

# 綠城簡訊

健康促進講座 107年12月4日

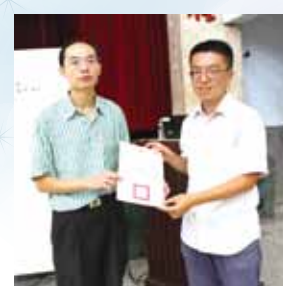
## 更年期保健



講者分享由自身經驗帶入主題，加強更年期健康學會網路資源及諮詢專線宣導。針對同仁有更年期相關問題進行個案分析，並利用有獎徵答定期宣導更年期議題討論。

健康促進講座 107年9月26日

## 愛滋防治與認識伊比利斯(癲癇)



成功大學附設醫院斗六分院感染科羅景隆醫師由愛滋病：傳染方式帶入主題，說明愛滋判別症狀，及預防勝於治療的概念。台大醫院雲林分院兒童神經科林為聖醫師藉由影片分享，讓青少年對於俗稱「羊癲瘋」有更進一步認知。

大學個人申請模擬面試 108年4月3日

今年的模擬面試委託總計81名老師參與，按專業分工分成十七組，指導合計126名高三同學模擬面試。模擬面試於4月3日第5至6節於各場地同步展開。雖然今年個人申請第一階段成績篩選首次採計學測考科五選四，或許造成許多校系第二階段面試的人數增，影響考生的心情，但憑藉著本校老師們豐富的指導經驗，增強高三同學的信心，大學申請成績亮眼。

捐血活動 108年2月27日

台灣血液基金會台南捐血中心至學校辦理捐血活動，參加師生踴躍，對於活動舉辦之滿意高，希望明年還可以再辦。



台南藝文踏查 108年5月17日



由圖書館主辦，帶領本校高一及社區國中學生共76名前往台灣歷史博物館認識台灣的開發與沿革、在台灣文學館欣賞建築美學並聆聽專題分享、感受日治時期林百貨的美與時代滄桑，更在台南孔廟周遭的歷史氛圍。

南庄客家文化課程體驗

108年4月20日

由本校林慈婷、李惠娟老師帶領高二同學前往南庄，先後體驗了植物染的製作、搗搗麻糬、以及客家擂茶的製作，並由老師分享客家文化與南庄地區的人文歷史情懷。



# 綠城動員—無塑園遊會

今年初，好幾則海洋生態新聞，其中不乏有海龜誤食垃圾身亡或是因為鼻子插了吸管而呼吸困難的...，「減塑」觀念正被努力推動著。204的學生於是利用今年4月的校園園遊會，發起「無塑園遊會」，鼓勵各班不提供免洗餐具，避免製造更多人為垃圾外，也準備環保餐具給外來民眾使用，希望讓師生及家長身體力行，一起來當「不塑」之客。學生利用升旗上台宣導，除了平常實施資源回收以外，還能繼續提升環保意識，朝著無塑理念的進行，獲得校內不少師生的支持，開始一場「無塑園遊會」。

活動發想之後的規劃、宣傳、任務編組、志工招募、班級參與...，一件件都在學生的按部就班下陸續完成。除了主動上台宣導，孩子們更發出導師的說帖，希望透過各班導師的宣傳與支持，擴大「無塑園遊會」的廣度。除了鼓吹無塑理念，更重要的是如何提供環保餐具？聽起來簡單且充滿理想的任務，背後可是一連串的溝通協調功夫。首先就要面對各種隨之而來的質疑。租借的環保杯跟便當盒哪裡來？租借餐具要不要清洗？有沒有衛生問題？要不要租金、押金？遺失怎麼辦？食物不能先準備好，會不會讓排隊隊伍變得很長？所幸在學務處的支持下，協調學校團膳廠商支援環保餐具租賃，廠商也很相挺的無償租借。校園裡甚至社區都可以看到學生設計的主題意象(如圖1)，孩子們積極深入各班遊說，於是乎...一場依然熱鬧但更環保的園遊會，在綠城漸漸成形...

4月27日當天，開始擺攤後，人潮如往年般陸續湧入，校園裡人聲鼎沸，食物的香氣在學生的問候吆喝聲中飄散，參與無塑園遊會班級攤位掛著的「無塑」或「減塑」的標示(如圖2)，映入眼簾的除了團膳廠商借用的環保餐具之外還有天然的包裝材(如圖3)，讓園遊會除了熱鬧的氣氛外更添了學生對環境的用心。有些人會質疑，這樣有意義嗎？當然有，學生將知識化為行動，用行動凝聚力量，這才是教育的最終目的不是嗎？！此外，更鼓舞學生的是，園遊會結束後結算，減塑、無塑並未影響班級收益，根據統計，幾乎所有參與班級都有獲利呢！



# 校友主動返校 分享模擬面試

## 綠城傳承



綠城大學申請學生聯合會(綠申會，如圖1)是由107級畢業校友發起成立的組織，今年號召許多目前在各大學讀書的學長姊，按照就讀科系學群編組，於4月2、3日兩天返校指導學弟妹模擬面試，希望幫助學弟妹高分通過個人申請的面試，如願金榜題名。早在3月14日即在粉專貼出面試調查公告，歡迎學弟妹上網登記，輔導室協助綠申會把訊息傳遞給高三各班，鼓勵同學踴躍報名。4月3日當天，第5至6節為全校老師分組的模擬面試，綠申會模擬面試緊接在第8節進行第二天的面試訓練。綠申會總共動員了畢業校友33人次，訓練高三學弟妹68人次。看著這些畢業校友分從全國各地專程請假回母校，熱心指導學弟妹，每一位無不全神貫注地修正學弟妹的應答，無所保留地分享自身經驗，充分展現了綠城校友的向心力及愛護母校、提攜學弟妹的心意，著實令人欣賞與敬佩。今年的模擬面試也因為有綠申會的加入，讓高三同學收穫更多，祝福今年的高三同學心想事成、金榜題名！

輔導室在5月1日第5至6節辦理高三學長姊入班經驗分享活動，高二各班先透過內部討論決定邀請的對象，再由幹部出面邀請已經錄取各大學的學長姊，到班級分享學測讀書計畫及參加面試的實際經驗，希望透過這樣的分享活動，讓高二學弟妹對於高三的生涯歷程有較為明確的認知而能及早做好心理準備，開始啟動準備學測的讀書計畫。每一位高三同學的經驗都足以作為參考的借鏡，期待高二同學按著前人的足跡，抓緊自己的步調和目標，面對高三生活不心慌，勉勵同學：有為者亦若是。



# 專題報導—綠城女孩向前衝

## 我參加台大人社營的心得 / 高一 洪靜

人因為很在意，所以盡力。去年十一月前，學校老師告訴我這個營隊訊息，我立刻上網查詢相關資訊。初選的備審資料中需要寫自傳還有當年的指定題目，我便先把自傳準備起來，等待官方發布營隊資訊。十二月初，營隊資訊終於公告了，當我看到營隊一連串的期程，從初選截止日、公布初選結果、面試及公布確定名單，到最後營隊開始及結束的日期時，我立刻一一輸入我的行事曆裡。

在準備其他初審資料時，我學會如何在訪問前做準備、在訪問時做出適當應對以及在訪問後把訪問內容反芻整理在加入自己的想法；也在另一項作業中對於心理學有進一步的了解。所有資料都備齊後，我便滿心期待地將之寄出，期望自己在入選名單中出現。公布初選那一天，我準時在電腦前待命，在我看到自己的名字時，興奮地從椅子上跳起來了！之後便開始準備面試，起初因為沒經驗，回答時常出現許多冗贅之處令人抓不到重點，在經過師長及學長姊的調教之後才逐漸能夠言簡意賅地把想法表達出來。

面試那日，我真的非常快樂，而且在面試結束後，我的心態有些微的不同之處：我不再那麼執意於最終的錄取結果，因為我發現自己從初選營隊資訊到面試結束的過程中，學習到的東西不計其數，應該把得失心放下，取而代之的是享受過程中的所學。雖然還是與友人期待著參與這個營隊，但心裡頭不再是忐忑的等待與期盼，而是坦然的靜候與期許。在錄取名單公布那日，我依舊準時出現在電腦前預備，但我告訴自己：不論等等查詢結果如何，都是一個學習的過程，盡力而為足矣，我已無愧於心。

終於，十點一過，我將滑鼠滾輪快速滑到中部地區的位置，前頭雖已如此自許，心臟卻不由自主活躍地跳動起來，我是真的很認真地看待這件事啊！在下一秒，我從螢幕中看到了自己的名字，揉了揉眼睛再三確認，我真的錄取了啊！我衝出圖書館在操場上大叫了起來，陪在一旁的同學用不可思議的眼神看著我，我告訴她，這是決心要達成一件事，用心享受過程並收穫佳音的喜悅與歡愉啊！不過友人並沒有喜獲佳音，正當我不知如何安慰她而向老師尋求協助時，老師告訴我：「其實不用特



別說什麼，因為『每個人都要學習接受被拒絕。』這句話讓我思考許久，有一種醍醐灌頂之感，我終於被點醒了。假若換作是我沒有錄取，我是否能夠處之泰然的學習「被拒絕」呢？這時我才真正了解何謂「放下得失，享受過程，事後反思」的人生循環。「因為要感謝的人太多了，不如謝天吧！」感謝上天讓這一切發生在我的生命中，今年暑假，我會在營隊中收穫滿滿之後，再將所學帶回到生活中與身旁的人們分享，期許自己能學習地更深入，也在生活中持續體悟人生。

## 斗高女籃創紀錄一前進8強 / 曾怡婷 同學

「如願以償，創造歷史」這是今年107學年度高中籃球聯賽女乙組決賽後為選手們所下註解。近幾年斗高女籃的名聲其實在南區乙組籃球界頗有名氣，連續兩年在中州盃全國籃球錦標賽拿下高女乙組第二名，每年晉級高中聯賽南區複賽。但總是在最後一場關鍵比賽中因為訓練時間不足，體能下滑而敗陣，失去晉級全國決賽的機會。每年聯賽的南區複賽是我們的驗收期，一整年下來的努力為的就是能在這場戰役中脫穎而出，並且搶下晉級全國賽的門票。前年，我們差了兩場比賽就能晉級；去年，我們征戰到最後一天，為僅存的六支球隊之一，就在攸關晉級與否的一役之中，我們卻沒能把握住，當下雖然難過，但也讓我們化悲憤為力量，誓言隔年要捲土重來。經過前兩年聯賽的洗禮，我們的球技及場上經驗增進許多，唯一不變的就是我們想進全國賽的決心。就在此時，球隊一口氣畢業了快十名學姊，這對我們的戰力的確很傷，這段期間，我們曾經感到迷惘，甚至對我們的目標不抱太大希望，但是在高一學妹進來後，球隊人數漸漸增加，又看到教練四處幫我們找比賽，犧牲自己和家人相處的時間，陪我們練球、帶我們到處比賽，這時已經沒有任何理由能夠說服的了自己放棄。

我們不是體育班，只能利用每天放學後一個小時的時間練球，因為練習條件不如其他籃球強校，我們必須犧牲更多額外的時間加強自己，才有本事和別人較勁。在高三最後一年的聯賽，我們用這三年來的努力送給自己一份最美好的畢業禮物，我們在一百多支球隊中脫穎而出，全國八強不再只是夢想。記得在南區複賽攸關晉級的一場球賽中，很多學姐特地請假來幫我們加油，不管在場上發生任何狀況，總能聽到板凳區傳來的歡呼聲、鼓勵聲，除了隊友，這些吶喊是我在場上安心的來源之一。當最終哨聲響起時，板凳區一陣歡呼，隊友、學姊們一起興奮地衝上場來，而我們卻在場上呆了，很開心卻也難以置信，第一次體驗到什麼叫夢想成真，感覺一切都很不真實，直到全國賽路進台北體育館，體會到現場的臨場感時，才開始有真實感。「一個人走得快，一群人走得遠」，這路上我們一起經歷了很多，有喜也有悲，因為有球隊的大家彼此支持著，我們才能一起走了這麼長一段路，過程很累，但心靈上卻是無限滿足。【曾怡婷同學，透過運動績優入學管道錄取「交通大學物理系」】



## 綠城足球女將一踢”四”縱橫 / 陳思妤、楊珣宜、李霽奇、楊雅甯



從誤打誤撞的進入足球隊，到完完全全的愛上足球，忘不了練習時在場地上滴下的每一滴汗水，在比賽

時累到跑不動，還是要用意志力逼自己的腳邁出每一步。難能可貴的是足球讓我學習到的不只是技巧，還有態度一堅持。高二那年的聯賽，某個隊伍遇上了強敵，實力上看似輸一大截，不過守門和其他球員拼了命的防守，守門大聲嘶吼負責指揮，一次次的撲下鏟球，看到那幕我非常震驚，比數上可能輸了，不過那位守門的氣勢和精神讓我覺得他們贏了，也因為這個經驗我體會到，不論任何事情，即使能力上輸別人，堅持不放棄的精神也能贏得他人的敬佩。從素昧平生進入球隊，到現在依依不捨。不知道是什麼樣的緣分讓我們大家湊在一起，有了第一屆斗高女足。忘了是什麼樣的場景讓我們踢進彼此的世界，只記得後來的我好愛好愛你們。還有最重要的教練，阿昌。是他給了我們綻放的機會，一開始的我們連內側踢球

都踢不好，是阿昌一步一步的帶領我們練習，雖然開始的時候我們常常讓他失望，可是他卻依然毫無保留的為我們付出。記得第一場比賽我們不知所措的站在場上等著對手進攻，絲毫沒有任何防護措施，像個笨蛋一樣，球場上教練的菸嗓吶喊，成為全場焦點，之後的比賽，教練轉變為提供建議，交由隊長指揮。現在看著彼此成長進步，過程中無數次的練習和許多大大小小的比賽，如今想起來都成了我們最難忘的回憶。球隊裡面，我學到了團隊合作及信任隊友，執行戰術時不要怪對方，要互相鼓勵。球場上沒有永遠的贏家，這是我們在比賽中學到的，唯有認真對待每場比賽，才能贏得勝利，或許還有逆轉的機會。教練說：「戰術不是公式，妳們要懂得靈活變通。」這不只是球場上，也是我們未來人生路上的諄諄提醒。