

高一升二 吳限定律

暑期學測全科複習班

學費8000元整 勤學獎金4000元整

開課時間表

專業師資講解，學習不再懵懵懂懂

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
9:00~12:00						高二數學	
13:30~16:30		學測數學複習班	學測英文複習班	學測理化複習班		高一英文	散課輔導時段
18:30~21:30	週考	高一數學		高二物理		高一私校數學	學測國文班

數學羅賓漢 秉儒老師

物理進度班

「物理」可以說是許多同學學習的過程中最感困難的科目之一，究竟它是「悟理」還是「霧裏」呢？這個答案除了取決於對自然現象的領悟程度之外，更重要的是要有正確的學習方法。錯誤的方法會把物理視為畏途。擔心物理變成你的死穴嗎？別擔心！林良老師給你最專業的高中物理！讓你在輕鬆的學習環境中學習！

物理浪人 林良老師

吳限定律教育團隊教學備受肯定
媒體爭相報導採訪作一系列話題

年代新聞 CTI 中天新聞

地址：台北市內湖區康寧路三段54-9號

南風淨湖

家長會刊第九期

<http://www.nhush.tp.edu.tw>

台北市立南湖高級中學一百學年度學生家長會 印製



2012/04/28

中華民國一百零一年五月發行出刊

南風淨湖

台北市立南湖高級中學第十屆學生家長會刊



中華民國一百零一年五月發行出版

發行人：洪禎炫

主編：池集、陳昭安

編輯委員：房玉敏，杜漢周，許文賢

發行情：3000本

家長會專刊

第九期

南風淨湖

目錄

家長會沿革	01
家長會章程，組織表	03
家長會大事紀	17
會長箴言	20
校長箴言	21
各處主任箴言	23
前會長箴言	31
各副會長箴言	32
入學榜單	37
學生心得	45
捐款芳名錄	59
活動剪影	60

關於南湖高中家長會~~~

家長會 副會長 陳昭安 (增修)

本會自91年創校招收第一批學生開始時即成立運作，當時蒙戴國禎校長大力支持協助，將二樓教室借給家長會使用，並無償提供桌椅及沙發等辦公設備，讓草創時期的家長會有安身之所，無後顧之憂、全心全力地為學校及學生服務。

91年本會首任會長卿嘉智先生創會至為辛苦，披荊斬棘，家長會從無到有，經一年運作，南湖家長會組織架構也有了雛形。

92年羅振忠先生榮任第二任會長，因其先後擔任各級學校學生家長會重要幹部及會長職務，政經人脈條暢，閱歷豐富，本會所有典章制度大致於此時底定，羅先生擔任會長期間為本校向民航局爭取補助噪音防制設備，礙於法令限制，未克成功，先生隨即著手與委員們積極籌募基金，為本校教室安裝冷氣，故自92年起，學生得以在安靜、舒適的環境中求學；先生又知人善任，委請有文字工作背景的張世民委員擔任總編，發行屬於本會會刊，至今已邁入第八期，據知應是臺北市高中裡唯一擁有自己刊物的家長會，故深受其他學校家長會羨慕；本會在羅會長的領導下，組織架構日臻完備，為日後家長會運作奠定良善的基礎。

93年第三任會長張素秋女士自子女就讀本校起即加入家長會，非常關心學校事務，每次開會事必躬親，不曾缺席，戴前校長國禎還特別頒發獎狀鼓勵；張會長雖為女性，但行事果斷，參與臺北市高中家長聯合會時更為本校喉舌，為本校爭取不少名聲、權益。

94年周明先生擔任本會第四屆會長，周會長本著「作學校與學生家長間的橋樑，共謀學校教育發展」之宗旨，以有限的經費、無限的精神，積極投入學校各項建設，並適時補助清寒學生、獎勵績優師生……以此來形塑南湖積極向上的優良學風。

95年呂紹宏先生接任本會第五屆會長，除承襲前任各會長所創建的基礎令會務運作更臻完善，更致力於開創與各校連繫及交誼，並且在內湖垃圾山之前，與各校合組監督小組，祈將污染控制在最低，減輕對師生健康所可能造成的危害。

96年鄭少偉先生接任本會第六屆會長，持續推動內湖垃圾山污染防治與開挖監督工作，並將本會由原先三組擴編至五組，其中垃圾山污染防治更獨立成組，

顯見對全校師生健康之關注；鄭會長擅於精算，使本會財務結構更加健全，足以推動各項家長會會務，對本會有著實的貢獻。

97年楊成友先生接任本會第七屆會長，將本會原先五組稍作整合，增加班級家長會一組，用以負責各年級班級家長會的聯繫與交流。期間除和委員們協助學校增購冷氣機和保養之外，並擴大冷管基金運用範圍，獎勵國中績優學生入學本校，對學校校務貢獻更是不遺餘力。

98年洪楨炫先生接任本會第八屆會長，洪會長勇於任事，雖然時值經濟景氣不佳時期，仍出錢出力，積極協助學校推動校務發展；更成立冷氣管理基金管理委員會，對清寒學生及特教學生極力贊助與募款；洪會長基極協調並在第八屆錦麗常委促成下，協助本校十六位清寒同學獲得〈社團法人國際婦女協會〉捐款十六萬元；在會刊的募款及印製上親自指揮監督，傳承經驗，讓家長會在穩健中發揮對學生最大的助益。

99年馬乘龍先生接任本會第九屆會長，馬會長熱心公益不遺餘力，所有會務事必躬親，對於學校教師之教育要求，使本校第九屆的學生升學率創新高，在學校正逢100年校慶擴大慶祝活動辦理之際，馬會長對學校補助款與三年級教室之冷氣更新予以極力的贊助，99年聖誕節首舉之點燈活動，使本校於內湖地區更顯朝氣與活力。

100年第十屆洪楨炫會長在第八屆的會長任內廣受好評，在第十屆再度被推舉為本屆會長，繼續的為大家服務，他在本屆任內於對內的會務處理及對外的事務都事必躬親的參與，且在他公正無私及面面俱到的處理下，也都順利圓滿的完成；本屆最後的重點事項為下一屆新校長的遴選，在他全程盡心盡力的參與下也順利的選出了下一屆的新校長，家長會所有成員及全校的教職員對於他的熱情熱心也都表示高度的肯定與讚賞。

南湖高中學生家長會是屬於全體家長的組織，各位家長如遇困難或有高見即可透過班級代表、家長委員反映，本會自當全力協助解決，展望未來我們的南湖家長會，歡迎您的加入，共同經營，讓我們的子弟學校成為一所世界級的明星高中，期待與您共創南湖家長會的新紀元。

臺北市立南湖高級中學學生家長會組織章程

91學年第1學期第1次會員代表大會通過（91年9月14日）

96學年第1學期第1次會員代表大會修正通過（96年10月13日）

97學年第1學期第1次會員代表大會修正通過（97年10月2日）

第一章 總則

第一條 本章程依據臺北市中小學校家長會設置自治條例訂定之。

第二條 本會名稱定為臺北市立南湖高級中學學生家長會，簡稱「南湖高中家長會」，會址設於學校。

第二章 宗旨

第三條 本會組成之宗旨為增進學校與學生家長密切聯繫，共謀學校教育之發展。

第三章 會員

第四條 本會會員由在學之學生家長為之。前項所稱家長為學生父母、養父母或法定監護人。

第五條 學校應於每學年開學後十四天內，將學生家長之姓名、電話送交本會，以利連繫會務

- 一、出席班級家長會。
- 二、會員代表之選舉及被選舉權。
- 三、參與學校及本會為家長所辦理之各項活動。

第六條 會員應履行之義務為：

- 一、協助學校及本會為教育發展之人力、物力。
- 二、遵守學校及本會之行政法規。
- 三、維護學校及本會之名譽。

第四章 組織與任務

第七條 本會依其組織與任務，分為班級學生家長會、會員代表大會及家長委員會。

第五章 班級家長會

第八條 每一學期以班級為單位，學校於開學後二十一日內，由導師召開班級學生家長會一次，開會時由出席家長公推一人擔任主席，各該班導師應列席並就班級事務與家長溝通。

第九條 班級學生家長會任務為：

- 一、研討班級教育事務與家庭教育聯繫事項。
- 二、協助班級推展教育計畫及提供改進建議事項。
- 三、執行會員代表大會及家長委員會之決議事項。
- 四、推選會員代表，每班二人，其推選得以通訊方式行之。
- 五、其他有關事項。

第六章 會員代表大會

第十條 本會以會員代表大會為最高決策組織，由全體會員代表組成之「會員代表大會閉會期間，由家長委員會代行職權」。

第十一條 會員代表大會每一學年召開一次，由原任會長於第一學期開始後三十五日內召開主持之。經家長委員會之決議或會員代表五分之一請求，原任會長應召集臨時會議，並擔任主席。會長因故不能召集或不召集時，其他家長委員得以三分之一以上連署召開之，由家長委員互推一人擔任主席。

第十二條 會員代表大會須有應出席人員三分之一以上之出席，家長委員會須有應出席人員過半數之出席，始得開會，並經出席人員過半數之通過，始得決議，出席人數不足得改開座談會，其決議事項，應提請下次會議追認之。

開會時會員代表或委員因故不能出席時，得以書面委託其他會員代表或委員代行其選舉權及表決，但每一人以接受一人之委託為限。

第十三條 會員代表大會任務為：

- 一、研討協助學校推展教育及提供改進建議事項。
- 二、審議家長會組織章程。
- 三、討論會員代表之提案。
- 四、審議其它費用之收取事項。
- 五、審議會務計畫、收支預算及聽取決算報告。
- 六、選舉及罷免家長委員會委員、會長、副會長。
- 七、選派代表出席學校校務、教務、學務、輔導等會議。

第十四條 八、執行現行教育法令所明訂家長會之權責。

九、其他有關事項。

第七章 家長委員會

家長委員會置委員二十三人及候補委員(委員總數之三分之一)，由會員代表大會就會員代表中選舉組成之，另依特殊教育法第二十六條規定，委員總額內至少應有一名特殊教育之學生家長代表。家長委員會組成後由委員互選九人為常務委員。

本會家長委員會每一學年改選一次，連選得連任。

第十五條 本會置會長一人，並置副會長五人，由會員代表大會就家長委員選舉之，會長及副會長任期一年，以連任一次為限。

第十六條 家長委員會開會次數每學期應至少二次，(第一次會議應於會長產生後三十日內召開)，必要時得召開臨時會議，由會長召集並擔任主席。但會長因故不能召集或不召集時，其他家長委員得以三分之一以上連署召開之，由家長委員互推一人擔任主席。

第十七條 家長委員會任務為：

- 一、協助學校教育發展及提供改進建議事項。
- 二、處理家長委員會經常會務及會員代表大會交辦事項。
- 三、研擬會員代表大會之提案。
- 四、處理會員代表大會之決議事項。
- 五、研擬會議計畫及收支預算案、報告會務及收支事項。
- 六、協助學校處理重大偶發事件及有關學校、教師、學生、家長間之爭議。
- 七、協助辦理親職教育及親師活動，促進家長之成長及親師合作關係。
- 八、推選常務委員及遴聘顧問。
- 九、執行家長會組織章程所規訂定之其他事項。

第十八條 本會設有常務委員會，其組織成員為會長、副會長及常務委員。

第十九條 常務委員之職責為：

- 一、執行本會所規定之事項。
- 二、於家長委員會休會期間，如遇緊急事故不克召開臨時委員會時，得權宜處理，其決議則應提請次一會期之

委員會追認。

第二十條 會員代表大會及家長委員會開會時，校長、處室主任及教師受邀應列席。

第二十一條 本會置出納及會計各一人，辦理財務會計等事宜，由會長提名經委員會決議通過聘任之。

第八章 工作組

第二十二條 家長委員會為配合校務發展之需要，得設若干工作小組。

第二十三條 各工作小組置組長一人，組員若干，由會長就委員之中聘任之。

第二十四條 本會委員每人至少應參加一工作組。

第九章 前會長及顧問

第二十五條 凡曾任本會會長得列席本會之各項會議並享有發言權。

第二十六條 本會聘任顧問若干人，由會長提名經委員會決議通過聘任之，本會顧問得列席本會之各項會議並享有發言權。

第十章 經費

第二十七條 本會經費區分為：

- 一、家長會費：以學生家長為單位，每學期收繳會費一次，但家境清寒者免繳。前項收繳金額，由臺北市政府教育局定之。
- 二、贊助款：家長、代表、委員、顧問或熱心人士自發性捐款。
- 三、基金孳息。
- 四、其他收入。

第二十八條 家長會費，委託學校代收，學校代收後交由本會管理。

第二十九條 家長會經費，應在本市公民營金融機構設立家長會專戶存儲，其收支因編列財務報告表於家長委員會及會員代表大會報告，並於會長改選後七日內辦理移交。

臺北市立南湖高級中學學生家長會選舉罷免辦法

91學年第1學期第1次會員代表大會通過（91年9月14日）

92學年第1學期第2次委員會修正

92學年第2學期第8次委員會修正

97學年第1學期第1次會員代表大會修正通過（97年10月2日）

99學年第1學期第1次會員代表大會修正通過（99年10月1日）

第一條 臺北市立南湖高級中學學生家長會（以下簡稱本會）為使本會永續發展並建立本會會務人員選舉及罷免運作方式，依據臺北市中小學校學生家長會設置自治條例第四條、臺北市中小學校學生家長會設置及運作監督準則及本會組織章程第十條訂定本辦法。

第二條 班級家長代表選舉應本公開、透明之原則，本會應協同學校及各班導師應於開學後二十一日內召開第一次班級家長會並在會中推選之，不得遺漏。

第三條 本會會長、副會長、家長委員、常務委員及相關候補應選名額依本會組織章程規定辦理。

第四條 本會舉辦選舉之程序如後：

一、家長委員選舉採預先登記參選制，若登記不足額時，得於會議中進行徵召。

二、本會應於第一次班級家長會召開後一週內對家長代表以書面資料通知選舉名稱、職位、應選出之名額、選舉辦法並附有參選登記表格及開會通知。

三、會員代表大會應於開學日起三十五日內召開。

四、候選人如有登記不足額則於會中進行徵召。

五、推派辦理選舉人員，包括監票員三人（含學校人員二人）、唱票員一人及記票員一人，共計五人。

六、主席清點出席人數及選票數報告大會。

七、進行選舉投票。

第五條 八、當場開票並宣布選舉結果。

第六條 副會長、家長委員會委員、常務委員視學校體制依公平比例原則選舉之。

本會之選舉，凡具有被選舉資格者，均得為當選人。

第七條 前項當選人，不以親自出席會議者為限。

本會班級家長代表各班級選舉以無記名選舉之。

家長委員之選舉由本會會員代表就各年級依比例原則以無記名選舉之（總額內至少一人應為特殊教育學生之家長）。

會長之選舉由本會會員代表就委員中以無記名選舉之。

副會長之選舉由本會會員代表就各年級委員中依比例原則以無記名選舉之。常務委員之選舉於第一次委員會由委員互選之（惟會長及副會長為當然常務委員）。

第八條 本會會長、副會長及家長委員會委員之選舉按應選名額以候選人得票較多數者為當選。得票數相同者由候選人當場以抽籤決定之。候選人不在場時由主席代為抽籤。

第九條 會長因其子女或受監護人於學期中轉學、休學、輟學辭職者，應以書面向家長委員會提出，並自辭職日起即為生效；因其他因素辭職者，應以書面向家長委員會提出，並經家長委員二分之一以上出席，出席人數二分之一以上同意生效。家長會應於生效日起十五日內移交會議決議紀錄及清冊並報請教育局備查。

第十條 會長辭職生效後，所遺任期在二個月以下者，由副會長互推一人代理之；若所遺任期超過二個月者，應於生效日起十五日內，由家長委員三分之一以上連署或由資深或高年級副會長召集臨時會員代表大會，並由家長委員互推一人擔任主席補選之。其任期以補足所遺任期為限。會長因其子女於學期中轉學、休學、輟學等因素離校或因故請辭，自其子女離校日或辭職生效日起，若所贖任期不足二個月者，其代理人選由副會長互推一人代理之；若所贖會期超過二個月者，應於其子女離校日或辭職生效日起十五日內，其他家長委員得以三分之一以上連署或由資深或高年級副會長另行召集臨時會員代表大會，並由家長委員互推一人擔任主席補選之。惟其任期以補足至原任期屆滿為止。

第十一條 副會長及常務委員因其子女或受監護人於學期中轉學、休學、輟學辭職者，應以書面向會長提出，並自辭職日起即為生效；因其他因素辭職者，應以書面向會長提出，並經家長委員三分之一以上同意生效。其出缺之職位，不另行補選。

第十二條 改選、補選之會長或代理會長，均應報經教育局核定後，始得行使職權。

第十三條 家長委員因其子女或受監護人於學期中轉學、休學、輟學辭職者，應以書面向會長提出，並自辭職日起即為生效；因其他因素辭職者，應以書面向會長提出，並經家長委員三分之一以上同意生效。其出缺之職位，於家長委員辭職生效日起十日內，由候補委員依順序遞補至所遺任期為限。

第十四條 會長、副會長連續二次無故不出席應出席之會議者，視同辭職，並經家長委員二分之一以上出席，出席人數二分之一以上同意生效。家長會應以書面並經家長委員三人以上之署名通知該會長或副會長，並同時報請教育局備查。前項會長職位之出缺，依第十條規定程序辦理；副會長職位之出缺，不另行補選。

常務委員及家長委員連續二次無故不出席應出席之會議者，視同辭職，即為生效，並由家長會通知之。

前項常務委員職位出缺時，不另行補選；家長委員職位出缺時，依候補委員順序遞補至所遺任期為限。

第一項、第三項所稱應出席之會議，係指會員代表大會、家長委員會及常務委員會會議。

第一項、第三項所稱無故不出席會議，係指經合法通知而未依規定程序於會前向會員代表大會、家長委員會、常務委員會辦理請假手續者。但因突發事故致未請假，於會議後三日內提出正當理由證明者，不在此限。

第十五條 本會舉辦罷免之程序如後：

一、會長、副會長之罷免案，應經會員代表大會總額五分之一以上會員代表連署或提議時，應即通知家長會及學校並以通知時間明定召開之順序，由連署或提議之會員代表召開臨時會員代表大會，並由家長委員互推一人擔任主席，依本自治條例第十四條規定之程序決議後，會員代表大會應為罷免案成立之通知，並自教育局核准日起二十日內，應召開會員代表大會臨時會議，由家長委員互推一名擔任主席，補選會長，惟其任期均以補足至原任期為止，副會長不另行補選。

二、委員之罷免：本會委員總額五分之一以上或會員代表總額五分之一以上連署或提議時，經會員代表大會或會員代表臨時會決議罷免之。

三、常務委員之罷免：本會委員總額五分之一以上連署經家長委員會決議罷免之。

第十六條 會長、副會長之罷免案，應經會員代表五分之一以上之連署，並同時通知家長會及學校。

連署提出罷免案之會員代表應召開臨時會員代表大會，並由家長委員互推一人擔任主席，依本自治條例第十四條規定之程序決議。

罷免案經決議通過者，家長會應即通知被罷免之會長或副會長，並報請教育局核定。

會長經罷免者，家長會應自教育局核定之日起二十日內，召開臨時會員代表大會，由家長委員互推一人擔任主席，補選會長；其任期以補足所遺任期為限。副會長經罷免者，不另行補選。

家長委員罷免案之提出及決議，應於家長會選舉罷免辦法中明定之。經罷免之會長、副會長，於次屆不得被推選為會長、副會長。

第十七條 本選舉罷免辦法經會員代表大會通過並報請臺北市政府教育局核備後實施，修訂時亦同。

臺北市立南湖高級中學學生家長會財務處理辦法

91學年第1學期第1次會員代表大會通過（91年9月14日）

96學年第1學期第1次會員代表大會通過修正（96年10月13日）

第一條 第一條臺北市立南湖高級中學學生家長會（以下簡稱本會）為提供家長會財務收支妥善管理與運用，有效執行各項會務及活動計劃，依據臺北市中小學校學生家長會設置自治條例第四條、臺北市中小學校學生家長會設置及運作監督準

第二條 則及本會組織章程第十章之相關規定，訂定本辦法。

第二條 本會財務收入項目包含：

- 一、家長會費。
- 二、各界捐款。
- 三、政府及其它補助款。
- 四、家長會專案活動結餘。
- 五、代收代管費用。
- 六、孳息及其他收入。

學校代收之家長會費應於收得後三十日內交家長會管理。

第三條 本會財務支出項目如下：

- 一、本會辦公及會議支出。
- 二、本會會訊支出。
- 三、本會活動支出。
- 四、志工裝備補助及獎勵。
- 五、獎助師生參與校內外各類教育活動經費及優良成果。
- 六、補助學校急難性軟、硬體設施之改善。
- 七、代支代管專款費用。
- 八、預備金。
- 九、其他經會員代表大會或家長委員會議決事項之費用。

第四條 本會每學年應就本辦法訂定之收入及支出項目，編列當年度經費收支預算決算表，送本會會員代表大會或家長委員會審議通過後，據以運用本會經費。

第五條 本會財務支出運用及審核程序如下：

- 一、凡申請金額在新台幣貳萬元以內者，由會長核可。
- 二、凡申請金額超過新台幣貳萬元未滿伍萬元者，經常務委員會議決通過後，由會長核定。
- 三、凡申請金額超過新台幣伍萬元者，經家長委員會議決通過後，由會長核定。

但特殊臨時性支出，得於預算收支有結餘時，提出申請，其審核程序同上；但亦得經會員代表大會議決通過特定收支後實施。

第六條 本會財務收支之管理及監督如下：

- 一、本會財務應由當屆會長及會計共同具名，以本會名義在本市金融機構設立家長會專戶存儲，並於每學年會長改選後七日內，辦理財務移交。
- 二、本會應製發連號裝訂三聯式收據本，憑以入帳財務收入。
- 三、出納、會計人員應定期編列家長會財務收支報表，向家長委員會及會員代表大會報告，並公布全體家長周知。
- 四、各項財務收支之整理，應符合一般會計原則，其單據及帳目記錄，至少應保存三年。

第七條 家長會出納、會計人員於每任會長任期屆滿前二十日內，應將財務移交報告、主要財產目錄、現金出納表及相關帳冊各一式四份送交家長委員會查核後，提交下次會員代表大會審議，經會員代表大會通過後，由會長移交下任會長一份、自存一份、家長會及學校各留存一份。

第八條 本辦法未盡事宜，依相關法令辦理。

第九條 本財務處理辦法經會員代表大會通過，並報請臺北市政府教育局核備後實施，修訂時亦同。

臺北市立南湖高級中學學生家長會議事規則

91學年第1學期第1次會員代表大會通過（91年9月14日）

壹、提案：

- 一、一般提案應先經主席徵求一人以上之附議後成立。
- 二、章程修正案應先經三人提案以書面向主席提出。

貳、表決：

會員代表大會之開會及決議依臺北市中小學校學生家長會設置自治條例第九條第三章及臺北市中小學校學生家長會設置及運作監督準則等相關規定辦理。

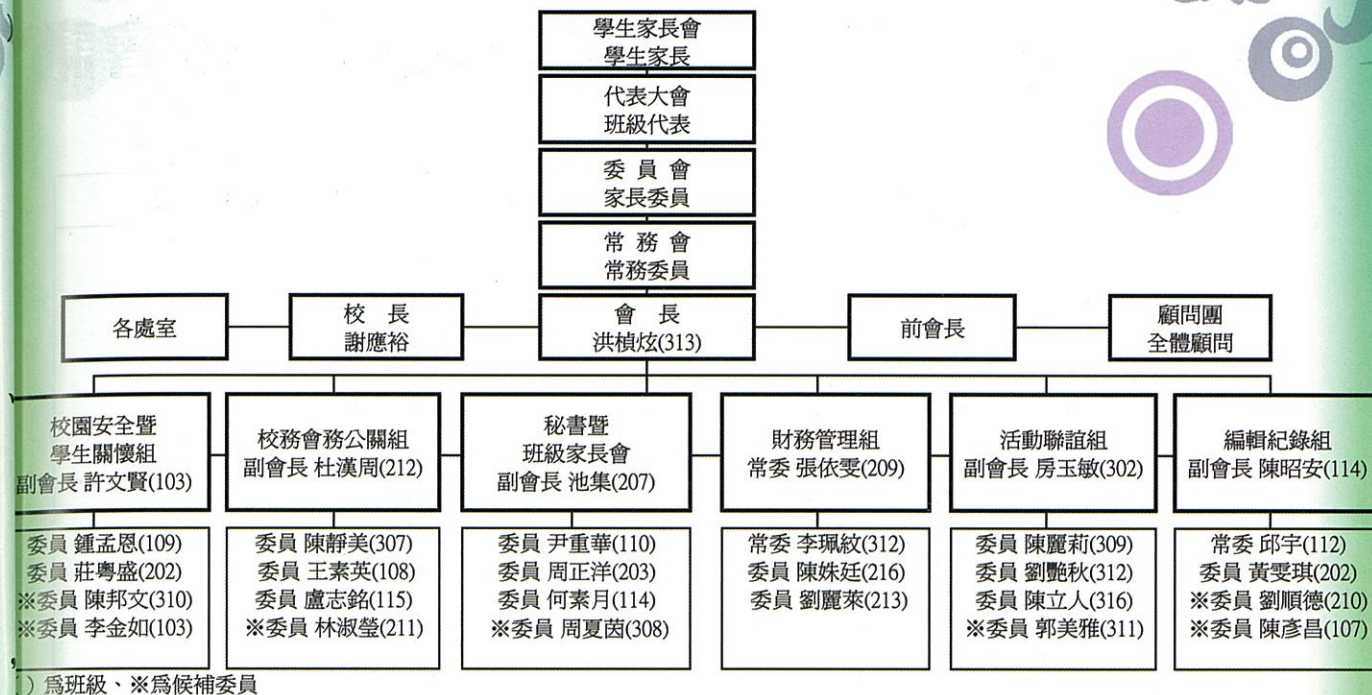
參、發言：

- 一、發言應經主席同意取得發言權。
- 二、每人發言時間不得超過三分鐘，時間終了無論發言是否完畢應即停止發言，由主席點名下一位發言人發言。
- 三、發言內容儘量扼要簡明，勿作人身攻擊或侮罵諷刺，保持理性、和氣態度。
- 四、發言不限一次，但有兩人以上同時要求發言時，尚未發言者優先發言。
- 五、發言人不聽主席制止或不服從大會主席之裁決時，由主席裁決喪失發言權。
- 六、因時間限制，大會主席裁決終止發言時，尚未發言者不得發言，但可補提書面意見供大會參酌。

肆、本議事規則若有未盡事宜，依內政部會議規範原則處理。

伍、本議事規則經家長會會員代表大會通過後實施，修訂時亦同。

臺北市立南湖高級中學學生家長會組織表



工作職掌：

- 校園安全暨學生關懷組：負責協助校園安全之設施維護，排解校園內外之學生紛爭，並協同校方進行必要之家訪，與垃圾山汙染防治之各項業務。
- 校務會務公關組：負責本會之公共關係，協助調解一切之教學糾紛，聯絡並執行與校務會務相關之事項。
- 秘書暨班級家長會：負責各年級班級家長會的聯繫與交流，並統籌各組之工作。
- 財務管理組：負責管理及執行本會一切之財務收支。
- 活動聯誼組：負責辦理家長與學校間各項聯誼活動。
- 編輯紀錄組：負責會刊會訊、會議記錄、活動照片及網站管理工作。

臺北市立南湖高中

100學年度學生家長會應派員參加之學校會議

處室名稱	會議名稱	代表人數	代表委員姓名
教務處	1.校內推甄委員會	1.1 人	盧志銘、邱宇
	2.書評會	2.1 人	洪楨炫
	3.獎學金審查會	3.1 人	洪楨炫
	4.課程發展委員會	4.1 人	王素英
	5.校務評鑑	5.1 人	洪楨炫
學務處	1.學務會議(德行審查)	1.1 人	劉艷秋
	2.校慶籌備委員會	2.1 人	洪楨炫
	3.體育委員會	3.1 人	陳立人、陳姝廷
	4.教育儲蓄戶管理小組原 (仁愛基金審查會)	4.1 人	陳麗莉
	5.畢旅與公訓籌備會暨工 作小組	5.高一 1 人 高二 1 人	陳昭安 張依雯、劉麗萊
	6.畢業典禮籌備會	6.高三 1 人	房玉敏、李佩紋
總務處	1.熱食部稽核小組會議	1.1 人	陳昭安、郭美雅
	2.運動場館委外經營監督 小組會議	2.1 人	李佩紋
輔導室	1.輔導工作委員會	1.1 人	杜漢周、劉麗萊
	2.性別平等委員會	2.1 人限女性	李佩紋、尹重華
	3.學生申訴評議委員會	3.1 人	許文賢
	4.特教推行委員會	4.1 人(特殊 學生家長)	黃雯琪
	5.家庭教育委員會	5.1 人(女性)	陳靜美、尹重華、劉麗萊
人事室	1.教師評審會	1.1 人	李佩紋

第十屆家長委員名冊

序號	職稱	姓名	班級	學生姓名
1	會長	洪楨炫	313	洪郁晴
2	副會長	房玉敏	302	林柏澍
3	副會長	池集	207	林函
4	副會長	杜漢周	212	杜宇智
5	副會長	許文賢	103	許瑞心
6	副會長	陳昭安	114	陳宥任
7	常務委員	李佩紋	312	劉貞宜
8	常務委員	張依雯	209	曾宛翎
9	常務委員	邱宇	112	林奕廷
10	委員	王素英	108	張雅晴
11	委員	鍾孟恩	109	洪士翔
12	委員	尹重華	110	吳叡璇
13	委員	何素月	114	林暉恩
14	委員	盧志銘	115	盧冠廷
15	委員	黃雯琪	202	華澤洋
16	委員	莊粵盛	202	莊佳霖
17	委員	周正洋	203	周家妘
18	委員	劉麗萊	213	陳國威
19	委員	陳姝廷	216	張又心
20	委員	陳靜美	307	邱甯雅
21	委員	陳麗琍	309	謝榜元
22	委員	劉艷秋	312	楊凱程
23	委員	陳立人	316	陳弘
24	委員	周夏茵	308	林彥宜
25	委員	陳邦文	310	陳志軒
26	委員	郭美雅	311	周秉辰
27	委員	劉順德	210	劉祖源
28	委員	林淑瑩	211	歐岱霖
29	委員	李金如	103	李曉旻
30	委員	陳彥昌	107	陳柔伊

南湖高級中第十屆家長會大事紀

日期	重要事項
100.10.07 (五) 100 學年度第一次 班級家長代表大會	1) 通過 99 學年度財務收支決算表 2) 選舉第十屆會長, 副會長與委員 3) 第九屆與第十屆會務交接 組名
100.10.19 (三) 100 學年度第一次 委員會	1) 通過 100 學年度財務預算表 2) 選舉第十屆常務委員 3) 選派本會各組負責聯繫督導之委員 4) 選派本會參與學校各項會議之委員 5) 選派本會參與冷氣管理委員會之委員
100.10.21 (五) 高三講座 (輔導室主辦)	針對高三學測後個人申請學校之講座
100.11.01 (二) 100 學年度第一次 常務委員會	1) 第十屆家長會組織表確定 2) 第十屆校慶, 家長會服務工作分派
101.11.05 (六) 十週年校慶	1) 姐妹校甘肅慶陽一中到訪 2) 家長會於東風樓川堂之募款活動
100.12.08 (四) 100 學年度第二次 委員會	1) 通過本會截至 100 年 11 月 30 日止財務收支表 2) 高三學測, 家長會考場服務相關事宜之討論
101.01.05 (四) 100 學年度第二次 常務委員會	1) 高三<包高中活動>的工作分派 2) 確定高三學測, 家長會考場服務工作分派
101.01.09 (一) 高三週會舉辦	包高中活動
101.01.17~18 高三學測	家長會考場服務與加油團>
101.03.08 (四) 100 學年度第三次 委員會	1) 通過本會截至 101 年 2 月 29 日止財務收支表 2) 家長會贈送本屆畢業生 <畢業小禮物> 之討論 3) 冷氣裝設屆滿六年需汰換或未滿需保養之數量與相關事宜之討論

101.03.28 (三) 100 學年度第二次 班級家長代表大會	1) 選舉本會參與校長遴選之委員代表 2) 選舉本會之浮動委員
101.04.05 (四)	校長遴選小組第一次會議
101.04.14~15	完成學校五樓與六樓教室冷氣之更新
101.04.18 (三)	家長會聯合會舉辦之校長遴選說明會在師大附中舉行
101.04.19 (四) 100 學年度第三次 常務委員會	1) 家長會刊<南風淨湖第九期>編製之討論 2) 謝校長退休, 家長會贈送榮退紀念品之相關事宜 3) 確定舉辦家長會之文康活動
101.04.19~24 校長遴選小組密集 訪談有意參選之人員 (教師會主辦)	大同高中 陳俊男主任 北一女中 簡麗賢老師 南湖高中 楊廣銓秘書 麗山國中 孫蘭宜校長
101.04.25 (三) 有意參選之人員的治 校理念說明會 (教師 會主辦)	加上 大溪高中 林裕豐代理校長 大理高中 鄭鈺樺主任
101.04.25 (三)	校長遴選小組第二次會議併舉行推薦排序投票
101.04.27 (五) 校長遴選第一階段在 西松高中舉行 (教育 局主辦)	除大理高中鄭鈺樺主任外, 其餘五人進入第二階段遴選
101.04.28 (六) 家長會文康活動	南寮+內灣一日遊
101.05.04 (五) 校長遴選第二階段在	教育局主辦

擦亮南湖高中 閃亮的招牌



家長會長 洪楨炫

南湖高中十週年了。伴隨著我的子女相繼從學校畢業而進入理想的大學，我也將在今年九月底卸下會務，離開服務五年的家長會。從完全陌生的學校到充滿感激而依依不捨，此刻我見證了南湖高中在全校師生們的努力下，正持續的茁壯與成長，不僅在南港、內湖地區建立起優秀高中的第一品牌，更為大台北東區、汐止與更遠的基隆的家長們所肯定。

自從捷運文湖線與板南線在南港展覽館站接上了之後，市區要進入南湖高中更加順暢容易了，因此更多的家長願意選擇南湖高中，讓子女跨區來就學，這也使得學校更加的炙手可熱，入學的PR值與升學率皆不斷的提高。在民國103年即將實施十二年國教之際，某些高中擔心優秀學生可能流失而苦思解決之道，而南湖高中則因自身的特色與優勢，卻能逐漸擴大擁抱在地的優秀的學生。這也是所有家長們的心願：子女們能夠就近就學、有各方面均優的好學校就學、以及學校能有計劃的激發孩子們的潛質，培育出更優秀的下一個世代。

南湖高中除了學業成績優秀、逐年提升進入大學的質與量之外，究竟有甚麼特色能夠吸引更多的在地優秀學生甚或跨區來就讀呢？秉持「體力即國力」的信念，近年來體育班在謝校長的奔走下，得到各方面的支持，培育出大量而優秀的各式運動員，成績在全國皆名列前茅，「100學年度全國中等學校運動會」由台北市主辦、南湖高中派員協辦即為佐證；體育已經在學業成績之後獲得了社會大眾的肯定與重視。甚且，英資班更積極教育外文有興趣和能力的同學，藉由出國參訪與推動「外交小尖兵」計畫，令受訓的同學們都能夠更充滿自信的面對外國人，達到國民外交目的。此外，日本德島文理大學也在二度來訪之後，由村崎理事長主動邀請與南湖高中簽屬姐妹校，今後我校畢業學生，只要校長介紹信即可提前免試進入日本德島文理大學就讀，無須經過留學生考試。凡此種種優勢，近年來都逐漸地被確認並擴大；同時本於多元發展的教育規劃，其他項目亦由專任老師正積極籌畫之中，不久即可展示努力的成果。

多數的家長和我相同，一開始對南湖高中是完全陌生的，只因子女就學才對學校有了初步的認識。今後請家長們更放心的讓孩子們到學校來學習，南湖高中經過這幾年的努力已經進入了上升的軌道，不斷的求進步向前邁進。我即將畢業，在依依不捨之際，懇請貴家長們都能加入家長會的大家庭，一起為照顧學生、監督教學來努力，永遠擦亮南湖高中閃亮的招牌。

西松高中舉行	
101.05.10 (四) 100 學年度第四次 委員會	1) 通過本會截至 101 年 4 月 30 日止財務收支表 2) 討論第十屆家長會謝師宴之安排 3) 確定高三畢業典禮之相關事宜
101.05.17 (四) 100 學年度第四次 常務委員會	1) 確定第十屆謝師宴之內容與工作分派 2) 確定高三指考，家長會考場服務工作分派
101.05.28 (一) 第十屆家長會謝師宴	全校教職員與家長會夥伴同歡於學校 2 樓活動中心
101.06.01 (五)	第八屆高三畢業典禮

回首南湖 前瞻南湖



校長 謝應裕

時光荏苒，100學年度又到了快結束的時候了！高三同學也正在努力準備收割三年來的成果。「南湖學園」歷經十年師生共同努力經營，不但校園美麗、學風清明、更是年年「豐收」！這都是全體師生堅持精進「教」與「學」，以及所有家長共同支持校務發展的成果。南湖在民國84年成立籌備處，歷經7年的時間終於在91學年度招生開辦；到今年足足進入第十個年頭。當我在94學年度自戴前校長手中接下南湖印信的那一刻開始，就自知責任深遠，因為南湖當初才三歲，是個剛學會走路但還站不穩的幼兒，這七年來我們已讓這個幼兒逐漸成長茁壯成有為的青少年。正如當初創校時所立下的宏願「南冥有魚，羽化為鵬，其翼不知幾千里；湖人無私，諄誨是愛，斯文堪傳數萬年」。南湖這隻鯉已漸漸魚化為大鵬，準備展翅高飛了！

本校十週年校慶剛過，本人到學校服務也進入了第七個年頭，在個人生涯規劃之下，決定今年8月1日退休，完成這個階段的任務。雖然有許多不捨，但人生終要有離散的宴席吧！這些日子以來，當同學都下課回家時，我經常獨自一個人繞著校園，一邊散步一邊捉摸七年前來校時的情境與七年來的點點滴滴，我發現南湖確實改變了！她的改變是「進步」！七年不算短的日子，我們創造了許多南湖奇蹟：高一入學成績由PR值82左右提升到現在87、88；高三畢業生國立大學錄取率由94學年度第一屆的24%左右，到96學年度的28.4%，到97學年度一躍為38.1%，99學年度已到39%，預估100學年度應可提升至40%，未來將以達到50%為目標；教師流動率從3%降到目前不到1%；參加教師專業發展評鑑的老師已達71%；尤其一提的是家長參與學校活動（學校日親師座談）的比率達72%，應為臺北市各高中職之冠。另外舉凡同學參加校外各項學術性、藝文性、體育性、才藝性、科學性的表現，不只在全市的比賽中發熱發光，更在全國的比賽屢創佳績。

今年第一次擴大免試入學，申請本校的國中生有1012人，幾乎是占北北基高中職前十名，可見南湖在各國中學生心目中是一個非常具有吸引力的學校。今年免試生入學的校排名比率在新北市、基隆市是9%；而在臺北市也只有24%，也就是說新北市、基隆市各國中前9名的學生才可以進入本校；而臺北市要前24名才能進入本校。三年前本人續任南湖時所揭櫫的「臺北教育111 南湖教育1111」的願景，相信在不久的將來一定可以實現。

「南湖」這所臺北市最東偏的高中，十年來堅忍不拔所創造出來的成就，正如臺北101大樓矗立在信義區，不但成為臺北的地標，也象徵臺灣的精神；而這「南湖大鵬」凌空而起，飛越基隆河，棲止101高樓的臨下氣勢，恐怕也只有孔子登泰山而小天下的胸懷可以比擬！感謝我全體師生共同努力打造這優質的南湖學園！

南湖高中建築在堅硬的岩盤基礎上，校園中庭公共藝術「光之城市」有南湖樓記，記載著「大湖蕩蕩，基河泱泱；巍峨巒宇，氣象堂皇。北接碧嶺，南俯滄口；作育群彥，興我家邦。勤其學業，友乎同窗；卓爾校譽，四海恢張」。南湖樓將在此屹立直到久遠，一日南湖人，終生南湖人，本人即將隨著今年應屆畢業生的畢業，也要結束38年的教職生涯，離開自己最熱愛的教育工作。相信南湖未來會有更優秀的校長來領導學校邁向103年要實施的12國民教育的新里程碑。相信南湖的行政團隊、老師、同學們，已經準備好迎接這歷史性的教育改革，而南湖的家長也會一如過去熱愛南湖、支持南湖。南湖熱情有愛的團隊可說萬事俱備只欠東風！而這股東風正要由在「東風樓」的師長們，輕柔撫過「中道樓」、「中柱樓」的同學們，他們將要以最專業、最敬業的精神，引導同學們如何精進自己的學業、砥礪自己的品德、鍛鍊自己的身心，來再創一個輝煌的南湖盛世。

我最愛的南湖，這兒的一草一木，一人一事，將會永遠烙印在我心中！尤其這十年來，由家長會畢業的學生家長們所成立的「南湖夥伴會」，未來將伴著我維繫南湖的這一絲情直到永遠。最後，我還是要再說一次「南湖，我愛妳！」；「各位家長，謝謝您們！」。

以生命為核心， 以生活為範疇，以生涯為路徑

校長室秘書 - 楊廣銓

每個人生命中都有著寬廣的一片天空，生活的周遭所面對都是充滿著多變的挑戰與驚喜，在生涯的道路上更需要明燈的指引與對世界好奇的追求。而教育正可以提供啟發與引導的功能，讓這片天空在學習與進化的體驗中，可以充滿著豐富的色彩與呈現多變的樣貌。因此，分享個人對於教育工作的理念與期待。

一、傾聽並了解內心的能力

生命中的每項學習都應瞭解自己所具備的能力，透過生活體驗的累積，擬訂學習計畫提高能力不足的地方，更要精進自己擅長的部分，進而充實自己的多元能力為生涯規劃做好準備。

二、培養判斷與主見的能力

在生命的演進過程中沒有人能持續提供建議，而生活中的許多人、事、時、地、物等連結關係，均需由個體依據生活經驗做出判斷與主張，從而在生涯發展中走出一條適合自己的大路。

三、落實學習與實踐的能力

坐而言不如起而行，再多完美無瑕的規劃與策略，如無法具體實踐，必淪為空談。因此，從學習體驗中落實實踐的工作，生命才能散發光芒，生活才能豐富多變，生涯才能精彩耀眼。

四、養成對世界好奇的能力

生命的起源從探索開始，生活的過程從好奇演進，生涯的路徑則因創新而呈現驚奇與競爭力。換句話說，學習應該是從探索出發，鼓勵孩子們立足臺灣，放眼寰宇世界，並養成對國際視野的開闊心胸。

五、強化紀律與團隊的能力

生命的成長過程需要團隊的支持與照護；生活的學習過程無法任憑恣意而為與獨立自學；生涯的發展過程更需要團隊與紀律的支撐才能有所作為。因此，團隊合作與紀律遵從是學習中重要的一環。

嚴長壽先生在《教育應該不一樣》一書中提到：「教育必須是為青年人照亮未來的探照燈，而非重複過去的後照鏡」。因此，在生命的核心中，生活的範疇裡，生涯的路徑上，我們樂見南湖團隊始終秉持著對教育的初心，持續以專注與熱情，不論是在學校行政工作上或教學領域中不斷的引領孩子向前邁進，並與孩子們分享個人的座右銘：Just do it & Do it right and best!! 盡力去做並做好它！

淺談電子書發展與圖書館因應之道

圖書館主任 凌福昌

電子書在這幾年發展蓬勃，讓圖書館的存廢一度成為話題，對於圖書館工作者而言，這也是相當大的挑戰，圖書館如何在數位化書籍的潮流下，不被潮流淹沒且找到另一線生機，著實需要有因應之道。因此我們得先了解電子書的發展，並針對這些發展的脈絡找到圖書館無法被取代的定位點，才能找到因應的方法。

電子書在這幾年能夠蓬勃發展，大致受到三個主要因素影響。第一，是電子書的內容建構漸趨成熟與多樣化。在美國，很早就有如「古騰堡計畫」(Project Gutenberg) 與「線上書頁」(Online Book Page) 這類免費電子書資料庫，提供開放版權的作品，讓使用者下載全文，從1971至2009年已超過30,000冊。由此可知，美國的電子書閱讀習慣早已醞釀超過三十年。至於日本，則是因為卡漫風氣興盛，連帶刺激數位閱讀的發展。在國內，網路產業通常需要從免費服務開始，投入大量資金，先建立使用習慣，待市場穩定成熟，才有可能將免費轉變為付費，因此部份網站曾經提供免費電子書下載，無論金庸、瓊瑤還是古典文學名著，都可以免費取得，但隨著這些網站逐漸採取付費會員制，電子書讀者一度銳減，相信未來如果許多經典文學名著都數位化，一旦時機成熟，便能夠開花結果。

第二，閱讀介面的推陳出新，更為電子書推波助瀾：以往只有桌上型電腦的時代，大家對於電子書的抱怨是無法舒服地躺在床上閱讀。如今，隨著筆記型電腦、手持式PDA與電子書閱讀器的出現，「可攜性」與「機動性」大幅增加，閱讀自然更方便。隨著科技的進步，現今的電子書閱讀器不但較之前的更加輕巧、省電、容量也更大，當然使用上也更貼近人性，更符合使用者的需求。

第三個重要因素，是生活模式的轉變。過去台灣人大多以開車、騎車代步，有時間利用通勤時間閱讀的人口並不多。反觀紐約、倫敦等大型歐美都會，捷運通勤早已是生活的一部分，由於捷運系統比公車平穩，燈光照明也較好，因此在通勤時間閱讀，是很多人生活的一部分，所謂的「口袋書」(Pocket Books)，早在電子書出現前，就普遍出現在歐美地區。時至今日，英美小說大多以約 18 x 11 公分的尺寸印刷，這正是方便一手掌握，隨身閱讀的例子。同樣地，日本東京上班族大多以電車通勤，因此「文庫本」這種袖珍書深受大眾喜愛。因此，在當前的生活模式中，電子書逐漸成為大家注意的話題。一般人不只使用專門的電子書閱覽器，甚至連手機、電子字典，都可以派上用場。

在電子書閱讀器蓬勃發展的今日，且可以大量下載電子書的優勢下，對實體圖書館的營運勢必會造成影響，但會造成多大的衝擊，我們可由下列數個不同方向的討論來看：

1. 在取代紙本書方面：電子書固然擁有檔案小，複製容易的特性及優勢，但以目前的科技與閱讀方式似乎還是無法完全取代人們對紙本圖書的喜好程度(如對紙張的觸感、翻頁的行為與知識淵博等感覺)。因此電子書可以部份取代紙本圖書，但無法完全取代所有的紙本圖書。對圖書館而言，可以將電子書當作輔助館藏的角色來充實圖書收藏的型態，將取代的紙本圖書空間規劃成電子書專區或線上查詢之用。
2. 在出版商心態方面：一般書商還是在觀察電子書的影響力，因為網路的盜版行為嚴重，加上現有的科技也無法百分之百的保護數位資料，更遑論電子書的保障，故大多數書商只願試探性的放出部份的電子圖書或是將較舊的圖書數位化來應對市場的需求，這對電子書的發展也有一定的阻礙。
3. 在電子書閱讀器的價格方面：從早期電子書閱讀器發展至今，電子書閱讀器的價格大多昂貴且電子書授權的費用亦不低廉，這恐非一般學校圖書館能承受的負擔！所以在學校預算與管理考量之下，只可能部份購買電子書閱讀器，也因此對學校圖書館營運的衝擊會降低不少。
4. 在閱讀平台多樣化方面：網路上供大眾閱讀的電子書軟體種類相當繁多，各式的閱讀設備也日益更新，但廠商為求利益最大化，開發僅可閱讀自己旗下圖書的閱覽器或軟體，雖說是為了保有廠商的權益的作法，但如此將使電子書的流通性降低。

5. 著作權問題方面：由於目前的著作權相關法律條文都還未充份考慮到電子出版方面的問題，故讓電子書商或作者無法享有較完整的保障，也連帶的造成電子書創作與發行的意願下降。所以針對電子書版權的保護措施將攸關電子書發展的熱絡與否。

從上述不同方向來看，雖然電子書在不同方面仍有阻礙，不過近來政府相關單位對電子書行業已大力推動與輔導，顯而易見其能展已是無可避免的趨勢，而面對電子書所造成的衝擊，個人認為圖書館應朝向轉型的方向進行：

1. 將圖書館『博物館化』：圖書館的重責大任就是保存重要書籍的紙本，有些意義非凡的書，平時雖然以電子檔廣泛流傳，但是其紙本有其不凡的人文歷史典藏價值，未來圖書採購一方面可以與書商或作者洽談版權，收入其電子檔於檔案伺服器中，另一方面也要精心打造溫度濕度適合保存紙本的環境，將一些有特殊意義的書籍紙本加以妥善保存。未來圖書館的典藏紙本書籍會大量減少，清掉大量書櫃所騰出來的空間可打造成適合閱讀電子書的環境。
2. 將圖書館轉型為數位媒體中心：電子書的潮流逐步改善圖書館的軟硬體設施，讓圖書館不再侷限於只是藏書與查詢書籍的環境中；因此善用圖書館本身的資源(包含大量的數位化圖書與視聽媒體資料等)，將圖書館轉變成學校或社區的數位媒體中心，藉以提升圖書館在學校中的地位，並結合鄰近的其他學校圖書館、大學圖書館或公共圖書館，達到資源共享的理念。
總而言之，在數位化與虛擬化的潮流之下，實體圖書館仍有其存在的價值，未來圖書館營運，除了增加各項資訊科技的設備外，對圖書館專業人員的訓練以及服務品質提昇亦應全面發展，如此方能不至於被趨勢所淹沒。

諮商現場～峭壁中的希望與愛

輔導室主任 龔靖淳

心底之事如此幽深，在平路文章中提及「白色旅店」(The White Hotel)的小說中如此道出：「人類的靈魂是遠方的國度，遙不可及，難以探測，…….如果要成功抵達，必須在峭壁間闢出良港。」

這峭壁的意象，如同每個學生來到輔導室遇到的困難與議題：可能是要好同學間決裂了讓他覺得傷心，家庭成員間互動或爸媽的婚姻關係讓他很生氣與擔心，或是課業的壓力（背後可能存在著父母的期待、自我的期許或手足親戚間的比較競爭），或因生理因素所產生的種種焦慮。

有師長可能會問，其他學生都好好的，為什麼是你會有問題？但其實以在輔導工作多年經驗看到，青少年這時候遇到的峭壁，其實是好的，因為在社會心理發展階段來說，這階段就是自我統合的探索，確認我是誰與自我追尋的方向，而每一個階段所取得的成就被做為資源，為新的學習提供了經驗基礎。每一個階段都是獨特的，都導致獲得與新的能力相關的新技能。（附註表一：Erikson 心理社會發展理論的八個階段）

換句話說，在高中可以因外在環境發生的事件，看到自己了內在情緒與感受波濤，並有機會透過覺察與澄清，其實可以幫助學生自我統合與新的成長；或是讓之前壓抑有了出口，或是對事件的疑問有了心理明白，何嘗不是上天這時快遞了一個包了不好看的包裹來，強迫去面對，打開它，卻發現這原來是這份愛的禮物存在。

諮商現場～

學生往往來到輔導室都是被一個情緒卡住，而「情緒」不會單獨而無緣無故存在，他總是忠實地跟隨「信念」；以憂鬱症來說，往往他們的內心會有巨大的衝突，他們心理感受到的常常是這樣也不行，那樣也不行，站在媽媽那邊就會對不起爸爸，站在爸爸那邊就會被媽媽責怪，因憂鬱患者不想得罪任何一邊，最後傾向於自我責備，認為「都是我不好」當他形成「我是沒有用，沒有價值的人」負面信念時最後吸引很多負面情緒，更嚴重形成脫離現實的妄想：例如「都是我不好，所以同學聊天都再說我壞話」或「因為我不好所以爸爸會打媽媽的頑固偏執信念」，許添盛醫師在治療病人中發現，這樣的患者在兒童及青少年怎麼了，進而從這些個案中發現一個重大關鍵是：這樣的人在兒童期對自己的雙親有著未分化、很深的愛。

這些孩子在家庭中往往希望可以成為家庭的拯救者，讓自己承受了過度的壓力，偏偏內心又不認為自己真能辦得到。

藉由諮商中明白過去發生的事不是他的錯誤，父母的感情歸屬是他們的選擇，不是他的問題；他存在的目的也不是達成父母尚未完成的人生期待，能夠回歸了為自己負責。有些人常常不容許自己犯錯，也不容許自己作得不好；但是越隱藏自己的缺點，心理的負擔越大，因為自己不夠完美所以要表現得比人家更好。如何讓孩子能發現自己很好，也能坦然自在面對自己的弱點，所以家庭中溝通十分重要，溝通能獲得情感上的支持，這不僅對孩子有意義，對家中的任何成員也都是有相當大的安撫作用，相信有了家人的愛和支持，孩子更有勇氣面對外來的挑戰及挫折。

在這個青少年高中階段，他們願意來談，不論自願或非自願，讓輔導教師有機會與每位孩子晤談的過程中，透過關心、信任與尊重，慢慢的探索、理解與帶領學生去覺察自己的困境原因，成功抵達核心港灣，發現原本困在其中的情緒與想法，還有其他可能性與選擇的自由，這個對自己更進一步靠近與明白，加上願意行動去改變，與家庭中家人共同陪伴，就如峭壁闢出的良港，可以讓孩子帶著理解與勇氣，出發航向未來。

家庭的愛～

回歸到家庭，天下雜誌公布「二〇〇五家庭生活體檢大檢查」調查結果，這項調查是以國小四至六年級學生、學生家長與學校老師抽樣調查，分別探詢他們對家庭相處時間的質與量，以及家庭教育重點的看法。父母與孩子對相處的認知也不盡相同，40%父母表示，每天和孩子聊天談心；只有6%的孩子說每天和父親談心，百分之19.8%的孩子每天和母親談心；而父母與孩子聊天的話題，絕大部份是學校生活與課業，但孩子最期待與父母聊天的話題，是心情和情緒。

所以家長的角色真的很重要，雖然這是一個不容易的終生志業，但您除了給予他生活上照顧的關心，孩子更需要您撥出時間，帶著尊重、相信，傾聽孩子所說的感受與想法，讓他感受到有被人不帶批判與要求，真心的被理解，因而願意開始理解自己，從中引導與陪伴，並和孩子共同成長與面對人生階段與議題，成為孩子一輩子生命中的貴人。而在帶領孩子的過程中，也要好好的愛自己、對待自己，讓自己成為一個快樂滿足的人，自然這樣的情感教育與信念也會潛移默化到孩子身上，在青少年這段幽暗不明，航向未知未來的旅程中，父母是那燈塔，讓孩子看到愛與可以快樂作自己的自由！

表1 Erikson 心理社會發展理論的八個階段

Erikson根據他的想法，依照人生危機性質的不同，把人的一生劃分為八個階段，每個階段均有其衝突存在，而所謂的成長，便是克服這些衝突的過程。在人格發展歷程中，個體在不同時期學習適應不同的困難，化解不同的危機，而後逐漸上升，最後完成其整體性的自我。個體出生後，便開始與環境接觸互動，在互動中，一方面由於自我成長的需求，希望從環境中獲得滿足，另一方面又受到社會的要求與限制，使個體在社會適應中產生心理上的困難，稱之為心理社會危機。每個階段都有危機，也可以從危機中找到成長的契機。

階段 年齡 發展危機(developmental crisis)與任務 發展順利的特徵 發展障礙者特徵

階段	年齡	發展危機(developmental crisis)與任務	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
1	0-1(嬰兒期)	信任與不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮
2	2-3(幼兒期)	自主行動(自律)與羞怯懷疑(害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	4-6(學齡前兒童期)	自動自發(主動)與退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18(青少年期-青春期中)	自我統整(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的的無方向，時而感到徬徨迷失
6	19-30(成年早期)	友愛親密與孤癖疏離(親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	31-50(成年中期)	精力充沛(生產)與停滯頹廢	熱愛家庭關懷社會，有責任心有正義感	不關心別人生活與社會，缺少生活意義
8	50-生命終點(成年晚期-老年期)	自我榮耀(統整)與悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，徒呼負負

參考資料：

- 許添盛 (2003) 許醫師的諮商現場-安頓情緒的45個絕妙處方。臺北：遠流。
- 許添盛 (2003) 許醫師抗憂鬱處方-當心理治療遇上韋小寶。臺北：遠流。
- 呂慧勛 (2006) 嘉義大學教育研究所 從自殺事件談家庭教育。網路資料。

品格教育

學務處主任- 盧智豐

在天下雜誌的家庭教育特刊中指出，在現代教育中，許多家長急著要「給孩子最好的」，要讓孩子贏在起跑點，當「競爭力=學歷=成績」的價值觀，成為父母教養小孩成功與否的唯一評價，那麼縱使教改後的大學錄取率已經近乎百分之百，仍有建中學生因為成績不理想而跳樓自殺……。

假若傳統「成績至上」的價值觀無法有所改變，那麼縱使12年國教的來到，也無法真正減輕孩子們的負擔，而父母依舊必須每天操煩著孩子們的學業，深怕未來進不了好學校，就沒有好的未來。

但或許我們都忘了，在多年以後，真正能留在孩子身體裡，陪伴孩子度過人生起伏的，並非學校教育中的國英數社自，而是孩子在家庭中、學校裡社會化所產生的自信與關念。嚴長壽在《教育應該不一樣》一書中提到，並不是每個人都當國家棟樑，社會更需要的腳踏實地、堅守崗位、熱愛工作的螺絲釘。在未來絕大多數者，都是社會中的螺絲釘，縱使渺小卻不可缺少，然而在教育中，當每個人都擠向那道象徵成功的窄門—第一名時，又有誰來維持社會最基本的運轉呢？而第一名就代表著未來必定成功嗎？或許這答案也不在如同傳統社會般的明確，現代社會中不斷講求個人的態度與誠信，甚至「態度」便決定一個人的高度，一個人能否與他人建立良好的人際關係，是否能夠負責、自律、自信樂觀，堅持到底、勇不放棄，如此的精神或許才是決定其日後社會地位最重要的指標，因此我們是否該重新正視孩子們的品德教育，要讓孩子擁有好的競爭能力，或許不再是成績上的顯著差異，更多的競爭力來自於從小教育的處事態度與品格操守。

社會的快速變遷，媒體資訊的流通快速，許多節目給了孩子們錯誤的示範，孩子就如同一面鏡子，反映出他眼中的大人世界，從媒體到政治人物，從老師到家長，究竟給了孩子多少的品德觀念，又能否以身作則為榜樣，自掃門前雪的態度，管好自己、盡自己的本分，莫管他人瓦上霜的人際疏離，又怎能叫孩子們不自私？

然而如此的問題並非台灣特有，許多國家也早已警覺好的品格才有好的未來，因此把教育重心轉移至自我負責並且尊重他人，而我們是否也該有如此的遠見與前瞻，孩子是國家未來的主人翁，若要社會能有健全的公民素養，那麼就讓大家共同為孩子的品格教育盡一份心力。

台灣的未來在哪???

第九屆家長會會長 馬乘龍

曾幾何時台灣從亞洲四小龍之首，經藍綠內鬥、政府的鎖國，以致使得台灣萬劫不復！探討問題點是台灣沒有真正的政治家，都是一群政客為一黨之私、個人利益為所欲為，使得台灣沒有一脈相傳的政策與國家發展的未來藍圖，身為台灣人民真是可悲！產業的外移、外商的撤資，國際景氣不佳，歐債風暴，台灣的需求以進口物資大於出口物資，不斷民意抬頭，環保、生態...等等，造成政策與建設無法推動，南北差異更劇，人民貧富不均，落差甚劇。

如此國家大事是我們升斗小民無法左右的！反觀現在的社會，生活富足，又少子化，幾乎每個青少年人都是在父母呵護當中長大的，不愁吃穿物質生活樣樣不缺，但是有一部分的青年人因為父母的離異或是單親，生活水平較低，需靠打工來賺取學費以及生活費，這些人當中因為賺錢而放棄學業，又有一些青少年人半工半讀一個人身兼好幾個打工的工作，書沒讀好錢也沒賺到，又有一些青少年人為得追求個人慾望來打工，只為了一支智慧手機或是名牌包、新款拉風的機車……等等，更有一些青少年人家理是有錢人的家庭，出來打工的理由是不想向父母伸手要錢，林林總總的原因枚不甚舉，有很多國中三年級(九年級生)學生還沒畢業，就想體驗社會經驗想出來打工，原因無他就是同儕的比較，與其需求向父母要不到，還不如靠自己來賺錢比較快。這樣的行為對於父母的我們是有怎樣的看法與觀念呢？大家一定會說先把書讀好以後要甚麼就有甚麼！話說如此但現今的社會變遷，造就現在的小孩物質需求不斷的增加，不得不提前體驗社會！有好的家庭教育下的小孩子，待人接物與工作態度是比較正常，但是單親家庭的孩子有部分的心態是有問題的，工作態度上是待教育的，常常摸魚打混、出缺勤異常、態度惡劣不服管教，只是講他幾句就不爽，連來都不來上班，現在的青年人真的自視太高！反正此處不留爺自有留爺處的想法反而害了他們，因為一些小型自營商店每每都缺人的情況，請正職人員不敷成本，以至於造就了這些青少年不當的想法，這是社會害了他們！

常常聽一些名嘴說：政策的錯誤比貪汙還可怕，我們的政府到底替這些青少年人做了甚麼事??在他們懵懵懂懂的年紀就需接受社會的歷練，這不是一件好的事，常聽這些青少年人講我們有很多打工經驗，結果翻開履歷一個工作做不到幾天就沒做了，很多都是沒辦法吃苦！不然就是工作態度不佳，以至於換工作跟喝水一樣快，這就是我們社會造就出來的產物！想想現在為人的父母在以前為了工作奮力不懈，哪敢偷雞摸狗，為了延續工作不眠不休，確保自己的飯碗是安全的，但現在的青少年人呢？得過且過！甘願做個月光族，生活沒有未來目標，都要當靠爸、靠媽一族！或是做啃老族！真是可悲呀！

想想這一些青少年人的對事的工作態度不敬業並不自我充實的心態，未來是如何與中國大陸以及世界各國競爭呢？台灣的青年人的未來在哪？台灣的未來在哪裡？莫非台灣的青年人向下沉淪，將造就以後台勞的輸出嗎？話說如此真為他們的將來捏把冷汗！或許兒孫自有兒孫福吧！但本人還是要大聲疾呼，我們真的要做好家庭教育，學校不只要做好教學工作更重要要做人格教育，我們大有為的政府是不是該提出提升未來主人翁的競爭力的政策呢？唯有政府、學校、家庭三方都願意付出！台灣的未來才有希望，我們這些中流砥柱的中年人才能老有所終。

上述是個人的淺見，勉勵現在的青少年人應該立定志向，多充實自己，不要為了一些小利喪失未來的競爭力。共勉之~

除了「愛的教育」， 還有「等的教育」

三年級副會長 - 房玉敏



每年到了會刊要交稿的時候總是令人煩惱，我既不是教育專家也不是作家，那該寫些什麼來和所有的家長分享呢？我喜歡說故事、講笑話，那就來說說「我家的故事」吧！

我有三個小孩，而且三個都是男孩，通常介紹到這裡大家就忍不住要說「猴塞雷」，他們分別為20歲，18歲和14歲，你們應該不難想見我們家幾乎每天都像戰場一樣，而我在這個戰場擔任總司令那麼多年，過程實在非常艱辛、疲累，但是總司令也不是當假的，既然要作戰，當然要講求戰術跟戰略。

愛的教育—這是教育的根基，不容懷疑、不需贅述、僅供參考！在我家老大10歲的那年，有一天我們全家去淡水騎馬，教練分給每人一支馬鞭，說是用它來打馬，馬兒便可以理解我們的要求，看到那支馬鞭，樣子跟愛的小手實在太像了(除了前端稍有不同)，於是當晚我把老大、老二找來(當時老三才4歲)告訴他們：因為馬兒是牲畜，我們沒辦法和他溝通，所以才要藉由鞭子來下達指令，但你們是人，媽媽希望你們學習「聽話」，不僅要聽、更要聽懂。從那天起，我便不曾再打過小孩，我們家也由「戰國時代」進入文明的「溝通時代」。

等的教育—溝通要有方法，要講求技巧，效果也不能立現，於是我悟出了「等的教育」。大家一定都有這樣的經驗，我們常用大人的眼光去告訴孩子他交的哪朋友是不好的，而他又有哪些行為是不對的，但你會很沮喪的發現，他依然我行我素、不為所動。可你是否想過？我們之所以能分辨對錯，依據的是「經驗法則」，但孩子並沒有這些經驗，所以他們並不覺得有什麼錯，反倒認為我們都不了解他們，自然也就沒辦法做到我們的要求，一場家庭戰爭看似要「一觸即發」，這時我們就要拿出『等』的哲學，等這血氣方剛的孩子冷靜下來；等他去消化我們的話語；等他慢慢了解我們的苦心；而這等待實在辛苦且漫長，但我要說那是有效的、值得的。

目前就讀南湖的老二，前五學期的成績是校排570名(全年級約600人)，但我沒有放棄他，每天依然不厭其煩的溝通，叨叨絮絮的唸著，安靜的等著，終於有一天，他告訴我：「媽，我要唸書了。」我深信他已經想通了一件事，再不讀書，畢業後要做什麼呢？這次學測他考了61級分，以他過去的成績，我已感到欣慰，但他卻說：「再拼一下好了！」於是，我又繼續等，等他指考。

我要說的是：每個孩子屬性不同、認知不同，也或許他們比較「慢熟」，所以很多我們認為「理所當然」或「看似簡單」的事，他們是無法馬上理解的，就好像幾年前流行的一句話：『你說得很清楚，我聽得很模糊。』給各位心急的父母及師長，雖然我們都有殷切的期望，但是再【等一下】，孩子終會長大！

在自信中成長

每一個人活在世上總喜歡獲得讚美，不管修養談吐或外表，我總相信“相由心生”的道理，有著一顆樂觀進取愉悅的心自然給人的感覺是美麗與舒服的。



二年級副會長 - 池集

南湖高中的小孩們，就是這般有自信的小孩，常常路上遇到，學校接觸到，或大型活動中，我總感覺我們的孩子比別人優秀，我們的孩子比別人活潑，我們的孩子比別人有禮貌，我們的孩子比別人貼心，我們的還子比別人有創意。所以走在路上看到橘色衣服南湖小孩，我就覺的親切又驕傲。

記得我在去年第一次參加學校的畢業典禮，首先感覺不同是它在下午舉行，接下來的程序與展現的型式在在讓我心理驚呼連連，這簡直推翻我過去參加過的學校畢業典禮形式，一切是那樣的與眾不同，小孩的創意表演，更是讓我歎為觀止。這代表我們的小孩心中所擁有的自信表現。

孩子雖然有學業與升學的壓力，但他總會知道如何去平衡，我們做父母的不必擔心他的名次，所以我每天只問“你今天好嗎？”這就代表一切的關心 - 與同學的互動，學校的活動，老師上課情形……我兒子總是很有自信的笑臉回答“很好”，於是我總會會心一笑然後展開我們一家人快樂的晚餐與心靈交流的美好時光。

小孩的生命雖然是我們賦予的，但他是一個獨立的個體，不是我們綁在身上的財產。提供他的生活所需是我們的責任，但讓他在自信中成長更是重要的課題，時常的讚美他，鼓勵他，相信他總會是No.1在父母心中，在小孩的人生旅程中，我們都會是永遠的第一名。

給孩子的禮物

二年級副會長 - 杜漢周



所有青春的孩子們夢想才剛剛開始，在這個千變萬化的世界裡，也許我們不在有什麼機會了，但南湖高中的孩子們有，也許我們這輩子都在個人的工作崗位上盡心盡力，終其一身，也許不會累積太多財產，也沒什麼名望，但每個父母親都可以透過生活，累積一些好的經驗及品行，把這一些送給我們的孩子當禮物，以下是我跟所有南湖高中的學子及家長們分享的五個禮物

1. 健康:培養健康的生活習慣重要嗎?重要,有健康的習慣才能維持健康的體魄,這關係到還子未來的競爭力,但台灣的民眾普遍缺乏健康素養,所以做為家長的我們,要多充實相關常識及素養,進而培養我們孩子正確的飲食及規律的運動
2. 正向思考:正面的念頭影響人最深,最需要透過家庭教育及學校教育來培養,若有了正向思考的習慣,即使遇到了挫折,負面的狀況,都能看到正面的含意,未來的人生就有了指南針,所以我們要多主動語孩子分享對事物的正面想像,並讓他對眼前的東西做正面的描述。
3. 和自己對話:愈來愈多人透過靜坐,讀經,瑜珈等方式,讓孩子釋放壓力,藉以練習專注與放鬆並開發全腦,科學也證明,靜坐可以幫助提升專注力,記憶力與理解力,所以我們應鼓勵孩子及開發他們找到他們靜下來的的方法,只要找到適合孩子的方法並持續下去,形成靜下來和自己對話的習慣,讓我們的孩子學會與壓力共處,做好個人情緒管理。
4. 終身學習:不比較,不批評,不給選項,而是給孩子空間,讓他順著好奇的天性去探索,進而找到帶領自己的熱情,勇敢前進,身為人生導師的父母,如何培養孩子主動學習的習慣,讓他們對世界充滿熱情,對未來的有夢想,勇敢走出一條屬於自己的路
5. 感恩:會感恩的人身心健康,科學已證實,感恩,寬容,關懷,體諒等核心情緒,能讓我們處於和諧的美滿的狀態,簡單的謝謝,感恩週遭的人,事,物,關懷世界與人,當你看世界的角度改變,身心都運作順暢。

股神 華倫巴菲特:

『人，聰明才智其實差不多，重要的是你能不能把你要做的事，化身成你每天的習慣。』希望透過以上的禮物，可以培養我們孩子良好的習慣，進而可以身心靈平衡，快樂學習，熱情，對未來充滿希望。

這一年， 我們一起在 南湖高中家長會



一年級副會長 - 許文賢

女兒是第一屆北北基單獨基測的白老鼠之一，糊里糊塗的就分發至位於南港及內湖交界的南湖高中了，雖然女兒嘗試評估至家附近的私立高中就讀，也錄取了，最後她仍選擇至南湖高中這個成立不久剛邁入十歲的公立學校就讀。

一開始，我們對南湖高中是完全陌生的，第一次接觸就是帶女兒來報到那天，當天大致參觀了學校，發現學校設備新穎，整體比一些知名的高中好很多，有一個好印象的開始後，我認為應該更了解學校、更接近學校，這樣才能幫助女兒順利完成人生的高中階段，於是我選擇了參加家長會，原只想當個委員出點力幫幫忙，順便認識學校、老師及家長，不知不覺就被選為副會長，也就加入整個常委會的運作。

原本對家長會的認知如同一般人，認為它是『有錢、有勢家長聚集地方』，尤其是運作中心常委會，來到南湖高中，我認識了洪楨炫會長、房玉敏副會長、池集副會長、杜漢周副會長、陳昭安副會長、李佩紋常委、張依雯常委、邱宇常委以及李金如委員等熱心的家長，大家一起為了自己子女就讀的學校有良好發展，真是出錢出力、勞心勞力不遺餘力啊！家長會時常要擔起學校與家長的溝通橋樑、也是學校與教師會的潤滑劑，必要時亦會提供學校行政校務相關建議，當然不可或缺的就是替所有家長照顧學生在學校的相關生活及利益。

這一年，我在南湖的家長會中，看不到權力鬥爭、衝突矛盾，我們熱心參與贊助了學校校慶、姐妹校的參訪、冷氣機的汰舊換新、學測加油團、弱勢族群的關懷協助等種種活動，宛如大家庭一樣，大家都無怨無悔的付出，除了讓我學習很多外，我發現女兒在校長、老師及同儕的協助下，一年來盡情的參加社團活動、盡心盡力的參與課業學習，確確實實的比國中時快樂多了，也找到她的重心與方向。

感謝南湖的校長、老師及同學，也感謝這一年，我們一起在南湖高中家長會的家長們。感恩啊！

高中生涯規劃



一年級副會長 - 陳昭安

自從我家哥哥就讀南湖高一後我就常常提醒他，你是否有注意到自己的志趣所在，也一直鼓勵他多方面的探索自己的興趣及多接觸不同的人事物，以便及早規劃現在及未來的學習方向；有時會從電視及報章雜誌看到某某名人或在某領域特別傑出的成功者侃侃而談自身的經驗是多麼的坎坷與不順，但在迂迴及曲折的經過多年後終於有所成就，又或者是有人畢業科系與所從事的工作完全不相關，但最後還是非常的成功。但這畢竟是少數的特例，如能及早發現到自己的興趣及才能去學習及發展必定才會有較高的成功機會。

高中99課綱實施之後，高中生也增加了一門「生涯規劃」的必修課程，幫助學生認識自己興趣性向及生涯規劃。為瞭解生涯規劃課的實施情況，教育部委託生涯規劃學科中心針對8所高中學生進行調查，依照五點量表進行平均數分析，發現從前測平均分數3.32的「部分符合」，達到後測平均分數3.78的「符合」程度，顯示高中生在上完生涯規劃課後，更清楚未來升學管道有哪些，也瞭解選擇大學校系、職業的迷思，在選填志願時能考慮自己興趣性向，而不會陷入分數的迷思。

在學校兩周一次的生涯規劃課程指導下，我相信南湖的學子們必定會受益良多，也期許我們家的哥哥能很快的規劃出屬於自己的方向。

賀!

本校大學 多元入學榜單亮眼! 上榜288人，國立113人，39.2%

班級	姓名	學校名稱	學系(組)名稱
30403	李彥柔	國立臺灣大學	哲學系
30737	樓彥成	國立臺灣大學	中國文學系
31434	陳玉晟	國立清華大學	物理學系光電物理組
31428	姜敬凡	國立清華大學	生命科學院學士班
31009	蔡正圓	國立交通大學	運輸科技與管理學系
30116	陳怡雯	國立交通大學	外國語文學系
30629	林勁亨	國立成功大學	歷史學系
30712	陳宛伶	國立成功大學	會計學系
30201	王文萱	國立高雄大學	運動健康與休閒學系
31310	陳雯嵐	國立高雄大學	應用物理學系
31517	董穎禪	國立高雄大學	電機工程學系
30706	范芊慧	國立政治大學	土耳其語文學系
30620	廖冠聿	國立政治大學	公共行政學系
30608	林俐安	國立政治大學	中國文學系
30324	王翊芬	國立臺灣師範大學	地理學系
30528	林洵亦	國立臺灣師範大學	英語學系
30901	王曼殊	國立臺灣師範大學	國文學系
31420	才昀生	國立臺灣師範大學	公民教育與活動領導學系
31436	鄒振洋	國立臺灣師範大學	物理學系
30529	屠源君	國立臺灣師範大學	教育心理與輔導學系
31601	阮薦淳	國立臺灣師範大學	運動競技系
30315	陳雅玲	國立臺北大學	中國文學系
31443	蔡宜憲	國立臺中教育大學	數學教育學系
30238	黎家豪	國立暨南國際大學	休閒學與觀光管理學系
31207	劉貞宜	國立彰化師範大學	資訊管理學系資訊管理組
30515	曾佳雯	國立嘉義大學	外國語言學系英語教學組
30518	楊艾恩	國立嘉義大學	輔導與諮商學系
30823	關宥昀	國立嘉義大學	景觀學系
31538	黃玠元	國立嘉義大學	電機工程學系
30612	莊庭璋	國立嘉義大學	數位學習設計與管理學系

班級	姓名	學校名稱	學系(組)名稱
30824	盧稀元	國立新竹教育大學	幼兒教育學系
31402	王詩涵	國立新竹教育大學	特殊教育學系
31316	蘇千一	國立陽明大學	護理學系
31304	林詩涵	國立陽明大學	生命科學系暨基因體科學研究所
30506	李翊瑄	國立高雄師範大學	事業經營學系
31613	顏珮庭	國立高雄師範大學	體育系
30204	巫嘉穎	國立東華大學	幼兒教育學系
30233	張良	國立東華大學	華文文學系
30407	洪千茹	國立東華大學	財務金融學系
30408	洪子淳	國立東華大學	課程設計與潛能開發學系
30409	徐馨蕾	國立東華大學	課程設計與潛能開發學系
30423	謝澤旻	國立東華大學	藝術創意產業學系
30631	郭子正	國立東華大學	臺灣文化學系
30707	唐嘉君	國立東華大學	課程設計與潛能開發學系
30925	郭璐錚	國立東華大學	財務金融學系
31004	梁恩齊	國立東華大學	國際企業學系
31035	陳冠融	國立東華大學	材料科學與工程學系
31108	謝幸容	國立東華大學	會計學系
31132	唐允中	國立東華大學	應用數學系統計組
31201	王婷儀	國立東華大學	材料科學與工程學系
31229	陳立麟	國立東華大學	資訊工程學系
30715	陳郁嘉	國立東華大學	國際企業學系
30637	蔡孟原	國立宜蘭大學	應用經濟與管理學系應用經濟組
30821	關好臻	國立宜蘭大學	應用經濟與管理學系應用經濟組
31306	張馨丰	國立宜蘭大學	生物技術與動物科學系
31329	卓誠麟	國立宜蘭大學	生物技術與動物科學系
31409	徐郁崎	國立宜蘭大學	生物技術與動物科學系
31417	羅雁玫	國立宜蘭大學	生物技術與動物科學系
31129	侯昱丞	國立中興大學	企業管理學系
31224	莊易澄	國立中興大學	資訊管理學系
31237	楊凱任	國立中興大學	生命科學系
31415	鄭惟允	國立中興大學	森林學系木材科學組
31424	呂岳泓	國立中興大學	生命科學系
31119	沈柏翔	國立中興大學	電機工程學系
30618	黃于瑛	國立中正大學	政治學系
30621	廖姿婷	國立中正大學	經濟學系
31142	陳彥龍	國立中正大學	通訊工程學系

班級	姓名	學校名稱	學系(組)名稱
30519	楊逸健	國立中正大學	財經法律學系
30427	林承滌	國立中央大學	中國文學系
30525	王品閔	國立中央大學	資訊管理學系
30702	周思瑀	國立中央大學	中國文學系
30916	曹淳惠	國立中央大學	中國文學系
31315	鄭詠云	國立中央大學	大氣科學學系太空組
30524	羅婉毓	國立中央大學	財務金融學系
31120	汪杰	國立中央大學	地球科學學系
30508	林均晏	國立中山大學	政治經濟學系
30530	張尹	國立中山大學	企業管理學系
31217	周佩勳	國立中山大學	機械與機電工程學系
31341	楊俊龍	國立中山大學	生物科學系
31504	孫柏蓉	國立中山大學	物理學系
31521	王士瑋	國立中山大學	生物科學系
30302	王敬雯	國立中山大學	外國語文學系
31615	林孟華	臺北體育學院	球類運動技術系
31628	孫薰懋	臺北體育學院	球類運動技術系
31637	魏楷杰	臺北體育學院	球類運動技術系
31640	吳晉年	臺北體育學院	球類運動技術系
31317	蘇筱雯	臺北醫學大學	呼吸治療學系
31334	陳俊佑	臺北醫學大學	藥學系
30412	張詩庭	臺北市立教育大學	教育學系
31006	陳旻琳	臺北市立教育大學	資訊科學系
31605	陳胤菱	臺中體育學院	球類運動技術系
30420	潘于婷	國立體育大學	休閒產業經營學系
31202	呂妍潔	國立體育大學	休閒產業經營學系
31606	陳虹婷	國立體育大學	球類運動技術系
31614	吳凱馨	國立體育大學	球類運動技術系
31617	洪綾	國立體育大學	球類運動技術系
31620	陳怡璇	國立體育大學	球類運動技術系
31621	喬培婷	國立體育大學	球類運動技術系
31634	陳彥宇	國立體育大學	球類運動技術系
31044	黎修弘	國立聯合大學	機械工程學系
30710	許鈺鈴	國立臺灣藝術大學	美術學系
30222	蘇儀軒	國立臺灣海洋大學	運輸科學系A組
31028	高健恩	國立臺灣海洋大學	電機工程學系
31126	邱子修	國立臺灣海洋大學	運輸科學系R組

班級	姓名	學校名稱	學系(組)名稱
31216	杜哲名	國立臺灣海洋大學	機械與機電工程學系
31330	周信閔	國立臺灣海洋大學	通訊與導航工程學系
31342	盧泰維	國立臺灣海洋大學	河海工程學系
31345	金揚恩	國立臺灣海洋大學	通訊與導航工程學系
31439	謝家榮	國立臺灣海洋大學	海洋環境資訊系
30513	陳筠	國立臺北教育大學	特殊教育學系
30721	謝敬誼	國立臺北教育大學	幼兒與家庭教育學系
30107	周芷淪	國立臺北教育大學	語文與創作學系文學創作組
31602	施禹伶	國立臺北教育大學	體育系
31604	鄭先惠	國立臺北教育大學	體育系
31609	尤逸璇	國立臺北教育大學	體育系
31616	林華婕	國立臺北教育大學	體育系
31344	池宗翰	高雄醫學大學	醫學影像暨放射科學系
31515	陳禹彤	高雄醫學大學	生物醫學暨環境生物學系
30111	林郁樺	銘傳大學	觀光學院(桃園校區)
30417	黃品嘉	銘傳大學	觀光學院(桃園校區)
30616	湯惠軒	銘傳大學	企業管理學系(台北校區)
30902	伍芸禾	銘傳大學	醫療資訊與管理學系(桃園校區)
30933	陳思瑋	銘傳大學	會計學系(台北校區)
31213	朱俊宇	銘傳大學	資訊工程學系(桃園校區)
31226	許暉韻	銘傳大學	資訊傳播工程學系(桃園校區)
31401	李欣柔	銘傳大學	數位媒體設計學系(桃園校區)
31513	陳侑君	銘傳大學	醫療資訊與管理學系(桃園校區)
30822	闕奕盈	銘傳大學	華語文教學學系(桃園校區)
30121	劉依依	輔仁大學	景觀設計學系
30123	鍾志妘	輔仁大學	圖書資訊學系
30301	方辰安	輔仁大學	日本語文學系
30322	薛紫健	輔仁大學	廣告傳播學系
30338	蔡秉生	輔仁大學	歷史學系
30422	戴恩加	輔仁大學	新聞傳播學系
30517	程幼婷	輔仁大學	法國語文學系
30614	陳嫻綺	輔仁大學	織品服裝學系織品服飾行銷組
30619	鄒常蒼	輔仁大學	經濟學系
30623	閻昱潔	輔仁大學	織品服裝學系織品設計組
30817	劉尹玉	輔仁大學	兒童與家庭學系
30911	林芳好	輔仁大學	織品服裝學系織品服飾行銷組
30921	陳宇宏	輔仁大學	醫學系

班級	姓名	學校名稱	學系(組)名稱
31303	林庭如	輔仁大學	企業管理學系
31437	蔡宗軒	輔仁大學	資訊工程學系
31508	梁祐寧	輔仁大學	食品科學系
30522	盧冠雯	輔仁大學	歷史學系
31534	許展華	輔仁大學	化學系
30419	經 綸	實踐大學	資訊科技與管理學系(臺北校區)
30520	蔡 涵	實踐大學	服裝設計學系(臺北校區)
30604	吳怡臻	實踐大學	資訊科技與管理學系(臺北校區)
30802	吳安婕	實踐大學	國際經營與貿易學系(臺北校區)
30820	賴韻華	實踐大學	國際經營與貿易學系(臺北校區)
31208	羅郁瑄	實踐大學	食品營養與保健生技學系(臺北校區)
31302	林婷如	實踐大學	食品營養與保健生技學系(臺北校區)
31305	洪郁晴	實踐大學	資訊科技與管理學系(臺北校區)
31404	周佳盈	實踐大學	媒體傳達設計學系數位3D動畫設計組(臺北校區)
31405	周郁芷	實踐大學	服裝設計學系(臺北校區)
31426	林佑弘	實踐大學	資訊科技與管理學系(臺北校區)
31607	陳慧家	實踐大學	食品保健系
30129	李冠毅	義守大學	廚藝學系
30433	黃星儒	逢甲大學	土地管理學系
31016	吳與桓	逢甲大學	通訊工程學系
31022	林博研	逢甲大學	自動控制工程學系
31033	陳志軒	逢甲大學	纖維與複合材料學系
31231	陳秉均	逢甲大學	航太與系統工程學系
31239	廖俊銘	逢甲大學	應用數學系
30139	詹前宸	淡江大學	國際企業學系
30223	龔淑雅	淡江大學	資訊傳播學系
30226	王淳平	淡江大學	經濟學系
30227	王新評	淡江大學	國際觀光管理學系(蘭陽校園)
30232	李振銘	淡江大學	資訊管理學系
30405	林怡萱	淡江大學	管理科學學系
30418	黃紹恩	淡江大學	法國語文學系
30436	潘子麒	淡江大學	日本語文學系
30504	李 婕	淡江大學	財務金融學系
30523	簡子馨	淡江大學	西班牙語文學系
30701	王品涵	淡江大學	日本語文學系
30704	林宛螢	淡江大學	德國語文學系

班級	姓名	學校名稱	學系(組)名稱
30720	葉瑋琪	淡江大學	日本語文學系
30830	林憲芃	淡江大學	統計學系
30840	練嘉文	淡江大學	企業管理學系
31008	劉子安	淡江大學	國際觀光管理學系(蘭陽校園)
31020	李奇庭	淡江大學	資訊工程學系
31023	林盟凱	淡江大學	資訊工程學系
31115	吳庭輝	淡江大學	電機工程學系電機與系統組
31116	李育緯	淡江大學	企業管理學系
31118	沈仁宗	淡江大學	土木工程學系工程設施組
31121	周秉辰	淡江大學	統計學系
31124	林志錚	淡江大學	產業經濟學系
31135	高暉修	淡江大學	土木工程學系營建企業組
31138	許哲豪	淡江大學	化學工程與材料工程學系
31139	陳信宏	淡江大學	土木工程學系工程設施組
31146	葉庭維	淡江大學	保險學系
31211	于政偉	淡江大學	數學學系資料科學與數理統計組
31214	何恭宇	淡江大學	電機工程學系電機與系統組
31218	林柏榕	淡江大學	會計學系
31223	張耀鴻	淡江大學	電機工程學系電機與系統組
31235	曾柏歲	淡江大學	電機工程學系電子通訊組
31242	鄭浩然	淡江大學	機械與機電工程學系光機電整合組
31323	余昀浩	淡江大學	航空太空工程學系
31408	夏慧渝	淡江大學	建築學系
31532	張均浩	淡江大學	水資源及環境工程學系環境工程組
31036	黃子彰	淡江大學	資訊工程學系
30137	楊子賢	東海大學	哲學系
30510	張容瑄	東海大學	外國語文學系
31101	方玟淇	東海大學	景觀學系
31114	吳東憲	東海大學	社會工作學系
31246	羅孝祖	東海大學	歷史學系
31313	楊絮閔	東海大學	畜產與生物科技學系
31429	柯宗廷	東海大學	哲學系
31622	彭雅真	東海大學	經濟學系一般經濟組
31630	丁子捷	東海大學	日本語言文化學系
30122	賴昱廷	東吳大學	企業管理學系
30138	楊孟樺	東吳大學	會計學系
30514	陸宜昕	東吳大學	企業管理學系

班級	姓名	學校名稱	學系(組)名稱
30633	楊定邦	東吳大學	中國文學系
30634	詹宗達	東吳大學	日本語文學系
30717	曾意筑	東吳大學	哲學系
30735	楊哲瑀	東吳大學	資訊管理學系
30810	林書仔	東吳大學	社會學系
30909	林宛瑩	東吳大學	經濟學系
31123	林子祈	東吳大學	企業管理學系
31412	陳品如	東吳大學	財務工程與精算數學系
31435	陳宗群	東吳大學	化學系
31522	王鈺文	東吳大學	化學系
30323	藍紹慈	東吳大學	日本語文學系
31629	蕭鈺競	明道大學	運動保健系
31623	廖惠茹	北商	企管系
30208	許淳萱	世新大學	廣播電視電影學系電視組
30211	陳姿淇	世新大學	口語傳播學系
30640	吳亮霖	世新大學	公共關係暨廣告學系
30738	鄭名成	世新大學	法律學系
30807	林育璇	世新大學	圖文傳播暨數位出版學系
30819	賴千平	世新大學	廣播電視電影學系電影組
30835	楊天佑	世新大學	新聞學系
30903	江怡蓓	世新大學	數位多媒體設計學系遊戲設計組
30308	林純卉	世新大學	資訊傳播學系
30136	陳冠羽	元智大學	資訊管理學系
30140	錢昀竹	元智大學	藝術與設計學系
30210	陳怡儒	元智大學	資訊傳播學系科技組
30413	郭宥慈	元智大學	管理學院學士班(主修：企業管理)
30430	陳建安	元智大學	資訊管理學系
30516	游巧韻	元智大學	管理學院學士班(英語專班)
31018	呂旻奕	元智大學	光電工程學系
31112	王琮閔	元智大學	資訊工程學系
31130	施以洋	元智大學	通訊工程學系
31325	吳書愷	元智大學	工業工程與管理學系
31544	顏睿成	元智大學	資訊工程學系
31328	李佳達	中國醫藥大學	護理學系
31518	劉以欽	中國醫藥大學	中國藥學暨中藥資源學系
31525	吳傳浩	中國醫藥大學	運動醫學系
30428	施人傑	中國文化大學	中國戲劇學系

班級	姓名	學校名稱	學系(組)名稱
30740	徐芳緯	中國文化大學	機械工程學系
31031	許浩遠	中國文化大學	國際企業管理學系
31215	呂理安	中國文化大學	化學工程與材料工程學系
31248	涂彥名	中國文化大學	化學系
31249	陳奕丞	中國文化大學	資訊工程學系
31422	吳承旂	中國文化大學	森林暨自然保育學系
30512	許家瑜	中原大學	財務金融學系
30628	申傑	中原大學	資訊管理學系
30804	李杰	中原大學	景觀學系
30813	郭芮妤	中原大學	商業設計學系
31002	王鈺琇	中原大學	生物醫學工程學系
31005	郭庭榕	中原大學	資訊工程學系
31014	吳柏份	中原大學	電子工程學系
31019	宋修先	中原大學	機械工程學系
31021	李孟恩	中原大學	工業與系統工程學系
31032	陳弘霖	中原大學	工業與系統工程學系
31037	黃有煒	中原大學	電子工程學系
31038	黃彥豪	中原大學	機械工程學系
31127	邱帝為	中原大學	工業與系統工程學系
31134	高碩謙	中原大學	工業與系統工程學系
31140	陳奕愷	中原大學	工業與系統工程學系
31203	胡昱琪	中原大學	生物醫學工程學系
31204	翁薇婷	中原大學	化學工程學系
31206	陳彥蓉	中原大學	景觀學系
31232	陳建文	中原大學	資訊工程學系
31411	陳秉萱	中原大學	生物醫學工程學系
31106	林怡平	中山醫學大學	公共衛生學系健康管理組
31416	鄭智珉	大葉大學	分子生物科技學系(生物醫學組)
30310	祝均儒	大同大學	媒體設計學系數位遊戲設計組
30615	游馨茹	大同大學	媒體設計學系互動媒體設計組
30927	汪晉任	大同大學	媒體設計學系數位遊戲設計組
31013	王沛信	大同大學	資訊工程學系
31042	蔡孟甫	大同大學	工業設計學系
31104	吳念珩	大同大學	工業設計學系
31144	黃俊穎	大同大學	工業設計學系
31205	許璋庭	大同大學	資訊經營學系
31221	武敬倫	大同大學	電機工程學系
31225	許立忠	大同大學	工業設計學系
31421	江宇傑	大同大學	資訊工程學系

三年七班 樓彥成 學測70級分 國立臺灣大學



當初看到學測的成績真令我驚訝萬分，因為和之前模擬考成績蠻多。第三次模考結果出來的時候本來還覺得完蛋了，想說乾脆學測就豁出去了，反正還有指考。可是二月十三號那天我才真正體會到靜怡老師說的北模真的比學測難。其實有時候挫折比鼓勵更有效果，模考失利至少比學測爆掉好多了，可是模考是要提醒自己讀書的方法可能錯了或是自己正陷入迷惘的泥淖中。彷彿雲層散去，皎潔的月光灑落，為身在黑暗中的遊子點上一盞燈，讓他藉著這光明的引導行走。

遙想去年暑假至學測前，每天都像背著沉重包袱，尤其是當你看著倒數的日子愈來愈少時，自己也像蠟燭般快要燃燒殆盡。「吾生也有涯，學也無涯，以有涯隨無涯，殆也」念書久了也是會疲倦的，因此有時候也要抒發壓力。去年暑假的時候發現銀魂很有趣，於是我每天一放學就飛奔回家，因為銀魂五點半就演了。幸運的是後來它改到六點播出而且週一到週六一天播兩集，所以我每天都按時收看。我同學都勸我看那個很浪費時間，我就幫自己找了一個解釋說：剛回到家而且是吃飯時間會有倦怠期，所以看點電視不算浪費時間。同學聽了都啞口無言。

只是看銀魂太過著迷也不好，像是在阿銀上課時間突然跑進腦海中、新八出來吐槽、神樂在吃醋昆布。這就代表他們活出紙面，主宰著你。這樣是不行的，你應該把他們玩弄於鼓掌間，而非讓他們控制你。但我們可以學習銀魂的精神，要堅持自己的信念，同時也不能忘記要及時行樂、活在當下。

有了這樣的想法，反而鼓勵自己要堅持下去把書念完，轉個彎繞個遠路有時未嘗不是件壞事。還有要謝謝學校老師認真不懈的教導我們，若沒有遇到現在的老師，也許現在一切都迥然不同吧。

三年十三班 蘇千一 學測70級分



對於讀書的方法，有三件事我認為是很重要的。

第一個就是上課要專心。邊聽老師講課然後把自己融入在課程裡，加上頭腦要思考，不是只是單純的聽聽而已，這樣印像就會很深刻，老師在講不重要的事時可以在看一下剛上過的內容，當然老師正在說的那件事重不重要就要看個人囉。

第二個就是作業要認真寫。平時老師一說要交什麼作業時，就可以找空閒的時間寫了，不要拿沒時間當藉口，雖然有時我會遲交，但我一定會認真寫完，千萬不要一直拖，不然一定不會寫的，這樣會損失很多再次回憶上課內容的機會。

最後一個我認為是最重要的，就是品質良好的睡眠。正常的作息自然身體就會健康，什麼事都會順利，晚上讀書讀累了就休息，隔天早一點起來再繼續，精神比較好效率也高，不要給自己太大的壓力，開心的讀書最重要。

我沒有補習，也沒有什麼特別的讀書方法，但以上三點是我平常會盡量遵守的小技巧。

三年十四班 陳玉晟 學測69級分



想想來到南湖高中三年，實在是進步了許多，過去總是埋怨時運不濟，認為自己只要肯認真，沒有人會是自己的對手，卻始終未曾為自己認真一次。或許是秉持著這次無論如何得為自己拼一次的心態，讓國中時最讓我頭痛的數學，經過無數次的練習後，首次成了我最拿手的科目之一，我想，數學解題需要許多技巧，但數學科要進步實在不用甚麼技巧，每個禮拜兩百題，就是我在高三數學科能夠即起直追的最關鍵因素。

許多人常埋怨時間不夠用，認為高中生活不該只有唸書，但其實只要夠認真、有效率，讀書不是一件那麼花時間的事，沒錯，高中生活本就不該只有讀書，如果你沒有甚為遠大的目標，我們只要將漫無目的上網、打開臉書再關掉、看著電腦螢幕發呆，這種沒有享樂只是掙扎著不想讀書的時間拿來念書，就能有不錯的成效了，所謂又會玩又會唸書的人的秘密，不過就是如此而已。

我是個幸運的孩子，一路上來總是遇到許多貴人相助，高二時遇到的班級導師-志維老師，同時也是學校的王牌物理老師 呵呵，但比起物理，我從他身上學習到更多的是待人處世的正確態度以及對自己的責任感，這些都是在未來漫長人生路上能夠受用無窮的，這也是讓我的心態能夠從過去荒唐不稽轉變成現在肯為自己努力的關鍵。這次的考試成績雖然還不算是十分理想，但也算是這些時間來努力的成果，考試多少有些考運存在，也希望在這次考試當中失利的同學能夠再接再厲，為自己的理想再次打拼!

三年五班 林洵亦 學測68級分



各位學弟學妹好，今天我要來告訴大家如何在學測拿下好成績，雖然以下都是些老生常談，不過如果能確實做到，那麼成功就在不遠處了，加油!(以下是針對一類組的，二三類的就去參考其他學長姐吧!)

國文：

國文這一科重於平時實力的累積，而這絕對需要高中三年的努力，尤其是學測前一定要將古文40篇讀到滾瓜爛熟，平時多看點文章和古文，培養語感。學測選擇題以外還有3篇作文要寫，因此時間的掌握很重要，而作文平常可以多寫拿給老師改，一起討論要如何寫才會更好。

英文：

學測英文最重要的是單字，平常就要慢慢認真的背，4000單是最基本的，一定要全部都背熟，而文法學測不會考太難，基本的一些時態句法讀熟就沒問題了。而英文作文不需故意用些艱澀的單字及句法，文章通順，單字不要拼錯，通常不會太低分。

數學：

數學是我們一類組的關鍵，考好的話真的很吃香，相對的考不好就比較麻煩了，由於數學對我來說是較困難的，加上學測前數學模擬考更是完全擊潰了我的自信，因此我考前每天算補習班講義，簡單說就是狂算，但是切記千萬不要算太難的題目，這樣只會更打擊自己。其實學測數學重於基本觀念的融合與應用，並不是太難，只要能確實理解每章節的觀念，加上學測前的大量練習，不太可能考差，因此如果模擬考沒考好千萬別灰心，繼續努力!

社會：

社會就不用多說，歷地公這三科，考前可以的話這三科盡量每天碰，而從歷屆學測可以看出來其實考的重點就是那幾個，而學測題目很活，因此平時就要扎實的讀，融會貫通，要不然題型一換就不會了，所以~下苦工吧!

自然：

自然不是我準備的重點，還煩請學弟妹去請教其他2 3類的學長姐吧!

以上是各科的準備方向與重點，而最後我要說，在你盡全力準備過後，剩下一切交給上帝吧!

三年十二班 楊凱任 學測68級分



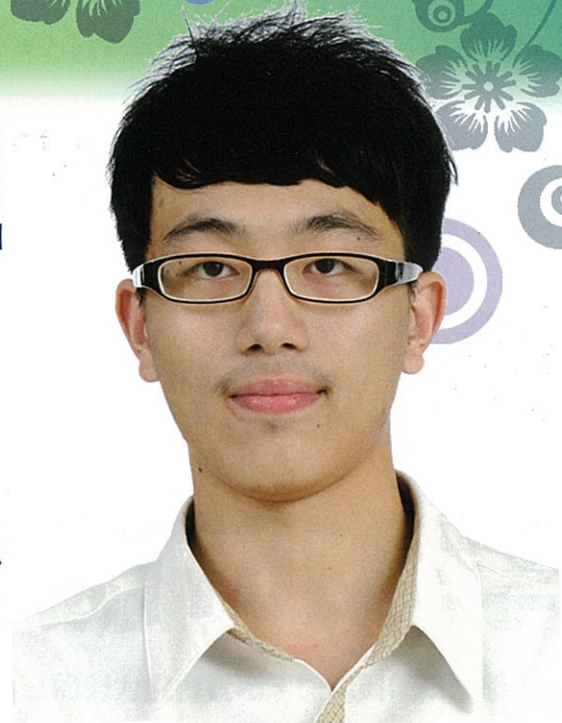
830013

在我高一的時候，心裡跟很多社團人一樣，只存在著「玩社團」這件事，而很多人也是打從心底沒有想過要唸書。高一時狀況可能沒那麼嚴重，因為社團可能是跟著學長姐的腳步和安排前進，上台表演的也是學長姊辦的成發。到了高二，科目變難，社團幹部也開始忙到天荒地老。當初拼了半年、一年上了好多好多表演、最後衝了成發，當然也被當了一屁股的國英數物化!!!這意思當然不是要各位避免社團生活，而是要學會節制與兼顧，以社團中的慣例——在段考前的1~2個星期會休息，而那段期間就好好休息和念書。以往大家練舞的經驗，大部分的人即使練舞很累，坐車回家的零碎時間，依然可以看點英文雜誌或是背一點單字，這些小習慣，對於多數不愛唸書的人，是非常有幫助的。

到了高三，才開始後悔過去兩年為什麼不唸書也已經來不及了。準備要升上高三的暑假，想必各位都會問一些學長姐如何準備？如何安排讀書計畫？其實只要從成發結束，休息1~2天就開始起步，即使腳步跨的很小，依然能在暑輔前開始步上軌道，而老師安排的考試要提早準備，跟著學校的節奏複習。就我而言，一開始不要自己太大量的複習內容，而應是逐日累加，否則很快就會失去動力而喘不過氣。關於教科書，不用勉強自己要跟著學校訂購，除非是老師上課會教的。可以去墊腳石等書店翻書，各版本內容其實都大同小異，可以用版面和字體作為選購條件。在唸書環境的選擇，如果在家有辦法專心，就自己在家讀書。若不能把持住，我會選擇一個人到「K書中心」，前提是願意花錢買環境，對我來說，成效真的很好。對於弱科，以英文為例，四千單一定要背熟！而在背單字的同時，我會把不熟、常出現的、意思相似、長相類似的單字寫在筆記本上。到最後1~2個月，就開始寫各科的歷屆試題，不要鑽牛角尖於未知的部份，而是把握已經唸過、唸熟的，沒唸到的就賭學測不會考！寫歷屆試題的目的是練習考試的感覺，所以一定要「計時」，儘可能縮短時間。國文、英文「作文」也一定要抽空練習，寫完可以請科任老師幫忙改。最重要的是心理狀態的調適，倒數天數越短，越要穩住心情和腳步，有壓力一定要抒發，不要一味把自己閉關唸書。班上或朋友在討論時，聽聽無所謂，內容你如果不會，就算了，除非是最基本的，可以在心裡賭一把：一定不會考！

最後切記！老師也有提到的：「千萬不要養成開夜車的習慣。」

三年十五班 簡宏哲 學測68級分



踏上南湖的初步，一眼就看到第5屆學長姐的榜單如此得令人欣慕！當初的我也幻想著自己的名字也大大的印在上頭，也替自己許下心願，期盼自己能在這三年的期間大大增加自己的實力。

高一時期，或許還離大考——學測十分遙遠，因此尚未了解大考前的壓力有多重。但為了實現我的心願，每天的課依舊不能馬虎，回家時不管有多繁雜的事要處理，我一定會空出至少一小時的溫書時間，來活化我的大腦細胞、增加新的神經突觸，以便為往後的複習做一個鋪路！然而在課業之餘，也一定要有「舒展筋骨」的娛樂時間，不然會在家裡活成位「書呆子」！

到了高二，課業比起高一明顯的加重，想要以高一的方式讀書有點強人所難，為此我還情緒不穩、甚至因為給自己的壓力過大，而處於低潮！此時，「患難見真情」最符合這時候，身旁好友看到此情況，便紛紛鼓勵、安慰我。不知老師怎麼也知道我低潮，也前來向我詢問，並表達關心，害我好不好意思。然而經過開導後，又重拾信心，繼續我的路途。

最後，高三，聽似很嚇人，但我必須告訴你們：只要高一、二有好好的讀一下書，並再好好的堅持，我想「融會貫通」的技能便會被你操縱的得心應手！只要憑藉自己的能力、相信自己的能力，在學測的戰役中，一定會打得很漂亮！

學弟妹們，繼續為南湖締造佳績吧！也為自己留下里程碑！

三年三班 蔡潔凡 學測67級分



高三的生活與高中前兩年截然不同，讀書都要放在第一位，雖然真的很累，之後回首卻會覺得充實又踏實。最重要的不外乎是堅持到底，不放棄的精神，才能前去把夢想摘取入囊。

讀書最重要的就是方法，每個人的方法不必然相同，找到適合自己的才是最重要的；若有了對的策略，讀起來便會事半功倍。在平日最好不要熬夜，有時會覺得讀不完良心不安，但若熬夜換來的只是隔天精神不濟罷了，且熬夜時所念的內容不容易牢記，隔天起床可能就忘。我認為早睡早起會比熬夜有較佳的學習效果和效率，高三要睡飽不容易，因此我都抓大約4~6小時為至少的睡眠時間，每天把那幾個小時好好拿來補充體力隔天才更有精神。

不論是文組或理組，國、英、數三科主科缺一不可，社會和自然細分為七個科目，準備起來必然比較耗時，投資報酬率又不見得高，且學測指考大多加重採計主科而非社會和自然。當初我是先把主科穩住，為自己訂一個目標，達到便可比較放心，穩住就不容易掉下來了。當然還是要顧另外兩科，只是比重要放對，因為加強弱科可能會耗掉很多時間，這樣其他科相對容易變弱。還有複習也是很重要的，像是國文讀越多遍印象就會越深，每天都要算一定量的數學題目，否則手感會生疏。

善加管理自己的時間，把讀書和娛樂分割清楚，當然娛樂不可多於讀書，利用任何一點瑣碎空檔，讓那些空檔成為贏別人的地方，得到自己滿意的成績。

三年五班 李智傑 學測67級分



能考到67級分，多少有點喜悅，或許證明自己的努力沒白費吧，很高興能跟學弟、妹分享一些方法。

國文，很令人頭痛的科目，廣泛又雜，尤其作文對像我這種天生詞窮的人更是淒慘，而且相信跟我一樣的人不在少數，能拿下15級分，就是基本功了，不是死背課文或解釋，更不是把40篇古文一字一句推敲出來，學測考的是課文其中的國學常識（經、史、子、集、詩詞格律和作者身平...等）、跨課本去比較句子和字義、閱讀文章和分析...，全都是統整和比較以及賞析，南湖的國文老師很強，1~5冊都會發的補充講義就是很棒的統整，大部分都能迎刃而解，別因為它厚而不讀，要慢慢堆積，不然很容易第一次北模就撞牆。

英文，單字量很重要，有時拼拼湊湊即使你文法很差都能把一篇文章看懂，我會用螢光筆加強和多發音加強記憶，我不會給它一次抄個10幾20遍，用多看幾次代替死記一次，久而久之，你背的速度會越來越快，因為字根、字首和詞性一樣的單字拼法都有規律，久了就知道絕竅，像看到-tion就知道是名詞，-ment就知道大概是從動詞轉過來的名詞...之類，掌握詞性對克漏字、文意選填和作文都超有幫助。

數學，極度需要上課專心(除了它，我好像其他課都睡過...)，聽觀念不懂就直接問或下課問，回家練習是大重點，聽的懂不代表寫的出來，最糟的就是複製老師的過程和寫一題對一題答案，前者你根本學不到東西，而後者抹殺了你反思計算漏洞的能力，而且會使你面對自己的答案沒信心，重點是學測可不是寫完一題就能對一題答案的。

不管哪一科，我感到「寫題速度」的培養最重要，想法很簡單，寫的慢，壓縮了其他題答題時間，時間壓力就會來，壓力一來就容易失常，國、英作文如此、數學更是，要訓練自己設段時間就做某科，時間到，沒做完也要馬上停止，慢慢練習，但不要計畫太長遠，一開始抓個一科兩科就好，因為讀書計畫總趕不上心情變化，只是不要讓自己有無限時間可以運用的感覺就好，就能練出效率。

我想這就是我一路跌跌撞撞所得到的一些讀書感覺，希望對之後的學弟、妹們學測有幫助^^。加油！南湖還沒出過75級分的人，希望你(妳)就是創紀錄的那一個！

三年十班 蔡正圓 學測67級分



其實原本就想把目標放在學測，因為我的成績分布算是滿平均的，沒有某一科特別亮眼，當初選擇二類除了對自然有一定興趣以外，也是為了學測的自然科做準備，事實發現，我的選擇沒有錯，上了高二下的物理，就會很有成就感的發現高二上的拋體運動突然變簡單了(我問過好多人，他們都這麼說)。

一直以來，我都很有意數學成績，一直保持有一定水準，但第一次北模只有9級分，實在是有點無情的打擊我的信心，卻也因為如此而點燃了我的鬥志，數學這科「熟練」很重要，每天花固定的時間寫題目，最後會發現你一看到題目，腦袋就莫名聯想到了解題的方法。

至於「英文」這一科，背單字不可避免(四千字要熟讀)，單字量多了，英文自然就會好，但問題是，很多人都會說英文怎麼背都背不起來，因為要把英文讀好，「念」是個很有用的方法，邊看邊唸，比起一直看同一個單字看到睡著，速度會快上一倍。還有，平常的模考考卷一題題仔細訂正，比較容易抓到必考重點。

「國文」的話，平常可以利用瑣碎時間背一些國學常識，假日多看一些作文範例，看到佳句盡量背起來，對我這個平時課外閱讀量不多的人很有效。大約在考試一個月前左右把「文言四十篇」看過一遍，加深對作者和文章的印象。

準備「自然」科不用一直鑽研很難的題目(數學亦是)，把觀念釐清，然後拼命做歷屆模考和學測考題(每個禮拜做兩至三回)。對於「社會科」，地理不外乎就是熟悉各大洲的地形氣候和生產的作物種類，公民的法律篇也很重要，但「歷史」我實在是有點招架不住，只能靠歷屆題目來尋找重點，發現自己不熟的部份，當然社會這方面，還是要多請教一類組的同學會比較好。

「讀了就是自己的」，前一天很認真讀了很久的書，隔天考不好不用灰心喪志捶心肝，考了五十分，代表你有了那五十分的實力，不必忌妒那些考了六十分卻是用猜的人，或許你還從課本上汲取到了考卷裡沒有的知識，考上南湖的學生都是聰明的，只是缺乏了一分努力和自制力，只要每天好好坐在書桌前「認真」讀個兩小時以上，成績必會逐步成上漲趨勢!

三年十四班 姜敬凡 學測67級分 國立清華大學



很榮幸能和學弟妹們分享我的讀書心得。大家進入南湖高中的一個共同目標，就是大學學測，關於準備考試的方向及內容，學校老師都有豐富的經驗，提供我們各種資源，已足夠同學面對大考的試驗，只要確實按著複習進度走，遇到瓶頸就尋求師長的幫助，不斷更正學習方法，找出最適合自己、最有效率的讀書方式，就能發揮最大的潛力。因此，我想分享給同學們的，是老師曾經教導過我的讀書之時間管理與計畫：

一個好的時間計畫包含四個部分——T.I.M.E.分別是目標(Target)、引導(Instruction)、管理(Management)與執行(Execution)。荀子勸學篇：「行衢道者不至，事兩君者不容；目不能兩視而明，耳不能兩聽而聰。」此即點出了為學目標與專心的重要。我在高二時，開始清楚自己的目標——我要往生物、醫藥衛生方面發展，因為那是我的興趣，也才選三類組；建議同學先由自己的志趣找到大的方向，至少有個目標，讀起書來也比較「專一」，而興趣則是動力的來源。

作計畫時，由大目標規畫到小目標。像是在安排暑假複習進度時，先列出這個月要準備些什麼，再依科目分配好每週的念書範圍，而每天晚上則做好次日的讀書時間安排，並檢視當日的未完成部分，於每個週末的彈性時段做整理與回顧。

而個人「执行力」的展現，則是整套計畫的必要條件，否則，就是「為山九仞，功虧一簣」；有人認為大玩特玩後再回頭念書反而更有衝勁更有效率，我則不以為然，除非是天資聰穎且體力過人，不然大部分的同學都是屬於「一分耕耘，一分收穫」之類，成果皆取決於自身的做法及態度。最後，我仍以荀子的話與大家共勉：「鍥而舍之，朽木不折；鍥而不舍，金石可鏤。」

三年十四班 顏志城 學測67級分



轉眼間學測成績單已經拿在手上，級分相較模考最高分數整整高了10級分，準備大考不是件困難的事情，困難的是你能否秉持信念、從頭到尾堅持下去，更重要的是千萬不要被模考給挫了信心，基本上模考的分數加上10就會是你學測的分數，也可以能因人而異。我準備學測的路程也是跌跌撞撞，我曾經自己訂定過讀書計畫，不過到後來才發現「計劃永遠趕不上變化」，可能前一個禮拜興高采烈的寫完了下一周的讀書計畫，卻在下禮拜結束後發現完成度根本不超過25%，真正的讀書計畫其實是存在於每個人腦中的，其實讀了多少、哪些讀了哪些沒讀、哪些讀懂哪些沒讀懂，說實在自己應該都要很清楚。讀書的時候，建議可以計時，扣除外務的時間，真正讀書時間往往很少，記得我第一次計時時間跑不到兩個小時，藉著計時，會有一種督促的效果，習慣之後漸漸的就可以讀到三個小時多，平日晚上三個小時到三個半之間，假日也是差不多，千萬不要覺得假日時間比較多就都用假日來讀，訓練自己每天固定且規律的讀書時間，切勿用高一高二考前「惡補」的心態，大考是一趟漫長的路程，持之以恆且不懈怠的前進才有可能變成贏家，考前可以再酌量增加時間做為最後的衝刺。當然讀書的時間也是因人而異；有些人效率高，不需要這麼多時間便可以有同樣效果。除了讀書方法的改變，玩樂的節制也很關鍵，我也是一個愛玩電腦的人，往往一天沒碰就渾身不對勁，不過考前我總會跟自己說：「如果可以用現在不玩電腦換取以後更多的玩樂時間，那和樂而不為？」。先別急著吃棉花糖裡有一句話我常用來勉勵自己「一個人是否能成功，能不能延遲享樂是一件很重要的指標。」。之前有個學長跟我說過：「我尋找最適合我讀書的方法所花的時間比起我真正讀書的時間還多。」，那位學長後來順利的進入了台大物理系，所以找到最適合自己讀書的方法絕對比盲目的「瞎讀」還要有用，期許學弟妹也能找到屬於自己的方式，達成自己的夢想！

南湖學子出國去 日本德島文理大學參訪

謝榜元、陳怡雯、蕭婷優作

賴佳宜整理

位於四國地區的明星學校 日本德島文理大學，是一所位在日北四國地區德島市的一所明星學校，德島文理大學擁有兩個校區，分別為德島校區、香川校區。兩個校區內的教學設備及建築物皆是數一數二，有全日本最先進的設備，學生們上課都可以搭乘透明的電梯。

世界級大師師資 就以我們此次參訪的所見所聞為例，我們在德島文理大學遇到了一位世界冠軍的鋼琴教授Giuseppe Mariotti，他立刻為我們現場以史坦威鋼琴彈奏蕭邦的革命練習曲。除了音樂系教授之外，還有來自台灣的醫生擔任藥學系的教授，可說是師資都是全日本頂尖的，由各地挖角處處臥虎藏龍。

另人驚艷的設備 德島文理大學的設備因為理事長想要給學生最好的堅持，所以領先全日本，其中我們印象最深刻的就是在各棟大樓入口處都有一台機器，機器會顯示教授今日在學校的狀況，學生就可以用那台機器直接查詢想要找的教授今日是否在學校，可以減少學生找尋教授所花費的時間。其他還有許多設施是我們平常所沒見過的，例如：圖書館的自動借還書機、自習座位的獨特設計、特殊如同百貨公司的透明玻璃電梯、新聞主播模擬室等等、藥草園、溫室、全日本唯一高規格生物基因轉殖實驗室、模擬體驗手術室，多的不勝枚舉，顯示出德島文理大學用心辦學，不惜資本讓學生使用最先進的設備。

感受 日本是一個發展科技但卻致力保存傳統文化的迷人國家，經過這次在日本11天的見學，感受到無論是科技或是時尚，日本在眾多國家中都是引領風騷的。日本人特有的禮貌精神，致力於環境水土的保護，甚至廁所的獨有的整潔衛生，有許多都是可以讓我們借鏡學習。

高大同盟 為提供本校學生另一個升學管道，南湖與日本德島文理大學於99年11月建立高大同盟關係，由德島文理大學提供本校每年2位學生甄選入學的機會，讓同學未來出國深造又多一個選擇。

這是一個地球村的時代。學習已不再侷限於教室內。南湖的學生們都很聰明認真！我們能夠給他們什麼新的觀念？能夠帶給他們什麼樣的視野？我們要如何增加學生們的競爭力？如何與國際化實質接軌？2010年11月8日，南湖與日本德島文理大學，建立「高大同盟」，由德島文理大學提供本校每年2位學生透過

甄選入學的方式入學，讓南湖學子未來出國深造又多一個選擇。

德島文理大學是所怎樣的大學，請看以下的介紹!!

在哪裡?有什麼系 德島文理大學位於日本最具文化、歷史、神秘感的四國地區，校地遼闊，校舍優美，校區有兩個，分別在德島縣及香川縣。有理工學院、文學院、音樂學院。理工學院設有：藥學系、食品營養學系、兒童學系、心理學系、多媒體設計系、建築設計系、人類生活發展學系、理學療法學系、護理系、人類福祉學系、社工系、醫技系、臨床工學系、機械系、資訊處理系等。文學院設有：文化財學系、日語系、英語英美文化系。



德島校區

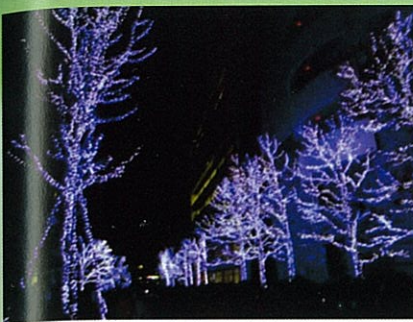


香川校區

如何發揮國際競爭力 德島文理大學，在日本為頗具知名度的優質大學，致力於國際化，與美國、加拿大、維也納、台灣、香港等國締結超過10所以上姊妹校，例如：台灣的台北醫學大學、中山醫學大學、美國的麻省理工學院、維也納國立音樂學院等，使德島文理大學學生在校期間，可至姊妹校進行學術交流活動，是所在國際上有競爭力的名校。

生活便捷度 德島文理大學位在德島市中心，週遭生活機能便捷，搭車10分鐘可到德島火車站，校園對面有大型的超市，更有三層樓高如同百貨的藥妝店，書局與唱片行均在學校走路10分中路程的附近。

校風 德島文理大學瀰漫濃厚的讀書風氣，不論是校園的咖啡廳、校園的涼亭、實驗室、獨立研究室，處處可見學生們討論課業或者獨自溫習課業，教授們更是對於指導學生不遺餘力，還會依節慶辦理相關活動，是所溫馨且學理與實作並重的學校。

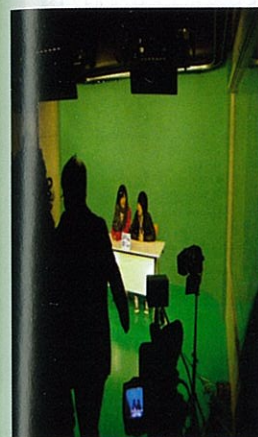


聖誕節點燈儀式



音樂會

首屈一指的設備 德島文理大學有全日本首屈一指的優異設備，例如：設備新穎個人房宿舍、圖書館的自動借還書機、獨立迴旋狀自習座位、如同百貨公司的透明玻璃電梯、新聞主播模擬室、世界級溫室藥草園、全日本唯一高規格生物基因轉殖實驗室、模擬手術室，備有史坦威鋼琴的演奏廳等，多的不勝枚舉，顯示出德島文理大學用心辦學，不惜資本讓學生使用最先進的設備。



新聞主播模擬室



音樂廳



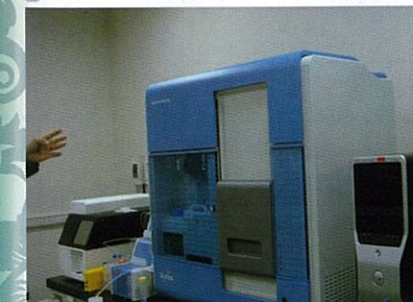
獨立迴旋狀自習座位



設備充實的實驗室



溫室藥草園



高規格生物基因轉殖實驗室



模擬急診室

捐款芳名錄

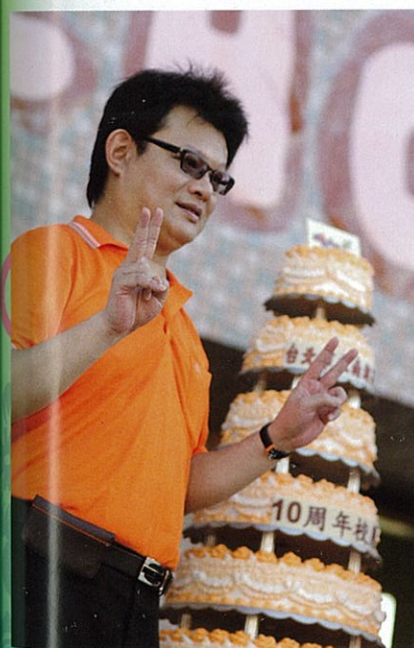
班級	家長姓名	捐款金額	收據號碼	班級	家長姓名	捐款金額	收據號碼
101	李忠興	10,000	A000704	302	房玉敏	30,000	A000705
102	李楨鵠	1,000	A000730	302	郭燕燕	3,000	A000756
103	許文賢	30,000	A000702	304	陳秀惠	500	A000737
103	李金如	10,000	A000760	304	陳秀惠	500	A000758
103	黃慧純	3,000	A000726	304	劉淑芬	1,000	A000755
104	陳靜怡	1,000	A000711	307	陳靜美	5,000	A000715
104	曾麗華	1,000	A000716	307	鄭淑媛	1,000	A000719
107	何宗記	500	A000714	308	陳品芳	5,000	A000717
107	蔡金珠	500	A000754	308	陳品芳	3,000	A000740
108	王素英	10,000	A000706	308	周夏茵	10,000	A000722
108	勞秀珍	300	A000752	308	周夏茵	20,000	A000738
108	賴瑞祥	3,000	A000757	309	陳麗莉	3,000	A000759
111	黃千	500	A000751	310	陳邦文	1,000	A000727
112	林國平	12,000	A000721	311	郭美雅	10,000	A000708
114	何素月	2,000	A000732	312	李佩紋	10,000	A000729
114	謝式和	500	A000753	313	洪楨炫	100,000	A000734
115	盧志銘	3,000	A000718	313	洪楨炫	20,000	A000735
203	謝聰明	800	A000707		第十屆顧問張玉鳳	10,000	A000724
203	周正洋	20,000	A000710		第十屆顧問高素月	10,000	A000725
203	陳程讚	1,000	A000723		第十屆顧問王玉琴	10,000	A000736
207	池集	60,000	A000709		第八屆副會長蔡秀敏	3,000	A000720
210	陳重如	1,000	A000731		榮譽委員 鄧仁宏	1,000	A000728
212	杜漢周	30,000	A000701		附中副會長趙筱瓏	5,000	A000712
213	劉麗萊	2,000	A000733				
216	陳姝廷	12,000	A000713				

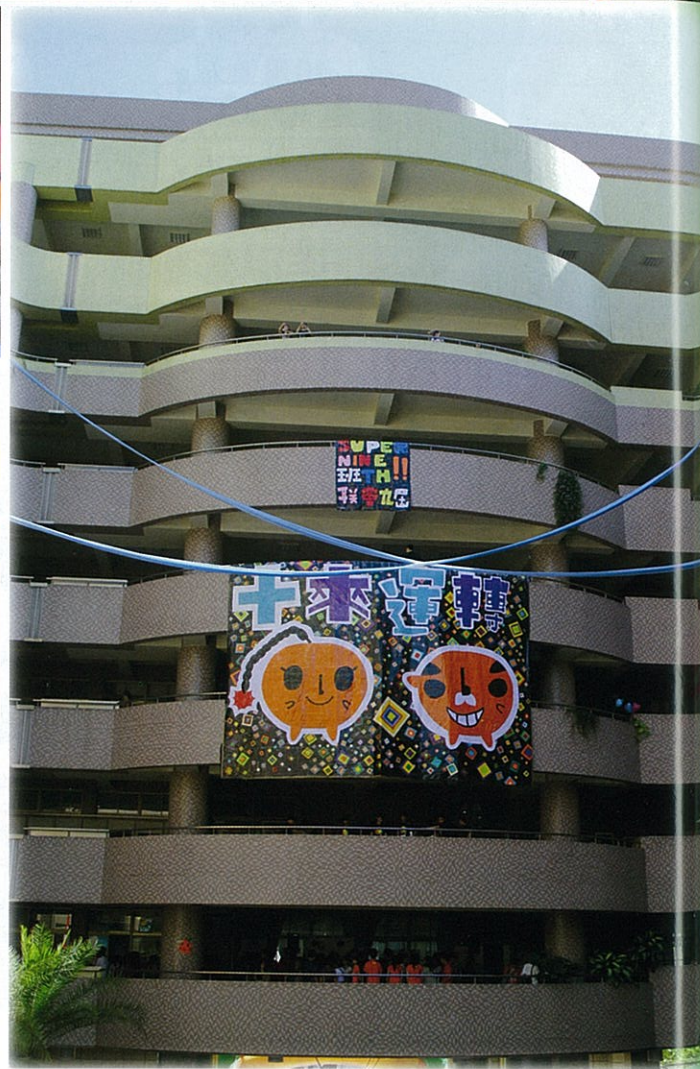
※ 南湖高中家長會感謝您的捐助與支持。

※ 本捐款芳名錄自100年10月起至101年4月底止。

活動剪影

台北市立南湖高級中學校慶



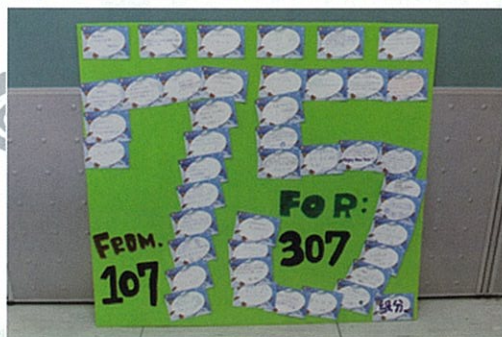


模擬面試錄影與講評

3/24 自我介紹練習



高三講座與學弟妹的祝福



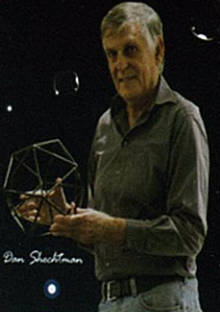
教授與老師進行模擬面試



諾貝爾科普講座 與大師對談



Quasicrystal Taipei Tech



2011年 諾貝爾化學獎 得主
丹·謝特曼 博士

諾貝爾大師科普講座
現場口譯、開放全體高中職以上生踴躍報名
身分有限、報名截止日：2012年3月31日

2012年5月7日
國立臺北科技大學 中正區
報名網址：
<http://www.cc.ntu.edu.tw/~quasicrystal00/>
聯絡電子郵件：quasicrystal@ntu.edu.tw
連絡電話：02-27712171轉755、2782

▶ 2012年5月7日 09:30-11:00 諾貝爾大師 謝特曼教授 科普講座(現場口譯)
★「準晶的奧秘與諾貝爾之語」，準晶是甚麼？它為何成爲一場顛覆化學革命的基盤？

▶ 2012年5月7日 11:00-12:00 李遠哲院士 & 謝特曼教授 大師對談(現場口譯)
★「大師的學藝足跡」，近身聆聽兩位大師對於學藝的體悟，並與現場聽眾交流問答。



家長會活動剪影 十週年校慶



諾貝爾大師丹·謝特曼科普講座暨與李遠哲院士對談



新竹南灣之旅



學測加油站

特別感謝

吳限定律文理補習班

橘鄉餐廳

南湖高中運動中心

南湖高中熱食物部(連大莊)

皇儒貴有限公司

日出茶太

熱情贊助

以及支持我們的您

