



親親康橋

編輯委員／卓意翔 鄭仕飛 張雅欣 吳惠菁 張智能 吳浩銘 呂秀卿 江翠蓮 周德貞 陳筱嫻
總編輯／李悅婷 余素麗
文章作者／溫玉伍 劉淑文 莊婷伊 薛香蘭 江宜頤 朱幼倩 歐南佑 林宏奕 蔡奕晨 徐書緯
洪梓浩 彭晨朔 薛琬丰 蔡昂廷 何晉霖 柯瓦婷 陳家芝 林品臻 黃羿瑞 黃子芸
劉晉宇 黃釋賢 高瑋瑩 戴君潞 曾安典 黃朱可安 江以賢 羅愛琳 戴芷妍
吳芷妍 林思嘉 洪愷璿 鍾夏恩 蔡昊辰 洪嘉謙 姚宇庭 王晴妍

第 11002 期 校址／新北市新店區華城路 800 號 網址／<http://www.kcis.ntpc.edu.tw> 創辦人／李萬吉 發行人／徐文淞 發行者／康橋國際學校秀岡校區



2022 菁英活動 單車環臺

作者／學務處活動組 溫玉伍組長

學生回饋：

「打開封存在信封裡的家書，有人露出了欣慰的微笑，有人閉上眼睛，回憶起和家人相處的點點滴滴，有人則控制不住淚水，潸然淚下。書信裡，字裡行間流露出家人們的思念，無論是勉勵自己能夠環臺成功，還是分享對於自己未來的期望，每一個字，每一句話，都是最真心、最真誠的祝福。」

「戴冠儀式時，自己最親密的家人為自己帶上皇冠，象徵成年，已經不是初生之犢，是成熟穩重的成年人，回頭一瞥，父母扶持我們長大的回憶映照在眼前，從學習走路吃飯，到現在騎著單車壯遊臺灣，他們一步一腳印的扶持著我們成長，當然也有手足不離不棄的陪伴，從跪姿站起，抬頭再望向家人，家書上那些感人肺腑的文字又再次浮現腦中，鼻頭一酸，心情五味雜陳，難以言喻，唯一的念頭只有無盡的感謝。無論碰到什麼挫折，家人永遠會在旁協助我們，不論碰到多大的挑戰，家人也會站在第一線支持我們，我想，這就是親情偉大且珍貴的地方。」

在這裡，向所有支持我們環臺的家人說：「謝謝你們的支持，我們一定會跨越所有的障礙，完成環臺的壯舉，達成人生中難能可貴的里程碑。」



康橋以多元豐富的主題課程與活動，培養每個學生跨領域的素養，並在不同的真實情境下，結合知識與學習態度，讓學生持續並自主地主動學習、培育解決問題的能力。跳脫教室內的學習，十年級學生將以堅持不放棄的精神、彼此團隊合作，創造出自己難忘的青春歷程！



全長 880 公里的環臺教育之旅，從秀岡校區出發

歷經 8 次假日單車行前訓練，從個人騎車到團隊行進，每一次訓練提升個人騎乘技術及團隊默契，建立口令傳遞、安全紀律等自主自律的品格素養，跨出舒適圈、培養孩子意志力與耐力，以自身的勇氣與毅力騎出最珍貴的回憶！

正逢疫情期間，除了全程環境的酒精消毒外，不斷宣導並保持適當的社交距離，遵守戴口罩、勤洗手的習慣，只為了就是避免受到病毒感染而中止活動。

康橋十年級學生踏上環臺之路，騎過北宜公路，搭乘火車來到花蓮繼續沿著臺 9 線公路騎乘，沿途的美麗海景讓學生們驚呼「哇！第一次看到這樣依山傍海的美景，真的太漂亮了！」隨後，一路往南前往墾丁，學生們收到一封來自父母親筆書寫的家書，充滿濃濃的思念與祝福，讓這群已經離家 5 天、又累又想家的孩子不禁潸然淚下。車隊來到高雄時，家人們早已齊聚高雄孔廟，為他們進行意義非凡的成年禮儀式。



秀岡國外升學輔導

作者／國外升學輔導組 劉淑文組長

每年三月春暖花開，草木欣欣向榮之際，康橋校園也同時迎來一封封國外大學捎來令人喜出望外的錄取訊息，宣示著即將畢業同學們人生新頁的開展。除了衷心祝福這群學子，終於收穫在康橋各面向辛勤學習全力展能的美好成果，並薪傳他們的學習歷程，協助學弟妹們踏上康莊大道。

國外大學名校在招收學生時，除了承諾提供未來學子優質的教育環境與資源，相對的更希望新生們能帶來各自擁有的特質與秉賦，以不斷引進新的滋養活水，讓學校日益精進。同學們未來想要躋身優質大學，必須嚴肅思考如何讓自己養成這些條件，以便在激烈的競爭中脫穎而出。從學校報導的錄取榜單，可以發現這群同學真正達成了學校 GREAT 的學習標竿。除了努力維持趨勢向上的優異學業成績，在課外、課後的各項活動參與更是不遺餘力精彩萬分。奮力完成康橋菁英課程，更能不畏艱難挑戰海內外競賽。從刻苦耐勞的體育競技，像

是輕艇水球、小鐵人、各類田徑等，再到須要發揮團隊合作精神的管弦樂團、模擬聯合國、機器人、商戰、辯論賽等等不一而足。同學們非但竭盡所能爭取團體榮譽，更在個人競賽項目例如國際奧林匹亞大賽、科學競技等勇奪獎牌取得佳績！完美型塑最佳申請候選人典範。

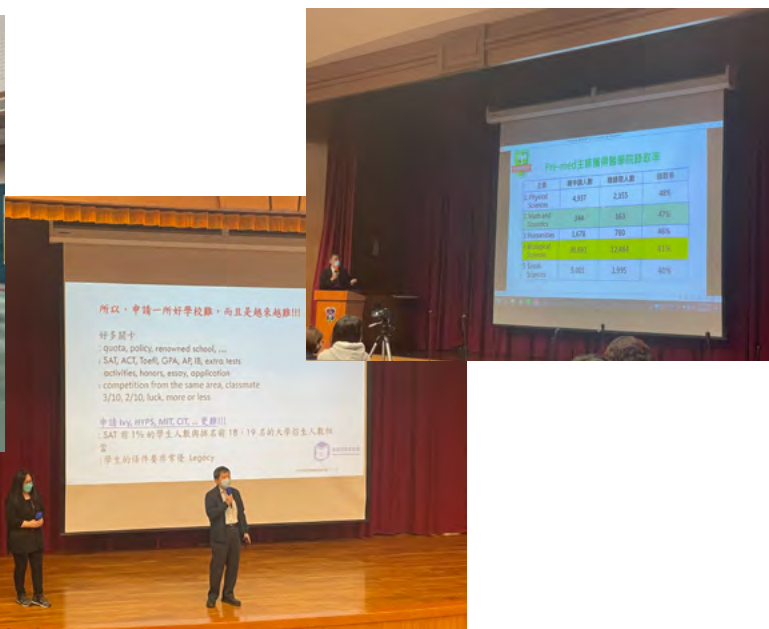
忙碌的求學生涯中，學校和校外各式機構提供的學習資源真是五花八門，經常令家長和同學們迷失方向無所適從。因此除了教務處、學務處、藝文中心等主要學習活動的主辦單位以外，康橋秀岡還在學習中心下設置了國外升學輔導組，專責國外升學輔導事務。從 G7 學生入學後，即一路依照各年級學生的學習重點，安排輔導活動，以協助家長和學生確實掌握學習節奏，在每個重要轉捩點上做出正確抉擇，順利開展重要的學習活動。從新生訓練營開始，利用各種管道介紹國外升學進路以及在學期間需要累積的種種學習成就，以逐步規劃未來的升學藍圖。升上 G9 相當於美國高一開始，即啟動個別輔導，協助每一位學生量身制定升學計畫。例如輔導學生瞭解自身學業優缺點以正確選課、根據學習偏



好選讀 IB 或 AP 學程、參加暑期夏令營隊、準備何種升學測驗、探索未來大學的攻讀科系等等。此外也會評估學生條件與升學方向，建議參加相應的課後與課外活動競賽，以有效大幅提升競爭力！

當同學們匯集所有學習歷程與成就後，國外升學輔導教師於 G11 下學期與家長和同學召開家庭會談，一起擘劃未來國外升學大計。通過三方研議，啟動申請大學所有相關事宜，包括確認申請國別與科系、需加強的學業與各項 TOEFL/IELTS/SAT/ACT/AP/IB 等測驗成績、充實課外活動、決定 G12 的選課、申請大學文件的製作與時程，以及後續赴國外就讀大學的行前準備等等。國外升學輔導教師殫精竭慮，陪伴引領家長和同學們平順完成出國前最後一哩路，取得豐碩成果。近年來康橋學子，全體同學高達八成以上錄取世界百大名校，而其中申請美國大學者更有接近九成錄取前六十大名校！成果斐然，可喜可賀！

回首康橋來時路，有崎嶇困頓，更充滿繁花奇草，期盼即將畢業遠颺的同學採擷了累累碩果；在校的同學，追隨學長姐足跡，在康橋師長與家長的引導下，也能走出光輝前程。





肯定台新青少年志工菁英獎得獎同學 副總統盼大家持續保持愛心 給予社會上需要照顧及關懷的人

摘要／中華民國總統府 報導

賴清德副總統今（18）日下午接見第22屆「台新青少年志工菁英獎」傑出志工獎得主，肯定得獎同學運用自身能力，發揮愛心的精神，並期許大家未來都能持續保持愛心，給予社會上需要照顧及關懷的人，讓社會變得更加和諧。

副總統致詞時首先向今年30位傑出志工獎得主表達歡迎與恭喜之意，並表示獲獎同學不僅在繁忙的課業當中應付自如，也運用自己的時間，發揮創意、能力與熱情，在臺灣需要幫助的角落展現愛心，令人欽佩。

副總統提到，這段時間COVID-19侵襲全球，臺灣也不能倖免，好在全國人民大家都非常團結合作，支持政府的防疫政策，再加上醫護人員勇敢的站在第一線，國內受到的衝擊相對其他國家是比較小。不過對學生上課的影響其實非常大，在這個狀況之下，同學們仍然不改以往樂於助人的胸襟，持續發揮愛心，更加值得肯定。

副總統強調，每一個同學的事蹟都很值得稱許，

才能獲得「台新青少年志工菁英獎」，無論是基於對人性的關懷、對環境的保護，或者是對動物的照顧，都非常值得稱許。

副總統談到，因應國際局勢的變化，以及包括工業4.0、人工智慧、物聯網、AR、VR等新興科技的出現，人際之間的關係產生很大的改變；尤其是後疫情時代，人與人的直接接觸減少，但在網路上的聯繫會加強，也因為如此，人與人之間的關係會變疏遠，很多社會問題會產生，或者加大貧富差距。因為科技帶來成就的人很多，但因為科技造成生活困難的人也不占少數，在這種狀況之下，我們要讓社會變得更和諧，大家要發揮愛心與包容。

副總統稱許同學們的行為對社會或是個人都非常有意義，祝福大家未來的人生都很順利，不論在任何時候都能持續保持愛心，給予社會上需要照顧及關懷的人。

編按：12E 黃子芸榮獲第22屆「台新青少年志工菁英獎」傑出志工獎。（排二右四）



康橋國際學校 9 校區聯合美展

聯合新聞網許維寧 報導

康橋國際學校昨舉辦廿周年跨校區聯合美展，展出來自台灣、中國大陸等九校區實體與數位創作，康軒集團董事長李萬吉表示，這次參展學生主要為一至十二年級，展場作品數量達七五五件，其中逾六百件為實體展出，中國大陸各校作品則是以投影方式呈現，類別涵蓋素描、油畫、水彩、平面設計等逾十種類別。

李萬吉說，康橋國際學校注重適性多元發展，小學時即注重各項藝文學習，盡力發掘學生專長，國中起則是推廣一人一才藝，都是讓學生擁有藝文領域發展舞台。此次美展也邀請中國大陸校區一同擴大展出，值得讓人駐足欣賞，也看見學校長期在藝術教育的成果。

康橋國際學校秀岡校區校長徐文淞說，康橋堅守全人教育、德智體群美均衡發展，每周都有兩節的一人一才藝課程，秀岡校區更固定每周兩節社團課，相信學音樂和美術的孩子都不會變壞。

秀岡校區藝文中心主任江翠蓮說，康橋創校以來不斷深耕藝文教育，同時鼓勵學生於學習中探索藝文興趣，早在新課綱素養教育推行前，學校已注重美感教育、人文素養並培育多年，學生透過五感學習體驗動手實作，在過程之中找到問題，並將解決問題的能力運用於生活上。「康橋雙十，築夢踏實」廿周年聯合美展，即日起至四月五日止，於張榮發基金會國際會議中心六樓展出。

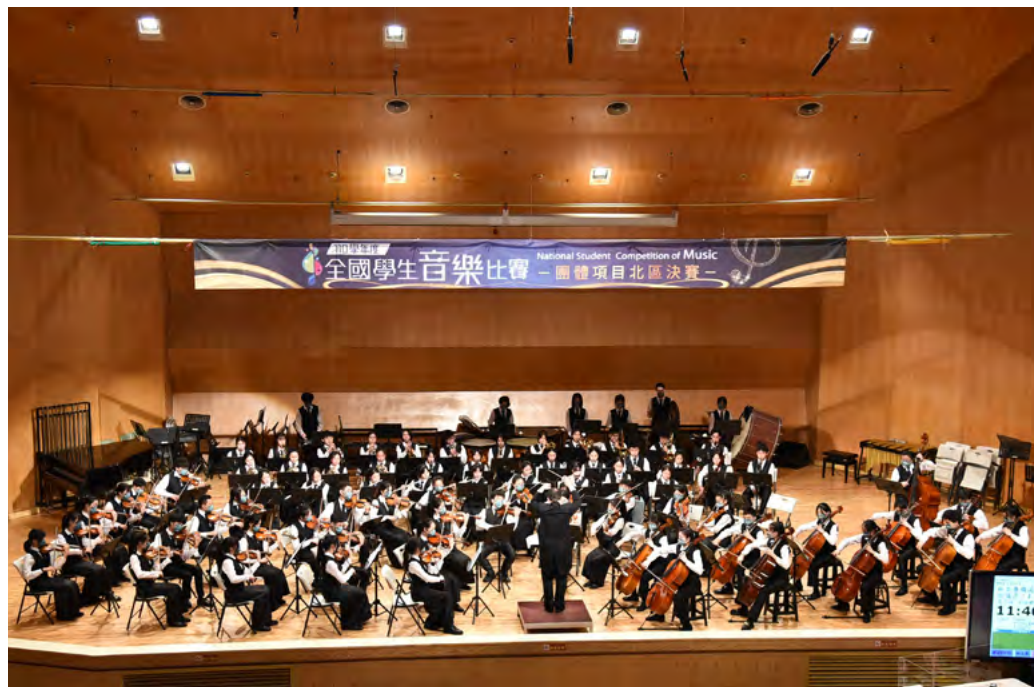
學生音樂比賽表現優異，連獲佳績

作者／藝文中心 莊婷仔組長、薛香蘭組長

康橋的管弦樂團、弦樂團一直都是全國學生音樂比賽的常勝軍，成軍以來，每年代表新北市參加全國賽事，都有相當優異的成績。過去二年，雖然因疫情的影響，全國學生音樂比賽賽事取消，但樂團的同學們並未因此鬆懈，反而更加努力地持續精進。當然在上台前，團員們仍不免緊張，但一站上舞台，大家展現出平常練習的成果，也讓數位評審老師寫下了「Bravo」的評語！

全國學生音樂比賽在歷經二年因疫情停賽後，今年度重新恢復賽事。而本校各團隊表現亮眼，管弦樂團與弦樂團在眾多隊伍的競爭之下，獲得了「特優」，絲竹樂團取得「優等」的佳績，而重奏團隊的高中弦樂四重奏、高中木管五重奏，獲得「優等」成績，國中弦樂四重奏獲得「甲等」的成績。

康橋的絲竹樂團是小型的室內樂，上台人數限制僅 15 人，且沒有指揮老師，因此所有的團員們一旦上了台，就只能靠著平時練習時所培養的



默契進行演奏。這次的賽事康橋是當天第一隊上台的隊伍，加上因為防疫，不能像以往讓大家提早進入會場進行排練，絲竹團員們把握前往會場時的路程，團員們在車上唱著自己負責樂器的樂段，抓緊時間練習。而各樂器的指導老師們也到會場，協助團員調整樂器，也強化了團員們的信心。而絲竹樂團的團員們也不負眾望，獲得了「優等」的佳績！

在重奏的團隊部份，今年代表出賽的包含了「高中弦樂四重奏」、首次成軍的「高中木管五重奏」，以及完全由 G7 同學組成的「國中弦樂四重奏」。重奏團隊的同學本身也是管弦樂團的成員，因此要付出比其他團員更多的時間進行練習，在這樣的壓力之下，重奏的團員們仍是取得相當優異的成果，當然更重要的，除了是為校爭取榮譽之外，團員們經過這次的賽事，在音樂的學習上也更加精進，能力突飛猛進。

108 課綱中的「歷史探究與實作」課程紀實

作者／教務處江宜頤老師

每逢三月的學測成績公佈後，十二年級的同學們總是要面臨選填校系抉擇關頭；筆者雖非直接負責升輔業務，但也遇到部份授課的同學，來討論科系選擇的問題。話題一開，難免天南地北，但是同學們總是會談到這些問題：「老師你為什麼要唸歷史系？」、「唸歷史以後能做什麼？」。

科系的「就業機會」似乎是臺灣社會直指人文系所的大哉問；也是我們以電子製造業為產業主體之後，延伸出「文理大戰」的糾纏不清。事實上，如果參考歐美大型企業的團隊組成，總是能看到一定比例的成員出身自人文或社會科系；由此可知，科系選擇不應當完全與



究。另一方面，於探究過程中，也會透過定期課堂報告的方式，從零開始逐步提升同學們蒐集資料、形成議題的能力，進而完成實作的表現。最後在期末的階段，則是會用展覽的方式，呈現這個學期的探究實作成果。

所以當同學步入十一年級的課室時，思想沙龍的景象向你襲來；從解說員同學遞給你的三折頁、每一張海報呈現了具深度又不失人文關懷的主題，甚至教室的一隅，已經有同學和評審老師對該組的探究議題展開想法上的交流。換言之，這場名為「歷史探究與實作」的盛宴，其實以學生為主角，使其從策展過程中，對於前述課程目標提及四項能力的綜合呈現。

最後，經由同學們課程後的回饋，能力培養所帶給他們的，不只是完成目標的成就感，也讓他們對於歷史長河中每一個被自己探究的族群，產生更為深刻的同理，以及其獨特性的尊重、包容。

就業價值劃上等號。然而，如何突破這個長期以來觀念的誤區？這就有賴 108 課綱（以下簡稱「新課綱」）的核心精神——能力的培養而非知識的灌輸。

回顧到上述西方社會對人文、社會科學人才的重視，那麼這些學系可以給學生什麼樣的學習內容？其實就是新課綱「歷史探究與實作」課程中，期許同學能養成的資料蒐集、文本分析、閱讀理解、深度寫作這四項能力。因此，在已經實施兩年的課程中，會藉由人社科學領域的入門級理論——「他者化」——的教學，結合歷史上的案例，進行整個學期的議題探



一「探究」竟：解決問題的過程

作者／教務處朱幼倩老師

教育部公布 108 課綱中，將自然科學領域的探究與實作訂定為必修課程。康橋中學部由國中的專題研究，配合每年 Scicence Fair 活動，一路延伸至高中的探究與實作課程，內容都以探究本質的實作活動為主軸出發，學生為主動建構知識的探究者，強調科學探究精神。

課程目的在於培養學生具備獨立思考、問題解決能力與自主學習，呼應核心素養的理念，達成新課綱「成就每一個孩子」的願景。課堂上，學生才是主角，教師扮演促進者、引導者角色，透過有系統設計、豐富且開放性的學習任務，循序漸進提問，引導學生主動探索真實生活情境中的問題，蒐集資料並進行規劃與研究，再讓學生學習分析資料數據以提出科學主張或結論，能找出解決方案或建立模型，對於探究的成果，能夠表達與溝通、合作與討論，以及評價與省思，進而在生活中實踐。

本學期 11 年級的探究與實作課程，由朱幼倩與諸元浩兩位老師合作，自然科中的跨領域結合，以最貼近自己日常生活的澱粉食物與口腔中唾液澱粉酶的主題出發，學生從觀察開始發現問題，提出假說，再設計實驗去驗證假說的對錯，最後發表實驗結果。探究與實作重在培養學生帶得走的能力，無論學生是文組或理組，無論學生未來會不會從事科學工作，都會需要回答和社會永續發展息息相關的科學問題，具備科學論證的能力。

一、發現問題

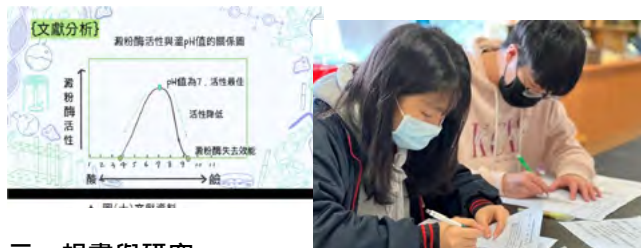
在課程發展歷程中，引導學生基於好奇或求知，從日常經驗觀察體會人體消化系統的運作，特別是口腔的部分，學生察覺唾液澱粉酶與食物停留在口腔的時間相當短暫，一旦進入胃後的酸性環境即失去活性，因此提出對於此酵素能力的問題，也促使學生去蒐集整理資訊，釐清並訂定可測試的研究方法，預測可能的原因。

蔡汝邯說：「老師透過影片，讓我們對於人體內的酵素最佳的感到興趣，也想進一步的探討研究酵素，以最易取得的口腔唾液澱粉酶為素材，自己實際去動手操

作，去找到問題的答案。」

王夏磊說：「吃壽司和湯泡飯時，因飯的溫度不一樣，究竟會對澱粉消化有什麼影響？」

周伯釐說：「我們透過了影片觀察得知了唾液澱粉酶在口腔中所給予的作用，並理解澱粉酶的作用方式，而在經過組員討論後，我們發現澱粉消化可能會受到許多因素影響，因此我們想以這些為主題來設立實驗，進一步探究影片未提及的部份。」



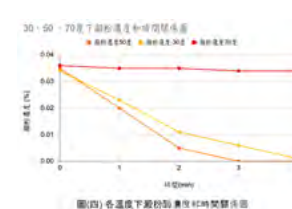
二、規畫與研究

學生學習根據提出的問題，擬定研究計畫和進度，分析可能影響唾液澱粉酶活性的因素，進而每個小組各自發展出欲探討的變因，選擇與設計適當的方法或儀器觀測，有系統性地獲得有用的資料數據。

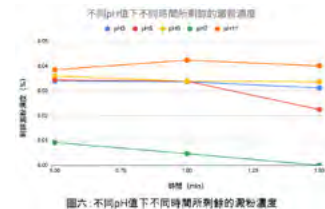
劉宸均說：「前人研究顯示溫度會影響酵素的活性，但影響的程度，以及到底在甚麼樣的溫度之下酵素的活性最大？因此我們想針對唾液澱粉酶親手實驗看看，找出唾液澱粉酶溫度與其活性之間的關係，以獲得第一手的研究資料。」

實驗變因歸納		
控制變因 唾液澱粉酶的溫度 測量時間	實驗變因 唾液澱粉酶的濃度	應變變因 唾液澱粉酶 + 碘液的吸光度數值
圖六：不同pH值下不同時間所剩餘的澱粉濃度		

蔡易晨說：「口腔中的環境經常變動，吃火鍋和喝可樂的溫度變化、酸辣湯或果汁的酸鹼變化，喝不同口味鹹湯的鈉鉀離子濃度變化等等，而我們小組想要探究大人喝酒時的口腔中酒精濃度與澱粉酶分解澱粉的關係為何？喝酒是幫助消化抑或是有礙消化？」



圖六：不同pH值下不同時間所剩餘的澱粉濃度



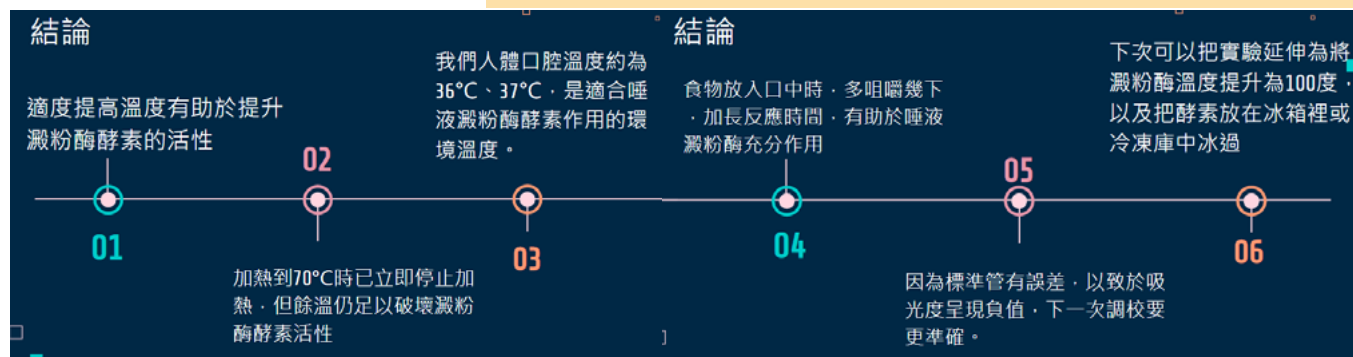
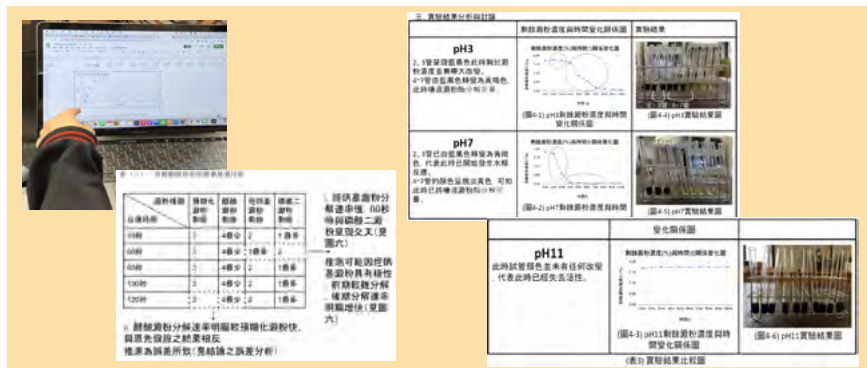
圖七：30、50、70度下澱粉濃度和吸光度關係圖

王乙煊和涂語涵說：「我們這組以溫度的變化為主題，分析澱粉酶在 30 度、50 度及 70 度下的作用情形，每隔一分鐘取樣，以測量溶液中剩餘的澱粉量來推測澱粉酶的活性（活性越大，作用越快）。經實驗過後結果為澱粉酶會隨溫度升高而活性也隨之變大，約在 50 度其會達到最高峰，之後便隨溫度再升高活性變小。」

陳芋宇和古詠綺說：「我們對於酸鹼度這個變因感到興趣，我們設定了五個酸鹼值作為測量對象，在不同時間取澱粉溶液並量測吸光度後，可推測澱粉酶活性。實驗後，我們獲得的結論是在 pH 值 7 的環境下，該酵素活性較在其他酸鹼度的環境下佳。是與國中生物課學到的相同，但不同的是，我們親自操作實驗，而非老師單一的輸出知識。」

三、論證與建構

讓學生學習整理數據製作圖表、分析資料整理出規則和呈現證據，學習從數據的變化趨勢，討論其蘊含的意義，或推測相關性背後可能的因果關係，由探究結果的解釋而形成論點，再依據證據提出合理的結論，並進一步檢核結論與其他相關的資訊或證據的異同，也了解研究的限制與不足。



四、表達與分享

是以適當的口語、文字或圖像，正確運用科學名詞和符號等，有條理地展現探究過程與結果，即能言之有物、言之有序、言之有理。分享中應學會傾聽他人的報告，找出優點和限制並提出具體的建議。最後能了解科學知識是人們理解現象的一種解釋，但絕對不是唯一的解釋，能體驗科學探究重視實作經驗與證據，以及探究結果的可重複性。

1101 歐南佑

從一開始對實驗開玩笑、朦朧懂懂的態度，一直到注意每個細節並且靈活運用上課所學的知識，令這一切看似枯燥乏味的課程增添了更令人著迷的態度。我學到怎麼把一個議題，從空白的紙張開始，慢慢建構成一個完整的實驗。其中的種種像是自己創造實驗的變因、自己規劃實驗、自己做數據分析，而不是實驗室中的白老鼠班做那些已經被其他人規定好的事。雖然在這個自由的狀況下確實也出了不少差錯，但我覺得正是這些差錯能讓我一次次的進步。

1103 林宏奕

這次不一樣，我們需要每一週每一週改進，因為最後我們能獨立完成我們的假設。很榮幸跟大家完成年度大專題，希望還有共同學習研究的機會，也謝謝老師指導，辛苦了。



(圖10)課堂報告



1102 蔡奕晨

下次我們應該先做好時間管理，打好草稿，不浪費時間，每時每刻都做有用的事，戒掉一切不必要的行為！我覺得這次的活動不單純只是學做實驗、學查資料，使用邏輯思考與有判斷力也是這次活動學習到很重要的能力。這個課程並非死板、拘泥於之前的教育方式，讓學生可以對自己有興趣的開創主題，去自我探索！這樣才是真正的探究與實作課程！

1102 徐書緯

擁有細心和耐性可說是這次實驗中體驗最深刻的兩點要素，只有細心規劃後的實驗操作起來才會得心應手，只有耐性修正過的報告才能令人信服。

1102 洪梓浩

在這個探究課程中除了表面上關於課堂上的知識，我認為這堂課帶給我更可貴的能力，包含老師在一開始教我們判讀圖表的能力，甚麼時候該用甚麼圖表以及每個圖表的意義，還有製作簡報的能力，怎麼樣才能簡潔有力不拖泥帶水，同時能夠吸引聽眾的目光，如何在台上講得能夠讓觀眾了解，能準確解答他們的疑問，以上這些都不只是在這堂課會遇到的，在更遙遠的未來，不管是學習或是工作上，這些都是必備的基本技能，在這堂課中我或許做得不夠好，但也意識到自己的不足，發掘到自己還有很大的進步空間。除了這些能力以外，讓我印象深刻的還有老師選擇用循循善誘的方式，讓我們面對問題並思考如何解決，而非直接告訴我們解答，我認為這也反映在我的實驗設計上，不斷的去思考問題、面對問題，然後再解決問題，才會令實驗設計更加完美。

1101 彭晨朔

這次的課程最引人入勝的部分莫過於讓學生提出自己的實驗主題和假設，讓從小到大總是以導師的指導為主，課程規劃制式化的實驗課多出了嶄新的風貌。在這種教學方式之下，我將這堂課視為一個自主探索的時間，而不是一個以填鴨式教育為主的普通自然課程。我從未對一個實驗這麼投入心力過，也從來沒有為了一個實驗閱讀大量的論文和資料。若是我能夠獲得更多的時間可以投入在這堂課上，我會很樂意的將我的實驗繼續延伸，得到更精確的結論。這樣的學習方式，才符合所謂的探究與實作，我很高興能夠參與到這門課。

Learn. Read. Think@ 秀岡圖書館

作者／學習中心圖書組薛琬丰組長



來到秀岡圖書館的時候，首先印入眼簾是醒目的標語“OPEN A BOOK OPEN YOUR WORLD”，歡迎學生來到山中的知識寶庫，提醒著學生閱讀可以豐富生活，閱讀可以開闊視野。期許每個學生進入圖書館，浸潤在書香的環境裡，享受閱讀的美好，進一步延伸閱讀的領域，培養自我學習和獨立研究的能力。

舒適多功能的環境

我們針對青少年階段的學生，設計館內的使用空間，配合和諧的色彩，營造舒適的環境，館內設置約250個閱讀席次，分散在不同的館舍空間，上課時間，由老師依據課程需求，帶班來使用；課堂之餘，學生可以依據自己的需求，找到他想要使用的區域，例如寧靜閱讀區，可以安靜讀書、寫功課；IB Corner & 討論區，可以小組討論、同儕教學等等。

館藏豐富多元

目前有五萬多冊館藏，中西文圖書的比例是1:1，館藏資源除了以校本課程做為基礎館藏，更搭配青少年學習和升學的需求，設置多種特色館藏，例如留學資源書區、語言學習書區、18學群主題圖書、Lexile Lane圖書區等等。館內的英文圖書搭配Lexile閱讀分級，將對應的Lexile分數貼在書脊上，學生可以依據自己的英文程度，挑選自己適合的讀物。

海內外遠端資料庫

學校除了提供給豐富的實體館藏給學生使用，另外也提供適合中學生使用的線上資源，總計大約有10多種，只要透過秀岡圖書館網站，就可以依據學生學習



的需求，檢索中學生適合的學術性資源，包括綜合型資料庫（EBSCOhost K-12、Britannica School 大英線上學生版、Airiti Library 華藝線上圖書館）、電子期刊資料庫（JSTOR、Flipster eMagazines、Kono for Libraries、科學人雜誌知識庫、天下雜誌群知識庫）、報紙新聞資料庫（Access Global NewsBank、UDN全文報紙資料庫）、電子書資料庫（TumbleBook、HyRead eBooks、udn 讀書館、iRead eBook 華藝電子書）還有影音資料庫（公視教育影音公播網），學校資訊組並建置遠端認證系統，讓學生也可以從校外連線使用。

圖書館利用教育

在快速變化的時代裡，閱讀素養是目前學生非常重要的能力，秀岡圖書館除了有豐富的實體、線上資源之外，圖書館老師並會搭配學校課程安排，進行圖書館利用教育，還有其他多種課程的協同教學，指導學生如何有效的使用圖書館資源；每學期圖書館會舉辦各式推廣活動，鼓勵學生來圖書館使用，例如與新生有約的活動，就是歡迎甫進入秀岡校區的新生，來借書寫推薦卡就送好禮，學生總是旋風式地把小禮物都兌換完畢；這學期舉辦了靜心練字的活動，讓師生來圖書館領取鋼筆和練習紙，自由選擇中、英文字帖，來圖書館內練字二十分鐘，也深受師生的好評。閱讀不像造橋鋪路，立竿見影，它需要長期間的累積，讓它變成生活中的習慣，秀岡圖書館持續為中學生準備適合的實體和線上資源，歡迎同學們常來！

想要出頭，必先埋頭；關於我在康橋的宿舍生活

作者／10C 蔡帛廷



一、就讀康橋的契機

我是秀岡校區國際部十年級的帛廷同學，台中人，先前就讀台中市的公立國中，因將來有出國留學的打算，同時也不希冀自己蕩漾的青春歲月，最終只留下一道考試和讀書的縮影，所以才轉到康橋這所具有豐富多元課程的學校就讀。

二、為了夢想而抉擇

因學校地理位置，我無法與家人同住，幾經深思後，為了省下舟車勞頓的交通時間，與杜絕自己課餘時段怠惰疲憊的可能性，我毅然的抉擇，揮別舒適圈，開始展開在秀岡宿舍的團體生活。

三、便利的宿舍生活（食衣住行各面項）

熟悉宿舍的生活後，我發現學校所供三餐不僅樣式多變，而且營養均衡的菜色足夠供給我每天所需的活力。便捷的洗衣廠商送洗服務，無需讓我多費心思去處理衣服換洗事宜。一應俱全的電器設備設施及清潔大姐親切專業的打掃服務，讓我不用提著大包小包的行李即可享有良好的住宿品質。此外，非住宿時段，學校也提供定點的交通車路線服務，接送我們上

下山，令我倍感安心，不用再擔憂自己該如何上學或返家。整體來說，便捷的宿舍服務讓我有更充裕的時間可以去彈性運用。

四、規律衍生的效益

按表操課的規律作息，讓我可以更合理的運用時間去準備未來 AP 課程，如同我平日對自己的要求，就是提早一個小時起床並依照既定讀書計畫去學習；八點入校後緊接著白天學校的正規課程，放學後再利用二節夜自習時段，複習當天上課內容或完成課堂律定作業；夜間九點半完成盥洗後，我會妥善運用睡前閒暇時間預習隔天上課內容；此外，每週再規劃一天夜自習時段來上線上課程。這樣充實的生活型態，使我養成自律的習慣以及非常棒的時間管理能力。

團體生活中，讓我結識了不同家庭背景的朋友，體悟了人我交際間的嬉鬧、爭吵、分享、同樂、互補、遷就、學習、借鏡……等等多變的生活樣貌，這也讓我及早適應未來出國留學的生活，漸進的提高自己情緒控管能力以及如何與他人相處的情商能力。

豐富的宿舍課後多元課程（如同我選擇的排球及羽球社團），讓我在學習生活中，也可以抒發壓力、強身健體，培養第二專長或第三專長，甚至是更多能力。

除上所述，過去住宿生學長姐們屢創的畢業升學佳績，也是激勵我不斷精進，努力學習的原因；像是成功申請加州大學洛杉磯分校（UCLA）經濟學系與聖地牙哥分校（UCSD）經濟學系的畢業生，陳冠頤學長，就是我所想要仿效的對象，此因 UCLA 為美國很好的研究型理工科大學，完全符合我自身的興趣以及憧憬。

五、對我自身的期勉

「想要出頭，必先埋頭。」一直是我所堅信的名言；沒有付出，哪來收穫；而現在的我，正踏上通往夢想的旅途，不斷朝著終點砥礪前行，感受目標離我越來越近！



性平、霸凌防治教育具體措施及成果展現

作者／學務處生輔組何晉霖教官

秀岡校區長期積極推動校園性別平等教育，以提升教職員工、生尊重他人與自己性或身體自主之知能，同時結合本校品格教育及融入菁英活動亮點，具體措施及成果展現如下：

一、採取「預防重於治療」理念

性別平等及霸凌事件肇生，均秉持需經過「學校防制校園霸凌因應小組」及「性別平等教育委員會」確認。考量若是等到性平、霸凌事件發生才處理，成效有限。本校遂採取「預防重於治療」理念，在初期的不當行為發生時先期察覺並介入，有效避免日後衝突擴大。因此針對教職員工生，每年定期舉辦校園性別平等教育及防治霸凌宣導活動，同時給予性別平等教育委員會及負責校園霸凌事件處置人員，舉辦在職進修課程。

二、跨域品格課程；落實公民素養

結合本校品格教育及核心素養為目標，首在培養

學生良好的生活習慣和態度，發展健全的人格。其次在養成學生自覺、反省的能力，遵守道德規範，樹立優良校風。再其次是培養學生正確的價值判斷，發展正確的人生觀。最後要培養學生成為理性思考、守法重紀、修己善群的現代國民。以此為共同理念邀請校內教師參與組成品德教學團隊及共備，開發更多跨域核心品格課程，落實成為自律成熟的公民素養，延伸課程之廣度與深度，涵養學生「思考、判斷、選擇、決定」能力，培養學生思考力、創造力與表現力。除參加定期舉辦的校園性別平等教育、防治霸凌宣導活動外，另外邀請知名講師讓康橋師長更加了解孩子的特質和班級「團體動力」，如舉辦「導師班級經營企劃力」競賽活動成效卓著。活動中清楚瞭解誰是領導者、誰是依附者、班級間人際關係網絡等，換言之，「班級氛圍」才是杜絕性別平等及霸凌事件關鍵中的關鍵。



三、融入完整脈絡的菁英活動

為實踐「培育具國際競爭力的社會菁英」之願景，規劃完整脈絡的菁英活動，自國小六年級「圓夢雪山」領畢業證書開始，國高中階段包含八年級「圓夢合歡群峰」、九年級「圓夢日月潭」以及十年級「單車環臺」等四大活動。除重視學生學科教育外，更發展出以領導知能為主軸之菁英活動課程，透過適當難度之任務挑戰，在訓練和活動實踐中，提升學生毅力、專注、關懷等領導者特質與能力，同時培養學生分享、互助、利他的觀念，型塑分工合作及服務人群的精神，以培育具有宏觀願景之新世代青年。進而理解及實踐校園性別平等教育、防治霸凌的真正意涵。

綜合以上，學校持續重於學生法治、品德、人權、防治霸凌及性別平等教育，培養學生尊重他人與友愛待人之良好處世態度，透過完善品格教育宣導、結合菁英活動辦理學校相關研習及活動，分層強化行政人員、教師及學生對於性別平等、霸凌行為之認知與辨識處理能力。



KC Voice 康橋年度歌曲大賽

作者／西方家族自律長 10F 柯芃好



相信每個人洗澡的時候必做的一件事就是唱歌吧！唱歌不但是個休閒活動，更能放鬆身心靈。休閒之餘，也有許多人將歌唱當作一個認真的興趣。為了找出校園裡的隱藏歌神，西方家族舉辦了 KC Voice 歌唱比賽，讓喜歡唱歌的同學們可以報名參加。

與往年不同的是，今年的 KC Voice 與南方家族聯合舉辦，由西方家族負責歌唱組，而南方家族負責說唱組。除了唱歌以外，也有許多喜歡自己作詞、作曲的同學，因此今年加開了說唱組，讓同學們可以大展身手。在經過初賽及複賽的精彩競爭後，由三位老師組成的評審團汰選出單人組及雙人組的六組選手進入決賽。入選的選手們需選擇一首五分鐘內的歌曲表演，在全高中的師生前現場歌唱。所有選手們在台上深情獻唱，實力不相上下，比賽過程雖然緊張，但大家都順利的在台上完成精彩演出。最後，評審們在經過認真的討論及評分後確認今年 KC Voice 單人及雙人組的前三名。

同樣身為參賽者的我，也不免緊張，在知道決賽要現場演唱給全高中的師生後，我非常緊張，腦海裡不斷想著各種比賽時會發生的狀況。因為不常在人群面前唱歌，對於要在那麼多人面前表演，我緊張了很久，一方面怕自己無法順利完成表演，另一方面也怕自己因為失誤而錯失得獎的機會。但我相信一定所有參賽的選手們也都是這樣的心情吧！在決賽的檢錄現場，所有選手們都認真的為自己的表演做最後的準備，發聲的發聲，暖嗓的暖嗓。比賽時，每位選手都認真的獻唱，競爭相當的激烈，一度讓評審們無法決議出冠亞軍，因為每個人的表演都非常精彩！

今年的 KC Voice 順利落幕，選手們有的帶著遺憾，有的帶著喜悅離開賽場，但無論是選手們或觀眾，一定都有一個難忘的比賽、觀賽體驗。在西方、南方家族用心的規劃及安排下，KC Voice 舉辦的很成功！無論主辦方、參賽者都有許多收穫，也希望明年同學們能夠踴躍報名挑戰、展現自己喔！

散播愛的食物銀行

作者／西方家族長 11E 陳家芝

當我們享用著一頓頓豐富且美味的佳餚時，全球卻有將近十億的人處於飢餓狀態。在台灣也是一樣的。這片豐衣足食的土地上，其實有許多人天天煩惱著下一餐；不當的資源分配及運用導致許多人生活在挨餓之中。

我們每天隨手丟棄的食物，能否更有意義的利用呢？在這次的活動中，我們與白虎的家族議題——飢餓進行連結。西方家族利用 3/14~3/25 期間與安德烈食物銀行合作，希望能藉此活動推廣「資源不浪費，台灣無飢餓」的議題。安德烈食物銀行以「弱勢扶助、急難救助、災害援助、教育推廣」為核心工作，希望能利用募集食物來讓孩子們過著飽足的生活。我們利用大下課以及中午的時間請同學們將食物捐給那些處於飢餓狀態的人們，落實「資源不浪費，台灣無飢餓」和「我為人人，人人為我」的精神。

在舉辦活動的期間，有不少同學反饋，覺得有這樣的活動實在是太好了。他們家裡常常有罐頭等等的東西，但是吃不完，也不知道可以放在哪才好。藉由這樣的活動，他們將這些物資給予了更加需要的人，他們覺得非常的開心！

當同學們捐贈完食物後，我們將食物進行分類，放到推車中，放到食物的儲藏室後，真的很可觀！肉類罐頭、保久乳、肉鬆等等物資堆積如山，整間房間都堆滿了食物。雖然說整理的過程非常辛苦，但是真的很值得！因為都是各個同學付出的愛心。

我們認為，此活動不僅僅是捐贈食物而已，在活動舉辦的這兩個禮拜，看到更多的是大家對於此議題的重視以及大家的用心。不管是大大太陽還是下雨天，每天總是能看到同學們陸陸續續的到司令台，提著大包小包的袋子捐贈食物。

西方家族希望能藉由這樣的活動讓更多同學知道台灣還有很多人是處於飢餓的狀況，希望大家能深刻體會及珍惜我們所擁有的資源以及食物，解決那些生活不便的問題的人。透過食物傳遞關懷與愛，散播正能量，幫助那些孩子快樂成長。



2022 KCIS Story Hub 康橋故事屋，找到你的那本書！

作者／11D 林品臻、黃羿瑄

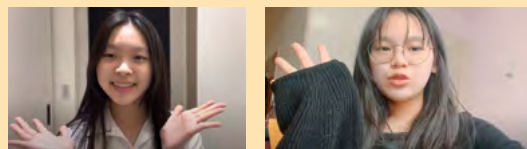
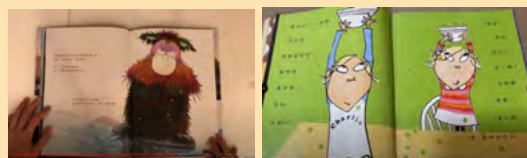
這次學校舉辦了二手故事屋的活動，目標是透過捐贈書籍以及說故事的影片到不同的基金會，希望不同年紀、不同族群的小孩都能夠有接觸到童書的機會。書籍其實是一種與二次元世界連結的大門，我們往往能夠在裡面創造一些屬於自己的回憶、又或者做一些平時不敢去做的夢。這一次我們與至善基金會及善牧基金會一同合作，和童書一起締造一個色彩烏托邦。



至善基金會致力於幫助亞洲兒少成長及發展，服務地區包括台灣、越南、雲南，以及緬甸等亞洲四地，幫助孩子吃飽、上學，獲得照顧，讓他們成長之路不孤單，感受到人與人之間的照顧關懷。天主教善牧基金會致力於扶助弱勢培養自身的價值以及自我信任，從自身做起，讓他們能夠有自信以及能力去幫助世界。基金會協助婦女、新住民、

青少年、單親家庭的賦權增能。康橋故事屋希望將我們的愛透過童書及故事，與更多孩童們分享，共同於為消除貧窮、飢餓，提升教育品質，減少不平等等 SDGs 目標盡一份心力。

作為準備工作之一，在錄製影片之前學校組長也特別舉辦說故事工作坊，協助同學們發揮出更好的說故事能力，用自己擅長的方式賦予故事生命。當影片逐漸成形，童書的色彩世界跳出書本更為立體，好似冬日太陽一般和煦溫暖。童書不僅僅給孩子們帶來快樂與歡笑，也能以一種有趣的方式引導孩子們反思與學習。我們很開心也很榮幸能參與這次 2022 KCIS Story Hub 志工活動，未來也期待繼續籌辦參與相關活動，分享快樂，讓愛持續傳遞。



線上學習零距離 跨校教學提升英語力

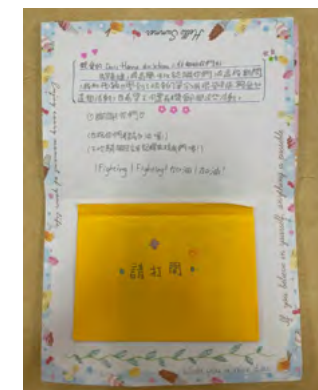
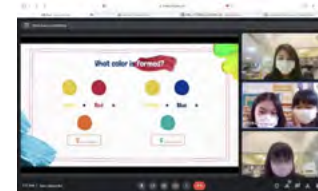
作者／12E 黃子芸

與佳冬國小的緣分從去年 10 年級學弟妹的單車環臺開始。

透過單車環臺，學校與屏東佳冬國小的校長有了接觸，在討論過後決定一起合作辦理線上英語教學計畫。同時間，我與夥伴一同創辦了同手「童」腳，一個致力於推廣長期志工服務的組織。在校長、總監和主任得知我開辦了這個組織以及我之前做的眾多志工服務後，決定邀請我與學校及佳冬國小一起開始這個英語教學活動。

志工們再自行準備教案後會以兩兩一組的方式於每週五到圖書館進行遠距英語教學。這個計畫讓我覺得最特別的地方是我們的目標的不單單只是英語教學，更多的是透過指導他們比較不懂的部分、進行課本內容的延伸，以及制訂個人化課表，用他們喜歡且感興趣的事物當作教材，讓小朋友們對英語感興趣。我們希望這些小朋友們可以因為對英語感興趣並學到更多額外英語技巧後，擁有去教同儕的能力。希望透過這樣的口傳心授，讓更多小朋友熱愛英文並有能力去教更多人。

志工們細心且有耐心的為小朋友們制定個人化的課表，讓小朋友的英文都有大大的提升與進步。在上學期的課程最後，小朋友也貼心地寫了卡片感謝學長姐們，謝謝志工們在上學期的指導。今年，此計畫持續推行，不同的是我們新增了三個教學組，由此可知此計畫在上學期時是真的有幫助到小朋友們的，才會讓更多小朋友們想要加入此計畫。希望這個計劃能發展得越來越大，讓康橋的同學們能透過自己在英語方面的優勢幫助更多小朋友加強英語，並讓他們用小小的舉動讓教育資源更平衡。



康橋師生與荒野保護協會攜手設置護生圍籬，讓水鳥媽媽安心育雛

作者／荒野保護協會

秀岡校區師生約60人參與荒野保護協會的「護生圍籬」專案，於淡水河河口左側沙灘豎立起一道圍籬，宣導淨灘活動時應避開水鳥繁殖季，也避免將四驅車駛入沙灘，以免輾壓幼鳥或鳥蛋。秀岡校區同學用實際行動，築起圍籬。邀請民眾一起加入水鳥守護行動，讓水鳥媽媽在育雛期間，能安心的照顧小寶寶。



康橋師生及家長於布條上書寫文字，除了提醒遊客不要進入之外，也成為顯眼的標示防止誤闖繁殖區。



荒野志工向師生說明水鳥的處境及提醒施作時的安全事項。



大家齊心於核心的繁殖區域外使用木樁與繩索立起一道小小的護生圍籬，卻大大的提升水鳥的繁殖成功機率。



雛鳥及鳥蛋的保護色極佳，如於繁殖期間辦理淨灘活動，十分容易招致民眾踐踏導致破裂或死。



基於護幼的習性，當危險來臨時親鳥會以「擬傷」行為來吸引敵人的注意藉以讓幼雛遠離危險。



僥倖存活於輪下的巢位，但是明天又是如何。



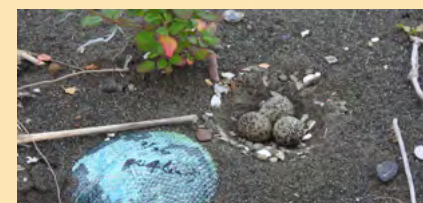
師生與家長表示，藉由參與本次活動，獲得了參與保育行動的珍貴體驗，不再只是呼口號。



東方環頸鴿於繁殖期間會於各地沙灘下蛋育雛，如四驅車任意奔馳極容易損毀鳥蛋，干擾育雛。



為了保護鳥蛋或雛鳥，親鳥正假裝受傷藉以吸引入侵者遠離巢位（擬傷行為）。



由於鳥蛋與雛鳥具有十分良好的保護色，因此於繁殖季節前往十分容易干擾到育雛行為，甚至使得親鳥放棄育雛。



護生圍籬的設置目的是要提醒民眾注意，不要誤入繁殖區，具有環教與實際守護的雙重意義。



護生圍籬完成後的大合照，康橋國際學校的師生及家長表示能親身參與保育行動感覺很有意義。

自我覺察與承諾

作者／長城級 10A 劉晉宇

多錯誤、導致營隊的行程錯亂；也因為不常和學弟妹們交流，示範搭炊事帳、使用刀斧鋸時沒有盡到教會學員的責任，因此我認為「勇敢」的踏出舒適圈，將會是最需要進步的目標。

為履行童軍銘言中的「準備」項目，並培養自己的領導能力，參與學弟妹的午間集會將會是一個可行的方案。除了需要進步的空間外，我也看到了自己的成長。以前的我如果遇到自己的組長缺席，不會勇敢地接下組長的任務、代理他管理整個團隊，而會選擇以組員的身分為場器組做出貢獻。然而，現在我已經領悟到場器組的運行是每個組員的責任。因此，我在這次的營隊中挺身而出、在第一天扮演場器組組長的角色。不同於以往，這次我成功突破自己的舒適圈、扛起更大的責任。正是因為看到了需多自己在成長上的改變我才會選擇留在童軍團。

童軍活動絕對不只有露營、烤肉與打繩結而已，還有團隊精神的培養、抗壓力的鍛鍊以及個人的成長等。面對困難重重的現實世界，如果沒有成熟的心態，人就是一片不堪一擊的玻璃。一個人是否能夠成長不是用一件很重大的事情決定，單單一個選擇就能扭轉一個人的命運，而我選擇了留在童軍團也成功從初級童軍慢慢爬到了長城級童軍。留在童軍團是我的選擇，所以遇到任何困難我都得負起全責。希望我能早日晉升上國花級別、為學弟妹探探前方的路，也感謝團長的努力栽培。我是劉晉宇，一位長城級童軍。願意履行童軍規律、幫助學弟妹從活動中吸取成長的養分。

又一次，那冰冷潮濕的泥巴將我從睡夢中喚醒。這裡不是什麼深山密林、荒郊野外，而是我們最熟悉的康橋國際學校，只不過被雨淋濕了一點而已。這次的寒假露營令我最印象深刻的事就是那連夜的大雨、通宵的疲憊以及反覆的操勞。一個成功的營隊不只需要學員而已，還需要一個能吃苦的聯隊群，而我就是其中的一員。

相同於上次，我依然隸屬於聯隊群中的場器糧食組，負責搬器材、保養場地以及準備食材，但這次的露營讓我更深刻的體會了童軍諾規銘的勇敢一規律。身為立過誓要遵守這十二條規律的童軍，當小隊遇上困難時就應該挺身而出、負起責任。雖然第一天我的確彌補了場器組組長的空缺，但同時我也讓整個場器組因為人手不足而陷入混亂。身為聯隊群就應該領導學弟妹成為優秀的童軍，但由於經驗不足，我與聯隊長交接時出了許



一段互相影響的成長旅程

作者／學務處訓育組黃釋賢團長

童軍團有別於其他社團，最迷人的地方在於它是有生命力的，帶領童軍團的這些年看到童軍團員認真、熱情的態度，延續這段生命力，就如同長大的種子，經過大自然與環境的洗禮，逐漸成長茁壯。團長不只期待加入童軍團的孩子能完成童軍的最高榮譽進程，同樣地，更期待孩子們是顆會發芽的種子，隨著他們飄散到世界各地，無論未來是否繼續經營童軍團，都能體悟在童軍團裡的感動與感覺，這些經驗會在孩子們所屬的團體發芽、成長、茁壯。

第一年接任童軍團長一職時，連團長在內，全團人數用一雙手就能數完。團長時常告訴團員們，童軍領導者常說的一句話「跟我來！」，也經常引用世界童軍運動創始人貝登堡先生的傳奇故事與管理方法來經營童軍團。短短的幾年，童軍團正式團員人數 (G7~12) 達到 70 多位。相信不只

是團長，所有跟隨著童軍團成長的聯隊群幹部們，也會對這段經驗引以為傲，並成為孩子們生命中重要的啟示。

讓孩子自己領導，從中學習

童軍露營活動不同於休閒露營一定要裝備齊全，設備舒適。戶外活動難免風吹日曬雨淋，帶領一群孩子出團活動，重責大任。扎實童軍訓練很重要的一環是在訓練領導者與團隊。戶外生活常有突發狀況，考驗團長與童軍們的應變與決策能力。在童軍活動中，讓孩子必須身處特殊的環境，沒有一起動手搭帳棚，晚上沒得睡；煮飯動作太慢，可能吃不飽。孩子們必須在小隊中與人合作完成工作，也必須在小隊中分配食物，卡個好位置睡覺才能滿足自己基本的生活需求。時常能聽到童軍團裡的大孩子聊天時，談到初次參加童軍露營的經驗，大部分的新加入的小童軍會驚



訝小隊長或小隊輔的能力，能夠擺平所有困難的事情；事實上小隊長或小隊輔只是有足夠的童軍經驗，在活動中，自然的學到領導與應變的方法。



七年級熱血三國活動，結合了多種學科領域挑戰，激發學生自主與積極的學習熱情！讓學生自發進行分組合作學習，在我們布建的舞臺上投入魏蜀吳三國時代的故事情境，體驗各關卡中的學科知識與團隊分工，並且進一步發掘自身潛能、以行動證明自我。這是康橋一貫要教給孩子的能力與信念，也是孩子未來成為社會菁英的關鍵。

作者／7B 王子均

期待已久的三國健行活動瞬間就結束了，回想當時的我還站在階梯上不願意喊隊呼，認為小隊輔們把我們當成幼稚園小孩。不過現在卻好後悔當時沒有盡情的投入，盡情的展現自己，也沒有好好感謝所有幫助我的人。

三國健行這個詞，一開始讓我很很有距離感，我也還不太適應師長們的規定。但是，當我們一抵達現場時，我強烈地感受到同學們積極投入的氣勢。舉例，第一天，我們跟著班級行動，就已經開始和其他國家有競爭對抗的活動，讓我越來越融入整個活動氛圍。晚上，也因為有兩位同寢（帳篷）室友擔任隊長職務，我也得知「領導團隊」原來是這麼不容易的一件事，她們雖然對於同學們的其他意見很糾結，卻也因為大家獲得許多兵力而感到驕傲。一整天下來，我們互相鼓勵支持，加強溝通，了解彼此想法後，第二天活動變得更融洽配合。

第二天是以小隊模式行動，我們小隊進攻他國首都

熱血沸騰 決戰三國

作者／學務處訓育組黃釋賢團長

久攻不下，戰局陷入僵持，更無法回到自己班級的城池和另一個小隊交換攻守，正當我們感到困擾時，班級小隊卻要我們專注在眼前的事情，他們會和另一個小隊合作處理好，這句話我印象非常深刻，銘記在心，夥伴的支持不但讓我感到安心，也讓我感到不孤單、同學都在身邊陪著我。

三國健行活動因為是整個班級代表一個軍師，五個班級代表一個國家，因此需要大家的合作。儘管我們班級舞林大會的競賽沒有獲獎，因此倍感失落，但我們很清楚知道我們盡了全力。第二天打起精神，贏得三個國家的最高榮譽天下霸業。三國活動讓我真正學到團隊合作的重要性，以及同學之間互相體諒、互相尊重能帶來的好處，是最難忘的校外教學活動。

作者／7B 孫小元

三國健行的活動就是要瘋狂的笑、瘋狂的鬧、瘋狂揮灑青春的汗水。在這兩天一夜的活動中我擔任第二小隊隊長，同時也了解到帶領同學們是多麼困難的一件事，所以我學到最多的就是如何擔任一位能夠讓大家團結一條心的領導者。

身為隊長的我，在每個關卡都要不斷的溝通、協助



隊輔整隊。經過這次的三國健行活動，我想感謝很多人。第一個是所有師長與隊輔，因為有他們才讓整個活動更有秩序，晚上也披星戴月的幫我們管理秩序、確保我們的安全。第二個是所有魏國的班級，因為有他們的配合，魏國才能拿下睽違多年的優勝。最後，要感謝醫護站以及攝影老師，他們雖然不是我們會第一優先想到的人，但他們為我們記錄所有精彩歷程，也照顧每一位受傷的同學。七年級熱血三國活動儼然成為我最難忘懷的回憶。



挑戰腦力、體力和壓力極限的高強度遊戲：英語辯論

作者／家族學生會副會長 12A 高瑋蔓

一、美國辯論形式簡介

英語辯論可分為許多類別，每種形式的辯論皆有各自的發展歷史、規則準備方式，而在美國，其中兩種最為盛行辯論形式，分別是「政策辯論」(Policy Debate)和「公共論壇辯論」(Public Forum)。「政策辯論」是一種美國獨有的辯論形式，由正反方兩隊分別對針對每年由美國聯邦政府提出欲探討的國家政策提出「贊成」或「反對」的不同論點。此形式被公認為最具有挑戰性，因為涉略到的主題非常有深度且與時俱進，需要不斷搜集大量的資料並融會貫通，在比賽中也須以最佳的「速度」與「論點」取得優勢。「公共論壇辯論」之形式則是以討論各個國家的重要議題，辯手須提出具有邏輯性且強而有力的說詞來說服評審，相較於政策辯論更好入門，適合熱愛辯論但平時忙於課業或其他活動的國高中生。由於各種辯論形式內容和風格皆不相同，因此多方嘗試才能發覺最適合自己的模式。

二、經驗分享

(一) 入門期

「多方嘗試，分析自身的優劣和喜好，選擇易發展和運用優勢的辯論形式。」
摸索的過程中要判斷自身特質：花較多時間蒐集和整理資料 vs. 將常識、時事和歷史轉換成論點；鑽研一個主題 vs. 淺談多個議題；運用生動和引人注目的表演方式 vs. 擅長使用理性和邏輯理論來取得優勢。在充分了解到自己的優弱勢和偏好後，選擇最適合的辯論形式。

(二) 培訓期

「長期且不間斷的練習是實力和自信的培養」
在正式投入政策辯論的後，每個週末都會與老師、隊友和其他辯手一起培訓，長時間累積下來便會熟悉該形式的規則，學會場上的時間分配和壓力調適，知悉主題的各論點和爭議點，為接下來半年多的賽季做準備。

(三) 準備正式賽季期

「資料搜集，論點整理、融會貫通；研讀比賽規劃、訂定賽季目標」



正式賽季前除了大量搜集和系統性的整理資料，學會速讀，快速抓重點和資料分類，篩選並擷取需要的資訊，知悉每份資料、每份文獻提出的論點，在賽事上才能融會貫通，運用自如。此外，需與隊友共同規劃賽季中的分工和決定要參加哪些比賽，一起為相同目標邁進。

(四) 賽季中

「比賽心得遠大於獎盃和名次；紀錄評審結語，點出並及時改正團體和自身劣勢，持續發揮並強化優勢」
賽場上要享受比賽中的大量資訊高速輸入和輸出腦袋的快感，毫無保留的將賽前的準備自信地展示出來，不論輸贏，有學習到便是場上贏家。每場賽事結束後需反思各局的評語，調整狀態，增進技巧和鑽研更多論點，蓄勢待發的迎接下一場比賽。



(五) 賽季結束期

「與隊友共同反思整體表現，整裝待發繼續前進」
回顧賽季的整體表現，多與隊友討論和更新合作模式、分工並培養默契。了解到自己的短缺並參與相關培訓課程來補足缺失，經過暑期的培訓期，正面準備迎接下一個賽季。

三、能力培養

(一) 抗壓能力

辯論場上每一位辯手最大的勁敵皆是時間。高速的思緒運轉，將論點記在紙上，再以最有效率的方式在限時內表達完畢。辯論教會我跑的比時間快，分秒必爭。

面對敵隊質疑的聲音，看似堅不可摧的論點一個個向我們投擲過來，辯手學習消化壓力，在各種劣勢中生存，從夾縫中找到逆轉局勢的機會。辯論教會我在面對逆境依然保持理性、縝密的思考，永不放棄是必勝條件。

(二) 邏輯思考、思辨能力

準備時，辯手除了會了解自己的論點，也會以敵對的角度去思考反駁論據，但即使準備萬全，依然會在場上遇到從沒聽聞過的全新觀點，辯手都會學習到在沒有對應的文獻反駁的情況下對論點做出回覆。辯論教會我以多角度看待每一個論點、每一件事。

(三) 時間分配

辯論這項活動並不一定是在短時間準備即能獲得最高榮譽，若有遠大的志向就需要注入大量的時間和心力去累積經驗和實力。除了在賽場上與時間賽跑，場外的辯手更需具備良好的時間分配能力，學會將事情分類，排列優先順序，才能有效率且優雅地將事情處理完畢。辯論教會我在忙碌中找尋雀躍和成就。

(四) 情緒協調

面對各種壓力和代辦事項，辯手需要學習成為理性的溝通者，輸贏皆不能影響風度，場內是可敬的對手，場外是彼此可貴的學習對象和益友。辯論教會我用「理智」而非「情緒」去溝通。

學測讀書指南

作者／1201 戴君路

學要有方，有計畫的學習，遠比埋頭苦讀更能事半功倍。在接下來的文章中，我想分享一些主要根據我個人經驗，以及參考網路文章（關鍵字搜尋：Less is more 三段式讀書法）所總結出來的學習方法。希望能給學弟妹一些幫助。

一、學習過程

首要之事：長時間多次的記憶提取，是吸收知識和鞏固長期記憶最有效的方法。其實就是所有人都懂的道理……為了應付考試而臨時抱佛腳，對於面臨大考想高分或是想擁有扎實能力的人是很難達到目的的。

●讀書三階段 = 吃東西：

第一階段：建立大綱、目錄 = 放進嘴巴，切斷和咬碎。

◆這一階段主要是對內容產生初步印象，搞清楚自己在學什麼和學習的順序。可以看參考書的前面的目錄、主題分類，通常都直接幫忙整理好了。

◆上課認真聽 > 事後問

◆學完當天記得複習或反思

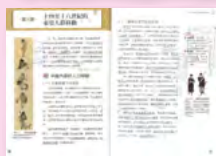
第二階段：理解和細讀 = 咀嚼、吞嚥、初步消化。

◆書勿白：劃記重點和關鍵字句。

◆針對做題錯誤分析自己的弱勢。

◆隨著題目做得越多，疑問也會變多，也許會出現對於觀念的謬誤。有問題一定要纏著老師問清楚，打下扎實的基礎很重要。

◆記憶技巧：用口訣、諧音、



分類比較、表格、圖……。

第三階段：不斷複習，覆蓋和增補 = 消化和吸收。

◆進入查缺補漏的環節。

◆大量寫題（在前兩階段的基礎下）

◆溫故知新：複習舊的同時補充相關知識和課外延伸會對課內知識有更好的了解，也有助於激起學習興趣。

●讀書效果自我檢驗方法：

做題正確率：是最客觀直接的方法。錯的多繼續練習，錯的少換題型寫。

可以闔書背誦，憑記憶完整講出內容、組織知識間的連結和順序。

教人：同學不會的題目可以幫忙解題，或是單憑記憶整理出單元重點、課堂內容講述給同學聽，對於檢視自己對學習的熟悉度很有效。

二、作筆記

●意義及方法：

筆記是給自己看的，花太多時間做，未必比多做一些題、多看幾遍書更有用。

有效率的筆記 = 有理解過後、經過統整的筆記

另類筆記：照抄教科書或老師上課內容但邊寫邊記 --- 當作再上一次課或是快速灌入知識到腦裡複記。

三、讀書計畫安排

●進度切割盡量平均：根據記憶法則：已有很多書和文章說明，可以輕易從網路查到各種方法。但總歸都強調少量多次，所以確保各科和學習內容都有一直輪流複習，不要一次全部讀完。

●各科目交叉安排，也可以固定某天、某時讀哪科。

●要有自我檢驗的欄位：重點在於確認是否吸收進去，完成度則次之。

●時間留白，保持計畫彈性。

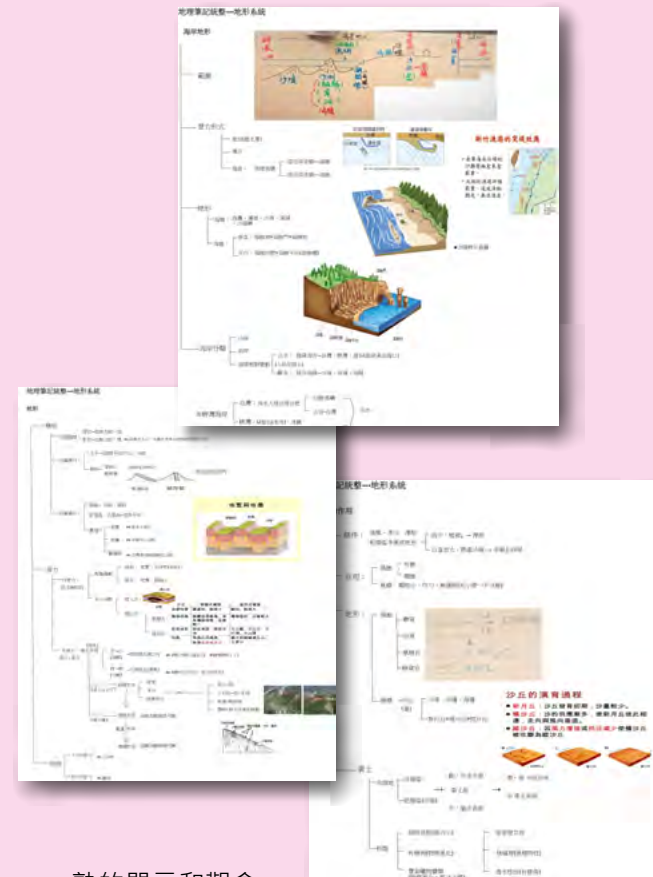
●隨時關注自身狀態和學習效果做出調整。

四、考試反思和技巧

●重複多次檢查。

●刪去法是必備技能。

比對考試時錯題和自己平常的易錯題，進而找出不



熟的單元和觀念。

●寫題計時練速度。

●考試以先寫完為優先：分類題型、預估整體需時有助於改善考試失常或寫不完等問題。

●精神不好很致命，一定要睡好吃飽。

●尋找適合自己短時間內進入狀態的方法。

五、推薦書目 --- 有助學習

●最高學習法：12 個改變你如何思考、學習與記憶的核心關鍵。

●原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則。

●刻意練習：原創者全面解析，比天賦更關鍵的學習法。

●跨能致勝：顛覆一萬小時打造天才的迷思，最適用於 AI 世代的成功法。

學習 x 興趣 x 創造力

作者／1101 曾安典

俗話說的好：「條條大路通羅馬」，不同的方法也許最終都可以通往同一個目標，但一升上高中後，知識點大量增加，沒能「有效率」的讀書，就註定要落後身邊的同儕們一大截了。國中是個充滿塑造、可能性的時期，以下幾個方法供你參考，希望能幫助正在閱讀的此篇文章的你們在學習上一舉兩得。

「設定短期目標」是很重要的，有時間壓力的情況下，往往可以激發出學習的衝勁，顧名思義，「短期目標」在設定時，不適合過於負擔，過量的範圍。當事情沒有在預期內做完，我們就會開始感到挫折、無力，甚至開始逃避學習，所以我們應該制定現階段能力可以負荷的目標，當你發現事情都能做的完時，自信與興趣就都不請自來了，接下來要做的事就是漸進式的加壓，你們要知道，現在的一切努力都

是為了自己的未來，過程中，自我要求雖然疲累，但最終結出的果實會是安慰、甜美的。

除此之外，我覺得學習的同時，一個能陪伴你長久的興趣也是一項值得你尋找的事，升學的漫長路途上難免有時心力憔悴，一個性質正向的興趣，不只可以幫助你累積不同領域的文化素養，也可以適時的分擔學習所造成的壓力，創造一個優質的自主學習環境。

魯迅先生說過一句話：「必須和實際社會接觸，使所讀的書活起來」，我十分有感觸，我希望可以呼籲同學們，考試固然重要，但這都只是一時的，能帶走的知識和實際運用才是重點，在單向吸收課本內容時，不妨多加思考其中的原理與這項理論如何跟現實世界做出連結，這樣的思考訓練也許有時就會在不知不覺中幫助你創造出有別與他人的論點、作品。



2022 年總統教育獎審查

作者／9E 黃朱可安

每年一度的總統教育獎意義重大，能夠獲此殊榮的同學是台灣青少年的典範。所以當老師推薦我的時候，我問自己：「妳真的能夠堪此重任嗎？」

但面對學校和師長的信任，我似乎又感受到前所未有的使命感！我想，也許我的尋常卻又不太尋常的經歷，能夠啟發和激勵跟我一樣，正在努力邁向未來的同學們。



疫情下的挑戰與契機

作者／901 江以賢 指導老師／方韻萍

在民國110年時全球被COVID-19(新冠肺炎)席捲，五月末的時開始了遠距教學。親師生都被這波疫情急速地推向「線上學習、自主學習」的路上。線上課程是一個新奇的體驗。原本，在學校上課時嘻笑玩鬧聲此起彼落，但轉為線上課程後大家都鴉雀無聲，少了人際互動，多了份疏離感。因此看到老師們莫不施展出渾身解數，設計適合數位形式的學習內容，讓學生即使透過螢幕學習，依然能感受到老師與同儕的溫度，也多了更詳實的補充教材。若要比較哪種教學模式較好，我只能說各有千秋。

在學校實體課程時，下課可以跟同學談天說地。在上課時也可以聽到同學們的玩笑，使得大家的歡笑聲取之不盡，用之不竭，在遇到不懂的知識可以立刻詢問師長，即時化的回饋更有助於學習。但實體課程的缺點是如果班上秩序不佳，容易在學習時受到干擾；課程與課程之間需要轉換教室，耗費時間。

線上課程節省了通勤時間，讓我有更多個人的時間可以自主運用。校方在課程規劃上也融入了多元課程，在寒暑假期間安排了職涯探索的課程，使我能釐清目標，為方向定錨，確認個人價值觀。但缺點是需要的設備提高、一旦網路不穩定便會影響上課；同學們也無法進行同儕教學、課程討論，造成學習成效低落。

對比後，我個人比較喜歡來學校實體上課。因為內容吸收得更加完整，跟同學間的良性競爭能發揮作用提升學習動力。在學校可以提高社交能力，也多了大家一起上課的樂趣。在家裡雖然有更多的自由時間，但學習力反而降低，因為時間管理的成效不彰，在學校對自我的約束力更好，老師們也能提供更多的課程學習策略及課堂反思，所以我更喜歡在學校上課。

在經過線上、實體課程的不同體驗後，讓我感受到不同教學模式的差異性。這次的遠距教學是活化課程很好的經驗，期許在未來也會有更多的教學方式衍生出來，讓學習有更多無限的可能。

停課不停學之我見

作者／901 羅愛琳 指導老師／方韻萍

根據聯合國教科文組織統計，全球因為COVID-19病毒，掀起大停課潮，無法上學的學生一度高達十五億人以上，史無前例的全球停課潮，讓線上學習成為唯一的解方，但停課不停學的政策也對「學生、教師、家長」產生了重大的影響甚至是「教育危機」？

OECD 教育和技能主席、PISA (國際學生能力評比) 負責人安德列·史萊賀 (Andreas Schleicher) 表示：「這是一個學習的偉大時刻，大家都在尋求過去看都不想看的解方。」

對於學生來說，挑戰學生的「自學力和時間管理能力」。每天早上到下午，都必須坐在電腦桌前，全程看著電腦螢幕，這對我來說會造成身體極大的傷害，諸如：用眼過度、腰痠背痛等，這些毛病如同我的仰慕者一般，整天在我周身徘徊；在遠距上課的期間，偷懶這件事是必定找上門的，上課看課外書、聽音樂、放空，雖然當時的我樂在其中，但面臨考試時，卻是如臨大敵般，成績直落。「善有善報，惡有惡報，不是不報，時候未到」這句話已成為疫情期間我的成績寫照。

對於家長端來說，遠距教學的到來，把教室平移到網路上，造成很多家長必須調整上班時間，只為了照顧小孩、監督孩子的學習是否認真，這些無預警的突發狀況也造成許多家庭衝擊與作息調整。對於老師們來說也是挺頭痛的，如何確認學生真的能在螢幕的另一端認真學習、學習過程是否卡關？如何即時引導學習遇到瓶頸的學生？都挑戰著老師們的教學思維與課程設計。

無情的疫情，打亂了很多人的生活模式，受到各國封城、強制社交距離的影響，不僅大型球賽、演唱會被迫取消，連重要的大型考試，如期末考、入學測驗等，全都史無前例的被迫取消，造成許多不便。現在，我只希望疫情可以趕快消失，回到從前穩定的生活，不論是否還會再有停課不停學的那天，我相信這些為了線上學習所做的準備不會白費，鍛鍊好自我的數位素養力和自主學習力，也是因應未來社會挑戰的最佳準備！

疫情下的情誼

作者／902 戴芷妍 指導老師／方韻萍

街道上屈指可數的行人，匆忙而又形色緊張，大門緊鎖的商店，蕭條的市場經濟。新冠疫情，打破我們原來安逸的生活。所有人潮聚集的場合，都成了病毒傳播的據點。也不外乎學校，因應疫情的變化，校方只能改採遠距課程，但身處二十一世紀的我們，停課並不代表停學，迅捷的網際網路讓位於不停城市的我們，跨越地理的障礙，不必因疫情的限制而咫尺千里，學生能在同一串網址上，一同學習。

線上課程初來乍到，也使原來乏善可陳的期末考試，改為許多創意多元評量，老師由單純的課堂講課者，轉型成為課程設計者、學習諮詢師。看到許多老師們用心的設計線上課程，除了利用多元的線上資源，還設計出許多不同表達方式、互動的機會，讓身處於家中的我們更能提起學習興致。另外通勤時間的減少，使得睡眠時間也增加不少，隔天反而更加專心聽講，遠距教學的到來雖然唐突，我也獲得與以往傳統課程不同的收穫，疫情下更能體會到師長們設計課程的辛苦。

可是看似完美的遠距教學固然也有許多缺點，對位處城市的我，不外乎是幸運的，擁有豐富資源的我，可以無後顧之憂地專心學習。但是對於設備器材、軟體設施的不足的偏鄉，以及缺乏資源的弱勢家庭，卻不是件簡單的事。市場受到疫情影響，經濟重創，家中生計都難以維持，哪還有多餘的資源負擔昂貴的電子設備，但疫情的寒冬也讓我見證台灣人情的溫暖。所幸還有熱心的民間公益協會幫助資源稀少的偏鄉學校募款購置電腦，再將獲得的設備出借給缺乏資源的弱勢學生。也有電信企業的幫助，在偏鄉設置基地台，增強網路訊號，讓即使資源不平等的偏鄉兒童也能跨越山河，一同在空中教室學習，實踐真正意義上的「停課，但不停學！」

現代社會中，什麼事情都很快，往往使人們沒有時間去品味每段緣分，感情似乎是多餘的，尤其是在競爭激烈的世界。疫情，雖使人與人之間的社交距離遠了，但也迫使我們放慢原來匆忙的腳步，拉近彼此「心」的距離，便捷的網際網路也讓我們雖然籠罩在疫情的肆虐下，卻天涯若比鄰，能彼此相互協助，更能感受真摯的情誼、人心的溫暖。

成長的喜悅

作者／902 吳芷妍 指導老師／方韻萍

成長是喜悅、是不捨、是期待、還是忐忑？

生命像一座花園，有些人努力耕耘，最後綻放出璀璨的花朵；有些人選擇荒廢，最後淪為一片泥濘。每個人的生命都只有一次，如何使自己的生命之花華麗綻放，是每個人都應該思考的議題。

在人生的各個階段，我們都會遭遇不同的挫折，生命教會我們各種人生的課題，沒有經歷風雨的天空，如何洗刷出繽紛耀眼的彩虹；沒有逆風的人生，怎會有跌倒後再站起來的志氣與心境，每個成長史，都是人生中珍貴的經驗。歲月如梭，轉眼間，我已經離「童年」這兩個字日漸遙遠。看著周圍人事物逐漸衰老與新生命的承接，鏡子裡的自己也變了。成長，不只是生理上的長大，也是心理的茁壯，但當我越來越大，煩惱似乎也隨之增加。

升上國中之後，我也開始會煩惱許多問題。當身邊的同學煩惱著外表、學業、和人際關係時，我會煩惱未來的學校、工作、和人生目標。作為一個國中生，我期待著畢業，但也擔心升上高中的壓力。身邊的人似乎都在想著要參加哪些課外活動，要加入哪個社團，或是要考哪個學力檢測。有些同學的煩惱印在青春痘上，有些同學則顯現在黑眼圈上，大家的臉上似乎多了一分憂愁，構築出我們的成長歲月。

好在煩惱的同時，我們也從家人和朋友那裡獲得了自信。當我遇到挫折時，他們總會給予我鼓勵，而這些鼓勵使我有動力，讓我進步、達到目標，我也為自己的成長感到喜悅。同時也開心自己能從失敗中汲取教訓，利用經歷學習到更多知識，加以效法或警惕，使自己變得更好，如同從雛鳥蛻變成自在飛翔的鳥兒，而這些期望讓我探索成長的路徑上處處充滿驚喜。

成長過程中有艱辛，也有歡笑，生命很公平，每個人的生命都由時間組成，它不曾為誰停留，更不會為誰重來一遍，因此我們更應該「活在當下」，把握每一個機會，不讓自己的人生留下遺憾，也應該記住失敗後的感受與錯誤，並且在失敗所收拾的爛攤子中獲得啟發，成為充實生命的養分。每個人都有自己獨一無二的面貌，造就了不同的自己，期許未來的我，也懷有一顆感恩、愛人的心，面對我未來人生中的每一處風景。

一首情歌教會我的事

作者／803 林思嘉 指導老師／方韻萍

情歌是許多人最喜歡的歌曲風格之一，無論是戀愛中的粉紅泡泡情歌，又或者是分手後聽的失戀情歌，總是在各個影音平台上獲得非常好的成績。而在這個市場中，殺出來一個爆紅的歌手 --- 周興哲，他的歌基本上許多人都耳熟能詳，在他茫茫多的作品裡，其中一首也很火紅的歌曲〈我很快樂〉是大家公認的失戀必聽神曲。我一在網路上聽到這首歌，便直接衝上我心中的歌單第一名，之後這首歌果然也立刻席捲全台。

這首歌是在講述一個深情的愛情故事，男主角因為太愛女主角，最後選擇放手讓女生自由。周興哲完美的嗓音配上這首歌的歌詞，使得原本很沈重的故事，讓聽眾能因為周興哲的嗓音而得到心靈的撫慰。

聽完這首歌後，我又再看了一次歌詞，看完後心情原先覺得很沉重，但奇怪的是，在聽周興哲唱的時候卻完全不覺得難過，反而有種被治癒的感覺，可能這就是「周氏嗓音」的魅力所在吧！此外，我一開始其實不是很明白歌詞中「為愛放手」之說，但聽完「周氏詮釋」後瞬間茅塞頓開，因為愛，所以放手，讓你去追求自己的幸福，這樣的愛是一種成全的禮物，將成為人生旅途中珍貴的溫柔記憶。

這首歌也改變了我對愛情的看法，我曾經以為放手就是不愛了，不然很愛的人怎麼可能捨得放手？但聽完這首歌後我就懂了，愛可以有很多種型式，原以為愛情只有「執子之手，與子偕老」一種模式，怎知「落紅不是無情物，化作春泥更護花」是一種更深情的愛，與其因為失去而感到不捨、傷感，我反而更願意在生命中有所交疊的時光中，盡力珍惜，擦出火花，轉念放下，或許它會再以不同的形式出現在往後的生命中，也可能出現在他人的生命中，用同樣溫暖我心靈的方式，再溫暖別人的心靈，我想我生命中曾經失去的那把感情傘已輾轉走向更需要它的人，用曾經庇護我的方式，為下一個有緣人遮風擋雨。這首歌改變了我的價值觀，也改變了我對人生的態度。

我最喜歡的一首情歌

作者／803 洪愷璘 指導老師／方韻萍

「我曾將青春翻湧成她，也曾指尖彈出盛夏……」我是在看鄧倫主演的電視劇時偶然聽到這首歌，可能是因為劇情與歌詞十分契合，所以引發了我的好奇。悠揚婉轉的旋律如微風輕拂過湖邊柳樹，吹起柳絮紛飛，盪出心中絲絲漣漪。也許是傾倒於它細膩的歌詞，亦或是感動於其中真摯的情感，聽了幾次之後，我便被它深深吸引。

吳青峰唱這首〈起風了〉時，就像在訴說一段故事，讓我每每都能沈浸其中。似乎是因為看過連續劇，所以在聽它的主題曲時，更加能引起共鳴。「從前初識這世間，萬般流連，看著天邊似在眼前，也甘願赴湯蹈火去走它一遍。」熟悉的旋律響起，腦中畫面隨之浮現。青春，人生中最美的一個階段，如林中怒放的繁花，如夏日熾熱的艷陽，如海上翻湧的波濤。我們盡情地笑，痛快地哭，也曾驚嘆於世界之大，也曾流連於紅塵萬丈，也曾懷著滿腔熱血闖蕩世間，也曾肆無忌憚追逐夢想，哪怕赴湯蹈火，荊棘密佈，亦無所畏懼。講得美一點，是熱血，但說白了，就是狂妄。可也就是如此，才織就了青春絢麗，年華似錦。歌詞中將青春的模樣展現的淋漓盡致，讓我的為之折服。

「以愛之名，你還願意嗎？」這是這首歌裡最後一句歌詞，也是我最喜歡的部分。僅僅用這個疑問句，就能讓聽眾理解到其中許多含義與故事，我不得不再次佩服於作詞者的文采。它描述了在歲月的洗滌下，當初青澀的少年早已成熟，滿目滄桑歸來時，遇見了兒時相愛的姑娘。過去種種從腦海中飛掠而過，於是他重新執起她的手，以愛之名，相伴餘生，白頭偕老。縱然命運坎坷，前途漫漫，只要他初心未改，她柔情依舊，如此，便是最好的結果。雖然是疑問句，作詞者並未寫出兩人的結局，但是我相信，當初的少年和少女，定不負韶華，一起完成那句最浪漫的誓言。「死生契闊，與子成說。執子之手，與子偕老。」愛情最美的樣子，不就應該是這樣嗎？

每當我心煩意亂之時，便會拿起耳機，讓這首歌在我耳邊縈繞。柔和的旋律如一汪清泉緩緩流入心裡，撫平煩躁的情緒，讓我細細品嚐其中酸甜滋味。〈起風了〉是我最喜歡的一首情歌，不僅是因為它婉轉的旋律，更是因為那令人為之動容的故事。

閱讀讓我化逆為順

作者／12G 鍾夏恩 指導老師／曾瓊儀

簡單問一下，你對閱讀這件事的感受是什麼？你覺得閱讀真的會為我們帶來什麼嗎？「開卷有益」真的不是一句無聊的垃圾話嗎？以我為例，小時候的我對於看書的興致平平，當時小學都會有晨讀時間，而我總是不情不願，覺得晨讀既無聊又耗時間，真的不知道學校在瞎搞什麼，還不如讓我多睡一點。總之，晨讀時間不過半我就開始昏昏欲睡，相信很多人小時候可能也跟我相同的感受。可是等到我慢慢長大，在求學的每個階段中經歷大大小小的挫折之後，才開始領會到閱讀化逆為順，寶藏就在書中的道理。接下來我想要分享閱讀如何將我的逆境化為順境，解救我困惑、無處安放的心靈；是如何讓我從那個在晨讀時間昏昏欲睡的小屁孩，漸漸開始拾起書本，挖掘藏在其中的寶藏。

剛上國中時，由於對自己還沒有全面的認識，又急切地想要成為某個小團體當中的一分子，心情一直處於浮躁當中，每天想的就是：我要交到一個很受歡迎的朋友，我不能落單，成為邊緣人。於是如我所願，我交到了一個在班裡非常活躍的朋友。但我們的個性和想法都差了十萬八千里：她是一個喜歡成為人群焦點的人，而我卻是一個喜歡默默自己做自己的事的人；她喜歡擁有很多朋友，而我習慣待在自己小小的朋友圈。她直接的個性也常常讓敏感的我不知所措，我常常被他無意的話傷到。而且由於她朋友超多，於是我每天都處在害怕被取代的焦慮情緒當中。久而久之這段友誼變成一種慢性的煎熬，但我總是為這段不健康的關係找各式各樣的藉口，想要繼續維持這段搖搖欲墜的友誼。不到一個學期，我最擔心的事情發生了，她突然開始對我冷言冷語，我們不再一起行動，她開始結交更多的朋友，把我擺在一邊。我完全不知道發生了什麼，又憤慨、又難過，每天都在日記本裡用力地寫下自己無奈又沮喪的心情。我的朋友圈原本就很小，失去那個朋友之後，我每天就只是在想著：我好孤單，我需要朋友。這樣浮躁的心理漸漸地使我非常不快樂，我迫切地想尋找另外一段友誼，每天的心情都灰灰的。

幾個月後，出於想逃掉社團課的心態，我報名參加了學校舉辦的講座演講，講者是作家廖鴻基先生，聽完演講後的我出於好奇向圖書館借了廖老師的《黑潮漂流》。這本書收錄了他隨著黑潮漂流期間的心路歷程和過程中的種種觸動，是海洋文學散文。很少閱讀散文的我，漸漸被其中溫暖樸實的文字吸引，那一刻，我好像脫離了原本的自己，完全沈浸在文字的世界當中。在書裡，我讀到一句話：「漂流幾天後發現，我留在方伐的時間越來越長，開始懂得充分享受這趟漂流中獨我的島嶼生活。」看似平凡、簡單的一句話，卻帶給我無比深刻的啟發。作者面對漂流中的孤獨，不是以害怕、迫切追求陪伴的心態，更多的，是寧靜和享受。我想到自己的困境，我想到不管是在國中剛開始想要迫切追求朋友的我，還是在失去朋友後的我，不都是害怕孤獨嗎？我害怕孤獨，於是我交朋友只是想要不落單；我害怕孤獨，於是在失去朋友後好像遺失了全部世界，灰心喪志。這句話讓我明白，我的心一直都是浮躁的，因為害怕孤獨，我從來沒有好好跟自己對話：我適合怎樣的朋友？我是怎樣的人？而是不斷地想要追尋，我的雙眼只看得見「不想成為邊緣人」，卻看不見自己真正缺失的那一份智慧。

就這樣，閱讀讓我放下被禁錮的思想，使我成功地將自己從那個不想要被別人當成邊緣人的心境跳脫，重新安靜地跟自己對話。閱讀化逆為順，將我的困境輕輕化解，也讓我的世界放大了。在這之後，我不再急切地追求友誼，而是開始了解自己是什麼樣的人、適合什麼樣的人。開始轉變的我，自然而然地結交到了同樣報名參加廖鴻基老師演講的兩個志同道合的朋友，我們更一起在班上分享演講內容。如果偶爾沒有朋友陪伴，我也願意開始享受孤獨，願意開始拿起書本閱讀。

聽完我的故事，你對閱讀有新的感受了嗎？當你的世界很小，但眼前的困境被你無限放大的時候，坐在書本前會讓你的視野放大。閱讀化逆為順，書本是他人智慧的結晶，當你覺得眼前的困境或者孤獨快要壓垮你的時候，不妨閱讀一本書吧！它將會帶給你不一樣的智慧和驚喜，你的人生也會因為有了它更快找到答案。所以，你還在等什麼？

霸凌教我的三件事

作者／12A 蔡昊辰 指導老師／曾瓊儀

「哈哈，我有你的裸照喔。你敢對我怎樣，我就把你裸照公諸於世。」這句話，是霸凌者在我國小五、六年級對我說的話。過了六年了，我仍然忘不掉他對我的這句話。你可能聽完之後會不知道該說什麼，很錯愕！很驚訝！沒錯，你的感受、你的想法就跟當時懵懂無知的我一樣，害怕、孤獨、委屈、無助、不知道該怎麼辦，這種感覺侵害了我整整兩年。你好，我叫蔡昊辰，這是我被霸凌的故事。

我被霸凌，要從那張裸照開始談起。畢業旅行時，霸凌者在一個夜黑風高的晚上，在我洗澡時用10塊錢把門打開，然後用手機將我的青春肉體拍下來。後來，我告訴我爸媽這件事，爸媽打電話叫霸凌者把照片刪掉。但是，我爸媽說這只是同學之間好玩而已啦！當時的我氣得頭皮發麻，怒髮衝冠。這讓我體悟到一句話：「不要把快樂建立在別人的痛苦上」。你或許會問：你沒有找人求助嗎？難道你都沒有找師長、家人、或其他長輩求救嗎？有，我試過，我有跟老師說過，老師也有聽到，因為我不是用手語。但是我等了好幾天，事情不但沒有改善，反而讓他們更囂張了。他們叫我「媽寶」、「老師的愛寵」、「告密者」、「料北仔」……等等難聽的綽號。

之後的兩年，我想盡辦法保護自己或做出一點改變，我的好朋友從幾十個，被他們一個一個拉走，到最後孤獨一人面對著強大的惡勢力，我不斷的被無形的刀傷害、癒合後變成傷疤又繼續被刀刺。他們毋須用任何物理傷害，我就皮開肉綻、接近死亡；他們只需要一張嘴，就可以把人逼到樓頂，想像自己自殺後的自由。你好奇被霸凌是什麼感覺嗎？霸凌就像你玩coinmaster，別人一直敲你，但你卻沒有機會敲回去的憤怒；霸凌，就像你想減肥，但是肥肉一直纏在你肚子上說：「哈哈！你咬我啊！」說實在的，我沒有辦法告訴你我如何解決霸凌，我是靠時間慢慢沖淡這一切，就像茶一樣，越沖越淡。忘記他們的笑聲，將「不要把快樂建立別人在痛苦上」這句話，慢慢的埋在心中的土壤裡。

國小畢業後，我終於解脫，來到了康橋，但在升上國一的暑假，我依然想著那可悲的兩年，想著自己的尊嚴被他人踐踏在腳下的蒙羞感。我獨自一人走在走廊上，大家都看著我，竊竊私語的討論著我，但我根本不知自己做錯了什麼？後來，我想通了。與其探究不可知的原因，為什麼不想想我從中學到了什麼？

我學到了三件事。

第一、我學會放下：如果我一直停留在當下，代表他們已經達到目的，他們還能控制我、玩弄我。只有學會放下，才會懂得往前。

第二、我學會與孤獨相處：既然，我已經被孤立了，不如自己好好享受生活。如果無法改變他人，那只有轉換自己心境，不排斥孤獨，那麼，我就算被排擠，也可以活得很快樂。

第三、我學會茁壯、堅強：如果，我當時走不出來而自殺了，我絕對沒有辦法遇見現在的好朋友或是喝到更多的飲料店的珍珠奶茶。如果我當時被打敗，選擇傷害自己，那愛我的人肯定更痛苦。

每個人的人生中或多或少都會蒙受一些陰影，這些陰影的影響可大可小！有些人深陷泥沼跳不出來，有些人卻能轉念豁達看待！我應該屬於後者吧。我現在非常樂觀開朗，每天笑得跟瘋子一樣，或許是因為我經歷了那一段慘淡的歲月。所以，如果你在未來遇到了非常難過的事，你可以想想我的故事。我走出來了，那你一定也可以。

你要怎麼用你有限的時間？ 作者／11D 洪嘉謙 指導老師／李昱穎

我們的時間永遠都是不夠的。所以，你明天打算做什麼？

台灣人的平均壽命是 81 歲，但在這些時間內我們真的可以做事的時間其實很有限。我們會花三分之一的時間在睡覺、八分之一在滑手機、花更多的時間在吃東西、坐車、洗澡這些事情上。這表示我們只花生命一半的時間在做事，但是，要真正達到這種效率時，需要無條件地專心，連轉頭跟同學或同事講話都不行。

這也就是為什麼，每個人都有自己的夢想，但不是每個人都有辦法實現。在座各位都已經 16、17 歲了，也就表示你的人生的五分之一已經沒了。問題是，在實現夢想的這條路上，你到底做了什麼？你明天打算做什麼？

大家好，我是洪嘉謙，大概三年前我有機會跟 Gogoro 的老闆講到話，那時，他跟我分享了他的成功關鍵。而在這三年中，我深深記住他所講的話，不斷努力，讓我做到我以前做不到的，將自己變成今天的我。今天，我要把這三年所領悟的道理，濃縮成 6 分鐘跟你們分享。

在好幾年前，我曾經下定決心，自己做一個專業的網站。其實，我也不知道我為什麼想做網站，但覺得好像很酷，所以就決定試試看。做了幾天過後，我就放棄了。

為什麼呢？簡單來說，它看起來……有點……醜。

但這只是第一次而已。後來，我又做了好幾個網站。

漸漸的，它們變得比較好看。我做的顏色、動畫、排版都越來越和諧。但每一個都是失敗的。第一個我沒有辦法放到網路上，第二個跑不動。這些問題都是我從來沒想到的問題。這些失敗的結果，讓我好像什麼都沒得到。

其實，我得到只有更多的經驗，讓我之後做的網站看起來越來越專業。

失敗這麼多次，我遇到的障礙遠超過於我的想像，但每一次失敗都教了我一件事，下一次也就不會犯同樣的錯。在這個過程中，我學到做網站的方法，讓自己的網站越來越好看。就在幾個禮拜前，我挑戰自己在一個小時內做出一個網站，但我認為它應該是我做的所有的網站中最好看的一個。這就是我學到的第一件事：「每一次失敗就是多一次經驗」。我們不應該怕失敗，而是把它看作成功路上的學習機會。

除了這次挑戰結果，對我來說，有另一件事比這個更重要。

大約半年前，我們學校的一位老師問我要不要去中研院跟教授們學習如何分析 DNA。對！就是那個在南港的中央研究院！這很誇張吧！中研院那種地方，根本不是高中生平常能去的地方。所以我立刻跟那位老師說：「我覺得這個機會很好，但我覺得我沒有能力去，還是找其他人好了。」但他很堅持，所以後來我就真的去了。這時候，我心想著，我慘了。我學得不夠多，去了什麼都聽不懂，最後也沒辦法做任何事，該怎麼辦？

然而，事實不是這樣的。去了中研院之後，教授慢慢指導我，讓我知道我可以先讀什麼，讀完之後可以做什麼，所以我這半年學了很多，到今天已經能夠幫他們做部分的分析了。在這整個過程中，最神奇的是，這一切其實沒有想像中的可怕。我原本對這個東西沒有任何接觸，也沒有任何類似的經驗，所以我被自己嚇到，一開始一直跟自己說「我不夠好，我不夠好，我不夠好……」。但經歷過後，我就發現其實沒那麼可怕，沒那麼難，漸漸地，「我不夠好。」也變成了「我可以！」。這就是我學到的第二個道理：「做任何事，開始永遠都是最可怕、最難的，但只要你撐得過去，剩下一切都不是問題」。

大概三年前，我很榮幸有機會跟 Gogoro 的老闆講到話。那個時候，他跟我講了他成功最關鍵的兩點，也就是：所有的失敗都是一次的經驗和踏出第一步永遠都是最難的。你只要記得這兩件事，那你就是無敵的。每個人都有自己的夢想。我相信你也有。在你 16、17 年的生命中，你不一定在實現夢想的路上有任何進展。但聽完這個演講，我想問你：你明天打算做什麼？

你的夢想，就在那裡等著你。

夜校 作者／11D 姚宇庭 指導老師／辛芳薇

想像在一場演講，講者請主辦單位開燈讓觀眾靜心，相信過了一分鐘後，一定有人漸漸入睡。每天在學校，大家一定都有上課偷睡的經驗，甚至你現在就已經在閉目養神。回家後，等著你的也不是你舒適的床，而是山下的那間補習班，以及更多的講義、作業。

我們現在都越來越晚睡，熬夜已經變成了家常便飯，甚至三分之二的高中生每日睡不到七個小時。這個究竟是學習時間太久、還是時間管理的問題？那是不是有一種模式可以兼具這些要素呢？這就帶到今天我要演講的主題：夜校。

首先我先自我介紹。我是姚宇庭，現在和大家一樣是 11 年級。曾經在其他的國家就學，所以曾體驗過不同的學制和學習環境。在所有我去過的學校之中，都有一個不變的地方，就是都要早上上學，下午放學。但隨著課業越來越重，睡得越來越少，大家會不會有一個希望，就是早上繼續睡覺，把課移到後面一點再上，或是像大部分人一樣直接蹺掉。現在，這一個希望不再是一個希望，而是一個現實。夜校的概念就足以滿足剛剛提到的希望，只是撇除掉請假蹺課的部分。

其實夜校跟大家想像中的不太一樣。我們平常看到的夜校可能是在電影中一些學習受挫的成年人會去就讀的學校，或是一些問題少年因為在學校不上課，被迫要去的地方。然而，現實生活中，並不是我們想像的那樣。

舉例，在台灣，夜校是專門讓一些成年人工作之餘繼續修學分，提升學歷的選擇。而之後，夜校文憑的功用也是和其他高中或大學的文憑一樣有效。

簡單介紹完之後，你心裡可能在想說：我明明可以早上下午上完課回家，幹嘛還要晚上回學校？這邊我來用一個故事回答你的問題。

我身邊有一位親戚，他們家是做一間木工工廠，跟在座的大家去年學的木工很類似。他平常要像工廠的其他人一樣，穿上工作衣、捲起袖子、戴上護目鏡，然後準備到工廠裡削木頭。雖然他已經在工作了，可是有一個問題，就是他需要繼承家業。這還不是他唯一的問題；他現在還沒大學畢業，沒有足夠的知識、專業去管理整個公司。這時，夜校變成了他的最佳選擇。他可以早上或下午待在工廠工作，晚上到夜校學習。

這則故事就帶到了夜校的其中一個好處，充分的利用時間。因為學習時間移到了晚上，早上和下午的時間就不會衝突到學習的時間。同樣的，平時需要付學費、房租的人，可以同時工作賺錢和學習。或是像我們學生如果有特別的興趣、領域要發展，也能用夜校解決，最終你的生活因為夜校更有效率。

當然，夜校專注的族群不只有剛剛提到的人，像我們學生也有特別的用處。現在我想問一個問題：有沒有人覺得自己的數學特別差？數學這種科目本來就不是每個人都能輕易上手，很多都需要額外的協助或教導，而夜校提供了這個機會。相比日間學校而言，夜校的班級規模一定小了许多。這時，需要特別幫助的學生就可以獲得更多的資源協助，彌補自己的弱點。還有，在其他國家，夜校可以補救學分，也就是如果你覺得今天在某一科目表現比較差，就能參加夜校去挽救分數，這樣的好處是什麼？你的生活因為夜校更有效率。

最後一個我要提到的就是生活習慣。相信大家應該都有聽過 “Morning Larks and Night Owls” 這個英文說詞。簡單來說，這句話在形容兩種人：早晨就有很好的精神，一開始就能很有效率的完成事務；另一種人是早上會無精打采，要越晚精神跟專注力才會回來。在我們之中，一定有人是屬於 Night Owl 的類型，這時夜校也就是特別適合這群人，也不需要花時間在自己無法專注的時候學習，這樣也使你的生活因為夜校更有效率。

夜校就像生活中的各種事物一樣，也許今天提到的優點都符合你的情況，也許你的學習或生活模式比較符合現在的學習時間，最終～（開燈）夜校適不適合你，都是你自己決定的。

獨門減壓之法

作者／11B 王晴妍 指導老師／張義宏

現在又一個生命因壓力而身亡。每年約有六千萬人死亡，而其中有五百萬人因為情緒與焦慮障礙而死亡。在這個快速發展的時代，壓力已經成為了這世代我們不可避免的威脅。

我是王晴妍，和各位一樣，我也是一位高中生，每天背負著升學的壓力、考試和維持好 GPA 的壓力、做報告的壓力、人際關係所帶來的壓力、甚至是親情所帶來的壓力。從小到大，我們每天都在接收各種壓力，而身為人的你，當壓力累積到一個點後，你就必須得釋放它。但是多少人被壓力所困，卻不知道怎麼辦，而最後走投無路以負面的方式對抗壓力，導致一條生命的結束。因此，我決定透過這十幾年的人生經驗，向你分享我的獨門減壓之法。而你只需要做三件事情，就能「讓我們一起自在呼吸」，一起紓解壓力。

第一個·睡覺。當你在睡覺的時候，你的身體會呈現很放鬆的狀態，你的呼吸會變得很平穩，你的心跳會跳得較緩慢，你的身體會分泌生長激素，幫助你的細胞組織和器官自我恢復，你的身體也會增加分泌褪黑激素，幫助你進入深沉睡眠，同時，你的身體會減少分泌可體松，而它就是我們身體中的壓力荷爾蒙。因此，每當你有充足睡眠後，醒來時你會發現自己又再次充滿活力。因此，當你發現自己開始出現情緒、焦慮與厭煩的問題，做什麼都提不起勁、什麼都感覺做不好時，問問你自己：「你今天自在呼吸了嗎？」，如果沒有，那麼

記得去好好睡個覺，讓身體好好「放輕鬆」，讓身體好好的充電與釋放壓力，讓我們一起自在呼吸。

第二個·運動（空手道）。在場有住宿生嗎？幫我舉個手，謝謝！如果你沒有住宿過，想像一下，周一到周五，從早到晚，天天在學校，這讓身為住宿生的我感覺都沒有什麼喘息的空間，於是在好朋友的推薦下，我參加了學校的空手道社。一開始我只是抱著去動動身體、學習一些防身術的心態參加，但是沒想到我很快就愛上了。在學習不同 kada 與技法的過程中，我保證比我平時上任何課時都還專注。當在對打時，透過攻擊對手的方式，將內心積累已久的壓力釋放出來。除此之外，當在不斷與對手揮拳和踢腳的過程中，你會忘記了身為學生的一切煩惱與壓力，因為此時你會投入到根本沒有時間與去想這些讓你有壓力的事情。當然，每個人喜歡的休閒運動都不一樣，有人喜歡騎車、有人喜歡打球、有人喜歡跳舞，那如果沒有的話也沒關係，從今天開始你可以試著多多嘗試，去尋找你最熱愛的運動項目。透過做自己喜歡的運動，除了有益身體健康，同時又有助於心靈健康，讓你在快樂中排解壓力，讓我們一起自在呼吸，在繁忙的生活之餘「放輕鬆」。

第三個·親近大自然。俗話說：「大自然就是最好的解藥」，在國外知名期刊《心理學前沿》的報告指出，人只要處在大自然中二十分鐘，我們身體中的壓力荷爾蒙，也就是可體松的濃度就會開始降低。透過為期兩個

月的實驗，受測者們每週至少要待在大自然三次，而每一次至少十分鐘以上，但受測者們可以自由選擇要去哪樣的地方，反正只要是大自然就行。同時，為了確保實驗數據的精準度，受測者們在接觸大自然的過程中不可以使用社群媒體、講電話、上網、閱讀、聊天等，他們只需要好好的享受大自然，沈浸於其中。根據實驗數據分析，受測者們只需在大自然中二十分鐘，體內的可體松的濃度就會開始降低。這樣的研究分析，應證了先前所提到的俗語，同時也讓我們得知這顆成本超低的自然藥丸，它的力量與它所帶來藥效。因此，每一週，你只需要花二十分鐘，讓自己短暫的從忙碌的工作環境，轉換到附近的大自然環境，像是去山上、或是去一個有樹木的小公園、甚至是一個小花園，這二十分鐘你只需曬曬太陽、享受綠意與大自然的開闊與平靜，你就能讓身體紓解壓，所以透過這顆自然藥丸，讓我們一起自在呼吸吧！

壓力是你我活在這世代不可避免的威脅，它永遠會在那裡，如果坐視不理，它就會不斷地堆積著，直到有一天壓垮你。唯有勇敢正視壓力，透過我的獨門減壓之法，記得利用三個簡單的方法：睡覺、運動、親近大自然，這些你一定可以做到的事情，讓你從身體到心靈都能真正的「放輕鬆」，那麼從今天開始，壓力對你而言就不再會是一個威脅，因為你已經知道如何「放輕鬆」與釋放壓力，「讓我們一起自在呼吸吧！」