



出版單位：花蓮縣立體育高級中等學校
 發行人：古基煌
 編輯：花體人校訊編輯委員會
 校址：花蓮縣花蓮市達固湖灣大路 21 號
 總機：(03)8462610
 傳真：(03)8462614

追夢

校長 古基煌

學測、升學、重要賽事五月份大多已結束，現在是各團隊的休養期。這段時間也近臨畢業時節，同學們應該是拿來自我檢視、反省、規劃下一步的關鍵時刻，特別是對三年級的學長學姊。花體人以體育專項為興趣、為夢想，透過有計畫的訓練、學習，期望有天能站上全國或世界體育舞台和頂尖選手切磋競技，也希望在學習過程能學到多元的能力及成為高品格、有禮貌的體育人，你的父母、師長也有同你一樣的盼望。

日本推理大師東野圭吾寫的解憂雜貨店，後也改編成同名電影，其中一段敘述一年輕人為追求音樂夢而放棄大學，在大都市努力奮鬥三年，卻一無所成，正在躊躇是否回來承接父親小小的魚店或繼續其音樂夢時，父親給的建議是堅持追求自己的夢想，他說過去三年你努力地追求夢想，雖然沒有獲得成功，但如果現在就輕言放棄豈不對自己過去的努力的否定，他鼓勵孩子無須擔憂家人或勉強繼承魚店，成功與否不是我們能完全掌控的，重點是過程中有沒有為築夢而堅持到底，為自己人生留下有意義、正面的啟發。好有智慧的父親，他希望看到孩子不會因為逆境、挫折、失敗而輕言退縮放棄追夢。

我希望以此勉勵所有花體人，我們更容易較其他同儕在訓練、比賽、人際關係、學業等碰到很多的挫折、失敗、不如意，這些事我們每個人多少都會或曾經面臨過，如果心態上我們採取正面思考、積極調整取代灰心、消極與放棄，下一場賽事你就會是聚光燈下的焦點人物。加油吧，同學們，追夢是要長期付出且具體實踐的過程方能實現的。

花蓮體中 107 年 1-4 月各團隊參賽績效

舉重隊

姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
高欣	107 年全國中等學校運動會	第五名	大里高中
高欣	107 年全國青年盃舉重錦標賽	第五名	國立體大
張俞琪	107 年全國青年盃舉重錦標賽	第五名	國立體大

射箭隊

姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
張容嘉	2018 年世界中學運動會代表隊	金牌	摩洛哥 (國家代表隊)
林子翔	2018 年世界中學運動會代表隊	金牌	摩洛哥 (國家代表隊)
高佳萍 張容嘉 王昕婕 梁彩瑜	107 年全國青年盃射箭錦標賽	第一名	花蓮縣
高佳萍	107 年全國青年盃射箭錦標賽	第三名	花蓮縣
林子翔 艾麒亞 楊曾智 陳宸	107 年全國青年盃射箭錦標賽	第三名	花蓮
高佳萍 艾麒亞	107 年全國青年盃射箭錦標賽	第四名	花蓮
張容嘉	107 年全國中等學校運動會	第一名	台中
高佳萍 張容嘉 王昕婕	107 年全國中等學校運動會	第三名	台中
艾麒亞 林子翔 楊曾智	107 年全國中等學校運動會	第五名	台中
艾麒亞	107 年全國中等學校運動會	第八名	台中

女足隊

姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
卓莉萍 高好晴 余宛貞 王家英 楊萱 洪琳 吳芷瑩 潘聖華 陳詩婷 劉安慧 簡奇陞 林湘鈺 楊薰瑋 王凱璇	106 學年度全國高中足球聯賽	第三名	新莊

田徑隊

姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
張嘉真	107 年新北市青年盃全國田徑錦標賽	第二名	新北市
陳文欣	107 年新北市青年盃全國田徑錦標賽	第六名	新北市
陳文欣	107 年全國中等學校運動會	第七名	台中

輕艇隊

姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
吳承晏	107 年全國中等學校運動會輕艇 1000M C-1	第一名	日月潭
謝資政 吳承晏	107 年全國中等學校運動會輕艇 1000M C-2	第一名	日月潭
呂恩	107 年全國中等學校運動會輕艇 200M C-1	第三名	日月潭
李晟溢	107 年全國中等學校運動會激流標竿單人 K 艇	第四名	水里溪

籃球隊

姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
劉軒 郭俊 郭恆 郭剛 鍾柏 聖陽 冠承 剛平 張正 陳延 尹承 翰 龍柏 劉延 承承 周家 恩承 威傑	2018 宜花東花體盃國中籃球邀請賽	第一名	花蓮縣
楊少 強 林浩 焯 王 偉 楊博 允 古璋 憲 李 朝 黃冠 綸 劉宇 聖 朝 倫 陽承 剛 潘聖 融 鍾 柏	106 學年度高級中等學校籃球甲組聯賽	16 強	全國
楊少 強 林浩 焯 王 偉 楊博 允 古璋 憲 李 朝 潘毅 鴻 黃陽 冠 朝 倫 陳冠 宇 承 聖 劉 軒 鍾柏 鶴 張正 豪 潘 聖	106 年花蓮縣運動會籃球賽	冠軍	花蓮縣

棒球隊

姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
吳子 亮 江翻 吳陳 恩揚 李鎮 佑 馮泓 羽何 政遠 葉祥 順 劉杰 黃真 璋 王奕 凱 蔡承 喆 曾 威 施禹 凱 游昱 洲 曾 宇 馮宥 霆 葉國 情 高 雷 柯宏 恩 葉 國 情 章 璋	106 學年度高中木棒聯賽	12 強	嘉義縣
吳子 亮 江翻 吳陳 恩揚 李鎮 佑 馮泓 羽何 政遠 葉祥 順 劉杰 黃真 璋 王奕 凱 蔡承 喆 曾 威 施禹 凱 游昱 洲 曾 宇 馮宥 霆 葉國 情 高 雷 柯宏 恩 葉 國 情 章 璋	107 年苗栗縣縣長盃青棒邀請賽	第二名	苗栗縣
吳子 亮 江翻 吳陳 恩揚 李鎮 佑 馮泓 羽何 政遠 葉祥 順 劉杰 黃真 璋 王奕 凱 蔡承 喆 曾 威 施禹 凱 游昱 洲 曾 宇 馮宥 霆 葉國 情 高 雷 柯宏 恩 葉 國 情 章 璋	107 年花蓮縣縣長盃	第一名	花蓮縣
吳子 亮 江翻 吳陳 恩揚 李鎮 佑 馮泓 羽何 政遠 葉祥 順 劉杰 黃真 璋 王奕 凱 蔡承 喆 曾 威 施禹 凱 游昱 洲 曾 宇 馮宥 霆 葉國 情 高 雷 柯宏 恩 葉 國 情 章 璋	黑豹旗 24 強		

拳擊隊

姓名	比賽名稱	成績
汪翔宇	107 年花蓮縣縣長盃拳擊錦標賽 56kg	第一名
張玉孝	107 年花蓮縣縣長盃拳擊錦標賽 60kg	第一名
吳柏毅	107 年花蓮縣縣長盃拳擊錦標賽 52kg	第一名

書展公開抽獎

你我的解憂圖書館



花蓮體中配合縣文化局辦理的「你我的解憂圖書館」主題書展徵文活動...

本次書展為爭取豐富的圖書資源推廣閱讀，透過花蓮縣文化局圖書館彙集近百本相關好書...

另外搭配展出時間，特別設計問答抽獎活動，利用每週五中午集會，由教師導讀一本書...

作者在文中提到：

◎若閱讀是一種給頭腦的飲食，讀者即可比分成六類 28 種，例如：「學校畢業後就不和閱讀發生任何關聯」的人屬於第(1)種...

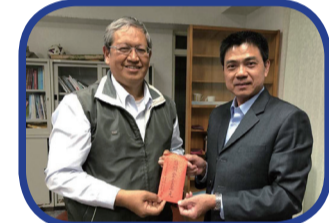
◎恢復閱讀胃口的第二步驟是掌握閱讀的速度，分為「不求甚解」、「(觀其大略)」、「(熟讀精思)」...

花蓮縣文化局長陳淑美表示，欣見花蓮體中的老師用活潑生動的方式引導體育班的孩子進入閱讀的領域...



首府大學張主秘地 震慰問金 1 萬元致 贈紀念

107年2月21日，本校以各項專長運動的特色，強化友善校園理念...



古基煌校長率全體師生共同宣誓 女足隊代表進行「足力反毒、反黑、反霸凌」的意象傳達活動

生活教育內務示範

107年3月29日，由沈峰光教官為三年級同學們進行演說。



花蓮體中校長古基煌帶領師生，共同為2月6日的花蓮大地震受難者舉行默哀儀式。

防災演練

107年3月21日，週會時間由沈峰光教官為全校同學進行防災演練。



沈峰光教官為同學講解使用滅火器



吳偉農反溺、反毒

107年4月11日，週會時間，由海巡署海岸巡防總隊吳偉農中尉作為宣講...



陳奕翔反毒



107年3月14日，週會時間，「防制學生藥物濫用校園宣講」...

棒球隊獻獎



江翹吳同學榮獲個人美技獎

施禹揚榮獲個人功勞獎

107年3月20日，朝會時間，本校棒球隊榮獲107年度花蓮縣縣長盃三級棒球錦標賽高中組冠軍...

輕艇隊獻獎



107年5月22日，朝會時間，本校輕艇隊榮獲107年全國中等學校運動會高男組第三名...

科學週

107年5月23日，闖關體驗生活科學。



花蓮體中 106 學年第 15 屆畢業班金榜

Table with columns: 姓名, 錄取學校. Lists graduates and their universities.

Table with columns: 姓名, 錄取學校. Lists graduates and their universities.

洪幸網路隱私、青少年常見之非行行為等

107年4月25日，週會時間，由花蓮地方法院洪幸主任保護官作為宣講...



社團活動

本校有以下社團：熱音社、神·運動員社、滑輪社、原舞社、運傷防護社、烙畫社、吉他社



親師座談會

107年3月15日，晚上七點至九點為親師座談會。



模範生選舉

107年05月02號班週會時間，為全校模範生選舉時間，共6位學生參選...

Table showing election results for Model Student with names and vote counts.

綠島校外旅行

107年5月14日-5月15日，三年級學生參加綠島校外旅行。



綜藝大集合足球專訪

107年4月18日。



女足

賽前合影



中場休息十分鐘 教練戰術指導



今年女足隊在三月底參加 106 學年度全國教育部足球聯賽決賽，在台北新莊體育場舉行，這次聯賽我們球隊比較劣勢的地方是連打四場球賽，其他隊有一天時間休息，在第三場比賽球員們身體狀況都開始走下坡，球員們更表現出堅持到底、互相鼓勵、永不放棄的精神踢完這四場球賽。

這次聯賽拿到季軍，接下來球員余宛貞、高好晴、卓莉萍、洪琳、吳芷瑩、簡奇陞、楊薰瑋、王凱璇代表花蓮女子足球社會隊參加木蘭聯賽，球員卓莉萍、洪琳入選亞運培訓隊，恭喜這幾位球員能參與更高階級的比賽。

拳擊隊

107 年全國中等學校運動會



花蓮縣立體育高中拳擊隊在 107 年 4 月 21 日~25 日、代表學校參加 107 年全國中等學校運動會，花蓮縣比賽成績不理想只有兩名國中組選手平和國中楊家豪及自強國中朱帝鑫選手進八強賽，教練陳寬晉指示本次賽事過程本校學生 56kg 汪翔宇選手舊傷復發但在第一回合讀秒總統盃金牌選手駱克時的過程中你已經贏過那場比賽了及 60kg 張玉孝選手在比賽中把自己本身最厲害的攻勢發揮出來，雖然輸掉比賽但你們的努力在比賽場上已經全方位的發揮出實力，可惜還是無法為縣為校獲取榮譽，教練感慨但成為運動家勝不驕、敗不餒的精神，現在起拳擊隊重新出發先招生培育選手，目標 108 年全國中運學校運動會獲得金牌為目標，再次為縣為校爭光，爭取最高榮譽。

田徑隊

107 年新北市全國青年盃田徑錦標賽

田徑隊全體合影

花蓮縣立體育高中田徑隊是由簡志賢老師及張惠玲教練所帶領，今年三月份兩位教練帶領著 12 名田徑隊同學參加全國青年盃田徑公開賽，在 107 年新北市全國青年盃田徑錦標賽四天的賽事中，同學們都卯足全力來展現出個人最佳的表現，為學校爭取榮譽，奪得佳績。

在參加今年度的賽事前，體中田徑小將在準備期間，歷經了移地訓練及長時間的嚴苛訓練，田徑隊同學無怨無悔地為自己及學校付出，最終不負苦心人，在青年盃這場賽事中，田徑隊同學榮耀的為學校奪得佳績。

本次賽事成績：三年級張嘉真同學獲得高女組四百公尺跨欄第二名，成績 63.09 秒、陳文欣同學高女組二百公尺第六名，成績 25.85 秒。高二林依凡同學高女組鐵餅項目以 40.96 成績入選世界中學生運動，將與 5 月 4 日至 7 日代表國家至墨洛哥參加賽事。



溫俊霖鉛球決賽



陳文欣 100 公尺預賽



陳文欣 200 公尺決賽

射箭隊

花蓮體中張容嘉勇奪 107 年全國中等運動會個人金牌



既世界中學運動會兩位選手張容嘉與林子翔選上代表隊，以及在 107 年全國青年盃射箭錦標賽高佳萍勇奪個人銅牌，高佳萍、張容嘉、王昕婕勇奪團體金牌，楊曾智、林子翔、艾麒亞勇奪團體銅牌後，全中運再拿下佳績。

女子個人金牌張容嘉在決賽時射出大逆轉。女子個人對抗賽取 64 強，張容嘉選手在資格賽時射出 653 分排名第一，第一場的對抗賽直接晉級 32 強，第二場對到桃園市永豐高中林子怡選手以 6 比 2 獲勝，第三場對到台北市麗山高中謝佩涓選手以 6 比 2 獲勝，第四場對到新竹縣湖口中劉詩翎選手也是以 6 比 2 獲勝順利晉級四強賽，四強賽對到新竹市新竹高商羅筱媛選手，羅筱媛選手在前一場擊敗世青國手實力相當，但花蓮體中張容嘉選手本身是亞洲盃銀牌國手，不畏懼對手在加射時以 10 分箭擊敗對手闖進金牌戰，金牌戰對到全國射箭比賽常勝軍新竹市香山高中陽亞蓉選手，陽亞

蓉選手第一輪先以三支箭滿分 2 比 0 領先，第二輪再以 27 分 4 比 0 領先，陽亞蓉選手只要再拿兩點取勝，但張容嘉選手就是有大將之風，在落後的情況下，還是發揮了高水準的表現，最後以 6 比 4 演出大逆轉獲得 107 年全國中等學校運動會女子個人金牌。

在女子團體的部分，第一場對到高雄市鳳山商工以 6 比 2 獲勝，第二場對到新竹市新竹高商以 6 比 0 晉級四強，四強賽對到台北市萬芳高中以 2 比 6 的比數進銅牌戰，銅牌戰隊到新北市明德高中，最後以 5 比 3 獲得 107 年中運女子團體銅牌。

教練曾震仁、陳文祥、宋佳駿表示，選手在比賽的過程中都表現的不錯，這次比賽獲得一金一銅的成績，需要改進的地方還很多。感謝幫助花蓮體中射箭隊的各單位，有您們的幫助花蓮射箭隊的成績會更加提升。

高佳萍、張容嘉、王昕婕勇奪 107 年全國中等運動會團體金牌
教練：曾震仁、陳文祥、宋佳駿。



棒球隊



107 年高中棒球聯賽第四循環抽籤結果 107 年縣長盃三級棒球錦標賽開幕籤籤結果

本校棒球隊參加 107 年高中木棒組棒球聯賽打進 12 強之列，是今年宜花東唯一進入第四循環的球隊也是宜花東成績最好的球隊，另外本校參加本縣 107 年度縣長盃高中棒球錦標賽再度獲得冠軍衛冕成功，完成三連霸的成績更取得縣內王貞治盃選拔賽的代表權。

籃球隊



花蓮體中籃球隊參加 106 年全國高中甲組籃球聯賽晉級 16 強預賽，在身材條件不如人的情況下打出不服輸的態度讓全國看到花體籃球隊的韌性，賽後打完許多人來問教練為什麼花體這麼難纏，我常常跟球員說我們矮沒關係，我們要打出快狠準的風格讓對手無法招架，很可惜最後三場無法取得一勝晉級複賽 12 強，但是我們得到所有的尊敬及掌聲，我相信有一天花蓮體中籃球隊會站在全國八強的舞台上發光發熱。

舉重隊

底蘊雄厚的搖籃 等待雛鳥成長

花蓮體中學重隊一直以來都為學校的產金團隊，甚至創下本校唯一全國中等學校運動會中連續六年連霸的金牌產出團隊。

創校開始每年獲獎不曾間斷過，尤其從 100 年開始，隊上的學長姐們開始將累積好幾年的底蘊徹底發揮出來，更能連年奪得金牌，甚至讓花蓮體中出了好幾位國家代表隊選手，代表國家出國參賽。這些優秀選手有來自自由池上國中籃球運動轉項就讀本校的田威德，三民國中學重隊直升上來的榮夢馳、蕭孟繁，玉里國中田徑隊轉項就讀的艾璋、洪千惠，玉里國中女籃轉項的高柔安以及在三民國中就讀時，即為奪金的強手杜凱群同學...等，這些同學都有著共同特質，每位選手在面對訓練及參賽均帶著積極態度，努力的在運動專長上耕耘，才能締造出如此驚人的成績。

而目前因為少子化關係，參與運動學生逐漸減少。亦因為學習環境及畢業出路更為多元發展及選擇。部分學生並不會將體育大學做為人生規劃的主要選項。因此教練群們，除了繼續堅持更精進專長的技术及體能提升外，更需要花更多精神鼓勵及幫助學生去找回當初選擇體育運動為最大目標的堅持及動力，如此才能讓選手有更好的運動表現。

目前國內升學方式多元且繁多，我們更是應該要適才適所的協助學子們找到適合她們往上精進的道路。運動除了傳統認知的強健體魄外，更是一條能讓孩子們運用本身優勢作為踏板上學習的一條大道。因此，藉由運動做為升學管道是目前所有科群中，競爭人數較冷門且最為順暢的方式，所以發揮孩子的優勢又能兼顧其成長，是我們師長們中心期待的方向。

總結這幾年的發展，我們期許 2019 年花蓮體中這一批舉重運動的雛鳥們，能開創出另一波的亮麗成就。也期許高年級的學長高欣、江佳恩能在未來自己選擇的領域中獲得更大發展，一、二年級的蕭宇恆、張俞琪、陳王衡、田建財及陳哲偉能經過參賽的歷練，成為花蓮體中最堅強的支柱，為花蓮體育高中、為自己爭取最高榮譽。



107 年 4 月全國中等學校運動會獲獎成果：高欣高男組 105kg 級 第四名 107 年 1 月全國青年盃舉重錦標賽獲獎成果：高欣高男組 105kg+ 級 第五名 張俞琪高女組 63kg 級 第六名 江佳恩高男組 85kg 級 第六名

跆拳道隊

107 年全國中等學校跆拳道錦標賽

此次參加 3 月 9-15 日 7 天 107 年全國中等學校跆拳道錦標賽，此役花蓮體中共 3 位選手參加賽事，其對練項目高中女子組 49 公斤級巫冠潔、高中女子組 62 公斤級黃偉柔以及高中男子組 63 公斤級莊紀亨，此次選手們整體的表現有待加強，由於選手們都處於調整狀態，導致這次比賽成績不理想，但從整體比賽的過程中也發現選手們的有漸入佳境，賽後與選手一起經過檢討，也希望在往後的訓練中去做改善，為下一次的賽事做好準備，在爭取佳績。



輕艇

呂恩 C1 單人加拿大艇 200m 第三名

吳承旻 C1 單人加拿大艇 1000m 冠軍



吳承旻、謝資政 C2 加拿大艇 1000m 冠軍

本校輕艇隊今年在 107 年全國中等學校運動會獲得 2 金 1 銅佳績，由侯鴻章教練領隊奪得高中組 C1-1000M 第一名成績，C2-1000M 亦獲得第一名佳績，以及 c1-200M 獲得第三名，為花蓮縣取得輕艇項目 2 金牌 1 銅牌耀眼成績。

今年在輕艇及國際龍舟競賽成績表現亮眼外，部分學生更將於 5 月 6-8 日即將前往參加台北碧潭參加 2018ACC 世界龍舟亞洲錦標賽，教練侯鴻章帶領學校吳承旻、呂恩、林豈亦、蘇謹、李晟溢、張宇琛，希望榮獲佳績。

二年愛班

棒球隊施禹揚同學榮獲個人功勞獎，朝會由校長頒獎

二年愛班是個重榮譽的班級，在我們班導師的帶領下我們經常獲得整潔、秩序前 2 名。

雖然說我們班級人數是目前全校最少的，但是我們班的同學都會自我要求，奮發向上，彼此之間會互相幫助。在班上，我們很珍惜彼此的相處時光以及生活中的點點滴滴；在運動場上，我們總是全力以赴，屢次為學校爭光。我們深信榮譽、尊嚴要靠平時努力認真的練習來換取。二愛，加油！



幫模範生做競選海報



一愛好、一愛棒、一愛乖的呱呱叫

我們認真起來是很厲害的，上課時都會努力撐完每一節課，分組活動及班際活動是我們班團隊最佳的合作表現，每個人都在各自崗位上做好工作，發揮出最強的團隊戰術，大家一起扶助最弱的那一個，一起增強我們的戰鬥力。

在藝術課程中，大家不僅投入畫出自己的曼陀羅，而且，也共同完成一個班級作品。

一年誠班 『同學的話』



簡奇陞，電影是認識外國文化很好的方法之一，希望學校不要隔 我們和外界的資訊交流。李 妮，開學了，雖然很多人轉進轉出，但是大家都是為了各自的未來而努力，得多花時間練習，不然會退步。王承翰，這學期開始感覺時間變快很多，快第一次段考，要開始看書。尹 平，花體畫要爭取好成績，不要輸給乙組就好。曾宇慶，運動員的不要抽煙，要好好愛惜自己的身體。葉耀陞，雖然球隊今年打進十二強，但學長們參加大學獨招，只有三分之一上甲一球隊，希望最後都有好結果。張宇琛，我喜歡划龍舟，因為划起來比較有挑戰性，有決賽時拿到第三名，希望下次可以再進步。杜聖凱，下禮拜要參加全國青年盃，心情既緊張又期待，好想在那場比賽看看對手的成績，也證明自己實力。田建祖，抽煙是發洩情緒的一種方式，卻是一個不好的習慣。田健財，當風紀股長也有一段時間了，班上頑皮的同學還是一樣，但是有變乖了，希望他們可以越來越乖。讓哲偉，剛擔任副班長時，不知道要什麼，也很迷糊，但我會努力做好副班長的工作，讓自己更加進步。陳丞歲，來到花體後，幾乎沒有什麼自由時間，不能像普通學生一樣，放學後能跟朋友到處玩。龍柏恩，來到花體後，總覺得時間太少了，看書、休息時間也不夠，我不希望自己只有體育方面進步，也想把課業顧好。

三年誠班

一年一度的母親節又要到了，三誠同學們發揮創意，運用本學期藝術課程學到的禪繞畫技巧專心為親愛的媽媽做卡片。



聖誕團圓餐火鍋及燒烤



豐田校外教學一日遊



校內活動班級競賽-大隊接力障礙賽勇奪第一名



一年級幼苗的各位，也是班上最多人的時候

三年愛班

高三即將畢業的我們，只能說我們是個團結又愛玩的愛班，很愛讓老師生氣，在各種衝突和問題中獲得成長，感情越來越好。如今大部分的人已經有大學或若當兵、工作，都有自己的目標，有一句話說「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。」但我們絕對不會忘記三年愛班的彼此，是多麼重要的同學及伙伴，時間不多了，珍惜當下，把握每分每秒，時間一去不復返，大家的笑聲跟互動，都是彼此的回憶，深深刻在心裡，畢業那天，如果哭了請大聲哭出來，因為哭是對大家的思念與不捨。

導師的話：在高中最後一段時光，活在當下，品嚐每個平凡卻無可取代的片刻，期許各位未來各奔東西都能在挫折中不斷地突破自我，成為成熟的大人，我會記得你們高中時青澀純真的模樣。



防災演練



紀錄青春的篇章



我們以花蓮體中三年愛班為榮！

二年誠班

二誠的同學開朗活潑，同學間的感情很好。一年一度的模範生選舉即將到來，二年誠班同學認真的從三位優秀的模範生候選人中選出本班的模範生黃璋翔同學，並且用心設計競選海報為璋翔同學宣傳，期待本班的候選人能夠在六個班級中脫穎而出。



花蓮地方法院的保護官來本校演講，二誠的同學們很專心的聽講，對於網路使用的法律規範有更深的了解。



學生作品

二愛

姓名：楊曾智 指導老師：寶玉玫
題目：GET LUCKY! 助你好運
中文書名：GET LUCKY! 助你好運：九個心理習慣，讓你用小改變創造大運氣
書籍作者：劉軒
出版單位：遠見天下文化出版

一●圖書作者與內容簡介：暢銷作家劉軒身兼數職，活躍於許多專業領域，致力於當個「有用的創意人」劉軒並未將此書定位為一本鼓舞人心的勵志書，而是工具書。具有哈佛教育學院心理學碩士學位的作者介紹許多具有科學根據的觀念，一步步指引讀者，找尋更幸運的思考方式。幸運並非不可遇不可求，而是隨遇待求，只要掌握九個心理好習慣，就能由內向外、由外到內整頓自己的思考，創造屬於你自己的幸運和幸福！
二●內容摘錄：當我們專注於一件事的時候，就很容易錯過其他細節，尤其如果那些細節在一般的意料之外。(p.91) 調頻到 [錢]，不如調頻到 [賺錢]。調頻到 [賺錢]，不如調頻到 [能夠賺錢的機會]。(p.119) Luck Breaks 需要機會和時間。機會何時會來的人比較幸運。沒有時間的，也就沒有跟幸運交涉的本錢。(p.129) 你要的幸運人生，是在艾森豪爾魔術方塊的右邊，不是左邊。(p.132)
三●我的觀點：「當幸運迎面飛來時，你必須自己動起來，把能力和信心的重疊處放大，才能捕捉到好運」。這是我在書中最欣賞的一句話，因為我時常錯過幸運，當有機會的時候，我的幸運女神總是很慢才來或是根本就沒到，讓我十足懊悔。為什麼缺乏運氣？為什麼平常易如反掌的事，到了關鍵時刻卻做不出來或者沒能好好的表現？看了這本書我相信，幸運是自己得來的。

這本書很有趣，介紹了許多科學知識，讓人受益匪淺。例如：人類臉頰有四十條肌肉能組合七千多種表情，從中歸納出六種原始表情：「悲傷」、「憤怒」、「恐懼」、「生氣」、「厭惡」和「快樂」。這六種當中，只有一個是正向的，那就是微笑。我們實際上是微笑着誕生的，在子宮裡成長時也在微笑。人類最基本、最共通的表達方式，就是微笑。微笑的影響力究竟有多大呢？你不妨現在就試試看，就從現在開始，對你周遭的陌生人微笑看看。是吧？很神奇對吧？只要你笑的時機不尷尬，基本上別人也會對你微笑，這就是親和力，一種影響。我的老師與朋友們都對我很好，我相信這都是因為我時常對人微笑所帶來的正向回饋。
「幸運」就是當「準備」遇上了「機會」——歐普拉。因為家族從事直排輪教學，所以我從小就開始練習滑輪了。國三時，我參加了國手選拔，那時的成績原本已穩上國手了，可是我卻沒有被選上，「幸運」因為我沒有充分的「準備」而流失了。明明知道可以做一些舒緩壓力的動作和調整方法，可那時的我卻大意疏

失沒有做，落選的結果大大地打擊了我的信心。然而我的家人始終在旁邊鼓勵我。上高中時，我跟家人商量要轉換跑道試試看。爸爸就讓我去體驗了各項運動，於是找到了射箭這個項目。剛開始練射箭的時候我甚麼都不會，雖然體能沒很差，但是我仍舊是個菜鳥，同學們卻沒給我異樣的眼光，很熱情的接受了我，我很幸運地遇到這間學校的所有人，因為不是每個人都能這樣接受可能拖累團隊的菜鳥。老實說，我覺得當初我的問題很多、狀況很複雜，我不喜歡類似軍校的團體生活，所以一開始很不適應，這兒忙完公務還有那兒要做，一天的休息時間少之又少，而目標似乎遙不可及。當我想放棄的時候，在背後支持我的還是家人，他們告訴我：「你是一個男人，不能說自己不行了。再苦都要撐下去。自己選的路，就得自己走完，只是看你笑著走完，還是不甘願的走完。」既然人生的路都一樣長，為何不讓自己放鬆一點？現在高二的，我很享受在這裡生活的時間，我對射箭也有了更多的熱忱。練了一年多，我得到了參加全中運的機會，想當初選拔前還得了流感，都不能練習，這樣還能選上，只能說：我很幸運！「台上一分鐘，台下十年功」，平時的努力就是幸運的「底氣」。這樣的「幸運」讓我非常想感謝我身邊的人，謝謝你們的陪伴與支持，我會繼續努力。看完這本書我見識到了很多新知，也讓我知道了幸運是隨遇待求，把握當下，機會是留給準備好的人。
四●討論議題：如何讓你的人生更幸福？

三誠

姓名：梁彩瑜 指導老師：寶玉玫
題目：從謊言開始的夢想
中文書名：從謊言開始的夢想
書籍作者：喜多川泰
出版單位：野人文化股份有限公司

一●圖書作者與內容簡介：作者喜多川泰生於東京，在愛媛縣西條市長大，東京學藝大學畢業，是小說家、詩人、演說家。2005年開始從事寫作，以溫暖動人且具啟發性的故事引起極大的迴響，在日本是知名的暢銷作家。作品有從謊言開始的旅程、賢者之書等
一個愛聽相聲的男孩大佑和一個愛聽演講的女孩真苗，在高二的春天認識了。大佑發現自己喜歡上了真苗便向她告白，約好了要在三天後給大佑答覆的真苗，卻因為一些事兒沒有赴約，就這樣錯過了……
二●內容摘錄：有人會用「尋夢」這個詞，但怎麼找也找不到夢，夢想，只存在於自己心中。P.181 簡單就能獲得的東西，並不能夠簡單的派上用場。P.217 既然人生難得，又只走這麼一遭。我們兩個彼此都應該去追求一下，那些別人認為的不可能、不能簡單到手的放棄的東西吧！P.218 遇到逆風很強，就是正在往前走的證明。P.30
三●我的觀點：「人因夢想而偉大」一句不知從何時起就悄悄長駐在我心裡的一句話。曾幾何時，我的夢想變得如此遙不可及？書中男主角伊福大佑，雖然坐在升學班的座位上，但卻對讀書一點興趣也沒有，直到有一位從東京轉學來的女生長森真苗改變了他一成不變的無聊生活。第一次見到她，大佑就對她一見鍾情了，知道她喜歡什麼樣的人之後，便幻想著未來的自己。而當真苗問他將來要成為怎樣的人時，他卻不小心說了個謊，為了要圓這個謊，大佑決定改變自己，變成真苗喜歡的那種人。
現在的高中生幾乎都被現實逼迫著唸書，為了上好一點的國立大學，為了在以後能找一份好一點的工作，許多人不得不向現實低頭。我們為了所謂的美好將來而努力讀書，但所謂「好一點的工作」和「美好的未來」又是什麼呢？其實很多人到現在還是不知道未來要去做什麼，只是一直追隨著大多數人的腳步，對未來懷抱著莫名的憧憬罷了！主角大佑本來也就是這樣隨波逐流的高中生，幸運的是他遇到真苗，有了另類往前衝的動力，雖然一切都是從謊言開始，但畢竟是開始了他的夢想之路，而追求夢想的一切努力都是真的。努力追求夢想的姿態，最美！「遇到逆風很強，就是正在往前走的證明。」通往夢想的路永遠都不會是平坦的，我現在正朝著目標一步步前進，儘管路途坎坷，一路跌跌撞撞，還是不願放棄，自始至終相信著：只要不放棄，夢想就會成真。而推著我一步一步往前走的是我的家人和我的好朋友，他們在我身後支持著我，雖然有時候會出現想要放棄的念頭，也許是累得想放棄，也許是難得得想放棄，又或許是覺得自己不合適。書中說：「認真投入的話，任何事都好玩。而且夢想只會從認真投入的事物中湧現出來。」所以咬緊牙關我還是堅持的走下去了。但是，在通往夢想路途上，又有多少人因為堅持不住而放棄了？「行百里者半九十」，這總是令人惋惜！或許只差幾步就能成功，為何決定放棄呢？還是他們發現了，這不是他們的「夢想」？誰說一個人只能有一個夢想呢？從小到大，我有過很多個夢想，想要當護士，想要當太空人，想要當老師……，而現在的我也不只有一個夢想，我想要把專長練好，但也想學其他的東西。夢想沒有大小之分，只是會因為時間和年齡的不同，而讓夢想有了改變。夢想也沒有貴賤的區別，只是因為每個人的生存環境不同，逼不得已要放棄或者歡欣改變最初的夢想。我喜歡宮下老師說的一句話：「你們不能用現在自己的能力來判斷自己的價值」。每個人都有一定的價值，但你的價值是會改變的，也許因為你的努力，而讓自身的價值提升，也許因為某些錯誤，而讓自身的價值貶低，但是可以確定的，就是——你的價值是自己決定的。
四●討論議題：有人說：夢想這條路就算再困難，跪著也要走完。但是，真的不能改變嗎？

三誠

姓名：張嘉真 指導老師：吳嘉玲、黃素虹
題目：「贏的人生管理」讀後心得

閱讀完這本書，帶給我的感觸很多。作者告訴我們，世界上有輸家和贏家兩類人，要怎麼成為贏家，而在生活中全方位求勝則得勝。本書不但詳細介紹每篇文章，也介紹了真人真事為例的故事，其實很多都發生在我們生活周遭中，因此我們要引以為鑒，進而省思人不可以沒有目標、不去超越自我，而茫然的走完人生。

其中有一則故事給我很大的啟發，故事是介紹一位美籍黑人女運動員戴維絲，她曾經是奧運女子一百公尺短跑金牌得主，擁有崇高的榮譽，但其實在她得獎之前，得了一種叫做「突眼性甲狀腺腫」的疾病，臉上常常脫皮，雙腿莫名腫大，甚至差點要截肢，在這種種突如其來的打擊之下，她曾經動了自殺的念頭，但是藉由她的親友之安慰及鼓勵她重新拾起信心，開始接受治療；靠著堅強的意志力，透過不斷的鍛鍊恢復體能並激發潛能；最後終於獲得奧運冠軍的殊榮。這則故事裡有一段話想分享给大家：「人生不可以輕言放棄，不可遇到挫折就一敗塗地，而應奮鬥，有了奮鬥就會有成就，就能反敗為勝。」

身為徑選手，經常遇到挫折；也因為個人身材條件矮小而否定自己，覺得天賦不如別人，想拼出一番成績，卻力不從心。漫長而日復一日的訓練，令我身心俱疲而萌生放棄。某一次的練習，因為我的心不在焉，被教練狠狠地訓了一頓，羞憤之餘，我衝動地拿起釘鞋，頭也不回地跑掉，獨自躲在牆角哭泣，逃避練習，想著從此再也不要踏進田徑場一步。當時心裡一直縲繞著這個念頭：「為什麼我要讓自己如此勞累卻仍沒進步？甚至還要因為表現不佳而被罵？我是不是天生就不是練田徑的料？」我不斷地自我否定，也開始羨慕一般普通高中的學生能單純讀書就好，無庸鍛鍊體能，不需無止盡的練習，假日還能安排出遊行程。幸而藉著朋友的安慰、鼓勵及家人的支持，讓自己找回那份初心，重新拾回信心，調整自己的觀念，繼續虛心接受教練的指導，然後我發現，原來只要願意轉念，就容易找回自己練習時的盲點，經過一段時間的努力，我的成績進步了！而最近在大型的比賽上，也屢創佳績！成績給了我信心，我決心繼續努力，成為更好的自己。

讀完這本書給了我很大的鼓舞，覺得人生若要想成功，「心態」真的很重要！心態不同，結果自然不同。就如奧運女子一百公尺短跑金牌得主戴維絲一樣，儘管身患重病，但是面對現實，積極改變，還是能東山再起，創事業高峰。只要有恆心、毅力，憑著一股傻勁，忍受別人的嘲笑，再困難的事終有成功的一天。生活中的人們常常自我設限，否定自己，但其實只要抱持一顆堅持下去的心，結果往往會出人意料。蕭伯納曾說：「一個嘗試錯誤的人生，不但比無所事事的人生更榮耀，並且更有意義。」這本書讓我理解到，只要有努力就有可能會成功，但不努力就一定不會成功，所以我相信只要願意努力，我的人生就不會遺憾。未來也將秉持這樣的信念，勇敢向前。