

新女校評



發行人：孔建國
發行單位：彰化女子高級中學
出版：秘書室
地址：彰化市光復路62號
電話：04-7240042
網址：www.chgsh.chc.edu.tw
刊頭題字：尹港生

忍字

校長 孔建國

某年聯考作文題目出了「說忍」，大部分考生就題立論，闡述「忍」的重要

，有謂「忍」一時風平浪靜，退一步海闊天空；有謂「忍」一時之氣，免百日之憂；有謂「忍」是通往成功的試金石；或引韓信甘受胯下之辱，終能拜將封侯；或引婁師德告誡其弟，有人唾面，不擦拭潔淨，讓其自然乾掉；或引張良忍受圯上老人三番兩次考驗，才能獲得太公兵法，為王者師。但也有考生愛跟分數開玩笑，昌言「忍」已不合時宜，處今之世要「忍」何用，甚至還言之鑿鑿，當你發現妻子紅杏出牆、女兒被人欺侮、錢包被搶、機車被偷……時，請問你還能「忍」嗎？閱卷老師看了掩卷嘆息，孺子真不可教也。

現代人求快捷、求速成，不太講「忍」，認為那是老生常談、冬烘先生的話，其實不管社會如何進化，科技如何進步，人際關係如何嬗變，「忍」仍是修練的基本功夫。青少年在求學階段，我個人認為必須忍受四件事：忍受自我、忍受挫折、忍受責任和忍受誘惑。

(一) 忍受自我

「我」是世界上的唯一，對於自我的家庭出身、身體外表和智慧能力，必須謙卑忍受。

我們沒有選擇父母的權利，不論你出身在富貴官宦人家，或者貧窮工農子弟，都應該坦然面對，不必驕矜，不必怨尤。將相本無種，英雄何嘗論出身，只要積極奮鬥，都能出人頭地，光耀門楣。

「身體髮膚，受之父母」，有人先天基因好，有人後天環境佳，因此呈顯了高矮、胖瘦、醜陋、圓缺等表象，高矮、胖瘦、醜陋、圓缺，以莊子齊物論觀點來看，都是一樣的，殊不值計較，何況身體外表是無常的，不是金剛不壞，會隨時光而褪色，唯一要珍視的，倒是在那顆美麗而善良的心。

「聖賢才智平庸愚劣」，有時是命定的。有的人「高」，讀書做事真輕鬆；有的人「中」，讀書做事很勤快；有的人「低」，讀書做事頗費勁。「天生我才必有用」，不必羨慕他人，不必懊惱自己，以勤補拙，同樣可以成功。中庸不是說過：「人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，雖愚必明，雖柔必強」，不妨三復斯言。

(二) 忍受挫折

天下不如意事，十常八九，我們經常會遇到挫折、困難和不如意。高中女生遇到的挫折，以學業

、同儕關係、家人關係、交友、情緒問題居多。

同學能進入彰化女中，在國中都不是泛泛之輩，到了高中，發現人外有人，天外有天，從前每科目都考九十、一百分，而今一下變成六、七十分，或者不及格，

父母不滿意，你更無法接受；之前都是班上或全校的佼佼者，一旦掉到幾十名或幾百名，心理哪能調適，挫折、壓力排山倒海而來，你必須學習忍受，找出原因，尋求幫助，做好預習、學習、複習，不能逃避，不能退縮，這是一場勇往直前的挑戰。

同儕之間的接納，遠勝過父母、師長的關心。有時陌路可以結為知交，知交也可能變成陌路；交新朋友不容易，棄絕老朋友卻易如反掌；這對我們來說，是極為殘酷的。學習怎樣做個好同學、好朋友，盡到同學之誼、朋友之道，修補裂痕，以同理心對待別人，你在班上才會受到歡迎。

家人是臍帶相連的關係，你不能選擇與逃避。父母子女、兄弟姊妹，本該和好相處，共享天倫，可惜受到經濟、觀念、思想、人格、性別等因素影響，有時會有緊張、火爆、冷漠，甚至干戈相向的場面，這真是何其不幸！你要尋得協助，保護好自己，如果癥結出在你身上，你可能要放低姿態，多加溝通，讓家人瞭解你自己。

哪個少女不懷春，結交異姓朋友，不宜過度交往，以免替自己帶來麻煩，最好不要影響功課、健康或人際關係，否則多頭煎熬，肯定會「朝如青絲暮成雪」，不幸和友人分手，也要懂得分手哲學，以免傷人傷己。

情緒管理也是一門學問，要知覺自己的情緒，適度且適時地發洩情緒，情緒管理不得宜，肯定你不是受歡迎的人物。

(三) 忍受責任

高中是人生的關鍵期，你漸漸脫離稚氣，轉趨成熟理性，從前黃毛丫頭，蛻變成窈窕淑女，在這樣一個成長階段，你要學習承擔責任。

我常告訴同學：「人要做好，身要練好，書要讀好。」這便是高中階段的重要責任。

「把人做好」是根本，根本鞏固，加上身體健康、學識豐富，才能成就事業。如果人做不好，光是身體強健，力能扛鼎，可能流於粗鄙鄙陋、橫逆悖亂；光是書讀得好，學貫古今，可能流於驕傲迂腐、師心自用。建議妳從「陶冶高尚品德」、「培養良好習慣」、「重視人際倫理」入手，努力「把人做好」。

有健康的身體，才能走長遠的路，一旦失去健康，財富、名利、地位等，都沒有意義。想要成為企業家、學問家，都要有一副好身體，否則如何挑起重擔、如何從事研究。建議妳從「促進身心健康」、「從事正當休閒」、「增進運動體能」入手，積極「把身練好」。

年輕正是「好(念)讀書」的時候，如果不「好(念)讀書」，那是非常遺憾的事。尤其現在大學錄取率高，碩、博士多如過江之鯽，如果不認真唸書，想要成功也難。建議妳從「厚植基本能力」、「發展多元智慧」、「傳承精英教育」入手，及時「把書讀好」。

(四) 忍受誘惑

人生各個階段，時時要面對各種誘惑。孔子說：「君子有三戒，少之時血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」二千五百多年前，孔子就洞穿人性的弱點，提出少年戒色、壯年戒鬥

、老年戒得(貪)的藥方。其實色、鬥、貪，在我們一生中當道，是無時無刻不在誘惑著我們，只是輕重分量不一，少年時期「色」的誘惑高，壯年時期「鬥」的成分重，老年時期「貪」的比重最大。

告子說：「食色，性也。」美色，人人都喜歡，李安拍色戒，其實在戒色。英雄難過美人關，有李延年的歌為證：「北方有佳人，絕世而獨立，一顧傾人城，再顧傾人國。寧不知傾城與傾國，佳人難再得。」美人也同樣難過型男關，宋玉登徒子好色賦做了很好的描述：「天下之佳人莫若楚國，楚國之麗者莫若臣里，臣里之美者莫若臣東家之子」，這全天下最美的東家之女，「增一分則太長，減一分則太短，著粉則太白，施朱則太赤」，真是高矮適中、紅白勻稱的美人胚子。再看她「眉如翠羽，肌如白雪，腰如束素，齒如含貝」，豈非天生麗質，人間難得，她一笑可以「惑陽城，迷下蔡」，這樣的美人居然迷戀宋玉，登牆窺探他三年。高中是讀書衝刺的好時機，對於美色，只宜遠觀，不可近褻；只宜欣賞，不必占有。情慾衝動，情感氾濫時，千萬拿理智來煞車。

暴力爭鬥，是人類獸性的殘留，不論是肢體暴力、言語暴力、武裝械鬥，都不能解決問題，反而使事態更加嚴重，嫌隙更加擴大而已。歷史上，常因一人好鬥，而弄得整個民族、整個國家，甚至整個世界動盪不安。社會上，匹夫好鬥，拔劍而起，造成人心惶惶，百姓不得安居樂業。學校裡如果發生霸凌或凌虐事件，學生無法免於恐懼，不能在安全的情境下學習，教育也就不能成教育，學校也失去存在的功能。當我們有不愉快時，心平氣和地坐下來，理性溝通，和平解決，這才像個文明人。

金銀財寶，是人人所冀求的，要取之有道。假日出遊鹿港，看到商店有以「四知」為名，「四知」是什麼內涵？後漢書楊震傳提到，楊震做太守時，昌邑縣令去求見他，趁夜以十金餽贈，且對楊震說：「天這麼晚了，沒有人會知道此事。」楊震說：「天知，地知，你知，我知，何謂無知。」「四知」就這樣流傳下來，為世稱頌。但世俗人很多都是見錢眼開，貴為國王、總統、總理等，收取回扣，接受賄賂者，所在皆有；銀行家、企業家、董事長，掏空銀行、公司，捲款而逃的，比比皆是。道義放兩旁，貪字擺中間，人人向錢看，無所不用其極地撈錢，那就應驗孟子的話：「上下交征利，而國危矣。」紅樓夢「好了歌」其中有一段跟貪財有關：「世人都曉神仙好，只有金銀忘不了。終朝只恨聚無多，及到多時眼閉了。」我們能不及時省悟嗎？下回當我們看到金銀財寶，見到美金台幣，或者名牌手機、相機、鑽表、轎車、服飾時，想一想該不該、要不要、可不可。求學時期，養成勤儉節約的美德，知足守分，將來「貪」字才不會接近我們。

國立彰化女中97學年度新進同仁基本資料

姓名	出生年次	性別	最高學歷	職稱	任教科別	原單位職稱
黃婉甯	70年次	女	國立清華大學 中文系碩士	試務組長	國文科	初任
林怡光	72年次	男	國立臺灣師範大學 教育學系	教學組長	英文科	台東女專 中專 台任教師
蘇靖雯	73年次	女	臺灣師範大學 體育系	衛生保健組長	體育科	桃園縣東興 國民小學 國教
陳淑娟	57年次	女	國立中興大學 企管系	會計室佐理員		雲林縣林 雲教育 國教

畢業典禮

97.6.18 九十六學年度畢業典禮



學妹幫學姊佩花



畢業生致詞



校友會林前理事長頒獎給優秀畢業同學

校長赴西安參加兩岸中小學素質研討會 97.7.24~7.31



代表台灣出席人員做總結



擔任共同主持人



參訪西安實驗小學



參訪西安八九中學

97選填志願輔導說明會 97.7.21



陽明資優成長營 97.7.21



申請入學新生營至明道大學參訪 97.7.10



本校技工工友電腦研習營 97.8.12



校友會理事長黃淑娟夫婦陳永昌接任彰化扶輪社社長



校長致贈陳永昌社長紀念品 97.7.5



本校校友管樂團於介壽藝文館演出 97.8.24



大學多元入學方案種子教師研習會 97.8.19



李垣武督學巴長泓督導頒發學產基金慰助宋黛薇同學



正新輪胎黃重仁副總經理致贈本校交通背心

賀

315林玉婷獲第十屆台灣區TRML高中數學競賽全國銅牌獎!

賀!! 跨校網讀9704梯次優秀得獎名單

班級	作者姓名	名次	班級	作者姓名	名次
102	董佩君	第一名	112	柯欣慈	第三名
103	黃婉晴	第二名	113	溫佳盈	第三名
213	林玟廷	第二名	113	余依珊	第三名
101	張雅琪	第二名	206	江佩珊	第三名
101	黃凱妮	第二名	112	李宜臻	第三名
213	王瑋婷	第三名	107	黃佳玲	第三名
113	陳珈儀	第三名			

賀

214王奕方、江宜倫、連以娟、蔡旻盈參加第48屆全國科展

榮獲化學科佳作『小兵立大功—粉筆在化學實驗中的應用』

賀

2008年國際奧林匹克機器人大賽彰化縣校際盃選拔賽(高中職組)

第一名: Leader Robot
晉級全國總決賽(一年7班) 鄭安棋、羅苴璋

第二名: 藍寶堅尼J.S.A (一年7班) 林姸庭、黃文珊、賴映融

第三名: T.H.K. (一年3班) 胡佳琳、洪婉婷、柯佩嫻

佳作: Emily戴隊(一年1班) 戴婉婷、蕭婷云、鄭宜庭

佳作: 閃亮一三(一年3班) 許乃心、陳珊婕、陳俐諤

賀

2008全國單字大賽 本校七名同學進入全國總決賽

313 王瑋婷 中區第一名

315 鍾佳蓉 中區第三名

315 莊雅淳 中區優選

315 林昀欣 中區優選

313 林玟廷 中區優選

313 張嘉惠 中區優選

313 林淑婷 中區優選

獻上最深的祝福與鼓勵

黃筠婷

原畢業班級：315

高雄醫學大學牙醫系

對於高中生來說，高三的時光是最難度過的，對未來的抉擇，以及學校課程進度和複習兩方面所給予的壓力，都使得「高三」成為煎熬和疲累的代名詞。然而，許多決定未來的時刻都在高三這段時間中，如何好好規劃和如何紓解壓力便成了高三學生們最重要的課題。

高三的課程是由進度和複習交織而成的，常常會使人擔心顧此失彼，這時，最好的解決方法便是跟隨老師的腳步，採納老師給予的各項建議，老師們是累積了很多的經驗，將最好的方法傾囊相授，因此，無論你多麼不贊同或不以為然，千萬不能將老師的真心建言擱置一旁，適時的採用將會對你的大考有所助益。

彈性，不要每個時間都排的剛剛好，若有突發狀況，將會使你的進度延遲，進而影響到後面的進度；第三，盡量配合學校的模擬考範圍，模擬考與學期中的段考有所不同，大範圍的內容，各種題型的融合，需要多次的練習才能了解如何應付即將來臨的大考，但若尚未準備好就參與考試，就好像浪費了一次練習的機會，是不值得的。讀書計畫

在高三占了一個很重要的部分，它會讓你再大考前唸完一定的部分，並安定你考試時的心情，實踐讀書計畫需要耐心與恆心，期望各位學妹們都能寫出最適合自己的讀書計畫。

此外，良好的讀書計畫也是幫助你在大考獲得高分的好方法之一，製作好的讀書計畫有幾點需要注意：第一，不能偏重某一科，要平均，特別是不擅長的一科，更要耐心的花時間加強；第二，要有

來說，它的幫助卻不僅僅如此，除了徜徉在書中的世界，可以使我忘卻讀書時的煩悶與疲憊外，更降低了我對大考作文的憂心，書中的描述，結構，甚至其中引用的名言佳句，都成為我寫作的最好典範與素材，當然，任何會令人沉迷或沒有較好內容的書，例如漫畫書或言情小說，在此時都必須避免，雖然他們可以提供一定的娛樂，但卻相對的花費過多的時間，倒不如先暫時放下這些，等待大考結束再毫無負擔的享受其中。

每個人都或多或少有壓力，適度的壓力將會成為你前進的動力，反之，卻會形成一道阻止你成功的高牆。壓力的調適是個很難的課題，即使是經驗豐富的人也很難完全掌握它，我只能祝福各位學妹能健康康康、安穩穩穩的度過這一段時間，在大考中大放光彩。

準備大考真的是很不容易的事，身旁的老師和家人都深深為你們擔心，如果遇到無法跳脫的困境，一定要記得尋求週遭親友的協助，他們是最不吝於給予幫助的一群。最後，深深獻上我的祝福與鼓勵給各位學妹，期望你們都能前進最理想的大學，擁有最棒的大學生活。

許惠翔

原畢業班級：304

長庚大學醫學系

1. 請問學姊如何分配時間？有無時間管理的訣竅？

對於我來說，因為我沒有補習，所以每天讀書的時間都是固定的，就從放學六點一直到十二點。首先我會先聽每天必聽的英文雜誌，因為比較輕鬆，不要一開始讀書就讓自己非常緊繃，這樣很容易彈性疲乏。再來我會依明天的考試內容來分配讀書時間，個人習慣先讀文科，再讀理科。不管是高一高二，還是即將要面臨學測的高三學妹們，我都建議先把明天需要準備的科目先準備好，才不會到最後天天被考試卷追著跑。你會痛苦死！對高三的學生來說剛開始

還是照著老師的複習計畫走，我相信老師的計畫一定都是非常完善的。如果還有時間我會涉獵一下課外書，從事一些自己喜歡的娛樂，放鬆心情。學姊想告訴你們，時間管理沒有什麼訣竅，只要你能養成每天必讀書的習慣，我相信在高中這三年你一定是無往不利的。高一高二的學妹們趁現在下定決心，剛開始也許痛苦，但是當你在學業上有所成就的時候，你會樂此不疲的！高三的

學妹，也還來得及，現在正是全心全意讀書的時候，拿出紙筆寫下你的計畫，然後照著計畫，完成一項劃掉一項，當你發現全部完成時，你會非常快樂，因為你離夢想又更進一步了！

2. 學姊怎麼處理高三的壓力？

高三的確很辛苦，每天都得考上下各科的試，除了複習還要接受新的知識。但是學姐要告訴你們，其實只要學著接受它，按部就班的讀書，高三這日子會是你高中生涯裡最充實，跟同學感情也是最好的時候！有壓力的時候就從事一些平常自己喜歡的活動，跟同學打球，或者吃飯的時候跟大家聊天，會讓自己心情放鬆一點。學姊其實在高三要學測前，每天回家心情都很煩躁，常常頭痛。所以我一回家就先睡覺睡到半夜1、2點，再爬起來讀書，但是常常爬起來以後心情更煩躁，老是覺得讀不完，然後就哭著的發洩管道，這樣才會更平心靜氣的度過高三這日子！

3. 生涯規劃是何時和如何確立的呢？

我想現在很多學妹都還沒有找到自己未來想從事的職業，也沒有什麼特定的興趣。其實學姊我一直都是這樣，我真正百分百確立我要走醫學這條路，是在我考上長庚醫學系以後，系主任幫我們辦的一場兩星期的研習營，讓我深深愛上這樣的生

沒有參加競賽或社團，課外活動有無特殊表現？

高中三年學姊的成績一直保持著一定的水準。我認為不能只看分數名次，在你心中一定要有一把衡量自己的尺，第一名還是不能滿足，要不斷超越自己，這樣才會有進步。高中競賽是很重要的，學姊雖然有代表學校參加學科能力競賽，還有跟同學組隊參加數學比賽，雖然有得獎，但是出去後才知道這真的太多了！競賽不只是为了拿獎狀，競賽會讓你大開眼界，會讓你學到更多東西，認識更多比自己厲害的人，所以高一高二趁現在有時間多多參加比賽，會讓你高中生活更多姿多采。至於高三的學妹，我建議你們可以參加奧林匹亞，對校內的課業也有幫助。

4. 是用哪一種管道進入這個校系？這個科系有哪些入學管道？

學姊是用學測、學校推薦的方式進入長庚醫學系的。長庚醫學系跟其他大部分的科系一樣，有三種管道：學校推薦、個人申請、登記分發（醫學系都沒有繁星）。學校推薦一定要好好運用，填寫時一定要跟有經驗的老師討論。

5. 學姊在高中時的成績狀況？有

林庭媛學姊也分享了她的讀書方法喔！請參看大榕樹第22期！

