

四維高中應用日語學程中村勇輝 通過大學程度的日語 N1 檢定

商資學程黃才芸、 李瑩瑩二人通過 高難度會計資訊乙級 開創升學就業優勢



（本刊訊）本校商資日學程綜 303 班中村勇輝、黃才芸、李瑩瑩三人，在指導老師傅秋蓮、林育嫻及陳慧萍教導下，分別參加今年度日語 JLPT 檢定，與會計事務技術士，順利通過高難度的 N1 證照與會計資訊乙級，開創升學就業優勢。

日語老師傅秋蓮表示，日語的 N1 證照是最高等級，相當許多大學日語系的門檻，都必須要通過，同等於技術士證照乙級，學校已連續多年，都有學子通過 N1。會計資訊老師陳慧萍表示，通過會計乙級證照，不僅擁有專業技能，對學子未來升學就業都有很大的助益，可在甄審時加分，其中會計資訊乙級是較少通過的乙級證照，更加不容易。

中村勇輝、黃才芸、李瑩瑩均從國風國中畢業後進入四維，三人除了已經考取軟體應用丙級、乙級之外，中村勇輝還通過網頁設計丙級與 SFLPT 的 A2 證照，尤其這次的 N1 考到 139 高分。

中村勇輝不僅證照通過，在班上成績也名列前茅，因此具有繁星資格。近期更被班上推舉為學校商科的學程三好楷模，他雖具有基礎日文，但高中三年全憑學校師長的教導與自身的努力，中間歷程相當辛苦。中村勇輝表示，當去年一考到 N2，馬上投入 N1 考試。過程中背誦單字量大，更是沒有固定範圍，文法難度高，閱讀測驗文章艱難難理解，有宗教、天文、企管、教育等，在沒有範圍的考驗下，要通過相當不容易。順利取得 N1 證照，目標希望能夠進入學長蔡承恩考上的高雄餐旅大學應用日語系，繼續當他的學弟。

黃才芸、李瑩瑩也指出，從暑假到高三上都在準備會計丙級，今年的術科從十個題組，增加到十二個題組，加上很多是沒有學過的，為了充分準備，除了學科之外，每天至少額外要花四個小時來練習，一個題組就需要二個小時的時間，細心度一定要夠，否則很容易會前功盡棄。三人都表示，很感謝指導老師，一直陪伴在我們身邊，考證的那一段時間每天的陪伴，考古題、安排進度、並督促我們不斷的進步。

校長蔡忠和表示，學習無法一蹴可幾，他們都是立定目標，在指導老師的安排下，逐步完成各個證照的考試。目前校內提供完善的設備，加強學子進行專業的練習。讓學生在多元選擇的學習環境中適性成長，在升學上科大與四技甄審都可以加分，技能上就業也能展現優勢。期許學弟妹，能以他們為目標，繼續互相勉勵，在之後的繁星、統測考試、技優甄審、個人申請等管道，都能順利錄取心中的第一志願。

四維高中參加第 52 屆全國技能 競賽北區分區賽成為最大贏家

黃旭耀、莊劭捷、 柯念傳囊括配管 與暖氣金牌、 銀牌、銅牌 前三名



（本刊訊）本校以技職教育深耕成效卓著，第 52 屆全國技能競賽傳出捷報，囊括金、銀、銅牌成績亮麗，東部第一。在實習主任楊祺霖、工業類科主任李智傑的帶領下，參加「第五十二屆全國技能競賽分區賽」，電機技術學程綜 202 班黃旭耀，以精湛的技術勝過其他職業與專業選手，榮獲「配管與暖氣」冠軍；綜 101 班莊劭捷、柯念傳，以一年級之姿首次參賽便拿下第二、三名，更是難能可貴。三人都取得全國決賽權，將於今年八月三日參加全國技能競賽總決賽資格，在全國實力拼全國選手，為自己爭取國手的機會，提升升學就業雙贏的競爭力。

第五十二屆全國技能競賽分區賽，日前於北中南分三區進行比賽，全國總共有近二千位選手參賽，四維高中黃旭耀、莊劭捷、柯念傳在指導老師李智傑主任、工業類科老師，及勞動部花蓮職業訓練場場長蕭志村指導下脫穎而出，囊括暖氣配管職種一、二、三名，是最大贏家。

榮獲冠軍的黃旭耀，花崗國中畢業，在家人鼓勵下選擇就讀四維高中電機技術學程，一年級在指導老師與學長的鼓勵之下，初試啼聲便獲得第四名佳績，之後更朝技職競賽選手目標努力，不僅術科具備堅實的基礎，在技巧上更是突飛猛進，終於在今年拿到冠軍。莊劭捷、柯念傳二人分別畢業於國風與自強國中，同樣進入學校工業類學程之後，才第一次接觸暖氣與配管技能競賽，能夠克服緊張發揮平時的實力取得二、三名，相當不容易。

金牌得主黃旭耀表示，從去年十月開始練習，利用夜間與假期反覆練習，每次術科練習一次就是至少八個小時，過程中需要耐熱與體力，四種材質包括塑膠、黑鐵、不鏽鋼、銅質等，要完成彎曲與組合，比賽速度與準確度，是一項很大的挑戰，透過平時動加練習，力求完美，才能在賽場中正常發揮。感謝學校與勞動部花蓮職業訓練場場長蕭志村，在訓練過程中，犧牲夜間、假日期間，來強化他的技能，他會努力在九月份的決賽中，以最好的成績表現回饋師長。工業類科主任李智傑表示，「配管與暖氣」類是高難度的職種，競賽項目包括識圖、落樣、冷彎曲、擴管等技術。黃旭耀經過一年的練習，也有比賽經驗洗禮下，更顯沉着穩定。莊劭捷、柯念傳能在規定的四小時內沉着精確完成作品，拿下第二、三名佳績，顯示四維高中在技職教育學、術科紮實的果，相當不易，這與選手們犧牲寒暑假與平日休假日，每天練習超過七個小時不畏辛苦的態度值得肯定。

董事長黃淑怡恭賀獲獎學生，期盼他們在八月全國決賽中，能夠取得佳績。蔡忠和特別感謝勞動部花蓮職業訓練場場長蕭志村與工業類學程楊祺霖主任、李智傑主任的指導，提升學生學術科能力，開創升學就業雙贏前途。

四維高中綜 306 班 陳柯程恩通過最高 難度學術科 取得中餐乙級證照

（本刊訊）本校觀光餐飲學程綜 306 班的陳柯程恩，近日考取難度最高的中餐乙級技術士檢定資格。他從高二開始立定目標先取得中餐丙級，經過近一年磨練，終於如願以償取得與專業中餐主廚同級資格證照。校長蔡忠和表示，中餐乙級在歷年全國通過率不到 5% 之下，陳柯程恩同學以高中生身份取得中餐乙級，為自己未來就業與升學開創雙贏機會，在畢業前為自己交出一張亮麗的成績單。

中餐乙級高門檻，向來在高中職的階段所考取的證照都以丙級為主，能取得乙級證照，又是高中生身分，即便社會經歷豐富的廚師想取得也不容易，可說是百裡挑一，高難度的挑戰。要通過中餐乙級考試，技術必須非常熟練，在 1.5 套菜餚中，每套 3 道菜，等於考試前必須熟記 105 道菜餚的作法；術科考試時，會抽出一套菜餚為題，讓學生在 3 小時內做出的人份享用的 3 道菜。

畢業於美國國中的陳柯程恩，對餐飲充滿興趣，原本會考成績只有 180，懷抱著夢想進入四維高中，高二就立定考取乙級的志向，二年在中餐老師陳居誠老師與觀光餐飲學程主任李智傑的指導下，先取得中餐丙級證照，今年再參加中餐乙級烹調技術士考試。在激烈競爭中於今年一月二十八日，考取乙級中餐烹調技術士證照，可以說進入進入飯店擔任管理主廚或講師，甚至開店，在職場上幾乎能無往不利，取得優勢。

觀光餐飲學程主任李智傑說，考取中餐乙級，不僅術科掌握得宜，在緊迫的時間內，都能發揮揮平時表現，平時學校也會提供術科的練習機會，讓他反覆練習，做到熟能生巧。陳柯程恩目前已擁有中餐丙級、烘焙麵包丙級，及剛考取的中餐乙級三張證照。



陳柯程恩表示，這次抽到大家都不太願意抽到的題目。七道菜分別有人蔘枸杞雞、香菇白菜膽、家常墨魚、高麗菜蛋皮、京都排骨、花素煎餃、椒鹽蝦球等。不僅手續繁雜，四小時內還要完成報表，非常不易，憑藉著長期的練習，順利通過。

程恩表示，感謝學校提供完善的設備，讓他從一年級就有目標的跟著學長在夜間輔導學習中乙級的課程，過程中陳居誠老師針對他不熟悉的，都能立即給予指導。別安排夜間輔導學習狀況，學校又特別安排會考訓練寫作報告表，讓同學到宿舍廚房加強熟練度。考上乙級，不代表自己已經是大師傅，將來也會更努力的充實自己的能力。

校長蔡忠和表示，感謝觀光餐飲學程師生的努力，創造出通過中餐乙級的優異成果，能夠適性讓該學生找到自己的亮點才最重要。這次學生考取乙級證照，將有機會僱技優管道或特殊選才進入理想大學，亦能提升在職場上的競爭力，鼓勵對餐飲學程有興趣的同學們，進入四維適性發揮揮來圓夢。

四維高中原舞社以「Malalevu」動人舞碼 代表花蓮參加全國學生舞蹈比賽 榮獲全國特優



（本刊訊）本校原住民舞社，以花蓮縣 0108 全縣最高分，獲得高中乙組特優第一名，並代表花蓮縣參加團體乙組全國賽，遠征屏東六堆客家文化館。在全國各縣市強勁代表隊中，不畏高手環繞充滿信心，以 Malalevu 舞碼，精湛舞技展現力與美，獲得評審的讚賞青睞，高分勇奪全國特優的佳績，實屬難得，原舞社師生經過多時的苦練，發光發亮獲得亮麗的成績，展現多元才能，辛苦有了代價，董事長黃淑怡、校長蔡忠和給予高度的肯定，也感恩指導老師田玲瑤、訓育組長陳慧萍的努力付出。

花蓮四維高中原舞社團這次共有廿四名團員參賽，在指導老師田玲瑤、田婉瑜老師的訓練下，上場登台比賽中，展現絕佳默契與合作無間的團隊精神。這次的舞碼 Malalevu，為南島阿美族的樂舞。樂舞意涵是阿美族擇偶之意，擇偶出色的人將負責舞部落防禦的任務。舞由共為拾穗、理髮、牽絲、揮角與羽冠五幕，充分展現原住民勇士與部落女性的力與美，淋漓盡致，獲得評審高度青睞，給予高分特優的肯定。

團長普三丙班曾郁芳，榮獲全國特優後欣喜表示，這次除了加入了一年級的級生之外，同樣也有已經高二的學長姐們一同努力。由於這已是她最後一次上場比賽了，隊員們都希望能夠在畢業前的最後一次全國比賽中，有最好的表現，榮獲特優佳績，如今完成心願為自己在四維原舞社的生涯寫下最好的紀錄。

原住民舞蹈指導老師田玲瑤、田婉瑜指出，原舞社在四維高中擁有優良傳統，由學長姊傳承各自傳授指導弟妹歌舞技巧，因此很快能融入舞碼情境中，平常也透過跑步訓練團員肺活量，此次在大會規定演出全過程須佩戴口罩情況下，照樣能夠氣定神閒的邊唱邊跳，相當不容易，這次能獲得特優的殊榮，是給予這群孩子最大的鼓勵。四維原舞社的精進舞技，也曾獲得國際獅子會的肯定，邀請至台北小丑展表演，獲得滿堂彩。

董事長黃淑怡指出，學校重視學生品德、升學、技能之外，也極為重視學子各項多元智能的均衡發展，並同時推動校園人文與藝術風氣，鼓勵各社團參與縣內與全國性競賽，很開心今年原舞社在全國賽有最傑出、優異的表現與佳績，為自己充實高中生涯的學習歷程，也為四維爭光。



跨校網讀心得寫作本校 43 篇獲獎 提昇學生核心素養與閱讀能力

（本刊訊）本校參加由教育部主辦「第 1101010 梯次跨校網讀讀書心得寫作」比賽表現優異，在國文領域老師的推動下，共有四十三篇文章獲獎，其中特優三篇、優等六篇、甲等三十四篇，是花蓮地區高中職得獎篇數最多的學校，展現本校在推動學子閱讀上的具體成效，其中普三甲班獲獎篇數 23 篇，在國文老師鼓勵下是投稿最踴躍的班級。

第 1101010 梯次跨校網讀「讀書心得寫作」比賽，四維高中獲得特優的名單與作品，包括有普三甲班王思元「淺論折衷主義的哲學精神」、余昀采「空洞的是人心，還是法律？」，指導老師廖于萱；普三乙班楊淳嫻「畫筆渡靈魂一執念中的善恨」，指導老師為鄭名棋。優等六篇，普三甲班黃思萍、黃筠嬈、林筠晰、藍唯香、綜 204 班高婉芸，指導老師廖于萱，普一甲班鄧以盈指導老師陳怡欣。

跨校網讀多次入圍的王思元，目前已透過特殊選才管道，錄取國立臺灣師範大學地理系與國立東華大學不分系，平時喜愛大量閱讀，尤其對哲學類深感興趣。這次獲特優作品，即是哲學系教授傅佩榮的哲學作品「西方哲學之旅」。他表示，從閱讀裡反思書中的幾位哲人的思想，我覺得有些哲人的求知態度確實令人敬佩，但是也有完全脫離現實的趨向，比起這樣風格的哲人，我更嚮往利用所學幫助人民脫離苦難的哲人，如卡繆，而他依舊在文學與哲學上取得了很高的成就。

獲特優的楊淳嫻，也是多次投稿，首次獲得特優肯定。她說，故事描寫了一個受到仇恨控制的畫師，執念使他的畫筆能夠化虛為實，利用自身能力使有遺憾的人能夠沒有遺憾，以筆渡人。故事中的樂師有純淨的心靈，感受世間萬物的情緒，致力化解世間仇恨。小說以典故為文，善恨交織其中，一切都化為平凡，讓我得知，所有的意難平，都會過去，而我們自身也有自己的歸處。兩位主角面對善惡的方式，就像是現實裡的我們一樣，面對人性善惡而有的不同想法，作者利用一個個故事揭開人們面具底下不帶偽裝的內心，警醒我們的同時也提醒我們善的存在，讓我們對於現實有更真實的看法。

余昀采作品「空洞的是人心，還是法律？」，她表示，開始關注「死刑」這個議題的契機是幾年前的「鄭捷殺人案」，每天的新聞和公眾輿論都一面倒支持死刑。在沒深入了解前，我也是同樣想法，但被各種疑難驅使後，我查找了相關資料，我才知道有「死刑存廢」問題存在。透過這本書讓我更多面向的思考，想了解刑罰目的究竟為何，還是社會本身就存在著問題。

校長蔡忠和表示，教育部提倡並鼓勵學生進行閱讀分享活動，規劃辦理「全國高中跨校網讀讀書心得比賽」，四維高中多年來持續推動與重視，已見成效。未來會更積極營造書香校園，鼓勵師生閱讀，辦理晨光閱讀、優良圖書展、重視圖書館營運及館藏閱讀推動計畫、文學創作營等文藝性活動，鼓勵閱讀心得寫作也讓學子寫作力提升，期許學子持續閱讀落實生活中。



科展參賽六組百分百全獲獎 二優等四佳作 私校成績最優異

（本刊訊）本校參加「第六十二屆東區科學展覽競賽」大放異彩，總計榮獲二件優等、四件佳作，全數獲獎，在私立學校中，成績最為優異。優等作品包括數學科的「亂中有序」、行為與社會科的「防禍於未然——探討花蓮市區交通事故熱點之原因與建議」等。校長蔡忠和表示，對於四維學子在科展的出色表現感到欣喜，也感謝教務團隊、數理科召集人陳妍慈老師及社會科召集人簡劭芳老師帶領的教學團隊辛苦指導與付出心血，獲獎同學在未來大學升學的特殊選才及個人申請入學都有加分的優勢。

這次優等作品「亂中有序」，指導老師為陳妍慈，組員有陳德安、孫淳承、張紘睿。作品探討河內塔，運用數學中所學到的遞迴式、歸納法等，透過既規律，突發奇想，改變盤子起始排列順序，從遊戲中延伸至實用性，從亂數中找到排列的順序。

另外「防禍於未然——探討花蓮市區交通事故熱點之原因與建議」，指導老師為簡劭芳，組員有廖書慧、黃悅煊、梁華庭。主題則是探討花蓮地區為何交通事故名列前五名，透過花蓮市作為研究範圍，並且利用問卷發放來瞭解花蓮民眾與外縣市民眾對於交通法規的了解程度及針對花蓮民眾對於花蓮市常發生交通事故路段的想法，並實地採訪民眾與交通大隊來探討花蓮市常發生交通事故原因。

「亂中有序」組員表示，科展最有趣之處，在於無中生有，從看似無規律的亂數中，找到秩序，大家從分工中學習團隊合作，也從報告中了解到口說表達的技巧與重要。「防禍於未然」這組，三人則是表示，在蒐集資料找主題時，從新聞事件到發現到花蓮的死亡率竟在名列前茅，透過資料蒐集、問卷調查與實地採訪，最大的收穫是從科展中，研究行動，思索如何改善花蓮市常發生交通事故路段的建議，是有助於花蓮地區降低事故的發生，覺得相當有意義。

四組佳作同學計有化學科普二乙陳柏文、李廖沛喻、普二丙胡嘉恩，指導老師蔡欣蓓老師；地球與行星科學科普二乙黃智琳、黃喜、普一甲林佳諭，指導老師溫丁長葆老師；環境學科組普三乙莊佩璇、普一甲李權宇、羅廷恩，指導老師方智陽老師；行為與社會科普二甲陳東健、許俊翔、普一甲溫丁文棋，指導老師陳正宏老師。獲獎組員皆很感謝指導老師從主題的引導到蒐集資料、撰寫內容、到報告內容完成，從寒假以來的辛苦付出，也感謝導師給予鼓勵與協助。

教務主任彭陸清表示，各組在準備科展過程中雖然有很多的困難，但最大的收穫讓同學們能有機會參與進行科展研究與訓練表達能力與展現團隊精神。

校長蔡忠和表示，四維高中為提昇科展成效規畫科展教育精進計畫，積極鼓勵學生發揮思考力，能有這次榮獲二優等四佳作的好成績，提昇學生在數理科社會等教育的自信心，也激發學生對科學研究的興趣與潛能。

母親節得獎作品



一年級第一名



一年級第二名



一年級第三名



一年級佳作



二年級第一名



二年級第二名



二年級第三名



二年級佳作



二年級佳作



三年級第一名



三年級第二名



三年級第三名



三年級佳作



三年級佳作

繪畫競賽



普二甲 戴可威 嘿嘿！其實我都没在聽
全國美展花蓮縣漫畫類第二名



普一甲 陳紫妍
這是應該是我的生活嗎



普三甲 胡佑林 無罩死神到 & 罩我口零破口
全國美展花蓮縣西畫類第二名



普三甲 程慧萱 平行時空
全國美展花蓮縣漫畫類佳作



綜 103 唐楚哲 毒手



綜 103 張志豪 心魔

理解與寬容

◎普一乙 李欣穎

因為看不慣，即使一粒沙子，也難以容納；因為放不下，所以芝麻綠豆的小事都會轉變成龐然大物，阻擋繼續向前的路障。生活中，與人的各種互動，很容易不經意因為誤會，或情緒的失控，而產生摩擦。學會理解，才能夠换位思考，胸懷開闊的人，才會用理性的善良與理性的智慧，去體諒別人的需求與苦衷。寬容這個詞雖然容易理解，但往往要付出行動時，卻又被情緒牽引，因此是我們一生中必須修練的功課。

在生活周遭有很多的例子，像是人與人互動間，有可能對方的行為，自己不是那麼的舒服，又或者開心。有時在與朋友聊天時，朋友會說出一些令人不開心的話，或者諷刺的話，就會令人感到憤怒，牽動我的每根微小的神經。甚至影響一整日思緒凌亂，一開始庸人自擾，不自覺的籠罩在憤恨不滿的烏雲下，揮之不去，之後會開始帶著怨恨的心情，有時還會容易感染到身旁週邊的親友，讓他們也陷入低氣壓中，被攪動情緒。

面對別人對我的各種情緒，我帶著純粹的想法，想著若能和其試著溝通、聊天，可能意見不同，但若經過長時間的磨合，看法也就漸漸改變。所以我認為先要能理解對方，站在他的立場去思考，就能發現這個人或許沒有那麼討厭，後來，我慢慢能適應他和其他人相處的方式，或許他真的沒有惡意，自己也就不再如此生氣。舉例來說，我們可能因他人不經意說的一句話，而影響到自身的心情及情緒，因自己的多思而誤解他人所表達的意思，因此發生衝突，後來造就的結果就是末來自己與他人談話時，他人會覺得說話很不小心甚至不交談，但凡是只要自己不去在意他人所說的話，往好處想，包容他人，這件事好像也沒那麼複雜，且自身也不會因而煩躁及難過，如此也會變得較自在，包容他人，換位思考，寬容二字似乎也沒有如此難做到。

美國前總統羅斯福，他年少時患有口吃的毛病，很多人因此嘲笑他，他並沒有因此自暴自棄，反而自我激勵，也包容嘲笑他的人，最終克服了口吃，最後能聲音洪亮高昂地站在台前的演說。韓信能忍受胯下之辱，終得以成侯拜相，還不忘就漂母的一飯之恩，倘若他年少忍不住而逞一時之氣，也許命運也就不此改寫。

面對小事斤斤計較是我們必須去改善以及正視的問題，人與人之間常為小事而爭執，並去計較這其中自己所獲得的，但在這過程中，自己失去的，反比自己所得到的還要多，你可能會失去了這段友誼，同時，你也失去了最重要的寬容，使你自己變得心胸狹窄、度量小，若這時不去改變自己的行為，影響到的是現在的自己以及未來的自己。若是遇到不順心的事，則要學會看開及放下，如一再地陷入其中，最後只會導致自己抱持負面的想法，看待事情的方向及方式也會變得狹窄、隨便。而我們可以透過上述這些生活上的例子，提醒自己的寬容，更在學習理解及包容的過程。

做自己 ◎普一甲 李孟哲

我不懂如何去面對世界，我不明白如何去回應他人對我的期待，我無法睜開眼觀賞美景，無法看清前方的道路，我感到擁擠，彷彿心臟在被擠壓，彷彿被一隻無形的手勒住脖子而無法呼吸，我很恐懼，恐懼著這個世界，但我絕不能害怕。如同《沙丘》影片中的對白所言：「恐懼會扼殺心靈，是潛伏的死神，會徹底毀滅一個人。我要面對它，讓它掠奪我的心頭，穿越我的身心。當一切過去之後，我將睜開心靈的眼睛，審視我的軌跡。恐懼如風，風過無痕。而我屹立不搖。」

我曾經瘋狂的想成為他人，認為自己不夠好，不夠優秀，我認為我醜陋不堪，就像神用著非慣用手繪製的難看。在這成為他人的路上，我的每一步都走得很沉重，像走在一根獨木橋上步步為營。我迷失了，我不知道自己到底期待得到什麼，期望自己變得什麼樣子，我以充滿亮片的傷痕來偽裝自己，用過度的自信與驕傲來包裹自卑，錯誤了自己的終點，然而正因為是仿造品才悲哀才不得不忘我的持續奔跑，奔向那錯誤的終點。我被困住了，像是隻籠中鳥，被困在這狹小的世界，在這籠子裡奮力地奔跑、飛翔。卻沒發現其實困住我的並不是籠子，而是我的心。

我從小就被大人耳提面命的「提醒」要考上好的大學，然後找到好的工作。被拿去跟其他人比較，比較成績、個性甚至還有價值，而我也逐漸的被暗流吞噬，忘記了我的夢想，改變了個性，變得不再是我自己，而是個為了完成別人期待的機器。這時我的心非常狹窄，認為我讀書只是為了別人的期待，這讓我感到很大的壓力，甚至恐懼著人類，恐懼著讀書，恐懼著別人的期待，甚至恐懼著人類的期待。我開始逃避，靠著動畫和遊戲來麻痹自己，靠著說謊毒的話中傷他人來維持自己。

己所無幾的自尊，每天過著渾渾噩噩的生活，那些原本對我的期待也消逝殆盡，我頓時感到輕鬆多了，但換來的卻是自己的良心對自己的譴責，這種譴責感越強，我也就越逃避現實，形成一個惡性循環。直到我看到了那部《櫻花莊的寵物女孩》的動畫，這部動畫燃起了我的熱情，燃起了我對讀書的興趣，而我也拿起了塵封已久的書本和筆，發現我沒有想像中的這麼討厭讀書。我開始為了自己做事，而不是為了別人的期待。我終於睡了，但我可以去看到自己的樣貌；我終於強壯了，但我可以去走的路卻更遠了。我的心不再成為他人的仿製品，逃離了那狹小的籠子，翱翔在湛藍的天空。

在人生的歷程中，挫折與壓力是必然會出現的，重要的是該如何去面對，我認為不如把焦點放在自己身上，一切事情想自己為何要做？如果做不到會如何？不要把他人的情緒勒索當作目標，若真的不想做，且可以自己承擔後果，那不做又如何？把焦點放在自己身上，心才會越來越開闊，路也會越來越寬敞，心寬路自寬，放過自己不開，也會放過別人。只要承擔後果便可以在放過自己時看到人生和世界的美景和趣事，物極必反，太壓迫自己反而會忘記觀賞身後的風景，到最後只覺得很累，沒有喘息的空间，善待自己，就是對人生負責，體會到人生的樂趣，給心情放假，也不要因為他人而影響自己，你擁有對抗世界的勇氣，要改變你的世界，先改變你的心態，不要為了這瘋狂的世界改變，眾人皆醉我獨醒，做自己比你想的還要輕鬆和有魅力。

春之奇想 ◎普二甲 廖漢軒

冰意刺骨的朔風已然停歇，雖然偶爾陰雨綿綿，充滿生機的自然氣息卻仍悄悄地為植被裝飾色彩，像是藝術家精心雕琢般，隱隱的改變到熟悉的地址。我開心收下包裹，享受十分鐘日光浴的快樂。陽臺對面是一片菜園，很開心能到幾隻熟悉的身影穿梭樹叢，我認真觀察鳥兒的歌聲，臆測他們是如何歌頌舒適宜人的三月時光。

鐘聲響起，我翻開英文課本認真上課，不料春風信使頑皮地將禮物送來，鳥兒啾啾的哼著歌，我有感而發，在課本上寫下：「The station is outside the window.」微微一笑，我想像著麻雀以他自信的「Sisi」隔著窗戶和我打招呼，誰能想像春天的到來竟讓我交了一個外國朋友呢？我不禁沾沾自喜，享受春天奇特的快樂。

鐘聲響起，我翻開國文課本專心上課，不料我的麻雀朋友卻急驟的衝了進來，以他「每秒十公尺的初速」作等速度運動。我畏懼他撞擊所帶來的「衝量」，眼疾手快的將他一把抓住，作「仰角三十七度初速每秒五十公尺」的斜拋運動，而他在三秒後達到最高點，自顧自地飛走了。我感嘆了好一陣子，才驚地從夢中醒來，真是「春眠不覺曉，處處聞啼鳥」啊！

探索 ◎普三甲 王思元

山雨欲來，隧道盡頭是灰白的霧。能量飲料包裝丟了一地，應是清晨單車攻頂賽選後留下的「紀念品」。爸爸下車朝它們拍照，幽默說未來可以作為環境議題的教學題材。休息一陣，我們在此跨上綁滿裝備和鍋具的小折，往濃霧方向前進。

這是升高一的暑假，我與爸爸的單車旅行。我們從太魯閣燕子口隨峡谷蜿蜒而上，來到武嶺，再在清境農場滑落，下榻埔里。裝備很重，小折也不以速度見長，我們行程緩慢。自修室的空氣凝重。這次模擬考又錯超多。我不耐煩手指插進額前厚重的瀏海，順便擠爆髮膠線下的一排青春痘。「蠶蛾作繭，想必羽化翩翩。」斗大板書在我眼前，這是老師鼓勵我們的話。看著字，我覺得很茫然。明天就要會考了。但我好像忘了我為什麼要考試。第一次面臨重大考試，我竟如此無動於衷，冷漠異常。

探索！探索！回想起國中的輔導課，我們探索興趣、探索專長、探索社會該具備的我各種能力，甚至探索未來。萬事俱備只欠東風，我卻忘了探索自己。想「阿媽我不想努力了」的網路迷因。它很好笑，似乎也很有趣。看著桌前成堆的參考書，我覺得自己就像迷途的年輕。會考在我憂鬱的心情下結束了。畢業典禮

獨特的校園一景

◎綜 102 陳家巨

我很喜歡看風景，在四維我最喜歡的風景就是宿舍對面的山，隨著季節和天氣不斷變化的山。

在晴天時，早晨的陽光金黃色的，金黃色的陽光就給予大地的恩惠，毫不保留的撒了下來，使那山山變成了一塊巨大的黃金。在中午時，因為天空的明亮使那山山的各種綠色都看的一清二楚，有深綠、淡綠和一般綠等……各種綠色，令它看起來像一大塊充滿各種綠色的玉石。日落時，因為照不到我們看得到的那一面，所以它就變成黑色的了，僅有山頭上快要落下的陽光令它變成一名準准鄉的鄉人，頭上那明亮的黃色帽子就像是在告訴所有人，它要離開這裡的每分每秒。

我就讀的學校——四維高中，是在花蓮縣數數一數二大的校園，而在這寬闊的校園裡，我覺得最獨特的景色應該就是三好廣場了。三好廣場位於接納樓、科技樓及孝親樓的前面，地上是由草地及灰色磚塊拼成而成。在它的尾端有一棵高大的榕樹，風雨無阻地站在那裡，看著我們一天天成長。三好廣場的用途很多。每週一的朝會、偶爾在週五放學後的集合、每年的畢業典禮……等等，都需要它的幫忙。之前迎新園遊會的活動——支援前三好廣場。

爸爸笑著說，看起來體力游刃有餘。我喘著餅乾有些費力，無暇回答。下午四點，我們在白楊停車場聚餐，吃過晚飯後就早早睡了一反白天的疲累，我興奮地睡不著，我猜我們正穿越濃霧、被包圍著，彷彿騰雲駕霧的奇異，但我沒有拉開帳篷確認，深怕脫離想像國度思緒回到現實。

山上沒有訊號，我一切資訊的接收只能靠自己實際經歷。無論移動或休息，在這裡皆有一股不斷由上而下的氣流，它帶來了山的味道，身上的疲累痠痛一點都沒減少，我卻突然希望一直這樣的狀態，向上。

從太魯閣往武嶺的路只有一條，但其中仍有太多事要決定，例如茶葉點之間的距離、天氣預判，以及裝備的選擇和整理。昂，這些幾乎都是爸爸一手包辦的，而我只負責和

靜夜情懷

◎綜 102 周伯翰

在雨天時，因為陰雨綿綿而看不清山的樣子，時而清晰而模糊，令它看起來就像一名害羞的女子，用薄紗將自己的面部遮掩起來，若隱若現的美麗了！

進入四維高中的高中生活，彷彿是翻讀一本色彩繽紛的書本，總能帶給我每天不同的心情與感受。而我看過最獨特的校園一景，是站在接納樓與感恩樓下，從建築往斜前方便能望見一整片美麗的天空，山峰接連、蒼翠遼闊。時間要算的剛好，總要在太陽西下的時候，準備放學前片刻，是賞景的最佳時機。因為天上的雲層，會分布在其他地方點綴著建築，有時雲朵也會形成動物模樣，活潑可愛。西下的太陽光會讓雲染上夕陽耀耀無比的澄黃色，這時往上看抬頭一看，天空就像一首詩、一幅美麗的藝術品，讓我移不開視線。

更特別的，是每天都會呈現不同的樣貌，夕陽的光芒也時大時小，昨天可能還是小白兔在雲海裡奔跑，隔天就幻化一座大海，雲朵似白浪奔出，在天空撒野，所以我更喜歡從窗外看天空，名為大自然的畫家，同樣的窗，總能繪出不一樣的景物來。

當天氣不佳，除了雲霧繚繞，驟雨忽降，西下的陽光被遮擋，看不到蔚藍的天空，但也呈現出一種氣勢磅礴、山雨欲來風滿樓之勢，張牙舞爪的黑雲密布，帶有一種戲劇性的色彩。

蝴蝶之所以成為蝴蝶，是因為他努力活著，活成一隻蝴蝶的樣子。若他放棄了生命，那麼他也就只有「一堆有機物」了。

入夜的天空意外清澈，向寧靜的湖水，我們在廣場上看著滿天星斗，遼闊的夜最合神遊，好像又回到了準備會考的讀書日子。我沒有專注地體驗生活，只是不斷敷衍身旁的人事物，一有空閒就躲進網路世界裡。錯把虛無的生活當作對人生的探索，自然在面臨真正的民主挑戰時手足無措。

我們騎進了灰白山霧的世界裡，只有兩旁黃色的路邊標牌指出方向，我卻有無比堅定的感覺。雖然早被公認的車流甩在後頭，但我的靈魂我的精神正追上了我。就像露水在葉間凝結，正反對長崎的第一道光。蠶蛾的小小心臟正努力地帶動翅膀，準備明天的破繭。也許他不知道自己明天的樣子，但他仍期待著明天的世界。

不知道你是否曾有過在夜晚漫步於山林間的經驗呢？也許許多從小生於都市的人來說，這無疑是一項危險、不明智之舉，但對我來說，夜遊山林是一種浪漫，是一個自我沉澱、和自己深入對話的最佳時機。

從小因爸爸的愛好，常跟著他出入大大小小的山峰，孤高矗立的奇岩怪石；雲霧飄逸的樹林；各式各樣如精緻靈敏的山中鳥獸著實不斷著我，但比起白晝山林的熱情喧嘩，更令我神往的，還是在夕陽山下，夜幕降臨的群山，更多了幾分沉穩及恬靜，而在這個呼吸聲都能清楚聽聞的世界，隨之而來的感受並非恐懼，而是平淡與自適。

記得某次我跟爸爸花了三天攀登台灣第二高峰——雪山，在山上度過的那兩夜著實令我印象深刻。那時剛吃飽飯的我不知道哪來的興致和勇氣，打算一個人走到當地旁兩百多公尺的一個山丘上看風景，在幸好明設備後我徑自出發。夜上的山就像同一層深紫色的帷帳輕輕蓋下，配上空中皎潔的月光，使人感到一陣舒適的沁涼；路旁聳立的松柏在月光的映照下於地面上投出各式各樣錯綜複雜的黑影，交織不同的形貌，格外令人玩味。夜晚的山是沉靜的，但不是全然的死寂，樹葉交錯錯擊的打擊聲；昆蟲鳴叫的聲響，及林中不時傳來幾陣鴉鴉的低鳴聲，讓這片山林，這座山體現出了全新的面貌。我邊走邊觀賞著周禮陳出的變化，不禁有所感悟：原來在白晝看起來千篇一律的綠林，入夜後也能有如此大的變化，那佇立其中林中的我們，是否也能在此刻下那張為在都市叢林中生存而戴上的假面目呢？現代社會的紛擾已不再是古人那種退隱、遊樂的閒情逸致能夠消解的，我們終究還是得回到那個對我們來說亟欲逃離卻無法完全抽離的混亂塵世中，那麼我們就應該好好利用這靜夜的靜夜時分，大口呼吸芬芳多來提醒自己，在你不停追尋世俗的那些功名時，你還記得你原本的初衷嗎？你曾想過改變這個已經被社會同化的自己嗎？亦或只是經過這片山、這片夜的洗滌之後，你是否找回真正的自己？有太多的問題能透過這夜遊山林靜靜的山中自我叩問而得到解答，以至於走著走著，時間彷彿靜止，我成了那線「山」行而忘路之遠近的人。不知不覺間，我已月光沐浴下，帶著身心盡數擺脫束縛的愉悅，我抵達了山頂欣賞著浩瀚星河，並在心中默許下一個「改變自己」找回「初心」的願望，讓夜空中那道流星，搭載著這個願望，飛向更完美的彼方。

夜遊山林，能讓人身心及感悟得到昇華；夜遊山林，能使人不快、煩躁的內心得以凝華，那麼我們是不是該永久定居山林？我並不這樣想，說到底我們是一介凡人，沒有勞山道士的奇幻仙術；也沒有古聖賢們退隱後仍能安然處世的胸懷，世間的滾滾紅塵雖然難離難捨，但在此其中仍能找到許多新鮮，值得人嚮往的事物，比如山、人，人問才是我的根本用情處，這裡的實用，因此最終我依然會回歸到世俗那如舊般華麗中戴著刺刺的懷抱，雖然身處其中時常被扎的滿是傷痕，但我心甘情願，同時我也不會忘記那些夜遊山林帶給我的體悟，我們就像生活中最好的心靈調劑，使你在夙夜匪懈的奔波中有一絲喘息、調整自己的餘地，我認為這對所有人都是極其必要的，於夜色暮林中和自己展開的思辨，唯吾與眾人之所共適。

晚風徐徐，此刻我站在自家樓頂，望著夜色下的群山，挾帶著滿滿的留戀，向其發出了一聲囑語：「我還會回來的」。



◎普三甲

二年前了，高中生活轉眼即逝，當初懵懵懂懂的我們，每天背著沉重的...

如今，我們即將畢業，即將帶著對未來的憧憬，步入大學殿堂，畢業是分離...

◎普三乙

我們在 2019 的初秋相遇，在 2022 的盛夏告別，恍惚的高中生活，因為疫情打亂了許多活動的安排...

◎普三丙

時間匆匆，又來到了鳳凰花開的畢業季，窗外蟬鳴不止，夏日的風輕輕拂過...

筆墨如水，汗水如雨，不論是操場上大家齊聲劃一的踏步，又或者是晚上九點的夜間校園...

天下沒有不散的筵席，那名為青春的故事始於夏天也將終於盛夏，一別如雨，三年如夢...

◎綜 301

二年前懵懂的我，對將來高中的生活感到陌生甚至有些膽怯，轉眼一週，如今的我們已不再是那種嫩天真的小孩...

◎綜 302

又到了鳳凰花開的時候，我們在高中三年學到了多東西，也體驗到許多不同的事物...

◎綜 303

二年前的這時候，也如此的炎熱，蟬叫聲使太陽變得更加燦熱，我們第一次走進四維校園...

◎綜 304

在這平凡無奇的一天裡，我們即將要迎來屬於我們的畢業典禮，一想到本來每天朝夕相處的同學們...

將近 1000 多天的相處，我們彼此早就把對方當成最親近的家人，無話不說。

聖誕樹比賽是我們心與心最靠近的一次吧！一同絞盡腦汁，拿到好成績。體育競賽雖然沒有得到佳績...

青春也是限定的，當然要活得比誰都多熟，與朋友放肆的嬉鬧，就突然好想時間停留在此刻...

離別之際即將來臨，心裡總有莫名的傷感。每天膩在一起的同學們，都有自己各自的生活...

◎綜 305

我們的相遇，是命中註定，開始上演揮灑青春的連續劇。在校園的每一步一腳印，是我們走過的足跡...

在這連續劇裡，上演不同的角色，有的像獅子般的怒吼，有的像開心果一樣逗著大家合不攏嘴...

青春是一部連續劇，「天下無不散的宴席」，畢業了不代表結束，是新旅程的開始...

◎綜 306

時間過得好像流沙一般的飛快，記得不久前我們才懵懵懂懂地進入四維這個大家庭...

鳳凰花開 普三乙 楊淳閑 歲月匆匆，時光已去。鳳凰花，再次為我們道別。目送我們，歡興雀躍地探討未來...

一個清新的早晨，陽光從窗外灑進臥室，窗外小盆栽上的葉片還殘留著昨夜的雨水...

普二甲 張捷誼 何去衡量取捨呢？倒不如將內心變得寬容，讓自己的心寬如海，容下萬事萬物...

不是每個人都能取得成功，也不是成功的人才需要放棄。心寬一尺，路寬一丈，不論是誰，想活出滋味，要做到有氣度...

「問君何能爾，心遠地自偏。」意隨心動，心不被世間的繁華喧擾，自然遠離了喧嘩浮躁。意隨心動，陶淵明的修行不在環境...

普二乙 曾雅婕 我開始重新審視我的生活，用一顆平常心看待事情，某些糾紛的事也會隨之看開...

◎綜 203 關利彬 有的人總是在抱怨老天的不公，有的人總是在抱怨人生的變化無常，其實人總是在抱怨生活，不是所有的人都考得上好的大學...



◎普二乙 曾雅婕

◎綜 203 關利彬



301



302



303



304



305



306



3甲



3乙



3丙



一年級
海洋教育



301



302



303



304



305



306



3甲



3乙



3丙



3丙



二年級
三好日



301



302



303



304



305



306



3甲



3乙



3丙



3丙



三年級
班級活動

