



蘭園八十期校刊

國立蘭陽女子高級中學



蘭園 80

——學習成果作品集

封面繪者：陳宓蕙 < 防疫英雄 >

目 錄

一、出走計畫

| | | |
|-------------------------|-----|----|
| 這計畫就是給妳錢，讓妳去玩！----- | 汪栢年 | 1 |
| 自由自在，走走停停，多好—深坑平溪行----- | 林家儀 | 9 |
| 隱形的腳印—九份行----- | 劉明潔 | 12 |
| 自己走出的道路才是自己的—淡水行----- | 何怡欣 | 16 |
| 在下個轉角遇見驚喜—新竹行----- | 賴宜蓮 | 17 |
| 我愛上了旅行---台中行----- | 陳韻璇 | 18 |
| 出走沒有想像中困難—南投行----- | 吳雨璇 | 20 |
| 懂得珍惜、學會堅強—彰化鹿港行----- | 藍世雅 | 22 |
| 勇敢追夢、勇敢行—西部派出所----- | 林嫻君 | 24 |
| 計劃趕不上變化—台南、屏東行----- | 莊筑馨 | 25 |
| 從旅行找回自己—台東行----- | 黃郁苓 | 29 |
| 幸福是與朋友共享喜悅—花蓮瑞穗行----- | 張佑馨 | 31 |
| 流浪之後—高雄、花蓮行之後----- | 李一品 | 34 |
| 發現，澎湖之美----- | 魯法瑄 | 35 |
| 說走就走，出發!—環島行----- | 林盈采 | 37 |
| 旅程可以沒有盡頭—環島行----- | 林欣汝 | 39 |

二、小論文

- 宮崎駿電影中的自我認同—
以《神隱少女》、《魔女宅急便》、《心之谷》為例----- 41
張彩若 許書翎 黃允慈
- 臺灣動保行不行？----- 53
以國際「動物保護指標」檢視臺灣動保法 林姿涵 / 盧楷卉

三、自主學習

- 為什麼你不懂？ ----- 指導老師：賴奕如老師 65
報 告 者：邱瑋茹
- 做出自己的夢幻城堡 ----- 指導老師：林冠宏老師 66
報 告 者：江瑋珊、闕昀柔
- 精神疾病知多少？ ----- 指導老師：賴奕如老師 67
報 告 者：林芳瑩
- 從電影與網路瞭解醫學 ----- 指導老師：賴奕如老師 68
- - 亞斯伯格症、自閉症 報 告 者：黃子芯
- 看電影，學醫學 ----- 指導老師：賴奕如老師 69
報 告 者：宋嬿庭
- 淺談STEAM教育 ----- 指導老師：簡淨音老師 70
報 告 者：黃珮鈺
- 透過Voicetube學習健康相關知識 ----- 指導老師：楊文華老師 71
並提升英文能力 發表人：吳姿瑩、李宜樺、黃貞瑜

四、美展作品

- 海味 ----- 繪者：陳詩穎 ----- 74
- 準？ ----- 繪者：吳芳妤 ----- 76
- 塑化世界 ----- 繪者：吳芳妤 ----- 77
- 止 ----- 繪者：田 黃 ----- 78
- 悠遊 ----- 繪者：朱依其 ----- 79
- 水調歌頭·遊覽 ----- 繪者：游子萱 ----- 80
- 春夜宴從弟桃花園序 ----- 繪者：田 黃 ----- 81

The background features a complex network of thin, light-colored lines connecting various points, creating a web-like structure. Overlaid on this are several large, semi-transparent polygonal shapes in vibrant colors: warm oranges and yellows in the top-left, cool blues and greys in the top-right, soft pinks and reds in the bottom-left, and bright greens and yellows in the bottom-right. Small, solid-colored diamond shapes (blue, orange, green) are scattered at various points along the network lines.

一、出走計畫

The background features a complex network of thin, light-colored lines connecting various points. These points are marked with small, colored diamonds in shades of blue, orange, and green. The background is also filled with large, semi-transparent, multi-colored polygons in shades of yellow, orange, blue, green, and red, creating a layered, geometric effect.

二、小論文

The background features a complex network of thin, light-colored lines connecting various points, creating a web-like structure. Overlaid on this are several large, semi-transparent, multi-colored polygonal shapes in shades of yellow, orange, blue, green, and red. Small, solid-colored diamond shapes (blue, orange, green) are scattered throughout the network, acting as nodes or markers.

三、自主學習

The background features a complex network of thin, light-colored lines connecting various points, creating a web-like structure. Overlaid on this are several large, semi-transparent polygonal shapes in vibrant colors: warm oranges and yellows in the top-left, cool blues and greys in the top-right, soft pinks and reds in the bottom-left, and bright greens and yellows in the bottom-right. Small, solid-colored diamond shapes (blue, orange, green) are scattered at various points along the network lines.

四、美展作品

撰文：汪栢年老師

這計畫就是給妳錢，讓妳去玩！

位於宜蘭市的蘭陽女中創校已 83 年了，在近 13 年來有一項造福許多學子的「出走計畫」，由來是第 28 屆畢業校友張芳枝，她在高中時期曾進行一次個人壯遊，旅途中的反思、沉靜與探索，改變了自己往後的人生風景。

2009 年，張芳枝校友捐贈了一批書、一筆旅遊基金，鼓勵學妹們先閱讀相關書籍，再申請旅遊獎勵金，透過自己的雙腳拓展生命的視野。至今為止，張芳枝校友捐贈給「蘭園圖書館」的書籍（含影視資料）已達 886 本，捐贈的金額達數十萬之多，領取閱讀比賽獎金、旅遊獎勵金者則多達 115 人。

最重要的是：完成旅遊計畫的同學，不僅要在期限內繳交心得與簡報，還必須在新生訓練或週會時在大禮堂的講台上，面對數百位同學，在 10 分鐘內分享旅行計畫、過程及收穫。



102 年出走：魯法瑄，澎湖。圖 / 蘭陽女中出走計畫相關紀錄

在辦理「出走計畫」的 10 年裡，我逐漸體會了該計畫的真諦：

- 一個人的旅行

唯有獨自旅行，才能產生與自己對話的力量；唯有孤獨地面對自己，才能發現心海角落中長期被忽略的人性需求。

- 以閱讀為起點的旅行

結合人文的旅行，才不會讓自己僅沉溺於口腹之慾；在歷史的時空中徜徉，才會發現真正的旅遊意義。

- 由自己規劃的生命之旅

在學測前、暑假期間，讓長期以來受到壓迫的自由心靈獲得一絲喘息，在自己規劃的大自然美景與人文景觀呵護之下，盡情吶喊與休憩。



102 年出走：朱佑晨·蘭嶼。圖 / 蘭陽女中出走計畫相關紀錄

任何生物都是憑自己的力量展翅高飛，即使歷經挫折，還是會勇敢往前進，激發出潛力。以自然為師，向歷史學習；體會失敗的力量，感覺受挫的勇氣。



2018年出走：台東·黃于庭。圖 / 蘭陽女中出走計畫相關紀錄

在出走之後，我們看到茁壯的翅膀與豐富的心靈——有一位同學，在完成「出走計畫」與分享後，不但親自規劃與家人的東南亞自助之旅，亦安排了自己的土耳其留學，甚至在求學期間返校與學妹們分享土耳其的所見所聞。



從土耳其返校演講的邱家睿同學，攝於2018年。圖 / 蘭陽女中出走計畫相關紀錄

有一位同學，在實現了計畫之後，進而到日本北海道留學，實踐人生夢想。也將她冒險的足跡返校告訴更多的學妹，鼓勵大家一起追夢！



在日本的青春之旅

地點：科教大樓一樓多功能教室

時間：1月5日星期二中午12：10分~13：10分

演講者：畢業校友莊念恩學姐（台灣恩智浦半導體公司）

活動內容：



| 時間 | 活動內容 | 備註 |
|-------------|----------------------|----|
| 12：10~12：25 | 幾年前日本多城市一人旅行 | ☺ |
| 12：25~12：40 | 人生沒有絕對，總能夠尋找到自己適合的地方 | ☺ |
| 12：40~13：10 | 與講師交流 | ☺ |

注意事項：

- 一、欲報名參加的同學，請繳交報名表，名額有限，欲報名從速。
- 二、請圖書股長務必於1月4日中午前將報名表交至交至圖書館2樓櫃臺，以便統計人數。（高一、二每班最少一位同學參加，若有不便請告知理由；高三自由參加，一定要交）。
- 三、請參加的同學，務必準時抵達會場（科教大樓一樓多功能教室），記得帶便當來喔！



2020年，莊念恩校友返校分享日本留學見聞。圖 / 蘭陽女中出走計畫相關紀錄

有一位同學，在出走途中找到自己想唸的大學，現在正規劃她的歐洲留學之旅，她分享道：

走路，因為速度較其他交通工具慢得多，才能款款行於大街小巷間，看見搭車會忽略的細節。藝術家不會犯錯，只是會改變方向。走路何嘗不是件藝術，沒有走錯路，只有轉個彎，在

下個轉角遇見驚喜。人生多了未知，風險相當然爾也隨之增長，然而，不正是因為人生無法預測才顯出它的迷人嗎？所謂出走，就是要走出自己的舒適圈，走進人生這道迷宮，正因為身在其中，看不見出口而感到畏懼，那麼，既然無法鳥瞰人生，就在其中浩浩蕩蕩走一回吧。

——2016年出走：新竹，賴宜蓮

也有一位分享的學姊向臺下的學妹鼓吹：「這計畫就是給妳錢，讓妳去玩！」



2015年出走：何怡欣，淡水。圖 / 蘭陽女中出走計畫相關紀錄

我聽了，點點頭。確實沒錯，張芳枝校友的用意就是讓同學們到另一個時刻，去玩味人生。在這出走期間，沒有考試、沒有上課鐘，也不用穿制服。



2015年出走：李一品，蘭嶼。圖 / 蘭陽女中出走計畫相關紀錄

原訂計畫要找到投宿的旅店、搭上預定的交通工具（不論是火車、公車、輪船），並進入要欣賞的展場，遇上不可預料的人事物。有的沒搭上公車，請路上的摩托車騎士載她一程；有的發現旅途中有來自各地的背包客，年紀都差不多，就在旅店裡天南地北熟識起來。



想更認識台灣
想體驗背包客的旅行
想更勇敢...

2016年出走：黃郁芩，台東。圖 / 蘭陽女中出走計畫相關紀錄，汪栢年提供

每年，我在臺下都會發現很多驚奇，而最常聽到的一句話始終是：「計畫，趕不上變化。」



2015年出走：莊詠喬，老屋。圖 / 蘭陽女中出走計畫相關紀錄，汪栢年提供

縝密的、一修再修的計畫，最後在很多的驚奇與意外中，完成了讓臺下同學笑聲連連的出走之旅。演講者開心地分享，在結束後若有所得地收藏自己踏開腳步所學來的、任何教科書上沒有的經驗，同時將探索之旅的火炬交給台下等待開展的，一隻隻幼嫩雙手。

若是沒有「出走計畫」，蘭陽女中就少了一項超過 10 年以上的傳承，也少了 115 個曾規劃過旅遊計畫的冒險心靈、12 場以上的精彩分享。13 年來，有更多同學在出走回來後，踏向了更寬廣的路上。

最重要的是，芳枝校友的初衷一直延續到今日，證明了無私貢獻的偉大：一個人，規劃妳的旅程，在旅途中找到意義。



2018 年出走：黃揆媛，台中審計新村。圖 / 蘭陽女中出走計畫相關紀錄，汪栢年提供

| 屆次 | 年 | 人數 | 旅遊地點 / 主題 |
|------|--------|------|--|
| 第一屆 | 2009 年 | 12 人 | 宜蘭、蘭嶼、環島、花蓮、淡水、外澳、鹿港、瑞穗、蘇澳、中橫 |
| 第二屆 | 2010 年 | 13 人 | 南投、頭城、九份、蘭嶼、台中、淡水、鶯歌、澎湖、宜蘭、基隆、蘇澳、大同、新竹、墾丁、台東 |
| 第三屆 | 2011 年 | 13 人 | 綠島、鹿港、台北、花蓮、綠島、高雄、台中、環島、深坑、平溪、台南、台東、台北 |
| 第四屆 | 2012 年 | 17 人 | 西部警察局、綠島、西部火車站、南投、花蓮、台東、台中、金門、蘭嶼、澎湖、貓空、內湖、板橋、九份、金瓜石、環島 |
| 第五屆 | 2013 年 | 12 人 | 澎湖、台南、台東、瑞芳、九份、蘭嶼、鐵路環島、環島、台中、台北、花蓮、瑞穗、集集支線 |
| 第六屆 | 2014 年 | 13 人 | 淡水、綠島、高雄、花蓮、彰化、鹿港、台北寺廟、台中、北部大學、新竹、高雄、台南、北投、淡水、台南府城 |
| 第七屆 | 2015 年 | 12 人 | 台中、淡水、苗栗、市立美術館、紅毛城、國立海科館、老街、眷村、澎湖、老書店、老屋、蘭嶼、台南 |
| 第八屆 | 2016 年 | 6 人 | 台南、台東、新竹、台中、台北 |
| 第九屆 | 2017 年 | 7 人 | 台南、宜蘭、花蓮、台中、雙北 |
| 第十屆 | 2018 年 | 4 人 | 九份、金瓜石、基隆、萬華、台中歌劇院、台東 |
| 第十一屆 | 2019 年 | 3 人 | 雙北、基隆、九份、台中 |
| 第十二屆 | 2020 年 | 3 人 | 花蓮、台中、台北、新北 |
| 第十三屆 | 2021 年 | | 因疫情影響，尚未出發 |
| 第十四屆 | 2022 年 | | 正在舉辦第一階段閱讀心得比賽 |

自由自在，走走停停，多好

林彖儀

—深坑平溪行

「寧願是荒野上飢餓的鷹，也不願做肥碩的井蛙。」
執是之故，我學會網綁行李——簡楨

七月九日 平溪



在2010年出走愛上了
一個人旅行
在2011年出走繼續尋找
旅行的意義

明明是生性愛熱鬧的人
卻能在一個人行走時
嗅到身體裡那一個喜愛
孤獨的分子
鼓譟者

今天天氣很好，風中有種纏綿的味道，陽光灑了滿肩。我望著車站內的時鐘，在數字跳到了七點二十七分時，收起耳機，站起身，穿過剪票口，走下月台，區間車的藍色身影劃入眼簾，氣流碰撞著轟隆轟隆的聲響。我深呼吸對自己笑了笑，一個人的出走，一個人的旅行，正在展開。

從瑞芳站轉搭平溪支線的火車，沿途決定停靠菁桐、平溪、十分三個站。小火車在鐵軌上喀啦喀啦的行駛，每一站的旅客上上下下，窗外的景致倏忽而過，我睜著眼睛看景物的變換、看各式人們的談笑，心裡竟是前所未有的平和澄明。

在菁桐下車，開始沿著老街緩緩而行。一邊是林立的店家，一邊則是偶爾有火車開過的鐵道。紀念品店的東西都很精緻，有小車票卡、明信片、小天燈、還有掛滿了戶外的許願竹，我自己也寫了一個，看它們成串隨風叮噠敲響，彷彿是很多夢想一起參差翳入了天空。

我慢慢的走，似想把每個景物都看得透徹，但又似乎只是想讓自己在火車的記憶這待得久一點，讓歷史的味道浸滿一身。就這麼來來回回至少把街道走了三遍吧！常常只是忽然想到：「啊！剛剛有個東西沒看仔細！」就又回身漫步回去，反正，一個人，沒有牽掛，沒有時間壓力，而能自由自在，走走停停。

順便到了離老街幾百公尺的日式宿舍群，雖然房子數不多，但保存十分完整，路旁有大樹庇蔭，蟲鳴唧唧，踮起腳尖，從圍牆外偷偷往老房子一瞥，似能聽見記憶悠悠，震動耳膜。

再來到了平溪站。這裡的人潮相對之下較少，老街不再是一條直線，而是沿著地勢高低起伏，穿梭於民宅間。看到好多人拿著單眼守候在街道中架高的鐵軌下，只為了拍一張火車從高架橋上轟隆轟隆駛過的奇特景觀。他們，也在尋找什麼吧。

火車喀啦喀啦的走到了十分。我順著人潮的推移一頭栽進了老街的懷抱。十分的軌道更特別，從兩排房子中間直直穿過，緊緊鄰著它們呼吸。要到對面就只有穿過鐵道這個方法，因此每次火車一來，就會看見一大群人從軌道上跳開呢！

休息了一下，臨時起意決定要到聽聞已久十分風景區，沿著大馬路向上跋涉，看著周遭景致的變換，在心裡默默為自己加油，而真正到達入口處時並沒有想像中疲累，路程似乎也不像地圖上所寫的遙遠。也許很多時候，人們自我設限了，所以才到不了很多地方吧！瀑布的奔騰沒有想像中壯闊，或許是因為不是雨季的原因，但一旁的小公園有很多休憩的涼亭，我閒閒的坐在裡面，看水流從眼前流竄而過，好愜



恩
出走再見

我們會再見面的

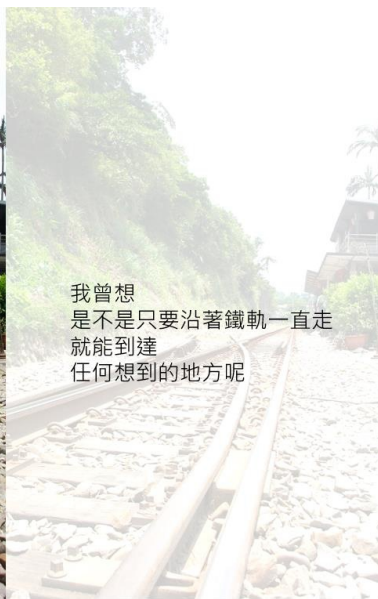
因為
我還會再一個人旅行

因為
流浪多好◎

2011/07/09

意。回程時走在步道旁的軌道上，我一個人，慢慢向前走，張開雙手平衡身體，看著別人匆匆走過，看著自己自在悠閒。

站在月台上，橘色的火車來了。我跳上車，又一群人潮湧下車。腦袋中不知為何竟冒出了李白「天地者，萬物之逆旅也」這句話，我想，我們都這麼渺小，都只是這廣大時空中的短暫過客，所以才會嘗試著去抓住一點歷史的尾巴，並在生命烙印下一點美好的記憶吧。



我曾想
是不是只要沿著鐵軌一直走
就能到達
任何想到的地方呢

七月十日 金山

天氣微陰，飄了點小雨，但在公車搖搖晃晃的到了金山後終於放晴。

金山老街以鵝肉聞名，鋪了地磚的街道很乾淨，但並沒有想像中有特色，反而給了我一種宜蘭菜市場的錯覺。我在熙熙攘攘的人群中穿梭，卻不免走馬看花，心裡總有種悵悵惘惘的感覺。

下午搭著免費接駁車，駛過搖搖晃晃的山路，期待好久的朱銘美術館映入眼簾。

除了幾個展覽館外，這裡大部分的藝術品都被放置在戶外展區中，和自然空間相契合。我沿著步道緩緩的走，風徐徐的吹，還有大樹婆娑，枝桠庇蔭，身旁就是一整排創作品的羅列，材質之多元，姿態之各異，題材之廣泛，數量之眾多令我咋舌。我腦袋中不禁浮現出那麼一抹身影，立於與自身等高、稍有雛形石頭旁，神情專注，目光低垂，琢磨著一刻一劃，朱銘大師到底是用了怎麼樣的創作熱忱和堅持，才成就出這些撼動人心的作品呢？

漫步於一個個展區，我真巴不得自己有用不完的時間，可以在每一件作品前細細琢磨。運動員系列的選手們在綠地上盡情的翻滾跳躍；人間系列的石雕刻劃社會，展露親情的溫暖；科學家系列裡有牛頓、愛因斯坦、富蘭克林等人，穿著優雅的白色西裝漫步於公園間。朱銘以太極系列聞名海內外，他的雕刻跳脫了具體形象的局限，透過簡潔俐落的刀法，將太極的內在精神化為雕像造型。當我望著綠色草地上，一件件巨大的石雕刻時，心裡竟也不可抑制的被膨脹的震懾溢滿了。而我最喜歡的莫過於是「音之樹」了吧！它矗立在草地上，人造的枝桠上掛滿了風鈴，樹很高，風很大，我抬頭仰望，滿樹風鈴隨風叮噹敲響，鈴聲很空靈，彷彿像進入童話世界一樣，令人不自覺得閉上眼，嘴角上揚。我從來不知道，原來藝術可以這麼與自然結合。

舒國治曾說：「走路的停止，是為站立。什麼也不做，只是站著。往往最驚異獨絕、最壯闊奔騰、最幽清無倫的情況，叫人只是兀立以對。」我想這段話很適合用來形容我看到「三軍系列」的心情了。壯闊的海軍軍艦佔滿我的視野，鋼骨的結構架起了約二十米高的壯觀景象，前面的草地上、軍艦上都站立了幾排海軍，而且每個人都比我還要高。另一邊空軍的飛機、陸軍的戰車也不遑多讓，姿態各異的身影將軍人的英姿還原眼前。我只是張著嘴，微微抬頭凝視眼前的一切，任震撼如潮水般將我吞沒，任內心的崇敬與感動驅使我拿起相機，按下快門，「喀擦」一聲，紀錄了這裡，這個朱銘所創造的美術館，用盡了他畢生的熱情與盼望。

七月十一日 深坑

天氣陰轉晴，邁向最後一個目的地——深坑。

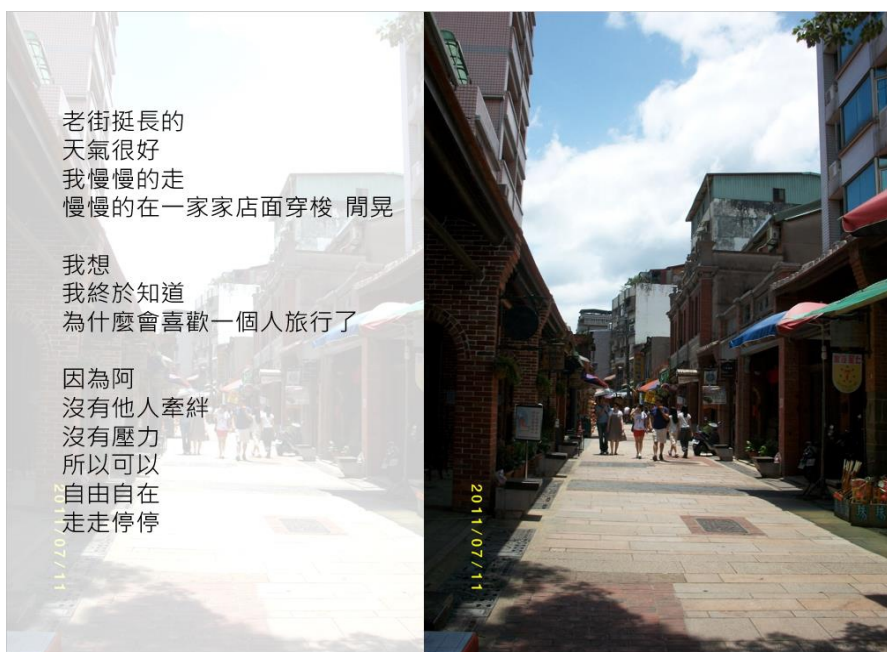
特別挑了不是例假日，人潮果然少了很多，其實一向不喜歡到擁擠的地方，因為人多了，嘈雜了，心境就不安定了；人多了，會想跟隨別人的步調走，而忘了自己真正想看的是什麼。

深坑老街的房子都透著一股老味道，有些還是用紅磚砌成的，湊近瞧還能看到斑駁剝落的痕跡。街上有許多臭豆腐攤位的林立，香氣直竄鼻腔；商店賣的東西也是復古的味道，懷舊的糖果、玩具、模型，一點點勾起了小時候的回憶。另外還發現了一家雜貨店，店主坐在外面看報紙，門前則掛滿了斗笠、紙傘、米篩，還有成串曬乾的絲瓜，沉甸甸的彷彿快壓垮木造的小店，卻又讓人的內心不可抑制的充實起來。

很可惜的是老街後半部剛好有整建的工程，很多重新裝潢的店面都沒有開張，取而代之的是散亂在門前的木板。我愣愣的望著那些被打掉的牆面和外露的管線，心裡竟有些迷茫疑惑了：以後這裡會變成一整條的紅磚建築，很整齊的街容，但，這還叫做「老街」嗎？

路挺長的，天氣很好，我慢慢的走，慢慢的在一家家店面穿梭、閒晃，道也把這裡紮紮實實的走了兩回。我想，我終於知道，為什麼明明喜愛熱鬧的自己，竟會連兩年毅然決然的揹起行囊，開始旅行，因為沒有他人牽絆，沒有壓力，所以觀察事物的角度更細膩，所以走的腳步更隨意，可以閉上眼睛，聽蟬的吟唱、枝葉的摩娑，連心境都一起澄明。很喜歡簡媜那句「當老天賜給你荒野時，意謂著，祂要你當高飛的鷹。」因為我也在一次次的流浪中，展翅飛翔，看遍了美麗的風景。

我想我還會繼續流浪下去，因為一個人，自由自在，走走停停，多好。



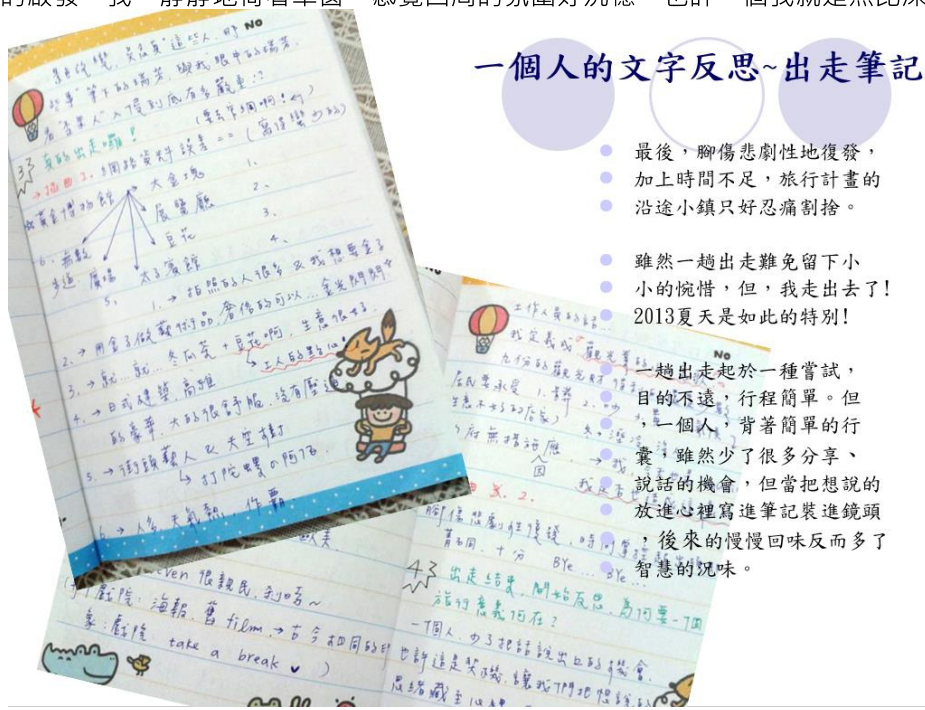
隱形的腳印——九份行

劉明潔

一年前，還是新生的我，坐在講台下靜靜地隨著學姐的抑揚，好像也有一趟出走。當下的感覺，我以為是淡的，卻雋永得有韻，一時的小小感動竟在生活中蔓延再蔓延，擴散再擴散。

提起筆，開始思忖我的一趟出走。仔細想著學姐的經驗分享，全新的心情、不要有太多的顧慮、查閱大量資料，於是開始在紙上勾勒一趟旅行的藍圖。首先，確定目標。本想支身飛至金門，或是到苗栗南庄一探客家文化，但最後在時間壓迫，及不甚精確的方向感的考量下，回憶裡的金瓜石與九份突然浮現，也許，距離不遠，卻能有深長的詠嘆，因此，金瓜石和九份成了最合適的地點。目標確立，開始記錄心情和期待，出走計畫——要在夏日中熱鬧開鑼！

接近暑輔前的一個禮拜，整理乾淨的思緒，攜著清澈的視野，坐上火車，在久違的戶外景色下，旅行的心情慢慢烘托著腳步。沿途的風景，逃脫課本的制式，眼簾裡盡是大美的天地，此時的我，突然想起上學期的旅遊文學。從沒真正感受一趟旅行，真正觀賞身邊的風，身邊的雲，感人的文字要從何而生呢？在車上，才明白國文老師口中的旅行：不斷觸碰，不斷讓心有不同的啟發。我，靜靜地倚著車窗，感覺四周的氛圍好沉穩，也許一個我就是無比深沉與寧謐。



一個人的文字反思~出走筆記

- 最後，腳傷悲劇性地復發，
- 加上時間不足，旅行計畫的
- 沿途小鎮只好忍痛割捨。

- 雖然一趟出走難免留下小
- 小的惋惜，但，我走出去了！
- 2013夏天是如此的特別！

一趟出走起於一種嘗試，目的不遠，行程簡單。但一個人，背著簡單的行囊，雖然少了很多分享、說話的機會，但當把想說的放進心裡寫進筆記裝進鏡頭，後來的慢慢回味反而多了智慧的況味。

享受火車上凝結的時光，不久眼簾便浮滿瑞芳這樸實的小鎮。踏出月台，我，面迎陽光，心裡不自覺地輕輕說著，出來玩真是舒服的事！就這樣，出月台的第一印象沒有令人煩悶的黏膩，我的心情被期待疊堆，金瓜石這站好像離我好近好近。我迫不及待的坐上公車，讓呼吸頻率隨著司機與山麓的峰迴路轉，十五分鐘左右的車程將黃金博物館拉至眼前。

「哇！」這趟出走的第一個驚歎。原來今天來的黃金博物館並非記憶中小小的建築，也並非網路上別人行程中一小時就能略過的蚊子館。原來在樸實的瑞芳小鎮上，有這麼一處典雅的太子賓館以及清新的建築紀錄台灣曾風光的採礦業。太子賓館，保有日式精緻的雅致。書房、客房、餐廳.....應有盡有，通風涼爽，採光亦佳。寬闊別緻的庭院，感覺夏日坐在長廊讀書，吃片清涼的西瓜，便是一番享受！



Second station:

● 礦坑體驗

● 黃金博物館位於瑞芳一帶，為舊時台灣的挖礦重地。今此處礦產資源已幾乎殆盡，但留下的礦坑道及各項設施卻得以窺見挖礦工人的辛勞及辛酸。

● 環境...

● 甫進，與外處的溫熱形成對比，坑道像放冷氣般的涼爽。不過，坑道相當潮濕，坑頂容易滲水，且坑道不甚通風，光線亦不足，整體而言是壓迫的。但礦工們卻成日工作在裡頭，背負眾多風險(炸彈引爆動線不良、石塊砸落...)，我們不得不感謝這些默默為台灣付出的無民英雄。



洗盡鉛華的九份老街

如只抱持”觀光客”的心態，其實在家便能透過網路環遊世界。親眼看過、親腳踏過土地，也許才是旅行的意義。

- 芋圓這回事…
- 沒吃芋圓=沒來九份?芋圓，我想是很多人對九份的第一印象。不過此行，面多人擠人的老街，不免怯步。其實，旅行對於我，並非代表要到哪裡看到什麼風景，或是吃到什麼名產。有時候是體驗一種無形的文化和氛圍。



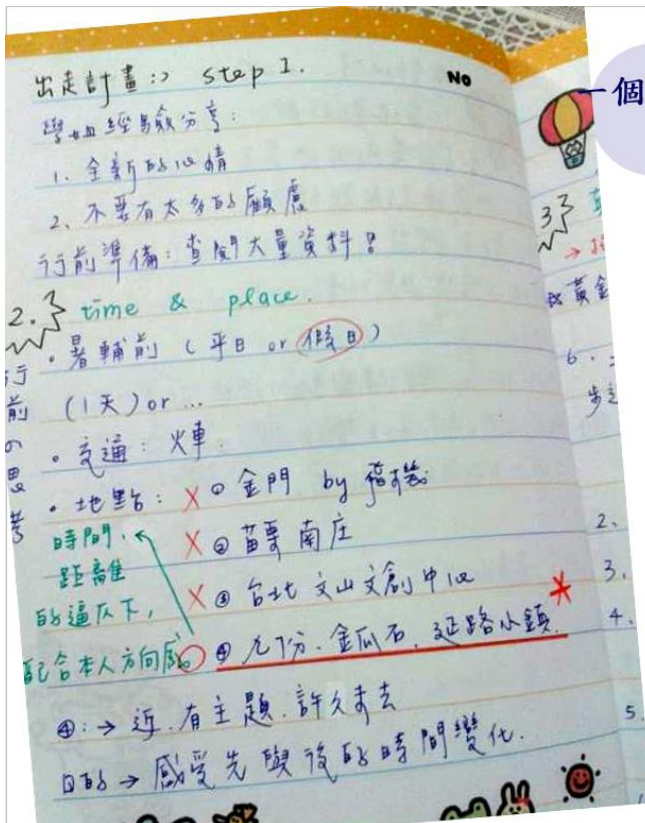
而黃金博物館寫下舊時台灣挖礦重要的一頁。今此處礦產資源雖已幾乎殆盡，但留下的礦坑道及各項設施卻得以窺見挖礦工人的辛勞、辛酸。甫進坑道時與外處的溫熱形成對比，坑道像放冷氣般的涼爽。不過，坑道卻潮濕且易滲水，也不甚通風，光線亦不足，整體而言是壓迫的。但礦工們卻成日在裡頭工作，背負眾多風險（炸彈引爆動線不良、石塊砸落……），撇離觀光體驗的新鮮感，我們實在不得不感謝這些默默為台灣付出的無名英雄。

黃金博物館遠大於我的想像，除最為著名的黃金博物館外，周邊還有太子賓館、時常更新的展覽室、街頭藝人表演的廣場、多條步道……讓瓣瓣腳步在這裡圍起完整的記憶，讓原本和煦的暖陽變成赤日的午陽，雖然因此而讓後面行程但是耳畔突然想起學姐的話：不要有太多顧慮！而且自己一個人的旅行，最可愛的地方在「彈性」，因此，就順其自然吧！

接受黃金博物館的洗禮後，便起身前往九份。九份——洗盡鉛華的小鎮，雖近年觀光客的摧殘讓他有些狼狽，但古色古香的自然及人文還是令久未尋訪的我感到興奮。抵達時間約 11:30，人潮尚未湧入，我趕緊入內走訪，否則人山人海可能是唯一的風景。進入九份，想起富有特色的芋圓。芋圓，我想是很多人對九份的第一印象。不過此行，面對後來人擠人的老街，不免怯步。其實，旅行之於我，並非代表要到哪裡看到什麼風景，或是吃到什麼名產。有時候是體驗一種無形的文化和氛圍。如只抱持「觀光客」的心態，或許在家便能透過網路環遊世界。親眼看過、親腳踏過土地，也許才是旅行的意義。

而昇平戲院雖外觀早已斑駁，但不甚鮮艷的色彩卻是時間走過的具體。在昇平戲院時，還和一位工作人員聊天：九份的觀光發展快速，人潮帶來錢潮，但一切又不像我們所知的美好。夏天時，觀光客多，環境嘈雜，能賺錢的店家也是少數，而觀光客的前來哄抬當地物價，當地民眾其實不見得能夠負荷；冬天時，天氣潮濕，觀光客頓減，收入也大幅降低，而政府缺少相關配套措施，我是否也助長這樣的狀況？

最後，腳傷悲劇性地復發，加上時間的匆匆流逝，讓在旅行計畫上的沿途小鎮忍痛割捨。雖然一趟出走難免留下小小的惋惜，或是途中留有意外的插曲，但，我走出去了！2013夏天的一趟出走起於一種嘗試，雖然目的不遠，行程簡單。但，一個人，背著簡單的行囊，雖然少了很多分享與說話的機會，但當我把想說的藏至心裡寫進筆記，或是用鏡頭記錄，最後再慢慢的思溯反而有了智慧的沉味。一趟出走計畫，走出自我世界。台灣很大，世界更大，我們卻能憑著一份旅人的心情體察文化，這是何其幸福的事！



一個人的文字反思~出走筆記

在紙上勾勒一趟旅行的圖。

首先，確定目標：

本想隻身飛至金門，或是到苗栗南庄一探客家文化，但最後在時間壓迫，及不甚精確的方向感的考量下，回憶裡的金瓜石與九份突然浮現，也許，距離不遠，卻能有深長的詠嘆，因此，金瓜石和九份成了最合適的地點。

自己走出的道路才是自己的一淡水行

何怡欣

一天的出走旅行帶著我許多忐忑不安的心情，雖然僅僅一天的時間，但我覺得能跨出勇敢的第一步是非常重要的。俗話說：「凡事起頭難。」也驗證我對出走旅行的嚴峻路程，一個人徘徊在匆匆忙忙的人群中，或許格外凸顯或許格外徬徨，但對於沒有時間壓迫的我更加體會世界的運轉。一個人從鄉下的田埂走向都會中的喧囂，途中也許遇上無助、困難，但跌倒過的地方也讓我印象深刻，不准許自己在同樣的道路中再次投降，搭客運接連轉搭捷運，抵達終點站「淡水」，對於從來不會搭捷運的我，也深深地學了一堂課。

艷麗的太陽正在釋放他的權威，汗流浹背的我正在與他拼搏，美麗動人的海岸充滿我一天的動力，各式各樣的美食陳列在人群之中，不禁讓我食指大動，腳步隨著烈陽的無情漸漸沉重，沿著道路觀賞古蹟與現代樓房的交錯，富有濃濃的古代味道。第一站真理大學又稱為牛津大學，是一所超過百年歷史的高等院校，歐式建築物的特色外觀極為美麗，現公告為國家二級古蹟，在觀賞當中隱約可略見小時候的身影，舊地重遊之感讓人覺得非常懷念，獨自一人的旅遊的確可見與家人出遊所不同的事物，也讓我在旅行的過程中增添不少知識與經驗。人生的旅途中遇到的挫折可能讓人意想不到，但唯有自己走出的道路才是自己的，每趟的旅行都讓自己成長不少，這應該就是我所尋找的旅行意義吧！



在下個轉角遇見驚喜 —新竹行



賴宜蓮

當初坐在桌前敲打鍵盤，一字一句建構出一趟屬於自己的旅程，一次給自己的成年禮。隻身背上行囊，邁向獨自的旅途，其實並沒有眾人想像中的艱澀，要的不過是買下那張車票的勇氣。每當提及自己將一個人踏上探索的道路，往往得到無限的讚嘆以及擔憂。讚嘆有一個人出航的勇氣，擔憂女孩獨行的安危。其實，每一個卻步，並不是環境所造成的威脅，而是自己心中過不了那道檻。有俗諺道：退一步海闊天空：那人們何曾想像跨出一步？越過那一道檻，看見的，絕對是如蒙古草原般望不見邊際的天地，看見這風景需要的真的不多，只不過是克服踏進未知的傻膽。十八歲的我一無所有，沒有財富、沒有聲譽，正因為擁有的不多，而沒有需要擔憂失去的可能性。身為一個學生，還能任性妄為，那何不趁著此時，給自己一趟面對未知的挑戰？

一個人的旅行，逼迫著自己和自己對話。現在這社會太多紛雜的干擾，讓我們不曾好好地正視過內心。獨自走在陌生的街道，迎面襲來的不是恐懼，而是令人窒息的寂靜。以往，和三五成群的好友走在空無一人的路上都覺狹隘，如今，隻身走入人群中，卻彷彿置身於空蕩的冰天雪地。獨自旅行學到的，不是求生技能，而是，和寂寞相處。寂寞，是現今人們恐懼的來源，因為害怕，而總是讓自己浸潤在朋友中，一個安心的舒適圈裡。害怕一個人，遇到事情時沒有人能夠依靠；害怕一個人，看見風景時沒人分享；更害怕一個人，獨自走進未知的世界，卻沒有人能夠走在前方引領自己。但也因為一個人，和自己相處的時間多了，不能夠說重新瞭解了自己，但是，似乎多了那麼一些些熟悉。

這次的旅程中，藉著雙腳，我想多少我又更認識了新竹一些。走路，因為速度較其他交通工具慢得多，才能款款行於大街小巷間，看見搭車會忽略的細節。藝術家不會犯錯，只是會改變方向。走路何嘗不是件藝術，沒有走錯路，只有轉個彎，在下個轉角遇見驚喜。人生多了未知，風險相當然爾也隨之增長，然而，不正是因為人生無法預測才顯出他的迷人嗎？所謂出走，就是要走出自己的舒適圈，走進人生這道迷宮，正因為身在其中，看不見出口而感到畏懼，那麼，既然無法鳥瞰人生，就在其中浩浩蕩蕩走一回吧。有時候，習慣放手遠比控制全局要來的艱難，緊握著控制的繩索，給了自安全感、一個歸宿，但要鬆手任由自己如斷了線的風箏，悠遊天際，那可得承受多少壓力、未知？但是，人生就是如此奇妙，下的賭注越多，給的回饋也就更多，儘管有好有壞，但是，不曾如此賭過一把，人生如何能夠精彩？

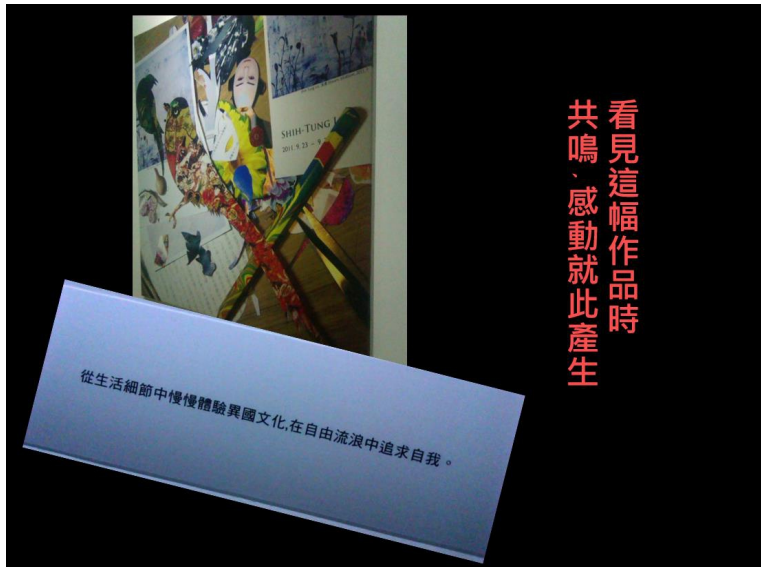
我愛上了旅行——台中行

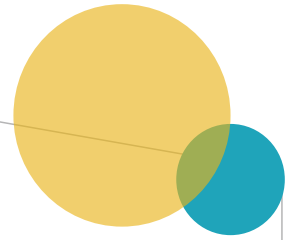
陳韻璇

不怕一萬，只怕萬一，充足準備是必要的，所以在出走前我整整花了一天半的時間來準備果真非常的有效，整趟旅程順遂許多。當初要出發時接連有好幾個颱風襲台，在如此不穩定的天氣下，所幸出行的當天太陽公公給我個美好的開端。我坐了一個多小時的葛瑪蘭至台北轉運站，看見了來自各方的旅客，此時的台北火車站，顯得格外的宏偉巨大。我買了票，坐上了前往台中的火車。

近兩小時的車程，窗外不時有戲劇化般的變化。真的讓人由不得提心吊膽啊！所幸，到達台中是艷陽高照的好天氣。於是我馬上前往位於後火車站的二十號倉庫。用創意翻新的舊倉庫——「stock 20」，當時特展所帶給我的感動，現在依然猶存。幸運地二十號倉庫人潮並不多，可以讓我靜下心好好欣賞展覽，而獨自出走讓我有機會停下腳步，仔細閱讀每個作品的解釋，當下所感受到的感動真的讓人難以言語。另外，倉庫外的街頭藝術更是讓人驚呼。

結束後，我接著來到了藝術的匯集地——國立台灣美術館。國美館展出上百幅令人驚艷的作品，看著每幅作品，讓我每一秒都有著不同的感觸。其中在入門時看到了小小的一面牆，濃縮了來自世界各國最頂尖、最讓人為之動容的作品，真的美得讓人難以忘懷。還記得當時有展出美術比賽的各項得獎作品，除了畫作，最讓我印象深刻的是「多媒體類」的作品，很特別、很創新，甚至有的還可以和和人互動。可惜國美館幾乎都禁止攝影，但這也沒關係，因為每個精采的作品都深深烙印在腦中了。同時，館外的裝置藝術也是一絕。





下個停駐點是藝術的私藏點——忠信市場，看似平凡無奇的巷弄，卻是最隱密的創意發想地。我看到了每家店都擁有著屬於自己的態度，正因為隱密，才能遠離世俗的紛嚷，正因如此，才能盡情發展自己的天地。不受干擾的藝術顯得格外的美麗，逛忠信市場，就很像挖寶一樣。結束忠信市場行程，又順逛了國美館附近的美術園道，就結束了第一天的行程。

第二天的行程，就是當初吸引我來台中的原因，國際東海藝術街。因為我住的地方就在藝術街裡，所以原打算早早起來好好體驗的，不料因為太早一家店都沒有開，但反倒可以讓我好好找尋各處的裝置藝術，也是不錯。俗話說的好：「計劃總趕不上變化。」原本第二天預定要去東海大學，但因車程時間的關係沒有成行，所以第二天就在藝術街畫下了句點。

出走帶给了我很多東西，因為有如此充足的時間才能讓我好好感受每個藝術品的每個刻畫所代表的意義，不再只是個走馬看花的觀光客，有感動有成長有許多不同的體驗，當然難免有遺憾，但這也是很重要的一部分。因為有了遺憾讓我學到了教訓，讓我更珍惜。

真的很感謝學姊給我們的機會，因為這次的出走 **我愛上了旅行。**

我的出走 永不停息



出走沒有想像中困難 — 南投行

7/5 魚池鄉日月潭

吳雨璇

早上約五點多起床，心情其實很緊張，第一次坐火車到那麼遠的地方，一路上都有種想取消出走的念頭。到了宜蘭火車站，媽媽再一次細細叮嚀我該注意什麼，我回以她一個微笑，叫她不要擔心，但我心情卻是害怕的。

坐上六點往台中的火車，望著窗外一站站呼嘯而過，我像個羽翼初豐的鳥兒，展翅高飛，先前的懼怕化為興奮，對每一項事物充滿好奇，捨不得眨一眨眼睛。經過四小時的車程，到達台中火車站，接著轉搭一小時的南投客運前往日月潭。

日月潭真的很美。清澈的碧色湖水映著湛藍天空，別有一種說不出的情調，搭著遊船環湖一周，導遊向乘客介紹湖中拉魯島的歷史，我靜靜聽，特地坐在船頭感受微風與稍微濺上來的日月潭水，感覺很舒服，心情也很平靜。一個人的好處或許就是不用刻意和別人分享心情，或是討論什麼，就只要一個人靜靜聆聽、靜靜享受，與自己心靈對話。

途中下船至玄光寺參觀，並走了青龍山步道，其實這一切本都不在計畫中，不過路上遇到了許多大陸觀光客，於是就跟著人群走，倒也參觀了不少景點。從山上眺望日月潭，有種迷濛的美，令人神醉。玄光寺碼頭有邵族裝扮的女子及街頭歌手演唱那魯灣，人潮眾多，旁邊還有極負盛名的阿婆茶葉蛋，許多觀光客為一嚐紛紛排隊，它和其他茶葉蛋的味道都不一樣，十分入味甘醇，很香！吃完後我又買了一顆，真的很好吃！

約傍晚五點，來到民宿月潭小棧入住，老闆娘很親切，請我喝茶、吃餅乾，還說我很像華僑，哈哈！除了畢旅外，我從沒住過民宿或旅館，感覺很新鮮，套房佈置相當溫馨，到處都有邵族的圖畫或是雕像，給人一種淳樸舒適的感覺。

休息至晚間六點，至附近的逐鹿市集逛逛，忽然發現伊達邵碼頭邊的夕陽很漂亮！我在那邊待了一會，直到太陽落入湖面，心中有種莫名的感動，第一次如此清楚的觀賞夕陽，橙黃的餘暉映在波光粼粼的湖面，很詩意，也讓我覺得這次的旅程非常有價值，我坐在湖畔，一直靜靜地想。

7/6 水里蛇窯

原先打算五點起床看日月潭日出，卻睡過頭，唉。早上九點才起床，和預想的時間有點出入，詢問老闆娘到哪裡搭車，結果發現十二點才有車到車埕。我在水社碼頭的旅遊中心待了很久，那裡的工作人員很熱心告訴我乘車資訊，也遇到遊客拿著多買的冰棒要請我吃（不過我拒絕了），覺得還是有人很熱心，並不像父母講的好似每個人都是壞人。

十二點搭免費接駁車至車埕，車上人並不多，和司機聊了幾句，他推薦我下次可以到阿里山看看，我也告訴他宜蘭的風景名勝，到了車埕，司機還開玩笑的說：「宜蘭到囉！」

車埕位於深山，可以聽到清晰的蟲鳴，四周環山的感覺有點像世外桃源，當時人並不多，我參觀了林班道木工體驗工廠，並動手刻了媽媽的名字在木製鑰匙圈上，我很喜歡木頭的味道，讓我心情很好。

在車埕參觀至下午三點，或許適逢平日，人潮並不多，許多商家也沒開，有點失望，但車埕鐵道很漂亮，有種古色古香的感覺。觀光鐵道正在整修，原本想搭乘至集集，真的很不湊巧。而回程接駁車又是同樣司機，我向他詢問水里蛇窯哪裡下車，因為路程與原先設想的不同，他也很熱心的指引我，很感謝！

下午到水里蛇窯稍微參觀一下，但是人也不多，而且五點就關門了。第二天的民宿老闆人也很好，因為位於較偏遠的地方，老闆還特地載我到市區吃晚餐，不過也是六七點，人煙就開始稀少，橋邊流水靜靜的也很美麗。

7/7 集集火車站

早上從民宿步行至水里鄉，沒有交通工具，只好沿著路緩緩的走，憑著昨日民宿老闆載我經過的路線，終於來到水里市區。又恰巧遇到往集集的公車，於是就在一切都剛好的情況下來到集集，總覺得很幸運。

由於火車時刻的關係，原先預定參觀的目仔窯只好取消，只到集集火車站參觀，並搭乘公車回到台中火車站，途中經過集集綠色隧道，綠意盎然的美景真的很棒！周圍都是茂盛的綠樹，給人舒服的感覺。

回到台中火車站，有種鬆一口氣的感覺，三天來的行程真的完成了！似乎有點不可思議。我試著回想這幾天來發生的事，認為旅程中的那個人好像不是我，我怎麼會有勇氣一個人去做這些事情？想著，不禁笑了出來。這趟旅程中，我好像更了解自己一點，知道自己並不如其他人所想的那麼勇敢，也發現出走這件事情也沒想像中困難，難得一個人出去旅遊，我的心情很滿足也很快樂，有機會褪下學生的身分，當一名旅人，輕鬆的看世界，然後真正知道，回到家的感覺，真好！

懂得珍惜、學會堅強——彰化鹿港行

藍世雅

這是我第一次自己出門，自己旅行。我以為我會很緊張，很害怕——可是沒有，在我踏上月台的那一刻，我心裡好平靜。一切都好不真實，從沒自己出門到外縣市的我，今天要到彰化去了。在火車上，我的座位很幸運的是靠窗的，於是我能看看外頭的風景打發時間（從宜蘭到彰化要四個多小時）。看著窗外的風景漸漸沒了半分宜蘭的味道，我愣愣的想著，「我真的離開宜蘭了。」

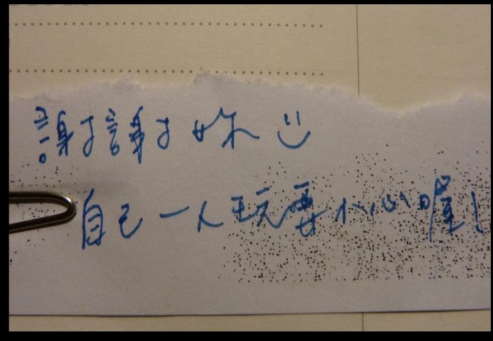
千萬別太相信自己



旅行幫助我們找回自己。

——卡繆(Albert Camus, 1913~1960)

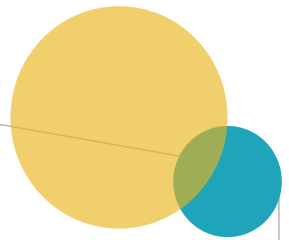
台南，住宿



接下來的三天，我都要靠自己了！我想像我會如何快樂的擁有美好的個人小旅遊。

在鹿港，我真的玩得很開心（其實鹿港和宜蘭還蠻像的，我覺得）。除了不斷迷路繞回菜市場這件事讓我有點不知所措——我真的不管迷路到哪裡，只要在隨便拐幾個彎，我就會回到菜市場了。或許是因為我都在廟宇和古蹟間遊走，鹿港給我一種很平靜、很單純的感覺。

台南，一個讓我開始瘋狂想家的城市。因為真的離宜蘭遠了，真的好多東西都不一樣——我想我或許是到這時才真的體認到「我離家好遠了。」我在台南很失落，很落魄。一來是找不到路（旅遊中心給的地圖實在是很簡潔）；二來，我那幾乎沒怎麼休息過的雙腿開始鬧彗扭；三來，我想家。我那時走在街上，好多人看著我，現在想想，那時的我看起來就像離家出走的流浪小孩，身上背著自己的背包，雙腳後腳跟貼著OK繃，一拐一拐的茫然走在路上，臉上寫著「想家」二字。（我還和一位拄著拐杖的老奶奶一起坐在公園的長椅上，看著不遠處的小孩在公園裡玩耍。一坐，一整個下午。）



當晚在住宿的旅店我很傷心的哭了，因為和媽媽通了電話。一聽到她的聲音我眼眶就紅了，我好想家。可我沒跟她說，我不敢和她說我今天一天如何的渾渾噩噩。

隔天，我想著「下午就能回家了！」，把眼淚塞進背包角落。我如計畫的到了神農街，也吃到了棺材板。可是我開心不起來，我的腿越來越痛了（根據地圖估計結果顯示，我這三天約穿著夾腳拖走了十公里的路）。最後撐著撐著，我還是走到了台南火車站。看到那幾個字，我開心的幾乎想歡呼（因為在從神農街到火車站的路上沒多少標誌，我一直忐忑有沒有走錯路）。

後來我和同樣去出走計畫完成要回宜蘭的同學一起在台北用了晚餐，然後道別（我回宜蘭，她到頭城），我的旅行，正式結束了。

回來之後有很長的一段時間，我覺得我不該去台南的，我覺得我應該就好好待在鹿港——我那麼喜歡鹿港！可是現在想想，其實相對於鹿港，台南教會我的東西更多。因為很強烈的「除了我身上背著的東西，我在這裡什麼也沒有。」的意識，回宜蘭後我真的學會「珍惜」二字，腦中的「堅強」二字也變得比以往深刻。我在台南的一天半，我清楚的看到我的膽小，我的脆弱，我的不安——原來，我真的是被好好保護著長大的小孩。

一個人，原來真的是一個人。

一個人的旅行，說不累是騙人的，說從頭到尾都很快樂是騙人的。

回到家的感覺很奇妙，我不知道該怎麼用文字表達，好像長大了點，但又好像沒有，好像世界變了，但卻又如往常——耳邊響起丟丟嘴的旋律，我，回來了。

「金窩，銀窩，不如自己的狗窩」這句話大家應該都聽過，聽到的當下，我以為自己懂得。但一直到真的跨出那一步，離家之後，我才真的懂了。

離家第二天晚上，我媽給我打了電話，聽到她的聲音之後我差點沒哭出來——

原來我很想家。

台南給我的挫折很大，我最後幾乎是要在大馬路上邊走邊哭了，我的腳好痛，我的肩膀好痠，太陽好大，我好累，我為什麼要出來受這種苦，我還要走多久，我走在對的路嗎，

到底往哪走，**我好想家。**

勇敢追夢、勇敢行 —西部派出所

林焮君

坐著火車，繞過台灣一圈，不同的風景，不同的感受。原本想去派出所訪問員警，他們人生中的故事。電話詢問時，因為一些原因，我必須更改原定行程，但這件事很不幸的發生在我出發前一晚。

每個人，在這漫長的人生中，都會有夢，哪怕是多麼渺小，或遠大，但夢想的罐頭沒有保存期限，只有打開與否，我一生奉行於夢，大夢、小夢，只要是好夢就該付諸行動，
勇敢追夢吧！

更改的行程，加上校長曾和我說過的一句話：「沒有計畫就是最好的計畫。」於是，凌晨三點，我拉著行李坐上火車，歷經八小時抵達台南。我的心情充滿興奮與恐懼，在人生地不熟下，我到旅遊中心拿好地圖，前往第一站。

旅途中，每一站總有許許多多的驚喜，也走得膽戰心驚，途中很多貴人相助，警員們也很健談，還有的警員似乎把我當自己的孩子看待，提醒我注意安全，叮嚀我課業的學習。這趟旅程最難忘的應該就是我在一天內坐了兩次警車，熱心的警員把我安全的送到目的地，兩次很棒的經驗。

「成長其實就是逼著你一個人去堅強。」在書上看到這句話，我知道自己經過這趟旅程，已經成長了。因為在旅程中，我必須一個人堅強面對所有問題，堅強地走過漫長的路途。或許因為一個人，和自己相處的時間很多，給自己思考的空間很大，慢慢的在五天的旅程中，重新找到了自己的定位，決定這幾年內要去履行的所有事，要努力付出的課業，及一年半後的學測。很高興我有機會去了這趟只有我懂，只有我會感動的旅程。

這趟旅程，也有警察想不出自己人生的座右銘，這給我最大的啟發，似乎在告訴我，這趟旅程，我最大的目標是要定位出自己，找到我的座右銘。我要因什麼而活，因什麼而努力。最後我懂了，我的人生中有太多夢想、太多目標，現在我知道我要的是什麼：「每個人，在這漫長的人生中，都會有夢，哪怕是多麼渺小，或遠大，但夢想的罐頭沒有保存期限，只有打開與否。我一生奉行於夢，大夢、小夢，只要是好夢就該付諸行動，勇敢追夢吧。」

第一站 二結派出所

這是我待最久的一站，和一位健談的副所長聊了將近一小時，他明年要退休了，他叮嚀我高中要認真讀書，除此之外，他也說要良心工作，勇敢面對，把自己的本分做好，面對挫折和挑戰不要逃避，要勇敢面對，任何事任何身分都一樣，也不要輕易放棄。



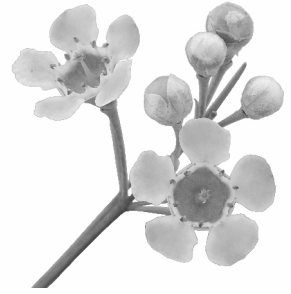
第三站 新化派出所

有像警帽的外觀，讓許多人都駐足拍照。坐公車到派出所附近時，司機直接載我到派出所門口。在這裡遇到的警員，有個和我同年齡的兒子，他告訴我天天使自己開心是他的座右銘，還告訴我，要好好的念書，不要只讀書不會玩，也不要只玩不讀書，讀書的時候就要專心，玩的時候就盡情的玩吧！因為派出所有點偏僻，為了我的安全和被日頭曬傷，警員特地載我去公車總站，讓我繼續旅行
(是用警車喔 超酷的！)



計劃趕不上變化——台南、屏東行

莊筑馨



七天前，我懷著一顆忐忑的心，背起行囊獨自搭統聯客運南下。人生第一次搭這麼久的車，身體的疲憊卻掩蓋不了胸口興奮的心情。七日後，我懷著一顆充盈的心，搭車北回宜蘭。背上行囊依舊不輕，但滿滿的都是感動。七天的旅程，沿著鄭成功的步伐踏遍府城，感受其歷史的風華與時空的變遷；乘著快艇破浪而出，蚵架與鹽田寫下台灣傳統產業的艱辛一頁；或是穿梭於魚海之間，讓新奇的魚兒與逗趣的企鵝點亮心靈。我眼中的世界變得更大、看得更遠，再也不是高中那個青澀懵懂的我。

台南之旅，美食、古蹟與海景為主軸，人文與自然兼具。人文方面，我在延平郡王祠中感受鄭成功遺風依舊，可惜沒時間去附近的永華宮瞻仰「台灣諸葛」之稱的陳永華；五妃廟讓我感受到當年南明王室妻妾殉死的壯烈，幽靜的環境正適合女子長眠；孔廟高懸匾額見證「台灣首學」的悠久歷史與不墜地位，有趣的是清代匾額我只認得乾隆題的，其他的都是以蓋章取代簽名以致於無法辨認，可見乾隆多有遠見！赤崁樓大大小小的古碑看得我眼花撩亂；而抵達安平古堡之前，我騎著租來的腳踏車在午後烈日下不要命地衝刺（我發現大概全台南市只有我騎腳踏車吧！實在熱到不行！快變成人乾了！），我深深覺得我回宜蘭後鐵定變成黑人。安平古堡在畢旅時曾遊歷過，可是當時時間不足只有草草拍照便出園。此次重遊舊地，我抱著「雪恥」一掃畢旅未好好參觀之恥的想法，充實的踏遍說明書上的每一個景點。一整天的古蹟巡禮下來，我的腳早已無知覺，最後宛如行屍走肉般硬撐著回到旅館休息。自然方面，竹筏港搭船觀賞美麗的紅樹林隧道，翠綠樹影映在水面，旁還有招潮蟹嬉戲，非常值得一遊！唯一缺憾是我覺得它太短了，一趟來回僅半小時，有種意猶未盡的感覺呢！相較之下，龍山號的潟湖蚵田之旅雖有一個半小時，但導遊解說的不是很好，因此感覺沒有竹筏港那麼有趣。但搭乘龍山號附贈的免費蚵蚵吃到飽倒是非常不錯，店員非常熱心的教我如何考出好吃的蚵、如何判斷哪個蚵肉比較大，最後還從店後來找了一顆超大的蚵給我！滿肚子的蚵啊！順帶一提，台南不愧是美食之都。每日的旅程除了滿滿的行程外，我還享受著台南無數的美食。度小月擔子麵、義豐冬瓜茶、莉莉水果冰、赤崁棺材板、邊城炒鱔魚、魯麵（台南道地隱藏版美食）、牛肉湯（所有美食中我的最愛！）、阿憨鹹粥（虱目魚肚粥加油條）等。看來，往後我在台南的生活要注意飲食控制了。

屏東方面，海生館老少咸宜，看到不少家庭帶小孩來玩。全館最令我印象深刻的有三點：擠爆的海底隧道、小「肥」鯨與瘋狂企鵝群。海底隧道是海生館的特色之一，但遊客太多，非常擁擠而且悶熱，美景在前卻不是很舒服；而小白鯨以前是海生館的招牌，我一直忘不了牠可愛的模樣，只是這次看到卻「驚嚇」大於「驚喜」。小白鯨變得超級~肥胖，小小的頭配上超

沈葆楨建立 全國最早、最著名的鄭成功祠。



龐大的身軀，很是詭異。牠游動時我彷彿能看見的身體兩側的「游泳圈」不斷抖動著……。我想，小孩的梦想大概都碎成一地了吧。最後的企鵝群呢，真的很可愛，具有治癒人心的效果，感覺在玻璃箱前看上一整天也不累。但是，當一百三十幾隻的企鵝同時無故暴衝時，感覺就很瘋狂了。夏天炎熱，怕熱的人可以選擇海生館，吹著涼爽的冷氣欣賞各個水域的生態，不失為一個好選擇！

此次的出走中，我體認最深的一件事莫過於「計畫趕不上變化」。儘管出發前已做詳細的規劃，但未到當天，誰也無法保證會發生什麼突發狀況。像是行程規劃中，第二天的行程是府城書店遊，原先計畫騎著腳踏車將府城的二手書店一次逛完，哪知太陽毒辣，吃完午餐後，我在路邊看見一間大型的書店，趕緊鑽了進去避暑，一待就是好幾個小時，下午預定要去的書店根本走不完。又像是第四天的七股鹽山的零錢風波。我上前往鹽山的公車後，才發現自己沒有十八元的零錢，只能選擇投五十元。這使我非常掙扎，想問隔壁的青年有沒有零錢可換，沒想到他用日語回答我的詢問，他是日本人！我只好改以英文詢問，但他回答他用票搭乘所以沒零錢可換。旅途第一次感到如此孤立無援，我只好忍痛投下我錢包的五十元硬幣了！此時，命運一轉。坐在走道另端的女生伸出手，遞給我二十元，示意給我，我趕緊搖手說不用，只要換個錢就好。依口音來看，她和身旁的男伴應是香港人，他們翻找了一陣子，終於找出五個十元跟我換。噢！當下我真覺得他們是上帝派來的天使！旅程中能遇如此善良熱心的人，真是一大幸運。



旅程的進行，除了人為的細心規劃與機靈的臨時應變外，我覺得命運的安排也相當重要。行程的第三天，原本安排最後逛完安平樹屋後再前往觀夕平台觀賞落日，沒料到剛氣喘吁吁的抵達安平樹屋（早上買了義豐冬瓜茶的茶磚，重達三公斤，加上兩大戴安平蝦餅，整天拎著它們，真累死我也！），卻發現它已閉館！一看告示牌才知，安平樹屋六點閉館，我看了手錶，六點五分。但俗話說，有失必有得。這五分鐘的差距，當時使我覺得相當懊惱，沒辦法進到安平樹屋參觀，只好先去觀夕平台。走到公車站牌，搭上誤點公車，車上的婦人告訴我，我才知道今天的夕陽落下時間是六點半。倘若我剛才進到樹屋參觀，現在鐵定看不到夕陽！短短五分鐘，我的旅程色彩因此不同，實在是件很奇妙的一件事。但是，這還不是旅程中變化最大之事。第五天的海生館之旅，來回的交通經歷是我七天中最跌宕起伏的插曲！

從屏東的住宿處前往海生館，有一段距離，需要先搭火車，在枋寮轉墾丁列車，在南保力站下車轉墾丁街車抵達海生館。雖然複雜，但出發前已仔細的反覆確認，順利抵達應沒問題。於是，當天順利搭上火車，也無誤點地上了墾丁列車，沿途中還認識了兩名也是從屏東市要到海生館玩的國中男孩。我想大概是因為我們三人看起來完全是觀光客的模樣，上車前司機還問我們是不是要在海生館下車。一路搖搖晃晃，終於要到南保力站，車子開始減速，我想司機知道我們在此站下，應該不需按下車鈴。我看著車牌接近，站起準備下車，卻發現車子沒有預期中的停靠，撲的一聲加速揚長而去！我驚愕的看著南保力站越來越遠，兩名坐在我身後的男生看起來也相當傻眼。當機立斷，我馬上按了下車鈴，只能在下一站恆春機場站下了。下車前

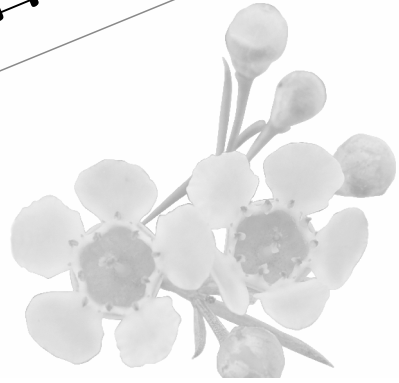


，司機還疑惑地問我們怎麼剛才沒按下車鈴，我們只能尷尬的說忘了按，並詢問要補多少差價。這位司機非常好心，搖了搖手說不用並示意我們趕快下車。下車後，我開玩笑似地像另外兩男生說：「要走好久喔！要不然你們來攔車好了。」原本只是玩笑話，哪知道那兩人竟真的在空曠的大街上揮手攔車，那景像真的很有趣，兩個高個子男生邊走邊揮手，車輛卻不斷呼嘯而過，沒有人願意停下，這也在我的預期內，只是好笑的看著他們做白工。「喂！姐姐！攔到車了！」走了一陣子後，背後傳來男孩的驚呼聲。轉頭一看，哇！真的有人停車了！一輛外觀有點舊的白色轎車緩緩停下，副駕駛座的婦女比了比示意我們上車，我們很快的爬進車內，邊感激涕零地感謝這對夫婦願意載我們一程。幸好有他們的協助，原來南保力站和恆春機場站距離有點遠，剛剛搭車都沒感覺，要是我們在這麼走下去，很有可能趕不上搭墾丁街車的時間。尤其幸運的是，那對夫婦剛在我們到南保力站，我們就看到墾丁街車緩緩靠近。一切的時間都是這們剛好，要不是有這對好心夫婦的協助，我們還得等一個小時的墾丁街車呢！逛完海生館後，又碰見早上的那兩個國中男孩，我們都是預定依早上的路線折返回屏東。可是，黃昏的海生館變得有點可怕。好幾個計程車司機見到落單的旅客便上前不斷推銷搭計程車，而且一次都好幾個圍上來你一言我一語的推銷，我們算了計程車司機開價的三百元，比較我們早上的車資約兩百五十幾，便拒絕他們的推銷。不過，他們並未就此退去，他們繼續推銷，而且變得很強硬，不斷說著「現在墾丁街車又還沒發車，你在這裡枯等還不如搭我們的車直接送到家，省時又方便」「三百塊很便宜了啊！你們搭個火車學生票就要兩百九了，我才開價三百耶！」剛開始我和兩男孩都被嚇到，不知所措，只見其他遊客陸陸續續出館離開，只剩我們三個被圍住推銷，加上我又是三人中最大的人，勢必得想出個辦法「突圍」。眼見「強迫推銷」不斷，我心中漸漸燃起一把無名火，我們想搭什麼交通工具，是我們的自由，你們為何要強迫我們搭你們的車？憑什麼？我們看起來是學生就能這樣逼迫嗎？於是不理會他們的糾纏，示意兩個男生跟我到對面的公車站牌和其他觀光客（看起來都是陸、港客，只有我們三個是台灣人）等候發車。那些計程車司機仍不死心，跟過來和我們及其他觀光客推銷，我都不予理會。所以，最後我們是怎麼回屏東的呢？又是另個轉折。一名微胖的司機走過來，問我們是不是要去屏東，我冷淡的回應「是」，他說「我是屏東人，要回屏東。一口價兩百五，直接送你們回屏東，看哪裡下都可以。」我想了想，價錢比早上來時便宜一點點，但時間上可以省去轉車的麻煩及誤點的可能，加上我們有三個人（其中有兩個身高一百七以上的高大男生），應是不會有太大危險。這位司機看起來也還好，不像剛才強迫推銷的司機口中還嚼著猩紅的檳榔，狀似恐怖。幾番衡量後，我們上了他的白色轎車（他說他屬於包車類的，不是計程車），上車後我馬上打電話給媽媽說明現在位置（讓司機不敢有危險的想法），一路上我也不敢闔眼（安全起見），那兩位男孩倒是睡得很熟，一路搖晃著又回屏東，比預定時間早了許多。沿途上我有一搭沒一搭的和司機聊天，發現他其實人還不錯，蠻親切的，算是一個好人，下車前還不斷提醒我們有沒有東西沒帶和注意安全。一日的海生館之旅，最令我驚奇的不是館內的萬千生物，而是往返的交通插曲。再次證明了「計畫永遠趕不上變化」這句經典台詞，也認識到台灣人的親切。墾丁列車不收差價的司機、墾丁街車滔滔為我介紹景點的司機、最後親切的包車司機，我的旅程總是碰到許多好人，讓我的心中不只擁有遊玩的快樂，更有滿滿的人情味感動。

七天的旅程眨眼即逝，回想起來仍充滿無盡感動。太多的感動與細節趣事無法一言道盡，只待親自體驗才知。下一次，背起行囊，帶著勇氣，再次出走探尋另一個世界吧！

從旅行找回自己——台東行

黃郁芬



出走的這四天其實過得很短暫，但總能在這些看似平凡的行程中體會到一些什麼。

第一天一下車就下雨了！我原本很樂觀的以為台東天氣會很好，但還是失算了，哈哈。但我還是可以繼續保持樂觀，就算穿拖鞋穿雨衣濕漉漉還是可以很快樂，因為我在旅行！

接下來都是很觀光客的行程，直到在背包客棧時，和一個法國女生有了一點點的談話（一點點……），那一個剎那就覺得開了些眼界，看到這個同年齡的法國女孩好熱情好勇敢，去過很多國家打工換宿，而我是一個剛脫離書堆不久的高中畢業生，只能說每個人的故事都很不一樣，不一定什麼樣的生活才是好的，你只能過出你自己的想要的。（順便在談話中發現了一件事，就是我的英文口說完全沒有程度可言啊！就跟牙牙學語差不多）

再來令我印象深刻的，是熱情簡樸的都蘭村。

這裡有很多象徵熱帶島嶼的椰子樹，和奔放的外國人。特別是晚上時，去了個墨西哥餐廳，看一群很像電影《神鬼奇航》裡角色裝扮的外國人表演，他們唱著非常島嶼風情的歌，彈著吉他，看起來非常的無憂無慮啊！雖然我沒有完全聽懂他們流利無比的英文，但我猜，他們應該就是到處漂流、冒險的浪人吧！

越是看見這些故事，越是讓我覺得，旅行的價值不是在於你去了哪裡，而是在過程中看見不一樣的故事，以及回到自我的對話。

在旅行的過程中，我忽然就在想，出走讓我們挑戰獨立，那下一個要挑戰的，就是獨處的勇氣。在這個社群網路猖獗的時代，獨處反而變成了一種學問（特別是容易想很多的人）。大家習慣了成為團體裡的一分子，久而久之，卻會忘了自己到底是誰、自己想做的是什麼。對我來說，獨處是需要勇氣的，在陌生的人群中和自己獨處，會真正的認識自己，誠實看見自己的樣子，剛開始會慌，但時間會慢慢的帶你找回自己。

在這之後，我上網搜尋關於「旅行找回自己」的資料，看到很多人旅行的故事，也看到了下面的話：

「旅行只有一種，即是走入你自己的內在之旅。」 - 德國詩人里爾克

可以和古人有所契合的感覺真棒。

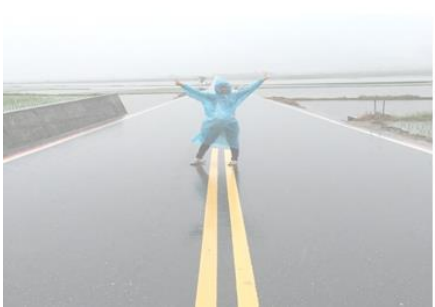


雖然也有人對於旅行找回自己這件事，有質疑的看法，甚至說是文青自己在鬼扯。但我覺得這就是人啊，每個人都不同，不見得每個人都體會的到，也不可能全世界都需要找自己，那整個世界就都會停止運轉了，是吧。

我覺得旅行，就是這樣子吧，細細品味每一個風景，感受每一份人情，也找回自己在這塊土地上的溫度，擺脫所有瑣事，享受只有你自己的空間，和你所在的地方。



想更認識台灣
想體驗背包客的旅行
想更勇敢...



幸福是與朋友共享喜悅——花蓮瑞穗行

張佑馨

三天兩夜小資遊



壹、活動緣起

對於這趟旅行最初的構想，必須先感謝學校提供了出走計畫這項特別的補助給同學們。一直以來，我希望我所擁有的知識不只是來自課本，對於自然野外的概念，只由從地理課本中獲得。相反地，希冀自我能親自踏上不同於宜蘭的土地，走出習慣的生活圈，呼吸與家鄉不同的空氣。

貳、活動宗旨

在十八歲的暑假，這套旅行顯得格外特別。藉由此次旅行，拓展自我的眼界，真實地走過探索內心的不同想法。除了落實「讀萬卷書，行萬里路」，更在上大學的前夕，沉澱一下內心的各種焦躁、不安等。

參、活動地點

地點：花蓮瑞穗

肆、活動流程

8/20

| 時間 | 地點 | 內容 | 備註 |
|-------------|------|--------------------------------|----------------------|
| 0830 - 1000 | 可愛的家 | 整裝待發 | |
| 1000 - 1500 | 火車站 | 車程： 前往花蓮囉 | ◎宜蘭到花蓮 =2/3台灣!! |
| 1500 - 1700 | 瑞穗牧場 | 親近牛兒享受牧場 製品 | 牧場有套餐，頗豐富的 ，只要149 |
| 1700 - 1900 | 瑞穗夜市 | 台灣小吃 | |
| 1900 - 2100 | 瑞穗野地 | 生態夜觀：夜觀 獨角仙、在河堤 上看星星、螢火蟲 | |

8/21

| 時間 | 地點 | 內容 | 備註 |
|-------------|-------|----------------------|-------|
| 0730 - 0800 | 民宿 | 洗臉、刷牙、起床 | |
| 0800 - 0900 | 民宿 | 享用早餐 | 早餐提供! |
| 0900 - 1200 | 溯溪 | 爬到河川的最上游! | |
| 1200~1300 | 山林間 | 在河川的最上游， 我們在那享受午餐 | |
| 1300~1500 | 山林間下山 | | |
| 1500~1600 | 車程 | | |
| 1600~ | 休息 | | |

8/21

| 時間 | 地點 | 內容 | 備註 |
|-------------|-----|-------|----|
| 0730 - 0800 | 民宿 | 梳洗囉~ | |
| 0800 - 0900 | 民宿 | 享用早餐 | |
| 0900 - 1200 | 瑞穗鄉 | 自由鐵馬行 | |
| 1000~ | 返程 | | |

伍、活動內容暨執行

瑞穗牧場：到牧場的路程是全程騎腳踏車的。從民宿家約騎半小時，沿途風景美不勝收。滿山滿谷的綠，就這樣撞入我的眼。牧場裡的牛，當然不像廣告裡那樣，充滿幸福的表情 = =，不過牧場裡有新鮮鮮奶製作的餐點，鮮奶饅頭、新奶酪等。生態夜覽：寧靜的瑞穗夜晚，我們去郊外尋找獨角仙、螢火蟲，在河堤上看星星。

陸、返回心得

回來後，一直很難以忘懷，民宿老闆的熱情等。在那，我也交到一些朋友。從來沒想過溯溪這項活動，抱這一種期待的心情，我們一群人就這樣上山了。溪流上端的石頭真是意想不到的大，地理課本中就只有說上游是以巨石為主，不過還真沒想到，那些石頭之大可大過一整面山壁，那些山壁，可說是皆由巨石組而成的。

真的很感恩我們學校有這項福利，讓學生能實際出走。不僅能親眼看看課本中所教授的，更重要的是，在一個人的旅行中，你要用怎樣的心情、怎樣的口氣與內在的自我對話。享受一個人出去的孤單寂寞，讓內心沉澱，也讓我明白：一直以來天天上學，晚上就回宿舍，習慣於朋友的圍繞，當出去走走才知道，原來有朋友在身旁，能與他們一同分享內心的喜悅是件幸福的事！

柒、活動剪影



流浪之後—高雄、花蓮行之後

李一品



明明是不同的地方，卻在偶爾轉角巷弄間，恍惚認為自己仍然在宜蘭的路上奔馳，聽著紅燈轉綠而發起的轟隆聲，我踩著齒輪接合的腳踏車前進。結束了旅行，而另一個啟程，在自己的腳下延續。

一直以來都有著強大的渴望，渴望從鳥籠裡掙脫展翅，想要聽不同的聲音、聞不同的空氣、看不同的自己。一個陌生的城市賦予人一個新生，使人從其將自身感官達到另一種層次。我探索不同的城市、不同的人，最後搭車回到家時，卻有無限的疲憊。就好像是從夢裡醒來，而現實其實從未離開過，無法退縮或者逃避。



旅行對我來說象徵著自由，以及我的無限可能。旅行像是一帖慢性毒藥，淺嘗時，會因為不滿足而更深入；而陷入其中後，會無法自拔的不斷汲取。或許這就是所謂的流浪癖吧！雖然有時被人嘲笑，但，人若無癖還能是人嗎？答案呼之即出。但跑啊跑，還是會繞回來，如一輪的明月變換成新月，而後又回溯一樣，終得面對妳該面對的事物。當我回到學校，重新站上名為學生的崗位時，只能用痛苦形容，苦中作樂是不能缺少的調劑。下課在跑道上宣洩，享受風打過肌膚的觸感，讓充氧的身逐漸耗盡，聽著自己呼吸的喘氣和肺部將要爆炸的感覺。人想多了，反而自擾，難怪佛家將「空」視為最高境界，因為我們總有煩不完的憂慮，一切皆由心生。所以我嘗試逍遙，讓自己度身於外，卻悟到原來大隱應是處於熱鬧的市坊中。喧囂的外表下，是過於孤寂的狂吼。每個人都再逃，差別在於自己知不知道而已。

所以，流浪完的感想是什麼？是決心，它讓我更加堅定自己想要脫出桎梏的決心。一個人或許無法影響世界，但她能影響自己。

發現，澎湖之美

魯法瑄

望著台上學姐侃侃而談的樣子，心早已動搖，並下定決心，無論發生什麼事都不能改變我想參加這個計畫的決心。

故事就這麼開始了

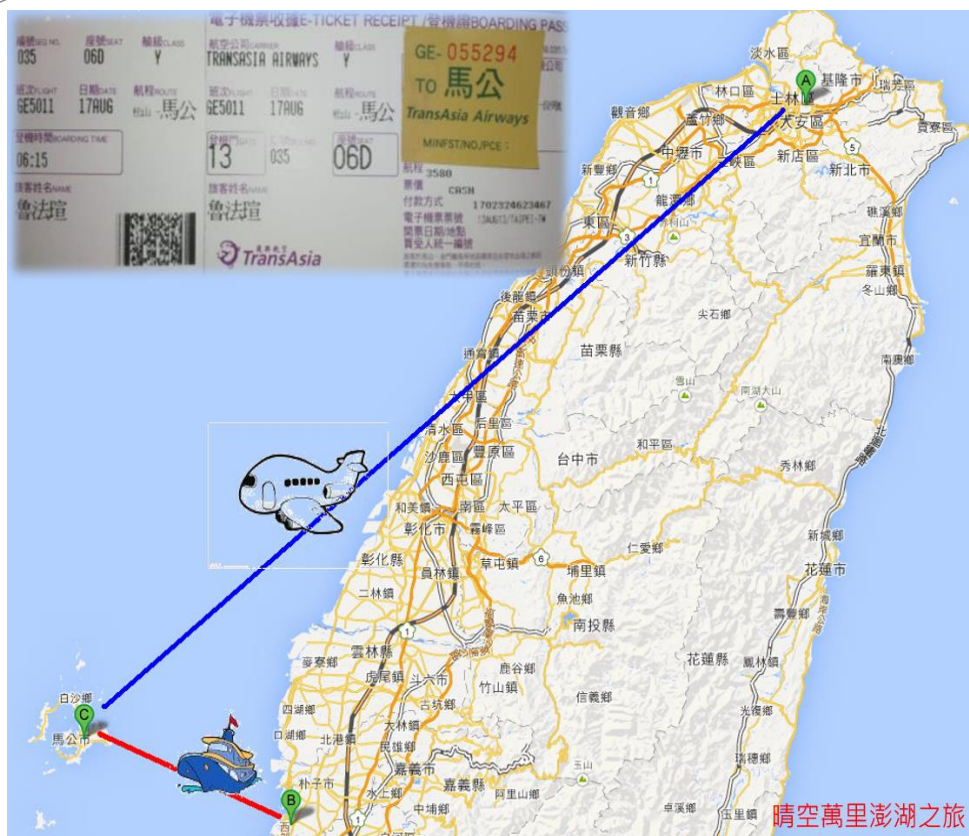
.....

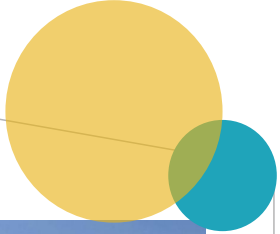
澎湖，對我來說是個未知的世界，於是我想趁這次的機會一探究竟，並且證明我已不再是他人心裡那長不大的

小孩。聽著火車空隆隆的響，不知不覺就到了台北。雖然對環境感到些許陌生又害怕，可是既然來了，又有什麼好怕得呢？我不斷地這樣告訴自己。從飛機俯瞰澎湖，真是美麗極了。我想這次沒錯了，憑著一股衝動加上一點勇氣，就這麼踏上了菊島。

過著一個人的生活，開始一個人的旅行。想到這裡，心情頓時感到寂寞，但是，又想到我來這裡的原因，心情再次燃起鬥志和信心。這樣反覆的心情伴我度過這次的旅程。

澎湖馬公市的現代化令我為之震驚，繁榮的程度不輸給本島。儘管都市的繁華，附近島嶼依舊保有它原有傳統的風貌。像是許多古厝外面有著用當地石頭築成的圍牆；又或者是以前漁船出港都需要照明的燈塔。我喜歡這寧靜的美好，這純樸的天真。好想讓時間停止在這一刻，讓我沉浸在這自然的世界裡。





澎湖，將是我旅程的起點。
因為出走，讓我有更多的勇氣與自信

平時只出現在課本上，如今呈現在我眼前的是，柱狀玄武岩。那雄偉的氣勢，矗立在島嶼上，簡直無法相信自己親眼看到這壯盛的景觀就座落於台灣的澎湖。觀賞完柱狀玄武岩，下一站就是前進七美嶼。七美著名的觀光勝地——雙心石滬。

以前的漁民利用石滬配合漲退潮的時間來捕魚，萬萬沒想到，因為這浪漫的心型，成了到澎湖必來的觀光景點。看到雙心石滬前會先看到一句標語：「愛在七美，情定雙心」。沿海會有很多石頭是被自然雕塑出來的，形狀沒有歪七扭八，反而是個有自己的特色。形狀加上人類的想像力，就能創造出一個新的景點。下次有機會，不妨也來這走走，看看大自然神奇的魅力所在。

每天無止盡地走，走在充滿魚腥味的海邊，聽著海風吹著浪花的声音。心裡不斷地思考。思考著這一切發生的所有大小事，無論快樂或悲傷，不論自己是否真的做到「證明」這件事，我想我成功了。我踏出了自己的舒適圈，來到一個陌生的世界，在未知的方向一直向前走，走，走。最後，還是回到了原點——家。

經歷了跟自己相處的三天，達成了當初對自己的承諾，完成了出走計畫。很感謝學姐的補助金，和家人放手一搏的決定，以及自己的勇氣。基於種種，我參加了這次的計畫，也成功並安全得回來了。我不是瘋子，我只是想為我的高中生活留下一次瘋狂但又值得的回憶。那旅途中得害怕，又算得了什麼。17歲的青春，妳想給自己什麼樣的驚喜或回憶？如果，勇敢追夢是你的想要的，那就參加出走吧！



說走就走，出發！

林盈采



真的！一開始就只是為了炫耀，而決定環島。

可以直接穿越鐵軌耶！

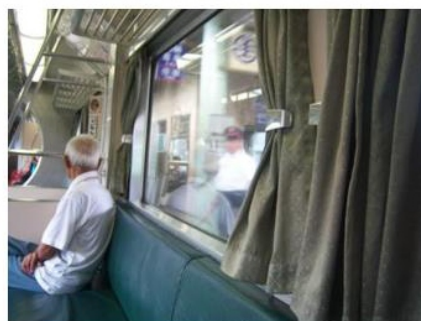
但在籌備計畫時卻又顯得意興闌珊，直到繳交計畫的期限迫在眉睫了，才體會到人有無限的潛能，很用力的激發出自己的創造力，上繳了計畫。

在計畫通過的喜悅之餘，我卻沒有再進一步的詳細計畫，連訂床位也是（不得不佩服我當時的懶散程度與淡定程度）。時間來到八月，眼看出發日期逼近才打了電話訂了床位，但意外的都很順利。然後，就繼續放著這個計畫沒做進一步的規劃，直到出發的前一天才拿著一本火車時刻表研究。那時的想法是：「不想規劃太多，只要有地方住就好，這樣才有自由性哪！可以想在哪站下車就在哪站下車。」當然，若這趟旅程一開始決定的就是一兩個月，那這樣想我想不會有人說什麼，但是我的計劃卻是只有一個禮拜，有的火車這班錯過了，下一班可能在好幾個小時之後了，又或者是最後一班車！直到親眼「目睹」了時刻表才知道自由隨興的想法對我的計劃來說，根本太天真了！

雖然天真但還是出發了，說走就走。

雖然整個計畫看起來像在倉促中完成，但這趟旅行卻依舊值得回味。整整一個禮拜的獨處，話，少了很多，心，開始思考，開始觀察，開始靠自己。很多時候一個人真的很自在，不用因為沒話說而顯得尷尬，不用因為顧慮別人的腳步而轉換自己的步伐，不用顧慮另一人的想法來做決定，自己一個人很自由，可以像風一樣說來就來，說走就走；但有時候一個人也是寂寞，看到好玩有趣的、遇到難過緊張的事、吃到好吃的食物時都是一個人，當你想馬上與人分享時，轉過身來，那真是「無語問蒼天」哪！左看右看，能分享的就只有自己了！難不成要對著天空說話？！後來漸漸的能將分享的心情好好的收著，直到能有人能分享時。

火車來了！旅程中搭到的第二種區間車



有窗簾



通往車長室的門

人生中的第一個無人小站



在前往住宿地點的路上…



在火車上的時間總是占了我每天大半的旅程，在火車上看到了很多來來去去的陌生人，有人在這一站下了車，有人在那一站下了車，而我也不是永遠是坐到終點站的那個人。他們有著他們的故事，而我也我的故事，在火車上好幾條從未交錯的平行線相遇了，卻沒有交集的又各自往另一個方向離開。妳下站的地方可能很多人也一起下了站，也可能到最後下車的只有妳一個，故事的列車不停往前，人們上車又下車，但能有所交集的又有幾個？

匆忙的旅行，直到回家後才有機會有所沉澱，本以為一點收穫都沒有，像個腦袋空空的人一般玩了五天，除了照片什麼也沒留下，但再重新回想起這一趟旅行，遇到了很多人（卻可惜沒幫他們拍張照），看見了很多事，儘管匆忙卻難忘，但依舊不建議，這趟旅程挑起了我下次環島的夢，可能在明年暑假完成一個以故事為主軸的環島夢！

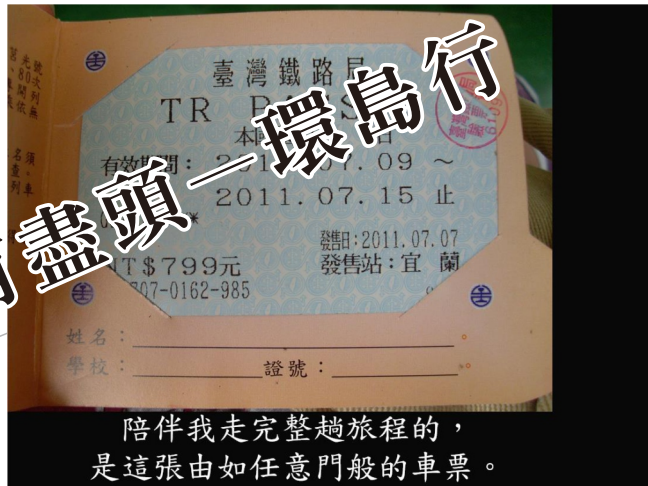
於是搭上了人生中第一班普快車，直奔台東



普快車上只有我和一對情侶，加上車長只有四個人，顯得有些冷清。這一班普快是我這趟旅程中最期待的一班車，沒有冷氣的普快其實一點也不熱。電風扇在頭上旋轉著，風吹過皮膚的時候順手帶走悶熱黏膩的汗水，一踏上普快，時間，也跟著慢了下來…。

旅程可以沒有盡頭

林欣汝



懵懵懂懂的十七歲，我背著一個人的行囊，隨著火車搖搖晃晃，試圖在這不停晃盪的人生中，找出屬於十七歲的一片天空。一個人的出走，需要勇氣，需要獨立。這趟旅程中我學會與寂寞相伴，每個想法、每件事物的美都與自己分享，不再事事依賴別人，我學會在心中碰撞出自己需要的解答。

七月九日 7:40，我背著行囊，帶著爸爸的叮嚀，踏上通往花東方向的火車，展開了一個星期的旅程。往花蓮的路上，太陽出來了，明亮的陽光撥開厚重的雲層流瀉而下，似是為我的旅程拉開了序幕。這一次的旅程，是一隻小鳥試圖展開自己的翅膀，展開牠第一次的飛行，這是個該嘗試離巢的年紀，到了明年，這鳥兒仍要離開溫暖的巢，開始自己獨自一人的生活。

查詢車班、訂車票、等車、轉車，這許多看起來稀鬆平常的事情，對我而言都是第一次。這七天的旅行，我學會最多的事情，便是看地圖、找人問路。自己一個人不斷走走停停，即使迷了路也沒關係，因為一個人的旅行，使我少了時間壓力，我喜歡自己一個人的感覺，行程可以自己安排，也可以隨意增減排列，不需要按著別人的腳步，被他人束縛，我可以走出自己的路。

第一次嘗試自己到達目的地，有些地方，即使有那麼些距離，我仍選擇自己步行過去，唯有如此，我才能看清楚這個地方究竟有著怎樣的風景。這樣的感觸，在台中時最為強烈。前往紙箱王創意園區時，明明在對的公車站下了車，卻一直找不到我的目標。本想進去警察局問路，或是再等公車回到台中車站，但我決心靠自己，不放棄地在附近轉了半個小時，終於讓我看到期盼已久的目的地。

第一次請他人為我解說，是在高雄的玫瑰聖母教堂。我請那裡的義工伯伯為我解說教堂的歷史，他的解說非常詳盡，不但讓我深刻感受到那裡神聖的氣息，甚至讓我從此以後懂得如何判斷天主教的教堂和基督教的教會，最後他也主動幫我和祭台拍了一張照片，是一位很熱心的義工。

而每個人的旅程中，當然也不免會遇上一些令人不快的事情。在高雄的客家文物館時，當我獨自一人看著裡面的文物，正巧碰上一個嚼著檳榔帶著小兒子來參觀的老伯。因為我不喜歡嚼檳榔的人，所以對他的第一印象十分不好，但在說了幾句話後，本以為他不像他的外表一樣讓人反感，沒想到他的話題卻越來越讓人不舒服，有種言語性騷擾的感覺。當時也是

我第一次心生防衛，準備在他做出其他舉動時給予反擊。雖然這個經驗令人感到十分厭惡，但我從藉此經驗學到了許多，就像我第一次接到詐騙電話時，完全不知如何應對，但這次在旅途中接到了第二通，我已能分辨他們說的真偽並做出適當的處理。

這趟旅行之中，最讓我感動的是台中市的某位公車司機。我因為人生地不熟，在台中公園的站牌等了一個多小時的公車。好不容易終於等到車時，司機卻告訴我要到對面的馬路等車，因為我剛好跑到了反方向的路線。又等了20分鐘後，看著同一個司機又開了公車過來，但因為我實在缺乏搭公車的經驗，忘了走到前方招手，結果只好看著車從我眼前開走。本以為也許又要再等上一小時才能搭車，沒想到那位司機竟然突然想起我會在對向站牌等車的事情，轉頭時正巧看見了我，急忙踩煞車讓我搭車，這樣貼心的舉動，讓我不用繼續站在那裡枯等一小時。

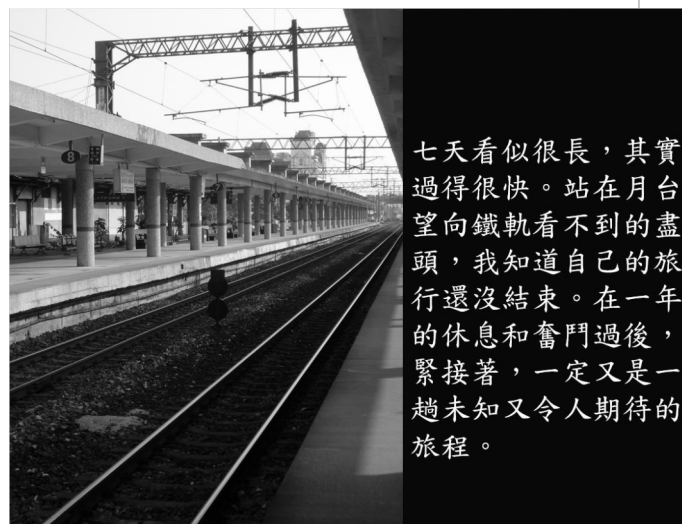
這次的行程，我還穿插了幾個曾經去過地方，我想體會自己一人和大家一起結伴同行的不同。去博物館時，我最喜歡自己一人，因為總是緩慢、仔細地看著展覽，所以不希望有他人的打擾，也不希望有時間的壓力，雖然在這次的旅程中還沒有做到自己最理想的安排，我仍然走得很開心。前往老街時，也是因為只有一個人，不用在意是否脫隊以及路線的問題，我可以隨意在大街小巷之間穿梭，因此看到了比以往更多的風景。

七天看似很長，其實很短，繞了台灣一圈後，我覺得自己學到了許多，生活經驗中許多的第一次，都是在這趟旅途中學到的。「讀萬卷書，不如行萬里路。」生活中的許多知識，絕對是在書本中學不到的，只能靠著自己的腳踩出自己的生命，藉由腳印將它們全記錄下來。學習沒有盡頭，因此，旅程也沒有盡頭。這一趟旅程回來後只是稍作休息，我相信下一趟旅程必定又將隨之展開，只是以不同的形式、不同的路線帶領我前往不同的目的地。

下一次的旅行，肯定又在某個遠方等著我了。



看著對面的小孩靠著媽媽入睡，突然有種懷念的感覺，這次的旅程沒有人陪伴，我必須學會獨立。



七天看似很長，其實過得很快。站在月台望向鐵軌看不到的盡頭，我知道自己的旅行還沒結束。在一年的休息和奮鬥過後，緊接著，一定又是一趟未知又令人期待的旅程。

宮崎駿電影中的自我認同——

以《神隱少女》、《魔女宅急便》、《心之谷》為例

張彩若

許書翎

黃允慈

摘要

(範例→未修改完畢)身為青少年的我們，在面臨成長課題時，常不知如何應對。回想起兒時欣賞的宮崎駿電影，發現許多部作品皆蘊含「自我認同」的議題，可成為。以《心之谷》、《神隱少女》及《魔女宅急便》為探討對象於是青少年階段的主角形成自我認同的過程，分析其主角的成長經歷，並對應青少年心理發展，探討自我認同的歷程與要素。以《心之谷》、《神隱少女》及《魔女宅急便》為探討對象於是青少年階段的主角形成自我認同的過程，分析其主角的成長經歷，並對應青少年心理發展，探討自我認同的歷程與要素。

關鍵詞：自我認同、青少年、宮崎駿電影

壹、前言

一、研究動機

宮崎駿編製的電影家喻戶曉，情節動人細膩，往往蘊藏深厚涵義，作品中融入將反戰、環保、反核、夢想、赤子之心、女性形象等社會關注的議題，讓觀眾感到震撼的同時，也能自共鳴中反思自我。

許多人在兒時即欣賞過宮崎駿的作品，隨主角一同成長、探索自我。我們發現，宮崎駿多部動畫皆傳達「自我認同」的重要訊息，如今我們正處青少年自我認同階段，年歲與電影主角相當，好奇他們是如何面對成長課題。因此，我們從宮崎駿的經典作品中挑選蘊含「自我認同」議題的三部電影，分別是《神隱少女》、《魔女宅急便》及《心之谷》為探討對象，分析其主角成長經歷，並對應青少年心理發展，探討自我認同歷程與要素。

二、研究目的

- (一) 分析電影中角色的成長經歷
- (二) 對應青少年心理學，探討電影角色的自我認同形塑歷程
- (三) 分析電影中角色達成自我認同的要素

三、研究方法

運用文獻分析法，蒐集青少年心理與宮崎駿作品的相關資料，包含相關書籍、網路文章等，分析電影主角成長過程中的自我認同，並對應青少年心理學，加以統整分析。

四、研究架構



圖一：研究架構圖

(圖一資料來源：研究者繪製)

貳、正文

一、電影介紹

(一)《心之谷》

《心之谷》於 1995 年在日本上映，是以少女在青春期的尋找夢想為主題的電影。月島雯是一名熱愛閱讀的國中生，因借書卡認識了男主角天澤聖司。兩人關係日漸親近之際，月島雯也面臨升學壓力。天澤聖司提出自己將會到義大利進修，月島雯頓時發覺自己未來方向未定。望著天澤聖司不斷前進的背影，她感到徬徨不安。於是，她將天澤聖司視為模範，開始思索自己的未來。在天澤聖司的爺爺鼓勵下，她提筆書寫第一本小說，作為自己的一大挑戰。在追尋夢想的過程中，月島雯經歷了許多挫折，她懷疑自己、也害怕失敗。儘管月島雯的寫作之路跌跌撞撞，但在天澤聖司的支持下，最終在這混亂、騷動不安的青春年少裡，勇敢踏上追夢道路。

(二)《神隱少女》

《神隱少女》於 2001 年在日本上映，是以異世界成長與冒險為題材的電影。十歲的千尋隨著父母搬家，偶然來到異世界，父母卻因貪吃變成了豬。為拯救父母，千尋只好與湯婆婆簽訂契約，以自己的名字做為交換，留在湯屋工作。在白龍等人的幫助下，千尋努力在湯屋生存，並度過各種困難。過程中曾因誠心服務河神得到獎勵，也對在雨中孤獨的無臉男釋出友善。白龍因執行湯婆婆的邪惡任務，身受重傷，千尋為拯救命懸一線的白龍，勇敢地踏上旅程。經歷各種冒險的千尋，最終順利與父母一同回到原本的世界，她也蛻變為勇敢、堅強的女孩。

(三)《魔女宅急便》

《魔女宅急便》於 1989 年在日本上映，是以少女在青春期的成長冒險為主題的電影。十三歲的小魔女琪琪為了修行，和同伴黑貓吉吉來到新的城市生活，期待成為獨當一面的正式魔女。抵達異鄉後，琪琪不適應新城市的生活步調，處處碰壁，所幸在麵包店老闆娘索娜的幫助下，她利用飛行能力，開始快遞的工作。過程中遇到沮喪和挫折之事，但也認識有趣的新朋友如城市男孩蜻蜓。後來，琪琪在一次的生病及孤獨、鬱悶、思鄉的低潮下，魔法逐漸消失，她甚至自暴自棄、驚惶無助。最終在畫家朋友烏露絲拉的開導下，慢慢恢復信心，克服心中障礙，重新跨上掃把，也拯救了因飛船意外險些喪命的蜻蜓，最終成為獨立自主的魔女。

上述三部電影中，主角正值青少年時期。成長的過程中，皆經歷不同的挑戰與挫折，不過也受到各方的幫助，學習轉變心境或堅持自我信念，最終在勇敢嘗試、突破自己後，重新認同自我，蛻變為嶄新的自己。

二、自我認同的意涵

美國心理學家艾瑞克森（Erikson）提出社會心理發展階段理論，將常人一生分為八個階段，在不同年齡階段會遇到不同性質的社會適應問題，化解不同的挑戰與困難，所謂的成長即是克服這些危機。（張春興，2011）

其中青春期的「自我認同」（Self Identity）是最關鍵的時期，自我認同（Self Identity）或作「自我統合」指「個體嘗試把與自己有關的多個層面統合起來，形成一個自己覺得協調一致的自我整體。」（張春興，2011）。此階段介於兒童與成人之間的階段，青少年在身心上有許多變化，必須重新過濾整合以前的發展階段與定位，並做各種嘗試與探索，選擇對某一套價值信念產生忠誠（Fidelity）（蔡曉楓，2004）

其實自我認同在出生開始即持續進行，只是青少年階段是最關鍵的時期。孩童時期的認同只是接收或模仿他人的價值觀，以自我需求為中心而活著，但青少年時期則是主動探索、選擇，並接觸到現實環境的條件限制及社會的責任，透過過去與現在發生的事件而更加認識自我，整合內、外的衝突，不斷定位進而形成對自己統一的想法。（賴顥安，2013）

綜上所論，青少年形成「自我認同」的階段可分為：

- （一）**認同前的自我**：青少年在最初未經歷困難與挑戰時，尚未經過整合的自我。
- （二）**面對的衝突與挑戰**：青少年在追求自我認同的過程中，經歷徬徨與不知所措的探索過程，面對人生成長中不同的困境。
- （三）**形塑完整自我**：青少年在經歷種種挑戰以及對自我的磨練後，蛻變成長能夠認同自己，形成協調的自我整體。

以下將由此三階段分析電影中三位主角的自我認同過程。

三、電影中的自我認同分析

(一) 認同前的自我

1、《心之谷》月島雯：對未來失去目標，缺乏自信

月島雯是一名即將面臨升學考試的國中生。起初，她一直茫然地過日子，只是跟隨多數人的步調，上學、讀書、考試，從未細思自己的夢想與未來。她曾喪氣地說：「現在即使讀書也不像以前那麼起勁兒，心裡總有一個聲音在對我說，事情沒有那麼簡單」，顯現出對讀書缺乏動力，對未來並無目標。

此外月島雯也缺乏自信，如與朋友分享自己改寫的歌詞時，她說道：「不過我沒有什麼自信」，又如男主角澤聖司要求月島雯在他伴奏時唱歌，月島雯便先急著否定自己說：「不行啦，我五音不全」。之後兩人更了解彼此後，月島雯發覺對方已清楚未來的道路，並憑著對夢想的那份執著正努力著，自己的未來卻一片迷茫時，月島雯向朋友傾訴道：「是他太聰明，看同樣的書，他卻早就決定了將來的路，而且一步步地向前進，我卻不是」。即使兩人互相喜歡，月島雯仍對兩人的愛情感到不安，擔憂地說道：「即使如此，我還是沒有自信」由上述可知，月島雯對自己缺乏自信，不覺得自己有才華，也不認為自己足夠優秀值得男主角喜歡。

2、《神隱少女》千尋：孩子氣十足，膽小怯弱，逃避現實

千尋在面臨種種考驗之前，十分孩子氣也不懂應對禮節。例如在搬家路途上，她面無表情且無力地躺在車子裡，不願面對新的改變，甚至路過即將就讀的新學校時，還擺出鬼臉，表達她的不情願。之後來到湯屋工作，千尋受到鍋爐爺爺與湯屋同仁小玲諸多的幫助，卻不懂得道謝，也因此被小玲責罵不禮貌。

此外，孩子氣的千尋也十分膽小怯弱，經過陰暗隧道時，她不敢進入卻也不敢獨自留在外頭，害怕地緊抓母親的手並請父親放棄探險的念頭。再者，進入一看見父母變成豬與詭異的異世界時，千尋哭著不斷催眠自己：「是我在作夢！…醒過來！…馬上消失！」並躲到角落試圖逃避否定現實，由此可見千尋怯弱膽小與逃避現實的特質。

3、《魔女宅急便》琪琪：衝動直率，單純自信，在乎外表

琪琪最初在決定修行的時間時，只因廣播播報當天將會是晴朗的一天，便臨時改變原本的計畫，令父母為她仍不純熟的飛行技術擔心，也為配合琪琪而改變一家人原本的規劃。然而琪琪出發後，卻在路途中遇見暴雨，使自己狼狽不堪，表現她的衝動直率，不謹慎思慮。

當琪琪告知母親她準備出發時，母親擔憂地說：「可是琪琪這孩子現在只知道怎麼在天空飛而已啊」而琪琪的父親也對她說：「要是外面不如意的話就早點回來」但琪琪卻回答：「才不會呢，那不可能的！」以及當琪琪準備出發時，母親要琪琪帶自己的大掃帚以安全飛行，但琪琪卻拒絕了，認為自己做的小掃帚也能順利飛行。以上三點不僅表現琪琪單純的衝動，也顯現琪琪最初對自己是充滿自信的，認為自己已經有足夠的能力出門修行，並且相信路途將會一路順風。

當琪琪穿上魔女的黑衣時，說道：「如果那是亮一點的顏色那就好了。黑貓加上黑衣服，全身都是黑黑的」而她的母親回答道：「妳怎麼這麼在乎外表呢，要緊的是妳的內心」，可見這時候的琪琪相較於自己的內心，她更加在意自己的外表，這也是青春期常見的心理反應。

(二) 面對的衝突與挑戰

1、《心之谷》：月島雯的創作之路

月島雯在看見天澤聖司努力地追尋夢想後，也決定尋找屬於自己的夢想，因此踏上了創作之路。當月島雯著手創作後，才發現實際行動遠不比想像簡單。她在完成第一部小說之後，哭著說道：「我寫了之後才發現，光是想寫是不夠的，要學的東西還很多呢」月島雯在創作的過程才領悟到想像與現實情況的衝突。

月島雯在開始創作自己的第一本小說時，一路跌跌撞撞，時常遭遇瓶頸。在她深陷熬夜趕稿的噩夢時，她夢見自己在天青石窟裡不斷地尋找，一道聲音不停地催促著她，而當她終於尋至一塊發光的天青石，張手卻發現那只不過是一隻雛鳥的死屍。顯示月島雯追尋夢想的急切心情，渴望追趕上天澤聖司的腳步，卻被自己的能力與急迫所困。在她完成創作並交由爺爺閱讀後，聽取爺爺的意見，深知自己能力的不足，爺爺說道：「沒錯，妳的小說粗曠、直率又不够完美，就像聖司的小提琴一樣就，如同剛出土的原石」身受力不從心的打擊的她，大哭一場，對自己的能力抱持質疑的態度。

此外，在創作期間，由於月島雯將所有心思注入創作而荒廢學業，在課堂期間經常恍神，陷入了學業與創作的衝突。最後，當月島雯父母詢問月島雯是否認為創作較學業更為重要，她便堅定自己的抉擇，決定專心創作，並表示想藉此作為對自己的考驗。

在創作的路途上，月島雯意識到自我能力的不足，同時也發現許多進步空間。即使月島雯最後的成品並不理想，但也從中堅持理念，將挫折視為考驗，化失敗為力量。

2、《神隱少女》：拯救父母與自我蛻變之路

千尋過去只是一個依靠父母的小孩，起初當父母變成豬後，她不敢置信地逃避現實，看到豬模樣的父母時更是急切地放聲大哭。幫助她的白龍即將離去時，她慌張道：「不要，你不要走，求你不要離開我！」以上皆顯示千尋失去父母的依傍後，獨自生活在異世界的徬徨無措。

與湯婆婆簽約時，千尋被奪走了本名，成為了「千」。日本著名精神科醫師山中康裕分析道：「剝奪名字雖然是控制他人的工具，但更重要的意義，是從根本上去否定一個人的存在。」（山中康裕，2002）過程中千尋曾一度忘記自己的本名，白龍提醒她若是忘記本名就無法回到家鄉，這也意謂著如果沒有克服挑戰，將無法順離達成自我認同，因此，是否能形成完整的自我便成了千尋重大的挑戰。

在湯屋工作時，千尋遇到許多挑戰，如因人類身分而被湯屋員工嫌棄與歧視、被分配去打掃骯髒的大浴池、獨自拯救受傷的白龍等。其中當滿身汙泥、無人願意接待的河神來到湯屋，以及當無臉男大鬧湯屋時，也是千尋被分配去服務河神，獨自制服發狂的無臉男。過程雖然驚險可怕，千尋卻仍憑著自身力量克服困難，顯示她蛻變與成長。

此外，千尋也面對內心良知與現世俗流的價值觀衝突。利如父母進入異世界看見美食後，未經允許便毫無顧忌地大吃大喝，甚至邀請千尋一同享用，但千尋卻在旁阻止父母，擔心會因此遭老闆責罵。再者湯屋工作時，無臉男拿錢財誘惑湯屋眾人時，大家爭先恐後地搶奪金子，只有千尋拒絕了無臉男。身旁人們利慾薰心，貪婪奪取好處，全然背離千尋所認為的道德良知，在此衝突前，千尋始終守己並秉持善良，盡心盡力完成份內工作，不屬於自己的東西絕不隨意拿取。

3、《魔女宅急便》：離鄉背井的闖蕩之路

琪琪抵達新城市後，便開始一連串的挑战與挫折。她被警察訓斥不應在空中隨意飛行、熱情與當地居民打招呼卻只得到調頭離開的冷漠回應、尋不著住宿落腳處、經濟拮据、被同儕取笑等等。琪琪與麵包店老闆娘聊天時，她說道：「現在看起來，這裡的人好像不喜歡魔女」顯示居民們對魔女的不了解，使琪琪落寞無助，難以融入新城市，澆熄了她對修行的嚮往與熱情。

當琪琪好不容易交到第一個朋友蜻蜓時，他們一同騎車去看飛行船，蜻蜓卻因朋友們的邀約而臨時離開，琪琪因此生氣而轉身離去。她回到家後懊惱地說：「我到底是怎麼回事，好不容易才交到朋友，一下又惹人生氣，以前那個活潑開朗的琪琪不見了」由此可見琪琪在同儕相處上遇到的困難。

琪琪當快遞時，一位老太太為孫女用心烤了派，並請琪琪送予她的孫女。琪琪雖在路上遭遇大雨卻仍努力將派完好地送到了孫女的手上，但當孫女看見琪琪一身狼狽不堪的樣貌時，卻露出嫌棄與不耐的眼神，說道：「我最討厭這種派了」從前生活在充滿和樂溫馨村子的琪琪，不禁被孫女的態度震懾。她真心誠意地付出，成就老太太的心意，卻無法得到相應的對待，衝擊她以往的價值觀，也重新體會到人情冷暖。

此外，琪琪當快遞時還經歷許多危機使她備感挫敗，包括遺失客人的包裹、遭受烏鴉攻擊、送貨遇上大雨而感冒等等。其中打擊琪琪最重的挑戰是魔法的消逝。身為魔女卻不再能使用魔法，不僅無法執行工作，也使她對自己失去信心，意志消沉。她說道：「我以前什麼都不用想，就可以很自然的飛。可是現在，我怎麼努力也飛不起來」語句中顯示琪琪的失落與徬徨，顯然魔法的消失是她魔女生涯中的重大考驗。

(三) 形塑完整自我

在電影最初，三位主角皆展露出不成熟的樣貌，但在經歷種種挑戰以及對自我的磨練後，成功克服自己，不再迷惘，蛻變為能夠認同自己、闖出屬於自己的一片天的少女。

1、《心之谷》月島雯：沉澱後重新出發，踏實地完成學業充實自己

《心之谷》中，月島雯在急於達成夢想、跟上天澤聖司的步伐卻深受打擊後，了解到自己能力的不足。在月島雯深感挫敗時，爺爺曾經鼓勵她道：「沒錯，妳的小說粗曠、直率又不夠完美，就像聖司的小提琴一樣就，如同剛出土的原石」以此比喻月島雯為雖未經雕刻，卻富有淺力的璞玉，在努力後便能成為亮麗的玉石。在爺爺的鼓勵下，月島雯並未因此打退堂鼓，而是靜下心來重新審視自己，最後決定繼續升學之路，以充實自己，塑造更好的基礎，來作為追求夢想的基底。

2、《神隱少女》千尋：經歷湯屋百態後不再畏縮，勇敢尋找返家路

從千尋服務河神、制伏無臉男、以及為拯救白龍而獨自求救於傳聞中可怕的錢婆婆等事件中，便可看出千尋已逐漸成熟勇敢。電影尾聲千尋成功克服湯婆婆出的考驗時，湯屋眾人都為她歡呼喝采，可知千尋已被大家接受與歡迎。最後與白龍分別時，白龍囑咐千尋切勿回頭，雖然千尋仍留戀著異世界與白龍，她卻依然向前看不回首，不再是一開始怯弱任性的女孩了。經歷湯屋百態的千尋，從原本冷漠任性、逃避現實的個性，轉為堅強勇敢、獨立的少女，並尋回本名「千尋」，找到通往家的道路，不再迷失自我，了解真實的自己並能堅持自己的勇氣。

3、《魔女宅急便》琪琪：重拾飛行能力，認同自我尋回生命價值

片尾中，蜻蜓因飛行船意外而受困於空中，琪琪因擔心蜻蜓而重新燃起對飛行的慾望，她集中精神，努力嘗試後，終於重新飛上天空，並成功拯救了蜻蜓。城市中的人們為此歡呼喝采，也為琪琪感到無比的驕傲，最終，動畫收束在琪琪一抹滿足的微笑。琪琪在生命的徬徨中堅持自己，才得以重拾飛行的動力，尋回自己生命的價值，成為勇敢真誠、獨當一面的魔女。而在城市居民終能接受這位與眾不同的魔女時，琪琪露出的自信微笑亦顯示她能夠對自我感到認同與肯定。

四、達成自我認同的要素

(一)、堅持信念

三位主角在形成自我認同的過程中，皆始終堅持自己的原則、目標與夢想，形成艾瑞克森理論中「忠誠」的品質，不對困境妥協，不選擇放棄，也不因外在價值觀而改變自己。

《心之谷》中，月島雯將作家視為夢想，以創作第一本小說作為對自己的考驗後，便堅定自己的選擇，日以繼夜的努力。在月島雯的父母提出創作對於現階段的重要性的質疑時，月島雯十分堅定地點頭，並說道：「我想藉此考驗自己」月島雯在初次嘗試創作後，深受挫折，並了解到自己能力的不足，然而她並未選擇放棄，而是重回應考生身分，準備在提升實力後，再開始學習創作。

《神隱少女》中，千尋因抱持拯救父母的信念，即使在湯屋始遭遇困難，依然始終不放棄。當父母邀她共享街上美食，以及無臉男以藥浴牌和金子誘惑，千尋都一介不取。這顯示千尋的守己，不會貪得不該得的東西。當臭氣沖天的河神拜訪湯屋時，所有人都不願沾惹麻煩上身，只有千尋願意服務牠，給牠使用上等藥浴、替牠拔除體內的破銅爛鐵，使其恢復成原樣。當見到無臉男獨自一人在雨中，她好心地請他進屋避雨。當白龍身受重傷，千尋不顧危險與警告前往求救於錢婆婆。其中千尋甚至將原本能拯救父母的神奇丸子給了無臉男與白龍，只為拯救他們。以上皆顯示千尋對於良善信念的堅持。

《魔女宅急便》中，琪琪初抵達異鄉時，生活得並不順利，同伴黑貓吉吉不斷勸她離開城市，再尋找下一個落角處，但琪琪相信情況總會轉好，堅持居住在城市中。在送快遞時，琪琪也遭遇了許多困難，如送貨中遇上大雨、遺失客人的包裹、被人嫌棄等，但她卻仍堅持快遞的工作，一一解決危機。最後當琪琪喪失魔法，處於人生的轉捩點時，她到畫家朋友的住處散心，重新挑整心情，靜靜等待下一個風起的時候，最終琪琪的堅持也讓她重新飛上天空，翱翔天際。

（二）、貴人相助

在三部電影中，主角在經歷徬徨時，皆遇到貴人相助。長輩提供寶貴經驗，為他們提供建議，助他們尋找正確的方向。同輩則陪伴左右，給予許多安慰與支持，成為他們的精神支柱。

1、長輩

《心之谷》中，作為月島雯的長輩，天澤聖司的爺爺無疑是月島雯的一大貴人。當月島雯以爺爺店裡的男爵貓作為題材創作故事時，爺爺鉅細靡遺地告訴月島雯有關男爵貓背後的小故事。在閱讀完月島雯創作的第一本小說後，爺爺給予月島雯的努力肯定，並鼓勵道：「阿雯，我已經看到妳這塊剛出土的原石，妳真的很努力，太棒了。別慌張，再下功夫好好磨練吧！」由上述可見，爺爺在月島雯追尋夢想的道路上給予她許多幫助。

《神隱少女》中，鍋爐爺爺在別人嫌棄千尋是人類時出面袒護她，並幫她尋求湯屋小玲的協助。過程中，鍋爐爺爺就像一位親生的爺爺照顧千尋，例如千尋睡覺時為她蓋被子，在她決意拯救白龍時給予前往的車票與忠告。由此可見，鍋爐爺爺的幫助是千尋能順利回家的重要因素。

《魔女宅急便》中，琪琪初到大城市修行卻處處碰壁，但在麵包店老闆娘索娜熱心的幫忙下，不僅提供琪琪一個安身之處，也協助她當快遞的工作。而後當琪琪感冒時，索娜也如母親般照顧琪琪，幫她買藥、煮飯，給予琪琪在陌生環境中一個身心靈的寄託。

2、同儕

《神隱少女》中，千尋最初被困在異世界時，白龍保護並幫助她逃跑、當千尋難過時，白龍溫柔地安慰、陪伴她，並為她守住本名，不讓湯婆婆奪去其自我意識、白龍甚至為千尋犧牲自己以求助湯婆婆拯救她的父母。而小玲作為湯屋的前輩，於千尋在湯屋工作時給予許多幫助。她首先對千尋釋出好意，協助她適應工作上的種種，並在千尋遇見困難時第一個站出來幫助她。以上兩位皆是千尋得以在湯屋順利工作的重要貴人。

《魔女宅急便》中，城市男孩蜻蜓主動接觸琪琪，不僅讓琪琪更加熟悉城市，也在她心情鬱悶時帶她出去騎車、看風景，給予琪琪快樂與精力。另一位重要的貴人是畫家朋友烏露絲拉，在琪琪因魔法消失而意志消沉，自我懷疑時，她分享自己過往作畫時的挫折，也鼓勵琪琪：「每一個人都有她與生俱來的特質，最後一定能苦盡甘來」並提供她可能的解決辦法。而琪琪也開始反思自己：「我以前從來沒有想過魔法是怎麼來的，也一直以為修行只是古老的常規而已」經過與烏露絲拉的談天後，不僅減輕了琪琪的煩惱，也重新思考自我，逐步邁向自我認同。

（三）、勇敢嘗試

在陌生環境中，三位主角皆展現自己的勇敢，為了目標與夢想勇敢嘗試，突破自我。

《心之谷》中，當月島雯下定決心要開始創作時，即使她從未有過經驗，也不見一絲恐懼與不安在她身上。反之，她充滿熱情的踏入這個從未經歷的世界。

《神隱少女》中，千尋在踏入異世界前是個不諳世事的孩子。在湯屋她必須工作以生存下去，克服膽怯和懦弱，服務湯屋中麻煩的客人、制服可怕的無臉男，不顧可能的危險以解救白龍。以上所述都是原本膽小的她難以做到的，而她跨越了自己，勇敢挑戰困難，最終得以拯救父母，蛻變成新的自我。

《魔女宅急便》中，琪琪隻身一人前往新城市，卻從不懼怕退縮，反而帶著自信與堅毅面對未知。她在失去魔法之際，仍不斷嘗試，努力突破困境；歷經多次失敗，仍抱持希望，因此她最終成功再次飛上天際，成為獨當一面的魔女。

參、結論

本文探討三部動畫電影中主角自我認同的階段歷程與必經要素。月島雯、千尋、琪琪在自我認同前，表現出對未來迷茫、膽小怯弱、逃避現實、衝動直率等行為。過程中，月島雯挑戰從未嘗試過的創作之路；千尋獨自在異世界求生；琪琪隻身前往新城市闖蕩。而在經歷了衝突與挑戰後，她們終能重獲自信、了解自我價值，形塑完整的自我。我們將電影中的主角對應到現今社會的青少年身上，從心理學的角度分析，歸納出以下結論。

電影中的主角在尋找自我認同的過程中，有幾項共通要素，分別是堅持信念、貴人相助、勇敢嘗試。她們一路上經歷衝突與挑戰，雖有沮喪挫折的時候，不過也受到許多貴人的相助。因此，他們遭遇困難時不輕易放棄，不斷勇敢地嘗試新事物、突破自我，始終堅持目標與自我的價值觀，最終成為更加成熟穩重，認同自我的青少年。

與電影中主角歲數相近的青少年，也在成長的過程中經歷自我認同的階段。透過主角們的經歷，我們進而檢視自己，並學習如何面對成長中的挫折，得到勇氣與堅毅邁向更完整的自我。

肆、引註資料

近藤喜文（導演）、宮崎駿（編劇）（1995）。《耳をすませば》（《心之谷》）。東京都：吉卜力工作室。

宮崎駿（導演、編劇）（2001）。《千と千尋の神隠し》（《神隱少女》）。東京都：吉卜力工作室。

宮崎駿（導演、編劇）（1989）。《魔女の宅急便》（《魔女宅急便》）。東京都：吉卜力工作室。

張春興（2011）。**教育心理學—三化取向的理論與實踐**（重修二版）。臺北市：東華。

蔡曉楓（2004）。**解讀少年的自我統合與追尋——一個少年小說閱讀討論會的質性研究**。國立臺灣師範大學：碩士論文。

賴顛安（2013）。從自我統合討論資優青少年的輔導策略。**特教園丁**，3131（45396），43-48。

王真瑤（譯）（2006）。**哈利波特與神隱少女：進入孩子的內心世界**（原作者：山中康裕）。臺北市：心靈工坊。（原著出版年：2002）

獲獎心得：

收到特優的消息，我們難掩激動地在群組上慶祝。回想過去將近一年的努力，我們感謝辛苦付出的老師與堅持不懈的自己。

作為一群熱愛宮崎駿的少女們，我們發現電影主角的成長歷程與正值青春的我們相仿，都遭遇了自我認同的混亂，決定以此為主題進行研究。

初次接觸小論文研究，五花八門的問題就接踵而來。資料蒐集不精確、文字風格歧異、實例舉證不夠貼切、整合歸納不清，以及難以抗拒的拖延症……在遭遇瓶頸的當下，我們備感挫折。一次次寫滿紅字、被老師退回的稿件，曾讓我們質疑自己的努力。而團隊合作中彼此協調的過程，也讓我們心累。

但一切結束後，我們才發現跌跌撞撞的路上，曾經以為的絆腳石，其實是我們成長的階梯。更有條理的分析、精確文字的使用、協調合作的方法等能力，都成為形塑自我認同的拼圖。相信這次寶貴的成長經驗，也能助我們勇敢面對未來更艱難的挑戰！

臺灣動保行不行？

——以國際「動物保護指標」檢視臺灣動保法

林姿涵

盧楷卉

摘要

在動保意識抬頭的年代，各國紛紛建立動物保護法以保障動物權益，而台灣也不例外。但虐待動物的新聞案件仍層出不窮，使我們開始思考台灣的動保法真的有在實行嗎？與他國又有何不同？由於台灣在國際情勢上被打壓，API視我們與中國為一體，但兩岸的動保法截然不同。於是我們以國際動物保護組織所設立的動物保護指標，參考各等級國家之動保法和其對應的等級來評估台灣的動保等級。我們將動保法拉上世界舞台帶您探討，台灣動保，究竟行不行？

關鍵詞：動物保護、動物保護指標 API（Animal Protection Index）、世界動物保護組織（World Animal Protection）

壹、前言

一、研究動機

在動保意識抬頭的時代，大部分國家皆有設立動物保護法，臺灣並不例外，但動物遭受虐待問題仍層出不窮，對於轟動全球的象牙販賣，臺灣 109 年 1 月 1 日起才正式終結現行的「庫存象牙或象牙加工品」買賣許可，全面禁止象牙製品買賣；臺灣享譽國際、屢奪世界訓犬賽大獎的龍杰警犬訓練所爆發虐狗、環境惡劣等缺失等動保問題。眾多新聞事件使我們開始探討臺灣與各國動保法之差異。

我們好奇臺灣動保在國際上的評比，在蒐集資料的過程中，發現由世界動物保護組織（World Animal Protection）定的「動物保護指標」（Animal Protection Index, API），用以評估各國動物保護的情況，但該組織將臺灣視為中國並以中國動保法內容評估，並未對臺灣動保法進行評估與討論。

於是我們決定參考國際動物保護指標的標準，以之分析臺灣與各國的動保法差異，期待藉此發現臺灣動保法在國際上的亮點與待加強之處，並參考其他國家提出建議。

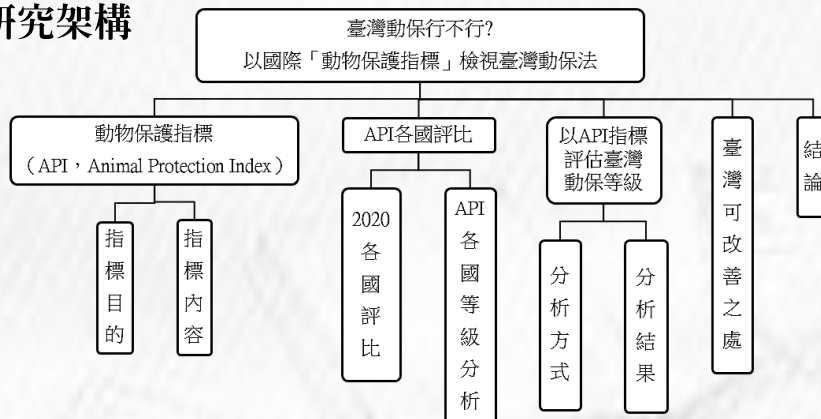
二、研究目的

- (一) 介紹動物保護指標（API）並探討各國動保實行程度
- (二) 透過 API 檢視並分析臺灣動保法
- (三) 對於臺灣指標缺失的部分提出改善方法或建議

三、研究方法

為達到上述研究目的，本研究採用文獻探討法進行分析，透過世界動物保護組織架設的動物保護指標 API 網站，分析國際動保實情及該指標評比內容；又透過蒐集臺灣及國際之動保相關法律條文，分析臺灣動保情形並提出建議。而文獻資料如 API 網站及各國動保資訊皆為外語，故我們運用外語能力並借助辭典翻譯以完成本研究。

四、研究架構



(圖一) 資料來源：研究者繪製
圖一：研究架構圖

貳、正文

一、動物保護指標 (Animal Protection Index, API)

(一) 指標目的

根據動物保護指標 (API) 官方網站表示 API 隸屬於世界動物保護組織 (World Animal Protection) 並為其獨有項目。世界動物保護組織成立至今推動全世界保護動物已有 50 多年，仍致力於終止虐待動物，並提升全球動物福祉，此指標以動物福利政策和法規對全球的 50 個國家進行排名。其創立幫助世界動物保護組織進行動保遊說工作，進而促進制定更強有力的法律來保護動物。

(二) 指標內容

根據世界動物保護組織，API 評估標準共分為四大項十一細項，四大項分別為：認識動物情感並禁止動物承受痛苦、現有動物福利法規、建立支持動保之政府機構及支持國際動物福利標準。

十一細項分別為動物法規已正式獲法律認可、禁止造成動物痛苦的法律、保護用於農業的動物、保護圈養動物、保護陪伴動物、保護役用和娛樂用的動物、保護科學研究中的動物、保護野生動物福祉、政府對動物福利的責任、世界動物衛生組織動物福利標準以及支持《世界動物福利宣言》(Universal Declaration For The Welfare Of Animals)。

表一：四大項與其對應之十一細項

| 四大目標 | 十一條細項 |
|--|--|
| 一、認識動物情感並禁止動物遭受痛苦 (Recognition of animal sentience and prohibition of animal suffering) | 1.動物法規已正式獲法律認可 (Animal Sentience is formally recognised in legislation) |
| | 2.禁止造成動物痛苦的法律 (Laws against causing animal suffering) |
| 二、現有動物福利法規 (Presence of animal welfare legislation) | 3.保護農業用的動物 (Protecting animals used in farming) |
| | 4.保護圈養動物 (Protecting animals in captivity) |
| | 5.保護陪伴動物 (Protecting companion animals) |
| | 6.保護役用和娛樂用的動物 (Protecting animals used for draught and recreation) |
| | 7.保護科學研究用動物 (Protecting animals used in scientific research) |
| | 8.保護野生動物的福祉 (Protecting the welfare of wild animals) |

表一資料來源：動物保護指標官網。
(研究者自行整理)

| 四大目標 | 十一條細項 |
|--|--|
| 三、建立支持動保之政府機構 (Establishment of supportive government bodies) | 9.政府對動物福利的責任 (Government accountability for animal welfare) |
| 四、支持國際動物福利標準 (Support for international animal welfare standards) | 10.世界動物衛生組織動物福利標準 (OIE animal welfare standards) |
| | 11.支持《世界動物福利宣言》 (Support for the Universal Declaration on Animal Welfare) |

二、API 各國評比

(一) 2020 各國評比

我們透過世界動物保護組織 (World Animal Protection) 網站上的全球動保程度地圖依顏色分類出各國等級，並整理出以下表格：

表二：2020 世界動保組織評選各等級動物福利之國家

| 等級 | 2020 世界動保組織評選各等級動物福利之國家 |
|-----|-------------------------|
| A 級 | 從缺 |
| B 級 | 奧地利、丹麥、瑞士、瑞典、英國、荷蘭 |
| C 級 | 墨西哥、印度、馬來西亞、法國、德國等四國 |
| D 級 | 加拿大、韓國、美國、泰國、烏拉圭等十國 |
| E 級 | 中國、日本、阿根廷、尼日爾、尼日利亞等五國 |
| F 級 | 緬甸、阿爾及利亞、埃及、摩洛哥、越南等二國 |
| G 級 | 亞塞拜然、伊朗 |

表二資料來源：動物保護指標官網。
(研究者自行整理)

今年的評選結果較往年不同，許多原本為 A 級的國家例如：英國、瑞典、丹麥、奧地利等國家皆下降至 B 級，使今年沒有 A 級的國家，可能是有些法律仍有進步空間，例如英國脫歐後雖然有跟進歐盟的動保政策但遲遲未立法；丹麥在毛皮養殖以及禁止在馬戲團內使用野生動物方面尚未立法；瑞典在毛皮養殖以及將野生動物用於娛樂的禁令執行不夠確實；奧地利在飼養牲畜和屠宰部分不符合動物福利標準等，因此皆降至 B 等級。

(二) API 各國等級分析

我們在 API 網站中尋找各國得到的等級與其原因，並以其中一個國家為例說明，以鑑各等級內容。表三為獲 A~G 級國家之 API 官網評估分析。

表三：2020 世界動物保護組織各國等級分析

| 國家 | 原因 |
|------------|--|
| A 級－從缺 | 世界動物保護協會認為全球動物保護程度仍有待加強。 |
| B 級－以英國為例 | 去年獲 A 等的英國今年也降至 B 等，世界動物保護協會說明英國脫歐後一直未將歐盟相關的動物保護政策轉為英國法律，在最重要的動物情感能力定義上，法案只通過一讀，始終沒有更進一步的立法程序。 |
| C 級－以墨西哥為例 | 墨西哥的動物福利法有一定的局限性。聯邦標準雖然包括一些福利規定，但旨在確保動物健康，而不是動物福利。例如聯邦法律一級沒有強制要求依物種的空間需求設立標準。且州與州之間動保法不同。 |
| D 級－以韓國為例 | 儘管韓國《動物保護法》不斷完善，但由於其他法規中對動物的定義相抵觸，其適用範圍仍不明確。建議政府設立動保部門，將所有動物福利事務與人力，財力資源相結合，以進行研究，政策制定，公共教育和執法。 |
| E 級－以中國為例 | 自該 API 首次發布以來，中國宣布將於 2015 年實施禁止國內象牙貿易的禁令，這在 2017 年開始實施，這一點非常令人振奮。組織鼓勵中國政府制定動物福利總則、以獨立的動物福利立法為例，承認動物的感知並製定各種動物的詳細福利要求，如動物研究的立法。且中國政府並未在原則上保證支持《世界動物福利宣言》。 |
| F 級－以埃及為例 | 埃及的動物福利保護有限。現有法案中有一些反殘酷條款如《農業法》，但是沒有具體的動物福利法。許多動物沒有得到保護，例如科學研究中的動物或野生動物。同樣沒有二級法規或法律規定對牲畜或圈養動物給予適當空間，進行適當的照料，運輸或宰殺。也沒有關於對寵物，流浪動物與伴侶動物的照料之補充規定。 |
| G 級－以伊朗為例 | 議會尚未通過《動物保護法》。伊朗在動物福利法方面仍存在許多立法上的遺漏。目前該國的法律不承認動物的情感，並且缺乏基本的動物保護。例如禁止虐待動物、動物主人沒有責任等。伊朗也缺乏飼養、運輸和屠宰牲畜的具體福利規定。雖大不里士市於 2014 年禁止殺害流浪狗和貓，但該國其他地區仍然允許殺害流浪動物。 |

表三資料來源：動物保護指標官網。（研究者自行整理）

三、以 API 指標評估臺灣動保等級

國際情勢所趨，世界動保組織將臺灣與中國並列為同一個國家，並以中國動保法做為其評分標準，但臺灣與中國有著截然不同的動保法。因此我們將於此分析十一項標準中參考各等級國家的實行程度，並分析臺灣可取得之等級。

（一）分析方式

我們在 API 網站上將各等級國家所獲得的各項成績加以整理，分析其得此分數的原因，並以此分析、預估臺灣動保法的等級。

(二) 分析結果

表四為我們利用 API 的十一項指標預估臺灣的各項等級：

表四：臺灣動保法預估對應之等級

| API 指標 | | 臺灣動保法預估對應等級 |
|-------------|----------------|---------------|
| 指標一 | 動物法規已正式獲法律認可 | C |
| 指標二 | 禁止造成動物痛苦的法律 | B |
| 指標三 | 保護農業用的動物 | A |
| 指標四 | 保護圈養動物 | E |
| 指標五 | 保護陪伴動物 | C |
| 指標六 | 保護役用和娛樂用的動物 | D |
| 指標七 | 保護科學研究用的動物 | B |
| 指標八 | 保護野生動物的福祉 | A |
| 指標九 | 政府對動物福利的責任 | B |
| 指標十 | 世界動物衛生組織動物福利標準 | C |
| 指標十一 | 支持《世界動物福利宣言》 | API 官網未出現此項評分 |
| 臺灣動保法總體評分：B | | |

1、指標一：動物法規已正式獲法律認可，等級評估為 C

(1) 臺灣實行狀況

臺灣動保法並未完全正式承認對所有脊椎動物、頭足類動物和十足類質甲殼類動物的情感。

(2) 評估依據

此項臺灣並未如義大利 (D 級) 尚未定義「動物」一詞。臺灣動保法第三條第一項便定義「**動物：指犬、貓及其他人為飼養或管領之脊椎動物，包括經濟動物、實驗動物、寵物及其他動物。**」(臺灣動物保護法，2018) 但因並未承認所有脊椎動物、頭足類動物和十足類質甲殼類動物情感，情形近似巴西，因此將此指標臺灣表現評為 C 級。

2、指標二：禁止造成動物痛苦的法律，等級評估為 B

(1) 臺灣實行狀況

臺灣符合其 B 等標準「**禁止給動物造成生命痛苦**」，包括因對動物負責者不採取行動而造成的痛苦以及禁止遺棄伴侶動物。

(2) 評估依據

臺灣類似於奧地利（B 級）臺灣動保法第六條「任何人不得騷擾、虐待或傷害動物。」（臺灣動物保護法，2018）不過未如坦尚尼亞（C 級）未將野生動物列入此法。但臺灣動保法並未如瑞士（A 級）之動保法涵蓋所有脊椎動物、頭足類動物和十足類質甲殼類動物，因此將此指標臺灣表現評為 B 級。

3、指標三：保護農業用的動物，等級評估為 A

(1) 臺灣實行狀況

反殘酷條款必須適用於所有動物。臺灣動保法對於寵物飼主、農場飼主、動物運輸過程、屠宰過程中皆強調禁止動物受到極大的傷害。

(2) 評估依據

臺灣動保法相關規定比 B 級（奧地利）之標準還更高。根據 API 官網資料顯示奧地利現今仍允許宰殺動物，基於宗教理由而無需事先擊暈。此外，使用二氧化碳擊暈豬隻使豬承受嚴重的痛苦。此外，奧地利仍允許進行虐待動物的娛樂活動，例如賽馬和賽狗。而根據臺灣動保法第六條：「任何人不得騷擾、虐待或傷害動物。」第二十五條之一：「違反第五條第二項、第六條、第十二條第一項、第二項或第三項第一款 規定，使用藥物、槍械，致複數動物死亡情節重大者，處一年以上五年以下有期徒刑，併科新臺幣五十萬元以上五百萬元以下罰金。有前條或前項情形之一者，主管機關得公布其姓名、照片及違法事實。」（臺灣動物保護法，2018）強調禁止動物受到極大傷害，因此將此指標臺灣表現評為 A 級。

4、指標四：保護圈養動物，等級評估為 E

(1) 臺灣實行狀況

臺灣僅訂定出和圈養動物的相關法律，並無明確切規範。

(2) 評估依據

類似中國（E 級）沒有關於用於皮毛養殖的動物保護法律，因此也缺少與這類動物相關的執法機制。根據 API 官網表示埃及（F 級）的《農業法》第 119 條並不確定是否適用於圈養動物，且在私人飼養野生動物以及毛皮養殖方面，完全沒有相關法律。印尼（D 級）擁有動物園相關明確法律；臺灣因略贏埃及卻不及印尼，因此將臺灣等級列為 E 級。

5、指標五：保護陪伴動物，等級評估為 C

(1) 臺灣實行狀況

臺灣的動物保護法將「伴侶動物」認定為「寵物」，規範雖完整，但相關懲處法律尚待加強。

(2) 評估依據

臺灣近似於羅馬尼亞（C 級）缺少對於流浪動物的相關保護法律，且未達明確提出對於伴侶動物的定義以及規範。英國（B 級）在《2006 年動物福利法》第 4 節、《2011 年動物福利法》（北愛爾蘭）以及《2006 年動物健康與福利法》（蘇格蘭）第 19 條訂定反殘酷條款，《2006 年動物福利法》第 9 條和《2011 年動物福利法》（北愛爾蘭），以及《2006 年動物健康與福利法》（蘇格蘭）第 24 條明確規定了照顧義務，但臺灣並未如法國（D 級）《歐洲保護寵物公約》沒有任何執法機制；臺灣在動保法第一章第三條明確定義了寵物，且在第五、第七、第八條皆提及其保護措施，相較於法國，執法機制較明確，因此將此指標臺灣表現評為 C 級。

6、指標六：保護役用和娛樂用的動物，等級評估為 D

(1) 臺灣實行狀況

臺灣的動保法有提及禁止動物從事娛樂活動，但並未為其做其他解釋與規範。役用動物指專供拉重載，或背運的家畜，台動保法並未提及。

(2) 評估依據

臺灣近似於印度（D 級）未對役用和娛樂用動物有詳細的解釋以及規範，但並未如土耳其（E 級）未訂定相關法律條文。而臺灣未具備詳細執法機制，可參考馬來西亞（C 級）《動物福利法》包含多種執法機制，判定有罪者可能被禁止持有動物許可證長達五年，或者被禁止擁有或飼養動物。罰款從 10 到 100,000 林吉特不等，違法行為可能導致長達三年的監禁。因臺灣執法機制不如馬來西亞詳盡，因此將此指標臺灣表現評為 D 級。

7、指標七：保護科學研究用的動物，等級評估為 B

(1) 臺灣實行狀況

臺灣《動物福利白皮書》內提及，科學研究的動物保護法包含「三 R 原則」條款－替代（Replacement）、減少（Reduction）、優化（Refinement）。臺灣動保法第 15 條雖有管制需減少實驗用動物數量，若有需要也必須在使動物承受最小傷痛之情況下。但法律中並未明確規範用於測試化妝品成分的動物之種類，例如：鼠、兔等。

(2) 評估依據

臺灣近似於義大利（B 級）未明確規定用於化妝品測試的動物，但並未如羅馬尼亞（C 級）僅提出僅有實驗不適當，才會強行施打麻醉藥。但也不如波蘭（A 級）法令來得具體，波蘭規定未經當地倫理委員會同意，將動物暴露於不必要的痛苦或永久改變身體，均應接受罰款或監禁兩年。因此將此指標臺灣表現評為 B 級。

8、指標八：保護野生動物的福祉，等級評估為 A

(1) 臺灣實行狀況

臺灣為此另立野生動物保護專法用於保護野生動物，維護物種多樣性與自然生態平衡，而其規範完整，定義與罰則皆明確。

(2) 評估依據

臺灣近似於肯亞（A 級）另立野生動物保護專法，而其規範完整，定義與罰則皆明確。巴西（B 級）在狩獵的定義以及法則方面仍有些缺失，但臺灣在此方面有明確的規範，因此將臺灣此指標評級為 A 級。

9、指標九：政府對動物福利的責任，等級評估為 B

(1) 臺灣實行狀況

臺灣政府支持不少動保團體，並且政府高層分配責任，以改善動物保護，提供資源協助地方政府保護動物。但仍有人力不足與收容所不足的情況發生，可為待改進之處。

(2) 評估依據

臺灣近似於丹麥（B 級）對動物福利負有責任，這有助於將動物福利問題納入整個政治考量的主流。但因不如奧地利（A 級）有明確分工，因此將此指標臺灣表現評為 B 級。

10、指標十：世界動物衛生組織動物福利標準，等級評估為 C

(1) 臺灣實行狀況

並沒有在法規中明確提及此法符合世界動物保護組織所設立的標準，但在比對後多數內容仍符合世界動保組織之標準。

(2) 評估依據

臺灣並未達成德國（B 級）對於國際勞工組織有關動物福利的指導原則和標準的所有方面，都有包括立法和監禁的執法機制。但未如阿爾及利亞（D 級）有一些強制執行機制，被省級立法所涵蓋，造成法律執行上有所衝突。因此將此指標臺灣表現評為 C 級。

11、指標十一：支持《世界動物福利宣言》，無等級評估

(1) 臺灣實行狀況

臺灣並沒有在法規中提及支持《世界動物福利宣言》，但比對後其內容多數皆符合《世界動物福利宣言》。且因世界動物保護組織（World Animal Protection）對各國皆不計分，因此我們對此項亦不做評估。

根據上述評估與分析，臺灣動保程度總體評估為 B 級。參考印度、中國、土耳其、法國、西班牙、瑞典、英國、荷蘭等八國各項指標，發現臺灣的各項指標近似於荷蘭，因此將臺灣動保程度評為 B 級。

四、臺灣可改善之處

經過研究後，我們發現，臺灣的動保法對於農業用動物以及野生動物福祉相對於其他國家，有較明確的定義以及保障。

不過在「保護圈養動物」方面，臺灣因無明確定義以及相關法律條文，因此此指標為 E 級，建議可參考西班牙（B 級）、英國（B 級）等國家之圈養動物相關法律，訂定出適合臺灣的圈養動物法。同樣，在「保護役用和娛樂用動物」上臺灣僅在動保法內提及禁止動物進行娛樂活動，並無完整規範，因此此指標為 D 級，建議可參考瑞士（C 級）之法律，訂定更完整的規範。

在「動物法規已正式受國家認可」、「保護陪伴動物」方面因皆立法不夠完善，因此指標為C級，建議臺灣可參考荷蘭（B級）、奧地利（B級）之法律，訂定出更能保障動物的法律。

在「保護科學研究用動物」中，因對於某些實驗動物並無明確保障，因此等級評為B級，建議立法機構可參考波蘭（A級）、德國（A級）、法國（A級）、荷蘭（A級）之科學研究用動物對於實驗動物的規範，保障實驗動物的權益。

對於臺灣動保法並無涵蓋所有所有脊椎動物、頭足類動物和十足類質甲殼類動物，建議可修法擴大涵蓋範圍，可參考哥倫比亞（A級）。哥倫比亞「動物」一詞在《萊伊法》和《民法典》中都被視為有情的，對動物定義非常具體，意味著該法律涵蓋了所有動物。API組織建議可通過添加承認脊椎動物，頭足類和十足類質甲殼類動物的情感，來加強各國動物保護法的完整性。

對動物情感的承認可能會為動物保護進一步的措施奠定基礎。在役用和娛樂用動物、圈養動物方面，臺灣尚未有明確定義及相關法律條文，可參考瑞士（B級、C級）。瑞士《2020年動物福利條例》中禁止使用動物進行展覽，禁止對動物進行表演或不對其進行表演目的，對動物造成疼痛或傷害或以其他方式損害其福祉。

在「保護科學研究動物」中，對於某些實驗的動物並沒有明確的保障，可參考丹麥（A級）。丹麥對於化妝品的動物測試，歐洲議會和2009年理事會關於化妝品的EC No 1223/2009法規第五章第18條規定禁止在動物身上測試化妝品和化妝品成品。該條款還禁止歐盟販售經動物測試的成品化妝品。自2004年9月11日起對化妝品成品進行測試禁令，而自2009年3月11日起對成分或成分組合進行測試禁令。

參、結論

在查閱許多國家的動保法後，發現有些先進國家的動保法如美國D級，並無想像中那麼完善，而在認知中的弱勢國家所訂定的動保法也不一定落後，甚至有可能超過先進國家如肯亞D級。

雖然臺灣並未列入API的評估國家範圍內，但經過我們的研究與分析，臺灣動保法相較其他國家可說較為完整。但在動保法已正式受國家認可（指標1）、保護農業用的動物（指標3）、保護圈養動物（指標4）以及保護科學研究用的動物（指標7）仍有改善空間。

臺灣「動物福利白皮書」中，臺灣已將「保護科學研究用動物」與「政府對動物福利的責任」列入加強項目中，而在「保護役用及娛樂用的動物」此項，白皮書在策略四中的第三項也提出臺灣動物保護法需要結合國際趨勢，並建立國內外討論平台機制，定期檢視我國的動物福利政策與標準等來完善我國動物福利的管理制度。由此可知臺灣動保法已與世界動保意識逐漸接軌。

根據上述研究，我們認為臺灣動保法雖未完善，但政府有意加強，若將上述指標加以改進，並落實動物福利白皮書之內容，臺灣動保法是可以名列前茅，衷心期待臺灣動保未來進步。

肆、引註資料

行政院農業委員會動物保護諮議小組、行政院農業委員會畜牧處動物保護科（2019）。**動物福利白皮書**。臺北市：農委會。

動物保護指標（API）（2020）。2020年9月23號，取自
<https://api.worldanimalprotection.org/>

臺灣動物保護法（2018）。2020年8月16號，取自
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=M0060027>

臺灣野生動物保護法（2013）。2020年8月16號，取自
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=M0120001>

獲獎心得：

高中的生活中，除了課業，小論文便佔了近三分之一的時間，撰寫過程中曾有進展順利的喜悅，也有為了一個名詞的翻譯而輾轉難眠的苦惱，有研究遇到瓶頸時的挫敗，也有突破瓶頸的成就感……種種的酸甜苦辣，都是著手撰寫小論文後，第一次感受到的情緒，也使我對曾陌生的領域產生興趣。

剛開始構思的靈感來自2019年臺大曾參加的菁英盃辯題：「我國是否應使寵物繁殖場合法化我國應禁止經營寵物繁殖場」，原本主題設定為繁殖場對動物的傷害以及如何防止非法繁殖場買賣動物。在尋找資料時偶然發現國際動物保護指標，其中並無台灣地區的評估與排名，於是我們改變研究方向，進而研究台灣動保法在此指標下的國際排名與其待改進的缺點。

過程中我們有合作，有討論；有爭執，亦有協調、退讓，我們認為在撰寫的過程中最有價值的地方在於資料的統整與收集。我們從各國法規網站搜尋動保規範並由動物保護指標分析其不足處和與台灣相近之處，以檢視台灣動保法。

研究動保法之前，我們對於相關議題完全沒有深入了解過，只停留在「那些貓狗好可憐」的片面想法，並沒有更深入思考如何防止這樣狀況一再的發生。待真正接觸、仔細閱讀臺灣的動保法後，便發現動保法有可以調整並規範更加詳盡的部分，讓動物受到更完善的法律保障。

這次的小論文研究，讓我們接觸到各國的動保法，並從中反思台灣動保未來可以努力的方向。研究過程雖然辛苦，如今回首卻是特別難忘的經驗與回憶！

為什麼你不懂？

國立蘭陽女子高級中學

指導老師:賴奕如 老師
報告者:213邱瑋茹

一、摘要

閱讀〈薛西佛斯也瘋狂：強迫症的認識與治療〉與溝通相關書籍或文章，進一步由角色立場分析故事〈小美人魚〉中的衝突事件，統整執行有效溝通的四大要素「察覺問題、統整事件、目標明確、情緒表達」與學習「如何有同理心？」從心理層面到操作技巧嘗試改善人與人交流的效率，並持續施行於日常生活。

二、動機與目的

社會案件的導火線往往是溝通不良，它會使人混亂、產生誤解、引發仇恨，甚至能造成上億元的火星探測器墜毀……溝通之於人際的利益與傷害遠遠超過想像，藉由溝通模式的自主學習，我希望能達成：

1. 認識與了解人際基本溝通模式和盲點
2. 對事件分析立場並找出對應方法
3. 統整達成有效溝通的基本要素
4. 實際應用於日常

三、衝突立場

| | |
|--|--|
| 艾莉兒公主（主角） | 川頓國王（配角） |
| <ul style="list-style-type: none">● 因個人喜好而誤觸川頓國王的創傷● 違反家規暢夜遊樂● 拒絕溝通● 離家出走 | <ul style="list-style-type: none">● 對妻子死亡有創傷● 將創傷投射在主角身上● 將創傷化為國家禁令● 採用囚禁等激進手段● 拒絕溝通 |

四、立場對應

事件延伸涉及許多人的應對，除了當事者，旁人提供的建議與行為，對整個事件也有著巨大的影響力！

| | |
|--|--|
| 艾莉兒公主（主角） | 川頓國王（配角） |
| <ul style="list-style-type: none">● 學習判讀對方情緒● 嘗試傾聽對方拒絕的理由● 不類比古今狀況● 以完整表達想法 取代大聲抱怨與奪門而出 | <ul style="list-style-type: none">● 嘗試傾聽對方拒絕的理由● 允許自己表達負面情緒● 自我照顧、滋養● 不使用暴力、破壞物品● 以完整表達想法 取代大聲謾罵 |
| 小比目魚（主角朋友） | 賽巴斯丁（中間協調者） |
| <ul style="list-style-type: none">● 協助主角調適情緒● 隨時確認主角安全 | <ul style="list-style-type: none">● 雙方的意見交流管道● 協助調解雙方情緒● 為衝突提供解決方案 |

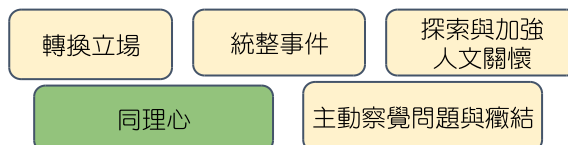
五、結論與技巧統整

人與人的溝通過程，就像是在玩傳接球，想像手中有一塊黏土，當每個人碰到黏土，都會將它捏成符合自己感覺的形狀，形狀會受到許多個人背景因素的影響，同時它也會因雙方親密度與理解方式來詮釋訊息，不斷傳遞、重塑；幸好，我們可以透過日常練習，達到良好的溝通：

- 主動聆聽，積極感受語言與非語言的回饋，隨時調整自己的訊息使對方更容易理解
- 用眼睛、耳朵、直覺去聆聽，交流不只有表面上的文字
- 「溝通是雙向的」不急於表達自己的看法，對對方的話保持開放的態度
- 意識到自己的感知過濾器，永遠都不要覺得自己的想法是客觀的
- 「這是我對這件事的看法，那你呢？」

六、學習成果

我學到的能力



同理心的具體做法

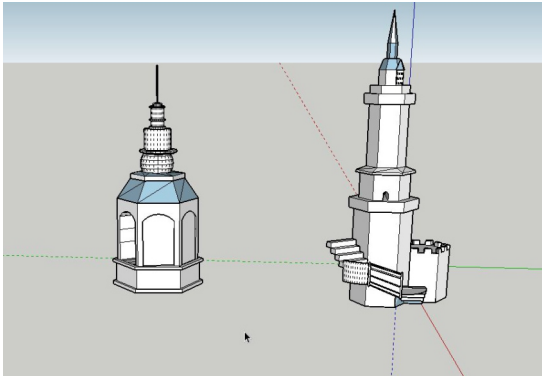
要具備同理心，卻不知從何做起，往往帶給對方第二次傷害，此處引用了張志華醫師「如何同理」的具體方法，使我能更有方法地應對事情。

1. 同理性回應
- 重覆關鍵字，用自己的話再說一次
2. 回應情緒
- 把他的情緒說給他自已聽
3. 說出他的心聲
- 嘗試說出他擔心（預期）的事情
4. 同理後再說明
- 對現況做說明解釋，表達自己的想法
或提供未來需要的建議
5. 再同理一次

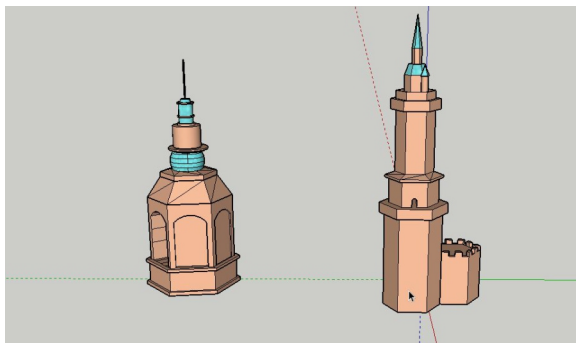
七、參考資料及引用文獻

1. 湯華盛、黃政昌2005 〈薛西佛斯也瘋狂：強迫症的認識與治療〉
2. TEDEd - how to avoid miscommunication lessons by Katherine Hampsten
3. 新光醫院急診科張志華醫師－醫病溝通技巧 如何同理

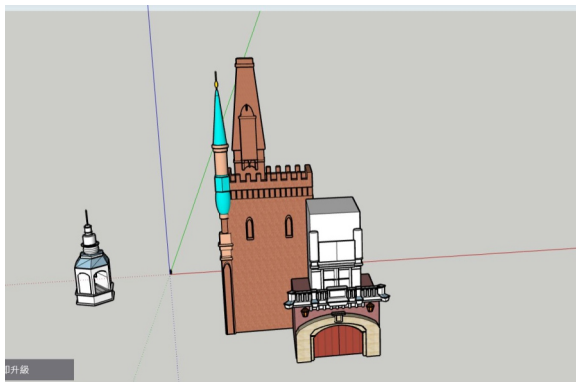
做出自己的夢幻城堡



三個禮拜所建立起的城堡



上色後



與別組的城堡合併後 (未完成)

左圖是我用三個禮拜所建構出來的城堡，途中遇到不少難題，像是不會畫圓球、不會用樓梯，這些看似簡單的問題，卻耗費許多時間去學習，才能呈現出這樣的城堡。



的

左圖是我用一個星期來上色的，雖然看上去很簡單，但其實裡面製作上有很多細節，因此我上色也需要很多耐心，每個小色塊都需要上色的，非大面積上色。後期也還有將所有城堡組裝的任務。



珊

在這次的自主學習中，我們是和其他組一同分工合作，每個人都做一部分，最後再上色及組裝，最後的目標是完成一個大城堡，但因為時間不足，所以現在也還未完成。

-203江瑋珊 關昀柔

精神疾病知多少?

國立蘭陽女子高級中學

213 12林芳瑩
指導老師:賴奕如

一、學習目的

近幾年精神疾病常在電視上被討論，所以我選擇最近討論度較高的在下列前二項疾病還有常被搞混的另外後三項疾病作討論。

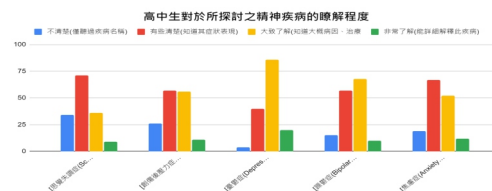
藉網路搜尋與選定欲討論之精神疾病有關的相關資料，以了解其症狀、成因及治療方法。

欲討論之精神疾病:

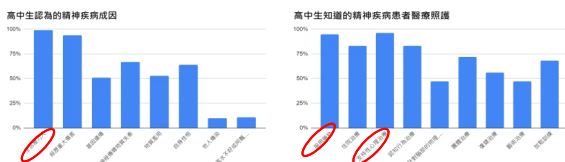
1. 思覺失調症(Schizophrenia)
2. 創傷後壓力症候群(PTSD)
3. 憂鬱症(Depression)
4. 躁鬱症(Bipolar Disorder)
5. 焦慮症(Anxiety Disorders)

二、高中生的了解程度

本問卷是為了知道同年齡層對於這些精神疾病的認知，問卷是我參考網路資料設計而成。對象為高中生，男性70位 女性80位



從結果可知:高中生普遍對上述精神疾病不太了解，卻能發現相較之下對憂鬱症較了解，我認為跟憂鬱症好發於青少年時期有關，身旁或許也有患憂鬱症的人，因此會比較了解。



高中生都認為生活壓力大是疾病成因，我認為是因為現今常聽到因為生活壓力大而致病的案例有關係。

高中生知道的醫療照護最多是藥物及心理治療，我認為是因為上述兩個治療是相對常見的醫療照護。

三、精神疾病筆記整理



四、心得

一開始其實很不確定是否要做這個主題，畢竟這個領域很廣大，單憑現在的知識基礎及資源很難深入了解，但後來縮小了學習範圍及內容，且找到簡單明瞭的介紹供學習，讓後面進行得很順利。在學習的過程中，總會有一種:「喔~原來是這樣!!」的感覺，同時也感受到自己認知尚不足，也希望之後能夠對於精神疾病方面能有更深入探討，人因為不了解而害怕，期許自己可以有正確認知能夠理解患者心理狀態或所需。

五、參考資料

1. <https://www.medpartner.club/schizophrenia-introduction/> 思覺失調症是什麼?
2. <https://www.medpartner.club/ptsd-introduction/> 創傷後壓力症候群(PTSD)
3. <https://www.youtube.com/channel/UCcU6CC2Gkc18aBUfEtdjaAA> 維思維WeisWay -心理學
4. <https://www.medpartner.club/depression-prevention-treatment/> 憂鬱症是什麼?
5. <https://www.medpartner.club/bipolar-affective-disorder/> 躁鬱症是什麼?
6. <https://www.medpartner.club/anxiety-disorders-introduction/> 焦慮症是什麼?
7. <https://www.ttpc.mohw.gov.tw/public/news/handouts/7c842da97576b1a9834f9b5d1d00d479.pdf> 認識精神疾病

動機

- 媽媽工作上接觸到了有關亞斯伯格症的患者，讓我對亞斯伯格症有淺淺的了解，加上頗有興趣，因此想對於此疾病進行更深入的理解。另外，現處在新冠肺炎肆虐的環境中，促使我更想對疾病不再只是淺層的了解，想去知道產生疾病的因素與目前可否根治的辦法。
- 比起厚重的書，我更喜歡採取對我而言比較不會產生負擔的方法去學習，於是產生了用電影與網路來學習的想法，希望藉由以上兩種學習途徑來達成我的學習目標。以上各項因素，讓我想要運用每周的自主學習時間，學習到更深入有關亞斯伯格症的知識。

目標

原目標: 藉由觀看電影與查詢資料，更了解有關亞斯伯格症。

→ 上網查詢到大多人把亞斯伯格症與自閉症搞混，引發我想擴展主題，加入比較亞斯伯格症與自閉症的成因與特徵。

修改後的目標: 比較亞斯伯格症與自閉症的差別，且能夠知道發生此疾病的原因。



我的名字叫可汗(圖一) 兩人(圖二)

過程

我透過網路查看「我的名字叫可汗」(圖一)、「兩人」(圖二)這兩部電影，藉這兩部電影觀察亞斯伯格症與自閉症內心跟一般人比較不一樣的內心小小世界與行為舉止，再藉由網路查詢「另類星兒-----亞斯伯格症候群」、「自閉症兒 VS. 亞斯伯格兒」.....的文章，做紙筆紀錄，進行分析，了解自閉症與亞斯伯格症症狀上的相異與相同，與其疾病的來源。

學習內容

| 網路查訊自閉症特徵 | 「兩人」主角自閉症患者特徵 | 網路查訊亞斯伯格症特徵 | 「我的名字叫可汗」主角亞斯伯格症患者的特徵 |
|---|--|--|---|
| 1. 極缺乏和他人的情感接觸 2. 環境強烈地要求同一性 3、對某些物品有特殊偏好 4、沒有語言，或雖有語言但其語言似乎不是用來人際溝通 | 1.行為異常 2.眼神不敢直視人 3.記憶力過於常人 4.不喜歡生活環境有過多改變 | 1. 無語言發展問題 2. 人際互動的障礙 3. 很固執 4. 有的對感官刺激很敏感，怕聲音、怕痛、不喜歡看人家眼 | 1. 全身不自禁抖動 2. 記憶力特別好 3. 怕銳利顏色，例如:黃色 4. 害怕面對新環境 |

亞斯伯格症、自閉症特徵相同相異處:

| | 自閉症 | 亞斯伯格症 |
|----------|-----------|-----------|
| 智力發展(相異) | 智力較不足 | 智力正常 |
| 語言發展(相異) | 語言遲緩 | 不愛講話 |
| 人際互動(相異) | 沒興趣跟人交際 | 主動與人交際 |
| 感官敏感(相同) | 排斥、閃躲刺激物體 | 排斥、閃躲刺激物體 |
| 社交能力(相同) | 有困難 | 有困難 |

| 亞斯伯格症引發因素 | 自閉症引發因素 |
|---|---|
| 1. 大腦中樞神經系統失調 2. 身上帶有變異染色體 3. 幼兒時期感染過先天性德國麻疹、腦膜炎、流感造成腦部受損 | 1. 懷孕期間的病毒感染 2. 新陳代謝疾病 3. 嬰兒時期因感染腦炎、腦膜炎 |
| 主要原因為 基因遺傳 | |

心得與反思

- 在自主學習中，我認為最困難的點在於自己能否自律的將每週規劃得事情完成。因為安排的事計畫過多，在查詢資料方面花費過多時間，加上自己過度散漫，導致沒有把所有規劃的事情都完成，下次還有機會，要再進步!
- 看完「我的名字叫可汗」，發現可能是電影情節所需，所以把一些亞斯伯格症的特徵刻劃的較重，在現實生活中，此疾病是有分輕與重的!
- 查詢資料中發現，身邊或多或少都會有自閉症患者，我們不應帶著歧視的心，應帶著更大的包容心與關懷去面對他們。

引用文獻

1. <http://www.cmuch.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=198>
2. [https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/E_CHL\(ASPER\).htm](https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c3360/E_CHL(ASPER).htm)
3. <https://www.fact.org.tw/contents/text?id=13>
4. http://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC_News_Detail.asp?hidNewsCatID=7&hidNewsID=130

看電影，學醫學

國立蘭陽女子高級中學

指導老師：賴奕如 老師
報告者：213 班 宋嬭庭

摘要

-學習方式-

以三次上課時間為一個學習週期，兩次上課時間完成一部電影，一次上課時間查詢相關病症資料。

-學習目標-

利用一學期的自主學習時間，透過看電影的方式來學習特殊的病症，查詢其延伸資料。

-學習內容-

愛的萬物論
>肌萎縮性脊髓側索硬化症

愛上觸不到的你
>囊狀纖維化症

奇蹟男孩
>崔契爾-柯林斯症候群

計畫表

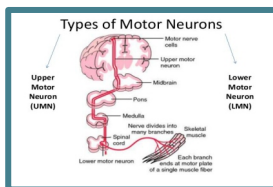
| | |
|---------|---------------|
| WEEK1 | 擬定計畫表 |
| WEEK2-3 | 電影欣賞(愛的萬物論) |
| WEEK4 | 病症資料查詢 |
| WEEK5-6 | 電影欣賞(愛上觸不到的你) |
| WEEK7 | 病症資料查詢 |
| WEEK8-9 | 電影欣賞(奇蹟男孩) |
| WEEK10 | 病症資料查詢 |

學習成果

(以“愛的萬物論”呈現)

肌萎縮性脊髓側索硬化症

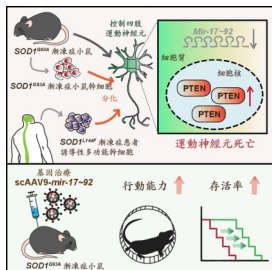
一、病症介紹



運動神經元疾病(以下簡稱MND), 俗稱「漸凍症」。
運動神經元:位於大腦中的稱為「上運動神經元」,位於腦幹及脊髓中的則稱為「下運動神經元」。
MND的主要病變位置就是在這兩個部位。

肌萎縮性脊髓側索硬化症「(簡稱ALS)是最常見的一種運動神經元疾病類型,其上運動神經元及下運動神經元都會受到影響,80%病人屬於這一類型。

二、治療方式



小鼠胚胎裡的 mir-17~92 大量表現於中樞神經系統裡控制四肢肌肉的運動神經元。由於 PTEN 蛋白質累積在運動神經元細胞核,導致細胞退化死亡; mir-17~92 可抑制 PTEN 蛋白質的表現量,阻擋蛋白質進入細胞核,進而保護運動神經元存活,阻止控制四肢的運動神經細胞凋零。

研究團隊將 SOD1G93A 漸凍症小鼠體內的 mir-17~92 表現量提高,發現可以延緩小鼠癱瘓的時間,顯著增進運動能力,小鼠壽命也平均延長 14%。

三、ICE BUCKET CHALLENGE 冰桶挑戰

活動起源
美國非營利組織 The ALS Association (美國漸凍人協會) 所發起的募款活動。

規則
參與者可選擇為慈善機構 ALS 協會捐款 100 美元,或者將一桶冰水從頭上一澆而下,拍成影片上傳到社交網路,並點名三人接受挑戰。

正面影響-
為美國漸凍人協會募款超過 2.2 億美元
-讓全球社會大眾知道 ALS 這項疾病且激起大家關心



參考資料

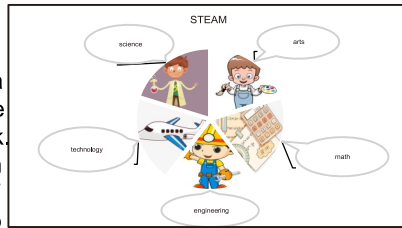
1. 認識漸凍人 (ALS) 的發病徵狀、原因, 及相關運動神經疾病 | 華人健康網
2. 「解凍」新突破! 微型核糖核酸可評估「漸凍症」發病風險, 有潛力成為新治療藥物
3. 冰桶挑戰募款是如何點燃各界的熱情? | 天下雜誌

STEAM education to build a future for children

Introduction

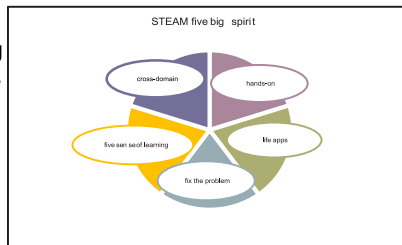
Educators are constantly adjusting, STEAM is a useful and innovative tool in learning experience that greatly helps educators in their field of work. IB and STEAM are holistic models that focus on interdisciplinary learning. This is a combination of STEAM principles and IB education for students to get well-rounded education with skills that can transfer to the workplace.

Moreover, STEAM education is not only for young people but also for old people. Learners of all ages are encouraged to engage with STEAM throughout their learning process.



What is STEAM?

- . S=science
- . T=technology
- . E=engineering
- . A=arts
- . M=math



STEAM five big spirit

- Cross-domain
- Hands-on
- Life apps
- Fix the problem
- Five sense of learning

Where did STEAM originate from?

STEAM originated in the U.S

When did STEAM appear?

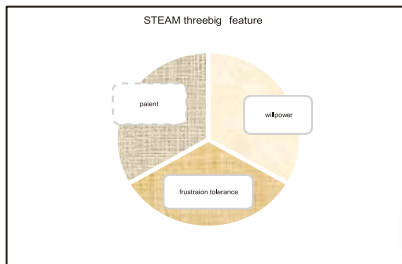
STEAM first appeared in 1986.

Who proposed STEAM?

STEAM education was proposed by the U.S. National Science Foundation.

Why do we need STEAM?

The 2016 report of the World Economic Forum indicate in the future of work will be two million new jobs in global in the field of science, technology, engineering, arts and math.



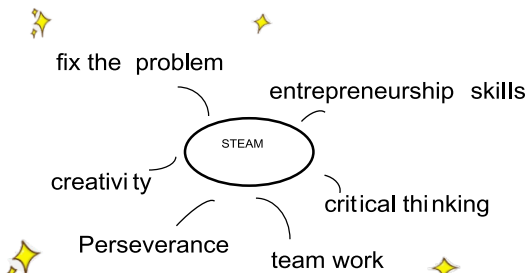
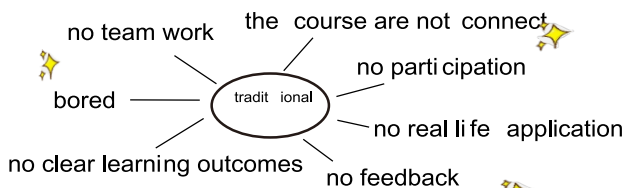
STEAM three big features

- Train patient
- Train willpower
- Train frustration tolerance

心得

我覺得STEAM教育即將取代傳統教育以往的傳統教育僅僅是學科上的教育,導致現代學生往往沒有把學習到的知識運用到現實生活中,就只是單向的學習,面對科技發達的21世紀,應該是要擁有雙向的學習,把現實生活與教育融合。現代的學生缺乏解決問題的能力,遇到問題往往不是逃避就是放棄,其實這樣並不能完全解決問題,STEAM教育的本質正是在培養學生的創造思考與批判思考的能力,讓學生在遇到問題時能有批判的思考。然而STEAM教育對於我們身處在108課綱的學生又更為重要其實我覺得STEAM教育理念與108課綱的理念是相同的,從過去強調學習「知識」轉變成現在108課綱強調的「素養」,108課綱中還有一門重要的課,是以往都沒有的課,那就是自主學習,自主學習強調動手做與自我解決的能力,理念跟STEAM教育是相符合的,我覺得對於我們108課綱的學生來說需要採用STEAM教育,然而不僅對於108課綱來說STEAM教育是很重要的,面對未來AI的時代,更需要培養STEAM教育。

Traditional education VS. STEAM education





透過Voicetube 學習健康相關 知識並提升英文能力



發表人：吳姿瑩、李宜樺、黃貞瑜 指導老師：楊文華

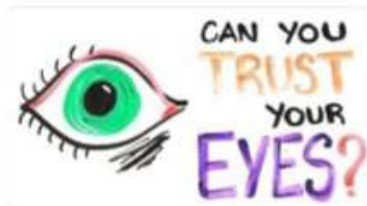
108

課網

自主

學習

成果



There are many complex biological and neurological factors. However, there is a significant factor which is our brains. It interprets different senses that we see.



Did you spend long time sitting at your desks? The studies have showed that sitting increases the risk of certain types of cancer, so remember taking short breaks every hour and exercising every day.



High functioning depression is difficult to notice because those who suffer from it are still able to continue with their responsibilities. But they often feel inferior and depressed, which has an impact on their quality of life.

This app is practical and convenient that using videos improves our English. By watching 2~3 videos every week, we can accumulate vocabularies from them. When we encounter vocabularies that we don't understand that can be found immediately.

We can also collect vocabularies and sentences that appear in the film. And it can let us know more about the use of words in articles and sentences. Not only enhance our interest in learning but also enhance our listening ability.

And at the same time, we can learn some things we don't know.



影片



挑戰



複習



Pro

海味





繪者：陳詩穎

準？



繪者：吳芳好

- 美展作品 -

塑化世界



繪者：吳芳好

- 美展作品 -

止



繪者：田黃

- 美展作品 -

悠遊



繪者：朱依其

水調歌頭 · 遊覽

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月 | 丹 | 白 | 玉 | 恐 | 路 | 花 | 瑤 |
| 逐 | 臉 | 螺 | 枕 | 花 | 直 | 無 | 草 |
| 人 | 長 | 杯 | 拂 | 深 | 八 | 數 | 一 |
| 歸 | 嘯 | 我 | 金 | 裡 | 白 | 花 | 何 |
| 亦 | 為 | 徽 | 紅 | 雲 | 上 | 碧 | |
| 何 | 靈 | 謫 | 露 | 深 | 有 | 春 | |
| 為 | 芝 | 仙 | 溼 | 處 | 黃 | 八 | |
| 醉 | 仙 | 何 | 人 | 浩 | 鸚 | 武 | |
| 舞 | 草 | 處 | 衣 | 氣 | 我 | 陵 | |
| 下 | 不 | 無 | 坐 | 展 | 欲 | 溪 | |
| 山 | 為 | 人 | 玉 | 虹 | 穿 | 溪 | |
| 去 | 朱 | 伴 | 石 | 霓 | 花 | 上 | |
| 明 | 脣 | 我 | 斂 | 只 | 尋 | 桃 | |

宋黃庭堅水調歌頭歲在辛丑秋月游子萱



繪者：游子萱

春夜宴從弟桃花園序

夫天地者萬物之逆旅光陰者百代之過
客而浮生若夢為歡幾何古人秉燭夜游
良有以也況陽春召我以煙景大塊假我
以文章會桃李之芳園序天倫之樂事群
季俊秀皆為惠連吾人咏歌獨慚康樂幽
賞未已高談轉清開瓊筵以坐花飛羽觴
而醉月不有佳作何伸雅懷如詩不成罰
依金谷酒數

唐李白春夜宴從弟桃花園序
辛丑季秋月田黃



發行單位：國立蘭陽女子高級中學

刊物名稱：蘭園80期

發行人：曾璧光校長

地址：宜蘭縣宜蘭市女中路二段355號

企劃顧問：許義淵老師、汪栢年老師

編輯顧問：全體國文科老師

執編人員：黃子娟老師、許佳儀老師、游芯禔老師、
蔡佳璇老師

美編：郭讚典老師

美展攝影：李源盛老師

封面設計：陳詩穎

出版日期：2022年7月