

110 學年度四技二專第三次聯合模擬考試

共同科目 國文 詳解

110-3-1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
C	B	C	B	C	A	A	B	D	C	A	B	D	A	B	A	D	C	B
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
B	C	D	C	A	C	B	B	B	D	C	A	D	A	C	C	D	A	B

一、選擇題

1. (A) 誣「蔑」→巖／按「耐」不住→捺
(B) 暴「忝」天物→殄／絕不寬「怠」→貸
(D) 「沓」無人跡→沓／探「堪」→勘
2. (A) 的確(〈種樹郭橐駝傳〉／本來的(〈庖丁解牛〉)
(B) 因為(〈長干行〉)／因為(〈陌上桑〉)
(C) 勸請(〈赤壁賦〉)／請託(〈岳陽樓記〉)
(D) 沿著(〈桃花源記〉)／因為(杜甫〈客至〉)
3. (A) 遑論：更別說、更不用說。戰爭之下的難民連年增加，「更別說」「狼煙四起」，「狼煙四起」意義與「烽火連年」接近，不是「遑論」適合使用的語境，故非正解
(B) 邂逅：沒有事先約定而偶然相遇。選項中提及「相約」就與「邂逅」語意矛盾，故非正解
(C) 不一而足：比喻同類事物或現象很多，不只一個或不只出現一次。阿富汗婦女的人權被剝奪之情狀在生活中不止出現於工作、學習，服裝、文化上亦多處於不平等狀態，故可以「不一而足」形容之
(D) 助紂為虐：比喻協助壞人做壞事。旱災非人，不宜使用助紂為虐，且此處是指旱災使得阿富汗的經濟狀況「雪上加霜」，故不宜使用「助紂為虐」
4. (A) 「耳聞」便是代表用耳朵聽到消息，因此「聽見」「耳朵聽到的消息」便不合邏輯了
(C) 「處處」與「四伏」同義，是冗贅的語病
(D) 「掌上明珠」已有「手上」之意，亦為冗贅的語病故只有(B)可不用修改
5. 由「父親喜歡喝『茉莉香片』」可推知此處是講述父親飲茶的喜好，故接(丙)先描繪「茉莉香片」的特色，是有花瓣漂浮在茶水上；再接(甲)經由熱度蒸散而出的花香，呼應開頭「從小就熟悉茉莉花的香味」。而其他三句皆為對母親的敘寫，故可知先接(丁)，點明描寫對象的變換；而前句寫「雖然」，可推知後為轉折，故接(戊)，說明母親不喝茶身上也總會有花香；最後一句寫母親把花串起，故前接(乙)交代為了串花需做的事前準備，同時也說明了母親身上的香味不來自茶，而來自撿花、串花的過程。故正確的順序為「丙甲丁戊乙」
6. (A) 臺美兩地公告首例海外確診的時間一樣，但臺灣民眾對疫情關鍵詞的反應速度明顯較快，可見臺灣民眾對新冠肺炎疫情的關心與反應皆較美國民眾靈敏
(B) 出現首例死亡病例後，臺灣民眾搜尋疫情關鍵詞的頻率再度拉高，美國反而下降
(C) 臺灣民眾對疫情訊息積極反應，防疫態度較美國國民

- 眾更未雨綢繆；美國民眾則顯示出較消極的防疫態度
- (D) 「搜尋趨勢曲線」呈現的是民眾關心疫情的頻率變化走向，與染疫人數無關，故本選項為非
7. (B) 月經貧困源自於女性無法負擔生理用品費用或缺乏取得之管道，高額稅率並非導致之主因
(C) 天然資源替代生理用品，從文中可知將導致感染或不孕等負面影響
(D) 文中並未提及教育程度和月經貧窮發生比例的相關性為何
 8. 綜觀整段文字，主要圍繞在探討王羲之對於「生死」所展現出的態度與人生觀，尤其在文末提及「生命的價值，既不是莊子說的一死生……」，可見王羲之否定了莊子提出的「一死生」之說，因此(B)選項最恰當
 9. (A) 從表中數據：在健康應用 APP 的使用上，男性比例為 47.0%，女性為 52.7%，故應為女性多於男性
(B) 從本表來看，50 歲以上的使用者，在網路購物以及金融活動之 APP 的運用人次相對較低，非為主要客群
(C) 從學歷項目分析結果觀之，學歷越高，在手機上從事活動愈頻繁
(D) 根據男女比例的欄位觀察可得此結果
- 調查統計原始說明文字如下：108 年手機行動上網族透過手機會從事的活動依序是社群應用(如 Line、臉書)、資訊應用(如搜尋引擎、網路新聞、e-mail、地圖)、影音應用(如拍照、修圖、影片剪輯)、娛樂應用(如遊戲、影片、直播、音樂、唱歌)、政府服務(如郵局、公車、高速公路路況、中央氣象局)、工具服務(雲端硬碟、QR Code 掃描、文書、掃毒)、購物應用(如購物、點餐、租車、訂房、叫車)、健康應用(如醫院相關、健康自主管理)、金融應用(如網路銀行、股票交易、付款)、學習應用(如線上課程、翻譯、幼兒教育)與行銷應用(如直播、拍賣等)
11. 從文中強調「仁」、「仁愛」、「同理心」的敘述，與選項中孔子《論語》思想相符，故選(A)
 12. 作者先說明此處所收治病人的狀態，語句至此完足，故為「。」，接著提出在這裡的病人會輻射出與之前生命不同的各種路徑，後面接有不同的病症，故知此處可為「：」，且路徑多而描述未完，故以「……」概括。住民不語，作者接著寫其聽覺，再寫眼睛，前後段落皆為不語的住民之感官活動，故以「；」連結起上下兩段最為合適。再者，眼睛的動作稍多，有人睜眼、有人眨眼，都是眼睛的動作，故以「，」為宜。依序應填入的答案以(B)為宜

13. 【語譯】救災者把人民聚集在城中，煮稀飯餵飽他們，飢餓的民眾群聚後相互傳染疾病，等到互相踐踏而死，有的人等了好幾天都沒吃到東西，等得到稀飯時都僵硬而死了，雖然美其名是救人，實際上是殺人。根據擷取內容，死因有群聚傳染、互相踐踏和營養不良，唯一未提及的是(D) 食物中毒

14. 根據〈魯般〉一文畫線處的句子標號，其修辭分別為：①假設句。②類疊。③映襯。④激問。故只有(A)修辭歸類有誤，且「彷彿若有光」的「彷彿」意指隱隱約約，並非「好像」，不屬於譬喻法

▲閱讀下文，回答第 15-16 題

【甲文語譯】

古人製造鏡子的時候，大的鏡子鑄成平的，小的鏡子鑄成凸的。凹面鏡照出人臉的成像大，凸面鏡照出人臉的成像小。用小鏡看不到人臉的全像，所以作得稍為凸些，使臉的成像變小，這樣的鏡子雖小，仍可獲得人臉全像，造鏡時要量鏡子的大小，以決定增減鏡子凸起的程度，使臉像和鏡子大小相稱。這是古人工匠的巧妙智慧，後人就造不出來了，一旦得到古時的鏡子，一律刮磨使鏡面平滑，這是師曠為什麼悲哀沒有人真正懂得音律的緣故啊。

【乙文語譯】

鑄鏡的模子是用糠灰加細沙做成的，鏡本身的材料是銅與錫的合金(不使用鋅)。《考工記》中有云：「金和錫各一半的合金，是適用於鑄鏡的合金配比。」鏡面能夠反光，那是由於鍍上了一層水銀的結果，而不是銅本身能這樣光亮。唐朝開元年間宮中所用的鏡子，都是用白銀和銅各半配比在一起鑄成的，所以每面鏡子價達幾兩銀子。

15. (A) 古鏡已有平、凹、凸等鏡面技術，文中僅知北宋時人無此技術，僅會將古鏡磨平
(C) 凸面鏡能縮小成像，凹面鏡能放大成像
(D) 文中僅提及水銀可使鏡子明亮，未提倭鉛為關鍵材料
16. (A) 明代鑄鏡原料為銅、錫，並鍍上水銀達到明亮反光的效果；唐代鑄鏡原料為銅和較稀有昂貴的銀，成本較高
(B) 古鏡能依需求製成平、凹、凸面，可見實用功能至上，並非以美感為主要訴求
(C) 古人製鏡技術較北宋時更為優異
(D) 文中提及記載鑄鏡金屬成分的《考工記》，可知其並非不傳之密(註：《考工記》為春秋戰國時期作品，惟不知其成書資訊亦可作答)

▲閱讀下文，回答第 17-18 題

17. (A) 能夠順應樹木的天性，讓它依照自己的習性發展成長
(B) 種植樹木要順應天性，樹根要能舒展，培土要能平整，要能保留舊土，要能土壤密實
(C) 移植時要像照顧子女一樣，栽種好後要像拋棄掉一樣，樹木的天性就能保全，習性得以自然發展
(D) 又對樹木過於愛惜和擔憂，早上看看，黃昏摸摸，已經離開了又回來看看
根據文章內容，農夫希望使用再生農法恢復土壤健康，卻使用更多農藥殺死雜草和覆蓋作物，過多的愛

護和干預反而傷害了土壤，其情境應與(D)相近

18. (A) 沿著線索追究，可以得到結果
(B) 事物會因為環境條件不同，而產生不同的結果
(C) 用酒來解酒醉。比喻用有害的方法救急
(D) 任由人或事物自然發展，不加以過問干涉
根據上文情境，應選(C)最為適合

▲閱讀下文，回答第 19-20 題

19. 該段資料選自關鍵評論網〈寄宿學校埋藏著文化滅絕罪行，加拿大原住民的轉型正義何時降臨？〉一文，從史料中主角強制改為英文姓名、違反習俗剪髮，可推斷應為強勢文化族群壓制弱勢文化族群，損害人權與傳統文化，並以追述史料的方式進行轉型正義。故唯一符合三種關鍵字的答案為(B)

20. (A) 白人壓迫有色人種
(B) 身體不便的作者以眨眼著書，並非出自強權壓迫
(C) 恐怖主義分子壓迫女性
(D) 漢人壓迫原住民

▲閱讀下文，回答第 21-23 題

21. (A) 「環境荷爾蒙」是人造化學物質，並非調節大自然環境的良性成分
(B) 兩篇文章皆指出，環境荷爾蒙會經由農業、海洋生物在食物鏈中累積，最終出現在頂層消費物種的體內，並不會因為頂層消費物種消化它就讓它成為無害物質
(C) 根據甲文資訊，可知環境荷爾蒙進入人體後會對人體內分泌系統(如胰島素)的正常運作有所危害
(D) 從乙文敘述中可知，雙酚 A、塑化劑以及戴奧辛都屬於環境荷爾蒙；雙酚 A 與塑化劑進入人體的途徑，屬於錯誤使用塑膠材質餐具的「容器途徑」；戴奧辛則是人們吃到殘留有戴奧辛的脂肪與乳製品等食物，不一定是人造加工食物，原型食物也有可能
22. 本題四選項皆與「環境荷爾蒙」相關，但兩篇文章所提及之內容，僅(D)選項與之相關，其餘三個選項所提，皆不在這兩篇文章的討論範圍之內
(A) 從文中可知，補充荷爾蒙可用於口服避孕藥，也添加在洗髮精、乳液或化妝品中，並非全然無益
(B) 選自《天下雜誌》(2011)
(C) 出自〈我國內分泌干擾物管理機制之研究〉(2013)
(D) 從乙文末兩段可得知，目前仍無可確保不接觸到環境荷爾蒙的方式，此外，改變飲食方式、遵守器物使用規範，都有助於降低環境荷爾蒙的攝入劑量
23. 根據文意，要降低環境荷爾蒙攝入量，應把握飲食多樣化、選擇可靠的食物容器、以及避免消費食物鏈頂層物種。依此原則：
(A) 雖是玻璃保鮮盒，但有高風險的食物鏈頂層消費者鯊魚肉，還有高脂的奶油餐包，有自食物途徑攝取過量環境荷爾蒙之疑慮
(B) 甲丁均為高溫肉類，配上塑膠餐具，環境荷爾蒙可能藉由容器途徑被人體攝取
(C) 乙為玻璃保鮮盒，搭配丙丁有菜有肉，飲食多樣化
(D) 有蔬菜也有麵包，但用塑膠餐具恐怕超過耐熱溫度，而奶油餐包的高脂也具有風險，在食物與容器途徑上都有風險。因此整體評比下來，(B)攝取的環境荷爾蒙可能最少

▲閱讀下文，回答第 24-26 題

【語譯】

有人說，人的資質有能做大事卻不能做小事的，就好像容得下大牛的鼎不能用來烹煮小雞；我認爲這是名不副實。對能力之大小，是已確定之名稱，怎麼會有能做大事卻不能做小事的道理呢？提出能做大事卻不能做小事的人，其論點出自於人的性情有寬宏與急躁之分；正是因爲性情有寬宏與急躁的分別，因此適合做的事情就有大、小的區別。性情寬宏的人，適合治理郡國，使下屬各自發揮自己的才能，最後他再進行統整的工作；性情急躁者，適合治理方圓百里的小縣，使事情可由其人自己辦成。然則郡國與縣鄉，只是其方圓之大小不同，按實際之理、性情之寬緩與急躁之論來辨別，則應當說因爲能力之大小不同，因此所適宜之職位之不同，不應該說是因爲能做大事就不能做小事。就像雞與牛，就是形體上大小不同，因此所用烹煮的鍋具也應有大小之別；如果要烹煮小牛，難道那個鍋子不能烹煮小雞嗎？因此，能治理大郡國者，也能治理小郡國。由此而推論，人的才能各有其適合的位置，不只是才能大小之意。

24. (B) 作者認爲鼎可用於烹牛或烹雞，並無大小之別
(C) 作者認爲才有適合之別，而無大小之分
(D) 作者先援引他人意見，再反駁並提出自身看法
25. (A) 根據本文最後「人材各有所宜，非獨大小之謂也」，可知作者認爲各人特質不同，依照性情材質有各自適合的位置，不能僅從能力或責任的大小去判斷
(B) 由文中「寬弘之人，宜爲郡國，使下得施其功，而總成其事性」可得知性情寬宏的主管，善於讓下屬發揮自己的才能，主管的任務是在最後統整全局
(C) 此選項針對「急小之人」而言：應爲性情急躁者，適合治理方圓百里的小國(小型組織)，是偏向事必躬親類型的主管
(D) 作者以烹調之道說明，鍋可烹牛、亦可烹雞，亦如大材可治大國、亦可治小郡，端看個人人才情運用之彈性；並未提及人才共處一室之問題
26. 從文中可知，不同的才能適用在不同的場域，以及能管理大眾者亦可管理小型組織。因此唯一符合定義者，爲選項(B)能管理大眾者(研發部主管)可管理小型組織

▲閱讀下文，回答第 27-29 題

【語譯】

如果有一個物體，與我們沒有利害關係，我們在看這個物體的時候，不去看這個物體與我們的關係，只是觀察這個物體本身；或是我們心中沒有一點點生活中慾念的存在，觀察這個物體時，我們就不會把它視爲與我有關係的物體，而只是把它當成外在的物體，那麼我們現在所看到的這個物體，就不會是我們以前所看到的那個物體，這個時候，我們心中寧靜的狀態，就可稱之爲「優美之情」，因此我們就說這個物體是優美的。如果這個物體對我們非常不利，我們生活的想法與信念因爲這個物體而被破壞，導致我們生活的想法與信念就此消逝，然後我們就可以知道世上物體具有能獨立作用於人身上的「力」，當我們細心觀察這樣的物體，我們就會以「壯美」來稱呼它，而這種觀物的情感就叫做「壯美之情」……『大抵人生中能使人悲傷的，在美術中就能

讓我們喜歡並且細心觀賞它』就是這個道理。」此就是壯美之情。

27. 根據文本內容，「優美」應爲：無我、客觀、無個人際遇之影響、與個人關係小；「壯美」則爲：有我、主觀、有個人際遇之影響、與個人關係大。故選(B)
28. (A) 屏除生活慾念只是擁有優美之情的其中一個條件。王國維的用意是，必須要能客觀地去看待物體本身，再加上屏除慾念與個人的主觀之後，那種寧靜的心靈狀態，才能讓我們以優雅的態度看見物體的優雅之態
(B) 依王國維所述，「優美之物」屬於「無我之境」；「壯美之物」屬於「有我之境」
(C) 文中未有關於此敘述的說明
(D) 「優美之情」是直觀物體所得之感受，與利害關係無涉，偏屬與生俱來之能力，非經教育培養而成；「壯美之情」則是個人生命歷練後，受物體觸發而成，文中未提及「與生俱來」的論點
29. (A)(B)(C) 皆屬於直觀物體之後，觸發個人感受的表達；(D) 則可從「哀吾生之須臾」與「知不可乎驟得」，可推知敘述者本身因個人的人生之悲，而對客觀景物置入主觀情感，故符合王國維「壯美之情」的表現

▲閱讀下文，回答第 30-32 題

30. (A)(D) 高敏感族群較容易產生季節性憂鬱
(B) 文中僅提到褪黑激素會產生睡意，與憂鬱無直接關聯
31. (A) 色胺酸是大腦血清素的生成原料，能改善高敏感族群的季節性憂鬱
(B) 褪黑激素無助於改善季節性憂鬱
(C) 應大量日照或使用特定波長、特殊照度的燈具
(D) 文中並無提及咖啡因
32. 根據文章內容，關鍵因素在於季節變化的光線減少，導致影響高敏感族群的心情。在四個選項中，僅有(D) 岳陽樓記中的遷客騷人，會因爲天氣陰霾而產生憂鬱情緒，故應選(D)

▲閱讀下文，回答第 33-35 題

33. 根據小說內文，可知王熙鳳是知道事情不是寶玉做的：「寶玉……不管青紅皂白，愛兜攬事情……什麼事他不應承？」想要透過嚴格處罰的方式，逼迫偷竊者承認。王熙鳳也知道本次偷竊事件和柳家的人無關，但認爲無風不起浪，應該藉此開除。平兒則認爲事情不大，輕輕帶過即可，並勸王熙鳳不用事事煩心。從以上摘要，可推斷(A) 寶玉瞞賊(偷竊)、平兒行權(變通)最爲符合
(B) 娶河東吼暗示娶進個性剽悍的妻子，嫁中山狼則是嫁給心懷不軌的先生，與本段小說文意無關
(C) 鳳姐潑醋、平兒理妝爲另一回，鳳姐發現先生賈璉出軌，懷疑妾室平兒也想趁機扶正，因此打罵平兒，平兒受了委屈，因此賈寶玉拿出珍藏的化妝用品，讓平兒舒緩心情
(D) 小動唇舌指搬弄是非，大承答撻則是受到嚴厲拷打，與本文較無關聯
34. (A) 寶玉雖自承偷竊，但他應是爲人頂過，從「不管青紅皂白，愛兜攬事情。別人再求他他去」可知
(B) 王熙鳳知道柳家的人不是本次偷竊的兇手，但認

為無風不起浪，也懷疑他們在其他地方手腳不乾淨，才有諸多流言蜚語，因此認為應該開除

(D) 懷孕致六、七個月不幸流產的是王熙鳳，平兒猜測她是平素掌管家務太過繁瑣勞累，因此勸她凡事睜一隻眼閉一隻眼即可，並非平兒本人流產

35. 本文對話可看出王熙鳳嚴格講究效率，平兒注重關係和諧，故應選(C) 命令型、關係型

▲閱讀下文，回答第 36-38 題

【甲文語譯】

再查〈通商稅則〉內的記載，外國煤礦進口，每噸的稅銀是五分，本地煤礦出口，每一百斤的稅銀是四分，若以一噸計算則是稅銀六錢七分二釐。那個時候的洋商是專為洋煤計算的，而本地煤礦則因為訂定時代久遠，所以兩者稅金差距非常懸殊。現在臺灣的煤礦產量豐富，各省的船政局、炮局用煤量逐漸增加，但多半自外國購買，也有從日本購買的煤礦，導致中國的煤礦開採不興盛，利益卻不知不覺讓外國賺走了。近期我們打算擴大開採臺灣煤礦，與淡水稅務司好博遜(H.E.Hobson)籌商時，該稅司也請求能降低煤礦的出口稅。微臣等人懇請朝廷能將臺灣出口的煤礦，比照進口的洋煤稅率徵收，以彰顯公平。如此則臺灣貧苦的一般人民也會有所收益，開採煤礦也將越來越多，利益也不至於全部被外國商人賺走。如果承蒙聖上恩准應允，懇請聖上下令總理各國事務衙門發出公文給總稅司、各大海關依照指示辦理。

【乙文語譯】

自埃及蘇伊士運河開通以後，西洋商船再也不用繞過金山，金山出口的煤礦越來越稀少，因而價格日益昂貴。在這樣的前提下，照理臺灣煤礦應該在國際市場更熱銷，但臺灣煤礦仍然不暢銷，就是因為日本煤礦成本更低，在國際市場上獨佔外銷利益。如今想要瓜分日本煤的獲利，必須將臺灣煤礦的出口稅金減少，好廣招洋商前來採買。洋商連一點微小的利益也要計較，聽到臺灣煤礦減稅，一定會前來採購。以後煤礦的出口稅收雖然會減少，但總計朝廷稅收仍不會相差太多，對於人民的生計應該會有改善。至於福州船政局所用的臺灣煤礦，一直以來都是免稅的，不列入這項規範內。如今微臣等人打算將請朝廷將臺灣出口的煤礦，每噸的稅銀減少為一錢，如果承蒙聖上的恩澤能夠應允，微臣等人恭敬地懇請聖上下令總理各國事務衙門發出公文給總稅司，明白表示臺灣煤礦和日常用度沒有關係，卻是洋人商船的必需品，所以減少稅金以嘉惠洋商；不過中國大陸南北洋各通商口岸都不能援引這項規定，要求比照辦理減稅。

36. (A) 進口煤礦稅率較低(每噸五分)，出口煤礦稅率較高(每噸六錢七分二釐)
 (B) 主要使用西洋與日本所產之煤礦
 (C) 並未提及政府財務壓力，而是希望能調降臺灣煤礦的出口稅率，提升外銷的誘因
37. (A) 從文中(「至船局所用臺煤，向係免稅，不在定例之內」)可知，船政局所使用的臺灣煤礦原本就是免稅的，無關於本奏摺的外銷減稅規範
38. (A) 依照通商稅則規定，進口煤稅為每噸 5 分，五百噸即為 $5 \times 500 = 2500$ 分，換算後應為 25 兩(從附註可知 1 兩為 100 分)

(B) 依照通商稅則規定，出口煤稅為每噸 6 錢 7 分 2 釐，一百噸即為 $672 \times 100 = 67200$ 釐，換算後應為 67 兩 2 錢(從附註可知 1 兩為 10 錢、100 分、1000 釐)

(C) 依照通商稅則規定，出口煤稅為每噸 6 錢 7 分 2 釐，五百噸即為 $672 \times 500 = 336000$ 釐，換算後應為 336 兩

(D) 皇帝同意減少出口稅後，出口臺灣煤稅為每噸 1 錢，三百噸即為 $1 \times 300 = 300$ 錢，換算後應為 30 兩

二、寫作測驗

【範文】

我可以更好

我知道，我可以更好。

我覺得：我的成績還不夠好，也許再努力一點，就可以在全校排名再進步幾名；我覺得：我的體態還不夠好，也許再少吃一點，就能撐起更潮流、時尚的衣服；我覺得：我的人際關係還不夠好，也許多參與一些朋友的生活，就能得到更多友情的支持與肯定……。這些「不夠好」，彷彿生活中的碎石細沙，總讓我感受到些許不適，但是我也找到方式來精進自己，只是我也擔心，如果質疑累積得久了，會不會有一天轟然崩落，壓垮了我僅存的自信呢？

每天廣告都在提醒著我，我「只有這樣」是不夠的，必須擁有某些產品，才能提升自我，我才夠好。購置最新款的手機、下載大家都在玩的手機遊戲、穿上能彰顯叛逆性格的潮牌球鞋，似乎走進潮流才能稍稍舒緩否定自我的焦慮情緒。只是當我將這些身外之物視為解藥，無止盡的掏出鈔票，不停購買、不停堆疊，滿屋的時尚並沒有帶來「我更好」的自信！

直到有一次，我在心理學相關的書籍中看到「冒牌者效應」這個詞彙，精準打中了我的心態：當我習慣將別人的優點與自己的缺點相比較時，別人的優秀形成了壓力，要突破自己不夠好的焦慮，所以非得不停努力、不停精進，才能舒緩自己焦慮的情緒，相對的，這也是自我成長的動力，只是當這種比較挪移到物質慾望時，卻是另一個深淵的開始。我的好與不好，界定的條件不是要我們反覆催眠自己很好，或是藉由身上的配戴決定，而是要從行為著手，在自我肯定中、潛移默化地找回界定自己價值的主控權。

一直記得心理學家阿德勒所說的那句話：「不求做個完美的人，而是接受不完美的自己。」我開始練習關注當下能做好的事情，在努力的過程中時時尋找成長的蛛絲馬腳、自建經驗的脈絡，在按部就班的實踐中建立可貴的自信。陪伴自我成長的歷程，也可以更理解「學如逆水行舟，不進則退」的道理，每一個進步是「我夠好」的自我肯定，退步就是「不夠好」的警惕。

我知道，我可以更好。但我同時也知道，這樣認真生活的我，已經很好。