

### 111學年度輔導活動照片集錦



#### 親師座談會暨 家庭教育知能研習

111年10月29日(六)  
08:00~12:00

輔導室每年辦理親師座談，增進親師溝通與強化親師生之間的聯繫互動，讓家長能夠掌握學生在校的學習狀況與適應情形，同時提供相關親職教育資訊，提供學生安心的學習環境。



#### 特殊教育研習

112年01月06日(五) 學生場  
111年11月30日(五) 教師場

透過身心障礙主題影片的放映及探討，讓全校教職員工生理解「融合教育」的理念與精神，營造溫暖、友善及包容的校園環境。

#### 適性探索講座

111年11月18日(五)  
10:00~12:00

邀請高三學生最感興趣的大學學群前6名，由相關科系教授主講，共進行6場講座，讓學生對於各學群的主要學習領域、發展趨勢與未來出路有更多的認識。

#### 升學輔導講座

111年10月29日(六) 10:00~11:00  
112年03月31日(五) 10:00~12:00

輔導室於10月29日針對高三家長辦理「大學多元入學方案介紹」，讓家長瞭解現行升學制度，陪伴孩子作適性選擇；3月31日為高三學生辦理「大學甄試準備講座」，分別說明大學申請入學等甄試相關事項，增進學生應對的信心。

#### 大學甄試活動

112年04月28日(五)  
09:00~12:00

輔導室就學生通過申請入學第一階段的學系進行分類，共辦理8場模擬面試及5場個別指導，邀請大學教授到校為學生進行面試演練與甄試指導，讓高三學生能熟悉面試的過程，增進學生的面試儀態與表達技巧，期許學生能夠順利上榜，往自己的目標前進。

#### 小團體輔導

111年12月10日(六) 09:00~16:00  
112年04月22日(六) 09:00~16:00



輔導室每學年固定辦理「生涯」小團體，參加對象為想增進自我認識及探索生涯發展的高二學生，讓學生促進自我覺察，澄清自己的生涯價值觀，擬定未來生涯的初步方向。另外亦舉辦「情感教育」小團體，提昇學生的性別平等意識，並能學習面對感情議題。

#### 大學參訪活動

112年2月06、07日(一、二) 09:00~12:00



利用寒假辦理6間大學的參訪活動，學生能夠實際到大學走訪參觀，體驗大學的校園氛圍，一方面讓學生瞭解未來大學的學習生活，一方面激發學生對未來心儀校系的行動力。

## 國立新化高級中學 National Hsin Hua Senior High School

發行人：許宏明 校長  
總編輯：輔導室 林錦坤主任  
主編：莊蕙慈、許書涵老師  
校對：許羽馨、吳麗麗

71251 臺南市新化區忠孝路2號  
No.2, Zhongxiao Rd., Xinhua Dist.,  
Tainan City 712, Taiwan (R.O.C.)  
TEL: 06-5982065 FAX: 06-5988041  
www.hhsh.tn.edu.tw

### 校長的話

本期心橋刊載高一、高二獲得作文比賽績優前三名同學之文章，此次主題分別為「烏俄戰爭」之我見、「疫情與社交距離」。戰爭看起來似乎離我們很遠，但戰爭的火卻足以影響世界的經濟與政治；疫情帶來之衝擊不下戰爭，甚至改寫全人類生活，值得大家深思。在生活中我們皆會面臨無數未知與衝擊，唯有珍惜當下，認清現實，積極把握每一天最實在。

感謝輔導室在本學年度親師座談會邀請李潔玲心理師，以「如何促進正向親子溝通」為題與家長分享；教師輔導知能研習觀賞導讀「盲人律師」；辦理兩場「小團體輔導活動」；參訪鄰近大學、升學輔導講座、甄試準備講座、模擬面試以及大專校院教授對本校學生的個別指導等，期待透過這些活動，提升家長及師長輔導知能，幫助學生認識及探索自己，同時也提供給學生對於生涯進路選擇的重要參考。

此外，教務處亦邀請本校蘇信誠老師、前內湖高中輔導室退休蔡閔秀主任，進行大學繁星推薦與個人申請志願選擇技巧講座，再加上高三各班導師與任課教師們組成的志願選擇輔導團隊，再次推升本校在今年大學特殊選才與繁星推薦亮眼的成績，以上共有95名學生錄取各大學，其中國立大學44人，持續蟬聯臺南市第一名。謝謝蘇信誠老師、蔡閔秀老師、及劉家全主任陪同，一起前往學生家中貼榜單，肯定同學們優秀的升學表現，也分享同學和家長的喜悅。

最後，感謝輔導室林錦坤主任、莊蕙慈老師及許書涵老師，規劃編輯本刊物並如期付梓；近來不論學生在體育、學科能力競賽、語文競賽、音樂比賽等或是教師在教學教案設計、課程與教學創新方案甄選等屢獲佳績，感謝新化高中全體同仁們，辛勤指導與持續精進，提供學生優質教學情境，營造美好未來，期待再創佳績。

校長 許宏明

### 《君哈的自閉星球》影片簡介

小學四年級的君哈是自閉症患者，無聊時會對同學吐口水、不想上的課就生氣大叫、會隨便搶走別人手上的物品，甚至打傷同學讓老師必須將他隔離起來……。

透過鏡頭可以窺見君哈在社會上的適應幾許困難重重，然而在老師、家長及同學們的討論及多方嘗試之下，未來似乎出現了一點點的亮光……。



### 特教研習心得

#### 研習心得

一年11班26號 陳沛淳

「每個行星都有它獨特的旋律」是看完這紀錄片後才能體會其之意的一句話。

在片頭，我時常因君哈的舉動發出「天！怎麼這樣啊」的感嘆，為他的老師、同學打抱不平，直到片中時，我才意識到自己成為了最厭惡的人——缺乏同理心。

因沒有了解自閉症患者而無法給予同理心的我，遇到打架情況時做法會如同老師所作，直接關君哈禁閉，期望他領悟道理改變，卻未曾想轉變自己的立場，沒有解決根本問題。應走進他的世界、溝通、去理解他，不是一次次地告訴他「不行這樣！」等說詞，讓他的行為貼近我們的想法。

在片尾，鏡頭轉向老師和同學引導、陪伴君哈的片段，用心酸形容我的心情是不夠的，這是很棒的轉變，大家學會接納他的特別、了解他的寂寞，但我不禁思考：世界上某個角落的君哈也能像此這般獲得溫暖嗎？每個星球的特別有被懷抱嗎？

「君哈的自閉星球」使我對自閉症患者有更深入的了解。

二年12班07號 張鈞賀

藉由特殊教育研習活動，我欣賞了韓國紀錄片「君哈的自閉星球」。導演刻意在開場時讓主角君哈一個人獨自坐在鞦韆上，除了營造出一種淒涼的感覺，也暗示了君哈在學校中注目孤獨，不為人所接受。

在電影中，君哈的父母與校方爭執那一段令我印象深刻。看到這裡，我心裡覺得君哈的母親十分自私，明知自己的孩子有自閉症，卻將責任一股腦兒的丟回給老師，但後來君哈的母親在獨自時也說到，她了解君哈的行為短期內無法改善，只會帶來他人更多的不便，她甚至擔心自己的孩子會被逐出校園。縱使母親在片中出現的畫面不多，但短短的幾句話便可感受到她對孩子的愛，以及心中萬分的無奈。

最後，似乎「君哈的自閉星球」沒有人能夠成功進入。不過，君哈在後期也嘗試著改變，他在知道自己做錯時，會嘗試道歉，並期望能獲得他人諒解。或許，君哈所需要的便是時間，短期內他可能無法學會或改變什麼，但只要願意給他時間嘗試，我想他是能夠做到的！

## 111學年度作文比賽得獎作品

高一組

## 「烏俄戰爭」之我見

高一組 第一名 一年1班 朱可安

充滿煙硝的戰場，烏雲密布，慘痛哭聲不絕於耳，急促的呼吸聲、心跳聲盈滿心胸，一位小男孩從瓦堆裡艱難爬出，他斷了一隻手臂，只看見他迷茫的眼神，無助望著眼前的景象。蓋天覆地的勵志新聞叫人民勇敢打戰，誰又想的到我失去了家人，失去了一切，成了犧牲品——「烏俄戰爭」。

電視上滿是「烏俄戰爭」的報導，不過有一則特別吸引了我：斷臂的小男孩接受波蘭家庭幫助，但欲提倡烏克蘭別再做反抗的舉動，反對持續僵戰，不要戰爭！在我看來這很是奇怪，明明大多數報導觀點都偏向打倒共產主義，保家衛國，為自己國家領土奉獻出生命，這太正常不過了。台灣國旗與烏克蘭國旗一同高掛表示友好，新聞大多都支持烏克蘭出兵，早就正常不過了，何時才能發現自己好像也被像共產主義一樣洗腦著，失去了自己的判斷，盲目的跟著時代洪流，忘了最根本的問題。

看完那則新聞的我或許還是執迷不悟，內心的拉扯，最終還是倒向符合這個社會的那一方。近期兩岸關係逐漸緊張，像是個燙手山芋忽然從別人手上丟了過來，原本看別人不嫌事大的心態突然緊繃了起來，如果真的

高一組 第二名 一年4班 王泓淳

二零二二年，遠在歐洲的烏克蘭及俄國發生了一起震驚全世界的新聞——人們原以為井水不犯河水的兩國開戰了。一時間，海內外各大媒體都爭相報導；這則新聞對於媒體而言就好像高中生看到新出的蘋果十四一樣，新鮮、未知，每天都有討論不完的話題。我看著新聞上為了吸引人眼球而衍生出的陰謀論、名嘴在政治節目上大方暢談自己的高端遠見；我細細咀嚼著，咀嚼「戰爭」這兩個字。

緬甸政變、塔利班掌管阿富汗政權、戰火燃燒十幾年的敘利亞內戰——一旦迄今還尚未平息，這些事件也都和烏俄戰爭一樣，爆發當下也曾轟動全球，只是隨著時間流逝，熱度漸退，媒體也不播報，而我們自然也就將這些事淡忘；如烏俄戰爭引爆之初相似，人們在看到這則新聞當下，想必是震驚，且始料未及的吧？但畢竟不是和自己有「直接」關係，即使電視上報導得多麼繪聲繪形，人們自然也會覺得「與我無關」。而烏克蘭人民在災禍降頭之前，是否也有這種想法？在防空警報如破曉的雞鳴響起之時——烏克蘭人民在做什麼？那天可能是某個嬰兒首次看見世界上的色彩；可能是某個家庭在慶祝家人生日、可能是一群摯友在開心遊玩之日；他們踩在被和諧陽光照耀得熠熠生輝的大地上，是否曾想過，那天是和平與

高一組 第三名 一年4班 王芮淇

閃爍著火光的無數流星一傾而下，不見美的歡愉，只見人民的吶喊，對命運無言的控訴，這是場由淚與血交織而成的曲——烏俄戰爭。

我從不關心時事，不關心政治，總認為那是古人的事，身為二十一世紀的青少年，以為戰爭不會發生，離我很遙遠，因為我所處的世界，是如此地安然無恙。直到新聞上的砲火猛烈轟炸、國土主權的爭議、母親懷有身孕卻要被迫逃難，畫面盡是城市裡毫無生氣的橋樑，才深知，遠在大陸的另一端正在發生著似乎遙不可及卻近在眼前轟轟烈烈的國家糾葛。

我見俄國的強勢，如戰火耀眼著晨星，為一段歷史洪流留下深刻又警惕的記憶，女孩在幾乎窒息的防空洞裡，搜索著一道微小光芒，卻灰飛煙滅，滿是心疼，一幕幕的畫面傾洩著一般如血的嘶吼，也許那是未來的我們，因為我們以烏克蘭的曾經，曾經是美好的，是美好的世界，是安逸的，安逸的生活著。

我見俄國人民高舉著反戰的旗，卻無奈地慨嘆這腐敗政府作為。夜風

## 111學年度作文比賽

得獎名單

高一組

第一名 朱可安 一年1班  
第二名 王泓淳 一年4班  
第三名 王芮淇 一年4班

打起來怎麼辦？回擊？亦或逃跑？我看了看身邊的人事物，雖然平時一直嫌棄但幸福的家庭，雖然平時厭惡但青春的學校生活，美味的美食，哭鬧的時刻、歡笑、悲傷等等，我似乎沒有足夠的勇氣去拋下這些，這一刻，我彷彿就是那位小男孩，孤苦無依的佇立在瓦堆中，我什麼都沒了……好想放聲大哭，但又有什麼用，有人捂住了我的嘴……。

自古以來許多位學者都提倡反對戰爭，但似乎那些獨裁、勢利的人並沒有理會以前那些沉痛的教訓無情的廝殺，是否正在收看電視的你也正泯滅人性，失去知覺，一味盲從叫囂，忘了根本，直到親身體會才自醒，那是多麼可悲和淒涼的一件事，或許烏俄戰爭帶給我們的不仅是局限戰爭的悲淒，也有自省、自覺的人性體悟。

只要世界上還有自私，那也有成千上萬個犧牲品，不要被這個世界用手矇住了眼。烏雲密布的戰場中，一位斷臂的小男孩輕輕的對了我微笑。

他們同在的最後一天？

其實臺灣目前的處境也和曾經的烏克蘭大同小異，我們都誤以為自己活在那些戰火燃燒之地的平行時空，殊不知此刻的我們猶如踩在春天融雪的冰面一般，只知抬頭仰望陽光賜予我們的恩惠，卻忽略了腳下的危險因子；和平和安逸使我們忘卻恐懼，戰爭和那些「不可預測」的事猶如草原上的獵豹，伺機而動，準備在那隻羚羊攻其不備之時，將牠生吞活剝。

面對這些殘酷的命運，我們沒有餘力去改變它。

但，那又如何呢？我們改變不了未來，因為我們活在「現在」！就如同人終有一死，面對不可測的因素，我們無法解決，更無法逃避，但沒關係，我們只要好好享受此刻，去做自己想做的事，去愛自己想愛的人；這樣即便將來大難當頭，我們也不必害怕，畢竟我們已毫無遺憾的活過了。

烏俄戰爭的爆發提醒我「活著」是多麼的可貴，這在深陷於戰火的難民是不敢奢求的；除此之外，還要活的有意義，我知道危機就和變色龍一樣，匍匐在我們身邊，且難以察覺，在我們全然不知伺機而動，但那也無妨，因為我們已經好好的活過了，所以當厄運將臨時，我也無需害怕，只需毫無保留的，坦然面對。

吹奏著旗，飄搖的同時也傾吐群眾對政府的控訴，他們高歌吶喊著，政府依然沒有聽見、沒有看見，就像日復一日的夜布一味地蓋上，沉靜再沉靜……直到消失。也許那是未來的世界，野心使政府趨向反叛，如初渡的航行者，像隔離繫岸的纜繩，幻想波蕩於煙波浩淼之外。也許我該關心政治，為纜繩繫下死結，即使只有一人之力，但深信，行動是會感染的。

世界不可能永遠美好，不可能存在烏托邦，但，唯一能做的，只有使無法改變的現況，成為日後的警示，也許哪天，經過歲月的流轉，一段由淚與血交織成的歷史便會被淡忘，直到親身經歷，才驚覺一切是如此地坎坷，一段熱鐵烙膚的兩國戰，我見無數的聲與淚水，告訴我們，要懂得珍惜，珍惜現在所擁有的一切，一切得燦爛、一切的安然，我見總不關心政治的我，未來的我，要承擔的後果，告訴我們，了解是必要，唯有了解，才能阻止。了解與珍惜——烏俄戰爭之我見。

## 111學年度作文比賽得獎作品

高二組

## 疫情與社交的距離

高二組 第一名 二年9班 鄭弘燁

遙想過去日子，「疫情」似乎就這麼辦著我們歷經大大小小時光。二零一九，疫情之初，託著控管得當的福，我們和疫情毫不相干，除了一片口罩外，社交不受影響，和過往一樣進行著。轉眼間，疫情肆虐，對年輕一代的我們來說，面臨了從未遇見的挑戰，而對長輩們，則重演了二零零三年的惡夢。

商家關閉，百業蕭條，病毒除了對經濟上的損害，也拉開了你我的距離。三級警戒期間，人人自危，深怕病毒找上門，防範了疫情，卻也大幅減少了人與人之間的互動，疫情和社交，就如同光譜上的兩端，無法共存。也因為這樣，我們和親朋好友見面的次數降低了。即使有科技的幫助，卻遠遠比不上見面時的寒暄。畢業典禮在螢幕前結束了，和昔日同學們在螢幕前告別了，曾經的同桌，也各往各自的路邁進，最後的回憶，也停留在螢幕裡。

疫苗讓疫情露出了曙光。三級警戒結束，人們開始走出家門，開始接

高二組 第二名 二年5班 陳宥達

二零二零年，突如其來的一場「疫」外打亂了大家生活的步調，有些人安排的出國行程因此得取消；有些人害怕得病而躲在家中足不出戶；也有人因為疫情，失去身邊的親朋好友，疫情帶來許多不便，也擊垮了很多人生活的重心。

還記得那時候疫情剛爆發，我還只是個國三生，疫情迫使我改變原先的很多計畫，在那段線上上課的日子裡，我無法更投入在課業方面上，也在面臨畢業季即將到來的這段時間，失去與自己好朋友相處的機會，我感到很可惜，卻又無可奈何，只能看著時間一點一滴流逝，直到我畢業。

升上高中後，第一次見到新同學的模樣，都只有五顏六色的口罩遮著，為了保護自己同時也保護他人，這讓本就不相識的我們更加陌生，連午

高二組 第三名 二年12班 尤彥鈞

自二零一九年底，爆發了一場突如其來的巨大瘟疫，那也就是對近年產生重大變革的新冠病毒，它帶來了疫情，同時也為世界增添了黑暗，因它的到來，世界數以億計的人口招致危害，並且在其的肆虐之下，造成各式產業的停擺，民生經濟的受損，牽動著整个人類的存亡。

在我們經歷多年的安逸歲月後，從「新冠病毒」爆發的那一刻起，世人仍無過多警惕，始終保持正常的步調生活，直到疫情大流行之時，人們才終於意識到其的嚴重性，但此時也為時已晚，從此人們只能遵從疫情指揮中心的指令，戴上口罩，維持社交距離，人與人之間似乎無形中被拉上了一條隱形的界線，不得已要矜持對彼此的親密，執行自我設限，這大抵是疫情時代，世人的共同操守。

疫情時代的來臨，人與人之間被設下了鴻溝，我們對於社交的日常對象，雖然同往日都會共同暢聊，分享彼此生活，但是隱約地，似乎產生了些隔閡，特別是在前兩年受到防疫命令的影響，不管是學生抑或是上班族，人們只能在線上進行上課與值班，與親朋好友之間少了肢體上的接觸，彷彿只存在意識上的交流，漸漸地，生活減少許多的樂趣，缺少了許多

## 111學年度作文比賽

得獎名單

高二組

第一名 鄭弘燁 二年 9 班  
第二名 陳宥達 二年 5 班  
第三名 尤彥鈞 二年 12 班

受病毒這位不速之客，曾經在光譜兩端的病毒與社交，似乎因為有了疫苗的調和，而漸漸地向中見靠攏，終於和數月未見的師長同學在外餐廳聚了餐，聊了往事，筵席散前的祝福，也算是治癒了當時因疫情而留下的傷痕。社交與病毒，似乎也走到了一起。

時至今日，確診似乎早已不足為奇。疫情與社交的距離，看似在重建社會秩序的過程中消失殆盡。從有如死對頭不可能相遇。到現在因為疫苗，因為政策而變成了相伴的存在。在未來的日子裡，疫情似乎不會有結束的一天，社交與病毒不會再有分開的日子，而是互相陪伴而又牽制我們的生活，看似一切回到疫情前，空氣中卻還是瀰漫著一絲因為疫情而帶來的恐懼與不安。

餐時間大家都是用擋板阻隔開來，增添了一種神秘的感覺，疫情讓我們更難去認識彼此，幸虧後來政策有些微開放，大家才更加了解彼此面具底下的「真面目」。

到了過年，本來應該是家家戶戶團圓的好日子，疫情讓親戚朋友們都不敢回來吃飯，往年熱鬧的餐桌時光，如今對比起來，顯得莫名冷清，菜一上桌就被大家爭先恐後搶光的畫面，也變得只剩下幾雙筷子在移動，連我們小孩子最期待的發紅包環節，也都變成了單純口語上的祝福。

政府所頒布的社交安全距離是一到一點五公尺，看似不遠，卻深深的拉遠了朋友與家人之間的關係，本就難見一面的兩個人，相見變得更加困難。疫情不只破壞了我們的身體健康，更破壞了我們最重要的人際關係。

的歡笑，更重要地是彼此少了關懷，「人」是一種充斥感情的生物，固然社交便是人們不可或缺的事物，失去了「它」，人類則會失去應有的樣貌，因此「新冠病毒」除了對人產生健康的危害，我認為它也對我們身心造成重大的傷害。

人類經歷恆久的歷史，不乏有各式的病毒產生，像是百年前的「黑死病」、「天花」等，它們都為人類帶來了慘烈的災害，然而隨著時代的演進，人類的交通運輸更為發達，使各國之間往來更加便利與頻繁，造就了現今的「地球村」，到了現今「新冠病毒」的爆發，交通便利反倒成了病毒的助力，迅速擴散至各地，造成了死亡人數難以估量，顯然更勝於過往的疾病，這或許是現代人類迫切需要面對的問題。隨著時代的進步，諸多的新時代產物恐助長災難的擴張，甚至是「根源」，古人常云「事出必有因，有因必有果」，許多事物的誕生常會是某種原因所致。然而在疫情時代當中，如何突破社交阻礙，儼然是世人要共同面臨的課題。