

恆毅毅趣

發行所：天主教恆毅高級中學
 發行人：陳海聯
 編輯群：謝怡靜、杜天佐、賴玉菁、洪志翌、羅美枝、洪淑貞
 美編：陳青宜

第八期
 2018.09.01出刊

天涯比鄰 國際視野 恆毅率新北四校參訪南京

隨著國際網路的發達與交通工具的便捷，地球村慢慢成為這一代學子們的重要課題。恆毅大家長海鵬校長也清楚這樣的時代趨勢，在107年6月以團長的身分帶領本校行政同仁與老師們，同時邀請光仁中學、金陵女中、崇光女中的校長、主任、老師們一起前往江蘇鎮江、揚州，藉由參訪活動團了解江蘇省公私立學校辦學的情況，希望未來可以提供學生們體驗與交流的機會。

恆毅中學在107年4月5~18日接待印尼華印中學師生15人，6月11~12日接待菲律賓天主教崇德學校的師生80人，8月8日接待日本成城高校的師生12人，安排他們到恆毅中學進行師生交流與體驗課程，在在期望推廣恆毅中學孩子們的視野與思維，實踐邁入世界的學習目標。



印尼華印中學學生表演



江蘇參訪團大合照

印尼華印中學與恆毅學生
歡送晚會大合照菲律賓天主教崇德學校
分組課程體驗-校園電視台採訪日本成城高校的
師生機器人課程體驗

恆心毅力 金榜題名

恆毅高中部在107年繁星推薦共錄取了102位學生，從去年全國第八名晉升為第三名。
 同學們分別錄取台灣大學、清華、交通、政治、成功、中央、中正、中興等國立大學
 及頂尖的私立大學，繁星推薦錄取總人數連續兩年為全國私中第一名！

本校107年國中部升學成績亮眼
 逢師大附中錄取標準以上共計25人
 逢板橋高中最低錄標準以上共計66人
 逢臺北區國、市立高中職最低錄取標準達96%

姓 名	錄取學校名稱	錄取校系名稱	備註
卓 躍	國立臺灣大學	機械工程學系	恆毅六年
李冠軒	國立中央大學	電機工程學系	恆毅六年
李庭宇	國立交通大學	機械工程學系	恆毅六年
王昱淳	國立清華大學	機械資訊學院學士班	恆毅六年
徐浩洋	國立成功大學	外交學系	恆毅六年
陳奕勳	國立中正大學	通訊工程學系	恆毅六年
陳恩佑	國立臺北大學	法律學系法學組	恆毅六年
林俊凱	國立高雄大學	電機工程學系	恆毅六年
楊士賢	國立成功大學	機械工程學系	恆毅六年
廖彥傑	國立臺灣師範大學	英語學系	恆毅六年
吳冠毅	國立臺灣海洋大學	電機工程學系	恆毅六年
蔡怡婷	國立中央大學	數學系	恆毅六年
林湘瀾	國立中山大學	海洋科學系	恆毅六年
張博勝	國立彰化師範大學	電子工程學系	恆毅六年
黃靖軒	國立中興大學	動物科學系	恆毅六年
黃學池	臺北市立大學	數學系	恆毅六年
張哲倫	國立高雄師範大學	工業科技教育學系	恆毅六年
蔡皓予	國立臺中教育大學	能源與冷凍空調組	恆毅六年
蔡文勳	國立臺灣大學	語文教育學系	恆毅六年
陳宜樂	國立宜蘭大學	資訊工程學系	恆毅六年
陳宏諭	國立東華大學	食品科學系	恆毅六年
趙子翔	國立暨南國際大學	自然資源與環境學系	恆毅六年
賴廷威	國立聯合大學	土木工程學系	恆毅六年
李祐廷	國立臺北教育大學	電機工程學系	恆毅六年
蔡岳宏	國立聯合大學	數位科技設計學系	恆毅六年
林昇毅	國立聯合大學	經營管理學系	恆毅六年
劉彥呈	國立嘉義大學	環境工程學系	恆毅六年
林曜育	國立宜蘭大學	電子工程學系	恆毅六年
黃靜文	國立嘉義大學	數位學習設計與管理學系	恆毅六年
黃紹恩	國立宜蘭大學	食品科學系	恆毅六年
黃騰毅	國立聯合大學	機械工程學系	恆毅六年
曾佩玲	國立屏東大學	應用物理學系物理組	恆毅六年
盧庭瑜	國立金門大學	運動與休閒學系	恆毅六年
廖庭瑜	國立臺東大學	資訊工程學系	恆毅六年
李祥宇	中原大學	工業與系統工程學系工程組	恆毅六年
陳長辰	大同大學	事業經營學系	恆毅六年
陳建宏	長榮大學	媒體設計科技學系	恆毅六年
丁士恩	逢甲大學	土木工程學系	恆毅六年
張雅庭	真理大學	法律學系(臺北校區)	恆毅六年
陳政國	中國文化大學	化學工程與材料工程學系	恆毅六年
劉千千	亞洲大學	會計與資訊學系財務應用組	恆毅六年
史憶琳	銘傳大學	財務金融學系財務金融組 (臺北校區)	恆毅六年
林玉婷	中國文化大學	保健營養學系	恆毅六年
黃柏怡	靜宜大學	資訊管理學系	恆毅六年
王重凱	義守大學	護理學系	恆毅六年
林重凱	康寧大學	嬰幼兒保育學系(臺北校區)	恆毅六年
林煜庭	亞洲大學	創意商品設計學系	恆毅六年
周郁庭	靜宜大學	資訊傳播工程學系	恆毅六年
馮 瑄	中國文化大學	化學系	恆毅六年
鄭筠芳	大同大學	資訊經營學系	恆毅六年
黃乙煊	玄奘大學	應用外語學系英語組	恆毅六年
劉雅雯	實踐大學	風險管理與保險學系 (臺北校區)	恆毅六年
徐子淳	臺北醫學大學	呼吸治療學系	恆毅六年
王威程	中國醫藥大學	物理治療學系	恆毅六年
陳思辰	長庚大學	護理學系	恆毅六年

姓 名	錄取學校名稱	錄取校系名稱	備註
丁柏傑	輔仁大學	電機工程學系	恆毅六年
游曼霖	中山醫學大學	職能治療學系	恆毅六年
宋汶翰	輔仁大學	電機工程學系	恆毅六年
陳若芸	淡江大學	西班牙語文學系	恆毅六年
陳彥廷	世新大學	法律學系	恆毅六年
黃冠毅	中原大學	電機工程學系	恆毅六年
黃羽鋒	東吳大學	經濟學系	恆毅六年
洪宇彤	東吳大學	英文學系	恆毅六年
傅建銘	輔仁大學	織品服裝學系	恆毅六年
賴錦蓉	元智大學	織品服飾行銷組	恆毅六年
邱聖翔	淡江大學	資訊傳播學系科技組	恆毅六年
吳錦榮	東海大學	大眾傳播學系	恆毅六年
李 瀧	淡江大學	企業管理學系 (創業與組織領導組)	恆毅六年
王發欣	輔仁大學	土木工程學系	恆毅六年
聞宏宇	輔仁大學	電子工程學系	恆毅六年
高士堯	淡江大學	生命科學系	恆毅六年
黃筱涵	中信金融管理學院	財務法律學系	恆毅六年
邱冠彰	元智大學	機械工程學系	恆毅六年
邱煜泓	實踐大學	資訊科技與管理學系 (臺北校區)	恆毅六年
林泓泓	逢甲大學	資訊工程學系	恆毅六年
楊千緯	長庚大學	資訊管理學系	恆毅六年
張仲均	中原大學	醫學檢驗生物技術學系	恆毅六年
鄧耀人	慈濟大學	物理學系	恆毅六年
鄭舜文	東吳大學	應用中國文學系文創組 (桃園校區)	恆毅六年
江彥謙	銘傳大學	管理學院學士班 (主修：企業管理)	恆毅六年
姚歸家	元智大學	行銷學系	恆毅六年
吳承輔	逢甲大學	電機工程學系	恆毅六年
周廷恩	淡江大學	電機與系統組	恆毅六年
胡馨云	中原大學	企業管理學系	恆毅六年
王冠傑	大同大學	服務管理組	恆毅六年
柯建亨	靜宜大學	資訊工程學系	恆毅六年
林明豪	世新大學	資訊工程學系	恆毅六年
王聖堂	逢甲大學	經濟學系	恆毅六年
歐育新	中國文化大學	都市計畫與空間資訊學系	恆毅六年
簡筠軒	銘傳大學	空間資訊組	恆毅六年
王柏翔	銘傳大學	全球商務學士學位學程 生物科技學系(桃園校區)	恆毅六年
林新瀾	銘傳大學	電機工程學系	恆毅六年
黃柏恩	中國文化大學	應用物理學系	恆毅六年
黃瀚方	長榮大學	應用日語學系語文溝通組	恆毅六年
李依璇	銘傳大學	資訊工程學系(桃園校區)	恆毅六年
蘇俞璇	銘傳大學	心理學系	恆毅六年
林怡廷	中華大學	觀光事業學系	恆毅六年
許勝傑	慈濟大學	觀光與會展學系	恆毅六年
楊博誠	東吳大學	兒童發展與家庭教育學系	恆毅六年
潘靜璇	玄奘大學	資訊管理學系	恆毅六年
王致虛	銘傳大學	心理學系(自然組)	恆毅六年
林美君	銘傳大學	應用日語學系商務組	恆毅六年
張麗君	真理大學	應用日語學系(臺北校區)	恆毅六年

姓 名	錄取學校	科組名稱
徐松廷	臺北市立建國高級中學	普通科
吳冠毅	臺北市立建國高級中學	普通科
余柏佑	臺北市立建國高級中學	普通科
喬 凱	臺北市立建國高級中學	普通科
楊晉凱	臺北市立建國高級中學	普通科
謝 翔	臺北市立建國高級中學	普通科
劉鼎恩	臺北市立建國高級中學	普通科
王弘州	臺北市立建國高級中學	普通科
陳維如	臺北市立第一女子高級中學	普通科
胡家瑜	臺北市立第一女子高級中學	普通科
吳宜樂	臺北市立第一女子高級中學	普通科
陳可馨	國立臺灣師範大學附屬高級中學	普通科
李聖丞	國立臺灣師範大學附屬高級中學	普通科
蘇敏凱	國立臺灣師範大學附屬高級中學	普通科
陳彥甫	國立臺灣師範大學附屬高級中學	普通科
賴柏翰	國立臺灣師範大學附屬高級中學	普通科
溫茂廷	國立臺灣師範大學附屬高級中學	普通科
王睿子	國立臺灣師範大學附屬高級中學	普通科
鄭衍棠	國立臺灣師範大學附屬高級中學	普通科
陳麗竹	國立臺灣師範大學附屬高級中學	普通科
葉庭瑜	國立臺灣師範大學附屬高級中學	資訊科學特色班
葉祐齊	臺北市立松山高級中學	普通科
陳冠宇	臺北市立松山高級中學	普通科
施開翔	臺北市立松山高級中學	普通科
劉聖均	臺北市立松山高級中學	普通科
楊書凱	臺北市立成功高級中學	普通科
方建輝	臺北市立成功高級中學	普通科
劉裕賢	臺北市立成功高級中學	普通科
蔡聖哲	臺北市立成功高級中學	普通科
蔡銘揚	臺北市立成功高級中學	普通科
詹子毅	臺北市立成功高級中學	普通科
李欣雲	臺北市立成功高級中學	普通科
沈奕安	臺北市立成功高級中學	普通科
蔡冠丞	臺北市立成功高級中學	普通科
洪楷傑	臺北市立成功高級中學	普通科
吳承儒	臺北市立板橋高級中學	普通科
洪詩淳	臺北市立板橋高級中學	普通科
吳承儒	臺北市立板橋高級中學	普通科
蘇禹丞	臺北市立板橋高級中學	普通科
吳承儒	臺北市立板橋高級中學	普通科
呂權庭	臺北市立板橋高級中學	普通科
黃景碩	臺北市立板橋高級中學	普通科
何哲彬	臺北市立板橋高級中學	普通科
李昕翰	臺北市立板橋高級中學	普通科
吳孟河	臺北市立板橋高級中學	普通科
吳澤樞	臺北市立板橋高級中學	普通科
陳裕安	臺北市立板橋高級中學	普通科
蔡明宏	臺北市立板橋高級中學	普通科
邱立倫	臺北市立板橋高級中學	普通科
廖鈺馨	臺北市立板橋高級中學	普通科

畢業典禮趣味多，學長學姐憶念深

恆毅中學第58屆高中畢業典禮於6月1日舉行，首創特別的校園巡禮於上午八點由國一、國二、高一、高二在校生將籌備已久的校園巡禮以多樣化姿態呈現於高三學長學姊面前，在空拍機鏡頭捕捉下，高三畢業生集合在忠孝西側的廣場前，由陳校長、教務謝主任、學務社主任帶領下慢慢開始校園巡禮。

一開始，國二的學弟妹擠滿了忠孝2樓的走廊，在導師的一聲令下，逐批各種不同顏色的紙飛機——射向畢業生甚至飛達到操場位置，代表著祝福學長姐們展翅高飛、鵬程萬里的涵義，讓所有高三學長、學姐一陣陣驚喜，笑容滿面感到無比的歡喜；沿著巡禮的道路前進，高一、高二的學弟妹準備著各式各樣不同歡送方式：有些班級演奏小提琴音樂表演、有些班級在小黑板上畫上衷心的祝福詞、有些班級在巡禮路上吹起大小小彩色的美麗泡泡、有些班級送上大型花束、祝福詞或七彩氣球串，有些班級直接了當寫著大字報～

畢業快樂，更逗趣的是有大字報寫著：一路順風、請勿中風、高中生活、美滿成功。還有一張大字報是：窄褲再現、靜攻出現、高中生活、活力無限，讓畢業學長姐笑到最高點，字字句句勾起畢業生三年以來的無限回憶，短短十幾分鐘到活動中心的路程，處處充滿著學弟學妹們用心為畢業設計的祝福心意，相信在高三學長姐心中一定留下許多深刻的記憶。



校園巡禮-彩色美麗泡泡的祝福



校園巡禮-紙飛機的祝福

鵬程萬里
一帆風順



「恆毅生、泰北愛」服務學習體驗

我們生活在紛紛擾擾的台灣，是否已忘了最純真的面目？生活在富庶年代，是否已忘了在某個角落仍有需要幫助的人？探訪當年因戰亂年代而在泰北地區落地生根的孤軍後裔，去感受他們現今生活狀況，表達我們的關心之意，是辦理此次海外服務學習宗旨。

2018年5月18日前往泰國，一個陌生國度，帶著三位充滿熱忱的同學踏上服務學習的志工體驗旅程，這個村落為什麼叫滿星壘呢？因為這裡海拔很高，沒有光害，可以看到非常多的星星，泰文意思是「石頭爆裂的村莊」，對泰國人而言，代表著酷熱到連石頭都被曬裂、不宜人居的地方，整個村子就像台灣早期的眷村一樣樸實。

八天的海外服務學習，參與的學生們都安排到小學高年級班上協助老師教學，數學、英文課程更是直接上台授課；同學也到高中部傳授英文學習心得，獲得在地同學的喜愛。利用星期日時間帶著參與服務學習的同學們了解泰北的一些人文背景美斯樂、長頸族及金三角等，途中搭乘當地的出租車——「雙排車」行駛在崇山峻嶺中，是一種非常奇妙的經驗。

經過這次海外服務學習體驗，同學們對當年的過往、人為戰禍動盪有了初步認識，再看到現在平安穩定的生活，可免於在恐懼中度日，心中真的要知、惜福。（朱森堯 老師）

此次泰北服務學習在炎炎夏日耐著高溫，和同學們坐成一排，替圍牆打稿、上色，有時因太陽太大，得一邊撐傘一邊作業，雖然有做防護措施，但手臂、背部還是曬傷了，而最後雖然沒有全部完，但是大家一同努力的過程依舊令人難以忘懷。再，出發前我們應該對國小授課內容要事先了解，才能在課堂上發揮自己所學，面對突發狀況才不會手足無措。應該讓

多有服務熱忱的同學來參與志工服務，不僅能讓教學過程更順暢，也能讓更多同學體會到泰北純樸的風情。（高三智王昱淳）

此趟海外服務學習在離開中文學校前一天，升旗時間頒發感謝狀，正在發表感言時，我所帶的班級上來一位學生，手裡拿著全班寫給我的卡片，收到的當下很感動，也令我印象深刻。

建議活動參加對象可以開放給高一、二，讓更多同學參與這樣有意義的活動。未來有機會我會再去中文學校當志工老師，為他們盡一些心力，與小朋友分享更多有趣的事。（高三智 歐陽辰全）

泰北服務學習較難忘的是彩繪圍牆的時候吧！剛開始的構圖與選色是我一手包辦，彩繪是一起前往的同學們共同作業。要畫些什麼孩子們才會喜歡呢？這個問題困擾我許久，最後選擇卡通圖案與台灣各類野生特有種，讓回籠的孩子們也能認識。在炎熱太陽下和迅雷不及掩耳的午後陣雨來襲前，我們抓緊時間畫完草稿及上色，彩繪時，友善的鄰居經過，稱讚我們畫得很好，也有在學的孩子睜大眼睛靜靜地在後面看著我們添上每一筆色彩。雖然紫外線強烈，汗流得全身黏膩，但心中有股使命感，覺得要把這份工作做到最好，不過，時間不足，我們沒來得及畫完牆壁，有些遺憾。

出發前心中是忐忑、緊張與期待，擔心無法與孩子們相處融洽，擔心無法將自己所學知識完整地教授他們。現在回到台灣，回到自己熟悉的地方，但對泰北的純樸仍有些許留戀；未來在國內外若有機會更願意參與這類活動。它帶給我最大的收穫是孩子們開心的笑臉。（高三智 戴若芸）



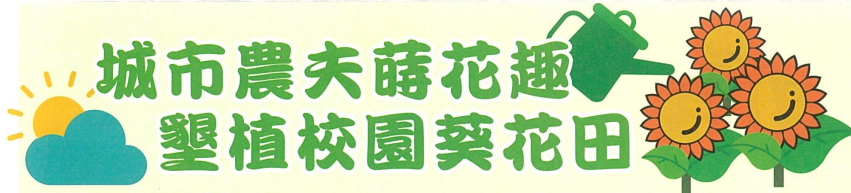
合影留念



彩繪圍牆



志工老師上課情形



四月份，正值一批國一新生陸續前來報考恆毅中學的時間，校園裡到處生氣蓬勃，總務處也在此初春時節，於校園裡的兩處角落開始嘗試施作校園花田計畫。當時我們手裡只有已經退休李美琴老師分享的葵花種子、一片閒置的校園角落、和一群沒有經驗的城市農夫。總務處夥伴們首先在信義樓後方墾出一片荒地，這片雜草地底下的土壤夾雜著許多碎石，總務處的職工們一起合作墾除雜草、堆起黃土、整出花圃作為基礎，然後將浸泡了一天的葵花種子栽下，短短幾天，栽植在土壤裡的種子就奮力破土而出，長出嫩芽的速度快得令人驚奇，這樣富有活力的畫面，讓我們一群人深感振奮，甚至被療癒了幾分！便更積極地做後續移栽，為的是準備將這些幼苗移往恆毅校園裡更引人注目的地方成長，期望能為恆毅校園帶來更多活力。

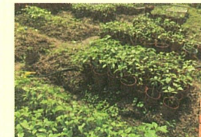
總務處觀察學生活動區域，選擇了若石樓前方聖像前的草地，一群人硬是在此闢出一片花田，這片土地中的牛筋草夾雜石塊，牛筋草韌如牛筋的莖且為深根系發達的特性，因此貼地有力，鏟除特別不易。加上土層不夠厚實，因此要犁出一畦一畦的花圃，過程頗為艱苦。最後將來自信義樓花圃育苗的向日葵盆栽移往此處，總務處的成員們一鏟、一坑、一盆盆的將向日葵栽下，期間也有些學生因著好奇又新鮮的感覺，加入我們行列幫忙種植，這

樣合作場景對學生來說，是情感深植恆毅的共同記憶，更是未來期待更多同學參與校園美化的動能。

五月底開始，向日葵陸續開花，高、國三畢業前夕雖然未能成就一片花海的壯觀，但每株向日葵生長過程，吸引了恆毅師生們的目光關注，直到六月底，花田終於展現茂盛景象，帶給恆毅人美感的感動，還有更多活力的觸動。我們期待暑假未了，下一季向日葵花季在更多師生參與下，凝聚彼此的愛與關懷，從翻土、耕耘、鋤草、植栽、日日澆水、施肥……，共同持續創造恆毅校園的美麗。



向日葵栽植日記-1



向日葵栽植日記-2



向日葵栽植日記-3



向日葵栽植日記-4



向日葵栽植日記-8

向日葵栽植日記-6



向日葵栽植日記-5



向日葵栽植日記-7





“緊來”練武功～我的武功秘笈

♡國三勇余柏佑錄取建國中學：想拿到好成績不外乎就是上課認真聽講、勤作筆記、找一位成績與自己差不多的同學互相切磋。

現代小孩競爭意識非常強烈，只要意識到自己技不如人，而且還是身邊親近的人時，就會燃起心中競爭的那把，努力讀書以便勝過同儕。總歸一句：讀書靠認真，有讀就有分。還要告訴自己，路途雖然會越來越坎坷，但是會成為今後的力量，以此經驗成就自己的夢想。

♡國三節李堃丞錄取師大附中：這次會考，其實我做的準備沒有特別多，只把平常老師要求的作業和考試認真地完成，再把不會的拿去請教同學或老師，直到自己能解釋為什麼如此，甚至可以把人教會為止。

考前幾天，把科目不熟的地方看一遍，請家人、老師們給我鼓勵並建立信心，使我在考試時，即使緊張也能好好發揮。或許是信心使然，寫完前幾題，腦中豁然開朗，緊張的心情全部消失，甚至有：原來會考不過如此，跟其他校外考試只是大同小異的念頭，後來的幾科考試更能輕鬆面對，考出好成績。

♡國三信吳冠霖錄取建國中學：在課業繁重的世代，死讀書硬背的方法已不管用，我們需要新的讀書方法。建議學

弟妹在上課前先翻閱預習課本，上課時也能更了解師長講解的內容，有不懂的地方一定要請教師長，不把問題憋在心裡，這樣對學習不好，也無法真正理解當天上課內容。讀書要靠自己找尋適合自己的感覺，並沒有適合每個人的方法，希望你能找到屬於自己的方法的，加油吧！

♡國三信喬岳錄取建國中學：要讀的東西多而複雜，死讀書已不管用，建議面對新課程要理解，要知道為什麼跟我想的不一樣，並把思路調整改正，下次看到類似題目就能想到答案。還有，休息也是重要的一環，適度休息可以讓思路更清晰不會有壓力。如果覺得累了，不妨休息一下，做些自己想做的事，一切會變得更好。

♡國三望陳可馨錄取師大附中：國三要把國一、二的東西複習好，又要兼顧國三課業是很吃力的，當時我選擇在三上認真顧好國三的東西，其餘複習就依照老師安排的作業或考試，至三下課程結束後再專注複習，最後一個月寫歷屆試題，這樣印象比較深刻。另外，自習課和大夜的時間很重要，分配好就能做到，別怕自己書讀不完，因為沒有人是讀不完的，給自己多一點信心！

♡國三望楊智凱錄取建國中學：國中三年要完全顧好學業除了要堅強毅力外，還得有父母及師長的鼓勵及支持才能繼續走下去，關關難過關關過，讀書從來不是輕鬆的。為了減輕複習壓力，上課時間要專心，了解老師上課內容，不將問題帶回家；而且回家作業也要認真書寫，長期下來便能累積可觀的練習量。在考前最後衝刺的一個月，除了複習課本及參考書的內容，也要重新計算及看過以前錯的題目，才能掌握自己的盲點，成功獲得佳績。

♡國三善胡家瑜錄取北一女中：在國三整年漫長抗戰中，能堅持不懈才是成功的關鍵。我不是喜愛念書的孩子，但也不是非常討厭，相信有許多人抱持和我一樣的想法！讀書時，我所抱持的信念是：保持穩定和正向情緒。該讀的書要讀；而休息才是給我滿滿力量的主要動力，適度的放鬆給予我再前進的能量。告訴自己，自己可以做得好，明天還有路要走，但這條路會越走越順，可以淬鍊自己的靈魂的毅力！爸媽、導師、老師們的鼓勵對自己的激勵，也給我安心，相信自己，沒有不可能的事！



陳校長與國三前十名同學會談

♡國三善謝翔錄取

建國中學：國一暑假考試拿到班上第十名，那時我絕對想不到今天能有如此成績。有人說我能做到是因為天分，我不否認，但我認為更重要的是「態度」。培養好態度的方法有二：一、找到讀書的理由。對我而言，知識能成為推動我讀書的動力，也許不是每人都有這種熱情，就算為了電動而讀，只要有理由在書桌前奮鬥就不是難事。二、要擁有實力相當的對手。任何時候，輸都令人羞恥，千萬別小看羞恥的力量，KANO有句話：不要想著贏，要想不能輸，秉持著這個信念，再高的牆也能被打破！以上是我在三年間領悟的法則，期待有人能因此受益，那將是我最大的榮幸。

國三直升班激勵營 陽明山體驗基地



「初享豐」

恆毅中學是主徒會創辦的天主教學校，秉持「敬天愛人」精神，讓每位學生成為有品恆毅人。有品恆毅人的詮，包含「智育有品質」、「德育有品格」以及「美育有品味」，為了讓有品恆毅人教育可以落實，本學期為國三智班規劃了陽明山一日移地訓練。

日期定於2018年06月11日，課程主題有：
一、《心態建立&思維轉換》：正向心態與積極思維的確定與給予，著重在心態的建立。
二、《自我了解&自我肯定》：團隊是要去試著理解團隊當中其他夥伴的聲，而每一位團隊中的成員都有權利與責。讓學生學習願意表達、尊重個體及同理心。

三、《個人到團隊》：團隊是一套系，找到團隊當中自我的定位並順利完成目標，是團隊合作最重要的事。這部分培養學生觀察力、專注力、換位思考及身體力行。

四、《團體動力》：身為團隊的一份，當團隊向前躍進，必須有明確的團隊共同目標、持續精進的學習以及彼此信賴的默契建立。這時不僅重視班級凝聚，也重視能看見每一個人。

五、《課程反思》：經過一整日的課程

活動之後，大家仍精神奕奕，獲得身心靈各方面的豐收。

以下為同學的分享：

吳云婷：原來「習慣」充斥著我，而我們並不自覺。我學會細心觀察自己和別人，並把「理所當然」的習慣找。

陳宜萱：懂得在團隊裡成為發言人與傾聽者。領導者主動發言帶領大家，傾聽者不嬉鬧且認真聆聽。組長雖經驗不多，但會傾聽組員意見，非常負責；像爬樓梯，自己都氣喘吁吁了，還殷殷鼓勵我們；途中，組長和同學擋住黑，讓害怕狗的人先走，很感動。鼓勵、行動、提醒，都做到百分百。

陳栗蒙：完成挑戰那一瞬間，全班站起來歡呼時，我感受到凝聚的力量。

黃家薰：很累很耗體力，但是汗水換來珍貴的東西。小花老師說—如果你沒有投入參與，那最後成功時你有甚麼資格一起YA？她請以後想當管理階層卻沒有當過幹部的人站起來，潘逸文能真實面對自己，他是一位有能力但都沒人發現，做事認真、不敷衍或草草了，優秀特質應該被更多人發現！

張智傑：爬天母古道時，有人體力不支李奕辰主動關心並攙扶；跳繩挑戰時，黃煜棟提出喊口號方式，是善於說出主見的人；林文鑫總是衝第一個打頭陣幫隊友偵察；蔡宇倫通過挑戰後並沒有納涼，而是指引大家。在一連串考驗之後，我們形成一個團隊，有人當領導者、有人衝第一個、有人當軍師，各司其，發揮自己的影響力。

黃俊銘：李奕辰思緒整理很快、劉怡娟是這麼感性的人。堅持過後的友善和友情令我印象深刻。

黃煜棟：幾位同學平常不太發言，為了團體跨出勇敢的第一步。不愛當組長的人也突破自己，願意嘗試。我們永遠是個「團隊」，無論如何都要一起。

劉威佑：平常班上不太講話的人其實是有話想說的，而且內容是有助於班上；平時看起來都在玩的同學，認真起來也做得很好。

蔣耀翔：平常不樂於表達的同學在



勇於發言的同學與聆聽者



農作收穫紀錄

此時都誠摯發言、吐露心事，願意為班級發表意見。最深刻的是劉怡娟感性地說，這氣氛是以前沒有的，我也有同感。

顏偉成：發現班上有些人十分有想像力、有領導特質、有善於與人交流。雖然累，但沒有人想放棄。

楊駿宇：大家能互相信任，彼此扶持，不因為猶豫而耽誤，更加團結向前行，邁向更好的高一智班。