特徵。能兼顧兩者，本身就是天才的表現。」
 - 惠普前 CEO 菲奧莉娜說：「創新者是能夠想像出不一樣未來的人。他們勇於夢想，願意辛勤工作，他們看見可能性，而且把這種可能性落實。」

9. 102/9/17

- 海明威《一場帶著走的盛筵》：「如果你有幸年輕時在巴黎待過，那麼不論今生去了哪哩，他都會與你同在，因為巴黎是一場可以帶著走的盛筵。」

桑德柏格《挺身而進》

前排哲學，不僅參加，更重要是參與。

舉手發問，培養能問的基本能力。

10. 102/11/12

- 規劃特色課程與活動

例如草嶺古道誓師、師生越野賽、悅聽文學、院士講座、東北角海岸踏查、南澳自然田、參觀外交部、中研院、台大杜鵑花節等。

- 日本教育旅行心得

〈1〉身分認同:引席慕蓉話

「至少至少，我們要對自己的根源有了解，對自己的文化有興趣，對自己的土地有認識，對自己的民族有敬意。」

「至少至少，我們要知道自己是誰？從何處走來？現在正在什麼位置？又可能會走往什麼方向？」

「要把『知道自己』做為必修的課程，甚至做為生命裡的『重責』而擔負起來，這樣才可能讓自己變得比較堅強，比較靜定。」

〈2〉視野:引廖鴻基話

一圈一圈地往外擴大巡遊範圍，他又發現更多的門。每一扇門都通往另一片海；他完全明白；開門前他仍然會有徬徨，但越來越少。最後，也許會到達一片再也沒有門的海；沒有人知道那是哪裡，存不存在，可不可能到得了；唯一確定的是只要開了門就允許想像。

11. 102/11/26

- 聆聽

〈1〉內在聲音:與自己對話

〈2〉外在聲音:他者〈陌生人〉、社會底層、大自然天籟、世界接軌、超越者。

- 齊柏林，《我的心我的眼看見台灣》

「空拍景物中很少出現人，但這一路上，我的夢想能完成，卻是靠著許許多多人的幫助。很多人說，我這一路走來很辛苦，很孤單，但我從不這麼覺得。我認為，我比別人幸運，能得到這些人的幫忙。」

12. 102/12/10

a. 世界人權日:尊重別人的身體自主權與財物所有權。

b. 五管:目標、時間、壓力、生涯、資訊。

c. 《記得你是誰》，哈佛商學院教授最後一堂課的話。

「你今天是要出門去當領袖的，千萬要明辨是非，可別讓人家牽著鼻子

走，要記得你是誰喔」。

13. 102/12/24

- a. 平安夜，祝師生一切平安。
- b. 祝足球隊籃球隊順利晉級決賽。
- c. 祝高三學測創造屬於自己的高峰經驗，學習
 - 〈1〉杜甫：會當凌絕頂，一覽眾山小。
 - 〈2〉王安石：不畏浮雲遮望眼，只緣身在最高層。

103 年升旗講話

1. 103/1/6

- 學測與期末考：安靜的力量
- 習慣：節能減碳
- 夢想：《賈伯斯傳》

「人生只有一瞬，我們或許只能把幾件事做好。沒有人知道自己能活多久，我也是。我告訴自己，一定要趁年輕時候闖出一點名堂。」

「賈伯斯問蓋茲幾個有關教育的問題。蓋茲勾畫出他心中的未來學校：學生在家自行觀看教學課程影片，上課時間則用來討論和解決問題。」

p. 754

「他想要在教科書產業發動革命，想要為 ipad 發展數位學習教材，讓他們以後不必背著笨重的書包。」

2. 103/2/11 開學典禮

- 李清志《旅行的速度》

「每個交流道都像是人生命運的一個選擇，下了交流道就進入一個不同的城鎮，你如果喜歡就可以多待一點時間，如果有適當機會，甚至可以留在當地，找個工作，成家立業，安定下來。如果這個小鎮跟你不對味，你只要坐上車，開上交流道，永遠可以找到下一個交流道，找到下一個有趣的小鎮。」

- 總統傳譯陳珮馨，人間福報 2014/2/4

陳珮馨對自我非常要求，每次翻譯前，必定先了解相關的背景知識，以及話題所涉及的專業。例如去年菲律賓公務船槍殺台灣漁民的「廣大興案」發生後，在外交部舉辦國際記者會前，她不但詳讀事發經過、政府立場，可能的後續發展，還得先「猜題」設想外籍媒體及本國媒體會問什麼。

3. 103/2/18

- HBL 全國第七，學測 70 級分 37 名創歷史新高
- 曲而不折：

「花美男」羽生結弦昨天成為第一位摘下奧運花式滑冰金牌的日本選手；也是亞洲第一人。出身「三一」東日本大地震受災地仙台，羽生賽後表示，他是為受災地區而戰。

陳彥博說，這世界很公平，想要最好，就一定會先經歷最痛，能撐過去的才是贏家。他說：「所謂成功，並不是看你有多聰明，而是看能否笑著度過難關。」超馬賽事中，失溫、脫水是家常便飯，陳彥博還曾遇到北極熊攻擊，好幾次因疲倦緊張而弄丟保命裝備，惹得同伴動怒大罵。跑完全程，青天白日滿地紅的國旗飄揚在銀色雪地中的時候，陳彥博不是忙著慶功，而是被送到急救站。還有一次，陳彥博大意掉進冰河，在深夜的冰天雪地中趕緊脫光衣服，連襪子都拿來塞「重要部位」保暖。最致命的一次，是參加非洲賽前發現喉嚨怪怪的，檢查後發現罹患初期咽喉癌，他在五天內完成雷射手術切除腫塊。術後不久陳彥博到希臘參賽，剛起跑，傷口就迸裂、口鼻滿是血，他蹲在路邊一刻鐘，血漸止住，他用「再撐一下」的意志才完成比賽。

- 缺而不陷:缺是形體，客觀，生理；陷是負面，主觀，心理

4. 103/3/4

- 銅管五重奏全國特優第一名
- 《反抗的畫筆》

「戰爭是由一群相互認識的人所決定，而且這些人的生命並不會受到任何的威脅；但實際處在戰場上的，卻是無數相互不認識的士兵，而他們將在殘酷的戰火中成為砲灰。」

- 《百年追求》，吳乃德導言

牛津大學一位政治哲學家曾經用《小王子》的故事，討論我們情感所認同的對象是否必須具備獨特性。小王子有一盆玫瑰花，他非常得意，也非常喜歡。有一天小王子經過一個花園，看到滿園的千朵玫瑰；和它們相較，他的玫瑰並不特別突出，於是小王子傷心流淚。狐狸要他回家去，好好仔細端詳他的玫瑰。小王子依照狐狸的建議，也終於領悟，向滿園的玫瑰說：

你們很漂亮，可是你們卻是空虛的。沒有人願意為你犧牲生命。我的花看起來和你們一模一樣，可是她是我灌溉的，她是我放在花盆中保護的，她身上的蟲也是我除的。我聽過她的哀怨，我也聽過她的驕傲；有時候我甚至聆聽她的沈默。因為她是我的玫瑰。

臺灣〈宜中〉之所以獨特，是因為眾多和我們有所連結的先人，他們在其上的工作，如今成為我們共同的故事、共享的記憶。臺灣〈宜中〉之所以獨特，也因為我們今天對它的灌溉。

5. 103/3/18

- 陳芳明《聯合報名人堂 2014/3/12》：台灣政治反抗運動都在這年遭到撲滅，無論是台灣文化協會、台灣農民組合、台灣民眾黨、台灣共產黨，都被強制解散。領導農民運動的領袖簡吉，便是在這年被逮捕入獄。從史料可以發現，當時農業現代化成功時，也是台灣農民遭受最不公平的待遇。那種剝削與凌虐的實況，都寫進賴和的小說〈豐作〉

裡。無怪乎賴和不能不感嘆，爲什麼時代那麼進步，人民的生活竟那麼痛苦？

- 稻盛和夫《生存之道》：思考方式×工作熱誠×能力

6. 103/4/1

- 感謝圖書館志工每張自修桌設計勵志格言。
- 感謝佩瓊老師帶領 315 羅筠婷、林宛儀佈置飲食文學主題書展。
- 人間福報同學投稿作品

記得當年，時序入冬，天氣漸寒，面對功課、考試的煎熬，我早已不堪負荷，祖母不吭不響端來一鍋紅豆湯，只爲了給我暖暖身軀。簡單的熱湯承載著祖母濃郁的愛，顧不得紅豆湯冒起的熱煙朦朧了我的鏡片，只想盡速吞食這股翻騰的煙霧，讓它竄流全身。黃琮傑／宜蘭市宜蘭高中三年八班 2014/3/14

走在老家附近的河濱公園，一切是那麼的熟悉，卻又是那麼的陌生。放眼望去，原本小時候我跟哥哥撈魚的地方，現在已長滿了及腰的雜草。走進草叢，兒時的足印彷彿還留在鬆軟的土壤上。閉起眼睛仔細聆聽，潺潺的流水聲似乎夾雜著孩童天真無邪的笑聲。黃琮棋 宜蘭市宜蘭高中二年七班 2014/2/28

7. 103/4/15

- 足球全國第四名
- 嚴長壽《你就是改變的起點》：練習從底層往上看，往左右看。
- 宜中獻愛，助長者安養，人間福報 2014/4/7

宜蘭高中二〇一班學生則是由導師簡志翰和佛光人吳寶玉帶領，全體來仁愛之家的安老院舍出坡，不但守紀律又認真，長者看了很感動。學生代表更以募集而來的二千多張發票及零用錢贈與院方，由蘭陽仁愛之家主任覺方法師代爲接受。

8. 103/4/29

- 全中運 1600 接力及標槍勇奪銅牌，54 屆第一區科展生物兩項特優
- 祝賀母親節
- 幾米：辛波絲卡是激發我最多美麗靈感的詩人，例如《一見鍾情》這首詩：

「他們兩人都相信
是一股突發的熱情讓他倆交會
這樣的篤定是美麗的
但變化無常更是美麗」。

最後想跟各位同學說，真正的學習，是因為自己想要學習，而且真正的學習，永不畢業。祝福大家。