



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 12 月 25 日

編輯小組：鐘明媛 簡均儒 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 張碩真

本期重點

- ❖ 銀色聖誕~普天同慶迎聖嬰
- ❖ 賀！林沂蓁老師指導高三忠吳依庭、黃香菱參加「106 高中數理及資訊學科能力競賽新北市複賽，榮獲數學科佳作
- ❖ 賀！林佳紋老師指導高二忠蔡沛珊參加「106 新北市學生英文作文暨英語演講比賽，榮獲英語演講組佳作
- ❖ 圖書館：閱讀推廣活動
- ❖ 輔導處專題：做自己，做如其所是的自己

銀色聖誕—普天同慶迎聖嬰

時序進入十二月，當馬槽漸漸佈置完成，聖誕樹擺上的那一刻，我們漸漸聞出那股聖誕味兒—聖誕節近了！

學校為迎接小小聖嬰降生，特地安排了一系列活動：點燈活動、捐血活動、愛德活動、學生發揮創意用心佈置的馬槽，還有聖誕感恩彌撒、掀起高潮的聖歌比賽---，帶學生透過活動與行動體會聖誕節的意義！





[<返回目錄頁>](#)

賀！林沂蓁老師指導高三忠吳依庭、黃香菱參加「106學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽新北市複賽」榮獲數學科佳作。

高三忠吳依庭

很榮幸能在高三年代表學校參加數學能力競賽新北市複



這一學科賽，並

且獲得佳作。要感謝的人有很多，首先我要感謝林沂蓁老師，以前我從來沒有想過我會代表學校參加比賽，老師來詢問我是否有推薦的人選時，我因為有點害怕在考場上失常，所以只推薦了其他同學，沒有提到自己，老師就鼓勵我參加，肯定我的能力。訓練時老師很有耐心地重覆講解我不會的地方，告訴我一些以前沒有學過的概念和解題技巧，到考場上真的有用到一些。如果沒有比賽前的訓練，我可能看到題目時會思考太久，浪費很多時間。感謝和我一起出征的夥伴，一起留校訓練、一起解題，最後一起上台領獎。和朋友一起努力練習的成果受到肯定是最讓人愉悅的，雖然我們不是得到最好的名次，但我們在過程中得到的，遠比冠軍、亞軍來得珍貴。

高三忠黃香菱

起初我並沒有想參加這學科能力競賽的念頭，因為我唯一對這個比賽的認識就只有高二時，學姊那還有名額可以報，所以來班上問了問有沒有高二自願者。後來一個誤打誤撞，讓我就這樣成了比數學科的其中一人。起初我對班導就住在學校隔壁感到有點「不方便」，畢竟每次放學鐘打了，其他老師不是趕校車，就是趕著回家，唯獨班導還會像逆游一樣地走回班上，檢查那些校外服裝有沒有收好，又或者有沒有老鼠趁這緊急時刻偷偷地拿出起士趕緊嗑兩口。但我在得知要用放學時間練習試題的當下，著實的為此感到慶幸，畢竟……如果留到六點，老師回到家，最晚也大概六點五分吧。留下的次數不多，因為高三要有相同的課餘時間也實在如同珍寶，我們一起看著口試試題沉默，一起想著要怎麼用數學語言表達自己的想法。就在最後一次留校做題時，碰到的是一道要用角度證明邊長的圖形，我想了想，一抬頭，看到的是沂蓁老師很認真的像小女孩一樣拖著腮，皺著眉頭、擰著頭髮認真地在想，而另一旁的朋友，則依舊笑笑地轉頭問我解到哪了，那一起攪拌腦袋的時光，我想，會是高中三年下來，想好好珍惜的幾段時光之一吧！拿了佳作後，我最想感謝的，就是當天陪伴我們這群小毛頭一起去比賽的老師，還有那行為舉止總是很貼切樹懶的朋友。最後，我想感謝沂蓁老師，我感謝她願意花自己的時間陪我們思

考，即使她早早就做完那道道折騰我們許久的試題，她還是很有耐心地坐在旁邊，引導我們有想法，陪我們笑、陪我們一起苦惱。她總是在解完題目要各自散會前，說道：「不用有輸贏心態，當作一個經驗，



好好去玩、好好去感受當
下吧!」，而我想對您說的就是，比賽前我笑笑地說是為您去比賽，即使結果不如預期，但這佳作，也

是為您拿回來的！

高三忠林子晴

很感恩能有這次的機會去校外見見世面，當然，最感激的就是指導我的周德厚老師。或許從來沒有人知道，為了參加這次的學科能力競賽，從高一開始，每個禮拜他都至少會利用兩天的午休時間幫我們額外上課，甚至是寒暑假和我們約時間到學校來上課，心甘情願，也不曾抱怨，即使我們時常忘了寫他額外交代的作業，已經教過的觀念總是一忘再忘。這三年來曾經很掙扎要不要中途放棄這個額外學習的機會，在課內壓力與課外負擔間往來周旋，問問自己，究竟是承擔著什麼樣的使命要比同學們花更多的時間與心力，拖著疲憊的身軀，在

大家呼呼大睡的午休時間，到物理教室學習對那時候的我來說就像天書一般的選修化學呢？可說是在半推半就的情況下，經過了兩年多的歲月。走上考場的那一刻，才發現自己原來還有這麼多的不足，甚至不敢奢望自己能得到佳作，可是後悔卻也來不及了。回想起來，這一路上真的是非常非常地感慨，原來只要堅持下去，很多的不可能都將成為可能，往往只是自己畫地自限罷了，前提是願意犧牲玩樂、付出更多努力，接著義無反顧地向前衝。

[<返回目錄頁>](#)

賀！林佳紋老師指導高二忠蔡沛珊參加「106學年度新北市學生英文作文暨英語演講比賽」榮獲英語演講組佳作。

高二忠蔡沛珊

我很榮幸這次能代表學校參加新北市英語演講比賽，經過一個多月的磨練，整個過程下來，我學到了很多，也成長不少。還記得第一次練習時，老師拿了一張圖片，要我在五分鐘後上台表達自己的看法，當下我真的嚇傻了，五分鐘感覺像一秒鐘，一下子就



到了，上台時，也是支支吾吾，腦袋一片空白，我感到非常挫折，也變得沒自信沒勇氣。但在之後的練習中，老師和學姐不斷地告訴我方法和鼓勵我，她們相信我可以做到，而我也開始轉換心態。有一次老師給我看了一段話，說到：假裝你很會，你就真的會！當下，我似乎了解到了自信是決定一個人的關鍵，不會沒關係，但是要相信自己可以做到。比賽當天，我真的很緊張，在上台前的關鍵一分鐘，我假裝鎮定，並告訴自己做得到，這沒有那麼難。我如願的自



信從容地講完了，也得到了佳作，我很感動。我很謝謝一路上陪我走的佳紋老師、學姊，因為有您們的教導和信任，我能在比賽中有好的表現。而我也很謝謝參賽夥伴詒安，因為有妳的扶持和安慰，我能撐過這困難的路。這次的經驗，讓我不再退縮於不會的事物，我要告訴自己：I can do it!

[<返回目錄頁>](#)

圖書館-閱讀推廣活動

「嘩！嘩！嘩！」條碼掃描器的聲響不斷在寧靜的圖書館中響起，「同



學三本書，這是你的博客來折價卷！」怎麼這麼好，在學校借書有博客來折價券可以拿，原來圖書館現在正在舉辦「閱動暖身操」閱讀推

廣活動，同學只要借三本書就可以拿到一張博客來折價卷。在流通櫃檯前同學們笑容洋溢的討論自己借了什麼書，之後要用折價券買什麼書來閱讀，有時還會聽到我們可愛的同學充滿善意的對話「你再一本書就可以拿到折

價券啦，你再借一本書啦，我剛剛還的那本書很好看喔～」「是喔！老師，我要借他剛剛還的那本書。」，



聽著這樣的對話，就讓我覺得我們的圖書館充滿著生氣與善意，不單單是借書閱讀，同時也多的許多的交流和分享，讓充滿書香的圖書館多了一些活潑青春的氣息。



這一節課的圖書館特別不一樣，館員們在下課前兩分鐘突然拿起一個紙箱默默的往裡面走，神情凝重的看向圖書館門口，像是在等待著什麼。鈴！鈴！鈴！鈴！下課鈴聲響起，沒多久學生們蜂擁而至！只聽見館員們說「圖書

館保持安靜，大家乖乖排隊！」。同學們都聽話的排著隊，但是一顆

顆的小腦袋都按耐不住

的往前探看，每個人都

用期待的小眼神看著前

方，看著前方的同學拿

到甚麼樣的小禮物。看

著同學們認真的看著眼

前的戳戳樂，猶豫著要



戳哪個洞的可愛模樣，我忍不住說了：「放心，沒有銘謝惠顧，你就

大膽的選一個吧！後面還有同學在等你呢。」多虧同學們的配合，戳戳樂的活動順利的在上課前結束了，期間還聽到同學們的對話，「為什麼你可以玩戳戳樂啊？」「啊！你不知道嗎？大家來找碴的活動啊，來啦！我教你。」這樣有趣的對話不斷的在館內響起，同學們偷偷的"好康逗相報"，隔天早上一下課，馬上就有同學來問：「老師我



可以玩大家來找碴嗎？」或是「老師玩過還可以玩嗎？不行，那我可以教同學嗎？」許多有趣的問題隨著同學們而來。看著熟悉的面孔牽著陌生的面孔一起前來圖書館，看到他們來的時候順便翻翻我們圖書館的展示書和新書，聽到他們承

諾說有空會多來圖書館走走，那一瞬間，準備活動的焦慮和疲憊都昇華成濃濃的喜悅。

書展

閱動 悅青春 - 運動主題書展活動

本學期書展活動於 12 月 11 日至 12 月 15 日舉行。

今年台灣世大運，乘著這股風潮將運動帶進校園，讓同學可以了解「生

命在於營養，

健康在於運

動。」這樣的

生活真諦。大

家都知道運動

對健康的重要

性，適度的運



動可以促進血液循環和新陳代謝，調節和興奮大腦的神經中樞，增強

和提高免疫力還可以增加飲食，提高睡眠質量。所以，「健康在於運

動」不僅是我們現代人的一句時髦口號，更是我們要努力去做的事

情。因此，本次書展以「閱動 悅青春」為主題。希望同學們的青春

歲月可以文武雙全，兼顧心靈與身體，養成良好的生活習慣。

主題書展出：《林書豪給年輕人的 12 件禮物》、《你的身體就是最好的

健身房》、《痠痛拉筋解剖書 2：運動傷害復健書》、《歐陽靖寫給女生的

跑步書：連我都能跑了，妳一定也可以！》……等運動相關書籍，

現場不僅展示運動方法，也陳列許多運動員傳記、健康食譜書等各種

類型資料，希望能帶領大家從不同角度認識運動這件事。

圖書館也別準備了「閱動腦袋健身操」的相關活動，以問答的方式，



引發同學對運動的興趣，也趁這個機會讓同學認識不同的運動競賽、運動規則及運動員。同時，利用

引導的方式讓同學到展示書區中尋找答案，讓學校師生有機會認識館內中與運動相關的館藏，增加圖書館館藏的使用。

[<返回目錄頁>](#)

輔導處專欄

做自己，做如其所是的自己

撰文者：劉姮邑老師

我=自我=自己

做自己很重要，但怎樣才是「做自己」？

這樣的「自己」真的是「妳/你」嗎？

妳想做怎樣的「自己」？

日前和畢業的學生聊天，學生說：「長大後就愈來愈不能做自己了！」，「怎麼說呢？」輔導老師的本能就是對「為什麼會這樣想」感到好奇！學生解釋說：「因為愈來愈不能想怎樣就怎樣、愈來愈不自由啊！像是我不能想遲到時就遲到、我想要每天玩樂就好可是不行、我看到愚蠢的人就想翻白眼但這樣很沒禮貌也不可以啊……」原來學生是這樣看待「做自己」的，可是真的是這樣嗎？以我自己的生命經驗來說，我卻覺得年紀愈大、愈能理解自己時，我反而更有自信知道如何做自己耶！

「想要怎樣就怎樣」就是做自己嗎？

多數人都會同意所謂的「做自己」是指不需要為了滿足別人的期待而逼自己做不喜歡做的事，所以很容易就把「做自己」解讀成「想要怎樣就怎樣」，於是乎學生在課堂上想睡覺就睡覺、想走動就走動、想說什麼就說什麼、不想交作業就不用寫、思索未來太麻煩就乾脆放空、活在當下的意思就是盡情玩樂……好像很符合青少年對「做自己」的定義；然後接著就會被大人貼上「自私」的標籤，嚷著做自己的人只想到自己、是非常自私的人！但真的是這樣嗎？所謂「做自己」的「自己」究竟指的是什麼呢？我想從心理治療的理論來回應這個問題。

做「自己」是指做「調和本我與超我的自我」

心理治療的始祖-佛洛伊德將「我」分為三個部分：本我 (id)、超我 (superego)、自我 (ego)，簡單的說明：「本我」指的是本能與原始慾望、「超我」指的是源自外在規範而來的道德原則、而「自我」則是負責調和以上兩者。根據上述的定義，如果個人只遵循「超我」行事，那就會淪為外在規範與社會文化塑造之下的產物，沒有了自己；如果個人只遵循「本我」行事，那就會符合多數青少年對做自己的想像，想怎樣就可以怎樣，然而這卻不是心理領域所談的「自己」。在所有心理治療理論中所指稱的「我」是指「本我 (ego)」，也就是說，當我們說要做自己時，其實是在說「要做自我的自己」：做個能在「本能慾望」與「道德規範」之間取得平衡的自己。

或許想到無法隨心所欲行事可能有點失落或傷心，可是換個角度思考：如果大家都只遵照超我或本我行事，那麼大家不就都很相似了嗎？更何況充滿本我的世界會大亂，而只有超我的世界會像機器人般無趣的。所謂的做自己不就是應該彰顯每個人的獨特之處嗎？在內在本能與外在規範之間，每個人所想要的、所期待的、所喜歡都不一樣，因為不一樣所以才獨特呀！

正因為有「限制」，所以更能理解要做怎樣的自己

在每天的生活中有太多的機會可以幫助自己釐清想要做怎樣的自己，例如：每天早上想賴床的時候，是繼續賴床還是要起床做事？走在路上發現有垃圾時，會選擇忽略還是撿起垃圾？看到同學違規時，妳會假裝沒看到還是上前指正？當爸媽不允許妳談戀愛時，妳會乖乖聽話還是背著爸媽交往？還是選擇其他方式？（慢慢和父母溝通、維持友達以上戀人未滿的關係等等）

每次遇到的挫折或是難題，也都是很好檢視自己的機會，例如：今天要考默寫但昨天忘記背了，要誠實面對自己的分數還是選擇投機作弊？數學一直考不好，是選擇放棄不管還是想辦法練習而覺得努力比結果重要？自己想要到中南部唸書但爸媽卻堅持要留在北部？妳會選擇聽爸媽的還是堅持己見溝通到底？

選擇什麼答案並不是最重要的事，最能夠做自己的是答案背後的原因，那才是你的處事原則、才真正代表你是誰！就好像遇到挫折時，在當下很容易選擇逃避或放棄，但如果願意停下來先問問自己「你想要當個遇到事情就放棄的自己嗎」，或許答案會因此而有所不同。又或者學生很容易因為自己想要的和父母的意見不同而苦惱，也很容易認為如果聽父母的話那就代表無法做自己，但真的是這樣嗎？有時候我會提醒學生，如果今天你是因為愛妳的父母、想當個孝順的女兒

而剛好自己也沒有 100%一定要這麼做，那選擇聽從父母的意見並非是妥協，而是把父母視為自己很重要的部分，那還是做自己的展現！

「做自己」是一輩子的探尋與理解

獨自思考很重要，常常反思自己才能更清楚想要做怎樣的自己；經驗很重要，從實際遇到的情境，我才有機會去檢核原先我認為的是不是真的我想要的；而且生命有趣的地方在於自我像是顆神奇的洋蔥，一層一層往內看總會發現不一樣的自己，也就是說「如何做自己」的答案也會隨著時間而可能有所不同，這也是生命的豐富之處，每個人都值得往「如其所是的自己」邁進！

小小練習

最後和大家分享臉書（facebook）的「趣味問答」功能，大家可以試著回答、和朋友分享，並且從答案中發掘自己：

- 🌸 人生中最美好的事物是……
- 🌸 如果我有十億美金，我會……
- 🌸 能夠激勵我的一句格言是……
- 🌸 如果我會出名，原因應該是……
- 🌸 我生活中不可或缺的三樣事物是……

- ⊗ 如果可以與過去或未來的任何人物見面，我想見……
- ⊗ 如果瓶中跳出精靈，說要許我三個願望，我的願望是……
- ⊗ 如果必須被鎖在極黑或極亮的房間裡一週，我會選擇……
- ⊗ 如果可以擁有「瞬間移動」或「讀心術」其中一項能力，我會選擇……
- ⊗ 如果要在「讓所有人畏懼」和「讓所有人喜愛」之間二選一，我會選擇……

回答完後，別忘了反思：「做自己，想做怎樣的自己？」

[<返回目錄頁>](#)