



發行所：臺北市私立靜心高級中學

發行人：唐尚智

編輯委員：詹斐銘 莊佩倩 王詩瑩 林德榮

蘇峰立 彭慧君 徐聖惠 孫瑞燕

王舒威 邱惠珠

執行編輯：劉品君

中華民國113年03月出刊

2、3 月對靜心來說是個值得慶賀的時節，孩子們持續地進行各項多元學習，參與校際活動，更多的好消息紛至沓來，第三屆高三學測成績已經揭曉，我們又繳出了一張亮眼的成績單！。其中有一位同學取得國、英、數 A、數 A、社、自六科皆滿級分的優異成績，本屆更計有五成學生達到申請上臺大的標準。靜心的中小學樂團則囊括了全國音樂比賽3個特優及7個優等的絕佳成果。共計十團同時取得全國優勝，我們感到非常驕傲！

靜心作為一所學習型的學校，我們親師生共同成長，近期北區高中特教生與老師在課堂上發生的衝突事件引起了極大的關注。自前年開始，學校即開始特別重視這一議題，積極將社會情緒學習納入成長的重點。我們已經為教師舉辦了多次研習，幫助教師更好地融入教學並管理課堂情緒；同時也開設了家長講座，讓家長瞭解情緒管理的重要性並學習相應的方法。最重要的是，我們積極將社會情緒學習融入了課程，促進學生情緒管理與社交技能的發展，共同營造一個更加積極、健康的學習環境。通過親師生的共同努力，我們將一如既往地致力於建設一所真正的學習型學校。

學校為了確保學生能有最優質的學習環境，從去年起利用寒暑假即密集進行了很多改善工程，同時也持續更新硬體環境。游泳池整修工程已經完成，即將重新開放供師生使用。另外，我們新增設了匹克球場，為學生提供更多運動設施。目前 7 樓圖書館正在進行整修，旨在為孩子們打造更舒適的閱讀環境，提供更好的學習環境。通過這一系列硬體改善，我們希望能為學生營造一個更

加優質的校園生活。

作為一所學習型的學校，四月是我們一年一度的盛事——學習博覽會。這是學生展示一整年學習歷程和成果的舞台，也是師生、家長互相學習和交流的絕佳機會。在此期間，除了各個學科、社團、校隊與專題發表外，我們還安排了跨境美國 CAIS 學生的交流活動、以及跨校禮物鞋盒交流計畫等，讓學生能與不同文化背景的夥伴們一同學習、分享。

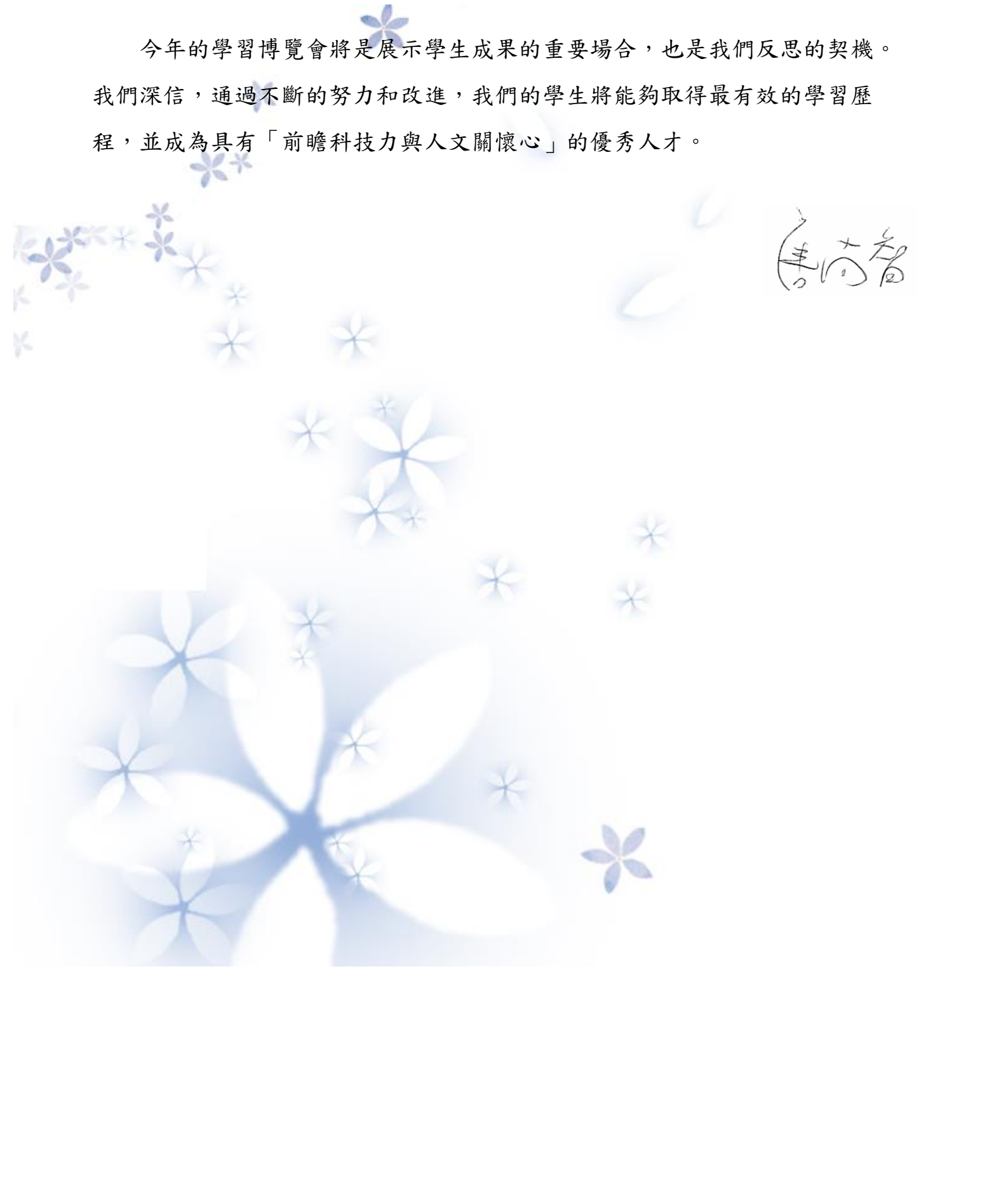
我們期望透過這些豐富多元的活動，激發學生對學習的熱情，培養他們終身學習的能力。除了為學生量身打造的學習體驗，我們也非常重視教師的持續成長。4 月 10 日，我們將舉辦"教師專業提升-國際教育論壇"，我們邀請了美國執行 PBL 最知名的 HTH 研究所講師、台大葉丙成教授以及去年本校畢業生目前就讀於美國最知名新創大學密涅瓦(Minerva University)的康耀仁，與台灣教育人員分享理論實踐和創新教學模式，期許教師們能借鏡在 AI 時代啟發學生的學習熱情。透過此論壇，我們希望拓展教師的視野，激勵他們勇於嘗試教學創新，共同打造一所真正的學習型學校。我們也誠摯邀請台北市及友校的校長和教師們一同參與這場盛會。

培育人才是我們學校的主要目標，而課程規劃是學校發展的生命線。我們致力於設計系統完整且符合學生需求的課程，以及激發學習熱情的教學方法。面對 AI 時代的挑戰，我們與時俱進，通過教師的專業素養，重新檢視原有課程，結合最新教育理論，規劃出專屬於我們學校的創新課程。

我們從學生可能面臨的各種未來挑戰出發，關注學習與生活的結合，設計培養學生應有素養的課程。我們期望給予學生迎接未來挑戰的勇氣，並提供最佳的資源支援。此外，我們致力於保持學生在學習過程中的高度動機、投入和

表現，並持續鼓勵他們展現自己的潛能。我們設計的多元課程旨在協助學生發現自己的天賦，並培養他們的學習熱情，讓他們樂於學習、學以致用。

今年的學習博覽會將是展示學生成果的重要場合，也是我們反思的契機。我們深信，通過不斷的努力和改進，我們的學生將能夠取得最有效的學習歷程，並成為具有「前瞻科技力與人文關懷心」的優秀人才。



學以致用

112 學年度校內多語文競賽 ——小小說書人



好戲
開鑼啦!



小小說書人，精彩又絕倫，故事一籬筐，你想聽哪章？

「大絃嘈嘈如急雨，小絃切切如私語。嘈嘈切切錯雜彈，大珠小珠落玉盤。」說書，一直都是頗具學生們歡迎的活動，高潮迭起的趣味故事，在說書人慷慨激昂的語調和手舞足蹈的肢體動作中精彩重現。

一年一度的小小說書人競賽，在 2 月 26 日開演啦！低年級學生們換上可愛戲服，手拿別緻道具，精神抖擻地出場囉！

一年級



小獅王為何總猶豫？露西的客人是誰？菲菲怎麼生氣了？

烏龜贏了比賽壓力大，動物園的動物好寂寞，謙遜孔融居然不讓梨！

書中世界奇妙多，聆聽故事樂無窮

一年級選手說得大家笑呵呵。



小·學·教·務·處



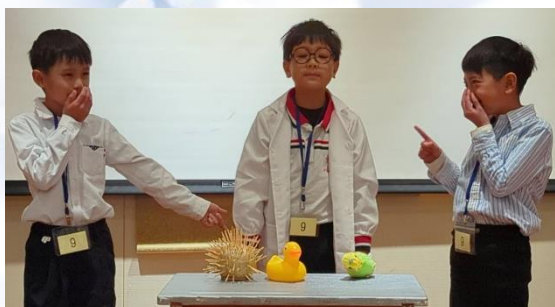
二年級



小豬討厭嗡嗡叫的蚊子，小老鼠討厭自己的樣子，阿古力討厭噴火的鼻子。
差不多先生遇到大麻煩，阿醜踏上旅途尋找答案，爺爺聽得見我的思念嗎？
漫漫人生路，好多好多驚喜與領悟，
二年級選手娓娓道出面對人間的好態度。



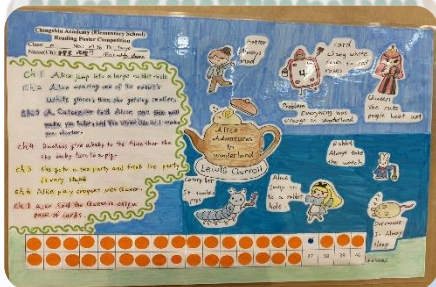
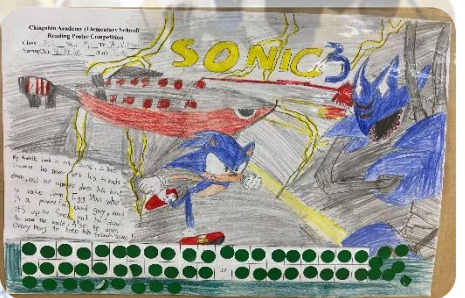
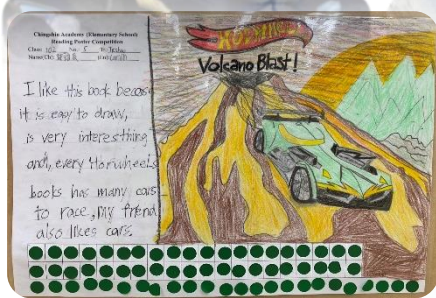
小·學·教·務·處



英語閱讀海報比賽

靜心高中對閱讀的重視由小學延伸至國中，每年英語閱讀海報比賽，學生透過藝術展現對英語閱讀文本的理解與感想，其作品不僅聞之有物，藝術風格更是愈益精進，每每成為國際教育中心美化環境的重點佈置，猶如置身藝術廊道。

此比賽增加整體性閱讀理解能力，提升學生英語閱讀興趣，國中部學生們透過小組共同合作討論，經文章分析、擷取重點以海報方式創作出獨特見解。讓我們一同欣賞一到七年級的精采海報吧！



二年級交通安全宣導



三好盃桌球邀請賽



五年級心理衛生講座



全國學生合唱音樂比賽



教育盃籃球賽



五年級天文館校外教學



二年級偶戲館校外教學



校內象棋比賽



全國學生舞蹈比賽



五六年級校園防毒守門員宣導



2024
寒假輔導活動
113.1.22~113.2.2
~活動花絮~

畫龍點睛

LOVE 學習

-英文課程-



-科學實驗-



-語文社會-



-科技應用-



-棋藝腦力-



-運動體能-



扯鈴育樂營



流行舞蹈營



桌球體能營



攀岩體能訓練營



-藝術綜合-



氣球小玩家



快樂烘焙坊



圖Night in 靜心



圖Night in 靜心



創藝小屋



美術營



不挑食故事屋



繽紛捏塑營

-校隊集訓-



籃球校隊



桌球校隊



武術校隊



VEX校隊

- 2月16日 開學日·衛生健康防疫宣導
- 2月21.22日 測量身高體重
- 2月24日 學校日活動
- 2月27日 文山健康中心至校進行腸病毒防治稽查(本園通過查核)
- 3月04.11日 防震防災演練
- 3月06.07日 學齡前兒童整合性社區篩檢
- 3月23日 幼兒園辦理 113 學年度新生入學招生說明會

▶ 開學及學校日

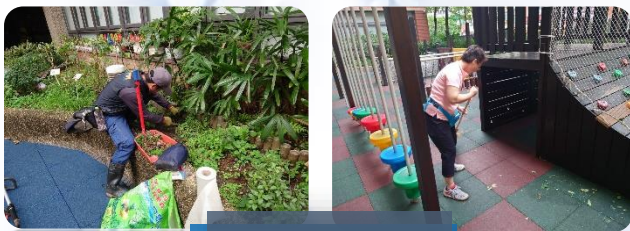


▶ 防震防災演練

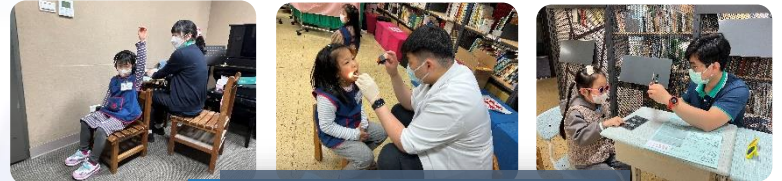


藉由模擬地震防災演練強化師生災害應變能力、建構防災教育認知。

▶ 健康安全與促進



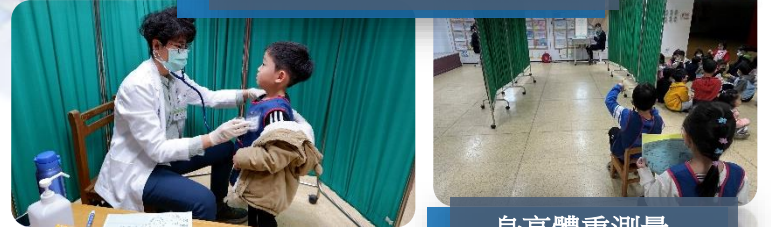
加強環境防治



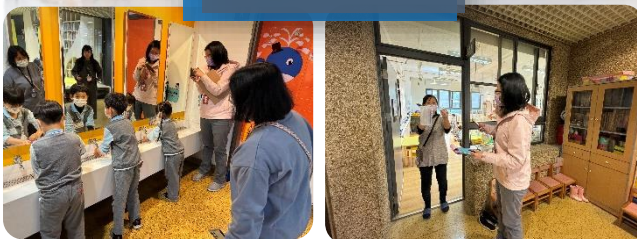
學齡前兒童整合性社區篩檢



腸病毒稽查訪視



身高體重測量



112 學年度學生志工隊甄選



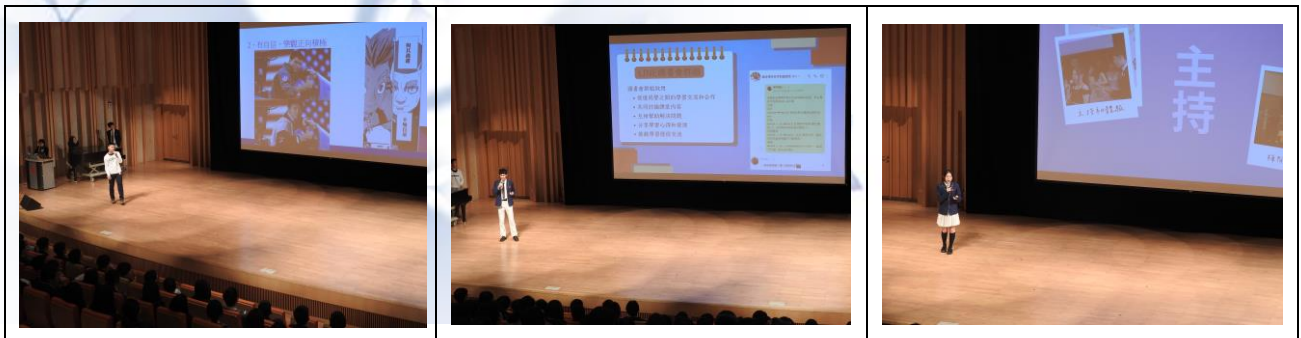
◎112 學年度九年級包高中大會◎

迎接新的學期開始，屬於九年級最重要的活動，便是「會考破百包高中大會」活動了，在隆隆的鼓聲中，一鼓作氣舞士氣，奪魁掄元在靜心！透過包高中的活動，激勵九年級學生高昂的讀書意志，提醒同學愛惜時間，努力準備會考，以期獲得良好成績，每一個人都能錄取自己心目中的第一志願！



◎112 學年度高中優良學生特色發表會◎

高中優良學生特色發表會中，各班候選人無不展現超強的戰鬥力與團結力，並結合舞臺展演的機會，發揮自己的特色與專長，也讓全校的師生更認識自己。



◎七年級躲避飛盤比賽◎

七年級躲避飛盤比賽，各班無不使出渾身解術，想要把敵手的隊員全數一網打盡！一番激烈廝殺後，最終由七年孝班拿下第一名，七年忠班得到第二名，第三名為七年愛班。



◎現代舞校隊榮獲 112 全國舞蹈比賽國中團體乙組優等◎

本校舞蹈校隊參加 112 學年度全國學生舞蹈比賽，榮獲國中團體乙組現代舞特優，恭喜以全體舞蹈校隊成員，感謝陳○慈老師辛苦指導！



112 學年度第一學期第三次定考成績優異名單

◎ 高中部

年級	類組	依姓氏筆劃排序，非以成績排序					
十二年級	一類組	林○喻	林○宇	張○齊	許○翰	劉○瑜	鄧○
	二類組	吳○麒	吳○綸	耿○富	郭○天	謝○澤	
	三類組	吳○鏗	吳○諺	許○誠	馮○捷		
十一年級	一類組	侯○妍	崔○筑	曹○瑋	許○柔	黃○揚	黃○翔
	二類組	侯○樂	張○實	張○甄	張○端	許○馨	
	三類組	林○丞	林○晞	邱○鈞	施○傑	楊○儒	
十年級		王○棋	林○譯	侯○宇	洪○涵	洪○軒	張○煒
		陳○予	陳○晴	陳○霏	陳○睿	黃○容	楊○萱
		葉○均	廖○益	劉○元	蔡○蕾	魏○倫	蘇○澄

◎ 國中部

年級	依姓氏筆劃排序，非以成績排序												
九年級	丁○允	吳○庭	李○軒	沈○豐	邱○國	徐○晏	張○軒	郭○諭	陳○允	曾○儒	黃○傑	劉○婕	鄧○辰
	孔○倫	吳○凡	李○	周○和	侯○佑	徐○	張○絮	郭○樟	陳○宇	曾○誠	黃○錚	劉○芊	黎○樺
	王○融	吳○宸	李○均	於○甯	段○涵	翁○祐	張○芳	郭○妮	陳○歡	曾○柔	黃○中	劉○君	儲○宣
	王○鈞	吳○謙	李○同	林○原	洪○綸	馬○娟	張○云	郭○滕	陳○螢	曾○芸	黃○恩	劉○灃	韓○健
	王○晴	吳○萱	李○萱	林○喬	洪○宸	高○衡	許○儒	郭○聰	陳○合	童○洵	楊○羿	劉○岑	蘇○晨
	王○知	吳○羽	李○宇	林○真	胡○瑜	高○庭	許○言	陳○晴	陳○妍	黃○潔	楊○穎	劉○彤	蘇○臻
	王○彤	呂○婕	李○宇	林○諺	范○越	高○宇	許○誠	陳○雋	陳○宇	黃○天	楊○愷	劉○妘	顧○誠
	石○丞	呂○濤	李○華	林○妍	倪○庭	張○軒	許○睿	陳○瑀	陳○琳	黃○謙	葉○宇	劉○順	龔○薰
	任○庭	宋○萱	杜○緯	林○恬	唐○恩	張○萱	許○寧	陳○媛	陳○安	黃○寧	解○而	歐○嫻	
	江○樂	巫○儀	汪○歡	林○軒	孫○甯	張○聿	許○辰	陳○妤	黃○恩	黃○庭	詹○思	潘○豪	
	江○雅	李○臻	沈○聿	林○鈞	徐○閔	張○寧	連○寧	陳○岑	彭○珉	黃○庭	廖○霆	潘○希	
何○忻	李○臻	沈○軒	邱○淞	徐○洋	張○愷	郭○睿	陳○蓁	曾○津	黃○緹	廖○宇	蔡○浩		
八年級	丁○心	朱○璿	李○歲	於○叡	侯○玘	翁○甯	張○甯	郭○忻	陳○宜	黃○堯	廖○瑤	蔣○正	簡○萱
	丁○中	朱○立	李○寧	易○瑜	姜○璿	高○竣	張○芄	郭○愛	陳○婕	黃○隼	廖○軒	鄭○利	顏○晴
	王○菲	江○泓	李○潔	林○綱	姜○恩	高○閔	張○薌	陳○恩	陳○澤	楊○震	廖○筠	鄭○明	龐○霖
	王○馨	吳○鈞	李○辰	林○澄	洪○捷	高○緹	張○馨	陳○睿	陳○鴻	楊○塘	劉○甄	蕭○叡	蘇○真
	王○媿	吳○儀	李○廷	林○潔	紀○辰	張○懷	梁○誠	陳○瑞	陳○絡	楊○晴	劉○沛	賴○達	蘇○彤
	王○穎	吳○祺	李○甄	林○立	紀○均	張○昊	梁○予	陳○希	傅○軒	楊○晴	劉○勝	賴○堯	蘇○安
	王○丞	吳○睿	沈○婷	林○燦	胡○鈞	張○琳	許○鳳	陳○瓊	彭○喬	楊○喬	劉○妍	謝○好	
	王○	吳○綺	周○宸	林○丞	胡○竹	張○恩	許○綸	陳○旻	曾○予	楊○	劉○菲	謝○菲	
	王○璇	吳○弘	周○樺	林○愷	范○暘	張○厚	許○勝	陳○赫	黃○恩	葉○睿	劉○騏	謝○晶	
	王○臻	呂○慈	周○勳	林○洋	韋○羽	張○碩	許○津	陳○卉	黃○彥	葉○新	潘○睿	鍾○娣	
	史○旭	宋○築	周○齡	林○淳	徐○甯	張○勳	郭○羽	陳○彤	黃○瑋	詹○琳	潘○云	鍾○萱	
白○涵	李○惟	周○嫻	邵○光	徐○綺	張○鈞	郭○妘	陳○捷	黃○民	詹○鈞	蔡○邑	韓○潔		
七年級	丁○淞	江○睿	李○澤	林○希	林○玄	袁○愷	許○愷	陳○維	陳○安	黃○珊	廖○希	鄭○彤	羅○箴
	王○照	何○寧	李○倫	林○澄	金○勳	張○謙	許○睿	陳○彤	彭○思	黃○立	廖○勝	鄭○云	羅○
	王○鈞	吳○谷	李○嫻	林○緋	侯○菲	張○函	許○森	陳○璇	曾○瑄	黃○誼	榮○涵	錢○欣	蘇○嘉
	王○馨	吳○儒	李○儀	林○軒	俞○睿	張○臣	郭○潔	陳○涵	曾○展	楊○安	趙○	閻○恩	蘇○綸
	王○語	吳○恩	李○嬉	林○翰	洪○瑄	張○芸	郭○岑	陳○捷	游○涵	楊○蕎	趙○晴	謝○揚	蘇○勳
	王○甯	吳○衡	李○綻	林○緯	洪○敏	張○祐	郭○榆	陳○博	黃○瑞	楊○恩	趙○瑄	謝○洋	蘇○涵
	王○心	吳○萱	李○瑄	林○嫻	胡○瑄	梁○緹	陳○琪	陳○霏	黃○綸	楊○棋	趙○宇	謝○岑	
	王○承	吳○緯	李○瑋	林○毅	胡○珉	梁○恩	陳○綾	陳○璋	黃○捷	葉○寧	劉○均	謝○琦	
	包○暘	吳○帆	李○輔	林○逸	范○瑋	莊○岳	陳○惟	陳○好	黃○淇	詹○安	劉○綸	謝○羽	
	朱○翔	吳○睿	李○恩	林○育	范○歲	莊○齊	陳○聞	陳○安	黃○恩	詹○鈞	劉○廷	謝○璇	
	江○潤	李○堯	周○好	林○心	時○惟	莊○惟	陳○霏	陳○	黃○臻	賈○軒	潘○宇	韓○安	
江○樺	李○曦	周○瑩	林○	翁○軒	莊○謙	陳○安	陳○安	黃○昕	廖○華	鄭○萌	魏○鞍		

成為彼此的心靈捕手—接住情緒、從心出發

吳順發校長

2021年5月在COVID-19疫情嚴峻的背景下，國內無預警宣布各級學校暫停實體課程，改以線上模式進行學習活動，如此改變對師生而言是一大挑戰，而對長期依賴學校教育緩衝親子互動壓力的家長來說，更是有如接收到晴天霹靂的消息一般，不斷地湧現無助與惶恐的情緒感受！孩子的部分也堪憂，因為無法與同儕、師長進行實體互動，暫時失去社交情緒學習舞台，隨之而來的是一面對螢幕學習後的孤寂感！

情緒大小事

根據家扶基金會近期針對7-18歲兒少族群「自我心情認識和抒發方式」議題所進行的調查顯示：有近20%兒少陷入負面情緒，21%在一週內曾出現「想不開，甚至想死」的念頭，負面情緒來源的前三名為課業與生涯、人際關係及可運用時間，且近50%兒少不願求助於專業（李琦瑋，2021）。面對兒少族群的負面情緒，除學校端的協助與關愛之外，如何透過家庭互動歷程實踐心靈捕手角色，接住彼此情緒，並且從心調適出發，將是每位家長亟需陪伴孩子們共同學習的重要課題。

研究顯示：「社交情緒能力」和學習相關的認知能力有非常緊密的連結，是孩子整體發展的重要部分，包含覺察、表達及管理情緒，以及如何和他人建立正向關係（陳詩好，2021）。青春孩子正處於身心劇烈變化的風暴期，除學習階段改變帶來的升學壓力外，透過網路社群看見同儕各項發展現況的比較與不當期待，如果無法透過與家人對話做適度地消化與思維調整，將讓自己為負向情緒所束縛，逐步產生擔心、憂鬱、焦慮、自責、罪惡感等症狀！

因應情緒感受帶來的負向衝擊，理解情緒運作機制是必須的！有關情緒的本

質是：情緒是中性的，並無好與壞的區別，是維持身體狀態的健康平衡機制，是保護我們能安全生活下去的一種能量展現，不應視其為洪水猛獸。而情緒未被理解，可能會吵架、動手，進而危及生命安全，導致不可收拾的結果，或可以口水、拳頭和生命三階段來作為比喻，其說明如下（李儀婷，2021）：

（一）口水：此階段的情緒武器是「嘴巴」，主要以言語或冷戰方式傷害他人，擊垮對方心智。

（二）拳頭：當言語傷害不了別人時，將進階到以「拳頭」當作武器，以武力動粗來讓對方受傷，透過恫嚇以控制全局。

（三）生命：當運用武力已無法壓制對手時，在情緒驅動下以性命相拼，掐斷對方氣息，以作為最後表現憤怒的手段。

正確認知情緒對個體發展的影響、情緒的本質及運作歷程後，當察覺到埋藏內心的情緒按鈕正悄悄被啟動時，親子將在具備基本的認知基礎下，逐步發揮所學，實踐轉化負向情緒、善用正向情緒的相關策略。

情緒轉個彎

親子彼此在家庭中正向表達、因應與轉化情緒感受，以有效提升家人互動品質。以下提供「面對情緒警報」的思考歷程，做為引導親子做出適切行動的建議，期能引導親子們共同修復被情緒打擾的心理，讓情緒轉個彎，再次回到身心平靜發展的軌道上！

（一）認識情緒（Know）：認識情緒的種類有助於親子進行情緒標記活動，根據加州大學伯克利分校的研究發現（引自張傑，2021），人類的情緒有 27 種，包括：欽佩、崇拜、審美欣賞、娛樂、焦慮、敬畏、尷尬、無聊、冷靜、混亂、渴望、厭惡；因同情而生的痛苦、狂喜、嫉妒、興奮、恐懼、恐怖、興致、喜悅、懷舊、浪漫、悲傷、滿足、性慾、同情和勝利。在家庭生活中，透過親子討論共作，用孩子可以理解的詞彙，將情緒標示出來，以便在下一個記錄階段運用。

(二) 記錄情緒 (Record)：家長可以陪伴孩子透過記錄，針對特定情緒事件與成長歷程進行觀測；初期可先以每週為單位進行審視，進而擴增到每月、甚至一年，如此行動可清楚看見彼此在特定時間、事件下，所呈現出對家人關係正負向影響的情緒內涵。目前有許多實用的 APP 可供運用，例如，微日記—心情追蹤，能透過文字、圖像記錄每一個情緒當下的事件脈絡，作為下階段辨識情緒類別及強度的基礎。

(三) 辨識情緒 (Evaluate)：平時即可做情緒辨識練習，或在衝突事件之後，待情緒緩和，可以平心靜氣對話時，對每個情緒事件進行討論，引導彼此先辨識情緒的類別為何，並同步評估特定情緒當下的強度，以身作則進行練習，陪伴孩子建構自主辨識力，才能在下個階段透過對話發想，構思因應與轉化情緒的良方。

(四) 因應情緒 (Decide)：可善用情緒溫度計等工具（可參考 <https://www.leaderkid.com.tw/2020/03/10/79121/>）進行因應發想，共同思考每個強度不一的情緒當下，家人之間可以如何適切地面對或運用，以轉化負向情緒對家人關係帶來的衝擊，或善用正向情緒感受提升彼此的生活士氣。待討論完成，可以小海報張貼於家庭角落，時時提醒彼此，讓情緒正向轉個彎。

結語—包容彼此、建構友善的家庭對話時空

透過親子協力過程，以顏色來標示情緒，增加「一起面對彩色情緒怪獸」的時光，透過傾聽、聊感受、說情緒等練習，增進彼此的理解與覺察，在支持的環境下創造包容多元情緒發展的氛圍，才能為家庭互動好時光，建構更多友善的時空。