

# 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：秦文智校長 總編輯：吳燕珠主任

編輯小組：圖書館

稿件提供：校長、各處室

出刊日期：中華民國110年3月10日



## 如何面對比較心態

「他為什麼每次段考都第一名？」、「他為什麼粉絲人數這麼高？」、「為什麼這麼難的事情對她來說輕而易舉？」，自己內心是否也曾經出現這些聲音呢？比較心態人人皆有，在群體生活中，我們不免看著別人生活過得如何，進而與自己的人生比較。有比較的心態無妨，關鍵是我們該如何面對與處理它。

比較心理容易讓內心出現許多負面情緒，如忌妒、憤怒、自卑，常常找藉口安慰自己，合理化自己的不足，同時打破了內心的平靜與生活步調，過度比較只會造成自身能量損耗，更有可能破壞人際關係，對自身無益，更不會讓自己顯得更加耀眼。當比較心態淹沒自己時，容易產生自卑情結，其實那只是缺乏改變自己的勇氣。

我們該如何處理比較心理伴隨的情緒呢？首先，接納自己的一切，誠實面對自己的情緒，

「你現在的氣質裡，藏著你走過的路，讀過的書和愛過的人」，每個人生來獨一無二，所經歷的一切更是完全不同，別人很好並不代表你不好，嘗試看見自己的優勢與核心價值，給自己一個好好對話的機會。再來，我們可以思考在能力範圍內如何改變不滿意的地方，羨慕是進步的原動力，除了將自己的優勢與擁有的資源運用發揮之外，努力學習以接近理想中的自己，達成你的目標。

阿德勒曾說：「若老是在意他人的評價，到最後你過的就是別的人生」，世界很大，我們都能找到屬於自己的位置，了解自己的多元價值，並珍惜自身所擁有的東西，當羨慕他人時，我們無須與他人競爭，而是成為夥伴關係，我們可以將比較心態轉化成與他人學習，從計較輸贏帶來的痛苦循環中解脫，迎向精進自己與貢獻他人的幸福人生邁進。



校長 秦文智

教務處

## 南科 & 建中FRC機器人團隊跨校交流活動

圖、文/ 高中部教師 劉昀姍

南科FRC(FIRST Robotics Competition)機器人團隊#6998在2020年12月底受邀前往建國中學分享團隊三年來的學習成果，包含設計與工程繪圖、程式設計與團隊營運，透過一場場團隊老師與學生間的互動交流，激發學生創新的想法與靈感的觸動。

儘管建國中學是在2020年新成立的FRC機器人團隊，指導老師Oliver相當有業界經驗，能夠帶給學生系統性的學習與探究。本次交流活動是團隊邁入2021年賽季加入高一新進團員後的第一場交流活動，由新任隊長李品寬帶領全體幹部介紹今年度賽季的團隊經營和運作，並由賽季期間工程設計與繪圖主要領導高二同學周士傑與蘇柏彰以2020年在中科5G競賽榮獲冠軍競賽機器人為例，分享3D工程繪圖軟體的應用；2020年程式組陳柏睿同學則分享

如何進行視覺辨識的自行搭建與架構，在交流現場獲得很大的關注與討論。

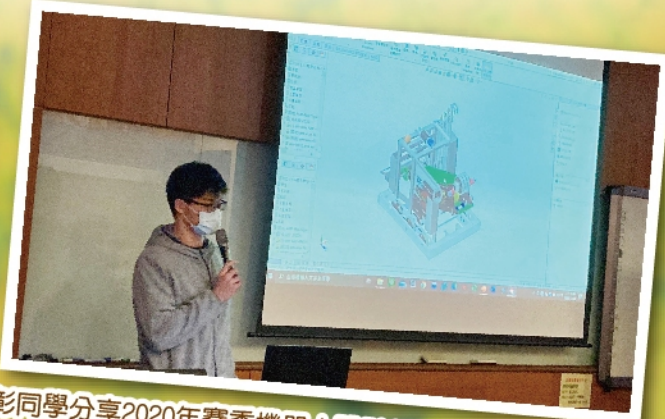
南科FRC機器人團隊#6998自2017年起創隊至今邁入第四屆，透過每一年與全台灣高中師生交流互動，分享彼此的STEM學習歷程。秉持美國FIRST機器人競賽的宗旨「For Inspiration and Recognition of Science and Technology」，在一場場機器人工程、程式及科學的交流互動，建立同好間的連結、激發新的想法與眼界，期待讓更多的高中學生一起加入這一場令人著迷的學習歷程。



南科實中隊長李品寬與建中機器人團隊隊長交換交流禮物



南科程式組同學與建中指導教授討論視覺辨識系統的環境架構



蘇柏彰同學分享2020年賽季機器人設計想法與3D繪圖軟體的運用



南科實中與建中機器人團隊合影



學務處

# 網球職業選手移訓實中

圖、文/ 網球教練 郭晉丞



林岱樵教練教導實中選手湯城、黃榆翔雙打戰術



實中廖俊名老師和臺師大林岱樵老師，共同為南科實中全中運選手進行指導



動競技學系，現年21歲的他目前世界職業網球單打排名1065位，雙打排名558位，同時也是108年全中運高男網球單打個人金牌得主。

此次的寒訓交流，廖俊名老師希望能帶給實中選手不同的訓練觀念和刺激，讓實中隊上好手可以直接與職業選手對練，不僅提高訓練強度，同時也學習職業運動員的技術水平。寒訓結束後，期許選手在技術、心理層面上能夠有所成長，突破自我的同時也備戰110年全中運。今年實中高三兩位主力選手-黃榆翔、湯城是2019青年台維斯盃中華台北隊國手，也是今年實中全中運的主戰力，他們兩位在107年全中運國中組大放異彩，協助團隊拿下兩面金牌的佳績。今年紐約大學-水牛城分校更是祭出全額運動獎學金希望招聘我校這兩位優秀選手入隊，可見我校這兩位選手實力不容忽視，去年實中拿下高男團體銅牌的佳績，我們期待他們今年能蟬聯氣勢，同時也將寒訓的訓練成果展現出來，在110年全中運大放異彩！

今年南科實中網球隊的寒訓格外特別與精彩，經由學校廖俊名老師的牽線下，我們邀請到目前在臺師大任職的優秀網球教練-林岱樵教練以及在2018年拿下法國網球公開賽青少年男雙亞軍職業網球選手何承叡，至本校移訓和南科實中的選手一起進行為期兩週的訓練。

林岱樵教練從2012年開始在臺師大服務訓練網球隊，現職為國立臺灣師範大學運動競技學系講師，在他的帶領下，臺師大在全國大專運動會屢獲佳績，多次拿下大專盃團體金牌的佳績。何承叡於109學年度錄取該校運



身高190公分的何承叡，練習時強而有力的發球直接命中角柱

國中部

# 手做與材料運用的課程挑戰

圖、文/ 國中部教師 沈益丞

大部分同學都沒有接觸過的圖學、切木頭、電子材料、焊接等技巧的運用，這些都是國中生活科技課將會面臨的新挑戰。除了讀書考試，在國中階段多元且均衡的發展並找到自己擅長的事情也相當重要！

### 七年級的挑戰：索瑪立方

圖學考驗空間概念、切木頭考驗手拿工具的穩定度以及技巧、砂磨考驗觀察力以及直角規等工具使用、用木工膠黏著考驗細心與耐力，最終完成作品後還需要考驗反應力以及邏輯能力來利用完成的方塊拼成一個正立方體，並且利用圖學表達出完成的步驟說明。

系統化的練習讓一個可以在商店看到的產品由自己手中製作完成，除了成就感爆表之外，製作過程的體驗還可以應用在未來的所有實體問題的解決當中。

### 八年級的挑戰：手搖發電手電筒

塑膠產品加工、LED燈並聯、電池測試、烙鐵焊接、馬達發電、電阻電容二極體等電子零件運用，簡單的電子零件即可完成一個獨一無二的手電筒。

加工過程所用到的各種技巧都終將成為能夠帶走並實際運用的生活養分，從發現問題到動手解決問題，這些挑戰與體驗都將讓我們更加認識自己的天賦，並且在未來更加廣闊的翱翔。



在正式學習圖學之前，透過腦力激盪想出多種可行的立方體展開圖



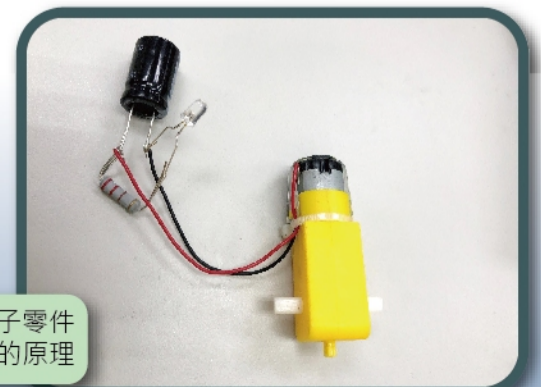
首次使用「手線鋸」是七年級學生的新鮮事，相當考驗技巧



製作完成的手電筒必須經過手搖發電測試才算完成



把手除了用木頭之外，也有其他不同的材質可以使用



課程中透過簡單的電子零件組合，了解手搖發電的原理

## 輔導室 看見知識的浩瀚 啟動科系探索的旅程 第三屆校友大學科系分享沙龍

文/輔導主任 張毓洪 圖/羅明德

2021年，實中邁入第三屆的校友大學科系分享沙龍，由輔導室主辦，佰八級校友吳昀蓁學姐擔任策展人，與15位同屆校友策劃，於2月18日至20日晚間時間，邀請25位學長姐返校分享大學科系與選填就讀的心路歷程。這次活動剛好遇到延後開學，學長姐在多次討論後，決定按照原訂時間辦理，熱血程度破表，完全不受疫情的干擾！學長姐們也從北中南各方回到南科，而學弟妹也專程搭車，或由家長接送，在開學前回到學校參與盛會。

為使學長姐與學弟妹能有更近距離的互動，這次活動採用全新的方式，由分享的學長姐各自在4間教室主講，而聆聽的學弟妹則以跑站的方式，自由選擇聆聽。每次時間一到，策展學姊就會用大家熟悉的考試手搖鈴，聽到「噹、噹、噹」表示時間到該換場了，非常有趣，也勾起學長姊懷念高中的點點滴滴。現場同步在社群上直播每場講座，使不能到校的同學也不會錯過資訊。

本屆活動依然分三天規劃為文法商社會與心理學群、工程數理化學群及醫藥衛生生命科學學群。25位分享者來自各屆畢業學長姐，包

括台北大學經濟系蔡秉益、台北藝術大學動畫學系魏嘉樂、東海大學建築系李照欽、中興大學企管系石益誠、成功大學政治系曹亦佳、政治大學法律系鄭富傑、國防醫學院醫學系鄭硯云、台北教育大學心理與諮商學系高逸凡、交通大學電機工程系胡哲綸、中正大學資工系胡竣賓、淡江大學航太系王亞柔、台灣大學地質系陳平晏、台灣大學化學工程系余浩安、台灣大學土木工程系黃湘娟、中山大學材料與光電學系劉凱陞、中央大學機械工程學系楊佳翰、清華大學動力機械工程學系藍國端、成功大學醫技系蔡雨辰、高雄醫學大學藥學系梁家榮、義守大學物治系邱以雯、成功大學護理系陳寅慈、中國醫藥大學中醫系劉芯妤、國防醫學院公衛系陳冠廷、台灣大學園藝系余映成及台南大學英語學系謝禮仲。

每位學長姐都分享了他們就讀科系的課程及未來出路，包含一般人對科系的迷思，以及他們的選填歷程與就讀心得。政治大學法律系鄭富傑分享，學了法律之後，過去認為對錯的事情都會重新再省思，學習到如何對事情的一體兩面有不同角度的思考。中興大學企管系石



臺灣大學化工系浩安分享



中國醫藥中醫系芯妤分享



中興大學企管系益誠分享



高醫大學藥學系家榮分享

益誠認為，現在的世代更需要整合能力強的人，企管系訓練了他整合和靈活運用知識的能力。首屆總召中央大學機械系楊佳翰分享他對機械的著迷與熱忱，如何讓他一步一步踏進機械領域的世界。中國醫藥大學中醫系劉芯妤分享，中醫是一門很深奧的學問，當代的中醫因為需要看懂由西醫轉診來的分析報告，所以也必須學習西醫的知識。

一位每一屆都參加的學弟妹在

活動問卷中回饋，學長姊在台上閃閃發亮的分享，就是他對自己未來大學生活所嚮往的狀態，自信、從容、專業且堅定，短短十五分鐘的分享，可能對台下正在聽講的另一個人有深遠的影響。雖然不是每個科系都有興趣，但在參與的過程多方接觸和接收訊息，透過刪去法明確自己未來的方向。分享的校友也感受深刻的回應，希望能把這樣的活動傳承下去。

## 雙語部

### 思辨與傳承

# IBST第六屆寒假英語辯論營

文/雙語部十年級 林佳禾  
圖/雙語部十年級 施亞倫

營隊中實際演練各種辯論模式



Dr.Fruit聚精會神聆聽學生辯論



訓練清晰的邏輯思考能力



「I am a doctor!」無論聽了多少遍，辯論營主要的指導老師Dr. Fruit的這句「自我肯定」，每次都能戳中學生的笑點。IBST 第六屆寒假英語辯論營就在這句耳熟能詳的話下引起的嬉笑聲中揭開序幕。繼往年的傳統，為期五天的辯論營(2/5~2/9)主要是針對國小五年級到國中三年級對辯論有興趣、熱忱的學生，介紹各種辯論項目，並教導他們如何在各種模式中脫穎而出。

在臺灣，辯論是一項相對冷門的課外學習活動。沒接觸過的人，常會誤認為辯論跟吵架一樣，不需要任何技巧或學術知識。其實，真正的辯論通常探討政府無法解決的社會議題、深奧的哲理

和未來可能發生的事件。不同的辯論模式準備時間也不同，有的長達幾個月、有的短至15分鐘；辯者必須具備清晰的邏輯思考能力、快速的反應力、良好的溝通能力和傑出的文字架構能力。

因此，這些全部都是辯論營存在的理由：解開迷思和打破青少年對自我能力認知的框架。除此之外，辯論營更是一種「傳承」：雖然主要指導的是老師，但每場辯論賽後實際給予評論與教導的，則是曾經也茫茫無知的辯論社團學長姐們。講評時，聽起來苛刻的他們，也是一路走來才知道辯論的困難，所說的一字一句都是基於對學弟妹的寄望。相信，經過五天的寒假英語辯論營，每一位參加的年輕辯士，都能領悟辯論的真諦並自信滿滿地站在未來的每一個舞臺上，大聲地宣告：「I am a debater!」



參加學生認真準備辯論資料

# 國小部 多元 趣味 閱讀 智慧王

圖、文/國小部閱讀推動教師 張雅婷

在一次研習中，聽了陳欣希教授分享107學年度臺北市國中舉辦的「閱讀智慧王」活動，見證了學生深度閱讀的多元能力，也兼具趣味性。於是，我與幾位對閱讀有興趣的志工家長，共同規劃了高年級「南科閱讀智慧王」的五個關卡。期末考結束後，在大家的期待中展開五、六年級兩輪的活動……

每一關關主解說闖關內容後，各班都充分發揮合作精神，努力達成任務。在定格劇這關，學生們很投入的討論如何用六張照片呈現整本書的內容，關主們一方面觀察孩子的合作態度，一方面當星探發掘校園中的「導演、編劇、諧

星、最佳男女主角」，瞧見學生們在沒有事前準備任何道具下，善用體育館的運動器材做創意運用，令關主們捧腹大笑！更讓人驚豔的是，某些班級學生為了正確傳達書中情節的意涵，將「彩色照片」轉成「黑白照片」，使用平板的能力令老師自嘆弗如，一本本書籍經由學生們的演繹躍然紙上！

在電腦教室進行的資料收集這一關，有人趴在地板畫表格整理訊息、有人用電腦查索書號、有人上下樓跑得氣喘吁吁，為了從圖書館找到相關的書籍；另外三關是將不同的閱讀理解策略呈現在海報紙上，各班學生們都努力翻書找

答案、分工寫答案，最後穩健的上台報告，平日不看書的也能畫畫插圖，學生們各顯長才。兩節課的闖關過程緊張又刺激，學生要在三十分鐘內完成任務，接著關主與學生們共同依據評分規準評分，對關主是很大的考驗。

處處飄滿書香、濃濃的同學合作情誼，是校園中最美的風景。學生們回饋說：體驗到閱讀原來是這麼有趣，也學到了不同的閱讀策略及分工合作，收穫豐富。未來，期望這點燃的閱讀火花持續發光！



在電腦教室整理資料，並利用圖書館網站查找補充書籍的索書號以便到圖書室找出書籍



分工合作看書、討論、書寫答案，校園處處是書香



閱讀、討論任務的成果報告



共備三個月的志工家長擔任關主，與學生們共同評分



學生用平板拍的[記憶傳承人]的一幕：慶典儀式

## 圖書館 2020圖書館之夜—有你真好

圖、文/國中閱讀推動教師 陳怡芳

2020「圖書館之夜」在12/24(四)耶誕夜，於圖書館大廳溫馨展開，這次的活動主題訂為「2020有你真好」，在疫情瀰漫全球的這一年，期望在歲末之際，趕走「惡靈」，擁抱2021。前半場：音閱傳情

燈光、背景、音樂，打造出圖書館大廳溫暖的氛圍，我們齊聚一堂期待師生精彩的表演。學生的部分有國中部、雙語部、國小部、高中部四部學生代表，相繼以美聲歌唱、活潑的舞蹈及小提琴、吉他、木箱鼓等樂器演出，無不熱鬧吸睛。

接著，玠汝老師一身文青裝扮自彈自唱著林宥嘉

的說謊，既深情又帥氣；蕊先老師穿著一襲小禮服，詮釋經典音樂劇「貓」的主題曲Memory，讓人彷彿置身百老匯劇場，聽得如癡如醉；壓軸加奇老師先以卡謬的鼠疫作為鋪陳，要大家思考面對疫情帶來的恐慌，我們將以何種態度面對？最後在五月天的突然好想你的歌聲中，提醒大家要珍惜彼此，非常激勵人心。

後半場：影片、美食饗宴

今年播放老少咸宜的「Frozen2」，大家一邊欣賞電影，一邊享受美味的buffet，好不愜意！電影散場，終將離別，願我們和艾莎一樣，傾聽內在的聲音，揮別過去憂傷，迎向璀璨未來。

### 習閱兒說書趣



作者：龍應台  
出版：時報出版  
封面來源：博客來

## 大武山下

文/國中閱讀推動教師 陳怡芳

有別於以往的散文筆法如：親愛的安德烈、目送……等書，這本是龍應台的第一部長篇小說，甫出版便在誠品榮登暢銷排行榜榜首，新書剛補貨完，立即售罄，我也曾在誠品撲了個空，可見其魅力。

故事一開始，主人翁來到國境之南，大武山美麗動人的身影，溫柔的照亮山腳下純樸的潮州小鎮，小鎮居民在作者細膩的筆觸下輪番上場，每個人物對主人翁而言皆是一段奇遇，各有不同的故事。其中，14歲失蹤、死亡少女「小鬼」的出現最令我期待，14歲的「小鬼」時而保有該年紀特有的純真爛漫，時而成熟穩重的有如哲學家。另外，員外寫情書給受刑人的那段佳話，也讓我動容。這本書除了精彩的小說情節，也談愛、談生死、聊植物、說歷史、講思辨，層次之豐富，情感之飽滿，值得你我細細品味。

追蹤龍應台粉絲專業多時，龍推出新書時，我以為是一本關於隱居大武山下生活的散文作品，沒想到是一部扣人心弦的小說，大力推薦給喜歡龍應台、喜歡懸疑推理、喜歡小說的你。



玠汝老師吉他彈唱



高中部學生自製宣傳簡報



加奇老師吉他彈唱



李振宇同學暖場表演



雙語部雙妹舞蹈表演



李忻韻演奏鬼滅之刃



高中部學生彈唱表演



蕊先老師演唱Memory

### 圖書館快訊

- ★ 3/8新書展示(一)
- ★ 3/8視覺筆記術講座(高一6、7節，遠見)
- ★ 3/8國中晨讀、行動書車開始
- ★ 3/29-4/16學習歷程作品展
- ★ 4/23世界閱讀日活動--春天音閱會 (PM6:30，體育館)
- ★ 5/3新書展示(二)
- ★ 5/3-5/7 畫我母親展