



# 今日磐石

## 社寶晉題

發行者：天主教磐石中學  
編輯者：今日磐石編輯室  
社址：新竹市西大路六八三號

第 463 期  
110 年 10 月 20 日

## 磐石 風雲榜

恭賀本校棒球隊同學在  
9/16 與 9/17 兩日的  
「假日對抗賽」中獲得季軍

「假日對抗賽」精彩賽事與比數回顧

第一場 磐石高中 VS 新竹高工  
比數 16:3，磐石高中勝

第二場 磐石高中 VS 新竹實驗高中  
比數 12:5，磐石高中勝

第三場 磐石高中 VS 光復中學  
比數 7:8，磐石高中獲得季軍

110 思源科學  
創意大賽總決賽

新竹市政府第一屆  
勁竹盃高中職自主  
學習學生學習成果  
分享會



一、恭喜以下同學榮獲優等獎及骨牌藝術展示獎

普二忠 楊程璋、李銘和、彭羿凱、劉邦權 普二孝 鍾孟宸 普二仁 楊博程

二、恭喜以下同學榮獲優等獎及最佳視覺藝術獎

普二忠 陳育德 普二孝 彭聖凱、陳思安、甘興澤、廖廷璋 普二仁 薛智謙

恭喜以下同學於「新竹市政府第一屆勁竹盃高中職自主學習學生學習成果分享會」中表現優異。

普二忠 王韻棻、王譽蓁、詹意玟、許宸珮 普二孝 鍾佳芸、毛愛箴

普二愛 胡慈怡 普二禮 趙翊昀、劉昱含 電二忠 白玉慶 資二仁 鐘加峻



## 「畫我教師」得獎作品展示



國中部 第一名  
國八仁 林芷誼



國中部 第二名  
國八孝 林奕峯



國中部 第三名  
國八孝 莊孟蓉

## 繪畫優秀 得獎作品

高中部職業類科  
第一名  
資一孝 林沛誼



高中部普通科 第一名



高中部職業類科  
第二名  
資一仁 魏紫晏



高中部職業類科  
第三名  
資三忠 黃翎婷



高中部普通科  
第二名



高中部普通科  
第三名

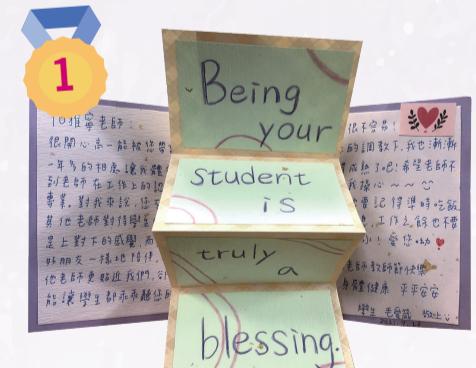
## 「教師卡製作」得獎作品



國中部 第一名  
國八孝 蘇子涵



國中部 第二名  
國九忠 陳子淮



高中部普通科 第一名  
普二孝 毛愛箴



高中部普通科 第二名  
普二忠 羅儀健



高中部職業類科 第一名  
資一忠 21 蔡宇青



高中部職業類科 第二名  
資二孝 陳博廷



## 與老師的 真心話大告白

普一忠 謝宜彤

張佳玲老師謝謝你在我面臨煩惱時，能夠分享你的閱歷及看法，並且教我做人處事之道理，我從你身上瞭解了「自己選的路，跪著也要走完。」教師節就要到了！真心感謝你在課堂上對我們的開導，還有祝福您教師節快樂！

普一忠 林宥君

我最感謝的老師是朱治德老師，雖然在網課和剛開學的時候有點不專心，但經過老師的多次教化，終於學會朱派數學並且好好的運用。前幾個禮拜，我寫考卷時被老師ㄉ一大，那一刻，我終於醒了，原來老師說的一切都對。

普一孝 陳京甫

我最想感謝美紅老師，她讓我第一次體會到不一樣的國文課，我本來最討厭國文課了，不但死氣沉沉，寫很多東西又很安靜。但是在上了高一的國文課後，我發現上課老師和同學互動很熱烈，還可以有適當的開玩笑，一定會有家長反彈會害同學的成績退步，那就錯了。我國中國文一直以來都是倒數的，但在第一次考國文大卷，男生最高。這種學習態度和氛圍是對我最有用的方式了，我很感謝我們的國文老師，給我這樣的經驗，祝福你平安事事順利。

普二忠 黃珮慈

雅寧老師，在新學期的開始，我進到新班級。雖然好像還不太熟，但經過線上課程和開學後的這兩三個禮拜，我覺得老師人很好，和學生的關係像朋友般親近，看的出來學生們很喜歡你，老師在教學上也教的很好，轉眼間教師節到了，祝老師教師節快樂，今後也請多指教了。

普二忠 陳育德

我最想感謝的是玠英老師，她是我從國一到高一的數學老師，她一路看著我從無知、幼稚到日漸成熟，在我做事情的時候她都會用她特別的方式使我悔改，雖然再過沒多久她就要退休了，我也希望她能愉快的度過她的退休生活，祝她教師節快樂。

普二仁 林俞均

每次教師節我一定會跟我最喜歡的教練們說聲「教師節快樂」，因為他們就像是我的家人，從小看到大，在我國小的時候，他們每天陪我訓練，有時候還會陪我比賽打球，打的過程中還會教我一些特技，所以小時候真的很喜歡練球，但上了國中後就鮮少練球了，不過在段考結束後和寒暑假的時候，我都會回去跟小朋友們打球，但到了高中因為疫情越來越嚴重，沒辦法回去，希望以後疫情好轉了，可以再回去打球，並再次謝謝這麼照顧我的教練們！

普二禮 范瑋庭

靖淳老師真的是我從以前到現在遇到的最好的國文老師，上課時，她都會以很活潑，很開朗的上我們班的課，即使有時候我會精神不濟，會很昏沉的上課，但是只要上到國文課，我就會努力打起精神上國文課，不僅僅是因為國文科是主科，其次是老師上課真的很有趣，時不時會分享她去交換學生的經歷，她的人生經驗，有時候也會做一些活動，或是出值得我們思考的學習單。雖然現在的我不在老師教的班級中，但希望以後如果有機會的話還可以再次被老師教到！是老師的學生真的是我的榮幸！

# 9月 教師節 慶祝活動

## 我有話想要對老師說

每年的九月二十八日為教師節，在求學階段中，相信各位同學都會遇過讓自己感動又想要感謝的老師，有些老師擅長專業教學，教出來的學生成績總是頂尖；有些老師善於解惑人生，讓學生的青春徧徨不再只是「你長大就會知道」；有些老師長於傾聽依靠，能夠陪伴學生走過敏感的高中時期；有些老師最會支持鼓勵，是學生生命中的一盞明燈。

今年的教師節，除了學務處發放學習單讓各位同學省思老師在你生命中的意義，生命教育中心也舉辦讓各位同學贈送小卡給師長並撰寫心得的活動，希望能在這個值得紀念的日子中，讓同學將平常害羞說出口的話傳達給每日陪伴我們的師長，將那些從未說出口的感謝，大聲地對平常照顧我們的師長說出來！

普二仁 林晏辰

感謝芳平老師，雖然我們只相處一年多，但你都把我們當作你的孩子，不管事課業上或是生活上的問題，你都會盡力幫我們。每次都很喜歡去找你聊天，跟你聊天並不會覺得很尷尬，你都會仔細聽我訴說，且給我一些建議！在高一不但有同學的陪伴也有老師的照顧，讓我高一生活增加許多溫暖。

普二仁 陳威誠

感謝胡漢杰老師在我曾說過要做科展的時候，給我關於資源上、製作結構上及其他幫助，當然還有那篇經歷許多風霜的小論文，雖然科展最後還是結束了，但還是感謝你的幫助。

普二愛 鄭沛綺

芳平老師你好，升高二後真的很想您！我非常懷念高一的數學課，暑輔的時候還因為聽不懂新老師在上什麼跑去雙修您的課，雖然您常常趕我們走，但您講課真的讓人一聽就懂，也很感謝您一直鼓勵我適應新老師的上課方式，才讓我有動力繼續堅持下去，之後兩年我也會繼續努力向學，謝謝您一年時的照顧。

普二禮 高子晏

感謝濟瀝老師從高一以來對我的指導與關懷，從一開始的作文，再到後來的國文朗讀，因為有您的幫助才讓我能這麼輕易取得雙項榜首，過程中您溫暖極具親和力的笑容語氣，鼓勵我、肯定我，種種都成為我繼續向前的動力，讓我變得更有信心，也更加自信。謝謝您的陪伴，未來也請多多指教。

資二忠 蔡云禎

我最想感謝的是麗珠老師，謝謝她那麼細心的幫我改我的閱讀心得，然後給了我很多的建議，我會努力點，然後得獎給她看！我也會做個乖寶蛋的，祝福她教師節快樂，並希望你身體健康，天天開心。

資二忠 胡芷瑄

我最感謝的是碧霞老師，她也是我生命中的貴人。老師雖然之前是「學務主任」，但和同學說起話卻沒有絲毫架子，常常站在學生的立場，替同學著想。剛入學的時候，老師說了激勵我們奮發的話，希望我們這三年可以更努力，考上好大學。她從不打擊學生的自尊，總是鼓勵著我們。

普三孝 曾俊凱

謝謝梁秋文老師，雖然你教的是英文，但教的內容卻從來不只有英文，英文文學、國文甚至微積分似乎都是你的業務範圍。另外，你每次都說不甘你的事，但卻是最替學生著想的，不僅拿潤滑油噴發出怪聲的門，還為了防疫自費買了兩臺酒精噴霧器與四大瓶酒精，甚至交代冷氣要適時調整溫度以避免感冒，更總是不忘提醒學生要為自己而讀書。祝您教師節快樂。

普三愛 楊曜華

想祝福烜揚組長教師節快樂！謝謝你總是教我數學，不僅很有耐心地講解每個題目，在我很笨聽不懂的時候，你還會換個方式解釋，想辦法讓我聽到懂才停止，更別說在班聯會的時候，你也對我們照顧有加。我很喜歡你這個老師，謝謝你的教導！

普三愛 楊本柔

最想感謝陳淑婷老師，因為您一年級的細心教導，讓我對英文充滿自信，也更喜歡英文了。雖然我們的緣分僅有短暫的一年，但您時常與我們分享食物，趣事等，私底下的您真的很可愛！希望以後回來磐石還能遇見你，老師教師節快樂！

普三愛 高國芸

想跟婉婷老師說聲謝謝，她總是帶給我們滿滿的歡笑，是一個非常有趣的老師，對我們也是非常用心，是我有困難時第一個可以想到的聊天對象。她教了我兩年，這兩年裡學到了很多，很榮幸我的高中求學生涯中有一個這麼棒的老師，所有回憶我都會一直記著，在畢業後成為我學生時期重要回憶之一，很開心能夠遇見溫暖又可愛的顏婉婷老師。祝健健康康、永遠 18 歲！

普三愛 黃芷嫻

親愛的鳳彬老師，剛到高中報到時知道班導是男生時，一開始還有點擔心，因為以前國小國中都是女班導，但後來我發現擔心是多餘的，老師一直很照顧我們，我們闖禍時，你都會 Cover 我們；你有心事時，也會跟我們說，與其說我們是師生關係，我覺得我們更像是朋友。謝謝老師這一年的教誨，雖然當老師的學生只有一年的時間，但對於我來說受益良多。祝老師教師節快樂！

普三義 郭晏涵

我最想感謝蕭斐文老師，謝謝您都花很多心力與時間來陪伴我們，陪我們一起吃飯、午休，您對我們大家的照顧與重視讓我待在這個班很安心，也謝謝您在我每次無力失落時靜靜在一旁聆聽，最後鼓勵的那些話都能讓我心情雨過晴天。謝謝您，祝您教師節快樂。

普三義 范俊彥

我最想感謝的老師是許士品老師，還記得以前他上課詼諧幽默，令我印象最深刻的就是他會說他的前女友林志鈴，常常開她的玩笑，而且有好的東西都會分享給我們，例如出國帶吃得回來分享，或是飲料，還給予我們鼓勵，說我們是他的希望，希望我們能在學測考出好的國文成績。他是個非常棒的老師，掌握了同學的心，與我們同在！

資三孝 林鈺婷

我最想感謝的是佳婷老師，老師您在一年級教我們會計，原本以為您會持續帶我們班直到畢業，但沒想到您幸福的懷孕了，雖然很遺憾只讓您帶了一年的會計，但您真的教得很好，讓我打下了很好的基礎。在這特別的日子，想恭喜您平安生子，並向您說聲教師節快樂！

# 防疫新生活 之線上課程紀錄

一場突如其來的新冠疫情，打亂了所有師生平常規律到校上班上課的生活，因應防疫規定，學校由實體課程改為線上課程，這突如其來的教學與學習方式上的轉變，讓所有師生措手不及，因而出現了各種不同的情緒。

有人高興於可以不用每天早起趕著通勤；有人興奮於可以自由地邊吃早餐邊上課；有人擔心於軟體的不熟悉與學習成果；有人寂寞於無法見到學校的老同事與好友，不論是哪一種情緒，這場新冠疫情都在無形中推動了一種全新的教學模式，帶給我們不同的教學與學習心得。



## 教師分享

趙思天 老師

『線上課程』這個名詞在今年以前，一直是個天方夜譚，對中華民國這個防疫模範生，我認為應該不會在此地發生，而去年為線上課程所做的研習，直覺認知就是個備而不用的教學方式；然就在今年的五月，突如其來的防疫破口，面對的每天有上百人的確診案例，我開始認真思考這會變成學習與教學的一個防疫方式，果然，疫情指揮中心承受不住壓力，宣布從 5/19 開始進行全國性大規模的線上教學，從此線上課程變成防疫的常態。

5/18 段考結束後，教育部宣布開始辦理全國性線上課程，從國小到大學，所以學校停課二週以減緩疫情；當天學校辦理線上課程研習，所有教師們無不仔細聆聽與練習操作，深怕忘了哪些步驟後就不會操作，研習結束後，立即趕回家中操作家裡的電腦，並複習剛才研習時的內容，深怕遺漏哪個步驟就會失敗，就這樣迎來教師生涯中的線上課程。第一天我早早就上線等候，深怕同學沒有上線，也因為擔任導師，特別在第一節課的時候，到班級的教室課堂去看看那些人沒來，也提醒沒上線的同學上線，雖然第一次使用上線有些功能不熟悉，但是就當成跟電腦在上課，台下就是電腦，其實也跟正式上課差不太多。

在這些居家上線的時間裡，我通常還是維持在早上五點鐘起床，趁天色還沒亮，外出走個 10 分鐘左右運動一下，雖說要戴上口罩，但總比一整天沒動好，然後回家開始準備早餐；由於線上課程一整天要看著電腦，有時還要開線上會議，對眼力消耗甚多，所以聽從中醫的建議，煮一杯菊花枸杞茶飲，每天喝一杯對眼睛與肝多有幫助，可減低肝臟的疲累與眼睛的不適感；有時中午時分的午餐就吃得比較簡單一些，水餃或是煮麵等等，下課後因為有比較充裕的時間，晚餐時間就準備得好一些，順便準備老婆大人隔天的便當菜，也可以悠閒的切個水果品嚐，晚上時間若是沒甚麼事，可以早點休息，說實在若是家裡的 3C 產品比較舊型，或是設備不足（例如耳機與鏡頭喇叭等等），因為我很早就將設備準備好，所以沒遇到這些問題，有些同學或同仁們因為來不及準備設備，就只能使用手機，電腦部份若沒有升級，可能上線時還會有當機或跑不動的情形，爾後若有類似情況，一定要提早準備因應。

未來若有機會再進行線上課程，我會整合線上資源，請同學多以欣賞討論與互動等代替講授與問題提問，並整合國內外比較優良的數位課程，請同學多多利用與進入觀看，另外同學的部份也要規劃好自學的目標，除了課程該進行的之外，有哪些還可以做得更好的，另外設備部份，一定要及早更新規劃，不能每人都只想擁有好的手機，不去替課程方面下工夫，況且未來的學習會更多元，手機會有所限制，這是該好好想到的；教師的部份更要精進彼此間的備課溝通，大家互動並隨時交換意見，才能有更好的教學品質。

## 學生分享

普二孝 許廷瑄

當得知因疫情嚴重而無法實體到校上課時，我的心情是興奮且期待的，在五月十七號的當天，突發狀況接踵而來，無法順利上課的我們也是擔心，後來發現上課玩一整天後功課輸，比在實體課程多了許多，第一天課程就這樣的悄悄的過去了，接著迎來的是三個月的線上課程……。

在家上課每天八點鐘起床一路上課至十二點，在線上課程時難免鬆懈，有時會放空或發呆，有些時候甚至會沒聽清楚上課內容。這時就不像實體課程一樣，同學在旁邊馬上就可以問同學，這是一個問題，所以我們只能透過通訊軟體去聯絡彼此。上了八小時的課，盯著銀幕太久所造成的疲累，甚至盡是都是不可避免的，下課十分鐘是很好的休息時間，打開窗戶看外面吸些空氣，對疲勞的眼睛很有幫助！還有網路的穩定度也是能不能順利上課的關鍵，有的時候設備出問題可能會無法進入教室上課，所以上課前要先確認好設備及網路是否準備好。點名的方式也差了許多，在線上清點人數非常不方便，要一個個點名並且按下「舉手鍵」，不像實體課程看下去就一目瞭然誰沒出息，凡是有優點有缺點，優點就是資訊很快的公佈，讓我們快速得到想知道的資訊。

每天早上八點上課，我七點起床，走到巷口買一份不到五十元的早餐。我也在疫情期間學會了煮水煮蛋及自製土司夾心，偶爾增加點起司或火腿也是不錯的。中餐部分自理，煮泡麵及水餃或叫外送，多半都是自己處理，也不想讓外送員在中午通勤。晚餐則是爸媽會買外食，因工作繁忙他們無法下廚，一天的飲食狀況大部分是如此。在飲食方面的問題部分是錢、物資的來源及自製料理時的危險性，上網查找問題點幾乎都能解決。線上教學除了避免在現實中的肢體接觸及病毒傳播，甚至未來，若又有疫情爆發，隨時要準備切換為線上授課的方式。但是線上課程的問題的不確定性多，但目前也無更好的授課方式，我們也已經使用過一陣子了，要利用過去的經驗，將線上課程問題的不確定性，設法將問題降至最低。

若再有一次，我會試著利用筆記本去安排每日進度及讀書計畫。也可以在家長是更多不一樣的美食及樂趣，充實在家的生活，不僅希望能提升讀書效率，也更能增加自己的專長，面對未來所發生的問題也較快解決，讓自己變得更好。

## 學生分享

普二忠 閻慕云

新冠肺炎打亂了人類原有的生活步調，台灣也不例外，到了今年五月之後，一夕之間全變了調，接二連三有確診者爆出，全國學生也面臨到第一次的線上上課。說真的一開始我非常不習慣，不管是上課老師的分享銀幕一直切來切去，還是交作業的方式都十分不一樣。

由於學習方式大不相同，對我而言我的學習效果可能只有實體上課的一半，我都會利用我自己買的線上課程做補強，因為是事先錄好的，我想回放幾次都沒問題。當然還是以學校的線上課程為主。遇到有不太了解或不知道的時候，我通常都不會馬上問老師，我會先從頭想一遍，有些內容我只需要自己多想一下就會知道，但有些內容可能就真的沒辦法自己解決，所以我都會私下問老師或線上課程的老師，會問線上課程的老師是因為有時候其實我沒有聽得很懂學校老師的解釋，問兩的不同老師所講的解釋也不全然一樣，兩個結合後的解釋我差不多對那個問題就幾乎全了解了。

這個暑假我過得還算充實，主要做了三件事，一是繼續學程式語言，因為上學期有自主學習，但一個星期只有五十分鐘，再加上課是在星期一很容易因為連假而放假，所以我在一開始安排內容時就排的比較鬆，到了暑假我幾乎快學完那種程式語言的架構及文法，接下來我也打算繼續往下學。二是預習及複習，複習高一的內容，當時我先挑了最不熟悉的一個單元，發現遺忘的可怕，最不熟悉的單元複習下來將近三分之一的內容我是忘記的，預習高二的內容，比較容易跟上進度。三是學色鉛筆畫畫，其實小學我也有學相當長的畫畫，但就是沒有學用色鉛筆，剛好暑假時稍為整理了家裡，把所有色鉛筆都拿出來，結果竟然有三套，超級多啊！作息也很正常，早上七點半起床，晚上十一點半睡覺。

線上課程有許多需要調整的地方，像是上課要在專注一點，避免過多 3C 的誘惑，但真的有點難。對新學習的規劃，我希望能在學習歷程檔案方面多一些質量的內容，也期許自己在進校前十五。

## 學生分享

普二孝 廖廷璉

那時因為疫情爆發，從小學到大學都開始進入線上課程，當我得知這消息後，我感到非常開心又期待，可以不用到學校上課，還能擺脫在校規則。開始的第一天，發生了很多事情，大家也都在慢慢熟悉這樣子的上課模式。

我在線上課程的學習方式，是把老師放在電腦畫面上的重點抄下來和整理，放學的時候花很多時間複習今天上的內容，經過了一段時間我覺得眼睛越來越疲累，甚至有時放學後，就癱在床上休息，而複習時間一天比一天還要少，後來發現每天起床時，眼睛非常的痛，還會浮腫，更恐怖的是一整天都沒有完全消腫，導致在上課都無法專心，但後來我就和 1、2 位同學邊通話邊上課，這樣可以隨時互相提醒，有人沒抄到的筆記，也可以分享。因為眼睛不舒服，所以我使用手機和看電視的時間也逐漸變少了，結果慢慢地發現眼睛不舒服的感覺也消失了，但是有時盯著電腦螢幕久了，還是會出現浮腫的症狀，看到了自己的模樣，真令人毛骨悚然很害怕會不會腫了一天。

線上上課的前幾天，都是 11 點前睡覺，早上 7 點起床，後來眼睛開始不舒服的時候睡覺時間越變越早，起床時間反而越來越晚，而且一天只吃了 2 餐，甚至有時只吃了 1 餐，那段期間裡，遇到了很多問題。身體愈來愈乾燥，導致過敏症狀復發，手、腿和脖子都起紅疹，另外也會頭暈、頭痛，所以我調整作息和看手機電視的時間、吃葉黃素跟一些對身體比較好的保健食品，經過這些改變，我的身體狀況也漸漸好轉。我覺得線上上課的好處有：有充足的睡眠時間、風格多變的五、晚餐和更多的時間可以陪家人，然而線上課程還是有缺點的，像是沒有足夠的自制力就會在上課時分心和看太久螢幕，導致眼睛疲勞。

未來若還有線上課程，我覺得需要準備好保養品以及保健食品，還要有調整滑手機跟看電視的時間，最我希望以後不要在有線上課程，因為在學校時有同學們的陪伴，而且也不會跟同學有陌生感。

## 學生分享

普二仁 謝嵐蓁

一次突如其來的疫情，把我們的生活步調給打亂了，帶給學生的考驗也比想像中的大。在得知要開始線上課程時，剛開始覺得很新奇，上了幾天課程後，功課變得越來越多，再加上線上的原因需要用網路去繳交功課及登入會議，難免會遇到困難，因此到最後是很崩潰的。

然而，透過線上的方式進行學習，不得不說遇到的困難也是一個接著一個。還記得剛開始的線上課程都會準時上課簽到、準時交作業，可是後來漸漸變懶惰，越來越常遲交作業及遲到，學習狀況直線下降。也因為知道了不會有真正的第三次段考，對老師在線上教的新單元非常陌生，只有在要小考前才臨時抱佛腳的複習一下，當然成效非常的差。對比平常到學校上課和在線上上課，無法專心是我遇到最大的困難，經常受到手機和零食的影響，在上課途中開始分心，甚至有的時候還會因為太累，直接忘了在上課，就睡著了。有趣的一點是，常常因為睡著忘記要去下一堂課的網址，等到自己起來後才發現會議室裡只剩自己一人。

這段時間的線上課程，我整個人的生活作息和三餐都改變了。不單單只是習慣的改變，就連性格也變了，平常到學校上課的我，每天都是六點準時起床，可進行線上課程後幾乎每天都壓線八點起床；以前性格內向的我，因為時間的充沛，開始到處交朋友；之前所有事都會先提早做完，到了後來，越來越會拖，經常遲交；以往都會按時吃午餐的我，漸漸的因為懶惰，開始打亂三餐的時間。對於我在這次線上課程的體驗，可以說有優點也有缺點。因為有充足的時間可以自行運用，也因為線上課程，讓我意識到自己需要在學習這方面改進；可是，由於缺少了考試及老師給予的壓力，這段時間過得很隨意及懶散，感覺就像忘了自己是一名學生，要為自己的人生負責一樣。

如果說會來還有一次線上課程，我認為最需要調整的是心態，也希望能夠確實規劃讀書計畫且準確的落實。隨著線上課程的結束，即是來得突然，卻讓我記憶深刻，這段時間遇到的困難及體驗到的新事物，都將永遠刻在腦海裡，也希望這次的疫情能趕緊結束，回歸到當初我們最熟悉的狀態。



# 飢餓 10 小時活動 學生心得分享



普三忠 朱姿綺

這次是第二次參加飢餓十小時。相較於外面的「飢餓三十」，校內活動能讓學生用三分之一的時間體驗到飢餓的感受，更能了解那些沒有足夠糧食的人的心境。而原本的午餐錢也因此省下來，並捐給需要幫助的人。透過飢餓十小時這個活動，真實地體驗到糧食分配不均得世界中，若試著的日常，雖然對我們來說指是一次十小時的活動。

普三忠 曾祐稜

很高興有這個機會體驗到飢餓的感覺。在這次的飢餓十小時體驗過程中，我認知道擁有食物、能吃飽，是一件十分珍貴幸福的事。因為在此之前，我是個極其挑食的小孩，東西也常常沒吃完。但是透過這次的活動，小小的體驗，卻讓我有大大的醒悟，並且讓我學到對任何事物都要抱持著珍惜、感恩及不浪費的心。所以我認為這是件很棒的體驗，它能喚起我們重視飢餓地區的人民的注意，也能喚起我們去愛惜食物，更能喚起我們去修正浪費的行為。而這些醒悟，更讓我知道在這次的活動中，我獲益良多！



普三忠 馮昱綸

這是我第一次參加飢餓 10 小時活動，但其實我幾乎每天都沒有吃學校中午午餐，所以等同我做了重複的事情，雖然內心知道有定學校午餐但卻不吃的行為很浪費食物，但礙於我的挑食，我實在很難天天都吃午餐，於是在內心過意不去的情況下，我決定參加今年的飢餓 10 小時來補償我以前的作爲。

這個活動是從早上七點到下午五點半，於是我在七點半前吃完我的早餐，其中最大的考驗是下午社團課時，我們去了仁愛工坊，老師發了香味非常重的蛋捲請我們社團的成員來品嚐，這時我就看到有人明明參加飢餓 10 小時，但還是忍不住誘惑去吃了，不過我選擇不吃，堅持到最後已完成這活動的意義。



普三禮 古昀祐

這是我第二次參加飢餓體驗活動，第一次聽到這活動時覺得很酷，因為外面有飢餓三十，沒想到學校會辦類似活動。第一次參加時，早餐吃很多，因此整個過程沒有餓的感覺，這次早餐量變少了，導致中餐時就出現餓的感覺。我希望三年級能夠做到連早餐也不吃就去參加，但這有危險性，等於是從前一天晚餐到當天晚餐中間都是不進食的，有可能對身體不好，因此這計畫還並未想要實行。參加這活動的收穫蠻多的，透過餓了解到食物的重要性，我們過於幸福，能選擇想吃什麼然後還要浪費，在其他地方選的機會也沒有，所以吃東西，適量就好，不要貪心而去浪費食物。

普三禮 鄭靜璇

這是我第二次參加飢餓十小時的體驗，這不但可以讓我們體驗肚子餓無法吃東西的感受，完成後得到的證明還可以放到學習歷程上，可以說是一舉兩得呢。上次參加的時候，我早餐有吃得比較多，因此中午的時候不怎麼餓，這次我就有正常吃，想說就是飢餓體驗了，開始前大吃特吃不就違背他的精神了嗎？早上的課要一直跑班，從普通科二樓到四樓電腦教室和美術課，其中還搞烏龍跑好幾次，體力不斷的消耗，到了中午吃飯時間，一聞到飯菜的香味，就只剩下一個唸頭了，就是「好餓啊…」但是我們卻不能吃，有些沒有參加的同學還是會故意在我們面前吃香氣很重的食物，我真的覺得自己能堅持到活動結束超不容易的。

普三仁 許慶聖

因為上一次參加過飢餓 10 小時了，然後覺得很有趣所以才再參加一次，但是沒想到這次有社團課，所以本來很輕鬆的東西變得有點困難，但其實只要轉變自己的注意力就可以完成這個活動了，而且其實結束之後也差不多要吃晚餐了，所以才空一餐也不會太餓。因為這次有社團課這個小意外，讓這次的體驗比上次更有趣了！

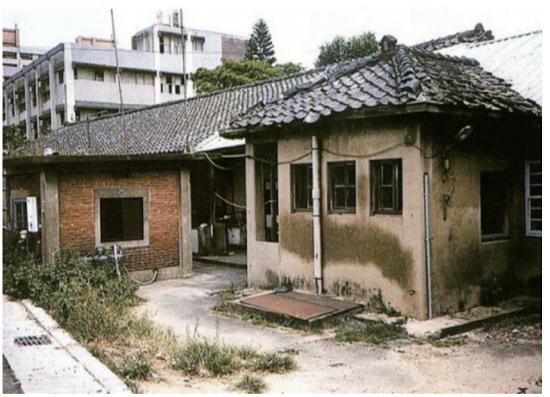
## 史地專文寫作 |

### 你所不知道的磐石神秘空地

◎王進瑞 老師



(圖一) 681 巷空地



(圖二) 傳說中的日式建築

#### 消失的房子：記城西醫院

穿過磐石路，從高中部到國中部，巷口那兩塊停滿車子、長滿雜草的空地（圖一），和兩旁優雅的別墅區形成強烈對比。這兩塊土地、殘存地基和短牆，以前的用途究竟是什麼呢？與社會科老師討論過，這兩塊土地上殘存的地基和短牆在十多年前是一棟日式建築（圖二），在尚未拆除前，每回要去國中部上課或集會，總要繞個大彎，這更增加了這棟日式建築的神祕感。

對於這塊神秘空地上的日式建築，我查閱了「臺灣百年歷史地圖」網站，在 1940 年版的「新竹市街附近平面圖」圖上有模糊的三個字，根據推測，應是寫上「避病院」的字樣（圖三、圖四），而所謂的避病院，正是日治時期為解決傳染病所設置的醫院。

當時臺灣對傳染病防治缺乏概念，這對初期的日本統治政府是最大的挑戰。1896 年 5 月，鼠疫從廈門傳入了臺南安平，造成全臺大流行，於是在臺灣廣設「避病



院」。根據文獻紀錄，為了防止傳染病的迅速傳播，新竹地區即設有「新竹避病院」、「舊港避病院」、「竹東避病院」三處。「新竹避病院」原設於今清華大學附設國小之地，後來遷至今址，並改名「新竹城西醫院」。

而在「臺灣百年歷史地圖」中 1947 年美軍的航空照片，可清晰地見到一條筆直的道路通往城西醫院（圖五，今西大路 681 巷），2003 年的航空照片也尚可看見完整的建築物，旁邊留有一通道通往今日國中部大門（圖六），可見這棟神秘的日式建築是真實存在過的。後來的城西醫院在臺灣光復後，由新竹縣衛生局接管，最後在階段性的任務結束後荒廢至今，僅留下部份目前還能見到的地基與矮牆。下次經過該地時前往國中部時，別忘了多看這塊空地兩眼，那上面可是曾佇立過日治時期的「新竹避病院」，那棟曾經在臺灣公共衛生史上有著重要貢獻的日式建築物。

1. 謝水森 (1999)，新竹市地名辭書補述，《竹塹文獻》雜誌，1999 年一月第十期，pp.107~124。
2. 臺灣百年歷史地圖 (2021) 中央研究院，引自：<http://gisrv4.sinica.edu.tw/gis/twhgis/>。