

發行所：新北市天主教恆毅高級中學

發行人：洪金水

編輯群：洪琮閔、鍾建安、張吉勝、潘佳秀
陳志忠、廖振華、洪淑貞、陳青宜

恆聲毅趣

第二十四期

2022.09.01出刊

242008 新北市新莊區中正路108號/TEL: (02)2992-3619 FAX: (02)2279-5083

www.hchs.ntpc.edu.tw/Heng Yee Catholic High School



品德力成就不平凡、恆毅人會考再創佳績

110學年度國中教育會考成績放榜，恆毅中學表現亮眼。方紹宇同學、邱宥森同學、蔡承恩同學會考成績5A++滿級分、30級分以上有23位，5A等第以上有27位、各學科A等第以上人數創新高。家長信任老師，給予學校最大支持，讓老師教得安心；學生與老師互動良好有默契，依照老師的規畫確實執行，讓學習發揮最大效率。獲得5A++佳績的同學表示，會考有大量的文字敘述，須養成靜心閱讀的好習慣，學習抓題幹的答題技巧，跟著學校老師安排的進度，踏實完成；上課除了和老師互動，私下有個別的問題，也一定要馬上發問，因為重要的觀念會反覆出現在題目中，所以，釐清觀念有事半功倍的效果。接著，讓我們看看這些超強學長姊的分享。



▲ 國三勇 邱宥森

國三勇 邱宥森 5A++

我的讀書計畫其實很簡單，沒有什麼太過繁瑣，只有一份學校老師給的讀書表而已。我覺得各科老師都是依照自己多年教學經驗為我們規劃一套讀書計畫，而學生只需依照個人需求進行微幅調整即可。

我的複習講義都是經由學校老師們謹慎思考後，所挑選

出來的；除了知識的找回以外，還有考試手感的培養，歷屆試題和考試卷就成為不可或缺的必需品，當然，為學生著想的老師們早就準備好，不需要學生在種類繁多的講義中漫無目的的尋找。

在這裡分享一個小技巧，它叫作「錯題本」，錯題本顧名思義就是專門收集做錯的題目的書，製作方法很簡單，只需要一本隨意的筆記本、一罐口紅膠、一把剪刀就好，要做的事也很簡單，把練習時錯誤的題目剪下貼上即可，在會考前兩個星期專注複習它就好了，因為這些就是你不會的，考前進行最後加強。

國三勇 龐郁學 4A++

我認為跟著學校與老師們的課程安排學習，以及認真看待每一堂課及每一次段考，使我在國三複習前兩年所學的內容時，更加得心應手，也更有時間將國三的課程學好。此外於會考前大量刷題，讓我更加了解大考的出題方向，也能即時發現自己的不足並改進；題目固然要多作多練，更重要的是訂正，我透過筆記與錯題本使自己不會在同一個地方再次摔倒，也從每一次的錯誤中記取教訓，最後順利取得好成績。



▲ 國三勇 龐郁學



▲ 國三勇 李昱寬

國三勇 李昱寬 3A++

與大家分享我的會考心得及準備方法。國文科複習，建議語文常識如書信、六書盡量把講義整理背好，平常多寫題目、多閱讀能提升語感。英文複習講義的文法要熟記，尤其時態要弄得很清楚，基本單字只要背熟，大部分的閱讀和聽力都可以理解它在說什麼，而且建議每天都要練習閱讀和聽力，保持語感。數學科目要把課本讀熟，因為課本有較完整內容，包含公式推導

、幾何定義證明等，基本上只要把課本內容搞懂都能拿到不錯的分數。自然科的話，生物要搭配課本的圖來記，物理要確實理解所有公式、定律才能活用；化學要把所有實驗、原子量、元素符號及一些元素的特性都記起來；地科除了背以外，還要了解它的前因後果才能活用。社會科目則建議讀課本，尤其是歷史和地理，歷史就當作看故事一樣，了解事件的前因後果及發生時間年份，地理要搭配地圖會記得比較清楚。

平常小考、段考、模擬考、作業，或是課堂上的問題，一定要問老師、同學，並且要問到清楚、確實理解；會考前一週要提早睡覺，不要熬夜，還有一定要寫各科的會考歷屆試題，這不只是能了解命題方向，更能增加考試自信心。

國二智代表本校參加新北市國中英文歌曲比賽榮獲優等

指導教師 洪明秋

既然代表學校參賽，對於表演的要求，壓力自然不在話下。花了將近三個星期的魔鬼訓練，為的就是爭取學校最大榮耀。其實最感謝的是國二智全體同學，強弱分明的歌聲，創意的舞蹈動作及畫龍點睛的道具襯托，成就一場完美演出。

在此，感謝音樂教師劉懷襄，表藝教師陳湘筑、陳俞任及導師洪令娟。有了他們的建議及修正，改善諸多缺點，也讓孩子學習到團體合作精神且更有自信地站在舞台上，呈現最好的表演！

團隊指揮 邱宥森同學

國二智班在英文歌曲比賽獲得優等的佳績，在這光環背後，其實不只是同學們不斷地努力付出，就連我這個指揮在背後也是有辛酸故事的。

原本團隊的安排是與國一時期參加校內比賽的位置相同，但在各聲部出現人事上的重大調動後，把我從指揮調換成擔任鋼琴部份，在此位置時才發現這不是我真心想做的事情，也沒有達到預期實力，於是和伴奏團隊一番協商後，我回到了最初的起點——指揮。

因為動作指導及伴奏團隊都非常投入經營這項活動，指揮功能就漸漸變得不重要，我的內心開始變得無所適從，「我存在的意義到底是什麼？」我常想。隨著時間推進，問題也變得越發明瞭：沒人在看指揮，沒了聽覺（伴奏），也沒了視覺（指揮）。大家的拍子自然就會開始紊亂、雜亂無章。「看指揮」成為了伴奏團隊強調的重點，頓時發覺自己的重要性，原來我的存在不只是做做效果，而是給予每個人穩定的節拍，從戴上指揮手套的那一刻起，我便肩負了重任。自己的光芒或許沒有像其他人來得耀眼，但仍燃盡我所有的能量來輔助大家，直到贏得勝利的果實。



▲ 校長全力支持外語活動



▲ 國二智班努力排練



導師班級經營分享

高三節導師：劉輝強



▲劉輝強老師

班級經營說明：

任教今年即將滿二十年，先後在兩間學校服務過，其中一間是職業學校，而且都有擔任導師的角色，因此在班級經營上所使用的策略確實有部分的差異，不過核心價值及方式大同小異。

班級經營理念：

- 1.以學生為中心但並非唯一：
教師在班級經營中，不能作過多的干預，也不能太過放任。要拿捏分寸是一門學問，現在的我也都還在學習中。
- 2.適性的整體發展也兼顧差異性：
班務活動以謀求班級整體發展為導向。除顧及大多數學生的需求外，更希望能表現出本班特色，高中雖大多以升學為主要目標，但仍期望學生在課餘時間，貢獻一己之力參與社會公共服務，增加對不同於自己生長環境及過程的了解，達到取之於社會用之於社會的最終境界。

重點技巧分享：

- 1.討論班級標語或共識並制定產生：
人都是先由「他律」而後「自律」。學生剛進入班級時，我會訂出公約，這是一個班級的最高指導原則，班級公約都應建立在符合學校校規的大原則下。
- 2.違規的層級與處分方式：
小事違反班規，就是接受班上同學討論出來的後果（包含自然懲罰以及剝奪點數）。但若是狀況嚴重的行為（例如：影響到人身安全或善良風俗、霸凌），我會先了解背後原因，並與學生、家長溝通，必要時請學校介入協助。
- 3.利用班級幹部共同協助：
班級幹部與小老師是每學期初選一次，原則上任期為一學期。分發及收取物品及作業，是以小組為單位，每個小組「照道理」都會有一個靠得住的學生，若沒有的話，就得訓練出一個「靠得住」的學生。
- 4.欣賞他人：
「欣賞他人，悅納自己。」是我的座右銘，常在課堂中說相關故事或實例來勉勵學生，也常在學生的週

記上給予勸勉；因此，我的學生都能充滿自信，也懂得欣賞別人。

5.親師合作：

親師合作無間，師生家長才能達到三贏，因此每屆新生，一定主動告知家長自己的電話並主動與家長聯絡，協助學生成長及進步。

結語：

好的班級經營除了老師本身的愛、關懷、原則、堅持與信念外，尚需要老師、學生以及家長三方共同努力，建立良好的溝通橋樑，將所有問題做完整、全面的討論及溝通。當導師不容易，要像家人一樣陪伴學生，也要像朋友一樣互動，希望能像燈塔一樣，引導學生前往正確方向。

高三義導師：江佳宜



▲江佳宜老師

二十多年來一直擔任國中導師，直到修完師大課程與教學領導碩士，居然無縫接軌帶到108新課綱第一屆的直升班，當時真的很惶恐，還好有經驗豐富的文彩及令娟老師給予很多協助。

班級是孩子在校的家，如何讓來自不同班級的孩子重新建構並融入新家庭是很重要的。個人是透過活動讓孩子有更多機會了解彼此，每一次不同的組合讓情誼與責任心加深，最後才能有團體榮譽感。

- 1.班級生日會：利用團體活動課舉辦，由10、11月生日的人幫8、9月慶生，內容須結合全班共同參與，從策劃到執行最後檢討，亦可寫成多元表現報告。

- 2.班級讀書會：各組須在共讀書後先行提出全班討論的題目，最後從眾多題中選出最適合的部分，讓各組確實討論後上台分享並完成報告。
 - 3.校慶園遊會：分四組競賽，從販售項目、成本預估、流程演練、現場執行、會後清潔、盈虧結算及檢討報告，都由孩子們自行規劃承擔，過程中導師就擔任顧問角色給予協助。
 - 4.感恩餐會：上學期末可結合聖誕節活動，下學期則是謝師活動，讓孩子懂得分享的喜悅。
- 高中與國中大不同，國中重在規範行為及辨別是非，高中則是能力培養與性向探索，因此班級經營的策略亦須調整。要讓孩子有更多自主學習的機會，常常鼓勵他們多參與糾察、環糾、餐糾及社團等不同團體，雖然有時會因為時間分配不當而影響學習，但慢慢會找到平衡點，相信每位恆毅的孩子都能在不同時間點發光發熱。



▲高三全體學生祝賀佳宜老師生日快樂

111年度退休教師感言分享

國文教師—洪令娟老師



莫遺韶光老益壯
忘卻辛勞理當然
初來乍到溫暖
衷曲濃情笑開懷
我意止謬言歡擁
愛人敬天福音傳
恆心學子自淘趣
毅力園丁把關來

音樂教師—唐沁文老師



很感念教師會代表一行人等專程至我教室，帶來深情厚意的退休祝福！尤其在本校一貫業務量繁重的作息中，仍撥冗前來，更顯彌足珍貴。

在校期間見識到許多前輩與後進的有效正能量，豐富了我的人生，也是生命中金不換的珍寶～願祝大家平安健康～我們一同蒸蒸日上！！謝謝你們～

為了學生眼中的那道光



▲山夢嫻老師舉辦流浪貓攝影展

104學年度獲得新北市NewLife教師獎後，今年很榮幸能代表恆毅中學參加新北市SUPER教師徵選。感謝洪金水校長、教師會陳志忠理事長、行政團隊及師長們的協助與出席訪視會議，還有默默關心給予支持的師長與學生們。

深深記得，博士班的恩師歐用生教授曾對我說：「YAMA！老師要傾聽內心的呼喚。」在參與徵選過程中，不時讓我想起內心被教育



▲最敬佩的生物科前輩

工作所呼喚的深刻感受。回顧自己在成為教師的路途，一路上充滿波折與挑戰，這些人事物賦予了我對生命的敏感性，成為願意等待與傾聽學生聲音的老師。

謝謝出現在我生命裡的每一位學生，謝謝你們喜歡我的課程，你們眼中的那道光，



▲111年度新北市SUPER教師頒獎典禮

是我教學及設計課程的最大動力。我會繼續把「關懷」的教育信念，落實在發展多元的「議題」課程，如生命教育、生態保育、動物保護、性別平等、環境教育等面向，也會持續投入社會公益活動，為恆毅串連更多資源。

用生命來感動生命

NEW LIFE 教師

生命教育教師是一個園丁，灑種、施肥、照顧及克服惡劣環境及氣候，而總在揮下額頭上汗水，不經意看到那冒出的嫩紅種子，剎那間發現了生命中辛勤奮鬥後的喜悅果實。

學生票選印象深刻或喜歡的課程有：

1. **作伙**：學生手搭在你想找他作伙那個人，身上手最多的人，是大家都想找他一起作《這件事》的人。同學們思考自己的人際互動並分享。
2. **魷魚數字**：發想出自電影魷魚遊戲中，人在面臨與自身生命利益相關時的價值抉擇及思考。（每人發給一個數字，只有別人看得到...）。
3. **那顆巨大的球**：只有每個人都專注在這顆大球上，投入心力、長才、責任及耐心，它才能30次上拋後不落地，藉此理解並觀察班級凝聚力及溝通方式。



▲創意課程-校園環境我最行



育課程



豐富多元的生命教育

NEW LIFE 天使

海倫凱勒曾說過：「黑暗將使人更加珍惜光明，寂靜使人更加喜愛聲音。」

高二義程鈺琳

曾經在盲人重建院模擬過將雙眼遮住，體驗視障者所感受的世界。雖然只嘗試幾分鐘，但卻讓我彷彿失去了全世界。倘若我們失去最珍貴的靈魂之窗，人生會有什麼天翻地覆的變化？既然無法使視障者的視力重見天日，那就讓我們的小小力量，使他們內心的光明，勝過眼前的黑暗。

【黃麗燕導師推薦語】鈺琳是一個有禮貌且富同情心的乖巧女孩，總是輕聲細語地表達自己的善意，讓人感到溫暖，與師長的應對總是有禮有分，細膩地思考更是長輩的好幫手。鈺琳帶著這有禮的態度及溫暖的同情心走向人群，相信這美好的正能量能點亮周遭的光彩。



▲程鈺琳同學擔任110學年度安德烈食物銀行服務人員



▲趙薇萱同學(右一)擔任109及110學年度安德烈食物銀行服務及企劃人員

高二義趙薇萱

原以為樂服社社團宗旨應該就是「快樂服務」的精神，在我接任社長後發現，我們不只是在快樂中服務，同時更讓大家學習到課本上沒有的知識並且有所反思，這才是樂服社的真正價值。

【黃麗燕導師推薦語】慈悲心很多人有，然而行為慈悲者卻是少有，薇萱兩者都有。她心地善良且觀察敏銳，可以察覺周遭人物的些微變化進而伸出援手；也會在聽聞不幸事件後思考如何幫忙卻不躁進。社團的每次活動中都可看到薇萱縝密的思考能力及積極有效的作為，並且有影響力地號召同學一起行善。她的良善已使他人感到溫暖，我推薦這發光發熱的小火種。



▲兩位new life天使帶領大家在烈日下，為奇蹟之家勸募發票

穿丹寧·挺性平：用「相信」終止性暴力

427 恆毅校園丹寧日，恆毅學生穿著運動服上衣搭配丹寧長褲一起來響應！

國際丹寧日是每年四月最後一個星期三，起源於一九九二年義大利羅馬的一起性侵犯事件，由於事發當時少女穿著「緊身丹寧牛仔褲」，法官認為如果沒有少女的同意，丹寧褲不可能被脫下，因此認定行為是雙方合意，而判加害者無罪。這個判決引發輿論怒火，許多民眾因而穿著牛仔褲上街抗議，後來為紀念此一事件，並提醒人性暴力迷思，美國民間組織於是將每年四月最後一週三定為「國際丹寧日」。



▲恆毅校園丹寧日(一)

今年恆毅中學首次響應國際丹寧日活動，除於學校課程中宣導之外，並於4月27日當天邀請全校師生共同穿著丹寧長褲，一起聲援性暴力受害者。對年輕學生而言，生命歷程可能經歷的性暴力類型涵括家庭內性暴力、約會暴力、親密關係暴力、非自願的接觸、職場權勢性騷擾等，近年更有新型態的數位性暴力，根據現代婦女基金會的調查，有82%的受害者曾試著說出自己的

性創傷遭遇，卻面對周遭親友的否認、淡化、逃避或指責。

因此為響應以「我相信你」為核心的丹寧日議題，同理性暴力受害者的處境，恆毅中學師生從自身做起，期盼匯集「相信的力量」以消除性暴力迷思，並營造溫暖友善環境出讓受害者能夠安心揭露事件，陪伴受害者踏上復原旅程。

現在，就讓相信發聲！一起挺性平！



▲恆毅校園丹寧日(三)



▲恆毅校園丹寧日(二)

▲恆毅校園丹寧日-師生挺性平



▲《恆毅校園丹寧日活動紀錄》



▲《新莊報導》

我的身體我保護，不拍不傳才最酷

恆毅中學輔導處配合新北市政府家庭暴力暨性侵害防治中心紫絲帶兒少性剝削主題，於5月13日週會時間邀請中心性保組黃丁一社工蒞校進行宣導。有鑑於現行網路上兒少性剝削事件頻傳，黃社工先簡介何謂性剝削，並以影片方式告訴學生「暑期打工」、「網路交友」等隱藏的陷阱，包括以金錢或脅迫方式引誘拍攝不雅照片影片或進行性交易。

兒少性剝削中常見的樣態包括：有對價的性交或猥褻行為、利用兒少進行性交或猥褻行為供人觀覽、拍攝兒少性交或猥褻行為的照片、影片

、光碟等相關物品、使兒少坐檯陪酒或涉及色情的伴遊、伴唱、伴舞。當兒少發生性剝削行為時，公權力會評估介入安置和服務。

對於青少年較容易觸犯的兒少性剝削行為，黃社工指出最常犯的是散佈兒少性交或猥褻的不雅照片、影片，建議同學如果收到類似影片應立即刪除。同時在社工接觸的兒少性剝削案件中，以未成年女性居多，但近年來男性受害者比例已經上升到15%，顯示性別差異越來越小。至於要如何避免成為受害者，社工建議學生嚴守：一、遇興起不拍照；二、欲索取不要給、三、遇威脅



▲黃丁一社工分享兒少性剝削案例

不隱忍。

最後，萬一不雅照片、影片已流傳網路，除報警外，可以協請IWIN網路內容防護機構要求各平台下架，期望同學對保護自己能更具警覺性，也不要成為加害人或幫兇。

畢業典禮特輯

第六十二屆畢業典禮主題是「恆常不變的是我們的友毅」，高三智鄒向昀學姐在投稿的創作理念中提到「在恆毅的三年與同學同甘共苦，度過總總酸酸甜甜的歲月。」……如今畢業生們「面臨著分道揚鑣的十字路口，也許未來各奔東西，但彼此最真摯的友誼是不會因為距離而變質的；在來日孤獨落寞時，友情的光輝會如恆星般照耀著我們，為我們灑下希望的明燈，伴我們克服難關。」這樣寓意深遠的心念，最終在各班票選後脫穎而出，獲得青睞。

籌備畢業典禮過程最受關注的就是在嚴峻疫情下要以何種模式辦理？最終在校園防疫專責小組會議進行風險評估後，決議不開放校外人士入校的原則下，採用高中上午場、國中下午場並結合線上直播搭配實體方式辦理。家長會與行政團隊為了讓畢業生仍有一個溫馨、充滿回憶與友誼分享的畢業典禮，精心規劃畢業典禮的各個環節，從流程設計、帆布大圖製作、開場表演、歡送畢業生、感恩影片、導師上台祝福畢業生等。

本屆畢業典少了學弟妹歡送儀式，師長們就扮演傳遞祝福角色，在校園巡禮時給予畢業生鼓勵與祝福；典禮開場前，特別將舞台區的布幕降下，待畢業生就坐完畢，安排國中太鼓社開場，隆隆磅礴的鼓聲不僅震撼現場觀禮者的心，也造就澎湃激昂的感動。董事長江奇星神父也祈求天主降福給全體畢業生，期盼在新的里程中學習愉快、平安喜樂。

校長致詞時也提及在疫情衝擊下，他秉持強大信念，為兼顧同學的學習權益與健康需求，和學校師長們攜手推動線上授課，強化教學效能，行政團隊也投入服務、消毒、量溫，提供最安心



▲校長率領師長校友迎接恆毅之光



▲太鼓社精湛的演出

►劉孝義會長帶領家長會伙伴進場



▲校長、會長與家長會貴賓伙伴合影



▲黃林玲珍議員到場頒獎



▲校長與各處室主任引領各班師生進行校園巡禮



▲校長、劉會長與麗榮榮譽會長及國三導師上台獻唱祝福畢業生



▲校長、會長與獲頒市長獎同學合影-國中



▲校長、會長與獲頒市長獎同學合影-高中



▲高中導師群上台祝福畢業生



▲畢業生進行校園巡禮



▲師長們歡送畢業生

的教學環境。家長會更是一路相挺，在各項活動中陪伴學生成長，支援各類物資，恆毅有您們真好。最重要的是全體畢業生秉持著恆毅人特質，穿越嚴峻的考驗，走到畢業這一刻，疫情艱困的時局下，學校不僅努力培養高中學生的多元表現，更測試你們各領域的素養，讓大家完備學習歷程檔案，你們展現非凡的恆心與毅力，這兩項特質在未來大學生活以及工作上將奠定良好根基。洪校長給予國中畢業生一個叮嚀與一個嘮叨，叮嚀所有恆毅人保有你的善良與厚道，人前留一線，日後好相見，這是終生的智慧。一個嘮叨是不要在還沒有實力時就會斤斤計較，人生有捨、有得，成功需要經驗累積，避免短視近利，以免遮蓋無限的機會。今天過後你們將展開人生旅程的另一篇章，當遇到人生各項考驗時，請記得恆毅人最大的本事「恆為成功之母，毅為失敗之敵」，祝福畢業生們鵬程萬里，畢業快樂。

值得一提的是，典禮會場大型帆布的構圖來自於高三畢聯會學姐精心設計畢業紀念冊圖樣，以星空襯底，結合校景並揮灑出恆青學子青春活力形象，深受同學們喜愛；各處室團隊與應屆畢業班高中導師們也絞盡

因疫情之故，受邀觀禮貴賓主要由劉孝義會長所帶領的恆毅中學家長會伙伴、第15屆國中畢業校友王朝志先生、韓錫恆先生。最為大家矚目的是已經擔任62次畢業典禮貴賓的黃林玲珍議員也到場勉勵與祝賀畢業生。活動部分，邀請畢業教師學長陳志忠主任、陳偉弘組長、高崇平老師、楊濟銘老師以及麗百宏榮譽會長與吳德民先生參與迎接恆毅之光儀式，傳承恆毅精神。典禮尾聲安排傳承「恆毅之光」的橋段，司儀引導畢業生在離別之際，為彼此許下承諾與心願，期許再次相遇時，夢想成真！接著倒數十秒後關閉現場照明設備，讓同學們打開手機燈光，匯集成一片星空，讓這份回憶永遠典藏於每個人的心中。



▲傳承恆毅之光