

德明校刊

中華民國八十一年六月一日/創刊

鄭孝榮 題

《期一〇一第》

良文黃：人行發

校學科專業商明德：者版出

號六十五段一路山環區湖內市北：址校

業事化文代正：印承

〇二五四二〇三二(二〇)：話電

賀應屆畢業生程萬里

兼談德明的下一步如何走? 校長◎黃文良

光陰荏苒，歲月如梭，又見一批德明人即將昂首闊步，踏入社會，展開人生新的里程。在各位畢業的前夕，謹向各位獻上由衷的祝福，祝你們展翅高飛，成龍成鳳有所成就。當然，各位踏入社會後要立於不敗之地，首要懂得善盡

職責，照顧自己。因此，有健康的身體、完美的品德、豐富的學識、成熟的心智、圓融的處世，乃照顧自己之前題要件。各位若能善盡職責，照顧自己，則在短暫的人生中，必然心曠神怡，諸事順遂，願與各位共勉之。

由於社會環境的變遷，教育政策的更迭，各學校猶如在田徑場上賽跑，德明在競爭的環境中，該走的路乃是「追求卓越，邁向學院」。由於十二年國教即將實施，聯招制度也將廢除，加諸完全中學、一般高中以及綜合高中的增設，以及學齡青少年的遞減，使得五專學制將面臨空前挑戰，又社區學院即將成立，科大、四技的設立，使得高職生的升學管道倍增，相對的，二專學生的來源也受波及。因此，德明的師生為延續，壯大

學校現有的規模，一則應更積極的付出，使學校更進步，追求卓越，進而吸引優秀學子加入

淺談求學的幾個觀念

◎財金科主任 宋淑筠

首先我要表明，這篇文章並不是老師對學生的訓詞，也不保證內容一定正確，它只是我到目前為止的人生經驗而已，文章之目的僅是希望打開同學們另一扇思想的窗，所以你可以放鬆地閱讀它(Or Don't care it)。人自一生下來即展開求學歷程，那「求學」究竟是什麼意思呢？許多人將「求學」等同於「讀書」，而我並不贊同。第一個理由是，讀書很容易讓人以為僅是指「在學校受教育的階段」。事實上，求學是持續一生的過程，而學校只是其中的一小部分。學校有各種等級的目標，但學習的過程卻永無止境。只要人活著，就應該要學習。其次，許多人會將讀書等同於考試，因而完全無法享受學習的樂趣，無論成績是好是壞都一樣，只覺得讀書是無窮的折磨。但是求學不等於考試(同時讀書也不等同於考試)，生命中的許多試煉，是完全不在你預期的中的，也沒標準答案的。我個人的經驗是，不論是

快樂的、悲傷的經驗，不論最後的結果你是否滿意，所有走過的必留下痕跡，也許是當下，也許是驚然回首的刹那，你將會明白所有的歷練，都不會白費，當種種的苦楚都化為智慧的結晶，那一刻的滋味，實非筆墨所能形容。最後也是最重要的原因是，讀書與求學的目的不同，前者是追求知識，後者是滿足生命。知識是滿足生命的一個面向，卻不是唯一的道路。我認為在教育中最大謬誤莫過於此——以為青少年只能學習謀生技能，而忽略掉心靈境界的昇昇對於幸福人生的重要性。我要說：「教育不是職業訓練！」在教育中，我們除了學會如何計算數目，認識文字，瞭解事實，成為會計師、律師、工程師之外，最重要的是要成為充滿能力、熱誠、擁有偉大心靈的人。簡單的說，我所謂的求學是指學習為人的意思，而我認為學習為人的首要目標在求人格的完善，其次在能獨立思考，明辨是非。這是人責無旁貸的使命，沒

有退路，只能前進。談求學的目的後，我想談一談求學的態度。許多人認為聰明的人一定學的愈好，我不以為然。我是個金庸小說迷，在讀《射鵰英雄傳》時，一直有個疑惑，為什麼蠢笨如郭靖者，竟能練成絕頂武功，而聰明如楊康、歐陽克之流卻反而不能？是金庸討厭聰明的人，偏愛老實人嗎？在讀過金庸全部小說後，我發現金庸真的很討厭聰明而有野心的人，他們在小說中的下場都很慘。例如《笑傲江湖》中的君子劍岳不群，用盡心機當上五嶽劍派掌門人，但他卻是引刀自宮，變的不男不女，遺笑江湖；又如《天龍八部》中的姑蘇慕容復，雖是武林世家公子，清貴瀟灑，但他為了興復燕國，不惜辜負表妹，出賣朋友，因此金庸安排他在少林寺天下英雄面前，先敗於段譽後敗於蕭峰之手，顏面丟盡，羞愧自殺，最後還落得發瘋的下場。反而是那些沒有野心、老實木訥的人如虛竹，則有意想不到的奇遇，不但練成絕世武功，還擁有那些聰明人所夢寐以求的地位(虛竹娶了西夏公主)。亦或小說結局總是有益世道人心，因此邪決不能勝正，所以作者才如此安排。直到年紀漸長，

方知不然。境界的高低並不全由聰明才智所決定，而且有時愈是聰明的人，愈是無法進入最高境界(例如黃蓉)。因為求學首在求真，因此學習最重要的是虛心，而非聰明與否。只有心無掛礙、欲望、雜念，才能心無旁騖，實事求是，專心致志，而能有所成。許多聰明人總是要走捷徑，總是自以為是，因此很容易落入「聰明反被聰明誤」的窠臼。亦即所謂的聰明人，容易因為自己的聰明，驕傲自滿，看高自己，看輕他人，因而限制了向外學習的機會。反而是所謂的老實人則不會有這種毛病，所以郭靖、虛竹才能練成絕頂武功。總而言之，我認為求學的態度應該是虛心以待，亦即是要有開放的胸襟，不劃地自限，以及在未明事件的來龍去脈之時，決不妄下斷語，如此才能算是求真的態度。

一切的學習，歸根結柢都是自我學習。無論外在環境如何，諸如父母、師長、學校、社會等，都會對個人的學習有一定程度的影響，但我始終認為，自己是責無旁貸的。因為，要成為一個什麼樣的人，最終的選擇權，依然在自己的手上。也許有人要說，我們並無權選擇生在什麼樣的家

| 八十七學年度獲教育部資深優良教師獎章名單 | | 八十七學年度台灣區運動會女子太極拳 | |
|----------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|
| 一等 | 陳登宗 | 苗立文 | 推手第五級第四名 |
| 二等 | 郭文輝 蔡陳素蘭 林玉美 周李育川 | 苗立文 | 八十七年度台北市運動會參加區運選拔賽女子推手第五級冠軍 |
| 三等 | 黃淑芬 吳劍蘭 黃美玲 朱青華 | 苗立文 | 第四屆中華亞太極拳國際錦標賽暨表 |
| 陳素貞 王百祿 徐玉美 劉正松 | 苗立文 | 苗立文 | 第四屆中華亞太極拳國際錦標賽暨表 |
| 劉錦堂 張淑惠 李思亮 朱介國 | 苗立文 | 苗立文 | 第四屆中華亞太極拳國際錦標賽暨表 |
| 楊仁寶 | 全國租稅教育金辯論比賽最佳辯士獎 | 苗立文 | 第三屆全國中正盃國術太極拳錦標賽 |
| 曾燕莉 | 全國租稅教育金辯論比賽最佳辯士獎 | 苗立文 | 第三屆全國中正盃國術太極拳錦標賽 |
| 金三甲 | 亞軍 | 苗立文 | 第三屆全國中正盃國術太極拳錦標賽 |
| 白芳怡 | 台灣區八十七學年度音樂比賽大專組 | 苗立文 | 第三屆全國中正盃國術太極拳錦標賽 |
| 金五甲 | (第一名) | 苗立文 | 第三屆全國中正盃國術太極拳錦標賽 |
| 宋苑輝 | B組女合唱比賽甲等 | 苗立文 | 第三屆全國中正盃國術太極拳錦標賽 |
| 張幼雯 | 第三十屆全國大專院校柔道錦標賽榮 | 苗立文 | 第三十屆全國大專院校柔道錦標賽榮 |
| 財一乙 | 獲專科女子個人乙組第三級季軍 | 苗立文 | 第三十屆全國大專院校柔道錦標賽榮 |
| 財一甲 | 獲專科女子個人乙組第四級季軍 | 苗立文 | 第三十屆全國大專院校柔道錦標賽榮 |

八十七學年度學生家長聯誼會會長杯企業簡報比賽得獎名單

| 組別 | 名次 | 班級 | 姓名 |
|-----|----|------|-----|
| 國語組 | 1 | 金一甲 | 陳怡靜 |
| | 2 | 金二甲 | 楊靚菱 |
| | 3 | 金三甲 | 楊惠棋 |
| 台語組 | 1 | 金一甲 | 李語涵 |
| | 2 | 金二甲 | 陳鴻文 |
| | 3 | 金三甲 | 林書吟 |
| 客語組 | 1 | 二會一甲 | 李雅玲 |
| | 2 | 金二甲 | 謝佩嵐 |
| | 3 | 金三甲 | 陳韋伶 |
| 英語組 | 1 | 金二甲 | 劉潤亞 |
| | 2 | 金三甲 | 王志明 |
| | 3 | 銀四甲 | 蔡佳怡 |
| 日語組 | 1 | 買四乙 | 王志豪 |
| | 2 | 買四甲 | 陳雅婷 |
| | 3 | 買四甲 | 葉曉娟 |

德明商專教職員工

體適能活動指導班之舉辦

壹、緣起

憲法規定教育的目標在於「發展國民之民族精神，自治精神，國民道德，健全體格，科學及生活智能。」確立了發展健全體格是我國教育之基本要務。總統於八十六年提示「腦力加體力等於競爭力」，並指出體適能與健康是發展及提昇國家競爭力之基本要件。調查研究指出「運動不足」者較易罹患糖尿病、高血壓、心血管病、關節痛、骨質疏鬆症、下背痛等。處在科技化、資訊化與都市化的社會環境，將大幅減少人體大關節、多肌肉群或強烈用力的機會，在這種靜態或坐式生活環境中，也將導致上述「運動不足」所引致之疾病發生年齡逐漸年輕化，不但嚴重影響個人生活品質，增加社會醫療經費負擔，也阻礙了國家整體競爭力。

因此近年來歐美與亞洲先進國家為促進國民健康，維護與保障國民參與運動之權利，均相繼研訂體適能健身相關計畫，鼓勵國民養成規律運動習慣；而其推展對象無不以兒童與青少年為重心與基礎，期藉學校有系統地增進學生體適能，培養學生規律運動之行為與習慣，進而結合社區資源推展至社區，達到全民運動、健康之目標。

貳、教育部極力推行提昇學生體適能計畫(二二二計畫)

提昇學生體適能計畫乃基於三個向度：

一、改進學生體適能

能知識，態度與行為。



心肺適能通常被認為是健康體適能(Health related physical fitness)要素中最

◎體運組

二、輔導學生一週至少運動三天，每天至少三十分鐘，而其運動強度達每分鐘心跳一三〇次左右。

三、結合學生、學校、家長共同營造有利之運動環境，期使學生養成規律運動習慣，享受運動過程，和體會活動樂趣，藉以改善體適能、促進健康、提昇生活品質。

本組為籌備此一活動，本人及李文娟老師多次參與相關講習活動，認為此活動值得推廣進而積極爭取舉辦，並獲得主任及校長之支持。

肆、活動內容

一、活動時間：自八十八年三月至五月，為期三個月，每週三天，每天一小時。

二、活動地點：體育館、重量訓練室、舞蹈教室。

三、課程內容：體適能知識講授、伸展操、有氧舞蹈加力、肌肉力訓練、緩和運動。

伍、何謂體適能？

體適能廣義的說就是身體對外界的適應能力。而為何身體需要具備適應勝任外界的能力呢？因為「活動的機會」無所不在，而且活動所代表的應是更高品質的健康。

健康絕不僅止於沒有病痛而已。具體而言，體適能從健康的方向考量，它包含下列幾項：柔軟性、肌力、肌耐力、心肺適能以及身體脂肪的百分比等五大項。

一、心肺適能

心肺適能通常被認為是健康體適能(Health related physical fitness)要素中最

重要的一項。它所代表的是身體整體氧氣供輸系統能力的優劣。具體而言，它所涉及的範圍包括：肺呼吸、心臟以及血循環系統的機能。

◎心肺適能的重要性：

1. 增強心臟。
2. 有益於血管系統。
3. 強化呼吸系統。
4. 改善血液成份。
5. 有氧能量的供應較為充足。
6. 減少心血管循環系統疾病。

作用，而達到肌力與肌耐力提昇的效果。

三、柔軟性

柔軟性指的是關節的可動範圍(Range of Motion)。柔軟性在體適能的要素裡常常被忽略了，通常以為只有運動選手才須要有柔軟性，而一般人則不需要，這是錯誤的。因為任何人在他的人生過程中，絕不能讓關節因為歲月的增加而變得越來越僵硬，否則在健康上會造成嚴重的威脅。

◎柔軟性的重要性

1. 避免關節僵硬。
2. 柔軟性好的人，身體動作比較優美。
3. 柔軟性不佳，是造成矯形外科毛病的原因之一，如下背痛等。
4. 好的柔軟性有助於減少運動傷害。
5. 柔軟性有助於提昇運動能力。

◎改善柔軟性的運動方法

根據運動科學理論，比較具有可變性而且又影響關節活動範圍相當大的是關節周圍肌肉的延展性，因此伸展運動是很有效的方法。

◎伸展運動應注意的原則

1. 伸展運動是屬於心肺適能運動、肌力耐力運動之前的準備活動(Warm-up)或活動之後的整理活動(Cool-down)，因此不能成爲主要運動項目。
2. 肌肉在溫度提昇時伸展能力較佳，較不容易受傷，因此在實施伸展活動之前最好在經過慢跑及作操後在進行較適當。
3. 不同的肌肉群應輪流伸展，儘量不要同一肌群連續伸展，較不易造成運動傷害。採用靜態伸展時，伸展的力量應緩慢增加到肌肉緊繃的狀態，並保持此一〇至三〇秒，如此才能達到伸展的效果。此外必需對身體的反應提高警覺以避免對身體造成不良的影響。
4. 運動與體重控制

通常造成肥胖的主要原因有二，

一是飲食過量(Over-eating)，另外則是缺乏身體活動(Inactivity)。曾有研究進一步比較肥胖者與非肥胖者在飲食方面並沒有明顯的差異，倒是身體活動情形兩者間有顯著差別；及肥胖者因身體活動所消耗的能量比非肥胖者少很多，因此造成肥胖的原因「缺乏身體活動」比「飲食過量」影響還大。

◎運動在體重控制上的益處

1. 運動可多消耗身體的能量。
2. 適當的運動有抑制食慾的效果。
3. 運動在減肥效果上，可以擴大脂肪的消耗，而減少非脂肪成份的流失。
4. 運動有助於預防成年前脂肪數的擴增，也可以促使成人脂肪細胞尺寸的縮小。
5. 運動有助於調低體重的基礎點。

◎減肥的運動原則

1. 人體的脂肪是全身性的，絕對沒有所謂「局部減肥」的運動方式，因此應儘量選擇全身性的運動，以達到減肥的目的。
2. 選擇可以自我調整運動強度和持續時間的運動。
3. 切勿憑感覺推論身體運動所消耗的熱量。
4. 考慮減肥效果的運動，持續時間的條件與運動強度條件更重。
5. 減肥的運動效果是可以分次累積的。

◎美國運動醫學學會有關「體重控制」之聲明摘要

1. 長期的嚴格飲食控制，是不合乎科學的作法，在醫學上也是危險的。
2. 嚴格飲食控制會造成水份、電解質、礦物質、肝醣及其他非脂肪成分(含蛋白質)的流失，而脂肪的減少相對變小。
3. 合理的飲食控制(比日常飲食量小五百至一千卡)所造成的水份、電解質、礦物質、肝醣

及其他非脂肪成份之流失較少；也較不會造成營養不良。

4. 動態的大肌肉活動有助於保住非脂肪成份；包括肌肉和骨質密度，又可減輕體重。經由消耗能量的方式所造成的體重減輕，大部分重量來自脂肪。
5. 兼顧營養的合理飲食控制，配合耐力型的運動與行為改變，是減肥理想的方法；其合理範圍是每週減輕在一公斤以內。

參加人員於第一週及最後一週實施體能檢測，並依下表評估其體能提昇之幅度。

一、身體質量指數(BMI)等於體重(公斤)除以身高(平方公尺)

二、一分鐘屈膝仰臥起坐

三、柔軟度(坐姿體前彎)

四、心肺耐力(三分鐘登階)

柒、參加人員

本活動僅是試辦階段，若實施成效良好，本組將擴大舉辦，同時並開辦體重控制班，藉以提供本校師生最佳之服務。

參考文獻

體適能指導手冊(民87)：中華

| 性別 | 劣 | 差 | 可 | 良 | 優 |
|----|-------|------|------|------|-------|
| 女 | 小於 16 | 16.5 | 20.5 | 24.0 | 大於 28 |
| 男 | 小於 17 | 17.5 | 21.5 | 25.0 | 大於 29 |

| 性別 | 劣 | 差 | 可 | 良 | 優 |
|----|-------|------|------|------|-------|
| 女 | 小於 19 | 19.5 | 24.0 | 28.0 | 大於 30 |
| 男 | 小於 20 | 20.5 | 25.0 | 29.0 | 大於 31 |

| 性別 | 劣 | 差 | 可 | 良 | 優 |
|----|------|---|----|----|-------|
| 女 | 小於 0 | 1 | 12 | 20 | 大於 26 |
| 男 | 小於 1 | 2 | 13 | 21 | 大於 27 |

| 性別 | 劣 | 差 | 可 | 良 | 優 |
|----|---------|------|------|------|---------|
| 女 | 小於 20.0 | 20.5 | 28.0 | 38.0 | 大於 45.5 |
| 男 | 小於 16.0 | 16.5 | 23.5 | 35.0 | 大於 42.2 |

| 性別 | 劣 | 差 | 可 | 良 | 優 |
|----|-------|----|----|----|-------|
| 女 | 小於 43 | 44 | 49 | 58 | 大於 65 |
| 男 | 小於 46 | 47 | 50 | 59 | 大於 65 |

民國有氣運動協會

大家逗陣來 來去埔心

想起這次「八十八長耳大露營」，真是個快樂的回憶！記得出發當天，看到服務員親切的招待及充滿活力的帶領著我們，讓我一瞬間忘了昨天才剛期中考完的疲憊，不由自主的湧上一股活力。

在這次大露營中，不僅讓我學會了搭帳篷、野炊技巧，更是在晚會中，讓我感覺到三年來我從未感受到的那股凝聚力。當天晚上根本是睡不著的，即使時間已是凌晨一、二點，但心中總是期待明天還有什麼意想不到的活動呢？

到了第二天早晨，雖然只睡三、四個小時，但也許是心喜若狂的因素，所以一點都不覺得累。當天有個活動是幫自己班導師裝扮，從前只感覺老師就是嚴謹，不可開玩笑的樣子，但在這活動中，更是讓我發現，原來老師玩起來，有時比我們預期的，還大過幾千、幾百

倍，且跟學生更進一步的拉近距離，最後，還有一小段時間是讓我們走走埔心，這也是讓我感覺稍有不同地方，就是以往我們參加一個活動，去了那目的地後，還是不了解裡面到底有什麼設施及風景名勝。但這次卻有



社團的火車頭 學生活動中心

學生活動中心成立至今已有一二十七年的歷史，在這漫長的歲月中，我們主要的目標是推動全校社團活動的發展，舉辦全校性的各種康樂、藝文性活動，提供同學們在休閒、娛樂上能有更多的選擇。當然，活動中心同時也擔任同學、社團及學校的溝通橋樑，適時適地的將同學們的切身問題反應給學校，並積極的加以改進。

學生活動中心在平常的主要例行工作有社團的管理、協助社團活動方面的策劃與推行，並於每學期召開兩次社團負責人會議，從其中了解社團的經營、同學們對社團活動的反應，並檢討中心在管理上的缺失，隨時加以改進。此外，活動中心也配合新生入學、校慶、畢業典禮等學校活動由中心本身或聯合社團舉辦新生訓練、社團

團成果展、舞會及於今年三月二十七日剛結束的演唱會等活動。這些活動都是以全校同學為活動對象，儘量以同學的喜好作為我們舉辦活動的趨向，期望同學們都能參與並給予支持。

德明商業專科學校學生 社團活動護照暨認證實施辦法

第一條 主旨：
學生社團活動護照（以下簡稱社團護照）係採資格認證方式，以鼓勵學生參與活動，服務人群，並作為申請各類獎學金或升學、就業甄選之證明，特訂定學生社團活動護照暨認證實施辦法（以下簡稱本辦法）。

第二條 社團護照登錄對象：
一、參加各社團之學生或學會之幹部。
二、參加校內外之社團活動，並能提出參與該項活動書面證明之學生。
三、參加校內外競賽獲獎之學生。
四、以上對象適用於在校學生（不含休學生）。

第三條 社團護照發放方式：
一、凡本校在學學生即可申請發放，不收任何費用。
二、有遺失、用罄或破損情形者，可申請補發，但須酌收工本費。
第四條 社團護照登錄規定：
一、社團
(一)認證辦法：
1. 一學期認證一次。
2. 由課外活動指導組社團承辦老師及組長認證，依幹部服務負責之態度，有權增減其認證資格。
(二)認證方式：
1. 學生社團活動護照之申請，應由該社團承辦老師及組長簽名，並蓋章。
2. 由各社團自行召開之幹部會議決議應認證之名單後，再由社長提報認證。
3. 各社團應於每學期期末考前一週收齊送至課外活動指導組審查。
二、學會會長及其幹部
(一)認證辦法：
1. 一學年認證一次。
2. 由各科主任認證，依幹部服務負責之態度，有權增減其認證資格。
(二)認證方式：
1. 由學會會長及全體幹部簽名，並蓋章。
2. 由各科主任認證，依幹部服務負責之態度，有權增減其認證資格。
三、學生活動中心總幹事及各組主席、副主席
(一)認證辦法：
1. 一學年認證一次。
2. 由學生活動中心承辦老師及課外活動指導組組長認證，依幹部服務負責之態度，有權增減其認證資格。
(二)認證方式：
1. 學生活動中心之幹部需經由常會決議應認證幹部名單後，再由總幹事提出會議紀錄及幹部名單。
2. 第二學期期末考前一週收齊送至

民國七十七年原名為「廣播社」，至民國七十九年六月十八日改為「廣播電視電影研習社」。廣播社為結合校內對廣播電此項綜合藝術之欣賞或製作具熱愛者所組成的社團，更藉此在社團時間，傳授此項知識。

本社「社團之音」在每週二、四中午十二：二〇分至一：〇〇至餐廳以播放的方式為全校師生介紹當下的流行音樂及各國音樂風情，更藉此選拔廣播電社的校園DJ，因為年輕主持人，「因為年輕歌唱大賽」為全校性的歌唱比賽，打破了以往各系科內歌唱比賽，進而向全校挑戰！

未來展望：誰能掌握媒體，誰就是「NO.1」這是廣播電社從現在到未來所極力追求與呈現的。從廣播到電視，更進一步採訪、拍攝MTV、製作節目……等，這些都是廣播電社歷年來的成績與進步，在未來，我們將竭盡所能去呈現更好的成果。

優良紀錄：七十九學年度的詩歌朗誦比賽，八十學年度「校園之音」開播至今，八十二學年度的廣告急轉彎，八十三學年度創辦「全校因年輕歌唱大賽」至今，於八十二學年度起連續榮獲了四次社團評鑑「甲等獎」。

年度大活動：每年廣播電社以校園之音及因為年輕歌唱大賽，視為年度性大計劃，然而現今又多了一項「全校性模仿大賽」成為廣播電社之年度大活動。校園之音提供了全校師生另一項休閒活動及流行資訊的介紹，為德明校園注入了一股流行的暖流，如今不單單只有上述活動為本社之年度計劃，現在還多加了一項「社區活動」，希望藉此活動讓廣播電社能與社區融為一體。

廣電社

校因為年輕歌唱大賽「至今，於八十二學年度起連續榮獲了四次社團評鑑「甲等獎」。

年度大活動：每年廣播電社以校園之音及因為年輕歌唱大賽，視為年度性大計劃，然而現今又多了一項「全校性模仿大賽」成為廣播電社之年度大活動。校園之音提供了全校師生另一項休閒活動及流行資訊的介紹，為德明校園注入了一股流行的暖流，如今不單單只有上述活動為本社之年度計劃，現在還多加了一項「社區活動」，希望藉此活動讓廣播電社能與社區融為一體。