

光復報報

第七十七期

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

程曉銘題

感恩12月「為慢飛兒跑」十八尖山路跑活動

高女組路跑冠軍 綜283班 張涵

今年的主題「為慢飛兒跑」是光復一屆傳一屆的優秀的傳統運動項目，因此10/26十八尖山路跑賽我們是經過漫長的路跑練習，終於到了期待的一天我們即將朝著我們目的前進。

在起跑前有校長、主任、老師在前開跑…蹦蹦好激動啊大家~呵呵。第二聲鳴槍…蹦蹦在中後的我們帶著笑聲起跑，腳離開地面、歡呼聲說著加油加油…距離越來越遠慢慢的聽不見歡呼聲，只有不規律的腳步聲…人也少了，同伴們也一個個停下腳步…我無法停止腳步，太陽就像教練般地那樣嚴酷，同伴們只說「要跑就跑吧 我沒關係，加油。」一句話就這一句啟動了我的馬達…衝啊~一路上的老師、體育學會的各位，都會很熱情的跟你打打氣，說著加油。快到了之類的…。

正當我體力快消磨殆盡之時，後來了一個柔面孔，我的伙伴來了，加上前方的體育學會是自己班上的，那種感覺和那股衝勁…是說也說不出的快

樂。高二，只有進步沒有退步!成長是一定要的吧!來到我熟悉的十八尖山，有我的回憶、遺憾、目標，沿路有老師、學長、同學的熱情加油，一路跑完精神舒暢，溫馨。最終我得到了第一名，感覺像做夢，“完夢真美”。或許這個成績不能代表甚麼，但對我個人而言，它是個“榮譽”。

***** 堅持不放棄、有夢想最美 *****
完成我個人第一個成功的指標。

高男組路跑冠軍 綜211班 莊修誠

「為慢飛兒而跑」十八尖山路跑賽，為一年一度身為光復人二年級都需要參加的一個活動，為了這個活動我們全體高二的同學們都已經在學校訓練過了!不管名次好壞，參加這活動目的就是想幫助別人。

離出發到起點時間越來越近了，心情也是格外興奮，第一次可以用跑步來幫助別人，這是一件很光榮的事情。到了起點了，我們起點是培英國中的操場，頂著大太陽，太陽彷彿就再為我們加油，

那金色的陽光撒曬在我們身上，有如神助般的顯得起勁，沒有像前幾天冷颼颼的天氣，光是吹到冷風身體就刺痛，一點力都使不上。時間離開跑鳴槍已經剩下三分鐘，我的班級是排在中間，還算不差，周圍人山人海，道路被人群佔得水洩不通，前面不跑後面根本沒辦法動，槍聲響起……開跑囉，我自己雖然是田徑隊，但一點也不輕敵，一樣是很認真的去完成它，抱著努力完成這活動的心，就這樣，我一個步伐，一個推登的慢慢朝著終點前進，相對的參加這次活動是全高二人，有我一個田徑隊相對的還有其他人，不回頭一直努力的跑，當作是一餐課表吧!跑著跑著不知不覺到了最後下坡，往前望去一個選手都沒有，只有穿著裁判衣服的體育班們，為我指引終點的去向，當我跑到終點時，我很開心，因為跑完了，還有我也得到了第一名，我隨後看著後面，也有些選手接二連三的跑回終點，每個人臉上都掛著笑容，我想他們的心裡應該跟我是有同一種想法吧!花小小體力就可以幫助很多人，是一件很值得開心一事情呢。這個活動真的很有意義，可以幫助他人，又可鍛鍊身體，簡直一舉兩得，這是光復人的傳統，我們要繼續把愛傳承下去~

「歲末有愛，勁情光復」感恩惜福活動報導

2012年12月21日，有個世界末日的傳言，讓大人人心惶惶，但在光復高中卻有著截然不同的氣氛，因為那天也是一年一度的歲末感恩惜福活動。活動當天邀請了10月底本次十八尖山慈善路跑的捐助對象--愛恆啟能中心的院生，一同與全體師生度過這個特別的日子。班聯會也代表全校同學準備了精緻的聖誕小禮物，由校長轉送給院生，希望這份禮物能在寒冷的冬天裡帶給他們溫暖與歡樂。

活動一開始魔幻舞台由吳雪娥老師、黃建龍老師、賴惠如老師及畢業學長余安，穿上一身勁裝，加上動感的舞蹈開場，後續一連串精彩的社團表演，有活力四射的啦啦隊、活潑可愛的人入氣球、精采有趣的阿卡貝拉樂團，還有新竹高工的嘻哈舞蹈社帶來幽默浪漫的舞蹈表演。而在豐富的表演後則是今天的重頭戲，由全體二年級的同學所展現的創意變裝秀。本次有34班參加比賽，每班以「世界風情畫」為創作主題，每個班級都將他所代表的國家風格發揮得淋漓盡致，現場有埃及金字塔、熱情夏威夷女郎、低調的日本忍者、純樸的台灣農夫、知名的電影英雄、經典的默劇大師……等，活動現場宛如一場盛大的世界博覽會。各班以富趣味、有創意的方式，利用各類材料、廢物利用、環保素材進行創意造型設計。評審分數佔40%，特別的是由一年級學弟妹們觀摩，一方面可以作為來年比賽的參考，二方面則是可以用手上的選票來選出心目中最棒的變裝隊伍，選票成績佔60%，最後冠軍由綜271班以「日本風情」奪得、綜251班則是以「異國的聖誕」得到第二名、綜252班以「英國風情」得到第三名；其餘四至六名分別為綜281、綜293與綜272班。

最後的壓軸是感恩抽獎活動，抽獎的獎品由學校的家長會及學校老師們共同贊助的可愛大娃娃，抽獎的時候大家的心中都七上八下的，當得獎名單一公佈的時候，雖然是幾家歡樂幾家愁，但大家臉上仍然洋溢著開心的笑容，無論台上台下，在這天，同學們都能將自己的熱情與才藝充分展現，也讓原本籠罩在寒冬下的校園，氣氛頓時都活絡了起來!這也都要歸功於全體老師與同學們的熱情參與，也替這次感恩活動劃下一個完美的句點。



服務關懷

141 陳奕婷

為了因應十二年國教，2013年起「服務學習」從社會資源轉變為我們學生學習的領域，豐富我們學習深度及廣度，也使得我們學習成效從單純的理論知識提升到全人類生命的延展，因此將服務學習融入課程及學生社團活動中。

聖嚴法師曾經說過：人的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。服務學習的意義就是透過服務 從中獲取學習得經驗其中代價與收穫 往往會成正比也就是說付出愈多學習愈多。

我們光復中學曾榮獲教育部「創意服務學習」特優獎。同學們參與學校的「慈心社」、「原住民文化社」及「紅絲帶社團」活動，這次獲得「創意服務學習」特優獎，「做中學」為服務學習的主軸。而同學們參與這三個社團的服務活動，除了給予弱勢團體協助外，更從中學學習到「知福惜福」的概念。有人以回饋的心情付出，有人從中了解到生命的可貴。藉由「服務學習」幫助弱勢族群，同時也讓自己的心靈收穫滿滿。我知道學校未來也計劃將服務學習擴展到偏鄉，給與當地弱勢民眾多一點關懷。不但是鼓勵孩子自我挑戰培養勇氣，更重要的是培養他們對社會的關懷和對老人的關心，讓服務變成生命的一部分，用生命服務、肯定自己。

清華大學榮譽講座教授李家同曾公開激諷滑稽做志工拼升學，曾經統計說明53%，學生為了升學加分當志工，根本

是變調的服務學習，還會讓孩子們變得更加功利。不過要看你從何角度切入，基本上只要體會「一分耕耘 一分收穫」就夠了，國父孫中山先生說：「人生以服務為目的！」青年守則明訓：「助人為快樂之本」。不論是為何參與服務學習之行列，在我服務記錄中清楚載明了心得與反省。今天的服務工作內容? 我看見了什麼? 聽到了什麼? 接觸了什麼? 在服務過程中，帶給我什麼感想與思考? 學習到什麼? 對我有何意義? 現在該怎麼辦? 這些經驗對我看事情看世界看自己有什麼改變? 對自我認知有什麼改變? 我能做什麼?

讓服務變成生命的一部分，用生命服務、肯定自己隨時創造被利用的機會來服務人群藉由學習來提升人生的價值。在服務學習的過程中讓我體會其實可以不完美因為每個人天生皆不同，接受自己，也同樣接受別人，用慈悲心來訓練自己從愛缺憾中尋求美麗的事物。以及奉獻和給予的不同感受，真正意味施比受的成就感。

海濤法師曾教示：服務，是心存感恩，是份願與眾生分享的高尚工作，也是燃燒自己、照亮別人的神聖情操，更是進德修身的初步階梯；服務人群，其最大的目的，就是在縮小「自我」、擴大心胸，也是走過生命「考驗」的歷程。就生命性而言，能服務人就是一種「福報」，也是一種令人讚歎的「喜悅」。

生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻；人生的目標，是來受報、還願、發願的。因此在服務學習的過程中真正讓我感動並體悟了人生中的道理，所以如果有機會我會繼續努力於「服務學習」下去的。

第24屆飢餓勇士大會師

361 郭亞函

在今年的2月2日、3日，我參加了台灣世界展望會所舉辦的第24屆飢餓勇士大會師，去體驗飢餓30小時。這對我來說，是一件很棒的事情。因為曾經參加過第23屆的飢餓十二，讓我了解到，如果飢餓，可以讓一些比較弱後國家的小朋友可以有東西吃，那我會認為，其實做這麼一件有意義的事，是很棒的。所以，這次就和幾個好朋友一起參加了這24屆的飢餓勇士大會師。

那天，我們很早就起床了，因為要搭遊覽車南下，趕在十點半前參加飢餓的開幕式。而我們在車上，就是先補眠，然後就是不斷的吃東西，因為我們要在正中午十二點，開始我們的飢餓30小時。而我們很幸運的，趕在十點

半之前進到了高雄市運館的會場，那時候，我們都好興奮。那個世運館，好大好漂亮，它是沒有屋頂的，就像是一個鳥巢一樣。而這次總共有五萬五千的人參加了這個有意義的活動。開幕式，也由藝人伍百帶領我們一起進入這飢餓的30小時。

而在這次的過程中，老實說，我一點飢餓的感覺都沒有。或許是因為現場的情緒太過於High了，因為有許多的藝人一起來幫我們加油打氣。所以我一點飢餓的感覺都沒有，因為我們也有飢餓糧食，有礦泉水和能量飲料。而在饑餓的過程中，我最討厭的時段，就是正中午的大太陽了，因為迷糊的我忘記帶雨傘和雨衣了，所以，這在段



時間，我只能說我沒有被曬死，真的是我命很大。

第一天的飢餓過的很快，晚上我們就在這大大的市運館，一起露宿在這天空底下，這對我來說是很特別的體驗，因為我從來沒有露營過。而躺下來，看著這黑黑大大的天空，感嘆的是，居然半點星星都沒有，讓我有點小失望。但也會許是累了一整天，我就這樣睡著了。而這早晚的溫差，真的是很大。

第二天，我們依然在饑餓中，而令我印象最深刻的是，三大名廚，一起來現場，並現場煮好吃的東西，來吸引我們，而那個味道真的好香好香，香到我的肚子開始餓了起來。但還好，我還是有忍耐下來。而最讓人期待的就是，夕陽音樂會，來了好多藝人們，唱

歌給我們聽，讓我們就像是再看演唱會一樣，全場的情緒，飆到最高點，也在這歡樂的時刻，我們完成了這飢餓30小時的任務。那時候，真的很開心，因為我們成功了，我們成功的做到了。

而在這次的體驗當中，讓我體驗到、瞭解到，自己真的是很幸福很幸福的小孩，生活有得吃有得玩，不用去忍受沒有食物吃的痛苦；反觀那些比較弱後的國家，要忍受著一餐沒有一餐的日子，也不能去讀書上學。只能說，我們真的是很幸福。真的很開心能夠參加這個活動!!!也讓我們體驗到，我們真的是很幸福的小孩!因為我們只要餓完30小時，就能夠有食物吃。但那些飢餓的小朋友們，卻都不知道他們的下一餐，何時才能吃到。所以，我們真的該好好珍惜所擁有的!不要去浪費，而該更加珍惜。謝謝世界展望會，讓我們能夠加入這麼有意義的活動!期待明年~我一定還會再參加!!!

每當到了特殊節日，觀餐學程總會與全校師生共享歡樂氣氛，今年由綜394班為主軸，分別在萬聖節與聖誕節兩天，舉辦愛心義賣活動，除了帶動校園中節慶的氛圍外，更讓學生的學習成果與創意展現為對社會的關懷。透過西餐教師鄧鈞文師傅與烘焙專業教師的指導，學生不斷地研發與試做，都是為了讓產品與節慶主題有所結合，使得本次愛心義賣的產品更加富有趣味性與意義。

萬聖節愛心義賣活動可分為「南瓜雕刻靜態展示區」與「愛心義賣產品販賣」兩部分；產品有海鮮墓穴總匯、哈佬運餐盒、滿月の狼人、惡靈古鮑、公爵麵包、魔鬼傑克哈燒派與女巫的藥丸，道道皆以萬聖節的氛圍加以命名而成，現場販賣的學生，也都打扮成萬聖節搞怪的造型，更增加了活動當日的特色與氣氛，目的就是讓全校師生，感受到觀餐學程的學生不只學習技能，更能發揮創意。

緊接著在12月25日舉辦聖誕節「暖烘烘聖誕餐點義賣」，延續先前大家對產品的好評，此次餐點更為豐盛，推出產品有凱薩沙拉、茄汁燉肉

萬聖節與聖誕節愛心義賣活動

丸子、海鮮巧達濃湯、迷迭香烤雞餐盒、B.B.Q.豬肋排餐盒、爐烤起司豬肉捲，以及由實295班負責製作的耶誕拐杖麵包與花圈餅乾，每一項產品皆受到大家的肯定，現場購買的人潮絡繹不絕，短短20分鐘，所有產品就銷售一空。

每次活動後的好評都讓參與的學生獲得滿滿的成就感，進而提升自己學習的動力，也透過愛心的募集，讓光復校園充滿歡樂與溫馨的氣氛!

綜394班學習心得

第一次參與活動的我們，在過程中總有種種的困難，也因為經驗不足導致常有緊張的情況；透過專題製作課討論菜單，並一再的確定菜色和計算著成本與售價的調配，每個禮拜的這兩節課總讓我們神經緊繃，也在這堂課中我們可以瞭解各組的進度，及負責的工作；雖然遇到很多的瓶頸，但所幸最後皆能一一的克服，並讓我們更團結了!

在萬聖節與聖誕節愛心義賣開始的前幾天，我們開始跑班進行宣傳，而各項產品也不斷的研發並試做，全班分成外場與內場兩組，其中外場人員於萬聖節扮成妖魔鬼怪的恐怖模樣與聖誕節戴起耶誕帽可愛樣貌皆令我們記憶深刻；而內場工作人員則分成兩組，一組是點心類，一組是熟食類，大家每次在試作過程中皆令師傅傷透腦筋，所幸最後皆能順利解決，最後產品在愛心義賣的當天皆被採購一空，這不僅是對愛心義賣的支持，更是對我們班上活動的肯定，所有辛苦在活動完美落幕的同時，變成滿心的愉悅，且在此次活動經歷中，我們



學會外場販賣該注意的事項，也懂得內場產品研發與試做的辛勞，更明白內外場在銜接上更應注意的細節，經由活動不僅提升我們學習的興趣，更能檢視我們所學的內容，為大家在高三這年點綴更美好的記憶。

在兩次的愛心義賣活動中，除了感謝觀餐科沈淑婷主任給我們舉辦活動的機會，更感謝課堂上西餐鄧鈞文師傅不遺餘力的給我們許多思考方向與餐點的教導，與專題課程林曉君老師的帶領，讓我們可以有萬全的準備，得到大家對愛心義賣的肯定；此外，也感謝廣設科為我們佈置背板與美容科化妝的協助，與295學弟妹在廖杏珠老師的帶領之下，提供「拐杖麵包」跟「花圈餅乾」，讓愛心義賣整體活動更臻完美。



接待姐妹校 日本芳泉中學國際交流心得分享

7年仁班 杜舜雯

陽光普照，溫暖了空氣，但我們的心，卻感到忐忑不安，我們除了要在大家面前跳舞外，更要接待我們的姐妹校—芳泉中學，這重責大任，怎能有一小細節做不好呢！雖然過程剛開始開始是帶著緊張的心，但相處後卻漸漸放鬆了，在溝通上面可能會有語言上的隔閡，但透過翻譯簡單的英語與比手畫腳還是可以溝通，道別時，也是帶著不捨的心，不知何時再相見，也期待他們下次的來訪；在這次的過程中，除了學習到非常多不同的事物外，更體會到語言隔閡的可怕，感覺什麼話都要麻煩翻譯，有點不方便，所以也期許自己，當芳泉中學再度來訪時，已經能夠說一口流利的日語，並可以自己與來訪學生交流。

7年仁班 陳彥潔

其實在之前，我們就為了準備這場歡迎會而花了很多的心思在上面。包括如何表演互動、走位等等，我們都一再的反覆練習，為了讓來賓感受

到我們的熱情與活力。而在跳舞的時候，雖然他們大多都是滿臉驚喜的被我們拉上台，然後就很害羞的看著正展現熱情的我們，但我覺得他們也有被我們「傳染」，與跟著Hihg起來了。在接下來的行程裡，我接待的人是一青野芽衣。我覺得她很可愛，隨時都綻放著甜美的笑容，讓人很容易親近她。我們在一起聊天、吃飯、和做印染，雖然稱不上「天南地北」的聊，但是話題也不少。在要告別的時候，真的有點不捨得，好不容易交上了一個國際性的朋友，難道就要這樣說再見了？那時真的很希望時間可以倒轉，回到接待的前一天晚上，我抱著滿心期待上床睡覺的時刻。但天不從人願，我只能以「下次會再見面」的心態面對事實。最後，我要感謝青野芽衣，陪我度過這個特別的經驗，我也要感謝學校，讓我有機會能和不同國籍的人接觸、交流。

7年仁班 林家仔

這次我們和芳泉中學的交流活

動，令我覺得很新鮮、很特別！我們迎賓的十位同學除了在歡迎會上表演跳舞、帶他們去參觀圖書館、體驗「新埔柿染」之外，還跟他們一起吃午餐呢！我們的午餐是台灣小吃—炒米粉、粽子、貢丸湯、和珍珠奶茶，這應該是他們第一次品嚐這道地的台灣味吧！看著他們吃的津津有味，我感到很開心，於是透過一旁應用外語科的學姊、跟他們聊天，漸漸認識彼此。雖然大家還是有點害羞，但我覺得他們好親切，而且臉上總是掛著笑容，能帶給別人一股溫暖的力量。藉由這次活動，我學到了該如何與初次見面、不熟識的人相處，也見識到了日本學生真的好守秩序、好有禮貌喔！我們真的應該要多多學習，加油！



活動快訊

本校附屬職業訓練中心為結合公民營訓練機構及善用學校資源，發揮職業教育功能，辦理終身學習。

為建立學習地標及品牌形象，本年度因辦班認真，通過TTQS銅牌認證，也肯定本校辦班能力。展望102年延續自辦班及參與職業訓練標案，並加強招生宣導及訓後輔導就業。

目前參與桃園職訓中心102年職業訓練標案計得標以下三案：

- (一) 時尚快速髮型設計人才培訓班
- (二) 行動裝置應用軟體(Android)設計班
- (三) 機器腳踏車(機車)精修班

後續還有102年新竹市政府及新竹榮民服務處職業訓練標案，今年可說是辦班忙碌的一年，希望全校同仁協助宣導，讓竹苗地區失業民眾了解本校辦班類別，可依個人需求參加職業訓練，也可以說是本校功德一件。【進修推廣部】

光復有愛~弱勢學生課業扶助計畫

服務學習心得
綜241 陳怡婷

從科主任那得知，我們這次服務學習的內容是替建功低收入戶的小孩補習。因為我本身就喜歡小孩，想都不想馬上就自願加入這個活動。

我真的是連想都不想，完全沒有想過會不會很辛苦，也不考慮自己不做來的。我想以後無論做任何事都需要「三思而後行」。剛開始確實是有點辛苦，要利用夜輔的時間開會，還要利用下課時間出考卷。就此我們戰戰兢兢的開啟服務學習的路。第一次接觸那群可愛的小孩，好害怕會被討厭，也好害怕自己沒辦法融入他們，我自己的小孩沒什麼問題，天真活潑又可愛，乖巧又聽話。反觀其他組的小孩卻有了問題，當時還慶幸自己有點幸運，不用處理他們的問題。第一次我蠻喜歡服務學習的感覺，覺得小孩子真的好可愛，他們的天真無邪我好羨慕也好嚮往。

原本以為服務學習這條路我可以走的順順遂遂，途中卻發生了好多的問題，比如小孩的壞習慣需要改，課業必須進步，我也必須每個星期六早起到孩子家接送，有太多太多的事困擾著我。有一次我真的好想放棄，放棄這一切。那時的我告訴自己「算了吧！無論我多麼的努力也改不了什麼，無論我做的再多，也沒有什麼用」，當時的我真的好頹喪，好想結束這一切。但是我打消了那個念頭，我覺得自己不該就這樣放棄，我還沒

有試著去做做看，就想放棄，那我就被自己給打敗了。

慢慢的去試，終於我克服了服務學習帶給我的障礙。我又開始愛上了服務學習，愛上了那群孩子。服務學習已變成我生活的一部分，每個星期六滿心期待的甦醒，為的只是服務學習。

我想謝謝學校、主任、班導給我這個機會，也謝謝那群孩子，雖然表面是我們在教導他們，實際上她們也給了我好多東西，有好多是我自己不曾發現過的，他們叫我發自內心的笑，讓我可以暫時忘記煩惱，真正的大笑。真的謝謝他們。

後面的路還很長，而我……會繼續走下去。

服務學習心得
241 葉雅雯

國中開始接觸志工服務，雖然需要常常犧牲自己的時間，也要花費金錢和心思，但是每一次看到自己那微不足道的力量能夠幫助到一個人，從他們幸福的笑容中看見一絲希望，心裡不由的悸動著，想著，也許我花費的這一點點時間，能夠幫助他，甚至改變了他的人生。

從科主任那得知，可以去教導建功國小清寒家庭的小孩讀書，這麼好的一件事，何不去做呢？於是我和幾位同學們報名參加了。雖然每個假期的星期六，大家都還在舒服的床上睡著、作著甜美的夢，而我卻無論刮風下雨都要在七點四十分前從延平路趕



到建功國小。

第一次見面很緊張，我深深害怕小朋友會不喜歡我，以後教導他們會變得很辛苦，於是我先和小朋友培養感情，買了一些糖果，當他們表現好時，當做獎勵她們，讓他們對我不陌生，每次當輔導的小朋友來時，先督促他寫完學校的作業，並且幫他檢查。然後開始幫他複習在學校上課的內容，我負責的是自然與生活科技和國文。每個星期五都要先溫習要教導他的內容，並且找尋一些有關聯的故事等，增加小朋友對課程的興趣與記憶。

雖然很累，但是每次看到小朋友天真的笑容，就讓我覺得一切都值得。我發現志工服務幫助人獲益最多的是自己，得到的快樂是金錢買不到的也是平常不會有的。

服務學習心得
341 湯家汶

以前聽說過的志願服務是華山基金會的街頭募發票。在一次的電腦課中，淑惠老師提到志工服務學習，老師的意思是希望我們能嘗試擔任志工去服務大家，老師精心的規劃了一個服務學習的計劃，這個計劃叫做「課業扶助計劃」。這個計劃的主要目的是幫助家境狀況不佳，但真心想要念書的小朋友。聽到這個計劃，

我心裡不禁有個念頭：「去吧！助人為快樂之本，況且他們也是有心向學啊！」。於是我找了幾個與我志同道合的朋友一同參與了這個計劃。

起初我們以分組的方式進行，一組有三個人加一位小朋友，並將同年級的小朋友一起教學，再依照科目分為國文、英文、數學、自然、社會。而我是分配到小學四年級的數學，剛開始知道我被分配到的是數學時，其實我不知道該怎麼辦，因為我知道我的數學不好，而如果我沒辦法先將自己的問題解決，那我該如何去教小朋友呢？於是我將要印製給小朋友練習的題目拿來試著自己做做看，而我發現我的數學會不好是因為我的基礎沒有打好，我開始反省自己了。

漸漸的我對於數學不再害怕，只要事先預習就不成問題。也漸漸的跟小朋友打成一片，慢慢的了解他們的個性、想法、喜歡的科目、不喜歡的科目。並告訴他們正確的觀念以及正面的想法，盡力矯正他們一些小小的壞習慣，譬如說：坐姿端正以及對師長禮貌。在特別的節日我們還會特別準備小禮物要送給小朋友，給它們一個小小的驚喜，讓他們能開開心心的過節。

在教學的這段期間，偶爾會有一些小插曲，像是小朋友不想寫作業想要去外面玩耍，我們就會鼓勵他寫完一張考卷再出去玩。或是小朋友對與某些科目很挫折以致於他們失去信心，我們就會鼓勵他讓他找回自信。我在這中間體會到了當老師的感覺，老師是教你知識也是教你人生觀念的重要角色，你的成功他並不會分一杯羹，只會讓他感受到無上的光榮，這樣他就足夠了。

光復榮譽榜

史上最年輕職業撞球天后 『小精靈』郭思廷

由緯來體育所主辦的「2012緯來女子職業撞球大賽年度總冠軍賽」於1/16~1/20日假桃園台茂購物中心盛大舉行。由新竹市光復中學撞球隊「小精靈」郭思廷奪下史上最年輕職業撞球天后冠，於1/20pm15:30一路過關斬將，捷報傳來，全體光復中學師生無不為她精湛的球技齊聲喝采，並深感與有榮焉。

教練黃智全、張鴻儒老師表示，此次郭思廷於去年12月初自德國奪下「2012WPA世界青少年撞球錦標賽」青女組銅牌後，無論在球技或心理層面都有相當大的進步，以致於本次在職業撞球大賽以初生之犢不畏虎，一路擊敗林沅君、車由蘭、周婕妤、林筱琦，以高三18歲之姿一舉奪下史上最年輕職業撞球天后。

「小精靈」郭思廷表示每週練習七天，每天3~6小時，從不間斷。本次奪冠要感謝的人很多，其中謝謝父母親一路上的支持及光復中學程曉銘校長、學務處黃麗珠主任、體育組廖麗華組長、12信導師林宜靜老師，更感謝撞球黃智全、張鴻儒老師的訓練，未來會堅持夢想，繼續努力為下一個比賽作最佳的準備。

郭思廷小檔案

- * 100學年度全國中等學校撞球錦標賽高女個人9號球冠軍
- * 100學年度全國中等學校撞球聯賽高女個人9號球冠軍
- * 2012WPA世界青少年撞球錦標賽青女組9號球季軍
- * 2012緯來女子職業撞球大賽年度總冠軍賽冠軍



冠軍~郭思廷



獲頒150,000元獎金

國中奧林匹亞科學趣味競賽

七年級：單項(滾球王)第五名、單項(紙迴力標)優勝
八年級：單項(同心協力)優勝

(七仁/張煜均、陳文萱、盧泓岐、鄧群懷、蔡文儒)

這一次的比賽、這一個月的練習、這全部的努力，讓我了解到「團隊合作」的重要。

「同心協力」是我們比賽的項目之一，等到要比賽的前兩個禮拜，老師才讓我們開始練習。我們練了很久……甚至是學長姊的兩、三倍，當我們遇到困難時，老師都會說：「想辦法。」不禁讓我們覺得很困惑，但我們相信，老師會這樣講，一定有他的道理。

雖然在練習的過程中不是很順遂，但是，我們還是以持之以恆的精神突破了重重難關。果然，「皇天不負苦心人」，我們的努力終於有了收穫，這一個月的練習也算沒有白費了。

四個月的時間中我們的心思、精力似乎只圍繞一個主題—奧林匹亞，五個各有特色的活動可真令人傷透腦筋，彈珠每滾每停、空氣砲不論怎樣打杯子不倒就是不倒，雖然過程又好氣又好笑，有時心灰快放棄有又心不在焉的聊天，惹老師生氣責罵，不過成功時的甜美令人回味，12/21的比賽成績雖令人有些失落，不過從中我們也獲得不少，在以課業為主的國中生活中多些不同的體驗，最後謝謝守智老師及文忠老師指導。

來到了位於培英國中的比賽現場，所有從初賽至今的忙碌訓練過程一幕一幕的浮上我眼前—空氣砲從無到有的製作過程、迴力鏢怎麼丟也回

不來的不耐煩和七彩霓虹燈的複雜實驗步驟……等等，那陣子不只要準備科學競賽，還要兼顧學業、其他活動，當然，也無數次受老師的指正、責備。真正在比賽過程中，其實也不如我們之前預期的那樣，好幾個項目都沒能做到最好，甚至因我們之前都沒注意的規則而現場改變策略。即使如此，我依舊有個快樂的比賽過程，我們都盡力了，聽天由命吧！

因為奧林匹亞科學競賽，我學到好多。培養了在混亂當下安排好時間的能力，也學習在臨場遭遇變故時的隨機應變。很榮幸能有一個與眾不同的體驗，讓我獲益良多！



環保小尖兵比賽榮獲新竹市優等

這次的「節能減碳小達人比賽」中，去拜訪了竹北春風風力發電機，光復中學資訊科六星級的展示館，以及回想了2009年在碧潭舉辦的「食衣住行與生活創新展」，這個展覽中有光復中學學生的作品—「省水馬桶」，在他的介紹及說明下，讓我了解了許多有關省水的知識，而在參觀別的學校的作品時，也學到了日常生活中可以節能的方法。

這個比賽，使我吸收到許多增加地球壽命的技巧，發現生活中的一個小動作都可能影響整個地球，所以我應該把這次的比賽所學到的知識用在生活中，為地球盡一份心力。



七仁 張瑀芯

八仁 張郁承

八仁 李承昀

『探訪台灣高山島~合歡山自然與人文踏查』 地理實察心得分享

完全中學部 洪敏勝老師

「奧視風城地理尖兵養成計畫」是本校優質化高中的子計畫之一，而優質化高中計畫，也正是目前「12年國民基本教育」中重要的一環。身為一位教育工作者，我不斷的思索，12年國教的精髓究竟是什麼？我又要如何將其融入教學，潛移默化的實踐它的精神呢？翻開九年一貫課程綱要所揭櫫的「十大基本能力」一為達成課程目標，國民教育階段的課程設計應以學生為主體，以生活經驗為重心，培養現代國民應有的基本能力。而這正是在地理教育中極為強調的重點，尤其透過地理實察的進行，更能逐步踏實這樣的理念。

這次在本校舉辦的『探訪高山島~合歡山自然與人文踏查』地理實察活動，就是以這樣的概念，將登山探索教育與地理教學緊密結合，讓登山注入了地理知性的層次；而地理實察配合登山探索教育的實施，則可達到學生行為態度養成的教育目標。此外，地理本是一門跨領域、綜合性質的學科，本次地理實察透過完全中學部自然、社會領域教師的共同參與，增進了它的教學豐富度。以下，就讓我們透過學生的文字，邀請大家來經驗我們的經驗吧！

11仁 張惠雯

「我到底為什麼要來合歡山，我根本自找！」
「因為我想在唯一的高中生活裡，留下一點和別人不太一樣的回憶。」
熱血、堅持、相信、挑戰、學習、青春、
「我們」

2012/11

看著地理合歡山實察的公告單，一來地理一直是我認為最能「玩」的光明正大的科目，二來加上老師的介紹，於是我心動了，拿起筆就在報名表上寫上「張惠雯」三個大字，沒想到這三個大字卻成就了我日後最難忘也是最瘋狂的經驗。

跑在操場上、走在樓梯間，一步一步都告訴自己：不要放棄、不要放棄，累了沒關係，我可以自己的步調，追著自己的堅持。體能訓練是參加實察最深刻的準備，每一次的訓練完，受罪的總是自己的腿，撒隆巴斯像個影子跟著自己，肌肉一下面臨過大的運動量明顯負荷不了，下場就是隔天連走路也是個煎熬，卻得硬逼自己邁開步伐，繼續跑、繼續走，不要停。

這只是事前準備，我知道我的「挑戰過程」，將會遠比這個難上千萬倍。

2012/12/8 陰雨

——開始

經過兩個小時車程的顛簸，來到了霧峰九二一地震教育園區，隨著學得越多，聽導遊講解明白的越多。大土塊所呈現出的層面更是讓我驚嘆，原來課本上那些虛擬、讓我傷透腦筋抽象的圖，是真的能刻印在地殼上的。印象深刻的是也隨著土堆歷久不衰的塑膠袋，人類究竟為了多少便利，去藏了多少個「歷久不衰」？繞了一圈園區，領教了地震帶來的斷垣

殘壁，欣賞了3D動畫，結束了在九二一地震園區的行程。

經過了午餐，參觀過了地理中心碑，路過了人止關，來到了霧社抗日英雄紀念公園，這在，我用更多的尊重來回應這驕傲的莊嚴。實察前看過「賽德克巴萊」這部電影，看過不只一次的我利用了這次機會，更深入地感受莫那魯道想守護自己獵場、尊嚴的信念。站在莫那魯道的墓前，我甚至有種他下一秒會從中跳起，繼續舞動歌頌他的勇敢他的果決，會持著蕃刀繼續捍衛自己的家園的壓迫感，歷史的洪流為這裡注入血流的沉重，唯有實際走過才能真真實實去敬畏這存在在歷史裡的英雄。

離開霧社抗日英雄紀念公園，走上前往民宿的路，途上彎彎拐拐，窗外望出去便是一大片白茫茫，僅容一台中巴的路總讓人心驚，深怕一個不小心上新聞頭條的就會是我們，時間彷彿也隨著彎停止，提到嗓子眼的心臟最終還是在民宿的停車場才放了下來，一天的奔波，今天的最後一站——「藝蘆景觀度假山莊民宿」。

最大的幸福是在這樣冷的天，和大家圍在一起，吃著小火鍋，可以聊南談北，說西話東。一輩子也就只有這一次的緣分，能夠將四十個人聚在一起，所以更珍惜這樣人情暖過天的時刻。而晚餐過後的夜間課程收穫良多，精彩的登山經驗、怎麼長的都一樣的生物分辨、萬年不變的老師媽媽般的提醒，點綴了這寒冷的夜，送我們進夢鄉。

一夜過去。

2012/12/9 大雨、大風

——挑戰

晨起依舊雨霧交雜，苦頭是冒險的基本壘石，一群人預備，登上合歡山北峰。

來到了小風口，換裝、暖身、加油喊話，無一不備，一隊人浩浩蕩蕩上山去，開始了我跌宕的過程。有些興奮，有些害怕，興奮自己終於要開始這段挑戰，害怕自己卡在半山腰上下不來。矛盾，卻欣然接受。

一開始面對的是階梯，好多好多的階梯，不似訓練時在學校班那樣平坦好走，它高低起伏，凹凸不平，讓你只得小心翼翼看路。度過了樓梯關卡來到的是無止盡的陡峭山路，山路上並沒有想像中那樣平緩，此時我已經氣喘如牛，可卻拚著一口氣，努力跟上前方人的腳步。最讓人在寒風中感動的也是這時刻，前方的人一直拉著我的手，一邊說著加油幫我打氣，一邊將我拉了上來，這或許就是團隊默契最大的鼓勵吧？為了不讓她負擔那麼重，盡力的將自己不落後那麼多，儘管最後我仍是因為體力關係在

半路上坐了下來等待後面的人，跟上的夥伴無一不幫我加油，每個人的加油打氣鼓勵是我在合歡山上最暖的收穫，因為有這些鼓勵，自己才有動力往上爬，儘管多麼疲累。

休息夠了也等到了朋友，直起身繼續挑戰合歡山北峰，這次我選擇用著自己的步伐，鼓勵身旁的朋友也鼓勵我自己。

「我到底為什麼要來合歡山，我根本自找！」我說。
「不行，既然都來了就要上去不能放棄！」我說。

「請賜予我原住民的力量！」還是我說。

冷到手失去了知覺，臉上不知道的是鼻涕還是雨水，耳邊只剩下雨打在雨衣上的滴答，和朋友相互扶持，開著玩笑，終於，跟上了大家——反射板。

由於天氣因素再加上時間關係，只能在反射板短暫歇息拍照即準備下山。

上山很累，下山應該會比較輕鬆吧？錯！大錯特錯！上山只是體能上的折磨，下山卻是拿自己的命在玩。山路只有不到一公尺的寬度，旁邊便是懸崖峭壁，「一失足成千古恨」這是我走下來唯一的想法，因雨導致路上泥濘，石頭濕滑，一個不小心就是從上滑到下，於是我就是不小心從上滑到下的那個蠢蛋……，滑過時產生的人生跑馬燈我想這也是我永生難忘，幸好最後不但沒有千古恨，更是看見了團體間的相互助的精神，前面的人指著路給後面的人，無關年級、無關男女、無關陌生熟悉，只關我們都是一個團隊的人，這樣的精神支撐著每個人的意志力直到下山，為這場合歡山北峰之旅，劃下完美的句點。

——結束

自然是用來保存、觀賞，而不是用來破壞、賺錢，一路上的垃圾顯示著環境的傷害。愛它，就不要破壞它。下山後的教訓，依舊記憶猶新。

高中最熱血最瘋狂的經驗，就屬合歡山北峰地理實察了，從沒想過這麼不愛運動，寧願修煉自體人工椅墊，也不願穿上鞋子到外邊追趕跑跳碰的我，竟然受得起一個月連續的體能訓練，竟然禁得住高山的磨練。我的回憶裡多了別人沒有的好多好多，像是結束後就擁有一群玩過命而產生革命情感的好朋友；像是五秒從上滑到下的人生跑馬燈體驗；像是明明覺得自己爬了三公里回頭一看卻只有三百公尺的挫折；像是「以為」永遠不會比「實踐」來的強大，以為自己無法上山時，實踐了才發現自己終究是可以爬上山再摸下山的。這些這些，都是這一次的登山教我的。我的高中只有一次，而我的一次裡有了這樣的經驗，既難得也難忘，因為我比別人多了一點，不同凡響的回憶。

謝謝參與這次登合歡山北峰的所有老師、同學，領我看過不一樣的世界。

捐血一袋。救人一命 幫助了別人也幫助了自己

381 呂柏諺

這次的捐血活動讓我覺得很有意義，因為我們可以用自己寶貴的血去救人一命，常常在電視上看到許多社會新聞，有很多受傷的人到醫院後，醫生都會說要緊急輸血，而那些血到底是從哪裡來的呢？這些血都是熱心的人所捐出來的捐血不僅可以救人一命，也可以讓我們「換血」，也就是促進新陳代謝，讓本來舊有的血液捐出去，讓體內製造新的血液，也可以幫助自己更健康。

每學期，學校的護士阿姨都會舉辦一次捐血活動，我覺得真的很有意義，因為可以讓現再高中生的我們可以體會到救人一命是多麼神聖的事情，雖然只是小小的捐血而已，但卻可以大大的幫助需要被幫助的人，幫我們高中生涯中上了一課生命教育呢！也謝謝保健室的救護隊所有幫忙的同學，讓我們能夠很快速的寫好捐血資料表，並且引導我們上車，也看到有兩位救護隊的同學也有去捐血，而且他們有跟我們說其實不會痛，很多人都會看到那一支捐血的針頭而感到害怕，因為很粗一支！但有了他們的親身體驗與鼓勵，讓我們就不再這麼害怕捐血了！

我自己訂一個目標，就是讓自己每2~3個月就要去捐一次血，救人一命也讓自己很開心，也希望未來的每一個學期能夠繼續辦這項捐血活動，真的很有意義！



感動-捐血服務心得分享

171 李旻蕙 172 魏子傑

在這次的活動裡我了解到，如果這世界上沒有人願意把他的血捐出來，那些因車禍等...原因的病人不就因失血過多走掉了，那醫院豈不就變成殯葬業，因此我突然發現捐血給別人是一件非常非常了不起的事，因為捐血是需要極大的勇氣，要是沒那個勇氣，又有哪些人會去捐呢？只能說「捐血」是健康、愛心、毅力和功德的累積。人家說捐自己的血液來幫助他人，可以延長自己的壽命，又可促進新陳代謝，這樣對自己好，又能幫助他人，是一舉兩得的事。

當我看到別人在捐血的時候，其實自己也被感動，也想去捐，因為我有熱血、我捐熱血。可惜的是年齡不到、體重不足，不可以捐！這一次的捐血活動對我來說真的是很棒的學習與體驗，雖然不能捐血還是很開心可以幫忙，在捐血活動中，我看到了學校的學生和老師都很熱心的在捐血，而且最棒的是衛生組長，他捐了500c.c.的血，讓我覺得他真的很熱心的去幫助那些有需要的人，多一份心意，就可以多救一個人。

今年第一次參加學校捐血活動，我發現大家都是自願來參加的！也看到大家捐完血後的開心，我覺得我們學校真的好棒！希望三年後的我，也可以去捐血幫助那些需要幫忙的人；也希望世界上能有更多的人，願意捐血給需要的人。雖服務過程很辛苦，大家的熱誠、熱心、熱情卻溫暖了這個冷漠的時代也感動了我，明年我一定再去幫忙的。

