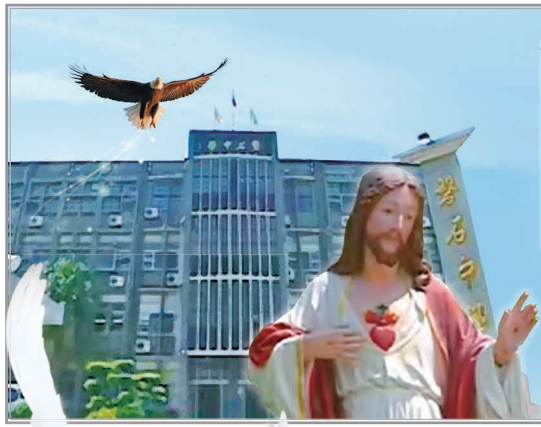




今日磐石

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 470 期
112 年 1 月 20 日

祭天敬祖

按天主教的禮儀，每年11月特別為亡者的靈魂祈禱，隆重紀念已不在人世的親友恩人，希望藉著簡單而莊嚴的禮儀，激發師生對祖先的追思，體會慎終追遠文化精神的可貴，以培養敬天愛人的情操，且更意識到自己的使命與責任。



學·生·心·得·分·享

普一忠 馮胤傑

我對於這一次的祭天祭祖有點不習慣，因為這是我第一次參加這類型學校活動，之前沒有經驗，但是我在其中體會很深，因為我在幾年前有一位大伯死了我都不知道要怎麼辦呢！我那時很迷茫大伯怎麼突然就不見了，到了國中開始有些了解，直到高中有了祭天祭祖這個活動讓我可以去緬懷他，我才把心中對大伯的思念放下了許多。

普一孝 吳宸愷

又接觸到了不一樣的體驗，原本的我以為天主教就不會拿香，用一種尊重的態度去面對死掉的親友們，雖然這次的氣氛還有一點浮躁，但也看出來大家也都是真心的投入在活動當中，很喜歡這次的活動，希望之後也有那這樣的活動可以參與。

普一仁 林千筑

參加完祭天敬祖，我覺得這個活動還不錯，這算是與過世的親人最近的時候，可以與他們溝通，雖然我聽不到他們的聲音，但我相信他們可以聽到我的聲音。老師們讓我寫一張祈禱單，這祈禱單就是讓我可以祝福過世的人能好好的在西方極樂世界好好生活，或是告訴他們我過得很好，謝謝老師讓我可以有這次機會與過世的親人溝通。

普一愛 呂少懷

我從來沒有想過，一個天主教學校竟然會拿香拜拜，雖然非常不習慣，但在知道祭天敬祖所要傳達的觀念時，又覺得這個活動非常有意義。在此生，遇到親人去世的次數是少之又少，但參加這項活動時我也保持著尊敬的態度去面對，不管是親人去世，或是在一些意外中去世的人們都值得被懷念。

普一禮 劉子睿

由此活動令我得知，祭天敬祖是：敬天以誠，愛人以德。天學博大精深，人學亦範圍廣闊，要在「知行合一」，始克止於至善。羅光校長之所以繼續提倡「祭天敬祖」大典，「祭天」，是對自然的感恩；「敬祖」，是對祖先的追懷。通過祭天和敬祖，我們將會發現——「我」，是廣大無垠、以及綿渺長遠的宇宙中，所交會的一個點。

普一義 呂易宸

透過這個活動我可以在回想起已逝的奶奶，可以紀念她。希望在這個活動媽媽可以看到，希望她在天上可以過得開心，我也會好好讀書，爭取好大學。我想跟奶奶說你在天上過的好嗎？我過得很開心哦！

普一忠 邱柏崴

我覺得這個活動很有意思，能讓我得到很多收穫，也能讓我了解到學校的傳統和基督教的一些活動，也能讓我們大家靜下心來和想念的家人講一下話，可能是因為第一次參加這種活動所以難免會有些躁動，但是我知道我的錯我會慢慢改進的，阿們。

電一孝 孫婉菁

這個活動非常有意義，讓大家可以為自己過世的親友祈禱，也可以讓自己知道自己對長輩有哪些不足，透過這個活動讓大家有機會時刻的想念親朋好友，去了解要感謝天主和祖先幫助我們的一切，要有感恩的心，我覺得這個活動特別的溫馨。

資一忠 姜函昀

我認為這是一場嚴肅又莊重的典禮，利用這短短一節課的時間，來去懷念已經去極樂世界的親人。很感謝學校舉辦這場「祭天敬祖」的活動，讓我們能與逝去的他們短暫相擁。安詳天使，祭天敬祖。

資一孝 蔡侑恩

我對這個典禮的一切感到陌生與好奇，我認為這是一個嚴肅且很有意義的活動。這個活動能給予我們合適的氛圍和環境，讓我們和死去的親朋好友交流。

資一仁 楊紫薰

這是我有生以來第一次參加這種活動，在這次活動中，讓我有更多一次和祖先相處的時間，雖然他們不在了，但他們的心靈依舊與我們同在。

補資一忠 洪梓涵

祭天敬祖的本源思想是「孝道」，俗話云：「百善孝為先」，三字經也提到「首孝悌，次見聞」我們的生命都來自於父母，而哺育我們長大成人的也是父母，人首先要孝敬父母，其次是增長見識。懂得敬孝道，才能算是一個真正的人。

磐石是天主教學校，十一月二日是天主教的追思已亡節，是用來對逝去的靈魂祈禱，在它先前的十月末萬聖夜隨著時間的演變，成了現代人狂歡的節日，當我了解這個節日後，我並不認為這是一個可以用嬉笑、輕浮度過的日子，因為這個節日就相較於我們台灣的中元節，我認為十月末十一月初應該帶著莊嚴肅穆的心，而不管是何種宗教信仰，對於祭天敬祖都有著異曲同工。任何傳遞形式，皆是我們對於祖先的敬仰。

生而為人就應該懷有「感恩」、「尊重」的心。

飲水思源，不忘根本，沒有先人辛勤的開墾，就不會有我們現在腳下沃腴的土地。沒有「感恩」的心，沒有「尊重」萬物的胸襟，那麼人類將不會進步，我們的歷史或許也會因此停滯甚至滅亡。

上天讓人類擁有智慧，祖先為後人種樹，而如今的我們在鬱鬱蔥蔥的環境裡生長，我們又能留給後人什麼？好像唯有智慧才能夠在輪迴中長存。

萬物皆有靈，心存感恩、尊敬，我們將會變的更好！



金竹獎

Golden Bamboo

英語文競賽



新竹英語資源中心為提供學生發表學習成果舞台，互相觀摩英語學習成效，增進校際交流，提升學習興趣與動力，特別辦理金竹獎活動競賽。希望藉由不同面向之競賽(英語讀者劇場、英語演說)，啟發多元知能，同時創造學生個人及合作學習情境。

本校鼓勵同學在學習英語的過程中，能進一步訓練自我，參與金竹獎比賽，獲得更多收穫。在此恭賀國八忠吳承諺同學榮獲演說組特優獎，國七忠黃宇濤、戴廷威、郭哲昂、陳易佐、陳冠宇榮獲讀者劇場優等獎。雖然受疫情影響，將去年的比賽延期至今年辦理，但經由同學努力不懈，持續練習，最終能超越自我，獲得佳績。

來自ESL 艾玲老師的肯定與祝福 BE LOUD BE PROUD

by Tr. Arlene 艾玲老師

Five students from Grade 7A named Cleavan, Xander, Olivia, Izzo and Neil have been announced as the winners of Readers Theater Competition on October 5th, 2022. The Golden Bamboo asked teenagers from local schools in Hsinchu to read a short story inspired by the Readers series; a series of short stories designed for teen English Language Learners.

磐石中學國中部五名來自國七忠的學生Cleavan (郭哲昂)、Xander (戴廷威)、Olivia (黃宇濤)、Izzo (陳易佐) 和 Neil (陳冠宇)，獲頒2022年10月5日新竹市舉辦的金竹獎讀者劇場競賽《優等》獎項的殊榮。

新竹市金竹獎的讀者劇場競賽，為新竹地區國中組的團體比賽，朗讀的劇本是為青少年英語學習者而設計的短篇故事。(該比賽不單只是讀出劇本，講求的還有聲音表情的呈現，以及團隊的默契。)

Over 12 schools joined the competition and were judged by professional judges around Taiwan. With our brilliant script "Rudolph The Red-Nosed Reindeer and Kidpower" and excellent performance, this was without a doubt another great success. So, how did we pull this off?

本屆比賽共有11組來自不同學校的隊伍參賽(包含實驗中學、曙光女中國中部)，並由台灣各地的專業評審評判。憑藉ESL師生們精選的劇本 "Rudolph The Red-Nosed Rein-

deer and Kidpower" 和五位學生出色的表演，又是一次盛大的成功。那麼，我們是如何做到這一點的呢？

"PRACTICE MAKES EVERYTHING PERFECT" 熟能生巧

They dedicate their time and effort. They practice their parts several times before acting the story out in front of the class, which gets them thinking about their characters and the plot in a focused way. Also, students are encouraged to use vocal, facial, and physical expression to engage with the script and their character.

指導老師及代表參賽學生們共同投入許多時間和精力。在課堂上表演故事之前，他們多次練習自己的部分，這使他們專注於思考角色和情節。此外，學生們也會被鼓勵使用聲音、面部表情和肢體表達來與劇本和角色互動。

Also, they practice speaking skills, such as pronunciation, expression, and varied volume. Since the activity is meant to practice reading, students don't need to memorize their lines, which keeps the spotlight on the reading practice, not the performance.

同時，他們還會練習說話技巧，比如發音、表達和聲音的變化。由於這項活動的重點是英語朗讀，學生們毋需背誦台詞，這使重點放在朗讀練習上，而不是表演本身。

We are very proud and very thankful for your cooperation.

我們感到非常榮幸，也非常感謝各方的支持與鼓勵。

全國語文競賽

111年全國語文競賽就在新竹市。「竹字千里，以文會友」。本校國九忠陳幼婕同學榮獲複賽作文組第五名，感謝許士品老師辛勤指導，期盼同學未來能再上一層。



實彈射擊靶活動

撰文：教官室

烏俄戰爭爆發引起全球關注與討論，又因美國官員訪台等一連串敏感事件，觸動台海戰事神經，擔心台灣是否會成為下一個「烏克蘭」。因此「全民國防」被國人逐漸重視，兵役話題時常被國人提起。為落實全民國防，引導學生發生戰事時該如何應對，瞭解基本槍枝結構，未雨綢繆，讓參與者能體驗戰事發生時之臨場感。本校於111年11月11日實施實彈射擊體驗活動，行前教官們耳提面命，向參與學生宣導「射擊要領」以及使用槍支必須建立之安全教育。

真正的考驗是到靶場的那刻起，學生們緊張之情顯露無遺，進入射擊預備區時，多數人已無法思考，此時擔任靶場指揮官的主任教官相當有經驗的讓學生們回憶複習「射擊八大要領」，鎮定學生情緒，由此反映出戰事發生時指揮官的重要性。當第一波次學生踏上靶台那刻，口令一下，左線預備，右線預備.....學生們扣動扳機，巨大的槍聲，多數人愣住，驚嚇、恐懼一湧而現，這就是戰爭，也是「全民國防」的意義，透過實際的操作槍枝，讓學生們意識到演練視同作戰，落實「全民關注、全民支持、全民參與」的全民國防共識。



↑ (照片一) 避病院原建築 (竹塹雜誌第十期)

神秘空地的故事又一集

撰文：王進瑞組長

在今日磐石483期中，筆者介紹了國中部大門前的兩塊空地，從舊地圖中判斷為日據時期的「新竹避病院」。避病院原址設於清大附小附近，1937年遷至「崙子」，亦即磐石中學現址。據長輩的回憶，避病院又被稱為「烏鼠仔」病院，



旁邊散佈著農田和甘蔗園 (林建昌，2014)。

殘破的舊建築，只剩下一張老照片 (照片一) 和瓦礫堆。十月初，新竹市政府將這塊空地整平為停車場，也許知道時日不多，空地上的老櫟樹今年花開的特別鮮豔！以此為家的一群「浪浪」，也將無棲息之所。

工地負責人說，這三棵老櫟樹將移植到某地公園，但因為紮根在瓦礫堆中，根系發育並不好，恐怕再生的機會不太大。工程師看到地基堆疊地如此密實，也感嘆日本建築施工的嚴謹。

十年、廿年後，你將會怎麼去描述這塊土地的故事呢？



處室介紹

輔導處

為協助學生瞭解本校各處室職能，健全學習環境與生活，自本期開始邀請各處室主任於校刊中介紹各單位工作職掌與功用。本期邀請輔導處江楹涓主任及輔導處新進教師何銘晨老師進行分享，期盼可以主動提供學生們在磐石求學過程中，給予更多幫助。



1 輔導處組織與職能介紹

組織成員：輔導主任以及三位輔導老師(分別服務普通科、職業類科、國中部)、一位特教老師、二位特教助理員、一位行政職員，共八位成員。

2 輔導處工作願景與目標

- 協助學生了解自己，適應環境，擴大未來想像藍圖，進而妥善規劃個人生涯目標及發展方向。
- 關懷學生心理健康，增進學習與生活之適應，以肯定自己的價值，充分發揮潛能。
- 重視個別差異，落實對身心障礙、弱勢族群及適應欠佳學生之輔導措施。

4 輔導處本年度辦理過的重要活動

- 生涯輔導：為擴展學生未來生涯藍圖及預備好升學進路，辦理下列活動。
職涯講座、學系講座、協同教學、模擬面試、升學輔導
- 生活輔導：關懷心理健康各式議題
小團體活動、個別關懷晤談、多元課程、班級輔導、心理健康議題講座、特教週活動

3 青少年階段常遇到的問題及建議

青少年是由兒童發展至成人的過渡階段。此時的青少年會經歷生理、心理和社交方面的轉變，亦要面對各種矛盾、挫折及衝突。親愛的孩子們，你們就會難免會在這個成長過程中感到壓力和困擾，但其實這也是可以藉此機會去瞭解自己及學習與人相處、控制情緒和解決問題的技巧。

青少年的壓力來源和處理

青少年需要學習如何有效地處理青少年期的壓力，才能令身心健康地發展。以下是青少年常見的壓力來源和建議的處理方法：

自我形象的困擾

- 我的身體是否過早或過遲發育？
- 我的外貌身形是否不夠好？
- 我是否比不上其他人？

我們可以怎麼做

- 接納自己：明白每個人都有長處及短處，毋無需和別人比較
- 欣賞自己的特點，列出自己的優點和能力，把清單放在容易看見的地方以作鼓勵
- 多參加不同的活動，從而了解自己的能力、興趣和才華

家庭關係問題

- 如何改善與父母的關係？
- 如何與兄弟姊妹融洽相處？

我們可以怎麼做

- 主動與父母傾談，講出自己的感受和想法，加強溝通
- 主動向家人表達關懷，互相接納及諒解
- 發生衝突時一起商討解決方法，遵守協議，建立信任

學業生涯問題

- 如何取得理想的學業成績？
- 如何在就業或繼續升學之間作出選擇？
- 我能成功嗎？

我們可以怎麼做

- 不斷探索有效的學習技巧，並在不理解的時候主動提問妥善安排時間，分段學習
- 訂立明確的學習目標和個人目標

交友及感情的煩惱

- 如何結識朋友及維持友誼？
- 各式情感關係困擾？

我們可以怎麼做

- 多參加群體活動，擴闊社交圈子
- 真誠對待朋友、用心聆聽、將心比心
- 培養共同興趣及尋找共同話題
- 清楚自己對戀愛的期望，不宜抱著人有我有或炫耀自己的心態談戀愛
- 與信任的師長或家人討論有關戀愛的問題

5 全體輔導處師長給磐石學子的一段話

親愛的孩子們，在青春歲月的過程中，總是充滿好奇、新鮮、期待、及無限可能，但也常伴隨無奈、壓抑、沮喪、挫敗..等傷痕，而我們想讓你/妳們知道，在

這段不容易卻也重要的階段，請放心你/妳不是孤軍奮戰的！磐石的師長們、輔導處的老師們都能想成為各位的陪伴者、引導者，歡迎來找我們聊聊天喔！

新·進·教·師
何銘晨老師

你好，我是何銘晨

各位教職同仁、磐石的同學們大家好，我是輔導教師何銘晨，今年是我教職生涯的第四年，我之所以成為一位輔導教師，是因為我很喜歡校園裡的生活！可以在這繁雜的世界裡為學生們撐起一小塊平靜的空間，暫時的遠離家庭、同儕、成績和種種的不舒服，很酷。

為什麼來到磐石

我來磐石任教，有很大一部份是受到學校基督辦學理念的吸引。在一切都講求實用主義的現代有一間學校堅守著傳統、教導著服事人群的奉獻精神，我覺得是一件很浪漫的事。

初來乍到的三兩事

很开心、很辛苦，我知道自己還有很多需要持續學習的地方。

開心的是碰到好多很優秀又很願意為學生付出的老師，辛苦的是在這些老師身上看見好多可以學習的地方跟自己的不足。很希望能夠早一點讓自己的能力跟上助人的想法，能夠真正正的陪伴幫助到磐石的學生們。

遇見未來的自己

請你不要漠視自己的努力，即使它的成果是如此渺小或微不足道

每一朵花都有自己的花期。等待著它慢慢綻放。

每個人都是自己問題解決的專家，只是往往這個社會無法給予它足夠的時間等待著它自行開放，漸漸的它也忘了自己其實擁有開花的能力。

但是，你知道嗎？

即使只是前進一小步也是前進了；

即使只是滯留不前但也沒往下掉。

即使往下掉了但沒掉到谷底；

即使掉到谷底，至少妳/你還在這裡.....

也許在這世上真的會有很多人無法諒解，有時就連我也無法理解為什麼會有人會卡在這種地方這麼的久、如此鑽牛角尖。

但.....想必是有一些他人難以理解的在意才會讓你如此的難以前進吧。

也許有時就連當事人自己都不能理解自己為何如此在意。

沒關係，我會用好奇的眼光陪著你一起找出你的在意。

當你失去力量，我會好好讚美讓你看到這一路堅持下來的可貴。

縱使全世界都將你遺棄讓你孤單感覺不被看好，我會陪著你，用你喜歡的距離與步調。

一起找出可以控制的、可行的，更重要是你所喜歡的目標價值。一起討論如何一步步的向前邁進。

我沒有什麼神仙魔力也沒有什麼必定成功的方程式，但我願意相信你。相信你擁有開花的能力。

如果需要時，不論你是好是壞，歡迎來到輔導處。讓我陪你一起，朝著你的目標慢慢前行。

歡慶 59 屆校慶圖書館書籤設計比賽

為響應本校59週年校慶，宣達學校正面形象，彰顯辦學價值，增進師生與學校之連結並提供學生多元表現機會，特辦理書籤設計比賽。

優等獎

普三仁 曾宇瑄 普一仁 蔣玉婷、潘為歆
普二孝 許又心 資三孝 郭書伶

甲等獎

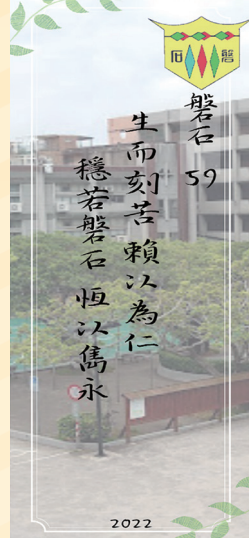
資三忠 潘彥辰 資三仁 盧亭邑
普二孝 官研伶 機二孝 蔡孟宸
普二義 陳詩琦 普二仁 吳函霏
普三仁 吳峻維 補資三忠 楊佩涵



普三仁 曾宇瑄



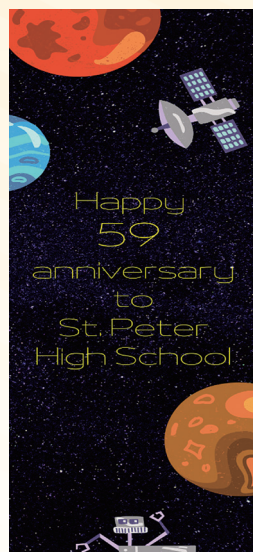
普一仁 蔣玉婷



普二孝 許又心



資三忠 潘彥辰



資三仁 盧亭邑



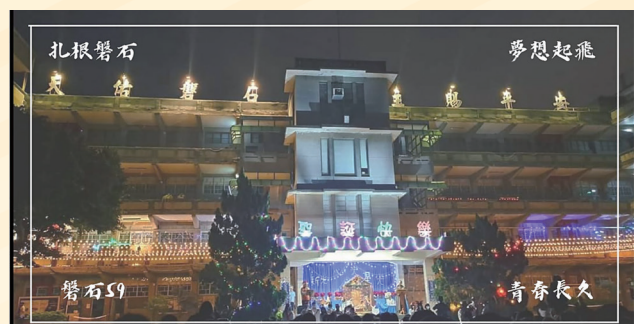
普二孝 官研伶



普三仁 吳峻維



資三孝 郭書伶



普一仁 蔣玉婷



機二孝 蔡孟宸



補資三忠 楊佩涵



普二義 陳詩琦

《怦怦跳》特殊教育微電影宣導活動

一年一度特教宣傳活動，在(11月18日)於全校班級教室內揭開序幕！



此次播放微電影《怦怦跳》，描述就讀高中的聽障生文文因為一場舞會練習牽引出和好友心妍、昱翔溝通上問題，身為高中生的他們不知道該如何去解讀他人的需求，以及身為聽障生的朋友究竟該如何適時的給予幫助。從一開始的不理解，到在導師的引導下彼此述說自己心中所想的話後，慢慢化解。透過電影我們瞭解到，有時候出自於好意而擅自幫他人做決定，並不是真的尊重他們，每個人都有權利參與和自身有關的所有事物，無論事物大與小，不因他們是身障者，就被剝奪這項應有的權利。如何尊重對方的每個選擇及決定，是一門沒有盡頭的人生課題，也是我們身心障礙者權利公約CRPD所倡導的核心理念。

同學們，在欣賞微電影的唯美畫面之餘，透過老師們的宣導以及學習單的填寫，你是否對身心障礙者權利公約CRPD有更多的認識了呢？



撰文：圖書館

我所看見的未來

嚴長壽



各位老師、同學們，閱讀是學習的基石，從識字、釋義，到薰陶人們的內外，在，閱讀帶來許多好處，也帶來新生活風貌。曾經在候車時，見過大多數人在滑手機，做一樣的事。也曾在候車時，見過少數人利用零碎時間閱讀，為平凡的生活注入一股新的知識，如同革命般的力量。是的，閱讀一樣可以令人充滿精神、活力，與力量。如果您也有閱讀的習慣或良好的閱讀素養，相信必能感受到閱讀是一股正能量。圖書館透過本期《今日磐石》和大家分享一本好書，這是由嚴長壽先生著作，天下文化出版的暢銷書《我所看見的未來》。

眾所周知嚴長壽先生的工作經歷頗為傳奇，從擔任美國運通的快遞小弟到成為美國運通台灣區總經理、圓山飯店總經理。嚴長壽先生在經營管理方面多有建樹，且著作多部膾炙人口的作品，如《總裁獅子心》、《御風而上》、《我所看見的未來》、《教育應該不一樣》、《在世界地圖上找到自己》...等。嚴長壽先生在《我所看見的未來》一書中提及，台灣可以利用自身的優勢，例如觀光策略及夜市文化的推展，來表達對這片土地的理想與關懷，與全世界分享願景，贏得世人認同和尊重。

讀者可以從書中看到嚴長壽先生對這片土地的認識、理解與熱愛，不時提醒國人台灣正面臨國際社會遽變的時刻，並利用自身專業與經驗剖析台灣的現況與優勢。因時制宜、因地制宜，給予讀者帶來條理分明的觀點。是一本值得推薦閱讀的好書。祝福所有閱讀《我所看見的未來》一書的讀者，沉浸於書香的同時，也可以喚醒我們對這片土地的尊重與關懷，也感謝嚴長壽先生對於台灣社會的貢獻。希望未來大家在閱讀《今日磐石》時，也能懷抱著關心磐石的情懷，為了共同的環境，一起努力。