

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、
 江菁晏、張馨文

恆聲毅趣



恆聲毅趣電子報

第37期
 2025.12.01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

恆毅學子語文競賽展風華 以堅持與熱情書寫榮耀篇章

在 114 學年度新北市語文競賽中，恆毅中學的學生以穩健的實力與滿滿的熱忱，再次展現語文素養與學習的深厚底蘊。無論是高中組的國語字音字形，或國中組的客語項目，參賽學生皆以努力與毅力書寫屬於自己的學習故事。



陳凱莉（高二智）

組別：國語字音字形，高中組

這幾個月以來，儘管只有一周一次中午寫考古題，從剛開始對的題數寥寥無幾，玉玫老師糾正並指導正確的應賽方式，加上自己在無止盡的焦慮中掙扎，以及對自己的要求，更不想讓玉玫老師失望的心理，強化我向前的動力。這次能在區賽及市賽中獲得佳績，最想感謝不斷勉勵我的玉玫老師，帶隊老師們陪伴我們兩次的賽程，更

感謝在背後忙前忙後，一次次核對資訊，擔心選手還去把我們先接回來的懿程組長。

涂善榛（國八義）

組別：客語字音字形，國中組

這次的比賽讓我印象深刻，雖然還是沒能進入國賽，但成績比起上次進步很多，從市賽第五名變成市賽第二名。這個成績是暑假每天練習、刷題得來的，很辛苦，可是當我拿到市賽第二名時還是很開心，心裡滿滿的成就感，非常感謝我的指導老師，如果沒有他，我就不會從國小開始連續學習客語，也不會有這份榮譽，希望下次可以進入國賽。



范馨允（國七望）

組別：客語字音字形，國中組

我覺得很開心，這是我第一次用恆毅學生的身份去比賽，而且依然晉級國賽，接下來還有很多的集訓，希望我可以在國賽拿到特優，並且在恆毅參加更多的比賽，獲取榮譽。

這些選手的努力，不僅是個人榮耀，更體現恆毅中學重視語文教育與多元文化傳承的精神。從一筆一劃的字音字形到一次次舞台上的自我挑戰，恆毅學子以堅定的心，讓語文之美在青春中閃耀。

恆毅學子啟程美西 跨文化學習開拓國際視野——114學年度美西海外遊學團回顧報導

今夏，恆毅中學舉辦 114 學年度「美西海外遊學團」，由戴老師率隊前往美國西岸，帶領學生參訪加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 及多處知名景點。這不僅是一場旅程，更是一段充滿教育意義的學習經驗。



戴玓伊（帶隊老師）

此次隨團前往美國西岸，帶領學生參訪加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 及多處知名景點，對我而言是一段極具教育意義的經驗。在 UCLA 校園參觀時，學生們親身感受到世界名校的氛圍，對未來的學習與生涯規劃有了更明確的想像。此

外，行程中我們也參觀了聖塔莫尼卡海灘、好萊塢及洛杉磯市區等地，讓學生在文化、歷史與休閒體驗之間獲得兼顧。透過與當地師生互動，學生們在英語口語表達上更加自信，並學會欣賞不同文化的多元性。雖然旅途中需面對時差、飲食及行程調整等挑戰，但學生們展現了良好的適應力與團隊合作精神。整體而言，此次旅程不僅拓展了學生的國際視野，也促進了自主與責任感的培養，對他們的學習與成長都具有深遠影響。



高二的陳同學回憶：「第一次踏進 UCLA 的校園時，我感受到一種學習的震撼，這讓我開始思考自己未來的方向。」國三的林同學則笑著說：「雖然時差讓大家一開始都很累，但後來越玩越投入，也更懂得互相照顧。」



整體而言，這趟旅程不僅拓展了學生的國際視野，也在生活自理、文化理解與自主學習上帶來深刻啟發。戴老師總結道：「這次海外學習是學生人生的重要里程碑，相信他們會把這份收穫轉化為日後追求夢想的力量。」



暑假河北交流參訪--開拓視野、增進球技

今年暑假，本校籃球隊首次遠赴中國河北參加籃球交流參訪活動，校方特別安排此行程，讓球員們有機會體驗國際比賽氛圍、觀察不同球風，並培養住宿自主性與團隊合作能力。透過實際比賽與生活體驗，球員們增廣見聞、磨練意志，也讓校園體育教育的意義更為立體。

籃球不只是球場上的對抗，更是開拓眼界、增進自信與團隊精神的學習歷程。

球員心得分享

劉叡：

今年暑假是我有史以來最充實的一次。透過學校與旅行社的安排，我們第一次在沒有家人的情況下出國交流。最深刻的是比賽中河北球員的體格非常壯碩，身高多在180~190公分，對抗強度很高。雖然我因腳踝扭傷無法全場上陣，但仍然很想未來有機會再與隊友挑戰其他國家。



▲北京環球影城



▲漢服體驗



▲籃球交流參賽

林鈺庚：

在河北的交流賽為期九天，除了比賽，也體驗了當地文化，包括穿漢服、騎馬、沙畫，以及參觀釀酒廠。交流賽後參加慶功宴，大家一起烤肉唱歌，非常開心。最後一天還暢遊北京環球影城，這些都是難得回憶，希望未來還有機會參加類似活動。



▲榮獲殿軍

陳柏霖：

這次交流除了友誼賽，也欣賞到中國傳統文化表演。特別印象深刻的是河北晚間的戶外表演，即使天氣炎熱，精彩表演讓人忘了炎熱。比賽中，我們第一次面對體格強壯的高中生，每隊至少有200公分的中鋒，强度高、碰撞多。第一場比賽緊張、失誤較多，但逐漸適應後，我們發揮學校練習的內容，最終取得勝利。能與隊友一起出國比賽與旅行，非常開心，也期待未來有更多出國機會。

【友善校園週】停！聽！看！一起「調」出「和」諧的友善校園

為推廣尊重、關懷與同理的校園文化，本校於學期初舉辦「友善校園週」系列宣導活動，主題為「停！聽！看！一起『調』出『和』諧的友善校園！」，由洪金水校長於班週會時間親自主講，校長以輕鬆且生活化的語氣，鼓勵同學在面對爭執、誤會或情緒衝突時，能夠學會「停下來、傾聽與觀察」，用溝通取代衝突，以理解化解對立，讓校園成為一個溫暖、安心的學習空間。



▲校長主講

所謂的「停、聽、看」不僅是交通安全的口訣，更可運用在人際相處中：

停！停下來，避免傷害

行動前先思考，停止可能造成他人傷害的語言或行為。看似微小的舉動，長久累積也可能成為他人心中的創傷。

聽！傾聽需求，理解差異

用心傾聽，學習從他人角度理解問題，建立同理心，減少誤解與衝突。

看！發現徵兆，及早介入

主動觀察身邊的同學，若發現異常或求助訊號，願意關懷與陪伴，協助他們走出困境。

洪校長最後勉勵全體同學：「友善不是一句口號，而是一種日常行動。」希望大家都能在生活中實踐尊重與理解，用包容的心看待每一位同學，讓校園成為充滿笑容與信任的地方。



▲停聽看

防災從教育做起，全校一起來

本校配合推動防災教育，於防災日當天實施地震防災演練與避難疏散行動，讓師生熟悉正確的應變程序。

演練重點動作：「趴下、掩護、穩住」（Drop, Cover, Hold On）



▲趴下、掩護、穩住

趴下（Drop）：立即伏地，降低重心。

掩護（Cover）：尋找堅固桌椅或牆角進行掩護。

穩住（Hold On）：雙手緊握桌腳，穩定身體直到搖晃停止。

搖晃結束後，依導師與廣播指示有序疏散至



▲離開教室、操場集合

指定避難地點，保持冷靜、迅速、安靜，確保全體師生安全集合。

透過每一次演練，我們都更了解，防災不是形式，而是守護生命的行動。

防災不是怕災，而是學會在災中不慌。

讓我們從日常練起，讓安全成為一種習慣。



▲全校師生集合

【Sh150】國一新生跳繩比賽 跳出活力，迎接青春



▲大合照

為鼓勵國一新生養成運動習慣，本校每年配合體育署「99體育日」，舉辦國一新生跳繩比賽。透過跳繩活動，不僅增進學生體力與協調性，也讓同學們在輕鬆有趣的運動中，體驗競技與合作的快樂。

活動當天，同學們精神抖擻，手握跳繩，隨著節奏跳躍，汗水與笑聲交織，現場氣氛熱烈。老師們也在旁鼓勵，提醒同學注意安全與正確姿勢。



▲迎接青春

跳繩比賽不僅是體能的挑戰，更是培養毅力與專注力的好機會。透過這項活動，同學們學會自我突破，也增進了班級間的互動與凝聚力。

校方期望，藉由每年的跳繩比賽，讓新生們從運動中感受健康、快樂與團隊精神，為青春校園生活增添更多活力。



▲跳出活力

【Sh150】班際體育競賽 競技與團隊精神，共創活力校園

為促進學生身心健康與班級凝聚力，本校每學期段考後均安排班際體育競賽。今年活動內容豐富多元，結合不同年級特色運動，讓學生在競技中體驗合作與挑戰的樂趣。

高三全場籃球比賽

高三同學展現球場技巧與團隊默契，全場籃球比賽氣氛熱烈。球員們奮力拼搏，觀賽的同學也熱情加油，班級凝聚力與競爭精神同時提升。



▲高三籃球

高一、國二、國三大隊接力賽

透過大隊接力比賽，學生不僅挑戰速度與耐力，也加深班級合作意識，每位選手都是團隊成功的重要一環。



▲國二大隊接力



▲接棒瞬間

▲熱力奔放

高二3對3籃球賽

高二學生以3對3小型籃球比賽形式進行，每場比賽緊湊刺激，考驗球員的速度、控球與默契。透過小組競賽，學生學會快速溝通與配合，增進班級凝聚力。

國一跳繩趣味競賽

國一新生則透過跳繩趣味競賽，在運動中享受快樂、釋放活力，也學習自我挑戰與互相加油打氣。



▲高二3對3

▲國一跳繩

這次班際體育競賽不僅考驗學生的體能與技巧，更促進班級間的團隊精神與互助氛圍。藉由多元競賽形式，學生們在運動中體驗合作、挑戰自我，也增進同學間的情誼與班級凝聚力。

迎戰AI浪潮：未來家庭教育新方向

在科技飛速發展的AI時代，家庭教育與學生的學習方式正面臨前所未有的挑戰與契機。為了協助家長更好地適應這股時代浪潮，恆毅中學於親師懇談日特別與新北市家庭教育中心合作，舉辦了一場名為「AI時代家庭教養與學習」的專題講座，並邀請到經驗豐富的楊麗華校長擔任講師，為在場的家長帶來一場精彩的分享。



▲楊麗華校長分享AI時代家庭教養

講座開場，楊麗華校長首先帶領聽眾回顧了從3C產品普及到AI智能崛起的科技演進史。她生動地指出，當今的青少年是「數位原住民」，成長於網路與智慧型手機環繞的環境中。根據資料顯示，台灣兒少初次接觸網路的年齡高峰為10歲，而每日平均上網時數竟高達八小時，這不僅改

變了學生的學習習慣，更深刻地影響了他們的心理健康與家庭互動模式。

楊校長也在講座中深入剖析了數位科技帶來的各種挑戰，例如因長時間觀看短影音而導致注意力不集中的「抖音腦」現象、社群媒體引發的「錯失恐懼症」（FOMO）與容貌焦慮，以及親子間因科技使用習慣不同而產生的「數位代溝」。這些問題都讓現代家庭教養變得更具挑戰性。



▲社群媒體雙面刃

面對這些衝擊，楊校長提出了「3R教養觀」，強調應從「真實世界（Reality）」、「幸福關係（Relationship）」和「責任教育（Responsibility）」三個層面著手。她鼓勵家長多引導孩子培養對真實世界的興趣，如參與戶外運動、學習才藝，而非沉迷於虛擬世界的英雄幻想。同時，家長應以身作則，建立健康的網路使用習慣，並與孩子共同制定「網路公約」，在數位世界中建立信任與責任感。



▲3R心法

最後，楊校長勉勵家長，AI時代的教育不應只是防堵，更應是積極的賦能。我們需要培養孩子「提問的能力」、「解決問題的熱情」以及「勇於冒險的精神」。唯有如此，下一代才能在充滿無限可能的未來中，善用AI工具，成為具備深度思考與創造力的領航者。



▲楊校長的分享與家長的參與聆聽

打造黃金學習歷程，贏在大學申請起跑點

為協助家長與學生掌握大學多元入學趨勢，恆毅中學為高中部家長舉辦「學習歷程檔案製作攻略與對大學升學的影響」親職講座，邀請1111人力銀行學生職涯發展顧問陳坤平講師主講，現場座無虛席，互動熱烈。

陳坤平講師提到當前的主要升學管道為申請入學，第一階段學測成績雖然決定了可以填報的科系，但第二階段審查資料才是決定誰能錄取的



▲陳坤平講師說明學檔製作攻略

關鍵。許多學生面臨不知道如何準備審查資料的困境，但講師強調，學生在製作學習歷程檔案時，初期不必急著鎖定特定科系，而是應先找到自己感興趣的領域學群，最關鍵的原則是：學習的歷程必須是長期紀錄且「做的深」。任何的報告或作業，做的越深就越好用，從深入的研究探討中，就能延伸出未來相關科系所需的能力。



▲家長參與互動討論

講師舉例有位學生將自己訓練體育術科的過程詳細記錄，內容分析比對進步原因與過程措施，並用此份資料申請物理治療系，最後獲得錄取。在學習歷程中特別是自然科實作(D)、社會科實作(E)和自主學習計畫(F)，這些項目因為展現了學生從頭到尾自己完成一件事的完整歷程，是最有用、最多科系會看的資料。

此外，講師強調學習歷程檔案的價值並非來自於相關活動證書，比賽沒有得名也沒有關係，最重要的是學會「寫自己」，呈現學習過程中的分析，甚至是失敗的經驗，這些內容都極具價值。只要學習歷程紀錄得深且完整，高三應用時將能事半功倍。



▲學習歷程3大支柱

高中公民訓練營：挑戰自我，凝聚團隊，邁向成長

10月13日清晨，恆毅高中高一全體學生齊聚新竹關西萊馥渡假村，展開為期兩天的公民訓練營。在師長的帶領下，同學們懷抱期待與熱情，投入一場身心兼具的學習旅程。

精實訓練，建立默契

同學們自始業式與基礎訓練開始，即透過團隊默契的培養，迅速建立起彼此間的信任與友誼。這些訓練不僅強化了紀律與合作精神，也為後續挑戰奠定了穩固基礎。



多元挑戰，激發潛能

營隊課程安排豐富多元，包括水彈對抗、高空雙索、三索與垂降等活動，讓同學們在安全的環境中突破自我、挑戰極限。每一次的嘗試與跨越，都是勇氣與毅力的展現。



分站活動，凝聚團隊

瘋狂井字遊戲、合力建塔、月球增輝與軍歌比賽等分站課程，融合趣味與競技，考驗同學們的體能、協調性與團隊合作能力。在歡笑與汗水中，同學們學會了溝通、分工與互助。

營火晚會，薪火相傳

夜晚的營火晚會是營隊的高潮。隨著音樂節奏，同學們載歌載舞，盡情展現青春活力。薪火相傳儀式更讓大家深刻體會責任與成長的意義，並感謝師長一路以來的陪伴與支持。

野炊烤肉，生活實作

營隊亦安排野炊與烤肉活動，讓同學親身體驗烹飪的樂趣。在分工合作中，大家不僅學習了生活技能，也在煙火與笑聲中拉近彼此的距離。

心靈蛻變，收穫滿滿

這場公民訓練營不僅是體能的挑戰，更是心靈的洗禮。同學們在活動中學會了團隊合作、獨立思考與勇敢面對困難，這些寶貴的經驗，將成為他們人生旅程中重要的養分。



國一新生生命教育探索營



國一新生生命教育探索日於9月9日至15日舉行，透過神父的祝福與天主教認識，帶給同學心靈上的支持。活動包含水漆彈、團隊合作遊戲及策略討論，激發同學勇氣、默契與合作精神。各梯次班級展現出高度的自律、領導力和團隊精神。隊輔帶領同學反思成功與失敗的原因，提升團隊合作與解決問題的能力。同學們從初見陌生到熟悉互助，透過不斷修正策略，提升團隊成功機率。校長親自關懷、鼓勵，讓同學感受支持與溫暖。整體活動不僅增強班級凝聚力，也為新學期的學習打下堅實基礎，激勵同學保持熱忱與積極態度，

為未來挑戰做好準備。以下為學生活動後回饋分享：



1.今日的活動中，有沒有哪個環節讓你特別感動或印象深刻？為什麼？

國一智 陳映彤

祈禱，因為讓大家靜下來，而且認識了天主教的故事。

國一義 王諾晴

有，神父為我們向天主禱告時，讓我心裡有種被祝福的感覺。

國一望 彭敏慈

有，是「一起站起來」，從活動中學到了「團結、努力、不放棄」的精神。



2.請寫下你對祈福禮的了解？

國一勇 簡丞皓

可以讓我們得到信心和內心平安跟勇氣。

國一節 楊皓喆

祝福我們可以在課業和學習上有所進步。

國一信 馬璿絮

祈求新學期順利及全校師生平安。



3.請寫下你參與祈福禮中的感受？

國一愛 林智丞

我覺得有種上帝祝福我們，讓我有一種增加信心，可以好好學習。

國一真 卓子軒

是神父跟司儀一起唸祈福的語句，讓我感覺到天主有聽到我們的祈福。

國一善 劉沛璇

藉由神父的主講，認識天主教的精神和辦學的核心價值——敬天愛人。

國一美陳思佳

覺得參加生命教育活動，讓我學得很多知識。



第十二屆恆毅之友盃籃球賽~以球會友 凝聚情誼

第十二屆「恆毅之友盃籃球賽」於熱情洋溢的氛圍中盛大登場，延續「以球會友、凝聚情誼」的精神，邀請校友、師生與各界貴賓齊聚一堂，共同見證這場一年一度的籃球盛會。



▲恆毅之友盃-開幕大合影

開幕典禮由洪金水校長主持，誠摯歡迎貴賓蒞臨及校友回娘家參與，並勉勵選手在場上展現運動家精神。特別感謝恆毅之友會韓連忠理事長的大力支持，使本屆賽事順利推動。同時，也感謝黃桂芳榮譽理事長、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、王又禾常務理事、黃光哲常務理事、盧弘鈞常務理事、蔡建豐理事、林倩瑜理事、羅坤聲理事、陳昱仁理事、方其祥理事、張詠芬理事、廖國興理事

、李國儒理事等蒞臨指導，為選手加油打氣。開幕式上，恆毅國中部韓舞社同學更帶來勁舞演出，為賽事注入青春活力。



▲韓舞社開幕式熱場

歷經多場精采賽事後，本屆比賽在熱烈掌聲中圓滿落幕。也感謝所有參賽選手在場上揮灑汗水，展現團隊精神與精湛球技，讓比賽更具觀賞性與熱血感。閉幕典禮上，恆毅之友會理事長及多位理監事親自頒發獎盃與禮金，肯定選手的努力與表現，並為本次賽事增添榮耀。



▲恆毅之友盃-開球儀式

本次活動能順利完成，特別感謝恆毅行政團隊、教練群、在校生籃球隊，以及校園電視台團員的全力支持與協助。恆毅之友盃不僅是一場比賽，更是一個凝聚校友情誼的平台。期待明年再次齊聚球場，共同延續這份熱情與感動！



▲閉幕式得獎隊伍合影

恭喜本屆得獎隊伍

冠軍 | 歐森地產恆毅帥哥

亞軍 | 贏我們很正常

季軍 | 大幫仔

殿軍 | 隊名叫什麼

全校備課日~教職員三圓山探索文化之旅

114年8月29日備課日第三天，在新學期開始前，學校特別安排了一場別具意義的「教職員工一日遊」，目的地選在充滿歷史氛圍的圓山大飯店，讓同仁們在輕鬆的氛圍中，暫時放下日常的忙碌，藉由文化探索、美食饗宴與自然健行，共同充電迎接新的挑戰。



▲西密道導覽合影

當天的行程首先從「圓山大飯店西密道」展開序幕。走入神秘的甬道，映入眼簾的是厚重的歷史痕跡與傳奇色彩，每一步都像穿越時光的旅程，帶領大家回顧不為人知的故事與建築之美。這段特別的文化體驗，不僅增添了知性趣味，更讓人對台灣近代歷史有了更深的體會。



▲圓山大飯店合影

結束探索後，大家移步至松鶴餐廳，在典雅氛圍中享用一道道精緻佳餚。無論是味覺上的滿足，還是同仁間閒話家常的溫馨時刻，都讓人感受到「心靈與味蕾同時被滋養」的美好。這頓午餐不只是美食饗宴，更是促進彼此交流、凝聚團隊情感的契機。

餐後行程則來到緊鄰圓山飯店的「劍潭山步道」，這裡被譽為台北最美的伸展台。沿途綠意盎然，空氣清新，步道景觀層次分明。登高遠眺時，大台北地區的壯麗景色盡收眼底，讓人心曠神怡，也替整趟旅程畫下充滿活力的休閒篇章。

這趟旅程不僅讓同仁們在文化洗禮與自然饗宴中增廣見聞，也在笑聲與互動中建立了更深厚的情誼。雖然沒有帶回圓山密道的「寶藏」，但大家的笑容與回憶，正是最珍貴的收穫。感謝校長與人事室的用心安排，讓我們在繁忙的教育工作之餘，能夠獲得一段舒心而充實的時光。帶著滿滿的能量與美好回憶，迎接新學期的挑戰與使命。也謝謝江董事長及全校教職同仁的熱情參與，讓這趟旅程充滿笑聲與溫度。



▲漫步劍潭山步道