

創辦人：李萬吉
發行人：張啟隆
發行者：康橋雙語實驗高中
編輯委員：李慶耀、吳志弘、朱旭光、莊勝利
吳祖瑞、周秀蘭、余天德、吳浩銘
陳孟菁、陳寶來
編輯：葉素綢、王美珠
美編：辛瓊瑤
校址：23153 台北縣新店市華城路800號
網址：www.kcbs.tpc.edu.tw
電話：(02) 2216-6000

親親康橋

September 2009/66th

「2009 康橋師生單車千里環台挑戰隊」感言

薛淑惠 老師

在李董事長以身作則大力鼓吹下，康橋「單車環島」第一團終於在今年暑假成行，我抱著慷慨赴義的心情勇敢報名了這次壯舉。行前憂懼之情用「惶惶終日」形容是誇張了點，「戒慎恐懼」則不在話下。古代詩仙李白感嘆天府之國-四川地勢之高聳難行，寫下了：「蜀道難，難如上青天」之名言。環島於我何嘗不是「環台難，難於上青天」，因此，早在半年前就開始自我訓練，希望到時不要太痛苦---騎得死去活來，當然也不要造成別人的痛苦---讓全隊等妳一個。

經過頻度越趨密集以及強度日漸增加的數十次練習後，出發的日子-2009年7月3日終於來臨。對於多數成員而言，儘管未來九天充滿未知的變數，大家依然興高采烈誓師，在李董事長親身陪騎的精神感召下，由張校長親自帶隊的「2009康橋師生單車千里環台挑戰隊」一行43人，勇敢的踩出了環島行的第一步。

由新店出發，經木柵、深坑、石碇、雙溪……，一行人依著順時針路線繞過東北部宜蘭地區，進入花蓮、台東等東部區域。第五天橫越中央山脈，跨越南迴公路最高點壽卡，來到西半部屏東地區，自此，再一路北上。第九天-7月11日下午如期回到新店康軒總部，完成單車千里環台之挑戰。

回顧這九天，先有細雨伺候，再有不斷起伏的坡路鍛鍊，尤其第五天南迴公路達仁上壽卡段12公里連升坡的大考驗，再再挑戰著這群老弱婦孺的技術及體力極限，好不容易翻山越嶺到達西半部，原以為從此過著幸福快樂的日子，不料更苦的還在後面，每天將近10個小時的長途跋涉，加上如影隨形的烈陽燒烤，伴隨長時間運動所衍生的生理痠痛，甚至大腿、臀部長期摩擦導致的水泡、破皮，此時一一發酵。

若將第一天到第四天視為鍛鍊期，是加強實力、延續訓練的階段；第五天為考驗期，是體力與毅力雙重成果驗收的階段；第六天到第九天則是磨練期，是內憂與外患交相煎熬的耐力考驗階段啊！

環台九天歸來，感觸良多：

一、「環島不難，不練習會很難」

單車既名為「單」，就是得靠自己完成，騎程當中即使別人有心幫忙，義助一臂之力，也只能偶一為之，所以騎單車可說是「兄弟登山，各自努力」，無法偷懶僥倖。因此行前的訓練充足與否，可說是能否順利完成的主要關鍵。無論踩踏姿勢、換檔技巧都須事先熟習，尤其腳力肌力，甚至屁屁耐磨係數，更無法一夕練成。李董事長說：「環島不難，但是不練習會很難」就是最佳的註解了。

二、「親炙土地，發現台灣之美」

台灣很美，大家都同意，不過就是看風景般，只留下模糊的印象。但當你一步一腳印，一輪一踩踏，親炙台灣每一寸土地，感受每一地不同的風土民情，台灣意象整個鮮明了起來。東海岸海天一色的震撼與逍遙，南台灣黝黑民眾的熱情與純樸，西半部車水馬龍的繁華卻疏離，凡此種種，不僅是視覺上的觀覽，更有著心靈上的體會。當你用心，你會看見「台灣的美」。

三、「有些事現在不做，一輩子都不會做了！」

台灣夯單車應該歸功於一部影片「練習曲」。某一天，導演陳懷恩在台灣東部拍外景，遇見一位獨自騎單車環島的大學生，他說了這麼一句話：「有些事現在不做，一輩子都不會做了！」激發了陳導演心中長久的一個夢想，他開始著手寫劇本，因為對陳導演來說，拍電影就是一件「現在不做，一輩子都不會做」的事情。他完成了他的夢想，也改變了台灣的單車史。

你的「現在不做，一輩子都不會做的事」是什麼？你準備動手了嗎？



八八水災的省思

八八水災的省思

606 徐瑄

一場颱風，毀了無數的家；一場大水，碎了無數人的心；一場土石流，埋了無數人的摯愛……。「八八水災」災情慘重，一幕幕哀悽的場景令人不禁鼻酸；意外的生、離、死、別也讓人有錐心刺骨的痛。

記得那天晚上風非常大，呼嘯的畫破了靜謐的夜晚，雨也不甘示弱的一直下，越來越大，越下越多。原本高興的以為那是上天解決台北缺水危機的恩賜，可是，萬萬沒想到這場大雨換來的卻是人們的眼淚。電視上不斷傳來一則則讓人瞠目結舌的新聞畫面，看到果農的努力白費了、養殖漁業受到重創、死亡人數不斷增加，還有害怕、擔心、憤怒和哭泣的人們……，最後，自己也淚流滿面了。

幸好社會的善心人士很多願意出錢和出力，大家一方面賑災，一方面募款。這股合作的力量也成為受災戶重建家園的最大動力。

在一次訪問中研院汪中和博士的機會裡，讓我了解這次莫拉克颱風造成的災害主要原因除了颱風的風速不快，而且夾帶的雨量很多外，還有人為對大自然的破壞，也是一個很嚴重的問題。近幾年來，地下水超抽、自然資源過度開墾、沒做好水土保持，這些錯誤導致了這次的災難。

雖然已犯的過失無法改變，但我們還有未來，希望全台灣的人都能靜下心，拋開低落的心情，努力重整家園。經過這次慘痛的經驗，希望全世界的人也都能一起響應愛護地球運動，因為我們只有一個地球，要讓她活下去！

八八水災的省思

504 林威鈞、區華真、王芊喻
韋紋綾、林竟嘉、郭律佑 共同創作

八月八日，大雨磅礴、風雨無情，原本應該是感謝父親的美好日子，卻成為許多人最悲慘的一天，南部的災民，經歷了一場人間煉獄般的惡夢，土石摧毀了房子，更摧毀了幸福的家庭。

當我們到觀光風景區遊玩時，可曾想過生態過度開發的後果；當我們品嚐高山茶時，可曾想過水土保持是否做好；當我們享受著漁塢中美味的養殖魚類，可曾想過是否超抽地下水。

八八水災是台灣的噩夢，也是上天透過大自然的反撲給我們的警告，若我們繼續破壞地球，夢魘將一再重演。

八八水災的省思

503 黃信蓉

這次的莫拉克颱風重創了我們南臺灣，許多地方面目全非，很多人不但失去了家園甚至因此而喪命。

莫拉克颱風還沒來之前，人們希望老天下多點雨，替大地解除乾旱。沒想到替我們解除乾旱的颱風，竟是造成許多人家，家破人亡的兇手。

土石流造成的傷害令人害怕，不過這都是我們自找的，因為人們過度開墾，讓土石鬆軟，才會引發這麼大的土石流。另外，有很多不肖商人，偷工減料，造成建築物不堪一擊。但是，造成這次前所未見的超大豪雨的主要原因乃是「全球暖化」，造成氣候劇變。而人類過度消耗能源正是造成全球暖化的罪魁禍首。

因此，我們應該在生活中落實節能減碳，以保護人們共同的母親—地球。

八八水災的省思

402 王亭懿

當我還沉醉在多了一個颱風假時，打開電視，從新聞畫面中出現一幕幕滿目瘡痍的景象，洪水將道路、橋墩沖垮，河流兩旁的房屋也一個個的倒下，許多人瞬間失去了至親好友，也無家可歸，而我的心也跟著鏡頭一步步的沉痛起來，淚也不聽使喚的流了下來。

當人們只顧自己的利益，不斷的濫墾、濫伐，沒有做好水土保持，造成今日大自然無情的反撲，使我們美麗的家園一夕之間化為烏有。

雖然這次的災難令人傷痛，但也看到人民的團結，更有許多無名英雄深入災區搶救災民，大家都用無私的心，為這塊土地奉獻，看著澆不熄的愛心，大家有錢出錢、有力出力，我相信讓愛傳下去，面對再大的困境，我們一定能開創一條康莊大道。

八八水災的省思

306 林子婕

看了電視報導八八水災對南部地區的威脅後，我才知道颱風的威力有多可怕。許多人因此失去了家庭與親友，失去了快樂的笑容。

無情的大水淹沒了他們的家，無情的風吹走了他們的感情，我覺得這些人都好可憐喔！許多可憐的孩童因此沒有學校可讀，必須等學校清理乾淨以後才能上學，我覺得我們比他們幸運多了！

我們可以捐款、捐食物和日常用品給他們，或者是去當志工，幫助他們清理環境。

我希望下一個颱風不要再帶來這麼大的災害了！祝大家平平安安、快快樂樂！

八八水災的省思

603 郭柏均

八月八日那天莫拉克颱風來襲。記得當天台北並沒有狂風呼嘯，只綿綿不斷的下著雨，並不像之前的颱風天，樹葉在空中亂舞，樹木歪斜橫臥。

第二天起床，我感覺風雨好像變大了。打開電視看到新聞報導：台灣山區受損嚴重，很多地方發生土石流，甚至有些村莊瞬間被掩埋，死亡失蹤無計其數；道路柔陽寸斷，橋樑沖垮、交通中斷；濃漁業受創，造成上百億的損失……。頓時，莫拉克颱風讓我真正感受到——大自然毀滅萬物的力量。

國軍、慈善團體、救難隊紛紛深入災區，希望搶得先機救人；更令人感動的是本身受難的災民，顧不得自己的困境，毅然加入救災行列。莫拉克突如其來的高雨量，如惡龍般重創南台灣。但是，台灣人民團結力量大，不只是企業家捐輸，連我們學生也出錢出力，康橋高中部的學長，就為屏東的塹仔國小清潔校園。

慶幸的是很多災民並沒有因此而意志消沈，積極的進行災後重建工作。是因大家愛心的力量，給他們信心跟勇氣，讓他們有了希望。然而，最重要的是大家要省思水災的成因：大自然的反撲，是人們過度開發山林，對自然資源予取予求的惡果。經歷此次的磨難，我們人類應該學習到：如何珍惜自己所擁有的，如何保護自然環境，如何愛護我們的地球，讓它成為人類世代代能繁衍生息的美麗星球。



沉醉在琴韻中



個個都是寫書高手



紅白藍對抗賽



快來欣賞我的傑作



溯溪戲水樂無窮



令人垂涎的糖葫蘆



客家擂茶初體驗



哈！小魚群正吻著我的腳呢！



累了嗎？讓我來幫你伸伸腰



校長親自頒獎給電腦作曲優勝者

暑假中我最大的收穫是。。

短句接寫

202 黃可潔

我最大的收穫是學會了騎自行車和打籃球，但這些都比不上我成為一個好姐姐，因為今年暑假，媽媽生了一個弟弟。

103 黃妍寧

排排隊站好，嗯～怎有一個在搖來搖去的，啊！掉下來了糟糕><媽咪，我的牙齒呢？原來是{暑假中我最大的收穫是...換第一棵乳牙}呵呵

204 高瑜嶸

暑假中我最大的收穫是參加暑期輔導，每天老師都安排不同的課程讓我們學習。有國語、數學、英文、音樂、體育...等，各式各樣新奇的活動真是好玩，下次我還要參加這個有趣的活動。

303 王硯葦

炎炎夏日，漫長暑假中，我最大的收穫是我努力學習獨立自主、合群互助，還有勇敢挑戰許多極限運動，例如溯溪……等，這些都是我參加暑期音樂營最棒的收穫。

306 李紫彤

暑假中我最大的收穫是在國外的沙灘撿貝殼，我撿了好多好漂亮的貝殼，有大有小，我都好喜歡。

403 黃茵茵

好懷念暑期樂團集訓住在學校，和同學一起拉琴的時光啊！一星期的集訓讓我成長不少，真想時光倒轉，回到那時。

406 吳威麟

這個暑假媽媽幫我報了速讀課程，剛開始覺得很難，不過到最後覺得還蠻有趣的。學了速讀之後，我發現自己閱讀的速度真的變快了，使我在閱讀方面也更有信心。

501 林太乙

暑假中我最大的收穫是從哈利波特中學到友情、機智幽默和面對背叛的勇氣。這些都是透過一段段精彩的故事所學習到的。

201 丁明璋

暑假我參加學校的暑期輔導。老師教每位小朋友做一本自己改編的故事書。我的書名是小紅帽與大野狼，我還畫了一隻可怕的大野狼。上臺發表故事時老師說我很棒，被選上參加班級新書發表會，將故事說給更多小朋友聽。我最大的收穫是上臺的膽量變大了。

206 韓碩

暑假期間，爸爸、媽媽總是在我們看完電影之後帶我去逛書店，陪我看一些書，然後挑選五本書買回家看，不但讓我養成了喜歡閱讀的好習慣，更從閱讀中得到很多知識。

405 陳冠彰

暑假中最大的收穫是跟媽媽一起做環保志工。我們把垃圾一一分類，再拿去回收賣錢，並將換來的錢拿去幫助需要被幫助的人。慈濟的上人師公曾說：「垃圾可以變黃金，還可以幫助更多人。」施比受更有福，所以我們要用鼓掌的雙手做環保，要知福、惜福、再造福。

304 葉律旻

暑假中我最大的收穫是圍棋進步了，如此得以增加靜心思考的能力。另外，到日本東京迪士尼旅遊，不但增廣見聞，而且還能體驗不同的文化。哇！真是受益良多的暑假。

404 孔維萱

暑假中我最大的收穫是在學校學到很多東西，玩好玩的數學遊戲、演很多有趣好玩的故事，和寫作文。

203 陳芊卉

暑假中，我最大的收穫是去老頭擺休閒農場。我學會做巧克力糖葫蘆，還嘗試小魚腳底按摩，我覺得這是有趣又難忘的經驗。

401 林宗燁

暑假中我最大的收穫是去看皮克斯展，讓我了解動畫製作不是我們想像那麼簡單的，需要許多人分工合作才能做完，真希望下次也能自己試試看，享受畫動畫的樂趣。

402 李宇珮

暑假中我最大的收穫是學會了獨立，一個人收拾行李、晒衣服和扛行李，獨立完成許多事的感覺，真棒！

505 林品璇

暑假是個快樂的季節。暑假時，我有許多時間讀我愛的書。對我來說，暑假也是可以好好休息的時間，因為可以讓平時忙進忙出的我們得到充分的休息。

504 薛聰

暑假中我最大的收穫是參加夏令營活動，讓我學會怎麼分享，了解到同心協力之下，兩個人永遠比一個人強。

處室報導

幼稚園

1. 09/05 (六) 舉行本學期「親師懇談會」
2. 09/16 (三) 舉行防災、防震演練。
3. 10/02 (五) 舉行「歡慶中秋」活動。
4. 10/30 (五) 舉行「Halloween Party」。

小學部

1. 管弦樂團家長座談會 (9/10)。
2. 低年級肢體律動課程開始 (9/16)。
3. 9/16發送本學期二手制服。
4. 9/16、17中午小學部1-5年級實施H1N1新流感宣導活動。
5. 暑期作業優秀作品展 (9/18~9/26)。
6. 台北縣文山區國語文競賽 (9/25)

項目	組別	教師組	學生組	指導老師
演說		張言嘉	吳友友	賴怡君
朗讀		謝欣晴	鍾明捷	王美珠
寫字		溫知禮	倪嘉雲	周麗娜
作文		呂建儒	王奕鈞	連月卿
字音字形		吳怡叡	廖健凱	呂虹枝
客語朗讀		賴怡君 (直接參加縣賽)		

7. 慶祝教師節辦理各年級學藝競賽活動。
8. 『勇渡明潭，康橋送暖』活動，感謝同學們熱情捐輸，共募得款項1,273,500元，已於9/20勇渡明潭後，全數捐與屏東縣塭子國小。
9. 原訂 9/26召開之班級親師會，因防疫所需取消辦理，改以通訊方式選出各班班代和副班代。
10. 樂團班分級考試 (9/29-中年級10/1-高年級)。
11. 98學年度學生能力檢測-五年級國語文 (10/20)。
12. 10/23 (週五) 辦理慶祝校慶運動會。
13. 9/28~10/6實施本學期交通車乘車安全教育及車輛安全檢查。
14. 規劃並推動國中直升課程。
15. 成立中學圖書館，服務小六以上之學生與老師。



『勇渡明潭，康橋送暖』 愛心捐贈活動

98年9月20日本校參加泳渡日月潭的九年級學生，以「勇渡明潭，康橋送暖」活動，將在校同學的贊助義泳款項1,273,500元，捐贈給認養的八八水災受創之屏東縣佳冬鄉塭子國小添購教學設備，當天134位同學橫渡成功後，由學生代表親自送交塭子國小黃金泉校長。



榮譽榜

1. 小學部數理資優班學生以「挑戰極限-鐵人特攻隊 (Tri-Challenge)」為題，參加2009國際學校網界博覽會，榮獲地方特色組金獎。
2. 205林家瑜、503林煒涓、505黃勁惟榮獲中華民國第四十屆世界兒童畫展佳作獎。

16. 新流感防疫措施，啟動校門量測體溫、禁止家長入校接送學童、教室開乙扇窗增強空氣流通、禁止從後山國中大樓進校園等，感謝大家的配合，若有造成不便敬請諒解。
17. 加強推動社區敦親睦鄰工作：持續辦理華城路交通稽查、落實後山道路清潔及雜草清理、各項活動進出車輛管控、社區警衛安全聯防。
18. 定期辦理飲用水設備等八大重要設備例行維護保養；並定期將遊具及體育器材、食材鑽石試劑、泳池水質及飲用水質等檢測資訊上網公告。
19. 持續青山校區建築、教學營運之設施及設備之評估規劃發包建置等事宜。

親子英文

School is Fun!

Kindergarten Bee Class: Teacher Liz



Parent : School started today. How was your first day?

Child : I had a good day. I liked it a lot.

Parent : What did you do today?

Child : We met the new students in our class.

Parent : Did you play any games with your new friends?

Child : Yes, we played a name game and colored our names. Then our teacher showed us our new books.

Parent : What is your class' name?

Child : We are the Lizard Class. Our class looks so pretty!

Parent : School is fun, right?

Child : Yes, I like to go to school!