

主弦

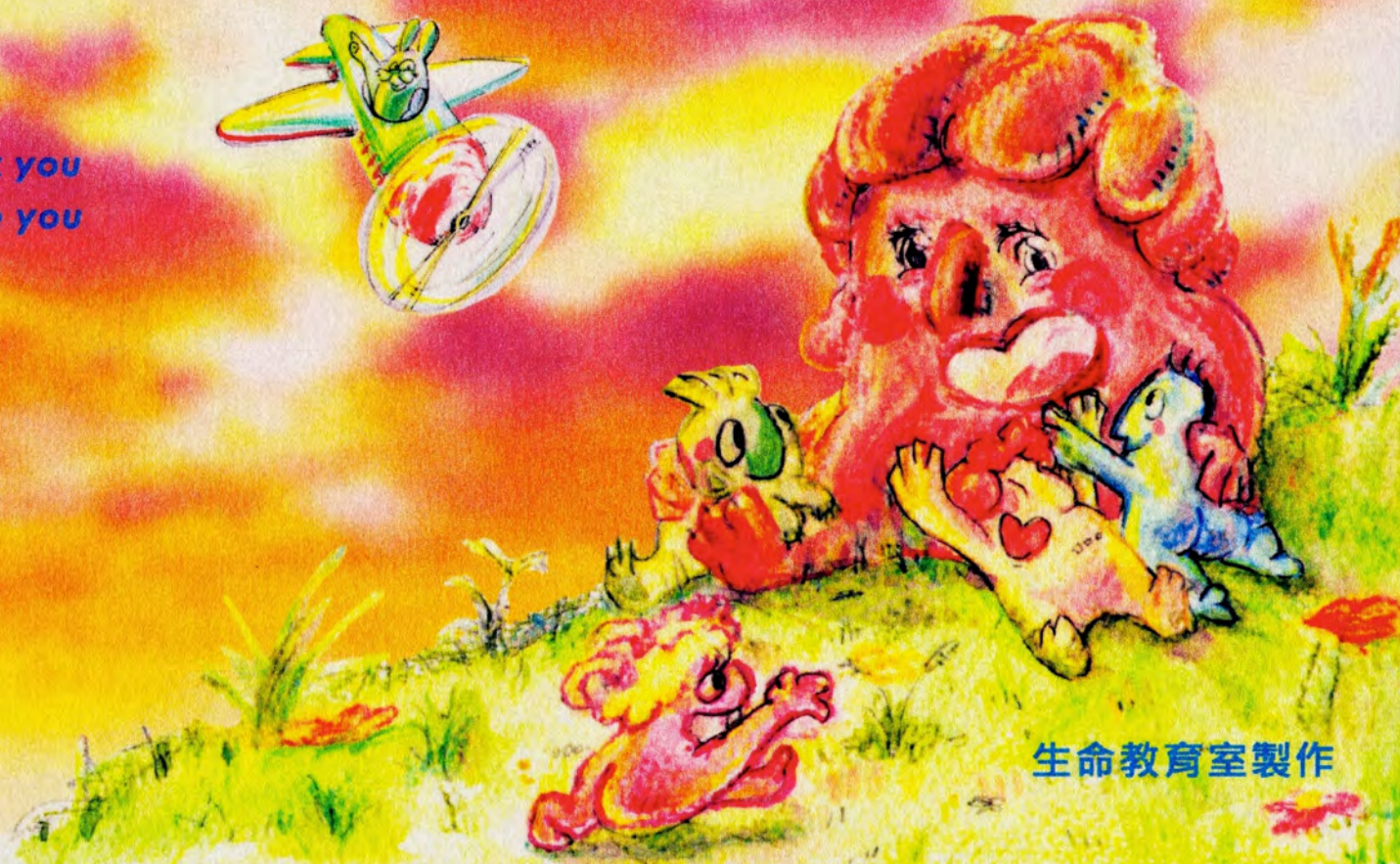
72

對不起
謝謝你
我愛你

Sorry
Thank you
I Love you



天主教振聲高級中學
ST.FRANCIS XAVIER HIGH SCHOOL



生命教育室製作

CONTENTS 目錄

P.01

主編的話

P.03

開學祝福

P.05

主題文章

有你真好

對不起、謝謝你、我愛你

爸爸謝謝你

說不出口的感謝

謝謝你

一句「謝謝你」和「對不起」

對不起、謝謝你、我愛你

對不起、謝謝你、我愛你

對不起、謝謝你、我愛你

對不起、謝謝你、我愛你

對不起

對不起

思念外公

我愛你

對不起、謝謝你、我愛你

對不起、謝謝你、我愛你

對不起、謝謝你

夢想宣言

- 游凡儀 老師

- 游凡儀 老師

- 國一忠 陳有蓁

- 國三義 卓奕豪

- 國三義 馬宜君

- 國三義 宋世璇

- 國三義 張益誠

- 國三義 張以楠

- 普一廉 林子潔

- 訊一業 洪嘉興

- 貿一慈 陳郁婷

- 廣一善 林映彤

- 英一慧 詹雅竹

- 普二廉 資熾錡

- 貿二慈 林芯誼

- 普二功 楊竣元

- 訊三業 徐嘉祈

- 訊三業 涵

- 英三德 劉潔

- 訊三業 邱芳萱

P.37

主題攝影

P.38

主題新詩

情畫

說出

夢想。感謝

- 普一禮 彭嘉媛

- 普一禮 彭彥銘

- 普一功 張筠婷

- 英一德 周群洋

- 普一成 蔡易珍

- 普一功 程渝

- 普一功 黃柏程

- 普一成 彭冠慈

- 普三勝 周佩誼

- 普一功 黃惠君

- 電二同 杜承翰

- 訊二業 薛景翔

- 訊二業 溫其淼

- 多一聖 李宇晴

- 普二明 劉家晶

- 普二廉 劉冠崙

- 國二愛 楊孟儒

- 普一利 陳予軒

CONTENTS 目錄



P.41 主題繪畫

- 普一勝 陳婉瑜
- 普二功 劉家晴
- 廣三真 卓思辰
- 國三信 呂彥儀

P.43 高二成年禮全記錄

- 林吟娟老師、潘于萱老師指導

成年影片
成年禮照片
成年海報
學生代表感言
成年禮心得

P.75 學校本位特色課程-生命教育

- | | |
|--------------------|---------|
| 【國一】宗教與人生-彩繪復活的十字架 | - 林吟娟老師 |
| 【國一】欣賞生命-心懷大愛做小事 | - 林吟娟老師 |
| 【國二】自覺為人-成為更好的自己 | - 黃淑敏主任 |
| 【國二】兩性交往-愛從家開始 | - 游凡儀老師 |
| 【高一】靈性發展-五根手指的祈禱 | - 游凡儀老師 |
| 【高一】宗教與人生-小犧牲愛德大 | - 潘于萱老師 |
| 【高二】靈性發展-生命河流 | - 潘于萱老師 |
| 【高二】人格統整-經典照重現 | - 潘于萱老師 |

P.139 與祢相遇

清晨禱聲
班級祈福禮
不一樣的振聲高中
考前祈福禮
敬老慈幼園遊會
畢業祈福禮

- 伯鐸神父

P.163 Magis教師精進

攝影藝術育療體驗工作坊
天國的寶藏
全國天主教學校宗輔教師研習

P.171 社團

耕心社
耘心社

- 潘于萱老師
- 林吟娟老師

P.181 生命教育室大事紀



Sorry, thank you, I Love you

- * 對不起：表達「道歉」，向對方道歉，在冒犯之處，請求和好、原諒。
- * 謝謝你：表達「感謝」，感謝他人對自己施予的恩惠與協助，使自己成長、改變。
- * 我愛你：表達「關心（愛）」，珍惜彼此的關係，給予祝福，讓我感到有你真好。

意外總是來得令人措手不及，生離死別的痛苦總蘊藏著種種的遺憾：來不及完成的夢想、來不及擁抱的人、來不及說出口的.....

活在當下、愛要及時不是口號，本期主弦邀請振聲人分享「還未說出口的對不起、謝謝你、我愛你」。這些話語、情感可能一直遲遲不敢表達、可能不再有機會對他/她說。讓我們透過文字、圖畫或攝影梳理這段「道歉」、「感謝」和「愛」的歷程，不要等到生命走到盡頭時才徒留遺憾。

耶穌教導我們要「彼此相愛」，而道歉、道謝、道愛便是彼此相愛的途徑。

每年下學期，高二同學引頸期盼的莫過於高中生涯重要的里程碑「高二成年禮」，本期不僅呈現高二同學在生命教育課一步步邁向成年的準備工作，無論是成年海報或是成年影片再再展示青春無敵的活力與創意，更完整記錄隆重溫馨的禮儀，禮儀中除了邀請家人共同見證，生命教育室特別安排「感恩禮」讓高二同學向家人「道謝」、「道愛」，獻花、相互擁抱的畫面觸動在場每個人的溫柔心靈。

振聲高中生命教育課程和靈性發展活動，期望培育振聲人成為心地柔軟、愛惜自己、珍重他人的人。因此，本期主弦分享本校生命教育特色課程的成果，點點滴滴愛的種子撒落在學生的心田，經過三年的深耕修建，盼望這些種子在振聲人的生命中能結出豐盛的果實。

游凡儀老師



學校本位特色課程-生命教育



- 【國一】宗教與人生-彩繪復活的十字架
- 【國一】宗教與人生-心懷大愛做小事
- 【國二】自覺為人-成為更好的自己
- 【國二】兩性交往-愛從家開始

- 【高一】靈性發展-五根手指的祈禱
- 【高一】宗教與人生-小犧牲大愛德
- 【高二】靈性發展-生命河流
- 【高二】人格統整-經典照重現





開學點播：彼此相愛



游凡儀 老師

彼此相愛是條漫長無止盡的路
彼此相愛為我們開啟天主家門
我們彼此相愛 天主的愛抱滿懷

振聲有個好傳統，每個學期開學要接受來自天主給我們的整學期滿滿的祝福，今年生命教育室特別量身打造屬於振聲人的新年禮物，讓學校的愛、天主的愛與我們緊緊相隨一整年。

這份禮物很特別，可以分期提領，只要抓到訣竅，領的禮物就越大，這個秘訣有四個字，叫作「彼此相愛」，這是2000年前耶穌親自下達的命令，耶穌說：「我給你們一條新命令：你們該彼此相愛；如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛。」

要做到「彼此相愛」很難、超難、有夠難，但振聲人不怕難！

我們知道每個人都是獨一無二的個體，我們的價值觀、做事的方式難免不同，甚至會有衝突。這個學期，我們特別祈求天主賜予我們智慧和耐心，教導我們努力成為彼此相愛的振聲人。



獻上祈禱



祈求天主祝福我們的土地，保護我們的家園；
特別是因地震罹難、受傷的人民。
祈求天主的慈顏光照我們的心靈，特別是那些身處黑暗恐懼的靈魂。
祈求天主轉面垂憐照顧我們，賜給每一個人平安。

阿們！



願上主祝福你
保護你
願上主的慈顏光照你
仁慈待你
願上主轉面垂顧你
賜你平安

~戶籍紀六:24-26~

St. Francis Xavier High School

六角星：代表耶穌，耶穌本身就是生命和希望。
橄欖枝：是生命的象徵，在沒有希望的地方帶來希望。
鴿子：聖神的象徵，象徵生命的無限動力。

有你真好

國一忠 陳宥蓁

給我自己——我的心、以前的我、現在的我、還有未來的我，我想對你說：「對不起、謝謝你、我愛你。」簡單的隻字片語，背後的千言萬語，你，聽到了嗎？你，感覺到了嗎？

我的一切就是你的一切，曾經，你的任性驕縱、為所欲為、衝動固執，讓你現在付出了相對的代價，後悔莫及，對不起，沒有在當時立即制止，任你恣意妄為，至今留下傷痕、徒留遺憾，比如身高，因為你的偷懶，我的鬆懈，造就離目標最近的遠距離，一公分！還有你的臭脾氣、倔個性...然而，我還是要謝謝你，謝謝有你，在我徬徨無助時毅然決然相伴左右，給予支持、鼓勵和信任，讓我永遠充滿自信的昂首闊步，謝謝你在我最脆弱時，堅強地為我承受源源不絕的壓力、攻擊，國小時，因為同儕的妒忌，使得流言蜚語甚囂塵上，荒謬怪誕的謠言不斷重傷你我，甚至聯合他人排擠、霸凌，那段不堪回首的過去度日如年，但是因為你給我勇氣，我咬緊牙關撐了過來，同時你也為我指引了方向，隨著時間的洗禮，證明了清者自清。

「就算這個世界不再愛我，我也要愛我自己」，所以無論何時，哭泣的你、犯錯的你、失敗的你，我永遠愛你，路跑好手陳彥博曾說：「如果你不勇敢，就沒有人能替你堅強。」，同樣的，「如果不愛自己，就沒有人能給予完整的愛了！」因此，對我來說，你就是我最好的禮物。如果有一天，你什麼都忘了，一定要記得「我愛你」，因為這是最重要的！



對不起、謝謝你、我愛你

國三義 卓奕豪

我想向一生中影響我最多的媽媽道謝。

十五年前某一個接近夏天的夜晚，妳用盡此生最大的氣力，平安地讓我來到這個世界，謝謝妳使我得以享受這千變萬化的人生。從小時候到現在，我在不同的時間，常常遇到難以度過的難關和低潮，是妳在我的身後不斷的把我向前推，推向高峰，使我在求學路上得以獲得不少的殊榮，謝謝妳對我的幫助和看重，使我可以看得比別人高、比別人遠。猶記我在國小五年級的時候，妳被當時縣政府的長官欽點，在妳高考及格後，再一次從人群中脫穎而出，但是，這是一個長達二年痛苦的開始。充滿責任感的妳，任勞任怨，即使身為一名科長，許多的工作還是寧願自己親手打理，我永遠記得那時候只要妳在十點前回家，我都說「妳今天真早下班」，否則十一、二點下班回家，就算妳是個公務人員，稀鬆平常；每天回到家，十次看到妳，有八次在哭，壓力無處宣洩，只能找好朋友和外婆訴苦，工作累到身體出狀況才肯停下來休息，作為妳的兒子，我感到驕傲和不捨，謝謝妳無盡的付出，使我有最強大的後盾和最好的環境，可以衝出更多的成就。平常的妳，和我就像親姊妹一樣，不管去到哪裡，話匣子隨時都可以打開，更少不了互虧的時光；倘若是嚴肅的妳，可說是一名嚴厲的老師遇見頑皮的學生，讓我寒毛四起，謝謝妳在我的人生中扮演亦師亦友的角色。

最後，我想說，媽媽，謝謝妳。



爸爸謝謝你

國三義 馬宜君

我的爸爸是一位個性直爽又富有同情心的人。爸爸總是為我們不斷的付出，如同陽光照般照耀我們，又如雨水滋潤我們的心靈，讓我們成長茁壯。他在工作上的堅持與執著，深受我們尊敬；在工作上，他更教我許多做人處事的道理，在我平時有不會的課業問題，他總是有耐心的告訴我解題的技巧及最便利的方法。

爸爸是我心中最仰慕的人，他常告訴我們：「做任何事，唯有幫助別人，才能成就自己的學問。」所以每當他看到流浪狗或是需要幫助的人，他總是伸出援手、給予幫助，讓那些可憐的人有溫飽的一天。

雖然有時爸爸會責罵我，但是我知道：挫折，是前進的動力；失敗是成功的根本。做任何事，都一定有錯誤。人生就像一條河流，沒有礁石，那能激起美麗的浪花。我有這個爸爸，真是非常幸福。

在我心目中，他永遠是我最敬佩的人，我想對他說：「對不起、謝謝你、我愛你。」



說不出口的感謝

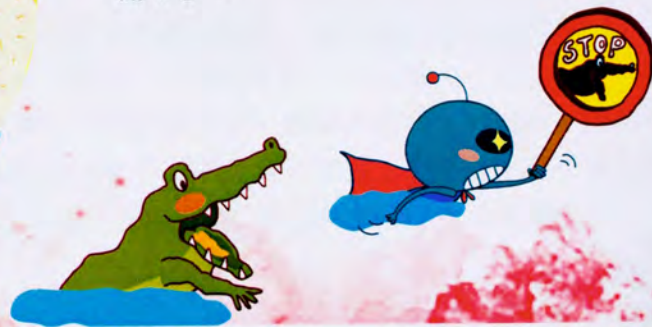
國三義 宋世璇

人的一生中，總會遇見一些令自己不知所措的事，在徬徨無助之際，若有人伸出援手，心中必定有萬分的感謝，但....這份感謝，你有說出口嗎？

國小的我，仍是懵懂無知的小女孩，對有些事情仍不太了解。期末考時，我很認真的準備考試，作答時也小心翼翼，深怕又犯了粗心的毛病，但認真的我，絲毫沒有注意到隔壁同學一直在參考我的答案.....。考完的那天，老師突然把我叫去問話，因為那位同學說我看他的答案，我拼命搖頭否認此事，但老師拿出考卷，我和那位同學的作法、答案、出錯的地方，完全一模一樣！那時我完全不知所措，不知要如何和老師說。這時，

坐我後面的同學突然走了過來，和老師把事情一五一十地說清楚，這時的她，彷彿是冬日裡的暖陽，給了我討回公道的機會，說完她轉頭走了回去。老師拍拍我，也讓我回座位了。

從那天以來，我一直想她說聲「謝謝！」，但膽小的我始終沒有勇氣，在這裡，我決定當再次遇到她時，一定要大聲向他說聲「謝謝！」。





謝謝你

國三義 張益誠

從我有記憶以來，爺爺在我印象中，非常內向，卻非常熱心，有求必應，而且對我很好。

某年夏天，媽媽生病，所以把我放在爺爺家，請爺爺和奶奶照顧。那是一個偏僻，而且一年四季都艷陽高照的地方，無知的我，曾經想從那走回桃園，但在爺爺的勸說下，我才打消念頭。在那裡的生活就是早上去田裡工作，下午回家看電視，一到八點準時上床睡覺，在那的前幾天都睡不著，都是爺爺哄我入睡的。幾個月後，爺爺每天騎車載我去幼稚園上課，那裡的老師和藹可親，同學也都很大方開朗，我很快就認識他們了。我很期待每天放學，因為只要老師稱讚我，爺爺就會帶我去雜貨店買巧克力，而且那裡的老闆十分慷慨，每次去消費，都會多給一些。還有一次，爺爺帶我去五金行，我看到遊戲卡片，就請爺爺買給我，結果回家時害爺爺被罵。兩年飛逝而過，在我心中只剩下有限的記憶，爺爺兩年前因為癌症過世了，那時我腦海中只想到小時候和他在一起的生活，雖然不願意，但時間的殘忍，使我們祖孫倆天人相隔。

現在我的心中只有萬分的後悔，在他還在世的時候，沒跟他說謝謝，現在就只能用紙筆來表達對爺爺的感謝。



一句「謝謝你」和「對不起」

國三義 張以楠

剛入學的那一天，整間教室幾乎都是生面孔，包括你在內。說實在的，我已經忘了為什麼我們突然會聊起來，但自從我們熟悉彼此之後，你都願意聽我訴說心中的不愉快，成為我的出氣筒，陪我聊天、逗我笑……，你一句抱怨也沒有，而我似乎把這當成了理所當然。

直到有一天，我們彼此起了一些小爭執，使我們的關係突然降到了冰點，冷戰了好一陣子，過著王不見王的日子。一天、兩天、三天……，一週過去了，我忽然覺得是不是我太過分了？因為我的固執，讓之前的那些嘻笑瞬間消失殆盡，生活也無趣了起來。因此我試著去向你示好，出乎意料的，你早已釋懷我的所作所為，當作什麼也沒發生，所以我們又像以前一樣，彼此追逐、打鬧、開對方玩笑，這種日子實在快樂極了。

現在回想起來，我好慶幸當時我鼓起勇氣去向你表達善意，挽回我們的友情，卻也好後悔傷害了你。仔細想想，我好像從未對你說謝謝以及對不起，如今，三年快過去了，再兩個月就要畢業，未來我們能否繼續當同學，仍是未知數。不過，現在我只想對你說聲「謝謝你」和「對不起」。

朋友，有你真好。





對不起、謝謝你、我愛你

普一廉 林子濠

我從小就有一位非常疼愛我的外婆，但在我幼稚園和國小的時候，常因為我做錯事，而被她罵，那時候的我並不懂事，還時常頂嘴，與她發脾氣。升上國中的我，懂事了許多，雖然有時阿嬤會因為一點小事而唸我，當下雖然很生氣，我也小回嘴，但事後洗澡時卻會偷偷的哭，反省自己為什麼要這麼做，阿嬤那麼疼我，把好吃的東西留給我，煮飯給我吃，媽媽在工作的時候也是阿嬤在陪我，陪我睡覺陪我玩，那天洗澡出來，發現阿嬤正偷偷的在哭，看到阿嬤哭，我又哭了，我跑去向阿嬤說對不起，不應該這麼大了還隨便頂嘴，阿嬤擦了擦眼淚，告訴我她其實不是故意要罵我、唸我，是因為她希望我同樣的錯不要再犯，她希望我更好，我給了她一個擁抱，跟她說了聲我愛妳。也不知道能再陪阿嬤幾年，她老了，我希望自己有空的時候能夠多多陪她，就像當年她陪我那樣，牽著我的小手長大。

我很謝謝阿嬤，因為有她，才有現在健康長大的我！



對不起、謝謝你、我愛你

訊一業 洪嘉興

爸爸媽媽，一直以來，我有很多話想對你們說總是找不到機會開口，或者要說出時又收回了，爸媽，你們知道我不會講感性的話，我希望你們看到這一段話。

對不起！這三個字沉在我心裡許久，像一塊大石頭壓在我心中，從小我就時常跟你們頂嘴，總是說同學們出國去哪裡玩，為什麼我們家都沒有出過國，你總是說之後有的是機會。之後有幾次我公然頂撞你，對你們的話愛理不理，我不知道為什麼會這樣，每一次跟你們吵完後，我都對自己說以後不能這樣了，但總是克制不了，一有爭執，我又毀掉了上一次對自己的承諾，我心想，其實我有自己的風格，可是你們依然把我看成剛出生的小孩不願讓我受到傷害。

謝謝你們包容我的全部，不但沒有放棄我還更加鼓勵我。謝謝你們總是在我生病時，照顧我，半夜還會起床看看我有沒有好一點，謝謝你們總是會把我跟哥哥的事擺在第一，不會讓我們受到任何一點傷害，我愛你們。



對不起、謝謝你、我愛你

賀一慈 陳郁婷

一段懵懵懂懂的離別，卻有著多采多姿的回憶。再回到以前，也許改變不了多少，卻讓我知道要更加的懂事和珍惜。

「阿公，我想要」遠遠的傳來一個小女孩的聲音「好」緊接著傳來的是一個外貌瘦瘦的，頭髮蒼白的老年男子，他是我阿公，也是我小時候最要好的玩伴，總是把我當小公主般的捧在手心上，每每都毫不計較的對我付出，也沒想要從我這裡得到什麼回報，陪伴了我的童年。

在一個風和日麗的中午，任性的我想把正在和周公聊天的阿公叫起來，只見他躊躇了一下，回應了我不滿意的答案，在我一般的說服後，他勉為其難的扶著自己的身體，陪著我有說有笑的前往麥當勞，此刻的我感到很幸福，也很感謝。生、老、病、死是每個人必經的過程，在阿公生病的時候，他曾有一次想跟我握手，而我卻拒絕了，也沒想到過這一拒絕，就沒有再握手的機會了。每當想起，都很後悔，也很對不起，雖然那都是小時候的記憶，但在心中的某個角落，都還存著他的溫暖，很開心生命中有一個疼我的阿公，謝謝你。

當在失去的時候，我們才會知道珍惜，後悔當初所做的事情，但無論用什麼方法都不能挽回，所以應該要好好珍惜身邊的人，也謝謝你們總是幫助我，陪我度過難關。

對不起、謝謝你、我愛你

廣一善 林映彤

人生無常，意外總會來的突然，誰也料想不到下一秒會發生什麼事，也來不及和人道別，留下無法彌補的遺憾，所以愛要及時、感謝也要及時。

幾年前，我的阿公去世了，因為消息來的太突然，當下心裡感到很震驚，爸爸在半夜聽到消息時就已經立刻驅車前往台中幫忙處理後事，我那一天則是因為有比賽所以比賽後才和媽媽臨時買了票回台中。

到了殯儀館之後，在叔叔的帶路下我們來到阿公的靈堂前，桌子上擺著阿公的遺像，我的腦海中浮現和阿公相處的種種回憶，眼眶裡一陣酸楚，想起小時候不懂事而與他吵架，或是曾經慈祥的摸著我的頭誇獎我，又或者是其他微不足道的小事，在此時也一一的湧現出來，對阿公的感謝之意、來不及告訴他的話，此時全部化為淚水，落在殯儀館冰冷的地板上。

阿公被火化了，骨灰罈被放到了草屯的一座靈骨塔中，這是阿公自己選的地方。爸爸和叔叔在討論事情的時候我獨自一人走到了阿公的牌位前，看著上面的名字，又想到了那些沒有說出來的話語。於是我直直的站好，看著阿公的牌位，說出了那句我最想對他說、卻一直無法說出口的那句話：「對不起、謝謝你、我愛你。」



對不起

英一慧 詹雅竹



這一遲就遲了十年，在我長大、成熟懂事正要為自己固執、任性的個性和行為向外公您道歉時，您就離我而去，我無法得到您的諒解了，使我這麼多年來不斷的苛責自己，如果當時我能鼓起勇氣向您說出這三個字，就不會等到現在後悔莫及。

記得那天是聖誕節，外面還颳大風，格外寒冷，但我們一家人在屋內卻是溫暖的，那時候的您身體還是很健壯，您總是帶著仁慈的笑容與我們嬉戲，總是會帶給我們驚喜，拿著兩份包裝精美的聖誕禮物給我和姐姐，我迫不及待的拆開看是不是我一直想要的背帶式天使翅膀，結果，並不是，而是會唱歌、跳舞的雪人娃娃，我當時失望極了。

我沒有顧及外公的心情和表情，我只記得把自己不滿的情緒表達出來，也忘了外公安慰我的話，卻深深記得我說：「我不要這個禮物，我一點都不喜歡，拿走！」這個場景一直存在我腦海裡，不時浮現出來，忘也忘不掉這份虧欠。

也許是您等很久等不到我的這份道歉，對我失望而用離開這方式懲罰我，但外公，現在您可以回來了嗎？現在我不開心時總會把那娃娃拿出來看，換上新電池還是能唱歌跳舞，可能您當時送我這是知道我當我心情不好時，會把這當成是您在陪我，而天使翅膀無法帶我飛到您的身邊，因為羽毛會掉落，但外公您卻沒有想到，我的眼淚還會落下。

對不起

普二廉 資嫻筠

噹噹噹——上課鐘聲照常響起，原本寧靜的秩序突然被嘍的一聲轟然巨雷給打亂，濃郁且難聞的臭味，頓時瀰漫整間教室，他羞得直用那白皙幼小的小手捂住整張臉，好像羞愧於世人般，對於大家是一場場玩笑的開端，但對於他是否又是一道道難以抹滅的傷痕。霸凌，或許很難定義，言語、肢體都有可能造成傷害，每個人都不希望被如此對待。受害者與加害者其實就只是一線之隔，旁觀者或許也都是共犯，我們只是沒殺人的殺人犯。其實蠻恨當時的我無力，也沒勇氣站出來，伸出手給他一絲溫暖，他心裡的無助、絕望或延伸成憤怒，逐漸形成一高牆，不允許別人闖入，杜絕人們侵犯著，於是活在自己的世界裡，徬徨的與自己對話著。如果還能再見面，我好希望能跟他說聲對不起，因為我的冷眼旁觀，讓他獨自在深淵裡掙扎，漸漸地他放棄了，在這個網路取得太便利的時代，漫步在網路世界的字裡行間中，文字似乎變成一種武器，如利刃般隨時可以傷害他人，傷得如此遍體鱗傷，不著痕跡。我們都應該學習如何在適度的玩笑裡取捨，不要成為剝奪他人生命的兇手。



思念外公

賀二慈 林芯誼

當我們在人生道上行走時，意外就像吞噬人的怪獸般無預警的出現，一個措手不及就失去了許多，因此我們應該把握當下，不錯過任何時刻。

在我小時候，我的外公總是陪伴在我身邊，因為父母都要早起上班，所以都是外公叫我起床，陪我一起等幼稚園的車子來接，回到家也會看見外公站在門口等著，用他溫暖的手將我牽進家中。當時在我心中，外公有如魔術師，總是從他的口袋裡拿出糖果或是玩具，讓我又驚又喜。

當我漸漸長大，外公的身體也日漸虛弱，已經無法像從前一樣，只能長時間在床上躺著休息，那時候我只能在回家時去床邊和他說說話，握著他的手說「我回來了」，即使外公只能發出虛弱的聲音回應，仍然能溫暖我的內心。

可惜意外總把幸福殺得片甲不留，還沒有做好心理準備，外公就離開人世了，昨日還用盡力氣握緊我的那雙手，怎麼這瞬間一點溫度也沒有？心中的悲痛不斷湧出，卻不能挽回任何片刻。

小時候以為身邊每個人對自己的付出都是理所當然，忘記去感恩、說謝謝，等到被時間絆住腳步，才驚覺喪失機會，而那些說不出口的話如同西落的太陽般消逝，若不要讓自己遺憾，那就把握往後的每個當下，把愛及感恩告訴身邊關懷自己以及自己所深愛的人。



我愛你

普二功 楊竣元

精神答數——雄壯、威武……踢正步對我來說一點也不陌生，正是我小時候所憧憬的，因為我爸爸正是一位勇猛的革命軍人。

二十多年前，爸爸因為家裡比較貧窮，所以投入了軍旅，想改變家境，一待就待了二十多年了，聽爸爸的形容，他們那期的同胞有的不到一年就受不了走掉了三分之一，可想而知當時的訓練是不把你當人在操練，而我爸爸一待就待了二十多年，他一路的升上了中校。

沒想到就在不久之前，聽到爸爸說他想要退休了，真的是令我震驚，爸爸說：「自己也做了很多年了，也累了應該退休了。」我也沉靜在那氛圍中，我也只好相信了，不過爸爸很快的又找了一份工作，說是因為我們還在讀書，所以不能閒下來，於是爸爸就開始在大樓當警衛，當時我真的有點不平衡，昔日的軍人爸爸，一聲令下千軍萬馬來相會，如今成為要看別人眼色的警衛。

不過，有一是媽媽叫我去幫爸爸送便當時，我發現的景象讓我紅了眼眶，爸爸用高聲的呼喊跟住戶打招呼，住戶也會拿東西給爸爸當作感謝，爸爸依舊沒變，變的是我的無知，爸爸依舊奉獻社會，奉獻家庭，他對我的很偉大的，爸爸我愛你。





對不起、謝謝你、我愛你

訊三業 徐嘉祈

人的一生，時而長時而短，沒有人知道下一秒會發生什麼事情，有些話如果不在當下說出口，或許就再也沒機會說出口。

對不起、謝謝你、我愛你。看似簡單的幾個字，往往背後都蘊藏著許多深刻的意義，也因為如此使許多人無法及時說出口，而造成種種遺憾。回想過去，令我感到遺憾的事不可勝數，其中對於家人是最令我感到遺憾的，不論是過去還是現在，我始終無法親口將我的感謝說出口。

小時候的我是個到處惹事生非的小孩，讓父母非常的頭痛。父親因為工作而常在世界奔走，但為了我，不惜辭掉工作也要把我拉回正軌，也因為這樣，家裡的經濟狀況大不如前，母親為了生計也開始在外面上班，即便如此，父母還是讓我到處補習，然而我的成績卻仍然一成不變，甚至每況愈下，讓父母十分懊惱。

回想過去，我才了解父母為了我費盡苦心，而我卻是這樣的不孝。在這裡我想對父母說：「對不起小時候讓你們這麼頭痛，也謝謝你們並沒有放棄我，對我不離不棄，並且我想對你們說我愛你。」

把握當下，不要讓青春徒留遺憾，勇於表達，將心中的感謝說出口。現在就前往你所想感謝的人身邊，大聲說出內心的感受吧！



對不起、謝謝你、我愛你

訊三業 涵

再完美的人，都是有缺點的。更何況，其實我沒像中的這麼完美……從小過著安逸的生活，從來不知道，我會控制不了自己的身體……。

我昏倒了，只依稀聽著爸爸呼喊著我，那年，我十二歲。我討厭媽媽抱著我哭，卻起不來的感覺；我討厭醫生和媽媽說，疑似腦部異常放電……媽媽勇敢面對、鼓勵著我，至今卻不敢面對它。我沒告訴任何人，因為我怕丟臉。

那一陣子，發生的越來越頻繁，我開始覺得自己是父母的累贅，強顏歡笑卻疲憊的表情，我看到了真的覺得自己好沒用，為什麼是我！這樣想著。我不要媽媽如此難過、不要爸爸如此辛苦！而醫生卻診斷出——癲癇。

我開始覺得好丟臉，以為把病史記錄撕下，我人生中就再也沒有這段病歷，但我錯了！很對不起爸媽，我讓你們操心了！儘管，我至今無法說出，但我想利用這篇作文，去坦述、正視病情，也讓我我知道，父母的珍貴、能讓我去正視每個人人生挫折。

在這人生哲學，是的！活在當下！父母終究是一輩子攜手陪你度過難關的親人！心動不如行動，說不出的「我愛你們！」化為動作。謝謝您們給我一路走過的溫暖與呵護，在明天、在將來，我會希望，一路上有你們真好！

對不起、謝謝你

英三德 劉潔

「自己跟自己相處，難道不會孤單嗎？」再次聽見這熟悉的問題，過去我總會對此苦笑不答，可現在的我卻笑著回答對方：「怎麼會呢？」在對方訝異的表情裡，我的心不自覺飛回三年前那次畢業旅行……。

吃著手中的冰淇淋，心隨之冷卻。獨自在遊樂園繞了又繞，腦海一次次複習方才種種畫面——不停試著跟住一群同學行動，還是不知不覺中被拋下，即使安慰自己：你不是沒有朋友，只是他們都剛好忘記妳，並不是排擠、討厭妳……可胸口那股悶恣意擴張著，侵蝕努力構築起的堅強。

這樣一個人逛著，以至於領隊傳話要同學互相告知「提早集合」時，我沒收到消息而繼續在街上漫漫走著，集合時理所當然給領隊當全班的面狠訓一頓；她咆哮了些什麼我已不復記憶，只記得我冷冷望著她，沒給嚇倒，心已趨近凍結。領隊是一名身矮胖的女人，罵起人毫不客氣，男同學們都在背後給她取難聽的綽號，面對她總沒幾分好臉色。

視線由回想的窗口調回手中的調查卷，耳邊是領隊交代著怎麼填寫關於這次旅行安排滿意度的問卷。已到了回程時刻。我對著問卷的最後一欄「有什麼話想對領隊說的？」未假思索，幼稚地寫上「領隊自以為罵很大聲，我聽了一點感覺也沒有！」

寫到這原本有股勝利的快感，然而當目光落在左右的空位，想起沒有人肯跟我坐，淒涼的哀傷襲上心頭，忽然責怪起自己何苦如此任性。雖然這麼想，我並沒有改掉問卷上的挑釁話語，而是將紙翻到背面寫起來：「其實這次畢旅，我一點也不想哭。大家都是捨不得和朋友分開才哭，但我連可以捨不得的對象都沒有，我真的好痛苦、好痛苦……」我只是想要有個在乎我的人呀！為什麼那麼難？



將問卷親自拿給領隊，回位子後我不停胡思亂想，猜想領隊根本不會認真看每張問卷，說不定她不會發現背面的字句，搞不好她只看了正面的內容就會狠狠罵我一頓，才不在乎背面寫什麼……眼角餘光我見她向我走來，趕忙低下頭去；她在我身旁停下來，「妳的那張我已經看了。」

之後回到學校，每當老師們問起畢業旅行，同學們總是高聲抱怨領隊的種種不好，嘲諷、附和聲此起彼落，即使老師責備、勸說，批評從未停止；當畢業前幾個月，忽然交到的好友咒罵起她、並尋求我的認同，我總和他們一起尖聲嘲笑著。

然而在刺耳的笑聲中，我的心總會慢慢沉澱，不自覺地回到那一天，那一刻——「妳的那張我已經看了，」摸著我的頭，她的聲音變得溫柔：「別想太多……一個人，也可以過得很好……」那時我愣住了，在她轉身後淚流滿面。

然而我再也沒機會道謝及道歉——謝謝她的溫暖鼓勵，及不計較我的幼稚挑釁；對不起惹她生氣，還懦弱地附和不懂事的同學們。

記住她的那句鼓勵，我試著多愛自己、學著和自己相處。上了高中，起初也和國中一樣，常苦惱於孤獨一人；但當我漸漸放開心、不再執著，將心思多放在關心他人、體貼他人，慢慢地我也有了陪伴我的朋友，不再是一起嘲笑他人的那種，而是真正在乎、關心彼此的朋友。

但即使他們不再我身邊時，我也不會懊惱、沮喪了，因為——「一個人，也可以過得很好。」雖然無法親口向她道謝了，但我會記得她給予的溫柔，勇敢地走下去，並在有人失落時拍拍他的肩膀安慰他——我想這應該是我所能給她最好的回報吧！

夢想宣言

訊三業 邱芳萱

十八年了，我想為自己做決定，去追尋我的夢想，您會答應嗎？媽媽。

對不起，一直惹您生氣，您還是用心照顧我這沒出息的女兒，但是，我可能又要讓您生氣了。我在資訊科待了三年，還是無法對資訊科產生一絲興趣，我不想再浪費四年的時間了，我想朝我的夢想前進，做我喜歡的事我才會甘願，雖然不知道以後能不能靠著夢想賺錢，但是沒試過怎麼知道呢？就算以後會後悔，但是我不想現在就後悔。

謝謝您，雖然和爸爸不相愛了，但您還是一直用心照顧我和妹妹。我一直辜負您的期望，您還是會給我機會，實在慚愧不已。可是，我又要讓您失望了，您會支持我嗎？我絕不會忘記您的教導，就算逐夢的路坎坷艱辛，我也不會忘記的。如果有您的支持，我一定會咬牙撐過難關的。

我愛您，感謝您成為我的母親、我的人生嚮導，讓我重新對這個世界懷抱希望，我希望您能支持我的夢想。如果成功了，我一定會非常孝順您；如果不成功，我會努力找份穩定的工作，努力工作、拼命工作，找個好老公。我還是會非常孝順您，因為至少您支持過我的夢想。

最後，還是希望您能夠支持我的夢想。
對不起、謝謝您，您聽得見嗎？



對不起、謝謝你、我愛你

普一禮 彭嘉媛

說真的現在說這個有點遲，而且想到也會有點難過，但是還是鼓起勇氣想對他表達思念—阿公。

對不起在你有生之年沒有好聲好氣的跟你說過幾句話，小時候感冒，您用了好手藝親自為我熬煮了藥，我卻因為公主脾氣而堅持不喝，反而兇了你，這件事如今還是歷歷在目，之前的懵懂無知，相信你在天之靈會選擇原諒我這個想念你的小孫女吧！謝謝你總是無微不至的照顧我，怕我受到一絲的風吹雨打，最好的東西不管是吃的或用的，給我的永遠都是比自己好，雖然嘴上沒說對你的感謝，或許是因為

我的拉不下臉和我的來不及，所以現在抱著滿滿的遺憾，但是此時此刻對你除了感謝就是感謝；

我愛你，愛你對我的好，也很保護我，雖然來不及回報你，但是如果我們緣份不斷，下輩子讓我照顧你好嗎？

滿滿的思念無法用言語表達，也只能透過文字，而今生無法回報的也盼來生能在遇見你，親愛的爺爺我很想你，希望你能來我夢裡重回我們以前渡過的種種回憶，對不起、謝謝你、我愛你。





對不起、謝謝你、我愛你

普一禮 彭彥銘

從小父母就很重視學習，小時候就帶我去學美語，當時覺得很不滿且不願意，心想其他人一放學就可以放肆的玩耍，而我卻在美語班，當時抱著許多負面的想法，不甘願去上課，第一次上美語班，看到老師的第一眼，是個帶著帽子體型嬌小的女老師，雖然上課蠻有趣的，但當時心懷不滿，所以上課就盡情講話，考試就盡情交白卷，直到有一天被父母發現，狠狠的罵了我一頓，當時我卻覺得自己很委屈，邊走邊哭得走到美語班，整節課趴在桌上，而老師前來關心，我卻把怒氣以及所有源頭怪在老師身上，說了一句狠話，我想當時的舉動也許傷到了老師，課後老師前來安慰我一句：「人生一定會遇到許多不順心的事，但轉個念頭，一切只會更好的。」聽完後感觸很深，這句話深深的刻在我的心中，看著老師的容顏，充滿溫暖的微笑，十分動人，從那刻起，我就決定認真的上課，直到我畢業以後，從此就在沒聽到美語班的消息，直到國三遇到曾經在美語班的同學，打聽之下，美語班已經關了，聽完這句話，心裡滿是惆悵，那曾經使我傷心、憤怒、難過卻又曾認真、努力、不放棄的地方，許多美好回憶交織而成的美語班，如今已不在了，好想跟老師說聲對不起，我當時強烈的態度，謝謝妳能容忍我做的一切，能引領我接上正軌，對我不放棄，我真的很愛你，如果沒有老師您，就不會有今天的我，不知道您是否聽到了嗎？

在人的一生中總是會遇到許多來不及的事，來不及道歉、來不及感謝、還有來不及說出口的愛。而這些來不及總是讓我們後悔、難過。

小時候，每天與外婆相處在一塊，不懂事的我，常常與她起爭執意見總是不和。外婆對我很好時常偷偷的塞零用錢給我，讓我能夠買些自己想要的東西，外婆還會買一些我愛吃的小點心，每天無微不至的照顧我、關心我。現在她已經離開我們，到天堂去生活，而對她的種種話語，卻已無法親口告訴她。因為不能體諒替孩子著想的外婆的心情，想說對不起；因為習慣了外婆對我的好，而當做沒什麼，想說謝謝您；因為有了深厚的感情，想說我愛您，只是這一切都來不及了。在外婆的告別式，我哭的特別大聲，因為我很後悔、很難過自己沒說出口的這些話。在未來的日子裡，我一定要勇敢的說出「對不起、謝謝你、我愛你」，我不想一直活在後悔中，不要在留下遺憾了。

我覺得我們都缺少了一份說出心裡話的勇氣，一句簡單的道歉、感謝以及愛，要說出口並不困難，必須要即時表達。我們應該把握當下，我們應該把握當下把隱藏在心裡的話說出來，不要等到來不及，就太遲了。



愛要及時

英一德 周群洋

從我有印象以來，我的父母總是對我又親又抱，並在我耳邊輕聲地說著「寶貝，我愛你」，隨著時間的流逝，感受到這些溫馨且親密的舉動因年紀的增長而漸漸地減少。自從接受教育開始，師長們常教育我要把「請、謝謝、對不起」掛在嘴邊，但曾幾何時，我們已逐漸遺忘了，這些既簡單但卻又非常重要的話語。

去年的秋天，我的社區發生了一件非常令人遺憾的事情，就是從小跟我玩到大的兄弟檔，因為家庭變故，使得兩兄弟被迫分居兩地。自此之後，我再也沒有看過那大哥陽光般的笑容，跟他相處時，他屢屢的跟我訴說著，他是如何的想念他的父親和弟弟，很後悔當初常惹爸爸生氣，和弟弟也多有衝突，在言談之中，也隱約地透露著父子、兄弟間並沒有太多溫馨且親密的舉動和言談。他那哀傷的表情與落寞的眼神，似乎訴說著自己的懊悔與許多來不及說的話，此時此刻，回想起那樣的畫面，不斷的在我的腦海裡迴盪著。

真不敢相信，這樣的事情竟然發生在我的好朋友身上，也因為他的故事，讓我深刻感受到，我們常常對自己家人無禮、口無遮攔，不常把對不起、謝謝你掛在嘴邊，覺得對方一定知道自己意思，也不敢輕易的將愛說出口，總覺得難以啟齒，中國人的個性總是內斂、害羞的，所以我們必須學習，勇敢的將愛說出口，適時地、由衷地表達著自己的歉意和謝意。在此，我謝謝家人包容我所犯的錯誤，真是對不起，也謝謝家人為我所做的付出，我愛我的父母和弟弟，我要大聲說出我愛你們，也祝福每個人都能夠活在美好幸福的當下。

飛向天空的那晚

普一成 蔡易珍

某個寒冷的星期五晚上，你說要補課，然而，補習班聯絡不上你，那晚也就這麼過去了。我心裡想著，怎麼可以這麼不負責任，提議說要補課，最後卻不來上課。隔天，卻傳來你已離世的噩耗，原來聯絡不上你，是突然的心肌梗塞。聽到消息的當下，除了難過之外，也特別內疚。當晚，你在醫院裡與死神拔河，我卻想著你的不是。對不起，我不應該誤會你，雖然我已無法親自跟你說，但相信在天上的你聽得到吧！即使事情已經過了3年，我還是會常常想起你，而你也常常來到我的夢裡。夢裡的你，帶著我們這群學生一起在草地上看你飛著你最愛的遙控飛機。現在的你在天上，想必離你最愛的飛機更近了吧？謝謝你成為我生命中不可或缺的重要角色。我愛你，最像家人的老師。



我愛你

普一功 程渝

「我愛你」，短短的三個字，要說出口是很難的，因為我覺得這三個字應該是要真誠的、發自內心的，並不是常常放在嘴邊說的，老實說，從小到大真正親口說出來的次數不超過五次，很多人就會問我你不愛你的家人嗎？我很愛我的家人，但是我真的很不好意思說出來，當遇上父親節或母親節也都只是寫在卡片上，我發現，當你越習慣這些一直以來為你著想、擔心你的人越說不出口這三個字。

我想對一個人說這三個字，從小因為一些事情，無法跟你一起生活，國一之前你都不在我身邊，我很想你你卻只是一兩年看我一次，小時候我不懂，只是一直在想你為什麼要這樣。國一那年你突然回來把我帶到了一個陌生的地方說要跟你生活，一開始我很不習慣，但你像是用了很多的愛來補償之前的離開，我卻越來越任性，對你的態度很不好，一直跟你鬧脾氣，這件事我也想和你說對不起。直到現在我對你的態度還是一樣，但每次說完我都很後悔，因為明明知道你做的一切都是為了我好，我卻對你那麼不好，我想等到那天，我有勇氣跟你說那三個字，我有能力給你你給我的，但我希望一切都不要太晚。我愛你，媽媽。



謝謝你

普一功 黃柏程

我要謝謝的人是～我的爸爸媽媽。

很感謝在這麼多年以來，為我跟我兩個雙胞胎弟弟付出這麼多時間、金錢、勞力等等，真的很佩服那些為人父母的，因為照顧小孩真的很不容易，而且我們家還有三個小孩要照顧，真的很不簡單。

爸爸媽媽都對我們很好，只要有需要什麼，爸爸媽媽就會想盡各種辦法來滿足小孩。上了高一以後，由於我沒有搭校車，所以我必須走路到公車站搭公車，路程大約二十分鐘左右，但是爸爸怕我會遲到，所以就決定每天早上載我去公車站搭公車，每天早上六點前起來，趕六點的公車，就這樣持續了一個學期，爸爸也沒有一句怨言。直到了下學期，爸爸從早班被調去上晚班，每天下午三點半上班，晚上一點多到家，爸爸還是很堅持要載我到公車站搭公車，其實我很不希望讓爸爸載，很希望他能再多睡一點，睡久一點，不過爸爸還是很堅持，他只想讓我多睡一點，讓我在學校能夠有足夠的精神好好的讀書，所以我能報答他的方式只有一種～就是好好的用功讀書，考上一所好的公立大學！

謝謝爸爸，每天都載我去搭公車，謝謝您，辛苦了！





童年記憶

普一成 彭冠慈

黃金葛爬滿了雕花的門窗，夕陽斜映在斑駁的磚牆，淡水河依舊波光粼粼。留下與外公的童年記憶和來不及說的那句我愛你。

八歲那年，父母把我送到淡水老家，托外公外婆照顧。第一次離開便利的都市，不習慣鄉下生活，還好一切都有外婆的打理。外公是標準的「萬年冰山臉」，總是不輕易展露笑顏。年幼的我不擅言詞，於是對外公心生畏懼。在和外公獨處的空間內，總是相對無言，任憑時間滴答流逝。

一天，外公帶我去老街，他用厚實的大手牽著我的小手，一路上依舊沉默，我嘴裡吸的酸梅汁，酸澀卻回甘。傍晚時分，與外公坐在街邊看著夕陽西下的淡水河。此時，沉默的外公說道：「河水無窮無盡地往前流，然而歲月卻總會走到盡頭。」當時的我不懂這番話的意味深長，只是看著外公在餘暉中顫抖的手和滿頭蒼髮。那一刻，忽覺外公是很近的遠方。現在想起，總懷念起那日的淡水河邊，河水潺潺的低語，夕陽餘暉的暖，而外公牽著我的手，影子被拉長，回老家路，像我對他的思念走不完。在父母來接我的那天，我給了外公一個大大的擁抱，然而我還是沒能開口，說出那句真心的話語。

外公過世的第三年，我再次回到淡水老家，淡水河依舊在那兒，用潺潺流水輕巧地唱起歲月的歌。我記起那天傍晚，外公最後留給我的溫度。我對著淡水河輕輕地說：「我愛你」。童年的記憶和這句來不及道出的我愛你，都隨著波光粼粼的河水流向無窮無盡，在回憶裡修補遺憾。

致我的小天使

普三勝 周佩誼

十八歲是人生的挑戰，讓你面臨最真實的自我，蛻變成不一樣的自己，幸運的是，一路上的我不孤單，有兩個小天使伴我左右，他們是我最摯愛的弟弟，他們的誕生是我最棒的禮物。

猶記，高三的我，在墨黑的人生路途中，好幾次都迷失方向，因為課業壓力的咄咄逼人，使我找不到一絲喘息的空間，當我正在找尋可以指引我明亮的星星時，你們，就像和煦的陽光劃破闌靜的黑夜，每當我挑燈夜讀時，你們貼心的為我沖泡一杯熱可可，每當我疲憊時，你們告訴我：「姐姐，你還有我們的肩膀可以倚靠」，每當我難過時，你們默默的陪伴我、傾聽我，你們是我的小天使，悄悄的陪伴在我身旁，如同空氣一樣的平常，但又是不可或缺的。

近日，我即將邁入大學生活，準備要離開家、離開對你們的依賴，以前的我總是想著，等我之後有空閒時再陪你們，但是，當我現在從忙碌的腳步中停下來時，你們已經有自己的事情要忙碌，或許，我們人總是要在時間錯過的夾縫中，才能體會珍惜的意義吧！自此，我也更能理解蘇軾望月時對弟弟的想念，之後的中秋，我們還能一起聚首嗎？之後的夜裡，我還能擁有你們擔心我的溫暖嗎？

人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，我的天使啊！我相信，不管我今後去到哪裡，你們仍然會用各種方式保護我、愛護我，對不起，沒有足夠的時間陪伴你們和傾聽你們，謝謝你們，在我人生的每一個時候都沒有缺席，最後，我永遠都愛你們，我的天使。



Sorry, Thank you, I Love you

感謝

普一功 黃惠君



人生中，有那麼一個人在你難過時給你依靠；有那麼一個人在你遇到快樂之事時替你開心；有那麼一個人願意聽你講生活的小故事，甚至能無所不談，這樣的感情等於是第二個家人。在我的生活圈中也有那樣的人，我的朋友——安婕。

與你相處也有半年了，我們住在不同的地區，每逢遇到空暇的假日，你便搭著半小時的火車來我們家過夜。平常的我們，總是互損、互虧，有時候，我太任性的叫你幫我做事，你也是默默的完成；每次走在人行道外面時，你總是叫我走裡面，只因怕粗心的我會被車撞；每次要上計程車時，你都不讓我從左邊門入車，只因怕我沒注意車輛而造成事故；每次去北車時，你都再三提醒我不要亂跑，可是好奇心強大的我，還是去繞了一下，你立刻打電話罵我，找到我後又繼續念；每次吃燒烤時，都是你為我服務，就怕我烤到燒焦，怕我只顧著烤肉而餓肚子。

小小的動作，能看出你對我的關心，雖然我常讓你擔心，雖然我時常耍任性，但你依舊包容我，在你面前不好意思說出真心話，其實我一直把你當作姊姊看待，很感謝我們有緣可以相識，感謝上天讓我遇見你，不知道我們能一起走過多少風雨，但希望我們能當永遠的姐妹。Together forever.



對不起、謝謝你、我愛你

電二同 杜承翰

言語是人類最真誠、最直接的表達方式。

眾多話語身後蘊藏著不同的意義，在犯錯時、在接受別人幫助後、在對他人表達愛時，皆有著不同的涵義。

從小我一直都是個以自己為中心的小孩，根本不會顧慮到他人的感受，時常在無意中中傷他人。在高中階段，莫名其妙地當上班長，那時當得非常不稱職，成天和人起衝突，成為老師的頭痛學生。

還記得高一時商科舉辦的企劃書競賽，一心只想請老師協助的我，但老師剛好有公務要忙，我卻沒有站在老師的立場為她想，甚至在背後中傷他，此傷害已造成。隔天便向老師道歉，但令我訝異的是，老師並沒有立刻處分，而是再給我一次機會，開導我說要以同理心看待每一件人、事、物。事後我有漸漸在改變我的死脾氣，但依舊美中不足，摩擦依然存在。但老師並沒有責罵我，而是一而再，再而三地提點我，期盼我能更好。

我真的很謝謝老師很有耐心的改造我，也給我諸多幫助。也很感謝老師就像我們在振聲的媽，每天都愛著我們，期待我們成長。那位老師就是電二同班的班導、商科的皇后——吳珮瑜老師。





對不起，謝謝你，ina我愛你

訊二業 薛景翔

Ina，在排灣族語是母親的意思，但我從小到大從未稱呼我母親ina，反而每每回到部落都會有位ina等著我們。

Ina是我的二阿姨，小時候她在部落帶了我三年，我學會的第一個字就是叫她ina。Ina一家人一直以來都是和我最親的人，而且ina也交會我許多在部落生活的知識，我撿到的老鷹羽毛、屬於自己的琉璃項鍊、第一道部落菜……，但是我竟然一一遺忘了這些事，甚至忘記了族語，在城市生活的我，竟然開始隱瞞自己的血統、隱瞞自己的身分，我真是過分，我完全對不起也沒有臉見到部落中等我回家的Ina。

上一次見到Ina是在加護病房，Ina和其他部落VuVu(老人家)一樣，飲酒和高齡而罹患腎衰竭更引發肝硬化，她鵝黃色的臉上，那一雙慈愛的眼睛也開始變得混濁，但她看到我時，卻勾出笑容對我說：「呀！阿翔回來了！等ina出院我們再去山上玩。」我眼眶一熱，Ina雖然病重，確依然等著我回家，等著我要一起回到山上，Ina謝謝你。

部落中升起一道炊煙，Ina安安靜靜地躺在藤椅上，我明白兩位表哥在門前哭什麼，我也完全明白那縷炊煙為何升起，我穿著最端莊的部落禮服，一束束白色的鮮花，向ina致意，我們抬頭望著那一縷炊煙穿過屋簷間的一線天，飄向遙遠的星空，Ina我愛你，現在請好好休息，祝您好夢，晚安。



對不起，謝謝你，我愛你

訊二業 溫其森

母親，對不起讓您如此辛苦。母親，謝謝你，對我們如此無私的奉獻愛，母親，我愛您。

打從懷胎十個月起，您每天都必須忍受鑽心刺骨的痛，每天都必須小心翼翼，睡不好吃不飽，而僅僅只是為了一個本來與你毫無關係的人，十個月的懷胎卻並不是結束，而是個開始。

小時候的我，很調皮很不懂事，總是製造一堆麻煩，最後又要你善後，你總是不厭其煩地教導我，告訴我正確的觀念，沒有放棄我，也沒有露出任何不耐煩，還記得，國中的時候因為課業的壓力，我總在天還未亮，凌晨三四點的時候便起床背英文單字，而你每天一早便要出門上班到晚上十點，周一至周日皆是如此，明明就可以睡到早上六、七點再起床準備出門上班，卻要強忍著疲憊，堅持陪著我背完英文單字才肯入睡，你總是扛起家中經濟的同時，也不忘記我們，一個人扛起家計，還要同時擔任起父親和母親兩個角色。

母親，如今你才近五十，卻已白髮蒼蒼，把你的時間、生命都耗費在我們身上，明明可以丟下我和姊姊，像爸爸一樣遠走高飛，但你沒有。媽媽，對不起我們如此不懂事，沒有報答過你什麼，只會製造一堆麻煩；媽媽，也謝謝你對我們不離不棄，對我們這麼好，沒有過任何一句抱怨、一點的不耐煩；媽媽，對不起，謝謝你，和我愛你。





◀ 多一聖 李宇晴

感謝您曾牽起我的手
一起走過生命中的許多時光



▶ 普二明 劉家晶

謝謝您默默的工作，
讓我們有更好的生活

情畫

普二廉 劉冠崙

常時勾勒
依靠的情影
願能再潑灑
殘剩回憶的水墨
描繪共同的起點

殷勤的話語
牽動生命的情弦
成了真情的畫筆
劃起了一段最美的迴旋
謝謝你做我人生中的調色盤

殷切的守護
砌成堅實的牆
使青春的空白話本
開始有了色彩
救我脫離寂寞空窗

對不起
為難你陪我完成
充滿缺口的美景

說出

國二愛 楊孟儒

朱葉隨風落滿廊
欲言又止情難卻
兩串淚珠掛雙頰
恨不把時道方寸.....

忽聞內心悸動
羗身逐川流
感謝 歉 疚愛
盡道出千秋萬世

夢想。感謝

普一利 陳予軒

您常說
不要怕跌倒
因為跌倒才能再站起
雖然會受傷
但你會更加堅強
向前跑吧！
美好的未來等你
別轉身
只顧向前
別放手
直到夢想到手

你值得擁有
傲人的
不平凡的夢
飛吧！
灑盡人生的舞台
用夢想
和感謝
因為
你依然伴我牽手走過



廣三真 卓思辰
這美麗小島上的每個生物每天都要互相表達愛意，不停止的傳遞友善、愛與關懷，彼此互相體諒與感恩。



2 國三信 呂彥儀
叔叔家養的法國鬥牛犬因年邁過逝了。
謝謝，給我美好的回憶；
對不起，沒能最後陪著你；我好愛你。

3 普一勝 陳婉瑜
愛心象徵真心感謝
溫暖的太陽象徵我愛你
真心悔過的眼珠象徵對不起
以不同國家的文字傳遞
「謝謝妳、我愛你、對不起」

4 普二功 劉家晴
愛要及時，透過平板和手機，
即使無法生活在一起，
也能「愛無距離」。

高中的生活



你們有想過以後要做什麼嗎 各位



有夢就去追

訊二敬

古仲玄 江秉蔚 林辰旻
林昱安 林清哲 張世儒
陳廷維 陳鋒家

Dreamer

普二勝

呂致德 陳士杰 陳稟勛
劉家宏 王 錚 楊其家

夢想起飛

貿二慈

洪俊毅 莊浚璋 蔡育倫
蔣承洋 古勝彬 許耀文
宋奕弦 林家維 白家誥
滕詠維

那一年我們追的女孩

訊二業

王翊璋 林志恆 陳俊翔
陳昱穎 陳裕文 劉得暉
鐘凡恩



在現在 在未來 我為你喝采

來做一個夢

觀二實

朱奕璇 楊安翎 詹佳瑤
吳翰恩 林柏諄 施毓廷
黃 翰 簡璋倫

跑吧！夢想

觀二雅

游皓鈞 劉育誠 陳嫻縈
賴名賢 劉學謙 歐庭好
郭念璿

勇敢逐夢。齊聚一堂

電二同

吳欣浩 李宗諄 杜承翰
施鈞皓 馬學儀 陳奕凱
楊力宇 楊其叡 劉力維
王冠亭

夢想啟動

電二心

丁思齊 李欣鴻 陳庭威
陳鍵淙 游凱軍 黃寬荃
鄭喆耀 簡嘉呈

指導老師：林吟娟老師

追夢者

多二聖

李岱華 邱詞歆 許思嘉
劉紹琦 羅之唯 王翰生
吳東霖 林哲全 金致宏

航海王

普二廉

吳雅惠 陳悅昀 詹芷欣
劉宇晴 吳文喬 吳宇凡
陳柏曄 劉恭銘

回到18歲

廣二真

劉玟蓁 陳淑雯 邱玟晴
林蕎蓉 張棚慈 邱奕菡
高啟翔 張志謙

少林足球

普二禮

朱紹齊 郭兆頤 陳証暘
洪宗賢 呂有廷 程品元
李碩豪



八個夢想家

廣二善

吳俞萱 黃湘綸 楊家瑜
劉芷希 蔡于鈴 朱晏興
呂典奎 陳威豪

過往

普二功

徐楓捷 劉家晴 芮瑋呈 詹巧緣
顏郁方 張恆嘉 楊竣元

彩繪夢想

廣二善

蔡丹綺 鄭伯雲 鄭均汶 郭家齊
劉又瑄 吳貞儀

童星選拔賽

普二明

卓方淇 游子葳 劉家晶 陳昱鈺
朱園穎 查邵昀 陳 禹

夢想前進

廣二真

洪珈欣 李之云 呂亭瑄
謝亞其 翁芸臻 周錦佑
洪瑜玟 郭喬濤

07 成年禮-成年禮照片



高三志工喜樂服務



導師授予成年證書



楊安仁神父進行聖經釋義



學長姐的祝福



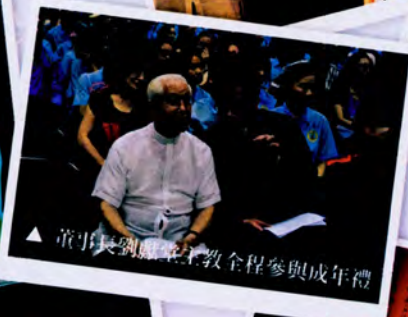
家長的溫暖祝福



對成年的期待



導師愛的抱抱



董事長劉耀宗主教全程參與成年禮



聆聽天主的話



領受成年禮物的喜悅



全體工作人員

07 成年禮-成年禮照片



▲全體高二同學宣誓



▲劉獻堂主教授予花刺冠



▲各班家長的踴躍參與



▼生命教育室全體老師



▼成年禮儀式授冠



▼家長代表授予復活之光



▲科主任授予成年酒



▼家長代表的勉勵



▼謙卑領受劉獻堂主教授予的花刺冠



▲父母眼中的寶貝



▲我們是在愛中成長的振聲人



▲在父母面前永遠是愛撒嬌的孩子





成年在即，夢想高飛。

英二德
趙宏軒 羅翊瑄 黃苡綺 莊淳蕓
楊士毅 曾弘瑋 周容詩 王品慈
劉千瑜



像野孩子般的我們擁有著一顆少女心，
自由自在地住在屬於我們的美麗國度。

觀二實
陳佩琦 余采蓓 簡鈺庭 王彥涵
林筱琪 陳宜臻 蔡婉瑜 郭育玲

期許我們的未來皆是綻放的花朵。

英二德
蘇紫潔 羅鈺棻 吳瑜珺 吳怡萱 劉庭瑜
張雅婷 陳裕廷 陳雨暄



自我提醒不沉於外表的追求，而重於
內在的涵養增添。

電二心
江品萱 周欣慧 邱昀柔 莊蕙慈 黃馨惠
楊淳羽 鄭欣瑜 張蓓翎



未來的每一步一腳印都
踏著自己的夢想前進，
並且腳踏實地的過未來的
每一天。

電二同

江寶倪 王羿雯 許雅婷
張郁伶 吳芷云 康乃方
黎念祖 鍾沛辰



此創作理念是根據影片
的開頭，如果生命像是一
台列車，乘著這班列車，
我們即將抵達成年這
一站，就此展開美好的
旅程。

電二同

周嘉柔 周慧燕 張宸瑜
張與真 鄒欣璇 賴詳霖



我們會不屈不撓，好好
地一步一腳印扎實站穩
在夢想擂台上。

訊二敬

李冠廷 廖映翔 李其庭
古鎮瑜 羅聖凱 童信傑
林晉澤 呂紹郡



2016全員到齊，準備
出發前往夢想國度。

英二慧

林庭毅 駱佳瑜 許尹冠
李嘉玲 鄭亦庭 楊傑仁
江永怡 張春渝



我們是一群像是「海賊王」一樣具有革命、團結的夥伴，希望我們彼此走在築夢的路上依然相繫相連，彼此扶持彼此鼓勵，共同堅持做對的事情。

觀二雅

楊成慈 呂宜臻 潘亭諭 宋亞璇 鍾心好 黃婷萱 卓敬穎 黃思嘉



熱氣球冉冉升起，我們的夢想也會將我們帶往更遠的地方。

普二勝

彭敬堯 徐翊庭 劉佳瑀 詹小嵐 黃子芸 張雅嵐 周郁雯 廖宛玲

我們的FUTURE彩色夢隨風飄起，勇敢追尋。

商二勤

廖恩欣 鄭瓊鎂 何文琪 陳俞瑄 葉庭玟 陳彥慈 林思卉 許沂婷



童年時吹泡泡漸漸浮現出自己的夢想，泡泡也乘載著我們朝著夢想努力往前。

訊二業

林嘉儀 陳偉茹 孫子晴 林郁倫 陳襄琦 洪德馨





以童話故事為開端，發現小時候有夢是一件很美好的事。

廣二真

江家綺 蘇珈文 周葦亭 施曉靜 康雁婷
吳佳穎 阮鋌汶 陳亮宇



我們的設計理念是動物共和國，每個人選擇自己所喜愛的動物，也是最能代表自己的形象的動物。

觀二雅

簡鈺欣 李淨妍 陳文馨 張晏禎 陳亭璋
葉芷綺 黃少辰



一生中唯一的一次成年禮，以無比興奮的心情製作海報。

廣二真

陳淑雯 張栩慈 高啟翔 劉玟其 邱奕萑
邱玟晴 林蕎榕 張志謙



一群高中好友們彼此扶持，像太陽一樣互相給予溫暖和照耀。

訊二業

蔡政明 張晉愷 盧建亨 薛景翔 林立笙
邱繼詳 溫其淼 何明縣



小時候的我們就像外星人一樣，長得像外星人、說話也像外星人。但現在的我們成長茁壯，就像飛到外太空一樣，已經脫離出那副模樣，飛向未來。

賀二慈

林品君 陳佳均 簡鈺庭 王羿婷 黃文瑤
郭亞璇 鄧美渝 呂佳燕



我們未來就如同宇宙一般無邊無際，在這浩瀚無垠的宇宙之中，我們要突破重重的困難，發現我們的引力，使我們擁有立足之處。

普二禮

陳欣 陳冠廷 黃禎慧 林致毅 陳弘璋
關育勝 吳武興



排版時，我們希望人與照片互動式呈現，所以就請第三者把我們的背影拍攝下來。回顧著小時候的自己，並在周圍上畫上一些童年的回憶。

普二廉

賴思嘉 李采穎 黃琦恩
蔡欣蓉 許程翔 楊皓鈞
楊濠哲



為了呼應「夢想」這個主題我們打造了一個夢想莊園，每個人在自己夢想前進時也不忘記初衷，清楚記得小時候那個天真可愛的自己。

普二勝

葉于瑄 呂依凡 蔡宛如
王意涵 謝文彬 謝芷伶
李依庭

趣味的大富翁遊戲代表我們豐富的人生，每個人從起點出發走向達終點，沿途遇見、欣賞、體驗許多生命的美好。

廣二善

吳俞萱 黃湘綸 楊家瑜 劉芷希 蔡于鈴
朱晏興 呂典奎 陳威豪



希望我們的未來像外太空一樣充滿無限的想像，摩天龍則代表這些想像都將會到達制高點，努力地去達成目標。

觀二實

丁慧瑜 吳梓禾 陳定榮 賴禹安 謝晴如
陳卉侖 李茗新 朱哲垣



紙飛機代表夢想，從起點到終點都是我們成長的過程，我們一步一腳印的追逐我們的夢想。

廣二善

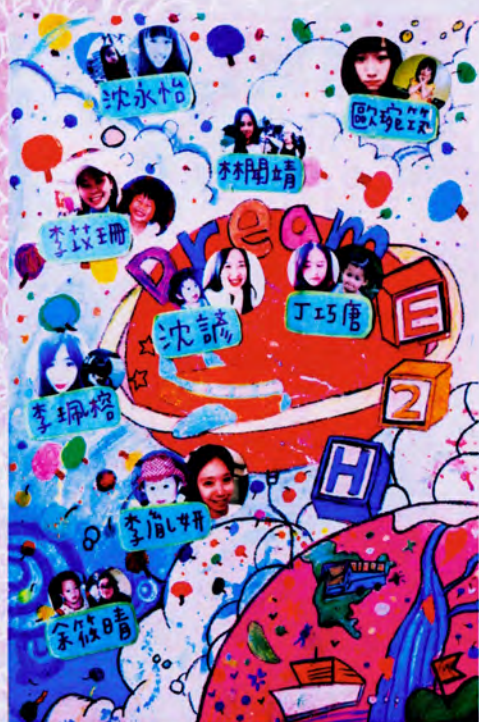
江珮綺 王伊伶 李嘉慈 施宛瑩 蔡珈芯
鄭允柔 徐佳瑄 陳展民



重返零歲，以可愛的風格，讓長大後的我們回頭看看以前自己的樣子，追溯童年的美好回憶。

英二德

艾佳蓁 沈子涵 孫藝瑄 留丞妤 張書毓
陳潔 彭紫媛 謝宜庭 韓凱婷 魏滄有



我們每個人的夢想如同那彩色小圓點一般，一點一滴的逐漸壯大，希望我們的夢想國度能夠真實的建立，那粉紅色般的理想可以隨著氣球接近天堂！

英二慧

丁巧唐 余筱晴 李胤妍 李苡珊 李珮榕
沈 諺 沈永怡 林聞靖 歐琬筑



夢想，我們以外太空方式呈現，有著天馬行空的感覺，象徵著我們離夢想很遙遠，但透過不斷的努力，相信總有一天我們都能實現自己的夢想。

多二聖

羅之唯 劉紹琦 吳東霖 邱詞歆 王翰生
金致宏 許思嘉 林哲全 李岱華



以飛行船和熱氣球承載著我們的夢想，迎向未來前進、航行，不怕任何困難、危險向前行。

賀二慈

陳劭恩 葉千慈 楊定騰
唐浩誠 梁淨茹 林冠宇
林秉洋 江佳容 陳威佑



三個小孩，還是小孩時期，代表我們都有童年的真心，也延伸出三人行必有我師焉的意涵。

普二功

徐橋捷 詹巧緣 劉家晴
顏郁方 芮璋呈 張恆嘉
楊竣元



小時候的我們猶如外太空的星星，有著可能成為太陽的未來。

多二美
劉穎妮 余亞晴 陳鈺婷
涂甯喬 謝上威 曾偉豪



以長頸鹿的高度象徵著成長，旁邊的樹木象徵著父母如同大樹一樣，一直看顧、保護我們成長。

多二美
蔡明洋 林芳羽 李駿彥
蕭琬勳 施宜君 陳鈺如
古詠琳 林琬婷



章魚讓人感到團結合作，願我們都能透過彼此努力合作達到一切圓滿。

普二成
王聖棉 林青璇 林恬如
張宇斌 周若晴 朱育軒
鄭宇翔 何亞薇

07 成年禮-學生代表感言

104學年普通科成年禮 學生感言

撰稿、頌讀：普二勝 張雅嵐

<各位來賓、師長、同學們大家好，很榮幸代表普通科發表成年禮感言>

常聽大人們說「光陰似箭、歲月如梭」，在我們稚嫩的心裡，那話語就像鳥羽般輕飄虛渺，如今，當十八歲的頌歌響起，我們才驚覺這番話是那麼的沉重與感傷。

高中生，「懵懵懂懂」是我們的官方說法，我們在乎的不多，無非就是今天的小考、明天的大考、後天的段考、放學後要跟誰誰去打球、暗戀的人跟我說了幾句話……諸如此類的瑣事，生命是如此的簡單和純粹，我們也有本錢和衝動去打拚自己的未來，這是屬於我們的年輕氣盛、值得珍惜的青春歲月。

也許很多年以後，我們會忘記原來曹雪芹是個男人， $\sin\theta\cos\theta$ 究竟要怎麼算，這些問題看似簡單卻很深奧，把它留在高中就好了，能被我們記住的是那些累積在生活中的點點滴滴：無數的考試、炎熱的夏日某個同學講的冷笑話、好朋友出糗大家一起捧腹大笑，還有運動會、球類競賽、畢業旅行……，很多的活動，很多的感動，會化為今後的回憶、未來的養分。

除了同學的陪伴，老師的叮嚀也是讓我們成長的養分，他們總是在讀書上給我們最多的幫助，但成績從來不是他們衡量我們的唯一標準，規律的生活習慣、良好的讀書態度，才是老師對我們最真切的期許。老師，謝謝您。

而最應該感謝的，是默默陪伴在我們身邊的家人，雖然我們常覺得他們囉嗦，但遇到困難時，總是第一個想到和家人商量；遇到快樂的事情，總是第一個想要與家人分享，他們總可以包容我們的過錯，給予我們最無私的愛，沒有任何理由，只因為我們是我們，我們是他們最珍貴的寶貝。

我們能在高中獲得的很多：朋友、愈挫愈勇的韌性，這些幫助我們面對日後的挑戰，足夠了。

十八歲，無疑是我們人生中重要的轉捩點，但沒有人會在滿十八歲的時候忽然成熟，我們在經歷的每件事物中，摸索、探究、困惑與突破，從中積累出智慧，與面對困難的勇氣，因為，這才是真正的「長大」。

成年禮，這是時光給我們的頌歌，保持自己的初心，在自己選擇的路上奮力向前，昂首邁進。總有一天，那讚頌成長的頌歌會轉化成掌聲不斷的安可曲。

07 成年禮-成年禮心得

普二勝 蔡婷宇

很榮幸一生當中能參加這麼特別的儀式，而且爸媽也陪我一同進行。成年禮，充滿感動、喜悅和樂，希望透過這個典禮，我能更穩重、成熟、孝順、懂得謙讓，能吃苦，不怕困難的一個大人。

普二勝 柯懿文

今天的成年禮，我印象最深刻感動的是獻花給父母和父母說話的時候，已經很久沒有好好地跟爸媽說聲謝謝了！也很謝謝我的班導，包容我們的一切，謝謝振聲讓我們知恩感恩。

普二勝 呂宜庭

成年禮的過程充滿了莊重和笑聲，起初很擔心自己不知道要做什麼，尤其是上台接受師長祝福的時候，但一走上去，才發現一切都是那麼的自然，一時間，覺得跟師長們的距離好近，雖然父母親未出席，但仍能感受到其他家長對子女的關愛，有種也是自己父母的感覺，很高興成年禮的舉行，讓我有個機會去反省過去的點滴，雖然還不夠成熟，但也明白了未來的責任。

普二勝 王意涵

印象最深刻的是，成年禮上各種有象徵意義的儀式，讓我緊張的是上台讀經的部分，讓我感動的是獻花給家長，和媽媽擁抱，甚至都哭了！

普二勝 賴志宏

今天參加成年禮，看到自己小時候的照片，覺得時間過得真快，現在的我也快成年了，經過成年禮應該要開始為自己的行為負責，往自己設立的目標努力去實踐，或許過程中會面臨無盡的困難，但要堅持不放棄。

普二勝 張晉維

我最感動的事，當我上台接受一連串成年禮儀式的過程，因為這代表我要謙虛的面對未來的任何事；在過完拱門後，我要使自己心靈沉澱，在未來面對各種挑戰時能展示我的成長；當我飲盡成年酒，最後在師長和校長見證下收下我的證明以示我的承諾，這讓我很感動。

07 成年禮-成年禮心得

普二勝 楊捷如

活動中好多影片都超好笑，謝謝參與計畫這場活動的所有人，辛苦了很長一陣子，為我們辦了這場超有意義、超值得回憶的成年禮，也藉這個活動無論是在製作影片、開口邀請爸媽參加活動，都間接增進了友情與親情，由衷地感謝身邊的朋友、老師、家人以及協助我們的學長姊，這場成年禮將會深刻烙印在我心中！

普二勝 蔡宛如

在今天成年禮，我的爸爸媽媽都抽空來參加，平時我們感情不和睦，因為我的改變、我的行為，令他們驚訝、生氣，我們不會牽住的彼此的手，我不會說「我愛你」，但在今天，我們十年來第一次擁抱，典禮過程中，他們不斷與我交談、合照。成年禮並非代表我此刻真的成年了，但它的意義是告訴我們，是時候長大了。

普二勝 葉于瑄

感謝生命教育室及學校用心為我們準備成年禮，也謝謝高三學長姊。也更感謝爸媽抽空來看我，有他們的陪伴我感到很幸福。我媽超忙的既唸禱詞又授光給我們，而我爸是拍攝我和媽咪的專業攝影師，真是太感謝他們了，還有謝謝平常用心良苦照顧我們的導師！也謝謝平時包容我和我分享喜悅的朋友。有這些人真好。

普二勝 謝艾彤

幸福，有時只是在黑暗中微微亮起的光火；幸福，是父母澄澈眼神中傾聽我描述學校芝麻點滴的小事，投射出的一片真情；幸福，有時則是要經過眼神的互換便可感受到父母對我的愛和期許。今天是我的成年禮，在一開始時，我爸爸忙於工作，在禮拜四都有固定的會要開；媽媽也要去接機，在迫近的時候，他們卻排除一切萬難，今天在旁邊靜靜地陪著我成長~

電二同 賴詳霖

成年禮教導我要開始更負責任，以前不管是好是壞，就當作開始重新做人迎接新的自己，未來的事不能再全部依賴父母或他人，必須自己承擔所有後果，因為能幫自己做選擇的人只有自己，要更努力為自己的未來做好準備，做出必要的付出，有付出才有收穫，經過成年禮如此重要的典禮使我醒悟了解，我長大了。

電二同 張與真

成年禮這個儀式，對我來說是很重要的人生經驗，戴花冠、飲酒、證書、授光，這些過程現在還歷歷在目。

這個儀式代表了我該開始為自己負責任，不再任性妄為，不再依靠父母。成年，一個每個18歲的人都將戴上的花冠。

很謝謝有這麼特別的儀式，還有伴我成長的父母和朋友和親人！

電二同 鄒欣璇

多一份責任，這份責任代表著成長、擔當、為自己負責，時時刻刻警惕自己“我長大了！”已經成年了，雖然父母無法參加，但他們一定為我感到開心，過程中雖然沒有太大的感傷，但卻代表了滿滿的祝福與感恩，我很高興我讀的是振聲，擁有這一切美好的回憶！成年禮相信這是一個讓我難忘的活動！

電二同 沈心慈

參加完成成年禮之後，有了很多的感觸，一年前的我們與一年後的我們經歷過了很大大小事讓我們更加的堅強，成為了更好的人。大家的影片都做得很棒，希望未來的我們能更負責任，每個人都展翅高飛！朝自己的夢想前進！

電二同 鍾沛辰

終於參加了期待已久的成年禮了！也是高中最後一項活動了~參加完心中的感觸很多！意識到自己真的長大了！明年也要18歲了~也期許自己能夠越來越有所成長，並成為更好的自己！

電二同 楊郁雯

很特別有這個儀式，讓我們能為我自己負責任！很开心阿公能來參加，之後回到高中有這麼特別的回憶很美好！

謝謝振聲！



07 成年禮-成年禮心得

貿二慈 姚佳心

在一進去七樓裡面，就真實的感覺到成年禮的盛大，就為了我們這群17歲快要18歲的孩子們，讓我們提早體驗成年的滋味，也讓我們準備成年要提早有責任心，別再像個小孩子胡鬧。在途中，越來越覺得感性，因為有許多家長前來與孩子一起參與這個成年禮活動，這次活動我覺得最可惜的就是家人沒有一起共享這個成年活動。

貿二慈 黃翊寧

成年禮過後，雖然年紀並非真的成年，但身心靈成長許多，以後看待任何事都應該要成熟一些，也要感謝爸爸媽媽努力的拉拔我長大，以前的我不敢對父母表達我的愛，但是成年禮過後，提醒自己以前的所作所為，檢討自己，並讓自己成為更好的人。

普二成 涂嘉宇

畢旅那時媽媽突然的在家裡昏倒，諷刺的是平時習以為常的救護車聲音，這次上面載的竟然是自己的母親，我感謝上天，幸好我沒去畢旅，真的幸好，雖然與同學缺少了一塊重要的記憶拼圖，但因為我在，才有人可以過夜，照顧媽媽，每當我想到這個我就好難過。所以今天在成年禮的時候，一提到父母親，我的淚就不停的落下。但我怕被發現，所以我就不停地偷偷拭去，而歌詞裡的「凡事忍耐」這句話化解與同學之間的一些紛爭，我不斷看到，心就不斷放下紛爭，所以謝謝這次的活動。感恩。

普二成 林恬如

成年禮對我來說更具意義，因為我已經18歲了，過完生日之後，我並沒有覺得我的人生因為這個18歲而變得不一樣，經過今天的成年禮，透過好多個短片，讓我有了新的啟發，我們每個人都是一個禮物，都是被期待的，父母的苦口婆心為的只是希望自己的寶貝不要重到他們的覆轍，他們給我們的愛遠比我們的認知的還多，成年了，不僅要更成熟穩健，還要當個知足惜福感恩的人。

普二成 沈庭瑜

感謝今天我有這個榮幸參加成年禮，它不僅代表是個儀式，更是象徵我的心智已準備好進入成人階段。在我的成長歷程裡，我要感謝的人、事、物有太多，很幸運的，我擁有許多人給予的愛，讓我的成長是充滿祝福，謝謝每一個曾為我付出的人，從今以後我會記得今天的感動，繼續勇敢有自信的往下一步前進！

普二成 何亞薇

開始播放愛這首歌的時候，我就想哭了，聽到那些歌詞，我認真反省了每一句話，我到底做到了多少，好像不多...我好像還不夠成熟，在那個氣氛下，我內心沈澱了下來，看看周遭的人事物，我真的該真珍惜了。上台校長幫我帶花冠，老師頒證書，家長代表授光，這一段最令我感動，感覺備受很多人的祝福，被祝福圍繞的幸福是無法用言語形容的。這也在提醒著我，要變得更成熟，散播祝福給很多人。

普二成 盧雨謙

覺得很開心，很感動，原本媽媽不能來參加的後來剛好沒上班就來了，成年禮完後，真的有長大的感覺，看了很多影片，感觸很多，以後的自己要做到不讓家人們為我擔心，不要像現在那麼容易生病就是給他們最好的禮物。

普二成 羅云孜

這次的成年禮我覺得很有意義，而且很感動。看到自己小時候的照片到現在的相片，發現時間真的過很快，也發現父母細細照料呵護我到現在，但自己有時卻常為一點小事和他們賭氣，經過這次的成年禮，我覺得自己不僅身體要有所成長，連心靈，思考都要變成成熟，多為自己身邊的家人、朋友多付出一些愛與關心，不能都只為自己著想。也希望在未來的一年裡，能把心思投入於課業，好好實現願望卡上的承諾，考上一所好大學，讓愛我與我愛的人能感到安心與放心。

普二成 蘇俐予

看著如地瓜大小般的嬰兒逐漸成長的過程，也不禁讓我回想起幼時的我是在爸媽的呵護下成長，在走台上那一段路，我彷彿找到了另一個轉捩點，當喝下成年酒時，一種煥然一新的感覺充滿我心中，經過成長過程中一路走來，也許會有些跌跌撞撞，但在今天的成年禮，代表著我將朝另一個人生的階段邁進，這是一個完美的逗號，未來我會為自己的言行負責，並寫下一段曾屬於自己的句子。



07 成年禮-成年禮心得

普二成 黃中岳

蛻去稚嫩的外殼，成年禮後的我們雖然無法立馬變得成熟，但經過時間的堆累，我們也漸漸的成長。經過了這次的儀式，我想每個人都變得更加的不同，不論是行為或心理。令我印象深刻的一段，隨著我們成長，而父母也逐漸老去，常因彆扭而疏離，但父母仍不離不棄的在我們身旁，給予我們照顧與關愛，我想我們應該珍惜，因為這份愛是那麼的珍貴。

普二成 鄭宇翔

我覺得這次的成年禮活動，非常的特別，這真的是一個很特別的經驗，尤其在唱歌的時候都有點快流淚的感覺，只不過這次爸媽都沒空能來參加這次的成年禮，不過我相信他們也很想來，只是為了工作賺錢養我跟姊姊才沒能夠參加，不過我真的很感謝父母那麼辛苦努力的拉拔我長大成人，經過了這次的活動，我也應該更成熟穩重點，不要讓他們總是為我操心，也要開始慢慢學會獨立，學會自己去承擔去面對困難與挫折。

訊二敬 童信傑

這是我第一次參加成年禮，所以我邀請我媽媽陪同，有感人畫面和歡笑，此外，我想最賦予意義的是，我在當天的儀式結束後，心智應該更成熟，為自己負責。

訊二敬 蘇于豪

從拍攝影片到畫海報再到參加成年禮，過程中我把劇本，把影片導好，再把影片剪好，最後我終於把影片，把海報畫好，身為本組的組長加各種工作，參加成年禮使我更為我自己負責任，成年禮的活動非常的有趣，使我成長許多。

訊二敬 廖文琬

這次的成年禮令我印象深刻，人生中不是每個人都有參加成年禮的機會，而振聲讓我有參加成年禮的經驗我很開心，而經過成年禮後讓我意識到了，我真的離18歲不遠，也該為自己的未來負起責任了，不論是面對生活或是考試都應該更加謹慎了。

訊二敬 黃凱謙

經過短短的幾個小時的成年禮之後，告訴我已經快要成年了，該為自己做得事情負責，有一些幼稚的行為和不好的習慣也應該要慢慢改掉，藉由成年禮警惕我們這些事，讓我們提早做好要當成年人的準備。

訊二敬 李其庭

成年禮後我發現我變得更成熟而且我越來越愛我的父母，從小我的父母就教我許多很棒的道理讓我不會走偏。

訊二敬 楊彥頡

在成年禮後，我了解到責任很重要的，因為從小的無知，不了解要對自己負責任，長大了，成年禮也過了，在成年禮上我承諾了要有責任的對自己所做的事負責，很開心能有這種機會，也感謝學校這麼用心！

訊二敬 黃柏傑

經過這次的成年禮之後，讓我有種要變大人的感覺，也讓我心靈上更成熟了。所以從這次的影片中，我看到自己的一個夢想，有目標的人，我的夢想就是要環遊世界，因為世界上有太多令人驚訝的奇景我沒有看過，或是尚未被發現，經過這次的成年禮，我必須成為一個成熟的人，不會再給別人添麻煩。

訊二敬 林晉澤

成年禮前我們還在拍影片，為了就是不在會場上丟臉，成年禮中，爸爸也有來參與，很高興爸爸能來陪我一起參加，雖然成年禮不是真正的18歲，但他的意義是我們的行為要更加像大人，影片中也看到許多純真的小時候，而長大卻變了不一樣，成年禮讓我知道不應該像以前那樣那麼幼稚。



宗教與人生-彩繪復活的十字架

林吟娟 老師

慶祝耶穌復活節，透過課程向學生介紹耶穌經歷的苦難、死亡到復活，搭配宇宙光彩繪復活的十字架活動，幫助學生從塗鴉中更認識耶穌復活的意義，過程中也學習安靜的力量，並靜下心進行對自我生命的省思與覺察。



國一誠 38 連奕維



國一愛 04 邱思瑩



國一愛 05 林昀希



國一信 07 林宜萱



國一信 15 陳熙



國一愛 10 張瑀桐



國一愛 11 莊士萱



心懷大愛做小事

林吟娟 老師

透過生命教育課程,進行盲人及單手體驗活動,幫助學生從做中學更深刻的覺察

我們做什麼並不重要・重要的是・我們在工作中傾注多少愛・
我們能做的不是大事・而是心懷大愛做小事・

這段耳熟能詳的話出自德蕾撒修女・值得我們學習在面對生活中的人、事、物都能以「心懷大愛做小事」的態度來應對。透過生命教育課程・搭配四旬期愛德運動・向學生介紹聖經中善良的撒瑪黎雅人(路加福音・十:25-37)故事・並以活動「盲人體驗」、「單手體驗」方式來覺察出身體殘缺所帶來的不便・這也意味著有些人是「需要」受到幫助的・藉由一系列的課程培養學生悲天憫人的情懷・並意識到有能力助人其實是一件幸福的事・讓我們在生活中實踐「心懷大愛做小事」的生命態度。



以戲劇呈現善良的撒馬黎雅人故事



國一平 02 王俐霖



盲人體驗

我觀察：對於自己會不會撞到東西而感到十分恐懼，完全沒有安全感。
我學習：盲人的不信任來自於他們「看不見」，因此在生活中需要包容他們，並給予他們最大的關懷。

單手體驗

我觀察：只有一隻手對我而言，打開摺疊椅對我來說並不困難，但吃飯可能就會有問題了。
我學習：對於長期獨臂的人，他們必須克服生活中的重重困難，運用他們的腳、下巴等部位來解決困境。

國一平 03 王姝茵



盲人體驗

我觀察：平時走路是很容易的，但一旦蒙上雙眼，世界就瞬間變得黑暗，走路變得很困難。同樣的一段路，走的心情卻很不一樣，很怕會撞到東西。但有了別人的幫助，就變得很放心。
我學習：原來看不到的世界真的很恐怖，所以我們對盲人要有同情心，要幫助他們、尊重他們，讓他們更放心。

單手體驗

我觀察：有些事就連用雙手做都不容易，更何況是一隻手？用一隻手架椅子絕對比兩隻手來的慢，也更費力，甚至還需要其他部位的協助。
我學習：我很感謝上天給了我健全的身體、四肢，既然我有能力，就應該去幫助那些四肢不健全的人。

國一平 06 李恆安



盲人體驗

我觀察：我看有些人走很慢，應該是因為缺乏安全感的原因。後來第二次有人引導方向後發現大家都走得比較安心的感覺。
我學習：第一次自己走的時候超恐怖的，感覺不知道要走到哪裡，是不是要撞到人或牆？第二次有同學指引了，真的比較安心，很快就走到終點。也許在日常生活中，我也能像幫忙指引別人的同學一樣，去幫助更多需要幫助的人。

單手體驗

我觀察：有人用的七零八落，有人很俐落的快速完成。看到有的人好像輕輕鬆鬆就完成任務，不過有的人卻用盡蠻力才完成。
我學習：看到同學做一次，自己也嘗試了一下，發現比想像還困難。只有一隻手真的很不方便，所以我一定要好好珍惜，因為我有兩隻手，用一隻手來做事，另一隻幫助世界。

國一平 34 魏佑安



盲人體驗

我觀察：盲人的世界沒有光，沒有安全感，因此行動的速度較緩慢，且撞到東西的機率也相對較高，可以體會到盲人的辛苦。
我學習：體諒盲人的辛苦，了解他們所面臨的困境，適時地幫助他們，讓他們有安全感，並且感受到世界的愛。

單手體驗

我觀察：只有一隻手會造成的不便更甚於我的想像，光是把椅子拉開就得浪費比平常多兩倍的時間，因此非常需要協助。
我學習：我試著體會他們的辛苦，並且希望自己以後能夠多多幫助他們，讓他們能夠少點意外，多點方便。

國一平 28 溫子晴



盲人體驗

我觀察：看不見時，只敢摸著牆慢慢走，還會怕自己一不小心就會弄壞東西，有人帶領時，則覺得輕鬆多了，不必不停的揣測自己身處怎樣的環境，可以放心往前走。

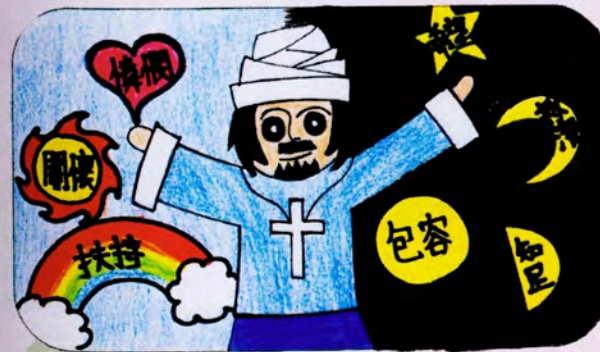
我學習：社會上的弱勢也是這樣的，如果他們孤立無援，只能獨自摸索，而有時做錯了事，還會被其他人嫌棄、怪罪，但只要有點同理心，站在他們的角度想想，很容易就能理解他們真的需要幫助。

單手體驗

我觀察：雖然用一隻手我依然可以達到目的，但動作比起雙手合作還是不靈巧、不自然許多，而且我能輕易想像出任何事都必須單手完成的情況，真的很不方便。

我學習：失去一隻手，還有另一隻，影響卻這麼大，所有事物相輔相成，才擁有最完善的功效，我想我很幸福，人際、身心、環境...樣樣不缺，也覺得不該以表象評斷事物，也許在外人眼中只是少了一點，對當事人卻影響很大。

國一和 41 葉人銓



盲人體驗

我觀察：大部分同學將雙手延伸觸碰，以避免撞擊教室內的物品及障礙。

我學習：其實相當困難，眼前一片漆黑，不停注意前方的障礙物，又須顧及自己行走時的速度，真是難上加難。

單手體驗

我觀察：看似簡單，總覺得沒什麼難度。

我學習：難度普通，只是相較之下需花費較多時間，但操作並無較大的困難。

國一信 02 李昀庭



盲人體驗

我觀察：盲人的世界是全黑的，無法感受到這世界的美，沒有安全感，需要別人的幫助。

我學習：我們必須學會幫助別人，幫助那些比我們弱小的人，給予我們能給的，讓他不再只有全黑的世界，能用心感受到這世界的美。

單手體驗

我觀察：單手、只有拳頭、只有手指，這三種不方便，各有難度，但他們的共通點在於：不能和正常人一樣，也有可能受到別人異樣的眼光。

我學習：他們的不方便，我們可以盡可能的用各種方式幫助他們，像是發明一些方便的工具！

國一信 23 蔡子婕



盲人體驗

我觀察：我看有些人走很慢，應該是因為缺乏安全感的原因。後來第二次有人引導方向後發現大家都走得比較安心的感覺。

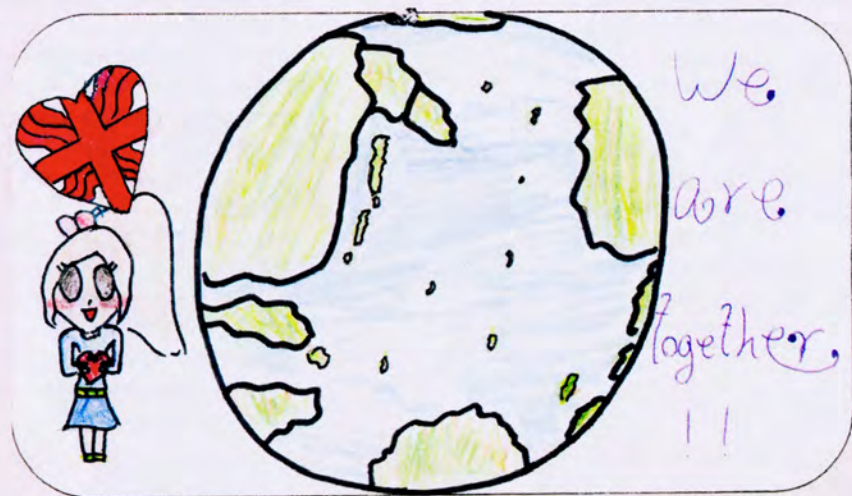
我學習：第一次自己走的時候超恐怖的，感覺不知道要走到哪裡，是不是要撞到人或牆了？第二次有同學指引了，真的比較安心，很快就走到終點。也許在日常生活中，我也能像幫忙指引別人的同學一樣，去幫助更多需要幫助的人。

單手體驗

我觀察：有人用的七零八落，有人很俐落的快速完成。看到有的人好像輕輕鬆鬆就完成任務，不過有的人卻用盡蠻力才完成。

我學習：看到同學做一次，自己也嘗試了一下，發現比想像還困難。只有一隻手真的很不方便，所以我一定要好好珍惜，因為我有兩隻手。用一隻手來做事，另一隻幫助世界。

國一信 06 林立萱



盲人體驗

我觀察：體驗盲人的感覺真是諸多不便，很難想像那些盲人只靠一個導盲犬就可以優遊在各個城市裡，如果換作是我，我就算有導盲犬，也很難信任牠，所以我十分佩服盲人們的勇氣及大膽的挑戰，把自己的性命交給狗！

我學習：我要和盲人一樣對待任何事物，都抱持著有信心的態度。而盲人也讓我了解到，不管你有無任何病症，也要用自己所擁有的活下來，才不能辜負所有人對我們的照顧和關心。

單手體驗

我觀察：只有一隻手的人，想一定很難去完成許多事，說不定連自己的夢想也達不成。當我去體驗後，讓我充分了解到他們的不便及痛苦，所以我們不能去嘲笑他們，反而要更敬佩他們。

我學習：雖然只有一隻手，卻可以做出更偉大的事。就連無手腳的手生鬥士力克·胡哲，都能做出我們不會的，他勇於學習挑戰的心，讓我人生裡多了一個讓我堅持做事做到完的理由，他的存在，令我們所有人醒悟到人生有多麼快樂，繽紛及不可置信的事。

國一信 15 陳熙



盲人體驗

我觀察：有些人在走的時候會把腳步放輕、距離變短、走的更慢，是因為他們不習慣這樣的行走方式，所以缺少安全感。

我學習：我學到要用憐憫的態度去對待這些人，不能因為他們的動作比較大就把他們當成笑話，去取笑他們。

單手體驗

我觀察：我看到大家在做這個活動時，都非常的吃力，有些人還直接放棄

我學習：我學到如果肢體上有障礙的人，可能連打開東西都有困難，如果可以，要多多幫忙他們。

國一愛 01 王婕宇



盲人體驗

我觀察：在看不見，一片漆黑的情況下，無人幫助，還受了嘲笑，心理一定很痛苦、難過。但後來有人伸出援手之後，心裡感激涕零。

我學習：有些人天生不見色彩，但他們仍堅強地像棵大樹，我們不應該嘲笑、憐憫他。而是要付出行動，讓他們時時刻刻感受到溫暖。

單手體驗

我觀察：我們已經仰賴兩隻手習慣了，無法一下子就把椅子打開，何況有人無手無腳，但能做得卻勝過我們。

我學習：有些人從小沒有四肢，像尼克·胡哲，他卻仍生活的快樂。我們千萬不要頹廢自己，因為世界上還有許多需要關懷照顧的人。



國一愛 18 劉育如



我學習：原來以為很困難，看來是我太低估自己了，其實可能是我有「偷吃步」！平時可能過著太幸福健康的日子，不太能體會這種處境！

盲人體驗

我觀察：在「伸手不見五指」的世界裡，沒有他人的援助，沒有豐富的色彩，對我們而言，幾乎不可能懂得盲人世界，卻充滿著許多的困難與挫折！

我學習：當我眼前呈現一片黑暗的視線，不僅是行動不便，更多了許多生活上的阻礙，也常常出糗，這種感覺非一般人能體會的！！

單手體驗

我觀察：單手做事感覺滿困難的，平時的我們都擁有健全的雙手雙腳，無法體驗沒有四肢的日子，對我們來說可以說是難上加難！

國一愛 48 李沛菱



盲人體驗

我觀察：看同學矇著眼繞教室時，覺得看起來似乎很容易，而且有點好笑。

我學習：實際操作時，真的什麼都看不到，只能靠同學的聲音和手來判斷位置，覺得一點都不好笑。

單手體驗

我觀察：看著老師示範時，好像沒有想像中的不方便。

我學習：剛開始單手時，還覺得很簡單，但到之後只能握拳，就有困難了。

國一義 11 張瑄軒



盲人體驗

我觀察：眼睛看不見是一件非常不方便的事，看見許多同學因為看不見而失去方向感。

我學習：藉由這次體驗我深刻了解殘障人士的不便之處，如果有遇見盲人的話，我會上前去幫他。

單手體驗

我觀察：只使用一隻手做事非常困難，很難掌握怎麼做事。

我學習：我了解到擁有健全的身體是件很幸福的事，我要用我的雙手去幫助需要幫助的人。

國一義 35 徐衍齊



盲人體驗

我觀察：我觀察到失明真的很不方便，對四周會有一股莫名的感覺，會覺得很不安全，好像前面永遠都有一面牆擋著，不敢大步向前進。

我學習：我學習到眼睛真的十分重要，要做好眼睛的保健，以後遇到盲人時，要主動、親切、友善的幫忙他們。

單手體驗

我觀察：我觀察到單手很不方便，連平時易如反掌的收摺疊椅都十分困難，寫字也很困難。

我學習：我學習到到雙手真的十分便，有了雙手，使我能自由自在的做出各種動作，下次遇到身體有殘缺的人要有愛心的去幫助他。

國一誠 06 沈信好



盲人體驗

我觀察：我觀察到看不到的同學臉上的恐懼，當他們一聽到有人去幫助他們時，他們感動的樣子。

我學習：我學習到，當一個人看不到時，心中有多麼的害怕，要害怕會撞到東西，要害怕危險，更要害怕人心險惡，而我們這些看得見光明的人，又有什麼理由不去幫助他們呢？

單手體驗

我觀察：我觀察到有些同學可以很順利的就把椅子打開，但是也有一些同學試了很多次才打開。

我學習：我學習到少了一隻手有多麼不方便，原本不費九牛二虎之力就可以打開的小椅子，突然在一瞬間變得困難，但是我們還有雙腳可以幫忙，有些人沒手沒腳，他們一定更可憐，所以我們要有慈悲的心，去幫助他們。

國一誠 10 張逸雯



盲人體驗

我觀察：弱勢的人，是無助的，無力的，只能害怕的，慢慢的走著...回程時，又要信任那個幫助我的人，要有很大的勇氣。

我學習：接受和你不同的，即使你是那不為人所接受的人，在有幫助你的人時，相信他...兩者都需要勇氣，Be brave...!

單手體驗

我觀察：是不難，但是只要一回想起自己有雙手時的速度，會有些許的懊惱，若人群中多一個人，用兩手弄一定會比我快很多，也不會有我開的時吵。

我學習：就算看起來和我們差不多，但那不便是要親身體驗才會了解的。

國一誠 09 張家欣



盲人體驗

我觀察：盲人體驗的過程中，眼睛是眼罩遮起來的，前途一片黑暗，十分沒有安全感，也很希望有人能幫助我。我學習：經過這一次的體驗後，深深了解到盲人們的不便，然而大家依然以異樣的眼光來對待他們，用不當的言詞來嘲諷盲人，實在要有正義之士來協助他們。

單手體驗

我觀察：單手體驗時，雖然輕易地完成了，但依然能夠體會出殘障人士們的心酸。只有一隻手的人，不但工作不便，時也容易遭人異樣的看待。

我學習：社會中有許多殘障人士，他們在動作方面都非常的吃力，但仍然有樂觀的人，不怕這項缺點，積極的面對生命。

國一誠 15 黃郁晴



盲人體驗

我觀察：黑暗的世界真的很可怕，彷彿處處都有著危機，當別人帶著我走時，真的挺安心的。

我學習：對盲人可以給予適時的幫助，讓他們免於恐懼，EX：扶他們過馬路。

單手體驗

我觀察：兩隻手真的比較方便，即使我可以很迅速地打開椅子，但對我來說還是有些困難。

我學習：應對殘缺的人有同理心，不要嘲笑他們。

自覺為人-成為更好的自己

黃淑敏 老師

國二生命教育課先藉由「自覺為人」單元的學習，希望能幫助學生了解人的特質與限制，從探求個人生命的意義與價值，領會人生的豐富意涵，建立『生命不斷超越提昇、往最高目標發展』的觀念。

接著延伸至「真我與假我」單元，此單元的學習目標，希望能引導學生透過認識自我形成的過程與因素，培養學生自我覺察與洞察的能力；辨識假我的面貌及其影響，進而願意統整自我、追尋真我，學習回歸真我的途徑，以朝靈性發展的目標邁進，成為更好的自己。

學生在上完這兩個單元後，教師會帶領他們從學習單中進行反省與思考，以下僅挑選部分學生在完成學習單中的一個心得與大家分享：

※題目：如果你將自己當成一種材質(木材、玻璃、石材、布...)，你想要將自己塑成什麼樣的物品？請畫出並簡單說明其意義。



意義：希望我能在現在生活的歷練中，將自己變成更好的人，就如畫中的陶瓷娃娃一樣，變成一個光鮮亮麗的自己

國二平 林絹霖

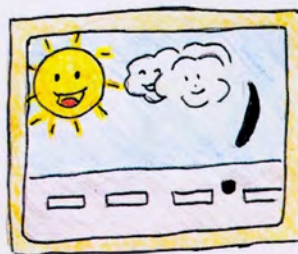


國二平 吳旻蓁



我希望可以將自己塑造成一個堅固的岩石，因為岩石曾經歷過許多的磨練，而岩石上的綾綾角角就是經歷過琢磨的證據，唯有琢磨及歷練才能使一個人成長。

國二平 林芝羽



我想做窗戶上的玻璃。
可以為人擋風蔽雨。
人們將我拉開，便能感受外頭的空氣；
人們將我關起，也能透過一片明亮，
純潔的隔板，望向外頭的世界。
而我，似乎是室內與室外的連結與隔絕，
是透明的連結；
也是透明的隔絕。

國二平 胡勻

我想將我自己塑造成一個明亮的電筒，照亮別人，也照亮自己，使人在黑暗中找到方向，也能讓自己照亮缺點，加以改進。我認為十分有意義，成為別人心中小小的心靈慰藉！



國二平 孫婉瑄



做我最喜歡的畫具，使自己擁有豐富多樣的色彩。

國二平 張筑棋

我希望我是充滿愛心的

不論是任何事物，都能「微笑」的去面對
樂觀的心想必是我最大的優點
也許我不是最完美的，
但我相信，
擁有「愛」和「微笑」，必能突破許多困境。



國二平 徐羽萱



我希望我能跟飛機一樣
不要只把視野侷限在斗室
中，多看看世界，體會不同的
風俗民情，接觸許多很厲害
的人，讓我能不斷的
自我突破。

國二和 柯淳尹



我將自己當成橡皮擦，雖然我很常把它搞丟，但它總是在我最需要時，默默出現，它不高調，它很普通，它不顯眼，但它對我的幫助，比有些筆來得大，所以我想向它看齊，不追求華麗而又不平凡的一個老舊橡皮擦。



國二和 林琇倫



國二和 孫梓芸

如果我是鋼這種材質，我要將自己塑成建築物上的鋼筋。



建築物上的鋼筋，沒有了鋼筋，就沒有聳立著的高樓大廈，鋼筋也是大樓的支柱，大樓不可或缺的基本要件，我把自己比喻成鋼筋的原因在於我自己不求好高騖遠，講求按部就班的基本前進才是正確的。

國二和 葉書語



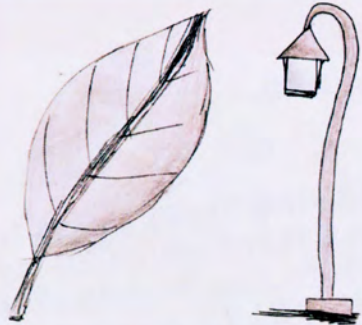
08 學校本位特色課程-生命教育 【國二】自覺為人-成為更好的自己



棉被

我想將我變成棉被(布)。雖然真正發生困難的時候，我不一定幫得上忙(地震時，就算拿布擋頭，還是會被吊昏)但我一定會盡我最大的力量幫助別人，給別人溫暖。❤

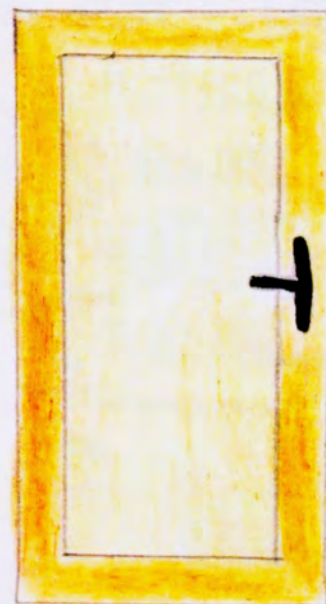
國二和 鄭劍彬



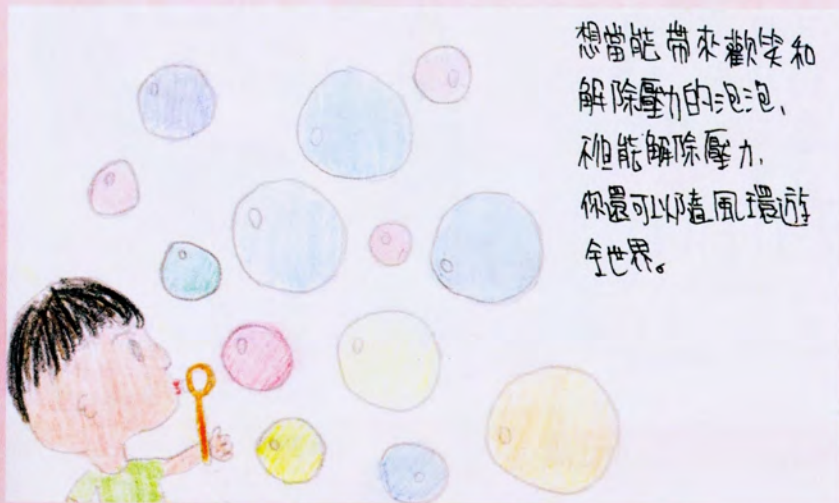
葉子：我覺得當葉子好像很自由，可以隨著風到很多地方，風能帶著我去旅行，不要花錢就能享受旅行的樂趣，我是一個熱愛旅遊的人，所以想當葉子。
路燈：在陰暗的環境中，我還是可以為路人照亮，讓路人可以看得清楚路段，也讓路人不會害怕黑暗，這就是為什麼我想當路燈。

國二和 鍾明倩

我會選擇木材，把木材塑成木門。
為每個家在冬天時，抵禦寒風。
為每個家在夏天時，隔離熱氣。

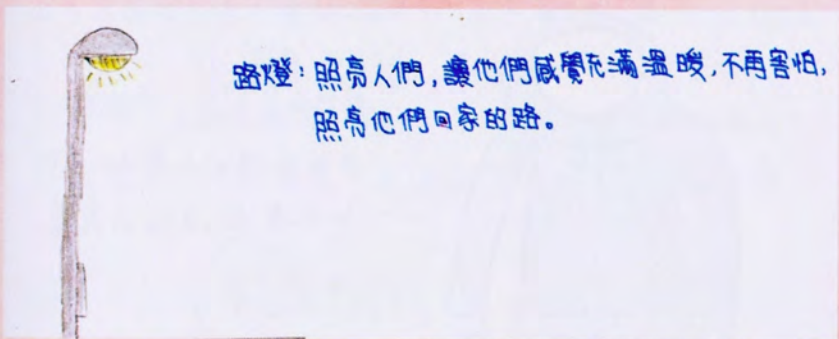


國二和 戴宇宏



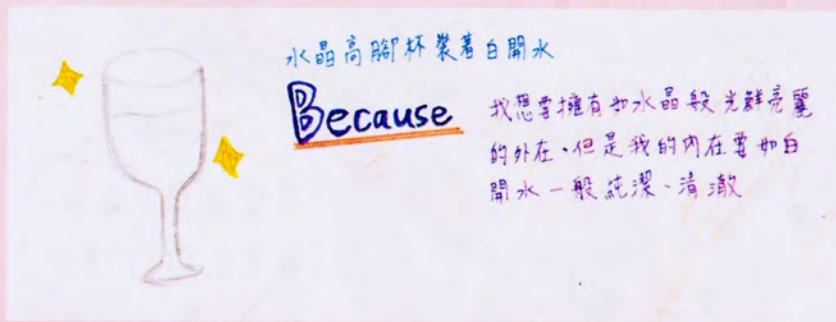
想當然帶來歡笑和
解除壓力的泡泡，
不但能解除壓力，
你還可以隨風環遊
全世界。

國二和 饒芝綺



路燈：照亮人們，讓他們感覺充滿溫暖，不再害怕，
照亮他們回家的路。

國二信 張羽嬋



水晶高腳杯裝著白開水

Because

我想要擁有如水晶般光鮮亮麗
的外在，但是我的內在要如白
開水一般純潔、清澈。

國二信 陳昱潔



黏土可以隨著力道大小，
塑成千變萬化的作品，
就像人經歷千變的
過程，最後成為有意的
作品，寫下自己的人生。

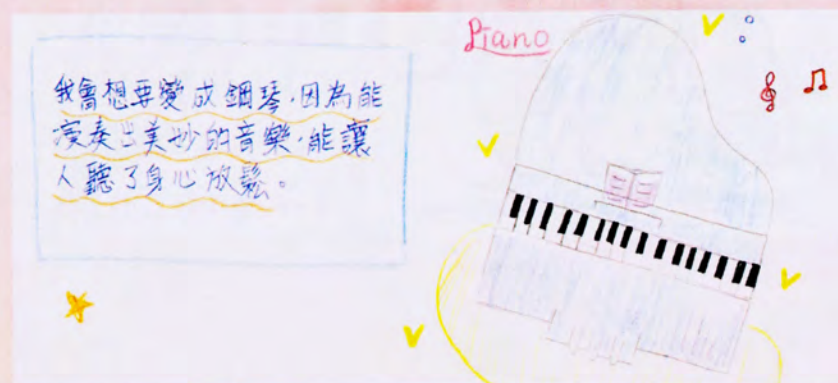
國二義 王筠潔



國二義 呂采容



國二義 張容瑜



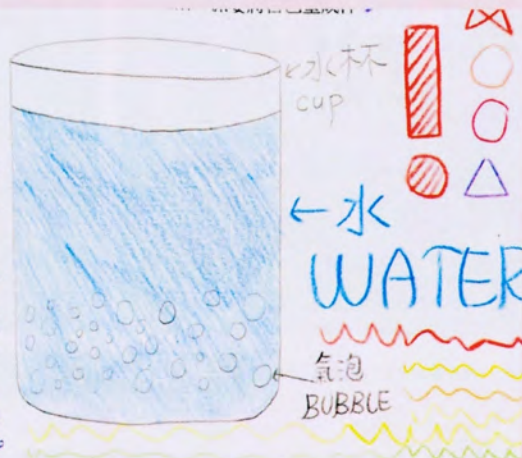
國二義 李姿嫻



國二義 簡紫晴



我想變成水，因為水是團結的，一滴水或許沒有太大的用處，但是只要有很多的一滴水，這些水的意義就會變得不一樣。我想變成不受污染的水，水是萬物的必需品，乾淨的水讓人爽快，髒污的水讓人生病。水是神聖純潔的物質，是萬物之本，也是合作團結的象徵。水，帶給我無限啟發。



國二誠 李立安

我會想成一個不鏽鋼的黑色保溫瓶，外表看不透我，但仔細了解過後，可以發現我的好，並需要我，將我帶在身邊。就算哪天把我忘記了，重新找到我後，儘管外衣磨損也許剝落，但功能依舊，可以保持許久，帶給他人溫暖。

不鏽鋼保溫瓶



國二誠 黃向誼



我像一塊路上的石頭，一樣的平凡，但經過精細的雕刻，仍可以成為一個不平凡的石像。

國二誠 莊育欣

我會把自己當成一張張的紙，上面印了許多豐富的知識，變成一本珍貴的書籍。這也意味著要不斷充實自我，增長見識。



paper



Book!

國二誠 廖唯辰

【國二】兩性交往-愛從家開始

游凡儀 老師

家庭是人生第一個學習「愛」的場所，而人類社會在各方面的快速變化，使得「家庭」成為首要被衝擊的對象，社會秩序、倫理道德、精神生活、宗教信仰等各方面因而動盪。

而家庭的基礎是婚姻，於是在國二生命教育-兩性交往倫理課程設計「愛從家開始」的主題，請同學採訪父母互相吸引的特質、相識、相戀的歷程，以及父母親懷孕、教養自己的經驗。透過此訪問除了使學生認識父母從愛情走向婚姻的歷程，更清楚重塑自己的生命故事，亦體會、感謝父母的教養恩情。

指定作業「家庭重現照」邀請學生與家人回顧童年時光，依據成員、位置、表情、動作、服裝等條件重現，見證成長歷程的喜悅。



國二仁 李育萱



國二仁 陳怡君



國二仁 許廷綸



08 學校本位特色課程-生命教育 【國二】兩性交往-愛從家開始



國二仁 傅子于



國二孝 林好庭



國二孝 王品欽 / 王品鈞



國二孝 郭桓嘉





國二孝 陳柏均



國二孝 曾奕瑾



國二忠 何芸瑄



國二忠 陳柏均





國二愛 石豐睿



國二愛 楊孟儒



國二愛 鄧詠瀚





靈性發展-五根手指的祈禱

游凡儀 老師

祈禱就是把他人的需要放在心上誠心誠意地向上天祈求。

- 1.大拇指：是最靠近我們的指頭，要為我們最親近的人祈禱。如：父母、兄弟姊妹、親戚。
- 2.食指：在青少年的年紀，無論喜怒哀樂最優先想到的是朋友，所以在食指為我們的朋友祈禱。
- 3.中指：是最長的手指，要為領導者、教導我們的人祈禱。
- 4.無名指：是很弱的一個手指，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。
- 5.小拇指：為我們自己祈禱，把自己的需要擺在最後學習謙卑；把他人的需要放在前面練習不自私。教宗說如果你為前面這些人都祈禱後，最後在為自己祈禱，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。



閉上眼閉上口 打開心聆聽需要



來到天主台前練習祝福人的能力



沉澱心靈 靜心祈禱



畫出我們的祈禱



普一成 26 劉可柔



普一成 07 林信好



普一成 09 索意婷



普一利 09 夏凡豫



普一明 05 呂欣柔



普一勝 03 李欣怡



普一勝 06 周宇柔



普一勝 07 林好芯



普一勝 18 陳亭瑄



普一勝 20 陳婉瑜



普一勝 47 許淑瑜



英一慧 09 林嘉莉



英一慧 15 張沛榮



英一慧 17 許清淇



行動體驗-小犧牲愛德大

潘于萱 老師

正值四旬期愛德運動期間，一如往常向學生們解釋四旬期的意義與實現愛德運動的重要。不過避免只有「知道」而卻「做不到」的情形，因此有了這麼一個「坐而言不如起而行」的小組行動體驗活動。各組自行討論決定，承諾小組要一起在這一個多月期間，共同努力那些「近程」、「中程」和「遠程」的愛德實施目標。「近程」方面：不批評、不抱怨、多讚美他人。多走路、少搭電梯，既環保又健康。節約能源，一起愛地球。降低上網時數，保護眼睛真健康。少喝飲料、少吃零食，身體少負擔。「中程」方面：小組每人願意節制某項慾望，將其節省下來的金額，共同集結愛心交給「國際明愛會」去幫助弱勢。或是小組每人願意至桃園火車站前，各購買一本「大誌雜誌」，鼓勵街友重新自力更生起來。又或是小組每個人願意整理個人整潔完好的衣服，捐給「光仁二手商店」進行義賣。最後則是「遠程」方面：目標是去認識和了解在台灣打拼的異國人士，透過一同參與彌撒、彌撒後彼此簡短交流和贈送對方小組自行彩繪設計的祝福卡，讓對方感到一絲絲的溫暖。此外小組需要另行參訪東南亞主題書店---台北「燦爛時光」或是「望見書間」，由書店的導覽志工的細心解說，讓我們多了解在台的東南亞移民或是移工，進而反思自己在生活上對於在台的外籍人士的思想、言語和行為是否更為溫暖和友愛的。



台北聖家堂_贈送祝福卡給異國教友們



台北聖家堂_贈送祝福卡與德籍教友們合照



台北耶穌聖心堂_贈送自製彩繪祝福卡

普一廉 胡文瑄

這次去東南亞主題書店-望見書間，讓我完全改觀了，以前我們看到外籍勞工，都會一直叫他們「阿勞」，但是當天聽完越籍志工媽媽的介紹後，我真心反省我們不應該這樣叫他們「阿勞」，大家應該彼此尊重！之後我們小組參加桃園聖三堂的印尼文主日彌撒，一開始我們心裡有點忐忑，因為我們根本聽不懂印尼文，雖然老師在課堂上有解釋過彌撒的意義，還好有位好心的伯伯一直陪伴我們，而且彌撒後還熱心邀請我們與他們一起聚餐，雖然大家總共約20個人的小聚餐，但是我感覺他們感情很好而且整個氣氛很溫馨。



東南亞主題書店_望見書間與解說志工合照



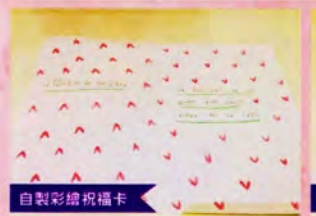
東南亞主題書店_望見書間與新住民媽媽合照



參訪東南亞主題書店_燦爛時光與導覽志工合照

普一廉 張雲婷

很開心能夠認識書店裏面的越南媽媽志工，當天我們聊了許多，因著他的熱情招待使我們停留了很久，而且我感到書店充滿著濃東南亞國度的氣氛，後來隔天參加主日彌撒，雖然那一台彌撒是印尼文，但是有種感覺就是跟著感覺走，而且那天神父和在場地教友們為我們拍手以示歡迎，我感到十分開心。彌撒結束後，大家還熱情邀請我們小組一起參加聚餐，我們吃了多種口味的蛋糕和超級好吃的印度甩餅，因著這一次的特別經驗我收穫良多呢！



自製彩繪祝福卡



自製彩繪祝福卡



桃園聖母聖心堂_贈送祝福卡給菲律賓籍教友們

普一廉 卓宛儀

第一次參加彌撒，我們參加的這一台是英語彌撒，雖然不是完全明白他們所說的內容，但是我真的能夠感受到現場教友們的虔敬與懺悔之心。此外我們贈送了自製的祝福卡片給外籍教友時，還向對方請教了他們的母語，例如西班牙文的你好怎麼說？我們也學到德文的謝謝怎麼說喔！



多走路少搭電梯既環保又健康

普一廉 葉承章

在這次團體出去的過程中，有許多新鮮的體驗和挑戰，當天遇到了許多外國人士，也必須用自己平時所學習的英文去與他人溝通。在參與英語彌撒的時候，我們雖然無法全然了解與明白，但我們有想到老師在課堂上所解說的彌撒的意義，以及提醒自己學習心靈與在場的教友們同在，而且彌撒後教友們也十分熱心的教導著我們關於他們的母語基本問候，這些經歷使我過了一個充實有趣的一天。



自製彩繪祝福卡



桃園成功路聖母聖心堂，贈送祝福卡給越南修女

普一禮 劉祐希

我們拜訪了桃園聖母聖心堂的彌撒和東南亞主題書店---望見書間，這兩個地方都能見到不同的文化和觀念。至於教堂的部分，我的母親在加入現在的教會之前，也是在聖母聖心堂聚會的，而我幼稚園時很照顧我的修女們也是在那裏服務，所以我對這個教堂特別有感情。天主教的彌撒和基督教的聚會十分的不同，不過我覺得天主教的彌撒神聖和莊嚴，也給了身在異鄉的人有歸屬感。



到桃園火車站前購買大誌雜誌以示支持



一人買一本大誌雜誌支持街友重生

普一禮 顏燁櫻

這次參加彌撒和東南亞主題書店，我的感觸很深，因為我一直以來和東南亞的人民都沒有什麼交集，也不知道在台灣有這些地方可以去，加上那天書店店員跟我們講了很多事情，也給我們看影片，我真心覺得我們不能帶著有色的眼鏡去看待東南亞人士，因為每個人人生來都是平等的，我希望自己以後多找這樣的機會與他們交流和溝通。

普一禮 彭彥銘

經過這次參與彌撒，讓我大開眼界，不僅遇到許多在台的外籍人士之外，也了解到彌撒的過程以及意義，我們還受到很多人的照顧與幫助，加上他們都熱情的接待我們，更誠心誠意的回答我們所詢問的問題，並且願意與我們合照紀念，這一天的一切深深刻在我的心坎裡難以忘懷。



行動體驗-拍拍看體驗活動反思

潘于萱 老師

在進行「小犧牲愛德大」一系列活動前，我們先透過拍照行動小體驗，再進行關於「同理心」與「團體合作」的議題反省思考。培養與準備自己的「同理心」和「團結合作」，再運用與期許落實在自己的生活當中。

「個人字母拍」：環繞校園，尋找符合L.O.V.E字母或是H.O.P.E圖像的物品或是植物進行拍照，湊成此四個字母後，再進入可合成照片的相關網站，進行合成而組成為一張LOVE的照片，我們稱之為傳愛卡，我們將自己精心攝影的藝術小作，寄送給想要關心的自己或是親人或是朋友，為他或她加油打氣。

「團體字彙拍」：則是小組同心協力運用肢體組成L.O.V.E或是H.O.P.E的字彙拍，需要小組導演指導、全部的組員全力配合，才能完成一張團體字彙照，最後自己在照片後面寫下提醒自己是社會上的一份子，不要忘記「在他人身上看見自己的責任」的座右銘。



Hope_團體字母拍

普一廉 蘇珮君

我在「團體拍」活動進行當中，我看見了大家的合作，彼此協調性很高，雖然在討論的過程中有些許的衝突，但是最後還是順利完成了。因著這件我所看見的彼此合作、協調；雖有些許衝突但是還是順利完成的現象，發生在團體裡時，我覺得很多人都有自己想選擇扮演的字母角色，不免會有些紛爭，但是在團體裡就是要學習為對方設想，因著彼此著想進而彼此合作。反之如果大家都自私地只為自己著想，那在團體裡就不容易會有如此順利的完成工作。因此我十分感謝我的所有組員的彼此同理和合作的精神。

普一廉 陳正承

我在「團體拍」活動進行當中，我看見了看似簡單的四個字母，用手書寫是如此容易，但是現在是運用肢體卻是如此困難。此外我發現在團體裡，若是無法協調時會產生混亂，而且在表現肢體動作時候，我們會因為它的「角度、形象」而被侷限住，如果今天一個人像是那個「角度、形象」如此，是容易造成整個團隊都被侷限住，以至於大家做起事情來難上加難，這時候需要溝通和協調，讓大家能夠稍作彈性微調，而更加符合我們所期望呈現的部分，那麼大家就能夠順利達到和完成目標。

普一廉 鄭伊晴

我在「團體拍」活動進行當中，我看見了大家都呈現的很有趣、創意，而且大家再努力怎樣呈現出獨特的一面。所以我們這一組也是想了許久、演練許久，最後看見成果是如此可愛，想到在實施的過程時，時有幽默和笑聲，在輕鬆中順利完成了如此創意有獨特的工作，最重要的是我們小組因著這次的體驗而更加團結了。



HOPE

Sorry, Thank you, I Love you

靈性發展--生命的河流

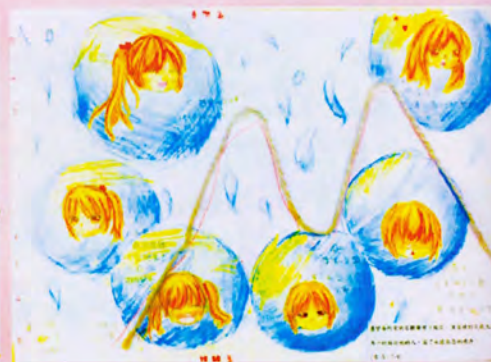
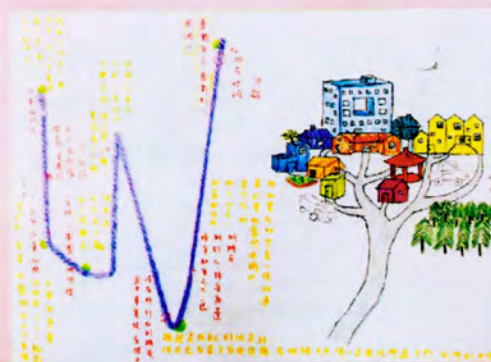
潘于萱 老師

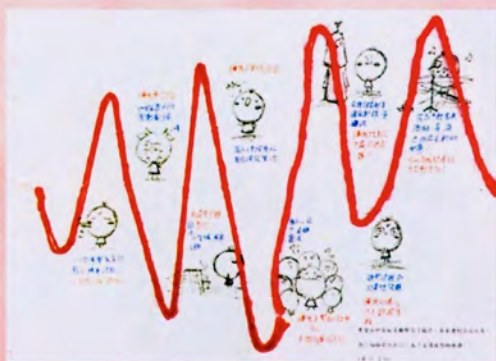
我們每個人的生命，如涓涓細流隨著時間而漸漸匯集成河，歷經奇境最後湧入大海懷抱。透過「生命的河流」課程，在老師的帶領之下，慢慢回顧自己十幾年來的點點滴滴，重新梳理自己凡走過必留下的痕跡，其中重大事件的酸甜苦辣依然記憶猶新。現在的自己回頭看這一切，在五味雜成的情感裡，試圖整理出一道頭緒，學習用神的眼光看待這一切，讓這所發生的一切被賦予意義。當事人則能因此提醒自己記住要讓榮耀的持續榮耀；喜樂的繼續喜樂，但是至於悲傷的則要還給悲傷；勇敢地向那個傷害說「再見」，重新拾起勇氣、自信再次昂首闊步。最後透過祈禱，學習由衷讚美感恩生命中的一切；願意與傷害自己得罪自己的人和好；將擔心害怕或是未知則交託在天主手裡。

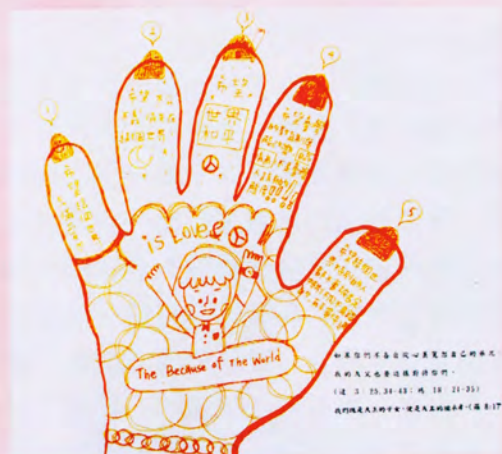
註1：上方稱為喜樂區，意指當事人現在回想起來，嘴角自然回揚起笑容，心裡都還是感到幸福百分百。

註2：下方稱為經驗區，意指當事人現在回想起來，心情不禁憂傷且沉重，甚至有半點委屈之感。

註3：綜合根據自己的喜樂和經驗區，選擇五件事情，一指是一個祈禱意向，最後而成為五指祈禱。









人格統整--經典照重現

潘于萱 老師

在「唸你們的名字」課程中，每個人透過訪問自己的父母親，而得到自己名字的來由、意義與父母親對自己的期許。接續「經典照重現」單元，進而是要與父母親一同翻閱家中的老相簿，隨著一張張的相片；聽著父母親訴說那一張張相片的故事，再次進入那童年軌跡，最後則由自己選擇一張個人的歷史照片來做經典重現，不管是要重新記憶或是要再次紀念，都是透過追尋、實際行動在為自己的人生增添新的一張別具意義的相片，此外體認到時光飛逝；自己雖然身形有所成長，但是勿忘自己當初的純潔、笑容或是簡單，更要感謝與珍惜父母、兄弟姊妹們的陪伴。

註：表情動作到位之外，拍攝當時地點、服裝和用具盡量符合原照，得以重現出原汁原味。

電二同 周嘉柔

小學二年級去外面參加鋼琴比賽，媽媽在台下幫我拍的，因為是第一次在外參加比賽，所以特別有意義。



小時候



現在

普二勝 簡昱雯

這是小時候母親節，特別為媽媽做的相框卡片，裡面有著滿滿的愛和一些小插圖，表達對母親的感謝和祝福。



小時候



現在

普二勝 王意涵

大約是在3~4歲左右，那時在舊家所拍攝的，因為在舊家有許多美好的回憶，又加上我跟弟弟從小彼此愛吵架鬥嘴，難得我們兩可以肩並肩坐在一起，我們看起來是如此相親相愛、和睦，所以就選擇這張特別有紀念價值的照片成為我人生的經典照代表。



小時候



現在

普二勝 張赫倫

我所擁有眾多的小時候照片當中，唯獨這一張看起來最像女生，因此我選擇它成為我的成長照片經典照。



觀二實 袁亭安

那是10歲的時候，在北京所拍攝的，自己跟妹妹感情一直很好，所以選擇這張當作我人生當中的經典照之一。



普二勝 張晉維

那時大概是未滿周歲，這張照片讓我想起自己小時候很喜歡吃奶嘴，而且嬰兒時期的我天真無邪的笑容是值得保存。



觀二實 胡佳宣

這張照片是在5歲時所拍攝的，之所以會挑選這張照片的原因是我覺得當時的我很可愛，所以很喜歡這樣可愛的自己。



觀二寶 李茗新

從我有記憶以來大家都叫我小眼睛，而在我翻閱著照片集時，所發現的這張照片讓我覺得這是我眼睛開始變小的第一天，這也是我選擇這張照片的原因，而這張照片是我在5歲的時候爸爸在車上幫我拍的。



觀二寶 林筱琪

活潑開朗的我當然要挑一張最具代表性的照片啦！五歲，懵懵懂懂的年紀，一看這張就讓我大笑，沒來由地完全符合我林筱琪這個人，所以我選擇這張，當時媽媽看到我擺這個pose，就順手拿相機幫我拍的。



英二慧 李胤妍

這是我6歲的時候，在國小，那時候我第一次贏了人生第一個獎牌 第一名唷！當時很開心，爸爸就幫我拍了這一張，非常的開心，也很難忘。



英二慧 呂暉苒

這是小時候約4歲的時候所拍攝的，那時我和妹妹坐在家裡的客廳，爸爸特別幫我們姊妹兩個拍了這一張是開始念幼稚園之後的第一張照片。



觀二雅 池孟臻

這張照片是現在與小時候場景幾乎一樣的，也因為姿勢非常的帥氣，因而選這張照片重現。



觀二雅 葉芷寧

因為我覺得我的pose擺的非常像選美小姐，雖然我的身高和身材不夠資格，但我的氣勢應該夠。



觀二雅 陳文馨

會選這張照在虎頭山拍的照片是因為小時候阿嬤常常帶我去，長大了卻因為課業的緣故而無法去了，所以很懷念。



觀二雅 陳佩榮

這張照片拍攝時間大約在12歲，那時就讀南門國小，也是正可以代表我小時候，既有榮譽、笑容十分燦爛的一張照片。





普一廉 陳煥巨

「字母拍」活動進行中，我的個人反省思考是什麼？

在各個物體上找尋L.O.V.E的任務，我發現生活上有很多隱藏在我們身邊的事物，只是平常都沒有去觀察和去發掘，透過這次體驗活動，讓我發現原來在我們的周遭到處都有L.O.V.E的存在。



LOVE

普一廉 林子潔

「字母拍」活動進行中，我的個人反省思考是什麼？

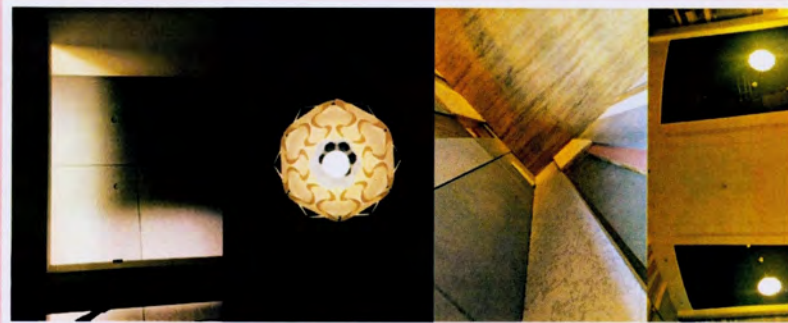
凡事要有耐心去尋找，因為LOVE就在自己的身邊，或許就是在微不足道的小事物上，只要自己願意用心，就可以將其融入自己的生活當中，而成為了一個自己個人專屬毫無抄襲的LOVE了。



普一廉 廖家瑄

「字母拍」活動進行中，我的個人反省思考是什麼？

在「字母拍」拍攝過程中，我個人反省到任何事情都是可以用不同的角度來看待該事物的，而不是只局限於某一面，因此思考需要多元和周密。





仁慈的天父:

又是一個新學期的開始，感謝您保護我們全校師生平安過完了今年的寒假，寒假結束前是農曆春節，農曆過年原本是全家團聚的日子，家家戶戶都興奮的計畫著過一個快樂的團圓長假，但在台灣，今年，我們卻過了一個最揪心的春節！天有不測風雲，2月6日小年夜清晨的一場地震，台南有超過百人罹難、數百人受傷、千百家庭陷入苦難，全台灣揪心走過這十天！寧靜的黑夜，短短的八秒，一陣天搖地動，人類勞苦一輩子，卻在轉瞬之間化為烏有，原來時間與生命不在人的手中，人的確需要謙卑再謙卑。

然而，苦難也使大家的心連在一起！我們看到英勇無私的救援工作展開，也看到了各界的愛心捐輸不斷湧入，感謝天主藉由更多有愛心的人來協助他們重整家園，撫平他們失去親友的悲傷。

祈求天主憐憫受災者及其家人，特別賞賜他們堅韌的生命力，面對生命的逆境時，擁有更多勇氣，堅強面對不放棄！

另外也祈求上主報答所有救災及付出的人，同時教導我們每位年輕學子，在平安順利中能懂得感恩、惜福，當我們看見別人的不幸與困境，也可以擁有同理心，學習關懷與服務他人，當我們自己面對困難時，也可以正向思考，勇於面對挫折，在逆境中仍能樂觀以對，尊重與珍惜生命的價值，活出最好的自己。

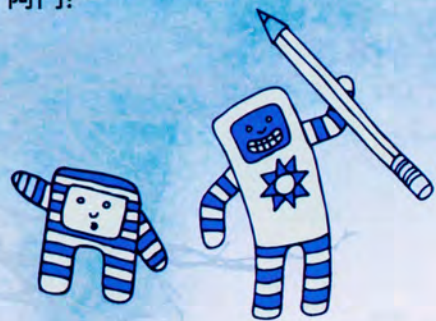
以上所求願上達天庭蒙您垂聽 阿們



慈愛的天父：

感謝祢讓我們今天每一個人平安的聚集在這裡向祢祈禱。現在已經步入耶穌復活倒數17天，在二千年前耶穌曾在曠野40天，為了世人做了如何善度生活的示範，那就是簡單生活、為他人祈禱、善行愛德，讓我們每一個人能夠免於金錢、物質、權力等誘惑。所以在這等待耶穌復活前的17天，懇請天主幫助我們每一天能夠節制我們的口舌：不傳八卦、不說髒話、不詆毀他人，願意以溫柔的言語向他人溝通、不吝嗇讚美他人。懇請天主幫助我們每一天能夠節約各式各樣的能源，好好保護天主所創造給我們的地球人間家園。懇請天主幫助我們每一天能夠多看見別人的需要，並提醒我們在每一個人身上自己應負的責任。懇請天主幫助我們每一天能夠降低對美食、物品等享受的欲望，願意慷慨將自己所節制下來的金錢，透過愛的運動捐給國際明愛會去幫助國內外需要的人。懇請天主幫助我們珍惜祢所賜予我們每個人生命當中的一切。讓希望、仁愛、正義、和平、悔改、憐憫、寬恕、援助、和好，這些都是我們該做的功課，好回應天主對人類的慈愛。

以上所求是因主耶穌基督之名，阿門！



日期：105年03月17日
誦讀學生：普三勝邱奕競
禱詞撰寫、指導老師：林吟娟老師



慈愛的天父：

感謝祢讓我們今天每一個人平安的聚集在這裡向祢祈禱。

現在已經步入耶穌復活倒數10天，在二千年前耶穌曾在曠野40天，為了世人做了如何善度生活的示範，那就是簡單生活、為他人祈禱、善行愛德，讓我們每一個人能夠免於金錢、物質、權力等誘惑。

所以在這等待耶穌復活前的10天，懇請天主幫助我們每一天能夠節制我們的口舌：不傳八卦、不說謊話、不詆毀他人，願意以溫柔的言語向他人溝通、不吝嗇讚美他人。

懇請天主幫助我們每一天能夠節約各式各樣的能源，好好保護天主所創造給我們的地球人間家園。

懇請天主幫助我們每一天能夠多看見別人的需要，並提醒我們在每一個人身上自己應負的責任。懇請天主幫助我們每一天能夠降低對美食、物品等享受的欲望，願意慷慨將自己所節制下來的金錢透過愛德運動捐給國際明愛會去幫助國內外所需要的人。

懇請天主幫助我們珍惜祢所賜予我們每個人生命當中的一切。讓希望、仁愛、正義、和平、悔改、憐憫、寬恕、援助、和好，這些都是我們該做的功課，好回應天主對人類的慈愛，求天主悅納我們的祈禱。
以上所求是奉主耶穌基督之名，阿們。

日期：105年03月24日
誦讀學生：國二愛 李子揚
指導老師：游凡儀老師



感謝天主賜給我們嶄新的一天。

這個星期在天主教會稱作「聖週」，是耶穌在世的最後一個星期。
現在，請在場的師長、同學們，先將手邊的工作放下，把心靜下來。

讓我們獻上祈禱：

慈愛的天父：祢的愛子耶穌在兩千年前的今天親自為門徒洗腳，立下榜樣教導我們謙卑，並命令我們要彼此相愛，彼此服務。

接著，耶穌在最後晚餐留給我們聖體聖事，和愛的誡命，再次邀請我們彼此相愛，互相服務，甚至為愛犧牲自己。

明天是耶穌為人類受苦受難的紀念：他遵從天父的旨意自由地、完全地在十字架上交付了自己的生命，十字架成為耶穌救贖世人的工具，藉此戰勝了罪惡和死亡。

仁慈的天主，祈求祢賜給我們敏銳的心，願我們能在日常生活中常覺察他人的需要，並為周遭的兄弟姐妹服務，好能彰顯出基督愛的面貌。

我們滿懷期盼耶穌的復活，並賜給我們一個改變、更新的機會，使我們的生命能夠有全新的開始。讓我們祈求天主，使世界能從主基督復活的生命中，獲得重生的力量。

我們的祈求，都呈獻給祢，但願這一切，都會蒙受祢的俯允，得以實現。阿們。

慈愛的天父：

最近台灣社會發生了一件令人心碎的女童命案，各界也從不同方面思考及討論：到底要如何預防類似事件再度發生，而其中有一項重要因素，就如同小燈泡的母親接受媒體採訪時說道，「諸如此類的社會問題應由家庭教育著手」。

我們知道每個孩子從出生那一刻起，『家庭教育』即扮演培育良好品格最重要的一環，因為在家庭中，家長可以通過言傳身教等方式來幫助孩子培養良好的品行，建立正確的價值觀、學會分辨是非黑白等。所以我們要特別為所有的家庭祈禱，祈求上主幫助我們更加了解家庭教育的重要，也讓我們努力做好為人子女的角色，懂得感恩父母的付出，也能體諒父母的辛勞、虛心接受父母的教導，學習與家人合作，彼此和樂相處，在家庭中分享彼此的愛，共同建立充滿平安喜樂的家庭。

另外也要為整個社會祈禱。祈求天主讓不義與暴力的事件減少，改善為惡者的心態，求主的仁慈幫助我們的愛改變人們心硬及冷漠的心，使人人都能體會每個生命都是珍貴、無可取代的；都應當受到尊重，使每位兒童都能受到妥善的保護與照顧。讓社會更為平靜祥和與安全。

以上所求是因主耶穌基督之名 阿們



日期：105年4月7日
禱詞撰寫、指導老師：黃淑敏老師



慈愛的天父：

我們感謝讚美祢賞賜我們美好的一天，有燦爛的陽光、和煦的氣候，讓我們每一個人能夠平安的聚集在這裡向祢祈禱，獻上我們的感恩與讚美...

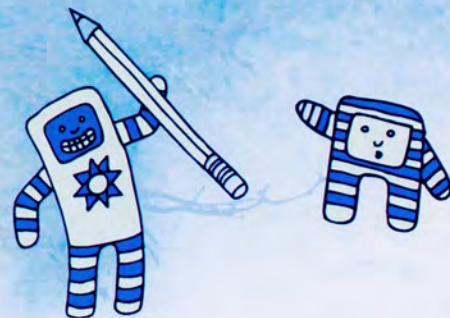
近日各班同學正積極參與班際球類比賽。祈求仁慈的天主，幫助同學們在參與球類比賽中，培養班級團隊合作的默契、鍛鍊身心、以勝不驕敗不餒的態度為班上爭取最高榮譽。

耶穌說：「我給你們一條新誡命：你們要彼此相愛。我怎樣愛了你們，你們也必須這樣彼此相愛。」

耶穌教導我們要學會彼此相愛，我們也特別為遏阻詐欺犯罪祈禱，電信詐騙，騙走了許多人一輩子的心血甚至生命。祈求仁慈的上主恩賜台灣全民一心，實事求是，與國際社會合作，有效遏阻電信詐騙，使詐騙案件早日絕跡。

最後我們向天主求「平安」，各地的天災人禍，威脅人類的生存。祈求仁慈的上主平息非洲乾旱造成的大飢荒，恩賜東加王國、厄瓜多、熊本(九州)和緬甸強震的災民，順利展開漫長的重建之路。

以上所求是奉主耶穌基督之名，阿們。



日期：105年04月21日
誦讀學生：國一平 林品均
禱詞撰寫、指導老師：林吟娟老師





感謝天主賜給我們嶄新的一天。

「五月」在天主教會中訂為「聖母月」，聖母瑪利亞從天主那裡接受任務，就是疼愛、保護世上所有的人，如同自己親生子女一樣，並且不斷在天上為我們祈禱。

聖母瑪利亞樂於傾聽、她的心總是敞開，我們可以完全地信賴她，請她祈禱永不失效。今天特別請聖母瑪利亞與我們一起祈禱，並為我們向天主轉求。

現在，讓我們把心靜下來獻上祈禱：



慈愛的天父：

感謝你賜給我們摯愛的母親，她不辭勞苦，盡心盡力照顧我們的生活，陪伴我們成長，給我們支持、安慰和鼓勵。

懇求祢賜福我們的母親，也時時提醒我們不要忘記那些常常被我們忽略的母親：單親媽媽、失去孩子的媽媽、新移民媽媽、無法陪伴在孩子身邊的媽媽、還有已經過逝的媽媽。

請祢保護她們：

求祢賜給母親健康的身體、喜樂的心情、平安的靈魂；

求祢幫助她，在繁雜的事務中，仍然擁有一顆喜樂的心；

當她為家庭、工作擔憂時，懇求祢分擔她的煩惱；

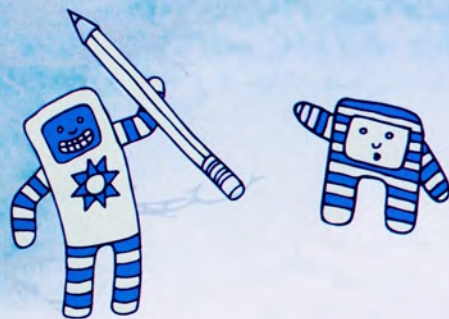
並求你幫助我們聽從母親的教誨，體諒她的辛勞，

常懷感謝的心和她合作，使我們的家充滿溫馨、歡樂；

求祢讓她身心靈都充滿活力，求祢保護她的生活都有祢同在。

我們的祈求，都呈獻給祢，但願這一切，都會蒙受祢的俯允，得以實現。

阿們。



慈愛的天父

感謝祢，賜予我生命當中的每一切，不管是呼吸、心跳、外貌、親情、友情。感謝祢，每天陪伴著我面對生活當中的酸甜苦辣。感謝祢，讓我們今天能夠聚集在此感謝祢、讚美祢。

本周末假日，是國三生的會考大日子，懇請天主恩賜振聲的考生們身心靈平安，屆時有天主聖神的推動，能夠冷靜、順利應答。下周四、五兩日，是本學期第二次段考，段考本意是在檢視我們的所學的知識是否全然吸收？是否用心於努力複習？請求天主派遣聖神到我們每個人的心中，能夠從今天開始靜下心來、把握時間、認真複習、勇敢解惑，好好地為本學期的第二次段考做準備，也是為自己這段時間的學習以示負責。以上祈禱是因主耶穌基督之名，阿門！



慈愛的天父:

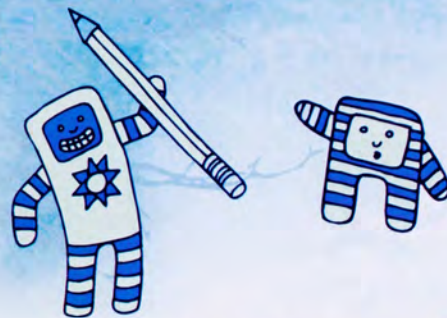
感謝您賜與我們年輕的生命與活力。

從昨天、今天到明天連續三天，是本校高二學生的成年禮，學校為幫助我們提早建立正確的態度與方向，特別舉辦成年禮活動，希望透過這個活動，幫助我們瞭解生命的意義，珍惜生命的價值；做一個懂愛、用心、有情的年輕人。同時在簡單而隆重的典禮中，藉由父母與師長的見證下，以慎重的態度宣示與提醒我們即將長大成人，要以積極向上、負責勇敢的態度面對未來。

早在兩個月前，老師已在生命教育課程中引導我們製作成長海報與影片，協助我們回顧與省思自我的成長歷程，了解自己的成長是眾人的付出與幫助，要懂得感謝父母養育之恩，感謝一路上曾經陪伴自己成長的每一個人。並努力在愛中成長。

祈求天主特別助佑我們熱愛並發展我們每一個人獨特的生命、學習面對生命的困難與挑戰時，可以堅持到底不放棄，當我們展望未來之時，能及早確立人生正向的目標，也能以更成熟穩重的態度面對群體生活，承擔個人的社會責任，活出自己和他人和諧共融的關係，尤其面對多變的人生、複雜混亂的價值觀，能夠有獨立思考、分辨、判斷、抉擇的能力，用心面對新人生階段，勇敢的邁步向前。

以上所求因主耶穌基督之名，阿們





班級祈福禮

不一樣的振聲高中 伯鐸神父

近年來有時有機會到學校為部分班級的同學主持祈福禮，在禮儀中除了帶領大家向天主祈福外，在證道中我也經常勉勵學生們覺察身、心、靈整合的重要性。

在桃園地區，一般人對振聲高中的印象和體會到的特點是：校園景觀不見得是最優美的，但在校園裡總是瀰漫著友善的氣息；師資不見得是最頂尖的，但總能展現出認真教學的態度；學生不見得是最聰穎的，但都流露出自然的氣質。一般人不知道為什麼，但我知道最主要的原因是：振聲是桃園唯一的一所天主教學校。



▲ 生命教育老師帶領生活省察



▲ 獻上我們的祈禱

一般來說，在學校生活當中，生理上不舒服就到保健室、心理上有困難就到輔導室接受服務，特別是面對所有大大小小的考試時，生理方面症狀普遍是抵抗力變弱容易感冒；心理方面的症狀是壓力增加產生焦慮的現象。這些問題似乎是每個學校都要面對，或是整個社會都體驗到的問題，甚至嚴重到健保負擔沉重，傷害事件頻傳，因此在社會上很多人開始願意花很多時間和金錢去追求靈性生命成長的課程和活動，但往往又得不到最好的效果。其實在天主教會中，就有著豐富的靈修傳統和資源，這也是振聲中學有別於其他學校的特色，非常重視生命教育室(宗輔室)的靈修輔導工作，就像是學校的靈魂，在這裡有一群受過專業訓練的生命教育老師(宗教師)提供學生心靈成長的協助，幫助大家在身、心、靈三方面得以整合！



09 與你相遇



▲ 神父分享



▲ 靜心省察我們的思言行為



在祈福禮當中老師們會帶領學生省察個人在思想、言語和行為各方面的過失，覺察祈禱的意向，向天主祈福；在優美的聖歌中沉澱心靈；在聆聽聖經和主禮的講道中獲得精神的食糧。

我們應該重視的不只是培養一個品學兼優的好學生，更應該培育一個充滿愛心的人，包含愛自己、愛他人和敬天的情操。教會學校雖然不把宗教信仰強加在學生們的身上，但總希望能把耶穌基督福音的精神和價值觀帶給學生，作為提升靈性生命的正能量。

在我大學所教授的課程中，最喜歡教的兩個課程是：人生哲學和宗教信仰。教授人生哲學的目的是希望學生在生活中獲得幸福和諧的人生，其中總會談到孔子所說的：「己所不欲，勿施於人。」其實能做到這點已經是一個好人；在宗教信仰的課程中，希望學生能提升靈性生活，也一定會提到耶穌基督所說的：「己所欲，施於人。」就比一般的哲理更為超性，因為是天主的話。



▲ 恭讀天主聖言

▼ 陪伴我們的楊安仁神父



在振聲中學的校園中有一個桃園地區各級學校中所沒有的使命中心：「生命教育室」，在裡面有一個其他學校更沒有的「聖堂」，裡面住著愛我們的耶穌基督，這裡是學校的心臟。希望所有參加過祈福禮的同學在面對考試壓力、情緒低落或幸福快樂...的時候，能想起祈禱時的情境，振作心靈、發揮愛心，也希望還沒有參加過的班級，能報名體驗。



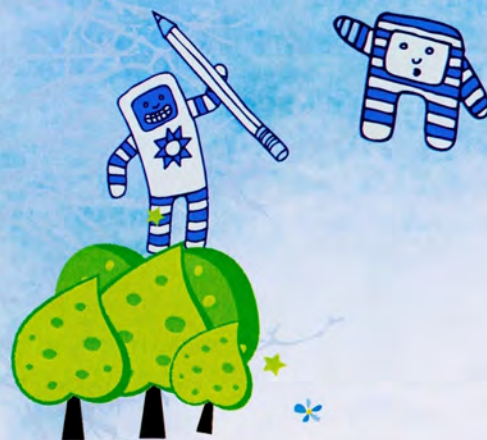
▲ 經過反思寫下禱詞



▲ 生命教育老師介紹祈福禮



▲ 奉獻我們真誠得祈禱



▼ 主賜福如春雨



普三考前祈福禮

▼ 致贈禮物

▼ 董事長劉獻堂主教主禮



◀ 家長會祝考生追分成功



職三考前祈福禮



▲ 降福禮



▲ 方濟會黃啟才神父主禮職三考前祈福禮



▲ 家長會長的勉勵與祝福



▲ 手搭肩一起領受天主的祝福



09 與你相遇



▲ 領受師長的愛心禮物



▲ 歡喜迎接聖水洗禮



▲ 導師的信心之握



▲ 最HIGH的灑聖水禮



▲ 謙卑領受天主祝福



▲ 靜心祈禱



▲ 振聲學子包高中



國三考前祈福禮



▲ 校長帶領國三考生宣告信心誓詞



▲ B-BOX接連兩年為華光天使義賣



▲ 風雨無阻外賣志工



敬老慈幼園遊會



▲ 為天使義賣馬卡龍



▲ 細細挑選天使作品



▲ 各班老師接受主教撒聖水的祝福



▲ 我們同心虔誠地向天父祈禱，
使我們成為真理、和平、
正義的使者



▲ 每個人全心全意專心的
為心中的渴望祈禱。



▲ 祈求祢幫助我們在未來的生活中
繼續接受祢對我們的眷顧與祝福



▲ 班代表奉獻班級禮物



▲ 奉獻班級象徵物



▲ 老師傳遞聖水潔淨我們的心



振聲高級
ST. FRANCIS XAVIER HIG

▲ 天主，為救贖人類，曾利用水
作為廣施 恩寵的媒介



▲ 校長恭讀聖言



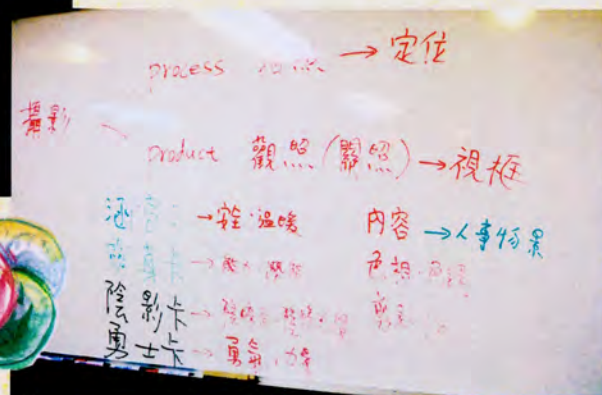
▲ 藉此祝福的水，使師生福分均霑。



▲ 願接受祝福的老師及同學們，
得到最大的護佑



▲ 聖水象徵潔淨願大家都能
分享這被祝福的水



攝影藝術育療體驗工作坊

「一張照片，勝過千言萬語」；攝影，如同其他的視覺藝術型式，能表達出語言文字所難以傳達的情感和精神。每一張照片都有其獨特的生命，因為它記錄下的是攝影者（和其他人、事、物）所經歷過的，那一瞬間無法倒轉的生命時刻。在此工作坊中，參與者將認識基本的攝影育療概念，了解其理論和如何運用在實務工作中的實務介紹，並且實際體驗適合與青少年互動的攝影治療活動，藉由舊照片回顧生命中某一個重要時刻，以及利用數位相機去「寫」日記。工作坊也將引導參與者學習外拍攝影技法，並介紹「見證寫作」技法，引導參與者透過文字與攝影作品進行投射對話，同時學習和理解如何運用攝影媒材於青少年輔導中。



潘佩汝研習心得

參加研習之前老師要我們準備一張舊照片，舊照片所包含的不僅只是回憶、思念，透過「說相聲」的練習與「靈魂拼貼」課程，又再一次重新的認識自我，更了解自己深層的想法。課程最後工作坊協助將我們的舊照片與一段文字護貝做成能量卡，怎會想到無意識下選擇的一張親子舊照片竟有如此的能量呢？我將照片放在皮包內，除了可以拿出來回憶又多了新層意義。

第二天的外拍照，透過各式各樣不同觀點的視角所記錄下來的照片，又是一種新的認識，再加上軟體運用的編輯排版，平淡無奇的一張照片，也會變得很有趣。

工作坊講師：吳明富老師
美國聯合大學跨領域研究-藝術治療博士
現任台北市立教育大學 視覺藝術學系藝術治療碩士學位學程副教授

天國的寶藏

文字來源：故宮博物院



位於義大利中部的梵蒂岡城國，是全世界獨一無二的城中之國，天主教教宗不僅是梵蒂岡城國的政治領袖，更是天主（上帝）在俗世裡的全權代表，由他引領的天主教宗教和精神世界，影響力無遠弗屆，也同時承繼了兩千餘年天主教傳承下來的珍貴歷史文化遺產。

禮儀是宗教不可或缺的元素，天主教發展出神聖且細膩的禮儀形式。從教宗所主持的各項禮儀過程中，信徒得以崇敬天主、撫慰心靈、並聆受宗教教義與精神。儀式所使用的祭衣和聖器，兼具莊重、榮耀的藝術形式和神聖、深刻的宗教意涵。千百年來，這些祭衣和聖器由梵蒂岡宗座禮儀聖器室所典藏，除了歷任教宗曾在重要的禮儀中穿戴持用外，鮮少對外公開展示。



梵蒂岡與我國有深厚邦誼，在教廷駐華大使館和本院積極籌劃下，終使這些教廷珍寶得以在臺灣首次呈現，也是教宗文物第一次如此大規模地向世人展示。本展覽選展教宗聖器共六十組件，不但製作精美，於華麗中呈現神聖典雅的風貌，且有豐富意涵及生命力。展覽計分為聖座、教宗與歷史、禮儀年、祭臺、聖事、聖教東傳等六個單元，闡述天主教禮儀與教宗的密切關係，以及天主教發展的歷史脈絡；其中第六單元，選展的是輔仁大學與本院所藏天主教相關文物及文獻。



▲ 2016天主教宗輔教師研習



▲ 新竹教區六校校長親臨歡迎全國宗輔教師



▲ 振華校長致歡迎詞



▲ 新竹教區六校校長親臨歡迎全國宗輔教師

桃山國小

2016 全國天主教學校宗輔教師研習

- 一、分享各校近三年新設計宗輔活動及生命教育正式課程與非正式課程的推動。
- 二、探討校園文化的形塑對天主教學校宗輔使命與特色的影響力。
- 三、更深刻了解十二年國教與107課綱中生命教育的內涵與轉化，並有助於生命教育實務課程的推展，豐富各校生命教育素養，提升各校生命教育效能。

▼ 桃山國小合唱團-撒略羅精靈的秘密語



▲ 桃山國小迎賓舞



▲ 桃山國小傳統樂器演出



清泉天主堂



▲ 感謝丁松青神父
與我們分享的美好時光



▲ 清泉天主堂參與感恩祭



▲ 拜訪彩繪玻璃藝術家
- 丁松青神父



白蘭部落



▲ 孫敏智教授主講-開啟幸福的鑰匙



▲ 柯志明教授主講-敬虔守護生態



▲ 振聲高中總計整合空間建置分享



▲ 分組討論

▶ 群山環繞、
仰望蒼天感恩祭



▲ 派遣感恩祭



▲ 綜合座談



▲ 愛的接力賽





▲ 同心協力一起工作



▲ 因著耕心而相聚



▲ 相揪有伴齊創義賣佳績



▲ 接連排班為義賣而熱血



▲ 在遊戲中不費吹灰之力抓到接替者



▲ 透過遊戲你跑我追樂不疲



文: 潘于萱老師 照片: 潘嫻汝小姐、潘于萱老師、學生共同提供

在台灣有80%的外國人士是東南亞移民工，卻只有0%的藝文關懷。桃園市是全台最多東南亞移民主人數的縣市，而母語藝文書店卻只有唯一的一間—東南亞主題書店：望見書間，並且更是全台首間成立的。因此為耕心社規劃一個如此多元的生命體驗方案，藉由參訪此主題書店，社員們能多了解在台的移民工的心情和需要，希望能協助學生們願意進而學習對任何人的關懷及對生命的尊重，提升他們的正向同理能力，進而自省能為他人做些什麼？激發彼此成為他人生命的禮物。



▲ 翻翻一本自己看不懂的書籍



▲ 走在桃園小東南亞世界



▲ 踩街活動勝出小隊



▲ 帶一本自己看不懂的書



▲ 泰國商店初體驗

II 社團-耕心社



▲ 東看西看享受一下東南亞風



▼ 望見書間店長述說移工的故事



▲ 欣賞移工團體自製的文創小物



▼ 越南商店初體驗



▼ 望見書間舉辦各式文化講座與課程



▼ 望見書間店長說明創建理念

電二心 陳蔚君

今天藉由社團活動，去參訪了望見書間，裡面有滿滿的東南亞氣息，之後進行了踩街活動，活動中看到的、買的東南亞零食都好特別、有特色，這趟旅程真的很有意義又有趣。

多一聖 張雅潔

很高興這次可以去望見書間，聽完介紹之後也對在台灣的移工們和東南亞文化有更多的認識了，另外在望見書間裡的書籍中看見有台灣本土小說的譯本在其中也讓我頗為驚訝，總之這次出去真的讓我獲益良多。

廣一真 蔡緯潔

今天是我第一次去「望見書間」，之前總是沒有特別想到要了解東南亞的文化，然而今天的活動讓我認識了不一樣的東南亞，書店裡面的明信片等文創小物都畫得很可愛、手鍊也非常特別，整間書店讓人有種舒適、乾淨的感覺。踩街活動則是讓我們了解到周圍的東南亞商店，並且品嚐東南亞風味的零食，這次特別的經驗讓我印象深刻，也使我能增加對東南亞的了解的程度。

商一勤 黃彩綺

參訪東南亞主題書店一望見書間，使我更能夠體會到異國他鄉的辛苦，東南亞異國朋友們也可以透過這主題書店，而有機會抒發孤獨感和認識新朋友，我經由這次社團活動也嚐試了各式各樣的東南亞零食，我也發覺每一個國家的零食的口味和特色。

英一德 陳曦

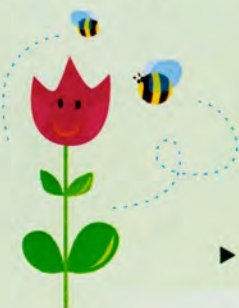
這次的望見書間參訪活動，讓我這個市區小孩，第一次自己到了桃園車站後站，從以前就知道後站是個蠻多外籍移工們的聚集地，今天終於見識到了呢！原先我以為書店會蠻寬敞的，但沒想到是如此的擁擠，可見他們的經費真的很不足卻還是願意盡力提供給移民工有一個好的環境。而後來踩街的活動，讓我認識了很多東南亞的特色小吃，但因為經費限制的關係，所以只買了一些小零嘴，後來到了一間類似便利商店的地方，老闆娘非常的熱情，也和我們一起拍照，以後有機會我一定會再光臨的。

多二聖 黃筱琿

這是我第二次去到望見書間，雖然之前已經參訪過，但是這次的「東南亞Running Man」遊戲，使我們跑了許多東南亞商店，也知道了一些平常不曉得的特色零食，這對我來說是一個新的體驗，也讓我們與外籍朋友有彼此交流的機會，我覺得很棒！

廣一真 林庭仔

今天來到了東南亞書店「望見書間」，而知道了桃園後站特殊的地緣關係—東南亞外籍朋友們的聚集地。讓國際移民或是來台灣工作的外籍朋友們，能在這樣的空間環境找到一個回味家鄉的平衡點，此外透過文化交流讓我們彼此能有更多對各族群的關懷熱情。接著就是「東南亞Running Man」踩街活動，經由這個活動讓我體驗到各個東南亞國家的美食，真是有趣又驚奇。



► 多一聖 谷懿選



II 社團-耕心社



耕心烘焙心熱傳愛母情

母親節將至，社員藉由自己學習動手製作愛心餅乾，並且附上個人手寫小卡，作為揪感心的母親節禮物，以表達孝敬母親之意。

活動計畫撰寫與執行人：潘于萱老師

協助活動計畫人：廖怡茹老師(山崎麵包師傅)、李鎮勝先生(普一勝 李玟儀家長)

活動拍照：廣一真 張家豪、普一明 莊宏彥、生命教育室 潘婉汝小姐、潘于萱老師



▲準備擠入奶酥餅乾原料於烤盤上



▲撰寫個人小卡給媽媽



▲出爐囉



▲成果見真章



▲大師再次示範



▲輪到我試試看



▲突發奇想創創新餅乾造型



▲社長與副社長邀請您嚐一嚐



▲要開始包裝囉



▲要開始進入包裝工程

食譜 廖怡茹老師 提供



杏仁瓦片
(約22片)

無鹽奶油30g
蛋白100g
砂糖80g
鹽1g
低筋麵粉50g
杏仁片120g



奶酥餅乾
(約25片)

無鹽奶油100g
砂糖60g
鹽1g
蛋黃60g
低筋麵粉120g
香草粉1g

爐溫：上下火140°烘烤15~18分鐘。

1. 無鹽奶油隔水溶化。
2. 用打蛋器將砂糖、鹽混合。
3. 加入過篩後的低粉攪拌均勻。
4. 最後將杏仁片拌入。
5. 用湯匙將麵糊勺至烤盤中，整成薄片狀，放入已預熱好的烤箱中，烤至金黃色。

小提醒

杏仁瓦片：
用湯匙整成薄片狀時，杏仁片盡量不重疊要攤平，且必須烤透，才能使口感完全酥脆。

爐溫：上下火150°烘烤15~20分鐘。

1. 無鹽奶油、砂糖、鹽用打蛋器打發(呈乳白色)。
2. 將蛋黃分2~3次拌入。
3. 再加入過篩後的低粉、香草粉用刮刀攪拌均勻，裝入擠花袋中。
4. 在烤盤上擠出造型，再放入已預熱好的烤箱中，烤至金黃色。

小提醒

奶酥餅乾：
上色速度快，進爐約6分鐘後，開始稍微上色，轉上下火110°烘烤5分鐘，關火悶至金黃色。



▲客座講師示範



▲學習烤箱溫度的調節



▲進行蛋黃與蛋白分裝動作



▲全力以赴攪拌中



▲攪拌與調和材料



▲鋪上材料於烤盤上



▲展現小組成果



▲真心誠意贈母親



▲真心誠意希望媽媽會喜歡

II 社團-耕心社

文:潘于萱老師 照片:潘嫻汝小姐、潘于萱老師



▲ 耕心社傳遞小小心意給朝聖地



▲ 享用又甜又多水的西瓜



▲ 一起品嚐香甜多汁的西瓜



▲ 有獎徵答時間



耕心遇見中華殉道聖人們

「耕心社服務學習體驗之旅」

耕心社團的目的是為了讓學生除了功課之外，更能獲得心靈上的成長。加上生命教育是現今教育中重要的一環，為讓學生學習對生命的尊重，所以我們每年都會舉辦生命教育校外體驗活動，本學期安排了社福機構的探訪、生命反省課程、人際關係的建立及心得分享等內容。希望能讓學生有更多的收穫。此外適逢天主教會「慈悲禧年」，學校鼓勵學生要時時心懷慈善；願意實行喜樂施捨行動；期望藉著前往朝聖地淨化心靈，因此規劃多元的生命體驗方案，透過服務和學習的實踐過程，協助學生學習對人的關懷及對生命的尊重，提高學生正向樂觀心理能力，更進而體認生命的意義，激發彼此生命潛能及熱愛生命。



▲ 聆聽何為天主聖三



▲ 齊心協力整理聖堂環境



▲ 人生第一次朝聖初體驗



▲ 走走看看參觀聖堂



▲ 參觀聖堂告解室



▲ 仔仔細細一同維護環境



▲ 中華殉道聖人朝聖地



▲ 聆聽浪子回頭的故事



▲ 大家同心協力清潔聖堂空間

英三德 祝玉鈴

在6/6這一天，全體耕心社成員，前往板橋中華殉道聖人天主堂，起先老師先介紹有關各個宗教的差別以及聖堂內空間的介紹，接著是我們進行朝聖地的環境打掃，雖然只有短短的三小時，但是在過程中聽到陳阿伯聊他的生活各樣的經歷與考驗，啟發了我們面對未來的生活。

普三禮 黃筱軒

6/6星期一我和耕心社的學弟妹一起去了一趟畢業前的小小戶外教學，這次我們來到板橋的聖若望天主堂，來到這我聽了很多關於天主教的故事以及一些聖人的事蹟。聽完這些故事，也從中參與了有獎徵答活動，隨後我們幫忙打掃了教堂與活動中心，朝聖地也特別招待了我們水果以及清涼甜點，雖然來這裡服務的時間不長，但是這整早上我學到了一些以前完全不知道的事，還體會到發自內心的服務他人，不僅是做善事也可以從中獲得自我內心的小小成就感。

普三禮 蔡仔健

2016/06/06畢業前的小小戶外教學，與耕心社一同參與上了車帶著愉快的心情出發，到了朝聖地那邊，迎面而來的教友們非常熱情招待我們，並且跟我們說好多教會的故事，他們的招待讓我們非常感恩，雖然我們不是教友卻感受到滿滿的真誠，謝謝生命教育室給我們這個機會可以參觀慈悲禧年朝聖地---中華殉道聖人天主堂。

訊三敬 林子淇

6/6那天是高中最後一趟小旅行，有機會能與高中耕心社一起前往中華殉道聖人天主堂，在哪裡我學到了有關很多天主教的知識，一些我從未聽過和接觸過的事情，發現這個教堂也跟我以往參觀過的教堂很不一樣，他的外觀不像一般的西式教堂，讓我驚艷萬分。在進行服務學習協助打掃環境完過後，我們分開參觀教堂內外環境並且聆聽了一些教友的人生故事，這一切的一切讓我從中學到了很多關於人生的道理。

II 社團-耘心社



▲ 比手畫腳_坐懷不亂



▲ PK冷笑話



▼ 稱人結



▼ 普魯士結

才藝PK賽 耘心小小表演家



▲ 音樂劇



▲ 比手畫腳_無法無天



▲ 分享復活節的由來



▲ 小組分享



▲ 趣味分享



▲ 影片分享復活節由來



▲ 彼此祈禱 彼此祝福



▲ 以歌聲來涵養愛的能量



周小銘分享如何學習溫和謙卑的經驗



▲ 社長分享

與主相遇
認識復活的主耶穌



▲ 製作耘心小書



▲ 從摺紙開始



▲ 彩繪屬於自己的耘心小書

樂在耘心
耘心小書製作



▲ 紀錄耘心的點點滴滴



▲ 指導製作耘心小書



▲ 老師說明耘心小書製作方式



104學年第二學期生命教育中心大事記

活動時間	活動內容
2/21(一)	105年度十二年國教課程綱要研習： 十二年國教與生命教育核心素養之建構
2/22(二)	104學年開學祈福禮。
2/24(四)	班級幹部訓練-輔導股長。
3/12(六)	敬老慈幼暨親職教育愛心園遊會 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。
3/21-4/29	四旬期愛德運動，主題「慈悲喜捨」 響應四旬期愛德運動捐款全校師生愛心捐款 共計161,974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。
3/31-4/01	2016年全國天主教學校宗輔教師研習會議 ~願祢受讚頌~
3/25(五)	愛德運動捐款截止、徵信開始。



104學年第二學期生命教育中心大事記

活動時間	活動內容
4/08(五)	進修學校「四旬期愛德運動」宣導 暨「復活節」意義說明。
4/09-4/10	攝影藝術育療體驗工作坊
4/10(日)	生命教育新課綱的因應和討論:人學與抬學的書目分享
4/29(五)	職三考前祈福禮。
5/13(五)	國三考前祈福禮。
5/25-5/27	104學年高二成年禮，主題「仁愛」 分科舉辦高二成年禮，分三場次進行。
6/07(二)	「畢業感恩祈福禮」為全校畢業生祈福。
7/18(一)- 7/30(六)	2016振聲高中協助河北獻縣教區暑期高中生活營



主弦⁷²

對不起
謝謝你
我愛你

Sorry
Thank you
I Love you

發行單位：天主教振聲高中

發行人：劉安國校長

執行單位：生命教育室

黃淑敏主任

游凡儀老師

林吟娟老師

潘于萱老師

助編：潘佩汝小姐

封面設計：廣一真 卓思辰同學

主編：游凡儀老師

發行日期：中華民國105年07月

