



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 102 年 4 月 3 日

編輯小組：鐘明媛 陳舜琪 林君琳 陳盈盈 洪翠妙

劉姮邑 陳鳳幼 鄭至婷 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~飛揚吧！無畏的面對未來！

用最簡單的人聲做最不簡單的音樂

VOX 玩聲樂團用天籟美聲征服聖心學子



3月8日由6位美聲大男孩組成的「VOX 玩聲樂團」用他們的天籟美聲征服了聖心學子。這6位大男孩，不用任何樂器，只需要用自己的聲音，就能

展現絕佳優美音樂。

VOX 玩聲樂團為聖心學子現場演唱多首中外名曲，有些是改編過的曲子，這些融入爵士或舞曲曲風的歌曲，均能透過他們無止盡的熱情將音樂的美好傳遞給台下的我們。在音樂裡玩聲音，在聲音裡玩音樂，用笑容滿溢、幽默風趣的主持串場及超酷的 A Capella 帶給同學們驚呼連連，安可聲不斷。謝謝這支臺灣第一支職業人聲樂團帶給聖心學子一個充滿音樂熱情的美好盛宴。

聖心女中舉辦八里區中小學英語動唱成果觀摩會



3月15日來自八里國中、大崁國小、米倉國小、長坑國小、八里國小、聖心小學及聖心女中共10個隊伍齊聚聖心女中，以流利的英語及豐富的肢體動作展現英語學習的成果。在熱鬧的氣氛中，每個參加

的學生都能快樂地展現才華，並且彼此學習、互相肯定，也為辛苦指導的老師們給予掌聲。最後，大家合唱 “It’s a small small world”，在歡樂歌聲中留下了美好的回憶，也體驗到了學習英語的樂趣與成就感。



復活內在好能力 懷抱大愛做小事



2013年我們的復活節暨生命教育活動，除了持續為實踐聖心教育目標而努力之外，也期盼能幫助學生瞭解自己內在有美好的能力，培養學生在生活中實踐愛德的能力。

課程的部份，以「I Love I Light I Share」之主題為核心，幫助學生了解與發現自己的內在能力，引導學生懷抱大愛的心情，學習在寧靜中獲得力量，發現學習樂趣，看見他人的優點，進而幫助自己和他人更新生命，讓生命亮起來。各年級行動主題課程分別是：高國三-復活寧靜的心靈力量；高一二-發現一個困難學科的學習樂趣；國一二-看見同學的好行為。



愛德行動的部份，包含：一、禁食3月29日的九小時體驗；二、捐款欣賞樂團表演；以上參與師生之午餐費用和捐款，都將捐助天主教明愛會以及天主教聖童善會慈善工作；三、8835 幫幫善牧，鼓勵師生多多利用善牧基金會愛心條碼—8835(幫幫善牧)，將發票捐給善牧基金會。

慶祝活動於4月1日舉辦，包含：由學務處指導自治會舉辦的「尋找復活蛋」，以及由輔導室主辦的「欣賞復活劇」。



我們期盼聖心師生經由這些課程與活動，活出更豐富且有意義的生命！

聖心女中歡慶 53 周年校慶運動會

在這乍暖還寒的季節，聖心女中歡慶 53 周年運動會熱鬧登場。運動會當天一大早還下著雨絲，原訂於恩德堂舉辦開幕典禮，幸好後來太陽公公露了臉，艷



陽高照，大家終於可以在大操場進行開幕及競賽了，同學、師長及家長們個個興奮不已！孫姆姆也在致詞中謝謝老天爺的配合，給了我們這麼好的天氣，為聖心女中運動會開啓了好兆頭。為準備此次運動會，同學皆卯足了全勁努力練習運動項目外，高一同學還準備了極有創意的啦啦隊表演。從平日早上的晨間課間活

動，日前舉辦的校園長跑比賽等，都幫助我們為運動會做好暖身。本校雖然沒有體育班，但同學們為了追求個人及團隊的最高榮譽，各自拼搏，發揮全力以赴的運動員精神，真是值得大家掌聲鼓勵，也為自己留下了一個難忘而美好的回憶。



聖心女中53週年校慶運動會



[< 返回目錄頁 >](#)

國際教育篇—高中部寒假短期留學暨文化交流

2013 年寒假，學校遴選出十四位優秀同學遠赴十四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) 加拿大蒙特婁聖心 高一愛 黃品雯

很榮幸能爭取到這個機會參加一年一度的寒假短期文化交流，與國外聖心學校的學生一同上學、體驗異國風情。在短短兩週內，我認識了蒙特婁這個以法語為主要語言的城市，也發現冬



天到處都是雪的街道，原來不是想像中的那麼有趣，因為當雪下得太多，走起路來可是難上加難；更糟的是，如果雪融化後的水還殘留在街道上，便會變得泥濘不堪，很不好受！

蒙特婁聖心的學生十分地熱情，時常跟我聊天；我從中發現他們對中國農曆新年了解不多，也不太知道過年時要吃什麼食物、以及每個食物代表的意義，在我一一向她們說明後，每個學生都顯露出新奇的表情。除此之外，在學習上，蒙特婁聖心的學生思想比較自由且不受拘束，她們總是習慣在上課時表達自己對老師所提出的問題的看法，並與同學討論。

接待家庭的生活也是很多彩多姿的，我的接待同學—Esme 是個很貼心、很照顧我的人，時常問我有沒有需要幫忙，在學校也將我介紹給她的每個同學，讓我能儘快適應學校的生活，也減少了對家的思



念。在假日時，Esme 會帶我到市區四處逛逛，參觀蒙特婁著名的旅遊景點，譬如自然生態博物館、植物園、科學博物館等等，豐富了假日的生

活，也增加了知識。另外還觀賞了加拿大人皆熱愛的運動比賽

--Hockey game，對我來說是個全新的體驗！

參加文化交流是件值得興奮的事，但同時壓力也不小，交流學生必須背負著「臺灣聖心」及「臺灣」的名譽，遠渡重洋，深入體驗他們的文化，同時也發揚我們的在地文化，讓彼此都達到「文化交流」的效果及雙贏的局面。最後感謝校長、主任以及所有指導我們的老師，當然還有從頭到尾都支持我的爸媽，感謝大家的鼓勵與教導。

（二）美國格林威治聖心 高一忠 黃可仁

很開心完成了這輩子第一次一個人的長途旅行以及在不同語言、不同風俗習慣的短期留學課程，在這趟體驗中，我深深感受到美國高中的教育跟臺灣的教育方式雖然差異很大，但是卻有一個共同點，那就是十分看重課業學習，也有很多功課要做。

雖然剛到美國時有一點想念家人和朋友，但經過一天適應後後就能融入美國的生活了！令我印象深刻的是第一天到學校上學的情景：我帶著既興奮又緊張的心情踏入校園，在第一個寄宿家庭姊妹 Molly 的介紹下，我很快就能和當地的同學打成一片。

到美國一個禮拜後，要面對最大的問題是要換第二個寄宿家庭。要重新認識新的家庭，新的生活，以及面對新的同學，讓我感到有一點不安，因為這是自己從沒遇過的事情。但是在第一個寄宿家庭的媽媽和姊妹的鼓勵之下，加上自己的主動，在到達新的寄宿家庭後，我很快就與家庭裡面的弟弟一起看電視並和寄宿家庭的姊妹聊天，與他們家人打成一片！



在我到格林威治聖心的第二個禮拜我開始感受到自己的改變，我不再老是被動地透過寄宿家庭姊妹介紹每一位同學或是等新同學來找我，更進一步地，我鼓起了勇氣主動找一些同學聊天。雖然一開始很吃力，但很快能和他們聊起來了！甚至也會主動拿起相機與她們合照。雖然在十五天的學校生活裡只上了十二堂課，（一天是慶祝美國總統歐巴馬先的就職典禮而放假，另外兩天則是因為暴風雪而停課）但是我在這兒有很美好的學校生活和家庭生活。雖然很遺憾的最後一天上課日因為遇到暴風雪而停課，使我來不及和校長、老師們、同學

們說再見，但是返回臺灣後一直到現在，我們一直都有聯絡。我非常捨不得美國的老師、同學和寄宿家庭的家人，爸媽鼓勵我多跟他們聯絡，甚至於爸媽也主動和兩位寄宿家庭的媽咪保持聯絡，兩位寄宿家庭的媽咪也來信：「The door is open for you.」我很感謝學校幫我安排這麼好的寄宿家庭，這麼好的學校和同學，更感謝我的爸爸和媽媽在我遇到困難時不斷打電話鼓勵我，我才會有這次充實又快樂的學習經驗。



在美國最後一天要回臺灣時又遇到了另一個挑戰，那就是要搭的飛機因為引擎故障而被迫取消班機。那時的我不知道怎麼辦，這時媽咪打電話來鼓勵我，並且告訴我不要緊張，看看其他人怎麼做，並且鼓勵我多開口請教週遭的叔叔和阿姨，媽媽還說；不要害怕，我們都會陪妳，遇到事情要面對，要想辦法解決，害怕對事情沒有幫助。

我很感謝爸媽給我這個機會去參加這次的文化交流，並且在適當的時間給我幫助。雖然面臨有兩個寄宿家庭的挑戰以及回國時的難關，我都學習堅強面對。另外，我也要感謝文化交流的指導老師— 加佩老師，她總是盡全力的協助我，使我這次有美好的交流活動。希望

明年能再次參與能增廣見聞又能豐富人生經驗的文化交流活動。

(三) 美國波士頓聖心 高二忠 張雁甯

在這三個禮拜的文化交流中，我重新認識了美國。其實他們並不像我們想像中的一樣上課輕鬆自在，他們的課業壓力其實非常大，不僅有考試，每天都還要做很多的報告，可能從電影中我們很羨慕他們可以帶筆電上學，但是



他們在學校絕對不會用比電來看網路拍賣或 facebook，他們知道什麼時候該做什麼事，在學校，電腦對他們來說就是查詢資料用的。

因為他們採用的是跑班制，加上每個年級的學生不像臺灣這麼多，所以幾乎大家都會認識，這也是他們感情非常好的原因。每堂課



的學習其實都和臺灣不太一樣，課堂上的內容對我來說，有些是非常難的，像是歷史課，把歷史轉換成英文，對我來說真的很困難，並沒有那麼容易聽懂，不過我還是很認真的去學習，當然他們的中文課對我來說就輕鬆多了。學校同學上課踴躍發言，是在臺灣聖心很難見到的，因為他們的主動發言，也增添不少上課的歡樂氣氛，能和波士頓聖心的同學相處三個禮拜，真的很開心，當然也是收穫滿

滿，交到了許多新朋友，體驗了有別於臺灣聖心的其他活動與傳統，這次的文化交流真是讓我增廣見聞。

我很感謝寄宿家庭對我的照顧，他們很細心的規畫行程帶我去觀光，看冰上曲棍球的比賽，我深刻的體會到波士頓這個城市的風光與熱情，其實三個禮拜的時間，真的過得非常快，要離開前真的很想繼續待在那裡，希望還有機會可以去波士頓，去參觀與體驗更多這次還沒學到以及欣賞的事物。

（四）美國芝加哥聖心 高一愛 莊鈞文

第一次參加文化交流，一邊要準備文化交流的課程作業，同時又碰到期末考，很多時候都覺得時間不夠，尤其許多的正課都請了公假，課程進度還要自己另找時間補齊，心頭十分地混亂。但我常常提醒自己要保持著積極奮發的心情堅持下去。

第一次的出國，戰戰兢兢，暫時揮別臺灣前往美國芝加哥，一開始與寄宿家庭的語言障礙挺嚴重，因為他們不僅講得快，還有口音，於是我提起勇氣和接待學生面對面長談，和她聊了許多話，才使原本尷尬的氣氛逐漸煙消雲散，她很開心我願意和她溝通我的困境。接待媽媽非常的活潑，而且愛好分明。家中有隻小貓很可愛，我花了許多時間和牠培養感情，果然在一週後牠願意和我接觸了。我也見到了接

待家庭的家人們，有許多可愛的小朋友，他們都很有活力，對我這外國人也充滿著好奇心。

在學校生活方面，我認識了不少朋友，其中有幾個也變成了較熟的朋友，非常的照顧我，有些雖然不認識，但是都會和我打招呼。我們每天一早起床，吃完早飯後才慢慢出門，不像在臺灣一早就要到校，他們學校



是只有三年歷史的新學校，學生只有將近兩百人，但每個人都具備特殊專才。學校開設了話劇課，讓學生在課堂中體驗不同的角色。美國學校大多都是跑班制度，中間沒有下課，中午也沒有午休，但是有導師時間。中餐時就像我們一樣是全校一起吃，學生自己買合作社的午餐，或帶便當。課堂中老師們採取問答方式，和同學們有著很多的互動。老師和學生的關係就像朋友一樣，互相的尊重，互相的關心，相處起來非常的愉快、自然，讓我覺得非常不可思議。經過這三週和他們的相處，我對美國的印象稍稍改變了，原本以為他們的上學都很自



由愉快，但其實課業壓力很大，每天幾乎都有許多報告要做，而且他們很著重課前預習，與同學相處時也完全沒有種族歧視的事情發生。

在那裡獨自一人，學習到了許多，時常會想為寄宿家庭出點力，像是洗碗之類的事來報答他們。我還和他們分享湯圓、紅豆湯……等家鄉點心。雖然做點心花了不少時間，但看到他們開心的表情讓我感到辛苦是值得的。也因為這樣的經驗，我更能體會媽媽做晚餐的辛苦。在美國生活的日子裡，我反省了許多事情，了解自己能做的事很多，以前常常依賴別人，現在必須更獨立，因為我已不是小學生，而是高中生，許多事情已不是能再用「我是小孩」當藉口了，此次的旅程不管是在視野或精神方面都增長許多，堪稱滿載而歸。

(五) 美國西雅圖聖心 高一愛 葉千瑜

今年獲選參加參加西雅圖的聖心的文化交流課程。我在當地的聖心學校除了上課外，還參與很多活動，譬如玩雪活動、一年一度的冬季舞會以及最後的 JSA(一種高中生模仿國會辯論模式的活動)

美國學校上課情形，並不像臺灣的填鴨式教學，很多知識都是她們自己去發掘，有不懂的問題一定舉手問老師，記筆記也很認真。我們以為她們的課業很輕鬆，但並非如此，她們的課業很繁重，常要做報告或是繳交筆記。從他們身上，我學到了學習是要主動去尋求知識，而不能完全依靠老師，因為自己學到的才會最熟悉。當地學校雖然很早就放學，但課餘時間時她們懂得自己安排時間去參與很多學習，像是跳舞、開車、打球，以及各種社團活動。我也學到要懂得安

排自己的時間，去體驗不同的事物。

我參與的活動很多，剛開始的第一個活動是玩雪的活動，我發現她們很團結，會互相幫



助，也會互相分享，當共同完成一道雪牆，大家都



很有成就感，這讓我學到團結力量大。第二個活動是冬季舞會，這是我第一次參加舞會，大家都

努力裝扮自己，也彼此稱讚。剛開始我有點害羞，但經過接待同學的幫助，我慢慢融入她們，和大家跳得很開心，這讓我學到了要多去嘗試不同的經驗和主動融入。第三個是臺灣日，我在當地聖心做了三百五十個獅子頭，也幫忙廚師們做了其他的菜，他們教我一些蔬果的切法，我除了學到很多煮飯的方法之外，我體會到了餐廳廚師們工作的辛苦，一天要在短時間內準備幾百人的午餐。最後是JSA，當來自各所高中的代表進行辯論時，他們就像政治人物一樣講得很有道理，即使台下有人在議論但還是把自己的內容講完，各個議題到最後大家也會投票決定是否通過。這讓我學到在台上講話要大方一點，即使台下有人講話，也不要在意她們的眼光。

這次的交流帶給我很多豐富的經驗，我發現在美國學習及生活，是很不容易的事，她們競爭激烈，很多事都靠自己，一旦鬆懈了可能就

考上不理想的大學，我希望透過了這次的交流讓我的生活有所改變些，學習方式改變及想法多元化……等，讓我的視野更加地開闊。

（六）蘇格蘭愛丁堡聖心 高一愛 陳郁芳

打從國中時，我就盼望能夠參加文化交流。報名前，內心還一直掙扎了好久，擔心自己的英文口說能力不夠好，到人生地不熟的地方要如何生活三個星期？要怎麼交到朋友？最後還是下



定決心給自己一個機會，也感謝父母和同學的鼓勵，讓我能在最後勇敢地交出報名表，我才能在蘇格蘭體驗這麼充實的三星期。

期末考完的晚上就準備前往機場，這趟旅行有學姐的陪伴，一開始也不覺得緊張，直到我們的班機到達轉機的阿姆斯特丹機場，內心才開始緊張了起來。在阿姆斯特丹機場，我們要找下一個班機的登機門，我們找了快十五分鐘，但遲遲沒有在螢幕上看到我們的班機。加上附近也看不到服務台，內心更是忐忑不安，所幸最後有找到服務人員，最後也順利的抵達愛丁堡機場！

剛開始的一個星期，因為有點想家，有些老師上課的英式口音聽不太懂，上課抄筆記因為字體關係有點吃力，日子感覺過得特別漫長。雖然不像臺灣的文化交流營，會有一堆人熱情地圍在你身邊，不過他們對我們也非常的親切、友善，日子久了也變成朋友了！有一次

住宿生活動去滑冰，在臺灣我連直排輪都沒滑過了，更何況是滑冰呢？所以學了好幾圈還是學不會，還差點把同學拉著一起摔倒，不過



他還是很有耐心的，帶著我繼續練習，讓我非常感動！

上課方式是和臺灣很不同的跑班式，雖然有點累，不過也因此認識了更多

人！我覺得臺灣學生應該學習他們主動學習、勇於表達自己意見的能力。他們上課會很認真地和老師討論，怕自己會有那些盲點，也會詢問老師這觀念是否正確。上課雖然看起來效率不是太高，可是學生是真的能吸收那些知識，而不會像臺灣的學生容易囫圇吞棗，為考試而讀書。

他們住宿生是兩個星期回家一次，所以第一個星期就是他們所謂的 MINI WEEKED，又加上碰到暴風雪，所以提早放學去同學家裡。家人對我也非常親切，把我當成她的女兒一樣招待，他們還特地做了蘇格蘭有名的 Black budding，還做了很道地的英式早餐。我們還一起做蛋糕、看電影、逛街、參觀，度過一個非常棒的週末！

在離開的前一天，我們剛洗完澡，就有人衝進來說有臨時的宿舍集會，跑進去交誼廳，大家突然衝出來喊" SURPRISE!!!" 原來他們偷

偷幫我們舉行了一個歡送派對，眼淚都感動到掉下來了。他們的派對真的非常瘋狂，吃餅乾、跳舞、拍照，我們都玩得非常愉快，也讓我們更捨不得離開他們。

三星期過得很快，這次旅行收穫真的很多，也交到不少朋友，特別是那裏還有來自西班牙、德國、中國、香港……甚至臺灣屏東的學生！透過這次旅行，我變得更勇敢更獨立，面對問題也不再那麼害怕，也比以前更敢講英文了。如果有機會，希望能再參加文化交流。

（七）英國倫敦聖心 高二忠 林慈慧

這次我前往交流的地區是英國倫敦，其實我在去年高一也有報名，但當時面試太緊張而不幸落榜，當時真的好傷心和難過，今年在面試前我很認真的準備和練習面試，終於如願以償。為了參加這次交流，我們上了許多課程，這些課程讓我更了解臺灣，幫助我能有自信的介紹我們國家，也能更深入了解自身的文化和民族意識。



我在倫敦聖心上了三週的課程，倫敦聖心的校園不大，但設施都還算齊全，其中我覺得最特別的是體育課，課程內容是很自由的，而且種類繁多，一點都不枯燥乏味，我上了桌球、跳舞機、瑜珈、足球、肌耐力訓練和跳彈簧床。倫敦聖心還有戲劇表演課，剛好遇到她們要

演出，每個人在彩排時都好認真，完全投入角色中，不會表現出生澀和害羞。音樂課時，她們很熱情的教我打鼓和彈電吉他，還合唱了幾首歌，讓我感覺到音樂課也能很有趣。歷史課時，老師請我介紹臺灣的歷史，也算當了個外交小尖兵！我發現倫敦學生有個很棒的特質，她們對自己的國家和文化都很有自信，老師在上課時，只要問問題，學生都會舉手回答，當老師給一個題目時，大家就會很認真的互相討論，她們的學習非常主動，是臺灣學生值得學習的地方。



我在倫敦的寄宿家庭，是一個熱情活潑的家庭，她們是西班牙人，因此我很幸運的吃到道地的海鮮飯和奇特的煙燻豬腿。在這三週我去了許多著名景點，也宣揚了中華文化，在除夕夜當天，我送給他們紅包，裡面放了一元，代表著一元復始。我也為倫敦的同學們取中文名字，逛逛中國城並教他們如何使用筷子。我在寄宿家庭中能感受到西方和東方有許多差異，西方家庭生活比較悠閒自在，在假日會烤餅乾或蛋糕，在晚上時，全家會聚在一起享用晚餐並聊聊當天發生的事，家庭成員互動都很緊密，在這次交流中，我體驗了家庭的生活，發現也許價值觀和生活習慣都不一樣，但只能以開放和包容的心，就什麼都不是問題了。

這次的文化交流，讓我更多一點的了解這個世界，不但培養我的國際觀，也更增廣見聞，原本讓我擔心的語言根本不是問題，即使不了解對方在說什麼，只要一個微笑，就都解決了，重要的是，以開闊的心胸，互相尊重、學習、認識和包容不同的文化，才是真正文化交流！

(八) 奧地利聖心 高一愛 楊淇

在這次文化交流的過程當中，體認到了不同國家的民族性，學到了很多東西，有了一些特別的經驗，也充分運用了自己現有的知識來進行交流。

剛到奧地利的機場時，非常緊張，雖然已經有一次交換學生的經驗，但是還是會擔心接待家庭的人不好相處。不過還好，他們都很友善，也很直接，這一點我覺得跟亞洲人很不一



樣，亞洲人可能會跟你說好，心裡卻有千萬個不願意，但是他們不會，可以就是可以，不行就是不行，完全不會因為客氣而說好。在家庭裡也不會感覺到很拘束，可能是他們營造出來的氣氛吧！

學校是整趟交流中比較辛苦的地方，因為我所去的班級是E班，程度比較高一點、學校比較重視的班級，所以當然之前有很多交換學生都待過這個班，而好像也因為這樣，他們已經對交換學生習以為常

了，也不會對我很有興趣，不過好險我已經有心理準備，所以沒有受到任何打擊，反而主動的找他們攀談，這個舉動非常的不像我，但是出國了就是要有一些不一樣的體驗。跟他們變熟之後也發現他們人其實都很好，只是不會主動來找你，所以「積極」，也是我這次學到很重要的一樣東西。

後來到維也納之後才得知我的第二個寄宿家庭是中國人，剛開始有點不知所措，不過後來一切還算順利，他們一家人都還不錯，很熱心，雖然有時候還是會說臺灣屬於



中國，但是寄人籬下還是不要多話比較好。在另一所 Graz 聖心的時候，一開始大家也不太理我，但隨著時間過去也開始有些朋友，也發現他們其實都很熱情，只是不那麼主動，有個女孩在我離開時還給我了封信，雖然只是小小一張卡片，也讓我很感動。

古云：「讀萬卷書不如行萬里路。」許多見聞真的是課本裡學不到的，這次的文化交流課程對我來說真的是很寶貴的經驗。

(九) 奧地利聖心 高一愛 林維真

這次寒假的文化交流，我去的是奧地利的維也納和 Bregenz。在

經過到美國當交換學生一年的洗禮以後，我對美國人印象不怎麼好，他們雖然對人非常的和善，但是我所接觸到的人，他們總是把自己的利益擺在第一優先，而且他們總是認為自己是最好的，也因為這樣，



我以為，全世界的白人都是一樣的，這讓我在出發前就做好了這樣的心理準備。到維也納的第一天，我就發現我的想法是錯的了，不管

我們做甚麼，接待家庭的妹妹，總是會讓我先選擇，然後她再選剩下的，本來以為，只有她是這樣的，但是到了學校後，發現他們和美國人可以說是完全不一樣的，大家都會禮讓，也很有誠懇。

因為他們很早放學的關係，中午後，我們就會去維也納市區吃飯加觀光，剛開始，我會和接待家庭的妹妹互相介紹自己國家的歷史，我們也因此發現，臺灣和奧地利其實有很多很多的共同點呢！第一個共同點，我們都是小國，都同時受另一個大國的欺壓(德國覺得奧地利根本不該是一個國家)；其次，我們都和那個欺壓我們的國家是同一個民族的，並且講一樣的語言；第三，在臺，我們會開中國的玩笑，就像奧地利人也喜歡開德國人的玩笑。也因為這樣他們對臺灣其實都很了解，也很同情我們的處境。就這樣，在奧地利介紹臺灣變得非常的簡單有趣，因為大部分的人都和我們一樣感同身受，也很快就了解

了我們和中國的關係。

我真的很喜歡奧地利的文化，因為他們有文化，所以可以吃到非常有名的食物，參觀古老的建築，路邊的房子也總是古色古香的。最重要的是，他們不會認為自己是最好的，不會瞧不起從亞洲來的我們，所以我們總是喜歡一起討論自己國家的優點和缺點，然後可以交流我們認為



應該改善的地方。他們在學校上的課程，也和我們很相近，我們有的課，他們也有，這也讓我們除了聊歷史外，也聊到許多地理或國際的事情，像是對美國、英國、法國那些曾是或是世界第一的國家的共通點，這些聊天內容是我在美國時不可能發生的，因為美國人沒有興趣，也不想了解和他們國家沒有關係的事情。

在這次的文化交流，我真的學到了很多，我深深的覺得，在我們要出國前，真的要努力地去了解自己的國家，因為只是一味的崇洋媚外，只會讓人家瞧不起我們，也會丟了自己的臉，況且要是對自己的國家不夠有自信，又能怎麼介紹呢？另外一點就是，英文再好，也不一定是萬能的，我認為最重要的就是對人的態度，須以寬容開放的心態來與不同文化的人相處，才能有豐富的學習與體驗。

(十) 澳洲布里斯本聖心 高一愛 楊子萱

從知道有這項活動的開始，在學業上我就以要完成這項目標努力，於是我很順利達到目標！從準備到出發以及在當地生活，真的覺得一切太不可思議了，這是一趟一個人的旅程，第一次自己搭飛機，第一次自己轉機，第一次自己在國外生活，第一次從頭到尾打



理自己所有的一切一切，這對我來說不僅僅是一項大挑戰，也是使我獨立成長的好機會，所以當我知道自己正式入取交換學生，並確定我所要去的國家時，我發現這不是夢，而是我即將展開一趟只屬於我的一趟旅程。

雖然行前準備的過程很累、很辛苦，每天不斷請公假，上了許多多元文化的課程，最高紀錄是一天請三節公假，但在之後回想起來真的很值得。回想那段時間，老師不斷叮嚀注意事項，不斷告訴我們國際觀與國際禮儀，就是為了讓我們出去當個高層次的外交小尖兵。到了出發當天，抱著既期待又怕受傷心情搭上飛機，當飛機飛離地面，我心裡就想：「我一定可以！澳洲我要征服你了！」，我就是抱著這樣的心情，坐了10個小時的飛機，直到降落在布里斯本的機場。下了飛機，雖然外面下著雨，但寄宿家庭的熱情和擁抱，讓我總覺得好開

心好溫暖，也很快地喜歡上當地的環境與生活的步調，

幾天後重頭戲也就是我來澳洲的目的——到布里斯本聖心與他們的學生交流。由於寄宿家庭離學校很遠，因此接下來的日子我都是住在宿舍，在宿舍我覺得我學到更多，自己鋪床、自己起床、自己摺衣服，每件生活大大小小的事，我現在都可以自己處理了。我需要不斷與第一次見面的人打招呼、溝通，現在都覺得我更能在別人面前展現自我了。經過這說長不長說短不短的交流期間，我真的成長許多，我學到了我在臺灣學不到的事情，我覺得我是個很幸運的女孩 在學校裡有老師協助我完成夢想，在家裡有永遠支持我的爸媽，我很珍惜這段回憶，我會永遠擺在心中，永不抹滅。



國際教育篇—國中部寒假英國遊學交流活動

2013年寒假，學校遴選出五位優秀同學與光仁中學同學一起遠赴英國公立中學學習，參與英國學伴課程，寄宿傳統英國家庭，規劃週末旅遊等活動，藉以增進英語文能力，並接受不同文化的刺激，拓展了國際視野。讓我們一起來分享同學們的收穫！

（一）國三孝 孫怡冬

當我一踏進大雪紛飛的雪地時，寒風立即呼呼的竄進了我的大衣裡，這是我第一次感受到攝氏零下的溫度，出乎意料的是……這風竟是如此的舒服、如此的涼爽，而眼前大雪紛飛的情景是如此的詩情畫意，頓時，我陶醉在眼前這幅「畫」中，不敢相信自己也能在這個夢幻的國度，上演屬於自己的戲碼。

我這次參與文化交流的地點是位在英格蘭的小村落—Whitstable，這是一個充滿人情味的小村莊，當我們第一天抵達寄宿家庭時，他們便很熱情的歡迎我們，即使已經吃過早點了，仍然貼心的準備小點心招待我們，盡力的讓我們感到賓至如歸。我的寄宿家庭是一對老夫婦，他們待人體貼、和善，雖然他們不是英國人，而造成口音上溝通的困難，但只要我能勇敢、盡力的表達，溝通便不是個難題。

在這趟旅程中，最令我難忘的回憶，莫過於與英國學伴相處的日子。依稀記得，當時剛踏進校園的我，是多麼的緊張、害羞，那時的我，不太敢開口說英文，深怕自己會講錯單字、講錯文法，但熱情、

開放的英國學生，就是有一種讓你無法抗拒的魅力，是什麼神奇的魅力呢？他們的對談有趣、幽默，令你也不禁想主動加入這個話題，且無論是學生與老師之間的互動，或是學生與學生之間的互動，皆十分的自然、親密，不必有太多的顧忌，也不必互相猜忌，因此原本猶如冰山的我，漸漸的、漸漸的被他們融化了，我開始融入他們的文化、生活、課程等，甚至是敞開自己的心胸，勇敢的上臺報告，而我也慢慢的了解到，在英國這個開放的國度裡，如果一味的保持沉默，上課時和老師與同學之間沒有任何互動，那麼你將成為這裡的「超級獨特的藝術品」，因此唯有先放下自己身後那沉重的包袱，才能擁有獨一無二且難忘的體驗。

經過這次的文化交流後，我體會到，當初擔心的單字量、文法、溝通等問題，其實根本不算是問題，因為只要有足夠的勇氣，勇敢的去嘗試、表達，便能克服這些難關，而真正的問題是那過度包裝的心靈與思想，我們的心靈與思想負擔著過度沉重的包袱，與其一直保持沉默，不如勇敢的試著發表自己的意見，即使用錯了單字、用錯了文法，只要保持著自信與勇氣，及一顆積極學習的心，根本不會有人嘲笑你，更不用覺得丟臉，因為這反而是個進步的大好機會。而最重要的是「勇氣」，只要時時刻刻都帶著它，便能一步一步的接近夢想、抓住夢想，上演自己一齣又一齣的戲。

(二) 國二忠 邱姿穎

去了一趟英國讓我受益良多。雖然去之前對英國的風俗習慣感到畏懼，但實際造訪後才發現英國並不如我想像中可怕。食物，除了每天的馬鈴薯，倒也沒有大家口中的難以下嚥。氣候，雖要適應，但其實只要多注意保暖就不成問題。

英國的學生和我們十分不同，有自信且不怕別人的異樣眼光、上課活潑大方。雖然上課有些吵雜，但朝會卻十分寧靜，全場不見有人竊竊私語或打瞌睡，是值得我們學習的地方。

最後五天，我們拜訪了義大利許多景點，參觀許多世界文化遺產。我這第一次的遊學，不僅讓我學習英文、開闊視野，更讓我結交朋友、留下美好回憶。

(三) 國二孝 林宜嫻

從得知英國之旅錄取後，就期待著那一天的到來，每天心情非常浮動，想到要離開台灣到天寒地凍的英國及義大利二十天就莫名的興奮。

那個下午我著裝完畢，戴上墨鏡，穿上靴子，拖著媽媽幫我準備好的行李，心裡超級興奮。媽媽在車上一路念念叨叨的，交代我好多事情，可是我一點都沒聽進去，心早就飛到英國去了。終於到了桃園

機場，我們一行人辦好手續領好登機證，和爸媽道別後，終於正式開始我期盼已久的英國之旅了。

到了英國的倫敦後我們搭了當地安排的巴士到了靠海邊的 WITSTABLE 城市，我的寄宿家庭媽媽是 MRS. LAUREN，到了他們家放好行李後，他們就帶著我們外出滑雪。這是我第一次看到雪，帶著毛帽、穿著雪衣、戴著手套，開始我的第一次滑雪。當然狀況可想而知，摔得四腳朝天，不過很好玩。

他們家比我想像中還美、還大，更興奮的是他們還養了一隻黃金獵犬叫 HARVEY，我們每天去學校上課回來第一件事就是和他玩，及帶他出去溜溜順便熟悉附近環境。

MRS. LAUREN 廚藝一流，每餐都讓我們感受到他的愛心及用心，例如：裡面包著肉醬的英國傳統派 SHEPHERD PIE、煙燻鮭魚，及她自己親自烘焙的巧克力蛋糕，都讓我念念不忘。

英國學校的課程很多元，一開始到學校好緊張，後來才漸漸習慣他們上課的方式。我在學校認識的第一個外國同學是一個金髮美女 SHANIA，她是我的學伴，是負責在學校幫助我的同學。其實他們每個人都很友善，每節下課他們都會過來主動和我們聊天，一直到現在還會和他們在臉書上互通訊息。

英國的兩個星期過得好快，我和室友安宜都好不捨接待家庭的爸

媽，離開前的那個晚上，他們帶著我們和他的家人們一起到外面的 PUB 吃飯，我們真的不想離開他們及英國的同學。離開英國的前一天晚上幾乎無法入眠，心裡一直回想這兩個星期和大家相處的點點滴滴。凌晨搭巴士到了機場準備去義大利威尼斯，雖然義大利威尼斯好美、好浪漫，面具節也讓我印象深刻，但是對義大利的感覺卻一直覺得沒有英國好，可能是義大利東西太貴或許是太想英國的朋友及接待家庭的關係吧！結束了義大利之旅，終於要搭機回台灣了。經過長途飛行回到台灣，看到爸媽就站在機場迎賓大廳真的好開心。帶著滿滿的祝福終於回到了台灣，回到了我的家！

（四）國二孝 王函敏

這是我第一次到西方國家，英國的學制和台灣很不一樣，學生們多半有自信且主動，但上課反而會有點嘈雜，老師和學生之間比較像朋友，卻少了點尊重。而最令我印象深刻的是假日的倫敦之旅，第一次欣賞歌劇〈媽媽咪呀



〉震撼力十足，也讓我學到原來聽歌劇並不像我們想像中那樣拘謹。

最後一周的義大利之行很有幸能參與到威尼斯的面具嘉年華，威尼斯是名副其實美麗的水都。這趟旅程使我大開眼界，體認到從前的我見識是多麼的狹隘，任何人如果有這樣的機會，一定要好好把握。

(五) 國二愛 王安怡

1月19日晚上6點，桃園國際機場，為期20天的英國遊學及義大利之旅終於要開始了，帶著興奮及忐忑不安的心出發，經過10幾小時的飛行終於抵達了目的地—英國；一下飛機一片白雪皚皚的大地正迎向著我們，好美啊！讓我有一股想要撲向它的衝動。接下來就是與HOMESTAY的家庭見面了，出發前總是擔心語言不通及是否適應當地的飲食生活習慣，都在見到了和藹可親的接待家庭的爸媽後，這些疑慮一掃而空。

上課第一天我懷著既緊張又興奮的心情坐著車抵達學校，開始了在The Community College Whitstable的學校生活。英國的上課時間是從早上8:30到下午3:00，這是我第一次來到異鄉的學校上課，四周充斥著金髮碧眼的學生，每一位走進來的學生都用異樣的眼光看著我們，一位同學熱情的走向了我，那正是我的學伴。她親切的一一向我介紹著各科教室的位置及方向，等她介紹完後，我還是沒能完全記得，因為校園實在太大了，不過卻讓我緊張的情緒緩和了許多。

在這裡上課除了考驗著自己的語文能力外，每一堂課都在跑班，一起上課的同學每節課幾乎不太一樣，還好有學伴陪在我身邊，才不至於跑錯班。在英國沒有回家功課，老師是從同學上課時的參與度來打成績的，所以上課時大家都踴躍的發表自己的意見，報告也都是在

學校完成。令我印象最深刻的一堂課是生物實驗課，一整顆的「豬心」躺在實驗桌上交由同學們親自操刀切割以觀察其內部構造，這和台灣的上課情形差異很大。英國同學很好相處，也很樂意和我們聊天，所以我認識許多好朋友，我們彼此也交換了 Facebook 的聯絡帳號。

旅行團的老師規定下課後晚上 6 點之前必須回到接待家庭，我和宜嫻很幸運的不必花時間等公車，每天都由接待家庭的媽媽開車將我倆載回。記得第一天見面時是下著大雪的週日，所以接待家庭就安排了滑雪場之旅，從沒親眼見過滑雪的我大開了眼界。我寄宿的家不大卻有著濃濃的溫暖，我和宜嫻各自擁有一張睡床，成員除了接待家庭的爸媽外，還有一位 14 歲的哥哥，不過他是位宅男，每天只關在房內玩電腦，除了上學吃飯才會走出房門，所以幾乎很少和我們互動，其餘成年的大哥、大姐們都已離家各自獨立，我想這也和台灣的家庭觀有著很大的不同。接待家庭的媽媽每天幫我們煮著好吃的早、晚餐，飯後會安排節目和我們互動，例如：打保齡球、到公園玩、看影集、和我們玩益智遊戲、到 PUB 吃飯……等。他們也會陪我們聊天，這時就是我們練習英文的時間了，剛開始縱使聽懂了他們的意思卻不知該如何回答覺得有點吃力，後來慢慢習慣了，也就能以簡短的方式和他們對答。另外家裡還有一位成員那就是一隻「黃金獵犬」，牠非常溫馴，所以飯後我和宜嫻也會帶牠出去溜溜，這時便要完成一項艱難

的任務，那就是要將牠製造的黃金給撿拾起來，雖然是百般的不願意，但為了環境的整潔，只好克制住噁心去完成它。

在英國除了上課，週休時我們也去參觀了大英博物館、白金漢宮、西敏寺、大鵬鐘、特拉法加廣場、及科芬園等著名景點。其中最令我印象深刻的是大英博物館、白金漢宮以及科芬園了。大英博物館可說是世界上最古老的博物館，館藏多達 650 萬件，可惜因時間的限制僅能以走馬看花方式逛完博物館。白金漢宮為英國女皇的皇宮，現已開放民眾參觀，其中騎馬的禁衛軍交接典禮最令我感到新奇。而科芬園是倫敦最具規模的跳蚤市場，也是觀光客的購物天堂，我們在這裡買了些許紀念品及好吃的冰淇淋。另外也去看了音樂劇「媽媽咪呀」的表演，只能說因為語言不通，所以並不覺得好看。

二個星期的英國遊學之旅飛快的結束，向接待家庭的爸媽及學校同學們不捨的道別後轉往義大利的四日遊。旅遊團在行前說明會上曾告誡我們，由於義大利竊盜頻繁，要小心自身貴重物品，並避免單獨行動，所以對前往義大利旅遊其實是害怕的。結果一到達義大利就發生了團員中有人被黑人強迫購物而嚇哭了的事，那時的我也嚇得只想趕快飛回台灣，直到現在走在路上遇見了黑人，還會莫名的感到害怕，最後則是由旅行社自掏腰包付款，才結束了這場鬧劇。

威尼斯有獨特的交通工具長形燕尾船叫做 GONDOLA，一船可坐六

人，穿梭在拱橋、古厝巷弄之間好不浪漫。這次的義大利之行因適逢威尼斯面具節，所以有機會體驗熱鬧的嘉年華會，許多當地人身穿華服面戴精心製作的面具各各創意不同令人嘆為觀止，我們忙著與他們一一拍照並請人在自己臉上畫上圖騰。

這次的遊學我學會了如何跟英國人溝通相處，也略知了英國的文化以及體驗了英國、義大利的美，這些寶貴的經驗會一直保存在我的心裡，不管多久它都會是我最快樂最珍貴的回憶。英國，我一定還會再來。

[<返回目錄頁>](#)

輔導室專欄



飛揚吧！無畏的面對未來！

撰文者：鄭至婷老師

妳是否發現這陣子校園裡面格外忙碌，高三的繁星推薦、個人申請，國三的免試升學選填志願還有接下來的基測，輔導室裡總是擠滿了問問題的同学，這些關心自己未來的同學都很棒，懂得尋求老師的建議與協助，不過會提問當然很不錯，但有一些問題真的難以回答，

如「哪一間學校比較好？」、「我填這間學校好不好？」、「有沒有哪間學校我一定會上？」你是問了這種問題的學生嗎？你認為老師給你的答案能讓你滿意並安心嗎？

如果我們詢問國小或幼稚園的孩子：「未來你想要做什麼？」，我們通常會迅速聽到各種答案

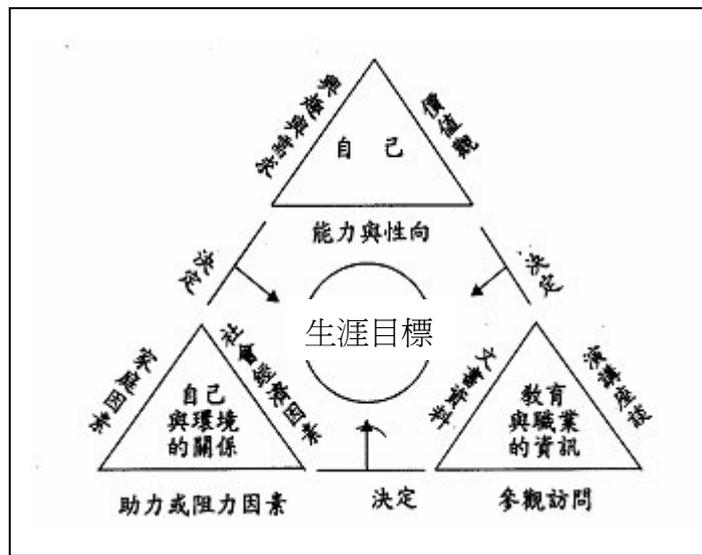
如科學家、醫師、老師，甚至是總統，聽到這些斬釘截鐵又充滿熱情的回答，你可能會覺得莞爾，而有些孩子的確能逐



步累積自己，並朝自己的方向前進，但還有一些卻隨著年齡改變答案許多次，若這群孩子到了國中高中，我們能協助的絕對不會是告訴他們未來的目標，也不是如算命般提供一條絕對的道路，學校老師們透過課程、各樣活動、討論分享，讓同學們從中看到自己也發現未來，只要大方向掌握好，彎彎曲曲的道路也能到達夢想天堂。

在生涯的長河中，每個人都是不斷探索、不斷做決定、不斷修正的，還記得 Swain(1984)提出的「生涯決定」理論嗎？我們以一個大三角形來呈現，三個小三角形分別是「自己」、「環境」、「資訊」三個部份，在生涯輔導的領域中，這個「生涯規劃金三角」被應用的相當廣泛，老師在這裡提到就是希望各位同學能運用這個模式去探索、規

劃，進而能運用充足的資訊來做決定。



第一個要說明的小三角形是「自己」，也就是「自我探索」的部份。不管是國中生將要面臨的升學選學制、選學校，還是高一同學將要面臨的選組，或是高三學生會遇到的科系志願填寫，甚至是學業完成後的職業選擇，廣泛的說生命中所有的選擇都必須以「自己」為基礎才能進行，而與「自己」相處最久的人一定是同學本人，但許多同學在課業、人際、才藝學習之餘，卻常忽略與「自己」相處，了解自我具體的說就是要了解圍在自己小三角形周邊的興趣、能力、性向、特質、需求及價值觀等等，才能知能自己適合唸什麼學程、選什麼科系，「凡走過必留下痕跡」，曾經的自我探索如反思、參與活動、他人回饋等都別輕忽了，回顧過去耕耘過的這些，同學們定可以確立自我的樣貌，找到對「自己」的認同。

第二個小三角形的內容是「自己與環境」關係，我們若著眼於現在社會環境中比較有未來性的職業，亦即考慮「社會經濟」的因素，



就應該透過閱讀與請教多了解社會的趨勢，而另外一個很重要的環境是「家庭」，家庭對每個人都有最早且最深遠的影響，家庭中的每一份子都

有心目中理想的藍圖，呈現在生活中所有的細節中，但有時忙碌的生活步調讓同學們體會不夠深刻，所以透過訪問父母及長輩，聽聽他們的想法，再與自己心目中的理想兩者進行比較，就可以好好思考自己可能會有的選擇，以及它對選擇目標的影響。

最後一個小三角形是「教育資料」的部份。對面臨升學的同學們來說，「進路」及「考試成績採計」是各位同學一定要知道，也是最重要的升學資訊，同學們需要仔細研讀簡章內容，輔以老師的解說及相關書報雜誌的閱讀，再加上參加講座、營隊、各校辦理的探索活動，才能夠全面的考量不同選擇所應具備的條件及學習內容。

在各位同學依序完成了三個部份的探索，統整手邊所有的資訊後，將要進入最重要也是最後的階段——決定生涯目標。老師的答案絕非特效藥，更無法根治你探索不足的毛病，「從眼睛獲得的知識，

通常只能記憶 1 成；用耳朵聽，大概會記得 2 成，若跟別人討論，效果可達 7 成。最好的是透過親身體驗，記憶是閱讀的 8 倍！」所以不管你的年級、資質為何，學習活在當下，把握每一個探索機會，真實面對自己、體驗生命，這時的你應該能自信且踏實的面對選擇，老師



同樣歡迎你來諮詢討論，各位同學將可能會有的考慮因素及資料透過平衡單的權衡加總，選擇將變成非常地清楚，你也可以在面對生涯

抉擇時不慌張。

有些人對輔導課的誤解是只要放鬆愉快就好，好像這樣的課程是學科正課之虞的消遣，但其實不是，看看 12 年國教對輔導課的重視，每個國中學生都有一本專屬自己的「生涯輔導紀錄手冊」，看得出生涯主題是輔導課的重點之一，更看得出生涯議題是每個同學都應關心的課題，每當上課看到認



真的同學都讓老師很開心，不單是因為其重視各科的學習態度，更重要的是其懂得跟著老師的腳步探索，運用老師提供的資源去搜集充足的資訊來決定自己的生涯目標，相信這樣的同學一定能提早準備好自

己，面對挑戰並不斷做出適合自己的決定，從內心找出所有問題的答案而不外求，法國文豪巴爾札克說「一個能思想的人，才真是一個力量無邊的人」，這樣的同學不管在哪個領域都能有好的發揮，自我實現進而超越自我，希望現階段的各位同學都能對自己有如此的期許，祝福同學們都能準備好，也恭喜在準備好後能如願踏上自己規劃道路的同學們。

聖心女孩飛揚吧！無畏的面對未來！別讓錯誤的認知誤了你的大好未來，別讓無知延後你精采的飛翔。

[<返回目錄頁>](#)