

新北市私立聖心女中 105 學年度高三學生成年禮計畫

106.03.13 輔導處會議通過

106.03.23 行政會報通過

壹、以終為始：

- 1.發揚我國固有道德倫理觀念。
- 2.加強學生成年之心理準備，幫助學生面對人生成長之路。
- 3.加深學生感恩之心，培養責任感，並瞭解成長的意義。

貳、活動對象：本校高三全體學生、家長。

參、活動設計：

(一)預備課程：利用國文課，由老師解說「成年禮」的意義。於生涯規劃課程中，使學生體認親恩、及時感恩，並激發獨立的意識，培養自我「榮耀感」、「責任心」，能堂堂正正地邁向成年的生活。

(二)正式儀式：

- 1.時間：106 年 5 月 6 日（星期六）下午 2:00-4:00。（1:30 集合）
- 2.集合場地：**忠**：總務處前穿廊 **孝**：圖書館前穿廊
仁：小禮堂
- 3.活動地點：本校恩德堂。
- 4.禮儀及場地安排：輔導處、學務處、總務處。

肆、成年禮儀式程序表：

- 1.天主教聖心女子高級中學學生成年典禮，典禮開始。
- 2.行成年禮者跨成年門、就位（由禮生—學姊鄭可俐帶領進場）
- 3.祭祖
 主禮人就位 （魏雪玲校長）
 上賓就位 （周守民校長）
 點燭、燃香 （禮賓生 S2B 汪香伶、S2C 李婕妤）
 上香、祭祖 （主禮人及上賓持香，率行成年禮者向列祖列宗牌位行三鞠躬禮）（臺上設中華民族列祖列宗之牌位）
- 4.讀祝告辭 （主禮者）
- 5.加冠儀式 （孝悌楷模代表受冠，家長為每位同學加冠）
- 6.傳承 （家長將禮物傳贈受禮者）
- 7.承諾 （行成年禮者宣讀自我承諾）
- 8.飲成年酒 （請姆姆祝福成年酒）
 （領酒→主禮人、上賓與台上貴賓率同行成年禮者及其家長一同啜酒
 →服務禮生接回酒杯）
- 9.上賓致賀詞（周守民校長）
- 10.感恩回顧影片（5 分鐘）（引言：S3C 陳乃瑄同學）
- 11.家長的祝福（家長代表 吳芳儀媽媽—謝明珠女士）
- 12.致感恩詞（S3B 沈家萱同學、S3A 李禹彤同學）
- 13.愛的禮讚：奉獻
- 14.行感恩禮（學生向台上、左、右側來賓、師長、家長行鞠躬禮）
- 15.獻感恩卡及感恩禮物
- 16.校長的話
- 17.灑聖水降福（請姆姆為家長、行成年禮者及所有來賓、師生行降福禮）

18. 禮成

祝告辭（依儀禮士冠禮中之醮辭擬作）

令月吉日，咸加爾服，棄爾幼志，順爾成德。敬爾威儀，淑慎毋慝，壽考惟祺，介爾景福。

譯成白話：

這是一個美好而吉祥的日子，為你們加上了整齊清潔的成年服裝；希望你們從此收起貪玩的童心，表現出成年人應有的品格涵養。今後必須注意自己的儀表容態，要小心謹慎好好做人，不可犯錯。要珍惜自己的生命一直到老，為未來的人生開創最大的幸福。

伍、本計畫辦法經校長核定，行政會報通過後實施。

陸、準備工作分配及協調：

一、召開籌備協調會：106年3月24日(週五)中午11:50

二、預演：106年5月5日(週五)第七節

三、總策劃單位：輔導處

協辦單位：教務處、學務處、總務處

四、籌備委員：校長、各處室主任、教官、高三導師、禮生、各處相關同仁。

五、公作分配：

(六)總務處：

7. 提供3面洞洞板供學生布置時光長廊，並於各班完成後將洞洞板搬至各班集合地點。

8. 學生、家長進場後請總務處將各班時光長廊看板搬至蛋糕放置之穿廊：

忠-總務處前之穿廊；孝、仁-圖書館前之穿廊。

9. 當天中午準備服務同仁午餐。

(七)輔導處：

1. 擬定計畫、依檢核表完成各項工作 2. 印製邀請函(貴賓版、家長版) 3. 召開籌備會

4. 製作「感恩回顧」光碟 5. 印製程序單 6. 協助佈置成年門、時光長廊

7. 邀請家長代表致詞 8. 安排學生致感恩詞 9. 擬司儀稿

10. 神父連絡、祭衣準備 11. 清洗酒杯放入盤

12. 備主禮、上賓、司儀等“紅條” 13. 禮賓生及服務同學訓練

14. 指導服務同學放程序單 15. 入場音樂

16. “領酒”時服務同學12人，一人拿一盤，給走道當排之學生及家長

17. 擬典禮前及後之新聞稿發佈消息 18. 活動前發送簡訊、E-MAIL提醒家長

(八)禮生(司儀)：謝易覺(帶領各班同學及家長進場)

(九)照相：曾惠雀老師。

(十)司琴：李文錡(S1B)；領唱：吳芳儀(S2C)。

(十一)5月7日總協調人：許璩尹主任

感謝所有支援協助本活動之同仁們，謝謝大家！

新北市私立聖心女中活動檢核表

一、年度：105學年度第二學期

二、活動名稱：成年禮

三、活動日期：2017/5/6

四、計畫負責人：許薰尹

編號	工作項目	負責人	時程	預計完成日期	實際完成日期	備註/檢討
1	邀請上賓	校長	2個月前	3月9日	1月31日	
2	購買桂冠材料	曾惠雀	2個月前	3月9日	3月1日	上學期完成
3	邀請禮生	許薰尹	2個月前	3月9日	2月10日	鄭可俐
4	草擬成年禮計畫，處室討論	許薰尹	1.5個月前	3月13日	3月13日	
5	行政會報通過成年禮計畫	許薰尹	1.5個月前	3月23日	V	
6	遴選禮賓生(高二)	王嫻蘋	1.5個月前	3月23日	V	汪香伶、李婕妤
7	遴選司琴、領唱	許薰尹	1.5個月前	3月23日	V	請逸如協助()
8	召開籌備會，說明計畫、決定致詞代表、家長代表	許薰尹	1個月前	3月24日	V	
9	請義工協助製作桂冠	曾惠雀	1個月前	3月24日	V	上學期完成
10	甄選義工12名	學務處	1個月前	3月25日	V	教官協助
11	購買程序單、貴賓邀請函紙張	王嫻蘋	1個月前	3月25日	V	
12	邀請家長代表	許薰尹	1個月前	3月31日	V	
13	印家長邀請函、信封，摺好放入信封，黏貼封口	曾惠雀	1個月前	3月31日	V	
14	發A4家長邀請函(請導師發放並確認家長出席情況)	曾惠雀	1個月前	4月5日	V	
15	印、發貴賓邀請函(請校長列名單，雪琴寄送)	曾惠雀	1個月前	4月8日	V	
16	彙整學生照片	曾惠雀	1個月前	4月8日	V	電子檔(建議依編輯需求存檔)
17	輔導課實施相關預備課程(活動說明、訪談單、照片製作、感恩卡)；高三國文成年禮教學。	許薰尹	1個月前	4月13日	V	聯繫國文師

18	請購紅酒、香燭	曾惠雀	3週前	4月14日	V	買了3年酒杯 105.106.107
19	致詞代表完成撰稿	許蕙尹	3週前	4月14日	V	
20	準備成年禮配樂	曾惠雀	2週前	4月20日	V	
21	備妥貴賓紅色名牌	曾惠雀	2週前	4月21日	V	
22	邀請並確認協助同仁（照相、錄影）	許蕙尹	2週前	4月21日	V	照相-佩貞、雀；錄影-芸慈
23	與禮生協調相關事宜（寄司儀稿、請禮生參加預演、當天10點到）	許蕙尹	2週前	4月21日	V	
24	完成感恩光碟（配音樂、字幕）	曾惠雀	1週前	4月28日	V	
25	請總務處備妥台上蛋糕花車、蛋糕刀	總務處	1週前	4月28日	V	
26	募集服務學生、服務學生進場訓練	王嫻蘋 洪韻雯	1週前	4月28日	V	偕同教官
27	請義工學生清理成年禮酒之杯盤	曾惠雀	1週前	4月28日	V	
28	確認典禮配樂CD	劉姮邑	1週前	4月28日	V	
29	典禮前新聞稿	陳鳳幼	1週前	4月28日	V	
30	訓練致詞代表（當週三前練習一次）、與家長代表溝通	許蕙尹	當週	5月3日	V	
31	確認各班完成時光長廊看板佈置	許蕙尹	當週四	5月4日	V	
32	向學務處借對講機	曾惠雀	當週四	5月4日	V	
33	發送通知簡訊、E-MAIL	曾惠雀	當週四	5月4日	V	
34	場地佈置：1. 舞台上之佈置及恩德堂設備 2. 場地之清潔（清洗地板…） 3. 胸花製作（20個） 4. 燭、香、花、果（用膠帶固定）、酒等 5. 成年門（各處室協助）	總務處	當週五上午	5月5日	V	鳳幼一起協助
35	請教官完成座位安排，並通知各班	許蕙尹	當週五中午	5月5日	V	

36	預演時備妥電腦（資訊室協助）、成長光碟、奉獻歌詞、桂冠4個，跑流程、練歌、練習走位、配樂，提醒服儀及攜帶感恩卡、承諾卡入會場。禮生一同預演。	許蕙尹	當週五第七節	5月5日	V	全體出席協助
37	訓練服務學生	王熾蘋 洪韻雯	當週五第七節	5月5日	V	
38	訓練禮賓生	陳鳳幼	預演	5月5日	V	
39	禮生、禮賓生、服務學生預演	許蕙尹	當天10:00	5月6日	V	鳳幼、姮邑、蘋
40	時光長廊看板就位	總務處	當天10:00	5月6日	V	雀確認
41	會場相關物品備妥	陳鳳幼	12:00前	5月6日	V	
42	導師當日坐台上	洪韻雯	13:50前	5月6日	V	
43	發布新聞稿	陳鳳幼	典禮前後	5月6日	V	典禮後六發中時
44	向攝影人員取得照片	曾惠雀	會後1週	5月13日	V	
45	整理照片、上傳	曾惠雀	會後2週	5月20日	V	

105 學年度 成年禮 <司儀程序>

(第一部份—薰尹負責)

1. 天主教聖心女子高級中學學生成年典禮，典禮開始。(奏樂，音樂大聲出來)
2. 現在，行成年禮者在家長的陪同之下，由禮生鄭可俐學姐帶領進場。
跨越成年門，象徵告別年少，邁向人生下一個階段。

古代士人家庭中的男孩子，長到二十歲時，必須為他舉行非常隆重的加冠典禮，表示從此以後，他不再是個「童子」，而是一個成年人了，所以，冠禮也可以稱之為成人之禮。「成年禮」的舉行一直延續到宋代，民間的漢人家庭有不少依然保存著古禮。它含有「新陳代謝」、「後繼有人」的意義，擔負起「繼往開來」的責任，它的目地是要藉著一個正式而制度化的程序，引導一個社會成員，從青少年的階段進入成年人的地位，邁向成人的新旅程，並且配合一連串的訓練方式，使青年人順利地擔負起成年人的角色。在很多社會中，只有通過「成年禮」之後的人，才被認定為成年人。因此，「成年禮」在一個人的生命週期中，是一個相當關鍵的儀式，也是社會告知青年人應建立社會責任感的一種宣告儀式。

這一年，我們給予高三同學的成年教育，包含高二畢旅時的探索教育訓練，藉由高空的挑戰，激發孩子的勇氣及意志力；在生涯規劃課程中，帶領學生回顧自我生命經驗，體認父母養育的辛勞、表達對父母恩情的感念，並且，為自己的未來許下承諾，懷抱積極的期待與盼望。此外，在國文課程中，也教授成年古禮的相關典故及歷史緣由。希望藉由一系列的課程，能讓全體高三學生在知識、情感上都能真實體認到自己的成年角色。我們相信，一個成熟的個體，除了意識到自我的存在價值與責任，更應當能感恩於他人對自我的付出，進而為社會盡一己之力。

此時，看著在聖心接受了三年或六年教育的女孩，跨越成年門，邁向人生另一個階段，我們心中滿是喜悅。在此，更感謝各位貴賓的蒞臨，您的參與及祝福增添了我們的喜悅。

成年禮也可以算是家庭教育的畢業典禮，在今天的禮儀中，除了莊重的古禮之外，也會一起回顧孩子們的成長歷程，並有機會讓孩子們訴說他的感謝，期盼孩子能在感恩的情懷中踏實地為將來努力。

每個人的生命自有它的劇本，唯有當孩子真實體認生命的責任、積蓄自我生命的能量，才能以積極的態度，勇敢接受生命中許多的未知與挑戰，譜出精采的生命故事。

而今天的禮儀中，大家可以看到，台上是由高二汪香伶、李婕妤同學擔任禮賓生，協助古禮的進行。

我們熱忱的感謝各位家長貴賓的蒞臨，在開始儀式之前，提醒您關閉行動電話，同時，在禮儀進行中，請勿拍照，禮儀結束後，您將有時間與同學、師長合影留念。

您的配合將給予全體行成年禮者一個完整而順利的禮儀，感謝您的合作！

(漸弱，音樂停)

(大家就定位後，第二部分一 可俐 負責)

(彩色部分的字不用說)

親愛的家長和即將成年的同學們，以及所有來賓、師長，大家好！首先，請校長為我們介紹今天的貴賓！

謝謝校長，也感謝貴賓於百忙之中蒞校祝福！

現在，就讓我們帶著歡欣喜悅的心情，參與全體高三同學的成年禮。

3. 祭祖 (音樂弱)

(全體與會者請起立，也請台上貴賓面向列祖列宗牌位。)

(主禮人就位，請主祭者 魏雪玲校長 就主祭位置)

(上賓就位，請 周守民校長 就陪同祭禮位置)

(祭祖的儀式是要全體行成年禮者體認：成年了，要飲水思源，也要了解每個人對我們整個中華民族的存續，以及人類文化的發展，都有一份責任。)

(燃香)

(請主禮人率領行成年禮者及與會來賓，向中華民族列祖列宗的牌位上香。)

看禮賓生的動作配合口號速度

(上香)

上香完畢，插好香

(獻果)

(獻酒)

(請主禮人率同行成年禮者及與會來賓，向中華民族列祖列宗的牌位行三鞠躬禮，請脫帽，一鞠躬，再鞠躬，三鞠躬。)

(上賓請復位，家長及來賓請坐下) (音樂漸弱，停!)

4. 宣讀祝告辭 (這一篇祝告辭是依儀禮士冠禮中的醮辭所擬作的，主要是給予所有行成年禮者一些重要的提醒)(請主禮人宣讀祝告辭)

* 祝告辭 (主禮人宣讀) *白話翻譯的部份由司儀唸出來*

令月吉日，咸加爾服，

* 這是一個美好而吉祥的日子，為你們加上了整齊清潔的成年服裝，

棄爾幼志，順爾成德。

* 希望你們從此收起貪玩的童心，表現出成年人應有的品格涵養。

敬爾威儀，淑慎毋慝，

* 今後必須注意自己的儀表容態，要小心謹慎好好做人不可犯錯。

壽考惟祺，介爾景福。

* 要珍惜自己的生命一直到老，為未來的人生開創最大的幸福。

(請坐下)

5. 加冠儀式:

(這是典禮中最重要的一部份，請上賓 周校長主持加冠儀式。首先，請各班孝悌楷模，代表同學上台接受加冠。

(忠班代表：黃沛羚 孝班代表：陳宣誼 仁班代表：廖宜軒)

(音樂漸強，保持弱)

上賓一邊加冠，禮生同時說

(成年禮可說是家庭教育的畢業典禮，今天，戴上代表成年的桂冠，期勉行成年禮者，今後舉止、容貌、體態，都能自尊自愛，表現出成人身分的氣度。)

上賓加冠完畢

(謝謝周校長，孝悌楷模請回座)

(接下來，請家長為行成年禮者加冠，行成年禮者請起立)

父母加冠時

(今天，我們為行成年禮者戴上了桂冠，期勉妳們能以強韌的生命力，迎向生命中的挑戰，達到真、善、美的境界。)

完畢...。(讓我們以熱烈的掌聲，恭喜各位行成年禮者。)

(全體與會者，請坐下)

6. 傳承 (音樂保持弱，同前一首)

(對家長來說，這是孩子們一生中非常重要的時刻，現在，家長將贈送給成年
的女兒，一份充滿祝福的禮物)

(感謝家長為每位行成年禮者準備了一份專屬於她的禮物，接受了這份禮物，
行成年禮者也將把您的期許與祝福放在心裡。)

(家長現在可以將禮物送給親愛的寶貝。)

(真誠的擁抱也是一份最棒的祝福與感謝，孩子們和家長們，請張開雙臂，給
對方熱情的擁抱吧！……這真是溫馨喜樂的時刻啊!)

(音樂漸弱，停!)

7. 生命宣言(行成年禮者，請起立)

(成年了，表示從此要真的承擔起自我生命的責任。每位行成年禮者，認真思考了
自己即將承擔的責任，及對自己的期許，寫下了承諾宣言，並願意以最堅定的信念
向世界許下承諾。現在，請行成年禮者面對家長，大聲宣讀自我宣言)

我是…

宣讀完畢

(讓我們以熱烈的掌聲，為每個人的宣言注入祝福與生命力)

掌聲結束

(此時此刻起，相信每位行成年禮者將把宣言化為實際的行動，一步步踏實地邁向
目標，並不斷追求自我的成長。)

8. 飲成年酒 (請 張媽媽祝福成年酒，全體與會者請起立。 **(音樂漸出，保持弱)**)

媽媽祝福了成年酒之後，天主的愛與祝福也就融入了這些酒之內。)

媽媽祝福後

(謝謝 張媽媽)

(請服務同學將成年酒送至每一位行成年禮者及家長手中。)

送酒的過程中，禮生請說….

(飲成年酒的儀式，代表成年之後，要更能夠明辨是非，懂得拒絕誘惑，
也更懂得守法的重要，以及在各方面都有所節制。)

(音樂漸強，司儀開始說話時保持弱)

(現在，請主禮人、上賓、姆姆及台上貴賓、師長至舞臺前方，率同全體行成年禮者一同啜酒)

(啜酒)

(喝了這杯成年酒，就代表成年了，爾後應當體認成年的責任，恭喜她們！同時也恭喜所有的家長！)

(全體與會者，請坐下) (音樂漸弱，停!)

9. 上賓致賀詞 (請 **周校長** 給予行成年禮者勉勵)

致詞完畢…… (感謝 **周校長** 的祝賀)

10. 感恩回顧影片

(我們將與各位貴賓分享行成年禮者成長的點滴以及她們真誠的心聲。)

請 **陳乃瑄** 同學代表全體行成年禮者獻上這份感恩影片。(司琴伴奏)

致詞完畢、播放完畢……

(看著影片中小時的身影及笑容，很多的回憶湧上心頭，感謝父母的養育及陪伴。)

11. 家長的祝福 (司琴伴奏)

我們今天邀請到 **吳芳儀** 同學的母親 **謝明珠** 女士，代表家長們祝賀同學成年。

致詞完畢…… (謝謝 **吳媽媽** 的深情祝福與期勉)

12. 致感恩詞 (請 **沈家萱** 同學代表全體行成年禮者，分享我們的成長) (司琴伴奏)

致詞完畢…… (謝謝 **家萱** 的真情分享)

(請 **李禹彤** 同學代表全體行成年禮者，表達我們的感謝)

致詞完畢…… (謝謝 **禹彤** 動人真摯的分享)

13. 愛的禮讚：現在行成年禮者將以一首歌，感謝長輩教養的恩情，感謝所有師長教導的辛勞，也感謝今天所有來賓的祝賀。

請唱 <奉獻>

14. 行感恩禮

(行成年禮者請起立)

(現在，全體行年禮者要感謝所有在場的來賓、家長及師長，請向台上來賓及師長一鞠躬；請向家長一鞠躬；請面向樓上，向樓上家長一鞠躬；行成年禮者請坐)

下)

15. 獻感恩卡及感恩禮物 (司琴伴奏)

(全體行成年禮者感謝親愛的家長，如今她們成年了，孩子感恩父母家人的照顧與教養，在美術老師的指導下，製作了一份禮物要送給親愛的家人。這是一個陶土製成的小花瓶，象徵著感謝家人，有如栽培一顆種子那般的照顧與寵愛，如今種子茁壯，可以照顧自己了，在這樣一個花開的季節裡，僅以這個小禮物對您說聲謝謝。每個花瓶都經過同學親手捏製、素燒、修胚、上釉的過程，顯得格外珍貴。此外，她們也要獻上一張感恩卡，將所有的感謝透過文字表達出來。)

(現在，家長收下感恩禮物、讀著孩子給的感恩卡，心中必是百感交集，吾家有女初長成，孩子的懂事，一定讓您覺得一切的辛苦真是值得。)

16. 校長的話 (接下來，請敬愛的 魏校長祝賀同學的成年)

……致詞完畢 (感謝校長的期勉，讓我們一同感謝校長。謝謝校長……)

17. 降福 (全體與會者請起立)

(請 張媽媽為全體家長、行成年禮者及所有來賓、師生行降福禮)

(當我們領受 媽媽灑下的聖水時，請與會者在胸口畫十字聖號，接受來自天主的祝福)

(司琴伴奏)

(謝謝 張媽媽，全體與會者請坐下)

18. 禮成

(恭喜同學！謝謝大家的祝福！祝福大家喜樂平安！)

此外，特別感謝家長會榮譽會長 呂炳先生，提供各班大蛋糕一個，慶賀大家的成年，讓我們一同大聲謝謝呂伯伯，謝謝呂伯伯……。請校長、上賓周校長及台上貴賓師長為大家切蛋糕，祝賀大家的成年。

典禮結束後，請各班同學與家長至穿廊享用蛋糕。忠班在總務處前穿廊；孝班、仁班在圖書館前穿廊。現在，我們將在舞台上進行班級大合照，15分鐘後將開放各班來賓及同學至舞臺上合影。恭喜家長，也祝福所有的媽咪，母親節快樂！！最後，讓我們以熱烈的掌聲賀喜同學的成年，也謝謝所有貴賓的祝賀！謝謝大家！

首先，請忠班師長、同學至台上大合照。)

(播放音樂，漸強!)

天主教聖心女中 105 學年度成年禮

禮儀程序

- 一、典禮開始
- 二、行成年禮者就位
- 三、祭祖 (主禮人、上賓率與會者)
主禮人：魏雪玲 校長
上賓：周守民 校長
- 四、讀祝告辭
- 五、加冠儀式
- 六、傳承
- 七、承諾宣言
- 八、飲成年酒
- 九、上賓致賀詞
- 十、感恩回顧影片 (陳乃瑄 同學)
- 十一、家長的祝福 (謝明珠 女士)
- 十二、致感恩詞 (沈家萱、李禹彤 同學)
- 十三、愛的禮讚：奉獻
- 十四、行感恩禮
- 十五、獻感恩卡及感恩禮物
- 十六、校長的話
- 十七、降福
- 十八、禮成

祝告辭

令月吉日，咸加爾服，
棄爾幼志，順爾成德。
敬爾咸儀，淑慎毋慝，
壽考惟祺，介爾景福。

奉獻

長路奉獻給遠方，玫瑰奉獻給愛情，
我拿什麼奉獻給你，我的家人。
白雲奉獻給草場，江河奉獻給海洋，
我拿什麼奉獻給你，我的朋友。
我拿什麼奉獻給你，
我不停地問，我不停地找，不停地想。
白鴿奉獻給藍天，星光奉獻給長夜，
我拿什麼奉獻給你，我的親人。
雨季奉獻給大地，歲月奉獻給季節，
我拿什麼奉獻給你，我的爹娘。
我拿什麼奉獻給你，
我不停地問，我不停地找，不停地想。
白鴿奉獻給藍天，星光奉獻給長夜，
我拿什麼奉獻給你，我的親人。
雨季奉獻給大地，歲月奉獻給季節，
我拿什麼奉獻給你，我的爹娘。



天主教聖心女中 106 學年度高三成年禮 邀請函

親愛的家長：您好！

我們誠摯地邀請您於 5 月 5 日(週六)下午蒞校參加令媛的「成年禮」儀式；謹訂於下午 1：30 集合，並於下午 2：00 準時開始。聖心將以隆重的祭祖、祝告、啜酒之古禮，藉此幫助孩子們對成年有所準備，並認知成年的責任。

在儀式中有一項「**傳承**」的禮儀，象徵將您所重視的價值傳承給您的千金，期盼您為孩子準備一份**小禮物或卡片**，親自傳贈給您的寶貝，讓她能從您的關愛及期許中更肯定自己，為她的成長留下深刻美好的回憶。敬請接受我們的邀約，共同分享孩子成長的喜悅。

茲將當日流程及注意事項簡列於下：

一、當日流程：

13:30	家長與同學至各班場地會合，觀賞「時光長廊」看板。
14:00~15:30	成年禮
15:30~16:00	拍照
16:00	活動結束

二、各班集合場地：

忠：總務處前之穿廊 孝：圖書館前之穿廊 仁：小禮堂

三、假日往八里、淡水方向車多，交通狀況不穩定，煩請家長儘早出門，準時到場。

因為您將牽著孩子的手入場，請您珍視孩子這個重要的典禮。

感謝您的配合！ 肅此

敬祝

闔家平安

校 長 魏雪玲

高三導師 林沂蓁 許子弘 葛芃蓁

敬邀

中華民國 107 年 3 月 31 日

聖心女子高級中學 105 學年度第二學期
高三成年禮籌備會

- 一、時間：106 年 3 月 24 日（五）中午 12:00-13:00
- 二、地點：一樓會議室
- 三、主席：許嘉尹
- 四、出席：

五、記錄：曾惠雀

六、會議記錄

(一)業務報告：1.說明本學年度成年禮工作計畫。

2.〈家長邀請函〉將於4/5(三)發放。

3.致感恩詞自願學生：高三忠李禹彤、高三孝沈家萱。’

4.致感恩光碟影片引言人自願學生：高三仁陳乃瑄。

(二)討論事項

案由一：推薦家長代表致詞

說明：請各班導師推薦「家長致詞代表」

決議：仁—吳芳儀媽媽、孝—黃于芬媽媽。

(三)臨時動議

(四)散會

下午12：45



聖心女中
高三成年禮

106.5.6



目標

- 發揚道德倫理觀念。
- 瞭解成長的意義。
- 感恩父母、表達感謝。
- 培養責任感。



實施方式

- 是活動也是課程
- 跨學科合作：
生涯規劃 + 國文 + 美術 +
音樂
- 全體高三學生+家長

A decorative illustration of a dark brown cherry blossom branch with several large, vibrant pink flowers and smaller buds. The branch enters from the left side of the frame and extends towards the top center. The background is a soft, light pink gradient.

預備課程

高三生涯規劃

2007.09.24的清晨，
媽媽忽然覺得開始陣痛了。
我也猜想，是你快要來臨與我初次見面的時候了。



相機日記：老爸的女兒



愛的結晶體



「我是這樣長大的」訪問單

- 我出生的時候**多重**？
- 我**第一句**會說的話是什麼？
- 我小時候生過的最重一次**病**是什麼？那時候發生了什麼事？
- 我Baby的時候有什麼奇特的**習慣**？
- 在我的成長過程中讓您印象最深刻的一**件事**是什麼？
- 我的採訪**心得**

媽媽...

3. 我小時候生過的最重一次病是什麼？那時候發生了什麼事？

小時因感冒的關係，鼻子全部塞住，無法呼吸，好像沒有味覺。

在四天後突然可以用鼻子呼吸了，所以出院了。

4. 我 Baby 的時候有什麼奇特的習慣？

喜歡趴在姑姑的腿上睡覺，一定要有毯毯。

很乖，只要邊唱歌邊摸我，我就會乖乖睡覺。

5. 在我的成長過程中讓您印象最深刻的一件事是什麼？

有一次姑姑帶我到運動公園玩的時候撿到了一個很特別的蛋型石頭，很像玉，在大陽底下會有橘色的光。

我的採訪心得：

媽媽和姑姑都和我說了許多事，但基本上都不記得。像是在宜蘭和媽媽走走... 很多有趣的事。

爸爸 (因此音較好聽)

3. 我小時候生過的最重一次病是什麼？那時候發生了什麼事？

有一次高燒39°，發燒了連續幾天，媽媽7天都沒有睡好，為了照顧生病的我

4. 我Baby的時候有什麼奇特的習慣？

A. 小時候的我每次喝牛奶的時候都會有個特別奇怪的姿勢，
如果沒有用那個姿勢就覺得不舒服。

B. 戒掉奶嘴我變得很愛吸大拇指 (父母怕我細菌感染，因此在我的
手指上塗抹辣椒水，讓我徹底戒掉這個習慣)

5. 在我的成長過程中讓您印象最深刻的一件事是什麼？

A. 每次照顧我時，一個哭，另一個就會跟著哭，忙得不可開交！

B. 有一次我走路不小心跌到，結果我就指著遠方的小孩說：「是他害我跌到的！」

C. 我是公關，姐姐是警見察者，每次在外面要認識新朋友時，主要都是我先和新朋友
打交道，之後姐覺得時機差不多了，才會加入我們！

我的採訪心得：

父母將我們撫養長大真的很不容易，尤其我們又是雙胞胎的，
一次兩個更加困難了！媽媽在懷我們的時候，頂著肚子
帶著我們非常辛苦，我們又比平常的雙胞胎重了好幾克，
增加了母親不少負擔 (一般雙胞胎很多都早產，一個大約1000克)

因為肚子太大的關係，還壓到大腿的神經，下床時要用手擡起腿才
能重！真的覺得父母很偉大！



great!



小時候的自己

- 請學生找一張**小時候的照片**。
- **電子檔：**
製作「**感恩回顧影片**」，**成年禮**
當天播放。
- **紙本：**
製作「**我的成長記事**」，**於成年**
禮當天展出。



使命宣言

- 生涯規劃課，寫下成年後對自己的許諾與具體作為，於成年禮當天親自向家長表達自己的承諾。

我是_____

我要成為_____的人

因此，我承諾我要 

 承諾人：_____

中華民國 105 年 5 月 7 日

美術課程

- 學習陶藝、完成個人作品。
- 成年禮當天，獻給父母、表達感恩。





音樂課程-奉獻



令月吉日，咸加爾服，
棄爾幼志，順爾成德。
敬爾威儀，淑慎毋慝，
壽考惟祺，介爾景福。

奉獻

長路奉獻給遠方，玫瑰奉獻給愛情，
我拿什麼奉獻給你，我的家人。
白雲奉獻給草場，江河奉獻給海洋，
我拿什麼奉獻給你，我的朋友。
我拿什麼奉獻給你，
我不停地問，我不停地找，不停地想。
白鴿奉獻給藍天，星光奉獻給長夜，
我拿什麼奉獻給你，我的親人。
雨季奉獻給大地，歲月奉獻給季節，
我拿什麼奉獻給你，我的爹娘。
我拿什麼奉獻給你，
我不停地問，我不停地找，不停地想。
白鴿奉獻給藍天，星光奉獻給長夜，
我拿什麼奉獻給你，我的親人。
雨季奉獻給大地，歲月奉獻給季節，
我拿什麼奉獻給你，我的爹娘。



國文課

一、明曉**古禮**的形式與內涵

二、體認成年的意義與重要

三、型塑自我的期許與責任

一、課程講義說明古禮



成年禮的詮釋—周何

一、古代冠禮的教養意義

古代士人家庭中的男孩子長到二十歲時，就要舉行加冠典禮，表示他已經是個端莊穩重的成年人了，而行過冠禮的男子最起碼要具備「體正、顏色齊、辭令順」涵養。

《儀禮》十七篇的第一篇就是《士冠禮》，足見那個時代對於冠禮是非常重視。

那個時代無論天子諸侯鄉大夫士都有冠禮，身份既有高低，冠禮的內容應該有所不同，所以《禮記·玉藻》篇裡提到天子之冠，《大戴禮記·公冠》篇記載有諸侯的冠事。可惜這些資料，如今只賸下零星片段而已，比較完整的也只有《士冠禮》這麼一篇了。

依據《士冠禮》的記載以及鄭玄的注，可知士的家庭裡，一個男孩子長到二十歲的時候，必須為他舉行非常隆重的加冠典禮，以表示從此以後，他不再是個「童子」，而是一個成年人了。所以冠禮也可以稱之為成人之禮。

所謂成人之禮，並不是說經過這些儀式後，就像變戲法似的，一個童子一下子就可以變為成年人。人的成長固然有一段過程，而初步的成熟則更須要教育的培養和生活的歷鍊，不可能是點鐵成金，一蹴而就的。所以如果把冠禮看作是一種表示成人的形式，不如說是家庭教育的畢業典禮來得更為恰當。在這一天之前，家中的父老輩們自是不斷地教導他，從穿衣納履、行坐姿態、言語動作、儀表風度、生活意識、行為道德以及一般做人處事的基本原則等，都會以身作則，耳提命面地，讓孩子在成長的過程中逐漸體會領悟而接受下來。十幾年的生活教育，到這時候應該可以告一段落了，所以特地為他舉行的加冠之禮，實際上等於是家庭教育完成後的畢業典禮。

這時候的孩子，身心都應已具備了成人條件，尤其在行為道德方面，更應有充分的準備。《禮記·冠義》篇說：「凡人之所以為人者，禮義也。」所謂禮義也者，絕非意味的只是虛浮的抽象概念而已，而是可以落實到對人有分寸和對事有是非的具體行為上。如果一個人經過長期家庭教育的調教，能夠懂得認定自我的身份，把握對待他人親疏遠近應有的分寸，而且對

自編成年禮講義



- (一) 古代**冠禮**的教養意義
- (二) 古代冠禮的服備
- (三) 成年禮中的特別來賓
- (四) 古代加冠時的**祝辭**
- (五) **取字**：成年禮的第一步
- (六) **見識場面**：成年禮的第二步
- (七) **長輩的話**，點到為止：成年禮的第三步



學習單內容

- (一) 請問父母：我的命名由來
- (二) 我的名字代表親長給我的哪種期待
- (三) 請父母或長輩賜「字」，並說明原因
- (四) 將我的名字融入一副對聯中，呈現我的特質或對自己的期待

二、學習單撰寫

• 親子互動、體會親恩、自我期許

一、請問父母：我的命名來由？

是爺爺在我出生時依據我的生辰八字以及五行相生，姓名筆畫而命名的，因為爺爺本身對這方面略有興趣，所以家中小孩均由爺爺來命名

二、我的名字代表了親長給我的哪種期望？

欣是欣欣向榮，萬物回春的意思，我的出生時間正值春天有著蓬勃發展之意，筠乃實心的竹子，取做人做事應該正正當當頂天立地實事求是，骨往直前，的意思，希望她的人生如春回大地的一般，欣欣向榮，萬物復甦，永遠充滿生氣，迎接人生任何的挑戰，

三、請父母（或任何一位長輩、老師）賜「字」，並說明用意。

皓涵 皓是純潔，清白，涵是有內涵，容乃大，有氣度的意思。（節）

也希望她如同筠竹一般的有著堅實的志氣與操守，有著公正不阿的為人處事態度，在人生的道路上受到別人的敬重。

四、將我的名字融入一副對聯中，加以呈現我的特質或對自己的期待。

欣姿人生萬象新，筠心曳曳節氣高（爺爺）



三、學習成效測試

「成年禮的詮釋」閱讀測驗

高三 班 號 姓名：

是非題：

1. 現今成年禮的儀式乃脫胎於《儀禮》第十七篇〈士冠禮〉一文所載。
2. 古代封建社會的冠禮，依身分不同有不同的典禮形式。
3. 古代男子二十歲行「冠禮」，女子二十歲則行「笄禮」。
4. 冠禮即成年禮，意義上如同家庭教育的畢業典禮。
5. 《禮記·冠義》說：「凡人之所以為人者，禮義也」，所謂的「禮義」落實在生活中即是對人有分寸，對事有是非。
6. 《禮記·冠義》說：「禮義之始，在於正容體，齊顏色，順辭令。」，「正容體」是要學會打扮化妝；「齊顏色」是說表情不能有太大的變化；「順辭令」則是「惡言不出於口，忿言不反於身」。
7. 「立如松，坐如鐘，臥如弓」是在教導我們行為姿態要端正。



成年禮





禮
生
引
領
進
場



牽著父母的手進場



慈父慈母教誨師友

宜篤望宜誠愛宜熱報德宜深



祭祖

上賓





祝
告
辭

信
人

上賓加冠





傳承



承諾





祝聖成年酒

啜酒



上賓致賀詞

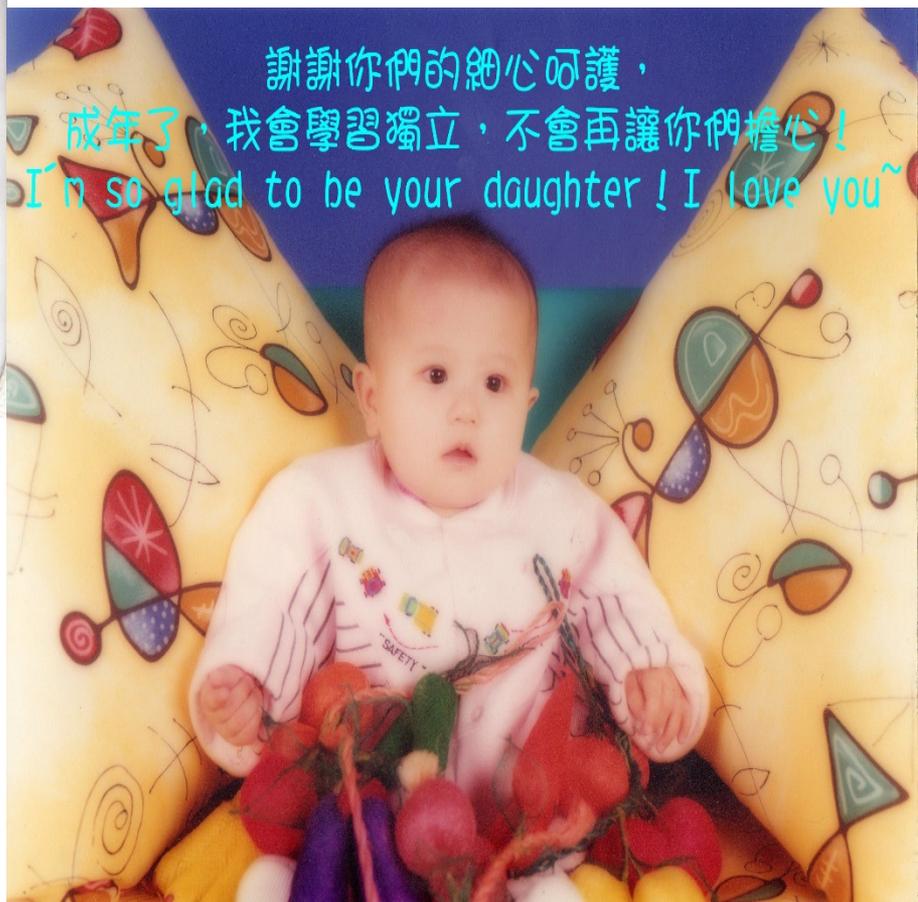




我會成為連你們也意想不到的驕傲，
就像這張令人驚呼的屁股哈哈！
謝謝你們一直以來給我的所有。



感恩回顧影片



謝謝你們的細心呵護，
成年了，我會學習獨立，不會再讓你們擔心！
I'm so glad to be your daughter! I love you~



mom

I will do my best

love you forever

85 5 4





家長致詞



致感恩詞



行感恩禮









