



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 6 月 16 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
- ❖ 100 學年度畢業生各項成績表現優良獎
- ❖ 2012 年直升班美加東岸教育旅行見聞
- ❖ 聖心書展~紀念英國寫實主義小說家狄更斯
- ❖ 畢業生致感恩辭~高三忠林子君
- ❖ 畢業生致感恩辭~國三仁陳一如
- ❖ 輔導室專題~尋找考試焦慮的出口

感謝應屆畢業生呈給母校紀念品—蘆溝橋美化工程

爲給學妹樹立良好楷模，傳承聖心學子感恩、惜福、造福之優良傳統，今年應屆畢業生呈給母校紀念品是蘆溝橋美化工程。感謝本屆畢業生回饋母校之心，造福在校學妹，讓聖心更加美善進步。

毛毛蟲合唱團參與八里藝文季-母親節感恩音樂會演出

由八里國中文教基金會發起，八里國中與八里地區學校策略聯盟響應的八里藝文季，在母親節前夕 5 月 5 日舉行母親節感恩音樂會。聖心女中應邀參加演出。



高三愛班梁玉軒演出小號獨奏；聖心女中優質合唱團體~毛毛蟲合唱團也於音樂盛會中演出「天頂的星」等曲目。毛毛蟲合唱團連續多年奪得合唱第一名，代表新北市參加全國賽均有亮麗表現，此次應邀演出，在舞台上氣質出

眾、合聲優美，令大家眼睛一亮。音樂會的壓軸是由張逸如老師指揮八里國中及聖心女中兩校合唱團約一百位同學共同演出。兩校大合唱「天下媽媽都是一樣的」引起台下熱烈迴響，不斷跟個打拍子應和，場面溫馨熱烈，爲這場感恩音樂會畫下完美的句點。

這場音樂會除了主辦單位八里國中及表現優異的聖心女中參加外，同時也有米倉國小、大崁國小、長坑國小、八里國小、南強工商、八里愛心教養院等單位參加。



聖心女孩成年了！

~~高三學生的溫馨成年禮

2012 年母親節前一週，五月五日這一天，學校特別為近兩百名高三同學，舉行了一個深具意義、溫馨而隆重的「成年禮」。



在古雅樂聲中，孩子們牽著父親或母親的手，跨越滿飾鮮花的成年門，進入禮堂，象徵這些花樣年華的女孩，即將告別年少階段跨入生命的新里程，過去

是父母牽著孩子的手成長，成年之後，將漸漸由孩子來牽著父母的手，照顧父母。

禮儀中遵循古禮，由主禮人(魏雪玲校長)及上賓(新北市教育局林騰蛟局長)率領全體行成年禮者上香祭祖、主禮人讀祝告辭、家長為孩子行加冠禮，這些禮儀提醒孩子們：成年了，要飲水思源，也要了解每個人對我們整個中華民族的存續，以及人類文化的發展，都有一份責任。祝告辭依儀禮士冠禮中的醺辭擬作，給予孩子們一些重要的提醒，內容是：令月吉日，咸加爾服，棄爾幼志，順爾成德。敬爾成儀，淑慎毋慝，壽考惟祺，介爾景福。

飲酒之禮，由全體貴賓和家長，帶領孩子們飲成年酒，提醒孩子們：成年了，在各方面要更懂得有所節制，要能夠明辨是非，懂得拒絕誘惑和守法的重要。

上賓新北市教育局林局長，對聖心女中的用心辦學讚譽有加，並且殷切勉勵同學：要找到自己的長處，發揮所長貢獻社會；要對父母、師長、社會都心懷感恩。家長代表胡先生分享他「當女兒最好朋友」的心路歷程，以聖經的話—純良如鴿，機警如蛇—勉勵同學，並代表全體家長祝福同學平安、幸福。



整個禮儀中，有隆重的古禮，有來賓、家長、師長們的殷切叮嚀與祝福，有同學們發自內心的感恩與歌聲，整個「成年禮」在古雅隆重之中，充滿了溫馨感人的氣氛。

住校生藝文之夜~徐匯、聖心音樂會

住校
夜晚享受了
術氣息的音
首度由徐匯
學校聯合演
會，帶給觀
的感受。其
黃鈞堯同學
才華的鋼琴
三愛班梁玉
國立台東大



生在 5/16 日
一個饒富藝
樂之夜，這場
及聖心兩所
出的音樂
眾們很一樣
中徐匯中學
帥氣斯文、有
演奏；聖心高
軒同學，也是
學音樂系的

準大學生的小號獨奏「鄉村」；連續多年代表新北市參加全國賽一直表現優異的
聖心毛毛蟲合唱團，為大家演唱了 3 首曲目「飛翔」、「Hearts around the world」、



「A joyful noise」，優
美的合聲及絕佳的默
契，看的出是一支陣容堅
強、訓練有素的團隊。當
然還有第一次成軍的徐
匯聖心管樂社演出。徐匯
聖心管樂社在聶子旂老
師的指揮下，成軍尚未一
年，許多團員也是初學
者，但在台上的表現毫不

怯場，聶老師幽默風趣的曲目介紹，也讓整場音樂會增添更多活潑氣息。徐匯聖

心音樂會
雖然演出
者幾乎是
徐匯、聖心
的在學學
生，但是演
出水準是
很不錯的
。在大考
完後能欣



賞一場很不錯的藝文演出，也是挺浪漫溫馨的。

[< 返回目錄頁 >](#)

* 請點兩下另開視窗~~聖心女中 100 學年度畢業生各項成績表現優良獎)

聖心女中100學年度畢業生各項成績表現優良獎

獎項	高中部				國中部			
聖心會獎	林靖軒 譚 雅				黃品雯 曾謙育			
家長會獎	王怡甯				陳芝涵			
校友會獎	蘇翔宇				吳欣穎			
學業成績優良獎	高三志	林敏珺	周書萱	王怡甯	國三志	黃品雯	林子祺	蔡瑜庭
	高三孝	呂文琦	林珊羽	楊芷慧	國三孝	黃淑賢	吳思淇	曾謙育
	高三仁	郭珈佑	譚 雅	陳聖雅	國三仁	陳一如	許芳綺	陳詠心
	高三愛	吳亞蓓	郭律均	張露貞	國三愛	陳郁瑾	李唯寧	陳芝涵
學習卓越市長獎 (學業第1名)	林敏珺	呂文琦	郭珈佑	吳亞蓓	黃品雯	黃淑賢	陳一如	陳郁瑾
特殊貢獻市長獎	翁雅逸	黃巧實			許芳綺	蔡宜臻		
馬表獎 (學業第2、3名)	周書萱	林珊羽	譚 雅	郭律均	林子祺	吳思淇	許芳綺	李唯寧
馬表獎 (學業第2、3名)	王怡甯	楊芷慧	陳聖雅	張露貞	蔡瑜庭	曾謙育	陳詠心	陳芝涵
職表獎 (學業第4名)	林靖軒	曾謙育	李品佳	陳柏容	黃安方	蕭澤方	陳 曉	楊子登
區表獎 (學業第5名)	唐嘉齡	游瑛芳	黃曉璇	胡增如	陳郁芳	陳冠景	蔡欣蓓	李孟儒
品行優良獎	白淑婷	王恩方	李宜靜	胡增如	吳欣穎	黃永豐	侯雅馨	莊鈞文
服務熱心獎	許澤銘	曾謙育	蘇翔宇	陳思宇	蔡宜臻	李昀鋒	李佳怡	楊子登
校園服務獎	汪雨璇	王心雲	王又仙	陳 曉	盧果菡	張苡瑄	許芳綺	陳芝涵

項目	獎項名稱	姓名	領域	姓名
語文領域	國文成績優良獎	呂文琦	語文領域(國文)成績優良獎	陳郁瑾
	英文成績優良獎	唐嘉齡	語文領域(英語)成績優良獎	劉貴齡
數學領域	數學成績優良獎	呂文琦、何佳恩	數學領域成績優良獎	王雲紅
自然領域	物理成績優良獎	王 晴	自然領域成績優良獎	黃淑賢
	化學成績優良獎	王怡甯		
	生物成績優良獎	鄭涵穎	社會領域成績優良獎	吳思淇
社會領域	歷史成績優良獎	林珊羽	健康與體育領域成績優良獎	劉貴齡
	地理成績優良獎	李品佳		
	公民成績優良獎	張露貞	藝術與人文領域成績優良獎	阮怡群
藝術領域	音樂成績優良獎	梁玉軒	綜合領域成績優良獎	李孟儒
	美術成績優良獎	高寧虹		
生活領域	家政成績優良獎	王心雲		
健康與體育領域	體育成績優良獎	黃巧實		

國三榮譽直升獎	黃品雯	林子祺	李佳玲	黃安方	陳郁芳	盧果菡	陳奕安	蔡瑜庭
	李政霖							

聖心寶寶	李其臻	楊念純	鄭涵穎	馬介捷	游瑛芳	李欣穎	方 馨	林立雅
------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

全勤獎	高中部				國中部			
	李亭輝	林珊羽	林立雅		陳郁芳	蕭宇君	蕭澤方	黃淑賢
					黃昭媛			

2012 年直升班美加東岸教育旅行見聞

(一) 吳若瑤

教育旅行來到美國第三天的一大早，我們就前往 New York 的 CSH 格林威治聖心，那裡的人非常熱情，還特地為我們準備一場早餐歡迎會，也請來了當地學生介紹這所花草茂盛的美麗校園。



我的接待學生 Mo Leitner 是位和藹可親的 16 歲女孩，一開始就以甜美的笑容迎接我和郁芳，因為 Mo 第一堂沒有課，所以她先帶我們去餐廳吃小點，同時向我們介紹她的好朋友和她的車。我們漫步在操場上，享受著她們口中的涼風輕拂，但這對於來自副熱帶地區的我們卻像是寒風。

第二堂課 Mo 上的是化學，一進教室，老師就發給每位同學一人一個 penny，利用滴管中的水把它填滿，看看它的張力能夠承受幾滴水？接著，老師播放了幾段影片，同學們就開始討論並上臺寫答案。雖然我不了解她們討論的主題究竟是甚麼，但藉由老師寫在黑板上一排又一排的英文字母，才恍然大悟原來她們是在教酵母和化學式，這不就是我們現在正在學的嗎？她們的上課方式和我們截然不同，她們總是有問題就發問，不管問誰都好。還有她們的上課步驟不像我們一樣，上完一個章節再上另一個章節，不僅如此，每位同學也都備有一本像大拇指一樣厚的筆記本，而課本往往只是他們的工具書而已呢！



午餐的時候，我們和接待同學們在草皮上圍坐在一起，一邊吃披薩一邊聊天，他們的餐點非常豐富多樣且份量大，想不到，那些只有在電影裡頭出現的場景，竟然也能讓我享受得到，實在是太幸福了！



時間過得很快，已經是最後一堂課了，也是最好玩的一堂課——「中文課」。她們的中文老師是位亞洲人，因此，對格林威治聖心的同學們來說算是外師，這堂課的上課方式很特別，她們不用課本，而是用影片、唱歌和做筆記的方式認識句子和單字，老師還請我們出問題問問她們，她們也很熱情、很踴躍地回答我們，這堂課對台灣聖心的同學來說算是對話最多的一堂課。

與她們一同上課真是一個全新的體驗，和我們的上課方式比起來各有優缺點，我們應該互相學習彼此的長處。此外，我們全班的表演和報告也都順利又完美地呈現，這一切都要歸功於全體國三忠的同學和指導我們的



加佩老師、維真老師以及陪伴我們準備所有表演和報告的淑蘭老師，還要感謝學校給我們這麼寶貴的學習經驗。在這趟旅行結束之後，也給了我更努力訓練自己英語能力的動力，希望下次再有機會來到這片土地時，能以更成熟的英語和他們溝通。

（二）林語恒

期待已久的教育旅行，就這樣悄悄的過了十二天，而這趟旅程最令我印象深刻的就是紐約這顆大蘋果。

由帝國大廈的高樓 360 度俯瞰地面，一棟棟需要抬頭觀望的壯觀建築瞬間都在我的眼底，感覺這世界的一切都控制在我手中似的。此外，當然不能忘了提到自由女神——紐約最著名的觀光景點。搭著渡船慢慢靠近這個自由的小島，自由女神不管是近看或是遠觀都是那麼的壯麗，這個美國的獨立紀念雕像永遠都是鏡頭捕捉的焦點。第五大道，一條充滿時尚、名牌，讓女人們為之瘋狂的大道。走在第五大道上仿佛自己也升等成為時尚圈的貴婦，大道兩旁林立著名品牌、精品等，走在大道上感覺自己真的高貴了起來。紐約夜晚的重頭戲就是不夜城時代廣場。那兒二十四小時都是燈火通明，街道上到處都是螢幕看板，上頭五顏六色的廣告，讓時代廣場添加了不少的生氣。夜晚如果是帶著疲倦來到時代廣場，一看到這兒的燈火和生氣，疲倦感必定立即煙消雲散。時代廣場上演了幾十年的百老匯秀也是個一大焦點，我們觀賞的是 Mamma Mia，一走進戲院就仿佛走入了十八、九世紀的歐洲宮廷一樣的華麗，唯一的小缺點就是舞台大小，這齣戲的背景與場景都沒有電影來得出色，所以會覺得這齣戲和電影相比的話，似乎略遜一籌。

我們真的很幸運能夠有一趟這麼有意義的教育旅行，這趟旅程讓我體會和看到了不同面向的紐約。我發現紐約不是如我之前想像的那樣冷冰冰的大都市，反而是充滿濃濃的人情味，這真是趟收穫滿滿的旅程。

（三）劉健希

這次我們參訪美國紐約、華盛頓、波士頓和加拿大多倫多等地方，這是我第一次出國，外國的生活，所有的一切都令我驚豔！與當地人的對話非常緊張，買東西時也手忙腳亂，幸運的是，我碰到的當地人都很體貼地儘量放慢說話速度並微笑待我。美國的風景真的很美，有大片的綠色草原、廣大蔚藍的天空，感覺更加貼近



大自然。天氣很涼爽，太陽溫暖而不炙熱，帶給人很舒服的感覺。本次的 Home Stay 非常成功，我很喜歡他們，他們也覺得我很有趣，我們還成了筆友，希望未來能保持聯絡。這趟旅程我們也安排了許多當地景點，印象最深刻的是參觀尼加拉瀑布，那裡簡直是仙境！真是美到無法形容的境界，藍綠色的水面，白色湍急的水花，瀑布下游的彩虹，一切都像做夢一樣，我根本不敢相信我真的近距離的看過它，它是這麼美麗！不管我拍了多少張照片還是無法將它的美、那種感動給記錄下來，到現在我還回味無窮，只怕會將這樣美的地方給忘記了。這次教育旅行真的學習到很多，相信這次的旅行一定對未來會很有幫助！



（四）黃佩萱

興奮了一整夜，終於熬到了在桃園機場集合的時間。大家都很準時，也都抱著開心和學習的心情！下午到美國，我們就立刻上遊覽車前往紐約帝國大廈，這是我們今天唯一的行程！紐約的街道真美，就和電視、電影裡一樣！從帝國大廈看下去的景色更是不得了！

第二天，我們搭船來到自由女神像，其實自由女神像比我想像中要矮一些，但還是很壯觀。接著來到



大都會博物館，收藏了好多東西。有趣的是有人在現場就模仿起藝術家的畫了，超厲害的！再來要去購物狂們的朝聖地「第五大道」！精品店真是多到不勝枚舉。「時代廣場」是我一直很想親眼看到的，如今真的在我眼前！雖然沒有電視上這麼熱鬧，但還是最愛行程之一！今晚壓軸是去百老匯看「Mamma Mia」。精采的舞台效果讓人眼睛為之一亮，但我還是比較



喜歡電影的版本！

第三天去格林威治聖心學校！完美做完了報告和表演，老師跟學生們的反應都好熱烈。接著跟接待學生一起上課！深入的體驗當地學生的上課方式，一直以為他們很輕鬆沒什麼課業壓力，其實並不是！每節下課之前你都會聽到老師說「要交報告」或「明天有小考」。另外，在課堂中，活潑且大方的同學們都舉手搶著要回答老師的問題或表達自己的意見。總之，這一天讓我收穫滿囊，也交到了



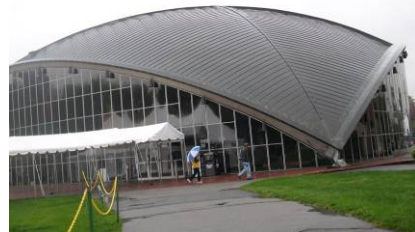
很多朋友呢！

（五）黃品雯

結束了十二天的「美加東岸」教育旅行，心中有種不真實的感覺，回憶起這幾天，印象最深刻的非尼加拉瀑布莫屬！乘著「Maid of the Mist Boat」來到雄偉的瀑布附近，那種萬馬奔騰、雷霆萬鈞的景象，彷彿豎起了一道防護牆似的無法靠近。還記得大家都穿著好似「藍色小精靈」的雨衣，在和煦的午後度過「狂風暴雨」……！雖然如此，還是看到許多燦爛無比的笑容。另一處得以「偷閒」的地方是湖畔小鎮，漫步在人行道上，盛開的花朵對你招手；高大的樹兒對你微笑……在這裡能感覺到心靈意外地平靜、澄朗。第一次有如此放鬆、自在、舒適的感覺，那也是我度過最美好的午後！



參觀著名學府 Harvard 時，正下著傾盆大雨，但大家還是拼了命的去摸一摸「哈佛先生神奇的金左腳」；另一所「麻省理工學院」令我驚奇不已，他們用數字來命名這一百多棟形形色色的建築，而這些建築在這廣大的校地裡豎立著，有種象徵權威的感覺！最令我印象深刻的是用八分之一圓為屋頂的建築，超級富有藝術感及價值。



這次旅行的重點當然是去參訪兩所美東聖心學校—Greenwich 和 Newton Country Day School。我們體驗了美式教育，發現他們都採取討論的方式來上課，老師與學生互動頻繁，「常主動發言、提出自己的



自己的想法」是學生的一大特色；另外，每位學生人手一台 laptop，但她們也做到了「自律」，不會利用上課時間用電腦做自己的事情。社團活動也是



多采多姿的，最引人注目的是「校園記者」，不僅可以培養興趣還能增加日後就職的選擇性。最後是值回票價的「Mamma Mia」，能真正目睹所謂的「Broadway Show」！我覺得舞台劇比電影好看多了，實際感受現場的氛圍並更融入劇情，少了一塊布幕擋在演員及觀眾之間，真的差很多！

既然是趟「教育」旅行，當然「學習」就是主要的目的。這次出國，在玩樂之餘也吸收了不少經驗及知識。雖然不是獨自在異國待十幾天，但在這期間儘量將自己融入當地文化、感受當地氛圍，相信這就是「文化交流」的主要目的，在此也特別感謝學校讓我們有這個機會實地參訪，



做個「世界聖心小記者」！

（六）鄭于珊

這次去美國感受以前從來沒有體驗到的東西，到現在還是覺得像美夢一場一樣。這趟行程中安排了許多代表性的景點，參觀了自由女神、時代廣場、大都會博物館，還去第五大道血拼了一番！可惜的是也因為太過忙碌，晚上看 Mamma mia 時，有些同學抵不住睡魔不小心睡著了！接下來分別去拜訪兩所聖心學校，我們體驗到美國的教學方式：每天很早放學，放學後留在學校進行社團活動，上課很輕鬆，但作業都要花很多時間完成。上課時都需要用電腦，學生們都很有自制力，是值得我們學習的。其中令我印象最深刻的是全世界那麼多國家的聖心女孩，都跟我們一樣，以聖心教育五大目標為學習指標。



每趟旅程都是學習，也因此會發現世界是如此的大，而自己只是滄海一粟，未來要學習的路還很長，感謝父母和學校給我這個機會，讓我擁有一輩子都難忘的回憶！

（七）范安安

十二天的教育旅行景點包括了華盛頓、波士頓等地，最後還到了加拿大多倫多，一路上看遍各地的歷史、流行、風景，各個都充滿自我特色。雖然是短短的旅程，但卻吸收了滿滿精華，我們過得非常充實且值得。



在這段旅程中我們走遍了許多著名景點——大家爭相拍照的自由女神像、世界三大博物館的大都會博物館、敗家名牌精品的第五大道、紐約百老匯「媽媽咪呀！」和時代廣場……，還有美國總統府白宮、林肯紀念堂、古老卻新潮的昆西市場、哈佛大學、麻省理工學院和波士頓大龍蝦！當然還有加拿大的西恩塔、花鐘和近距離觀看尼加拉瀑布……。

除了這些景點，最重要的還有參訪兩間聖心學校——格林威治聖心和牛頓聖心。兩校占地廣大，其中格林威治聖心更是台灣聖心的七倍大！建築物採歐式建築，宛如城堡般，同學都很興奮的爭相拍照。在牛頓聖心，我們甚至體驗到寄宿家庭的生活，其實在美國，聖心是貴族學校，學費不用說是台灣的好幾倍，自然學生的家境大抵不錯。我的接待家庭家裡有撞球桌、娛樂室，廚房還有兩個烹飪教室裡的大烤箱。不論是接待學生還是她的家人都對我們很好，即使用我的破英



文以及比手畫腳，她都知道我要說甚麼，讓我感到十分感動和感謝。

說到美國飲食當然就會想到的就是漢堡、薯條和炸雞，只是我們這次去吃的大多是唐人街的中國餐廳，所以吃到最道地的食物大概就只有在寄宿家庭的時候吧。不過大家都喜歡吃飯後的「幸運餅乾」，裡面的紙條寫的是英文，同學們都排隊去請老師翻譯！

這次的教育旅行，我感到十分充實，甚至感覺我們去了三個月之久。回台後，同學們依舊念念不忘，看著電影笑著說我們去過的地方。這十二天過得非常愉快，當然非常感謝出資讓我出國的父母，還有老師、導遊、司機和三忠的同學們，這趟旅行真的讓我永生難忘。



[<返回目錄頁>](#)

書展活動

點亮 19 世紀的一支燭光：紀念英國寫實主義小說家狄更斯

本學期書展活動於 4 月 16 日至 4 月 20 日舉行。

2 月 7 日是狄更斯 200 歲誕辰，世界各地舉辦紀念書展，展出狄更斯的著作；舉辦朗讀會，朗讀狄更斯的作品，紀念這位對英國文學發展有著深遠影響的著名小說家。

狄更斯(Charles Dickens) 誕生於 1812 年，童年家貧，父親因債務問題入獄，被迫到鞋油廠做學徒，嚐盡艱辛與屈辱。不幸的遭遇使他特別關心社會底層勞動階級的生活，更化為日後寫作的題材。

他寫作許多揭露當時社會黑暗面的作品，描寫中、下階層人物的故事，表達對社會階層與貧窮的看法與批判，他的作品對寫實主義文學影響深遠。

因此，本次書展以「點亮 19 世紀的一支燭光：紀念英國寫實主義小說家狄更斯」為主題。

主題書展出：《雙城記》、《孤雛淚》、《塊肉餘生錄》、《小氣財神》……等狄更斯知名著作，現場不僅展示中文翻譯作品，也陳列英文原著、簡易版、有聲書等各種類型資料，更提供傳記、作品導讀、賞析等相關書籍，希望能帶領大家從不同角度認識這位對維多利亞時期的英國發生巨大影響的文學家。

高三仁王君彤同學特別蒐集資料，製作狄更斯簡介及書籍介紹，於穿廊展出，引領同學走入這位英國文豪筆下的世界。

這一週，聖心人在美好的音樂中，靜下心來閱讀、感受狄更斯透過作品表達的人道關懷、社會正義，在書海中享受美好的閱讀時光。



聖心人喜愛的書籍

書展活動於四月二十日結束。那些書籍是「聖心人的最愛」呢？根據承展單位—美爾敦圖書公司所做的統計，下列書籍在此次書展中反應相當熱烈：

排序	書名	作者	出版社
1	逆轉全亞洲 2 億中學生命運的一日學習法	朴哲範	三采
2	七年教出七個全國榜首的超強學習法	今村曉	如果
3	雨啊，請你到非洲	金惠子	天下雜誌
4	林書豪旋風：Lincredible 17	時報出版編輯部	時報
5	翁山蘇姬	彼得.波凡姆	聯經
6	山海經密碼	阿菩	時報
7	深夜食堂	安被夜郎	新經典
8	推理要在晚餐後	東川篤哉	尖端
9	國王遊戲	金澤伸明	尖端
10	飢餓遊戲三部曲	蘇珊.柯林斯	大塊
11	一個人的每一天	高木直子	大田
12	YouTube 英語學習法	本山勝寬	如何
13	美術男子	一迅社	三悅
14	只剩一個角落的繁華	陳文茜	時報
15	29 張當票：典當不到的人生啟發	秦嗣林	麥田
16	豔后的女兒	米雪兒.莫倫	高寶國際
17	日本人妻邊惠玉教你做家庭幸福料理 154 道 ：1800 萬網友最想要的料理書	邊惠玉	悅知文化
18	愛上手繪-教你培養靈感與畫出個人特色	Chunso	博碩
19	白虎之咒	柯琳.霍克	大塊文化
20	哲學男子	一迅社	三悅
21	台灣不教的中國近代史： 中華民國為什麼是現在的樣子？	莊魯迅	大是文化
22	不朽之心	愛莉森.諾艾勒	圓神
23	給自己 10 樣人生禮物	褚士瑩	大田
24	女兒的六個爸爸	大衛.法勒	大塊文化
25	我的第一本時尚服裝插畫書	羅安琍	太雅
26	拍翻御史大夫	謝金魚	野人
27	擁有未來記憶的女孩	凱特.派翠克	大塊文化
28	遜咖日記	Jeff Kinney	博識
29	我想遇見妳的人生：給女兒愛的書寫	楊照	遠流
30	時生	東野圭吾	獨步
31	罪咎	費迪南·馮·席拉赫	先覺
32	偉大的咻啦啦砰	萬城目學	皇冠文學
33	天使守護的男孩	凱文·瑪拉基、艾力克斯·瑪拉基	天下文化
34	烘焙新手必備的第一本書 ：106 道超簡單零失敗的幸福甜點	胡涓涓	幸福文化
35	埃及守護神(1)紅色金字塔(2)火焰的王座	雷克.萊爾頓	遠流
36	一入宅門深似海	朱學恆	蓋亞
37	如何捷進寫作詞彙	謝旻琪	商周
38	剛剛好：張曼娟散文精選	張曼娟	皇冠文學
39	被偷走的人生	傑西.杜加	自由之丘
40	我的耕食生活：關於耕種、食物與愛情	克婷.津寶	大塊文化

畢業生致感恩辭（高三）

高三忠 林子君

每一年鳳凰花開時，總有一批人要和學校道別，而這一次，又輪到我們了！前陣子我告訴自己：越是感傷，越是不捨，越是要帶著微笑走出這個禮堂。但，這幾天，回首觀看，在這個園地裡實在有太多讓我難忘不捨的人與事啊！

也許正如一般人所說的：人總是忽略身旁習以為常的人事物，等到失去時才開始懷念，我想我們也是如此吧！

在聖心所發生的一切一切都是無與倫比的：

我們會很想念老師在趕課時所附帶的半節課的家常話；

我們會很懷念老師被我們丟出來的問題弄得臉上啼笑皆非的表情；

我們會非常珍惜身旁可遇不可求的知己好友。

我們會記得共同參與的每個活動：

還記得練習啦啦隊時，全班因為動作的設計曾有過爭執，然而，運動會當天表演結束時，是否得名對大家來說似乎都已經不具任何意義了，因為，我們了解大家都是為了班級而力求完美啊！運動會中最

讓人感動的還是八百徒手跑時，感受到全班那種強烈的凝聚力，所有的心連結在一起，只為完成這個賽事，我們沒有人是被放棄的，我們互相扶持一起突破艱難，完成了任務。

園遊會讓我們經歷了討論過程中的不少苦惱與爭執，獲得了當天生益興隆的好果實，雖然當天熱得全身都是汗，但沒有人在乎，因為我們珍惜在這過程中學習到的各種有效的溝通，以及合作的重要與美好。

百合花遊行中大家收斂了吵鬧，獻出了寧靜，手中拿著自己的百合花，道路四周盡是悠然的音樂，我們彷彿都找到了自己心中的和平。

在眾多比賽中，我想聖歌比賽是最令人難忘的吧！總是在比賽前幾週，無論下課上課或放學，有鋼琴的教室都會聽到每個班級邁力的練唱，為了這個比賽，不會唱歌的人會主動找合唱團團員來矯正自己的聲音，而服裝組的則想盡辦法將比賽時的服裝製作到最亮眼。

準備學測，是我們另一個大考驗！很明顯的，學測給了我們很大的壓力，難免會有情緒不好的時候，我們每個人舒解壓力的方式不同，有人抱著朋友大哭一場，有人則是把自己的情緒沉澱到心理的最深處，但都有一個共同特徵，那就是高三的食量特別大，而且對於盛飯總是特別自在，不怕別人的眼光，想盛多少就盛多少，大家都把重心放在考試上面，於是最自然的自己就這樣自然地表現出來了！感謝

學校不怕我們吃，也寬容我們的自然，還為我們煮了保健養生茶。

雖然，在漫漫人生的道路中，聖心只有三年或六年的路程，但，深深感謝學校師長竭盡心力、想方設法，發揮十八般舞藝，為了幫助我們有多元豐富的學習，為了培養我們優質的品格，為了帶領我們建立正確的價值觀。仔細看看這校園，處處佈滿了我們的足跡，也充盈著師長們的殷切叮嚀和諄諄教誨。

今天我們踏出這校門後，就正式邁向人生的另一個階段，再不捨也得離開，只能把所有美好的回憶放在心中收藏，相信日後腦海中一定會不定時地響起那曾在聖心唱過的扣人心弦的聖歌，一定會浮現曾經和同學們一起揮灑汗水的操場，還有，所有曾經和老師同學度過的每一刻幸福時光！

當然，相信我們一定會常常想起最最溫暖的----山腰上的家！

[<返回目錄頁>](#)

畢業生致感恩辭（國三）

國三仁 陳一如

近日在台大畢業典禮上，前行政院院長劉兆玄告訴全體畢業生：

「一所有歷史的大學，特色常反映在它校園裡的樹上。」我想了想覺得非常有道理。

步行於校園中，你會發現聖心沒有所謂的「代表樹」，各色各樣的樹種幾乎都能看到，而這正反映了我們學校的理念——多元教育。聖心在教育我們的三年當中，竭盡所能舉辦各式活動及展演，讓我們達到「德智體群美並進」的全人教育，這點是在其他學校甚少看到的。從園遊會、聖誕節愛德活動、盛大的運動會，到議題講座、募款活動和禁食體驗，也許我們現在還無法完全體會學校的精神，但有朝一日待我們更加成熟時，必能對聖心有一份更深的體悟及感念。

今日，我們將分道揚鑣，毫不畏懼的迎向令人興奮的大未來。選擇直升的同學，面對的是國際化的互動交流及聖心教育的傳承，師長們對妳們寄予厚望，同學們也對妳們有很多期待；而選擇帶著聖心的愛勇闖世界的同學，除了在未來人生當中面臨選擇的時候謹記師長的教誨外，有一天當我們終於成功了，開心之餘，盼望同學們能夠回頭看看曾經養育我們的母校，盼望同學們，能想起當時伴妳一同學習的朋友。這個世界上功成名就的人不勝枚舉，但懂得飲水思源回饋社會的人，才是真正的成功者。

樹大分枝是必然的事情，天下當然也沒有不散的筵席，重要的不

在相聚的長短，而是在我們有緣相聚的這段日子裡，這段人生的轉乘站中，學到的有多少，記得的又有多少。回想剛進聖心緊張又興奮的妳，到此時此刻坐在恩德堂領畢業證書的妳，蛻變的過程自己最明白，羽化的結果自己最清楚。三年當中的昇華，哪怕只是一點小改變，都足以證明三年其實並不短。

另外，四天後對於外考的同學們來說是個大日子，我們將領取一張三年份的學習成績單，一張通往未來的門票。不管結果如何，我們都要平心以對，對於已經過去的不再悔恨，對於已成定局的不再惋惜。夢想中的最高學府，三年後再實現也不遲。聰明的人不被過去所困，她只看向未來，對明日的自己有所希冀。

最後，在這臨別的時刻，不知道妳的心情是悲、是喜。無論如何，莫忘和我們共度國中生涯的師長與同學，更重要的是，帶著聖心送我們的人生禮物，繼續傳播給身旁的人，在世界的各個角落服務人群，讓聖心教育發揚光大！

聖心女中第五十屆畢業生，祝各位畢業快樂！

[<返回目錄頁>](#)

尋找『考試焦慮』的出口



輔導室 柴蘭芬老師

現在這個時刻，國高三同學也許正如火如荼的準備著基測或指考，不知道你們現在的心情如何呢？

每年到了考季，總是或多或少有些考生同學因為太過緊張而出現一些身心反應。其實，壓力小，不一定會有較好的表現，適度的壓力與焦慮，反而可以幫助我們在臨場表現時更激發效能，但是如果壓力或焦慮太過，則會干擾記憶過程、使注意力無法集中…影響了認知功能，也會因為身心無法負荷，伴隨出現一些不舒適的症狀，影響考試的結果。所以現在我們要帶著大家一同認識『考試焦慮』，並瞭解如何面對它～

考試焦慮的形成

在談考試焦慮前，讓我們先對『焦慮』這個情緒有所認識——焦慮是個體在面對不確定、且與自身利害相關的情境時所產生的正常情緒反應。而『考試』這件事剛好就符合『不確定』（不到最後，沒有人

能確認考試的結果)、『與自身利害相關』(考的好可以進好學校、獲得他人肯定，考不好可能要多花一年重考…)這樣的情境，因此會產生焦慮情緒是很正常的！只是如果這樣的焦慮太強太久，對個體考試的表現就可能有嚴重的影響，因此如果有這樣困擾的同學，就需要學習如何掌控過高的考試焦慮。

考試焦慮的症狀

生理方面：肌肉緊繃、腸胃問題、噁心或嘔吐感覺、頭痛或暈眩、

心跳加速、呼吸急促、口乾、頻尿、冒汗、失眠…。

情緒方面：過度恐懼、憂慮不安、擔心、沮喪、煩躁、容易發怒、

憂鬱、感到無助…。

認知方面：頭腦混亂或一片空白、注意力難集中、記憶力減退、

過度在意他人看法、和別人比較、負向自我語言、難

以組織自己的思緒…。

行為方面：坐立不安、踱步、飲食和作息時間改變-如：每天只

吃一餐、不停吃零食、白天睡覺、溫習至深夜…。

如果發覺自己對考試有比他人更高的焦慮反應時，不要覺得自己不正常，因為我們每個人對於考試的反應本來就不相同，學習接納會考試焦慮的自己，是戰勝考試焦慮的第一步，接下來，就讓我們好好

瞭解如何面對考試焦慮吧！

如何面對考試焦慮

一、適時運動可消除煩惱及控制緊張與焦慮的情緒。



慢跑、有氧舞蹈、打球、快走…有氧運動可以幫助大腦分泌腦內啡，轉換考前鬱悶、焦慮的心情，提升自我效能感，更有助增進讀書效率。所以當你唸書念到十分煩躁時，不妨花 30 分鐘的時間，去運動、舒展一下，相信一定會讓自己有不一樣的感受！

二、擬定一個讀書計畫。

讀書計畫對於因為缺乏準備而焦慮的同學可以提升其對時間管理的敏感度，而對於對考試有預期性焦慮的同學也可以因為有執行的方案而產生安心的功能。在開始擔心時，可以先問自己：我現在選擇的行為是否有助於減輕我的焦慮？如果是，就告訴自己：讀書進度是自己目前可以掌握的部分，如果我確定落實讀書計畫對減輕自己的考試焦慮有幫助，那麼我現在能做的就是下定決心切實的執行！

在擬定讀書計畫時，可以先設計時間較短的計畫，看看自己的執行情況，進而調整後續的讀書計畫，記得要保持彈性以及空白時間，讓自己可以排進未唸完的部分。

三、覺察負向自我對話，挑戰並改變它。

考試焦慮的產生往往與負向的自我對話有關，例如：『要是我考不好，一定會被瞧不起』…，這些負向的想法只會導致焦慮加深，因此當發現自己有這樣的負向自我對話時，記得要向這樣的想法進行挑戰，問問自己：我這樣的想法有哪些證據？可以詢問周遭的人自己的想法是否真實？看看有哪些證據支持，有哪些證據不支持？當我們學習著對這些負向自我對話進行辯證時，漸漸的就可以發現不同的觀點，改變自己的負向對話。

四、依照自己過去在考試時容易出現的狀況提前準備好，告訴自己『要 做什麼，不要做什麼』。



例如：熟悉考場環境及考試時間流程。考前 5-10 分鐘，先讓自己安靜下來。拿到考題，可先瀏覽題目，規劃答題順序，分配作答與檢查時間。即使一開始就遇到不會做的題目，就先略過它，去做其他的部分。在考試時發現自己過度緊張時，緩緩做幾個深呼吸，讓自己安定下來。把注意力集中在考試本身（現在我可以做些什麼），不是自己或別人身上（如：猜測自己或他人的考試結果…）。

除了以上可以幫助大家面對考試焦慮的方法外，輔導室也是可以協助同學處理考試焦慮的好地方，如果同學有需要別忘了主動來輔導室跟老師聊聊喔！

[<返回目錄頁>](#)