

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」



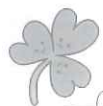
天主教恆毅高級中學

# 生活週記

學年度 第 學期



高三爰 姓名 劉信緯 座號 40 導師 盧國益



# 給三十歲的你 - 封信

生活札記 (任何想要和導師交換的想法或心得)

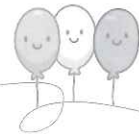
時間真快，快的我的思緒不及反應，還沒想清楚少時的快樂，我已不是當初的小孩子了，以前那個吃糖就可以快樂的我，化名童年一去不復返，現在的我亦然，將化名青春而去，秋塘金風一抹色，聲過夏荷半池香，未來的我阿，近來可好？或許在變適合真的路上，或許幸因現實的壓力走散在茫茫人海之中了吧？不會的，我在想什麼？難道我還不了解你嗎？或許路並不好走，但你不曾有轉向的念想，一條道走到黑，向來是我們的風格，從不退讓，直到心之所向，待到嚴冬做水去，在伴東君重降臨，在伴東君...重降臨。

回應與分享 (導師有話與你說)

你的想法很混亂，感覺有不少憂愁，  
不過隨處而安也是一種方式吧！

(跟著你)

產 9/20



第 週	年 月 日 至 年 月 日
中心議題	性別平等

主題閱讀：

## 《跟蹤騷擾防制法》上路， 哪些行為會觸法？



民團推動近10年，臺灣首部《跟蹤騷擾防制法》(以下簡稱《跟蹤法》)於今(111)年6月1日正式上路，定義8種跟蹤行為，只要持續或反覆違反特定人意願且與性或性別有關，進行監視跟蹤、盯梢尾隨接近、威脅辱罵、通訊網路騷擾、不當追求、寄送文字影像等行為，警察機關將可介入調查，實行行為者至少可處1年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣10萬元以下罰金。

根據警政署統計，臺灣每年約有8,000件跟蹤騷擾案件，近年更有多起求愛不成反釀殺機的案件。據現代婦女基金會106年調查，受害者中高達9成為女性，近半數受害者為30歲以下的年輕人，每8位年輕女性就有1位曾遭跟蹤騷擾。



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」



級 604 姓名 李易豪 座號 25 導師 Kuo Kuo Yi

生活札記 (任何想要和導師交換的想法或心得)

題目自訂 (如果我剩 24hr)

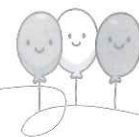
我想要去搶銀行, 我想去幹大事, 不想這一生就白白浪費了, 至少在死之前, 做點可以名留千史的事, 那搶來的財我也沒辦法花, 就拿去給貧窮需要幫助的人, 改善他們的環境, 我並不會想把時間留給自己, 也不會留給家人, 不想要讓家人留下掛念, 也不想造成家人的困擾, 而且把時間留給自己, 不如去做點想做有善意的, 會這樣想, 是因為我不想要正面去面對自己的死亡, 所以我選擇另一種方式去面對, 或者說是逃避, 只要是人都會死亡, 但我從未想過只剩 24hr 的我, 可以如何去面對, 人們總對還沒發生的事有一堆想法, 但真的快遇到的時候, 又有幾個人可以像還沒發生時那樣?

實在不想浪費時間  
甚至幫助他人。

回應與分享 (導師有話與你說)

真正面了, 腦子通  
一片空白, 難以面對。

9/20



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。



天主教恆毅高級中學

# 生活週記

111 學年度 第一 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」



班級 高三愛 姓名 陳聿謙 座號 34 導師 盧國益

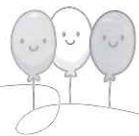
生活札記(任何想要和導師交換的想法或心得)

如你所見，這是一封來自過去高中三年級的你寫給現在的你的一封信，成人的生活，雖然我現在還沒有體驗過，但我敢保證你一定不會如童畫故事般的完美，且時常感受疲勞跟心累兩種觸感消磨意志，但同時你也在享受生活，即便只是那麼微不足道的一丁點事物，便在你的腦中如同春天一到，一片綠油油的草地同時百花展放一樣般的幸福感，是的！我能理解，我的想法如同一個剛上小學的小孩般，但我是用一個孩子的想法，去看待、理解、滿足一件事情，因為我內心清楚，我雖長大了，但我心仍然是個小孩！

回應與分享(導師有話與你說)

你心中很細膩，要適好讓自己  
(思)

放鬆！加油！  
9/30



第二週	111年9月12日	至	111年9月16日
中心議題	性別平等		

主題閱讀：

## 《跟蹤騷擾防制法》上路， 哪些行為會觸法？



民團推動近10年，臺灣首部《跟蹤騷擾防制法》(以下簡稱《跟騷法》)於今(111)年6月1日正式上路，定義8種跟騷行為，只要持續或反覆違反特定人意願且與性或性別有關，進行監視跟蹤、盯梢尾隨接近、威脅辱罵、通訊網路騷擾、不當追求、寄送文字影像等行為，警察機關將可介入調查，實行行為者至少可處1年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣10萬元以下罰金。

根據警政署統計，臺灣每年約有8,000件跟蹤騷擾案件，近年更有多起求愛不成反釀殺機的案件。據現代婦女基金會106年調查，受害者中高達9成為女性，近半數受害者為30歲以下的年輕人，每8位年輕女性就有1位曾遭跟蹤騷擾。