

03／超人出任務

文 | 高三 B 小莊

溫暖的陽光透過了窗戶照射到我身上，我緩緩的睜開雙眼，慵懶的下床伸了個大大的懶腰。我穿上晾掛在一旁印有 S 標幟的藍色緊身衣服，接著披上紅色披風，低頭看看自己的服裝，滿意的點了點頭向外飛去，開始了我的任務。

沒錯，我就是「超人」。在這二十五世紀新時代，我的任務就是利用自己所擁有的特殊能力來保護地球上的人類們。如今，我的首要任務就是守護這顆美麗星球，凡是有關生態環境的這類型問題就交給我管理負責，至於維護世界和平這些重責大任就交給我的夥伴們，蜘蛛人和蝙蝠俠他們倆來負責。今天我一如往常、不辭辛勞的帶著工具箱衝上雲霄來到防護罩前，我把工具一一陳列出來，仔細的挑選著待會要用到的器具，然後開始動手把防護罩上破損的大洞填補起來，好阻擋來自外太空的不好物質。修補完畢後，我背起工具箱飛回陸地往下一站前進。來到了雨林邊圍處捲起衣袖、褲管扮演起農夫角色。把放在工具箱裡的鋤頭與種子拿出來播種，之後再細心澆水灌溉。忙完這些，天色早已昏暗，看著辛苦一整天的成果，我不禁莞爾，拖著早已疲憊不堪的身子飛回住處。

洗完澡用過晚餐後，我躺在床上看著窗外的星星，心想：「地球上的人類如果再不重視生態環境，持續的破壞下去，就算我能力再大，也無法繼續負荷，地球遲早會走向滅亡……。」

04／幻化

文 | 高三 C 賴打

我想幻化成一股無形的風，飄盪於天地之間，縱橫於時間記憶軸上，萬物隨我心而起而降。吹起一股風，輕撥地面上的塵土、梳理大地的細毛，輕撫人的臉龐，生命因我喜而繁殖，我散播生命的種子，也收割所有的生命。

我幻化成風，招來毀滅的大雨，侵蝕深根的大樹，捲拋人的身體，生命因我喜而豐盛，因我怒而沮喪，我是勤奮的農夫也是殘酷的死神，我永恆存在，我無所不在。

我幻化成春風拂綠了大地，我幻化成秋風，吹黃了樹葉，我遨遊穿梭，在山谷、大廈、洞穴、巷弄、天空、大地。

我想幻化成雲，滋養乾旱的大地，澆灌枯渴的大樹，我想使河川富足豐盛後，匯入大海孕育無盡的生命。

我幻化成雲，賜予你渴望的甘霖，清洗掉你身上的罪惡，我想洗淨世界的汙垢，澆熄毀滅的戰火。

我想幻化成一枝筆，馳乘在牆壁、畫布、史書上，記錄下世間萬物無限的演變，我想寫盡亙古永恆的歷史，橫越現在、過去、未來，真實的顯現。

我畫下令我感到喜、怒、哀、樂，不解以及深刻的一幕，我畫下絕美的片刻，為世人留下無盡的探討、追尋。

我想幻化成靈識，走遍世界各地，看盡各國的風俗民情，我想看盡世界奇觀，看盡奇人異地。

我想幻化成所有的事物，體驗人生、體驗大自然、體驗無生命體、體驗所有我未體驗過的。

最後我想再幻化回真實的自己，寫下我曾經幻化的事物，寫下我站在不同的角度，所看的世界。

05／幻夢與現實的交錯

文 | 高二 E 寧

在操場的草地上佇立著一位女孩，警戒的看著前方，手中的武器被牢牢握住，驀然，弓拉滿弦，女孩的眼神變得銳利；箭離了弦，女孩的臉上充滿得意，而前方的血泊中躺著一頭奄奄一息的獵豹。這是我，幻想中的我，現實中的我正瞇著眼擺出標準的稍息姿勢，聽著長官充滿關懷及勉勵的話語。

暖色系的店面，飄揚的麵包香，綁著馬尾的老闆娘掛著一抹溫柔的微笑，客人進門了，「歡迎光臨」簡單的四個字，但聲音的語調卻令人感到舒服，接受了客人的點餐，優雅地將黑咖啡泡好，心想著「嗯，這是杯很適合那位上班族的咖啡」，輕輕的將飲品端上了桌，「小心燙，請慢用。」淺淺的話語將對客人的關懷及禮貌表達出來，回到櫃台，聽著播放中的古典音樂，等待下一位客人來臨，她對這樣的生活很滿意。這是我，夢想中的我，現實中的我正在看著學姊們準備下禮拜的證照考試，並且聞著麵包香，餓著肚子。



讀書的時間與環境

opportunity & surroundings

文/虞夫



許多人對於書本都有自己的想法，有人喜歡有人厭惡，各種理由不一而足，無論喜歡與否，在國民義務教育因高中職學費幾乎全免的情況下，與書相處時間短則九年或十二年，長則不論，有人抱持著活到老學到老的心態，一輩子與書為伍，因此每個人或多或少都有自己一套讀書的方法。

讀書的方法因人而異，有許多人談論各式各樣的方法，演繹法、歸納法、諧音背誦法、S Q 3 R 等等各種方法，有無效用則因態度、心理效應等等因素而有不同的成果，正因為太多人談論讀書方法、訣竅，故野人獻曝難以在這一片紅海中競爭，故另闢藍海，想談談讀書的時間與環境。

筆者所說的讀書時間，並不是富蘭克林說的：『讀書是我惟一的娛樂，我不把時間浪費於酒店、賭博或任何一種惡劣的遊戲。』而是要找出最適合自己的讀書時間，讀書有時間限制嗎？有，絕對有，但不是時間的長與短。以筆者來說，讀書要選自己最清醒的時刻，在這個時候讀書最為有效，何時是清醒時分？絕對不是酒醉後的清醒，主要是自己在何時頭腦保持最明智，也就是書中的字字句句都能一目了然，並清楚明白書中所要傳遞的含意，在這個時刻讀書較能收到事半功倍之效。每個人的生理時鐘並不盡相同，因此有人清晨黎明即起，但有人卻熬夜苦讀，找到適合個人生理時鐘的讀書時間，筆者認為甚為重要。

時間並非一成不變，自然的循環和個人生理的調節外，最重要的時刻在於讀者的心情與之調和鼎鼐。此話怎說，當找到屬於個人最佳讀書時間外，還須注意個人在這些時段中，如何分配科目。例如清晨適合背英文單字，上午演算數學，近午則翻閱文科，午休或運動後，看看副科等較淺顯不費心力的課程，晚上則休息、預習或是複習，則視心情而定，讀書的心情是影響成效的最大關鍵，心情佳則收效大，反之則事倍功半，甚至徒勞無益。

除了生理時鐘與心情之外，環境亦相當重要，三國鼎鼎大名的諸葛亮在《戒子書》中提及：『學須靜也』。在吵雜喧鬧、晦暗不明的環境很難將書讀好，相對於清爽明亮的空間而言，亦須花費更多的精神與心力才能達到相同的讀書效果。環境除了硬體的空間以外，軟性的氛圍以及書友亦相當重要，房間內只有書架，對比於房間有電腦、電視、遊戲機、娛樂設備等，當然是前者較能激發讀書的意志，貫徹讀書的執行力，《戒子書》又提到說：『非志無以成學』，連神機妙算的諸葛孔明都認為環境重要，吾輩等能不重視嗎？此外，書友則應選擇目標相同的夥伴，在自己遇到挫折失敗的時候能夠互相打氣，堅定讀書的志氣則亦是相當重要的一環，因此要選像宋朝蘇軾一樣的書友，然後立下一樣的心願『發憤識遍天下字，立志讀盡人間書』，就比較有機會加入三蘇的行列，成就一番事業。

談到書友最有名的例子當屬割席絕交一事，當心志不堅時，便很容易為外界的事務所紛擾，最終一事無成，因此陸游詩云：『古人學問無遺力，少壯功夫老始成；紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行』。意即讀書做學問需要耗費多少時間，從少年、壯年投入多少努力功夫直到老邁才能有所成就，而千百年來讀書的方法要訣不知凡幾，但最終還是要親身躬行，用盡五官去體驗，方有所得，這和時下流行的體驗教學有不謀而合之處。

讀書因人而異，無論是何種方法、身處何處、心在何時，只要有心都可以突破任何窠臼，達到自己想要的目標。讀書絕不嫌遲，應記得陶淵明說『及時當勉勵，歲月不待人』，套句廣告詞：『讀就對了』。



坐有坐相

文整理/醫護室

善待自己、健康促進、活力四射

正確姿勢並維持良好姿勢，保你提昇自信、改善生活品質、創造多采多姿生活。在工作中您只要做到以下兩點，就可達到預防頸、背痛的目的：

一、保持良好的坐姿

到底要怎麼「坐」才是最正確的？

1. 頭部、頸部不要往前傾。
2. 椅子的高度要能讓膝蓋呈90度彎曲。
3. 手肘關節呈90度彎曲就可以輕鬆地使用鍵盤。椅子如果能有手把是最好的，可以讓手肘輕靠著。
4. 臀部也是呈大約90度彎曲，椅子的靠背底部最好稍微前凸，用以支撐腰椎。

不彎腰駝背，是正確坐姿的第一步，正確的坐姿應是上身挺直、收腹、下頷微收，兩下肢併攏平放，膝、肘關節呈九十度，如有可能，應使膝關節略高出髋部。正確的坐法是，座椅要讓腰有支持，上半身保持自然直立。正確的坐姿還要配合合適的桌椅，長時間的坐姿不正確，不僅容易造成疲倦或是肩膀痠痛，更甚者可能會導致脊椎受傷，而常見的蹺二郎腿是不良坐姿中最常見的，所造成的影響也相當可怕。

此外，蹺著二郎腿久坐，由於雙腿互相擠壓，會妨礙腿部血液循環，久而久之，就造成了腿部靜脈曲張，嚴重者會造成腿部血液回流不暢、青筋暴突、潰瘍、靜脈炎、出血和其他疾病。長期持續不變於座位工作，特別是蹺二郎腿工作，會給頸、背部造成持續的負荷，使背部肌肉、韌帶長時間受到過度牽拉而受損，從而引起原因不明的腰痛，但只要保持良好的坐姿，過一段時間，就會恢復正常，不會有什麼問題。一般人喜歡蹺腳，是因為蹺腳時骨盆會比較穩，腰不吃力，卻容易壓迫神經。現代社會習慣使用電腦，很多人一坐就忘了起身，腰背急性疼痛的案例不少，一旦有類似情形，最好臥床休息，若沒有緩解要趕快就醫，切忌民俗療法扭扭拉拉，以免症狀更嚴重。



二、進行正確的椅上動作

正確的椅上動作為：首先，不要一種姿勢久坐不變，應在2~3種安全的坐姿中不斷變換。其次，在坐椅上彎腰拾物時，應先將臀部前移至椅沿，一腳向前移，一手撐在桌面，然後彎腰。第三，轉身拿東西的時候，整個身體應一同旋轉。第四，打電話時，切勿用頭和肩夾持話筒，而應以拿話筒一側上肢的肘部支撐在桌面上，以保持頭頸部處於中立、放鬆位置。

久坐之後，應活動一下，鬆弛下肢肌肉。另外，腰椎間盤突出症患者不宜坐低於20cm的矮凳，盡量坐有靠背的椅子，這樣可以承擔軀體的部分重量，減少腰背勞損的機會。不良坐姿引發頸椎病，頸椎病的根源是頸椎間盤退化變性後，椎間盤鬆動，繼而壓迫神經根、脊髓或椎動脈而引起的各種症狀。長期不良的坐姿或長久的停留在電腦前，最容易造成頸項肌的疲勞，引起頸肩痛、項肌痙攣，甚至出現頭暈目眩；久而久之，勢必在成年之後過早地出現頸椎間盤退化變性，導致頸椎病。

電腦操作的正確坐姿，請確保坐著時整個腳掌著地。使用能讓您的腳部平穩著地的可調節工作台、椅子，或者使用腳墊。如果使用腳墊，請確保腳墊寬度足夠使腿可以在工作區內自由活動。經常伸展腿部並改變腿的姿勢。要經常站起來離開工作台稍微走動和經常改變腿部的位置，使人整個放鬆一下。注意不要將箱子或其他物品放置在桌下，這樣會限制腿部的活動空間。

學生烤肉活動

1.26

本校於105年1月26日在校內辦理學生烤肉活動。每逢佳節倍思親，農曆過年前，學生們最期待的就是烤肉活動。在主辦的訓導處和總務處積極配合下，今年的食材貨真價實，應有盡有，每位同學盡情享受分工生火碳烤的合作樂趣。烤肉之餘，有的班級拿起吉他歡唱同樂，有的班級則是發揮了創意料理的精神，甚至自備食材加菜。在和樂融融的氛圍下，各班也於中午12:30前結束烤肉活動，帶著渾身燻香，一臉滿足地回到舍房午休。(訓導處)



105年春節懇親會

2.4

本校於105年2月4日舉辦春節懇親會。歲末年終，儘管學生們暫時無法回家團圓，依然期待著透過懇親會與家人互訴相思之情。一早便有多位來自北部的家長們引頸企盼，等候辦理報到。家長進入校園後，依照往例至禮堂進行家長座談。今年除了熱門音樂作為開場表演外，本次懇親會也結合義大利文藝復興複製畫展的畫作導覽，讓家長們了解學生在這裡有著多樣化的學習，也一同參與了這場藝文的饗宴。

在餐廳及教室的懇親會場相見之後，久別重逢的擁抱令有些家長不禁喜極而泣，真情流露。打開話匣子後，親子間便在娓娓道來的喜怒哀樂之中，訴說彼此近來的心聲。藉由此次懇親會，不僅紓解相隔兩地的思念之情，也讓同學們更懂得珍惜可貴的親情。(訓導處)



春節聯歡音樂饗宴

1.28

為歡度一年一度的農曆春節，艾斯特樂器有限公司特於105年1月28日下午2:00~4:00，於本校禮堂辦理「春節聯歡音樂饗宴」音樂會，由艾斯特樂器有限公司、維多利亞搖滾古典樂團、艾斯特青少年樂團、Fiddle Fiddle樂團、平衡訊號樂團等團體共計18人蒞校共同辦理音樂交流。一開場先由本校管樂團表演三首曲子～火戰車、降雪、台灣民謡組曲來揭開序幕。之後則由各樂團使出渾身解數，輪番上陣演出精彩、豐富的曲目內容，包括吉他、烏克麗麗、歌唱、薩克斯風、大小提琴、變裝秀等，不僅為現場帶來了節慶歡樂的氣氛，其熟練精湛的琴藝以及悅耳動聽的歌聲，也都深深烙印在現場每位師生的心中。



(訓導處)

誰與爭鋒～明陽運動會

2.18

本校於105年2月18日於操場舉辦一年一度的運動大會，其目的是為發揚明陽體育運動的傳統精神，增進身心健康，特辦理各項比賽以提昇運動技能水準。首先運動員進場後，由全校學生健康操表演展開序幕，校長致詞後便展開熱鬧的表演節目。今年的班級才藝比賽，有活力四射的勁歌熱舞，還有令人莞爾的短劇演出，其中高三A「明陽達人秀之誰與爭鋒」的表演，深獲評審好評，拔得頭籌。緊接著的各項徑賽，選手們皆在全場熱烈的加油聲中奮力奔向終點。

下午的大隊接力及趣味競賽，更是考驗團隊默契，也讓更多同學能在場中展現矯捷身手。當日豔陽高照，然全校同學的熱情始終絲毫未減。最後閉幕式頒獎典禮中，由運動高手雲集的高三C班榮獲本年度精神總錦標。(訓導處)



下期預告 最想念的人