志仁通訊 中華民國九十一年五月三十日

資處科主任 陳妙如

志仁高中進修學校不再只是進修學校，本學期開始，我們提供最專業的電腦受訓課程，讓學生畢業前即擁有超越大學生電腦能力的訓練，我們稱這個受訓課程為「菁英計劃」。

本校的「菁英計劃」，為的是讓同學有更多、更好的機會，學習真正專業的電腦技能，讓同學雖然上半天的課，卻能利用下午的時間透過訓練，成為真正的電腦高手，我們訓練的目標在於：

- 專題的製作：每學期課程皆輔導學生製作專案，累積績實務專案能力。
- 證照取得：
  職訓局：電腦軟體應用丙級、乙級證照
  電腦基金會：中輸、Word、Excel、PowerPoint證照
  微軟國際認證：MOUS(國際性Microsoft Office專家認證)、MCSE(網路系統工程師認證)、MCSD(解決方案研發工程師認證)。
- 擁有這些專案設計能力及證照，不但未來升學考試，很多大學、技術學院能加分，在就業市場上更是搶手喔…。

本學期電腦研習社社員招募已截止，各社團社員人數如下：

- 電腦軟體乙級證照班：12員
- 文書處理班：16員
- 文書進階班：24員
- 程式設計班：15員
- 動態網頁、電玩設計班：14 員

本學期加入的同學，一定要好好加油，學習更多的專業，讓人刮目相看，尚未加入的同學，也歡迎你未來與我們一同成長……。

Your Ticket to Great Values

信心來自實力、實力來自努力」
歡迎你加入志仁高中菁英的行列…

做一個快樂的單車族

教官 賴清財

現在的社會型態，人人工作繁忙，每天想要撥出一段時間來運動，那真是很難。筆者去年九月轉任軍訓教官之前，擔任的工作是體育教學，每天固定有幾堂體育課程活動，身為體育工作者必須以身作則，從準備運動、示範到緩和運動樣樣都得帶著學生一起做，前後共達七年之久，因此養成了規律地運動習慣。轉任軍訓教官後，新的環境上班時間被切割，區分為，上午及夜間兩段班，且軍訓教學、軍訓後勤及人事業務與學生生活輔導的多重負荷下，導致生活型態完全被攪亂，身心皆受到相當大的影響，以往的精神與活力不再，為此甚為煩惱，心想一定要找一個可以兼顧各項工作遂行與運動的時間來，苦思許久，終於決定利用上下班的時段從事運動。

做什麼運動呢？經過不斷的思量，住家離學校有一段距離（木柵至南京西路約十來公里），若以跑步到校要花上一至二個小時以上，且體力透支、汗流頰背，學校又無盥洗之處，衣褲濕了很不好受，不是一個好的運動方式；直排輪運動也很不錯，但沿路地面凹凸不平且車又多，太危險囉！且需花上蠻長的時間才能到達學校，因此這也不是一個好的運動方式；左思右想終於想到騎騎單車應該是個不錯的運動喔！選擇一台性能舒適且安全配備齊全的單車，只要早一點出門，車少空氣也沒這麼糟，車程時間不超過一小時，正符合有氧運動15-60分鐘的條件，於是第二學期隨即付諸行動，持續至今已有個把月了。

這段期間，初期由於運動量稍大，造成身體疲累程度較深，但經過不斷地調整、適應與休息，再加上友人的鼓勵與自我堅定的決心與毅力，現在已經完全彰顯腳踏車運動所帶來之多項益處，如增進體能、改善健康、提振精神，忘卻煩惱、活絡大腦，增進學習、減少污染，提昇環保、省時又省錢、更清楚地認識台北、舒解壓力，吃得好、睡得飽、增進自信，改善人際 等，願意在此題提出與大家分享。

總之騎腳踏車的益處多的真是難以數計，而這些益處若是僅限於紙筆，那永遠沒有實現的一天，一心動不如馬上行動一買一台性能適合自己的腳踏車，先從住家附近的公園或空地騎騎適應一番，然後技術純熟即可上路。剛騎的階段不要太過急進，以漸進超負荷的方式來操作，慢慢地養成習慣。當然過程中一定會遇到很多的挫折，如酸痛、下雨、天氣太熱、空氣太差、汽機車多又快、沒有專用的道路 等等，此等問題皆必需擁有堅定的決心與毅力，尋求適當的方法一一的去解決。舉酸痛來說，一個沒有運動習慣或是運動的肌肉型態不同，都會有酸痛狀況產生，要如何消除此種症狀，可以動態的休息、按摩、泡熱水澡、塗貼消痛藥劑促進血液循環幫助乳酸排除。其它的問題若能請教具有經驗者，相信也可以迎刃而解。伙伴們，讓我們克服所有困難與挫折，持之以恆堅

那青草覆地的墓園

暨南大學 李家同教授網路文章

我的爸爸就葬在附近，所以我可以常常去掃墓，去墓園有時會四處逛逛，我發現在公墓的邊緣有一片草地，草地上有一棵大樹，每年春天，這棵大樹會開白色的花，花瓣落在草地，非常好看。我一開始以為這裡僅僅是草地而已，可是我後來發現有人常常在草地上撒一些花，我開始懷疑草地下也許有人葬著。

果真，公墓管理員告訴我，這裡的確葬了人。有些流浪漢去世以後，政府就將他們葬在這裡，也有些窮人死了以後，沒有任何錢辦葬禮，政府也會幫他們買一口極便宜的棺木，葬在這裡。最近，流浪漢也好，窮人也好，都經過火化，骨灰也是埋在這裡。

過去，這裡簡直沒有人管，後來開始有善心人士來將環境整理一下，有一位無名氏捐了一大筆錢，將這裡鋪上草地，種了這棵樹，而且每年寄錢來，要求政府將這片草地維持得很好。

我慢慢地發現有一位中年人，大概四十歲左右，常來替草地整理環境，我發現他好像很和善，就跑去和他搭訕。他說他的爸爸媽媽在年輕的時候，有一天去殯儀館參加一個葬禮，發現隔壁有一個非常簡陋的葬禮，一位道士在五分鐘內唸完了經文，一位年輕的女子在旁邊哭泣，他們才知道女子的年輕丈夫死了，她丈夫的病用盡了所有的積蓄，現在她連棺材都買不起，還好政府出錢幫她買了一口最便宜的薄皮棺材，中年人爸媽好奇心起，跟著年輕的寡婦到達了公墓，發現這位窮苦的年輕人沒有能葬入公墓，只能葬在公墓外圍的地方，當然也沒有立石碑。

中年人的爸媽以後常常來做整理環境的義工，他們也鼓勵他來，現在他的爸媽都已過世，他這個習慣都已養成了。

清明節到了，公墓裡擠滿了來掃墓的人，我去那片草地上看看，忽然發現了那位中年人，這次我認出了他。昨天晚上，我在一個新聞節目中，看到一位記者介紹一個台灣富有家族的墓園，這個墓園背山面海，氣派非凡，記者說所有的風水師都說這個墓園風水好，難怪他們如此有錢，記者也訪問了這個家族中的一個成員。當時我就覺得有些面善，原來就是這位經常來做善事的義工。

這次他帶了太太和兩個兒子，兩個兒子都在草地上撒下一枝一枝的黃菊花，青青草地上現在到處都是黃菊花，我覺得這似乎有點不尋常。

中年人看到了我，微笑地和我打招呼。我問他是不是就是那一位富有家庭的成員，他說是的。我又問他是不是來掃墓的？他點點頭，然後告訴我一個驚人的事情，他說他的爸爸媽媽就葬在這裡，這片草地之下。

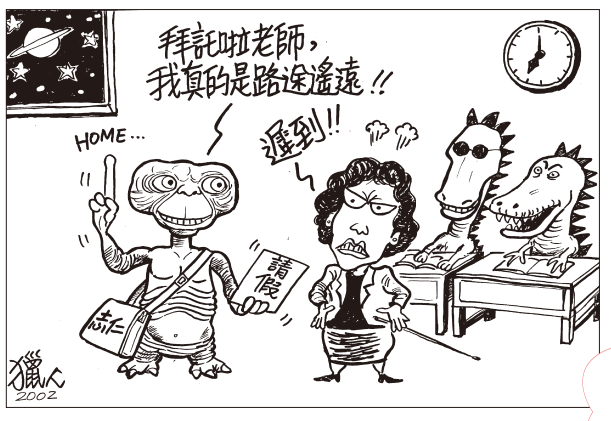
他的媽媽活著的時候，一直默默地照顧好多的窮人，是她寄錢給公墓，將這片亂葬之地變成了青草覆地的墓園。她說服了中年人的爸爸，大斂儀式之中，有短短的一段時間，只有他這個獨子和一位老傭人陪著棺木，他們將爸爸的遺體從昂貴的棺木中搬了出來，放進了薄皮棺材，昂貴棺木蓋上，裡面已經是空的，卻沒有人知道，晚上老傭人負責將他爸爸葬到這裡。後來媽媽也去世了，又被偷偷地葬到了這裡。

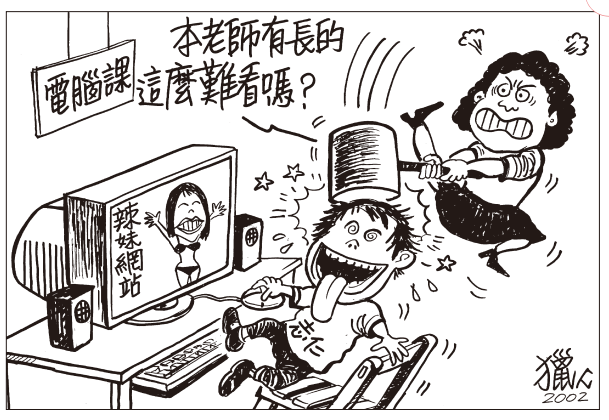
媽媽叮囑兒子，不要知道爸爸媽媽確切的下葬地方，只要知道他們是葬在這片青草之下就可以了。所以他每次在青草地上撒花，都要到處撒下去，。他知道他的爸爸媽媽希望他不僅想到爸爸媽媽，也想到那些幾乎死無葬身之地的窮人。

我看到了世界上最美的墓園。而且我有一個奇特的想法，每次看到青青的草原，我就會想到我的祖先，他們一定也是葬在草地之下，不然葬在哪裡呢？

《摘自馬路客創意文學》
Http://vm.rdb.nthu.edu.tw/mallok/Folk/index.asp

廣設科 青春不老師 陳至隆大作





本校九十年度教職員健康檢查

我投降！