



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 456 期
109 年 5 月 15 日



磐石高中

109 學年度大學繁星

國立大學 28 人



錄取 85 人 成果亮眼

新竹市天主教磐石高級中學

109 年 繁星 - 插上夢想的翅膀

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 陳○曦 國立臺灣大學 圖書資訊學系 | 周○生 國立臺灣體育運動大學 體育學系 |
| 黃○淇 國立交通大學 電機工程學系 | 鄭○琳 國立臺南大學 文化與自然資源學系 |
| 林○葉 國立政治大學 法律學系 | 劉○昱 國立東華大學 國際企業學系 |
| 楊○柔 國立成功大學 生物醫學工程學系 | 羅○愷 國立嘉義大學 財務金融學系 |
| 杜○宸 國立中央大學 生物科學工程學系 | 余○謙 國立高雄大學 應用化學學系 |
| 張○鈺 國立中山大學 資訊管理學系 | 王○紳 國立屏東大學 文化創意產業學系 |
| 黃○韓 國立中興大學 資訊管理學系 | 許○佑 國立臺灣大學 資訊工程學系 |
| 陳○晴 國立臺灣師範大學 華語文教學系應用華語文組 | 樂○齊 國立宜蘭大學 應用經濟與管理學系 |
| 楊○紘 國立高雄師範大學 教育學系 | 羅○駿 國立宜蘭大學 土木工程學系 |
| 傅○禎 國立臺灣海洋大學 機械與電機工程學系 | 林○吏 國立宜蘭大學 土木工程學系 |
| 鄭○芹 國立暨南國際大學 應用材料及光電工程學系 | 莊○婷 國立聯合大學 材料科學工程學系 |
| 許○祐 臺北市立大學 都會產業經營與行銷學系 | 莊○穎 國立聯合大學 電子工程學系 |
| 周○錄 國立臺中教育大學 資訊工程學系 | 蔡○程 國立聯合大學 工業設計學系 |
| 陳○谷 國立臺北教育大學 資訊科學系 | 姜○駿 國立金門大學 社會工作學系 |
- 詳請榜單請參考本校網頁。

新竹市天主教磐石高級中學

109 年大學繁星風雲榜

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 陳○曦 國立臺灣大學 圖書資訊學系 | 蔡○齊 國立宜蘭大學 應用經濟與管理學系 |
| 黃○淇 國立交通大學 電機工程學系 | 羅○愷 國立嘉義大學 財務金融學系 |
| 林○葉 國立政治大學 法律學系 | 林○吏 國立宜蘭大學 土木工程學系 |
| 楊○柔 國立成功大學 生物醫學工程學系 | 莊○婷 國立聯合大學 材料科學工程學系 |
| 杜○宸 國立中央大學 生物科學工程學系 | 莊○穎 國立聯合大學 電子工程學系 |
| 張○鈺 國立中山大學 資訊管理學系 | 蔡○程 國立聯合大學 工業設計學系 |
| 黃○韓 國立中興大學 資訊管理學系 | 姜○駿 國立金門大學 社會工作學系 |
| 陳○晴 國立臺灣師範大學 華語文教學系應用華語文組 | 蔡○程 國立聯合大學 工業設計學系 |
| 楊○紘 國立高雄師範大學 教育學系 | 蔡○程 國立聯合大學 工業設計學系 |
| 傅○禎 國立臺灣海洋大學 機械與電機工程學系 | 蔡○程 國立聯合大學 工業設計學系 |
| 鄭○芹 國立暨南國際大學 應用材料及光電工程學系 | 蔡○程 國立聯合大學 工業設計學系 |
| 許○祐 臺北市立大學 都會產業經營與行銷學系 | 蔡○程 國立聯合大學 工業設計學系 |
| 周○錄 國立臺中教育大學 資訊工程學系 | 蔡○程 國立聯合大學 工業設計學系 |
| 陳○谷 國立臺北教育大學 資訊科學系 | 蔡○程 國立聯合大學 工業設計學系 |

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 黃○祥 中原大學 機械工程學系 | 丁○璋 實踐大學 資訊科技與通訊學系 |
| 林○雲 中原大學 企業管理學系 | 吳○君 淡江大學 風險管理與保險學系 |
| 苗○慈 中原大學 工業與系統工程學系 | 莊○璇 淡江大學 日語文學系 |
| 曾○樺 逢甲大學 資訊工程學系 | 張○庭 淡江大學 機械與機電工程學系 |
| 范○維 逢甲大學 機械與機電工程學系 | 張○宜 淡江大學 化工與材料工程學系 |
| 陳○穎 逢甲大學 生命科學與醫學系 | 鄭○青 中國文化大學 生活應用科學系 |
| 黃○倫 逢甲大學 經濟學系 | 潘○麟 中國文化大學 英國語文學系 |
| 董○世新大學 日語文學系 | 蔡○穎 中國文化大學 資訊工程學系 |
| 陳○韻 世新大學 英語學系 | 陳○儀 中國文化大學 森林資源管理學系 |
| 小○也 東海大學 工業設計學系 | 莊○淇 中國文化大學 電機工程學系 |
| 李○誠 東海大學 資訊工程學系 | 張○鈺 亞洲大學 數位媒體設計學系 |
| 龍○瑜 東海大學 統計學系 | 譚○翰 亞洲大學 資訊工程學系 |
| 王○傑 靜宜大學 西班牙語文學系 | 楊○君 亞洲大學 經營管理學系 |
| 余○睿 靜宜大學 日本語文學系 | 林○海 靜宜大學 護理學系 |
| 彭○怡 靜宜大學 資訊傳播工程學系 | 陳○宇 靜宜大學 資訊工程學系 |
| 范○軒 大同大學 電機工程學系 | 陳○軒 長榮大學 消防安全學學位學程 |
| 古○萍 銘傳大學 應用英語學系 | 林○雅 長榮大學 大眾傳播學系 |
| 陳○鈞 銘傳大學 國際企業學系 | 涂○綺 中華大學 建築與都市計畫學系 |
| 陳○哲 銘傳大學 資訊傳播工程學系 | 賴○敏 中華大學 幼兒教育學系 |
| 李○樞 銘傳大學 資訊管理學系 | 洪○軒 真理大學 航空乘務學系 |
| 蔡○汝 實踐大學 資訊科技與管理學系 | 郭○瑜 佛光大學 資訊應用學系 |
| 陳○寶 實踐大學 風險管理與保險學系 | |

磐石全校師生全賀

上榜學長姐心得分享



普三忠 03 張欣宜

來到磐石中學，一開始對自己其實沒有太大的期望，但經歷幾次段考後，我發現自己成績還不錯，每一次的努力都有表現出來，讓我很有信心，所以就更有動力衝校排，也打算靠著繁星這個管道來升上更好的大學。加上我對自己的了解，我是屬於小考型的學生，國中的會考讓我深受打擊，所以我也害怕學測沒有辦法完全展現我的能力，果然我考學測成績並不理想，但前兩年的努力終於派上用場，讓我上了還不錯的大學。所以我想對學弟妹說，不管你們開始努力了沒，現在開始都來得及，不要放棄，每天多花幾個小時去寫題目、背單字對學測是很有幫助的，最重要的就是要相信自己一定可以做到，自己的未來掌握在自己的手中，就看你們如何去翻轉自己的人生。

普三忠 39 黃彥淇

三年前，我對繁星也不了解，只知道姐姐也是在磐石透過繁星上清大，因此我也走這條路。後來發現想經由繁星上好大學並不簡單，除了學測要達標之外，平時成績更是有要求。我的學科成績固然亮麗，但是卻常常太吵被老師扣分、術科也只有普通的程度，這樣是無法拿到前面趴數的。因此我在每一次的小考和周考都盡力準備，作業也是做到完美以彌補我的不足。在高一結束時，我順利拿下校排一，但是我卻無法因此放鬆，常常害怕被後面的人反超，特別是文理組的段考內容還不一樣，更加深我的恐懼，但事後我也發現這只是多餘的擔心。只要問心無愧，不管結果，都將是上主最好的安排。

給各位學弟妹一個參考，上一屆的磐石榜首陳品吟學姊是在高二的暑假（約倒數 200 天）開始衝刺，而我則是在開學後（約倒數 140 天）才努力。起跑點固然重要，但也要有持之以恆的心，我也常想著要偷懶，但是我總告訴自己為了未來能輕鬆，現在一定得努力。希望我的例子能幫到學弟妹們，也祝大家能考上理想的大學！

普三忠 43 楊翔紘

我是一位會考 5B 而被磐石「挑選」的學生。剛入學時不斷怨天尤人地抱怨著自己為什麼只能夠來到磐石？一段時間過後我逐漸改變自己的心態，透過精進課業的能力來爭取排行（爭取成績之餘還是要探索自己的興趣喔！這樣對選組與選擇校系有極大的幫助），過程雖然艱辛又疲憊，但三年後的我能夠憑藉著自己的努力，透過繁星這個管道申請上高師大教育學系，一切的辛苦都值得了！也很謝謝挑選我的磐石給予我機會去挑選一個我心目中的大學，讓我們一起改變心態，戰勝學測這場仗，替自己的未來而努力吧，學弟妹們加油，一起邁向大學之路！

普三忠 41 黃舒韓

剛來到磐石高中，其實內心的想法跟大家都一樣，想要在未來三年考上一所理想大學，但過程中想必非常辛苦，努力地將自己的在校排名維持在前段。在一年級剛開始時，其實我並沒有對自己的成績有多大的期待，但是心裡的另一面卻想要考好大學，一次一次的小考大考，展現出我的能力，過程中會與他人比較成績也是擔心自己會不會被其他人追上，但是最後我卻發現，最終學測才是重點。

希望學弟學妹們，一心想考好大學的你們，時間是自己擠出來的，不要害怕時間不夠，先問問自己今天努力的夠嗎？我們是磐石的學生，成績雖然比不上前段的學校，但我們的努力並不輸給他們，多寫題目，不斷努力到學測那一天，你已經把你努力的時間運用到最好，不要害怕面對學測，給自己最大的信心，考出最好的成績，加油！

普三忠 49 羅貫宇

當初進來磐石中學，就是看中可以利用繁星這個管道考上好大學。在我剛進來考的第一次段考，成績竟然出乎意料的好，想說其實高中也沒想像中的困難吧，只要把在校成績顧好就可以了。到了高二，發現各科變得好難，成績因此掉了許多，還好我在平常該交的作業都有交，上課時有認真，所以段考考得不太好還是可以稍微彌補一下，就這樣一直等到我的最終校排成績出來了，結果竟然是 5%，算是很好的趴數，但因為我學測成績有些沒達標，所以我選學校沒辦法選到最好的，但透過繁星我真的上了一個不錯的大學。所以希望學弟妹們能好好認真努力，不只要顧好在校成績，學測也是非常重要的，不要讓自己後悔。時間真的過的很快，一下就會輪到你們考試了，加油，你們一定可以的！

普三忠 02 何予辰

從暑假開始我就在準備第一次模考範圍，因為準備時間較長，所以可以慢慢讀。那個時候我一天讀五個科目，每個科目讀一個章節加裡面的練習題，那個時候還沒決定好要讀哪四科，所以五科都有唸，每天都有國英數在搭配社會的某一科以及自然的某一科。每一次的複習進度都是跟著模考一起，雖然很趕，但是還是會盡量跟上，我是到第三次模考才決定不唸社會，第三次之後就一直練歷屆，尤其是數學，重複算了三次以上吧，還有印北模或中模的題目來練，當然都要計時，還要跟著學測那個時間考哪科來讀書，這樣才能適應學測。每天在學校待到 9:00，回家就放鬆睡覺，在家盡量不讀書，因為會有很多干擾的事物，所以建議學弟妹在學校盡量讀完自己規劃的進度，回家才能好好的休息讓大腦有時間整理思緒。祝福各位學弟妹都能達到理想的成績！

普三愛 8 林采棠

高一到高二的每個考試我都不會含糊，每一個學科、平時表現都要兼顧，只要能加到一點分我都很努力去爭取。這樣的我，生活幾乎都被學業佔據，沒有令人嚮往的社團活動，假日也常耗在圖書館裡唸書，聽起來很累，但其實習慣就好，平時就認真唸書，打好基礎，準備學測也會變得比較輕鬆。

充足的睡眠非常重要（特別是段考前一天），熬夜會讓隔天的學習狀態大大降低。我也像大部分同學一樣愛熬夜玩手機，但隔天我還是會強迫自己一定要保持清醒，上課絕對不能睡著。上課睡覺只有零次和無數次！千萬不要放縱自己！雖然拚繁星很累，但只要你夠努力，就會有很值得的結果。

繁星其實是一張 VIP 通道的門票，和學測同等重要。並不是有了繁星資格就一定能理想學校，之後還會面臨到填校系的問題，都是要看學測成績，所以學測還是要拼了命準備！

普三愛 15 陳妍曦

我認為必須四科都認真準備，因為使用繁星管道的話只能選擇一間學校的一個類群，而每個科系要求的標準都不同，如果有放棄的科目可能會導致很多科系都不能選。

我是在升上高三的七月初開始準備學測，並且配合學校的模擬考時間，在每次考前複習完內容。有的人會自己整理筆記，而我會寫大量的題目以增加熟悉度及手感，大家可以在段考時試驗自己適合什麼樣的方式。也別忘了每天留一點時間給自己做些喜歡的事情，才有好心情繼續努力。

普三愛 19 林麗雯

高中這三年好快就過去了，回憶三年的心路歷程，覺得辛苦但結局是很開心的。

當初在一年級的時候，哥哥跟我說要好好利用繁星這個升學管道，所以我從一年級到二年級就不放過任何的平時成績和段考。

在學測方面，希望你們都能好好兼顧國數英，這三科是最最重要的而社自為輔。然後要閱讀全球消息，因為這可能為出題的方向。

現在就先好好讀書，因為成績不好就沒有很多機會，升學管道先了解就好。

希望學弟妹們在社團跟學業都能好好兼顧，在高中生活過的精彩又充實！



特殊選才心得

◎電三忠 37 蔡昱諤

一開始得知特殊選才這一個升學方案是在暑假輔導課生涯規畫老師向大家介紹的。當時班上的許多人都認為在幾百人之中抽出三、四位同學是不太可能的，但還是有極少數的人認為這件事是可行的，而在少數人之中對於製作備審資料這關又讓一些同學覺得麻煩或不想做就此打退堂鼓。當時的我就已經下定決心要把全部的心思放在特殊選才上，從暑假就著手製作備審資料。

我當時的想法是老師一開始跟我們說這個方案，雖然很少人會錄取，但我覺得老師的本意並不是讓我們卻步。我覺得很多同學都是看最後的結果才決定要不要去做，又或者是想辦法卻不實行，其實老師的本意是想讓我們自己能從特殊選才這個方案之中，不僅能學到自己該如何做備審資料，和能夠自己去了解簡章內容之外，更希望我們能從中學學習到做每件事情我們該抱有的積極心態以及想法。我覺得這就跟讀書很像，不是為了考第幾名才去努力，而是你能從讀書中學到什麼、了解到什麼、什麼又是下一次該改進的，這樣才能突破自我，學習起來也較有成就感也會很開心。

我很感謝自己在特殊選才這一路上堅持這麼久，不管是平時的努力還是熬夜爆肝想出一不一樣的想，這一切都讓我覺得辛苦得很值得，也很感謝一路上幫助我的老師們和同學鼓勵，若沒有你們的協助，對我來說真的少了很多。以前原本想說直接去讀海軍士官二專班的我也沒想過讀大學，但現在多了一條路，讓我能讀大學的過程中思考未來不一樣的的方向，上了國立聯合大學電機工程學系是我這輩子沒想過的驚喜。



從繁星落榜，一直到的個申成功

◎普三愛 42 鄭義穎

欸...先別把繁星想得太美好，繁星不是穩上，它還是會讓你落榜的ㄟ，來聽聽學長的故事~

繁星一向是身為磐石人所追求的終極目標，在我努力了兩年之後，成功賺取了校排 11% 的順位，總覺得這一切的汗水和辛勞是值得的。然而就在繁星放榜的那一天，我並未聽見我的名字出現在榜單當中，我很明白，落榜的事實就擺在眼前，兩年來盼取繁星的希望和努力就在這一刻化為烏有，期待落空的心情令我非常難過，也很難接受事實。不過早在學測結束後，我就利用寒假的時間，認真製作備審，因此在落榜以後，我並沒有因備審的進度落後而著急，我也在心情低落了一陣子以後，迅速步上製作備審的軌道，也很順利的在繳交截止日期以前，完成並且上傳。

雖然繁星落榜，令我覺得嘔氣，也覺得真的很可惜，不過在我認真製作備審的同時，個人申請的第一階段我就成功通過了 7 間學校的錄取門檻，其中包含了 4 間的公立學校，這對我來說是一份強大的動力，讓我更有信心能夠在個人申請中大放異彩。在做完備審以後，在同學及老師的協助之下，我也積極的訓練自己的面試，並成為了 4 間好口碑大學的正取生，其中包含了我的第一志願 - 台北市立大學。

我覺得，就算落榜了、失敗了都沒有關係，但一定要繼續努力並堅持下去，路還有很多條，大不了就個申，最慘的也就成為指考或重考戰士而已。建議備審在學測結束後就要開始做準備了，避免繁星真的落榜以後，來不及趕在繳交截止日期前上傳，而且寒假時間真的很多，可以盡量先想好自己未來的方向，再來做備審會比較輕鬆。而我也推薦在二年級的寒假，或是二下的空檔就進行初步的學測複習，因為到了暑假再來準備其實有一點趕，也要在二下期間顧好自己的成績，並且在那時就要找到讀書的感覺和方法，在暑假才能順利成為學測戰士，並步入正軌；國英數三科是學測中最重要的關鍵，因為幾乎所有學校都採計這三個科目，只要能夠顧好國英數，私立頭、甚至是國立大學就沒有煩惱了。

我相信，上帝關了一扇門，就會開啓另一扇窗。只要肯努力，就一定會有收穫，或許無法在當下看見成果，但那份努力肯定會在日後開花結果的。

校友老師分享

◎彭暉皓 老師

這次簡單的分享我崎嶇的求學歷程，在學測前我想利用游泳比賽成績申請清大的特

殊選才，落選了，之後跟著大家去考學測，結果考全班最低級分，但還是有三間科大和兩間普通大學邀請我去面試，最後我只選擇台北市立大學(也可稱為北體)的運動健康科學系面試，落榜了，我也用繁星填了國體大，也落榜了，最後我去參加體育術科和指考，

終於以最後一名的身分進到台體的體育學系就讀。以上都是事實都是我親身經歷的，我想告訴學生的是，就算以前最後一名的身分入學又如何，只要以前幾名的身分畢業就好啦！就算失敗很多次又如何，勇敢去嘗試去挑戰一定會找出屬於自己的一條路。

108英語外交

小尖兵心得

陳淑婷 老師

外交部及教育部主辦的「外交小尖兵英語種籽隊選拔比賽」，目的是為培育 E 世代英語人才溝通能力、團隊精神及國際視野，藉由提供校際間學生互相觀摩英語學習成果之機會，促進學生對英語文學習之興趣與重視。全國分北中南三區，超過一百所高中參與競賽。今年主題為「新南向願景，新世代同行」。

普二忠 蕭喬文

一開始參加小尖兵其實並沒有想太多，心中只抱著試試看的想法，可以增加不同經驗、豐富高中生活。沒想到竟然一路到了比賽的舞台。

這次的比賽讓我體會最多的是「團隊」。我非常高興有一群非常好的隊友們，他們總是在練習時拋出不同的建議、想法，互相幫助及鼓勵，我們才有辦法在短時間從無到有，進步到比賽當天的水準。從徵選到培訓，再到寫劇本、翻譯成英文及最後選手的確定和一連串的密集練習，我真心覺得自己成長了許多。看東西的方式變不一樣、與人溝通的技巧進步、

想法變的更多元。最重要的是讓我高二的生生活能如此獨特、充實和難忘。現在回想起來覺得當初的選擇並沒有錯。

在這齣戲中，我飾演的角色是台商，我覺得完全演對角色了。對於不擅長表現情緒的我，這個角色剛好沒有太多要表現的情緒，主要是在其他角色中當個橋樑，讓故事變的更完整，其餘浮誇的情緒就交給我的隊友們了。因此再次感謝他們完全幫我彌補了這塊。最後我必須向這次兩位辛苦的帶隊老師陳淑婷老師和呂依玲老師說聲最大的感謝，謝謝他們一路上的指導，把許多不可能變成了可能！

普二愛 邱威恩

從剛開始的試鏡，到最後上台比賽，我很謝謝老師給我這個機會。從穿上巴基斯坦的傳統服飾，到後面把我的腳塗黑飾演烏腳病人，這是少有的經驗。一開始參加甄選，只是想增加備審資料及提升英語能力，後來和同學們一起創作劇本到演出，我進步了很多。不只是英文進步，更是體驗到上台演戲是如此令人感到興奮及緊張。

我很感謝老師及學校願意給我這個機會演出，也了解所謂「台上十分鐘，台下十年功」的辛苦。結果雖然不盡理想，但練習過程卻讓我收穫滿滿。此外，我終於了解什麼叫做為了演戲犧牲，我的腳被塗滿黑色，鞋子也沾上了許多的塗料，甚至連借來的衣服上也有沾到...但這些犧牲是沒有白費的，因為在第一天的比賽，我們的演出是我覺得最好的一次。最後謝謝和我一起練習的同學們，若是沒有他們，劇本不會成型，我們的表演也不會演的這麼好。



普二忠 謝和臻

穿上巴基斯坦傳統服飾，在舞台前準備的當下，腦海中圍繞的是我們一次次排練過程以及老師的叮嚀。而當真正站上舞台時，那些在後臺的緊張感瞬間被拋出腦外。享受在台上盡情揮灑自我以及和同伴們一同說英文的樂趣。藉由平時培養的默契互相合作，以豐富的肢體語言、熟練的英文對話，我們闖過了第一個關卡，將最好的一面展現出來。

這次的外交小尖兵經驗讓我體會到團隊的互相幫助、同伴的重要，也深刻體驗了表演內容從無到有，再到台上的完整過程。很慶幸當初自己有傻勁去參加甄選，也感謝老師及學校給了我這個機會，讓我見識到原來英文是開啓認識世界的最佳管道。這次我們的主題：新南向政策不僅是國與國之間互相幫助，更是滿滿人情味的見證。

普二愛 戴庭好

一開始，我只是覺得對英文有興趣，想要增進英文能力，所以去參加外交小尖兵的試鏡，但是事情並不是我想的那麼容易。

起初，通過外交小尖兵預選共 6 位選手，最後從中選出 4 位代表參賽。暑假開始編劇本、想主題、交換意見...。那個時候覺得過程很輕鬆，但是擔任正式選手之後，緊鑼密鼓的訓練讓我知道外交小尖兵並不簡單。

戲劇要帶有感情，因為我的聲音低沉、沒甚麼起伏，所以演戲時在聲音表達方面吃了很多苦

頭。有了老師和四位同學的幫助，我在這短短幾個月，情感表達方面有越來越好的趨向。比賽當天雖然很緊張，但是想起我們平日訓練時的辛苦，讓我有一種使命感去完成這項比賽。第一天如期的進行，順利的結束，我們也意外的晉級了。第二天比賽，因為我本身狀況不太好，所以在演講方面停滯了好幾十秒，使得我們沒辦法在這關拿到好成績。有了這次的經驗讓我知道自己欠缺什麼樣的能力，未來我會好好努力，讓自己更好。

學生作品

輕便鐵道

見證鐵道萬能的1930年代

由於上學期參加小論文競賽，幾位好朋友對鐵道產生濃厚的興趣，老師邀請的是臺灣研究「輕便鐵道」的專家：政治大學陳家豪博士，介紹新竹的輕便鐵道。原來新竹有這麼豐富的故事！



↑ (圖一) 臺灣鐵道路線圖 (新竹部份)



↑ (圖二) 新竹北門街的輕便鐵道 (臺灣記憶)

輕便鐵道又名「手押車」，在南寮的棟榔社區還保留一小段。日治時期縱貫鐵路在 1908 年全通後，為大量運輸貨物，殖民政府開放民間經營輕便鐵道事業。輕便鐵道修築成本低、運量大，時速可達 15-20 公里左右，非常適合運送物資，因此在多丘陵的新竹地區，民間興建者很多。

當時，以新竹車站為中心，就有：新竹—舊港線、新竹—油車港線、新竹—竹東線，加上後來帝國糖廠（已廢，舊址在新竹巨城百貨）修建的糖鐵有：新竹—波羅汶線、新竹—荳林線、新竹—香山線，和後來連繫新竹機場的鐵道，在 1930 代，輕便鐵道儼然成為當時的大眾捷運系統。

1940 年代，因為太平洋戰爭爆發，加上公路運輸興起，輕便鐵道運量一落千丈。當初由苦力邊走邊跑、揮汗推手押車的景像，僅能由一張張的發黃照片回憶。

寵物之家 一日志工



◎普一禮 陳蕙安、唐子媛

從來沒有放過這麼長的寒假，當我開始煩惱又要廢在家兩個禮拜的時候，同學打電話問我要不要趁這多出來的兩個禮拜，從事一個想了很久，卻沒有機會去的「寵物志工」。我們立刻上網報名，買了車票就到臺北去了。

臺北的疫情好像比新竹嚴重，我們兩人除了吃午餐外都不敢把口罩拿下來、空間的時候就消毒。那天雖然很累，但也很充實。

寵物之家是收容被拋棄、無家可歸的毛小孩。當我們看著一隻隻剛出生三個月的小狗，帶著期盼的眼神，等待著好心人將牠們帶回家，那個景象很令我們心酸。但看到牠們和兄弟姐妹開心的打鬧，又不希望牠們被拆散。有人要領養時，資深的志工會仔細詢問家裡是否有養狗，了解新主人和寵物相處的狀況，來確定是否可以幫牠們找到一個溫暖的家。

生命充滿著無奈，也充滿了希望，期盼這些毛小孩，有緣能遇到一個愛護牠們的家庭。



↑ 抱在懷裏，小狗狗安心的睡

吃出抵抗力，疾病遠離我



◎曾韋穎 營養師

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

乳品類 每天早晚一杯奶 (1杯240毫升)

水果類 每餐水果拳頭大 (在餐盤中多佔些)

蔬菜類 菜比水果多一點 (當餐約 1/3 餐盤)

堅果種子類 堅果種子一茶匙 (每餐一茶匙，例如：核桃或芝麻一茶匙、小顆心果 5 粒、南瓜子 10 粒、芝麻子 10 粒)

豆魚蛋肉類 豆腐蛋肉一家心 (蛋、魚、蛋、肉類)

全穀雜糧類 飯量適量一樣多 (至少 1/3 為全穀類全穀類之主食)

緣起 「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物 6 大類之飲食建議份量進一步具體化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、應季、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

種類 吃得多、吃得飽不等同於吃得對，還要吃得健康。6 大類食物要均衡對「我的餐盤」建議，每天盡量均衡攝取各類食物，並選擇在地、應季、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

比例 我的餐盤將每餐每天的食物，依面積比例分配。建議您，不論是在家用餐，還是在外用餐，按照口訣去分配各類食物比例，就可以達到充足及均衡營養的一餐。

這幾個月以來，人人皆聞病毒而色變，每天看著新聞播報當天又新增多少個案，或是哪些國家地區當日確診人數破新高，使得人心惶惶，網路上更是謠傳許多防疫飲食偏方；然而疾管署曾公告過，由於新冠肺炎屬於新興傳染病，目前還沒有疫苗也無專治藥物，只能採支持性療法，請民眾勿聽信偏方，接獲此類訊息切勿轉傳，避免影響防疫與醫療。

其實保持均衡營養，規律作息，提升自身的抵抗力，才能真正地抵禦病毒感染。衛福部國健署以每日飲食指南為原則，將六大類飲食建議份量圖像化製作成「我的餐盤」，將每餐或每天的食物依面積比例分隔，提供民眾參考攝取。

<< 資料來源：衛生福利部國民健康署 >>

均衡飲食、多運動增強抵抗力，同時遵守政府宣導動洗手、戴口罩、避免人群聚集的地方才是防疫的根本之道。

課文創意發揮

晚遊六橋待月記

◎普一忠 黃相榕



崔顥—黃鶴樓

◎普二忠 黃梓閔

translated by Andrew Tzu-Min Huang

The immortal left with the Yellow Flamingo
Behind it stood the Huang-He Castle.
Never came back since they go.
Still seems distanced, though the clouds were
the same as decades ago.
Clearly separate the tree of Han-Yang and the
Qin-Chuan Temple
Enrich the plants on the parrot shoal.
The Sun has set, still the direction of hometown
aren't know.
Anxious on the river by the lake shore.

愛的關懷 LOVE CARE 體驗飢餓十小時

◎活動報導 溫民宇

本學年飢餓十小時體驗活動於 2020 年 3 月 27(五) 舉行，由輔導處主辦，對象為本校高中部學生，採自由報名參加。活動全程從早上 7:30 至下午 5:30 止共十小時，當天一早由陳方濟校長敲響愛心鐘拉開序幕，隨後青年會學生跳一首飢餓舞蹈增添氣氛。後續每節下課由各處室主任或組長敲響愛心鐘，作為報時之用，告訴參加飢餓體驗活動的學生已經撐過幾個小時了，要堅持下去。當日因職三舉行模擬考，



↑ 校長敲響愛心鐘開幕 ↑ 開場主持 - 洪子秀老師 ↑ 青年會跳飢餓舞蹈 - 開場 (司令台)

原本敲鐘時主持人同時廣播報時的部份取消。中午用餐時間的聖歌祈禱會，也因為新冠肺炎的肆虐，不做集合的動作，改由青年會在孝親樓前，聖歌團在司令台前，分別表演飢餓舞蹈及聖歌演唱，其他學生則自由觀賞。青年會的飢餓舞蹈熱情有活力，而司令台聖歌團地賣力演唱也讓正在用餐的學生享受了一場音樂饗宴。最後 17:30 由輔導處王曉瑜主任主持，宣布今年的飢餓的十小時圓滿結束，青年會最後一場的飢餓舞蹈也吸引了放學的學生在籃球場周邊駐足觀賞錄影，非常熱鬧。

今年參加者的識別徽章，是由去年畢業的學生洪語謙設計圖樣製作而成，圖樣以本校吉祥物為主角，並俏皮的在吉祥物旁放香蕉，其嘴巴打叉表示堅持飢餓不為食物所動的決心，圖樣底色以本校校徽藍紅綠三色作為年度識別用，今年採用紅色基底製作徽章。完成十小時飢餓體驗者，可申請飢餓證書。今年有 520 人參加這場有意義的體驗活動，期望今年疫情盡快過去，為這場體驗人飢己飢的活動，帶來更多溫暖與希望。

2019 創世基金會 第30屆寒士吃飽捐助活動

◎捐助活動心得 普三禮 28 號 洪敏軒

第一次體驗愛心捐款到基金會來幫助長者們，不僅為我上了以行動來發揮愛心的一堂課，也讓這些貧窮長者們、弱勢們，感受世人的愛與他們零距離，協助他們獲得謀生基本的需求並有尊嚴地立足於社會。然而，這次的動機來自於平時在網路上和現實生活的關心，還有朋友分享實際體驗的經驗等，激發了我想摩頂放種利天下！

對於本次的活動，令我最印象深刻的並不是我代表我們班甚至全校唯一來當愛心天使，而是我克服了自己原本明哲保身的心態，做了一件舉手之勞為社會貢獻一份心力，創造學校不朽的名聲。我不僅對那些人有所付出，也使自己心中滿是成就感。

感謝學校舉辦讓我們以行動發揮愛心的活動！我覺得心意與意願是此活動教導我們最關鍵的重點，願意幫助別人能使彼此之間建立絕佳的橋樑，也能使我們的視野更廣闊，更讓社會充滿希望！



◎班級：機三孝 座號：12 姓名：周冠宇

常常看到有很多人沒有飯吃，現在只要捐一些錢就可以讓沒有錢的人享受到團圓感覺，不僅幫住到他們，自己也很快樂，未來有困難時，說不定就換他們幫助我。

磐石中學 集食行善·幸福一日捐

普一孝 38 袁俊杰

心得：在台灣的某個角落，居然還有人三餐不得溫飽，這是我們應該一同去重視的問題。去幫助他們，能讓社會改變許多。幫助的方式有很多種，只是有些人不知透過什麼管道來幫助，因此安德烈食物銀行舉辦了這次「幸福一日捐」的活動，來為弱勢族群盡一份心力，身為一般大眾，我們應當義不容辭地多多參加像這樣的公益活動，所以我和其他同學決定也為社會盡一份心力。我們用了一點小錢，去買他們所需要的物資，在捐贈當天，拿到集中處，當時看到桌上擺滿了捐贈的物資，頓時覺得感動，只希望我微小的力量能幫助到社會，使社會上的人都能溫飽每一餐。

這次即食行善，幸福一日捐的活動，我是第一次聽到，在聽演講的時候我就想捐了，對我來說捐這些食物對我們來說影響不大，但對那些弱勢家庭來說幫助是很大的，我常聽到別人說施比受更有福，這句話是真的，能幫助到別人，我心裡是很開心的。

有時會在這世界上看到一些破舊的房屋，而且裡面還有人住，我完全無法想像它們究竟是如何過日子的，可能馬斯洛的需求層次理論中，生理需求都無法實現，因此捐一些食品給他們食用。而我捐給植物人的物品，主要是希望讓他們得到吉好的照顧。那些人時常活在痛苦中，希望這一點點微小的幫助，可以讓他們快樂一些，減少一點痛苦。

<p>108學年度 新竹市英語字彙王競賽 全體 高中組團體類第二名</p> <p>【個人】複賽名單如下： 【國中組】楊欣怡 獲第一名 國七 吳志豪 獲第二名 國八 吳志豪 獲第三名 國九 吳志豪 獲第四名</p> <p>【高中組】吳志豪 獲第一名 吳志豪 獲第二名 吳志豪 獲第三名 吳志豪 獲第四名</p>	<p>賀 本校 機械科 學生 郭俊廷 林峻賢 崔朕璋 邱昱暉 參加「全國高級中等學校機械群 109年專題及創意製作競賽」 榮獲 專題組 佳作</p> <p>專題名稱：「義」臂「支」力 指導老師：盧玉樹老師 林家璋老師</p>	<p>賀 本校 機械科 學生 謝中閔 彭新綾 葉恩誠 參加「全國高級中等學校機械群 109年專題及創意製作競賽」 榮獲 專題組 佳作</p> <p>專題名稱：手攬成長嬰兒車 指導老師：林家璋老師 盧浩賢老師</p>	<p>賀 本校 電機科 學生 魏柏全 蕭宇成 鄭有恩 陳冠璋 參加「全國高級中等學校電機與電子群 109年專題及創意製作競賽」 榮獲 專題組 佳作</p> <p>專題名稱：小水力發電機 指導老師：王柏智老師</p>	<p>賀 本校 電機科 學生 曾靖翔 劉宥辰 參加第50屆全國技能競賽- 中區分區技能競賽 榮獲 機器人職類 佳作</p> <p>指導老師：王柏智老師 王斌國老師</p>
--	--	---	---	---

慶祝耶穌復活節 尋找復活彩蛋活動

◎活動報導 溫民宇

一場世紀病毒 - 新冠肺炎造成全球許多活動減少延後或取消，教會也將彌撒改為線上彌撒，因此今年復活節的這一天，許多教堂是冷冷清清的，少了歡慶節日的氛圍。而尋找復活彩蛋活動為非群聚型活動，所以本校仍舉辦了這場有意義的活動，來慶祝這個為基督宗教來說，一個真正建立基督信仰核心的日子 - 復活節。

本校 108 學年度尋找復活蛋的活動於 2020 年 4 月 13 日 (一) 舉行，活動的意義及規則在國、高中各自以廣播的方式說明後展開。上午開始每節下課同學們便尋找藏在校園各處內有聖經金句的籤管，籤管是由青年會的同學於周末假日到學校預先藏好的。下午第五節下課開始用籤管領取復活彩蛋，因為每個人限領一顆，有能力找到多個籤管的人，需要分享給那些沒找到籤管的人，共同分享這份喜悅。今年參加的學生仍然非常踴躍，每節下課可以看到學生在操場、花園間尋找有經句的籤管，下午領蛋時為免排隊時間過久，高中部特別分成兩列讓同學盡快完成領蛋的程序。全校教職員每人領有一顆復活蛋及卡片，一同慶祝這個紀念耶穌復活的日子。

學務處雅玲協助製作復活蛋 ↑
92 歲的王媽媽協助製作復活蛋 ↑
(輔導主任曉瑜母親)



← ↑ 輔導楹涓老師闔家製作復活蛋



↑ 教務處村生組長協助製作復活蛋
↑ 會計靜惠主任協助製作復活蛋



↑ 輔導處志蘭老師協助製作復活蛋



↑ 實習主任柏智、濟堰闔家同樂製作復活蛋 ↑



↑ 輔導楹涓老師闔家製作復活蛋



← ↑ 復活彩蛋包膜



↑ 國中部學生領取復活蛋 ↑



↑ 學生協助製作復活蛋



↑ 國中學生找到籤管



↑ 學生校園尋找籤管 (國中部) ↑



↑ 監堯老師召開青年會學生領蛋、教職員分蛋作業流程會議
↓ 青年會學生分送復活蛋給教職員



↑ 高中學生找到籤管



↑ 學生校園尋找籤管 (高中部) ↑



↑ 高中部學生領取復活蛋 ↑

今年復活蛋是由幾位老師支援煮白煮蛋，有桂蘭主任、村生組長、曉瑜主任、靜惠主任、志蘭、楹涓、子秀、柏智、濟堰、雅玲共 10 位同仁協助，每人事先幫忙煮 50 顆蛋，剩下的部份則由思天組長協助買蛋，嘉綺、好棒帶領特教學生在家政教室完成。有的老師在家跟小孩一起製作復活彩蛋，是一個很棒的親子歡樂的時光。今年的復活節過得不一樣，一場瘟疫改變了人們的生活作息，改變了人們慶祝的方式。也希望因為這場突如其來的意外而失去親友的人們，能早日走過悲傷的時刻，在拭去淚水之後重新開始，正如耶穌走過痛苦與死亡，最後迎向生命的復活。

今年復活蛋是由幾位老師支援煮白煮蛋，有桂蘭主任、村生組長、曉瑜主任、靜惠主任、志蘭、楹涓、子秀、柏智、濟堰、雅玲共 10 位同仁協助，每人事先幫忙煮 50 顆蛋，剩下的部份則由思天組長協助買蛋，嘉綺、好棒帶領特教學生在家政教室完成。有的老師在家跟小孩一起製作復活彩蛋，是一個很棒的親子歡樂的時光。今年的復活節過得不一樣，一場瘟疫改變了人們的生活作息，改變了人們慶祝的方式。也希望因為這場突如其來的意外而失去親友的人們，能早日走過悲傷的時刻，在拭去淚水之後重新開始，正如耶穌走過痛苦與死亡，最後迎向生命的復活。



新竹市天主教磐石高級中學

109 學年度招生簡介 孔穎磐石 夢想起飛

學校特色

實施資訊融入教學，精進活化課程，提供多元學習
深索全校無障礙網路建置，學習無礙
實習技術精進，典賽全國技藝金手獎
自建廚房，食安有保障
校園數位化管理，校安無虞
建置學習歷程檔案管理系統，協助學生多元之發展
重視生活教育，營造善美適環境

本校學生參加全國高級中等學校
108 學年度工業類科學生技藝競賽
電三志願有恩 工藝電子類 獲三專銅牌獎 車床類 金手獎第五名
電三志願保星 機械人類 獲三專銅牌獎 鉗工類 獲三專銅牌獎

榮譽亮點

107-108 學年度高中職行動學習期末成果展演優等獎。
推動防治校園霸凌安全學校特優。
海洋教育創新教學優質團隊。
家庭教育績優學校。
新竹市金竹美英語讀者劇場連續榮獲特優。
2019 年遠西科學趣味競賽全國總決賽，榮獲大會獎第四名。
2019 PVO 專業英文，榮獲全國賽資訊類、觀光類、商業與管理類團體冠軍、電機電子類、機械工業類團體亞軍。
拳擊隊陳勁榮獲 108 年全國總統盃拳擊錦標賽高男組 60 公斤級金牌。
拳擊隊吳莉涵獲 108 年全國總統盃拳擊賽高女組 48 公斤級金牌。
羽球隊榮獲 108 年校際聯賽暨 109 年中全運代表隊選拔賽高男團體亞軍、高男單打冠軍、高男雙打季軍。

招生科別 入學方式 免試入學

日間部：
普通科 6 班、電機科 2 班
機械科 2 班、資料處理科 3 班
進修部：
資料處理科 2 班
教務處：(03)5223946 轉 211、212、213
進修部 223
地址：新竹市西大路 683 號
網址：http://www.sphs.hc.edu.tw/

青春活力 多元展能

外師教學 英語營 北埔客家文化之旅
聖誕點燈 混合合唱團 聖歌比賽
巨城報佳音 進行活動
2019 遠西科學競賽 詞彙與聽力能力大賽 總統盃全國拳擊錦標賽
政府補助
普通科：家戶年收入 148 萬以下
學費(補助 23,484 元)
家戶年收入 148 萬以上
一學期(補助 5,684 元)
職業科：全面免學費(補助 23,484 元)
入學獎學金及在學獎金
磐石辦學 口碑第一 值得您信賴與選擇
AIESEC 磐石高中 大手拉小手 一日地球村營隊