

寧園傳播 108

發行人：林義棟、策劃：陳盈霖、主編：李靜宜

出版:115年6月29日

目次

- ◆ 1.作品資訊-穿越三國看顏值（黃文榮）
- ◆ 2.閱讀心得特優作品
 - 沉默之下（王鼎臻）
 - 長夜微光：一場以醫為名的修行（林瑞婕）
- ◆ 3.圖書借閱數據統計

作品資訊：

「穿越三國看顏值：古代男神長怎樣」

作者:黃文榮

提到三國，你腦中浮現的是足智多謀的諸葛亮、英姿颯爽的趙雲，還是魅力十足的孫策？如果他們活在今天，究竟能不能成為網路票選的「國民男神」呢？

其實，三國時代也有自己的審美標準，而且和現代人想像的「花美男」大不相同。讓我們搭上時光機，一窺漢末三國最受歡迎的帥哥條件。



▶ 第一條件：身高來個185！

- ▶ 現代人常說「身高優勢」，沒想到三國人也是這麼想的。
- ▶ 當時一尺約23.1公分，史書中特別記載的「八尺男兒」，換算下來大約有185公分以上。諸葛亮被稱為「身長八尺，容貌甚偉」，趙雲則是「身長八尺，姿顏雄偉」，標準的長腿男神。
- ▶ 反過來說，如果身高不到七尺（約162公分），就容易被歸類為「矮小人士」。連一代梟雄曹操都曾自認「姿貌短小」身材不夠高大，找「甚有威重」的崔琰代替自己接待外賓，可見身高焦慮並不是現代人才有的煩惱。

▶ 第二條件：鬍子就是男人的名片

- ▶ 現在男生可能流行乾淨俐落，但在三國時代，沒有一把好鬍子，帥氣可能直接扣分。
- ▶ 當時人們認為毛髮象徵男性氣概，因此關羽、程昱、太史慈都因為擁有漂亮鬍鬚而有「美鬚髯」之稱。其中崔琰更誇張，不但眉目俊朗，鬍子還長達四尺，堪稱當時的「鬍鬚界天花板」。
- ▶ 相反地，沒有鬍子就不見得是好事。張裕曾拿「無鬚」的劉備開玩笑，結果讓劉備記恨許久。由此可見，鬍子在三國不只是裝飾，更是男人尊嚴的一部分。

▶ 第三條件：壯，不是胖！

- ▶ 如果你以為三國男神都像偶像劇男主角一樣纖細，那就錯了。
- ▶ 當時流行的是「魁梧系男神」。
- ▶ 例如司馬朗身高超過190公分，擁有「腰帶十圍」的驚人腰圍；曹操貼身保鏢許褚「長八尺餘，腰大十圍」的外型，更被描述成「容貌雄毅，勇力絕人」。從出土文物來看，三國人喜歡的是肌肉結實、體格健壯的男性形象。
- ▶ 放到今天，大概不是韓系歐巴，而是健身房裡最顯眼的那位猛男。

▶ 第四條件：大眼有神、皮膚要白

- ▶ 除了身材，臉蛋當然也很重要。
- ▶ 三國時代流行的帥哥臉，大致有三個特色：
 - ✓ 嘴巴大
 - ✓ 眼睛有神
 - ✓ 皮膚白皙
- ▶ 孫權出生時就被形容「大口、目有精光」，讓父親孫堅覺得兒子將來必成大器。
- ▶ 而魏國名士何晏更是知名的「保養系男子」，據說經常擦粉，讓自己看起來白白淨淨。看來，重視膚況與保養這件事，古人一點也不輸現代人。



帥哥真的比較吃香嗎？

▶ 答案是：還真是。

- ▶ 三國時代的顏值，不只是加分項，甚至能改變人生。
- ▶ 東吳名將朱據因為外表出眾，深受孫權喜愛，不但娶到公主，還一路升官封侯。
- ▶ 「美姿顏，好笑語」的江東小霸王孫策更是魅力驚人，史書記載百姓「聞孫郎至，皆失魂魄」，看見他往往心悅誠服，願意追隨效命。這種號召力，放到今天恐怕就是頂流偶像的等級。
- ▶ 就連繼承人問題，長相都可能影響命運。袁紹偏愛容貌俊美的小兒子袁尚，曹操也特別疼愛外貌出眾的曹沖。可見「顏值即正義」並不是現代才出現的概念。

原來三國人也會「以貌取人」

- 當然，有人因為長得好而受到重用，也有人因為外表吃虧。

著名的張松身材矮小、相貌不揚，出使曹操時便遭到冷遇；名士司馬徽甚至曾因穿著樸素、外貌普通，被來訪者誤認為農夫。

雖然真正有能力的人最終仍能憑本事立足，但不可否認，姣好的外表常常讓人獲得更多機會。

穿越1800年的共同點

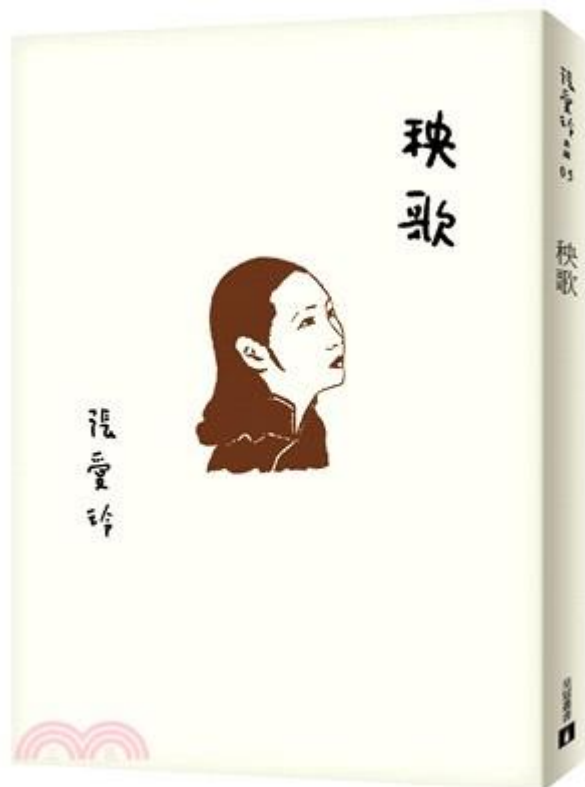
- ▶ 看完三國時代的帥哥標準，你是否覺得有些熟悉？
- ▶ 高挑的身材、健康的體格、整潔的儀容、自信有神的眼神——這些條件即使放到今天，依然是許多人欣賞的特質。
- ▶ 或許「人不可貌相」這句話人人都懂，但從三國到現代，人們總是難免受到第一印象影響。看來，以貌取人的現象，或許真的是一種跨越千年的「文化遺傳」呢！

➤ 閱讀心得特優作品 (1)

沉默之下

作者：王鼎臻

書籍資訊：



- ▶ 閱讀書名：秧歌
- ▶ 書籍作者：張愛玲
- ▶ 出版單位：
 皇冠文化出版有限公司
- ▶ 出版年月：2020年2月
- ▶ ISBN：9789573335146
- ▶ 版 次：二版一刷

內容簡介：

本文以中國三反運動時期農村為背景，透過金根與月香一家的遭遇描寫農民在土地改革上看似翻身作主，實際卻在糧食徵收與制度壓迫下陷入更深的飢餓與貧困。金根與月香艱難求生，女兒阿招在搶糧混亂中喪命，成為制度迫害下的犧牲者。百姓在監控與威嚇下噤聲順從，甚至難以溫飽，而幹部卻高唱秧歌，營造進步假象。文中以理想口號對比荒涼現實，深刻呈現當制度凌駕於個體之上，人民不僅無法滿足日常生活，更會逐漸喪失發聲與選擇的權利。

內容摘錄：

- ◆ 他知道這些錢都是從哪裏來的，因為是由他經手，非常吃力的從農民身上一點一滴搾來的。（第95頁）
- ◆ 他們的爭論其實可以無限期的進行下去，永遠得不到結論，因為他們各說各的，等於兩條平行線，永遠沒有接觸之點。（第137頁）
- ◆ 在這樣的集體屠殺裏，多死一個人又有什麼關係？（第172頁）

我的觀點：

- ▶ 讀完《秧歌》後，使我對農村生活的艱辛與人在制度壓力下的無力感有了更深刻理解，飢餓在小說中不僅是生理上的匱乏，更是一種精神的壓迫，當制度壓過個體時，人往往不是立刻反抗，而是先選擇沉默；沉默久了，連質疑與判斷的能力都會逐漸退化，進而失去「說話」的能力。張愛玲以日常細節呈現這種沉重，如：舀米時刮到缸底的聲音、孩子阿招因飢餓而哭鬧等.....這些看似瑣碎的小事，實則揭示了人民在生活中的受到的無力與壓迫。悲劇並非轟然降臨，而是在日復一日的消耗中悄然累積。

我的觀點：

- ▶ 這也讓我聯想到德國學者諾埃勒·諾曼所提出的「沉默螺旋理論」。她指出，當人們在表達意見時，會下意識觀察周遭氛圍，判斷哪一種聲音占據優勢。若自身立場與主流一致，發言便顯得安全而自然；若發現與多數相異，則可能因害怕被排斥或孤立而選擇沉默。當愈來愈多人退回沉默，看似「強勢」的意見便更加壯大，而不同聲音則愈發隱沒。於是，一種循環便產生了：沉默強化強勢，強勢製造更多沉默，並形成螺旋般的壓力結構，有如莫比烏斯環般永無止境。小說中的村民正陷於這樣的情境。面對徵糧政策與政治口號，即使內心存疑，也難以公開反對。當身邊的人都表現順從時，個體更難率先出聲，於是沉默成為保全自身的方式。然而，這種沉默卻在無形中鞏固了體制，使不合理的政策顯得理所當然。當反對聲音被壓縮到聽不見時，剩餘的立場便容易被誤認為真理。於是，「多數」不再是經過討論形成的共識，而可能只是沉默堆疊出的假象。

我的觀點：

- ▶ 其中，「秧歌舞」的象徵意義尤為沉重——它本是喜慶、慶祝豐收的活動，但在書中卻成為掩飾困苦、維持表面繁華假象的手段。村莊表面熱鬧，秧歌舞翻飛、口號高喊，彷彿一切欣欣向榮；然而糧食短缺、生活困頓才是無法迴避的現實。並且，地方幹部利用制度與權力強行徵糧，即使百姓已食不果腹，仍被迫上繳口糧。當村民因缺糧而擁向倉庫想借米過年時，迎來的卻是棍棒與鎗聲。事件平息後，王同志沉重地說：「我們對自己的老百姓開鎗……我們失敗了。」然而他隨後卻將動亂歸咎於「間諜作亂」，這種推諉更顯出體制面對民生困境時的盲目與疏離，更是一種對既有強勢說法的維護。真正的飢餓與民怨被重新包裝，問題的根源卻未被正視；人民的反抗並非陰謀，而是源於長期飢餓、苛政暴虐與無力感累積後的自然爆發。

我的觀點：

- ▶ 在書中，張愛玲以冷靜而細膩的筆觸，在平淡的敘述中蘊藏深沉壓抑。我看到的不只是死亡或饑餓，還有人性在壓迫與困境中為了尊嚴掙扎。小說中的秧歌舞，表面熱鬧，時則內裡荒蕪，日復一日的飢餓、沉默與勞動，早已在無聲中消磨人的意志。真正令人心痛的並非死亡本身，而是死亡之前漫長的等待——金根盼望妻女吃上一口飽飯，那原本理所當然的願望，竟成為難以企及的奢求。閱讀至此，我不禁反思：當生活被壓縮到只剩「生存」時，人是否還能保有尊嚴與選擇？若每個人都因為害怕孤立而選擇沉默，那麼不合理的秩序是否就會在沉默中被默許？這些問題在我闔上書本後，仍久久縈繞於心。

我的觀點：

- ▶ 除此之外，我也聯想到其他文學作品，如喬治·歐威爾的《動物農莊》與《一九八四》、魯迅的《阿Q正傳》等著作，雖然三部作品時間背景不同，書寫方式各異，但卻都指向同一核心問題——當權力凌駕個體時，人如何在壓力下生存？《動物農莊》以寓言形式揭示革命理想如何逐漸變質，動物們最初追求平等與自由，但隨著掌權者操控語言、改寫歷史，使原本的理想被扭曲，群體在不知不覺中接受新的不平等，這是一種透過口號與記憶操控完成的隱形壓迫。相比之下，《秧歌》沒有戲劇化的權力翻轉，而是透過日常的瑣碎與困頓帶出壓力的重量。若說《動物農莊》揭示權力如何變質，那麼《秧歌》呈現的，則是人在長期壓力下如何慢慢失去抵抗與思考的能力。在《一九八四》書中，權力透過外在監控與語言控制，使人無法分辨真實與謊言；而《秧歌》則更接近內在消耗，並非直接改變思想，而是在飢餓、疲憊與日常壓力下，使人逐漸失去思考與判斷能力。此外，在《阿Q正傳》中，阿Q在面對屈辱時以「精神勝利法」來安慰自己，藉此維持心理平衡，那種荒謬、可笑，實際上卻是底層小人物在無力改變現實時的心理調適。但《秧歌》中的人物並沒有誇張的自我安慰，他們只是繼續保持沉默、勞動與忍耐，但是這種平靜反而更令人不安，因為當壓迫已內化為生活的一部分時，人們甚至可能沒有意識到自己正在承受壓迫，只是一味承受。

我的觀點：

- ▶ 透過小說與理論的對照，我逐漸理解到，壓迫不一定以暴烈的形式出現，它可能披著理想的外衣，也可能隱藏在日常與習慣之中，當人們習慣沉默，不合理的權力便能穩固存在。當強勢聲音不再被質疑，悲劇便可能在無聲中發芽。
- ▶ 進一步延伸到現實生活，我也開始反思「強勢意見」是否真的等同於多數人的真實想法。在爭議性的議題中，當沒有明確標準答案時，人們更容易依附看似聲量較大的立場，同時透過媒體與網路平台的放大效果，某些聲音可能被頻繁呈現，使人誤以為那就是社會共識；而少數人若掌握話語權，外界甚至會將其視為多數意見。因此「強勢」有時並非來自真實比例，而是一種被營造出來的印象。當我們缺乏足夠資訊或深度思考時，便更容易順著氛圍站隊，而非經由理性判斷形成觀點。

我的觀點：

- ▶ 讀後，也讓我反思自己正在進行的小論文研究——探討高中生對司法制度審判結果的認知與態度。在整理問卷時，我發現許多人往往依新聞標題或片段資訊快速判斷對錯，少有耐心理解制度的複雜性。我起初以為這只是資訊素養不足，但在我閱讀《秧歌》後，我意識到，這可能也是群體氛圍下的順從心理：當情緒與聲量壓過理性，個體便容易放棄獨立思考。於是我開始反思自己，在班級討論、網路輿論或社會議題中，我是否也曾因安全或多數而選擇沉默？是否在尚未受害時便漠視不公？這些問題讓我明白，保持清醒思考與勇於表達，比僥倖保持安全更重要，也提醒我，閱讀與研究的意義不僅在於理解歷史或制度，更在於保持思辨與警醒。

我的觀點：

- ▶ 綜觀全書，我最大的收穫不是憤怒，而是一種自我警醒。困境本身不可怕，可怕的是在長期壓力下逐漸停止思考。無論在學術研究、班級討論或社會議題中，我提醒自己不要只看表面熱鬧與口號，而要追問背後結構與原因；不因為事不關己而沉默，也不因多數而盲從。或許我們未必能改變整個時代，但至少可以選擇不在群體中失去判斷。《秧歌》讓我明白，真正的匱乏，往往不限於生活條件等物質層面的不足，更在於個體是否能保持理性與勇氣去面對現實，而不因眾人盲從而失去判斷。故事落幕，我明白，這部小說不只屬於某個年代，它更是一則歷史的借鏡，提醒我們不管在哪個時代，都不要讓沉默成為習慣。

討論議題：

當你發現自己的想法與主流不同時，你會堅持表達，還是退回安全的位置？

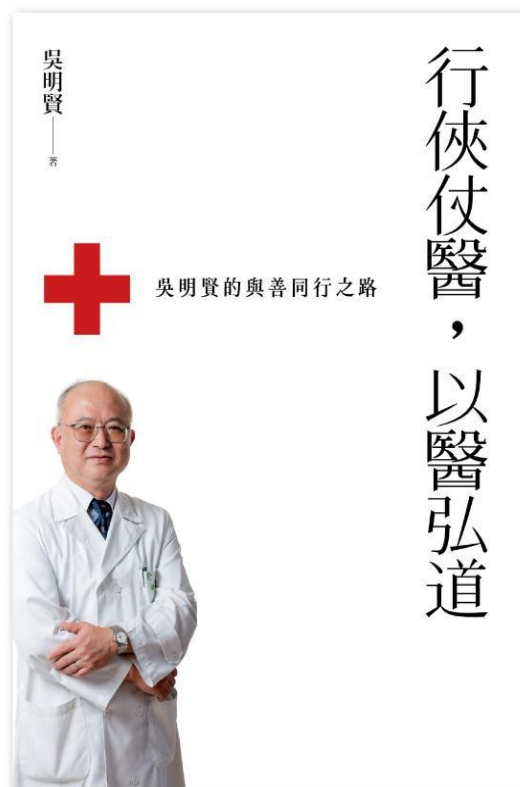


➤ 閱讀心得特優作品 (2)

長夜微光：一場以醫為名的修行

作者：林瑞婕

書籍資訊：



- ▶ 閱讀書名：
- ▶ 行俠仗醫，以醫弘道
——吳明賢的與善同行之路
- ▶ 書籍作者：吳明賢
- ▶ 出版單位：聯經出版公司
- ▶ 出版年月：2025年1月
- ▶ ISBN:9789570875799

內容簡介：

本書以泰戈爾的「將生命活成一道光」緣起，以吳明賢醫師的行醫軌跡為經，以醫者的信念與選擇為緯，勾勒出一條在現實與理想之間前行的道路。作者以沉穩而誠懇的筆觸，敘述作者的家鄉、志向以及研究道路的各個恩師，同時發表了作者對於醫學價值的看法。

內容摘錄：

- ◆ 有人喜歡笑問客從何處來，其實從哪裡來不重要，要往哪裡去才要緊，大抵心安即是家。（第23頁）
- ◆ 馬克吐溫曾說：「人生中最重要兩天，是出生的那一天，以及找到自己人生目的的那天。」快樂是一種心態，而幸福，則存在於對志業、職業探求的過程。（第81頁）
- ◆ 醫學是不確定的科學，卻是可能（機率）的藝術。同樣的症狀可能有不同的診斷；同樣的診斷需要不同的治療；同樣的治療或許導致不同的預後。（第331頁）

我的觀點：

- ▶ 人間長夜，宇宙黢闇；三界火宅，眾苦煎迫。俗世紛擾的世界裡，一個人，即為一個世界；每個人的宇宙各不同，端看他們內心所把持的理。然而，當疾病降臨，原本各自為政的世界，忽然在生死一線間交會。《行俠仗醫，以醫弘道——吳明賢的與善同行之路》帶我走入醫者的宇宙，使我明白：醫學是價值的試煉場，不僅關乎治病救人，更關乎人在漫漫長夜裡，是否仍能為彼此點亮一盞光。
- ▶ 本書敘述吳明賢醫師從求學、研究到公共醫療實踐的歷程：從實驗室到臨床現場，從學術殿堂到離島偏鄉，層層展開一條「以醫弘道」的道路。作者描寫醫學研究的現實重量——設備不足、經費有限、制度壓力等環環相扣。然而他始終篤信「醫者父母心」，將專業視為回應苦難的橋梁，而非通往名利的階梯。

我的觀點：

- ▶ 作者在書中從醫療時事出發，並將其延伸至議題的高度，在其中寄託其醫者生涯中最重要的關懷：如何在現實中行醫，又如何在行醫中行道。正如海倫·凱勒所言：「把燈提高一點，才能照亮更多人的路。」醫者捍衛著各種對生命的渴望和期待，而醫學若失去人文關懷，便如失舵之舟。因此，唯有悲憫同行，方能行穩致遠。
- ▶ 書中裡，「大衛對歌莉雅」的精神縮影令我記憶猶新。故事來自於《聖經》，敘說牧羊人大衛，只持著牧羊杖和投石器，以信念和勇氣對抗巨人歌利雅。作者用以隱喻指向醫學研究者在龐大體制前的奮起——起步落後、屢遭躓踣，卻不妄自菲薄、始終堅守，最終研究成果一步步走向國際的醫界。對我而言，吳明賢引用這段分享，是藉由「以小搏大」的精神，提醒醫者與研究者在巨大制度與現實限制之下，所能倚靠的，是對價值的持守。於是，「行俠」不再是英雄式衝鋒，而是一種在無人喝采之處仍堅持初衷的實踐。當現實如高牆壓境，醫者的勇氣，便是那顆飛出的石子——微小卻堅定，沉默卻有力。

我的觀點：

- ▶ 若說「行俠」是內在信念的昂揚，「仗醫」便是外在實踐的落地。
- ▶ 書中描述吳明賢醫師於馬祖推動胃癌防治計畫：離島資源匱乏、交通不便、醫療體系薄弱，困難接踵而至，意味著亟需長期投入的心力與高度協調。然而他並未因條件艱困而退縮，反而整合團隊、建立制度、推動系統性的篩檢與追蹤，使醫療真正扎根偏鄉。醫學在此成為回應族群的溫柔，一如春雨潤物，靜默卻深遠；又如星火燎原，微小卻長明。當專業化為行動，理想便不再只是口號。吳明賢將醫學視為一門必須被正確使用的技藝，讓愛跨越了海峽，抵達需要之處。
- ▶ 更深刻的連結，來自身為外科醫生的父親。除夕團圓夜，萬家燈火通明，爸爸的座位卻始終缺席。年年都是這般景象，早已習慣了這樣的夜晚，我勸自己除夕不過是平凡的一天。

我的觀點：

- ▶ 升上高中的那個過年，約莫半夜，我仍在書中的浩瀚宇宙中奮鬥。爸爸終於返家，他語氣平靜，卻難掩疲倦。滿身藥水味，雙手仍因急救而微顫，那是剛才按壓心臟留下的生理殘留。他平淡的說出在手術快結束時，病人的心臟突然驟停。他描述當時手術室一瞬間失序，來不及遲疑，在混沌中立刻投入搶救。我那時滿腹困惑，只記得他眼角的憂色與自責，像是還沒從那個現場離開。
- ▶ 這樣的夜晚，其實並不罕見。幾乎每一年過年，爸爸總會在醫院待到半夜巡視病人，或臨時進開刀房。幼時的我不懂，只覺得委屈，埋怨他在過年的缺席。直到那一次，他對我說：「站在現場的人，沒有轉身離開的權利。」原來所謂行俠仗醫，是明知風險仍義無反顧，而非昔日那般浪漫想像。

我的觀點：

- ▶ 而我在這本書裡，看見了相似的身影。書頁之間夾著泰戈爾的詩句與許多看似溫柔卻沉重的話——關於工作是否能為他人帶來一道光，關於喜愛一份職業究竟意味著什麼。那一晚，我看見爸爸在病人出事後，獨自翻著那本書，彷彿藉由文字替自己找到一個能安放疲憊的位置。本書帶給我的，不只是對醫學的理解，更是對人生價值的叩問。醫學如一盞長明燈，微弱卻不熄滅。我反覆思索：若有一天我也站在那條長廊上，是否能在壓力與誘惑中守住初心？是否能在困頓與挫敗時仍篤定前行？《華嚴經》云：「不忘初心，方得始終。」醫道之難，不在技術，而在人心；醫者之重，不在榮耀，而在承擔。

我的觀點：

- ▶ 人天仍有長夜，宇宙未必澄明；三界如火宅，眾生仍在煎迫。然而我已懂得，正因黑暗未散，才更需要有人守住初心。願我未來行走人間，於長夜中不迷失，在黢闇裡不退場，身處火宅而仍存慈悲，面對眾苦仍選擇前行——為他人留一盞燈，也讓自己成為光。我想，也許二十年後，我成為主治醫師，在一次次進出開刀房之後，再次捧起這本書時，讀到的，將不只是理想，而是那些曾經站在現場、沒有離開的瞬間。

討論議題：

- 1.醫師面對結構性不平等時，應該扮演什麼角色？
- 2.如果醫者只治療身體，而不回應情緒，那「弘道」是否缺了一半？



借閱排行榜

統計時間:2026年2月~2026年6月

圖書借閱排行榜			個人借閱排行榜		
序號	書名		序號	單位	姓名
1	英文字彙王 = Advanced vocabulary : 進階單字4001~6000		1	自然科	蔡宛珍
2	名偵探柯南劇場版：柯南與海老藏：柯南與海老藏		2	自然科	吳孟修
3	全知讀者視角 = Omniscient reader's viewpoing , 03		3	國文科	王麗蓉
4	盜墓筆記第一季：七星魯王宮.怒海潛沙，卷一		4	109	許玟綺
5	地。：關於地球的運動，2		5	校長室	黃文榮
6	全新! NEW GEPT全民英檢中高級寫作&口說題庫解析		6	110	呂洵注
7	情緒覺察：情緒要上來了,怎麼辦?		7	213	吳若綺
8	解憂雜貨店		8	308	楊雅淇
9	商業周刊		9	112	林巧婕
10	地。：關於地球的運動，7		10	退休教師	吳佳容