

寶中青橄欖

◎ 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：陳子珺秘書
稿件提供：各處室
出刊日期：民國115年2月28日 雙月刊

聖誕樂聲響校園，才藝星光耀舞台

◎ 國小部訓育組長 許倫瑋

Jingle All the Way: A Stage of Talent

Jingle bells~ Jingle bells~, 十二月的校園處處響起應景的聖誕樂聲。笛聲悠揚、歌聲繚繞，孩子們正為即將到來的聖誕快閃活動用心準備著。

這是國小部首次舉辦聖誕主題活動，活動當天，孩子們一如往常帶著書包走進校園，不同的是，中年級的孩子們手持直笛走進校園，一個個神情認真又帶點興奮，彷彿小小音樂冒險家，準備吹響屬於自己的挑戰樂章。

孩子們井然有序地齊聚排隊區，準備一展平日練習的成果。低年級孩子們清亮地唱著〈Jingle Bells〉，中年級學長姐則吹奏耳熟能詳的〈We Wish You a Merry Christmas〉，美妙的旋律在北校門前迴盪，連幼兒園的小朋友也被歡樂氣氛感染，忍不住跟著輕聲哼唱，校園洋溢著滿滿的聖誕喜悅。



▲ 期末才藝秀古筝社團開場表演

分享音樂後，孩子們魚貫進入綠色穿堂領取校長親手致贈的聖誕小獎勵，大家臉上也同時洋溢著燦爛的笑容，成為活動中最珍貴、也最動人的回饋。

緊接著1月20日登場的是國小部期末才藝秀。經過層層競爭的初選與密集練習，孩子們終於在一月份站上舞台，迎來屬於自己的光榮時刻。舞台上，孩子們盡情展現才藝：悠揚的直笛聲與柔和的鋼琴伴奏相互呼應，展現絕佳默契；樂器獨奏流露動人旋律，獨舞演出則以優美舞姿深深吸引觀眾目光，現場掌聲不斷。

此外，深受孩子們喜愛的電影《獵魔女團》中經典曲目，在三年級熱舞團隊的精彩詮釋下，更將氣氛推向高潮，熟悉的旋律一響起，全場觀眾紛紛跟著大聲合唱，現場洋溢著熱情與歡樂。

期末才藝秀不僅是孩子們展現自我的舞台，更是學習欣賞他人、彼此鼓勵的重要時刻。在一次次觀賞與掌聲中，尊重與欣賞的良好素養，也悄然在孩子心中萌芽、生根。



▲ 聖誕快閃活動

Golden Ticket的奇幻冒險：

◎ 學務處訓育組長 黃惠君

114年度聖誕晚會圓滿落幕

The Golden Ticket Adventure: Christmas Gala

中科實中的楓香大道上，枯黃的落葉隨著日漸增強的東北季風在寒風中凜冽飛舞，每一片飄落的葉片彷彿聖誕倒數日曆般，預告著冬季腳步，在這樣一個適合品味暖心巧克力的季節，持著夢幻的「Golden Ticket」，令人期待的年度盛事「聖誕晚會」於114年12月23日週二晚上隆重登場。伴隨劇場中尋找工廠小精靈的奇幻情節，共同踏入了一場驚喜不斷的探險樂章。

晚會在秦文智校長與家長會何嘉宏會長共同揭幕下正式開啟，兩位長官當晚全程駐足觀賞，與全校師生共度音樂之夜。隨即登場的兩項才藝表演震撼全場，首先由八年級蔡昕純同學帶來現代舞「時光流域」，其流暢且具張力的肢體語言，完美詮釋了曾獲「舞出好少年」特優金獎的國際級身段；隨後，高二翁佑安同學以「十八寸奏者」帶來長達十分鐘的洞簫獨奏，將現代曲風與傳統吹奏藝術巧妙融合，驚人的肺活量與耳目一新的演奏詮釋，令在場師生聽得如癡如醉，展現出極高的藝術造詣。

除了驚豔的個人演出，各社團也展現了多元的才藝實力。打藝社光彩奪目的螢光演出、充滿爆發力的搖滾熱音、迷人的吉他彈唱，以及熱舞社「Born to Dance」與「Wave」兩團帶來的熱舞演出，搭配高二同學動感十足的舞蹈，接連帶動現場氣氛。學生會更透過主題劇情的舞台小劇場進行串場包裝，並獻上動感熱力的學生會舞，讓整場節目如同一部流暢且充滿活力的奇幻電影。而當晚的重頭戲——特別嘉賓創作歌手李浩璋（Howard Lee）登場時，其極具感染力的嗓音瞬間征服全場，台下手機燈光閃爍如星海，合唱聲此起彼落，將晚會氣氛推向最高峰。

此次聖誕晚會在第15屆學生會與學務處的齊心協力下圓滿落幕。透過這場盛會，不僅展現了中科實中學子在課業之外，更能於舞台上展現精湛才藝與創意規劃的營運潛能。在全體師生的熱情參與下，這份如同巧克力般的甜美回憶將深植於每位參與者的心中，為114年畫下一個深刻且動人的句點。



▲ 藝人驚喜現身

▲ wave

▲ 學生會合影

冬日裡的溫暖樂章：

雙語部冬季音樂會初探大舞台

A Symphony of Snow: IBSC's Winter Debut

◎ 雙語部訓育組長李珮琳

歲末悄至，空氣中微涼的冬意總是被一場令人期待的盛事所融化。每年，雙語部的冬季音樂會就像一場溫馨的家庭聚會，將親師生緊緊聯繫在一起。而今年，這份溫暖更上一層樓，我們首次嘗試將全年段音樂會移師至「國際會議廳」舉辦。

這不僅僅是場地的變更，更是我們對孩子們的初衷——讓每一位雙語部的孩子都能站上更廣闊的舞台，在聚光燈下展現自信。看著孩子們從容地走上大舞台，那份莊重與喜悅，成了今年冬日最美的風景。

音樂會的成功，歸功於雙語部兩位老師Sunny Weng 與 Shelley Chang 的細心耕耘。她們在日常音樂課中，悉心發掘各班級與學生的亮點，並依據班級特質設計出多元的表演模式。舞台上，時而傳來溫潤的合唱聲，時而是木鐵琴悠揚的合奏；爵士鼓的動感節奏與烏克莉莉的輕快旋律交織，展現了孩子們多才多藝的一面。

除了班級演出，透過徵選脫穎而出的學生們，更以其精湛的才藝為音樂會增添了豐富層次。這場盛會不僅是成果的發表，更是教育用心的體現：我們看見每一個孩子的特質，並為他們搭建最適合的舞台。在音樂的流淌中，我們感受到了歲末團聚的歸屬感，也預約了明年更多的感動。

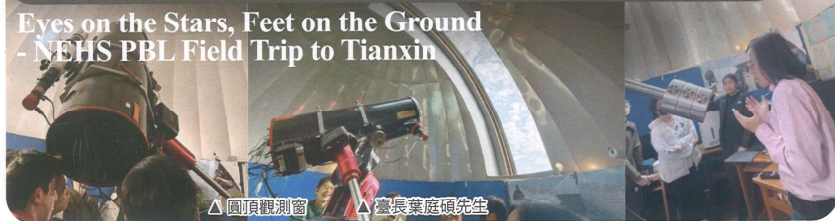


▲ 三年級學生精彩演出

仰望星空，腳踏實地：

◎ 教務主任 王亞喬

中科實中PBL課程師生參訪中一天信天文台

Eyes on the Stars, Feet on the Ground
- NEHS PBL Field Trip to Tianxin

△圓頂觀測室 △臺長葉庭碩先生

本校高中部104班PBL課程師生，以及5位雙語部師生，114年12月24日前往臺中市立第一高級中等學校天信天文臺進行參訪活動，以深化PBL初階專題實作課程之學習內涵。此次活動結合課堂天文單元學習，透過實地觀察與專業導覽，讓學生走出教室，親身體驗天文科學的魅力，為課程注入更具深度與溫度的學習歷程。

本次參訪的天信天文臺，擁有中台灣地區極具代表性的天文觀測設備。學生們在專業導覽老師的引領下，實地走進圓頂觀測室，近距離接觸大型反射式望遠鏡。透過現場教師對光學原理與追蹤系統的專業解說，將原本課本上抽象的恆星視差、天球座標等知識，轉化為肉眼可見、觸手可及的實務經驗。

在星象教室中，數位星象投影系統將浩瀚星空縮影於頂棚，學生們在沉浸式的环境中，學習辨識不同季節的星空特徵，並探討宇宙結構與人類環境的關係。在PBL課程的核心精神下，學生不僅是聽講者，更是觀察者與思考者。透過實地觀察，學生們對於科學探究的程序有了更深刻的理解，從望遠鏡的操作精度到星象紀錄的嚴謹性，處處展現了自然科學教育中「實事求是」的專業態度。

此次活動的成功，除了要感謝自然科學教育研究會教師群的規劃與中一中方的鼎力支持，更在於看見了學生們展現出的高度專注與團隊討論精神。天文教育的推動，不僅是為了傳遞天文知識，更是為了培養學生對宇宙自然的敬畏之心，以及在浩瀚時空中尋找人類定位的哲學思考。

跨越語言之窗，預約世界之光：

◎ 教務主任 王亞喬

高中部第二外語成果發表會「Global Party」

Global Party: A Window to the World



△201班英語闖關攤位

△西班牙語闖關攤位

△闖關活動豐富獎品

本校教務處於12月31日舉辦高一第二外語成果發表會，以「Global Party 2025」為主題，透過動態表演與靜態闖關，具體實踐「接軌國際、在地深耕」的教育藍圖。這不僅是一場語言學習的期末匯報，更是學生們展現跨文化溝通能力的重要舞台。

活動於第三節課在「國中部演藝廳」拉開序幕。各語種班級透過歌唱、舞蹈與戲劇，呈現了一場跨越國界的感官饗宴。法語班以澎湃的〈馬賽進行曲〉展現自由與團結的精神；德語班與日語班則不約而同地透過溫馨的情境，表達對父愛與日常感恩的深層情感。越南語班帶來的〈與春天有個約會〉傳遞了南洋青春的輕快與溫柔；韓語班與西班牙語班則展現了流行文化的動感與活力。看著高一學子從學期初的生澀發音，到如今能自信地在舞台上用第二外語詮釋文化意涵，這份成長正是中科實中推動多語教育最動人的成果。

隨後在第四節課，主戰場移至「高中部B棟3樓」。這場名為「文化走廊(Cultural Walkway)」的闖關活動，將語言學習轉化為饒有趣味的實踐。現場設置了日、韓、法、德、越、西六大語種攤位，展示內容涵蓋各國特色海報與創意互動遊戲。值得一提的是，今年更展現了卓越的跨年級共學精神，由高二同學跨界設置了「英語闖關攤位」。透過英語作為全球通行語言的角色，與第二外語相互映襯，讓參與的同學在熱烈的遊戲氛圍中，體驗語言交織的美妙。現場人頭攢動，每位學生手持闖關卡穿梭其間，不僅累積了學習心得，更在互動中培養了尊重差異、欣賞多元的全球公民素養。



△德語成果發表

△成發師生大合照

在快門之間，與宇宙對話

◎ 102康承永

Dialogues with the Universe

當初選這門「天文攝影」選修課，其實就是想說去山上拍照應該很酷，沒想到實際操作起來真的很有挑戰。

在學校練習時，組裝望遠鏡和調整參數就是個大工程。對我來說，那些複雜的步驟真的有點燒腦，好在我們這組的同學都很給力，大家分工合作，一起研究怎麼對焦、調整相機設定。雖然過程中有點手忙腳亂，但大家一起想辦法不讓照片拍得模糊、確保星點清晰，這種一起摸索的過程其實還滿有趣的。

這學期最令人難忘的體驗，莫過於前往歡山的實作之旅。當我們將鏡頭對準星空，最讓我驚艷的是親手捕捉到了M42獵戶座大星雲與M45昴宿星團。在相機的小螢幕上，肉眼看來微弱的亮點，在長曝光下逐漸顯影：M42像是一隻在宇宙深處展翅的火鳥，紅色的雲氣帶著層次感向外擴散，那是恆星誕生的搖籃；而M45則呈現出迷人的深藍色，那些被星際塵埃反射的恆星光芒，如同鑲嵌在皇冠上的鑽石，令我十分驚豔。

我覺得天文攝影不僅是用器材記錄影像，更是一場關於未知世界的探索。雖然在浩瀚的宇宙面前，我們顯得非常微小，但透過鏡頭捕捉到那一抹光影的瞬間，我感受到了與星空最真實的連結。對我來說，這不僅是一門選修課，更是一次難忘的星際冒險。



文化相遇的交織足跡~

◎ 實驗研究組組長 謝姍佑

國中部國際文化課程期末成果發表

Woven Paths: Cultural Encounters



△韓語-Banana Cha Cha

「國際文化」課程是本校國中部七、八年級最吸睛亮眼的校訂課程之一，也是學生接軌世界、邁向國際的重要啟程。

每逢期末與年初，全體七、八年級學生齊聚舞台，展現青春的躍動與學習的累積。在語言與文化的交織中，學生不僅學習詞彙與表達，更在表演與創作中，感受不同文化的節奏、情感與美感。

本年度期末成果發表訂於115年1月7日舉行。全體師生歷經近一個月的籌備與反覆演練，終於在舞台上綻放最精彩的學習成果。英文班以全英語短劇《The Big Olympic Challenge》及《Traveling Across Taiwan!》展現語言應用與創意表達；法文班透過童謠《Sur le pont d'Avignon》與《Dans la ferme de Mathurin》，結合舞蹈與音樂，呈現法式鄉村風情；德文班以《Schnappi》帶來活潑可愛的小鱷魚演出；西班牙文班以歌曲《Sofia》唱出青春的勇敢與正向能量。印尼文班透過《Satu-dua-tiga》串聯多首童謠，帶領學生認識印尼日常生活；越南文班以《越南語字母表歌曲》與《See Tinh》引領學生進入多元且生動的越南語學習；日文班以全日文朗讀《お父さんへの手紙》，細膩傳達對父親的感恩之情；韓文班則透過《韓國旅遊趣》與《Banana Cha Cha》，介紹韓國流行文化與代表性景點，現場洋溢青春活力。

在全球交流日益頻繁的時代，文化不僅是理解彼此的橋樑，更是激發對話與創新的起點。透過此次成果發表，學生分享學習歷程中的轉化與成長，也在舞台上看見自身與世界的連結。



△印尼語在學校的一天

△英文-美食介紹

墨香暖心，愛傳校園

◎ 國中部主任崔逸華

114年國中部歲末春聯義賣活動

Ink with Heart: Charity Couplet Sale



△書法老師現場揮毫

△中、科、英、國、語

冬意漸濃，冷風雖拂過校園的每個角落，但在這寒冷的季節裡，我們卻見證了校園中最溫馨的一幕。114年12月26日禮拜五的中午，校園中不僅瀰漫著濃厚的墨香，更流動著一股暖心的暖流——「歲末春聯義賣活動」在熱鬧與感動中圓滿落幕。

活動現場最令人矚目的，莫過於書法大家吳運進老師及黃中源老師兩位親自駐足、當眾現場揮毫。只見老師們鐵畫銀鉤、力透紙背，將新年的期許化作蒼勁有力的書法，每一副春聯都承載著手作的溫度與深厚的祝福。多位教職員工也紛紛共襄盛舉，有的認購春聯、有的在旁協助，現場氣氛熱烈非凡，更令人振奮的是，家長會長與校長也親自蒞臨會場，更帶動了全校師生的愛心狂潮。



△楊婉君主任愛心進發



△學生展愛心



△林建宏老師新年願望

這裡要特別要感謝楊婉君主任的號召，邀請愛心志工們投入支援。在大家的熱情響應下，本次義賣總收入共計12,640元。這筆款項凝聚了全校的善念，我們將全數捐贈給「麥當勞叔叔之家」，為遠地就醫的孩子們提供溫馨居所，讓他們在對抗病魔的路上感受到來自中科實中校園的溫暖。

教育的本質不僅在於知識傳遞，更在於同理心的培養。透過這次義賣，我們看見了師長的身教與學生的愛心交織。看著大家手裡拿著火紅的春聯，臉上洋溢著笑容，這便是歲末最美的風景。再次由衷感謝每一位參與的老師、同學、志工夥伴以及校長與會長的支持。歲末年初，萬象更新，在此預祝全校師生：新年快樂、闔家平安、萬事如意！

多元評量·自信啟航

◎ 國小部教務組長 蔡坤良

國小部低年級國語與英語闖關學習紀錄

Sailing with Confidence: Learning Quests

在晨光灑落的活動中心，國小低年級學童迎來兩場充滿趣味與挑戰的國語與英語闖關活動。活動當日，溫暖的陽光透過窗櫺映入寬敞明亮的活動中心，映照著孩子們純真的笑臉，也點亮了一段充滿希望與成長的學習時光。在這片開闊而溫馨的空間中，學童們踏著輕快的步伐，懷抱著好奇與勇氣，一關一關的探索文字與語言的世界，展開屬於自己的學習旅程。

闖關活動中，不僅是知識的累積，更是學習歷程的溫柔呈現。教師以「小農夫」為主題設計國語注音符號五個關卡，從聽說讀寫五個層次，巧妙融合遊戲與任務，讓孩子們在互動中學習嘗試中成長。透過多元評量的方式，教師們觀察每一位學童的表現與進步，理解孩子的學習節奏與特質，讓評量不再只是分數的呈現，而是陪伴孩子前行的重要力量。孩子們在歡笑與鼓勵中展現自我，也在每次闖關的過程中，逐漸建立自信，減輕面對學習評量時的壓力與焦慮。

英語闖關以「聖誕老公公」為主題融合節慶，讓孩子從生活中自然說出英語，搭配聖誕歌曲，活動現場洋溢著溫馨與感動，所有教師共同見證孩子們勇敢開口、自在表達的動人時刻。當孩子用稚嫩卻堅定的聲音說出英語單字、唱出英語歌曲時，現場不時響起溫暖的掌聲與回饋。這不僅是學習成果的展現，更是一份成長的見證，讓教師得以貼近孩子的學習樣態，讓家長理解學校在課程設計與教學理念上的用心與堅持。

在教師們細心的引導與陪伴下，活動不只是一次評量，更是一場充滿關懷與支持的學習饗宴。老師們用耐心與微笑，鼓勵孩子勇敢嘗試、不怕犯錯，讓每一次回答都成為成長的養分，也讓學習回歸純粹與快樂的本質。

△在歡笑中共同完成一年級注音符號闖關活動

寒假英語營~探索神話

◎ 國中部英文科教師 林建宏

Echoes of Olympus: Mythical Winter Camp



△英語營成果大合照

這次冬令營以希臘神話為主題，暫時跳脫既定的學習模式，讓學生們得以走進一個充滿神祕與英雄的世界。對我而言，最深刻的並不是他們記住了多少故事情節，而是我親眼看見他們在任務進行中慢慢改變。透過分組跑關與「神話守護者」的設計，學生必須為自己的神祕負責，主動整理重點、思考該如何清楚表達。在同學們分工合作與彼此修正的過程中，他們學會傾聽與協調，也理解準備好自己其實就是對團隊負責。

下午的木馬屠城記劇本改寫，更讓我看到他們思考層次與創意的展現。透過改編這段來自西方史詩傳統的故事，學生不僅練習語言表達，也更深入理解外國文化的歷史背景與價值觀。當他們討論情節時，其實也在比較不同文化之間的差異，慢慢學會用開放的態度去欣賞他國文化，而不是只停留在表面的故事情節。為了把龐大的史詩濃縮成有張力的對白，有的小組重新設計衝突橋段，有的調整角色立場，讓故事更貼近自己的理解。在一次次推翻與重寫中，許多同學們學會傾聽不同想法，也勇於提出新點子，讓合作不只是分工完成任務，而是真正的共同創作。透過這樣的歷程，學生不僅提升語言能力，更在創意發揮與文化理解之間找到連結。

當學習變成一場有目標、有角色、有故事的任務，英文自然不再只是考試科目，而是他們能拿來溝通、創造與連結世界的工具。

感謝國中部行政團隊、英文科的夥伴婉君老師與2位 ELTA 教師 Iris 與 Francis 的協助，希望這樣的活動能持續下去，讓學生的學習生活更加豐富多彩。



△英語營跑關

走出教室的一課：隔宿露營紀實

Classroom Under the Stars: Camping Diaries

◎ 802班 陳禹諤



△活動當晚營火晚會

△晚會星光夜語

12月中下旬學校安排了隔宿露營。剛開始，我跟許多同學一樣，聽了學長姊的經驗談後，預設這個活動一定會很枯燥乏味。甚至到了營地，我下車時心裡還是充滿抗拒。但當時的我完全沒預料到，因為自己決定參與，最後竟然會獲得這麼豐碩的成果。

第一天下午進行了野外求生課。老師帶著我們辨識並嘗試植物葉片，過程充滿神祕感。本以為吃起來大概就是普通的野菜味，沒想到我試了一片，口中竟散發出石榴的神奇甜味，那種感覺既新奇又奇妙。我這才發現，這些原本在手冊上看似平凡無奇的課程，實際體驗後其實非常有趣，完全不像傳聞中那麼無聊。

那天晚上的營火晚會，氣氛與燈光設計得令人驚艷。每個人手中揮舞著螢光棒，在熱鬧的節奏下，我不自覺地跟著身邊的同學一起大聲歡呼、盡情擺動，留下了非常珍貴的回憶。

到了最後一天，我們依依不捨地拖著疲憊的身軀上了遊覽車。雖然這兩天過得筋疲力盡，但獲得的能力與回憶卻非常值得。原本覺得嚴苛的規定，在實際執行後，我慢慢理解了背後的重要性而感到合理；原本以為來了絕對會後悔，現在才發現當時的想法有多麼錯誤。這次的隔宿露營不僅教會我們團隊合作，更訓練了分工的能力。經過這次活動，我深刻地感受到班級變得比以前更加團結。



揮灑青春汗水，點燃籃球戰魂：

雙語部首屆籃球盃盛大登場！

Ignite the Spirit: IBSC's First Tip-Off

◎ 雙語部訓育組長 李珮琳

▲ 專注於當下的珍貴時光

2026年的校園，被一場熱血沸騰的籃球賽事徹底點燃！這是雙語部首次正式舉辦的籃球盃賽事，不僅為校園注入了強大的運動能量，更讓我們看見了屬於青春最耀眼的模樣。

本次賽事特別感謝雙語部黃少伯教師的全心支持與協助。我們採用了高張力的5對5全場比賽模式，而在賽事正式鳴笛前，最具話題性的莫過於「選秀制度」。各隊隊長透過選秀親手打造夢幻陣容，並在賽前積極磨合、討論戰術，這不僅是體力的較量，更是團隊向心力的深刻凝聚。

賽事從1月7日的初賽揭開序幕，每一場攻防都展現了極高的競技水準。而1月21日的決賽更是精采絕倫，球員在場上奮力運球、抄截、轉身跳投，額頭上的汗水與隊友間真摯的加油打氣交織成最動人的畫面。那一刻，全場屏息，場邊的歡呼聲與掌聲震耳欲聾，讓人由衷感嘆：「青春，真好！」

值得一提的是，本次活動更深度結合了黃老師的高中選修課程——「運動管理」。在行政單位與體育教師的專業督導下，學生們親自參與賽事規劃與執行，將課堂知識轉化為實戰經驗。這場賽事不只是比賽，更是一場關於領導力與團隊合作的實踐課。首屆籃球盃的圓滿落幕只是一個開始，我們期待未來能有更多這樣的舞台，讓孩子們在競技中學習合作，在拼搏中實現自我！



▲ 校長蒞臨開幕開球儀式

▲ 盡情揮灑汗水的球員

倒數時刻的溫柔力量：為高三點亮前行的勇氣

Lighting the Way: Courage for our Seniors ◎ 輔導室專輔教師黃晨閔

今天是 12 月 17 日，距離學科能力測驗倒數 31 天。在這個逐漸感受到時間壓力、心情也開始緊繃的時刻，輔導室與家長會特別為高三學生舉辦「學測祈福誓師大會」，希望透過祝福與陪伴，為即將迎戰學測的同學們注入一份安心與力量。

這份祝福早在誓師大會前一週就已經展開。校長、家長會會長與副會長，帶領學校行政團隊與高三導師，前往南屯文昌宮，為高三學生祈求考運順利。希望學生在學測這段關鍵時刻，不只準備充足，也能帶著被支持、被相信的感受走進考場。

誓師大會當天，全體高三學生齊聚一堂。校長在致詞時勉勵同學，這段時間的付出都不會白費，最重要的是相信自己，穩定心情，把平時累積的實力好好發揮，將最好的狀態

留給學測三日。何會長也特別分享了自己的經驗，提醒同學們在衝刺階段，除了讀書，更要好好生活。好好吃飯、好好睡覺，保持良好的飲食與作息，考試期間才會有穩定的身體狀態與清楚的思考能力。

在校長、會長與全校師長的祝福聲中，活動進入象徵性的祈福儀式。高三各班代表一起拋起象徵「高中」的高粽，將祝福與期待拋向空中，象徵金榜題名、順利上岸。現場笑聲與掌聲交織，也讓原本緊繃的心情多了一份輕鬆與感動。

活動的最後，每位學生都在金榜上綁上寫有自己期望的小卡。祈福小卡不只是對成績的期待，更是對未來的想像。無論目標是什麼，這些心願都承載著一段努力走來的青春。學測在即，願這份來自學校與家長的祝福，希望可以成為高三學生心中安定的力量。

當天賦翱翔時：

◎ 雙語部輔導組長 鄭惟元

中科實中雙語部校友生涯座談會

Where Talents Take Flight: Alumni Insights

雙語部日前於 115 年 1 月 19 日特別邀請三位分別就讀於美國加州大學柏克萊分校（University of California, Berkeley）與國立台灣大學、國立陽明交通大學的校友，以典範學習的形式辦理生涯座談會，分享當興趣成為學習的驅動力時，自己是如何成功申請理想大學，並在各自的領域中發光。

三位傑出校友皆以自身學習歷程提出具有建設性的核心觀點。其中，Ian Yang 提及課外活動對於展現個人熱忱的重要性，分享自己當年在雙語部創立機器人社團，並將其發展為個人的領導力專案，與非營利組織進行跨界合作，開設機器人營隊與相關課程，實踐所學並回饋社會；Judy Liang 則說明雙語部的課程如何協助她累積亮眼履歷，除了透過雙語部提供的大學先修 AP（Advanced Placement）課程建立專業知識外，也透過參與國際級競賽所獲獎項肯定，向大學端展現個人熱情、專業知識與實務能力的高度整合；Maha Dilshad 則向持有外國護照的學生分享國內大學申請流程，透過實例說明如何撰寫自傳、讀書計畫與申請獎學金等項目。

透過三位優秀校友的分享，學生回饋更加意識到，除了在學習上的自我要求外，時間管理、身心調和等軟實力也相當重要，會後家長也積極提問與交流。透過家庭、學校、學生三方的正向對話與回饋機制，雙語部形塑出支持探索、鼓勵實踐的學習氛圍，讓學生可以在穩定與自信中發展潛能，轉化興趣為具體行動與專案。



▲ Ian Yang 分享升學之路心得

▲ 校友返校升學講座與校長和 College Counselor 合影

理解，是最好的陪伴：談學習動力與網路世代教養

Connection Before Correction: Modern Parenting ◎ 輔導室專輔教師黃晨閔



本學期輔導室以支持親師生共同成長為目標，聚焦於家長高度關注的「學習動力」與「網路使用」兩項議題，辦理兩場親職講座，分別邀請陳志恆諮商心理師與王智誼諮商心理師分享如何陪伴孩子的學習與成長。兩場講座雖然主題不同，卻怎麼從心理發展與親子互動的觀點出發，協助家長思考如何透過理解、連結與陪伴，支持孩子面對成長的挑戰。

在「陳志恆心理師的陪伴孩子高效學習」講座中，從學生常見的學習困境切入，提出「成就＝動機×方法×練習」的觀點，重新理解孩子在學習歷程中的行為表現。心理師指出，當孩子長期感受挫折、對自身能力缺乏信心時，容易以逃避作為因應方式，表面上的消極往往源自內在的不安。因此，建議家長以「正向聚焦」作為陪伴的起點，留意並回應孩子已經做到的部分，逐步累積成功經驗，協助孩子重建對學習的信心。在學習策略方面，講座中分享多項符合認知與腦科學原則的實務做法，如透過「短時多次」提升學習頻率，以及運用「積極回想」促進學習成效，讓學習不僅停留在理解，而能真正內化與應用。

第二場講座中，王智誼心理師以「網路世代的心理需求」為核心，引導家長理解孩子使用網路與手機行為背後的動機。家長對網路使用的焦慮，往往與對孩子發展的不確定感交織，若未先釐清孩子使用上的需求與脈絡，容易流於單向限制。網路環境之所以對孩子具有高度吸引力，與其能同時滿足成就感與歸屬感等心理需求有關。

針對不同年齡層，王智誼心理師提出具體的陪伴與管理原則。對於國小階段的孩子，建議透過明確而一致的使用規範，如「333原則」，並搭配親子共讀與實體互動，以支持大腦與生活節奏的發展；對於正處於自我認同發展階段的青少年，則更需關注其現實生活中的人際互動、興趣探索與自我價值感的建立。

兩場講座的內容有一致的核心觀點：穩定而信任的親子關係是支持孩子面對學習壓力與網路議題的重要基礎。當孩子在遭遇困難時，願意與父母討論與商量，本身即是正向關係運作的展現。講座內容不僅提供具體的策略與原則，也協助家長從發展的角度理解孩子在不同學習階段的需求。



▲ 校長、會長頒發學測夾禮包

▲ 綁祈福小卡



▲ 心理師說明課業學習困擾常見類型

輔導室期盼透過本學期的親職講座，陪伴家長在教養歷程中獲得理解與支持。陪孩子成長並非單向的管教，而是一段需要持續調整與對話的歷程。未來，輔導室將持續提供相關資源與專業協助，與家長共同為孩子營造一個心理安全、關係穩定、能夠安心學習與成長的環境。