

恆越巔峰，毅行前程

「恆越巔峰，毅行前程」是第六十三屆畢業典禮主題，本屆以高中上午場、國中晚上場並結合線上直播方式辦理。家長會、行政團隊及畢聯會為營造一個溫馨、充滿回憶與友誼分享的畢業典禮，精心規劃畢典流程中的各個環節，從流程設計、帆布大圖製作、校園巡禮、開場表演、頒獎、畢業生表演、感恩祝福影片、導師登臺祝福畢業生…等。

校園巡禮在學弟、妹用心規劃下，國一學生從二樓射出一千隻各色搭載滿滿夢想的紙飛機，國二學生則在一樓以嫩色系的漂浮泡泡來歡送學長姐邁向更美好的未來，高一、二學生自製許多祝福標語在恆青大道給予畢業生鼓勵與祝福。典禮序幕由國中太鼓社開場，隆隆磅礴的鼓聲震撼現場觀禮者的心，也造就了澎湃激昂的感動。

在校長致詞中，洪校長勉勵畢業生：一、請保有善良與厚道，對人慷慨寬容，才會讓每件事能夠朝好的方向發展，成功在於你曾經幫助過多少人。二、要努力的找到自己的優勢，對世界保持好奇，找到自己的興趣，努力的精進，培養其成為自己的亮點，擁抱自己的優點，展現這股力量，才能幫助這個世界。三、就去做吧！面對生命當中重大的抉擇，一旦決定就要竭盡全力努力去完成它。校長希望畢業生能為自己準備一本筆記本，把人生中重要與珍貴的事情寫下來，期待大家步步踏實青出於藍，並期許所有恆毅人「敢於作夢，勇於實現，盡心盡力，出類拔萃」，往後遇到逆境時，請記住恆毅人最大的本事「恆為成功之母，毅乃失敗之敵」，祝福畢業生們鵬程萬里，畢業快樂。

家長會黃光哲會長期勉畢業生在未來都能「得人疼愛」，也期許學校能夠永久保固，從校門畢業後有任何問題都可以返回母校請教師長。生命的目的並不在於終點而在於過程，相信恆毅的孩子每個都是最棒的，俗話說得好：「好酒沉甕底」，畢業不是學習的結束，而是另一個嶄新開始，會長祈求每一位畢業生遇到每個問題發生的時候，都有面對問題的勇氣與毅力堅持下去，祝福大家勤學有成，鵬程萬里。

各處室團隊與應屆畢業班高中導師們也費盡心思在畢典當天登台祝福，高中部盧國益老師祝福畢業生的感言標題是「疫情世代後的孩子從封閉到開放」，對師長而言最開心的就是學生們在解封後擺脫了口罩，看到了真實的面貌及可愛的笑容，盧老師提及他進入恆毅任教剛好也是第三年，參加畢典就如同參加自己的成長儀式一樣，這三年帶班過程中有許多酸甜苦辣皆湧上心頭，



▲ 校園巡禮-1



▲ 校園巡禮-2



▲ 太鼓社開場



▲ 在校生的祝福



▲ 畢業生聯合舞蹈



▲ 廖文倩同學演唱畢典主題歌曲

看到大家畢業彷彿就是看到自己孩子要長大要離家的感覺，雖然心中有一種解脫、放鬆，可是內心確有一種不捨與擔憂，每一位師長都願意當學生人生中的一個靠港，希望給大家一個永恆的安全感，期許每一位畢業生在未來的道路上能當一個有溫度、有高度、有態度的人，莫忘初衷，愛永不滅永不結束。

國中導師則是攜手登臺獻唱五月天的《戀愛ING Love-ing》，隨著音樂聲來祝福孩子們，這都是為了讓畢業生在隆重儀式感的洗禮下，也能

感受到離別依依的氛圍。

接續輪到高三各班畢聯會的學長姐，耗盡心思拍攝感人謝師影片，道出對師長的感謝與祝福以及離別的不捨。國三畢業生由廖文倩與國三望徐文千兩位同學現場演唱深具離別情懷的歌曲《那些年》，其中廖文倩同學更是本次畢典主題歌曲《青春回毅》的創作者，充分綻放年輕熱情與自信，讓在場同學美好回憶一一湧現；緊接著由11位各班男女同學帶來勁舞表演，更是將晚會氣氛帶到最高潮。



▲ 高中師長的祝福



▲ 國中導師的祝福

畢業舞唱會暨社團成果展

今年畢聯會也特別結合社團展演籌辦了畢業舞唱會聯歡活動，除了祝福畢業生能有一個新的開始、嶄新的人生外，也讓在校生能夠一同參與。這次活動邀請到Nicole & 聖恩擔任主持人，葛兆恩、曾蒞帆、校友唐仲廷以及眾所期待的婁峻碩，藝人的唱跳俱佳的演出獲得學生滿滿的掌聲，歌研社、吉他社、花式籃球社、勁舞社、熱舞社、太鼓社的演出也都充分展現出恆毅人適性

揚才的面向，其中獲得最多好評的無非是高三畢業生陳冠彰，他除了與他校帶來青春動感熱力十足的街頭舞蹈表演外，也以一曲「想你的夜」感動在場學弟妹，讓這次社團成果發表與舞唱會活動贏得了滿堂彩。



▲ 花式籃球演出



▲ 國中勁舞社演出

發聲相挺・求助無畏～ 國際丹寧日與國際導盲犬

每年4月的最後一個星期三是國際丹寧日與國際導盲犬日，學校於4月26日舉辦了快閃活動，吸引了眾多師生的參與。在這次活動中，師生以穿著丹寧牛仔褲及白色或黑色T恤快閃集合的方式，來呼籲大眾關注性暴力受害者的處境，展現「發聲相挺・求助無畏」的態度，讓受害者能夠在不受責備和嘲諷的情況下安心求助。

由於今年是新北市性別平等教育日元年，在老師帶領下，師生一起比出「勇敢做自己、新北更美麗、恆毅好幸福」的手語。這個手語代表著對於多元的鼓勵和支持，同時也象徵著對於新北市和恆毅人的美好祝福。

除了呼籲關注性暴力被害者的處境，恆毅中學同時還宣導了導盲犬四不一問，「不呼叫」、

「不餵食」、「不撫摸」、「不拒絕」及「主動詢問」，讓學生進一步學會尊重不同人士的需要和權益，提高大家對於導盲犬的認識。

洪金水校長透過快閃活動特別說明學校希望能夠結合聯合國SDGs永續發展目標「性別平權」及「減少不平等」等議題，將其融入生活中，推廣尊重多元文化和身障人士的權益，營造一個更加友善和平等的社會。

活動最後由五位青春洋溢的學生熱舞劃下句點，鼓勵大家勇敢做自己，展現自我風采。

這次活動，不僅展現了恆毅中學學生們的積極參與和創新精神，也讓更多人了解了國際丹寧日和國際導盲犬日的意義和目的，促進社會的多元性和包容性。



▲ 丹寧日-導師群



▲ 丹寧日-師生合影



▲ 導盲犬日-視障者的眼睛

彩繪亮麗人生～ 八年級專業群科探索參訪活動

因疫情睽違三年的八年級專業群科參訪終於成行！為協助具有技職傾向學生探索各職類專業群科，輔導處於5月26日下午分別安排龍華科技大學及康寧大學供八年級學生自由申請參訪，協助學生瞭解不同職群的學習主題與職場特質，以利九年級生涯發展抉擇之參考。

龍華科技大學第一站前往半導體工程學系，教授首先提問「何謂奈米？」，同學秒答10的負9次方，教授介紹半導體晶圓片的製程後，移往第二站電子工程學系「3D數位電路板設計暨智慧製造類產線工廠」，系主任說明自走車、AI機器人、無人機、聲控咖啡機等智慧設備的程式應

用，並讓同學體驗真正「一塵不染」的無塵室吹風；緊接著抵達第三站機械工程學系「創意成型中心」參觀CNC五軸高速加工中心機、RP快速成型等設備；最後一站來到電機工程學系的「室內配線實驗室」，屋內線路裝置、電線桿變壓器外線作業裝置皆為乙級室內配線證照考場。體驗活動時間教授帶領大家製作小小風力發電機，說明電生磁、磁生電的電磁效應及發電機的原理，結束半天的工業類參訪行程。

康寧大學參訪以護理科及嬰幼兒保育學系為主，首先學生在護理科實作如何協

助臥床病人起身坐輪椅及照護，並練習完整打針流程，在五專五年級學姐示範及教學下，輪流親身體驗護理師與病人角色，瞭解專業知識與工作辛苦。之後到嬰幼兒保育專科教室進行創意拼貼，在帶領老師教學中學生發現教保人員必須是多才多藝，需具備各項知能（音樂、美術、肢體律動…）才能勝任工作內容，透過此次參訪學生能清楚瞭解不同職業群科的授課與職場工作內容，收穫滿滿。



▲ 康寧-講師分享嬰幼兒保育科課程



▲ 康寧-體驗護理師打針流程



▲ 龍華-半導體系介紹



▲ 龍華-電子工程系電路版製程介紹



▲ 龍華-電機工程系電線桿變壓器外線作業



▲ 康寧-實作如何協助臥床人員

樂服社榮獲111學年度服務學習楷模王三滿貫獎

服務學習社團楷模王獎

服務學習社團指導教師楷模王獎—洪淑貞老師

服務學習學生楷模王獎—高二智黃蕙芯同學

旋ゆ蒨 柱增囀

在樂服社的服務我覺得我得到太多東西，包括從他們身上得到的快樂，還有與身心障礙人士互動的方法…等，印象最深刻的是基金會主任說的「互相了解」，在做每件事情之前能夠設身處地為他人多想一點，這個世界會變得更加簡單、溫暖。

旋ゆ蒨 柱密鷄倂担

這學期樂服社課程中不僅發現世界上各個角落有著弱勢群體等著被幫助，我們也從服務他人的過程中得到滿足及快樂。

旋ゆ蒨 孃尼訕

這次的募捐發票活動實現了我最初參加樂服社的目標：培養同理心與訓練換位思考。在遭受到路人的冷落後，我開始反省自己平常是否也冷落了這些熱心的志工，只因為

想要省麻煩而不願意捐發票。於是我找回我的同理心，主動出擊，更熱情地去募捐。這也讓我體悟到，我們要更常去當那個「第一個」站出來幫忙、挺身而出的。還可能將這股能量、熱情感染給他人，讓我們的社會更加溫暖，不再冷漠無情。

旋ゆ蒨 鱈囊慙

123



▲ 外出服務前合影



▲ 洪淑貞老師及獎狀



▲ 統計勸募的發票



▲ 和唐氏症基金會院生玩遊戲

生命教育講座— 外國神父看台灣

生命教育週會時間，西班牙籍的范凱令神父到校與學生分享他跨越兩國文化到台灣生活的經驗。神父認為台灣最美的是高山。尤其喜愛南湖大山。因為幽靜獨特，深居群山之中。他領有登山隊領隊的執照，常帶領青年上山 訪自然之美。神父學識過人，往來於台灣、比利時和西班牙之間從事教學和福傳的工作。這一場多元文化交流的週會講座，讓同學看見一位開朗、健談、學識豐富卻謙抑自下的學習典範。

恆毅中學Podcast體驗及主播分享活動



▲ 當日活動照片

本校與世新大學於3月31日舉辦一場新媒體活動宣導及主播分享活動。活動由洪金水校長開場，並邀請世新大學新聞系陳澤美主任到校分享介紹新聞系特色課程及未來方向出路。第二階段為世新大學主持播報社介紹主播大賽活動，最後由台視新聞主播黃品寧來分享主播心路歷程。

整場活動最精采部分當屬台視新聞主播黃品寧分享自己當上主播的心路歷程，在課程中說明了主播一天的工作流程，並提供同學了解八個入行秘訣及八個播音技巧。其中包括守時、多聽多看、外語能力、聲音表情等，**變岷鷹**同學提到：

「在主播光鮮亮麗的背後，需要做的是比別人更多的功課，讓自己在播報時可以使電視機前的觀眾更容易理解。」這讓同學理解到能站在電視機前的主播，背後的準備功夫是非常不容易！

此外，主播還特別準備幾篇新聞報導，讓同學們上台練習播音，**勉駢駢**同學說：「品寧主播示範給我們聽讀新聞稿時的聲音，就像是真的在看新聞一樣，講到不同的詞他就會用不同的音調，讓人聽起來感覺真的身歷其境。」，雖然同學在播報過程中沒有像主播如此專業，但經過主播的指導及說明，讓大家更了解播音的重點。



▲ Podcast體驗活動

恆毅高中媒傳社：吳瑞璇/游羽晴/廖謹瑜 撰文

活動尾聲，恆毅媒傳社同學與主播共同錄製Podcast。**郝映馨**同學提到：「這幾天最期待的就是社課可以和品寧主播錄製podcast節目，幹部們在幾天前就開始討論劇本、分配台詞，雖然今天說的跟劇本不太一樣，但反而顯現更好的效果！」可以發現同學們很期待且用心在準備這場錄音活動，透過密集的事前準備及練習，在現場也學習到更多實務技巧。這樣的體驗能夠了解到要當上專業主播真的不容易，相信同學們今日的課程中，更加深對新聞傳播的認識與體驗。



▲ 新聞播報練習

恆毅校園植物大秘寶

鳴，時而低頭尋找小草小花；眾多鳥音難以辨識，只覺得好聽，恆毅是鳥樂園；眾多小草小花只覺得好看，若能識得其中一兩樣便雀躍不已，更讓人興奮的是長在角不起眼的小草竟深具功效，原來「有眼不識泰山」竟是我輩之人。於此特借粗陋文字介紹幾種具有藥用功效的校園植物。



▲ 魚腥草，攝於信義樓後方

啊喜囡：同學對魚腥草可能有點陌生，但魚腥草可說是渾身是寶的好東西，有抗癌、治感冒

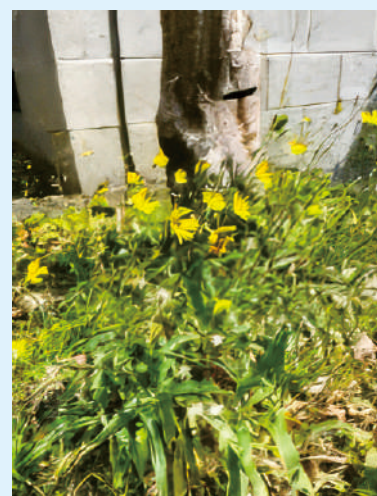
、抗發炎、解熱等多種功效，可以煮成茶飲，一天喝2、3次，嫩葉也能煎蛋食用，根部洗淨可以涼拌。不過，魚腥草性質偏寒，若要煮成茶飲，最好適量加冰糖；抗新冠肺炎的清冠一號中就有大量魚腥草。另外，搓揉葉子至於鼻腔可以減緩鼻塞，因為味道很臭，所以名為「魚腥草」。

歐停噴：又名兔兒草、鵝仔菜，一年四季可以在校園覓得芳蹤，學生容易和蒲公英搞混，都是開小黃花，但小金英的葉子較修長，花朵較小，常長樹下或水溝旁，她們顯得卑微不起眼，但嬌小柔細金黃的小花中，隱含著隨風飄送、隨遇而安的旺盛生命力的種子。平常人眼中的雜草除不勝除，不妨採嫩葉煎蛋，或餵鵝、鴨，拔全株煮茶飲，可清熱解毒、消腫除膿、止血止痛等功效，農人於夏天時常煮小金英茶以防中暑；所以，她內蘊深藏，不可等閒以雜草視之。

ㄅ垠垠：在河濱公園每次下雨後，會看到許多民眾會在公園裡，低頭找有「草王」稱號的一葉草。沒想到恆毅的花圃也有「草王」。一葉草別名瓶爾小草、一枝箭或獨葉草，一葉草



▲ 一葉草，攝於忠孝三樓左側花盆



▲ 小金英，攝於聖堂右側花圃

的葉狀如盾、孢子夾植株如矛，又名矛盾草，是台灣十大特殊藥草之一。一葉草大約可以長到12到26公分高，可內服、外用或入菜，具清熱消炎、解毒、退燒等效用，甚至採嫩葉可做成炒蛋、煮成排骨湯或雞湯，食用方法多樣，新鮮的一葉草1斤要價可達4000元。同學若看到一葉草的情影時可得多加保護喔。

一花一世界，一草一天地，小小校園還有更多祕寶等著同學去發掘，所以莫低頭匆匆而過，多點觀察，多點聆聽，恆毅真的很美。

恆毅中學團膳服務廠商：統鮮美食

統鮮於恆毅中學服務即將邁入第七年，公司創立於民國66年，從草創初期的小型便當廠，發展至今成為具有大量產能的大型團膳公司，目前供應一百二十多所學校的營養午餐，餐飲衛生專業評鑑也連年獲得最高榮譽的評核肯定。

擁有各界專業的團隊，最嚴格的管理機制，更有食品技師與食品檢驗分析技術士為食材的安全把關、營養師群精心策劃每一份菜單，以及衛

管團隊細心的稽核生產過程的每一個細節，各司其職，發揮專業技能。

秉持2T+2S的理念，分別為群力(Teamwork)：專業健全的經營團隊與技術人員，群策群力，以最嚴謹的工作態度，提供最完整的服務；信任(Trust)：穩健、務實、誠信的態度，堅持對品質的要求，堅守對顧客的承諾；安全(Safeness)：落實全廠全員管理，從食材選取、進貨、清洗、



▲ 統鮮三重總公司



▲ 學生歡樂用餐



▲ 2022年台灣校園午餐大賽榮獲亞軍作品

▲ 參加全國營養午餐大賽榮獲佳績

製備、配膳到運送，建立嚴謹的衛生安全管控標準；滿意(Satisfaction)：顧客發自內心的肯定與讚許，是我們追求的最高目標。

在恆毅中學不僅僅是為學生提供餐食，也重視生活品德，不論是餐糾訓練、營養教育等，都與學校一同為教育努力，並同時透過完善設施、嚴謹管理、專業領導及多元經營，持續精進以提供更優質的產品和服務。