

光復報報

姜禮讓題

第四十三期

發行人：校長 姜禮讓

出版者：新竹市光復中學

校址：新竹市光復路二段153號

電話：03-5753511

光復追求進步永續發展 新學年開學展現新氣象

光復追求進步永續發展
新學年開學展現新氣象

【本刊訊】新的學年度即將開學，我們期望光復中學持續進步，永續發展，在現代化的趨勢中，深化教育內涵；在開放性的社會中，提升發展潛力；在快速變動的時代中，激勵師生終身學習；在本位經營的理念下，發揮學校特色，現時正值學校放暑假，同時忙著招收新生；開學在即，新的措施就要推出，希望開學後展現新氣象，現階段校務概況綜合報導於下：

一、暑假辦活動，學習不打烊

- (一) 本校原住民文化社天使隊學生於七月十四、十五、十六日在新竹縣尖石鄉嘉樂村、新樂村、錦屏村、梅花村等12個獨居老人暨行動不便患者家庭贈送物資及打掃；於七月十九、二十日參加五峰鄉醫療巡迴服務；另一組天使隊參加教育部學產基金暑假十五天工讀服務，到竹東鎮世光教養院服務重度殘障院童。
- (二) 本校國中部為了增加學生科學知識及提升解決問題能力，於七月一、二、三日舉辦國中化學營研習，參加學員來自新竹縣市各國中共計48人，課程內容分為專題演講及動手做實驗，邀請清大教授鍾榮榮、李寬容，工研院張敏超博士到校指導。
- (三) 本校餐飲學程為增進國際交流，提升烹調技藝，由吳青華老師帶領四位學生參加北京「2008迎奧運海峽兩岸美食藝術大賽」，吳青華老師個人贏得中式熱菜特金獎及西式點心白金獎，學生李祥、張華欣、范富國、蔡仁傑等四人獲熱菜銀牌獎及團體組展台特金獎。
- (四) 本校電子資訊學程與新竹縣新埔國中於七月十四、十五日共同舉辦「2008年太陽能創意研習營研習」，由新埔國中四十四位學生參加，不僅推廣本校太陽能研發特色，還提供國中認識與體驗本校各項軟、硬體教學設備機會。
- (五) 本校支持並協助元智大學推廣教育中心在校辦理「瘋狂科學營」

活動，時間自七月二日起至八月十日結束，參加學生來自新竹縣市各國小，共辦十餘場次，參加學員達一千餘人，對本校教學設備及學習環境向外呈現，有積極宣導作用。

- (六) 本校技能檢定考場，自六月十七日起至七月二十六日止舉辦電腦軟體應用、調酒、美容、工業電子、中餐烹調、機器腳踏車修護、汽車修護、烘焙食品、網頁設計等九項檢定考試，考生多半是本校學生，對指導學生取得技能證照，頗有地利之便。
- (七) 本校加強學生課業，自七月二十一日起至八月十五日止實施暑期課業輔導，學生依志願參加，除學術學程菁英班、數理績優班、職科旗艦班都參加外，其餘普通班級報名參加者甚為踴躍。

二、畢業學生升學，金榜題名益見亮麗

應屆畢業生參加大學院校入學甄試，不但報名人數增加，而且平均學測總分都有進步，考進明星大學者亦比往年多，現依本校公布名單列舉如下：

- (一) 三月十四日公布徐碧苓錄取國立彰化師範大學等五人大學繁星計劃榜單。
 - (二) 四月二十四日公布彭嵩威錄取國立台灣科技大學、許耀中錄取國立台北科技大學等二人技職院校繁星計劃榜單。
 - (三) 五月十三日公布大學推薦甄試，楊義駿錄取國立成功大學、董清筑錄取國立高雄大學、楊宇庭錄取國立中正大學等四十六人榜單。
 - (四) 七月十五日公布四技二專推薦甄試，陳睿烽錄取國立高雄海洋科技大學等412人榜單。
 - (五) 七月十六日公布四技二專技能優異推薦甄審，黃吉廷錄取國立虎尾科技大學等三十三人榜單。
 - (六) 七月十八日公布四技二專申請入學，許懷仁錄取朝陽科技大學等八十人榜單。
- 以上榜單不含進修學校部分，也

不含在大學院校推廣教育部門修業學生。

三、運用招生策略，改善學校體質

- (一) 本校九十七學年度招生班級數，國中部三班，日校綜合高中部三十三班，附設進修學校十六班，暑假中經過四次報名、面試、報到、繳交畢業證書，比照過去同一時段招生情況，本年度招生顯然更加順利，而且素質已大見提高。
- (二) 近年來各校職科熱門科系為餐飲、觀光、廣告設計等科，目前都已接近滿額，已限收學測在150分以上學生；學術學程數理績優班以及菁英班可望收滿180分以上學生，成果令人興奮。
- (三) 本學年度新生報名首次採取面試後錄取報到程序，事先告知各類科需要怎樣的學生，有助於學生選擇適合就讀的類科，並淘汰形象不佳、學習意願不強的學生，對開學後學生流失率可望降低。
- (四) 新竹區高中高職聯合招生分發於八月十一日放榜，本校分發212人，於八月十四日報到後，各科仍有餘額，已採電視台廣告方式，密集宣導，希望吸收聯合分發不滿意而分數較高學生。
- (五) 本年度暑假辦理插班生考試，各類科共有146人報名，經過測驗、面試後錄取123人，對分數差、態度形象不佳學生採取寧缺勿濫原則，希望形塑本校教育風格和嚴謹辦學態度。
- (六) 本年度採取彈性學制開班，與正派經營的廠商合作辦理產學攜手合作班如六福村主題樂園；辦理楷梯式建教合作班如聯華電子公司；辦理員工進修班如合勤電子公司，一般家長的反應都不錯，為今後本校永續經營建立良好模式。

四、新學年新措施，展現新氣象

本校全體同仁多年來默默耕耘的成果已在招生成果上逐漸浮現，加上綜合大樓委外營運廠商積極裝修即將完成，全校呈現新興氣象，面對新學年開學，都在努力希望有更積極作為，現將初步輪廓略為報告如下：

- (一) 國中部與縣市立國民中學形成激烈競爭，本校近年經營未見起色，本學期將以重振旗鼓的精

神，調整師資陣容，擬定特別措施，塑造獨特風格，期望成為本校最具競爭力的學門。

- (二) 高中部學術學程提早實施新生始業測驗，並自八月十九日起實施銜接課程輔導，建立數理績優班、精英班進退場機制，希望控管品質，形成力爭上游，積極奮發的學習團隊。
- (三) 新學期將著重培養良好品格規範著手，管好學生；從指導積極學習態度開始，教好學生，要求導師認真經營班級，希望任課教師充分準備教學內容，引起學生學習動機，檢討教學方法，提升教學效果。
- (四) 繼續充實學校軟硬體教學設備，使達到優質學校標準，本學年度斥資新台幣二千七百多萬元，更新語言教室設備，增添電腦主機與附屬機件，修建學生餐飲實習專業教室，改善校園無障礙設施，更新校區廣播系統暨班級麥克風、遷移校門守衛室並新建會客室，添置圖書等。
- (五) 本校爭取到勞委會委託承辦即測即評即發照考場，以因應檢定作業科學化、電腦化趨勢，是竹苗區唯一承辦學校，第一次承辦檢定排定在七月二十一日至二十五日辦理報名，八月二十九日至九月四日辦理硬體裝修、網頁設計二類即測即評即發證的學術科測驗，作業流程是否順利考驗本校的行政能力，也為本校承辦勞委會檢定進入新的里程。
- (六) 本校近年來復興體育運動已見初步成果，在啦啦隊、籃球、棒球、撞球等方面有較突出表現，惟尚未達到國家選手級水準，自本學年度開始，本校棒球隊與「悍創運動行銷公司」結合，由該公司負責在全國各地招募精英選手進入本校體育班就讀與訓練，積極培訓國家級選手，使棒球隊成為本校招牌性特色。
- (七) 本校綜合大樓委外營運，最具規模的餐飲名店「彭園湘菜館」即將完成裝修並試行營運，新穎的裝潢設備使綜合大樓門面改觀，帶來人氣，象徵興旺，本校師生期盼已久，社區市民刮目相看，使本校觀瞻邁入新境界。



岡山青年訪問團真情交流

兩校師生珍貴回憶永流傳

【本刊訊】7月29日雖然下著綿綿的雨，但絲毫沒有影響到我們期待貴客光臨火熱的心。新竹市姐妹市日本岡山市青少年訪問團於7月29日參訪本校，受到姜校長、教務處程曉銘主任、實輔處陳春色主任及全體師生的熱烈歡迎。在日本學生表演富當地色彩的舞蹈後，展開了光復中學的訪問行程。

本校外語科主任葉建誠為了讓日語科的學生學以致用，選派了綜371班班長李璇為代表的10名日語科學生當接待。早上的學習參觀課程是餅乾製作，在光復餐飲科吳青華老師的專業、熱心的指導下，日本學生親手完成精心製作的可口餅乾及台式麻糬，如此難得的體驗使他們雀躍不已，對本校的設備讚不絕口，並分享給光華

國中及光復日文科的學生。綜371班的同學們更把平時課堂所學の日語使出渾身解數與日本學生溝通，因為彼此年紀相近，很快地就打成一片。日本學生並拿著自己親手製作的成品快樂地合照。中午大家一邊享用便當及台灣名產珍珠奶茶，一邊愉快地聊天，彷彿是認識已久的老朋友。

新竹市教育局的楊惠珍老師也到校表示關心，看到本校充實又有趣的課程及日本學生愉快的笑臉後，代表新竹市教育局感謝學校的用心、也肯定學校學生的學習成果。振道新聞記者也在早上採訪此次的國際交流，外語科主任葉建誠充當臨時翻譯，傳達日本岡山市青少年訪問團代表的感謝之意。

下午由黃太華組長帶領光復外語

科日文組371的學生與參訪學生交流，外語科學生會長蕭莉萍與副會長彭珮芳負責主持節目，與來自日本的學生一起玩遊戲。日文科的學生將平日在校所學應用在接待外國朋友上，可說是學以致用、寓教於樂，賓主盡歡，不但達到交流的效果，也為新竹市及岡山市兩城市的友誼做了更深的交流。

歡樂時光總是過的特別快，下午離別時大家都依依不捨，在上車前不斷合照留念。尤其是學生們更互相留下電子信箱及地址，約定要讓彼此的友誼長長久久，光復師生都熱情邀請

日本岡山訪問團的師生明年再次光臨光復中學。

此次活動的圓滿成功，要感謝所有協助的伙伴們，謝謝餐飲科沈淑婷主任、王秋仙、吳青華兩位老師及默默付出的觀餐科同學們；謝謝圖書館的林子揚先生為我們拍照，替美好交流作見證；謝謝黃太華組長帶領371日文組的同學們賣力地與外賓作親善交流，沒有他們不計代價的付出就沒有這次的美好交流。最後想用一句話來說出心中的感受－真情交流雖恨短，珍貴回憶永流傳！



指導老師的話

陳宏煜老師的話：

帶著同學參與這次的太陽能車比賽，過程中的每一環結，一步一腳印，讓我有機會與參賽的同學一起成長，過程中要感謝主任的經驗傳授、科內老師的協助，才能順利完成，或許比賽結果並非特別突出，但我相信對這次參賽的同學，在經過這樣的歷程後，會更加成長、茁壯！

唐燕玲老師的話：

學生的未來是可以期待的，只要有心參加任何一項比賽，均可以吸收到很多有用的知識與技能。老師知道你們責任心重，也知道凡是盡力去做就沒有可以後悔的事，雖然這次沒有獲得晉級，但是你們卻是收穫滿籬筐，並且對自己會更有自信，加油！老師以你們為榮！！

吳冠蓓老師的話：

看到學生一方面為了準備期末考，一方面又要製作太陽能車，真是又心疼又欣慰，心疼他們蠟燭兩頭燒還要頂著大太陽測試車子，欣慰的是在課業之餘還能全心全意的投入製作並發揮出負責任、不怕辛苦的精神，相信未來，他們必能創造出屬於自己的一片天。

科主任的話：

雖然這次未能打進2008年全國太陽能模型車競賽總決賽，但我知道你們都已盡力了，從組隊到完成模型車的設計與製造，其間還應承辦單位要求更改了六次的模型車規範，雖然完成的設計常常跟不上變化(最後還要接受承辦單位的震撼彈，賽道坡度原比規範的高度還要高出一倍)，但大家還是盡力地完成大會的要求，在這麼艱困的環境下，同學還能樂觀面對，全力以赴，令我十分感動。雖然比賽失敗了，但俗話說的好：「人外有人，天外有天」，希望你們能記取這次的比賽經驗，作為成功之路的墊腳石。

感謝唐燕玲老師、吳冠蓓老師以及陳宏煜老師的指導，能犧牲寶貴的暑假假期和同學們一起奮鬥，感謝校長的鼓勵和陳主任的打氣，這次的比賽雖敗猶榮，別忘了，你們要將寶貴的經驗傳承給光復下一屆的學弟妹，

努力不懈，將來進入大專後，也要繼續秉持這份鍥而不捨的精神，今日，你以光復為榮；而明日，光復將以你為榮！！



與競賽規則相差甚遠的平台

全國太陽能模型車競賽
光復師生競賽中求精進

電子資訊學程綜321、322、331班共計24位學生，由謝其杰主任、唐燕玲老師、陳宏煜老師、吳冠蓓老師，指導參加97年度第三屆全國高中職學生太陽能模型車競賽，今年第三屆太陽能模型車競賽為配合太陽能模型車國際競賽，各項競賽規則大幅修改有別於往年，不僅車身需完全包覆，還新增了需製作參賽作品簡介、海報等規則，競賽日期也提早至7月5日，參賽同學需同時準備期末考及競賽相關作品，不僅困難度大大提昇，同學的壓力更是倍增。

參賽學生及指導老師於期末考期間及暑假初期，不放過一分一秒，為使太陽能車的速度、扭力發揮至最佳狀態而絞盡腦汁，比賽期間更是用心觀察、仔細紀錄優勝隊伍的長處，為下次競賽做準備。此次參賽雖然未能晉級全國賽，但學生努力不懈的精神及比賽後發現別人優點、檢討自我缺點的態度值得讚許，特將學生參賽心得與全體師生共同分享。

2008年第三屆全國高中職學生太陽能模型車競賽參賽成員名單：

班級	綜321班	綜322班	綜322班	綜331班	綜331班
隊名	我的小太陽	95加滿	太陽方塊	極速方程式	無限陽光
指導老師	謝其杰	吳冠蓓	吳冠蓓	唐燕玲	陳宏煜
隊員	柯政亭	呂建樺	許為智	甘書豪	林欣翰
	邱俊綺	葉品宏	彭昇偉	楊建明	藍啟維
	吳俊賢	吳宗銘	黃冠庭	江哲源	王柏鈞
	許溫庭	龍佳駿	黃宇婷	陳祖煒	范振浩
	鍾明宏		吳宗庭	吳致宏	林毅弘

◎綜322 吳宗庭

準備競賽之初，設計圖早已完成，但製作時發現有問題，經過多次修改後，車子跑的更快更穩，比賽當天，我們一直比到第三場次卻因為失誤輸了。雖然成績不理想，但是我們從中學到了很多，也得到許多樂趣，如果還有機會，我還想再參加一次。

◎綜322 吳宗銘說

比賽前大家一起收集相關資料，在實習工場裡埋首討論、測試，在過程中最辛苦的是找不到適合的齒輪組，不過再辛苦還是要堅持著我們的信念一場上第一就是你的第一！過程中學習到團結、解決問題的能力、認識車子、齒輪的原理、馬達……等寶貴知識。

◎綜322 龍佳駿

很高興能參加這次的太陽能車競賽，一路走來遇到困難，我們就團結的把問題解決，一開始設計車身的時候就很困擾該用什麼材質？車身要多大？隊員們思考了許久，並透過各種管道找尋材料。剛好當時遇到學校的期末考，使大家的情緒有些不穩定，想放棄這次比賽，但是大家還是互相鼓勵，並不斷的改裝終於呈現最完美的作品。

◎綜322 葉品宏

從製作企劃書的那一刻起，大家都在討論車子的底盤要用什麼、齒輪比要使用多少等問題，光是購買材料就花了許多的時間，而其中齒輪和輪胎是最難找的，在一堆齒輪海中，才找出2顆適合我們車子的齒輪比，而輪胎也是換了許多的種類才找到適合的。到了比賽當天，天氣陰晴不定造成我們的致命傷，我們製作的技術或許不如其他隊伍，但是在努力與付出上面卻不會輸給任何隊伍，我們贏得了經驗、知識以及寶貴的回憶！

◎綜322 呂建樺

剛開始在做企劃書時，我們連對太陽能電池是如何創造出來？光如何直接轉換電都不知道，但經過全部隊員一起找資料、問老師後才有了製作的概念，雖然我們輸了但畢竟是我們共同努力做出來的一台車，雖然結果不是很理想，但是我們所做過的努力是不會白費的。

◎綜322 黃宇婷

競賽期間組員們要去選購零件、材料，各自做著分配的工作，雖然沒了假日，但卻有了不一樣體驗。期間我們忙於解決太陽能車的種種問題，即使這段時間讓我們心疲力盡，但是卻不苦，這是讓人難忘的記憶。剛加入時我還不太了解該如何製作太陽能車，但是在組員的討論下，我們完成

競賽前微調



理想中的車體，雖然在測試時有許多問題，但是在老師、主任的指導下我們也逐漸克服，即使比賽我們沒有得到名次，但是這次的經驗絕對是無法忘卻的。

◎綜321 鍾明宏

這次參加太陽能車賽我投入了很多心力和心血，雖然一開始什麼都不懂，但在製作過程中不斷和老師及同學討論、修改，比賽時也學習了別人的構想和做法，怎麼使齒輪比為最佳狀態、太陽能板串並聯方式可以發揮最大效能等，也經由這次的比賽學習到獲勝的秘訣，相信如果還有太陽能這類的比賽，我們一定能取得很漂亮的成績。

◎綜321 吳俊賢

參加太陽能車競賽的過程中，最困難的部份就是第一步，需要查許多的資料去架構車底、車身，起初第一代、第二代車因為技術還不成熟，完成後發現很多缺點，在老師提供許多的資源及和同學討論研究後，研發了第三代車，車身使用了喝珍珠奶茶用的吸管，吸管很輕又容易取得，所以我們對第三代車抱以很大的希望。在比賽時看到了其他學校的車又快又穩，讓我們大開眼界，雖然沒有晉級決賽，但我們也付出許多的努力，也讓我們在高中留下了一個美好的回憶。

◎綜321 許溫庭

很高興能參加這次全國高中職學生太陽能模型車競賽，比賽過後我發現太陽能真是一個非常好用的資源，只要裝太陽能光板，吸收太陽能就可以讓車子運作，不僅環保而且太陽能是取之不盡的，希望我以後能夠發明出許多靠太陽能而運作的作品。

◎綜321 柯政亭

這次參加太陽能模型車比賽，我們花了很多時間和心血，經過多次車體的修改後終於完成了第三代的吸管車，除了車身輕又符合大會的環保資源再生的理念，雖然很可惜輸了，但是經過這次比賽我們學到很多東西，什麼叫做團隊合作、鍥而不捨等，在這裡很感謝主任、老師、同學的辛苦，沒有成功但很開心學到很多。



參賽師生大合照

黃金雞料理比賽 觀餐小廚得銀牌

觀光餐飲學程學生前往參與苗栗特色黃金雞烹飪比賽，榮獲第二名及佳作的好成績，特色黃金雞是從小雞開始飼養並接受生產流程之控管，上市再做藥物殘留之檢測，飼養期比較長無藥物之殘留，口感佳、風味特殊且肉質有彈性，為了突顯苗栗地區生產之優良特色黃金雞與眾不同，因此黃金雞烹飪比賽廣邀5縣市高中職校等家政餐飲相關科系學生，創作簡便料理苗栗特色黃金雞之佳肴，本校學生初次參加就能有此好成績，值得嘉許。

以下為參賽學生心得分享：

◎綜291 陳俊良、黃閔

這次比賽真的非常感謝學校及許多老師、師傅給我們這個機會與指導，還有無時無刻陪在我們身旁的家人，他們給予的精神鼓勵是我們支撐到最後的動力，才剛比完竹筍創意料理比賽，廖杏珠老師就問我們要不要去比黃金雞創意料理的比賽，而我們當時就親口直接答應了，我們就開始討論如何去做一隻雞的料理比賽，報名前就不斷的搜尋有關於黃金雞料理的相關資料，也花了許多時間在決定食材跟醬料上面，我們先擬了幾份主食材，再將副食材稍做調整，討論了許久才決定做第一道「泰式清爽椒麻雞」、第二道「海陸雙鮮雞肉捲」。

「海陸雙鮮雞肉捲」，我們運用了帶皮雞腿肉將食材包入成為雞捲，光是雞腿去骨就夠費工了，我的戰友俊良，還特別起了個大早去市場，跟別人學習如何將雞腿去骨，醃過的雞腿肉加入煎過魚漿是希望口感可以更多樣化，原先是將魚漿直接包入，發現經過烹飪之後，泥狀魚漿會不均勻的包覆蘆筍使外觀不完整，加了培根能使味道再香一點，調味料用量也能少一點，符合低油低鹽低調味料，希望吃的健康零負擔！接下來是外觀配色的問題，加入能增加口感又能配色的蘆筍，跟能增加甜味及增加鮮豔度的黃甜椒、紅甜椒，在調味部分我們只加適量的黑胡椒跟綜合香料，比較希望能吃到雞肉本身的原味。放入烘烤約二十分鐘，這二十分鐘也是我們試了很多次才決定的時間，怕烤不熟



泰式清爽椒麻雞
海陸雙鮮雞肉捲



黃金鑲豆腐 泰式雞肉捲

也怕雞肉烤久會乾掉，其實這道菜不需用到多少的調味料或是醬汁，也因調味料少反而能吃到雞肉的原味，也才能凸顯苗栗土雞的特色！

「泰式清爽椒麻雞」，因為現在是酷熱的天氣，才會想到用涼拌的方式做這道清爽的椒麻雞，為解決太熱食慾不振的問題，我們想到些許辣味可以增進食慾也可以達到開胃的效果，將醃過的雞胸肉用水煮至熟後拔成雞絲，高麗菜是涼拌菜的基底，我們加了點紫色高麗菜增加顏色鮮豔度，還有紅甜椒增加甜味，將紅甜椒當底再依序將白高麗菜、紫高麗菜、雞絲放入透明雞尾酒杯中，讓它有層次的視覺感受。但在刀工上我們遇到了麻煩，就是高麗菜絲切得不夠細，花了好多時間在練切絲，紫高麗菜絲也很難切，因為他的梗很粗，就怕絲切不夠細會影響到整體的外觀評分，醬料偏酸跟辣很符合泰式菜餚的基底，口感比較清爽又可以增進食慾！

我們經過不斷的練習和改進，每天都發現有不同的成果和錯誤，我們就不斷的改進以做的更好，而我們覺得最麻煩的一道菜是椒麻雞，因為拔絲讓我們覺得很費時，所以剛開始做還有點擔心比賽時間會不夠，但是經過不斷練習還是可以及時完成的。

當天比賽可說是緊張萬分，儘管已經比過了『竹筍杯』比賽，累積了一點經驗，但是當天每個選手都看起來都超有實力，所以我告訴自己放鬆心情不要緊張，依平常心比賽就可以，反正只要有練習一定會有成果。比賽中我們這一組看起來最輕鬆，做完所有料理還有半個多鐘頭，於是我們開始觀摩他人的成品，看到別人的做法都很有水準，自己的信心就有點動搖了。等到評審評分時，緊張的心臟都快停了，直到頒獎典禮喊出「第二名是第三組」，令我們感到驚喜萬分，評審說我們的主題有使用到黃金雞真正的涵意，也合乎少鹽、少糖、少油、清淡的現代飲食的標語。

這次在我們努力的成果下，讓我這次比賽能得到第二名的獎牌，而我們也要感謝廖杏珠老師、鄧師父、吳青華老師、吳雪娥老師、張惠珠老師的指導和建議，最感謝的是爸爸賣雞肉的朋友，要不是有他提供的雞肉和雞肉去骨的方法，我這次也做不出這些成果，所以我很感謝他們肯把功夫交給我。這次比賽已結束，即將升上二年級，往後還有很多事要學習，所以我們要更努力充實自己才行。

◎綜291 朱庭誼、林芳如

今年度過了一個豐富的暑假，因為我們參加了黃金雞料理的比賽，決定參賽後開始討論，且上網尋找關於黃金雞的資訊，其中我們試了蠻多樣料理的，本來計畫要做「雞肉福袋」與「芒果雞肉沙拉」的，可是經過試做後發現成品不太理想，最後我們決定用「泰式雞肉捲」與「黃金鑲豆腐」。

「黃金鑲豆腐」，是用油豆腐做的，將豆腐中間挖空，填入西式的燴雞，最後用蝦泥蓋住，有些類似「阿給」的做法，「泰式雞肉捲」就是用春捲的方式來呈現，調製一個泰式辣醬即可，好吃又有創意，但是剛開始做時，我們就遇到了困難，油豆腐一直挖得不好看，並且雞肉捲的蔬菜絲也切得太細，導致炒的時候很容易斷掉，所以刀工要再做調整，才不會炒好的時候絲外觀變的不太好看。

這是我們第一次參加校外比賽，所以有點緊張，而且因為練習不足，所以做的不太很順利，我們和老師再三的討論，如何做才會更順手，哪裡需要改進、哪裡要再做好一點或者是味道夠不夠等等....，也因為我們全心投入練習，所以也就更有自信，成品也漸漸成型了，一直到報名的前一天，我們呈現出滿意的成品並將照片寄給主辦單位做初賽選拔，終於，辛苦的努力有代價了，我們進入最後的決賽。

進入決賽後，我們又一次再一次的試做，做出來的成品卻無法讓我們滿意，我們幾乎已經想要打退堂鼓了，還好當時有老師一直不斷的在旁邊教導我們如何改變，如何注意刀工和火候與擺飾的細節等等，因為「泰式雞肉捲」很像春捲所以要把它包的圓圓鼓鼓的，不能讓成品看起來扁扁的，所以我一直在練包雞肉捲的技巧，至於「黃金鑲豆腐」，它的刀工要很細，食材都要切小丁，所以切的速度有點慢，但是我們一直練習，所以刀工變快了，包雞肉捲的技巧也變好了，所以這一次比賽不管怎樣，讓

我們都學會了另外一種技術及做菜的方式，這一切都比拿到獎項更值得我們高興。

終於到了比賽的這一天了，起了一大早，我們就開始準備比賽的東西，深怕如果有東西遺漏或沒帶的話就糟糕了，我們再次調整桌面擺設，整理好心情，往會場出發。一路上我們仍在討論比賽時要如何互相配合與注意事項，報到完成後，正好是社會組快結束比賽，我們就在外面觀摩他們的成品，不光是色香味俱全，刀工的呈現跟擺設也非常精緻，而且每個組別所做的風格都不一樣，讓人感受到這些前輩們對比賽的用心。

社會組比完賽後，終於換我們上場了，剛開始做菜的時候還蠻順手的，但是因為刀只有一支，所以我們的速度都比別的選手還要來的慢，沒多久朱庭誼的手不小心被刀割到，接下來我們的工作就開始變的很不順利，一會這邊少東西，一會菜又忘了切，讓我們都亂了陣腳，比賽進入最終階段，我們越來越緊張，我想這次比賽應該沒希望了，越想心裡越沮喪，而且當我看其他的選手做出來的東西，又精緻又好看，而且速度又快，當時的念頭就是很想放棄，可是想到老師為我們花了這麼多的心血和時間，所以不管怎樣我們一定要認真的把這兩道菜完成，然後把這場比賽比完，才不會辜負老師對我們的期望。於是我們打起精神，開始分工合作，一個人佈置我們的成品區，另一人則是做最後的衝刺和收拾東西，終於在規定時間內完成作品。

再來就是最緊張的評分時間了，很多參賽學生和我們一樣，全部都擠在窗口前，看裡面的評審有沒有走到我們的成品前、有沒有試吃我們的作品，他們的一舉一動，都讓我們非常緊張又害怕，終於成績出來啦，我們只得了佳作，而我們的學弟得到了第二名。唉！怎麼會是這樣的成果，因為他們把雞肉完全呈獻在外面，一看就知道他們的菜就知道他們要表達的是甚麼東西，剛好符合評審所想要的，有把雞肉的特色呈獻出來，所以他們會得名也不是沒道理的，反而自己的作品，雖然口感和色澤都不錯，但是我們把雞肉包在裡面，所以外表比較看不出來雞肉的特色，可能因為這樣才會得到佳作，所以有點遺憾，希望下次我們還有機會能再參加各式各樣的比賽，來增加自己的技術和實力，回到家裡，大家都問我們比賽的情形和結果，當他們聽完之後都鼓勵我們再接再厲，繼續努力，把這次比賽當做是一次寶貴的經驗。

國中部新措施

展現全新氣象

◎四大榮譽競賽

為維護本校國中部聲譽，培養學生良好生活習慣，提升國中部學生涵養及生活教育素質，養成自重自愛觀念，並培養學生注重學習環境、個人禮節、個人榮譽、團體榮譽、生命教育等正向積極態度，自97學年度開學起即配合高中部四大榮譽競賽辦法實施「整潔」、「秩序」、「禮節」、「紀律」等四項評比，期使國中部全體同學都能遵守校規，成為守紀守分的好學生。

國中部四大榮譽競賽採班級團體評比方式（不分年級），各項競賽分為特優（★：95-100分）、優

（●：90-95分）、良（○：80-89分）、尚可（▲：70-79分）、待改進（×：69分以下）五等第，每週將評比結果公佈於國中部公布欄，每月統整一次上呈，並於國中部朝會時頒發獲特優及優之班級獎狀，作為鼓勵。期末四大榮譽競賽最後總評比第一名（含其中一項）之班級，期末全班個人綜合表現酌予加分；最後總評比「待改善」（含其中一項）之班級為懲罰對象，除期末全班個人綜合表現酌予減分外，並於寒、暑假期間另行安排實施返校勞動服務或生活教育四小時。

◎拜師禮

為培養國中部同學尊師重道的情操，養成敬師愛師正向觀念，強化學生懂禮好禮的良好習慣，並培養學生虛心受教的態度及勤奮好學的精神，訂於97年9月5日（五）早上07：40-08：10假本校體育館實施開學拜師禮，拜師禮中將由國303班班長帶領全體同學宣讀拜師帖，宣讀完後並將拜師帖呈獻給導師，同時行拜師禮，象徵同學虛心請益及接受老師們的教導。

◎國中部獨立朝會

為凝聚國中部同學的向心力及認同感，建立國中部特色與制度，培養同學榮譽心，訓練同學的團體紀律與觀念，強化正確的認知、行為與習慣，自97學年度起國中部全體同學每週參加全校朝會，雙週於體育館內單獨實施朝會。國中部朝會包括相關事

務宣達、服裝儀容檢查、生活禮儀訓練、團體紀律訓練、英文抽背、國語文抽背等，期使國中部同學有團隊的概念及提升對語文學習的重視。

◎社團活動

97學年度國中部預計開設運動性社團（如：游泳社、籃球社、桌球社）、才藝性社團（如：餐飲社、吉他社）、學術性社團（如：自然科學社、外籍師資英語會話社、日語社）等，期望培養同學多方面的興趣與能力。社團活動日期為97年10/17、10/24、10/31、11/21、11/28、12/5、12/19、12/26日（共8次）。為配合學校聯課活動時間，97學年度國中部社團活動時間改為週五下午第六、七節（13：50-15：40）。

國三暑期生命教育 建立正確兩性觀念

本校國中部於 7月21、28日及8月4、11日上午7：30至10：00，透過國302班張義成及涂至伶兩位同學的家長顏淑芳女士及劉瑞菁女士，邀請「社團法人台灣彩虹愛家生命教育協會」蒞臨本校為國三同學實施生命教育課程。「彩虹愛家生命教育協會」以服務成長中的孩子為目標、多元教學為工具，配合學校、社區、家庭，致力於孩子生命的建造與培育。目前培訓約5000位「彩虹媽媽」，以繪本故事、思考體驗活動、律動、戲劇等多元藝術，在校園裡幫助孩子培育愛的能力，用信心做為態度，以勇氣化為行動，做對的選擇，幫助孩子堅強面對生命的成長與挑戰。

本次實施生命教育的主題是「青春無悔」，目的是為了幫助同學建立正確的兩性觀念，用正確且健康的方式及態度去面對兩性問題。課程結束後，彩虹媽媽們並讓每位同學簽拒絕婚前性行為誓言卡，國三同學們均主動積極自動簽下誓言卡，顯見本次課程的成效，以下是參加這次活動同學的心得。

◎國302 藍偲庭

十分幸運的，我能夠參與「青春無悔」的課程，課程中給予正值青少年階段的我們許多關於「性」方面的訊息和知識，帶給我們不論在心理上、認知上都是大大的震撼！專業的課程配合上老師們生動且活潑的教學方式使我們更能融入情境。在一個輕鬆的環境下又能學習到關於「性」方面的正確觀念是件非常難能可貴的事



情，希望這個課程能夠推廣至各班，讓現階段的青少年都能夠度過一個愉快沒有負擔的「青少年時期」！

◎國302 洪淑真

很多人認為感情的世界不可或缺的就是「性」、很多人認為生活裡唯一可以滿足慾望的是「性」，但卻沒有人認為「性」的危險性是出乎意料的高，其實保險套一點也不保險，就連性病都有可能感染到，婚前性行為，不只是會阻礙他人的未來，也會讓自己毀於此，因為性病處處存在著，防也防不了！

◎國302 朱芸萱

現在這個階段，對於「性」是充滿好奇心但卻似懂非懂，結束了「青春無悔」課程，這堂課上來輕鬆，談來嚴肅，讓我們了解「性」需要正確的導引和控管才會美好，若因一時的衝動而嚐了禁果，將會造成不可言喻的傷害，無法彌補的過錯，「青春無悔」就是尊重自己，檢視自己的品格與追尋自己的目標和夢想。



學輔心橋



驢子的故事

有一天，農夫的一頭驢子不小心掉進一口枯井裡，農夫絞盡腦汁想辦法要救出他的驢子，但是幾個小時過後，驢子仍然還在井底痛苦地哀嚎著。

最後，這位農夫決定放棄救援，他想這頭驢子年紀也大了，實在不值得大費周章去把它救出來，但無論如何，這口枯井還是得填起來。於是農夫便請來左鄰右舍幫忙一起將枯井中的驢子埋了，以免除它的痛苦。農夫的鄰居們人手一把鏟子，開始將泥土鏟進枯井中……

當這頭驢子了解到自己的處境時，剛開始哭得很淒慘。但出人意料之外的是，一會兒之後這頭驢子就安靜下來了。農夫好奇地探頭往井底一看，出現在眼前的景象令他大吃一驚：當鏟進井裡的泥土落在驢子的背部時，驢子的反應令人嘖嘖稱奇——它將泥土抖落在一旁，然後站到鏟進的泥土堆上面，就這樣，驢子將大家鏟在它身上的泥土全數抖落在井底，然後再站上去。很快地，這頭驢子便得意地上升到井口，然後在眾人驚訝之中快步跑開了！

就如驢子的情況，在人生的旅途中，有時候我們難免會陷入「枯井」裡，會被各式各樣的「泥沙」傾倒在我們身上，而想要從這些「枯井」脫困的秘訣就是：將「泥沙」抖掉，然後踩在它上面站上去！

驢子的故事告訴我們，助力往往就藏在困境中。我們在生活中所遭受到的種種困難與挫折就像鏟在身上的泥沙，換個角度來看，它們何嘗不也是一塊塊的墊腳石，只要我們鏗而不捨地將它們抖落掉，然後站上去，那麼即使是掉落到最深的井底，我們也能安然脫困。

中國人說「生於憂患，死於安樂」；心理學家也說，人只有在有壓力的情境中才能發揮最大的潛力。所以，不要害怕遇到困難，要面對它，處理它，它就會成為你的墊腳石；你若漠視它，逃避它，它就會成為你的絆腳石。

親愛的同學們，如果你仍然將「每天都過著幸福快樂的日子」當作你的人生目標，那麼就來聽聽其他

的故事吧，相信你一定會有不同的領悟。在日本的北海道出產了一種相當珍貴的鰻魚，有個漁村中的漁民都以捕撈鰻魚為生。但這種鰻魚的生命力卻非常脆弱，只要被捕撈上船，過不了半天就會死亡。日本人都愛活跳跳的海鮮，死掉的鰻魚價錢可就差多了。只有一位老漁夫，他捕獲上岸的鰻魚幾乎都是活蹦亂跳生命力十足，所以沒幾年工夫，老漁夫就成為漁村裏的首富了。

老漁夫在臨終時將鰻魚不死的秘訣傳給了兒子，原來老漁夫在捕獲的鰻魚倉中放入幾條魚狗，而魚狗這種魚跟鰻魚可是死對頭，幾條魚狗在整倉鰻魚群中嚇得到處亂竄，整倉的鰻魚卻因此被激發出頑強的生命力。

在秘魯的國家公園裡也上演著類似的故事。國家公園裡豢養了一隻瀕臨絕種的美洲虎，他們給牠蓋了豪華的虎房，開闢了二十平方公里的虎園，裡面養了成群的牛、羊、鹿、兔供老虎盡情享用。但是，遊客發現老虎從來沒有去捕捉那些為牠準備的「活食」，卻只吃工作人員提供的飼料，而且整天懶洋洋地，從沒大發虎威地吼上幾聲。

原本工作人員以為牠是太寂寞了，可能得了憂鬱症，所以趕緊幫牠找了一隻妖嬈年輕的母老虎作伴，但情況仍不見改善。一天，有位動物專家前來參觀，看見美洲虎懶洋洋的樣子，便告訴工作人員，老虎是森林之王，它的生活環境中不能只有一群整天只知道吃草而不知道獵殺為何物的動物，應該要放幾隻狼或豹。結果這一招果然奏效，現在，美洲虎每天不是站在高崗上怒吼咆哮，便是俯衝下崗警覺地在叢林中巡狩或遊蕩。老虎天性中的剛猛和霸氣又被激發出來了！成為真正的森林之王！

所以，動物若沒有對手就會死氣沉沉；人若沒有敵手就會一事無成。不要再把挫折當做世界末日，不要再把敵人當作眼中釘、肉中刺，正由於有困難挫折或敵人的存在，你才會有危機意識，才會有競爭力 and 戰鬥力，你才會有成功的人生。

（改寫自網路文章）

光復托兒所 夏日樂聚聚

夏令營系列活動之一 披薩叔叔

Pizza可說是小朋友最愛吃的食物之一了，但是Pizza是怎麼做的呢？相信小朋友都非常好奇，所以我們安排了一次「達美樂Pizza店」的校外教學，讓大家一睹究竟。

每位小朋友認真看著大哥哥製作Pizza時從桿皮、放餡料、烘烤，都好專注喔！當Pizza出爐的那一刻，香氣四溢地讓小朋友口水都快流出來了呢！當然，參觀完畢之後，大家也帶著香噴噴熱騰騰的Pizza回到學校享用，今天真是充實又滿足的一天！



夏令營系列活動之二 小小廚師做料理

上次參觀完完Pizza的製作過程後，小朋友對於食物製作的概念又增加了許多，大家都雀雀欲試的想要嘗試DIY動手做美食囉！

本次小朋友動手做的美食有二種，一是吐司Pizza，另一是造型飯糰。小朋友依照自己的喜好選擇食材，再加上創意的圖案，製作過程中，除了可以訓練小朋友手眼協調外，也可以讓小朋友發揮創意，並體驗自己做餐點的樂趣及成就感，自己做的東西最好吃，連平日不愛吃蔬菜的小朋友也自動的把餐點中的蔬菜吃光光呢。



夏令營系列活動之二 打水仗消暑氣

炎熱的夏天，做什麼最好呢？當然是玩水囉！這一天，每個可愛小寶貝都帶著自己最炫的玩具水槍來到學校，準備將敵人打得落花流水！

大家都很專注地準備自己的武器，並在老師的口令指揮下，打了一場完全沒有火藥味、最清涼、最開心的水仗。

暑期活動還有美勞、體能、音樂……，等許多有趣的活動！礙於版面，無法一一呈現，如果您想了解更多，請由光復中學網站進入「光復實驗托兒所」，有更多更多的活動照片與您分享，也歡迎您隨時給予我們關心與指導！



玄大暑期先修班 優先錄取光復學生

【本刊訊】玄奘大學進修部於暑假中在本校辦理大學先修課程，結束後隨即舉行入學考試，本校應屆畢業生錄取50人，名單如下：

大眾傳播學系共9名

詹顏華、顏慈奴、羅晟彰、劉孟承、吳瑞庭、李苡瑄、劉雅平、莊芝羽、宋方瑀

視覺傳達設計學系共27名

王尚威、鐘振寧、張文雅、陳長榮、危奕達、劉坤良、朱克偉、黃昭珉、黃銘坤、郭家榮、洪子平、楊銘原、范慧茹、吳育萍、徐志豪、殷薪茹、張智雁、石哲安、宋婉寧、周芳葦、張淨茹、曾馨文、吳敏卉、鍾岳杰、吳玥樺、吳鈺鈴、黃文群

國際企業學系共3名

覃業成、鄭安智、蔡宛育

應用心理學系共1名

蔡婉怡

外國語文學系共4名

宋易穎、馬湘筑、李潔明、張添鈺

資訊科學學系共4名

呂柏秀、林彥翰、徐煥鈞、許家瑋

法律學系共2名

馮雪謬、朱靖樺

