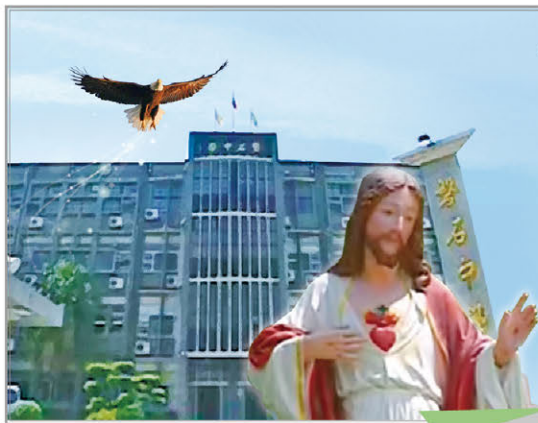




今日磐石

杜寶晉題

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 451 期
108 年 9 月 15 日

107 學年 6/1~6/17 菲律賓華明中學來台

國際教育交流活動報導暨服務教師及志工團隊心得

◎活動報導 洪子秀

師生收穫甚多，讚嘆不已。

107 學年第二學期國際教育交流活動由輔導處主辦，邀請菲律賓華明中學學生們到台灣學習及參訪，期許兩校學生們在活動中「提升國際移動力」，拓展國際能見度，體驗生命的美好。

在兩校行政團隊的努力下，促成 6 月 1 日起至 6 月 17 日，菲律賓姊妹校華明中學師生一行共 26 人來台進行為期兩週的學術文化訪問交流之旅。

透過豐富且多元活潑的課程設計及優秀的教師團隊國文科、社會科、英文科、美術科、家政科、電機科、機械科、資訊科執行跨科跨領域的課程設計：有新竹古蹟參訪、慶端午的民俗活動、包粽子、做香包、本校特色職科課程體驗等，豐富的行程都讓來訪

此外，磐石學生們所組成的超級貼心的學伴志工團隊，也是本次訪問的一大特點，學生們突破語言的限制，成為國際的外交尖兵，為期兩週的交流訪問達到最大的助益。貼心的生活中的關心及互動，逐漸突破雙方文化的限制，這次的訪問讓兩校的學生都獲得到的人生中最寶貴的拓展文化視野和體驗交流的體驗，建立了最真摯的友誼，在依依不捨的分離之際，菲律賓華明中學邀請我們師生於 2020 年 8 月訪問菲律賓。心動嗎？明年我們大家一起去，與地球村接軌，以豐富的人生經驗成為真正的世界公民。



◎社會科 王進瑞 老師
帶華明中學逛新竹

新竹市，好山好水好好玩，但要如何介紹給菲律賓的朋友呢？

社會科和英文科教學研究會共同規劃了「新竹文化之旅半日遊」，邀請知名的雙語解說員李聖德老師，參訪新竹守護神都城隍廟、北臺灣碩果僅存的國達民俗偶戲文物館，還接受校友會招待填丸 DIY，最後在李老師清唱「新竹風」結束了半天精彩、難忘的文化饗宴。



以下學生心得為 107-2 班級

這次都畢業了還願意回來幫忙學校接待菲律賓華明中學，是因為去年我們學校去他們那裡交流時受到了許多幫助，這次就換我來幫助他們，讓他們在這十七天能有良好的國際交流體驗。起初大家還因為人生地不熟，好像都不太理我們。但之後的活動我們開始互相交流後就慢慢的接受了彼此，我們會聊學校、文化、興趣，甚至聊起自己的私生活，我們無話不談。相信從陌生到互助和互信的過程是多麼令人感動的一件事，我想國際交流的意義就是在此。當最後一天大家都留下不捨的淚水時我反而是開心的，在這次的活動中學到了那麼多東西不是該開心嗎？天下哪有不散的宴席，重要的是我們在當中吃了什麼，吸收了多少營養！最後離別時我用珍貴的回憶來當作送別的禮物，我想應該沒有比這更好的禮物了。

在這 17 天的日子裡，一個說長不長，說短不短的旅程就這樣開始了，剛開始的我們對彼此都並不是很熟悉，但是透過許多活動，我們開始有了講不完的話題。

很多時候老師並不是全程跟在我們身邊，所以我們很多時候都必須要學著適時的隨機應變，更要勇敢大方的開口，放下那害羞的一面。

最令我印象深刻的就是月會那天的表演了，在那之前，大家只用了兩天練習完全部的舞蹈，每一次的練習，只要有一個地方錯了，他們就必須從頭開始，站在舞台下的我每看完一次練習，我都覺得好感動喔！這只是練習，但我心中卻湧起了許多無法言喻的情緒，因為我知道這場表演結束後，也就代表著我們所相處的時間並不多了；一直到我們志工團一起加入彩排表演的時候，練習完的第一次我們哭了，雖然台下那時沒有觀眾，但是我們都覺得自己彷彿完成了一場重大的演出。這次的活動中，彷彿又再一次的重演去年暑假我們一起去菲律賓的回憶，他們的熱情依然沒有改變，也或許我們還有許多地方需要向他們學習；也因為我們更認識彼此，增進了許多的感情，到了最後的幾天，我們的眼睛真的都洗了不少次的澡。說再見是為了下一次的再見！期待明年啦～

在他們剛來到台灣的時候，我們其實有點要和華明學生的念頭，但是因為我們有點不敢開口，可是相處了幾天了以後，我們就開始和華明學生交流，感覺他們其實很大方的和我們一起說話，過了幾天，我們就和華明學生變成好朋友，而且覺得是他們帶給我來學校的動力，就這樣過了一天，到了他們要回去的前一天，因為原本是要隔天去送機，但是一些原因，所以我們最後一次相處是在宿舍，因為是最後一次見面，所以格外不捨，很希望時間再慢點，讓我們的友誼再長一點，如今，他們回去菲律賓了，但我們知道當我們想到他們時，就覺得他們還在我們身邊陪伴這我們。

國八孝 16
鄒子秦
心得

華明這次來台灣，我們第一天到最後一天從不認識到認識，我們的關係就像是跟家人一樣我們都很珍惜每天相處的時間，儘管我們跟他們不是每天都相處相處在一起但我們的感情還是一樣好，你的心在哪你的家就在哪...

他們看到華明的表演 覺得他們都很敢站上舞台而且他們都用微笑來代替他們友善熱情和尷尬而且他們的中文也講得很好唱中文歌也很標準。

本來以為他們沒有很好相處 其實不是 只要我們主動一點他們也會跟我們一樣主動跟我們講話。

雖然我們沒有天天膩在一起，但我們的心是一起的，這 17 天的回憶真的很精彩，我們一起跳舞過、一起唱歌過、抱在一起哭過、我還記得我們相處最後一天的那個時候，我們一起抱著大哭，寫了很多話給對方順便也告訴彼此說不要忘了對方，很多人說菲律賓是怎樣怎樣的一個國家但我一定會說菲律賓是一個很有熱情的國家，如果我還可以再去華明的話，我一定會去的因為我有一群朋友都在那邊等著我們過去找。

國八忠 1 號
古念恩

P1A 42
蕭喬文

很高興這次有機會能接待華明中學的同學們，他們都很熱情！今天帶他們參觀校園，雖然走了不少路也很累，但我覺得我得到了許多寶貴的經驗。我相信未來幾天與他們的互動能讓我學到更多東西也能交到不少朋友，十分期待接下來的活動～

P1E 6
李亮瑩

今天是與菲律賓交換生見面交流的第一天，從一開始的陌生漸漸到了熟悉，真的克服了很多，像是語言，比手畫腳到用破英文對談。希望接下來的幾天能與他們更加的熟悉彼此，讓他們知道台灣是一個友善的國家，新竹是一個熱情的城市！

P2A
邱苡宸

第一天帶他們感覺就帶出了深厚的友誼，雖然只是 17 天中的第一天見面，但後來想想時間過得很快 17 天很快就會過了，希望未來幾天能好好把握和他們的相處時光。

P2B
郭尚旻
Timmy

今天早上升旗大太陽但華明中學的同學們依舊完成他們的表演，在台上唱歌也很大方，他們有問題就會問很有秩序，光一天這樣下來就發現有很多關於秩序禮儀的地方值得我們學習。

以下學生心得為 107-2 班級

I realized that although we came from different country and speak the different language, but our heart and our purpose bond us together.

Due to the extreme weather this afternoon, we have a slight change of the schedule, we replaced the movie into group activities, by doing this it made us closer. We get to know each others and the vibe is now less awkward lol.

在這一次接待菲律賓華明中學的學生中。

我懂了也了解到非常多的我們學生所不到的很多事情例如：他們的學生都非常有秩序只要老師一下令每個人都會用最快的速度來完成而且他們的學生每個人都多才多藝又會唱歌、跳舞、吉他.....還有很多音樂性質的樂器因為他們平常都有在練習然而養成了在大庭廣眾下表演也不會害怕還可以用自己最好的狀態呈現整個表演這點是我們磐石無法做到的所以經過這次的接待我學到了做任何事都要放膽的去做不要扭扭捏捏的才會成功。

不做不會怎樣做了很不一樣。

一開始升旗時的表演，看到那些舞蹈和配合，可見花了很多時間練習，看旗隊表演時隊伍非常整齊，還以為他們不大好親近，可是在參觀校園時，我才看到他們的熱情，希望接下來的時間可以好好的交流，交到更多的朋友。

今天我發現他們真的很熱情而且一開始我其實不太敢跟他們交流但後來發現他們很活潑我就有跟他們聊一下他們來班上的時候我們班也對他們很照顧！

今天菲律賓的朋友們來訪，一早在晨會時我看到了他們表演一個舞蹈，雖然我看不懂那個舞蹈，但看得出來他們非常用心在準備，他們每個人都都非常有才華。後來帶他們參訪校園，他們也都認真的在聽我們解說，我發現他們很熱情，值得我們學習！

P2C 42
Evan
TsengP2E27
洪吉威P2E 43
張哲愷P2F 26
林炫忠
IceP2F 40 號
賴旻顯G2A
陳品嘉

今日我受校邀請參加華明中學的歡迎會，歡迎會一開始就是我們熱音社的開場表演，我是第一次一上台要用英文與華明中學的學生和老師溝通，感到非常的緊張與特別，我也是向華明中學的學生展示我們在校熱音和聖歌團精彩的表演，我也感受到華明中學學生熱情與活力，他們也非常的有禮貌與禮節，讓我映像最深刻的是，他們雖然中文不是特別好，但是他們唱中文歌時，真的深深打動到我們在場每一位同學，表演不只精彩，甚至看得到華明中學學生的努力和來到磐石高中的興奮，也讓我對這件事情的重視！如果還有機會，我希望我還可以看見華明中學再次到校參訪，與他們互動交流，甚至學習！

P2B
鄭凱綺

今年二月份，來自菲律賓的姐妹校華明中學又再次來訪。和去年一樣，作為親善大使的我們從校門口迎接他們的到來後，至演藝廳觀賞為對方學校帶來的精彩表演，緊接著帶著他們陸續參觀並且介紹了學校的電機科、機械科、資處科和圖書館，在途中向他們介紹學校的概況。這短暫的兩小時期間，他們油然而生一種賓至如歸的感覺，大家有說有笑，相處的十分融洽，希望在彼此心中深藏一段美好的回憶。然而，時間的指針指向別離，我們即將揮手告別，我們相互留下聯繫方式也建立了長期且難得的友誼。

P2D
彭邦宸

很高興這次能以親善大使的身分再次的接待華明中學的學生，其實早在去年我就已經接待過他們一次了，只是上次沒有那麼多時間可以和他們的學生有互動，而他們這次有在磐石多待了比較長的時間，所以可以和他們有比較多的互動。有了去年的經驗，今年介紹學校的時候反而得心應手了很多，帶他們看過了學校的普通科、資處科、機械科後，我最後帶他們去看到了電機科，他們看到電機科的學生可以讓一群機器人隨著音樂跳舞，他們感到非常驚喜，而且覺得這是一個非常特別的科系。在和他們的老師聊過後，他們的老師說在華明中學只有普通科，主要就是在讀書，沒有這種動手做的科系，他們覺得很特別也很喜歡。

這次來參訪磐石的華明中學學生，年齡都跟我們差不多，在和他們聊天後，我發現他們學生都很喜歡一些時尚的東西，例如：球鞋，衣服等等；而他們老師說其實他們來台灣這次有兩個目的，一個是來看看台灣的風景，另一個則是希望學生能用平常在學校所學到的中文實際用在買東西，問路這方面，我覺得這也是一個非常好的作法；這次能再次接待到華明中學的學生我真的感到非常榮幸，希望之後還有機會能再接待他們。



LOVE CARE 愛的關懷 體驗飢餓十小時

◎活動報導 溫民宇

活動的學生已經撐過幾個小時了，要堅持下去，同時學生也可至司令台

本學年輔導處辦理之飢餓十小時體驗活動於 2019 年 4 月 19 (五) 舉行，活動全程從早上 7:30 至下午 5:30 結束。由陳方濟校長 7:30 時敲響愛心鐘拉開序幕。之後每節下課由各處室主任或組長敲響愛心鐘，作為報時之用，告訴參加飢餓體驗

上捐款並敲響愛心鐘。上午由莊淑華修女主持敲鐘報時，下午由洪子秀老師主持。過程中，亦有青年會的學生在不同的地方跳飢餓舞蹈鼓勵學生。中午用餐時間，辦理了聖歌祈禱會，活動地點在高中演藝廳舉行，由連監堯老師負責規劃主持。祈禱會中間由聖歌團學生領唱，青年會同學前後表演飢餓舞蹈。

今年比較特別的地方是，由普三的洪語謙同學設計圖樣製作飢餓貼紙，由參加的學生貼在身上作為識別用。一方面，修正過去使用標籤貼紙容易掉落的問題，也能增加本活動特殊性。該圖樣以本校吉祥物為主角，並俏皮的放入香蕉，表示堅持飢餓不為食物所動。今年完成十小時飢餓體驗者，除了可申請飢餓證書外，另外也會給予紀念徽章給予鼓勵。該徽章除了飢餓圖樣外並以本校校徽藍紅綠三色作為年度識別用，今年採用綠色基底製作徽章。本次因同日辦理聖經話劇初賽，考量人力問題，及去年有國中家長擔心孩子飢餓問題，國中部並未納入。今年高中部有 394 人報名參加這場有意義的體驗活動，期望明年有更多人參與本項活動。



校長敲響愛心鐘開幕



會計趙主任敲響愛心鐘



圖書館李組長敲響愛心鐘



學生捐款敲響愛心鐘



音樂祈禱會 (左連老師、右聖歌團)



祈禱會全景



青年會跳飢餓舞蹈 (左司令台、右孝親樓)

學生美術 作品欣賞



機三忠 陳品嘉



機三忠 鄭朋哲

- 7/13 高一新生報到
- 7/15-7/16、7/17-7/18 志工服務基礎訓練研習
- 7/22-8/16 暑期輔導課程
- 7/28-7/29 國八隔宿露營
- 8/5-8/6 高一新生訓練
- 8/12-8/16 國七、高一暑期英語營
- 8/19 返校領取註冊單、打掃
- 8/28-8/29 國七新生戶外體驗活動
- 8/29 108學年度第一學期期初校務會議
- 8/30 108學年度第一學期開學典禮、正式上課

7-8 月大事記

捐血活動!





團體照 (聖母亭前)

溝通、任務、潛能

◎活動報導 溫民宇

2019磐石青年領袖訓練營

第三屆青年領袖訓練營於 5/18~5/19 舉辦，由發起第一屆領袖訓練營的 13 屆青年會幹部負責 (2018 年已上大一的學生)，由該屆會長卓易緯同學擔任總召邀請其他幹部共同策畫，楊澤學長擔任督導。本次參加人數在校內生約 40 人，畢業學長姐有 19 人參加，另有連監堯老師、莊淑華修女、溫民宇先生三位輔導陪伴，地點在加爾默羅聖母堂 (通稱東南街天主堂)，在工作團隊用心的策畫及學長姊的陪伴下圓滿的完成這次的領袖營。

俗話說，危機就是轉機 - 遇到困難就要學習轉變，每年協助我們安排交通食宿的中華大學，因今年這個時段宿舍另有團體在使用只能改變場地。前兩年營隊活動從周五晚上開始，同學們在下課後便直接趕赴營地 - 中華大學活動，晚上入住營中直到周日活動結束為止。今年改為在本校校董陳新偉神父所服務的教堂加爾默羅聖母堂辦理，由於要減少同學的經費上的負擔，及房間數量不足等問題，於是改從周六早上開始；而本 (15) 屆幹部因晚間另有訓練活動包含帶領的學長姐留下住宿外，其他學員則晚上先回家第二天周日一早再來。

由於時間縮減，要如何在有限的時間內達到領袖人才培訓的效果，考驗著這一批籌畫團隊及擔任講師的學長姐們。5/18 培訓第一天，課程規劃有青年會的介紹、突破思考、獨一無二的自己、溝通、任務情境。5/19 培訓第二天課程規劃有用心聽音樂 - 從歌曲中做省思、發覺自己的潛力 & 特色、隨機應變等課程，並且參加教堂的主日彌撒。兩天的課程，讓參與學生了解青年會的發展及使命、學習自己的溝通反省的能力，面對自我突破自我、最後學習要如何團隊合作。

兩天的課程下來，學員們皆有不錯的收穫，在過程中學員們感受到青年會是有愛的地方，不是玩玩的地方，當面對困難時要先思考，溝通時要能表達也要懂得聆聽，不要被想法框住，瞭解團體互動時規則的重要性等許多的收穫，是一次很成功的培訓活動。



「用心聽音樂」課程一景

「青年會簡介」課程 & 督導-楊澤(毛巾)學長



「溝通」課程講師-芸佩(小笨)學姊



「溝通」課程一景



「發覺自己的潛力 & 特色」課程講師-晏岑(岑岑)學姊



「發覺自己的潛力 & 特色」課程一景



「獨一無二的自己」課程講師-翰陞(憨陞)學長



「獨一無二的自己」課程一景



「突破思考」課程講師-子謙(芭樂-右) & 涓綾(豆腐-中)學長姐



「突破思考」課程一景



「用心聽音樂」課程講師-哲民學長

普一仁 楊挺莚

在參加活動前我期待能學到很多事也能玩得開心，希望兩天學習到的東西能確實的運用在生活中和自己身上，能改變自己，特別是能多說話更勇敢一點，不要那麼膽小了。

參加了活動後了解到，青年會真的是一個很有愛的地方，每個人都很親切，也會教導我們很多事。像在「情境任務」的課程中，我學習到規劃行程或活動是一件蠻困難的事，需要想要想很多、想很遠，讓我知道那些辦活動的人是怎麼規劃真的不容易。在「發掘自己的潛力跟特色」的課程中，讓我更了解自己，也去想自己是怎樣的一個人，未來也要繼續發覺自己。在其他的課程中也學會要尊重台上的人，去認真聽別人要說什麼。

兩天的課程我發現自己其實自己也可以站出去說話，面對大家，變得更開朗更進步了。

普一仁 詹蕙宇

在活動前希望自己能融入遊戲並且玩得很開心，期望自己能更活潑、不怕麻煩，能知道自己要的是什麼。

這次的活動課程中學習到很多，在「突破思考」的課程中，學會要嘗試思考完成任務，透過思考知道目標是什麼，也讓自己想到從來從來都沒有想過的方法，突破思考！大膽嘗試！。在「獨一無二的自己」課程中學習到要勇敢追夢，不要害怕前進，對自己要有信心，也要嘗試做自己沒有做過的事情，相信自己有無限可能、潛能。在「溝通」的課程中，學習到不一定要用講話的方式來進行溝通，任何方式都可以，只要能讓對方知道自已的心意並且讓對方達到自已的意思，雖然溝通任何方式都可以，但是與人相處最重要的事情。在「用心聽音樂」的課程中學習到做自己最重要，不要刻意改變自己，即使需要改變也要留住最好的自己。

經過兩天的互動，了解了青年會是個有愛、有舞台、有熱情的團體，也更像一個家，雖然不是每個人都認識，但是個會讓人想繼續待著的地方。

普二愛 尹維謙

我本來覺得這次活動與之前都一樣，都是闖關玩遊戲的方式來進行，但是完全出乎我的想像。我希望自己能夠再投入多一點在活動上，不要像之前一樣在玩遊戲上都有點愛玩不玩的。

這兩天活動，雖然第一天我有很多時間都不在營

普一仁 林希彥

因為覺得自己不夠外向、熱情，所以在參加活動之前期望能藉這次活動與一群善於領導、外向的幹部互動。希望自己有一天也能與 15 屆的幹部一樣具有很好的領導能力。

在這兩天的過程中了解到參加青年會不只是玩玩遊戲、交交朋友而已，也能學習到關於生活的小技巧，例如怎麼帶活動、領導他人、以及如何與他人溝通。

我在「溝通」的課程中，學習到在處理人際關係方面或許你可以冷處理，但如果你積極的處理或許結果會不同。在「發覺自己的潛力跟特色」課程中學到在平常生活中運用 WDEP 的技巧 (註) 讓我清楚了解自己和目標訂定的方法。在隨機應變的課程中我學習到要將心比心，用心聆聽講師上的每一堂課，能力是基礎、態度是關鍵。

(編註：源自現實治療的系統，W (want) 需求：了解真正需求與感覺、D (doing) 行動：引導行動改變行為、E (evaluation) 評估：評估選擇行為的可行性、P (plan) 計畫：建立簡單立即可行的計畫，按計畫改變行為)

普一愛 于馴賢

在參加這個活動前，我希望可以在這二天學到一些在學校沒有辦法學到的知識。我也希望自己能再開放一點，也希望自己能能夠在專注的時候更專注。

在這二天中我更了解青年會的宗旨，也更了解青年會並不是玩玩團康唱唱聖歌而已，而是讓我們學習和服務別人。在突破思考這個單元中，我學到了永遠不要讓自己的想法被框架住。在獨一無二的自己單元中，讓我更了解了要勇敢做自己，並把握當下。在溝通這個單元中，我學到了溝通不一定要用講話的方式，而且每個人在看待任何事情都有自己的觀點。在任務情境中，讓我更知道在企劃一個活動是多麼不容易，要思考非常多的問題。在發掘自己的潛力跟特色這個單元中，讓我知道了有些平常自己不會去想的自己的潛力。在隨機應變中讓我學到了態度是最重要的”能力是基本，態度是關鍵”。

第二天由於家裡有事沒參加到哲民學長的用心聽音樂單元覺得很可惜。這兩天的活動讓我覺得我有更認識自己，在發掘自己的潛力與特色中找到了自己的潛力與特色。

普一禮 洪晞莘

活動前我最期待自己能突破「表達」的能力。以前我只要有要上台表現或是拿起麥克風講話的時候，我總是退縮的，害怕自己表現得不好，怕氣氛冷掉，但其實越是害怕越無法解決恐懼，這是最想突破的。

一開始我以為青年會只是在玩團康的一個團體，但是就很好奇為什麼那麼多畢業的學長姊還會一直持續投入參與青年會的活動，原來是每一次的活動能得到的東西都是無價的，或許沒辦法帶來實質的東西，但領悟到的事情是很可貴的。

在課程的學習中，獨一無二的單元讓我學到踏破自己的舒適圈，試了不一定會成功，但不試一定不會成功，告訴自己真正要的是什麼才是重點。在溝通的單元中，我學到了人與人之間最重要的就是溝通，清楚地把自己的想法完整的告訴別人，才能避免誤會。在任務情境中我學到其實我們都有能力在極短的時間內做出一個自己本來認為不可能的事，但這堂課很重要的是要學會團隊分工，運用每個人的想法組織在一起才會完整。在用心聽音樂課程中我學到每一音樂的背後都有不一樣的故事，每一個人聽音樂的心境也不一樣，用心感受音樂的文字，用心體會生活。在發覺自己的潛力跟特色課程中我學到了，「了解自己」是自信很重要的關鍵，我們常常忽略了自己的優勢，羨慕別人擁有的，但其實或許我們身上也有別人羨慕的優點。在隨機應變的課程中，我學到了隨機應變是生活中很重要的一項能力，生活難免會遇到突發狀況，如果只是放任事情繼續放爛，那永遠解決不了事情。

這兩天活動利用一些互動遊戲，讓我發現自己其實不用那麼放不開，勇敢表達自己的想法並沒有對錯。

我學到了平常你可能沒有辦法認識自己，但是這個單元讓你重新的認識自己，包含自己的優點和缺點，和自己想要什麼能力，自己身體裡可能還潛藏什麼能力。在隨機應變中學到能力是基礎，態度是關鍵。這兩天課程我發現自己還有很多不足的地方，如果想當幹部，我是無法的。



資一仁 王貞尹

在參加這個活動前我期待能學到更多關於青年會的事，期望自己能透過這次的活動學習更多的事情，可以更勇敢面對拿麥克風時的勇氣、信心。

我了解到青年會是一個很適合學習的地方。像在突破思考的這堂課中，一開始畫了一個口，要我們想要怎麼把這個字變成另一個字，我學到了用各種的方式來解決，並

不一定要用其中一種方法。在讀一無二的課程中，我學到了凡事不管有沒有可能做到，都要嘗試去做。在溝通的課程中學道溝通有很多的方式，如可以用比的或用表情等方式。在任務情境中我學到了每個人都有不一樣的想法，相互討論每件事，分享自己的意見。在用心聽音樂中學到每首音樂背後都有一個故事。



資一仁 范芸喬

一開始進來青年會是因為好奇心和想要交到更多的朋友，但慢慢的發現其實「青年會」不僅僅是那些而已，還有更重要的是學習到更多你可能在學校、生活中學不到的東西。

我在參加這次領袖培訓前，我想要了解、知道、學到什麼是「良好的態度」和「好的溝通」，不管是對家人、朋友、同學還是老師。有時候心情不好的時候對他們講話的態度可能就不好了，這樣有可能傷害到他們了。

活動的課程有很多，在突破思考的課程中芭樂給我們一個口字，叫我們寫字，但並不是只有國字，原來英文字也可以，學到其實有很多東西是可以用的。在獨一無二的自己課程中，學到了並不需要因為受到身體上的限制，就不能做某些事，然後有句話也是很重要的：不做不會怎樣，但做了很不一樣。在溝通這個課程中對我來說是很重要的，因為這也是我最想解決的問題，就像踩地雷一樣，走過去就會

知道是不是地雷，如果是了，那麼就要換別的路子走，換別的方式做。用心聽音樂這堂課是我印象最深的一堂課，也領悟到一些道理，學長透過了幾首歌讓我了解到，其實「初心」才是最重要的，做每件事到後面如果累了想放棄，就想自己這件原本的事是什麼？為什麼做？然後堅持做下去。在發掘自己的潛力跟特色的課程中讓我知道原來自己還有哪些特色，也讓我學到可以透過那些問題來思考自己、來了解自己。在隨機應變的課程中，我學習到了做事情要先想清楚，然後下了指令也要問大家說有沒有懂，還是有哪個地方有需要再說明，然後能力就是基礎，態度才是關鍵。

透過二天的活動，在每一堂的課程結尾，各個講師說出了課程中的意涵，都值得去思考，需慢慢地吸收。我覺得這次領袖訓練的活動都很好，然後也很謝謝學長姐、幹部們這麼辛苦的籌畫這個活動。

資一仁 楊梓暄

我一開始踏進青年會的時候什麼都不知道，只知道青年會是一個很多活動的團體，之後慢慢了解到可以學習到膽量和怎麼和其他人合作完成一件事。所以在參加這次領袖訓練營之前，我就很期待可以學到一些東西，希望自己聽完講師的課後把它們吸收並思考課程的重點，最後，是希望我可以更勇於表達，對自己有信心，不要害怕拿麥克風，好好投入活動及課程。

資一仁 鄧碧瑩

在參加活動前，我希望自己可以在有興趣的地方找到一個目標，之後就定下來認真的去實踐達成，改掉自己對事物的三分鐘熱度，希望自己可以多勇於參與表達不害怕發表。

兩天活動學到很多，在突破思考的單元我學到一件事可以用很多的角度去看，不拘限於一種看法而已，可以創造出許多不同的東西；在獨一無二的單元裡，我學到很多的事物都是由自己創造的，只有自己不斷的去嘗試突破自我，才能活出獨一無二的自己；在溝通的單元中我學到溝通是必備的，要找尋每個人不同的溝通方式；在任務情境的過程中我學到不同的人都會有不同的看法，不會因為年齡

或是什麼就會有什麼區分，每個人都是互相學習的地方；在發掘自己的潛力與特色單元中，我學到試著去思考自己的優缺點，更了解自我、更好找到自我最想要最適合的地方；在隨機應變單元中我學到在不同的時間，不同的地方我們都會扮演著不同的角色，我們都應該做好自己的本分和更充實自我。

青年會就是一個大家庭，在裡面可以學到很多的事物，青年會並不是單單都在玩樂而已，而是另一個學習的地方。在參加領袖訓練營最開始的時候，我只是在思考是否要選幹部，而現在的我已經確定要考幹部了，也把目標更確切放在活動和公關上，希望自我可以更加進步和了解自己。

在獨一無二的自己的課程中我學到了試著嘗試做你沒做過的事情，經過許多困難後，會漸漸了解到自己要的是什麼，雖然試了不一定會成功，但不試永遠不會成功；在溝通的課程中學到與人之間不能缺少溝通，把自己的想法告訴別人，並且接納與吸收對方的想法；在任務情境中學到讓自己如何規劃一件事情，並且有效率的完成，每個人的意見都有參考價值；在用心聽音樂中學到每首歌音樂都有每首音樂不同的意境，好好聆聽每首音樂的意思跟意義好好用心體會歌

詞文字；在發現自己的潛力跟特色的課程中，我學到有時候自己想的跟實際上的其實不一樣，謝謝這堂課讓我發現我自己、了解自己，就算是缺點也好，讓自己知道自己缺乏什麼，並改進；在隨機應變課程中我學到要很快想出一個題材其實是一件非常困難的事，但經過多次嘗試後會發現更不一樣的自己，態度決定一切。

在這兩天的活動中，發現自己很多不足的地方，也發現自己勇敢的地方，希望自我可以更進步。



資一仁 盧禹彤

在參加活動前原本想說領袖培訓是上課還是什麼？也很期待，希望自己能通過這次活動學到更多不同的東西。對於拿麥克風說話這點希望可以改進，能拿出更多勇氣。

接觸到青年會我更了解

青年會是一個學習的好地方，像是學習獨立思考等。藉由領袖訓練營的各課程我學習到很多，像在突破思考這堂課中，我學到了不要只用單一個角度去思考，像一個口字要組成不同字，並不一定只能用國語，試著換個角度去想，英文字也是可以組成的。

資二忠 陳羽淳

在來參加領袖培訓營前，我期望可以學到很多自己不了解的東西，希望能再加強自己膽量，能突破自己。

在楊澤學長青年會的介紹單元，我學習到在青年會這裡沒有上下之分，只有職務之分，在這裡是一個大家庭，是個溫暖的地方；在突破思考中我學習到要站在別人的角度去思考，因為這樣才有不同的答案；在獨一無

二的單元中我學到每個人都不一樣，做好自己該做的事，也要多給自己多一點的信心；在溝通的單元中學到平常要多跟別人溝通，而不是什麼都不講自己去猜測；在任務情境中了解到要怎麼完成一個活動，怎麼辦理一個活動。身為幹部的我，有機會參加晚上談心時間的單元，在談心的時候透過別人的來講解我是怎樣的一個人，能讓我更懂得自己一些。



賀! NSPO 國家實驗研究院 國家太空中心 主辦
National Space Organization

**2019福衛五號
衛星影像應用小論文競賽**

普三仁 張庭碩
普三孝 陳志陞
普三禮 林珈揚

海岸線變遷-利用衛星影像偵測新竹海岸變遷

榮獲 第三名

感謝 王進瑞老師 指導
胡漢杰老師 指導

**2019 福衛五號衛星影像
應用小論文競賽圓滿完成**

福衛五號於 2017 年 8 月發射升空以來，所產出的資料已應用於花蓮地震、美國南加州森林火災、韓國江原道大火、印尼地震及海嘯等，提供防災救災最即時的救援訊息。今年首度辦理「福衛五號衛星影像應用小論文競賽」，本次競賽我們利用福衛五號影像光譜及幾何資料特性，來進行土地覆蓋、環境描述與災害等與土地利用相關議題之探討、分析與整理。本活動由國家太空中心主辦，並與中華民國航空測量及遙感探測學會及教育部地理學科中心合作辦理，活動自一月份公布，二月份進行教師研習營，在高中職校園裡獲得熱烈的回響，總計有 31 組報名，經過書面複審精挑細選了 11 件作品，於 7 月 6 日假國家太空中心進行決賽。

新聞出處：NSPO 2019/07/06

福衛五號資訊安全實務競賽，榮獲團體獎佳作

2018 全國手機飛行競賽

全國手機飛行競賽，高中職組第五名

↑ 宏科學獎「運用量運算模擬神經網路結合生化科技進行複合式耕養之分析與研發」之實驗成果 空心菜小白菜

本次參賽作品有探討水資源調配與作物灌溉空間分布、山坡地開發、土地利用變遷、森林濫伐、綠區變遷監測、海岸線變遷、植生分佈與都市熱島效應等議題。決賽依抽籤序採簡報及問答方式進行，經評審委員審慎討論後，前三名分別為中壢高商的十里「桃」生-你所不知的桃園都市蔓延，花蓮海星高中的山中有鼠初長成-利用福衛五號影像分析花蓮縣森林濫伐現象及新竹磐石高中的海岸線變遷-利用衛星影像偵測新竹海岸變遷，由於本次參賽隊伍都投注了相當多的時間與心力，主辦單位特別增加了簡報獎、創意獎、佳作若干名，來鼓勵參賽師生。會後安排參觀國家太空中心的整合測試廠房、衛星任務操控中心及火箭模型展示區，還可以透過 3D 投影，身歷其境體驗模擬太空艙及太空廊道的環境，讓老師及學生們於緊張的口試競賽後，得以一窺我國太空科技之奧妙，並平安賦歸。

普三忠 蕭伏廷

剛踏入磐石時，我還是個懵懵懂懂的學生，對於未來沒有任何想法，每天平凡的過，日赴一日，有時我總想這樣的日子，三年後我能擁有什麼回憶，就如同大部分的同學般，雖然想做些什麼，但卻總是無法下定決心，直到第一次看到學長們，為了比賽認真揮灑汗水的模樣，自此我便下定決心，我要成為下一個，於是開始籌劃參賽，踏進了思源科學創意競賽的大門，從初賽到決賽，其中經歷了非常多，雖然辛苦，但是我感到我的暑假無比的充實，製作比賽關卡中，開啟了我對於事情有了不同的看法。在途中，我不免擔心究竟是否能夠得名，看著強勁的對手，十足倍感壓力，但指導我們參賽的學長總是陪著我們，一步步奮鬥，也會與我們仔細討論每一個環節，一步步的邁進，最後隨著決賽的謝幕，我們得到全國第三名與最

佳關卡創意獎的佳績，這給與了我，十足的自信，學長總是說，我們又沒有比其他學校差，為何在結果出來前，會先自我退縮，正因為這句話支持著我，也讓我之後能不畏對手，勇往直前。

在經歷思源科學競賽後，我開始嘗試更多的全國競賽，俗話說得好，放眼世界，才能找到進步的道路，自從踏上全國賽後，我的眼界也隨之不同，跟著各大名校好手一齊切磋，讓我見識了，我還有很大的努力空間，但我本著一但參賽，在結果公布前，不能怠慢的信念，一路過關斬將，贏得了全國手機競賽等多項大型賽事。

今年因緣既會下，接觸到了 T 貓盃全國資安基礎實務能力競賽，了解到了，越來越多的網路安全問題是需要受到重視的，這也是也是未來的趨勢，對於一般的高中生來說，接觸到資訊安全的議題的機會十分少，老實說剛開始接觸到資安問題時，是感到非常陌生的。初賽時基本是回答一些關於資安的問

題，防範方式等等，但當踏進全國總決賽時難度斗然而升，跟我預期的完全不同，例如利用 Wireshark 攔截網路上的封包以破解密碼與追蹤路徑、base64 編碼解碼、XSS 網路攻擊與隱碼攻擊 (SQL Injection) 等等，與業界實務上在進行防堵商業間諜和防護的方式，這種種宛如電影上，駭客與資安工程師之間對決的真實版，這些是我從未接觸過的。雖然只有短短的十幾天的時間可以準備，但我始終抱持一個就算不會，也得盡力去學習的精神來奮鬥。在 5 月 16 日決賽當天，也是我們高二畢業旅行的第二天，當天早上七點半從墾丁出發到高雄火車站，並前往目的地成功大學進行決賽，當天看到全台各名校資訊科等選手，在比賽的過程中，必定會遇到解不出來的題目，但還必須盡力一步步拆解分析，這兩個小時中，十分緊張，靠著分析與經驗運用，一題題的破解，最終贏得了全台第五的佳績，雖然比賽時間是在畢業的第二天，沒辦法享受到與同學們快樂的時光，

但是我相信在這次比賽中，學到的經驗是無窮的，就算失去畢旅的一天，但在這過程中是非常享受的。

在這一年下來比過很多場大型的比賽，在這過程中學到了非常多，從原本比賽時錯失名次，到現在得到全國名次，雖然練習是辛苦的，但在過程中學到東西才是最重要的，在這過程中也碰到了許多不容易的事，常常面臨時間與課業的抉擇，但我還是保持著盡可能奮鬥的決心在面對。當然在 T 貓盃可能對我來說只是高中生涯中其中一個過程，但這將是我永遠的回憶，也希望學弟學妹們能永於追夢，沒有什麼是不可能的，只有不願去做，保持決心，勇敢前行，每一件是當中都有值得我們去學習的，這些事情可能比在念書時學到的東西還要深且更有感受，最後我想鼓勵所有的同學與學弟妹，人生沒有一定，其價值全靠自己掌握，別怕困難，別怕失敗，掌握機會，勇敢築夢，謝謝!!

