

# 吳限定律文補習班

*Infinite Rule*



吳限高中教育團隊

電話：26307126 地址：台北市內湖區寧路三段54-9號

# 南風淨湖



家長會專刊 第七期

台北市立南湖高級中學九十八學年度學生家長會 印製  
<http://www.nhush.tp.edu.tw>



中華民國九十九年五月發行出刊





2009. 8. 27第八屆新生始業輔導班聯會同學合影



2009. 11. 7 第八屆校慶校長致詞



2009. 11. 7第八屆校慶社團表演



2009. 10. 2 社團於中秋節受邀至安湖里社區演出



2009. 11. 7第八屆校慶頒獎 愛無限認證



2010.4.2導師會議暨毒品防制研習



2009. 11. 7第八屆校慶頒獎  
體育競賽成績優異班級



2009班級段考第一名頒獎



目錄CONTENTS

活動剪影 校慶及各活動精彩剪影.....家長會

目錄 南風淨湖第七期.....家長會

家長會簡介 關於南湖高中家長會.....家長會 蔡秀敏(增修)  
 家長會組織表.....家長會 8  
 家長會參與學校會議委員名單.....家長會 9  
 家長會大事紀.....家長會 10

會長箴言 家長會與我.....會長 洪楨炫 12

校長箴言 賀本校通過「教育部99學年度高中優質化輔導方案」  
 多元菁英/健康活力.....校長 謝應裕 14

歷任會長箴言 誰來負責.....第二屆會長 羅振忠 20  
 再談南湖高中夥伴會.....第四屆會長 周 明 21

校務交流 培養正向人生特質~  
 您會遇見幸福.....學務主任 王駿騏 22  
 淺談青少年閱讀治療.....圖書館主任 凌福昌 24  
 南湖學生出國去~  
 「2010年新加坡海外教育研修」.....特教組 賴佳宜 27  
 遇見更好的未來~  
 高中生父母需要瞭解的生涯發展與規劃  
 .....主任輔導教師 龔靖淳 31  
 大學多元入學榜單.....教務主任 吳盟仁 39

家長園地 破除「迷思」.....副會長 王玉琴 45  
 溺愛、逆礙.....副會長 馬乘龍 46  
 家長會經驗傳承的重要~  
 談參加畢旅勘查與討論會議心得...副會長 蔡秀敏 48  
 弓與箭.....副會長 蔡秀敏 51  
 樂活瑜珈.....副會長 李文娟 53  
 明日之星—南湖高中.....副會長 陳品芳 54

學生分享 2010新加坡華僑中學參訪心得.....015 屠源君 55

99繁星計畫錄取同學讀書心得  
 .....314 蔣佩好 59  
 .....315 呂威融 60  
 .....308 林佳錚 61  
 .....310 張遠豪 62  
 .....310 郭宸豪 63  
 .....313 林耀文 64  
 .....305 施怡寧 65  
 .....301 郭林筵 66  
 .....315 李文琪 66

芳名錄 家長捐款 .....家長會 70  
 會刊贊助 .....家長會 73

南風淨湖 《第七期》

台北市立南湖高級中學第八屆學生家長會專刊  
 中華民國九十九年五月發行出版

發行人：洪楨炫

名譽發行人：謝應裕

會刊主編：蔡秀敏

編輯委員：王玉琴、馬乘龍、李文娟、陳品芳

發行總量：2800本



## 關於南湖高中家長會.....

家長會 蔡秀敏(增修)

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

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

92年羅振忠先生榮任第二任會長，因其先後擔任各級學校學生家長會重要幹部及會長職務，政經人脈條暢，閱歷豐富，本會所有典章制度大致於此時底定。羅先生擔任會長期間為本校向民航局爭取補助噪音防制設備，礙於法令限制，未克成功。先生隨即著手與委員們積極籌募基金，為本校教室安裝冷氣，故自92年起，學生得以在安靜、舒適的環境中求學；先生又知人善任，委請有文字工作背景的張世民委員擔任總編，發行屬於本會會刊，至今已邁入第七期，據知應是臺北市高中裡唯一擁有自己刊物的家長會，故深受其他學校家長會羨慕；本會在羅會長的領導下，組織架構日臻完備，為日後家長會運作奠定良善的基礎。

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

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

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

96年第六屆會長由鄭少偉先生接任，持續推動內湖垃圾山污染防治與開挖監督工作，並將本會由原先三組擴編至五組，其中垃圾山污染防治更獨立成組，顯見對全校師生健康之關注；另財務也與會務分離運作，鄭會長擅於精算，使本會財務結構更加健全，足以推動各項家長會會務，對本會有著實的貢獻。

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

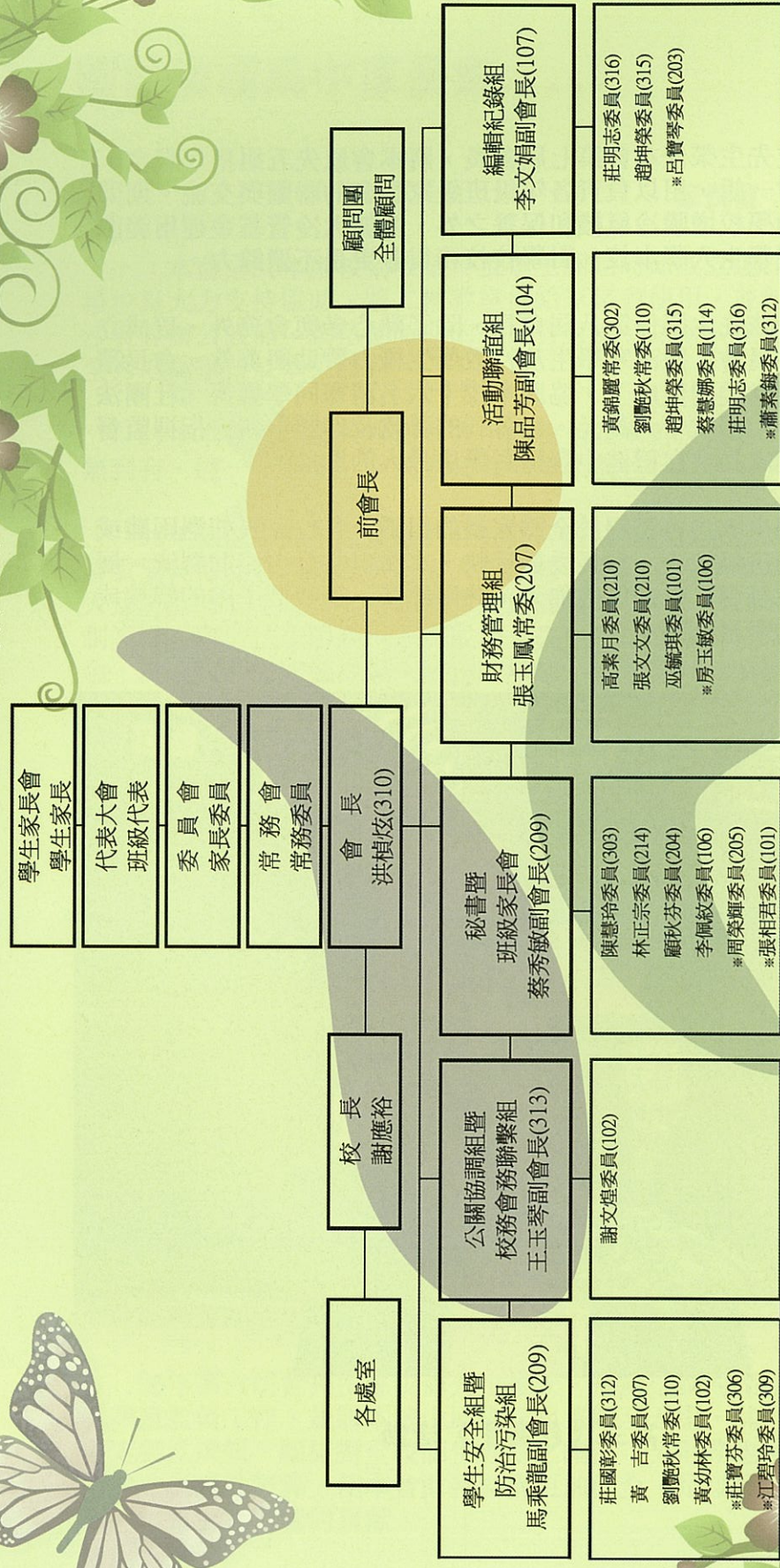
98年由洪楨炫先生榮任第八屆會長，除了熱心參與會務外，更成立冷氣基金管理委員會，對清寒學生及特教學生極力贊助與募款。會長積極協調並在錦麗常委的促成下，協助本校十六名清寒同學獲得〈社團法人國際婦女協會〉捐款十六萬元。在會刊的募款及印製上親自指揮監督、傳承經驗，讓家長會在穩健中發揮對學生最大的助益。

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



高三《包高中》活動





**工作職掌：**

學生安全組：負責協助校園安全設施之維護，並排解校園內外之學生紛爭。

污染防治組：負責垃圾山污染防治之各項業務。

公關協調組：負責本會內外之公共關係，並調解一切之教學糾紛。

校務會務聯繫組：負責本會與學校所有之校務及行政業務工作、會議之聯繫以及本會之文書、政策與連絡之工作。

班級家長會：負責各年級班級家長會的聯繫與交流。

財務管理組：負責管理及執行本會一切之財務收支。

活動聯誼組：負責辦理家長與學校間各項聯誼活動。

編輯紀錄組：負責會刊會訊、會議記錄、活動照片及網站管理工作。

南湖高中98學年度家長會應派員參加之學校會議

處室名稱	會議名稱	代表人數	代表委員姓名
教務處	1. 校內推甄委員會 2. 書評會 3. 獎學金審查會 4. 課程發展委員會	1. 1人 2. 1人 3. 1人 4. 1人	黃錦麗、莊國彰 陳品芳、張文文 高素月、黃錦麗 蔡秀敏、陳品芳、王玉琴
學務處	1. 學務會議(德行審查) 2. 校慶籌備委員會 3. 體育委員會 4. 教育儲蓄戶管理小組 原(仁愛基金審查會) 5. 畢旅與公訓籌備會暨 工作小組 6. 畢業典禮籌備會	1. 1人 2. 1人 3. 1人 4. 1人 5. 高一、二各1人 6. 1人(高三)	陳品芳、趙坤榮 張玉鳳、陳品芳 莊明志、洪楨炫 黃錦麗、洪楨炫 高一：李文娟、劉艷秋 高二：張玉鳳、蔡秀敏 王玉琴、趙坤榮、黃錦麗、陳慧玲
總務處	1. 熱食部稽核小組會議 2. 運動場館委外經營監督小組會議	1. 1人 2. 1人	高素月、李文娟、劉艷秋 馬乘龍、趙坤榮
輔導室	1. 輔導工作委員會 2. 性別平等委員會 3. 學生申訴評議委員會 4. 特教推行委員會 5. 家庭教育委員會	1. 1人 2. 1人限女性 3. 1人 4. 1人 5. 1人(女性；原住民 或特殊學生家長)	蔡秀敏、劉艷秋 李文娟、蔡秀敏 黃幼林、洪楨炫 黃吉 張文文、蔡秀敏
人事室	1. 教師評審會 2. 性騷擾防治調查委員會	1. 1人 2. 1人限女性	馬乘龍、王玉琴 李文娟、黃錦麗



# 南湖高中第八屆家長會大事紀

日期	重要事項
98.10.02 第一次會員代表大會	1. 選舉本屆會長、副會長、家長委員 2. 通過本會97學年度財務收支表 3. 修正臺北市立南湖高中獎勵國中績優生入本校實施細則 4. 討論98學年度本會概算 5. 會務交接 6. 頒發感謝狀
98.10.21 第一次家長委員會	1. 通過98學年第八屆財務預算表 2. 選舉本屆常務委員 3. 選派本會各組負責督導聯繫之委員 4. 訂定本學期家長委員會會議時間 5. 決定本會應派員參加之學校各項會議代表 6. 本會推選冷氣基金管理委員會之委員案 7. 本會參與11月7日本校校慶各項活動案 8. 為圖書館愛心媽媽辦理意外傷害保險事宜 9. 討論本會會刊製作相關事宜
98.11.05 第一次常務委員會	1. 討論學校校慶家長會的服務時間分配 2. 討論家長會聯誼旅遊事宜 3. 限定用途之捐贈是否開立家長會收據 4. 年終募款餐會之議定
98.11.07 校慶	家長會於川堂募款活動
98.11.28 家長會聯誼旅遊	新竹內灣/北埔綠世界
98.12.10 第二次家長委員會	1. 通過本會截至11.30之財務收支表 2. 三年級學測本會考場服務相關事宜 3. 建議在上學期休業式舉行包高中活動
99.01.05 服裝儀容會議	陳品芳、蔡秀敏、王玉琴三位副會長各代表一二三年級出席會議
99.01.11 第二次常務委員會	1. 三年級學測本會考場服務相關事宜 2. 討論包高中活動之食品內容
99.01.20 包高中暨休業式	家長會贈送高三各班《包糕粽》禮盒 傳遞家長會祝福之意
99.01.29/30 學測考場服務	家長會服務考生並給予加油打氣鼓勵 共內湖高中、松山高中、海洋大學三處考區

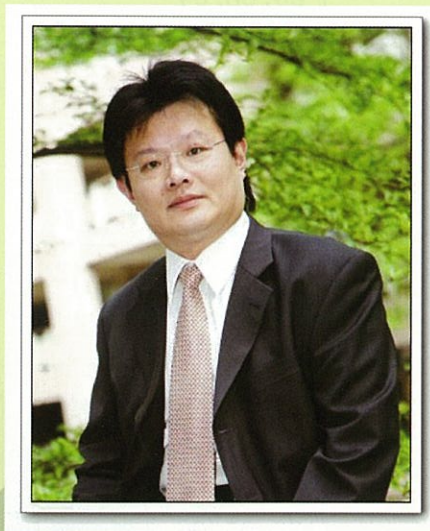
99.03.04 第三次常務委員會	1. 討論學校日本募款之相關事宜 2. 討論家長會會刊製作之相關事宜
99.03.15/16 畢業旅行場地勘察	蔡秀敏副會長代表參與隨行勘察
99.03.24 畢業旅行勘察討論會	蔡秀敏副會長代表參與討論並給予建議
99.03.18 第三次家長委員會	1. 通過本會截至99.2.28之財務收支表 2. 本屆畢業生<畢業小禮物>選購方案 3. 學校屆滿五年需保養之冷氣數量與各教室位置 4. 高三模擬面試辦理時間與方式及需要家長會協助事項
99.05.06 第四次家長委員會	1. 通過本會截至99.4.30之財務收支表 2. 本屆家長會謝師宴之安排討論 3. 高三畢業典禮之相關事宜討論
99.05.10 家長會會刊印製審訂	由蔡秀敏副會長編審 馬乘龍副會長協助印刷事宜
99.05.20 謝師宴菜色勘驗	洪會長於客蓉來餐廳宴請委員 勘驗謝師宴菜色
99.05.29 家長會聯誼旅遊	大溪後慈湖導覽



98學年度上學期結業典禮暨高三包高中活動



# 家長會與我



第八屆會長 洪楨炫

## 參與家長會原先只是個不經意的念頭....

就像許多家庭一樣，我終日忙碌著工作，孩子的一切全由媽媽打理；孩子們會主動告知媽媽哪天是學校日、哪天是校慶，而我總是全家最後一個知道消息，我的出席只是可有可無的鼓掌部隊，或可說是當個稱職的家庭司機，那就更加貼切了。

就這麼過了孩子的小學與國中，學校方面似乎令媽媽比我更加忙碌；老大上南湖高中，我被告知必須單獨出席學校日，因為媽媽必須留在妹妹學校而分身乏術。就這麼一念之緣我加入了家長會，原先是想著替媽媽在高中也找點事情做做，未料竟令自己深陷其中。

## 家長會伙伴們的無私奉獻....

接下來的日子，孩子的事務自動被分成了兩半，高中的部分全納入了我的範圍；我也開始在晚上到學校開會。

家長會依據經辦事項的不同分成了很多組，各組有副會長或常委帶領而統籌在會長之下，各組組員也就是家長會的委員除了必須捐款外，也得花時間和精神在會務上；從開學的學校日、校慶、學測、指考、畢業典禮，乃至高一公民訓練、高二畢業旅行、高三包高中與謝師宴，加上教室冷氣保養、學校校園安全、垃圾山開挖與環境的監控等等，全都屬於家長會的協助(學校)範圍。由於伙伴們的無私奉獻，讓會務始終都能順利運行。

近年來經濟不景氣似乎也對部分的同學造成了影響；除學校方面持續提供免費午餐作為因應外，家長會更敦請各班導師確實了解班上需要幫助的同學，個別予以協助，希望能以有限之力發揮最大的功效。

## 期待南湖高中成為指標性的優質高中....

從陌生到熟悉、到將南湖高中的提升視為自己責無旁貸的任務，我真正的領悟了參與的快意。即使無法像老師那般給予課業上的教導，但能關心並陪伴孩子成長，相信對孩子的未來都有最正面的鼓勵。

您還在猶豫嗎？趕緊爭取擔任班級代表並加入家長會吧！您的付出必將得到福報。家長會需要您支持，請讓我們一起努力提升南湖高中成為指標性的優質高中。

## 由衷地感謝....

最後，由衷地感謝所有家長們的信任與支持，家長會將繼續以最嚴謹的態度來監督學校教學。更感謝<台北市國際婦女協會>慷慨捐助了新台幣16萬元給學校的清寒同學，在景氣低迷的今日，此等義舉著實令人感佩萬分！



台北市國際婦女協會助學捐款合影



# 賀 本校通過「教育部99學年度高中優質化補助方案」

多元菁英  
健康活力



校長 謝應裕

本校以「多元菁英，健康活力」為計畫主軸，通過教育部99學年度高中優質化補助方案，這個榮耀應歸全校師生同仁共享。近年來在全體師生同仁共同戮力參與下，南湖教師群對培養自身專業能力，祈使學校精進發展的精神，值得喝采與鼓勵，同時也獲得所有家長社區的肯定。當然，我們仍會力求成長，持續創新研究，期待透過不斷反思與對話，累積可貴的教學與行政經驗，提升整體學校的教育成果，展現南湖優質的團隊。

本校自創校以來就以「宏觀 進取 健康 活力 資訊 生活」為校務發展願景，我們確立了未來南湖高中的教育目標，期待朝以下方向努力發展：

1. 鼓勵教師進修與研究，以增進專業素養，提昇教學品質。
2. 規劃多元系統課程，應用教學資源，並切實執行評鑑與回饋機制。
3. 累積學生人文與科學涵養，並拓展國際視野，使其具備未來發展的競爭力。
4. 建立e化管理環境，辦理各項知能研習與訓練，以提高行政績效，推動校務整體發展。
5. 整合校內外人力物力資源，強化學生學習環境，以促進南湖永續發展。

為實現本理想目標，必須落實各項具體策略，首先，我們將持續辦理人文講座及文藝寫作營。並針對英文資優學生辦理英文口語及作文專題課程，聘請大學教授或學者專家授課，以提升學生英文能力。

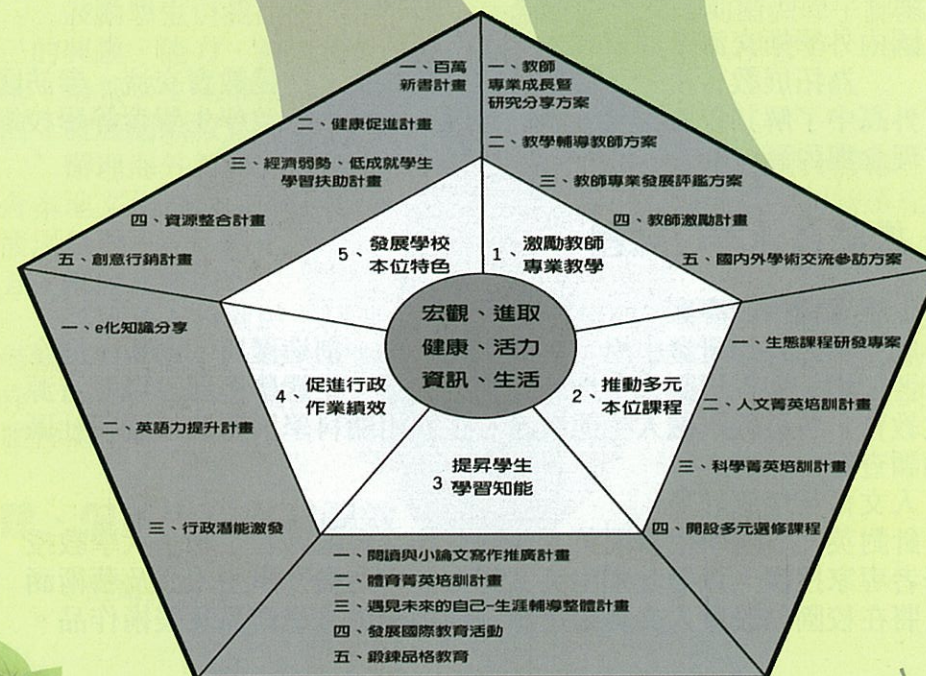
同時，為提高本校學生對科學的思考及創造力，激發學生對科學

研究的興趣，開設科學研究專題班，甄選具有科學研究能力與興趣的學生，並聘請專家學者教授研究方法、實驗室參訪、論文撰寫等課程，以期產出相關研究成果，提升學校在科學向度的競爭力。

多元選修課程是本校致力發展的課程特色，包含第二外語、中文寫作、英文寫作、歷史研究、地理研究、自然科學研究、生態調查與服務學習等，供高一學生選修。同時結合校內其他社團辦理學習成果展，如「多元文化週」、「國際語言學習成果展」等，訂定獎勵機制，以鼓勵學生自我發展，創造多元學習的機會。

此外，為提昇本校體育班學生具備良好專項技術能力，並拓展國際視野及精進團隊戰術，規劃國內外移地訓練及國際體育交流，針對各類運動訓練屬性及其環境，遴聘國內外優秀教練擔任客座訓練，並移地國外具良好訓練環境之基地進行集訓及競賽對抗。期望藉此培養本校體育班學生具備優異之競技能力，並於各大型賽事中大放異彩，勇奪佳績。

依據現況分析擬定的策略，配合教育部優質化的發展面向、重點發展項目，以及結合學校願景、創新特色。經本校教學研究會、推動小組工作會議、與校務會議研討擬訂結果，以下列五大面向作為具體實行方案如下圖：





經確定以上具體方案後，本校推動小組積極擬定各項子計畫，分別簡述如下：

## 壹、激勵教師專業教學方面

### 一、教師專業成長暨研究分享方案

訂定辦法鼓勵教師進行創意教學教案設計、教學檔案分享、行動研究、論文發表及教學觀摩等，並辦理教師讀書會。

### 二、教學輔導教師方案

為實踐教師專業成長，協助教學輔導教師與伙伴教師作專業進修，形成學習型組織；規劃多方面主題，如閱讀專書、教學省思、行動研究、進修研習、專業對話、同儕教學觀察、成長團體、校外參觀訪問等活動。

### 三、教師專業發展評鑑方案

為增進教師專業素養，提升教學品質，增進學生學習成果，積極參與教師專業發展評鑑方案，發展具南湖學科特色的教學評鑑模式及其規準，以促進教師專業成長。

### 四、教師激勵計畫

訂定辦法獎勵教師參與創意教學教案設計、教學檔案分享、行動研究、論文發表、指導學生參加校外比賽成果優異者，以增進教師士氣。

### 五、國內外學術交流參訪方案

為拓展教育視野，促進教師自我成長，透過教育交流，參訪國內外高中了解其校園文化、課程發展、教師教學及學生學習等學校經營理念與內涵。

## 貳、推動多元本位課程

### 一、生態課程研發專案

成立生態課程研發小組，發展學校特色，創造優質、創新、健全的學習環境，初步規劃人文地理生態考察營、生態學習展、環保資源回收教育、各科教學融入生態教育、生態相關科學展覽及校園與社區環境調查等。

### 二、人文菁英培訓計畫

針對英文資優學生辦理英文口語及作文專題課程，聘請大學教授或學者專家授課，以提升學生英文能力。另為提升學生人文及藝術涵養，將在校園內設置人文藝術走廊，展示學生文學作品及美術作品。

### 三、科學菁英培訓計畫

為提學生科學思考創造能力，激發研究興趣，計畫開設科學研究專題班，聘請專家學者教授研究方法、實驗室參訪、主題探索、論文撰寫等課程，出刊相關研究成果專輯，提升科學向度的競爭力。

### 四、開設多元選修課程

開設第二外語、中文寫作、英文寫作、歷史研究、地理研究、自然科學研究、生態調查與服務學習等選修課程，結合其他社團辦理學習成果展。

## 參、提昇學生學習知能

### 一、閱讀與小論文寫作推廣計畫

辦理新書展示活動、主題書展、圖書尋寶有獎徵答、資料查詢比賽，另舉辦南湖讀書樂—圖書導讀、閱讀心得寫作活動、百萬中學堂—國學常識比一比。同時辦理小論文寫作課程，鼓勵學生撰寫小論文參加校內外競賽。

### 二、體育菁英培訓計畫

為提升體育專才學生專項技術能力，拓展國際視野及精進團隊戰術，規劃國內外移地訓練及國際體育交流。藉運動訓練理論剖析、實務分享來培養學生具備優異之競技能力，於大型賽會中勇奪佳績。

### 三、遇見未來的自己—生涯輔導整體計畫

鼓勵學生自我探索學習，透過生涯規劃課程協助南湖學子認識自己的興趣、能力、性向、價值觀…，協助學生了解入學管道、大學校系，培養學生蒐集運用生涯資訊的能力。

### 四、發展國際教育活動

辦理海外教育旅行活動，拓展學生國際視野，擬定接待計畫，包含本地文化課程設計，及接待家庭生活照顧等，期達成校園國際化之發展目標。

### 五、鍛鍊品格教育

落實多元校園民主精神，修正教師輔導與管教學生要點及學生服裝儀容管理要點，營造校園優質文化；訂定校園零體罰及三級預防工作。辦理「友善校園人權指標」訂定品德教育之目標、核心價值與具體行為準則。

## 肆、促進行政作業績效

### 一、e化知識分享



21世紀是一個知識經濟時代，利用知識分享方式激勵新的創意，利用e化的管理提供每一師生創新、創意的分享平台。

## 二、行政潛能激發

辦理公文資訊處理、人際關係與表達能力、組織變革與創新、品質與績效管理等潛能與創意激發課程。

## 伍、發展學校本位特色

### 一、百萬新書計畫

從師生推薦書籍、暢銷書籍與優良圖書中，發展南湖高中圖書館館藏政策，以充實校內圖書館藏書、支援各科教學及進行班級書香閱讀活動。

### 二、健康促進計畫

持續辦理體適能檢測、游泳檢測，開放活動中心、球場供學生進行體育活動。

### 三、經濟弱勢、低成就學生學習扶助計畫

設立「經濟弱勢及低成就學生學習扶助計畫」，扶助原住民、體優生、低收入戶子女、身心障礙人士及其子女以及單親家庭子女；設立「經濟弱勢學生工讀計畫」，提供經濟弱勢學生至「熱食部」及「合作社」工讀；設立「清寒獎學金」，獎勵家境確實清寒需要幫助之同學。

### 四、資源整合計畫

配合學校日加強辦理親職教育。成立家長志工團及成長團，善用家長會資源，設置獎學金及支援模擬面試評審及經費。提供場地供社區或鄰近國小幼稚園使用。辦理校友返校座談，傳承讀書經驗及分享大學生活。遴聘優秀校友擔任社團指導員及課業輔導員。

### 五、創意行銷計畫

編製優質化特色宣導品，辦理國中生多元入學招生。善用網路媒體適時公告師生各項校外優良得獎事蹟。整合家長、社區、校友的資源，共同參與、凝聚向心力，以打造更健全的校園文化，嘉惠南湖學子。

本校這次能獲得教育部優質化高中補助，是平日全體師生的努力與家長們的支持，才有這樣的成果。本人竭誠希望在獲得這筆一年500萬；三年1500萬的補助款後，全體師生更能持續的努力，善用這

筆補助款，使南湖高中邁向更卓越與優質的境地，讓「南湖1111」的校務發展遠景能及早實現。「南湖1111」大未來的第一個「1」是南湖高中不但要成為內湖「1」流的高中；也要成為臺北「1」流的高中；更要成為全國「1」流的高中；第二個「1」是南湖高中的老師不但學術第「1」、教學第「1」、愛心更是第「1」；第三個「1」是：南湖高中的學生力求品格「1」定要優秀、學業「1」定要進步、身體「1」定要健康；最後，第四個「1」是整合達成前面三個第一的願景，那南湖一定樣樣得第「1」。期待未來的南湖無負於教育主管單位、社區先進人士、以及全體家長對本校的支持與愛護。



謝校長頒校旗予日本德島文理大學村崎理事長



## 誰來負責？

第二屆會長 羅振忠

不知是否因社會的型態改變了人們的生活結構？還是激烈的競爭使得每一個人必須要提升自我的保護能力？這原本是好事一樁，但是凡事一旦過了頭則難免就會變成自我意識太高而養成推諉、自私唯我獨尊的個性。

「誰來負責」曾幾何時已成了熱門的話語。災害來臨，沒有人提出應變之道或事後的未雨綢繆，只一味的提出「誰來負責！」，與地方熟識的說「中央負責！」，與中央熟識的說「地方負責！」，鮮少有人說「我們負責！-我們應該為自己不重環保、濫墾違建來負責」。景氣不好，沒有人會探索原因或尋找資訊，依然還是那句話「誰來負責！」，而這次大家都會異口同聲的說「政府負責！」，絕對沒有人會覺得那些投機客及遊手好閒的人才應該負責。

教育是傳承優良傳統之根本，有責任來撥亂反正，特別是對於那些正準備進入社會的學子們更要負起責任，這是絕對忽視不得的大事，雖說社會是多元分工，但亦有共同遵循的最終目標，絕對不能有教書的只管教書、訓育的只管訓育而家長只管賺錢、家長委員只管自己的子女是否優越，其它的一律不管。如此一來順則順己，一旦發生學生功課不好或是違反校規甚至於抗拒父母時，是否又是那句話「誰來負責？」？老師說：「家長負責！」，家長說：「老師負責！」，最後發現家長、老師都不必負責，應該是校長及會長要負全責。難道學生不必負責嗎？但學生亦有非常清楚的答案，就是「爸媽負責！誰教他們管這麼多」。

時代的接續原本就是一代傳一代，當每一個人走到自身的領域裡都應該扮演好自己的角色，簡單的說就是要對自己負責，負不起責任的自然要注定失敗，反之，負責的人將必能成功，只可惜現在願意負責的人遠遠少於不負責的人，是故，願意負責的人應擴大層面來協助或影響那些不了解何謂負責的人，使得人人有責，個個負責，如此一來，當問題來臨時就再也聽不到那句刺耳的話……「誰來負責？」。

南湖人！南湖高中是一所難得的優秀學府，我相信只要師生教職及家長們都願意負起責任，榮登內湖第一志願的裡想是絕對可以實現的，假使不能……「我負責！」。

## 再談南湖高中夥伴會

第四屆會長 周明

一群因子女在南湖高中唸書而結緣的家長，為延續這得來不易的友情而自動自發組織的團體，正在茁壯長大，友誼日益深廣，歷經一次次聚會或出遊，歡笑、淚水與感動，都為每一位家長增添許多難以抹去的珍貴回憶，許多隨著兒女參加各不同學程家長會的夥伴直言，這股維繫感情的力量太神奇了。

校長與各處室主管也有多人感念這一群家長昔日為同學大力付出而加入本會，彼此成為好友，儼然形成莫逆；活動相處中大家談及目前在校同學學業及參與各種活動的優秀表現，看得出他們臉上呈現滿是欣慰表情，我們也深深引以為傲，南湖初生幼犢，已逐漸在大學校園裡，在廣大社會中展露頭角，有朝一日同學飛黃騰達，功成名就時，終會憶起南湖師長們循循善誘，無私無悔教導，引領他們邁向光明前程而心存感激。

夥伴會每位成員均熱情有勁，以助人為樂，利用其個人豐沛社會資源，持續協助校長健全校務發展，也為自己尋得知己之交，互相扶持，以吾等四、五年級之徒，即將為人祖父母輩之高齡，猶可如此無遺付出，應該說是真性情所致。



家長會聯誼活動—內灣老街/車站



# 淺談青少年閱讀治療

## 一、前言

圖書館主任 凌福昌

有幸能到圖書館服務真是人生一大樂事，除了對圖書館工作有進一步認識外，亦瞭解其重要的功能與角色。在天災頻繁、人際疏離的現今，閱讀似乎是治療人類心靈的良方，尤以青少年成長的階段；更應透過閱讀活動，尋找人生目標與方向，因此僅就青少年閱讀治療這課題，表達自己的淺見：

## 二、推展青少年閱讀治療之途徑

### (一) 用繪本談情緒

相關文獻顯示，繪本由文字與圖畫相輔相成，兒童能在閱讀繪本的過程中，透過有趣的文字、畫風及人物角色，與文本內容進行互動，並從中得到快樂，進而抒解情緒壓力；另外，兒童能透過分享讀後感，增加其人際互動，從而獲得社會化的技巧。同時，亦能使其在認知、生活因應及面對困境、解決問題等方面有所成長。

由於繪本乃是作者運用優美的圖像直接刺激讀者的感官系統，故有時甚至能更清楚的呈現作者所欲傳達之理念，因而適合一般兒童，尤其是注意力不持久、不識字或識字不多者；同時亦對不少成年人具有強烈的吸引力。因此，繪本可謂是兒童讀物，亦可謂是成人的休閒讀物，及適合親子共讀的閱讀素材，尤其是具有情緒療癒效用之繪本更是人們最佳之「心靈處方箋」，可協助遭逢不同挫折之兒童或成人讀者，積極面對各種人生的困境與問題。

親子天下2009 4月號的主題「教出好情緒」，台大圖書資訊系教授陳書梅在其中列出102本情緒教育繪本書目。

2008年四川512震災後，陳書梅提起由「書目療法」的觀點來協助災區民眾心理重建的構想，促成台大圖書資訊學系與國家圖書館共同發起「送兒童情緒療癒繪本到四川」之專案活動，積極結合台灣圖書資訊界、心理衛生與心理諮商界、兒童文學界及出版界等之力量，針對災區兒童心理需求，挑選具情緒療癒效用之繪本50本，同時撰寫各繪本之內容簡介及情緒療癒效用，於是完成《兒童情緒療癒繪本解題書目》。

此解題書目之編著，乃是從發展性書目療法之層面切入，堪稱是大陸、香港、澳門及台灣等兩岸四地第一本有關兒童情緒療癒繪本之

本土性中文解題書目。

本書內容分為「情緒」、「家園」、「兒童形象」、「生命歷程」、「人際關係」、「生活」等六大主題，涵蓋了二十一個心理困擾面向，可應用在全人教育中，將會是從事閱讀治療或是學校教育的老師非常有用的資源。書中除了提供書目，更是明確列出每本書在情緒療癒上發揮的效用：認同、淨化、領悟。可幫助使用者在使用每本書時由淺入深的帶領兒童進行閱讀，讓繪本充分發揮娛樂及文學教育外的心理治療果效。另外，作者以繪本為此次書籍資訊收集的主題，很合適兒童情緒治療的需要，因為繪本同時具有繪畫及故事，將可同時從藝術治療及閱讀治療兩方面，舒緩兒童情緒，讓繪本不只是好看、好讀、好玩，還能好用。

### (二) 生命教育書選、影選

天下雜誌 435期 2009/11《生命教育——一生最重要的一門課》其中〈心靈筆記本〉作者林倖妃提到，近年來，經由閱讀，治療生命挫折的「書目療法」，愈來愈受到重視。其引用致力推廣「書目療法」的台大圖書資訊學系副教授陳書梅說，書籍中的角色就是最好的諮商者。透過認同主角遭遇或想法，切中當事人情緒困擾並引起共鳴，就可以宣洩情緒，慢慢領悟書中主角可以，我應該也可以，自我療癒的力量開始生根發芽。

但如何選擇適當的生命教育讀本？建議最好是找跟自己的遭遇情結雷同的書籍，例如描述失戀，或遇到失落的内容。慎選素材，不但可以幫助人照見自己，抒發情緒，更能洗滌、昇華自己，增加復原的能力。

教育特刊小組特別邀請教育專家，推薦十八本適合各年齡層閱讀的書目，供老師、家長和孩子參考。（國小低年級推薦書：跟孩子一起面對死亡——《你到哪裡去了？》、一部關於失去的回憶錄——《金魚度假去》，國中中高年級推薦書：弱勢少年顛覆命運——《一個印地安少年的超真實日記》、胖女孩的成长日記《——苦澀巧克力》、為過去的悔恨贖罪——《追風箏的孩子》、大自然教會人生道理——《少年小樹之歌》，國中推薦書：來自天堂的祕密——《在天堂遇見的五個人》、我們，才有意思——《我到我們的世代》、以幽默調味人生悲劇——《潛水鐘與蝴蝶》，高中、大學推薦書：活著並不輕而易舉——《邊境漂流》、忠實記錄臨終道路——《追逐日光——一位跨國企業總裁的最後禮物》、高EQ，是父母教出來的——《情緒教養，從家庭開始》、窮學生的環島初體驗——《十八歲的成年禮》、一個女孩的哲學思索——《蘇菲的世界》、將家拉回正軌的七個習慣——《與幸福有約》、揭露最高層次的快樂——《真實的快樂》、



牛皮信封裡的教育驚奇——《老師的十二樣見面禮》、告訴孩子夢想的偉大——《最後的演講》)

《親子天下》2009年12月號，李偉文在〈看電影，體會生命的美好〉中提到生命的態度通常要從生命的「真實情境」裡去體驗，但因為時間、資源都有限，所以退而求其次，我們可以利用模擬的「情境教學」——看電影。當孩子精神上可以投射進入劇中的主角，跟著一起哭、一起笑，一起面對生命的困境與抉擇時，許多我們想傳遞的觀念，無形中就可以非常有效的變成孩子的體驗。推薦的影片有：1人與自己——《鯨騎士》、《扶桑花女孩》、《不思議幸福列車》、《深夜在加油站遇見蘇格拉底》。2人與他人——《小氣財神》、《澳大利亞》、《我們這一班》、《美麗天堂》。3人與環境——《狐狸與我》、《天才小釣手》、《最後的獵人》、《福爾摩沙的指環》。

### 三、結語：

閱讀是一種孤獨的活動，孤獨是一種能力。當你選擇閱讀時，便選擇一種孤獨，但也非全然的孤獨，閱讀當中，是神遊另一個世界，也許是它給你的東西比較多，也許是你跑出來的東西比較多。

閱讀並不一定意味著治療，但是當你能持續地閱讀時，它會創造一個空間出來，一種想像的空間，介於內在和外在的世界之間，在這裡面我們都是主角，可以把東西丟進去，讓它在裡面發酵，醞釀出某種東西來。

《風之影》作者卡洛斯·魯依斯·薩豐說：「書是鏡子，人只能在書裡看到自己的內心。」鏡子有什麼涵意？書好像是人生的鏡子，在鏡子裡面東西會變得很輕，它不再像現實世界裡面那麼沉重，透過別人的故事，我們會看到原來就是那麼一回事，這就是「洞視」，有一天終於豁然開朗，閱讀治療的效果於是呈現。

一生中總有一段時光，某本書成為我們的路標，甚至在生命路途一直為我們領航。書中的情節提供心理和道德的旅程，途中有僵局，也會柳暗花明，有許多決定要做，目標要達成。西漢劉向說：「書猶藥也，善讀可以醫愚！」（《說苑》）「閱讀治療」既可以自助助人，讓我們把握這把金鑰，開啟自己和孩子生命的綺窗吧！

## 南湖學生出國去~~ 「2010年新加坡海外教育研修」

特教組 賴佳宜



南湖的學生們都很聰明認真！能夠給他們什麼新的觀念？能夠帶給他們什麼新的視野？課程的進行就只能在教室嗎？我們有什麼樣的機會讓學生們增加競爭力？如何讓南湖的學生認知到語言是需要認真學習及活用的？「讀萬卷書，不如行萬里路」，謝校長一直以來都是非常支持國際化，每當學期開始，總是會協同各處室，儘可能安排在學期間的海外研修課程，今年，在謝校長與教務吳主任多次與新加坡華僑中學的溝通聯繫安排之下，促成本次「2010年新加坡海外教育研修課程」。

為什麼不選擇全英語系國家而選擇新加坡為本次海外研修課程？在於新加坡與臺灣同屬亞洲國家，學生們不需千里迢迢搭乘數小時的班機，不僅可以節省時間金錢，經費上更能做最有效運用。且新加坡為高度法治國家，再加上新加坡大多數以英語為官方語言，尤其是本次與我們進行課程的華僑中學，在新加坡為首屈一指的名校，在這些條件之下，我們相信，可以給南湖的學生們一些新的視野，更可以讓南湖的學生們在當地進行全英語的課程。在徵選學生時，本校學生表現出高度興趣，也得到不少家長的支持，報名非常踴躍，最後徵選出30位學生參加。

3月28日我們正式啟程前往新加坡，進行為期8天7夜的新加坡



研修。到達新加坡的第二天早上，迎著熾熱的陽光和溫暖的微風，開始了在華僑中學的課程。南湖學生們第一次踏入華僑中學，看到的不僅是寬廣明亮的校區，更感受到一股令人振奮的學習氣氛。經過華僑中學介紹的簡報後，對華僑中學這近百年歷史的學校有了初步的認識，更體悟到華僑中學不止期許學生要秉持熱情的態度，更要他們有強烈的國際觀、並探索自己多元的能力。這些促使南湖的學生們開始好奇，我們會和華僑中學怎麼樣的學生一起學習呢？我們會有什麼樣的體認呢？

新加坡與臺灣課程上最大的不同，在於他們沿襲了英國式的上課系統。高中對他們來說，是大學的先修課程，所以從高中開始，便採用「跑班」式的模式進行課程。新加坡的學制是國中四年高中兩年，每個班大概只有25人左右，且各項課程沒有固定的教科書，學生們沒有裝訂好的課本，每堂課老師都是以紙張的講義作為上課教材。

讓南湖的學生們覺得最有趣的莫過於華僑中學的上課方式，分為兩種：大講堂課與小教室課，大講堂課就是在禮堂演講廳上課，學生人數將近四、五百人之多，由一位老師負責上課，依照進度教課，且不點名。而小教室課就是每一班由負責的老師專門解題，學生如果有任何課程上的疑問也可以在這時候提出。因為所有課程都沒有固定的教室，華僑中學實施的是跑班制度，類似我們大學上課方式，所以，當很多節課連在一起時，學生們就必須要即刻移動，趕著去下一節課，因此，到了中午時可能還不能休息吃飯，必須自己抽空在下課後才能去進食。華僑中學一節課大約30分鐘，一種課程會有連續2~3節，但不是每節上完都有下課。

另外使南湖學生們覺得很特別的，華僑中學各班級沒有專屬固定的教室，只有半開放式的休息區塊稱為 Class Bench，裡面有些長椅和桌子，下課時間學生們會自動地到這裡活動，寫作業、讀書、討論等，更可以與同學聯絡感情，在 Class Bench裡每一班區塊並不像楚河漢界般那麼分明，更難得可貴的是，就算上課中把自己的東西放置在這開放的區塊，也不會丟掉，讓人佩服他們的公德心及高度法治精神的落實。

在華僑中學上課當中，適逢他們的學生理事會的競選，處處可見候選人精心自製的海報，逗趣幽默的宣傳影片，讓全場捧腹大笑，競選期間還別出心裁拉票，發放氣球、扇子、文具等來當作宣傳，競爭非常激烈，還有機智問答的活動，讓同學們多一個方式去認識這個候選人，而且華僑中學的學生對於候選人的政見都很踴躍的去了解發問，而不只是單單依靠個人的人際關係及魅力，最重要的，這樣的政見發表都是由學生們自發性的策劃，也是由學生們自己主持，現場沒有任何師長。藉由這個選舉，南湖學生們看到了華僑中學的學生發揮創意與活力的一面，也建議南湖將來可以參考這個辦理優良學生競選。

在這8天7夜的新加坡華僑的課程，讓南湖的學生們都非常有心得，南湖的學生們感受到新加坡學生在繁忙的課業之下，依然保有學生的活力與熱情，在上課時，可以感受到濃烈的西式教育，新加坡的同學們都很勇於發問，老師也願意耐心的為學生解說，學生和老師的辯論賽是家常便飯，也藉由這樣的過程更了解各項觀念，甚至提升同學的學習力。相較於臺灣的上課方式，我們比較屬於填鴨式教學，只懂得把黑板上的筆記抄下來，而少有自我思考的能力。

新加坡的每個學生在學習上都很自動自發，在沒有固定的上課教室下仍不遲到、不缺席、不打瞌睡，甚至私底下不太會聊天，完全專注在課堂上。讓我們南湖學生印象最深刻的，新加坡老師上課常直接給學生一個標題，讓他們去討論，學生們會馬上放下手邊的筆記抄寫，很熱烈的討論，並在十分鐘後派出代表進行報告。新加坡這種很注重學生自動自發和自我表達及參與活動的學習模式，讓南湖的學生強烈的感受到，在這個精英教育的國家中，灌輸給學生的似乎也是「要做，就要做到最好」。

南湖學生在新加坡華僑中學這8天中，完全用英語上課並參與當地學生的討論及許多課後活動，我們學生在語言上表現亮眼，深獲華僑中學校長主任們的讚許。另外在放學後，南湖學生們會自己安排活動，回到宿舍更是相互分享心得。在沒有父母親的督促及師長們的要求中，南湖學生們展現高度的自動自發精神，早上相互合作，督促同寢室的早起不要遲到；進行課程時，與新加坡的學生進行討論並上台報告；放學後與新加坡的同學進行交流活動，所有的表現的比在臺灣更棒。很高興南湖的學生們在這次的海外研修課程中，拓展了視野，增強了自信心，並且對於自己開始思考要如何增加競爭力，對未來藍圖更有想法，最重要的讓學生們了解外語的學習非常重要，學生們開始期待下次的海外研修課程。



早上南湖學生在謝校長及吳主任帶領下參加升旗





南湖學生參與各項活動

## 遇見更好的未來～ 高中生父母需要瞭解的生涯發展與規劃

主任輔導教師 龔靖淳

### 一、楔子

最近高三甄選入學陸續放榜，一些上榜的孩子們雀躍地即將進入推甄上的大學校系，卻也有一些同學雙眼哭得紅紅的告訴我落榜的難過心情；場景拉到前幾天第一屆畢業的同學，穿著時髦地回到他們懷念的高中校園，來到輔導室與我分享已經出社會工作的點點滴滴，真令人感受到時間之輪不斷向前，我們南湖學子也在這時間軸上寫下許許多多的生涯故事。

看著有著燦爛笑容的小婷，回想那時的她還曾因為未推甄上法文系而痛哭，現在儼然已經是一位專業的美語老師了，也聽聞一些南湖一二屆的同學，運用了轉學與轉系考輾轉還是進入心目中理想的大學科系；不禁讓陪伴他們成長的輔導老師，看到高中生的生涯規劃對學子們的影響與無形中牽動著每個孩子未來在社會上的位子！

### 二、甚麼是生涯規劃—生涯金三角

其實，我們那個年代，是沒有甚麼生涯規劃課程的。有開設輔導活動課程時間，也是拿來考試；如今，高中生生涯規劃已在99學年度，正式成為一個必選修學分。南湖也早在招生第一年就有開設這樣的學分。對於越來越多元的甄選入學方式，我想南湖的家長也都十分關心自己子弟們的大學之路。那麼，甚麼是高中生的生涯規劃呢？簡單的說就是對自己生涯的計畫與抉擇。但是這樣的規畫要有對自己各方面的了解，以及階段式教育的栽培與學習，和在家庭與社會因素對者兩者影響下所做出的抉擇。

下圖就是在談生涯規劃時一定要提到的生涯金三角：



## (二) 生涯規劃的模式

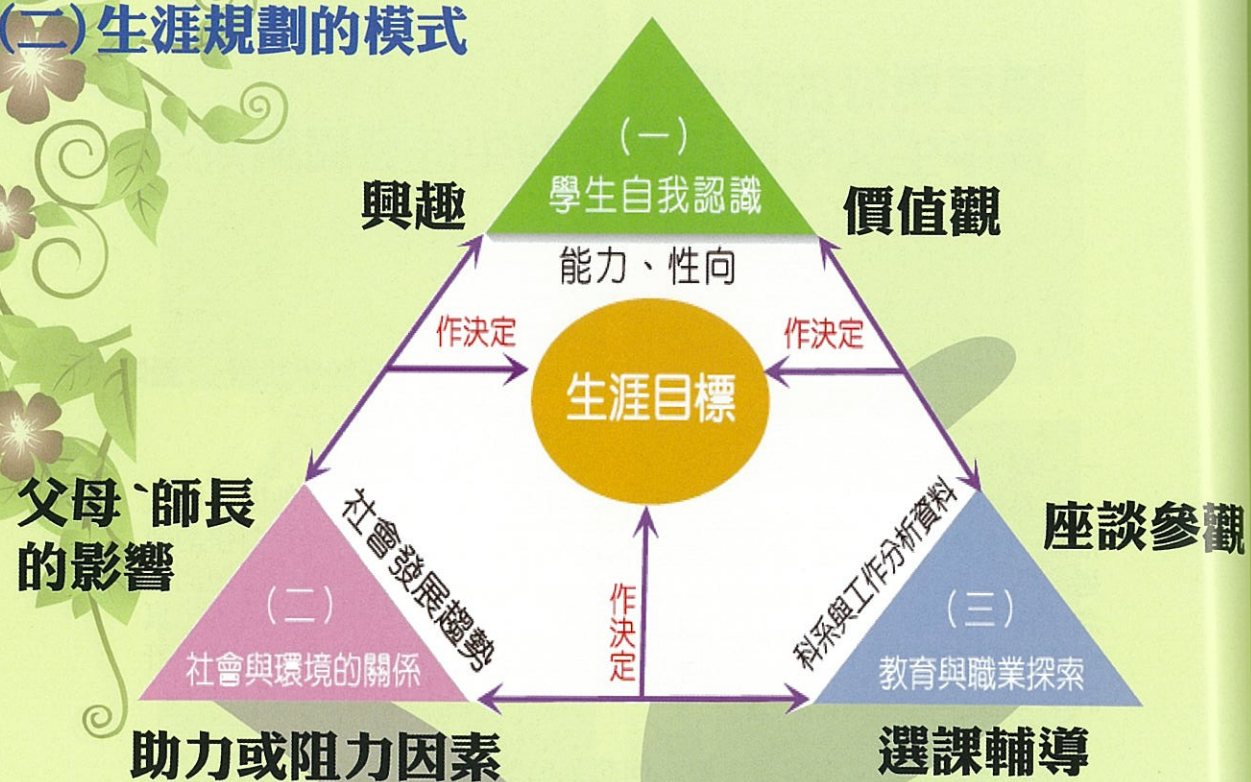


圖1-3 生涯規劃的模式

(資料來源：改編自金樹人(1997)。生涯諮詢輔導，50。台北:東華)

高中生的生涯規劃，就是要透過金三角的這三方面探索與學習，幫助高中生16-18歲，這個自我發展與統合的試探階段，建立具體可行，又能保持彈性的生涯目標與行動。

為何生涯規劃如此重要呢？career雜誌職涯顧問翁靜玉提到，台灣青少年在生涯規劃上的茫然與無助，一方面是因為不瞭解自己的性格及適才適所，也不清楚大學科系與職業世界的連結關係，再加上父母與孩子之間，往往對於未來工作的期待有所不同。

所以如果可以父母與孩子雙方都可以在高中這個階段，好好探討生涯規畫這個議題，或許可以減少進入不合適的大學科系，以及繞一段遠路才發現自己想要從事的生涯路。

高中是人生的一個新里程碑！在16-18歲黃金歲月可以留下什麼樣的色彩呢？除了普通高級中學學生畢業之最低學分數為160學分，必修學分須120學分成績及格選修學分須修習40學分，始得畢業外，聚焦在高中這個階段，我們整理出高一到高三可以做的生涯規劃任務，也與家長們分享如下：

表 1-2 高中時期的生涯任務

Time	生涯小叮嚀	校內/校外活動
高一 停看聽- 穩紮 穩打 階段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加強學科實力：<b>穩紮穩打地努力學習，一步一腳印地厚植實力</b>：高中課程較國中時加深加廣，而學科能力測驗考試範圍涵蓋高一與高二的必修課程；繁星計畫也採計高一與高二的在校成績。仍需<b>科科並重</b>，可以多投注心力於國英數三科，奠定良好基礎。</li> <li>2. 積極自我探索——<b>性格、能力、興趣與價值觀</b>，為選課選組作準備。               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 透過各項心理測驗來自我了解：【<b>性向測驗、大考中心興趣量表</b>】。</li> <li>(2) 了解自己的<b>優弱勢科目</b>：保持優勢科目，補強弱勢科目。</li> <li>(3) 了解自己的興趣與能力：可經由學校內<b>社團的參與、生涯規劃課程、大學校系舉辦之寒暑假營隊、選課選組座談會</b>等經驗探索之。</li> <li>(4) 藉由他人回饋與自我省思：了解自己性格的優缺點，「<b>成功是優點的發揮，失敗是缺點的累積</b>」。</li> </ol> </li> <li>3. 提升能力證明：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 全民英檢初級或中級，作為學習英文具體目標。</li> <li>(2) 電腦能力：軟體應用、硬體裝修、程式設計、網路架設、網頁設計證照。</li> </ol> </li> <li>4. 培養搜尋生涯資訊的能力：<b>瞭解大學十八學群</b>，對大學進行初步探索。</li> <li>5. 系統建立<b>學習檔案</b>，累積自己的成長經驗。</li> <li>6. 培養<b>良好學習態度與讀書習慣</b>。</li> <li>7. 做好個人<b>時間規劃與管理</b>。</li> <li>8. <b>完成高一選課選組</b>。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遠哲科學趣味競賽</li> <li>2. AMC (全美數學競賽)</li> <li>3. 網路閱讀心得比賽 (生命教育、性別平等教育、生涯教育)</li> <li>4. 小論文/專題競賽</li> <li>5. 寒暑假參加大學營隊</li> <li>6. 參觀大學系列活動 (台大杜鵑花節、政大包種茶節)</li> <li>7. 交換留學生活動</li> <li>8. 社團/志工服務</li> <li>9. 學長姐<b>選課選組經驗</b>分享活動</li> <li>10. 參加生涯系列講座</li> <li>11. 學習檔案比賽</li> </ol>



Time	生涯小叮嚀	校內/校外活動
高二 多元化~ 嘗試 選擇 階段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解多元入學管道與了解考試題型與方向。</li> <li>2. 參加全民英檢初級或中級檢定，作為語言能力證明。</li> <li>3. 個人實力培養：學科（國文、英文、數學、社會科、自然科）、術科（有興趣朝音樂、美術、體育等領域發展者）需加強相關能力或準備作品。</li> <li>4. 參考網路資源「漫步在大學」、「大學網路博覽會」，瞭解自己感興趣的學群和校系。</li> <li>5. 衡量自己高一、高二成績，瞭解實力與目標差距，並規劃進一步努力的行動。</li> <li>6. 查閱簡章，確認自己想就讀學校科系的條件。</li> <li>7. 高一下利用時間整理個人備審資料，並嘗試撰寫自傳及累積個人學習經驗或心得。</li> <li>8. 課業與社團時間妥善安排。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寒暑假參加大學營隊</li> <li>2. 參訪各大學活動</li> <li>3. 各大學教授科系介紹活動</li> <li>4. 學長姐甄選入學經驗分享活動</li> <li>5. 學習檔案比賽</li> <li>6. 參加備審資料觀摩展</li> <li>7. 社團與志工服務</li> </ol>
高三 衝刺期~ 靜心 築夢 階段	<p>(一)高三上學期</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參考心理測驗結果【大學學系探索量表】，確認大學欲就讀科系。</li> <li>2. 準備學科能力測驗（複習高一與高二課程），同時兼顧高三課業。</li> <li>3. 參加學科能力測驗。</li> </ol> <p>(二)高三下學期</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依個人學測成績參加個人申請、繁星計畫等。</li> <li>2. 製作個人備審資料，參與第二階段考試（口試、專業筆試等）。</li> <li>3. 檢視個人學分數是否修滿畢業學分</li> <li>4. 全心衝刺高一到高三課程，參加指定科目考試（7月1-3日）。</li> <li>5. 指定科目考試之志願選填與分發榜。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參加甄選入學與備審資料說明會</li> <li>2. 甄選入學之相關準備</li> <li>3. 備審資料之製作</li> <li>4. 模擬面試</li> </ol>

表1-2: 摘錄至生涯規劃課本第一章(民99, 張明敏, 智業文化。)

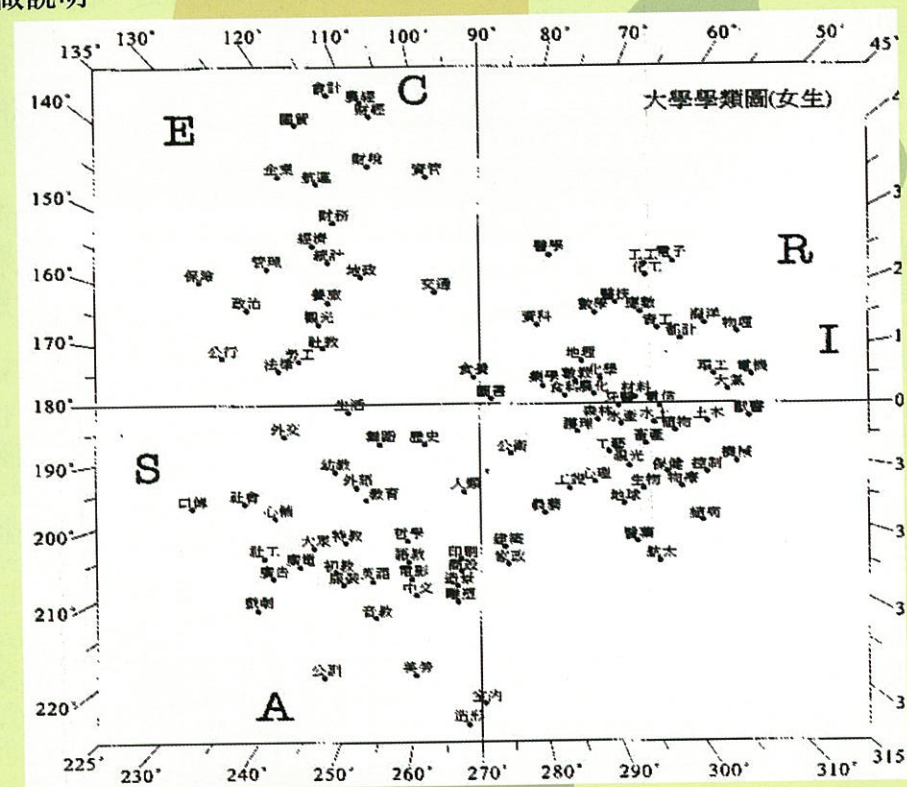
無論您的孩子目前是高中幾年級，希望可以在這生涯路上，穩紮穩打的定下良好的基礎，並且在試探階段也充實自我，設定目標，一步步朝自己的理想邁進。

### 三、選擇校系的參考原則

另外，簡單與各位家長說明有關選擇校系的原則。我們在高一生涯規劃課程中有一系列認識自己、學群與大學校系的課程，並實施了大考中心

的興趣量表與性向測驗。在五月份也會針對高二選組舉行高一選組家長說明會，並在放學後兩次兩小時課程，針對想要推甄的高二同學舉行研習，提早進行升學準備。高三實施的學系探索量表與輔導室自編手冊，提供高三同學了解相關重要資訊與進路。所以要參考的資訊有：

- 1、興趣：興趣量表【高一】、學系探索量表【高三】
- 2、能力：學系重視的考科能力
- 3、自我定位：參照學長姐的整體表現、升學大學情形
- 4、相關重要網站：大學網路博覽會、甄選入學彙辦中心、大學網路博覽會等。本校輔導室好站相連中，可以看到重要升學網站的整理。
- 5、有關大學多元入學升學制度面的探討與說明，我們將會舉辦升學講座來做說明。



圖三: 此為大考中心將學類依照相關興趣代碼點出相關位置之分布圖；高一學生實施興趣量表後，學生會看到自己的興趣與學類的相關性。

除了要在學期間多了解自己的興趣與嗜好之外，若能多關心國家政府的發展方向，勢必對於在選填科系之時，在學子的腦袋中可埋入未來產業遠景的圖像，對於選擇未來的自己也會更加有信心與心中會有踏實感。

### 四、生涯規劃與職業選擇



最後，我想與家長來談：工作的選擇與生涯規劃，這兩者當然有著緊密的關聯性，也是生涯規劃最重要的目標之一。有人說：這麼年輕就要決定未來的工作方向，實在太困難了些。有多少人學成畢業後，從事完全不一樣的工作呢？！

固然，也許並非很多人在高中時代就立定日後的志向，但至少在青春年少就可以開啟自我認識以致於自我實現的生涯之路。可惜的是，很多年輕的孩子多半還是會依循社會的標準所謂的熱門科系，而選擇只是依照分數的高低。

工作可以提供薪資的來源，可以發揮個人的能力，可以帶來成就感，也讓人在工作中建立人脈及生活圈。光是每天與同事的相處，恐怕就比家人互動的機會還多。所以，工作怎會不重要呢？

正是因為對一個人的影響極大，若是從事了不符合自己興趣或志向，甚至無法發揮自己專長的工作，怎會感到快樂及滿足呢？

工作的選擇既然如此重要，當然值得花費時間心力來準備跟瞭解。尤其是尚未踏入社會，或者還沒有家庭的經濟壓力，其實都可以讓自己有更多嘗試的機會。當然一個人不可能瞭解所有的工作，因此除了善用身邊的資訊，我覺得更重要的是，培養對自我的認識。

因為每一個人都是獨特的，有個別的嗜好、價值觀、成長過程，也有個別的才能，在面對職涯道路的選擇時，還是需要依靠自己內心的感動與決定。感動可以是一種感性的呼喚，畢竟熱情可是工作極大的推動力。而決定則可以仰賴理性的探索及判斷。這樣的過程，越早開始，自然是越有幫助的。

很多在工作中不那麼快樂的人，當時以為社會上的熱門行業或大學科系的排行，就是最佳的參考指標，每個人務必要想盡辦法，先從入學考試的競爭開始，一直到進入自己理想中的行業或公司。想說只要先卡位，只要把握市場的趨勢，金錢、名利，成功就是指日可待的事情。

而這樣的順序是否顛倒了呢？

充其量，這樣的努力只是為了實現別人的夢想，只是選擇了一條看似輕鬆簡單的道路。除非，真的經過個人內在的選擇。

「這是我想要的嗎？」「這是我喜歡的工作嗎？」「這是我能夠感到心靈平靜的生活方式嗎？」

或者應該問：「什麼才是我想要的？」「什麼才是能夠結合我的興趣專長，展現我熱情的工作？」「什麼樣的生活方式可以讓我安身立命？」

倘若我們自己可以回答這樣的問題，而不是套用別人的答案，我想，生涯的方向其實就會越來越清楚。無論做什麼樣的決定或選擇，也會安心快樂些。

能將自己獨特的生命價值發揮到極致，我相信，一定會自成一種工作的影響力。或者在思索職業生涯之前，真正需要探索的還是自己。

自己是誰？有什麼興趣專長？有什麼目標夢想？有什麼獨特之處？有什麼樣的生命歷程與故事？

當足夠珍惜上天所賦予的生命甚至是天賦時，我想，從事喜歡理想的工作應該不是難事。甚至可以說，無論從事什麼工作，都可以感受到個人生命的光彩與活力。

所以家長在職業選擇上，或許已有由您經驗出發的重要見解，但是還是孩子需要您的協助，帶領他們找到適合自己發揮潛能與專長，且能在那個工作崗位適才適所的位置。

赫塞在流浪者之歌中有一段話：『許多人像落葉一般，在空中隨風翻飛、飄遊、蕩漾，最後落到地上。少數人像天上的星星，在一定的途徑上行走，任何風都吹不到他們，在他們心中自有引導者和方向。』我們知道，生涯的抉擇不是剎那決定的，而是必須透過長期的觀察與自省。各位關心孩子生涯發展的家長們，讓我們一起協助您的孩子發覺屬於自己特質、能力、價值與興趣，找到未來的目標與作出正確的教育選擇！期許每一位南湖之子皆能成為天上明亮的星星，有自己的人生軌跡與方向！

參考資料：

張明敏(民99) 生涯規劃課本第一章。台北：智業文化。

蔡閨秀(民98) 高三升學演講講義。

網路職業文章與資料。

## 重要招生訊息：100學年 大學推甄推薦與繁星合併

2009/12/01

【聯合晚報／記者王彩鸞／台北報導】

今年高二的學生，後年大學升學管之一的「推薦入學」，先看在校成績排名，再比學測成績，且不需要面試。

99學年度大學甄選入學，「學校推薦」是最後一年辦理，最近正展開作業；100學年度將與繁星計畫整併，屆時大學升學管道將分為「考試入





學」、「申請入學」和「推薦入學」。其中「推薦入學」將延續繁星的精神，先看在校成績排名，再比學測成績，且不需要面試。這套新的升學管道，今年讀高二的學生開始適用。

教育部與大學招生委員會聯合會最近達成初步共識，確立100學年度大學招生管道變革。招聯會執行秘書、台大教務長蔣丙煌表示，延續繁星計畫精神的「推薦入學」名額，初步以不低於5%為原則，國立大學都要加入，私立大學則自由參加。至於招生細節要等到明年3月招聯會召開會員大會通過後，才會公布。

教育部高教司科長朱俊彰表示，「學校推薦」的精神是尊重高中的推薦，依據學生在校表現及特殊性向，向大學推薦適合的學生，但實施多年以來，發現每年高中推薦人數多達8萬多人次。此外，大學部分校系也不訂受理推薦的條件，跟「個人申請」管道一樣，最後幾乎只看學生的學測成績，已喪失了推薦的精神。

因此，100學年度開始，將「學校推薦」和繁星整併，重視高中在校表現，而且不需要第二階段的面試。這項改革已經獲得大學教務長會議的認同，招聯會也將朝100學年起取消學校推薦方向規畫，將每年上萬個招生名額移撥給繁星及個人申請；繁星和學校推薦合併改為「推薦入學」，讓偏鄉高中優秀學生有更多機會進入名校就讀。



南湖高中學生榮獲2009全國高中人文獎史地組第一名  
(林久嫩老師、呂睦卿老師指導)

## 賀！本校99學年度 大學多元入學榜單亮眼！

計錄取204人， 國立79人！人數創新高！  
(不含四技申請及獨招等)

班級座號	姓名	校系名稱
31320	林耀文	國立中山大學光電工程學系
30732	徐維志	國立中山大學資訊管理學系
31112	王佑翔	國立中山大學物理學系
31029	郭宸豪	國立中央大學光電科學與工程學系
31023	洪御庭	國立中央大學機械工程學系光機電工程組
31118	吳柏毅	國立中央大學數學系
31334	陳震	國立中央大學數學系
30416	陳怡君	國立中正大學企業管理學系
30319	葉芮溱	國立中正大學財務金融學系
31037	詹翼安	國立中正大學會計與資訊科技學系
31341	黃詣洵	國立中正大學機械工程學系
31438	陳柏勳	國立中正大學數學系
31137	楊仁凱	國立中興大學應用數學系
31424	吳季謙	國立中興大學生命科學系
31446	彭皓偉	國立中興大學材料科學與工程學系
31027	張遠豪	國立交通大學材料科學與工程學系
30413	姚偲文	國立交通大學人文社會學系
31338	曾維宇	國立成功大學數學系
31425	周政緯	國立成功大學職能治療學系
30621	薛羽庭	國立宜蘭大學電子工程學系
31036	黃品高	國立宜蘭大學電機工程學系
31040	鄭穎謙	國立宜蘭大學應用經濟與管理學系
31316	呂崇璋	國立宜蘭大學電機工程學系
31511	張暄	國立宜蘭大學動物科技學系
31512	陳奕辰	國立宜蘭大學動物科技學系
30509	施怡寧	國立東華大學國際企業學系
30411	林君蓉	國立東華大學藝術創意產業學系
30917	程怡禎	國立東華大學中國語文學系
31042	賴信佑	國立東華大學資訊工程學系
31120	李柏彥	國立東華大學電機工程學系
31124	林志穎	國立東華大學資訊工程學系
31145	謝承諭	國立東華大學材料科學與工程學系



31302	李筱萱	國立東華大學幼兒教育學系
31308	謝汶珊	國立東華大學化學系
31103	周依靜	國立屏東教育大學中國語文學系
31612	郭盈瑩	國立屏東教育大學體育學系
30803	林佳錚	國立政治大學新聞學系
30513	游捷	國立政治大學教育學系
30709	林佩澐	國立政治大學經濟學系
31106	黃婕	國立高雄大學應用化學系
31235	陳彥仁	國立高雄大學電機工程學系
30432	梁益彰	國立清華大學外國語文學系
30517	楊尚真	國立清華大學外國語文學系
31303	林婷葳	國立清華大學人文社會學院學士班
30514	黃冠淳	國立新竹教育大學中國語文學系
31428	林家豪	國立新竹教育大學應用科學系生命科學組
31504	李文琪	國立嘉義大學獸醫學系
30526	謝婷伊	國立嘉義大學輔導與諮商學系
30530	簡浩倫	國立嘉義大學輔導與諮商學系
30610	徐琳舒	國立嘉義大學教育學系
31548	黃一軒	國立嘉義大學林產科學暨家具工程學系
30933	林俊賢	國立暨南國際大學資訊管理學系
31427	林侑緯	國立臺中教育大學資訊科學學系
31619	鄭莞曄	國立臺中教育大學體育學系
30127	郭林筵	國立臺北大學財政學系
30516	楊敏	國立臺北教育大學兒童英語教育學系
30836	許祚榮	國立臺北教育大學自然科學教育學系
30128	王宏宇	國立臺東大學資訊工程學系
31413	蔣佩好	國立臺灣大學植物病理與微生物學系
31525	呂威融	國立臺灣師範大學工業教育學系室內設計組
30205	周庭安	國立臺灣師範大學東亞文化暨發展學系
31131	陳彥慈	國立臺灣師範大學物理學系
31509	孫維琳	國立臺灣師範大學資訊工程學系
31510	徐子晴	國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系 家庭生活教育組
31524	余昇有	國立臺灣師範大學物理學系
30918	陽巧薇	國立臺灣海洋大學航運管理學系
31012	石松立	國立臺灣海洋大學系統工程暨造船學系
31126	邱士豪	國立臺灣海洋大學機械與機電工程學系
31135	彭裕傑	國立臺灣海洋大學機械與機電工程學系
31237	麻傑宇	國立臺灣海洋大學系統工程暨造船學系

31244	謝晴杰	國立臺灣海洋大學河海工程學系
31416	鄭詩樺	國立臺灣海洋大學食品科學系食品科學組
31523	何柏況	國立臺灣海洋大學生命科學系
31121	李國豪	國立聯合大學能源與資源學系
31444	鍾松諺	國立聯合大學材料科學工程學系
30616	董泰錡	臺北市立教育大學教育學系
30801	王若慈	臺北市立教育大學教育學系
30936	游思浩	臺北市立教育大學教育學系
30208	邵家棋	臺北醫學大學醫務管理學系
30706	江維芳	臺北醫學大學醫務管理學系
31513	陳蔚文	臺北醫學大學醫務管理學系
30518	楊書禔	大同大學應用外語學系
31033	曾毅	大同大學資訊工程學系
31046	闕錦揚	大同大學機械工程學系電子機械組
31105	陳霏瑄	大同大學工業設計學系
31107	黃敏禎	大同大學工業設計學系
31127	邱義凱	大同大學資訊工程學系
31138	廖育奇	大同大學機械工程學系精密機械組
30626	林庭華	中山醫學大學營養學系
31408	徐慕君	中山醫學大學醫學社會暨社會工作學系 社會工作組
30321	趙家弘	中原大學景觀學系
31004	林慧姍	中原大學機械工程學系
31038	蔡宗佑	中原大學化學工程學系
31229	張利偉	中原大學工業與系統工程學系
31319	林哲全	中原大學土木工程學系
30132	邵翊宸	中國文化大學生活應用科學系
30201	王羿雲	中國文化大學廣告學系
30218	林欣葳	中國文化大學動物科學系
31220	林承翰	中國文化大學資訊科學系
31414	鄭宜霏	中國文化大學動物科學系
30406	吳顯慧	中國醫藥大學口腔衛生學系
30735	森田博	元智大學管理學院(國際企業學士班)
30938	黃昌業	元智大學管理學院(企業管理學士班)
31007	游婷安	元智大學資訊工程學系
31123	周皓宇	元智大學資訊工程學系
31136	曾昶穆	元智大學資訊管理學系
31213	黃聖傑	元智大學資訊傳播學系互動育樂科技組
31327	徐惟祥	元智大學化學工程與材料科學學系



31333	連英順	元智大學電機工程學系
31342	劉玉祥	元智大學電機工程學系
31345	簡任余	元智大學通訊工程學系
31432	高逸軒	元智大學資訊工程學系
31447	鍾慕弘	元智大學光電工程學系
30102	王愛璋	世新大學企業管理學系
30119	陳思穎	世新大學新聞學系
30129	何孟輯	世新大學經濟學系
30211	洪夢萍	世新大學傳播管理學系
30606	李書誼	世新大學公共關係暨廣告學系
30719	楊佳穎	世新大學新聞學系
30723	臧涵	世新大學新聞學系
30802	何文君	世新大學新聞學系
31134	陶亭安	世新大學資訊管理學系資訊管理組
30629	林奕均	亞洲大學數位媒體設計學系數位遊戲設計組
30226	蕭愛蓉	東吳大學德國文化學系
30402	王雯萱	東吳大學會計學系
30425	馬明圓	東吳大學德國文化學系
30426	顧幸芝	東吳大學中國文學系
30529	劉柏豪	東吳大學會計學系
30815	程羽若	東吳大學英文學系
30240	顏佑儒	東海大學餐旅管理學系
31409	張芷瑄	東海大學景觀學系
31412	黃冠璿	東海大學生命科學系生物醫學組
31507	邱馨玉	東海大學畜產與生物科技學系
30315	翁嘉好	長庚大學資訊管理學系
31020	林建宇	長庚大學電機工程學系通訊組
31506	林家仔	長庚大學電子工程學系
30141	李厚寬	長榮大學運動休閒管理學系
30223	劉庭邑	長榮大學護理學系
30816	黃湘筑	長榮大學健康心理學系
31325	洪毅歲	長榮大學航運管理學系
30126	于家佳	淡江大學國際企業學系
30303	王儀潔	淡江大學經濟學系
30331	林俊叡	淡江大學保險學系
30439	薛昊宇	淡江大學歷史學系
30608	邱子純	淡江大學英文學系
30929	王農皓	淡江大學會計學系
31022	洪瀚	淡江大學運輸管理學系

31102	沈潔	淡江大學土木工程學系工程設施組
31108	謝佳穎	淡江大學航空太空工程學系
31117	吳岱宇	淡江大學化學工程與材料工程學系
31144	龍冠宇	淡江大學數學學系資料科學與數理統計組
31204	莊采蒨	淡江大學企業管理學系
31239	黃昱	淡江大學經濟學系
31243	賴信霖	淡江大學統計學系
30613	黃佳芳	逢甲大學風險管理與保險學系
30627	李奕萱	逢甲大學合作經濟學系
30638	熊偉廷	逢甲大學風險管理與保險學系
30737	蔡振偉	逢甲大學企業管理學系
30922	羅婷原	逢甲大學行銷學系
30927	丁世鏗	逢甲大學行銷學系
30937	黃扞印	逢甲大學土地管理學系
31015	何棟涼	逢甲大學材料科學與工程學系
31025	高宜誠	逢甲大學化學工程學系
31141	鄭博仁	逢甲大學應用數學系
31203	呂宛倫	逢甲大學資訊工程學系
31323	柯泉辰	逢甲大學工業工程與系統管理學系
31430	徐士晏	逢甲大學經濟學系
31517	詹千慧	慈濟大學物理治療學系
31533	陳奕廷	慈濟大學生命科學系
30523	鄧楷蓉	實踐大學媒體傳達設計學系 數位3D動畫設計組(臺北校區)
30607	林廷倫	實踐大學建築設計學系(臺北校區)
30720	詹欣穎	實踐大學建築設計學系(臺北校區)
30830	巫哲逸	實踐大學風險管理與保險學系(臺北校區)
31514	辜郁晴	實踐大學食品營養與保健生技學系 (臺北校區)
30305	吳佩姍	輔仁大學哲學系
30324	謝孟珊	輔仁大學西班牙語文學系
30334	陳冠融	輔仁大學經濟學系
30336	黃亞諾	輔仁大學社會學系
30414	苗漪婷	輔仁大學統計資訊學系
30502	王維萱	輔仁大學兒童與家庭學系
30507	林子筠	輔仁大學金融與國際企業學系
30730	李冠賢	輔仁大學德語語文學系
30907	李佳勳	輔仁大學金融與國際企業學系
30920	鄭敘寧	輔仁大學社會工作學系



30926	白峰瑞	輔仁大學會計學系
31017	李家禎	輔仁大學臨床心理學系
31034	游原愷	輔仁大學統計資訊學系
31429	洪士晟	輔仁大學資訊工程學系
31442	楊子謙	輔仁大學生命科學系
31521	王柏鈞	輔仁大學生命科學系
31542	劉冠麟	輔仁大學生命科學系
30237	蕭人杰	銘傳大學法律學院(台北校區)
30314	邱曼婷	銘傳大學諮商與工商心理學系(桃園校區)
30403	吳佩璇	銘傳大學傳播學院(台北校區)
30520	蔡汶君	銘傳大學財務金融學系(台北校區)
30615	楊欣頤	銘傳大學數位媒體設計學系(桃園校區)
30919	劉懿瑩	銘傳大學會計學系(台北校區)
31008	楊茲雅	銘傳大學會計學系(台北校區)
31227	高齊	銘傳大學國際企業學系(台北校區)
31539	廖子寬	靜宜大學中國文學系



日本德島文理大學四位教授來訪  
會後與謝校長洪會長及各處室主任合影

## 破除「迷思」



副會長 王玉琴

參與家長會多年感觸很深，感動更多，收穫滿滿，如果有人問需不需要參與呢？答案只有一個，當然需要；不知道能做什麼，況且也沒時間，那是給自己找藉口的唯一理由吧！不可否認每一個孩子都需要父母的呵護與照顧，隨著成長過程中，在不同階段更需要父母的陪伴與關心，這是別人無法取代的，當然在教育領域中更不可缺席。

「教」教導，「育」培育，這是教育的本質，每個人都需要經過不斷學習，雖說在學校有老師專業方面傳授指導，畢竟那也只是學習的一部份，方方面面學習要能完整美好，就必須學校與家長共同努力，攜手合作，才可能完美。當面對同一件事時，老師、家長不同角色，不同思維，不同方法處理，當然，結果就會有所不同，所以必須透過參與了解，不斷的意見溝通與建設性的建議，讓每件事處理結果都是好的、對的，為了不留下遺憾與後悔，顯見參與是多麼重要，不要有任何遲疑，立刻改變，馬上行動，共同為教育來努力付出，做出大大貢獻。

一路陪著孩子從小學、國中、高中成長，參與家長會過程中，接觸不同家長，面對不同家庭成長的孩子，協助處理了很多實際問題，在在都需透過不斷溝通與協調來處理，自己也獲益良多，付出的時間歲月是充實的，點點滴滴在心頭；甜蜜的、快樂的、健康的，還真找不出有什麼不好的；參與只有好處沒有壞處，何樂不為呢？一切只有實際參與投入才能體會了，讓我們繼續為教育，為和諧社會，為美好未來，持續共同來努力吧！記住你絕對不要缺席，重要的時刻，發揮所能，創造價值，掌握美好，參與家長會絕對是正確唯一的選擇，錯過那真是可惜啊！



# 溺愛、逆礙！



副會長 馬乘龍

加入南湖高中家長會已第二個年頭了。歷經楊前會長成友、以及現任洪會長楨炫的薰陶與教導，對於家長會的相關會務漸趨熟捻。家長會之茁壯這也歸功家長會裡長期默默付出的家長會成員與家長，出錢出力！為的是讓學生子弟在學校能有優良的學習環境，與成長的原動力！另也資助清寒學生不受貧困而影響正常之學習，並不斷的與校方建議與研討，訂定出有利於學生授教之權利，但是以不干預學校之行政與老師授教之權益為出發點，這就是家長會所扮演的角色。

在這一年多的日子裡，參與學校大大小小的會議以及家長會之會議，讓我感觸最深的事是“學生的獎懲評議會”，以學生家長代表參與此會議，對於學生所犯錯之行為，雖不苟同但以家長身分立場都希望校方都能給予從輕之處分，因為每個學生家長都希望學生子弟在校期間部要有不良紀錄！但是近期評議會中見到犯錯學生所表達的能力其差無比，不知是避重就輕還是已缺乏詳述實情之能力，看到此現象不經想試問：我們的教育是否已出現更大的問題了嗎？現今的學生都用即時通、MSN、SKYPE……等溝通軟體，沉溺於網路世界，用最簡單以及最短的文字與圖像來表達辭意，故造成詞不達意！連ㄅ、ㄆ、ㄇ的注音符號都能派上用場，所以中文程度已到退至國小階段，這已是不爭的事實。所以校方與家庭的教育應該雙管齊下的要求，才可能撥反轉正提升作文與溝通的能力，正是當務之急的事。

另曾經聽到家長反映說校方處理學生遲到的假日公服處罰不當，而且遲到的學生人數越來越多！處以公服打掃校園以及罰站看書，也無法有效制止遲到此歪風，有時退而求其次的思考？我們的學生子弟都未成年，所有的家長都是理所的監護人，今天每個家長都能以身作則，要求子弟晚上時間不要沉迷網路支線上遊戲能早一點就寢，早上能主動叫醒子弟起床並催促儘早出門到校，或許能力及也可以主動趨車搭載子弟到校，怎會有遲到情事發生呢？對我們的小孩好是應該的，既然生了就應該愛護與教導，但不應該溺愛！

本人現經營飲料店，因為草創期需節約成本採工讀生制，應徵了一批批的工讀生，從這些工讀生的家庭背景來看，很多都是單親家庭，也有一些遭到學

校退學或自動休學的青少年，因無法正常上學父母親又不肯提供生活以外的開銷，所以他們必須自己出來賺錢，男生大多賺錢來改裝摩托車，女生追求名牌商品，動則一、兩萬元，看他們眉頭皺也不皺一下，但到了月底時刻，午、晚餐皆以麵包、泡麵裹腹，為什麼不會利用賺來的錢好好充實自己呢？另他們普遍的態度皆自以為是，你對他們好是應該的，就算加薪給他多一兩千元，也不以為然。當他們犯錯時嚴厲要求時，就無法承受壓力，屁股拍拍就告訴你不做了，因為打從他們的心裡始終認為自己是工讀生，隨便找個工讀的工作是很簡單的，無法從逆境中累積工作經歷，每個工作只做一、兩個月，常常都是被雇主試用，換了又換穩定性不足，無法從工作中學習追求成長！甚至如何與老闆主動有效的溝通的能力都缺乏。

還好我們的子弟現在都還在學校受教育，五育並重的教育，不管成績之好壞至少不易受到外界影響而變壞。現今身為家長的我們對待自己的小孩應給予更大的空間要求他們學習如何獨立自主，承擔所有的成就與挫折，不要因為一些小事而讓他們可以覺得有父母在所有的事，父母都會幫我處理到好。俗語說：與其給他魚吃，還不如教他釣魚！愛他不要害他，“溺愛”而不要造成“逆礙”，讓我們的小孩能在逆境中學習成長，不要因為我們的溺愛而妨礙小孩學習成長的權利。共勉之！

上述是本人個人的拙見，或許部分家長不致認同此想法，但出發點都是希望小孩子未來都有一番成就，都能出人頭地成為社會有用的人，如果有不合情理者懇請指正！



學校日熱烈與會的家長們



## 家長會經驗傳承的重要~~~

# 談參加畢旅勘查 與討論會議心得



副會長 蔡秀敏

3月15、16兩天我代表家長會參加學校的畢旅勘查，學校今年提早一星期通知家長會，讓家長會有時間協調派人參加。去年勘查行程居然是在出發前一天才通知家長會，想當然爾，沒有委員能隨行參加。或許是有上屆的經驗，學校在今年總算做了適當的修正。

勘查行程人員有學務處活動組長恬瑜老師、衛生組長逸超老師、莫教官、二年級導師代表大松老師、還有家長代表我，共五人，得標的遠流旅行社派陳先生和司機一同隨行。

兩天的勘查行程中，老師們相當注意學生用餐的伙食衛生及考量學生們的口味，在每一家餐廳菜色上做了部分的修正，期許讓學生們能在畢旅時吃得衛生健康及美味。尤其是早餐的菜色，極力的為學生爭取中西合併的餐點，以取代原先僅有的醬菜稀飯。

至於住宿方面，老師們也很有經驗的考量，顧慮安全與學生活動管理，讓我感到老師們的用心，覺得放心與信任。尤其在小墾丁渡假村的住宿方面，老師們要求旅行社統一住宿人數為六人一房，而不是部分六人、部分八人。對高中生的大孩子而言，八人住一房確實是擁擠了些，想像八人共用一間衛浴設備會有多不便啊！

3月24日中午我應活動組長恬瑜老師的邀請，參加畢旅勘查討論會，簽到單上居然沒有家長代表名字，我自己主動簽到，所有二年級的導師全出席會議，校長、學務主任、總務主任及旅行社全出席參加。討論的重點在安全、行程景點、菜色及住宿之外，最具爭議的是費用方面。

有導師細心的查詢到其他高中的畢旅活動，比較其行程菜色及費用後，發現同為遠流旅行社所安排，但價格及內容卻相差很多。導師們針對各方面向旅行社爭取對學生最大的利益，得到旅行社種種的解釋：別的學校畢旅安排在三月，是國內旅遊淡季，所以能有較優惠的價格，及較好的飯店與餐點菜色。

原本以為討論會很快能結束，沒想到從12點午休時間討論到下午2

點左右，有部分導師因為下午有課提前離開，但仍有將近一半的導師留下來繼續為學生爭取最大權益。席間導師們的發言，還曾因理念與立場的不同，與校方有部分的爭論。

席中一直未發言的我，終於忍不住表達家長的看法。針對此次畢旅活動有所改善的期許，也對未來規劃給予建議。以下是我的建議：

- 一、建議學校往後規劃畢旅活動時，可以提前在上學期期末公開招標，招標會議需邀請家長會列席。本屆校方招標會議並沒有邀請家長會參與，家長會完全被排之在外，而學生們參加畢旅的費用卻是父母買單，家長會毫不知情，確實有欠妥當！
- 二、建議畢旅活動時間為第一次月考之後的三月舉辦，可以有優惠的價格與住宿、餐點菜品質選擇。因為他校三月舉辦畢旅費用為5900元，飯店等級與飯店自助式早餐，外加兩處遊樂景點；相較本校五月舉辦畢旅費用6207元，住宿飯店略遜一籌外，飯店早餐僅有醬菜稀飯，遊樂景點也只能安排一處，確有很大的差別待遇。
- 三、期許得標的遠流旅行社，看在與本校往來的多次經驗（學校一年級公訓活動亦是遠流旅行社主辦），能給予本校學生優惠和改善，如增加清寒學生半價名額（原先旅行社答應的名額為每班一位半價，共十六位名額）、改善早餐菜色為中西合併菜色或改為飯店自助式早餐。

雖然會中我說了重話，提醒旅行社：孩子們會與以前國中同學聯絡，相互探聽比較畢旅的行程安排與價格。如果本校安排的畢旅相較遜色許多時，別說是孩子們抱怨連連，或許會有家長也拒絕買單。

經由此次參加畢旅勘查與討論會，察覺到家長會經驗的傳承重要，希望我的建議與心得，能提供給往後家長會參與的家長委員，讓家長與校方能一同為孩子們安排，既安全有趣又值回票價的高中畢旅。

後記：經駿騏主任證實，遠流旅行社答應將三天早餐全改為飯店式自助早餐，讓孩子們能有活力的展開每天的旅遊行程。另外，在第四天的月眉遊樂景點午餐卷，也由每人150元調升為180元。由此足以證明，家長參與校方的討論會議，為孩子們爭取更多的優勢空間，是有實質的幫助。讓我在整個參與過程，覺得格外的欣慰！





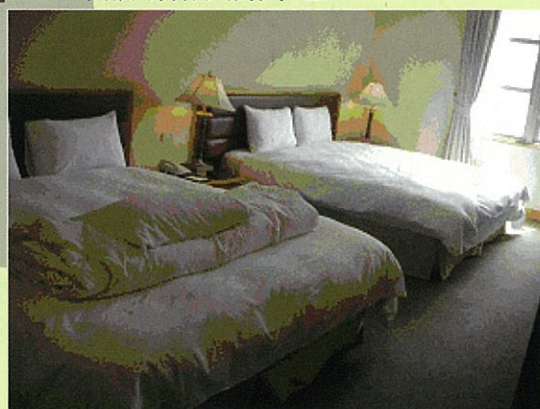
← 畢旅場勘小木屋住宿



畢旅場勘晚會會場 →



← 畢旅場勘餐點菜色



畢旅場勘住宿環境 →

## 弓與箭

你的孩子並不是你的，  
他們是「生命」的子女；

你可以給他愛，  
卻不可以強加你的思想，  
因為他有自己的思想；  
你可以給他身體的居所，  
卻不可以禁錮他的靈魂，  
因為她的靈魂將居於明日之屋。

副會長 蔡秀敏

你是一把弓，  
你的子女是生命的箭；  
你可以盡力把它送向遠方，  
卻不能規定他的落點。

——紀伯倫

孩子，當你基測成績確定可以申請進入南湖高中時，我們都為你感到高興。國中三年，除了國三下學期才發奮圖強用功讀書外，大部分的時候你是被電動遊戲機PSP給誘惑的。我知道你不是愚笨的孩子，卻定不下心好好讀書；我知道強行規定你補習是沒有成效的，除非你自己想用功唸書。所以，我只能在一旁不斷的關心你、叮嚀你，縱使心急如焚，我仍然對你懷抱期望。

高一時，從原本私立中學繁重的課業及嚴格的管教中，一下子變成自由自在的高中生活，你像一隻飛出囚籠的鳥，開始迷戀社團活動。放學後你會留在學校練舞，週末也約同學到國父紀念館練舞排舞，你花在舞蹈上的時間比課業上的還多。

高一上學期十六科，你居然有十二科需要補考，連導師都擔心你會留級。我開始為你找華崗藝術學校及復興商工的招生簡章，鼓勵你朝自己興趣的舞蹈或繪畫設計發展。你堅決的表明要讀高中考大學，還保證會好好用功讀書。我甚至覺得，如果你真的被留級重讀一年，讓你能有所警惕和反省，或許對你來說也未嘗不是件好事。

高一下學期補考，你的學分低空35學分通過，沒有被二一（總學分66學分，至少要33學分才能升級，否則需留級）。一整個暑假，你都在學校暑修補齊學分。

當我知道你的月考成績是全班最後一名時，我的內心是多麼震驚。從小你的功課總能在全班十名內，即便在國中，你也從沒有這樣的成績。



我並沒有責罵你，想必你也是很震驚難過吧！

高二上學期的迎新會和耶誕晚會，你花了不少時間剪接音樂與編排舞步，慶幸的是你沒荒廢功課。雖然弟弟佻侃你高一成績反正已經爛到底了，高二當然有很大的進步空間，但我仍然相信，你已經有了對自己負責的態度。

孩子，你可知道，當我參加學校的耶誕晚會活動時，才驚訝的發現自己是唯一的參與家長。我夾雜在學生群中，上到二樓看臺，不管身旁學生異樣的眼光（他們大概覺得，這位媽媽怎麼會來參加年輕學子的活動呢？），興奮得拍攝你的舞姿，至今仍存放在我的手機裡。

剩九個月的時間，你就要參加學測，但你的心卻仍關注熱舞社的成果發表會。雖然你說成果發表會後將封舞，高三開始要專心認真的讀書，但我仍然為你擔憂。有時我會擔心而生氣的告誡你，有時我會因你對舞蹈的專注與熱情而感動。反而是爸爸懂你，他勸我要放寬心，因為爸爸看到你對舞蹈的態度，他相信只要你想用功唸書時，必定也能有如此的專注和熱情。

每當我對你的行為有失望時，我總以紀伯倫的詩《弓與箭》來提醒自己。我知道，有一天你將會像射向遠方的箭，尋找自己的人生目標與抱負理想。我只能懷抱著對你的信任與祝福，用我的生命竭盡所能的成為你的弓，讓你可以飛得更高更遠，更接近你的志向。

孩子，我永遠愛你……



社團於中秋節受邀至安湖里社區演出

## 樂活瑜珈

副會長 李文娟

我熱愛運動。也許是個性或星座的關係，存於體內躍動的基因總讓自己靜不下來。舉凡游泳、打球、跳舞、攀岩、划獨木舟、衝浪、騎單車，甚至高空彈跳。從這些運動經歷中所獲得的回憶，確實豐富了我年輕歲月的奏章。當時絕沒想到瑜珈竟會讓自己在步入中年後產生巨大的影響與改變。

三年前的某一天，因參加的俱樂部相繼關門，偶然下走進了一家瑜珈教室，試探下上了一堂體驗課。上完的當下，有些訝異，更多些疑惑。訝異原來瑜珈並非像自己定義的所謂老人家才做的伸展運動，疑惑為何老師總說打開妳的心，吸氣時邀請宇宙萬物的能量進入妳的身體，吐氣時釋放出妳的能量與大地萬物融為一體。為了讓自己釋懷，我決定參加課程。

初期練習時，逞強似的要自己做到更深更難的動作，卻往往讓自己受傷不開心。後來有機會向不同的老師學習，接觸不同的派別。老師在上課時不斷提醒我們：「練習體位法時哪裡酸、哪裡緊，就停在那裡，將呼吸帶到那裡，傾聽身體與自己的對話，好好的與酸痛帶來的難過相處，慢慢的心就會平靜下來，再慢慢的感受身體細微的變化」。老師的這段話點醒了我對練習瑜珈的態度，不只是不間斷的練習，也是不執著的一種生活態度，更是一條通往真理的道路。在每一次的練習中，學習觀察並放下自我，向內心更靠近。無形中察覺自己對生活的要求越來越簡單，慾望的追求也漸形薄弱。

練習瑜珈，能適時將身體的負面能量或情緒釋放出來，進而改變成正面的態度，使我們學習如何控制自己的身體，進一步能夠約束心靈的變化。讓我們身、心、靈都能達到一種平衡。對我而言，瑜珈正是真正自我的探索過程。在尋找平靜與和諧過程中你可以看到自己原始的天性。這個新的覺知幫助你活得更踏實與真誠。

而瑜珈絕非是一場體能競賽，相反地，每一次練習時都應結合心靈與呼吸，細細地去品味當下並珍惜每一刻，感受自己與宇宙萬物融為一體的和諧之美。在瑜珈的練習中不只是瑜珈動作的完成，同時也是一個發現自己的心靈之旅。沒有所謂完美的動作，因為每個人都是「獨一無二」的。所以別太在意自己骨頭太硬、年紀太大、腰彎不下去、沒辦法把腳放到頭上……等等讓你放棄瑜珈的理由。不需要理由，不需要目的，去感受、去體驗現在就好。放鬆心情準備來發現一個你可能從來都不認識的自己吧。



副會長 陳品芳

南湖高中是一所建築物深具特色、文化與藝術氣息的學校，而且位於東湖與南港的臨界點，交通可說是四通八達，右接高速公路，左鄰東湖捷運站。雖在繁忙馬路旁，周邊卻環繞著一片綠意，十分寧靜。在這樣的學習環境下，孩子們都非常活潑善良，且個個能歌善舞，才藝非凡，他們的臉上充滿著幸福的笑容。

我的孩子——婕妮，有幸進入這所學校，我也因家長們的厚愛進入家長會，本屆家長會會長，處事果斷敏捷、待人親切又愛心滿滿，傳承了歷屆家長會長無私的奉獻。因此，我們的團隊在他的領導下，齊心協力協助學校。除了鼓勵和支持老師們，也關懷學生，並幫助他們排除困難，這也是家長會的主要功能。在此，也期待我們的家長也能付出一些心力關懷學生，您的付出，讓南湖高中更茁壯、更進步。

多次參與學校的會議中，了解到學校的倫理，感受到行政以及教師們的互敬互重。這都要感謝我們的謝校長、洪會長以及行政和全體老師們的辛勞付出。相信在未来，南湖高中一定會光芒萬丈，卓越非凡！



第八屆校慶活動頒獎

### 華僑中學上課學習

105 屠源君

我很高興這次能夠到新加坡跟華僑中學的同學們一起學習，這次不但拓展了我的視野，也更讓我知道國外的校園生活是什麼樣子。

新加坡有四種官方語言，英文是最普遍的一種。當我們第一天到達華僑中學時，校方一位體育老師帶領我們參觀學校各項設施，參觀到了圖書館的時候，汗牛充棟原文書震懾到我，信手拿幾本翻閱，發現內容都非常深奧專業，絕少八卦小說之類的閒書。

在這裡，各班級沒有專屬固定的教室，只有半開放式的休息區塊稱為Class Bench，裡面有些長椅和桌子，下課時間休息時，學生們會自動地到這裡活動，寫作業、讀書、睡覺，更可以與同學聯絡感情，在Class Bench裡每一班區塊並不像楚河漢界般那麼涇渭分明，所以他們每一班的區域非常彈性化。



Class Bench 集中區



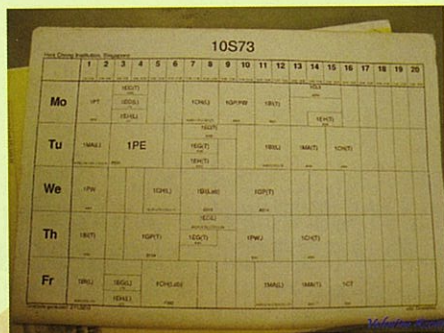
在小教室上英文課

華中的上課方式也非常有趣，分為兩種：大堂課與小教室課，大堂課就是在劇場式演講廳一起上課，學生人數將近四、五百人之多，由一位老師負責上課，依照進度教課。而小教室課就是每一班由負責的老師專門解題，學生如果有任何課程上的疑問也可以在這時候提出。因為沒有固定的教室，華中實施的是跑班制度，類似我們大學上課方式，所以，當很多節課連在一起時，學生們就必須要即刻移動，趕著去下一節課，因此，到了中午時可能還不能休息吃飯，必須自己抽空在下課後才能去進食。

每節上課時間約是六十到九十分鐘不等，而下課卻是三十分鐘有時甚至一個小時，而排課制度更是有趣，沒有台灣那麼制式化，一般學生一天約上四、五節課，一周上不到三十節課，跟台灣一周上四十幾節課比起來，實在有天壤之別！這裡雖然沒有將副科列入課程，卻非常重視



學生的課外活動，會特別安排一天下午社團課，讓所有學生都必須參加。



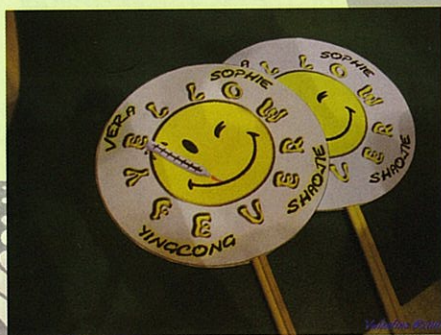
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mo																				
Tu																				
We																				
Th																				
Fr																				

課表

華中的餐廳非常多元化，有許多攤位，例如：中華料理、日式料理、西式餐飲、南洋料理、和許多的小吃攤，儼然就是一條小吃街，並附有很多張桌椅，就算排山倒海的人擠進餐廳，也用不著找不到位子。學校裡還有文具店、影印店、大學升學輔導室，和一個賣小點心的店，名為 Fish Tank，學生們下課可以來這裡坐坐，採購一些文具和吃些零食。

我們參訪的這周，剛剛好是華中學生理事會的選舉周，一共分為兩天，第一天是政見發表會，我覺得他們政見發表的方式真的比我們活潑許多，各候選人先放映自導自演的影片，藉由影片告訴同學們他們可以為同學們做什麼，再用本人親自現身的方式說明；第二天是機智問答，分為三部分，第一部分是候選人必須回答大會所決定的題目，第二部分是同學寫紙條問候選人問題，候選人是有時間準備的，第三部分是質詢式的即席回答。

在第二和第三部分，提問的問題都非常尖銳，讓我印象非常深刻，是有一位同學問到：「為什麼我們要浪費兩個早上來選學生理事會？你們到底有什麼功能呢？」，我也在反思，為什麼我們都不會想到這種問題？像其他學生在作專題報告結束時，台下馬上就會有同學反駁、提問，同樣情況，場景換到台灣，我想不會有學生提問，台下鴉雀無聲，一片死寂，好像大家都非常瞭解一樣。



候選人的宣傳品

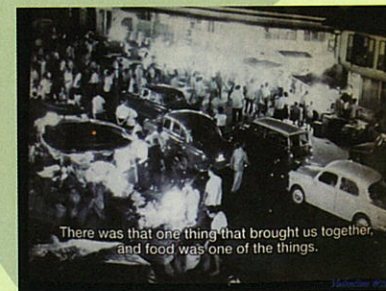
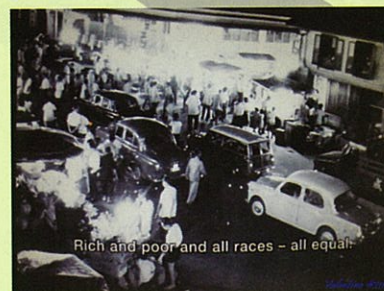


機智問答

經過這幾天的交往，到了參訪的最後一天，我們與當地的同學都漸漸的熟稔，卻又要分離了，這種離情真是難捨。他們相當好客，最後臨行前還送了我一件華中體育服，上面有班上同學的祝福語。相處的這幾天中，他們對台灣充滿著好奇，問了我們許多有關台灣的問題，當然我們也入境問俗對新加坡不了解的地方一一向他們詢問，所以感覺起來，這次活動像是一次的文化交流，增進我們雙方彼此的瞭解。

## 參觀新加坡博物館

在新加坡其中有一天行程，安排參觀新加坡博物館，這個博物館主要是介紹新加坡當地的歷史、飲食、文化……等。在飲食這一個區域，我從一段影片中看到了讓我印象很深刻的一段話：「食物把所有的人連接了起來，男女老少、有錢人、窮人、各個民族，都是平等的。」的確也是，那時候，在整個經濟環境不好的情況下，大家一起同甘苦、共患難，吃的食物都差不多，也只有在飲食的時候，大家都會定位為同一階級。我們也可以反省一下自己，到了現在，台灣整體經濟條件改善，那為什麼貧富差距還是那麼大，不守法的人拚命逃稅；守法的人拚命繳稅，為什麼大家不能捐棄成見，連接起來共同攜手互相幫助，凝結所有人的心力，建設台灣呢！



「食物把所有的人連接了起來，男女老少、有錢人、窮人、各個民族，都是平等的。」  
摘錄自博物館影片

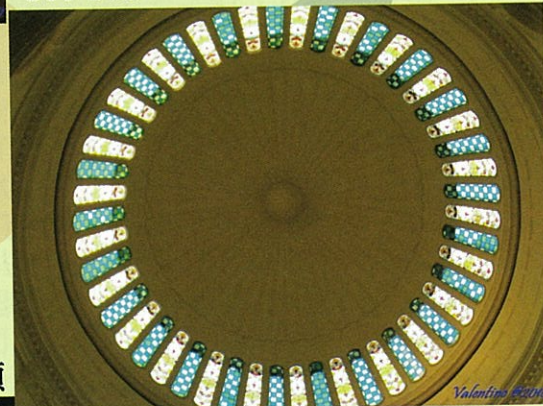
在歷史這一個區域，我覺得很有趣的是，有互動式的導覽設備，每個人會有一個電子導覽機，帶上耳機，到了某一區域，就按一下數字，導覽說明馬上就會傳到你的耳朵，當然，你還可以選擇要聽或不要聽。參觀博物館讓我們更了解了新加坡的歷史與生活形態，獲益良多。

這次的新加坡之旅能與當地人直接的接觸是再好不過的學習方式了，從他們身上，我也看到了他們充滿著無比的自信，他們雖然講的是英語，卻是新加坡式英語，有些音是無法字正腔圓的發出來，例如：three 會發成tree。當地的俗語有時也夾雜在對話中，例如：die die是指「一定」的意思，雖然英語系國家沒有人這樣用，但他們還是勇敢做自己，不會太在意別人的眼光，也不會強迫自己學習標準發音，我覺得這種自信是我們需要去學習的地方，勇敢自信地活出自己的人生！

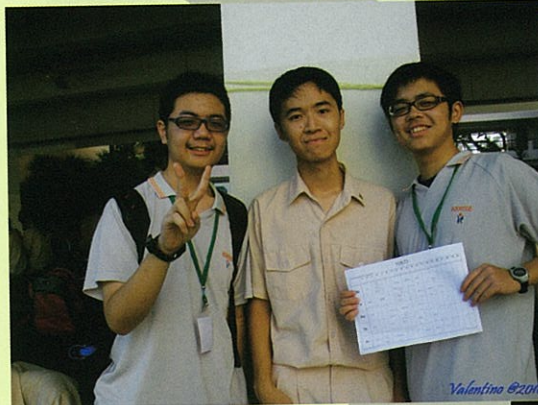




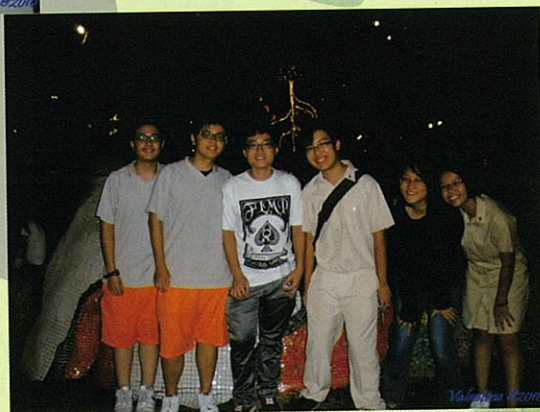
Die Die



博物館內圓形屋頂



接待我們的同學Jia Xun



與當地同學一起出去玩，由左而右:Timothy, Ryan, Delwen, Jennifer



314班13號 蔣佩好

## 錄取國立臺灣大學 植物病理與微生物學系

很慶幸自己能夠活在這個分工越趨細膩且專業化的社會。為什麼？因為我可以有缺點、可以不是全才、可以依我最大的興趣讀書。興趣是最大的動力，我喜歡生物、化學，我知道英文是能幫我擴展國際觀的利器，所以我連帶的喜歡英文。

「依妳最大的興趣讀書，要加強的部分，是你最好的區域，而不是不足的，要將最有把握的盡量提升到頂點，才能立於不敗之地。」——這是宗旨。當拿手的課業在課堂上已遊刃有餘，自然會有更多的時間照顧自己的罩門。數學、物理是我的罩門，腦袋裡總是少了根線，將數理的公式交互連結。這是不可避免的難題，可是我知道這是過程，只要度過這一關，將來就海闊天空、任我悠游。

我的讀書習慣並不規律，最喜歡的科目一連讀三、五小時也是會想去夢周公的，所以我在書桌上看書，左邊的電腦幾乎都開著的，右後方書架上喜愛的書籍也會靜靜的陪我。開始煩躁時，便會玩玩電腦、看看小說，順便拿杯飲料，效果更勝於無止境的硬讀書。平時我常到山野，可能陪我爸溜溜家裡的狗，也可能和家人到海邊喝咖啡，習慣會帶著書，不須刻意，只是隨性。也許背幾個單字，也許看著沿桌角爬上來的毛毛蟲，或是放著由蜘蛛與蜘蛛絲作成的風箏。雖然沒有完整的閱讀時間，只是一些零散的間隔，但一天下來，也能記起很多東西。這是我的習慣，我忠於我的心。只有一個原則是不變的——讀書無定法，快樂是本。

機會是給準備好的人的禮物。如果早些年，還只有大學聯考的年代，一試定江山，以我的成績，想叫躋身成為最高學府的「台大人」，



是一個難以實現的夢想。

我習慣於每一次考試的全力以赴，讓自己身處在總體成績的前段，我自稱是個尚稱努力的學生，因為自知不夠聰明，也不是個天才，只有隨時的吸取知識，才有機會在頂尖的人才下，佔有一席之地。

在校成績的百分比，讓我在學測成績65級分的狀況下，有機會擊敗明星學校的70級分對手，進入台大校園。這是繁星制度下所造就出的機會。在任何一個制度下，都會有它承受利益的一部分，現在是我，我享受著繁星這個制度，也提醒著我，現實社會隨時在改變，我不以不變應萬變，反而追尋變形蟲的哲學，隨著制度走，只有一個是不變的原則——準備好。



315班25號 呂威融

錄取國立臺灣師範大學 工業教育學系室內設計組

我很高興我能在此跟大家分享我的讀書心得，我並不想在此高談闊論，談那些你我皆知的那些老套說辭，說什麼上課要認真等等。我是藉由繁星計畫錄取師範大學的，我的繁星排序也是第一順位。但是這都不是重點，不論是怎麼樣的讀書方法，再怎麼好的老師，教科書等等，讀書這條道路上都是要自己走過才知心酸。所以我認為最重要的只有一項，那就是**目標**，我從高一進入南湖以來，我不斷思索一個問題，既然我來到這並非前三志願的高中，那我要拿什麼贏過別人呢？所以我便下定決心要拿下繁星計畫，提早立定自己的目標與志向，才是真正的決勝關鍵。



308班3號 林佳錚

錄取國立政治大學 新聞學系

高興能藉由繁星進入政大新聞系！說真的繁星入學真的是一個不錯的人學管道。

能很幸運的原因是因為我的高一高二在校百分比排序是1%，而且學測成績也沒有太差。在高一高二時我總是按部就班的把該做的作業做好，準備好任何小考，就連藝能科也沒有輕忽，就這樣一路到高三。其實當下聽到我有繁星的資格而且排序還很前面的時候我真的是嚇了一跳！當時在國中基測時只考了245分，但我相信無論成績是多少，在三年之中只要認真的做好任何該做的事，一定會有意想不到的結果。

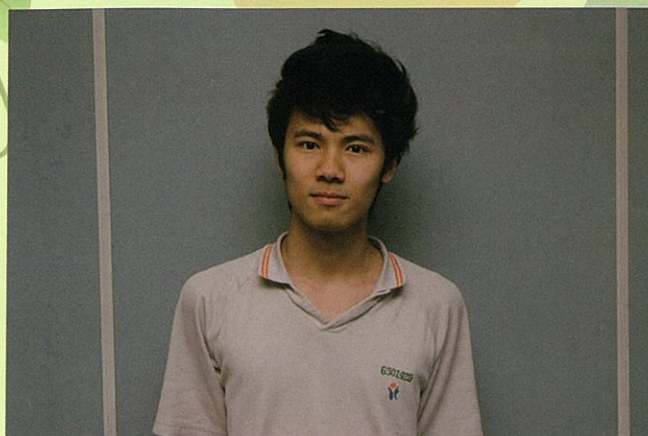
想要藉由繁星計畫入學的學弟妹們，高一高二的成績是很重要的，可能有人專心投入於社團，當時的我也是加入了熱舞社。可是如果想要兩者兼顧是很難的，我評估了之後覺得還是要以學業為重而放棄了社團的快樂生活。可是現在我並不後悔沒有在高中留下美好的社團回憶，而是覺得我可以在政治大學選擇更有趣的社團來彌補我所缺少的經驗！

在選擇繁星的校系時我毫不考慮地選擇了我的第一志願—政大新聞系。在高二時決定它成為我的第一志願時其實沒有太大的把握，因為它所要看的科目最重要的是國文。而我的國文成績總是大起大落，作文到後期似乎也遇到了瓶頸。在學測當天我只抱持著平常心



來面對國文，成績出來後我的作文則是出乎意料地得到A+！而國文也拿到了滿級分。這讓我信心滿滿去選填了政大新聞系！

繁星計畫可以免去備審資料及面試，是一個很好的途徑，但也不能只把希望侷限在這裡。多一分努力，多一分的汗水。果實才會更甜美！學弟妹們要堅持自己的理想，加油！成為南湖的明日之星！



310班27號 張遠豪

#### 錄取國立交通大學 材料科學與工程學系

1. 國文：多寫多閱讀，建議你買修鍊心法來提升閱讀能力，還有盡量熟習各題型，這將會提昇你解題速度，考試時會空出許多時間來寫作文。至於作文我是每禮拜寫2篇請國文老師批改！
2. 英文：4000 單絕對要背熟，考古題從92~99年的都要做的爛熟，熟到你一看到單字就知道什麼意思！
3. 數學：多寫題目~多多益善!!
4. 物理：相信高二學弟妹應該對這科感到莫大的無助吧，應該有人要放棄這科了，其實高二高三的段考題目幾乎是既定題型，所以你們要把手邊的物理題目寫光光才行嘿！而且學測考的物理考的題目，應該比化學簡單。因為大部分得題目，是運用觀念就可以破題無須動筆計算。建議學弟妹每天都要碰物理且盡量喜愛它，這樣你對物理的觀念會越來越清楚喔！

5. 化學：這是我覺得最簡單的科目，可能是因為補習班也很有幫助吧！如果你想自己讀，就把既有講義後面的習題通通作完吧！還有把學校考試的考卷每一題弄到懂才行！

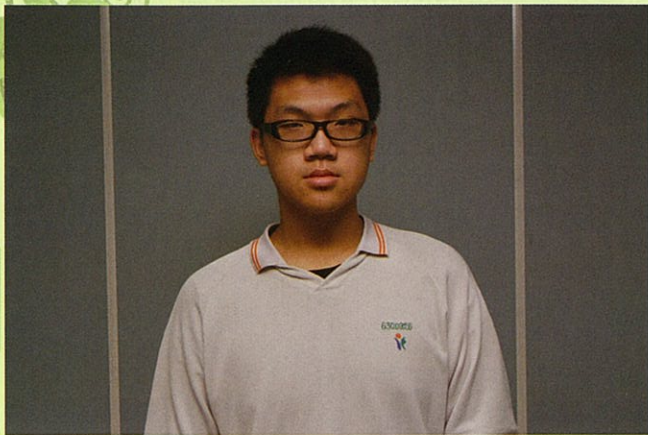


310班29號 郭宸豪

#### 錄取國立中央大學 光電科學與工程學系

- 國文：認真上每堂課，把課文讀熟，把補充講義看懂，有時間也要多讀大勝戰，沒事就多看看些有意義的課外讀物，這樣國文必有佳績。
- 英文：用功的上每堂課，把課文給看熟，老師補充的講義要讀懂，還要記得每天至少看一回雜誌，4000單的單字很實用，要多背，這樣英文必有好成績。
- 數學：老師上的每堂課一定要努力聽懂，如果真的不懂，請一定要請教同學或老師直到懂為止，可以的話還是多做題目，有助於你的反射能力，這樣數學也會有不錯的成績。
- 自然：上課要專心，高一高二所教的一定要懂得活用，尤其把高二所學融會貫通，即使都沒複習，在學測也可以有一定的成績。
- 社會：上課時就盡量把老師所教的東西背下來，回家再複習，沒事的話就多注意社會時事，尤其跟公民有關的，這樣社會就可以考出佳績。





313班20號 林耀文

**錄取國立中山大學 光電工程學系**

上課認真聽講是最重要的一環，放學後夜自習唸書，設定好自己的複習計畫。唸書並不是就不能放鬆，假日早上唸書唸到下午，而晚上就是你自己的休息時光。打球、打電動、看小說，適時的放鬆會讓自己更有動力去念書。所以最重要的是你念書要有個目標。

正確的筆記必須是經過自己深度思考的分析式筆記，不是上課抄筆記，也不是抄重點的筆記。做筆記可以強化深度思考與理解，而且可以整理、分析、濃縮上課或書本上的資料，以方便日後需要時的參考及複習。人的大腦不太可能在看過一次後就能長久記得書本上的完整內容，所以如果想將重要的功課變成長期記憶，就必須靠筆記來幫助自己。一個好的筆記，可以讓你在日後複習時，減少大量的準備時間；當然若是複習之後能變成你自己的長期記憶，也就是成為你的已知知識，那這份筆記就能當作備而不用的工具了。

國文：重點在於成語、文言文、字義、勤做模擬試題、考試前做過考古題、寫作練習。

數學：重點在於單元統整、多做試題、考試前做考古題。

英文：重點在於單字、文法、模擬試題、雜誌、寫作練習、考古題。

自然：物理：重點在於公式理解、單元統整、試題練習、考古題。

化學：重點在於定理背誦、單元統整、試題練習、考古題。  
生物：著重記憶。  
社會：著重記憶



305班9號 施怡寧

**錄取國立東華大學 國際企業學系**

讀書，對許多人來講是件苦差事，但我認為是看你用什麼樣的心情去面對它，如果你一直當它是種壓力，它必定會壓得你喘不過氣，此外，讀書也不是功課只要你交差了事就可以的，它是種累積，平時除了以輕鬆愉快的心情讀書，靜下心來也是件很重要的工作，而我也相信努力就會有收穫。

很幸運的，這次我可以藉由繁星計畫上大學，看著同學們一個個都還在為了申請推甄的事煩惱或是辛苦拼指考，感謝我在過去兩年的認真努力讓我提早上大學。不用做備審資料也不用去面試，實在省掉很多時間。其實一天可以讀書的時間真的很少，所以妥善安排時間再重要不過了，除了上課認真聽講外，遇到問題時勇於向老師、同學發問，使自己理解才是關鍵，不要一味地背，久而久之記憶會漸漸淡掉，到頭來還是一場空。

透過繁星計畫，讓向來在大考成績都不盡理想的我，有了一個這樣特別的機會，真的很開心，只要堅持到最後，你也可以的！

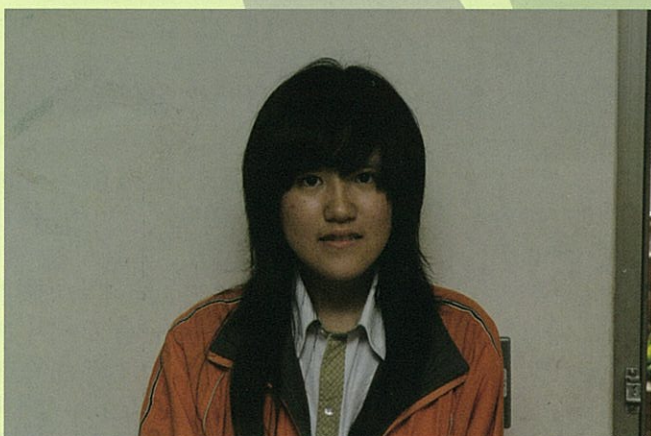




301班27號 郭林筵

### 錄取國立臺北大學 財政學系

大學學測不像國中基測那樣，只需要兩三個月就能考上好學校，高一開始就要把基礎打好，到了要複習時，才不會那麼痛苦。繁星是升學的好管道，它可以讓你低分高就，也不必準備備審資料與面試，又省時省力，而要有這個機會，就要從高一開始，重視每一科，而上課專心，回家複習，在校成績自然不會太差，讀書方法也很重要，有效的運用時間總比在書桌前坐了一天還要有用。



315班4號 李文琪

### 錄取國立嘉義大學 獸醫學系

時間是一個最沒耐心的高中生，匆匆三年一轉眼就過去了。

回頭看看在南湖的日子，高一是三年裡最精采、最快樂，但也是最後悔的時光，因為玩社團又參加交服隊，花在讀書時間相對減少，

也搞不太清楚繁星是什麼東東，因此高一的成績在全校排名不高，在我高三拿到五學期成績單時，才了解到這對未來申請繁星時影響還蠻大的。

到了高二，沒有了社團，沒有了交服隊，念書時間變多了，加上自我感受到升學的壓力，開始定下心來，排定讀書計畫，每天都幾乎念書到晚上快十二點才睡覺，因此，高二開始成績排名也才相對較優。

後來知道我是繁星3%時，本來還想怎麼可能會這麼低，但當看到成績單時才猛然驚覺要不是高二拼上來，以我高一的成績，我能進5%都還是個問題，所以，有志申請繁星的學弟妹們，從高一開始就要認真打拼功課，絕對不能輕忽高一的成績。當你們踏進南湖的第一天，學測就已經在倒數了，沒有自我警覺，並去認真思考或許不太有感覺，但當高二開始感受到壓力時，才會發現有太多的書要讀，新的課程要念，舊的課程要複習，時間實在是不夠用，不從高一就開始用功打拼，是會來不及啊！

以下是我個人一些念書的方法與心得，不一定適合每一個人，大家可以參考看看：

#### 一、國文：

「大勝戰」實在是國文的聖經，但內容很多，一次讀完是不可能的事，若能每天讀兩三面，甚至半回，日積月累，加上讀完一回做一回測驗，就算沒有完全吸收，也讀進三四成了，當然讀一遍是不夠的，多讀個兩三遍，做做考古題就能大概掌握命題趨勢了。

作文要靠多觀摩好的作品及多寫來加強，透過不斷觀摩與練習，寫起來才會有感覺，在寫模擬試卷時就要把握機會用心寫。

#### 二、英文：

英文單字是一定要背的，4000單背熟就有基本分，閱讀測驗較難準備，有時候文章會出現很多專有名詞也實在沒輒，而能增進閱讀能力的就是多看英文雜誌。英文老師教我們一些方法，如閱讀測驗找每



段的主題句，而主題句通常在每段的第一句或最後一句，主題句通常都包含了整段的主旨，較易作答。文義選填則是找出每個選項的詞性，再看每格需要的詞性作配對，這也是答題小技巧。

### 三、數學：

數學題型變化多端，光是靠背的一定背不完，一定要理解，老師教得好的上課大概就懂八成了，回家再把演練做完，習作一定要自己完成，抄別人的沒有意義，抄了別人的知識也不會變自己的。但如果老師教的方式不適合自己，上課聽個大概，回家一定要把講義完整的讀過一遍，再做題目掌握題型，不懂的要請教老師或同學，考卷記得認真寫，認真訂正，訂正很重要，可算另一次的複習。

### 四、物理：

物理因為我有補習，基本上我都看補習班的講義，不要貪心想把補習班和老師教的全部讀完，除非真的很有興趣，不然只要挑其中一本，紮實的做完，不懂的一定請教老師或同學，把觀念釐清，千萬不要怕問問題！

### 五、化學：

講義要做熟，在考試前一定要做完一遍，考前復習時更要再做一遍，「背多分」最適合化學了，多花些心思背熟化學式，活性大小，多看多記化學方程式，基本分就拿到。

### 六、生物：

我本身對生物很有興趣，老師上課的方式也很生動，上課都很專心聽講，另外老師都會有些小撇步，如人類的心臟瓣膜和肺臟都是左二右三，這樣就背起來了吧！我很喜歡讀生物課本，圖也都盡量背起來，考試就沒有太大問題了！

至於社會科方面，很抱歉，因為我對社會科較沒興趣，成績也不太好，大家可以去請教讀一類的學長姐應該比較會有幫助！

南湖三年裡，讓我深刻體會到，書要念的好，實在是沒有捷徑的。我們雖沒有北一女、建中學生天生聰明的腦袋，但能考到南湖也是有點程度的，只要多花時間在課業上，保持認真的態度，訂出明確的目標與完善的讀書計畫，加上堅持到底的精神，成績絕對會呈現出你努力的果實，給你最大的回饋。

此外，成績要好也絕對不是坐在書桌前沒計畫的亂翻就能得到的，要安排適合自己的讀書計畫，重點是要能夠吸收進去，要有效率。上課前簡單的預習及上課時認真專心聽講並動作筆記，這些老生常談的方法，真的很重要，也真的很有用，如果沒有課前預習及上課專心聽講，回家翻開書本如同翻新書一樣，就已經落後別人二個起跑點了，後面要追上的話，須花更多的時間，效率也低。不懂的地方一定要問，問了還可能得到額外的知識，因為老師同學會講更多，作業一定要自己完成，抄別人的完全沒有意義，認真訂正考卷，一步一腳印，凡讀過必留下成績，堅持努力到最後一刻，相信大家都能進入心目中理想的大學及科系！！學弟妹們！加油！！



優良學生競選108班戴恩加同學獲最高票當選



# 捐款芳名錄

班級	家長姓名	捐款金額	收據號碼	班級	家長姓名	捐款金額	收據號碼
101	張相君	5,000	A001828	107	邱清松	5,000	A001855
101	廖駿吉	2,000	A001854	107	邱清松	5,000	A001909
101	廖駿吉	1,000	A001829	107	林明禪	500	A001914
101	廖秀綸	1,000	A001853	108	李明志	500	A001832
101	陳秀惠	500	A001910	108	劉龍嫦	2,000	A001843
101	呂能蘭	1,000	A001921	109	鄭淑媛	1,000	A001835
101	楊希榮	20,000	A001924	109	林素卿	5,000	A001877
102	謝文煌	10,000	A001811	110	李佳蓉	500	A001801
102	楊明娟	1,000	A001825	110	劉豔秋	15,000	A001819
102	黃幼林	10,000	A001851	110	陳秀琴	500	A001841
103	鄭肇雄	1,000	A001836	110	李宗強	500	A001845
104	陳品芳	20,000	A001804	111	陳雅娟	10,000	A001840
104	黃協鴻	500	A001925	111	陳文孟	300	A001865
104	蕭貴枝	500	A001907	112	游新志	1,000	A001817
105	廖引玉	300	A001891	112	劉淑芬	1,000	A001820
105	楊浩政	1,000	A001894	112	周慧如	6,000	A001826
105	張俊祥	1,000	A001912	112	李淑櫻	300	A001847
106	劉日峰	1,000	A001831	112	林玲珠	500	A001852
106	房玉敏	5,000	A001929	112	洪楨炫	20,000	A001858
106	郭耀華	300	A001848	112	曾麗蘭	1,000	A001870
107	陳志超	30,000	A001802	112	李志修	500	A001920
107	尤淑卿	500	A001810	113	李德光	1,000	A001842
107	昇新體育用品社	1,000	A001839	113	李詠二	500	A001844

班級	家長姓名	捐款金額	收據號碼	班級	家長姓名	捐款金額	收據號碼
113	易華五金	3,000	A001875	204	李凱成	2,000	A001913
113	蘇耿申	1,000	A001911	206	陳心欣	1,000	A001896
114	謝宏彰	1,000	A001807	206	陳心欣	1,000	A001814
114	蔡慧娜	10,000	A001833	206	蔡仁振	500	A001895
115	詹勝茂	500	A001824	206	張秀琴	500	A001897
115	黃美英	300	A001837	206	陳麗卿	500	A001898
115	林延齡	1,000	A001889	206	吳煥彬	300	A001899
115	林延齡	500	A001846	206	洪麗瑞	300	A001901
115	劉光清	500	A001915	206	吳美娟	500	A001918
115	劉光清	500	A001932	207	王茂源	15,000	A001806
115	連承志	1,000	A001890	207	黃吉	1,800	A001821
115	丘慈秀	3,000	A001900	207	汪麗嬌	500	A001885
116	陳柏豪	1,000	A001862	207	曾中煌	300	A001886
116	蘇慶發	1,000	A001864	207	陳南松	300	A001887
201	謝建政	500	A001813	207	莊正賢	500	A001888
201	何玉琳	6,000	A001856	207	廖宜興	100	A001893
201	賴惠美	500	A001880	207	許錦郎	2,000	A001908
202	陳建環	1,500	A001874	208	郭建忠	300	A001902
202	黃式君	1,000	A001884	208	洪吉煌	500	A001903
203	曹建城	500	A001878	208	濮秉豪	500	A001904
203	陸保華	1,000	A001879	208	鄭唯華	1,000	A001905
203	顏資城	300	A001922	208	林秀敏	300	A001906
204	劉靜儀	1,000	A001872	208	吳東海	500	A001916
204	張正清	1,000	A001881	209	蔡秀敏	30,000	A001818
204	曾仁平	1,000	A001883	209	馬乘龍	10,000	A001822



班級	家長姓名	捐款金額	收據號碼	班級	家長姓名	捐款金額	收據號碼
210	高素月	10,000	A001805	302	黃錦麗	20,000	A001816
210	王俊元	1,000	A001863	302	矯健本	1,000	A001876
210	劉明政	3,000	A001871	304	江淑雯	2,000	A001919
210	張印本	2,000	A001892	305	姜宛君	10,000	A001930
210	張文文	10,000	A001917	308	王文賢	500	A001866
211	黃文生	2,000	A001834	310	洪楨炫	100,000	A001803
211	翁廷松	500	A001849	310	曾維正	1,000	A001882
211	辜振南	5,000	A001860	311	王柏忠	12,000	A001931
211	陳月嬌	500	A001867	312	蕭素鈺	5,000	A001823
211	簡俊隆	300	A001868	312	莊國彰	10,000	A001859
211	莫芝鳳	500	A001869	313	王玉琴	30,000	A001857
214	張美鈴	500	A001827	315	許愛玲	500	A001830
215	劉孝先	500	A001873	315	家長	500	未具名
				316	莊明志	10,000	A001808
			第四屆會長	周明	10,000	A001815	
			第六屆會長	鄭少偉	10,000	A001809	
			第七屆會長	楊成友	10,000	A001850	
			第七屆委員	林繡晏	1,000	A001812	

~能夠付出是福氣~

~懂得付出是智慧~

感謝您.....

## 會刊贊助

~ 本會對以下廠商贊助會刊印製特致謝忱 ~

日出茶太台北康寧店

年代牙醫診所

明馳車業

吳限定律文理補習班

皇儒貴有限公司

南湖高中運動中心

客蓉來海鮮餐廳

康寧書局

連大莊公司

奧斯福爾文教機構

葫光商行

聯華牙醫診所

櫻花林日式燒肉店

※依第一字筆畫順序由小至大排列※

※本芳名錄為至99年4月底為止※

※4月底以後捐款項目將於下期會刊刊出※