光復報報

程曉銘 題

第五十五期

發行人：校長 程曉銘
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

開學典禮校長期勉

走過紛擾珍惜健康 健康校園活力少年

暑假期間，台灣經歷了風災，有人不幸地失去了家園、台灣民眾也受到新流感的威脅，讓我們更加感受到平安以及健康的重要，大家開學都能重返校園，未嘗不是一件幸運的事，所以在這學期開學典禮上，校長跟各位同學分享一個小故事，期許大家能珍惜自己健康的身體，展現年輕的活力神采。

程校長說：有一位野心勃勃的男子，看著他只有1,000元的存款簿心想，如果我能讓存款再多兩個零多好。接著他努力的工作，終於達到他的目標。男子看著他100,000元的存款簿又想：如果能再多兩個零不就更棒了嗎！他更努力的工作，希望能創造無數個零，讓自己成為富翁。

往後的日子裡，他日以繼夜、不眠不休的工作，經過長時間的努力，終於達成他的心願，成為富可敵國的企業家。但是，在這個時候富翁卻病倒了。他這一生所創造的0也跟著倒下，成為無意義的數字。

在這個故事裡的〝1〞代表的就是我們的健康，這個〝1〞倒了，有再多的〝0〞都不具任何意義。擁有健康才是真正的財富。

這學期開始，我們要提倡一個「健康校園」的概念！所謂健康，當然包含身體、心理、生活態度等各方面的健康，也就是在身、心、靈三方面都能夠取得平衡。這不是一句口號，而是希望同學在各方面都能更加注重。不熬夜上網、不吃垃圾食物、不壓抑自己的情緒、不浪費生命…這些都是「健康校園」的真正實踐。如果每個人都能夠愛惜個人的生命與健康，也就不會做出殘害自己的身體或是浪費生命的事情，更進而用積極的態度去面對自己的課業、去愛護週遭的朋友以及家人。

在這裡校長期許每位新加入光復的新生、以及二三年級的學長姊們，都能用一個健康積極的態度去度過你們的新學年！

心懷88水災同胞 捲袖響應救災行動

◎林文明 教官

「報告主教，聽說聯絡處發起到災區復原的志工，還有位置嗎？」就因為這句話，8月21日，我參加了新竹市聯絡處召集的志工，在國道三號古坑服務區和桃園縣12位教官集合後，一行人浩浩蕩蕩的前往嘉義梅山，從事88水災後的校園復原工作。

「天無三日晴，地無三里平」如果沒有事先的說明，大多數的人們會以為我正在形容桂林山水，但事實上，這是梅山鄉122號縣道的最真實形容。莫拉克颱風所挾帶的豪雨對台灣南部地區造成的損傷，用滿目瘡痍已經不足以形容了！沿途中在車上出現的唯一音響，就是車子底盤與地面摩擦的聲響；雖然如此，卻仍然無法阻撓我們趕赴災區，協助校園復原的決心，在換了三條路後，我們還是抵達了我們的目的地—瑞里國小。

「雖然我們能做的不多，來了，我們總是想要多做一點…」當災區的民眾看到我們完成了當地學校的復原，要前往另一個村落時回應民眾的話。也的確，當我們兵分兩路，完成了瑞里、瑞峰兩間國小的復原工作後立即就往太和村前進。但天不若人願，從瑞里往太和村的路還沒修復，我們就只好先出梅山，轉由草嶺前進至仁和國小。這一路，我們過斷橋、走河床，更在溪水暴漲的前一刻，將我們的車子開離河床，甚至還搭著怪手，離開太和村，但這一切都只為了我們同樣生長在這一塊土地上，有著同是一家人的情感…。

「記住啊，要注意自己的安全，不要變成新災民！」這是在出發之前督導孫先碧上校對我們的指示，最後，我們也都平安的下山、平安的回到工作崗位上。但是，雖然我們離開了災區，心裏所繫的，還是希望災區的孩子們能夠在9月順利的上學，也祈禱我們所生活的這一塊土地不要再遇到災難，平安幸福。

送愛心 止惡水 光復中學 送愛心

光復中學為響應世界展望會”八八水災”賑災活動，八月十日早上就由班聯會的幹部主動要求響應這項活動,幹部們分六小隊進行,分別到各班進行宣導,同學們對於災民的遭遇,也感同身受的響應募款的活動,八月十二日所募集的款項已經超過了十五萬元,大家秉持著”一元不嫌少一千元不嫌多”的想法,每個學生及老師盡一己所能,發揮”人飢己飢,人溺己溺”的精神,大家在最短的時間內,募得愛心款項,全數捐至世界展望會,幫助災民,並且災區學生願意至光復就讀者,學校也願意提供一年免學雜費及住宿,讓災區的學生能給順利就學。而八月十三日的記者會,除了把款項全數捐贈到世界展望會外,也發布災區學童免費就學的好消息,也正式進行授旗儀式給參加飢餓三十大會師的同學,鼓勵同學參與這項有意義的活動外,希望同學透過此活動體驗生命教育!

光復中學88賑災學生獎助學金申請

因應88水災造成南部災情嚴重，本校為了讓家庭突遭變故導致就學困難之受災學生不用擔心就學問題，於第一時間即提出賑災獎助辦法，發揮急難救助，讓每一位學生都能回學校就學。

申請資格：

凡98學年度就讀本校國、高中及進修學校一年級新生，因88水災而導致家庭突遭變故，具有下列條件之一者。

1. 持有災區鄉鎮公所（或其他官方）證明文件者。
2. 由具公信力之社會慈善團體正式來文佐證者。
3. 特殊情況無法取得前述兩項證明，經由導師查訪有具體事實者。

獎助金：

1. 98學年度就讀學制之學雜費免繳。
2. 98學年度住本校宿舍費免繳。
3. 向政府依相關規定申請之公費補助。
4. 本校師生捐款及企業認養資助。

其他補助：

1. 生活費或其他代辦費由本校師生募集之賑災款酌予支應。
2. 就讀進修學校(夜間部)可提供工讀機會。
3. 視災後復建情形增加第二、三年之補助。

飢餓三十大會師
光復勇士襄義舉

帶隊老師心得分享

張華先老師

「老師你回來會瘦喔！」、「老師你不要偷藏食物偷吃啊！」，出發前知道我要參加飢餓30的學生們，每每遇到我都這麼提醒我。其實，我自己也這樣問著自己「我能撐的下去嗎？」，甚至也一而再問著「為什麼我要參加飢餓30？」。

飢餓30的目的很直接，希望招聚一群平日富裕慣了、衣食無缺的人，透過一段時間的禁食，體會非洲等貧窮國家人之苦，誘發更多人關心貧窮國家需要的活動。

在這30小時中，世界展望會很積極的在每個小時安排活動，讓參與群眾了解「貧窮、戰爭、愛滋」仍在世界的另一端蔓延著。

只是，會後我在想，如此盛大成功的飢餓30運動，是否會變成另外一種派對，學生為了觀看代言人，為了節目演出的藝人而來參加。或是餓了三十個小時之後的我們，會否因為飢餓，反而更加想吃，就像在回程的車上大家相約回到學校後，要去清大的哪裡大快朵頤。

餓完之後去補充能量有甚麼不對嗎？當然沒有，只是，不要忘了，那些希望透過活動被我們看見的貧窮人們，他們的飢餓卻是一直一直持續著，很難有結束的一天。

並不是說參加完活動不能去吃，也不需要從此苦待自己。如果參與活動的學生們可以深深的記住自己的幸福，提醒自己珍惜自己的幸福並非理所當然，從此轉換看待世界與家人還有那些幸福的存在，我想這個活動的意義才完整。

「為什麼我們要參加飢餓30？」，願我們在看見飢餓體會飢餓之後，不會就此離開，而會繼續留下來，年輕的我們能夠出力對社會苦難做出回應。就如同會場的一句話，「任何時間、任何地點，都可以體驗飢餓，救援饑民！這是一場分享生命、感受幸福的心靈饗宴。」

終於抵達會場，大家都很有元氣。

同學們要「加油喔」！
準備出發！

學生心得分享

◎綜202　王柏翔

第20屆的飢餓30體驗營，是我參加的第一次飢餓30，經過了這次的活動，讓我更能體會一些沒食物吃的小朋友。雖然飢餓30的過程又累又熱又餓，但我還是用毅力撐了下去，在體驗營裡看到了藝人述說他們到了一些飢荒的地方，讓我非常的感動，所以來參加飢餓30是一件非常有意義的事情。30小時到了，肚子在也受不了食物的誘惑，回到了家白飯是一碗接一碗的來。希望下次還有機會來參加飢餓30。

◎綜202 林依柔

參加這次的飢餓三十，最初原本的心態只是抱著，「反正暑假待在家裡也沒事，那不如出來參加一些活動。」

但是經過了這兩天的時間，想起一些自己聽到的、看到的、感覺到的心情，全部總和下來，突然讓我覺得這個活動，我居然抱持著這種「來參加玩玩」的心態是一件非常不應該的事情，因為這個活動讓我們知道了各個地方的困難，他們糧食不足、水不足並且國家終年在戰爭中、小孩兒童無法念書，甚至有些地方，一個剛出生的小孩，體重居然沒有兩百克……，一切的一切是多麼的令人鼻酸啊！

並且參加飢餓三十讓我知道，我們也只不過是餓了三十個小時，因為只要想想非洲那些地方，三十個小時說不定對他們來說只是小事一件，並不足以為奇，而且我們在饑餓中，居然還有冷氣吹、扇子搧甚至還有人在台上幫我們轉移注意力，想想我們也太輕鬆太幸福了吧！

看著那些從遙遠地方搭著飛機來台灣的人，接著告訴我們他從小到大的經歷，以及他現在的生活，聽完以後，讓我們仔細思考過後，會覺得我們是真的非常的幸福，因為生長在台灣而幸福、因為有父母的照顧而幸福，我記得在第二天的時候，有個人說「在場的各位你們要知福惜福，我們現在都是幸福的，因為『平凡就是幸福』！」，這句話讓我感觸很深，仔細思考自己從以前到現在，從來沒有為自己的平凡而感到幸福過，如今的我卻要感謝我的「平凡」，所以我要謝謝我的「平凡」，因為它讓我可以「幸福」！

◎綜202 周佳蓉

這次參加飢餓三十大會師，真的讓我有很深的感觸。看見影片中那些落後國家在經過戰禍、大飢荒後，很多可憐的孩子失去了家，失去了親人，每個人都瘦成皮包骨，在他們小小的心裡甚至不知道自己還有沒有明天，每天都在飢餓中度過，從他們眼中，我看見的是孤獨與無助。頓時，原本餓得咕嚕咕嚕叫的肚子突然就不叫了，因為跟他們比起來，我們這三十小時的飢餓真的不算什麼。

在這次大會中，還請來了遠從非洲來的一些受世界展望會資助的人來和我們分享他們的生命歷程。聽完了他們的分享，雖然很令人鼻酸，但也不得不佩服他們堅韌的生命力，小小年紀就得面對這種殘酷的世界，並在逆境中求生存，這是我們這些從小就不愁吃穿的人所不曾體會的。現在那些人因為接受了世界展望會的資助，而在生活上有的很大的改善，也受到一些技能訓練，用他們所學的技術謀生。從他們的笑容裡，我明白了什麼叫做希望。

當然這次的大會主要還有一個目標，就是幫助因為八八水災而受創的災民們可以重建家園來募款，在募款晚會或者是一些小活動中，讓我覺得台灣真是個充滿愛心的國家，在短短兩個小時之內就募得了四千多萬，很多藝人更是熱心參與募款活動，發揮人道救援，人飢己飢、人溺己溺的精神。當然還有那些在第一線就人的志工、救難人員，他們不畏艱難，深入災區救援，是值得我們尊敬的英雄！

參加這次飢餓三十的活動讓我了解到，原來自己生在台灣是多麼幸福的一件事，也讓我知道這世界上還有許多人需要我們的幫助。當我們想著今天晚餐要吃什麼的時候，有很多人正因為飢餓而瀕臨死亡；當我們想著明天要做什麼事的時候，有很多人卻不知道他們還有沒有明天。透過他們，我們更應該珍惜我們現在所擁有的一切。所謂「愛無國界」，讓我們也盡一份微薄的力量，把愛的種子散播在世界的每一個角落。

◎綜202　施凱晴

我是個只要家裡有食物，肚子就會變成一座穀倉，明明滿了還會繼續塞，讓自己鼓脹難受，自己萬萬也沒有想過，我竟然會參加飢餓三十的活動，因為我覺得吃是很重要的事情，吃是補充養分、水分的來源，若長久不進食，會令人血糖過低而頭暈，最後導致死亡。

起初，我是參加學校舉辦的飢餓十二小時，當時是因為好朋友都參加，所以自己當了跟屁蟲，這天照常的上課下課，唯一改變的就是自己餓著，其他同學正吃著食物，第一次餓著肚子如此久，埋怨當然不會少，而且當其他同學都放學回家時，所有參加飢餓活動的同學卻要留在學校待到八點，大概到晚上六、七點時，世界展望會的人來分享至貧苦國家的經過，看著他們準備的短片，我腦海充滿著悲傷的情緒，在那一刻我就決定參與飢餓三十活動。

八月十五日早晨，除了平常的刷牙洗臉，還打開蓮澎頭，異於往常洗了個香噴噴的澡，吃了兩份早餐，只因為我報名參加了飢餓三十，心裡五味雜層，害怕自己不到三十個小時就倒地，又期待到現場和大家一起飢餓，我提早了半小時到學校等待遊覽車，點名、報到、量體溫，我抱著未知的心前往林口體育館。

第二十屆飢餓三十，參加總數一萬六千人，據說是破了以往的紀錄，從沒想過會有那麼多人聚在一起，而大家都有著共同的目標，並不是為了看哪個藝人演唱，也不是為了看哪個劇團演戲，而是為了自己，我們去體驗飢餓，去體驗那些貧苦國家的生活，為關切世界的飢餓問題，犧牲自己的時間與享受。

首先是主持人對飢餓三十的介紹，之後陸陸續續有許多藝人、主播們上台分享去貧苦國家的經驗，螢幕上也放映著藝人、主播們去貧苦國家的歷程，看著他們身體瘦如材骨，忍不住有想哭的衝動，我們多麼的幸福，有舒舒服服的家讓我們避風避雨，還能挑剔著食物，他們卻連選擇都沒有，喝污濁不堪的水，食的是我們不會多看一眼的，房子是用地上的泥土一點一點自己堆起來，有的甚至沒有門、沒有屋頂，更別說生病時該

光復中學的校旗在大會師中飄揚

怎麼辦，存活是他們最大的重心，其他的已經顧不著了。

第一天晚上六點，台視幫我們飢餓三十現場直播，當時剛好遇到八八水災的緣故，許多藝人幫忙在台上接電話，主持人在幫忙宣導飢餓三十理念，和八八水災的募款宣傳，我們現場飢餓的人們，則是拿身上的小零錢投進飢餓三十所準備的桶子，或許對我們來說可能只是一點錢，甚至一塊錢，但是對某些人來說這些卻足夠可以救他們一命。

夜晚，我們學校的同學，分配睡到林口體育館的地板，我們只能用身邊僅有的東西來幫助睡眠，包包和外套成了枕頭，那熟悉軟綿綿的枕頭、棉被、床，頓時讓我感到懷念，我根本不知道究竟有沒有睡著，或許只是半夢半醒的等待天亮，早上醒來去廁所洗把臉，看到自己的眼睛浮腫，有種參加飢餓三十是種受虐的感覺，但同時我也想到那些貧苦國家的人們，我們體驗這一切是有期限的，我們不會恐懼、害怕，因為我們知道這只是體驗一下飢餓而已，而現在在貧苦國家的那些人們卻並不知道自己還會餓多久，對於未來都抱持著恐懼，害怕明天又會發生什麼變故，我想這是我們永遠都無法體會的。

隔天照常是藝人、主播們去貧苦國家的經驗分享，同樣的畫面，雖然已經看過，卻還是有種悲傷從骨子裡湧出，若不是看到眼前的畫面，我無法想像，在同一個地球上，有著與我們過著不同的人，這樣的生活著，他們邊飢餓邊找鑽石、邊飢餓邊種植；

晚上爲88水災募款

而我們卻是邊飢餓邊玩遊戲、邊飢餓邊聽藝人唱歌，或者在我打這篇心得的同時，就有不知道幾個生命因為飢餓而消失，這並不是用想像的就可以了解。

傍晚的活動是「夕陽音樂會」，需多藝人來演唱，幫我們分散了飢餓的注意力，當音樂節奏響起，台上的歌聲迫使著眾人將情緒往上拉，忘情的用力鼓掌、吶喊，過大的音響效果，有著吸引目光的歌手在台上引領一切，不管對他熟不熟悉，我想熱情是不需要理由的，就這樣藝人陪伴著我們度過了最後兩個小時，敲響三十下鑼的同時，大家都清醒了，在車上享用著飢餓三十為我們準備的八寶粥，平凡卻格外覺得好吃，這就是得來不易的感覺吧！

有一句話說：「美國死一個人會上電視，台灣死一百個人會上電視，非洲死一萬個人會上電視。」參加飢餓三十讓我體驗了生命的價值、生命的可貴，我想生命的價值是不管他生在哪裡都會是一樣的，難道就因為他們只是個貧窮國家，生命就不等於是生命了嗎？只要我們肯付出，他們都會因為我們的一點付出，而讓生命多一點的希望，不管是多小的一份幫助，對他們來說就是生存下去的陽光。

從前我把身邊的事物當作理所當然，沒有多想過原來身邊的這一切，對某些人來說就是幸福，貧苦國家的小孩，可以為了上學走兩、三個小時，然而我們卻拼命的排斥上學，我們應該要好好珍惜現在所擁有的，少一點抱怨、多一些笑容，若能把這份感覺傳遞出去，我相信就能有更多的人體會到幸福，好好把握生存的每一瞬間，因為我們可以無憂無慮的活著。

周美青女士蒞臨現場加油打氣

一萬六千人的大會師

世光教養院暑期工讀心得

◎綜361 鳳珵

首先，我要先感謝光復高中能藉此這機會，讓我們去親身體驗生命價值和補助經濟困難的家庭！前年因為跟學長姐們去過世光工讀，所以對那邊孩子都是熟悉的臉孔，每當想到能再渡回到世光服務，嘴角都會不自覺的露出微微的笑容，這次在今年的暑假裡還是回到了一個能帶來歡樂的大家庭”世光教養院”。

回到最初，剛踏入世光新環境時，心情總是既期待又害怕，因為我完全沒辦法體會他們的生活，甚至怕自己的照顧方式會讓孩子們受傷，漸漸久了以後，開始慢慢接納每個孩子，一日復一日的產生了感情，才知道很多人生道理，記得我照顧到的是一位植物人，他的一生就只能躺在床上，身體的構造又跟我們身體健全的孩子不一樣，有些可能是肌肉萎縮.....等，連他的食物都要從固體打成泥，才能進行餵食，我們能做的除了陪伴還是陪伴，每每看到他們的生命是如此的脆弱、辛苦，讓我當下覺得自己真的好幸福，但我感觸最深的是不管上天給他們怎樣的考驗，但是他們從不向命運低頭，仍然還堅強的活下去。

在那裡，也透過教保阿姨的指導，學習到很多功課，對我來說那邊是個充滿愛與溫暖的地方，因為助人為快樂之本，讓我更加努力向上，過個在軟弱中也能夠成為堅強的人，更感謝曾在我生命中帶給我快樂的世光教養院，有機會我一定會回去，在幫助我愛的孩子們。

◎綜343 張雅晴

暑假工讀雖然只有短短幾天，和他們相處的日子也並不多，在這短暫的時間裡也讓我學習到了知足常樂，剛開始接觸到那邊的小朋友還是會有點怕怕的，但是和他們相處久了看看他們活在自己的世界裡是多麼的快樂，頓時又讓我覺得我們真的要覺得自己很滿足、很幸福。現在的我們就是要做我們該做的事情，而不是做自己想做的事情！當然也很謝謝世光的阿姨、姐姐們，謝謝你這幾天的教導，希望下次還能有機會的再次為你們服務。願主賜平安！

◎綜 361 李靜妤

三個禮拜工讀的地點是世光教養，而我是第二次參加，第二次與第一次的不同，我所謂的不同是指世光的孩子有所成長，而世光的老師及院長一樣超有愛心的，就像樣天使一樣， 雖然有很多外籍老師都回國了，但是，世光裡的老師依舊超有人情味的，也非常有愛心。而我自己覺得曾經我帶過的孩子也有所改變，變的很聰明，院所也多了很多新院生。基於對新院生的不熟悉，我又開始發揮我的金頭腦一直詢問老師或院長新院生的狀況，讓我在短短的時間裡了解很多關於新院生的狀況，經過我的了解，讓我非常知道及了解如何待那些新院生，才會對他們有所幫助。工讀結束後，超級捨不得。因為我們對孩子已經有了很豐富的情感了.也許時間上的不許可.讓我們與孩子相處的時間上很短暫，下次如果三年級還有機會.我一定要再報名，因為把愛傳播到世光這個大家庭，要把溫暖及快樂帶到世光。

◎綜361錢綾

這是我第二次到世光工讀，所以對裡面的環境比較熟悉。可是跟第一次去的時候有點不太一樣，裡面的人、事、物都有點變動，本來在四樓的小朋友調到五樓、本來在二樓的被調到四樓，甚至裡面的老師都換了。不過我們這十五天還是過的很開心。這十五天都過的很充實，我們就像家人一樣，每天生活在一起有說有笑，裡面的小朋友也很可愛，看到我們笑他們也會跟著笑，跟他們在一起真的很快樂，他們沒有心機，也不會比較，所以在短短的時間裡我們就變成了朋友。

暑假哪裡去？家長希望給孩子一個既有趣又充實的暑假生活！光復安親班今年運用高中部各學程的豐富教學資源，為孩子精心策劃「Kids Boss」職業體驗夏令營。規劃一系列的主題活動，讓孩子體會各行各業工作的內涵與樂趣，並且學習或認識這各行業的基本知識。

本次的「Kids Boss 」職業試探，分為四個領域：資訊電子、美容美體、觀光餐飲及動力機械，並聘請各領域專任老師為孩子上課，內容包括：

資訊電子：電腦的發明與演進、電腦硬體與功能介紹及拆裝示、範電源與接線操作，校外參觀科學園區科技生活館。

美容護膚：美容職業內容與設備環境介紹、人體經絡介紹、頭部肩頸紓壓SPA、臉部清潔保養與彩粧示範、手部保養SPA與彩繪、校外參觀雅聞SPA博覽館。

餐飲烘焙：西式用餐禮儀介紹、中式用餐禮儀介紹、西點蛋糕烘焙，以及國賓Prego義式餐廳用餐。

汽車動力：汽車種類介紹、汽車構造簡介、汽車基本檢查與保養演示、輪胎檢查與充氣、校外參觀Honda汽車展售場。

除了有趣的主題夏令營及適度的戶外休憩活動，也利用充足的課程空檔，指導孩子如期完成暑假作業，並安排每日美語課程、每週作文指導及魔術教學，

讓孩子在玩樂之餘，也能兼顧學科，動靜皆宜。另外，為了加強同學體力，老師們也規劃了一系列的體能活動，包括：

游泳教學、球類、扯鈴、跳繩及馬術學習……等，有趣又健康的活動課程。

過完充實的暑假，孩子們將所有的學習點滴做成記錄，為成長保留一份美好又有價值的回憶。

◀校外教學—科技生活館（資訊電子）

◀國賓Prego餐廳西餐禮儀實習（餐飲烘焙）

▶馬術體驗課程—牽馬環繞練習（體能活動）

▶手部穴道按摩（美容美膚）

◀汽車基本檢查（汽車動力）

◀校外教學—雅聞博覽館，製作精油沐浴球（美容美膚）

▶參觀駕駛訓練班（汽車動力）

▶烘烤Pizza（餐飲烘焙）

◀游泳課—蛙式踢腿教學（體能活動）

星光頻道

住宿生暑期社團活動

為提倡暑期身心健康活動，進修學校於今年暑期7月15日~8月19日特試辦住宿生社團活動，本期開設計兩個社團，電腦研習社與電影欣賞社，同學們反應良好，並期待明年暑假能夠再度參與。以下是學生參加社團活動心得分享:

1.汽二乙 楊忠諺

本學期在夏組長的精心策劃，許宜平老師的豐富教學內容，生趣盎然的氛圍下授課，讓我們有如沐春風之感，課程包含電腦、網路的操作技巧，資訊與部落格文章的討論，在網路上的書寫文章的方法與分享部落格文章的原則。

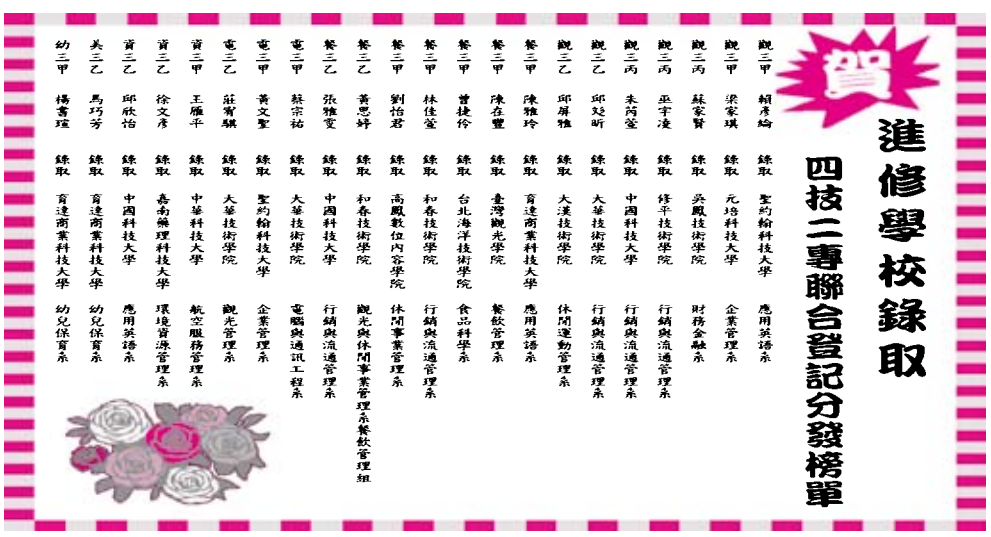
2.幼二甲 張淑婷

充滿著用心、熱忱、主動、親切，笑容滿面的主任與組長,提攜同學們研學切磋的交融，使學習心得更能相得益彰，受益良多，感受到同學間的溫馨，也感動著每一位參與的同學，已到暑假末端，在此向指導我們的許宜平老師及全班同學們致最崇高的敬意和誠摯的祝福。

宿舍是我們學習的最佳園地，並讓我們肯定自己是屬於這地方的一份子。

進修學校榜單

本校進修學校今年錄取四技二專日間部表現優異，錄取率由去年的4%大幅提升至今年的26%，成長率達22%，進修學校陳春色主任期許明年度成長率能夠達到50%，進而讓所有光復進修學校的莘莘學子們在本校不僅能習得一技之長，進而在畢業後更能夠考取理想的大學。陳主任也指出，升學管道多樣化、多元化，每位老師應多鼓勵學生升學，並協助學生找出適性的科系，進而達到升學、就業百分百的終極目標。


賀
進修學校錄取
四技二專聯合登記分發榜單

觀三甲	賴彥綸	錄取	聖約翰科技大學
觀三甲	梁家琪	錄取	元培科技大學
觀三丙	蘇家賢	錄取	吳鳳技術學院
觀三丙	巫宇凌	錄取	修平技術學院
觀三丙	朱芮瑩	錄取	中國科技大學
觀三乙	邱廷昕	錄取	大華技術學院
觀三乙	邱屏雅	錄取	大漢技術學院
餐三甲	陳雅玲	錄取	育達商業科技大學
餐三甲	陳在豐	錄取	臺灣觀光學院
餐三甲	曹捷伶	錄取	台北海洋技術學院
餐三甲	林佳萱	錄取	和春技術學院
餐三甲	劉怡君	錄取	高鳳數位內容學院
餐三乙	黃思婷	錄取	和春技術學院
餐三乙	張雅雯	錄取	中國科技大學
電三甲	蔡宗祐	錄取	大華技術學院
電三甲	黃文聖	錄取	聖約翰科技大學
電三乙	莊宥騏	錄取	大華技術學院
資三甲	王雁平	錄取	中華科技大學
資三乙	徐文彥	錄取	嘉南藥理科技大學
資三乙	邱欣怡	錄取	中國科技大學
美三乙	馬巧芳	錄取	育達商業科技大學
幼三甲	楊書瑄	錄取	育達商業科技大學
觀三甲	梁家琪	錄取	元培科技大學
觀三甲	賴彥綸	錄取	聖約翰科技大學
觀三丙	巫宇凌	錄取	修平技術學院
觀三丙	朱芮瑩	錄取	中國科技大學
觀三乙	邱廷昕	錄取	大華技術學院
觀三乙	邱屏雅	錄取	大漢技術學院
餐三甲	陳雅玲	錄取	育達商業科技大學
餐三甲	陳在豐	錄取	臺灣觀光學院
餐三甲	曹捷伶	錄取	台北海洋技術學院
餐三甲	林佳萱	錄取	和春技術學院
餐三甲	劉怡君	錄取	高鳳數位內容學院
餐三乙	黃思婷	錄取	和春技術學院
餐三乙	張雅雯	錄取	中國科技大學
電三甲	蔡宗祐	錄取	大華技術學院
電三甲	黃文聖	錄取	聖約翰科技大學
電三乙	莊宥騏	錄取	大華技術學院
資三甲	王雁平	錄取	中華科技大學
資三乙	徐文彥	錄取	嘉南藥理科技大學
資三乙	邱欣怡	錄取	中國科技大學
美三乙	馬巧芳	錄取	育達商業科技大學
幼三甲	楊書瑄	錄取	育達商業科技大學

學輔心橋

開學初　齊收心

過了個無憂無慮、沒日沒夜、無所事事或忙進忙出的暑假後，若你在開學前後一週內會莫名地煩躁，突然心跳加速，失眠、憂鬱的話，相信你跟老師一樣都得了「開學恐慌症」吧！

其實每個人或多或少都有類似但嚴重程度不一的上述症狀，只要一兩週內症狀減輕了，都屬正常反應，別太緊張，你需要的是開學收心操。

◎收心操第一式：早睡早起身體好！

別再熬夜了，十一點以前一定要上床睡覺，眼睛若離不開電視、電腦，那就把電源拔掉，否則把眼睛挖掉也行，哪個對你言比較容易就做哪個！

睡前喝杯溫開水或溫牛奶，做個柔軟操也行，聽聽小夜曲、安魂曲之類的音樂，不然拿本英文課本來看，保證比較容易入睡。

記得把手機關機，鬧鐘不要調錯時間，緊閉房門，在門口貼上「擅入者格殺勿論」的標籤，務必保證睡覺途中不被干擾。

當然最重要的是，早上鬧鐘響時要起床！

◎收心操第二式：自我暗示、自我催眠

每天在心裡呼喊一百遍：「我要努力讀書，我要考上大學，我是有為青年……」。當然如果你要大聲呼喊我也不反對，只要沒人認為你瘋了就好！

心靈的意志力是很重要，你要鍛鍊他，最好的方法就是自我催眠和暗示，通俗一點的說法就是－「心想事成」，所以開學這段時間，呼喊的台詞可以改成：「已經開學了，我馬上就能上軌道！」

◎收心操第三式：go shopping！購物有理

準備一筆銀兩，買新文具、新書包、新便當袋、新制服、新球鞋、新皮鞋……等與上學有關的物品，剪個新髮型也不錯，但要記得不染、不燙、不變形！這樣你就會有已經開學的fu了！

◎收心操第四式：享受書香

把剛發的課本、參考書拿出來，用力把它聞下去，然後朝東南方給它拜一拜，把書打開快速翻閱，有好看的圖片停下來看一看，有小故事的地方就給它讀一讀，如果這時候你還沒有滿足感，就把明天要上的內容先看一遍，如果行有餘力，就把重點背起來，困難的地方圈起來，明天，你一定是全班最喜歡上課的學生！

而我個人是比較偏好第三式啦！但是如果沒有把四式都練齊，我擔心會有走火入魔，經脈大亂的可能，所以，試著四個步驟做做看，你很快就能融入校園生活了！