



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 6 月 12 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 王嫻蘋 洪韻雯 李秋雯

❖ 本期重點

❖ 105 學年度畢業生各項成績表現優良獎

❖ 劉錫軒老師指導高一仁林湘芸參加新北市 105 學年度中小 學科展特優獎及最佳教材獎，將代表新北市參加國賽！

❖ 2017 年直升班美加東岸教育旅行見聞

❖ 畢業生致感恩辭~高三忠李禹彤

❖ 畢業生致感恩辭~國三忠王怡丹、國三和趙憶寧

❖ 105 學年度畢業詩~高三忠黃薇倫

❖ 610 聖心領導日暨家長日~~高二忠 TLIM Café

❖ 輔導室專題：『淺談校園青少年憂鬱症』~洪韻雯老師

※

聖心女中105學年度畢業生各項成績表現優良獎

106.06.03

獎項		高中部(第52屆)			獎項	國中部(第55屆)				
聖心會獎(1名)		曹以青			聖心會獎(2名)	王怡丹、趙憶寧				
家長會獎(1名)		謝承璇			家長會獎(1名)	葉婷絹				
校友會獎(1名)		李唯語			校友會獎(1名)	蘇于瑄				
學業成績優良獎	高三忠	邱姿穎	謝承璇	李禹彤	學業成績優良獎	國三忠	王怡丹	葉婷絹	邱婕妤	
	高三孝	陳思穎	陳亭宇	林采德		國三孝	林家安	黃思珈	林芷彤	
	高三仁	林貞佑	曹以青	孟佳頤		國三仁	簡芃欣	姜乃馨	劉若妤	
						國三愛	鄭佩尹	黃仁妙	林映彤	
學習卓越市長獎(學業第1名)		邱姿穎	陳思穎	林貞佑	學習卓越市長獎(學業第1名)	王怡丹	林家安	簡芃欣	鄭佩尹	丁婕容
特殊展能市長獎(1名)		李禹彤			特殊展能市長獎(2名)	黃仁妙、陳榆涵				
局長獎(學業第2、3名)	謝承璇	陳亭宇	曹以青	局長獎(學業第2、3名)	葉婷絹	黃思珈	姜乃馨	黃仁妙	趙憶寧	
	李禹彤	林采德	孟佳頤		邱婕妤	林芷彤	劉若妤	林映彤	林品萱	
議長獎(學業第4名)	邱心慈	張捷涵	許敏儀	議長獎(學業第4名)	黃薪瑜	李金桂	張嘉雯	蔣廷好	黃思齊	
品行優良獎	黃子瑜	林采德	黃珮庭	品行優良獎	鄭鈺璇	黃思珈	程莉斐	鄭佩尹	丁婕容	
服務熱心獎	李怡臻	謝書忻	張維恩	服務熱心獎	王婕菴	蘇于瑄	林宸瑀	黃于華	宋先紫	
救國團服務獎	邱心慈	張捷涵	陳宜嫻	救國團服務獎	王婕菴	翁子凌	林永蕙	黃念慈	曾元柔	

獎項名稱		高中部	獎項名稱		國中 部
語文領域	國文成績優良獎	謝承璇	語文領域	國文成績優良獎	林家安
	國文寫作優良獎	黃薇倫		國文寫作優良獎	王怡丹
	英文成績優良獎	陳奕璇		英語成績優良獎	黃思齊
	英文特殊表現獎	李禹彤		英語特殊表現獎	陳榆涵
數學領域	數學成績優良獎	邱姿穎	數學領域	成績優良獎	簡芃欣、李金桂
自然領域	物理成績優良獎	游家毓	自然領域	成績優良獎	姜乃馨、鄭佩尹
	化學成績優良獎	邱姿穎	社會領域	成績優良獎	葉婷絹、林映彤
	生物成績優良獎	謝承璇	健康與體育領域	成績優良獎	趙憶寧、胡 謙
社會領域	歷史成績優良獎	林怡君	藝術與人文領域	成績優良獎	黃仁妙、程莉斐
	地理成績優良獎	張又蘋	綜合活動領域	成績優良獎	林芷彤、李佳蓁
	公民成績優良獎	李禹彤			
藝術領域	音樂成績優良獎	林貞佑			
	美術成績優良獎	劉卉慈			
生活領域	生活領域成績優良獎	宋珞菱			
健康與體育領域	體育成績優良獎	李唯語			

榮譽直升獎 (國中部)	王怡丹	葉婷絹	邱婕妤	黃薪瑜	陳榆涵	劉修榆	鄭鈺璇	蘇芃羽	陳逸貞	林璇玗	黃文馨	(忠11人)
	林家安	黃思珈	林芷彤	李金桂	李佳蓁	翁寧	饒芷瑄	夏芊芊	楊千儀	鄭元琪	吳沁璇	(孝11人)

聖心寶寶獎 (高中部)	李伊絮	陳舒瀾	王若齊	卓昱伶	高允祈	黃薇倫	謝承璇	張于齊薇	余佳勳	張捷涵	陳思穎	黃于苓
	黃珮慈	蔡安娜	江安淇	呂芷萱	(共16位)							

全勤獎 (高中部)	李怡臻	莊依蓓	卓昱伶	邱心慈	全勤獎 (國中部)	盧湘綺	翁子凌	陳岳薇	趙憶寧	(共4位)	
	林采德	蕭淳文	劉卉慈	(共7位)							

[<返回目錄頁>](#)

賀!劉錫軒老師指導高一仁林湘芸參加「新北市 105 學年度中小學科學展覽會」,以作品「以形態特徵探討台灣產微安蛛屬(安蛛科:蜘蛛目)之親緣關係研究」榮獲特優獎及最佳鄉土教材獎,將代表新北市參加國賽!



參加科展時,面對眼前幾位評審教授們,我拿著指揮棒指著看板的手不由自主地發抖,說不緊張是騙人的,而我正努力掩飾著自己的緊張。獨立講完自己的研究報告之後,迎來的是教授們犀利的問題,他們只是想知道我對作品的瞭解程度。自責與後悔便在教授離開後湧現,我自認回答得不夠好,其實應該可以做得更好的,但一切都來不及了,或許我一個人根本沒辦法進國展吧!在見到錫軒老師之後,我努力擠出微笑,與他分享在會場裡與教授們的交流。隔天,教授們更深入瞭解了自己研究的過程,讚美也從教授口中出現,雖然因此自信

提升了，但我不敢抱有太大的希望，因為期望落空總是不好受的。最後的結果，竟是特優，這是自己不敢相信，且想到都會笑的結果，我居然真的做到了！

回想當初國一的自己，憑藉著對自然科學的熱情，便一股腦地加入科展團，與蜘蛛展開了邂逅。而從以前開始我就很喜歡採集，我喜歡在那午休的 30 分鐘裡，盡情的在校園裡奔跑、在樹林裡穿梭，永遠不知道今天會遇到什麼蜘蛛！藉由這幾年的採集，我想我又更瞭解了聖心的花草樹木，雖然可能叫不出名字，但我知道它們一直都會在那。而今年也有了些很不一樣的新體驗，像是去觀音山採集或是一個人人在科展會場裡跟別人到處聊天，雖然一個人有時會感到寂寞，但我很開心今年的科展嘗試了很多新的且很不一樣的體驗，也認識了很多

人。

從決定一個人參加科展開始，便開始懷念國二以來的夥伴們，我一直想念有她們在的生物實驗室，想念笑得很誇張、很大聲的我們。而這一路走來，也受到很多老師的幫忙，尤其是指導老師—錫軒老師，還有最可愛的君琳老師。謝謝您們！若不是您們，我想我也不會喜歡做科展！因為有您們，才有現在的我。而明年以「擬蠍」為主題的科展，希望也能很順利！

[＜返回目錄頁＞](#)

2017 年直升班美加東岸教育旅行見聞

今年國三忠、孝二班共 42 位同學於 4/20~5/3 在二位導師及山林旅行社林叔叔、段阿姨的帶領下前往美加東岸展開教育旅行，兩班一起參訪紐約、波士頓的聖心學校及費城一所天主教女校，同時也參觀了美加東岸知名景點，且來分享同學們的見聞習得。



國三忠 黃文馨

為期十二天的教育旅行，就在我們既期待又怕受傷害的心情下展開了，期待的心情占多數，因為要和老師同學們一同出國已經是難能可貴的機會了，更何況是去到一個極度夢幻的國家，受傷害的心情只在下飛機那一刻全部灰飛煙滅，不為了什麼，只為了要好好看看這在心中已想像無數遍的國家，畢竟這趟旅程就是一個讓自己突破的好機會。

這趟旅程中我最喜歡的景點是紐約的時代廣場和尼加拉瀑布，時代廣場在第一天就去了，還記得那時車子剛開進去紐約最繁華的地帶時，同學全部都目瞪口呆，有人甚至有一股喜極而泣的感覺。當我們一走進去充滿霓虹燈和告示板的時代廣場，我和同學們興奮得不得了，這可能也是我們的美國夢吧！我們在美國花的第一筆錢就是買了麥當勞，但說實話，臺灣的麥當勞好吃多了！

再來就是尼加拉瀑布了，司機伯伯開車帶我們先到公羊島看美國側的尼加拉瀑布，可能是我們還未感受到加拿大側的瀑布威力有多大，因此下意識地覺得美國側的尼加拉瀑布超壯觀，但當我們抵達加拿大上船那一刻才知道加拿大側的瀑布更壯闊！穿上紅色雨衣的我們站在船邊享受尼加拉瀑布的水氣，有人還在水潑來的那一刻大喊，我們的頭髮全濕，畫面真是太青春了！到了晚上因為飯店離瀑布很近，所以我們去看了夜景，不同顏色的燈打在尼加拉瀑布上，讓這個在加拿大的夜晚變得格外美麗。

我們還參訪了三所美國的頂尖大學：普林斯頓、哈佛和麻省理工，因為有來自臺灣的學長姐帶我們參觀，所以倍感親切。三所大學各有不同的特色，但相同的是學生們的求知欲，這是我們可學習效法的。

我們參訪了三所中學，最期待的莫過於波士頓的紐頓聖心，因為

我們將會住到當地的家庭體驗美國人的生活。在三所學校上課時我最能感受到的是學生們的自主精神，不僅勇於發表意見，思考力也很充沛。另外，我也發現到她們上課都使用筆電，這可能是臺灣學生沒有體驗過的上課模式。到了學伴家，學伴媽媽非常親切的招呼我們，早上起床也做了美式早餐給我們吃，學到最多的是和外國人溝通的能力，聽力也大大躍進了！

對我來說，這十二天日日都是挑戰，首先是和組員們的磨合，大家一起在異地生活，甚至可以說是二十四小時生活在一起，難免有一些磨擦，但最後我們也找到了最佳的溝通方法，玩得也更愉快，也在反思學習單中看到了她們的成長：有人透露出對自己更有自信、更敢開口說英文；也有人認為這趟旅程讓她萌生了想去國外讀書的念頭。

謝謝兩位老師、導遊叔叔、阿姨和辛苦的司機伯伯陪伴我們完成這趟受益良多的學習之旅，這絕對是一生中難忘的回憶！

國三忠 王怡丹

在準備了將近一年後，終於迎來教育旅行了！

在紐約，我們有許多難以忘懷的珍貴回憶：美麗到令人捨不得離去、大到會迷路的中央公園；還有在會逛到腿軟的大都會博物館裡，那些看不膩的珍寶；以及那銅綠、高舉火把的自由女神像。我們會永遠記得走完一圈不大的自由女神島的成就感，也會永遠記得從帝國大

廈觀景台上往下俯瞰的壯觀場面！

行程中有一晚我們去百老匯歌劇院觀賞《西貢小姐》，雖然位子離舞台很遠，但仍感受得到現場的震撼，和演員要傳達的訊息！全劇極為精彩，最後還全場起立鼓掌呢！

美東行，就是要聽波瀾壯闊的美國史！白宮、林肯紀念堂、國會大廈、自由之鐘和獨立廳等等，一個也沒漏掉！想看看美國到底有多麼令人驚奇，那就去太空博物館吧。那未探索完的領域，總是令人精神振奮！

除了美國，我們也有去加拿大。名字老是被念錯的尼加拉瀑布，是大家最愛的行程。雖然在旁邊看就覺得很震撼了，但我們還要更靠近它！上遊船前，氣氛緊張得像要去玩雲霄飛車似的，即使已經穿上雨衣了，但下船時，大家仍是被水霧噴濕，全身狼狽！

除了觀光行程，還有本次旅行的重點——三所中學，四所大學。

其中，哈佛跟麻省理工還有在那邊讀書的臺灣學長姐帶我們參觀呢！去了哈佛，千萬別忘記那座哈佛的銅像，聽說摸了他的左腳以後會上哈佛呢！有位學長告訴我們，美國大學生交友憑藉剛見面的前幾秒鐘，如果不能引起他的興趣，那他就不會再想理你了。那些在麻省理工學院各處，看似惡作劇，背後卻蘊含著麻省理工動手做的精神。值得一提的是，不只是校舍建築，連科系也是用數字分類，真不愧是

理工人的最高殿堂！

前身是有錢人家豪宅的紐約聖心，我們在那兒跟著一起上了一堂中文課。雖然學中文還沒有很多年，但不管是解釋詞語、介紹用法，還是交代作業都是用中文。這令人不得不反思我們學習外語的狀況！我們在巴黎聖母院女子高中和紐頓聖心一起跟學伴上課，甚至還有一晚住在學伴家中，更深入體驗美國生活。

這次，我們看見了兩國間的課堂狀況、學習方式有很多的不同。雖然他們上課可以自由進出教室，但我們偶爾會覺得這樣是不是少了點尊重；雖然他們上課時數短了很多，但要思考一下，他們一份作業是需要我們多少倍的時間去完成。羨慕他們不用每天都有小考，但他們每天有一堆報告；羨慕他們不用死板板的，只聽老師講課，但想要有趣的來回討論，你也得先說出點東西來。如果還有機會的話，我們希望能去看見更多、體驗更多！



國三孝 蘇于瑄

令人期待的國三教育旅行是從四月二十日到五月三日，地點是美國與加拿大東岸。有別於一般的旅行團，聖心的「教育



旅行」宗旨是以參訪學校為主，娛樂為輔，所以本次學校為我們規劃三所中學、四所大學。

出發前的一個多月，被指派了一個任務，以「全英文介紹聖心五大目標—臺灣聖心的應用、臺灣聖心學生一日作息、臺灣的文化特色、特殊節慶與美食」，起初我非常擔心，怕我英文不流利，但是加佩老師鼓勵我：「別怕！妳是使用美國人的母語介紹臺灣，她們一定會用心聆聽。再換另外一個角度去思考，假使今天有一個美國人用中文介紹美國文化，不管她的發音、咬字如何，相信妳還是會很開心、很感動吧！」老師說的的確很有道理，而這些話讓我在打報告、背英文稿時都牢記在心裡。雖然只有在賓州聖母院中學有機會上台報告，我覺得有點可惜，但是我做到了！

旅程中參與接待家庭的學校是紐頓聖心，先和學伴一起上課吃午餐，接著參與課後活動。我的學伴喜歡打壘球，我也認真地一同用眼睛參與比賽，最後看到隊友們贏得勝利非常開心。到接待家庭時已經晚上十點多了，但我和學伴一邊吃漢堡、一邊欣賞美國職棒，度過了美好的夜晚。接待家庭除了讓我體驗在地美國人的生活之外，訓練了自己勇敢開口說英文的能力，這是待在臺灣絕對學習不到的。

我在賓州聖母院中學的學伴，在六月中時也要來臺灣，同學們都說我們有姊妹臉。我想，這就是文化「交流」最有趣的一部分吧！

我很喜歡學校安排的每一個景點，不過印象最深刻的應該就是美國與加拿大邊界的尼加拉瀑布吧！那天搭乘霍恩布魯爾號穿上紅色雨衣時，一大群國



三生像從未玩過水的小孩一樣興奮地叫著，更別提起大夥兒被水噴得濕漉漉的！還忍不住有想要再搭一次船的衝動！瀑布以每秒幾百萬加侖氣勢磅礴的從天而降，霎時間，才驚覺人類的渺小！建築，會因年代地區相同而大同小異！但是自然景觀卻會因為天氣而千變萬化，且無法複製，這就成為我喜歡尼加拉瀑布的原因！前陣子做報告時，搜尋了資料才發覺它是世界三大瀑布之一，也就是說我還有兩個瀑布尚待追求，這讓我更有動力好好讀書，以後賺錢陪家人一起去。

這次的教育旅行讓我交到了很多美國朋友，和同學的友誼也增溫了不少，最重要的是感謝父母願意支持我參與這次的教育旅行，也感謝四位師長在旅途中的陪伴與照顧，最後感謝陪伴我十一個夜晚的好室友。聖心的師長們真的很用心在設計課程，讓我們與世界接軌，也希望高中有機會能參加學校的各種文化交流。

國三孝 林家安

在國三直升班這一年，有許多特別的活動，其中最讓我感受深刻

的，就是教育旅行了。

在行前，我們除了努力練習英文能力外，並透過國際教育課程認識許多美國的生活習慣和大眾文化，更深入了解美國地理及歷史。眾多準備，就是希望能讓我們十四天的美加東岸之旅能有更全面的收穫，留下美好回憶，同時做一個更稱職的外交小尖兵，發揮文化交流的正向意義。

到達美國後，十幾個小時的長途路程，絲毫沒有影響我們滿心期待的心情。旅程的第一天，我們就參觀了許多重要景點，當然也去了時代廣場，時代廣場真的令我們大開眼界，百老匯上的劇院、大量的霓虹燈廣告和電視看板，許多象徵紐約的標誌，都如同電影上看到的一一呈現在我們眼前。

接下來的旅途中，我們更遊歷了許多令人為之驚艷的觀光勝地，像是兼具美麗景色及水力發電的尼加拉大瀑布，還有自由女神像，或是加拿大的 CN 塔等，每一個景點，都讓我們大長見識。



而這一趟旅程的重點，
就是和許多學校的交流活動，中學部分我們參訪三所學校，在紐頓聖心更有寄宿家庭的體驗。不管是和學伴們一起在課堂中學



習，或是放學後與學伴一起去著名景點參觀，以及晚上與接待家庭的相處互動，都讓我們在各方面收穫滿滿。而大學參訪部分令我印象最深刻的就是哈佛大學了，廣大且自由的校園，令人難以找到校園邊界，而這次很榮幸有來自臺灣的博士生為我們導覽，讓我們深入了解這所學校的背景，也獲取不少對於未來規劃的建議。

這次的旅程，讓我學習了很多，除了自己要處理很多大大小小的事外，更要和同學融洽的合作與溝通。很感謝學校給我們這個機會走出臺灣體驗異國的文化，也期許自己在未來也能成為一個優良稱職的外交小尖兵，為臺灣發聲！

[<返回目錄頁>](#)

畢業生致感恩辭（高三）

高三忠 李禹彤

校長、主任、老師、所有畢業生，還有今天特地來參加我們的畢業典禮的家長和來賓們，你們好！我是高三忠班李禹彤。

三年前的開學日，同樣在這裡度過了國中畢業典禮的我，在熟悉的環境迎來了陌生的高中生活。許多新鮮的事，新鮮的課程，重要的是，還有一些新加入聖心大家庭的同學們。我們重新認識這個山腰上的家，重新認識身邊的朋友，漸漸的，不分彼此，因為我們發現，不管我們從哪裡來，今天，我們都將在同樣的地方畢業，一起為高中生涯畫上句點。這一個當下，有些事情不能不做，有些回憶該好好保留，有些感謝，一定要說出口。

在走廊見到老師們說「老師好」，還有在下課時大聲說「謝謝老師」似乎已經變成我們的習慣了。在我們心中，老師們是可敬又可愛的朋友。我們記得 Penny 老師在拍照時最喜歡叫大家比讚，於是我們稱呼比讚的動作 Penny 讚；瑞文老師的歷史考卷上總會畫有可愛的阿朗基，讓我們就算考題不會寫也不會太難過；化學課其實也是哲學課，每次上完 Nova 老師的課都覺得參悟了人生大道理；上數學課寫

板書時，俊谷老師會突然轉身說：「我兒子昨天啊……」，聽得我們津津有味；每次檢討地理練習卷，國書老師都會說題目怎麼出得這麼不好；大家也常常學明正老師「呵呵，有趣」的口頭禪。每一位老師都有不同的特質，用各種方式引導我們，給予我們不同方向的幫助，不過，希望我們變得更好、希望我們的學校生活過得充實快樂的心情卻是一樣的。老師們的用心投入，還有獎勵大家時的慷慨，我們感受到了，而在我們將帶著學習到的知識及老師們的鼓勵往更高更遠的方向奔馳之時，讓我們好好看看台上的老師們吧！我們偶爾的頑皮胡鬧讓老師多多少少長了幾根白頭髮，老師，讓您為我們操心了！在我們畢業之後，也請保重身體，我們會記得所有與您共處的點點滴滴。

多麼慶幸三年寶貴的高中生活是在聖心度過的。能夠在這裡讀書，我想，也一定要感謝我們的爸爸媽媽。謝謝他們的支持，謝謝他們讓我們來到聖心。未來的大學生活，也請放心，我們會照顧好自己，努力玩、認真學習，保持正直、善良的美德，就像我們在聖心學習到的一樣。

而後，所有的高三同學，所有的朋友們，我們真的要說再見了。我相信，我們日後還會再見面，但是，那時的我們不會再穿著這身制

服，全班每一個人同聚在此地，也很困難了吧。努力樂觀地想著「分離是為了下一次的相聚」，但是心裡那股惆悵感卻久久不去。我想，是因為這裡的人、事、物帶給我們太多太多的回憶，難以割捨吧！許多我們早已習慣做了三年、六年的事，如今將沒有機會再做了，我們才發現畢業前這些事情的最後一次是多麼值得收藏。最後一次搭校車，最後一次在快樂坊吃早餐，最後一次走課間操，最後一次唱飯前經，最後一天上課，在宿舍的最後一晚，甚至是最後一次的段考，都是因為有你，有你們，而顯得有意義。平凡、單純、簡單，這是一生只有一次的高中生活，一天的日常。

感謝天主讓我們所有人相遇了。瘋狂、精彩的青春歲月中，我們見證了彼此最燦爛美好的一面，也看到了彼此在成長過程中的脆弱不安，互相扶持，全心的信賴。我會永遠記得排球比賽場外熱烈的加油聲，還有比賽選手們專注的眼神；運動會時大家不怕扯破喉嚨用力的加油；園遊會就算忙到筋骨痠痛臉上仍漾著的笑容，還有只有在聖心才能體會到的聖誕節的糖果吃不完。在準備學測還有個申的過程中，大家都哭過、徬徨過，但是，往往因為一句鼓勵的話或小紙條、一個緊緊的擁抱、或是同學努力的背影，讓自己也不想放棄。謝謝你們！而現在，我們還有一些夥伴在為自己的夢想打拼著！請記得，我們會

是你們堅強的後盾。

最後，讓我們謝謝自己吧!笑著回首，哇!原來我已經走了這麼遠了!看看身旁，大家也都在。未來的天空無限寬廣，讓我們記得大膽作夢，不要習慣性地認為自己做的不好，要對自己更有信心一點!不管飛得多高多遠，也要注意安全，因為即使我們會在不同的地方發光，也希望大家能夠好好的活著，快樂的活著。

再一次感謝所有的老師還有家長們。謝謝大家。

[＜返回目錄頁＞](#)

畢業生致感恩辭（國三）

國三忠王怡丹、國三和趙憶寧

校長、各位貴賓、主任、老師、同學們大家好。我是國三忠王怡丹，我是國三和趙憶寧。

三年前，這個空間裡的我們，開啟了一段史詩般難忘的旅程。

當年第一次踏入恩德堂時，一張張青澀稚嫩的臉，穿著及膝的藍裙與長長的白襪，全身上下都散發著一股菜鳥的氣息。當時的我們在

午餐時，會乖乖放下餐具，認真開口跟唱飯前經；但今天的我們只想著要趕快吃完，不然會搶不到第二盤薯條、蒸蛋或是美味的炒飯；當年的我們，在大學之道上說話時仍有股莫名的矜持，聲音總是被蟬鳴蓋過；而現在的我們清楚，如果音量不像唱山歌那般宏亮，只有草叢裡的蛇會偷瞄你一眼而已。時光的遞嬗，友誼也慢慢滋長著，於是，女孩兒們燦爛的青春歲月，在花團錦簇的校園裡展開。

這三年，我們一起經歷過好多好多難忘的回憶。還記得嗎？園遊會時，大家都完全沒有偶像包袱似的，扯開嗓門勇敢叫賣，一直到了活動最後，仍是不離不棄互相陪伴，一塊兒清洗那些鍋碗瓢盆，洗到鞋襪全濕，再辛苦也絲毫不以為意，只為了努力完成全班的目標；還記得嗎？有一次，為了紓解排球比賽接踵而至的壓力，全隊像瘋子般在練習時一起在球場中央高歌；還記得嗎？有那麼一年的聖誕節，我們為老師們迷人的舞姿，缺氧式的瘋狂尖叫；還記得嗎？運動會時，通力合作的大隊接力，整齊劃一的啦啦舞，互相幫助的 800 公尺徒手跑；還記得嗎？百合花遊行時，我們卻又化身為寧靜純潔的仙子。而復活節的彩蛋，則為尋常的日子帶來驚喜。每次望彌撒時，神父虔誠祝禱祈福的神情，讓我們感受到天主的愛。這些畫面一一浮現在我們眼前！我們之間還有許許多多說都說不完的難忘回憶。這些原本像肚子餓要去快樂坊搶茶葉蛋一樣那麼自然的事情，今天以後，就再也搶

不到茶葉蛋了，只能回味那殘留在指尖的香氣。

看看妳的左邊和你的右邊，即使她們曾經在段考前，跟妳推薦了哪部必看的電視劇，讓妳的一顆心懸在那裡；抑或是她們曾經在你跌倒狼狽不堪時，先在旁邊笑彎了腰才拉妳起來。我們都明白，這是她們無價的友誼。高唱快樂時，感謝朋友們在我們的身邊；低聲啜泣時，更感謝朋友們還在我們的身邊。為此我們同聲感謝這些陪伴我們的朋友。

國一的我們，是莽撞的，是不會瞻前顧後的；此刻的我們，雖談不上是完全成熟，但至少安全的起飛、飛翔、降落是不會再令人擔心的。這個轉變，雖然小，但卻偉大。能有如此成長，很大一部份要歸功於聖心。這裡的每一位老師，就像我們的爸媽，細心呵護著每一個獨一無二的寶貝。老師們總是不厭其煩叮嚀我們每一個生活中的小細節，雖然老是嫌他們煩、說他們管太多，但我們心裡都明白，那一句又一句一成不變的經文，是一點又一點永恆不變來自老師們的愛。上課鐘一響，認真的老師們，憑藉他們的專業教導我們，使我們有明辨是非的基礎能力；當下課鐘聲迴盪在校園時，剛剛台上的大人彷彿換了個人，成了會與我們聊偶像、撲蝴蝶的摯友。聖心的學生常被稱讚動靜皆宜，大概是因為老師們的身教深深感染了我們！他們教導我們知識、陪伴我們瘋狂、原諒我們的錯誤，時時刻刻都想著要如何讓我

們成為更好的人。為此我們同聲感謝這些最愛我們的神人老師們。

最後，我們感謝我們的父母，讓我們可以漫步在綠蔭下，徜徉在鳥鳴花香，在欣賞得到百萬河景的環境下學習，讓我們可以擁有這三年如此美妙的國中生活！

路，不會有盡頭，只會有岔路。過去的三年的路，我們一起走過，下一個三年的路，我們選擇了不同的方向。即便如此，我們很清楚，無論身在何方，我們的心都因為聖心，都因為這山腰上的家，而緊緊連在一起。

今天，當年那群青澀的女孩們回到了最初的起點，在那同樣的空間裡，這本日誌即將寫滿最後一頁。不過我們也已經準備好，要以這個時刻收到的祝福，繼續書寫下一本繽紛燦爛的新日誌。今後，不論在天涯，不論在海角，我們將永遠記得：觀音山下、淡水河畔，有個山腰上的家。那兒有我們最親愛的師長，有我們最珍貴的友誼，有我們最難忘的回憶。

[＜返回目錄頁＞](#)

105 學年度畢業詩

高三忠 黃薇倫

白雲 草地 中式門窗

教室內 專心上課或冥想

教室外 聖母笑得慈祥

下課鐘響 操場上走路蓋章

是誰的課 讓你廊上奔跑慌張

春來花開

小小的翅膀阿 正茁壯

白衣 藍裙 巧笑倩兮

金曲獎 為同窗喊破嗓

運動會 場上奔馳 只向前方

雞蛋花香 山櫻悄悄綻放

抬首一看 原來已渡歲月走時光

笛聲悠揚

小小的翅膀阿 已昂揚

觀音山 淡水河 橘屋瓦

笑鬧間 破風 展翅 飛翔

離別 是為了 尋找更美的光

青春 是途中 最旖旎的朝陽

山腰上的家 永遠開敞 那怕你失措迷茫

不用繁華浮誇

朝朝暮暮 日日月月

我們都是 彼此的光

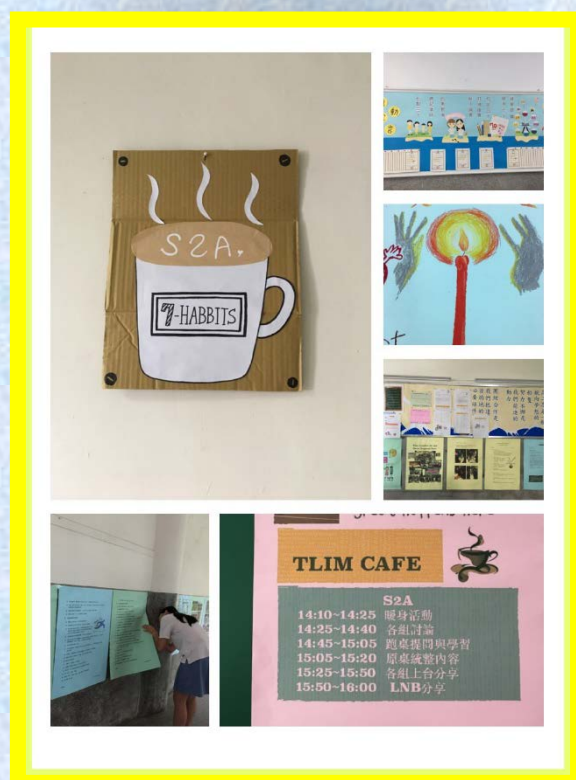
[＜返回目錄頁＞](#)

610 S2A 領導日

TLIM Café



環境佈置



7 habits Café

Host: 宜庭+玟瑜

Leaders: Member of S2A

Sponsor: Jenny

一、介紹「領導力咖啡館」



二、分組教學與討論



學生直接教學

分組討論與提問

三、分享



家長上台分享



學生 LNB 分享

開心大合照



五、省思

1. PM表、各領導人定期開會都有助於610的進行

2. 小組的團隊與支持充分展現

3. 高二活動影片加上聖歌演唱背景音樂，令人感動

4. 七習慣教學成功

5. 家長的熱情與智慧令我們讚賞

6. 互動中，更了解七習慣，體會到 *7 Habits power!*

7. 親子互動良好，笑聲不斷

8. 和家長一起學習七習慣，知彼解己、統合綜效、雙贏思維都不斷出現

1. 改變家長日的思維，質疑成效，各組會前規劃、討論，不夠投入

2. 名牌設計和環境布置可以有更多變化

3. 可以邀請更多家長參加

六、後記



週記摘錄

宜庭

一開始寫 PM 表時覺得很迷惘，後來老師建議「七習慣咖啡館」開始了領導日的雛形。經過無數的溝通、意見交流、現場模擬以及工作分配，才能使當天活動順利進行。

這次活動中我真實感受到何謂「每一個人都是領導人」。在 610

當天，看到許多平常很少講話的同學都能展開心胸和家長介紹七習慣的樣子，真得很感動！連我爸都說，你的同學怎麼每個都那麼會說話，不只介紹時能文句通順，也能舉出自己的例子。他說，我們看起來都把七習慣內化在心中了！

玟瑜

610 家長雖然來的不算多，但是我們玩得很盡興。當天班上同學賣力的為家長講解七習慣，讓更多人能因為學習到這個習慣而受益。

本以為家長上台分享會很為難，沒想到家長們都很樂意和我們分享，而且藉這機會鼓勵我們、激勵我們。

當天貴賓們的參與以及對我們班的稱讚，覺得非常開心。

鈺瑾

我從沒想過可以有這麼多不同的方式去詮釋七習慣。我很喜歡每位家長的分享。為了怕場面乾掉，一直掏出許多自己的經歷，就在我分享後，我卻從組內得到認同甚至得到別人深刻的體會。

感謝我的組員們。小組報告時，品臻一直站在後面比手畫腳的協助我們掌控時間和音量；清璇在臨時狀況發生時，她總會站

出來，不知為何她總了解我會遺漏什麼，在我停頓前就可以得到她的提示，沒人看出這樣的破綻。不只她們，我覺得我的組員都超棒，每個人都分享自己的例子，她們都是最佳領導人。

有家長提問：「主動積極是第一個習慣，確是很難做到。面對不是你喜歡的、擅長的，你會如何去實踐這個習慣？」

我好像沒思考過這問題…，

當時我的回答是：「有時我們真的是會選擇我們習慣又擅長的事，但是主動積極的思維最珍貴的地方就在面對自己不喜歡的事物，只要拿出主動積極的態度，或許就能獲得出乎意料的收穫。」

七習慣不是「口號」，而是一種「態度」。領導日不只是在學習七習慣，我想我們同時也在實踐它。

汶錡

610 這天，家長認識了不一樣的我們！在分組討論、上台分享後，我們也看見家長和平常截然不同的一面！平時也能這樣互相傾聽，好好溝通，每位同學家裡的氣氛一定會更和諧。

禹蕭

身為桌長其實是會緊張的，害怕「詞窮、說錯話、家長反應冷

淡…」還好這些事都沒發生，一切都很順利，自己的口條也越講越順，越講越清晰。我們這桌家長特別熱情，彼此都開聊了起來。家長的箴言讓我銘記在心，當天對我們的提點及鼓勵都深深感動我。互動中也讓我知道原來家長是這樣想的，有時就該多試著了解父母的想法，也要經常溝通，這就是「知彼解己」吧！

舒涵

610 領導日，成功！當天沒有花俏、沒有遊戲，有的是家長們熱烈地討論以及積極主動的分享，個個精彩，令我佩服！

當天我看到了爸媽的實力。他們可以不停的講，帶動了小組的氣氛。從他們的分享中，我也感受到他們對我的愛與期盼。希望自己能好好思考目標，讓我高三生活變得更充實。

文心

家長的表現令我印象深刻！

本以為七習慣咖啡館對家長來說會太難，除了要把第一次學的東西好好吸收外，還要到其他桌向第一次見面的家長教學、提問與討論，最後還要上台報告，感覺對家長是一大考驗呢！沒想到當天實際狀況確是…家長們超快進入情況，全神專注的聽我們講解七習

慣，跑桌時也都能和其他家長溝通與討論，同時也能將自身經驗適當的融入，最後的上台報告，更是令我驚艷。我們學到了很生活化的七個習慣也替他們感到驕傲。

侑柔

610 領導日真的太完美了！

家長說得比我還好。最令我印象深刻的是銘儀爸爸。他提到七個習慣可以帶給我們再 7 次方的能力，真是令人震驚。家長果真是厲害的角色。

沂蓁：

謝謝家長參加孩子的【領導日】。當天看到爸媽們給孩子的支持、鼓勵與肯定，就是給了孩子無比的信心！家長們的「以身作則」，分享的生活智慧，更是成為孩子的偶像！



感謝聖心教育的培育，感謝學校提供孩子有機會認識七個習慣，感謝同學們的努力學習，將來能成為對社會、對世界有正向影響力的聖心女孩。

[<返回目錄頁>](#)

誰說少年不識愁滋味？淺談校園青少年憂鬱症

撰文者：洪韻雯老師

隨著文明高度發展，身處在腳步緊湊的現代社會，我們的每一天彷彿被匆促慌亂的工作、課業推著向前走，如同不停運轉的機器人。科技的日新月異、網際網路的無遠弗屆，帶給我們便利高效率的生活，但伴隨而來的卻是與之俱增的壓力和疏離的人際關係。

世代環境的改變，憂鬱症成為現代人常見的文明病。只要活著必然感受到情緒，如何接受、面對與處理情緒是重要的課題。情緒的本質無好壞之分，而是我們對情緒本身的詮釋與感受，使我們感到快樂或難過。活著的每分每秒皆在品嚐生活的各種滋味，有甜得如糖般的喜悅，就有痛得如刀割的悲傷，若是我們一味壓抑心裡最真實的感受，以及缺乏適當的宣洩出口，那麼我們假裝看不見的這些負向能量，將如猛獸般反撲吞噬心靈，逐漸失去健康生活的能力與意志。

● 青少年憂鬱症的成因

從事學校輔導工作，我可以發現孩子的，尤其重視同儕關係的影響、次文化的流行，更容易使得青少年在

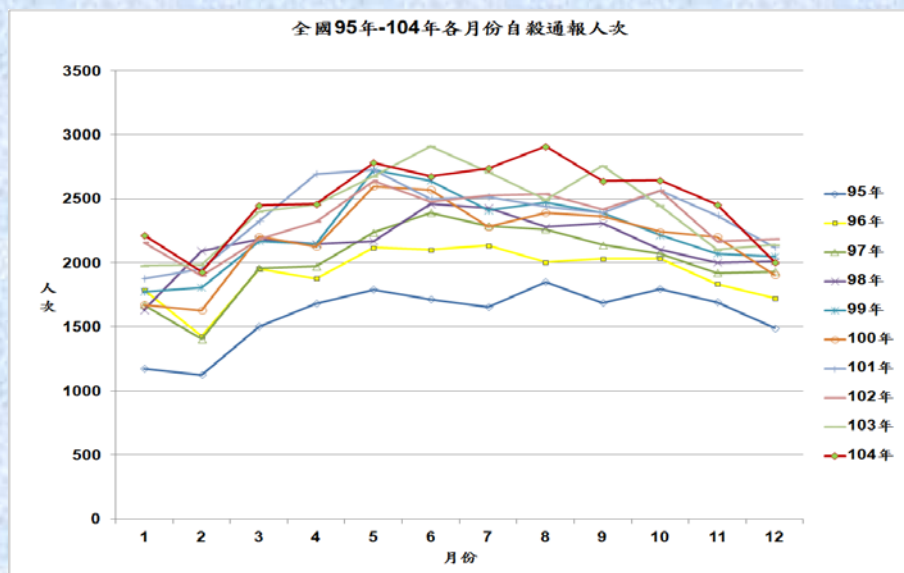


成長階段產生憂鬱的情緒。

憂鬱症為一種影響身體、心理及思想的疾病，包括飲食、睡眠、自我評價及對事物的思考。憂鬱症有別於平常的心情不佳，但並不代表著本身的軟弱或不願意面對，同時也無法用個人意志力消除負面的狀態，因此患有憂鬱症的人，無法靠著自己的努力來整理一切，進而使自己恢復成健康的身心狀態。青少年憂鬱症主要發生的原因包括生物因素、體質遺傳、生活壓力事件，以及青少年本身的心理因素。

- 青少年憂鬱症的影響

根據全國自殺防治中心統計資料顯示民國 104 年度全國青少年（15-24 歲）自殺未遂通報人次為 4,389，其中女性為男性的 1.94 倍。探討其自殺原因，「憂鬱傾向、罹患憂鬱症」（10.0%）位居第三名，且自殺身亡者中，約有 70-80%生前具有憂鬱症狀；另一方面，15%的憂鬱症患者死於自殺。透過此統計資料可以了解憂鬱症是造成自殺的潛在高風險因子之一，因此我們不應該輕意忽視憂鬱症所產生的效應與行為。



● 青少年憂鬱症之常見特徵

不同於成年憂鬱症的典型病徵，因青少年處於成長階段的狂飆期，身心發展速度的不一致，其行為表現常被誤以為是青春期的調皮鬼，或故意吸引注意力的伎倆，再加上不成熟的人際溝通技巧、自我中心的行為，容易與家長、同儕產生激烈的衝突，進而產生劇烈起伏的情緒反應。若只評斷青少年外顯行為的好壞，那麼則會忽視青少年憂鬱的真正主因，使得青少年錯失調整失序的心理狀態的黃金時機！

以下分為八點說明青少年憂鬱症之常見特徵：.. 生活作息：飲食習慣突然改變（食慾突然變差或食量突然變大）、體重突然改變（減輕或增加很多），以及睡眠習慣突然改變（失眠或嗜睡）。

2. 生理：經常抱怨身體不適，例如疲倦、頭痛、胸悶、肌肉酸痛，或腸胃不舒服等。

3. 課業表現：學業成績下滑，而且常常請假或是開始翹課。

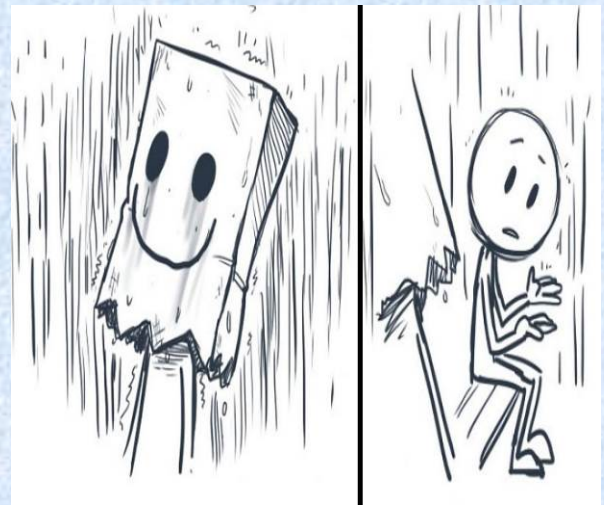
4. 人際關係：人際關係變差、社交退縮、少與別人溝通、沒有歸屬感，以及與同儕及父母親的衝突明顯增加。

5. 活動力及專注力：對曾經喜愛的活動失去興趣、整天無精打采、容易厭倦、注意力不集中，以及常常猶豫不決，難以做決定。

6. 情緒：情緒起伏較大，容易煩躁不安、發怒、哭泣，常有內疚、自責或冷漠的感覺。

7. 自我概念：覺得自己沒有用、不受重視、對未來絕望。
8. 自我傷害：高破壞力、從事冒險行為、經常想到死亡或傷害自己、濫用酒精或藥物。

經由自我檢視生活與心理狀態後，若發現目前擁有上述特徵，那麼必須趕緊向旁人或相關管道尋求協助！千萬不要一個人獨自面對！



● 青少年憂鬱症之預防與治療

憂鬱症並非無法根治的疾病，首先必須覺察自身的身心狀態，不逃避、不躲藏內心所有的壓力、情感，接受心理與藥物治療，一步一步的向前走，終究會看見燦爛的陽光！

以下列出五點常見的預防與治療方法：

1. 接受罹患憂鬱疾病的事實。
2. 立即就醫，遵照醫師指示服用藥物。
3. 定期接受心理諮商。
4. 建立適當的情緒宣洩出口。
5. 多曬太陽、多參與戶外活動，紓解壓力。

生活的繁忙與沉重，常讓自己累得喘不過氣，但不論當下的狀態好壞與否，我們必須適時讓自己的心好好休息，我們才能好好的承接完整的自己，真誠的面對自己，擁有健康的心靈。

參考資料與文獻

1. 吳佳儀(2016)。青少年自殺防治現況與趨勢。自殺防治網通訊，11，11-13。
2. 李亦欣、陳信昭(2005)。走出陰霾，享受青春：談青少年憂鬱症的心理治療。康復通訊，40。
3. 美國國家心理研究中心 National Institute of mental health
<https://www.nimh.nih.gov/index.shtml>
4. 台灣自殺防治協會—自殺防治中心
<http://tspc.tw/tspc/portal/index/>

[＜返回目錄頁＞](#)