



出版單位：花蓮縣立體育高級中等學校
發行人：黃緯強
編輯：花體人校訊編輯委員會
校址：花蓮縣花蓮市達固湖灣大路 21 號
總機：(03)8462610
傳真：(03)8462614

我的夢想，需要你們一起努力。

《你們的日常，是我努力了三十年的夢想。》

大家好，我是花蓮體中校長黃緯強，來自花蓮縣豐濱鄉靜浦部落阿美族的 Fulaw。自高中畢業離開故鄉北漂後，今年屆滿 30 年；就讀大學 4 年、任教新北市立丹鳳高中 26 年。去 (112) 年暑假，感謝花蓮縣政府對外徵才，自 112 年 8 月 1 日起，聘任我為這所學校的第七任校長；讓我有機會為這片土地，盡心盡力。

推動體育運動是我的志業，傳承原住民族文化是我的使命；回到家鄉為教育奉獻，是我最接近夢想實現的時刻。未來必定會努力帶領學校，一路向前。

《放棄是一秒鐘的事，堅持是一輩子的修練。》

運動競賽中，存在太多無法預測的過程，總是要拚到最後一刻才能分出勝負。信心滿分的不一定會贏，沒有把握的不一定會輸；這是體育運動最迷人地方，卻也是選手之路最艱辛的部分。總是這樣鼓勵體育運動選手：「如果，感到此時的自己很辛苦，告訴自己：『容易走的路，往往是下坡路；堅持住，因為你正在走上坡路，辛苦的路上，是真的很寂寞；而所有的努力，只為遇見更好的自己。』走過去，你就一定會有進步。」

《相信自己，值得過一個閃閃發亮的人生。》

每個學生運動員，等於做了兩份全職工作。

如果有一天，你從絢爛的運動舞台走下來，在脫下戰袍之後，希望你的人生能夠多元發展、繼續發光發熱。體育班的學生扮演著「運動員」及「學生」的雙重角色；白天是學生角色，課後是校隊訓練選手的角色，在學科課業上的學習、專長術科上的訓練、角色扮演間的轉換，都需要花費時間、心力做調適。

這一學期因為校園施工中，所以改到東華大學美崙校區上課。對學校來說，危機就是轉機，希望在這裡的點滴，都能在同學的心裡，產生一點漣漪、對於大學生的生活有一點憧憬。想想自己未來可以做哪些選擇，就業或是升學、是否繼續運動選手之路，都是很值得思考的人生大事。

《無論大步或小步，踏出步伐吧。》

去 (112) 年 7 月底，我到學校參加遴選時，對於學校的願景是這樣：

「期能以體育表現來增加學子升學進路的優勢，同時厚植學科能力來擴展未來發展的可能性及多元性。希望有機會能帶領花蓮體中，邁向更好的未來。」

擔任校長期間，我願意培育體育人才，協助清寒弱勢及原住民學子，讓每個選手都能無後顧之憂地學習及訓練，持續帶給學校、社區榮譽，為鄉、為國爭光。祈願花蓮體中在運動競賽的舞台上，繼續展現出最耀眼的光芒。

而我的夢想，需要你們一起努力。我們攜手前行！

校長 黃緯強

花蓮體中 112 學年上學期各團隊參賽績效

輕艇隊	比賽名稱	項次	成績	參賽地點
吳煥棠	112 年全國輕艇短距離競速暨輕艇馬拉松錦標賽	青年女子組競速 200M 單人 K 艇	第二名	宜蘭
		青年女子組競速 10 公里馬拉松單人 K 艇	第四名	
周育昕	112 年全國輕艇短距離競速暨輕艇馬拉松錦標賽	青年男子組競速 10 公里馬拉松單人 K 艇	第五名	
李均昊 田雅各 蘇政宏 吳永晉 何耀榮 吳暉婷 陳威智 吳煥棠	2023 花蓮太平洋國際龍舟錦標賽	混合組小龍 200 公尺	第二名	花蓮
李均昊 張又中	112 年全國運動會	競速 500M 四人 K 艇	第五名	南投
張又中	112 年全國運動會	競速 500M 雙人 K 艇	第七名	南投
李均昊 吳煥棠 田豐源 田雅各 黃浩宇 蘇政宏 何家竣 吳永晉 何耀榮 張又中	2023 年第 16 屆 IDBF 世界龍舟錦標賽	公開男子組大龍 2000 公尺	第二名	泰國
李均昊 吳煥棠 田豐源 田雅各 黃浩宇 蘇政宏 吳永晉 何耀榮 張又中			第三名	

田徑隊	比賽名稱	項次	成績	參賽地點
李少廷	世界中學生 U15 運動會	鐵餅	第二名	巴里里約
李少廷	112 全國中等學校田徑錦標賽	鐵餅	第二名	台南市
高俊宇		標槍	第三名	
朱慧嫻		400 公尺跨欄	第五名	
黃衣琪		鐵餅	第五名	
呂玟軒	112 年新北城市盃全國田徑公開賽	鐵餅	第六名	新北市
李少廷		鐵餅	第二名	
高俊宇		標槍	第二名	
杜聖亞		標槍	第四名	
黃衣琪	112 年屏東盃全國中小學田徑賽	鐵餅	第五名	屏東市
黃邵齊		200 公尺	第四名	
黃邵齊		100 公尺	第八名	
李思賢		400 公尺跨欄	第一名	
高俊宇	112 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會	標槍	第一名	花蓮縣
李少廷		鐵餅	第一名	
朱慧嫻		400 公尺跨欄	第一名	
黃衣琪		鐵餅	第一名	
溫博文		110 公尺跨欄	第二名	
黃邵齊		200 公尺	第二名	
黃安		800 公尺	第二名	
簡岑芸		100 公尺	第二名	
簡岑芸		200 公尺	第二名	
朱慧嫻		400 公尺	第二名	
王湘晨		跳遠	第二名	
呂玟軒		鐵餅	第二名	
黃邵齊		400 公尺	第三名	
黃邵齊 溫博文 李思賢 林有成		400 公尺接力	第三名	
杜聖亞		標槍	第三名	
杜聖亞		鐵餅	第三名	
林芳芹		鐵餅	第三名	

棒球隊	比賽名稱	成績	參賽地點
楊佑安 余彥緯 羅于修 黃宇謙 鄭明峰 林慷驛 曾沫芊 羅明璋 張家欽 張譽瀚 陳紹錫 吳彥諺 周訓堯 石殷豪 黃泓燁 黃峻邵 高新昀 黃皓威 邱誠安 陳凱程	112 年花蓮縣運棒球錦標賽	第二名	花蓮
	112 年能高盃	第一名	

射箭隊	比賽名稱	項次	成績	參賽地點
詹豪杰	112 年全國運動會	反曲弓團體	第二名	台南
詹豪杰		反曲弓個人	第六名	台南
陳玟馨		反曲弓混雙	第八名	台南
詹豪杰 徐皓哲 潘士杰 陳家偉	112 年全國總統盃射箭錦標賽	反曲弓團體	第二名	嘉義
詹豪杰 徐皓哲 吳慶翔	112 年花蓮縣全縣暨社區	反曲弓團體	第一名	花蓮
潘士杰 黃陳禱翰 陳家偉		反曲弓團體	第二名	花蓮
詹豪杰		反曲弓個人	第一名	花蓮
徐皓哲		反曲弓個人	第二名	花蓮
潘士杰		反曲弓個人	第三名	花蓮
吳慶翔		反曲弓個人	第四名	花蓮
黃陳禱翰		反曲弓個人	第六名	花蓮
陳家偉		反曲弓個人	第八名	花蓮
徐皓哲 潘士杰 陳家偉	112 年全國兆豐盃菁英邀請賽	反曲弓團體	第二名	花蓮
陳玟馨 詹豪杰		反曲弓混雙	第一名	花蓮
詹豪杰		反曲弓個人	第一名	花蓮
陳玟馨		反曲弓個人	第三名	花蓮

舉重隊	比賽名稱	項次	成績	參賽地點
洪俊彥	112 年全國運動會	61kg	第四名	台南市
洪俊熙	112 年全國運動會	67kg	第七名	
潘湘筠	112 年全國運動會	87kg	第八名	
施厚齊	112 年全國總盃舉重錦標賽	73kg	第一名	桃園
洪嘉軒	112 年全國總盃舉重錦標賽	81kg	第二名	
洪俊彥	2023 亞洲青少年舉重錦標賽	61kg 國手		印度

跆拳道隊	比賽名稱	項次	成績	參賽地點
黃先豪	112 年花蓮縣暨社區聯合運動會	63 公斤級	第一名	花蓮
林子亮		46 公斤級	第一名	
林家妤		49 公斤級	第一名	
林郁婷		53 公斤級	第一名	
黃先豪	112 年花蓮縣太平洋盃全國跆拳道錦標賽	68 公斤級	第一名	
林子亮		46 公斤級	第一名	
鄭羽晴		62 公斤級	第一名	
劉百葭		49 公斤級	第一名	
王佳耀		80 公斤級	第二名	
廖宇杰		74 公斤級	第二名	
林家妤		53 公斤級	第二名	
曾若涵		46 公斤級	第二名	
陳翔鈞		87 公斤級	第三名	
林郁婷		53 公斤級	第三名	
黃怡欣		57 公斤級	第三名	
王佳耀	112 年全國總統盃跆拳道錦標賽	80 公斤級	第三名	嘉義

籃球隊	比賽名稱	成績	參賽地點
林允翔 楊孟銓 蘇祥睿 連捷 鄭維佑 陳宥新 黃吳彥廷 邱仕諺 范植愷 黃軍 林震銘 葛啟珩 謝家旻 潘吉紹瑞 王子軒	112 年花蓮縣運動會籃球賽	第二名	花蓮
卓祐全 林威宏 林允翔 蘇祥睿 連捷 鄭維佑 陳宥新 林恩賢 楊孟銓 邱仕諺 莊明華 黃吳彥廷	112 學年度高中甲級籃球聯賽	16 強	新竹

教務處

精進計畫 & 特色課程

本學期規劃特色課程，外聘法鼓山教育團隊及師資，引導學生靜心，利用每週課堂設定目標，產生多元繽紛的學習成果，諸如：樂動瑜珈、流動畫、五感體驗、身心覺察、輪瑜珈、封蠟手作、舞蹈治療等等，透過多種媒介，結合動態與靜態，安排頗具特色的學習內容，引起學生學習動機及潛能。

精進計畫安排專家學者入校指導數位學習內容，邀請校內教師及教練參與。



流動畫



法師透過靜坐、八式動禪引領學生覺察身心的狀態。



樂動瑜珈



藉由五感體驗、靜坐使學生感受己身狀態。



舞蹈治療入門—動中覺察



封蠟手作—古代蠟封轉身為現代飾品，結合智慧法語，創作過程中，除了激發同學的藝術潛力，更於無形之中陶冶心性。



精油舒緩一輪瑜珈



A1 數位學習工作坊—邀請校外專家講師入校為教師及教練講授數位技巧。

學務處

友善校園週宣導

友善校園週訂於每學期第一週，本學期利用開學典禮時間，請校長針對反黑反毒反霸凌反詐騙等議題，向全校同學做勉勵及提醒。同時花蓮縣政府政風處，也利用開學典禮時間，向全校師生宣導反賄選事宜，並採取有獎徵答的方式，寓教於樂，在活潑的氣氛中讓學生了解到乾淨選風的重要性。



友善校園週校長勉勵



開學典禮暨友善校園週



反賄選宣導



反賄選宣導

國家防災日演練

自 921 大地震以來，國家對於防震防災教育愈趨重視，每年九月份全國各級學校配合國家防災日，進行相關演練。本校於 112.9.8 進行動作示範教學、112.9.13 國家防災日演練預演，並於 112.9.21 上午 9 時 21 分配合國家級警報進行正式預演，會後並偕同民意派出所，共同演練校園外力入侵時，各級單位應採取的相關行動。



112.9.8 動作示範教學



112.9.8 動作示範教學



國家防災日演練



國家防災日演練



國家防災日演練



外力入侵演練

社團活動

本學期社團開設攝影社、桌遊社 1(策略益智)、桌遊社 2(團隊競技)、勁武社、歌唱社、國文研究社以及原住民舞蹈社，供學生在課業與專業訓練之餘，能有一個培養興趣、多元發展兼具放鬆身心的時光。



國文研究社



攝影社



桌遊社 1



桌遊社 2



勁武社



歌唱社



原舞社

週會宣導

本學期週會宣導的主題多元，包含：交通安全宣導、性騷擾性侵害性剝削宣導、營養教育宣導、校園與網路霸凌防治宣導、青少年物質濫用宣導等，從講師與學生的互動環節中，讓學生獲得多元化的知識與經驗。



112.9.06 交通安全宣導



112.9.20 性騷擾性侵害性剝削宣導



112.10.11 營養教育宣導



112.10.25 校園與網路霸凌防治宣導



112.11.22 青少年物質濫用宣導

敬師小卡活動

鼓勵每位同學將對師長、教練感謝的話寫在小卡，促進校園倫理，恢宏師道尊嚴，啟迪學生敬師、愛校之情操。



其他活動及參訪體驗



馬達加斯加音樂分享



與音樂家 Kilema 的合照



112.11.3 勁武社參訪



海洋驛站參訪



112.11.15 勁武社營區參訪



空軍營區參訪

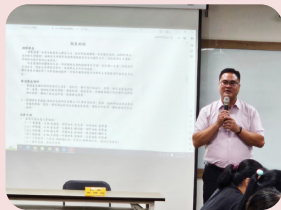
生輔組

訓育組

輔導組

112-1 親師座談會

於 112 年 10 月 12 日舉行 112-1 親師座談會，親師座談會除了各處室報告與親師時間，也與心理衛生中心合作辦理「家長研習—青少年心理健康宣導」。



黃校長致詞



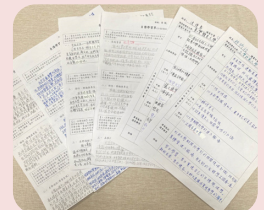
親師時間



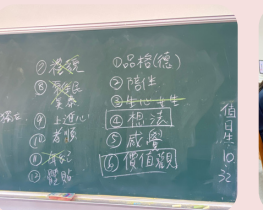
青少年心理健康宣導

生涯規劃與資訊科技課程

高三生涯規劃與資訊課程既是工具課程，也是使學生更加了解自己的課程，透過升學管道的介紹與電腦操作，讓學生面臨人生第一個轉折點時，對自我進行深度剖析，課程主題豐富多元，讓學生在高中最後一年有豐碩的收穫與回憶。



高三讀書計畫與自傳



愛情價值觀—哪個要哪個不要



高三實施大學學系探索量表



高三實施大學入考試中心興趣量表



112.12.08 我的家庭圖



我的家庭圖



女足隊



與日本紅鑽女足隊比賽賽前喊聲



花蓮女足隊團體照

今年 11 月初，本校女足隊有五名球員代表台灣花蓮女子足球俱樂部，前往泰國參加 2023 亞足聯女足俱樂部錦標賽，球員們可以跟世界頂尖俱樂部一同較勁，這是十分難得的機會，球員們雖年輕卻不畏懼、勇於挑戰以及抱持運動員正向積極的態度，透過比賽切磋與交流，吸取國際賽事的寶貴經驗，是球員們成長進步的養分。（圖片轉自：花蓮女子足球隊）



綠色球衣守門員是本校女足簡瑜婕



紅色球衣 27 號是本校女足李君梅



田徑隊



2023 年世界中學
生 U15 運動會
李少廷 男子鐵餅
55.73 公尺 第二名



112 年全國中等學校
田徑錦標賽
高俊宇 高男標槍
62.66 第三名

本校田徑隊優秀選手李少廷，排灣族的鐵餅小將，遠赴巴西里約熱內盧參加世界中學學生 U15 運動會，首次出國比賽就以 55.73 公尺的成績，拿下亞軍的寶座。

高俊宇擔任隊長的最後一年，獲得 112 年中全錦標槍第三名，俊宇在待人處事上是有擔當肯負責的人材，他能處理好隊上大小事務並同時兼顧管理，期待未來有亮眼出色的表現。

簡志賢總教練：「明年全中運將在台北舉行，期許各位田徑選手以突破自我，追求更快、更高、更遠，勇敢挑戰不可能的任務，為花蓮縣和學校搶下多面獎牌。」



射箭隊



112 年全國總統盃射箭錦標賽於嘉義中正大學舉行，高中組男女生近兩百人參賽，恭喜本校射箭隊榮獲男子團體銀牌。

排名賽花蓮體中射箭隊大獲全勝，以 1988 分排名第一名進入對抗賽，第一場對上新北三民高中以 6 比 0 晉級八強，八強遇到新竹竹北高中也是以 6 比 0 晉級四強，四強碰上今年全中運第二名學校台中沙鹿高工，第一趟由花蓮體中 2 比 0 領先，第二、三趟對手緊追不捨，點數來到 4 比 2，花蓮體中只要再搶下一點即可獲勝，下一趟花蓮體中射出 57 分的高分搶下最後兩點，晉級金牌戰，金牌戰對上台東體中，最終以 3 比 5 敗北，獲得第二名佳績。

這次比賽選手組合由一個高二生搭配兩個高一，表現令人刮目相看，未來訓練會針對不足的地方加強，期盼花體射箭隊再次奪得佳績，為校爭光！



拳擊隊



張宇玄第一次上拳擊擂台的样子



張宇玄擊打對手照

112 年全國總統盃拳擊錦標賽，本校拳擊隊高一新秀張宇玄代表參賽，在高男組 92+kg 八強賽因舊傷復發惜敗，成績雖然不理想，但是有達到教練所設定的目標。

教練歡迎有興趣參與拳擊運動的選手加入花體拳擊隊，期望能讓選手追求夢想、大放異彩！



棒球隊



能高盃羅于修榮獲打擊獎第一名



112 年花蓮能高盃棒球錦標賽冠軍



2023 中信盃黑豹旗，校長到場加油勉勵。

2023 中信盃黑豹旗棒球賽之旅，花體棒球隊全神貫注於賽事，尤其比賽時間至少長達 2 小時，稍微分心有會失分，因此隊友需要彼此鼓勵以及不斷地振奮士氣，場上場下同心齊氣！

比賽勝負固然很重要，但要能從比賽過程中學得經驗，從錯誤中學習，不斷提升經驗值，這樣的比賽才有價值，花蓮體中以一勝一負作收，謝謝可敬的對手，期許花體棒球隊繼續提升自己智慧與球技，再接再厲壯大球隊！



跆拳道隊



榮獲社高女子組團體冠軍照

112 年花蓮縣太平洋盃全國跆拳道錦標賽，花體跆拳道隊共獲得 4 金 4 銀 3 銅，同時榮獲社高女子組團體冠軍及社高男子組團體亞軍，選手們整體賽事表現相當出色亮眼、出類拔萃，但在過程中尚有小細節未處理好，例如：踢完就會站在原地，護擊完對手停也跟著停下來，賽後針對不足之處進行調整，期盼往後全中運選拔賽及其他重要賽事知己知彼、百戰百勝！



花體與國中小體系跆拳道隊團體照



輕艇隊



吳煥棠青年女子組 K1-200 公尺第二名、K1-10 公里第四名



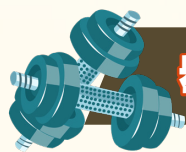
112 年全國輕艇短距離競速暨輕艇馬拉松錦標賽

輕艇隊於 10 月 14 日至 15 日參加第八屆「2023 花蓮太平洋國際龍舟節」榮獲混合組 200 公尺第二名，其中這場龍舟盛事國內外共有 154 支隊伍參賽，部分學生是第一次參加龍舟賽事，在高水準的比賽中，與世界各國龍舟好手同場競技與有榮焉！另外，公開男子組的比賽過程發生小意外而無緣晉級，從失誤中記取教訓，給學生上了寶貴的一課，相信日後競賽能臨場應變，使團隊有效降低失誤。最深刻也最有意義的是能與本校輕艇隊畢業校友同舟共濟完成比賽，是一件很難得的機會。

112 年全國輕艇短距離競速暨輕艇馬拉松錦標賽，於 10 月 28 日至 29 日在宜蘭縣冬山河舉行，本校輕艇隊吳煥棠青年女子組 K1-200 公尺第二名、K1-10 公里第四名（輕艇馬拉松）以及周育昕青年男子組 K1-10 公里第五名（輕艇馬拉松），把握每一次賽事，盡情發光發熱！



2023 花蓮太平洋國際龍舟節（圖片轉自：小梅時光一漂浮日記）



舉重隊



五天三場訓練



訓練外的輕旅遊



日本國家隊平良真理監督 - 沖繩訓練站

今年 11 月花體舉重隊第二次前往日本沖繩移地訓練，帶著二、三年級一同出發，而部分學生留校訓練，邀請國家訓練中心專任舉重卯英華教練帶課，多虧教練幫助及安排專業訓練課程，使學生不間斷鍛鍊專長。

原訂前次拜訪的沖繩高工訓練站，由於日本教練平良真理已榮升日本國家隊監督一職而離開學校，改在沖繩中部恩娜村的訓練中心移地訓練，並引薦介紹仲村理奈教練協助指導學生，透過此趟沖繩移地訓練，讓選手們近距離觀察不同國家選手、訓練場地、訓練方式及各專業場館，相信豐富開闊的國際視野，讓舉重隊選手們滿載而歸、受益良多。



籃球隊



去年，我們靠著主場優勢闖入了 16 強，雖然今年的身材條件不如去年，有兩個 190cm 以上的長人坐鎮禁區，今年本校籃球隊在資格賽外卡戰靠著頑強不屈的防守，加上教練縝密布置的戰術，拿下了資格賽魔王東山高中，乘勝追擊以如火如荼的氣勢再度闖進 16 強，預賽前一個月，我們練習著重在敵隊主力的防守設置，其中第一戰對松山高中，我們和他們抗衡三節半；對高苑僅輸三分；對宜中在第三節追到差四分，雖然三場全軍覆沒，但我們打出屬於花體的球風，這三場也吸收到許多經驗，回去把不足的地方再修正，明年捲土重來！



鬼靈精怪、活潑可愛

一年誠班

2023 年 8 月 24 日新生訓練，大家初見面～還記得大家那大大的雙眼彼此互相觀察著彼此，害羞又靦腆，但又充滿著好奇。我還記得有人還不知道我是誰，問我：「我們班班導呢？」，開學至今，相信大家都已適應習慣學校的生活，有時候雖然難免還是會犯錯，但很棒的是，大家總是會不斷修正、改進，沒放棄讓自己成為更好的人！課業學習不輕鬆，練習更是要加倍努力，我知道大家都很辛苦，未來相信還有許多大大小小的挑戰等著我們，但要相信自己，為自己，還有自己愛的人，好好努力，好好拚搏！沒問題的，一起加油努力！希望一誠的大家要做好自己的本份，各司其職，讓一誠越來越好！



一誠資源回收 & 垃圾大隊長



新生訓練大家青澀的模樣

適應與改變

一年愛班

當初選擇就讀花體，一半是因為家人放心，一半是因為想拚成績，初次接觸花體跆拳道專長訓練時，讓我感到「跆拳道」好陌生……雖然跆拳道是一項國際運動，但是「人外有人，天外有天」，僅僅宜蘭到花蓮近在咫尺的距離，就讓我感受到「差距」，從中明白為何別人有成績，而我總是差一點，心態技術上從基礎到運用自如的專精，我不只是低人一等，還會有些壞習慣。

從開學到現在，我改變了許多，不僅是跆拳道，還是情緒控制，教練常說：「心態很重要！就算訓練再累，撐下來！那就是你的了。」，對於花體的印象，就是很累很可怕，但真的接觸時，感覺又不一樣。從一開始的煩躁到現在的苦中作樂；從最初訓練的痛苦到更多技術的吸收，很多事只要習慣，相信就可以從中找到樂趣！

時間飛逝，轉瞬間來到十二月，我有時會感到困惑、難過，有時不習慣訓練而堅持不住，有時擔心比賽成績不理想而害怕不已。但我確信體能及技術逐漸上升，我想，可以創造多采多姿的跆拳道生涯！（一愛班長鄭羽晴 2023.12.08）



率性中自帶帥氣，直爽裏有真性情

二年愛班

升上高二當學長姐了，當初那份呆萌青澀、老是搞不清楚狀況的樣子，彷彿昨日，在學弟妹身上，看到了當年的自己，覺察到自己在花體歷練一年的成長，經過一個暑假，我們長高、長壯、變帥、變美，變得更有自信，只有追求夢想的心不變，一直努力，往最高、最遠的地方飛去，同學們互相陪伴、鼓勵，在這條逐夢的道路上，我們彼此打氣，同窗情誼，感謝有你！



照過來照過來，二愛就是這麼可愛！



二愛的帥哥美女群！

二年誠班



軍事薪血傳承招攬



秩序成績頒獎

學測戰士 Fighting!

三年誠班

這學期我們再次回到熟悉的花師上課，一轉眼就變成高三生了，記得當初高一時每天都要爬上爬下，一次就要走到四樓，經過每層樓要一一向學長姊們問好，如今變成無數個學弟妹對我們問好，這就是體中的傳承。這學期除了全中運等賽事，沒有晚會，沒有圍爐，剛好是高三準備學測的最佳時期，這半年的時間，希望大家共同創造美好回憶，也希望同學們不留下遺憾，享受剩下幾場賽事，再創佳績！



模擬考，來對對答案吧！



有認真，有打拼，有傷兵，有搞怪，有中二，烈火青春，唯一！

活潑奔放

三年愛班

三年愛班的同學們個性自由奔放、活潑愛鬧，喜歡做自己。熱愛打籃球，不管什麼時候都要打一下！中午吃飽飯立刻拿籃球衝球場。我們班也喜歡聽歌、唱歌、做手作、敲敲打打、玩魔術方塊以及看新奇迷幻的影片。珍惜在高三這年一起相處的點點滴滴，高中生活有了刻骨銘心的校園回憶。



考完模擬考，難得全班到齊，即將要回花體上課了，把握好天氣在東華美崙校區合影紀念。

學生作品

一年誠班

指導老師：李佳蓉

爲了那 0.01 秒

姓名：黃安

當槍聲響起的那一刻
人成爲一支箭衝了出去
爲了那至高的舞台
向前奔跑著，終點的後面是什麼？
成績？榮譽？
還是爲了那一顆銀河系裡的小星球
閃閃發光

爲了遙不可及的夢想
往往差 0.01 秒就可以觸及的土地
我願意勇敢去追求
所有的真相
彷彿在衝線的那一瞬間解開
爲了自我實現，最閃亮的恆星
至高的榮譽，魅力的極大值

那 0.01 秒，彷彿一世紀
終點過後，是另一個世界
有人贏得了那顆閃閃發亮的星球
分享征服的喜悅
也有人黯淡獨自悲傷
默默退場，計畫著下一次的復仇

我呆坐在地思忖著下一步
繼續？還是放棄？
我選擇繼續
尋找另一顆星星
爲了那 0.01 秒



二年誠班

好好說話

姓名：邱仕諺

到底如何才算好好說話呢？是整天逢迎拍馬，諂媚奉承；還是油腔滑調，口是心非呢？我想都不是。

好好說話，不是把話講得好聽，修飾得很完美；也不是天馬行空，空口說大話，應該是誠懇不浮誇，清楚明白地表達自己的想法，看場合、看對象，而調整說話的態度及內容。

所謂「見人說人話，見鬼說鬼話」，

就是在講，說話要懂得機智應對，面對形形色色的人，要懂得隨機應變。這不是簡單的事，所以懂得好好說話的人，也是成就很高的人，如果說話不但吸引人，還具有幽默感，那應該是百萬訂閱的網紅之流了吧？

說話拿捏得恰到好處，避免情緒性發言，這是我一輩子都要學習的功課。

二年愛班

好好說話

姓名：趙婉馨

人與人之間的交流靠說話，個性不同、修養不同，講出來的話也不一樣。

我覺得良好的溝通是發自內心，深思熟慮後才表達出來。不論事情大小，都要好好說話，解決問題，而不是製造口舌之爭。

只要相處，就會有磨擦，情緒一來，看什麼都不順眼，就算別人一句無心玩笑，也會釀成災禍。口氣不好，聽者不悅，就開始起口角，好友反目，親人疏離。

所以，好好說話，非常重要。

多說好話，不出惡言，有如口吐蓮花，滿室芬芬；多站在對方角度看事情，就不會那麼生氣衝動。如果真的說話得罪人，那麼「對不起」、「抱歉」這兩句話絕對是不分族群共通語言。嘴上常掛著「謝謝」，相信大家喜歡！

如果對方不可理喻，無法溝通，怎麼辦？我的做法是，保持沉默，轉身離開，等事過境遷，再找機會好好說話。



一年愛班

蜂雨無阻

姓名：邱愉心

雨不停的堆積在這片大地
阻擋了我們前行的路線
蜂巢越來越難起飛
緊追不捨的蜜蜂，想奪回一個家
在大地的中心來回追逐
臉上、腳上多了一個包
雖疼卻停不下來
像中了毒似的，瘋狂奔跑

此刻，雨停止了灌溉
太陽被拉出天邊
巢卻劃破天際
掉進了那僅三尺寬的大門
我們雀躍歡呼，相擁一聚
對面的那群蜂兒
唉聲嘆氣