

曉明校訊

Stella Matutina

出版：天主教曉明女子高級中學
地址：台中市中清路一段 606 號
網址：www.smgsh.tc.edu.tw

發行人：劉瑞瓊
編輯單位：圖書館
電話：04-22921175

國內郵資已付
臺中郵局許可證
臺中字第166號
無法投遞時請退回
雜誌
中華郵政臺中雜字
第2140號登記證
登記為雜誌交寄

第 60 期

純樸、機警與寧靜 共譜生命的樂章

校長 劉瑞瓊修女

這是個充滿挑戰的時代，科技發達、物質文明進步，AI人工智慧的發展迅速猛烈，將大幅改變人類的未來。面對這樣快速變遷、複雜多元的社會環境，要學會分辨抉擇、敏銳覺察；要保持單純、寧靜的心。我要再一次叮嚀、勉勵所有曉明人，做到聖經上所說的：純樸如同鴿子，機警如同蛇。

● 面對複雜多變的社會，要純樸如同鴿子，機警如同蛇

學校之所以堅持「全人教育」的理念，用心營造全人發展的教育環境，是希望培育「身、心、靈」健全成長的曉明人。期盼每一個曉明人都能用心涵養良善的心性、清明的靈心。無論面對怎樣紛擾複雜的環境，都能保持如同鴿子一般的純潔質樸，讓心靈反璞歸真，不在複雜多變的社會中，迷失自我，失去純樸的本質。唯有走在善良正直的道路上，才能長保和諧、平安與幸福。

除了希望曉明人保持鴿子一般善良、純樸之外，面對充滿挑戰與誘惑的社會，還要做到「機警如同蛇」。努力培養獨立思考、分辨判斷的能力，對所處的人、事、物、環境都能有機智、靈敏的反應，做出正確的分辨與抉擇，讓自己處在複雜多變的社會裡，能有免疫力，不被傷害。在這方面，希望同學朝四個方向不斷地自我訓練：



◆ 培養冷靜思考的習慣

遇事要冷靜，效法聖母典範先默存心中，反覆思索，過濾、澄清，客觀思辨事情的動機、因果、是否合理等，避免偏見，不感情用事，不衝動盲從，自然不會陷入謬誤的陷阱，而能正確抉擇，遠離傷害。

◆ 訓練鎮靜應變、正確抉擇的能力

應變的能力是平常就需儲備的，要有「居安思危、未雨綢繆」的觀念，所以平時就要關心社會脈動、認識所處的環境，時時蒐集、分析、組織資訊，累積經驗、充實智慧，所謂「世事洞明皆學問」，有這樣的自我訓練，一旦遇到考驗，即使瞬息間，也能臨危不亂，應對得宜，憑藉理智，做正確的抉擇，避免做一個閉門造車的井底之蛙，一旦與社會脫節，資訊貧乏，反應遲鈍，自然沒有應變的能力，又如何做出正確的抉擇？

◆ 鍛鍊「閱人」、「認知環境」的智慧

人與人相處當然是建立在互相信賴的基礎上，但面對各式各樣、複雜多變的人，仍要保持清明機智，從言、行、思想、動機等各方面來判斷對方的為人，有知人之明，慎選朋友，交往單純，才能使自己擁有合理、和諧的人際關係。此外對所處的環境，也要有正確、客觀的認知，環境會呈顯出環境的氛圍，若能保持警覺心，眼觀四方，耳聽八方，合理分析、推理、判斷，自然能正確感應環境的氛圍，不被迷惑，也不會讓自己身陷危境了。

◆ 建立簡單化的生活態度

隨著時代的多元發展，人事也更加紛雜，若沒有簡單化的能力，面對繁複無常的人事，只能疲於奔命，腦子擠得滿滿的，沒有任何彈性空間，沒有思考、分辨的餘地，反應必然越來越遲鈍。所以建立簡單化的生活態度，是使自己機警如同蛇不可或缺的要件。所謂簡單化的生活態度，包括人事、思想和心靈的單純化。能從繁雜中，釐清頭緒、刪除冗贅，才能在靈敏的反應中，從容合宜地處事。

● 處在瘋狂加速的世界，我們需要靜定的力量

「一顆寧靜的心」是現代人的至寶，是幸福的泉源。時代進步，社會多元發展，相對的，生活的步調也變得緊湊，周遭充滿聲光影像，喧嘩吵雜，擾攘難安，在這樣的環境，身心極易疲憊，生活也極易迷失方向。著名內科醫生Dr.R.W.Luxton曾說：「現代人天天處在毫無休止的活動中，感官不斷地受到刺激，既沒有時間，也沒有機會可以靜下來。養成寧靜、沈思的習慣對於一個人身心健康是非常重要的。」寧靜是生命的本質，也是生活的自然規律，是使一切達到和諧境界，不可或缺的要素。期盼每一個曉明人，不管到那裡，都能帶著「寧靜的心」這項至寶，才能締造平安喜樂的美好生活。



寧靜，對於無止境的嘈雜與繁忙的社會來說，就像是一份解藥，它能使這激情亢奮、喧鬧紛擾的世界冷靜下來。養成習慣，每天給自己一段時間靜一靜，先放鬆緊繃的心情，調節一下氣息；然後在寧靜中沈思默想，反省一天所作所為，過濾心中雜念，讓心靈回歸和諧平靜，經過靜的洗禮，再重新出發，必能妥善地處理各項人事物，也能指引人際關係走向和諧。

聖經上說：「你們要從寧靜和信念中獲得力量」，而祈禱正是使心靈靜下來最好的方法。每一個曉明人既有緣在修女所辦的教會學校學習和成長，耳濡目染，應能體會祈禱的美好，感受到祈禱所帶來的力量。希望每一個人，都能養成祈禱的習慣，每天早晨起床時或晚上睡覺前，靜下心來，很真誠地祈禱，與自己所信仰的神相通，沈澱心靈，真誠交託，必可從中獲得力量，享有平安。



靜不是停滯，不是休止，靜是認真生活、熱切活動的前奏。只有在最深度的寧靜，最高度的靜謐中，才能充分準備，儲蓄力量，重新出發。《大學》上強調「定、靜、安、慮、得」，提醒我們「定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」，也能充分說明定靜的重要。祈願每位曉明人都能擁有「寧靜的心」這項至寶，在定靜中，心安慮周，處事有得，身心靈和諧健全成長，自然能享有健康、美麗、平安、喜樂等種種的幸福！

賀！本校參加「臺中市106學年度校園健康啟動」

榮獲校園愛「動」創意獎、校園「食」在健康創意獎及健康體位金質獎

榮譽榜

Honor Roll

賀！107年國中會考表現亮眼！

★ 五科A++作文6級分 大滿貫有2人！

- ★ 五科精熟(5A)以上有199人，佔全體畢業生近41%，每2.4人即有1人考得5A！
- ★ 會考總積點達100點以上，佔全體畢業生近20%，每5人即有1人會考總積點100點以上！
- ★ 作文5級分以上高達65%，作文6級分有27人！
(全體畢業生作文達4級分以上佔99.8%)

英文聽力100%畢業生達基礎(含精熟)以上！

英文閱讀100%畢業生達基礎以上，93.3%達精熟。

(全國英閱精熟22.7%，基礎49.8%，待加強27.5%)

曉明與全國之各科達精熟人數比例對照表

	國文	英語	數學	社會	自然
曉明	77%	92%	77%	64%	57%
全國	19.4%	20.8%	22.3%	18.3%	15.6%

賀！107年大學多元入學成績亮麗！

◆ 107年學測成績表現優異

- ☆ 75級分：邱懷萱、許佳雯、辛詠琦等3位同學
- ☆ 74級分：陳歆潔、莊詠筑、林庭伊、宋以雯、潘楚楚等5位同學
- ☆ 70級分以上人數39人，佔全校14%；每7人即有1人達70級分以上！
- ☆ 達全國頂標以上人數135人，近全校50%，每2人即有1人達頂標！

◆ 107年錄取頂尖大學表現亮眼

- ☆ 每2人有1人錄取 臺大(33)、政大(30)、清大(14)、交大(11)、陽明(5)、成大(31)、台師大(9)等國立頂尖大學，共計133人，約佔全體畢業生50%

◆ 閃耀曉明之星

- ☆ 錄取國內外醫學系共21人，佔第三類組學生22%
- ☆ 錄取國內法律學系共31人，佔第一類組學生27%

◆ 海外升學國際接軌

- ☆ 錄取美國賓州大學、杜克大學、普渡大學、加州大學、華盛頓大學、加拿大多倫多大學、北京清大、北京大學、復旦大學、香港中文大學、香港大學、香港科大...等海外知名大學達60人

◆ 條條大路進名校

- ☆ 繁星推薦：辛詠琦錄取臺大牙醫系；馮祈卉錄取陽明醫學系；林庭伊錄取成大醫學系...
- ☆ 個人申請：許佳雯錄取北醫醫學系；邱懷萱錄取臺大物理系；蔡孟璇、陳歆潔、廖子晴等錄取臺大法律學系...
- ☆ 指考分發：蔡宜軒錄取政大法律學系；林育瑄錄取中山醫學大學醫學系；邱沛瑄、陳孟潔等錄取臺大外文系...

林盈杉作文列範本 引用阿公做首飾經驗

【轉載自2018/6/08中時電子報】文/林欣儀

107年國中教育會考成績出爐，就讀曉明女中的林盈杉以阿公製作手工首飾的精雕細琢、獨一無二為例，對照出題目「我們這個世代」的快速時尚文化，不但拿到滿分6級分，更被試務中心遴選為全國作文範本。



賀！高二成陳奕瑄獲哈佛校友書卷獎

賀！體能爆發力 學習成果豐碩.....

- ◆ 本校參加「107年臺中市議長盃跆拳道錦標賽」國三甲陳思樺同學榮獲國中女子組，對練競賽季軍。
- ◆ 本校參加「107年臺中市第八屆全市運動大會」國三丁紀善云榮獲社會女子組【柔道項目】，第一級第三名、團體殿軍。
- ◆ 本校參加「107年臺中市市長盃游泳錦標賽」高三丙李如羿同學榮獲高中女子組，100公尺仰式第一名(破大會)、50公尺仰式第一名、50公尺蝶式第二名、團體季軍。
- ◆ 本校參加「107年臺中市議長盃蹺蹺板錦標賽」高三丙李如羿同學榮獲高中女子組，100公尺水面蹺蹺板第一名(破大會)、50公尺屏氣第一名(破大會)、50公尺水面蹺蹺板第一名(破大會)。
- ◆ 本校參加「107學年度全國蹺蹺板錦標賽」高三丙李如羿同學榮獲高中女子組，50公尺水面蹺蹺板第一名(破大會)。



賀！邏輯運用力 學習成果豐碩.....

- ◆ 本校參加臺中市107年度花博電子賀卡徵稿活動國二己許恩嘉、國二丁廖翊婷、高二乙林嫻綺、高二甲賴睿淇、高二戊林芷筠、高二戊紀馨如榮獲佳績！
- ◆ 本校參加107年度中小學資訊網路應用競賽決賽榮獲國中乙組第一名、高中職組第二名；另個人賽亮麗成果如下表，感謝劉國聲老師辛苦指導！

獲獎項目	班級 / 姓名	名次
電腦繪圖高中職組靜態類	高二戊 林芷筠	優等
	高二甲 賴睿淇	甲等
	高二乙 林嫻綺	佳作
電腦繪圖國中乙組靜態類	國三甲 曾翊甯	特優
	國一丙 曾翊嘉	甲等
	國二己 許恩嘉	甲等
專題簡報高中職組	高一丁 劉芸嘉、高一己 黃韻文	優等
	高一丙 曾子嘉、劉芃欣	優等
專題簡報國中乙組	國二善 劉庭瑜、張美妮	甲等
電腦打字高中職英文組	高一乙 楊馥瑜	佳作
SCRATCH 應用競賽國中乙組 動畫設計組	國二己 張家安	特優
	國一丙 朱翊禎	優等
	國二善 謝昕樺	甲等
SCRATCH 應用競賽國中乙組 程式設計組	國一丁 洪若恩	甲等
	國三丙 黃竹均	優等

曉明管旗世界賽奪金，副市長蒞校嘉勉 曉明女中管旗隊“女孩的飛行夢”飛進世界賽奪金

2018年世界盃行進樂隊大賽隊形變化比賽，7月28、29日在臺北市舉辦，曉明女中國中部管旗隊以“女孩的飛行夢”為表演主題，精彩演出，贏得金牌，是榮獲金牌隊伍中唯一的國中組，並與臺北市建國中學一起為臺灣爭光奪金。

8月30日開學日當天上午，臺中市林依瑩副市長由教育局長彭富源陪同蒞臨曉明女中，在開學典禮中嘉勉學生為臺中爭光，鼓勵同學在學期間，要把握學習機會勇於嘗試，並回憶自己就讀彰化女中時，有機會進入管樂團吹奏黑管，卻因一時遲疑喪失機會，藉此鼓勵學生別錯過挑戰自己的機會。學生則把得來的金牌，獻給副市長，共享這份榮耀。曉明女中管旗隊，創立至今二十年，是全國唯一國中團體組的全女生團隊，今年三月才以女孩的飛行夢為題，代表臺中市出賽，蟬連全國學生音樂比賽行進管樂第十年特優第一名後，隨即開始世界盃行進樂隊大賽訓練。七月底，在2018世界盃行進樂隊大賽中，和來自加拿大、馬來西亞、香港、中國及臺灣的建國中學、景美女中等隊伍較勁觀摩，獲得國中組冠軍與金牌，相當不容易。



本校堅持的全人教育理念，體現在管旗隊準備比賽的過程中，除課業學習外，讓學生多元的展現自我、發揮長才，悠揚的演奏與絢麗的旗舞完美搭配，學生們因著辛勤的付出及老師辛苦的指導而獲得豐碩的成果。管旗隊學生大多為國一才開始接觸管樂和旗藝，在短短不到兩年的訓練中，不畏颯風下雨豔陽酷寒的接受訓練，點點滴滴都是孩子累積在身上的毅力、耐力與實力，家長們也為其精神感動，學生以此決心面對壓力，造就了曉明管旗隊不凡的成績。未來將繼續秉持一貫堅持的全人教育理念，陪伴每位曉明女孩創造精彩人生，努力踏實追逐夢想。





Stella 校園動態報導

Stella Matutina Campus Live

【輔導室】高、國三升學輔導系列活動

台灣的升學制度不斷變革，升學管道也愈來愈多元，為了使面臨升學的高三、國三學生及家長更了解升學的考招制度，選擇適性的升學方式，輔導室舉辦一系列升學活動，提供學生與家長了解升學的趨勢與因應之道。以下為 107 學年度高、國三升學輔導時程表，列出輔導室全學年為學生提供的升學服務，期許高、國三學生在升學的路上，都能順順利利走出自己的路！

高中部				
項次	日期	活動名稱	參加對象	說明
1	107.9月	乾爹乾媽認輔活動	學生自由參加	學生可選擇學校教師做為高三課業上、生活上的認輔老師。
2	107.8.30 (四)	高三升學輔導座談	學生	安排畢業大一學姐入班分享讀書方法與升學方式
3	107.9-10月	海外留學說明會	學生	安排英、日、澳、加、香港等名校蒞校宣導
4	107.10月	大學校系宣導	學生	邀請國內各學群校系蒞校宣導
5	107.9.6 (四)	大學學系探索量表施測	學生	瞭解自己與大學學系適配的程度，作為選填志願、決定未來生涯方向之參考
6	107.11.1 (四)	大學多元入學說明會 大學學系探索量表解釋	學生	王美玲主任/講授大學多元入學考招制度
7	108.1.27 (一)下午	書審資料講習	學生 / 家長	蔡閻秀主任/講授如何製作備審資料
8	108.2月底	甄選入學實務講習	學生 / 家長	王美玲主任/講授個人申請入學校系選擇與評估
9	108.3月	面試講習	學生 / 家長	王美玲主任/講授個人申請入學第二階段面試技巧
10	108.4月	模擬面試 (一)	學生自由報名	邀請各學群大學教授為學生進行模擬面試
11	108.4月	模擬面試 (二)		
12	108.7.19(五) 暫定	大學選填志願輔導說明會	學生 / 家長	楊靜芳組長/考試分發入學志願選填事宜

國中				
項次	日期	活動名稱	參加對象	備註
1	107.9月	乾爹乾媽認輔活動	學生自由參加	學生可選擇學校教師做為國三課業上、生活上的認輔老師。
2	107.10.12 (五)	國三升學輔導座談	學生	高中學姐分享讀書與考試方法
3	108.1月初	第一次模擬選填志願	學生	高中職免試入學模擬志願選填操作練習一
4	108.1月底	適性入學宣導	學生	認識會考/升高中入學管道介紹
5	108.2月底	適性入學宣導	家長	同上
6	108.4月	第二次模擬選填志願	學生	高中職免試入學模擬志願選填操作練習二
7	108.6月	高中選填志願輔導說明會	學生 / 家長	高中職免試入學志願選填說明

【教務處】暑期英語夏令營

曉明女中每年均辦理或參與多場國際教育旅行、海外遊學或國際科學論壇，總有學生雖有興趣卻因故無法參加。為了讓這些學生有機會建立國際化的學習經驗，2018 年，教務處特地與國立臺中教育大學華語文中心國際教育組合作，規畫為期十天的「暑期英語夏令營」。中教大賴政吉教授精心挑選優秀外籍教師，在全英語的上課情境中，帶領學員探討與實作科技專題、浸淫多元文化主題活動；其中並穿插文創手做、音樂、烹飪實作和瑜珈課，透過師生互動分享及分組合作實地操練，培養創造力、美感力、科技力、思考力與文化力。



烹飪課程



木箱鼓教學



科技課程



瑜珈課程

宗輔室

踏尋祖靈橋。守護健康部落

曉明部落服務團已進入第 6 年，今年主題：守護健康部落，參與師生 38 人，加上部落孩子共 85 人。於 108 年 7 月 6 至 10 日在輔導室用心帶領及清流部落孩子開心參與中圓滿完成。



開營典禮



環保體驗闖關遊戲



小組共融活動



團體大合照

學務處

耐力跳繩挑戰賽

配合國民體育日，師生三百多人一起來運動，參加耐力跳繩挑戰賽，挑戰技能和持久力，只要無失誤連續跳完三分鐘即算過關。三分鐘為健康加分，也能挑起小時跳繩的美好回憶，並肯定了自己的運動才能。



愛 · 生活與學習

To love, to live, and to learn

【STSY國際青年科技論壇】、【ISSC國際科學研討會】花絮

2018年7月23至27日，本校10名學生前往韓國參加「STSY國際青年科技論壇」；2018年9月2至10日，本校9名學生前往義大利參加「ISSC國際科學研討會」。為培養學生對科學知識的學習興趣，了解科學知識在日常生活中的應用，並能在互動過程中建立國際友誼，曉明女中與世界各地高中締結聯盟（「國際學生科學研討會」共6所高中，「國際青年科技論壇」共7所高中），讓來自不同文化背景的學生經由彼此互動、合作學習方式，增進科學研討與科技創發的交流與合作。

STSY

國際青年科技論壇



ISSC

國際科學研討會



My experience of being in 2018 ISCLS, USA

教育部為使學生掌握全球環境議題趨勢，並培養學生環境永續之知能、外語能力與多元文化素養，透過國際教育交流，強化團隊合作精神、解決問題及領導能力，特辦理環教青年國際領袖營。曉明女中李亞媛同學經教育部審查委員評定為正取生，前往美國加州大學聖地牙哥分校參與環教領袖營。

H2E Li, Ya-Hsuan 李亞媛

A crazy dream of going to the USA

All of this started from a crazy dream of me going to the USA and I got the activity information on the school website. The students involved had to prepare a Chinese and an English autobiography, and go through a fun but also competitive three-day selection camp in which qualified students had to make an important final presentation on different issues of ocean pollution. I received lots of help and support from the teachers and my partners. It all led to a happy ending that I luckily and unbelievably got selected.

Things we did In the ISCLS

In the International Student Conservation Leadership Summit (ISCLS) held by Taiwan Ministry of Education and America National Wildlife Federation, I got to experience the so-called American way of teaching and learning through practice and partnership. We went to beaches, to play, to clean, and to learn. One day we cleaned up a beach and learned how to estimate the area of the garbage that covered the entire beach, and on another day, we learned ways to collect data, such as the special name - "pH", visibility, and temperature and practiced them immediately by the seashore over there.

The meaningful field trips with my team members

We also visited the Birch Aquarium, the Tijuana estuary, and Children's Pool (a seashore full of seals) to learn how to protect, respect, and live peacefully with wildlife. During these activities, the teacher divided us into teams of four - with two students from Taiwan and two from America. We stuck together during field trips, worked together for an eco-action plan, summed what we had learned in those days, and presented it at the closing ceremony held on the last night. In the nine days, I got to make friends with the American students and we still keep in touch with each other on Snapchat.

Your dream v. s. opportunities

At last, I want to encourage those whose dreams may seem unapproachable. I believe that some opportunities favor the prepared mind, but there are more for those who take the initiative. So, cherish your youth and wild thoughts, because those are the ingredients to make a great dream.

