



黎明中學

St. Bonaventure High School Newsletter 2019

簡訊



第 24 期

中華民國 86 年 12 月 1 日創刊

發行人：羅家強

編輯：黎明中學圖書組

出版：臺南市黎明高級中學

校址：臺南市麻豆區井東里磚子井 141 號

網址：www.lmsh.tn.edu.tw

電話：06-5717123

牽起「堅持」與「時間」兩位朋友的手

校長 / 羅家強

同學們，每當我在校園裡欣賞你們洋溢快樂笑容，同步經過身邊，一聲輕輕而過，笑聲綿延而去，都讓我羨慕你們正在享受的青春時光，雖然這些時光已經離我很遙遠，我也努力在記憶裡挖出當時同學們之間的友誼點滴，總在同學會時，拿出來拌嘴，大家嘻嘻互指，笑靨青春無悔。

小學到大學的時期，歷經求學問、找理想、學堅持、牽友誼、尋愛情、挖時間，無論那一項都非常重要，而且每階段的不可或缺性都不同，如何取得平衡，如何輕重緩急的排序，如何學會找到該階段的重要元素，一連串的人生大哉問，老實說真的很難選擇，我嘗試以理想、堅持、與時間這三角的關係，來和大家分享我觀察的結果。



首先大家先觀察左圖（羅家強攝），這棵樹的理想是什麼？是征服？是刻苦？是包容？是突破？

你覺得是啥都可以，我的觀察比較簡單，就是想曬太陽，不斷呼吸，求生存，這就是簡單的理由，下



圖（羅家強攝）「求生存」是理想，「曬太陽」屬時間的努力，「理想」有點像你的癖好，只有坐轎子才能到達終點，而「堅持」與「時間」是「理想」非常要好的朋友，願意一起扛起重轎子往終點衝鋒陷陣，幫「理想」完成抵達終點的目標，

「理想」沒有這兩位死忠朋友，是無法完成的，因此，找朋友是必須的，而且是非常重要的，我們一生的朋友裡面，就屬「堅持」與「時間」最真實，因為「堅

持」是速度調節器，何時需要堅持加速，減速，何時需要「堅持」沉潛思考，休息多久，再出發；「時間」是不顧一切，一直往前跑，適時的「堅持」才能在時間內完成理想，這兩位是互補的好朋友，「理想」會成功是「堅持」與「時間」好夥伴的功勞。

但是，衝刺的跑道上，「堅持」與「時間」兩位出現了不同的意見，「時間」提醒「堅持」不要埋頭盲目向前衝，要清楚「時間」的壓力，腳程不一樣的朋友，不同步的紅轎，險象環生，急壞了「理想」，「理想」只能出面勸這兩位朋友，「好好好，我理想慢一點達成沒關係，你們只要同步，我們就能一起到達」，「堅持」與「時間」開始商量換氣的速度與步伐的大小，終於「包容」的氣氛與時俱來，大家都獲得「生命」，你仔細觀察右圖（羅家強攝），大樹的根包容石頭，是不是如上所說，大家都可以和平相處。



「設了時間，就是在殺自己」，同學們如果你是轎子上的「理想」，眼下有多少你真實的「時間」朋友，放下這轎子，跑去非「理想」的跑道上亂跑，這樣，僅剩的好朋友「堅持」也無法發揮作用。只有「時間」站在我們這邊，才能思考「堅持」心裡的小魔鬼「放棄」出現的時間，用力問問自己，努力夠嗎？正視「堅持」能量累積了嗎？同學們，從今天起，跟「時間」做朋友，因為你的努力「堅持」，「時間」都知道。人生的跑道上，並不像操場的跑道，清清楚楚看到終點，大部分時間就像跑在一長條的隧道裡，也許黑暗，也許只靠一點點遠方曙光指引路徑摸黑前進，但無法告知你，腳下的平坦與坎坷，你只能步步為營如履薄冰，「時間」會讓你相信「堅持」的價值。

教務處

◎臺南市 108 年度國語文競賽全市決賽

項目	組別	班級	學生姓名	名次
閩南語演說	高中	高一-仁	黃胤恩	第 1 名
國語字音字形	高中	國三-義	黃怡甄	第 1 名
國語演說	國中	國三-和	莊勝韓	第 2 名
作文	國中	國三-仁	陳奕伶	第 3 名
閩南語演說	國中	國三-平	黃建瑋	第 3 名
閩南語朗讀	國中	國二-忠	黃胤澤	第 3 名
作文	高中	高二-孝	吳凡均	優勝
作文	國中	國三-孝	林寶盛	優勝
國語字音字形	國中	國二-忠	劉采穎	優勝
		國二-孝	陳均函	
國語朗讀	高中	國一-平	胡盛保	優勝
		高三-安	郭乃編	
國語朗讀	國中	高二-忠	嚴若瑛	優勝
		國三-孝	劉峰均	
國語演說	高中	國二-和	林書恒	優勝
		高二-忠	林芳楨	
國語演說	國中	高一-忠	林昇雄	優勝
		國二-愛	黃柏翔	
閩南語朗讀	高中	高二-孝	李秉融	優勝
寫字	國中	國三-平	謝丞浩	優勝



▲ 108 年度全國語文競賽
高一-仁黃胤恩閩南語演說特優
國三-義黃怡甄國語字音字形特優



▲ 108 年度國中英語朗讀 優等獎
國三-愛郭宸綺、國三-仁吳佳倪、胡芯榕、陳奕伶、謝孟臻

◎ 108 年市長盃語文競賽

項目	組別	班級	學生姓名	名次
國語字音字形	國中	國二-義	黃怡甄	第 1 名
寫字	國中	國三-愛	黃怡甄	第 3 名
作文	國中	國三-孝	劉育萱	優勝
		國三-信	潘佳紋	
國語字音字形	國中	國一-忠	劉采穎	優勝

◎ 108 年溫世仁全國中小學作文比賽

組別	班級	學生姓名	名次
國中組	國二-孝	林寶盛	優等
高中組	高一-愛	施雅珊	甲等
國中組	國三-信	潘佳紋、沈鳳鈞	甲等
國中組	國三-和	謝沛琳	佳作

◎臺南市 107 年度英語文競賽

項目	班級	學生姓名	名次
說故事 A 組	國二-孝	林好豪	表現優良
團體歌唱 A1 組	國二-仁	林宛俞	表現優良
		謝孟臻	
		胡芯榕	
		吳佳倪	
		陳奕伶	
讀者劇場 A1 組	國二-忠	吳紀寧	表現優良
		劉峰均	
		胡亦威	
		楊子蕙	
		蔡衣甄	
		林庭廷	
	國一-仁	蘇品豪	



▲ 高中部語文競賽的常勝軍才子

愛因斯坦說，人類有八大奇蹟，其中一個便是複利效應，每人的起始點都是「1」，如果你每年進步「0.1」，以複利計算，第 4 年來到 1.46，如果你每年都退步「0.1」，以複利計算，第 4 年來到 0.65，第 4 年的兩者比較，已差到一倍有餘，如果第 4 年也才能看見差距，那還有多少時間讓我們慢慢退步，只要持續鼓勵「時間」朋友，時間越是往後，獲利越是驚人。

剛剛說明「堅持」必須靠「時間」這個朋友，而「時間」如何依賴「堅持」的呢？「時間」的心態本質，就是一直向前跑，永不回頭，當「時間」跑太快，「堅持」看不清楚腳下的路，而踉踉蹌蹌前進時，這時候堅持會發威，變身為鋼鐵人，為讓轎子前進平穩，會要求自己加快，跟上時間的腳步，即使自己必須犧牲欣賞路途中的美景，還是做個最忠實的朋友。因此，「堅持」在坎坷的表現會比順利的時候還能展現潛能。

但是，要知道，「堅持」也是有脾氣，有限的，「堅持」心中的小魔鬼「放棄」常常會使壞，以「錯」來吸引主人，「堅持」的垂愛，雖然轎子上的「理想」很重要，但是，「放棄」會盡力使事情不對，「堅持」卻是聰明的，做了才知道，對了就繼續，不對就重新調整。

「容錯的堅持」是今日複雜變化環境中的產物，也是適應環境的變形蟲。「原形堅持」是有「時間」成本的，堅持固然重要，「放棄」卻是改變自己的一種智慧與果決的體現。就像左圖雞蛋花（羅家強攝）默默綻開各自美麗，它的美麗來自充滿信心的謙虛。謙虛是人類最偉大的成就，謙虛的放棄，會使小魔鬼變小天使。好了，談完了抬轎的朋友，也來談一下腳疾的朋友「理想」，「理想」不是沒有能力，而是靠自己太慢，也無法完美成事，「理想」就是「一萬小



時法則」的本身。也就是說，你想要擅長某件事情，從平凡變成超凡，至少要花一萬個小時，不斷地實驗和犯錯，就可以成為某個領域的頂尖人物。校長推薦作者約翰·麥斯威爾在「領導力 21 法則」領導贏家」這本書的說法，他將三十多年來觀察全球企業界、政治界、體育界、宗教界，以及軍事界在領導方面的成功例子，找出「領導力」的 21 項法則，每一項都將決定你的個人行事效率及組織行事效率。

順境不順·逆境不逆



我在為國中部同學演講「認識在地產業」，現場和同學互動後，決定分享自己人生座右銘——「順境不順，逆境不逆」。

兒子經常跟我分享年輕人喜歡的體壇新聞：最近很夯的話題，大家很喜歡中華職棒選手彭政閔，恰恰要退休了，有他比賽的球賽場場爆滿。其中一場引退賽的九局上半，恰恰代打出場，熱棒一揮，一記精彩安打將 3:5 落後的比數立刻追平，當場再創職棒安打新紀錄，全場歡聲雷動，為這位優秀的選手熱情歡呼！不過，球場上只見恰恰認真低頭跑壘，一個笑容和慶賀的神情都沒有。恰恰曾表示：打了全壘打太驕傲，下回被三振不就要挖地洞……遇到人生的得意的順境，難免開心驕傲，然而恰恰能夠如此謙遜，不以勝利者的姿態自居，考量對手的心情，在順境時勝不驕的心境，值得佩服。

很多事情都是一體兩面，譬如接獲到大筆訂單賺大錢固然高興，若能更深入看到順境背後的其他的存在，大筆訂單的背後也相對要增加責任與壓力，要付出的風險、健康、家人相處時間……等代價，不一定是源源不斷的訂單就是最好的人生，或許適當的拒絕，找到最適合的平衡，才是更有智慧的决定。

另一則體壇新聞是 NBA 今年度最激勵人心的球員故事，Derrick Rose 於 2008 年踏入 NBA，2011 年以 22 歲的年紀成為 NBA 史上最年輕 MVP。隨後因飽受傷勢問題，經歷五次重大手術，職業生涯陷入極大困境，不僅打打停停、甚至還因變成流浪球員。歷經人生低谷逆境的他，如今終於在 11 年後浴火重生，打出一場精彩的比賽，並在季末成功奪得個人生涯第一萬分。每次遭逢逆境，Rose 總是以感恩感謝的心情面對自己的挫折，尋找自己改進

其中一段……「每件事的成敗興衰都與領導有關。」麥斯威爾這麼說，「這些法則會影響出它們的結果。若能運用出來，人們就會跟隨你；若是違反或忽視了它們，你就無法領導他人。然而可喜的是，這 21 項領導法則中的每一條，都是你可以經由學習而獲得的。」

其中第 15 項贏家法則：領袖必須為他的團隊找出一條致勝之路及第 19 項時機法則：掌握時機與善用策略同樣重要，核心的說法就是「解決問題」，危機的時局是瞬息萬變，聚焦與選擇非常重要，堅持有理性與盲目之分，而你的堅持是否值得推舉，取決於你所追求的目標類型。如右上圖（羅維攝），溪頭木橋 2016 年仍然挺立，但是，內部卻因蛀蟲，如右下圖（羅家強攝）於 2017 年就因無法支撐而倒下，盲目的堅持正如放棄其中，毫無自知，有天會因小失大。簡單理想，堅持確實有必要，是必要條件，因為所有能力的提高都仰賴長時間的練習與累積，錯的方法是低效的，也就是不選擇具有挑戰性的壓力重量，那麼做多少重複訓練都很難達到目標。



理想、堅持、時間是跟我們一起成長的好夥伴，猶如五指在手，沒有哪支手指誰比較重要，只有適時合作，發揮功能，誰都無法被取代，誰都有完成理想的絕對地位。例如，無名指大家都覺得沒啥用，但是，卻是戴戒指的重要手指，有一說法是，當雙掌中手指相對時，貼在一起的時候，將其它 8 個手指頭——指尖相對貼合。拇指代表父母，食指是兄弟姊妹，中指是自己，無名指是配偶，小指是子女，這個時候，想打開拇指、食指、小指都是很容易的事情，長大後，

孩子要離開父母，兄弟姊妹也一定有一天不得不分開，子女會長大離開家，但是打開無名指卻是非常非常難的，代表相濡以沫，白頭到老只有自己的配偶，一生不離不棄，所以婚戒要戴在無名指上。同學們在學校找到一輩子的實好夥伴，也需要找到人生理想的好朋友，我建議大家結交「適時再堅持」、「管理好時間」這兩位不可或缺的好朋友。

家長會長 / 張尹瑛

蛻變的方法，不斷嘗試永不放棄，「不經一番寒徹骨，焉得玫瑰撲鼻香」！

一位好友跟我分享：「看待生命中能勾出負向情緒和潛藏心結的是貴人，因為他讓我們面對真實的自己，活得更完整。」當下不甚理解，讓我生氣的對象怎麼會是我的貴人呢？遇到逆境的挫折，往往讓人如此沮喪啊！直到自己體悟難過生氣是自我防衛機制，會無意識地想要指責他人，將錯誤外推。面對逆境時學習著治療受傷的自己，勇敢接受不完美的事實，更重要的是：學習看待負面情緒的正面價值，逆境不逆，才能掙脫因住自己的桎梏，讓美好的生命綻放！

課本裡給我們知識，我們在生活中學習智慧。生活裡的每個順境逆境中都可以帶給我們成長的機會，期待「順境不順，逆境不逆」，讓你迎接生命挑戰時學習轉換心境，考量更周全！

感謝歷屆家長會長、校長及老師的努力，更蒙蒙前任許益堂會長的輔導與傳承，蒙明家長會的運作成熟而穩定，108 學年度由我輪值擔任家長會長，今後也將承襲家長會成立的宗旨，繼續支持學校，為我們孩子的成長貢獻一份力量！誠摯的祝福，獻給黎明人！

【職棒 30 精彩好球】
10/12 恰恰彭政閔關鍵代打 2 壘安打！
一棒幫助中信兄弟追平比數！



2018 年 NBA 最激勵人心的故事！
不經一番寒徹骨，焉得玫瑰撲鼻香！



St. Bonaventure High School Newsletter 2019