

忘記背後，相信自己

校長 唐惠珠



多年前曾經看過一個電視廣告，主角是籃球天王麥克・喬丹。廣告內容沒有令人血脈賁張的灌籃畫面，只是喬丹個人的獨白：

「在我籃球生涯中，有超過 9000 球沒投進…輸了近 300 場比賽…有 26 次，我被託付執行最後一擊，但卻失手了…我人生中一次又一次經歷挫敗…正因為如此，我才成功…」

這個學期以來，同學的表現仍有目共睹：數理團隊更上層樓，小論文獲得 2 金 4 銀 4 銅 6 優選全縣最多的獎項、各項數理競賽也成績卓越；國語文競賽撒奇萊雅語朗讀全國第 2 以及縣賽 5 個項次獲得前 3 名；男女籃球隊縣運雙料第一；英語文競賽 2 項全縣前 3 名；直笛團、管樂團仍然在全縣音樂比賽獲得優等佳績。整體而言，同學們的表現在穩定中成長，令人激賞。

但我們確實也經歷了一些遺憾。幾場勝券在握的競賽，結果卻與我們期待的不同…

校長要和同學勉勵的是：跑得快的未必能贏，強壯的也未必得勝。很多時候，我們似乎被時機與際遇所左右。但我們仍當盡力做好我們當下所做的事。

孩子們，不要灰心喪志！你們仍然要抬頭挺胸走出賽場，並繼續往下一個挑戰前進，因為你們的努力與付出，值得我們的信任與掌聲！人難免會遇到挫折，但要記住：只要有努力，就要肯定自己、相信自己。

學期結束，又是另一個開始，而且總要期望會是更好的局面。正如英國詩人 P. B. Shelley 的名句：「冬天來到，春天還會遠嗎？」

謹以此佳言與同學共勉之！

發行：校長 唐惠珠
 編印：教務處 學務處
 輔導處 總務處
 日期：2018年1月17日

目錄：

小論文、發明展
相關報導 2

更生盃數學大賽
相關報導 3

陽光布丁童軍團
淨灘活動 4

佳文優選 5

烹飪教室 煥然一新 9

資優參訪活動 10

生命教育暨特教講座 11

校運會精彩剪影 12

輔導活動課程 15

職涯探索 16

本學期榮譽榜 18

花蓮縣106年度網路小論文暨本土使命學習競賽

本校榮獲二金四銀六銅六優選佳績傲視全縣

「花蓮縣106年度網路小論文暨本土使命式學習競賽」，成果揭曉，本校再次綻放光芒，在四大領域議題中，囊括二金、四銀、四銅、六優選的好成績。

榮獲各類議題金獎作品「『健』入佳境—花蓮民眾對健身房快速增加看法之研究」，參賽學生梁右靖表示，近年來，健身運動俱樂部在花蓮市區快速興起、大幅增加，讓她好奇，是什麼原因造成這個特別的現象？於是，想利用訪談調查與問卷調查，探討花蓮健身房快速增加的原因以及花蓮健身房的消費族群，並進一步研究花蓮民眾對於健身房的興起有甚麼看法以及帶來的影響，或是運動習慣與健康觀念上的改變。

本土關懷銀獎作品「Oh! Bike——探討oBike對花蓮居民的影響」，研究同學則是張詠晞。張詠晞表示，他在新聞上看到了有關oBike引發的問題，於是促使他想要進一步深入研究，他先搜尋相關文獻資料，瞭解有關oBike的定義和目前所造成的問題，再用問卷調查的方式，調查花蓮居民對



oBike的看法，最後透過研究結果給予相關單位建議，讓oBike這種共享的理念能獲得更多的人認同。

唐惠珠校長表示，自強國中數理資優班成立三年多，相當重視學生探究過程與科學研究之精神，透過瞭解問題、探究與討論，引導學生提出解決方案，也



夢想起飛發明展，從生活經驗中展現科技創意

花蓮縣夢想起飛——第四屆青少年發明展剛落幕，本校同學展現科技創意，分別以「腳踏車安全煞車裝置」、「車高感應器」兩項發明，獲得國中組第二名、第三名成績，以及「反抗兩腳椅」作品獲得佳作。唐惠珠校長深深以學子們的表現為榮，也感恩指導老師們奉獻心力指導學生研究發明，期待學生們再接再厲，而學校也將持續推動科學教育，厚植花蓮地方學子未來的競爭力。

獲得第二名的作品是由簡子凱、陳玗竹二位老師指導，由八年級學生游振銓、邱毓庭共同發明「腳踏車安全煞車裝置」，利用簡單的機械裝置，就可以達到任一邊煞車把手皆能同時控制前後兩輪的煞車系統，避免高速行駛煞車時，不小心先啟動前輪煞車，造成翻車意外，此裝置設計成通用率高民眾可自行安裝，可大幅增加市場價值。



第三名作品則由鄭凱文、徐彥哲二名老師指導，由七年級學生鄒政昇發明「車高感應器」，利用在限高處安裝紅外線發射器和接收器，當有車高於限高時，會擋住紅外線進而引起蜂鳴器發出警示聲音，避免開大型車車主卡在洞口或撞擊到路標標示的事情發生。

其次，由七年級學生管弈凱發明的「反抗兩腳椅」獲得佳作肯定，指導老師為陳禹翔、徐彥哲二位老師。當初發想創作的緣起是在學校常發現同學有人會坐兩腳椅，新聞上也有看到有人因坐兩腳椅而受傷、跌倒，所以製做了椅腳感應器，只要其中兩腳離開地面，震動警報器就會震動提醒使用人注意安全。

本校在九年一貫課程實施之初，即以「科學探索」為學校本位課程之一，唐校長表示，在強調實作的「科學探索」的教學活動中，見證到孩子們探索科學的潛能，進而達到學習效果的提升，而為了因應十二年國民教育，發展孩子多元的智能，讓孩子在免



試的升學制度下，更具有學習策略與能力，進而成為主動學習的探索者，將持續推動科學教育。

更生盃數學大賽 張業叡、徐敬倫 跨高一組獲得銅牌

本校同學參加106年更生盃數學大賽，徐敬倫、張業叡兩位同學分別獲得國三組與國一組金牌。兩位同學還跨考高一組並都奪得銅牌，技驚四座！

徐敬倫從小即對數學有著濃厚的興趣，並展現傲人的成果。過去幾年參加縣內各項數學競賽，如更生盃、縣長盃與世界數學邀請賽等，多次獲得第一名的佳績。七年級時初生之犢不畏虎，參加花蓮縣科展也獲得數學組第一名，並取得全國賽代表權。徐敬倫不但數學一把罩，作文、英文、小論文，甚至Scratch動畫設計，也樣樣都行，多次代表學校參加對外競賽，都能獲得優異成績，發展全面。

張業叡唸幼稚園時期就展露數學興趣，雖然原本數學成績並不突出，但就讀國小三年級時，受到哥哥影響，開始對數學有興趣，並積極向學，甚至不以當前學習為滿足，勇於超前進度，在校數學成績亦突飛猛進。就讀明義國小四年級起，張業叡就開始參加更生盃，五、六年級都獲金牌。六年級更是大豐收，他首度挑戰跨考國一組就獲得銀牌，同年還在奧林匹亞數學大賽得銅牌。





陽光布丁童軍團 寒冬淨灘揪暖心



無畏寒冷的東北季風吹襲，本校陽光布丁童軍團利用假日早晨時間，一行 36 人到北濱海灘淨灘，看到海天一線的美麗海岸，因遍地海漂廢棄物而遭到破壞，童軍伙伴們立即捲起袖子，自備手套、垃圾袋等清潔工具，撿拾堆積在海灘許久的垃圾，用行動還給花蓮一個美麗的海岸。

參與淨灘的陽光布丁童軍團由國中童軍和高中行義童軍所組成，除了平時團內定期童軍活動外，他們更發揮童軍服務助人的精神，這次選在冬天早晨到平時遊客如織的北濱海灘淨灘。

唐惠珠校長表示：「這次淨灘活動由童軍團各小隊長所發起，他們秉持『日行一善』、『人生以服務為目的』的童軍銘言，身體力行完成淨灘，為環境服務的精神值得嘉許。也期勉童軍伙伴繼續發揮童軍精神，在童軍路上幫助需要服務的人，讓這個社會可以因為童軍而更美好。」校長進一步表示，童軍伙伴在校內外服務助人的表現有目共睹，這是童軍自我要求的成果，也希望童軍服務社會的行動能拋磚引玉，讓更多人願意投入童軍服務的行列。

就近發揮服務精神

這次活動起源於本校童軍團 12 月份榮譽議庭，各小隊長們參加 106 年花蓮縣全縣童軍聯團露營環保課程後，有感於美麗的生活環境遭到破壞，希望能就近發揮服務精神，以實際行動為土地盡一份心力。

淨灘當日童軍團員抵達北濱後，陽光布丁童軍伙伴們帶著手套拿著鐵夾及塑膠袋，彎腰撿拾細小的塑膠和玻璃碎片，及大量的保麗龍和飲料杯，用實際動手清除海漂廢棄物及人工垃圾。短短 3 小時清出 10 大袋垃圾，當中不乏塑膠碎片、吸管、寶特瓶、玻璃瓶，其中更可見奇特的手機、拖鞋、皮包等物品，部分垃圾可能是遊客留置，也有部分是隨著漂流木漂流至岸上。

發起活動的陽光布丁童軍團聯隊長戴毅表示：「這次的淨灘令人覺得越淨越心酸，感覺亂丟垃圾



的人到底有沒有想過地球的永續發展、海洋的汙染、清理人的辛苦，這次淨灘只把海灘表面的垃圾撿走，讓海灘變得漂亮一點，但是在海灘的石頭、沙子下面，依舊有著許多垃圾無法處理。」在實際行動後他認為各種垃圾對於海洋絕對是一種汙染，希望這次的淨灘後，有更多人能進一步的瞭解環境整潔的重要性，妥善處理廢棄物和回收物，一起愛護世界每一個角落的環境。

垃圾五花八門 還有包包和手機

一同參與的童軍團八年級焦糖布丁小隊長鍾慧萱帶領小隊員整理分類回收物，看到一袋又一袋的垃圾，他以十足的成就感說：「剛開始很懶得假日出門，在經過考慮後選擇參加。結果報名人數出乎預期的多，學弟學妹也很積極參加。北濱的垃圾真的超級多，不只烤玉米，還亂丟垃圾、酒瓶、吃剩下的東西，甚至是包包、衣服、手機，海灘上的垃圾真的是五花八門。」她表示，這次行動後更是佩服整理環境的清潔隊員和義工，能夠忍受臭氣熏天的垃圾，「實在是好厲害！」，不過最重要的還是希望大家好好的維護我們的環境，因為「地球只有一個，要好好的維護它。」

這次服務行動就在垃圾分類後畫下完美句點，他們的心得就如同身為第二小隊高飛布丁的八年級小隊長郭芷綾所想的一樣：「希望之後可以繼續辦這種活動，可以再一起維護世界。」



佳文優選

代表自己的一個字 805 梁右靖

世上有著70億個形形色色的人，就像不同的中國文字，擁有獨一無二的樣貌、截然不同的性格和與眾不同的想法。如果要問哪一個中國字最能代表我？我會毫不猶豫的說：就是「真」。

成千上萬的文字裡，為何是這個「真」字？博大精深、背後都蘊含了深遠的意義，當我閱讀到這個字，就好像找回失散多年的手足，是那麼親切，猶如似曾相識，這字正是我的化身啊！

「真」，代表的是真誠待人。人的一生中會遇到許多人，如繁星般數也數不清。我堅信，每個人都帶給我一項功課，都會教我一件事，所以，我無比珍惜和每個人相處的緣分，把他們當作我生命裡的貴人。面對長輩，我謙虛有禮、絕不欺瞞；面對同儕，我坦誠相待、熱心助人。面對每個人，我都付出真心，不諂媚逢迎，不阿諛奉承，這是我對人的真誠。

.....

我最投入的一件事 805 梁右靖

王建民最投入的一件事，是投一場精彩的棒球賽；吳寶春最投入的一件事，是做一個美味的麵包；我最投入的一件事，就是寫作。

當我還是個乳臭未乾的小孩，正值懵懂的年紀，父母就教我讀書識字，並建立起閱讀的好習慣。我享受閱讀，每一本書，都帶領我領略不同的人生風景，有時候，我就抱著一本書，細細品嚐每一個字，徜徉在浩瀚的書海中，時間好像靜止了一樣，我神遊在繽紛多彩的國度，一晃眼，一個下午就悄悄溜走了。

閱讀了各種故事，小說、散文，難免會有想提筆寫文的衝動，誰知道一下筆，就停不下來了，從此，我瘋狂的愛上寫作。我寫日記，記錄生活中新鮮的體驗；我寫散文訴說心裡的每一份感動；我甚至寫小說，描繪想像中的精彩冒險。寫作，讓我拋卻煩惱，專注於筆尖的跳躍，還有字裡行間，那手

「真」，代表的是認真。我認真於每件事：認真讀書，以求學識豐富；認真參與團隊事務，以求團隊榮譽；認真享受生活，以求沒有遺憾。我曾經跌倒無數次，而磨鍊出我「認真」的個性。因為我明白：唯有全力以赴，才能在終點時是笑著的。不管成功與否，認真就對了！

「真」這個字，上面是一個「直」，也隱含了我對未來的期望——我期待自己是個正直的人，能一直保持著良好的品行與端正的處事原則，作個好公民。

認識自己，是人生中重要的任務。我要秉持著「真」的理念，繼續往未來的路邁進！



寫的溫度。

多讀胸中富，勤練筆生花。日積月累的寫作經驗下，我也寫出了屬於自己的一片天。我參加各項作文競賽，經常獲得佳績，老師對我的作文也有頗高的評價，我在寫作裡找到了成就感。然而，成績只是其次，最美好的收穫，仍是抒發壓力與情緒，或者傾訴想法，寫作就像我心照不宣的好朋友。

這麼多年來，我投入寫作，一提起筆，就能信手拈來，文思泉湧。對於寫作的這份熱情，是永不熄滅的，我的比不會停歇，它將引領著我寫出最動人的人生篇章。

.....



假裝

805 梁右靖

我習慣了「假裝」。面對同儕的眼光、家人盼望、社會的標準，我隱藏自己，偽裝成「他人期待的那個我」，深怕有一天，會露出面具底下真實的面孔……。

也許是因為對自己嚴格的要求，我總是不敢懈怠，秉持著精益求精的態度做好每一件事。因此，父母對我抱持著殷切的期望，鼓勵我參加各項比賽；師長對我懷抱著莫大的希望，建議我參與各種社團、協助各項班級事務、擔任各種幹部。我總是笑著說：「沒問題！」從此以後，我的生活日漸忙碌繁瑣，就像一顆不停打轉的陀螺，日以繼夜的轉著、轉著。

在龐大的壓力下，我仍不忘隨時保持最佳笑容，因為笑臉迎人，能讓我和同學建立良好的關係，也不容易被討厭。我始終相信，微笑是友誼的橋梁，能為我周遭的人帶來快樂。即使心情不愉

快，感到憤怒或悲傷，我還是拉起嘴角，說：「沒關係。」卻鮮少有人知道，這揚起的弧度早已沒有溫度。

終於，沒有喘息的日子加上壓抑的情緒，讓我崩潰了。我如同一條彈性疲乏的橡皮筋，被拉長到極限後，「啪！」的一聲，斷掉了。我不再認真用功，而是荒廢課業；不再放聲大笑，而是暗自哭泣。我不想過這種人生！這樣的打擊如暮鼓晨鐘，點醒了我——如果每個人的價值觀都是一副眼鏡，何必戴著別人的眼鏡看世界呢？那只會讓你頭暈目眩罷了！

從此，我學會「拒絕」和「表達」，不再壓抑著真正的自己，此刻的我堅信：只要順從自己心底的聲音，活出屬於自己獨一無二的精彩，那就是最棒的「我」！



代表自己的一個字

708 張中瀚

我是一個活潑、開朗的小孩，面對失敗總是樂觀去看待，有人說：「快樂是最佳的良藥。」我也這麼認為，所以「笑咪咪」可以算是我給人的第一印象，因此，「樂」我得最適合代表我的字。

「樂」有幾個讀音，其中兩個讀音：樂 ㄌㄜˊ ，還有樂 ㄌㄜˋ ，這看似簡單的幾個筆畫，對我來說卻意義非凡。雖然說我很開朗，時常眉開眼笑，適合用「樂 ㄌㄜˊ 」來代表自己，但其實對我自己而言，「樂 ㄌㄜˋ 」對我來說更重要，因為我能這麼開朗，其實都是「樂」給我的影響。

可能是因為我媽媽是個音樂老師吧！所以我從小就對音樂很有興趣，如：我小時候喜歡拿筷子當古棒巧打罐子、杯子等……當然在學習音樂這方面

我也學得很快，許多老師也都看出我在音樂方面的天份。由於我節奏感佳，又很喜歡創作和即興，媽媽決定讓我去學作曲，這一步，應該是我最大的成長。會了作曲之後，我在鋼琴、爵士鼓的學習也變得更快且更快樂，不但考上了街頭藝人，也考上了音樂班。

希望以後長大，我能帶著這些才藝，精益求精，努力進步，也期許自己有能力能把這些才藝分享給更多人，帶給大家美好的音樂也帶給大家快樂。並在我難過、傷心時跟著這些才藝一起度過，無時無刻都有「樂」陪在我身旁。



假裝

708 黃俊諺

人人都會假裝，假裝自己。假裝究竟是為了什麼？為了掩飾尷尬，還是為了表現出自己最好的一面。每個人都有自己的原因，連我都曾假裝過，回想起這段往事，都令我有種以言語說不出來的感受。

記得小時候，曾經做了一件無法挽回的錯誤。那是在小學三年級的時候，當時全班同學都討厭一位同學，並不是因為他犯過什麼錯誤，而只是看對方不順眼。

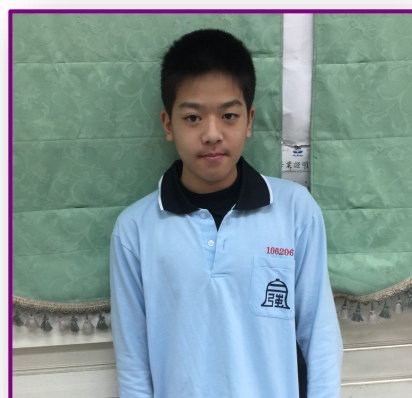
幾個同學經過三番兩次的討論後，便決定了一個秘密計畫——藏作業。我們將那位同學的作業藏了起來，「假裝」什麼都不知道，使那位同學因而被罵。當時有位正義之士跳出來舉發我們，我們也因此被送到學務處。到了學務處，我們依然「假裝」任何事都不知情，直到大家私下討論把我事情推到我身上時，老師才單獨來找我談。

經過一番說謊、辯解，老師也了解不了過程，因此事情才暫時告一段落。後來，父母甚至去找罰我

站的老師進行抗議，也把學校的課請假。就連那位正義之士也被說是誣賴同學，而至於那位受害者也因此轉學了，而這個秘密則一直藏在我的心底。

事情過後，我天天提心吊膽，深怕我的「假裝」會被發現，甚至因此夜夜無法入眠呢！事隔三秋，現在回想起來，要是當時並不假裝、說謊，事情的結果將會如何？我還需要天天提心吊膽嗎？但願有緣份，再遇見那兩位受害者時，我一定會鼓起勇氣，向對方道那年的歉。

「假裝」不管原因為何？都有可能使自己感到後悔。與其如此，不如當個表裡如一的人，若遇到犯錯時，試著不要「假裝」，誠實面對自己、勇於認錯，或許事情就能圓滿解決。如果真的需要「假裝」，不如想想會有的結果，做件問心無愧的事情。



我最投入的一件事

708 黃俊諺

從小的我是個活潑好動的小孩，爸媽也常說我沒有一刻停下來，也沒有一刻專心過。要我投入心力與時間來完成一件事，簡直比登天還難。年紀越來越大的我，外表漸漸成熟了，而內心也增長了不少。除了越來越懂事外，我更找到了自己的興趣，更找到了一件我願意「投入」的事情。

「寫作」這一詞，我從沒有什麼記憶的幼稚園開始接觸了，寫到現在也快要整整十年了。起初是爸媽的介紹，使我去上作文課的，而我的寫作生涯就因為這段緣分而展開。那時的我連拿筆都拿不穩的人，更何況連一個國字都不會寫，更別說想作文。我們的作文老師是個樂觀、慈愛的人，不僅不因此感到放棄，還把我當成親身骨肉似的，耐心的教導。從一個注音到一個字，從一個字到一個句子，最後連接成一篇文章，過程中雖然經歷了許多汗水與淚水，但這一切卻是值得且有收穫的。

有一段時間的我，曾討厭過寫作，也曾逃避過寫作。每逢作文課，總是令我厭煩，這短短的兩個小時，也度日如年。直到國一剛開始，才讓我改變了這個想法。在不知不覺中我也升入國中了，慢慢的也遇到了許多事情，心情難免會有高低起伏，找不到地方發洩、找不到地方訴說，也總令我十分煩惱。最後終於找到了一個肯聽我訴說、肯陪伴我的地方，那就是我的稿紙，也因為這些原因，讓我愛上寫作，更肯「投入」時間與心力來從事寫作。

沒錯！我最投入的一件事就是「寫作」。儘管過程十分辛苦、煎熬，但我也不會因此放棄，因為寫作能讓我展現出真正的自我、更能使我冷靜思考。我愛寫作，期盼能在這條寫作的道路上，激起更美麗的浪花。



假裝

902 王佳芯

日暖，細緻的陽光微淌，淌落於我的顏面上，多麼坦蕩的全澄色，在我的心田上盪起一種反思的漣漪，一種又一陣的臆想及反問：「惘然之痛已肆虐，不是假裝能掩飾得了的，我還要假裝到何時？」

「匡啷匡啷…」火車駛向月台，那是與你的開端。

那日的某節車廂內，和你初次相識，交際上沒有噁寒問暖懷備至，只是在你問那雙眇眇眼眸，笑起來像彎彎月牙間，彼此認定了對方的存在。

「匡啷匡啷…」互相粼粼的眼波中一個月過去了。

你尋到了我的帳號，從一句簡單的「嗨！」以後，我們成了無話不談的好朋友。從陌生到熟稔；從學校暢談至家人；從幼時趣事聊到近日煩惱。列車玻璃外的景色也從「避暑高樓上，平湖望不窮。鳥穿山色去，人歇樹蔭中。」轉變為「枯藤老樹昏鴉，小橋流水人家。」就算景色已從炎熱的蛙鳴蟬噪，轉至蘆荻吐白，再轉至北風猛烈，我們之間的友誼仍舊不受絲毫動搖，彷彿溫風徐徐且花團錦簇的。

「匡啷匡啷…」也許相交後是為了永遠的分離。

你說你要轉學了，我假裝無絲毫的不捨，我故作堅強的說：「沒關係，我們還可以用通訊軟體聊天啊！」但實際情況並非如此，我已習慣在車廂

內尋覓你的蹤影，但我想往後搭車的時光再也找尋不到你的蹤跡，我想這份若有所失之惆悵，不僅是失去你的相伴，更是失去了心靈的依靠。我徹夜輾轉難眠，淚如脫韁野馬狂妄的奪眶而出，枕上的淚已氾濫成海洋，我仍然不敢向你傾訴我真實的想法，與你聊天的字裡行間，我假裝沒有你的日子過得並不差。

「匡啷匡啷…」火車駛向緘默荒地。

當兩條軌道前行相交於一點後，就將分離，各自邁向不同的遠方。我不知該如何向你傾訴，也不想再為此情心煩意亂，所以我選擇了緘默，也許這「假裝」沉默是在逃避問題，抑或是我那時認為最好的解決之道。我假裝沒看見你發來的簡訊；我假裝不想念你；我假裝我們不曾相識過……但，如今也已假裝不在乎快一年了，對你的思念之情不但沒減少，反而與日俱增，就像王安石的《泊船瓜洲》中的「春風又綠江南岸，明月何時照我還？」我想我該卸下自己的假裝，與你道這一年消失的歉，還有拖了一年的那句話--我好想你。日暖，細緻的陽光微淌，淌落於我的顏面上，多麼坦蕩的金橙色，使我卸下「假裝」的防備，拂過紅潤面頰的不再是淚珠，而是清晨的微風。

「匡啷匡啷…」火車駛向月台，我上了車，窗外的景色不再是緘默荒地，而是有你而明媚的未來。



我最投入的一件事

805 李雨萱

我最投入的一件事就是——吹直笛！譜上的高音譜號，像漩渦，使我深陷其中，無法自拔……

那譜上的音符，有的像豆芽菜，有的卻像帽子，還有的長了尾巴！有的高、有的低，講他們連起來，像極了溜滑梯。雖說他們是黑白的，但，閉起眼睛，他們似水般柔和，也似岩石般堅硬，帶著點黃色般的活潑，也帶著點藍色般的憂鬱，看這不就有顏色了嗎！

還記得幾個禮拜前的音樂競賽，那幾天，幾乎都在五樓的音樂教室度過，每天每天，都在練習，雖然辛苦，卻很快樂。每當指揮的手一下，所有人就像翱翔於天空的鳥兒，那名為「音樂」的天空……

所有人的眼神，如同老鷹般銳利，深怕錯過每一個指示，指揮是藝術家，帶領我們塗過一層又一層的色彩；指揮是舞蹈家，帶我們舞過一個又一個音符；指揮是音樂家，彷彿賦予了每個音符生命的色彩，在你我之間流動，共譜我們之間的曲子。



烹飪教室 煥然一新

同學們這學期家政課進烹飪教室了嗎？

大家是否感覺自己身在高檔餐廳的廚房呢？

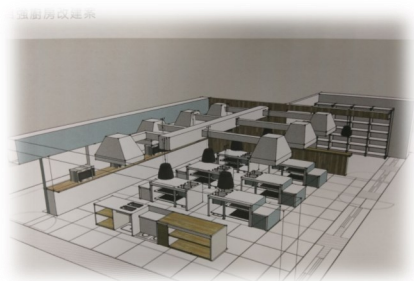
本校烹飪教室整建工程從上學期末設計完成，在暑假開始動工，並於這學期 10 月完工，計花費 70 餘萬，30 個工作天完工。原來的烹飪教室已使用 20 餘年，其間經耐震補強工成整修，地磚已殘破，排水系統及抽風設施也因年久失修功能不佳，廚具髒亂不堪，師生使用上覺得相當不便，遂有改善之建議。

改善經費來自學生歷年午餐結餘款，由總務處具有土木專長的鄭程議組長構思藍圖，再詢問家政黃惠貞老師的建議，幾經與設計師討論溝通後，新的烹飪教室藍圖於焉產生：教室要明亮整潔，排水系統及通風設施良好，最重要的是要有容易整理及友善方便的烹飪空間。

未免影響教學，擇期於暑假動工，先敲除儲藏間牆面，打通空間，改設吧檯，原本大型高功率抽風機換新，教室內開放式排水溝改為隱藏式設計，以防孳生蚊蠅細菌，地磚改為大片防滑石英磚，易清洗與整理，原有流理臺與抽風管都重新拋光處理，照明改為懸吊式造型燈具，天花板全漆黑

處理，營造柔式餐廳風格，整體看來清新明亮，功能俱全。

整建經費得來不易，設計及整修都來自很人的辛苦努力，新的教室是為了提供大家有更好的上課環境，大家都該珍惜，不要隨便破壞與浪費，使用後也該善盡清理之責，尤其菜渣及垃圾要帶走，保持排水通暢，這教室才能長久使用，大家都能享有受快樂及充實的烹飪課。



整修前設備老舊



整修後煥然一新



資優參訪活動——宜蘭復興國中



與宜蘭縣復興國中師生交流



贈送感謝狀及謝禮



生態農場拔蔥體驗－仔細聽取說明



製作美味的蔥油餅



中興文化創意園區手作課程



羅東林業文化園區大合照





唐校長為今日講座開場。



黃宥婕訓練師及他的助手-Leader。



講師透過與學生互動，來了解同學對於幫助視障者方法的相關知識程度。



講師介紹視障者自助法寶：白手杖及其使用的方式。



學生扮演視障者，體驗使用白手杖。



學生演練使用人導法協助視障者。

生命教育暨特教講座~認識導盲犬



2018年1月17日 紅樓鐘響

頁

1208里校運動會精彩剪影









輔導活動課程



實施得勝課程——問題解決主題



得勝者課程——學生上課反映熱烈



得勝課程結業——各班老師及小天使與班級互動



性別平等課程——活潑生動的教學



實施青春起課程-性別平等主題



性別平等課程——狀況題演練





2018年1月17日 紅樓鐘響

頁 16

職涯探索



職涯體驗——3D列印創客體驗營



職涯體驗——化工科



職涯體驗——資訊科



職涯體驗——汽車科

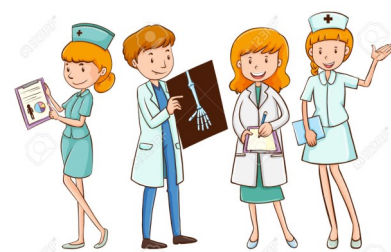


家長入班介紹個人經歷、分享工作



技職宣導——介紹升學管道





慈濟科大參訪——測量血壓



慈濟科大參訪——新生兒沐浴



慈濟科大參訪——傷口包紮課程



慈濟科大參訪——傷口護理



適性揚才博覽會——時尚造型體驗



適性揚才博覽會——嬰兒照護體驗





106學年度第1學期榮譽榜

班級	姓名	項目成績	指導老師
	高士浩老師	106學年度花蓮縣語文競賽字音字形教師組第1名(全國賽代表)	
801	黃鈺婷	106學年度花蓮市語文競賽國語朗讀第1名	潘愛玉老師
901	馬恩慈	106學年度花蓮市語文競賽布農族語朗讀第1名	江麗嬌老師
902	林萱綺	106學年度花蓮市語文競賽撒奇萊雅族語朗讀第1名	林春英老師 楊櫻香老師
805	鍾慧萱	106學年度花蓮市語文競賽閩南語朗讀第2名	鍾岳陵老師
802	古娃娃	106學年度花蓮市語文競賽布農族語朗讀第2名	江麗嬌老師
901	曾煜安	106學年度花蓮市語文競賽字音字形第2名	高士浩老師
805	李宜霖	106學年度花蓮市語文競賽字音字形第3名	蔡秀枝老師
902	林萱綺	106學年度花蓮縣語文競賽撒奇萊雅族語朗讀第1名(全國賽代表)	林春英老師 楊櫻香老師
805	梁右靖	106學年度花蓮縣語文競賽客語演說第2名(全國賽代表)	梁依仁老師
801	黃鈺婷	106學年度花蓮縣語文競賽國語朗讀第3名	潘愛玉老師
805	鍾慧萱	106學年度花蓮縣語文競賽閩南語朗讀第3名	鍾岳陵老師
901	馬恩慈	106學年度花蓮縣語文競賽布農族語朗讀第4名	江麗嬌老師
901	曾煜安	106學年度花蓮縣語文競賽字音字形第3名	高士浩老師
902	林萱綺	106學年度全國語文競賽撒奇萊雅族語朗讀第2名	林春英老師 楊櫻香老師
902 902 801 802 806 705 706	林佩慈 林萱綺 林喬翰 林千群 林辰叡 吳思璇 林喬恩	花蓮縣原住民族語單詞競賽第2名	林春英老師 楊櫻香老師
708	張業叡	更生盃數學大賽國一組金牌獎	陳禹翔老師 李美華老師 吳仲奇老師
704	黃俐諺	更生盃數學大賽國一組金牌獎	陳禹翔老師 李美華老師 吳仲奇老師





807	林睿璿	更生盃數學大賽國二組金牌獎	陳禹翔老師 李美華老師 吳仲奇老師
704	鄒政昇	更生盃數學大賽國一組銀牌獎	陳禹翔老師 李美華老師 吳仲奇老師
705	張丞安	更生盃數學大賽國一組銀牌獎	吳泓泰老師
807	王宇森	更生盃數學大賽國二組銀牌獎	陳禹翔老師 李美華老師 吳仲奇老師
903	徐敬倫	更生盃數學大賽國三組銀牌獎	陳禹翔老師 李美華老師 吳仲奇老師
706	張詠晞	更生盃數學大賽國一組銅牌獎	陳禹翔老師 李美華老師 吳仲奇老師
708	黃俊諺	更生盃數學大賽國一組銅牌獎	陳禹翔老師 李美華老師 吳仲奇老師
803	徐敬倫	更生盃數學大賽國三跨級高一組銅牌獎	陳禹翔老師 李美華老師
708	張業叡	更生盃數學大賽國一跨級高一組銅牌獎	陳禹翔老師 李美華老師 吳仲奇老師
805	梁右靖	106年花蓮縣小論文競賽金獎	紀博三老師 林慧貞老師
704	黃聿謙	106年花蓮縣小論文競賽金獎	紀博三老師 林慧貞老師
706	張詠晞	106年花蓮縣小論文競賽銀獎	紀博三老師 林慧貞老師
704	黃俐諺	106年花蓮縣小論文競賽銀獎	徐彥哲老師 陳禹翔老師



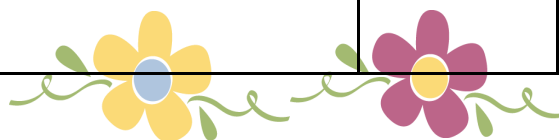


801	王思源 黃鈺婷	106年花蓮縣小論文競賽銀獎	徐彥哲老師
907	劉芸如 劉芷安	106年花蓮縣小論文競賽銀獎	紀博三老師 林慧貞老師
708 706	李旻翰 管弈凱	106年花蓮縣小論文競賽銅獎	陳禹翔老師 徐彥哲老師
805	李雨萱	106年花蓮縣小論文競賽銅獎	紀博三老師 林慧貞老師
903	徐敬倫	106年花蓮縣小論文競賽銅獎	紀博三老師 林慧貞老師
704	楊采縈	106年花蓮縣小論文競賽銅獎	紀博三老師 林慧貞老師
708	張騰達	106年花蓮縣小論文競賽優選	鄭凱文老師 陳禹翔老師
904	汪茹涵 朱雨柔 林靜怡	106年花蓮縣小論文競賽優選	簡子凱老師 陳玥竹老師
801 708	楊鈞亦 黃俊諺	106年花蓮縣小論文競賽優選	徐彥哲老師 陳禹翔老師
807 801	古芸庭 簡志桓	106年花蓮縣小論文競賽優選	徐彥哲老師 紀博三老師
704 706	鄒政昇 張子強	106年花蓮縣小論文競賽優選	徐彥哲老師 陳禹翔老師
708	張業歡 劉冠宏	106年花蓮縣小論文競賽優選	紀博三老師 林慧貞老師
805	游振銓 邱毓庭	106年花蓮縣第4屆少年發明展第2名	簡子凱老師 陳玥竹老師
702	鄒政昇	106年花蓮縣第4屆少年發明展第3名	陳禹翔老師 徐彥哲老師
706	管弈凱	106年花蓮縣第4屆少年發明展佳作	陳禹翔老師
805	梁右靖	106年聯合盃作文比賽八年級組第3名	蔡秀枝老師
708	劉冠宏	106年聯合盃作文比賽七年級組第4名	蔡秀枝老師
704	慈芷暄	106年聯合盃作文比賽七年級佳作	古宛芸老師
708	林泓諺	106年聯合盃作文比賽七年級佳作	蔡秀枝老師





708	林婕語	106年聯合盃作文比賽七年級佳作	蔡秀枝老師
708	張中瀚	106年聯合盃作文比賽七年級佳作	蔡秀枝老師
708	蔡季臻	106年聯合盃作文比賽七年級佳作	蔡秀枝老師
802	梁欣樺	106年聯合盃作文比賽八年級佳作	林于仙老師
805	李宜霖	106年聯合盃作文比賽八年級佳作	蔡秀枝老師
805	邱毓庭	106年聯合盃作文比賽八年級佳作	蔡秀枝老師
805	鍾慧萱	106年聯合盃作文比賽八年級佳作	蔡秀枝老師
806	李雨宸	106年聯合盃作文比賽八年級佳作	潘愛玉老師
808	柯念箴	106年聯合盃作文比賽八年級佳作	賴佩廷老師
902	王佳芯	106年聯合盃作文比賽九年級佳作	張玉錚老師
708	林於潔	106年聯合盃作文比賽七年級評審推薦獎	蔡秀枝老師
708	曾亭勻	106年聯合盃作文比賽七年級評審推薦獎	蔡秀枝老師
801	黃昱翔	106年聯合盃作文比賽八年級評審推薦獎	
	男子籃球A隊	106年花蓮縣運男籃第1名	洪健文老師 陳貴祥教練
	女子籃球隊	106年花蓮縣運女籃第1名	廖啟宏老師
	男子籃球B隊	106年花蓮縣運男籃第3名	洪健文老師 陳貴祥教練
708	邱雨瑄	106年花蓮縣運跆拳道女子組品勢低色帶第2名	
704	潘思銳	106年花蓮縣運跆拳道男子組品勢低色帶第3名	
705	張丞安	106年花蓮縣運跆拳道男子組品勢低色帶第3名	
801	張丞碩	106年花蓮縣運跆拳道男子組品勢低色帶第3名	
806	林辰叡	106年花蓮縣運男子50米蛙式第3名	
709	楊凱涵	106年花蓮縣運男子50米蛙式第4名	
801	楊鈞亦	106年花蓮縣運男子50米蛙式第6名	
806	林辰叡	106年花蓮縣運男子100米蛙式第3名	
709	楊凱涵	106年花蓮縣運男子100米蛙式第4名	
806	林辰叡	106年花蓮縣運男子100米仰式第3名	
803	楊晴	106年花蓮縣運女子50米蛙式第3名	
709	黃立承	106年全國總統盃射箭錦標賽七年級男子個人對抗第2名	彭暉婷教練
709	紀柏均	106年全國總統盃射箭錦標賽七年級女子個人對抗第5名	彭暉婷教練
809	張洛甄	106年全國總統盃射箭錦標賽八年級女子個人對抗第7名	彭暉婷教練
809 909 909 909	張彥芃 陳孟谷 孫仲瑋 翁子捷	106年全國總統盃射箭錦標賽男子團體對抗第5名	彭暉婷教練





809 709	張洛甄 紀柏均	106年全國總統盃射箭錦標賽混雙排名賽第4名	彭暉婷教練
809 709	張洛甄 紀柏均	106年全國總統盃射箭錦標賽混雙對抗賽第7名	彭暉婷教練
	管樂團	106學年度花蓮縣音樂比賽管樂合奏優等	王偉淳老師
	直笛團	106學年度花蓮縣音樂比賽直笛合奏優等	陳怡文老師
903	何翊均	106學年度花蓮縣音樂比賽二胡獨奏優等第2名	
708	張中瀚	106學年度花蓮縣音樂比賽鋼琴獨奏優等第6名	
805	梁右靖	106學年度花蓮縣音樂比賽鋼琴獨奏甲等	
807	鍾興澤	106學年度花蓮縣音樂比賽鋼琴獨奏甲等	
903	余瑞明	106學年度花蓮縣英語文競賽造句第3名	蕭明珠老師
805	李宜霖	106學年度花蓮縣英語文競賽造句第3名	林慧珍老師
	女子籃球隊	106學年度花蓮縣籃球聯賽國女組第2名	
703	陳亮妤	106縣長盃英文數學競賽英文第1名	
708	張業歡	106縣長盃英文數學競賽數學第1名	
708	張騰達	106縣長盃英文數學競賽數學第1名	
903	徐敬倫	106縣長盃英文數學競賽數學第1名	
908	林芷妘	106縣長盃英文數學競賽英文第1名	
702	劉翊丞	106縣長盃英文數學競賽數學第2名	
702	黃聿謙	106縣長盃英文數學競賽數學第2名	
707	曾庭宜	106縣長盃英文數學競賽心算第2名	
708	張中瀚	106縣長盃英文數學競賽數學第2名	
807	王宇森	106縣長盃英文數學競賽數學第2名	
807	林睿璿	106縣長盃英文數學競賽英文第2名	
808	楊家康	106縣長盃英文數學競賽英文第2名	
903	蘇芝萱	106縣長盃英文數學競賽英文第2名	
905	黃琳群	106縣長盃英文數學競賽英文第2名	
905	魏妤帆	106縣長盃英文數學競賽英文第2名	
702	鄒政昇	106縣長盃英文數學競賽數學第3名	
702	劉翊丞	106縣長盃英文數學競賽英文第3名	
705	鍾毓臣	106縣長盃英文數學競賽數學第3名	
706	李軒	106縣長盃英文數學競賽數學第3名	
804	吳佳諭	106縣長盃英文數學競賽英文第3名	
808	李茵婷	106縣長盃英文數學競賽英文第3名	
904	林浩揚	106縣長盃英文數學競賽數學第3名	
906	陳葳	106縣長盃英文數學競賽數學第3名	
906	鄭致杰	106縣長盃英文數學競賽英文第3名	
906	鄭致杰	106縣長盃英文數學競賽數學第3名	







908	張郁翎	106縣長盃英文數學競賽英文第3名	
908	范瑞勻	106縣長盃英文數學競賽英文第3名	
701	莊雅軒	106縣長盃英文數學競賽心算第4名	
702	鄒依婷	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
702	劉祐丞	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
703	王冠庭	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
703	王岳鷹	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
703	黃翎瑄	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
703	林晟婕	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
704	朱子強	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
704	楊采縈	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
705	陳婷暄	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
705	鍾毓臣	106縣長盃英文數學競賽心算第4名	
706	張詠晞	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
706	曾家玲	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
707	曾庭宜	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
708	劉冠宏	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
708	張業叡	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
708	劉冠宏	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
708	朱羿臻	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
708	陳亮希	106縣長盃英文數學競賽心算第4名	
801	邱郁馨	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
801	邱郁馨	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
804	吳承修	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
804	蔡金儒	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
805	王淳永	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
805	沈奇灃	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
805	沈奇灃	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
806	許曜鄰	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
806	許曜鄰	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
807	古芸庭	106縣長盃英文數學競賽心算第4名	
807	古芸庭	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
807	王宇森	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
807	古芸庭	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	
808	李茵婷	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
808	楊家康	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
808	趙致忠	106縣長盃英文數學競賽數學第4名	
901	吳宛蓁	106縣長盃英文數學競賽英文第4名	





902	林冠瑜	106縣長盃英文數學競賽心算第4名		
902	蔡婉婷	106縣長盃英文數學競賽數學第4名		
903	林定弘	106縣長盃英文數學競賽數學第4名		
904	杜佳馨	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
905	林育頡	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
905	游巽茹	106縣長盃英文數學競賽數學第4名		
905	游巽茹	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
906	游采蓉	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
906	林妤靜	106縣長盃英文數學競賽數學第4名		
906	林妤靜	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
906	劉昱嫻	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
906	黃巧安	106縣長盃英文數學競賽數學第4名		
906	游采蓉	106縣長盃英文數學競賽數學第4名		
907	呂旻	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
908	葉星婕	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
908	林廷柔	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
908	吳相華	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
908	陳夢瑄	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
908	陳穎	106縣長盃英文數學競賽數學第4名		
908	林宸陽	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
908	陳吳建祥	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
908	蘇玉麟	106縣長盃英文數學競賽英文第4名		
801	楊鈞亦	106花蓮縣幸福城市盃分齡游泳賽國男50公尺蛙式第2名		
801	楊鈞亦	106花蓮縣幸福城市盃分齡游泳賽國男50公尺仰式第3名		
801	楊鈞亦	106花蓮縣幸福城市盃分齡游泳賽國男50公尺蝶式第3名		
803	王廷恩	106花蓮縣幸福城市盃分齡游泳賽國男50公尺蝶式第1名		
803	王廷恩	106花蓮縣幸福城市盃分齡游泳賽國男50公尺自由式第2名		
803	王廷恩	106花蓮縣幸福城市盃分齡游泳賽國男50公尺仰式第2名		
806	林晨叡	106花蓮縣縣長盃分齡游泳錦標賽國男100公尺仰式第2名		
806	林晨叡	106花蓮縣縣長盃分齡游泳錦標賽國男200公尺個人混合式第2名		
806	林晨叡	106花蓮縣縣長盃分齡游泳錦標賽國男100公尺蛙式第2名		

