



校園爆報

# 光榮新世代

好久不見版 第 54 期

民國 110 年 3 月份

光榮新世代 好久不見版

發行人：黃居正校長

執行長：蔡國威主任

指導老師：林婉郁老師

蔡文勳老師

校園記者：

杜伶慮.柯承佑.林玉馨.簡廷芳

顧凌而.吳東穎.楊佳宥.劉芷宸

林宏霖.張明勳.林雨潔.陳柏宇

花侑鎮.呂暉泓

發行日期:2021年03月11日

目錄:

- ▼ 培育三重埔光榮好青年——我們明日的教育希望 1
- ▼ 萬聖節就到圖書館 師生鬥陣「假鬼假怪」 2
- ▼ 社區參訪登場，預見你的美好未來 2
- ▼ 其實那不是鬼壓床 那是你的脂肪！ 3
- ▼ 你不知道的三重 空軍一村探訪 3
- ▼ 特教人物專欄：我的過動人生，不一樣的昆蟲老師——吳沁婕 4

## 培育三重埔光榮好青年 —— 我們明日的教育希望

【黃居正校長 撰文】

本人榮幸於 109 年 8 月 1 日由新北市 頭前國中商調到本校擔任第 8 任校長。我們光榮國中是一所 50 周年的學校，位在新北市 三重區，榮耀的歷史在新北市耳熟能詳。曾是童軍教育的重點發展學校，也是教育部認證體育績優學校，在籃球、田徑、網球、擊劍和游泳等五項方面都有輝煌的紀錄。

近年來，由於人力更迭、校舍老舊，再加上土地問題尚未妥為，校舍更新進度一直拖延，少子女化嚴峻年年減班，導致社團活動、校隊表現已不復往日或取消，十分可惜！

教育工作揭櫫的主旨是卓越、和諧、圓融、奉獻；只要擔任學校教育工作者，不會因為學生人數多少，即弱化我們的專業、熱情，而且應該更用心在教學與行政工作上。

目前學校正進行多項重大建設，不會因為校舍老舊就放任安全責任不管，而且還要更提昇師生教學學習品質。

- 1.校長宿舍改建工程已於 11 月 14 日完成一樓版澆灌。
- 2.4 樓高的光榮樓電梯新建工程，預計 11 月底完工。
- 3.光榮樓屋頂防漏鋼棚工程正搭建頂蓋，12 月底完工。
- 4.更新學校教室安全圍籬門窗。
- 5.榮獲教育部補助約 872 萬元整修運動場 PU 跑道、球場及排水工程等全新活動空間，預計明年 4 月-7 月施工。
- 6.爭取議員補助 100 萬元，新增 21 間普通教室圖書櫃、講桌和全校教職坐椅，給全體師生樂活創新的學習活動空間，提昇教師教學動力，增進學生學習成效。
- 7.教育局補助生科教室設備 120 萬元，12 月中進場。

爭取補助申請中或送審中的有教育部補助 120 萬元經費創新英聽教室及充實英聽設備，強化師生國際化能力；2021 年新北市承辦全國運，10/16(六)-21(四)本校擔任裁判組工作；準備協調光榮國小搬遷後，學校空間充實相關議題等。



光榮國中辦學不只是推動體育活動而已，其他關鍵策略也需要得到眾多家長、老師、社區的支持，系統構想如下。

- 1.加強學校行銷文宣(FB 或書面)，以簡單明白說明學校教學(課程)、社團(校隊)、全國績優等等辦學成果。
- 2.強化國英數理社學生表現，開發新興的社團及課程。
- 3.建置學生完整生涯學習檔案(個別化、資訊化)。
- 4.增進各領域教師專業成長、跨領域課程與評量。
- 5.發展學校本位主題課程，辦理師生課程學習成果展。
- 6.推動品德、閱讀、藝文、科學和國際教育。
- 7.持續增進家長參與，推動友校暨社區社團成果聯展。
- 8.美化普通教室和專科教室學習環境、創造友善校園。

最後，謝謝光榮國中全體師生、全體社區家長對學校教育的支持與愛護，我們將用最大的努力將光榮國中青年培育成未來社區的好青年、教育的新希望，以下冀望相互勉勵：

- 1.親師生工作體恤一致，開源節流，共同承擔。
- 2.疫情仍然嚴峻，超前部署、共體時艱。
- 3.疫情尚未解除，故全體仍要堅持。
- 4.學校教育人心有力，但是水火無情，安全第一。
- 5.有愛，積極、創新、進步是光榮師生的共同願景，希望未來也可以成為社區的發展願景！
- 6.自主、互動、共好是基本功，勇氣和智慧是成功要領。



親愛的同學們，是否發現上學期的校園生活少了什麼？就像是喝酸辣湯忘了加胡椒粉一樣？沒錯，光榮新世代就是你又酸又辣的校園生活最重要的調味料！現在，就跟著本期的新世代回顧上學期的酸甜苦辣吧！



## 萬聖節就到圖書館 師生鬥陣「假鬼假怪」

【記者張明勳、林宏霖、陳柏宇、吳東穎 / 光榮採訪報導】

上學期的萬聖節，圖書館在當週的禮拜一到四（10/26 到 10/29），推薦了 100 本恐怖書籍，每本書中都有回饋小卡，只要填上回饋小卡，就可以在萬聖節當天獲得神秘小禮物！只要在萬聖節當天上午的下課時間到圖書館，就可以領到糖果，「trick or treat」，不用變裝、不須搗蛋，只要戴上口罩，就能夠盡情享受萬聖節氣氛啦！

圖書館為了營造出滿滿的萬聖氛圍，布置得相當用心，館內不僅掛滿一個個小巧可愛的南瓜燈籠，還有大幅的南瓜掛軸，再加上天花板上垂下的條條黑絲，更增添了一絲神秘感，若是你不經意地抬頭，可能還會被漂浮在半空的斗篷鬼影給嚇一大跳呢！除了環境布置外，萬聖節不可少的當然還有變裝秀呀！老師們紛紛卯起來變裝，宛春老師和玉茹老師幻化成可愛的小惡魔，國威主任搖身一變成了海盜船長，雅玲老師、文昌老師則轉職成巫師，而最吸睛的莫過於校長的骷髏怪啦！如果你也想要體驗一下變裝秀過癮，現場也貼心地準備了許多變裝道具，面具、帽子、武器，應有盡有！

當然，萬聖節可不只是鬼影幢幢，重點還有大人小孩都喜愛的——糖果。老師們為了讓同學們有新鮮感，發揮了巧思，把糖果藏在南瓜吊飾裡，甚至還有一支會說話的玩偶呢！這麼有趣的圖書館，你還不趕快天天來報到？



▲同學們忍不住與精心打扮的COSER(老師)們合照。



▲現場有吃有玩又有得看，師生一起high翻天啦！



▲感謝老師們精心設計，讓圖書館變得更有趣！

## 社區參訪登場，預見你的美好未來

【記者林玉馨、簡廷芳、楊佳宥、劉芷宸 / 綜合報導】

上學期八年級的重頭戲之一，就是社區參訪啦！八年級社區參訪從原本的 12 月 3 日改為 12 月 17 日星期四的上午進行，參訪的兩所學校分別是稻江護家及穀保家商，同學們能在這兩所學校體驗到完全不同的職業課程。



稻江護家全名臺北市私立稻江高級護理家事職業學校，1939 年創校，是一所技術型高級中等學校。因校長倡導「稻江護家，全校一家」，所以學生們愛家也愛校，屢獲評為台北市最乾淨校園之一。他們注重生活禮儀教育的養成，人人都要學習「美姿美儀」，已蔚為校風。他們長期和日本玉川大學合作，從民國 89 年起，每年均組團前往日本進行短期國際學術交流，除了學習外國語言、體驗異國文化外，還可以學習國外最先進的專業知識，所以每個學生回國後都回味無窮呢！

稻江護家的日間部有：家政科、時尚造型科、幼兒保育科、應用日語科、應用英語科、餐飲管理科、流行服飾科，同學們此行在稻江護家體驗了家政、時尚造型、外語、幼保，共四個職科，充實又有趣！



穀保家商全名新北市穀保高級家事商業職業學校，1961 年創校，也是一所技術型高級中等學校，以「進德修業、務實求精」的教學理念培育學生。學校課程規劃豐富多元，升學就業並行，積極培育學生參加國家級技能檢定考試，取得相關專業領域檢定證照。他們的社團之多令人瞠目結舌，小小的學校中，竟有學術、藝文、休閒康樂及體育性等社團，多達 60 個，有多采多姿的學習選擇。

他們的科系有：餐飲管理科、時尚造型科、資料處理科、多媒體設計科、觀光事業科、商業經營科、普通科（體育班）、綜合職能科（特教班）。我們在穀保家商體驗了餐飲、觀光、資訊處理、商業經營、多媒體設計等 5 個職科。

每個人都有不同的天賦秉性，有的喜歡研究學問，有的喜歡動手創作。有的熱愛表演，享受鎂光燈與注目；有的靦腆羞赧，只愛沉浸於個人的創作園地。感謝輔導處安排許多參訪機會，讓我們透過實際接觸、體驗，讓我們對於自己的未來有更多的想像，勾勒出更加明確的藍圖。不管就讀哪間學校，選擇任何群科，無論是高中或高職，相信只要能找到自己的興趣，投注熱情與時間，都能有美好的結果。



▲穿上日本和服，實際感受傳統的日本文化。

▼專注地聽講，多一分地了解，對未來的選擇就多一點把握。



▲大家都收穫滿滿。

▼飲料調製，邪惡卻令人愛不釋手。





# 其實那不是鬼壓床 那是你的脂肪！



【記者簡廷芳 /綜合報導】

今年過年，你是否又毫無節制地對著滿桌飯菜大快朵頤了呢？還是你放假時都是一手手搖杯，一手鹽酥雞呢？你知道你到底吃進多少熱量，裡面又有多少營養呢？

不知道你有沒有發現，身邊的同學們肥胖的比例越來越高？根據健康中心每年測量的結果，近年來光榮國中的學生體位不良率逐年攀升，全校平均總是超過全國平均，身上那一圈又一圈的肥肉，成了同學們不得不承受之重。

肥胖對健康的影響甚大，除了會造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、痛風、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病。國人十大死因中，有 7 項死因與肥胖有關。如果你發現自己體重過重，務必要做好健康管理，不要讓體重「失控」，盡量避開地雷食物，如：（1）冰涼、含糖飲品（2）油膩、油煎、油炸、燒烤類（3）澱粉類或高熱量類（4）勾芡和加工類。

而體重控制的要點是 BMI 值，一味地追求「瘦」，恐怕出現免疫力差、骨質疏鬆的危險。健康減重必須兼顧健康吃和多運動，每天少吃 500 大卡熱量；或少吃 300 大卡熱量並且多運動消耗 200 大卡，相當於每天多消耗 500 大卡，每週可以減重約 0.5 公斤。天天量體重，掌握自己每日體重變化，是最好評估體重是否增加的方法。天天五蔬果，能達到改善便秘、降低膽固醇等效果。

對於體重過重或肥胖而想減重的人，請注意：減重的目的是要減掉過多的脂肪，只要遵守「聰明吃、快樂動、天天量體重」秘訣，便可消耗全身各部位的多餘脂肪，如此便能一併達到瘦腰與瘦大腿之目的。此外，若能加上適當的肌力訓練，對於減重或是維持正常體重都有非常大的幫助，而對於不需減重但追求體態漂亮，期望身材更加玲瓏有緻的人而言，除了力行「聰明吃、快樂動、天天量體重」來維持健康體重外，還可以在運動中加入肌力訓練，藉由個別肌肉線條的訓練，讓這些部位不要有鬆弛的感覺，可使身材看起來更有曲線喔。

	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	15	14.2	15.3	13.6	17.6	18.1
八年級	10.3	16.2	10.8	13.3	12.6	16.3
九年級	13.8	14.1	10.8	11	12.2	13.9
國中平均	12.9	14.9	12.1	12.5	14	16

光榮國中106-108學年度體位過重%統計表

	106上	106下	107上	107下	108上	108下
七年級	19.7	20.9	22.1	22.6	22.4	24.3
八年級	21.4	20	22.3	22.1	23.4	23.5
九年級	18.5	19.9	19.9	23.1	21.5	20.5
國中平均	19.8	20.2	21.3	22.6	22.4	22.7

光榮國中106-108學年度體位超重%統計表

# 你不知道的三重 空軍一村探訪



【本刊記者群 /綜合報導】

新北市眷村文化園區——空軍三重一村，位於正義南路 86 巷，面積約為 1.38 公頃，在這小小的場所裡，究竟會有哪些歷史呢？

三重空軍一村是北部地區僅存之防砲眷村，基地保存有日治時期構築的防砲陣地及地下甬道遺跡，於民國 95 年登錄為歷史建築，成為新北市眷村類文化資產之首例。民國 43 年陸續興建的眷舍以防砲陣地為核心圍繞四周，後因眷村鄰近淡水河，常遭遇颱風、水患等天災毀損，大約花了一年，而形成今日所見樣貌，於 107 年 11 月 10 日開園。

修復後的空軍三重一村，以「新北市眷村文化園區」之姿，推動眷村文化保存、教育推廣，期集結不同行動者的力量，連結在地情感及藝文資源，賦予眷村文化新的生命能量，成為眷村文化保存與再生產及地方文化休閒場域，並帶動地方發展，如今有許多活動的產生。

空軍三重一村與空軍司令部共同合作策畫這檔「空軍與三重一村的光榮歲月」特展，展示內容有空軍創建以來筆路藍縷的艱辛過程、抗戰的英烈事蹟到壯志凌雲創新局的現代空軍的展現，而這些珍貴的展品，大都是由知名軍事收藏家彭斯民先生無償借出，有空軍學校的手冊、畢業紀念冊、簽訂的和平協議、空軍駕駛過的飛機模型和安全帽等等。

本特展選在空軍三重一村 14 號眷舍，原是朱楚雲將軍宅。走入紅門，進入眼簾的是大型展覽意象海報牆及一整排威風凜凜的軍國旗，展間裡規劃有「草創時期」、「建軍時期」、「抗戰時期」及「空軍的現在」等珍貴展品，當然還有與一村息息相關的防砲部隊歷史及文物展示。

日治時期日軍曾駐紮過三重一村，留下一座存放彈藥集作為掩體的地下甬道，裡面有走道和隔間，共有十個出入口，颱風大雨時總會淹水，也是村民們小時候玩耍、探險及躲避大人追打的秘密基地。甬道裡頭既潮濕又昏暗，只有黃色的燈罩照明著，而且因為是甬道的關係，有壓迫的感覺，很能夠體會當時的緊張的氣氛呢！

到空軍一村走一趟，你能更了解我們國家的歷史，知道空軍這個重要又危險的職業，走過先人留下來收藏藥彈的甬道，過往砲聲隆隆的烽火歲月彷彿重現眼前，歷史不再是課本上密密麻麻的文字，它就在我們眼及之處，提醒我們「現在」的難得與珍貴。

同學們空暇之餘，不如放下手機，走一趟空軍一村，實際體驗一下，了解我們故鄉所經歷的點點滴滴吧！



▲空軍戰將們戰功彪炳，留下許多勳章獎狀。



▲狹窄蜿蜒的地下甬道，是戰時重要的避難所。



特教人物專欄：我的過動人生，不一樣的昆蟲老師——吳沁婕

【記者林雨潔、顧凌而 /綜合報導】

吳沁婕的个人小檔案

- 7 年級生
- 昆蟲老師
- 台大昆蟲系畢業，2012 年 9 月出版《我的過動人生》



吳沁婕從小就是個不一樣的孩子。

她和妹妹是異卵雙胞胎，長得不像，個性也大不同，一個是美美的公主，一個是自我感覺良好、安靜不下來的小猴子。對於自己喜歡的事，吳沁婕是一尾活龍，電力永不耗竭；沒興趣的事，三兩下就投降。吳沁婕小學時，有一次上課一直講話打斷老師，她的異常行為與老師的投訴，讓媽媽像發了瘋似的，失控地不停掌摑她。媽媽哭了，吳沁婕也哭了。

那次之後，媽媽知道即使打死她，吳沁婕還是這樣子，於是她慢慢的開始釋懷。

後來，每次遇到讓媽媽想一頭撞死的狀況，都是姨丈開導她。姨丈是師大特教系復健諮商所所長王華沛，他是吳沁婕最崇拜的偶像，他常常帶她去野外，還把植物講得很有故事，因為姨丈的原因，吳沁婕從小夢想長大當生態解說員，像他一樣把昆蟲介紹得很有趣。

「過動」讓吳沁婕在求學的階段走得跌跌撞撞。聯考時，她僅差一分就能考上理想中的台大昆蟲系，卻只能先就讀台大農業推廣系，興趣缺缺的她經常翹課，大一時甚至差點被二一（一學期有 2 分之 1 學分不及格就會被退學），這件事成為她被確診 ADD（注意力缺失症候群）的契機。她開始服藥，補足多巴胺，這幫助她把注意力集中在不想注意的事情上。二十歲那年，她終於知道自己原來是個過動兒，知道之後，她不但不難過，反倒很開心，到處跟別人講：「我是 ADD 耶！」她一直自我感覺良好，認為自己沒有什麼不如人，過動除了帶來挫折外，她的人生還有更多快樂與堅持的部分。

吳沁婕真正想說的是，她的人生並不是一齣「我過動，我考上台大」的勵志劇。

過動中的 H（hyper）長大後帶給吳沁婕很多正面的影響，她對喜歡的事情會拚命去做，活力比別人強很多。

出書後吳沁婕到處分享演講，她在台上講得很開心，台下的家長卻熱淚盈眶的看著她，她這才知道「過動」這兩個字對他們來說是多大的陰影。

「其實挫折是來自於對自己的不了解，而不是缺陷本身，如果我們可以接受自己的不完美，一切會輕鬆許多。」吳沁婕發現自己可以穿梭悠遊於大人與孩子之間的世界，或者她其實還是個孩子。她也認為「其實沒有人想要做不好，相信每個人都是獨一無二，才會找到快樂，為自己感到驕傲。」雖然花了很長的時間，但現在的她，了解自己，也接受自己，讓自己每天都過得充實而開心。

也許你的身邊就有像吳沁婕這樣的 ADHD 朋友，或許他看來不太友善，但他其實是被其他事物分心了。在《成人 ADD 的天賦》這本書裡面，提到 ADHD 的幾個正向特質，包括：驚人的創造力、優異的直覺、充沛的活力、心思敏銳而且充滿靈性。如果你在與他相處時能觀察到這些特質並給予讚美，你對你朋友的正面看法或許能夠成為支持他完成自我實現的預言。

與 ADHD 相處小常識

☒誤貼標籤

☒共同參與

☒正向看待

☒發覺優點

☒一視同仁

☒簡潔扼要

ADHD 衝動之症狀：

- ★老師問題還沒問完，就搶先回答。
- ★無法耐心輪流、等待。
- ★插嘴或打斷別人。

★注意力缺陷(過動症)小知識★

注意力不足過動症（英語：attention deficit hyperactivity disorder，縮寫為 ADHD），又稱注意力缺失症（英語：attention deficit disorder，縮寫為 ADD），是一種慢性長期的神經生理疾病（神經傳導物質異常、遺傳及腦傷等都是目前醫學界已發現的可能因素），而非精神疾病，主要症狀包括：不專心、過動及衝動（症狀表現有個別差異），通常開始出現在童年早期，半數以上會持續到成年以後。

ADHD 的孩子，部分大腦腦區比一般人的發育慢了 3 年，掌管理性的前額葉更晚了 4 年，在最精華的青春期的專注力、情緒、記憶力、行動力等競爭力卻被綁住，加上外界對他們的負面反應，有 8 成的人會有其他的共病出現。但只要依照醫囑服藥，給予發揮天賦的機會，他們能夠發揮出令人驚訝的光芒。

