

生活週記



天主教恆毅高級中學

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」





生活札記(任何想要和導師交換的想法或心得)

最近的地震真的好多,每次地震的時候我都無法真正的冷靜,每次在家的時候都會想去開門,有種想趕快衝出去,趕快逃出去的感覺,我也不能乖乖待在原地不動,因為我根本不想去感受那種搖晃,因為真的太可怕了。每每在地震來臨前我都告誡自己不要太過於害怕,可是真正來時真的都慌得跟什麼一樣,我無法阻止我的害怕,我都一直非常害怕房子有什麼問題,我就很想出去。

這幾天真的有好多地震,震到我都快搞不清楚到底有沒有在地震,我都總覺得我一直在晃,一直在搖,而且好暈,我真的好討厭地震,不過我也時常安慰自己不用太害怕,會沒事的,可是真的一發生,我的心跳總是特別地快,也會特別的緊張。我也一直很不放心我們家的建築.....到底有沒有什麼可以讓我不那麼怕的話語?

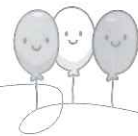
回應與分享(導師有話與你說)

唯有事實真相,才有說服力。因為你不清楚,自然生出許多無謂的煩惱!多問,多字在未知領域就好了,只是做足準備,乃有未知是很正常之事。

陳

2022.9.22

政宏



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。

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



級 高三信 姓名 徐千涵 座號 12 導師 陳政宏

生活札記(任何想要和導師交換的想法或心得)

理財

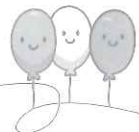
我其實沒有固定的零用錢和打工,所以很少有存錢的習慣,平時出門玩或是逛街剩下的錢都會還給爸媽。我發現平常花錢好像都在吃的上面居多,很少是買衣服之類的。應該算省滿多的!暑假期間,我跟我爸在研究"股票",看了很多youtube裡的介紹影片,真的是很難懂!下載了股票的app沒看幾次就把它刪了,等到我有時間再來慢慢研究吧。

上週確診喉嚨真的痛到不行,每天都被痛醒,但吃完三天的藥就又馬上好了,真離奇。年輕!

回應與分享(導師有話與你說)

股票有很多文章可以看,万变不離其宗,只有基本面好,長期持有就對了!所以唯有比别人用更明的心思,才会有好的回報

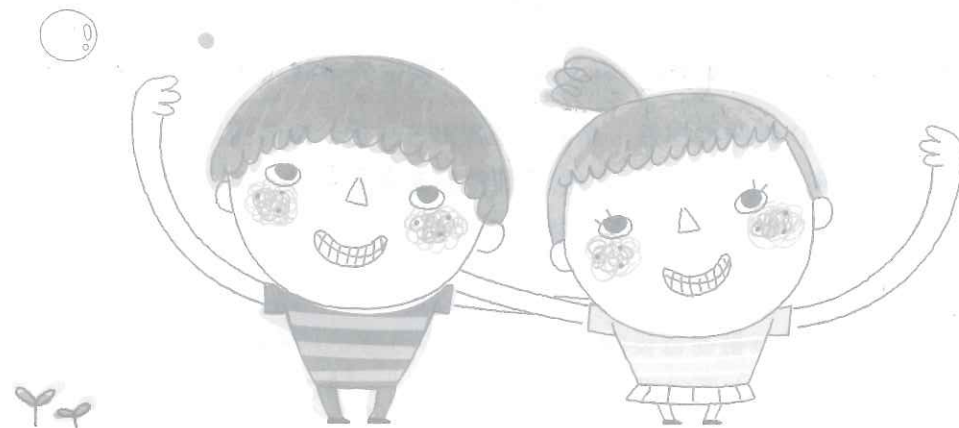
呵呵



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？



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」



605

姓名 陳儀瑄

座號 19

導師 陳政宏

生活札記(任何想要和導師交換的想法或心得)

經過第一次模擬考和第一次段考,發覺自己有些不知所措,沒辦法顧及到兩邊的考試,感覺到了高三,步調變的好快,覺得稍微停下來喘息的機會都沒有,很希望自己可以讓兩邊都維持在一個標準,可是又不知道該如何準備,如何有順序,有計劃的讀兩邊的內容,甚至不容易忘記內容。在學測倒數90幾天中,希望自己不輕易懈怠,也不輕易放棄,可以一直保有動力,雖然有時候會覺得壓力很大,很累,讀不下去,但是拼過這90幾天,有自己理想的學校後,再回頭看這些很難熬,認為很艱辛的日子,一定會很感謝當下的自己沒有放棄。希望自己能好好加油!!

回應與分享(導師有話與你說)

消遣①抗壓力
 ②有效率的工作
 ③勇於接受挑戰
 ④學著忍耐,晚點享受果實!
 這才是未來活著最重要的特質

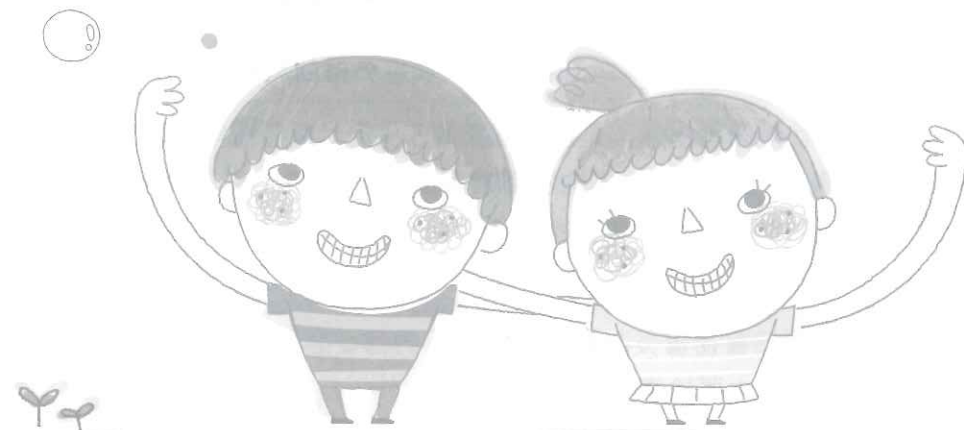
同吻



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？

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」

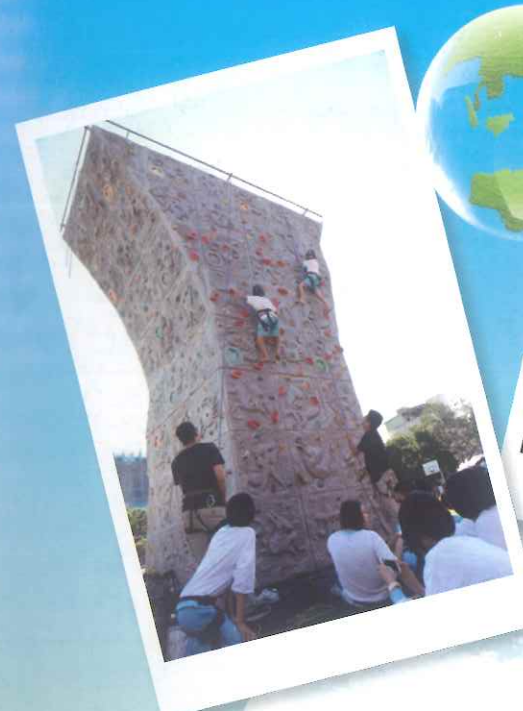
「務實的國際化教育」



天主教恆毅高級中學

生活週記

學年度 第 學期



高三信

姓名

林可馨

座號

6

導師

陳政宏

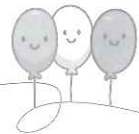


生活札記 (任何想要和導師交換的想法或心得)

訂我的生涯規劃。
 20歲以前都在唸書吧，從國中、高中、學測、考大學，現階段的我不在唸書，也說不上多有成就吧，就很普通。我覺得自己不是特別聰明的人，看了書就容易忘，為讀几遍又覺得看過了看不進去，總是反反復復在循環。甚至有的时候看到都會很想哭，可是讀書就這段時間而已，总是在听老師、長輩、帶叨說以後工作時間長著呢，就不要現在不唸書以後怀念讀書的時候，又加上最近皮膚好差，又要修護了，手機要限制時長只能用2h，然後書讀不進去的時候就看勵志影片去說服自己要唸書的動力，早睡自律。

回應與分享 (導師有話與你說)

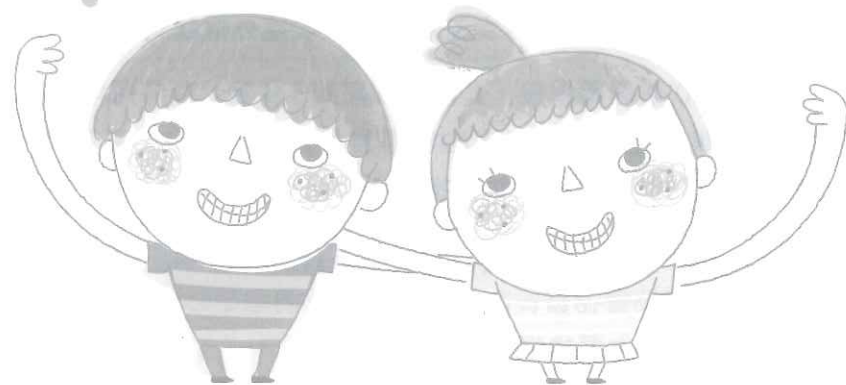
好! 安排好作息, 計劃, 才會事半功倍



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？



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」



高三信

姓名

郭羽辰

座號

18

導師

陳政宏

生活札記(任何想要和導師交換的想法或心得)

如果我以後自己賺錢了，我會固定每個月拿一些錢去投資買股票，一些錢存起來，一些錢當生活開銷。家中的長輩很多都有在玩股票，之前聽到三阿姨對未來甚至退休養老需要多少錢的規劃與分析我覺得很有道理。錢一直有著不會越來越多，且單靠薪資就想賺很多錢到足夠往後的生活也不太可能，如何運用合法的方式將錢變多才是實際的辦法。雖然我覺得股票的圖很複雜都看不懂，之前跟著家人看財經新聞也都看不懂，但是為了累積存款使自己不用煩惱沒錢，總有一天要去學會怎麼玩股票。

回應與分享(導師有話與你說)

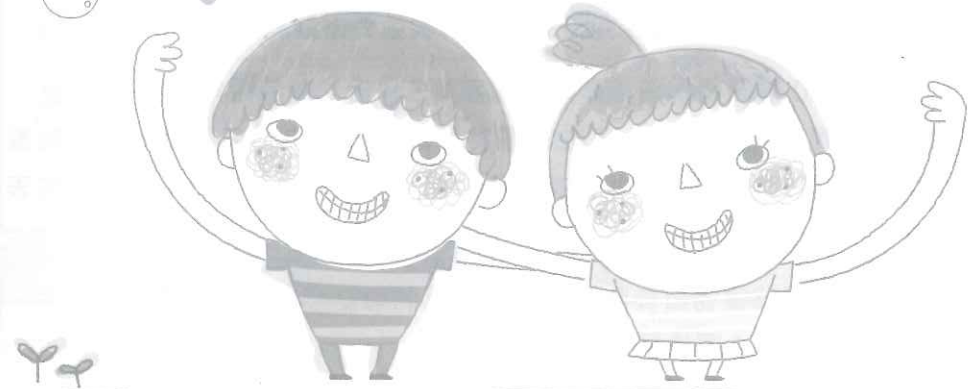
真的，你不理財，財不理你，可惜我沒有環境在做類似之事，現在才開始只能急起直追！

陳
2022.9.22
政宏

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？