

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、涂菁美、  
 許惠芳、張馨文

# 恆聲毅趣



恆聲毅趣電子報

第33期  
 2024.12.01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

## 友善校園專欄(一) 校長宣講

本學期友善校園週宣導主題為「拒絕兒少性剝削—不拍、不傳、不留、不求助」，其目的在積極引導學生，建立正確的自我保護觀念及求助管道，並培養危機意識。本校洪金水校長在備課日及第一週班週會時段與全校師生分享性別平等教育相關法規及觀念。性平等教育法部分修正條文 113 年3月8日正式實施，在教育現場的人員當然要與時俱進，除了自我增能提升性平意識外，也可在課堂落實，性平教育的向下紮根讓學子具備性別平等意識，維護自己的權益、保護自己身體的自主權。



▲兒少性剝削主題宣講

### 週班會討論心得-高二義

這次的講座讓我知道，原來批評同學的外觀身材也是性剝削的一部分，讓我們能更加知道不

能觸碰的範圍，就網路上真的不要因為一時愛太深就把自己私人的照片傳給他人，隨時都要有足夠的防範。

### 週班會討論心得-國二勇

看到宣導影片的時候，發現了許多平時都沒注意到的問題，有些情侶在分手後其中一方會因為心生仇恨，而把對方的不雅照片或影片散佈在網路上，藉此想要毀掉對方的人生，後來全班討論了「校園霸凌」及「性剝削」兩個議題，我們發現這都是目前校園內存在的最大問題，這些都需要去好好的防治，並共同創造最美好的友善校園生活。



▲校長與同學一起宣誓

### 週班會討論心得-高二望

現今網路發達，很容易因網路交友不慎導致許多悲劇發生，多加宣導可減少類似的事情發生，校園存在許多霸凌事件，我們認為己所不欲勿施於人，如果不要別人這樣對你，你也應該給予同等的尊重。

## 教官課程

「友善校園」係以學生為中心、學校為本位，強調尊重、關懷、同理、包容、安全、參與等涵義，本校透過辦理多元活動融入各項主題，不只是朝會上的宣導，更藉由教官入班針對詐騙防制、霸凌宣導及防制藥物濫用等主題加以說明，期許能提升同學們的知能，創造一個充滿愛與支持的學習空間，攜手共建友善校園，讓每位同學都能感受到溫暖與關懷！



▲於朝會上宣導



▲友善校園融入課程

## 113學年高國一新生攀岩活動

恆毅中學每年為了高國一新生辦理攀岩極限活動，攀岩並非使用蠻力，靠的是技巧及思考，藉由不同的岩點養成思維的習慣，如何平移或是路線設計都是需要透過思考來解決問題，也是攀岩運動帶來的一大助益，希望同學們在恆毅的求學階段，養成遇到問題是先思考而非逃避、團結互助的精神，並養成運動健身的好習慣。

### 高一學生反饋：

攀岩感覺很困難但是堅持可以突破困境。垂降很刺激，可以讓全身細胞尖叫。

### 國一學生反饋：

在垂降時感到害怕，雙手雙腳不聽使喚，眼睛都不敢睜開，如何下來的都不知道。垂降的繩子是自己放，速度由自己控制，所以有帥到喔！



▲教練攀岩示範



▲攀岩體驗



▲垂降課程



▲校長給學生勉勵



▲班級代表受獎

## Sh150 國一新生跳繩比賽

恆毅中學113學年配合體育署99體育日，安排國一新生跳繩運動，共11個班級參與，在青少年成長的過程當中，用跳繩讓學生增強體力與協調性。金水校長帶領建安主任、佳秀主任及學務處組長們和國一同學一起跳繩健身，各班合力完成1200下的跳繩，賽後校長也勉勵同學，養成良好的運動習慣，有了身心健康，並增進自我學習力。



▲國一跳繩活動

## 班班有大屏 學習更聰明

因應 AI 時代來臨，本校希望讓資訊科技翻轉教學，建構優質教育環境，充實教學設備，提升學生學習動機及效能，讓課堂上師生互動更加活潑充滿朝氣。

高中部教室在去年已建置完成，獲高中教師一致好評！今年利用暑期學生放假期間建置國中部及專科教室，讓班班有大屏，增進教師在教學上的互動、回應。

本次感謝恆毅之友會、家長會、教職員、家長及校友們的捐款，「讓教室活起來」。



▲捐款名單



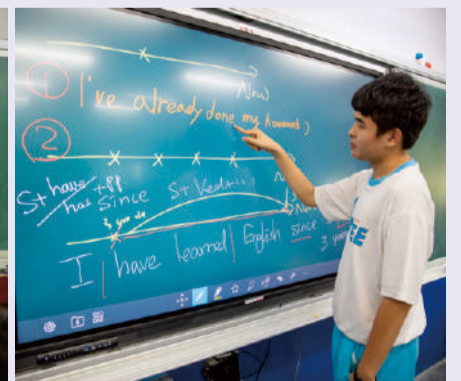
▲恆毅智慧校園大躍進



▲教師使用實況(一)



▲教師使用實況(二)



▲學生操作

### 張老師分享使用心得

教室大屏具備可觸控的功能及無線投影設置，光是畫面的高解析度，就足以改善學生的課堂體驗，除了省下大量安裝設備的時間外，大屏的互動功能，也讓教學的氛圍有別以往，變得更加活潑，創造更多雙向互動，有助於提升學生的專

注意力，學生也更加不容易忘記老師先前講解的步驟，讓教學進行更加高效流暢，學生也能自行回頭檢閱先前的內容，老師更不易因學生發問，而中斷講課的時間，對於課堂進度的掌握，遠比以往還要精準。我覺得有夠厲害、有夠方便的！



## 友善校園專欄(二)

### 家庭教育、婚前課程~交友、網戀、為你持守到結婚

每年暑假期間，趁著同學剛上高二，學校安排一系列的家庭教育課程，和同學及早談談交友、網戀、婚前親密行為的界限等議題。同學在聽完課程後，分享如下：

**凱凱：**這堂課我最大的收穫是學到如何維持感情，如何挑選對象，如何增加生活上的新鮮感與甜蜜。在感情的路上肯定會有許多的困難，如何確認伴侶，如何同頻的相互關懷，互相依靠。若分手走不出來，肯定會很痛，若好的話，會讓人生非常幸福。

**維維：**愛是不離不棄，愛有很多表達的方式。不要婚前性行為，足夠了解對方再在一起。愈期待，愈等待，愈珍惜，就賦予了儀式感。



▲婚前懷孕

**萱萱：**很多性病不是外表能看到，能分辨出來的，而且很有可能是還未發病的情況。不要只是喜

歡就冒著風險越界。戀愛是兩個人的事，是一種責任，相互了解、尊重、照顧才是最好的。

**柏柏：**我最深的感觸是未成年就懷孕，不僅要放棄學業，還要出去打工賺錢。而且最難過的關，是讓父母知道。



▲網路交友詐騙

## 國一新生生命教育探索日 祝福~~團結~~默契~~凝聚

恆毅中學為歡迎國一新生，特別邀請同學上陽明山進行一天的生命教育探索營的活動。從寧靜深刻的教會祝福禮儀開始，董事長江奇星神父給予同學們來自天主的降福，願天主保護並引領同學在恆毅中學平安學習，豐富的成長。



▲協力站起來

接著就是團隊默契的活動，從同心協力渡過硫酸河，到小組牽手依靠彼此的力量一起站起來，到分組水彈射擊，每個活動都刻意引導同學體會合作，默契，團結的重要性。促使班級在學期的開始就能藉著活動增進凝聚力。以下是同學的分享。



▲跳躍硫酸河

**智班毅丞：**今天最打動我的是合作討論如何一起站起來。在討論時感到很快樂。

**義班子昀：**今天去天主教教堂，讓我體驗新的活動，這是以前沒有經驗過的，我感到非常新奇！

**勇班育嘉：**今天最打動我的是祈禱，感到驚訝，因為這是我從沒看過的。

**節班沛昇：**今天我學會了在團體活動時，如果有人犯了錯，我們不能批評他，反而要幫助他。我們若沒有教他，就沒有資格批評他。

**信班奕彤：**今天我聽到「活出愛」這三個字最讓我印象深刻，因為我認為生活周遭都充滿了愛，所以我不僅要接受別人給我們的愛，也要幫助他人，給他們愛。

**望班亮瑜：**我今天學習到很多事情都需要合作，我們要學會包容每個人。

**聖班楷結：**我們聖班的「聖」是「超凡」的意思，感覺在這個班比別班都好，很開心。

**美班辰霏：**我今天體會到原來不是所有事情都可以靠自己完成。有些事還是要團結才能完成。



▲水彈裝備

## 卡內基慢養講座-親子溝通秘笈

恆毅中學為促進親子關係，特別於親師懇談日舉辦「卡內基慢養講座-親子溝通秘笈」活動，邀請蔡文琪講師分享親子溝通的實用技巧。一開始，講師強調「微笑互動」的重要性，鼓勵家長多用微笑與孩子溝通，並在現場讓家長練習和周遭家長打招呼，營造溫馨愉快的氛圍。

許多家長對於如何與孩子有效溝通感到困惑，蔡文琪講師針對家長提出的問題，深入淺出地解說親子溝通的原則。例如，如何傾聽孩子的心聲、如何表達自己的想法、如何設定合理的期望等。

為了幫助家長們將所學應用於實際生活中，講師引導家長們共同訂立行動計劃，學習使用「LADDER階梯原則」來解決親子衝突。

LADDER階梯原則是一種有效的溝通技巧，它包含了以下五個步驟：

1.目視 (Look)：大人聆聽孩子說話時，目光要凝視著孩子，讓他感受到被重視，並有耐心的聽他講完。



▲蔡文琪講師分享幸福溝通

2.問問題 (Ask)：透過有效問問題，引導小孩表達自己的想法、情緒或感受，詢問他的動機、原因，並討論、分析優缺點。

3.不要打斷 (Don't interrupt)：當孩子陳述自己感受時，要讓他完整表達自己的想法，而非立即打斷談話。



▲家長微笑互動分享

4.不要突然改變話題 (Don't change the topic)：當大人不認同孩子所表達的意見時，不要將話題轉移到自己認同的事物上。

5.情緒 (Emotion)：大人和孩子對話、討論的時候，要注意覺察自己和孩子的情緒，避免影響對方傾聽和訴說的意願。

6.回應 (Response)：多鼓勵、支持孩子說話，建立彼此溝通的平台和機會。懂得傾聽的人，會運用回應來強化傾聽的效果。

希望透過舉辦這樣的親子講座，能幫助家長們提升親子溝通技巧，營造一個更和諧的家庭氛圍，共同陪伴孩子健康成長。



▲講師與家長親切互動

## 「不被秤斤論兩的人生」 --少婦救星廖炯程的職涯轉折



▲學生學習職涯跑道轉換心法

恆毅中學於113年9月6日和和新北市青年局合作舉辦一場別開生面的職涯講座，以「不被秤斤論兩的人生」為題，邀請到校友「少婦救星」廖炯程分享他如何從「科技新貴」改行到傳統市場的「賣菜郎」，並轉型為備受矚目的青年創業家的故事。

學長在成為賣菜郎之前，曾在科技業從事不同工作，也擔任過企業執行長，獲得許多專利。但因為想要提昇自己的「價值」，而不是別人口中的「價格」，才選擇歸零成就更棒的自己。

「讓蔬菜走入大腦，讓少婦走進市場」是他選擇賣菜的目標。透過網路行銷、社群經營，將傳統的菜市場搬到線上，讓更多人認識到蔬菜的營養價值，並了解如何挑選新鮮食材。他也強調，在這個快速變化的時代，傳統產業並非沒有出路，只要能找到創新的方式，一樣可以創造出屬於自己的價值。只要有心，任何人都可以在自己的崗位上發光發熱。



▲廖炯程校友分享蔬菜辨識方式

# 全校備課日~教職員工大板根一日遊



▲出發前合影

113年8月29日備課日第三天，在金水校長的帶領下，展開全體教職員工大板根一日遊活動。早上8：30準時從學校集合出發，大約一個小時的車程抵達大板根，拍完團體照後兵分各路漫步森林步道，享受欣賞大自然的魔力。

教職同仁三五好友隨興漫步在森林步道，分別選擇不同難度及路線的步道行走，徜徉在國寶級的原始亞熱帶雨林中，感受大自然的鬼斧神工，彷彿置身於綠色隧道。近距離欣賞獨特壯觀的板根，呼吸著新鮮空氣，享受森林芬多精的洗禮，瞬間身心舒暢，但無形中也考驗大家的體力與意志力，我們一邊聊天，一邊欣賞風景，一邊加油打氣為健康努力，雖然滿身大汗卻樂此不疲。



▲全校大合照

體驗完大板根森林浴後，我們一起到餐廳品嚐豐盛美味的自助餐，享受美食帶來的愉悅。金水校長感謝全體教職員工平日的付出與努力，希望大家在新的學年繼續加油，期許大家多運動療癒身心，在工作之餘也要好好照顧自己的身心健康。

大板根一日遊是一趟豐富而愉快的旅程，不僅讓我們親近大自然，也增進了同事間的情誼。感謝金水校長及人事室精心的安排與規劃，促成今日的旅程，更感謝全體教職員工的參與，讓我們共創美好的回憶，期待未來能有更多的機會，可以共同參與這樣的活動。



▲森林步道合影

# 第十一屆恆毅之友盃籃球賽~以球會友熱鬧登場

8/10~8/11第十一屆恆毅之友盃籃球賽正式開打！感謝恆毅之友會韓連忠理事長大力支持本賽事，理事長開幕致詞時肯定校友熱情參賽，強調籃球比賽不僅是一場體育競技，更是一次情感的交流，預祝所有參賽隊伍發揮最佳水準、勇奪佳績。金水校長則以恆毅之友會創立宗旨：友誼、健康、服務與校友們勉勵，期許透過籃球比賽賽出友誼與健康，更增進校友的凝聚力，將這份力量傳遞到社會的每個角落。



▲開幕式大合照

感謝本校江奇星董事長及本會黃桂芳榮譽理事長、許耀堂輔導理事長、彭玉珍副理事長、李彥杰副理事長、龐百宏副理事長、葉信益監事、陳柏學常務理事、楊國忠常務理事、黃光哲常務理事、盧弘鈞常務理事、蔡建豐理事、羅坤聲理事、藍明毅理事、方其祥理事、鄭英杰理事、楊元理事蒞臨指導，為比賽選手加油打氣！感謝恆毅國中部韓舞社同學帶來精彩的舞蹈演出，為開幕式熱身暖場，增添熱鬧氣氛。



▲開球儀式

經過兩日12隊熱戰後，恆毅之友盃籃球賽已劃下完美句點，感謝與會的貴賓、參賽選手、恆毅行政團隊、教練、在校生籃球隊、校園電視台團員的支援與協助！第十一屆恆毅之友盃籃球賽順利圓滿成功！讓我們期待明年再相會！



▲閉幕式大合照

冠軍 Grind Zone  
亞軍 良鋼電機  
季軍 姆斯轉隊  
殿軍 時佳國際

恭喜獲獎的隊伍！

# 新北市113年國語文競賽

本校參加113年新莊區語文競賽成績亮眼，有四位同學晉級市賽，全校師生與有榮焉。新北市113年語文競賽，四位同學亦榮獲佳績。市賽動態組：

涂璟熾同學榮獲客語朗讀高中組市賽優勝，感謝徐文彩老師指導。

黃崇恩同學榮獲閩南語情境演說高中組市賽優勝，感謝陳麗華老師指導。

市賽靜態組：

涂善榛同學榮獲客語字音字形國中組市賽第五名，感謝徐文彩老師指導。

曾家豪同學榮獲國語字音字形高中組市賽優勝，感謝張玉攻老師指導。



黃崇恩（高二智）

閩南語情境演說，高中組

在這次的語文競賽中，雖在市賽畫上了休止符，但在培訓和自我訓練的路上，讓我受益匪淺，也很謝謝幾位老師願意花時間協助培訓，希望學弟妹有機會能主動報名參加，在這段過程中真的能學習到很多。



涂璟熾（高二信）

客語朗讀，高中組

謝謝文彩老師的指導讓我晉級市賽，也謝謝老師每一次的鼓勵，讓我相信自己有贏的信心，雖然這次沒有上全國賽，但這是我第一次晉級市賽，第一次參加市賽有點緊張，而且選手也跟區賽大不相同，每一個選手都好強，如果以後還有機會的話，我希望可以比到全國賽。

曾家豪（高二智）

國語字音字形，高中組

字音字形從小就是我的熱愛、國小就有代表學校出賽過，這次能進入市賽除了努力還是努力，也特別感謝張玉攻老師在這期間的悉心指導讓我受益良多。



涂善榛（國一義）

客語字音字形，國中組

這次參加完市賽後，我發現市賽的選手跟區賽的選手完全不一樣，市賽的選手都很強，當時在現場也覺得很緊張，雖然這次沒晉級國賽，但還是一個很棒的經驗。



# 2024英國遊學趣~

2024年暑假，久違的國外遊學團再次辦理，今年到了有悠久歷史的英國及西歐各國，同學及帶隊老師都收穫滿滿，以下是部份活動參與者的心得分享。

## 洪明秋 (帶隊老師)

如果你想拓展視野、提升英語能力，並深入了解不同國家的文化，參加遊學絕對是不容錯過的選擇！英國Middlesex大學的校園風景優美，遊學團提供的餐點也非常不錯。雖然天氣有些冷，但風景依舊令人陶醉。我們與來自義大利和中東的學生相處，他們的文化背景讓這次旅程更加豐富多彩。除了參觀許多博物館和名勝外，我們還造訪了如牛津、劍橋等歷史悠久的名校，親身感受英國的生活方式和學術氛圍。雖然物價稍高，但這次的經驗無價。最後一周，我們搭乘歐洲之星前往比利時和德國，探索古城，收穫滿滿。與來自世界各地的朋友交流文化，開闊心胸，這一切都非常值得。



## 林俊延 (國三智)

在這次的遊學中，我認識了不同國家的文化，如悠閒的英國文化、德國的餐飲習慣、和沙烏地阿拉伯的宗教信仰，雖然大家來自不同地區，但每個人都值得我們尊敬，在這段短短的相處，大家從陌生變熟悉，由擔心生關懷，即便只有短短的21天，也改變了許多我對人的看法。

## 蘇子琰 (高二智)

這個暑假最有意義的事就是跟著學校的團隊到英國遊學，因為英文不太好，一直以來都不太敢開口說，但去了英國後，大家都鼓勵我試著說，就算說錯或有口音也不會被嘲笑，加上在那個全英文的環境下，讓我更有信心，英文能力也提升了許多，除此之外在那邊也結識了一群志趣相投的朋友，回國後仍持續在聯絡，是很珍貴的一件事，這趟旅程真的讓我學到了許多，心靈層面也成長不少，留下很美好的一段回憶。



## 吳宇喆 (高二智)

在這次的遊學營隊中，很开心能夠在一個和臺灣相距約一萬公里的國度，深度浸潤在不同語言，體驗不同的文化。除此之外，我也在這次的活動中認識許多國家的學生，透過親身相處更瞭解他們的國家，最後我的英文溝通能力也在和他人的互動中進步許多。

## 吳威樂 (國二信)

在英國遊學期間，我很開心，平日早上在密德薩斯大學上課，班上有三任來自中東的學生，我們除了體驗英國文化，也同時瞭解中東的文化，是意想之外的收穫。放學後就會坐地鐵到倫敦很多知名景點參觀，假日時我們則會坐火車到一些較遠的地點，例如牛津跟劍橋，雖然路途遙遠，但抵達後彷彿走進畫冊中非常美麗。英國行程後我們順遊了比利時和德國，回臺灣一翻看英國的相片就回憶滿滿，希望還有一天能再訪英國。

## 朱泳丞 (國三智)

這次的英國行讓我認識到不同的語言造就了完全不同的文化，初到陌生環境花了些時間適應，兩周的英國都市遊，造訪了古老又經典的歐式建築，在電影中的場景我也實際到訪了，真是震撼又滿足，下次如果還有遊學計畫，我會想再參與體驗不同的異文化。

# 2024全國童軍大露營

「夥伴好！好夥伴！」本校童軍們頂著豔陽，熱情地打招呼，組隊參加在台南走馬瀨農場為期七天的第12屆全國童軍大露營。從海內外及全國各地近8000名童軍一同創造美好回憶。



▲本校童軍團

## 國三真 王伯宇

大家一大早就在校門口集合。我猜想前一晚大家和我一樣因為興奮而難以入眠，所以這次竟然沒有人遲到。我們忙著將物品搬上車時，校長也來為我們加油打氣，提醒我們在炎熱的天氣中要注意安全，並囑咐我們展現恆毅童軍的精神。在校長祝福中，我們出發前往走馬瀨農場。

到達目的地後，炎熱的台南讓大家驚呼：「天啊~也太熱了吧！」然而，大家絲毫沒有怠慢，迅速卸下行李，開始在營區搭設帳篷。從前的我可能早就撐不住了，但這次在大家的互助下，我堅持了下來，工作效率比想像中提升許多。

活動中我印象最深刻的就是「四角瞭望台搭設」。每天有不同的挑戰，其中一項要求我們在兩小時內完成四角瞭望台的建設。大家馬上行動起來，其他學校的學生也來詢問是否需要幫忙。雖然以前從未嘗試過這類童軍工程，我也不認為我們能及時完成，但當我聽到校長在耳邊為我們加油時，大家非但沒有退縮，反而更有動力，竟

然成功在時間內完工！最後，我們在完成的四角瞭望台前留下了珍貴的合影，這段經歷深刻地印在我的記憶中。

七天的活動轉瞬即逝，每晚我們都會聚在一起，分享一天中的點滴。這樣的機會在國中生活中是無比珍貴的，儘管過程中偶有爭執，但每次化解誤會後，我們的感情愈發緊密。這次的全國第十二屆大露營是我特別的經歷，如果將來還有機會，我一定要再次參加！



▲四角瞭望台搭設

# EWANT自主學習大放異彩

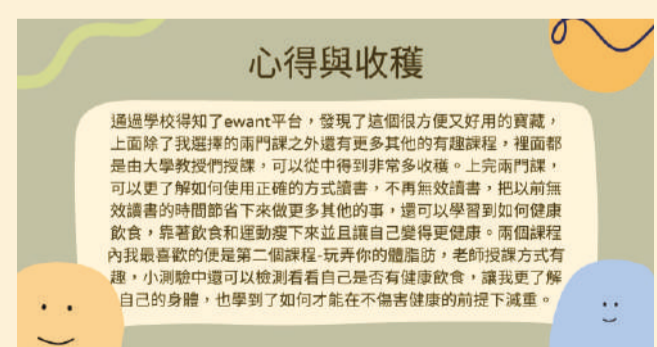
恆毅中學積極推動ewant自主學習，成效斐然！透過多元且豐富的線上課程，學生得以自主規劃學習時間與進度。根據新北市112學年度統計，恆毅中學學生在ewant平台上的課程通過率居新北市各高中職之冠，充分展現了學生們對於自主學習的熱情與投入。

學校在ewant平台上的課程涵蓋18學群各項領域，從AI大數據、投資理財、健康營養、外語

# 課程通過率新北市第一！

學習到心理學、音樂欣賞等，應有盡有。學生可以根據自己的興趣和生涯規劃，選擇適合的課程，彈性規劃學習時間和進度，並在學習過程中培養獨立思考、問題解決和時間管理能力。

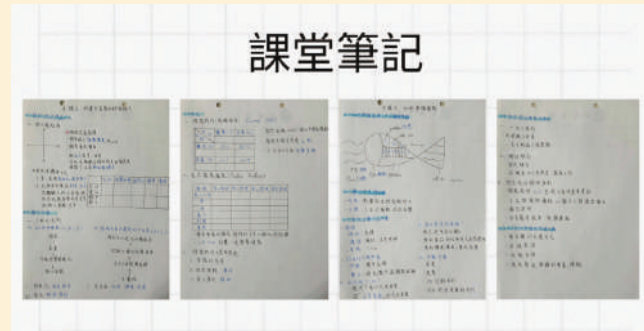
同時，學校透過每月一次彈性時間安排共同學習，在導師引導下，學生進行反思，將學習過程與心得記錄下來，撰寫成學習歷程檔案上傳。在學習過程結束通過測驗後，學生也可以下載學



▲李宇婕同學ewant學習心得



▲113開課課程



▲陳怡方同學ewant課程筆記

習證書為自己的未來升學留下學習軌跡。線上學習的優點是無遠弗屆，且不受空間時間限制。恆毅中學將持續推動ewant自主學習計畫，培養出更多具有創新精神和獨立思考能力的優秀人才。更多學生自主學習成果，請掃描QR Code瀏覽。

