

實中青橄欖

◎ 林坤燦 撰 ◎ 吳三賢 題



國立中科實驗高級中學
National Experimental High School at
Central Taiwan Science Park

地址：42878臺中市大雅區平和路227號
電話：(04) 2568-6850 傳真：(04) 2568-5612
發行人：秦文智校長 總編輯：陳子珪秘書
稿件提供：各處室
出刊日期：民國114年12月31日 **雙月刊**

校慶拾陸 國小部首度參與 全校運動會紀實

NEHS at XVI: A Historic Sports Day Debut
for the Elementary Department

◎ 國小部主任 陳雨蕙

今年對國小部來說，是充滿意義的一年——因為我們是一群初來乍到的一到四年級孩子們，睽違三年，嶄新的操場終於啟用，校慶拾陸各部門決定全校合體共同舉辦運動會，國小部孩子們第一次踏上與全校師生共同參與的大型活動舞台。這一刻，不僅寫下校園歷史的新頁，也代表國小部正式融入校園文化，展現蓬勃的教育能量與孩子們的無限活力。

大會操 Lucy：國小部一至四年級展現整齊劃一的健康活力



△新式健康操《Lucy》活力十足驚艷全場

本屆大會操由國小部一到四年級全體學生共同參與，帶來雙語版本的新式健康操《Lucy》。孩子們隨著節奏活力四射，英文口令自然流暢，隊形整齊、動作俐落，展現國小部「健康 × 雙語」的課程特色，孩子們認真的模樣讓全場掌聲不斷。

各年級趣味競賽：笑聲與合作的開始

趣味競賽國小部和雙語部共同辦理，分為一年級、二年級、中年級組，孩子們在笑聲中展現默契與速度、在跑跳之間互相提醒、幫忙、加油，展露純真的運動精神。



△在趣味競賽中合作闖關，臉上充滿笑容與專注

三、四年級大隊接力：速度與團隊精神的象徵

中午稍事休息後，下午緊接著進行的是緊張刺激的三、四年級大隊接力賽，是運動會的氣氛巔峰。大隊接力一向是孩子們最期待、也是最投入的項目，每位小跑者都全力奔馳，而每一次接力棒的傳遞，都象徵著彼此的信任與合作，小小的身影卻有著大大的認真。



△三、四年級於大隊接力賽中全力衝刺，展現團隊的默契與速度

雖然今年四年級只有一個班，但透過和三年級同場競逐的方式，圓滿了沒有對手的缺憾，這不僅僅是一次比賽，而是各班第一次用「團隊」的方式，完成屬於自己的運動會記憶。

國小部的第一步，邁向更多可能

今年的運動會，雖是國小部的第一次，卻已展現成熟的活動能量與學生無比的活力。從大會操、趣味競賽到大隊接力，每一幕都將成為國小部的珍貴記憶。未來，孩子們將在這片嶄新的操場上寫下更多動人的故事，閃耀屬於自己的光芒。

睽違許久的熱血時光-校慶運動會

Reigniting the Spirit: A Long-Awaited
Return to the Trackry

◎ 學務處主任 張哲維



△開幕典禮

睽違三年之久、一年一度中科實中校慶運動會於灑滿陽光的操場上熱鬧展開！除了全校師生齊聚一堂，同時亦有來自捷克姐妹校的師生，共同迎接這場展現青春活力與團隊精神的年度盛事。

校慶運動會由「創意進場」活動揭開序幕，各班同學紛紛使出渾身解數、發揮無限巧思，創意十足的表演與口號不斷掀起歡呼聲，讓操場變成一場活力四射的舞台，豐富的造型與精心設計的舞蹈，讓人目不轉睛，掌聲與笑聲此起彼落；開幕典禮也首次規劃校旗進場，展現中科實中師生強大的凝聚力，同時校長也勉勵同學們在競賽中展現平日的努力與團隊精神，期許所有參賽同學都能秉持運動家精神、享受比賽過程，為班級爭取最高榮耀。



△創意進場



△趣味競賽

上午活動與賽事另有國小部大會舞，展現了中科學子欣欣向榮、神采奕奕的精神；而趣味競賽活動不僅考驗技巧，更重視默契與合作，參賽同學們不顧形象、奮力拼搏的樣子，為運動會增添了许多輕鬆愉快的元素。

運動會的最高潮莫過於壓軸的大隊接力，隨著裁判一聲令下，在各班級的選手們如同離弦之箭般衝出起跑線，跑道上揮灑汗水。場邊的師生吶喊助威，最終優勝隊伍在震耳欲聾的歡呼聲中衝過終點線，為這場熱血盛會劃下了完美的句點。本次接力賽也首次增加教職員組大隊接力，不論勝負，所有參與師長都以全力奔跑的身影贏得在場師生的掌聲。

中科實中校慶運動會不僅展現了學生的運動才能，更凝聚了師生間的情感，在歡笑與汗水中，每個人的心中都留下了一份美好的青春，與創造了團結、友誼與共同創造的美好回憶。



△大隊接力

中科實中啟動「永續教育外交」台捷師生跨文化共學 深化民主價值與台式體驗

◎ 秘書 陳子瑀

Pioneering Sustainable Education Diplomacy: A Taiwan-Czech Cross-Cultural Dialogue on Democratic Values and Local Experiences



▲ 日月潭自力造筏體驗活動



▲ 大雅農會小麥手做體驗



▲ GJP學生一同參與教師組大隊接力



▲ 自由廣場下的兩校交流時光

繼外交部台捷友好口號響起，以及捷克參議院議長維特齊（Miloš Vystrčil）約五年前訪台奠定交流基礎後，新竹、台中與台南科學園區實驗中學的雙語部進而承擔起深化台捷情誼的教育外交重任。中科實中今年再次成功邀請姐妹校——捷克布拉格 Jan Palach Private High School (GJP) 師生到訪。GJP高中是1989年捷克紅絲絨革命後最早成立的私立學校之一，向來以其對藝術人文的陶冶，特別是民主人權價值的闡揚而著稱。

此次交流在捷克師生間引起極大迴響。鑑於去年GJP學生參訪中科實中獲得熱烈好評，今年報名再訪的學生人數呈現爆炸性增長。帶隊老師John Whalley透露，學校約百餘位學生中，便收到超過50份申請，顯示學生們在聽完學長姐的台灣之行分享後，對台灣產生莫大的興趣。最終，由26位學生與2位老師組成的龐大代表團，經篩選後順利抵台。

中科實中特別為捷克師生設計了連結社區與大學端的豐富行程，主題著重在「台灣的五感記憶」體驗。活動內容多元且在地：包括邀請大雅農會與四健會蒞校介紹大雅小麥文化，並帶領製作小麥裝飾與麥芽糖點心；邀請弘光科技大學餐旅管理系教授台式鹽酥雞與潤餅；至日月潭進行自力造筏活動；由國際戶外教育學會主持全英文定向（orienteering）尋寶；與北

師美術館合作的校內One Piece Museum藝術修復工作坊。此外，師生們也透過國家人權博物館校園人權電影播映計畫，共同觀賞有關俄烏戰爭的電影《戰火邊緣的青春（We will not Fade Away）》並進行深度討論。捷克學生更積極參與了中科實中16週年校慶的創意進場、大隊接力與趣味競賽等環節，對台灣校慶運動會的形式深感新鮮與好奇。此外，在歡迎式當天，中科實中亦特別邀請嘉科實中雙語部全體師生蒞校參加活動。嘉科實中林怡慧校長表示，園區實中的合作網絡能為師生們共創一個更好更優質的學習場域，也歡迎國際學人們未來到嘉科進行參訪活動。

除了中部的文化體驗，捷克學生也將於週五（11/7）造訪總統府與立法院，並將有機會實地觀摩立法院議事運作，親睹行政院院長施政報告質詢的狀況，近距離感受台灣的民主政治。

此次交流最核心的亮點，是對於民主政治與自由人權價值觀的深度交流。GJP高中兩位教師John Whalley與Milan Sandra帶來了捷克歷史與小說《1984》的分析討論交換課程。兩位老師皆表示，捷克人對於台灣的民主發展與自由人權抱持高度關心。Milan Sandra老師在講授捷克歷史時，特別將捷克的民族英雄、為抗議蘇聯

入侵而選擇自焚的大學生 Jan Palach（亦是GJP校名由來）與台灣的鄭南榕進行對比，藉由兩國的歷史事件啟發學子對於自由的思辨。他並引用捷克第一位總統Václav Havel的名言：「真相與愛必須戰勝謊言與仇恨（Truth and love must prevail over lies and hatred）」，勉勵中科實中學子們堅守價值。

中科實中秦文智校長表示，台捷交流的深化，不僅是教育上的互惠，更是民主自由理念的傳承。這次交流對於兩校師生而言，都是一次難忘且意義非凡的經驗，為台捷情誼的深化與永續發展，寫下光輝溫暖的一頁。



▲ 立法院現場觀摩開議

桂月共賞一中秋蛋黃酥手作樂成果報導

Golden Yolks, Golden Moments: The Art of Handcrafted Mid-Autumn Pastries

◎ 王亞喬 教務主任



▲ 活動大合照

114年10月20日，國立中科實驗高中於家政教室舉辦「大手牽小手」第三場特色交流活動——「桂月共賞·中秋蛋黃酥手作樂」。本次活動由教務處同仁精心規劃，邀請靜宜大學5位與東海大學6位外籍學生共同參與，與本校204班學生攜手製作蛋黃酥，在香氣與笑聲中體驗中秋佳節的文化意涵，實踐「以文化為橋、以美食為媒」的交流精神。

活動一開始，由英文老師蘇欣儀以全英語方式介紹中秋節的起源與文化意涵，外籍生在英語導覽中了解台灣人團圓賞月、品嚐月餅的傳統。接著在家政老師黃筱雯的細心指導下，204班學生與外籍生們分組合作，從烘烤鹹蛋黃、製作內餡油酥皮、包餡到烘焙成型，每個

步驟都充滿笑聲與驚喜。實中學生也運用英語與外籍夥伴交流，分享文化差異與烘焙技巧，讓語言學習自然融入實作體驗。香氣四溢的蛋黃酥出爐時，全場響起歡呼聲。大家在午餐時間共享親手製作的點心與健康餐盒，氣氛融洽。活動最後，全體師生與外籍學生合影留念，為這場「美食+文化+友情」的交流畫下完美句點。

這次交流不僅讓外籍學生深入體驗台灣傳統節慶，更讓本校學生藉由英語互動與跨文化合作，學習尊重與包容，體現本校「國際、科技、品格、人文、創新」的辦學理念。透過「大手牽小手」計畫，學生們牽起了理解與友誼的橋樑，讓多元文化的花朵在實中綻放，也讓中秋的月光照亮彼此心中最真摯的笑容與祝福。



▲ 蛋黃酥實作



▲ 蛋黃酥出爐囉



▲ 與半成品開心合照

青春連線！與熊本高校的雙向交流

Youth Without Borders:
A Cultural Dialogue with Kumamoto High

◎ 圖書館 楊婉君主任

日本熊本縣立熊本高校與本校再續交流緣分，今年(2025年)以線上交流形式，分別於2025/11/13以及2025/11/20，由高中部英文科施勇廷老師帶領，與修習高一多元選修「用夢想接軌國際」的同學們進行線上交流。第一次交流雙方學生以英文介紹自己，進行破冰遊戲，也分享著臺日流行趨勢以及學校生活；第二次交流則是介紹臺中與熊本的知名景點，讓所有學生毋須實地踏出國門，也可以在線上「走萬里路」。



▲ 實中學生連線實景拍攝

▲ 與熊本高校師生跨國界大合照

2025熊本高校線上交流心得 ◎ 高中部103班 何艾恩

在經過兩次與熊本高校線上交流後，我學習到很多新東西，尤其是知道原來在日本也有補習班，而且也跟我們一樣，是那種回到家可能都已經晚上10點多的學習時間，讓人十分意外！除此之外，他們講的英文，跟我們頗類似，都有一點口音，起初還不太懂，後來就慢慢習慣了，大家開始暢所欲言。

在這次線上交流中，一開始我就有加幾位日本同學IG，後來也有繼續聊天，延續交流機會。我們也很高興說起，如果他們有來台灣，或是我們有去日本，也能彼此通知對方，或許就有機會實體見面。雖然線上交流時間，有時話題聊完會很尷尬，但若突然有人開啟話題，他們就會開心回覆；就像一開始在自我介紹時候，我們困在線上分組聊天室裡，彼此感到尷尬僵持不下，彼此看起來都覺得害羞，你看我，我看你，不知道誰要先破冰開頭。後來我就鼓起勇氣，開始自我介紹，在我介紹完後，他們都熱情地拍手，然後大家就依序地自我介紹，彼此也都很捧場地熱情回應，整個過程讓人印象深刻。

第二次交流時，輪到介紹彼此家鄉必訪景點，他們介紹了熊本的百貨公司，跟我們新光遠百很類似，也有影城等娛樂設施，而我們介紹了台中三井Outlet，後來自由交流時間，也跟他們分享了我們市長爵士音樂節影片，看到他們笑成一團就覺得很值得。這兩次的線上交流，讓我認識了更多熊本的文化，也期待以後有更多機會，能跟不同國家的學生進行線上甚至是實體交流。



▲ 出發前大合照

▲ 夢想天燈起飛

青春出發、回憶滿載 ◎ 901班 徐榮禧

Journeys of Youth: A Field Trip Filled with Memories

在那沉靜的早晨，鬧鐘的鈴聲劃破了寧靜，把我從睡夢中點醒，拉開了畢旅的序幕。我提著沈重的行李，滿懷著期待的心情，與相處了三年的同學踏上北部三天兩夜的旅程。

十月開始的北部，不是在下雨就是在醞釀雨水的路上，而我們行程的第一站——九份老街就離不開它了。我們穿梭在蜿蜒的巷弄，沉溺在九份老街充滿著美食的香味之中；接著前往平溪放天燈、觀賞高低差將近二十公尺的十分瀑布，雖然沒停留太久，但依然很壯觀。傍晚抵達宜蘭，第一天的最後一個行程——羅東夜市，我們撐著傘，感受漫步在雨中的清涼、夜市的熱情。

第二天前往傳統藝術中心，觀賞表演、傳統藝術，再來是松山文創園區，參觀日治時期保留下來的製菸廠；晚上入住六福莊，觀賞一場舞蹈、樂器表演，那天被叫上臺的老師、同學們的表演至今依然歷歷在目，隔天在歡樂、尖叫的六福村劃下完美的休止符。

這三天兩夜的行程既充實又美滿，願遊覽車上的歌聲，天燈上的願望，站在同一支雨傘下的我們，晚上的在飯店的歡笑，遊樂園的歡笑、驚呼，畢旅發生的一切皆能成為難忘的回憶，收錄在人生的一頁、一個篇章之中，成為人生中珍藏的一個片段。



▲ 漫步宜蘭傳統藝術中心

OPM石膏作品修復課程：工藝再現

Reviving History:
The Art and Craft of OPM Restoration

◎ 圖書館 楊婉君主任

One Piece Museum (簡稱OPM計畫)已經在實中發芽數年，主要是由與國北師的北師美術館合作，由館方提供三件百年前於美國紐約大都會博物館展示的石膏翻模作品進行與學校的合作。這三件作品分別為「四葉飾」、「聖椅碎片」以及「三美神」。

由於本學年度國小部新進教師及數位雙語教師尚未接觸此計畫，亦尚未有機會親炙百年工藝的溫度，因此圖書館特別邀請北師美術館專員陳俐臻老師及鄭凱文老師協助指導修復工藝的技巧。

本課程先由鄭凱文老師介紹OPM計畫之由來，也特別介紹修復工藝的哲學：要考量作品當代的時空背景，過猶不及皆可能成為失敗的案例。老師舉了19世紀畫家馬丁內斯《耶穌戴冠頭像》就可能被視為修復失敗的例子，看了案例令人不禁發笑。

此外，老師也介紹了物理修復及化學修復，化學修復的部分可以結合不同的化學品，例如：EDTA、氨水(NH₄OH)、丙酮等等，不同的化學特性可以幫助左品一點一滴的回復成「原貌」，再現風華。

我們也很期待在老師們的跨域增能之後，也能夠把這樣的修復課程抑或是將選件作品的元素融合在課程之內。讓各年段的學生都有機會親手觸碰時間的紋理，靜靜感受百年選件作品所散發的溫度。美學教育在實中發芽茁壯。



▲ 老師們親自體驗修復四葉飾選件作品

▲ 講師解說修復失敗的案例

感恩、閱讀、同行：雙語部的年度溫馨時刻

Gratitude, Literature, and Unity: ◎ 雙語部訓育組長 李珮琳
IBSC's Heartwarming Thanksgiving

感恩節一直是雙語部珍貴的傳統。今年我們搬進新大樓，能在這個全新的學習環境中迎接第一次感恩節，格外有意義。感謝家長會貼心準備美味的火雞大餐，讓大家在忙碌的學期末仍能圍坐一起、共享一份溫暖的餐點；也謝謝校長與秘書特地蒞臨，讓這一天更加完整。

雙語部學生會也用心規畫了用餐動線與輕鬆的小遊戲，希望讓活動更順利，也讓彼此在愉快的氣氛中多一些交流與笑聲。

對我們而言，感恩節不只是吃一頓大餐，而是提醒我們：這一年，是因為許多人的努力和陪伴，才讓雙語部的生活如此充實。無論是老師的投入、家長的支持，或是孩子們每天的小進步，都是值得被記住的溫暖。

願這份感恩的力量，陪伴我們迎接未來的挑戰；願每位孩子在IBSC的學習旅程中，都能在溫暖的環境裡成長茁壯、持續前進。

此外，今年我們也同步舉辦了「飄書節 Book Swap」活動。孩子們將自己家中看完、仍保養良好的書帶到學校，並透過交換的方式，讓書本流動到新的讀者手中。一本書從一個孩子的手中飄到另一個孩子手中，不只是分享故事，更是在分享閱讀的喜悅。希望透過這樣的活動，讓閱讀在雙語部持續發生、持續被看見。



▲ 外師Nick協助分派火雞

▲ 學生們很喜歡今天的餐點喔！

▲ 學生們熱絡的參與飄書節活動

環境知識競賽全國第一參賽有感 © 802班 戴睿樟

Championing Nature: Reflections on Winning the National Environmental Knowledge Contest

11月15日，我在臺大與來自全國各縣市的好手齊聚一堂，進行環境知識競賽。最終在激烈的驟死賽中，歷經四十五題的耐力與智力考驗後脫穎而出，榮獲冠軍。能夠取得如此佳績，靠的是不放棄的努力精神，而我也想將自己的三項準備方法分享給大家。

1 精熟影片與考古題

環境部提供四小時的影片作為主要命題依據，因此熟悉影片內容是基本且必要的準備。同時，我也反覆研讀歷屆試題。畢竟影片無法涵蓋全部環境知識，透過考古題可以掌握出題方向、了解題型與命題習慣，也能補足影片中未提及的部分。這兩項準備並行，使我能累積充足的環境知識，從容應對競賽。

2 把知識實踐在生活中

雖然記住大量環境知識很重要，但「讀萬卷書，不如行萬里路」。只有將綠知識實際運用在生活中，才能真正理解其價值，並提升應用能力。我從小學四年級起就擔任校園的「環保小尖兵」，主要協助資源回收的監督與宣導。這些經驗讓我在相關領域的知識更扎實，因此在比賽中也更能得心應手。

3 保持沉著與冷靜

比賽時，尤其是驟死賽，不僅要面對來自全國菁英的壓力，還要在極短時間內做出正確判斷，加上「錯一題即淘汰」的高壓氛圍，更考驗心理素質。題目稍縱即逝，必須在瞬間做出最佳選擇；若一時慌亂，就可能前功盡棄。我正是憑藉沉著與冷靜，才能在壓力下保持穩定發揮。

總結而言，想在競賽中拔得頭籌，必須踏實準備、日以繼夜地努力，絕不能鬆懈。有句話說：「成功的背後，是辛勤的汗水、無數次的失敗，以及堅持不懈的努力。」去年我在台中市複賽中遭到淘汰，那時正因努力不足、心態不夠穩定。後來調整學習方式，同時在生活中實踐綠生活，讓知識與經驗相互呼應，因此更能在學習中產生共鳴、提升效果。並且訓練自己在比賽中保持臨危不亂，才能在高手雲集的舞台上站穩腳步。

最後，我要感謝陳建智老師的所有協助，不僅提供考古題，也在環境知識方面給予深入指導，使我擁有足夠實力挑戰最高榮譽。我會把這份感恩化為前進的動力，持續精進自己，期許再創更亮眼的成果。



△冠亞軍合照



△師生家長大合照

【走人少的路】專題演說的感想 © 1年1班12號 王銘仁

The Road Less Traveled: Reflections on Forging One's Own Path



△連加恩醫師分享自己生命經驗

今天很榮幸地邀請到宏碁智醫董事長連加恩醫師來為我們主題演講「走人少的路」，透過介紹他在非洲的人生歷程，希望我們能對自己的未來有更進一步的思考。

連醫師在大學畢業後前往西非布吉那法索從事外交替代役，並在當地義診、救助病人，因緣際會下，擔任駐非洲代表，看到當地政府的貪婪腐敗，更前往世界衛生大會擔任口譯，意外地發現台灣面臨的外交困境，最後在美國哈佛進修期間，與洲長一同為街友募款，更在MIT發現了藥場與科學家的黑幕與心態差異。

難得有機會聽到這個演講，使我受益匪淺，首先，在非洲義診的故事中，我們跟隨著連醫師來到30年前的非洲，很難想像同樣生活在地球上，我們享受著良好的設備、公共資源，卻有一些人仍然無水喝、吃不飽，卻隨時面臨死亡的風險，讓人不由自主產生憐憫之心，其實地球的資源，是絕對夠全世界80億人用的，希望有一天，我們都能透過一己之力，促進整個社會的資源公平分配，「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，期望全人類都能夠擺脫飢餓、疾病、及貧窮的威脅。

接著，我們再隨著醫生的成長與經驗累積，看見了社會的悲歌，當居民們處於瀕臨餓死的狀態，這遍地黃金的非洲大陸卻有極少數人過著酒池肉林的奢靡生活，誇張到連家中廁所的垃圾袋

裡都要偷放黃金（金礦的那種），這些都來自從上到下的國際層層剝削，本來是隨地都可能挖出超大鑽石，它卻要經過當地黑盜、海關、生產國、港口、阿拉伯、香港官員的回扣，到最後可能血本無歸。讓我們不禁感嘆人性的貪婪、醜惡，所謂「人為財死」，為了個人的利益，不擇手段的搶奪，黑白盜合作，欺付那群不能再弱勢的人民。

最後也是最重要的，是醫生帶給我們的思考模式，從中學習到要“think outside the box”（跳脫框架思考），如果我們持續的跟隨普羅大眾的選擇，最終將會失去自我、形屍走肉，變得有其形而無其實，成為整個社會的平均值。但請記

住！我們每一個人都是獨一無二的，人生本來就是由無數次的選擇所組成，小到今天晚餐吃什麼，大到擇業擇偶，都可能帶來不可小覷的影響力，畢竟我們哲學大佬齊克果曾說：「人生只有回頭看才能明白，但人生路只能往前走。」他講的很直白易懂，微小的選擇可能引領一條截然不同的道路。

因此，親愛的各位，在往後遇到選擇時，不妨試著「走人少的路」，跟著自己的直覺、跟著興趣，做您真正想做的、喜歡的、認為該做的，可能乍看之下這條路崎嶇不平、困難重重，但相信帶著這份信念去學習經驗，每個人都能把腳下的路走成一條康莊大道！



△同學分享講座心得，連醫師專注聆聽且回應



△同學熱烈提問



△由圖書館楊婉君主任致贈感謝狀



△連醫師與分享心得或提問而獲得連醫師著作的同學大合影