



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 9 月 28 日

編輯小組：鐘明媛 陳心彤 林君琳 陳盈盈 洪翠妙

許嘉尹 陳鳳幼 劉姮邑 王嫻蘋 李秋雯

本期重點

- ❖ 鐸聲揚杏壇 仰止育英才~102 教師節表揚名單
- ❖ 凡走過必留下痕跡~自治會主委卸任感言
- ❖ 榮譽與期許~新任自治會主委當選感言
- ❖ 新老師天地
- ❖ 暑期文化交流營
- ❖ 新加坡學習深度之旅
- ❖ 暑期非洲肯亞志工服務學習心得
- ❖ 新世紀領導人才第十一期高階領培營心得~高三忠賴佩慈
- ❖ 新世紀領導人才第十三期初階領培營心得~高二忠潘又寧
- ❖ 輔導室專題 ~ 聖心特有的索非服務學習

鐸聲揚杏壇 仰止育英才

賀!102 年度各項資深、優良教師表揚名單：

1. 102 年度服務本校資深優良教職員工

10 年 陳舜琪、林佳紋、葉兆祥、張兆鴻

15 年 周德厚、張珮玢、洪翠妙、丁國昌

25 年 黃玉華

30 年 林沂蓁



2. 校內票選 101 學年度優良教職員



教師—楊麗雪老師老師(最高票，
同時接受家長會表揚)

李佩貞老師、柯瓊瑜老師、
張維真老師、許子弘老師

職員—林君琳老師、陳瑞璋主任

3.101 學年度頒新北市政府資深優良教師

10 年 陳舜琪 林佳紋

30 年 林沂蓁



4.102 年度私校協會(服務私立學校)資深優良教師

大勇獎(服務滿 15 年) — 黃郁苓老師、王漪老師

模範教師 — 陳心彤老師、吳秀倫老師

5. 連續 3 年全勤:

陳慧玲(98 第 2 學期至 101 第 1 學期連續三年 102.9.28 頒獎)



[< 返回目錄頁 >](#)

凡走過必留下痕跡~自治會主委卸任感言

高三忠蘇怡允

記得一年前，我們在一陣忙亂下，匆匆忙忙的組織了 101 自治會，從一開始對彼此不熟悉的我們，慢慢的因為各種活動，開始發現彼此的長處，也變成了一個緊密的團體。以前，總認為自治會只是在有活動的時候，出場跳個舞娛樂大家而已，但在和身邊的夥伴一起走過這充實的一年後，才發覺那僅僅是一小部分，除了策畫活動或構思主題那些有趣的工作，還有許多事務性的工作是必須由股長們負責扛起的。當然，這麼多繁重的工作，只有我們 101 自治會這 17 個人的力量是絕對不夠的，這一路上如果沒有一直不斷給我們鼓勵與支持的朋友、老師和家人，我們也不可能順順利利完成每一項活動。而在遇到瓶頸和挑戰時，如果不是盈盈主任和學務處的老師們在背後提供我們協助、當我們強力的後盾，我們也不可能度過每一個關卡。在過去這一年，我真的很感謝身邊曾幫助過我們的人，更感謝在一年前，爽快答應邀約的各股股長，明知會很辛苦，仍願意加入自治會為學校服務。感謝有這樣的機會，讓我能帶領 101 自治會，也給了我一個特別的高二生活，雖然常常忙得焦頭爛額，也犧牲很多時間做額外的工作，但我一點也不後悔一年前上台競選，讓我收穫滿滿---，也把我蛻變成一個視野更寬廣、更願意為大家服務的人。希望我們能將這一

年所學習和領悟到的，帶到未來並好好利用。



[<返回目錄頁>](#)

榮譽與期許~自治會主委當選感言

高二忠吳欣穎

非常感謝我的競選團們和同學們很努力的拉票，一直到開票的那一天，即使大家升上高二課業壓力變重了，依然為我們花了很多時間，陪我們一起想政見、進班拉票的台詞和美麗的助選小卡片，如果沒有她們，最後能當選的一定不會是我們。

我們很高興能有這個機會為大家服務，曾經都還只是在台下看著學姐們的演出和主持，期待每次活動看到自治會學姐們的表演，沒想到一轉眼間，這個工作已經輪到我們了！我希望在這一年當中，我們能夠盡力為大家做到最好，不只是大大小小的活動，或者是擔任學校及學生們之間的橋樑，我們都會努力呈現出最好的一面，希望我們每

一次都能帶給學校和同學們最好的服務。因為剛上任，股長們對於工作都還有些不熟悉，所以我們也會盡力的協助股長們和股員，讓同學在為學校服務時，能夠表現出最好的品質。另外也要特別感謝上屆自治會的學姊，成為我們最好的學習榜樣。再次謝謝大家給我們的鼓勵與支持。



[<返回目錄頁>](#)

新老師天地

親愛的同學們，暑假至今，妳是否發現校園裡多了一些年輕的新老師？妳知道他們任教的科目嗎？妳對他們了解嗎？來，提供妳一個認識新老師的園地，要記得跟老師認真學習，讓老師有「得天下英才而教之」的喜樂喔！

國文科 劉芳瑜老師

如果你說我是崇尚自由又帶點傻氣的射手，我絕對舉雙手雙腳同意；你說我是冷靜神秘的天蠍，好像我也有那麼一點。相信假日的時候把自己腦袋裡的紛雜大卸八塊，重新歸零，就可以在學習與工作中，擁有更上一層樓的氣魄；相信無條件地愛自己正在從事著的事業與做自己最愛的事情，就已經看到智慧與幸福的真諦；相信人生自是有情痴，此恨不關風與月；相信文學道路是一條見證漫漫修遠人生路的清朗途徑；相信在文學中可更品嚐到人生所有由悲歡離合交織的波瀾壯闊。

這些，就是我的信仰。

我擁有一個「既是香草，又是美玉」的名字，劉芳瑜是也。來自文教家庭，深愛閱讀，深愛中國文學。除了對文學深感興趣外，我對於其他藝術，如音樂、美術、電影多有涉獵，曾學過鋼琴、吉他、繪畫，並以文會友，與知交常一同分享音樂、電影與繪畫作品的心得，更喜歡將各藝術領域結合，喜歡在各種藝術間汲取養分，找到生命與生活中的感動，觀看所處的社會和其他的世界，同時也反省自我。

來到聖心，除了是欣賞這山腰上的教育氛圍，也相信是人生機緣所致，對這一切，我充滿感激。傾注我所有對教育與文學的熱情，正是回報這上天安排的最好方法，我期盼與聖心的夥伴與學生能夠共同

創造一片有紀律又能開創生命契機的教育園地，讓點滴的愛，終有一天，化成萬頃的枝繁與葉茂。

國文科 彭莉婷老師

也許是緣分的牽引，讓你我能相遇聚首在這幽靜清雅的桃花源——聖心女中。

當我踏進聖心校園的那一刻起，我便愛上了這兒。遠處層層山巒環抱聖心女中，校園內遍植花木，綠意盎然。用心聆聽，便能欣賞由啾啾鳥叫、唧唧蟬鳴交錯編織而成的悅耳樂曲！所有的負面情緒，都在此時被拋開，只留下如湖水般不起漣漪的平靜心情。在這樣遠離塵囂的環境裡教書，是一種難以言喻的幸福。

暑期的教師研習，讓我感受到聖心教學團隊的用心。學校教師們皆與時俱進，不斷精進、調整、創新教學方式，以因應時代的潮流、學生學習方式的轉變。能與專業且極富教學熱誠的同事們共事，是一種難以言喻的幸福。

聖心的孩子們善良、認真且有禮貌。每當看到他們在課堂上專注聽課的神情、振筆疾書寫筆記的模樣，就讓我多添加幾分對她們的「喜歡」。下課後，學生仍充滿活力、笑聲連連。若在走廊上巧遇老師，孩子們總不吝於露出大大溫暖的笑容，並高聲道：「嗨，老師好！」這就是聖心的孩子——開朗、熱情、EQ 高、懂得感恩。能夠教到這

群可愛乖巧的孩子，是一種難以言喻的幸福。

聖心女中是一個充滿愛與關懷的校園，我珍惜與聖心的這段緣份，期許自己能夠陪著學生，一同悠遊穿梭於古今圖書典籍。除了讓孩子懂得欣賞文學之美外，培養她們獨立思考的能力，並學會如何處理挫折、面對逆境。我會在孩子身邊，伴著他們品嚐高中時期的酸甜苦辣，一齊成長、茁壯。

英文科 游佳薰老師

大家平安！我是今年英文科的新進老師游佳薰。非常開心、也抱著感激之心加入聖心這個溫暖的大家庭。在聖心的這一個多月以來，讓我充分感受到聖心女孩們滿滿的活潑熱情，及教學團隊的合作敬業。我相信在這愛的園地——每一位聖心人都能找到屬於自己獨一無二的特色與定位。

成為一位英文老師一直是我的夢想。高中母校的校訓恰是「真善美」，為我思想價值觀的塑造期；大學及實習時期的淬鍊，更是挑戰自我、陶鑄性格的築夢推手。曾擔任英語戲劇公演女主角、參與反毒的陽光少女選拔、赴美國及英國學習探索多元文化、任鋼琴社幹部、課輔班老師、委身「史懷哲精神教育服務計畫」，真正體驗做光做鹽的奉獻精神；在北士商實習期間，擔任國際交換生華語課程教師，與外籍生的互動令我難忘；在北市國中英文教師兼導師一年的磨鍊，更

清楚認識自我及給我相當大的支持。

所有成長過程中的酸甜苦辣，我都把它視為最美好的祝福。我也以泰戈爾的詩自勉：「不是槌的打擊而是水的載歌載舞，使鵝卵石趨於完美。」，因此期許自己常以身教代替言教，也祝福每一位聖心女孩或許要花很多時間耕耘，但如同水的載歌載舞從不停息，日積月累下來，形塑出的鵝卵石曲線是最獨特、最優美的。期盼在這大家庭中，彼此相助，彼此勸勉，向著標竿直跑！

數學科 陳庭淇老師

嗨！大家好！很高興也很榮幸能加入聖心這個全球性的大家庭！感謝上天！

初來乍到，就深深感受到這是一間充滿「愛」的學校，每個人是如此的善良、純潔，一片祥和的氣氛；古色古香的行政大樓，寧靜清幽的校園環境，與自然融為一體，彷彿人間淨土，世外書香。

老師任教的科目是許多聖心寶寶避之唯恐不及的數學，不過我會盡力讓同學知道，數學也是有它可愛的一面的。

老師家住屏東，在一個純樸的客家庄，是個十足的客家人，因此還能以客家語與人溝通。高中時因為天上閃耀神祕的星星所吸引，參加了天文社，幾次出外觀測活動，那漫天燦爛的美麗星空至今仍深印腦海。大學時因小時候喜歡打棒球，加入了系壘球隊，連三年在全國

大數盃比賽勇奪冠軍；研究所時因對音樂的興趣參加了古箏社，並在成果發表時參與演出。任教時因國小是扯鈴校隊，曾指導過扯鈴社。又為了減肥，培養出慢跑的習慣，每次約跑兩小時，減肥效果卓著，同學可以試試看。

總之人生是一直都要學習的，不論在哪個階段，在聖心這個最理想的教育環境中，我將繼續努力精進我的專業，先預祝聖心的每一位份子都有一個美好的未來！

體育科實習老師 余志文老師

大家好，很高興可以來到聖心女中這大家庭！我是今年的實習老師余志文(體育教師)，我本身是畢業於輔仁大學。說到聖心我就想起我第一次進到聖心女中的心情，也就是校園的環境相當吸引我，校園環境真的優美到讓人心情不自覺的平靜下來，把我緊張的心情給緩和，讓人很快的沉靜在其中，相當舒服，我都差點忘了我是來當實習老師。還有學校的建築物非常有特色，古色古香的中國風相當搶眼，真的讓人很難相信是座學校。

聖心女中的校長、主任及老師們都相當有熱忱，她們的教學的熱忱跟做事的態度，我相當感動，在這裡學習我覺得很幸福，前陣子學校忙著準備教育部的校務評鑑，我透過評鑑看到學校為學生所辦的活動相當多元，也有結合在地文化，例如：飛輪任我行在淡水左岸騎自

行車 32 公里，藍色公路從左岸搭船到淡水老街踏察在地文化，還有高一進行認識家族的口述歷史，還有許許多多的活動等我體驗跟學習。在這裡學習如何當老師是很好的，在未來實習的日子，我會更努力學習，不斷的充實自我，讓學生可以受到最好最安全的體育教學課程，讓學生養成運動的好習慣讓身體更健康，來面對未來人生的各項挑戰。

[<返回目錄頁>](#)

暑期文化交流營

今年暑輔期間，共有十三位分別來自日本、韓國、澳洲、英國、美國等五個國家十二所聖心學校的同學，來到我們學校參與為期兩週的文化交流營。短短兩個星期的時間，這些來自海外聖心學校的同學們，為校園增添了許多不一樣的氣氛，全校同學也經由歡迎會、歡送會及隨班上課等機會，和海外聖心學校的同學有了不少互動。十四位接待同學與外國同學一起進行了認識中華文化及深入了解臺灣的課程，除此之外，十三個接待家庭也是照顧她們在臺灣期間生活起居的重要功臣。她們的辛苦與付出讓外國聖心學生留下深刻的印象與感恩的淚水。讓我們來分享她們參與之後的心情……。

高一仁班 沈佑庭

暑期文化交流的接待學生是我從國一開始就想完成的夢想。每當暑輔，就會有許多外籍學生進班上課，看著他們在下課後被學姐接走，心裡非常羨慕。因為家裡實在沒有多的房間，不能當寄宿家庭，所以想著以後自己一定要當接待學生，這也是我選擇直升很大的原因之一，畢竟能夠同時和那麼多國的學生同時相處那麼久是很難得的機會。

三年後的我，終於當上了接待學生，第一個面臨到的抉擇，就是要接待哪一個國家的學生，有美國、墨西哥、澳洲、日本、韓國的學生，因為是第一次接待，所以在多次的考慮下還是決定接待美國的學生。我接待的學生來自西雅圖，

在暑假就開始積極的與她聯絡、聊天，了解她的興趣等等，也邊準備在營隊中可能會用到的單字和要跟她聊天的內容。她是一個年紀和



我一樣，個性很 nice，喜歡的電視劇、明星都跟我很像的開朗少女。一開始期待的心情，卻又參雜了一點小害怕，怕自己沒有辦法和外籍學生流暢地溝通。但在和她聊天的過程中也慢慢建立了信心和勇氣。等到真的開始後才發現，其實英文不好沒有關係，只要敢說，他們其

實會很有耐心的理解，甚至是教你，況且身體語言也是很好用的呢！

在文化交流的這兩個禮拜之中，我們一起上了許多有趣的課，還去了南投日月潭、九族文化村、鹿港天后宮、溪頭、五股鳳梨酥工廠等地，有些地方我自己都沒去過呢！這些行程不止讓她們認識台灣，也使我更深入的了解了這塊寶島。雖然我接待的外籍生因為家中有事的緣故，提早一個禮拜返回美國，很可惜，但剩下的一個星期，繼續跟營隊裡的大家一起活動，學到許多，也很開心的渡過了文化交流營。

文化交流雖然已經結束了幾個禮拜，但許多畫面卻依然歷歷在目。現在還有繼續和外籍生們連繫，也因而結交到了不少的朋友，這個活動不只讓我做到了要勇敢的表達自己的想法，也學了許多與人相處的技巧，像是，當外籍生們自己聚在一起聊天的時候，我們應該要如何應對、如何加入他們的話題，和他們結為朋友。文化交流的課程真的和我們平常在學校學的很不一樣，很多課都要做報告，用英文和大家分享，也有中文課、烹飪課、舞蹈課，並且在歡送會上表演原住民舞蹈，用中、英、日三國語言唱「童話」等等，這些都是平常上學無法學習、體驗到的。另外，我也是這次歡送會的主持人之一，這是我第一次在恩德堂的臺上待那麼久，而且大多以英文為主。國中的時候雖然也有上去過舞台幾次，但也只是演幾齣小短劇而已，這次的經驗對我來說非常特別。希望以後高二還有機會，能夠再參加文化交流

營當接待學生，我相信下次可以得到更多不同的東西，自己的表現也能更好、更進步。

高二忠班 郭琇瑄 這是我第二次參加學校辦的暑期文化交流營，但是兩次的任務都不同，第一次是當接待家庭，而這次是當接待生。今年我接待的是一位來自日本大阪小林聖心的學生 Kanako，而透過這次的活動我也學習到不少事物，像是來自不同文化的人都會有各自不同的習慣和想法。日本人都非常地有禮貌，我只要幫他做一些事情，就算是芝麻小事，他都一定會和你說謝謝，而且他們都很有規矩，做事情都很小心，不像是大部分的台灣人都大辣辣的，做事有時會很隨便。營隊的課程中，我也克服了不少困難和學習到許多新事物。肢體非常不協調的我，居然可以在兩個禮拜中學會原住民舞蹈，還在全校同學面前發表。不是很有耐心的我，也在中文課很有耐心地教他們唸出標準的中文發音。害怕在台上發表的我，還在歡迎會上擔任主持的工作，雖然中間出了一些小差錯，不過只要多多練習就可以變得更好。我們平時很少能接觸到原住民文化，透過這次文化交流主題原住民，我也認識了不少有關原住民的傳統習俗。在三天的中部旅遊中，我得到了許多難忘的回憶，印象最深刻的是第二天的遊日月潭、日月潭纜車、九族文化村和妖怪村。我們在纜車上悠閒的談天和欣賞日月

潭美景，在九族文化村，大家玩得不亦樂乎，有些遊樂設施還連續坐了好幾次！晚上在妖怪村，我們看到很多可愛的小怪物，在逛街途中，還不時地被嚇到呢！晚上我們在小木屋的大客廳裡舉行文化交流大派對，外籍學生和台灣學生大家一起聊天。我最大的收穫是更認識語言的重要，因為日本人的母語不是英文，所以有時英文沒有辦



法確實地傳達自己的想法，還必續用漢字去輔助，而且我也發現自己的英文沒有想像中的好，所以因為這次的刺激，現在非常想要學好英文，這對我未來想要去美國念書非常重要。另外，也激起我對語言的興趣，讓我想學更多語言，像：日語、法語、西語、俄語。希望以後能夠多多參加文化交流活動，拓展自己的視野。

高二忠班 葉千瑜

今年是我第一次參與暑期文化交流接待學生的活動，我接待的學生是從墨西哥來的學生，本來有兩位墨西哥學生會來，但因為我原本要接待的那位不能來，於是我與學姐共同接待另一位墨西哥學生。

我們與外籍學生參與很多課程，像是基礎中文、鄉土藝術、台灣美食烹飪課、參觀鳳梨酥夢工廠、民俗舞蹈、藍色公路以及三天兩夜的中部



之旅，當然她們也進行不同的隨班上課。中文課大家學了數字、生肖、天氣、夜市、自我介紹以及付錢的用法…等，還學了兩首歌，分別是「對不起我的中文不好」和「童話」，雖然她們剛開始學得有點慢或是還不太熟，但到最後都有學起來，在惜別會上也有表演。藝術課大家學習製作原住民情人袋以及頭套，本來以為很難，因為要用四條繩子綁辮子當背帶跟頭套，最後越來越熟悉了就很簡單，大家都完成了屬於自己的情人袋和頭套。在鳳梨酥夢工廠我們有DIY製作鳳梨酥，以及認識鳳梨酥如何製作，她們都覺得鳳梨酥很好吃。民俗舞蹈我們學習原住民舞，大家剛開始會無法配合因為語言差異，老師教完之後需要用英文翻譯，有時候她們會誤會意思，動作可能會變成不是老師想要的，後來越來越有默契之後，就練很快了，最後大家在惜別會表演時都很棒。印象最深刻的三天兩夜中部之旅，第一天我們去九二一地震博物館、廣興紙寮以及紙教堂，九二一地震博物館除了認識地震之外也看了很多當時九二一地震時所留下倒塌的建築物，有些人沒有

體驗過地震，而博物館內有地震體驗館，去體驗過的外國學生都覺得很可怕。我們在廣興紙寮做手工紙扇子及觀察造紙。第二天是九族文化村以及茶道體驗，大家在九族文化村玩遊樂設施玩得很開心；茶道體驗除了茶很好喝之外，每個人都有拿到茶葉。晚上住在妖怪村裡的飯店。第三天早上先在溪頭爬山，途中有經過大學池和神木，氣候涼爽，空氣很好，爬完之後大家都覺得很累。下午前往鹿港天后宮，有導遊為我們解說當地的歷史，鹿港有很多小巷子，就像迷宮一樣。

這次的文化交流雖然剛開始有點複雜，溝通上有點問題，或是找不到共同的話題可以聊天，甚至有小團體出現，但越來越認識彼此之後，大家每天都很開心地交流。最後一天大家都捨不得，尤其是晚上的惜別餐會，看得來出大家感情都很深厚，捨不得分開。這次的經驗除了增強英文能力之外，也了解到每個國家的文化差異，我這次會想接待墨西哥學生是因為想要認識墨西哥文化，希望還能再參加一次並與她們保持聯絡！

應屆校友 謝欣芸

當初抱著給自己一次機會的心情去面試，由於英文本非我的強項，所以顯得格外緊張。依稀記得我和面試老師的對話，那天老師問我：「如果外國學生無法理解你想表達的事情怎麼辦？」我記得我邊

笑邊說：「我會比手劃腳或查字典想辦法就是要讓她了解。」後來，這一切都成真了。

營隊開始前的心情忐忑不安，甚至開始懷疑自己是否可以勝任，做再多的準備只是為了想讓自己多一份把握，但真正來臨時卻發現自己一樣沒有信心。帶著這樣的心情開啟了第一天的營隊。

那天，和外國學生的第一次見面，我有了全新的心情。她，Hinako Sasaki，來自日本東京，一位可愛又充滿活力的女孩，英文好得沒話說，但重點絕對是她很有耐心且用盡全力的理解我想表達的事情。我們的第一



天沒有多餘的尷尬，沒有不熟悉的氛圍，就好像認識了好久的朋友重逢一樣，她第一天就讓我明白接下來的每一天即使很累也會累得很值得。

之後的每一天，我也陸續認識了來自韓國、美國、澳洲的交換學生，文化的差異帶給我們許多驚奇，我們戲稱：cultural shock。像是來自韓國的驚奇：他們用碗直接進湯鍋撈湯。我們還一起發現原來「麵包」的發音在台語、日語、韓語和西班牙語是一模一樣的。這些不同文化帶來的驚喜，給了我們數也數不清的笑聲和回憶。

三天的中部之旅，就像畢業旅行一樣，我們一邊遊戲，一邊學習，然後在不知不覺中慢慢成長，那三天之後的我們也許更懂得該如何和彼此相處和彼此溝通，最重要的是我們打破文化的界線、語言的隔閡，一起真心的大笑，一起創造了瘋瘋癲癲的旅遊回憶。

接下來一週的學校生活，我們真的就像同學一般一邊玩樂，一邊進行我們的學習，分組討論上台報告，互相觀摩彼此的想法，也一邊為了成果發表的表演練習著，然後終於到了最後一天。最後一次我們一起站在表演的舞台，我知道我們都很珍惜那個時刻，那個時刻我們一同展現了最美的兩週給所有人。

兩個禮拜的行程，在一群女孩吵吵鬧鬧、嘻嘻笑笑中結束了。我發現這兩週最重要的不是我用了什麼單字？什麼文法？什麼片語？而是我究竟開口講了沒，開了口就再也不用擔心外國學生聽不懂。比手畫腳或者是直接查字典一點也不丟臉，那個過程是給自己的學習的機會，更是挑戰自己的勇氣，跨過後就真的什麼也不害怕。

最後的感恩茶會，也許主要不是辦給我們的，但看著他們在台上說著他們對寄宿家庭的感謝和對台灣的美好回憶，心中澎湃著感動，我知道我們都擁有很特別的兩週。

最後的道別在淚水中結束，但我心裡明白這不是永別，只是暫別，因為我們一定會重逢在世界某地的角落裡，因為我們是好朋友，

一輩子的好朋友。

應屆校友 曹競云

文化交流是我從高一就嚮往的活動，可惜學科成績不到標準一直沒辦法參加甄選，高三大學一放榜得知自己可以面試之後我真的很開心，也因為自己在高中生涯的尾聲爭取到這個機會感到很欣慰。很多同學問我「都畢業了還要一直回學校不會很麻煩嗎？」我堅決地告訴別人也告訴自己「絕對不會」，因為這就是我想做的！

錄取之後我很開心地和家人們分享這個好消息，剛開始家人好像有點擔心，怕我浪費時間，失去能好好充實自己的機會。但不瞞大家說，參加聖心一年一次為期兩週的文化交流，真的是我今年夏天做過最有意義，影響我最大最深刻的一項活動和經驗，更是充實了我不少內在的能量。



待在聖心的這三年中，我分別接待過英國和維也納的外國聖心同學，雖然都留下美好回憶，但因為時間短暫，從中學習到的實在不如暑期文化交流期間學到的多。

不論長期或短期，接待外國學生的好處是什麼？首先是能直接接

觸到外國人，在外語的環境下頻繁地開口說英文，增進英語能力。二來則是學習和外國人相處的方式，這些都是大家很重視的。但對我而言，兩週的文化交流學到的東西除了基本大家能想像到的那些外，讓我更印象深刻的是老師們在營隊中安排的所有課程。過去的接待經驗只是帶他們逛逛台北，這兩週台灣學生和外國學生們一起體驗了各式各樣的課程及活動，經歷種種一言難盡的過程，除了讓他們瞭解台灣的文化，我們自己也學到了很多各國不同的文化，更接受了文化衝擊及差異。

兩週內的校外教學固然好玩，但真正讓我獲益良多的真的是環境課和人權課。這兩堂課都有上台報告的機會，環境課時每個人都分享了自己對於浪費的想法，也提出了有效的改善方式等等，人權課更是以國家分組來分享自己國家內的人權議題，雖然這些課程比起美術、舞蹈算是嚴肅了一點，但只要認真聽、認真感受，真的能從中看出台灣與國外的差別。我私底下分別和美國、澳洲學生跟日、韓學生討論過這種上台報告的教學方式，對歐美同學來說這不是一種教學，只是一種分享，因為他們在自己的國家、自己的學校，習慣了時常分享自己的意見，所以對他們而言這是簡單輕鬆的。然而亞洲的學生和我的想法一樣，上台時會緊張，沒事先準備好稿子會怕上台說不好，表達不清楚，更何況我們並不是以我們的母語來和大家分享，但無論如

何，這都是一種學習。

營隊中我交到了各國的朋友，我們也都時常聯繫分享日常生活的狀況，這對我而言很值得，也很欣慰，即使只是短暫的兩週，但共同經歷學習的真的不少，其中彼此有過陌生、尷尬，甚至誤會，但踏出第一步有自信地加入他們，或是明確地說出自己的想法後，我們也熟悉、了解、諒解了彼此。現在我們除了是因為營隊認識的朋友，還是因為聖心牽在一起的姐妹！

真心謝謝學校提供這種機會，讓我覺得我做了一件很驕傲的事當作高中的結尾，文化交流中我更認識自己國家的文化，也認識了其他國家的文化，最重要的是還有機會能讓台灣的文化藉由自己傳出去。營隊結束後我花了很多時間在回憶這兩週的一切，一方面是思念，一方面只是想確認自己到底學到了什麼。對於即將進入大學的我，因為在營隊中學姊的身份讓我又變得更成熟穩重，也因為身為台灣人，身為接待學生的一員，讓我又更有責任感、更有自己的想法。自己體會過，更希望學妹們也能好好把握，不管是接待家庭或接待學生，有機會就去試試看，只要用心，真的能從中學習到很多，最重要的是，一旦決定要做就好好的負責到底，多方面的成長應該才是聖心教育所樂見的！

應屆校友 李明潔

This is my second time taking part in the cultural exchange program. The reason why I enjoy this activity is that I can not only make new friends from various countries but also learn different cultures from different countries. Even though it's very exhausting and sometimes hard to convey to foreigners our thoughts in second language, I've still enjoyed the process and learned a lot. During the program, we took classes together, went to field trips, shared our feelings and made wonderful memories that money can't buy.



The three day field trip was the best and the most exciting part of the program. We went to Nantou and visited some attractions, such as Sun

Moon Lake, the monster village, 921 earthquake museum, etc. It's very lucky of us that the weather was perfect and didn't delay any of our schedule. By daylight, we visited attractions and listened to the tour guides interpreting the architecture or telling us stories about the place. At nights, we danced and

had so much fun at the small parties we held in our rooms. Unfortunately, we had some misunderstandings during the trip. Some of our Taiwanese students didn't spend much time with their partners; as a result, they started to think that we don't like them. This caused us to form into two big groups at first. Fortunately, we resolved the misunderstandings and explained that English is their mother tongue; therefore, it's easy for them to communicate with each other. In contrast, English is our second language. It's hard for us to speak rather fluently as them. In consequence, we chose to be with people that have the same level of English. We were afraid that they would consider us bothering, due to us saying ''pardon?'' or ''can you say it again?'' frequently what they said. They said that asking them to repeat what they said wouldn't make them feel annoyed. They'll try to slow down and use words that are not too difficult so that both of us can understand and get along with each other well. On the other hand, we could try to express what's in our minds, even though it's not in perfect grammar. A saying goes,

“Practice makes perfect.” That’s one of the reasons why we join this camp, which is to practice our English and be more confident. Taiwanese students have to be more active. We should join in their conversation and be more positive to talk to foreigner friends. For foreigners, Taiwan is a place that’s completely unfamiliar. There’s no doubt that they would feel scared or homesick. We live here and are familiar with our country. It’s our duty to make them feel like home. Thanks to the small conflict, our relationship and the bond between us became stronger.

It seems that Mandarin has become more popular since some of the foreign students had learned Mandarin before they came to Taiwan. Most of them learned very fast and spoke well, but



the tongue twisters weren’t that easy! We made our foreign friends do one of the most challenging one, which is ‘’ 四是四，十是

十，十四是十四，四十是四十。’’, and it turns everyone hissing

like snakes! They also taught us some tongue twisters from their countries. All of us tangled up our mouths and had so much fun. At times, we learn each other's language. Once, we made a video with us in a semicircle saying ''I love Sacred Heart'' in different languages and making a Sacred Heart logo with our hands in front of our heart. We learned swear words in different languages, too. It might be rude when we're practicing pronouncing it, but at least we'll know what words they might say when someone is blaming at us. Folk dance class probably was the most tiring class, but the moves were quite easy and there were plenty of time for us to take rests. The aboriginal costumes for the performance were very beautiful and it looks totally well with the Lover bags and headbands which we made by ourselves in art class. During some of the classes, we introduced to them our Taiwanese culture, Taiwanese food, well-known attractions, and so on. They also shared theirs to us and we talked about it together. Countries and countries have many differences. Different land, histories that are absolutely not alike, distinctive habits and customs, just to

name a few. These factors make the world multi. That's why our foreign friends flew long distances to this place which is unfamiliar to them, and experience things they've never tried before.

Night market is the place where our foreign friends love best! With delicious food and super cheap stores, It's like paradise. We let them tried some Taiwanese snacks that they must try, but they didn't like all of them. For example, I like pearl milk tea and I can accept stinky tofu. But for some foreigners, the pearls in pearl milk tea tastes like eggs rolling in their mouthes. Some of them wouldn't even want to try what stinky tofu tastes like after smelling its strange odor. We won't force them to try if they didn't want to, yet I still don't know why they didn't like it.

In short, cultural exchange camp was so much fun! People from different countries gathered in one place, sharing and learning. There aren't any national boundaries here. Everyone is equal. Even though we had some small conflicts, we still had a wonderful time during the two weeks. I hope that they've know

more about Taiwan and can share what they experienced to their friends so that more people would know how beautiful Taiwan is and how friendly we are.

Madeleine Midgley/ Stuartholme School, Australia

I have always loved travel- I love airports, passports, packing suitcases and new experiences. When I first heard about the Cultural Exchange Camp in Taiwan, I was initially excited because it was an opportunity for another passport stamp. I could never have predicted that my time in Taiwan, a country I had never heard of before, would be such an incredible experience.

I was fortunate enough to be hosted by Cindy Yang. Her family were even kinder and more welcoming than I had hoped, and I have so many wonderful memories of my time with them, the places we saw together and all the laughter! I could not have picked a more amazing host family.

At school, my sister student Elaine was very kind- we became close



friends so quickly. The other Taiwan students were also friendly and lovely, and I loved coming to school from the very first day of camp. I was the only foreign student from Australia, but the girls from America, Korea, Japan and Mexico were so open and interesting to talk to that we all became good friends. It was amazing to see the global unity of Sacred Heart Schools in action and to learn about cultures from all over the world. My favorite activities at camp were the seminars on Human Rights, but the Taiwanese folk dancing lessons were so much fun!

The sights I saw in Taiwan were incredibly beautiful and the food was delicious. The two weeks went quickly, and I was very sad to say goodbye to all my new friends and such an amazing country. I miss everyone so much! I feel so lucky to have had the opportunity to be involved in this experience. I hope the Cultural Exchange Camp continues for many years to come.

Kim Jungbin(Jessy)/ Sacred Heart High School for Girls in Korea

I was so glad to join in that exchange camp. All the students in Taiwan Sacred Heart was really nice and really appreciate

to love Korea. Thanks to say some Korean to me and talk to me about Korean Idols, really thank you. I can't forget that time in Taiwan and I want to go there again. I miss Taiwan ,all exchange students, all students I met and the teachers! Really nice class, thank you. Thank you for all again, and I wish we can meet again!



[< 返回目錄頁 >](#)

新加坡學習深度之旅

2013 年暑假，學校遴選出十六位優秀同學，在吳郁澄老師的帶領下遠赴新加坡學習，參與南僑中學及新加坡藝術學院學伴課程、寄宿家庭，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！

國三愛 梁雅淳

其實這是我第一次踏出台灣這片可愛的土地。申辦護照，搭乘飛機，一切一切都好不真實。到現在我還是無法相信兩個距離如此遙遠的國家，只要一封訊息，就能找到我們的朋友。是啊，我們擁有相同的回憶，我很高興我做了這個決定。

上學期中，南僑中學先一步來到聖心，短短幾天的交流，我知道我們在彼此的心中留下很深很深的痕跡，所以在離別時我們更期待七月的另一趟旅程。

旅程的開端，是滿滿的報告。這是文化交流之旅，報告當然不在話下。要準備報告，一定要寫稿，寫了稿就必須熟背，身為負責人，不只背稿，學妹們的講稿以及投影片，林林總總大小事我都必須一肩扛下。很難、很累，有時忙到喘不過氣，誰願意做一個沒有鎂光燈的工作？可是一次一次，我們完成了這項不可能的任務。這件苦差事的壓力很大，在最後我發現，比起其他人我更懂得整理以及製作，何樂而不為？一邊練習製作投影片和口條的練習，另一方面又能增加抗壓性，我想我選對了工作。

隨著暑假的逝去，交流的日子也一天一天的倒數，帶著我們精心準備的報告，我們踏上了新加坡。雖然置身新加坡，但感覺就像在台灣！新加坡人不像台灣人熱情好客，可是他們卻能給你最棒的體驗。我很喜歡新加坡藝術學院，極具藝術感的現代建築，比起南僑中學的

學生，SOTA 的學生更熱情，而且這個學校就像個小小的地球村，什麼國籍的人都有，很幸運的，我們也遇到了同樣是台灣人的學生呢！他們都是為了追求專業才來到新加坡藝術學院，對台灣的印象早已模糊，所以當他們聽見我們對台灣的敘述時，能夠回答的也就不多了。在南僑中學，我們也與學伴有了更進一步的交流，跟著在地的新加坡人一起遊覽新加坡，或許他們會對我們感到小小的抱歉，因為新加坡是一個很小的城市，大約只比台北大一些，寄宿家庭的生活沒辦法像在台灣那樣精彩，不過我還是很感謝他們願意放棄寶貴的讀書時間，陪著我們在新加坡穿梭。

說實話，離開新加坡真的很令人不捨，因為新加坡真的是一座美麗的城市，同時也是一個令人驚嘆的國家。或許我可以選擇在暑假跟著遊學團到其他的國家，如果再給我一次機會，我還是會選擇和大家一起到新加坡去。因為我在新加坡學到了好多，不單單是英文的學習，還有更多在日常生活中所不知道的事。謝謝學校給了我這個機會，短短八天七夜，我學到的，早已超過我想像的。也謝謝新加坡的學伴們，回憶不單單是畫面，我的這份，還有你們的笑聲。或許在很多年後，憶起這段文化交流，我心中一定會漾起一份青春的甜。



[<返回目錄頁>](#)

暑期非洲肯亞志工服務學習心得

今年暑假，學校別開生面辦理了為期三週的非洲肯亞志工服務學習團，在黃國書老師的帶領下，三位學生及三位應屆校友有了全然不同於以往的生命體驗，是學習，是奉獻，更是生命歷程的躍進。讓我們來聽聽同學們的所見所聞與所感！

高三仁 李書瑄

這次到肯亞做志工服務，看到一個跟我的生活環境完全不同的地方，在當地貧富差距很大，有人住在垃圾山旁邊，有人住在高級別墅區，貧窮人的生活環境是我們無法想像的，有錢人卻有保全在門口管

理，同一個地區卻像不同世界。

我們服務分為二個部分，一個是在營區，另一個是在學校。在營區期間，我們到婦女團體幫忙採收作物，在大太陽下工作，體會到她們的辛苦，第一次有這種特別的體驗，雖然有一點辛苦，但很值得。我們還有到營區附近的一間學校服務，幫忙刷油漆、搬石頭、剷土，因為最近學校老師罷工，只有少數學生到學校，沒有跟他們接觸的機會有點可惜，希望我們的協助對他們有幫助。有個難過的插曲，就是我們刻意躲到樹叢中吃午餐，不想被小孩子們看到，但最後還是被他們發現，他們就遠遠的看著我們吃午餐，當時真想把午餐分給他們…

在學校期間，我們分成三組各自到不同學校服務，我被分到一間和一般學校不同的學校，它有一部分學生是孤兒，有大



半的老師都是志工，非常需要外界的協助，但我認為他們需要有規劃的列出他們的需求，讓我們能真正幫助到他們。在學校服務的時候，看到了很多難過的事，某一天的午餐有很多的豆子，我們都很不喜歡吃，有些人沒有吃完把它拿到前面桌子放，小孩子看到後大家跑過去搶著吃，當時的心情真難受……！我們生活在物資豐富的地方，總是

不懂得珍惜，看到他們的行為讓我受到很大的衝擊，我們浪費的食物都夠他們吃好幾餐了！我們必須珍惜我們擁有的一切！

到肯亞 21 天的志工服務，感覺沒有幫到他們很多，反而自己看到、感受到的東西比較多，希望未來有機會還能再回去幫助他們。21 天太短了，不能夠真正幫到什麼！

應屆校友 陳思穎

在這幾天當中讓我體驗到非常不同的生活，回想起來雖然有非常多的不便，但都是非常難得特殊的經驗。不管是最簡樸單純又自然的生活環境，還是各種體驗活動都是新的經驗。第一天的野外求生技術中，我最印象深刻的是搭建避難所，大家團結一致一起合作的感覺很好！我相信這些技術都不是真正重要的，最重要的是培養合作的能力，分工注意每個小細節。接下來的志工活動當中，雖然累又辛苦，但是終於有一點踏實感，不那麼再像是來非洲”消費”，而且和大家一起合作的過程中還能得到不少樂趣，創造許多有趣的回憶。

回顧整趟旅行，雖然我沒有和其他人一樣跟當地的學生感情那麼好，事先我也有想過在這之後一定不可能再有所交集，我還是認真做好本分，但是從各個



方面我也學習到很多。像是來自各個學校的志工，每個人都有不一樣的特質，每個學校的學生也都有不同的風格，這是一個很難得的機會接觸到外校同學，也算開拓了自己的視野。從每個不同性格的人當中，都刺激自己思考更多，更努力！另外，擔任隊長的職務對我來說也是很大的學習。參與的聖心人都很投入這次的活動，並且讓大家看到聖心的好。因為這樣，我覺得我比別人體會到更多，有更多的機會去思考、去經歷，也豐富了我的旅程。

應屆校友 畢永珞

這是一個算是比較輕鬆的志工行程，跟小朋友的互動，可以發現學校的授課方式跟台灣很不一樣，我們花很多時間看老師上課，自己反而從中無法得到紮實的基礎培養，看小朋友大聲的反覆誦念英文，我想要不熟讀也是一件很難的事。

在帶領那麼多小朋友，也發現老師真的很辛苦，每一個孩子都如此的不同，其實老師無法花很多時間逐一去關心，真的很希望我們這幾天待在那對老師有幫助到。對我最大的衝擊應該是去高年級班，我很努力的去傳達中國的功夫，但語言不通真的是一個很大的障礙。在這幾天我也交了一位好朋友，因為他的主動認識，我才可以感受到如此珍貴的友誼。一見面，他就一直拉著我們的手，如同老師說的，因

為他對我的喜歡，所以我的離開讓他難過。這些回憶真的很美好很珍貴，被一個短暫相處卻無比喜愛的感覺，我想我以後也很難碰得到。

這幾天除了做志工服務外，我也感受到不同學校間的情誼，因為察沃營區的關係造成彼此間的誤會和不和，但很高興最後我們是很不捨的分離了。在籃球場上的競爭，在網球場的發出的嘶吼聲，我發現

我們也都是一群熱心且善良的小天使，我們每一個人都在服務中發現因長大而失去的單純與熱情，或許他們無法有枝筆好好的學習，或許他們一



天只能吃一或兩餐，但他們卻無時無刻地保持著單純與熱情，長大，前進。

這短暫的旅程，讓自己勇敢地離開熟悉的地方，最大的感動就是知道：「我們很幸福，即使我們沒有擁有比別人多出更多，但笑容就是誰都拿不走，且永遠屬於自己喜悅的符號。」



[＜返回目錄頁＞](#)

國立暨臺灣省私立高級中等學校

新世紀領導人才第十一期高階領袖培訓營心得

高三忠賴佩慈

歷經了層層關卡，從全台灣各地 990 位高中生選出最後 110 位，高階對我而言得來不易，每每我覺得自己沒有能力贏過各校的菁英，不過最後也都順利晉級了，很感謝老師們的肯定和照顧，領培是一個很大又溫暖的家庭，老師、回饋學員，甚至是來幫忙的童軍，全部都是家人，早上認真上課、參與討論，到了晚上，一起躺在地上看星星，毫無保留的講著心裡話，彼此鼓勵成為對方最堅強的後盾，可以說一天 24 個小時都在學習。

從初階、中接到高階，我有一個很深的體會，「傾聽」在我們生活中是多麼重要，在討論的過程中，每個人都有自己的想法，當你和別人有截然不同的觀點時，要如何面對？有些人堅持己見，認為自己想的就是最好的，努力替自己的觀點辯護，討論的過程中發生了不少衝突，戰火一觸即發，不過我認為，聽聽別人的意見才能檢討自己的不足， $1+1>2$ 的道理由此可知。而我們這組的任務是「幫助日月潭當地居民」，實地訪查的結果，當地邵族人僅剩不到 200 人，而酋長也

告訴我們他們是一個住在加護病房中的文化，語言漸漸消失、人口不停外流.....，有些問題我們沒有能力幫忙，所以後來我們選擇朝語言方向著手，到伊達紹商店街附近沿路宣傳，教大家講幾句基本的邵族語，分享著邵族的傳說故事，而我們也計畫著每年暑假大家再回到日月潭做這項有意義的活動，讓我們的計畫能永續發展。

這六天裡面有一堂課讓我印象深刻，褚士瑩老師的分享，他是一位長期在 **NGO** 組織工作的勇士，以前我一直以為舊衣回收能夠給需要的人很大的幫助，但老師告訴我們其實不然，要發放也是一大難題，假如非洲當地流行的是儀隊制服，蒐集了全世界的愛心也不夠讓每個人都擁有，你發給了一個人，那其他人會感到不公平，甚至引起眾憤，這是我從來也不曾想過的問題，我們以為自己很有愛心，但那真的是他們需要的嗎？更諷刺的，老師曾再北越邊境接過一個 **case**，要幫助當地學童的營養午餐，那份菜單的重點是「不能太好吃」，在我聽來太不可思議了，原來是如果你給了他這麼豐盛，他們回到家以後那個落差是天堂和地獄的差別，甚至是一整天就只吃那麼一餐，不過他們也總要長大，以後誰來供應他們呢？所以我們不能用自己的觀點出發，而是要設身處地為別人著想，才能實際把愛心送到需要的地方。

記得第一天我寫下我 **6** 天的目標，是認識不同特質的領培人和關

懷社會的行動，很開心我都達成了！我交到一群志同道合的好朋友，也約定好以後要一起做很多有意義的事；我的學校聖心女中，教育五大目標其中之一就是關懷社會，當我們有能力關心別人就是一件幸福的事，學校會帶著我們捐款、捐物資到需要之處，除了自己也能讓別人能過的更好。領培營改變了我很多，唯有深入才能了解其中意義，唯有用心才能成就每一件事，謝謝教育部給我們的資源，這是一份最棒且無價的禮物，一日領培人，終生領培魂。

[＜返回目錄頁＞](#)

國立暨臺灣省私立高級中等學校

新世紀領導人才第十三期初階領袖培訓營心得

高二忠潘又寧

有人說：「兩個聰明的人在一起商量，就會生出更好的主張；黃和紅的兩種顏色，就會變出另一種色彩。」一個人的力量，能成就的事情並不多，如果我們能懂得彼此相互合作，必定能創造出更璀璨的一片天。

剛到中壢家商，就會先拿到一份資料夾，翻開研習手冊，這次的培訓營主題是”式微的客家文化”，還在似懂非懂時，接下來就有許多有關客家文化的演講以及課程活動，剛開始我還窮於應付剛聽一門聽講，就必須在四十分鐘左右交出一份報告，也還不習慣在晚餐的小隊

窩時間和大家討論、發表意見以及感想，以至於我們第五小隊的報告總是一蹋糊塗，晚上也是最後才能離開的，但隨著一、二次的挫敗，我們記取教訓，漸漸的找出我們的問題來，我們會分配好工作，誰負責操筆記、照相、寫今天的行程心得……等等，就連之後的小隊窩時間，大家也很踴躍發言，不再有那麼尷尬的氣氛，我們是越挫越勇，越來越團結了！

回到學校，我也沒有把在領培營習得的東西忘掉，還加以利用在我學校的生活，像是我們各科會有討論時間，我就會主動發表個人的想法，讓大家同步跟著我一起融入在這個討論當中，還有我們前陣子有去八里焚化爐參觀，我也因為習慣在領培營隨身帶著紙筆，把重點、精要通通寫下來，以增加自己的我見我聞……等等，這些都是在我還沒參加這個營隊前，都不太會做的事情，自從去了那六天五夜，我又似乎成長了不少！

雖然我可能不會帶走客家有關的文化，但我會藉由這次式微的客家文化主題所延伸出來的道理給帶回去，團隊合作、主動學習、踴躍發言、勤作筆記，這些難得的經驗，我會好好的運用在我的生活周遭，並且牢牢的記在心裡！





[<返回目錄頁>](#)

輔導室專題

聖心特有的索菲服務學習

輔導室 陳鳳幼老師

自九十八學年度開始，聖心女中開始一個特有的服務課程與行動，名為一索菲服務學習。這一期輔導室專欄與大家分享這個特色課程與行動的由來，以及這些年來同學們的行動與學習。

創立時的核心思維

話說那一年，林沛英校長帶著我們一起思考：

是否優質的學生更應該具備服務的信念、熱情與能力？

優質的學生指的是……？

但是，在聖心，我們的信仰是——每個孩子都是天主獨一無二的寶貝呀！

人人能參與的，有各種全校性服務機會與行動，是否還有需要強化服務理念與習慣的一群人？

繼續思考……

在對外招生的資料中，我們列出聖心的教育目標是：培育 21 世

紀優秀女性

領導人才，深入思考，我們想要培育怎樣的領導人？我們覺得應該是服務型的領導人！

最後，我們做了這樣的決定：學業成績優良，有資格領獎學金的孩子們，我們應該培養他們成為服務型的領導人。

於是，我們開始進行草擬實施的方案。

訂定實施方案

首先，於行政會報中取得大家的共識，接著，由教務處負責修訂學業成績優良獎學金辦法，明訂領取學業成績優良獎學金的學生，必

須參與索菲服務學習課程、行動，取得三小時服務證明，方能領取學業成績優良獎學金。

修訂後的辦法如下：

聖心女中高中部成績優良獎學金辦法 99.2.23

就讀本校高中部期間，依前一學期德行表現及學業成績頒發成績優良獎學金，以資鼓勵。標準如下：

(一)德行評量：1. 出席率應達90%。2. 未有小過(含)以上紀錄。

3. 索菲服務學習3 小時。

(二)學業成績：

1. 特優：學業成績達90 分，頒發新台幣25,000 元獎學金。

2. 優等：學業成績達85 分，頒發新台幣12,000 元獎學金。

3. 甲等：學業成績未達85 分，但為全班前5%(小數點以下無條件進位)，頒發新台幣8,000 元獎學金。

而後，就由宗輔室負責擬訂索菲服務學習計畫並執行。

關於課程的核心思維

在擬訂計畫時，思考課程的內涵是以培養「服務型的領導人」為主，而「服務領導」是源於美國的領導學新思潮，其思想源於聖經~~

耶穌為門徒洗腳，因此，服務領導的典範人物是耶穌，而我們聖心會的會祖聖瑪德蘭索菲，也是典範。我們就把這兩位典範的簡介與學習，列為課程重點。

課程與行動規劃之演變

關於課程與行動部份，初期的規劃內容包含：服務課程與服務行動。服務課程(2 小時)以認識聖瑪德蘭索菲、學習服務領導基本概念為主；服務行動(3 小時)則安排至慈善機構服務或是回應機構之需要。完成課程與行動發給服務時數 3 小時證明。

實施一年後，我們覺得每一位學生都應有此課程之概念，因為每一位學生在聖心教育的薰陶下，都有可能成為服務領導人。

於是，我們訂定了目前使用的這個辦法：

天主教聖心女中 索菲服務學習辦法

壹、目的：

1. 在課程與行動中幫助學生體驗服務的內涵，培養服務情懷、榮譽感與使命感。
2. 實踐聖心教育目標—「融入信仰的生活」、「建立互愛的團體」、「關懷社會的行動」。

貳、實施辦法：

一、本辦法由宗輔室負責規劃與執行，自九十八學年度第一學期開始

實施。

二、索菲服務課程：

(一)對象：高中部全體同學。

(二)時間：於高一升高二之暑期學藝活動中實施。

(三)地點：各班教室。

(四)內容大綱： 1. 什麼是服務？ 2. 服務的榜樣~~耶穌的教導；會祖聖瑪德蘭索菲以及德蕾莎修女的服務行動。3. 服務領導概念。4. 服務與聖心教育使命。

三、索菲服務行動：

(一)對象：高中部可領取學業成績優良獎學金之同學。

(二)時間：於寒暑假期間實施。

(三)地點及內容：

1. 與愛維養護中心、八里安老院、人安基金會等機構合作，安排學生服務工作；

或協助總務處於校內進行相關之清潔工作，或其他需協助之工作。

2. 行動前先說明工作內容大要、注意事項及分組準備。

(四)服務證明：

全程參與服務行動，且表現良好者，每梯次給予服務三小時證明。

(五)獎學金之頒發：各班成績達到領取獎學金標準之同學均完成服務

行動後，由宗輔室告知教務處，再由教務處擇期公開頒發獎學金。（原則上於開學後三週內完成）

四、費用：1. 服務課程部份，併入學藝活動課程費用；服務行動部份，有優質化等相關專案時由專案支出，若無，則由報名參加之學生，繳交交通費、保險及課程安排等相關費用。2. 費用數額均於報名通知單中載明，並請學生交由家長簽名確認。

參、本辦法由行政會報通過實施，修正時亦然。

同學們的行動與學習

98 學年度

當年正好有兩個機構都主動請求我們的協助，愛維養護中心園遊會照顧攤位以及天下知老人安養中心協助長者參觀慈濟園區。當年他們都對聖心學生的服務態度與能力，稱讚不已，而同學們也都樂在服務！

到愛維協助園遊會的攤位工作，是聖心學生熟悉拿手的工作，可以看得出同學們很得心應手樂在其中。第二次是到院房與住民互動，同學們則較生疏。許思敏在學習單上分享：

其實我並不了解她的疾病，也不敢問她，深怕會傷害到她，或觸及他心中所不想被提起的事，我認為她是一位很天真可愛的女生，很純真，不像一般身心健全的人，錙銖必較、勾心鬥角。

這次行動前，我感覺到疲累，但在走向學校的路上，卻感到充滿一股活力，到了愛維，有一種想付出自己所有的感覺，而後是好奇，好奇這棟建築物裡的人事物，再來是尷尬，一開始與我所照顧的人並不熟，不知道要聊什麼，後來就隨便找話題聊，越聊越起勁，接連而來的就是喜悅了，與身心障礙者鮮少接觸的我，為自己小小的付出感到快樂。



時間	98.05.23	地點	愛維養護中心
主題	協助攤位販賣物品~準備賣泰迪熊囉		



時間	98.05.23	地點	愛維養護中心
主題	協助攤位販賣物品~這一攤賣食品		



時間	98.05.23	地點	愛維養護中心
主題	飾品攤用箱子裝好 到處兜售去		



時間	98.05.23	地點	愛維養護中心
主題	準備裝置大熊		



時間	98.05.23	地點	愛維養護中心
主題	完成裝置大熊		



時間	98.05.23	地點	愛維養護中心
主題	一起喊口號促銷		



時間	98.07.29	地點	天下知安養所
主題	帶老人前往慈濟人文園區參觀		



時間	98.07.29	地點	天下知安養所
主題	要小心過馬路		



時間	98.07.29	地點	天下知安養所
主題	參觀完畢大合影		



時間	98.08.22	地點	愛維養護中心
主題	幫忙摺被		



時間	98.08.22	地點	愛維養護中心
主題	歌唱祝福		



時間	98.08.22	地點	愛維養護中心
主題	聊天合影		

99 學年度

這一年我們去了愛維、安老院，也在校園裡服務。

陳逸芸協助整理聖心樓的縫紉教室和烹飪教室，擦了所有窗戶和桌子，深刻感覺到：所有學校幫忙的伯伯阿姨都很辛苦，因為像烹飪教室裡的窗戶都沾有油漬，要用鐵刷和清潔劑，用力的刷洗，還有較高的窗戶要爬上階梯，是一件相當危險和辛苦的工作。以後都要更小心的使用學校裡的物品，不要造成伯伯阿姨的困擾。

陳思穎則發現阿姨平常打掃得很用心仔細，因為我們打掃時阿姨都會提醒很多小細節。

							
時間	100.02.10	地點	校園內	時間	100.02.10	地點	校園內
主題	我負責幫忙打掃烹飪教室			主題	沒想到校史室灰塵不少		

							
時間	100.02.10	地點	校園內	時間	100.02.10	地點	校園內
主題	樓梯扶手是平常較少注意到的			主題	清潔圖書館書架		

							
時間	100.02.10	地點	校園內	時間	100.02.10	地點	校園內
主題	今天籃球場落葉真不少			主題	我們掃乾淨了櫻花坡道		

100 學年度

這一年我們為人安基金會募發票。同學們對這個照顧街友的機構有初步的了解，也體驗到在街頭募發票的不易。

							
時間	101.02.04	地點	人安基金會	時間	101.02.04	地點	人安基金會
主題	先聽社工簡介機構			主題	街頭募發票		
							
時間	101.02.04	地點	人安基金會	時間	101.02.04	地點	人安基金會
主題	街頭募發票			主題	街頭募發票		
							
時間	101.02.04	地點	人安基金會	時間	101.02.04	地點	人安基金會
主題	街頭募發票			主題	我們的成果不錯喔		

每一次服務行動，都有少數學生當日無法參與，老師會安排他們補服務，這次補服務內容包含：1. 到馬伯伯住的地方，觀察可以為他做什麼；2. 為校園裡的伯伯阿姨做一件讓他們感動的事；3. 到所分配的班級募發票。他們必須在一週之中，每天花一點時間(下課或午休時間)，先觀察思考，想好要怎麼做，向負責的老師報告後再行動，行動後交一篇 500 字心得報告說明做了什麼，觀察到什麼，有何體驗與學習。

101 學年度

上學期我們關懷認識聖方濟育幼院，下學期前往八里圖書館服務。

學生學習心得(上學期)

王君儀

回到家後，我上網搜尋聖方濟的官方網站，看見不少部落格紛紛轉貼他們現在所需要的物資，希望有能力者能提供愛心。我看著那一長串物資欠缺的名單，心想有朝一日哪一項物資的欠缺會因我而減少。

陳思妤

雖然不能因為我們的一次參訪就改善他們的生活情況，但我們希望能用我們的力量，讓全校師生知道聖方濟育幼院的困難以及需要幫助的原因，讓聖心的每個人都能有為人付出的快樂，更讓那些小孩有更健全的生活。也能因此而在未來關注更多需要協助的機構，把服務落實於生活，從別人的需要上看見自己的責任，讓世界更美好。

吳珠鈺

索菲服務課程教我們「服務是在他人的需要上看到自己的責任」，除了苗栗聖方濟，全台灣也有許多處於類似困境中的人或機構需要幫助，而我們的微薄之力可以替需要的人傳聲，讓更多的人重視完整家庭功能的必要性。

張語真

因為有愛，神父願意教養他們，幫助社會從最底層開始做，願能「有愛無礙」，社會充滿愛和溫馨。

我願將這次服務學習的經歷心得牢記於心中，隨時關懷並協助弱勢學生，盡一己棉薄之力，為社會溫馨祥和努力。

王奕婷

從這次的服務行動，讓我更知道社會上還有很多角落需要我們大家的幫助，楊神父幫孩子建立起一個溫暖的家，讓他們在那裡找到愛，雖然有人被遺棄、家暴、性侵或親人沒有能力扶養等，但神父都願意把他們視為自己的孩子，陪著他們成長，雖然只有過年時才有機會買新衣服，但神父卻驕傲的說他從來沒有一天讓孩子餓過肚子，從兩個到今天的九十個孩子，也代表社會上隨著經濟不景氣，有越來越多人沒有能力去照顧孩子，神父願意提供他們一個能棲身的地方，真的讓人敬佩，奉獻一生的心血，就是要為孩子們找回失去的愛，在生活中教導他們品格教育，期望每一個孩子擁有好的處事態度。經過這次的服務讓我了解，一個人真正的偉大在於他懂得付出。

學生學習心得(下學期)

江明靜

我和其他五個同學服務的範圍是八里圖書館六樓。所有的桌面和藏書櫃擦拭乾淨以後，我們就拿起手邊的報紙，奮力地擦著窗戶…沒想到越擦越髒，但還是使盡全力希望把玻璃擦得乾乾淨淨，後來我們就將抹布拿到水龍頭前弄濕，用濕抹布再擦一次，並且將窗溝的灰塵擦拭乾淨，等到窗戶因為風吹而稍微乾了以後，再用比較乾的抹布和報紙再擦一次，效果真的比之前好很多！

陳曉萱

這次的索菲服務內容是在八里圖書館幫忙除草。那裡的草其實不多，就是有些長的有點粗，不太容易拔，有幾次使勁拔了拔，最後也沒把它拔起，手反而還受了點傷。雖說只是拔些小草，但不斷的彎腰用力，倒也算是個體力活，想想這些草看著雖然不多，但拔起來也是裝了滿滿的兩大包垃圾袋，若是只讓圖書館的管理員來拔，還真不知道要拔到甚麼時候，我們能夠去幫忙，他們應該是很高興的，畢竟新年快到了，很多事務都需要重新整理、除舊佈新。助人為快樂之本，平常圖書館的管理員努力整理書籍，讓我們能有一個優質的圖書館，這次就換我們來為他們服務，替它們整理出一個良好的環境！

趙又萱

這是我第一次參加索菲服務活動，一早到學校集合時，老師原本提出問題詢問大家，但是都沒有人試著回答，老師便要求每個人說說看，為甚麼這個活動會取名叫做「索菲」服務，希望我們能夠一一勇敢發言，也告訴我們不要害怕犯錯，因為有犯錯的機會才能有學習的機會，讓我們都知道這一次服務的目的，為的就是讓我們學習索菲姆姆的精神。

工作完畢集合時，老師告訴我們完成了一項工作，可以再去詢問看看有沒有甚麼需要幫忙的地方，我便明白這才是索菲姆姆的精神，也是我們所需要學習的態度，我一定會把這種付出不求回報、積極主動的精神謹記在心的。

結語

從九十八學年度至今，我們的優質聖心女青年，在校內外留下不少優質服務的身影，幾乎所有我們前往服務的機構相關人員，或是校內的阿姨們，對我們同學們的表現都讚賞有加，我們期許每一位聖心人，都能學習耶穌的謙遜博愛、索菲姆姆的「不嫌麻煩」、德蕾莎修女的「懷著大愛做小事」，在團體中，養成服務他人的習慣，並且時常在他人或團體的需要上，看見自己的責任！

[＜返回目錄頁＞](#)