



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 103 年 9 月 28 日

編輯小組：鐘明媛 陳心彤 林君琳 楊麗雪 洪翠妙

許嘉尹 陳鳳幼 劉姮邑 王嫻蘋 李秋雯

本期重點

- ❖ 師以善學植 芝蘭逸芬芳~103 教師節表揚名單
- ❖ 新老師天地
- ❖ 暑期文化交流營
- ❖ 上海學習深度之旅
- ❖ 日本 SOFIS 工作坊參與心得
- ❖ 暑期非洲坦尚尼亞志工服務學習心得
- ❖ 賀!劉錫軒老師指導國三忠林子晴、國三愛朱英綺參加「中華民國第 54 屆中小學科學展覽會」以作品「來自地下的你-台灣鼫鼠的生態行為研究」榮獲最佳鄉土教材獎。
- ❖ 榮譽與期許~新任自治會主委當選感言
- ❖ 凡走過必留下痕跡~自治會主委卸任感言
- ❖ 輔導室專題~生涯課：「選擇・自由・責任」

[<返回目錄頁>](#)

師以善學植 芝蘭逸芬芳

賀!103 年度各項資深、優良教師表揚名單：



1. 103 年度服務本校資深優良教職員工

10 年	陳瑞璋、陳孜榕、張加佩、曾惠雀
15 年	黃郁芬
20 年	陳辰益
25 年	鐘明媛、李啟德、潘玉芬、李雪琴
30 年	王松溪
40 年	李陳麵

2. 校內票選 102 學年度優良教職員



教師—劉錫軒老師老師(最高票，同時接受家長會表揚)

林沂蓁老師、陳孜榕老師、林明達老師、鄭安琪老師

職員—張惠敏老師、林宇涵老師

3. 頒新北市府 102 學年

度資深優良教師

20 年 蔡淑蘭老師

10 年 陳孜榕老師、張加佩老師

4. 103 年度私校協會(服務私立學校)資深優良教師

模範教師—楊麗雪主任、李佩貞老師

5. 連續 3 年全勤:

王松溪、周德厚、李雪琴、張惠敏



[< 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 葛芃蓁老師

聖心人出身，再度回到聖心

的校園真是讓人感觸良多。從坐

在講臺下、懵懵懂懂的小國一，成為小國一的導師，其中身份的轉變

以及心境的不同，讓我每每站在講臺上都有滿滿的感動。聖心的教育

一向是全面性的，在課堂上有老師們用心的授課，更有多元的課程安

排；而活動也多彩多姿，百合花遊行讓我體會到了溫和靜謐、園遊會

的籌劃讓我學會團隊合作的真諦；甚至還有許多需要同儕共同努力的

良性競賽，都成為增加我口語表達、自尊自重的內化能力。

從幼稚園的正音班、小學的作文班、國外大學的華語文教師以及

公立國高中的學生，教學經驗的多元讓我體驗過許多不同的學生類

型，聖心的孩子與其他學校的學生比起來多了份溫潤、天真，良善的

心性、潛移默化的良好氣質、主動積極的學習氣氛，都是我們在聖心

可以學到的美好氛圍。

也因此我也如此期許聖心的孩子們，除了課業的精進，也要重視



品格的培養，「聖心」的名號如同我們的金字招牌，外校的師長同學聽到後的連想都是「氣質出眾」，也因此我們更應該自我要求，為了聖心的美好共同努力。

英文科 蘇子堯老師

感謝天神眷顧，讓我能有機會重返母校並登上聖心教學大殿。在與聖心教職結緣前，我的工作一直以兒童美語教學為主，在過程中，我體悟到學生學習動機的重要性——「教育不是把桶子裝滿，而是把火點燃」，此句葉慈的至理名言深植我心，開啟了個人教學信念的第一章，我更渴望求知，希望獲取能點燃學生學習火炬的教學魔法。愛因斯坦亦曾說過：「我沒有甚麼特殊才能，我只是極度好奇。」這句話為我的教學理念鑲上了金框，並且深刻地掛在心中的教學牆上，成為一幅自我提醒的藍圖。懷抱著這個願景，進入了聖心，我期許自己能讓學生了解語言學習的美好，更希望透過教學引發學生的好奇心，讓學生感受到語言學習的樂趣，並期盼能讓此學習之火永續燃燒。或許築夢之路不一定順遂，但我知道聖心的慈愛和同事老師的無私提點是我的堅強後盾，相信這將會是一趟美麗而豐富的發展歷程。

英文科 廖于涵老師

初踏入聖心校園，心中浮現的是「鬱鬱蔥蔥、古色古香！」幾個字，很難想像自己能有機會來到如此特別又美妙的一間學校任職。還

記得新進教師座談會上，孫媽媽、張媽媽以及魏校長，是那麼樣的忠於信仰又堅守全人的教育理念。雖然我來到聖心的時間僅短短不到三個月，然卻能感受到學校無微不至的付出。像是為學生安排暑期課程之多元，以及為教師提供所費不貲的領導力培訓課程，在在都顯示出學校的用心。我能夠來到聖心這個大家庭，是主慈愛的安排，更是我莫大的福分。我期許自己在這喜樂、平安的園地，能盡己所能地發揮自我的專業能力，並且能夠與所有的教師與學生碰撞出更多美麗的生命火花，進而使學生樂於學習、看見自己的潛力、更能成為一位熱愛生命、奉獻社會的「領導人」，領導自己找到生命的價值與意義。

數學科 姜孝宗老師

大家好，我是姜孝宗，是今年聖心女中新進數學科教師，大家可以叫我「河馬」老師。畢業於國立陽明大學以及國立臺灣師範大學。之前待過的學校有臺北市立中山女中以及國立華僑中學，今年因天主之賜來到了聖心女中。會來聖心女中是因為之前有幾個朋友是從聖心女中高中部畢業的，都覺得他們在為人處事上有很好的方式，以及有比較規律的生活作息及生活常規，這是我以前在公立高中比較難遇得到的情況。

來到聖心女中，相信學生的品德教育一定是主要事務，其次才是課業上的要求。當然品德教育除了學校老師協助之外，也必須依賴父

母親從小長期對子女品德的建構一同來維持。我相信一個孩子有了良好的品德之後，其他的事物才以可能以積極且負責的心態來完成，不論是學業或是想完成的事情。同時孩子的態度決定她未來的高度，良好的品德，讓她有積極的態度，將來也才更具有能力面對未來更快速變遷的環境。

數學科 張智隆 老師

從大學時期的國小代課老師開始，教學一直是我最喜歡的事情，和小朋友的相處，讓我的生活充滿挑戰的年輕。一路從國小、國中、補教講師直到高中高職，每段時期的付出都讓我累積了很多的能量，也從學生身上找到數學學習的連結性。來到聖心，是我教學學習歷程的駐足點，在這邊我看到了每位老師對於學生的付出，也感受到校方對於學生的照顧，這些是我在多所學校所無法感受到的，公立學校亦如是。於是我相信，在聖心的將來，必定能讓教學不再只是工作，而是真正的志業與付出。期許自我能讓每位接觸到的學生，在數學科的學習都能有所得，也都能夠獲得正確的生活和學習態度，並期許自我是每位學生生活中的重要他人，進而從自己去影響日後生活周遭的每個人。

自然科 許惠喻 老師

第一次踏入聖心，眼前見到的就是一片綠意盎然的校園環境，對

於身為生物老師的我來說，心情是愉悅且興奮的。走入校園中，感受到的氛圍是祥和但充滿生氣的，學生在這樣的環境下學習，定能薰陶出與眾不同的氣質，也讓我迫不及待的想多認識聖心女中。很幸運的，我能來到這裡教學，並且也在新進教師的座談會中，了解到聖心女中的辦學目標，並不僅僅是為了「教學」，更重要的是「教人」，致力於幫助每位學生全人的發展，這是聖心女中最吸引我的地方，也與我對教學的期許相符。我很期待能在未來我的課堂中，能好好探索、運用聖心這片珍貴且美好的校園來充實自己的教學，並分享給學生更多對不同生物的體驗，進而更認識生命的美好，學會去珍惜身邊的人事物。

自然科 謝易儒 老師

很高興今年能回到「山腰上的家」服務！離開聖心、離開八里六、七年後，在今年八月回到了最熟悉的八里、最熟悉的校園，繼續當「聖心寶寶」。

悠閒的環境，如畫的校園，加上最熱情、真誠的人們，讓我在面試時一回到學校，就有一股強烈的力量把我留下，也謝謝天主給我這機會，讓我回到聖心的懷抱！體驗過幾年在外的日子，深深感受到在聖心的園地裡才是真正最開心的，聖心女孩的熱情、貼心、有禮貌是我最喜歡的，縱使現實生活中的課業、工作的壓力難免，但現在的

我還是和學生時代一樣，每天到學校無論上課、上班都是快樂的！

現在，在學校裡我既是老師也是學姊，擁有恩師們的關心，還有學妹們的貼心，這特別的身分，讓我感到特別的溫暖，也多了一份親切感。期待自己帶給學妹們的不只是地球科學的知識，還能與他們分享生活、分享未來！

藝能科 表演藝術 劉芳瑤 老師

腿有點壯，不是很高，皮膚不白又帶著牙套，我是這學期新來的表藝老師劉芳瑤。我畢業於國立臺灣藝術大學舞蹈系碩士班，擅長的舞蹈是民俗舞，芭蕾舞及現代舞也難不倒我。現階段在校外的舞蹈教室教授舞蹈課，並有豐富的編舞經驗，曾經指導學生參加舞蹈比賽獲得第二名的佳績。很高興可以回到山腰上的家，回饋母校及教導學妹們我的專業。

大家一定會問表演藝術到底在上些什麼？表演藝術是聖心女中新開的課程，是兼具戲劇及舞蹈的統合領域。戲劇課程中除了演戲以外，學生還會學習到劇本、舞台及戲劇肢體發展的概念，並且實踐在課堂現中。在舞蹈課程中希望帶領學生延展肢體，體驗舞蹈動作及組合，並且對舞蹈的背景有概念性的了解。

藉由表演藝術課程打開學生的肢體知覺，能夠接納不同的表演藝術，且喜歡表現自我，提升自信。表演藝術是一門有趣的課程，不僅

打開學生的表演細胞，還提升了學生的美感教育。讓我放下包袱，表演去！

藝能科 薛井然 神父

我是薛井然神父，天主教鮑思高慈幼會的會士，土生土長的台灣台南人。很多人說聽我的口音以為我是香港人，我想那大概是因為我在香港、澳門一共待了九年的緣故。我與聖心結緣是十一年前的事了，那年我還在香港，剛讀完神學第一年，準備宣發終身聖願，需要一個 30 日的大避靜來準備心靈，因緣際會之下就選擇了聖心女中內的靈修中心（那時聖心的地址還是八里龍形），也是那時才知道在台灣北部有這麼一間獨特的教會學校。後來回到台灣工作，期間幾次受邀參與教會的活動，也是在聖心的靈修中心舉行。其後因為在輔仁大學進修教育學程，實習階段又被學校分發到位在新北的聖心女中，這才真正的見識到聖心多姿多彩的校園生活。

我真心誠意的說，我很喜歡聖心，雖然感覺位置有點偏遠，但是聖心人的用心與努力已經克服了這些外在的不便因素。也很羨慕所有在聖心就讀的同學，儘管與妳們共處的時間不多，但我會好好珍惜這個難得的服務經驗，能在聖心這塊福地生活真的很有福氣。

體育科實習老師 朱敏瑄老師

大家好！我是今年體育科的實習老師朱敏瑄。很開心來到聖心這

個溫馨又充滿熱忱的學校，在這一個多月以來感謝各位師長不吝嗇的指導，讓我很快地融入聖心的環境，並深刻感受到這個大家庭的溫暖。更感謝教學、班導、行政三個單位的指導老師，讓我在預備成為教師的路上，有了更多的憧憬，而在教學團隊的合作，或行政及班導的挑戰，更讓我學習到如何面對各種逆境及教學上的不斷更新。

我的主修領域包含：舞蹈、扯鈴、體操、特技、武術、游泳，希望在未來可以在教學方面發揮自己的所能，提升每個學生的學習動機並且幫助他們不論是運動或是平時生活都可以展現出最好的自我。許多事情都是要從小就開始扎根才會有好的發展，教學亦是如此！我會努力增進知能並要求自己不斷進步，重要的是在教學上也會持續抱著熱情。我相信，沒有教不會的學生，只有不會教的老師，只要有心就一定會做到，這就是我在未來對自己期許。

[<返回目錄頁>](#)

暑期文化交流營

今年暑輔期間，共有十六位分別來自日本、韓國、澳洲、墨西哥、蘇格蘭、美國等六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。十六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……。

接待學生 高二忠班 柯立健

繼上次寒假出國文化交流之後，想要延續對於與外國聖心學生交流的熱忱而再次報名了接待學生的選拔。經過文化交流營開始前的多次集會，我漸漸感受到接待任務的責任重大，原本輕鬆看待的心態有了轉變。

在營隊的前三天應該是這兩個星期中最不自在的尷尬期，因為還在慢慢熟悉彼此當中，也和自己接待的外國人不是很熟，相處起來難免多幾分羞澀與不自在。直到我最期待的三天兩夜宜蘭之旅，我們彼此有了突破性的了解和更多互動，大家的感情也很快地建立起來，彼

此都變成了要好的朋友。除了玩樂，我最喜歡在學校的基礎中文課與民俗舞蹈課。透過基礎中文課程，我能夠教自己接待的外國學生說中文，也能夠和大家透過中文有了更多的互動；而舞蹈課程是我認為最有趣的部份，我不是律動感很好的人，但是能夠在舞蹈課中學習簡單的民俗舞蹈且融入其中，讓我更勇於且努力把我們要展現的舞蹈給大家看。

或許會有很多人想過「來參加文化交流是件簡單又可以玩樂的事」這種迷思，但真正體驗後絕對會發現比想像中的還要有挑戰性。首先，前幾天大家對彼此還不是很熟悉，所以講同一個語言的外國學生們都會聚成一個小團體，這時候臺灣的接待學生可能會覺得自己被冷落或是對他們有了不好的想法，而主動去搭話便是解決這個問題的關鍵。其次，因為和外國學生都是用英文溝通，有時候上課老師都講中文，這時候我們就必須積極的翻譯給外國學生聽，就算不知道單字也要運用肢體語言把所要表達的說出來，不能讓外國人聽不懂，甚至讓他們有了無聊或是沒參與感的感覺。再來，有些課程需要自己和接待的外國學生一起做報告，因為時間非常有限，所以通常都需要自己再花時間做完，但這時候可能會發生自己的部分做完而外國學生沒做，甚至到最後要幫外國學生做，而使彼此間有了疙瘩，所以溝通便是非常重要的一个環節。最後，當外國學生與接待家庭有了些狀況或

發生了令她感到不愉快的事情，我必須成為溝通的橋樑，儘速的協助外國學生解決問題。

這兩個星期我過得非常充實也學習到了與他人相處之道，更重要的是交了更多朋友與了解不同的文化，到了惜別會大家依依不捨，甚至因為營隊結束而流下不捨又難過的淚水，並且約定保持聯絡，而在未來一定會再見面。我非常慶幸自己能把握這難得的機會，體驗與別人不同的兩個星期，如同加佩老師所說：「在營隊的最後一刻並不是劃下完美的句號，而是未完待續的逗號。」，我將細細的回憶這兩週的美好人事物，並在未來延續這份情誼與精神！

接待學生 高二忠班 楊容瑄

美好的時光總是過得特別快，兩個禮拜的文化交流已經結束了，從一開始的期待和緊張到後來已經和大家都玩得很瘋，都是美好的回憶。在事前準備時會緊張是因為要一整天都用英文和自己的夥伴相處怕會沒有話聊，還有怕他們不習慣臺灣的食物，但是因為有寒假文化交流的經驗，所以也沒有那麼緊張。

會想參加接待學生這個活動是因為想要認識更多不同國家的人，並增進自己的英文能力，也因為參加寒假的交換學生時是當客人的感覺，所以更想要試試看當主人接待別人是什麼感覺。經過這兩個禮拜後我發現當主人與當客人最大的不同，就是當主人要主動的幫他

們處理好許多事情，也要用英文介紹臺灣的特色，而且有時候還要一直翻譯。在翻譯的過程中可以訓練自己的應變能力，因為有時候會不知道一些字的英文，這時候就要想辦法用另一種方式來解釋給他們聽。我覺得在這樣的過程中我學到了很多，經過這兩個禮拜後我現在只要看到一些中文就會有要用英文翻譯的衝動呢！我覺得只要在英文環境中久了，英文講習慣了真的會進步！

這次的文化交流中我最大的期望是能夠交到很多朋友，而我也做到了！我覺得只要敢開口跟他們講話就是和他們當朋友的第一步，不要怕自己講得不好，因為只要敢講，他們都會想辦法理解你的。一趟宜蘭之旅是增加大家感情的關鍵，從那趟旅行回來後，大家的感情變得很好，真希望能夠多玩幾天！從這兩個禮拜的相處也讓我看出了不同國家之間的文化差異，像是英語系國家的人都很喜歡自由，比較不喜歡被拘束；日本和韓國的學生都很有禮貌，而且有規矩，不過我的夥伴 Kim 是一個特例，我覺得她是所有學生裡面最好的一個！她勇於嘗試新的事物，像是去宜蘭吃飯的時候有很多菜她雖都沒看過，可是她每一樣都試了，不像其它外國學生都不敢吃，這點讓我十分佩服。在上中文課的時候，她也都很認真的學，可能是因為她在美國有上過中文課，所以她學得很快，而且我們的英文名字竟然一樣，真是太有緣了！希望我們可以繼續保持聯絡，畢竟要交到外國朋友，真的不是

一件容易的事。

這次的經驗讓我學到很多平常課堂上學不到的事，雖然每天都很忙碌，但是這種充實的日子真的很棒！而且每天放學後還可以和外國學生出去玩，感覺自己就像導遊一樣，雖然每天都很累，但是很值得。兩個禮拜的時間比想像中還短，感覺變得很熟後她們就要回去了，希望我高三有機會還可以再當一次接待學生！

接待學生 高二忠班 沈昀瞳

參加文化交流營前的種種準備都讓我覺得既麻煩又充實，從高一的午休集合、返校日，到暑假要讀的一本《文化智商》，這本書其實有很多有用的觀念，只是專業術語真的太多了，有點難懂！剛開始第一天見到Mayu時，覺得她是一個很安靜的人，不會自己找話聊，英文也不是說得很流利，可是漸漸幾天時間的相處起來，她開始變活潑，會去跟其他人聊天，不管是英文、日文，我覺得她的英文應該也進步了不少，而且也交到了很多的朋友。

經過很多次的中文課，Mayu的中文進步了很多，後來她跟我說她上完課回home家都會去和他的home sister練習，我覺得她超棒的，老師發的講義上面都是她寫滿滿的練習，她真的很努力，而且她的毛筆字寫得超級美，很多人春聯上的字都是她寫的！最期待的宜蘭之旅讓我們之間的感情一下就變得超好，不只跟自己的接待生，還有

其他的外國朋友和同學，雖然其中發生過幾次誤會，原因大多都是東西方文化的差異，但從這也可以看出我們的認知理解還是有些出入。去宜蘭印象最深的就是吃，尤其是牛舌餅。在吃飯的時候，我發現西方人都比較少吃海鮮類的東西，而令我覺得最驚訝的是，她們幾乎都人手一個超大的化妝包，而且其中的東西都很齊全，她們化妝的速度也都超快的！

其實原本計畫是想要接待墨西哥人，只是後來沒這機會接待到覺得還滿失望的，但後來和我的接待生Mayu相處過後，發現她其實很可愛，雖然在有些地方拘謹了點，現在想想，其實很多事情都是一體兩面。接待日本人雖然不能和她們練習英文，但我們對事物的觀點相對不會差很遠，也比較設身處地的為別人著想，而且日本其實有比較大的機會再見面！

中西方的文化真的很不同，西方人比較以自我為中心，而東方人則是凡事以團體為重。光看對課程的熱情和態度，就有很明顯的差別，一開始的發言踴躍度及在跳舞時的自我表現欲，也大有不同。每個文化各有特色，參加這活動的目的就是要體驗不同的文化和所帶來的影響。參加這營隊真的獲益良多，不僅達到最初的目標-認識更多朋友，也學會如何和不同文化的人相處。

接待學生 高二仁班 賴姵伶

今年很幸運的有了這個機會可以參加這個很珍貴也很特殊的營隊，在參加面試前我就一直很期待這個活動，一生當中有多少個機會能在兩週內認識來自世界各地的聖心學生，並長時間共同學習？在知道我的學習夥伴是來自美國內



布拉斯加的學生時，我很興奮地開始跟她聯絡，希望我們彼此在見面前就能熟悉對方。但是她似乎很忙碌，因為我沒收到她的回覆，有點失望的心情持續了兩、三週之後，我終於有她的消息了，而且意外的開心，在跟她見面的前幾天，和她視訊了半小時多，而我們對於第一天見面也非常期待。

營隊第一天，進到教室後我發現外籍學生很早就到了，而且同校的只跟同校的聊天，氣氛非常的尷尬，我很想跟我的夥伴多聊天，也很努力的找話題但是就是沒辦法持續很久。終於開始上課了，教室的氣氛也很快的就熱鬧起來，其實我也有發現講相同語言的同學都會聚在一起，就像老師說的一樣，也很明顯的可以觀察到亞洲學生都跟亞洲學生聊，西方學生跟西方學生玩。在上課時我覺得收穫最多的是在幫忙翻譯的時候，因為只有在這時候需要努力的思考，想盡方法讓她們理解老師在說什麼。在中文課的時候，我們學了一首詩-駱賓王的

〈詠鵝〉，她們非常喜歡「鵝鵝鵝」這三個字，所以一直重複，非常可愛。她們每一節中文課都非常認真地學習外國人覺得世界上前三難的語言之一——中文！我的夥伴跟我說，她每次上完中文課都有腦中風的感覺，讓我覺得很有趣！

很快的，宜蘭的三日遊馬上就到了，這是最喜歡的行程之一。因為經過這三天，我們之間的情感簡直可以用急速增溫來形容，日日夜夜的相處，我們玩得很開心，也更認識了對方。讓我覺得最有趣的地方是她們最喜歡給魚咬腳皮，她們新奇又害怕的模樣令我印象深刻！最後一週大家都特別的珍惜，也很忙碌地進行惜別會的節目，我很佩服外籍學生們，因為舞蹈課真的很難用英文翻譯去教和配合老師的節奏，但她們還是可以跳得這麼好、這麼順暢，真的很厲害！最後一天大家離情依依，那天的心情就好像是把你生活中不能缺少的東西硬生生抽離一樣，很難過、很失望。

在這短暫的十一天內，我交到了來自五個不同國家的朋友，陪她們完成了在台灣冒險旅程，也讓自己即時翻譯的能力大幅提升，更懂得如何尊重不同國家所帶來的不同文化。我們都約定好了彼此都一定要再見面，互相拜訪自己的家鄉。這次的營隊非常充實精彩且特別，希望自己以後有機會還可以參加，也兌現自己的承諾，好好地把累積十一天的友情經營到永遠。再次謝謝學校給我們一個特殊且國際

化的營隊，增進我們的國際觀！

接待學生 高二忠班 李書嫻

還記得當初決定加入這次文化交流營的契機，是因為自己在寒假時去了美國文化交流，抱著想要回饋的心而加入，完全沒有想到最後自己的收穫竟然會這麼多。為了這個營隊，我們從幾個月前就開始準備，第一次拿到 Paulina 的基本資料，當時既興奮又激動，心情直到現在還忘不了。幾個月後大家終於在營隊裡相見，那時的我們還完全不知道兩個禮拜後大家感情會變得那麼好。

一開始前兩天有點生疏的對話，在第三、四天完全消失不見，像好朋友一樣聊天打鬧，好像已經認識了很久一樣。在這個營隊中最讓人印象深刻的是宜蘭的三日遊，連續三天二十四小時相處在一起，想要不變好都很難。讓我最有感觸的是從一開始是因為老師規定而和接待的同學一起走，到後來是因為真的不想分開，想一直一起聊天一起玩，這其中的差別讓我體會到交朋友真的是不分國界的，不管在哪裡永遠能夠找到一個真心讓你覺得快樂的朋友。這三天的小旅行不僅讓大家體驗到更多臺灣的不同文化，也讓我們的情感更緊密。在這短短的兩個禮拜中，不只外國學生來體驗臺灣文化，其實這個營隊就像世界地球村的小型縮影，讓我看見不同國家之間的差異。這些差異雖然有時候會變成一些交流的阻礙，但是就因為不同所以才更有趣，當感

情超越了這些差異就會變得更堅定、更美好。

最後一天的惜別會是展示這兩個禮拜所學的日子，開場舞蹈從一開始練習時大家七零八落每天都讓老師著急，到最後一天完美的在台上演出，這種大家一起完成一件事的感動，讓我現在想起來都還會微笑。之後的中文成果發表成功的讓台下所有同學佩服得目瞪口呆，但是只有我們知道，這幾句簡單的中文，其實她們都準備了很久，不只在中文課，連在後台也一直練習。最後一個節目是演唱中文歌曲，在表演時我們不只是想表演給觀眾看，更是真心的享受當下的氣氛，最後的結束姿勢是自由發揮，每一組學生的默契和感情展露無疑。當大家完成了這個最後的任務，兩個禮拜的營隊也到了尾聲。在 Hye Bin 真情流露的致詞下，全部同學跑向台前擁抱在一起，這時的感動是無可取代的。

作為接待學生，其中一樣重要的任務就是要帶外國學生們認識臺灣文化，一直以來都覺得身為臺灣人，我對臺灣的瞭解已經很豐富了，但是在接待後才發現其實自己不知道的事還有很多。從現在開始要好好充實自己，若下次還有機會，才能做得更好。這兩個禮拜所帶來的不只是一次文化交流的經驗，更是結交到一群真心的朋友，相信那時候的感動和回憶一定會留存在每一個同學心裡。用一句 Paulina 說的：”Don’t be sad, because this is just the beginning of something

amazing and a beautiful friendship.”

接待學生 高一仁班 游家毓

這次參加文化交流營的活動讓我收穫滿滿，不論是事前的準備，還是活動期間，都讓我深刻體會到一件事：文化交流真的是不簡單！

在參加營隊之前，我對於文化交流的印象，只限於每年暑假和外國學生上的那幾堂課，還有就是在街上被外國人問路的經驗。如果真要說比較深刻的體驗，大概也就是在澳洲兩個禮拜的教育旅行了。對那時的我而言，所謂的「文化交流」其實只是很單薄的「說英文」而已，但是在參與營隊的準備時，我的觀念可說是整個大翻轉。原來文化交流一點也不簡單，文化交流是一門學問，而且是一門不複雜卻很豐富的學問，換句話說，要真正成為一個能和不同文化順利的進行交流，並在國際場合上發言能夠被重視的人，不只要具備語言能力，還要不斷的改正及提醒自身的觀念，用心觀察並體貼對方，熟知各文化的習俗及禁忌，以及最重要的一豐富經驗所累積的熟稔的人際技巧，而在實際進行交流時面對突發狀況的應變能力也是很重要。總而言之，要順利的進行文化交流需要具備豐富的能力及知識，其過程是絕對不輕鬆的，但卻也非常的有趣，並能帶給人許多寶貴的經驗及回憶。

在整個交流營活動中，最令我印象深刻的大概就是宜蘭三日遊和中文課了！在三日遊中，因為是用遊覽車來往各地，所以會有很多在

車上聊天的時間。在聊天的過程中我真正的體會到所謂的「文化差異」，舉例而言，「食物」在臺灣是非常多樣化且融合各國文化的，但是當我問澳洲同學 Ruby 澳洲有沒有一些特別有名的美食時，她跟我說：「在臺灣有很多有名的食物，但是在我的家鄉卻不是這樣，若要說有名的食物大概就是 Vegemite(一種很鹹的沾醬，我在澳洲也有嘗過)吧！」還有很特別的是當我問 Ruby 最喜歡臺灣什麼地方的時候，她回答我：「熱情的人和很多種的水果。」的確，我在澳洲的時候也對這點有深刻的感覺：比起臺灣，澳洲的水果種類真的是很少，那時每餐都吃柳丁，讓我很不習慣呢！這就是所謂的「文化差異」吧！然而也是因為差異才讓不同文化之間有了互相交流的吸引力，比如語言上的差異，中文課在我們日常的課程中或許很平凡無奇，然而當來自各種不同文化的人聚在一起上中文課，整堂課就會瞬間變得非常有趣。當看著這些不同國家的人努力學習自己的語言、文化時，會感到非常開心。當然，在中文課上學習的不只是外國學生，臺灣的學生學到的反而更多，因為我們對於中文已經熟練，所以就更有時間和心力學習其他語言，如：西班牙文、日文和韓文。中文課不只是一堂課，更是一個交流文化和發展友情的場合。

不同的文化之間當然會有差異，但是也一定會有相似之處。比如說電影「冰雪奇緣」，還記得在車上合唱電影插曲；比如說音樂上的

共同愛好，我找到和我一拍即合的「泰勒迷」了！當然在這個營隊中，每個人也都有相似特質：勇於嘗試和擁有想法。在外國同學的身上，我也看到一些值得學習的地方，最令我印象深刻的是：「關懷環境」這一部分。這次營隊中有兩位外國同學是吃素的，原因竟然都是因為想要保護動物，這令我大感驚訝。我的父母本身因為宗教原因而吃素，所以吃素的不方便和困難之處我很清楚，尤其是她們連奶和蛋都不吃，一切來自動物的都不使用，我只能說，這意志力實在是太強大了！反觀我們自身，其實很多臺灣人都有環保的觀念，但是就像我一樣缺乏行動力和意志力，從外國學生的身上我看見，即使是來自高度開發的國家，只要你願意，和環境和平共處並不是不可能。改變自己的生活方式，或許生活上會有一點不方便，但是我們也能為我們的家鄉出一己之力，真心的愛地球。

一群熱情的年輕人在這個團隊中一起笑、一起努力、一起學習、一起呈現學習成果，然後一起哭、一起相擁、一起在彼此心中下無法抹滅的友情和回憶。一張張的照片，笑顏、鬼臉，不同膚色的一群人，有著跨文化的友誼，有著不分國界、一起分享的回憶。兩個禮拜前的成果發表是營隊的結束，兩個禮拜後在臉書上看著回憶影片的今天，是友誼的證明，永不結束的永續。

接待學生 高一仁班 李唯語

起初當我得知我的面試通過，心中有不少的驚訝，明明有許多我認為英文比我流利的人反而沒上。一開始我真的很緊張，畢竟我沒有太多的經驗與外國人用英語對話，這是一次嶄新的體驗，不免覺得慌亂又緊張。為了讓我能跟上其他徵選上並有許多經驗的同學們，暑假期間我看了一些英文單字與文法運用，直到開始了這次的文化交流營，我才恍然大悟，原來我看的書本資料都太死板了。當你真的與外國人對話時會發現，書真的是書，它的確教了你最正確的方式說英文，但其實英文有很多方式說同樣的意思，這些都不是幾本書能告訴我們的事情，還有即使自己覺得知道的單字再多，背的再多，也是不夠的，相同的意思的單字不只一兩個，更何況是些專有名詞，或是一些片語，這些都是要靠自己廣泛閱讀新聞、小說累積來的。

這次的營隊中從第一天我就發現了一些文化差異，一早進教室時已經有大部分的外籍同學已經來了，起初我看見一些西方面孔聚集一起聊天，我以為他們不是同校就是來到臺灣前就有先聯絡了，結果後來我才知道他們跟我們都一樣是第一次見到彼此。而其他到教



室的亞洲學生幾乎各個都是乖乖坐在椅子上等待自己的接待同學，不

太主動說話。從這裡就可以發現西方人與亞洲人的差異，西方人較主動外放而亞洲則是有些拘謹害羞。當老師發問對這次營隊感到緊張 1~10 分，西方學生大多是 5 以下甚至有 0，相對的韓國、日本與臺灣的級分皆高於 5 逼近 10 分，可見西方學生對於新的陌生環境不會像亞洲人害怕。接下來的幾天上課中老師發問的問題，其實很明顯的看得出來都是來自西方國家的同學自願舉手回答。我想不是亞洲同學都不說話，而是我們已經慣性在台下默默小聲回答。並不是亞洲學生不認真不思考，而是我們的教育方式與西方不一樣，我們習慣聽老師講答案然後再思考，他們則是老師丟問題給他們自己想，兩邊的教育方式不同，也造成一些文化差異。

第一天的午餐就發現可能臺灣的食物真的比較不合外國人的胃口，不是漢堡、薯條這類在她們國家習慣吃的食物，她們不吃煮過的青菜，倒是盛了一大



盤白飯，韓國人與日本人也不例外，雖然我們三個國家的主食都是白飯，也吃煮熟的青菜，可能還是由於調味的不同造成的不習慣、不喜歡吧！還有一天的湯是紅豆湯，讓我意外的是西方學生很喜歡，更讓我不解的是她們竟然把白飯泡到紅豆湯裡一起吃！對我們臺灣學生

而言我們覺得那個湯有點太甜，同桌的日本人卻告訴我們不會甜啊：

「在日本可是更甜呢!」，韓國人則直搖頭：「我沒印象我們會喝甜的湯。」第一次與這麼多來自不同國家不同文化的學生們交流，看到許多文化差異，剛開始我不理解為什麼西方同學勇於冒險嘗試新東西，卻不敢嘗試臺灣的食物，尤其是臺灣的海鮮，整隻蝦子小卷的拼盤，讓她們驚慌至極，原來美國吃蝦都去頭，超市看到的也是無頭，會看到整隻的只有海裡吧！難怪她們覺得很噁心、很嚇人。試著去理解他人也是一件包容異文化的方式。在這次的營隊中我不僅練習許多英語的口語表達，更看到許多文化差異，我們就像「CQ 文化智商」一書裡說的，我們都在玩一種遊戲叫「要像我」，對於異文化感到奇怪、新奇，每個國家因為地理關係、歷史因素造成了不同的文化，我們都應以尊重的方式看待，別人也才會尊重你。面對不同國家不同文化的交流學生也應該要了解對方，才不會造成異文化上的衝突。最後謝謝

學校給我們這個機會拓展國際視野，體驗全球化！

接待學生 高一仁班 黃鈺婷

閉上雙眼，兩個星期的文化交流營在歡笑中飛逝而去。這短短兩星期中我學到很多事，也多了很多



不同又很特別的經驗、看到各國，各地的聖心同學對臺灣文化的好奇和認識。一同出遊、學習，體會了許多事，現在來說整件事的經過吧！

剛進聖心時就看到學姊們參加這個營隊能和外國聖心學校的學生交流、一起上課、一起出去玩，就覺得很羨慕。從那時我就下定決心以後我如果有機會一定要加入這個營隊。國二、國三時都有外國同學進班上課，看到身為接待同學的學姐帶著外國學生和她們有說有笑的，覺得好酷。總之，我對這個營隊很有興趣，不僅能挑戰自己的外語能力，還能帶著外國同學認識自己的國家，真的非常吸引我。

國三的國際教育課老師提醒我們能報名文化交流營接待學生的徵選，很幸運的我有機會參加這個營隊，我知道我一直不是



個有自信的人，這對我來說真的是挑戰。在外國同學面前我能有自信的說話、能照顧好自己的接待同學嗎？心中真的有很多疑問。暑假前老師發了一本書要我們仔細閱讀，雖然有點難度，我卻更了解到文化差異會帶來誤解。整個七月都在想要如何好好介紹臺灣，也用電子信箱和臉書與自己接待的學生聊天，培養感情，到見面時才不會太尷尬或不知道要聊甚麼。所以事前要準備很多，這個營隊才能進行得更順

利。

我到現在還是無法忘記第一眼看到自己接待學生的興奮感。我們用臉書聊了很久，分享自己的生活，第一次見到面的時候我們就一見如故地聊起來，這種感覺超妙的。兩星期中，學校幫我們安排了很多課程，從中文課、月琴課到環境議題課……。讓我印象深刻的課有中文課和月琴課。中文是我們的母語，對我們來說說中文的很容易，從最基本的「你好」學起，之後越教越難。她們在學中文時，接待學生要在一旁幫助，不知道為甚麼我很享受這個過程，等到最後一天她們成果發表在台上秀中文時，相信大家都覺得很高興又很有成就感吧！記得在宜蘭的旅程中，Claudia 還一直問我有關中文的問題，像「你幾歲」、「你叫甚麼名字」之類的。沿途中我們還用不同的語言數數，她教我西班牙文，我教他中文，現在回想起來還真令人懷念呢！宜蘭三天兩夜的旅遊讓我們靠得更近，也有更多時間可以聊天。我記得有天晚上吃完晚餐我和幾個外國同學一起去附近的溫泉魚泡腳，這個經驗真的很酷。我們坐成一排，手拉著手，一起尖叫，享受小魚啃我們的腳……好多好多我們一起創造的回憶，這兩個星期就這樣不知不覺的結束了。



惜別會結束後，我因為要補習就沒有參加餐會了，很可惜。不過這兩個星期我觀察到一些事，像外國同學們有時不適應臺灣的氣候或中式料理，可能就會變得比較沒有耐心，這時音樂真的蠻好用的，能讓大家放鬆心情，這我覺得很值得一提。外國的同學都很活潑，有一次有位美國的同學就忽然拉著我的手跳起舞來，一開始我有些緊張，她耐心的教著我舞步，超酷。她說這是美國的某一種舞蹈，而我們在課堂上學的是臺灣民俗舞蹈，交流的內容連舞蹈都有，讓我覺得十分新奇。我們花了兩個星期和來自各地的聖心學生相處，原本擔心自己的語言能力、擔心會有甚麼誤解，其實這次的活動比我想像中的還要順利，心得及收穫滿滿。之前曾想，雖然聖心在各地有很多姐妹校，但隔了那麼遠……，沒想到就算隔著一片海，大家的心都是貼在一起的。我真的很珍惜這次的機會和緣分，也很感謝學校和老師們給的我們這麼好的機會，讓我們看得更遠，體會得更多。

接待學生 高一仁班 李禹彤

在升上高一的這個夏天，我參加了文化交流營，並且也報名了接待家庭。跟外國人相處，以前參加過遊學團，所以我並不陌生。但是



這次不一樣的是，我們是這個營隊的主人，我們的任務是幫助外國同

學認識臺灣，並也從中學習各國文化。

我接待的是來自日本北海道的 Remon，她的中文學得很快，練習完她也會教我一些日文。日文真的非常有趣，文法也沒想像中複雜，激起了我學習這個新語言的興趣。她們覺得臺灣真的太熱了，常常覺得她好像有點累的感覺。我不會一直劈哩啪啦要她跟我聊天，會觀察她讓她自己休息。有時候話題告一段落時，就分享手機裡的照片，照片就是生活的點滴，這是我新學到的很好認識彼此的方法。

很高興老師安排讓我在美術課時，在全班面前用簡報介紹竹節。這是我第一次單獨用英文簡報，我練習了蠻多次的，所以沒有特別緊張，就是覺得很好玩，表現得算挺成功的，如果以後有類似的工作，我相信我也不會怯場。在台上因為有文稿、有練習過，所以講英文不會結結巴巴；平常對話就不一樣了，在頭腦裡搜尋字彙，常有些不知所措。所以我會更精進自己的英語能力，讓交談更順暢，能聊的東西也會更多，獲得的也更多。

我們的英文當然沒有比以它為母語的人好，但是有效的互動也不一定要靠談話。當外國學生在玩的時候，就加入她們的遊戲吧！有一天我看見 Margie 在跳一個有趣的舞步，就問她是怎麼辦到的，她也很熱心地教我。有時候我和 Remon 兩個人不知道怎麼解釋一個東西時，電子字典就是很好用的東西。

在這裡，我還學到的一件事就是「盡力去做，就會被看見」。在
家政課上，我切菜、洗碗，因為在家常做，所以一點都不費勁。Maiko
就說她的朋友長得跟我很像、個性也很像，都是賢慧型的。哈哈！我
就這樣，新認識了一位朋友。



兩個星期過去了，我覺得我還是比較
害羞，我要努力學習更主動去跟別人談
話。歐美的學生都比較放得開，話也比較
多，這是她們能快速跟他人成為朋友的方法。我希望能學習她們的這個能力。不必
特別改變自己，他人還是樂於見到原本的
你，只是要學習更熱情一點。

第一次當接待學生，或許還有些不成熟的地方；再加上有接待家
庭，要跟不同的人聯絡事情，時常覺得很忙、很累。但是我知道這對
我來說都是很好的經驗，不管是不是同樣文化交流的活動，還是平常
安排家人、同學出遊，都能更得心應手。

惜別會上，我們都捨不得的哭了。不管過了多久，我都希望有一
天，能再跟她們見面，或者也踏上她們的國家，認識世界各地，不同
文化的美好。

接待學生 校友 林慈慧

兩個星期過得如此飛速，在我高一時也曾經參加過這個營隊，但每次都有新的感受，也學到了更多。這次比較特別的是，我當了班長，而且又是歡迎會的主持人，對我來說這是一項很大的挑戰，因為我從來沒有在這麼多人面前用英文來主持。從一開始很緊張到最後收放自如，這確實是很棒的學習和體驗。

在這營隊的第一天，老師就請我們寫下期望自己在營隊中獲得什麼，大家都紛紛寫下交到許多好朋友、增進英文能力和培養國



際觀等，我覺得我們確實做到了。在這短短兩星期中，大家都和來自世界各地的聖心學生成為非常要好的朋友，大家一起上課、聊每天發生的趣事、到宜蘭旅遊、互相分享來臺灣的感受，我們一直到現在都還是有保持聯絡，我覺得這是非常難能可貴的緣分。再說到增進英文能力，一開始怕怕的，很擔心是不是講錯了，但都是我多慮了，因為就算講錯了，外國學生根本就不會笑你，反而會笑笑地教你。有時候遇到不會說的字，用比手畫腳也可以通，所以語言只要敢講，就一定能學得更好。最後就是培養國際觀，在這來自六個外國國家的營隊

中，每個人的文化背景和生活方式都不相同，但透過聊天和相處，就能漸漸認識。我最印象深刻的是，我跟一位格林威治聖心同學聊天時，她覺得我們臺灣人很奇怪，我們一直希望皮膚很白，一到室外就擦防曬油，做好一切的防曬準備，而他們則希望皮膚曬到古銅色才是漂亮，皮膚太白看起來很虛弱又不健康，可見文化認知的差異。還有我們會利用課餘時間，互相教各國的俚語和歌曲，每天也都有各國日，比如今天是墨西哥日，他們就要負責教大家說幾句西班牙語，這些都有真正達到文化交流的目的。

再來說到東西方的文化差異，從營隊的第一天就很明顯，當老師丟出一個問題或是問有沒有人自願時，英美國家的學生就會很積極的搶答或是自願，但相對臺灣、日本和韓國的學生，就會比較害羞而安靜的坐在位子上，但我發現，過了幾天後，或許是被這種氣氛感染，又或者是熟悉彼此了，大家都非常積極主動的參與每個活動，所以我也學到了要勇敢表達自我。

我覺得這是個很棒的營隊，因為我不只能夠玩樂也能夠學到很多東西，也發現到自己有無限的潛能，我很幸運能認識這麼多好朋友，體驗到各式各樣的文化，明明大家都是生活在地球上，但生活模式竟然相差這麼大，實在是很奇妙。同時我也要謝謝學校提供這麼好的機會給我們，讓我們有這麼有趣的課外學習。

接待家庭 高二仁班 陳奕安

這次擔任接待家庭真的是我人生最美好的回憶之一。我們接待的是來自韓國首爾聖心的 Kim



Hye Bin，她其實話不多，但是對於新的事物她都勇於嘗試。她喜歡接受挑戰，也樂於幫忙。兩個禮拜其實真的不長，在覺得可惜之餘，我們更是珍惜當時的每一刻。Hye Bin 的到來，不只讓我們更了解韓國，也讓我們更了解自己的國家—臺灣。在這兩周，我們盡全力的想讓她體驗到各種臺灣文化，我們帶她去夜市，帶她登 101，帶她搭貓空纜車，帶她唱卡拉 OK……等等，雖然只有兩個禮拜，我們憶起共同創造的美好回憶卻不計其數，我們更早已把她當成我們家庭的一份子。感謝學校給我們這個機會接待她，也感謝她給我們這個機會認識她。16 天的回憶雖短卻美好，我們也將她永遠放在我們心中。

接待家庭 高二孝班 江翌綾

繼上次接待維也納的學生後，這次一樣去申請擔任外國學生接待家庭的機會，這次是接待暑假來文化交流的學



生。她們來自六個不同國家，來臺灣約二個禮拜的交流活動。本來也

想申請接待學生，但是錯過報名時間了。照往常，大家抽籤決定接待的國家，我抽到了平常不太會接觸到文化的墨西哥。一開始有點擔心，因為墨西哥是說西班牙文，怕不太能溝通，還好我自己也會一點，而且她們英文也很好。等了一個多月，日子終於來到，禮拜五晚上，匆忙的趕到機場接機，在看到人之後，真的有一種看到自己很久不見家人的開心。我接待的女孩叫 Paulina，我都叫她 Pau，每次都很剛好我接待的都是最美的，Pau 簡直就像模特兒，又美又高，而且個性很開朗，跟大家相處得都很好。不管是甚麼都願意嘗試，行動力很強，才剛下飛機就想趕快把時差調過來。在她來的這二十天，很幸運她待的時間比其他外籍學生長，我保證她絕對是去最多地方的學生。第一天晚上我們家幫她辦了歡迎晚餐，離開的前幾天也有歡送派對，只要不是上學日的時間，我們的行程都是滿滿滿，放學也有很多活動。臺灣是她來亞洲的第一個國家，這裡的文化對她來說是完全不一樣的，除了台北必看的著名景點之外，還有去新竹三天兩夜的小旅行，體驗了客家擂茶和內灣老街，還去唱 KTV，離開前的前一晚還去看一個月前就講好的演唱會。一起做的事情多到數不清，我覺得這次擔任接待

家庭的時間比較長，每天早上一起去學校，一起放學，晚上一起寫功課，窩在一起聊天，一起逛街買東西，真的像親姊妹一樣。因為媽媽長得很像外國人，所以真的被很多人誤以為我們是姊妹或表親！剛開始覺得二十天很長，但歡樂得時光總是



過得特別快，感覺前天才剛來就要走了，但是真的過得很充實。我們行銷了自己國家的文化，知道了以往不知道事情，除了表面上的交流，那深厚的友誼甚至說是親情是不可抹滅的。墨西哥就在美國南方而已，我們和她約定好一定去墨西哥找 Pau，因為那裡已經有個家在等我。送機的那天早上，心情惆悵到不知道要說甚麼，在出境口的地方道別，眼睛像是開了水龍頭一樣，兩個人抱在一起哭不停。這次應該是高中生涯或是長期內最後一次接待外籍學生，能有這種機會真的很難得，除了墨西哥，也認識了其他國家的學生，在國際上又多了好幾個朋友，這次換來的經驗是我人生的珍貴回憶。

接待家庭 國三忠班 游千霈

在國二快結束的時候，我得知了學校有一個接待家庭的活動，我就很開心的報名了。事前做了非常多的準備工作，包括臺灣的特色、美食、文化，以及許多值得他認識的事物，為的就是希望他能愛上台

灣。

在機場接到 Rika 也就是我接待的學生後，我和爸媽帶著她品嚐了永康街著名的牛肉麵和芒果冰等，大家很快就認識彼此了。在這兩個星期中我們帶她去了很多的地方，體驗許多臺灣的鄉土民情，大家都相處的很愉快。Rika 最喜歡去的地方就是收藏許多臺灣國寶的故宮，她很喜歡裡面的藝術品。我們也很開心她很喜歡我們安排的行程。



這次擔任接待家庭的工作帶給我許多寶貴的經驗，像是如何安排行程、如何招待要住在家裡的客人……。在這個活動中我學到了很多，也了解到了很多異國的文化。這個活動讓我知道我生活在一個多元化的社會，一個地球村。

維也納聖心 Ulli 老師

MY PRECIOUS EXPERIENCES IN THE SACRED HEART FAMILY OF TAIPEI

Ulli Horak / Sacre Coeur Vienna, Austria

August 2014: Another year of exchange teachers coming to Taipei – and there was this twist, as I having arrived on this hot and steamy island found out very quickly: I had the privilege of being the only one this year. And what a special unforgettable experience this was, as I spent all my time with the most wonderful people of this school. Allow me to go into details and share some highlights with you, dear reader: I definitely need to start with my teaching experience here, as this is what I came to do. Working holiday has now a special meaning for me, and having been granted the opportunity to teach six different groups for three consecutive weeks allowed for some close encounters with students, colleagues, the building, the rules and the

system. My students in their natural ways of dealing with this new circumstance challenged me to seek new ways of teaching, to open my eyes to different realities and to enjoy a state of “not-knowing”, which cannot be appreciated enough as an experienced teacher. Let me hereby thank all my students very much for their warm-heartedness, their patience, their respect and kindness and for their courage to try out new things. You were great!

My colleagues, some of who have become true friends during my stay, were always (and this is itself a compliment, as I know personally how many things you can have in mind as soon as you enter the building and even beyond that) friendly and helpful. What I found special was the genuine interest they took on me as a person, a teacher, a Sacred Heart family member and a European. I engaged in so many talks about school as a system, teaching, leading classes and counselling – in various office rooms, in the corridors and at lunch. What a gift for me to share and learn from you! A very special thank you to the principal Ms Wei: I feel very blessed having enjoyed a number of truly inspiring discussions about a variety of topics.

I am also truly grateful for the chance of having become a part of the cultural student exchange programme. I enjoyed a three-day excursion with the foreign students and their Taiwanese hosts in Ylan and surroundings. Not only could I get a taste of the country as opposed to the city, but, what was even more striking, was the amount of exchange that happened during this time among the students. For me, this programme is an outstanding example for peace education: The positive effects of real intercultural contact cannot be valued enough – speaking with our founder Madeleine Sophie Barat we will be remembered by our acts and not our words. Especially in a time when social media platforms lure us into believing we have friends, the students involved into this programme will never forget how the difference between the virtual and the real world feels like. When they are themselves in powerful positions and decide on matters that will affect people, imagine their decisions when they think of each other in a loving and caring manner.

After school, I spent almost every afternoon and evening with my new friends, thus getting insights of the Taiwanese culture that a tourist might not – or have you met a Western person when you went indoor shrimp fishing with your family? I am already missing the wonderful walks along the river bank, the atmosphere of bustling night markets (and yes, dear students: I did try stinky tofu – how could I not as you asked about that several times), the special foot massage and the many things I was invited to do with very special people.



Most frequently, I guess, and apart from great talks, I shared food. And I loved it! The fresh fruits and vegetables that grow here are simply delicious. The tea that is shipped across many seas until it reaches Europe or even landlocked Austria is not to be compared to the tea I tasted in Taiwan, full of flavour and delicate aromas. The way you prepare food that involves methods such as steaming or braising are wonderful. The tradition to eat soup at the very end of the meal and not at the beginning as we do, and to use rice just as a filler, but not as the main part of a dish makes you feel so good after a meal, even if you have eaten too much, which you always seem to have ☺. My favourite dish? I guess, it must be hotpot, although I have tasted a lot of wild and wonderful dishes. For my last breakfast, I had Taiwanese pancake and soup with noodles and pork intestines – and then I knew: I have really taken in this culture, in the best sense of the word.



To give you an idea how different the part of the world is where I come from, let me tell you a bit about the life in Austria, Europe focussing on some of the most striking aspects that set our two countries apart. Austria has no access to the sea, there are mountains, lakes, hills, forests but you will not find a place to sit or walk and listen to the sound of the waves. Taiwan is less than half in size compared to Austria and whereas the number of people living in Austria is about 8.42 million, Taiwan is about three times more. That alone, as you can imagine, accounts for a number of differences, such as for example the number of scooters in the capital city of Vienna is 75,000 as compared to about 4 million in Taipei. Living in the heart of Europe also means that in a few hours you can cross the borders of Austria and find yourself in one of the nine countries that speak eight different languages, one of which corresponds to our mother tongue German. Thus, speaking foreign language is a necessity and the motivation to learn English and a third language is quite high among our students.

However, in the end my experience was a lot about finding sameness in the human hearts: In both ends of the world we like the feeling to be loved, to share experiences, thoughts and food, to resonate, to find out similarities and differences, to learn from each other and, as teachers, to guide our students on their path to find out about their talents and their potentials.

I would like to close by expressing again my infinite gratefulness to everybody I had

the privilege to spend time with and by quoting the founder of all Sacred Heart School again, as she is the reason that made me come here. The following sentence has accompanied and helped me on my journey to wonderful Taipei High School of the Sacred Heart:

“Let your heart be more attentive than your head, for the Holy Spirit is love, and to take hold, it is more important to love than to understand.”

[<返回目錄頁>](#)

上海學習深度之旅

2014 年暑假，學校遴選出國中部同學，在吳秀倫老師的帶領下赴上海學習，參與上海徐匯中學課程、規劃旅遊等活動，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！

國三忠班 葛俐妤



在聖心校園中，人人都有出國學習的機會，校長、老師們都希望我們能夠把握這難得的機會，擴展自己的國際觀。上次去新加坡深度學習之旅的機會我錯過了，我真的覺得非常的可惜，所以當這次到上海深度學習的機會出現時，我滿心歡喜的拿了報名表，並完成了報名

動作。

在報名之後，我順利的通過了甄選，很高興我可以到海外去向其他的學生學習。在暑假開始後，有幾次要和徐匯中學的學生一同進行去上海前的培訓課程，在課程中，有兩位老師的細心指導及帶領，雖然只有上了三次的課程，但是我們在其中學習到很多新的知識，像是在剛開始的訓練課程中，兩位老師就請大家分組介紹有關於大陸的交通、文化、生活方式等的資料，自己去查詢資料其實會使印象更加深刻。

在上完充實的三堂培訓課程後，我們終於在八月十日上午十點抵達上海浦東國際機場，一入境上海，就看到了身穿制服的上海徐匯中



學同學們在等待著我們，這是個美好的相見歡。在接下來的幾天中我們跟著這些領隊同學們一起遊走了上海許多特別的景點，像是第一天就去了人潮洶湧的上海地標「東方明珠塔」，在那裡我們體驗到了在臺灣不曾感受過的擁擠感。第三天的我們在「科技館」中度過了充滿知識的一天，晚上我們前往優美的著名景點「黃浦江」夜遊，我們

在浦東和浦西美麗夜景的相互照映以及我們和上海徐匯同學的歡樂相談中度過美好又愉快的夜晚。第四天我們參觀了三個博物館，包含了才新建不久的「上海電影博物館」、歷史悠久的「土山灣博物館」以及為之震撼的「中國航海博物館」。第五天是前往遠離現實生活的古都「烏鎮」，在那裏，不管是風景還是飲食，都像是回到過去一般的令人感到與眾不同。第六天，我們前往「中華藝術宮」參觀，室內所展覽的畫作栩栩如生，令人為之驚嘆。之後，我們前往人山人海的市中心——豫園中的景點「九曲橋」和「上海城隍廟」，我們不僅只是參觀了這些景點，還買了許多的伴手禮。在這迅速流逝的時間中，我們到了要離別的時候了，雖然不捨，但是我們互相交換禮物，留下聯絡方式，希望在未來的某一天還能夠再度重逢。在機場分別時，有人留下不捨的淚水、有人相擁、有人一直嚷著不想離開，我們一直向當地的同學們揮手，直到看不見他們。因為有了他們，我們在上海這個人生地不熟的環境中才能過得很充實與快樂，我很感謝他們這一週以來的陪伴。

在這次到上海的深度學習之旅中，雖然只有一週的短暫時間，但我們透過彼此認識、彼此交流、彼此陪伴，讓我們這一週



不僅有玩樂，甚至還有許多的學習。我相信學校會每年給予學生一個這樣難得的機會是有它的原因的，因為我們應該要在年輕時就去開拓我們自己的視野，多向與我們不同的人學習，可以藉此自省和成長。很感謝學校給予我們這一個美好的機會可以到上海學習，我也希望在未來能夠有更多的機會前往更多國家去認識更多的文化、結交更多的朋友、學習更多的知識以及擴展自己的國際視野。

國三愛班 區珈瑄

我參加了八月份學校所舉辦的上海深度之旅學習活動，希望能與大家分享我去上海深度學習之旅的心得。我的心得



分成幾個部分，首先是學校。我們之所以會和上海徐匯中學交流，是因為我們都是天主教的學校，在校史報告時，我發現其實上海徐匯已經漸漸失去教會學校的色彩了。雖然校史館很大、很多銅像、歷史文物，但是活動介紹居然沒有彌撒，這算是比較可惜的地方。當然交流會不是只有校史報告，還有我們比較期待的社團表演交流。他們很多很有特色的社團，例如文學社、經濟研究社。文學社的表演居然是學生們出來吟詩，連社團介紹都是用文言文寫的，真是非常不可思議。

但是在「玩社團」的方面就稍微弱了一點，像是輕音社、舞蹈社等等，這個部分我覺得臺灣學校社團的表現比較好。

再來是學生的部分，上海的學生競爭力都很強，體力也很好。聽說他們的八百公尺測驗，沒有四分鐘是不及格的呢！平常讀書在寫的題目也都很困難、很多，甚至沒有午休！讓我們覺得臺灣學生的壓力應該比他們小一點。

最後是對大陸人的印象，我們對大陸人的印象一般都不是很好，去一趟上海讓我顛覆了對大陸人的印象。他們接待我們都很熱情、很健談，讓我覺得和他們聊天不到一小時就可以去結拜了。我們有任何的需要，他們都會盡全力為我們做到，像是幫我們殺價；在我們身體不舒服時替我們買藥，並給予慰問；在人



擠人的地方總是會讓我們走在前面；還有很多小細節讓我們感受到他們的好。雖然一般大陸人的某些日常習慣的確不是很好，像是亂丟垃圾、插隊、開車亂按喇叭，但是這次去過上海徐匯交流，讓我理解到「不要一竿子打翻一船人」，其實大陸還是有很多很好的人。這次我用了短短一週認識了一輩子的朋友，這趟旅程我得到的東西很多，真

的非常值得。

[<返回目錄頁>](#)

日本 SOFIS 工作坊參與心得

高二忠班 柯立珊 陳玟馨

日本，這個和臺灣相距兩千多公里
的島嶼，風光明媚、彬彬有禮的一
個君子國。在酷熱的八月天氣裡，我
們正式踏上了這塊陌生的土地。等待
著我們的是一個陌生友善的家庭和



一個陌生的語言系統，懷著緊張不安的心情，我們兩個跟隨著各自的
家庭分道揚鑣。

第一次開放給臺灣和韓國首爾聖心參加的 SOFIS 工作坊是一個
三天兩夜的活動，我們住進了校園裡一棟兩層樓的小房子，和一群來
自日本各地、嘖嘖喳喳的活潑學生住在一塊。語言不通是難免，剛開
始的焦慮、害羞也是難免，但是漸漸的我們產生了融入這些人的感
覺。我們聽了一個關於災害心理學的演講，國際聖心的同學和老師們
為我們翻譯成英文方便做筆記。夜晚大家肩併肩入睡，感情好得不像

陌生人！

第二天烈日炎炎，是個適合旅行的日子，一群人浩浩蕩蕩的來到大阪，我們參觀了阪神淡路大地震的遺址，破碎的石塊和扭曲的鐵架訴說著當時的力道究竟有多強大。一座停擺了的鐘時針和分針靜止在地震的那一刻，一把象徵希望的火焰在玻璃罩子裡持續燃燒著。災害到底該怎麼防治？難以預防的地震和緊接而來的各種意外：氣爆、火災、海嘯，我們聆聽著當年受災戶娓娓訴說著辛酸歷程，並且為他們的遭遇掬一把同情淚。

在日本，最美麗的風景不是壯麗的自然景觀，也不是繁華豐饒的都市景觀，而是人。我們的接待家庭待我們十分友善，無微不至的照顧更是讓我們感動萬分，從一開始的尷尬問候，到融入生活，最後的依依不捨，都是我們心中最難忘的部分，我們好像真的變成家人似的，和他們的一切，是無與倫比的美麗。

假日時接待家庭帶我們遊覽了許多名勝古蹟，古色古香的京都帶給我們異國風情的身心靈享受，不管是鳥居、神社或是古老的街道都使我們流連忘返。我們也體驗了穿和服，雖然行走有些困難，但是它那優雅之美更能看出日本女性賢淑的一面。

在日本人心
中，或許災難帶給
他們永遠都無法
撫平的傷痛，但對
他們而言更重要
的是記取教訓，並



且快速的重新出發。他們認為「若彼此之間保持友好關係，時常嘘寒問暖、互相關心，當災難來臨時大家都會出手相救」，這是災難帶給他們的價值觀，但也因為如此，日本更能稱上「禮貌之國」的美名，我們臺灣人應該也要學習這樣美好的精神，並且努力的生活下去，我們認為這是我們最大的收穫。很感謝學校給我們這樣的機會去體驗這麼美好的事物，那美好的回憶，亦長存於我們心中。



[<返回目錄頁>](#)

暑期非洲坦尚尼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坦尚尼亞志工服務學習團，在「世界護照」機構老師的帶領下，三位學生及一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！

高二忠班 李奕陵

一開始會想去非洲的間接原因其實是跟因為自己的不知足和不懂事造成跟爸爸嘔氣吵架，爸爸想說透過讓我去看看不同於我現在所過



的生活的人，去反省自己的行為，體會一下別人的世界過著怎樣的生活，因此我被要求在暑假期間參加志工相關的活動。

因緣際會下在學校的朝會聽到了學姊分享去肯亞志工的報告，從她們報告充實的內容，讓我產生了一點好奇心，私下就去詢問認識的學姊詳細內容，聽完後非常感興趣，回家跟爸媽慎重討論後，決定去參加非洲志工，更何況十分喜歡動物的我，也想藉此機會去體驗一下

Safari，畢竟這種機會並不常有。想說狠心把不懂事的自己丟去非洲而且還不是去旅遊觀光，而是去做長達二十一天的志工，希望自己能夠直接以行動去幫助他們，親眼看到幫助後的成效，而心智上則是期許自己能夠更懂事和增加自己的責任感，行為上則是能更成熟，以上種種就是使我想前往非洲當志工的動力。

在二十一天中讓我對世界和生活的抱怨減少了許多，看到非洲小孩即使生活在資源貧乏的地方生活，卻依舊擁有如太陽般耀眼的笑容時，深深感觸到自己擁有了許多，已經沒什麼好抱怨和不開心的事了，擁有就是一種幸福。

在服務的過程中，一次又一次的如海水般湧來的感觸，看到那裡的小學因為我們的付出有了一些改變，在過程中體會到自己處在很好的國家和家庭，即使沒得到任何物質上的回饋，也十分值得，因為獲



得的體悟回饋是遠遠超過物質回饋，不僅僅是心智上的更成熟，對於事情也會更具責任感。在旅程中認識了許多人，學習團隊的合作，學會心甘情願的付出，也讓我交到許多知

心的好姊妹。我想這是一趟充滿歷練的旅程，不但有了對人事物正向

積極的價值觀和態度，也是讓我成長和收穫最多的旅程。

高二仁班 陳璵

今年的夏天，帶著忐忑與期待的心情，搭上陌生的航空，飛越過萬里的印度洋，輾轉來到東非肯亞首都奈洛比，再拉車到南方鄰國坦尚尼亞的阿魯沙，這是離非洲最高峰吉力馬札羅山不



遠處的北方小城，一趟一萬公里和三十多小時的旅程！在非洲荒瘠乾旱的紅土大地上，我們擔任為期二十一天的國際服務志工：整建小學的教室，敲地板、鋪地板、刷油漆、漆黑板、鏟土、推沙、汲水、扛水泥、拌混凝土、做課桌椅；教小學生美勞、音樂、體育、潔牙和帶團康活動……。非洲人熱情，貧而知足，讓我深深感受到生命的美好和感動，體會到幸福的真諦，原來幸福可以這麼的簡單。這是一段美麗而豐富的旅程，不僅是服務之旅，也是我生命中的學習之旅。短暫的服務學習或許無法馬上改變非洲人的生活，對非洲小孩和我們來說卻是永生難忘的經驗和永恆的回憶。

[＜返回目錄頁＞](#)

賀!劉錫軒老師指導國三忠林子晴、國三愛朱英綺參加
「中華民國第54屆中小學科學展覽會」以作品
「來自地下的你-台灣鼫鼠的生態行為研究」
榮獲最佳鄉土教材獎。



國三忠班 林子晴

以前總是看著課本上的科學家，覺得他們很厲害，一輩子研究著
某樣東西，最後因為不放棄而得到新發
現，但我卻從沒想過自己也可以成為一位
小小研究員。

因為一個小小的為什麼，啟發了我們
的研究動機。而我們的研究路程回想起
來，還是刻骨銘心，一開始連實驗都不會
設計，還曾經忘記寫實驗紀錄讓實驗白



做，經過了兩年到現在，可以分析各種實驗數據，可以和別人侃侃而

談我們的實驗，這並不是隨便幾天就可練成的。看著大家暑假都可以出去玩、放學都可以回家休息，但我們卻要待在野外不停的觀察、挖土，被蚊子叮得滿頭包、衣服鞋子全都是泥土，為了趕交稿期限一整天窩在實驗室裡打報告，課業、實驗兩頭燒，有時候都沒時間看課內書、寫功課，曾經覺得為什麼要挖坑給自己跳，壓力很大、很受不了、很想放棄科展，但很慶幸自己在每一個緊要關頭都堅持下去。

現在回想起來，我覺得科展是一門能更深入科學的課程，我們將課本上生硬的理論運用在自己設計的實驗上，不但可以更生動的學習，也可以更有印象的留在腦海裡也學到平常課堂上額外的知識，也因為親身的操作，體驗科學上的奧妙，也為學校的生態保育盡一份心力，並發揮自己的創意，成為探尋大自然未知祕密的小小科學家，也可以學習到團隊合作與口語表達的重要。

我覺得我很幸運能在聖心遇到了我研究的鼯鼠，最不可或缺的隊友和一群很棒的指導老師，還參加了全國科展，我們的收穫與經驗是本次學習最棒禮物，希望未來有機會能更深入我們的研究，也讓更多人知道參加科展的樂趣。



國三愛班 朱英綺

從一開始因好奇心展開研究，到最後獲獎並向大家分享，我們的努力終能有如此令人開心的結果。能走到今天，真的很慶幸過程中團隊沒有因為遭遇困難、意見不合就停止研究，並一起同心協力解決了大大小小的問題。

各種研究中，估計鼫鼠生存面積最令我印象深刻，我們利用蚯蚓克數推算數據，所以有好幾個星期都要每天到樹林間挖蚯蚓。一開始的我，看到蚯蚓就驚聲連連，更不用說要抓他了，但不知不覺中，便漸漸從「敢碰」到「敢抓」了，跨出這一步後，突然覺得之前自己根本沒必要這麼怕，也讓我學習到做任何事都要有勇於嘗試的精神，而不是讓恐懼成為絆腳石。跨出這步後，仍有許多困難——為了計算蚯蚓回復率，必須按照計畫中的日期挖蚯蚓，就算滂沱大雨、暑氣逼人，還是得進行。連續幾天下來，從天亮到天黑，我們用滿身的泥土填補一次次的數據，就在完成的那一刻，所有的辛苦都不算什麼了，只剩下一種完成的喜悅，這讓我體會到堅持下去的重要，要是半途而廢，一天的偷懶，可能就需要好幾個禮拜來彌補。

雖然科學並不是我未來的工作志向，但藉著這股熱忱，我在這個旅程中不但學習到許多新知識，更能進一步了解聖心美麗校園的生態，真是不虛此行！

科展指導老師 劉錫軒 老師

科學展覽的精神就是透過同學們的思考實驗設計和親手實作，並以符合科學方法的精神和態度，去進行一項未知的探索。首先是題目的選擇，是最困難也最重要的部分，好的題目是從觀察開始，可以是來自生活中的新聞、雜誌、一個未知的問題，或是令人想要解決的困難等。接下來就進



入到文獻的收集和整理，通常很熱門的題目，大多已經有人研究過，

所以自己必須有新的
法或是獨到的見解，才
進一步研究，否則就只
別人做過的事。進到下
是實驗設計，實驗操作
的核心，通常我們會參
的方法加以改進，或是
個不同領域的概念產



解決方
值得更
是重覆
部分就
是科展
考別人
重組二
生一個

新的想法，去解決問題。最後對實驗過程詳加記錄並整理，將你的發

現發表出來。這次到宜蘭參加全國賽，見識到各地的好手，也學習到別組同學設計實驗的巧思。最大的收穫其實就是看見許多人對科學的熱情和堅持。在指導科展的過程中，我發現同學的「態度」決定了作品的深度，很多時候必須主動地和老師、同學們討論才会有好的想法，也必須接受別人毫不留情的指教。因為科學的真理只向願意謙卑學習的人敞開。

[<返回目錄頁>](#)

榮譽與期許~自治會主委當選感言

高二忠周佳筠

在經歷了三個星期的努力以後，我們當選了。



我的心情與我預期的大不相同，並沒有開心或興奮，也不緊張，但對一路幫助我們、鼓勵我們的同學與老師們滿懷感謝的心。

時間回溯到國二時，我以-1 副委候選人的身分競選，當時欠缺面對大型場合的經驗，每天都緊張兮兮的，站在恩德堂講台對那麼多人進行政見發表也是頭一遭，到各班宣傳也常讓氣氛尷尬，不斷受挫

的我與助選同學之間不時產生溝通不良的情況……最後，我落選了。記得當時的我深受打擊，但那對我來說是個相當寶貴的經驗。之後，我依照自己興趣踴躍參加學校活動，國三進了直升班，認識更多志同道合的朋友，一起參與了學校許多活動或舞台表演；最後，我將參選自治會視為目標，將參與學校事務視為挑戰，一直到這次高二的競選活動。

看了四屆學姊對自治會的經營，稍稍理解這個學生組織在學校的重要性，也發覺放在肩膀上的是多沉重的責



任；能獲得大家認可而當選，固然讓我們初步得到成就感，但眼前的挑戰大概是我們無法想像的艱難，這一定會為我們的生活增添挑戰性。

謝謝所有願意給我們機會的老師與同學，不論是推選我們出來參選或投給我們；也感謝與我們競爭也與我們互相加油打氣的孝、仁班。今後將參與學校大大小小的活動執行，我一定會全力以赴，也盼大家能多多給予指教。



[< 返回目錄頁 >](#)

凡走過必留下痕跡~自治會主委卸任感言

高三忠吳欣穎

還記得一年前，當選了自治會，組成了 102 自治會，感謝大家相信我們能夠領導這個自治會，更感謝親愛的夥伴們願意背負起自治會的重擔，和我們一起攜手完成這一年的任務。從剛開始的不熟悉、跌跌撞撞，一直到能夠快速主動地去完成任務並且獲得大家的掌聲是我們自治會最大的成就。很感謝曾經協助我們的老師和同學們，有了這些強大的後盾，使我們不害怕未來的任何一項挑戰，更特



別感謝學務處的師長們，每天都有一大堆的事情要忙，但他們仍然撥

出自己僅剩的時間，不斷的協助和引導我們，儘管我們出錯了，他們都只是提醒並且要我們從錯誤中學習。經過了一年的磨練，漸漸地從不了解對方、充滿爭執的團體，成長成一個熱情活潑、想把喜悅傳播給所有人的可愛團體，大家總是不喊累得一起努力，為得只是想帶給同學及師長一個歡樂的校園。這一年，我覺得自己成長了，從一個



害怕失敗、容易流淚，蛻變成一個能夠勇往直前、不怕跌倒的人。自治會讓我學到，失敗是生命的禮物，未來大家都將出社會，難免經歷風吹雨打，但我確信，102 自治會的我們，都能將挫折、失敗變成下一次成功的跳板。

雖然每次都因為自治會而忙得不可開交，但我從不後悔進入自治會，它並不是一個只有在台上跳舞或是光鮮亮麗的舞台，它教會我們更多的是，如何用更寬廣的角度去看事物，去影響周遭的人，讓團體更臻美善。

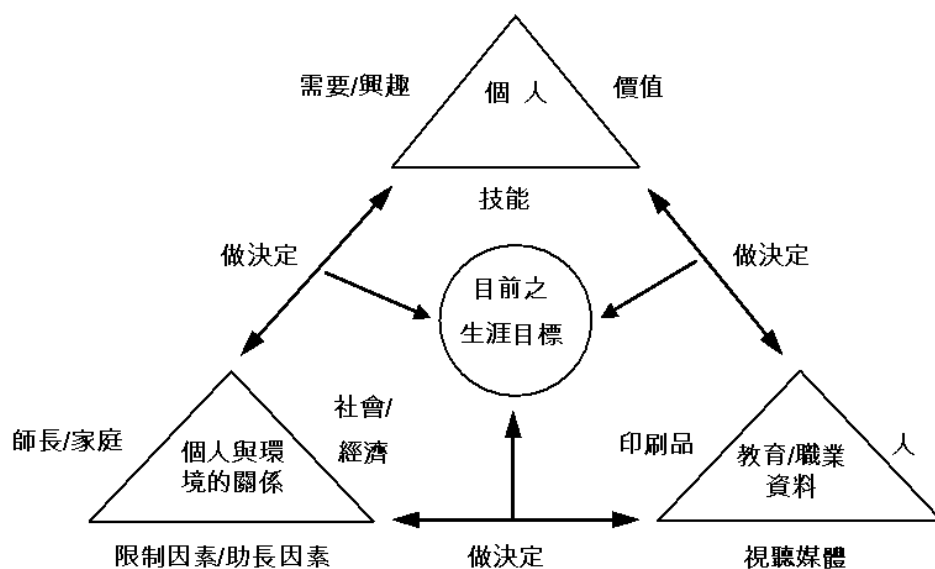
[<返回目錄頁>](#)

輔導室專題

生涯規劃的首門課：「選擇・自由・責任」

輔導室 劉姮邑老師

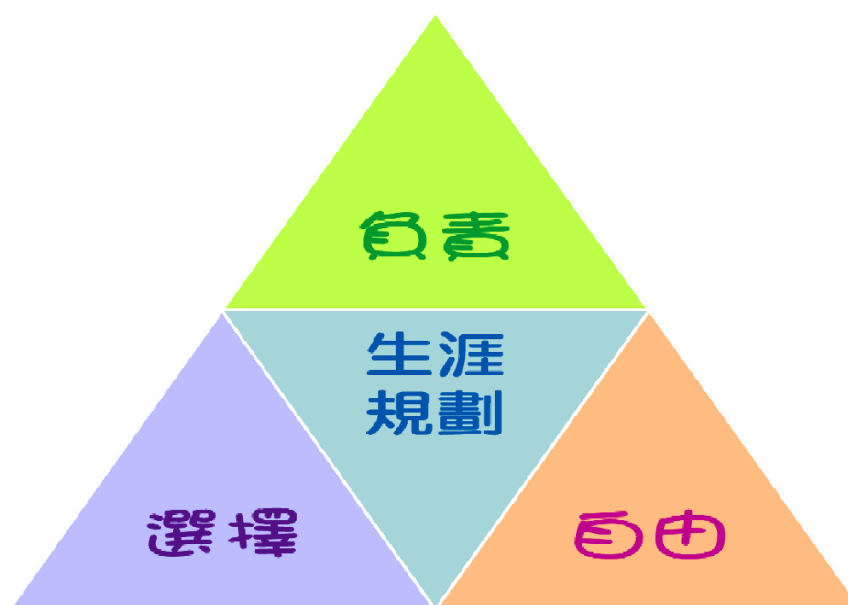
提到生涯規劃的架構，最有名的模式大概就是Swain的生涯金三角（圖一），內容闡明了生涯規劃的課程架構需包含哪些元素；而在實務上，也的確從模式中的三個項度來安排一系列的生涯課程與活動，其中也包括心理測驗的實施、大學參訪、職業訪談、個別輔導等，而學生的確能透過生涯規劃課程學習到：了解自己與職業世界，進而選擇適合自己的方向。



圖一：生涯金三角（取自生涯諮商與輔導，金樹人，2002）

只是幾年的教學下來，不禁問自己：難道生涯規劃就只是這樣嗎？這麼豐富的課程內容，為什麼還是常常看到學生提不起勁學習、不願為自己的未來多思考一點、多付出行動一點呢？仔細檢討：有沒有比這些內容更為重要的東西，是我忘記教給學生的？

回顧自己的生命經驗，之所以願意了解自己是誰、願意主動花心力去找尋相關資料、可以確認自己的目標並願意付諸行動，是因為「我相信人生道路是操之在己的」、「不論遇到什麼樣的阻礙與限制，我都擁有最終的選擇權，做一個我喜歡且適合我的決定。」於是，我想起了存在主義治療大師 Viktor Frankl 對於「自由」的詮釋以及現實治療的創始者 William Glasser 對於「選擇」與「責任」的強調，將生涯規劃濃縮成六個字：「自由、選擇、責任（圖二）」，亦即個人有選擇的自由、是自己命運的主人，而每個人也要為自己的選擇負起責任，因為那是「我」的人生。



圖二：選擇、自由、責任

在本學期的第一堂生涯規劃課，我將新的生涯金三角（圖二）投影在螢幕上，並且問了學生三個問題：「選擇、自由、責任」有什麼關係？這三個和生涯規劃有什麼關聯嗎？何謂「自由」？我們先來看看學生們是怎麼思考這些問題的。（感謝高二各班同學的討論與智慧結晶，文字用新細明體呈現的部份都是學生透過小組討論所想出來的答案。）

問題一：這三者（選擇、自由、責任）之間有什麼關聯？

若從心理治療的理論出發，這三者的關聯是：每個人都有選擇的自由，並全然為此負責，而多數的學生也抱持著這樣的想法：「有了自由就可以做選擇，然後要負責。」或「有選擇，代表你是自由的，同時也要為自己的選擇負責。」少數的學生也可以這樣思考：「要先學會負責，才可以自由地做選擇。」能夠將「責任」放在「自由」之前，真是不容易的思考，只是到底何謂「自由」呢？

問題二：何謂「自由」？

之所以特別討論自由的定義，是因為如果學生無法體認到自己是可以自由做選擇的，那麼不論老師在課堂上再怎麼賣力的教學，學生還是不會認為這件事與自己有關，而事實證明：多數的學生（比例高達 2/3）認為自己是不自由的，有太多的現實條件綑綁了自己，例如：自己的能力與惰性、父母的要求、學校的規矩等等，但真的是這樣嗎？如果真是如此，那麼的確就不用討論「生涯規劃」了，沒有了自由，哪來的選擇呢？更無需負責了。（這不就是部分學生的樣態嗎？！）而我希望這個答案是學生自己找出來的。學生的答案令我感到驚艷，對於自由的詮釋有：

- 做自己
- 活出自我
- 做自己想做的
- 不受拘束，追求夢想
- 沒有受到他人的控制
- 自己有能力作自己想做的事
- 不受外力的影響之下，堅持做自己。
- 在理性思考後，做出自己最喜歡的選擇。
- 在不妨害他人的情況下，做自己想做的事。
- 能做自己內心想做的事，不必介意旁人的眼光。
- 自己+意志+思考=自由
- 自主+自律+自動=自由
- 自己+不受拘束的寬度+思考他人=自由

最後，和學生分享了我對自由的定義（圖三）：自由是指「能擁有自己的聲音，並在有限中尋找無限的可能。」所謂的自由不是指完全沒有束縛，而是在有限制的環境/條件下，還能找到自己可以掌控的部份，例如：自己的態度、思想，這才是別人永遠拿不走的自由。我希望學生能把這樣的問題擺在心裡，然後可以常常問自己：在○○的條件下，什麼是我想要的？我還可以怎麼想？可以做些什麼？



圖三：「選擇、自由、責任」的定義

問題三：「選擇、自由、責任」與生涯規劃有和關聯？

先好好思考了「選擇、自由、責任」，再回到生涯規劃這門課，到底有什麼關聯呢？先來看看學生的答案：

- 因為要有自由的想法，去選擇自己喜歡的事物，所以才能認真的為自己的選擇負責。
- 要先有顆負責任的心，做好自己份內的事，才能有選擇的權利，當妳選到自己真正喜歡的東西，就能達到自由。
- 要對父母負起責任，父母才會給予自由，有了自由就有了選擇，要為自己的選擇負責。
- 首先妳必須先對自己的學業負責，考上好學校後妳就有選擇權，選完了喜歡的學校後就能享有自由，不會沒選到好學校而感覺被限制住。

都是一些很棒的想法，最重要的是這些答案都是在沒有任何老師的提示/協助之下，由學生自己所闡出的產物。那到底什麼才是正確答案呢？

生涯規劃裡，沒有正確答案，我常常告訴學生：「問題比答案重要！」我相信：如果學生能把這樣的問題時時放在心裡，就能找到屬於自己的答案；如果學生能將這樣的思考放回自己的生涯脈絡裡，（並非只是停留在「認知」層次），不用父母/老師的嘮叨與耳提面命，學生也能主動積極的探索、為自己的未來做好準備，即使遇到困難，也會主動尋求協助，因為凡事操之在己！

而身為生涯規劃教師的責任，就是要透過課程擴展學生的思維，不要侷限在自己所設的框框裡，然後讓學生相信：我可以！

[＜返回目錄頁＞](#)