



# 資優班資源班活動集錦

## 樂樂棒球初體驗

109洪文聖

終於到了「棒球好手與弱雞書蟲」的友誼對決。對於這場賽事的輸贏，我很有自知之明，這場場地不是我一展雄風英姿之地。果然在激烈的對決中，我們小資班以非常亮眼的「10比0」輸給棒球隊。雖敗猶榮，畢竟這不是我們拿手的技能，但在比賽過程中小資班仍保有運動家的精神，不氣餒、不放棄，樂在其中直到賽事結束。

這場友誼賽，讓我體會到「努力不一定有結果，但不努力就什麼都沒有」，生活教育不是只有輸贏，而是體會球場上如何和其他夥伴合作，又如何靠團隊互助與另一支球隊競爭。所謂術業有專攻，應該要相互學習、尊重，取長補短、共同成長，才能開拓自己的新視野。

117顏子浚

剛考完第二次段考，我帶著如釋重負的心情和棒球隊會面。一開始棒球隊和我們一起暖身慢跑，他們會放慢腳步讓大部分的人都可以跟上。接下來進行投球訓練，我觀察到棒球隊會給予一些投得不錯的同儕讚賞，而不是一味的批評。最後正式上場比賽，棒球隊同學會在接球時故意漏接，讓我們更有自信，覺得打棒球沒有那麼困難。

我覺得棒球隊會站在初學者的角度去說話，這一點非常重要。以後當我服務學習他人時，也應該站在他們的角度去讚賞他們、鼓勵他們。這次和棒球隊同學的會面真是讓我獲益良多。



## 資源班戶外教育-亞力山大生態農場



## 輔導室活動集錦



全校響應伊甸基金會希望撲滿



10月24日青春有愛家庭飛揚講座-饒夢霞教授



11月6日優質教養健康上網-陳鈺萍主任



志工瑜珈課程



12月7日國二生命教育講座



11月19-20日台南市志工特殊教育訓練



11月2日一年級生涯發展教育手冊說明會



9月19日志工校服發賣



## 日月潭自力造筏



中華民國八十二年十一月二十日創刊

# 明燈 第五十三期

各位同學！請帶回家與家長分享

發行人：陳建和 電話：(06)2132640  
 編輯：台南市立建興國中輔導室 網址：http://www.csjh.tn.edu.tw/  
 校址：台南市府前路一段239號

### 校長的話

猶記得去年在曾文營區，建興國中二年級營火晚會將結束時，分享給同學的「燭光夜語」，令我刻骨銘心：親愛的孩子們，昨天晚上睡得好嗎？今天早上叫你起床的竟然不是你的爸爸媽媽，你還習慣嗎？來到了營區，凡事靠自己，並且和同伴一起完成任務，能達成兼具獨立自主及團隊紀律的要求，真是讓人欣慰！相信你的爸爸媽媽，也會和我一樣的感動，因為我們的心肝寶貝已經長大成為獨當一面的小大人了！

9月21日我參加了一個我一定要出席的婚禮，是誰的婚禮呢？今年是921大地震滿20年，公元1999年9月21日凌晨1點47分發生的集集大地震是我們國家的國難日，當年、單身的我被立即派往災區支援。這一天，我的工作協助檢察官開立死亡證明書。南投竹山秀傳醫院前庭停放著幾百具罹難同胞的大體正等著檢察官逐一相驗。工作量很大，氣氛悲傷沉重，王檢察官也精疲力盡了。他一邊喊著：這具是誰家的？這具大體是誰家的？沒人應答，連喊了五次後，王檢察官帶著疲倦的脾氣大聲吼叫：這具到底是誰家的？緩緩地有位○○國中二年的男同學帶著絕望的表情站起來說：「不要再問了，這5具都是我的家人！」乍聽之下，我落淚了！

天災無情、人間更應有愛！災區支援期間我的任務是協助他安置就學。失去親人的他堅強地走過了20個年頭，並且今天就要結婚成家了！

婚禮的那天他對我說：「這20年來，我無時不刻都想念著我的爸爸媽媽！」此刻，我又落淚了！親愛的孩子們！爸爸媽媽是你的至親，和你流著相同的血液、每日無怨無悔、永無止境地為你付出。進入國中的你有多久沒有去關心他們了？你可知道爸爸媽媽的辛苦嗎？和○○國中的這位國二學生遭遇相比，我們真的好幸福！

此刻，請你就在心裡默念：爸爸、媽媽，您們辛苦了，我愛您。夜已深了！我們互道平安珍重吧！願今晚大家帶著一顆感恩的心進入夢鄉。

這是我最近最難忘的露營晚會！

### 會長的話

今天欣逢建興國中52週年校慶，今年是庚子年，這是一個變動不安的年代，也是一個休養生息的年代！這段期間，馬齒徒增，忝為家長會長，願將參與會務的生活體驗心得，和大家分享與勉勵。

(1) 首先，回首105年在臺南大地震侵襲後，建興舊校舍需要拆除重建，經校方奔波籌措重建經費，並在大家奉獻心力之下，得以重建操場旁的南棟教學大樓，現已竣工，建興師生已經遷至新大樓上課。這一切都是在校長及全體親、師、生努力和協助下才能夠完成。這段期間，大家辛苦了；多項校園工程施作和操場跑道規劃重建導致親師生不方便，但在大家互相包容體諒下安然度過，這正是印證學校正在經歷 蛻變、興革、進步與再造！更要感謝家長會夥伴長年對校務的支持，尤其在此時刻，家長會對校務活動設施經費的挹注和協助校務推廣，為學生在課業壓力下開啟很多扇窗，造福莘莘學子，這份奉獻心力的情懷令我由衷敬佩、珍惜和感恩！

(2) 其次，在疫情蔓延中，我們如何自處安定自己呢？11月5號我參加前副總統陳建仁（南一中校友）主講的醫學講座，個人請教陳院士疫苗發展近況，他表示國外疫苗最快年底上市，台灣研發的疫苗，明年中可望獲得上市許可。他預測，新冠肺炎未來可能如流感成為季節性疾病。個人省思現在疫情，做好防疫措施、科技創新、人文關懷和互相合作，疫苗早日研發成功量產，是面對COVID 19傳染病的妙方。

(3) 再則，跟大家分享近日研讀心智圖法的理論與應用內容提及用進廢退的道理：大腦有很多個神經元網絡，大腦其他90%的神經元因為不具有功能性連結而慘遭淘汰，亦即大腦會「用進廢退」，唯有不斷動腦，神經細胞的突觸才會不斷延伸，去和其他細胞溝通，產生連結的神經迴路。...這也說明了「多動腦筋可以保持年輕」、「一旦學習停止，萎縮便開始」。

上述和我於牙科門診，診療有些患者的口腔健康不理想，全口牙都爛光光，咀嚼吞嚥障礙就會容易噎食，肺部可能受損，進一步相關的消化呼吸器官組織都會退化了，此現象和「用進廢退」的道理有相似之處！及早發現與矯正治療全口重建才是上策！而如何應用心智圖法於108課綱，面對相關素養導向題目，如何學習掌握方法關鍵重點，配合長時間的練習，也是我們需要關注的課題！

期許大家秉持成功10種積極心態：一.愛心二.決心三.企圖心四.學習五.熱情六.堅持七.自律八.主動九.自信十.毅力；和懷抱運動家「勝不驕、敗不餒」的團隊合作精神，放鬆心情，參加校慶運動會盛事。

本人已盡全力為同學創造優良學習環境、關注疫情防範及健康保健。並將最近收集的研習方法提供給各位同學，但願六個月後國三生都能進入理想志願的學校。一、二年級的同學都能努力學習精益求精、開創更美好的未來。願望在本人任期內能為全體師生創造更大福利。在此祝福校運昌隆，大家平安健康、歡喜自在。謝謝大家。

### 志工團活動

建興國中的家長會和志工團，一直都是學校強而有力的後盾，大大補足學校人力物力的缺口。無論是圖書借閱、午餐稽查等常態性工作，或是學生健檢、注射疫苗、新生報到等臨時任務，都能見到身著桃紅色制服的志工家長身影，他們熱情的服務與親切的笑容，對學生是一股安定的力量，讓家長更放心將孩子交給學校。再次感謝全體志工家長的無私奉獻！



### 校長 陳建和



校長公開觀課-走讀南大門



校長公開觀課-尋找舊城門

### 張觀英 醫師



### 教務處榮譽榜

- 一、本校榮獲南二區決賽第二類組 國中學生組團體成績第一名
- 二、本市108年語文競賽南二區預賽：
  - 308周佑庭 榮獲國語演說第三名(預賽)
  - 317林嘉瑀 榮獲國語朗讀優勝(預賽)
  - 315陳煥為 榮獲國語字音字形優勝(預賽)
  - 315陳羿寧 榮獲作文優勝(預賽)
  - 315林庭好 榮獲作文優勝(預賽)
  - 213蔡東芸 榮獲閩南語演說優勝(預賽)
 感謝吳孟芬師、周廷威師、張夏銘師、陸啟芸師、曾敏媛師、郭香君師辛苦指導！
- 三、本市109年語文競賽南區決賽
  - 308周佑庭 榮獲國語演說優勝(決賽)
  - 317林嘉瑀 榮獲國語朗讀第三名(決賽)
  - 315陳煥為 榮獲國語字音字形優勝(決賽)
  - 315陳羿寧 榮獲作文優勝(決賽)
  - 315林庭好 榮獲作文優勝(決賽)
  - 213蔡東芸 榮獲閩南語演說第三名(決賽)
  - 112李國楨 榮獲客家語字音字形第一名(決賽)
  - 113蘇宥澄 榮獲閩南語字音字形優勝(決賽)
  - 118洪挺恩 榮獲國語字音字形第三名(決賽)
  - 118吳景竣 榮獲閩南語字音字形第二名(決賽)
 感謝吳孟芬師、周廷威師、張夏銘師、陸啟芸師、曾敏媛師、郭香君師辛苦指導！
- 四、109年魔法語花一頁書
  - 113周宥君 榮獲佳作
 感謝曾敏媛師辛苦指導！

- 五、109年度英語文競賽
  - 312陳宣綾 參加說故事A組，榮獲優等
  - 305蔡煥渝 參加說故事B組，榮獲優等
  - 302王羿茜、302龔洙僑、302江姿儀、210陳珮薰、218陳宓彤 參加團體歌唱A1組，榮獲甲等
  - 104吳昶佑、104鄧尚沅、104蔡睿宸、111蔡禕嫻、115劉晉維 219 陳星宇 參加讀者劇場A1組，榮獲表現優良
 感謝張稚雀師、吳培甄師、鄭立婷師、王小燕師、黃珍珍師、蘇敏鵬師辛苦指導！
- 六、張進通許世賢教育事務基金會 109學年度雲嘉南區國中數學能力競試
  - 金牌獎：315林軒名
  - 銀牌獎：303黃家謙、204呂家璋
  - 銅牌獎：303張丞漢、307黃柏維、218蔡依珊
  - 優等獎：315陳煥為
  - 佳作獎：302吳奕廷、302蘇有恆、303梁舜淮、308楊曦磊、315薛宇恩



### 輔導室榮譽榜

- 218陳宓彤 參加台南市動物保護教育宣導繪畫比賽 榮獲國中組特優
- 208蔡汎錄 參加台南市動物保護教育宣導繪畫比賽 榮獲國中組佳作
- 105童嘉楷 參加深耕學校家庭教育學生主題創作 榮獲平面設計類優等
- 113周宥君 參加深耕學校家庭教育學生主題創作 榮獲平面設計類甲等
- 208蔡汎錄 參加深耕學校家庭教育學生主題創作 榮獲平面設計類甲等
- 111廖德愉 參加深耕學校家庭教育學生主題創作 榮獲小書類甲等

### 學務處榮譽榜

臺南市109學年度學生音樂比賽榮獲女聲合唱團優等

臺南市109學年度學生音樂比賽榮獲男聲合唱團優等

臺南市109學年度學生舞蹈比賽榮獲國中B團體之組民俗舞優等

臺南市109學年度學生音樂比賽榮獲鋼琴三重奏國中團體B組特優

臺南市109學年度學生音樂比賽榮獲弦樂四重奏國中團體B組優等

臺南市109學年度學生音樂比賽榮獲弦樂合奏國中團體B組特優

### 學生作品

#### 人生 (x,y,z) 308吳羽婕

X  
我們的先天與背景  
決定不一樣的思維  
是實是妄

Y  
我們的付出與努力  
決定夢想與實際的距離  
是高低

Z  
我們的思緒與態度  
決定各式各樣的目標  
是遙是近

(x, y, z)  
我們的三度人生座標  
決定在立體社會中的立足點  
是這兒是那兒

不論  
就盡情發光發熱吧！

人生方程式 315薛宇恩  
過去  
是一道一元一次方程式  
多少努力與回憶 點滴匯  
集成一組單一解答  
那正是代表現在的人生密碼  
誰都無法再更改  
只能手握這組密碼 代入  
屬於未來的方程式

#### 創造新的可能

未來  
是一道二元一次方程式  
算不盡的解答 無限的可能性  
是正是負 難以確定  
但  
無論結局好壞與否 收穫  
美好或苦澀  
只要投注真心  
就能將過程加上絕對值  
人生經驗永遠都是正向的

死亡  
亙古存在的常數  
永恆不變的真理  
無論過去多少輝煌或悲戚  
乘上一個零  
一切回歸虛無  
終於原點

人性 311鄭任翔  
人性  
十分複雜  
有時甚至是負面

e和π，兩個無理數  
正適合用來形容  
而i，一個根本不實際  
存在的數，映照出了人性的  
虛無  
e、π和i  
複雜如人性  
似乎總是捉摸不定

### 數學新詩寫作

#### 當他們

三個結合在一起時  
乘上負號，竟又變成了1  
一轉身，一切似乎  
都返璞歸真  
化繁為簡  
人性  
可以單純如1

#### 我·數學 308郭晏廷

獨自一人  
質數的孤獨是我奔放的天地  
在質數的世界裡  
永遠就只有自己  
別人的眼光不必在意  
放心的做自己

與人同行  
合數的包容是我體貼的距離  
在合數的世界裡  
不只有自己  
還需了解別人的需求  
不能一意孤行

父母的寄望和知識一樣  
不斷地擴張  
彷彿沒有邊界  
相同的起點是3  
卻能走向無盡的π  
原來  
父母是圓心  
始終守護著我……

#### 心解 308靳采芸

X= 0  
在煩躁心情之下  
又增了新的煩惱  
有如在悶熱天氣中  
又不斷充氣的氣球  
最後的解答是  
爆發的氣流  
在壓力呼之欲出時  
有如蝴蝶效應  
在看不見之處  
形成了另一場風暴

$$i = i$$

不如在心煩時  
把問題都歸零  
虛無飄渺的目標  
就放開手吧！

#### 生命 315陳煥為

生命  
由命運譜出的函數  
解不開，理還亂  
動手吧  
用加法添入希望  
用減法消去失望  
用乘法將歡樂加倍  
用除法將憂愁對折  
直角坐標上  
何時出現如此美妙的圖形

#### 時 311高裴凱

一個生命，一個圓周  
終點與起點彼此相攜  
永無止盡的π阿！無理的出現  
生命的變故有樣學樣，點綴我的一生  
變化多端的直徑阿！π相輔相成  
化作生命難料的奇蹟  
倘若圓周角是360°中得一部分，那麼，  
但願2πr這條時間軸上，  
圓周角動的越遲越好  
別急著帶我回起點

時間的倒數 302吳奕廷  
記憶  
是時間的倒數  
在時間的增加中  
記憶如反比一般隨之減少  
在當下  
記憶如同方程式一般鮮明  
清晰  
經過了時間的運算  
逐漸轉為朦朧的解答  
走過無窮的時間長河  
記憶，逐漸地趨近零  
如果到了盡頭  
是否能夠留下什麼

### 難忘的台南小吃

#### 肉燥飯

10516林秋翰  
天色逐漸昏暗，抹畫在紅霞上的夕陽映照在一家巷弄中的小吃店，紅磚瓦透漏了它的年紀，窄窄的木門沒有飯店的氣派與優雅，瞧起來實在平淡無奇，但它瀟灑的濃厚肉燥香，卻令我無法抗拒地向店裡走去。  
在朦朧燈光的小店裡，熱騰騰的油亮肉燥被淋在米飯上，深褐色醬汁緩緩地流淌進每一粒米飯中，原本白嫩嫩的米粒都被染上一層棕色的墨，更成了整間店裡最閃耀的一到光芒，遠看就像一幅懷舊老畫。負責烹煮的店員，除了要揮汗如雨的調味肉燥，還不時聽著客人們滔滔不絕的訂單，在忙碌的節奏中，軟嫩彈牙、鹹中帶甜、散發出令人陶醉香味的台南在地肉燥飯上桌了。油而不膩的肉燥與特選白飯，再搭配一碗肥美的虱目魚湯，就是一絕的台南「傳統豪華套餐」，這不但是從早餐到消夜的最佳伙伴，還是專屬台南人的飲食。  
一個天氣晴朗的下午，我和家人踏著鐵馬來到這間以紅磚瓦塊構成的小屋，小吃店門口聚集著許多人，有老年人、有上班族和學生，這可能是外地人無法理解的現象，但在台南無論男女老少、輕鬆或忙碌，都會找個時間來享受這在地小吃的的美味。我坐在一張藤椅上，背對著日光，在簡陋半露天的屋簷下品嚐著肉燥飯，這小店沒有西餐廳套餐的精緻、沒有豪華飯店的貴氣，但是當我吃下這口肉燥飯，卻感覺到台南這片土地的溫暖和濃濃的人情味，這一點一滴的美好時光，都深深地刻在我的心裡。我抬起了頭，外面那百年榕樹的葉子看起來更加翠綠，日光也更加明亮了。小孩子們正向爸媽吵著多吃一碗；客人們接二連三不停加點；才送完餐點的店員又接到絡繹不絕的訂單，手腳總是停不下來，但是映在每個人臉上的，都是享受的神情和滿足的笑容。  
傳統的小吃在人們眼中，也許是網紅的跟風；也許是一種流行的熱潮；也可能只是單純的飲食習慣，但是無論如何，在我心目中，它不但是古早的記憶，還是百年來的文化傳承。

#### 鱈魚意麵

10505陳貝榕  
台南，一直以來都是大家津津樂道的美食之都，每個人到台南為的不是精緻時尚的米其林餐廳，而是為了穿梭在巷弄之間的街頭小吃。美食是讓台南人驕傲的原因，有句話說「只要批評到台南的美食，台南人歸八度火都會起來」，在台南人眼裡，沒有不好吃，只有你不知道去哪裡吃。  
在台南小吃中，我最喜歡的是鱈魚意麵。鱈魚意麵有兩種煮法，一種是乾炒，一種是勾芡。乾炒的鱈魚，像是鱈魚活生生地在嘴裡活蹦亂跳，咬下去的時候Q嫩有彈性；勾芡的鱈魚，每次一上桌就香味撲鼻，吃起來則是濕潤、口感偏軟，這兩種煮法都好吃到無法形容。再來是麵條的介紹，鱈魚意麵的麵條也是別有學問的哦，專門煮鱈魚的意麵和另一種鍋燒意麵的麵，兩種做法不一樣，更不用說吃起來的口感也大不相同啦。鱈魚意麵麵體的孔洞吸滿醬汁，微微帶出麵條的香氣，口感軟又帶有韌性，滿口都是醋的酸味，十分好吃，可以說是鱈魚意麵美味的關鍵。  
雖然鱈魚意麵的賣相和名聲不是最好，有的人也覺得很貴，很小碗吃不飽。但對於我來說，它的美味是外表看不出來的，也不是幾句簡單的句子可以形容的，要自己去品嚐過才知道這美妙的滋味。真心推薦要來台南玩的人，這道令人難忘的台南好滋味。