

一所屬於社區人的國際學校

Taipei Oxford International School

美語 · 安親 · 數學 · 才藝 · 英檢

ORD 1-3-9 教育學程給孩子1.5~15歲的持續學習

一貫串連學習核心理念
Learning is for life

3 9

三種生活實力

課程學習旨在培養孩子的
思考力 · 判斷力 · 創造力

九大系列學程

- 嬰幼兒淺能開發 (1.5~3.5歲)
- 全美語幼稚園 (3.5~6歲)
- 國小課後輔導 (安親 · 美語 · 數學)
- 小小領袖才藝班 (幼兒 · 兒童)
- 國中文理升學班 (國中生)
- 國內 · 外英檢班 (國小~成人)
- 國內 · 外遊學團 (國小~國中)
- 父母成長進修班 (成人)
- 社區教育生活班 (國小~成人)

OXFORD

奧斯福爾文教機構



南風淨湖

家長會專刊【第三期】

中華民國九十五年六月發行出版

南北才子春風化雨
東西佳人薈萃淨湖



溫馨上市

35

15

YAMAHA 全新機種
與日本同步上市中

家庭入門用最佳選擇

請洽全省功學社直營店
服務電話：0800-888101
www.khsmusic.com.tw



KHS

功學社音樂中心

南風淨湖

【第三期】2006.6.

目錄

CONTENTS

▶ 市長勉勵	親師興學	馬英九市長	3
▶ 教育局局長勉勵	作育功高	教育局局長／吳清基	4
▶ 家長會簡介	關於南湖高中家長會	家長會	5
▶ 發行人語	分享當南湖高中家長的心得	家長會會長／周明	6
▶ 校長的箴言	愛在南湖家長會	校長／謝應裕	7
	《南風淨湖》七言絕句	校長／謝應裕	10
▶ 貴賓的勉勵	培養自信的孩子	教育局主任秘書／唐德智	11
	為美滿生活加分	前任校長／戴國禎	13
	開啟南湖與社區的對話	前立法委員／謝欽宗	15
	展翅高飛攜手相伴	東湖國中校長／林蓮珠	17
▶ 家長會組織	第四屆家長會組織系統表	家長會	19
▶ 家長會工作日誌	家長會工作日誌	家長會	20
▶ 校務交流道	從多元入學談高中的學習規劃	教務處主任／謝清和	23
	談個人擔當	學務處主任／楊廣銓	25
	從小金人談父母如何作孩子的生涯引航者	輔導室主任／龔靖淳	28
	94年度對外參賽得獎項目	圖書館主任／黃金塗	31
	發掘孩子的潛力	主任教官／王仁潔	32
▶ 會務秘書	淺談世紀黑死病－禽流感	三年級家長會副會長／陳金宗	34
	謝天	二年級家長會副會長／胡淑媛	37
	給各位關心教育的家長	一年級家長會副會長／尤樹旺	38
▶ 家長天地	推甄經驗談	家長會顧問／林逢玲	39

加入家長會有感

103 班家長、常委 / 呂紹宏 43

感謝

310 家長、委員 / 林詩 44

父母的成績單

108 家長、委員 / 吳國琳 45

淺談青少年情緒管理

生活輔導組組長 / 楊光輝教官 47

生活教育如何落實於校園中

教官 / 姜尚禮 49

校規、校訓、校風、校譽

老師 / 黃曉惠 50

換個角度看世界

老師 / 林靜怡 52

飲食衛生做的好~防堵流感沒煩惱

校護 / 王集瑩 56

月考前的颱風「日」

101 學生 / 劉朝維 58

夢想

111 學生 / 林之清 59

拉丁熱焰

113 學生 / 鍾天蓉 59

獨特你和我

113 學生 / 劉芊影 60

再遊北埔

第二屆會長 / 羅振忠 62

花東偷閒去

第三屆會長 / 張素秋 63

認真地活每一天

關心南湖的友人 / 周悠蘭 65

樂在工作中

台南台糖長榮桂冠酒店總經理 / 陳泰仁先生 66

感謝狀

家長會 67

南湖師說

學子心聲

寶島逍遙遊

溫馨送南湖

鄉親厝邊之贊助

南風淨湖【第三期】

台北市立南湖高級中學第四屆學生家長會專刊
中華民國九十五年六月發行出版

發行人 / 周明

名譽發行人 / 謝應裕、羅振忠

社長 / 黃布衍

社務委員 / 陳金宗、胡淑媛、謝清和

尤樹旺、楊廣銓、游浴沂

龔靖淳、凌福昌、黃金塗

編輯委員 / 呂紹宏、何筱秋

金恆正、林詩

美術編輯 / 巧研工作坊

財務 / 姜有儀、李雅琴

廣告 / 胡淑媛、尤樹旺

印刷 / 尚騰製版印刷公司

本刊圖文，版權所有，未經許可，請勿轉載，謝謝！

親師與學

馬英九



敬題

台北市立南湖高級中學
學生家長會會刊紀念

英九用箋

所以希望未來我們的南湖家長會，歡迎各位加入，共同經營，讓我們的子弟學校成為一所世界級的明星高中。

關於南湖高中家長會……

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

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

民國 92 年羅振忠先生榮任第二任會長，因其先後擔任各級學校學生家長會重要幹部及會長職務，政經人脈條暢，閱歷豐富，本會所有典章制度大致於此時底定，羅先生擔任會長期間為本校向民航局爭取補助噪音防制設備，礙於法令限制，未克成功，先生隨即著手與委員們積極籌募基金，為本校教室安裝冷氣，故自 92 年起，學生得以在安靜、舒適的環境中求學；先生又知人善任，委請有文字工作背景的張世民委員擔任總編，發行屬於本會會刊，至今已邁入第三期，據知應是臺北市高中裡唯一擁有自己刊物的家長會，故深受其他學校家長會羨慕；本會在羅會長的領導下，組織架構日臻完備，為日後家長會運作奠定良善的基礎。

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

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

南湖高中學生家長會是屬於全體家長的組織，各位家長如遇困難或有高見即可透過班級代表、家長委員反映，本會自當全力協助解決，正如本會自第二屆以來，每於學年結束時，會固定捐贈校方大型紀念品，表達家長們對學校的感謝，至今已贈送平台式鋼琴一台及健身器材一套，對學校音樂教育之提昇及師生體能之鍛練，發揮極大的助益，這些都是來自家長們的建言與創意。所以展望未來咱們的南湖家長會，歡迎各位加入，共同經營，讓我們的子弟學校成為一所世界級的明星高中。

臺北市立南湖高級中學家長會會刊
南風淨湖 出刊誌慶

作育功高

吳清基 敬題



分享當南湖高中 學生家長的心得

家長會會長／周 明



二年前，為了達成小女想要遠赴文風鼎盛的內湖區就讀高中的心願，於第二次基本學力測驗後全家人開車自北投經大直開始尋訪內湖幾所高中，在即將上高速公路打道回府（北投）之際，驚鴻一瞥，被南湖宏偉的校舍震撼性地深深吸引，自此就與南湖結下不解之緣。

南湖高中是所新的學校，設備現代化自不在話下，老師平均年齡極為年輕，但學經歷豐富，學校規定事項之宣導幾乎全數上網公告傳達，身為家長的我們也就跟著e化，每天上網流覽各項消息成為我必備的功課，也感謝學校協助家長會設置網頁，讓家長們透過此管道對本會及學校有更多的認識。

學校的規定雖然繁雜，但管理上甚具人性化，冬季制服不夠保暖情形尚未獲得改善之前，適度允許同學在制服外面再加厚實外套即是一例；校方為徹底解決同學午餐及留校自習晚餐問題，正積極籌劃合作社熱食部，希望提供學生既衛生又便宜，更多元化的餐點，也省卻同學外出用餐的困擾。

本校家長委員會自創校第一年即成立，歷任會長及委員們不但無私無悔地投入時間及金錢，更極用心努力去經營，復再獲得校方行政上大力支援，組織運作已漸趨完備，成功扮演家長、學校及教師三方溝通之角色，更有效協助推動學校校務發展，為同學提供最佳、最適合之讀書環境，本會歡迎家長們隨時給予我們指教與督導。

曾與家長們在聊天時談到，不少人為對錯失與孩子共同成長的日子而扼腕，在此更呼籲所有家長，工作和家事再忙也要勻出一些時間關心您的子女，與他們談談內心，聊聊學校，說說課業，話話家常，子女成長過程中少不了你們，美好的親子互動階段稍縱即逝，真的要多把握珍惜。

愛在 南湖家長會

南湖高中校長／謝應裕



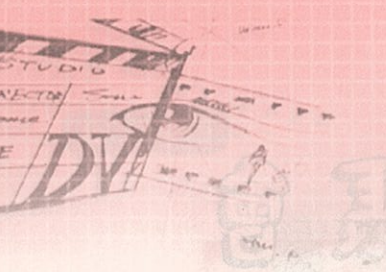
雖然在我的教育生涯規劃中原先並不包括「南湖」，但我卻選擇了南湖，我終於來到了南湖，真是事難料！然而這段時間以來，我感覺非常高興，也非常榮幸！因為我來到一個非常具有潛力的學校。南湖有年輕熱情的老師；有認真可愛的學生；更有投入無限關懷的家長。這一切真是要感謝創校校長——戴國禎校長。由於他的精心策劃，一步一腳印的從無到有，從有到完美，終於建造起南湖這美麗的學園，在這塊校地上留有他的血、他的汗！

他將在南湖的校史上留下一頁永不磨滅的光輝燦爛！

在這同時，最讓我感覺慶幸、溫馨的是「南湖家長會」熱情有愛！打從第一次「面見」家長會，從羅榮譽會長振忠、張前會長素秋及七、八位委員的「考問」中，深深感佩家長會對校務的了解與關心；並體認到家長們對一位新任校長殷切的期待。當下我覺得南湖有希望——因為南湖有這麼一個健全的家長會，有這麼多熱心、關心學校的家長。因此，讓我更體認到如果來南湖服務，一定要以最真誠的態度；最專業的教育知能來配合家長會會務運作。我要用最認真的精神來辦學，共同創造「學校、家長、學生」？贏的互動關係，好讓南湖在不久的將來能實現「立足內湖；放眼台北」的願景！

新學年在周明會長的領導之下，家長會充滿一團和氣。每次聚會，融洽的氣氛，讓我深深感到學校與家長原本是一家人，因為我們共同的目標是學生、是孩子。尤其學校在教育專業領導之下，全體教職員工上下一心的努力，能獲得家長的信任與支持，才是校務發展的原動力。由於教育的主體是「學生」，以往學校關著門辦學的時代已過去，家長參與校務的趨勢儼然形成。如何在教育專業、家長參與與關懷中取得平衡點，是學校行政與家長會所有成員共同努力的目標。

南湖家長會在卿前會長嘉智時期草創、在羅榮譽會長振忠手下茁壯，一切典章制度健全；再由張前會長素秋，現任周明會長接任，一切循既定的制度運作，會務推展非常順暢。因此，所有委員向心力強，認同度高。最難能可貴的是各位委員來自不同背景的家庭，能在最短的時間內馬上融入這個團體，而且就像一家




人一樣，這都是因為大家有一個共同的目標，希望「南湖一天比一天更好」！

這一段日子以來，最難忘的是家長會的「校外教學」——北埔知性之旅與新豐慶元宵。有鑒於平日大家工作緊張辛苦，家長會今年特別安排輕鬆的近郊深度之旅。別看大家平時各忙各的，一到校外教學比學生更活潑、更認真、更會玩、更可愛！去年歲末北埔深度知性之旅，在活動組鍾向映常委與胡副會長淑媛的精心策劃之下，興高采烈出發，沿途又唱、又跳、又鬥、又鬧、又吃、又喝、又買、又……耶！真像小孩子！但是我們也有認真的一面，探訪了當地民俗風情、歷史古蹟，有一級古蹟金廣福、天水堂，三級古蹟慈天宮以及縣定古蹟姜阿新宅。更親自動手比賽作擂茶，「金歹勢」！結果會長與我這組第一名，絕對沒有作弊喔！喝起自己做的擂茶味道還真不錯，應該是有加入一點大家的汗水吧！

此次北埔知性之旅尚有一個任務，就是到鄰近五指山灶君廟拜拜，聽說非常靈驗，一行人浩浩蕩蕩入廟拜拜，祈求南湖校運昌隆，更祈求今年高三學生大學升學率能更好。晚上更在當地士紳社區發展協會理事長家吃客家米粉，喝燒酒雞，但燒酒雞實在太辣了！辣得大家受不了。最後在酒足飯飽中，大夥帶著依依不捨的心情上了遊覽車，一上車又開始唱、跳回到台北，直到校門口大家尚覺意猶未盡，不肯下車呢！直到會長許諾，相約下次，大夥才像耍賴的頑童，勉強下車回家！

年前盧委員騰妹邀約到她新豐老家，因為老家經過翻修重建，非常漂亮，趁還在過年期間，大家前往一遊。也就在大夥吡喝下，二十幾人又上了遊覽車，沿途又是歡欣唱跳一路到新豐，先到王爺廟參拜，聽說非常靈驗，大夥清香一柱祈求身體健康、家庭幸福美滿、更祈求今年高三同學升學「紅不讓」。緊接著到北台灣最大紅樹林——新豐紅樹林參觀，放眼看去真是壯觀，最難能可貴的是政府建了觀賞步道，人可以近距離一邊散步一邊觀賞，身心非常舒暢。

接著車子駛往盧委員家，放眼看去一棟又像西式洋房；又像中式四合院的別墅映入眼簾，真是漂亮。盧爸爸、盧媽媽已在門口和藹可親的歡迎大夥；盧二哥、盧二嫂忙準備豐盛的午餐；盧大姐及盧小弟、盧弟妹忙招呼大家參觀這棟漂亮的別墅。整棟屋子前庭、後院皆有花園，就像是一座花園別墅；屋內裝潢非常精



緻，每個房間各有不同特色，讓人非常羨慕。大夥參觀美麗的屋子後已經飢腸轆轆，一齊到後院大快朵頤享受豐盛的野外自助餐，再加上葡萄美酒，真是人生一大享受！

最讓大家感動的是羅榮譽會長振忠，在忙完自己公司團拜與處理早上意外跌傷的羅大嫂後，驅車趕來會合，真是讓大家感動不已。另一樁感動的是胡副會長淑媛，因為負責高二教育旅行行前路勘，一路太辛苦回來生病，當天早上還去打點滴，但也在中午趕到，讓大家又心疼又高興，因為她一到氣氛就亢奮起來！第三個感動的是嚴委員桂蘭，早上師大有課，上完課後換了幾班公車與火車，不辭辛苦幾經輾轉才到新豐，真是太讓大家感動了！

餐後餘興節目有唱卡拉OK、有開四健會、有聊天、更有愛美的太太作臉化妝，各享受一段完全放鬆的時光。在不知不覺中又將近黃昏開飯的時間了，因為樓上方城之戰尚未停歇，因此分兩批人馬用餐。餐後已經七點多，不好打擾盧爸爸、盧媽媽太久，才在依依不捨的氣氛下上車，大夥還是一路歡唱地回台北，又是一次家長會難忘的校外教學！

日前高三學生學測成績單已收到，統計六十級分以上同學有27位；五十級分以上同學(含60級分)共有303位，已超過應考學生604位的一半以上，表現非常優異，真要感謝高三各班導師、任課老師暨行政同仁共同努力辛苦的付出；當然高三同學用心認真學習及家長的配合、家長會的支持，能在平常就給學生許多的鼓勵，讓同學能在大家的鼓勵支持之下，奮發圖強，才有今天耀眼的成果。在這同時我突然想到灶君與王爺應有聽到我們的祈求，且有應驗、有保佑，我南湖學生學測才能有如此優異的表現吧！

俗話說「有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭」，來南湖也真是無心插柳的結果，但願未來這不只是「柳成蔭」而已，更應努力再努力，我要讓這片柳樹成林才是！寄望家長會能再繼續支持學校、支持個人，為南湖付出所有的一切，好讓南湖不但成為內湖最優秀的學校；更要讓南湖成為臺北地區高中明日之星，成為人人嚮往的優質學校！

最後我還是要說南湖的學子是幸福的，因為南湖有一流的家長；有一流的校舍；有一流的老師。我愛南湖，我愛南湖家長會，因為「南湖家長會有愛」！南湖將在大家齊心努力之下，發光發熱！

培養自信的孩子

教育局主任秘書／唐德智

南湖高中擁有優美的校園及校舍，有優質的行政團隊及優秀的教師，更有關心支持學校發展及學生學習的家長團體，能夠有機會在如此的環境中求學，毋寧是幸運兼幸福的。

如何在這樣一個基礎下，在各方面繼續追求進步，提升教與學的品質，乃是學校行政、教師與家長需要共同努力的目標；筆者有幸於2005年4月，隨同台北市十餘所國小校長赴澳大利亞布里斯本及黃金海岸市參訪中小學教育，從參觀訪問近10所學校之過程中，在與學生的接觸互動中，學生所展現出來的氣質與態度，相較於我們的學生有相似也有相異之處，其中差別的部份，其主要內涵為何，是一個有趣與值得思考的問題。

在布里斯本某一所小學，一位來自桃園縣觀音鄉的12歲小學生擔任服務工作，在接待的過程中態度落落大方，運用流利的英語侃侃而談校園的環境、學習的課程等，尤其認識在場的該校每一位教師並逐一介紹，頗不簡單；當我們詢問其未來之生涯規劃時也能明確的表達自己的想法及願景，令人佩服並留下深刻印象；參訪之校長及筆者都同時思索，「如果」這位學生在台灣的教育環境之下，是否有能有如此這般之表現？

因著上述環境，筆者再憶及2001年與台北市特殊優良教師赴歐洲進行文教參訪，在參觀法國的一所中學時，學校同樣安排來自台灣的高中女學生接待，該生夥同幾位同學介紹學校，態度從容、內容有條不紊，同樣獲得參觀的教師們高度好評，難免讓人興起是否「外國的月亮比較圓」的感慨！許多教師的相同感覺是，她們展現出來的是一種「自信」的形象，而「自信」的表現在台灣學生身上似乎不容易被發現。

澳洲昆士蘭省駐台北貿易及商業辦事處副代表 Lily 氣質出眾，語言能力一級棒，她亦曾在澳洲求學，對台灣與澳洲教育有著深一層的了解，她表示澳洲教育主要功能之一係在培養學生

南湖家長會會刊《南風淨湖》三年有成

南畝精耕三載盈，
風聲習習笑相迎。
淨化青衿學苑進，
湖人永誌慈恩情。

校長謝應裕



敬題

丙戌年三月

為美滿生活加分

前任校長／戴國禎

美國教育哲學家杜威(John Dewey, 1859—1952)曾經

說過：「教育即生活。」

我們大家積極投注在教育的心血，無非是為孩子們現在或未來的生活而努力。為人父母或師長者，無一不是希望孩子們的生活，能夠



過得更加幸福美滿。

退休前，曾有家長向我反映：南湖的藝能科要求很嚴格。為了繳交作品，常常要開夜車，加班趕工。也有家長反映：孩子的家政科作品不夠好看，歪歪扭扭地縫縫補補，為了怕成績太難看，就由媽媽捉刀代打了。經過我的瞭解，只要同學確實依據老師的指導，非但不是困難，而且可以收穫豐碩。

其實，為了培養同學們未來完整的生活知能，不僅升學考試科目要加強，學校裡所有正式與非正式的課程，都不能偏廢。那些國、英、數、史、地、物理、化學等科目，都只是未來謀生餬口的基本工具科目而已，若想要在餬口外，使得生活添加許多美與人文的元素，那必須在許多藝能科或相關課程上多下功夫。若能在學校階段增加美學和人文的知能，必定能為日後美滿生活加分。

試想：以後作太太的人，願意挽著先生的手，一起去國家劇院欣賞表演，或到美術館去參觀展覽，或者願意並肩坐在海邊共享夕陽彩霞；在家裡，爸爸媽媽可以摟著孩子說故事、歌唱……，那是多麼美滿的情景畫面。

我自從事教育工作以來，念茲在茲，時時刻刻都在想，如何為孩子們的未來美滿生活加分。

2005年7月，國際知名的歌劇—「歌劇魅影」，在韓國首爾演出期間，非常偶然的機會，我在那兒認識了劇中演員之一，

「自信」，此與台灣教育一直以來學校與家長專注子女課業是有區隔的；當然，我們也有自己的教育成果與特色，但是在重視國際化與多元智能之今日，在社會強調人際互動與合作的時代，我們一味要求學生「把書讀好，其餘免談」的「政策」，必須「改弦更張」，才能提供學生未來學習及就業更有用的「資本」，筆者認為，高級中學階段著手培養學生「自信」是一條務實與正確的方向。

自信乃是在既有的基礎下努力學習、生活，並不斷追求進步，從而自我肯定，學校及家長在學生讀書之餘，應該規劃更多書本以外學習的機會，提供面對挫折的歷練，更重要的是給予更多的支持與鼓勵，學業成績的好壞不宜當作高中生涯的「全部」，我們一起調整教導孩子的方向，給他機會，給他協助，給他鼓勵，幾可以培養更多更優質具有自信的南湖學子。

列車

你的人生是一列火車，
總是有人上車，有人下車。

朋友或仇人、情人或家人，都是列車上的乘客，

只是有人和你同車的時間長些，

有人的時間短些，

每個人在上車之前，車票都先蓋了戳印，

站程皆已注定，

時間到了就上車，時間到了就下車，

不容討價還價。

而你，也是別人人生列車上的乘客，

請把握同車的時間，

以免分離時徒留遺憾。

還有，下車時，別忘了隨身的行李。

Miss. Riana Van Vollenhoven. 她畢業於南非共和國普瑞托利亞大學，獲有戲劇學士及音樂治療碩士學位。曾在國際各知名歌劇擔任多種角色演出。

今年（2006）年1到3月間，該劇在台北國家劇院上演。聽說去年10月份，開始預售門票時，定價數千元門票，都要排隊數小時，才能如願買到。

因為機會難得，我嘗試邀請她來南湖與合唱團同學見面，她竟然一口答應，沒有任何條件或費用的要求。（註：事後得知，台北某大學是安排音樂系同學到演員下榻飯店去求教學習的。）

感謝3月20日當天，周會長、盧委員騰妹、姜常委有儀、家長蘇玲玲女士、王慈鴻老師等到場，分別餽贈厚禮，使氣氛極為熱切而溫暖。謝校長排除萬難，特地趕來會面並致詞；游秘書與學務處行政同仁大力支持與聯繫安排；同學們在音樂科傅湘雲老師的指導下，製作精美的海報，致贈大束捧花等。這般高規格的接待，事後Miss.Vollenhoven一再請我轉達感謝之意。

在音樂教室，我們欣賞到國際級演員近距離的風采，她毫不吝嗇地引吭高歌，大家陶醉在她華麗而璀璨的聲樂裡。同學們一一展現在歌唱方面的才華，特別是傅老師指導下，大家對「歌劇魅影」一劇，已經有深刻的瞭解和印象。唱起劇中名曲，也是有板有眼，令大家刮目相看。看到我們同學的表現，深深感到安慰，能讓國際演員知道南湖高中同學有此實力，也是一件好事。

我們深信：今天我們播下這顆種子，日後將可能開花結果。更相信：南湖的孩子，將來美滿生活必定加分。

每個人都有一台自己的時光機器吧，傳送你回到過去的叫做回憶，傳送你邁向未來的叫做夢想，讓你完成回憶和夢想的，叫做現在。

開啟南湖與社區的對話

明湖國小、國中前家長會長 謝欽宗
麗湖國小設計建築師

孟子母三遷的故事能夠流傳千古，就是因為它告訴了我們千古不變的道理：『近朱者赤，近墨者黑。』有心於孩子教育的父母，應都相信「孩子不能輸在起跑點上」，從小就極盡所能為孩子安排各類才藝學習、外國語言訓練，以及安親補習……無非就是希望孩子能擠進一流高中、一流大學，希望孩子浸潤在競爭力足夠的求學環境之中，學習成長。如此一來，不僅父母親自己面子十足覺得光榮，更覺得是幫助孩子愈貼近功成名就的美好未來。但細細審視，在一般社會眼光的要求之下，能夠讓雙親滿意的孩子有多少；同樣地，在這漸趨多元的社會裡，有成就受人尊敬的社會人士，又豈是個個出自名校？

望子成龍，望女成鳳，天下父母皆然。父母在孩子成長的過程中，為他們所作的種種安排及犧牲固然是出於愛與善意，但是否也該偶爾停下來仔細思考，自己的做法是不是方向正確，或者，是不是還少了什麼？

我自己的三個小孩均畢業於明湖國小及明湖國中，也因此有幸擔任過明湖國小與國中的家長會長。大女兒後來先後從北一女及台大畢業，二女兒自己決定出國之後，也唸了高中上了大學，而最小的兒子現在就讀於內湖高中。這一路以來，我從自己三個孩子各個不同的求學及成長過程與親子關係中有了相當深刻的體會。又因為因緣際會，經營奧斯福爾文教機構，接觸了包含英文才藝、安親補教事業，看到一批批年輕父母同樣踏著我們從前的足跡，為他們孩子未來的光明前途辛勞奔波，更甚於當年的我們。此外，又適逢政府推動了九年一貫的教育政策，原希望能讓父母跟孩子輕鬆一些，卻似乎適得其反，許多家長與學童，不但沒有享受到更多親子之樂與提昇休閒品質，反而更加辛苦了。

何以會走向此局，我的體認是：我們的社會少了社區群體居民共同營造優質社區環境的動能，而政府亦無有效的推動。試想，有心的父母若能在為孩子進入名校而努力的同時，也分出一

展翅高飛攜手相伴

東湖國中校長／林蓮珠

當南湖高中家長會周會長打電話來為家長會會刊——「南風淨湖」邀稿時，我不假思索就一口答應了，最主要的原因是基於南湖高中是本校學生心目中理想的學校，也是本校畢業生進入高中人數最多的一所高中。尤其南湖高中在校長的帶領下，校運昌隆，學生各項表現亮眼，例如：男生合唱團、科學競賽、語文競賽等都有卓著的成績，真可以說是內湖區高中的明日之星。

因為自己是兩位女兒的媽媽，在孩子從幼稚園、小學、國中、高中到大學的成長過程中，陪伴她們在不同階段成長與求學的過程，其中的酸甜苦辣，個中的滋味，真的曾讓我睡不著也吃不下，但她們的表現也曾讓我欣慰也曾讓我引以為傲。雖然我在國中擔任老師、組長、主任22年，也曾在高中(台北市西松高中2年秘書、中正高中4年教務主任)擔任六年主任的經驗，現在又回到國中擔任校長，經歷了臺灣省和臺北市不同的教育環境，雖說歷練了完整的中等教育歷程，但由於因為每個孩子有不同的成長背景和個別差異，所以必須因材施教，才能給孩子最適切有效的教育方式，因此僅提出個人淺見，提供各位家長參考。

當孩子進入高中的時候，家長對孩子的課業表現會有很多的焦慮，因為高中課程不但加廣也加深，所以這時必須要讓孩子很快的適應課業的難度與深度，在學習上做一個調適。而此時孩子剛接觸到高中的社團活動，覺得非常新鮮也很有興趣，往往會一頭栽進社團活動而無法兼顧課業，此時父母一味的禁止會傷及親子關係。因此，必須要運用各種溝通管道，讓孩子體認到社團活動要適可而止和及時傳承的訣竅。

培養孩子養成閱讀的習慣，不管是中文或是英文書籍都要廣泛的閱讀，因為一切的學習都要以語文為基礎，因為閱讀可以豐富孩子的想像力，成就孩子的創造力，鼓勵孩子多閱讀，不但可以改變孩子的氣質，也可以增進其理解力，使孩子在學習的領域

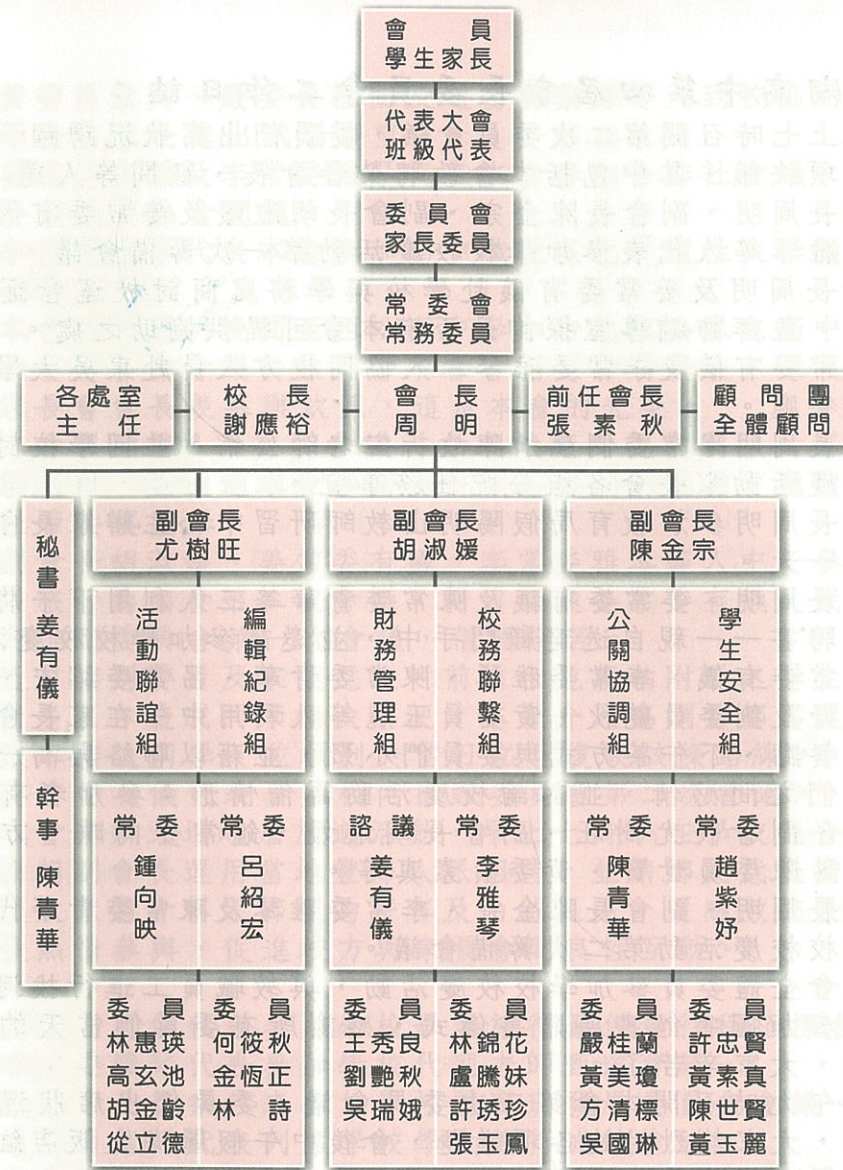
些時間參與社區優質環境的改造，令孩子們能依喜好、資質的不同，而在名校之外，也有在地學校的選項，也許不僅能讓孩子重視自己的特質，發揮所長，更能培養其自信自主的性格，快樂地成長。我深信如此一來，假以時日，我們社會的大環境必能有可觀的文化素質提昇。我更相信，教育的本質，就是要讓我們生活品質一代優於一代。

再進一步來談本地一東湖，從幼兒園到高中都有風評極佳的學校，欲在東湖營造優質的社區學習環境，應號召東湖地區的校長及社區熱心賢達，共聚一堂，研商可行方案，營造本區自成一有特色的文化社區，讓社區的孩子從出生到高中都願在自有文化的東湖地區快樂地成長。如此一來，高中就學期間每天最多可省下兩小時的通勤時間，而社區又有足夠的多樣學習資源，增廣孩子見聞，在這個數位網路的時代，深信社區孩子應可學得更多，友誼互動也更加緊密。這樣的理念，已深獲許多社會人士的認同，將進一步研商推動之道，若一旦推動成功，東湖將可成為人人稱羨的社區，放出萬丈光芒。而在實踐方式的研商中，大家一致認為，此社區運動能否成功，南湖高中必定扮演重要關鍵的角色。

因此，如何協助南湖高中成為社區心目中的明星高中，成為首要重要課題。南湖高中應讓社區居民清楚了解其未來教學計劃，扮演本區一貫學程的火車頭，俾早日達成這樣的願景，我相信便更能號召社區居民群體，共同來營造東湖成為優質的文化社區。如果你也願意為這樣的理念努力，這個美好社區的改造運動，就從南湖高中與社區居民的對話開始。

生命的靈魂是上帝創造的，生活的精彩是自己規劃的，人活到老學到老，這句話我很認同，但是不要活到老做到老。

台北市立南湖高級中學第四屆 九十四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。

中有更大的成效。有人說閱讀就像是一雙翅膀，可以帶領著孩子展翅高飛，在浩瀚的書香世界裏遨翔，可以增進其思考和應用表達的能力。

鼓勵孩子養成運動的習慣，有健康的身體，才有幸福的人生。現在都市裏的孩子空閒時間不是在冷氣房裡打電動玩具就是看電視、聊天，他們很少會去運動，更少會把運動當成是一種習慣。其實運動不但可以健身，也可以培養孩子注意力的集中以及守紀律的習慣，對社交技巧發展也有正面的幫助。所以，運動習慣的養成，就顯得格外的重要了。

養成孩子良好的生活習慣，此階段的孩子正值青春少年期，也是可塑性極高的時期，所以重視孩子的生活教育以及正確價值觀的建立，藉此型塑孩子高尚的品格、敬業精神及良好的學習態度，將來在這快速變遷的社會才更有競爭力。

建立良好的親子關係，孩子的成長最需要父母的陪伴，參與孩子一起成長也是一種幸福。給孩子適度的空間，給孩子尊重，相信你會獲得更大的迴響，每一個孩子都有他的優勢，發覺他的優勢，肯定他，讚美他，栽培他，就是許他一個美好的未來。

身為父母的我們都是望子成龍，望女成鳳，而所謂「要傑出就要付出」，也就是告訴我們每一個孩子都要承受責任與困苦，吃得苦中苦，方為人上人，希望每個孩子在自己的人生舞台上都有精彩的演出。

平常缺少壓力的人生活過的比較悠閒有壓力的人生活比較積極緊湊同理可知，有夢想的人一定比沒有夢想的人堅強，實現夢想的途中沒有人可以難為你就怕你自己難為你自己有夢的人最美，勇敢做一個有夢的人夢想所以會實現，是因為你從來不想放棄。過去的就讓它過去吧，雲淡風清不留下絲毫的污穢分手不出惡言這是與人相處的修養。知道怎麼上台的人，不一定懂得怎麼下台，上台靠的是機會，下台需要靠的是智慧啊！

南湖高中第四屆家長委員會工作日誌：

- 10/6 晚上七時召開第二次委員會議，委員們出席狀況踴躍，並通過多項決議，其中包括本會敦聘榮譽會長、顧問等人選。
- 10/7 會長周明、副會長陳金宗、副會長胡淑媛及姜常委有儀、李常委雅琴等人代表參加學校校慶活動第一次籌備會議。
- 10/13 會長周明及姜常委有儀赴學校與學務處商討校運會運動服事宜，並拜訪輔導室探詢是否有本會可提供協助之處。
- 10/14 姜常委有儀及李常委雅琴二人協同校方人員赴東吳大學參觀學生餐廳。
- 10/15 會長周明率常委們參加陳故祈安老師公祭，並回學校討論學校校慶活動家長會各組分配任務事宜。
- 10/29 會長周明參加教育局假陽明山教師研習中心主辦家長會會長研習一天。
- 11/1 會長周明、姜常委有儀及陳常委青華等三人利用下午將本會顧問聘書一一親自送達顧問手中，並邀請參加學校校慶活動。
- 11/2 姜常委有儀、李常委雅琴、陳常委青華、呂常委紹宏、趙委員紫好及劉委員艷秋、黃委員玉麗等人利用中午在家長會辦公室以餐點、下午茶方式與委員們小聚，並藉以聯絡與高一新任委員們之間感情，並討論校慶活動籌備情形；參加者有會長周明、副會長尤樹旺、副會長胡淑媛、鍾常委向映、方委員清標、陳委員世賢、黃委員素真等。
- 11/4 會長周明、副會長陳金宗、李常委雅琴及陳常委青華代表參加學校校慶活動第二次籌備會議。
- 11/5 本會全體委員參加學校校慶活動，與教職員工進行拔河比賽，並參加圖書館書展贈書儀式，感謝所有委員們當天的熱心參與，大家辛苦了。
- 11/12 上午九時召開本會第三次委員會議，委員們出席狀況依舊踴躍，大家熱烈討論各項議題，會後中午假麗湖大飯店紅盤美食聚餐，多謝校方主管多人參與。
- 11/14 有位上屆畢業同學不幸因車禍枉生，家長會倍感哀慟，特製作輓聯致意，並呼籲同學騎乘機車應特別注意安全。
- 11/18 會長周明、姜常委有儀、李常委雅琴及趙委員紫好等人參加學校畢業旅行籌備會第一次會議。
- 11/18 馬來西亞沙巴崇正高中合唱團來訪觀摩音樂會，會長周明、副會長陳金宗、葉顧問贊定、林顧問昆叡、姜常委有儀、李常委雅琴、嚴委員桂蘭及盧委員騰妹等人蒞臨聆賞。
- 11/22 本校舉辦全市國、高中英語作文演講比賽，會長周明、姜常委有儀、李常委雅琴、陳常委青華、何委員筱秋、林委員錦花、

黃委員素真、嚴委員桂蘭及趙委員紫好等人到校協助引導參賽學生、家長進出試場事宜。

- 11/23 姜常委有儀及李常委雅琴代表本會參加合作社會議，熱烈討論餐廳販賣熱食問題。
- 12/5 李常委雅琴代表本會參加高中職社區化「適性入學獎學金」審查會議。
- 12/10 本會會長周明晚間至西松高中參加台北市公私立高中第四屆家長會聯合會會議，並攜帶本會會刊至會場發放，深獲與會其他家長會會長羨慕與欽佩，這是本會的光榮。
- 12/15 本會召開第4次委員會議，會中請廠商說明制服材質成份與訂製過程，並通過本會舉辦委員旅遊日期其地點，邀請學校一級主管共襄盛舉。
- 12/19 副會長胡淑媛、姜常委有儀、李常委雅琴等人中午參加學校畢業旅行籌備會第二次會議。同日傍晚姜常委有儀又代表參加校內推甄委員會第一次會議，備極辛苦。
- 12/21 近日接到委員及家長反映，前往台北車站附近之學生專車已停駛多日，造成同學極大不便，本會介入協調首都客運每日繼續派車接送同學，並順利於當日立即復駛該條路線。
- 12/22 姜常委有儀代表參加校內推甄委員會第二次會議。
- 12/31 本會舉辦北埔峨眉旅遊活動，早上七時半在學校集合出發，感謝胡副會長運用當地豐沛人脈招待，並請鄉民代表擔任導覽，讓大家體會客家鄉親的好客及山城之美，更感激校長率學校師長熱情參與，促進校方與家長會間良性互動。

95年

- 1/2 姜常委有儀代表參加學校畢業旅行籌備會行程招標會議。
- 1/6 李常委雅琴代表參加學校代理老師甄選會議。
- 1/10 陳副會長金宗代表參加學校體育班發展委員會會議。
- 1/13 趙委員紫好代表列席學校學生德行成績會議。
- 1/14 本會召開第5次委員會議，會中決議高三學測時家長會委員到場加油安排、下學期開會日期、本會與校方新春團拜及參賽績優學生、老師獎勵事宜，會後3位副會長作東聚餐。
- 1/18 本會參加學校上學期末校務會議，委員們與會情形非常踴躍，並熱情提供摸彩獎品，致中獎率創新高，皆大歡喜，家長委員們並起立祝福全體老師及行政人員新年快樂。

1/22、1/23 學測日

周會長明暨陳副會長金宗、副會長胡淑媛等多位家長會委員兵分三路，分赴成功高中、內湖高中及台灣大學為本校高三及特教同學加油打氣，帶領同學及家長喊口號提振士氣，尤其謝校

談個人擔當



學務處主任／楊廣銓



南風淨湖邀稿，希望我能談談求學時期讀書的方法與竅門，但

總覺得與其長篇大論的敘說著讀書要領，不如推薦一本對大家有益的小書，其中的意涵與寓意，我想能帶給本校同學及家長不同的思維與啟發。因為我深信，唯有對「個人擔當」此一觀念的清楚認知，才能使每個人勇於任事，不去找尋任何可以掩飾失敗的藉口，從而提高對自我生活、求學、工作及人際關係的助益。看看這本書吧！它會提供你（妳）意想不到的幫助。

一、來源：John G. Miller (2004)。QBQ！問題背後的問題（陳正芬）。臺北：遠流。（原著於2001出版）

二、內文重點與主要論述：全文以實證與生活小例子做貫穿，舉出QBQ的指導原則與作法，茲分述如下：

(一) 每個人要建立一個有「個人擔當」的思維，為自己的思想、行為及其產生的後果承擔起責任；並且把焦點從他人與周遭環境中移轉開，進而反求諸己，這才是最有效益的作法。因此，個人擔當的重點不在改變他人，而是先改變自己，進而改變現況。

(二) QBQ的精髓是藉由提出更好的問題，當下做出更好的選擇。每個人都有自由做出更好的決定，並且為自己的決定負責。

(三) QBQ的文義（亦為指導原則）

1. 以「什麼」或「該如何」兩詞來發問，而非「為什麼」、「什麼時候」。

2. 包含「我」字在內，而不是「他們」、「我們」、「你」或「你們」。

3. 把焦點放在「行動」上。

提出申請入學(大學5個校系，四技也5個校系)，3月下旬，如進入第二階段指定項目，則於4月初起依各校指定時間繳交資料(如自傳、讀書計畫，藝術或設計類別尚需提出作品等)及面試，能力及表現受校系肯定的同學5月上旬可確定錄取之校系，如未能錄取學校則需全力衝刺7月1日的指定科目考試。

再看看學校的課業，三年級暑假預定有4至5週之暑期學藝活動，三上有三次段考，三次模擬考，下學期二次段考，三次模擬考，平均每二至三週就有一次大考試，故學生必須要做好時間規劃，以免顧此失彼，兩頭落空。這一階段的時間規劃如下：

一、暑假期間：利用課業輔導之課餘時間，瀏覽學群分類及校系網站，依自己興趣及成績，並參考上年度甄選入學校係條件，選擇符合自己興趣及成績表現之校系，了解該系發展重點、必選修課程及未來進路等資料，選出約10個志願，並排定優先順序。

二、三年級上學期：依照段考及模擬考進度，全力準備學測及三上課程，於指定時間辦理社團、幹部認證，取得在校成績資料後，確定是否符合想申請校系之條件，如符合則依規定時間提出資料申請學校推薦，並準備自述表(簡單型自傳)。

三、寒假期間：學測後，整理學習檔案、編寫自傳、針對前面選定之校系擬定讀書計畫，開學後即可請導師或任課老師指導修正，學長姐參考資料可至輔導室借閱。

四、下學期開學至三月：依照段考及模擬考進度，全力準備指考及第一次段考，依照規定時間提出申請入學。

五、三月中旬至四月下旬：接獲第二階段指定項目甄選通知，除上課外利用課餘將寒假準備之學習檔案、自傳、讀書計畫做最後整理，並配合學校辦理之模擬面試，做最後準備。

六、五月中旬後：確定是否錄取學校，是：恭喜，計畫未來四個月生活計畫(5月月)，並想想如何幫忙尚要衝刺的同學；否：調整情緒，靜下心來全力準備指考。

凡是豫則立，做好大方向的規劃，視實際情形再小幅修正，相信您的高中三年，必能快樂、充實且能進入心目中理想校系。



(四) QBQ 的精神：

1. 別再有「小媳婦」的心態，別再拖延或怪東怪西。
2. 我只能改變我自己。
3. 當下就去執行。

(五) QBQ 的作風：

1. 在現有的資源下闖出成就，著者說到真正的創意是「在框架之內成功」。意即正中標的、達成目標、把工作做好並改變現狀。
2. 「僕人的領導風格」—謙遜是領導的基石。

(六) 承諾用自己的智力、心力和勞力解決問題，而且不再爭功誇過。

(七) 能欣賞每個人與生俱來的天賦與優點，才是團隊精神的基石。

(八) 實踐個人擔當最好的作法是：先修練自己的想法，接著問比較好的問題，最後付諸行動。

(九) 領導是無時無刻修練自己的想法；領導是實踐個人擔當，決定做出正向的貢獻。只要用領導人的角度思考，每個人都可以是領導人。


(十) 史蒂芬·布朗 (W. Steven Brown)：「領導者並不是問題的解決者，而是問題的給予者。」

(十一) 學習是把「已知」轉化為「行動」；所以，學習是一種改變。

三、個人心得

「QBQ! 問題背後的問題」一書之書名看似哲學用語，實則為個人生活應建立的態度，處事圓融通達的方法與問題解決能力的培養。拜讀此書後獲益良多，謹分享觀後心得於后。

「個人擔當」一詞意指「責任感」的建立。綜觀現今社會，人與人之間的相處，由早期農業社會日出而作日落而息，街坊鄰



居一起下田耕作、勞動；直到現在科技日新月異的時代，則變成自掃門前雪的窘境，實是相差十萬八千里。

過往前輩長者總不免耳提面命告訴我們許多做人處事、待人接物的大道理。其中尤以「責任感」最為熟知。家族中的長輩不僅以嚴謹的身教告訴我們「責任感」的重要性；且凡事反求諸己，切莫推託耍賴之語猶記在耳，影響直到現在擔任教職的我。

自學校畢業進入教育界服務，歷任了國中生教組長、衛生組長、高中教學組長及學務主任等行政職務，其中經歷了許多事，有歡笑，也有憂愁。歡樂之景於此不再贅述；而憂愁時，總會出現書中所說的「小媳婦心態」，且常是遇到挫折時第一個念頭就是『為什麼我要做這些事……』仍不自知，且不免怨天尤人，悲觀至極；直到閱讀此書，經細細咀嚼其中的文義與精神內涵，並藉由實例的印證與說明，才發現自己被鎖在這無形的框架裏竟是如此模樣，心中不免感慨。

雖說凡事力求完美、勇於任事是個人的一貫作風，但仍舊無法擺脫「小媳婦心態」。回顧過往處事的想法與作法，雖有部分符合QBQ的文義與其精神內涵，但直到接觸此書後，許多不恰當的觀念漸漸移轉成較為正向的思考方式，且能藉此想法的改變實際應用在工作及生活上；於外顯性的行為表現上也露出樂觀、開朗的儀態，不再是終日埋首工作，讓不好的情緒困住自己；也藉由書本中許多精闢的文句，隨時提醒自己應有如何的思維，尤以「個人擔當」與領導風格最為深刻，此番文句實是對擔任行政工作的我無疑是最大的助益，且能加以描繪勾勒出自己對行政工作的期許與願景。

於此，我願意由自己做起，並改變自己對人、事、物等許多不同的想法與作法，擺脫「人稱」的束縛，將實際行動具體呈現。也希望推薦這樣一本書給本校同仁、家長及所有同學，藉由QBQ的文義與精神，能讓我們建立起「個人擔當」的思維，並有共同的理想與願景在此思維中確實行動與付出。

從小金人談父母如何作孩子的生涯引航者

輔導室主任／龔靖淳



今年的奧斯卡頒獎典禮上，導演李安獲得了最佳導演獎……台灣所有的人皆感到十分的開心與驕傲；因為這位台灣的導演可以在美國電影界的奧斯卡舞台上，打敗史蒂芬史匹伯、與喬治克隆尼，拿到這個榮耀，可見得一位非主流的亞洲導演是多大的努力與堅持，才能在異鄉獲得如此傑出的肯定。

我們可以看到李安自信地在電影的天地融合了東西方的精華，讓西方從牛仔斷背山的愛情中，感受東方深遠潛沉的愛超越生死，片中結尾傑克的夾克相疊正如同梁祝中的結髮為夫妻；牧羊人的李安，帶給外界對人間羔羊間情愛的省思與寬容，天地人的攝影方式餘韻無窮的震撼，如同東方的留白之美。

當天廣播中報導著：李安在台南一中的畢業紀念冊上就畫了一座小金人，而30年後他真的拿到了這座小金人。夢想實踐了！這是多大的一個鼓勵！！回想我們自己，最年輕的歲月中有什麼樣的夢想呢？那是一個怎樣的夢想呢？

李安以108志願考入現在的台灣藝術大學(原台灣藝術專科學校)，從一個想要重考的學生，到揚名國際的大導演。當然背後所付出的努力與學習是無庸置疑的，但是找對自己的位置，不斷學習，成長，並忠於自己的理想，也是重要的。

在教養孩子的過程中，我們是否能給予他這樣的信心與勇氣呢？

阿姆斯壯在登陸月球後返回地球時，說十分感謝他媽媽。小時後當他指著月亮說，我要到那裡去，媽媽笑著說：好啊！不過一定要記得回來。而我們小時候，若是好奇地指著月亮說：哇！月亮好美喔，月亮為什麼會跟著我們回家呢？大人會說：不要亂指月亮，那會被割耳朵。所以我們的創造力與想像力，與實現夢想的信心，似乎被框限住了，孩子可能在生涯的選擇上，失去了自我探索的動力。

常常在輔導學生的過程中，孩子會說爸爸媽媽希望我做什麼，但我不喜歡或是做不到；問孩子喜歡什麼，他也可能會說：我不知道耶！

所以，身為高中生的父母，其實是非常重要的引航者！而父母如何引導孩子找到他的天空帶給孩子最好的禮物。在此有三個生涯地圖與您分享：

生涯地圖一：鼓勵孩子多多參與各類活動與營隊

生涯與興趣息息相關。而所謂的興趣，爸爸媽媽們可以想一想：你自己的興趣是如何培養起來的呢？我想多半我們是接觸了某種領域，在其中有楷模人物或環境令我們佩服或喜愛，並從實際參與中得到成就感。

所以擴大孩子的視野與經驗，從每一次的參與中可以得到自己發現或他人回饋的體悟。所以高中生會有許多機會可以參與活動與大學各科系營隊，因為我們不斷可以看到，許多學生從參與活動與營隊中，對他可以選擇的領域找到楷模或經驗，也都從中找到自己未來可以努力的方向。南湖的學務處與輔導室都有相關活動會在最新消息內公告，父母可以多多鼓勵並了解相關時程，鼓勵孩子做好生涯探索。

地圖二：協助孩子了解他的優勢特質與能力

相信每個孩子都有他很棒的地方，只是父母您能肯定嗎？

你可能希望孩子走現在當紅的生物科技或能源的產業，但是你的孩子的專長在與人接觸與溝通協調上，你可希望孩子在法制化的社會中當個律師，可以他可能擅長的是設計與創意。從生涯興趣的組型上，專家將其有分類為：喜歡與人接觸的，如社會型(S)企業型(E)；和喜歡與物接觸的：實用型(R)、研究型(I)，而另一個向度是喜歡依照規律的事務型(R)以及喜歡創意的藝術型(A)。這個稱為何倫碼的興趣量表，是將人格特質與職業環境做個搭配，把怎樣的人放在如何的環境是會勝任愉快的。學校在高一有這樣的心理測驗結果可以參考。

而現在的時代多元化，也有許多新興的領域與職場。這樣的新時代變化如在易利信20年的執行長的演講中提到：生涯路程中，看到許多的人，尋尋覓覓，而他發現「熱情可以導致成功」。

您不需太多的擔憂（因為擔憂只會讓孩子一點一點失去信心），而是要積極給予孩子的自信心與培養孩子對事務的熱情；不是讓孩子去完成我們所想要他們完成的，或是我們無法做到，

94 年度對外參賽得獎項目

圖書館主任／黃金塗

自創校以來語文、資訊、體育……等項目，在全體師生共同努力下獲得不錯的成績，僅列出 94 年度本校對外參賽得獎項目供參閱。

國際賽部分：

參 賽 項 目	獎 項
2005 年國際『外交之門』網站競賽	美國國務院特別獎
2005 年國際『網界博覽會』網站競賽	特別獎

全國賽部分：

參 賽 項 目	獎 項
94 年全國『語文競賽』(閩南語)	第二名
94 年全國『外交之門』網站競賽	銀 獎
94 年全國『網界博覽會』網站競賽	銀 獎
94 年全球法語日『全國法語歌唱比賽』	第三名
94 年教育部外交部『外交小尖兵種籽選拔』	第四名
第六屆台灣區 TRML 高中數學競賽	銅牌獎
94 年全國中等學校運動會『桌球錦標賽』高女團體組	第八名
2005 全國思源科技創意大賽	優 等

台北市賽部分：

參 賽 項 目	獎 項
94 年臺北市學生美術競賽——水墨畫類	第一名、佳作
94 年臺北市學生美術競賽——版畫類	第一名
94 年臺北市詩歌朗誦比賽	一等獎
94 年臺北市學生美術競賽——漫畫類	第二名
94 年臺北市學生美術競賽——水墨畫類	第三名
94 年臺北市學生美術競賽——西畫類	第三名
94 年臺北市學生美術競賽——漫畫類	第三名
94 年臺北市學生美術競賽——平面設計類	第三名、佳作
94 年臺北市中小學聯合運動會——高男跳遠	第五名
臺北市中小學聯合運動會——高女兩百公尺	第七名

所以希望他們帶我們去完成的。所以，好好看看你的寶貝，去發覺他原本的能力與上天賦予他的潛能吧！

地圖三：父母能覺察自我的期待與作好分離關係

所以順著地圖二，我們來到了地圖三，是一個重要的核心概念：「覺察自我期待與作好分離關係」！在學校日沈金慧老師的演講中提到：「每個家庭重要的功課，就是做好分離關係。聖經上提到：『孩子是經由你所生，而非你所生。』」哇，這真是一語道破在親職中很重要的迷思。

當每個嬰孩呱呱墜地後，我們開心地希望他健康平安的長大。當他上學後，希望他聽老師的話，當個好學生。當他是個乖學生後，期盼他的功課可以不錯。不錯之後，期待他可以考上好的志願，好的志願後希望可以交好的男(女)朋友，找到好的工作。我想，這是很自然的，也是我們希望孩子可以有順利成功的人生。但人生很有趣，我很喜歡引用〈與神對話〉(註)一書中 55 頁提到的「小靈魂與太陽」的故事，來讓自己與朋友、學生明白「每個狀況都是一個禮物，每個經驗都隱藏著一個寶藏。」

所以，我鼓勵爸爸媽媽透過地圖三提醒，可以不斷進行覺察，從覺察中發覺上一代父母對您的期待，還有您對孩子的期待，當有了這個明白後，我們才不會在不知不覺中陷入了要孩子替我們完成夢想，或因不符合期待而在家庭溝通上產生孩子或是您的痛苦。

在輔導實務經驗中，也可以常常發現，當家長把自己照顧好，且把責任還給孩子後，不是都不管他，而是陪著孩子去探索他的未來時，孩子自己的生涯會負起探索與努力的責任。

當新時代的父母真的不容易，但也是很幸運的。換個正向的思考：正因為這個時代的多樣性，我們可以不斷成長與學習，而孩子的也可以提早思考自己的未來。祝福新時代的父母與孩子，在生命的旅程中，都是讓我們明白，原來我們所遇到的一切的問題和困難，它的答案都是愛！

註：Walsch, N. D. (1995) *Conversations with God: An Uncommon Dialogue*. 王季慶譯(1998)：與神對話。台北：方智。

發掘孩子的潛力

主任教官／王仁潔



每個孩子都有他的天份，蘊藏無限的潛力。有些在學校成績不見得理想的孩子，或許他天生對機械很在行，或許他味覺敏銳，是做廚師的天生好手。了解孩子的專長和性向，是父母的責任，請多留心孩子的才能與天賦，多鼓勵孩子實現自我理念，依據孩子的心性，栽培訓練其日後謀生的專長。

現今家長之間常會相互比較兒女在學業上的成就，並已蔚為風尚，往往竭盡所能，鼓勵孩子在成績上獲取較高的分數；但我們是否應該接受原來的、自然的他，而非期望中、經過加工的他，這些是部份父母在不知不覺中可能犯下的錯誤。

當然父母親也不能任由孩子隨意的發展，而忽略養育之責或協助對最高理想的追求。這種說話是不是很矛盾？其實不然，若能考慮到孩子的天真、性向及能力，據以鼓勵孩子，給他希望去達成目標。每個孩子都是一個無可取代的，人格特質更是不同。因此，讓我們了解他的潛能，協助他們順性發展。

所以，我們要認清孩子的自然本性，而非一味的把自我觀念強加在他們身上，並非每個孩子都適合做工程師或醫生，我們該做的，應該是給予鼓勵與支持，孩子自然能發揮才能，展現最大的潛力。如果，我們能提供子女良好的教育環境，給予合乎倫常的道德規範，讓孩子在成長過程中慢慢的發掘自我的潛能，進而創造自己的人生。

常有許多的父母教導子女時，只以告誡來約束子女，忽略了以身作則應是更重要的一環。教育的過程中，如能身體力行，孩子有師法的榜樣，才能讓孩子學的更好。給孩子正面的榜樣，教他們仁愛、尊敬與和諧，去發揮所長。太多父母憂心的來源是孩子不夠聽話，不夠順從，害怕孩子不經意的錯誤行為，影響到將來的前途；然父母的愛是多麼的偉大，沒有父母會期待未成熟、

毫無經驗的孩子，能像自己對待子女般盡責又充滿愛地來回報，非要等到孩子長大了，也為人父母後才能明瞭父母的價值，及付出這份毫不保留的愛。

如果您的孩子既頑固又叛逆，你可以失望，但是不可以絕望，因為如果連你也放棄了，孩子更可能就此一蹶不振。多鼓勵少責備，保持情緒的平穩，親子間會更為親密及諒解，進而營造出家庭中最企盼的和樂。打從孩子出生後，為人父母的就盡最大的能力負起撫養之責，孩子漸漸長大了，要的不僅是物質的充分滿足，在精神及心理上同樣需要你的關懷。有許多家庭的環境不盡人意，卻辛苦付出把孩子一點一滴的拉把長大，全家和樂無窮；有些家境富裕的家庭提供孩子超高的物質享受，卻讓孩子感受不到一點父母的愛，這樣的孩子長大後，人格特質不一定是正面的。請指引一條路，讓孩子不至偏差，因其潛能無窮，又有多樣的選擇，得以造就孩子不凡的人生。

以下與所有為人父母的家長共勉：

孩子活在寬容中，學會忍耐。

孩子活在讚美中，學會欣賞。

孩子活在公平中，學會處事公正。

孩子活在安全中，學會忠誠。

孩子活在肯定中，學會喜歡自我。

孩子活在接納及友誼中，學會愛自己及愛別人。

生命中有許多的場合，都要痛下決心去選擇離開；離開，不一定是悲傷，有時候是為了到達另一個新境界的過程。自在就像蝴蝶，你愈想去捕捉，牠愈消失於無形，但是，當你疲倦放棄時，牠卻悄悄的飛近你身旁。

淺談世紀黑死病—禽流感

三年級家長會副會長／陳金宗

緣起：本報曾報導又見禽流感女子初傳聞時，予與的親朋好友

在 2006 年 3 月 17 日，本人奉會長指派到市立大安高工參加「台北市因應新型流行感冒 C 及疫情收容場所」家長說明會，衛生局疾管處處長針對禽流感防疫提出說明，讓與會家長進一步了解「禽流感」究竟為何。

所謂防疫需要知識能力才有保障，禽流感病毒屬於 A 型流行性感冒病毒，依病毒的血球凝集素〔HA〕有 16 種，以及神經胺酸〔NA〕有 9 種因此共有 144 種亞型，但是只有 H5 和 H7 的病毒才有可能造成高原性禽流感，而引發全身性的症狀。

禽流感之源起，各國及世衛組織面對因應措施：

在 1918 年，H1N1 流感病毒株引發全球大流行導致全世界四千多萬人喪命。因此，造成了西班牙八百萬人之喪亡，是故，西班牙對於流感疫苗之注射特別注重，亦稱為「西班牙流感」。在 1957 年，H2N2 型流感病毒株，引發全球大流行，導致全世界四百萬人喪命。在 1968 年，H3N2 型流感病毒株，引發全球大流行，導致全世界一百萬人喪命。在 1997 年，H5N1 型禽流感病毒株，在香港造成 18 人罹病，造成 6 人喪命。在 1999 年，H9N2 型流感病毒株，感染了兩名香港兒童。在 2003 年，H5N1 型流感病毒株，在八個亞洲國家的禽鳥間傳播。同年，荷蘭有一千人感染 H7N7 型流感。

在 2004 年 1 月，越南和泰國證實人類 H5N1 病例。在 2005 年，中國、印尼、哈薩克、越南已有人死於 H5N1 流感。如上所述，在未來的日子，或數個月或數年禽流感將爆發到全世界，因人類對於新病毒沒有免疫力，針對下一次可能發生的全球流感，世衛組織〔WHO〕已發出警訊，而近年所發生之

SARS 與之比較，實如河海之別，如同小巫見大巫。目前在亞洲，死於 H5N1 禽流感的患者，已近百人，也敲響了警鐘，而全球流感嚴重性將視病毒株而定。許多地區的藥品供應和其他衛

生醫療資源將會不堪一擊。

禽流感和流感之不同：

禽流感是指發生在鳥類上的流行性感冒，是由流感病毒所引起的。目前，是由 A 型流感中的 H5N1 病毒株所引起，而造成大量禽鳥之死亡。而人類從未接觸禽流感病毒，對他沒有免疫力，若感染了，將導致嚴重病症。如果在人類之間傳播，將導致全球流感。且禽流感傳到人身上引起的症狀和一般流感並沒有很大差異。像是咳嗽、打噴嚏、發高燒、頭痛、喉嚨痛……等，通常在 2~7 天可痊癒，但禽流感病毒非常猛烈，會導致病毒性肺炎，或是引起身體強烈的免疫反應，使身體非常虛弱，免疫力不足，讓其他病原有機可乘，皆是造成死亡率居高不下之原因。

政府與民眾如何預防禽流感：

我們從前面所述乃知道禽流感並非是流感，且於禽流感疫情爆發將會啟動 B 級〔學校已停課〕，則台北市政府將在北區、南區各增設一所禽流感專責醫院，而徵收作為收容所，此為第一階段；若疫情持續擴大，將啟動 C 級，那將是大規模流行，則醫療院所除有專責區，也有一般區動線加以規劃。民眾必須認知流感非禽流感，故注射流感疫苗效果並不顯著，因此在日常生活應該做到下列各點：

1. 常洗手、戴口罩。
2. 選購雞肉應符合 CAS，食用時必須全熟因為 H5N1 病毒在 80 度以下兩分鐘就會死亡，因此只要在 100 度以下約 2 分鐘，所有血色都消失，蛋黃完全凝固，就可殺死病毒。
3. 避免接觸禽鳥，就可減少得到禽流感的機會。
4. 賞鳥活動能可適度進行，然不可接觸到鳥糞，由於 H5N1 是在鳥類的消化道中繁衍，其糞便與分泌物含有大量病毒，只要不密切接觸，是不會受到感染的。
5. 禽流感不只鳥類會得到，其他哺乳類動物也會，如貓和獅

謝天

二年級家長會副會長／胡淑媛



有句話說：如果要感謝的人太多，無法一一敘述，那就「感謝天」吧！

人生的計劃永遠趕不上變化，93年的夏天，因為女兒的選擇——就讀「南湖高中」從此與「南湖家長會」結緣，我知道不是最好的就不會發生，既然發生就是上蒼給妳最好的恩典。

前一陣子當會長告訴我：淑媛妳要交一篇稿子登會刊，當下我愣住了，反問：我要寫什麼？會長馬上指示：寫這段日子以來對家長會的感想或妳的心情故事……老天哪！平常大家談天說地，開開玩笑尚可，要我特別用文字抒發一些「感受」，似乎又有難言之隱，如何適切的表達，如何拿捏精髓，真令我腸枯思竭，那種焦慮的心情，不是寸管所能形容……但對會長恭敬，不如從命，「命」這個字，把「口」往上提，就成了「口令」，對上級是要聽話的，更要服從的，不是嗎？

我何其幸，在滾滾紅塵中，婆婆世界裡因「南湖」而與來自各行各業的菁英們成為交心的好哥們、好姊妹，這又得衷心感謝兩任校長的英明領導及幾任會長、委員及教職員們的努力，才能有今天這麼可愛又有凝聚力的「南湖家長會」，誠如校內外一些長官所言「我從來沒看過一個學校的家長會跟學校關係那麼好，那麼密切的……」

感謝謝校長賜給家長會參與學校校務的機會，讓我們不斷地從中學學習，進而協調、溝通，凝聚共識，每個委員們常在百忙之中撥冗參加各個大小會議，更興高采烈的期盼每個聚會的來臨，在南湖的點點滴滴在日後風燭殘年，齒牙動搖之際，將是人生美好的一段回憶，誠如羅前會長所言：我們這些家長要好好感謝孩子，因為他(她)們讓我們相識，成為知心好友，這使我想到每個人需要有三老：老本、老伴及老友。

成功背後，總有不為人知的努力，失敗背後也有不為人知的怯弱與恐懼，南湖家長會能有今天的成果，實在要感謝每位成員無怨無悔的付出與努力，有句話說：生命是一條河流，你加入什麼，就擁有什麼，家長會在各個委員有錢出錢、有力出力的共識之下，日益茁壯，但眼看著歲月如梭，300多個日子漸將流逝，我們多麼不捨有些委員們將因孩子畢業而成為「顧問」，同時多麼盼望今年暑假過後有更多的菁英進入我們這個溫馨的「大家庭」共享「南湖」的榮耀。僅以以下幾句道出一年多來對南湖內心深處最真切的感受：

南湖師長像太陽；授道解惑最在行
家長盡心誰能比；他日將出狀元郎

最後以「貪婪是真實的貧窮，滿足才是最真實的財富」快樂不是擁有的多，而是計較的少，在能掌握的情事上 100%地給出自己；全力以赴，在不能掌握的情事上 0%地預期結果；完全放下。與所有南湖人共勉！

子。

目前，台北市政府對於在公園、廣場、寺廟餵食禽鳥者，罰1200~6000元，並針對中正紀念堂、大安森林公園、國父紀念館、環南市場、關渡自然公園等五大地區，列為取締重點。

結語：

禽流感可稱為「世紀黑死病」，感染 H5N1 的病患死亡率高達 50%，即使依目前醫療技術讓死亡率減致 5%，它仍舊是 1918 年全球流感死亡率的兩倍。是故要有效制止，則需做好防禦。防禦越堅固，我們就越能平安的度過風暴。防疫學家再三勸告，我們的敵人只有一個那就是「輕忽、大意」，因此從現在開始，每個人如有咳嗽、打噴嚏、發高燒、頭痛、喉嚨痛……等，不要輕忽認為是感冒吃點成藥就好。許多感染 H5N1 而出現嚴重症狀甚至死亡的患者，都是原本健康的成人或兒童。因此，不要輕忽上述症狀，應由醫生看診來確定病因。而在平常要常洗手，家裡要準備酒精、口罩以備不時之需。並應注意，疫情之資訊，目前，行政院衛生署疾病管制局建立了流感防治網 <http://flu.cdc.gov.tw/>，其中包含了全球流感與禽流感的最新訊息。希望經由本文之介紹，讓我們南湖人，皆能自求多福，免於禽流感之感染。所謂「天助自助者」，唯有自己能做好預防禽流感的工作，才不會受到感染。

天佑南湖，天佑台灣！

金盾銀盾是大家耳熟能詳西方寓言，不管金盾還是銀盾都不是真正的盾，人們的執著才是最大的矛盾！假如，真理沒有經過思考，就會變成類似金盾銀盾的辯論題材。思考不是鑽牛角尖，也不是想事情，而是聯想事情，就像神經的系統，因為創意是從聯想而來，一個不經意的聯想，就能找到一個創意，很可能因此改變你一生，也可能改變整個世界。

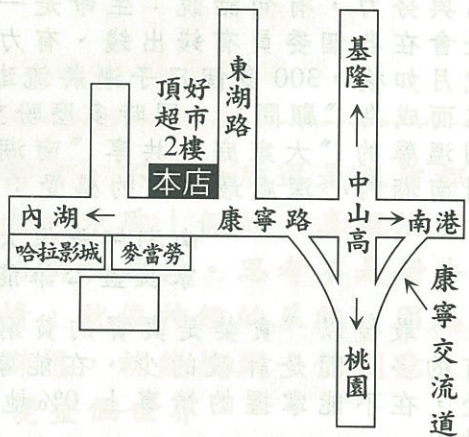
給各位關心教育的家長

一年級家長會副會長／尤樹旺

民國九十一年臺北市南湖高級中學正式竣工，這是首座位於東湖地區的高中，目前在謝校長的領導下，配合學校充實先進的軟、硬體設備，再加上內湖地區特有的山光水色，必定能「站穩內湖，放眼台北」。去年，長子有幸成為南湖高中的一員，在此大家庭裡，接受人生最重要階段的教育，期盼它除了幫助同學課業增長外，更能成為e世代高中的典範，培養出具有國際觀的優秀青年。

身為東湖地區安湖里里長，除負責加強與各部門的溝通協調，為學校爭取更多設施與福利，讓學子能在安全且完備的環境就學，更希望結合社區資源，讓學子能夠走入社區，與社區活動結合，除學業之外兼具人文關懷的素養。

家長會是由一群關心孩子教育的家長們所成立的，我們想為學校教育做一點事，因為我們對學校教育懷有一種願景，那就是「結合關心教育的朋友，充分利用社會資源，把智慧引進校園生活中，共築合理、民主的校園氛圍」。當社會走向民主，教育成為培養國民參與公民社會的重要訓練時，身為家長的我們，更需要「自我成長，積極參與」，為子女樹立榜樣。家長們，讓我們一同攜手努力，讓台灣這塊教育的園地，變得更艷麗芬芳吧！



推甄經驗談

家長會顧問／林逢玲

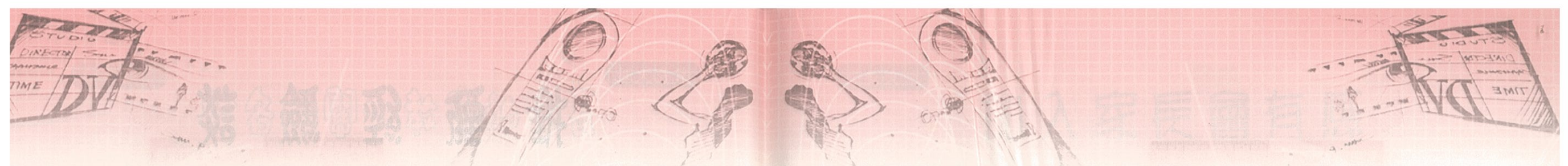
6年前老大考大學時，就曾聽說過所謂多元入學，或推甄、申請等名詞，但那時總覺得小孩子唸書嘛！認真唸就是了，哪有那麼多囉哩巴嗦的花招，一定是偷懶才會去搞那些有的沒有的，所以毫不考慮的就否決了「它」，甚至連想都沒有想過要去了解「它」。

去年要不是家長會找補習班辦了一場說明會，我可能對所謂的多元入學仍是一知半解，老二也不可能這麼幸運的推甄上了政大，事實上，我認為到目前為止，可能還有至少七成的家長和老師們，跟之前的我一樣，還停留在當年聯考的觀念裡，認為反正就是努力唸書去考試再等分發就是了。殊不知時代已經大大的不同，另一扇多元入學的窗子，已經開在那裡超過10年了，每年都有許多人因此輕輕鬆鬆的4月份就當上了準大學生。你當然可以固執的不去申請，但這麼美好的機會，就會白白的拱手讓給那三成懂得利用方法爭取機會的人，就像小女，以至少向前推進10個學校的超級幸運直上政大。在此，我願意把這段協助小女推甄的經驗分享出來，希望藉此拋磚引玉，幫助南湖的學子們以比較輕鬆又有效率的方式考上理想的大學。

首先我們必須承認，南湖的孩子們並非頂尖的聰明，所以成績參差不齊，可能英文好的數學爛斃了，數學好的英文卻超遜的，當總分一加後，當然拼不過名校的學生們，但那些特殊的專長卻一點不比他們遜色，而甄試入學的門其實是最有利於我們這樣的學生的，我們可以用單科的特殊專長，加上準備充分的備審資料和態度誠懇的面試機會，精挑細選某些非熱門的校系申請，這樣總比硬碰硬的筆試成績來的機會大一點。以下就是我和小女一路走來的心路歷程：

一、確定想唸的科系

甄選的初始其實是一個認真思考未來人生規劃的嚴肅課題，現在的小孩接受的資訊又多又雜，看似機靈，但其實對未來一無



所知，根本不知道要唸些什麼？興趣在哪？如果是考完等分發，那就考到什麼唸什麼，大學唸完仍是不知所云的人多的是，但甄選時會逼著你去思考，因為學校推薦只能推一個系，個人申請也只能申請五個系，而且考上之後都不能轉系，所以動作之前就必須先確定自己要唸什麼，我花了幾乎2個月的時間和小女討論這個主題，從一開始的茫無頭緒，不知所從，經過不斷的溝通討論，刪除法、興趣法、成績法、熱門排列法等等各種方式都試遍了，終於女兒冒出了一句話：「語文是我勉強可以接受的！」從此我們才確定了方向。

語文確定後，很快的我們又確定了要外語，而外語中，英文系是競爭最激烈的，但其實學習英文的管道卻是最多的，自修、補習、遊學等等不一而足，而且不唸英文系但英文好的人太多了，無法突顯專長，所以我們決定挑選非英文的第二外語為主，此時方向已非常明確，再來就是針對學測和在校成績門檻的篩選了。篩選過程中，小女總分53級分，只靠英文頂級分的成績當然有很多障礙，但在大方向明確的指引下，終於在幾十個系所，規定多如牛毛的不同要求中，精挑細選出政大土耳其語文系是資格符合的，政大對小女來說簡直是天方夜譚，但我們覺得推甄當然就是要越級挑戰才有意思，否則大不了再考指考就是了，於是就此定案。至於後來的申請入學，雖然申請了5個系，第一階段也通過了2個（都是國立大學），但覺得政大土語系還是第一選擇，於是決定盡全力專攻政大土語系就好，其他的就都放棄了，連備審資料都沒送。

二、準備備審資料—自傳、讀書計畫

土耳其語文系是一個非常冷門的系，全台灣就只有政大有這個系，其特殊的稀有性其實有其小眾市場的利基的，但該如何準備自傳、讀書計畫等備審資料呢？我們又經過了一番腦力激盪後，訂出國際化、地球村的主軸，還好我們全家在小女四歲那年

曾經在英國住過一年，後來小女也曾出國遊學多次，這樣的經驗很容易就與國際化、地球村的觀念連結起來，於是開始翻箱倒櫃找出一些具有特殊意義的照片，先掃描到電腦裡頭，以作為自傳的準備資料。當然小女也開始上網查資料，參考別人的自傳內容、格式等重點，看了數十篇以後她才開始動手寫，此時，小女從一開始的渾沌無知到現在，她自己已經充分掌握了方向，所以下筆很快，一、兩天就寫好了，當然又經爸媽的略加修飾、塗脂抹粉一番以後，一篇製作精美、內容紮實的自傳於焉出爐了。

至於讀書計畫，則就要更進一步思考畢業後的事業方向，如果要從商，則國貿知識、企業管理等相關課程就得放進來，如果要走外交路線，則政治方面課程就是重點，其他如英文的持續加強，電腦知識的充實，以及社團活動的人際關係培養等，都是讀書計畫的一環，寫得還挺充實的呢！

三、筆試與口試之準備

這部分各系所的規定並不相同，有的要筆試不要口試，有的要口試不要筆試，有的通通要，有的通通不要，但無論如何，就是要根據規定做好事前周密的準備，因為小女此次只專攻政大土語系的推甄，所以可以心無旁騖的針對政大土語系準備資料，也幸好網路的發達，任何無奇不有的資訊都可以透過網路搜尋得到，所以不管是當時發生的政大人車事件，或是土耳其的人文、歷史等資料，都早已準備妥當，難怪筆試題目完全都在掌握之中，輕易的就得到了高分。

面試是個性害羞的小女覺得最恐怖的一件事，她緊張的上網找了一百多題模擬面試的題目，先自己一一寫好答案並背起來，再由爸媽一次又一次的模擬面試，從進場的走路姿勢、坐姿、語氣、音調、聲音頓挫等等不斷的練習，再加上學校也有安排類似的模擬面試，所以到真正面試的時候，其實心裡已經踏實許多了，但萬萬沒想到，一百多題千奇百怪的問題都想到了，唯一沒

加入家長會有感

103 班家長、常委 / 呂紹宏



個人非常榮幸隨著兒子進入南湖就讀而成為南湖高中家長會的一員，在這段期間，看到委員們熱心參與的景況，讓所有的老師及行政人員深深的感受到各位對教育的關注及熱忱，這也是為什麼南湖高中邁入第四年來，能夠年年不斷的往前邁進的驅動力。

個人自參與國小家長會到國中家長會這九年來，獲得許多前輩家長們的指導與自我的學習，對於『教』『育』，融合了一些心得、在此與各位家長們分享。

一、為我們的子女善用資源、把握成長過程：

現在的家長，對子女們在學習的取角上，要比我們上一代更為寬廣、在提供孩子學習的資源上，也更為豐富。這也讓這一代的年輕人，更能夠有多方位的學習與機會。然而，他們每星期所擁有的時間並沒有因此增多，這段青春期的成長過程，對於關懷與溝通的需要並沒有變少。個人在此特別提醒，別把『升學』與『教育』畫上了等號。

二、基本態度是未來人生的百年大計：

在社會中的各個領域裡的精英分子，他們之所以貴為精英，不是因為他們有頂尖的學歷，而是他們待人的謙遜、做事的積極、溝通的能力以及有不斷的學習的精神所築成。

三、讓他們學習『計劃做得到的事』與『持續執行』：

在一個假期裡，我拿了一本書給我的小孩，請他每天能夠看一頁，他調侃我說：『這樣的書一天叫我看一頁、未免太小看我看吧！我一天看兩頁。』。心中那句『看了幾頁』，六十天後我才問他，他不好意思的回答我：『看了三十幾頁。』；其實，我要讓他感受並告訴他『計劃做得到的事』是不容易的，而『持續執行』更需要有很大的毅力。

對子女的互動與教導、就像是在跑『高山馬拉松』。不論是在高氣壓或是低氣壓，做家長的選手都必須要能夠腳步持穩，氣平顏和及堅持耐力。

個人在此感謝並呼籲大家對家長會及學校的支持，同時敬邀家長們多參與家長會，對學校教育提供必要之協助。

想到的是一如果老師什麼都不問，怎麼辦？小女就真的面臨這個尷尬的場面，三位面試老師推來推去的一句話都不問，場面冷到不行，小女急得不得了，眼睜睜的看著10分鐘的面試時間過去，出來後沮喪得欲哭無淚，心想一定是老師不喜歡她，所以連問都懶得問，第二天就抱著推甄無望的心情，落寞的上圖書館準備指考去了。

這條推甄之路一路走來，受益最大的當然是小女，但身為父母者其實也得到了許多，女兒長這麼大了，很多時候有自己的想法，親子關係難免疏離，但經過了這段期間的革命情感，使我們全家人的心又緊緊的結合在一起，常聽到恨子不成鋼的父母說：「真恨不得幫他唸書！」說真的，指考不行，甄選入學父母還真是可以幫上一點忙呢！雖然明知有點不公平，但制度不是我訂的，我們只是抓緊機會而已。

當然，再充分的準備也不見得能百分之百成功，萬一甄選失敗，對孩子的打擊是相當大的，這也是很多不鼓勵甄選的家長或老師最好的藉口，所以只會要求孩子不要分心，專心的準備指考就好了，但我倒是有不同的看法，我看到的是「機會」，「機會」稍縱即逝，甄選會失敗，難道指考就一定成功嗎？什麼要讓指考一試定生死呢？明明有兩次機會？什麼只要一個呢？況且如同我前面所寫的，甄選的過程其實是一個認真思考未來人生規劃的嚴肅課題，花點時間思索這樣的課題應該比重複死背那些課本上的死知識來的有建設性。現在的孩子都是溫室裡的花朵，沒有挫折的無菌環境，對孩子到底好不好見仁見智，很多問題並無法事先迴避，所以培養孩子面對失敗的勇氣也是重要的學習課題，只要事前做好心理建設，開誠佈公的與孩子討論他的未來規劃，尊重其意願，給予適當的輔導，即使失敗了，又有何懼？現代父母該做的不就是這些嗎？

感謝

310 家長、委員／林詩

『領航者』王玉芬老師

記得在92年的9月，小女兒慈瑩進入南湖高中就讀。某日，突然跟我提到有學習上的困難。此消息令我難以接受！高中的課業真的很難嗎？當時趕緊找班導王玉芬老師溝通。經過導師的評量，慈瑩只要經過適應高中的生活就沒問題了。是的，老師，在這畢業的前夕，當家長的我，特地在此要謝謝您一年級的帶領，讓我的女兒在這三年有好的表現。您在慈瑩的暱稱中是「玉芬姊」，當我聽到這個稱呼時，很好奇此暱稱的緣由。原來，這樣的稱呼，比較親切，就像家人一樣。所以，感謝老師「玉芬姊」一年級的教導。

『鐵漢的柔情』林國華老師

二年級又是更上一層的艱難。導師以自動自發的方式領導，自主性是老師的教育宗旨，這是讓高中生踏入大學的學前教育。由這次的學測成績的結果，家長們也認同導師的方式。

在這兩年中，發現林老師的另一面。班上某位同學家庭狀況特殊，學生的身體又不好。林老師利用假日帶學生到醫院看病，調養身體。所以，在此向林國華老師致上最高的敬意。

『可換個方式，不一定要那樣。』謝應裕校長

這句話是我與謝校長溝通時，校長您常常給我的答案。不管在學生、學校或家長三方面的問題，總是迎刃而解。謝校長在此感謝您，祝福您未來事事順利，南湖高中在您的帶領下，也能成為台北的明日之星。

『家長會』

從小孩入學開始，小學、國中到高中，必定參與家長會，而南湖高中的家長會最為特殊。要感謝羅榮譽會長振忠先生，我相信家長會成員與有榮焉。與老師間的交談，也是誇讚您的領導。南湖高中家長會就像一個大家庭，成員們都希望它能茁壯、健康。如同公司老闆一聲令下，各司其職，完成任務。祝福未來的「家長會」是成功的，也能成為各個學校的楷模。

父母的成績單

108 家長、委員／吳國琳

日前在電視上看到一則汽車廣告，大意是說一對年輕的父母，在開車載送兒女上學途中，討論到最近兒子的成績略有退步，言談中似乎顯示出對兒女的憂心，而決定送兒子去補習。此時，女兒一句話：「是不是哥哥功課不好，你們就不喜歡哥哥了？」語畢，父母竟相視不知所措。

場景末，一篇旁白；如果父母也有成績單，你的孩子給你打幾分？

是的，難道我們也認定孩子優秀與否，僅著眼於學校的成績單？如果孩子也能幫父母打分數，我們能得幾分？

在一般的父母心中，對孩子「好」的定義，不外乎：成績好、用功、乖、聽話（尤其是和別人家的孩子比較），一切皆以自己的標準、需求和認知來訂定。但是我們是否想過，孩子的需求和認知，是否也和我們一樣呢？回想我們孩提時代，是否也曾對父母的管教，在心中有另一種聲音和期待呢？現在的社會環境和我們成長當年，有著太大的差距，事實上我們對家庭教育觀念及管教方式，或多或少心中也持續著，我們上一代對我們管教方式的影子。在這快速轉變的社會環境裡，孩子若不能適應、接受、或與我們意見不一致，就不足為奇了。（畢竟這種管教模式，起碼有著近卅年前的影子）

試問；我們曾想過，孩子們也有自己的興趣、專長、想法、個性、需求及與自己喜歡的生活方式和空間嗎？我們真正了解孩子，曾耐心地傾聽他們的心聲、探索過他們的內心世界嗎？我們曾真正的和孩子們在平等、互惠方式下互動，討論過他們真正的需求嗎？

現代的社會不再與我們成長的社會相同，環境、價值觀、認知、需求，也完全不同，有著更多的比較，新知、與誘惑，你能想像以前的代溝約為15~20年，現在則為3~5年就產生了嗎？

每一個年齡層的孩子皆有不同的需求，每一個孩子因為個性

淺談青少年情緒管理

生活輔導組組長／楊光輝教官

每逢周六、日的報紙新聞，都可以看到青少年街頭飆車肇事、拉幫結派鬥毆或因感情生變尋短等，這些案例

正反映時下青年在精神及生活層面上的欠缺。從小到大各種學科都有人教，惟獨情緒管理無人指導，肇至當今青少年不知、不會也不能處理所面對的感情、人際、心情等問題。

其實人是感情的動物，喜、怒、哀、樂等情緒伴隨著我們的日常生活，如果管理不慎，輕則造成內在心理的苦悶及外在工作或學業的不順，重則戕害自己或他人的生命，徒留給親人遺憾。因此學習情緒管理不僅將它當做是門學課，更應視為人生課題，時時自我修為。那麼如何做自己情緒的主人，不讓情緒影響生活、工作呢，以下有幾點建議：

一、審視情緒的來由，為自己的情緒負責：

當情緒來臨時，大部份人都困在煩惱當中，很少有人去檢視情緒是如何而來，其實只要靜下來回想是在何時、因何事、為何人造成了這負面情緒，才能經由思考控制情緒，正視情緒所帶來的影響後而化解之。

二、謹慎處理情緒，勿長期積壓：

青少年常因面子，不知如何表達自己的煩惱。有時表達出來的又是未經思考，脫口而出的負面詞彙，傷人傷己，使青少年更加自責與封閉。因此謹慎處理情緒，勿讓負面情緒如脫韁野馬，四處傷人；適度培養正當的宣洩方式，才可防止造成心理方面的疾病。

三、學習處理問題、面對挑戰的能力：

現代家庭因少子趨勢，造成許多的家庭小霸王。一旦這些小霸王聚在一起時，就會產生許多的挫折，如再加上父母親不正視問題，還一味的呵護、包庇，當此防護罩一旦失效時，將使青少年的挫折感加倍，產生情緒失衡的問題。因此在面對問題時，我們應幫助青少年去分析事件，協助他們瞭解自己，而不是幫他們

的不同，生長環境的不同，需求也各有不同。但唯一不變的就是，他們都需要被關懷了解，高中的孩子（青少年）正處於一種想脫離父母的庇護，自己做主，卻又缺乏自信的尷尬時期，需要信心，需要鼓勵，需要被接納、被了解、被尊重（尤其來自父母的）。

南湖的父母們，記著！我們愛我們的孩子，不只是因為它是我們的孩子，同時更因為它不是我們的孩子（他是他自己）。尊重孩子在自己的軌道內，有屬於他的自由及自主性，更有權擁有自己的感受與想法。做父母要給予的，是更多的關懷、鼓勵，建立孩子的自信心，培養正確、合乎時代的價值觀。讓孩子在家裡，擁有一個能溝通並有參與權的管道。多多聆聽孩子真正的心聲（用心、用腦，先拿掉預設的立場及父母的權威），畢竟孩子需要的是在父母的愛心關懷下，自主、快樂的成長，我們不可能陪著他們，監督著他們一輩子啊！

註：筆者現任職於企管顧問公司，從事講師、諮商輔導、評量工作，如家長有任何需要，可透過家長會聯絡，並可提供義務性之協助。

以前的人，會問你什麼學校畢業不過現代的人，比較少問你這個，他們不在乎你的背景、學歷，他們只會問你：「你懂得設計嗎？」如果你懂設計，就算是私立畢業他們仍然選擇你，如果你不懂設計，就算你是國立學校，他們一樣沒興趣。

生活教育如何 落實於校園中

教官／姜尚禮



蘇聯的心理學家Vygotsky認為：人類自出生的嬰兒期開始，就生長在由風俗習慣、宗教信仰、衣食住行、社會制度等構成人類生活的文化世界中，所以影響兒童生活中各項表現的，並非只有學校生活教育……即使如此，學生生活教育若是能充分落實於校園中，相信許多學生經由教育的力量，必定能使其朝向五育均衡發展，並將個體生活與群體生活持續進步，以謀求順利適應現實之生活，落實現實生活經驗不斷改造，期能達到未來的生活教育奠基之根本。

「教育即生活」，學校生活教育，實施之相關內容則涵蓋：學習生活教育、日常生活教育、勞動生活教育、健康生活教育、道德生活教育、公民生活教育、職業生活教育、休閒生活教育等。「教育最重要的是與生活聯繫，而經由實際生活去進行學習。」生活教育要能落實於校園中，必須由以下二點做起：

(一) 需要有計畫、分階段一步一步的指導學生，使其從日常生活中，逐漸養成良好的習慣並發揮其天賦的才能，培養健全的品格，讓其成為身心靈平衡、智德兼修、身體健康、手腦並用、文武合一的有用人才。

(二) 各校應廣徵專家、學者、家長及校方代表之意見後，制定一套符合自己學校特性及期望之「生活教育實施要點及規範」，並對執行人員、全校學生詳細說明制定緣由及期望達成之目標，俾充分瞭解並落實執行，逐步達到成效，另執行推行生活教育之師長，不論導師、專任教師或軍訓教官均應與學生及家長間保持良性之互動與溝通，如此才能使生活教育成效更臻完善。

結論：在資訊一日千里社會變遷快速的時代，人們物質生活逐漸富裕，精神生活卻更易顯得空虛，人際關係的疏離，學校偏重知識技能之傳授育，而忽略了品格陶冶之重要性，使得學生更容易在生活教育出現問題。解決的方法就是不論是家長、師長，以至於社會大眾應以身作則，不斷以身教代替言教，給學生良好示範，耳濡目染之下，自然養成良好的生活習慣，久而久之，相信必能收良好之成效。

做決定，更不是當他們的防火牆。惟有接受生活環境中的衝擊，學習因應及解決問題的技巧，才能使其成長，穩定情緒。

四、建立良好的人際關係：

青少年非常重視同學之間的關係，與同學關係的好壞將會影響其情緒波動。良好的人際關係建立在相互雙向的接觸與溝通，因此在家庭教育中，養成良好的應對進退，是建立其人際關係的基礎。另外在思想上，也應建立『利他』的觀念，減少其在人際關係上的煩惱，將有助於情緒的管理。

青少年因不善處理各類問題，因此是情緒起伏、波動最大的時期，再加上豐富的生活與充沛的情感，常無法正確表達出內心的感受而影響了自己的情緒。我國教育偏重在智能的培養，但確忽略了情育的訓練，也使學生長期處於一種不快樂的學習環境中。因此培養青少年面對挫折的應變能力，建立健康正確的思想觀念，維繫良好的群聚關係，對養成良好的情緒管理，絕對是有正面助益的。

泡泡

晴天，適合吹泡泡。

陽光下，一顆又一顆晶瑩剔透的泡泡，
飛舞在輕風裡，反映著這個世界的琉璃光影，
像一個又一個的美夢，

或許曾經短暫實現，但倏忽即逝。

世事不也是如此

許多美麗的光影來來去去，而你事後回顧，
往往不能肯定那些人那些事是否真的存在過？

但即使肯定了又如何？

凡存在過的，必將消失。

所以，看待萬事萬物，無需執著，別太在意。

只要記得吹泡泡的快樂心情。

校規・校訓・校風・校譽

老師／黃曉惠

近日，聽聞學務主任一日於校門口管訓學生時，遭逢附近里民糾正一事，頗有感觸。老先生以為南湖高中的孩子已無須管教，師長只是白費工夫，姑且不論此事可能只是特例，老先生卻一語中的，看到了我們的孩子建立出他們的形象——「青青菜菜」（隨便）。做為師長除了汗顏、寒心，更想力挽狂瀾，不會就如老先生所言索性不管；畢竟，老師自古以來就注定要扛著這看不到、摸不到卻沈重無比的教育使命與責任，於是，我們開始有了新規定，希望重振我們南湖高中的校譽。

為了讓孩子能接受新校規，便在課堂上提及此事，不料孩子們各個義憤填膺，你一言我一語地辯駁：「哪有？我們哪有？××學校才是，他們比我們還爛，至少我們比他們好。……」心想，孩子總是五十步笑百步、駝鳥心態、阿Q得可真透徹，中華文化的傳統，唯一不用擔心失傳的就此精神了。事後，未再述及，卻一再聽到學生對新校規的諸多意見，本不以為意，因為建立一個法制社會本來就是為創造全民團體更安全自由的條件，然而反對聲浪與日俱增，做為導師就聽聽孩子的聲音吧！反正孩子對規定一定有意見，站在一個「理」字上，我有信心可以說服他們的，怎料幾經動之以情，說之以理，竟覺這「理」字給自己說虛了。也許孩子不自覺，或者已無力抵抗，畢竟他們仍得在師長的權勢之下過生活，但內心衝擊不已，何以自己也開始懷疑？

我贊成對學生嚴格管教，希望藉此改革，一改學生課內頹靡不振，課外興奮過頭的惡習，如此校風應能日趨向善，校譽日隆。但反覆思索，發現每每對學生頒布新規的理由，總以為未能切中要害。所謂「道之以政，齊之以刑，民免而無恥；道之以德，齊之以禮，有恥且格」，用政令、刑罰整頓學生，他們也不過只求免於刑罰罷了，並不會因自己觸犯校規而覺得羞恥；若能治本，以道德感化，禮法相待，學生或可有羞恥心，知錯能改。那麼到底什麼是「根本」？一個學校的「根本」當然是「校訓」，因為「校訓」就是用具體簡單的文字，將學校追求的崇高理想文字化、口語化，讓全校師長了解這個學校的教育宗旨，使

學生了解他們的學習目標。因為，有了清楚的目的，才能掌握方向，不易偏頗，即使不小心失了航，還能即時修正，回到可以走向目的地的方向，否則沒有目的地，一旦迷航，任何一條路都是路，只是歸處不同罷了。而我們只能恭祝幸運走到正途的孩子，埋怨感嘆迷改的蒼蠅不好嗎？究竟在南湖高中的養成教育是什麼？是「命運好好玩」嗎？這應該不是大家所樂見的。思及校訓，自問南湖高中有校訓嗎？如果有，我怎麼都不知道？於是對自己將理說虛的理由了然於胸，因為我也不知道終點在何方？反正埋頭苦幹實幹不會錯，笑自己成為無頭蒼蠅的一員，希望不是群魔亂舞。

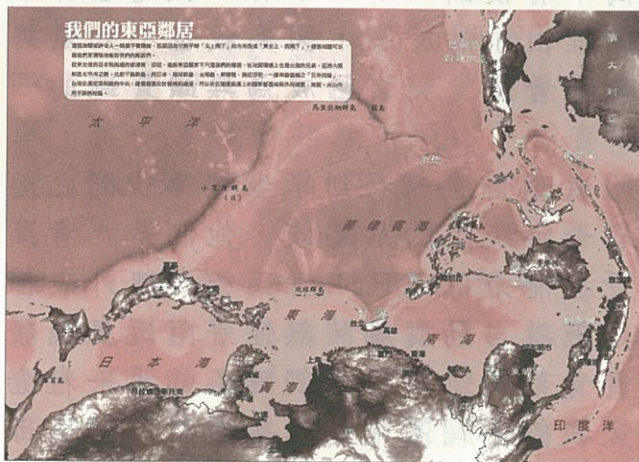
走到學校附近速食店，看到學生喧嘩吵鬧之態，深覺他們不是時下流行形容七年級生的草莓族，他們是「青菜族」。草莓至少外表好看，受挫能力低而已；青菜族是連外表都不夠體面，更不持久放，不用砸就自動腐爛，無怪乎附近里民發出失望無奈之聲，說他們「青青菜菜」。孩子們殊不知「一粒老鼠屎，壞了一鍋粥」的道理，我們南湖高中的學生絕對不是全部都是老鼠屎，但校外的批評，絕不會拿此道理寬容地評價，許多人拿著放大鏡審視觀看這新興的學校，一旦學校惡風傳開，日後費盡九牛二虎之力湔雪，可是難之又難，校譽自然每沉愈下。

我們都不希望不良校風、校譽已定調，在未成氣候之時，能深自檢討，大刀闊斧改革，頒布校規，希望由內而外改善，這是我歡喜期待的。但是校內除了許多細節的校規訂定之外，是否忘了更根本的校訓，況且因校規細節的訂定，是否損失了學生的權益，偏離了「根本」，是每行一事時，不可不思的準則，否則這只是嚴刑峻法，或可短期收速成之效，卻非恆久教育之道，學生更不能體會何以有此做法，積壓反彈聲浪，要知「水能載舟，亦能覆舟」。因此深自期盼每一位南湖高中的一分子，都能循其本，方能有所歸，而「本」是校內的校訓，校規則以校訓為宗，不離其本，才能做到內部改造，內部改造成功，校風自是良善，校風良善，在外自能擁有優良校譽。

換個角度看世界

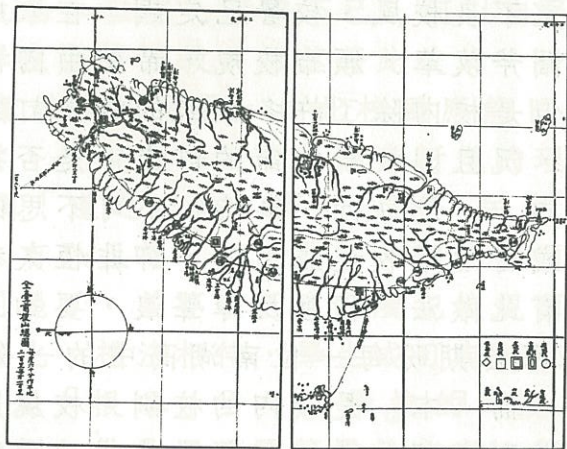
老師／林靜怡

教育部長杜正勝，曾經引用一張橫躺的台灣地圖(圖一)來說明其同心圓理論，這張另類地圖馬上成為社會關注的焦點。姑且將意識形態擺一邊，這張圖不過是百變地圖，其中一個樣貌，是不足為奇的。透過地圖認識世界，就像是瞎子摸象，永遠只是摸到其中一部份。製作地圖就是這樣，永遠顧此失彼，沒有任何一種地圖是完全正確的。透過地圖不同角度的呈現，我們得以拼湊出一個比較完整的世界。



圖一：我們的東亞鄰居

這張地圖主要是呈現台灣周圍鄰國位置，圖的左下角是北方，右上角是南方，與傳統上地圖上方為北方有所不同。



圖二：光緒台灣地輿全圖

這也是一張橫躺的台灣，其實以大陸的視角來看，位於太平洋的台灣島，一直就是橫向的島嶼。

真實的世界——虛假的地圖

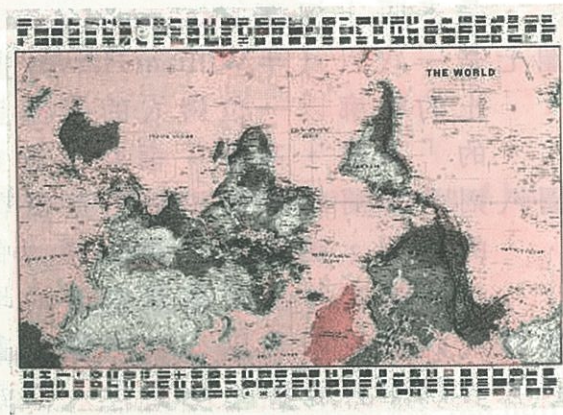
古人在羊皮紙或絲絹上描繪他們眼中的世界，現代人則在電腦上繪製出地表的樣貌。他們看似要將周遭環境真實無誤的紀錄下來，事實上勾勒的是一個想像中的世界。因為地球是三度空間的球體，並非平面，所以一旦被製成二度空間的地圖時，必然產生變形。製圖者在繪製地圖、讀圖者在閱讀地圖的過程中，更是以自己的主觀認知來解讀地圖。因此，同一張地圖在不同人的腦海中建構出不盡相同的世界。也就是說，地圖並不是真實世界的傳真。

南方觀點的世界

早期歐洲航行者利用北方的星星和指北針去協助航行，這個歐洲人習以為常的邏輯，幾世紀以來一直影響了地圖的繪製，慣例上以圖的上方為北，下方為南，造成一般人對地圖方位的刻板印象。

一位烏拉圭的現代畫家 Joaquin Torres—Garcia 於一九四三年畫了一張 "America Invertida" 的圖，顛覆這種北上南下的觀念。不難推想作者想讓世人認識南美洲重要性之意圖，並嘗試以一種現代的南方學派 (school of the south) 觀點抗衡北方觀點。

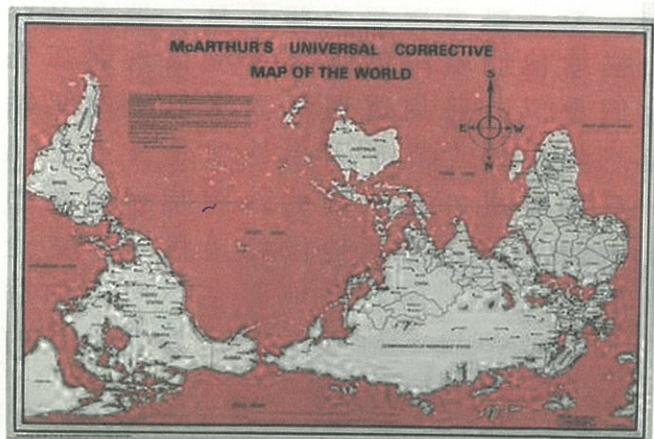
後來澳洲人也繪製了一張名為「What's Up? South!」的世界地圖，利用范德格林氏投影 (Van der Grinten projection) 讓非洲變成在地圖的中間，澳洲出現在地圖的左上方，讓世人注意到非洲與澳洲等南半球國家的存在。這種南方觀點的世界地圖，突顯南半球的位置，將一向被視為邊垂的南方



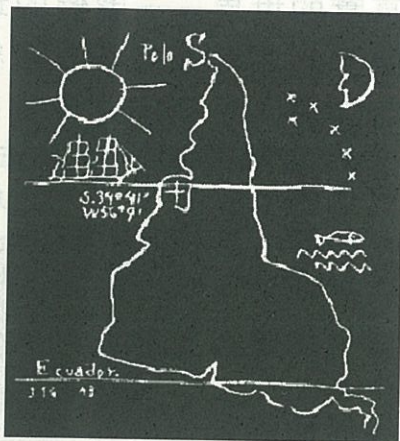
圖三：南方觀點地圖(一)

國家繪製在地圖的中央。

澳洲繪製將南半球置於上方的南方觀點地圖。



圖四：南方觀點地圖(二)



圖五：南方觀點地圖(三)

另類趣味地圖

地圖是人們用以表達對這個世界或某一國家與地區的認知。對於世界印象的呈現方式，可因繪圖者的認知與繪圖目的不同，而有南轅北轍的差異。放輕鬆一點，別把地圖老是當成宣示領土那麼嚴肅的東西，那麼地圖也可以很有趣的。下面幾張圖就是另類的意象式趣味地圖。

圖六乍看下是一個老人騎在一條大魚背上，仔細看整張圖的輪廓其實是大不列顛島(英國)，再細看你會發現大魚的嘴巴正好是泰晤士河河口。

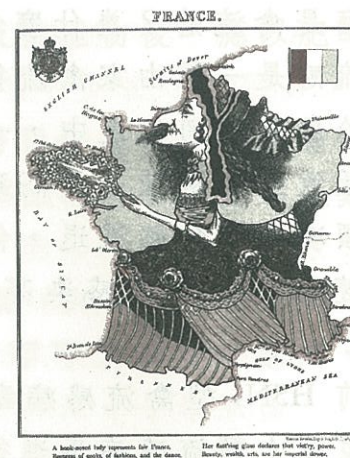
圖七是一八六八年 William Harvey 畫的法國地圖，巧妙地將法國本土的輪廓以一位婦人的形態呈現出來，展現出法國給予人們的「美麗、高貴、權勢」意象。

圖八則是荷蘭的地圖，利用象徵荷蘭權力的獅子，涵蓋整個荷蘭的版圖，透露出一種對權力的慾望。

這樣帶有繪圖者強烈意圖的地圖，具有詼諧及諷刺的效果，亦再次說明地圖是以人為主體所畫出的東西，每張地圖都帶有繪圖者的觀點與詮釋。地圖是人們對世界認知的媒介，有時候只不過是換個角度看，世界就大不同了，而心胸也更開闊了！



圖六：英國(England 1868)



圖七：法國(France 1790)



圖八：荷蘭

參考網站

1. 上下顛倒的地圖

<http://www.public.asu.edu/%7Eaarios/resourcebank/maps/page4.html>

<http://www.flourish.org/upsidedownmap/>

2. 另類趣味地圖

<http://www.library.yale.edu/MapColl/special.html>

http://www.geog.ntu.edu.tw/cml/ca_room/map_his/west/his_fun.htm

飲食衛生做的好~ 防堵流感沒煩惱

健康守護天使 校護／王集瑩

什麼是禽流感？為什麼會造成人類的流感大流行？

禽流感是一種由家禽流行性感冒病毒引起的感染。此病毒自然存在於鳥類的消化道中，一般不發病。禽流感病毒可分為高致病性和低致病性兩種。受高致病性禽流感病毒感染的鳥類，呈現羽毛明顯凌亂，食慾減退，停止產蛋，雞冠呈紫色，病徵開始出現後迅速惡化，家禽感染高致病性禽流感病毒的致死率可高達80%以上。

目前 H5N1 型禽流感病毒因基因突變造成可禽傳人，在一段時間後並與人類流感病毒進行基因交換適應於人體即可有效地人傳人，終將導致全球性、致命性的人類流感大爆發。禽流感病毒種類很多，目前以 H5N1 造成大流行的可能性最大。

如何預防新型流行性感冒？

加強個人衛生，注意環境衛生，確實遵守「十不五要」：

十不如下：

- 一、「不」靠近、接觸及餵食候鳥及一般禽鳥。
- 二、「不」至禽流感流行地區參觀禽鳥的養殖或展示，「不」私自攜帶禽鳥入境。
- 三、「不」讓飼養之禽鳥與其它不同類飼養禽鳥（雞、鴨）、家畜（豬）混居。
- 四、「不」將飼養之禽鳥（鴿類）野放。
- 五、「不」購買來路不明之禽鳥肉品。
- 六、「不」碰觸、販售、購買及攝食罹病禽鳥。
- 七、「不」隨意棄置病死禽鳥。
- 八、「不」自行宰殺禽鳥。
- 九、「不」生食禽鳥類製品（包括蛋類及相關產品）。
- 十、「不」去擁擠和空氣不流通的公共場所，減少病毒感染的機會。

五要如下：

- 一、「要」勤洗手：接觸禽鳥肉類及排泄物後，應以肥皂清潔雙手。
- 二、「要」打「人類流感疫苗」：需與禽鳥長期接觸者（獸醫、禽鳥類養殖、運輸、販售、屠宰業者），請注射人類流感疫苗。
- 三、「要」熟食：禽流感病毒不耐熱，56°C 加熱三小時、60°C 加熱三十分鐘、100°C 加熱一分鐘即可殺滅，故雞肉、雞蛋均應熟食。
- 四、「要」均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息、減少壓力。
- 五、「要」做好自我健康管理，若發燒，應戴口罩立即就醫。

出外旅遊如何避免感染禽流感？

1. 非必要或無防護下，請盡量避免前往禽流感流行地區。
2. 如果出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀，則旅程延期或取消。
3. 在旅途中避免接觸（包括餵食）禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂徹底清潔雙手。
4. 注意飲食衛生，務必熟食且避免生食禽類及其製品。
5. 返台入境時，若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀，請填妥「SARS 及其他傳染病防制調查表」，並戴口罩儘速至掛有新型流行性感冒採檢醫療機構標章之醫療院所採檢、就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史等。

資料來源：台北市政府衛生局 <http://www.health.gov.tw>

蠶要破繭才能變成蛾，小雞必須破蛋才能變成大雞，人必須先破除心中的圍牆，才能探索圍牆以外的世界。

月考前的颱風「日」

101 學生 / 劉朝維

太棒了！今天星期五，聽完早上的那些「陳腔濫調」後幾乎可以算是小週末了……邊睡午覺邊喃喃自語，一想到快放假，不禁竊笑了起來。

晚上，「明月高掛嫦娥夜，路燈回家我相伴」看著月亮想到的不是夢中人，不是嫦娥現在幾歲，亦不是吳剛的桂樹倒了沒，而是颱風龍王為何不慢點來，把天空的「棉花糖」通通捲走吃掉，土匪！等到星期一再來不就太棒了嗎？一想到明天補習班專門為我們「南湖學子」所特別「量身訂作」的「南湖專班」，心中不禁開始「亮紅燈」。

週六清早，叫醒我的，不是床前的火車而是衛星雲圖上的「龍王」，「今天會放假嗎？」、「作業要檢查嗎？」……等「預測心理」不斷的湧上心頭，「秋風掃落葉，屋瓦滿天飛」坐在「南湖專班」的椅子上，心卻祈求龍王可以半路摔倒，不要走的那麼快，喝杯茶再走嘛！

走出了「筆頭掃筆記、數字滿屋飛」的教室，本來可以鬆了一口氣，回家等著新聞叫我們「台北縣市，明日不上班不上課」誰知道……龍王把天空「磨了墨」又把它洗掉，店家早已拉開鐵捲門，路人在街上尋找可以逛逛的店，這時，突然印證了魔戒一書中白袍師甘道夫所說的一句話：「當黑暗離開，光明將重返大地」。

鏡子

你和鏡子是朋友，還是敵人？

你面對自己，是覺得可愛，還是可憎？

請你拿著一面鏡子，看著裡面的那張？

並對他露出你最好的笑容，然後告訴他：

親愛的，你真美，別擔心，今天一切都會很順利的。

夢想

111 學生 / 林之清

因為眼淚不再童話，公主不再脆弱，所以我趨近退化的翅膀，又開始，想飛的慾望。夢想的氣味，在我賴以維生的空氣中，漸漸擴散；純純的金，調了我的等待，被染上希望與幸福的不等色，映射在眼眸深深的期待。那是曾經屬於我的狂妄，我的飛翔；而軟弱無力的「不該」，被晾在無人離島的監獄，放逐著；你是快樂的代名詞，更是永遠的连接詞，而曾經沉澱在離去後的幸福，又重新，包圍我的天堂；你那呢呢喃喃的語氣，會再度成為，我世界的唯一文字。

拉丁熱焰

113 學生 / 鍾天蓉

踏踏的鞋釘聲

領著節奏

一輕一重

一緩一急

編織火熱曲調

朵朵盛開的火焰

於舞池中高昂跳躍

現出熱情卻含蓄的氣氛

旋於閃爍的五彩光下

瞬間

艷麗綻放

竟帶著輕微媚惑

佳人笑靨勾心

情愫不安的在瞳中

波光粼粼

引誘與之盤旋

曖昧流動

鮮甜的唇微啟

訴說著款款情話

心醉神迷

無法自拔

有榮幸

再共舞一曲嗎？

獨特你和我

113 學生／劉芊影

從前，有一個小村莊，裡面住著一群小微美克木頭人，他們都是木匠依萊所雕刻而成的，而他的工作室座落在村莊旁的山丘上。

小微美克人每天只做一件相同的事：他們互相貼貼紙。每個人都有一盒星星貼紙，和一盒灰點點貼紙。小微美克人會為造型漂亮的木頭人或才能出眾的木頭人貼上星星貼紙；但材質粗糙、油漆脫落或什麼都不會的人就會被貼上灰點點貼紙。

其中的胖哥就被人認為什麼都不會，每每他想要跳得很高，卻總是摔的四腳朝天，一旦他摔下來，別人就會為他貼上一枚灰點點；有時，他摔下來刮傷了身體，別人也會幫他貼上灰點，然後，他為了解釋自己為什麼會摔下來，而講了些可笑的理由，別人又會再給他貼上一枚灰點。一天過了一天，胖哥身上的灰點有增無減，因他總是做些奇怪的傻事。就這樣，胖哥越來越感到自卑，他也認為不是個好木頭人。

有一天，胖哥遇見了一個很奇特的小微美克人，看阿看！發現她的身上既沒有灰點也沒有星星，就只是光滑的木頭，她的名字叫「露西亞」。然而，不是別人不當她貼貼紙喔！而是根本貼不住。胖哥也想如同露西亞一般，沒有任何記號，於是，他請教露西亞是如何辦到的，露西亞回答說：「因為，我每天都會工作室找木匠依萊」。說完，露西亞便離開了。胖哥顯得有些納悶不是很明白露西亞的意思，不過，胖哥相信她，於是決定去工作室找依萊。

胖哥走啊走！來到依萊的工作室前，突然，他聽到有人在呼喊他的名字，他走進工作室，看見依萊，好奇的問他：「你知道我的名字？」依來說：「當然囉！你是我創造的啊！」看到胖哥身上的灰點，依萊接著說：「看來，別人給了你一些不好的記號。」胖哥連忙說：「我不是故意的，依萊，我已經很努力了。」這時依萊卻說：「我不在乎別人怎麼看你，你也不要太過

在乎，不管是誰，他們和你一樣都只是小微美克人。別人怎麼想並不重要，重要的是我怎麼想，我覺得你很特別。這時，胖哥笑了，反問：「我很特別？為什麼？我什麼都不會，你憑什麼要在乎我？」依萊看著胖哥，娓娓的說：「因為，你是我造的，所以我在乎你，你知道為什麼貼紙無法貼在露西的身上嗎？那是因為他決定把我的想法看的比別人更重要，所以別人的貼紙都無法附著在身上了。只有當你允許貼紙貼到你的身上，貼紙才會粘的住。」胖哥說：「我不太懂。」依萊笑著說：你會懂的，胖哥，要記住喔！你很特別的，因為我創造了你，我從不失誤的。」胖哥心想：「我想他說的是真的。」轉念之間，一個灰點掉下來了。

從小到大，我們總是被人拿別人來互相比較，因此，經常會不自覺的和別人一較高下。逐漸地，我們活在周圍的人對我們的評價當中，開始建構「我是誰」的工程，有些人會一直停留在別人的評價之中，老怕自己做的不夠好，活的很辛苦。其實，自恃過高或自悲自憐，都是一種不正確的價值觀。世上的每個人都是獨一無二的，不管人們給你的評價是什麼，都不必過分在意，希望大家都能了解自己的獨特性，與自我存在的價值感，坦然接受真實的自我，並且自在的享受真實的生活，千萬不要活在別人的是非論斷之中而喪失了自我肯定的價值。

心若改變～你的態度跟著改變
 態度改變～你的性格跟著改變
 性格改變～你的習慣跟著改變
 習慣改變～你的人生跟著改變

再走北埔

2006/01/01

第二屆會長／羅振忠



一年飛逝很容易，北埔餘音尚未息；
今年添將更增兵，浩浩蕩蕩再出擊。
歲末週末又除夕，理應是個好假期；
許是天公忙交接，竟是茫雨寒風襲。

蓋帽不愁雨水滴，天冷奈何禦寒衣；
休管氣候多變化，咱們就是有活力。
車行緩緩不甚急，互道安樂暖心意；
飲水含粒爽喉片，共唱快樂一世紀。

歡愉笑聲頻頻起，清歌漫舞心神怡；只要妳儂諧我儂，不上廁所都可以。
峨眉究竟是福地，風和日麗晴萬里；橄欖甘甜依舊在，薯餅菜包一如昔。

蘭若倩女仍難覓，吊橋還是左右移；有人作怪大踏步，遭來一對白眼皮。
大肚娃娃添親戚，大佛直入雲霄裡；雖然比例頗懸殊，逢人還是笑嘻嘻。

留下形影好回憶，嘗嘗油餅打牙祭；想到客廚佳餚好，路途雖遙沒關係。
果然仍舊好料理，紅糟鴨加山土雞；溪哥溪蝦雖難辨，終究全然來自溪。

福菜白肉湯一級，芹菜花枝頗細膩；茼蒿湯圓暖腸腹；菜脯蛋卻有爭議。
橘子醬為來店禮，老娘真是太客氣；只是不懂如何用？要不您再送土雞。

廟堂拜拜有庇庇，泡泡冷泉除腳氣；再走北埔老市街，此番沒有上次擠。
淑媛實在有夠力，找來代表說仔細；瞎拼品點腿已軟，還教插茶累死你。

茶管老板真誠意，帶領大夥遊古蹟；看他道來口沫飛，個個唯有眼觀鼻。
晚餐米粉燒酒雞，保證讓您難忘記；最好趕快回老家，否則必定醉倒地。

花東偷閒去

第三屆會長／張素秋



每 年的清明節前，我必定要回花蓮故鄉去掃墓，那裡山明水秀，地靈人傑，一向以生產如我這般美女出名。今年適逢堂哥嫁女兒，因此提前於3月25日就下花東，當天清晨4點自基隆發車，車行順暢，到瑞穗才早上10點，中午吃過有人情味的酒席後，開起了小型同學會，以前班上令人稱羨的班對夫妻檔也帶著國小女兒回來，在經營民宿的女同學家純喫茶聊古今，下午茶移師瑞穗牧場喝牛奶吃牛札糖，看乳牛及駝鳥，最後到舞鶴台地喝道地阿拉比卡現磨現煮的純咖啡，看著月朦朧、鳥朦朧、山朦朧的中央山脈一切都在不言中……。

在瑞穗出生，國小畢業後舉家遷來台北，從不知故鄉的好山水是這麼迷人，也許多了人工雕琢，或許多了商業氣息，但是依舊不失鄉下人的淳樸及善良本質，在同學經營的民宿寫下第一天的感動，因為當地正在舉辦柚子花節，巧遇台北壹周刊記者來採訪他的民宿經營及風味餐，很慶幸來的真是時候。

在這鄭重介紹同學的民宿，地理位置處於花東縱谷的中央，有北回歸線經過的座標當地標，店家在火車站後面與鄉公所斜望，店門有一台小火車，店家叫—信號巧ㄟ厝。老闆娘領有雙廚師執照(中西餐)資格證書、當地旅遊農漁林休閒園區解說員、蝴蝶谷森林遊樂區螢火蟲解說員——等，文武雙全，氣質不凡，武功更是了得，店家的留言板上讚嘆文字連連。每次有朋友問起花東哪好玩，我必纖纖遙指信號巧ㄟ厝找老娘就搞定。玩回來的評價超棒，我也？有榮焉。所以看官有興趣來一趟花東遊別忘了到瑞穗去民宿一下，物美價廉物超所值，絕對回味無窮。

隨著季節關係，每到夏天就會有全省各地的遊客來賞鯨，乘風破浪看東海岸的第一道曙光；談到泛舟，從瑞穗大橋起開始泛

南湖高中家長會專刊

認真地活每一天

關心南湖的友人／周悠蘭

活了半世紀，有太多感慨，藉貴會會刊園地抒發出來，也送給與我年齡相若的各位南湖高中家長們，應珍惜當下所擁有的一切。

人的一生，僅能來過那麼一次，我們再也不可能扮演同樣的角色，體會同樣的經驗，即使生命可以再來一次，世界也早已改變，既然沒有人可以彌補過去或者重新走過生命，那麼就該試著將每一天都當作生命中的最後一天，好好認真地活著。

先從各方面充分的認識自己，了解自己是誰，而自己生命中最重要的事物又是什麼，平靜地接受自己不能改變的事物，更鼓足勇氣去決定自己所能改變的事情，然後真誠的去愛、去關心周圍的人，設法創造一些可以讓自己活得快樂且有意義的事情。

生命有如一所學校，每個人都有自己的人生課題與挑戰，學習這些課題並不是要我們的人生變得完美，而是要藉此看清生命的本質，要能樂在其中地享受人生的不完美。不可否認地，家人朋友經常是帶給我們最痛苦的人，但也往往是我們最需要、最不可推卸責任的人。愛他們本然的樣子，試著找出彼此可以相處的模式，在互動中磨去不必要的稜角，付出愛的過程是人生極其美妙的經驗。

誠然有些人的人生課題確實艱澀難懂，有的時候我們甚至不知道該修習哪些課程。然而，學得愈多，生命就愈豐富，當我們學會所有該學的，也把該教的都教給別人之後，我們就可以驕傲地說一句：「我以真正活過，可以『回家』了！」

參考資料：《用心活過》、《最後14堂星期二的課》

心如規矩，志如尺衡，平靜如水，正直如繩。

——（漢）嚴遵《道德指歸論》

至奇美長虹橋止，全程半天刺激無比，至少要來體驗一下才不枉走人生一遭，夜晚可浸泡日本天皇欽定的溫泉，據說有包生兒子的療效，很多人因此慕名而來泡，期望如願得子，並消除一天的疲憊。晚餐吃原住民風味餐，不管是桶子雞或烤山豬肉，炒溪哥、炒野菜等佳餚，讓我口水一吞再吞，淺飲一杯小米酒，桑椹酒、桑椹汁，再來一桌柚子花餐，奉君不可因此常來，否則減肥計畫必然破功，就算您有一甲子的功夫也難擋美食當前，每到暑假就有一連串的原住民豐年祭，載歌載舞熱鬧非凡。

隔天可就近到林田山去看曾繁華一時的日據時代林場及建築房舍，享受大自然芬多精，欣賞台灣檜木之美，順道逛一下蝴蝶谷看滿山滿谷的彩蝶飛舞，場景不輸韓劇裏背景，想像自己是劇中女主角，再來一段浪漫愛情又何妨；還有玉里鎮六十石山的金針花田，如張超大美麗桌布覆蓋整座山，一定讓您high到不行。北返可邊走邊玩，首先到鳳林兆豐農場觀光，再到花蓮市的海洋公園看表演，住一次理想大地給他奢華一下，不然美崙飯店也可，吃吃扁食、麻糬，看看大魯閣的鬼斧神工，到七星潭騎腳踏車喝咖啡，擁抱太平洋，我想花東行一定讓你不虛此行。整裝出發吧！終日辛勞家長會的夥伴們。

玻璃

你的心上積壓著心事，一如積壓著灰塵。

怎麼辦？

你說，它們如影隨形，揮之不去。

那麼，就找一塊抹布，

把房子裡的每一塊玻璃都擦拭的乾乾淨淨，

讓自己的視野望得更遠，看的更透徹。

試試看，或許在整理外在的環境時，

你同時也處理了內在的秩序。

樂在工作中

台南台糖長榮桂冠酒店總經理／陳泰仁先生



貴校家長會本屆會長周明先生是我20多年前服役時的同袍，突然接到他的電話向我邀稿，希望我為南湖高中家長會會刊撰文，深感訝異；周會長有鑑於去年南湖畢業同學有不少選擇與旅遊相關科系就讀，希望我提供自身經驗與家長們分享，並作為孩子將來選填志願時討論之參考。

台灣四面環海，風景秀麗，極適合發展觀光旅遊事業，惟從事此行業人士至少必須具備

以下認知及條件，方能愉快工作且所長得以充分發揮：

(一) 必須有興趣

有興趣，快樂才能在工作中尋找，特別是旅遊事業最忙碌的工作時間往往是與他人相反，故時間配合與心態調適極為重要，甚至必須犧牲與家人共處的機會。

(二) 加強語言能力

英語是國際通用語言，自然應相當熟諳，另也不要忽視日本觀光客消費能力，加強日語訓練刻不容緩，此外政府開放大陸人士來台觀光，對大陸簡體字亦應認識，文化背景也需瞭解。

(三) 增加實務經驗

既然選擇旅遊相關科系，就應該主動爭取工作實習機會，吸取美姿禮儀常識及與顧客應對經驗，或主動利用休假至各旅遊景點、飯店多觀摩學習，以拓展見聞。

(四) 工作技能培養，注重電腦操作能力

資訊的傳達無遠弗屆，資料的取得及分析整理，均需仰賴電腦協助，應把握各種進修機會，充實自我操作能力，以為日後工作上所需要。

大學唸法文系，退伍即出國攻讀旅館學的我，回國後有幸得學以致用，在自己喜歡的領域中發展，一路走來都能在工作中找到快樂；選擇一份有興趣的工作，如同找到一位契合的伴侶，工作的精神因興趣而提高，工作的成就更因興趣而有助於達成，現今社會裡樂在工作中的人雖然不多，卻是大家心中的理想。

期盼南湖高中的家長平日能多與子女溝通互動，在貴子弟推甄申請或指考選填志願時，更能與其共同認真研討，慎選大學科系，為自己打造美好願景。

感謝狀

本會對以下個人及廠商贊助會刊印製特致謝忱：

巨龍磁磚公司	12000元
遠流旅行社有限公司	10000元
萬野有限公司	10000元
施耳鼻喉科	10000元
邦昇實業有限公司	5000元
泰恆實業有限公司	5000元

南湖高級中學

學生家長會會長 周明 敬謝

Gi Her

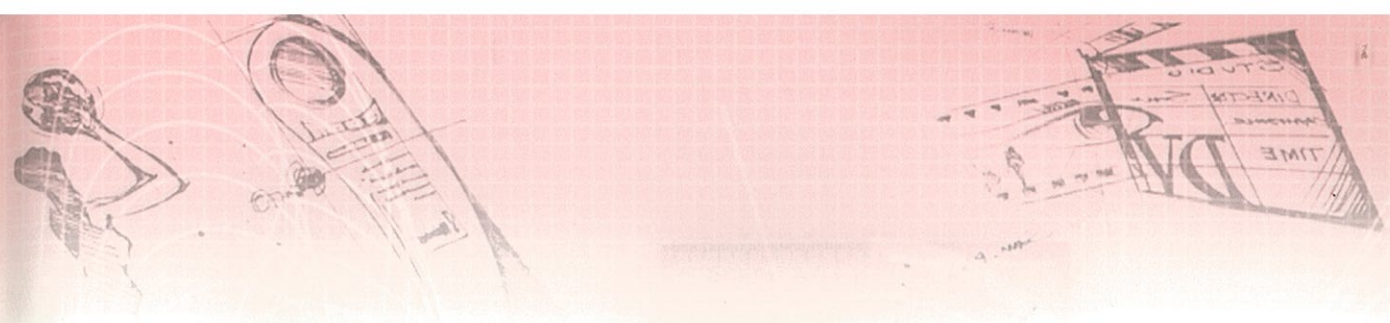
怡和 西點麵包

台北市內湖區東湖路43巷21號

TEL/ 02-2633-0537



Welcome



94.06.08 張前會長素秋於本校學生第一屆畢業典禮上與金副市長等貴賓共同主持本校天文數位遠端遙控系統啟用儀式。



94.07.01 家長會委員們放棄休假，至大學指定考試考場為同學加油打氣。



94.09.15 本會致贈全校教職員工月餅禮盒及柚子，祝賀中秋節快樂。

拾穗雖利，不如躬耕。（清）施閔章《警志詩》



94.10.01 94 年度第一次家長代表大會選出新任會長，並順利辦理交接。



94.11.05 周會長於校慶運動會中致詞，恭祝大會成功。

一己應為之爭，勿求他人。孫中山 轉引自《不惑集》



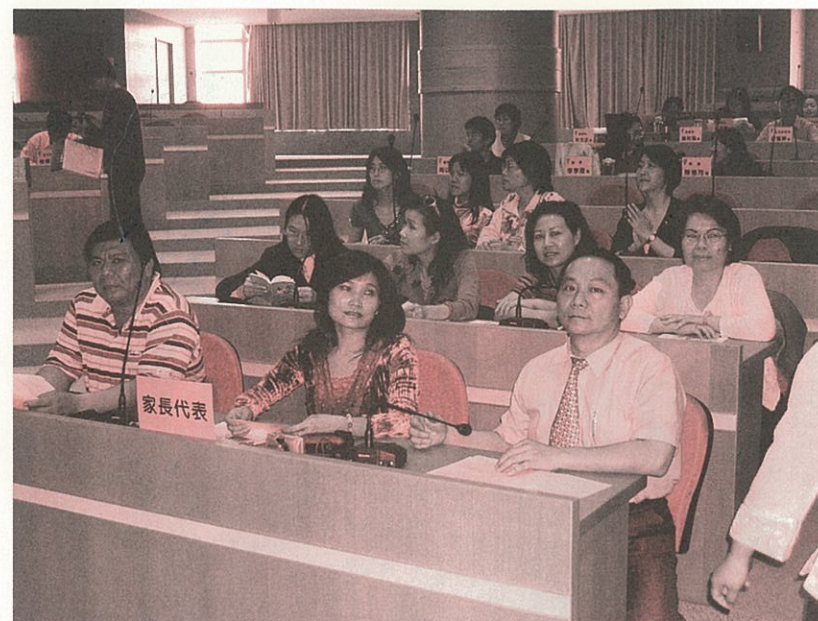
94.11.08 周會長及常委頒發羅前會長振忠擔任本會榮譽會長證書。



94.12.15 第四次家長會委員會議，討論捷運承包商應本會要求加強路邊照明設備及校方說明「校園事件處理要點」等事項。



94.12.31 北埔隆源號百年餅店董事長招待本會委員享用客家米粉、爌肉及雞酒等美食。



95.01.18 周會長明、三位副會長及多位委員參加94學年第一學期期末校務會議，並提供獎品供教職員工摸彩。



95.02.06 本會與校方首度舉辦聯合新春團拜，互道新年快樂。



95.02.11 本會委員們於新豐紅毛港遊憩區前合影留念。



95.03.18 第六次家長會委員會議，委員們發言踴躍，校方並為即將實施生活常規改進辦法向家長會提出說明。



95.04.15 第七次家長委員會議，熱烈討論本會對學生績優獎勵及老師鼓勵要點。

大丈夫行事當磊磊落落，如日月皎然。《晉書·石勒載記》



95.04.15 謝校長感謝家長會大力協助校務發展，假士林菁菁農場作東，請委員們餐敘。

美二佳蛋糕

Bakery

結婚蛋糕
生日蛋糕
彌月蛋糕
宴會點心

湖門市
北市內湖區東湖路86號
6318258 • 26321889



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

聯華牙醫診所



聯華牙醫診所

- 一、全新候診區與診療去獨立分隔，提供最舒適安全就醫環境。
- 二、全新診療椅，內置 LCD 電腦螢幕，口內攝影機及數位相機，讓你更了解口腔狀況，提供最詳盡紀錄，以達到最佳治療計畫。
- 三、採用 RO 逆滲透水裝置，讓你口腔接觸的水完全純淨，大大降低感染機會。
- 四、採用美國醫療負壓空氣淨化機，可達到無菌的水準，尤利於植牙手術及其他手術治療，免於感染威脅。
- 五、採用 CHAIR SIDE X-RAY，患者坐在診療椅上即可照 X 光判讀，免於張口往返兩地的麻煩。
- 六、採用光纖手機，提供醫師最佳視野，達到最優良醫療效果。
- 七、採用真空高溫高壓消毒鍋，器械完全達到滅菌消毒，一人一副器械，無交叉感染之隱憂。
- 八、最先進的服務電腦化，全院電腦連線，電腦解說，達到最詳盡的資訊溝通。
- 九、最完善的醫療服務及轉診醫師群，多位美國牙醫博士及專科醫師組成醫療群，提供最專業安全的服務。
- 十、提供最先進美容牙醫門診，牙齒冷光美白，全瓷貼片及全瓷牙冠，使你達到最高水準的美齒，讓你擁有最燦爛的笑容。

門診時間

星期一至星期五：早上9:00~晚上10:00

星期六：早上 9:00~晚上9:00

例假日：早上10:00~下午3:00

台北市信義區松隆路227號

預約電話: (02) 2766-8689

