



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 104 年 9 月 28 日

編輯小組：鐘明媛 鄭安琪 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

- ❖ 杏壇拂春風 璞玉成大器~104 教師節表揚名單
- ❖ 103 學年度應屆高三畢業生錄取大學榮譽榜
- ❖ 新老師天地
- ❖ 畢業校友 學測與指考經驗分享
- ❖ 2015 暑期文化交流接待學生心得
- ❖ 日本 SOFIS 工作坊參與心得
- ❖ 2015 年直升班歐洲教育旅行見聞
- ❖ 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~我的領導力筆記本分享

[< 返回目錄頁 >](#)

杏壇拂春風 璞玉成大器

賀!104 年度各項資深、優良教師表揚名單：

1. 104 年度服務本校資深優良教職員工

年資	姓名
10 年	鄭安琪
15 年	林明正、王 漪、崔素玲
20 年	聶伊華、宋文惠
25 年	魏雪玲、陳鳳幼



2. 校內票選 103 學年度優良教職員

教師——陳心彤老師(最高票，同時接受家長會表揚)

吳秀倫老師、葉俊谷老師、張逸如老師、宋文惠老師

職員——李秋雯主任、陳睿嬾老師



3. 頒新北市府 104 年度資深優良教師

年資	姓名
10 年	鄭安琪、吳郁澄
20 年	柯瓊瑜、聶伊華
30 年	鐘明媛





4. 104 年度私校協會(服務私立學校)

大勇獎—葉兆祥、張兆鴻

大智獎—魏雪玲、陳鳳幼

模範教師—林沂蓁老師、劉錫軒老師

5. 連續 3 年全勤：

姓名	全勤期間
楊雯茜	100 第 2 學期至 103 第 1 學期連續三年 104. 9. 28 頒獎
林沂蓁、連碧霞	101 第 1 學期至 103 第 2 學期連續三年 104. 9. 28 頒獎





[＜返回目錄頁＞](#)

103 學年度應屆高三畢業生錄取大學榮譽榜

姓名	學校	科系	入學管道
楊 淇	日本南山大學	綜合政策學部	學校推薦
郭琇瑄	San Jose State University	Graphic Design	個人申請

林語恒	State University of New York	Business Administration	個人申請
林子祺	國立臺灣大學	生命科學系	繁星推薦
陳郁芳	國立成功大學	法律學系	繁星推薦
陳珮芸	國立政治大學	外交學系	繁星推薦
黃品雯	國立中央大學	英美語文學系	繁星推薦
李晨瑄	高雄醫學大學	生物科技學系	繁星推薦
侯雅馨	國立臺灣師範大學	體育學系	個人申請
陳聰茗	國立彰化師範大學	美術學系	考試分發
李佳玲	國立高雄師範大學	工業設計學系	繁星推薦
林俞秀	國立中興大學	企業管理學系	繁星推薦
周孟萱	臺北市立大學	休閒運動管理學系(壁球)	個人申請
邱沐妮	臺北市立大學	音樂學系(聲樂)	個人申請
蘇佑安	臺北市立大學	視覺藝術學系	個人申請
楊子萱	國立東華大學	民族語言與傳播學系	繁星推薦
林宜姍	國立宜蘭大學	休閒產業與健康促進學系	繁星推薦
黃姿方	國立嘉義大學	園藝學系	繁星推薦
陳毓余	國立臺東大學	教育學系	個人申請
林怡安	國立聯合大學	工業設計學系	考試分發
洪資喻	國立聯合大學	環境與安全衛生工程學系	繁星推薦
盧梁筑	中原大學	商業設計學系	個人申請
陳思妤	中原大學	商學院不分系	考試分發
吳珮萱	中原大學	應用數學系	考試分發
潘又寧	中原大學	應用華語文學系	繁星推薦
阮怡群	東吳大學	中國文學系	考試分發
葉千瑜	東吳大學	企業管理學系	個人申請
王佩懿	東吳大學	國際經營與貿易學系	個人申請
邱怡禎	東吳大學	經濟學系	個人申請
姚品瑄	東吳大學	德國文化學系	個人申請
張伊萍	東吳大學	企業管理學系	繁星推薦
洪維蓀	東海大學	外國語文學系	考試分發
陳宜均	東海大學	外國語文學系	個人申請
洪巴茜	東海大學	政治學系政治理論組	考試分發
宋依庭	東海大學	畜產與生物科技學系	繁星推薦
鄭皓文	逢甲大學	行銷學系	繁星推薦
畢永瑜	輔仁大學	日本語文學系	考試分發
周鈺佳	輔仁大學	教育領導與科技發展學士學位學程	個人申請

呂欣玫	輔仁大學	新聞傳播學系	考試分發
黃薇倩	輔仁大學	臨床心理學系	個人申請
李玟霖	輔仁大學	資訊管理學系	繁星推薦
褚子瑄	輔仁大學	德語語文學系	繁星推薦
林家綺	淡江大學	公共行政學系	個人申請
黃佩萱	淡江大學	日本語文學系	個人申請
李 葳	淡江大學	西班牙語文學系	考試分發
李沛融	淡江大學	資訊與圖書館學系	個人申請
莊美誼	淡江大學	數學學系 資料科學與數理統計組	個人申請
王芷薇	淡江大學	歷史學系	個人申請
譚茜云	淡江大學	歷史學系	考試分發
林瑜璇	淡江大學	日本語文學系	繁星推薦
楊采陵	淡江大學(蘭陽校園)	英美語言文化學系全英語學士班	個人申請
林維真	中國醫藥大學	運動醫學系	繁星推薦
陳暉婷	元智大學	中國語文學系	個人申請
魏紫容	銘傳大學(台北校區)	法律學系	個人申請
金宸瑋	銘傳大學(台北校區)	新聞學系	考試分發
徐藝芳	銘傳大學(台北校區)	新聞學系	考試分發
朱珮婷	銘傳大學(台北校區)	廣播電視學系	考試分發
莊鈞文	銘傳大學(台北校區)	企業管理學系	繁星推薦
江依芸	銘傳大學(桃園校區)	生物科技學系	考試分發
游芷琳	銘傳大學(桃園校區)	商品設計學系	個人申請
范安安	銘傳大學(桃園校區)	商業設計學系	個人申請
許碩芬	銘傳大學(桃園校區)	華語文教學學系	個人申請
曾逸芯	銘傳大學(桃園校區)	華語文教學學系	考試分發
林佳儀	銘傳大學(桃園校區)	經濟學系	考試分發
許芳瑩	銘傳大學(桃園校區)	應用中國文學系	個人申請
陳昱璇	銘傳大學(桃園校區)	應用英語學系	個人申請
陳珮宣	銘傳大學(桃園校區)	醫療資訊與管理學系	考試分發
蔡宜臻	實踐大學(台北校區)	社會工作學系	考試分發
蘇盈盈	實踐大學(台北校區)	社會工作學系	考試分發
曾子珊	實踐大學(台北校區)	風險管理與保險學系	個人申請
劉琪玢	實踐大學(台北校區)	會計學系	個人申請
楊謹慈	實踐大學(台北校區)	餐飲管理學系	個人申請
陳友鈺	實踐大學(台北校區)	餐飲管理學系	個人申請
陳怡妮	實踐大學(台北校區)	應用外語學系	考試分發
黃聖心	實踐大學(台北校區)	應用外語學系	考試分發

溫佳琳	實踐大學(高雄校區)	金融管理學系	考試分發
李晨瑜	實踐大學(高雄校區)	國際企業管理學系	考試分發
陳芊頤	實踐大學(高雄校區)	國際企業管理學系	個人申請
林宛樺	實踐大學(高雄校區)	應用中文學系	個人申請
徐琬茹	實踐大學(高雄校區)	應用英語學系	個人申請
吳欣穎	實踐大學(高雄校區)	服飾設計與經營學系	繁星推薦
張語庭	世新大學	日本語文學系	考試分發
周冠妤	世新大學	日本語文學系	個人申請
劉柔佐	世新大學	經濟學系	考試分發
曾怡慧	世新大學	公共關係暨廣告學系	繁星推薦
王忠雯	靜宜大學	觀光事業學系	繁星推薦
黃可仁	慈濟大學	公共衛生學系	個人申請
藍芸姍	慈濟大學	兒童發展與家庭教育學系	考試分發
李書維	大同大學	事業經營學系	個人申請
林怡杉	大同大學	事業經營學系	考試分發
莊 旻	大同大學	資訊經營學系	考試分發
傅怡潔	中國文化大學	中國文學系中國文學組	考試分發
陳沂蟻	中國文化大學	中國文學系中國文學組	考試分發
張碩恩	中國文化大學	中國文學系文藝創作組	考試分發
許 安	中國文化大學	化學系	考試分發
秦雅菲	中國文化大學	生命科學系	考試分發
張于齊優	中國文化大學	生活應用科學系	考試分發
劉聖敏	中國文化大學	生活應用科學系	考試分發
陳琬婷	中國文化大學	行政管理學系	考試分發
蕭宇君	中國文化大學	社會福利學系	個人申請
王湘玟	中國文化大學	社會福利學系	個人申請
王 彤	中國文化大學	英國語文學系	考試分發
羅珮芸	中國文化大學	國際企業管理學系	考試分發
楊佳瑤	中國文化大學	國際貿易學系	考試分發
張子妍	中國文化大學	國際貿易學系	考試分發
劉灝凡	中國文化大學	教育學系	考試分發
邱宜芄	中國文化大學	教育學系	考試分發
李孟媛	中國文化大學	新聞學系	個人申請
賴彥君	中國文化大學	新聞學系	個人申請
鄭婷文	中國文化大學	經濟學系	考試分發
張芷涵	中國文化大學	資訊工程學系 A 組	考試分發
張紘瑄	中國文化大學	資訊傳播學系	個人申請

許育禎	中國文化大學	廣告學系	考試分發
許之僑	中國文化大學	廣告學系	考試分發
陳姿敏	中國文化大學	韓國語文學系	考試分發
謝旻純	中國文化大學	韓國語文學系	考試分發
邱子晏	中國文化大學	社會福利學系	繁星推薦
吳若瑤	中國文化大學	國際貿易學系	繁星推薦
陳品仔	大葉大學	空間設計學系建築組	個人申請
周 原	大葉大學	造形藝術學系工藝文創組	考試分發
王亭雅	大葉大學	歐洲文化與旅遊學士學位學程德語組	考試分發
陳玟瑜	大葉大學	護理學系	個人申請
吳昕芮	開南大學	財務金融學系不動產與風險管理組	考試分發
劉沄茜	開南大學	創意產業與數位電影學士學位學程	考試分發
許筑婷	開南大學	養生與健康行銷學系養生療癒組	考試分發
涂瑞珍	真理大學(台北校區)	人文與資訊學系	考試分發
張洛寧	真理大學(台北校區)	企業管理學系	考試分發
呂采霓	真理大學(台北校區)	法律學系	考試分發
高翊婕	真理大學(台北校區)	英美語文學系	考試分發
黃泯薰	真理大學(台北校區)	財務金融學系	考試分發
高亞廷	真理大學(台北校區)	財務與精算學系精算與保險經營組	考試分發
李 昀	真理大學(台北校區)	應用日語學系	個人申請
張庭瑄	真理大學(台北校區)	觀光事業學系	個人申請
許珮熏	亞洲大學	生物科技學系應用技術組	個人申請
郭語竹	亞洲大學	社會工作學系社工心理雙專業組	個人申請
黃筱琪	亞洲大學	時尚設計學系時尚精品設計組	個人申請
顏琦芸	亞洲大學	健康產業管理學系健康產業管理組	個人申請
戴右昕	亞洲大學	創意商品設計學系流行精品設計組	個人申請
陳怡慈	亞洲大學	資訊傳播學系影視媒體組	個人申請
邢馥麟	中華大學	工業產品設計學系工業設計組	考試分發
許愷倫	中華大學	企業管理學系企管組	考試分發
蔡昀廷	中華大學	休閒遊憩規劃與管理學系	考試分發
任昱嘉	中華大學	休閒遊憩規劃與管理學系	考試分發
鄭聿紋	中華大學	行政管理學系	考試分發
鄭喬心	中華大學	財務管理學系	考試分發
黃映儒	中華大學	景觀建築學系	個人申請
黃綯萱	中華大學	景觀建築學系	考試分發
張庭薇	中華大學	運輸科技與物流管理學系	考試分發
林宣爻	中華大學	餐旅管理學系	考試分發

詹弋萱	中華大學	餐旅管理學系	考試分發
羅章子	中華大學	餐旅管理學系	考試分發
鐘翊文	中華大學	餐旅管理學系	考試分發
林昕亭	義守大學	應用英語學系	考試分發
謝心茹	長榮大學	企業管理學系	考試分發
吳少筠	玄奘大學	法律學系	考試分發
梁 仲	玄奘大學	社會福利與社會工作學系	個人申請
趙思瑋	玄奘大學	餐旅管理學系餐飲管理組	考試分發
吳汶儒	華梵大學	工業設計學系交通工具設計組	考試分發
雷宜靜	華梵大學	工業設計學系產品設計組	考試分發
何欣霖	華梵大學	資訊管理學系	考試分發
廖若涵	華梵大學	環境與防災設計學系環境設計組	考試分發
劉庭瑄	佛光大學	中國文學與應用學系	考試分發
林舒婷	明道大學	時尚造形學系	考試分發
林欣儀	康寧大學	應用外語學系應用日語組	考試分發
郭汶鈴	中國科技大學	財務金融系	個人申請
王怡茜	中臺科技大學	護理學系	個人申請

[< 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和善親切的新老師？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 洪廉萁老師

感謝上天的安排，帶領我來到聖心女中，與這個大家庭裡的女孩、老師們相遇、結緣、共同學習。猶記得踏入校園的第一天，看見每一

位與我照面的老師們臉上掛著親切和善的笑容時，有股微甜的幸福感在我心中輕輕漾起，我珍惜這美麗的緣分！

我來自新竹。大學畢業於高雄文藻外語學院應用華語系，同樣是一所沐浴在天主慈愛光輝下的教會學校，在大學的四年裡，文藻老師的諄諄教誨、殷殷關懷，使我學會更加溫柔、寬容地善待他人與自我，並且找到人生的方向與目標。

大學畢業後我進入臺灣師範大學國文研究所攻讀碩士學位，學位論文的完成，使我體悟到「學習」正是「自我生命力道的鍛鍊」，它正是一個勇於不斷嘗試與挑戰的歷程。碩士生涯培養我能夠更加充滿勇氣地去迎接生命中不斷到來的各種試驗。而也是在研究所期間我開始修習教育學程，在今年(104年)6月我終於完成兩年半的師資培育課程，實現我的理想——取得教師證，成為一名正式教師。

聖心女中是我展開教師生涯旅途的起點，我心中滿懷感恩與期待的走來，期許自己能夠在課堂上和同學一起分享與咀嚼生命的滋味，也期許她們能夠從國文課程中學習生命的智慧。最後，要和大家分享我一路走來，不斷鼓舞自我的信念：「相信自己，創造生命的驚喜！」

國文科 盧媛媛老師

聖心女中對我來說，是一個既熟悉、又陌生的地方。上大學時，我就在聖心這個美麗的地方參加過兩次夏令營。還記得曾負責每日快

報的編輯和張貼，鄭聖沖神父對我的「青峰碎語」甚為讚賞，這是我學習成長中一大鼓勵。現今學生的午餐餐廳，那時被用來作演講大廳。也是鄭神父給我機會，讓我發表了一篇有關信仰的心路歷程，演講完畢還被楊敦和大哥贈與「大珠小珠落玉盤」的形容，這又是一次的成長經驗。而且這兒有樹送風，有花飄香，有小徑散步談心，是多麼幽靜的「閉關」好去處。在教職的歲月裡，隨著「神修小會」的「避靜省思」，我又來到聖心參加過好幾次心靈饗宴，每次都不會忘記把嬭嬭們親手製作的「柚子果醬」塗抹在烤過的早餐吐司上，美好的一天就此開始 ----- 這不是我熟悉的聖心女中嗎？但是，我我還沒有真正認識「她」呢！

直到去年(2014 年)，受鐘主任邀請來代兩班國二國文教學，因此對聖心不再只是外觀的認識，而是粗淺地接觸到具體的人、事、物。匆匆三個月已留下難捨之情。沒想到今夏又受邀來擔任國二國文教學，我簡直興奮地雀躍不已。對魏校長、鐘主任我真是滿懷感激，也謝謝先前共事的諸多老師給了我肯定，讓我又一次進入這個溫馨的大家庭。在辦理許多手續的過程裡，很明顯地感受到行政人員的熱心，所以我開始進一步認識這兒了。

當然我服務對象是學生，我得略用不同的方式來看待這份工作，因為十幾年來我教的全是男學生，現在面對兩班豆蔻年華的少女，確

實應該有所不同。不過綜合一下學校推行的五大目標、七個習慣的政策，我期許自己維持的教學原則，也就是希望讓學生努力達成的是「專心認真在課堂上，洋溢青春活力在課堂外」；生活上訓練「作正確選擇」的能力，因為這個年齡說大不大，說小也不小，個性尚未定型，女孩往往成熟較早，更須提早教她們如何分辨是非好壞，一旦本身具備了這種分辨能力，就比較能正確處理事物，增強了獨立精神。我還非常強調「尊重別人就是尊重自己」這樣的待人態度。希望我如此期許我自己和我的學生們，並在陪伴他們成長的路上，看到他們快樂地學習，身與心都一天比一天更美麗。

英文科 王璦錚老師

我畢業於中壢高中，之後就讀台大外文系並輔修戲劇系。由於熱愛戲劇，我在大學期間參加了許多戲劇的演出也導了一些作品，如莎士比亞的〈馬克白〉及〈暴風雨〉。畢業後工作了幾年，去年在美國賓州 Ursinus 大學擔任中文助教十個月，這是一份有趣的工作，在這期間我除了教書、修課外，也努力跑遍東西兩岸的城市及看遍大江南北的風景。在旅遊期間我深深感受到自然的美和自我的渺小，面對大自然的壯麗，往往舌頭打結說不出話來，只會靜靜的望著遠處，把這份美畫下來和記在腦袋。

我從五歲開始就是一位天主教徒，這一生當中，我對生命很困

惑，所以我不斷地尋求生命的意義，希望找到上主要我做的事。我在2012 年去了巴西的世界青年日後，我的生命有所轉變。我參加了台南的小灰團，去了巴西後到了法國朝聖，之後和朋友一起去歐洲遊歷。沒想到我的背包在義大利的餐廳被偷，所有的錢和護照都在十五秒內消失。這是我第一次身上一無分文，但是我發現我剩下一個多禮拜的旅程中，心情感到無比的輕鬆，因為我甚麼都沒有，只能靠天主和我的朋友。這次的慘痛經驗讓我了解朋友的重要，以及對天主需要有的信念。我那次旅行回來後，奇妙的參加了聖家堂的微光樂團，每個禮拜日就在那兒唱歌直到現在。

我想要實現很多夢想，但是我學會先祈禱，看看天主要帶我到哪裡去。

祂總是帶給我的生命許多的奇蹟。

我想，我現在會在聖心女中教書也是其中一個神蹟吧！

數學科 盧雅琪老師

畢業於東吳大學商用數學系，個性活潑外向樂觀進取的我，小時便以當老師為理想職業。雖然在求學的歷程中，就讀非師院體系，但憑藉著努力進取的態度在做學問，於大二期間憑藉在校成績優異申請教育學程，終能朝著當一個數學老師目標前進。

實習後，考上新北市時雨中學擔任數學專任老師與導師之職務，

期間經歷了四年教學的磨練，爾後結婚生子，後因家庭因素，轉換到台北市東山高中任教。任教兩年後，深知家庭教育的重要性而暫時離開職場，陪伴兒子長大。雖然這三年不在職場，但也更認識新一代的教養，更能體會現代家長對孩子的期許。

兒子已進入小學階段，我有幸進入聖心大家庭，期盼自己在聖心教學的氣氛中，除了給予聖心孩子知識的學習外，亦能夠影響聖心孩子積極努力與樂觀進取的學習態度，藉由本身的經驗讓孩子了解設定好目標，縱使無法一次到位，但憑藉努力，依然可以夢想成真。

很高興能夠成為聖心家庭的一份子，初到聖心我就被那豐富的自然環境與校園的古典建築吸引，一踏入校園心情就自然愉悅。在學校，每位同事的熱情與關心化解了我初到陌生地的緊張，我很開心能夠成為聖心人，願在聖心除了獲得大家的正向力量外，也期待自己能夠發揮正向能量給聖心的每個人。

歷史科 王瑞文老師

哈囉！大家好，我是今年的新進教師王瑞文，擔任國一、高一、高二的歷史老師。很高興能來到聖心這個有著親切同事、活潑學生以及美麗環境的溫暖大家庭。一直以來對於聖心其實並不陌生，教育實習時的指導老師來自聖心，住家附近也常常能見到聖心女孩白衣藍裙的身影。因此，在知道自己有機會成為山腰上的家的一份子時，便很

快地下定了決心。雖然來到聖心才短短一個月，但和大家在一起，每天都過得充實又開心。

在學經歷的部分，秉著對歷史的喜愛，一路到碩士都是選擇歷史科。當初選擇歷史科，單純只是興趣。然而，一路走來發現，這門學科所帶給我的訓練與收穫是超乎預料的。如今的我，也希望能將歷史有趣、好玩以及實用的一面分享給大家。藉著學習歷史，讓我們能在抽絲剝繭、推論還原的過程中，培養獨立思維與批判能力；讓我們能看見不一樣的世界，從而去關注社會上發生的各種議題，結合過去的歷史經驗，省思我們可以付出哪些努力，讓我們的生活、世界更精彩、更美好。

資訊教育科 張耀方老師

原本當老師從來不是我職場生涯裏的一個選項，但人的一生就是這麼奧妙，我來到了聖心，並且當上了老師。我不期待我可以是個熱血老師，但我希望我會是個熱心的老師，因為知識的學習是一輩子的事，期待可以帶給學生們正確的學習態度，讓學生保有良好的待人處世原則，這是最想做到的事。

家政科 謝思恩老師

您好，感謝您願意花時間多了解我，進入我的生命故事中，在這樣分享的過程裡，希望能滿足您對我的期待。

我出生在一個基督教的家庭中，父母都是小兒麻痺的患者，行動很不方便，但我從來都不覺得有這樣父母是一個負擔，因為一直以來都是在一個充滿愛與關懷的環境下成長，他們對家庭的付出和對孩子的愛，更甚過其他父母，所以我非常以我的家人為榮。

家庭，是影響我最深的地方，也因著如此，我更希望能將這份家庭的溫暖帶給學生。

家政教學的核心概念就是從家庭出發，讓學生學習有關於生活的理論和實務技能，以期能改善生活。我也相信我能用我在家庭中所得到的愛與關懷，以及對教學的熱忱去感染學生，讓他們在課堂中以活潑、輕鬆的方式學習，和同學、老師有好的互動，也更多的認識自己、更多的認識自己的家庭和生活的環境。

在聖心，我期盼自己能體會學生所處的環境，熟悉他們所追求的流行新知，以及好惡等等.....。在設計課程時，能結合學生喜歡的東西，也提醒自己，時時透過與學生在課堂的互動，修正教學方法，並能夠時時的為著學生著想，讓他們學到真正有用的知識與技能，增進學生的生活幸福！

我深知，家庭，是影響一個人最深的地方；老師，是影響學生最深的工作者。期盼以愛家政的心感染學生，為聖心的家政教學注入新的生命力！

表演藝術科 劉瑞慈老師

從小在音樂家庭長大，有學過鋼琴，遺憾的是國中後沒有再繼續學。在小學三年級時接觸到戲劇，參加當時的蘭陽兒童劇團，對戲劇產生興趣，從此便喜歡戲劇。並在小學六年級決定長大後要成為演員。國中時參與話劇社，由宜蘭的國寶級大師黃春明老師的「黃大魚兒童劇團」帶領。高中時的話劇社擔任兩年社長。

大學進入文化大學中國戲劇學系，訓練了四年，在這四年之間曾經接過基隆劇團「大榔頭兒童劇團」、「慾望劇團」的戲。畢業後進入中國學園傳道會福音機構工作三年，2014 年 5 月離職，想專注于表演藝術的發展和教學，使用自己的專才貢獻社會。

戲劇重要簡歷：

10 歲接觸戲劇，參與蘭陽兒童劇團，演員。

13 歲國中參與話劇社，由黃春明老師帶領的黃大魚劇團指導，演員。

16 歲高中話劇社，擔任兩年社長。

18 歲大學，考上中國戲劇學系，其中擔任過演員、設計、舞監助理。

22 歲成立働故事劇團，現為團員。

期待可以在聖心帶領學生打開對表演藝術的認識跟興趣，透過教學、實際操作、彼此學習來達到文化進程、陶冶心靈之目的。

體育科 朱敏瑄老師

每個人的一生中有很多選擇，【聖心】就是我的選擇。謝謝讓我抓住這個機會回到【聖心-山腰上的家】溫馨又充滿熱忱的學校，在未來的日子也請多多指教。

在這裡，我會在教務處行政工作上不斷努力的學習，也會在教學上盡自己最大的努力。我是個體育老師，主修領域包含：舞蹈、扯鈴、體操、特技、武術、游泳。盡力在教學上發揮自己的所能，提升學生的學習動機，並且幫助學生在運動中展現出不同的樣貌，體驗運動的樂趣。

許多事情都是要從小就開始扎根才會有好的發展，教學亦如是！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，這就是我在未來對自己期許。

國文科實習老師 湯承頤老師

我的名字叫湯承頤，是這學期的實習老師。轉眼間，在大學教育學程的課程已然結束，接下來就是一個學期的實習課程，我希望能在實習期間充實我實務經驗的不足，並磨練自己身為一名教師的自覺，能夠在聖心這個大家庭好好的學習，且努力通過之後的教師檢定考試，取得教師資格證。

我認為教育的意義不是只有知識的傳授和專業技能的培養，更重要的是對學生人格、品德及社會道德的教導，我認為培養出一名擁有良好人格與道德教育的學生才是教育的最終目標。而之前在日本工作的經驗也讓我意識到，國與國之間的距離已非從前那般遙不可及，國家之間的交流只會越趨頻繁，所以我希望能在課堂中以自身經驗讓學生們理解國際觀的重要性。

而在成為正式教師後，除了教導學生學科內容外，我會利用過去所學，進而培養學生嚴謹的治學治事、理性思考、且具科學精神的態度與工作能力，使學生能夠因應未來的社會發展，以期許他們成為一位具備專業知識、人文涵養及國際觀的人才。

輔導科實習老師 莊翕筑 老師

我想是緣分也是福氣，讓我從眾多的學校中，選擇來聖心女中實習，而經過這一個多月的實習生活，我確信，我的選擇是對的。

我畢業於輔仁大學心理系，來自一個民風純樸的小島——金門，聖心的環境一如我的家鄉般，給了我一種莫名的親切感，不僅僅是因為校園環境親近大自然，也因為聖心的老師、職員都很願意教導我、幫助我，並且與我分享學校及個人的喜怒哀樂，而聖心的學生們更是我學習的動力，為什麼這麼說呢？因為身為一位老師，「在學生的需要上看見自己的責任」這件事是重要的。在與學生相處的過程中，因

為她們的單純及善良，我總能發現、看見自己的不足，也更加認識自己，並且時時自我反省，以此為目標去努力及改進，除此之外，學生天使般的笑容也是我在疲憊之餘，最好的補給。

在這樣充滿愛與包容的氛圍下學習，師生們真的都很幸福，而我也不例外。聖心教育強調要教給學生帶得走的能力，我也正走在這條路上，希望能為學生做些什麼，讓她們學習並擁有帶得走的能力，來面對未來的各種挑戰，同時，也期許自己能在聖心學習及運用各種能力。在接下來的時間裡，我會努力依循著老師們的教導，在聖心這個「山腰上的家」，累積各種經驗，相信我會有更多、更不一樣的體驗與學習。

[<返回目錄頁>](#)

畢業校友 學測與指考經驗分享

103 學年度高三忠 陳郁芳

我是今年剛畢業的陳郁芳，首先很感謝呂炳伯伯每年都提供給畢業生回母校的獎學金，讓我們覺得身為聖心的孩子真的很幸福！

記得三年前，我就坐在台下，雖然對於直升的我來說環境十分熟悉，不過面對陌生的高中課業還是有一絲緊張。我的成績在國中並不出色，為了要走繁星的管道，我決定要在高中徹底改變。高中課業跟國中課業相比確實難了許多，但其實讀書方法不外乎是你我所知的

「課前預習、課後複習、上課認真、勤做筆記、勇於發問」，我們每個人都知道，卻很少人能全部做到，尤其是「課前預習、課後複習」不過我們至少要督促自己要在某些科目做到，尤其是自己不擅長的科目。對於我來說，國文和自然向來都不是我的強項，我就會要求自己在上課前一天先自學，雖然未必全都看得懂，但至少隔天上課會比較有概念且不容易恍神。另外我覺得最重要的莫過於「上課認真」，儘量不要在課堂上打瞌睡，因為很浪費時間。有時候不小心恍神，漏抄筆記，還要跟同學借課本，自己還要再想過一回，等於是花兩倍時間，效果也絕對比在課堂上當場吸收來得差。

準備學測這條路說長不長，說短不短。去年剛升高三時，我很緊張，甚至緊張到開學第一週有一點胃食道逆流，結果當週的模擬考當然考得不理想，壓力就變得更大，每天都覺得要讀書很煩，可是不讀又很害怕學測考不好要考指考，每天都過得很恐慌。後來我開始調整自己的心態，反正考試只是一個參考依據，讓我知道自己待加強的部份是什麼，每個人都知道自己的弱科，那我們就要研究出屬於自己的讀書方法及補教方法。我的國文在第一、二次的模擬考都沒有考得很好，後來我每天都寫一回模擬試題，利用零碎的時間讀《搶救國文大作戰》或訂正過的題目，國文課每週的作文練習我也一定會交，幾個月下來進步就很顯著。而我的自然科是用最後兩個半月全力衝刺來

的。早上寫自然科模擬試題，晚上寫物理、化學試題。不管是哪一科，碰到不懂的問題一定要問、一定要想辦法把它搞懂。雖然指考的題目比學測難，但我覺得學測比指考難的地方就是要準備的科目實在很多，每一科都很重要，所以時間安排非常重要。每天都要安排進度，不要把某一科集中在一天念完，我覺得每天念一點的效果比較好。更重要的是要確定自己到底吸收了那些進去，尤其到了後期很容易因為太熟悉，反而覺得念書只是開著書在發呆而已。這時，不妨把課本闔上，想一下這個單元的內容有哪些，這個方法我覺得在準備社會科特別有用。

距離考大學，學妹們都還有一段時間準備，讓我們把面對考大學的心態從 impossible 變成 I' m possible。好好加油，對自己有信心，只要方法對了，進步絕對不是不可能。儘管在追求「極品」(國文老師對班上同學的殷切期勉)的路上有多麼艱辛，我們也要讓自己好好去打拼，讓自己耐得住煩。讓我們一起把寶貴的青春揮灑在追求夢想的道路上，多年過後你會帶著微笑佩服自己當年的毅力與堅持！最後，祝福各位都能在含淚播種後微笑收割！

103 學年度高三忠 畢永瑜

我是畢永瑜。首先，想向大家分享去年的我，身為高三生的心情。

經歷學測跟指考這兩個階段，中間有很多的交叉路跟矛盾的心情。

就繁星而言，我的百分比 12，既不前面也沒有到很後面，這中間的數字，讓我處在一個很猶豫不定的情況就是，我究竟是要將就，選擇一個我沒有那麼喜歡，但是安全又穩上的學校，還是面對下一個連輔導老師都鼓勵的路——指考。因為我很擅長文科，所以相較而言，指考對我是有利的，可是我又覺得沒有信心能夠撐到 7 月。到最後，我選擇放棄繁星。那當下的心情，是一半後悔、一半不安，以及想哭，畢竟兩年來的努力為的就是繁星這條捷徑。但是後來呢，我發現自己能真正平靜下來，因為在準備學測的過程中，我就一直覺得我的自然一定會拖垮我的總級分數，當然，它後來甚至拉著數學一起，但當我決定指考，我就可以完全全心、專心的準備我擅長的科目。

想跟學妹說，指考確實是挑戰，第一是面對繁星跟個人申請成功的同學的輕鬆，對比我們既想跟著輕鬆但又不敢放鬆的心情，以及最大的不安，就是要重新倒數，感覺就是，重新開始。但事實是，我們只是還沒到站而已，或許有人先下車，但我們的終點是下一站。而這個不安感，除了自己還有家人，他們既想關心卻又不會表達，而考生的敏感程度又特別高，很緊繃的狀態下，衝突是一定的，或許會想說，算了，懶得講了，反正你們又不懂，但會發現主動講出來會輕鬆很多。

在此想建議學妹的是，如果真的決定要考指考，找到一起奮鬥的

夥伴非常重要，除了一起讀書的感覺很扎實，還有，上餐廳這些時間，你需要一個可以大量喇咧的對象來排解讀書的苦悶。再來就是「心定」。在準備指考前期，我們班只剩下 2 個人，所以基本來說是不能開冷氣的，雖然後來直接拉下百葉窗，然後……嗯，但一開始還不敢開的時候，我熱到跑去隔壁班，或許別班人比較多，但是是完全安靜的氣氛，討論聲也不會影響到別人，就連下課，聊天的情況是絕對不會出現的。我覺得也只有這樣的安靜，才是可以全心衝刺的。

選擇直接指考，我一點也不後悔。除了成績單出來真的很感動，還有就是，在走過來的路上，沒有對自己失望的地方，因為只有自己知道，為了這個成果，究竟付出了多少。

所以，辛苦的學妹們繼續加油，不管最後選擇了哪條，那條路一定會是最適合妳的！

[＜返回目錄頁＞](#)

2015 暑期文化交流接待學生心得

高二忠 陳奕璇 王安宜 黃鈺婷 謝承璇 周佩璇 張家綺

高二孝 葉沛晴 高二仁 李明怡

營隊前準備工作及迎接營隊展開的心情

文化交流的活動對於學校同學們而言，大概早已經是司空見慣、

見怪不怪的事了。暑期文化交流營年復一年固定於暑期輔導的期間舉辦，讓異國的文化每一年定時的進入校園中，我們不僅能體驗其豐富精采，更要學習去接納、尊重與包容它。如此特別的活動，當然必須是由一個團隊去負責規劃和執行，而這些人便是當年度的老師和接待同學們。

今年實在是非常幸運有學校給予的機會，讓我們能親身體驗做東道主的感覺是什麼。從接獲錄取消息的當下，大家的心情大概都是既興奮又緊張吧！一方面，我們都非常期待與外國同學們有這樣長期又密切的互動，另一方面又會猜想過程中究竟會發生些什麼事情。在最初步的心理建設階段，老師和同學相互討論及分享與外國人士交流的技巧與注意事項，甚至在老師的指導下閱讀相關的書籍，實是下了不少的功夫。為了讓外籍與本國同學們都有最佳的交流體驗，這部分的準備是不可或缺的。

再來，下一個階段便是規劃整個活動的走向。從第一天見面時化解尷尬氣氛的破冰活動，到最後一天要離別前的惜別會，都由同學們聯手打造。雖然過去有無數可供參考的舊例在面前，接待學生團隊中也不乏經驗老到的學姐們，大家仍希望能推陳出新，讓每年來的同學對台灣都有不同的體驗，回去甚至可以和同學互相交換心得，了解我們將要展示給他們的這塊土地有多麼多樣化的風貌。

這一連串的規劃確實花了我們許多的心力，甚至連暑輔開課前的週末都還特地來學校做最後的準備。即便如此，我們仍是全心投入，因為我們知道一旦完成了事前的一切規劃，我們就要準備迎接一段將令人印象深刻的旅程了。



文化交流營課程內容

豐富的文化交流課程，是讓我們滿載而歸的主要環節，既可以從每一個課程中學習不同國家的文化，也可以將臺灣的傳統文化分享到國際。總說「有朋自遠方來，不亦樂乎？」這次榮幸與來自遠方的聖心學生一同學習自身傳統文化，藉由各式各樣的課程，我們體驗了平時無法體會的台灣傳統生活，像是：戴著斗笠，模仿客家婦女採茶起舞；親手烹飪平時會在路邊攤品嚐到的美食；拿起畫筆彩繪，勾勒印

象中中國傳統建築圖案的輪廓……。以上都使我們與外籍學生相處更融洽，也讓我們能了解浩瀚的中華文化。以下為幾個文化交流課程的介紹：

基礎中文

基礎中文課林佳紋老師會準備講義，第一天就從最容易的問候語揭開課程的序幕，每一個外籍同學認真的附和著老師。我們發現到她們在學習時不管



講的是不是正確，都可以勇敢大聲的唸出來，跟臺灣的學生有些許的差異，我們常常會覺得自己的想法是錯的，而不敢表達。

在課程中我們帶著的外籍學生把每一個詞或是句子都練習過，來自北海道聖心的 Ayaka 在學習中文很積極，常常會詢問某個英文單字的中文，並請我們幫她寫下羅馬拼音，在練習時發音雖然沒有很標準，但她總是不厭其煩的將手伸出跟著我們比著四個音調的動作。

另外我們從歌曲中學習中文，其中令她們最感興趣的是「對不起，我的中文不好」這首歌，跟著旋律大家的身體不自覺的跟著搖擺。

在惜別會上我們也表演了這首歌，大家一起唱歌的感覺真好。

民俗舞蹈



我們為了惜別會的表演也上了幾堂民俗舞蹈課，老師為我們編排了斗笠舞，戴著斗笠跳舞是我們接待學生的初體驗，想對外籍學生來說一定更是個特別的經驗，在練習過程中大家有時候會有點不受控制，但她們並不會排斥學習臺灣的傳統舞蹈，練到後來大家連歌都會唱了呢！很謝謝老師辛苦的指導讓我們在文化交流的最後有個完美的落幕。

書法體驗

和外國同學上書法課很有趣。即使我們從年紀很小就開始學習寫方方正正的中文字，但不代表每個人都能筆正、手正、坐得端端正正地



寫出美美的書法。同樣來自亞洲的日本和我們文化上有許多相同之處。來自小林聖心的 Marina 告訴我們她連續兩年的課都有修書法課，一星期有兩天的書法課，整節書法課得心應手，寫出來的東西真的很美。書法難的地方不只在於一筆一畫的琢磨，還有文字結構，對我們來說雖然很熟悉，但外國同學看到招財進寶的合體字都覺得很瘋狂，寫到沒耐心。過程中感覺大家都有個共同點就是會一直稱讚別人的字。兩節的書法課下來，大家都有拿到兩張春聯和一副對聯，全出於自己之手。

文化探索

在暑假時我們就先預做報告準備這門課，內容有關各國的禮俗。那時我想，要在墨西哥人面前介紹墨西哥的婚禮，她們應該懂得比我多很多吧。沒錯，這就是這個課程要我們學習的。我們常從電腦查資料來了解一個文化或一個國家，但電腦的資料真的正確嗎？會不會和實際的有所差異？那天報告下來，感覺電腦查的資料有幾分真實幾分怪異。例如網路上查到墨西哥禮服整個是被五顏六色的大花點綴，但根據墨西哥同學的說法是現在沒有人結婚時穿那種傳統禮服，大部分多選擇白紗。大家在報告時出現很多插曲，我覺得用這種方式學習很特別，先初步了解，之後真正遇到外國同學在分享她們的文化，反而讓人更有參與感。

鄉土藝術

在彩繪斗笠之前，老師領著我們去正廳，席地而坐，抬頭觀望天花板雕飾，理解其紋理與結構，幻化成我們自己的圖形，在斗笠上一一呈現。課程進行中，只見每個人埋頭苦幹，不發一語，偶爾夾雜筆刷漆在斗笠的沙沙聲與



零星對話，這些片刻令我覺得十分神奇，好奇究竟是什麼樣的力量牽連著我們，能在此地將這些很東方的圖案，融會貫通成自己想像的模

樣，能在這些細節中看見文化的流動，是最值得的事。

臺灣美食烹飪

我們也做了各式各樣台灣小吃，像是：蚵仔煎、宮保雞丁、芋頭蝦球……，以及知名的珍珠奶茶，外籍生對於珍珠奶茶都不陌生，見到她們喝到珍珠奶茶的滿足神情，能留有一點甜味在回憶



裡，對於我們或是她們，都是這兩個星期期間值得感動與回味的地方。另外，也在去腸泥、切菜、炒菜的過程中了解彼此，兩個小時中，手忙腳亂，在菜刀與鍋鏟之間來回奔波，不分你我，只為把一道菜完成的共同目標，這份革命情感令人想保留，這也許就是當所有料理都完成後，全部人聚在一起吃飯，格外溫馨的原因吧。

文化交流營的課外活動與共融

為了讓外籍學生能更深入了解臺灣文化，老師安排了兩次的校外教學活動：台南之旅以及故宮、郭元益糕餅博物館參訪。到台南的第一天我們參觀了奇美博物館，逛了老街。我們在街上唱歌、聊天，不分國籍、不分種族、不分語言。經過一整天的相處，我們確確實實的成為了一個團隊，缺一不可。到了晚上，我們說好要在同一個房間看電視，大家坐在地板開始聊聊自己國家有名的主持人、有名的電視節

目，三個小時的時間就這樣被我們的笑聲和對話填滿了。那一夜我們又更了解了彼此、更親近了對方。那一夜就像是煙火，短暫卻光彩奪目，那三個小時的場景和所發生的事都深刻的映入眼簾成了最美最動人的回憶。隔天，我們一樣帶著期待的心探索所有的行程。只不過可惜的是，我們遇到了颱風，必須立刻回台北，聽到這個消息真的失望透頂，不過也只能摸摸鼻子，接受這個殘忍的現實。

第二個星期我們有一天的時間進行校外教學，參觀了故宮和郭元益糕餅博物館，這也是



相當特別的活動，能讓外國人更深入了解我們的文化。我們做了鳳梨酥，參觀了一些展有中國禮俗的展品，也讓外國同學穿上古代婚禮的傳統服飾。那一天我們更珍惜彼此，因為大家都知道我們的營隊活動即將劃下句點，在互動中明顯感覺到大家的熱絡和那種真摯的感情。這兩個星期下來真的收穫很多，即使大家語言並不相同，但這根本不是問題，因為在人與人相處的過程中，我們不見得需要全用語言溝通，一個眼神的交會，對方可能就會猜出你想說甚麼。這兩個星期我們用心感受用心交流，或許犧牲了兩個星期的上課時間，但我們得到

遠遠超過於局限課本所教我們的知識，我們並不後悔，因為這是何等寶貴的經驗和回憶。

外國同學的文化適應

在與外籍學生交流的這段時間裡，我們發現外籍學生們一致認為台灣是個有著濃厚人情味的國家，無論是問路或是需要幫助時，台灣人總會熱情的給予自己能力所及之協助。例如台灣學生總會在文化交流時期蜂擁而至的搶著和外籍學生們講話，或是在他們詢問任何所需物品時，盡可能的為他們備齊。

外國同學帶著自己的文化及習慣來到台灣，在文化適應方面也有很多新奇的體驗。關於食物，最受外國同學歡迎的是珍珠奶茶、車輪餅這樣的甜食。而臭豆腐、豬血糕這種比較特別的，不意外，接受度並不高，但還是有人喜歡吃。我感到最驚訝的是，他們對魚丸和貢丸並不像我們這麼熱愛。他們說咬起來怪怪的，讓我了解到不是每樣東西我們喜歡就定會廣受歡迎。而且，比起大部分來交流的國家，台灣能吃到更多元的異國料理，這是他們在自己國內沒有的，像是我們壽司的種類就比美國來得多樣化。大部分的外籍學生們都樂於嘗試各式台灣美食及小吃，像是台南之旅時，中晚餐多半以合菜為主，他們常常覺得菜餚很豐盛、樣式多到吃不完，卻還是每樣都要品嚐看看，也很努力得想辦法吃完眼前的食物。

外國同學們很喜歡夜市，因為每件東西都很便宜而且多樣化。但他們同時也不喜歡夜市的高溫和各個攤販味道混雜的感覺。但是，我們覺得夜市就是要有一種紛亂感，才會讓人有到了夜市的感覺，不然就和百貨公司沒兩樣了。在我們去逛夜市時，或許是因為他們國家沒有這種夜間商店，她們對於眼前的新事物也是充滿好奇，每樣都想玩玩看。

關於氣候的適應，是外國同學普遍較難適應的部分，外國同學們皆認為台灣的天氣很悶熱。台灣酷熱的天氣，就連我們台灣人都受不了沒有冷氣的夏天了，想必他們一定更是汗水直流。

而學校生活體驗方面，對日本的同學來說，我們的校規並不嚴格，但對其他的國家如美國、墨西哥、澳洲，就顯得相對嚴格且較難遵守。像是不能化妝這一點，有位美國同學說，在他們的學校，幾乎是人人都化妝，如果妳沒化妝，反而會顯得特別突兀。

跨文化溝通的心得

我們在這短短兩個禮拜的交流活動中獲取了不
少經驗，除了增進自己與
外籍同學交流對談的膽量
之外，同時也讓自己更了



解哪方面的能力還需要多加強、多練習。在這次跨文化溝通的經驗中，我們發現到西方人的個性都比較大方，不到兩天就可以一同嘻笑玩樂，反觀亞洲的學生，總是大概在第一個星期後半段，才變得比較熟悉。而在接待學生中，比較受歡迎的也都是大方、開朗的女孩。我覺得處在一個由各種不同文化的人組成的群體中，「大方」是一個很重要的特質，要能欣然地去接受每個人因為不同的文化、因為來自不同的國家而有著不一樣的價值觀和不一樣的個性。有時候即使害怕自己的英文可能不夠好而不敢和別人交談，也要試著突破自己，只要你願意和別人說話，別人也都很願意聽你說。在文化交流營的團體中，只要願意展現自己，就能被大家注意。有時候看到一件很簡單事情，可以很直接地分享感受，雖然只是一個簡單的分享，但是大家的關係會因為「分享」而變得更貼近。在這樣一個國際化的群體中，除了大方、勇敢，我覺得再來需要的就是要找到自己能和他們有什麼連結，有甚麼共同喜好的事物。在文化交流的活動期間，我覺得可以多關心一些國際上的事物，不管是音樂、電影、政治、國際情勢……等等，在隨機的交談中，只要提到相關的話題自己便能順利地加入話題，除了要了解這個議題、話題外，還要有自己的感想，因為話題就是始於每個人有不同的看法而一起討論、分享的。其實，所有的交流，都始於自己的態度，自己決定該要怎麼展現自己，需要的不外乎就是要有

「勇氣」跨出第一步，開始能和別人交談，才能在這個群體當中感覺到有成就感！

文化交流是我們以後一定會碰到也必須學習的，多一次經驗都很寶貴。這個營隊讓人有一次滿足的感覺，包括友誼、學習、交流，即使走出聖心，這些一定會跟著我們的。而這次活動除了接觸異國文化，更讓我們切身體會孕育著我們的這片土地，以及她所承載的、流傳千年的文化，讓我們知道，在與時代共同進步時、欣賞異國文化時，還能保有身為知曉自身文化者的自信。

[<返回目錄頁>](#)

日本 SOFIS 工作坊參與心得

高二忠 李禹彤 郭書瑜



一個吸引我們駐足之處，不單單只有此地人物、風土，還有底下千縷絲般交織的旋律與故事。十六歲夏天，我們把期待收進行李箱，帶著臺灣原住民的動

人篇章，前往北海道札幌，與日本及韓國學生們參加 SOFIS 工作坊，盼著一點新事物的碰撞，一抹美好的相遇，一個個長存腦海的記憶。

工作坊此次的討論議題是：

與不同文化和睦相處。主流文化往往有意無意排斥原生文化或次文化，臺灣早期對原住民不友善的態度便是如此。在了



解各國原住民及他們面對的困境後，我們進一步從博物館文物中，揭開北海道阿依努族(Ainu)的神秘面紗。令人吃驚的是，許多日本人並不知道，在國土北方有這麼一個原住民族。兼之不公平的歧視與汙名化，讓眾多阿依努族人，選擇隱藏自己身分，甚至，完全不了解阿依努的根。隨著耆老的凋零，這些珍貴的人文資產可能也逐漸消逝。我們見證一位阿依努族老師，從在學時被霸凌、擔任收銀員卻被客人歧視，到現在自信地與我們述說充滿挫折卻振奮人心的生命故事。那些血淚、那些傷痛，我們希望能撫平，我們希望越來越多人能了解。透過現今便利的社群媒體及報章雜誌傳遞訊息，並藉由學校教育，讓小朋友養成對文化兼容並蓄的觀念，是大家集思廣益的結果。聽完日本學生的看法，或許我們也應該問問自己：對臺灣這塊土地，到底了解多少？對那些隱形仍存於社會上的歧視，又該如何化解呢？

在札幌聖心宿舍裡，我們和日本學生們聊天、分享。雖然許多時候，我們只能憑著零碎的日文與英文溝通，但那綻放在我們臉上的笑

容，就是最好的交流了。

三天的時間很快就過去了，而我們仍戀戀不捨地留在札幌，開啟青春扉頁中，第一次的自助旅行。對於三天的友誼與回憶，我們終究是不捨的，於是我們搭上地鐵，再度踏上，我們曾經走過的那些路線，沿著所有熟悉與陌生，我們到達北海道神宮，把所有祝福，透過一點念想，飄洋過海的，傳達給我們所愛的人們。而下一站，是人潮擁擠的市區，這裏沒有原住民的圖騰或郊區森林的芬芳，我們就像回到台北信義區，熟悉卻又疏離。我們看到觀光客，而自己也成為其中之一，觀光的身份，成了精神的疲憊，回到飯店，便無力多言，只好好休息，為明天和札幌聖心的朋友的再度相遇期待著。

一早在車站，我們見到 Remon 和 Ichika，和他們一起，度過我們在日本的最後一天。其實我們沒有到太多地方去，就在百貨公司裡逛逛，在咖啡廳裡坐下聊聊，聊我們的未來，聊下次見面



時，將會是多麼的精彩。其實不管到哪個國家的聖心學校，每個人都是懷抱著一樣的憧憬成長，都會有所徬徨，所以我們往世界四處走走，和各式各樣的人接觸，然後駐足，然後向前邁進，然後是再一次的相遇。於是當我們要面對最後的道別，我們也準備好要全力享受下

次見面時的點點滴滴，並且把這些最美的經歷，收到回憶的行囊中，
背著他，我們要帶著學到的所有東西，創造最美好的將來。

賦歸，我們向這無法驚天動地，卻讓回憶細水長流的所在告別。
時間是回不去的，還有太多行動沒做、太多話要說，我們依然背負著
那些關懷與任務，只是此後，我們攜手走過。



[<返回目錄頁>](#)

2015 年直升班歐洲教育旅行見聞

今年國三忠、孝二班共 68 位同學於 6/16~6/29 在二位導師、鐘明媛主任及山林旅行社林叔叔、段阿姨的帶領下前往歐洲教育旅行，二班一起參訪奧地利學校及奧、捷文化之旅，且來分享同學們的見聞習得。

(一) 高一忠 葛俐妤 捷克、維也納、斯洛伐克

這次的行程最主要的目的不外乎就是「交流」了，在最後四天中，

台北聖心的六十八位學生及老師們前往了位於大使館區的維也納聖心。回憶起第一天坐進教室的那一刻，我們都仍是對彼此多麼的不熟悉，但在一分一秒過去後，我們開始有了交流，彼此分享文化、介紹自己、教導語言，逐漸認識對方，並不再覺得陌生或尷尬。帶領我們及安排我們校內外行程的連智慧老師說道：「人們就是因為有差異才會需要交流和認識，如果人與人之間沒有差異，那麼就沒有了交流的意義。」在維也納聖心的四天中，我們參與了他們簡單華麗且隆重的園遊會，我們也呈現了準備已久的合作演出，俗話說：「台上十分鐘，台下十年功」，在過程中雖有爭執或挫折，但在表演結束時聽到的喝采，就已經將以往的煩惱、憂愁一掃而空了。感謝四天中辛苦接待我們的同學們，以及領導我們的老師們，四天的時光雖然轉瞬即逝，但在這四天中的學習和收穫卻是多且令人印象深刻的。

(二) 高一孝 陳品因 捷克、布爾諾、布拉格

我們沒有如遷徙候鳥的體力，卻有如同候鳥們的毅力，在歷經了十五個小時的高空飛行，終於抵達維也納國際機場。我們就像剛孵出的小雞們，好奇的觀察這個陌生的國度——維也納。搭乘遊覽車。我們從維也納到捷克的途中，看著沿途的風景，映入眼簾的是色彩繽紛的矮房，童話世界的幻想更是栩栩如生的刻在腦海裡。午餐是讓人再熟悉不過的中式料理，廚房裡縷縷的炊煙，是思念的媽媽的味道。布爾

諾街道遊覽，隨意坐在路旁喝咖啡的人們、愜意閒聊靜待時光的人們，都是身在水泥森林的我們無法體會的。交會而筆直的軌道攤在陽光底下，原來是著名的「有軌電車」！電車經常在不經意的情況下與我們擦肩而過，所以在愉快的遊玩同時，也得多多注意自身的安全！精美的雕花、寫實的雕像，喚醒捷克的中世紀之情，也是歐洲的經典之一。晚餐的西式自助，和一小杯不知名的酒，讓我們在教育旅行的第一天，享用到真正的歐洲料理。伏爾他瓦河的遊船就是和晚餐一同進行，波光粼粼的河面，映著捷克的歷史和文化，以及我們熱切想學習和得到的心情。還記得晚餐船上的服務員給我們酒時，對我們說：「Just try！」是啊！很多事情就是需要「嘗試」，沒有真正的去嘗試過，是不會有收穫的，不管結果如何，下次的自己就會懂得去接受它、包容它。今天我們初到捷克，像乍聽到寶寶心跳聲的懷孕媽媽，既興奮又感動，希望我們的熱情能和這裡擦出更多不一樣的火花！昨日的神秘，成了今日的靜謐，好好把握每一天，讓它能永存心中！

（三）高一孝 曾馨儀 布拉第斯拉瓦

時間兔走烏飛，轉瞬間已經到了歐洲教育旅行的最後一天，在經過昨天與維也納學生的最後晚餐，我們依依不捨向維也納的一切道別，並重拾心情繼續今日的行程。第一站我們來到了四月四日廣場，它是於1945年4月4日為紀念布拉第斯拉瓦脫離納粹魔掌而興建的

廣場，在沿路上，你會看見幾個銅像，那是藝術家為了增加這裡的觀光所建的，其中令我印象深刻的銅像有兩個：一個是從下水道爬出的男子，據說是以前士兵為對抗納粹軍的情況；另一個則是因為心愛的妻子被捉去集中營而變成精神有問題的人，並在街上亂晃的景象。還記得當時導遊說4月4日廣場是布拉第斯拉瓦最為熱鬧的地方，令我大為驚訝，因為在我們的印象中，熱鬧的定義就是駢肩雜遝，但這裡相比顯得冷清許多，而這樣的現象也是因它是郊區的關係。接著是有著混合哥德式建築和巴洛克式尖塔的建築物的舊市政府，站在這裡的路上彷彿重回古典的時候，身旁皆是充滿文藝的氣息。而最後一站的旅程為城堡俯瞰多瑙河，當我到達那裡時，我無法相信我的眼睛，因為真真實實的多瑙河，就出現在我的眼前，以前我們從地理課得知多瑙河為世界上流經國家最多的河流，只能從中的圖片得知它長什麼樣子，從未想過總有一天會看到真的它，我還記得當時由上俯看它時，陽光灑落在它的碧綠河面上，就有如成千上萬個金幣灑落在上頭，使得整條河川金碧輝煌，上面還有些船隻在行駛，顯得更為生動。

最後我們來到了機場，辦理第一次退稅，雖然過程遇到一些波折，但最終還是順利完成，我同時也發現到海關並沒有想像中來得可怕。上了飛機，起飛時，看著下面一大片歐洲景象，讓我開始回憶起深刻的一幕，剛開始要出發時，很多人都一直喊著要回家，但真正到

那裡之後，我們漸漸與當地融為一體，到頭來，反而變得不想回家。收穫因人而異，不管如何，對我來說最大的收穫是發現自己其實並不討厭到國外念書，我是個缺乏自信心的孩子，因此總認為自己的破英文，讓我不適合去國外，但經過這四天在維也納聖心的交流，我發現自己其實敢勇於表達，雖然不太流利，但我也開始會主動與外國學生打招呼，謝謝聖心讓我有這樣的機會去體驗、學習。

（四）高一孝 李汶錡 莎爾姿堡、梅爾克修道院、維也納

梅爾克修道院已經有好幾百年的歷史，它非常的華麗，裡面有許多黃金製的器具和精細的雕刻，有別於我們印象中修道院的樸素。其中，最讓我印象深刻的是修道院裡的圖書館，門一打開就飄來一陣淡淡的書香。一個大房間裡放滿了古老的書，而牆上、門上、窗上的雕刻也都十分驚人。我們一走進去，便都讚嘆不已。

（五）高一孝 孫子凌 斯洛伐克

不管是什麼都會有開始，當然也有結束，這趟旅程更是不例外，從剛開始踏入了維也納這片陌生的土地，覺得興奮、期待，卻也有些不安，到已經待了十四天，對維也納這片土地有些許深刻的感情，也是非常捨不得，但終究是要離開，坐在飛機上，在這裡的回憶如同跑馬燈般一一浮現，充滿著許多說不完的歡樂與美好，抱著感恩的心情踏上返回台灣的歸途，想要再來這裡的這種感覺不禁油然而生，我們

在這樣一個美妙的國度——維也納，畫下了完美的句點，成為生命中最棒的一頁。

(六) 高一仁 張庭芸 莎爾姿堡、鹽洞、湖區

早餐吃飽後，我們乘著一個半小時的車程，開啟了今天的行程。第一站，我們來到了鹽洞，一下車，湖畔的美景吸引了大家的注意，在領隊的三催四請下，我們一行人才來到了纜車乘車處，在纜車上所有景物從近到遠，全都被我們一覽無遺，我們的視野也由狹窄到廣闊，感覺心情也變得很開闊。我們換了礦工的工作服聆聽著導遊的解說，走在陰暗的礦坑中，有種身歷其境的感覺，其中我最喜歡乘坐小火車的感覺，涼風吹拂著臉而來，真的很舒適。來到湖區，依山傍水的景色令我們心動，我們漫步在奇特建築物旁的街道上，看著櫥窗裡琳琅滿目的商品，聽著群山中大自然的鳥鳴以及旅客喧鬧談天聲，不免露出發自內心真誠的笑容。在船上，我們欣賞著綿綿不絕的山巒，具有異國風情的小鎮，今天一天的行程，就在我們的歡笑聲中告一段落。回到飯店，我們一行人討論著隔日的行程，希望這趟旅程能一切順利也能帶給我們更多的回憶。

[＜返回目錄頁＞](#)

榮譽與期許~新任自治會主委當選感言

高二忠周佩璇

自治會，是個藉由實際行動服務他人的團隊。而現在我站在舞臺中央，鎂光燈打在我和我的團隊身上。我必須再次感謝大家，對我付出信任和期待，陪伴我度過那些競選時的徬徨與抉擇。沒有你們默默的鼓勵，沒有我桌墊下那些加油打氣的小字條，沒有你們真誠的加油聲，我不會，也沒有信心站上這個舞台上，接受挑戰。

當我交接到主委這個榮譽的職銜，我同時也深刻了解到，掌聲的背後是重大的責任的開始。當責任越重大，我愈要學會謙卑地接受不同的意見，學習在諸多變數中尋找出共識。不管結果如何，承擔起最後的責任。誰都不是天生的領導人。我也在一連串的事件中不斷學習。自治會組織是個團隊的組織，大家群策群力共同成就一些事，我們期待讓聖心這個山腰上的家更加美好。而當股長們具備相同熱忱卻有不同觀點時，如何處理意見分歧是一大挑戰。勇於說出自己的想法、傾聽別人的需要，在兩者之間取得平衡，用包容、開放的心面對團隊、誠實反省自己，才能在重要議題上真正達成決議。

我願意竭盡所能，主動去發現別人的需要。用「自我挑戰」、「超越自我」的心態學習讓自己及團體更臻進步。學習坦誠，對別人，也對自己。用誠意贏得別人的信任，用真心創造兩全其美的雙贏。

最後，「發掘潛能」。在目標前承認自己的軟弱。戰勝自我最有效的方法，就是把精力集中在強化自己的長處上，勇於嘗試，從失敗

中吸取經驗，從成功中獲得信心而再次嘗試。永遠抱持正向積極的態度，面對困難仍努力挺起胸膛，用力去闖！只有這樣，才可以慢慢茁壯！

期待往後一年大大小小的活動和那些設定的目標，我們都能一一達成，不負眾望。期待我們在聖心這塊土地上成長茁壯，也因著我們的努力，讓聖心校園更加美善！

[<返回目錄頁>](#)

凡走過必留下痕跡~自治會主委卸任感言

高三忠周佳筠

終於在交接典禮後卸下自治會主委這個重責。

在忙碌的一年結束後，當我開始寫交接感言時，卻發覺難以下筆；在過去這一年中，我們共同面對諸多挑戰，在期望與壓力下互相扶持、一起成長，心裡實在有太多感觸，不知道要從何說起…。

對我來說，改變最多的莫過於看待學校公共事務的心態與視野。過去面對學校許多令我們不甚了解及滿意的地方，我們胸懷壯志的想要改善。憑著一股熱血與衝動著手新位置的工作。但在真正接觸到校務時，卻恍然發現它們都比我們想像的要更複雜困難的多，各處室都

必須互相配合與協調，否則不能成就一個完整的活動；當我們在參加校務會議或是策劃活動時，意見被駁回最常見的理由便是設想不夠完善周延，由此我們切身體會到學校行政單位的辛勞，也感激老師們這一年來的指導。

我很榮幸也很驕傲我處在意見踴躍的團體裡，每個人的主意和看法各自有其可取之處。大家一起為活動熱烈討論，彼此互相激發的感覺很有趣，如果討論出來的結果有缺失也能集思廣益使之更加完整；盡力做好自己份內的工作、彼此合作最後又得到佳評是最美好的回憶。

但是我也從中發覺，有時礙於討論時間的限制，不能讓每個人都擁有足夠的機會跟時間表達想法，工作分配因此不甚平均；在大部分活動後又沒有檢討會，也會讓一些問題沒辦法立刻得到解決。如果有機會再次共事或回到過去，我希望我們大家都達成此共識——能將待改進的事不避諱的表達出來，避免錯誤繼續發生並有成長的機會。

在自治會運作的過程裡，我覺得溝通是最具挑戰性的課題。要將學務處和自治會兩邊的訊息清楚傳達給雙方並不困難，真正困難的是每一次溝通的過程中都必須站在兩方的立場考量，也要拿捏自己的看法並斟酌表達的方式，有時因為我並不能把雙方的意見傳達清楚，而造成些許誤會；但也因此在這個過程中發現自己的不足、不斷琢磨

而獲益良多。感謝楊麗雪主任的指導與陪伴，也感謝各股股長們勇於表達意見，勇於任事，和我成就了一些美好的事。

感謝 103 自治會的各股股長們，在過去一年裡對彼此的配合和忍讓、包容，在每一次的活動中盡全力。雖然大家在討論或活動過程中偶有意見衝突與紛爭，我們仍能互相體諒並以團體為重而達到共識。唯有大家對表演懷有熱情與尊重，才能在各自都有擅長與不擅長的情形下互相學習跟鼓勵，撐過每次的低潮，最終呈現我們辛苦之後最精彩的一面。感謝 103 自治會的各股股員們對校內整潔秩序比賽的協助，幫忙股長完成此重大工程。

擔任自治會主委的酸甜苦辣只有實際走一遭才能體會，但是我將銘記於心，我有一群夥伴可以一起回憶；在此也勉勵學妹們積極參與學校事務，發揮關懷校園的心、使之更臻美好。同時也祝福 104 自治會運作順利，好好享受每個過程、帶給聖心新的氣象。最後，願我們在經歷這一年的磨練後，都能帶著學習到的事物繼續面對未來的每個挑戰。

[<返回目錄頁>](#)

我的領導力筆記本分享

輔導室 王熾蘋老師

轉念：從抗拒到願意嘗試

從一知道要製作個人領導力筆記本開始，我就對這件事相當沒興趣。說也奇怪，回顧自己的學生生活，像這種設目標、定計畫、追蹤目標、再修訂計畫、再追蹤目標的事，我自認為做得很好。直到現在我還是保留著許多良好的生活習慣，例如：日計畫、週計畫、月計畫的製作；優先放入自己最在乎的事、最可以增能自己的事；時常檢視自己的生活規劃是否符合自己的使命等等。或許就是因為自認為已經做到了，所以輕視了書面化這件事，總覺得為了做而做，是非常形式化又無意義的。

第一次出現「這好像可以做成追蹤表」的念頭，是在為解決偏頭痛宿疾而擬定方案時。這幾年來，最常打亂我計畫、拖累我進度、增加我壓力的，就是我的偏頭痛！因為它，有時我無法工作或是工作效率低；有時我無法出門，這就造成了許多不同層面的問題；有時我脾氣暴躁或是失去耐性。總而言之，偏頭痛就像生活中的強盜，你不知

道它什麼時候會來，但它來了，就會帶來某個程度的破壞。

這並不是我第一次嘗試解決偏頭痛問題，之前也試過不同方法：運動、看醫生吃藥、調整作息等，花了時間、花了錢，症狀改善是有，但不明顯也不持久。為了改善偏頭痛，我幾乎到了一種「為了得到改善，我願意嘗試不同的方法，花時間、花心力都沒關係。」包含“做一個領導力筆記本！”就這樣，在我心甘情願的情況下，我的個人領導力筆記本終於開始動工。

先諮詢，再計畫

既然已經決定要做，尋求正確又合適的方法，當然是第一要務。回想之前醫生們說的話以及我為解決偏頭痛而做的功課，再對照自己的生活作息，我得出了幾個結論（重要原則）：

1. 肩頸酸痛會造成偏頭痛。
2. （醫師的至理名言一）不熬夜。11 點前要睡！
3. （醫師的至理名言二）運動可治百命。
4. 對某些人來說，運動不可太激烈，有熱、有發汗即可。

整理出這些原則後，我再去請教校護是否需要做些相關檢查。在校護的說明下，我認識了「疼痛日記」一詞。原來造成偏頭痛的原因很多，為了找出病因，醫師通常會要求患者製作疼痛日記，記錄下偏

頭痛發作的時間和相關事件。綜合以上資訊，我最後決定將行動方案和疼痛日記做結合，讓這個行動方案的製作，不僅可以改善問題，更可以成為重要的醫療資訊。

我的目標與學習 My Personal WIGs

WIGs 我的個人 WIGs（從何時之前，從 X 到 Y）：

1. 在第一學月內，找出自己偏頭痛頻率與好發時間。
2. 在本學期內減少偏頭痛次數，目標：一個月 2 次內。

為何這個目標對我很重要：

沒有偏頭痛，我才能正常上班及擁有好的工作效率。

Strategies 為了達成個人 WIGs 所需採取的行動：

1. 製作疼痛日記。
2. 一週 5 天晚上 10 點前躺平。
3. 每週運動三天（皮拉提斯、健身房、健走）

行動追蹤表

在我的行動追蹤表中，我利用月曆及三種不同的符號，記錄不同事件。打叉（×）代表偏頭痛發作，打三角形（△）代表有在 10 點前在床上躺平，打圈（○）代表有運動。每月的下方都有記錄欄，分別記錄當月偏頭痛發作的次數和頭痛前從事的活動記錄。下圖是九月份追蹤的情形：

行動追蹤表 1. 偏頭痛發作時：× 2. 晚上 10 點前躺平：△ 3. 運動：○

九月份

週次	Sun	Mon	Tue	Wed	Thurs	Fri	Sat	是否 達標
1			9/1 △ ○	9/2 △	9/3 △	9/4	9/5	△ ○
2	9/6 × △ ○	9/7	9/8 △ ○	9/9	9/10 ○	9/11	9/12 × △	△ ○ ✓
3	9/13 × △ ○	9/14	9/15 △ ○	9/16 △	9/17 △	9/18 △ ○	9/19 △	△ ✓ ○ ✓
4	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	△ ○
5	9/27	9/28	9/29	9/30				△ ○

◎頭痛次數：_____

◎頭痛記錄：

9/6 從健身房出來後

9/2 前一天拖到 1 點才睡

9/13 從健身房出來後

成效與挑戰

我的計畫執行至今(截稿日)共三週，具體的成果還有待更多的時間做檢核。到目前為止，我能感受到最大的幫助有：1. 肩頸酸痛改善

許多。2. 上班時間的精神較好。3. 生病時的復原速度較快。4. 運動完，心情很好。5. 到目前為止，偏頭痛沒有在上班時間發作過。間接產生的效果是吃的比較少、比較健康，因為通常運動完，會吃得節制一些或是吃些水果、蛋白質類的食物。

在運動三天和 10 點上床睡覺這兩個行動方案中，我感到較困難的是 10 點上床睡覺。還一度因為做不到，想直接把 10 點改成 10 點半。後來想了想，總不能什麼都不嘗試就直接改了吧！為了做到這一點，我認真的檢視自己晚上時間利用的情形，發現要能準時上床睡覺，就一定得在 9 點半前就洗好澡。通常這樣就能準時在 10 點前躺平。後來我有點將目標改成追蹤自己的洗澡時間，通常只要洗澡時間做到了，上床睡覺時間也能做到。

當然我的行動方案還是有相當大的調整空間。為了達標，我犧牲了一些自己原本喜歡且固定會做的事，例如，之前我會利用晚上去上自我進修的課程，通常下課就已將近 10 點，再回到住處，往往就超過 11 點了。更不要說看表演、聽音樂會、看電影之類的活動，目前都只好利用週末的時間進行，只是選擇就變少許多。我想我還是會想要利用平日的晚上去上些課，只是要如何在健康、自我成長和工作之間做選擇、找到平衡點，還需要更多的時間摸索。畢竟這個計畫才執行三週，或許隨著追蹤時間的拉長，我能找到更多的空間做更好的

調整。

未來計畫：My Professional WIGs

既然提到了喜歡進行的自我成長活動，我想下一步就是製作一份專業成長計畫。如果我想要在平日的晚上得到多一點休息，又想要有進修活動。那麼如何利用平日時間得到自我成長，就可以是一個努力的目標。我想起曾經有一位前輩與我分享：「這世界上大部分的知識，只要你願意，都可以靠自修習得。」而我又是一位相當愛買書或借書，但買了又不一定會看完的讀者。因此，我決定將專業成長計畫設定為：週一至週四晚上，每日撥 30 分鐘閱讀專業成長書籍。希望藉由這個目標的設定與練習，達到類似之前花錢去外面上課的效果。

我的領導力筆記本

2015

My Leadership Notebook

Apple

1

目錄

- 一、 使命宣言
 - 1. 聖心女中使命宣言
 - 2. 我的個人使命宣言
- 二、 我的目標與學習
 - 1. My Personal WIGs
 - 2. 個人行動追蹤表
 - 3. My Professional WIGs
 - 4. 專業行動追蹤表
- 三、 為自己喝采

2

聖心女中的使命宣言

聖心教育的五大目標

- (一) 融入信仰的生活 A Personal and Active Faith in God
- (二) 尋求智慧的程度 A Deep Pursuit for Intellectual Values
- (三) 關懷社會的行動 A Social Awareness which Impels to Action
- (四) 建立互愛得團體 The Building of Community as a Christian Value
- (五) 尊重自由的發展 Personal Growth in an Atmosphere of Value Freedom

聖心女中的願景

聖心是一所自我領導力學校，
我們重視智慧、品格與服務，

3

我的個人使命宣言

漫步在森林



4

我的目標與學習 (習慣 3 : 要事第一)

My Personal WIGs

WIGs 我的個人與專業 WIG (在何時之前, 從 X 到 Y):

1. 在第一學期內, 找出自己偏頭痛頻率與好發時間。
2. 在本學期內減少偏頭痛的次數。(目標: 一個月 2 次內)

為何這個目標對我很重要:

沒有偏頭痛, 我才能正常上班及擁有好的工作效率。

Strategies 為了達成個人 WIG 所需採取的行動:

1. 製作疼痛日記。
2. 一週 5 天晚上 10 點前在床上躺平。
3. 每週運動三天(皮拉提斯、健身房、健走)。

3

個人行動追蹤表 1. 偏頭痛發作時: X 2. 晚上 10 點前躺平: △ 3. 運動: ○

九月份

週次	Sun	Mon	Tue	Wed	Thurs	Fri	Sat	是否 達標
1			9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	△ ○
2	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	△ ○
3	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	△ ○
4	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	△ ○
5	9/27	9/28	9/29	9/30				△ ○

◎ 疼痛次數: _____

◎ 睡眠紀錄: _____

6

為自己喝采

恭喜!

• 公開/私下慶賀, 方式:

• 在「為自己喝采」的部分, 記錄自己的成就。

• 設立新的目標!

未達成目標的原因:

• _____

• _____

• _____

• _____

• 重新設定目標, 繼續努力!



11

其他...持續建置中...

[〈返回目錄頁〉](#)