

給高一、高二家長的一封信--與宜中有約

從事教育工作三十年來，我深深體會教育不只是一種職業，也不只是一份養生糊口的工作，更是一生奉獻不渝的「志業」。有學者認為，人在滿足基本需求之後，自然而然會渴望實現自我，追尋高峰經驗。對我來說，教育正是為了使自己更瞭解生命，更知道生命的意義，並且增進與宜中人相互連結之感。能與宜中結緣是幸福的，今後將秉持「全校一家」的校訓，以及「師生共學，成就師生」的教育理念，讓每個孩子的天賦都能得到最充分的發展。

九月六日在朝會上，和全校師生分享《專注的力量》一書。全書分為三大面向：首先，對內而言，主要是聆聽自己的聲音，覺察自身的想法和感受，正確釐清事務的優先順序。這樣的內部控制機制，是決定我們一生榮枯的關鍵。其次，對他人而言，在於能以同理心去了解他人的內在想法與感受，並予以協助。例如聆聽演講的話語，便是一種同理心的表現。最後，對外而言，此種專注就像領導者的視野，有助於理解大環境或生態體系，對決策、組織的管理和創新非常重要。高中教育階段，學校教育的重要任務之一，就在於協助同學拓展視野、拉高眼界。

面對全球化的競爭，國際視野更加重要。嚴長壽先生在《我所看見的未來》這本書裡提到，青年旅遊可以培養年輕人獨立自主的能力，打開國際視野，甚至改變人生的意義。日本有些學校規定，學生如果出國當志工，能折抵一定的學分。而南韓大學生的畢業成績單上，甚至有一欄是「海外經驗」。許多台灣年輕人參加打工度假，志工旅行計畫之後，人生產生很大轉變，甚至一生都和旅行的國家緊緊相繫，或像替代役男連加恩醫生一樣，留在世界最需要協助的偏遠角落奉獻。連加恩在《愛呆西非連加恩》這本書中說，好命的孩子，應該比別人付出更多，為了幫助更多的人甚至比別人更勞累，這樣，好命才有意義。

卓越的學習，必須有好的習慣。習慣心理學告訴我們：你有好的習慣，絕不會失敗；如果有不好的習慣，肯定不會成功。宜中的孩子，我希望都有終生閱讀與運動的習慣。就閱讀來說，李家同在《大量閱讀的重要性》這本書特別提出閱讀的四個好處：能夠看懂文章，並抓到重點、可以正確且清楚地表達自己的想法、討論問題合乎邏輯且不自相矛盾、發言內容不落俗套而且有獨到的見解。的確，閱讀可以增進我們的背景知識，延伸我們的觸角，使我們和其他人產生深刻的連結。就運動來說，運動是有助於學習的。《運動改造大腦》這本書提到，我們在運動時會產生多巴胺、血清素、正腎上腺素，這三種神經傳導物質都和學習有關。宜中最具傳統的活動，就是全校越野賽跑，這項傳統正是宜中最寶貴的資產。

法國存在主義哲學家沙特說：「我的決定，決定了我」。高中生是學習做決定的年齡，我很喜歡美國詩人 Robert Frost 的經典名詩 The road not taken(未曾選擇的那條路)：

兩條路分岔在樹下，而我一

我選的那條則少被走過，

它使得一切因此而不同 (And that has made all the difference)

短短幾句話，為選擇的兩難和結果下了美麗的定義。最後，讓我們一起提供孩子有足夠探索的機會，從不斷的嘗試磨練中，累積經驗，培養自信，找到自我，進而為自己的人生做出明智的抉擇。

國立宜蘭高中 校長 王 垠

105.10.21