



發行所：臺北市私立靜心高級中學

發行人：唐尚智

編輯委員：詹斐誌 莊佩倩 曾玉堂

彭慧君 徐聖惠 孫瑞燕

蘇峰立 王舒葳 邱惠珠

執行編輯：周怡君

中華民國111年10月出刊

時光荏苒，歲月如梭，轉眼之間靜心高中便迎來七十二歲生日！今日於此，我們回顧與感恩董事會的遠見、歷任校長的籌畫經營，全體教職員工的勤懇創新以及家長會的全力支持。

在這72年的過程裡，我們完成了從幼兒園到中學一貫的課程、歷經改建補強三棟設備完善教學大樓的工程作業，更發展到第一屆高中的設立以及學校的改制更名。多年以來靜心培育了各界眾多的佼佼者，讓每一位從靜心出發的優秀人才，在各行各業裡發光發熱，為臺灣與世界貢獻心力。

課程的精緻永續是學校發展命脈，這72年來，我們歷經幼托整合、九年一貫課綱與108課綱實施。每次轉型皆有著董事會的支持、歷任校長的擘畫與各領域老師們的努力，現在的靜心擁有最現代化的教學環境與超前部署的專屬特色課程，深切地滿足我們對人才培育的理想。在第一屆高中部學生畢業時，我們交出了非常漂亮的成績單，其間我們按照課綱精神進行高能領先的課程規畫，循序漸進安排國內的學習課程，最終，讓我們的學生有超過七成錄取頂尖大學、九成五以上錄取國立大學及醫學院；另一方面，透過精緻設計的「雙語國際課程」，學生們在國外升學部分高達九成錄取全球百大名校！

非常感念當初教育局對靜心的信任，在少子化的衝擊與部分學校面臨生員

不足將退場的危機中，於107年核定我們辦理高中部。今日，我們可以很驕傲的告訴局長：靜心沒有辜負大家所託付之重任與期待！接下來，我們仍然持續努力進行設備與課程更新，為推動教育活水的前進竭盡心力。

目前教育部正在積極推行雙語教育，以接軌國際。於靜心而言，我們已就此發展十二年且進行了多次的調整改造，具有前瞻性的發展水準；國語文課程亦重新擬定，發展靜心從小學到高中的經典閱讀課程；近年教育部所推動的「班班有網路，生生用平板」方案，更是早在靜心籌辦高中之時即進行教師培訓，從106年起至今教師的科技學習社群已123人利用晚上或假日時間研習平板的教學應用，109-110學年度更有22位老師參加高中職科技輔助自主學習推動計畫，是臺北市唯一獲選的學校，期中成果發表榮獲「優良自主學習推動獎」及「優良展演獎」2項殊榮，並獲邀參加2020年臺灣教育科技展主題論壇發表，主題為「跨域創思自主探究」，獲得在場教授、校長、老師及參觀民眾正面的肯定。靜心的數位學習從106年起至今已執行多年，此刻亦是檢驗我們過去的準備度與執行成效的最佳時刻。

聯合國秘書長安東尼奧·古特雷斯 (Antonio Guterres) 於上月底在聯合國大會高級別會議開幕前發出警告：我們的世界「危機四伏」，新冠疫情持續肆虐、極端氣候帶來的災難、地緣政治分裂產生的衝突、通膨、貧富不均與兩極化的分裂等等，為全球帶來前所未見的危機，可以確認的是我們孩子的未來充滿變數與挑戰。因應如此之變局，我們仍持續進行課程與學習環境之優化，期許培養我們孩子有能力正向面對危機、更有高度以圓融的態度化解對立與分歧，進而解決問

題，以尊重、同理、合作取代算計、對立、謾罵，期待靜心學子都能是正向文化與雙贏契機的經營者。

這段疫情的非常時期，家長會是協助學校校務發展最有力後盾，讓師生能有最安全及最佳的學習環境，舉凡防疫物資的支援、各項活動的協助、醫療資源的支持到講座藝文活動的贊助，都能有家長會的用心守護。很榮幸在教育的72年旅途上，有最認真的家長相伴，這著實為靜心學子的福氣！也很高興在後疫情時代能有機會熱鬧隆重的辦理校慶，邀請家長到學校來共同慶祝並見證孩子的成長，更感謝大家一直努力配合學校的防疫規範，給孩子安全且有意義的校慶體驗！再次感謝今天貴賓蒞臨參與各項校慶精彩活動，也祝福各位貴賓與在場家長、師生闔家平安健康！

鍾尚智

賀

臺北市 111 年度多語文學藝競賽 國小部師生校代表選手取得佳績

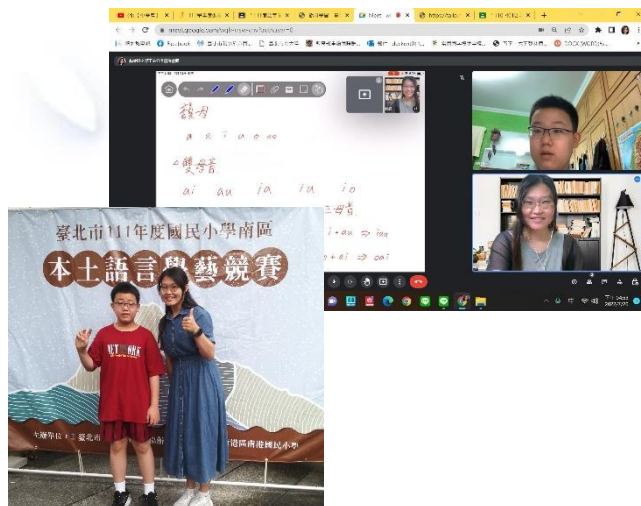
學生組成績



閩語字音字形 謝汪洋榮獲【第二名】 蘇瑋婷老師指導

這次的多語文學藝競賽裡，我參加的是閩南語字音字形的項目。我其實不太會講閩南語，可是我還是加倍努力，認真背熟拼音。雖然這次的比賽過程一波三折，但我還是堅持到底、努力不懈、永不放棄。

我要謝謝蘇老師，暑假為我培訓，陪我練習，也要謝謝到比賽現場為我加油的老師。



客語字音字形 王孟紳榮獲【第二名】 吳惠敏老師指導

我要謝謝吳老師不斷地教導我客家語，也要謝謝爸爸不斷地陪伴我練習。這次的比賽，讓我收穫滿滿。

比賽當天，我一直拜託老天爺讓我得到名次，也因為我真的很努力，所以最後獲得了第二名，所以，我相信只要持續努力，到六年級的時候，我會更加進步。

國語字音字形 林擘榮獲【第六名】 吳旻靜老師指導

這次的多語文學藝競賽，讓我獲益良多。暑假期間，感謝吳老師花費大量的時間陪我練習，同時，也非常感謝這一路上幫助過我的老師。





國語演說 柯容容榮獲【優等】 林珊吟老師指導

在多語文競賽當中，讓我更愛上演說了。三年級時，我只是不小心被選上參加演說比賽，就逼著自己練習，但到了現在，我認為演說已經成為我的一部份，生活中處處離不開演說。

謝謝珊吟老師陪伴我，在培訓的過程中，一步步教導我，使我更認識演說。如果以後還有機會參與演說比賽，那就再麻煩您了！

國語朗讀 許智森榮獲【優等】 常婷雲老師指導

從未接觸過朗讀培訓的我，原本像一張白紙一樣，沒有任何經驗，在經歷這麼一段學習的歷程後，我成長了許多。

如今的我，已經可以克服恐懼，能有這樣的躍進，都要感謝培訓我的常老師，對我傾囊相授，增加了我在不同領域的學習歷練。



閩南語朗讀 林子恩榮獲【優等】 鄭恪芬老師指導

謝謝培訓團隊的所有老師陪伴我參加比賽，為我加油打氣。在這次的競賽中，我學到了許多，非常謝謝您們。

客家語朗讀 余庭嫣榮獲【優等】 林育齊老師指導

雖然這次的比賽成果不如預期，讓我覺得很可惜，但失敗是成功之母，有了這次的經驗，我相信自己下次一定會表現得更好。





寫字 潘玟妤榮獲【優等】 陳慧娟老師指導

陳老師的指導，讓我對書法有了更深的了解，並對書法更加的熟練與喜愛，雖然成果沒有如我所望，但在培訓的過程中，我學到了許多前所未有的知識，這讓我感到很滿足，謝謝陳慧娟老師！

作文 許睿恩 徐曼真老師指導

在作文培訓的磨練與洗滌下，我告別了過去淺白的文字，朝著文字的更深層次走去，琢磨文字的溫度與絢爛。雖然不如預期的名次深深打擊了我，可回首這整個過程，每個看似細小的技巧都深刻地幫助了我！而其中的苦澀與甘甜將永鑄刻我心。

我相信這次失敗的打擊將成為我的動力，讓我抱著勇氣往未來的下一站前行！真心感謝徐曼真老師投入的教導，那些知識成就了更好的我。



國語演說 林珊吟 老師榮獲臺北市全區【第一名】

閩語朗讀 林雅芬 老師榮獲臺北市南區【第一名】

客語朗讀 邱湘懿 老師榮獲臺北市全區【第四名】

寫字 陳慧娟 老師榮獲臺北市南區【第五名】

作文 高敏瑄 老師榮獲臺北市南區【第六名】



2022 Trick or Treat & Prize Quiz for Halloween

這次圖書館配合萬聖節活動舉辦有獎徵答，除了增加學生閱讀機會，也鼓勵他們透過閱讀來認識相關單字，還有機會得到小獎品喔~



THE BLOODY HISTORY OF VAMPIRES

Sharp teeth, pale skin, and a hunger for blood. Stories say that these are just some of the symptoms of a terrible, ancient condition. One bite from a person with this disease and you'll be doomed, too. You'll turn into a vampire that sucks blood, just like them! Vampires probably aren't real. However, there are so many stories about them that there may be some truth to their existence. Tales of vampires date back hundreds of years, and most stories come from Europe. The truth about vampires could be related to medicine, however. Descriptions of vampires often mention sharp teeth, gray skin, and being sensitive to sunlight.

"COME AND CELEBRATE TOGETHER"

The most famous vampire is Count Dracula, which was created by Irish author Bram Stoker. However, Stoker's character was not the first vampire to be written about. In 1819, English writer John Polidori wrote a short story, The Vampyre. Since then, there have been countless stories about creatures that drink blood. Some vampires have been inspired by real people from history. Dracula was loosely based on Vlad the Impaler, a leader from 15th-century Europe. Stoker heard scary rumors about Vlad, though many others thought he was a hero. There are some differences between vampires in different stories, but most descriptions have common features. Vampires don't like garlic and can be killed by wooden crosses. They have no reflections, and some can turn into bats. More recently, movies and TV shows like Twilight and True Blood have changed the way people think about vampires. Even though vampires aren't real, stories about them continue to frighten and entertain people all around the world.

到了萬聖節更少不了變裝環節，學生們發揮創意，換上最棒、最可怕的服裝，老師們也將活動主題帶入課程，讓小朋友們不僅能有個快樂的萬聖節，也能夠了解不同文化及節慶意義。讓我們一起來欣賞師生們的變裝創意吧！



臺北市中正盃武術錦標賽

二年級校外教學



四年級校外教學



流感疫苗施打



課後學習活動剪影

迎接新學期，順利開課！！

多元化課程，讓孩子有多面向的選擇，滿足孩子的學習慾望❤️❤️❤️

益智大腦



圍棋班



象棋班

藝術創作

實用的美學課程，充分應用在生活當中；手巧心細，打造小小美麗世界！



繽紛捏塑



創意繪畫



VEX 入門

隊友間討論程式編程、進行機器人測試，在互動中培養團隊默契！



VEX 123



VEX123



VEX GO



VEX GO



VEX IQ



VEX校隊

體能訓練

遵守運動規則，利用課後學習增強體適能。



武術拳棍



跆拳道

- 10月05日 兒童朝會
- 10月04-08日 國慶日慶祝活動
- 10月11-20日 愛心認捐套書活動
- 10月17-21日 幼童專用車演練
- 10月20日 萬聖節活動:Trick or Treat、「歡樂屋」闖關
- 10月31日 校慶系列活動-慶祝大會、體育趣味競演、園遊會



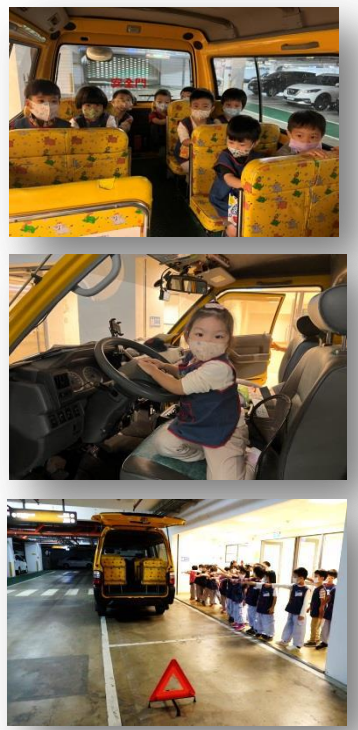
國慶日慶祝活動



雙十節透過節慶主題教學活動，我們認識國旗及了解「國慶日」的意義。幼兒們更以系列活動為國家生日獻上充滿活力的祝福。



幼童專用車演練



宣導幼童乘車安全注意事項。

兒童朝會

藉由朝會建立學校儀典制度，進行各項教育宣導及優良事蹟表揚，強化兒童生活教育，形塑優質的校園文化。



四年級性侵害防治宣導

10/12 邀請「純潔協會」講師蒞臨進行性侵害防治宣導活動，透過講師以逗趣、緊張的手法描述，說明可能造成性侵害的種種原因及預防的方法，並點出性侵害後應有的處理方式，藉此來破除一般人對性侵害的迷思，期能讓學生學習「保護自己、尊重別人」的觀念。



中學部

◎教師節感恩慶祝大會◎



◎博識大講堂-李仁豪校友◎



中學部

◎十二年級學測破百包高中大會◎



◎臺北市音樂比賽_合唱團◎



111 學年度第一學期模擬考及學力競試成績優異名單

◎ 十二年級第 1 次學科能力測驗模擬考

總級分 52 分以上(依姓氏筆劃排序)

于大禾	高予謙	陳鼎翔	劉珮瑩	韓睿宸
吳宇平	張正昕	焦定平	鄧一士	藍柏鈞
侯熙玠	莊皓宇	黃湘蓉	鄭毅	魏君憲
唐暄育	陳厚宇	楊杰霖	蕭沛綸	顧允齡
翁振巖	陳宣諭	廖翌翔	謝宗翰	

◎ 十二年級第 2 次學科能力測驗模擬考

總級分 52 分以上(依姓氏筆劃排序)

宋易儒	張詠晴	焦定平	鄧一士	魏君憲
李秉翰	莊皓宇	黃湘蓉	鄭毅	顧允齡
侯熙玠	陳厚宇	楊杰霖	蕭沛綸	
唐暄育	陳厚安	葉百寬	謝宗翰	
翁振巖	陳宣諭	廖翌翔	韓睿宸	
高予謙	陳鼎翔	劉珮瑩	藍柏鈞	

◎ 十一年級第 1 次學力競試

總級分 52 分以上(依姓氏筆劃排序)

吳政諺	林子喻	郭慕天	劉綵瑜	謝尚澤
吳祐綸	許祐誠	黃柏巖	鄧喆	

◎ 十年級第 1 次學力競試

總級分 65 分以上(依姓氏筆劃排序)

方珮倫	邱子鈞	張祐端	許長馨	黃鈺閔
李松穎	侯以樂	莊博旭	黃楷翔	楊尚儒

帶著挑剔的眼光看孩子，只會讓孩子感覺到：「我永遠不夠好」

陳志恆 / 諮商心理師

有一位母親和我分享，她與孩子互動時，深感挫折。原來，她就讀國中的女兒，常常不滿地抱怨：「媽！我這麼努力，妳為什麼都不讚美我？」。

我問她：「聽到孩子這麼說時，妳有什麼感覺？」

「我很生氣，也很挫折呀！」我想進一步了解，她說：「我生氣她根本不懂我的用心良苦！挫折的是，我又不是沒看到她的努力。問題是，她還有好多需要改進的地方，我也得指出來，這是為她好呀！」

我知道，很多家長都是這樣子的。其實不是沒有發現孩子的優點或長處，而是，比起肯定與讚美這些「有做到」與「做得到」的地方，把缺點或不足之處指出來，要孩子趕緊改正，似乎更為急迫。

做父母的自我懷疑，其來有自

「每次說到這裡，我們火氣都很大。我常懷疑，是不是我做錯了，我是不是一個不稱職的媽媽？」我看到這母親很洩氣，便進一步探問：「這些生氣或自我懷疑的感覺，還會在什麼時候出現呢？」

「一直都有……」眼前的這位女性，低下頭，眼眶泛淚，開始啜泣。

她說：「不知道為什麼，我就是常覺得，自己不夠好。我很努力想扮演好一個好媽媽、好太太，也希望自己在事業上能成功。我想，我應該做得也不差吧！但我還是覺得自己真是糟透了！」

「糟透了！」這三個字，是對自己深深的否定。我問：「有誰這麼說過妳呢？」她搖搖頭，她周遭的朋友們，都很羨慕她的家庭生活與工作成就，但她仍然感覺自己「糟透了！」她說：「我的心裡好像破了一個洞，任憑我怎麼努力，補都補不起來！」

那些無法被肯定的痛苦，複製到孩子身上了

我想問，這個洞，怎麼來的？多久了？對自己的影響是什麼？

「從很小的時候起，或許是國中吧，就覺得心裡有個洞了，然後，越來越大、越來越大！」

她閉上眼睛，沉思了一會兒，說：「我想到我的母親……」，我專注地看著她，她繼續說：「我想起她對我不滿的眼神，時常挑剔著我的一言一行，但是，我已經很努力了呀！……」邊說，兩行淚水不斷滑落。

「我好心疼！心疼自己，也心疼我女兒……」我大概知道問題的癥結了，但我希望她能在自我覺察後，用自己的語言，親口說出來。

「原來，我正在扮演當時我母親的角色，恨鐵不成鋼地數落著我女兒，而我女兒，就是當時那個我；原來，她也好辛苦呀！」

--

大人挑剔的話語，像詛咒般如影隨形

這位在學歷、事業與家庭生活上，都經營得有聲有色、令人稱羨的女性，卻總是對自己不夠滿意。就像被下了詛咒一般，她總需要去證明，自己很有能耐，自己是完美無暇的。只是，成績再怎麼亮眼，她依然不相信自己已經夠好了。

為什麼始終覺得不夠好？

因為，兒時母親對她萬般挑剔的話語，早已內化到她的心底。儘管她再不喜歡，仍不自覺地用母親的眼光、母親的話語，來鞭笞自己。於是，她每天兢兢業業，喘不過氣來；就如她自己說的：「心裡破了一個洞」，快樂不起來。

「一直到現在，我的母親仍然對我不滿意！」她說：「至少，她見到我，嘴裡說的，盡是我的缺點與不足。而每當我反駁她，告訴她，我已經很努力時，她便看起來很洩氣。她說她是為我好，聽到她這麼說，我也很難過，似乎，我很不孝！」

--

仍然可以挑剔，同時每天多一點點肯定

「妳女兒也有類似的心情吧！」我說，她點點頭。我又說：「你希望妳女兒長大後，像妳一樣，心裡破個洞，永遠處在不快樂之中嗎？」

她搖搖頭，我問：「那麼，妳知道該怎麼做嗎？」

「我知道，別再挑剔她了！」我點點頭，接著問：「可是，要妳不挑剔，好像很難呀！」她又點點頭，說：「對呀！真的很難！」

「那麼，先接受自己會挑剔這個慣性行為模式，好嗎？不需要一下子改掉，**你仍然可以挑剔，但是，每天有意識地多說一句肯定的話語，每天多一點點的正向聚焦，這樣就好！**」

其實，覺察之後，挑戰才要開始。**她得先停止透過不斷向外證明自己成就的方式，來補心裡的洞；因為，這麼做，只是想證明給她的母親看。然而，她的母親大概不會有滿意的一天，她終將會持續處在挫敗之中。**

我教她減快身心積極療法中的「交還父母法」（註），引導她在想像中，把過度承擔母親期待的部分，交還給母親。同時，也要她在生活中練習，肯定自己每個微小的努力。像是：「當你能欣賞女兒的表現，並表達出來時，請也別忘了肯定自己的努力！」

帶著自我否定長大，無法感受真正的幸福

這幾年，做了許多青少年輔導與家長成長工作，發現有不少家長，總是帶著挑剔的眼光，檢視孩子的一舉一動。這對孩子的成長，有什麼長遠的影響呢？

說真的，做父母的很難不帶著挑剔的眼光，因為，或許我們也是這樣被挑剔長大的。然而，**每當我們挑剔孩子一次，就是讓孩子自我否定一次；孩子長大後，也會帶著挑剔的眼光，時時檢視著自己，而更多的時候，是否定自己與厭惡自己；即使成就再高，也無法感受到幸福。**

這絕不是為人父母者，期待看到的吧！

（文章出自 部落格 老師，可以和你聊一下嗎？ 2020年9月21日）