

慎始——98學年度 開學典禮校長講話

今天是九十七學年度第一學期開學典禮，在開學的第一天，看到同學的服裝儀容還算整齊，在一個年度的開始，我們要慎始，一個嚴肅的開端首先應該要有整齊清潔的服裝儀容，精神抖擻的到學校來。不曉得今天在場的所有同學你吃早餐了嗎？一頓早餐是一件小事，但對一個人一天的精神是一件大事，因為根據醫學研究，沒有適當的早餐，會造成一天的血糖不平衡。每個人都是個有機體，當一部份不平衡時，最終會影響到一個人的精神狀態。校長在今天開學的第一天朝會，要提醒大家這件事，早餐吃得好，一天精神都好，學習成效就會好。

昨天洪蘭教授來學校為全校老師進行演講，她講了許多非常有意義的事情，其中有些資訊我必須要轉達給各位同學，學習需要記憶及理解，我們的腦如何運作，許多事情需要理解以後記憶下來，平常老師上課講的、在學校學到的知識，先存在大腦的短期記憶區，根據洪蘭教授醫學研究，必須靠睡眠協助人體把短期記憶的內容儲存到長期記憶區，因此有不少人反其道而行，到晚上熬夜，反而因睡眠不足，短期記憶區內容到達不了長期記憶區，得到寶貴知識但最終並沒有儲存，過一陣子就忘了，是很可惜的。如果在意每天吸收的知識是否會到達長期記憶區大腦皮質層儲存，甚至能將相關聯的知識聯想聯結，產生更多的知識，學到更多的東西。在此提醒各位同學充足的睡眠，若說功課太多，班上同學可以於一定時間內完成功課，唸書講求方法，也許可請教同學、老師學習的方法。

今天在開學典禮時不講大道理，宣導二件事情，每天適當的早餐及有規律的生活，充分的睡眠及充足的休息，在明道學會學習及學會思考，一個人全身產生的能量 20%提供大腦運作，是人類非常重要的器官，所以在此提醒二件事，希望所有明道人大家體驗好好吃早餐及充足的睡眠是否使學習成效提昇，最後提醒所有同學，在明道不只是課業的學習，更重要的是生活教育，因此請所有同學放在心上，所有師長們將在這學年將雙管齊下協助同學成為一位有為有守的人，不需要師長的努力更需要同學的決心。一個光明的新學年即將開始，在今天祝福所有同學在這一學年裡，學習快樂而且有成效。

洪蘭