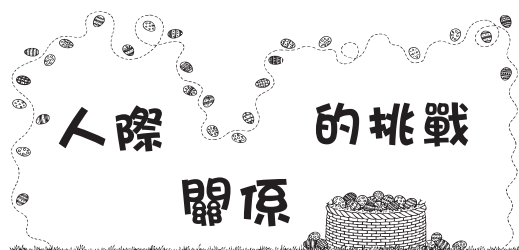




# 前額葉學校

--光華綜高全記錄--

## 人際關係



郭乃文 校長

選課，當每個學期接近尾聲時，學校開始安排學生去選擇自己下學期所要上的課，打開網站，搖動滑鼠，看到玲瓏滿目的課程，等著我們去點選，這樣的過程就像一個小大學生。

三年來，大小學生的生活快接近尾聲，在不久的將來上了大學，因為有了三年的選課經驗，讓我們更懂得如何去應對，在學習中成長，選擇自己所愛，愛自己所選擇，不任意去放棄，屬於自己的那片天空。

因為資訊時代來臨，人與知識之間的傳播關係不再成為學校存在的重要理由，校園內所能提供的知識已經少於、也狹隘於網路與資訊系統，但是，校園提供的密集人際互動以及環境特質，卻轉為培養未來人才的重要搖籃。前者包括親師關係與同儕關係，相互成為刺激者、觀察者以及學習者。後者包括超越家庭環境的豐富化安排以及超越社會環境的系統化學習環境的安排。時代變化後的未來社會，世界將屬於具有高感性能力的另一族群——有創造力、具同理心、能觀察趨勢，以及為事物賦予意義的人。我們正從一個講求邏輯、循序性與計算機效能的資訊時代，轉化為一個重視創新、同理心，與整合力的感性時代(未來在等待的人才，By Daniel H. Pink, 2006)。

光華女中乃規劃在重視後腦記憶結構的理性教育之外，提

供更 貫穿知識與個體關聯之感性教育。傳統三年的高中教育，都是固定編班，身處一個或兩個班級，就是三年。青少年是一群人際憧憬與幻景都很豐富的孩子，固定的編班關係，使她們面對的人際變動不足以讓她們進行足夠的自我了解和團隊經營。

曾經一群孩子在放學後哭哭啼啼地被帶到校長室來，導師很傷心，說她們無論如何不肯合作，兩派同學爭執不下，就是芝麻綠豆小事也要搶個天翻地覆。這天，是因為甲小組織有一位同學看對方乙小團體的某位姐妹愛漂亮很不順眼，幾句話就衝突起來，超會說話的姐妹淘算起前帳來，都是順溜得很，情緒炒得很高，非要動手不可。我逐一往孩子的眼中看過去，都是可愛的臉龐，卻不是夾淚水死去活來，就是夾怨恨你死我活。瞬間我明白這些正處青春期、需要建立認同感的孩子，正在尋求小團隊的情感認同，挑戰虛擬或實際的對抗團體，以表現忠誠和小團體間的支持。這是正常且重要的生命危機與轉機階段，但是，她們因為班級的長年固定化，使得各種小團體間的人際認同與爭執，既主題化且炙熱化了。

一群孩子來上學，知識課業和學校活動都是其次，她們之間的小團體競爭才是重點，發現這樣的內在人際互動，誰能不心痛？我好希望能有機會以各種跨班跑班制度，把人際關係網的餅做大，放寬她們的小競爭場域，自然就可以豐富她們的人際心靈。心理學中，「自我發展」(Ego development)是指「一輩子中，自我以一個愈來愈複雜、愈來愈統整、而且愈來愈有效的方法去面對真實世界和生命壓力的過程」。最出名的心理社會發展階段是由E. M. Erikson (1982) 所提出。他認

為八大階段，這八個階段乃是個體內在的成熟和外在環境的要求互動出來的。所以，一方面反應出個體生理層面的發展，另一方面展現其心理功能的成熟，第三個息息相關的層面就是個體發展當下環繞的社會性情境。（註：這裡所指的社會性情境，是一種學術上的定義，強調的是個體所感受的人際網路和環境氛圍，而不是一般口頭上說的社會狀況）。

就因為發展過程和必須面對的生活經驗有直接關係，所以，不同年齡者都擁有不同的自我發展重點。青少年期，逐漸不是孩童的身體和能力了。一方面，其認知與情感複雜度都增加了，開始明白他（她）的「自我」乃由許部份構成；另一方面，外在環境的要求也增加了，給他（她）機會去嘗試各種自我特色，也相對要求他（她）要自我負責。所以，青少年期必須完成對各種複雜自我特質與角色的認知。有了認知之後，又能夠自我接受，對自我有明確的認同感，才有潛力去發展好下一個生命任務階段的少成年親密關係。相反地，如果這階段發展，很可能產生個體無法接受自己的各種條件（包括各種外型、特質、家庭條件、能力等等），或者個體對自己的期待不符合真實狀況，或者個體只認同某一部份的自我，卻嘗試閃躲另一部分的自我等等，就變成是「發展危機」，形成自我認同混淆。現代一般青少年生活經驗中，就是家庭、學校、網路三者為主軸。學校有義務去規劃一種豐富人際經驗的情境讓學生從體驗中學習，逐步找出自己的特點和強弱勢，跳脫窄化的情緒關係。讓孩子能明瞭朋友、情感、性、競爭、合作、愛、責任等的對象與定義，才能在少成人階段正確地面對人際的挑戰。

舉例來說，一位年輕女子一直無法接受自己的優缺點，老覺得自己在團體中受到排擠，就是未能在青少年期發展良好的自我認同，也未有青少年期該有的真實和自我忠誠。因為個體的生理功能已經成熟，又須要有認同感，所以發展成氾濫不穩定卻又不深入的情感。台灣目前眾不穩定的核心家庭，犧牲孩子的安全感發展，學校若不能設計出足夠的人際探索與互動機會，孩子對建立各種層次的人際關係的技巧就更加缺乏了。

綜高的學制讓光華努力地面對學生需求而不斷開發激發感性的創意活動，例年來的女性週末營、情牽光華活動都是重要的嘗試。此外，更生命教育、人生哲學、青少年心理學等本位課程的開發也陸續進入選課系統當中。但是，課程之傳授仍以後腦記憶為主，必須有真正應用的情境和機會，才能讓知識變成前額葉的執行功能。這可是直接挑戰了傳統學校的極限。

綜合高中為了讓學生選擇元課程，特殊的母班與跑班規畫，大大開闊了孩子們互動的頻率，也大量產生各種跑班幹部，讓學生有充分的機會去承擔責任。大學階段當然也有跑班和選課，但是缺乏母班設計的團隊競賽活動，也缺乏朝夕相處的導師和盡力協助的輔導老師來適時協助解決困難，最主要的，大學生已經超過青少年後期對他人的高敏感度和注意的階段，其人際習慣已不再是容易雕塑和調整的了。

學校不斷地嘗試各種鼓勵制度，像是，嘉獎小善小德的「校訓卡」，各種選課老師都可以隨時用來鼓勵學生，學生累計五張校訓卡就可以換得一個嘉獎，讓孩子願意在各種時機努力表現。每年校訓卡設計都是自由競賽的同學創作精品，參加者十分踴躍，學校必須經過十位左右的教職員初選後，

才讓每種校訓擁有五至六張候選作品上網公開讓學生進行網路投票，競爭更是激烈。學務處每學年讓老師領走幾千張校訓卡，老師也都拿去實質上地鼓勵學生了，但是，就因為作品精美，學生收藏各式校訓卡，期末就捨不得拿出來兌換，九十五年度開始，學務處乾脆公佈兌換嘉獎只做記號不回收了，讓學生心滿意足地去放在她們的學習檔案裡。

此外，學校不斷地製造學生團隊競賽的機會，每學期都有好幾項的母班團隊競賽，讓學生自由發揮創意來表現。運動賽事絕對設計成團隊競賽，每一個成功者都對班級有貢獻。除了每年的例行球類活動之外，一年級的健身操、二年級的歌唱賽，連運動會中學生都必須以團隊合作來面對挑戰，有創意英文拼字賽、班級啦啦隊賽、各種團隊體能闖關。對高中部、高職部同學而言，這就是創意競賽的層次；對綜高學生而言，卻是對團隊精神極大的挑戰，大家因為選課不同，自然地空堂時間也不同，母班所共同擁有的時間頗少，還必須體諒許人不同課程的需求，十足模擬了社會上的人際社團活動，沒有向心力和投入感，絕對撐不起來。

到了寒假暑假的輔導課終了，學校檢驗學習成果，也採用團隊競賽的方式。學生一組一組的以闖關方式來呈現大家的學習心得，六樓大禮堂散著一地的分組討論和準備的學生，在同學間的期待和鼓勵下，沒有人放棄學習，四周則是各組微笑著準備驗



收學習成果的國英數老師，場面十分令人感動。光華學生不是學業表現最優的，卻希望經過這些教學規劃，她們已經準備好成為社會上盡責的一份子。

就在這些看起來微不足道的枝枝節節的教學情境中，綜高孩子以她們年輕有潛力的方式，發展出豐富的人際學習模式。相互的約束、群眾期許與壓力、團體投入與奉獻、互相鼓勵和補足等等，她們在摸索中建構出來眾 大人社會裡不易再學習的品德。今年畢業典禮，學校特別頒發了團體畢業獎，因為，六個綜高畢業班中有三個班級表現特出的團體精神，其一，得到各種總競賽冠軍，另外兩班全班每個人至少擁有一張以上的檢，都是同學互相協助的例。

## 光華女中師生 日本學習之旅

楊淑芬／台南報導

經在日本愛知博覽會結束前，光華女中師生廿人，前往日本親身體會異國文化與產業生態。校長郭乃文表示，學生廣闊視野，這是師生共同難得的學習之旅。

參加的是光華女中國中部和高中部學生，行前校方就以「人文與生態」為主題，有三周密行前課程，包括日語練習、製作印章和書籤當作禮物、籌備表演節目、收集參訪資料等。

在九月廿日至廿五日的行程中，校方特別安排與台南市相互呼應的生態產業與人文發展行程，讓學生們從本土歷練層次提升到國際參照水準。

除了趕上愛知博覽會盛會之末，還親身拜訪京都古城十一層樓高的火車站，觀摩大阪市由運河改建的地下高街，參訪飯田女子高校，還因為深入拜訪長野縣飯田市的水果產業，獲得當地「南信州新聞」報導。

學生最有感觸的是大阪市。大阪運河極多，為配合都市發展，多數運河紛紛改裝，其

中，由運河改建的地下高街，十分成功而美麗，同時具有經濟與文化價值，對照台南市海安路地下街困境，同學們別有感觸。

參訪飯田女子高校時，該校動員學生歡迎，雙方互相介紹校園與辦學精神，並且表演具有文化特色的節目；光華的學生也參與日本邦樂演練、傳統蕎麥麵製作，以及茶道藝術，對日本學子重視靜與美的精神，留下深刻印象。



▲光華女中學生和校長郭乃文到愛知博覽會買禮袋。(光華)

中國時報 9/10(五) C3 南寧新





## 綜高團隊精神的凝聚

林瓊瑟組長

- 、根據統計報導，近年來青少年營養不均衡、生活不規律、缺少運動，體能變差。「健康就是財富」，如何培育出健康的下一代，實為當務之急！
- B、德、智、體、群、美，五育並重的「全人教育」，正是「光華女中」一向秉持的教育理念與教育目標。因此，在升學主義掛帥的今天，學校仍堅守本精神，為同學籌劃各種有益於身心發展的體育活動。
- C、體育教學正常化是提升學生運動能量最關鍵的要素；光華課程編排 類，學期當中的體育課教學中讓學生學到許 的運動技能，體適能增強。並且連暑假期間都安排體育育樂營，學生於暑修期間又有正當休閒活動。
- D、為了促進團隊精神之培育，體能教育也是潛在的重要規劃。除了每年定期於上學期舉辦全校性的大隊接力比賽，籃球、排球、躲避球比賽之外，下學期辦理全班的健身操比賽，更是讓她們展現青春活力、團結合作的最佳時機，只見各班在師長及學姊的歡呼下，無不使出渾身解數、賣力演出，雖汗流浹背、聲嘶力竭，然卻神采奕奕、笑容可掬，令人感佩！
- E、每年校慶運動會的設計更是重點。包括其一是班際創意啦啦隊比賽，在開幕典禮應用相同的音樂、人數各班自行創作表演，改變過去運動會的大會舞，每班皆同心用力的飆創意

。其二是打破原有的運動會競賽項目，以團隊闖關為主軸，各年級規劃有負重接力、武裝接力、腳下功夫團體運動、五人六腳、十人十一腳、同心圓等搭配樣、有趣的團體體能活動。例如接力賽，就不只跑步，加上跳繩、登階、仰臥起坐、搖呼啦圈，形成花式接力，讓不同才華的同學有不同的機會去表現，輸和贏都不只是生理條件好不好的問題，必須加上同學的思考和分工，大家體驗團隊精神。又例如，班級同學進行籃、羽、桌、足、壘、飛盤等六項技能闖關競賽，也是鼓勵所有同學都盡力投入的設計。大家認真的神情形成動人的畫面，也讓學生在活動參與中真正體會到參加與合作的重要性，進而達到運動會舉辦的目的——發揮團隊的精神。其三是設計英文拼字的體能遊戲，由英文老師出題，班級運用團結力和體力，代表不同字母的同學們必須跑到指定位置拼出謎底，這時英語學習變成了融合體能的團隊遊戲，落實學校一向追求的目標——寓教於樂，相信透過此團體活動，同學不僅可以增進健康，更重要的是全班的合作團隊精神，在她們的心靈日記裡，將又增添一頁美好的回憶——。





## 我們的光榮歷史

姚雪萍、戴鴻志、王四鳳老師



因為知道自己的目標在哪裡，因為榮譽心高過一切，因為友情的支持，因為重視自己的承諾，我帶了一群能在畢業典禮上全班上台領獎的認真女孩。

從一升二的暑假接班開始，就意識到這樣一個班級注定面對過一般的升學挑戰——身為綜高學術學程的我們，必須在最短的時間內進入備戰狀態，才能面對一年半後的學測挑戰。二月學測後，大家還沒來得及喘口氣，就要在等待成績出來的忐忑中快馬加鞭拚統測，在三下二月到五月之間，同學們要一邊準備大學及四技二專的備審資料，一邊和第一次接觸的專一專二學科奮戰，期間各大專院校陸陸續續放榜，沒考上的同學還要一邊調適落榜的心情，一邊更努力讀書。五月中統測結束了，還有七月的大學指考，這時你如果問我什麼是堅持？我會告訴你，請到綜三仁來看看吧！


在這麼巨大的升學壓力之下，我們還忙裡偷空參加了許活動：像是二年級的班歌及英文歌比賽，就在大家不斷的努力下奪得第一名，畢業典禮當天，大家閉著眼睛，一字一句重唱出過往的歲月，大家都熱淚盈眶，因為，第一名的榮耀也許會隨著時間而褪色，但練習的過程卻是永遠烙印在每個人心中。

跨校網路心得寫作比賽也是我們的光榮歷史，還有跨校小論文比賽，連續兩次的對外比賽中，都有四十位同學獲獎，「腹有詩書氣自華」，看看這一班就知道了。

面對這麼大的挑戰，大家漸漸學會為了理想而執著奮鬥，在升學與享樂之間、在競爭與合作之間、在堅持與放棄之間，同學們學會了如何取捨。也因為目標相同，因此全班如同一個大家庭般互助合作，我們可以從先推甄上大學的同學封自己為「打雜工美少女」；在考統測時自動請纓擔任服務同學，在大雨中為考試的同學先行佔位置、買便當、撐傘護送進考場……，就可看出同學們之間濃厚的情誼。

一個班級的成功永遠是團隊的努力才能造就的，我感謝有這一群認真的女孩相伴，我更感謝任課老師們的投入，我們班很幸福，因為我們擁有十幾位導師，因為有他們一路相挺，才有今天的綜三仁。我們班的班歌有一句是這樣唱的：閉上眼睛你仍佇立在我身旁，沒有離開過，是大風還是大雨我陪你度過，等那一天歲月靜靜地流過，已不再年少，永恆終於相信了幸福的瞬間。前幾天是她們的畢業典禮，我們一起哭過、笑過，為理想堅持過，這份情誼將是我教學生涯中深刻的回憶。



  
綜三禮

真的要得到團體榮譽獎，不是一件很容易的事情，它有一個很重要的限制，必須全班每一個人（不管條件如何）都必須通過達成同一件事，而我們班則是完成--電腦軟體應用 檢。這個檢定是他們上綜高二年級的第一個檢定，所以每個人都蠻重視的（很 的第一次是很重要的，所以重視的程度必定頗高），也在此檢定做了很 的努力，有些同學努力的程度，甚至比起他在一年級時的學習狀況還要好的太 了（可能是選了喜歡、符合自己志趣的學程，使得自己的學習比以前更有動力），也更要感謝科任老師們的指導，沒有老師們的指導和輔助是很難達成的。當然也需要一些運氣，因為這個任務真的有點難度，不是這麼簡單，不過他們真的做到了，他們的努力沒有白費，他們成功了。

感謝學校給我們綜三禮班一個機會，可以在畢業典禮上全班受獎，讓他們受到大家的肯定，謝謝。對某些同學而言，這是人生第一次得獎上台。

  
綜三智

看到校長所寫的「楔子」，原本已累到不行，懶得提筆的我，竟然改變心意！

我哭了！社會就是需要有這樣不 風、 論並堅持理念的人。 如文中所言：在士氣低迷的合唱團中挺身而出，要求觀眾給予鼓勵、激勵、共鳴。而我長久以來，內心似乎也有這樣的因子，只是沒有勇氣……。

記得兩年前初到光華，接任綜二觀光餐飲學程導師時，就有一位老師以關心的口吻告訴我，這班學生是 麼的「精華」，要我謹慎應對？但我依舊相信「人性本善」、「人，永遠朝著被鼓勵的方向走」。縱然有同學常被列為「服裝儀容不整」，但我仍然看到她關懷體貼別人的一面；學業成績不理想的同學，在烹飪教室裏有自己的一片天，課堂上與周公常約會同學，卻能在球場上叱吒風雲…。真的，他們也有可取、可愛的一面啊！記得第一次上中餐烹調課時，我便強調 照的重要，所以要求同學務必取得 照。那時台下孩子們莫不流露出驚恐、緊張、懷疑的臉龐，似乎寫著我可以嗎？我行嗎？或許是對課程有濃厚的興趣，因此學生絕少缺課，經過一學期的學習，我見到了孩子們逐漸展露自信，尤其當檢定成績揭曉，得知全班通過時，孩子們的愉悅興奮情緒使班的凝聚力牢不可破！

對於這中餐烹調檢定，我也用盡心思。首先，讓孩子了解 照的重要性，並要求全班都要參加考試，再者，讓孩子相信只要跟著老師的進度與要求，取得 照是必然的。記得當初強迫同學設定目標，建立「夢想板」時，他們都覺得不可思議，但為了交作業，只好硬著頭皮寫下去。在這過程中，激發了同學們的戰鬥力，使他們認為一年後自己一定能取得 照。平日除了要求烹調的正確性以及掌握善後的清潔工作以外，更強調團結合作，互相學習的重要性，以便順利達成目標。果然，同學們都非常配合老師的規定，在既定的時間內完成該做的事項。在同學們士氣低迷時，我也會讓孩子們知道老師也曾「挫 」（過）又站起來的親身經歷。

記得第一次模擬考的實作情況，同學的表現相當離譜，那

時真想對他們嚴厲斥責，但我想到：「人，永遠朝著被鼓勵的方向走！」所以當下除了指正錯誤外，也不忘讚美他們的優點，之後的第二次模擬考成績令我寬心不少，第三次更是進步神速，終於在正式檢定時，除了有一位同學因太緊張而導致不及格外，其他全部通過。而這一位同學在老師的鼓勵下參加了社會組考試，在一次次耳提面命、反覆練習下，終於獲得成功。

如此輝煌的成績，讓我更確定「孩子是可以被要求的」。後來因校長的一句話而得到靈感，我又開啟孩子們另一個夢想——自己開餐廳當老闆，於是「社區餐飲服務實習」誕生了。從單元名稱的命名、產品的設計、職務的分配、餐飲服務技術……等，同學們又有了一次不同的體驗。

綜高的學制使同學們學會了自我負責、澄清自己的價值觀、更確立自己的目標。所以「鼓勵」、「建立信心」是我最常用的方法，而同儕之間的相互學習與激勵，更是不可忽視。

我們總認為學生應該會懂某些事情，但並不盡然。所以老師總是需要不厭其煩的叮嚀指導，就讓我們陪著孩子，一起成長吧！



# 腦的美麗境界

## 展示志工

孫秋香主任



記錄參與「腦的美麗境界」展示志工的銀髮族活動管理學程的準畢業生們為增進學校師生及社區人士對腦的科學知識的認識，並建立愛腦護腦的正確觀念和態度，學校極力向衛生署嘉南療養院與精神健康基金委員會合辦的「腦的美麗境界」資訊展示爭取延續到本校展示，為讓展示順利進行，商請綜合高中準畢業生銀髮族活動管理學程的學生擔任志工協助。

三週來看護會場的工作皆由綜三銀髮族活動管理學程的學生來協助，這些學生自願參加，在佈置、維護、分發資料、諮詢等服務上，雖稱不上熟練，但熱心、歡喜心的工作態度，著實令人欣慰。由於我個人要上課、處理學生事務常忙得忘記招呼她們，還好這些志工學生會自動開、關展示會場、整理資料，如排班有問題會自己調整或請教，讓整個漫長的對社區公開展示過程得以順利進行，對她們的主動表現實在感恩。

這些志工學生除了熱心服務外，也有積極學習的態度，5月28日（一）是「腦的美麗境界」展示第二週，一早，衛生署嘉南療養院協助派請三位社區志工到校為師生們做深入導覽，由於第一節上課期間，尚未有學生參觀，這三位由教師、醫師退休的志工，熱心主動提議要培訓服務的學生導覽練習，當學生知道有此好康的導覽學習機會，立即請益，並邀 位同學參加。由於這三位社區志工有豐富的教學與導覽的經驗，學生用心學習，導覽志工引導學生依導覽內容的圖、主題、提問題等生動、深入淺出的方式來引導參觀者，讓參觀者有興趣、易懂，達成參觀的目的。當導覽志工示範三個掛軸的導覽後，請學生演練，這些學生自然的依個人意願依序演練，沒人退縮，雖有些許的羞澀、辭不達意，但可看到她們自我挑戰想要學會導覽志工的要領之企圖心，一個接著一個演練，有時還可看到學生在短時間學習後所內化出的個人獨特的一拋出問題、肢體語言等導覽方式，每一個學生除了學習當導覽志工，也學習當一個高品質的參觀者，每當一位同學演練完總給予鼓勵的掌聲及感謝。

當所有學生演練完，導覽志工老師給這些學生高度的肯定，她告訴學生：妳們學習能力好，很快就能掌握一個導覽者的導覽要領，且有自信及說服力，雖不熟練，但只要稍加練習，妳們就可以上陣了。此時，我看到學生的表情～微笑、害羞的成就喜悅不言於表。我呢！以肯定、讚賞的微笑看著她們，不需 說。

學校和學生的關係，不只是考試和成績，這些廣泛學習的經驗才真是珍貴。



走過綜高.....

## 學生觀點

綜91級 陳怡君(幼保學程畢)

現任崑山科技大學幼保系系會長

算算在光華也畢業了快兩年，我很慶幸當初是選擇了光華。光華的校風可以說改變了我的個性，讓我從一個害羞的人變成一個很放的開的人；參與很多活動的經驗，也變成我的財產，誰也搶不走。因為改變了個性，”我”不再是那害羞退縮的我，現在在大學，當上了系會長，要是沒有這個改變或許我就不會有這個體會當任領導人的機會。

當初選擇光華其實也沒有想什麼，我就是想要試試看。高中生活實在是很精采，學校有很多活動，我們又是綜高第一屆，上課是採跑班上課就像大學生的樣子，好新鮮！認識了很多的好朋友，整個就像是大家庭。老師跟同學們打成一片。雖然說大家高二又重新分班過，但是感情大家還是很好的，一個班上不單獨只有幼保學程的人，還有其他學程的同學，我們會一起分享學習上的趣事，很有趣的組合，有時候晚上趕教具感到很晚隔天她們就會慰勞我們，她們也會跟我們說哪個科目不好讀，這樣的班級特質是高職或高中所沒有的。

在學習的方面，印象很深刻校長的一句話「在哪裡學習那就是你的第一志願」我抱著這句話，開始了我在光華學習的時光，彈性的上課方式可以讓自己安排，空堂之餘可以讀自己的書做自己的事情，而不是整天都一直坐在教室裡上課。

綜高的優點就是國、英、數，節數 但是專業科目也沒有少，我們雖然少掉一些科目，但那都只是名義上少掉，老師會用其他的課補過來，所以我們並沒有損，反而讀綜高還賺到！綜高的大檢定就是實習檢定，實習檢定包含所有的音樂、美術、活動設計……等，一次綜合等於說補足了之前沒有檢定到的，可就是都不會輸人喔！綜高幼保學程第一屆就拿下了實習檢定優等，雖然不是自己拿到的，但還是很興奮，我自己也有上台教學演示，那真的是一個很好的經驗，讓從來沒有上台過的我上台了，展示自製教具在下面給大家看的時候，感覺到好光榮。這些經驗的一點一滴改變了我的個性到現在大學了，還是很懷念高中的日子，因為光華給我們的感覺是不一樣的，是個可以讓大家快樂學習的好地方。

綜91級 陳虹如（幼保學程畢）  
就讀崑山科技大學幼保系

當時因為綜合高中更重視基本學科（尤其是國英數），於是我選擇了她！經過了一學期，我發現我愛上了綜合高中，內心欣喜地告訴自己，當初的選擇是對的。

綜合高中的生活就像一個大家庭，選修課程讓我可以更彈性地規劃我的學習生涯。在班務上因為跑班複雜，許多同學都身兼數職，協助班務推動，像我就同時是母班的班長以及數學跑班的小老師，每節下課，常可見到同學們有的在整理書本、有的到學務處拿點名單、有的在請教老師問題，更有的同学是急忙地到下一節上課的班級去準備課程。在跑班的過程中，我

不但要學會時間管理，也因為每節課上課的同學不一樣，讓我結交到不同領域的朋友，他們就像是我生命中的窗戶，我可以因此看到不同的天空。

我們學校還有一個特別的地方，就是國英數也採跑班制，每個人依自己的能力及學習狀況，分別到 Expert、Horner、Regular（專家、榮譽、標準）班級上課，因為和自己相同程度的同學共同學習，我們常能很快地發現問題的癥結點，並一起尋求解決之道。

一年級時，學校安排了各學程的簡介課程，供我們選修，我也依照興趣，選修了幼保、資訊、觀光、商業設計、媒體及商服等學程簡介。我最後選擇了幼保學程，因為帶領小孩認識這個世界一直是我的夢想，但也因為各學程老師的介紹，我可以更了解其他行業，這些都將在我心中留下種子，我不知道什麼時候他們會發芽成長，但我一直相信我的人生將有更的可能。

在綜合高中我學習到的是帶得走的能力！我有許多空白課程讓我能規劃學習的方向，在學校老師指導下，我能學習如何栽培自己。我積極地利用課餘時間提升自己的英語能力，如參加商業英檢，便是我的計畫之一，我期許讓自己更具國際觀，成為一位能讓學生家長放心的好老師。

三年前，我曾是考場上的兵，沒想到三年後的今天，我突破了自己，我做到了！郭校長說過“在哪裡學習，那裡就是你的第一志願”！謹以此自勉，也要告訴所有曾經過的同學，不要害怕再站起來，因為我做到了，你們也可以。

綜91級 陳函昕(幼保學程)  
就讀嘉南藥理科技大學幼保系

當初的我左右為難，高職好？綜高好？高職可以專精的走這條路，綜高的好處是，有二條路可以再讓你選擇，讀了一年看自己是比較適合走”讀書路線”還是往”專業路線”最後，我做了重大的決定，綜高的大門已經為我開，我打算走進去了。

讀完一年後，我想我不適合唸綜高的學術學程，我選擇了綜高的幼保，在這條路上我學了好，想當初會選擇幼保，只因為我很喜歡小孩子，和他們相處的時間真的很快樂，一直到現在，我不曾後悔我選擇綜高幼保，因為它，讓我培養了耐心、責任和一顆永不老的心。不只這樣，也擁有許不同的創造力和豐富的想像力，可以在做中學習，學會好自己萬萬也想不到的手工作品。

因為選擇了綜高幼保，我找到我的潛在能力，我是個比較活潑的人，但在之前，只要上台就會小緊張，也許以後要面對小朋友，需要較有活力的精神，所以我就開始告訴自己要大方一點，不要害羞，因為小朋友喜歡充滿喜悅開朗的老師，而不是害羞的，也因為這樣，在我試教時，我會很有精神的面對每一個小朋友，一定要常微笑，與他們成為共同體。

以前我會想，我讀綜高專業科目會不會學的比高職幼保少？這兩年讀下來，其實並沒有，雖然她們做的手工作品比我們，也常常到幼稚園試教，經驗也許比較廣，但我們唯一一個大優點，就是我們的成績比高職優秀，考國、英、數會比他們高分，因為我們不只會重視幼保也會加強許科目，而且接受挑戰的素質我覺得也有差，為了明綜高幼保在專業路線不差高職幼保，就在

那一次，三年級全幼保科的活動設計比賽，我有了傑出的表現，得了全幼保科第一名！真的很光榮耶！

綜92級 吳怡姍（商業服務學程及資訊應用學程畢）

目前就讀嘉南藥理科技大學的文化事業發展系

在那個拼統測的三年級時光，看見的是大家認真讀書，希望能考取理想學校的畫面。而我選擇了電腦乙級檢定，時間上比別人更顯得分秒必爭，學業上更是要兩者兼顧，所謂：魚與熊掌兼得。最後，我做到了！

綜合高中讓我成長很多，在選課當中我也藉此讓自己學會思考自己真正想要的是什麼？！面臨乙級檢定的課程，我早已做好心理準備，這一段路並不好走，但最終卻覺得累的很值得。

在這段過程中我要感謝二位老師：郭貞妤老師(乙檢術科指導老師)、陳麗如老師(乙檢學科指導老師)。這二位老師在我面臨乙級檢定時扮演著很重要的角色，在課程上她們總是在課前練習過所有的試題，然後用最易懂、最快速的方式教授給我們，上課時專心汲取老師所教導的，自己也利用上課時間不斷地重覆練習，讓自己在試題上漸漸上手，課餘時間就拿來準備統測，這樣一來也就做到了兩者兼顧。由於課餘時間大 用來準備統測，為了讓乙級檢定可以過關，老師也不惜犧牲假日來學校協助我們加強練習，在這些日子當中，兩位老師給予我的鼓勵是相當重要的。

很多人會問：「在這樣的情況下，妳是怎麼通過乙級檢定的？」我的回答都是：「做好時間管理。」但在這之前，一定要知道自己要的是什麼？當然我也想放棄過，也常聽到考統測比考乙

檢重要……等諸如此類不支持者的聲浪，但是最後我仍選擇堅持下去，因為「既然選擇了，就要做到最好」，這是我對自己的要求及提醒。不可否認的是：在這過程中，我曾經有許多的掙扎，或是在乙檢試題上面臨不能突破時的種種挫折，曾在心裡偷偷後悔著自己的貪心。但也是有這段過程，讓我重新思考自己的選擇，自己在兩者兼顧的情況下如何做好時間分配，在整理好自己的情緒及用心的規劃後，我撐過去了，而且也做到了。過程也許艱辛，但這段過程讓我更了解自己的方向，更懂得運用時間。

我目前就讀嘉南理工大學的文化事業發展系，這是我推甄和技優保甄同時上的同一所學校，同一科系，讓很多人及我自己都不免驚訝的想：「是老天註定的吧！」但在光華女中一年級起就養成的閱讀習慣，讓我現在學習文化領域相關知識時顯得得心應手且觸類旁通。

在光華女中所學到的好奇心與人文素養，也成為我在涉及新的學科領域時的最大本錢。雖然上大學比高中時來得輕鬆許多，但因為曾經走過綜合高中及乙級檢定的過程，讓我知道只有懂得掌握時間、學會自己做決定、並勇於對自己的選擇負責的人，才能夠堅持到底，在學習的終點線上交出漂亮的成績單。從乙檢到統測，從光華女中到嘉南科大，從資訊商服學程到文化事業發展學系，我對我的選擇不後悔！



## 我選學程的歷程

綜92級 張玉靖(商業服務學程)

綜高一年級的課程與高中部的相似，一開始覺得有些難度，畢竟跟國中不一樣了，難免會有些不太適應，需要一段的適應期。

而綜合高中的上課方式又與國中不一樣，國、英、數是採取能力分組上課，這樣上課方式，剛開始要跑班的，起初說真的有些不習慣，不過這樣上課方式可以拓展自己的人際視野，這過程中也發生很多的樂趣，因為可以認識其他不同班級的人，彼此互相切磋學業更能增進彼此良好的情誼，而不是只侷限於原班，且我在E班，或許是老師可以加深加廣課程內容，因此，四技二專統測的數學我考了滿分，真是雀躍不已。

二年級，我選擇了專門學程的觀光餐飲學程，其實在選擇學程的時候真的很猶豫，雖然選了觀光餐飲學程，但又覺得好像應該要加上管理方面的知識才會比較好，所以後來又增選了商業服務學程，剛開始是覺得有點累，畢竟兩科學程的專業課程都要修完才行，考試也比別人，考試壓力也有點大，不過學了兩個學程才會覺得相得益彰，也許會有人覺得這樣不會很麻煩嗎？但是在那時我的想法就是這樣，商業服務這方面的知識其實很重要，而觀光餐飲通常都會讓人直覺想到飯店管理，因此，結合兩學程的課程內容其實是可以學習到很多的。

到了高三又遇到問題啦，一開始並沒有很清楚知道統測只能選考一類，所以只能捨棄一門學程，這樣報考時才不會有問題。

只不過這問題其實想很久，因為真的有點難決定該選哪個學程會比較好，後來仔細考慮加上與老師們充份討論之後，最後決定還是選擇商業服務學程較妥，畢竟再怎麼說商業類的錄取率較高，觀光餐飲相對的比較低一點。對於高三的學生來說，選自己有興趣而且錄取率又高的類別對於升學會有較 的優勢。

綜92級 吳依純(資訊應用學程)

高中就讀於光華女子高級中學，在光華的這三年，我學到很 技能和知識：在學習基礎會計方面，奠定了我基本的記帳技巧；在學習經濟學方面，瞭解了個體與總體經濟學的並重；在學習文書處理Word方面，我學到了Word排版的技巧，讓我在寫文章或寫報告時更顯得得心應手；在學習語言程式 Visual Basic方面，加強了我的邏輯思考能力，從撰寫程式到成功執行程式，這份小小成就是令我感動的；在學習網頁製作方面，藉由FrontPage學習如何建立並管理網站…等等，這些對我可真是受益良 呢！

綜高因為特別重視學生的興趣，所以在高一的時候就利用選修課讓我們對各個學程有簡單的認識，因此，我更加確定自己未來的方向。自高二開始學習專業科目，並增加國、英、數的開課時數，也同時加強了我們在國、英、數方面的實力，除了用心學習之外，我也積極的參加 照考試來加強自己的專業能力，像是：會計事務 級檢定 照、文書處理Word檢定 照、嚙蝦米中打46words/min技能合格 書、商業英檢第四級合格 書。

## 擔任幹部與社團經驗

綜92級吳依純(資訊應用學程)

在高一的时候，我曾擔任分組教學，數學班上的學藝股長，負責把每次上課的內容記錄在教室日誌裡。雖然工作份量不會很重，但在這當中我必須認真上課並持之以恆的去完成任務，讓我的責任感更加濃厚了。在高二的時候，我曾擔任救護股長，在這個期間正好巧遇SARS，每天要督促班上同學記得測量體溫，然後將其狀況向護士阿姨報備，如果有同學發燒，就要通知家長請帶她回家休息；每天的例行公事，雖然……但我本於為同學服務的心態，所以，樂在其中地去完成。從高二到現在，一直以來擔任分組教學，經濟學副班長的職務，份內的工作有：協助班長的點名工作、作業的收發、提醒老師上次的課程進度，憑著從媽媽身上學到的恆心和自己負責的個性，持續在這個職務上為班上服務。

高中三年的社團經驗是很重要的。在高一的时候，我選擇了書香社一名片欣賞，每一部電影大約花三至四堂課，看完後馬上寫一篇心得報告，讓我重新思考影片中想要表達的旨意，也間接地培養我的寫作能力。高二時，由於擔任救護股長的職務，為了充實自己在護理方面的知識，於是我選擇了救護社，對於老師每次上課的課程安排都讓我學到很多：基本包紮技巧、急救要點、健康保健資訊……等等；也藉由社團的機會，我參加了由台灣急診醫學會主辦的心肺復甦術訓練課程，也順利通過考試考取執照；在這一年裡，我真的學到不少，也很高興自己能參與其中。高三我又選擇書香社，但這次不是欣賞電影，

而是閱讀書籍文章；分組討論並分享心得，讓自己和大家有了交流，增進感情也增加知識。

綜93級汪儀貞(觀光餐飲學程)

我是綜合高中觀光餐飲學程的學生，記得二年級時，老師們會安排特定食物讓我們做創意菜競賽，每組成員都絞盡腦汁去仔細地找資料把它做成一道道色、香、味俱全的創意菜，並陳列在中庭展示，讓全校師生一審。當時參賽的每個人的心情都很緊張，那種既期待又怕受傷害的心情，時時出現在我的身旁，不知道比賽的結果?落誰家，如今，回想起來這種學習過程真是很棒的經驗。

三年級上學期，學校又為我們開闢了一場社區餐會實習課程，在每一個月的最後一天晚上舉辦，每個月有不同主題及不同特色的菜餚，我們都使出了渾身解數，搬上了不同菜色，以迎合每位點餐饕客們的胃。因此，老師們及社區的民眾對我們餐會都相當期待，我們珍惜每節餐飲實習課程，大家都磨拳擦掌的勤奮練習，離上菜的時間愈近心情就愈緊張，很怕一不小心就功虧一簣。

為了籌畫好每一場社區的晚宴，班上同學們都忙進忙出的，看到同學們互相幫忙，那種團隊合作的精神，讓我們彼此更相知相惜，贏得了四場社區餐會的成功，大家都功不可沒，真的讓我好感動、好快樂。當然，在其中我個人也學習到不少知識、技能與經驗，同時，更累積不少臨場反應的實力。

總而言之，不管怎麼樣，觀光餐飲學程是非常棒、非常具

有挑戰性的學程，也只有自己盡心盡力去克服並完成任務，才會有豐碩的成果。

綜93級洪雪綺(商業服務學程)

我覺得就讀綜合高中的優點是，比普通高中或高職生一年的時間可以做抉擇，跑班上課的制度，讓人提早體驗過著大學生自主選課的生活，同時，在其中社交圈也比較廣闊，而且透過專業課程的訓練，考取 照的機會不會比職業類科少，在畢業後，不管是升學或是就業，都比別人來的有競爭力，考取學校的管道比一般高中生或職業類科的學生相對的機會來得；反之缺點是，如果二年級你選擇的是專門學程的話，那你在三年級的統測前就會比純職校生在專業課程少一年可以複習的時間，因此，自主時間的掌控對綜高的學生會顯得相當的重要。

綜高還有一種，有別於職業類科和高中不一樣的地方，那就是可以選修雙學程，若你選修兩個性質比較相近的學程，而且修滿這兩個學程的核心課程，加上選修課程的學分數達到該學程認定的標準，在畢業 書上就可以加註雙學程之 明。

## 擔任幹部與社團經驗

綜92級蕭婷芸(商業服務及資訊應用學程)

國中時，努力上進與認真負責的態度，使我得到許多老師的寵愛與鼓勵，我告訴自己不要辜負眾望，但卻在課業上始終找不到正確的讀書方法，於是從考場上落榜，讓我得到教訓，使我痛不堪。在光華女中，終於找回自己的信心，重振自我，自立自強，更因為校長的一句話「在哪裡成長，在哪裡學習，那裡就是你的第一志願。」我永遠銘記在心，我決定在光華重新檢視自我，突破自己的極限，使自己能乘著理想的翅膀漫遊天際，雖然我畢業了，但我仍可以很驕傲的說「光華女中是我的第一志願。」

我擔任光華女中學生自治會副會長，在一次偶然的機會下學生會，接受公視電視台選小組訪問拍攝學會開會過程與公開投票的過程，在面對鏡頭訪問時，我們更充分表現學會的活潑與學生的自主性，更能顯現出光華女中的民主特色。更令人引以為傲的是，升高三暑假時，學校推派我跟學姊二人代表南部，去參加教育部「台北綜合高中暨高中職社區化成果發表記者會」，第一次接受記者的採訪，順利表達我對於綜合高中的看法，這個榮譽對我來說是一大肯定，而這是第一次自己獨立上台更考驗我們的能力。

選擇綜合高中商業設計學程的我，很清楚地知道綜高必須花一年的時間去選擇自己喜愛的學程，因此，當然會比高職在專業科目課程少一年的歷練時間，因此，我利用晚上參加學校美術班加強課程，鑽研練習訓練畫基本素描、水彩與表現技法，雖然

比一般學程生疲累但卻比其他綜高學生又 了一份學習經歷。在發揮表現技法時我能輕易上手，發揮所長，老師對我稱讚不已，使我對於設計的相關科系更富有自信心。雖然如此，但我對於未來選擇校系非常模糊，只知道努力讀書不要辜負自己、家人和老師的期望。在一次偶然的機會下，北上參加台北新一代設計展，注意到樹德科技大學視傳達系的優秀作品，令我印象最深刻的是「摳比國」的設計理念，以現今摳比的潮流，來反諷現今的社會，不只是帶給我全新的觀感也讓我下定決心勇於去拓展人生，實現自我的夢想。

### 我的榮譽

畢業頒獲 董事長校訓獎—「崇真獎」

「大家來講古」繪本設計製作比賽 榮獲優勝

校園生態故事書製作比賽 榮獲佳作

環境教育作文比賽 榮獲第三名

技能執照：中文輸入新注音「實用級」

中華民國技術士 「商業設計 級」

商業英文檢定「第四級」

心肺復甦合格 照

綜93級 洪佳芬(應用外語學程)

綜高擁有一元化的入學管道，在學校舉辦的 次升學講座及師長的啟蒙解惑，讓我們有更 的考量與選擇，規劃自己的人生。

## 「台灣科技大學」準新鮮人

綜93級郭芳菱(商業設計學程畢業)

國中基測分發我上了曾文家商，但由於離家過遠，所以我選擇了光華女中就讀，在尚未確定自己的方向下，我選擇了綜高學程。

面對新環境，我花了不少功夫去適應，第一年的高中生活，可以說是既期待又怕受傷害，很怕找不到與自己志同道合的朋友，但在綜高的跑班制度下，解決了我的問題，常常在不同的班級上課、和不一樣的學生交談，這使我認識了各式各樣的人，學校替我們安排了「生涯規劃」的課程，讓我們能從中找出自己的性向，以供日後參考；第二年的綜高，必須分學程了，我選擇了自己最有興趣的學程—商業設計學程，和原來班上同學分開難免不捨，但新的學程中，所有人都是興趣相同的，相處起來特別容易，我更交到了一群與自己投緣的朋友；從小就愛畫畫的我，藉此把自己的繪圖技巧磨練一番，在學校學得許多的專業知識，不只是書面上的還有實作方面以及電腦方面的知識技能，課堂中有問題努力的發問，而老師也會盡力去解答我的疑惑，我熱衷於課後的作業，雖然累人，但完成後有說不清的成就感；在光華我受到許多老師和同學的照顧，成績一直是名列前茅，我也被選為班上的幹部，加強處事能力。

學校有許多幫助報考證照的課程，我也盡力去學習，並成功考取證照，如：商業英檢四級、廣告設計二級、電腦軟體應用二級、中打檢定等。學校擁有豐富的社團和資源供我去學習，我曾選修日文課程以及日文社團(增加自己的第三語文能力)、陶藝社(學得陶藝方面的技能，像是：練土、雕塑、素燒、上釉…等)以及水彩素描社(加強繪畫基礎能力)，學校空白課程時可以選擇網咖和圖書館等地方，圖書館是我最愛去的地方，裡面的藏書令人目不轉睛，最近設計類相關的雜誌、書籍更豐富了，它們都是我下課後的糧食。學校也時常舉辦活動，讓我們增加課外技能；另外放學後，我更參加了學校的美術班，不斷訓練自己，藉由老師的指導，我參加許多比賽，並獲得肯定，如：台南市學生美術比賽設計類組第一名、台灣工藝節稻草人製作比賽冠軍及季軍、2007全國花燈競賽高中職組特優…等，這些比賽不僅充實了我的生活，更增加了我的自信。

高中的最後一年，努力的拼課業，希望能上好的大學，剛好遇到「繁星計畫」的徵選，從進入光華後累積下來的成績和比賽成果，讓我成為本校那唯一的幸運兒，能夠替學校出面爭光，當時學程主任和老師們都在替我擔心，還好皇天不負有心人，順利錄取台灣科技大學，我相信這都是光華女中給我的成果！

謝謝各位老師和同學帶給我愉快的高中生活。