

第廿四期

彰女校評

季刊



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

五多五少 揮別煩惱

校長 孔建國

高中生面對課業、考試、生活上的壓力，難免會有煩惱，這些煩惱有時化為前進的動力，激勵你不斷成長與蛻變；有時卻成了前進的絆腳石，拖累了你的青春與前程。這裏提出「五多五少」，以供參考。

*多努力，少悲情

「進廚房就不要怕熱，怕熱就不要進廚房。」人們如是說。

我則要說：「進高中就不要怕苦，怕苦就不要進高中。」

高中課業繁重，老師唯恐你學測、指考考不好，無法考上理想大學，因此準備了許多營養的材料，等著你努力去吸收。

日昨碰到一位剛畢業的校友，她學測、指考考得不盡理想，當然要上國立或老牌私立大學也沒問題，但她志向高遠，只好壯士斷腕，到補習班衝刺，每天過著軍事化的生活，這時才有點後悔，當時為什麼不多加努力，彰女的老師比補習班老師還會教，學校也提供良好的讀書環境，可惜的是到了高三，還兀自抱著「讀書與遊戲，一半一半」的心理，以百分之五十的精力、時間讀書，其餘百分之五十則拿來遊戲，其結果可想而知。

*多結網，少羨魚

臨淵羨魚，不如退而結網。
綠衣黑裙、卡其衣褲，是多少青少年

所嚮往的。每年兩校考上台大的總數約占台清新鮮人的三分之一，穿上它們，彷彿就與台大有約。其實綠衣黑裙也好，卡其衣褲也罷，那只是外在的標記，如果不努力，照樣與台大無緣。

同樣的，不必羨慕資優班，雖然它的光環比較亮一點，如果你也像資優班的學生一樣，少一點娛樂，週末假日到校讀書，做到「課前預習、課中學習、課後複習」，時間管理做得好，碰到難題「打破砂鍋問到底」，一樣會豐收滿滿的。

班上成績好的，與其羨慕她，不如學學她的讀書精神和方法。

*多讀數理BOOK，少玩FACEBOOK

科技進步，資訊撲天蓋地應用到人類生活的各個層面，為我們帶來了莫大的便利。手機、電腦，幾乎成了青少年不可或缺的東西，機具推陳出新，軟體日新月異，青少年趨之若鶩，傳簡訊、上網TALK，部落格、FACEBOOK更是非玩不可，長時間浸淫其間，不但功課受到影響，身體健康、人際關係也被連累。

而數學、理科(物理、化學、生物、地科等)，往往是高中生較感頭疼的科目，尤其物理，老師講解時都懂，碰到問題要解答時，往往束手無策。

不論自然組、社會組，數學、理科如果學得好，學測便可以拿較高的級分。最近經過高三某一班級，該班張貼了幾個醒目的字句：「75加滿。」通常到加油站加油，加油站員工會問：「加什麼油？」我則答以「95加滿」。「75加滿」，不就是學測滿級分嗎？同學的志氣高，要想「75加滿」，數、理科目是不宜輕忽的。當然

指考時，社會組的數學考好，自然組的物理、化學、生物考好，對志願的選填，也是無往不利的。

*多運動，少病痛

你運我動身體好，身體健康才是寶。運動的好處多多，諸如美容瘦身、提升免疫力、增強體能、促進新陳代謝、消除煩惱等，同時在運動過程中，還可以領略出一些道理。譬如打籃球，想要進球必須多練習，此之謂「熟能生巧」；搶籃板球要占好位子，跳的時機要掌握好，此之謂「捷足先登」；不能單打獨鬥，必須相互支援，此之謂「團隊合作」；輸分時不氣餒，贏分時不輕浮，再接再厲，此之謂「穩扎穩打」；而事先資訊的搜集，瞭解彼我的打法，此之謂「知己知彼」。

讀書與運動是相輔相成，而不是相互矛盾的。運動非但不會擔誤讀書時間，相反的，可以增強記憶、腦袋放

空，蓄積更多的能量。讀書坐久了，四體不動，五臟少動，病痛自然上身，每天三十分鐘的運動，促進身體健康，讀起書來也會神清氣爽、事半功倍。

*多感恩，少抱怨

感恩是幸福的法門，抱怨是煩惱的淵藪。生活中的所有，不可能盡如人意。如果人生不如意事十常八九，那麼就記得一二(得意事)，忘掉八九(不如意事)吧！能夠這樣，抱怨便少多了。

「一日之所需，百工斯為備」，這就值得我們感恩。在我們成長歷程中，多少人給我們協助，幫助我們渡過難關，難道不該感恩嗎？

青少年往往認為父母生我們，當然要給我們吃的、穿的、用的，供我們讀書；老師領國家的薪水，自然要傳道、授業、解惑；政府收取納稅人的錢，教育及公共設施必然要做好。但當我們在享受這一

切成果前，我們何嘗盡了一點心力，這難道是天上掉下來的嗎？就算是天上掉下來的，不也該感謝老天嗎？

試考不好，不要抱怨題目難，可能是準備不夠。手機不新穎，不必抱怨功能不強，可能父母的手機都沒有你的好。教室沒有冷氣，攝氏三十幾度高溫下聽課，的確夠辛苦，而老師仍要揮汗如雨地上課，父母可能在大太陽底下工作、種田，或四處奔波操勞，能不感恩而少抱怨嗎？

高中三年，人生的黃金年華，這時記憶力、領悟力、創造力及體力都處於巔峰狀態，宜趁此時奠定人生完美的基石：多努力讀書，少賦新詞強說愁；多退而結網，少臨淵羨魚；基礎科學多下功夫，少玩FACEBOOK；多運動強身，少病痛纏身；多感激周遭的人、事、物，少點抱怨不滿，以培養良好美德。能如此，煩惱自少，前程可期。

校外競賽優勝紀錄 (99.6.10迄今)

競賽項目	名次	參賽學生	指導老師
2010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2名	謝宜珊 施雅禎 廖怡蘋	張志文
	高中職組第3名	鄭雅心 李佳穎	張志文
99年度彰化縣本土語文競賽	高中組閩南語口說藝術第一名	213劉家秀	陳岳禧
小論文寫作9903梯次	特優	204溫偉辰 207尤湘懿 207吳佩蓉 207吳念庭 207邱于芳 207洪嘉宜 207陳麗華 207傅家容 207曾家琪	
彰化縣99年度春暉專案 才藝創作競賽	防制物質濫用 漫畫類第二名	212 陳又瑀	
	防制物質濫用 漫畫類第三名	214 張琦雯	
	菸害防制 海報類佳作	101 李奕蓁	
2010思源科學創意大賽複賽	一等獎	214邱怡云 214蔡宜靜 215阮靜萱 215林佳誼 215梁友亭 215陳旻琪	陳炯勳 張文平 陳琬菁 邱世忠
2010年國際奧林匹克機器人大賽中區賽	優勝	張維婷 梁巧玟 邱怡云	李建嶠
2010 IEYI 世界青少年發明展 台灣區選拔	社會貢獻獎甲等	314羅茵茵	林明弘
第12屆TRML競賽	中區優良獎	315 王乙真 林竺君 溫梓丞 陳韻竹 謝宜君 陳岱君 游佳霖 蘇于晴 陳藝云 林文瑜 游喬茵 林文瑜 林慧君 張晏瑜 陳品蓁 張琦雯	莊孟綉 孟秀玲 韋

(小論文寫作9903梯次本校獲獎人數眾多，未能盡列，詳見本校網站)

歡送退休同仁99.6.30



▲王家智老師退休國文科同仁獻花



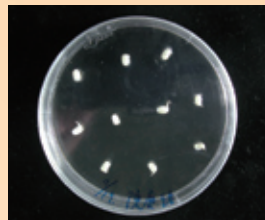
▲護士林素貞小姐退休學務處致贈禮品

人事室發放教職員生日禮券99.6.30



中興大學高中生參與研究室研究學習計畫99.7.5~7.30

本校37位高二同學，利用暑假參與中興大學的研究學習計畫。在為期四週共八次的課程中，由興大教授及研究生指導，進行專題研究、實驗或資料蒐集等學習活動。



▲看我可愛的水稻寶寶

科學大樓開工典禮99.7.12

本校科學大樓興建案已通過行政院核定，工期預定一年。7月12日上午十點舉行開工典禮，除本校家長會、校友會外，立法委員翁金珠、教育部黃新發副主任、林灯松督學、縣府黃機要秘書、彰化市邱市長、前任溫市長、林滄喜議員等都親臨祝賀。



▲教育部中部辦公室黃新發副主任致詞



校友管樂團演出99.8.1

一年一度的校友管樂團公演，今年主題為「經典卡通盛宴」。在金世琪老師的指揮下，校友們演出世界各國著名的卡通配樂，將全場聽眾帶回愉快的童年時光。



交通大學數理研習營99.8.4~8.6

由特教組長林老師帶隊，高二15班同學赴交大參加「中區國立高中五校數理資優班數理教育校際特色課程—數理研習營」，與中區名校學生交流學習。



欖仁盃球賽99.8.14

體育組主辦的第三屆欖仁盃球賽於暑假期間舉行。得獎的隊伍如下：

	排球賽	籃球賽
第一名	彰化高中	彰化高商
第二名	員林高中	彰化女中B
第三名	台中女中	台中女中



青年領袖論壇99.9.2

交大辦理「科技城市聯盟大學校長論壇」，本校獲邀參與「青年領袖與世界大學校長對談」活動，全程以英語進行。由孔校長親自領軍，陳人玉、張婉茹、胡雅雯、李淑芸、蔡沛儒五位同學代表彰女參與對談。



教務處訊 高一新生暑期夏令營

99.8.4~8.6



教務處為協助高一新生順利探索高中課程銜接，以適應高中學習生活，於八月四日至八月六日開辦為期三天的高一新生暑期夏令營。第一天由本校李昭容老師帶領學生進入時光隧道，探索彰化的歷史人文，以及彰化女中的傳統與現代之美。接著由康原老師帶來的〈傳唱台灣詩情〉，引導學生進入台語詩繽紛的世界。下午的〈機器人王國〉是由鄭運鴻教授帶來的新觀念新視野，藉由日本機器人產業的發展，去激發學生要勇於提出自己的創意並去實踐。

第二天由訓育組黃美惠組長教導學生用藥的知識，接著是黃承達老師引領學生進入新詩的唯美世界，劉國強老師藉由生物圖片和播放自製的黑冠麻鷺影片與新生談論生態環境教育。下午的〈英文說唱跳〉由LifeABC團隊和新生快樂玩英文遊戲，新生們不僅勇於上台更勇於開口說英文與主持人們互動，全場氣氛High到最高點。當天也恰巧是兩位主持人的生日，全場齊唱生日快樂歌為他們祝福，校方也送上禮物祝福兩位主持人。

第三天一早，黃美惠組長先帶領學生做伸展操，接著由蔡家興老師介紹資優鑑定流程。再來是郭兆偉秘書長主講〈大洋的旅者〉，引領大家思考海洋環保的重要性，新生們踴躍發言，全場籠罩在海洋與人類的哲思氛圍中。下午的學姊經驗分享，不僅讓學姊們勾起在彰女的回憶也讓新生對彰女有更多的了解。最後新生們帶著充實的知識，在融洽的氣氛中，圓滿結束此次的暑期夏令營。（撰稿：鄭伊秀）



祕書室訊

99.6.14

內蒙古教育人員訪問團蒞校參訪

透過彰化縣教師會前理事長廖銘潭的居中連絡，6月14日下午來自內蒙古赤峰市及包頭市的教育官員及當地校長主任們一行10人到彰化女中參訪。本校家長林崑輝會長、全國校友會黃淑娟會長以及校內主任們竭誠接待。在演講廳內，由孔校長簡報，並招待內陸的朋友們品嚐台灣土產的熱帶水果；



▲林會長歡迎遠道來賓

短短的兩個小時參觀，內蒙古訪問團對彰女設備的完善，學生的活潑，校風的自由，留下了深刻的印象。



▲赤峰市喀喇沁旗教育局局長董瑞峰致贈本校紀念品

隨後參觀校園環境設施。6月14日當天大雨傾盆，讓很少看到雨水的內蒙古朋友嘖嘖稱奇。



▲離校前合影



新進老師介紹



數學科**林永春**老師
東吳大學
商用數學研究所碩士
天蠍座

最近常聽到這句話…「投入越是深入；付出就會傑出」，沒錯，在踏上教育這條路之後，我對這一句話的感觸也就越深，一位老師之所以會成為學生和家長喜歡的老師，想必這一位老師一定是一位投入且傑出的老師。而我帶著一顆真誠、執著的心，走向教育這條不悔的路，而每個孩子都是父母心中的一塊寶，本著同理心來照顧這些孩子，期望為孩子打造一個充滿歡笑、且具知識探索的學習環境。也期許自己及學生都能在將來的生活中，找尋到源源不斷的成長契機與樂趣，當個投入且傑出的人。



國文科**蔡其蓉**老師
國立台灣大學中文所
射手座

初踏入彰女校園，還記得妳心中對於自己會有什麼樣的期許嗎？

十六、七歲青春正好的妳，對未來一定也有著美麗的憧憬，並且正努力追尋吧！

我原非半線子弟，在台南度過我的十八歲生日後便負笈台北求學多年，直至最近才來到彰化成為彰女一份子，彰女校園之於我是陌生的，然而女校氛圍以及白衣黑裙卻是再熟悉不過的印象。

於是，我想起我的十六、七歲。

和大多數的妳一樣，我埋首書堆中，為心中美好的未來努力著，我知道追尋夢想的路途必定充滿挑戰，或許還有諸多艱辛，卻每每期待多年後回首這段日子將有無限的懷念與驕傲，為了這樣的憧憬，便有了向前衝刺的動力。

現在我走在彰女校園，初步完成了當年的夢想，高中生活果真成為我人生中最快樂、最難忘的回憶，我想以此鼓勵妳：把握青春時光，堅定而勇敢地向夢想走去吧！

祝福妳，女孩！願妳也擁有一段精采而難忘的高中歲月！



主任教官**劉政龍**中校
陸軍官校政治作戰研究班
彰化師範大學公共行政學碩士
水瓶座

能進到彰化女中服務可以說是令人稱羨的事，因為傳聞彰化女中的同學個個乖巧、親切、聰穎、漂亮；師長的教導往往只要叮囑乙次便已足夠；為何說是傳聞呢！因為其他人沒有來過彰化女中。初期與同學互動時，這個傳聞認知便會浮現，在歷經兩個月的觀察，驗證到本校同學各方面的表現非傳聞而是事實。

軍訓工作及目標係貫徹以全民國防教育為基礎，秉持校長指導，帶領本校陣容堅強的教官團隊，共同維護校園安全並隨時提醒及督促同學校內、外的生活大小細節，透過管理與輔導達成營造學生開心、師長關心、家長放心的溫馨校園，讓學生能在安全溫馨的校園中快樂的學習，愉悅的成長，而工作推展能否順遂，端賴所有師生的支持與配合，有任何對教官室建議與需配合的事項，個人均會虛心檢討並協助各項工作之推動，敬請多多指教，謝謝。



國立彰化女中九十九學年度 大學入學考試 成果斐然！

★在全體老師經營努力下，本校錄取臺大醫學系等各校醫學、中醫、牙醫系總計17人。全校錄取國立臺灣大學各系總計23人。

★錄取研究型大學（臺、清、交、成、政、中字輩…）佔全體錄取生近5成。

★數理資優班（臺大醫學系1人、成大醫學系2人、其它院校醫學系3人、中醫系1人、牙醫系2人、台大5人），及語文資優班（台大10人、政大15人）全體考生均錄取醫學校系、台大、清大、交大、成大、政大等研究型大學。

姓名	學 校	校 系
李琦文	國立臺灣大學	醫學系
李芃萱	國立成功大學	醫學系
黃品貞	國立成功大學	醫學系
周奕伶	國防醫學院	醫學系
張珈嫻	高雄醫學大學	醫學系
楊惠鈞	高雄醫學大學	醫學系
詹羽萱	中國醫藥大學	醫學系
張懿芬	中國醫藥大學	醫學系
林依亭	中國醫藥大學	醫學系
林映藍	中國醫藥大學	醫學系
黃詩潔	中山醫學大學	醫學系
李瑋珊	上海復旦大學	八年制臨床醫學系
余佳穎	長庚大學	中醫學系
黃稚雯	中國醫藥大學	中醫學系甲組
董彥均	臺北醫學大學	牙醫學系
柯品瑄	高雄醫學大學	牙醫學系
陳盈蓉	中山醫學大學	牙醫學系
李嘉容	國立臺灣大學	法律學系法學組
楊璧謙	國立臺灣大學	法律學系法學組
陳宜君	國立臺灣大學	財務金融學系
陳郁文	國立臺灣大學	財務金融學系
古乃方	國立臺灣大學	財務金融學系
李宜臻	國立臺灣大學	國際企業學系
呂家綺	國立臺灣大學	國際企業學系
林筠璠	國立臺灣大學	國際企業學系
劉晏岑	國立臺灣大學	會計學系
莊雅婷	國立臺灣大學	會計學系
童琬娟	國立臺灣大學	經濟學系
陳姁名	國立臺灣大學	外國語文學系
黃議萱	國立臺灣大學	外國語文學系
吳依蓉	國立臺灣大學	藥學系
許雅涵	國立臺灣大學	機械工程學系
李佩穎	國立臺灣大學	生化科技學系
劉孟如	國立臺灣大學	土木工程學系

姓名	學 校	校 系
陳若瑛	國立臺灣大學	園藝學系
昌佳致	國立臺灣大學	園藝學系
白宜儒	國立臺灣大學	社會工作學系
高清滇	國立臺灣大學	政治學系國際關係組
陳怡君	國立臺灣大學	日本語文學系
李佳倫	中央警察大學	行政系
陳育瑄	國立新竹教育大學	英語教學系(公費)
林韋君	國立清華大學	生醫工程與環境科學系
陳亭竹	國立清華大學	化學系
賴盈禎	國立清華大學	化學系
林玉芳	國立清華大學	工程與系統科學系
鄭佩嫻	國立清華大學	科技管理學院學士班
楊雅棻	國立清華大學	物理學系物理組
高子涵	國立清華大學	外國語文學系
楊臻樺	國立清華大學	人文社會學院學士班
李亭蓉	國立清華大學	人文社會學院學士班
陳佩竹	國立清華大學	人文社會學院學士班
粘美玟	國立交通大學	電機工程學系(乙組)
方婕寧	國立交通大學	電機工程學系(乙組)
邱郁芳	國立交通大學	電機工程學系甲組
邱郁蓓	國立交通大學	機械工程學系
張凱婷	國立交通大學	工業工程與管理學系
陳瑋真	國立交通大學	工業工程與管理學系
王怡穎	國立交通大學	生物科技學系
姚筑尹	國立交通大學	外國語文學系
黃郁霖	國立交通大學	外國語文學系
卓家璘	國立交通大學	資訊工程學系
郭于寧	國立交通大學	資訊工程學系
王玟雅	國立交通大學	土木工程學系
林育嫻	國立交通大學	土木工程學系
陳品蓉	國立交通大學	土木工程學系
白淑賢	國立交通大學	管理科學系
曹雅涵	國立交通大學	應用數學系
游婷怡	國立成功大學	電機工程學系

姓名	學 校	校 系
柯佳欣	國立成功大學	化學工程學系
蘇郁琇	國立成功大學	化學工程學系
蕭智蕙	國立成功大學	化學工程學系
梁品筑	國立成功大學	材料科學及工程學系
林巧芷	國立成功大學	土木工程學系
楊宜靜	國立成功大學	工業與資訊管理學系
黃 鵬	國立成功大學	化學系
郭亭佑	國立成功大學	化學系
王妙鷹	國立成功大學	心理學系
林佳瑩	國立成功大學	台灣文學系
沈衍秀	國立成功大學	外國語文學系
鄭雅文	國立成功大學	外國語文學系
許靖嵐	國立成功大學	交通管理科學系
劉育廷	國立成功大學	交通管理科學系
林詩容	國立成功大學	企業管理學系
張培鈺	國立成功大學	系統及船舶機電工程學系
張雁婷	國立成功大學	法律學系
李佳蓉	國立成功大學	物理治療學系
楊閔湘	國立成功大學	物理學系光電科學組
黃秋華	國立成功大學	會計學系
黃瓊慧	國立成功大學	經濟學系
陳珮文	國立成功大學	經濟學系
胡筱涵	國立成功大學	數學系
范瑄文	國立成功大學	機械工程學系
王奎淋	國立成功大學	歷史學系
陳菀菱	國立成功大學	歷史學系
董珮伶	國立成功大學	環境工程學系
余紫菁	國立成功大學	醫學檢驗生物技術學系
何鎰竹	國立成功大學	護理學系
賴慧津	國立成功大學	護理學系
施佩均	國立政治大學	法律學系

（以上非全校榜單，完整榜單詳見校內公告單）

感謝所有教師無私的奉獻與辛勤的指導！
彰化女中全體師生 賀！

林筠璿 台大國企 (登記分發)

哈囉，學妹。我是你們的學姊林筠璿，今年考上台大國企系，在此要跟你們分享一些經驗和心得！如果要問高三最難熬的非壓力莫屬了！學測、指考的壓力、書讀不完的壓力、想放鬆卻不敢放鬆的壓力……等等，常常把人壓得喘不過氣來，這時良好的舒壓方式就顯得特別重要啦！套一句我們國文老師常說的話：「人就像是一條橡皮筋，拉久了也是會疲乏的。」（彈性疲乏）就我而言，吃東西補充能量或和同學聊天、互吐苦水就是很好的方法！把讀書上的壓力或遇到的瓶頸和同學討論，不僅可以舒壓還可以刺激彼此向上的動力呢！總之，真的讀不下去時，給自己一些空間、深呼吸，效果更好喔！另外還有一點，書是永遠讀不完的，知識也無窮無盡。與其想著要如何把書讀完，不如好好把讀過的東西記熟並融會貫通，基礎打穩是很重要的！這不只是給高三學妹的忠告，也是給高一、高二的提醒啊！

從沒想過我也有出現在校刊上的一天，令我又驚又喜！所以，各位學妹千萬不要看輕自己，你們永遠是最棒的！好好把握在彰女的時間，為自己的高中生活留下絢爛的一頁吧！



王禹丹 政大法律 (推薦甄選)

各位學妹好！我是今年推甄上政大法律系的王禹丹。這三年要學習的東西很多，重要項目之一便是時間管理。高中的課業和報告常讓人有無法完成的焦慮感，但只要善用零碎時間，其實可以完成的事情很多！搭車通勤時我習慣讀英文雜誌、下課十分鐘將上課內容複習幾遍、就連走到其他教室上課的途中，都可以拿單字卡背幾個字。只要有心，其實這是大家都做得到的！

壓力的調適同樣是必修項目。尤其到了高三，如何面對壓力、處理壓力也成為大考是否能取勝的關鍵。我喜歡在放學時到操場打球或跑步，藉由球場上的吶喊將壓力釋放，同時流汗鍛鍊體力，以便晚上有足夠的精神繼續讀書。讀書時設定計畫表，當自己達到目標時使用一些特別的活動「犒賞」一下，比方說吃個布丁或聽個十五分鐘的音樂，藉此不斷激勵自己。心情低落時也會向信任的人尋求幫助，快快走出困擾。

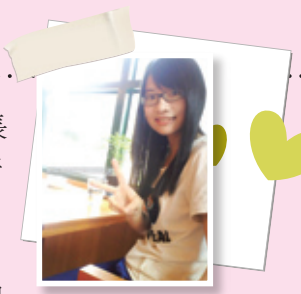
最後我想說，「堅持」和「信心」是大家得以披荊斬棘的兩把利劍。三年來會遇到的挫折很多，但是別放棄或失去自信。當自己有一點進步時，不要吝惜對自己說：「我很棒！」

與學妹共勉，希望大家都有很精采的高中生活！



陳郁文 台大財金 (登記分發)

嗯，其實學妹可能覺得高中生活很漫長吧！尤其是到了高三水深火熱的這一年，所以，學會苦中作樂是很重要的！大考在即，我們一群好朋友幾乎是以彰女為家，星期一到星期日都一個勁地留在學校，這樣一來即使壓力再大也有人陪，為了轉移注意力，我們會在星期日的下午一起講鬼故事，互相嚇來嚇去抱在一起，腦袋瓜子就順便放鬆啦！平常也會互相聊著自己遠大的目標，只要敢說就有實現的可能嘛，一個人唸書對我而言太寂寞了，雖然人生的路總免不了一個人，但一群朋友在一起感覺就是加倍溫暖，一樣的壓力卻可以分給好幾副肩膀扛，讓原本不容易堅持目標的自己可以勇敢的踩著彼此的腳步一同向前，無論結果如何，我已經得到太多太多，這樣的溫暖相伴，就是學妹們高中三年一定要找到的寶物。最後，同時也是最重要的一點，就是絕對要相信自己喔！



許晏榕 政大財管 (登記分發)

剛升上高三的各位學妹們，一定對於接下來艱辛的讀書日子有所畏懼與不安，但是適時將這些不安的情緒告訴家人、朋友或師長，不僅能在心情上獲得舒緩，在讀書效率上也能大有所獲。此外，面對高三沉重的讀書壓力，與同學一起訂定讀書目標，或者培養運動習慣，都是很好的方式，畢竟在讀書之餘能夠放鬆身心，才能再繼續衝刺下去。

不管學妹們的目標是在學測或者是指考，認真看待每一次的模擬考，藉此省視自己的能力，並規劃好讀書時間，相信就能在最後考試關頭發揮最佳實力。但是在模擬考成績不理想時，切忌灰心喪志，如果因為一時的跌倒就一蹶不振，那麼就辜負了先前自己所做的種種努力了，所以記得時時調整讀書計畫，補強自己不足的學科，便能一次次的突破自己，最後考上理想的校系。

學妹們，加油！



李琦文 台灣大學醫學系 (推薦甄選)

【轉載自欖仁大小事 吳佳宜、陳尹萱報導】

李琦文學姐成為彰女第一位申請考上台大醫學系的學生，也維持連續三年彰女學生均可以考上台大醫學系的紀錄。相信很多人心中定會充滿疑問，到底她是如何辦到的呢？

談及在眾多科系中，為何選取醫學系做為她的生涯築夢目標，學姐說她參加了台大醫學營後，得到了很多醫師的經驗分享，而她也到過醫院的急診室當志工，在過程中她發現醫生這個職業，最可以直接看見自己幫助他人的成果，所以她的目標便在這之後確立了。

在準備學測的過程雖然辛苦，但是只要一想到這能朝著自己的夢想更邁進一步再多的苦也就不算什麼。李學姊建議大家盡量不要在精神不好的時後還硬撐苦讀，在精神良好的狀態下念書，是最好的！她說：「當你開始有倦怠感時，千萬別因此而鬆懈下來，你要想著你要贏，因為這代表著，這時候別人也開始有倦怠感了。」

而她也建議我們在準備備審資料或者面試時，應該要善加利用身邊的資源，吸取別人寶貴的經驗，在面對教授們所問的問題時，不要刻意有一個標準答案，重要的是要讓面試考官們看到你的真誠，讓他們了解到你就是上這個系所的決心。

恭賀 吳修芬同學 獲選代表台灣公費前往歐洲參訪

應屆畢業班311吳修芬同學從高一開始參加新世紀領導人才培育營，經過初階、中階、高階的洗禮後，以優異的成績結業。於9/2~12公費前往歐洲。

修芬同學在學期間擔任班長及學校司儀，認真負責的態度深獲師長讚賞。加上優異的英語能力，這一次在眾多的優秀高中生中脫穎而出，全校師生都為她感到欣喜。

更多的**優秀學姊經驗談**
請至彰女首頁，點選編採社
「欖仁大小事」...