



親親康橋

第11301期

編輯委員 / 卓意翔 Anne Sutcliffe 鄭仕飛 張雅欣 吳惠菁 蔣裕榮
 吳浩銘 莊文庭 江翠蓮 周德貞 辛瓊瑤 莊秉鈞 Frankie Tsui
 總編輯 / 馮郁翎 吳蕙 鄒秋凰 陳立雅
 文章作者 / 藍竑為 許敦喻 洪睿妮 林柔均 林永淨 郭芳庭 徐家濬 唐偉恩
 張晴 蘇子恩 吳浩銘 葉瑀齊 王顥瑾 張育毓 藍又晴 羅婕恩
 林子為 吳曉翟 劉芊妘 李隆翔 宋語晨 黃相廷 涂伊萱 許祐綸
 廖妘昕 潘奕璇 林軒如 黃心齊 王奕晴 宋采霏 楊懷晴 張晉豪
 梁睿誠 馮郁翎 蘇昀飛 呂玥彤 李柔萱 銀詩涵

校址 / 新北市新店區華城路800號

網址 / www.kcis.ntpc.edu.tw

創辦人 / 李萬吉

發行人 / 徐文淞

發行者 / 康橋國際學校秀岡校區



秀岡名人講座 蔣市長與學生面對面 分享海外學習經驗

作者 / 公關室 藍竑為

對於準備出國留學的孩子,有機會聽聽前輩們求學過程精彩的人生故事,汲取他人學習經驗,想必能讓自己的海外求學的準備更加順遂和有方向吧!

本學期,學校名人講座榮幸邀請現任台北市長蔣萬安先生,為學生分享他在海外學習的經驗。蔣市長以「青春的挑戰與逆襲」為題,透過自己深刻難忘的海外求學歷程,鼓勵學生們在現今講究AI的世代裡,在擅長的領域中勇於創新突破、追求夢想。

大家不僅展現出熱情與活力迎接市長,在講座上專注聆聽,更積極提問。蔣市長也熱絡地與學生交流,有問必答,學生們都深受啟發,是一次難得的學習成長機會。



探索山的浩瀚與未知， 如同帶領一個班級，充滿挑戰

作者 / 8A 導師 許敦喻

時序回到挑戰北西峰的清晨，黑暗籠罩，寒風刺骨，支撐著彼此前行的或許只剩下滿天璀璨的星斗，隨著清晨拉開序幕，迎面而來的是更加陡峭的山徑，困難也隨之而來。

有些孩子因為逐漸體力不支而無法繼續前行，甚至出現抽筋的情況；有些孩子則因為路面濕滑不慎摔倒，甚至扭傷無法繼續完成挑戰。在山面前，人人都是渺小的，沿途的路況曲折、氣候的瞬息萬變，都讓挑戰越發困難，雖說這些挫折讓心智多少產生動搖，但也正因如此，大家更懂得彼此扶持、相互關心，最後成就彼此。一句關懷、一包行動糧，都是最真誠、最溫暖、最能使彼此堅持下去的動力，正如同求學生涯中總是會磕磕絆絆，但一定要時時相信，「一個人可以走得很快，一群人可以走得更遠」，你我都是彼此求學路上的一盞明燈，照耀、點亮、溫暖著對方，一句看似微不足道的關懷或許正是對方生命中的救命稻草。所以，未來也讓我們以鼓勵代替抱怨，成為彼此生命中的貴人吧！

登山菁英活動，不在於征服多少頂峰，更重要的是，在逆境中那份越挫越勇，在挫折中那份互愛互助，往往才是最難能可貴、最深植人心的。

作者 / 8G 洪睿妮

我最感謝的人是我自己，因為我很慶幸我能憑著自己的意志力，順利地完成這次的合歡群峰活動。在爬這五座山的過程中，有一些輕鬆的路段，卻也有不少需要考驗耐力的山路。我曾經好幾次試圖要放棄，認為自己抵達不了終點，不過最終我還是咬緊牙關登頂了所有的合歡群峰。令我印象最深刻的一幕，是當我們小隊的人一起在北峰看著太陽漸漸上升，視線漸漸清晰，那副美景頓時融化了我，我不禁十分感慨：「先前的努力絕對沒有白費！」另外，當我見到體力不支的同學時，我會適當給予勉勵，希望大家能跟緊，一起欣賞不是所有人都能看到的風景，這種感覺真的十分有成就感！



作者 / 801 林柔均

在圓夢合歡的過程中，這六大核心元素成為我們每個人必須遵守的準則，而我也從中收穫了不少體悟。首先是感恩，在一路上，每當疲憊不堪時，老師和同學們會不時鼓勵我們，彼此扶持，讓我深刻感受到夥伴的支持是如此珍貴。我非常感謝這段旅程中，有大家的陪伴，才讓這一趟旅程不至於孤單和艱辛。自律和負責也貫穿了這趟登山的始終。整個隊伍都遵守著規定，無論多辛苦也沒有怠慢，每個人都在體力上做出了最大努力。尤其是隊長，他總是負責確認隊伍的安全，身體力行地提醒我們每一項應遵守的登山規則，讓大家感到踏實和安心。這份責任感讓我學會，即使過程多累，也要負責到底，不僅為了自己，更是為了整個隊伍的安全。包容與愛護則表現在互相扶持的細節裡。有時候行進速度不同，但隊友們總是耐心等待，主動給予幫助。當有同學不小心跌倒，大家立刻伸出援手，幫忙檢查是否受傷，並協助他重新站起，這讓我深刻體會到團隊的溫暖與包容。這些小舉動讓我明白，愛護不僅是對環境的責任，更是對夥伴的支持與關懷。

最後，在一路的行程中，每個人都時刻保持禮儀，即使再累，也會禮貌地和山上的其他登山客打招呼，這樣的舉動讓我認識到，禮儀是每個人對這座山的尊敬，也是我們帶出來的精神風貌。這次圓夢合歡的經歷讓我更加珍惜這六大核心價值，未來我也會繼續努力，讓它們成為我行事的準則。

攀登不止，成長不息： 一場與學生同行的心靈洗禮

作者 / 801 導師 林永淨

「一個人可以走得很快，一群人可以走得很遠。」這句話深深觸動了我，也成為這次合歡山登山活動的核心精神。作為老師，這是我第一次帶領學生登山，內心充滿既興奮卻又帶著些許不安。這不僅是一次體能的挑戰，更是一次責任的試煉。當我帶領學生踏上這段旅程時，我知道自己肩負著引導和陪伴他們成長的重任。

記得有次在華城路的山訓中，突如其來的大雨讓鞋子浸濕，腳下的泥水讓每一步都變得異常艱難。那段漫長的時間裡，疲憊幾乎壓垮了我，回家後腿部酸痛至無法動彈，內心也對自己的能力產生了懷疑。但在這些困難時刻，讓我看到學生們彼此扶持、逐漸建立默契，團隊精神愈加顯現。我也在這過程中找到堅持的力量，深信只要攜手同行，必定能克服挑戰，走得更遠、更高。

活動當天的挑戰更加艱鉅。蜿蜒陡峭的山路、稀薄的空氣以及不斷襲來的疲憊感，不斷考驗我們的極限。每一步彷彿都在與身體與意志力抗爭，有幾次我差點喘不過氣，甚至有過放棄的念頭。然而，看到學生們咬牙堅持，聽到他們互相鼓勵的話語，我的內心重新燃起了力量。他們用堅韌與毅力詮釋了什麼是不放棄，這份精神深深感染了我，讓我感到無比欣慰與自豪。

雖然後來因為身體不適，我未能陪學生登頂西峰，但當看到他們帶著笑容回來時，我感受到的不是遺憾，而是驕傲。這次經歷讓我明白，老師的陪伴不僅是帶領學生攀登，更是在過程中共同走過那些珍貴的回憶。

這次登山，不僅讓我領略了自然的壯麗，也讓我重新認識了身為老師的深遠意義。教師的角色不僅是知識的傳遞者，更是學生成長道路上的同行者與支柱。感謝學校的精心安排，讓我能參與這場充滿挑戰與啟發的旅程。這不僅是一場登山之行，更是一場心靈的洗禮。我將永遠珍藏這段回憶，因為它見證了我的成長，也刻畫了師生之間攜手同行的深刻意義。

攀越高峰：孩子們的成長與溫暖同行

作者 / 8C 導師 郭芳庭

很慶幸擁有這樣的機會可以和班上的孩子們一起圓夢，在這短短的幾天裡，我看見了班上孩子們的成長，隊友之間的互相扶持、同心協力，大家靠著意志力一起度過艱辛的路程。當然路程上免不了有一些抱怨，但是在通過懸崖峭壁、奇形怪狀的地形之後，他們也開始重視隊友的價值，也漸漸懂得欣賞爬上山的美景，享受著這得來不易的成果。除了看到他們的成長以外，在這趟旅途中更是讓我感受到這群孩子滿滿的愛與溫暖，這次在西峰突發的身體狀況，讓我最後被迫與孩子們分開，只能緩緩的前進完成剩下的路程。一路上每每遇到 C 班的孩子們，他們都會關心我是否安好，甚至開玩笑想辦法讓我笑，下山之後也收到不少孩子們的關心和擁抱，讓我非常感動，也十分感謝這群孩子們在我沒辦法陪伴他們的時候，一路上互相幫助，並堅強的走完整段路程。

作者 / 8B 徐家濬

在這次的合歡山爬山活動中，我深刻地體會到團體合作與互助精神的重要性。在活動過程中，望著一望無際的雲層中，沒有網路以及社交，我深刻體會到團體合作與互助精神的重要性。當我們踏上東峰崎嶇的山路時，面對著不時變化的天氣，彼此的互相合作成為我們前進的唯一動力。當某位隊員因為體力上的消耗而感到氣餒時，其他隊員會主動上前，給予他鼓舞，甚至幫忙攜帶一些行李，這種互助的精神，不僅讓我們行程變得更輕鬆，也增強了彼此之間的友誼。此外，當我們在北峰山頂欣賞到美麗風景時，大家共同努力的成果讓我感受到團隊合作的好。我們一起拍照留念，這四天的旅程一定都會成為彼此永生難忘的回憶。合歡山的旅程不僅僅是一次對於體能的高強度訓練，更是一個培養友誼的好活動。這四天的旅程讓我學到，不論是在生活中或學習上，互助合作不僅能夠培養對彼此之間的友情，更能有效的讓事情變得更輕鬆。這趟旅程值得了！

作者 / 8D 唐偉恩

合歡山群峰是台灣百岳之一，這裡不僅是觀賞雲海的絕佳地點，也是許多登山愛好者挑戰自我極限的山岳，我們也是其中之一。登山最有趣的事情無疑就是看風景了，不管有多累，只要看到美麗的風景之前的疲憊定能一掃而空。這一次最美的風景無非就是日落了。早晨，我們趕在凌晨四點之前開始了一天的登山活動。我們在黑夜中，依靠著頭燈在山脊上穿梭著，到達北峰後已經天亮了，我們在日出的陽光下開始向西峰邁進。陡峭的山坡跟無止盡的山路像一堵堵的高牆，阻擋我們登頂。但是誰也沒有退縮，如願在十二點前攻頂了。接下來就是無聊的回程之路，抵達北峰時已是傍晚，太陽也漸漸的落了下來。那太陽散發出金黃色的光芒，灑下的陽光將整個山頭都染成了金黃色，在雲海的襯托下那是多麼的美麗，這次的登山活動也在美麗的夕陽之下結束。所有人都非常疲憊，但是沒有人抱怨，因為大家都知道這趟值得了。登山就像人的一生一樣，結果都一樣，能改變的是過程。努力不一定成功，但一定有收穫。

作者 / 802 張晴

在這次的活動中，令我印象最深刻的事情是在北峰回程的路上，突然天色變暗，氣溫急速下降，起了霧，也下起了大雨。當時我感到非常的擔心和害怕，很怕自己回不到登山口，所以我很感謝嚮導、主任和同學們。我們的嚮導和主任一直在最前面幫忙找路，他要一邊看路一邊提醒我們要注意安全，儘管自己全身都濕透了，還是一直鼓勵我們很棒，就快到了，同學們也一路都在互相提醒「有高低差」「小心石頭會滑」，讓我感覺到很有安全感，感到不孤單。我想，這就是團隊的力量吧！

作者 / 804 蘇子恩

經過這次艱難的合歡圓夢活動，我學習到了許多新知識，也有非常多想要感謝的人，過程中，隨隊師長一直跟著我們，並時常詢問我們的身體狀況以及體力，他們都非常辛苦，要顧到自己，也要同時顧到我們，任務艱難。隨隊的嚮導也非常認真，時常幫助我們看路段，在不知道怎麼走的時候，都是第一個伸出援手支援的，小隊中的同學也是不可或缺的，攀登過程中，互相鼓勵，不舒服的時候，幫忙同學告訴師長，互相鼓勵是最好的前進方式！同時，在四天三夜中，自律也是非常重要的，早上設鬧鐘，自己起床，準時到達集合位置，整理好隔天的衣服，有時要換飯店時，還要把行李帶也整理好，順便把隔天需要用到的行動糧也放進登山背包。讓我最印象深刻的是第三天的合歡北西峰，一早一點多起床，整體好裝備，坐遊覽車抵達登山口，大概三點多出發，非常想睡覺，不過爬的路上看到日出和雲海，瞬間覺得一切都值得了，過程中，也不留下遺憾，希望下次還有機會體驗到這麼熱血的活動！



作者 / 9G 藍又晴 (小隊輔)

我感受到很多來自學弟妹的熱情，在帶隊的過程中一直保持著愉悅的心情。在體驗的過程中，學弟妹很熱情的來找我聊天，會在午餐和空閒時間時和我分享他們在青山的經歷，並很好奇的詢問我關於秀岡的一切。升上國中之後，學業上的壓力都會一年比一年大，希望學弟妹可以找到屬於自己舒壓的管道。

作者 / 904 羅婕恩 (小隊輔)

回想三年前，自己還懵懵懂懂地跟隨著學長姊的腳步，對未來充滿期待和雀躍。而今天的我，站在這裡，似乎已經成為了記憶中「學長姊」的模樣，能像真正的嚮導解答各式各樣瑣碎卻充滿期望的問題，甚至能分享過去三年的點點滴滴。在過程中我也發現，成為一位合格的小隊輔並不容易。我們的任務不僅僅是指路和引導，不但要隨時注意班級隊伍的行進情況，在體驗過程中還要注意換教室的秩序、書包擺放位置等，看似瑣碎的細節，卻都成為了環環相扣、不可或缺的環節，更讓我學習到要如何隨時保持耐心和細心觀察力的學姊。

作者 / 9E 林子為 (小隊輔)

在擔任一日國中生活動的小隊輔過程中，陪著學弟妹們從體驗童軍的團隊精神及熱忱到令人困惑但振奮的理化實驗、生物觀察及機關王體驗課程，到令人合不攏嘴的家政課及戲劇課中，透過結合發人深省的課題和引人入勝的教學方式，每個學弟妹都學習的不亦樂乎。這裡不僅會是他們即將迎接的多元化學習環境，也將帶領學弟妹們通往夢想的道路。期許大家能充實自己的青春，把握現在的每分每秒，勇敢地追求夢想，努力突破自我，實現心中的目標，讓青春不留下任何遺憾。

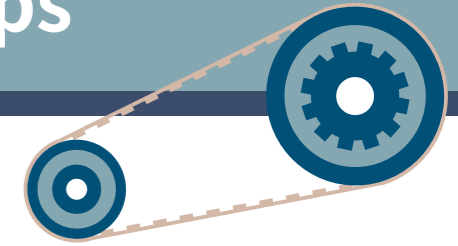
作者 / 1003 吳曉翟 (生物課助教)

從最一開始準備時的慌張與焦慮，到最後結束時的滿滿收穫與成就感，這中間的過程中，我從與學弟妹的談話、交流中發覺他們探究事實的好奇心，以及追求卓越的上進心。參與這項活動除了讓我訓練自己抓取重點、簡化觀念的能力，更使我再一次次的嘗試中，變得更有效率，且能夠更迅速的調整狀態。希望直升秀岡校區的學弟妹可以帶著好奇心、上進心與責任心進入秀岡，追根究底、積極進取、腳踏實地，並且踴躍的回答問題，積極的參與討論，勇敢的面對挑戰！

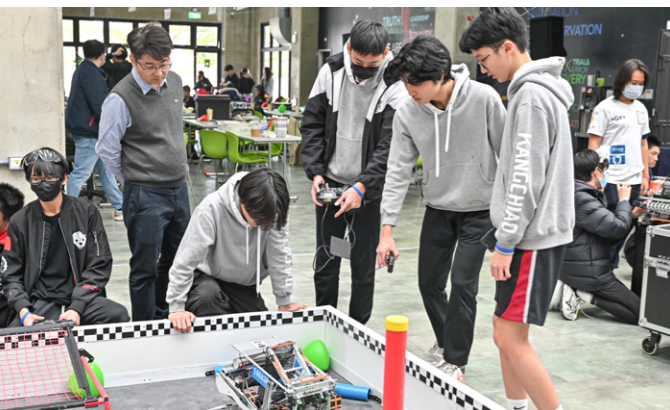
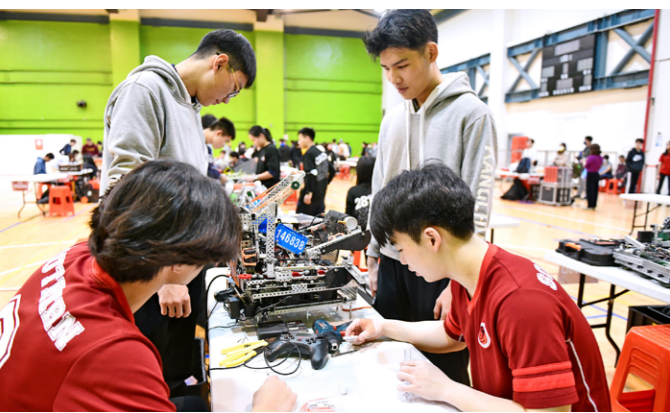
作者 / 1002 劉芊妘 (生物課助教)

我記得在小學六年級體驗國中生活動的那天愛上了自然科學，所以決定直升。沒想到四年後我就變成了這個活動的關主，站在台前帶年齡距離我有點遙遠的學弟妹。我們在過程中學到了要怎麼把複雜的過程轉成簡單到小學生也能聽懂的语言，而且還不能太無聊，不然會沒有人理我們。結束之後，我發現大家其實都還蠻會有條理地亂講話的，果然是康橋人！希望學弟妹在國中後也能這麼開心，在四年後也能變成站在台上的那個人。





作者 / 12F 李隆翔



On September 7th, 2023, we stepped into the robotics makers lab, excited by the shiny aluminum bars yet frightened by the noise and smoke produced by the laser cutting machines.

The 2023-24 season theme was "Over Under", where the players shoot the Triballs (little green plastic dumplings), across the field and push it under the goal to score. We had a grand blueprint in mind - build a catapult to fire the triballs, tank wheels to swift around the field, and a shield that pushes the triballs while repelling the opponent robots. However, we soon found ourselves naive. Without prerequisites in robotics or engineering, we struggled to find the correct screws, we couldn't assemble a stable base, we bumped our robot onto the walls countless times. But soon, we found a solution. We started watching videos of top VEX teams, discussing their robot mechanism and driving skills. Inspired, we each came up with creative ideas, and from those ideas spawned rigorous discussions and exchanges. Although we didn't know each other well at first, but the intriguing and challenging robot seminars brought us together.

Soon, our first prototype came. With a groundbreaking team name SMACH (the first letter of our names), we entered our first competition - Formosa International VEX Competition. During the competition, there were many challenges - matches kept getting postponed, our alliance's robot got disabled - but we managed to overcome every single one and advanced into the semifinals. Although we almost advanced to the finals, we were satisfied with our performance. Reflecting on this competition, we have all become effective communicators. We learned to communicate with each other so solve minor disputes; we communicated with other teams to discuss alliance strategies; we communicated with the referee, our teacher, and the seniors for advice.

Within a few weeks, we attended another competition in Hsinchu. Different from the Formosa event, this competition is a signature event - a ticket to world VEX championship. Due to the compacted schedule, we couldn't make major changes to our robot, so we practiced our soft skills. Before every match, we analyzed previous competition recordings of ourself and the opponents, recording weaknesses.

On top of that, we invented creative, customized strategies to encounter team. Despite all the preparation, we still lost early in the round of 16 to the later tournament champion. However, instead of regretting what we did poorly, we reflected on what could be improved - driving techniques, the ability to adapt and improvise, and strategies.

We had a one month break before the biggest signature event for all VEX teams: VEX Taiwan Open. Our team took a big risk - overhaul our robot. We redesigned the base, used a completely different acrylic board material, and replaced the screws with zip-ties to reduce weight. It's an all or nothing action. Fortunately, under the captain's leadership, the coder's persistence, and the members' cooperation and hard work, our robot evolved after just three weeks, ready to fight for glory.

Entering the stadium, we weren't as naive and immature as before, but instead, we each held the same ambition: reach the world VEX finals. Starting from the preliminary round, we locked in, winning 6 out of 7 matches, placing us 4th out of 30+ teams. In the elimination matches, we played aggressively, attacking opponents' robots and preventing them from even reaching near our goal, winning almost every match with big point differences. During the finals, our teacher Mr. Shao was watching, the seniors praying, some other teams cheering; it felt like the entire world was rooting for us. Just as everyone thought we were finally going to world VEX, our alliance team missed an important goal. 90:87. Our dream faded right in front of us. Some were mad, some argued with the referee, but deep down we all know that we have yet a lot to improve.

Now looking back, every one of us would regret that final match, but if you asked any of us if we regretted competing, we confidently say: no. VEX robotics is like a family of engineers, builders, communicators, and gamers. Through weekly classes and group seminars, we learned to communicate on our weaknesses and take risks to break through. From competitions, we learned to discipline ourselves and reflect on our successes and failures. Although some members no longer compete this year, we all, in our own ways, stay connected with this intellectual exciting, and strategic.

我所看見的康橋 圖文速寫

班級：701 座號：29 姓名：宋語晨



「
 漫步於^{視覺}仲子不見五指的霧中，我眯着眼睛試着想看清楚四周的景物，結果卻是無作用，沮喪的我只好閉上眼睛，試著透過僅存的一點對於這個神秘廣場的記憶，想盡辦法將原本美麗的景象還原。在我模糊的記憶中，我聞到了淡淡的花香，我看見了^{聽覺}翠綠的樹葉，也聽見了^{觸覺}在枝頭上^{嗅覺}啾啾^{聽覺}鳴着歌的鳥兒。沒錯，這才是我心中的羅馬廣場。我踏入了廣場內，一陣徐徐的微風輕輕的撫過我的雙眼，穿過我的髮絲，帶來一陣^{聽覺}清爽的^{嗅覺}早晨的陽光灑落在我身上，帶來^{聽覺}一種^{聽覺}輕^{聽覺}柔^{聽覺}的^{聽覺}響^{聽覺}。我看見四周^{聽覺}顏色^{聽覺}鮮^{聽覺}豔^{聽覺}的^{聽覺}蝴蝶們^{聽覺}翩翩^{聽覺}起舞，香味^{聽覺}四溢^{聽覺}的花兒們^{聽覺}互相^{聽覺}爭^{聽覺}艷^{聽覺}着，這是多麼的完美！突然之間，一聲^{聽覺}雷^{聽覺}響^{聽覺}，^{聽覺}轟^{聽覺}！將我從美好的幻想中抽離，重新回到了真實的世界後，我突然沒有那麼沮喪了，看着眼前的霧，它彷彿變成一件美麗的^{聽覺}紗^{聽覺}，輕輕地披在寧靜的羅馬廣場身上。除了製作出了不一樣的風景，更為羅馬廣場增添了一些神秘的氣息。靜靜的看向下方，在霧中，一株株的植物們靜靜地陷入了深深的夢境，雖然霧中的羅馬廣場不像平時那般發光，但是卻讓人感到格外的平靜，坐在白階上的我，再次閉上眼，感受這一刻的寧靜時刻。

我所看見的康橋 圖文速寫

班級：702 座號：33 姓名：徐伊萱



「
 圖片中是從羅馬廣場上面拍的，那是在一個風和日麗的早晨，樹葉跟著微風輕輕擺盪著，宛如在跳舞一般，湛藍的天空也露出了一抹太陽的亮光。從階梯走上去轉身的瞬間，突然看到這副漂亮的景象，就忍不住記錄下來。因為上下課時基本上大家都會經過那裡，是走出校門的必經之道，所以總是會看到密密麻麻的人群，以及聽到許多同學講話吵雜的聲音，偶爾也會聽到風「呼呼...呼呼...」的吹著，冷風吹拂到我身上，冷的發起了抖，些許葉片也跟著掉落到地面。我覺得校園真的非常漂亮，在未來也希望能在校園中捕捉到更多好看及有趣的圖片，讓每一幅畫面都成為我青春的美好回憶！」

我所看見的康橋 圖文速寫

班級：703 座號：38 姓名：廖廷昕



「
 「噹!噹!」熟悉的下課鐘響起，我走向教室旁的天台，站在高處，靜靜眺望著操場的美景。雲朵有如一層素色面紗，悄悄的遮住了山巒；操場中間，像鋪了一張墨綠色的地毯，與跑到鮮明的磚紅色形成了一整和諧的平衡.....。教一建築旁邊排列著整齊的椰子樹，為整體增添了些許南國風情的點綴。一雙那，輕柔的風將豎立在操場邊的椰子樹吹得沙沙作響，風緩緩的撲向雙頰，像被一雙無形的手溫柔的撫摸著。整幅畫面散發著一種和諧之美，自然的靈動，令人不禁心生嚮往，彷彿能聽見青春腳步聲輕輕回響於跑道之上.....。」

我所看見的康橋 圖文速寫

班級：704 座號：29 姓名：林軒如



「
 每天上下課的時候，都會經過學校最美的地方——羅馬廣場。來到這個區域，總會感覺自己不在台灣。有一天下課時，我和我的朋友們很幸運的碰到了粉紅色的夕陽和白色的雲在山林的上方，看起來很像那入口即化的棉花糖，更像我小時候幻想跳上去睡覺的床墊。夢幻的夕陽和羅馬風格的優雅建築物相映，形成了一幅宜人的畫。正當我沉迷於美景時，清涼的微風突然吹向我，仿佛是在提醒我：「不要再看了！」我回過神後，看看時間，發現媽媽已經等我很久了，而朋友們的校車也快發車了！我們高聲的尖叫聲與歡笑聲分佈在了山林裡，給這一天畫下了完美的句點。」

我所看見的康橋 圖文速寫

班級：701 座號：14 姓名：黃相廷



「
 在陽光明媚的午後，這座紅磚建築靜靜矗立於校園的綠茵操場旁，周圍是群山圍繞。藍天白雲為其增添一抹靜謐與典雅。建築正面有著哥德式拱門結構，懷舊的風格吸引著路過的每一個人。操場上，三名身穿紅色背心的學生坐在草地邊緣，望著場上的足球賽，他們的背影映照著青春的無憂無慮。聚焦到其中一名學生，他手中拿著一瓶水，輕輕地搖晃著，瓶內的水在陽光下反射出細碎的光芒。耳邊傳來球鞋踩在草地上的「沙沙」聲，混雜著同學們此起彼落的加油聲，聲音時而急促，時而漸弱。微風吹過，帶來樹葉沙沙作響的音律，涼意讓人倍感清新。陽光灑在皮膚上，溫暖但不刺眼，彷彿整個世界都浸泡在這份寧靜與熱情之中。」

我所看見的康橋 圖文速寫

班級：702 座號：10 姓名：許祐倫




「
 在一個大太陽的早晨，看著長長的樓梯上載滿了學生，我便知道我們已經到了康橋國際學校秀岡校區的校門口，「勤敏卓揚」四個字地表達我們的學校，看著教二大樓，我以為我才來一個禮拜，事實上已經來了一個多月了，熟悉的校徽，不同的校服，看著像城堡的建築，跟小學很像，綠油油的草地，紅紅的跑道，學生們「蹦蹦跳跳」的跑步聲，毛毛细雨配上濃濃霧氣，彷彿進入仙境一般，雖然我知道我們一定會畢業。這學校也不會一直保持原始的樣貌，但珍惜當下是很重要的，「叮咚，叮咚，叮咚」的鐘聲響起，又要上課了，門球場傳出來的「蹦蹦，蹦蹦」運球聲貫穿整個教室，老師麥克生也在我們班上持續著，過了幾分鐘後，「叮咚，叮咚，叮咚」的鐘聲再次響起，男同學們拿著籃球衝出教室的景觀非常壯觀，不管哪個學校應該都會有這個景，已經成為一個習慣了。」

● → 視覺
 ● → 聽覺

我所看見的康橋 圖文速寫

班級：703 座號：41 姓名：潘奕璇



「
 在陰雨綿綿的午後，康橋的風雨走廊像是一座溫暖的避風港。拱形走廊如許多張開的手掌，接住天空降下的眼淚。腳踩著QQ的紅色跑道，感受彈性，面對著風雨走廊，發現走廊兩旁綠意盎然的樹木，為灰暗的天空添加了許多生機。微涼的空氣輕撫著臉頰，偶爾有些冰冰刺刺的感覺，彷彿是母親慈愛的雙手，包容著每個來寄託的靈魂，提供一個遮風避雨的場所。」

我所看見的康橋 圖文速寫

班級：704 座號：12 姓名：黃心齊



「
 在學校操場上，我們一行人漫步於康橋的步道上，微風輕拂，帶來一絲絲涼意。天色微微陰沉，雲層厚重，彷彿隨時會有雨點落下。在這樣的天氣裡，操場顯得格外寧靜，只聽見樹葉在風中沙沙聲響【聽覺】。遠處的樹木在微弱的光線下，顯得有些模糊，但依然能感受到那綠意盎然的生命力【視覺】。我漫步於操場上，感受著腳下草地的柔軟，每一步都好像是在與大地輕聲的交談。空氣中瀰漫著一股淡淡的泥土氣息，混合著即將來臨的雨水的清新味道【嗅覺】。這一刻，大自然的景象和聲音交織成一幅生動的畫面，讓我深深陶醉其中。」

作者 / 703 王奕晴

我覺得我在新生成長營內學到了許多，原本彼此不認識的同學們，卻因為成長營中的競賽變得團結了起來，這讓我覺得這一次的活動實在是很有意義。

在這兩天內我們學會了彼此如何互相幫助，我們交到了很多要好的朋友又或者說我們之間的關係似乎又更靠近了一些。我認為班上最重要的部分就是團結。畢竟如果團體中有人不願意配合，那我們想要成功其實是非常困難的一件事。

這兩天的行程讓我感到緊張、興奮，甚至有一點點刺激，當我們激烈的在爭奪輸贏的時候，每個人都展現了他們心中的毅力，以及想要贏的那一份決心。即使途中遇到了很多困難，我們也從未放棄。

我印象最深刻的地方應該就是我們一起留宿的那天晚上，彼此互不相識卻又擠在同一個被窩中，那天我們說說笑笑當然也有爭吵，即便忙到很晚凌晨一兩點還有人沒有洗完澡，但我還是覺得這算是一個非常難忘的體驗。

第二天中午我們激烈的在拍賣著烤肉的食材，大家或許都只忙著吃，沒有注意到前面隊長的辛苦，但我相信他們心裡確信在我們這些成功的背後，一定有一個人默默努力著。

從我們踏入營區的那一刻起，我就知道這些同學將會是我未來三年要一起相處的一群人，即便我們之間有些時候會因為任務分配、討論過程中產生的意見不合，我們也只能想出更好的解決方法以及對策。仔細想想，和一群相同的人相處三年，要是一路上只有爭吵沒有溝通，那是三年必定會非常的辛苦。

我真的在這次新生成長營中學到了非常多東西，不論是什麼方面，像是與人之間的相處又或者團結合作的重要性，我相信這都是我將來在康橋的這三年需要學習的寶貴經驗。

學校這個地方不只單純是教我們如何讀書、寫字，我更相信學校更希望看到我們的品德、成長、努力以及團結。在群體生活或者是社會當中難免會有不喜歡或者是討厭的人，但我們應該試著去接納而不是責罵，只有這樣子，我們才能更和平的團結相處。



作者 / 7A 宋采霏、楊懷晴

這趟小叮噹樂園的魔法師訓練營，對我來說就像一場奇幻的冒險，讓我從小魔法師成長為一個能帶領大家過關的大魔法師。能成為 7A 班隊長的我，既是驚喜，也是挑戰，因為肩上多了責任。在大家還不熟悉的情況下，要激勵並帶領同學們合作、克服困難，完成一項又一項的挑戰。

這次最讓我印象深刻的是闖關遊戲，過程中並非一帆風順，有些關卡需要極大的耐心與團隊合作，對抗來自別隊的壓力。記得有一關，我們必須一起找出對應的詞語，很考驗彼此的默契。當時，大家必須分工合作，尋找線索、解謎，還有人負責記錄。一番努力後，我們終於通過層層關卡，成為第一個完成任務的班級。大家從一開始的陌生到最後的絕佳默契，讓我非常驚喜，也體會到班級向心力和團隊合作的重要性。

「適應新環境需要的是勇氣，而成長需要的是時間。」——約翰·甘迺迪。這句話道出了我在這次新生訓練營中的感受，學校藉由這次訓練營，讓剛從小學升上國中的我們，學會了面對困難時如何互相扶持和幫助。也讓我學會了如何與同學們溝通，如何在壓力下做出決策及分配任務。合作才能讓團隊走得更遠，相信這段經歷會成為我們人生中的里程碑，我也會帶著這份勇氣和熱情與同學們在康橋一起度過各項挑戰與時光。



作者 / 學生會會長 12E 張晉豪
學生會副會長 12C 梁睿誠

「競秀 23, 輝煌康橋」——今年的校慶活動以熱烈的掌聲和滿滿的歡笑聲畫下了圓滿句點。這一天, 不僅僅是一場校園的盛會, 更是一場全校師生用汗水與創意共同撰寫青春的詩曲。以熱血競技為主題, 本次校慶匯聚了運動的熱情、文化的交流, 以及學生們的無限想像力, 成為大家回憶中一顆閃亮的星星。

活力開場：青春舞動，熱情點燃

活動的序幕在早晨的陽光中拉開, 伴隨著每個家族成員的昂揚步伐, 開幕式活力十足的家族進場舞蹈正式揭開了一天精彩活動的序章。每位學生身著各自的家族服, 幹部們以整齊劃一又充滿創意的隊形登場, 展現了青春的蓬勃與家族的凝聚力。緊接著, 校長的致詞為全場注入更多力量, 話語間充滿鼓舞, 提醒我們珍惜校園生活中的每一次努力與團結。

創意攤位：美味與趣味的完美結合

今年的校慶攤位也成為一道亮眼的風景線, 尤其是由 8 年級學生們自行設計的特色攤位, 展現了同學們非凡的創意與才華。胖卡車上琳瑯滿目的美食吸引著每一位遊客, 而趣味橫生的遊戲攤位更是讓大家流連忘返。無論是香氣撲鼻的薯條和洋蔥圈, 還是考驗技巧的套圈圈, 這些攤位不僅帶來了歡樂, 還讓每位參與者感受到班級和家族合作的力量與魅力。



悠閒時光：草地音樂會的別樣風情

在緊湊的比賽日程中, 下午的草地音樂會為大家提供了一個放鬆的機會。在校園的一隅, 去年 KC Voice 冠軍的表演與歌聲在微風中飄揚, 帶來了一絲輕鬆與愜意。特別是 Rockband 同學們的热情演出, 讓觀眾沉浸在音樂的律動中。同學們三五成群席地而坐, 欣賞著音樂, 感受著這一刻的美好, 所有的壓力也都被拋諸腦後。

熱血競技：拼搏與友誼的最佳展現

一整天的競技活動是今年校慶最受矚目的亮點之一, 無論是激烈的比賽還是趣味十足的挑戰, 都讓全場熱血沸騰。在拔河比賽中, 各家族的成員齊心協力, 賽場邊的加油聲震耳欲聾, 這場體力與意志的對抗, 充分展現了我們不畏艱難、堅持到底的精神。籃球、排球、羽球和足球競賽則是智慧與體能的碰撞, 每一個精彩的傳球、殺球與進球都引發場下觀眾的熱烈掌聲與喝彩。今年的尬舞比賽依然是最受歡迎的項目之一, 舞者們用富有創意和活力的舞步點燃現場的氣氛, 而觀眾則隨著音樂節奏揮舞雙手, 尖叫聲也讓整個場地更變成一片熱鬧的海洋。

閉幕式：榮耀與文化的交融

當太陽漸漸落下, 校慶的閉幕式為這一天劃上了圓滿的句點。在各家族大隊接力的選手們各個奔向終點, 運動總冠軍與精神總錦標的頒獎儀式是頓時成了全場的焦點, 獲獎的東方家族長以及北方家族長手捧獎盃, 臉上洋溢著無比的自豪與喜悅。這些榮耀不僅是對他們努力的肯定, 更是對整個家族團結精神的禮讚。更令人印象深刻的是來自法國姐妹校的精彩演出, 他們帶來的異國文化表演讓全場耳目一新, 掌聲與喝彩聲此起彼落。校長的閉幕致詞則用深情的話語總結了這一天的美好, 也為每一位參與者送上了滿滿的祝福。

點亮校慶：團結與青春的讚歌

今年的校慶不僅是一場活動, 更是一場對於團結、努力與青春的頌歌。在「競秀 23, 輝煌康橋」的主題下, 我們用拼搏的汗水和創意的笑容, 共同描繪了屬於康橋學生獨有的篇章。老實講, 到活動的前一天, 由於氣候一直不好的關係, 我們真的很怕行程會被風雨所打亂, 但老天似乎是看見了我們的努力, 在校慶當天竟然出了大太陽, 到了下午大家最期待的大隊接力競賽也很順利的進行, 真心感謝為了這天所付出的所有人! 雖然活動已經結束, 但校慶帶給我們的回憶和感動卻會永存心間。期待明年的校慶, 我們將再接再厲, 創造更多令人驚艷的瞬間, 讓康橋的輝煌歷史延續下去!



行動勸募， 一趟同理心與恆毅力的實踐之路

作者 / 學務處 馮郁翎組長



2024 行動勸募

「關懷童心，浪愛發光」

康橋國際學校自 2011 年發起行動勸募活動，至今已經邁入第 14 年，儘管中間經歷疫情影響，未曾中斷對議題教育及社會關懷的推動。今年秀岡校區行動勸募主題「關懷童心，浪愛發光」，與中華民國兒童慈善協會、中華民國保護動物協會合作，共同關注弱勢兒童與流浪動物。

服務學習的實踐

行動勸募是服務學習的實踐，結合教育與公益，鼓勵孩子主動關注社會議題，透過實際行動為社會付出，成為社會公民，開啟善的循環。

秀岡校區由學務處督導，學生會籌畫，以聯合國永續發展目標 (SDGs) 出發，從尋找合作機構，蒐集議題教育資料，到校內議題推廣，種子幹部培訓，輔以全校師長的共同推動，於活動期間以家族或班級為號召，鼓勵全校同學走上街頭，以實際行動推廣社會議題及募集善款。



行動勸募的籌劃與推動

學生會從三月甫上任，就開始啟動議題資料蒐集和機構親訪的聯繫，運用大量的課餘時間，緊鑼密鼓的籌劃活動，學習企劃與溝通，製作文宣品和推廣影片，用心投入這個全校型的服務學習活動籌畫。九月份開學後，啟動校內宣導與教育推廣。學生會發揮領導力，學習專案研究與準備，並且發揮創意，號召同學響應。

今年，秀岡校區有兩項新的嘗試與突破，首先是透過全校意向投票，選擇今年所關注的議題，增加同學的參與感與凝聚共識。第二，在家族學生會盡心推動，及全校師長號召帶動，參與率首次突破七成。透過活動參與與機構回饋，孩子會發現，自己看似微小的舉動，能成為社會改變的力量。



同理心與恆毅力的養成

每一位參與的同學，透過議題的學習與推廣，深化了對於社會關懷的同理心及責任感。隨著一次次被拒絕的過程，持續培養解決問題的能力以及挫折的容忍力。面對環境的逆境，帶著智慧勇敢嘗試，成為負責任的社會公民，讓行動勸募成為同理心與恆毅力的實踐之路。



作者 / 904 蘇昀飛

依稀記得，七年級時無意間看到了機關王的徵選，當時的我對機關王毫無概念，就懵懵懂懂的報名了。如今，我們拿到了世界賽銀獎，能在這裡分享機關王的故事，這種感覺既特別又充滿成就感。回顧這兩年的訓練，我確實成長了很多，很開心能將這份經驗傳承下去，讓更多人認識機關王甚至從中受到啟發。

我在機關王校隊中，我的作品並不是最出色的，好幾度都覺得自己會被刷掉。非常謝謝老師的信任，不僅讓我加入校隊，還繼續栽培我，給我一次又一次的機會，讓我在這條路上走的更遠。

比賽的過程並不輕鬆，在新北賽時，我們的準備還很不足，在比賽之前我們甚至沒有完整的拼裝過作品。比賽當天，作品也是到了最後一刻才將搭建完整，而能晉級的名額只有一組。接下來的訓練更為辛苦，寒輔期間，每天僅四小時的睡眠。當時看不清前方的道路，不曉得努力的意義是什麼，然而，當我們比完世界賽來回顧過去的訓練，才發現這段回憶真的很美，很珍貴。機關王的過程我學到「信念」的重要性。我們的目標很明確——世界冠軍。這股信念使我們拚命的練習、做無數的拆做訓練、重建作品，從一開始一天都做不完的機關，到最後不到 50 分鐘就可以完成，靠得就是對這比賽的執著還有熱情，靠的是對明確目標的信念，才使我們能撐過訓練，不再迷茫。

訓練的過程，我們雖然看不清未來的道路，但我們憑著對機關王的信念與執著，找到方向，頭也不回的向前走，想找到名為世界冠軍的那個頂點。機關王教會我的不只是做機關的技術和邏輯，亦或是做美感的創意，更多的是對一個目標的執著與信念，這股力量使我們前行，也是彼此支撐的力量。既使最後我們只拿到了銀獎，但回頭看看走過的路，才發現自己走了多遠，我很感謝自己有堅持到最後，謝謝過去的自己選擇了機關王，讓我學會了堅持和信念的可貴，讓我有段無怨無悔的回憶。



作者 / 7C 呂玥彤

我們到青山校區進行一個學期一次的探索教育課程，令我最印象深刻的是上午的課程活動。我們必須利用長、短板從三個島之間穿梭，直到全班所有人都順利到達 C 島（終點）。這個活動看似簡單，但其實非常費思考。我們必須思考人數的分配，十幾個人，應該由誰先出發？每一個島上，應該有多少人數才能方便長、短板的固定，又不會因太擁擠而有同學被擠下島？接著，應該怎樣運輸長、短板？而又是哪一位同學負責運輸？是腿長的？還是體重輕的？最後只剩一人時，我們又該怎麼幫助他固定橋梁？我們的小組經過失敗，從經驗中學習，才找到最適合我們有效率又保險的方式。

首先，有些人先使用長板跨到 B 島，B 島從 A 島（起點）接過長板（A 島的人踩短板送板），再讓一些人用長板走到 C 島，讓 B 島剩下四人。再接二到三人過來（長板在 B 島，A 島的人踩短板跨到 B 島的長板），再跨到 C 島。接下來，AB 島各剩下兩人後，先將 A 島的人運到 B 島，B 島再一個人去 A 島領短板，讓 B 島的人可以把長板運給 C 島，才不會最後一個人落單導致沒人幫忙固定。最後，我們將長板運至 C 島，讓 B 島的三人先過後（踩短板到長板），最後一人再用 C 島的長板過去。

在遊戲中，一個小小的致命失誤，都能讓辛苦的成果付之一炬，因此，在進行之前，必須讓整個團隊都清楚知道該做些什麼事來幫助團隊。其中，我擔任最後一個過橋的人，在還沒試過之前，我以為跨到對面的板子很簡單，但其實自己在親身試驗過後，那個距離真的很遠，跟從自己這一方的板子跨到對面的島的感覺完全不一樣。這次經驗我學到了設身處地的同理他人，而非以自己的角度去批判所有事。另外，我更學到了配合者的重要性。在一個團體中，有想法的人很多，但能合群配合的人其實很少。

每個人在活動裡的重要性，其實不亞於領導者的地位，但有時卻常被誤會。從這次的探索教育課程藉由幾個木箱和木板的活動裡，令我最印象深刻的，就是自己跨過最後一個小島，大家為勝利的歡呼與臉上的笑容，也相信自己又辦到了一件自己曾無法做到的事。



作者 / 8D 李柔萱



晉級進程是童軍的必經之路，從一開始加入童軍，成為了團內的新進小童軍。在通過團的初級、中級認可考核後，邁向了高級童軍考驗營。在年度高級考驗前，有幾項行前作業必須事先完成，像是露營計畫書、資訊能力 DM 設計、觀察植物與動物作業，當然還有一項行前觀察筆試，如果沒過，那連營隊都無法去了，即便有課業的壓力，大家還是很努力地完成作業與考核。

2024 年 11 月 9 日是高級考驗的第一天，早上 8:30 抵達新北市新莊區新泰國中，便開始了兩天一夜的考驗營隊。一開始集合報到、聽團長宣布規則以及需要遵守的諸多細項事項都還是小菜一碟，直到了第一項考驗，高級童軍繩結的考驗，每一個繩結其實都不算很難，只是熟練度的問題，有些比較複雜的繩結我不是很熟悉，腦筋就一直轉不過來，不知道要怎麼纏、怎麼繞、怎麼放，對我來說其實不是一件簡單的事，畢竟我的目標就是通過高級考驗，所以就算再怎麼難，別人能做到，我相信我也一定能做到，但這次的繩結考驗是真的花了比別人都還要久的時間去考核，全團的同學都已經考完了，唯獨剩我一個，但也不能怎麼樣，畢竟也是因為自己先前沒有好好練習，把每個繩結都練得滾瓜爛熟，才導致的結果！第一項考核結束後還有很多項考核項目，我就不細細贅述說明！每個考核都有自己的難易度，有些人會覺得很難，有些人會覺得很簡單，這其實就是熟練度的問題，其實很多技能的考核，只要多去練習，熟練了自然就會很快反應出來，就會考得好，就看你花多少的時間在這上面，你有多想要得到高級的榮譽，從這裡一眼就看的出來了。

在這次的考核中，我體悟到許多技能的實用處，舉一個我覺得最有效且最明顯的，就是有效的團隊合作，我覺得這真的很重要，小隊長其實是一個非常重要的職責角色，所有隊員都會聽你的，所以你必須要條理分明，明白現在到底要做甚麼事情，要懂得分配人力。例如：在這次的營隊中，我們有小隊旅行，還需要在返程後完成製圖，而且營隊時間並不會特別安排一個專門的時間去給製圖，團隊內必須自己找時間去完成，

所以隊長就利用煮晚餐的時間，安排有的夥伴負責製圖，有的夥伴負責煮晚餐，有的夥伴則是打雜，要去拿什麼東西，要去洗什麼鍋碗瓢盆，要去丟垃圾，清理桌子等，就交給這些打雜的夥伴來做。雖然這場面乍看之下有點亂，但其實還滿有效率的！在一個小隊中有分隊長、副隊長、阿 Q 和隊員，在這次的營隊我選擇當一位隊員，去盡力輔助完成隊長分配的工作，如上述提到的，有效的團隊合作，隊長要求你做什麼，你就去做什麼，不要挑三揀四，這不要做，那不要做。童軍是很講求團體的，不是你一個人好，所有人都要配合和你一個人，整個小隊的隊員應該要互相配合，盡好自己的本分，隊長分配什麼，就努力去做，不應該有任何的怨言。這次的高級考驗營，有別於團內的寒假晉級考驗營，雖然整體來說，這次的高級考驗營並沒有像在團內要求的那麼多，但還是不能鬆懈，因為你有很多事情必須主動自律的去完成，你沒完成，或是沒達到高級考驗的門檻要求，那你就沒辦法通過高級，明年還要再來一次！

考驗營就像遊戲一樣，你必須要打敗怪物，才能破關，也就是說考驗的每一項技能都得達到考官的要求，考官就如同怪物，如果你沒有符合要求，擊敗怪物，它就不會讓你前進到下一個關卡，必須踏踏實實地把每一件事情做好，不要想著偷雞摸狗。假如這次考官可能沒發現，姑且讓你通過，但在技能可以派上用場的時候，像是急救的 CPR，如果你學好，你就有比較大的機率去救回一個人，但如果你都在混沒有好好學，這個你需要救的人可能是你的家人，你最重要的朋友，那麼你就有可能失去了他。學這些技能不是去為了應付這些考試，這些技能其實都是可以應用在生活中的！如果你懂得隨機應變，你有好好學習，一定都有機會能派上用場，要不然浪費時間學這些有甚麼用？既然都已經決定要加入童軍，那就更應該把童軍的技能學到極致，不要浪費這些寶貴時間，換句話說，就是不要浪費生命，去做自己想要做的事，不要為了應付了事。從這次的高級考驗中，我真的學到了很多事情，做人處事的道理，不同的生活技能，這些已經不是收穫滿滿這四個字能形容的。最後一句話送給自己以及正在閱讀這篇文章的你，學習不是應付了事，而自己的事，決定了，就不要反悔！認真去做，踏踏實實的，一步一步慢慢地踏出自己的舒適圈，接受各種挑戰，期待全新的自己！



親愛的七年級同學們：

我是未來將陪伴著你們六年，一起成長的輔導老師銀詩涵。首先，恭喜你們踏入人生中一個嶄新的階段—國中生活！這是一段充滿挑戰、學習與成長的旅程，從小學進入國中，你們會發現許多不同之處。想利用這個機會，透過幾個面向在這裡和大家分享交流，幫助你更順利地適應國中生活。

一、課業學習：多元化的挑戰

小學的課程設計是為了打好基礎，重視的是學習的興趣與基礎技能的養成；然而，到了國中，課程的深度與廣度都會增加。你們會接觸到更多科目，例如科學、數學、人文社會，甚至是外語學習，這些都需要你們投入更多時間與心力。

學習建議：

- 養成良好的學習習慣：試著每天固定時間進行複習，這樣能幫助你在課堂之外也能持續進步，像是透過康橋熱血 21「勤勉學習」活動，在日常紀錄一個簡單的學習好習慣，持之以恆持續學習。
- 管理時間：隨著課程和作業的增加，時間管理變得格外重要；可以使用計畫表、時間管理 APP 或手機提醒功能，幫助自己安排每日的學習時間與活動。
- 勇於提問：遇到不懂的問題、困惑、不知問題解決的方法時，不要害怕向老師或同學請教，這是學習中非常重要的過程。

二、人際互動：多元的合作與交流

從小學進入國中，你們會遇到來自相同和不同背景、文化的同學，人際互動的模式將會變得更加多元；尤其在國際學校，大家將來會面對或已經面對來自不同國家或擁有不同母語的同儕，因此學會尊重與理解彼此的文化差異是非常重要的。長久的友誼。

人際互動建議：

- 培養合作精神：在國中階段，老師們會設計許多小組活動，這是訓練你們團隊合作能力的好機會；學會聆聽、分享想法，並尊重組員隊友的意見，這樣才能共同完成任務。
- 學會溝通技巧：清晰表達自己的想法，也要學會傾聽別人的觀點。遇到衝突時，不妨用冷靜的態度解決問題，避免因誤會而傷害彼此的感情。
- 建立良好友誼：多參與學校的活動或社團，這能幫助你認識新朋友，拓展人際網絡。人際互動中保持真誠友善，才能建立長久的友誼。

三、生活作息：合理安排，健康成長

進入國中後，課業壓力會有所增加，再加上青春期的來臨，你們的身心變化會更加明顯。如何管理生活作息，成為保持健康的重要一環。尤其在現代社會，3C 產品（如手機、平板電腦）的使用也需要適當控制。

生活作息建議：

- 規律作息：保持良好的睡眠習慣，每天至少有感睡足 6-8 小時，這樣才能讓你的大腦放鬆休息，身心保持健康，注意力集中，學習效果更好。
- 適度使用 3C 產品：過度使用手機或平板不僅會影響學習，也可能造成眼睛疲勞和睡眠不足。建議在學習時間專心學習，並設定每日 3C 使用時間限制，避免成癮。
- 多運動、保持健康：每天安排一些運動時間，例如散步、跑步或打球，不僅能增強體魄、放鬆心情，亦能放鬆大腦，你會發現在保持活躍時亦能理清思緒、提升專注力，再搭配飲食均衡，維持身心健康。

四、面對挑戰：勇敢嘗試，學會成長

從小學到國中的轉變，可能會讓你們一開始感到壓力和不適應，這都是很正常的。成長的過程中，困難和挑戰無可避免，但這些正是你們學習和進步的好機會。

應對挑戰建議：

- 保持積極心態：當遇到挫折時，不要輕易放棄。試著從錯誤中學習，並且相信自己的能力，你會發現自己越來越強大。
- 尋求支持：如果感到壓力或困惑，不要害怕向父母、老師或輔導老師尋求幫助。他們都是你的後盾，會給予你支持與建議，你也有責任建立自己的社會支持網絡。
- 設立目標：給自己設定短期和長期的學習目標，並一步步去實現它們。設定目標請具體可執行，這樣你會更有動力，也能看到自己的進步。

國中生活是你們成長的重要階段，充滿了學習的機會和美好的回憶。希望你們能珍惜這段時間，勇敢面對各種挑戰，並從中收穫友誼、知識與成長。

若你在學校的學習適應、生活困擾、人際關係上有任何的困擾，或是想找人談談話，我隨時歡迎你到輔導室來找我。也祝你們在新的學期裡學業進步，生活愉快！加油！

輔導室資訊分享、書籍推薦

《我和我的孩子》親職教育系列手冊，收錄超過 100 個親子互動秘訣。

青少年篇 <https://reurl.cc/W1v1o9>

《過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？》

作者：陳品皓臨床心理師

《用愛軟化尖刺，用心讀懂孩子：有寬容，也有堅持的彈性教養練習》

作者：陳志恆諮商心理師

