

**東部好米
宅配服務
開始了!**

**純淨、無汙染的秀姑巒溪流域
所蘊育出的好米、好健康!**

「東田米有限公司」是花東規模最大之碾米廠於台北設立之分公司
本碾米廠為東部唯一通過IS 9001國際品質認證之專業碾米廠
擁有日、德等先進國家高科技碾米之設備，品質一流
為必免消費者買到仿冒東部米

本公司提供真正東部好米之「**宅配服務**」
目前宅配服務區域：**台北縣市**

米就是生活的開始
ATSUMADA 東田米
**宅配服務專線：
0800-668-009**

富豐系列)

淨的花東縱谷，
農家播種插秧的韻律，
大自然所有的精華，稻米結穗成實。
製米富豐系列，白米粒粒飽滿實在，
自然無任何污染，
誠摯邀請您一同來歡喜品嚐，
富足豐滿的人生滋味。



富豐池上米 (4.5KG)

富豐池上壽司米 (4.5KG)

富豐香米 (2KG)



富豐香米 (12KG)

富豐池上米 (12KG)

富豐香米 (30KG)

富豐池上米 (30KG)

日康系列)

結合現代化品管技術，
受污染的有機米，
原本的營養與風味，
也呈現在您的面前。
對故鄉的熱愛與對生命的祝福，
堅持傳遞一種源於自然的有機滋味。
來自純淨花東的米糧，
日日健康。



日康有機白米 (2KG)

日康有機糙米 (2KG)

日康有機長秈白米 (2KG)

日康有機長秈糙米 (2KG)

宅配訂購方式如下：

- 1、宅配專線：0800-668-009
 - 2、傳真訂購：02-2909-1212
 - 3、E-mail訂購：atsumada@hotmail.com
- 本公司於接單後**二日**內宅配至你府上
如有疑問請撥打公司專線：0800-668-009

「產品均有投保 富邦產物保險公司 — 產品責任險」

東田米有限公司

台北縣243泰山鄉工程路28號
電話：(02) 2297-2838 / 2297-2878
傳真：(02) 2909-1212
統一編號：97349879
Email：atsumada@hotmail.com

**花東製米
股份有限公司**

【碾米廠】
花蓮縣富里鄉富南村公埔路186號
電話：(038) 831-012
傳真：(038) 832-033

南風淨湖

家長會專刊【第二期】

中華民國九十四年六月發行出版

南北才子春風化雨
東西佳人薈萃淨湖



台北市立南湖高級中學九十三學年度學生家長會 印製
<http://www.nhush.tp.edu.tw> E-mail:pta@mail.nhush.tp.edu.tw

2004-12-18

午後的一場邂逅，改變了您對家的感覺，一邊聽著漫妙的樂章，一邊品嚐著紅酒、咖啡。在泓陞 (home sense) 這個溫馨的空間裡，為您輕易造就了居家的品味和氣質。

不論你是誰？在什麼地方？走一趟泓陞，絕對是您一生中最睿智的抉擇。



泓陞藝術設計

台北市內湖區成功路二段 369 號 1 樓

電話：(02) 27925659

南風淨湖 【第二期】2005. 6.

目錄 CONTENTS

▶ 發行人語	永遠的驕傲	313 家長／會長 張素秋	3
▶ 校長箴言	新世紀公民的保險之道	南湖高中校長／戴國禎	4
▶ 貴賓的勉勵	如果說學校是個美麗的大花園	臺北市高中學生家長會聯合會理事長 王耀洲 內湖高中家長會會長	6
▶ 社長的話	大家一起加入南湖高中家長會	206 家長／社長 黃布衍	7
▶ 家長會組織	台北市立南湖高級中學第三屆 九十三學年度家長會組織系統表	家長會	8
▶ 家長會工作日誌	南湖高中第三屆家長委員會工作日誌	家長會	10
▶ 校務交流道	教務處對家長的提醒	教務處／謝清和主任	12
	多元智慧理論之初探	學務處／蕭穗珍主任	13
	南湖高中校園資訊化	圖書館／黃金塗主任	24
	南湖高中的生涯輔導工作	輔導室／薛申綱主任	27
	欣 賞	教官室／主任教官 許洪誠	33
▶ 會務秘書	笑傲江湖	315 家長／第二屆家長會會長 羅振忠	34
	憶南湖高中家長會	314 家長／副會長 李素芬	35
	「人生歷程的分享」	109 家長／副會長 葉贊定	36
	重視孩子的言語暴力	215 家長／副會長 汪鍵均	38
	上海徐匯區教育參訪團訪問本校側記	205 家長／常委 周 明	39
	想對家長說—	313 家長／會 長 張素秋	40

▶ 家長天地

小樹長大了	205 家長／常 委 周 明	41
放屁淺談	308 家長／台北榮總感染科 馮長風醫師	42
唐聖揚教官側記	生活輔導組／唐聖揚教官	44
談如何激發潛能	孔憲俊教官	46
「制服」與「治服」	205 班／黃曉惠老師	48
南湖人，南湖心，南湖事，南湖情	南湖人	50
澳洲之旅	109 班 葛怡廷	51
寫下那一頁輝煌南湖合唱團	204 班 李冠瑩	59
從南湖看教育	303 班 何書維	61
北埔峨眉之旅	308 班 馮愛佳媽媽—林逢玲	63
南湖張團隊，北埔胡峨眉	315 家長／第二屆家長會會長 羅振忠	66
迎接證照時代的來臨	關心南湖的友人 蕭興旺	67
與您分享我申請學校的經驗	陽明大學牙醫系一年級（畢業於北一女中） 賴玟綺	68
高尿酸血症與痛風	李生元醫師	69

▶ 南湖師說

▶ 學子心聲

▶ 寶島逍遙遊

▶ 溫馨送南湖

南風淨湖【第二期】

台北市立南湖高級中學第三屆學生家長會專刊
中華民國九十四年六月發行出版

發行人／張素秋	編輯委員／周 明、周明德
名譽發行人／戴國禎、羅振忠	美術編輯／巧研工作坊
社長／黃布衍	財務／姜有儀、簡敏倉
社務委員／江鍵均、李素芬、謝清和	廣告／李素芬
葉贊定、蕭穗珍、游浴沂	印刷／康寧書局
薛申綱、王淑華、黃金塗	

本刊圖文，版權所有，未經許可，請勿轉載，謝謝！

發行人語

永 遠 的 驕 傲

313 家長／會長 張素秋

二月的小雨浸淫不了即將燦爛奔放的鳳凰花，六月的蟬鳴就要為這空前的畢業典禮拉開序幕。

三年了，這一千多個日子，陪孩子一路成長，雖然我不必挑燈夜戰，參加大學考試，但是這三年看著學校從筆路藍縷到今日的桃李滿天下，同時也見證一所學校的靈魂人物——有遠見、有擔當、有熱忱的戴校長。老師、學生、家長都被他言行所感動，運用智慧在理念和現實之間發展出平衡之術，教化上收立竿見影之效。三年來，浸潤在開明的校風中，再再影響了我對教育的認識，更深深體會出教育真是百年樹人的責任。在為南湖寫歷史做見證的當下，真是慚愧自己在家長會為學校貢獻的微薄、短絀。

在寫這篇文稿時，離畢業還有三個月，心中的不捨濃得化不開，既期待又怕受傷害。期待什麼呢？期待孩子們成龍成鳳；害怕什麼呢？害怕他們出校門後，一路的風風雨雨將來得由自己承擔，獨自品嚐人生百態。從今以後，孩子你將展翅高飛，航向人生的新旅程，祝福你們越飛越高、越遠，如大鵬一樣為美麗的人生劃上一道彩虹。他日校友重逢將是南湖的驕傲。

家長會的夥伴在若干年後回首來時路，在南湖的一步一腳印，心中的酸甜苦辣必然是百味雜陳。但是人生不就浪費在美好的事物上嗎？所謂好的東西與好朋友分享。再忙我們都要找機會喝一杯（咖啡）想到屆時的畫面——我沉醉了，真美！

畢業不是結束而是開始，美麗的人生正在熱情的迎向所有的人。家長會的夥伴們！我們託孩子們的福，讓我們有緣相聚一起為孩子們種一點福田，有捨必有得，花一點時間卻能陪著孩子們成長，重返自己當年身為學生的往事裏，心境也跟著青春不少。這是金錢買不到的意外收穫，間接也結識不少忘年之交的老朋友。在家長會裏見到百分百父母，你們愛的力量讓人動容、令我汗顏，我將把在南湖三年的點點滴滴收到內心的最底層，做為一輩子最美的回憶，畢竟人生是看終點而非起跑點。

新世紀公民的保險之道

南湖高中校長／戴國禎

前一陣子有一則電視廣告予吾人無限憂思。廣告是促銷保險商品的，它的內容是述說四個國中生在公車上的對話，這四位學生的母親各為他們的小孩補習英文、學習鋼琴、請數學家教、購買保險。對完話後，鏡頭隨即移至二十年後的高級飯店：那位補習英文者，變成飯店門口負責接待工作的小弟、學鋼琴的，則變成飯店鋼琴吧台祈求客人施捨小費的演奏者、請數學家教的，變成飯店掌櫃、而那位被母親買保險的，則變成隨時有人服務、坐高級轎車來飯店消費的大爺。現實社會中這樣的廣告鋪陳是很普遍的，而廣告商人的創意和點子，藉由科技和媒體發達所開發出來的利益更是驚人！因此吾人所憂者，正是這些龐大商業利益背後所扭曲的社會價值，特別是那些涉世未深的青少年，在這篇讀秒的廣告中，他們看不到二十年的人生奮鬥過程，或許還天真的以為：學業不需精進、技藝無庸再造，只要我的父母買對保險就可以了。

鄧禹有言：「黃金滿籬，不如教子一經；賜子千金，不如教子一藝。」這句東漢名人之言，證諸今日，檢定制度盛行，證照要求緊迫，沒有一「藝」在身，真找不到合適的工作；幣值變動快速，大企業家可能一夕之間就要損失幾千萬的匯兌！所以身處新世紀的現代公民，對於古人的訓誨，不可嗤之以鼻，在這裡套用《大學》一書起首格式：世界公民的保險之道，在於具有國際觀，在於擁有膽識與公義，在止於身心健康。以下筆者僅就這三個內容，野人獻曝一番。

新近媒體調查，有相當高比例的年輕人不知道美國的首都在那裏？在這個網際網路發達的時代，這樣的表現是相當諷刺的！資訊流通發達，串起了國際間人與人之間溝通的橋樑，南亞大海嘯如果發生在一百多年前，死的可能只有當地的土著，知道此事的也只有周邊的部落；但在今日卻傷亡了這麼多的世界公民，也造成地球上這麼大的震撼，所以地球村民生死與共，唇亡齒寒！從前的人說：Knowledge is power；現代的人說：Information is power，沒有資訊就無法瞭解地球村未來的生活方式，而資訊取得的工具（例如：外國語言、電腦等）便顯得格外重要。當然國際觀的養成並不等於懂外語、會電腦而已，那是要關心時事，在學習階段學會獨立思考，使自己具有分析事理的能力，例如：西元二〇〇五年二月十六日正式生效的《京都議定書》，它的內容是什麼？它對人類未來的生活有什麼影響？這些都是地球公民所

應思考且必須付諸行動的議題。因此今天不管在倫敦、巴黎，或者在東京、臺北，抑或北京、紐約……大家都不能置身事外。培養國際觀，讓自己與世界接軌，積極參與國際事務，國際化愈深，生存就愈有保障，所以新世紀公民的保險之道，首要培養自己的國際觀。

其次是「膽識與公義」，林肯曾說：「我要學習，我要準備，總有一天，我的機會會來！」學習有識、準備有膽，有膽、有識才有機會為人類謀幸福，申張公義。今天大家生活在地球上都可以感受到地球的超負荷，人類對環境的破壞像一列失控的火車，刹都刹不住！地球村若想永續經營，一切關鍵在於人類私心的導正，所以從今天起少用一度電、減耗一滴水……都是現代公民應盡的義務，也是人類可以永保續存的生活方式，希臘哲人柏拉圖云：「人惟公正，始能擔起一切重大的責任。」古人云：「計利當計天下利！」唯有利天下為之，才有大視野，才有大事業。

最後是「止於身心健康」，西諺有云：「健康的乞丐勝於多病的國王。」；俗話也說：「健康是人生最大的財富。」地球村中，人與人之間往來頻繁：將來你也許必須負笈他鄉、跨國視察業務、或為增廣見聞遊走世界……，如果沒有健康的身心，如何走出家門？再者，今日貨物流通亦無國界，危害身心健康的媒介、毒品、病毒……，亦無所不在，例如過去的SARS、AIDS，現在的禽流感、腸病毒，在在影響新世紀公民的生存，因此鍛鍊身體、健全身心，使自己永遠在最佳的身心狀態下出發，那麼學業、事業才有未來；財富才有意義！

各位親愛的家長，以上是個人教育學生面對未來的理念，大教育家杜威博士曾說：「教育即生活。」今天我們教育子弟即是希望他們有一個美好的生活，因此我們要時刻檢討：現實的生活中，我們是在為子弟捕魚，或是給他釣竿，教會他謀生的技能？臺灣最會賺錢的鴻海公司，董事長郭台銘先生接受媒體訪問時曾說：「三、四年級生是臺灣的寶，因為他們創造了臺灣的經濟奇蹟！」而吾人所擔心的是：這代三、四年級生，當我們為人父母、甚至做爺爺、奶奶時，我們是不是也創造了一代「草莓族與小皇帝」？西元二〇〇四年第一位考上我國律師高考的盲人李秉宏先生的母親說：「沒有溺愛，成就了他的堅強！」面對已成為世界公民的我們以及我們的子孫，願以此文與大家共勉！

如果說學校是個美麗的大花園

臺北市高中學生家長會聯合會理事長 王耀洲
內湖高中家長會會長

如果說學校是個美麗的大花園，那麼老師與家長無異是這花園中的園丁；要想草木長得茁壯，花朵開得燦爛，園丁的心血，就扮演著相當重要的角色。在多次與南湖高中的接觸中，讓我深深感覺到南湖高中不但有美麗創意的校園，活潑純真的學子，認真教學的老師，全心投入的校長，更有一群肯為學校無悔付出的家長會夥伴，南湖高中已儼然成為內湖地區一個重要的教育指標學校。

今年南湖高中在全體師生共同努力之下，下年度將成為雙語教學的學校，這在內湖地區的學子而言，是一件相當令人振奮的事，因為它不但代表南湖高中的教學成果受到肯定，也意味著在未來台北市的高中教育領域，南湖高中將肩負起更多的重責大任，而這對也住在內湖地區的我而言，自然也與有榮焉。

人生無法事先「彩排」，人生也不可能「重排」，相信在戴校長、家長會張會長以及全體家長委員們誠摯無悔的付出之下，南湖高中一定會走得更踏實，更穩健，而南湖高中的學子也一定會以南湖高中為榮。

大家一起加入 南湖高中家長會

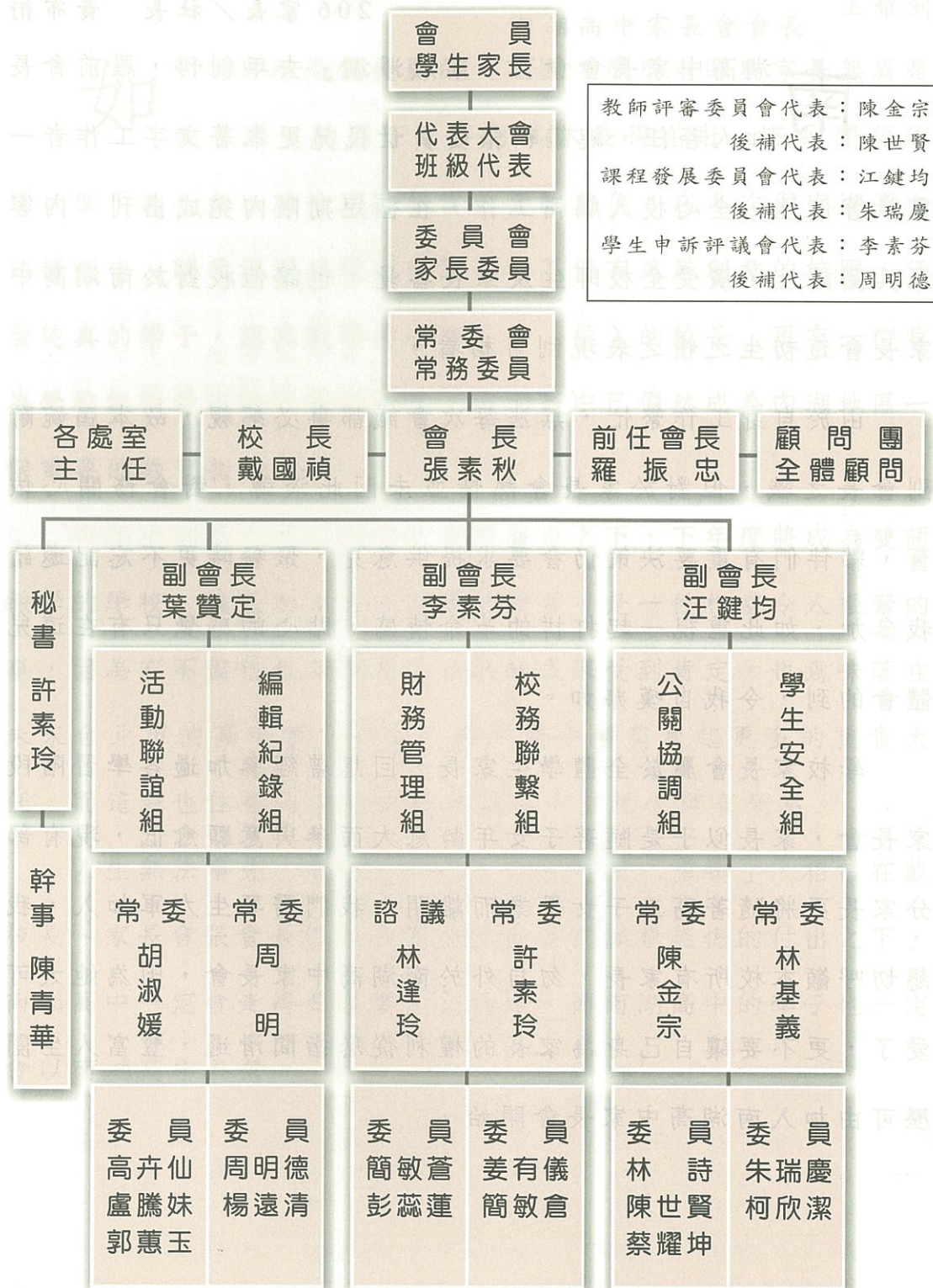
206 家長／社長 黃布衍

南湖高中家長會會刊『南風淨湖』去年創刊，羅前會長知人善任，總編輯張委員世民兄更本著文字工作者一貫執著個性，全心投入編輯工作，在極短期限內完成出刊，內容深具閱讀性，廣受全校師生及家長喜愛，也讓他校對於南湖高中家長會這初生之犢之表現刮目相看。

由於自身工作繁忙，無法每次會議都事必躬親，故本屆婉辭副會長之職，但對於家長會熱情並未因此淡薄，對會務關心依舊，夥伴們有重要決策仍會要求提供意見，聚餐時更不忘記邀請我參加，如此重視一起打拼的革命情感，貼心的感覺只有在這兒體會的到，令我自嘆弗如。

學校家長會屬於全體學生家長，回想曾經參加過各學習階段家長會，家長似乎是隨著子女年齡愈大而參與意願愈低，現有部分家長更將隨著高三子女畢業而離開，我們需要生力軍加入，我懇切呼籲本校所有家長，勿自外於南湖高中家長會，因為她太可愛了，更不要讓自己身為家長的權利從您指間滑過，豐富人生閱歷可由加入南湖高中家長會開始。

台北市立南湖高級中學第三屆 九十三學年度家長會組織系統表



工作組職掌：

學生安全組—負責協助校園安全設施之維護，排解校園內外之學生紛爭。

公關協調組—負責本會內外之公共關係，並負責調解一切之教學糾紛。

校務聯繫組—負責本會與學校所有之校務及行政業務工作、會議之聯繫。

財務管理組—負責管理及執行本會一切之財務收支。

編輯紀錄組—負責會刊訊、會議紀錄、活動照片及網站管理等工作。

活動聯誼組—負責辦理家長與學校間之各項聯誼活動。

秘書處—負責本會之文書、資訊、出納、會計政策與連絡等工作。

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·处女座
專長：美髮造型、彩妝、染髮

5號 林居賢 (Brady)
年資20年·O型·獅子座
專長：造形設計 (殺手級)

6號 許雅惠 (Nadge)
年資9年·B型·巨蟹座
專長：時尚造型

電話：(02) 2632-6335

住址：台北市內湖區東湖路124號2樓

南湖高中第三屆家長委員會工作日誌：

- 93年
- 10/14 會長張素秋、副會長李素芬代表本會參加校務籌備會議。
- 10/18 會長張素秋、副會長李素芬到校製作並發放會議通知及第
會一次會員代表大會會議記錄。
- 10/19 會長張素秋、陳金宗常委及陳世賢委員列席調解家長對獎
懲的存疑。
- 10/19 會長張素秋、副會長李素芬與廠商討論運動會會服式樣。
- 10/21 副會長李素芬代表列席獎學金會議。
- 10/28 會長張素秋、副會長李素芬、許常委素玲、姜委員有儀及
林委員詩製作家長會募款單並發放。
- 11/3 副會長汪鍵均整理呈報教育局資料，周常委明製作家長會
海報，胡常委淑媛負責通知所有委員參加運動會共襄盛
舉，會長張素秋、副會長李素芬、許常委素玲及姜委員有
儀整理募款，開立收據。
- 11/10 林基義常委參加校內大學推甄組織設置及作業要點會議。
- 11/12 副會長李素芬代表參加校慶運動會工作檢討會。
- 11/22 陳金宗常委協助行政代理老師甄選事宜。
- 11/23 會長張素秋代表本會參加台北市高中家長會聯合會會員代
表大會。
- 11/24 林基義常委參加本校大學推薦甄試校內推薦第一次委員會。
- 12/1 副會長李素芬代表本會參加「協助行政代理教師甄選聘
任」審查事宜。
- 12/2 會長張素秋、副會長李素芬代表本會參加「校外教學會」
(畢業旅行)籌備會議。
- 12/8 林基義常委代表本會參加「94學年度大學推薦甄選校內推
薦委員會第一階段審查會」。
- 12/10 本會張會長、副會長及多位常委、委員代表本會參加「南
湖高中公車站牌恢復及康寧路三段、安康路口交通號誌時
相」等會勘事宜。
- 12/10 本會張會長、常委陳金宗代表本會協調學生打架與雙方家
長協調會。
- 12/18 本會舉辦「北埔一日遊活動」由常委胡淑媛帶隊。
- 94年
- 1/8 本會第三次委員會於汐止市好料理餐廳舉行，會後並由

- 三位副會長作東聯誼。
- 1/19 會長張素秋至西松高中參加「高中家長聯合會」。
- 1/19 本會訂購文具包630份分送三年級學生，並預祝他們金榜
題名。
- 1/19 會長張素秋、副會長汪鍵均、姜委員有儀代表本會參加第
一學期學務會議(期末德行成績評審會)。
- 1/20 本會全體代表至內湖全家福餐廳參加「南湖高中期末校務
會議」。
- 1/30 羅顧問振忠、張會長素秋、李副會長素芬、林諮議逢玲、
) 陳委員青華、簡委員敏蒼夫人代表本會至學測考場參與服
務本校考生工作。
- 1/31 張會長素秋、李副會長素芬、姜委員有儀代表本會參加學
務處校內服儀審議委員會會議。
- 2/2 張會長素秋、李副會長素芬、陳委員青華、簡委員敏蒼夫
人、姜委員有儀、陳委員世賢、林委員詩代表本會參加本
校第二學期期初校務會議。
- 2/14 張會長素秋、李副會長素芬、汪副會長鍵均、陳常委金
宗、姜委員有儀、簡委員敏蒼夫人代表本會參加捷運局東
工處南湖高中前箱涵施作說明會。
- 2/21 張會長素秋、李副會長素芬、汪副會長鍵均、陳常委金
宗、姜委員有儀、簡委員敏蒼夫人代表本會參加捷運局東
工處南湖高中前箱涵施作說明會。
- 2/22 陳世賢委員代表本會參加高二學生教育參觀活動。
- 2/25 張會長素秋、李副會長素芬、陳常委金宗、姜委員有儀、
簡委員敏蒼夫人代表本會參加捷運局東工處交通運輸協調
會。
- 3/2 李副會長素芬代表本會參加南湖高中代理教師甄選審議委
員會會議。
- 3/4 李副會長素芬代表本會參加南湖高中高二學生教育參觀活
動檢討會議。
- 3/5 利用學校日召開第四次家長委員會議，會後由林常委基
義、陳常委金宗，許常委素玲、周常委明及胡常委淑媛作
東於金玉滿堂餐廳聯誼。
- 3/21 上海徐匯區零陵中學參訪團蒞校訪問，家長會張會長率委
員們接待該團參觀學校。
- 3/28 張會長素秋及胡常委淑媛參加於內湖高中舉辦之台北市家
長會聯合會委員會議。
- 3/29 李副會長素芬代表本校學務處體育委員會會議。

教務處對家長的提醒

教務處／謝清和主任

- 一、每學期行事曆開學時均會發給每班公佈，並公告於學校網站，請各位家長注意各項考試及重要行事時間，督促學生提早準備；段考成績單於十天內發給學生帶回家長簽章，同時提供家長上網查詢，如有疑問立即與學校聯繫。
- 二、高一學生於下學期五月底，將決定高二選讀之類組（一類組：文法商；二類組：理工；三類組：醫農生化）。輔導室對每位一年級學生實施興趣量表及多因素性向測驗協助學生了解自己；家長與學生應參考興趣、人格特質、性向能力、學科成績表現等因素，審慎討論後，選擇合適之類組（如果學生數學、物理、化學成績不佳，最好避免選讀二、三類組），未來寒假或暑假雖有一次改組選擇，但已浪費一學期或一年。
- 三、高中為進入大學之準備，三年級寒假（1/30、1/31）舉行大學學力測驗，依據學測成績辦理推薦甄選及申請入學。暑假（7/1、7/2、7/3）舉行指定考科考試，作為分發大學之依據。推薦甄選及部分大學申請入學進入大學不可轉系，必須審慎選擇。
- 四、九十三年八月教育部修正實施之高中成績考查辦法及南湖高中成績考查辦法補充規定，請詳細參閱學生手冊或學校網站學生法規網頁；依據現行學生成績考查辦法，高中畢業有三必要條件：
 1. 每學年德行成績總平均必須及格。
 2. 每學年學業成績總平均及格。
 3. 三年必須修滿 160 學分。
 另規定學生學年成績不及格科目學分數，逾當學年學分數二分之一者，應重讀，提醒每位家長請注意：
 1. 段考完 10 天如未看到成績單，請與導師或教務處聯繫。
 2. 寒暑假開始請了解學生是否須參加補考。
 3. 寒暑假三週內（補考後一週）印發學期成績單，如仍有不及格是否已申請參加重修。
- 五、高中學生學習成就之高下，除了老師教學外，最重要的是學生是否主動積極的學習；上課認真聽講，下課後練習、消化吸收是學習的重要過程，因此學生應養成正確讀書態度與方法，並培養時間規劃的自治能力；各科作業亦應依教師規定繳交，勿因懶散而記警告或學期成績不及格。

多元智慧理論之初探

學務處／蕭穗珍主任

一個中國孩子，都是一面清明純淨的鏡子
 是一粒掉落在土地的麥子
 是一枝射在曠野裡飛行的箭
 是一棵等待春天發芽的樹

——每一個少年都是一個世界（林清玄，白雪少年）

壹、前言

哈佛大學教授豪爾·迦納（Howard Gardner）根據多年來的臨床觀察及研究，在 1983 年的著作〈智力架構〉（Frames of mind）中，提出了「多元智慧理論」（Theory of Multiple Intelligence，簡稱 MI 理論），強調智慧是人類用來學習、解決問題以及創造的工具，企圖打破以往對人類智慧過於狹窄與刻板的印象，而認為人類智慧的構成，至少有八種心智能力：包括語言—語文（verbal/linguistic）、數學—邏輯（mathematical/logical）、視覺—空間（visual/spatial）、肢體—動覺（bodily/kinesthetic）、音樂—韻律（musical/rhythmic）、人際（interpersonal）及內省（intrapersonal）等智慧，以及 1995 年提出的自然探索（naturalist）的智慧。

「多元智慧理論」強化個體認知的跨文化觀點，對人類智慧概念提出革新的實用性定義，並揚棄傳統上以標準化測驗的得分，來定義人類智能的論點。基於這個觀點，為人類潛能的開發提供不少希望，他提醒我們每個人在某種程度上，擁有不同的組合心智，因而以不同的方式來學習、記憶和理解；由於這個理論淺顯易懂，且與教育上尊重學生個別差異的理念相符，因此目前在台灣頗為盛行。

貳、多元智慧理論的內涵

「多元智慧理論」對於人類認知歷程的描述，採用更多元的途徑，承認每個個體在認知方面的文化差異，指出每個個體都是獨特的，具有各種發展的潛能和可能性，此種發展和學習上的無限性，提供教育學者更多思考的方向，在教育歷程中，應該以更

寬廣的方式，指導學生依據個體的獨特性進行適性的學習。總之，加納強調人類是以豐富活潑的方式，在各項智慧之中及之間，表現和開發其特有的天賦和才能，而人類究竟是透過哪些方式來學習呢？其觀點如下：（李永吟，民87）

一、語言—語文智慧：包含用文字思考、用語言表達和欣賞語言深奧意義的能力。主要與語言的運用有關，語文智慧高的人善於運用聽、說、讀、寫來表現自己的想法，或藉由講故事、朗讀、玩文字遊戲的方式來學習。如：詩人、作家、教師、記者、編輯、演說家、新聞播報員、業務員、或政治家等，都展現高度的語文智慧。

二、數學—邏輯智慧：使人能夠計算、量化及考慮命題和假設，而且能夠進行複雜的數學運算的能力，主要包括數學思考和科學思考能力。具有數理邏輯傾向的人，善於抽象推理和分析思考，會形成科學假設，能由實驗觀察中發現關係原則，並持有較理性化的人生觀。如：科學家、電腦程式設計師、會計師、數學家、銀行人員等，都展現了強實的數學邏輯的智慧。

三、視覺—空間智慧：讓人有能力以三度空間的方式來思考，即對視覺世界的敏銳感受和理解力；空間智慧高者，善於透過視覺表現、藝術活動、創造遊戲、思想雕塑、比喻和想像，來展現自己的思考。如：攝影師、服裝設計師、室內設計師、工業設計師、建築師、藝術家、航海家、飛行員等；這種智慧使人能知覺到外在和內在的影像，也能重現、轉變、或修飾心象，而且不但自己可以在空間中從容的遊走，還可以隨心所欲地操弄物件的位置，更能產生或解讀圖形的訊息。

四、肢體—動覺智慧：指一個人善於控制自己身體和靈巧操作細小動作的能力，肢體運作智慧發達的人，擅長於應用動

作、姿勢、模擬表演等方式來展現自己的思考。如：舞蹈家、運動員、演員、外科醫生、手工藝者等，均善於支配自己身體的能力，並成為他們賴以成功不可或缺的條件。

五、音樂—韻律智慧：主要的特徵是對於節奏和旋律的感受、欣賞和創作的的能力；通常音樂智慧高的人，對於音準、旋律、節奏和音質等非常敏銳，他們喜歡利用樂器表演、唱遊活動的方式，進行學習或表達思想、情感。如：作曲家、指揮、樂師、樂評人、演奏家、藝人、製造樂器者、及善於感知的聽眾。

六、人際智慧：就是能夠善解人意，與人有效交往的才能，即一般所稱的社交能力；人際智慧高者，善於洞察旁人的情緒變化，易於與人相處，在團體中較易成為領導人物，同時喜歡透過小組討論、合作學習、參與活動的方式來學習。如：教師、政治家、業務員、媒體工作者、社會工作者等，都非常重視且精通人際行為的價值。

七、內省智慧：是有關如何建構正確自我知覺的能力，並能善用這些知識來計劃和導引自己的人生，屬於一種自我認知的能力；內省智慧高的人，其後設認知能力也較高，能夠用表情、動作、或語言表達出自己的感覺的能力，喜歡獨處，有較強的自我反省能力。如：神學家、心理學家、哲學家、詩人和作家。

八、自然探索智慧：個體對自然是物有高度的好奇心，喜好辨認和區別的認知活動。在1995年提出，具有實際操作實驗，認識生態環境，作成觀察紀錄，並繪製圖表、整合資料，以便作後續性研究的能力，亦即解決環保問題的能力。如：生物學家、環境生態學家、環保人士等。

參、多元智慧理論在課程上的運用

多元智慧理論強調學習者本身的認知歷程是多元的，並非單

一的。因此，在課程發展內容方面，應該廣納各種輔助策略和媒體，課程範圍納入更多元、更廣泛的學科，引導學習者作有效的學習。

一、多元智慧對課程的啟示

1. 引導課程朝個別中心的課程（individual-centered curriculum）發展，以學習者的多元智慧長處，作長期且多元的選擇空間。
2. 提昇學習者的理解方法（如減輕課業方面的負擔、有計劃的教學、提供多元的學習切入點等），引導學生進行正確的學習、理解課程內容，並將學習有效地運用至新情境。
3. 課程內涵方面：根據迦納的理論，包括課程規劃矩陣、跨學科課程、配合發展順序、追求多元智慧的課程發展、光譜課程計劃、追求理解的課程與教學、讓學習者有效理解的課程等。

二、多元智慧的課程設計

多元智慧的課程理論，重視內容的多樣性、教學者的有效轉化、學習者的正確理解，因此在課程設計方面，應以協助教學者將現有的課程轉化成多元模式的學習機會。多元智慧理論在課程設計上的重要的發展方向是：（林進材，民88）

1. 確認學習者的學習切入點：多元智慧理論課程設計，強調教師應該瞭解學生的多元智慧層面，確認有效的引導方向，引導學生充滿信心的選擇學習管道。教師將課程內容以學生智慧的發展為依據，從學生最感興趣的方式，找到學習的切入點。
2. 引導學習者選擇自己的方式學習：多元智慧的課程設計，應該以學生的學習風格，作為課程設計的依據；讓學生以自己獨特的方式，進行學習活動，才能達到預期

要的課程目標。

3. 讓學生理解的課程設計原則：多元智慧的課程發展，強調學生對課程的理解性，以追求理解的課程規劃設計為主，從學生的理解中達到課程目標。因此，課程設計者在課程規劃時，應該深入瞭解學生的學習特質、認知歷程，作為課程設計的主要依據。
4. 教師有效的課程轉化：多元智慧的課程發展，教學者與學習者的互動關係，比傳統的課程實施更為密切。教師必須從和學生的互動中更深入瞭解學生，才能提供多元且有效的課程架構以供學習；其次，教師課程的轉化能力，在多元智慧課程中更顯得重要。唯有教師在課程轉化時，發揮嫻熟的專業知能，才能協助學生進行適性的學習活動。
5. 追求智慧發展的課程發展：多元智慧的課程發展，本身應該具有追求智慧發展與成長的功能；透過課程的實施，同時引導學生從課程中得到更多的智慧成長，從課程轉化中涵養更成熟的智慧，開展更多元的智慧成長。

肆、多元智慧的教學策略分析

多元智慧理論，無疑對傳統的教學產生莫大的衝擊，面對開放多元的教育思潮，教師有必要重新檢視自己的教育理念，認真思考未來教學的新方向。否則，同一種教材，同樣的教法，勢必無法讓擁有不同優勢心智能力的全體學生，完全都達到學習效果，即使再複習、再補救教學，亦不易竟其功。因為老師沒有廣泛地運用各種適合不同學習方式的教學，許多學生將因此在不被了解的情況下，被貼上學習障礙、低成就的標籤。

多元智慧理論的影響，肯定「天生我材必有用」的教育意義，讓每一個孩子都有發展的向度和空間，以增強優勢智能，建立信心，挑戰較弱才能，重新看待人類的學習，以學生為主體，

依其智慧所長，實施「適性教學」，促使有效的學習；因此，要做一個能啟發兒童潛在多元智慧的老師，將多元智慧的理念運用在教學上。

一、多元智慧的教學理念

1. 強調追求理解的教學，學習者在理解中學習，才能將新知識、技能、概念運用在各種生活情境中。
2. 提供教學活動中更多的思考空間和彈性作法，其追求理解的教學理念，有別於傳統教學的一元、單向的灌輸理念。
3. 博物館的學習模式（museumsaslearningmodel）：基於反對傳統學校教育中，將學生棄置於一種知識分裂、機械性記憶、死記、背誦等，教材與現實生活嚴重脫軌的教育體制中，迦納於是提出博物館學習模式，讓學習者在具有豐富資源的情境，如博物館、科學館、農場等情境中進行學習；透過各種不同的情境學習，讓個人不同的智慧特質，有較多的機會運用其認知的優勢，並透過學習均衡不同智慧能力的發展。

二、多元智慧的教學設計

多元智慧的教學理念，是重視以學生為中心的教學方式。因此在教學設計方面，必須考量確保學習成效的達成，因此，多元智慧的教學設計的重要程序為：

1. 訂定目標：多元智慧的教學設計，在目標方面可發展全年度的課程，也可針對某一特定教學目標進行設計。
2. 將目標轉化為各項智力活動：將目標化為各項智力類型的教學活動，作為教學進行的依據。
3. 教學法及教材的組織運用：在教學法和教材的選用方面，教師應針對學習者的智慧發展，引導學生正確的切入點，以提昇教學的成效。

4. 教學時間及順序的安排，並據以撰寫教學設計：教師在教學時間及教學順序的安排上，應考慮各種影響教學活動的內、外在因素，掌握有效的訊息，作為撰寫教學設計的參考。
5. 執行教學設計：教師應透過實際的教學活動，將設計轉化為正式的教學。
6. 視實際需要調整教學設計：多元智慧的教學設計，不應侷限於某一特定的流程中，教師應隨著實際的教學需要，隨時加以修正或調整。

三、教學的實踐方向

1. 做一個批判思考的老師：在目標的掌握上，能洞悉時代的脈動，找出問題的核心，切中要點，選取有價值的學習目標，清楚的界定學生要學會些什麼，多方引導學生達到學習效果。
2. 做一個事事關心的老師：在教材的選擇上，不侷限於教科書內容，對周遭生活百態，能化素材為教材；結合現實生活實例於教學中，經適當剪裁編排，讓學習與生活關聯起來，讓學生將有興趣的主題，成為課堂中的活教材。
3. 做一個勇於嘗試的老師：在教法的運用上，能突破傳統，勇於變換各種教學方法，讓不同學習方式的孩子，都有機會展現自己聰明的一面，能快樂自信的學習。
4. 做一個別具巧思的老師：在教具的使用上，能運用巧思創新設計教具，順利進行教學，並能獨具慧眼，給予不同的學習輔助器材，幫助不同學習類型的孩子，達成學習目標。
5. 做一個寬厚包容的老師：在教學環境的營造上，溫暖寬容是激勵兒童潛能的最佳環境；尊重孩子的個人學習風格，發掘孩子獨特的學習方式，願意等待他、給他充分

的空間。教師支持鼓勵的態度，是關鍵孩子繼續努力的最大動力。

6. 做一個敏於覺察的老師：在評量的設計上，容許多元方式，不拘泥於假象的平等，例如：統一考試、統一命題等。從教學的各個環節去覺察、去感知孩子的學習困難所在，尋求其他方式的補救措施。評量，不再是一種判斷孩子優劣的唯一標準，而是幫助孩子有效學習的一部份。

伍、多元智慧的教學評量

何種教學評量才符合多元智慧理論的理念？

多元智慧理念的教學評量和傳統的教學評量又有何不同？

一、「藝術推進」(ArtsPROPEL) 專案：(Troff, 1997)

在 1986 年致 1991 年間，迦納在其領導的零方案中，展開一項在藝術與人文上的評量與教學的先驅實驗，就是「藝術推進」方案。「藝術推進」的兩個主題的目標包括：觀察初中及高中的學生如何學習藝術，及設計增進學生學習與評估學習進步的評量方法。所謂 PROPEL 是由代表學生在評量時，所應該扮演的角色的字首所組成：PRO 是代表產品 (production)，而 R 又代表反省 (reflection)，PE 是知覺 (perception) 的字首，而 L 是代表學習之意 (learning)。(田耐青，民 88) 指導藝術推進評量的重要原則如下，可作為教師改變評量程序的指引。

1. 評量應是長期的：教師通常以一種孤立於教學之外的、倉促的方法進行教學評量。ArtsPROPEL 則建議教學評量應由學業成長的長期觀點出發，例如學習檔案，就是一種可以對學生作品進行長期連續觀察有效的工具，並可鼓勵學生對學習作持續的反省。學習檔案可以為學生、教師、家長等人，提供學生在學業上與心靈上成長的證據。
2. 評量應是多向度的：質的研究講究「三角檢核」，亦即

由不同的來源收集並確認資料，也適用於評量上。「藝術推進」建議評量應該包括三種觀點：(1)內容與技巧的評量；(2)由同儕、家長或社區的知識分子取得的人際評量；(3)學生負責對自己作品所作的自我評量。例如每個學生的作業評分，就可以採取自評、互評、師評的三角檢核模式。

3. 評量為教學提供情報：一個簡單的分數或是等第，是不能為關心學生學習的人，提供他所需求的資訊。評量結果的呈現，應該能為教學提供指引，讓學生、教師、家長確切知道這一位學生，哪些方面還要再繼續加強？哪些方面表現不錯？教師若能以三至五句的描述句方式，說明學生是否擁有的一些能力，使學生、家長、教師可以因此而更了解學生的程度。

4. 非正式的評量也很重要：在教師與學生的相處時間中，教師對學生的認識與瞭解，比在傳統紙筆測驗所呈現的資料還多、還深入、還真實；因此老師可以在其能力範圍內，非正式的評量學生。如日常觀察學生平時的課堂或課外的參與程度和表現，並隨時作成紀錄，或口頭發表，或繳交書面報告，或網路論壇等方式評論作品的好壞及學習品質。

5. 學生是主動的自我評量者：如果我們的教育目標之一，是養成自動自發的終身學習者，學生就需要有機會來管理自己的學習，並評判自己的成就。學生要有能力評估自己的長處與弱點，也能清楚說出他們所學到的，並確認自己如何應用適當的思考與學習歷程。學生可以主動的運用日誌、同儕評量、檢核表、展示會、非正式的師生討論或學習檔案等方式，紀錄並反省自己的學習成效。

陸、多元智慧理論的省思與啟示

多元智慧理論對教育的影響，遠超過只是發展另類（傳統只強調語文和數理邏輯能力）的教學策略與評量方式而已，其真正所蘊含的教育哲理，更是發人深省。

一、肯定「天生我材必有用」的教育意義

1. 多元智慧理論提供教師及父母一個積極樂觀的態度，去看待學生的潛能發展。
2. 多元智慧理論主張「多元的聰明觀」，而教師主要的任務舊式開展多元的學習環境，讓每個孩子看到自己聰明的機會。

二、顛覆「失敗為成功之母」的迷思

1. 教師應擺脫傳統考試中，只偏重語文記憶和數理公式反覆運算的窠臼，應在自然的情境下，採用觀察、晤談、軼事紀錄、錄音（影）帶，照片、人際互動紀錄以及其他非正式的測驗，來了解與開發學生的多重潛能。
2. 當學習出現困難時生，試著用較強的智慧去補救，以增進其較弱才能的表現，讓學生在充滿自信的環境下，快樂學習。

三、用嶄新的觀點重新看待人類的學習

1. 尊重學生個別差異的精神，為「適性教育」賦予深切的意義。
2. 提醒教師跳脫出課文和黑板的侷限，用嶄新的觀點看人類的智慧，並認真思索如何建構創意的教學情境，讓每一位學生可以依照自己專長的智慧，獲得有感覺的知識。

四、後天的培養重於內在天賦

1. 智慧是由於參與某種文化價值的活動而被激發，而且在這種活動中，個人的成長會遵循一個發展軌跡，也就是「發展的關鍵期」。
2. 智慧是否能充分發展，除了天資因素（遺傳或基因）

外，個人的成長史，以及所處的文化及歷史背景，都是決定開啟或關閉智慧的因素。

教師是教學過程中的靈魂人物，而教學方法又是教師影響學生最有利的教學工具。就某種層面來看，多元智慧理論代表一種教學模式，教師可以依據自己獨特的教學風格與學生的學習型態，來經營自己的教學活動。多元智慧理論活潑創意，以及方便實施的特性，讓具有非傳統細胞（音樂、運動、表演、繪畫、交際……）的天才，有同樣被發覺、被讚美、被培養的機會；同時，藉由多元智慧的理論和教學模式，讓教學回歸「因材施教」的教育理念——「把每一個學生帶上來」。

參考書目

- 李永吟（民87）。認知教學理論與策略。台北：心理出版社。
- 李永吟（民88）。如何在學校落實因材施教。多元智能論文集。台北：國立台灣師範大學。
- 郭俊賢、陳淑惠譯（1998）。（Campbell, L, Campbell, B.&D. 1996 原著。Teaching&LearningthroughMultipleIntelligence）多元智慧的教與學。台北：遠流。
- 陳慧娟（民87）。通往智慧的七種途徑：多元智慧理論的啟示。國教月刊，45：1，頁78—83。
- 田耐青（民88）。由多元智慧理論的觀點談教學評量：一些台灣的實例。教師天地，99卷。頁32—38。
- 林筱瑩（民88）。教學真有趣：談多元智慧的教學與評量。教師天地，99卷。頁72—73。

南湖高中校園資訊化

圖書館 / 黃金塗主任

由於網際網路的多彩多姿與普及，透過不同頻寬的網路，網路使用者可以輕易取得來自全球各地多樣化的資訊，在此圖書館扮演了相當重要的角色。以下就本校本校資訊化做簡要說明。

一 校園資訊化概述如下：
圖書館借還書作業系統

圖書館服務自動化

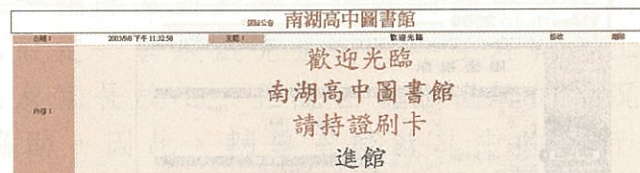


門禁管理



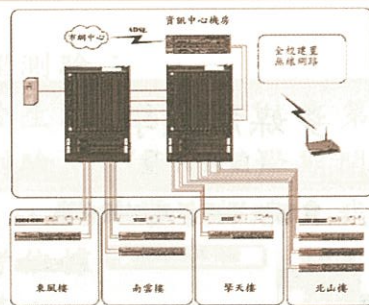
系統管理 學號

現在時間 10:15:50



校園網路

校園網路架構圖



校園網路

- 路由器：1台(CISCO 7204)
- 交換器(L3): 2台
- 交換器(L2): 58台(28+20+10)
- ADSL (1.5M下行 /384K上行)專線一條
- 各棟樓間均佈設光纖網路
- 伺服器 13台、無線基地站 8台
- 虛擬網路架設、防毒系統

南湖高中的 生涯輔導工作

輔導室 / 薛申綱主任

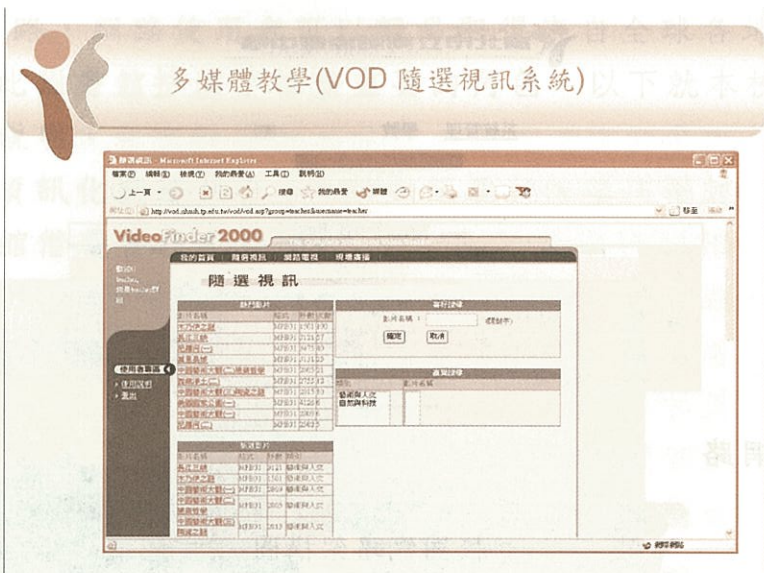
本校創校招生至今僅僅3年，屬於一個全新的普通高中，由於是東湖地區唯一的一所公立高中，因此承受著社區人士與學生家長殷殷期盼，全校行政同仁與老師們無不以戰戰兢兢的心情，默默的在自己的工作崗位上全力以赴，為的是能夠繳出一張漂亮的成績單。

有鑑於此，輔導室對於學生進入到高中之後的發展，在尚未招生之前即已訂定一套規劃完整的三年生涯輔導工作發展計畫。為了能讓社區及家長放心，且能在充分瞭解的情況下，給學校必要的支持與協助。因此，輔導室擬就其中的執行的具體工作事項，以表列的方式逐像說明：

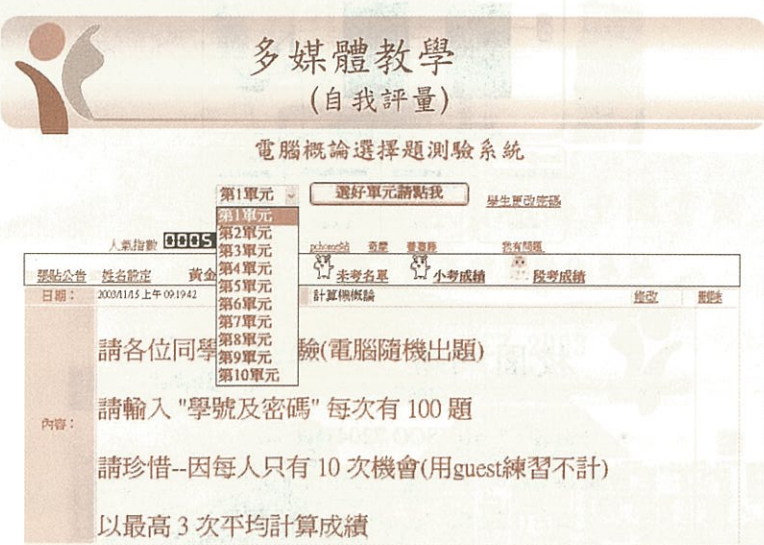
台北市立南湖高級中學三年生涯輔導具體工作內容

實施要項	具體工作內容
選組輔導	<p>(一)高一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實施心理測驗： 高一上於生涯規劃課中，在第一次段考後進行實施「興趣測驗」；高一下學期開始則實施「多因素性向測驗」，提供學生探索自我的機會與做為選組選課的參考依據。 2. 班級輔導： 以「選組選課手冊」為本，提供學生探索自我的過程、蒐集學系資訊，並協助學生瞭解對自己有利與不利的條件。 3. 學科建議： 邀請老師撰寫有關高二個主要學科學習建議，提供給學生學習評估與參考。 4. 家長座談： 利用升學說明會或學校日提供「選組選課」資料，幫助家長了解選組選課的相關訊息，以便從旁協助孩子作正確決定。

隨選視訊



教學評量



同時於校園中建置了32台無線網路基地台，配合校內的光纖網路，提供本校師生一個高速的網路使用環境。

選組輔導	<p>(二)高二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選組適應狀況調查： 於第一次段考後調查各班選組適應狀況，對不適應同學提供個別輔導。
	<p>(一)高一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習輔導座談： 邀請主要學科老師針對各科學習要領、正確學習方法及未來學科能力測驗與指定項目甄試的準備方法及個人學習心得與同學分享。 2. 特殊學生補救教學： 針對特殊學生需求，提供補救教學機會，協助特殊學生課業輔導。
學科輔導	<p>(二)高二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各科學習輔導座談： 邀請各科老師針對各科學習要領、各科正確學習方法及未來學科能力測驗與指定項目甄試的準備方法及個人學習心得與同學分享。 2. 學習診斷測驗： 於第一次段考後針對個別學習成果較差同學施測與解釋，幫助同學找出自己在學科上的優勢與缺點。 3. 特殊學生補救教學： 針對特殊學生需求，提供補救教學機會，協助特殊學生課業輔導。 <p>(一)高一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班級輔導： 於生涯規劃課介紹升學管道特色、適合對象及教導同學蒐集資料的方法。 2. 家長座談： 利用升學說明會或學校日提供「多元入學方案」介

升學管道介紹	<p>紹資料。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 導師宣導： 隨時提供「多元入學方案」相關資料及個別諮詢。 <p>(二)高二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班級宣導與座談： 利用導師時間或暑期輔導進行「多元入學方案」說明與介紹。 2. 家長座談： 利用升學說明會或學校日提供「多元入學方案」介紹資料。 3. 導師宣導： 隨時提供「多元入學方案」相關資料及個別諮詢。 <p>(三)高三</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班級座談： 輔導老師利用班會或團體活動時間介紹升學管道、特色、適合對象及教導同學蒐集資料的方法，以選定自己的目標學系。 2. 友校學長經驗分享： 邀請鄰近高中應屆畢業生蒞校指導，提供個人在情緒管理與讀書計畫安排的經驗，協助同學逐漸進入穩定的高三生活。 3. 家長座談： 利用升學說明會或學校日提供「多元入學方案」介紹資料。 4. 導師宣導： 隨時提供「多元入學方案」相關資料及個別諮詢。
科系	<p>(一)高一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 科系介紹： 建立升學資料櫃，陳列各大專院校校系簡介，供同

學及老師查詢。

2. 生涯資料展：

於11月辦理「生涯資料展」，搭配學群邀請大學院校教授來校做學系介紹，並邀請鄰近高中校友舉辦座談，讓同學進一步了解該系學習狀況及未來發展。

3. 學系探索應用軟體：

協助學生購買大考中心研發之大學探索軟體——北斗星（最新版），深入探索符合自己學科能力、興趣之學系，提早做好生涯選擇。

4. 大學學系或職場資訊探索活動：

規定寒假作業，要求同學依自己的興趣參觀大學學系或訪問在職場工作人士，並整理成書面報告，利用下學期生涯課程上台報告，擴大同學們對大學學系與職場訊息的認識與了解。

5. 參加「大學之旅」活動：

協助各大學營隊宣傳海報張貼，鼓勵同學參與並蒐集相關資料；另鼓勵學生報名大學參觀活動。

(二) 高二

1. 科系介紹：

建立升學資料櫃，陳列各大專院校校系簡介，供同學及老師查詢。

2. 生涯資料展：

於11月辦理「生涯資料展」，搭配學群邀請大學院校教授來校做學系介紹，並邀請鄰近高中校友舉辦座談，讓同學進一步了解該系學習狀況及未來發展。

3. 學系探索應用軟體：

協助學生購買大考中心研發之大學探索軟體——北斗星（最新版），深入探索符合自己學科能力、興趣之學系，提早做好生涯選擇。

4. 參加「大學之旅」活動：

協助各大學營隊宣傳海報張貼，鼓勵同學參與並蒐集相關資料；另鼓勵學生報名大學參觀活動。

(三) 高三

1. 實施心理測驗：

於高二升高三暑假中，進行「大學學系探索量表」施測，協助學生更進一步確認自己的未來學系選擇方向。

2. 科系介紹：

建立升學資料櫃，陳列各大專院校校系簡介，供同學及老師查詢。

3. 生涯資料展：

於11月辦理「生涯資料展」，搭配學群邀請大學院校教授來校做學系介紹，並邀請鄰近高中校友舉辦座談，讓同學進一步了解該系學習狀況及未來發展。

4. 學系探索應用軟體：

協助學生購買大考中心研發之大學探索軟體——北斗星（最新版），深入探索符合自己學科能力、興趣之學系，提早做好生涯選擇。

(二) 高二

1. 學習檔案競賽：

高二同學整理個人學習檔案（包括自傳、讀書計畫、小論文等），評選出優良範例，提供同學參考。

2. 個別（或小組）專題指導：

針對有心參加甄選入學的同學，邀請教師協助個別（或小組）指導學生專題研究，並指導蒐集備審資料的準備方法與寫作範例。

(三) 高三

1. 甄選入學座談：

欣

賞

教官室 / 主任教官 許洪誠

甄選入學輔導	<p>於甄選入學簡章發售後，辦理座談說明相關入學制度、校系門檻與甄選方式，並鼓勵同學及早準備。</p> <p>2. 模擬面試與分組指導： 邀請教師依個人背景分組，於學測放榜後個別或小組指導學生參加第二階段——指定項目甄試，並依學群分類分組舉辦模擬面試，提升學生的競爭力。</p> <p>3. 提供參考範例： 蒐集備審資料的準備方法、寫作範例、面試題庫及相關考古題，提供學生參考與模擬之用。</p>
選填志願輔導	<p>(一) 高三</p> <p>1. 提供選填資訊： 搜尋並彙整網站相關選填志願所需資料，包括：去年各校系之最低錄取分數、當年各科累計人數表、各種學科組合人數累計表、各科成績標準……等。</p> <p>2. 辦理選填志願說明會： 由輔導老師分組進行選填志願說明，指導學生選填志願步驟、策略與方法，澄清對落點預估的錯誤期待。</p> <p>3. 進行個別指導： 在說明會結束後排定班級時間表，提供有需要之同學個別指導，協助同學選擇自己理想的志願校系。</p>

綜觀以上內容，在執行過程中需要花費相當的人力與物力，實非輔導室現有人力所能應付，幸賴全體老師及學校行政團隊彼此相互支援與鼓勵才能完成。比起其他已經存在多年的舊高中，目前本校輔導室之人力如屬嚴重不足，因此期盼本校社區人士及家長能夠在物質上與精神上，給與本校同仁支持與鼓勵，更期待本校家長會能在經費上給予較多的支援，以使南湖學子的表現能夠更加亮麗。

在傳統教育過程中，我們發現師長們對學生的發言、回答或報告情形的評論，多偏向負面的批評，較少積極的鼓勵與正面的引導；我們很少被引導如何去欣賞孩子，更遑論教導孩子欣賞自己或欣賞別人。然而現代的教育已逐漸注意到「欣賞」既是一件重要的能力與習慣，也是情意涵養及人格陶冶中相當重要且關鍵的部分。

由於過去教育的偏差方式，使得多數的老師及家長所關心的就只有成績，學校成了智育掛帥的工廠，老師成為知識傳遞的教書匠，也讓孩子淪為考試的工具，對於學生考試成績以外的種種潛能都視而不見，這是多麼令人心酸與悲慘的教育場景。

學校之所以重要，教育工作和其他行業最大的不同，就在於對象的差別。果菜商人可能將箱子裡不好或不新鮮的果菜挑除，留下新鮮漂亮的蔬果供客人選購，畜牧場人員也可能憑藉豐富的經驗，把體格不良或生病的牛、馬、羊兒汰除。然而老師面對的是具有可塑性及發展前能的孩子，必須盡最大努力來幫助孩子快樂學習，甚至於找到人生的方向。因此，縱然面對不聽話、不用功、說謊、逃學等類型的孩子，老師依舊要秉持教育的理念循循善誘，給予關懷、接納、包容與引導，這或許是老師最大的無奈，卻也是教育工作最大的價值。

因此，師長們應培養自己欣賞孩子能力的方法及價值觀念，才能符合多元智慧的理念，幫助孩子找到人生的方向。如何培養自己的能力呢？再這兒提供兩個概念供各位老師及家長參考：一是信賴關係的建立，一是欣賞能力的培養。

在現今科技進步的年代，人人看重成績與效率，許多孩子的一時失誤，即可能引來師長的責罰，而身處叛逆時期的孩子們，一旦身心遭受到打擊，輕則心生怨懟憂鬱，重則引發自我傷害，這是何等不智之事。我們要知道，「任何課程改不了學生的習性，只有良好的師生（親子）關係才能影響學生」，愛心、耐心即是化解衝突、增進師生（親子）情誼的潤滑劑，也是建立孩子信賴我們的根本方法；如果可以建立良好的師生及親師關係，相信對班級經營、學生的學習、學校的發展，都會有良好的助益。

至於培養欣賞能力方面，在此舉一個例子——猶太人的父母並不會特別期望自己的孩子成為優秀的孩子，而是希望他們成為與眾不同的孩子。她們認為每個孩子都有存在的意義與價值，只要能自我肯定，找到人生方向，就是最好的人生。為此，鼓勵孩子、欣賞孩子、肯定孩子就是給孩子最好的禮物，也是幫助孩子發展最重要的關鍵。而師長的「欣賞」更是孩子進步的動力。

笑 傲 江 湖

315 家長 / 第二屆家長會會長 羅振忠

能夠與南湖高中結下不解之緣，可以說完全是拜小犬之賜，因此對於他偶而犯的小過錯我都會網開一面或從輕發落，原由非常簡單...因為我喜歡南湖高中的環境以及全體師生及家長們，我為他們感到驕傲。

南湖高中是所新興學校，在一般人的心目中，她除了設備較為新穎之外，或許對於教學、行政以及升學方面的經驗會稍嫌不足。的確，家長們在將子女送進本校之初確實有些顧慮，然而一年過後竟完全改觀，我們發現到學校的辦學態度，特別是戴校長的執著、主任們的經驗與用心、教師們的勤教再加上教官的嚴管及職工們的克盡本分，全校朝氣蓬勃，前途看好。同學們更是虛心求教、嚴守分際，各方面的表現極佳令人稱羨。短短的二年半載裡，南湖高中已取得多項市級、全國甚至於國際的競賽佳績而聲名遠播，采耀社區並令南湖人自傲。

論及本校家長們更是一絕，家長會的正常運作原本不易，何況新學校的團體組成更是費勁，然而我們的家長卻是熱心異常且資源豐盛，非但組成迅速，架構更是健全，比起其他歷史較久學校毫不遜色。本屆家長會由張素秋會長領軍，士氣昂揚，除了延續以往的傳統模式外，更增添了不少聯誼活動，每週三中午的美食會尤其令大家引頸長望，除了能夠品嚐委員們親自烹煮的各式佳餚，更能結合家長們與校方的互動關係，一切商議在非常輕鬆愉快且充滿笑聲的氣氛之下進行，實收事半功倍之效，這種情比姐妹深的表現，真正搏感情，我們期盼這樣的會務經營模式得以長久傳承是幸。

本土俗話有云：「小小年紀竟有一把功夫」。用於南湖高中是再貼切不過了，今年我們的學測能出乎預期就是我們努力耕耘後所結的磊磊果實，祈天之佑我們企盼今天能夠笑傲南湖，明天我們將會笑傲江湖。共勉之！

憶南湖高中家長會

314 家長 / 副會長 李素芬

自從南湖高中校舍開始興建，即天天經過該處，親眼見證它從無到有，一點一滴的成長，每當過往在康寧路上就會不由自主地凝望著這一座建築雄偉，渾然出眾的建築物，也就是現今每位莘莘學子寄望的高中，更是學生家長們所託付期待的一所優質學習學校。大家長戴校長更是傾全心去監督，日夜不眠不休，由建校到招生，大從學校的軟硬體設施，小至校園裡一花一草，一樹一木的栽培，刻意營造出一所高雅文化氣質的高級中學，相信亦是在此作育英才的所有任課老師與職員所願付出心血與愛心的園地。

時光如流水般潺潺而去，光陰在不知不覺中無端消逝，南湖高中已邁入第三屆了；學校成立初期，起步惟艱，千頭萬緒，各方面制度規矩的建立，教學經驗的分享，師生情感的交流，總似剛進入中心受訓的新兵一般，陌生而不熟練，此時家長責無旁貸肩負著協助的使命，本人很榮幸進入家長會擔任常務委員及副會長職務已快屆滿二年，而參與家長會的初衷在協助學校與師生、家長間建立良好溝通管道，解決各項紛爭；並積極處理學校裡各項事務，獎勵表現優異學生等工作。家長會一本無私的愛心奉獻精神，有錢出錢，有力出力，為的也是要提升全體師生的福利與教學環境，諸位委員代表用心處事的精神，應可得到本校師生及教職員的肯定吧！

成就不是與生俱來，聰明的天才也不是一出生就所向無敵，要靠伯樂師長啟蒙，無私無悔的教導，始能如奔騰中的良駒，勇往直前，戰無不勝。南湖高中的所有家長們均祈求自己的子弟能快樂上學，認真學習，師生融合共創佳績，使每位學生都能金榜題名，然而在個個沒把握情況下，老師的鼓勵與教學的管理就佔有極大影響力，希望老師多用稱讚與鼓勵方式來輔導學生，這也是全體家長的期許，更期盼學生成績能像股市開平震盪走高收長紅，一舉打響本校名聲。

家長會委員們一路走來始終如一，召集所有學生家長共同樂捐，俾使家長會能順利運作協助學校事務進行，其中尤以教室安裝冷氣，讓師生在舒適環境中授課及學習，最為大家稱道。歷經數年相處，委員們彼此勉勵，虛心檢討，交換意見，建立起革命情感，人生在世最純真的情誼莫源於無私之付予，如山川江水，盪漾迴然，永不熄滅。

「人生歷程的分享」

109 家長／副會長 葉贊定

今年（2005年）三月中旬，我再度來到美國，打從美國唸書畢業後回到台灣工作這段二十幾年的時間，我已記不清楚來到美國的次數了。當波音巨無霸客機沿著美國碧藍的西海岸，翠麗山林以及佈滿美麗湖泊的西雅圖（Seattle）上空緩緩降落時，我看到了著名的波音飛機公司在西雅圖（Seattle）近郊的模擬跑道（BoeingField）以及縱橫交錯的美國高速公路。眼前的情景，讓我回想起三十年前（1975年），我隻身到美國就讀研究所時，也是坐著波音客機降落在美國西部另一大城洛杉磯（LosAngeles）的畫面。

三十二年前（1973年），我決定放棄國內大學研究所錄取第一名就讀的機會。在服役期間幸運的申請到美國大學研究所的獎學金，實現到美國唸書的夢想。這實在是個夢想，因為賣魚子弟的窮小子，也能有機會一圓出國留學夢，這真是一件多令人興奮的事！

在留學過程中，真的非常辛苦，白天要上課，晚上要打工。初期在異國生活的相當不適應，系上美國教授曾向我開玩笑，說我得了「文化震撼症」（CultureShock）！由於身上只帶美金900元就赴美留學（現在回想起來，當時真是大膽！），第一學期的學費差點沒有著落（原來獎學金是要在開學一、二個月後才發放）。以前在家，雖然家境不是很好，但還是頗為養尊處優。吃飯、洗衣根本不必親自動手。然而到了美國唸書，一切必須自己來。剛到美國時沒有車子，日子實在不怎麼好過，特別是在下雪的時節。每逢期中、期末考，只好滷一大鍋牛肉、滷蛋每天吃，禮拜天加菜是泡麵加肯德基炸雞。

歷經兩年的苦讀，我總算拿到美國大學工程碩士學位。原本想繼續攻讀博士學位，但自己覺得可能要先工作一段時間，有了實務經驗後，再決定是否繼續唸書才會比較紮實。此外，在美國工作？或回台灣工作？當時又陷入一番長考！於是自己一個人開

著車沿著綺麗的密西根湖畔（LakeMichigan）繞著繞著，同時也想著想著！不知如何是好？我當初不是竭盡所能夢想到美國唸書、工作嗎？為什麼當我拿到學位後反而猶豫了？眼前盡是異國優雅的環境、旖旎的風景，但我為什麼對這一切不再著迷呢？最後我找到了答案。原來那地方對我而言似乎缺少了什麼？是缺少了親情及溫暖的人際互動。我毅然決定離開那不屬於我的國度，因為我追求的不再只是物質的層面，還包含了情感。

在過去二十幾年的職業生涯裡，因為工作的關係，我跑遍了世界各地，也開拓了自己廣大的視野。現在回想起來，如果沒有那段年輕歲月的苦讀與實現夢想的動力，也許無法成就現在的自己。求學時期，為自己前途所做的努力與規劃，雖然不盡如意，但對於回收的成果，卻還是覺得以前的付出是非常值得的。

各位親愛的南湖子弟們，您們目前正值年輕的黃金歲月，當二、三十年後，您們一定會有機會自省；求學時期是否夠努力？是否有把握時間？是否有忍受唸書孤寂的痛苦？是否曾對自己前途作妥善的計畫？我誠摯的希望您們將來的回憶是美好的。因為「痛苦總會被時間過濾掉，剩下的將會是美好的回憶」。

願與各位莘莘學子共勉之！

如果人生面對的最大苦難只是死亡，
那還有什麼可以害怕的呢？

人生中沒有解決不了的事，也沒有無法面對的事。

——（新不了情）

重視孩子的言語暴力

215 家長／副會長 汪鍵均

最近我上國二的小女兒被班上的一些同學威脅，罵她抓扒仔及一些三字經，小女兒心生畏懼，哭著要轉學。我極力安撫，並先跟學務主任報備此事。

其實只是一件小事，原因是坐在女兒前座的一位莫姓女同學，長期被班上一位張姓男同學（據說是幫派份子）看不順眼，竟唆使他人將果汁潑在莫女頭上，任課老師發現此事，叫小女陪同莫女去導師辦公室找吹風機，被導師發現認定是有幫派背景張姓同學所為，將之訓斥一頓。從此，小女就給幾位壞孩子給盯上了。

過了一周後竟變本加厲，竟然有多位同學（包含一位女同學）加入威脅的行列，好像我女兒越害怕他們就越高興。甚至透過手機及網路即時通來威脅。此時我將其錄音並將網路上相關證物 COPY 後，聯絡校方通知一些家長到校處理。有些家長不敢相信，有些父母表示管不了，有些父母竟懷疑我誣賴他的孩子。有些父母傷心的流下淚，有些父母認為沒什麼大不了的事，是我太小題大作了。學校也希望我息事寧人，勿將相關證物送交少年隊。

回到家後，我的情緒很低落，不斷反覆去想這件事。其中有位小女生說要我女兒選擇「在校內被打或者校外被打」，並詳細地告訴我女兒她要如何殘忍地對待她，以增加她言詞的殺傷力，讓她有「優越感」。但是她說出了那樣的話。這樣的傷害我女兒，她的媽媽覺得「不過是講講而已、又不會怎樣」。他們的確是還小，不懂事，但是旁邊的大人就應該負起「教育」的責任！而不是說「小孩子嘛，沒關係啦」或是「講好玩的，又不會怎麼樣」。

對於這樣的爸媽，我對他們會完全失去耐心與尊敬，心中只有嫌惡和憤怒而已；對於這樣社會我只有更多憂心。

希望將來大家也會好好地教自己的小孩，也許這又是一個「學校不會教的事」，所以我們現在的社會才會是這個樣子吧……？能救一個是一個，如果你週遭也有這樣的小朋友，請好好跟他溝通……感謝各位。

上海徐匯區教育參訪團訪問本校與記

205 家長／常委 周明

數月前戴校長就曾向家長會透露，經前台北市教育局陳漢強局長居中聯繫，上海零陵中學有意與本校締結為姐妹學校，日後兩校可實施教師與學生之交流互訪，教育無關政治，此舉應是美事一樁。

上星期接獲家長會張會長通知，上海徐匯區教育參訪團將於3月21日下午蒞校訪問，並可能提出立即為締結姐妹學校簽約，但北市教育局規定締結為姐妹學校必須先行呈報後始得簽訂，時程約2個月，故校方擬請家長會出面緩頰，希望對方尊重我國之規定。

該日中午張會長、羅前會長及汪副會長等共八名家長會成員提早到達辦公室，先進行沙盤推演，方至四樓簡報室就位歡迎該團抵達。經過簡單介紹，戴校長為參訪團簡報本校歷史及現況，再透過羅前會長流利的上海話，風趣幽默的引言，雙方開始自由交談，來自上海的校長們均極訝異台灣學校的家長會功能顯著，回去後有必要好好研究成立家長會組織之可能性，並咸認為本校家長會協助校務發展尤其值得稱許，會談氣氛融洽；隨後陪同貴賓參觀校園及各項教學設施，並由本校合唱團獻唱兩首世界名曲後互道珍重再見，完全避開原先預料發生尷尬的問題。

想想，兩岸許多問題，如果都能與政治撇清，真正謀求雙方人民之福祉，應是大家共同期待的善果。

想對家長說——

313 家長／會長 張素秋
3月5日學校日致詞

各位親愛的家長：大家好！

非常高興在學校日今天和大家見面，很榮幸擔任本校第三屆家長會會長，誠惶誠恐不在話下，戒慎恐懼更是我的心情寫照，素秋一定會努力以赴，不辱各位家長的期待與託負，盡善盡美地做好每個一環節，搭起學校、家長及學生之間溝通的橋樑，不周之處還請見諒指教！

首先請家長們給校長及所有教職員一個熱烈的掌聲。在校長的領導之下，三年有成，今年的第一屆第一次學測成績出爐了。師長專業的知能與敬業的態度，讓有福氣的孩子們受益良多，成績可喜可賀。接下來第二階段的指考準備也如火如荼的登場了，相信每位同學一定不會辜負師長的期盼，在內湖區開創獨樹一格的明日之星——南湖高中。

再來要感謝各位家長對於家長會熱烈的支持，不管是出錢捐助或出力幫忙，均不落人後，讓會務運作順暢。家長會是所有家長共同耕耘的園地，希望各位家長在各領域傲人的成就與經驗，持續也能在家長會發光發熱，不吝賜教當學校與家長會的推手。現場的家長如果可以發揚您的大愛給所有的孩子，強烈期待於下屆家長會改選時當仁不讓站出來，一屆比一屆優秀的成員共同為家長會永續航行下去。

在此祝各位親愛的家長身體健康、事業順利，有機會到家長會辦公室喝茶。最後在此向各位家長由衷深深的感謝：「南湖高中及家長會有你們真好，因為你們是我們家長會的依靠。」



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



小樹長大了

205 家長／常委 周明

【南風淨湖】兩歲了。

回想前年九月羅前會長接任會長職務時即念茲在茲，幾乎於每次家長委員會開會時均會提及，應為一份真正屬於南湖高中家長會的刊物集眾人之心力去完成，終於經其規劃督導、黃前副會長大力贊助及張世民委員專業編輯等人各司其職，在極短時間內同心協力栽種下【南風淨湖】的幼苗；如今一年過去，她的根基愈加穩固，在大家呵護下健康長成小樹，未來必生出濃密的枝葉，結出肥碩的果實，大家應可期待這天的來臨。

以前有部影集『虎膽妙算』英譯MissionImpossible，不可能的任務，筆者今年銜家長會張會長之命接下負責為第二期會刊催生的工作，並且務必於本屆高三同學畢業前出刊，內心忐忑不安，一來自身完全無這方面背景，二來更無出版作品經驗，不知如何著手，方向為何，只有硬著頭皮虛心請教黃前副會長、張世民委員等前輩，感謝大家熱心指導，指點迷津。

文末，感謝大家的支持與指教，家長會將繼續成長茁壯，也期勉南湖學子努力於學業及知能之充實，未來進入大學學府，踏足社會，可以昂首闊步告訴大家——我來自南湖。

放屁淺談

308 家長 / 台北榮總感染科 馮長風醫師

「放屁」一詞，歷史悠久源遠流長，雖不知起自何年代，但已成為國罵的一部分了。長官罵部屬，父親罵兒子，甚至夫妻、同事或朋友互罵，只要認為對方說的話不對，聽了不順耳，皆不約而同的大罵「放屁」，有時嫌「放屁」罵的不夠份量，還要加一狗字，叫做「放狗屁」。

數年前由港星劉永主演的「乾隆皇帝遊江南」的電影裡，即有一段精采的對白，描述揚州佬罵微幅出遊的乾隆「放狗屁」，乾隆大怒問他為何要罵放狗屁，揚州佬曰：「我罵你放狗屁，還當你是個人呢！要是罵你狗放屁，那你就是狗了，真是一條放屁狗！」，把乾隆罵得啼笑皆非。

俗話說：「有話快講，有屁快放」，話雖不錯，但二者結果卻大有不同。有話雖然要講，但如講的時機不對，往往招致殺身之禍，然而放屁的時機不對，則頂多使鄰座諸人掩鼻而逃，接著再加幾聲咒罵而已，尚無被殺頭的紀錄。因此，有話不一定能講，有屁則盡量放吧！

屁雖臭，聞之者莫不討厭，但亦有聞屁而喜者，那就是從事腹部手術的外科醫師了，因為病人會放屁則表示手術成功了。記得筆者在外科實習時，某日隨同主治醫師查房，巡視到一位腸阻塞手術後的病人，病人家屬很焦急的問主治醫師：「大夫啊！我爸爸已開刀三天了，什麼時後可以吃東西？」主治醫師因有要事要離開，乃隨口答曰：「放屁」。病人家屬聽了很不高興，破口大罵，小醫師急忙在旁解釋：「主治醫師的話沒錯，因為腹部手術之後，在48小時至72小時內，如果病人排氣，就表示腸子通了，可以喝水吃流汁了……」，話猶未完，只聽到病人被單裡傳來陣陣屁聲，病人家屬立刻轉怒為喜，彎腰施禮道：「大夫高明，我爸爸放屁了！」

人為什麼會放屁呢？說穿了也不稀奇，「屁」乃是寄生人體大腸內的各種細菌，因新陳代謝所產生的氣體累積而成，大腸內

有十多種腸桿菌及厭氧菌都會產生氣體，就拿腸內桿菌來說吧！有的會產生二氧化碳，如：大腸桿菌、腸產氣桿菌、枸橼酸桿菌屬、耶辛氏桿菌屬等，有的會產生硫化氫，如沙門氏桿菌屬、枸橼酸桿菌屬、變形及愛德華桿菌屬等……。二氧化碳為無色無味之氣體，正如我們呼吸時從肺部呼出來的氣體一樣，硫化氫則不同了，其臭無比，閣下要是去過含有硫磺的地方泡溫泉，或是嗅過臭雞蛋，那就是硫化氫的味道了。肚子裡有一大堆的硫化氫從屁股裡跑出來，焉能不臭？

由於大腸內的細菌數量驚人，據專家估計，人類排出的大便裡面，每一公克內含有十的十二次方個細菌，如此類推，大腸內的細菌數量是以百億或千億為單位的，每個細菌都產生一點氣，累積起來就很多了，腸子內充滿了氣體，就如氣球被吹脹了一般，壓力大了就會想辦法突破，逼著肛門的括約肌稍微鬆開一下，氣體就溢出來了，這就是「屁」，而氣體溢出的過程就叫做「放屁」。

俗話說：「臭屁不響，響屁不臭」，其實非也，屁臭不臭與響不響其實並無絕對關係，端視其所排放氣體之種類而定矣，因為如果產生的是二氧化碳，雖然量很多，高壓之下溢出，伴隨巨響，有如砲聲之隆隆，也並不會臭；但如果產生的是硫化氫，即使只有一點點，聲音也不大，卻足以臭氣四溢了。但事實上，腸內細菌繁多，通常不可能只單單釋放二氧化碳或硫化氫其中之一而已，而是兩者皆有，只不過每次比例不同罷了。硫化氫多了，自然臭氣薰天，硫化氫少了，閣下就聞不到了，所以說響屁不一定不臭，臭屁也不一定就不響。

拉拉雜雜寫了一些屁話，閣下看過此文後，請勿再罵別人「放屁」了，因為放屁實乃每個人之正常生理機能也，說不定此刻閣下在閱讀此文時，正坐在沙發上放個響屁呢！

唐聖揚教官側記

生活輔導組／唐聖揚教官

「俠者，以武犯禁，其行雖不執於正義，然其言必行，其行必果，已諾必誠，不愛其軀，赴士之厄困」

司馬遷——史記——遊俠列傳

以上這段評述，基本上與唐聖揚教官這個人並沒有太大關聯，然而，「其言必行，其行必果，已若必誠」，或許正是這位教官不執於形貌，行事格局，不必拘泥死守規矩大端之一方寫照。

來到南湖高中，首先你會同情這位兼任生輔組長的教官，下課時間簡直是場遭到重重圍困的災難，幾層樓的學生都愛往學務處跑，近一點，聽聽他們的對話，你會訝異，那好似大哥對於弟妹們的教導、鼓勵、諄諄訓勉和閒話家常，老實說，做哥哥的倒不一定對每位弟妹都公平、都認真，可是他似乎都做到了，一個五年級生「混跡」於七年級學生當中，不過才差二十歲嘛，不是嗎？

說到他，唐聖揚，以軍人的角度或可以「異類」相稱，辦過詩畫展、裝置藝術展、出詩集、玩劇團，更業餘擔任過舞台設計、燈光設計、編劇、導演甚至登台演出，巡迴各社區和文化中心，輯入高雄市藝術工作者之列，空軍十五年，工作成就到哪裡都廣受肯定，考績居然連年甲上，這就是他。

什麼時候轉任教官的，為什麼？其實，也難說個梗概，只知道面對學生時，那種風發意興，是盼望為人師表的長久期待，就好像當初放棄已經考取的前段志願，毅然投入軍校的心情一般，而且更加強烈，快四年了，從未為這個決定後悔過，但是，唯一最受傷的，該是暫別那一雙漂亮的兒女吧，愛小孩的他，悄悄打消研究所考試的念頭，每週臺北、高雄兩頭奔波，就連當天來回都是常有的事，他不以為苦，他說：「絕對不放棄與小孩共同成長的經驗」，無怪乎太太常調侃道：「唉！你的旅遊里程數，真的可以帶我們環繞世界了呢……」，他尷尬地笑了，卻暗暗決定

用未來的時間彌補對妻小的歉意。

任職教官第一所學校在「松山工農」，那是八十九年九月一日，報到一個月後，兒子雙十節出生了，如今，詩淮三歲半，姊姊詩芸當年也是三歲半，現在都小一了，好快！

無論身在職業學校或是目前任職的南湖高中，他對待學生的心絕無偏私，且對每一所學校都不吝付出最高度的熱忱；松山工農兩年當中，他帶著樂儀旗隊轉戰南北，奪下無數獎盃獎牌，與學生們建立了如親人般的情誼，若非為了一圓早日回鄉的心願，實在不願丟下這群子弟兵，到一所剛剛蓋好成立的高中去擔任獨立生輔組長。

他，終於在這樣的環境背景下初嚐打天下的滋味，「一無所有」的意思應該是「連一張紙都沒有」吧？獎懲規定、服儀規定、請假規定……各式活動和教官室所有的業務規模都在點滴之中完成，尤其是首屆「交通服務隊」男、女隊員竟然能在創校開學第一天就開始執勤，而且絲毫不遜於任何大校，人們看到的是這些訓練有素、堂堂皇皇的隊伍，看不到的是他在那些假日裡親自示範操演的疲憊身姿，一所嶄新的高級中學就此紅紅火火地展開。

引述一段班聯會學生的話：「教官，我真的無法想像，沒有你，南湖會怎樣……」。

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

談如何激發潛能

孔憲俊教官

根據許多心理學家和行為科學家的研究結果，發現人們其實有著無限的潛力，平常發揮出來的頂多只有十分之一，甚至連十分之一都不到，為什麼會如此呢？問題出在什麼地方？有些人會說，我的能力不足，所以沒有特殊成就，事實上，人的潛能障礙並不在能力，而在於心理，換言之，人是受到心理的限制，而非能力的限制。以下謹提供幾點心得來探討如何突破和超越潛能的障礙。

一、勿畫地自限。通常潛能的障礙是因我們給自己設下很多的限制，我們把自己設定在一個固定的範圍內，而致難以有所突破。譬如你對一件陌生的事情常會說我沒興趣，事實上沒有嘗試過，怎麼知道沒有興趣，但我們常會主觀的認定自己沒有興趣而不去嘗試，這是我們心理上的障礙而不是能力問題，想要突破這種障礙，就要多方的嘗試，不在乎別人否定的話，每個嘗試的過程中都會給自己增加一些信心，而信心常是開發潛力的關鍵。

二、瞭解自己的長處和短處。我們常習慣用自己的短處來跟別人的長處比，當然就會有挫折感，甚至覺得自己一無是處。譬如你的英文基礎不是很好，但你想在短時間內就把英文表達的非常好，是不可能的，因為語言是累積的，要一點一滴的學習才能奏效，如不明瞭這個觀念，就會輕易對自己說一些否定的話，因而自我設限，讓這些成為你的障礙。

三、超越性格障礙。也就是說潛能障礙有時是因性格阻礙你的能力發揮出來。譬如你會認為成功是靠運氣、有捷徑的，因而不能腳踏實地，總覺得凡事應該是速成的，不瞭解一個成功的演講者，第一次上台時可能也是兩腳發軟、詞不達意，你看到他的口若懸河，說不定已是講了一千場之後的結果。其次就是我們常把問題歸咎於外在因素，當你失敗時，會說這是我的命不好，考試考壞了，怪老師命題不好或考運不佳，把所有問題都歸於外在因素，凡事不反求諸己、自我檢討，我們的潛力就很難發揮，也沒有辦法去開發自己。

四、排除情緒困擾。情緒困擾包括怨恨不平、憤世嫉俗、自

卑沮喪等，甚至覺得全天下人都不瞭解你、都對不起你，然後變得鬱鬱寡歡，這樣負面的情緒困擾會嚴重阻礙你的潛能發揮。通常我們每天的生活中，會有各種不同的情緒起伏，甚至人生的每個階段都會有不同的情緒高低潮，如果你不知如何去處理的話，那麼你便要天天和自己打仗，當你全部的精神都在這裡打轉時，根本已沒有餘力再來發揮其他的潛力了。

五、保持強烈的好奇心。好奇心就是創造力的來源，你發現了嗎？凡發明家都具有一種共同的特色，就是有很強的好奇心，事實上小孩子是最具好奇心的，他會多方去嘗試，可是長大後，也許因為環境影響的關係，也許是父母教育方式的關係，通常就逐漸習慣於接受固定的答案和固定的模式，因而缺乏讓自己暴露在一個多方面新經驗裏的機會，而你也不願去突破、去尋找，缺乏新的刺激和變化，你的潛能很難有機會發揮。

六、突破世俗標準的框架。我們常會用世俗的標準來否定自己，所謂世俗標準即是別人的價值觀，在台灣最明顯的現象就是，如果你大學聯考考不好，就會認定自己是個不太可能有所作為的人，但事實上，國外有很多研究所學生都是專科畢業，甚至是高中畢業直接去唸的，而他們跟台大畢業的學生讀同一科系，花同樣的時間拿到學位，換言之，他們在台灣很可能被人瞧不起，但結果卻是一樣的。所以，如果我們一開始就以世俗的標準、別人的眼光來否定自己，就自我斷送發展潛力的機會了。

總而言之，我們應時時保持對事物的好奇心，不斷的吸收新知、不斷的學習新事物，如此，便會覺得靈感源源不絕，當你有新的經驗時，你會覺得想要有更多的經驗，既有的經驗不會成為我們學習的障礙，反之，會幫助我們更快學得新的事物，我們的腦不會因為我們不斷的吸收與記憶而達到飽和，這種不斷學習的刺激會幫助我們激發潛能，更增益其所不能，常言道：「命好不如習慣好」，讓我們一起突破經驗與性格的桎梏，養成時時激發潛能的習慣，你一定能成為一個大有可為的人。

「制服」與「治服」

205 班 / 黃曉惠老師

說文解字：「制，裁也」，段玉裁注：「裁，製衣也」。由此可知，所謂的「制服」即是依規定樣式制定的服裝，對於我們南湖高中這麼一個新興的學校，訂定「制服」當然是為南湖的孩子們寫下代表他們的徽號，開創日後學校徽號歷史性的一刻。然而，如何於制式化的規定樣式中尋找年輕孩子的青春活力呢？

並不知道當初學校為何在色彩繽紛中選擇「綠色」當作校服的主色，選擇「橘色」作為運動外套的色系？但卻讓我聯想到「綠色」是青春，「橘色」是活力，好一個「青春活力」的組合，真是太妙了！有幸成為青春活力校園中的一員，期待新興校園的朝氣能讓我這早已步入「七年之癢」的教書生涯中注入一股新血，感染新學校的新鮮，讓開始覺得單調的教書生活，多一些新意吧！我這麼以為。時至今日，孩子們每天穿著制服在我眼前，的確有了新意，新意在於他們以流行式的穿法穿著制服，使過去以為學校不可能允許的穿著在此一一發生，令我驚訝！而我驚訝的不只是學生的穿著如何標新立異，因為這點「叛逆」因子，年輕時的我們都曾有過，自然這種驚奇還在預料之中，更訝異於這裡對「制服」的認知標準是什麼呢？成為師長的角色不是一天兩天的事，為何要教育孩子認識「標準」竟困難了起來？孩子總說「別班可以，我為什麼不可以？」、「如果教官都說可以了，老師你幹嘛管這麼多？」、「連我媽都覺得這樣很好看哩！」於是，我開始懷疑我到底要告訴孩子們的是什麼？與其如此惱人，索性就不要管了吧！這可省事多了，內心卻交戰不已。

一日，聽校長言守法的重要時，突然豁然開朗。孩子們再多、再好的理由，我都贊同，但你們違反了學校「制服」校規的穿法啊！既然這是校規，那麼是不是有一定的規範呢？難怪「制服」與「治服」諧音呢！暗自竊喜自己的新發現，原來穿「制服」就是因為一制，而得「治理」與「服從」。現今追求自我主義，為創造個人風格而標新立異，卻忘了從團體中培養共同的象徵，或許「制服」是外在形式的象徵符號，許多人會問何必那麼在意外在形式？那麼就讓我們南湖學子體會它內在的精神象徵吧！這是由「外」而「內」的修養，從「服從」中得「治理」，

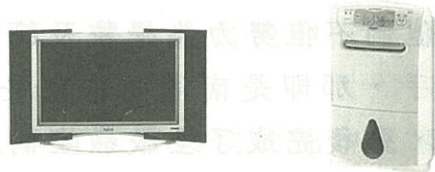
再從「理」中生發南湖的精神；如果覺得這樣是「英（硬）式作風」，就換「德（道德）式作風」也可以，由「內」而「外」，啟發孩子內在心裡對南湖的認同後，對穿著代表他們的「制服」引以為傲，穿出屬於南湖人的驕傲，就像建中、北一女那樣，那是因為內心有了「理」而願意「服從」。

慶幸自己找到這樣的教育哲學，體會出不同的教育方式，原來「殊途同歸」，無怪乎每位老師的方法不盡相同，但都求「善」是目的地。那麼如果校規的訂定乃求善之初衷，又可否改來改去呢？改若合於善，當可改之，但一改再改，不又指原校規不是善？是故立法者所宜深慎。豈獨「制服」一事？

百裕電業有限公司

營業項目

液晶電視、電漿電視、數位電視、平面電視、
三菱冰箱、歌林冰箱、三菱洗衣機、歌林洗衣機、
除濕機、吸塵器、電子鍋



負責人：徐文山
電話：02-26521066
傳真：02-27889599
地址：台北市南港區
忠孝東路六段384號

營業時間：AM9:00~PM22:00

南湖人，南湖心， 南湖事，南湖情

筆名：南湖人

南湖「待」有才人出，各領風騷數十年！

在大家期望及許許多多為南湖高中默默付出的人努力下，南湖高中從興建、落成、招生、正式開學這一路走來，相信所有參與者既辛苦又興奮，點滴在心頭。

創校至今已兩年多，近期第一屆同學剛參加完大學推薦甄試且繳出了不錯的成績單，雖不能人人滿意，卻也讓同學、師長、家長們，真正為同學們在往後大學推甄與指定考科時，找到了該補強的地方，看到許多同學們認真的拿著自傳、讀書報告及專業書籍請教師長及家長，希望藉大家的群策群力，引領學生進入到心中理想的學府。

南湖高中成立至今不斷在全國各項比賽中大放異彩，如：全國遠哲科學競賽第一名、全國合唱團比賽女生組第一名、男生組第二名，全國有氧競技第二名……等等，對於一個成立兩年多新學校，能在眾多擁有優良傳統的名校競爭下，脫穎而出，除了歸功於校長的卓越領導、認真辦校及以身作則的身教言教外，師長們辛勤教學、認真指導學生及細心照顧，早已獲得了家長們及附近社區民眾之好評。而這些成功背後，還有一群默默付出自己時間、精力的一群人，他們不但努力為學校及師長的後盾，更是學校辦學成功的幕後推手，那即是南湖高中家長會。

家長會細心規劃，先後完成了全校教室的冷氣機採購及安裝工作，使學生能在最舒適的環境下認真讀書，並對成績優異及進步的同學提供獎品及獎學金，另捐贈高級鋼琴給學校…等等默默的為學生及學校付出與支持，相信南湖的學子們必能在這裡快樂成長，將來從南湖出發走向人生的康莊大道，期待所有南湖人心中常記：

今日你以南湖為榮，明日南湖以你為榮。

澳洲之旅

109班 葛怡廷

1/23

今天是出發前往我盼望了好久的國家—澳洲的日子。從早上就開始倒數，恨不得馬上到學校和大家集合同出發！在校門口拍完了全體照，隨即搭乘遊覽車直奔中正國際機場，乘坐國泰航空的班機先到香港，在轉機至澳洲。

一上機到香港，就必須開始練習英文了！因為服務我的空姐並不懂中文，不過這種飛機上的英文，對我而言，還不至於太困難。因為飛機延誤的關係，加上對香港機場的不熟悉，我們差一點就趕不上到雪梨的班機！

因為是飛晚上至清晨的，所以需要睡眠。但無奈飛機上一大堆小寶寶，整個航程都是哭鬧聲！讓人無法休息。加上飛機的空調沒有調整，非常的悶熱，所以我把所有的電影都看了一遍，終於到達雪梨了。

1/24

經過12個小時的飛行，終於到達我心心念念，最希望旅遊的國家—澳洲。出了海關，經過半個小時的車程，到達我們未來十多天要讀書的校區—聖馬可。經過歡迎典禮和分班測驗後，我們開始享用在雪梨的第一餐。是白飯和一隻很大的雞腿，味道還不壞。

下午我們搭火車前往雪梨歌劇院和皇家植物園。終於見到雪梨的大地標—雪梨歌劇院。大家趕緊拿出相機，在世界名景前留念。它不像我想像中的那麼壯觀，但上面的花紋，是我之前不曾發現的！

植物園的沿途風景一片綠意盎然，有著許多形狀奇特的樹。我印象最深刻的是像國泰人壽的商標的那棵樹，沒想到現實生活中，真的有這麼一棵樹！

回到學校，接著就是揭曉自己Homestay的緊張時刻！當叫到我的名字時，到樓下看自己Home爸、媽那種期待又緊張的心情

很難用筆墨形容！

還好我的運氣不錯！我的寄宿家庭的父母都非常的親切，不斷的跟我們聊天，讓我們儘快適應澳洲的生活。我們的家庭還住了其他學生，1位捷克男生、1位法國男生、1位韓國女生和1位泰國女生。那位捷克男生還幫我們拿行李喔！

經過一天的飛行和下午的行程，實在是太累了！吃完晚餐，便倒頭就睡，連 Home 爸把門都快敲壞了都渾然不知！

1/25

因為我們太早睡，所以 Home 爸來不及教我們搭公車。早上 Home 爸開車帶我們去上學，也順便教我們怎麼搭車回家，還細心的寫了張紙條給我們。

早上的英語課程，對我而言都還算可以了解，所以沒有什麼太大的問題。吃過今天的中餐三明治後，我們就前往達令港欣賞澳洲原住民的傳統樂器表演。雖然我覺得那音色不怎麼悅耳，音樂造詣不高的我，也聽不出他演奏的好壞，但是多認識一種樂器，也未嘗不是一件好事呢。要搭公車回家時，遇見一位非常有趣的老司機。他一看到我們是中國人，就不斷的問我們問題，還跟我們說中文的：你好、謝謝、再見和神經病。但又鑒於英文程度不是那麼的好，全車都笑翻了，我們還是不懂他們為什麼笑@@。他還很好心的告訴我們回家的路。

1/26

今天是澳洲的國慶日！在我們開始行程的途中，到處都是盛裝打扮的人們。很多人都穿著國旗裝，手拿著國旗在揮舞著，那種歡樂的氣氛，真是有別於國內國慶時的嚴肅。

我們參觀了維多利亞皇后大樓。雖然這是一座購物中心，但是它建築採用拜占庭風格和許多彩色玻璃窗，簡直就像是古老的城堡！還有可愛的音樂鐘，12點整時會出現許多小人偶出來跟你 say Hello！

緊接著我們前往雪梨最高的建築—雪梨塔。搭乘高速電梯到達塔頂，從那兒鳥瞰整個雪梨，真有說不出的壯麗！我還有和世界上最高還再使用中的郵桶照相。

晚上 Home 爸帶我們去達令港一邊看煙火一邊野餐。雖然從5點等到9點又坐在浮在水面上搖搖晃晃的平台，但是看到那些不同於一般的水上煙火和全場一起大合唱澳洲國歌的景象，真是太值得了！

1/27

今天我們去打保齡球。這是我第一次接觸這個運動，一直洗溝，結果居然有一次全倒耶！我真是太興奮了，結果一不小心踢到椅子，腳淤青了一大塊，遠遠看還有點像刺青喔！小蘭老師超厲害的！全倒了好幾次，回國後要和她偷偷討教秘訣。

因為我們住在海邊，今天又比較早回家，我們就先到海邊散步。吹著海風，一邊讚嘆著大自然的鬼斧神工，請路人幫忙拍了不少相片，才趕在晚餐前會到家。

1/28

今天的行程是去 Shopping 耶！我們到雪梨最便宜的派迪市場和中國城買紀念品回家。那裡很像傳統市場，買東西很方便，因為絕大部分都是華人。我買了幾個有澳洲特色的玻璃球和一個有無尾熊和袋鼠的面紙盒。

晚餐好辣喔！不太敢吃，所以就跑到邦迪海邊附近的中國麵館吃。當然沒有台灣的好吃啦！散步回家的途中，發現一個盪鞦韆，又玩了好一會兒才回家。

1/29

今天要到渡假勝地—曼立海灘。天氣非常的炎熱，沒有做好防曬，很容易就曬傷嚕！我們搭一種叫 Ferry 的渡船過去。從船上還看到有人在玩拖曳傘，害我也好想玩喔！在海灘有非常多的海鷗，因為餵食牠們太好玩了，我們幾乎都把午餐給貢獻出去，

只好去買很貴的炸魚之類食物。因為顧慮到我們的安全，不能下去游泳。但在沙灘上踏踏水、趁機偷噴別人，也是非常有趣的！

澳洲的天氣真是多變！說好今天要去我們家附近的邦迪海灘，沒想到居然下雨！海水又很冷，就沒有什麼玩水的心情了。但是我們還是有堆沙城、把自己埋起來。看到旁邊的海鷗也再玩海水來的時候，就往後跑的遊戲！真是有趣！

下午逛街時，有一家CD行的和藹的老伯老闆問我們要不要打工耶！要是有機會，我還真想嘗試看看。

過了早上充實的英文課程後，今天中餐吃牛排和番薯耶！雖然澳洲的食物不比台灣的好吃，但我還是吃的很開心。看完每天例行的男生打籃球後，我們一行人就搭公車前往雪梨大橋和岩石區。

走上雪梨大橋，欣賞著大橋四周的景物，真是一次難得的經驗！如果你選擇要爬上那彎彎的橋頂，大約需要3000多元新台幣！對於我這種怕高和沒什麼錢的學生來說，實在不怎麼符合經濟效益。但是如果有機會前往，又具有冒險精神的朋友，我倒是很建議嘗試，畢竟這是個很難得的經驗啊！

因為我有懼高症，所以一站上橋，雙腳就軟了。橋上的風很大，把我的洋傘吹壞了！心裡有一點難過，因為接下來的行程，我就無傘可用了。雖然很害怕、傘也壞了，但是橋下的風光真是太吸引了！我還是覺得不虛此行啊！

下了大橋，我們來到以前被流放罪犯下船的地方—岩石區。此區的建築，非常的古典、有特色，使人有種回到過去的感覺！小蘭老師還跟我們說了很多關於此地的歷史，讓我們在遊玩之餘，還上了一堂關於澳洲的歷史課！

我們在這裡拍了很多美美的照片，不知道為什麼，在這裡照的相片都很有氣質喔！要回家前，我們在很詩情畫意的樹蔭下，拍了團體照今天真是值回票價！

今天去打迷你高爾夫。高爾夫這種運動聽起來似乎是有錢人才玩的起的，真沒想到居然有機會去試打。雖然不是正式的場地，但是作的很精緻，有模擬到各種高爾夫的場地。例如：池塘邊、小山丘和碎石坡等等……。

因為今天天氣實在是太熱了！所以我大概只玩到第六洞，就直接一路走到十八洞，欣賞路上的假山假水。（其實是因為在大約第四洞的時候，因為我打得太用力，球不知道飛到哪裡去了……）就在外面坐了將近一個小時等大家。

今天下午是分組聽歌的時間，聽得大多是比較以前的老歌。結束後，小蘭老師帶我們走到皇后公園。沒想到才剛到公園，老師看了天色怕會打雷，又帶我們走回來，腳好酸！

吃完晚餐後，我們去拍了我們家附近商店的可愛大號衣服和有特色的房子。在拍房子時，窗戶突然被風吹開，又『碰！』的很大一聲關起來！真是嚇死我了！

今天早上起床時，我還以為回到台灣了！好冷喔！大概10幾度而已！很多人都只穿著單薄的衣服，小心不要感冒嚕！下午天氣又恢復了！真是好奇怪喔！

今天參觀了博物館和聖瑪莉大教堂。博物館裡陳列的都是澳洲的動物、植物和礦物，還有活生生的本地特有的蛙類！可惜只停留不到一小時的時間，沒有足夠的時間去逛完整個博物館，讓我有點遺憾。

接著我們前往鄰近的聖瑪莉大教堂。教堂從外觀看來就非常

的氣派，彷彿回到了中古時代，配上外面栽種著五顏六色的鮮花，整體而言就非常吸引人。進到裡面，我真是被震撼住了！被那排列精密的馬賽克和肅穆的氣氛給震撼住了！從來沒有想過那些出現在電影中的教堂場景，會活生生的展現在我眼前！不禁讓人佩服起宗教信仰的力量。

之後小蘭老師帶我們再去中國城和派迪市場補買上回沒買齊全的禮物。這次我買了6罐綿羊油和8隻絨毛玩偶當紀念品。結果回到台灣，還不夠分呢！

今天去參觀新南威爾斯大學，這是一所世界排名還不錯的學校。我們經過數學系外面的時候，我和外國老師都說我們不喜歡數學，這時有個老先生走過來跟我們說不應該這樣說，原來他是數學系的教授！真是好糗喔！

下午小蘭老師帶我們去水族館和看夜景。這個水族館很特別，它有一部分是直接在海上面圍兩大塊，用天然的環境養魚喔！還有很可愛的、肥肥的鴨嘴獸和很大隻的鱷魚。別看鴨嘴獸肥肥的，游起泳來可是挺快的！

緊接著我們搭ferry到雪梨歌劇院的附近看夜景。澳洲平均天黑的時間是八點半，所以我們一邊吃晚餐，享受這難得的悠閒時光。當天一黑，雪梨大橋和歌劇院的燈都亮起時，真的好美喔！有別於白天的景色，增添了一股朦朧的美感。那兒到處都是穿著正式準備聽歌劇和火辣輕鬆開派對的人們，形成很大的對比。

回家搭公車時，好多喝醉酒的人在那裡手舞足蹈、瘋言瘋語，好可怕喔！真沒想到夜晚的雪梨街頭這麼不平靜！

今天去我期待已久的動物園，進去前要搭纜車上山。裡面有好多無尾熊喔！跟牠們拍照要250元台幣，連偷偷摸一下都不行喔！但是有和牠們拍到照，我就很開心嚕！除了無尾熊，還有比

較不容易看到澳洲的小企鵝、澳洲野狗和針鼯。針鼯走路的方式真是超可愛的！搖搖晃晃的，好像假的喔！動物園裡還有一個專門可以和袋鼠接觸的園地，如果袋鼠願意，還可以摸摸牠們、和牠們拍照耶！其他的動物就和台北差不多了。

今天早上和另一個家庭一起去教堂。他們的Home stay有二個八歲和六歲的女兒和一個十個月大的小兒子。雖然是第一次見到我，但是他們一點都不怕生，馬上就和我玩在一起了。他們夫婦對我非常的親切，告訴我許多在教堂該注意的事。第一次上教堂做禮拜，這個經驗真是特別。我發現好像有特定宗教信仰的人，都會對人特別的友善和親切。使我在教堂的初體驗，有很不錯的印象。

剩下兩天了！下午就在家裡整理行李。

今天到海德公園散步。這個地方靠近海邊，有很多人裸著身子在作日光浴。我覺得外國人真是開放！很多女生連上半身都露出來耶！我在旁邊看的人，都覺得實在不好意思。這就是正所謂的國情不同，不同種族對事情的看法也不同，只要不妨礙到別人，也沒有什麼對或錯。公園裡有許多茂密的大樹，可以爬到上面去拍到種帥氣的照片唷！機會難得，我當然也上去耍帥一下嚕！

今天是結業式了！領到修業證書和一隻可愛的小玩偶，心情的原來是應該高興的，但是一想到明天就要回台北了，心情就莫名的沉重。中午吃再見BBQ，我們又到另一個海邊，看著海，吃著肉串，這地方不知道何年何月才能再回來啊？要回去的公車上，我不斷纏著外國老師，用我所知道的字不斷的和他們聊天，因為這是最後一次了！

寫下那一頁輝煌

南湖合唱團

204 班 李冠瑩

做公車回家時，又遇到那個會說中文的有趣司機，他還祝我們中國新年快樂耶！吃晚餐時，每個家庭成員都來和我們道別並祝我們一路順風，也順便和他們拍照留念。吃完飯後，我們把住家附近走一遍，也拍了很多四周的景物，才慢吞吞的趕在天黑之前回家。睡覺前，再把行李重新確認了一遍，才不捨的閉上眼睛。

2/9
凌晨五點半，Home 爸帶我們到集合地點，說了下次還是很歡迎我們住在他家，才離開。搭上車子，前往機場，心情很複雜一則以喜，一則以憂。喜的是要回家了，憂的是要離開澳洲了！直到飛機起飛，我還非常難過，深深的再看了這塊美麗的大陸，結束我十八天的夢幻之旅！

他們可以遮住外面的光，但不能遮住這裡（指頭腦）的光。
——（以父之名）

「每件事都有好的一面，放棄就看不到了。」
——（雙面情人）

「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道你會吃到什麼口味。每天要吃點苦的東西，以免忘記苦味。」
——（阿甘正傳）

直到現在，心裡還是相當的震撼。對於我們高二開團元老來說，最後一次的比賽，全國第一，一個多麼完美的結束。

去年九月，南湖高中合唱團正式邁入第二個年頭。我們從新生訓練時就開始擬定計劃，俾招募到一批稍微有音樂基礎、有唱過歌的學弟妹們，比起慌亂懵懂的去年，今年的一切相當順利，也許是因為我們有位鼎鼎大名的傅老師，也許是因為第一屆的我們稍稍為南湖合唱打出了些許的知名度，以致於這次甄選上的新團員素質不差，也比去年踴躍。

開學之後，我們沒有太多的時間慢慢準備，必須立即投入於指導學弟妹們，也逐步的開始做聲音的訓練。一開始都是從基本開始的，用老師所創的獨特發聲法學習，以及巧妙的運用臉部及身體器官來調整、改變聲音的位置，配合頻繁的集社練習。比賽一天比一天近了，學弟妹們的基礎訓練卻還不夠紮實、練唱時人數始終無法到齊、整齊度和聲音的狀況也都還不是很穩定，許多問題一一浮現，我們也不敢想像這次的比賽到底會多麼的慘烈。

一直到省賽的前兩個禮拜，大家憑著恆心和毅力的堅持，午休、放學、假日馬不停蹄的加練，我們一直很努力的練習，為了團盡自己最大的一份心力。團員們間的感情愈發深厚，平時除了相互扶持鼓勵外，還會一起練唱、討論歌唱技巧。我可以感受到一群人為共同目標努力的凝聚力，很累，但是很充實；辛苦，但是很值得。

傅老師曾說過：「第一屆，要花更多的心血、更多的時間、更多的努力來經營，南湖合唱團的成敗就看你們的了！」。團的榮耀是每個人共同創造的，對我們來說，每個人都是最重要的人，我們一直這樣深信著。從去年走到今天，憑著對歌唱的執著，我們一步步的實踐夢想，一步步的向夢想邁近，我們的成長相信大家有目共睹。從第一次的台北市東區第一名、各個演出、

從南湖看教育

303 班 何書維

成發音樂會、北京團，到現在的全國冠、亞軍，我們一直不斷的努力，不斷的為了團付出與犧牲。一個團最重要的是奮鬥的過程，一般人是很難去體會其中的艱辛和困難，只有我們身為合唱團第一屆的我們最清楚這其中的辛苦與心酸。

我們能有這樣的成績全部都要歸功於她，在這裡，真的要特別感謝我們的指導老師—傅湘雲老師。老師總是和我們說：「課業第一，社團第二。」她要我們用功的唸書，並學習掌握住社團與課業兼顧的平衡點。用行動來證明我們不會因為合唱而荒廢了學業，反而因為合唱，而更加的努力。老師讓我們擁有了一項能帶著走的樂器，讓許多人練出了成就、練出了自信，讓我們終於有作夢的勇氣，終於有築夢的自信，終於在有限的時候內，閃現了未來輝煌的可能！老師，我們真的做到了！

未來，我們會參與各種國內演出甚至跨及海外，擴展視野。我們要让南湖合唱團發光發熱，要让南湖因為有了我們而驕傲！我們將青春和汗水揮灑在合唱這個領域上，不計結果，不論付出，只因為我們都擁有一個夢想—我們要創造出不可能，我們不只拿下了今年的全國第一，明年、後年、大後年，甚至更久更久的以後，都會以此做為傳承，為南湖歷史寫下輝煌的一頁。總有一天，我們能夠揚名，讓全台灣的人都知道。

有人說如果你很想要一件東西，就放它走，
如果它回來找你，就會永遠屬於你，
要是它不回來，那麼它根本就不是你的。

——（桃色交易）

最近我們高三同學們的日常生活只能用「無暝無日」四個字來形容，不但在下課時段位於八樓的導師辦公室總是塞滿了人，同學們更是利用課堂期間整理備審資料及作品集。再加上不定時的集合、準備模擬面試，還要兼顧課業、得隨時應付各種突發狀況……，真是忙得焦頭爛額。如此的結果，全肇因於經驗的不足。為此，謹就本人對目前學校教育的看法提出個人幾點淺見。

基本上，南湖的教育模式是自由開放的。換言之，這和一般公立高中的教學政策並無明顯的差別。只要學生遵守學校的相關規定，每天不遲到不早退，成績不太差，從南湖畢業實非難事。但是，這並不代表學校的品質及學生的整體素質就會顯著地向上提升。想要有長足的進步空間，不但學校的教育政策要適當，各科老師們要盡心盡力於教學，最重要的是學生的學習態度，所謂「天時、地利、人和」，不正是這個道理嗎？至於個人覺得本校在教育上的優點與缺點部分，謹提出一些看法如下：

本校除了自由開放的校風之外，最大的特色就是活動、社團參與的機會很多。在修習課業的同時，學生們可以藉由社團活動課以及午休、放學後的時段，來進行或練習社團活動，以培養自己的興趣與專長。在學校方面，只要學生社團經過合法的申請與登記，要借場地甚或使用各項器材、設備來進行社團活動，基本上都不成問題。另外，學校也可以藉由舉辦活動的方式，來激發學生們的創意與潛能，同時培養師生的革命情感，真可謂一舉數得。

但是，在這樣的環境下卻也形成了不少的問題與缺失。首先是學生們花了太多時間在活動的參與上，進而逐漸荒廢了課業。家長們看到孩子的成績日益低落，自然就會心急如焚，許多家庭內部的溝通不良與衝突也因而產生。一段時間之後，學生就會產生怠惰與自暴自棄的心理，等到那時候（升高三時）才來補救，

北埔峨嵋之旅

308班 馮愛佳媽媽—林逢玲
93/12/22 寫於南軟辦公室

南湖高中成立才三年，但家長會的成員卻好像認識多年的老友一樣，感情好的不得了，這其中最大的功臣應非第二任的羅振忠會長莫屬，我常懷疑羅會長是不是天生屬『玩』的，吃喝玩樂花樣多，帶動氣氛一級棒，又捨得花錢博感情，養出我們一堆小跟班，走到哪跟到哪，細數去年一年來，家長委員開會，第一次會長單獨請客作東，第二次3位副會長作東，第三次6位常務委員作東，……以此類推，除此之外，還帶著我們上賓館（饒河街吃冰），住飯店（東來順吃飯），還有在舍下的烤肉大餐、卡拉OK歡唱；汪委員家中的吃水餃、洗spa；羅會長家中的老饕聚會等，一次又一次的吃喝玩樂中聯繫了彼此的感情，也拉近了彼此的距離，但可別以為家長會只會玩喔！我們做的事可多了，因為感情好溝通容易，做起事來事半功倍，為免老王賣瓜自賣自誇，在此就不多提那些豐功偉業了，咱們在這兒只談好玩的囉！

去年活動聯誼組的李素芬常委，說要帶我們出去玩，光一個『新山夢湖』就聽得我們口水直流，但卻是說得比唱得好聽，放了我們好幾次鴿子，雖然心理稍有不爽，但今年以來，升任為副會長的她每星期三在家長會辦公室擺上流水席，吃人嘴軟的我，也就不好意思再追究了。而新任活動聯誼組的胡淑媛常委，可就活力多了，上任不到兩個月，就辦了這次的北埔峨嵋之旅，這次的旅遊，真不是蓋的精采，一來北埔是淑媛的故鄉，由她親自領隊，果真我們走了一趟與一般旅遊團截然不同的深度之旅，二來淑媛的帶團功力媲美專業，加上難得拋開家累的委員們的用力配合，一趟瘋狂又快樂的旅程於焉成行！

一早起床還看到暖烘烘的太陽，誰知臨出門卻下起傾盆大雨，心理不免抱怨老天爺真不幫忙，給我們家長會第一次的出遊送上這麼一個大禮！也開始擔心這是不是一個不好的兆頭呢？今天可能會很不好玩吧？但既來之則安之，也只好硬著頭皮上了。到了學校，除了臨時有兩位委員不能來外，校長、張素秋會長夫婦、羅會長、李素芬夫婦、周明夫婦、陳世賢夫婦、盧騰妹夫婦、青華、唐教官、淑媛和我等都很準時的到了，淑媛一再保證新竹絕對是好天氣，於是我們只好懷著一顆忐忑不安的心，在台北的傾盆大雨中浩浩蕩蕩的出發囉！

多半為時已晚。

其次，由於南湖是一所新學校，迄今不過第三年，人手、資源及各方面經驗都尚嫌不足。加上學校的生活管理不甚嚴謹，常無統一之規範，相關規定及政策更是時常搖擺不定，不但常使得家長一頭霧水，學生們更是無所適從。有時候，開會決議的過程有所耽誤，導致發布政策的時間順延，連帶影響到了學生適應新規定的時間。我想，這些都是學校與學生該共同努力、改進的部分。

身為一位南湖學子，又是學校第一屆的學生，我們有更多、更大的責任與義務去和校方溝通、研討，並且為學弟妹們樹立優良的傳統。要改善以上的缺失，在學生方面要隨時保持上進心及好學的精神，並且盡可能的多花時間在課業上。至於社團活動參與部份，適可而止即可。在學校方面，則要努力吸收他校經驗，並且融合自己的特色，將其轉換為所謂的「南湖經驗」。政策部分應稍嚴格些，並且不要時常搖擺不定。這樣不但只會增加彼此的困擾，更會使校方與學生觀念之間產生罅隙。另外，學校應主動、積極的開放溝通管道，並且使政策決議的過程公平、公正、公開。最重要的是一雙方均應從錯誤中不斷地改進、學習及成長。唯有優良的南湖，才能培養出頂尖的學生，也唯有頂尖的學生，方能創造出令人刮目相看的「南湖奇蹟」！

達賴喇嘛說的西藏諺語：「能解決的事，不必去擔心；不能解決的事，擔心也沒用。」——（火線大逃亡）

一上車本以為可以補個小眠，因為昨晚太晚睡了有點小困呢！哪知一趟瘋狂又喧嘩的旅程才要展開呢？想睡覺？門都沒有！先來個自我介紹暖暖場吧！新舊委員間可能還不熟呢！各具巧思又幽默風趣的自我介紹完後，大家已有點熟絡，接下來卡拉OK 上場囉！羅會長的「掌聲響起」先出場，羅會長的好歌喉舊委員無人不知無人不曉，新委員可嚇到了吧！

一曲唱畢，果真掌聲如雷，還不過癮想再來段清唱，但很抱歉，後面的點歌已爆滿，只好忍痛交棒囉！接下來一曲接一曲，歌王歌后逐一登場，原來南湖高中家長會人才濟濟，個個都是高手喔！有人說卡拉OK是本世紀最偉大的發明一點也不為過，你看才三兩下，大家就已經 high 到不行，轉眼已到峨嵋，大夥兒欲罷不能不肯下車，還有人提議直接開到卡拉OK店唱個過癮算了呢！

到了峨嵋果真艷陽高照，剛剛還很得意的說她穿了毛衣一點也不冷的素芬，這下已經開始後悔了呢！這裡已是淑媛的地盤，到處都是她的同學、親戚或朋友開的店，免費試吃不打緊，所有的東西都打折再打折，便宜更便宜，即使不認識的，也能用她流利的家鄉話一客語，要到很好的折扣，我們就這樣一路上輕輕鬆鬆的吃吃喝喝，順便東買西買的像個大採購團，遊了峨嵋湖，走了吊橋，看了興建中的世界最大尊彌勒佛，以及賣豬油餅的百年老店，還不到中午，每個人的肚子都已經塞滿了一堆試吃品，想到即將到來的客家大餐，還真不知往那兒塞呢？於是大夥兒決定走路去餐廳，但淑媛的 100 公尺也未免太離譜了，我們沿著山路，不但下了個坡，還繞了個大灣，都還不見蹤影，要不是剛剛雜七雜八已吃了太多東西，這段路下來，可能有人要喊救命了。

中午的客家大餐，可說是該有的都有了，豐盛的不得了，淑媛還事先特別要求做了客家湯圓，可以想見大夥兒吃的有多撐了，此時校長也在一早參加了3個他校的校慶日活動後，趕來與我們會合，與戴校長3年來的相處，深覺他是個做事認真、態度誠懇、重然諾之人，對於家長會全力支持但也嚴守份際，是個有為有守的校長，吃完飯他又得風塵僕僕的趕回台北趕下一個行程，留給家長委員們的只是深深的感動。

吃完中飯就去逛北埔街上，真難以想像在這理應僻靜的山居小鎮，竟是人山人海，比西門町還熱鬧！吃的、喝的、穿的、用

的無奇不有，有客家特色的當然不用說，竟也有賣澎湖特產花枝丸等，真是太神奇了，可見周休二日後，還真是為台灣的本土觀光業創造了無限的商機呢！

遊玩北埔，喝了免費的東方美人茶後，我們到了淑媛的家玩，起先淑媛很客氣的說小地方很簡陋希望我們不要介意，但到了一看，我的天，那可是氣勢雄偉的大宅院呢！光院子裡可以打棒球、籃球等等就可知道有多大了，胡媽媽年輕漂亮又熱心，為我們炒了一大鍋米粉，還有酸菜湯、雞酒等，害我們又得在早已客滿的胃裡，再塞下這些不吃會後悔的美味。坐在淑媛家的院子裡，四周環繞著青翠的山林，不遠處的兩棵九重葛以不可思議的燦爛和妖艷盛開著，還有滿山黃橙橙像一個個小燈籠般掛在樹上的橘子園，加上遠處偶爾升起的縷縷輕煙，那種有如人間仙境般的美景令人難忘，又感覺好像置身李安的臥虎藏龍裡，可隨時像李慕白一樣的鶴然崛起，只能嘆說：真是好山好水，難怪孕育出淑媛這樣的水姑娘！

天色已暗，到了非走不可的時候了，依依不捨的告別了淑媛的家人踏上歸途，本想累了一整天，回程總該可以好好的打個小盹了吧！誰知卡拉OK一放，所有奄奄一息的細胞立刻又活了起來，這下不光是唱，還跳了起來，山地舞、恰恰、扭扭全出籠了，大夥兒唱的過癮，舞的盡興，有沒有搞錯？怎麼才一下下，就回到台北了呢？司機開太快了吧，怎麼可能沒塞車呢？不過癮不過癮，硬是在校門口拗了兩首歌後才萬般不捨的下車，結束了這一趟精采又好玩的行程。

從沒想過高中的家長會竟然可以這麼好玩，仔細分析原因：一來孩子唸到高中了，想必家長都已過了那個婚姻初期打拼事業的階段，生活比較悠閒了，二來孩子已長大，不會也不願意跟前跟後的，爸媽反而可以輕鬆的攜手出遊，無後顧之憂了，三來家長們彼此之間年齡相當，生長背景類似，唱起年輕時的歌，聊起當年的偶像，心神領會完全無代溝。所以囉！參加家長會，不但可以為孩子的學習生涯貢獻心力，更可以為我們的下半輩子找到一群年齡相近志同道合的好朋友，豈非人生一大樂事！再次歡迎大家踴躍加入家長會的行列！

南湖張團隊，北埔胡峨嵋

315 家長 / 第二屆家長會會長 羅振忠 2004/12/20

臘月裡來一十八，南湖姥姥爹攬媽；左手餅干右手糖，快快樂樂去玩耍。
 車行準時八點發，人稀座艙賽華廈；橫躺翹腿應尊便，補個周夢也不差。
 嘗嘗咱的甘仙楂，外來黑糖金猴甲；掌聲響起點鑼鼓，你的溫柔似很恰。
 勁歌熱舞眾哈哈，吹完牛皮再拍馬；一曲情歌猶未盡，已抵峨嵋山腳下。
 留些肥水潤莊稼，塞點 耙磨磨牙；橄欖宜丁亦宜片，有的很甜有的辣。
 峨嵋有座蘭若剎，巧是倩女不在家；只好搖搖過吊橋，前去探望大肚娃。
 彌勒佛樣人人誇，笑顏迎賓度量寬；若非世事難如願，應有幾人能像祂。
 吡牙裂嘴把人嚇，打腫臉只豐雙頰；耳垂拉下又彈回，越扮越是不像話。
 饑腸碌碌褲頭垮，該是時候把油加；餐館僅於百米外，十五分鐘應可達。
 客家美食真不假，過貓蹄膀小溪蝦；福菜白肉湯頭好，最是閩雞紅糟鴨。
 北埔街頭如三峽，糕餅蜜饯麻桂花；民俗工藝樣樣全，柿餅類多公道價。
 送別校長老人家，唐教陪同充護駕；大夥採購頗豐富，換個地方把青踏。
 徐佬好客盡遠邀，請進來坐喝杯茶；若是買個三五斤，東方美人當陪嫁。
 好酒沉底意境佳，去看淑媛她老媽；車子停在大路邊，步行直往山坡下。
 坡道綿延隨野花，涼風徐徐拂鬢髮；綠葉黃橙映眼簾，大紅葛蘿豔續華。
 胡家朱門頂紅瓦，堂前庭院近一甲；一眼望穿山巒處，青空萬里到天涯。
 柑橘柳橙自己拔，土雞院外自己抓；新竹米粉馳名遠，包你腸暖心意洽。
 天邊日落只晚霞，拜別東道胡媽媽；哼哈依舊公路上，打道回府歸老家。

迎接證照時代的來臨

關心南湖的友人 蕭興旺

在講求專業分工及高度競爭的年代，各行各業將面臨職能專業化的挑戰，任何先進國家均非常重視專業人才之培養，並在各領域推行專業證照制度，一方面可樹立專業威信，另一方面保護消費者權益，建立專業證照制度乃必然的趨勢。

金融商品推陳出新，國內金融市場逐步開放，人才須與國際接軌，工作競爭的對象已不侷限於國人，因此金融商品的業務開發，必須考量全球的競爭環境；基於上述需求，具有國際市場開發能力的金融業務人才，近年來已成為業界積極延攬的對象。目前國內求職者想跨入金融領域，在法令條件上，「專業證照」已逐漸成為不可或缺的就業門檻。政府對若干性質金融從業人員的任用資格，已有相關的證照取得規定；凡販售金融商品，必須先取得該項商品的金融專業證照；因此日後金融從業人員若擁有的證照越多，能販售的商品的種類就越多，業務競爭態勢更是滋蔓難遏，各金融公司對擁有專業證照的金融業務人才已成為遴選人才「基本條件」之一。

國內金融環境丕變，為因應跨業經營的市場生態，銀行、證券及保險所經營的業務，已進入金融商品交叉行銷，金融從業人員勢必適應多元化的角色扮演，專業證照不只象徵專業能力的提升，對於金融業務人員的生存，更具實質的意義。加入 WTO 以來，政府政策性推動國內金融業整併，以增強企業整體國際競爭力，目前金融服務業在「改善金融體質」及「因應 WTO 開放競爭」之際，「金融工作者」成為「全方位金融業務人員」的必然性悄然成型，為於新運作體系中成功卡位，相關專業智識的重整、強化及證照取得，勢為金融從業人員延續職業生命的關鍵手段，為達到專業服務水平，取得金融專業證照已經是從事金融業務的必備條件；又適逢「金控法」的實施，國內全面推動金融現代化及國際化，隨著台灣金融制度改變並與國際接軌，金融證照也從本土化，逐漸走向國際化。

取得各項金融專業證照，已經是進入金融服務業的門票。而且憑藉證照的公信力，不僅實質上提升自我專業能力，塑造專業形象，更能爭取客戶信任，成為市場角逐成功之鑰。金融專業證照在職場上所衍生的價值，不但足以增加個人之人力資產與競爭力，對個人升遷有加分效果，亦帶來個人的高收入，顯見金融證照已蔚為風潮，且預期將逐年擴大。

進入大學後，應提早準備各項證照考試，願與南湖所有將來欲從事金融行業的同學互勉。

與您分享我申請學校的經驗

陽明大學牙醫系一年級 賴玟綺
畢業於北一女中

親愛的學弟妹你們好，南湖高中是一所新學校，充滿活潑朝氣與無限希望，我願意將去年申請學校的經驗，提供給你們作為參考。

當初是經由申請的管道進入陽明牙醫系，我的學測成績是72級分，國文12級分，其他滿級分。第一階段的結果出來後，把目標擺在聯考的同學一定要好好加油，在這最後短短三個月裡，將自己所有努力的成果再好好展現。而準備申請第二階段的同學，學姊可以在此提供一些針對陽明第二階段面試的淺見。在準備書面資料方面，首先是自傳，除了簡單敘述自己的成長背景，可藉由一些成長中經歷過的事展現自己的人格特質，另外，獎狀如班際競賽、證書如全民英檢，有任何豐功偉業都要盡量附上。面試的時候可呈給老師一些額外對自己加分的資料，像我之前都有把自己做的較好美術作業或是報告整理起來，高一的時候老師要求我們每兩個禮拜看一本書寫讀書心得，並將所寫的心得集結成策，在面試的時候我便把這些資料呈現給老師。而參加面試的時候，一定要保持燦爛的笑容，通常陽明的教授會問一些比較平常的問題，如：為什麼選擇牙醫，另外多注意一下時事新聞，尤其是一些災難事件及醫療糾紛。我覺得用平常心去應試，通常都會有意想不到的收穫，祝福學弟妹都能進入自己心儀的學校，一切順利唷！

高尿酸血症與痛風

李生元醫師

隨著經濟的進步，國人的飲食習慣的改變，吃得過多過好已變成一個普遍又嚴重的問題，其實只要有正確的飲食觀念，很多疾病都可減輕病情，甚至事先預防疾病的產生，痛風就是經濟富裕下的「現代病」。

一、何謂「高尿酸血症」：

顧名思義即飯前血液中的尿酸超過7mg/dl，正常人的尿酸隨著年齡增加而升高，男性在青春期之後快速增加，但都在7mg/dl以下，而女性因有動情激素的關係，尿酸值都比男性低（因動情激素會促進尿酸排泄），而在更年期之後因動情激素分泌減少，尿酸才會開始增加，所以女性的痛風都在更年期之後才會發生。而男性因沒有荷爾蒙的保護，若再加上生活習慣的改變（如高普林飲食、喝酒、肥胖、少運動）尿酸約在中年之後就一路上升，甚至超過7mg/dl以上，但最近國人因飲食習慣西化，在25歲之前就發生痛風的年輕人已大幅提高。

二、當您發現「高尿酸血症」怎麼辦？

首先需排除有無續發性的原因：如高血壓或心臟衰竭的病人服用「利尿劑」、腦中風或心肌梗塞的病人服用的低劑量的阿司匹靈，治療肺結核的藥物等，另外因尿酸90%是由腎臟排泄出去，若腎功能不好的病人，也會造成尿酸值增高。而鉛中毒的病人也因腎臟排泄尿酸降低而導致尿酸堆積於體內，若有喝酒，少運動、肥胖、吃太多高普林食物（如海鮮：蝦、蚌、花枝...、內臟、香菇、蘆筍等都會使尿酸增加），所以首先要作的是把上述原因排除掉或控制飲食，多運動並減輕體重，喝大量的水（至少一天2公升），3個月後再抽血一次，至於吃同樣的食物為何有人尿酸會增加，而有人不會，主要是腎臟排泄尿酸的功能較正常人差，其原因仍不清楚。

三、尿酸值太高，要吃藥嗎？

大部份的人經過上述的方法都會得到改善，但若有泌尿系統

結石（如腎結石），痛風性關節炎發作，腎功能變差，則需考慮尋求醫師的診治檢查並開始服藥治療。需注意的是尿酸高的病人常合併有高血壓或高血脂（膽固醇或三酸甘油酯偏高）或血糖高（糖尿病）。所以不應把它視為只是一個單純的問題而已。需同時注意是否有連帶上述的疾病，藉「尿酸高」這個警訊，同時找出隱藏在內的其他問題。

四、「高尿酸血症」有什麼併發症？將來需要洗腎嗎？

尿酸高有四個進展過程：第一是高尿酸血症，第二是痛風性關節炎，第三是無症狀期，第四是慢性痛風石關節炎。

1. 痛風性關節炎並不是每個尿酸高的病人都會得到的關節炎，只有約 10% 的人因喝酒、飲食而痛風發作，最好發的地方是大拇指、足踝、膝關節、手指、肘關節（依好發順序）這些部位可以見到紅、腫、熱、痛，有時病人甚至會發燒、畏寒，痛風性關節炎通常在半夜發作，（可能因氣溫下降、尿酸容易沉積在關節），而且在幾個小時之內就痛到難以忍受無法行走。此時最重要治療是服用低劑量的秋水仙素（一天 1 至 4 顆）加上非類固醇消炎藥，而不是服用降尿酸藥物，一般而言，痛風約在 2 星期之後慢慢消失，以後就完全跟正常人一樣。
2. 無症狀：亦即兩次痛風性關節炎的期間，無症狀期會維持多久，端看病人血液尿酸多高，以及是否有導火線（觸發因子）如喝酒或突然吃大量高普林食物而定。
3. 慢性痛風石關節炎：當痛風性關節炎反覆發作代表體內尿酸值一直很高，若此時沒長期服降尿酸藥物治療，只是痛時吃個止痛藥，約經 10 年的時間，因尿酸長期處於過飽和的情形，尿酸就會到處沉積在關節、皮膚、腎臟、神經造成關節變形。痛風石形成（擠出來時為白色的液體）間質腎炎、腎結石、慢性腎衰竭、痛風石壓迫

神經導致腕隧道症候群（手會酸麻無力），也就是進入慢性痛風石關節炎，此時已經是痛風的末期，併發症特別多，如三不五時痛風常發作，因常需服用非類固醇消炎藥或類固醇導致胃、十二指腸潰瘍並出血，腎衰竭需要洗腎（如棒球手徐生明），關節發炎變形提早退化，因此一定要每天長期服用降尿酸藥物才不會錯失治療的黃金時間，因為要經 5 年的時間痛風石才會慢慢溶解到血液中，10 年的時間痛風石才會消失不見；另外每三個月就要抽血檢查看尿酸是否控制在 5mg/dl 以下（因為在這種情況下痛風石才會溶解到血液中，並經由腎臟排出體外），以調整降尿酸藥的劑量。至於是否需要開刀拿掉痛風石？因手術只是治標不治本。除非外觀難看或嚴重影響到生活功能，如無法穿鞋子，若只靠開刀卻沒同時且持續服用降尿酸藥物，痛風石仍會「野火燒不盡，春風吹又生」的跑出來。

結語：痛風已成為現代人的一種富貴病，若不想被「它」附身，最基本的就是從飲食（三低一高：低鹽、低油、低糖、高纖維）與日常生活（多運動、多喝水、保持理想體重）著手，若不幸仍無法擺脫此病的糾纏，只好「終生與尿酸共舞」，但只要能定期三個月抽血檢查並在「慢性痛風石關節炎期」按時服藥，定能平平安安的「戰勝痛風」。

筆者是張會長的好朋友，曾任長庚類風濕關節炎科主任
現任基隆建德國小家長會會長

「我們所要做的是提昇生活品質，而不是延緩死亡。」

——（心靈點滴）



本校家長會辦公室位於本校中柱樓二樓，隨時歡迎蒞臨指導。

真正的英雄不是只有蠻力，而是有一顆堅強的心。

——（大力士）



93.11.01 張會長於校慶大會上致詞，恭祝大會成功。



93.11.01 家長會委員會組隊挑戰學生拔河冠軍隊伍，竟然贏了。

有時候你贏了，但其實你輸了。

——（美夢成真）

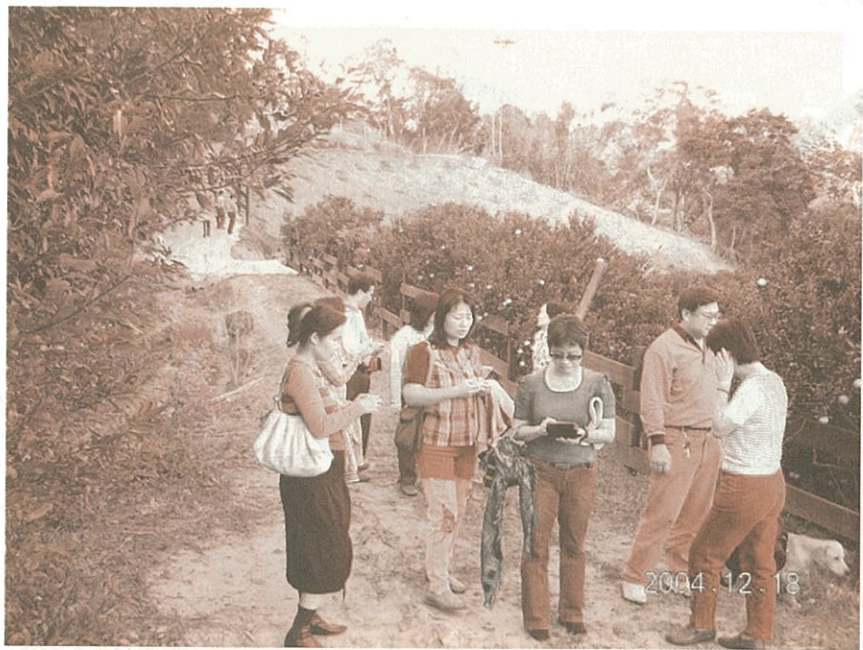


93.12.18 峨嵋湖古老吊橋上，看他們資深臉龐流露出歡欣笑容。



93.1218 胡常委淑媛峨嵋老家三合院羨煞來這群自台北的都市佬。

有信心不一定會成功，沒有信心一定不會成功。——（英雄本色2）



93.1218 農場裡滿坑滿谷的極柑任君採擷，大夥吃到不行。



94.01.08 於汐止好料理餐廳舉行第三次家長會委員會議。

「專心一致才能面對現實！」——（星際大戰首部曲）



94.01.08 會議中大家認真議事，令人感動。



94.01.30 南湖子弟在成功高中參加94年學科能力測驗。

「人皆有一死，但並非人人都活得有意義。」——（英雄本色）



94.01.30 張會長、戴校長與家長會委員到場加油打氣。



94.02.14 家長會委員參加93年度第二學期校務會議。

我的師父常說，把手握緊，裡面什麼也沒有；把手放開，你得到的是一切！！
——（臥虎藏龍）



94.02.14 張會長及委員們關心校務，踴躍提供建言。



2005.03.05

94.03.05 於本校四樓簡報室舉行第四次家長會委員會議。

我仍相信天堂，但天堂不是一個地方，不必費心尋找，那是心靈的一份歸屬感。珍貴的片刻即是永恒。 ——（海灘）



2005.03.05

94.03.05 家長會委員會議後至金玉滿堂餐廳用餐，並以歌會友。



2005.03.21

94.03.21 家長會委員以水果點心招待熱情歡迎，並合影留念。

生命會自行找尋出路！

——（侏羅紀公園）



2005.03.21

94.03.21 上海徐匯區教育參訪團來訪，校長致歡迎詞作簡報。