

SCAN 速見利 電能熱水器



- 2 段式恆溫控制
- 4 段安全防護功能
- 24 小時全自動省電保溫

《 免費服務專線0800-241929 》



北區第一家通過經濟部標準
檢驗局國際品質認證之廠商



1000 萬產品安全保障
讓您買的安心用的放心



詠聯工業股份有限公司

請洽全省經銷服務站
台北總公司 (02)2988-2696
基隆區華隆行 (02)2428-9237
台中區營業所 (04)2310-6670
彰化區營業所 (04)726-0261

南投區營業所 (049)2998-593
屏東區營業所 (08)732-7817
台東區營業所 (089)322-907
台東區太平洋 (089)339-096
金門區日盛 (0823)31964

台北市經銷店

南港三久 2786-4700 萬華心龍 2337-6577 大同宏茂 2591-0388
內湖久順 2797-2300 北投台宇 2820-2648 文山映東 2938-2198
台北縣經銷店
樹林弘基 2689-0870 三重名成 2972-3033 五股富盛 2291-7727
泰山南星 2909-1196 三峽富新 2673-5973 林口展示 2601-2936

※另備有高效率電能開水機，冷熱飲、餐廳...等專業店面適用，歡迎來電洽詢！

南風淨湖

家長會專刊【創刊號】

中華民國九十三年八月發行出版

南北才子春風化雨
東西佳人薈萃淨湖

臺北市立南湖高級中學



臺北市立南湖高級中學九十二學年度學生家長會 印製

http://www.nhush.tp.edu.tw E-mail:pta@mail.nhush.tp.edu.tw

目錄 CONTENTS

▶ 市長賀詞	01
▶ 教育局長賀詞	04
▶ 發行人語	三贏寶典 家長會會長 羅振忠 05
▶ 校長賀詞	齊心協力 眾志成城 南湖高中校長 戴國禎 07
▶ 貴賓賀詞	盡一份心力 如飲甘露 高中聯合會會長 楊淑景 09
▶ 社長的話	扮演南湖高中推手的角色 家長會副會長/本刊社長 黃布衍 11
▶ 寫自編者案頭	南北才子春風化雨 東西佳人薈萃淨湖 家長會委員/本刊總編輯 張世民 13
▶ 校務交流道	賀南湖高中成立英語資優班 教務處主任 謝清和 16
	台北市立南湖高級中學 92 學年度 參賽獲獎紀錄一覽表 圖書館主任 黃金塗彙整 18
	正視人生中最大的投資案 校長室秘書 游浴沂 19
	從「四不一沒有」談親子關係 主任輔導教師 薛申綱 21
	六月偶感 總務處主任 王淑華 23
	基因寶貝得獎感言 圖書館主任 黃金塗 25
▶ 會務秘書	同心協力 突破重圍 310 家長/家長會副會長 林昆歡 27
	結實累累 登峰造極 313 家長/家長會副會長 張素秋 28
	歡喜做甘願受 308 家長/家長會常務委員 林逢玲 30
▶ 家長天地	冷氣機安裝案例記 206 家長/家長會委員 汪顯偉 32
	珍惜所有 努力向學 207 家長/家長會常委 陳世賢 34

▶ 家長天地

身心障礙教育之我見 212 家長/家長會委員 周明德 35	2003 八月以來的心情 207 家長/家長會委員 周明 37
了解性向 慎選科系 214 家長/家長會委員 陳永宗 38	多元入學快樂學習乎! 315 家長/家長會會長 羅振忠 40
青少年無照駕駛及相關違規行為之探討 214 家長/家長會常委 陳金宗 42	五十肩的保健之道 314 家長 翁朝永 43
伴他走過青春年少 南湖高中輔導老師 龔靖淳 45	不經一事 不長一智 315 張臻國 48
我真的搞不懂! 為什麼老師都不了解我? 南湖憂等生 50	墨西哥遊記 308 家長/家長會常委 林逢玲 52
出埃及記 306 家長/家長會委員 林基義 56	東瀛采風錄 308 王立喬·305 何欣憶·303 陳姿安 58
南湖高中合唱團、內蒙交流行 208 康瑋珈 60	台北市立南湖高級中學第二屆家長會 組織系統表 62

(註: 二年級班別數字, 係沿用原一年級班別, 如有錯誤, 敬請見諒!)

南風淨湖 【創刊號】

台北市立南湖高級中學第二屆學生家長會專刊
中華民國九十三年八月發行出版

發行人/羅振忠
名譽發行人/戴國禎
社長/黃布衍
社務委員/林昆歡、張素秋、謝清和、薛申綱
游浴沂、王淑華、黃金塗
總編輯/張世民

編輯委員/周明、周明德
美術編輯/巧研工作坊
財務/林逢玲
廣告/李素芬
印刷/康寧書局

三 贏 寶 典



家長會會長 羅振忠

授業無齋齊，求教應得體；
行政恰如分，三方都受益。

當了近十五年的學生家長，我感覺到教育事業的確非同小可，家常閒聊或許無礙，一但要落實生根，恐怕就必須要非常具有智慧的專業人士莫屬，由於教育牽涉的範圍太廣，有學生、有家長還有教師、行政以及整個社會，因此每個人在各自領域裡所談論出來的話題自然不盡相同；學生要的無非就是輕鬆求知，而家長多以望子女成龍鳳為目標，教師們希望授課有成受到敬重，從事行政者則更致力於校務的永續發展，可謂人盡其責，各取所需。

現時的社會是多元分工；建築師為平地起樓、工程師為事物創新、出版社為人們出書、法官則為民伸冤……，學生是國家未來的主人；求知是唯一的事業，家長是社會的動力；其工作無非就是努力賺錢並合法納稅，政府有了足夠的稅收於是聘任了優秀的教育專才來教導學生，這是社會的結構，任何環節都不得脫鉤。

由於社會是由這麼多專業人士所組成，因此每一個人都必須被認定為重要的一份子，之所以重要，是因為有主見，質言之就是有主觀意識堅定，這原本是好事一樁，但假使主觀意識在不經意的被使用在自身的領域之外，恐怕就會有意見分歧而產生誤會之虞。記得有一次我在某國中排解家長及老師間的誤解，家長是企業管理師，他認為老師對學生的管理不具專業，老師則認為以他歷史研究者的

大雅容物

臺北市立南湖高級中學
家長會專刊創刊紀念

吳清基
題贈



立場，未經證實的事情絕對不會編撰；最後我以工科原理「二點之間直線最短」，化解了這場因為意見沒有交集而產生的極小誤會。求好心切是每個人的積極表現，但要彼此尊重才能使得群體和諧，星星之火足以燎原，小道消息有時亦會釀成大誤，雖然本校至今祥和一片，但惕勵在先，應該不無小補才對。

本學期家長會能做的事情非常有限，但為學生教室裝置冷氣機則順利完成，本人除了感謝執行小組成員的辛勞及家長們鼎立支持之外，亦要感謝校方的協助，我們更要感謝學校全體教職師長的努力付出使得本校對外頻獲榮耀之功。家長會始終認為授業是專業教師們的工作，家長們只是扮演協助及提供社會資源的角色，行政工作的透明制度及良好的溝通協調工作，使得學、教、管三方都受益。試問誰還會在乎那些化學教改、數學人本的爭議？作好自己，學校就好。祝福南湖，祝福各位！

賀

本會羅振忠會長榮任

台北市高中家長會聯合會 常務董事 暨
台北市高中職家長協會 常務監事

台北市立南湖高級中學學生家長會全體委員 同賀

校長賀詞

齊心協力 眾志成城

賀南湖高中家長會專刊創刊

南湖高中校長 戴國禎



南湖高中家長會「南風淨湖」專刊的創刊，是一件值得恭賀的大事。家長會為推展會務，促進全體家長間的溝通與聯繫，增加學校與家長間的相互瞭解，現任家長會會長、副會長、各位常委與委員，大家齊心協力，分工合作，排除困難，終於促成專刊的創刊，相信這一份內容紮實精彩的刊物，必能發揮很大的功效。我們衷心祝賀並期待這份專刊日後蓬勃發展。

本校自九十一學年度創校，師生人數由十五班倍增為三十班，迄今兩屆家長會對學校的協助與貢獻，使學校各種業務和活動得以順利推動。第一任會長卿嘉智先生熱心組織，訂定家長會各項章程，完成創會任務。本學年度，第二任會長羅振忠先生精心擘劃，家長會的活動更為積極與活絡。不僅組織分工周密，而且機能靈活落實；每個月一次委員會，會前議事準備周全，準時召開。羅會長主持會議嫻熟圓融，每次都能獲得具體結論與建議。各委員相互間更為熟稔而能建立良好的關係，至為難得。尤其羅會長能夠代表本校家長會，擔任台北市高中家長會聯合會常務監事，可謂實至名歸。

本學年家長會推動學校防制噪音與安裝教室冷氣機案，在副會長林昆叡先生領導的冷氣機執行小組努力下，順利完成採購與安裝，於五月十一日正式開機供各班使用。南湖高中同學得以享有更優質的學習環境，實在應該感謝家長會汪顯偉先生、陳金宗先生、張世民先生、周明先生等諸位委員的辛勞和努力。從事前分析案例，籌畫意見調查，溝通意見，到執行收費等工作，備極辛勞。

學校各項重要會議（如教評會、畢業旅行承商評選會……）蒙副會長張素秋女士、常務委員李素芬女士熱心參與，每會必到，而且準時出席不早退，促使各項工作得以順利推展。另常務委員林逢玲女士經管財務，經常為家長會工作向公司請假，甚至冒著中午豔陽，空著肚子沒吃午餐，往返奔

波，精神令人感佩。此外多位愛心媽媽，每天定時到圖書館擔任志工，解決人手不足的困擾。家長會協助學校諸事，校方在在都必須表示無限的感謝。

在羅會長大力支持下，副會長黃布衍先生慷慨獨資負擔家長會專刊的印製費用，張世民先生在百忙中承擔編務工作，精心規劃編輯企畫案，按部就班邀約催稿，今天南湖高中家長會專刊創刊號發行，正應驗了「眾志成城」、「精誠所至，金石為開」的諺語，謹此敬表祝賀之意。

教育是促進社會進步的基本動力，全球無論已開發、開發中或第三世界國家，無一不在強調推動教育進步的重要。我國近十多年來，在政治民主化、社會多元化、經濟自由化的開放氣氛中，各方有心之士，不分官方或民間，分進合擊，推動教育現代化的努力，可謂有目共睹。

事實上，教育的進步，應是循序漸進，無法一蹴可幾，所以大家對教育改革的成敗得失，擾擾攘攘眾說紛紜之際，我們寧可平心靜氣，捫心思考，我們現在能為學子們做的有多少？孩子們能夠獲得的照顧及對他未來的成長有多少幫助？家長會、學校行政單位、教師團體，大家應該本於各自角色的功能，共同思考：如何營造有效率的學習環境，激發教育創新動力，培養自信快樂，塑造一個有活力、創意及競爭力的e世紀國民。

教育的大環境，已經從過去僵化、保守、固著的態勢，丕變為活潑多元。以前，大多數的家長認為，孩子送到學校就是學校的責任了，家長會只要扮演「金主」的角色就可以了。現在的家長踴躍出席各種教育政策討論，參與學校各種活動，積極提出各種校務發展建言，真正成為促進教育事業發展的「合夥人」。為配合家長會的積極作為，學校絕不能稍有懈怠，只有盡力向前奮進，為南湖的今日、明日更盡一份心力，期待南湖盡快交出一份亮眼的成績單。☞

盡一份心力 如飲甘露

南湖高中家長會專刊創刊紀念

高中聯合會會長 楊淑景



高中聯合會會長
與馬市長合影

您好！高中學生家長會聯合會像似一個袖珍型的聯合國，有來自普通高中、綜合高中、完全中學及特殊教育等不同的學校。

我們的理念、思維及教育領域可能都不盡相同，但是我們卻有共同的理想及期待，那就是希望自己的學校能出類拔萃、有優質的文化，藉著共同的參與及合作，能協助學校推展出我們的孩子更有創造力、想像力及獨立性的精緻優質學校。

台北市政府吳清基教育局長曾經提出「精緻教育」的理念。以「精緻教育為核心，潛在課程為半徑，來畫出人性化的教育同心圓。」希望和各位先進共勉之。

今日高中教育的主軸，除幫助青少年培養思考的能力之外，更要注重品格教育的涵養。寄望孩子們面臨強大的國際競爭潮流之下，能力爭上游，出人頭地。我們高中學生家長會聯合會組織成立的宗旨，就是寄望能成為每位青少年的一座燈塔或一把鑰匙，為孩子打開一個開闊的世界。期待在我們大家共同努力的經營之下能造就出具備「人文素養」及「社會能力適應」的青少年。

各位家長先進都是社會的菁英，人生歷練豐富，有精湛的工作經驗可與大家分享。亞理斯多德曾經說過：「羽毛相同的鳥自會聚在一起。」的確，我們相信各位一定希望與有智慧、積極、努力的人為友。我們每位都知道「人生有夢、築夢踏實」這句人生格言，我們都希望在協助學校教育發展及生命的旅程中，打一場美好的仗，那麼就邀

請您共同來參與這個剛發芽的組織吧！

我們一步一腳印，紮實地灌溉它，期望它成為擎天巨木，假以時日，繼續傳承下去，有一天就能變成頂天立地的參天大樹。更何況國父也說過，「有一人之力服一人之務，有十人之力，服十人之務。」各位家長先進都有十人的聰明智慧，如果不挺身去幫助另外九個人，豈不浪費了十個人的社會資源！

本人自知才疏學淺，只是盡一份心力，去努力做好每件事。誠如「把這份情傳下去」這本好書所言：「賞讀之，如和風送來清爽。如早霖，普潤乾田。如飲甘露，沁入心脾，如回故鄉，重溫舊情。」敬愛的南湖高中各位夥伴們，且讓我們共同為學校教育盡一點心力。敬祝健康快樂，心想事成！

Welcome

熱情擁抱南湖新鮮人

竭誠歡迎全體新生及家長
歡欣鼓舞加入南湖高中大家庭
同心協力推動南湖高中加速成長茁壯

台北市立南湖高級中學
學生家長會敬上



感恩與期許

扮演南湖高中推手的角色

家長會副會長／本刊社長 黃布衍

「南風淨湖」專刊創刊號順利出刊了！

這是一本屬於南湖高中所有師生及家長的專屬刊物，也是學校和家長及同學彼此之間溝通的橋樑。身為學生家長，也是家長會組織成員的一員，又身兼專刊社務人員的一分子，對於「南風淨湖」專刊創刊號的出刊，內心自是充滿興奮與感恩之情。

筆者從事出版業多年，深知要出版及編輯一本刊物並不容易。所以過去出版界有一句廣為流傳的話說：「要害一個人，就勸他辦一份雜誌。」可見要編輯一本雜誌或出版一本刊物，其過程是非常繁瑣複雜，且花錢耗時費力，是一件吃力而不討好的工作。

家長會羅會長有出版會刊的構想，可謂立意甚佳，但印製經費事小，倒還好解決，問題是家長會的每一位委員都有自己的事業或工作，平日大家都非常忙碌，去那裡找專人來負責有關編輯出版的工作呢？而且此人還要具有編輯專業的知識，還要有實務經驗，……等等條件，確實令人擔心。

所幸，羅會長知人善任，邀請到曾任資深媒體記者、經營過書籍出版、自己也寫過書的資深文字工作者，現任媒體公關顧問，且一向熱心家長會會務的張世民委員，擔

任編輯小組召集人兼專刊總編輯的重要職務。在他運籌帷幄、投注許多時間及心力的總其成下，總算讓專刊的編輯工作順利推展開來。

當然，一本刊物的誕生，絕非單靠一個人的力量可以獨自完成，而有賴眾人的智慧，集思廣益，分工合作，眾志成城，最終才能大功告成。在此要感謝所有參與編輯工作及延攬廣告的家長會成員的辛苦付出，大家都是義工，義務的付出，可謂功德一件。

特別要感謝戴校長及所有一級主管，給予大力支持，並在百忙當中賜稿，盛情可感；也要謝謝每一位撰稿者的智慧，增添本刊的內容及可讀性。此也顯示，南湖高中校方及家長會的合作無間，以及兩者皆臥虎藏龍，人才輩出。

最後，也要誠摯地問候每一位親愛的家長及同學，尤其要竭誠歡迎今年度入學的新生及所有新生家長，加入南湖高中的大家庭。最重要的是，請每一位家長對於本刊及家長會，不吝給予鞭策、指正，促使家長會百尺竿頭，更進一步，繼續扮演幕後推手的角色，協助及推動南湖高中的成長與茁壯，讓南湖高中早日成為全國高中的一流學府。

南北才子春風化雨 東西佳人薈萃淨湖

◎ 寫在「南風淨湖」專刊創刊號付梓前夕

南湖高中建校已有兩年，學生們在學業及才藝競賽方面皆有傑出的表現，可謂迭創佳績、捷報頻傳，實是有目共睹，令人刮目相看！

尤其欣聞南湖高中今年一年級新生「申請入學」案件，人數呈倍數成長，顯示南湖高中已經聲名遠播，甚且名聞大台北地區，成為眾多國中應屆畢業生所嚮往的理想高中學府。

以上成果，可以看出南湖高中在戴國禎校長的卓越領導下，辦學績效卓著，校務蒸蒸日上；除校長、一級主管與老師們無私無我的付出貢獻外，全體同學認真向學，努力表現，為校爭光，亦功不可沒！當然，所有家長對學校及子弟的關心、鼓勵與支持，亦居功厥偉。

南湖高中創校兩年，有此佳績，得來確屬不易，也是全體師生辛苦努力、「一分耕耘，一分收穫」的豐碩成果，彌足珍貴，可喜可賀！身為南湖高中學生家長的一員，深感與有榮焉！

南湖高中創校兩年來，學校和家長會雙方可謂水乳交融、合作無間。家長會在首任會長卿嘉智先生及現任會長羅振忠先生披荊斬棘、承先啟後的開創擘劃下，已逐漸完成各項典章制度的規劃與制定，舉凡會務推動及財務運作均已步上正軌；羅會長及許多家長更出錢出力，熱心參與、推動會務，協助校務的推展，與學校齊心協力，一同成長。誠如戴校

長指出，學校發展成果除了要歸功全體同仁的努力，家長會對學校的支持和鼓勵，也是一個非常關鍵的因素。

在學校方面，戴校長及各處室主任均全力支持家長會的會務推展，甚至多次犧牲休假日，出席家長會的例行會議。對於家長們所提出的各項反映意見或建議事項，校長及各處室主任均深表重視，不但詳細說明，且立即處理，並給家長們明確而滿意的答覆。

此外，家長會為配合校務的發展運作及滿足師生的需求，盡力協助學校增添各項設備。最明顯的例子，就是家長會在全體師生及家長的大力支持下，已順利為各班教室完成增設冷氣空調設備的工程，除可降低飛航噪音的干擾外，在炎夏來臨之際，亦可適時提供師生良好而舒適的教學環境。接著，家長會亦已設法籌款，為學校大禮堂添購了一架全新的平台鋼琴，讓師生能在高品質硬體設備的集會場所集會時，有一流的樂器伴奏或欣賞音樂演奏。

另為提供學校、老師、學生及家長四方有一個彼此溝通的橋樑，傾聽學生們之心聲，並廣納老師們寶貴之意見，家長會在羅會長的構思下，決定出版家長會的專屬刊物，獲得家長會全體委員無異議的通過，家長會黃布衍副會長更慷慨出資，贊助全部印刷費用，實是熱心不落人後，令人感佩不已！

筆者在臨危受命下，承擔起家長會專刊「南風淨湖」創刊號的編務工作，深覺責任重大，誠惶誠恐，乃抱著「過河卒子」的一股傻勁，拼命向前衝、衝、衝！全力以赴。如今

本刊能順利出版，實在要感謝許多貴人的協助。感謝羅會長、林昆勳、張素秋、黃布衍三位副會長及多位常委、委員的鼓勵、相挺，讓各項邀稿、編輯作業順利展開。

特別要感謝戴校長及教務處謝主任、總務處王主任、輔導室薛主任、學務處游主任、圖書館黃主任等一級主管的關切與支持，不僅在百忙之中親自撰稿，且提供各項協助，惠我良多。

在此，也要謝謝每一位惠賜稿件的家長、老師及同學，每一篇大作都是真感情、好文章，增添本刊許多光采；當然，要謝謝參與編務工作的周明委員及周明德委員，不但花時間，且費心出力甚多；更要感激多位不惜拋頭露面，辛苦延攬廣告稿件、滙注家長會財務的幕後功臣，諸如羅會長、張素秋副會長、李素芬常委、林逢玲常委、汪顯偉委員、鄒政忠委員等人。

「南風淨湖」創刊號此一園地屬於全體師生及家長，由於出版時間倉促，故未能多邀請一些家長及師生撰稿，此為美中不足之處。期望在第二期出版時，能有更多的家長及師生撰稿，共襄盛舉，以更充實本刊的內容。最後，懇請各位親愛的家長，尤其是新生家長，不吝給予本刊指正，惠賜高見，讓本刊精益求精，並能永續出版，以有效凝聚所有家長及全校師生的力量，讓南湖高中有朝一日，成為一所眾所嚮往的耀眼明星學府。

(2004.6.11 於南湖高中家長會辦公室)

賀 南湖高中成立 英語資優班

教務處主任 謝清和



台北市教育局核定四所高中成立英語資優班今年（九十三）開始招生

壹、招生條件（詳細內容依簡章規定）

一、初選條件：本校九十三年度新生（申請入學與登記分發）符合下列三項條件之一者。

- A. 國中基本學力測驗英語科成績量尺分數達54分以上者。
- B. 參加全民英語中級檢定初試通過者。
- C. 國中參加市級以上之英語相關競賽獲前三名者。

二、複試項目：

- A. 語文性向測驗。
- B. 英語成就評量（紙筆/聽力，佔100分）。
- C. 英文寫作（佔50分）。
- D. 英語口說能力評量（看圖說故事+口試，佔50分）。

貳、課程內容：

項目	教學內容
英文寫作	(1) 了解英文作文之寫作技巧，並以英文思考創作文章。 (2) 由段落寫作起步，培養撰寫英文小論文之基本能力，為達成此目的，將於高一、高二、高三開設循序漸進之課程： a. 高一著重於翻譯練習及段落寫作。 b. 高二逐漸擴張文章篇幅，增加內容深度。 c. 高三則開始撰寫英文小論文。
口語表達	(1) 訓練學生以正確清晰的英語表達自己想說的話。 (2) 除日常生活對話之外，並逐步培養演說、戲劇表演、甚至辯論的能力。
閱讀指導	(1) 培養學生正確的閱讀方法與策略。 (2) 增進閱讀文章的理解力與速度。 (3) 透過閱讀吸取新知及學習語文。
文學導讀	(1) 賞析英美文學之重要作家著作。 (2) 藉由閱讀文學作品，增進英文語言能力，了解英美文化。 (3) 培養學生文學鑑賞力，以豐富人生。
文法修辭	(1) 綜合統整文法概念，並輔以中英對比及錯誤分析。 (2) 學習修辭及用字解析，使文意更臻完善。
時事英文	(1) 期使學生熟悉各領域之英文用語。 (2) 拓展學生深層思考之能力。
專題研究	(1) 以研究方法論入門，培養學生觀察分析的能力。 (2) 指導學生選擇主題，並完成英文小論文。

參、高中三年聽、說、讀、寫四項能力階段目標：

	一年級	二年級	三年級
聽	▶能完全聽懂外籍人士之日常對話。 ▶能大致了解符合學生程度之英語雜誌內容。	▶能大致了解符合學生程度之英語雜誌內容。	▶能完全聽懂符合學生程度之英語雜誌內容。
說	▶能以正確語調背誦英語詩或著名演講稿。 ▶能作即席的三分鐘左右的看圖說故事。	▶能做3分鐘的定稿演講。 ▶能做10分鐘的小組戲劇表演。	▶能針對指定題目做3分鐘之即席演講。
讀	▶能看懂1500至3000個字彙左右的書報雜誌。	▶能看懂3000至5000個字彙左右的書報雜誌。	▶能看懂5000至7000個字彙左右的書報雜誌。
寫	▶能以常用的句型進行中翻英習作。 ▶能書寫100至200個字的短文。	▶能撰寫3分鐘的演講稿。 ▶能書寫300至500個字左右的文章或讀書心得報告。	▶能撰寫專題研究報告。

河誠文具行

電腦週邊耗材·辦公文具·學生文具用品
禮品·玩具·體育用品·批發·影印·刻印章

林明芳

台北市康寧路三段217巷2號(南湖國小正對面)
電話：(02)2633-4568 · 2631-4667
傳真：(02)2631-3872 行動：0913-391998



序號	參賽項目名稱	獲獎名次(等第)	備註
1.	全國學生音樂比賽團體組	女聲組優等 男聲組優等	全國
2.	臺北市音樂比賽團體組	東區女聲組第一名 東區男聲組第一名	臺北市
3.	臺北市中等學校桌球賽	第三名	臺北市
4.	臺北市高中籃球	第二名	臺北市
5.	臺北市中小學校際武術錦標賽	女子組第一名 男子組第三名	臺北市
6.	國語文比賽	字音字形第四名 字音字形第一名 朗讀第五名	全國 臺北市
7.	臺北市詩歌朗誦比賽	特優	臺北市
8.	臺北市英語演講比賽	第一名	臺北市
9.	外交小尖兵比賽	北區優勝	全國
10.	臺北市美術競賽	書法第三名 水墨佳作西畫佳作 設計佳作	臺北市
11.	遠哲科學競賽	第一名桃竹苗區 第三名北區	全國
12.	臺北市高中職美工網頁設計競賽	優等	臺北市
13.	2004年網界博覽會網頁設計競賽	銀牌獎佳作	國際全國
14.	全國中等學校運動會桌球高女團體組	第八名	全國
15.	全國有氧競技體操團體組	第二名	全國
16.	臺北市春暉歌曲創作交通安全街舞比賽	東區第三名	臺北市
17.	臺北市性別教育宣導月高中職組辯論賽	第三名	臺北市

正視人生中最大的投資案

校長室秘書 游浴沂

廿一世紀的社會多元且變動快速，深信大多數的家長都能感受到這股時代的「狂潮」，其中社會競爭的殘酷與現實，更可能衝擊身為中學生家長的我們，回顧二、三十年前咱們艱苦的求學生涯，大多數人在那個物質缺乏的時代裡，艱苦奮鬥，力爭上游。如今，不管成就如何，您已經是這個社會的中堅份子！無論在家庭中、公司裡、或機關內．．．，您都有一定的影響力。當我們憶起過往那段艱困的學習歲月，對照此時，您所面對的子女教育，學習環境依舊艱困（艱困的原因是複雜、多元的），但是面對地狹人稠的臺灣，競爭一定是存在的！更何況面臨全球化社會的到來，我們子弟所面對的挑戰，比之當年更形嚴峻！那麼我們要用什麼樣的態度來面對子女的教育，實在是大家亟需正視的課題。

南湖高中三年的學習生活，對各位的子女來說，是一段關鍵的歲月，貴子弟是否學會獨立思考？是否養成主動學習的習慣？．．．等等，都是他們在跨入成年時一些成功（非指單純大學聯考的成功）的必要條件。此時，您面對子女的教育態度是：孩子，我不希望你像我當年那麼辛苦！（所以在不知不覺中滿足了子女的物質需求；或以金錢利誘作為功課進步的手段；或不在意子女的學業成就，只要他不變壞就好了！．．．）；或是在忙碌一天、一月、一年之餘，然後對著子女嘮叨著：兒子、女兒啊！我已經付出這麼多了，為什麼你回報給我的是這樣的成績！

其實白天裡大多數的家長都在職場上為一家的生計孜孜矻矻，這無非是要提供家中的成員有更好的生活環境；而除

從「四不一沒有」談親子關係

主任輔導教師 薛申綱

了本業以外，每戶人家多多少少總也有一些業外的投資，投資的目的也正如上述，為著全家美好的生活而戮力奮鬥！因此，大家會花許多的時間在業內業外的工作或投資上，日復一日。在這樣重複的日子裡，大多數人最容易忽略的卻是我們一生中最大的投資——子女的教育。談到教育，也有很多人認為那是學校的事情，殊不知，學校教育只是子女教育中的一環而已，如果缺少了家庭教育來貫串、缺少了正面的社會教育來結合，我們給子女的教育，便不完整，沒有完整的教育，自然就沒有完整、健全的社會。

人生在世，當我們談到生命的意義與生活的目的時，我們都會想起：「生命的意義在創造宇宙繼起之生命；生活的目的在增進人類全體之生活」，我們既已創造了宇宙繼起之生命——子女，接下來生活的目的當然就是在增進人類全體之生活——投資教育就是回饋社會最好的方法。我們期待社會安詳、和諧；我們想保有過去數十年的奮鬥成果，我們更應該投資教育，因此在您一天廿四小時的生命中，是否應提撥一定比例的時間來投資您的子女教育？

大自然是一個很奧妙的世界：聽音樂的乳牛，乳汁可以增產；用心灌溉的盆栽，會開出燦爛的花朵回饗主人，……當我們面對饒富靈性的人類，特別是自己的子女，用心投射慈愛、教導是非善惡、提供學習歷練的機會、轉化習得的知識而成智慧……等等這些樹人的工作，在家庭與學校通力的合作下，一定可以幫助我們的子弟邁向成功的未來！願與大家共勉。

對

許多關心孩子的父母親而言，往往孩子上了高中之後，就是他們產生嚴重焦慮感的時候。因為家裡有個處於風暴期的高中生，相處起來還真是有點緊張且難搞，於是一場場親子戰爭便悄然在許多家庭中升起。

許多親職教育專家雖然在親子問題處理上，都各自有一些獨特的見解，但相對在給父母態度的建議中，卻又不約而同的表達一些共同的想法，而「換個角度看孩子」便是其中之一。很多父母都承認改變觀點多從正向角度給予肯定，的確是一件重要且應該做的事情，但是往往總是功虧一簣。根據筆者從事多年輔導工作的經驗觀察，這類父母多半具有「四不一沒有」的特質，所以導致親子關係緊張而且脆弱。因此，若要與孩子建立良好關係，勢必得先從「四不一沒有」改善起。

一般父母親對於專家所提的「換個角度」，在態度上往往會不自覺的出現「四不」類型，即：不清楚、不相信、不太夠、不願意。

第一類父母往往「不清楚」改變之後會發生什麼事情，所以經常猶豫不前或是瞻前顧後，一聽別人怎麼說就立刻去嘗試，完全沒有自己的主見，頗像故事「騎驢父子」中的人物一樣，忙了半天卻依然處處不對勁，而孩子也會抱怨他們經常弄不清狀況。

第二類「不相信」的父母，則是不相信自己改變之後孩子就有能力變好，因為過去的經驗告訴他，你對孩子越好，他就會得意忘形不知道自己該盡的責任是什麼，因此無論孩子已經做了哪些改變，他們始終無法看見孩子的認真與努力。

第三種類型父母是「不太夠」，這類父母往往給自己也給孩子很大的壓力，理性上他知道孩子的表現已經很不錯了，但不知為什麼就是見不得孩子稍微輕鬆一下，唯恐孩子稍有一個閃失，所有的一切努力與成就就會付諸流水。

「不願意」是第四種類型父母，他們覺得孩子就是該聽話，哪有父母來遷就孩子做改變？因此事情有錯就一定是孩子的錯，即使父母有錯也是因為孩子害他犯錯，要他們改變可就是千萬個不願意，重點是他們又不敢直接說：「不願意」，於是就會以各式各樣的理由、藉口當擋箭牌，讓周圍的人同理他不願意改變的原因。

其次，談到所謂「一沒有」，指的是父母缺了覺察自己與環境狀態的能力。「覺察力」往往是促使一個人主動改變的動力來源，當父母願意或是覺得需要換個角度看孩子時，意味那股力量讓他們發現了什麼，這樣的情形激勵了他們想要去改變自己，而非一味的想要去改變孩子。神奇的是一旦「覺察力」開始影響父母態度，父母相信自己有能力改變的時候，那麼改變的效果立刻就會發生，前面所提到的「四不」將會逐漸鬆動或消失，父母與孩子間的關係也會變的柔軟與和諧。但是請各位父母親千萬記得，改變的關鍵就在於父母自己能否發揮自我覺察的力量。

父母總是希望自己與孩子相處融洽，但親子關係的形成並非一朝一夕，要去改變自然而然也需要一段時日。因此，也提醒父母親改變是有可能的，只是需要堅持與耐性而已。

六月偶感

總務處主任 王淑華

今年入春以來，每天進校門時，我的目光總瞥向門口幾株大樹。自落葉避冬後，映入眼簾的就賸光禿禿的枝幹無奈迎向天際，冷嗎？

而終於，小葉覽仁先露出點點新葉，淺褐的顏色，非得你再靠近一些，強睜著眼，甚至殘忍地摳一下樹皮，才能確定它仍有一口氣在。幾日後，一把一把的綠傘逐地撐開，即便無法遮蔽烈日光芒，也為校園增添一抹色彩而後，鳳凰也伸展翅膀，趕著預約在下一季的盛會中，以最耀眼火熱的身影出道，雖然我們還得等他一年才見得到熱淚盈眶的場景，至於活動中心旁的木棉竟然沒有趕上熱鬧，這一季「苞也無一個」？難道它們就此告別南湖校園了嗎？每天看著總有一股衝動：想個方式將它們連根拔除，然後把這塊最佳舞臺獻給別的「樹族」，我想它們聽到了最後通牒，突然冒出幾片葉子警告我：「且慢！我還在此！」這下子，校門口的這群貴客全都甦醒了。

側門的阿勃勒是四月份引進來種植的，種完後晨昏定省，連老天也知道我們人力短絀，不忘來點及時雨醍醐灌頂一下，可倒便宜了樹下的雜草，「一暝大一寸」速度快到令人咋舌，昨天才拔的草，怎地今兒個又長出來了？環繞在旁邊的馬纓丹則是自在自適盡職的開花，鮮綠色的葉片中跳出穠麗的紅與黃，這種配色法大概只有梵谷才調的出來，相形之下阿勃勒光溜溜的身影叫人羞慚到想為它裁剪一件「進口外衣」，直到近日按時地省視時，「啊！終於有點長進了」現在就等它在明年六月綻放花蕊，屆時拎一杯咖啡坐在樹下，數著成串鵝黃色的花蕊，就算是身處



基因寶貝

得獎感言

圖書館主任 黃金塗

很榮幸本校首次參加國際網界博覽會的比賽活動，

能獲得銀牌獎。網界博覽會的專題研究計劃提供了學生創新且落實的學習步驟，透過小組討論、進度報告與採訪地方社團組織等模式，提昇思考、組織的能力和溝通的技巧。尤其整個團隊成員的分工，對蒐集的資料如何整合，即須要密切的互動。在比賽過程中，大家積極的投入與彼此的鼓勵及相互的切磋觀摩，都證明了同學們已經學習到並且體驗了「團隊合作」的理念。

為了完成本專題研究計劃，團隊的成員開始收集有關榮陽團隊相關資訊及新聞報導，同時著手規劃和榮陽團隊進行接觸和訪談。非常幸運的，國立陽明大學生物資訊所楊永正所長能在百忙中為我們特別安排難得的訪問機會，並且帶領我們參觀 ABI 377 與 ABI 3700 等高級實驗設備，亦提供珍貴的的照片及相關網站資源，劉孜孜博士帶領我們參觀了生物資訊所基因體研究中心的實驗室與染色體千萬鹼基定序設備。鍾明怡教授帶領我們參觀臺北榮民總醫院教學研究部的實驗室與精密儀器設備及詳細講解說明。在這段期間除了讓我們初步認識 DNA 及人類第四號染色體

水泥叢林烏煙瘴氣，也能尋的短暫的心靈安淨吧！

經營總務處的心情好像也是這般！

總務處的工作泰半屬於後勤支援性質，我們盡力經營完善的學習環境，供孩子們與教職員工同仁竭盡所能進行各項教學活動，當第一株樹苗栽下之後，就盼望東風發威吹拂，還得不時拿著花剪修去歧出的枝桠，如此苦心等待，就為來年盛暑季節掙得滿天的綠樹成蔭。

感謝家長會這一路與我們攜手同進，有你們鼎力支持鼓舞，我們可以走得更穩健。☺

萃萊日式髮藝

流行·時尚·藝術·美的結合

設計師群

3號 許惠蕓 (Linda)

年資17年·B型·處女座
專長：美髮造型、彩妝、染髮

6號 許雅惠 (Nadge)

年資9年·B型·巨蟹座
專長：時尚造型



5號 林居賢 (Brady)

年資20年·O型·獅子座
專長：造形設計
(殺手級)

8號 王紹玲 (Celine)

年資12年·AB型·牡羊座
專長：整體造型

電話：(02) 2632-6335

住址：台北市內湖區東湖路124號2樓

千萬嶮基定序外，還有許多意想不到的收穫以及許多新的經驗，如：專題文章的撰寫、資料整理的能力、實地採訪的經驗及多樣的溝通與互動交流方式，使同學更能深入體認到多元的學習。雖然過程相當辛苦，但是獲得銀牌獎的肯定是甜蜜的。即做得愈多、經歷的愈多，學習到的智能和新的發現也就愈多。最後感謝戴國禎校長百分百的支持及學校相關同仁的協助。☺

基因寶貝團隊成員如下：

指導老師：黃金塗、吳秀宜、呂睦卿

得獎同學：吳源偵、吳瑋峰、林育漢、陳姝妤、鐘若瑋、呂學承、鄧文宏、羅濟偉、江政剛、鄭暉達、黃鴻文、馬嘉徽



主任

丁訓昌 竭誠為您服務！

台北區經銷商

七和實業股份有限公司 七堵營業所

基隆市七堵區八德路2之16號

TEL:02-24569701~5 FAX:02-24569706

免付費專線:0800-007770 統一編號:20870075

E-mail:

行動電話:0911-219678

同心協力 突破重圍

310 家長／家長會副會長 林昆勸

家長及教職員工是教育的合夥人，彼此關係要建立在互信、互諒和互動的基礎上，推動校務更須合作無間，如此才是學校之幸，學生之福。尤其領航者的運籌帷幄更是關係到校內的和諧，教育的發展。因此如何在逆境中克服難關，突破重圍；如何在順境中全力以赴，加速前進，考驗著領導者的智慧。

家長在校務的推動理應扮演著關鍵的角色，如同一顆小小螺絲釘，看似不起眼，卻能發揮相當的功能，深信只要大家都能認同當別人需要我們的時候，盡量發揮自己的功能；當別人覺得我們很重要的時候，也不要自抬身價，應該安份的來盡應盡之責。如此必能在祥和的氣氛中，協助學校推動更多的校務和會務。

承蒙抬愛，擔任副會長及冷氣評估與執行小組召集人，期間除了會議中提出建言與協助改善學生生活常規之外，亦在冷氣裝設工程盡棉薄之力。雖然責任重大，但總算在家長會同仁的協助與親、師、生的支持之下，順利完成任務。由衷感謝大家的勞心勞力，深信在大家的同心協力之下，今年的炎夏，學生們能更靜心的上課，老師們能更賣力的授課。

總而言之，「取之於社會，用之於社會」，只要每人在學校都能像「千里眼」、「順風耳」的來看一看、聽一聽，學校需要幫忙什麼，孩子需要照顧什麼，適時伸出援手，發揮愛心，有錢出錢、有力出力。深信「南湖」因為有您的付出，必能營造一個優質的教育環境；因為有您的關懷，未來的前途絕對會一天比一天更好，讓我們共同期待。☺

結實累累 登峰造極

313 家長 / 家長會副會長 張素秋

各位家長好，我是家長會副會長張素秋，學校成立兩屆以來，我與學校成長兩年，由原本的救火角色，而認識學校的草創與艱辛。每場的會議，我都參與，如教評會、採購案等，與學校一同成長。有幸第二屆承蒙各家長委員推舉，再次入家長會這個大家庭，再次為我們家長、孩子與學校一起努力經營這個學習環境，本屆主要工作是參與學校的各項會議及活動，更見學校的全體師生教職員努力經營自己的最愛—南湖高中。

這屆的家長會由大家長羅振忠會長帶領下，努力「登峰造極」，期待能為本會留下美好輝煌的一頁，交出一張漂亮的成績單，如裝設各班冷氣、二年級同學畢業旅行的參與，達到快快樂樂出門、平平安安回家的目的，雖然途中小插曲，但不影響整體的旅程。整個家長會團隊，在各委員的努力與無私的付出下，開出美麗的花朵，並且結實累累。

在整個團隊編排上，我屬校務聯繫組，屬下有美麗、有實力的組員，負責的工作性質包括校務聯繫、財務管理，成員有陳金宗先生、林逢玲女士，我是排在學校校務會議聯繫，只要學校有大小會議通知，會長轉告，我就出席。我的做事原則是務求盡心盡力，最終目標為求真、求善、求美。為成為孩子的榜樣，盡量凡事自我要求，開會也要達到零缺席、要全勤。

本期的家長會成員，幾乎每次的會員會議在百忙之中，大家都共襄盛舉，會後分別由會長、各委員、校長作

東。會後午餐或晚餐，皆嚐遍各家美食館，如1月2號吃尾牙，由三位副會長作東，於松山海順樓餐廳。2月6號於麗湖飯店，召開第5次委員會議（感謝林逢玲常委、陳金宗常委、李素芬常委、林詩常委以及陳世賢常委作東吃春節酒）。

在此回首來時路，笑中有淚、淚中有笑。學期接近尾聲，在本學期結束前，要感謝校長、會長及各委員給我學習機會，參與學校運作，有幸了解主持創造一所學校的艱辛，也更加體恤師長的辛勞，因為到目前為止，學校各教職員都是一人兼多人份的工作，在此向各位致敬。期望下屆家長會更上一層樓，我也認真的交出一張身為副會長任內，差強人意的成績單，讓自己在本屆的會務上，劃下完美的句點。✍



我家牛排

原味 · 健康 · 在我家

歡迎團體訂位

台北市內湖區東湖路113巷9號（東湖國小新正門）

電話：(02)2634-1677

歡喜做甘願受

我與南湖高中家長會的美麗邂逅

308 家長 / 家長會常務委員 林逢玲

接下家長會的工作，其實是個美麗的邂逅，從來都是以職業婦女工作繁忙為藉口，從未當過任何一次家長代表，直到老二前年上了南湖高中，心想不知家長會到底做些什麼事？第一屆耶！有點不一樣喲！而且小孩都長大了，有點「英英美代子」呢！好唄！就來玩一玩吧！於是一腳跨進了南湖高中家長會，沒想到一轉眼就做了兩任了！

學財務、管財務，20 多年來從未離開過，管帳對我來說是再熟悉不過的，心想應該不難，所以自告奮勇的在家長會負責財務，沒想到一輩子的功力卻接觸無中生有的差事，又非自己所熟悉商業會計的範疇。初期真是一頭霧水，光要向國稅局申請利息免稅和統一編號就已經快跑斷腿了，這時才體會到前人種樹、後人乘涼多輕鬆，蕭規曹隨、照本宣科誰不會。如此跌跌撞撞的渡過了兩年，現在只能說麻雀雖小倒也五臟俱全，情況已經一天比一天好、漸入佳境囉！

其實事務性的工作，進入狀況後就容易多了，難是難在於一些理念的溝通，到底家長會要做些什麼事？如何做？譬如說：

- 家長會管太多，校方備受掣肘，形成雙頭馬車？
- 家長會管太少，有負家長期待，質疑佔著毛坑不拉屎？
- 家長會只對委員募款，金額太少難做事？
- 家長會對全校家長募款，金額太多，家長質疑 A 錢？
- 家長會對學生的贊助著重全面性，僧多粥少，不如不募款，自己照顧自己的小孩就好？
- 家長會對學生的贊助著重個人表現，少數人得利，不公平？
- 家長會的補助偏重有形之硬體，可能大而不當，不見得符合學校所需？
- 家長會的補助偏重無形之軟體，船過水無痕，沒人記得家長會做了哪些事？

我想很多參加過家長會的家長們，應該都碰過這些問題，但在老學校總有些老規矩可以遵循，不至於漫無方向，但南湖高中的家長會，我個人覺得目前還是在摸索協調的階段，一些小摩擦當然難免，還待更多的溝通以形成共識。還好委員們要在創校初期就將南湖高中一炮打響的企圖心非常強烈，配合度非常的高，執行力更是超棒，此由冷氣裝設一事，即可略窺一二。從學校日當天某些家長的提案發想，到裝設完成才短短幾個月，5月11日學生們已經有舒服的冷氣可吹了，當天晚上女兒撒嬌的對我說：「媽媽，今天我們全班都睡了一個好舒服的午覺，老師叫了3分鐘都叫不醒我們呢！好感謝家長會喔！」

另外，當這篇拙作登在第一期家長會專刊的時候，又是此屆家長會的另一卓越成就，由於羅會長的堅持，全體家長委員們只好卯起來衝刺，不論拉稿或拉廣告，所有委員一致動了起來，我們不但要編出有水準的刊物，作為家長、學生、老師、校方等交流的園地，更要創造利潤讓會刊廣告之收入可以挹注學校經費之不足，當然最要感謝的是黃副會長一手承接了會刊印製之所有成本，才能讓這本刊物既不花錢還能賺錢呢？天下真有這麼好的事？當然有囉！只在南湖高中。

當然一年來家長會所做的事不只這兩件，其他如參與學校的校務會議、教師甄選、畢業旅行之規劃監督、募款收款、家長會網站之建立等等，都有賴委員們犧牲個人工作或休閒的時間逐一完成。在執行任務的過程中，委員們難免會遇到一些挫折或責難，甚至杯葛不配合的情況，但既然歡喜做就得甘願受，況且總不能在自己子女面前出糗，給子女一個禁不起挫折之壞榜樣吧！於是說什麼也得強顏歡笑努力向前囉！但只要看到校務蒸蒸日上，學生們出外比賽的捷報頻傳，心裡的欣慰真比中樂透還高興。再怎麼辛苦都值得了，不是嗎？

（作者為 308 馮愛佳同學的媽媽，寫於南軟辦公室 93/6/10）

冷氣機安裝案側記

206 家長／家長會委員 汪顯偉

五月十一日我的女兒筱涵，放學後，帶著興奮的口吻告訴我：「爸爸，今天教室的冷氣終於開了，在有冷氣的教室裡上課，精神非常好，上課也特別專心，班導師也因為教室已經有了冷氣，午休的時候能跟著同學一起在教室充分獲得休息，不必再回辦公室……」嘰哩呱啦講了一大串，在她高亢的情緒表達中，我感覺到這幾個月來，我們家長會冷氣安裝執行小組團隊的努力，以及所有南湖家長的支持，終於帶給南湖的孩子們一個安靜又舒適的讀書環境，過程雖然艱辛，但一切都是值得的。

去年的十月四日，我代表一年六班去參加本校第二屆第一次班級代表大會，並成為第二屆的家長委員，在第一次委員會議中，我提出了【因本校位於航道下方，受噪音之苦，建議安裝氣密窗改善噪音問題及空調設備改善教室密閉環境後空氣調節之提案】，會中經多位委員的發言支持，並經本屆家長會羅振忠會長很明快裁定於次月家長委員會議中專案討論。

十一月八日經本屆第二次委員會議討論後，做成決議由林昆叡副會長擔任召集人成立噪音處理評估小組，小組成員有陳金宗常委、張世民委員、許惠敏委員及本人。

在往後的半年中，評估小組在羅會長及戴校長的支持下，幾乎每週開會，最後在考量若等待政府機關專案補助恐遙遙無期，小組的評估方向便調整為由家長會自行籌募

款項來改善教室噪音及空調問題。隨後進行任務編組，蒐集臺北市所有公立高中空調安裝狀況；並將所有資料彙整及分析，以期從他校的經驗中找出推動的方向與策略。在戴校長及學校各位主任的支持下先後作了全體同學及家長的問卷調查，這兩次問卷調查的結果給我們極大的支持與鼓舞。

過完寒假，小組在第二次全體班級代表大會上將本案作成專案報告，獲得全體家長代表認同，會中通過原評估小組改為執行小組，並續由林昆叡副會長任小組召集人，成員包括羅會長、戴校長、總務處王淑華主任、林逢玲常委、陳金宗常委、張世民委員以及本人共八位。

執行小組經多次會議決定了採購及籌募款項之方式，小組成員始終秉持戒慎恐懼的心情與勇於任事的態度，公開招商評選及邀集廠商現場作展示說明，經過審慎討論及議價、比價，最後終於決定採用歌林公司含有奈米光觸媒及綠剋菌濾網功能的冷氣機，可謂價廉物美。在此期間全校家長配合捐款，捐款比率除清寒家庭外，幾乎達100%。冷氣機也順利的在五月二日全部安裝完成。

在推動本案的過程中，小組成員開過不下20次以上的會議，所花費之時間及精神非常多，也許過程不是非常完美，但至少我們都盡力了。感謝跟我一起經歷這一段過程的伙伴們，更感謝全體家長們的支持。



珍惜所有



207 家長／家長會常委 陳世賢

努力向學

第一次踏入南湖這所高中，映入眼簾的是一片綠意盎然，新植栽的樹木枝幹正有新芽發出，校園四處覆蓋色彩繽紛的花朵，洋溢著新希望；另有設計獨特的巍巍校舍，不同風格的迴廊及景觀，各種專業教室提供堪稱全台北市最新穎的軟硬體設備，同學擁有如此優良的環境使用，真的應該惜福。

南湖的老師以往在各學術領域均有傑出表現，現更經過甄試為本校延攬，將自己專長經驗傾囊相授，對學生們參與各種競賽及活動更熱心輔導協助，團隊表現有目共睹。

南湖的孩子們，你們何其幸福，有最優秀的師長引導，有最先進的設備利用，希望你們珍惜，運用智慧與毅力，能以最好的成績表現，回報學校師長們無私、無我、無怨及無悔的付出。

慧裳

歐洲女裝服飾精品

地址：臺北市大安路一段125號

電話：(02)2776-2966

*凡南湖高中家長一律享有5.5折優惠



身心障礙教育之我見

212 家長／家長會委員 周明德

身心障礙是一個名詞，其所涵蓋的障礙別非常的多，多的足令社會困擾，身為家長的，我個人的分類只有下列兩種：「幸與不幸」、「明星與非明星（世俗的標準）」；無論怎麼分，身心障礙者要面對他自己的宿命是沒差別的；家長或許沒有遺憾，但總是牽掛。當上帝將一個身障孩子交給一個家庭時，這個家所興起的愛心與生命力是大的，不然……。

我兒義頻是先天性痙攣型腦性麻痺兒，集不良於行、脊椎側彎、斜弱視等於一身，十八年來與父母一同在復健、醫療、學習的路上共同填寫那空白的生命，光學走路就得費十五年的光陰纔有今天的模樣，未來尚不知將止於何處？在競爭的大環境中，夾雜在迅速整齊的腳步中顛簸，除了辛苦還是辛苦。

我兒義頻也不是資優生，在南湖與優秀的同學們一同學習，有愛心老師們的耐心教導，是一種福氣，有感恩也有心酸。惟教育主管單位在成本考量下，並未能依「特殊教育法」的精神給予完善的個別化教育資源，徒增身心障礙學生的學習壓力；依我之見，身心障礙者之教育於台灣，尚還停留在適者生存的叢林法則範籌裏；當一個學校得到一名資優身心障礙學生時，人人引以為傲，不以為是負擔，反之頭就大了，因為學校沒資源，如：專業師資、特殊學程與經費等。

因材施教的個別化教導是身心障礙學生的最好的受教



2003 八月以來的心情

207 家長／家長會委員 周明

資源，大多數身心障礙者有幸能進入一般學校就讀是件不容易的事，輕鬆完成學業更是不易之事，但看到有失學在家的，則有慶幸比上不足比下有餘之慨。文憑對身心障礙者是完全無用的一張紙，到底身心障礙者的今天與明天有著其宿命的障礙與限制，至少能有尊嚴的生存纔是重點。

故我們除了希望一般學子能有快樂的學習與自己競爭的空間外，同時更期待社會、國家能給予身心障礙者一個積極的無障礙學習領域，而不是全然的物競天擇的法則，因為他們要的或許只是基本的求生能力與不做社會的絆腳石而已。這種期待應該是身心障礙者家長的共同心聲，否則大部份的身心障礙者，要不是就被關在溫室中，就是被遺忘在社會的角落裏苟延殘喘。

但在此時此地，我還是要感謝南湖老師的努力，以及同學們對義頻的扶持，謝謝大家！

編按：周爸爸的肺腑之言，出於內心的吶喊，編者閱後非常感動！長久以來，編者一直認為，政府執政者及教育主管當局，對身心障礙者的特殊教育制度、經費預算、教學設備及特殊教育師資人才的培育等政策面及執行面，均缺乏關心，付諸厥如，可謂百廢待舉。期望藉由周爸爸發抒的沉重心聲及呼籲，政府教育主管機關，能重視身心障礙教育，以具體行動關懷身心殘障的莘莘學子，讓他們不再是社會的弱勢族群，不再是校園裏的邊緣人！是所期盼！

【自她出生以來】

我們不曾搬過家，自幼稚園、國小至國中階段，她生活及求學的範圍都在住家附近，鄰居阿公阿婆都是看著她長大的；又舉凡王媽媽家上星期多了一對可愛龍鳳雙胞胎，巷口美芝城早餐店最近推出新口味起司酥餅等，她無一不曉；但隨著年齡增長，她渴望那方圓五百公尺外較大的另外一片天空。

【高中考試以後】

她選擇路途遙遠的南湖高中就讀，而放棄近在咫尺的學校；她拒絕我的溫馨接送，更犧牲可以睡到七點的權利，寧可每天清晨五點五十五分準時出門，迎著晨曦搭第一班捷運上學。為的是每天於上下學途中，能見識形形色色的人，可以認識通往學校不同路徑及特殊建築、商家，放學回家進門後會馬上告訴我在紅二公車上×湖高中學生的糗事，晚餐時會眉飛色舞訴說班上今天的豐功偉業。

【到今天】

她始終認為這個當初讓大家跌破眼鏡的選擇是正確的，她熱愛這所學校，也深信能在此孕育美好的將來。

她——就是我的寶貝掌上明珠。

了解性向 慎選科系

214 家長／家長會委員 陳永宗



高中時代是人生重要階段，若能好好把握利用，依個人性向選自己想讀科系，並注意社會就業市場需求，現在網路相當方便，要查資料只要上網一切搞定，現在流行一句術語『多用網路，少用馬路』，建議同學常上南湖高中網站有關「升學資訊」。

以下提供常上網查詢有關升學資訊之網址供同學選組及選科系參考：

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

<http://www.lttc.ntu.edu.tw/>

<http://w3.mingdao.edu.tw/ceec/>

[http://examnews.vschool.com.tw/exam/Action/subject/guide.php3?](http://examnews.vschool.com.tw/exam/Action/subject/guide.php3?PgNum=18)

PgNum=18

<http://www.decision9x.idv.tw/middle4.htm>

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

<http://vschool.com.tw/college/subject-0.htm>

<http://issue.udn.com/COLLEGE/>

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

<http://www.caac.ccu.edu.tw/caac93/>

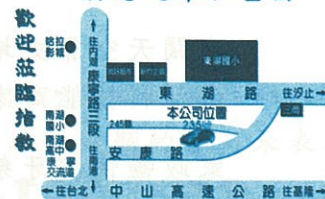
<http://exam2000.yam.com/hu1.htm>

<http://forums.chinatimes.com.tw/report/schools/University/main.htm>

高二選組選課取決於學生未來想讀那些學系，這時還不需要明確的指認那一個學系。從類型論的觀點來解答這個問題：指學生的人格類型與那些學系的類型比較相似，這些學系大多數屬於那個類組，這個類組就是學生應優先考慮的了。但是這並不表示學生只能選擇這些學系，而應先認識這些學系之後再決定要選讀的類組。選系時，學生必須先了解與人格類型相似的學系環境，再從能力、成就、價值觀、生活經驗、家庭背景及社會因素等多方面考慮之後，做出最後決定。

宏恩汽車有限公司

宏恩汽車位置圖



國家技師
考試及格

林崑祈

0918-157061

台北市內湖區安康路235號(東湖圖書館後面)
電話: (02) 2631-0840 · (02) 2631-1767



- 保養·引擎
- 烤漆·鍍金
- 檢驗·電機
- 冷氣·電瓶
- 汽車買賣
- 免費諮詢



晨間驚起雞未啼，迅疾漱洗復更衣；
囫圇嚥食裹腸腹，匆匆忙忙去學習。

公車人滿大家擠，同窗相見耍嘴皮；
有人勤學背單字，有人磕頭行周禮。

到校險些來不及，鑽入課堂作考題；
若教此關難過渡，中午恐怕不得息。

上課鐘響心生悸，不知又是啥把戲？
之乎者也嗚呼哉，A B C D 卻口吃。

生物究竟是活體，豈能頻頻用死記；
化學萬變依程式，反者必定出問題。

物理思考依邏輯，唯一解答是原理；
數學像煞魔術師，演算越多越有利。

海闊天空靠史地，地科未解先懷疑；
生活科技能齊家，為國可得懂主義。

家政暢快打牙祭，音樂爽身又心怡；
美術塗鴉寫情景，體育強身更健體。

老師來了勤動筆，下課同學猛打屁；
瞧見校長問聲好，遇上教官敬個禮。

社團同好研技藝，競賽奪標憑默契；
讀書時刻當讀書，課餘何妨調調皮。

多元入學無邊際，時事民俗到倫理；
漫畫電影明星事，政治搞完談經濟。

一網多本碰運氣，亡羊補牢課外藉；
想想還是不太夠，第八節後去補習。

身心俱疲眼難閉，形狀儼如鬥敗雞；
步調沉沉覓歸路，入門鐘響一十一。

踏進浴室把塵洗，隨使用點餒東西；
床上一躺成大字，該是時候喘喘息。

一聲不對猛躍起，報告尚未作完畢；
還有習作一大堆，明天又要查週記。

挑燈夜戰如臨敵，揉揉雙眼搓搓鼻；
勸君惜取少年時，書中自有名和利。

註：新古詩運動為范光陵博士所創，其目的為鼓勵人人寫詩，人人懂詩，其定義為「以最淺顯的字句來表達人們最高的意境，藉以記載現實生活中之事物。」，新古詩的字句不限，不涉平仄，僅二、四句有韻即可；首句有韻更佳，完全顛覆那五百年後依舊敘述五百年前人、地、事、物的古詩寫法，可謂寫實載史之寫詩運動。ㄟ

青少年無照駕駛及相關違規行為之探討

對南湖學子的叮嚀

214 家長／家長會常委 陳金宗



交通大學運輸研究所對駕駛行為研究發現，年輕族群存在缺乏經驗與駕駛技能不足，並偏好冒險駕駛與違規駕駛行為是造成交通事故之主因。

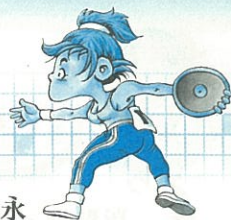
交通管理處罰條例針對以下青少年最常見之違規情形均有明確罰責暨連帶處分辦法，務請貴家長配合規勸子弟切勿恣意違犯，以免造成傷害。

1. 未領有駕照駕車（須年滿十八歲始得考領駕照）。
2. 飆車部分（道路上蛇行、拆除消音器等其他危險方式駕車或造成噪音者）。
3. 超速部分（行車速度超過規定之最高時速或低於規定之最低時速）。

任何不幸的發生都是家庭與學校永遠的痛，寄望學校於學生違規行為之矯正方面，應著重事先對於具有潛在可能駕駛違規者，不侷限地點及方式，定時施以教育、宣導等擴大防範作為。交通安全教育工作，必須由青少年的學校、家庭生活加以紮根，不僅是維護生命安全重要的一環，亦為培育具有法制觀念和確實遵守交通規則的現代化國民之搖籃。

五十肩的保健之道

314 家長 翁朝永



所謂「五十肩」只不過是一種關節疾病的名稱而已，已，它並不是完全屬於五十歲年齡的專利品，也不是未達五十歲或超過五十歲年紀的人就不會患此關節疾病，甚至年紀超過五十歲以上愈久者其病情只有愈趨惡化而不易治癒，故無論年齡多少，患有五十肩者只有及早把握機會提早好好治療及復健，並對症下藥，其治療的效果就愈顯著。

五十肩即指肩部關節周圍的一種病變疾病，又稱為“肩凝症”、“冷凍肩”，亦即所謂「肩周圍關節神經囊炎」，因病患肩膀周圍疼痛，肩膀周圍骨骺及肌肉筋膜組織長期疼痛，肩胛骨有如被冰凍住一般的不太靈活，在活動時無論因上舉、向外或向後旋轉伸直時，都受到一定程度的限制障礙疼痛而聞名，但絕對並非患者都無法把手抬高或向後才叫做五十肩。

綜觀其原因，患者可能曾經遭受 傷、挫傷、扭傷、拉傷未完全根治後遺症，或中風半身不遂，肩胛骨脫臼或長期過度使力舉重搬物及長期固定使用肩關節工作，勞動過度損傷或肩關節附近之肱骨、鎖骨骨折斷裂後，以石膏固定時間太久引發肩關節附近軟組織僵硬之病變，復加上外受風寒濕氣之侵襲，因而造成肩關節周圍肌腱筋膜等軟組織發炎，日久累積持續性疼痛，進一步肩胛骨組織慢慢僵硬粘連退化萎縮，活動或不活動時都會有綿綿疼痛不休之苦，心頭是痛楚不堪，非得此症者不知其所以苦點！不得不慎。

在中醫治療方面以標本並治法為先，內服外治裡應外合並進為主，(-)治標外治方面以復健為主，中醫以中草藥蒸氣熱敷，經藥物蒸氣穿透皮下肌肉組織，活血化瘀、軟化筋骨、舒解鎮痛，同時醫師依病情再配合針灸治療，同時施予理

筋手法推拿，對患者做推拿鬆筋復健，其手法必須輕重適當，外敷中草藥膏以活絡祛瘀，緩解減輕疼痛，使病患外關節得以靈活活動而不致於惡化。(二)減本內服藥物在臨床上，病患素多體虛年邁氣血虧損，精氣虛弱，加上骨質密度不足，骨質流失退化粘連而不自知，醫者用藥不但必須能夠祛風去濕，活化軟組織，通經絡止痛之外，還必須配合選用增加骨質硬度及補充關節液之藥物，方能潤滑活化關節，預防骨質再度持續惡化，如此才能補筋壯骨益髓，搜經通絡止痛，達到內外標本兼治之根本療法，醫者依個人體質不同調配標本同治之藥材，按時服用，其難纏棘手的五十肩大都會明顯改善及痊癒。

反觀西醫療法大都在肩膀關節附近壓痛點注射腎上腺皮質激素（俗稱類固醇）來止痛或口服消炎止痛劑及肌肉鬆弛劑之類藥物，初期有效制止疼痛，但日久之後不但疼痛更加嚴重，同時還傷肝損腎，虛胖月亮臉、水牛肩、下肢浮腫之後遺症就一一來報到，甚或更大副作用還須洗腎哩！真是不可輕視啊！

<p>日式生鮮料理 蒙古烤肉 碳烤料理 港式點心 中西式現炒熟食 中西式冷盤 蔬果沙拉吧 精緻手工半蛋糕 現磨咖啡 各式冷熱飲 100%新鮮果汁 多口味冰淇淋</p>	 <p>蒙古帝國 Mogul Empire Bar B.Q.</p>	<p>每天晚餐5:00~10:30不限離場時間</p> <p>謝師宴最佳選擇</p> <p>內湖德安店：訂位專線(02) 2792-8977 台北市內湖區成功路四段180號8樓</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <p>南湖高中學生、教職員及家長憑學生證或教職員證及會刊廣告截圖可享貴賓卡優惠</p> <p>貴賓卡優惠：付現9折／刷卡9.5折 單次消費3000元以上贈送8吋手工蛋糕一個</p>
---	--	--



伴他走過青春年少



南湖高中輔導老師 龔靖淳

上學期最後一堂生涯規劃課中，給學生上了有關憂鬱症的相關心理衛生知識，以及觀賞了董氏基金會所拍攝「十七歲的冬天一下一次微笑」的影片；這是一個有關家人如何陪伴支持憂鬱症患者的過程，除了女主角楊呈琳偶像的魅力吸引學生之外，更令學生驚呼連連、笑聲不斷的是影片中，那個剛開始說：「小孩哪會有什麼心事？」的嚴肅父親，到後來願意請教醫師、閱讀書籍、寫信給孩子、還拍大頭貼與一起跳HIP-HOP的可愛爸爸。

學生在片尾溫暖的感動中，不禁羨慕地說出：「好好喔！我跟我爸媽講話，他們都不聽我說，嫌我煩或是都只問成績怎麼樣？」然而我們也常接到家長反映說：「孩子上了高中都好忙，回到家就上網MSN，越來越不知道他現在心裡在想些什麼？」聽與說之間，一直是孩子與家長間互相在摸索的障礙賽。有時孩子想要說，父母沒有時間聽，或是覺得他聊的東西沒什麼重要的；有些父母好想跟孩子說話，卻往往也不得其門而入。

其實，親子關係，可以說是世界上最緊密的連結，但也是一個需要挑戰耐心、用心與了解的一門必修課。從輔導實務工作中瞭解到，孩子其實是很想要得到父母的認同與肯定的，但往往在從小到大的相處中，已失去想溝通的動力，漸漸地，在國中就不常溝通的親子關係，上了高中，孩子的視野更廣、行動力更強、尋求同儕的友誼需求更多，親子間的溝通就更疏離了。但這並不表示孩子不想要與父母溝通，而是父母怎麼讓他們能打開這扇溝通的窗，能自在地與父母交流，在這裡，就先提出兩點與孩子相處的態度與家長們一起分享。

一、爸媽，請看到我的優點

青少年是處在一個非常競爭的環境之中，高矮胖瘦、長青春痘、美不美、帥不帥，功課體育強不強，諸如此類，外在的東西沒有一個止境，而人的不愉快會起源於自己覺得不夠好，若父母帶著很多操心、焦慮及懷疑的眼光和語氣，會讓孩子覺得他是不被接受的、他是不被喜歡的。或許有時候父母的提醒是希望他更好，但過度比較或完美主義，希望有個理想的孩子，反而讓孩子不能接納自我。甚至有的孩子會認為，你都認為我是這樣不好的，那我就不好給你看。

而教育心理學上有一種「比馬龍效應」—有人做了這個實驗，同樣程度的兩班學生交給同個老師教，一班被告知是資優的孩子，各方面都很優異；另一班只說是普通的班級，經過一段時間的學習後，很奇怪的號稱資優班的學生表現十分明顯的優於另一班，造成這個原因是大家認為他們是很棒的這個觀念，導至最後影響了學習成就，於是這個影響在教育學上稱為「比馬龍效應」。

比馬龍的這個研究，也有相類似的「自我應驗預言」的說法，讓我們發現，如果我們願意看到孩子多一些的優點，給孩子多一些的讚美與肯定，不一定只限於課業上的成績，只要是品格、生活習慣或是待人處事上有好的表現，當你肯定他時，在他自我概念形成中，會覺得自己是有價值的，是被愛著的，也願意跟你多相處，因為那是可以很開心的。當一個孩子心中的愛槽注滿的時候，他會把愛流露出去，也會接收到愛的回應，若是遇到挫折，也會以正向的角度去思考，形成一個良性的循環。

二、打開心，與孩子一起成長

不知道家中孩子做錯事了，遇到挫折了，他會敢跟你說嗎？還是都是被你發現後不得已說出口的？其實孩子是很在乎父母的評價，也是十幾年下來最了解父母反應事情的方式了。如果父

母是一個可以讓他信賴的對象，不管他再怎麼糟糕，都可以和父母說話，這樣的父母，是現階段他們最需要的。在他們這個階段，本來就有可能遇到許多的挫折與挑戰，可是他也最怕父母擔心或是否定他。其實，這些挫折父母若相信他，他就可以度過，但父母一定要陪伴，聽他訴苦，他會發現原來跟父母訴苦是可以的，因為當孩子不在父母面前開口時，這非常危險，怎麼危險呢？父母就沒有機會教他囉！所以父母要隨時接納孩子的一切，聽孩子說話時，不要翻舊帳，當他願意求助，父母就張開雙手，隨時守候著他，不要覺得其他事較重要，這樣孩子才能肯定自我。他在父母面前，才會覺得自在，他不必緊張。最重要的關係是在家裡面，在家裡的關係是自在的，在外面，人際關係一定也會自在。自然的，孩子在學習表現、生活適應上也會有好的關係。

另外，科技的發達，我也會鼓勵家長們終身學習、吸收新知，甚至可以和孩子請教，怎麼使用網路、簡訊、即時通；這也是現代孩子溝通的新模式，父母願意和他們靠近，運用他的語言，他會知道父母的用心，知道父母願意傾聽。吸收新知可以運用在生涯規劃上，父母能跟孩子一起討論大學與他的未來，這是在高中階段很需要探索與的目標與需要父母支持的地方，打開心，與孩子一起成長，讓溝通可以更多元、更豐富。

還記得有一個母親回憶說：在孩子的房間，一直說：「我還有好多話要告訴你，對不起，我一直都那麼忙。」她一直說，一直抱歉，最後，孩子放下收好的皮箱說：「媽，何必再說什麼呢，我明天就要去念大學了。」

只要開始，就不嫌晚，我們每一個人都曾經歷過青春年少，與父母溝通的方式會一直傳承下去的，就從現在開始吧！想想孩子的優點，協助他建立自我肯定的價值信念，打開心，與他一起成長，在成就孩子同時，父母也成就了自己。



不經一事 不長一智

畢業旅行的省思

315 張臻國

五月五日至五月七日，是南湖高中第一屆畢業生班級的畢業旅行日子。

在這三天二夜的畢旅結束後，各方反映不一；有人認為還可以，普普通通；有人覺得不太好玩；甚至有人對這次旅行社的整體表現感到不滿。

追究其原因，其實不外乎是事先招商及前置作業的配合不週，還有旅行社帶團者的經驗不足所致。就我所得到的消息顯示，據說學生代表非選某一家旅行社不可；事先也未再與旅行社確認行程，行程中也未嚴格監督品質，所以畢旅整個過程所發生的紕漏非常多：被安排表演的樂團沒來、餐廳衛生不佳、未按既定行程運作……。這些不太愉快的小細節，讓不少人此次畢旅之行，可謂「乘興而去，掃興而歸」！

真的要說一點好玩的拾趣花絮之類的，只能說大夥兒在兩個飯店裡總算度過一段快樂時光；譬如窩在房間裡看電視、打電視遊樂器；或是去別的房间裡面串門子，大家一起歡度良宵；或四處遊走，欣賞夜景，結果不小心蚊子叮了不少「紅豆冰」；偶爾有點小意外，在不知不覺中，某人的數位相機沒電了，可是裡頭存的珍貴照片無數……。也就是說，我們在沿路景點及飯店裡的房間裡，留下了那一點最值得回味的倩影，有可能成為幻影，空留回憶了

！小弟也只能大嘆可惜了！

說到遊覽車隊，其實我們215班比較吃虧。因為我們是最後一班，自然就「掛車尾」；而所謂掛了個「A」字的「抓漏」車，也很自然的「名落孫山」，跟在後面。所以大家可以想像一下這個場景：當201班的遊覽車到達了某景點時，215班的車離該景點還有一大段距離；而當所有班級的同学已經下車、集合且開始參觀時，215班的車卻姍姍來遲。

所謂：「萬事起頭難」、「新手上路，請多包涵」，第一次舉辦畢業旅行難免會有疏失或美中不足之處，而難盡如人意。但「不經一事，不長一智」，希望這次不愉快的經驗可作為明年畢業班的參考，至少要慎選旅行社，好讓畢業旅行愈辦愈好，能夠皆大歡喜！

· 貓狗寵物買賣 ·

咕咕G寵物城

負責人：陳世賽

地址：台北市內湖區東湖路24號

電話：(02)2634-8000

傳真：(02)2630-8737



為什麼老師都不了解我？

南湖憂等生

為什麼老師要有性別歧視？

有一次在課堂上，聽到一位女老師說：「男人都不是好東西，天下沒有一個好男人！」我的天啊！這是男女合班吶，老師如此大放厥辭的批評男人，置在座的男生於何地？再說，即使有的男人真的很壞，但也不能因此就認定「男人都不是好東西，天下沒有一個好男人！」如此豈非以偏概全，一竿子打翻一船男人，對天下男人並不公平吧？至少對在座無辜的高中男生，這個罪名，未免太沈重了！

現在已是男女平等、男女平權的時代，在課堂上出現明顯性別歧視的用語，恐怕不是正面教材，也不是好的教育示範吧！

為什麼老師不相信我也會問問題？

「你也會問問題哦，真是太陽從西邊升上來！」

有一天，好不容易鼓起勇氣，拿著課本去請教任課老師，沒想到老師劈頭就是一陣「當頭棒喝」，一時眼冒金星，不知如何是好？難道成績不好的學生，就沒有問問題的權利嗎？還是要問問題可以，但要先被「醍醐灌頂」的數落一頓。這還真有點「震撼教育」的味道，讓小生怕怕，不知道以後是否還有勇氣再問問題？

有一句話說：「鼓勵可使白癡變天才，批評則使天才變白癡」，我只是一個平凡的學生，不是天才，也不想變為天才，但我也不是白癡，而是有感覺的。有時老師一句話，或許是無心之言，卻在不知不覺中，傷了一個學生的心。多鼓勵學生，對學生多少有幫助，老師也無損失，何必吝惜說句鼓勵、肯定的話呢？

為什麼老師要提早「蓋棺論定」？

「你已經沒有機會了，再努力也沒用，好學校也輪不到你！」

雖然我現在的成績不上不下，表現平平，但我也想試著努力，急起直追，讓成績有所起色，或有明顯的進步，以考上理想

的大學。但就在我試圖力求表現時，為什麼老師不相信我，不適時再伸出援手，拉我一把，而是認為我沒救了，而有意棄之不顧。現在就如此下定論，似乎驟然宣判「死刑」，豈非提早把我「蓋棺論定」？這樣一來，我要如何面對明年的大考呢？

如果老師能換一種口氣說：「你要加油了，再多努力用功一下，力爭上游，還是可以考上理想大學的！」如此鼓勵打氣，豈不是比一味的潑冷水、洩氣要好！看來，只有自己對自己說：「我要加油了，努力用功，發憤圖強，為自己爭一口氣，一定要考上一所理想大學，讓老師刮目相看！」

為什麼老師只對第 n 類組情有獨鍾？

「各位同學，你們不要唸第 x 類組，因為唸第 x 類組，將來只能當個公務員，比較沒有出路。要唸就要唸第 n 類組，將來出路比較廣！」

記得以前一直聽過：「行行出狀元」、「條條大路通羅馬」等勵志嘉言。意味不論唸甚麼科系，或從事甚麼行業，將來都可以出人頭地，都有出息。為什麼今天老師要強調唸第 n 類組，將來才有出路；唸第 x 類組，將來就沒有出路？讓我一時之間非常困惑！難道真的是如此嗎？難道我不喜歡第 n 類組，但為了老師的一句話，就一定要選第 n 類組，而不能照自己的志願、性向去選擇嗎？為什麼老師獨沾一味，只對第 n 類組情有獨鍾？如此價值判斷是否正確，是否適用每一個人？把自己主觀的價值判斷或個人喜好強加在他人（或自己的學生）身上，是否合宜，是幫助學生，還是誤人子弟？實在值得商榷。

編安：南湖憂等生所提出的以上四個疑問，不一定只存在於南湖高中，可能也是許多高中生同樣遭遇的問題，心中的困惑也大同小異。本刊予以披露，無意指向某位老師，或許老師真的是無心之言，沒有惡意，或不像憂等生所想像的景況。但其中多少有發人深省之處，值得教育工作者參考、借鏡。

墨西哥遊記



308 家長／家長會常委 林逢玲

墨西哥對我來說是一個既陌生又遙遠的地方，這次趁著外子前往參加醫學會議的機會，有幸首次拜訪了這個可愛又有趣的美麗國度。

墨西哥位於中美洲，與美國西南方交界，原本她的國土面積非常大，但在 19 世紀初的美墨戰爭中，幾乎一半的領土被迫割讓給美國，包括如今的加州、亞利桑那州、新墨西哥州、德州等地，即使如此現在的面積仍有約 200 萬平方公里。有趣的是，連當地導遊也坦承，現在幾乎沒有人想提這段歷史，更別提把那些州要回來，只恨當時沒一起被割讓，順勢成為美國人呢！

此行只去了墨西哥市和渡假勝地坎肯（Cancun）兩處，談不上了解，只是發現了一些有趣的小地方，寫出來與大家分享。

1. 墨西哥市是海拔 2240 公尺的高原城市，是聯邦政府下的一個特別行政區，面積非常大，人口更高達 2000 萬，幾乎等於台灣的總人口，所以她是目前世界上最大的單一城市，在墨西哥市觀光時，早上出門坐上遊覽車補睡一覺，醒來竟然還未出市區，可見幅員之遼闊，另外每天搭地鐵上班人數竟高達 700 萬人，記得台北捷運跨年晚會當天突破 50 萬人搭車就可大書特書一番了，相較起來我們的捷運可真迷你呢！
2. 墨西哥全境到處都是福斯金龜車的天下，因為福斯公司在墨西哥有一專門生產金龜車的工廠，幾十年下來，金龜車是墨西哥人的第一也是唯一選擇，所以不管在哪裡，滿街的金龜車鑽來鑽去的，可愛又壯觀，



堪稱世界奇景！但近一、二年來已有日本車打入墨西哥市場，導遊讚嘆日本車竟然這麼好用，看來再過不久，墨西哥的街景可能就沒這麼有趣了。

3. 墨西哥市內有一著名之人類學博物館，館藏豐富不說，最吸引我的是一大面約有 50 個各色人頭像的牆，人頭像會隨著觀賞者位置之移動而變成模擬的骷髏頭，所以不管原來是男是女、是美是醜、大嘴巴或小鼻子、西方人或東方人，一轉眼就變成一個個恐怖的骷髏頭，寬一點扁一點又有什麼差別呢？站在牆前，猶如接受了一場震撼教育，美容、整型何苦呢？外表有什麼好計較的呢？



4. 墨西哥是美國人的後花園，所以其受美國文化之影響既深且遠，最有趣的是可口可樂在墨西哥簡直是打遍天下無敵手，她是美國本土以外全世界銷量最大的地方，任何觀光景點所賣唯一飲料就是可口可樂，偶而幾瓶礦泉水點綴其中而已，沒有冰淇淋或任何其他飲料可買。當我們在大太陽底下參觀完狄奧迪華肯的古蹟之後，汗流夾背的導遊很興奮的說要帶我們去參觀另一個廟——原來是一間“可口可樂廟”，萬歲！！！！
5. 墨西哥曾被西班牙人統治了三百多年，所以到處遺留了西班牙建築的傳統古風，達斯可即是如此，她是墨西哥市近郊一處產銀之小山城，去程的路上人煙稀少乏善可陳，可是山路一轉，眼前卻突然出現一幅壯觀的景象，一座小山丘上，上上下下、起起伏伏、密密麻麻的蓋滿了各式各樣白牆紅頂的房子，同時也不知從哪裡突然冒出來多如螞蟻的遊客，在這充滿驚奇的小山城中，到處嘻笑歡樂，我們在一家精緻溫馨的餐廳坐下來吃中飯時

，對於眼前的美景簡直呆住了，伴著可口的美食，加上現場抱著吉他即席演唱的三人小組，我的心已隨著悠揚美妙卻帶著一絲感傷的西班牙情歌飄散在這個如詩似夢的銀都，喔！我愛墨西哥！

6. 坎肯是位於猶加敦半島上，面對加勒比海之海灘渡假中心，事實上她是一個才開發約30年，完全美國化不帶一絲墨西哥傳統的新興城市，她幾乎可說是為服務美國人而誕生的，美式的 shopping mall, MacDonald, Kentucky……到處都是，稱之為美國的殖民地也不為



過。她得天獨厚的天然條件—湛藍純淨、完全無污染的海水，潔白無暇又細緻如絲綢般的沙灘，以及四季溫暖如夏的天氣，加上美式一流的規劃管理和飯店設施等，也難怪歐美人士要趨之若鶩了。團中多位幾已環遊過世界各國的醫生，皆一致讚譽為超優之渡假勝地。

7. 吃在墨西哥很意外的竟然人人都滿意，一般來說，出國旅遊常會為了吃不習慣而遊興大減，但墨西哥的烹調尤其是海鮮，幾乎都是原味的，只是提供4~5種各式各樣不同的沾醬，辣的、酸的、甜的……任君挑選，且其食材新鮮肥美，火候控制得宜，加上每家餐廳幾乎都是面對著大海，海風徐徐，美景、美食再配上一杯勁辣的龍舌蘭酒，焉有不陶醉的？尤其外子嗜辣，不可一餐無辣，墨西哥有一種綠色的超級辣椒，絕對能刺激你全身所有的辣細胞，讓外子讚不絕口。



8. 墨西哥的歷史是一部悠久的滄桑史，不斷的外敵入侵使得人種複雜，原生的印地安人，300年殖民時期的西班牙人，以及美國陰影之下的外來移民等等，但導遊斬釘截鐵的說，不管長什麼樣子，我們就是墨西哥人，語氣裡有著弱國的無奈和自尊，但也有族群融合的堅持，總是令人感動。但貧富懸殊造成的社會動盪，可不是嘴巴說說就可解決的，在坎肯，我們可以看到優越白種人營造出來的極盡豪華奢侈的渡假中心，但在高速公路所經的一些貧民窟，我們卻又看到窮苦的人們苦無立錐之地，只能偷偷的躲到一些無主的山頭上，用任何可到手的破瓦殘壁，修修補補的築起自己的巢，沒水沒電、沒路沒門牌的，卻有越來越多達幾百萬的貧民以這種方式，佔據一個又一個的山頭，造成墨西哥政府束手無策。在台灣，我們只不過抱怨死人的墳墓把青山搞成一個個癩痢頭，破壞了好山好水，在墨西哥，卻是活人？了爭一席生存之地而不得不如此，那種活人不如死人的辛酸真讓人不勝唏噓！

出國旅遊有人看的是山川景物，大自然的鬼斧神工；有人迷惑於高樓大廈，欣羨科技之進步；有人自號饕客鍾情於美食品嘗；我則獨對歷史文物心懷景仰，歷史的深度總讓人喟嘆人生之短暫，世界之廣大又讓人驚覺滄海一粟之渺小，想想在距離台灣幾萬公里外的某個無名的山丘上，幾千年前就有人在那裡兢兢業業的築起自己的巢，編織自己的夢想，延續自己的生命，他們的理想與你我有何不同？他們的努力豈有稍遜於你我？那麼在此地球村中，人類又何必錙銖必較的劃分你我？國與國之間其實只是政治人物分贓權力的界線，於普通小老百姓何干？小小台灣我們竟然還要分南北，豈不自尋煩惱？沒有深度的歷史呈現的就是沒有包容的涵養，這趟墨西哥之行，看來我是迷失在馬亞文化的淒迷氛圍中了。☞



出埃及記

306 家長／家長會委員 林基義



今年四月，我因商務到埃及出差，離上次過境開羅國際機場，已相距十五年。

開羅是埃及的首都，此次商旅的最後一站。前三站分別是：俄羅斯的莫斯科，西班牙的巴塞隆納及義大利的米蘭，有機會將詳細介紹這些先進國家。

我選擇介紹埃及是想澄清多數人對此國度的些許誤解，順便概略的談談埃及人的生活觀。

提到埃及一定得談尼羅河，坊間已有許多諸如尼羅河之子，尼羅河的女兒...等報導及故事，在此不做重複。讓我們談談命名吧。

不知哪一位高人，把Nile譯成“尼羅”河，許多人誤以為河流裡有許多泥，會聯想到“黃土”、“混濁”字眼，更把它感覺成中國的黃河，其實，尼羅河水面並非黃色，亦無夾雜大陸泥沙。最起碼在流經開羅的一段非常乾淨。絕對比台北的基隆河及淡水河適合人親近，河面上有大小遊輪穿梭，也有人駕著帆船享受日光浴。

因此，我強烈建議翻譯成奈洛河或妮羅河，以正視聽，讓她更有美感和想像空間。



古希臘歷史學者西羅多得曾經說過“尼羅河是上天給埃及最好的禮物，在這世界上沒有比尼羅河更重要的東西”。埃及人至今仍有30%左右的文盲，但比起教育普及率近百分之九十五的台灣，埃及人有更踏實的生活觀，非常樂天知命，知足常樂，因為他們有尼羅河。

台灣人也常自詡有天上掉下來的禮物，但那些禮物是什麼呢？金錢？美色？高官？還是新上市的液晶電視呢？

我常提醒自己，雖不能讀萬卷書，但一定要行萬里路。我也是土生土長的台灣之子，先天上也有島國民族的劣根性一心胸狹窄，目光短淺。但是藉由踏過世界三十餘國的土地，我改變了。這些地方包括了先進的歐洲、日本，也包括了落後的孟加拉。也涵蓋了近代文明的美國及加拿大；也囊括了古文明的希臘及印度。每一次的旅行歸來，我在精神上都有長足的進步，其一是誠實。

我想：沒有人是不愛台灣的，只是在大家口口聲聲說「愛台灣」時，住在台灣超過五十年的我要問：「你真正愛台灣的哪一點？」



東瀛采風錄



之一·日本大學的發現之旅

308 王立喬



這次日本文化交流團的重頭戲，就是大學參訪。第一所來到的是世界有名的早稻田大學，一種日本及歐洲的氣息，在視線中擴散，歐式的大鐘塔，和川流不息的學生，形成了一種人文的契合。校園內充滿了活力，連我們解說的早稻田學生也都忍著大熱天的氣溫不斷的帶領我們參觀校園，在稍微了解了早稻田大學的科系介紹後，帶著一種嚮往的心情和早稻田大學道別。

第二所是麗澤大學，他給予我的是一種人情味的溫暖，更有親和的感覺。或許沒有如早稻田大學般名氣，但有一種祥和

和的氣氛，校園內的步道綠草如茵，美麗的櫻花樹下，林蔭透著閃爍的陽光，讓我一所大學內。讓我印象最為深刻的，莫過於玫瑰園。麗澤大學留學生比較多，碰到台灣留學生時竟有一種他鄉遇故知的驚喜，能在國外用熟悉的語言交談，更添了一份安心感，感謝兩位台灣留學生及接待人員的辛苦後滿懷了一種あ~いいな的心情離開。

除了參訪大學之外，這次的日本文化交流行程，還去了許多東京地區代表的名勝地區，像是淺草寺、明治神宮、東京廳、富士電視台等等，每天都有豐富且有趣又適合我們年齡層的路線。特別感謝賴老師的規劃及安排，使我們能去參訪日本著名的大學，以及跟當地的學生做面對面的交流，不僅深深的體驗了日本當地的風土民情，更對日本大學的學制及授課方式，有更進一步的認識，這次的文化交流，真的好棒！

之二·令我永生難忘的日本文化交流之旅

305 何欣憶

踏上這塊潔淨的日本土地，呼吸著乾爽卻不帶污染的空气，這就是日本，一個我從小就嚮往的國度。

記得剛下飛機的時候，我著實被這個不同於台灣的機場給深深吸引，不僅外觀宏偉，連機場內的人員態度都親切不已，真的很令我感動！然而在感動之餘，我們所有人都背負著重要的使命——做文化交流的先鋒。因此大夥兒利用兩個早上的時間參觀了兩間日本著名的大學——「早稻田大學」與「麗澤大學」。這是兩所風格完全不相同的大學，卻都讓我留下深刻的印象……

以台灣的眼光來看，這兩所學校都非常大，校舍宏偉，有完備的科系，較不同的是，早稻田大學的校園大且華麗，無時無刻都有滿滿的人潮；而麗澤大學，整個校園多了點幽靜的氣氛，但也處處充滿了人情味，遠離東京那種擁擠感。若有人問我哪一間比較好，我只能說：「各有特色，因人而定！」當然，我學到的知識不僅僅如此而已，我感受到日本的大學與台灣最大的不同點，在於教育的方式、內容，在日本大學上課時，他們重視討論，用以激發學生表達、自我概念為主要的目的，這與填鴨式教育為主的台灣有很大的不同！

當然，除了參觀這兩所有名的大學外，我們也去了許多景點。如：東京廳、淺草雷門、皇居二重橋等，及許多的旅遊聖地：新宿地下街、池袋車站、東京唯一的溫泉博物館……大江戶溫泉博物館，以及讓我回味無窮的……東京迪士尼樂園！！

總而言之，因為篇幅的限制，無法將這些天的心得一一描述出來。但這趟旅遊真的令我受益良多，感謝學校讓我們與老師討論後規劃出這趟旅程，無形中讓我們體會了日本人的敬業、守時、服務、守法、甚至是維護傳統的生活態度，這一切無一不令我欽佩。希望自己能有更多的機會與他們交流，學習其優點，並且將這些好的優點傳給更多的台灣人知道！



2004

之三·日本五天體驗之旅

303 陳姿安

睽違已久的「日本五天之旅」已在七月九日畫下完美的句點。當時抱著快樂、興奮的心情去了這個嚮往但又陌生的國家，體驗道地的日本文化及做了許多文化交流。很幸運的是，在去日本之前，老師多次詢問我們想要體驗及有趣的景點，為我們一起做了最詳盡的規劃，讓我們這次文化交流團，獲益良多。在日本時，參訪了許多東京名勝地區及大學，我們行程上的規劃，在皆與一般坊間旅行路線有很大的不同，尤其是老師常會在遊覽車上或回到飯店時，跟我們做經驗交流分享，讓我們感受到更不同的日本文化及風土民情。在日本，我們的視覺、嗅覺、聽覺、觸覺、味覺，都有很大的收穫，不僅看見日本人的守秩序，體驗到日本的乾淨，甚至聽到日本道地的腔調，吃到日本傳統小吃及美食，觸摸到的任何一切都是日本，對於才17歲的我們，雖然是短短的五天之旅已落幕，但是我們未來的日本之行才正要開始呢！！



同一首歌

208 康瑋珈

南湖高中

合唱團、內蒙交流行



暑假期間(七月下旬)，本校合唱團應師大附屬中學韶曦合唱團之邀，共同組團前往北京十二中學參加「兩岸青少年交流週」開幕式的聯誼展示表演，並和北京十五中學的學生們一起參觀北京名校如：北大、清大，和北京各處名勝如：盧溝橋、居庸關長城、故宮…等；之後並安排前往內蒙古，和內蒙古師範學院的學生交流，並體驗內地的草原生活。很幸運的，我是本校合唱出團的二十三人之一，有此機會能代表學校和國家與對岸的學生交流，分享彼此的生活體驗，是一次很特別的經驗。

我們花了一整天的時間，由桃園中正機場搭乘飛機至香港機場，轉機到北京首都機場，再由專車載至下榻的北京商務會館，稍事整理行囊，大家就準備就寢，以期望隔日在北京十二中學能有好的表現。

經過一夜好眠，大家整裝上車前往北京十二中學參加「兩岸青少年交流週」的開幕式，觀賞各個與會學校的學生們表演，十二中學所安排的表演實在是令我印象深刻，每一階段的表演，無不看到他們的用心和投入，足見他們是如何重視這次交流的機會。

接下來幾天的行程，我們便在北京四處遊覽風景名勝和名校，其中最讓我嘆為觀止的，還是居庸關長城。長城那經過歲月侵蝕的石梯，讓我走的真是膽戰心驚，深怕一個不小心腳步沒踩穩，便摔了下去。雖然我沒有爬很多，但是，那階梯和起伏的山巒，也是令我難忘的了。在我們所參觀的各個名校中，最讓我驚嘆的還是北大和清大。光看他們校園的如詩美景，就夠吸引人想要進入這第一學府了。

到了第六天傍晚，大家來到了北京火車站，準備乘火車前往位於內地的呼和浩特市和希拉穆仁草原。由於有十個多小時的車程，必須在火車上過夜，所以是睡在火車臥鋪上，這對於我們這些從台灣這海島來的學生們，是很新奇的體驗。

隔天早上到呼和浩特市，用過早餐後，車子便載我們前往內蒙古師範附中，和內蒙的學生們交流，看他們的學生穿

著傳統服飾，表演傳統的舞蹈給我們欣賞，大家都看得目瞪口呆。

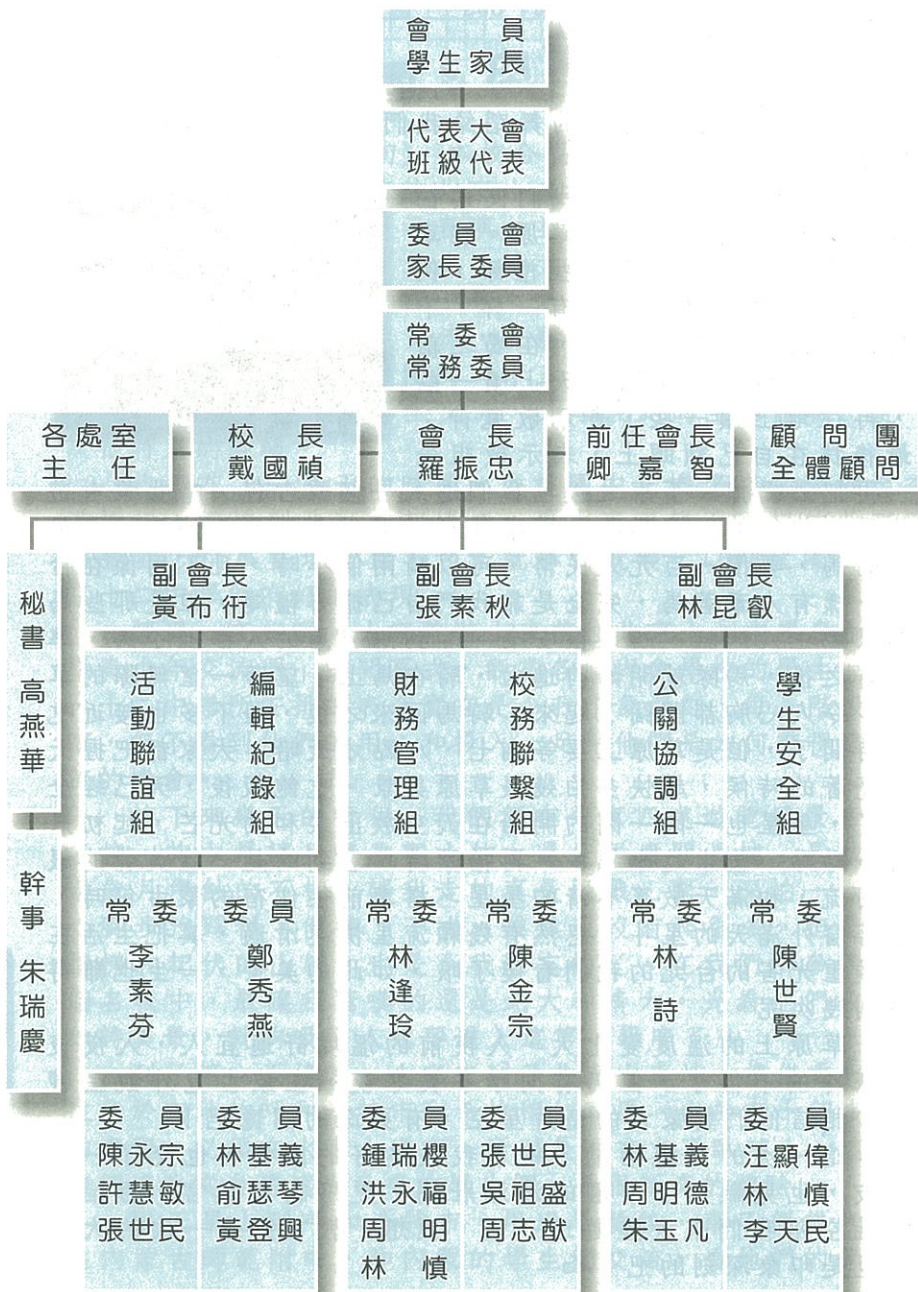
交流活動結束後，我們便前往大家最期待的希拉穆仁草原。在車上，導遊還教導我們一些禮節，例如我們下車的時候，會有一杯「下馬酒」為我們接風洗塵，在喝之前，要先用無名指蘸酒往天上噴一些，再往地上噴一些，表示敬鬼神；最後抹在自己額頭上，表示敬祖先，再把酒喝掉。下車之後，我們進入一個蒙古包，嚐些蒙古游牧民族傳統的一些點心，稍事休息一下，大家就興沖沖的準備去騎馬，要價一百元人民幣，可以騎兩個小時，且不用像在台灣一樣有人牽著馬，完全是靠我們自己抓好韁繩，但是那些馬都只聽主人的話，所以很安全。等到想騎馬的人都上了馬，準備好之後，馬隊就開始前進啦，騎在馬上，望著一望無際的草原，令人心胸都開闊了起來。騎馬回來之後，差不多也接近吃飯時間了，但是草原上要等到七、八點才天暗，大家都把握天還亮著的時候，趕快多拍幾張草原美景。吃飽飯後，天已經全黑了，星星也一閃一閃的開始在天空放出柔和的光芒，起初只有一點點，後來越來越多，再抬頭時，看到的是一條美麗的銀色河流，和滿天數算不清的星星。搭車前往住宿的蒙古包時，看著窗外滿天的星斗，忽然有幾顆流星快速滑過，真把生活在有嚴重光害的台北的我們看傻了眼，如此的美景，一生也難得看到幾次呢。



草原上的溫度變化大，入夜前的溫度舒適宜人，入夜後卻寒冷的不得了，但仍有同學不畏寒夜，在蒙古包外觀星聊天，相信他們對蒙古的這片星空，有更深的回憶吧！

這一次的交流活動，給了我很美好的回憶，也交了一些朋友，也見識到了中國的波瀾壯闊，更感謝唐教官，百忙之中抽空陪我們來大陸遊這一回，我想，教官對這一次的大陸行也是印象深刻的吧！

台北市立南湖高級中學第二屆家長會組織系統表



全世界首創
易學難忘
的英文工具書
公開上市

學英文變為簡單有趣了!
國小英語教師教學利器·中小學生學英語寶典

中國人的驕傲－蔡秋來博士三本英漢辭典著作

「最新實用英漢·漢英單位辭典」 精裝 / 480元 平裝 / 320元
A New Practical English-Chinese Chinese-English Unit Dictionary.

「英文字彙拼組典則」 精裝 / 570元 平裝 / 520元
The English Spelling & Combining Dictionary.

「英語音形典則」 精裝 / 280元 平裝 / 230元
A Lexicon of English Grapheme.

獲得英美等國學術界肯定，列名世界四大名人錄：

英國劍橋世界名人典 美國世界名人錄

澳亞太地區世界名人錄 印度德里世界名人錄

並躋身全美國5000位名人之一，為中國人首位獲此殊榮者

蔡博士以多年潛心鑽研，將英文化繁為簡，逐字逐句分類歸納，幫助國人有系統及統合性的學習，達到廣徵博引，推理旁涉及「易學難忘」的目標，可有效提升英文程度，是英語教師、外文科系學生、聯考生、出國留學、國際貿易專業人士及有志學習英語者必備之最佳工具書。國小英語教師教學利器，中小學生學英語寶典。

南湖高中師生及家長 特價八折

訂購專線：(02) 2713-6206

郵政劃撥：19311492

戶名：智庫媒體公關顧問有限公司