

輔導室活動集錦



113學年第一學期班親會

113學年第一學期班親會

2024技職博覽會

環境教育-國家衛生研究院
病媒蚊中心田野實察



2024技職達人講座



融合教育暨環境教育
四草紅樹灘濕地踏查與成大豚豚中心



性別平等教育-南區氣象署氣象署
裡的女科學家、太空中的氣象



南區氣象署性別平等
(女科學家)宣導

比考第一名更重要的事

保持健康

10104林采萱

教師們認為能讓學生了解並吸收知識，非常重要；學生們認為相互角逐「第一名」的榮譽，非常重要。然而，我覺得最重要的事，就是保持「健康」。

踏入國中階段後，許多學生為了讓自己能維持優秀的成績，而不惜犧牲睡眠時間，獨自寒窗苦讀、熬夜唸書。雖然能得到良好的名次和分數，但因為睡眠不足，所以導致免疫力降低，而時常生病、缺席，這樣的惡性循環，也會造成負面的結果。因為熬夜，所以隔天精神不佳，感覺十分疲憊，注意力不集中，耽誤課程的進行，本末倒置。失去生理健康的後果，可說是得不償失。

國中功課壓力繁重，課業的內容也加深加廣，學生為了跟上學校課程的步調，必須捨棄玩樂的時間。不停的埋頭苦讀，容易造成與朋友疏遠、人際關係不佳的問題。有些學生自我要求高，但因為成績不如預期而感覺心情低落鬱悶，這些情緒也會日積月累，造成憂鬱的疾病，千萬不能輕忽。另外有些學生為了考第一名，在考試時作弊，並用一些遮人眼目的障眼法來欺騙他人，這種行為非常不可取。我們應該保持一顆健康的心靈，坦然面對自己的錯誤和不足之處。

考第一名對學生來說固然重要，然而「健康」就像機器的主軸，有了這個重要的零件，人體才能正常運轉。平常我們就應該保持良好的作息，並且保持樂觀和正向的心情，才是「健康」的紀律。

誠實守信

11128蔡雋衡

俗話說：「誠實為做人之本。」從小，父母和老師都在教導我們要誠實、要守信用，所以我認為比考第一名更重要的事就是守信。

我曾聽過一個故事，有一位小男孩和他的父親一起去河邊釣魚，在開始釣魚前，小男孩和他的父親一起看了河邊的告示，告示上很明確的寫著：「釣魚僅限於上午9點至下午4點。」兩人放下釣竿牽釣了好一陣子，在接近4點的時候，才終於有一條魚上鉤了，但是他們和魚纏鬥了許久才將牠釣起來，他們父子都高興的釣到了一條大魚，但此時，男孩的父親看了一下手錶並說：「現在已經超過4點了，我們要把這條魚放回去，雖然這條魚還未4點就上鉤，但魚釣上來的時候已經超過4點許久了。」而小男孩也非常認同這個做法，小男孩長大後，成了一位非常有名的律師，他也秉持初心要求每位客人都要守信，不可以說謊。

從這則故事我們可以知道守信的重要性，在日常生活中也要抱持著守信的態度，例如：和別人有約一定要赴約，不可以放別人鴿子，才不會失去了寶貴的友誼，對待師長時，也一定要誠實守信，絕對不可以欺騙師長，否則到最後不但同學不喜歡你、師長不信任你，等到你有困難時，也沒有人想幫助你。

常言道：「一個國家的強大，不是取決於國家領土的大小，而是取決於人民的品格。」而守信也就是比考第一名更重要的事，所以我們一定要守信，才會使我們的社會更進步，使我們的國家更強大。

品格與健康

11107馬睿涵

在我們的求學生涯裡，必定會面臨各種不同的考試，而「考第一名」也就成了每個人最注重的事。人們往往在追求榜單上的名次，但除了讀書，還有什麼更重要的事呢？

我們如果擁有良好的品格，有人飢己飢，人溺己溺之病，當個奉公守法的好公民，那麼我們也就會得到一個安定祥和的社會，只要大家都抱持著良好的品格，相信所有人都會有美好的生活！陳樹菊阿姨說過，她會一直實業捐款，直到生命的最後一天。平凡卻無私的奉獻，她用愛與感恩，實踐了良好的品格模範。

而除了品格外，我認為自己的健康也是很重要的事。在追求學業的同時，很多學生常面臨壓力和焦慮，甚至造成了心理和生理上的健康問題，考試成績固然重要，但我們也需要學習管理壓力，保持內心平衡，接納自己的不完美，這些都是一個人成長的重要部分。

考第一名的確令人嚮往，但更重要的是我們在過程中學到的事物，以及如何成為一個更好的人...這些才是真正值得去追求的目標。希望每個人都可以在成長的道路上跳脫成績、排名的框架，找到屬於自己的價值。

成為更好的自己

11104邱禾頤

人們往往在各式各樣的考試中，追求最好、最棒的「第一名」。可是，我們不可能一輩子都拿第一，甚至有時我們的表現不如預期，這時，一向追求完美的人會因而受到打擊，心情沮喪、難於神傷。而從前的我，就如同一位「追求十全十美的人」，卻常常因為落敗而難過。

直到有一次，我終於知道「考第一名並不是最重要的，它並不能代表你今後的人生，它更不能成為比「自己」更重要的事。那什麼是比考第一名更重要的事呢？其實我也曾問過自己，它並沒有標準答案，不過是長久以來所累積的經驗，還是與家人的家庭氣氛，任何生活中的大小事，都比拿第一重要了。

從比賽、考試中學到的事情，也比名次重要。像是從考試中學到了自己該更努力的部分，或是否要改變自己的讀書方式，這些都是比獲得名次更重要的事。

人們在追求第一名成績名次時，卻忘記了比考第一名更重要的事，人們可以在他人身上學到比名次更值得我們追求的知識與態度。在學習過程中，我們更會發現「人不可能永遠都是第一，但是只要在過程中不斷地向他人學習，或者不斷的磨練自己，累積經驗，那你將會成為「自己眼中的第一名」。

樂於過程 享受其中

20702何曼宣

夢想是一條漫長的道路，有人在築夢的路途中選擇放棄，也有人依然朝著目標奮勇前進。

從小到大，我的夢想多變，直到上了國中後，我對於未來有了明確的方向，是由一本文藝復興的書所啟發的，裡面提到「達文西對於人類運作方式的探討研究，對現代醫療有極大的貢獻」所以我的夢想就是「外科醫生」。想必大家都知道醫生就像是職業的殿堂，不僅高薪也代表著社會地位高尚。可是這個想法就是一場不切實際的夢，因為國一的我在班上成績總是倒數，每天的功課不是前一堂下課才寫完，或是在抄功課的路上。我對當初的做法感到後悔，後悔自己為什麼不肯腳踏實地的努力？為什麼總是要這麼狼狽的抄寫？直到最後一段段考，我突破了自己，雖然成績並非名列前茅，但我真真感受到努力過程中的快感。

記得那時我熱愛的學科是生物，做了不計其數的筆記，有時還會拿去跟我的生物老師分享，但成績依然不及格邊緣。我自嘲的笑了笑，筆記好像插畫一般裡面充滿了繪畫與凌亂的文字，我甚至還會看不懂自己在寫什麼。有一次生物轉課讓我們在檢討習作時，我只是高興的說了一句「全都對！」，剛好跟老師四目相對，老師看著我用溫柔的語氣說：「曼宣，其實你的筆記做得很好，老師覺得你一定會進步的。」我不禁低下頭用瀏海覆蓋住雙眼，讓滾燙的淚水從臉頰滴下，我的筆記第一次得到認可，心裡的激動已經無法用言語形容。

之後學習的路上，我不再單純的只會抄寫，而是腳踏實地的將新的知識記在腦海，原本只想複習個幾分鐘，卻常常不小心地沉迷書海，讓我對新知識有了更多的期望。原本百思不解的題目，一下變得迎刃而解；我張開雙臂一次次闖開展新的大門，每次的收穫都令我感到新鮮。隨著最後一次的成功單發下，我的臉上不是愁眉苦臉，而是真正發自內心的笑容。

雖然成績、比賽，還有考試、名次和輸贏很重要，但不管最後是滿然的離去，亦或是帶著抱負勇往直前，結果都是由過程所創造出來，歡樂和痛苦也是過程所帶來的。「重視過程，坦然面對結果」，沒有比這個更令人享受其中的。

比讀書更有用的事

20730林瑪涵

雖然說讀書也很重要，但我認為比讀書還重要的事也很多，像是孝順父母、幫助他人、建立良好的人際關係，或是參加志工活動，這些都是我認為比讀書更重要的事。

在學校的社區服務中，我第一次接觸到志工活動。那天我們和很多老師同學一起去社區幫助清理公園撿拾垃圾。這次的經驗讓我發現參加志工活動不只是为了幫助他人，也使我獲得學習經驗的機會。撿拾垃圾看起來是件十分簡單的事，卻對我帶來正面的影響。我們花了很長時間才把公園清理乾淨，當我看到大家開心地在公園玩耍、愜意地悠閒散步，心中體會到就算只是小小的努力，但如果大家都願意多付出一點點，社會就會變得十分美好。

從志工服務中，我可以學到很多經驗：如何增加同理心、透過幫助他人了解到對方需要什麼，以及他的處境需要什麼協助...。在分工的過程中可以學到如何團隊合作、合理的分配工作並練習有效的溝通和協調。

擔任志工不僅能為社會做出有意義的事情，還能使我們學到很多寶貴的經驗，並培養同理心以及團隊合作，所以我認為並不是只有讀書才有用，為社會帶來幫助也是同樣有用的事。

中華民國八十二年十一月二十日創刊

明燈 第六十一期

各位同學！
請帶回家與家長分享

發行人：侯志偉 電話：(06)2132640
編輯：台南市立建興國中輔導室 網址：http://www.csjh.tn.edu.tw/
校址：台南市府前路一段239號

校長的話

幾件影響我教育理念的事

校長 侯志偉

我在小學時由新北市轉到台北市，曾經因為家境與一些習慣被老師取過綽號與羞辱，更影響我成為教育工作者之後的態度。我認為學生至學校學習，不該只是學得知識，而待人處事之道，才是人生必修學分。小時候因父母背負龐大的經濟壓力，陪伴我成長的，不是昂貴玩具，而是書架上由附近鄰居、親戚兄長贈與的偉人傳記、歷史故事等舊書，成為我求學路上的最佳伙伴。

在師大求學的時候，與班上來自台南的同學閒聊，得知府城許多家長疼愛子女有加，如接送小孩上下學、幫忙送便當等，讓我相當訝異。20多年前我擔任訓導主任任內，更看到學生家長急忙騎機車，火速將孩子的作業送到校門口時，孩子不懂感恩與羞愧，反而氣急敗壞的責備父親怎麼這麼慢，看到这一幕，我不禁搖頭，到底是我跟不上時代，還是這就是親子互動的日常。

回顧自己成長路程，從小上學生涯，不是坐公車就是走路，當年我家在學區邊緣，上學需走二十分鐘的路，我根本不曉得有家長接送這回事。母親因為只有小學畢業，求職不易，為了可以照顧家庭，她選擇幫別人帶小孩。即使是我自己迷糊忘記帶作業，也不想讓辛苦的母親走那麼久的路，就算因此被老師處罰，我也認為是自己應得。小學四年級時，一位美勞老師因為我忘記帶作品繳交，不只打了我兩下屁股，甚至在黑板上寫下「猴瘡尾」來取笑我；等到我當了老師，我從對那位老師生氣，改為對當年的老師嘆息，我認為自己犯錯應該處罰，但不需要羞辱，可能老師當時遇到其他煩心的事，無法控管自己的情緒，才把這無聊有趣的作為轉到我身上。

溫暖的志工家長

溫暖的志工爸爸媽媽

建興國中能成為優質的代名詞，要特別感謝一群默默付出支持學校的天使，不管是日常的交通導護、午餐稽查、圖書管理，或是機動性的健康檢查、疫苗注射，都有他們穿梭忙碌的身影，他們就是家長會志工團的所有志工爸爸媽媽。



會長的話

家長會長的勉勵

家長會會長 嚴達杰先生

國中時期的這三年，是重要的黃金時期。

在國中的青春發展期，同學們會發展自己的獨立思考，尋求更多的自主性與自我認同。建立各種朋友人際關係，以及也會開始焦慮各種問題。

在求學業進步努力用功之餘，同學們記得要平衡身心發展。休息與運動的時間不要少。困擾的事情可以找老師跟父母多聊一聊。忍受挫折、面對衝突，很多事我們會慢慢迎刃而解。

祝各位同學學業進步 身心健康 建立自我 勇於面對困難挑戰！



教務處榮譽榜

全國科展

本校參加 64 屆全國科展，榮獲全國團體獎第一名。
 306 邱衍睿、311 鍾亭羽榮獲物理科第一名及聯發科技創造無限可能獎特優；317 張芸 榮獲地科第三名；314 曾品涵、318 陳奕廷及畢業生曾品鈞榮獲生應（一）第三名及聯發科技創造無限可能獎特優。
 感謝楊志鴻主任、劉沛琳老師、楊孟勳組長、周育信組長、蕭善有老師、張夏銘老師辛苦指導！

本校師生參加「臺南市 113 年度語文競賽」，榮獲佳績！

303 班 張詠筑同學 榮獲作文組第一名（預賽）、第三名（決賽）
 113 班 張展瑞、陳筱涵同學、107 班 孫詠華榮獲國中文字音形優勝（決）
 311 班 蔡喬涵、廖曉 同學 榮獲寫字組優勝（預賽、決賽）
 105 班 蘇苡潔同學 榮獲寫字組優勝（決賽）
 317 班 張芸 同學 榮獲國語演說組第三名（預賽）、優勝（決賽）
 320 班 張巧姿同學 榮獲國語朗讀組第三名（預賽）、優勝（決賽）
 208 班 王映元同學榮獲臺灣台語情境式演說組優勝（預賽）、優勝（決賽）
 恭喜以上得獎老師及同學，感謝陳政君師、趙惠珍師、陳季柔師、曾鈺真師、林怡君師、王順仁師辛苦指導！

113 學年度新生獎勵名單

恭喜得獎同學，期望能再接再厲
 創造美好國中生活

一、數理資優班正取生，獎學金 1500 元

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
105	林好恩	106	黃韜文	108	邱浚書	111	葉韋頡
105	范維恩	106	葉宗翰	108	柯昊霆	113	王唯瑄
105	蘇苡潔	107	胡瑪恩	108	莊庭岳	113	吳子彤
105	顏于喆	107	孫詠華	108	蔡鑑謙	113	陳筱涵
105	蘇子熹	107	鍾詠涵	111	洪崇恩	113	張展瑞
106	林庭緯	107	王廷恩	111	張家祥	113	歐陽子朔
106	張晉瑞	107	顏子謙	111	馮偉德		
106	黃宥愷	108	李冠霖	111	楊浩辰		

二、數理資優考試備取生，獎學金 1500 元

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
101	吳秉祐	103	沈祐齊	108	邱柏皓	116	林沂韻
102	盧沛紳	105	趙君睿	111	馬睿涵	117	陳泳程

三、國小畢業總成績前三名，獎學金 600 元

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
101	林采萱	105	杜浩辰	110	吳奕勳	115	吳映岑
101	郭書德	105	柯淳彥	110	吳政清	115	金世芳
101	陳佳均	105	黃宥鈞	110	周立期	115	侯宜均
101	陳福襄	105	蔡博宸	110	徐楷原	115	陳玟甄
101	劉育昕	106	吳奕潔	110	高振傑	115	錢德瑪
102	程馨平	106	張煥薰	110	陳泰勳	115	黃添環
102	黃榆婷	106	黃佳淵	111	曾家樞	115	黃盈捷
102	黃筠庭	106	蔡孟恩	111	巫承學	115	顏楷修
102	黃詩涵	106	顏寧希	111	劉之謙	116	陳永晴
102	郭承煒	106	魏昕誼	111	蔡雋衡	116	黃品薰
102	蔡秉軒	107	林子芸	112	吳沛婕	116	余宥勳
103	周禹彤	107	張寧真	112	許景貽	116	侯宇濂
103	林品丞	107	吳景浩	112	黃郁棠	116	陳律安
103	賴嘉妤	107	邱琮皓	112	鄭千姿	117	徐翊淇
103	鍾朋勳	107	徐唯晉	112	吳承憲	117	連禮方
103	龔昶睿	107	戴楷恩	112	張祐聞	117	陳品嫻
104	王品霏	108	成佳璇	113	江士涵	117	陳品蕓
104	柯好璇	108	洪彤羽	113	張芸瑜	117	蔡晏濂
104	孫巧鄰	108	張瑀珍	113	郭道伊	117	吳宇謙
104	張維靖	108	蘇品禎	113	蔡清帆	117	林書禾
104	許菡紋	108	吳克澧	113	王德宇	117	林鼎承
104	廖語函	108	鄭珩煜	113	郭昇憲	118	吳宥萱
104	朱晨豪	109	余晨瑄	113	黃泊洵	118	林沂濂
104	陳承彥	109	洪芷妍	113	蘇品瑞	118	翁一晨
104	陳凱傑	109	莊梓妘	114	王筠涵	118	張嘉芸
104	鄭宇喆	109	蔡洛瑄	114	石宸睿	118	許嫻涉
104	賴廷恩	109	蔡宜津	114	吳致緯	118	李承勳
105	郭紫綺	109	饒正瀚	114	呂承軒	118	汪秉毅
105	陳嫻諭	110	陳嫻蕓	114	曹祐誠	118	黃宥翔
105	黃婕涵	110	葉子瑜	114	謝明翰	119	蔡昀宸
105	劉昕澄	110	賴邑昕				

113 學年度小豪洲沙茶爐勤學獎學金名單 感謝校友 陳慶泰先生、陳慶福先生提供獎學金！

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
301	李羽晞	305	曾品誌	310	陳宣尹	315	陳亮勳
301	陳嘉妤	307	陳湜煥	311	廖曉喆	316	黃昕淪
301	顏揚宸	307	謝欣慧	312	李采霖	317	李柏諺
303	張詠筑	309	張寧栩	312	張芳瑜	318	許佑晟
303	陳睿妍	309	沈祉孝	313	楊明翌	318	陳奕廷
305	蕭宇晴						



英國遊學團



客家文化列車巡迴展演



興情書苑活動
李明山老師演講武俠世界



興情書苑活動
資優班學生表演科學家的生平

學務處活動集錦



紅球計畫



母親節暨社團成果展



擊鼓隊故宮南院表演



女聲合唱團市賽



孔廟 16 歲成年禮



男聲合唱團全國賽



弦樂團全國音樂比賽



畢業典禮舞蹈團表演



童軍中級考驗營



會考前孔廟祈福活動



舞蹈團全國賽

圖書館主題書展

以音樂讀詩，詩歌滾起來



文青校長午茶講座
帶領同學 "我創作故我閱讀"



興情書苑暑期文史營隊
本土語教師與閱讀教師協同帶領同學地方
走讀國立台文館與二二八紀念館在地文化
導覽



SDGS-4 優質教育
國祥師閱讀沙龍午茶講座
[生活中的藝數] 帶領師生摺紙玩數學