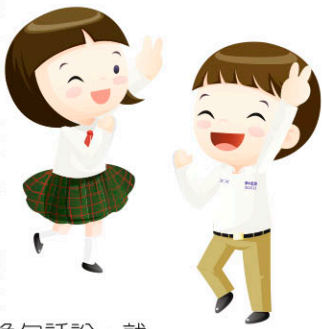


我們需要培訓戰士

校長 陳秋敏



請不要誤會，這次我要談論的話題，跟最近引發社會爭議的「青年服勤同意書」事件（遭質疑是要動員高中生參戰）完全無關，也不是要鼓勵孩子對外的人際互動，採取「好鬥耍狠、輸了不服氣、錯了愛硬拗、遇事過度防衛反擊」的方式。只因為人生如戰場，需要一關關去闖、想辦法通過層層考驗，沒有了戰鬥力，就會被現實生活給痛擊苦磨，不慎跌倒摔跤還可以爬起來、站起來，若從此一蹶不振，就會成為悲劇遺憾。

這裡所謂的「培養戰士」，是希望透過每一階段的教育，讓孩子慢慢學會透過對內自我反思，做到「意志堅強不輕易放棄、盡力而為具備認輸的器度、有勇氣吃苦耐勞熬過考驗」。換句話說，就是鍛鍊出一顆「堅強的心」（抗壓性），能勇敢面對所有迎面而來的難題（包括親子情感、學業學習、人際關係、生涯探索……），然後也有能力去逐一解決問題。

這個題目的靈感，來自於我觀看一段網路流傳的影片。影片中演講者這麼說：「我的祖父每天步行 16 公里去上班，我的父親走了 5 公里，而我開『凱迪拉克』，我的兒子將駕駛『賓士』，我的孫子將駕駛『法拉利』；但我的曾孫會再次使用步行。為什麼會發生這種情況呢？因為——『困難時期，造就堅強的人；堅強的人，造就安逸的人；安逸的時候，造就弱者。』」大多數人不會理解這一點，但我們應該感到擔憂，我們需要訓練『戰士』。」

這個論點，聽起來跟老一輩告誡我們「富不過三代」的說法很是貼近，可惜終究是道理人人都懂，能做得到的卻不多。我自己從事教育工作 40 年，看完這段話時，真的是「於我心有戚戚焉」。當前教育的現場，出現很多「過去不是問題，放到現在成了大問題」的事件。如果我們可以先理解到：「時移勢轉，本是世間常態」，就比較不會覺得驚訝而難以接受。好比說，過去的人，多半憑藉用功讀書、持續深造而成功脫貧翻身，或者是從基層做起，一路堅忍不怕吃苦打拚，只想著能夠養家餬口、出人頭地。整個社會的氛圍是「勤奮節儉」，而人與人之間的相處，也都能偏向「寬容厚道」；直到「台灣錢淹腳目」的年代來臨，人們的價值觀開始有了微妙的轉變；到了近代，更是強調尊重和保護個人的權益（一改過去「小我」多容忍，以成全「大我」的傳統），不料卻又慢慢形成了一種「唯我獨尊」（以自我為中心）的風氣。

每天的新聞報導，總是看到人們動輒「怒」向膽邊生，稍有不順心如意的，即使面對的是老人、婦女、弱小，也不管不顧地發脾氣或甚至動粗。更不用說現在面臨嚴重的少子化現象後，有些家長捨不得讓孩子吃半點的苦、受半點的委屈。例如：來電質問學校，為何教室沒有木地板？為何沒有安裝免治馬桶？為何沒有準備下午茶點心？為何冷氣不是中央空調？為何不是讓清潔工處理打掃工作？為何不能早上七點就讓孩子吹冷氣？為何不雇用專門人員來管理放學的交通指揮？……。這般過度要求，勉強可以理解為護犢情深，也是人情所常見，無可厚非；但讓人無法理解的是，每每遇到有孩子犯錯時，少數家長會選擇百般袒護、硬拗到底、引導孩子避重就輕，還動輒威脅找律師對學校或老師提告，甚至直接就到教育局陳情檢舉……。看來很多媒體報導近年的「教師出走潮」，應該是其來有自，如今親師生關係已經產生了巨大的變化，儘管居中竭力設法調和、斡旋、修復，也是裂痕已在，不可能當作從來沒有發生過，讓人深感遺憾。所以，家長和教師都要「觀念升級、溝通良好、累積互信、做好預防」，就顯得更為重要。

我國是在民國 78 年就簽訂了《兒童權利公約》（Convention on the Rights of the Child, CRC）；但講真話，直到近幾年才雷厲風行地要去落實推動，想要把舊觀念和舊習慣打掉重練，讓很多人一時之間難以招架、備感困惑。在公約的第一條明說：「……兒童係指未滿十八歲之人……」，所以本校的三千多名學生都適用（這有點顛覆許多人對「兒童」的認知）。相較於過去的孩子來說，現代學童確實更加幸福、更有保障，但顯然也難逃「天下事，有一利必有一弊」的常理，因此孩子們的生活壓力也是更大、更辛苦。我發現這些年往往在發生重大的媒體事件之後，因涉及人命關天的案子，迫使人們偏向採取「矯枉過正」方式來因應。例如：「性平」與「霸凌」法規的日趨嚴苛，導致親、師、生都增加了適應上的困難，故頻頻出現「各自為己、矛盾衝突、互信蕩然」等現象。細究其問題的根源是——人們的「舊習慣太僵化、舊思維太固著、舊方法太鬆散」，所以需要立即「升級」、快速「更新」，甚至是「打掉重練」。但，我們比誰都清楚，人性的弱點是，沒有親身體驗其痛，很難理解其苦。

看看我們的教學現場，除少子化因素造成的「教師流浪」問題，還有各項日益嚴苛的法規和教育政策的大幅改變，這些都顛覆了教師、家長自己的成長經驗，更造成了「學校行政逃亡潮」，需要一段時日來重新轉念與調整做法。在處境日益艱難之下，願意投身教育工作的年輕一輩越來越少，這絕對是教育之重災。真心希望全體親、師、生歷經一段磨合期後，可以透過各自的「觀念與做法調整」，找到一個大家都能接受的共識平衡點，恢復以往的「託付信賴」與「相互尊重」，這才是教育之福。

回歸到主題，談談我們要培養學生具備什麼樣的戰鬥力？以前的學生，只要能具備在國內生存與發展的學歷（或學力）和專業技術，大致上就可以安安穩穩度過一生；而現在的學生，則必須擁有面對「全球化競爭」的優勢「素養」（知識＋能力＋態度），和多元能力展現，才能夠順利在未來世界舞台上擁有一席之地，或進一步成為可以帶動風潮的領袖人物。所以，要把孩子教育成什麼樣子？是我們所要重視及關注的。



我們希望教出來的，是一群養尊處優的王子、公主？抑或是具有堅韌實力的謀士戰士？我相信大家都期待孩子們能在人生鍛鍊考驗中脫穎而出，活得健康、過得自如。我必須強調的是，即使是具備特殊生身分的孩子，也要在學生時代就提供他（她）們「零拒絕、無障礙」的環境，學習融入學校，進一步融入社會。為什麼現在的特殊教育講求「融合教育」（英文：Inclusive education）？讓特殊生和一般生在同一班級中一起學習，強調給每個孩子正常、非隔離式的學習環境。因為，這些特殊孩子們長大後，還是得要去面對現實的殘酷與挑戰。雖然之前很叫座的韓劇《非常律師禹英禰》播出後，引發一陣熱議，但也被一些自閉症家屬批評，說本劇的故事情節或女主角形象，都太過於美化，但我還是覺得「凡事應該從正向去思考」，至少這部劇幫助社會大眾「重新認識、不排斥、願意理解或接納」自閉症患者，已經算是跨出了很大的一步，還是值得肯定的。當然，這些問題背後，是家屬長期無怨無悔付出的血淚交織，如果我們能夠深切「同理」這份不為人知的愛與辛勞，才有可能在遇到時進一步去給出「包容」和「協助」。

國中，是生涯中很關鍵的一個階段。就學校教育來說，小六畢業剛升上國一，光是表面上的一些制度改變，就足以讓孩子耗掉許多時間和心力去摸索及適應。例如：每一節（多 10 分鐘）和每一天（多 1 小時）的上學時間都加長了；又如，級任導師從「一人包辦多科」的「包班制」，到「任課一人一科」為原則的「教學責任分擔制」；再如，從段考「動輒一人同時多科滿分」到「要拿滿分並不容易」……。似乎沒有太多變動的，只剩下許多家長依舊喜歡比較孩子成績的高下、忙於打聽去哪裡補習最有效？比學生更急著想知道段考成績和排名……。因此，孩子的壓力開始接連產生。大多數扛得住的，確實可以鍛鍊成鋼，果然日後在職場上，幾乎都是居於各行各業的領導人才，很有成就；但免不了有少數扛不住的，是否能及早感知或發現他們的需要和求助？最起碼，我們的目標是要培養他（她）們成為能在人生戰場上足以自保、全身而退的戰士。

怎樣做，才是對孩子最好的教育？我們不得不佩服孔子，早在幾千年就實踐了「因材施教」的觀點。同樣一個問題，因應學生不同的個性，會給予不同的指導，也就是能注意學生的個別差異，不會用同統一模式來塑造學生，也會給不同學生更多的成長空間，不至於扼殺學生的個別發展。所以，我們要先認識孩子是什麼「材」（資質、智力、興趣、性格、能力、優缺）？才能選出適合的方法，去給出引導和教育。做父母師長的，不能只想著怎麼幫孩子搬走石頭、清除障礙，好讓他走得一路順遂、安全。因為，我們都無法保證自己可以陪伴孩子走每一步、走一輩子。

請各位爸爸、媽媽們，請不要再說：「（學校師長）因為不是自己的小孩，當然都可以講得輕鬆簡單啦！」請換個角度想想：正因為不是我們自己的小孩，才能跳脫情感的束縛，用比較客觀持平、冷靜理性的態度，去看出問題所在，給出較好的建議，並陪伴您們一起面對與處理。所以，我們還是要在此不厭其煩地說：「學校師長跟家長是『夥伴』關係，不是『雇傭』關係，『親、師、生』是三環一體，缺一不可。有『理解』才能『諒解』，有諒解才能『化解』。」最後，我想再重申一個觀念——「請不要把『學生問題』，當作『問題學生』來處理。」讓我們致力於建立親師的互信，聯手培訓孩子成為勇敢的戰士吧！

2024 年臺中市專業英文聽寫與詞彙能力大賽，第七屆臺中市英文菁英盃，本校學生榮獲佳績

- 國三 14 李程馨榮獲『國中組專業英文詞彙組冠軍』
感謝陳榮峯老師指導
- 國二 08 李程毅榮獲『國中組實用英文聽寫能力組冠軍』
感謝朱杏齡老師指導
- 國二 02 吳宏睿榮獲『國中組實用英文聽寫能力組金腦獎』
感謝陳秀濤老師指導
- 國二 01 張恩瑞榮獲『國中組英語文法聽寫能力組金腦獎』
感謝宜瑄老師指導



臺中市113年度國民中學學生英文作文比賽

國三3 周子歲

榮獲『佳作』

感謝林宮式老師指導！



112 學年度第二學期各類獎學金頒發共頒發 3,332,450 元

高中部獎學金（高二自然組），共 763,060 元

年級原始排名全校 10 名內（每學期 5 萬元）：

高二甲 林奕儒 高二乙 周俊佑 高二乙 廖羿昕 高二甲 宋清正 高二甲 郭品欣
甲種獎學金（29,910 元）：
高二乙 周俊佑 高二乙 林克勇 高二甲 洪宇宥 高二乙 邱曉哲 高二乙 張宸睿
高二甲 陳品睿 高二乙 廖羿昕 高二甲 郭品欣 高二甲 沈育丞

乙種獎學金（25,400 元）：

高二乙 李仲恩 高二甲 宋清正 高二乙 賴佑昇 高二甲 胡瑜庭 高二甲 魏敬倫
高二乙 朱庭毅 高二甲 陳瀚政 高二乙 林思涵 高二乙 黃有富 高二甲 王靖諺

丙種獎學金（5,000 元）：

高二甲 謝承翰 高二甲 賴品瑞 高二乙 楊承毅 高二乙 陳奎佑 高二甲 王亭文
高二甲 魏心傳 高二甲 雲筱甯 高二甲 施欣彤 高二甲 鄭書維 高二甲 林奕儒
高二乙 吳佑霖 高二庚 林鈺珉 高二甲 邱川睿 高二乙 謝安瑛 高二乙 郭晉佑
高二甲 唐彬原 高二甲 陳奕學 高二乙 林仕勳



高中部獎學金（高二社會組），共 95,710 元

甲種獎學金（29,910 元）：高二丙 楊作恩

乙種獎學金（25,400 元）：高二丙 賴宜宣 高二辛 陳學璋

丙種獎學金（5,000 元）：高二丙 陳宜芸 高二丙 林子喬
高二辛 許芯綾



高中部獎學金（原高一不分組）45 人，共 843,680 元

年級原始排名全校 10 名內（每學期 5 萬元）：

高一甲 林亮曦 高一乙 詹書璇 高一乙 朱云如 高一甲 丁懿忻
甲種獎學金（29,910 元）：
高一乙 詹書璇 高一甲 林亮曦 高一乙 黃亦顏 高一乙 李祥祚 高一乙 林家澤
高一乙 朱云如 高一乙 陳品藥 高一甲 林宜羽 高一乙 黃楷鈞 高一乙 詹 湧
高一乙 黃令予

乙種獎學金（24,423 元）：

高一乙 王曉喬 高一甲 賴世豪 高一甲 王薇甯 高一乙 沈定鈺 高一甲 陳煥勳
高一甲 吳奕彤 高一乙 王俊允 高一甲 葉典鈞 高一乙 陳昊新 高一乙 楊恭頤
高一甲 郭語祐

丙種獎學金（5,000 元）

高一乙 宋紫欽 高一乙 黃子桐 高一甲 邵柏翔 高一庚 謝 懿 高一乙 吳芸云
高一甲 蔡憲佑 高一庚 王邵祺 高一乙 楊智焜 高一乙 施睿鈞 高一乙 徐銷圻
高一甲 蔡秉宸 高一甲 何睿恩 高一甲 邱依珊 高一甲 丁懿忻 高一乙 呂欣芸
高一乙 張貽程 高一乙 陳奕君 高一乙 林士洋 高一乙 謝語芳 高一甲 吳冠廷
高一甲 林家彤 高一甲 彭育展 高一乙 黃羽萱



國三直升獎學金：共 56 人，共 1,330,000 元

直升前 10 名 30 萬獎學金（每學期 5 萬元）：

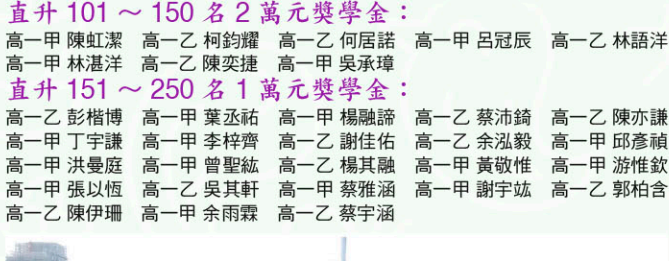
高一乙 楊書樺 高一甲 陳仲霆
高一乙 張雅庭 高一乙 楊鈞皓 高一甲 林沂承
直升 11 ~ 30 名 5 萬元獎學金：
高一乙 鄭芷筠 高一乙 梁奕謙 高一甲 陳有融 高一乙 劉冠好 高一乙 陳以圻
高一甲 林胤鈺 高一甲 嚴 毅 高一乙 尤云希 高一乙 黃聖豪

直升 31 ~ 60 名 4 萬元獎學金：

高一乙 廖慶桓 高一甲 王俞柔 高一乙 賴柏源 高一乙 陳柏鈞 高一甲 林冠憲
高一甲 李秉橙 高一甲 許嘉軒 高一甲 陳郡陞 高一乙 鄭榮融 高一甲 吳秀微
高一甲 王語綸

直升 61 ~ 100 名 3 萬元獎學金：

高一乙 彭楷博 高一甲 葉丞祐 高一乙 楊融諱 高一乙 蔡沛鎔 高一乙 陳亦謙
高一甲 丁宇謙 高一甲 李梓齊 高一乙 謝佳佑 高一乙 余泓毅 高一甲 邱彥禎
高一甲 洪曼恆 高一甲 曾聖紘 高一乙 楊其融 高一甲 黃敬惟 高一甲 游惟欽
高一甲 張以恆 高一乙 吳其軒 高一甲 蔡雅涵 高一甲 謝宇玆 高一乙 郭柏含
高一乙 陳伊珊 高一甲 余雨霖 高一乙 蔡宇涵



國中部勵志春暉獎學金：共 30 人，共 15 萬元

國二 03 班 王子碩 國二 03 班 蔡苡樂 國二 13 班 曾亮鈞 國二 03 班 張宸瑋
國二 03 班 張恩齊 國二 17 班 黃軒瑜 國二 05 班 林紹陽 國二 07 班 蔡受成
國二 10 班 饒秉峻 國二 15 班 王翊名 國二 10 班 曾奕翔 國二 09 班 王妍恩
國二 14 班 陳橋忻 國二 08 班 黃育昕 國二 13 班 賴永瑋 國二 14 班 陳紹恩
國二 16 班 蔣承希 國二 17 班 張宇安 國二 15 班 劉珈辰 國二 12 班 蔡瑞恩
國二 04 班 施峪熙 國二 05 班 徐秉洋 國二 01 班 張育齊 國二 07 班 林奎文
國二 02 班 徐聖閣 國二 06 班 羅育好 國二 12 班 張藍尹 國二 03 班 徐品慈
國二 11 班 曾昀程 國二 12 班 蔡典猷



國中部雷鳴遠神父紀念獎學金：共 30 人，共 15 萬元

國二 13 班 何孫仲 國二 07 班 鍾仕恒 國二 14 班 彭嘉嘉 國二 11 班 紀光晏
國二 13 班 侯瀚喆 國二 03 班 張雅甯 國二 16 班 張丁允 國二 12 班 洪敬倫
國二 09 班 鄭任鈞 國二 11 班 朱俊諺 國二 16 班 彭昇杰
國二 11 班 許鈞璋 國二 04 班 涂家睿 國二 06 班 蔡晏彤 國二 12 班 施均濤
國二 14 班 王鈺駐 國二 12 班 林定為 國二 02 班 魏士久 國二 10 班 黃禹碩
國二 05 班 吳秉毅 國二 03 班 廉愛齡 國二 02 班 吳淑容 國二 16 班 李柏源
國二 15 班 陳胤愷 國二 14 班 張哲睿 國二 06 班 文昱翔 國二 08 班 郭湘渝
國二 03 班 王柏勛 國二 14 班 彭昱現



113 學年度高中英文作文比賽

第一名：高一己詹睿濤 第二名：高一乙蔡沛鈞
第三名：高一戊郭彥澤 優勝：高二丙李宗穎



113 學年度國中英文作文比賽

第一名：國三 3 周子威 第二名：國三 7 林鈺鈞
第三名：國三 4 王浚達 優勝：國三 2 余長學



113 學年度高中英語演講比賽

第一名：高二辛王宜婷
第二名：高一己余書百
第三名：高二戊徐紹鈞
優勝：高二乙李祥祚



113 學年度高中英文單字比賽

第一名：高三乙李仲恩 第四名：高三乙林克勇
第一名：高三乙楊睿澤 第五名：高三丁陳泓樑
第二名：高三乙周俊佑 第六名：高一乙劉冠好
第三名：高三庚劉祖沅



英語測驗表現優異獲頒獎學金壹仟元：

臺中市私立衛道高級中學英語檢定獎勵辦法，
頒發獎學金壹仟元說明如下：
國中部學生通過教育部英語檢測標準
之全民英檢中高級或同等級檢定；
高中部學生通過教育部英語檢測標準
之全民英檢高級或同等級檢定。



高一多元選修

好好吃實驗室



好好吃實驗室課程以食物料理的原理、製作和觀察，讓學生探討我們日常吃的食物，裡面到底是含了甚麼物質？到底是吃甚麼進去肚子？從香蕉到雞蛋，從飲料、肉鬆到黑白切，透過觀察、實驗、講座分享與議題討論等方式，讓學生學習或印證自然領域



「午餐哪裡來？」團膳工廠參訪實作



食當地、食當季－友善環境農作與食材

高一多元選修

AMA 數學與藝術



本課程可提供修課學生四大面向：『提升 PPT 簡報製作技巧』、『繪製山水畫作品』、『學習歷程檔案製作』、『簡報表達力提升』。



作品展示



期末作品發表



學生作品



上課一隅

中所學的知識。具體課程內容如「非牛頓流體的講座」、「團膳工廠的參訪」、「樹合苑的參訪與實作」、「中國醫大生醫課程體驗」活動、各種食材的顯微觀察、成分分析與檢驗等。

除了學術知識修習外，課程以培養學生科學素養、態度、方法、觀念、實驗操作能力，以及議題剖析、口語表達能力，對高一學生能力的提升，明顯助益。



「SDGs 剩食議題」- 該如何面對？



中國醫大合作舉辦「生醫一日體驗」

衛道中學 69 週年生日快樂！

傳愛校慶園遊會

感謝全體師生與來賓們共襄盛舉！每年舉辦園遊會活動實踐校訓「淑己成人」的理念，全體師生用心投入準備活動，共同匯集愛心，一起傳遞溫暖給需要幫助的人。



董事長致祝福詞

校長致詞

家長會長敲響愛心鐘

家長會常委代表熱情敲鐘捐助

參與人潮車水馬龍



創意設計的攤位



導師與學生專心準備販售物品



環保志工認真負責分類



導師與同學們開心合照

113 年家長委員大會暨餐敘

一年一度的家長委員大會暨餐敘已於 10 月份舉行，校長於大會中報告會務及收支狀況，今年舉行新任會長交接，陳亭諭會長圓滿卸任，常委大會推選出新任會長，由張金瑛女士高票當選，還有資深優良教師也於會中接受表揚，感謝家長委員們對衛道家長會的支持與貢獻。



董事長致詞



校長致詞



新任會長張金瑛致詞



113 年常委推選 (國一)



113 年常委推選 (高一)



餐會會場



113 年常委大合影



40 年資深優良教師頒獎



私校協會模範教師頒獎

教室佈置比賽



國一組獲獎班級

第一名：國一 17 班
第二名：國一 03 班
第三名：國一 10 班
第四名：國一 08 班、國一 13 班



國二組獲獎班級

第一名：國二 12 班
第二名：國二 13 班
第三名：國二 02 班
第四名：國二 14 班
第五名：國二 05 班



國三組獲獎班級

第一名：國三 04 班
第二名：國三 01 班
第三名：國三 05 班
第四名：國三 03 班
第五名：國三 13 班



高一組獲獎班級

第一名：高一丙班
第二名：高一乙班



高二組獲獎班級

第一名：高二庚班
第二名：高二甲班

高中部週會 媒體識讀講座

感謝臺中市政府新聞局與民視合作，舉辦媒體識讀講座，演講主題：「全民媒體時代～你我都是媒體人～如何學會思辨善用」，由民視新聞資深特派記者張士政先生主講，在現今資訊爆炸的時代透過媒體素養課程，鼓勵青少年平時就要盡量培養多看、多聽、多和別人討論的習慣，訓練自我判斷訊息、辨認是非的能力。



學務主任頒發感謝狀給講師張士政先生



介紹什麼是假新聞、假消息



說明假消息構成元素



以時事議題結合講座，更淺顯易懂



鼓勵同學接受資訊來源多元化，懂得判別事實真偽



有獎徵答 (學生回答迅速)

新進教師介紹



翁士勛老師

老師以及各位同學，大家好！我是今年衛道的新進教師——翁士勛。畢業於國立臺灣師範大學物理學系，目前主要任教的科目是國中理化與高中物理。
對我而言，衛道不僅是學校，更是我的另一個家。在求學期間，衛道培育了我的成長，使我成為了一名獨當一面的教師。如今，以教師的身份回到衛道，一定會全心全力地將學科知識、待人處事的能力與態度傳授給學生，培養出更多優秀的人才。



翁佳輪老師



陳勁宸老師

大家好，我是輔導科 翁佳輪 Benson 老師，我來自文化、美食古都 台南，新營。很多人說我有開朗、善良且正向的特質，是造就我熱心助人的性格；我喜歡騎單車、登山、研究偉士牌老車等戶外活動，能提升我的抗壓性及專注力。我很珍惜至衛道中學服務，期望未來日子，我能和許多人、事、物創造美好經驗，也願大家都能找到自己人生的樹洞，身心安適，一切都好。

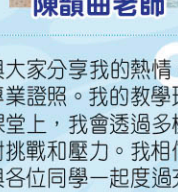


翁佳輪老師



黃建文老師

大家好，我是新進體育教師黃建文，很高興能在這裡與大家分享我的熱情。畢業於臺灣體育運動大學，專長拳擊、籃球，並持有相關的專業證照。我的教學理念是培養學生的團隊合作精神及體魄和健康的的生活方式。在課堂上，我會透過多樣化的運動活動，讓學生們不僅能增強體能，還能學會如何面對挑戰和壓力。我相信運動不僅能提升身體素質，更能培養意志力和自信心。期待與各位同學一起度過充實而快樂的學習時光！



陳韻曲老師

大師講座

10/15~25 期間，邀請東海大學、陽明交通大學、台北大學、臺灣師範大學、台北醫學大學、清華大學共六所學校辦理 9 場次，高中部學生透過活動參與，能認識各系所的專業課程、就學環境、入學管道、社團活動與未來出路，並能更加確立目標、掌握最新升學動態。



清華大學教心與諮商系



台北大學法律系



台灣師範大學



陽明交通大學資工系



東海大學外文系



台北醫學大學醫學系



陽明交通大學電物系



東海大學建築系



台北醫學大學牙醫系

國際講堂

9/27-10/31 期間，邀請日本松本齒科大學、日本早稻田大學、日本立教大學、美國薩凡納藝術設計學院、逢甲國際科技與管理學院（雙學士學位學程）共辦理 5 場次，讓有意願至國外就學的同學，能瞭解升學管道、特色課程、生活環境、課外活動與進修管道，拓展國際視野，並有更多元的生涯抉擇。



日本松本齒科大學



日本早稻田大學



日本立教大學



美國薩凡納藝術學院



逢甲大學國際科技與管理學院

國一飛翔國中

10/17、10/21、10/24 分三梯次辦理，邀請高一二學長姐入班，分享關於國中階段的學習安排、各科的筆記整理、生活作息調整、課外活動參與經驗……等，協助引導國一新生能更加融入國中生活步調，並能保持學習熱忱持續邁進。



分享英文科學習要點



各科筆記整理方式分享



分享國文科學習要點



分享社會科學習要點

同心橋

【為什麼突然「被保持距離」？與其反省找原因，心理師建議從 3 角度看待「關係破裂」】

本文已取得作者：胡展誥同意轉載
原文刊登網站：風傳媒胡展誥專欄

你是否曾經發現最近 Line 上似乎少了某個經常談話的好友，找尋對話紀錄後才發現：「天哪，上次與他講話竟是兩個月前的事！」於是你立刻傳訊息關心他的近況。

許久，他回訊表示因為種種原因無法常用網路；你試著約他見面，他說他最近很忙；你約他吃飯，他說最近手頭很緊要避免聚餐... 諸如此類。無論哪些理由，總之就是無法跟你見面。

某一天，你無意間發現他的臉書一天發文好幾次，每一則幾乎都是到處玩耍、吃飯、認識新朋友，而且動態底下的留言都有數百則互動，

你慌了，試著找各種話題想要跟他互動（其實，你最想問的是你們之間是否發生了什麼？）他的回應總是「嗯嗯」「還好」「先去忙」，然後畫面就停留在「已讀」與你滿滿的失落當中。

這種失落經常令「被保持距離」的那一方感到不舒服，不舒服的原因不外乎摸不清頭緒、覺得被遺棄或被傷害。這時候，你的心中可能會有幾句話重複盤旋、揮之不去：

▪ 「發生了什麼事，為什麼好端端的，他卻突然不理我了？」

關係變調的原因很多，可能在你身上，或許在對方身上，或者兩者都有份。但，是否是「突然」變質，其實有待商榷。有

時候我們專心忙著自己的事、缺乏主動與對方日常的互動，而對方也在這樣的氛圍裡慢慢地與你疏遠。

其實，很多時候我們因為關係的變質或斷裂而感到失落，但這些失落的背後不是因為你真正重視這個人（因為有時候你也未必想跟她有這麼多互動、或者太過緊密），之所以讓你舒服的，是「關於一段關係的破裂」。

說白了，你不是真的在意這個人，只是因為關係破裂而感到的失落。

▪ 「我做錯了什麼？為什麼我們之間的距離變得如此疏遠？」

你很可能會先自責（雖然你根本不知道發生了什麼事），是不是我做錯、說錯了什麼？有時你也會責備他人為什麼不願意找我們討論？但是，很快地你又會開始責備自己。因為，你內心真正的聲音是：關係的破裂是我造成的，我必須為此負責。

當你習慣這樣對自己說話，或許代表你有一些自省能力，但同時也傳達出你偏低的自我價值。因為你相信自己總是會將事情搞砸、所有的錯都因你而起、別人理所當然可以因為你表現來決定是不是要接受你、你在關係中只能扮演被支配的角色，換句話說，你也認同自己是一個沒有價值的人。

「只要你願意理我，我一定會更努力、更聽話、更懂

事...」、「為了挽回這段關係，我願放下原來的堅持、放棄需求、承擔更多責任、犧牲自己的時間...」當你這麼想的同時，也等於對自己的內心說：「別人的需求和感受比我的還重要。」

這樣的你在獨處時經常感到匱乏，必須透過別人的讚美、透過滿足別人的需求才能感受到自己的價值。因此「犧牲自己、成就他人」就成了你得到價值感的唯一來源。

作者胡展誥相關著作

《情緒流動：11 個內在對話練習，陪伴孩子調節情緒》2024

《刻意放鬆：25 個壓力調節練習，找回安定的內在》2023

《說不出口的，更需要被聽懂》2021

《擺脫邊緣人生》2019

《修補生命的洞》2018

《別讓負面情緒綁架你》2017

《遇見，生命最真實的力量》2016