

主弦

70

夢想實踐家在振聲



桃園縣振聲高級中學
ST. FRANCIS XAVIER HIGH SCHOOL

生命教育中心 製作

01 主編的話 文：邱慧娟 老師 照片：潘婉汝 小姐 04

02 主題專欄
天主的夢想-天主是愛 詞：黃進龍 神父 曲：周嵩森 05
教宗方濟各的環保通諭-我們共同的家園 文：劉獻堂 主教 05

校長主題專訪

讓振聲成為人人都想來就讀的學校
記者：邱子欣、謝瑞鴻、邱慧娟 老師 攝影記者：黃柏蓉 06

03 【夢想實踐家】師長專訪一
悠揚的旋律 沈靜的心-李丁真老師專訪
採訪記者：普三明 印子欣 照片：潘婉汝 小姐 08

【夢想實踐家】師長專訪二

資料整理：邱慧娟 老師 普一禮/普一利 志工

夢想實踐家-郭淑莉老師專訪
採訪記者：普一禮 鄧澤璵、王佳媛 10

夢想沒有「如」果-孔祥如老師專訪
採訪記者：普一禮 陳宥方、黃靖涵、陳家康、黃子羿 12

聊摘夢憶-戴曉蘋老師專訪
採訪記者：普一利 林青璇、曾家怡、葉寧、林致毅、謝昊宸、馮駿林
撰稿：曾家怡、羅云孜、戴曉蘋 老師 14

心中有愛，溝通無礙-胡國隆教官專訪
採訪記者：普一禮 簡昭任、陳芋安、黃子亭、盧奕倫、賴恩嘉、陳毓璋 16

04 【振聲好友品振聲】
落花不是無情物 化作春泥更護花 文/照片：廖蘭芳 董事 17
走進振聲 文：台南市黎明高中 羅家強 校長 19

05 【大學生了沒】
準大生的夢想之路 分享者：101 普通科明班志工群 20

06 【徵稿】文章、攝影、新詩、繪畫
振聲夢想實踐家 選稿：邱慧娟 老師、普三明志工、潘婉汝 小姐 24

07 校園時事-記錄
【在樹的源頭澆水】 資料整理：邱慧娟 老師、潘婉汝 小姐 48
【師長來聊天】談振聲的聖美善真
採訪整理：普三明特派記者、邱慧娟 老師 74

08 耕心社主題紀實 資料整理：游凡儀 老師 86

09 耘心社主題紀實 資料整理：潘于萱 老師 92

10 【教學報導】課程、教學、評量
愛德運動 資料整理：邱慧娟 老師 96
說文給字-成為更好的自己 資料整理：邱慧娟 老師 102
高二成年禮+主題影片 資料整理：潘于萱 老師 110

11 【成年禮】家長代表致詞
文：英二慧 林沛鵬母親 王梓嫻 女士 116

12 各式祈福禮照片 118

13 中心訊息 資料整理：潘婉汝 小姐、邱慧娟 老師 128

主弦 70
夢想實踐家在振聲

01 主編的話



樣樣都好

文：邱慧娟 老師 照片：潘佩汝 小姐

振聲高中是一所天主教學校，天主的夢想是甚麼呢？在創世紀中，天地從一片混沌到有天空、海洋、陸地、各樣生物，到有人，天主看了樣樣都好。

「樣樣都好」是一種眼光，一種器度。但是人有限，可能因幼年經驗的傷害，可能後天環境的影響，阻礙了自己欣賞自己、欣賞他人；雖然人有限，好在天主的愛無限，惟有無限的愛將繼續帶領人自我實現、自我超越。要如何培養樣樣都好的眼光呢？請看董事長劉獻堂主教的「照顧我們的共同家園」。

夢想，給人動力，給人方向。實踐夢想又能結合自己的興趣是一件很快樂的事，點開「校長專訪」、「五線譜上的熱情」讓你一飽視覺與聽覺的饗宴。夢想又有如一顆種子，需要細細澆灌，使之成長茁壯—本期特邀黃淑敏主任分享生命教育科推動優質化第一期程(101年~103年)的甘苦，請看「犁沃土，結好果」。生命教育室教學團隊教案研發，精心地設計，為學生帶出無限的生機。

校園也是孵夢的園地，每年的畢業生總帶著滿滿地期盼，鵬程萬里。在「大學生了沒」專輯中，讓高三畢業生與您分享背起包包，走進大學的青春夢！

迎接振聲創校五十年，「師長來聊天專欄」邀請校內老師聊聊在振聲最美的回憶、給振聲的真心話、對振聲的祝福。此外，普一採訪志工訪問幾位老師聊藝術、談文學、說說資訊倫理、分享繁體華文教學教材研發之夢，內容精采，錯過可惜！在此謹向所有參與70期主弦校刊的老師、工作夥伴、志工同學、投稿同學獻上衷心感謝。

02 主題專欄



天主的夢想~ 天主是愛

詞：黃進龍 神父 曲：周嵩森

天主是愛我們是天主所愛
人的愛有限主的愛卻無限
祂要我們彼此相愛 (x2)

相信愛能帶給你力量

我們能讓世界變得不一樣緊握雙手
滿懷希望
愛不是獨自擁有全世界都該擁有
一起把愛帶到每個人的心中
一起把愛帶到你我的心中

【第2次-重複】
天主愛人沒有極限
派遣耶穌為救贖我們
耶穌立下的典範
教導我們如何以愛還愛

我們能讓世界變得不一樣
張開雙手變成翅膀 (讓夢飛翔)
愛是溫柔的眼光愛是美麗的信仰



教宗方濟各的 環保通諭

我們共同的 家園

文：劉獻堂 主教

大家很好奇教宗方濟各怎麼也發表通諭討論環保問題呢？一般通諭多與教會事務有關，但環保與教會有何相干？

教宗指出世界環保人士每年都召開大會，提出很多很好可行的決議，但很多決議礙難執行，究其原因多受預算和政治干預，因有利益衝突不能執行，環保繼續惡化，無解！

教宗指出環保問題應先從心靈環保做起；人類的存在建立在三種緊密的關係上：人和天主的關係，人與人的關係以及人和大地的關係；這三種關係因罪惡遭破壞，仇恨、貪欲、驕傲、自私和自利玷汙了我們的心，我們的生命，因為好的和壞的，建設性的和破壞性的意念，都是從心裡生出來的；心靈的環保是環保的起點，忽略了它，環保永遠是原地踏步，沒有進步的一天！心靈生態的改變才能「照顧我們共同的家園」。使它成為「樂園」。



校長的家人都是天主教的教友。對他來說信仰不只是傳承下來，而是要去追求。國二時接觸到一個教會的活動－光鹽營，那時之後他開始探索心中的信仰，參加許多教會的活動，如縱橫健行，對校長而言不管人有沒有信仰，只要大家聚在一起就能有深刻的成長。從小在那耳濡目染卻不知其價值的情況下，也曾經迷失過，但校長的父母親從不強迫他去教堂，而是有趣吸引了他。

曾經，他人生中最大的目標是想當一位神父。當時他跟神父討論之後回家跟母親提出此想法，但那時因為父親中風，所以母親無法接受這個重大的決定。坦白說，很多故事是孩子跟父母親經過長時間的遊說及抗爭，最後才成為神職人員，但他個人認為修道有需要做到抗爭嗎？校長認為信仰是心甘情願、水到渠成的，而不是需要強烈的抗爭或革命才得到的。雖然校長沒有完成人生中唯一可稱作為夢想的事情，但是天主為他開了另外一條路－婚姻，因而認識了太太。

而人生有許多的抉擇，信仰就像是燈塔，在一片混沌當中指引方向。在人的心中都存在著一個天使與惡魔，天使告訴人們要去忍耐、受苦、堅持，而魔鬼顯示了人的慾望，但是它不一定是錯的，天使告訴人們甚麼是不該做的，而信仰卻是告訴人們甚麼是該做的。校長喜愛祈禱，常會與自己的內心對話，有了信仰才知道每件事都是美好的。

民國89年進入振聲這個大家庭，從普通科導師到普通科主任，才被派遣至設備組擔任組長。後來因緣際會之下變成校長秘書，幾年後擔綱教務主任一職，最後成為了振聲現任校長。歷經過不同職位的校長，心態不斷在轉變，身在不同的位置，腦子的邏輯會改變，但是本心不能動搖，而要目

讓振聲 成為人人都想來 就讀的學校

攝影記者：黃柏蓉
採訪記者：邱慧娟 老師、
印子欣、
謝瑞鴻

劉安國校長自彈自唱
收音後製：潘嫻汝 小姐



標一致。然而在校長在校服務期間，他認為我們學校的學生在打鐘時，努力奔跑進教室的感覺，是很美麗的。

人的一生當中總會有幾樣必備用品，對校長而言，如果將物品意象化，包包中必備的第一項物品就是眼鏡。眼鏡代表的是視覺，不只要把人看清，也要把事情看得透徹。再者，最愛的食物也一定要放到包包。食物是支撐我們體力的來源，帶給我們養分。就像是畢業旅行，同學們聚在一起而帶了一堆零食、泡麵來分享，本意不是因為肚子餓，而是一種樂趣。食物可以讓我們隨時擁有100%的戰鬥力、思考力，所以包包裡不可或缺的就是食物了。最後一樣物品就是小樂器，或者是一個可以讓自己完全放鬆的物品；校長會帶著他的吉他，在心情上能感覺舒坦，且能重新調整步伐，再一次勇敢面對前程。

在未來校長希望能把振聲經營成人人聽到學校名字後，都爭先恐後想要來就讀的學校。求學中，學生不僅可以順利升學，也能為自己的人格銀行增添許多存款。哈佛大學圖書館裡的一句訓言：「學習並不是人生的全部。但，既然連人生的一部分－學習也無法征服，還能做甚麼呢？」對校長來說十字架是永恆不變的信仰，即使再過十年二十年，都是永留於心中的。而夢想是白色的，因為白色是七種色光的綜合色。人的夢想一定不只有一個，就像日光會透過三菱鏡的色散現象，成為紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫七色光。而夢想不應該是單一色調，每個人所擁有的夢想都是獨一無二的，不應該只被單種顏色所侷限住。

我們無法決定人生的長度，但可以決定他的寬度，別輕易放棄自己的夢想，因為可能是無限的。校長讓我們了解到夢想要懂得爭取，不要侷限自己的可能性，只要爭取就會有機會。在追求的過程中必定會遇到阻礙，不妨靜下心來與自己對話，即使再大的阻擋也能迎刃而解。最重要的是『Never give up』，才能繼續飛往生命的遠方。



「平安夜～聖善夜～萬暗中～
光華射～照著聖母也照著聖嬰…」

朗朗上口的聖歌是振聲獨一無二的特色，而一切的一切源自於那美好的音符。音樂，洗滌了我們的心靈，帶給人們愛、勇氣與希望。而音樂又是從何而來呢？坐落於四維樓二樓，一間再也平凡不過的教室，裡面充滿著濃厚的藝術氣息。是誰在教室裡悠然自得地哼著那優美的旋律？那是一位熱愛歌唱的音樂老師—李丁真老師。

在學生口中，上音樂課成為最期待的一件事，因為在音樂課中，可以感受到最快樂的自己。是什麼樣的吸引力，讓振聲的學生那麼喜歡上音樂課呢？在大約十年前，有一個班級讓丁真老師改變了教學方法。

悠揚的弦律
沈靜的心
李丁真 老師專訪

採訪記者：曹三明 印子欣
照片：潘婉汝 小姐

還記得是一群國二的孩子們，因為國中生音樂課的課程是練習吹直笛跟學習課本內容，在班上不大會有獨唱的機會，頂多就是跟著廠商送的伴唱帶一起哼唱旋律。在那時，她僅是一位新進老師，一切都是按表操課，根本不敢有別的想法，每天就是照著課本的進度，一頁一頁的教學生。有一次，她在教完周杰倫唱的「晴天」直笛旋律之後，一群學生雀躍地哼著旋律蹦蹦跳跳地離開她的音樂教室。她看到這個景象，腦中突然有了啟發，不管是上什麼課程，唱歌、吹直笛、樂器表演，或是進行音樂相關的報告，都要讓學生因為上完音樂課而快樂地離開。

於是她開始改變她的教學方法，她不僅僅讓學生學到吹直笛的技巧，也讓學生有更多的機會可以唱歌。每到期中時，她會讓學生們分成小組，組員們一起討論歌曲的內容還有聲音的分部，可以讓學生訓練如何培養人際關係，

還可以讓學生們從一堆亂糟糟的意見當中找出對團體最適當的決定。而到了期末，她會讓學生選擇獨唱或是合唱，比較膽小的學生通常都會選擇合唱，找一個同學一起壯壯膽，而喜歡唱歌的人，基本上都會選擇獨唱，讓自己有一個機會在大家面前展現自己歌唱的實力。她已經進行這種教學方法好幾年了，同學給的回饋大部分都是正面的，雖然會使自己忙到焦頭爛額，但是她仍然樂在其中。

她不敢保證每位學生都很喜歡音樂課，她所期待的只是當學生意識到下一節課是音樂課的時候，心情會是雀躍的期待的。她只是一個愛唱歌的音樂老師，她也喜歡聽學生唱歌給她聽，所以每當有學生唱歌給她聽時，她都會很开心且充滿活力。謝謝生命教育中心給她這個機會來分享她的心路歷程，在振聲的這一段時間，她將自己的興趣與工作結合，為的就是帶給學生跟以往那種死板的音樂課不一樣的感受。

認識丁真老師將近六年的時間，一直以來都有持續地在聽她分享她的故事，每一個故事都帶給我不一樣的感受，而不曾改變的就是—她是一位認真而且熱愛歌唱的老師。她會為了讓學生更開心而改變教學內容，這讓我覺得她實在是相當用心。就算畢業之後，我依舊會跟現在一樣與老師保持聯絡，因為對我來說這是一段難能可貴的回憶。丁真老師就像是我的朋友一樣，我們相處融洽且不會有隔閡，我很高興有這次的機會能讓我更進一步的了解丁真老師。

In his time
(104.05.21)
收音後製：
潘婉汝 小姐

夢想，是每一個人生涯中缺一不可的元素之一。當我們在實踐夢想的過程中，或許會不斷的遭遇到艱難的問題與挫折，甚至陷入困境的泥沼裡而想放棄，但你是否仍會堅持下來繼續追求夢想？抑或是就此罷手了呢？

在振聲的校園裡，不論是老師或學生，每個人心中都會懷抱著夢想及對未來的憧憬。然而在校園中的某個小辦公室裡，我們巧遇了為實現夢想而勇於追求的一郭淑莉老師。其實在她來振聲教書前，也在高雄的某所學校裡教過書，只可惜並未留下美好的ending。而來到振聲這個大家庭後，從一開始的「帶班級」方式也和以往的經驗大不相同，與學生和家長的相處更是令她感到困擾及挫折，但她總會以一句「雖然我不能同時把兩樣事情做好，但是我可以把一樣事情做到好。」的專一態度來時時刻刻勉勵自己、鼓勵自己。習慣了振聲的生活和工作步調後，壓力便不再大，而自己也多餘的空閒時間來做自己想做的事了。「當老師」是郭老師從小的夢想，如今她已經實現了，今後的她尚有許多大大小小的目標及夢想還有待實踐，如：獨立著作教科書、環島...等。

在她實現夢想的過程中，曾遇到許多生命中的貴人。如：振聲前張校長及現任劉校長，感謝他們給予機會進入這充滿正面能量的學校及長期的關心、照顧；感謝郭東榮老師的提攜與肯定，讓她能勇敢追求夢想；感謝父親一路上的支持與鼓勵，因家人的支持是最大的一股力量；也感謝同事及朋友的包容、諒解與勉勵，使她成長。

她懇切告知我們：不要常做後悔的事，畢竟人生無法重新來過。想要實現自己的夢想，就應該按部就班的在每個階段做好每個階段的事情，排除一路上的各種誘惑(如手機、媒體、社團、朋友...等)，並且本著「永不放棄」的精神及勇於「挑戰自己」的毅力，選擇所愛，愛

夢想實踐家
郭淑莉 老師專訪
採訪記者：曾一權 鄧澤琳、
王佳媛



所選擇，這樣才能不斷的朝自己的夢想向前邁進。千萬不要因一時的挫折而舉手投降、輕易認輸，那麼夢想將永遠無法達成。

在訪談結束之後，我們也都深感追逐夢想並不是一件容易的事。當我們仍在起點時，一定有許多的徬徨、惶恐與不安，且會對這未來的許多不確定性而內心充滿疑惑及掙扎。但是當我們在確立目標後必須對自己有信心且相信自己眼光，相信自己的選擇，相信自己一定辦得到。因為人會因夢想而偉大，有了夢想以後，努力也會使生活更加充實，生活也會因此變得更加多姿多采、希望無限。



另外這三幅畫是老師在五月畫展中展示的作品，雖然時間很緊迫但是他還是不想讓他的老師失望，畢竟郭老師是努力提拔他的老師，所以他用了自己的閒餘休息時間來完成這3幅畫，老師說：「我不想讓老師對我失望，所以我想是一幅小小的話也好至少我盡了我的心意和努力。」

這張圖片是老師利用泰國的神話故事改編的一幅畫，在這個神話故事中有一神獸會把要保護的人放到自己的嘴巴裡，在老師出國的期間，他養的4隻天竺鼠相繼過世，所以他就把這個神話跟他的寵物們結合。



◀雖然採訪時間有限，但是我們一起度過了很開心的採訪時光，很謝謝老師願意接受採訪。

她有著一頭俐落的短髮，有著嬌小的身材，對學生來說是一位和藹可親的媽媽，時常可以在學校的每個角落看見為學生奔走的她，她是用著英文教外籍生的國文老師，她正是我們親愛的國文老師—孔祥如。

她有一個夢，希望可以出一本完整的繁體華文教材，因為比較好的教材幾乎都是簡體字的。為了這個夢她設計了一系列的單元活動，這一切都是為了外籍生能更加瞭解台灣這塊美麗的寶島，即使是她那短暫的休息時間，她仍努力的為此籌備著，但礙於學校排的課程過於緊湊，因此現在唯一能做的就是承擔著這些甜蜜的責任。

而讓她能甘心承擔這份責任，不會有任何的怨言，當作是她抓住夢想的必經過程，指引她走向夢想的一盞明燈，正是因為她那樂觀正面的母親大人，也是一位國文老師，從小到大在母親的薰陶，耳濡目染之下堅定了他想成為國文老師的意念。

從老師任教以來，她說：「這次教到這群既像惡魔又是天使的學生，使她又愛又恨，卻也讓她更加堅信選擇這條道路的決定。」

在她求學的這段期間一切都很順利，沒遇到過太大挫折，在她大三那美好的秋天決定休學出國充實自己，到各個國家填滿自己內心的缺口，在國外的這些日子，她確定了自己的理念，回國教書。

由於職場的需求，必須豐富自己的內涵，決定繼續深造，完成研究所的學業，但卻遭受到了人生第一個最大的挫折，因使學分都順利通過了，只要最後那篇論文沒有順利完成，就無法順利通過研究所畢業的門檻，前面的努力都付諸流水。

這次採訪完老師以後，才發現我們完成分內工作，竟能成為老師持續前

進的動力；也發現我們所謂的苦，其實都是我們逃避的藉口，我們為了自己築起了一座牆，逃避了這些義務，妄自菲薄，從沒認真檢視過自己的潛能，其實只要相信自己，有心且付諸行動的去實踐，會發現我們只是缺少了用努力所搭起的階梯，越過那些我們用來逃避的藉口。謝謝老師以身教代替言教，讓我們學會，做人要甘願，為自己的決定負責，即使選擇的這條路再艱難，用爬的也得爬完，要深信自己的選擇。

心得

Never give up,
just do it.



▲與海外馬來西亞國際生合影



▲國際交換生華文課合影，左：孔祥如老師，中：劉安國校長，右：曾煥得主任

夢想沒有「如果」
孔祥如老師專訪

採訪記者：普一禮 陳宥方、
黃靖涵、陳家樺、
黃子羿



每個人心中都有一個夢想。有人將夢想看作「不確定」，停留在原地徘徊不前；有人將夢想看成遙不可及的遠方，不做任何努力。但我們在曉蘋老師身上看到她對夢想的堅持，並且將前方的阻礙化為前進的動力，勇敢逐夢！

教育一直是曉蘋老師的夢想，她有兩個核心目標，『第一』是能夠發揮自己在寫作方面的專長，並與國文課程結合，希望透過寫作教學來翻轉教育體制長期以來的制式教法，老師希望教給學生的是，將寫作融入在生活裡，不只把孩子帶入寫作的天寬地闊，更帶領孩子們學會體驗生活。她曾引領許多對自己沒信心的學生透過寫作來肯定自己，也往往因為在寫作方面獲得了成果，因此對自己的未來充滿希望，甚至有勇氣追求更多的夢想。多年以來，她努力推動生活和寫作的結合，帶給許多孩子人生的啟迪，更發現自己在寫作指導方面的付出，拉近了和孩子們之間的距離，這是她心中最感溫暖的收穫，師生之間甚至形成一種美好的親子關係。『第二』老師覺得品格教育是很重要的，在中學階段的許多行為問題，有很多

是來自過去或原生家庭，從以前到現在，老師在這條教育的路上24年來，碰到太多了，讓她感到欣慰的是，自己幫了很多學生，也救了很多學生，雖然有時不是那麼快就能糾正他們的錯誤，可是老師願意陪著孩子面對錯誤，再慢慢去改變和學習！在教育這條路上，老師認為這是令她心情起伏最大的因素與考驗。

我們問了老師，現實是否和夢想有誤差，她覺得有時候是會的，可是她始終相信，一個最重

採訪記者：普一利、林青璇、曾家怡、葉寧、林致毅、
謝昊宸、馮駿林
撰稿：曾家怡、羅云孜、戴曉蘋 老師

要的宗旨，就是「愛」，當她真心去愛學生時，她相信學生們是知道的，她也知道學生們是很愛她的，可是，即使如此，她仍常會發現孩子們有些不誠實的行為，令她煩惱和痛苦，但老師也一直堅持努力，以言教和身教去教導孩子誠實的重要性。曉蘋老師說：「教育」是條很辛苦的路，可是說實在的，這也是很迷人的一條路，因為只有在這個領域，才有這麼多珍貴的收穫和情誼！老師也覺得她和天主教學校特別有緣，從讀高中、大學到教書，她都是在天主教的學校裡，一路上還有天主的保佑，她也相信，在寫作指導領域方面的人生際遇，有很多孩子是天主賜給她的！

老師談到將來退休後的夢想，除了想四處旅行外，還想更致力於寫文章，因為現在的工作繁忙，可是一直以來老師都從未放棄寫作，以後還想朝著寫作教材方面進行深入研究，老師的文學部落格，其實都是她的教材，所有的東西都儲存在她的腦海裡，因為每篇文章都是用她的生活換來的！

每個人心中都有一個看似平凡卻又偉大的夢想，夢想有時看似遙遠，但只要我們能堅持心中對夢想的執著，縱然過程中有阻礙、有困難，就像曉蘋老師回憶那段「逐夢」的過程，感動湧上心頭，還落淚了，但對夢想的熱情，使老師始終能堅持信念，繼續為夢想邁開步伐，勇往前行，成功抵達夢想的彼岸。

每個人心中
都有一個夢想



在振聲高中裡，每個人的職位都不盡相同。有些人是教師，有些是行政團隊，而有些是身擔重任的「重要門戶」。振聲的重要門戶是一群穿著綠色衣服的教官，在他們身上一般學生看到的可能是機車或是更難聽的字眼，但是沒有他們這間學校會變得如何呢？

或許大家認為生輔組長只要抓抓服儀，整理隊伍兇一兇學生就好，但是你知道他的身上有著多重的責任和期待嗎？我們這次訪問了「胡國隆」教官在他的教官生涯中有什麼困難或是抉擇，教官面臨到的抉擇：「法定役期到期，退伍當教官或讀書升官？但教官之後的決定是轉換工作環境，來到了振聲高中，教官覺得自己做了一個正確的選擇，學生們不僅禮貌有秩序，校園風氣更是一級棒，所以目前工作順遂、生活正常，教官非常滿意現狀和自己做的選擇。」

心中有愛 溝通無礙

胡國隆 教官專訪

採訪記者：普一禮
簡昭任、陳芋安、
黃子亭、盧奕倫、
賴恩嘉、陳紘瑋

雖然學校沒有太多的問題，但身為一位優秀、專業的教官必然有他需要執行的工作，現在網路資訊發達，多多少少人跟人之間可能在網路上有所爭執，而如何降低網路霸凌、犯罪事件呢？教官是這麼說的：「必須從學校教育開始著手，持續辦理法治教育、宣導活動，建立學生正確觀念；又或者從公部門（政府機關）著手，由公部門辦理各種活動，讓社會各階層民眾能具備一定之觀念，降低民眾網路犯罪之想法。」

教官也曾經處理過類似的網路霸凌事件，學生運用網路社群軟體，對他人有關係霸凌行為，而教官處理方式為約談學生及家長，告知相關校規及法律責任，並使用校規處理之，最後結果，加害人及受害人均取得共識，並讓本次事件圓滿落幕。

在本次訪談之中，我們發現教官在學校的需要及重要性，是不可或缺的。而人與人之間難免會有摩擦，我們必須透過正確的方式溝通處理，而不是利用網路途徑進行人身攻擊，這樣不僅沒完沒了，還可能走上官司這條路，最後結果兩敗俱傷，對你對我一點好處也沒有。最後也讓我們瞭解到，停止網路犯罪、霸凌，須從平常就開始宣導起，這樣人才會「心中有愛，霸凌不再！」的正確觀念唷！

我從現在的住處走到學校只要五分鐘。上學時總會穿過一條人情味濃厚的小巷。大約五千多次來來去去趕著上班下班，有時嫌它太窄又太長阻礙我上班打卡。直到退休那年我才開始放慢腳步，欣賞起小巷風光。除了一般住宅外，有家美術社總是擠滿了振聲的學生；還有一位短小精幹的老闆，每天清晨推著小籠包餐車停在馬路邊，不知餵飽多少振聲學子。聽過他奮鬥轉業的故事，看著他身邊多了大陸妹老婆和小娃兒，忍不住默默地祝福他。還有一家資源回收的歐巴桑總是親切的嘘寒問暖...，忽然發現它已經是我生活中重要的一部分了。它讓我回家前沉澱工作中不好的情緒，是撫慰心靈的一條小路。

退休以後很少經過這條小巷了。小籠包老闆、歐巴桑見面仍然親切地詢問動向。不解退休的我怎麼還往學校去？我回答：「參加彌撒」，同時驚覺自己和振聲竟有著如此深厚的緣份。

想起大學畢業時就曾毛遂自薦來振聲教書，可惜當時沒有空缺。我由大學老師的推薦到彰化仁愛之家服務，後來經甄試進入治平中學。最後輾轉來到振聲輔導室度過我職涯生活中最黃金的一段歲月。那時候郭神父領導我們一群充滿幹勁的小夥子（謝發昌老師、陳正老師和我）為學生們提供服務。當時教育當局對輔導室還沒有清楚的規範。全憑神父帶領我們本著教會愛人的使命而建構輔導室。慢慢地有修女、倫理老師加入...，就這樣一點一滴壯大了輔導室。

前十年我努力充實專業，主動地幫助孩子們解決心理問題。曾天真地以為：只要付出愛心耐心就能做好輔導工作。直到工作的壓力和家庭的重擔壓得我喘不過氣來。當我也需要支柱時，才發現天主已為我鋪好道路。郭神父以身教告訴我輔導源源不斷的精力應來自天主。於是我開始尋

盾紅不是無情物
化作春泥更護花
文/照片：廖蘭芳 董事



求。我的好朋友李修女為我講道。準備成為教友的過程中，我想起小時候就曾參加過主日學，而天主竟巧妙的安排我回到振聲與祂相遇：天主經聖母經依悉還有印象；經過十年的洗禮，除了聖歌已能朗朗上口，許多教會的道理也覺熟悉，原來這一切都在祂的計畫之中。

第二個十年，輔導工作越來越吃重，心理安慰、人際開導已不敷使用。升學方案與生涯輔導漸漸佔據我們大部分的時間。本校宗輔室也開始獨立，專業分工更細地為振聲的孩子們服務。

第三個十年，輔導室的專案（性平事件調查、多元入學輔導、生涯輔導、特殊生融合教育...）繁重，學生精神疾病案例日增。輔導老師的肩頭責任加重，身心壓力遽增。卻仍相互扶持共同完成各項使命。來自天主的力量幫我度過無數難關。

第四個十年，學校面臨設備老舊與友校競爭激烈等諸多問題，輔導室工作更見龐雜，人力愈顯不足。讓進入初老階段的我感到疲憊不已，無法再繼續十年。考慮正應回歸家庭服伺長輩的時候，於是毅然決定退休。

感謝上主的安排：家中長輩需要我時沒有缺席；小孫女及時報到讓我彌補曾經不能親自照顧幼兒的缺憾。當我再度走過那條小巷，為參與彌撒充實心靈；以另一種角色（學校董事）參與會議為學校祝福時，我知道：我與振聲已有密不可分的關係。正如清人龔自珍「己亥雜詩」中所言：落紅不是無情物，化作春泥更護花。



走進振聲，靠近振聲，自然磁力四起
聖神開端，風華深厚五十
獻縣神父們，胼手胝足，而為現象

鳴唱振聲，薈萃振聲，自然依序四時
凡人結果，來往古今五十，
桃園學子們，先後湧入，蔚為現象

品味振聲，享受振聲，自然香味四溢
神人釀酒，香沉醉真五十
福地福人們，文武技靈，非凡現象

寫實振聲，生命振聲，自然倫理四維
歷史洪流，縱橫前後五十
敬天愛人們，勤管慈教，上善現象

走進振聲，走出振聲，脫胎換骨
原始趙璧，來去振聲，璀璨光芒
想當天主限量版的唯一 走 進振聲
成就自己為光明的唯一 走 進振聲

走進振聲

文：台南市黎明高中 羅家強 校長

準大生的 夢想之路

分享者：101普通科
明班 主弦志工群

【引言】夢想啟程，需要背起行囊，一步一腳印實現夢想。本專欄，請聽101普通科明班主弦志工群，繁星準大生，現身說法，為迎接即將展開的大學生涯，會準備的包包是哪一個？必帶的一本書是甚麼？以及包包中必放的一項最重要的物品。

黃柏蓉：輔仁大學—金融與國際企業學系

1.準備的包包：CathKidston的書袋

高一升高二的暑假，我與朋友去了英國遊學，因而認識這個品牌。我不喜歡碎花或是充滿點點的東西，所以一開始我對這家店沒什麼興趣。前陣子，我與妹妹在閒晃的時候再次看到了這家店，也看到了這個包包，它上面沒有碎花也沒有點點，而且是個很實用的書袋，於是我就決定把它買回家，以後帶到大學去用！

2.會帶的一本書：「商業周刊」

由於爸爸從商，他訂了每兩個星期一本的週刊放在家裡，自從我確定繁星上了金企系之後，我慢慢的會去把週刊拿來翻閱，搭配著電視上重複播放的新聞，我對於金融相關的資訊有了基本的概念。上大學之後，我會持續的翻閱週刊，並配合教授上課的內容雙管齊下，創造更有效率的學習方法。

3.一項重要的物品：智慧型手機

裡面有內建的動態股票資訊，與我以後要讀的系所有關聯，所以我覺得手機會是一個必備的物品。再者，我從高中就養成看到不會的單字就立刻查字典的習慣，因此手機裡的字典成為我每天都要使用的程式。最後，我是一個重友情的人，手機裡的備忘錄充滿了朋友的生日日期，以提醒我適時的給大家生日祝福。



▶商業周刊

▲CathKidston的書袋

▶智慧型手機



▲GAGA包

▼一本記事本



▼一雙慢跑鞋



董晏汝：台北市立大學 - 休閒運動管理學系

1.準備的包包：GAGA包

顏色是黑色和銀色，不管穿任何衣服都很好搭，小巧可愛又輕巧，不管側背或是掛在脖子上都很合適。不僅有個大夾層，背面還有一個小拉鍊，可放貴重物品，例如：錢、悠遊卡、身分證等等；而大夾層則是放行動電源、鑰匙、護唇膏，雖然空間很小，但裡面應有盡有。

2.會帶的一本書：「一本記事本」

這是一本可以記事又可以寫每日行程的書，到了大學，一個陌生的環境，將會遇到許多不同的人，離開了原本習慣的地方，理所當然的會想家，我想用這本空白的記事本，寫下我每天的心情和發生的事，不論是喜怒哀樂，都能記錄我的心路歷程。

3.一樣重要的物品：一雙慢跑鞋

繁星金榜那天，當我回到家發現這雙鞋放在我的書桌上，爸爸留了一張字條給我：「辛苦你了，女兒。」當下的我不禁留下淚水，高中三年一路上的努力，終於完成自己理想的目標，也讓我達到父母的期望，雖然過程中有許多的挫折，但為了夢想我不曾放棄過，跌跌撞撞的完美畫下了一個句點。我想穿上這雙鞋踏上我大學的旅程，迎接接下來要面對的所有挑戰，朝向我夢想的未來前進。



盛婉之一亞洲大學視覺傳達設計系

1.準備的包包：

本身不帶太多東西所以選擇一個簡單素面的包包，它不貴卻陪我度過大半的高中時光，人們都會喜新厭舊，我卻始終念舊，甚至認為陪我越久的東西越有質感。

▶繪圖基礎1

2.會帶的一本書：「繪畫基礎1」

當我推甄上設計系時，其實帶著既期待又恐懼的心態，一方面怕自己繪畫的程度跟不上大家，一方面想著終於踏上這佈滿荊棘的設計路，擇己所愛，愛己所擇，既然選擇了那就該頭也不回的走下去，選擇這本書是為了使自己在還不足的方面做更扎實的基礎，所有夢想都該從基礎做起。

3.一項重要的物品：耳機

當我想一個人處於安靜的空間中時，耳機就是我最佳的夥伴，一個人的時候不感到孤獨是我享受的時光。

▶耳機



▲簡單舊包

許秉豪：靜宜大學觀光事業學系

1.準備的包包：GAGA包

它小巧輕盈方便攜帶，我在裡面通常裝的有手機、溼紙巾、錢、鑰匙、行動電源、跟公車卡。雖然包包空間不大，但是重要配備都裝的下，而且隨時掛在肩上不會累而且也不怕弄丟，對我來說這帶去大學再適合不過了。

2.會帶的一本書：「圖解西班牙字典」

因為我就讀的是觀光系，所以對我來說語言這一部份是相當的重要，除了英文、中文，我另外還想再學一種語言，當然我也學了不少種，例如泰文、德文，但是我發現我對於西班牙文，我好像有較多的熱情，而且現在西班牙文人才在台灣比較缺乏，所以我想我如果專精西班牙文的話，對以後就業一定很有幫助，因此我想要學習西班牙文，帶著一本西班牙字典陪我闖四年。

3.一樣重要的物品：手機

因為有了手機就像有了全世界，相當方便，而且很多事情都能做，所以我覺得是必需品，是相當重要的東西。



▲ GAGA包 ▲ 手機



▼ 圖解西班牙字典

▼ Barron's SAT Math

▼ 拍立得相本



印子欣：奧勒岡大學—Elementary Education

1.準備的包包：小小的可以斜背單背掛脖子的大嘴鳥包

它是我四月底在台北一個市集買的，當初覺得小小的好方便而且圖案很可愛，於是決定一定要把它帶回家阿！雖然沒用過幾次，但是我一定會把它帶出國，有時候出門懶得帶很大的包包，一個小小的包包，裡面裝著錢、公車卡、鑰匙就可以飄飄然地出門了。

2.會帶的一本書：Barron's SAT Math

在我準備完出國要用的留學考之後，我買了這本書來提前預習以後用得到的數學專有名詞。美國教的數學題目都很簡單，對於台灣同年齡學生來說要解出答案是輕而易舉的一件事情，但是只要出現一個沒看過的專有名詞，不管多麼簡單的題目還是一樣艱澀難懂。

3.一項重要的物品：拍立得相本

這是我從高一開始慢慢累積而成的一本相本，雖然還沒填滿每一頁的空白，但是裡面卻早已充斥著滿滿的愛，有家人、朋友、同學。這本相本對我來說意義非凡，一個人在人生地不熟的國家讀書時，自己家鄉的一切總是讓人倍感親切。



▲ 大嘴鳥包

藍雅文：中原大學—應用外語系

1.準備的包包：Longchamp的旅行袋

它是我當交換學生的那一年買的，很大又可以折起來收納，因為方便又實用所以我經常帶著它到處去旅行，裡面裝了我滿滿的回憶。

2.會帶的一本書：「今日管理學」

這是我爸爸10年前念EMBA時的課本，因為家中從事服務業，所以爸爸要我好好讀完這本書，在未來可以好好運用，並提升自己的管理能力，同時它也代表著爸爸對我的期許與關愛！

3.一項重要的物品：畫冊

► 今日管理學

因為應用外語系並非我繁星中原大學的本意，所以我決定要邁向雙主修商業設計系這條路，這勢必是一個挑戰，必須要有非常堅強的毅力才能走完！這本畫冊是我考完學測後的作品集，所以我要帶著它跟我一起去大學，隨時提醒自己，莫忘初衷！

► Longchamp旅行袋

► 畫冊



謝瑞鴻—文化大學行政管理學系

1.準備的包包：

我是在網上購物的，整個包包很大，可以放很多東西，如書、用具、錢...，實用性高，質感也很不錯。

2.會帶的一本書：「峰與谷」

我選擇這本書的原因是我認為人生路是如此曲折，要有面對逆境的勇氣，在面對逆境時該如何繼續走向未來之路，這是一個難題。這本書讓我們了解到如何超越逆境，享受順境，脫離人生的低谷，迎向生命的高峰。

在這本書中我覺得有句話說得很好：「在高峰期，要避免對現況過度樂觀；在低谷期，要避免過度悲觀，擁抱現實。」因此我們要能迎接失敗，要面對、處理，更重要的是放下。

3.一項重要的物品：萬用袋

裡面可放很多的東西，像是釘書機、(紙)膠帶、計算機、便條紙...，以便於需要時可用的到。



▲ 萬用袋

▼ 網購包包

► 峰與谷

振聲夢想實踐家

選稿：邱慧娟 老師、普三明志工、潘嫻汝 小姐

黑白鍵下的夢想

文/照片：國二孝 劉諭璇

「人生因夢想而美麗！」要勇敢築夢，人生才會充滿了快樂與希望！

我，一個熱愛音樂的女孩，從小我就愛上鋼琴，這些黑白相間的小木塊在手指的彈跳下竟可以譜出如此動人的樂章，真是神奇！學習音樂之路，從小小音樂班的啟蒙，我珍惜每次與她相處的時光，一次次的檢定，過關斬將，雖然仍離我的鋼琴家之夢距離甚遠，但累積的努力成果，總是伴隨著我成長。

我喜愛自由自在翱翔在音樂的氛圍裡。快樂時，十指在黑白鍵之間舞動著，彈奏一曲貝多芬的快樂頌，悠揚的琴聲伴著愉悅的心情，彷彿世界一切都開心地微笑著。悲傷時，也不須哭泣，不須抱怨，將眼淚、憤怒在琴鍵上任意發洩，恣意地記錄這另類的心情故事。無奈的是，升學的壓力讓我與她相處的時光更加有限，但我至今仍堅持不放棄，因為那是我最愛最珍惜的一個夢，成為一位鋼琴家。

築夢的過程雖然辛苦，但想想在音樂世界中，生活是如此簡單，需求是如此單純，所有的複雜思緒只有化為 Do, Re, Mi, Fa, So, La, Si，即可代表一切，我就更有了勤奮努力的動力，繼續執著追尋。擁有這個音樂夢，真好！不管是現在或著未來，我會付出更多努力去規劃完成這夢想，願有朝一日我的美夢可以成真！



勇於追逐夢想的男孩

文：國一義 陳俊豪

我覺得每個人的心中都有一個夢想，但要能實踐夢想的人非常的少。在我的班級中，就有一位同學正朝著他的夢想前進，讓自己在每天的努力之中一步一步往成功方向走，雖然辛苦但絕不嫌累，而這位夢想實踐家就是我！

沒有人能輕而易舉就可以摘到甜美的夢想果實，而我也一樣，在我追逐「懸壺濟世」的夢想中，我曾遭遇許多的困難和挫折，也曾想要放棄夢想。但當我興起一絲想放棄的念頭時，卻又想起家人對我的期望，家人對我的期望是那麼的深，多麼希望我有一天能救助人民，幫助社會。

在這追逐夢想的路途中是需要付出很多的心血和體力，甚至還需要某些條件，比如要讀很多關於醫學的書、也要樂於助人...等，這樣才能成為一位良醫。但就算有這些困難與考驗卻也仍然無法摧毀我的夢想，因為我的夢想是堅定且絕不放棄的直到達成為止！

俗話說：「人因夢想而偉大！」，每個人的夢想都不一樣，但都有一個共通的特點，那就是「人生有夢，築夢踏實，有夢最美，希望相隨」。而且這個夢想也要有所堅持，不能三分鐘熱度，一直換夢想，這樣是沒有意義的。因此當我們懷有夢想時就一定要秉持這個夢想並努力實踐它。雖然夢想往往都遙不可及，但只要有堅持，我相信就一定能實現！

實踐夢想

文：國一愛 簡翊庭

每個人的夢想都不一樣，夢想不一定是很偉大的職業或者是人生規劃，只要是你喜歡的你嚮往的方式和目標，都可以叫做你的夢想。小時後，老師常常出的作文題目很多都是什麼「我的夢想」之類的。這往往讓我想破了頭腦，如今過了許多日子，在一次次的尋找當中，我仍然找不到我的夢想，但我看到了許多走在實現夢想的道路上的人。

我身邊有個人，他的長相普普、成績平平...，從表面上來看，他完全沒有任何特點。但他有一個夢，他想當個職業插畫家。一開始他跟我談到

的時候，只是輕描淡寫的提過，但我知道他真的很想當插畫家。從他平常的行為就看的出來：平常上課、下課時總是拿著他專屬的筆記本在上面畫滿滿的角色人物，常常上網瀏覽其他畫家的作品...等。他畫得很好，在我們的年級裡算是大師級了，每次同學朋友們稱讚他時，他總是笑著說沒什麼。所以當他跟我提到他的夢想時，我說：「既然有了目標就努力去實現啊！要把握當下！」他聽完我的話後，若有所思的看著桌子。

過了一段日子，他跑過來對我說他報名了美術班，決定朝著他的夢想邁進。到了現在，他每天回到家後讀完該念的就開始練習素描以及水彩。他雖然還沒實現他的夢想，但他已經在他所決定的這條路上邁出了步伐，他正實踐著他的夢想。

不一定每個人都有夢想，還有很多人在路口徘徊著，還沒找到自己要走的路。我也是。夢想偉不偉大、重不重要都不是重點，最重要的是你想實現夢想的那顆心！夢想如果不去實踐，它就永遠只是個「夢」。當你找到你要走的路後，不管前方有荊棘還是其他妨礙你的障礙，都要勇於去克服他，才有實現的可能。

夢想的旅程 文：英一慧 劉靜喬

成功，不是一個水到渠成的童話，沒有一點點人間疾苦。在邁向夢想的道路上是辛苦的。有一部紀錄片—人生七年，裡面訪問了許多小孩，其中有一位小孩—尼克，他出生貧寒，卻靠著自己的努力、不懈怠的當上了大學教授。由此可知，一個人的成功與否，不在於他的家庭背景，更大的因素是他有沒有勇氣在通往成功的道路上。

積極是什麼？我所認為的積極是為了一個目標、夢想而不懈怠的爭取。孜孜矻矻、力爭上游、精益求精、自動自發，這是積極的表現，反之，苟且偷安、好逸惡勞、坐享其成是懶散。在面對一個目標時，還抱持著懶散的態度是永遠不可能達成的，因為目標不會自己走向你！貝多芬說：「涓滴之中可磨損大石，不是由於它力量強大，而是由於晝夜不捨的滴墜。」貝多芬一生創作許多曲子，在雙耳失聰後，不是一味怨天尤

人，而是堅持他的音樂創作，耳朵聾了又聽不見，就用筷子插進鋼琴的發聲器，以震動來辨別音調，最終做出了最著名的「第九交響曲」。「百二秦關中屬楚、苦心人天不負、三千越甲可吞吳」都是在說明，夢想不光只是憑空想像，而是要身體力行的去做，在夢想的道路上一一推開障礙。

勇於嘗試 文：訊二業 陳艾伶

許多人都擁有夢想，不論是大是小。想要去實踐夢想並不容易，但我相信只要夢想是合理的、是好的，那麼你只要尋找正確的方向以及不斷的努力，想要實踐夢想其實並不難。但我覺得這樣還不夠，夢想的實踐，最重要的就是要「勇於嘗試」，或許一開始你可能會覺得擔心、害怕，但如果果不試試看，只是停留在原地，又怎麼會知道結果如何呢？

只要我們勇敢的去嘗試，那麼不論結果如何，一定都會是你生命中的一個經驗，當經驗越多，那麼成為一個夢想實踐家，絕對不是一件困難的事。高中有許多科系，如果已經選擇了適合自己的科系，那就開始行動，去實踐自己的夢吧～！

我在選擇了資訊科這個科系時，就有了想成為資訊工程師的夢想，但一直沒有很認真的想要實踐這個夢想，總會擔心、害怕，不知道自己是否可以實踐這個夢想，於是在這一年的學習中，慢慢的有了自信心，覺得自己好像有那個能力，想要勇敢的嘗試那個屬於自己的夢想！

希望每個不管是已經有夢想，還是還在尋找夢想的人，在已擁有了夢想之後，都能夠勇敢的去嘗試，相信自己的夢想最後一定都能夠實現！



夢想是一條河流
我們就像鱒魚游啊游
這趟總是費力難受
不少魚就因為游不上去
失去了自我
為自己而活
才是一開始誕生的初衷

踩著一窟又一窟
夢想的水窪
有多少的梦想
被拋在地上供我踐踏
多少的梦想
再也回不來
就像潑在地上的水
覆夢難收

圖/文：
廣二真
李佳蓉



棒球夢 文：國二和 桂子恆

上場前掌心隔著皮製手套，依舊能感覺得到金屬球棒冷冽的存在，我緩緩地走到打擊區，雙眼盯著前方的投手丘，約十八公尺的距離，我將要面對的是時速一百六十公里的快速直球。只有零點五秒，我必須在電光石火間判斷球進入本壘板的位置，雙腳緊釘著地面，扭動腰際，帶動球棒向前打擊，宛如盤古開天闢地，斷開宇宙，只聽見「鏘」的一聲，劈擊出去的流星，降落在投手的嘆息聲裡。

當我沉醉在喜悅的夢境，一旁的機器顯示剩餘的球數，提醒我還有三球的時間可以繼續作夢，三球的時間過了，我必須再投入代幣，才能延長夢境。我摸摸口袋，只餘下一枚代幣了，我小心翼翼地投入入口旁的機器中，像賣火柴的小女孩般，把握隨時都會煙消雲散的夢境，好好做我的棒球夢。

現實生活中，喜歡打棒球實在是一件孤獨又寂寞的事，同學們獨愛籃球，每到下課鐘響，他們便成群結隊的拿著籃球衝向球場，激烈的碰撞，汗水滂沱而下。相較之下，把對方投手使盡渾身之力的球轟出去，這樣爽快的心情總是讓我欲罷不能。棒球雖小，在師長的眼中，卻是暗藏殺機的違禁品，舉凡教室的玻璃，汽車的車窗，都有可能被不長眼的棒球襲擊，學校為了防微杜漸，最乾淨俐落的方式就是「禁止」。連棒球都能變成違禁品，這讓人情何以堪啊！棒球是一個群體的運動，就連最基本的傳球，都要有人幫忙，何況在打擊的時候，永遠無法預測直衝雲霄的小白球會降落何方。尤其一個人在廣大的操場練習時，一來一往之間，會浪費許多時間，在講求方便快捷的現代社會裡，棒球這項運動竟也顯得不近人情了。

為了融入團體的生活，我學會了偽裝，偽裝成自己是喜好籃球這項運動的，而對於我那與眾不同的興趣，只好在電視螢幕裡的轉播，找尋意氣相投的愛好者。雖然不能親身到現場為喜愛的球隊加油，但是我的精神卻彷彿和現場的觀眾一樣，為精采的比賽搖旗吶喊。

直到寒假期間我看了幾部關於棒球的電影，從日據時代開始，到職棒

簽賭案，都從不同的角度帶我去重新認識「棒球」這項運動。原來棒球在台灣這座小島裡，背負了太多的國仇家恨，讓單純的小白球載不動許多愁。有人同情簽賭的球員，有人卻認為要將傷害棒球的人永遠驅逐出神聖的球場。雖然我不了解被傷害的人是如何面對背叛他們的球員，可是我覺得，是台灣人先背叛了棒球，若不是從小就被灌輸太多的勝負利益，一項單純的運動，怎麼會到最後走向悲劇的盡頭？

我幻想擊出一支全壘打，一支讓任何人都望塵莫及的全壘打，就算全世界就只剩我一個打者，面對的是有史以來最犀利的投球軌道，我仍會握緊球棒，用力往球砍下去，看著球飛的又高又遠、又高又遠，即使巨大的網子阻住天空的去路，即使沒有人為我歡呼，我都會盡力的轟出一支全壘~打！

追尋 文：國二和 劉謹慈

夢想，是無形的翅膀，是廣闊的藍天，任由我拿著蠟筆盡情塗鴉，塗鴉一片屬於我的未來，塗鴉一本屬於我的故事，帶著我去飛翔，去闖蕩。

現在的我還懵懵懂懂，對於未來的憧憬，抱著一顆既期待又害怕失敗的心情，未來會是長什麼樣呢？我想是驚奇、是開心卻又充滿考驗的吧！

有的人依著自己的專長、喜好來選擇往後的目標，有的人則是焚膏繼晷的讀書考上好大學，再來打算未來。護士，是我有生以來第一個夢想，也是我最肯定的方向，因為可以幫助臥病在床的病人，讓他們重新找到步伐，重新拾起希望面對困境，不要因為病魔而失去方向。我是個粗枝大葉的女孩，常常忽略許多小細節，這樣的個性使我實現這個夢想變得十分艱難，但是我不曾放棄，因為這是我的夢想。

想要成為一名好護士，需要一份己溺己飢的精神，照顧病患如同照顧家人一般，用心且無私。護士，是一份不分你我的慈善工作，需要一顆善良的心，無怨無悔的付出，在病人為急時給予鼓勵、幫助，在急診室處理重傷的病患，在加護病房打理病人的點點滴滴，這種種都吸引著我去執行，去為這些人付出。

時間，像是忘了關掉的水龍頭，不斷不斷的流逝著，只是時間不像水庫那樣有刻度，有管理員在看顧，它再怎麼流逝，再怎麼被浪費，我想只有自知生命有限的人，才會去重視吧！未來很長，是時候該為自己做點什麼，去努力些什麼了，我願意去追尋、去爭取，一片屬於我的藍天。

夢想實踐家，在振聲 文：國一平 簡孝華

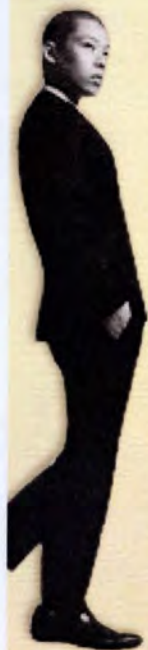
每一學年度的下學期，振聲的校園中時常瀰漫著緊張的氣氛。首先由過年前的學測拉開序幕，五月中又緊接著職科三年級的統測和國中三年級的會考。我覺得，不論有沒有考上好學校，一律都是振聲的夢想實踐家，因為在考試之前，每個人一定都有準備的這段過程。

相信每個人都有夢想，只是最終目標不同而已。高三的學長姐們期望自己能考上一所理想中的大學；職三的學長姐則希望能考上科技大學，而國三的學長姐對自己賦予壓力，期待壓力能促使自己奮發向上，考上第一志願「武陵高中」。不過，在享受成果之前，必定要先「付出」，因為如果沒有先辛勤的插秧，就不能感受到收成的快樂。

對於身為國一的我來說，國三的會考在我人生的道路上距離我最為接近。每天我都會遇到許許多多國三的學長姐，有的人對於自己模擬考的成績感到十分滿意；有的人不停的在走廊上嘆氣，而有的人則在教室裡埋首苦讀...；有時候偶然和同學行經學長姐的教室前，我不禁會思考著：「我到國三的時候也會像現在的學長姐一樣嗎？」

胡適說：「要怎麼收穫，先那麼栽。」如果要考上理想中的好學校，就必須得撐過那段艱辛的讀書過程。老師們並不會因為你沒有考上好學校而懲罰你，但會因為你沒有努力而責備你。總而言之，只要你有努力，每個人都是振聲的夢想實踐家。





實現夢想

文：竇二同 游婷茵

很多人都「有夢想」，但實際上「實現夢想」的人卻不多。實現夢想要有許多特質，例如：要有勇氣、熱誠、計畫、毅力...。其中我覺得「勇氣」是最重要的，因為就算你的夢想在大，在又熱誠，但沒有大出第一步的「勇氣」其餘的都免談。

台灣之光吳季剛先生在二十六歲時，因美國第一夫人蜜雪兒穿上他所設計的白色晚禮服而名揚國際。別認為他是運氣好，他所要承受的壓力比別人都大，尤其是生活在台灣上。因為他從小就喜歡玩芭比娃娃，因此常被別人笑，畢竟有些人總認為娃娃是女生玩的，是男生就應該玩機器人之類的。幸運的事他有一位很支持他的媽媽，每當他被嘲笑，他媽媽總會對他說：「他們不懂，媽媽懂！」一直支持他，讓他做他想做的事。如今他能這麼成功，她媽媽可以說是最大功臣。

◀ 圖片來源：網路

夢想起飛

文：國一和 丁維聖

一個早晨，一位穿著黃色背心的中年男子來回穿梭在傳統市場中，他不是壞人，也不是小偷，而是食物銀行的負責人，他們專蒐集快要過期的食品，在有效期限內送去給飢餓的弱勢家庭，讓他們得以獲得溫飽。

他們為什麼要這麼做？他們這麼作對他們有甚麼幫助？沒有，甚麼都沒有，但這是他們想要做的，他們發覺到這個世界上有許多人需要我們的協助，一些的食物，一些的衣服，一些鞋子對那些需要幫助的家庭都是無價之寶，這是他們的夢想，他們的夢想就是幫助他們。

這些人的夢想是散播出暖暖的愛，每個人都有每個人的夢想，林書豪的夢想是成為NBA的球員，賈伯斯創辦了蘋果公司，杜甫的夢想是「語不驚人死不休」，我的夢想是成為杏林界的名醫，而你呢？你的夢想是甚麼？朝著它，起飛！

療癒・歌手

文：觀一雅 林培鈞

我覺得自己就是個夢想實踐家，因為我夢想的定義就是可以為了夢想，激發出自己內心的勇氣

也可以在過程中享受自己喜歡的事情，而我的夢想是當個歌手，能站在舞台上發光發熱的歌手，希望能當個療癒人的歌手。

而我也參加了大大小小的演唱，像是在國中的司令台上演唱自己喜歡的歌曲，不但可以分享給每個人聽，還可以唱符合當時心境的歌曲，並且在過程中也可以享受到自己喜歡的一件事情叫「唱歌」。

實踐夢想的過程中就是會有酸甜苦辣，「酸」的地方就是沒有人的支持；而「甜」的地方則是當你唱完的時候有人喜歡你的歌聲，也有很多人支持你唱的好，儘管是小小的一句加油，也會成為走在這條路上的最大動力；「苦」的地方就是沒有一個舞台能讓你極盡的發揮；「辣」的地方則是讓我覺得很挫折的時候，卻沒有人能夠傾訴這一切，但這一路走來，喜歡唱歌也十多年了，雖然從一開始的假音唱歌到現在要從假音轉成真音唱歌，雖然過程有些艱難，但是只要享受自己喜歡的事情，慢慢的就能感覺到其實不是一個人走這一條路，而是有很多支持你的人，曾經我的朋友也否定過我，我也一度很難過，但這畢竟是夢想，我也覺得這是我當初決定要做的事情，也會享受在過程中的一切，而且每次在唱歌的時候我都會進入到另外一個忘我的境界，很融入歌詞和情境裡面，有人說「唱歌可以療傷」我覺得這句話說的真的很好，雖然我不能成為這個學校、或是這個世界唱得最好的人，但我很珍惜每一次唱歌的機會，因為我知道，這每一次的機會讓我的又和夢想更邁進一步，也讓我更喜歡我的夢想，也更珍惜每一次學到的經驗。

而我覺得朝著夢想努力的助力有兩種，也是支持我到現在的因素，第一種是「勇氣」，因為因為我認為勇氣可以使我奮不顧身向前衝，而在我不敢表達的時候可以引導我前進；而第二種則是信心，因為信



心能給我無比的自信還有力量，讓我知道我是可以做到的，也是我喜歡的事情，可以讓我覺得夢想離我不遠，而我深信，只要找到自己夢想努力的目標，就會有堅持的動力還有方向。夢想唯一不滅定律就是相信自己、勇往直前！只要努力，就會有回報，因為只要踏出第一步就是成功的開始，並且只要堅持自己的信仰，夢想其實離我們不遠，願每個人都能成為自己的夢想實踐家，而我堅信著「夢想的道路雖然很遠，但是只要有自己的方式去走過，或是完成，不但可以享受過程中的每分每秒，也可以讓自己在過程中學到更多平常在書本裡學不到的東西。」

柯心平_從「唸昆蟲系」到「改變人類愛動物」 文：普二成 呂佳穎

每個人從小都有興趣，卻常受成長過程、升學、就業、成家...等現實考量，逐漸遺忘或放棄原本的興趣。

但柯心平卻相信肯做就會實現，他說：「小時候立志唸昆蟲系，後來立志搬到山上，不都達到了嗎，夢想也會跟著人長大！」國中時就夢想要當動物學家，聽說成功高中生物社很知名，就決心唸成功高中，之後考上台大昆蟲系，更為了掌管生態池而住宿很少回家。碩士畢業後，他在隱密的郊區租下一間歡樂的土雞城，打造簡單的籠舍，和自己喜歡的一群動物住在山上，這是他夢寐以求的生活。

每個人一生中一定都有自己想追求的事物，但那個追求是真的付諸行動嗎？兒時的夢想，轉眼變成現在的生活，是要經過多少的堅持，抱有多少的熱忱。夢想不是空想，夢想需要我們去發掘、去實現。

夢想，從振聲實現 文：觀一實 陳宜臻

從小，我就對音樂有強烈的興趣，喜歡聽音樂、唱歌。小學六年級那年，我常聽到已經上高一的姐姐帶著她上台表演的影片回家，興高采烈的與我們分享他成為樂團主唱的喜悅。那時候的我就覺得非常的佩服姐姐，有那個勇氣上台唱歌表演給大家聽。



「會唱歌不是一件厲害的事，有勇氣上台唱歌給所有人聽才是厲害的事。」上國中後，我努力的練習歌唱技巧，高音、低音及轉音，甚至找了音樂老師教我唱歌的小技巧。這一路走來，我越來越靠近自己能夠上台唱歌的夢想。就在我練習越來越進步的同時，我進入了振聲高中。

入學第一天就被吉他社的學長找上去參加主唱甄選，也很順利的進了吉他社的主唱組，這讓我興奮不已：又往我的夢想更進了一小步了！在得知第一次表演我是第一個要上台表演的高一主唱，雖然緊張但我迫不及待想上台演出。站上那舞台，聽著音響發出那震耳欲聾的聲音，我的雙腳不停顫抖著，但我還是鼓起勇氣讓自己融入在歌曲中，完全了我的第一次演出。

因為在振聲，讓我有站上舞台勇敢的歌唱，完成了我的夢想。我踏出了夢想的第一步，接下來我要把我的夢想發揚光大。

踏上夢想的階梯 文：觀一雅 潘亭諭

夢想的實現就掌握在自己手中，當大地有了陽光、水與養分，那最關鍵的種子是否播下就在一念之間。別退縮在雷雨暴怒的恐嚇中，我們是雨後的驕陽，夢想正矗立在彩虹的另一端，等待我們去緊緊擁抱它。

我相信每個人的生命裡，都有著上帝為自己量身訂做的任務在當中，每一道的關卡都賜下了一個盼望和祝福，在層層考驗裡鞏固我們的基石，為夢想打造一座獨樹一幟的奇幻高城。

「我只是站在巨人的肩膀上。」即使愛因斯坦富有著最頂尖的智慧，心的位置卻如柳樹般願意垂低著頭，讓我們可以仰望其中最珍貴的態度。若懂得「滿招損，謙受益」的道理，那無論過程中再如何波濤洶湧的艱辛，我們都能領悟謙虛的奧義和他所帶來的恩典。

通往夢想的階梯需要自己一步一腳印的踏過，才能發現更多只出現在我夢裡的獨特，不用再效仿別人的道路，讓滿滿



的信心和堅定灌輸在夢想中，上帝降下的不會是煎熬的火海，那是上帝為了眷顧我們的夢而給予的禮物，就等著我們起身去領受那偉大的獎賞。

敬勇敢逐夢的旅行家 文：普一勝 黃品蓁

敬勇敢充滿冒險精神的旅行家，不畏未知挑戰不斷燃燒生命之火的背包客，願意為了用夢想盡力踏出艱難的第一步，儘管這趟旅途充滿未知數，對於夢想的動力源源不斷的燃燒，永不放棄盡心完成每件事是支持他向前的唯一信仰，走在夢想人生的道路，他勇敢，他自信；不屈不撓，永不放棄。

敬曾經被重挫絕望後仍堅強站起繼續向前不後悔的勇者，痛苦與挑戰打擊，現實與邪惡誘惑，他曾跌倒過，困惑過，喪氣過，但是他心中夢想燃燒的烈火如此炙熱，他內心渴望達成目標的慾望如此強烈。他用希望滋養心靈，用相信自己療癒傷口，等待傷痕結痂，拍拍塵土，邁開步伐，重新出發。對於理想，他堅持，他相信明天；對於自己，他肯定，他不懼挑戰，無愧於心，因此失敗會過去，並留下成功的豐碩果實。

我敬佩所有翱翔於夢想航道上的滑翔翼，不顧亂流侵襲與未知的意外，飛往屬於自己的夢想終點，也感謝自己，能在我的夢想人生裡，盡心參與並鞏固自己的希望高塔，不半途而廢，不聽天由命，積極改變命運，扭轉自己人生的方向盤。人生靠自己掌握，機會靠自己爭取，夢想靠自己支撐，熱情靠自己維持，只要相信自己，敞開心房的「我願意」，就是前進夢想的第一步，踏穩腳步不放棄，成功的花苞終將為你盛放。

實踐夢想之路 文：觀二實 張婷鈺

英國作家湯瑪斯·卡萊爾說過：「青春是人生最快樂的時光，但這種快樂往往完全是因為它充滿著希望，而不是因為得到了什麼或逃避了什麼。」對現在還是青少年的我來說，夢想雖還遙不可及，卻如明燈般帶領我在低潮時有了方向，在受挫時有了希望，使我願意無所畏懼的往前闖。

正值高中時期的我們，寧遠每天累得回家倒頭就睡，也不願在重要時刻因錯過而後悔，卯足全力只是為了拚一所理想的大學，讓自己更走進一夢想的那條路。阿里巴巴的創辦人—馬雲：「不要在最能吃苦的年紀，選擇了安逸。」很多老師都說現在正是學習大好時候，可以這樣毫無忌憚、隨心所欲的也只有現在，只看你自己，要不要把握。在未來或許想不想做，還由不得你，還有一句話說：「世界上最可怕的事，就是比你聰明的人，比你還努力、還認真。」現在的我們只要做好自己的本分，不因懶惰而怠惰，把自己的路，掌握在自己手中，還有很多希望等我們去發現、去挖掘。

平凡人·不凡夢 文：國二義 姜禮夫

「人因夢想而偉大。」

這是一個古今中外皆推崇的理念。她娓娓地道出了人生除了吃飽穿暖外的另一重要目的：自我實在。畢竟好不容易到世間走一遭，要是庸庸碌碌的過豈不遺憾終生！

而我認為，要成功的實踐萌芽的夢想，有兩大不可或缺的要件，一是「勇氣」，二則是「毅力」。當一個尚屬虛構的夢想在腦中成形時，要先有此想法付諸具體、實際規劃，那由「抽象跨到具體」的「勇氣」。爾後，還要有不為一切實線阻難困境、能將之持之以恆的毅力，才有望見成功的可能。

當然的，夢想也無分貴賤，一個普渡眾生與愛妻疼子的夢想散佈的是一樣的大愛，有時，反而好高騖遠的夢才是最遙不可及的。

在我的周遭，也有不少夢想實踐家，但其中，最令我感動、亦最平凡的是為和我最親近的人—爸爸。爸爸是位再平凡不過的小老百姓，甚至因為他小兒麻痺所致的輕度肢障，是他的夢想之路滿布荊棘。不過，或許這般逆境，也把爸爸磨出了上述特質，「勇氣、毅力和腳踏實地」。我也相信，爸爸不是沒有更偉大的夢，但為了我這毫無擔當的小鬼，



他心甘情願的犧牲己願，而把我當成他的夢想標地。光是這份情操不就是個人偉大的夢想了嗎！

僅謝謝我那擁有「不凡夢」的「平凡人」—爸爸，從今爾後，就讓你變成我的夢想吧！

軍旅夢 文：電一心 王霆翔

我在國中的時候參加童軍團，認識了很多同學和學長姐，而我們童軍團的聯隊長他是我們的學長，他和我一樣從小的夢想就是要當一名軍人，所以我們國中的時候共同目標就是考上「中央預校」，我國二升國三的時候學長告訴我他已經順利考上，成功地成為一名準軍人，我非常的羨慕他，朝軍旅生涯邁進了，而現在的我不是坐在中正預校的教室裡上課，而是坐在振聲高中的教室裡，沒有完成從軍的夢想心中多少都有不甘和遺憾，我到了振聲是事實了，可是不代表我放棄任何從軍的管道，不管是官校、士校甚至是自願役士兵，我還是會去挑戰，和我的學長一樣，可以完成自己的夢想，和他一樣當一個成功的夢想實踐家。

征服人生極地 文：國二義 李予馨

「我15歲離家出走，為了自己的夢想。」林義傑輕描淡寫地說出自己的冒險旅程。

從小就愛「到處亂跑」的他，因為身材矮小，其實不被教練看好。於是自從離家讀高中後，便獨自留在學校，每天自主訓練，也在高二拿到了全國前三的好成績。之後他在老師們的幫助下考上了大學，開始他獨立的生活。白天上課，晚上掙錢，平凡的日子轉動著，直至一張傳單飄落：他在一場國外賽事期間，在街頭撞上了「它」—撒哈拉七天六夜超級馬拉松傳單，他猶豫著。一個深夜，他一時分心差點發生車禍，那時他驚覺：人生不該僅是如此！

◀ 圖片來源：網路



首次的參賽並不順利，除了遭遇多年以來的最大沙風暴，看見海市蜃樓，還有一度咬破嘴唇，喝滲出的血止渴。在挑戰極限中，他體會到珍惜生命的意義。在榮耀背後背負了很多辛酸，但他並不後悔。至今他以屢創佳績且逐漸淡出賽事，但仍致力推廣、舉辦馬拉松活動，希望鼓舞更多有夢者。

你還在迷惘嗎？林義傑曾說：「如果有什麼事是你想做的，那就勇敢地去做了吧！畢竟人生只活一次，一定得好好把握，不要留下遺憾！」

追尋夢想・付諸行動 文：國二義 張以楠

我們因夢想而偉大，但只敢有夢想，卻不付諸行動，那又有何意義呢？一個人要實現夢想，必須具備兩項條件：勇氣和行動，兩項條件缺一不可，否則這個夢想也只是空想而已。

楚漢相爭的時代，有一位偉大的軍事家—韓信，他以前窮困潦倒又被大家稱為膽小鬼，曾受胯下之辱，難道他真是一無是處且膽小如鼠的人嗎？錯了，其實他胸懷安邦定國的大志，忍受那些屈辱，也只是在等待時機罷了。但他不是一直在枯等，而是到處找有雄才大略的當世英雄，並投效到他的麾下，發揮自己所常以求出人頭地。不過在項羽的眼中不過是一個膽小鬼，得不到重用的韓信轉而投奔劉邦，慧眼識英雄的張良與蕭何知道他是一位曠世奇才，便介紹給劉邦，受到賞識的韓信不負重望，以十面埋伏加上張良的四面楚歌，終於擊敗了項羽，幫助劉邦一統天下。

由此可見，實現夢想是不用先天優勢的，所需的只有勇氣和行動！一個活生生的例子就在眼前，所以想要追尋夢想就要付諸行動是千古不變的道理。



創意夢想實踐家-賈伯斯先生 文：國二義 于皓

想要成功的話，最重要的就是要要有「夢想！」唯有知道該往哪個方向走的人，清楚該做哪些努力。唯有夢想，那就是成功的第一項祕訣！

賈伯斯先生之所以能成為全球最優秀的執行長，創造了MP3播放iPod、智慧型手機iphone、平板電腦ipad等前所未有的革新性科技產品，除了不斷歷經失敗與種種的挫折考驗之外，最重要的特殊祕訣就是「創意」。而夢想加上與眾不同的創意，讓賈斯伯先生戰勝無數的失敗，創造出世界級的產品iphone。

透過iphone觀察賈伯斯的成功祕訣與過程時，我學到了：要實現夢想，一定要試著培養創意與想像力，成功的祕訣就是「挑戰」，其核心要素就是保持熱情的創意，樂在其中的挑戰是不會失敗的。具備創意的人在遇到問題時，會用自己獨到的方式來解決問題，並扭轉局面。

我相信，實踐夢想，除了要有堅忍的意志與努力不懈的精神，最重要的激勵自己最大元素就是像賈斯伯先生一樣，保持熱情的創意。

追尋 文：國二平 林柏宇

在我的認知裡，知識是不一定需要的、學位只不過是數據的證明，社會地位更是一個代名詞罷了。我所追求的未來，只想要更多的喜悅、更多的歡笑及更多的人情味。

擺脫都市人來人往的腳步，接觸怡然自得的鄉村生活，這對我來說才是真正人生的開始。聽人家說：「不好好念書，小心以後去種田喔！」雙腳踏實地踩著泥土，感受大自然的熱情，超越過馬路給人的冷酷假面。難道這樣子的好處沒有人見識過嗎？彎著腰播種所流下的汗，是最真誠的，且能夠與烈日共進退。在都市天天上健身房，心想著我今天要多少運動量，這一點也不真實，傾聽不到汗水帶來的真情流露。

最讓人羨慕的則是家家戶戶的濃厚情感。置身在田野間的人家，會自

然地與左鄰右舍有所認識。在矗立的高樓裡，搭著同一台電梯，卻也默然不語地滑著手機，連談話都不願意，而且走路的步調也都快上兩三倍呢！

我所追尋的鄉村生活，能使我過得更自在、更悠閒，並且有更多的樂趣吧！

夢想實踐家 文：訊一業 鐘凡恩

俗話說：「人因夢想而偉大。」每個人的心中都一定有夢想，把夢想當成自己的目標築夢踏實，才不會浪費生命，每個人的夢想都不同，只要實現了你自己的夢想就成功了。

還記得麥可·喬登嗎？他從小的夢想就是想當一位籃球員，但是因為他的身高不夠高，所以在夢想這條路上他走得跌跌撞撞，但他沒有因此放棄他的夢想，他不斷的練習不斷的苦練，終於得到了回報，在初中那年校隊的比賽中多次獲得單場超過四十分的成績，再加上他努力的訓練，終於在第二年入選了高中校隊，就此打開了他的籃球生涯，並且在NBA史上寫下傳奇的一頁。

從這個故事中我們可以知道，其實夢想離你並不遠，只要你有心再加上後天的努力付出，夢想一定就會實現，每個人都會是夢想實踐家。





萊特兄弟 文：國二義 沈陽明

一九零三年十二月十七日，由奧維爾萊特操縱的飛行者一號，從吉特赫克的沙丘飛向天空。這是飛行者一號的第一次試飛，短短的維持了十二秒，飛了三十六公尺。第二次試飛，飛行時間是第一次的四倍。這短短不到一分鐘

的時間，證明了萊特兄弟，所抱持的希望不是空想，而是夢想，一個快達成的夢想。

當初萊特兄弟放棄了生意興隆的腳踏車店，把時間都投注在研究飛行機器。人們稱他們在做傻事，「皇天不負苦心人」，他們靠著堅定的毅力和不懈的努力，達成了當時的「不可能」。「有失必有得」，花費龐大的時間、金錢，和那家生意興隆的腳踏車店，達到了「翱翔在空中」的夢想。

一個人要實現他的夢想，或別人所認為的「空想」，都得靠實際行動。儘管不怎麼被看好，讓我們向萊特兄弟看齊，展開雙翼，飛向各自心中的「夢想！」並透過那雙擁有著無限可能的雙手，打造出自己獨一無二的夢想藍圖！

我的設計夢 文：多一美 涂肅喬

從小到大我就有很多不同的夢想，例如：當舞者、當運動員、當甜點師傅、當音樂家還有設計師，雖然我有過這麼多的夢想，但是在我心中一直有一個不會改變的夢想，那就是當一名設計師。

聽阿嬤說我從兩歲開始就喜歡拿著筆亂畫，家裡的桌子、椅子、牆壁還有地板都是我的畫紙，因為我每畫一次，家人就必須清理一次，所以最後就在客廳放了一大疊的廢紙來給我畫，隨著我漸漸長大，畫出來的東西也比較有樣子了，不像以前畫的，簡直可以用鬼畫符來形容，後來上了幼稚園，還是一有空就畫會想當一位設計師也是因為我幼稚園的老師，他跟

我說，「你那麼愛畫畫，以後長大成為一位設計師，設計好多漂亮的東西，好不好？」我當下聽了只是覺得設計師聽起來好厲害喔！那我長大以後就當一位設計師。

只是等上了國小、國中之後就很少再畫了，每天不是寫評量、上補習班就是背書，整天都很忙，國中加入管樂團就更忙了，除了讀書、考試還要花時間練樂器準備音樂比賽，這時的我已經將畫畫這件事完全丟在腦後了，一直到國三，要準備開始想自己的未來想做什麼的時候，我才想起了我的設計夢，於是我跟媽媽說我以後想學設計，當時媽媽堅決反對，說念設計很累、很辛苦，而且還要花很多錢，其他家人也很反對，所以我拚命努力，一直試著讓媽媽知道我想念設計的理由跟決心，終於媽媽答應了，其他家人也慢慢接受我的想法，當下的我很開心，終於可以做我自己想做的事了。

可是，當我真的進了設計科之後才發現學設計沒有我想得那麼簡單，剛開始還好，到後來經常都熬夜到一點多、兩點才睡，其實，我有想過念設計怎麼那麼累，有點想放棄，但是當我想到我都已經往自己的夢想前進一步了，為什麼不把她走完呢？

每一個人的夢想在實踐之前都有她辛苦的地方，想要有美好的果實，就要付出辛勞與汗水，各行各業都是這樣的，沒有哪個行業會比較輕鬆，所以我會努力堅持下去，告訴自己，你正在往自己的夢想一步步靠近，只要再堅持下去就可以達到，加油，你可以的。我會努力一步步地去實踐我的設計夢就算很累我也會撐下去，因為這是我的夢想！

不要放手，直到夢想到手 文：國二義 李嘉恩

棒球選手陽岱鋼曾說過：「不要放手，直到夢想到手。」每個人都有自己偉大的夢想，但是都有一個共通點，就是希望自己總有一天可以達成夢想。

我目前有個小小的夢想，我希望我能在國中畢業那年，



完成用自行車環台的夢想，雖然我的夢想沒有很特別，也有許多人已經完成了，不過對我來說是一件有難度的事情，我的體力...各方面都還有待加強，所以我從現在開始就要開始自我訓練。

我認為要達成夢想的第一要件，就是千萬不能放棄，即使過程再艱難也千萬不能放棄，咬牙撐過就好，如果放棄的話，前面做的努力就完全白費了，所以有夢就盡自己全力去完成，不要半途而廢。第二要件就是，不要只是嘴巴上面說說而已，要實際去行，千萬不要在自己年輕時有夢想就剩下一張嘴。

人因夢想而偉大，每個都應該要有一個自己的夢想，切記，完成夢想之前，千萬不要放棄。

夢想實踐家 文：訊一業 薛景翔

起初，用歌聲構成一曲曲扣人心弦的歌曲是我的夢想，每次看見歌手站在台上的英姿就讓我心生嚮往，但我卻放棄了這條路，原因無他，不過是音準的問題，那時的我變得十分頹廢卻也有了另一個嗜好、夢想，閱讀、寫作，當個作家。

古人云：「讀書破萬卷，下筆如有神。」基於這個道理，我不管在上課、下課都埋首書堆中，從金庸的「飛雪連天射白鹿，笑書神俠倚碧鴛」到丹·布朗的達文西密碼都有讀過，換來了一副近視眼鏡和五級分的作文，另外還有一股難以言喻的滿足感。

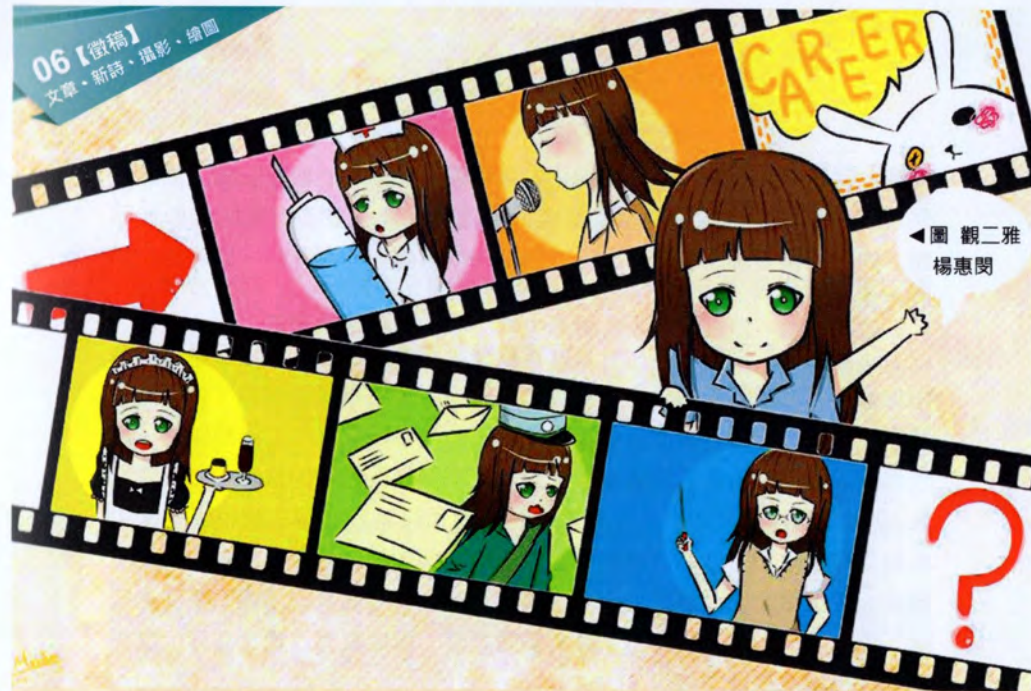
沒有實踐的夢想只是妄想，我創作一個傾注我心血的短篇奇幻小說，在同學間風評不錯，於是我將這篇小說投稿，寄了三家不同的出版社，我知道我的文筆不夠精湛，但我知道我的程度，三家出版社都退件，但其中一家附了一篇心得，內容大意是描述情感細膩，情節賺人熱淚，轉折略嫌生硬，對方寫道我是一名作匠，一名寫作來磨練自的匠師，成為作家之時不遠，我喜悅之餘又覺得對方過於客氣，我的作家之路還很遙遠。



▲攝影：廣二真 李佳蓉



青春是一趟美好的旅程
熱血的青春是我們最美的夢
夢想啟程
讓我們一起跨越那遙不可及的夢
熱血的青春是我們最美的夢想



◀圖 觀二雅
楊惠閔

▼我認為人都有兩面大多的人人裝作不在意但我想內心都有熱血的一面或者是冰冷的一面
在實踐夢想當中，不管是哪一面都是不可或缺的_文/圖：廣一甲 蘇彥儒



▲青春不留白・與振聲的合照





在樹的源頭澆水

資料整理：
邱慧娟 老師、潘嫻汝 小姐

振聲高中優質化輔助方案

生命教育科子計畫第一期第三年(103年)成果精華

黃淑敏
主任的話

靈性整合
空間簡介

教學活動
演示

【靈性整合空間】
美化案
說明書

第三年
成果精華
(103年)

犁沃土・結好果

文：生命教育室 黃淑敏 主任

103學年是本校參與教育部高中優質化輔助方案第一期程的第三年，而其中由本室所負責的子計畫則是『在樹的源頭澆水—靈性啟蒙課程建構計畫』。

回顧本計畫這三年來實施的所有歷程，的確是由甘、苦與甜美所交織而成，辛苦的部份是在執行過程中，有些工作內容充滿了艱辛與高度挑戰，我們必須設法解決各種限制與突破困難，另外在此階段，處室同仁除了須承辦在校內就既定的各種活動及原本課程的實施外，在人力就原本緊縮的狀況下，就需額外投注加倍的心力與時間來完成優質化計畫中所擬訂的各項內容與目標，以致同仁們的辛勞、忙碌與負擔更勝以往。但是當我們檢視實施成果時，卻也欣喜見到許多豐碩的果實，雖然不敢老王賣瓜自認是卓然有成，但是從每一次專家諮詢輔導訪視委員到校檢核成果；以及陸續有許多來賓參觀新建置的靈性啟蒙教室與靈性發展空間後，總是發出驚喜的讚嘆給並予我們高度的肯定，當然更重要的是當老師在實施靈性課

程時，我們看到了學生們在使用這些重新建置或美化的教室空間上課時，展現出良好的靜心態度與得到更佳的成效，一路上許多真誠的鼓勵及回饋，的確能讓曾為此計畫付出心力的每一位教師與行政同仁，感到無比的欣慰與感動。

落實與推動生命教育，一直是本校多年來全力投入、付諸行動的特色與使命，而近幾年來生命教育教師們參與校內外各項研討會時，也深刻了解靈性教育的重要，因此我們多次在內部的教學研究會中，已醞釀將「靈性教育」規劃為生命教育課程下一階段努力精進與創新重點，尤其當我在2012年參加了財團法人生命教育基金會所舉辦的一場主題為『校園中推動「靈性教育」之可行策略研討會』中，得到許多重要的寶貴的訊息與提醒，更加深我決心將此信念儘快規劃為在本校可落實的目標，期許本校除了深化生命教育本質的身、心、靈領域外，還能掌握「靈性教育」之先機，成為生命教育之核心。

猶記當時在研討會中有多位學者與專家，語重心長的呼籲：「『靈性教育』是21世紀疲倦社會最需要的療癒教育議題，世界各國都很重視靈性教育的潮流發展，事實上，靈性教育要從小開始培養，由點到線到面，逐步擴展...，教會學校應進一步在校園將靈性教育與宗教教育結合，把學校教育、生命教育與服務學習結合，整合為「愛、服務與學習」之教育模式...，而今全國各級學校對生命教育的倫理面向已較熟悉。天主教教會學校以基督信仰為基礎，實可再往前走一哩路，俾使靈性教育深入校園，成為深耕生命教育的下一個使命...」。

感謝天主俯允了我們的祈禱，仁慈的祝福了我們的願望，因為在此同時，學校正值張湘君校長領導全校同仁，開始啟動要積極參與101學年教育部高中優質化輔助方案的經營計畫，張校長指示每個處室皆要提出創新需求計畫，因此生命教育室的全體同仁集思廣議，結合校內老師們及學生們的實際需求及我們在此階段的許多理想與目標，撰寫了幾個計畫，而經過校內各層面的整合與篩選後，第一年有11個子計畫通過了教育部的審

核；而『在樹的源頭澆水—靈性啟蒙課程建構計畫』，就此提前正式進入了實現階段。

細數恩典，三年的『在樹的源頭澆水—靈性啟蒙課程建構計畫』得以順利完成，須要感恩的人很多，其中最重要的核心團隊--就是本處室內每位辛苦的同仁，也是擬定計畫與實際執行者。感謝所有生命教育教師們傾注智慧；共同擬定、修正每一年實施計畫中的目標與內容；除了為校內同仁、學生辦理各項精彩的研習與講座，還竭盡心力設計多元豐富的靈性課程、在課堂中用心引導學生對能自我內在生命的體察與向上提昇；另外也要感謝在整個計畫執行及推動的過程中，參與、協助與配合各項行政工作的同仁們，特別是這三年中在幾項重大而艱辛的空間建置與美化工程；因為有大家同心合意的付出與努力，再加上提供資源、貢獻心力的校內外的專家、朋友與恩人的支持，讓原本意想不到的各種限制與困難，都能一一克服、迎刃而解。

聖經上說：「那含淚播種的人，必含笑獲享收成」，三年的豐收更深切感受「謀事在人，成事在天」，我們需要向天主所賜予滿滿的恩寵獻上感恩，感謝天主對這項子計畫三年來一路的祝福與護守，協助我們得以實現多年的理想，建置了靈性啟蒙教室與靈性發展空間，成為令許多學校羨慕的美好園地，為全校師生打造出一處能自主安頓心靈、自由進出的寧靜之所，另外專用教室內硬體設施獲得提昇，各項設備更臻完善，也為三年靈性課程的建構奠定良好的基礎，相信這些珍貴的資源將成為我們繼續發展靈性教育的沃土，在未來靈性教育的推展之路必能開花結果。



緣起~

「給孩子們一個他們願意來的，像一個家的地方。」這是聖博敏神學院禮儀中心錢玲珠老師給剛完工的靈性整合空間的讚賞。

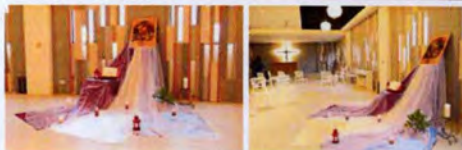
104年3月24日生命教育科辦理「走進靈性空間，沈澱自我生命」靈性啟蒙講座。特邀錢玲珠老師與希爾設計公司陳旭東設計師蒞校，為這個前身為聖堂，美化後成為涵蓋聖堂禮儀功能與多元功能的靈性整合空間，進行一場座談。

靈性整合空間簡介

錢老師表示，靈性整合空間的地板選擇有寧靜感的材質，不紛雜，不雜亂。在這個空間裡，是真的會感到很幸福，非常現代又簡樸，簡單中又有多元的變化，用色不多，卻有強烈的對比，是很現代的元素。

這個空間是可以做各種變化，如果把祭台搬至空間中央，讓大家圍坐一個扇形也是很棒的。可以在中間鋪地毯，在這邊祈禱，然後這種椅子放旁邊，長者可以坐椅子，孩子喜歡坐地上，買一塊或兩塊地毯放在地上，效果會很不錯。

►簡單的佈置，帶來安定的力量



變換不同的使用方式，耳目一新 ▲



此空間的牆面，運用各種不同的媒材，它長短不一，大小寬度不同，其實就代表著我們人各個的個性、各個的人種、各個的想法、各個的長處，各有長短，會不一樣，所以展現出這樣一個不同變化聚在一起多元的面貌。



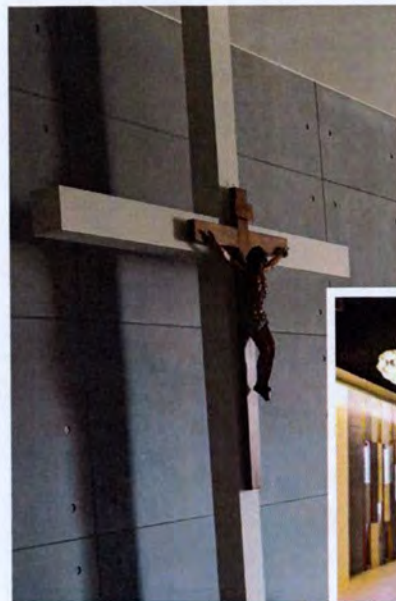
在祭台前，是一個很純淨的地方，就像我們全部都聚在主禮台一起放空，很安靜，很空靈的感覺，然後這個地方，這道光帶領我們通往一條十字架唯一的救贖的道路，所以它是直接接到那個十字架。天花板是非常開闊的，是很現代的。看到管線，是很現代的一個做法，而且有黑跟白的對比。

祭台上的那個空間比較低，當我們今天有這個機會來到這裡並不是在證明我們誰比較高，而是天主給我們機會，好讓我們齊聚一堂。不管是聚會也好，或是甚麼樣的活動，其實是因為天主先把祂的位降了下來，代表著天主先把手降下來，我們今天才集合在這裡。

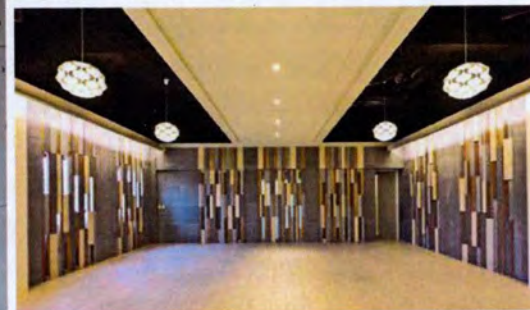
通常我們在舉辦聚會和聽講道理的時候，其實我們常常會面臨一種聲音，第一個當然是聲音不清楚，會讓人不夠專心，第二個是國外設計的一種說法，一個BOX的概念，無論聽眾站在那邊會發現其實焦點會在祭台處，眼睛不會向別的地方到處亂飄。希望在此空間，是耶穌祂站在這邊舉



行祂自己的祭獻，希望大家所有的目光是放在祂身上的。而且這個BOX還有聲學的功能，就像我們今天沒有用麥克風，但是你們聲音還是可以聽得很清楚，而且那個蟬響可以控制在一個還不錯的範圍內，雖然它不是標準的聲學，可是因為藉由這些有孔的材質，因為它有吸音板，所以在這麼大的空間可以把多餘的蟬響吸掉，會眾可以很清楚聽到別人在講什麼，而且這後面其中有一個很像喇叭功能的一個概念。



十字架其實是立體的，讓太陽的光在當中穿梭，讓一些自然光進來，跟外面有往來。





「五根手指的祈禱」教學簡案

教學時間：104年3月 教學年級：高職二

教學單元：人格統整與靈性發展 教材來源：自編教材

教學者：游凡儀 老師

一、教材內容：

人格統整與靈性發展自編教材。

二、教學目標：

【人格統整與靈性發展】

- 了解並檢視自我人格統整的指標在於身、心、靈與知、情、意、行等方面均能呈現一致與和諧。
- 體悟並實際操練靈性發展的重要性—在於引導出內心深處的洞察力與開啟自身美好的特質。
- 體察並培養愛與被愛的能力，展現人性的光輝。

三、學生經驗：

- 透過服務學習精神的介紹，反省自己是否在他人的需要上看見自己的使命，更提醒自己「不要忘記那些常常被我們忽略的人」幫助學生涵養關懷貧窮分享愛的生活態度。
- 透過明愛會的四旬期愛德運動，提供學生實際參與的機會，將愛和關懷化作具體的行動，使生活有意義。



四、教學活動：

活動流程	時間(分)	教學資源
一、引起動機 (1) 介紹振聲聖堂的故事 A. 聖堂是祈聖堂是祈禱的地方，以校為家的振聲神父們每天在此為振聲人、為社會、為國家祈求平安。 B. 祈禱是一種祝福的能力，就是把他人的需要放在心上誠心誠意地向上天祈求。 C. 因此我們來到聖堂也要練習祝福人的能力、感受平安。 (2) 聖堂的設計理念： 牆面運用了多種長度、寬度、材質不同的媒材，代表著我們每個人都是獨一無二的，個性、想法、才華都不相同，所以展現出這樣一個不同變化聚在一起多元的面貌。 靠窗的牆面保留幾道空隙，象徵我們每個人心裡的缺口，我們的有傷痛、失落，但是生命有裂隙光才會透進來。	10'	PPT 歷史照片
二、發展活動 1. 老師說明： 祈禱就是把他人的需要放在心上誠心誠意地向上天祈求，培養我們祝福的能力。 2. 規則講解： (1) 調整坐姿。 (2) 保持安靜。 (3) 依照老師的引導語將注意力集中在手指。 3. 五根手指的祈禱： (1) 大拇指為家人祈禱： 大拇指是離我們最近的指頭，在此為我們最親近的人祈禱如：父母、兄弟姊妹、親戚。 (2) 食指為朋友祈禱： 當我們比1的時候會伸出食指，現階段的我們總是把朋友擺在第一位，所以在此為朋友祈禱。 (3) 中指為領導者祈禱： 中指是最長的手指，在此為領導者、教導我們的人祈禱。 (4) 無名指位弱小弟兄祈禱： 無名指是力氣很弱的一根手指，我們要為社會中最軟弱、微小的人祈禱，那些貧窮的、生病的、殘障的、在生命中有困難的人，這些人需要我們祈禱的力量。	10'	祈禱用輕音樂



活動流程	時間(分)	教學資源
(5)小拇指為自己祈禱： 教宗方濟各說：「如果你為前面這些人都祈禱後，最後再為自己祈禱，你會很確定天主會俯聽你的祈禱，因為你的祈禱代表一種不自私的祈禱，在祈禱中充滿了愛，這樣天主會聆聽你的祈禱。」		
三、綜合活動 撰寫學習單 (1)描繪出自己的手掌。 (2)將你所祈禱的五個對象分別寫在五根指頭上。 (3)著色、畫插畫。	20'	學習單 筆 色鉛筆

五、教學評量方式：

五根手指的祈禱 學生作品

▼英一慧 李胤妍

▼商一勤 楊嘉卉



▲廣一善 鄭伯雲
▶商一勤 廖恩欣

▼廣一善 林郁庭



▼英一德 傅聖嬪



◀英一慧 歐琬筑



優質化子計畫【4-3在樹的源頭澆水】 非正式課程使用之【靈性整合空間】美化案補充說明書 (103年7月11日修正)



正式課程所使用的靈性啟蒙教室，在上課使用中，企盼同時能滿足有臨時需求的師生，有一處能獨處、使心靈安頓之所。

一、計畫名稱	【4-3】在樹的源頭澆水—第一期第三年靈性啟蒙課程建構計畫 —103年4月29日修正
二、計畫目標	1.發展學校本位的生命教育，落實教育部制訂的生命教育課程綱要，強化學生人格統整與靈性發展的核心能力，協助學生學習知行合一靈性發展的途徑、培養學生挫折復原力、感同身受能力與自我情緒管理，讓學生體察生命的豐富與向上提升的潛能。 2.安排心靈成長課程，協助教師在繁重的工作壓力中，能以更好的身心靈狀態面對個人生活及教學工作，增強教師正向能量，並以更多的愛心與耐心教導學生。 3.進行「靈性發展整合空間」美化工程，辦理「人格統整與靈性發展體驗活動」，培養師生內在自我整合的能力，提升「高度的內在洞察，培養超越性的信心」。
三、實施內容	1.透過「靈性啟蒙教室」的運用，持續研發「靈性啟蒙課程」，透過正式課程的實施帶領學生透過靜觀默想、攝影、繪畫、靜坐、肢體律動、角色扮演、戲劇...等多元體驗活動，培養感同身受的能力，體察他人的需要，增加對自我生命的肯定，使本校特色發展課程更臻厚實。



三、實施內容	2.配合「靈性啟蒙教室」特色課程，活化「靈性啟蒙體驗活動」，進行「靈性發展整合空間」美化工程，拓展校內師生「高度的內在洞察，培養超越性的信心」，延伸特色課程的效益，營造安定和諧的學校生活。 3.邀請各方面專業講師蒞校開設相關研習課程，舉辦教師心靈成長工作坊或心靈影院，善用靈性啟蒙教室，協助教師藉由課程與寧靜放鬆之情境空間，紓解與調適情緒。							
	生命教育中心、教務處、總務處。							
四、執行團隊	工作項目		辦理處室		實施對象		辦理時程	
	充實與維護「靈性啟蒙教室」		生命教育中心、總務處		高中職全體學生、全校教職員		101-103學年度	
	辦理教師心靈成長工作坊		生命教育中心					
	辦理教師相關主題研習							
	進行「靈性啟蒙課程」							
	進行「靈性發展整合空間」美化工程							
	辦理「人格統整與靈性發展體驗活動」							
五、工作內涵	1.辦理「人格統整與靈性發展體驗活動」幫助學生瞭解靈性發展與人格統整的內涵與重要性，引領學生開展靈性生活、體驗真我，學習在生活中紓解壓力、喚醒生命力，開拓對生活與生命的感知力，追求美善並獲得身心靈健全的發展。 2.透過相關課程與研習，增強教師情緒管理與壓力調適的知能與正向能量，激發教師教學的使命與熱忱，提升教學效能與品質。 3.提供校內師生課餘可以運用的「靈性發展整合空間」，透過此空間引發師生高度的內在洞察力、超越性的信心；培養善意、慈悲、忠誠，以及和解與寬恕的能力，進而具備終極關懷的內涵。							
	指標項目		101學年度		102學年度		103學年度	
			目標	績效	目標	績效	目標	績效
	標指訂校	辦理教師心靈成長工作坊及專業社群(場)		2	4	4	4	3
辦理師生相關主題研習(場)		2	2	2	2	3		
辦理「人格統整與靈性發展體驗活動」						4		
生命教育體驗營(場)						1		

向教育部申請非正式課程使用之【靈性整合空間】美化案說明內容

本校生命教育中心推動優質化子計畫「在樹的源頭澆水」，自101年至102年已建置完成「靈性啟蒙教室」(如圖)，自102年起生命教育科教師著手推動「教師研習」、「靈性啟蒙課程(正式課程)」研發，課程成效日益顯著。

▼靈性啟蒙教室建置中(一)



▼靈性啟蒙教室建置中(二)



▲靈性啟蒙教室完工圖(一)



▲靈性啟蒙教室完工圖(二)

學生在生命教育課藉由授課老師的引導，透過體驗活動、靜坐、繪畫、內省...等教學方法，幫助學生認識自我，體察生命的豐富與向上提升的潛能。我們發覺，學生面對生命中的死亡課題，部分學生對於已辭世親友的思念，苦無抒發之道；從中可以肯定人有靈性發展的需求，「靈性」包含尋求超越、目的、耐力、平和、安靜、關聯與希望(Summer,1998)。

在學校如何給予突然失去親友或面臨生活困頓的師生最大的支持資源呢？當一位學生面臨生活上的困頓，老師正好去上課或靈性啟蒙教室有班級正在使用時，我們期待有一個空間補足「靈性啟蒙教室」於上課使用中，也能照顧個別師生的臨時需求；並能在此空間舉辦有別於正式課程的「人格統整與靈性發展」體驗活動，培養師生內在自我整合的能力，提升「高度的內在洞察，培養超越性的信心」。

★在學生的需要上，提供最完善的資源，使心靈得以安頓

過去兩年推動靈性啟蒙課程的過程中，生命教育中心老師陪伴了一些學生，在此空間(原聖堂)安頓自己的心靈。



▲在生命教育老師帶領下，進修部學生為班上車禍意外過世的同學追思祈禱

【案例一】

學生就讀年級		高中二年級
性	別	女
處	境	102年9月該生的母親突然暈倒，自此未再甦醒。至103年春節，母親過世，該生悲傷難過。在生命教育老師的陪伴下，老師教導她靜心的方法，也幫助她與自己對話，練習將自己對母親的思念，透過祈禱得以抒發。在老師的陪伴下，日後該生遇到需要獨處的時刻，也有能力自己在這寧靜之所，安靜片刻，重新得到力量。
學生心得分享		人總有心情低落、煩悶的時候，最近，我遇到了一些事，使我在學校時偶爾會有不快樂的時候，每當有這樣的情況時，我就會到此處靜一靜。當我一個人坐在這寧靜之處時，我讓自己舒發情緒，把無法在教室表達的情感一一表露出來，有時候哭、有時候祈禱，有時候只是坐在那讓心情平復，有時候會和自己說話，或是和那個我所思念的人說話。我仍覺得難受，仍為我遇到的事情感到不解，所以在這裡，我不斷的問自己為什麼，也不斷的問天主為什麼，雖然那些問題我還是無法得到解答，而有些話語終究得不到回應，但是起碼我有了一個空間讓我獨自安靜思考，當我哭完、發洩完情緒，也讓我覺得心情舒坦許多。 雖然我不是教友，但是在那個環境下，我可以很安心、很平靜的讓自己度過不安的心情，也不必繼續待在教室壓抑情緒，我也試著和天主訴說我的不安，希望祂能幫助我，能帶著我走出那些負面情緒，對我來說，在學校時這寧靜之所就是我的避風港，當我迷茫、失意時，它收納了我的所有情緒，也讓我能夠袒露所有心情，使我的心安定，使我的不安漸漸消逝。

【案例二】

學生就讀年級		高職三年級
性	別	男
需	求	面臨二個月後的統測，壓力極大；突如其來，祖母中風，情緒難以安定。該生希望生命教育老師於統測兩個月前，固定每週一的傍晚，大約30分鐘，教他一些靜心的方法，讓他自己在這寧靜之所也能把心靜下來。

藉由上述說明，我們企盼稱此既有空間為「靈性發展整合空間」

，希望提升此既有空間的設備，使之成為一處更臻完善、師生能自主安頓心靈、自由進出的寧靜之所。



桃園縣私立振聲高中執行教育部103學年度高中優質化補助方案 103年09月-12年月份計畫執行成果表暨自我檢核表

計畫項次	4-3
計畫類別	(四)課程發展
計畫名稱	在樹的源頭澆水—靈性啟蒙課程建構計畫
承辦人	生命教育中心、邱慧娟 老師
預期目標	1.發展學校本位的生命教育，落實教育部制訂的生命教育課程綱要，強化學生人格統整與靈性發展的核心能力，協助學生學習知行合一靈性發展的途徑、培養學生挫折復原力、感同身受能力與自我情緒管理，讓學生體察生命的豐富與向上提升的潛能。 2.安排心靈成長課程，協助教師在繁重的工作壓力中，能以更好的身心靈狀態面對個人生活及教學工作，增強教師正向能量，並以更多的愛心與耐心教導學生。 3.進行「靈性發展整合空間」美化工程，辦理「人格統整與靈性發展體驗活動」，培養師生內在自我整合的能力，提升「高度的內在洞察，培養超越性的信心」。
執行情形	一、承辦單位：生命教育中心 二、投入人力：黃淑敏 主任、潘于萱 老師、游凡儀 老師、邱慧娟 老師 三、活動期程：103年9月至103年12月 四、活動時數：共30小時 五、使用經費 (一)經常門：1,027,660 (二)資本門：0

【10月18日生命教育一日體驗營】

活動照片



▲講師曹志誠講授—我是誰？我在哪裡？ ▲小組分享時間



▲從「解方程式」遊戲中，學習「人是在關係中」



▲開心大合照—每個人都是最可愛的肖像

受益對象

- 一、預期受益對象及人數
 (一)對象：高一輔導股長、高一學生、耕心社幹部
 (二)人數：32人
 二、執行受益對象及人數
 (一)對象：高一輔導股長、高一學生、耕心社幹部
 (二)人數：37人

執行困難或缺點

原訂招生對象為高一輔導股長，預計人數為58人，經第一波招生後人數僅有十多人，部分高一輔導股長假日需補習或已另有安排，所以不克參加。

因應或改善措施

進行第二波、第三波招生，目標對象擴及至生命教育中心學生社團耕心社幹部、學校直升班學生。經生命教育中心老師努力後，參加人數為37人。

總體評估 (500中文字)

規劃一日「生命教育體驗營」，希望使參與學生經驗正式課程以外的生命教育活動，加深「哲學與人生」與「人格統整與靈性發展」的內涵，成為班級種子催化員。一天的活動單元包括自我認識、自我肯定、小組分享—我是誰、我在哪裡—解方程式、人在關係中存在。各單元進行方式有講師講述、小組討論、自畫像塗鴉、體驗遊戲...等。本次體驗營各小組都配有一名助理老師，協助小組討論的催化，並針對特殊需求的學生，即時提供關懷與談話。

其他成果資料

同學參與「生命教育一日體驗營」從中學習自我接納，欣賞我關係，意識到互助合作的重要，進而成為班級生命教育種子催化員。活動中表現優異，特頒發獎狀，以茲鼓勵。





【10月20日生命教育靈性啟蒙講座—愛一直都在—給自己冒險的機會】	
活動照片	▲詹上逸分享LIGHTING THE LIFE ▲學生聆聽演講全神貫注 ▲熱血青年詹上逸、生命教育中心老師合照 ▲普一明班輔導股長在會場勇於發言
受益對象	一、預期受益對象及人數 (一) 對象：校內師生 (二) 人數：600人 二、執行受益對象及人數 (一) 對象：校內師生 (二) 人數：600人
執行困難或改善措施	講座時數有限，無法讓所有一、二年級的學生都參與
因應或改善措施	每學期的講座，安排各科輪流參加。
總體評估 (500中文字)	振聲高中推動學生服務學習歷經十多年，為了拓展學生視野，利用班週會時間舉辦生命教育靈性啟蒙講座。本次邀請林口長庚大學學生詹上逸蒞校，為高中學生講授「愛一直都在—給自己冒險的機會」，分享自身赤腳環台、為貧童募鞋的義舉。希望透過這次演講，讓與會學生深刻體驗「愛是在別人的需要上，看見自己的責任。」
其他成果資料	▲赤腳環島，腳踏實地，付出行動，夢想近在咫尺 ▶詹上逸的赤腳環島雖然不是遍及全世界，但我認為他的精神是足以影響世界的，靠著他的雙腳、他的毅力。  詹上逸的赤腳環島雖然不是遍及全世界，但我認為他的精神是足以影響世界的，靠著他的雙腳、他的毅力。

【靈性整合空間美化工程】規劃暨【生命教育社群(1)】	
活動照片	▼錢玲珠老師蒞校講授「振聲的神聖空間」 ▼校長蒞臨參與討論「靈性整合空間」的規劃 ▲與會老師們熱烈地討論校園中的宗教藝術 ▲錢玲珠老師和與會老師至主教辦公室與劉主教合影
受益對象	一、預期受益對象及人數 (一) 對象：校內一級主管、生命教育科老師 (二) 人數：20人 二、社群執行受益對象及人數 (一) 對象：校內一級主管、生命教育科老師 (二) 人數：10人
執行困難或改善措施	1.安排教職員的研習，因有校內教職員皆有課務與行政工作，不容易安排共同時間，也影響到參與出席人數。 2.靈性啟蒙整合空間規劃：103年10月經優質化會議中，得知預算通過，敝單位立即安排神聖空間講座，並聘請設計師蒞校提供諮詢。美化工程需要專業人員，經過施工評估、空間設計、空間結構安全評估，才得以動工。
因應或改善措施	1.社群研習配合行政會議時間、教學研究會時間，以利更多教職員參加 2.希望經費核銷可配合靈性整合空間美化工程的施工，以期此計畫順利完成
總體評估	為使「靈性整合空間」規劃更臻完美，特聘輔仁大學聖伯敏神學院禮儀中心主任錢玲珠，蒞校講授「振聲高中的神聖空間」。讓振聲校園有一處淨化並聖化心靈的空間，在錢老師講座中，也進一步認識振聲守護聖人方濟沙勿略的使命與精神，藉此醞釀「靈性整合空間」的規劃靈感，並提昇生命教育科老師講授主保聖人單元的知能。
其他成果資料	



【103年9月-10月靈性啟蒙教室、心靈走廊上課情況】

活動照片



▲分辨與抉擇·愛的行動】巴西世



▲校園生之歌_振聲典藏展_教師導覽



▲學生表演「人類的獨特性-狗仔隊」



▲學生表演「人類的獨特性-正義感」

受益對象

- 一、預期受益對象及人數
 - (一) 對象：一、二年級學生
 - (二) 人數：2950人
- 二、執行受益對象及人數
 - (一) 對象：高職一
 - (二) 人數：約1000人次

執行困難或缺點

- 1.為節省進教室時間，讓學生將鞋子直接擺放在走廊上，有礙觀瞻
- 2.學生進到靈性啟蒙教室，很快放鬆身心，容易一進教室就躺在地板上

因應或改善措施

- 1.教導學生落實生活禮節，提早到教室，將鞋子放入鞋櫃中
- 2.訂定教室規範，上課分組，進行小組評比

總體評估

靈性啟蒙教室幫助生命教育課老師教學方法更多元，有別於一般傳統課室，學生來到全地板的靈性啟蒙教室，很明顯可以很快地舒展身心，有老師課堂的引導，才能讓學生有收放自如的心靈。

【103年12月8日—唐鴻芬 老師主講「聖誕音樂心靈饗宴」】

活動照片

▼唐鴻芬講師與研習同仁合影



▼聖誕音樂心靈饗宴(三)



▼聖誕音樂心靈饗宴(一)



▲聖誕音樂心靈饗宴(二)

▲唐鴻芬講師歡迎海報

▲唐鴻芬講師講台海報

受益對象

- 一、預期受益對象及人數
 - (一) 對象：校內教職員
 - (二) 人數：20人
- 二、執行受益對象及人數
 - (一) 對象：校內教職員
 - (二) 人數：10人

執行困難或缺點

教職員空堂時間不一，難以安排共同的時間做精進研習

因應或改善措施

將研習時間排在國中課間時間

總體評估(500中文字)

在繁忙的學校工作中，為幫助校內教職員在溫馨十二月有個身心靈平衡的狀態，特邀輔仁大學音樂系唐鴻芬教授，蒞校講授「聖誕音樂心靈饗宴」，透過多媒體，從歌劇中認識人的沉淪與提升，藉此讓與會者從中找到與自身生命的聯結與共鳴。

其他成果資料

此次研習的各項內容，滿意度調查(回收有效問卷10份)

- 1.從媒體教材中認識主題—很滿意9/滿意1
- 2.身心靈放鬆效果—很滿意9/滿意1
- 3.課程時間長度—很滿意5/滿意4/尚可1

【12月22、23日—歌頌生命之美歌曲比賽】

活動照片		
	▲學生創意無限、青春洋溢	▲班級表演精彩絕倫
活動照片		
	▲評審老師專注地聆賞、評比	▲評審老師
受益對象	一、預期受益對象及人數 (一) 對象：全校一、二年級學生 (二) 人數：3000 人 二、執行受益對象及人數 (一) 對象：全校一、二年級學生 (二) 人數：3000人	
執行困難或缺點	部分班級過度看重比賽結果，得失心太重，失去欣賞練唱過程中的努力，和肯定盡情表現自己的勇氣，導致情緒低落。	
因應或改善措施	生命教育老師在課堂上，幫助學生欣賞練唱地歷程、看自己所擁有的，不看所缺乏的，和學生一起澄清歌曲比賽的價值與意義。	
總體評估	1.藉由歌頌生命之美歌曲的欣賞及詠唱，營造校園祥和之聖誕氣氛，使全校師生更能體會聖誕節的真正意義。 2.透過觀摩與競賽活動，提供學生分享與學習機會，培養上台發表的自信。 3.配合十二年國教的精神，鼓勵學生發揮創造力，發展多元智能，增加自我探索的機會，用藝術豐富心靈。	

【12月25日聖誕音樂心靈饗宴】

活動照片			
	▲東青舞團活力展現原住民舞蹈的力與美	▲桃園縣新移民學習中心的媽媽們帶來精彩的舞蹈	▲曹昌元魔術師邀請劉獻堂主教上台同樂

活動照片	  
	▲聖歌比賽特優班級 ▲聖歌比賽特優班級 ▲訊二樂班繪網開場 ▲公訓大哥哥大姐共襄盛舉
受益對象	一、預期受益對象及人數 (一) 對象：校內師生 (二) 人數：4200人 二、執行受益對象及人數 (一) 對象：校內師生 (二) 人數：103年12月25日12:30至13:30，約4200人 103年12月25日13:30至16:00，約1500人
執行困難或缺點	1.天氣因素，無法控制。當天13:30後天雨，無法使全校師生參與。 2.優質化經費請款與核銷程序相當講究與精緻，皆須有人力執行。執行優質化程序與執行活動(含規劃節目、邀請表演單位、當天主持)，若無足夠人力投入，人力顯得吃力，分身乏術，有影響活動品質的虞慮。
因應或改善措施	1.當天13:30之後，移至室內場地振聲堂，參加對象為全校一年級師生，繼續完成活動。 2.建議評估本次效益，爾後再考慮是否將優質化與大型活動結合，若人力不足，建議單純辦理活動即可，優質化經費可另闢生命教育科研習和其他方案。
總體評估 (500中文字)	每年12月25日的「聖誕音樂心靈饗宴」，是振聲向來的傳統。本次活動特別邀請到八德聖彌爾爾天主堂東青舞團，展現原住民舞蹈的力與美；桃園縣新移民學習中心的新移民媽媽帶來菲律賓舞蹈 Up-up Down-down，並與現場師生同樂，教導大家學習緬甸話的問候語；平鎮愛家養護中心的院生，使出全力為大家展現太鼓表演，振聲師生愛心不落人後，齊募發票捐愛家；校友陳昌元所成立的魔術工作室，為大家帶來天衣無縫，精采絕倫的Magic Show。會中更有103學年度聖歌比賽優秀隊伍的表演，使全場讚不絕口。此次活動結合社區資源，展現多元文化，振聲師生與社區中的小弟兄小姊妹，天下一家，和樂融融。
其他資料	開場表演班級「訊二樂」班學以致用，結合資訊科優質化經費，所購置的教學用平板，在表演中，以16台I-Pad拼湊出聖誕快樂，使全校師生，大開眼界！ 



【柯明珠 老師「律動瑜珈」】

活動照片	▼柯明珠講師與研習同仁合影 ▼柯明珠講師歡迎海報 ▼柯明珠講師講台海報     △身體的律動放鬆   ▲身體的伸展放鬆 ▲大家認真聆聽柯老師介紹瑜珈的起源
	一、預期受益對象及人數 (一) 對象：校內教職員 (二) 人數：20人 二、社群執行受益對象及人數 (一) 對象：校內教職員 (二) 人數：10人
執行困難或缺點	安排教職員的研習，因有校內教職員皆有課務與行政工作，不容易安排共同時間，也影響到參與出席人數。
因應或改善措施	社群研習配合行政會議時間、教學研究會時間，以利更多教職員參加。
總體評估	透過律動瑜珈課程，讓平時工作繁忙的同仁，紓解身心靈。
其他成果資料	參與同仁回饋：感謝辦理此次課程，讓我放鬆整個全身肌肉活動筋骨。

【12月31日朱啟仁 老師體驗教育融入生命教育】

活動照片	▼朱啟仁講師與研習老師們合影 ▼朱啟仁講師與研習老師們合影    教育部優質化補助方案 103(1)生命教育科專業社群(3) 體驗教育融入生命教育 朱啟仁 老師 蒞校講授 ▲朱啟仁講師海報 ▲朱啟仁講師與研習老師們合影
	一、預期受益對象及人數 (一) 對象：生命教育科老師、表演藝術老師 (二) 人數：7人 二、執行受益對象及人數 (一) 對象：生命教育科老師、表演藝術老師 (二) 人數：7人
執行困難或缺點	由於研習時間臨近期末，研習時間難以敲定。
因應或改善措施	可在學期初就先敲定好時間，以利科內老師及早安排時間。
總體評估	朱啟仁老師分享體驗教育的實務經驗，幫助生命教育柯老師在教學上有更多的實作啟發。

104年1月-6月計畫執行成果

桃園縣私立振聲高中執行教育部103學年度高中優質化補助方案

▶ 生命教育社群(1)

振聲高中的神聖空間-錢玲珠老師主講



▲ 錢玲珠老師蒞校指導



▲ 鑑賞其他聖堂設計



▲ 陳旭東設計師介紹設計理念



▲ 劉獻堂主教到場加油打氣

▶ 生命教育社群(2)

身體神學-白正龍蒙席主講



▼ 生命教育中心老師與白蒙席合影
▲ 白正龍蒙席授課



▼ 生命教育科老師提升專業知能
▶ 研習海報



▶ 生命教育社群(3)

電影中的生命教育-薛井然神父



◀ 透過日本動畫了解宗教
▼ 薛井然神父分享電影中的生命教育

▶ 靈性發展整合空間-投影機

優質化申購的投影機-正面▼ 總務處與會計主任



▲ 總務處主任與會計主任-檢核1

▼ 外籍生與高二學生以中英文發表成年感言 ▼ 劉主教為學生授冠



▲ 進行成年禮儀式



▼ 參與成年禮的高二學生與家長

成年禮花莉冠

▶ 靈性啟蒙講座(1)走進靈性啟蒙空間 沉澱自我生命-錢玲珠老師帶領



▶ 寧靜致遠
▼ 介紹靈性整合空間



▲ 從方濟沙勿略談起



▲ 泰澤祈禱佈置

▶ 靈性啟蒙講座(2)復活的喜悅-天然植物染復活蛋製作-石台華修女主講



▲ 與會者與修女合影
▶ 石修女教導洋蔥植染法



▼ 石修女指導以波蘭染料製作彩蛋

▶ 靈性發展整合空間建置

▼ 完工後在靈性整合空間進行多元活動課程



▲ 美化工程前辦理學生活動-祭天敬祖禮



▼ 進行美化工程

師長來聊天~ 談振聲的 聖美善真

採訪整理：
普三明
特派記者、
邱慧娟 老師

【引言】振聲各科的班級名稱，意義深遠。當中設計類科「真、善、美、聖」，其來有自。輔仁大學哲學系黎建球教授曾於〈生命教育的理論建構〉一文中，論述其內涵，摘要如下—

	目的	內含	方法	生命呈現
真	追求真理建立生命目標	充實知識的智慧	學習	有智慧的人
善	善待生命建立社會關係	發展辨別的价值	力行	能生活的人
美	美化人生建全美感經驗	建構審美的能力	經驗	會欣賞的人
聖	終極關懷建立生命情操	完成生命的理想	洞察	常喜樂的人

「魅力振聲·風華五十」為迎接五十周年校慶，本專欄邀請幾位教職員聊聊：

一、印象中，在振聲最美的事

二、給振聲的真話

三、獻上對振聲的祝福

祈願振聲更好！成為師生共同成長的樂園！

李維揚 老師：

1.我覺得整個振聲都很美麗。其實我一開始是抱持著不會通過教師甄試的心態來考試的，因為那時候有一位老師是在振聲待兩年，而我卻完全沒有經驗，安國校長那時候問我問題，我也都回答沒有問題、一切都很好！我很訝異我竟然被學校錄取了，我也很感謝校長、秘書還有教務主任願意給我這個機會來振聲任教。老師們因為事情真的太多了，所以養成了做事效率高的好習慣，真的跟公立學校的老師差很多。

2.我覺得讀書跟休閒的時間要成比例，在振聲學生上課的時間太多，以至於讓小孩子消化的時間縮短了。有時候，學校一直要求老師要上課，但其實應該要給學生自習的時間，但卻會以為老師不負責任、太混。再者，我覺得既然在學校已經很痛苦了，為何不試著在痛苦之中得到些甚麼呢？而不是覺得很痛苦就完全不讀書，不如很痛苦的時候就把書通通念完，回到家之後就會擁有更多可以自由運用的時間。長時間的上課是一個好的傳統，但我覺得可以微微調整，不只是老師教學生才會學，學問是激發出來的。Take it easy！

湯淑雲 老師：

1.比較特別的就是跟人的相處，都覺得就是相處得很和睦融洽，像個大家庭，同事之間彼此之間有什麼需要，或者是一些需要幫助的地方大家都會互相支持照應，像之前老師有段時間身體比較不適，請了長假，雖然同事的課都很多但大家都還是會盡自己的全力來支援。

2.硬體部分像振聲是今年要過50週年是一個滿有歷史的學校，所以在硬體上比較舊一些，希望在經費可以支持下，在設備上更新，我相信這是師生共同的福利，比如說像振聲堂在照明跟地板上，同學或老師們在運動會比較方便，還有路嘉、教室的設備上面都是覺得還有一些更新的需要，學校其實也是在這些地方不遺餘力做些加強，在效率上面希望能夠更積極做一些。軟體部分，就學生的部分先說，我覺得就國中部的部分，在直升的部分雖然這兩年來有比較重視，但目前的成效還是沒辦法到預期，所以希望學校能在直升的方面設法留住好的學生好的人才，包括獎學金或者是課程的安排上面，能夠真正留住我們好

不容易栽培三年的學生，未來讓我們的普通科、高職部，都能夠有這些優質的學生繼續在學校發光發熱，有讓振聲的招牌更加響亮，附帶一提一個小小的請求，就是在老師的福利上能夠更多的保障和更多的鼓勵，留住好的老師，不要讓一些優秀的老師人才外流，那我相信這也是學生之福、老師之福，為振聲長久的發展來說老師是很重要的資源。

3.振聲今年是50年的校慶，希望在未來校務的推動可以不受受到少子化、還有鄰近的一些私校，競爭的衝擊跟影響，能夠長長久久、蒸蒸日上，我們是個天主教學校，我們非常重視全人教育，可是有時候在升學績效上面跟教會學校會有些衝突，希望學校能夠去兼顧這兩方面，不至於顧此失彼而失去我們學校的特色，和我們的願景。



蘇雅文 老師：

- 1.我在振聲最美的回憶就是在這裡讀書的時候和學校的修女聽道理、領洗並成為天主教的教友，也因為這樣子可能是天主的安排然後認識了我現在的先生。
- 2.我待在振聲也差不多二十多年，歷年來學校的商科學生都會去國稅局幫忙報稅，其他學校也會派學生去幫忙，但是國稅局還是比較喜歡我們商科的學校，做事認真又有禮貌。
- 3.在這幾年少子化的衝擊下，到目前為止雖未面臨困境，相信未來在安國校長的帶領下，振聲可以越來越發光發熱！

**陳彥良 主任：**

國小時，是老師帶著同學到振聲報名，當時我們老師不讓我報振聲，而我的好朋友和暗戀對象都有考上振聲，後來園遊會的時候，我有來找同學們，我的第一印象就是覺得學校好小，後來來這裡當老師之後才知道原來學校其實還蠻大的，我之前待過的學校從來沒有學生能在體育館上課。

- 1.感覺這幾年的學生越來越熱情，對老師越來越有禮貌。
- 2.希望能多招一點老師分擔課程，因為每個老師的課都很多，無法經營其他學校交付的任務，所以希望老師能多招一點，大家也能夠心有餘力去完成其他的責任。
- 3.祝福畢業生都能夠好好經營大學四年的生活，不管是學業方面或者是人際關係方面、感情方面等等都是很重要的階段，面對的競爭比高中還大，高中面對的只是其他學校的學生，大學是面對其他國際上和外縣市的學生，所以要增加自己的競爭力。

**林筠珊老師：**

- 1.在振聲高中遇到非常好的老師、同事和主任，我們相處就如同朋友的關係。當我在學校遇到一些挫折，如工作上的難題，或是教學上的困擾等等，都可以互相詢問彼此建議，然後讓自己在工作教學上更加進步，使我感到非常開心。
- 2.我非常感謝所有幫助我的老師、主任以及所有的同事。
- 3.我要送給振聲高中的是，振聲高中的所有人都會更加美好。希望振聲高中所有的老師都可以攜手去往更好的更美好的未來去前進，讓我們振聲高中變得更美好，也希望我們振聲高中的同學在學校都可以過得開心。不管是老師或是學生，我們一起讓振聲高中變得更棒、更美好。

**余惠蓮 老師：**

- 1.振聲是個天主教學校，有許多各式各樣的活動，在我心中振聲最美的事情是我看到振聲的孩子非常認真，然後他們在學習上面非常的努力，都聽從師長的教誨，形成獨特的振聲氣質，這個是我覺得在振聲裡我看到很美的一面。
- 2.振聲五十年的歷史，有許多不錯的傳統，這是振聲必須留存下來的。我覺得振聲可能要多參考別的學校如何辦學，在行政團隊上老師們都非常認真，但我希望每個老師都輪著當行政人員、專科或是導師，這樣可以了解每個角色的職責，之後再協調一些事情比較方便。
- 3.希望振聲能永遠保存傳承下來的傳統，加上一些放眼國際的理想和作為，相信振聲會更好。



馬榮利 教官：

- 1.剛從部隊來學校任職的時候覺得很不適應，從帶阿兵哥到學生有許多不同之處，當中學務處主任、主教、雅文姊還有惠萍老師等等，都給我很直接的協助，振聲給我美好的回憶是 - 人。
- 2.給學校的建議就是振聲這個品牌是以品德教育為主，持續這部分繼續把我們的招牌擦亮，讓振聲成為桃園的第一，也是桃園的唯一。
- 3.振聲今年剛好適逢50週年，就如同校長所說的，50歲的人是最有魅力的，學識、涵養還有經驗，剛好到達人生的巔峰；學校也是一樣的，從神父時代到50週年，既有的傳統要留下來，而振聲有創新的國際觀，觀光科、應外科都是我們學校的特色，要繼續承接傳統，發揚光大，創新突破。

段承恩 老師：

- 1.聖母園、植生以及阻尼器在經過改善之後，都是學校美輪美奐的風景。特別是放在一樓每個班級秋前面秋海棠的花圃，因為我現在教一年級所以我覺得真得很美。
- 2.希望我們的學生可以在學業的部分繼續往前面拚，希望在下一個年度能有十位學生高中部學生以上進入國立台灣大學就讀。
- 3.恭喜振聲五十歲生日！也希望振聲可以再創另一個五十歲的奇蹟！希望振聲在董事長以及校長的帶領之下，以後可以蒸蒸日上，高中部的成績也能飛黃騰達，職科的同學學業能夠拚出好成績！高職的統測日期已經默默逼近，希望大家能為我們加油！

盧錦春 主任：

- 1.我今年服務邁向第30年，一直很喜歡振聲的校園氛圍，我覺得最美好的回憶主要有兩個，一個是聖歌比賽的時候，看到同學們的表演，另一個是畢業典禮，我最近也都在看一些畢業典禮的影片，就發覺到這是三年累積下來的美好回憶。許多宗教、教會的活動都讓我印象深刻，整個振聲的氛圍都是非常祥和的，這是我一直喜歡在振聲的原因。
- 2.在我們教育界就是因材施教，希望隨著十二年國教的學生進入，我們老師也要對他們有更多的了解，對於我們的教材、教法還有處理學生的方式，我們都要跟著有所改變，否則會越來越多的師生衝突，使振聲變的不美好。其實振聲最棒的就是軟體，就是老師，我們學校過去尤其是職科，相對的來說非常安定，老師都很資深又有經驗，實際上我們老師軟體這個部分我是有信心的，我覺得我們學校的老師是很優良的，但是就是設備有些老舊，希望董事會的支持能夠讓我們有機會翻新校舍，我對振聲的建議就是希望老師以及行政同仁對於十二年國教的學生真的要多一些了解，這樣師生的衝突應該會減少，希望振聲永遠是我想像的那樣美好、祥和的環境。還有就是校舍的部分，可以汰舊換新，在軟體師資的部分，我還是覺的振聲的老師很優秀。
- 3.祝福振聲校運昌榮，邁向下個五十年，創立高峰！

林嘉億 老師：

- 1.振聲生很乖很可愛，上體育課時很活潑也很用樂於表現，在體育課中總會被學生們的校聲感染了快樂，一整天的心情都愉悅了起來！
- 2.希望學校硬體設施可以改善，也希望可以新增體育館。
- 3.希望振聲招生率越來越高，學校可以好還要更好。

林如茵主任：

1. 我們應外科在去年第一次辦了成果發表會，學生表現得很好，這是我們專題的成果，我們也邀請了許多英文老師來參與我們的成果發表，藉由簡報、戲劇還有其他得獎作品，在那天也展現出來，另外歌唱比賽得獎的同學在那天也表現得很好，所以那天是我們應外科的大集合。大家為了這次的成果發表一起努力，在過程中一起享受、一起歡呼，那天是非常美好的一天。
2. 振聲的孩子像溫室的花朵，其實外面的強敵很多，不管是公、私立的學校，我感覺到振聲的學生缺乏警覺心。Study hard play hard，學生們應該要會玩又會唸書，我們的社團活動不夠活躍，每兩週一次的社團課，並沒有足夠的時間可以讓學生發表成果也缺乏機會讓學生展現自己，這是蠻可惜的一件事。高中生應該好好享受青春，也應該兼顧學校的課業，雖然有點兩難，但也是我希望能夠改善的部分。
3. 振聲很特別，是一個天主教學校，希望能在宗教的力量下，帶出我們心中柔軟的部分，逃脫世俗的功利，回到最真實的自我，在全體師生的努力下，能夠越來越好走出自己的特色。

**劉思嫻 老師：**

1. 國際化啦啦隊班級進場，來自各國的交換生穿著他們國家的傳統服裝手持國旗共同參加，運動會如嘉年華般的熱鬧，振聲學生的創意及巧思，歡笑充滿整個操場，讓我覺得很美好。
2. 振聲團隊加油，讓振聲安然渡過少子化危機，讓師生能安心的工作就學，我們都需要多一點鼓勵與掌聲。
3. 祝福我的母校永遠是桃園一級棒。

校園時事-記錄/【師長來聊天】談振聲的聖美善真

黃靜萍 老師：

1. 振聲的孩子自制力很好，早自修時都很安靜的自習，整個校園裡並沒有任何吵雜的聲，只有孩子們讀書時的氣息，這樣的環境讓人心情很平靜也很放鬆，可以營造出很好的教育環境，我覺得這樣的氣氛好美，是我印象深刻的事。另外學校老師的用心教學也是我覺得很美的事情，老師們認真的經營每個課程，細心的照顧每位學生，時常工作到很晚，我覺得這是很美的畫面。
2. 振聲的孩子應該要以自己的學校為榮，許多的家長都會把孩子送到我們學校來，因為他們覺得振聲是好的，穿振聲的校服也有了與眾不同的氣質。我覺得孩子們應該要好好感謝以前的師長或者是同學們將現在的振聲營造的這麼好，好讓外界對振聲的印象是高的。
3. 希望在師長用心辦學下，可以讓更多的學子發揚光大，並且豐厚他們的生命。

**簡怡玫 老師：**

1. 我很喜歡剛進振聲的時候，國中部、高中部辦公室還合在一起，有很多特殊的節日，譬如說：冬至、或者是寒假的時候，我們可能會大家老師聚在一起煮個東西、吃吃喝喝這樣子，或者是寒暑假的時候，大家租一輛遊覽車，然後再帶個學生一起出去玩，我覺得那種老師跟學生之間的感情是很棒的，這是我在振聲蠻懷念的一件事情。
2. 希望振聲秉持著天主教的精神，繼續為桃園的學子祝福。
3. 振聲五十週年，祝教育長榮，在振聲的老師都可以發揮自己的理想，實現他們的教育理想，展現他們的教育熱情，來振聲的孩子希望他們都可以很充實、很有收穫在這他們待著的三年或六年。



楊漢寧 老師：

- 1.我是81年進來的，今年邁入第23年，「教學滿天下，學生滿天下」是我最美回憶。我在民國83年去了一趟貝里斯，那裡的風景很漂亮，車子開在馬路上，探出頭就可很清楚的看見海裡的魚，之所以形容這麼詳細，是因為我在check-in時櫃檯的小姐抬頭叫了我一聲老師，當時我才進來未滿三年，就已經在國外這麼小的國家遇到我的學生，覺得很美好也非常有成就感。
- 2.我認為老師們應守好自己的本分，做好任內的事，並且一刻也不能鬆懈，錯了就該改正，剛柔並濟。我個人最注重的是「品格」，學校應先把這部分處理好，讓學生出去的風範是優良的，當學生守住了自己的本分，成績也會跟著提升。
- 3.我希望振聲能長長久久，學生越來越多。



黃雅琳 老師：

- 1.我剛進來振聲是在夜校，那時我年紀是所有老師中最小的，夜校的人情味很重，所以我覺得在夜校這個大環境裡其他老師對我都很照顧，就好像把我當成女兒一樣。今年我調入日校，我覺得電腦科的老師都很團結，他們在課程的協助上都很無私，一起分享教案，當有問題向他們求助的時候，他們也都很樂意的幫助我，讓我覺得振聲是有人情味的。
- 2.我希望振聲能夠越來越團結，招進來的學生也能夠努力向上。
- 3.希望振聲每一年可以越來越好，未來振聲的歷史可以延續下去。



宋文松 主任：

- 1.我來振聲已經有23年了，第一個最美的回憶就是，進到振聲時感覺所有人的心都很美；我覺得第一個工作就到這麼好的環境是件很美的事。
- 2.最近這幾年來社會的變遷，高中生和國中生在這個時期正是青春期的時候，所以常會有一些不良的行為，例如講髒話的情況越來越多，有些行為上表現出比較活潑，但可能會超越振聲原本有的一個形象，跟其他學校的學生來比，我們振聲的孩子應比他們更成熟，更有發展，而不是模仿他們一些不好的行為。最後希望學校能給同學有更好的環境，老師們要給同學更多的協助。
- 3.希望學校可以蒸蒸日上，同學們也都可以在振聲，獲得他人人生這個階段所期許的，畢業以後可以有更好的發展。



林珮如 老師：

- 1.在聖誕節的時候，學校會舉辦聖誕節活動，同學們都聚在操場一起同樂，氣氛相當愉悅，尤其聖誕老人出來丟糖果，同學們更是開心極了。還有辦園遊會時同學們都很賣力的推銷自己攤位的東西，那種熱鬧的氣氛，都是我覺得最美的事。
- 2.我覺得振聲的國中部相當不錯，我希望高中部的學生也可以更努力一些，可以在第一階段推甄就可以有亮眼的榜單。
- 3.希望學校的招生率可以越來越好，學生能更努力，讀書品行都兼具，然後可以再一起邁向第二個第三個...，甚至好多個50年。



徐智崗 老師：

- 1.畢業學生回來給許多的回饋，讓我想起許多美好的回憶。每年學校12月的重頭大戲－聖誕節，活動很多，可以有許多與學生互動的機會，來到振聲第14年了到目前一直都是接導師的工作，12月會和自己班和任教班的學生有很多互動，因為他們要聖歌比賽，到12月25日聖誕節期間有許多有趣的事情發生，像陪學生練聖歌、跳舞和騰出時間給他們練唱，除了導師班之外其他任教班級也會有這樣的需求，因為我是教英文的，英文老師借課會很捨不得借，有時候唱英文歌就會很希望我幫他們品評一下，雖然12月很繁忙，卻是充實而美好的。
- 2.身為國中部校友的我希望學校能永續經營下去，有這樣的期許，就必須結合在地化跟國際化，人親土親就是在地化，在地化之後才會有國際化的發展。希望學校一直永續經營，變的開放一點，我認為學校比較傳統保守，私立學校大部分都是如此－管得比較嚴，有些態勢是沒辦法去阻擋的，學校要去折衝很多老師的想法，學校的高層也該如此。外面的校園環境和社會環境不一樣，老師的想法比較保守，像我們管理學生的髮禁和服儀這些就會有很多衝突，所以希望學校能更多元開放，我有這樣的期待，畢竟我還要待在這裡好幾年。
- 3.祝福學校校運長榮，因為50年是個很重要的日子，人到50歲就已經半百了，學校會走到這樣就一定有它成功的地方和值得保留之處，願振聲永續長久。

**閻倪德 老師：**

- 1.振聲的孩子個個都是可雕琢的璞玉，在師長的化育下都各自成才並有一番成就，師長也與有榮焉，這是我覺得很驕傲且美好的事了。
- 2.校園空間不足，限制了學生的活動範圍，硬體設施也稍有不足。
- 3.振聲飛揚，飛揚振聲。

校園時事-記錄/【師長來聊天】談振聲的聖美善真

桂永平 老師：

- 1.在振聲最美的回憶就是學生，有些學生非常得特別，讓老師覺得在天主教學校裡面學生的氣質果然與眾不同，在教書的這幾年當中學生回應和回饋讓我覺得很美好。
- 2.現代人的視覺感受非常重要，如果學校經費許可可以做些拉皮，我們對外的考試非常重多，例如是全民英檢、國中會考等等，非常多其他學校的學生和家長到我們學校來，第一印象就是對校園的認識，如果校園的建築物可以做一些美觀的設計，我想應該是加分的！
- 3.希望振聲在五十年到五十年再到下個五十年可以更美好，在天主的庇佑下，在桃園內可以招到更多更好的學生。

**徐鴻特 老師：**

- 1.在振聲最美好的事就是跟同學一起相處的時光，像是運動會、畢業旅行以及謝師宴。同學也會回來學校看老師、跟老師聊天，有一種很溫馨的感覺。
- 2.祝福振聲老師身體健康。希望學生可以學的比較愉快，課少一點老師相對地就可以準備比較豐富的内容。
- 3.希望振聲越來越好，學生可以更用功讀書，尤其多念點物理。老師們的課堂節數稍維多了些，希望未來能有更多的老師一同分擔。





耕心社的東南亞必修學分

資料整理：游凡儀 老師

耕心社作為一個服務性社團，除了每學期的固定服務外（聖誕仁愛報佳音、敬老慈幼園遊會義賣），我們更願開拓視野，學習看見那些常常被我們忽略的人。

這學期的耕心社特別將目光關注於在台灣的東南亞移民移工，振聲鄰近的桃園後火車站宛如小小東南亞，東南亞餐廳、商店林立，出站就像出國，藉此地緣關係，耕心社安排了一系列認識東南亞移民工的主題，除了認識東南亞各國的文化，也了解移民移工在台灣生活工作的處境，更進一步設想如何從自身改變營造更友善移民工的生活圈。

首先，我們邀請張正老師到社團分享，張正老師是長期關心東南亞移民工相關議題的獨立媒體工作者，現任中華外籍配偶暨勞工之聲協會秘書長、電視節目「唱四方」製作人、第一屆移民工文學獎工作小組召集人，並創辦台灣第一間東南亞書店「SEA Mi 望見書間」。

在東南亞書店「SEA Mi 望見書間」開幕前，張正老師先在網路上發起「帶一本自己看不懂的書回台灣」的活動，鼓勵到東南亞的朋友順手帶書充實在台移民工的閱讀資源，而振聲的資訊科一年級童信傑同學、潘于萱老師、游凡儀老師也加入帶書行列。

我們也安排一次社團時間參訪望見書間，一行人徒步穿過站前的地下



▲社會正義是要在平等權的基礎上讓最弱小階級也受益

▲社團後的反思與回饋

道，真是柳暗花明又一村，那隱身後火車站巷弄內的小小書間吐露著濃濃的南洋風情：一樓的書間擺放著一本本帶書人的慷慨，有東南亞各國語言的小說、漫畫、雜誌等，提供移民工免費借閱；牆上布置的是緬甸影像展；二三樓的空間也陸續開設東南亞語言課及相關講座。這些無不使我們更有機會了解貼進彼此。

生命教育老師更將此東南亞移民工的議題融入服務學習課程，鼓勵振聲人前往台灣第一間東南亞公益書店學習並服務，這學期同學們訪問了東南亞的商家、製作東南亞語的母親節卡片、母親節快閃活動、協助發條音樂節...等，同學們也帶回豐富的學習成果。

廣一真 周葦亭

記得自己在日常生活上，其實是不太注意其他事物的，因為自己常常活在自己的憂慮當中，所以每當寫文章時，多半也是圍繞在自己的問題上。不過聽完張正老師說的話：「我們不僅自己要過得好，也要身旁的人過得好」真是提醒了我，明明桃園就有許多東南亞的朋友，自己卻忽略了他們，希望自己開始關注他們。

多一聖 黃筱君

社會正義是在平等上讓最弱勢的一群也能受益，增加了解後才不會造成不必要的誤解，我們要幫助的是比較不能發聲的族群，他們來自不同的東南亞國家，文化語言上有許多不同的差異，甚至可能不擅長中文，而造成許多誤解，需要我們包含與了解，希望我們與東南亞的朋友都可以成為好朋友。

訊二業 鄧維毅

我非常佩服張正老師的想法與行動，要將台灣人心裡那視外勞、外配為局外人的內心改變是件不容易的事，四方報的創立是希望以文字讓東南亞的移民移工表達想法和思鄉之情，在3C那麼普遍的時代，用報紙來拉近與東南亞移民、移工的距離為我而言是非常新奇的。

多二美 楊育寧

我從沒想過要認識或接觸外國人，但透過耕心社一系列的活動，讓我發現其實沒有想像的那麼遙遠，而且到台灣工作、結婚都很辛苦。我真的很佩服他們離鄉背井，到一個完全陌生國度的勇敢，他們有些還學會了中文，學習精神真的很令我驚訝，希望以後有更多機會可以認識他們。

英一慧 孫藝瑄

社會正義是要建立在「平等」的基礎上，讓弱小階級也能受益。一個國家的文明不是建立在科技或其他表面的事情，而該是思想上的文明，公平正義上的文明才有意義。張正老師說：「讓被壓迫者發展自己的語言詞彙去述說事件。」四方報便是實踐的方法，對於東南亞移民移工來說，四方報讓他們有發言的權力，有地方讓他們分享自己的心情，也看見同鄉人在台灣的心情，在四方報上和其他同鄉朋友進行心靈上的交流，成為他們心靈的支柱。

英二德 洪瑞琪

聽到張正老師講的一些分享關懷為何創立四方報，我了解到平常我們常常看到一些外籍幫傭在公園或是火車站，但是從沒想到他們內心的世界，今天才了解到他們其實很辛苦

東南亞知識
大哉問



也會想家，而且他們還要融入台灣的文化，學中文在台灣生活真的很不容易，我想他們可以藉由四方報得到家鄉訊息心靈得到安慰，而且有些人都會帶有歧視眼光看待外籍人士，真的很不應該，大家都是一樣的，他們會來這裡工作也是為了在家鄉有好一點的生活，我想我以後面對外籍人士會多站在他那邊想，而不是當一個自私的台灣人。

觀一雅 梁少宏

是從何時有了對台灣這些不同文化的多元朋友？

想幫他們發聲，是先前曾聽過誰說的甚麼故事？

還是曾看過甚麼事而促使你有這樣的想法？

我夢想未來能成為一名社工，想為外籍移工發聲，因為從小便沒有與父母同住，家務都大多由奶奶和外籍勞工承擔，因此我對外籍移工並不陌生。

如果今天我離開台灣到其他國家工作，必定也會想家，我的父母也會希望我在那國家能過得很好，不要被欺負。

未來我想學泰文、印尼文，除了自己本身熱愛語言，另一部分是希望能夠自己聽懂他們的心聲。

廣二善 童雲山

感謝慈愛的天父，透過張正老師，讓我知道別人從異鄉來；也是別人的孩子，我們應善待他人，愛人如己。也許在台灣，東南亞的朋友真的受到忽視，但身為主人的我們是否能實踐中華民族「來者是客」的精神呢？

長期關心東南亞
移民移工議題的
張正老師



- ▶ 望見書間是一個友善移民工的藝文空間
- ▼ 開啟台灣學習東南亞藝文的窗口



走進望見書間



- ▶ 以「分享」、「相互理解」與「多元美學」等三個理念，來打造一個文創平台。

- ▶ 發條音樂節 東南亞書展志工
- ▼ 馬來西亞講座 Apa Khabar(你好嗎?)



望見書間服務學習



- ▶ 發條音樂節服務志工



- ▶ 熱情的越南朋友教我們實用越南話。



- ▲ 書店內陳列東南亞圖書供民眾免費借閱



- ▼ 母親節快閃獻花，將祝福送到菲律賓移工的手中



- ▶ 游凡儀老師帶回Người đưa diều (追風箏的孩子越南文版)

在文化部「青年村落文化行動計畫」的補助下，東南亞移民工密集的桃園後火車站附近，正式開設了台灣第一間東南亞書店「望見書間」。

「我們要發起『帶一本自己看不懂的書回台灣』運動。」

「什麼書？」

「主要是東南亞文字書籍，類別不拘。新書好，二手書也很好。」

「為什麼要這麼做？」

「讓台灣的東南亞移民移工有書可讀。」

「那該怎麼做？」

如果您有機會去東南亞，如果您在經商求學觀光旅行當志工之餘有一點空檔時間，如果您的行李箱也還能勉強塞進這一本書，就麻煩您，帶一本以東南亞文字出版的書籍回台灣，成為「帶書者『Carrier。』」

前面說過，書籍類別不拘，新舊也都行，路上撿的、親友給的、生意伙伴送的、大賣場或路邊攤買的，都行，您方便就好，別太增加您的經濟負擔和行李負擔。

書帶回來之後，請在書本扉頁或者明顯處，簽下您的大名（願意留下聯絡方式更好），寫下書本來自何處，如果能多寫幾句話（感想、心情、期許皆可），更好。然後，拍幾張照片（書的封面、您的簽名、最好還能有您的美照帥照玉照），上傳到您自己和望見書間的FB。

然後，把書給我們，我們再想辦法把書送到東南亞移民移工手上。當然，如果您身邊就有東南亞移民移工，直接轉送他們也很棒。

- ▶ 訊一敬 董信傑帶來泰文書送給東南亞公益書店



- ▲ 我們看不懂的書，對於在台灣的東南亞朋友來說，每一本都是寶貝。

帶一本自己
看不懂的書
回台灣

文：張正老師



►慈幼會薛井然神父為前社長覆手祈禱

▼這學期妳是我的小天使

▼四處尋訪自己的十全美

▼這學期彼此要代禱
喔



►快快告訴我我的優點是什麼

►慈幼會薛井然神父為社長覆手祈禱



開學祈福覆手禮

指導老師：潘于萱 老師



▼我們是義賣TOP SALES



耘心參與園遊會義賣



▲我們都賣出人生的第一盒
義賣馬卡龍



▲我終於找到客人來捧場了
▼為天使盡點微薄心力



▲肩並肩當天使為華山蓋一個家
▲感謝總務主任捧場參與義賣

▼分享是好的開始



▲未來的三年我要做的事情



▲努力畫出三年後
我在做的事情



▲準備好了嗎

▲三年後我在



▲謝謝詹上逸與我們分享



▲簡樸富足分享知足 ▲赤腳環台為貧童募鞋計畫發起人 ▲師生情關懷心



▲選我選我選我啦 ▲志同道合的關懷陣線 ▲赤腳環台募鞋遇到的困境

赤腳環台
募鞋發起人
詹上逸





▼張正帶我們初識東南亞 ▲辦理四方報時 受到多方回饋



O413初識東南亞



▲初識東南亞精選十題 你會嗎

▲為何有東南亞書店

▼場內展出東南亞國家的各式文化作品



▼我們想到未來可以幫書店畫宣傳單



▲店內每樣東西 都好新奇喔 ▲初識東南亞國家文字

▼抵達望見書間

►認真閱讀東南亞書報
►店長耐心解說店內展示的東南亞文化物品



▲拍張合照謝謝望見書間的招待

▲到望見書間一遊

▲一起幫忙帶東南亞國家文字的書籍 好嗎



我們要出發囉

四旬期愛德快閃行動

文：國二平 楊竣丞 林俞諱

桃園市天主教振聲振聲高中於三月三十一日由邱慧娟老師帶領學生至各處室以歌唱表演的方式宣導四旬期愛德運動。

今年的四旬期主題是「人類大家庭，人人有食物。」學生在活動中學習如何珍惜資源，避免浪費。同時，在生活中落實「每餐只吃八分飽，兩分助人不嫌少」的宗旨。在老師的帶領下，學生在享用營養午餐時，只取自己所需要的份量，不製造廚餘，並將多餘的飯菜，捐贈給貧困的人們。

這個活動一開始，就立刻引起廣大迴響，學生反應十分熱烈，各處室的老師也紛紛響應四旬期愛德運動。由邱慧娟老師突發奇想，效果出奇的佳，可說是大成功。

四旬期快閃活動散佈愛心

文：國二平 池怡潔 孫鍾慈

在三月三十一日，振聲高級中學附設國中部國二平班的八個同學為了響應四旬期愛德運動而在各處室舉辦快閃活動。他們運用生命教育課去設備組和觀光科辦公室以跳日本虛擬人物的焦糖舞的方式加上海報來宣導「一餐只吃八分飽，二分助人不嫌少」。

四旬期愛德運動是一項具有教育意義的運動，它教導我們以實際的行動去關心貧苦弱小、孤苦無依……等。關心他人是每個人的責任，有錢出錢、有力出力，我們應該打開心胸去幫助他們！二年平班的同學有活力、熱情，和特別的服裝，向校內教職人員宣導這項活動。「施比受更有福」只要減少百分之二十的支出，更能幫助多一些貧窮國家的人民不受飢餓的痛苦折磨。



振聲四旬期快閃行動—bling blingbling

文：國二平 余沛儒 蔡鑑謙

振聲國中部的同學於上星期一為四旬期付諸行動，以六位同學負責宣傳「節制、省水、助人」為口號，並以「花錢只花八十%，二十助人笑哈哈」來呼籲大家不要太揮霍金錢。他們在各處室做了幾分鐘的宣傳，從簡單的話劇演出到口號宣傳，來告訴大家要從小地方做起。他們賣力的演出還獲得校長的好評：「很棒！但我只能給你們八十分，二十分要留給自己，那是你們自己說的啊！」可見，這在生活上也實行了！

從小事做起，慢慢地會成為一件可觀的大事，世界上還需要每個人的幫助，不管是資源還是其他，我們都必須珍惜，給需要的人使用。

快戴好墨鏡！振聲四旬期快閃一真的很閃！

文：國二平 李映泓 侯婷譯

在三月的倒數第二天，桃園市桃園區私立振聲天主教振聲高級中學附設國中部國二平班同學，於校內的校長室及教務處推行四旬期愛德運動，把「助人、節制、省水」的觀念用耳熟能詳的歌曲及「俗」又有力的口號傳達給各處的師長們，在邱慧娟老師細心的安排和指導下，快閃行動圓滿落幕。

在生命教育課中慧娟老師認真的介紹四旬期的由來，並跳脫傳統「老師授、學生收」的教學方式，讓同學們分組執行、規劃快閃行動，以增加學生對課程的參與感。當第二組的學生至校長室進行快閃宣導時，同學發揮了苦練的成果，用精神去帶給師長們感動，同學們在喊完「花錢只花80%，20助人笑哈哈」的口號後，校長說：「很棒，100分，但是20分我留下，是你們說的（花錢只花80%，20助人笑哈哈），開玩笑的，好，ok，滿分。」眾人大笑，由此可知同學們宣導的成果，讓人印象深刻，也讓國中生活增添了一筆回憶。



二誠 愛德存錢筒發放報導

國中生成創意四旬期存愛心 記者報導：國二誠 官受潔 張婷雅

桃園天主教振聲高級中學國中部二年級一個班級的同學，為響應四旬期愛德運動，分組製作存錢筒並展開個人行動，盼望能為世界盡一份心力。

四旬期愛德運動是二次大戰後，德國政府為感謝各國援助發起的募款運動，如今已受到世界各國響應。其主要目的是以實際的行動去關心貧苦弱小、孤苦無依、遭人輕視或被人們遺忘的人。

學生在此活動中共分成十八組，各組發揮創意以廢棄容器、舊光碟、廢紙等環保材料設計存錢筒，完成後各個處室募款。教師們於學生發放時表示，認為此次活動相當有意義，並願意全力執行，將學生們的愛心散播出去。

另外，在個人行動方面，學生們從食、衣、住、行、育、樂下手，於生活中落實節省，盼望能將省下的資源，用來幫助他人。其他的還有：不說髒話、心存感恩等陶冶心靈的行動。

四旬期愛德運動主要目的是教育而非捐款，希望所有人都能學習敬天愛人、人飢己飢的精神，讓世界更好。



世界是一個
生命共同體



施比受更有福

記者報導：國二誠 陳采翊 蘇尹雯

2015年，四旬期愛德運動的主題「人類大家庭，人人有食物」。桃園市私立天主教振聲高級中學為響應四旬期運動，教導學生利用不需要的物品，動手製作環保存錢筒，到學校各處室宣導，希望能將募集到的錢捐給缺乏食物的落後國家，落實2015的愛德運動主題。

四旬期愛德運動是指復活節前四十天準備期，基督徒為補贖而祈禱、刻苦，將省下的錢濟貧。並教導我們主動關心貧困弱小、孤苦無依、遭人輕視或被人們遺忘的人。此運動之主要目的並非捐款而是教育，培養我們以誠摯的愛，傳達平安、喜樂、希望，以及體會愛人如己的好品德。



動手製作兼具
創意和環保理念
的存錢筒



為響應四旬期學生愛德宣導

記者報導：國二誠 李孟庭 徐冠予

桃園市私立振聲高級中學附設國中部的學生今日為響應四旬期愛德運動，鼓勵全體師生實施愛心捐款，動手製作兼具創意和環保理念的存錢筒，再放置於學校各處室，達到宣傳目的。

「人類大家庭，人人有食物」是今年四旬期的主題，校方希望藉此活動，集聚眾人的力量來救助弱勢，間接地讓更多人得以滿足人類生存的基

本條件，並且透過募款和捐贈電子發票，提醒學生因以悲憫的態度去關懷許許多多生活在黑暗角落的族群，減少食物的浪費，節約能源的使用，延續這類的好習慣來締造更多更偉大的幸福給地球村。



播下關懷之種——四旬期愛德運動

記者報導：國二誠 林明坊 王鼎鈞

響應四旬期愛德運動。桃園市私立天主教振聲高級中學國中部學生於今日製作愛德存錢筒，至各處室擺放，希望以此行動具體關懷弱勢。

四旬期愛德運動源自二次大戰後的德國，為感謝各界的援助，特發起四旬期募款運動，教導人們主動伸出手幫助他人。據這次參與活動的學生表示，對於能以實際行動關懷弱勢，感到十分有成就感，並以自身的舉手之勞便能幫助他人，覺得十分感動。

有鑑於近年來食物的大量浪費，及近期缺水危機，四旬期愛德運動強調節約、惜福，並在關懷的行動中，以誠摯的愛，傳達平安、喜悅與希望的訊息。



挽救悲慘生活的一線曙光——四旬期愛德運動

記者報導：國二誠 翁翊泰 陳亮君

對於非基督徒的民眾而言，四旬期想必是個陌生的名詞，在復活節的前四十天，基督徒們為了困苦的人們而祈禱、節制，助人們走向富足。

在桃園市私立天主教振聲高級中學附設國中部的學子，由生命教育老師邱慧娟所帶領的國二誠班，親手利用各項環保資源，做出愛得存錢筒，試圖為第三世界的人們盡上一份心力。

邱慧娟老師表示：「藉由這次活動，希望能讓孩子們了解世上還有許多窮苦的人，並不是大家都能衣食無缺，學生們也不是只要讀書就可以了。」

在這個快速發展的世界，人與人之間早已不復往日的熱心，四旬期愛德運動無疑是點亮這冷漠人間的一盞明燈。

「說文給字—成為更好的自己」教學簡案

教學時間：103學年第1學期末 教學年級：高一、國二

教學單元：哲學與人生、人格統整、自覺為人

教學適用時機：年終或期末

教材來源：1.遠東集團、聯合報〈台灣2013代表字大選〉網站
2.中學生報

教學者：邱慧娟老師

一、教材內容：自編

二、教學目標：

- (一)透過生活回顧，檢視生活中重要的事件。
- (二)從過往生活，找到未來生活的期盼，勾勒精采生命的藍圖。
- (三)覺察自我的美好特質與限度，藉此開展生命的潛能。

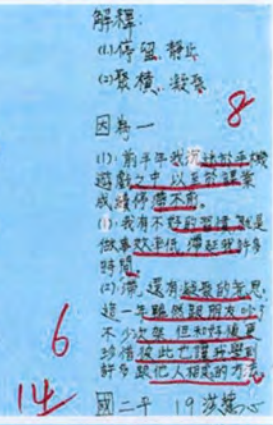
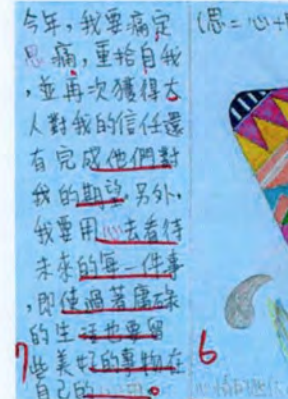
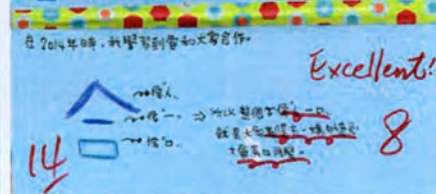
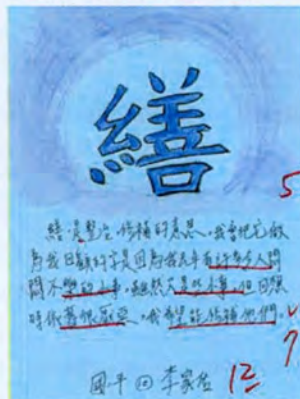
三、教學目標：

時下青少年面對課業壓力之餘，休閒時間多花在3C產品上—滑手機、玩I-pad、打lol...，鮮少有機會花時間沉澱自己的生活，從中發掘生命的美好與限度，希望透過期末的生命教育課，回顧與展望自己的生活，為下一個階段集氣。

四、教學活動：

課程內容	時間	備註
一、引起動機【第一節課】 (一)將全班分成六組，每組八人。 (二)每組運用〈心情符號牌卡〉完成老師的指令。 (三)請挑出本學期自己生活中，所發生幾件深刻事件，分別所帶來的心情符號卡。 (四)每組每位同學挑出最重要的一張心情卡，簡短介紹這個情緒感受與原由(不超過10個字描述)，每組每位同學僅有30秒描述。 (五)老師示範，例如一： 「興奮-有所期待」、「不捨-因為看重」 (六)計時開始4分鐘，六組完成分享。	5' 5'	心情符號牌卡
二、發展活動 (一)老師帶領學生回顧學期生活(例如:103學年上學期9月~12月)。 (二)從家庭生活、學校生活、人際關係中細細回顧。 (三)在學習單上座標圖上點畫出令自己最感恩和最無法感恩的 <u>至少各三個重要事件</u> ，完成你的生命曲線圖。 (四)參考學習單上的生命曲線圖，以 <u>不少於250字</u> 的短文，完成這學期的生活回顧心得。 (五)心得參考方向： 1.【第一段】我感謝哪些人、事、物？為什麼？ 2.【第二段】我承認（自己有哪些缺失？造成了哪些後果？） 3.【第三段】承接第二段，我祈求上天賜予我哪些好的品格，使我下學期可以活出更精采的生命。 (六)下一堂課提醒 1.請學生攜帶方便攜帶的色筆、紙膠帶、各式美編材料。 2.老師可準備紙卡。	40'	學習單
三、綜合活動【第二節課】 請從2014年的回顧中找線索，以「一個字」為你的生活做總結，並作說明；展望2015年亦同。	50'	色筆、紙膠帶、各式美編材料、紙卡

說文
「給字」
評量結果



解釋：
(1) 停留、靜止
(2) 聚積、繫帶
因為一
(1) 前半年我遇到許多環境
適應之中，以至於課業
成績停滯不前。
(2) 我有不好的習慣，就是
做事效率低，拖延我許多
時間。
(3) 還有，還有，還有，還有，
這一年雖然跟朋友吵了
不少次，但和同學建立了
許多彼此了解與共處的
許多，跟他人相處的力。

今年，我要痛定思痛，重拍自我，
並再次獲得大人對我的信任，還有
完成他們對我的期望。另外，
我要用心去看待未來的每一件事，
即使過著忙碌的生活，也要留
一些美好的事物在自己的心中。

在這年中我覺得有點迷失了自我，
而且失去了對我的信任，
以及辜負了他們對我的期望，
我感到很後悔，而且不知所措。



高二成年禮

文/圖：潘于萱老師

教學簡案

教學節數：9節課 教學年級：高中職二年級

教學單元：人格統整與靈性發展---邁向成年 預備自己

教材來源：幼獅文化出版社---活出精彩的生命；振聲高中高二成年禮計畫書

教學者：潘于萱老師

一、教材內容：

振聲高中歷屆班級製作的精采成長影片、公播版影片【白日夢冒險王】、公播版影片【貧民百萬富翁】、張曉風【唸你們的名字】、活出精彩的生命第八單元【追尋超越、自在的真我】、生命的河流、繪本【做我真好】、學生個人小時候照片、詹姆士·杭特【僕人：修道院的領導啟示錄】、教師自製投影片。

二、教學目標：

【人格統整與靈性發展】

- 1.了解並檢視自我人格統整的指標在於身、心、靈與知、情、意、行...等方面，均能呈現一致與和諧。
- 2.體悟並實際操練靈性發展的重要性—在於引導出內心深處的洞察力與開啟自身美好的特質。

【回顧省思與感恩惜福】

引導學生探索與認識生命的意義，尊重與珍惜生命的價值，了解自己的成長是眾人的付出與幫助，要懂得感恩，並努力在愛中成長。

【把握現在與活出精彩】

協助學生熱愛並發展每一個人獨特的生命，了解年輕的自己現階段該培養的能力與責任。（積極的行動力、有勇氣、願意承擔責任、不怕挫折、虛心受教、心靈柔軟、溫暖、良善，懂得關懷社會、人群，樂於分享、服務、助人、行愛德服務）

【展望未來與迎向光明】

鼓勵學生活出自己和其他人和諧共融的關係，立定志向，勇敢邁步向前，勇敢接受每一個成長階段中的挫折與困難；面對多變的人生、複雜混亂的價值觀，能夠有獨立思考、分辨、判斷、抉擇的能力。努力為自己的未來訂下理想與目標，並付諸實際的行動。

三、學生經驗：

- 1.學生們在校園內汲取許多知識，然而知道許多，也設立目標，但是行動力則相較起來為薄弱。
- 2.完成作業，多是紙筆測驗和個人執行即可，鮮少機會能夠小組討論、彼此合作和同儕學習，然後一同產出共同的作品成果。

四、教學活動：

課程內容	時間	備註
【第一節課】 教師說明【振聲冒險王】內各主題意義 突破萬難、看見世界、開拓視野、貼近彼此和感受生活 教師說明【振聲冒險王】影片相關規定及欣賞範例 振聲歷屆學生的成長影片 振聲冒險王影片各個製作小組形成 遴選各組的導演、編劇、剪接、配樂、造型等職務	25' 15' 10'	影片【白日夢冒險王】、自製PPT和振聲歷屆學生成長影片段
【第二節課】 教師說明拍片技巧及注意事項 以【人類大家庭動畫】談影片的起、承、轉、合之要 各小組討論與發想該組影片劇情 依照劇本格式擬主題、劇情概要、分幕表和所需道具 教師檢視各組劇本及給予建議	10' 25' 15'	動畫【人類大家庭】、劇本格式

課程內容	時間	備註
【第三節課】、【第四節課】 各組進行拍攝影片、劇照和完成拍攝	100'	攝影機、相關道具
【第五節課】 唸你們的名字 教師分享【自己的名字】； 欣賞張曉風的【唸你們的名字】 唸自己的名字 寫下自己的名字； 向小組成員分享自己名字的意義； 祝福 寫下自己對自己的未來期許與祝福	25' 20' 5'	自製PPT、影片【唸你們的名字】、名片卡、色筆
【第六節課】 小時候的我 教師分享自己小時候的特質與小時候的照片； 每人向該組成員分享自己小時候的特質與小時候的照片 製作成長海報 教師說明海報製作的相關規定； 各組討論與擬草稿； 小組分工執行製作	20' 30'	自製PPT、每個人的小時候照片、全開海報、製作海報相關材料與用具
【第七節課】 各組製作與完成該組成長海報	50'	製作海報相關材料與用具
【第八節課】 欣賞影片 【貧民百萬富翁】； 人生價值與人生的意義 貧民百萬富翁精選10題Q&A； 下一個智慧與安心兼備的決定	30' 20'	影片【貧民百萬富翁】、自製PPT
【第九節課】 經驗分享 教師分享個人的生命故事與生命曲線圖； 教師解釋喜樂區和經驗區的意義與位置 生命的河流 回顧個人從出生到現在的【喜樂】和【經驗】； 製作個人的生命河流曲線； 審視與找出其中的意義 祝福自己與期許自己 做我真好	10' 30' 10	A4紙張、毛線、剪刀、三種顏色筆 【做我真好】繪本

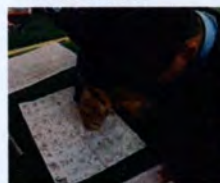
五、教學過程



▶ 製作拍戲相關道具

▶ 小組討論劇情與分工

▼ 製作分鏡表



▼ 製作拍戲相關道具



▲ 進行拍攝各組影片

▶ 各小組進行影片拍攝

▲ 各小組進行影片拍攝

▶ 小組正在拍攝劇照

▼ 寫下對自己未來的期許



▼與組員分享自己小時候的特質



▼分享自己名字的意涵



▼分享自己名字的意涵



六、評量方式：

1. 小組的影片：振聲冒險王
2. 小組的全開成長海報
3. 個人的生命河流圖

▼張麗鳳【唸你們的名字】



小組的
全開
成長海報



▶製作小組
成長海報



成年禮 家長代表致詞

文：英二慧 林沛鵬母親
王梓燭 女士

首先代表觀光科資訊科應用外語科的家長們感謝學校為高二同學舉辦這場溫馨盛大的成年盛典，校長、主任、老師和家長們，大家共同來為我們的孩子祝福。

18歲，風華正茂，也是人生一個新的里程碑，從今天起你們已進入了成年人的行列，這意味著你們從此將擔負起更大的責任，並且要不斷成熟起來，18歲，青春亮麗，如詩如夢，風光無限，要振奮起理想的翅膀，飛的有多有高遠，全憑你們的志向。但能夠自食其力，一生平安幸福，是作父母最大的願望。

授冠後，你們就步入了成年人的行列，代表所有的爸媽真誠地祝福你們！

在家裡，以前都是爸媽心中寶貝，都是被保護、被呵護，爸媽什麼都為你準備妥貼，從今天授冠後，孩子你妳們長大了，深深被你妳們成長的喜悅感動，十幾年來的愛與付出終於初見成效。之前不管孩子怎麼不聽話，怎麼讓自己生氣，瞬間都忘了。

人說父母是孩子成長中保護它們的鷹架，透過剛才一系列成年禮的儀式我也意識到孩子真的長大了，當父母的我們也要練習放手，讓你妳們有更多的空間，自我探索及為自己言行負責，我們轉而從旁默默關心、適時再給予協助。

從今天起，你們就步入了成年人的行列，大家在身體上、年齡上已到成年階段，在學問、知識上也都有豐碩的進步成就，但人生觀的建立，是今後做人處世最重要的課題，希望你們謹記如同剛才的點亮的燭光，未來每個都是正面積極發光發亮的個體，期許你們也能是為人提燈照路的人，在享受了知識便利、物質豐裕的同時，也要在心理上真正成年，凡事肯擔當、知奉獻，隨時將歡喜給他人，帶著寬廣的心不但成為社會的中流砥柱也要為新世代的領航者!!!

在21世紀的社會生活舞臺上實踐你們的光榮與夢想。今天是個特殊的日子也是十分重要的階段，今後的人生風景逐漸增加、生命故事也逐漸增多，青春與歡樂齊飛，祝福你們帶著志向和奮鬥豐富你們未來的人生之路。

孩子們，你們離高三的日子已屈指可數，在此衷心希望你們帶著三心一好，那就是 靜心、細心、專心，然後好好在高中學習生活最後一段精彩的路程，給自己追尋學習夢想的歷程畫上一個完美的句號。另外，再次代表所有家長，感謝學校校長及師長的辛勤付出，讓我們的孩子能在學校安心的學習和成長。有各位師長的用心和愛心，讓我們家長可以放心的把孩子交給學校。

最後，祝福所有同學未來人生亮如光、學業進步、健康快樂！祝福今天與會的師長和家長身體健康、萬事如意！

祝福：
所有同學
未來人生
亮如光
學業進步
健康快樂





母親節慶祝大會



國三考前
祈福禮







開學
祈福禮



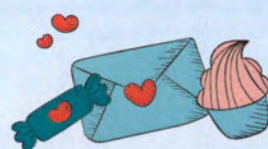
聖堂
祝聖禮







活動時間	活動內容
2/24(二)	103學年開學祈福禮。
3/3(二)	103(二)生命教育社群(1)振聲高中的神聖空間 邀請錢玲珠老師蒞校分享。
3/4(三)	班級幹部訓練-輔導股長。
3/14(三)	敬老慈幼園遊會邀請天主教華光智能發展中心與八德天使 發展中心蒞校義賣籌募基金。
3/24(二)	103學年優質化輔助方案-「在樹的源頭澆水-靈性啟蒙建構計 畫」-【靈性啟蒙講座(1)】邀請錢玲珠老師蒞校分享。
3/27(五)	進修學校『四旬期愛德運動』宣導暨『復活節』意義說明。
2/26-4/14	四旬期愛德運動，主題「人類大家庭，人人有食物」響應四旬 期愛德運動捐款全校師生愛心捐款共計153,599元，全數捐至 「台灣明愛會」統籌分配，捐助國內、外貧窮弱勢團體。
4/15~4/17	2015年全國天主教學校宗輔教師研習會議。



活動時間	活動內容
4/17(四)	趙一舟蒙席60周年晉鐸鑽石慶感恩祭。
4/21(二)	103年學年高中優質化輔助方案【靈性啟蒙講座(2)】復活的喜 悅【天然植染復活彩蛋製作】邀請石台華修女蒞校分享。
4/30(四)	母親節慶祝大會-禮敬聖母獻花 邀請薛井然神父主禮，師生獻上祈禱為全天下的母親祈禱， 最後由各班代表向聖母瑪利亞獻花。
4/30(四)	愛德運動捐款截止、徵信開始。
5/1(五)	職三考前祈福禮。
5/2(六)	與生命教育基金會合作舉辦，「教育工作者的一日靜修」研習
5/15(五)	國三考前祈福禮。
5/18(一)	103(二)生命教育社群(2)身體神學， 邀請白正龍蒙席蒞校分享。
5/27-5/29	103學年高二成年禮，主題「行動」 分科舉辦高二成年禮；分三場次進行。
6/8(一)	「畢業感恩祈福禮」為全校畢業生祈福。
6/23(二)	103(2)生命教育社群(3)電影中的生命教育， 邀請薛井然神父蒞校分享。
6/29(一)	103年學年高中優質化輔助方案【靈性啟蒙講座(3)】， 邀請朱啟老師蒞校分享。



主弦

夢想實踐家在振聲

發行單位 | 桃園縣天主教振聲高級中學

發行人 | 劉安國 校長

執行單位 | 生命教育中心團隊

黃淑敏 主任、邱慧娟 老師、
游凡儀 老師、潘于萱 老師、
潘佩汝 小姐

封面設計 | 普一成 劉家晴

封底設計 | 虞一甲 李欣蓓

主編 | 邱慧娟 老師

發行日期 | 中華民國104年06月

