



聖心報

~我們秉持全人教育之理念來教育聖心的孩子~

發行人：魏雪玲

出版日期：中華民國 101 年 4 月 7 日

編輯小組：鐘明媛 陳舜琪 林君琳 陳盈盈 洪翠妙
柴蘭芬 陳鳳幼 簡慧嫻 劉姮邑 李秋雯

本期重點

- ❖ 校內要聞
- ❖ 國際教育篇~寒假短期留學暨文化交流
- ❖ 輔導室專題~讓孩子樂在學習：淺談學習輔導
- ❖ 教育部「新世紀領導人才」培訓應用與感想
- ❖ 陳攸華學姊「刺與恩典」演講 心得

120 公分全台最迷你教授

回母校聖心女中分享生命奮鬥故事

「120 是我的身高，這個數字決定了我的身體高度，卻決定不了我的人生高度」。全台最迷你教授，現任國立中央大學網路學習科技研究所陳攸華教授，今日 2/24 回母校聖心女中，以講題「刺與恩典」與學妹們分享，從放牛班到大學教授，一路奮鬥的生命故事。

因先天軟骨發育不全，身高只有 120 公分，這是與生俱來一根拔不掉的「刺」，讓她從小受盡欺負與嘲笑，及別人投射過來異樣的眼光，但陳攸華教授不受袖珍身材限制，並將所受的挫折與磨難「視為上帝的恩典」，不怨天尤人，



取得美國馬里蘭大學碩士及英國雪菲爾德大學電腦教學博士學位。

陳攸華父母面對陳攸華的「小小人兒症」，用平常心對待她、教養她。陳媽媽教她：「與其生氣，不如爭氣」，用最大的努力來扭轉情勢。當她遇到挫折時，教授會翻閱她最喜歡、最鼓舞她的「居禮夫人傳」，學習居禮夫人永遠不期待有好運降臨，永遠做最充分準備，勇於衝破難關的精神。

也因為陳攸華教授深深覺得成長路上，一路有貴人相伴，所以也希望能夠當別人的貴人，當中央大學網管所前所長陳懷德教授邀請她回台任教時，經過兩三年思考，決定放棄在英國布魯內爾大學快樂的教書生涯，回到自己的家鄉台灣。除了出書、演講外也致力於身心障礙等公益活動。

陳攸華教授感謝母校聖心女中的栽培，母校的多元文化及全人教育，教導了教授獨立精神及建立語言的優勢。



「什麼樣的信念，造就什麼樣的人生」，陳攸華和現在最紅的美國 NBA 籃球「林來瘋」林書豪一樣，不斷有毅力地長期努力，拒絕誘惑、克服挑戰，終能找到自己最佳的人生舞台，發揮巨大的影響力。

聖心女中舉辦八里區中小學英語動唱成果觀摩



3月3日來自八里國中、大崙國小、米倉國小、聖心小學以及聖心女中共8個班級齊聚聖心女中，以創意、活潑動感方式展現學習英語的成果。這場成果觀摩不以比賽而以觀摩形式舉行，大家互相觀摩互相學習，學習肯定

自己，欣賞他人。也對每支表演隊伍給予肯定，更為老師及同學們的努力付出給予掌聲。在八里區各校校長積極辦學的努力下，希望在熱絡的英語學習氛圍中，習得活用英語的能力，



聖心女中美國生態學校認證簽約

將知識化為行動力 讓地球更美麗



3月26日行政院環保署署長沈世宏與美國環保署官方代表 Director Jane Nishda 與聖心女中校長魏雪玲進行美國生態學校（ECO-Schools USA）

認證簽約儀式，會中學生代表帶領同學共同宣誓，未來將知識化為實際行動，愛護地球，讓地球永續發展，也把台灣的環境教育經驗分享給國際友人。

去年代表新北市參加行政院環保署與各縣市環保局舉辦的「全國環保知識挑戰擂台賽全國總決賽」中，聖心女中表現亮眼，囊括高中職組前三名，引起環保署長及在場教授的注意，在台大教授蔣本基先生及行政院環保署的引薦下，獲邀參與美國生態學校認證。



簽約儀式中，環保署沈世宏署長除了肯定聖心女中在環保知識擂台賽的優異表現及環境教育的落實與推廣外，署長也分享臺灣環境永續及低碳永續家園計劃，美國環保署代表 Director Jane Nishida 也發表演

說，分享 ECO-Schools 在台灣與國際的推廣經驗。同時，在台灣的聖心學校也將與美國紐澤西聖心學校互為姐妹校，共同接受美國生態學校的挑戰，以學生為主體，教師為輔助，邀請社區共同參與，在真實課程架構中，透過具體可行的步驟，選擇各校自決的途徑，進行教學計畫，以環境改善及永續教育為終極目標。

美國生態學校共有全美 47 個州近千所學校朝生態學校邁進，目前台灣註冊美國生態學校只有新北市三峽建安國小及新北市的天主教聖心女中兩所學校。



聖心女中歡慶 52 周年校慶運動會



春臨大地的人間四月天，聖心女中溫馨熱鬧的運動會火熱登場。動會當天艷陽高照，一掃前一日陰雨綿綿的壞天氣，為聖心女中運動會開啓了好兆頭。從同學創意的進場向台上師長嘉賓致

敬、到青春活力無限的啦啦隊競賽及班級選手奮力拼搏爭取佳績的努力，整場運動會同學們興致高昂。來自倫敦聖心的師生嘉賓們也前來共襄盛舉，參與進場及多項運動競技，使整個會場增添異國氛圍，展現了聖心多元、國際的全人教育精神。本校雖然沒有體育班，但同學們為了追求好成績全力以赴的運動員精神，值得大家擊掌鼓勵，也留下了一個美好難忘的回憶。



[< 返回目錄頁 >](#)

國際教育篇—寒假短期留學暨文化交流

2012 年寒假，學校遴選出十位優秀同學遠赴八所海外聖心學校作為期三週的短期留學暨文化交流，與各國聖心同學一起上課，並住宿於外籍同學家，學習良多，也深深感受到「海內存知己，天涯若比鄰。」的溫情。讓我們來一起分享同學們的收穫！

(一)日本小林聖心 高三仁 譚雅

回到台灣後，望著房間內滿屋未整理的行囊，猶如旅行結束後尚未整理的思緒，還是不敢相信三週的異鄉生活就這般結束，反倒是當初出發前興奮又忐忑的心情仍餘悸猶存。



回顧高二時赴英國倫敦聖心交流的經驗，一年後的我對自己十分有把握，相信能以過去經歷作為範本，擁有一段毫無缺憾的旅程。然而仔細想想，日本並非以英文為母語，加上風氣較西方拘束嚴謹，我是否能自在順利完成「外交小尖兵」般的重大任務呢？

第一次踏進寄宿家庭的家中時，我便在心裡為自己打氣，告訴自



己這會是一個全然不同的體驗。去年倫敦寄宿家庭的經濟狀況十分優渥，房內格局寬敞且裝潢精緻，而這次日本所居

住的吉田一家是小康家庭，加上房價頗高，一家四口居住於只有兩房一衛浴的小空間，我的加入顯得更為擁擠。既然是年輕人，何必計較太多？多些磨練又何妨？我如此告訴自己。初次見面，吉田太太便十分熱情友善地招待我，倒是兩位寄宿姊妹比較害羞，但隨著時間的搓合，我們之前的友情在寒冷的冬天及溫暖的小家中日漸加溫，出乎我的意料外，我們三人真正做到了「四海之內皆姊妹」！至今我仍十分懷念當時相處的每分每秒。

去年造訪小林聖心的學姊曾在我出發前告訴我，小林聖心是個好地方，祝福我好好享受，為此我便帶著愉快的心情和寄宿同學名月子展開我的日本短期求學記。寄宿家庭住在神戶，離位於大阪的小林聖心有一段距離，每天早上我們必須早起並乘坐電車上學，途中需轉乘三次車，總時間約一小時，這對平時習慣搭校車的我剛開始有些吃力。雖說我在台灣已有進修約兩個月的日文，但實際面對當地同學時仍有段落差，他們說話迅速常讓我跟不上話題。從去年倫敦文化交流中，我明白「微笑」確實是世界共通的語言，就此我也在所有語言不通的尷尬場面中盡可能保持笑容，也盡力從對話中能理解的日語單字找出話題的重點。三週下來的練習，和利用零碎時間的日語自修，我進步得很快，當地同學也都稱讚說，以外國人而言，我的日文能力很好。莫約邁入交流期間第三週時，我非常地想家，感覺已達到自

己的極限。雖說這不是第一次獨立在異國與當地人生活，但語言溝通不易造成許多瑣事得多花時間解釋，情緒的抒發更是困難。如此的瓶頸，我試著和家人聯絡，並慢慢鼓勵自己好好把握接下來的最後一週。現在回想起當時的信念，也十分佩服自己的勇氣。日本當時氣溫很低，在校園內為了依照課表趕往不同的教室，我在不斷進出暖氣房和室外的狀況下生病，發燒的第二天，吉田太太問我要不要待在家裡休息，最後我仍決定去上學。回想那天能憑著毅力熬過整天的身體不適在學校上課，期許自己能把這樣的精神延續下去。



結束一段可說是畢生難忘的旅程，三星期的點點滴滴歷歷在目。我非常感謝寄宿家庭排除萬難，提供我一個舒適的環境，且親切的招待更超乎我的期待。當初並不祈求一個寬敞華麗的住家，只希望能和友善的寄宿家庭相處，我的願望真的實現了。學校內的學習過程也是短暫卻多采多姿，我還參與了英語話劇的編舞並和班上同學一同上台表演。再一次的體驗，我更深信只要有真誠的態度和心意，身在國外也可克服許多困難結交新朋友。

望著筆記本中請日本朋友們為我留下的簽名，期盼日後有機會再

相見。青春樂譜中有我印象深刻的一曲，期許能在低落時繼續演奏，為自己打氣並提醒自己要保持積極進取的態度面對日後的挑戰。

(二)日本札幌聖心 高一愛 李宜璇

老實說，這次是我第一次自己出國，而且還是到語言不通的日本。在這之前，我自己都還不確定我是否真的能把這件事做好，但是到了那裡，我才知道我自己擔心太多了！在那裡，一切都很自然地進行



著，即使語言不通，他們都會努力地跟我比手劃腳，讓我聽懂他們要說的話。所以，我在這次文化交流中，學到的第一件事就是：在一件事還沒做之前不要過度擔心！

在札幌聖心，雖然只有我一個交換學生，但是我並不覺得孤單，所有的同學和老師都很熱情的跟我聊天，也會叫我教他們中文。連早上到學校的時候，他們也會用中文跟我問好，這些問候讓我的每天都從感動開始。在那裡，我感覺就是他們的一份子，而不是從台灣去的交換學生。



在那裡最開心的時候是滑雪日，雖然全滑雪場只有我一個人不會滑雪，連國小的學生都滑得非常好，但是學校的老師一直陪在我旁邊，用心的教我，讓我能體驗滑雪的快感！在滑雪日，我不常和同學待在一起，幾乎都是和老師們待在一起，老師們在我要開始練習時，親切地對我說：「加油！」，在我完成滑雪課程後，他們也會跟我說「辛苦了！」，當時，我真的好感動。

在日本生活了三個禮拜，我深深的體會了日本人的生活，我自己



也完全對心目中的日本人改觀了！從前，我並沒有很喜歡日本人，我認為他們對人冷淡，是個自我為中心的族群，但是到了那裡，我發現事實跟我想像的完全相反，他們不但熱情，也不會自我

為中心，那些想法不過是我們的偏見罷了！我漸漸的喜歡上了日本，不只是他們的熱情，還有他們的文化。在日本，我和朋友們去泡了溫泉，那天是下著雪的日子，氣溫是零下八度，但是我們不畏寒冷，跑去泡室外的溫泉。我原本就很喜歡泡溫泉，而在日本泡室外溫泉更讓我無法忘懷！我也學了茶道，一跪就跪了二十分鐘，感覺腳已經不在自己身上了，我真的很佩服日本的女人，可以跪那麼久！

在這次的文化交流中，我認為自己真的學到了很多東西，不但更

獨立了，我也學會了表達自己的意見。最重要的是，我在那裡看到了他們的讀書方法跟我們真的很不一樣，我也改變了自己的讀書方法，讓我讀得更快樂也更輕鬆！

(三)英國倫敦聖心 高二忠 陳琇霓

參加這次的文化交流，老實說是一個意外。去年的我參加面試落選了，這對我來說算是一個很大的打擊，因為一直到去年為止，我所爭取的任何機會幾乎都可以成功獲得，唯獨那次，我的名字沒有出現在那張名單上，是那樣的刺眼。也因為這件事，讓我今年原本是沒有打算參加的。但，延期的報名時間、意外拿到的報名表，這兩件同時出現的巧合，讓我覺得也許應該再去試一次，於是，出乎意料的，我踏上了這段旅程。

面臨第一次要獨自去一個如此遙遠的地方，老實說內心非常害怕與擔心，雖然表面上總是一副滿不在乎的樣子。「船到橋頭自然直」，這是在出發前不斷用來安撫自己心情的話。獨自搭長程飛機，是一件很辛苦的事情，從頭到尾，沒有夥伴，唯一陪伴自己的是自己的行李，那種快被寂寞吞噬的感覺真的好難受。但那是學習獨立的唯一途徑吧！因為難過辛苦，所以可以體



會到的東西才會那樣真實、那樣深切、那樣忘不了。那是必須自己去體驗的，不管旁人怎麼形容描述，都很難理解啊！

在英國倫敦的短短三週，一開始因為想家的關係感覺很漫長，但到了快結束的時候還是不免有些感傷。我的接待學生帶我去的地方不算多，但我還是很感謝他這三週以來的招待。剛到達那的時候，可能因為不習慣加上太累的關係，我生了一場小病，生病的時候尤其想家人和朋友。現在想想會覺得有點好笑，但那時真的很無助呢！

唐人街，是我去看到的第一個景點，原本是週末才要帶我去的，但因為那天剛好是農曆新年，所以放學後就去了。在那裏感覺很微妙，因為不時會有人用中文向你推銷東西，所以有點嚇到。那裏的包子超級好吃的，可能是因為想念家鄉食物的關係吧！所以區區包子就擄獲我心了。

另外，我們還一起去了接待家庭中弟弟的學校，並且在學校中的教堂做禮拜。這所教堂的外型就像是印象中歐洲傳統教堂，充滿了莊嚴的氣氛，在現場有幸聽到他們合唱團唱詠聖歌，在歌聲中，感到心靈被完全的洗滌。真的很棒！。

去看大笨鐘的那天真的很冷，而且剛好遇到慶祝紐西蘭節日



的大遊行，所以街上很熱鬧，但相對的也很髒亂。傍晚還應邀去參加一個教堂的聚會，回程碰到了下雪，雖然真的非常冷，但感覺真的非常的新鮮，也留下了美好的回憶。

(四)英國蘇格蘭聖心 高一愛 蘇怡允

在國中的時候，我就下定決心在高中時一定要參與寒假文化交流的活動，只是這個夢想比我預期的提早一年實現了。在出發前，學校為我們安排了許多行前準備的課程，在接受一連串的準備訓練後，我們終於在考完段考後的第一天踏上了為期三個禮拜的異國旅程。我這次所要前往的國家是位於大英帝國北方的蘇格蘭，之前已經在國三的教育旅行拜訪過這個充滿傳統氣息的國家，但是由於只在那裏待了兩天，所以對蘇格蘭的印象依舊是蘇格蘭裙以及冷漠的英國人。這讓我感到很緊張，因為害怕自己不被接受或是自己的文化不被欣賞。在經過了漫長的二十二小時後，我們終於抵達遙遠的愛丁堡。



Kilgraston 位於蘇格蘭的郊區，學校校園非常廣大。一進校門，歡迎我們的是兩旁草原上正在吃草的馬兒，映入眼簾的是一片廣大無際的天空，充滿小鎮氣息的校園，令人印象非常深刻。到達學校當天的下午，我們就開始進班上課，他們的學制完全跟我們不一樣，在台灣，我們幾乎都是待在教室裡上課，但他們採用的是跑班制，一開始我完全不認識班上的人，加上跑班的關係，每一節課看到的同學都不完全相同，但是也因此讓我認識了整個年級的同學，也從中看到他們之間像家人一般的互動。除了跑班之外，他們和我們最大的不同就是選課，他們可以選擇自己擅長或感興趣的科目來學習，而不像我們必須每一科都學，但學到最後反而沒有一科是精通的。在去之前，我一直以為歐美教育的理科和我們比起來都比較簡單，但是沒想到實際參與他們的理科課程後，才發現他們所學的並沒有比我們簡單，而且他們更注重實際操作。

因為住校的關係，我們也有很多機會參與學校舉辦的各式活動。在剛到蘇格蘭的前幾天，我們就遇到了農曆新年，原本我以為這個節慶會讓我非常想家，但我在那也過了一個與眾不同的新年。當天晚上，我們將紅包以及一元分送給宿舍的大家，也藉此讓大家更了解我們的國家以及文



化，沒想到大家都對我們的文化那麼欣賞，讓人覺得很欣慰。在回家的前一個假日，我們很幸運地遇到了國際英式橄欖球比賽 Rugby，在去的前一個禮拜，學校裡已經充滿了期待的氣氛，每個人都在熱烈的討論自己支持的隊伍，這次剛好遇到英格蘭對上蘇格蘭，在比賽當天我們帶了許多面蘇格蘭國旗，也看到許多男生穿著蘇格蘭裙為自己的國家加油，最令我印象深刻的就是他們每個人都很大聲且驕傲地唱著自己的國歌，也很熱愛自己的國家，以自己的國家為傲，和我們好不一樣！

在這不算長但又不算短的三個禮拜，我所學到的遠比我預期的多了好多，除了學習自己獨立以外，我覺得我學到最多的就是「自信」。一開始，我總覺得自己的英文不夠好，在說一句話之前都要想很多遍，確定沒錯之後才敢講，在去了這趟之後，我發現只要能夠將自己所需要的表達出來，其實文法在口頭講話時並沒有那麼重要。

這趟旅程讓我學習到了許多書本上學不到的經驗，雖然不像別人有寒假可以休息，但是卻讓我覺得這是一趟非常值得的蘇格蘭之旅。

(五)英國蘇格蘭聖心 高一愛 章家瑜

真的很開心能在寒假短短的三個星期到蘇格蘭去當交換學生，這次的交流學習中，讓我成長了很多，我想分為四



個部分分享。

首先是「飲食」部分，歐洲人不像亞洲人每天都吃米飯，他們反而比較以肉類為主，像是雞肉和牛肉，所以剛開始有些不習慣。但很令我感動的是，在中國除夕夜那天的晚餐竟然有飯！而歐洲人吃的份量都比我們還多，但是那邊的學生都還蠻苗條的，應該是每天都有運動的關係吧！

再來是「住宿」的部分，雖然我們去的時候是住在學校宿舍，但是有一個週末我們去住寄宿家庭。他們說蘇格蘭人比較不喜歡住在城市裡，反而比較喜歡住在鄉下且比較偏僻的地方，他們家有四隻狗、一隻貓和兩隻馬，很驚訝他們家有養馬，在臺灣除非是在山上或是很偏僻的地方才做得到吧！他們每天都過得很清靜，接待家庭的媽媽曾說過一句令我印象深刻的話：「一件簡單的事情，使人快樂！」，雖然在寄宿家庭只有待短短的兩天，但我發現他們每天都過得很充實且快樂！



接下來是「上課」的部份，我覺得她們很值得讓我們學習的就是「有問題就馬上舉手問」，這樣下課的複習時間也可以縮短，雖然她們上課也很愛聊天，但是也很自律，老師只要說安靜她們就很自動地安靜，若是老師希望她

們討論，學生們就會認真地討論，不會趁機聊天，而且我發現他們做筆記的方式大部分都是用「關鍵字」的方法。考試前，大部分的人都會拒絕誘惑，在家或宿舍安靜的唸書。

然後是「文化」的部分，有一個週末學校帶學生們去看一場國際



英式橄欖球的比賽，這一場比賽是蘇格蘭和英格蘭比，所以蘇格蘭的學生們都很支持自己國家的隊伍，而少部分的英格蘭學生也不甘示弱，最後雖

然英格蘭贏了，蘇格蘭的學生不但沒有不愉快或暴動，反而是露出開心的笑容，我想他們應該是很慶幸能夠看到這場比賽吧！這讓我想到臺灣，相較於其他國家，雖然我們只是一個小小的島嶼，我們也應該熱愛自己的文化以及特色！例如有一次的英文課，我和外籍學生分享我們的文化，並教她寫數字，她覺得非常的特別，也覺得國字很可愛！

很感謝學校給予我這個機會去國外學習，雖然一開始和他們接觸都有點拘謹，但後來就慢慢的放開來，且對自己更有自信，我覺得他們值得讓我們學習的事情很多，我觀察到她們都十分確定自己將來想要做什麼行業，這或許就是他們可以自己選課的原因之一吧！最後，也很感謝指導過我的老師，雖然不是每樣學習的東西都用上，但也讓我接觸到更多在課堂上學習不到的知識！

(六)奧地利維也納聖心 高二忠 陳思穎

這次的文化交流對我來說是很不一樣的出國經驗，雖然不是第一次自己出國，但是有別於以往參加留學團的經驗，代表學校且有「使命」的出國，更讓我學習到語言之外的其他技能。從行前的準備課程開始，我們重新對台灣有深入的了解，並學習如何推銷自己的文化，這些知識及準備是很重要的，能讓我們更快融入各國的文化。



在文化交流中，我認為最重要的是對自己文化的自信與勇氣。台灣人常常會過於崇洋，而忘了認同自己的文化，其實本來我也是這樣的心態，認為自己的文化比不上別人，而害怕在當地的學校表演時會很丟臉，但是事實證明，都是我們自己的心態問題，對於外國人來說我們的文化是很新鮮的，並不差。但不可否認的是，西方的青少年對自己的文化都很熱愛並非常有自信，雖然有時候會讓人感到有些驕傲，但對於自己文化的驕傲，也是理所當然的吧！除此之外，他們也對自己非常有信心，他們每個人都很明白自己的定位，對未來也有規劃，不像我們都不太清楚自己要做些什麼，只是乖乖的



聽從學校、順著制度度過在學階段。

他們的上課態度也讓我印象深刻，他們的學習是從自己的好奇心出發，並不會有不得已去學的心態。上課的方式多以互動問答，課本的使用率也非常低，老師都會盡可能的示範舉出生活的實例。雖然大家上課情形非常的隨性，但當老師講到重點，每個人都會認真抄筆記，絕對不會有人睡著。學生只要有問題一定會問，每個人學習的態度很自動自發，幾乎每一位老師在上課前都會徵求自願的同學以口試複習上一堂課的所學，確認是否真正了解並融會貫通，而每位同學也都非常踴躍的舉手回答。這種情況若發生在我們的班上，必定是一片沉寂吧！

當然，我也在這段期間學習了忍耐與獨立。在國外我就代表了台灣、代表了聖心，並不是只有自己，行為舉止要更莊重、更成熟。在這段期間不可能所有的事情都很順利，但也只能告訴自己，事情都發生了只能想辦法解決，既然都參與文化交流，也努力那麼久了，當然要盡力做到最好不要留下遺憾。而在遇到問題時，以往總會有朋友及家人的支持，並有對象可以談談訴苦，但自己一個人時只能自己想辦法面對及解決，很多時候遇到事情也只能忍耐，不能為所欲為。這些，對我來說都是很好的學習，在平常的經驗中很難學習到，而且都讓自己獲益良多，好比在做事的方法及態度、與人的應對進退及分寸。

我非常開心有機會參與文化交流，雖然過程辛苦，但就是因為有這些磨練，我才有機會成長；也因為有些淚水，才使這次的經驗更印象深刻。對我來說維也納並不只是一個旅遊的好地方，更是充滿回憶，與我有份特殊連結的國家。

(七)奧地利維也納聖心 高一愛 湯景彤

這個寒假，我得到了一個很寶貴的機會可以當文化交流的學生，參訪位於奧地利維也納的聖心。因去年十月底當地的合唱團學生有來台灣旅遊，當時我和另一位同學擔任她們的一日接待學生，在短短的一個下午和晚上的逛夜市活動，我們培養出了深厚的情誼，並在日後都有密切的連絡。因此在此次文化交流前的聯繫可說是非常順利，例如：找接待家庭、能先初步的認識一些學校的環境和奧地利的生活特色、風情。於是我就著滿心的期待出發了！



親自體驗了一週當地的學校生活後，我發現那裡的同學對於文化



交流的學生並不會有什麼特別的反應，跟我們學校相較之下冷淡了許多。當時我感到好緊張，也有很深的挫折感，心想快點結束這趟文化交流。但在之後的

自我調適後，我決定改變自己的心態，從被動轉變成主動，大方的和別人交談。之後在學校的日子可以說是相當順利，雖然大部分的課程都是以德文上課，但都有很熱心的同學幫我翻譯，我真的非常感謝他們，也因而結交了很多朋友。

在這三週的旅途中，我不只親自在維也納聖心參與了兩周的課程，還拜訪了另外一所在奧地利 Graz 的聖心，那裡的風情和維也納很不一樣，相較之下熱情許多，也比較有鄉村的感覺。而最令我印象深刻相同的地方就是兩所學校都有富麗堂皇的教堂，在同學及校長的介紹之下，才知道他們都是具有歷史性也是學校最重要的地方。



另外有一天的晚上，學校為我及另一位同是台灣聖心的學姊舉辦了一場「台灣之夜」，完全是以中華文化的方式進行，我們還親自煮了台灣的代表美食——珍珠奶茶。當天看到好多同學參加，心裡真是好感動！看到許多人正試著去了解自己的文化，我也盡了最大的能力用英文和他人分享台灣的文化。

經過這次的文化交流，我看到了我們兩個國家彼此文化的差別，尤其是飲食方面，因此學會了要調適自己適應不同的口味。另外在教育上我也看到兩個國中的學生們對學習態度的差別，那裡的課業壓力

並不像我之前想的輕鬆，雖然每天只要上課到下午兩點到四點不等，中午還有一個半小時的休息時間可以自由活動，甚至是到學校以外的地方享用午餐。但那裡的學生課業其實也不簡單，他們的老師並不會時時刻刻的強迫學生們念書，也沒有補習班可以惡補自己不懂的地方。因此那裡的學生自主性都很強，知道自己未來要成為什麼樣的人，做什麼工作。這點深深影響了我。

最後很感謝學校給我這麼好的經驗，也很謝謝維也納聖心師生的照顧，從中我更了解了奧地利文化風情，此外，我也更了解如何推銷自己國家的文化，如何與新朋友應對進退。這永遠會是最難忘的寒假，也是最有意義的一趟旅行。

(八)澳洲布里斯本聖心 高一愛 陳曉萱

澳洲，在啟程之前，對我來說是一個完全陌生的國家，現在回頭想想，真不知當初怎麼有勇氣去報名文化交流的，然後就真的這麼拎著個皮箱，出國了。

這次的文化交流，很幸運能夠遇到一個這麼好的寄宿家庭，家庭成員每個都很友善，讓我能夠在最快的時間之內融入他們。他們從我剛去的第一天，就帶著我到海邊遊山玩水，並在小島上住了三天！在那裏我真正體會到澳



洲人的暑假是如何過的，沙灘、碧海、藍天，還有刺眼的太陽，特別的是，他們的天氣其實也像台北一樣，夏天也多雨，還記得有一次雨一下就整整下了一個禮拜！

布里斯本是一個很美麗的城市，整個城市建在一座起起伏伏的山丘上，和台北不一樣的是，他們的公寓較少，而房子間的距離也較大。布里斯本中央的那條河流，貫穿了整個城市，有些人甚至是直接住在河上的船屋裡，可見他們對河流的喜愛。他們的河流附近規劃得非常好，沿著河流是一片的草地和步道，草地上還有些大樹，而河面上有著小小的遊艇接送來來往往的乘客，和台北相比，這個城市顯得綠意盎然許多。而河畔附近也有些小店鋪和餐廳，讓往來的人們可以在欣賞這片美景時，也能夠享受美食，真正是一個讓人感覺悠閒的城市。

而位於布里斯本的聖心學校也是建在一個山丘上，如果是搭公車上學，要走到學校門口，還得走上一百多個樓梯，相較之下，我們學校其實坡度算平緩的了。他們的學校很特別，每個學生和老師都要配備一台筆電，剛開始我還有些羨慕他們，但後來我的想法完全改觀了。他們的上課方式是跑堂的，因此每節課我們都得要走回到置物櫃，換拿下一門科目的課本，然後拿著重重的教科書，還得要背著一台不算輕的筆電，再走到下一門科目所在的教室。我試著背過他們的筆電，老實說真的是挺重的，也許我們的上課方式也有優點在的。

這次去布里斯本，真的學到了很多，不只是英文，其他很多方面都有大幅的成長。雖然參加文化交流是我意料之外的事，但我真的做到了，也許早先的我還不敢想像自己竟然會報名參加文化交流，其實至今還有點難以置信，畢竟我是一個很容易退縮的人！但因為這趟旅程，我變得比以前更主動了。其實很多事情在你去嘗試之前，你都是不知道它會帶給你甚麼影響的，真的要在你還有時間和能力的時候，去多做一些你想做的事，不要讓未來的自己感到遺憾。林林總總



的講了許多事，但這些完全比不上在那裏所感受到的萬分之一。這次的旅行，讓我有很多的感受和體悟，即使給我一天的時間，也說不清這所有的感覺，但唯一能夠確定的就是這趟旅程，的確非常值得！

(九)美國格林威治聖心 高二忠 朱庭誼

寒假的海外文化交流是我在聖心國中部時就一直想參加的活動，因為我從小最喜歡的學科就是英文而我也學得不錯，導致我從小對「到國外念書和生活」這件事有著莫名的憧憬，所以直升聖心高中部之後，我



在高一時就報名參加文化交流。準備報名表時需要以英文回答問題，我在準備時十分有把握，但到了第二關面試時因為太緊張以致未入選，這對一直以英文自豪的我有著不小的打擊。在這一年之間我加強自己的口說方面，因為到國外最重要的就是要敢講和至少可以溝通。而在高二申請時我很幸運的入選了，算是達成了我的夢想之一！在入選之後我們十位學生上了兩個月的額外課程，雖然有平常的課業壓力，但我們知道這些課程是為了讓我們在出國時可以更有自信、更投入，而在回來之後我也覺得一開始的這些努力都是值得的。



身為獨生女的我，在一開始知道即將要自己一個人搭將近二十個小時的飛機到美國時，還覺得我一定沒有辦法達成，我一直是抱著緊張又害怕的心情。但出國當天在機場和家人道別之後，我突然一點也不緊張了，因為接下來的三個禮拜我都要一個人面對所有的事，而相信自己可以達成是最重要的。

這次旅行最主要的目的就是「文化交流」，其實就是要很勇於推銷自己的文化，如果在那裡很害羞、不敢表現，那就什麼都學不到了。因為我去的格林威治很靠近紐約，所以常常會看到亞洲人或華人。那裡的人幾乎都知道台灣，但卻只知道台北 101，很少人深入了解台灣

文化，所以我在那裡跟他們介紹了台灣的美食、節日和許多台灣有特色的景點。而一開始要主動開口講英文真的需要勇氣，尤其是在陌生的環境中，但幸好我在那裡遇到的同學和接待家庭都很熱情，他們都會很有耐心的聽我說完，或是在我有表達不出來時跟我一起玩猜猜樂，而在我有聽不懂的單字時也會盡量解釋到我懂了為止，真的讓我很感動！

那裡的學生和我們最大的不同就是他們都很勇於表達自己，不管是表演、上台或是上課發言都是如此，而這或許和他們的民族性和從小的教育有很大的關係。他們的自我意識非常強烈，而他們也很清楚自己想要的是什麼。我的接待學生的弟弟才小學三年級，但他已經決定他以後大學要讀哪所學校和哪個科系了。這點是我們台灣學生可以學習的地方。



在這三個星期中我過得很快樂也很充實，我體驗到了道道地地的美國生活、感受到了美國人的熱情，也交到了許多好朋友，這些都是我在學校裡學不到的。而經過這三個星期每天都說英文之下，我發現在不知不覺中我學到很多道地美國人的用語，我真的體會到了「學外語最快的方法就是把一個人丟到國外生活」這句話。很感謝我的父母

花了這麼多錢讓我有這次美好的體驗，我真的學到了很多，如果再有這樣的機會我一定會努力爭取。

(十)美國西雅圖聖心 高一孝 林文卉

我所參訪的學校是位於華盛頓州的西雅圖聖心，很高興學校給我這次的機會去表現自己，我在這短短的三個禮拜中學習到了很多東西，體驗到不同的生活習慣以及不同人對事情的看法，也知道當地青年人在做什麼想什麼！

接待我三個禮拜的接待家庭the Haslam，他們家每個人都對我很好，很熱情又搞笑，他們把我當成自己的孩子。我們會一起談學校發生的事，他們



也會介紹很多朋友和鄰居給我認識，我和他們很親近的呢！每天我們午餐都是帶微波的食物或是在學校的餐廳吃，不變的是一定會帶水果，媽媽規定我們一定要吃養生的東西和很多水果。晚餐也會有很大一盤沙拉，我很喜歡他們的晚餐，就像台灣的牛排，有一塊很大的肉



配沙拉和醬，既美味又奢華！在台灣要花很多錢才能吃一餐牛排，而那裏卻是家常便飯！

我去西雅圖的時候剛好有暴風雪，他

們已經很久沒下雪了，而我這次去可以不用特別的滑雪場就可以玩到雪，真是幸運啊！我要上飛機前往西雅圖的當天一大早，接待家庭的媽媽還特地打來說因為下雪所以交通會比較不順，但要我別擔心，他們一定會去接我的。我那時候就可以感受到她們家的人一定會很好！我也很期待可以玩到雪，從小根本沒玩過雪，終於可以藉由這次機會去玩。我抵達的前兩天還因為下雪而停課，他們雖然不用上學，但是還是有作業，要上網查作業。



我帶去台灣的小紙傘，很有台灣文化的特色，我們趁著放假在家裡畫紙傘。我和他們介紹台灣的美濃傘，他們覺得很特別，我帶了二十幾支去，他們一下子就畫完了，看來他們真的很愛呢！我們畫完後，布置在家裡的牆上，很有台灣味！因為去的時候碰到台灣的新年，所以我也和他們介紹台灣的文化及習俗，他們都覺得很有趣，還希望我多講一些！他們有帶我去吃鼎泰豐，要我介紹台灣美食，和如何用筷子與很多關於台灣的事。我想我也有做好外交小尖兵的工作喔！



有一天下午爸媽要外出看電影，出門前交代我們下午有很多客人要來喝下午茶，所以要我們做點心，我就和妹妹做一

種特別的點心，裡面是豬肉，外面是酥皮，很好吃！我們做完還偷吃了很多個！他們只要一有空就會做點心來吃，像是餅乾、鬆餅，就連小小年紀的妹妹都會自己做，可能是因為那裏的設備都很齊全，所以做起來很容易吧？我不僅學到了一些知識，還學會如何做點心來吃！很豐富的旅程啊！

西雅圖有很多可以參觀的地方，我和接待家庭的姊姊在市中心玩了一整天，在同一個區塊參觀了很多不同的景點。有著名的太空針塔、音樂館、自然博物館，還有一個很大的廣場可以玩和野餐。



參加文化交流真的很有趣，如果還有機會我還想再去一次呢！

[＜返回目錄頁＞](#)

輔導室專欄

讓孩子樂在學習：淺談學習輔導

撰文者：劉姮邑老師

當我們不斷提醒孩子要用功讀書、要懂得規劃時間、要考上一間理想的學校，究竟有多少學生聽到這樣的懇切叮嚀而真的努力去做？

又或者老師和家長是如何解讀孩子們的學習行為？在陪伴孩子學習的過程中，愈來愈能理解孩子究竟是抱持著什麼樣的想法與心情去面對每天的學習，也愈來愈意識到學習輔導在學校輔導工作的重要性。

一、學生面臨的學習困境

學生在學習上通常面臨幾個困難：

1. 缺乏學習技巧：

不知道如何掌握各科技巧，例如：有些學生數學成績不好，細問之下不是邏輯概念不好，而是根本看不懂題目，無法將文字轉化為符號。又例如：有些學生看到英文就頭痛，花了很多時間背單字，就陷入「一背就忘」的窘境，除了反覆背誦的練習不夠外，問題出在學生根本不會發音，所以只能靠死背。

除此之外，學生的問題可能包括上課缺乏專心、不懂得抓重點或做筆記、缺乏有效的時間規劃、無法掌握應試技巧等。

2. 壓力太大或習得無助感等心理因素：

有些學生會表示自己的壓力很大，可能是成績一直沒有起色、父母的期待過高、自我要求過高或自我期待過大、對自己沒自信、過多

負向的思考（例：害怕自己表現會失常）等等。除此之外，有些學生則是因為過去的負向的學習經驗，例如：某科成績太差、曾被老師或家長大聲責罵、曾經努力卻換得失敗的結果等，所以對於學習本身有恐懼，「與其又要面臨失敗的結果，倒不如放棄還來得輕鬆」。

3. 缺乏自制力與毅力：

常常告訴學生「學習就是一種習慣」！如果孩子從小沒有養成閱讀或學習的習慣，那麼學生自然很容易就是三分鐘熱度，或者是幻想著「只是一點點的努力，成績就會有大幅度的起色」或是「我要玩樂、我不要讀書，我要輕鬆、我不要花力氣行動，但是我想要有好成績。」

4. 學習動機低落：

「親子天下」針對全台灣中生進行調查發現，超過5成5學生自認學習動機不強烈（註1），而在教學現場中，總會遇見幾個上課發呆、睡覺的學生，甚至於少數的孩子會因此而缺課連連；問孩子為何不想上課呢？多數的回答是：「因為好無聊」、「對讀書沒興趣」、「就是不想念」。這些孩子不見得缺乏學習潛能，甚至也熟知學習的技巧，但就是無心讀書！

二、學習輔導的策略

1. 教導學生適切的學習技巧

前述的學習困境中，最好解決的是「技巧不足」，只要學生有意願，重新掌握技巧並非難事；我通常會在課堂上重新幫學生複習重要的學習技巧，但同時也鼓勵學生：歡迎找老師做個別的討論。請學生帶著課本、講義或考卷來輔導室，通常很快的就能協助學生了解自己的問題到底是什麼，然後直接具體的指導學生如何有效學習。

2. 透過個別晤談，協助學生面對心理壓力

如果學生的學習困擾是來自於心理壓力，那麼透過短期的心理輔導過程，協助學生有效因應原先的心理困擾，通常學生的壓力減輕後，自然就可以再重新面對的學習。

3. 協助學生建立良好的學習習慣

我通常會告訴自制力和意志力不足的學生兩件事：第一，不要對自己太好；第二，自控無效，那先靠外控來監督自己讀書。第一，不要對自己太好是指有些學生平時「享樂」慣了，要重新振作、系統性的學習的確是一大困難，但若想要提升學習成就，就必須要痛定思痛、鞭策自己好好讀書。例如：有「手機上癮症」的學生，我會建議直接把智慧型手機換掉吧，如果把「滑來滑去」的時間都拿來讀書，

想必是個很好的開始！

第二，如果無法自己督促自己讀書，那麼先請別人幫忙，例如：請老師、家長、甚至好朋友監督自己讀書；又例如：和同學到圖書館讀書、週末到校自習或是平日乾脆住在學校宿舍。有時候，我會邀請學生利用時間到輔導室念書、或者定期向我回報讀書計畫或小考成績，這也是「外控」的一種方法。不管用哪些方法，其實目的只有一個：重新為自己建立良好的學習習慣。

4. 從正向的經驗建立學生學習動機

在所有學習輔導中，最重要也是最難的部份就是增進學生的學習動機。在教學策略上，要運用多元的教學媒材引發學生的學習興趣外，我認為透過一些正向的經驗讓孩子相信自己有能力學習也是重要的；再來就是進一步要協助孩子建立「對自我的期待」與「希望感」，尤其是那些嚴重缺乏學習動機的學生，除了在學業上無法獲得成就感外，通常對於生活、對於未來也都處於「茫然」的狀態，不去想、不願想、也不能想，因為不論自己怎麼「想」，都認為自己沒有希望。如果輔導學生時發現，學生的動機幾乎趨近於零，那麼我會先跳開學習的主題，先和孩子談談她的夢想、她對未來、對自我的期待，先讓孩子相信她有能力且可以做自己喜歡做的事，再來談目前的學習對於

未來的幫助，更能打動孩子的心。

三、從孩子夢想中找到學習的動力

我很喜歡和學生談論夢想、和學生天馬行空的談論未來之事，或許有些人覺得這似乎是一種反效果：愈讓孩子想那些有的沒有的事，愈不能讓孩子專心念書；常常提醒孩子讀書和成績的重要，「考上一所好學校，未來才能找到好工作」，而孩子的解讀卻是「又在逼我讀書了」。

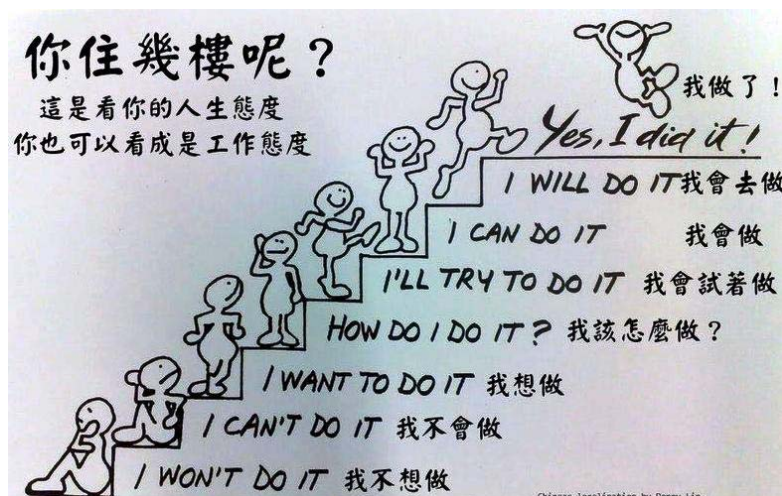
就我的經驗而言，我反而認為要先協助學生建立自己夢想的藍圖，才會意識到自己是為何要努力學習、也才有動力驅使自己前進。試問，當一個人連未來都無法想像，又怎能知道現在要為何而努力呢？當一位學生連未來要做什麼都不知道，又怎會知道自己為什麼要努力學習呢？又怎麼會想要面對學習上的挑戰呢？

從心理學的觀點來看，也是如此，外在歸因的效果不如內在歸因，意思是說當學生讀書的動機是因為「老師說讀書很重要」、「爸爸媽媽要求我要考好」，一個聽話的孩子她真的會努力用功讀書，但不見得能夠快樂學習；相反地，當學生的讀書動機是因為「我知道自己未來的目標，所以我要好好學習」，我相信這樣的學生比起前者，更能快樂且積極的學習。就好像最近在和高二和國二的學生們談論

「生涯」、「升學」，當學生找到未來想要從事的職業或者自己有興趣的領域，接下來自然就會好奇「那有哪些升學管道？」當了解有哪些升學管道後，自然就又會詢問「我得考到幾分才能進我想要的學校？」、「我現在可以怎麼準備學測/基測？」

所以，當孩子又為了讀書而愁眉苦臉時，不妨先和孩子聊聊夢想、聊聊未來吧！

最後，和大家分享在網路上發現的一張圖片（註2）：



在學習的階層中，現在爬到哪一階了呢？

資料來源：

註1：資料取自 <http://www.libertytimes.com.tw/2012/new/mar/30/today-life6.htm>

註 2：資料取自

<http://teacher.whsh.tc.edu.tw/chm/f2blog/trackback.php?tbID=533&extra=63a0b3>

[<返回目錄頁>](#)

新世紀領導人培育營之應用與感想

高二忠 邱宇婕

從培育營帶著滿滿的收穫及嶄新的管理策略回到學校，心裡不斷思維該如何將這些寶貴的知識應用在生活之中，卡內基的自我探索與人際溝通給我啟發最深，人總是看著外在的環境與周圍的人群，一事一物、一動一靜都會影響到我們，外界的迷漾會讓人喪失洞察，因此自我的探索讓我在喧囂中得到寧靜，也在完全的沉靜中更能思維、更能讓自己透澈。

在學生自治會裡，我們藉由多元的活動來磨練毅力、開闊視野，在設計活動時不僅要加入新資訊，更要藉由創意思維來完成我們的使命，過程中激勵出更多的個人特質，這種挑戰給人一種不一樣的感動。

這是一個新思維時代，如果人還停留在一成不變，就虧欠了我們亮麗的生命，雖然學生生活看似單一規律，但要懂得跳脫生活的常規，希望將熱力、創新帶入校園，以更積極熱情的態度來

規劃未來，曾經我也迷惘未來的路途，以為隨著時間的河漂流，流到哪裡就在那裡靠岸，在聽到那句「不問程度，只問態度」，我恍然驚醒，怎能讓人生的問題任意敷衍，我好想將這種對生命的期許分享給每一位班上同學，以追求青春絢爛的未來。

參加新世紀領導人才培育，我得到許多新思維、新認知，更找到生命的目標與快樂，現在我最想做的就是—分享，將所學與每一個人共同擁有，更希望這株活力的幼苗更加堅毅、更加茁壯，盡自己微薄之力，成就自己也幫助他人，讓人生更加充實精彩。

[<返回目錄頁>](#)

陳攸華學姐「刺與恩典」演講 心得

高二仁 韓叔平

聽了上禮拜的專題演講「刺與恩典」，陳攸華女士不因她身上難除的刺而喪氣，她還在台上勇敢唱完她的「恩典」！面對台下的我們，四肢健全、完好無缺，卻不敢大聲頌唱我們的「恩典」，那是因為我們對自己所擁有的物質生活「合理化」了，我承認讀聖心不乏衣食無虞，柴米油鹽...不過我也有聽到那股小小的音量從我身旁悠揚了起來，那代表的是對陳攸華學姐成就上的肯定。她還有一句話讓我會心

一笑：「別人嫌我矮小，打我頭欺負我，我就踹他腳罵回去！」當她抬起她那袖珍的小腳往台下踹去時，如同猛然給我個當頭棒喝！她突破身高給她的限制，將不可能的形式化為一種可能...也就是說拿腳踹人！哈哈，老師應該了解我的意思！正當我們風靡林書豪時，191 公分對上 120 公分，如此 70 公分的差距卻同樣有不平凡的人生！那介於中間值得我們呢？我不認為會相差到哪裡，林書豪、陳攸華都做到了，「林」還在等什麼呢？上天突然給我這知名人物...應該是有什麼使命吧！

高二仁 張斐茜

第一眼我看到恩德堂我以為那位學姐是要來傳教的，因為題目貼「刺與恩典」，前幾分鐘我更加傻眼，因為她說的都是經文、唱奇異恩典，但慢慢的聽下去竟然讓我疲憊的身體抗拒了想睡的衝動，其實我也覺得很神奇，明明跟以前演講的人差不多是在說經歷過的事、以前的生活，或許是她身上的刺而使更多美麗的玫瑰孕育，時時刻刻都是以生命在刻畫的吧！我喜歡她演講的模式，一點她的故事，一點她的想法，每句話都非常的有意義，而且她的個性、態度我好喜歡，很樂觀也很堅強，尤其是她說到寫 9 的事好有趣，應該是我小時候太會寫 9 了才會使我現在如此的沒毅力吧！還有她的故事有一個讓我特別

深刻，一為中央大學的主任找她當教授，她一直強調她只有一百二十公分，但那主任只回答說：「我請你來是當教授，不是來打籃球的。」我覺得對啊！生命中其實有很多事，不需要被別人的眼光給限制住了，有機會就要努力去試。她的演講讓我看到了很多知足、幸福，我認為只要我們努力的用生命去過每一天，讓自己深陷在自己的生活中，必定也能使生命發光發熱、更加的精彩燦爛。

[＜返回目錄頁＞](#)