



天主教恆毅高級中學

生活週記

學年度 第 學期

深耕生命、展望國際

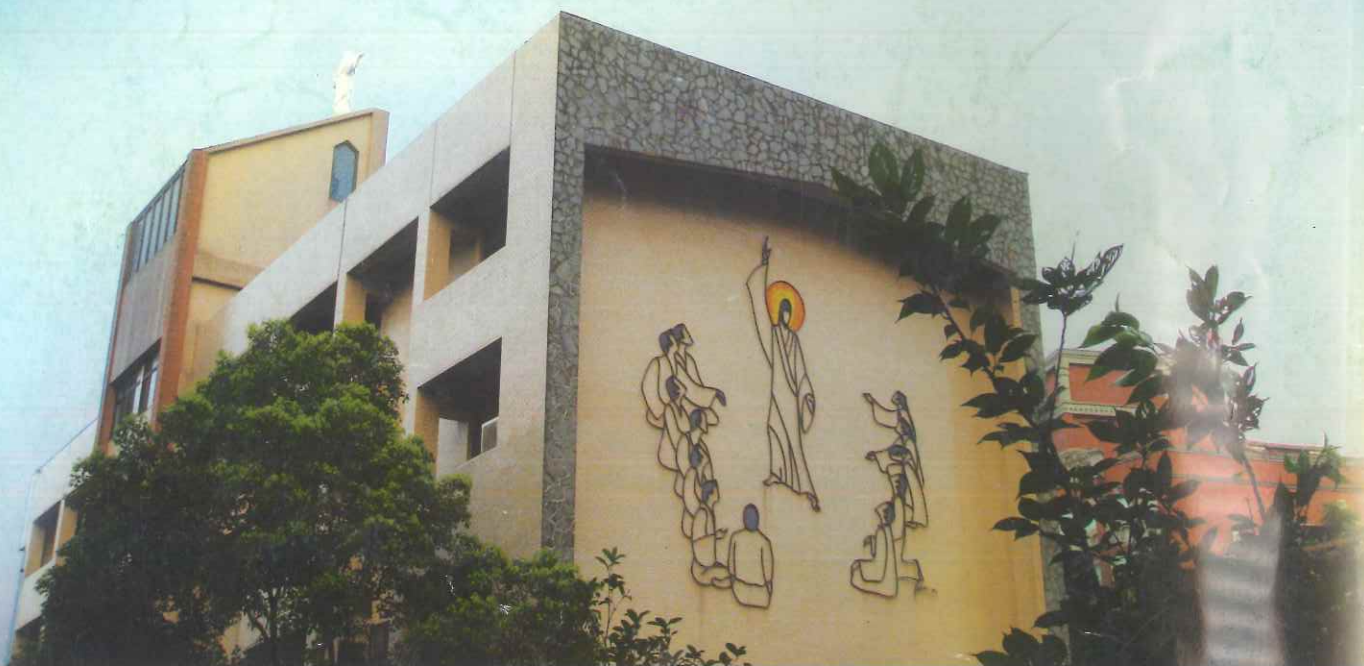
邁入世界，迎向未來

「深刻紮實的生命教育」

「教學相長的校園文化」

「全面關懷的輔導機制」

「務實的國際化教育」



406

姓名 何采怡

座號 2

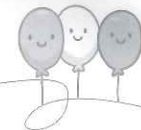
導師 蔡毓世

生活札記 (任何想要和導師交換的想法或心得)

這次模範生的推選，最開始是匿名填表單，那時候就一堆人投自己，或是亂亂選，後來改成記名式，投票和提名模範後選人才恢復正常，記得那時候第1part後選人有許多位，經過大家票選後，剩下3位，最終的模範生也是受到最多讚許的同學，可說是當之無愧，票選過程也公開透明，希望班上能越來越好，越來越優秀，下一次的模範生才更有競爭力，也代表班級中有才能，優秀的人更多，這會是一件好事，希望高一這一班能成為足夠團結的班級，未來大大小小的校園比賽，活動，都能有個好的成績。

回應與分享 (導師有話與你說)

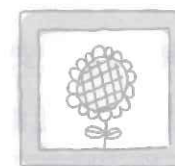
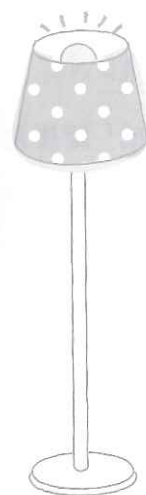
Good job!



第 週	年 月 日 至 年 月 日
中心議題	菸毒防制

主題閱讀：

吸菸 讓你生命燃燒更快



菸，自古以來就存在；吸菸更是一種極為流行、遍及全世界的社會現象。然而，吸菸對健康的危害已引起越來越多的重視，因為近幾十年來吸菸而死亡的人越來越多，研究也證明吸菸的確危害健康，甚至使人早亡。許多青少年對此不甚瞭解，在學生時期就養成吸菸的習慣，甚至上癮，導致後來的人生變樣。對此，確實值得我們注意，認真對待。



天主教恆毅高級中學

生活週記

111 學年度 第 1 學期



深耕生命、展望國際

邁入世界，迎向未來

「深刻紮實的生命教育」

「教學相長的校園文化」

「全面關懷的輔導機制」

「務實的國際化教育」



年級

高一

姓名

陳怡潔

座號

12

導師

蔡毓汝



生活札記 (任何想要和導師交換的想法或心得)

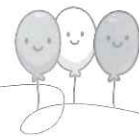
在10/19號星期三學校舉辦了一場陽明山之生命教育課程，為了天主教學校的我們進行一個「活出愛」的宣導，是由修女和牧師來主持天主教的教會儀式，並邀請了一位經歷過社會歷練的社會工作者來分享他的人生故事，其中，我最佩服的是：「他上了毒癮竟然能用毅力和堅持戒掉！」這是極少數人能夠克服的。

一天中，吃午餐是最期待的環節😊~~

而平常超討厭吃便當的我在這次戶外教學中吃到了我此生目前吃到配菜最完美的便當了，西醋排骨酸甜適宜，玉米炒蛋清爽香甜，蝦蟇上樹條條分明，吃完午餐後讓我整個下午都帶著愉悅的心情進行團康活動！

回應與分享 (導師有話與你說)

真有如此美味？
還是倒反法？



第 週	年 月 日 至 年 月 日
中心議題	家庭教育

主題閱讀：



孝，是中華文化裡不可或缺的美德，也是儒家家庭倫理的核心思想，從小到大，我們由生活中、書本上、新聞裡，看到或多或少和「孝」有關的實例或故事，但，要如何真正體現孝的意涵？那就不是一件容易的事了。



生活週記

深耕生命、展望國際

邁入世界，迎向未來

「深刻紮實的生命教育」

「教學相長的校園文化」

「全面關懷的輔導機制」

「務實的國際化教育」



天主教恆毅高級中學

生活週記

學年度 第 學期



年級 高一 望

姓名 連晨翔

座號 36

導師 蔡毓洪

A+

生活札記 (任何想要和導師交換的想法或心得)

又過了幾周的時間，中間班上去爬山(各處等等的，和同學們相處的也還不錯，先說說爬山好了，我個人不怎麼喜歡去有草草木木的地方，特別是濕濕熱熱的地方，山上地很軟，很濕，又一大堆草木，正是我的剋星的地方，一整路上穿著腳走路，深怕自己鞋子、鞋子(泥掉)，就算有也會快速的弄乾淨，下山了全身一點泥土都沒有，不過在這之前也有拔蔥洗蔥的體驗，雖說之前做過也去過，但是還是蠻有趣的，也做了蔥餅，很好吃，就是油了點，再說說寫字好了，當天是星期六，我是下午五點一點~五點的，但人太少所以課的就放棄了，內容有用繩子下滑，還有爬繩子上去兩種活動，第一個還算好玩，後者就累了，手脚並用的動用繩子上的結，最近我也帶出了弄壞教室電腦插頭的事，當下就覺得完了，因為國小到現在都沒有弄壞學校公物的情況發生，第一次還以為要把電月管拆了重裝一次線，同學也覺得很貴，還好老師說用不著1000元就可以了，我心中的大石頭才放下，其實說家裡賺的並不多，我又是男子女，未來一個人扛起整個家，多少有點大，所以在學校很不想搞出什麼事出來，之後也會小心一點，努力學習，雖然英文、數學還是一樣爛就是了，都看不懂，國、基、整本差高，都有信點跟不上TAT?

回應與分享 (導師有話與你說)

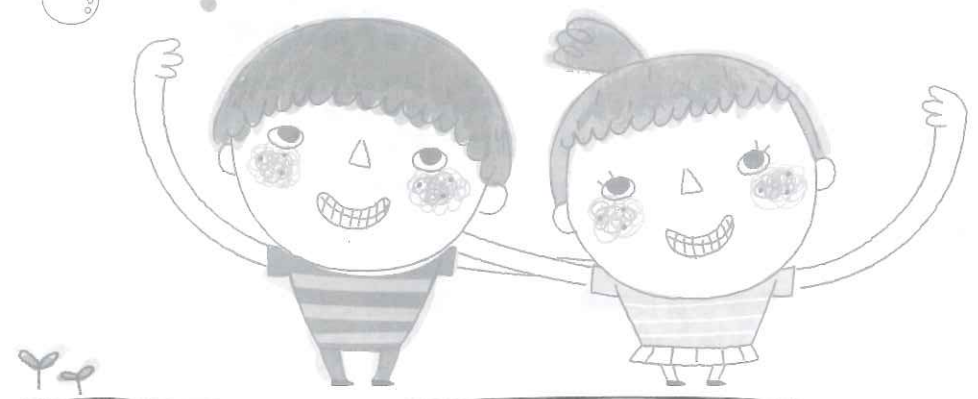
發生了很多事，你都非常有感受呢！
 有了意外交關係，你勇於承擔
 是值得其他人學習的事。

20

第 週	年 月 日 至 年 月 日
中心議題	環境教育

主題閱讀：

保護地球，減塑人人都可以



美國非營利組織 Orb Media 近期公布，全球取樣的 159 份飲用水樣本中，高達 83% 遭塑膠微粒污染，顯示我們的飲水藏有危機。同時康健雜誌曾經做過一篇報導，說明危害健康的塑化人生包含：

1. 男童女性化、女童性早熟
2. 男性不孕
3. 肥胖
4. 毒害下一代等

這些數據與研究顯示出我們的環境遭到破壞，若是我們不能及時搶救，未來我們將可能無法在地球居住。那麼我們要如何才能減塑達到環境保護的成效呢？