

前瞻與挑戰

◎林坤燦 撰 / ◎吳三賢 題

國立南科國際實驗高級中學

校 址：74146 台南市新市區大順六路12巷6號

電 話：06-5052916 傳 真：06-5052917

發 行人：林坤燦校長 總編輯：黃久紋主任

編輯小組：圖書館

稿件提供：校長、各處室

出刊日期：中華民國106年2月5日



國立南科實中 校長 林坤燦

專注當下的力量

“There isn't time, so brief is life, for bickerings, apologies, heartburnings, callings to account. There is only time for loving, and but an instant, so to speak, for that.”

---Mark Twain (1835-1910)

一百多年前，美國著名作家馬克·吐溫回首自己的人生，曾經感嘆發人深省的寫下上面那段話，那是留給我們人生很好的啟示：“時光荏苒，生命短暫，別將時間浪費在爭吵、道歉、傷心和責備上。用時間去愛吧，哪怕只有短暫的瞬間，也不要辜負。俗諺：人生的真正價值，不在於生命的長短，而在於貢獻的大小，

並能給周遭的人帶來喜悅。很可惜的是，許多人無法認真去體會其中智慧，因而庸庸碌碌過了一生；然而，有些人，對於人生的意義，年輕時曾經認真花費心血思索過，並且獲得很深的體會與掌握，因而成就了豐富而充實的一生。一個人能活在當下認真生活，身體力行一抱一怨，並能從苦難中，砥礪心志，擁抱生命，鍥而不捨，身上永遠散發著活力與生命力，這才是真正的「大丈夫」表現！

美國哈佛大學心理學教授艾倫·朗格 (Ellen J. Langer) 終其一生投入「可能性心理學」的研究，意即她追求探究的是個體發展的「可能性」，而不只限於描述普遍性的真相而已。「可能性心理學」的第一個假設是，我們不可能完全知道自己有哪些能耐，會什麼，或者未來可能會變成什麼；依據艾倫教授的說法，我們個體的未來是有無限的可能；因為，許多人對於外界事物的反應，都習以為常，普遍缺乏對當前事物本身的各種現象，能片刻思考及反省自己為甚麼要這麼做的理由，下一步又該往何處去？為什麼大家一定要照著社會約定成俗的規範去做呢？難道從另外一種角度看問題，形成完全不一樣的新視野就不行嗎？換個角度，並不意味著全盤否定，而是可以增加事物的豐富性，甚至讓自己的思路活了過來，進而提供了問題解答的無限想像空間與可能。

依照艾倫教授的研究顯示，一個人的心理狀況條件，可以決定身體的健康狀況程度。在

老人實驗過程中，實驗組的老人是真正體驗生活在「過去真實的情境」；在此真實過去的情境，實驗組老人被賦予要像年輕二十歲的人一樣，凡事得自己動手做，實驗過程中，他們也相信他們亦年輕了二十歲。兩個禮拜下來，無論在心理及生理狀況，他們都感覺自己確實年輕二十歲。而被安排對照組的這群老人，他們只是被要求用回憶的方式面對過去，這群老人只是討論或欣賞二十年前的生活點點滴滴，他們只須用眼睛看或用嘴巴說，而不必親身體驗付諸行動。結果，實驗證明，生活在「真實的過去」，並專注於「親自動手」生活在過去當下的這一群老人，無論心理狀況或身體健康狀況，都要比對照組，即那些只是回憶談論著過去生活的老人，明顯好出很多。

為什麼實驗會產生如此明顯差異呢？艾倫教授分析解釋，由於實驗組的老人相信自己年輕了二十歲，所以，他們的身體亦做出了相同的配合反應，手脚都比先前靈活許多。這個實驗說明一切，一個能全方位，照自己意志生活的老人，其生理、心理條件，都要比住在養老院那些受到完全照顧的老人，要好出許多。最後，艾倫教授的結論是，一個人只有當自己認為自己老時，才是真正的老。只要得任何人，能認真生活在當下，自己內心只要覺得不老，他就不會輕易變老。總之，不要害怕嘗試學習或體驗新的事物，一個人只要願意付諸行動，未來的人生都有無限的可能！

高中部



同樣的網界，不一樣的世界



圖/文 高二1王品開



There were many good memories, touching moments, happy and sweet times. In the beginning, we were just classmates and strangers. After joining the CyberFair, we became very good friends. All the details between us in the past came into my mind, one after another: our high school career, a good memory...

一個契機，使我們認識彼此，一次挫折，要我們永不放棄，一場競賽，讓我們揚名國際... 要不是網界，或許不會珍惜與南科的緣分，讓我們真心體會、發現到南科鮮少人知的一面，「港香蘭努力呈現給消費者最好的那份心意、考古隊

對南科歷史的了解以及熱愛、林局長對南科的付出與用心，南科不僅是工作或讀書的地方更是我們的家！」，除此之外，隨處可見創意新穎的公共藝術及80多種鳥類、飼養梅花鹿並培育螢火蟲；地底下還埋藏著幾千年歷史考古遺址。幾年來，南科早已脫胎換骨，幻化為既摩登又古典的科技樂園，足以細細品嚐、慢慢欣賞，而「南科一夢」也不再是「南柯一夢」！

「團結，力量就大」，我們的團隊由高中部、雙語部共十名同學組成，本無關聯的十條平行線，是網界讓我們產生了交集，藉由許多活動，經歷努力合作的過程，漸漸認識彼此，從一群陌生的同儕變成志同道合的好夥伴，雖然過程中，許多的挫折使我們意見分歧、互相調侃計較，甚至是發生爭執，但在彼此包容下，我們互相尊重、合作與學習。

一路走來經歷大風大浪、滿路荊棘，有苦有樂、有血有淚，許多人生初體驗，許多人生挑戰與經驗，也為彼此留下了許多青春的淚水與汗水...這些過程，讓我有如上了一堂寶貴的課，從中給予我不同凡響的收穫與感想。

最後，感謝各界提供協助，也感謝所有指導我們的師長；更感謝一起打拼的夥伴，因為有你們，為我上了許多的人生哲理，更開闊了我心中的視野。雖然過程中有許多的難熬的考驗與難關，然而壓力讓我成長。因為有你們，感覺人生更精彩充實，感謝你們豐富了我的人生，也美好了我的回憶。



討論過程



慶功宴



頒獎典禮

榮譽榜

部別	學生姓名	獎項	名次	指導老師
雙語部	陳思文 許紹禹 葉艾倪	西塞羅盃高中學生英語辯論比賽團體組	優勝	Teacher Fruit
	葉艾倪	西塞羅盃高中學生英語辯論比賽	最佳辯士	
雙語部	呂昶庭	西塞羅盃高中學生英語辯論比賽	優良辯士	
國中部	807	台南市106年大隊接力班際對抗賽八年級組	第一名	陳汝婷老師
國中部	905	台南市106年大隊接力班際對抗賽九年級組	第二名	
高中部	王哲偉	105學年度南區學生英文作文比賽決賽	佳作	
國中部	曾芷涓	106年臺南市中等學校運動會國女擲鏈球	第二名	蔡政宏老師
國中部	蕭桓儀	106年臺南市中等學校運動會國女擲鏈球	第三名	
國中部	陳德壽	106年臺南市中等學校運動會國男擲鏈球	第一名	張豐麟老師
國中部	陳云萱	106年臺南市中等學校運動會國女100公尺跨欄	第三名	

部別	學生姓名	獎項	名次	指導老師
高中部	賴宸呈	106年臺南市中等學校運動會高男110公尺跨欄	第三名	
高中部	網球隊	106年臺南市中等學校運動會高男網球團體賽	第二名	
高中部	李柏翰	106年臺南市中等學校運動會高男網球單打	第一名	
高中部	陳奕安	106年臺南市中等學校運動會高女網球單打	第二名	
國中部	網球隊	106年臺南市中等學校運動會國男網球團體賽	第三名	廖俊名老師 張誠傑教練 陳威榮教練
國中部	張書喬	106年臺南市中等學校運動會國男網球單打	第三名	
國中部	王宥憲	106年臺南市中等學校運動會國男網球單打	第三名	
國中部	黃榆翔 湯城	106年臺南市中等學校運動會國男網球單打	第一名	
國中部	蘇柏恩	第16屆國際盃數學能力檢定測驗暨競賽八年級	全國甲等獎	
國中部	張彥誠	第16屆國際盃數學能力檢定測驗暨競賽八年級	全國甲等獎	
國中部	張宇新	第16屆國際盃數學能力檢定測驗暨競賽九年級	全國甲等獎	

教務處

2017年台日課程交流活動



圖/文 設備組長 劉昀嫻



第一日歡迎會大合照



地球科學：學生討論不同望遠鏡的成像方式



國文課：日本學生 Mika Mochizyki 春聯作品



物理課程：利用app測試不同參數如何影響物體運動模式

繼本校於2016年1月接待日本法政大學附屬女子高中訪台參與高瞻計畫系列活動後，今年即再次訪校，自2017年1月6日至1月7日與本校進行為期2日的教學交流活動。活動安排日本學生參與本校高中部學生整日的課程學習，體驗本校學生日常的跑班課程活動及高中生一日生活。第一日從上午的地理等高線繪製結合Kahoo進行教學互動、物理以手機app進行簡諧及圓周運動教學，到下午地球科學天文望遠鏡觀測教學、化學天氣瓶實驗課程，並以國文課體驗中國傳統過年書法春聯及剪紙活動做結。老師及學生全程以英文進行教學及互動，將日常課程結合老師及學生的創意巧思，使日本來訪師生快速融入課程中愉

悅的互動，過程中充分展現本校互動課程、實作教學及專任教室經營的特色。並於第二日帶領日本參訪師生認識南科園區環境及教育資源，導覽樹谷園區展覽館特展。日本帶隊老師 Keiko Suzuki表示「The exchange experience is very impressive. I expect that Hosei Univ. Girls' High School and National Nanke International Experimental High School can keep in good terms and conduct similar international exchange programs at least once each year in the future.」藉由本次深度的學習交流模式，為本校師生開啟了新的視野及舞台，表現及學習。



最後一日交流結束前大合照

學務處

2016教育旅行一日出的國度



圖/文 活動組長 謝喻華、高一王詠帆

2016年12月5日，實中的大孩子們展開為期五天屬於他們的小小壯遊。行程包含造訪國寶松本城、長野高校交流、青木村homestay體驗、手作日本新年細工、志賀高原滑雪體驗、走訪井澤、高崎手繪達摩不倒翁、東京城市探索、淺草觀音寺、成田山新勝寺祈願。

一下了飛機，走出機場大門，暖氣驟散，冷冽而令人精神抖擻的空氣灌入我的肺，我嗅到了烏鴉在枯枝上悲鳴、我嗅到午後斜陽穿透有陰霾的天空、我嗅到日本的冬天那令人嚴肅的氣息，在這裡，彷彿每棵枯木都有傾訴不完的故事、美片落葉都在空中寫了一首詩、每隻渡鴉都用淒厲的鳴聲為冬天譜出一段旋律，但他們從不明言，總是在隱喻，隱喻著屬於大和民族的冬天；這是第一個差異，冬季的差異。

Home爸媽們，是十分常見的農夫夫婦，住在一間坐落於長野縣山腳下的房舍；儘管語言不大相同但我們在紙上的圖畫成為跨越隔閡的橋樑，當他們知道我這輩子不曾體會過遍地的雪花，便拿出了幾張兩年前的冬天，長野下了大雪的照片，他們照片中凱凱白雪瀟灑滿大地的世界，永遠是我心中嚮往之地；我也熱情向他們介紹台灣與南科的美，向它們介紹嘉南大圳和八田與一的故事、臭豆腐這道有些特別的美味；原來Home爸媽們在約二十年前也到過台灣，也就從此留下深刻的印象，特別是學生，



他們看到台灣學生的認真與堅持，這也是他們參加交流計劃的原因之一。每次與不同國家的人們交談，都有不同的感受，在日本，我感覺像遇上了多年未見的好友；這是第二個差異，人的差異。

第三個差異，在整趟旅行中處處可見，松本城未用半根釘，卻可讓每個巨大的組件完美的銜接；壽司師傅對食材及工法的要求，任何程度的誤差都是不被允許的，不論是一公分還是一毫米，都叫誤差，這種日本獨有的精神，已成為這塊日出之地最耀眼的一道光芒；這是

第三個差異，也是台灣人很缺乏的一環，精神，或者說態度的差異。

再度造訪日出之地，我得到的事物已不可相比，這裡的冬，令我回味無窮；這裡的人，使我看見了另一個家；這裡的精神，完美解釋為何他們的自來水是可以飲用的、為何製造的產品在國際上佔有一席之地、為何街道是那麼的一塵不染。希望於某個櫻花盛放的季節，我能再度踏上這個國家，再落英繽紛中，讚嘆著眼前的景色。如果徐志摩先生的眼是康橋教他睜的，那我的眼，大概是日本教我睜的。



長野高校交流趣



松本城記趣



書法課



南國孩子滑雪趣

世界級的競爭 vs 在地的幸福滋味

九年級職業達人講座的震撼與感動

輔導室

文 / 張毓洪
攝影 / 羅明德

「你們知道F1賽車團隊，可以用多少時間在中場時換上4顆輪胎嗎？」講師這樣問學生，答案是「1.92秒！」全場學生非常震驚的看著賽車換輪胎的影片。

本學期九年級職業達人講座，邀請曾經擔任本校家長會長的台積電呂金盛副處長蒞校，為學生分享自己的成功經驗。呂副處長用F1賽車團隊來比喻台積電工作的模式，強調「團隊合作」是世界級競爭勝出的關鍵。呂副處長表示自己在台積電的角色，就像賽車團隊中的一個換輪胎手一樣，對整個公司來說，只是一

個小角色，但團隊所做的決策，很可能會影響全球的科技脈動。呂副處長並引用了電影《三個傻瓜》的片段，來勉勵同學「不要讓別人來定義你的成功」、「追隨你的天賦，跟隨你的心」，並提醒同學要懂得「把握人生的導師」，聽從關心你的師長的建議。呂副處長的演講激勵人心，循序漸進的帶領著同學們看見世界級公司的格局，大大的打開學生的視野。

第二場講座邀請到善化「味珍香」主廚胡志宗先生蒞校，為學生暢談他曲折的人生，以及創業的成功經驗。胡主廚的父親在善化地區

經營一家糕餅店，年輕氣盛的胡主廚看不上家裡裡的生意，想到外地勇闖事業時，卻朝逢失敗，一度離開台灣在海外遊蕩。經歷人生低潮後的反省與思索，最後決定返鄉創業，將他在日本學成的麵包技術，重新擦亮父親「味珍香」的招牌。胡主廚勉勵同學們要編織夢想，不要被失敗打倒，勇於反省、改變自己，未來的成功是不會受到低學歷或失敗的經驗所影響。

演講的隔天，胡主廚送來店裡的麵包，分送給九年級所有學生和導師，讓每一個人都感受到胡主廚所說的「幸福的滋味」。



IBST CHRISTMAS PARTY



文/圖 Judith Canby Durkin

雙語部

Bilingual Department students, teachers, and parents enjoyed a terrific party on Friday, December 23rd organized by the Student Council. The party started with several singing, dancing and instrumental performances by students. Then the students went outside to play games in the sunshine. Musical chairs, flip-the-bottle, what is he saying, and get the cookie to your

nose were just a few of the games that students enjoyed. Then it was back to the gym to dive into hot pizzas, sodas, and Christmas cookies. Santa arrived and everyone joined in Christmas carols led by the first grade students. Everyone left the special gathering with Christmas in their hearts.



Santa (Jonathan) is overwhelmed.



Yuri sings for the crowd.



Brian wows the audience.



Justin was terrific.



Melody sang beautifully.



G8 Bottle-flipping contest.



Everyone enjoyed the pizza!



Kevin doing the cookie contest.



Grade 1 students sing Christmas carols.



...plays the Guzheng.



Musical Chairs is a party game that has been played for centuries.



One of the best games was "What is she saying?" A student listening to loud music had to read the lips of a fellow student.

國小部 南科實中新住民-可愛的綠頭鴨

南科實中生態池內的綠頭鴨，為校園增添了不少人文生態氣息，這全要歸功於「綠頭鴨守護神」的總務處同仁尤其是榮清組長，在生態池旁飼養7隻綠頭鴨，仿照野地生態，盡量不整理打掃，落葉自然腐敗，動物自由繁衍。

綠頭鴨是一種冬候鳥，其特徵在於雄性綠頭鴨的頭、頸部有光澤的綠色，頸部有一白色頸圈，胸部紫褐色，尾上覆羽黑色，雌性全身黃褐色。綠頭鴨以水草、浮萍、藻類、水稻等植物性食物為主，也不排斥福壽螺、小魚蝦、蝌蚪、無脊椎的軟體動物及人工飼料。

為了讓校園景觀更多樣化，榮清組長在民國105年底購進綠頭鴨放養於水池中，有些幼鴨被老鼠咬死，還有少部分病死，最後存活7隻。總務處同仁(淑娟、素賢)過去從未接觸過綠頭鴨，還從頭學習如何人工飼養綠頭鴨，幼鴨先以細顆粒飼料餵食，三週起換成粗顆粒飼料，天冷時還得以燈泡保暖。第五週起開始讓幼鴨自由地在生態池嬉戲適應野外生活，把生態池當領地，習慣與人相遇，讓學生學習與鴨共處上學不寂寞。



綠頭鴨在生態池中悠游自在的玩耍



三隻綠頭鴨在水草森林中探險



素賢親切的呼喚鴨寶們回家吃飯囉!



鴨寶寶爭先恐後的覓食

圖書館 聖誕有獎猜謎活動

圖/文 圖書館主任 黃久紋



介紹聖誕節由來

猜對有獎

猜謎搶答

大家一起說英文

借好書、說英文、做公益

挑本英文好書

學生與聖誕老人合影

今年南科實中的聖誕節不一樣，特別邀請了雙語部外師Neal Klein擔任聖誕老公公與學校師生同歡。Neal老師所扮演的聖誕老公公活力十足，帶來了十二道英語謎題，每一道謎題都與聖誕節有關，也充滿了創意，帶給孩子們想像的創意與無限的歡樂。

節目一開始，會場響起一陣響亮的銀鈴聲，接下來Neal老師扮演的聖誕老公公現身以宏亮渾厚的嗓音向大家問好，操著不太流利但卻又充滿趣味的國語告訴大家北極現在的天氣好冷喔，所以他很高興來到台灣。緊接著，Neal老師簡單說明聖誕節的由來以及耶穌誕生的場景，接下來便開始創意又健腦的有獎猜謎，同學們絞盡腦汁拼創意想答案，果然是動動腦時刻，許多謎底都出人意料卻又讓人不禁莞爾一笑。猜完謎題後，Neal老師帶

大家歡唱聖誕歌曲，輕快的曲調讓在場的人深深沉浸在聖誕節的歡樂氣氛中。

最後配合南科愛心月，Neal老師帶領同學用英文念出10個推薦英文好書的句子。同學們在Neal老師的帶領下，活潑有勁又富節奏感的大聲跟唸英文語句，音韻有致的朗讀方式讓說英文變得更有趣。最後在愉快的音樂聲中，同學們選擇英文圖書借閱，借好書、說英文同時做公益，讓今年的聖誕節顯得歡樂、知性又溫馨。

大家也來猜猜此題的謎底為何?

I fly when I am born;
我出生時飛翔，
I lie when I am alive;
我活著時躺著，
and run when I am dead.
我死了時流動。

文/圖 國小閱讀教師 廖乃祺



習兒趣 說書

書名：風之王
(King of the wind)
作者：瑪格莉特·亨利
翻譯：趙永芬
出版：小魯
校內索書號：
873.59 0214 2001



程遙遠，再加上船長的貪污，讓整船的人馬抵達法國時，都瘦骨嶙峋又衣衫襤褸。小國王沒有善待這一份禮物，而是將牠們送到軍隊與廚房，去做粗重的拉車工作，飽受折磨。

阿格巴一直默默守在閃的身邊，即使一時分開，他也會想盡辦法找到牠，與牠廝守在一起，照顧著牠。直到閃終於威風凜凜站在賽馬場上，接受英國王公貴族與平民百姓的喝采，一如阿格巴在閃出生時給牠的承諾：我的名字叫做阿格巴。巴和爸差不多聲音，我就是你的爸爸。閃，等你長大了，大家都會對你鞠躬，你會成為風之王，我保證。

一匹生下來就沒有母親的小馬，一個無法說話的啞子馬倌，他們的相遇，會在人世間留下怎樣的傳奇？對馬兒這樣的動物，我們或許知道的並不多，但對於人與人之間的情感，我們卻是常有深刻而頻繁的經歷。【風之王】描述的就是這樣的情感故事。

馬倌阿格巴至愛的母馬，因為生產而死亡，遺留下來的的小馬，阿格巴將牠命名為閃，「閃」是阿拉伯語太陽的意思。阿格巴猶如父親般的照顧著失去母親的閃，讓牠從死亡邊緣活過來。然而，閃的身上，同時具有象徵厄運的麥穗紋與象徵好運的白點，一如牠的人生，充滿著令人驚奇的起落。

閃成為馬廐中跑得最快的馬，後來被送到法國宮廷，作為祝賀小國王路易十五登基的禮物，然而路

閱讀這本書時，心中不斷的浮現每一位真心誠意照顧過我的人，也許是父母，也許是親戚，也許是友人。也看見社會上許多無怨無悔為弱勢團體付出的善心人士。那一份無私的奉獻，用心照顧他人的謙卑與堅毅，在我心中激起感恩與敬佩的漣漪，也許他們在時間的長流中，不會留下姓名，但卻會一直流傳這珍貴的精神與血脈。如同故事的結尾：這匹金棕色的馬兒，一輩子都是由一個不能說話的啞巴照顧的。他的馬去世的那天晚上，他便動身回摩洛哥了。他一個字也沒說，卻讓我了解到他畢生的使命已經達成。