



# 給子女一生受用的 關鍵能力

## 學校沒教的事： 自信、EQ、好人緣！

暑假班現正至6月底前  
報名優惠中！

### 自信

像蓋房子的基底，穩固後就能多元發展各項能力，面對快速改變的學習環境，孩子更願意嘗試新的事物，踏出去接觸不同的人與多元的世界。

### EQ

根據高曼博士的研究，EQ會深刻影響學習、工作與人生，因此當孩子有更好的情緒智商時，能更有效管理自己的負面情緒，比較快樂，比較懂得和同學相處，偏差行為也減少；更重要的，他們在課業上表現得更好，遇到不如意的事時，更能轉化成正向力量，讓挫折變成祝福。

### 好人緣

2015年企業調查最愛大學畢業生，能有「團隊合作」能力是競爭力的關鍵，因此越早掌握且能與別人良好互動、合作的能力，將更有競爭力。



### 卡內基青少年先修班

共6講，每講3.5小時  
適合對象：小四升小五~小六升國一



### 卡內基青少年班

共12講，每講3.5小時  
適合對象：國中生、高中生



### 卡內基大學班

共12講，每講3.5小時  
適合對象：應屆高中畢業~大學四年級

### 免費卡內基親子同行課程說明會

身為父母的你，還在想暑假要幫孩子安排什麼活動，讓他能更懂自己管理時間、人際關係更融洽、抗壓力更高、更願意說出自己想法嗎？



歡迎和孩子同行（孩子年紀：11~22歲）  
來體驗卡內基親子同行課程說明會

#### 說明會時間

◎6/14(日) 14:30-17:00 交通部集思會議中心

◎6/27(六) 14:00-16:30 忠孝北平

◎6/20(五) 14:00-16:30 忠孝北平



# 南風淨湖

家長會刊第12期



## 飛耀南湖

## 向每一個目標挑戰



6 烤總匯三明治+紅茶 \$50

7 蘿蔔糕+蛋+紅茶 \$45

8 火腿蔥抓餅+蛋+紅茶 \$50

培根/鮭魚	25/30	蛋餅(油蔥)
香雞排	30/35	蛋餅(油蔥)
黑胡椒豬排	35/40	雞腿(6cm)
厚片吐司	40/45	雞腿(6cm)
卡啦雞腿	45/50	薯餅
總匯三明治	45	熱狗
薄片吐司	20	
薄片吐司	15	

0.5克/花生 加起碼+10元

good!



# 南湖高中 熱食部

- 早、午餐
- 麵食
- 飲料



果汁(夏季)	40	蕃茄汁	45	綠豆沙牛奶	35	草莓牛奶(冬季)
果多多(夏季)	40	酪梨牛奶(冬季)	50	薏仁牛奶	40	草莓多多(冬季)
果牛奶(夏季)	40	芋頭牛奶	40	蘋果牛奶	45	蜂蜜葡萄柚原汁(不加冰、水)

中西甜米糕、茶輪有概念



簡餐訂購專線 (02)2633-6371

歡迎團體訂購



### 開放時間

館內設施	開放時間
室內溫水游泳池	平日(週一至週五) 18:00-22:00 假日(含國定假日) 08:00-22:00
籃羽球館	平日(週一至週五) 18:30-22:30 假日(含國定假日) 08:00-22:00
健身中心	平日(週一至週五) 16:30-22:30 假日(含國定假日) 10:00-22:00
停車場	全天24小時開啟

### 收費標準

館內設施	類別	價錢
游泳池	優待票(6歲以下, 65歲以上)	50元
	學生票(國小以上, 持有學生證者)	80元
	成人票(一般使用者)	100元
	月票(10張, 優惠期限1個月) 季票(30張, 優惠期限3個月)	850元 2400元
籃羽球館	籃球場(一面)	3000元/hr
	羽球場((六面)	500元/hr/面
健身中心	活力計時儲值卡	60元/hr
	月票10張*90元 季票30張*80元	900元 2400元

### 交通資訊

捷運	文湖線-東湖站2號出口
公車	0東.12.21.51.53.203.247 267.281.284.278.311.531.613







會長箴言	03	不做不怎樣，做了很不一樣	★胡善棚
校長箴言	05	飛耀南湖～南湖領先，菁英啟航	★孫蘭宜
榮譽會長箴言	06	南湖高中夥伴會	★池集
副會長講堂	08	與你的工作(學習)共鳴	★游峰茂
	10	南湖～快樂成長！	★林素梅
	11	孩子，爸爸陪你勇闖人生之路	★褚一進

【封面專欄】▶ 飛耀南湖 向每一個目標挑戰

14	HBL 南湖戰神	★曾柏喻
15	南湖女籃	★女籃隊
16	排除萬難，勇往直前	★女排隊
17	我的高爾夫球之路	★程思嘉
18	我的應試攻略	★楊雨
20	我的讀書心得分享	★陳奕儒
21	我的應試攻略	★鄭媛元
22	台師大學金鷹獎 全國戲劇大賽參賽心得	★劉品萱/胡嘉倩/ 林家文
24	人生至此夫復何求	★褚冠宏
27	直笛聲、抵我心 與音樂共舞	★黃珞君

【學校專欄】▶

社團報報	30	熱心反毒，愛心關懷	★春暉愛心社
人物特寫	31	550元的禮物 品格教育的體現	★張玉慧
圖書館特寫	32	圖書館最美麗的風景	★林靜怡
輔導室叮嚀	34	把自己放在合適位置	★黃千慈
升學焦點	35	104年度多元入學資訊	★輔導室
顧問講堂	40	大學學測成功被錄取的六大面試技巧	★黃國燦
專科班介紹	42	英資班、數學班、科學班及特色課程在南湖高中	★高頌洲
數學班特寫	45	數學班課程簡介	★吳芄好

【教育私房話】▶

顧問談志工	47	一切為孩子 為一切孩子	★許佩惠
健康資訊	48	健康、環保～談養生吃蔬食	★徐鳳采
親子交流道	50	孩子，妳已經很棒了！	★徐淑華
	50	管好自己的嘴	★謝貴名
親情故事	51	兒！你是生命的天使	★褚一進
	53	直笛聲、抵人心 讓音樂豐富、感動生命	★劉貞汝
	55	我們家有資優生嗎？ 淺談家庭教育的重要性	★陳子淳
	57	雜想	★林蕙琪

【活動報導】▶

58	家長會103學年度活動大事紀
62	捐款芳名錄
64	編輯小組的話

# 不做不怎樣，做了很不一樣

❖ 家長會長／胡善棚



「飛耀南湖～向每一個目標挑戰」是我們南湖高中家長會本期會刊的主題，這是編輯小組反覆討論後訂下的，有別以往的內容與編排方式，希望能藉由學生們各項優良的表現，來鼓勵同學勇於向目標挑戰或嘗試不同的體驗。我曾在去年會刊上借用廣告詞「不做不怎樣，做了很不一樣」來鼓勵自己女兒，結果她去年暑假就邁出步伐，到英國體驗了一個月的不同生活。今年我再次藉以下的二件事與大家分享我的感受：

第一件是英資班組隊報名參加師大舉辦的全國英語話劇比賽。對他們而言，這是南湖的第一次參賽，學長姐無任何經驗傳承下來，挑戰的包括劇本的撰寫、舞台背景的搭設、角色的選擇與安排、彼此的分工合作及專業的錄影技術等等，雖然少不了導師的指導及家長們從旁的協助，但因為初賽採取一鏡到底的錄影方式，如果沒有全部安排妥當到位，光是影片的初審就出局了，根本到不了決賽的會場，登臺做現場話劇的演出。

結果他們運用最少的經費，克服了同學們時間上搭配問題、分組分工的摩擦及角色的揣摩，還有錄影的場地及燈光技術問題等等，順利地闖入了公立高中組的決賽，與建中、北一女、新竹女中、武陵高中、清水高等各名校，同臺較勁，而最終亦獲得第四名的成果，演員部分也獲得最佳男主角獎，終嚐到了6個月來付出努力後甜美果實的回報。而這一路上，我不斷地看到女兒的歡笑、喜悅，也不時聽到她的批評及抱怨，但這就是她參與並且成長的過程。







另一件是，最近女兒在 FB 上邀請我參加他們社團「手語社」10 周年成果發表會『橙十軒言』，仔細一看 FB 的內容，令我驚訝不已，第一個令人驚訝的是他們的宣傳海報，乍看之下，會以為上了某媒體的獨家大新聞，不管是標題、內容、版面配置，都極具水準及創意，第二個令我差點掉出眼珠子的是舉辦的地點，竟然是國家

級的一流場地——中正紀念堂的國家演藝廳，我實在無法想像他們到底是如何爭取到這樣的場地？我不得不讚嘆及佩服他們，當下就跟女兒預約 10 個位置，承諾她當天一定揪團去欣賞他們努力的成果，為他們辛苦的排練，獻上身為家長最大的祝福與鼓勵。

這二件事，雖然都不是她獨力完成的，但她都熱烈參與其中，過程中酸甜苦辣點點滴滴在孩子心頭，她沒告訴我，但我看得出她成長的軌跡，且展現出來的自信心也越來越穩健。

我要感謝會刊小組所有成員，尤其在貞汝常委的帶領與惠玲委員積極的協助下，將本期會刊完美的呈現；同時也要感謝學校，在孫校長的領導下，充分的支援家長會各項活動與事務的推展；最後，還要感謝南湖高中全體家長對家長會的支持與鼓勵，讓我們一起為南湖高中的學子加油、打氣，讓孩子們勇於面對挑戰，勇於走出屬於自己的道路。

## 飛耀南湖～ 南湖領先，菁英啟航

✦ 孫蘭宜校長

103 學年度十二年國民基本教育，從免試入學及高中職免學費開始推動，還依稀記得洪禎炫前會長的提醒，學校一定要洞察先機，及時因應十二年國教及少子化的趨勢，以學生為主體，把每一個孩子都帶上來，才能讓南湖高中領先群倫，站上屹立不搖的地位。

果然連續三年，校內教師團隊以社群研討，展現出合作與過人之創意，積極開發校本特色課程，透過滾動式修正，精益求精。另有一群教師，投入特色班級課程教育實驗計畫，成立數學寫作班與科學班，讓首屆教育實驗班——數學班陳奕儒同學獲得學測 70 級分之表現。

當然創校就成立之英資班的表現，更在十二年國教的首屆免試新生入學時，就吸引一百多名國中資優學生報名參加甄選與鑑定。並勇於突破自己的侷限，挑戰外交小尖兵選拔榮獲全國優良隊伍學校；更進一步主動組隊參加全國英語短劇比賽，晉級全國前六隊，將於 4 月 19 日於師大晉級全國六強總決賽；孩子的努力與教師的指導，執著於賽前準備，沒來得及讓家長會知悉；正如男女籃日復一日的高強度練習，勇奪全國雙料前六強之榮耀，也來不及通知家長會團隊的參與，但仍在賽場看到許多主動關心南湖孩子的家長到場為孩子們打氣；更有熱心家長以賽後提供精進建議，期待南湖會更好，更幸福。

南湖 104 學年度的總體課程計畫延續 103 學年度的領先計畫。仍維持高一與高三領先特色課程 8 學分的跑班選修。英資班、數學班與科學班

仍持續辦理特色班級經營，體育班則將申請專長項目，並列重點項目，讓培訓人數更具彈性與適性發展。

學校要具有高品質的口碑，教師團隊、家長團隊與行政團隊缺一不可，感謝教師團隊，人人跳出原本可以安心施展專長抱負的課程，積極投入教師學習社群，研發南湖校本特色新課程。凡走過必留下痕跡，請支持與肯定教師團隊們的努力，與學生自主選修課程的成果產出；十二年國教新課程之預備，課程與教學在持續滾動式修正後，南湖高中一定準備好，迎接新世代的高中生加入優質高中之行列中。

感謝家長會肯定南湖全體孩子的表現，今年的學測成績，經過家長委員會議決議，通過各類學群學測成績前 15% 的同學，都獲得會長親頒的獎學金，即時的激勵是孩子再堅持與努力的最大動力。敬愛的家長會，孩子們收到了，告訴校長，要轉告家長會並謝謝胡會長，他們一定會記得這一份得來不易的激勵獎學金的。

謝謝家長會在南湖師生全體總動員的時刻，帶領家長團隊，熱情且積極的鼓勵學生學習與師生競賽成果的激勵。為了擴大學校活動資訊的分享，我們會邀請家長代表再重新檢視學校網頁，讓資訊的查詢更加符合家長與學生的需求。





# 南湖高中夥伴會

❖ 104年第八屆會長／池 集

## 緣起～

因為在家長會的感情濃的化不開，因為在家長會的情誼捨不得中斷，於是有了南湖高中夥伴會的誕生。

## 創立～

夥伴會創會於96年12月1日，創會會長羅振忠也是南湖高中第二屆家長會長，羅會長政經人脈廣擴，閱歷豐富。他召集了小孩已從南湖高中畢業的家長們創立了“老伴會”，但因成員都是活潑熱情的家長，並非“老人”一族，所以更名為“夥伴會”。

## 規劃～

夥伴會入會費1仟元，常年會1仟元（每年於開年會時繳納）。一年有四次正式活動。一次餐會，一次一日遊，一次二日遊，一次為年底之年會。前三次之活動，參加之會員（或有攜伴者）皆需繳交當次活動費用，最後一次年會則不需繳費。夥伴會於每年12月底舉辦年會，年會重要議題為選舉新會長（一年一任）與財務收支的明細報告，當然最重要的是會員的聯誼與聚餐。

## 歷程～

夥伴會歷屆會長。

第一屆會長（97年）：羅振忠（南湖高中第二屆家長會會長）

第二屆會長（98年）：林逢玲

第三屆會長（99年）：周 明（南湖高中第四屆家長會會長）

第四屆會長（100年）：謝應裕（南湖高中 前校長）

第五屆會長（101年）：李素芬

第六屆會長（102年）：林昆叡

第七屆會長（103年）：楊成友（南湖高中第七屆家長會會長）

第八屆會長（104年）：池 集（南湖高中第十一屆家長會會長）

現任會長池集是南湖高中家長會新舊世代銜接之會長，首要任務



是把前十屆的夥伴與新的家長會好友們連結起來，所以第八屆的任務口號為“把愛連起來，舊人新人一起來”，第八屆有一組熱心有效率的幹部團隊，在會員的聯繫，活動的規劃，與活動的帶動，都發揮到最高點，讓每一次的會員活動都能畫下完美的句點。而且期待著下次活動的來臨。

更可貴的是在第八屆團隊的熱情召募下，夥伴會會員人數已達86人（至3月31日止，104年新加入之會員就有17人）。

## 分享～

夥伴會在 Line 也設立了一群組，每天我們在互道早安中開始一天的生活。好文章的分享，笑話的分享，生日的祝福，旅遊照片，新知常識，個人趣事……。把夥伴們的心緊緊連在一起，可以說我們夥伴會更像一家人。夥伴會會員們彼此沒有利害關係，分



享與互相加油打氣才是我們每天重要的課題。我們的生活應該多層面、多元化，豐富多彩，只有一、二個好友還不夠，要擁有一群老友，友情能滋潤老年生活，使你不感到孤獨，而且過得有聲有色，有滋有味。現在流行“老伴（指老友）多多益善”，老友如老酒，愈陳愈香。因為每個人都有不同的人生歷練與生活智慧，那是一種學習。當彼此聚集在一起時，只要一個動作，



一句話，大夥就充滿笑聲，這都能激發出身心的活力與熱情，讓人保持年輕與長壽。

## 連結～

我們希望南湖高中的家長們，只要你想加入夥伴會，不論在校或已畢業，都可以透過現有學校家長會的管道加入，我們隨時歡迎新會員的加入。期待我們夥伴會一直延續下去，直到永遠……





## 與你的工作(學習)共鳴

副會長 / 游峰茂

讓我先來告訴你們一個故事。

從前有一個香嚴智閑禪師，修行已經二十幾年了。有一天，他參加大渭大圓禪師的法會，大渭大圓禪師問他：你是否能為「父生母未生以前」說一句貼切的話？香嚴法師答不出來。讀了二十幾年的經書，他竟然還參不透這個玄機，答不出這個問題，他很感慨，於是把所有經書燒掉，做一個雲遊四海的行粥飯僧。他後來到武當山的一個小寺廟去掛單。有一天，他在打掃寺院的時候，忽然彈起一塊磚瓦，打到一段竹子，發出了一個聲音，他聽到那個聲音後突然大悟。

為什麼那個聲音可以使香嚴法師有所感觸，使他大悟？因為香嚴法師已經融入當時的情境。他自己就是那個情境，是那一段竹子，也是那一片飛起來的磚瓦。他不必思考，出生前是什麼東西，他就是任何一樣東西，沒有生前，也沒有生後。這段公案叫做「擊磚拾竹節」。

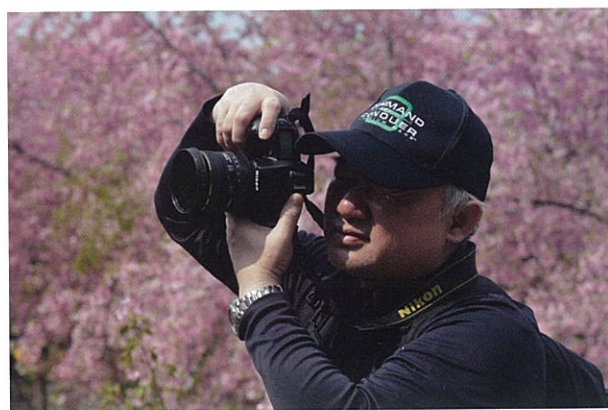
講這個故事是要點撥一件事：有很多東西，當你能夠融入的時候，就能忘我，就能有快樂。對我來說，工作正是如此，對學生來說，學習也是如此。

有時候，我的工作從日出開始到半夜才結束，身體當然很累，但是心卻覺得很踏實且快樂，因為用心投入這個工作，而投入就是一種快樂。

但是很多的同仁往往認為我是痛苦的，因為他只看到我的磚瓦打到竹子，發出聲音，但是他不知道我和這個聲音的共鳴。除非他自己丟個石頭，打到竹子，他才能瞭解這個聲音，才能有他的快樂。



當然，我快樂的地方不是在做完一件事情，而是在於做好一件事情。當有問題要解決的時候，會想要把它處理得盡善盡美，而沒做完，會捨不得離開，即使禮拜天來加班，也是這樣的心情。如果我能下班以前，把一件事情告一個段落，或完成一個案子，我會很高興得按時下班。只是，每天都沒辦法在下班以前告一個段落，所以每天都要加班。累不累？當然累！只是要告訴



你，快樂就在這裡點滴的投入，而且一旦投入就不可自拔。

上禮拜我去看千手觀音菩薩像展覽，產生了一個疑問，為什麼會有千手千眼？它們代表什麼意思？我想，一個人除了感官以外，其他的意識都是他的眼睛、他的手。

對於工作，我也有千手千眼，這種潛意識，講不出來也控制不了，會有一種不自主的意識去掛念。就算休假日，我也會想那事情處理現在怎麼樣，那個事情現在到哪個階段……很難就這樣放手休假去，從來就一直是如此，而且認為這是應該的，看到不完美的就去修改，一投入就是無止盡。

最後，我也以一個故事來做結尾。

「修行」最終會得到什麼好處？

佛陀答：什麼都沒有得到。

再問：那您還修行做什麼呢？

佛陀微笑：不過我可以告訴你我失去許多東西！我失去憤怒、憂慮、悲觀和沮喪、失去焦慮不安、失去了自私自利，失去了一切無知習氣障礙，也失去了對老和死亡的恐懼。

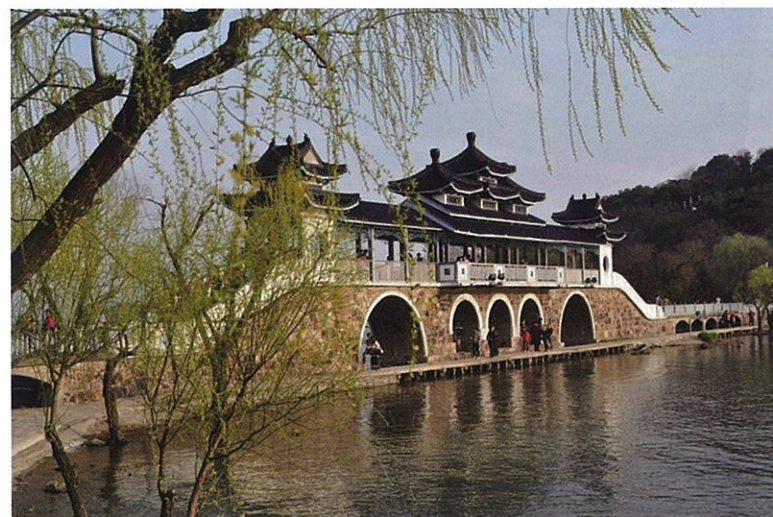
而同樣地，你認為「學習」最終會得到什麼好處？

老師答：什麼都沒有得到。

再問：沒好處，那您還學習做什麼呢？

老師微笑：不過我可以告訴你我失去許多東西！我失去……求知的障礙，也失去了對無知的恐懼。

樂在工作、樂在學習，學會與內心深處的你對話，做自己喜歡做的事情，當你能夠融入的時候，我，就能有快樂，共勉。（編按：內文攝影照片為游峰茂副會長之作品）





# 南湖～快樂成長！

❖ 副會長／林素梅

時間過得很快，女兒進入南湖高中已第二年，也是我在家長會服務的第二年。很幸運在家長會遇到很多熱心的家長們，大夥發揮所長積極參與家長會事務，也熱烈地參加學校的各項活動，讓南湖的孩子們都能更開心健康的在這大家庭中學習、成長。

我們常說沒有人是天生的父母，隨著孩子的呱呱落地，做父母的也同時陪著孩子們成長茁壯、並學會做父母的角色。十二年國教的教改，多元的教育政策，讓很多孩子們緊張、徬徨，反覆更改的教育政策也讓很多父母無所適從跟著孩子緊張甚至失眠，但我要給我的兒

女們成長過程是：孩子你可以慢慢來，學習是無止境的，好好地享受學習的快樂和成就。當然這階段的課業很繁重，現在最重要的目標是考上心目中理想的大學和科系，這是孩子你現在最重要的任務，雖然我們會給你一些建議，但最後的決定在你，爸爸媽媽一定會支持你。

南湖的老師們年輕有活力、熱心教學，是南湖子弟們的福氣，孫校長熱情開朗、認真辦學，讓孩子們在南湖的學習環境越來越好，這些都是值得肯定鼓勵。不過還是有一點要反應的是：有些科目，部份老師出題過於艱深，學生們成績過低，多少會打擊到自信心和學習的興趣，當然考試是測試學生平時的學習效果，但適當的鼓勵也



是需要的。

現在的升學制度和我們當年的聯考雖然不同但實質差異不大，學生們一樣是戰戰兢兢，每天大考小考一堆，尤其現在多元入學的方式眾多，希望學校能多多提供學生們資訊與指導，讓孩子們能夠有更正確的選擇，個個都能進入優秀理想的大學就學。

當初參與家長會是希望能更了解學校的事務與互動，讓女兒更喜歡上南湖高中，不過這個已不用我擔心，因為女兒在南湖活潑正面的校風裡開心學習，和很多優秀乖巧的同學們一起快樂成長，非常感謝南湖師長們的教導，也祝福南湖高中辦學成功、越來越棒！



# 孩子，爸爸陪你勇闖人生之路

❖ 副會長／褚一進

本人很榮幸承蒙諸位委員代表們的抬愛，有幸擔任本屆高一家長會代表暨本會副會長。今後定當殫精竭慮戮力以報！我女兒叫褚冠妤現就讀本校高三，小犬褚冠宏是本屆高一新生。很遺憾地小弟時至今日才正式踏入南湖，為學校及孩子們盡一點心力。

我兒子是身障人士，所以在與家人討論後，決定跟隨冠宏到學校參與家長會，除了可以替學校分憂解勞之外，順便可以就近照顧冠宏。小女冠妤也相當體諒父母的辛苦，以及弟弟的特殊狀況。因此一路走來，我幾乎從未參加過冠妤高中生活的任何活動，只是一味地全心全意照顧弟弟冠宏。今天剛好藉由這個機會，向我乖巧懂事的女兒表達最大的歉意及感謝之情，在高中的最後這一年，爸爸終於可以來陪陪妳。冠妤從小到大從未忤逆過父母，也從來沒有欺負過弟弟，姐弟倆更從來沒有起過任何爭執。一直以來她總是默默地從旁協助弟弟，從無怨言！她唯一要求過的一件事，就是她想當本校管樂社社長而已，還好最後如願以償，讓我著實鬆了一口氣。

家長會的委員因孩子而來，為孩子而做，不分彼此，將學校的學生均視為己出。不過也有人說參加家會是一件勞民傷財、吃力不討好的苦差事。但是我認為把時間、精力、金錢等用在孩子身上是最值得，也最無怨無悔。雖然為人父母者都希望孩子好，但是卻不一定願意付出，就算付出了也不一定心甘情願。小小的付出經常被父母說到人情大大，三不五時還會拿出來複習一下。所以在父母東偷西省卻又

望子成龍、望女成鳳的情形下，野心滿分卻力道不足！天底下沒有父母會背叛小孩，只有小孩會背叛父母。父母最終都會原諒孩子，但是孩子卻不一定。所以當他們有一天看清父母不夠盡力的事實真相時，結局可能就是雙方以不滿與怨言告終。其實這是孩子對父母有依賴心卻缺乏信賴感所致。

我不是最成功的父親，但是我希望自己是最盡責的爸爸。我要以120%的努力來照顧家人，雖疲累亦無悔。因此我認為當一個稱職的家長要有三要素：一、不可以偷懶。二、不可以小氣。三、不可以自為是。





## 一、不可以偷懶：

當父母的人絕不可以找藉口，再忙再累都必須放下一切為孩子服務。十幾年來我每天接送冠宏和冠妤直到高中。冠宏小學念音樂資優班，每天都必須載他和樂器、樂譜、譜架等。他下課時間也不固定，我在校門口等他一小時，經常是家常便飯。每天還要送他們去游泳，不但要陪他們游，還要等他們洗澡。回家媽媽陪他們練琴，我再去社區大學教書。有一次我生病很嚴重，自己先吃兩粒強力止痛劑，再請我太太坐在駕駛座旁邊，接送完冠妤、冠宏後，再去醫院掛急診。現在冠宏有姐姐陪，我可以稍微輕鬆一點！這還只是每天的例行公事而已，其他還有比賽、表演、突發狀況等，我們甚至遇過一天有兩種賽事的情況，我還是從未缺席！而且他們有空時，我還會帶全家出去玩，休息時，還要陪他們講話、聊天、說故事等。冠宏視力極度不良，從小就有閱讀上的問題，我太太和冠妤幾乎是逐字逐句地唸給他聽。每個星期六下午練水上芭蕾，他們在師大游泳池練習，我和我太太在池邊忍受著悶熱一坐就是三個小時以上。因為冠宏隨時可能有突發狀況，產生身體不適的情形，我和我太太連出去透透氣都不敢。冠宏星期六早上在基隆長庚及基隆署立醫院當音樂志工，六年來我也是坐在台下從未缺席。反正他們小時候學的任何才藝，我們夫妻一定有一個人隨侍在側。包含音樂班上個別課時，學校要求家長最好在旁邊。四年下來，我太太就打趣地說，自己已經可以當音樂老師了。所以在我的眼裏，每個父母都「蠻懶的」。

## 二、不可以小氣：

投資在孩子身上是最值得的。冠宏是民國

100年國語日報依照當年媒體報導所評選出，全國多才多藝類別的第一名。我細細算來那個獎杯大約價值一百萬，因為學才藝所費約一百萬。現在看起來很值得！因為一百萬不一定買得到這個獎杯與榮耀。

有些父母是能省則省，或因陋就簡。這種行為有的時候可行，有的時候是大大地不行。例如冠宏國小考音樂資優班前，除了要請專業教授專人指導外，樂器優劣、衣著華麗與否，在在都與成績有著密切的關係，遑論是否考得上。就算考上，成績也一定要名列前茅，因為主副修樂器的種類，是按照考上的成績一次定生死。冠宏考音樂班那套西裝剛好9999元，只穿過一次，每學期公演就要買新的西裝、襯衫、皮鞋等。小提琴隨著冠宏身高、手長，變高變長，必須不斷買新的，指導教授看得起冠宏，幫忙挑了琴，還說很便宜有打折只要十幾萬就好。現在家裏光小提琴就有五把！弦每斷一根就是1500，弓一把就是五位數等等，諸如此類不勝枚舉。家中經常是一疊千元大鈔進來，然後原封不動地再加一些付出去。所以我們一向都很窮。不過現在我比較體會到什麼叫工欲善其事，必先利其器的道理，好貨與爛貨確實有差。例如今年1月，冠宏被聘為中華民國第十屆中日直笛大賽的主持人兼口譯，當時就有少數直笛團拿的樂器像丐幫一樣。冠宏當場就告訴我說：「這一隊“剝賽”了。因為除了音色音質不好之外，甚至會被認為不尊重評審。」當下我就很有感觸。

冠宏從三歲開始學游泳，而游泳池冬冷夏悶。為了讓他們姐弟有好一點的環境，我也是咬著牙參加基隆市某知名飯店的健身中心，全家加入會員。只有這樣，小朋友才會玩得開心，也願意接受訓練。在他們四式都由我教會之後，為了讓



他們精益求精，我委託師大體育系教授幫他們找了來自前俄羅斯現為喬治亞共和國的奧運國手教他們水上芭蕾。這些費用全都所費不貲！而且他們學過的東西絕對不止這些，全部都是開銷。我的想法是，與其以後留給他們，倒不如現在用在他們身上，可能還有機會聽到孩子對我們說聲謝謝。不用等到以後每年的清明節才聽得到！

台語有句話說：「資優免師傅，用錢買得有。」為了孩子，錢灑下去再說吧！所以我如果聽到有父母嫌小孩學才藝或把錢花在孩子身上很貴的話，我就會很火大。但是如果聽到有父母不送孩子去學才藝的話，我會更火大！

## 三、不可以自以為是：

父母都會把自己的孩子神話，我自己有時也會落入這種窠臼。所以只能盡量有什麼事實就說什麼。凡事少說多做，不可少做多說。有時我們也會因為孩子有一點點小小的成就，就當自己是

教育的專家、教養的達人。逢人便說，而且還經常幫大家複習。因此，為了避免發生這種事，我特地到家長會來取經。家長會臥虎藏龍，每位家長對孩子的教育必有所心得、有所長，甚至有明顯的斬獲。在家長會必定可以讓我更加精進。

對孩子的教育更不可以自以為是。孩子的成就是親子之間共同努力的結果，親子間如果能共同努力的話，比較容易達成目標。我個人認為，小孩子未接觸過或不太明白的事項，爸媽有必要代為安排與建議，否則在未仔細規劃下，一味蠻幹只會流於有勇無謀。反之，若過度干涉、爭功諉過，則雙方處於對立的關係，勢必一事無成，以失敗告終。因此親子雙方必須有良好的溝通，而在溝通之前最好先建立互信互賴的關係。

一直以來，我都是秉持著這些大原則陪伴孩子，而且人不可敝帚自珍，人外有人天外有天。加入家長會必有收穫，會內必有賢達先進可以讓我們效法與學習。



# HBL 南湖戰神

❖ 316 曾柏喻

—— 年了！說快也不快，說慢也不慢，心裏頭  
 —— 真的很不捨。回想起高一時，我還是一個  
 懵懂無知的小孩，什麼都不會又懦弱，常常被教  
 練罰、被教練罵，當時覺得很不高興，做什麼都  
 不對。到了高二，漸漸明白教練對我如此嚴苛是  
 為什麼了，就是為了讓我學會怎麼為未來來鋪路  
 ，高二這年，我已經漸漸走紅也代表台灣去參加  
 兩次國際賽，但我告訴自己不要這樣就自滿，好  
 還要更好。

就當我要繼續往上爬時，發生了兩件令我不能  
 接受的事，先是換教練，這時心裏想：天啊！  
 是在整我嗎？七月時，新教練正式掌兵後，九月

我最親的爸爸離我而去，那時候真的跌到谷底，  
 完全不能接受這個事實，但我選擇一肩扛起所有  
 的責任，不讓家人操心。

我高三是最後一個球季了，這條路走得很  
 奇妙也很夢幻，先是預賽面臨著沒有贏就得回家  
 的考驗，預賽最後一站，我打出生涯代表作轟  
 四十五分，這時南湖戰神的封號成為家喻戶曉的  
 讚美，高中籃球聯賽最後，我們以第六名作收，  
 三年的舞台結束了。

謝謝南湖教給我許多的東西，也謝謝校長、  
 我三年隊友、所有老師、教練以及全校同學，你  
 們是我最大的後盾。

# 南湖女籃

❖ 女籃隊



今年的聯賽在二月初告一段落了，雖然今年  
 沒有達成我們最想要的目標，但不論是在  
 場上或場下，我們每個人都是全力以赴的為比賽  
 而拼命，這一種永不放棄的態度，才是這過程中  
 我們學習到最重要的東西。

這三年來在南湖經歷了非常多的事情，也讓  
 我們成長了許多，不管是在學業上、球技上、人  
 際關係以及團體生活的相處都著實進步。去年暑  
 假發生了一件讓大家都很痛心的事，我們最親愛  
 的維宜教練變成了天使守護著我們，雖然因此換  
 了新教練，但我們並沒有放棄，跟著教練的步伐  
 ，雖然中途跌跌撞撞，有磨擦，有不適應，但教

練始終告訴我們唯有堅持才有戰勝一切，讓我們  
 知道這個時候更應該擦乾眼淚抬起頭來朝著目標  
 前進。雖然最終的成績不是我們所理想的，但是  
 我們沒有遺憾，因為我們都已盡心盡力去完成每  
 一場比賽。

在南湖的日子即將結束了，很開心我們是南  
 湖的一份子，感謝南湖給我們最好的資源與關愛  
 ，讓我們有這麼好的學習環境。感謝每位師長及  
 同學在比賽時為我們加油吶喊，讓我們在比賽時  
 更有動力堅持到最後一刻。真的很感謝大家對我們  
 的支持，南湖女籃會繼續為學校及球隊創下佳  
 績，也希望大家以後可以繼續支持我們喔！





# 排除萬難，勇往直前

❖ 女排隊

今年的我們和以往不太一樣，比起其他高大的隊伍，我們的個頭顯得嬌小許多，但我們有著「人小志氣高」的態度，身高不比別人高，就要在技術上比別人花更多心思。靠著每一天基礎動作反覆練習，體能上持續加強，許多刁鑽技術的磨練，就是要展現給大家不一樣的南湖女排。

在聯賽的前一週我們提前下去南部適應場地，這是和往常大不相同的，可見我們教練也很支持著我們這群矮小兵團，我們每天到比賽場地去練習，模擬比賽的戰術，想辦法克服寬廣的大場地與刺眼大燈，不斷的做不同訓練就是為了讓大家看到不一樣的南湖女排。

在場地上我們滑行翻滾著就為了那一球那一分，自由球員每一顆拼死拼活的防守，都是點燃球隊希望的那盞燈，舉球員每一顆賣力的舉球，



都是製造機會好讓隊友發揮實力，攻擊手每一顆刁鑽的攻擊，都背負著整個球隊的期望，我們留下的汗水代表著所有的努力，我們流下的淚水代表著過程裡的心酸，儘管在比賽中時常因表現不佳，而被教練指正，我們隊友之間仍然相互打氣、相扶相持繼續面對更多艱難的挑戰。

這次的聯賽雖然我們不敵眾多隊伍，最終只拿下高中排球甲級聯賽的第八名，但在這過程中學習到團結、信心、默契、溝通與態度，教練在賽後為我們檢討指正我們錯誤的觀念，我們也受到學校老師的關心與支持，專程在移地訓練時，隻身前往訓練場地給予我們精神上的支持與物質上的加持，校長驅車南下親自到比賽現場為我們加油打氣，雖然在所有努力後，並未達成球隊的目標與理想，但教練卻沒有放棄，依然鼓勵著所有的球員勇敢面對這次的挫折。就因為我們有著大家的關心，南湖女排才能繼續勇往直前面對更多的挑戰。



# 我的高爾夫球之路

❖ 216 程思嘉

從八歲開始接觸高爾夫到現在已經九年，一開始是爸爸帶我接觸這項運動。當初只是要帶媽媽去學球，而我在旁邊揮桿，爸爸看出我好像有點天分，就讓我繼續玩。以前一星期只上一次課，完全只是好玩，慢慢的，自己開始有興趣，然後在偶然的機會下，有教練推薦我們到美麗華球場去練球及學習，在那邊我開始知道選手的訓練是應該怎麼樣的，也從前輩中慢慢學習，但在這裡都還只是興趣的培養。後來，美麗華球場結束培訓之後，也是經由別人介紹，我到了東華球場，因為在之前就知道選手的訓練模式，所以在那邊就開始了我的訓練。一開始，跟大家一起練球，學習團體生活，互相切磋、磨練，之後經由教練推薦，進到了東方球場，在先前的磨練，也知道選手的訓練模式，而在這中間也參加了許多比賽，其中包括亞青盃、國內的排名賽、全中運，也當選國手，代表台灣去參加泰后盃、世



程思嘉小檔案

生日：1997.10.28  
性別：女  
身高：163公分  
體重：60公斤  
專長：高爾夫球  
訓練年資：9年

界盃、亞運會、青年奧運，也參加了很多職業賽事，也以業餘身分贏得四次職業冠軍，這個成績也打破台灣有史以來的紀錄。

在比賽中學習失誤，由此知道自己的弱項，然後加強自己不足的部分，慢慢的磨練，吸取經驗。我不怕失敗，相反的，我反而喜歡失誤，因為從失誤中能有更多的機會去學習，進步自己。在去年的十一月，我在中國廈門贏得女子歐巡賽的冠軍，同時也是首位華人球員在歐巡賽中獲得冠軍。所以在十二月做出了決擇，我決定轉入職業，這是我的夢想，成為一名職業球員，到各個不同的國家去比賽，我非常喜歡這種生活，也非常嚮往巡迴賽選手的生活。

所以非常高興，今年開始會以女子歐洲巡迴賽與台灣、中國巡迴賽做為開始，也同時在今年會去參加美國巡迴賽的考試，因為美國是我的最終目標，同時也是夢想。

## 個人成就

- 2010、2011年 亞青盃代表隊
- 2012年 世界盃代表選手
- 2012、2013年 連續兩年台灣女子業餘排名第一
- 2013年 第二屆亞洲青年運動會台灣代表選手
- 2013年 中正盃女子公開賽冠軍
- 2013年 台北富邦女子公開賽冠軍
- 2013年 泰國女子公開賽第五名
- 2013年 全運會個人與團體金牌
- 2013年 全中運個人與團體金牌
- 2014年 世界盃代表選手
- 2014年 亞運會代表選手
- 2014年 南京青年奧運代表選手
- 2014年 全中運個人團體雙金

華人首位贏得女子歐洲巡迴賽冠軍選手



# 我的應試攻略

305 楊 雨

每個人的讀書方法不同，別人的方法可以供你作參考，但最重要的是，找出自己的方法，找出自己的步調。

我沒有補習，也沒有買一大堆參考書（都是看狀況使用學校買的，自己只買了歷屆），上課基本上是專心的（偶爾會打瞌睡）。上課專心很有用，如果能在上課就學好，非常省時。我在考學測時也常冒出「這個老師講過！」的小驚嘆號。

我的分數是國 15 英 15 社 15 自 12 數 7。以我的分數而言，很適合填一些只看國英社的校系（雖然我沒有），所以不只要考高，級分的分布也很重要。如果已經有目標校系的人，可以去查查它申請或繁星的門檻、採計科目。再決定自己要怎麼分配各科的讀書時間。但我建議，如果你的校系不採計某科，花的時間可以比較少，但不要完全放棄。

**國文：**我的國文好應該是因為從小愛看課外讀物。但現在你們可能已經沒有夠多的時間可以看些雜書，所以先把課文掌握好，尤其是古文 30 篇。作文的話，先訓練自己可以在時間內寫完，而且要達到題目要求的字數。作文比較差的先求通順就好，再慢慢學怎麼修飾（看看課本散文怎麼寫的，或問問老師、同學怎麼寫會更好）。

**英文：**小學最討厭英文課了，可是後來遇到一個很兇的老師，我因為怕被他問問題，就每天預習，自己背單字、讀課文，還自己學了kk音標



**個人榮譽榜**

- 104 學年度大學繁星錄取 國立臺灣藝術大學圖文傳播藝術學系
- 104 學測國文 / 英文 / 社會滿級分

。然後我的英文就慢慢進步。所以，英文也是要靠多接觸、培養語感。一樣，課本是基本，課文、單字、文法要會。另外我會跟著學校進度讀英文雜誌。再來就是寫題目和檢討。

**地理：**觀念很重要。覺得對地理不太熟就再讀讀課本、講義之類的。如果覺得還算熟，就開始練習解題，有問題就去問老師，學會怎麼解題很重要。

**歷史：**我是靠寫筆記才建立起對歷史的概念。複習或考試時，遇到不太熟的事件、或某個時代的特徵，就去翻課本或講義，自己挑些重點寫成筆記。如果去查書還是不知道那個題目在幹嘛，再去請教老師。

**公民：**公民就是考一些名詞。容易忘記是什麼的名詞我也整理成筆記（例如：初級團體、次級團體）。還有一些像是機會成本、訴訟程序等等，該理解的理解，該背的背。

**自然（給社會組）：**我的自然就是寫了十年歷屆、檢討、不熟的觀念做成筆記。平均一年歷

屆是花三小時檢討（不含解題時間）。因為自然範圍太廣，有四科，對我而言，不太可能很完善地複習，所以先把歷屆弄熟，寫歷屆遇到困難再去翻書或找老師問。當然，如果不想像我只考 12 級就得下更多功夫。

**數學：**嗯，應該沒有人想問一個數學只考均標的是怎麼讀數學的吧？問我的話，我想，觀念和多練習很重要。最後，我認為排時程表很有用，清楚地列出幾點到幾點讀什麼（建議以一到兩小時為單位），娛樂時間也排進去，然後逼自己要遵守。各科歷屆很重要。休息很重要（我一天睡八小時），娛樂也很重要，如果能零娛樂是很好，但如果這會讓你讀書效率變差那就不太好。總之，相信自己，一步一步踏實地往前吧！

## 在地最強勢大考榜單 內湖唯一全國連鎖高中班系

# 2015 內湖陳立 學測大放異彩

陳立教育·內湖分校 2015 頂尖校系名人堂

姓名	就讀高中	畢業國中	錄取校系	姓名	就讀高中	畢業國中	錄取校系
李○丞	南湖高中	內湖國中	國立清華大學動力機械工程學系	曹○軒	育成高中	市三民國中	國立彰化師範大學數學系
林○慶	南湖高中	內湖國中	國立成功大學數學系	張○云	內湖高中	內湖國中	國立暨南國際大學資訊管理學系
王○樞	文德女中	達人女中	國立政治大學斯拉夫語文學系	李○霖	南港高中	麗山國中	國立臺灣海洋大學電機工程學系
姜○帆	內湖高中	東湖國中	國立臺灣師範大學物理學系	陳○卉	復興高中	中正國中	國立嘉義大學木質材料與設計學系
郭○軒	南湖高中	西湖國中	國立中興大學生命科學系	洪○勳	秀峰高中	介壽國中	國立聯合大學電子工程學系
鄭○怡	育成高中	麗山國中	國立高雄師範大學教育學系	林○融	方濟中學	內湖國中	國立屏東大學應用物理系物理組

## 2015 學測 60 級分 以上金榜

林○璇	北一女中	內湖國中	73	戴○帆	北一女中	達人女中	67	陳○傑	麗山高中	麗山國中	64	羅○軒	成功高中	明湖國中	62	顧○媛	麗山高中	明湖國中	60
陳○穆	建國中學	麗山國中	72	周○震	內湖高中	明湖國中	67	鄧○權	師大附中	方濟中學	64	陳○霖	成功高中	麗山國中	62	陳○沛	南湖高中	中正國中	60
廖○鈞	麗山高中	明湖國中	71	蘇○迦	成功高中	內湖國中	66	游○斐	松山高中	內湖國中	64	黃○洋	南湖高中	麗山國中	62	蔡○渝	中崙高中	達人女中	60
陳○功	成功高中	麗山國中	71	江○儒	松山高中	內湖國中	66	林○慶	南湖高中	內湖國中	64	郭○熙	內湖高中	西湖國中	61	謝○向	麗山高中	時雨中學	60
許○棋	建國中學	麗山國中	71	石○錡	松山高中	明湖國中	66	廖○頌	麗山高中	麗山國中	64	陳○謙	麗山高中	麗山國中	61	蔡○庭	大直高中	東湖國中	60
陳○丞	師大附中	麗山國中	70	周○驊	政大附中	市三民國中	65	連○雅	麗山高中	內湖國中	64	姜○帆	內湖高中	東湖國中	61	賴○誠	內湖高中	慈濟國中	60
李○丞	南湖高中	內湖國中	69	吳○萱	麗山高中	麗山國中	65	林○勳	成功高中	明湖國中	64	許○翔	麗山高中	達人女中	61	高○璋	南湖高中	西湖國中	60
蔡○智	師大附中	內湖國中	69	郭○典	內湖高中	麗山國中	65	曹○璿	中崙高中	明湖國中	64	蘇○丞	南湖高中	明湖國中	61	杜○熹	內湖高中	方濟中學	60
劉○辰	南湖高中	明湖國中	69	林○權	中崙高中	延平中學	65	關○倫	內湖高中	東湖國中	63	詹○鑾	內湖高中	市三民國中	61	司徒○庭	南湖高中	達人女中	60
李○誠	建國中學	濱江國中	68	朱○謙	師大附中	內湖國中	65	陳○帆	內湖高中	樟樹國中	63	吳○傑	內湖高中	明湖國中	61				
陳○安	內湖高中	明湖國中	68	徐○鈞	政大附中	內湖國中	65	顧○震	南湖高中	麗山國中	63	鍾○昕	麗山高中	麗山國中	61				
李○勳	建國中學	東湖國中	67	沈○嫻	北一女中	海山國中	65	鄭○晴	市立大同	達人女中	62	賴○辰	麗山高中	方濟中學	61				

這個位置留給你

## 升高二英數物化·高三學測全科班 熱烈報名中!



陳立教育·內湖分校

●報名洽詢：台北市成功路三段174巷15號3樓  
（近湖光市場·中國醫藥大學附設醫院）  
●歡迎來電：(02) 2791-3839







# 我的讀書心得分享

310 陳奕儒

**讀**書其實沒有好方法也沒有任何速成法，就是要真的讀懂，而且要「紮實」，在學校上課時就一定把老師教的聽懂，如果有不懂的地方下課就馬上問老師，也可以自己回家好好想想後，下次上課再找老師討論。還有一點，讀書不一定要回家讀，像高三上必須複習學測範圍還要兼顧高三進度，時間分配攸關學測成績，我的方法是當老師上課停下來等同學抄筆記或消化的空檔，就開始寫當天作業還有快速在心裡複習剛才教的內容，上課把高三進度讀懂，回家後就可以專心衝刺學測。我也常找老師問問題，古人云：「非學無以致疑，非問無以廣識」，除了讀書外，解決遇到的問題也很重要，可能老師點一個地方就能立刻知道問題出在哪，問完後印象也會加深很多，而南湖的老師都很好，教學也很認真，只要有事先跟老師預約時間，相信老師們都會樂意回答學生的問題。

因為我本身是自然組，所以對理科的準備比較有心得：準備數學科，有分成內功跟外功，這



是我的班導陳韻如跟班上分享的，內功就是數學課本裡的內容及老師上課內容有沒有聽懂，聽懂的意思是可以自己倒推出公式或定理；至於外功就是大量算題目，若想在數學這科拿高分，內功及外功都一定要勤練，而我考前每天都會算一些數學題來增加手感及解題速度。準備自然科最重要的是理解，只要整個邏輯有通的話，遇到沒看過的題目也能馬上迎刃而解，像是準備物理就必須清楚詳細知道公式的來龍去脈及使用時機，準備生物科的話就用圖片來記憶內容。

長期的讀書考試壓力下，調適身心非常重要，可以定期做個讓自己放鬆點的事，像我紓壓的方法是運動，每週末的下午約朋友打籃球，我覺得運動流汗能有效消除身體的緊繃，也能代謝掉一些累積在體內不好的化學物質，更能促進大腦思考，增加讀書的效率，總之，讀書計畫中，一定要排個時間讓自己來紓解壓力調適身心。

**個人榮譽榜**

- 104 學年度大學繁星錄取  
國立成功大學藥學系
- 104 學測數學 / 自然  
滿級分

# 我的應試攻略

305 鄭媛元

**每**個人的讀書方式都有所不同，而找到最適合自己的方法非常重要。

讀書地點可以很多元，可以是咖啡廳、圖書館或家中，我認為最好的讀書環境，是一個能讓你在固定的時間內，專注於你所讀的書，不被周遭的誘惑影響，便能在最有效率的情況下，將知識牢記在頭腦裡便能活用他，其實，讀書成效的好壞，和所耗的時間並沒有太大的關係，有了適合自己的讀書環境，別人或許要花上整個下午，自己則能在短短的時間內達成一樣的功效。至於讀書時間，則是要觀察頭腦最清楚，最能吸收的時候，以我來說，平日是在早晨上學前的兩小時，而通常放學後都累慘了，讀書也不會有多大的收穫。另外，睡眠也十分重要，熬夜讀書是很傷身的，我每天強迫自己睡七小時以上，足夠的睡眠，足夠的體力，讀書效果也會更好。

每當讀完一個章節，腦海裡就要浮現剛所讀的重點整理，更可以考考自己剛剛讀到了什麼，但並不是一次就要把所有的東西搞定，讀個兩三次，熟悉了以後，自然而然那份知識就屬於你的了。而補習及參考書，我覺得都要看個人，可以的話，其實不用補習，更不用買參考書，善用課本、考卷、和學校講義就夠了。

高三的我，平時讀書都是讀複習的部分，進度則是上課在老師的帶領下一起唸的。而適當的休息很重要，不要太壓迫自己，還是可以出去透透氣，和朋友約個會，做喜歡的事，好好放鬆，但心神不能因此而飄走，坐在書桌前就要將自己拉回來，在適當的時間做適當的事。

**個人榮譽榜**

- 104 學年度大學繁星錄取  
政治大學民族學系
- 104 學測英文 滿級分





# 台師大學金鷹獎 全國戲劇大賽參賽心得

文 / 205 劉品萱、胡嘉倩、林家文

榮譽榜

賀

由本校楊素鈴老師所指導之英資班同學參加 2015 年全國國中暨高中英語短劇比賽榮獲公立高中組第四名！個人獎項部分由 205 班吳致寧同學榮獲最佳男主角！

## 劉品萱 擔任舞台總監

從去年十月以來，在我們班投票決定參加師範大學舉辦的全國高中英文話劇比賽後，我和另外一位總監就開始了至今將近半年的話劇馬拉松。開會、決定幹部，第一次甄選演員、劇本組換人，第二次甄選演員、劇本組再次換人、道具組重做佈景，第三次甄選演員、劇本組換人……每天都有新的麻煩打亂原訂的計畫，每晚守在手機螢幕前瘋狂打字，和老師溝通、和同學協調，帶領 105 和 205 共 49 人朝向目標努力。如今我們進入了決賽，與建中、北一、武陵、竹女和清水高中並列全國前六名，而且還要在四月十九日

live 表演給評審們看。我們有的時間並不多，但我們不會因為比賽就荒廢學業，不向老師們借課是我們一直都很小心，所以並沒有給師長們太多的困擾。我相信將來在我回顧高中生活的時候，這場為時半年的比賽一定是我最精采的回憶之一。「做事態度遠比成績重要」是我擔任舞台總監的初衷，也是我處理生活中大部份困難的動力。成績在我看來不代表一切，做事能力和態度才是以後對自己最有幫助的，但我仍然會將成績維持在一個可接受的範圍。最後，我想在此感謝所有支持我們這個活動的師長，沒有你們就不會有進決賽的我們，謝謝！

## 胡嘉倩 擔任舞台總監

從下定決心接任舞台總監的那刻起，就開啟了我將近五個月馬不停蹄的話劇旅程。一開始，懵懵懂懂的我們，因為聽了老師的提議，於是決定一頭栽進這個陌生的世界，原本以為這會是一條平坦的路，沒想到過程並沒有當初想像的那麼容易，各式各樣的問題都有可能發生，其中最印象深刻的，大概就是一切都準備好要開始時又突然說要砍掉重練、全部重新來過的那次吧！那一次的挫折，褪去了一開始的熱情，取而代之的是



想放棄的念頭以及不耐煩的情緒，可是透過互相鼓勵和精神喊話，大家終究還是撐過來了，甚至得到了評審們的肯定，雖然過程中難免會有摩擦與不愉快，但至少我們學會了如何去選擇方向、如何去過濾訊息、如何分辨優劣，並且從錯誤中去修正不足。而無疑的是，這是一場非常寶貴的經驗，當你付出的越多，相對的得到的也就越多，「有得必有失」，或許在整個過程中我失去了一些東西，可是我認為我換回的是難得且無價的回憶，在不知不覺中，我也成長了許多。

最後，我想感謝支持及支援我們的家長和師長們，如果沒有你們的默默付出，我們也不會有今天這樣的成果，真的謝謝了！

## 林家文 擔任導演

打從一開始說要參加全國英語話劇比賽，我們就被告知這是一件多麼困難的事，我們都知道，但是我們都沒有想到這困難的程度比我們所想的還要來的多很多。

第一次知道有這個比賽，是在高一的一次英資講座，當時我們請來了曾經指導過很多學校參賽經驗的 TOMMY 老師，當時他說了，他看得見我們的決心，所以我們也就這樣傻傻地說要參加了，但是真正的困難在我們開始沒多久之後就來了，我們光是劇本就寫了超多個版本，每次都是

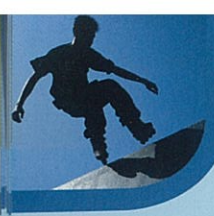
全部刪掉重來，而且還在寫到一半的時候得知要按照演員的個性來寫，負責寫劇本的同學和老師都寫到快瘋掉了，好不容易完成劇本了，然後才發現已經過了快三個月，原本很充裕的時間結果只剩下短短幾天的寒假，於是我們展開了即使是寒假也要天天去學校報到的計畫，即使大家都很忙，事情都很多，每個人都還是盡自己所能的來幫忙這個比賽。

在一起做事的時候，總是會有一些意見不合或小紛爭的時候，我們大吵，在走廊咆哮，拿著稿子逼問別人為什麼不背台詞，質問道具進度到底出了什麼事，但即便如此，最後我們還是會坐下來好好的談一談，合作需要溝通，這一點我們花了這幾個月來體會，於是我們漸漸地從一群站在一旁，只會指責的人，變成了遇到問題會先想想能幫上什麼忙，一群更懂得 team work 的人，我們最後得到的不是進去全國前六的機會，也不是和全台頂尖高中齊名的地位，而是更重要的一種做人的處事態度以及屬於大家的回憶與夢想。

我們沒有太多的支持，但也一路走到了這一步，我們證明了我們可以做出更厲害，更不一樣的事，謝謝家長和老師的鼓勵，也期望學校可以再支持我們一點！







# 人生至此夫復何求

✿ 110 褚冠宏

**從**小父母就很用心的栽培我。爸媽教我的東西是全方位的，從書裡寫的、到眼前看到的，舉凡未來可能會用得到的，都會先讓我接觸，等我打好基礎後，再按照興趣與能力，決定專攻那一項。所以我在小學考音樂班、國高中考數理班，以及各項大小賽事，幾乎是勢如破竹探囊取物，一切均視為理所當然。直到我長大懂得與外界比較之後，才明白事情沒那麼簡單。這一切都要歸功於父親的教導與母親和姐姐的陪伴。我深深地感謝他們！

其實成就一件事是無法獨立完成的，大多需要強而有力的後盾，以及冷靜與清楚的謀略。我父親是基隆很多大公司的顧問，也擔任過政治人物的智囊。他有別人所沒有的遠見與看法，我至今仍然深信不疑。而且他十八般武藝樣樣精通，文武兼備、術德兼修，我和姐姐所有的才藝都是由父親啟蒙，到現在我們都還不及父親能力的一半有餘。有趣的是他不太會講自己的豐功偉業，我都是透過母親或父親的親朋好友及他的學生，才知道所有人都這麼景仰與崇拜他。到現在父親還有很多能力深藏不露。例如：最近我的視力急遽惡化，所以我就考慮開始打高爾夫球。父親一聽非常贊同，他認為既可以運動又環境良好、視野遼闊，不會太累還可以修身養性。隔週他一口氣就給我兩大一小的三套球具。剛開始我有點納悶，一直到有一天高爾夫球教練請假，我拜託父親陪我去練習，第一次看他

打高爾夫立刻驚為天人，才知道他的球技真是一流，不論力道姿勢或對我的講解，都在水準之上。這下我才明白原來其中一套球具是他自己要用的！父親說我已經上高中了，大部份的事可以試著自己決定，原則上他只盡量站在從旁輔助的立場。而且他告訴我因為家裡的狀況特殊，所以他幾乎有十幾年沒有打高爾夫了。

父親一直讓我們有機會多方涉獵，然後再從各個領域當中挑出最適合我們的項目。記得小時候他像名嘴一般，不斷地對我們做分析與說明。現在他倒像教師一樣有問必答，沒問他也不會囉唆。父親說他老了以後要回歸本業當個心理醫師，只要坐在那裡靜靜地聽我們講，偶而開開安慰劑安慰我們就好了。

我爸媽對我和姐姐都相當好，他們從來沒有打過我們，也沒罵過我們，我也沒看過父母吵架。父親在家很風趣幽默，而且還一手包辦起大部份的家事。我媽怕油煙味，我爸就去煮飯。父親



也沒讓母親去上班，也不讓她開車或騎車。我母親是一直到我上國中後怕和社會脫節，才在父親的引薦下到醫院做她人生的第一份差事。今年我爸忽然發現我長高了，而且我和姐姐的東西變得很多，他用一個禮拜的時間，就為我們買下一間四十幾坪的大房子，還一手包辦下所有搬家與裝潢的事宜。現在的新家門前有小河（鶯歌河），後面有山坡（橘郡社區斜坡）。前門氣密窗面對長庚醫院，我就診或當音樂志工非常方便，過馬路就到了。樓下就有站牌，市內市外交通四通八達。他說要讓我們過爽一點，這就是我爸！從不勉強別人做任何事，要好要快自己來。他認為強摘的果實不一定會甜，所以他都替我們做好所有的安排與準備，但是做不做都隨我們自己決定。因此我發現在我人生的道路上，有這位既是開路先鋒，又是後勤支援的父親，讓我能很輕鬆地突破層層障礙。

其實我之所以會來南湖高中是在父親同意下才來的。我在基隆原本就可以經由特教生安置辦法進入公立高中，另有一所體育專長的高中，主任親自打了多通電話，希望我參加該校的游泳隊，而且承諾每天專車接送。還有一所知名公立高中在我第一次會考時，該校教務主任、註冊組長、輔導室主任等，特別為了我到考場來遊說，希望我到該校就讀。事後父親親自到那所高中一趟，由校長領銜共六位主任及組長等人，開出三年獎學金，各科均有專任教師對我免費一對一課後輔導，而且還可以參加音樂班團練，並且二十四小時只要有救生員我都可以使用游泳池的條件。另有一所私立高中直接開出現金一百萬的條件等等。不過父親的意思還是希望我參加二次會考，他評估我一定可以上建中。但是我從小在內湖長大，而且我姐姐已經帶我來南湖很多次，姐姐的同學、學長姐、學弟妹又和我熟得不得了，姐姐出去玩都會帶我去，有時候南湖的同學還會來我

們家打麻將，大家老早就是一票夥伴。不過當時很難違逆父親的意思，所以那幾天全家人就處於有點尷尬的態勢，父親倒是不發一語若有所思。結果好家在！學校的老師在登記報到的前一天，竟然知道我的電話，私下通知我明天一定要去找她一趟！我當天到南湖報到後，喜孜孜地拿著保送進數學班的單子回家，不過父親還是沒有點頭同意，倒是摸摸我的頭對我微笑了一下。姐姐見狀立即向父親保證她會好好照顧我，這時我那很少開金口的母親，忽然從洗衣間走出來，說了句令人永生難忘的名言：「唉！我這北一女畢業的，現在還不是在幫你們洗內衣褲。」然後立刻閃人。接下來父親也就不再堅持，我就快樂地到南湖上學去了！

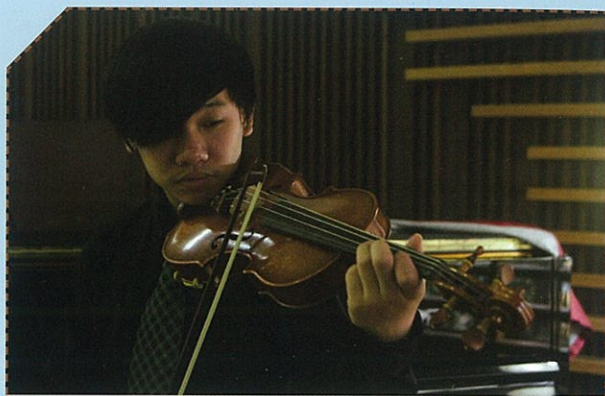
父親是一位對所有人都非常大方的人，而且還略帶雞婆的個性。他對我們幾乎是有求必應，對外人也是能幫儘量幫，還非常負責任，所以在基隆欠他人情的人聽說非常多，他的處事風格日後對我很深的影響。我爸和我媽從來不會使用我們的壓歲錢或獎學金等，全部都讓我們自己花用，而且零用錢只會多給，從來沒有少過我們一分半毫，姐姐有的時候還說不用給那麼多，他們不但照給還不時問我們錢夠不夠用。像我現在有醫院的志工津貼及教家教的錢，一個月就有七、八千元，這麼多年來父母親從未過問，都讓我自已花用。只有一筆殘障津貼父親沒給我，我相信父親一定有他的道理，將來有一天他一定會告訴我原因。

所有的父母親都是非常愛自己的孩子，但是能像我父親這樣努力與犧牲的爸爸卻很少。我父親除了為我改變他原定的工作計劃外，平常在教育與陪伴的事情上，處處可見他偉大的地方。最近我們在搬家，無意中找出了一些小時候父親教我的書籍。父親有一個習慣，他仔細閱讀過的內容都會標上日期。我發現只要是教我的書，在標



註的那一頁，全部都有三個不同的日期。我這才發現父親全部都鉅細靡遺地看過了三遍才教我。另外，我還有翻到一些小時候全家人爬內湖金龍寺後面忠勇山的照片，也有陽明山的照片。我仔細端詳了那些照片之後，發現有好幾張是在很遠的距離拍的，而且只有我和父親，不見母親和姐姐，也有幾張是我睡在父親的背上拍的，依然只有我們父子倆人。當晚我問了母親後才知道，父親因為知道我視力不佳無法看見階梯，所以登山時只要有階梯他就會背著我往上爬，母親和姐姐她們慢慢地走。天啊！忠勇山將近有一千階！那幾年我們週末幾乎都會去爬，父親就等於是利用自己休息的假日，扛著一包水泥往山上走。還要下山！我爸實在太猛了！難怪他曾經跟我開玩笑說：「你爸比我爸厲害多了哦！」。當時我還以為父親又在說蠢話，現在想起來實在令人感嘆，原來蠢的是我。其實父親最令我感動的並不是上述事項，而是他曾經有過輕生的念頭！在我國一時，父親曾經詢問過他的某些學生，其中有醫生、律師、刑事等，父親詳細地問他們關於他如果身故的話，有沒有可能直接將自己的胰臟割給我、眼睛挖給我等等。這些內容由他的學生輾轉傳入我耳裡時，我內心的變化就像父親教我的心理學一樣，由驚訝到感動至難過，最後轉變為憤怒。我找了一個機會與父親詳談，很鄭重地告訴父親，這是一個不負責任而且會令我愧疚一輩子的做法。父親走了，姐姐和母親怎麼辦？這是我第一次，也是唯一的一次，言詞厲色地告訴父親，如果父親再有這個想法，我就自己了結自己，以免造成家人的負擔。我還花了好多唇舌解釋這其中的問題點與後果給他聽。好在父親最後打消了這個念頭，相信我們以後都可以好好地活在世上，全家過著幸福快樂的日子。

在我人生的旅途上，應該是充滿著危險與困境，但是一路走來幾乎是自然而然很順遂地渡過



### 個人小檔案

1999年2月14日生，屬虎。

- \* 天生弱視，右眼幾近全盲；左眼矯正後雖可視物，但無法長期對焦，也無法辨識相近色差。
- \* 罹患第一型糖尿病。並領有中度殘障手冊。
- \* 國小考取音樂班，主修小提琴，副修鋼琴，並在基隆市游泳盃比賽屢獲佳績。
- \* 國中考上數理資優班榜首，且榮獲基隆市科展國中數學組甲等獎，也獲選過國語日報全國好YOUNG少年第一名。
- \* 高中保送台北市南湖高中數學實驗班，擔任第十屆中日笛大賽主持人兼口譯，獲台北市身心障礙會長盃游泳錦標賽100公尺蛙式金牌，暨50公尺自由式銀牌，參加台北市日語演講比賽獲第九名。

了。可能是小時候心智尚未成熟比較容易習慣，然後在父母細心的安排與照料下，讓我視困境於無物，再加上很幸運地，我人生中隨時都有貴人相助。關於這一點父親一直提醒我要知恩圖報，除了家人外沒有任何人對我有絕對的責任與義務。因此我感謝所有曾經幫助過我的人，哪怕只是給我一點小小的方便，或一個善意的回應。而我從小學五年級開始就在醫院當音樂志工，為的就是在能力許可的範圍內，希望可以回饋社會一點小小的力量。

最後謹在此鼓勵所有的身障生，我們擁有的比一般人少，也許應該追尋比一般人更高更遠大的夢想才對！

## 直笛聲、抵我心 與音樂共舞

❖ 111 黃珞君

參加了許多大大小小的木笛音樂比賽，喜歡站上舞台的感覺，深刻體會台上10分鐘，台下10年功的學習歷程，從中學習到很多，也不斷的提升自己的能力；回想，小學時，剛接觸奧福音樂班的我，從敲敲琴到打打鼓，從彈鋼琴再吹木笛，學習很多樂器，直到接觸到木笛，它木頭的外觀帶點巴洛克時期的華麗感、渾厚中帶點穩重的低音、響亮的高音深深的吸引我，也讓我做了要從此和木笛一起成長的決定，啟蒙我的音樂老師——劉老師，她是我的阿姨，從小被音樂薰陶之下，開始培養對音樂的興趣，也開始鼓勵我參加每兩年才舉辦1次的台北市音樂比賽，

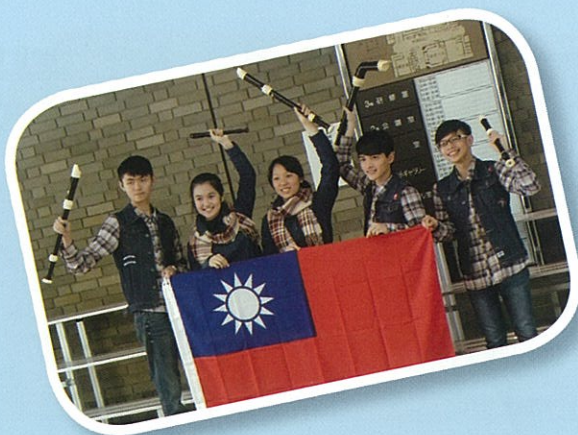
小四那年是我第一次參加比賽，站在比賽台上，沒有怯場、也不緊張的順利把曲子吹完，成績雖不甚理想，卻下了決心一定要再重回比賽，在這兩年的時間裡，我參加了中日木笛比賽，每年這個比賽都會有來自全國各地木笛的好手，除為自己爭取好成績外，更希望能進入前十強，並取得參加日本東京的大賽，為了更精進自己的琴藝，讓我拜師過遠從維也納回來的小雯老師及張珊卿老師，她們對音樂的詮釋及木笛技巧有著不同以往的學習，除了教導技巧之外，也讓我了解到音樂就像對話一樣，不管是獨奏或是合奏，都要先了解作者創作曲子時想表達的意境，練習時也盡





# 湖 ~ 向每一個目標挑戰

由木笛傳遞出來，這樣的指  
對木笛更加的喜愛，再次參  
賽，讓我如願以償的得到第  
一南區參加全國學生音樂比  
賽東區第四名，沒能以第  
一也讓我們以五重奏的合奏  
獲獎，更取得參加全日本東



能赴日東京參賽，從台灣的  
到比賽的舞台和來自日本所  
非常珍惜更幸運自己有這樣  
樂笛音帶我勇敢去嘗試、去  
回想起，在練習木笛的這6  
就放下了木笛，陷入了低潮  
突然多出了許多空閒的時間  
時，遇到張老師，她的鼓勵  
了我的木笛練習，越吹越有  
習並參加了各類的比賽獲得  
加努力的動力之一，另外  
愛好者更是令人興奮不已，  
勁敵，因為比賽讓大家認  
是現在高一的學生、師出  
力，我們共組合奏，以昆布  
這次的第十屆中日木笛大

賽獲得金賞，我喜歡一人獨奏練習，更喜愛有同好一起共譜，第一次嘗試團奏的5個人，雖然彼此認識，但第一次的合作，大家對音樂有不同的觀點，沒有極佳的默契，對曲子也沒有共同的想法，磨合了一個多月，我們辦到了，5個人的感情也變得更好，就這樣昆布五重奏讓我們去圓一個朝目標努力而實現的夢想。

這段的學習之路，除了支持及鼓勵我的老師還有媽咪，最要感謝的是南湖高中的老師及褚冠宏同學，為了加強練習，學校老師同意我利用中午時間在禮堂站在臺上練習，克服了上台比賽的緊張害怕，還有褚同學義務彈奏鋼琴訓練琴笛共鳴的旋律，雖犧牲中午休息，卻珍惜這段密集訓練的難忘時光，讓我在面對各場比賽的時候都能充滿自信的站在臺上 enjoying 所有的挑戰，感恩有您們，感謝南湖讓我的學習精采又充實。



南湖 廖庭佑  
62級分

南湖 張立家  
60級分

南湖 阮證元  
64級分

南湖 鄭皓宇  
61級分

# 國立大學 盡在無限

# 高三 學測班

即日起開放報名

## 個人小檔案

- 101 年參加第八屆中日木笛大賽銀賞
- 101 學年度台北市學生音樂比賽南區直笛獨奏個人組優等第一名
- 101 學年度全國音樂比賽優等
- 102 學年度參加亞太盃直笛獨奏個人組冠軍
- 103 學年度台北市學生音樂比賽東區直笛獨奏個人組優等第四名



# 熱心反毒，愛心關懷

## 春暉愛心社



- 1 101年度教育局學習服務高中職學生團隊評選 **優等**
- 2 102年度教育局學習服務高中職學生團隊評選 **甲等**
- 3 103年度教育局學習服務高中職學生團隊評選 **特優**

**我**們是一個發揮博愛、服務與救人之精神而成為「公益性」、「服務性」的社團，結合其他社團的推動，以反毒、拒菸、防愛滋及宣導不酗酒、不嚼檳榔等五反為宗旨，使其能發揮春暉專案具體成效。由一群熱衷公共服務同學組成，秉持熱心的服務精神，推動校內外種種宣教活動。

社團的指導教官也基於社員們對於服務學習的熱忱，完善規劃了整個學年的服務學習活動，讓社員們親自體驗並學習各種課外知識，使同學們更加瞭解「助人為快樂之本」的真諦。

當然在這些宣導服務的活動裡，令我印象最深的就是到德寶老人院，我們不僅僅只是參訪而已，而是真的學習去如何照顧老人，也有陪他們聊天，每個老人的身體狀況和心理狀態都有所不同，所以要很有耐心細心小心的照顧，雖然一開始很不熟悉，但多陪陪他們聊天散步也有漸入佳

境的感覺，看到他們的笑容就好開心！

台灣老人問題日漸嚴重，是我們都需要好好面對的課題，那些老人們每天或許就是那樣過著一樣的平凡簡單，但他們缺少了家人的陪伴，心裡多少都有些孤單寂寞，希望我們可以帶給他們快樂，這是很特別的一次經驗，也學習到很多。

這些活動是為了學習懷著一顆為人服務的心，並結合教育局「把每個孩子帶上來——給孩子更好、更有效學習」之教育宗旨，激發本校學生潛能，增進學生認知體驗、悅納自己、關懷學生生活周遭環境的能力與人格以及參與志工服務之意願與熱忱，避免「國家未來的棟樑、主人翁」沾染菸、酒、毒、檳榔等惡習，甚至感染愛滋病，殘害身心，最後也很開心本社團獲得臺北市103年度中等以上學校服務學習績優學生團隊特優，也是對我們社團的一種肯定。



# 550元的禮物 品格教育的體現

✦ 校長室秘書／張玉慧

**103**年12月27日的傍晚，臺北的街頭下著大雨，在補班、補課了一整天後，全體師生都想趕緊回家收看 HBL，為南湖男籃加油。警衛室裡來了一位全身淋濕的伯伯，從口袋裡小心翼翼地掏出一張張捏得皺皺的百元鈔票跟些許銅板，斷斷續續的告訴我們：「我要把資源回收賣得的550元，捐給南湖的學校、南湖的學生，我實在太謝謝他們了！」

原來，從事資源回收維生的伯伯，一個人吃力的推著推車，運送辛苦收集來的廢紙要去回收場換取生活費用，卻因為天雨路滑，一個人無力握好拖車，三個偌大的紙箱瞬時在南湖校門口滑落，紙箱破了，灑了一地紙片，時值放學的時間，伯伯顧不得正下著雨，驚慌的想將所有的東西歸位……此時，南湖高中的學生，竟也沒人號令，一個個自動的靠近，有的幫忙撿拾、有的幫著撐傘，更有同學自發地跑進跑出張羅膠帶、垃圾袋等物，一群人七手八腳的幫忙，最後，還擔心伯伯一個人無法順利將廢紙送至回收場，二個高二青澀的大男孩，顧不得自己全身濕，貼心的一個人幫忙推車，一個人幫忙打傘，護送他離開。

前後約半小時左右的時間，就看到學生聚在校門口→處理完→逕自離開，好像甚麼事都沒發生過一般……，問了問參與的孩子：「累嗎？你們的衣服都濕了耶？」孩子燦笑回我：「不累……，還好都收完了，衣服回去換了就好。」網路真是無遠弗屆啊！當晚，便有學生在網路上 PO 文，告訴學校，她們經過時目睹的這一切，她們深深以身為南湖的學生為榮，請學校一定要好好鼓勵這群學弟妹。

550元，校方終究沒有收下，他可能是另一個家庭的重要收入，但我們收到更豐沛的回饋，教育部自93年起推動品格教育，至今也十年了，相信這冬夜裡的插曲，會溫暖所有南湖師生，讓我們以身為南湖人為榮，因為……品格教育就在我們生活的周遭體現著。



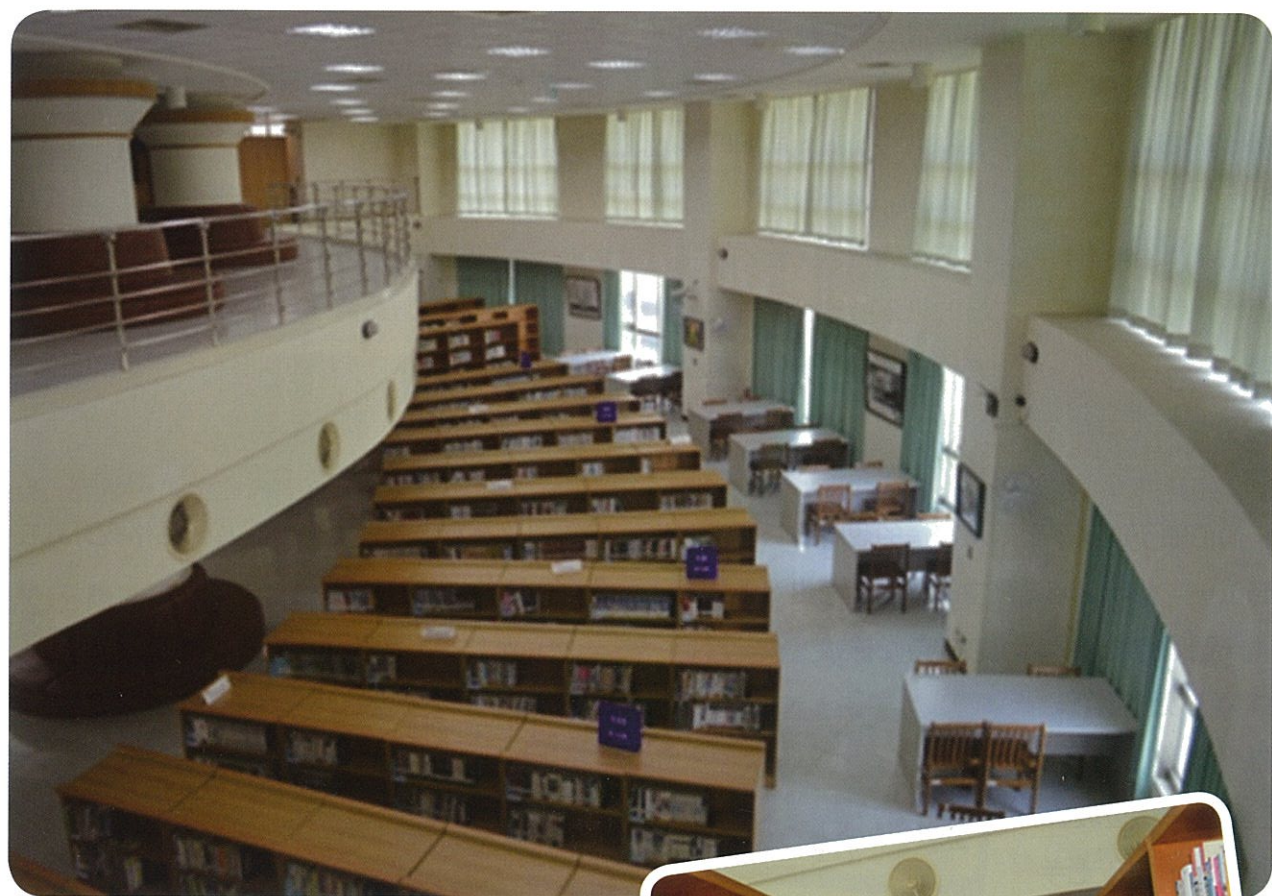
▲南湖高中一群熱心學生日前協助伯伯撿拾載送資源回收物，善舉獲學校表揚。  
▲學生在雨中幫忙伯伯撿拾、整理回收物（南湖高中提供）



# 圖書館最美麗的風景

如果「台灣最美的風景是人」，  
那麼圖書館最美的風景就是『**志工家長**』

✦ 圖書館主任／林靜怡



**南**湖高中圖書館位在校園西北角，一柱擎天的擎天樓 6、7、8 樓。挑高的閱覽空間，由採光窗畫出一道弧形的牆，引進窗外的春光，卻也同時過濾運動場上的喧嘩。

清晨的圖書館是靜甯的；午間的圖書館是熱鬧的；傍晚的圖書館透著悠閒，但總有幾個常客在西霞樓的夕陽餘暉中，趁閉館前趕著借本晚間的床頭書。



↑ 南湖高中圖書館樓地板面積有 2353 平方公尺，藏書 28697 冊，訂閱 47 種期刊。



但是不管哪個時段，借書櫃檯前總是有一張親切的臉，協助同學們借書、還書，那是我們的志工媽媽（爸爸）。或者是靜默的穿梭在重重書櫃間，幫忙將書籍歸位的身影，那也是我們的志



工媽媽（爸爸）。

偉菱、麗娟、韻如、燕端、玫玲、文娟、連珠、瑛真、明政、倖玲、夏媚、麗霜、素媛、念芸、國輝，南湖最敬愛的志工家長，您的付出所以南湖孩子擁抱幸福。

如果南湖高中的圖書館是最漂亮的高中圖書館，那麼圖書館最美的風景就是『志工家長』。

親愛的南湖家長，或許學校日那天您曾走到五樓熱食部，看看孩子們中午覓食的地方，下一回到南湖來，別忘了！可以再上一層樓，到圖書館來坐坐，我們為孩子們準備的心靈饗宴，豐富多元，書香味可不輸飯菜香。





# 把自己放在合適位置

❖ 輔導主任／黃千慈

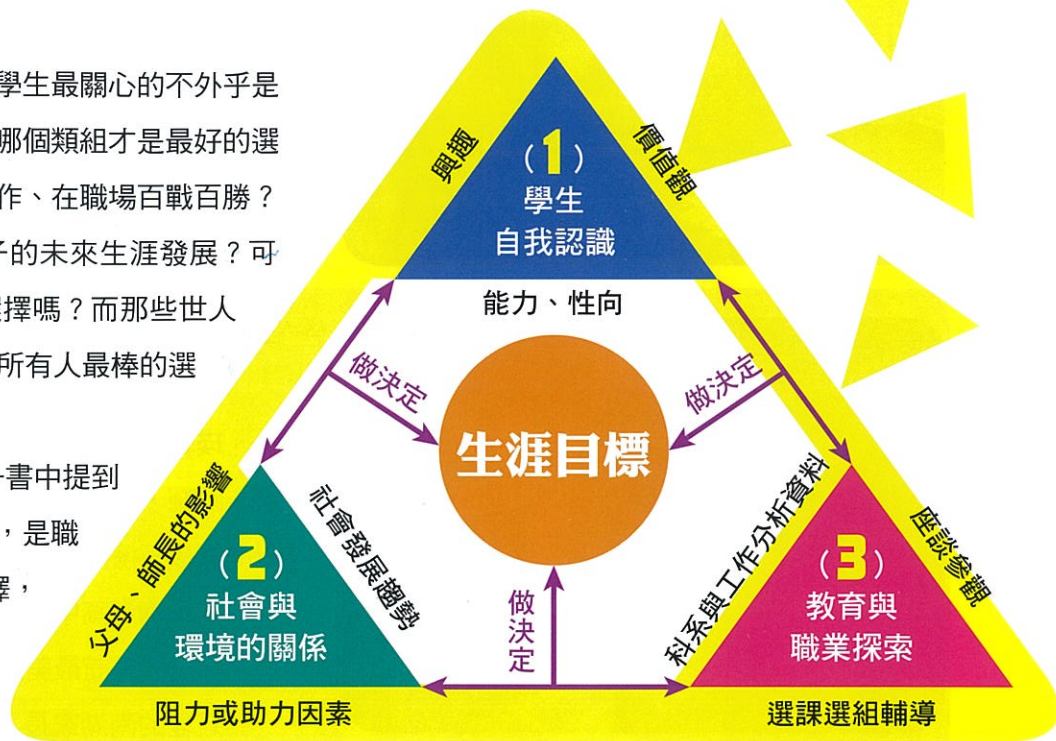
**高**中階段，無論家長學生最關心的不外乎是選組議題，究竟選哪個類組才是最好的選擇？什麼學群最能找到工作、在職場百戰百勝？又有哪個科系能保證孩子的未來生涯發展？可是，人生真的有最好的選擇嗎？而那些世人稱羨的科系、職業真的是所有人最棒的選擇嗎？

17歲生涯探索地圖一書中提到其實高一升高二時的選組，是生涯發展的第一個重大抉擇，人生從「分流」走向不同的職業道路。很可惜的，許多青少年在這一

步便走錯方向。有人是屈服於社會價值與家長期望的壓力，有的則是不了解自己只好隨波逐流，幸運的能趕在高三轉組，當然也有人拖到大學才轉系或重考，只是隨著時間流逝，改變需要更大的勇氣與毅力，很多時候只會選擇跟生活妥協，但妥協不代表喜歡這樣的生活、對工作有著熱情。因此在選組前應該停下腳步，好好問自己，到底想要什麼？喜歡什麼？與適合什麼？

美國伊利諾大學教授 Swain(1984) 博士提出做生涯決定時要考量「自我」、「教育與職業資料」及「環境」三個向度，即為生涯金三角。

(一)「自我」部份：包括個人的能力、性向、興趣、需求與價值觀。思考自己擅長能力為何？重視的生活價值？想達成的人生目標？在自我探索歷程中了解志向、價值觀、作為選課選組用。(二)「環境」部分：包括家庭與師長、社會



與經濟，及其所形成的助力或阻力因素。(三)「教育與職業資料」部分：包括對各種生涯選項的了解與資訊收集，例如與人的接觸、閱讀印刷品和視聽媒體等資料。可勤上各大學校系或大考中心網站、實地校園參觀訪問，另外，了解接下來兩年的課程有什麼不同？是否自己喜歡或可以接受最為評估。

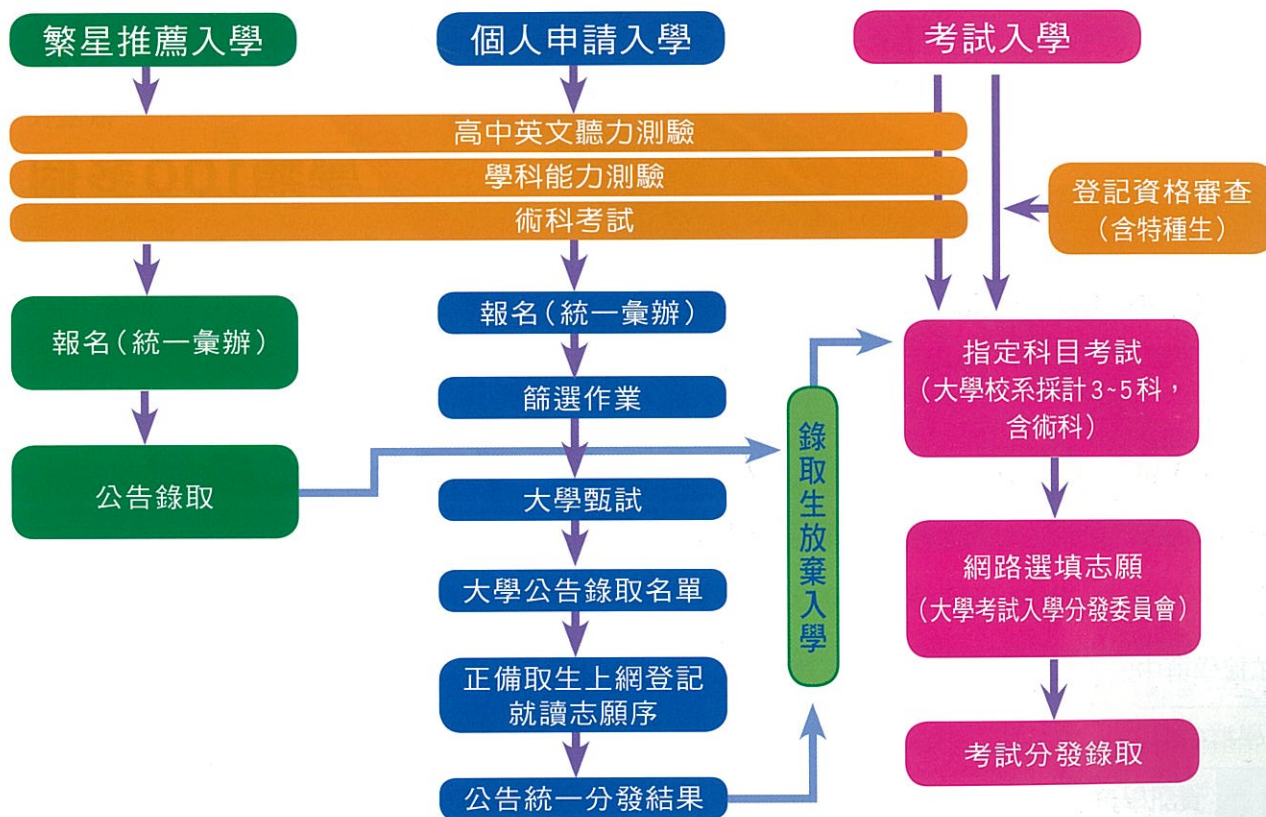
從醫師轉換跑道成為作家的侯文詠身上可以得知眾人稱羨的不見得適合自己，從周杰倫生命故事中也不難發現，掌握自己優勢並加以發揮才是未來立足的關鍵。每個人都有獨特的特質，每種職業也有它所需要的技能。因此在面臨選組決定時，一定要量才適性，得誠實面對自己的性向與才能，別輕易放大外界眼光，與其選擇他人所愛不如擇你所愛，清楚自我期許、了解個人興趣及志向，然後提早為未來預做準備。

# 104年度多元入學資訊

❖ 輔導室

## 一、多元入學管道架構圖

### 104年大學多元入學方案架構圖



## 二、104年多元入學重要變革

### (一)「高中英文聽力測驗」之運用

**測驗範圍：**高中必修科目「英文」課綱所訂之1~4學期必修課程。

**測驗內容：**涵蓋生活化、實用性之主題，情境包括家庭、校園、公共場所、社交場合等。詞彙範圍以高中英文常用4500字詞為主，可參考大考中心高中英文參考詞彙表第一至第四級 ([http://www.ceec.edu.tw/Research/paper\\_doc/ce37/ce37.htm](http://www.ceec.edu.tw/Research/paper_doc/ce37/ce37.htm))

**測驗日程：**104學年第一次英聽測驗(103/11/1)、第二次英聽測驗(104/2/3)測驗用途：由大學校系自訂是否設為「繁星推薦入學」、「個人申請入學」及「考試入學」之招生檢定項目或納為「個人申請入學」審查資料之一。



(二)「考試入學」指定科目考試考科採計上限以 5 科為限。

(三)「在校成績證明」由高中端統一上傳。

### 三、大學18學群百寶箱

大學的學群有 18 個，學類有 100 多個，而學系高達 1600 多個，要認識這麼多學系真是不容易，讓我們先一起了解學群是什麼。為了讓同學能更清楚掌握大學

中的眾多科系，以下依據大學入學考試中心的

分類方式，為大家簡介十八學群與高二分

組後一、二、三類組的學系系群

分類與說明。



#### (一)十八學群總覽

依據學群中的大學學系所學習內容來判斷，十八學群和高中的類組有以下關係：

學群名稱	一類組	二類組	三類組	學群名稱	一類組	二類組	三類組
1 資訊學群	◎	◎		11 大眾傳播學群	◎	◎	
2 工程學群		◎		12 外語學群	◎		
3 數理化學群		◎		13 文史哲學群	◎		
4 醫藥衛生學群			◎	14 教育學群	◎	◎	◎
5 生命科學學群			◎	15 法政學群	◎		
6 生物資源學群			◎	16 管理學群	◎	◎	
7 地球與環境學群	◎	◎		17 財經學群	◎		
8 建築與設計學群	◎	◎		18 遊憩與運動學群	◎		◎
9 藝術學群	◎			19 不分系或學位學程	◎	◎	◎
10 社會與心理學群	◎		◎				

一類組就是社會組、二類組和三類組就是自然組。由於三類組比二類組多修生物課，故和生物有關的學群多半屬於三類組的範圍。

#### (二)十八學群與類組導覽

##### 第一類組科系分類

類別	學系群	說明
文史哲類	中國文學、台灣文學、語文、歷史、哲學	
外語類	英語、外文、歐語、日語、東方語文、翻譯	外國語文(文學)相關科系
大眾傳播類	大眾傳播、新聞、廣播電視、廣告、電影	大眾傳播相關科系
法政類	法律、政治、經濟、外滄、國際關係、公共行政、市政暨環境規劃、地政、土地管理	
社會類	社會、社工、社福、社心、繼續教育	關懷人文的相關科系
財經金融類	經濟、會計、統計、國貿、銀保、財金	商學相關科系
管理類	企業、工商、財務、資訊、醫務、交通航運、土地、運動休閒、觀光、行銷、餐飲旅館	學習處理企業或組織的溝通協調、領導規劃、資源整合的管理相關科系 ◎部分將資訊管理系歸為第二類組
藝術類	音樂、美術、戲劇、舞蹈、雕塑、造型藝術	了解術科考試相關規定
設計類	織品服裝、室內空間、商設、工業產品、景觀造園、視覺傳達藝術、媒體傳達設計	
教育類	國文、英語、歷史、地理、音樂、美術、輔導、公民、特教、初教、幼教等等	以師範院校為主、許多大學亦開設教育學程，了解現行師資培育辦法
休閒運動類	運動管理、觀光、餐旅管理、休閒事業管理	運動管理有的會採計生物就是跨三類組



### 第二類組科系分類

類別	學系群	說明
數理類	數學、應數、物理、統計、精算	以基礎科學為主的相關科系
機電工學類	電機、電子機械、土木、水利、交通、航空、造船、紡織、醫學工程、食品工程	結合科學理論與實務的工程相關科系
化學與材料類	化學、化工、材料工程	
地球環境類	地球科學、地理、地質、大氣、海洋、環境科學	
資訊類	資工、資科、資管、資訊傳播	
管理類	工業工程、管理科學、資訊運輸	
海洋類	海洋環境、海洋科學、漁業科學	與海洋、漁業相關科系
設計類	建築、建築與都市設計、空間設計、工業設計	較需要理工科素養的設計相關學系
傳播類	印刷傳播、平面傳播科技、圖文傳播	以印刷相關科系為主
教育類	數學、物理、化學、地科、工教系	師範院校校系為主

### 第三類組科系分類

類別	學系群	說明
醫藥與復健類	醫學、牙醫、藥學、護理、復健、職療、物理、治療、心復健、醫技、視光、醫務管理、公共衛生	
生命科學類	生物、生命科學、生物科技、動物、植物	
食品與營養類	食品營養、保健	
體育休閒類	體育、休閒運動、運動保健、國術	
設計類	景觀	相當於第一類組的景觀設計、但需兼顧環境科學課程
教育類	生物、衛教、體育系	師範院校特有
生物資源類	農藝、畜牧、園藝、獸醫、森林、漁業、農業化學、植物病蟲害、食品科學	
食品與營養類	食品營養、保健	
教育類	人類發展與家庭學系營養與餐飲組、生活科學（技術學院）	師範院校特有（台灣師大）

## 四、本校輔導室資訊提供與運用

### (一) 生涯輔導

1. 舉辦大學多元入學高三家長說明會，高三導師進行學系探索量表施測後，輔導老師會借課程進各責任班級說明大學學系量表測驗結果與多元入學制度分析，家長可以與同學共同討論學系之選擇與目標設定。
2. 輔導室針對全校同學，邀請各大學教授進行「科系導覽與工作世界生涯講座」。高一生涯規劃課程重點放在個人探索與高中生活適應，第一學期高一會實施興趣量表，第二學期實施性向測驗，提供學生高二選組與生涯規劃參考。
3. 生涯資料室有學長姐依大學所填寫的指定項目題庫、面試心得與備審資料。
4. 面試與備審資料製作相關書籍。
5. 學生生涯測驗檔案。

### (二) 好站相連

漫步在大學、大學入學考試中心、大學考試入學分發委員會、104大學入學甄選委員會及各大學網站。

(1) 漫步在大學（可用在輔導學生認識 18 學群與校系選擇）

<http://major.ceec.edu.tw/search/>



(1)



(2)

(2) 大學入學考試中心（有學測與指考歷屆考題可供同學練習）

<http://www.ceec.edu.tw/>

(3) 大學考試入學分發委員會（提供 103 年指考各校系最低錄取標準）

<http://www.uac.edu.tw/>



(3)



(4)

(4) 104 大學入學甄選委員會（提供 104 大學甄選入學校系篩選標準）

<https://www.caac.ccu.edu.tw/cacportal/index.php>



想知道更多教育資訊，請加入臺北市高中學生家長會聯合會粉絲頁

<https://www.facebook.com/pages/%E8%87%BA%E5%8C%97%E5%B8%82%E9%AB%98%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%AE%B6%E9%95%B7%E6%9C%83%E8%81%AF%E5%90%88%E6%9C%83/1797427783814686>



謝謝家長的關懷與支持，任何意見歡迎告訴我們，讓我們與學校一齊陪伴帶領孩子找到屬於他們的天空！



# 大學學測成功被錄取的 六大面試技巧

❖ 顧問／黃國燦



## 技巧1 面試時被評估的重點

- ① 能力：專業的學識背景＋有效溝通及解決問題的能力。
- ② 企圖心：具備為何想進這個科系及為何必須錄取你的企圖心。  
(社團經驗可以助你一臂之力)

## 技巧2 面試前重要的準備工作

- |                                                                                                                               |                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>① 對自我分析：</li> <li>✍ 高中時期熱衷的科目及活動</li> <li>✍ 個人人格特質及志趣</li> <li>✍ 未來學習及追求的目標</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>② 事前對科系研究：</li> <li>✍ 為何對面試的科系有興趣</li> <li>✍ 了解該科系學程或教授們的特色</li> <li>✍ 如何 match 該科系的需要</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
- (面試最終必須能具體傳達自己是個“人才”)

## 技巧3 務必給予美好的第一印象

- 影響第一印象的因素：
- ✍ 視覺 55% (造型 / 服裝 / 儀容)
  - ✍ 聽覺 38%
  - ✍ 用字遣詞 7%
- (請以準大學生的打扮如下，千萬不要是畢業求職的老氣裝扮)

## 技巧4 面試的可能類型

- ① 個人面試：✍ 一對一或一對多 / 時間大約 10～15 分鐘  
✍ 了解你的背景和能力 (一分鐘自我介紹的好壞是主要成功的關鍵)
- ② 集體面試：✍ 多對一或多對多 ✍ 可比較出面試者實力差別  
(千萬別做鸚鵡的角色)

## 技巧5 別怕！面試人員也是凡夫俗子

- ① 會受第一印象左右
- ② 會依個人興趣發問
- ③ 聚光燈效果 (教授常以單一優點或缺點評估整體表現)
- ④ 對比效果 (面試教授也易受前一位面試學生影響)  
(別忘！學校選你，你也選學校！) 🔊 與其在意結果，不如輕鬆表現

## 技巧6 面試成功的關鍵所在

- ① 簡短自我行銷：
  - ✍ 學會一分鐘推銷術 “必須簡單而感動”
  - ✍ 養成由結論開始說的習慣「結論－理由－具體實例」
  - ✍ 預先準備可能被的問題
  - ✍ 懂得變通依狀況應對 (不懂的別裝懂)
- ② 多利用眼神接觸：如鞋貓劍客的眼神。
- ③ 學會更有魅力的話說方式：
  - ✍ 注意說話的速度 (節奏)、停頓、語氣
  - ✍ 適時輔以手勢與表情





專科班介紹

# 英資班、數學班、科學班及特色課程在南湖高中

❖ 教務主任／高頌洲

## 壹、英文資優班

### 一、設班依據及課程特色

1. 依據：臺北市高級中等學校設置學術性向資賦優異班成立；預算專款經費。目前臺北市公立高中英資班經核定設英資班有南湖高中、西松高中及中正高中計 3 所高中。
2. 甄選方式：新生入學後依篩選資格報名甄選，錄取 30 名內採集中式編班。  
報名（繳報名費）→資格審查、外語言性向測驗（英語單科 PR97 以上免第一階段初選）→複選第 1 階段→複選第 2 階段→教育局審議通過名單公告。
3. 課程特色：
  - (1) 外師到校擔任英文專題課程，與任課教師協同教學。
  - (2) 文法與寫作，翻譯，專題研究採小班分組教學。
  - (3) 舉辦英文小說導讀及各項參訪活動。
  - (4) 舉辦寒暑假校際資優營隊。
  - (5) 專題研究，培養學生獨立研究的能力。
  - (6) 邀請大學教授蒞校進行專題課程指導。



英資班英文戲劇表演課程

### 二、課程規劃

年級	縮減課程	英文課程	選修課程	節數
高一	音樂減 1 節； 美術減 1 節； 資訊科學 / 生涯併為國防 / 生涯； 國防減 0.5 節。	必修 3 節 選修 6 節	英文選修 (I) 英資輔導 (I) 英文寫作 (II) 聽講 / 會話 (II)	英選、英資每週各 1 節； 寫作、會話每週各 2 節。
高二	英文增 1 節； 音樂減 1 節； 國防與健康護理併為國防 / 護理； 且各減少 0.5 節。	必修 5 節 選修 6 節	英文會話 (II) 文學戲劇 (II)	每週各 3 節
高三	生活科技減 1 節。	必修 4 節 選修 3 節	新聞英文 (I) 報告寫作 (II)	新聞英文每週 1 節 報告寫作每週 2 節

## 貳、數學寫作實驗班

### 一、設班依據及課程特色

1. 依據：教育部高級中等學校辦理實驗教育辦法申請，臺北市審議會通過設班。
2. 甄選方式：新生入學後依數學班實施計畫報名，錄取 37 名採集中式編班。  
報名（免報名費）→資格審查→會考數學 A++ 且國文 A+（錄取免複試）→複試→錄取公告。
3. 課程特色：
  - (1) 透過數學建模與解題的寫作訓練，強化問題解決的能力。
  - (2) 加強中、英文閱讀及寫作能力，培養能與世界接軌的國際人才。
  - (3) 將研究方法於融入小論文寫作練習中，培養專題寫作能力。
  - (4) 積極參與各項競賽、科學展覽，增強專題研究經驗與能力。
  - (5) 透過服務學習課程，培養領導與解說的能力。



數學班專題成果發表

### 二、課程規劃

年階段	內容重點		
	數學寫作能力	語文寫作能力	服務學習
高一上	熟習小論文寫作模式 由數學遊戲初探建模思維 由 AMC12 試題初探解題思維	英語表達及閱讀能力順暢 能閱讀理解中華文化基本教材	學習服務合作
高一下	能夠發表小論文 由科展作品賞析發展建模 由 TRML 試題再探解題思維	能具備英文聽說讀的能力 能閱讀理解中華文化基本教材	學習服務合作
高二上	能參加數學建模競賽 能參加校內外各項數學競賽	通過英檢初級 國文閱讀與寫作通順	學習領導合作 學習輔導解說
高二下	參加校外科學展覽 參加校外各項數學競賽	能閱讀英文科學期刊 能查詢國外英文網路資訊 國文閱讀與寫作通順	學習領導合作 學習輔導解說
高三上	參加校外學科能力競賽 積極準備升學考試	通過英檢中級 積極準備升學考試	
高三下	積極準備升學考試		



## 參、科學素養班

1. 依據：本校課程發展委員會特色班實施計畫設班。
2. 甄選方式：新生入學後依科學班實施計畫報名，錄取 37 名採集中式編班。  
報名（免報名費）→資格審查→會考自然 A++，同分比序 1 數學 2 英文取 60 名→複試→錄取公告。
3. 課程特色：
  - (1) 自然科學領域探索、多元學習及科普能力（聽、說、讀、寫）等科學態度之養成。
  - (2) 高一科學專題採分組上課，每學期 2 學分。
  - (3) 高二、高三回歸普通高中課程，亦可依性向選讀第 1～2 類組學群。
  - (4) 積極參與各項競賽、科學展覽，增強專題研究經驗與能力。
  - (5) 透過服務學習課程，培養領導與解說的能力。

## 肆、校本特色課程

### 「南湖領先 橙式創藝」～跑班選修課程

1. 依據：臺北市課程與教學領先計畫及十二國民基本教育總綱。

#### 2. 課程實施：

- (1) 對象：普通班全體學生。
- (2) 學分：高一 4 學分、高三 4 學分，計 8 學分。
- (3) 方式：課程規劃原班級數 1.2～1.5 倍課程數，提供學生依個人興趣自由選修，打破學生原班上課。

#### 3. 開課科目：

- (1) 高一開課課程：歷史主題式閱讀、基礎天文、數學閱讀與寫作、傳統文化與健康生活、西方電影中的人文關懷、鋼鐵人 V.S. 東尼史塔克、美術創作與設計能力探索、運動統計與分析、基礎天文、台灣茶的探索、餅乾烘焙、德語初階、法語初階、日語初階等。
- (2) 高三開課課程：科學探索與趣味實作、英文閱讀與翻譯、崑曲賞析、邁向設計之路、閱讀・悅讀、推甄申請資料編輯與製作、數學指考題型研究…等。
- (3) 自導式學習課程：地理實察、南湖選樹、數學 APP、天文觀測、咱糧學堂、遠哲科學及各項學習成果發表等。



歷史主題式閱讀課程

## 數學班特寫

# 數學班課程簡介

210 吳芃好

可能很多同學跟家長都不太理解數學班在做什麼，又或者以為跟普通班差得非常多，但其實除了體育班以外，特色班跟普通班在段考時都是使用同一份卷子，並不會再另外出一份考題。那數學班跟普通班到底有甚麼差呢？為了釐清各位的疑惑，我將會用以下的篇幅來介紹數學班。

數學班與普通班最大的差異就是我們在課程上的安排。我們多了兩個課程，分別是「數學建模與解題」及「數學閱讀與寫作」。在「數學建模與解題」課中，同學們被分成建模組及解題組分開教導，其中這個組別是由同學在學期初自行選擇。

建模組，取建構模組之意，是為專門指導學生如何做數學科科展而設。高一時，老師會藉著數學遊戲來引導學生去思考、訓練學生去解釋自己的思路。接著我們會開始找題目、做報告，並練習在台上做一個長達兩節課的報告。而在上高二後，建模組的同學們便會開始準備科展。

解題組，也可以稱作「競賽組」，是為那些對數學題目反應靈敏的同學而設。解題組在課堂時間會教導同學一些不在課綱中的解題方法，但異於一般的數學課，解題組的老師會訓練同學對一個题目的切入點的敏銳度，而且相較於結果，他們非常著重於同學的思路。這樣的教導方式也使得解題組的同學非常適合參加數學競賽，對於面對一個看似完全不懂的題目，他們懂得如何去拆解、簡化——最後漂亮的解開。

在「數學閱讀與寫作」課中，同學們會先學



↑ 程式設計課程成果展示

習如何解讀一篇有深度的小論文，之後更會被指導著寫出小論文，並在全國中學生網站上投稿。如果出了好的成績，將會對同學們未來的升學非常有幫助。

除了以上這些課程以外，還有一個我未提及的課程，那就是機器人課。這堂課的宗旨是要結合資訊以及數學，讓同學們去創造能讓機器人動起來的程式。但恕我無法提及更多，因為這是一堂今年新開設的課程，而已經高二的我們沒有實際參與到。

也是因為這些課程，我們的課表向來和普通班有著很大的差異。例如原本一週該有兩節的美術、生活科技課縮成一節，美術、音樂和家政、生涯規劃課總是輪流上，沒有選修課也沒有第二外語。但我深信對於那些熱愛數學的同學們來說，單單藝能科縮減的問題打倒不了他們的熱忱。進入數學班對於未來在大學時想讀理組的同學無疑是幫助很大的，參加科展、數學競賽、撰寫小論文甚至是每次課堂上的紀錄都可以成為申請大學時的一個籌碼，為你的備審資料畫上亮麗的一筆。



顧問談志工

# 一切為孩子 為一切孩子

❖ 顧問／許佩惠



**說**起我做志工的原因，要回想十年前發生在  
家門口的一場車禍……

下午四點，鄰近的麗湖國小放學，每每傳來孩子的嬉鬧笑聲！某天，緊急煞車聲劃破天際，我衝出探看，只看到嚇傻的孩子，和離他不到50公分的小轎車……隔天，孩子便帶回交通安全宣導單及志工招募表、我也因此加入交通導護組成為志工團的一員。

一開始因為做導護志工站在路口，可“明正言順”看到兒子和其他同學的互動，二來也擔憂下一個只顧著玩，而誤闖紅燈的孩子就是我兒子，所以從一星期站一個崗哨慢慢變成三個崗哨。隨著老二、老三讀小學，白天的空閒時間越來越多，也投入更多的時間加入麗湖志工團的學習輔導組輔導國語和數學、特教組陪伴特殊學生、品格教育組晨光進班說故事、甚至關心學生用餐安全問題成立午膳組。就這樣從單純的志工媽媽變成學輔組組長、志工團團長、到103學年擔任麗湖國小志工團的榮譽團長。

隨著老大小學畢業升學，我的服務也跟著他去了明湖國中和南湖高中。參加的團體名稱雖然不同，服務內容卻雷同，服務的對象都是學生和

以人力支援家長會舉辦各項活動。倚靠當過兩任志工團團長的經驗，在明湖國中及南湖高中做志工，同樣也獲得校方及家長會的大大肯定。

回想這十年的志工生涯，因為擔心孩子安全而開始做導護志工、因為看到孩子需要而積極投入、因為被讚賞而勇於承擔責任，因為職位需要而增進電腦、美工、美編的能力……一開始，真的是為自己的孩子而付出，但熱情參與的結果是提升自己的能力和眼界，並且認識一群志同道合的媽媽，為一切的孩子服務。

如果要談做志工需要有什麼條件呢？只有時間、有熱情就可以；但是要做一位優質的志工，則需先能做好自己的時間規劃及顧好自家老小、參加培訓提升自己能力進而提供優質服務，而其中最最重要的是：在志工服務時碰到的人、事、物，都能依循團體舊有的默契，妥善的溝通與協商來完成服務。

再與您分享做志工有什麼好處呢？能一路陪伴孩子、能認識志同道合的朋友、能享有臺北市教育局榮譽卡的各項福利；如果自己肯用心，透過參加各種研習提升心靈、也能向學校老師請益電腦知識、更能在第一時間了解考試制度的改變。所以認真做志工，付出精力與時間，啟動一個愛的循環；提供優質服務，得到肯定與讚美，又何樂而不為？

幸福的我，從未想過做了十年的媽媽，還能走出家庭，對他人有一些貢獻？要先感謝我的老公認真工作使我無經濟壓力，才能讓我的白天如此多采多姿；也要感謝這十年之中，所有碰到的人事物，因著你們的需求，才造就今天的我；更要感謝我自己，一個熱情、執著又帶點傻勁的我。期待下一個十年，我的志工生活，更精彩！



南湖高中家長會103伙伴們

## 課程架構

年 級	普通班	數學寫作班	專題課程
高一數學	必修 4 學分 選修 0.5 學分	必修 4 學分 選修 2 ~ 4 學分(專題)	數學建模、數學解題 程式設計、地球科學
高二數學	必修 4 學分 選修 1 學分	必修 4 學分 選修 2 學分(專題)	數學科展、數學競賽 機器人競賽、地科競賽
高三數學	選修 6 學分	選修 6 學分 選修 2 學分(專題)	學測試題賞析、指考計算寫作 (強化升學考試競爭力)

## 專題課程內容 (選修學分數依當年開課情況而定)

### ★ 數學建模(高一) → 數學科展(高二)

1. 透過簡單的數學遊戲及動態幾何軟體，培養學生歸納的能力。
2. 藉由循序漸進的問題設計，以培養學生獨立研究的能力。

### ★ 數學解題(高一) → 數學競賽(高二)

1. 配合課綱主題延伸，以增廣學生數學視野。
2. 透過數學臆測的模式，提升學生的主動思考能力。

### ★ 程式設計(高一) → 機器人競賽(高二)

1. 以程式 Scratch 入門，增進程式邏輯的能力。
2. 指導學生設計及組裝機器人，並參與台北市等機器人競賽。

### ★ 地球科學專題(高一) → 地科競賽(高二)

1. 以地質或天文為主軸，訓練學生應用數學模型的能力。
2. 指導學生融入數學元素於地球科學，並應用及參與各級地球科學競賽。



連續兩年 AMC12 數學競賽學校團體獎狀

## 歷年數學班成果

學生姓名	成 績
陳奕儒	103 學年繁星推薦錄取國立成功大學藥學系
林澤慶	103 學年繁星推薦錄取國立成功大學數學系
林芷茜	103 學年繁星推薦錄取國立交通大學工業工程與管理學系
李怡蓁	103 學年繁星推薦錄取國立中興大學化學系
李怡蓁、張舒婷、楊子弘	103 年度臺北市學生科學研究獎助計畫高中職組數學科三等獎
王麒淞	103 學年臺北市學科能力競賽生物科佳作
陳奕儒	103 學年全國高中英文單字比賽分區複賽三等獎
李靖	103 學年臺北市語文競賽(國語類)高中職組南區演說佳作
王麒淞、張育璋、陳柏辰	1031115 梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽甲等
林芷茜	1031031 梯次全國高級中學讀書心得寫作特優
鄧仔恩、李怡臻、姚怡如	1020331 梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽甲等
李怡蓁、雷芸瑄、林芷茜	1020331 梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽甲等
陳奕儒、施啟瑞、劉禹辰	1020331 梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽甲等
謝佳穎、賴見豪	1020331 梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽甲等



# 健康、環保～談養生吃蔬食

✦ 家長／徐鳳采

**為**什麼要吃蔬食？大家不覺得現在天氣越來越暖和，極端氣候越來越明顯了！少了四季分明、少了四季應有的穿著打扮，少了四季應有的去處，少了四季應有的氛圍。有一次搭電梯從16樓下來，遇到一位老伯，約莫70多歲，我說今天比較冷，他說一點都不冷，以前他有遇到過-1°C的氣候，我說我有遇到過7°C的氣候，為什麼會有這樣的轉變？因為全球暖化了，為什麼會暖化，在聯合國的報告中曾指出，「溫室效應」讓環境氣候改變，畜牧業也是影響因素之一。

接下來容我向大家說明吃素的理由：一、蔬食是抗暖化救地球的關鍵，比二氧化碳暖化強度高過72倍的甲烷，主要源自畜牧業，甲烷只會在大氣層留存8～10年，二氧化碳卻會留存100年以上，科學甲烷是抗暖化的關鍵。二、蔬

食可保護環境與生態。聯合國報告，畜牧業是全球破壞環境最嚴重的產業，已造成水污染、土地沙漠化，耗費大量糧食及水資源與能源，因畜牧業而砍伐的70%熱帶雨林，使暖化加劇更摧毀千萬種生物。大量減少畜牧業規模，將有利環境與生態。三、蔬食可預防疾病，促進健康。國際醫療與營養報告指出，肉類飲食會導致各種重大疾病，必須面對的真相是：(1)肉類烹燒烤炸產生了多種致癌物質，(2)肉類中的化學添加物硝酸鹽等，是致癌的重要原因，(3)肉類中農藥、殺蟲劑等各種人工化學毒害物質的殘留量，比蔬果類至少高出13倍，(4)肉中含有抗生素、荷爾蒙、鎮定劑等大量生化致病毒物，(5)肉類富含乳酸、尿酸等代謝物，是腎臟病、痛風、風濕痛、關節炎等病變的主因，(6)肉類因缺乏纖維而造成排泄困難、便秘，加重消化系統受毒素侵害的程度，(7)動物脂肪的累積，造成心臟、血管病變，而罹患高血壓、心臟病、中風、血栓等，(8)動物本身就患有各種傳染病(禽流感、狂牛症、口蹄疫)，(9)動物屍體腐敗產生尿毒，(10)動物被宰殺時，極端的恐懼、痛苦，使體內產生毒素，而毒害了牠們的屍體，多蔬食不僅可預防疾病，還可協助疾病的治療，恢復健康。四、蔬食可拯救動物，尊重生命，各位若有看過屠宰動物的影片，就知道動物在宰殺之前是有意識的，是活的個體，甚至被放入滾燙的水中，還是清醒著，您知道皮草是如何製造的嗎？是動物被活剝皮



BE VEGAN 純素生活

MAKE PEACE 創造和平

**愛蔬食**

**樂健康**

至死得來的，動物跟人類一樣也是有生命、有感情、有感覺的，如果不是人類大量肉食，動物也就不會為我們犧牲了，我們可用大豆和小麥製成的素肉代替肉類，有相同的營養又好吃，又可善待動物。

現在有很多食物可供選擇，儘量多樣性，不要偏食，那營養就不成問題了，不一定要選擇肉類當食材，我住在市場，前面是水果攤，常常聽到小孩苦苦哀求父母買水果，旁邊是肉攤，我從來沒聽過小孩吵著父母要買肉的！水果繽紛的色彩及討喜的外型，小孩都很喜愛，充滿了生命力，都在吸引著我們去食用，我曾經在電視上看過，有人用特殊攝影器材來拍照蔬果和肉類，結果蔬果都會發光，肉類是呈現一片黑暗，因為蔬果是大自然產物，吸收了大自然的能量，那肉類是動物宰殺而來，是已經腐敗是死亡的象徵，蔬果

都是天然的，大地已經為我們烹調好了，直接可以食用，而肉類還要經過料理才能吃，連單純的三歲小孩都選擇，那我們大人當然要吃會發光有能量的食物，對身體比較好。

其實，這是一般人的通病，口腹之慾很難放下，只要是有心，是可以逐漸達成的，給自己一個目標，從一天一餐開始，給自己一個可以為地球、為環境、為動物，貢獻心力的機會。氣候變遷已沒有辦法回頭了，至少我們不要讓它再惡化，吃素已然成為一種必須，是道德、公理、正義、倫理的表現。最後，我以珍古德博士所說的話跟大家分享，唯有了解，才會關心，唯有關心，才會行動，唯有行動，生命才有希望！謝謝大家，並期盼大家能付出行動，真正的活在希望裡！如有需要蔬食食譜及宰殺動物影片，請向家長會索取。

## 德國蔡司

3 C 數位 煥視變色鏡片  
個人化尊爵型多焦點鏡片

We make it visible.

**曾憲俊** 眼鏡有限公司

台北內湖區成功路四段2號-1 TEL:(02)2790-0220 營業時間AM10:00~PM10:00



## 親情故事

# 兒！你是生命的天使

❖ 副會長／褚一進



**從**子女小學到高中都擔任家長會委員的人不多，擔任特教生（殘障生）家長委員的人更少。我兒子褚冠宏是特教生，所以一路走來為了就近照顧，我每次都是自告奮勇地參與家長會的活動。

特教生很難照顧，資優生很難教，冠宏是難照顧又難教。天生弱視的他，右眼視力趨近於0，左眼無法長期對焦。今年2月26日經過醫生深入的檢查後，發現他右眼的視神經已完全萎縮，左眼也有黃斑性病變的前兆出現，因此他的眼壓會非常高，進而造成腦壓升高頭痛欲裂。所以現在閱讀對他來說是一件很痛苦的事。

冠宏天生弱視眼睛無法對焦，他一直到三歲才站起來走路。小一時因為感染兩次嚴重的腸病毒，事後雖保住小命，但他艱苦的人生就此展開。因為他罹患了代謝異常症候群，也就是俗稱的第一型糖尿病。每天要扎四次手指頭測血糖，再打四次胰島素，一天八針至今十幾年來從未間斷，往往扎針的傷口尚未癒合新的又來了。我為了體會他的苦痛曾經拿他的針試扎自己，結論是很痛、真的好痛，我完全無法想像一天要扎八次針

的他，到底是怎麼熬過來的。我們夫妻為了轉移他對病痛的注意力，有計劃地帶他去學游泳、音樂、心算、防身術等，並且陪他一字一句地研讀功課。也許是因為他的視力極度欠佳，反倒啟發了他的聽覺、嗅覺以及味覺方面的其它感官。冠宏從小就很乖巧，經常坐在琴房聽姐姐練琴，記得他三歲剛試著站起來走路時，自己就扶著椅子爬上鋼琴，用自己的方式彈出「五月微風」的主旋律。那時我很清楚地看到了上帝為他開的那扇窗！因此在他小二時我幫他報考基隆的成功國小音樂資優班，他以第三名的成績考進去，二年後成為樂團的小提琴首席。


 親子交流道

## 孩子，妳已經很棒了！

❖ 家委／徐淑華

**時**光飛逝，女兒在今年參加大學學測，即將邁入大學階段。在現今的教育體系下，要考上理想大學，壓力在所難免。學校大小考不斷，孩子情緒上的宣洩，最能感受到的就是最親近的家人。女兒對課業上的要求頗高，目標北部國立大學，隨著學測日子越來越近，身為父母的我們也愈來愈戰戰兢兢，深怕說錯一句話，壞了孩子的心情，怕關心不夠多而影響了唸書的興致。學測成績出爐，雖成績未達女兒的目標，但已經很棒了！雖然女兒最終還是決定指考，也知道在未來的3個月勢必非常辛苦，也不論最後決定在南部或北部就學，家人完全尊重女兒的決定。而在這段期間所發生的不愉快都已經煙消雲散，只希望女兒在這學習階段過程是快樂的。家人永遠都是愛妳的，而對於選系當然也是以女兒的興趣為主。這樣，我想在大學生活中一定會多采多姿。

## 管好自己的嘴

❖ 家委／謝貴名

**對**於如何扮演好家中有高中學測生的父母，我採取的方法就是“完全信任，全力支持”。在孩子經歷學測考試的這段期間，真的不是討論對錯的時刻，去年小女考試的經驗是，多說無益的話，只會增添孩子的壓力，謹言慎行，“管好自己的嘴”，今年我也就這樣做了。與大家分享！



# 直笛聲、抵人心 讓音樂豐富、感動生命

❖ 家委／劉貞汝

**在**童年裡，一直是音樂陪伴著成長，因為生長在台東縣的偏遠鄉下，學習的資源有限，父親為了讓孩子們在課餘能有藝能學習，發起籌組國樂團，也一圓當時小學校長能將本身所學的胡琴、笛子的國樂樂器專長能指導學校的學生，就在家長的努力，校長的全力支持，國樂社成立了，也讓學校的孩子，本來放學下課或周六、日放假不是到田裡幫忙務農或是到海邊幫忙處理魚貨，讓鄉下的孩子有機會學習音樂，豐富了課餘的生活，還一度過關斬將得到縣賽第一名，特別受邀讓我們這群只能從地圖認識台灣的孩子搭了將近一天的車程來到台北參加五燈獎的錄影活動，回想起這段小學4年的學習，我珍惜及感謝在成長的歷程，有這麼一段難忘而美麗的童年回憶，更結下與音樂的情緣。長大後，結了婚有了孩子，在孩子6歲那年，帶著她來到牧笛室內樂團開始奧福音樂的學習，認同團長劉翠華老師的帶領，致力於推動「慈愛音樂文化」，把樂聲帶進育幼院、養老院、廣慈博愛院，更為遲緩兒募



款等活動，也讓孩子從學習音樂到把樂音傳送給聽眾，帶給更多的人歡樂。

最開心，在孩子成長的過程，能有機會陪伴孩子參予各種活動的學習，最讓我感動的一次音樂會是，帶著木笛下鄉到我生長的台東偏遠山區，來到育幼院陪伴及教導被遺棄在院裡生活的孩子吹奏木笛，那一次的音樂交流，雖院童們吹奏

因為他無法看譜，所以老師訓練他聽音辨位，他可以在樂團合奏時，立即聽出那一個樂器的那一條弦或那一個音不準。現在已經進化到只要家用電器沒拔插頭他都聽得見。也可以在伸手不見五指的房間裏彈舌頭，利用牆壁的回音，判斷出自己與牆的距離。小五時因為要練習複雜的轉調及指法，他在無法閱讀升降記號的情形下，用自己的方法破解了所有大小調號的轉調方式，並以公式列出。自此他的數理天份終被發覺。我們當父母的人也要為孩子的將來稍做打算，因此鼓勵他國中轉戰數理資優班，他果然不負眾望地考上榜首。而且師大心測中心的教授特評他為「後識認知異於常人」。但是新的試鍊卻再次降臨！該校的老師雖然知道他是特教生，但是因為他日常生活表現得完全沒有異狀，漸漸地學校忽略了他的病症，轉而開始要求他必須在考試分數上達到滿分。甚至曾經將他停學一個月以茲懲罰！而且學校還有普通班的學生不斷地找他麻煩，冠宏因為怕我們擔心，他回到家隻字未提，把一切都忍了下來。而在他停課期間適逢基隆市科展大賽，他幾乎獨力完成他自己的作品。最後全校1~3年級，派出參賽的隊伍全軍覆沒，就只有他一人以一年級的身份得到基隆市國中組甲等獎。但是他在完成後氣力用盡，連續兩次進加護病房，每次前後五天左右。之後學校連個道歉都沒有，只是很敷衍地說：「我們也不知道會這麼嚴重。

」我那時候真的很想殺人，後來還是冠宏勸我算了。但是學校老師竟然還惱羞成怒，對他處處予以刁難。終於有一天冠宏因為某事與科任老師有所爭執，那位老師竟然脫口而出：「不然你要怎樣，不滿意叫你爸來啊！」這下不得了了。冠宏聽到別人用這種口氣說他爸，馬上在辦公室發飆。事後換我勸他要懂得放下，爸爸為了你什麼都無所謂。不過老師還是不想放過他，但校方又礙於我的面子，竟然等到冠宏在國三考完基測後，在第一次填寫志願的那一週，也就是畢業典禮的前一週，硬是記他兩支小過。我現在最擔心的是這筆帳以後要怎麼算？而且他要畢業的前夕，曾經因細故與那個欺負他三年的普通班學生起爭執，雖然對方先動手，但是冠宏是防身術黑帶高手，再加上他是游泳冠軍孔武有力，因此將對方痛扁一頓打到流血，還撻下狠話說：「畢業前我一定要你的命！」。這下事情無法收拾，害我還花了很大的力氣才把事情壓下來。唉！養兒一百，擔心久久。

身障人士本來自尊心就很強，他們那怕是坐著輪椅拿著拐杖也會和你拼命。一直以來我們努力教育冠宏的重點之一，就是要他坦然面對疾病，要有良好的修養，要懂得與他人和睦相處，那怕對方是個白目的白痴，也要有正確的方式應對才是。樹大必有枯枝，人多必有白痴。而且身體的殘障比起腦殘好多了啊！別太計較吧！





親情故事

## 我們家有資優生嗎？ 淺談家庭教育的重要性

❖ 家委 / 陳子淳

**不**，我從不認為我們家有資優生！  
我們家有二個相差八歲的孩子，也都是南湖高中的孩子。老大女兒是一位早產的腦性麻痺患者，從小在復健與學習中長大，憑著一股認真的傻勁，一路從明湖國小、國中、南湖高中、台南大學，至轉學進入台北教育大學，過程雖屢有挫折，但仍在大學畢業的第二年，已獲 Rutgers University 同意準備赴美讀研究所，接受另一項挑戰。老二則是一位貼心的男孩，從麗湖國小至明湖國中，成績僅一直維持在中上的程度；然身為第一屆免試入學的白老鼠，卻也是幸運的獲利者，因為會考的失常（僅 1A），歷經二免的煎熬，幸運的進入南湖高中，後又因較優的英文成績得以進入英資班，也因如此，他懂得珍惜此幸運機會，不僅認真地跟上學業學習，也會主動參與校內外的相關活動。

翻讀國內外對資優生的界定，我們家的女兒絕不是資優生，兒子也非資優才華或學能優異的孩子，但他們有一個共同的特點，就是負責任的

價值觀。我們都知道小孩的學習過程是需要家庭教育與學校教育的共同配合，尤其是家庭教育的基礎養成更為重要。我認為在家庭教育中培養負責任的價值觀可以如此做：

**一、是非與知錯的觀念。**小孩子在成長過程中犯錯是不可避免，也像任何一位成人一樣，犯錯時習慣先編織藉口卸責或撒謊，但在我們家謊言是一條紅線，只要跨越這條紅線，處罰必定嚴厲；只要知錯，一定給予機會。

**二、時間與勤勞的重要。**家長不要給孩子們太多物質上的享受，時間與勤勞所換來的成就才是孩子努力的動機。例如我們在孩子中小學時會嚴格控管上網與看電視的時間，並節制孩子的花費，孩子上高中後就不用再控管，因為他們已會自主管理並有節省的習慣。

**三、解決問題的能力。**孩子在面對困難與問題時，家長不應該溺愛代勞，最好的方式是在一旁協助其思考、探索，讓其尋找可能的解決方法或途徑。例如我們對孩子的作業，我們會依孩子

著五音不全的笛聲，卻笑容滿面的享受著快樂的時光，就在音樂會結束即將離開時，卻有一個孤孩走向我們，向我們詢問可以把手中的塑膠笛送她嗎？她好喜歡木笛，更希望每天能拿著笛子吹奏，讓樂音瀰漫著育幼院的角落，我被深深的感動而留下淚，到現在想起 6 年前的這趟台東音樂之行都讓我和孩子印象深刻。

今年再次陪伴珞君參加了二年一次的台北市音樂比賽，從台北市市賽到遞補參加全國賽，一直是鼓勵她，要能學習享受比賽的過程，更應該 enjoying 在每一次的比賽，體會「從參與中學習、從學習中成長」；更重要的一場比賽，是珞君和其他四位同是高一的音樂好夥伴所組成「昆布五重奏」，在台灣的初賽以金賞獲勝，得到赴日參加全日本大選的 10 個隊伍機會，今年 3 月 29

日來到日本東京，看見他們站上國際比賽的舞台和來自日本所有的佼佼者較勁，所有隊伍都非常珍惜及全力以赴的把握這個機會，帶著木笛勇敢去嘗試、去挑戰這場比賽，她們打破國界的藩籬，讓木笛三凸音技巧及優美的合奏旋律，用笛音征服評審的心，在本次所有參賽的 144 個隊伍中，我們拿到銀賞，台灣代表隊 10 個隊伍，獲得了 5 金 5 銀的佳績，也讓日本隊伍刮目相看，不容小覷。

看見孩子站在舞台傳遞樂音，  
感受樂聲打破國際的藩籬，  
讓直笛聲、抵人心——  
讓音樂帶著妳歡樂、豐富及感動生命！  
孩子！加油，祝福妳持續在音樂這條路上，  
充滿自信及溫暖！





親情故事

雜想

❖ 家委／林蕙琪 · 畫作作者／208 林 芝

再一個月才剛過 17 歲生日的女兒，從幼稚園開始就展現出對畫畫有著無比的興趣，經老師的建議我便帶著她去參加兒童創意美術班，開始了她的「繪畫史」。

在我成長的過程中，我的父母給予了我極大的自由空間，不會干涉我也不會指使我將來要走哪條路，所以我對於孩子的教育，我向來都是尊重孩子自己的想法和意願，即使學校教育也是如此。我認為書是自己要為自己而讀，非為他人、甚至為父母而努力，畢竟自己的人生父母是無法替孩子做任何決定或替他們過他們的人生。

原以為陪她去畫畫，久了之後膩了就算了，沒想到她還真畫之有物，從小一開始，只要有比賽，學校便將她的作品參賽，竟也都得獎，她真的真的非常有興趣，於是我才真正開始認真問她是否要將興趣變成工作？她篤定的神情讓我非



- 畫作介紹
- ❶ 題目：潘朵拉的瓶子，入圍“2012 金赫獎國際盃美術書畫大賽”水彩類青少年組
  - ❷ 南湖高中漫畫比賽第二名
  - ❸ 題目：仲夏夜之夢，台北市教育局美術比賽金牌獎，國小四年級



的成長，從協助、輔導、到諮詢的方式，循序漸進地訓練孩子獨立解決問題的能力，所以孩子在高中時的學習或生活，如有問題向我提出時我才會給予意見。

**四、尊重與獨立的空間。**尊重孩子並給予他們獨立的空間，是讓孩子學習成長及培養責任心的最好機會。我們對於孩子都會視孩子的能力適度放手讓他們學習獨立，例如女兒在高中時就讓她自己前往台中接受中醫復健，兒子在國中就曾在美國自己搭公車由學校夏令營回住處，甚至自己由美東飛美西；這學期結束前，我們也會尊重兒子選擇類組的想法，因為他會依據自己的專長

科目並查詢相關系科的學習重點及發展方向而做決定。

在美國特教中，現今已特別重視 family center 的觀念，也就是對於身障者的教育已由身障者自身的學習能力提升，演變至對其家長的教練（coaching）及參與，這何嘗不就是家庭教育的重要性呢？家庭是孩子出生後最早的生活環境，孩子雖接受父母的遺傳，但在父母所營造的生活環境中長大，才是直接間接影響孩子的日後發展；只要父母親認真地去瞭解孩子的特質及需求，建立孩子正確的價值觀，給予其適性的發展，我相信每位孩子都是父母親眼中的資優生！



常羨慕在如此年輕的時候就能這麼清楚的知道自己的興趣在哪裡，也這麼清楚的知道將來要從事什麼工作。反觀自己，活了這麼大的歲數，常常反問自己這真的是我所喜歡的工作嗎？而小畫家真的很幸運，能在小學階段就明確知道自己要什麼！我所能扮演的角色便是一直在她身邊支持著她、鼓勵她繼續往她決定的道路上前行，決不孤單！

我並非是一個大家眼中那種慈祥、溫柔的媽媽，我好像也不太清楚該怎麼當個完美的媽媽，反而我和她的相處模式比較像朋友在一起的時候多些，她可以叨叨絮絮的告訴我很多事情就像小時候同學彼此之間那種聊天，那種感覺很好，我也希望這樣的談話內容和方式能一直持續下去，也希望我的怪怪小畫家能夠早日達成她的願望，成為一位她自己滿意的畫者！

對我而言，孩子該如何走他們的人生道路是他們自己要面對的，我們父母所能做的便是無論晴雨陪伴在他們身邊，但不包括操控他們的人生。



# 家長會103學年度活動大事紀

**103/10/3**  
103學年度第一次家長代表大會  
選舉會長，副會長



**103/10/24**  
103學年度第一次臨時家長代表大會  
新舊會長交接



**103/11/6**  
103學年度第一次常務委員會  
通過第12屆家長會的預算編列與執行，選派組織表參加成員，與工作分配



**103/11/22**  
臺北市高中學生家長會聯合會會務研習  
由黃筱雯委員代表參加，並與學員分享當志工的經驗



**103/12/2**  
優良學生表揚大會  
會長與家長會夥伴協助招待北市府在本校舉辦的優良學生表揚大會



**103/12/24**  
聖誕節點燈祈福  
會長與家長會夥伴為全校同學發送糖果，並參加校門口耶誕節點燈祈福



**103/12/28**  
南湖高中夥伴會  
會長加入南湖高中夥伴會並向夥伴會成員募款



103/10月	3	24	11月	6	8	22	25	26	12月	2	4	24	27	28
---------	---	----	-----	---	---	----	----	----	-----	---	---	----	----	----



**103/10/24**  
103學年度第一次臨時家長代表大會  
重新選舉會長，選舉常務委員，確認秘書，財務，出納等人



**103/11/8**  
南湖高中第13屆校慶  
會長與家長會夥伴於本校穿堂進行募款活動，胡會長中午宴請學校行政團隊及家長會夥伴



**103/11/25~26**  
高二畢業旅行行程會勘  
許聖宗委員參加高二畢旅的行程場地會勘



**103/12/4**  
家長會檢查熱食部  
會長與家長會夥伴赴本校熱食部，抽查廚房工作環境與烹煮過程衛生



**103/12/27**  
包高中活動  
會長與家長會夥伴為高三同學準備〈包高中〉禮盒，並舉辦包高中儀式為高三同學加油祈福



**103/12/28**  
南湖高中夥伴會  
會長加入南湖高中夥伴會並向夥伴會成員募款



# 家長會103學年度活動大事紀

**104/1/14**  
 台北市高中聯合會校際關懷委員會來訪  
 北市高聯會的委員蒞臨本校參觀，並交換心得



**104/1/24**  
 松山慈佑宮祈福  
 會長與家長會夥伴赴松山慈佑宮文昌帝君殿為本校高三生學測順利誠心祈福



**104/2/7~9**  
 高中籃球全國聯賽八強準決賽  
 家長會夥伴分赴各球場為本校籃球隊加油



**104/3/14**  
 家長會春酒  
 胡會長於橘鄉餐廳宴請學校行政團隊及家長會夥伴



**104/4/12**  
 北市高中職博覽會  
 會長與家長會夥伴赴花博爭艷館為本校加油



**104/4/16~17**  
 高一/高二家長座談會  
 會長邀請校長以及高一/高二的家長代表，面對面溝通交換親子與學校意見



104/1月 14 17 24 2月 1 2 7 9 12 3月 14 22 4月 12 16 17 23



**104/1/17**  
 臺北市高中學生家長會聯合會授證大會暨餐會  
 胡會長當選本屆北市高中家長聯合會的監事



**104/2/1~2**  
 學測加油團  
 會長與家長會夥伴分赴3個考區為本校高三學子學測順利加油



**104/2/12**  
 “南風淨湖”編輯小組第一次召開  
 會長與會刊編輯群討論第12期會刊編輯內容與訂定出刊時間表



**104/3/22**  
 台北市高中學生家長會聯合會——升學講座  
 會長與家長會夥伴擔任座談會的來賓引導與招待



**104/4/23**  
 103學年度第四次常務委員會  
 決議使用冷管基金來更新專科教室需要汰舊換新的冷氣



## 南湖高中第13屆學生家長會捐款芳名錄

103年					103年								
月	日	家長姓名	捐款金額	收據號碼	備	註	月	日	家長姓名	捐款金額	收據號碼	備	註
11	5	黃淑萍	\$1,000	00725			11	8	林進本	\$300	00831		
11	5	吳振嘉	\$200	00726			11	8	徐翠琴	\$500	00832		
11	5	陳美香	\$1,000	00727			11	8	鍾淑娟	\$500	00835		
11	6	游峰茂	\$30,000	00728			11	8	周麗英	\$2,000	00836		
11	6	許喬菁	\$2,000	00729			11	8	紹培毅	\$1,000	00837		
11	6	黃國燦	\$10,000	00730	顧問		11	8	童文良	\$500	00839		
11	6	許佩惠	\$10,000	00731	顧問		11	8	蔡慧珠	\$3,000	00841		
11	7	李玉梅	\$3,000	00732			11	8	徐貴英	\$100	00842		
11	7	吳玉玲	\$500	00734			11	8	鄭美黛	\$1,000	00843		
11	8	林秉華	\$3,000	00801			11	8	蔡秀慧	\$3,000	00844		
11	8	黃筱雯	\$5,000	00802			11	8	林雅雲	\$3,000	00845		
11	8	戴若家	\$5,000	00803			11	8	黃聰嘉	\$5,000	00849		
11	8	陳秀美	\$1,000	00804			11	8	古文壽	\$1,000	00850		
11	8	嚴力新	\$200	00805			11	8	林芳良	\$1,000	00752		
11	8	張月玲	\$1,000	00806			11	8	林三山	\$3,000	00753		
11	8	劉希雯	\$500	00807			11	8	許聖宗	\$2,000	00754	特捐體育班	
11	8	李瑞協	\$250	00808			11	8	林蕙琪	\$10,000	00755		
11	8	王文賢	\$100	00809			11	8	吳沐光	\$5,000	00757		
11	8	陳泰宗	\$500	00810			11	8	池集	\$30,000	00759	榮譽會長	
11	8	楊素鈺	\$10,000	00812	顧問		11	8	江常沛	\$5,000	00760		
11	8	熱心人士	\$30,000	00813			11	8	蔡素玉	\$500	00761		
11	8	王淑宜	\$3,000	00814			11	8	王敏玲	\$1,000	00762		
11	8	張銘慶	\$2,000	00815			11	8	馮雅逸	\$500	00763		
11	8	王美惠	\$100	00816			11	8	鄭芷晏	\$3,000	00764		
11	8	陳登旺	\$100	00817			11	8	林素梅	\$30,000	00765		
11	8	李十全	\$30,000	00818			11	8	陳宜佞	\$200	00767		
11	8	劉嘉琛	\$1,000	00819			11	8	劉永美	\$2,000	00768		
11	8	于國璋	\$1,000	00820			11	8	蔡孟紅	\$1,000	00769		
11	8	朱蕙謙	\$100	00821			11	8	毛綺文	\$3,000	00770		
11	8	蘇麗華	\$500	00822			11	8	謝秉豐	\$100	00771		
11	8	陳繼凱	\$100	00823			11	8	簡文彬	\$100	00773		
11	8	張志賢	\$10,000	00824			11	8	陳素月	\$500	00774		
11	8	徐淑華	\$3,000	00825			11	8	熱心人士	\$5	00775	在校生	
11	8	熱心人士	\$100	00826			11	8	陳姝妤	\$100	00776		
11	8	陳美雲	\$2,000	00827			11	8	孫裕利	\$2,000	00777		
11	8	趙叔儉	\$1,000	00828			11	8	李金堂	\$2,000	00778		
11	8	關敏旭	\$1,000	00830			11	8	鄭愛玲	\$100	00779		

## 南湖高中第13屆學生家長會捐款芳名錄

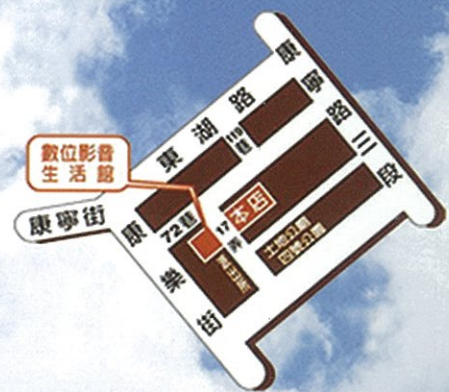
103年					103年								
月	日	家長姓名	捐款金額	收據號碼	備	註	月	日	家長姓名	捐款金額	收據號碼	備	註
11	8	黃碧雲	\$300	00780			11	12	林華欽	\$3,000	00869		
11	8	劉貞汝	\$6,000	00781			11	12	王慕潔	\$5,000	00870		
11	8	許明忠	\$200	00782			11	11	褚一進	\$30,000	00735		
11	8	林國欽	\$100	00783			11	12	陳永洲	\$3,000	00736		
11	8	曹麗麗	\$100	00784			11	13	莊俊龍	\$300	00737		
11	8	鄭淑萍	\$500	00785			11	14	陳雪梅	\$1,000	00738		
11	8	張淑敏	\$2,000	00786			11	14	吳鴻禧	\$2,000	00739		
11	8	邱志宗	\$1,000	00787			11	14	張玉珍	\$1,000	00740		
11	8	韓昌文	\$500	00788			11	14	張淑娟	\$6,000	00741		
11	8	彭武譽	\$3,000	00789			11	17	曾家齊	\$1,000	00742		
11	8	張珮芝	\$200	00791			11	20	胡善棚	\$10,000	00743	特捐英資班	
11	8	彭玉萍	\$500	00792			11	25	鄭天厚	\$3,000	00744		
11	8	吳佩純	\$500	00793			12	3	馬艷華	\$500	00745		
11	8	李美玲	\$500	00794			12	3	柳慶祥	\$1,000	00746		
11	8	方亮淵	\$500	00795			12	4	許佩惠	\$3,315	00747	顧問	
11	8	張書明	\$1,000	00796			12	11	謝貴名	\$10,000	00748		
11	8	林明華	\$1,000	00797			12	29	鍾向映	\$5,000	00749	前副會長	
11	8	李宗純	\$1,000	00798			12	29	呂紹宏	\$10,000	00750	榮譽會長	
11	8	林財發	\$1,000	00799			12	29	嚴桂蘭	\$2,000	00120		
11	8	鄭玉筠	\$2,000	00800			<b>104年</b>						
11	8	熱心人士	\$100	00851			月	日	家長姓名	捐款金額	收據號碼	備	註
11	8	季程夫正若	\$300	00852			3	1	郭婷婷	\$10,000	00121		
11	8	吳慧	\$500	00853			3	23	胡善棚	\$3,500	00122		
11	8	黃志忠	\$500	00854			3	31	頂尖運動行銷(股)	\$10,000	00123		
11	8	熱心人士	\$200	00855			4	9	吳限定律	\$10,000	00124		
11	8	王育瑄	\$100	00856	校友		4	14	曾憲恕	\$1,200	00125		
11	8	王意雯	\$100	00857	校友		4	20	連大莊	\$15,000	00126		
11	8	范莉萍	\$100	00858			4	30	皇儒貴(有)	\$15,000	00127		
11	8	向素敏	\$300	00859			4	30	曾憲俊眼鏡(有)	\$5,000	00128		
11	8	熱心人士	\$10	00860	在校生		4	30	陳立教育事業(有)	\$5,000	00131		
11	8	張郁茹	\$2,000	00861			4	30	徐鳳采	\$500	00132		
11	8	林哲瑋	\$100	00862	校友		4	30	熱心人士	\$10,000	00133		
11	8	鄭淑英	\$500	00863									
11	8	白崑宏	\$2,000	00864									
11	8	張素秋	\$5,000	00865	榮譽會長								
11	8	熱心人士	\$100	00866									
11	8	胡善棚	\$100,000	00868									



台灣銀行共同供應契約優良廠商

# 皇儒貴有限公司

- 專業經銷各廠牌大小家電
- 數位影音商品規劃設計
- 冷氣空調設計安裝維修保養



專業技術 · 完善服務 · 原廠公司貨 · 品質有把握



台北市內湖區康樂街72巷17弄16號  
 服務電話：02-2631-6068 · 0933-919113

## 編輯小組的話

因為孩子我們相遇！因為南湖我們相知！

因為南湖家長會我們共同約定凝聚力量，搭起參與支持的橋樑

感謝所有的參與者，因為你們的共襄盛舉而豐富

感謝所有的贊助商，因為你們的大力支持而延續

感謝南湖師生長，因為你們的全心灌溉而茁壯，而精采

一起為南湖飛躍！一起為更好的自己而加油！

南湖高中家長會會長胡善棚暨編輯小組

全體敬謝



南風淨湖家長會刊第十二期 · 中華民國104年5月發行出刊

發行者：台北市立南湖高級中學103學年度學生家長會印製

編輯總召：會長胡善棚

編輯群：劉貞汝、吳惠玲、張玉慧、游峰茂、褚一進、王慕潔、劉永美、黃筱雯、李十全、張郁茹、戴若家、王淑宜

地址：台北市內湖區康樂街3段220號

電話：02-26308889分機403

美編設計：宏欣文化事業有限公司

印刷：天藍彩色印刷股份有限公司



暑假班現正至6月底前  
報名優惠中!

# 給子女一生受用的 關鍵能力



## 學校沒教的事： 自信、EQ、好人緣！



### 自信

像蓋房子的基底，穩固後就能多元發展各項能力，面對快速改變的學習環境，孩子更願意嘗試新的事物，踏出去接觸不同的人與多元的世界。

### EQ

根據高曼博士的研究，EQ會深刻影響學習、工作與人生，因此當孩子有更好的情緒智商時，能更有效管理自己的負面情緒，比較快樂，比較懂得和同學相處，偏差行為也減少；更重要的，他們在課業上表現得更好，遇到不如意的事時，更能轉化成正向力量，讓挫折變成祝福。

### 人緣

2015年企業調查最愛大學畢業生，能有「團隊合作」能力是競爭力的關鍵，因此越早掌握且能與別人良好互動、合作的能力，將更有競爭力。

### 卡內基青少年先修班

共6講，每講3.5小時  
適合對象：小四升小五~小六升國一

### 卡內基青少年班

共12講，每講3.5小時  
適合對象：國中生、高中生

### 卡內基大學班

共12講，每講3.5小時  
適合對象：應屆高中畢業~大學四年級

### 免費卡內基親子同行課程說明會

身為父母的你，還在想暑假要  
幫孩子安排什麼活動，讓他  
能更懂自己管理時間、人際  
關係更融洽、抗壓力更高、  
更願意說出自己想法嗎？



歡迎和孩子同行（孩子年紀：11~22歲）  
來體驗卡內基親子同行課程說明會

#### 說明會時間

◎6/14 (日) 14:30-17:00 交通部集思會議中心

◎6/27 (六) 14:00-16:30 忠孝北平

◎6/20 (一) 14:00-16:30 忠孝北平



# 南風淨湖

家長會刊第12期



## 飛耀南湖

## 向每一個目標挑戰