



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 106 年 4 月 14 日

編輯小組：鐘明媛 鄭安琪 林君琳 張惠敏 張逸如 洪翠妙
許嘉尹 陳鳳幼 劉姮邑 王嬾蘋 洪韻雯 李秋雯

本期重點

- ❖ 國際教育篇~高中部寒假短期留學暨文化交流
- ❖ 輔導室專題~當索菲服務遇見 TLIM
- ❖ 高二忠運動會心得

國際教育篇—高中部寒假短期留學暨文化交流

2017 年寒假，學校遴選出十八位優秀同學遠赴十二所海外聖心學校進行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。讓我們一起來分享同學們的收穫！

(一)美國西雅圖聖心 Forest Ridge School of the Sacred Heart

高一仁 柯品仔

能參加這次的文化交流真的很開心，我期待許久，也為這次的旅程做了很多的準備。到了出國的那一天，就好像開始了一場冒險。辦理入境美國審查手續時，回答移民官問題的當下會有一點緊張，不過因為有事先想好要表達的內容，赫然發現其實沒那麼困難，也順利的通關了！到了機場見到我接待家庭的學生和媽媽，她們熱情的給我擁抱，帶我去她們最愛的咖啡廳喝咖啡後一起去逛超市，然後回家休息。

上學的第一天，我的接待學生介紹她所有的朋友給我認識，她們都對我很親切，我也體驗了與臺灣截然不同的學校生活。西雅圖聖心採取「跑班制」，所以我們有機會選擇自己的課表，到不同的班級上課，認識不同的人。一開始對於她們說話的內容只能聽懂一些些，因為她們講話的速度很快，但是因為在學校待了三個禮拜的關係，我變得逐漸能聽懂他們上課的內容以及同學之間的談話。以前的我無法在不熟的人面前放得那麼開，但是透過這次的活動，我變得比以前更外向、更敢於踴躍發言，知道如何主動去跟別人聊天，並且製造話題與別人分享。

這三個禮拜以來，接待家庭相當照顧我，跟接待姊妹的關係也變得更親近，對於當地人的生活也更了解了。在這之中很特別的是，我接待學生的父母都是英國人，所以我除了吃到美國當地的食物外，還體驗了一些英國的食物，去了很多景點，像是：太空針塔、派克市場、西雅圖美術館、星巴克創始店。我也體驗了很多在臺灣不容易從事的活動，像是：騎馬、堆雪人、做雪天使，以及吃了很多不同的食物。因為交流期間剛好遇到農曆新年，她們學校也有一些活動，像是包餃子、吃湯圓、寫書法等，每一個活動都讓我大開眼界。

這次的旅程中最重要的就是體驗當地的學校生活，她們的學校海拔比較高，位於森林茂密的山區。她們一天只有四堂課，前兩天我們跟著接待學生一起上課後，我們就自己選擇自己的課，擁有一張屬於自己的課



表。因為我喜歡畫畫，所以我就填了她們的美術課，我們用粉蠟筆與



粉彩筆做一些靜物繪畫練習，我覺得很有趣！她們的午餐是自助式的，拿完以後去結帳，輸入自己的學生密碼，她們的下課時間或是自習課時間隨時都可以去買食物。我覺得我們跟他們的上課模式真的有很大的不同，如果他們在上課時想上廁所，她們可以直接走出教室外，不必跟老師說一聲，相當

自由。她們上課的方式也比較靈活，都是使用電腦，沒有紙本教材，所有的作業也都是利用電腦完成。上課時老師會給她們時間討論，大家都會很踴躍主動發言，每個人都認真參與。上課也都是小班制，一班不超過十五人。

我覺得這次旅程讓我體驗很多不同事情以及新的事物。所有的一切都讓我獲益良多，也讓我成長很多。我覺得是個很棒的經驗！

(二)墨西哥城聖心 Colegio Sagrado Corazon-Mexico

高一仁 徐劭霏

以前就曾經在朝會時聽過學姊的文化交流分享，沒想到在高一這年，我也有機會可以代表臺灣聖心到外國學校交流。其實在看到交流學校的列表時，我就



非常想去墨西哥，因為這個國家對於我來說，是完全陌生的，最後我也真的甄選上了墨西哥城聖心。對於能到陌生的城市，甚至是當地的學校交流，我感到非常的興奮！

在經過將近一天的飛行後，終於在當地時間晚上六點抵達墨西哥城，見到了接待家庭，他們都非常熱情地跟我們打招呼，在機場見到接待家庭真的非常開心，我的接待家庭全家都來機場接我，甚至連他們家的狗都帶來機場了呢！相當熱情的一家人！

在這三個禮拜，我的接待家庭是我最感謝的人，他們真的帶我體驗了許多墨西哥文化，也幫助了我許多。記得有一天晚上，因為我胃痛身體很不舒服，我的接待家庭一直很擔心我，一直告訴我一定要讓他們知道我的不舒服。這三個禮拜我感受到了他們對我的關心及照顧，希望未來有機會可以回報他們。

這次文化交流體驗了墨西哥的生活，有日常生活也有學校生活，



真的和臺灣有非常大的不同。我去墨西哥聖心上了三個禮拜的課，這是一次很特別的經驗，臺灣聖心和墨西哥聖心差異真的非常大，從校園景觀來看就非常不同。我原本以為外國聖心都和臺灣聖心一樣，校地非常

廣大，但其實墨西哥聖心很小。相對於我們，墨西哥聖心校風比較自由，校規比較沒有那麼嚴格。我們在介紹臺灣聖心時有講到校規，老師和同學都非常驚訝我們有那麼多的規定。雖然一樣是上八節課，但是他們很早就放學，下午兩點半就可以回家了，因為沒有早自習和下

課時間，也沒有午休和打掃時間，說實在我還滿羨慕他們可以這麼早回家。而且有時候上課老師還不會來，這時候學生就可以運用自己的時間；有時候學生覺得課太無聊，還可以選擇不去上，真的讓我大開眼界，這在我們學校那樣算是很嚴重的違規吧！文化的差異顯而易見，但是我覺得上課方式和我們很類似，就是老師在台上講課，學生在底下抄筆記，有些課甚至沒有課本，就全部都用抄筆記的方式上課。

我們在墨西哥上課時，因為大部分的課程都是西班牙語，所以其實不太能理解，我的接待家庭姊妹是一個很好的人，她都會盡量翻譯給我聽，當地的老師、學生也都對我們非常熱情。這次去墨西哥聖心，我們也向他們介紹了臺灣聖心，在這三個



禮拜，我們到小學和國中的一些班級介紹我們學校，這是我第一次用英文介紹自己的學校，一開始會忘記要講什麼，到最後我們幾乎很少看稿。我們報告完之後，同學都會問我們非常多問題，其中一個班級的老師還規定他們一人只能問一個問題呢！雖然用英語報告有點生疏，但是能用英語介紹自己的學校，並且讓更多人認識我們的學校，真的是一件很有成就感的事。

在墨西哥的這段時間，接待家庭帶我去到很多觀光景點，有去墨西哥城的市中心，最有名的金字塔也有去。以前聽過很多關於墨西哥城的傳聞，說這個城市是一個危險的城市，我的爸媽一開始還不同意我去墨西哥，但是真的去了之後才發現，墨西哥和想像中很不一樣，其實，這個城市很現代化，但同時有些地方看起來又有點落後，令我印象很深刻的是，墨西哥城隨時都在塞車，明明不是很遠的地

方，卻因為交通問題耗費許多的交通時間。我去到墨西哥以後，並沒有搭乘當地的大眾交通運輸工具，我的接待家庭告訴我搭乘當地的大眾交通運輸工具太危險了，甚至他們自己平常也不怎麼搭。

這次去墨西哥文化交流真的讓我學習到了很多，自己搭了飛機、填入境卡、轉機，很新鮮的體驗！我深深感覺，經過這次的文化交流，我變得更加獨立，也體驗了許多異國文化，我想，很少有高中生可以前往墨西哥的學校進行交流，而我就得到了這難得的機會。最後，我要感謝我的父母，願意讓我參加這次文化交流，以及在這過程中協助我們的老師們，讓這次的文化交流圓滿落幕。



(三) 日本札幌聖心 Sapporo Sacred Heart School

高一仁 李怡潔

這是我第一次自己搭飛機出國，而且時間不是短短的兩天三天，而是三個禮拜。雖然對在交流結束後的我來說，三個禮拜一下就過

了，時間就像坐了特快車，但在還沒出發之前，我對冰天雪地的國家一無所知。在網路上別人的部落格或是官網上看了一次又一次有關札幌的資料，但對於那種未知還是帶著很大的恐懼感，期待到札幌但又遲遲不敢跨過心裡那一個檻。等交流時刻真正來臨，我非得要強迫自己獨立，才會有所成長。

一到了千歲機場，入境後看到了接待家庭，他們真的非常親切，讓我那顆浮動的心終於安定了下來，找了很多話題來跟我聊天，怕我太累也都一直關心我的狀況，還特別準備了蛋糕來歡迎我。這是我



十五年來第一次到下雪的國家，對於被雪覆蓋的大地感到非常新奇，白茫茫的一片雖然看起來很乾淨，但其實又帶有神秘感，我拿著手機到處拍又拍，雖然手都快凍僵了，可是還是不能阻止我對雪景的喜愛。來到這裡的第二天就發生了小插曲，那個結冰的地板真的是太滑了，所以一不注意我就滑倒了，但不知道算不算是因禍得福，因為這樣摔倒，和接待學生就能更輕鬆的聊天了。再來就是最主要的學校生活了，第一天的早自習我們就去了教師辦公室自我介紹，跟著她



們上了英文、數學和日文等等正課，我雖然對她們整堂課程是有聽沒有懂，但我還是很努力的把黑板上的筆記抄下來，我的接待同學還偷偷跟我說因為我在這裡，所以她們上

課的專注度都提升了，不敢鬆懈。我們在學校和墨西哥的交換生一起學習了很多有關於日本的傳統文化，體驗了茶道，用跪坐的姿勢坐了整整快一個小時，站起來後根本沒有辦法走路了。隔兩天後又學了如何穿浴衣，老師教過一次之後，我們就要靠自己。我很欣賞日本的文化，在這兩項文化中都能看到女性之美—優雅，在課程中的我彷彿都感染了她們的氣質。再來就是我最喜歡的滑雪課程，這是我第一次的滑雪體驗，一開始在滑的時候我摔了很多次，一直抓不到訣竅，但午餐時間到了，教練說下午就要坐纜車上山去陡坡那裡滑雪，我真的非常的擔心，一上去看到那個陡坡，在我看來根本就將近垂直了，教練看我和墨西哥的交換生怕得不得了，他就讓我們徒步走到坡的中間，就算是徒步也是很嚇人，第一次滑的時候是教練牽著我們，第二次就是自己下坡，但我又跌倒了一次，最後一次我終於抓到訣竅了，能夠轉彎、煞車等等。這整整三個禮拜我都過得很開心，很喜歡札幌聖心的同學，她們從國一才開始接觸英文，但她們還是會很盡力地想擠出英文和我聊天，離開札幌的時候真的非常的捨不得，雖然只有短短的三個星期，但離別的淚水是免不了的。這次的文化交流我學了很多，希望下次還有機會能夠參加！

[<返回目錄頁>](#)

輔導室專欄

當 索菲服務 遇見 TLIM

撰文者：陳鳳幼老師

這篇文章很長 但它充滿許多同學的愛與智慧
包含許多饒富啟發的心思意念
還有學姐給學妹們 在升學準備上的寶貴經驗與真切叮嚀
雖未能將所有資料呈現 但仍深深感謝所有參與服務的同學
建議您……慢慢…分段…感受體會同學們的愛與智慧

壹、序言

甚麼是索菲服務？

這是高中部學業成績優良學生，要領取獎學金都必須完成的一項服務。從 98 學年度開始實施以來，都是由我負責規劃帶領同學完成這項服務。

甚麼是 TLIM？

TLIM 是 The Leader In Me

誠實地說，目前在我們這個大家庭中，好像不是每個人看到或聽到這幾個英文字母都是真心喜悅的。對我這個資質普通，反應不快的人來說呢，我只是相信許多事物都是來自天主的禮物，而當我選擇相信它是禮物時，似乎就慢慢看見它的奧妙和恩典。

今年規劃寒假的索菲服務時，有個靈感：嘗試用 TLIM 的理念與工具，讓準備領獎學金的優秀同學們，有一次不一樣的索菲服務。

我非常珍視所有參與服務的同學們，在服務中所表達出來的思考內容，以及服務的過程與結果。誠摯邀請大家和我一起來感受這樣的相遇，所結出的美好果實。

貳、整理思維

TLIM 的學習中，我們了解思維影響了我們的行為，決定我們所收穫的結果。因此，在服務行動開始之前，請參與索菲服務的同學們先整理自己的思維……

一、我現在感覺……(可複選)

很無奈 不開心 還好 想趕快完成服務

我還滿喜歡服務的，不管是不是要領獎學金

→ 同學們很誠實，不少人回答很無奈，但大多數是還好、想趕快完成服務，也有不少同學選擇——我還滿喜歡服務的，不管是不是要領獎學金。

二、為何要有索菲服務? (可複選)

學校希望我們能力好的人，能更懂得服務與回饋 學校希望

鍛練我們的耐心 學校喜歡刁難我們 沒甚麼特別意義

→幾乎所有同學們都選擇相信：學校希望我們能力好的人，能更懂得服務與回饋；學校希望鍛練我們的耐心。有一位同學覺得沒甚麼特別意義。

三、設想一下今天的索菲服務，有哪些相關的事？

四、請將上題所有事情放入關注圈(非控制圈)或影響圈(控制圈)

→茲將同學們所提出的內容概略統整如下：

自己不能控制

老師的心情 工作地點 氣溫冷熱 工作難易度
服務的目的 身體不適的狀況 工作時數與份量
同學的合作度

自己能控制的.....

我的服儀 能遵守規定 對整個服務的態度想法和
熱情 服務前後的心情 自己想要的工作結果 服務的
動機 我的做事效率 我想要的工作結果
面對不喜歡的夥伴或工作內容時的心情
自己的合作態度 努力程度 遇困難尋求解決方法
我對索菲服務的想法 如何與同伴合作 收穫與喜悅



搬到默默屋的樣本書 我們主動想要整理整齊
乾淨



我自己希望能擦拭得更
乾淨

五、請寫下你今天在中午服務結束前，你希望發揮哪些能力？對學校做出甚麼貢獻？呈現自己怎樣的生命樣態或品質？

→摘錄幾位同學的想法：

1. 希望能發揮我平常幫助班上的那些能力，使我更有效率的完成任何事。
2. 希望能發揮團結合作的精神，還有七個習慣當中的以終為始，不半途而廢也不抱怨，懷著感恩的心做完這次的服務，為學校盡一份心力。
3. 服務結束前，我希望大家的貢獻，可以聚集成一股力量，對學校有所幫助。
4. 面對事情的細心，以及專心負責的態度和服務的心。

5. 發揮主動積極和以終為始，貢獻自己的能力來幫助有需要的人。呈現自己積極的態度。
6. 發揮正向影響力，努力幫助學校，培養能幫助別人的人格。
7. 熱心與積極的心，為他人服務；讓學校變得更美好；呈現自己主動願意付出的樣態。
8. 我會認真且確實的完成被分配到的工作，替學校營造出更好的學習環境。
9. 希望能發揮熱心與能力，使學校走向更優質的境界，呈現自己有效率高品質的生命樣態。
10. 希望可以把自己被分配到的工作做到最好，不管是環境還是其他方面都可以對學校有所貢獻(要看工作，讓校園整體品質更好，也培養自己關懷周遭環境、樂於服務的精神，面對未來的各項服務事項以積極的態度面對，發揮正向影響力!
11. 發揮負責的能力，並在時間內做好、做完工作，幫助學校完成需要幫忙的事。希望能呈現自己專心求好的生命樣態和品質。
12. 主動積極、熱忱的心；幫大家擦拭這個半年來都不會有人擦拭的髒鏡子；學習跟索菲姆姆一樣「做大家覺得麻煩的事情」的精神。
13. 默觀，對我來說，靜靜觀察周遭，並且不去抱持任何成見看待事物，那是一大難題，我希望自己在這次服務中能訓練這項能力。

我覺得自己雖然沒辦法為學校做出很大的貢獻，但我至少可以先成為自我的領導者，且在他人需要時給予幫助、在團體失落時激起力量，這是我一直以來都希望自己可以嘗試的目標。

14. 我希望能發揮自己所能，以及平時在學校學習的各種能力，像是課業以外的生活細節，如掃地、擦窗戶等，其實這些看似微小的事情，認真做來卻是有一番學問，只是我們不常注意。希望盡我一人微薄之力為學校的環境付出一些努力，讓校園的環境變得更乾淨整潔。藉此呈現自己在課業以外的學習態度與面對各項事物的態度，不但為校園服務，更帶給自己更多的學習。
15. 我希望迅速準確的做完被吩咐的事項。呈現負責任的態度。
16. 我希望能發揮我的細膩和耐心，讓自己手中的任務能因有自己的付出而愈臻完美。我想讓學校變得更加整潔、怡人，讓平時乏人維護和整理的角落保持乾淨美麗。不論旁人是否看見自己正在服務，我仍會盡心盡力以愉悅和付出的態度工作，因為服務的本質並不是到處宣揚，而是在默默中獲得滿足與自我肯定，我想呈現的，是不求於人的自動自發，和獨立自主的成就感。

參、計畫 PM 表

能於寒假規定日期來校服務的同学，在整理思維之後，即依老師的安排，分別協助總務處、教務處、學務處及輔導處完成一些開學前

的準備工作。而無法於寒假來服務的同學，則於開學後，請他們自行觀察與思考：你可以發揮自己的能力為學校做些甚麼。觀察考量確認後撰寫專案管理計畫表(PM)，即依計畫逐步完成個人擬定的專案。

感謝同學們的觀察與服務，茲列舉幾份案例分享：

聖心女中學生索菲服務專案管理表



一、專案名稱： 自主服務行動— 為宿舍洗腳間拖地

專案期程： 106年2月13日至3月3日

106.02.13

PM： 班級： 高二忠 姓名： 吳璟瑄

理念 (WHY)	在宿舍，大家洗澡後地上都會積水，有的同學會穿室外拖進入廁所，導致明明應該乾淨的地板變髒水，有時洗完澡踩到噴起來又覺得變髒了。
方法 (HOW)	我想在大家洗完澡後，去幫忙把地板拖乾。
產出 (WHAT)	能有個乾淨舒適的清潔空間。

行動步驟

工作事項	說明	預計完成日	完成日
1. 繳交計畫	繳交計畫給鳳幼老師	2/14	
2. 拖地	5:46-6:03		2/16
3. 拖地	5:45-5:56		2/17
4. 拖地	5:44-6:00		2/20

5. 拖地	5:41-6:00		2/21
6. 拖地	5:35-5:53		2/22
7. 拖地	5:35-5:50		2/23

二、專案名稱：自主服務行動—協助宿舍曬乾的衣服不掉落

專案期程：106年2月6日至3月3日

PM：高一孝 許毓庭 (撰寫日期：106年2月25日)

理念 (WHY)	1. 因為從剛進聖心到現在我都是住校生，我發現有時候我明明洗乾淨的衣服卻掉在地上而髒掉，不止我而已，我常看到地上有很多別人的內衣褲。
方法 (HOW)	1. 我覺得可以請大家發揮同學愛，隨手幫別人撿起來。 2. 請大家在拿取衣服時，不要嬉鬧，以免撞到別人的衣服。 3. 可以宣導請每個人帶夾子，把洗好的衣服夾起來，這樣比較不會因為碰撞而掉落。
產出 (WHAT)	我希望可以不要再看到有乾淨的衣服掉在地上。

行動步驟

工作事項	說明	預計完成日	完成日
1. 繳交計畫	繳交計畫給鳳幼老師	2/14	
2. 修改計畫	因為單純的幫別人撿起無法解決這件事的根本		17/2/20
3. 幫忙撿起掉落的衣服	一開始還是用幫忙撿起的方法，然後再觀察是否有更好的方式來解決。		2/22

4. 宣導不要嬉鬧	因為我發現很多人在拿衣服時會嬉鬧，而不小心撞到別人的衣服。		2/23
5. 觀察有夾夾子的衣服是否比較不會脫落	因為有些人有夾夾子有些人沒有，我覺得夾夾子應改比較不會掉落，所以觀察了一下		3/1
6. 發現夾夾子真的可以減少掉落	因為夾住了，就算不小心碰撞，也比較不容易掉落		3/1

三、專案名稱：自主服務行動—WIG 表分享

專案期程：106 年 2 月 6 日至 3 月 3 日

PM：高二仁 李旂 (撰寫日期：106 年 2 月 15 日)

理念 (WHY)	想分享自己的讀書計畫，讓大家知道只要咬牙撐過一段時間就能有所獲得。
方法 (HOW)	請鳳幼老師幫忙登在聖心報上
產出 (WHAT)	希望讓有機會看到的人能持之以恆完成一份成功的 WIG 表

行動步驟

工作事項	說明	預計完成日	完成日
1. 思考服務內容	思考服務內容	2/7	2/8
2. 繳交計畫	繳交計畫給鳳幼老師	2/14	2/14
3. 準備 WIG 表電子檔	準備 WIG 表電子檔	2/15	2/17
4. 準備其他資料電子檔	準備其他資料電子檔	2/20	2/23
5. 繳交	繳交	2/20	2/23

四、專案名稱：自主服務行動— 外掃區掃把回家囉!!!

專案期程：106年2月6日至3月3日

PM：S3A 宋珞菱、陳舒瀨、黃子瑜 (撰寫日期：106年

2月 27日)

理念 (WHY)	1. 美化掃區環境 2. 外掃同學方便拿取，且能避免掃把誤放在其他班級的同學一再申請掃把，減輕總務處負擔
方法 (HOW)	1. 召集有意願參與且不耽誤掃除時間的同學 2. 利用星期二、四外掃巡查時間、掃除工作較輕鬆時整理
產出 (WHAT)	1. 預定整理快樂坊掃把區域，為其他區域做示範 2. 發揮正向影響力，促使同學意識責任感的重要性

行動步驟

工作事項	說明	預計完成日	完成日
8. 繳交計畫	繳交計畫給鳳幼老師	2/14	2/10
9. 執行計畫(1)	第一階段：整理誤放掃把	2/13	2/14
10. 執行計畫(2)	第二階段：整齊擺放掃把	2/15	2/16
11. 執行計畫(3)	第三階段：觀察、檢查掃區情況	2/24	2/20
12. 完成計畫	撰寫心得	2/28	2/27



五、專案名稱： 自主服務行動—擦拭宿舍寢室鏡子

專案期程：106年2月13日至3月3日

106.02.13

PM： 高二忠 李逸珊

理念 (WHY)	鏡子是每個女生生命中最重要東西，但大家通常都不會注意鏡子的清潔，一整個學期都不會有人去清理它，所以想藉此機會幫忙大家。
方法 (HOW)	利用自習時間與休息時間用報紙和威猛先生擦拭。
產出 (WHAT)	每個寢室能有個乾淨舒適的鏡子。

行動步驟

工作事項	說明	預計完成日	完成日
13. 繳交計畫	繳交計畫給鳳幼老師	2/14	
2.詢問住宿部老師			3/1
3.擦單數號房間			3/1
4.找威猛先生			3/2
5.擦雙數號房間			3/2

六、專案名稱： 高三忠 自主服務行動—申請大學備審資料之準備

專案期程：106年2月13日至3月3日

106.02.13

PM : 高三忠 團體

理念 (WHY)	我們想給予學妹實質的幫助與建議，如同現在我們對於升學管道以及對未來的不確定性，若有明確指引、前車之鑑，將更順遂。
方法 (HOW)	現階段正值準備升學備審相關資料的時候，我們會一邊做備審，一邊整理製作心得、準備學測的方法，每個人依自己的專長科目或申請科系來製作資料。
產出 (WHAT)	有一目了然、方便查詢的列表，豐富的內容，以解決學妹心中的不安，彙整大家的意見和想法，使團體更團結，也對學妹升學有幫助。

行動步驟

工作事項	說明	預計完成日	完成日
14. 繳交計畫	繳交計畫給鳳幼老師	2/14	
15. 整理內容	逐列大綱	2/16	2/16
16. 整理內容(二)	著手內容、算段落	2/17	2/17
17. 心得	準備三百字心得	2/24	2/24
18. 完成		2/28	2/28
19. 交心得	上傳至 NAS	3/3	3/3

肆、成果

我看見當同學們喜樂熱誠服務，自己感到快樂，也讓宿舍打掃阿姨開心地頻頻道謝，這一組同學們還主動幫忙將冷氣機濾網取下來清洗。



感恩寒假來服務的各組同學，協助各處室為開學做準備的各項事務。

德蕾莎修女說：服務是在他人或團體的需要上，看到自己的責任。感恩規劃自主行動的同學，從多元方向，為自己所屬的團體—我們的學校—善盡責任。有人分享寒假 WIG 表，有人清洗聖心公園的校名標誌，有人為宿舍衣服掉落想辦法，有人為宿舍洗浴間拖地，有人為各寢室清潔鏡子，有人為學妹留下寶貴的升學準備建議與相關資料，……。

無論是服務者，或是其他年級的同學，衷心誠願我們都珍視這些成果。

接下來，我們就來欣賞有文書檔案的成果資料：

My Smart Winter Vacation WIG 「我是寒假生活的主人」行動

高二仁 李旂

一、目標（在甚麼時間，幾月幾日之前，我要完成…）

希望能在明年考上師大外文系。我要在 1/22 到 2/4 間保持每天閱讀英文，提升英文實力。

二、為何這個目標對我很重要：

因為沒有目標也沒有理想，所以暫時把別人走的路當作未來的方向，所以要好好提升英文實力，才不會不切實際。

三、策略行動（為了達成這個重要目標所需採取的具體行動，請依情形羅列，並訂出行動頻率，例如完成 3 次…或每週完成 4 項…或每一天有一小時…）

- 1 完成五篇以上雜誌閱讀、翻譯、背單字
- 2 完成英文歌十首以上聆聽、歌詞翻譯
- 3 完成繪本五本以上閱讀並講給爸媽或老師聽

四、Scoreboard 我的追蹤表（請發揮創意。目的：追蹤自己所做的「努力」）注意設訂明確達標標準為何！

週數	SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	是否達標
----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	------

1 1/22 To 1/28	英文雜誌 5(閱讀翻譯背單字)	英文歌 5	英文雜誌 3(閱讀翻譯背單字)	英文繪 本 5	英文歌 5	除夕 休	英文雜誌 3(閱讀翻譯背單字)英文歌 2	是
2 1/29 To 2/4	初二 休	英文電影 1— 海洋奇緣	英文繪 本 5	英文雜誌 5(閱讀翻譯背單字)	英文電影 1— 動物方程式	背單字 80	家教 2 小時	是

反思：

值得鼓勵: 1.堅持不懈 2.單字都有重複複習 3.成功達標

待改進: 1.抱怨連連 2.偶爾會偷懶 3.唸故事都用錯誤的文法唸

升學準備歷程

謝承璇

在今年的 1 / 21 之前，我是個一心想求得好成績，日日夜夜不斷衝刺，想著更攀上一層樓的學生。同古往今來夜燈下每一位書生，我的心中懷著夢想。

讀書的歷程而今看來雲淡風輕，很難回想自己當時是怎麼撐過去的。只記得每晚睡前回想一整天的成就，入睡前總帶著滿足，不愧於心。

國文科：每周持續限時寫作，找尋手感與靈感；將一至四冊的課文讀熟，並加之以搶救國文大作戰，熟習基本的語文概念與答題技巧。

英文科：由於是非母語，作文的練習應當更頻繁，從中理解英文這種語言寫作的常規。每天都要反覆背誦單字、句型，並且增加閱讀量，同時勤做題目，熟習答題技巧。

數學科：先從每個章節都有詳細解說與大量試題的複習講義開始，從中掌握學測出題方向，並加深每一章節的主要概念。隨後勤做考古題、模考題，提升解題手感。不懂的題目必須馬上提問！

自然科：勤做考古題，並從中找出不懂的概念。難以記憶的、理解的，就靠筆記本幫助。物理與化學部分，多計算，多看題目；生物與地科，理解概念後就要反覆記憶。

社會科：由於歷史部分繁雜，因此我決定自己再整理一遍一到四冊的內容，整理完後再勤做題目；地理部分則是看熟每一冊課本，抓住重點，再以題目練習解題手感，公民科亦然。

考完試後，我告訴自己：身心不能全然地放鬆。遂著手複習高三上的課程，另一方面也開始盤算自己能否去到想去的學校，以及思考自己的索求究竟是什麼。

沉澱了一個寒假，我反覆地問著自己有什麼是值得我一生去追求的。我想到了從以前到現在，一直很想知道人類的心智與大腦的關係，還有我們的思緒要如何產生，又有什麼會影響、改變我們的行為；也有另一個質疑產生：我真的想考醫學系嗎？我心中的真理真的在這裡嗎？上網查了許多系的課程，有的令人索然無味；有的則是令我非常期待，莫名的感動汨汨流出。那是心理系。

於是心理系成了我的最終目標，但是升學是件現實的事，必須為自己留點後路，這時就需要周全的規畫與填志願的策略，除了心理以外，我另外想了職能治療學系與醫學檢驗生物技術學系，前者的研究所可以銜接認知精神科學，後者則是務實取向，未來工作穩定。

升學是生命中最重要的一環，唯有相信自己的決定，心無旁騖地走，沿途拾起自己，方是完整。

準備歷程 李唯語

首要：搞清楚自己的志向，找尋自己有興趣的科系，並以此為目標！

- 每周給自己訂定周計畫，有良好的時間規劃不用怕白白讓時間飛逝。
- 保持心情的平靜，學測沒有那麼可怕沒有那麼難，讀到一個段落

先寫看看歷屆！

- 模擬考考差沒關係，模擬考的分數參考價值很低，太難不符合學測出題，所以模擬考就當作你正式學測的臨場經驗。
- 掌握自己的強勢科目，並提高弱勢科目的能力(看清楚自己喜歡的校系是否重視哪些科目，不重視的儘量考到均標即可，投資報酬率分析很重要，留著重點科目！)
- 善用網路便利，不懂得都可以網路查，youtube 也有許多講解影片(ex 補教老師、台灣吧、網友的重點整理、大考中心的範文.....)
- 選對參考書很重要，不要買到題目很細可是卻毫無助力的！大家推薦的不一定對你也適用，例如黑皮書，像我不喜歡黑白純文字的，喜歡有彩色有圖文輔助的。

國文：搶救國文大作戰不需要唸很熟，但是還是鼓勵多看！作文跟著老師的節奏練習會進步很多，強力推薦找到自己喜歡的網站看文章學佳句並記下來，我自己看的是「**要勵志**」(裡面大多是大陸的文章，所以你寫到的佳句能跟別人不一樣)，整理出自己的佳句本，有事沒事看一下，不要特別背就會記起來了)，像我學測當下就運用到很多不錯的佳句，不怕自己的文章不夠分量。

英文：單字背熟，準備一本英文專用筆記本，把不熟悉的單字及常用轉折語、片語寫在上面，**自由時報的中英對照新聞**也很不錯，可以每兩天看一篇，可以加速閱讀能力、寫作能力以及吸收國際新聞。作文放入適當的片語跟轉折語能加分！

社會：多寫習題！把常考的重點內容記下來，作出自己的重點整理。

公民~新聞的時事多關心，學測題目是簡單的，抓住命題聚焦、理解題意就能輕鬆拿分。

地理~考試訂正確實，把氣候環境、地形背熟，最好自己畫過一次。

歷史~課本當作睡前的故事看，每天看一章沒有負擔，也記得快。

還有一些小事，例如把自己的志願放在手機桌面，把有關讀書的程式網頁連結都放在一頁(Ex 要勵志、英文字典、自由時報、新聞.....)，其餘會讓你分心的社群就放別的頁面。學測的準備看似枯燥乏味，但是你也可以用別的心情去看待，不需特別緊張憂慮，每天踏實的過，這半年會變得十分有價值而充實，該認真念書的時候就認真念書，想休息該休息的時候就休息，作息正常別熬夜，休息的時候就放心的休息不要有罪惡感，決定好就去做甚麼，不要因為顧慮太多導致該念的沒念到、該休息也沒好好休息到。永遠記得有善始者實繁，

能克終者蓋寡，既然付出心力去做了，不妨堅持到最後，止於至善。

希望大家都能以最好的姿態，邁向未來的旅途☺

學測小叮嚀 曾家好

一、訂定目標

必須先確立自己的目標，才能有效的知道自己準備的方向，最好是有學校和科系，如果沒有這麼明確，至少也要有一個大概的方向。舉例來說，我的理想學校及科系是「國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系」，翻閱前幾年的簡章發現，採計的成績主要是「國英數」三科，因此在準備時，我就得特別將時間分配給這三科主要科目，如此一來，才能在有限的時間做最有效的複習。

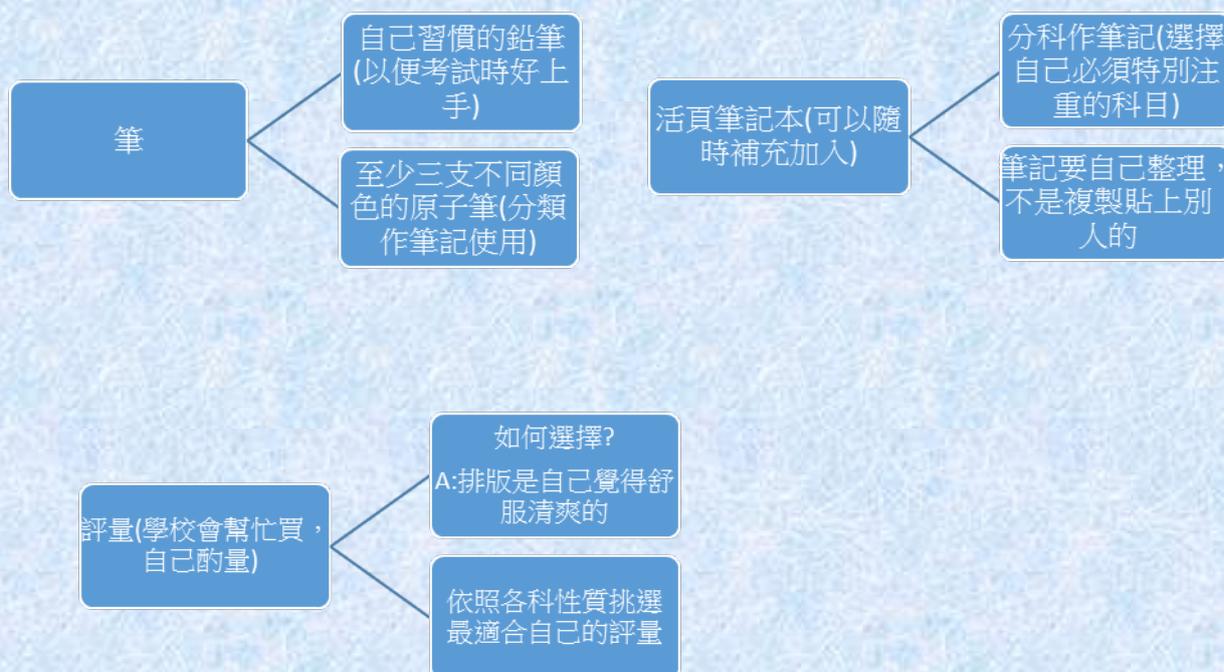
二、下定決心，排除誘惑

越早開始下定決心，你就有最長的時間可以準備學測，**大家的時間都是一樣多的，唯一的差別僅是有沒有下定決心，選擇排除誘惑然後向著標竿直跑。**你可以畫一張精美的小卡，貼在讀書時看的到的地方，大大的寫上你嚮往的學校及科系，時常提醒自己為了甚麼而努力，漫無目的的努力不僅容易半途而廢，也容易使人灰心，再來，你必須下定決心的將所有會影響你讀書的誘惑全部排除，但到頭來，這

只是一個形式上的宣告，你仍然必須真實的付出行動，舉例來說，我在準備學測時，我並沒有像其他同學那樣將「臉書」、「Instagram」刪除，因為我確定自己能自制的使用，書寫一些感恩或是散發正面能量的文章，是我給自己另類抒發情緒的窗口，當然，若是你無法控制，那交給家人或是請同學幫你更換密碼，會是一個很好的選擇。

三、工欲善其事，必先利其器

文具方面，我以表格來呈現。



四、排定計畫表

舉例來說，我當初的計畫表，分成兩個部分，暑假時，我有一張大的計畫表，明確訂定我每一個禮拜應該完成的進度，同時我也有一張日計畫表，根據當週該完成進度做每天的安排，當日完成後使用橡

皮擦塗掉，可以重複使用，若是遇到當天沒有如期完成，我會將進度移到當週的禮拜天，禮拜天可以說是一個「補漏洞的日子」，用來補齊沒有完成的進度，做這樣的規劃，有助於彈性調整進度安排，不會過度緊張及焦慮，你可以隨時掌握自己的進度狀態。

五、給學妹的話

準備學測的過程真的很辛苦，但回頭看看自己準備的歷程，真的覺得很值得，不管結果是否如預期順利，過程卻是更重要的，可以學到為了一個目標努力的過程，我相信這是在未來職場上也用的到的。儘管日子繁忙，學妹們也不要忘記給自己多一點空間喘口氣休息，每週定期的慰勞一下自己，挫折難免，但不要被量化的數字嚇跑了，穩扎穩打的，一步一腳印才是重要的，安排自己的休閒時間，讓自己不要過度處於一種緊繃的狀態，這樣很容易失常，要相信自己做得到，相信自己每一次的跌倒，都使自己更強，每一次錯題，都代表著會的越來越多了，同時也提醒學妹，模考的難度較難，考完後確實的檢討完錯題就好，**不要有過多的煩躁，擔心自己學測如果也考這樣怎麼辦，當然也不要過度安逸，認為反正學測會更好**，最後，祝福各位學妹都能如願考上自己的第一志願喔！加油！！

升學準備 游家毓

校系抉擇：

在升大學的這個階段，不僅僅是年齡上的脫離未成年，在心智上我們也應學習為自己的人生做決定並且為此負責，在進入校園的這 15 年以來，每個人或多或少都被迫的學習了一些自己不感興趣的科目，在選擇科系的人生交叉路口，第一次為自己決定未來的走向，我會建議學妹們：擇你所愛。在未來大學的四年裡，你會在所選擇的科系裡盡情的發展專業知識，過程可能辛苦無比，**唯有熱誠能帶領你在發展專業的路上不斷進步、更新自我。**

要找到自己心中真正有興趣的領域沒有看起來的那麼簡單，可以透過營隊、課外書的閱讀、甚至是日常的學習中來發掘自己的興趣，在過程中可能會不斷的猶豫、修改目標，都是正常的，以我來說，我曾以醫療檢驗學系為目標，因為我對於人類的身體有濃厚的研究興趣，但是我並不想當醫生。然而，在蒐集了醫檢系的相關資料後我才發現醫檢系的主修課程並不是我想要的，其實在發現的當下會有點失落，畢竟原本以為找到目標時我是那麼的興高采烈，透過這件事我希望能告訴學妹：或許你會看到身旁的人都已經有了明確的目標，但是

請你不要因為自己還未確立目標而感到慌張或沮喪，**決定目標不應該是件在倉促中完成的事**，也不會是一蹴可幾的。靜下心來問自己想要的究竟是什麼，找尋自己內心埋藏的那幅描繪未來的藍圖，並且善用資源收集資料以免理解得不夠周全，漫步在大學是一個非常實用的網站，另外若是想了解去年申請分數的紀錄則可以去 www.com.tw(網址真的就是這麼好記，我沒有漏打)，甚至像是 Dcard、ptt 上的評論都可以參考，但請勿偏信任何人的說法，要多方參考，透過營隊認識相關科系的學長、姊更可以幫助你了解大學的真實情況，這些都是很有用的資源和管道。

讀書策略：

基本上就是要找出自己最能有效率念書的方法。我的作法是和住校的朋友一起念書，彼此督促，甚至會一起運動減肥，偶爾壓力太大時大家可以用下課短短幾分鐘聊一下廢話甚至是小小的打架都能讓自己紓解壓力。早上 5 點朋友會叫我起床然後開始讀書。我是一個不愛念書的人，自己一個人看書時常常會分心，所以選擇和大家一起念，甚至是學測前我仍然沒有選擇請假回家念書，因為在學校既能專心又有老師可以隨時發問，對我來說這是最有效率的方式。不過，選擇像我一樣和大家一起念書的人要有覺悟，就算和自己一起念書的夥

伴偶而放縱了自己甚至是在一旁打打鬧鬧，自己也不能被影響，3M的耳塞是很好的選擇，或者你也可以當機立斷的換個地點念書，**不過切記，不要放任自己一時的情緒對同學惡言相向，在考前的日子大家都會很緊繃，彼此要互相體諒和忍讓，情緒失控只會消耗掉念書的體力並傷害到和自己一起並肩作戰的夥伴。**

在**念書的工具**方面，我沒什麼奇怪的法寶，就是**簡單的便條紙，筆記本，還有行事曆**。**錯誤的訂正對於學習非常非常非常的重要**(因為太重要了所以說三次)，有時候書本上可以用來訂正的空間不夠，便條紙就可以派上用場了。在複習或訂正的時候，有些地方的觀念是互相連結或是可以做比較的，這時候也可以寫在便條紙上貼在書上當作補充。

筆記本的功用對我而言就是拿來寫重點，我不是筆記超美的那種筆記魔人，因為我不喜歡浪費時間，所以我的筆記本只有我整理過的知識而不是龐大的資料庫，舉例來說，容易忘記的重點(尤其是化學)，容易記錯的地方(尤其是生物)，必須記起來的公式(例如平面上和空間中三角形面積的各種求法)，這些都是我會記在筆記本裡的東西，通勤的時候，吃午餐的時候，懶得動筆讀書的時候拿出來看一看，常看就會記起來了，在大考當日也可以當作是考前最後大補帖，很好用。

行事曆，是決定你會虛度考前這半年或是穩扎穩打的充實自己最

關鍵的工具，我原本就不喜歡也不擅長念書，剛開始準備學測時手忙腳亂的，想到什麼就讀什麼，有時候甚至會想說：等一下再念就好了。結果一整天就浪費了。透過把該做的事情寫在行事曆上，不僅可以適當的安排念書進度，有效管理時間，在依照行事曆完成事項後心裡也會有種踏實感，不會整日惶惶不安擔心自己會不會有漏念的部分。

升學管道的抉擇：

我的目標是國立臺灣大學的物理學系，在學測前我原先是計畫用個人申請的方式進入臺大，原因是我的繁星百分比不夠好，以繁星申請臺大對我而言是毫無勝算的。建議學妹在選擇升學管道時可以參考前幾年以此方式申請的學生成績的分布來判斷自己有沒有優勢，當然，成績不過是優勢的其中一種，如果你特別擅長透過口語展現個人優勢，那麼需要面試的入學方式或許是你可以參考的選項。如果有參與競賽、發明展、科展、或是特殊人才培育計畫等的經歷，則可以考慮特殊選才或是個人申請。

回到我的個人經驗，學測放榜後，由於我在學測時表現失常了，因此我幾乎無法選擇個人申請的這條路，但是和物理老師討論過後，卻意外的發現我可以用繁星申請上國立中央大學的物理學系，中央物理系是全國前五名內的物理系，網路上對中央物理可說是佳評如潮，

因此若是以繁星申請中央物理其實可以說是一個很好的機會，而這正是我人生中目前為止所遭遇過最艱難的抉擇：是選擇中央這樣幾乎穩上且風評佳的好學校，還是要抓緊夢想透過更艱難的指考放手一搏？

指考的困難之處不僅在於題目的難度加深且作答時間縮短，它更是在考驗一個人的定力與毅力，考驗一個人對於夢想可以堅持到何等程度。當身邊的朋友們一個接一個的上了大學，他們興奮的談論著接下來要用上大學前的這段時間做些什麼，快樂的談論著對於大學的各種美好的想像，在這樣的氛圍裡，你是與周圍的自由和歡樂形成強烈對比的考生，且你沒有退路，你面臨的是能上大學的最後一場考試，你能否依然靜下心來念書呢？若是選擇指考，要面對的是更多的疲憊、壓力、恐懼，更多個獨自念書的早晨，承擔著對於未來無法確定的龐大恐懼和壓力，你願意承受這些嗎？在做出繁星或是指考的選擇之前，我曾多次自問，而最後，我做出了一個不會令我後悔的選擇----指考。對於我而言，臺大物理是我就算不眠不休也想達成的夢想，因為我不甘於已達成的平凡，我想要挑戰自己，只有把每一個可能達成的夢想的機會都盡力試過了才願意停止，我的父母跟我分析過了種種考指考的風險，但是我的想法是：我願意為我的理想去承擔這些風險，我願意相信自己能走到最後，我願意放手一搏把握這個機會，青春只有一次，要熱血的逐夢不是現在更待何時？

在做選擇時，我所能給的建議，便是選擇一條自己不會的路，然後全心全意地走下去。

升學的準備 李若瑄

一、 學測準備

在前一年暑假的準備很重要，準確掌握每一天的準備時間，依照學測各科時間來安排讀書計畫，通常一科不超過兩小時。每天都固定算數學，而數學一次不宜超過 3 小時，不然讀書效率會很差的。

二、 明確志向

如果沒有明確目標科系沒關係，但在二模後最好就能趕快找到志向，倘若模考分數都太低加上沒有明確方向所帶來的動力，你就會不知道自己在努力什麼；若很早就有明確志向那恭喜你，以三次模考分數為基礎（模考難度不對的話就不用參考），把自己適合且想要的學校及科系的分數找出來，方便自己知道還需要努力到何種境界。

三、 生活作息

老實說我在準備學測時也有熬夜有一天只睡三小時過，但後來發現規律作息很重要，妥善安排時間，今日事今日畢，今天做

題目遇到的問題當天就要解決，考前才發現很多問題沒問會極度慌張的。找到自己最佳且最有效率的起床與睡覺時間，也一定要午休（20分鐘也好，下午的課可以更有精神）。

四、 補習班

我是有補英文、數學、社會複習以及高二下補自然複習的人，補習班可以幫助你整理高一高二的課程，但是我後來發現社會和自然總複習班其實並不是必要，很多課本內容留給自己一些時間去整理及消化是很重要的，所以不用太倚賴補習班，若有補習，也要跟上補習班的進度，不然就等於白花時間了。

五、 考前一百天

不要倒數剩二位數就開始慌張，你是還有很多時間的，把一天當三天用，把握瑣碎時間背單字（例如吃飯、搭車時）穩穩地走，不要想著夢想有多遠，因為當你一步步踏實努力著的同時，你也正朝著夢想邁進了。

六、 注意事項

高三上開始強迫自己每個星期交出一篇英文作文給老師改，不要找藉口，因為這可以加減改善大多數人中式英文的毛病，最重要的是，看到佳句或是很棒的文章可以嘗試背下來，可以在英文作文方面有大大進步。

而國文我也是一星期交一篇「文章分析」，當手寫的題目看多了在考試當下自然不會那麼緊張。各科歷屆試題做過去五年是必要的。

指考準備心得 林怡君

時光荏苒、白駒過隙，匆匆的三年如掌中沙般悄然流逝，莘莘學子邁向另一個學習階段的敲門磚——學測，在出奇溫暖的冬日裡鋪展大道。有些人踏上了錦繡十里的前程，有些人卻被碎石絆倒，不得已地休整一段時日，在大多數人歡欣喜悅的時刻，默默攥緊手中的成績單，選擇另一條更為漫長而崎嶇的道路。

我，則是那為數稀少的指考戰士中的一員。

學測失利的原由可以有好幾百種解釋，然而最終也只能歸結成一句話——準備的不夠充分罷了。因此，在看到了鮮紅而血淋淋的數字時，任何的辯駁或怪罪都顯得如此蒼白而無力，我們只能在短短的一個禮拜裡決定要靠著這個成績去向何方：用繁星或是個人申請上一所從不在選擇範圍內的大學，抑或咬牙苦撐、忘盡一切的追隨心中的夢想，用指考來拚搏足以影響一生的選擇。

在此，我希望能給所有學妹的忠告是：**不將就**。

不將就於一所差學校，只為那短短四個月的嘻笑玩鬧的時光，卻賠上在進入職場前最重要的四年；不將就於一所差學校，只為能夠天高海闊任鳥飛，卻自陷於畫地為牢的囹圄中；不將就於一所差學校，只為他人的眼光或父母的無意縱容，卻要因此在任何競爭場合裡承受那開頭注定投來的輕視目光。

不要為了任何一個可笑的緣由，而輕易的將就自己，將就夢想。

不要忘了最起初的青雲大志、不要讓長久的準備付諸流水、不要委屈自己成為，自己曾嗤之以鼻的那種人。人生的行路如此艱難，我們總是會碰上諸種挫折，而走過彎路的我們，亦蹣跚亦行遲的在挫折裡打磨出精彩 - - 一時的風雨奇襲，是航向遠方的必經過程之一，在浮浮沉沉的人世裡，我們因為失敗而更加圓融，我們因為跌倒而變得成穩，我們因為艱難而學會從容。所以，在學測失利的我們，更應該將失意的憤懣不甘轉為前進的動力，再努力個 145 天，走向指考後的天高雲闊、晴朗天地。

勉勵的話就到這，接下來要談的，是指考的準備工作。指考與學

測最為不同之處在於 - - 學測必須考滿五大科目，而**指考則可以視自己的強科為墊腳石來選系選校考**。大抵而言，指考的難度會加難不少，時間也會限縮到只有八十分鐘(甚至是必須要構思許久的國文與英文作文)。除此之外，許多科目也增加了學測沒有的**手寫題**，因此，想要來考指考的人必須要依自己的能力挑科目考試，不能物化很差卻妄圖考上台大土木，不能歷地尤弱卻試圖考上政大外交。因此，**如何挑科目考就是一個首先要學會的課題**，以我自身為例：我的目標是政大中文系，要採記的科目有「國、英、數乙、歷」四科，然而其他學校的中文系大部分都採計「國、英、數乙、歷、地」五科，為了保險，指考應考的科目我就應該選擇報考「國、英、數乙、歷、地」五科，以免分數門檻沒過而飲恨填選其他科系。在決定要考的科目後，我們便應該著眼於**理想校系的篩選倍率**。以政大中文為例，「國、英、數乙、歷」四科的篩選倍率依序是「1 . 5/1 . 25/1/1」，指考單科滿分為 100 分，因此政大中文系的滿分標準是 $100 * (1 . 5 + 1 . 25 + 1 + 1) = 475$ 分，而 105 學年度的最低錄取分數是 360.30，換言之，只要我各科乘以篩選倍率後的總分過了 360.30 分就能錄取政大中文系 (其中的關鍵在於要**把篩選倍率重的科目分數拉高**)。附上指考錄取分數的參考網址 <http://www.com.tw/exam/groupid-15105.html>。

而在選完志願後，首要的工作就在於**把要應考的科目打好基礎，並往精深處鑽研**。因為我是文組，在此就不必贅述理組科目的準備方式了，首先**I 國文**，國文是我比較拿手的科目，我個人傾向於把基本重點知識（**古文 30 篇**雖然少了要做答的作文第二大題，但有時候會把文章和第一大題合併要你分析，所以還是很重要）熟記加上**勤練手速**（國文作文少了中間分析古文的一大題，卻硬生生的扣掉了 40 分鐘的作答時間，也就是說在 80 分鐘內我們必須做完 24 道選擇題加一短一長兩篇作文）即可，在此推薦的書目有搶救**國文大作戰**和**國文指考二十週**。接著是**II 英文**，就是把學測訂的各種題本寫完 + 妙妙卷好好練習 + **作文每個禮拜交一篇 + 7000 單背超熟**，應該就差不多了，在此推薦的書目有**三民出版社的 Vocabulary 7000**（非隨身讀而是有小練習及同義反義字 A4 的那種）。接著是**III 數乙**，這個我真的不是很會，請各位請教各位的數學老師，但範圍我卻可以先提供你們：**高一數學：數與式、多項式函數、指數與對數函數、排列組合、機率、數據分析；高二數學：直線與圓、平面向量、矩陣；選修科目數學乙：機率統計 II、極限與函數。**

乍看之下少很多有沒有，**高三數學考很多**記得不要荒廢。然後就是**IV 歷史**，歷史高三上的內容多半是高一高二的延伸，只有高三下的歷史是我們完全沒碰過的（但出題機率不高），因此，只要高一高二

的基礎有打好，歷史指考的手寫和選擇其實都不難，最重要的是你思維連接的思考模式的精確度與廣度。在這裡強烈建議學妹一定要**自己畫時間軸**（畫完之後真的會記很熟！）而且推薦大家可以去買一本**世界歷史的書**（不是考試用的，是那種閒來無事時看的，書展有賣的那種，最好不是分地區講而是**以時間說各大地區歷史**），在讀第一遍的時候可以發現自己有哪裡記的不清楚，順便把統整好的筆記記在書裡面，例如基督教的發展等等，以後複習的時候就當作在放鬆的輕鬆給他讀過去，容易忘的東西和需要反覆記憶的東西都已經記在裡面了，所以只需要稍稍翻幾次就記超熟！推薦的書目就是**學測新導向**（容易考出來的重點）和**關鍵歷史**（細到快瘋掉但是很有用）。**V地理**，我地理蠻普通的，能給的建議就是要把**一、二冊讀很熟**，然後跟著老師的進度走，也能有一定的水準，推薦的書目就是**學校訂的那本**。**VI公民**，是相對簡單的科目，因為它**沒有手寫**哈哈！只要把學校發的講義跟考卷寫完就差不多了不需要額外買書，推薦的書目還是**學校訂的那本大本的和小小的公民掌心雷**。

論升學資訊收集與整合 邱心慈

在聖心選擇理組的同學們會比外校的理組辛苦不少，聖心校小，

理組偏弱勢，理組中大學志向選擇工程類組的同學又是少之又少。師長在提供工程學群升學意見時往往流於大眾化的淺見，更深入的未來趨勢或是學習內容甚至是就業考量都是聖心師生很少碰觸的領域。我因為興趣與個性使然，在升學與高中這段時期關注的科系皆是冷門科系——輪機與土木。這兩個科系在聖心可說是前無古人後也未必會有來者，這種時候蒐集與整合資料的能力便特別重要，如果你的興趣也是偏向冷門科系而且處於這種狀態→阿~我對這方面真的有興趣，但沒有專業知識.....嚶、嚶，不得其門而入 00←那麼也許你可以考慮以下幾種資訊收集管道：

(一) Ptt

ptt 是一個被大學生與社會人是廣泛使用的交流平臺，掛了不少大學升學轉學帖，

許多前輩整理一路升學的歷程與心得 po 文，還提供不少各大學科系的比較，下面各路人馬的留言通常都有參考價值。但是在 ptt 找資料的人必須有一定程度的過濾技能，p t t 畢竟是一個開放式平臺，po 文與留言水平良莠不齊，另外還續注意發帖時間，科技相關領域風向變動快速，就以科大舉例，兩千年初甚至到二零一零年左右的網路風評並不推薦科大，但近幾年科大竄起，網路風評也漸漸轉向。所以

在 p t t 找資料一定要多刷帖，多看多查，從眾多資訊篩選出自己需要的內容。

(二) 論壇

許多行業都有自己的專業論壇，我極推薦學妹到網路上找自己興趣相關的專業論壇。而

且多數論壇都開放給新入行菜鳥的版區，可以找到不少高中生對該領域的發問，板上的前輩都很樂意提供意見。甚至會有前輩為新人整理就業就學資訊，像輪機與土木在台灣分別有航海者論壇與土木人論壇。而我覺得論壇最大的優點在於它集結了各行各業的專業人士，論壇上可以看到前輩討論專業技術上遇到的困難與解決過程，或職場生活分享，能更深入了解你有興趣的領域。而且專業論壇上版主管得比較嚴，很少有廢文，大部分的帖都有參考價值。

另外還有 i o h 經驗分享平台之類的資源，輔導老師會介紹，網路上其實有非常多資料

可參考。寫這篇分享是希望學妹們在選志願時不要卻步於陌生領域，不限於社會大眾喜好的主流熱門科系，找到自己的興趣同時又有管道深入了解，勇於嘗試自己的未來。大學的路是自己走出來的，千萬不要盲目聽從他人的意見，找到自己有興趣的領域才是最重要的事。

升學 Q&A 邱姿穎

Q1 沒有特殊喜好或專長該如何選擇校系？

A1 從五花八門的科系中挑出適合自己的，對高中生來說絕非易事，尤其是那些各科表現平均

的人。而我自己就隱身在那群沒有特別偏好的人群之中載浮載沉。為了讓自己擁有對未來

校系的掌控權，我花了很多時間，也滿早就開始思考自己的方向。首先，我思考我對未來

有什麼憧憬！把自己帶入各科系想像。因為沒有明顯的強弱科，我考慮的科系不分文理。

例如：

1.我曾想過自己讀英文系，但在了解英文系的課程後，我確信自己不會喜歡「文學探討」，

於是我知道對於英文，我只能從欣賞、運用的角度看它，而不能去鑽研它。

2.我也想過自己成為生化研究人員，但又一次得知自己的不適合，讀生化需要絕佳的記憶

力，尤其是視覺記憶，但對於我這樣一個金魚腦來說，實在是太勉強，我也不覺得我會

喜歡面對一堆記憶性的東西。

3.我想像自己讀工程，讀工程的基本功無外乎就是面對一堆複雜的方程式、物理定律等。

雖然我知道自己在這些方面不是頂尖，但我知道我的內心對這些挑戰躍躍欲試。

Q2 應該選擇興趣還是麵包？

A2 很少數的人才能同時滿足兩者吧，我想。我常常質疑：那些立志考醫學系的人真的都很想

當醫生嗎？讀法律的人都喜歡律師這份常要打官司的職業嗎？為什麼第一志願總是第一

志願？聰明的人都喜歡做一樣的事？有著一樣的興趣？也許骨子裡有著叛逆的執著，我就

偏不把第一志願當作我的第一志願(也或許只是偷懶)。一開始固執的不把電機系和材料系

納入考慮，但到了最後關頭，我還是把他們放入志願。為什麼？

重新審視自己的內心，看看同樣的學群裡(同質性較高)，到底有哪些

科系是自己可以接受的，多上網運用豐富的資源查找資料。因為在真正進入大學前，除非你已經有著明確的興趣、做好十足的準備功夫、完全了解課程內容，否則參考相關產業的發展還是很重要的，甚至凌駕在興趣之上。第一志願何以維持住其地位？因為有過來人的口碑保證。總而言之，便是以興趣和出路給個客觀的綜合評分。

Q3 如果鐵了心不考指考，應該全力衝學測嗎？

A3 千萬不要啊！天有不測風雲，在你還沒有確定錄取大學之前，永遠要為自己留條後路。沒有人會想在課後花太多時間複習高三上的進度(嗯，我也不例外)，但段考依然要考啊，怎麼辦？課乖乖的上真的很重要！老師在講台上講得口沫橫飛，你在下面提心吊膽的讀自己的書，效果絕對不會好，還不如*好好上課，段考前一週再用光速翻閱高三進度*(誇飾了不好意思.....)把讀進度當作調劑身心的方式！你會很高興找到了一個不用讀學測的正當理由！

(應該吧.....我是這樣啦)

然後有些學姐會說：「自然組好好讀，會有比社會組還要多的解題技巧。」但我倒覺得那是次要的，你不太可能在高三上把那些內容摸得那麼熟，畢竟你的重心在學測，所以高三上盡力而為，高三下再認真補足。

Q4 準備學測有什麼策略嗎？

A4 嗯，點進這個檔案的話，代表你大概是自然組的，那麼有句話是金玉良言，有道是：*留給數學的時間永遠不嫌多！*數學頂標，什麼科系都好商量(前提是其他科不能爆)，而聖心女孩最容易爆的是什麼科目？就是數學。別的科目爆了，至少應該也有 10 級以上(我指有一定程度的人)，但在數學這科，有 10 級在聖心就是神一般的存在了吧(對不起，我又誇飾了)言下之意就是，不管你在學校段考考得多好，歷屆寫得多順，那一切都是假的。假的。

假的。你該做的就是不停歇的算，每天請一定要留時間給數學！
其他科就隨遇而安
吧.....(數學是切身之痛)

Q5 繁星、個申、指考？

A5 給高一的你：我只能說*繁星是個你必須把握的升學管道*，而現在的你還有很長的時間*耕耘校內成績*！如果沒有其他更有價值的事，你應該把握讀書的時光，否則「少壯不努力」的感慨會在你決定目標後悄然而至。

給高二的你：*看清楚自己要的系的各種通過標準*(包含繁星、個申、

指考)，思考哪一種方式對你最有利，就義無反顧的衝吧！但真的記得要留後路，繁星優勢是一條，個申二階的準備是一條，顧好選修是一條。另外將初衷謹記在心，高三時才不會亂了方寸。

給高三的你：成績出來之後，如何抉擇的確是個大學問。你可以詢問很多人的意見，但最後必須是由自己做決定的。給自己一點空間、時間，**釐清自己有的優勢**，並把握。每一種方式都有其風險，有勇氣、相信自己，那就賭吧！選擇將就也許有一時的安穩，選擇指考，最後可能不敵外校強勁的對手和指考難題。但**過幾年回首，你會後悔嗎？**問問自己這個問題，確認自己的心意後，選擇機會成本小的，放膽追夢吧！

給學妹..... 陳奕璇

親愛的學妹們：

申請美國大學是一個漫長而艱辛的過程，而從一開始的目標設定到後期的申請工作，每一個環節都有其值得小心處理的部分。若你在這時已經有了到海外學校求學的覺悟，恭喜你！及早準備自己的心在任何事情上都是不可或缺的；希望這一份（以及後續的補充）資料能夠幫助到你。

(一)確立目標

在申請美國大學的路途上，無論是申請過程的孤獨、抑或是期間需處理資料的繁雜，你勢必將會面臨許多挑戰與挫折。未來的路有可能很難走，因此你必須經過深思熟慮，理解自己非去美國不可的原因後再將計畫付諸實行；擁有一個強大的誘因會是你在這個過程中堅持下去的一大動力。你可以試著問問自己：去美國和留在台灣就學對我來說會有什麼不同？這個不同會帶給我夢想的未來正向的影響嗎？我會為了這個目標犧牲付出到什麼程度？十年以後，我會為自己這一段過程所做的感到驕傲嗎？理解了驅使自己走上這條路的動機，你才能在關鍵時刻激發潛能、讓自己成為自己的最佳支持者。

(二)建立後盾

在過程中所遇見的種種問題除了考驗自己的意志力，更是考驗你整合手邊資源與贏得支持的能力。會有出國讀書的渴望與決心，相信你必定是個自信且樂於接受挑戰的人。但有時候有能力的人必須理解不是任何事都是能被獨立解決的，這時開放胸懷去尋求或接受他人幫助將會成為你的課題。學著好好把握身邊的人們，你的夥伴能給你的不只有精神上的安慰與支持，常常在不經意

間，他們所提出的建議、甚至是為你牽的線都可能是決定最後成敗的關鍵！

(三)認識自己

申請階段開始之後，你將會發現許多需要撰寫的資料(備審短文) 主題都環繞在自己身上。除了最基本的申請動機、興趣與所選學系之關聯、重要的人生經驗等等，你也會碰到期待你展現對某一主題的思考與觀點的題目類型。想要寫出流暢且具說服力的文章，除了加強自己的寫作與表達技巧，其實能夠做到理解、進而能夠支持自己的想法和論述，反而更顯重要。趁著課業壓力還比較小的時候，盡可能地去探索自己的內心吧！當你能夠毫不保留的把自己的真實樣貌反映在你的所作所為之上時，要向大學的審查委員表現出你是什麼樣的人其實就不算什麼了。在這個過程裡你或許會發現你從不理解自己的那一面，可能聽起來有點嚇人，但我敢向你保證，這會是一個令人畢生難忘的寶貴經驗。

(四)堅守信念

如前面所述，選擇申請美國大學這條路或多或少會讓你覺得有些孤單；申請期間和多數

同學不同，加上必須兼顧相差甚遠的台灣課業與美國考試準備，這時對自己的懷疑以及不安總是會趁虛而入，趁機搗亂，這是人之常情。我不想說一些陳腔濫調，只想給你這樣的建議：如同每一個有夢的人，你會立下這樣的一個目標必然是有個原因的，但總歸一句，我們都是在尋找自己。一個同學曾經對我說，*我們不必擔心自己會忘記初衷，因為我們的夢都始於「成為更好的自己」的這個渴望。因此，只要相信著自己、知道自己做什麼終歸都是要順從自己的本心的，那麼我們都是在追隨那個初衷。*生活中有很多事情，我們其實不是為了在最後有個什麼樣的結果，而是為在過程中不斷進化、不斷磨練，漸漸地從中像雕刻一樣的*發現自己*。所以只要你在這一個階段結束之後，覺得自己有所改變，那麼這一切便是值得的。

以上是準備自己的狀態去迎接這場挑戰的開始。如果學妹們在進入準備階段之後有任何該怎麼做的問題，我會在自己的申請結束後將整個流程整理成另一份資料留給學校，有這個需要但不知該如何著手的學妹可以在學期末的時候至教務處詢問。一個學姊曾經為我做過一模一樣的事；希望我能將它帶給我的信念傳遞下去。

給學妹的一封信



哈囉，學妹！

在我們經過學測、指考的洗禮，陸陸續續成為大學生後，接下來就換你們面對當前人生中的大挑戰了！每個人有不同夢想，但是只要有計畫與目標，總會找到自己的一片天地～

★以下列出我們大家常弄不懂或忽略的幾點注意事項：

(1) 學校數學考試的難度不比學測試題難度，所以想要追求更高遠目標的學妹們，請務必多多演練，千萬不要讓數學成為你叩關的絆腳石！

(2) 考試一定要帶錶，時間是致勝關鍵！（桌墊隨意，不過試場有些桌子很舊）

(3) 繁星每學校每學群最多推 2 個人（ 所以有 3 個學群的學校最多派 6 個人 ），但是最後的排序還是由 % 數比較前面的人打頭陣，所以你填的那個學校，你最好是其中排序 1 或 2 比較有機會哦。

(4) 繁星請確定自己是否通過檢定，否則會有懲處。

(5) 最好趁早就收拾好參賽、活動證明、成績單，讀書累時寫寫自

傳，這樣準備備審時才不會左支右絀！

(6) 留意獨招、特殊選材訊息，把握機會！

這一封信，其實更想要傳達給你們的，是一種精神。每個人的強項都不一樣，這也是為什麼我們在學校學習，跟同學們互助合作。因此，找一個或多個督促自己的好夥伴，在高壓的這場戰役中，絕對是必須的！有能力給予他人幫助的人，也請不要吝於教別人，因為每幫別人解一題數學、每講解一段歷史或氣候特徵，你都會更加深刻印象。有人說，學測比的不是誰比較聰明，而是誰記得的比較多嘛！

不要被小考成績打倒，不要讓模考成績讓你不相信自己。找時間看看《墊底辣妹》這部電影吧！「有壓力是因為有金榜題名的自信心」，我是這麼鼓勵自己還有鼓勵我的同學們的。如何處理壓力，更是這場耐力戰的一環。找到處理壓力的方法、設定一個你看著會開心地大笑的目標，剩下的就是花時間、下功夫，好好充實自己了！（更多問題請找 S 3 A 李禹彤，我會非常樂意解答的）

升學準備 黃薇倫

一、 開始準備讀書前準備



我是從暑假第一天就開始準備，先準備好需要用到的參考書(講義、補習班講義、已經有的習題和考卷)，如果沒有的話，先列好清單一次買完。

我認為把每個科目的大單元小單元列在一張表單是不錯的整理方式，這樣才不會忘記自己這個科目念到哪裡、念過幾次，此外，在準備學測的時候就要先想好哪些科目是弱科，哪些科目是強科，或是哪些科目未來想念的科系會採計，那些不會，**做出取捨**。

如果對要開始努讀感到悲憤的同學，也可以留一兩天放縱再開始，每個禮拜周末留一段時間休息。

二、 各科目準備

國文：對於大量閱讀，本身就有良好底子的同學來說，國文其實準備起來挺輕鬆的，我自己是看了三次古文三十篇，搶救國文大作戰挑重要的國學常識來看。

數學：這對大多數人來說，是很困難的科目，我們這一屆數學也

才三個頂標。數學重要

在沒有暫停地天天算，數學需要手感，如果沒有練習容易會忘記或緊張，有一些單元關聯性較小，算到後面忘了前面，所以我都是交叉寫不同單元。

英文：我們學校大多數人英文都能有不錯成績，和數學一樣，英文是我每天都會花最少一小時，最多兩小時半的科目，畢竟英文幾乎所有科系都要看，不能搞砸，我自己的方式是抄單字在筆記本上，如果可以的話，抄有生難搭配詞和片語的句子下來，比較可以搞清楚用法，寫作文也用得上。作文要持續練習，並審視錯誤，因為其實一個人會有慣用詞和單字，錯下去沒有糾正的話，可能連錯。

自然：自然分成四科，如果想要上的科系不看自然和總級分，我覺得可以不用看得太認真，畢竟要投資非常多時間，學測四科內，考得比較難的是地科，化學基本上題型抓住，不會有大錯，生物要靈活地背，物理的話，歷屆試題算熟就沒問題了。

社會：社會其實比較好拿分，公民多背，地理要會變通，歷史出

的題很活，所以我覺得如果社會三科要挑一個放棄，選歷史或地理(不過也是起碼要看一遍)

三、 備審資料準備

1.務必留下在高一高二拿到的所有獎狀、參賽證明、成績單(雖然可以補發，但是那樣還滿麻煩的)

2.平時就多參與課外活動，記錄並且拍照

3.掃描獎狀等記錄到電腦上

4.寫大概順序(個人介紹放哪，獎狀放哪)

5.排版

6.放到網路上

備審資料準備前，可以先注意選的六個科系裡共同需要的地方，而且不可胡亂塞一堆獎狀和經歷，**更重要的是有沒有符合科系所要的特質**；備審資料版面貴在清爽整齊，而不是華美，如果是文創設計相關科系，可以表現一些創意出來。

《作品集整理》 葉芊憶

1 _ 作品整理

➤從高一(甚至更早)到高三的作品，不論大大小小都要記得有所紀

錄或保留下來。再從中擷取精華放上作品集。

➤ 掃描成電子檔，至少 **300 dpi**

➤ 分類

分類方式不固定，可依參與各項（中、大型）活動分類，或者用作品性質分類。

用資料夾分類。

檔名用作品名稱標示，後面製稿會比較方便。

➤ 同樣性質的作品，（除了報考科系相關）只要找重點的一兩樣放上去，無需太多太雜。

➤ 不論美醜都能放，標上創作年份，或許能達到展現成長歷程的效果。

➤ 電子檔修圖，不求完美但要**整齊乾淨**，比起呈現作品原貌，讓它以該有的方式被刊登會更好，會看起來更舒服。

➤ 文案電子檔

把所有作品的文案弄成一個電子文字檔，在後面排版製稿的時候會進行的較流暢。

2 _ 排版

➤ 紙上排版演練

我喜歡先在紙上做草稿作業，算是留下一個紀錄，而且隨時能修改，在沒有電腦的情況下也能迅速記錄瞬間的想法。

大標題

小標題 _ (小標題後的文案)

作品標題、作品文案、年份、**作品尺寸**

➤文字跟圖片大小都要考量進整個版面

在紙上作排版時，可用圈圈代替文字大小

➤留意出血

➤排版推薦軟體：P S、A I、I D

➤推薦書籍：[《基本的基本》](#)

3 _ 匯整製稿 (打到這邊時，本人還沒開始進行製稿，以下內容謹供參考)

➤自己的風格

或許你想要每一個作品都有一種風格的排版，但記得要跟整本作品集要有共鳴點。

➤建議**先排版再美化**

不然做得太華麗後面會比較難改，它是一本作品集，不是廣告單，整本跟單張的差別就是，你到後面就會懶了，一開始衝太快容易虎

頭蛇尾。

➤ CMYK

印刷用，記得轉檔，沒錢不要亂用螢光色。

➤ 字體字型

選擇適合的字體字型，大小照自己的畫面決定，順眼就好。

➤ 印作品集很貴，錢先準備好。

關於學測 關於心態 鄧大琪

1. 學測怎麼準備

在高二暑假來臨前，老師們通常會開始替準考生們做很多的心理建設、讀書方法、時間規劃、壓力控管等等。這個暑假不會有額外的暑假作業，但會有一張「進度表」。進度表基本上只具一半的參考價值，原因是各科老師是依照本科進度所排，這樣下來每天的進度各科加一加，仔細地毯式複習的話，根本不太可能看完，所以我建議不用在一開始就下定決心要完成整張，這樣很可能會因為做不到而削弱了自己銳氣。可以去買一本每週記事本，準備學測最重要的就是時間規畫了！

要念的東西真的很多，一定要善加利用每分每秒，當然也包刮少許能讓自己紓壓的行程。建議先將各科全部的範圍分配在每週，接著

再細排入每天的行程，至於以小時為單位的細項，可以等到當天再決定，因為以我的經驗，常常是花了大把時間把行程排得太瑣碎，很容易計畫跟不上變化，焦慮也就容易浮現，因此排計畫時記得留些空檔免得有突發狀況喔。

國文：古文要看很熟，明白每個單詞是甚麼意思，修辭和每句話的用意也要弄懂。作者的生平故事頗重要，因為知道越多關鍵詞也就越容易答對，現代文作者別忽略了啊！我在準備的時候基本上就是看課本和肥講，搶救其實沒什麼在看，因為到後來真的沒時間，不過我覺得肥講把每課的延伸都看熟，應付學測並非必要用到搶救。剩下就是每週寫一篇週計畫題目和作文，寫題目以國文來看我個人是覺得幫助普普，畢竟國文的題目真是太千變萬化，到後來一大部分題目都是屬於語感和理解力，完全不是能夠提前準備的。所以還是看熟課本和肥講吧！作文一定要寫！

數學：我的數學不好，不過如果數學跟我一樣爛卻想救起一點的還是別灰心，我只有寫「新

導向」把整本紮實地寫完訂正完了，因為太容易忘，前前後後至少把整本看過三遍，

從第一次模考，只寫到第二單元的狀態下，考了 2 級分，到最

後上戰場學測救到了均標。所以數學不好的千萬別整個放棄，它佔的分是五分之一啊！

英文：英文我太晚開始看了，一開始把太多時間放在有進度追著的國文數學社會，英文一直用以前的爛底子在寫考卷，成績不甚理想，到了大約剩兩個月才開始瘋狂看英文，後悔都來不及，不過我到最後是幾乎每天交出一篇作文，每天背至少三個單元的單字，

十年學測也寫完，並且一直重複背，才救回了兩個級分。所以強烈建議萬萬不可因其他科進度追趕就先放著英文不管，無論如何都要先把英文排在念書時間的第一順位，每天一點，唸完英文再念別的。

歷史：參考書強烈建議「歷史黑皮書」，這是上屆學姊推薦的，因為它顏色極度不鮮艷，所以我拖到十月才決定買它，一用之後真的會愛上，重點整理分明，對於事件的前因後果和影響都有明確寫出，像是經過整理的課本，又比一般參考書寫的詳細易懂。至於不賞心悅目這點，反而到後來變成我喜歡它的原因之一，沒有過多的色彩反而可以自行圈出重點，也不會忽略沒被標明顏色的小細節。閒暇放鬆時間可以看「袁騰飛」的 youtube 頻道，首推「這個歷史挺靠普」系列，他把歷史講得很生動有趣，且每集 十分鐘，可以看看。

地理：老師很可能會幫你們買「滿分攻略」，寫得非常細，很厚，題目也多，所以呢建議可以自己評估要不要看這本，因為像我一開始就

很努力地在用這本跟學校的複習考進度，幾乎整個晚上每天都要拿來念這本才有辦法看完，不只佔用太多時間，投資報酬率不高畢竟只佔了不到五分之一，反而到後來會開始荒廢某些篇章因為實在趕不及進度。還是建議以往上課有認真抄筆記寫講義的人，可以看以前的講義本，題目去寫滿分攻略的份量很夠，至於滿分攻略本身可以把它視為工具書查一些更細的資訊。

公民：公民我個人想不出甚麼訣竅耶，該背的背熟，題目寫的份量夠，應該就差不多了吧。

2. 心態

其實走過一遭後，會發現學測以及準備的道路並沒有想像中艱辛，日子過得非常的快，因為每分每秒都有事做，這段時間會自然的滿腦子只想唸書，辛苦的感覺只會在偶而浮現，因為實在太忙了，不過也很可能會在這段時間趕到一些欣慰，例如覺得自己智力突飛猛進，生活充實的很滿足，或是班上突然變得好溫暖等等。壓力每個人調適的都不太一樣，有些人會變得笑點低或容易爆哭，不過那都是宣洩的一個出口，是正常的也是好的。真的不用太害怕這條路，平常心或許太難了，不過只要把讀書計畫安排好，一步步踏實地完成到最後，心裡便會越來越平靜。

在這段時間，也別忘了停下來看看身旁的朋友，體會班上一同奮鬥的溫暖氣氛，因為學測一結束，這些都會變得極其難忘，卻再也不會相同的感受。學測一結束，也象徵著每個人即將各奔東西，選校的選校、指考的指考，沒剩幾個月，大家就準備離開高中邁入大學了。

不知道有沒有人跟不久前的我一樣，老是找不到定不下一個明確的志向，這個問題常常煩惱著自己，我想說，能儘快找到是最好，但像我一樣沒特別志向的人也別太灰心，好好地跟著大家一起準備考試，先考出一個好成績，讓自己可以選學校，不必落得讓學校來選你，接著到了選校選系的那天，就勇敢的選，畢竟大學不代表未來的職業，也不一定會是你學習的終站，只要想著不管進入哪個系，都認真學，終能帶走些屬於自己的能力。學妹加油喔！

伍、本次索菲服務學習心得

高一忠 曾慶葳

我們要學習會祖聖瑪德蘭索菲的哪些精神和信念？

面對事情，要深思也要在必要時及時行動，要溫柔慈愛，在面對真理時也必須明快果

決。索菲姆姆相信天主會指引她道路，深信天主的愛是為了每一個

人，而她必須去告訴大家，並將終生奉獻給天主，到世界各地散播愛與和平。

服務領導的意義與內涵為何？

身為一個服務領導者，首先要成為懂得服務他人的人，**發自內心想去服務他人**，關懷、分享、原諒他人，最後這股強大的自發性力量會驅使服務者成為一位領導者，因為當你能夠將心比心，把被領導者的需求放在最前端並給予尊重時，凝結大家的團體意識，在工作中把所有意見做統整，**能夠分享權力，你才能成為優秀的服務領導者。**

高一孝 黃渝雯

今天在寒輔前來到學校幫忙，首先是到四樓韻律教室的旁邊搬書，原本堆得跟小山一樣的書，經過許多人的團隊合作，互相幫忙，提升了很多的效率。我和另一位同學待在默默屋整理大家搬過來的課本，雖然過程很累，書又重又多，而且待在默默屋裡加上流汗更顯得悶熱，但是只要想到其他人也是一樣辛苦，將那麼厚重的書從四樓搬到一樓，就覺得大家真的都很認真。接下來是到學務處摺衣服，後來老師指派我們幾位同學清點外掃區的竹掃把，我覺得其中一項工作很

有趣，就是噴漆，原本因為**初次接觸噴漆**，噴得很糟糕，但經過幾次的經驗，越噴越上手，覺得有種**小小的成就感**。今天雖然很累，但是想到自己能為學校為大家服務，就覺得很開心。

高一仁 蔡凱怡

我們要學習聖瑪德蘭索菲的哪些精神？

聖瑪德蘭索菲姆姆感受到耶穌捨身為人的愛，也決定以奉獻一生來回應這一份愛，她也曾經心直口快、和人辯論，得理不饒人，但經過生活歷練的洗禮，索菲姆姆懂得**溫柔慈愛**，在讀書學習的過程中，吸收廣博的知識，**了解深思熟慮，三思而後行的重要**，更要及時行動，**依著真理行事**，明快果決。我們該**學習聖瑪德蘭索菲姆姆的奉獻精神**。

服務領導的意義與內涵為何？

服務領導並非只是領導他人，是要在領導他人之前，服務他人，就像耶穌為他的門徒洗腳，**因為是領導者，更要為他人服務**。蘇格拉底說，人性將不易找到比愛更好的助手來幫助它。我們服務的核心是關懷，分享，和原諒。在團體中，服務領導應該分享「領導的權利」，為別人服務，把被領導者的需求放在第一順位，更是相互扶持。**把別人的需求和利益放在自己之上的領袖，能使團體中的各位成為更自**

由、自主的人，產生反思能力、順從與責任感，激發出信任和信心，把自己變得更像服務他人者，進而繼續將熱忱傳出去，成為社會的共同創造者。

自我領導力七個習慣的要點有哪些？

習慣一是主動積極，在自我領導力中，我們擁有選擇的自由，更是負責任的人，會主動自發決定自己的行動、情緒態度，不必別人開口要求，在別人看不見的時候，我也會選擇做對的事。

習慣二，以終為始，我們會在事前設定目標，訂定計畫，做挑戰自己、有意義、能帶來改變的事情，活出生命的價值。

習慣三，要事第一，在訂定計畫後，我會自律，把時間花在最需要的地方，最重要的事情上，依據目標，不忘初心，也兼顧各個角色訂定時間表，更確實執行。

習慣四，雙贏思維，我會爭取我所愛，也會顧及他人，分享資源是更高效率，產生衝突時會尋求平衡，尋找第三種解決辦法。

習慣五，知彼解己，我對於自己有自信，能自信表達感受與想法，我傾聽是為了理解，願意從別人的角度發想。

習慣六，統合綜效，我欣賞、尊重我們的差異，學習團隊合作也見賢思齊，相信合作更有創造力，必能創造出更好的方法。

習慣七是不斷更新，我樂於學習，提升自己，在身、心、靈、腦都不斷更新。

本次服務學習的心得：

我們索菲服務訂定的計畫是維護校園環境，保持整潔，希望能藉由這次索菲服務學習專案，學習姆姆們服務他人的精神。

在原訂計畫中，我們打算清洗聖心公園和校園裡的聖母像等雕像，不過在和總務主任討論過後，我們發現擦洗雕像需要踩上梯子，對我們有些難度，加上放學後工友伯伯也下班了，這麼做有些危險，於是聽從主任的意見，清洗聖心公園和打掃恩德堂二樓的座位。

實際操作之後才知道平時阿姨伯伯們的辛苦，聖心公園經風吹日曬雨淋都沾上了灰撲撲的污漬，擦洗時只抹一次清潔劑還不一定刷得乾淨，沖水過後還要再擦乾以免留下水漬。隔天總務主任稱讚我們有用心外，也提醒我們掃恩德堂二樓要重點清潔椅子，椅子下的灰塵應該是很少清理，打掃時還有蜘蛛，擦完椅子後才發現木頭的部分原來這樣有光澤.....。

藉由這次索菲服務，我學習著服務他人，為校園盡一點心力。索菲服務的重點不在於做的時間多長，計劃做的多麼完善漂亮，而是要真心的奉獻付出，為別人服務，更是相互扶持，在領導之前先服務他

人，辨識服務領導的意義。

高二忠 吳璟瑄

這次的索菲服務是我做過最特別的，因為這次是我第一次住宿且我選擇在宿舍做服務。每天洗完澡後浴室外的地板總是有積水，每個人就這樣踩來踩去，有的人穿著室外的鞋就踩過，導致地板很髒，有時睡覺前去廁所還會因為別人踩太大力而被濺到腳濕濕的。所以這次我真的是打從心裡想要把服務做好，不只是為了獎學金，更是為了同學們和自己的生活品質。其實在剛住宿時的前幾天，我就有感覺到積水帶給我的不便，但當初因為沒有想到可以當作是索菲服務所以沒有去做，因為覺得好像很奇怪，所以這次的索菲服務我其實還滿開心的，因為我找到了自己真的想去做服務，真的是一舉兩得。這次的索菲服務讓我學到，其實每天一點時間，一個小動作，就能讓我們的生活變得好一點點，開心一點點。

高二孝 李右慈

這次我被分配到一個人佈置布告欄，不是預期中的工作，卻能

藉此機會發揮我擅長的領域——設計。老師交給我一幅以**五餅二魚**為主題的耶穌與孩童畫，希望我能幫這幅畫掛在布告欄上，並用海報襯底。起初，我還真不知道該從哪裡下手（太久沒製作海報類了），需要哪些紙？釘書機、剪刀等工具從哪借？在煩惱的時候，還好有老師提供用具，我意識到，這件事並不是只有我參與，背後也有人默默在幫助你。首先，拆掉舊佈置，並著手選適合的顏色襯底，為了搭配圖畫中海面與天空的顏色，我選擇淡黃和淺綠兩色，作為背景。裝飾的部分有些是先前的舊佈置給了我靈感，決定剪葉子裝飾邊框，象徵桂冠，也象徵榮耀。

再來是鳥，象徵為聖靈化作羽翼，無形、強大、神聖且有情感，帶著福音來到世間。鐘是敲響的幸福。底部的波形線條是海，象徵諾亞方舟的故事（雖然不是耶穌的故事，但我很喜歡這篇聖經故事，想了想還是貼了上去）。製作的途中，我磨練自己的耐心，沉住氣剪小細節，我的手在剪指方面不算靈巧，但還是盡可能把圓弧剪漂亮。一個人做事的時候，只有風聲、樹葉颯颯的聲音陪伴我，格外寧靜。做到一半時，還有路過的伯伯讚美我，心裡充滿著感謝。這次的服務對我來說是一個美好的經驗。

高三忠 宋珞菱

人生中處處存在著天主給予我們的引導及幫助，只要我們真誠地向天主訴說內心的想法，祂必然將以自然萬物的各種型式回應。在故事中，童年時期的聖瑪德蘭索菲會祖無時無刻不對周遭事物有著密切深入的觀察，並且以溫柔、喜悅擁抱生活中每一樣事物，因此她相信天主，相信天主為她指出的方向，14歲時接受了天主的感召，發誓守貞。有一首短詩這樣形容了索菲早年的生活：『她在默觀故鄉葡萄園中枝芽生長的經驗中成長，透過觀察從根源孕育的新生命，領悟開花結果的秘密。』葡萄既可以是甜美的果實，也能夠試釀出美酒的原料，無論作為哪一種存在，它的意義都是非比尋常的——奉獻。

奉獻並不是要我們付出自己的一切，但它卻也是最純粹的給予，給予彼此希望，給予萬物新生，給予世界和平，而聖瑪德蘭索菲會祖所給予的是孩子無限的愛，也是天主引領她邁進的道路。從聖瑪德蘭索菲會祖的生平中，我看到了她的單純、獨特，更重要的特質是她那堅忍不拔、至始至終為了全天下孩子奉獻的那份精神，大時代中，看似力量微薄、沒沒無聞的一位修女，卻是我認為活出了「人」真正意義的一位哲學家。金錢、名利在當時蒙蔽多少眾生的雙眼，但她依然奮力耕耘教育的沃土，教導孩子何謂愛、如何愛人也能使他人愛

人，她的奉獻如同釀製中的香醇美酒，在時光之河中悄悄沉澱、積蓄、散發它的芬芳。

服務領導，服務，以他人為優先，領導，則是由自己開始，兩個單詞串接在一起即為領導眾人為更多眾人服務。幾年前曾流行「厚黑學」這麼一個詞彙，在經濟上它是賺取大把大把鈔票的成功祕訣，然而若應用到現實生活中卻是非常可怕的，若是今日人人只顧著考慮自身的利益，那市場交易、感情交流將不復存在，因為任何事物都無法完全滿足一個人的慾望，人類因無法獨自存活，最終導致毀滅。在生活中，時常可見類似案例，但人們總未明瞭其中深意，無法自拔地陷入了資本主義的渾沌漩渦中，失去了珍貴的親人朋友也未能察覺，直到財富事業山窮水盡之時，才驚覺自己的腳步已距離原本的初衷偏離許多。

有了服務，我們能看到他人的需要、可以思考幫助他人的方法，有了領導，我們能讓人注意到弱勢的聲音，可以引起眾人關注弱勢的行動，服務領導不僅是單純的奉獻，更是使人人得以更緊密連接的媒介。

學校推行七個習慣已經過了兩年以上近三年，雖然自高一開始就認識七個習慣，在學校各項活動中也不時能見「七個習慣」出現在其中，但我認為回歸自身才是七個習慣最初的本意，然而身為高三學姊看來，許多人仍未真正理解七個習慣的內涵，更不用提行動的實踐，當然我也是其中的一員，因此我也很清楚自己需要多加歷練體會它的奧妙，並且能在生活中將它的特質發揮的淋漓盡致。事實上，老師不需透過活動或是學習單，不斷向同學強調七個習慣，**更重要的是老師要以身教使同學信服它的有益之處，假如有同學沒有意願學習或不認同七個習慣，老師應該也能接受這樣的事實——我們要做領導自己的主人，而這也類似於最近 Steven Covey 提出的第八個習慣的內涵：發現內在的聲音。**

這次服務領導專案，我選擇整理外掃區掃把作為目標，主要原因是自己身兼外掃工作的自覺，精確來說是責任感。我還記得當時高一
是被迫派到外掃區域，那時的掃地時間還是中午時段，掃地區域是離教室有段距離的校門斜坡，夏天正午一吃飽飯就要到無遮蔭的柏油路面上做掃除工作，除了疲憊還是疲憊，更別說放好掃把了！儘管如此，我不時捫心自問：自己這麼做適當嗎？符合我自己的性格嗎？於是，**我漸漸轉念，試著享受掃地過程中運動瘦身的感覺、欣賞遠處眺**

望淡水河的風景，一切都在那時改觀了，往後的每次我都留到最後，將自己班級的掃把擺放整齊，雖然仍然疲累，但遠遠比起初愉快許多。

高二時我同樣選擇外掃工作，不過更加艱鉅的是，掃區竟在更遠的靈修中心附近！我只記得每次一到打掃時間就必須匆忙趕往掃區，每次快步走到自己負責掃除的區域時，雙腿總有些發軟無力，不過如今回想起來真的必須感謝當時的體力操練，否則高三在極少時間能運動的情況下，我的體力持久時間不可能那麼長。當時身體本能早已刻下整齊排放掃把的習慣，因此快速整理完掃把並不是難事，這也有助於我在這次的計畫中能夠僅用三天各 20 分鐘的掃地時間，就讓掃把回歸應有位置的原因。

總之，我很感謝有這樣的機會能實踐自己的想法，並且為學妹做一個典範，倘若有天學妹放置掃把時，會萌生想要將掃把擺放整齊的衝動，那也證明領導力是無時無刻不存在著：並非因為言語才去行動，而是因為影響力有所自覺，願這樣的「自覺」有更多人細心體會，並能付諸行動，學習如何成為更棒的領導者，帶領眾人服務更多芸芸眾生，使愛與奉獻互相傳遞。

高三忠 謝承璇

自考完試到現在，有很多思緒與想法滿腦子流動，有的是退路，有的是希望，很亂，但是卻有一種真正掌握人生的感覺。

我很慶幸能有這個機會，好好整理腦子裡如毛線團般的思緒，一絲一絲地拉出來，好好檢視我的每個念頭是否都合乎自我、發乎靈魂；另外也給了我一次檢視自己努力過程的機會，我的學測成績沒有很好，每一科都是差一點差一點，我想這些失之毫釐差之千里的一點點，都能從過程中的瑕疵補漏吧！我要好好把握這個內省過錯的機會，也許這分數上的斤斤計較放在長遠的人生尺度事小，但是從中學到的教訓應是一生受用。

18 歲，開始學會為自己決定，開始學習要為自己負責，剛開始跨入這個階段的我們難免會經歷徬徨、懷疑，但，這都是好事，我們都要成長了。

高三忠 邱姿穎

剛經歷一次大考，面對一連串抉擇，苦無經歷相仿之人可供參考的我們，決定在這個階段——我們自己也水深火熱的這時候，將自己

切身的經歷分享給學妹。

在下筆之初，我對於該給學妹哪些忠告也沒什麼頭緒。但後來想想，這一路走來，腦中的雜音也著實不少，不如就整理一些常浮現在腦海中的疑問和感想給學妹參考。偶爾的有所感，我想如果當時有人能跟我聊聊(實際上是自己的內心對話)，**我應該更能坦然面對自己的千頭萬緒。**

在這些整理過程中，我也再次審視自己的內心。從以前到現在，我到底有過哪些夢，對自己的未來有過哪些幻想？想來覺得當時的自己很可愛，也真的有那麼點「初生之犢不畏虎」。想著我的路愈來愈明確，不知是好是壞.....步上明確的道路能活出自我嗎？也許這是不久的日後該面對的問題。

最後一次的索菲服務，很高興不是有效期限僅止一天的工作，而是能真正將精神流傳下去、發揮影響力的紀念性(紀念為青春苦惱的我們)服務。

高三忠 林怡君

很高興這次的索菲服務可以用和以往不同的方式呈現～索菲姆姆曾說：『**天主聖神尋找一顆全然自由，不自私的心，因為祂可以住**

在這樣的心裡，當聖神找到這樣的心靈，祂就以豐盛無盡的愛來獎賞這人。』而我想索菲服務的精神便是要告訴我們這個道理——一顆開放而自由的心，將引領我們在學習謙遜的道路上越走越遠。越是分享，越是明白自己所知甚少；越是服務，越是了解自己還能付出更多。因此，希望這次有關於指考準備的感想能幫助對於指考有疑惑的學妹，也期待自己這些微的付出能幫助到真正有需要的人，祝願每個在學習路途裡感到徬徨不安的學妹，都能如我一樣找到屬於自己的方向，並且堅定決心的奔赴渴望已久的屬於自己的應許之地，自己的夢的天鄉。

陸、結語

整理至此 深覺已無需多言

唯有 感恩與祝福 所有聖心人……

[<返回目錄頁>](#)

S2A (105) 運動會

撰文者：高二忠導師林沂蓁老師

反思的層次：



Objective (What)

- ✚ 閉幕典禮，全校大合唱國歌與校歌，和樂融融的氛圍就像是一個大家庭
- ✚ 每個人全心投入過程，大家一起大聲唱歌、大聲歡呼
- ✚ 好多選手在賽程中拉傷，痛苦的躺在休息區，看到選手的努力前面的啦啦隊也就更賣力的為大家加油
- ✚ 上課、下課、課後，大家都很認真的練習
- ✚ **800** 徒手跑，我是跑最後的，感謝同學、老師一直幫我加油、打氣
- ✚ 運動會當天，**S2A** 是最努力加油的班級

- ✦ 選手在各自賽程努力，展現最好成績
- ✦ 下雨時，同學在走廊練習接棒
- ✦ 行進時，大家合心為了整齊步伐而努力
- ✦ 站在椅子上搖動彩球為選手加油，一直甩...不能停下來
- ✦ 跑 **1600** 時，聽到很多人喊自己的名字，感覺到自己背負的使命
- ✦ **12A** 一起努力的痕跡、行進、拍手、**800** 徒手跑、大隊接力還有公布得獎名單的瞬間都是令我印象深刻的
- ✦ 看到同學的【主動積極】，大家在平日能主動上山跑步練習
- ✦ 雖然只是高二生，大家做事好有條裡

Reflective (Gut)

- ✦ 驚訝自己跑 **800** 公尺時的速度變快了
- ✦ 用有趣的方式再大家面前，如此 **free** 的唱歌
- ✦ 我只參加 **800** 徒手跑，之前跑得幾乎要崩潰，

因為超級累!不過這次是我第一次因為運動會拿到獎狀，而且差 **2** 秒破大會紀錄，好神奇!



- ✦ 我們有別班沒有的溫馨畫面---紙箱休息按摩區。選手賽完，體力透支，其他同學幫她擦肌樂、按摩、搧風，大家都很主動也很團結
- ✦ 場外啦啦隊有趣、好玩
- ✦ 每天放學練習，但是跑 100 公尺拉傷，竟然是最後一名，同學仍然安慰我、跟我說沒關係
- ✦ 拉傷後，我發現班上同學比起獎牌更不想同學受傷，讓我很感動
- ✦ 感受到每個人充滿活力、積極、賣力地爭取 **32A** 的榮耀
- ✦ **800** 徒手跑得第一
- ✦ 同學的「小姐拍手」真有趣
- ✦ 比賽時只想著：不放棄，全力的把自己奉出去
- ✦ 得到第一名之後發現：【啊~原來我也有做得好的事】
- ✦ 累、熱血、青春、團結
- ✦ 興奮、開心、緊張、期待、刺激、感動、激情與堅持
- ✦ 勝不驕、敗不餒
- ✦ 啦啦隊領導人的努力、細心、貼心都令人感動

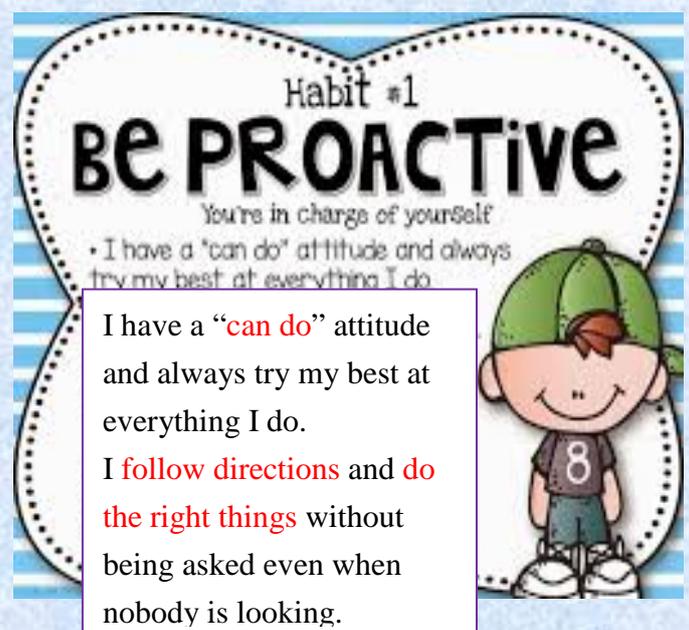
Interpretive (So what)

- ✦ 看到大家都認真參與時，覺得自己也要努力投入
- ✦ 運動會讓我們學習到「團結齊力」
- ✦ 對我而言，**800** 徒手跑我破個人的紀錄是最有意義的
- ✦ 我覺得最有意義的是，活著跑完 **800** 公尺
- ✦ 運動會凝聚班級的意識，行進中全班的自律是我驚豔的
- ✦ 當大家一起為所有選手加油時，我發現我們長大了，再也不是一個倔強的小屁孩
- ✦ 還沒達到目標之前，永不放棄，身旁總會有人為妳加很多油
- ✦ 運動會讓大家充分展現體能，也發揮班級的團結力
- ✦ 運動會要表達的是運動家的精神，尊重裁判的判決
- ✦ 認真練習，一次比一次進步
- ✦ 槍聲一響，選手的意致力瞬間爆發，心裡不能有半點雜念，奮不顧身向前衝
- ✦ 運動會很重要，讓班上更有向心力，可以吃蛋糕
- ✦ 音響事件讓我學會~可以靠自己找到解決的辦法(行動 KTV)

- ✚ 盡力而為，即使結果不符預期，也是天主安排，應接受並思考其意義
- ✚ 高二各班比賽時互相較勁，但同時也是多年好友，即使比賽中看見對方跌倒了、受傷了，仍會關心對方，這令我感動。
- ✚ **§2A** 可以很強
- ✚ 對我而言，和同學一起努力的過程是最有意義的
- ✚ 積分板：團隊的成功才是成功
- ✚ 知彼解己，依各人專長安排參賽項目或棒次
- ✚ 我體認到，規律的運動讓自己更健康
- ✚ 運動會很重要，有別於課外的學習，能體驗運動精神

IV. Decisional (Now what)

- ✚ 我會更投入每次的練習，不偷懶
- ✚ 我更用心的為班上加油
- ✚ **§2A** 在運動會中很團結、有創意，並能享受整個過程



- ✚ 經過運動會，我發現我並不是沒有跑步基因，我決定從現在起，要常常到我家前面的慢跑道跑步
- ✚ 運動會的另一個名字是「同樂會」、「團結瘋狂日」、「**S2A** 的伸展台」、「果實日」、「加油大會日」、「引力」
- ✚ 每個人都盡力做好自己的工作，如果注意正確的運動方式，可能會少受一些傷
- ✚ 這是我第一次投入班上的加油，覺得很充實
- ✚ 運動會前的練習要適度，或許不會造成這麼多傷兵
- ✚ 團隊合作的過程，勝過比賽的結果
- ✚ **S2A** 做到了!全班一體的汗水都留在聖心大操場了
- ✚ 我們更信任彼此
- ✚ **S2A** 的努力不是用獎盃衡量，我們清楚自己的努力，獲得的也超出個人的想像
- ✚ 我會把運動員的態度放在我對學習的態度上





