

體壇杏壇的暖陽

多士師表高梓

● 王成聖

六十年前留美女才人高梓與郝更生博士訂婚時，民初大詩人吳宓曾撰賀詩一首恭賀這對才子佳人，至今仍傳為佳作，詩文如下：

高梓與夫婿郝更生訂婚佳話

佳麗應從壯士歸（用 Dryden 詩意）。

None but the brave deserves the fair"見所作 Alexander's Feast or the Power of music 詩），

無雙俊侶並容輝。神光離合雌雄劍，玉樹晶瑩日月暉。攜手乾坤成志業，畫眉妝閣趁芳菲。百年幸福千盃酒（郝君以善飲著稱），歌頌歡呼繞翠圍。（招宴於忠信堂）

杏壇體壇經典人物

滿頭銀髮，舉止高雅，望之儼然，即之也溫的高梓教授，於民國八十六年（一九九七年）十月一日上午九時半，在台北縣板橋市寓所睡夢中安詳逝世，享年九十七歲。

她是我國體育界和教育界咸認的「經典人物」，早年專攻體育，又赴美國深造，對

體育的學術理論有深刻的研究，並以科學方法實踐驗證，成績卓越。

她對於教育的貢獻，更是有口皆碑。她以「民族的健康、國家的富強」為努力的目標，自十八歲起從事教育工作七十二年，萬千桃李，遍佈天下。在她新穎的教法，關懷和愛心的薰陶下，為國家培育了許多有用人才。

中國文化大學創辦人、曾任教育部長的地理學家張其昀博士，在高梓教授服務教育界滿五十年時，讚揚她是：「近五十年來從事教育基本工作，影響最為深遠的大教育家」，這種描述實不為過。

高梓教授雖然是學體育出身，但是她辦教育並不特別偏重體育，而是重視四育的均衡發展，並以身教為施教的基本方針，使生活教育落實，在潛移默化中變化了氣質，挽救當前教育的頹風，這就是她最為人稱道，最成功的地方。

美國總統詹森，仰慕她的卓越成就和影

響，曾於一九六七年邀請她去美國，出席挽救世界教育危機會議，發表高明見解，備受禮遇。

一個成功的體育家兼教育家，必有其成功的條件和因素，高梓教授也不例外。

書香世家思想開明

高梓號仰喬，原籍安徽貴池，一九〇一年民國前十一年辛丑，十月三日（陰曆八月廿一日）在江蘇南通出生。祖父擅長書法，是清光緒年間的秀才，祖母是安徽桐城派文學大家姚鼐的後裔。她的父親高湘六歲失怙，由祖母撫養長大，因受環境薰陶，智慧大開，學養俱豐，思想前進，並有商業頭腦，經營土布外銷，生意興隆，白手起家，被推為南（南通）、崇（崇明）、海（海門）、泰（泰州）四縣總商會會長，家境富有。她有四個哥哥，一個弟弟和妹妹（高棧，曾任中國文化大學舞蹈系教授兼主任），排行第五。她父母在四男之後得生一女，很

受寵愛，依當地習俗接生婆要加倍收費。

她的三哥高樹很有藝術天才，曾拜畫馬名家徐悲鴻為師，由於天賦和環境的影響，從小耳濡目染，對於國學與繪畫，都頗有心得，也因此奠定了日後多方面發揮的基礎，事事求好求美的企圖心。

滿清末科狀元張謇在南通辦教育、興慈善、重墾牧，使南通成為江蘇的模範縣。創辦了男女師範、醫學和紡織等學校，使女校和男孩子一樣，有平等入學受教育的機會，這在思想守舊的當時，是開風氣之先的創舉。她的父親高湘思想開明，反對女子纏足及深藏閨中無才便是德的錯誤觀念，使她非常幸運，不但幼年免除了纏足的痛苦，且能走出閨房和男孩子一樣，可以進學校唸書。

一九〇八年六歲進入南通明義女子小學，學校是由祠堂改建，僅有一間教室，卻有一片不小的空地作為運動場，她年紀最小，但活潑好動，對於體育運動有濃厚的興趣。

正式學習體育的動機是一九一七年，十六歲升入南通師範學校預科以後。因當時有位于姓同學，在上海女青年會體育師範學校就讀，假期回鄉報告學習的內容新穎豐富，值得研習，引發了她學習體育的動機。她的父親鼓勵她發展自己的興趣，於是就前往上海就讀。

由於天賦和興趣，她在上海女青年會體育師範學校進步很快，當時最流行的運動是跳舞、棍棒操、啞鈴等，她都能抓住竅門，

操練純熟，成為學校的運動明星。

上海女青年會體育師範學校兩年畢業，在畢業前夕北平女子高等師範學校校長方還前去參觀，對於高梓的風度儀表、技術非常賞識，指定要聘請她到北平任教，所以一九一九年十八歲到北平任教一年。一年後上海母校要徵選兩名畢業生赴美國深造，她和張匯蘭兩人入選，但是需要自己負擔一半的學費，她的父親毫不猶豫地滿口答應，於是她和張匯蘭一同遠渡重洋，成為我國早期的體育留美女學生。這是她命運的轉捩點，如果不是她的父親有這樣開明的作風，她的命運將完全改觀。

高梓先進入美國加州私立密爾斯（Mills）女子大學體育系，一年後轉至威斯康辛大學體育系，研讀兩年及四次暑期班。她是威大女子籃球代表隊的中鋒，當時中國女生能被選參加美國學校代表隊選手，她是第一人。

在這個時期，她感覺收穫良多。因為學校聘請了許多有名的教授，設備又完善，上生理學、解剖學是和學醫科的同學在同一班，對現代科學知識與觀念，打下了基礎，加以校園風景優美，學習環境十分理想，生活愉快。

一九二三年學成回國，依照規定回母校上海女青年會體育師範學校服務兩年。一九二五年應聘北上，擔任由北平女子高等師範改名的北平國立女子師範大學體育主任。她

學識豐富，教學認真，以愛心關懷每一個學生，特別注重言行舉止和風度，在我國女子體育萌芽階段，學生們都覺得獲益甚多，終身受用不盡，使她深受愛戴。後來事實證明，也是如此，曾任監察委員的張岫嵐，中國婦女聯合會總幹事、教育部中等教育司長王亞權，文學家蘇雪林教授，辦學校有名的江學珠校長，當時都是她的學生，無不深受影響。

朝夕相處暗滋愛苗

曾任教育部體育督學二十七年的郝更生博士，美國春田大學體育系畢業，當時是清華大學副教授，二十六歲年富力強，積極參加校外活動，被推為「北平中等以上學校體育聯合會」的會長，又兼任華北體育會的總幹事，高梓二十四歲被選為副會長。他們年輕有幹勁，均留學美國，志趣相同，共同計劃推展各種運動，使大小運動會及各種運動的校際比賽持續不斷，每逢例假或假日，北平街上穿運動裝，拿運動器具上運動場的青年學生，到處可見，他們把愛好運動的風氣，帶到文化古都，使北平故都洋溢著青春快樂的蓬勃朝氣。

高梓與郝更生因為興趣與工作，接觸的機會很多，朋友和學生在私底下，甚至當面開玩笑來，大家都說他們倆人朝夕絮語，發生了感情，一時間到處流傳，郝會長和副會長如何如何的佳話，他們倆人也覺得有

緣，並在一九二六年訂了婚。訂婚以後，他倆相偕從事共同熱愛的體育事業，有理想、有抱負、有計畫、也有成就，那一段日子過得極為幸福甜蜜。高梓、郝更生再加上北平師大體育系主任袁敦禮，在他們合力推展下，使北平大中學生體育活動非常活躍，趁著暑假，他們又舉辦「暑期體育學校」，邀請體育專家擔任講習，培養教練、裁判及體育行政人才。

高梓訂婚前後，在北平運動場上十分活躍，是大眾矚目的鋒頭人物，有人形容她，就像穿花蝴蝶，在花叢中飛來飛去。

當年追求她的人很多，有大學校長、教授，甚至還有年齡較大的學生。正因為追逐的人多，所以她與郝更生正式宣告訂婚以後，便有朋友打趣郝更生說：「你是從千軍萬馬之中殺出來的。」

一九二九年（民國十八年）二月六日，高梓與郝更生在北平南河沿歐美同學會，舉行結婚典禮，在華北體育、教育兩界，是轟動一時的盛事。他們的好友詩人徐志摩別開生面，用三張宣紙寫了一篇長長的賀詞，由於彼此太熟，字裏行間頗有妙趣橫生，在於幽默邊緣的句子，令人讀後大笑。可惜這篇賀詞因「九一八事變」倉卒之間，在瀋陽遺失了。

另一位朋友音樂家杜庭修，比徐志摩更「惡作劇」，專程從天津趕來參加婚禮，送了一幅自撰的賀聯，賀詞是：

兩位體育名家兩體合為一體；

一件結婚大事結婚不許離婚。
郝更生看到以後，認為玩笑開得過火，忍不住大發脾氣，和杜庭修吵了一架，結果好友翻臉，而這幅對聯也成了騰傳一時的笑談。

政局不安流離失所

一九三〇年郝更生認為東北地大物博，是開拓體育事業的處女地，壯志雄心驅使他辭去清華大學的教職，改赴瀋陽東北大學擔任體育學系主任。高梓也準備辭去北平女師大體育系主任職務，舉家遷往瀋陽。

女師大的同學得到這個消息，發動全校師生苦苦挽留，要求高梓打消辭意，在這左右為難的情況下，高梓最後決定，答應學生的懇求，再留教半年，才離開北平。

一九三一年日本軍閥侵略東北，占領我國東北三省，成立傀儡政府，他們全家在倉惶中逃離瀋陽回到北平。這件事使她深感國家必須富強，才能免受欺侮。而強國必先強身，強身必先振興教育，提倡體育，鍛鍊青年體格，激發愛國思想。

他們的長女郝飛在這一年的誕生，取名「飛」的意思是不忘「九一八」日本竟用飛機濫炸我國東北軍民的慘狀。

回到關內以後，高梓接任有名的青島文德女中校長；郝更生則應聘為山東大學體育教授兼訓育主任。

一九三三年十一月，郝更生應教育部長

王世杰聘請，出任教育部簡任督學，高梓也南下應聘到南京為國立中央大學體育系教授。當年十月十日第五屆全國運動會在南京舉行，中華全國體育協進會（中華民國體育運動總會前身）改選，郝更生、高梓、王正廷、張伯苓、袁敦禮、吳蘊瑞、馬約翰、沈嗣良等九人，當選為常務董事。

一九三七年七月七日對日本抗戰開始，他們倆隨中央政府及中央大學西遷重慶。一九四一年四月四日，中國滑翔總會成立，由軍事委員會委員長蔣介石任會長，郝更生為總幹事，推展航空教育，鍛鍊青年體魄，他們的長子郝翔出生，取名「翔」以紀念中國滑翔總會的成立。一九四五年我國對日抗戰獲得最後勝利，日本宣布無條件投降，國立中央大學隨政府還都南京，一直到一九四九年中國大陸為中國共產黨控制，國民政府播遷來台灣，高梓在中央大學連續任教十五年，是她在大陸時期，任教最久的學校。

慧眼選才科學訓練

高梓自美國留學歸來，從事教育和體育工作二十六年，深感教育基本工作的重要，台灣省教育廳長陳雪屏，擬聘她擔任一所當時聲譽最好的女子中學校長，未被接受，好幾所大學要聘請她任教授，也一一婉謝，最後她選擇擔任在寓所附近的新竹師範附小任

校長，目的在實現她對教育從根做起的理想，令人驚異的是到校不到五十天，就先交出了一張漂亮的體育成績單。

一九四九年八月接任竹師附小的校長，十月十日新竹縣要舉行運動，學校必須在短期內完成組隊參加工作。過去竹師附小在五所大型小學的校際競賽中，總是敬陪末座，這次她對代表隊的勝負得失，沒有特別重視，僅要求全體老師盡力而為，一切都依合理的程序進行，先將小選手進行體格檢查，測驗體能，選拔特長，展開集訓。

正好竹師附小有兩位上海體育專科學校畢業的教師潘源與高曾，加上訓導主任林戊堃及對運動有興趣的教師熱心支持輔導，在集訓中他們發現小選手有優異的潛力，尤其是在接力賽接棒技術方面，一經指點就能充分領悟。

代表隊產生後，學校與家長密切聯繫，通力合作，對選手的訓練，以及生活、保健、營養、服裝等細微末節，都有很周到的照顧。

參加比賽時更是全校總動員，小選手們受到老師無微不至照拂，心情愉快，精神振奮，信心倍增，技術潛能充分發揮，把各類運動冠軍獎杯不斷抱回來，竟以領先幾十分之差，贏得國小組總冠軍，獲得了空前的勝利。

我國田徑女傑，曾締造六項世界紀錄的紀政，當時就是竹師附小的學生，運動天賦

已被發現了。

紀政對高梓校長非常崇拜，前幾年筆者曾陪她去向高梓校長問安。

新竹縣運動會頒獎閉幕後，竹師附小代表隊勝利凱旋，列隊返校，沿途家長們燃放鞭炮慶祝，民眾佇足鼓掌歡呼，熱烈的情況令人感動，恢復了社會人士對竹師附小的肯定，家長們十分高興，稱讚高梓是竹師附小的救星。

的確她有一套，根據美國教育家杜威「學由於行」與「教育即生活，生活即教育」的思想，以及我國明代大儒王陽明教導兒童訓蒙大意的啓示，可以說是內承中國固有文化的道統，外擷歐美科學的精神，融會貫通，求新求行，憑她的智慧和遠見，毅力與決心，起衰振靡，締造了新多新猷，例如手腦並用，整潔校園；積極輔導，消除惡補；創辦營養午餐，創意淋浴注重兒童衛生，學校家庭化，使老師與學生產生濃厚的親切感，學生個個守秩序有禮貌，她出的許多「點子」，加上全校教師充滿愛心的教誨與合作，建立了新的校風，將一所殘破衰頹的學校，變成了台灣的模範小學，引來台灣省各校友負責人紛紛組團前來觀摩學習，竹師附小的全校師生都感到十分光彩。

高梓耕耘這塊園地，使她掌握了一段有意義的人生，是她生命中最喜悅最豐富的經驗，她曾默許，竹師附小是她服務教育的終點站。

捨舊地以利千百校

許多事似乎冥冥中早有安排，正當竹師附小辦得很有成績，她又和學校及全體師生建立了深厚的感情時，教育部長張其昀為振興教育，復興中華文化，一定要請她籌辦「台灣省國民學校教師研習會」，經過五次懇談，她都一再推辭。最後張其昀說了一句話：「利一校何如利百校千校」，於是打動了她的心，也正是她的理想與期望，祇好點頭答應，在難分難捨的情形下，離開了八年五個月竹師附小校長的職務。

一九五五年六月她受命籌辦，經過一年的擊劃，在一九五六年五月成立。創辦在職國校教師研習會的目的，在提高教師的素質，這一專設機構，當時不僅在我國教育史上是空前創舉，即在亞洲或其他地區也未曾見過。

「研習會」這個名詞是她創始的，蘊含有民主的態度，融合了聽、看、說、做、想五個方式，使參加的每一個人，都能虛心接受新思潮，同時更熱心貢獻舊經驗。

這個教師研習會的主要目標是：一、確立正確思想，闡釋教育政策，認識國校是奠定教育的基石。二、介紹教育思潮，研究教材教法，提高師資素質，改進國教的缺失。三、砥礪蓬勃朝氣，提高品德修養，養成良好習慣，樹立師表典範，發揚專業精神。四、更以教學研習為經，生活研習為緯，相

互密切配合，並基於愛國、民主、科學三大基本精神，希望達成「良師興國」的偉大任務。

在她主持下的研習會，內容非常豐富，分思想訓練、研讀訓詞、精神講話等類型。專業智能的進修，有各種科目的專題講述和分科研習。並為適應各別需要，設有各種選科。其餘還有實際問題研討，實況演習等。

研習的範圍包含了國民教育的每一部門，因此開設的科目，先後達一百多種。大的有教育哲學、比較教育等；細的有字的組織、科學寫字方法等。視各期的性質，而編配適宜的科目。

為適應時代的需要，不僅課程不斷的更易，課程的內容更是力求創新。為充實內容，編印的研習資料，不包括實驗研究報告及其他論著，即達一百三十多種。

另外，視聽教育方面，也有充實的設備和豐富的資料。推廣工作也做得很成功。

教學生活研習並重

高梓教授主持教師研習會十三年半，奉獻出全部心力和感情。舉辦了研習會一百二十三期，每期一個月，參加研習的校長、教導主任及教師共有一萬六千五百一十八人，其中有僑校教師二百四十五人；國民學校校長主任儲備訓練班辦了九期，計一千一百七十二人；第三國家訓練人員有二百零九人。另外還有友邦國家教師代訓人員八百二十八

人，以上共達一萬八千七百二十七人。

她主張教學研習與生活研習並重，用以砥礪蓬勃的朝氣，養成優良的習慣，並以身教為主要實施方式，這是高梓主持教育工作的特點，也是她對於教育的真知灼見。

生活研習，包括食、衣、住、行、育樂，都經過精心的設計。單以食為例，除了重視營養、均衡、衛生以外，對於用膳的場所、餐具、坐位、殘餘箱、室內的美化、音樂與色彩等，在在都是獨具匠心。

每天的升旗、韻律活動和康樂活動，高梓要求全體職員參加。早操改為有韻律的土風舞，接著是二十分鐘的整潔活動，這是研習會的一大特色，人人參加，全體動員，高梓教授雖然身為主任，一樣參與灑掃、擦桌子椅子等工作，這是所有其他機構很難看到的情形，但是她努力提倡，始終不懈，不但使研習會博得了整齊清潔的美譽，更重要的意義，在培養現代國民愛好整潔的基本習慣

，希望影響所有的學校，都能在師生共同努力下，變成清潔整齊的樂園；使我們不再被人譏為髒亂的落後國家，激發國人自尊、自強、愛國的精神。

這雖然是一個小小的活動，但是她的設計，確實獨具慧眼，使最初心裏頗不高興的校長和教師們，體會到這是深具身教實踐價值的範例，可以變化一個人的氣質，由排斥而樂於參加，這種深遠的影響不是一般人所能見及的。

在育樂方面，她認為不僅是調劑身心，使人產生蓬勃的朝氣，同時要使參與的人對於休閒教育有正確的認識，以培養優美的情操，充實生活的內容。

研習會的康樂活動，除了一般性的球類、棋類、晚會等以外，更提倡簡易運動，如推木餅、滾地球、沙袋、擊球、板羽球等，使在國民小學中，易於倣效推行。

除此以外，還有插花、園藝、國劇、歌詠等，以適應個別的興趣。

情感教育變化氣質

高梓教授認為教育的根本要義，在於變化氣質，而變化氣質，又端賴情感教育。研習會各種活動設計，均富有感性，確能激發學員的情感，使他們各回崗位後，能用愛心來愛下一代，使我們的兒童能在愛的教育中成長，因被愛而愛人、愛校、愛鄉、愛國家、愛民族、愛人類。

研習會的時間由兩三個星期到一兩個月，相聚都極短暫，每當惜別會時，燭光閃閃，在驢歌悠悠聲中，許多人情不自禁熱淚盈眶，甚至泣不成聲，這是真情的流露，是情感教育的成功。情感教育，就是愛的教育。

沒有研究發展的訓練，是沒法生根的，更沒有辦法壯大。因此她除了重視教學和生活研習外，更不忽視研究發展的工作。

教師研習會的研究工作，除從事國民教育問題的研究，以及教學實驗外，經常要到

各學校輔導結業學員。高梓經常到各縣市舉行結業學員聯誼會，參加學員非常踴躍，尤其輔導邊遠學校，受到令人感動的歡迎。

關於國民教育的研究，曾編印報告達二十七種。教學實驗需要較長的時間，同時也要與學校合作，做起來比較不容易，但是也曾從事十種實驗，並都編印有結果報告，除供研習會本身參考外，也提供行政當局參考。

結業輔導是研究工作的重點，曾舉行八百一十九次，參加的學員達七千三百八十五人。輔導地區除台灣本島各縣市及台北市以外，更遠及金門馬祖。由於工作認真有效，很受好評。

為適應國家的需要，大幅改進我國的基礎教育，高梓作了許多重要的奠基工作，一九六九年她六十八歲，依政府規定辦理退休，雖然放下了主持台灣省國校教師研習會主任的行政工作，但仍有幾所大學請她執教。一九七六年至一九八二年，曾任中國文化大學副校長七年，並同時兼任該校兒童福利研究所及家政研究所所長。

前副總統謝東閔創辦的實踐家政專科學校（現改名為私立實踐大學），聘請她主講生活禮儀，達三十多年未曾間斷，使這門課成為該校的一大特色。

七十多年來高梓教授從事的工作中，似乎教育多於體育，但是體育也是教育的一部分，她對於體育的研究與實踐，也從未中斷。

中外文庫
之二十八

詩聯新話

謝康博士 著
定價一二〇元

本書係名教授謝康博士精心傑作，字字珠璣，篇篇精彩，要目上篇有詩壇叢話、母性文學、詠史詩，清詩派別。下篇：楹聯新話；有楊杏佛、吳佩孚、章太炎、康有為、陳布雷、馬君武、曾國藩、左宗棠、胡漢民、邵元冲、謝無量、丘逢甲、徐世昌、鄒魯等名作軼詩美不勝收。

郵撥〇七三九三三三二二號聖文書局帳戶

，她說體育是她的本行，她已把體育融合在教育中一起實施了。

奉獻一生功德圓滿

早年她在北平女子師範大學任教六年，將我國華北荒蕪的體育園地，由紮根到開花結果，有不可磨滅的功績。我國民間的體育最高領導機構（以前名中華全國體育協進會），她和夫婿郝更生博士都是創會元老，他倆曾任常務理事達四十二年之久，一直到七十二歲以後，才因年事已高被聘為顧問。

郝更生博士是一九七五年十月九日晚，在台北縣板橋華僑中學校園內散步，被一個年輕人騎摩托車撞倒，十二日在三軍總醫院逝世，享年七十六歲，神仙伴侶畫上休止符，使她十分哀傷。

她為了求內心的平靜，充實休閒生活的

內容，研習國畫，練唱國劇。由於家學淵源，又拜訪名家指點，近十年來在國畫方面已有相當造詣，梅蘭菊竹四君子，曾在台北參加過畫展，畫馬氣勢雄偉，游魚活潑生動，芭蕉、白菜別有韻味，也可以稱得上是一位畫家了，但是她很謙虛的說，繪畫純粹是消遣，念念不忘地還是振興我國的體育，注重生活教育，復興中華文化，重振我國為禮義之邦的聲音。

高梓教授一生服務教育，提倡體育，為國家培育了數以萬計的有用人才，貢獻實在很大。

她做事有原則、有理想、有方法，高雅的氣質和風度，尤令人羨慕。她博學多才，為人正直，以愛心為出發點，誨人不倦，強調身教，亦重言教，是經師也是人師。她力行實踐，鏗而不捨，每件事都求盡善盡美的工作精神，更是值得我們效法。



①高梓（中）與紀政（右）、林美雅（左）合影。

②高梓（中）與紀政（右二）郝飛（右）高棧（左二）林美雅（左）合影。





①

①一九二九年高梓教授（左）與郝更生博士（右）在北平結婚時合影。

②一九七五年高梓（左）與夫婿郝更生（右）合影。



②



①高梓教授在書房展示她的畫作。

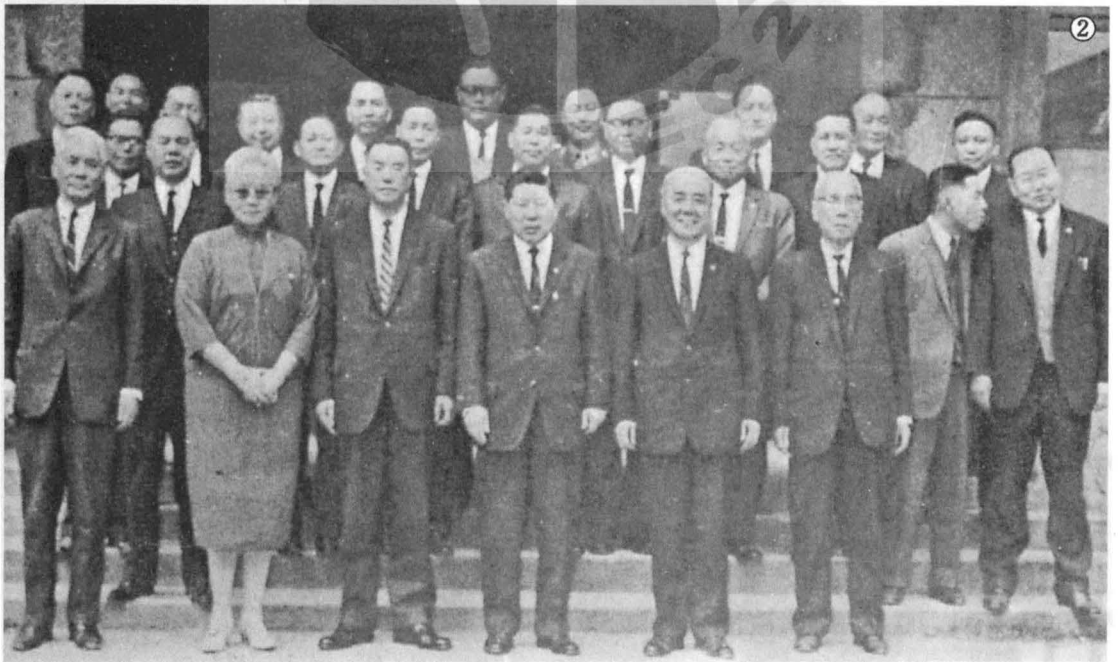
②高梓教授（右二）偕夫婿郝更生博士與女兒女婿及外孫合影。





①一九三六年高梓教授（右）偕夫婿郝更生博士考察歐洲各國體育設施，在輪船上留影。

②高梓教授（前排左二）與教育部國民體育委員會全體委員合影。





①



②

①高梓（左二）與高棧（右一）、鍾壽仁（右二）、曾憲嘉（左一）合影。

②高梓教授（坐）與汪清澄教授（立）合影。



①

①高梓（左）偕夫婿郝更生（右）與女兒（中）合影。
②高梓（右四）偕夫婿郝更生（右六）與體育界人士合影，右八為楊森將軍。



②

王成聖：「多士師表高梓」插圖（文見21頁）



①高梓教授（前排中）和她體育界的學生合影，前排右起：汪清澄、曾憲嘉，後排右起：王屏周、湯銘新、朱裕厚、袁徵道。

②高梓（左）與紀政（右）合影。