

多元展能 揮灑青春

高一成長營：挑戰自我 凝聚團隊

為幫助新生適應高中生活並建立班級向心力，本校舉辦高一成長營，透過野炊、漆彈、高空跳塔、探索教育等多元團體活動，提升學生的合作精神與團隊默契。活動中，學生挑戰自我，勇敢突破恐懼，在鍛鍊個人意志的同時，也培養秩序與紀律，展現高度自律的態度。

營隊最後舉行成年禮儀式，學生在莊重氛圍中許下對自己與班級的承諾，立志為目標努力實踐，持續成長與精進，朝向更卓越的自己邁進。這場難忘的經歷，不僅為高中生活揭開序幕，也為三年的學習旅程設定目標，勇敢前行。

社團活動：跨域學習 激發多元潛能

本校重視多元發展，鼓勵學生透過體驗省思與實踐建構自我價值觀，培養問題解決能力、團隊合作精神，並促進全人發展。113 學年度共設有 24 個社團，涵蓋動態與靜態類型，讓學生依興趣發展專長。

其中，啦啦舞社成員盡情展現舞蹈實力，在 2024 年全國啦啦隊錦標賽中榮獲彩球指定動作高中組第一名佳績，透過比賽磨練毅力，學習團隊合作與人際互動。此外，國樂團與弦樂團由專業師資指導，在校慶典禮中展現精湛演出，為學校增添藝術氛圍。透過豐富的社團活動，學生得以探索興趣、發揮潛能，培養自信與領導能力。

探索教育：挑戰自我 突破極限

本校自 2007 年起將探索教育納入校本課程，並於 2018 年榮獲教育部「戶外教育成果」金牌獎，展現卓越成就。我們不僅重視學生的體能挑戰，更關懷心靈成長，透過多元探索課程，培養自信與團隊合作精神。

校內課程涵蓋平面課程、大擺盪、攀岩，而在校外青年探索園區，學生更可體驗高空繩索活動，挑戰自我極限。透過這些活動，學生學習與同儕互動、克服恐懼，並在實境挑戰中深化決策能力、問題解決與自我反思。我們期盼透過探索教育，幫助學生培養堅韌精神，將勇氣與智慧帶入生活，開創無限可能。

體育競賽：激發團隊精神 強化體能素養

學校定期舉辦跳繩比賽、課間操比賽及排球比賽等團體競賽，讓學生在競技過程中相互觀摩，培養團隊合作精神和團隊榮譽感，並加強彼此的情誼。

其中，跳繩比賽強化了團隊協作與默契；課間操比賽則結合健康促進的理念，激發學生保持活力與健康的熱情；排球比賽考驗學生的專業技巧與體能極限，提升競技水平。這些體育活動不僅能增進學生參與休閒運動的興趣，更能有效強健體魄，培養積極向上的運動精神，讓學生在競賽中學習挑戰與成長。

外語聖歌比賽：音樂與語言的完美融合

外語聖歌比賽以悠揚的歌聲搭配精湛的動作表現，讓學生在比賽中不僅能活用英語，也能提升音樂素養，同時通過音樂的力量來洗滌心靈。比賽內容涵蓋指定曲目校歌、自選曲外語聖歌、禱詞，以及指揮和多種樂器伴奏，學生可在比賽中充分展現自己的創意和才華。除此之外，服裝造型設計也是比賽的一部分，讓學生在舞台上綻放個人魅力，展示其多元能力與藝術素養。這項活動不僅提升學生的表演技能，還讓他們在音樂與語言的融合中建立成就感與自信心。

深耕閱讀：營造書香校園 培養終身學習力

培養良好的閱讀習慣是提升學生學習力的關鍵。本校持續推動圖書館利用教育、晨光閱讀，並定期舉辦書展、行動書車、世界書香日等活動，營造濃厚的閱讀氛圍。

此外，學生亦擔任閱讀代言人，自發性籌辦讀書會，分享閱讀心得，帶動同儕投入書香世界。透過廣泛接觸優質讀物，學生不僅能廣增見聞、培養批判思維，更在文字的薰陶下深化人文素養，培養終身閱讀的習慣。

成年禮：告別童年 擁抱未來

每年，學校為高三學生舉辦隆重的成年祈福禮，透過儀式中的「聖言嘉勉」、「祝福禮」、「授與禮」與「成長宣告」，象徵著學生告別童年，勇敢承擔未來責任。這些儀式不僅是成年的標誌，更是對生命旅程的美好啟程。

在典禮的高潮部分，學生親手奉上熱茶進行感恩奉茶禮，表達對父母生養之恩、陪伴之情和成全之愛的感激。儀式結束後，學生帶著家人與師長的祝福，懷抱感恩的心情，展翅高飛，邁向更具挑戰與希望的未來。



分工合作料理午餐



成長宣示自我期許



導師為學生戴上桂冠



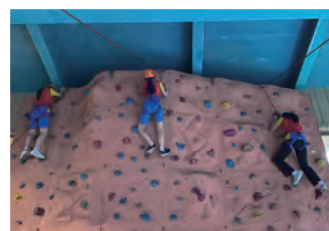
吉他社
學生一展長才



弦樂社
專業師資培訓



啦啦舞社
全國啦啦隊錦標賽奪冠



校內探索攀岩課程



校內高空探索大擺盪



青年體驗學習園區



排球比賽



跳繩比賽



課間操比賽



美聲合唱
搭配整齊劃一的動作



弦樂伴奏樂音悠揚



外語禱詞展現聲情之美



世界書香日
尋書寄情活動



於圖書館進行晨光閱讀



學生讀書會
導讀《徬徨少年時》



從修女及家長手中
接下祝福



高三學生喊出
成長宣言



感恩奉茶
感謝父母的養育之恩



發行者：蔡英華校長
內容編輯：李瑛娟
校址：臺北市大同區寧夏路 59 號
發刊日期：2025 年 4 月

靜修人

第 35 期

靜修高中 108 週年校慶：一路漫花 燦爛啟航

靜修高中 108 週年校慶月舉辦多元活動，從聖誕點燈、愛心園遊會到校慶感恩彌撒與校慶典禮，展現凝聚力與傳愛精神。

聖誕點燈：喜樂啟程

12 月 2 日傍晚，聖誕燈飾點亮校園，正式開啟校慶月。聖心幼稚園小朋友、七年級學弟妹與 BIS 舞團帶來活力演出，燈火璀璨，壓軸煙火秀更添節慶氛圍。

愛心園遊會：分享愛與關懷

12 月 7 日，愛心園遊會為 16 所國內外社福機構募得 617,674 元，落實社會關懷。全校師生、家長會及校友會踴躍參與，學生設計多國語言攤位標語，展現創意與國際教育特色。

校慶感恩彌撒：感恩與祝福

12 月 20 日，何萬良神父主禮校慶感恩彌撒，師生與修女會代表齊聚祈禱。彌撒後，學生樂團與 BIS 高一男團帶來聖誕組曲表演，為全校增添喜悅與活力。

校慶典禮：歷史傳承與展望

12 月 24 日，108 週年校慶典禮以「一路漫花」為主題，感念歷代貴人支持，展現校園青春風采。校友林有慧（歌手蕭敬騰經紀人兼夫人）分享成長經驗，鼓勵學弟妹勇敢追夢。

校長蔡英華感謝道明傳教修女會、校友、家長及教職員工，讓靜修如花園般綻放光彩。她引用《格林多前書》：「愛超越一切，愛永存不朽」，強調愛的指引讓靜修走過 108 年並邁向未來。典禮節目涵蓋英語歌唱、啦啦隊、國術與 BIS 舞團表演，展現學生多元才藝與團隊精神。

校慶月的意義

108 週年校慶月不僅是對歷史的致敬，更是感恩與展望的契機。透過系列活動，靜修凝聚全校力量，傳遞愛與祝福，在師生、校友與家長的共同努力下，邁向更燦爛的未來。



聖誕點燈



點燈活動七年級學生報佳音



靜修愛心園遊會



感恩彌撒由何萬良神父主禮



靜修校友林有慧致詞勉勵學弟妹找到適合自己的人生方向



四位校慶主持人 展現絕佳台風



貴賓及師生齊唱生日快樂歌為靜修獻上祝福



靜修 BIS 舞團以活力四射的舞蹈祝福學校生日快樂

114 年大學繁星金榜

涂沐恩

國立臺灣大學

機械工程學系

謝啟好

國立臺南大學

特殊教育學系

謝宇萱

國立政治大學

傳播學院一大二不分系

連啟喬

臺北市立大學

心理與諮商學系

郭育蓁

國立臺灣師範大學

健康促進與衛生教育學系

李百薇

國立臺中教育大學

體育學系

謝珈恩

國立臺灣師範大學

社會教育學系

張馨予

國立嘉義大學

輔導與諮商學系

陳宜如

國立中央大學

企業管理學系

黃羿菱

國立宜蘭大學

電子工程學系

陳咨諭

國立臺北大學

應用外語學系

張瑞辰

臺北醫學大學

醫務管理學系

林侑靚

國立臺北大學

企業管理學系

楊語庭

臺北醫學大學

牙體技術學系

劉 懿

國立中興大學

森林學系木材科學組

方有尹

中國醫藥大學

運動醫學系

歐芯妤

國立高雄大學

資訊管理學系

連子儀

中山醫學大學

職能治療學系

陳昱君

國立暨南國際大學

外國語文學系

鍾心妍

高雄醫學大學

醫藥暨應用化學系醫藥化學組

海外升學金榜

王宣穎

日本聖加德琳大學 現代人間學系

陳詠璇

日本聖加德琳大學 現代人間學系

許雅妍

加拿大布洛克大學 幼兒與青少年研究學系 (獎學金 13600)

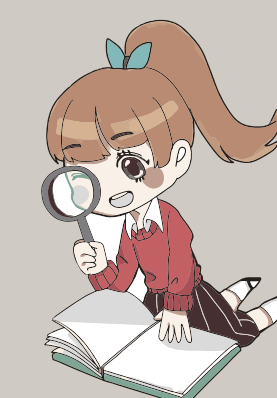
許雅妍

加拿大西安大略大學 - 國王大學學院 幼兒與青少年研究學系 (獎學金 56000 元)

許雅妍

加拿大京士頓皇后大學 教育學系 (獎學金 60000)

各升學管道陸續放榜中，最新榜單請參閱校網



靜修官網



靜修 Facebook



交通車登記



靜修官方 LINE



國際教育 全球視野

英文實驗班 培養國際人才

高中英文實驗班透過每週五堂由專業外籍教師授課的小班教學，涵蓋英語會話、基礎雅思、表達藝術、讀者劇場、小說閱讀、文法翻譯及學術寫作等專業課程。課程採互動式適性教學，全面提升學生的英語聽、說、讀、寫能力，並培養獨立思辨技巧。

透過多元活動、競賽與作品發表，每位學生皆能參與體驗式學習，在生動有趣的課堂與熱絡的師生交流中，真正做到學以致用、學以助人。期望學生能以英語為工具，拓展國際視野，樂於探索與學習，成為具備全球移動力與思維的新世代人才。



專業外師主題式教學

小組合作學習

表達藝術課堂展演

議題討論訓練思辨力

全英語成果發表會

外師頒發成果發表獎勵

海外姊妹校互訪交流

本校與英、美、日、韓等國姊妹校合作，透過 Home-stay、入班學習、遊學與交換生計畫，提升語文能力並深化文化理解。

與日本光之丘、淑德與野、清林館、札幌靜修高校等四所姊妹校長期互訪，讓學生透過課堂學習與體驗深入了解日本文化。此外，韓國觀光中學透過線上視訊交流，提供語言學習與互動機會。

靜修畢業生可申請直升日本聖加德琳大學，並銜接當地就業市場。另與普利茅斯學院、薩里大學及西英格蘭大學等歐美名校合作，拓展國際升學管道，助學生邁向全球發展。



日本姊妹校光之丘女中來訪交流

日本姊妹校淑德與野中學來訪交流

熱情接待學伴 展現語言學習成果

與韓國觀光中學線上交流

與韓國姊妹校學伴線上分享國家文化

來自韓國姊妹校學伴的聖誕祝福



臺加雙聯國際學程

本校自 110 學年度起與加拿大萊姆頓教育局合作開辦臺加雙聯國際學程，已邁入第四屆。修習國際課程的學生在透過週末及寒暑假時間與加拿大教師進行同步遠距課程，平日課餘時段則由輔導教師指導自主學習。今年 4 月修課的同學出發前往加拿大進行為期四週的入班課程，以取得臺加雙聯課程學分。期盼這群勇敢自信的孩子們能在加拿大開疆拓土、實踐夢想。



加拿大教育局臺加國際學程授權儀式

臺加雙聯實體課程外師個別指導

臺加雙聯教師指導自主學習課程

臺加雙聯學生前往加拿大修習學分

英國姊妹校 SVC 入班學習

游凱愉

這是我第一次在沒有父母陪伴下出國，搭乘 13 小時飛機後，我們抵達英國，首先參觀了溫莎城堡，其中瑪麗皇后娃娃屋的精緻工藝與衛兵交接儀式讓我印象深刻。當晚，我們與寄宿家庭相見，home 媽親手準備美味的漢堡與薯條，並帶我們到超市採買。

隔日，我們前往倫敦市區，參觀倫敦眼、大笨鐘、白金漢宮及大英博物館。其中，埃及館的木乃伊讓我震撼，感受到古代文明的智慧。由於時差影響，一整天下來我們疲憊不堪，但充滿收穫。

接著迎來第一週在 Sawston Village College 的入班上課，學伴 Lzzy 是學生會成員，他熱情介紹朋友，並分享英國學校與台灣的差異。英國學生積極發言，課堂討論熱烈，老師也親切指導，這讓我受益良多。午休時，我們坐在大草地邊享用點心，談天說地，感受到不同的學習氛圍。

週末，我們前往劍橋，儘管天氣不佳，國王大學依然壯麗。午後乘船遊覽康河，經過數學橋時，驚嘆於其無釘結構的設計。回家後，我們與 home 媽分享趣事，即便語速較慢，她仍耐心傾聽。

第二週課程開始，英國的彈性課表讓學生依興趣選修科目，如我的學伴選修法文與德文。課堂上，同學們踴躍發言，與老師互動頻繁，這樣的學習模式令我印象深刻。結業式當天，我們互留聯絡方式，拍下珍貴回憶。

週末，我們展開歐洲行，遊覽比利時與荷蘭。在布魯塞爾品嚐當地特色薯條與淡菜，並與尿尿小童合影。荷蘭之行中，梵谷美術館的畫作色彩鮮明、生動傳神，讓我深感藝術的魅力。

這趟遊學不僅讓我開拓視野，也學會獨立與溝通，收穫滿滿，希望未來能再次踏上國際學習之旅！



暑期前往英國姊妹校 SVC 進行為期兩週的入班學習

走訪荷蘭小漁村 體驗異國風光

專業群科 發展潛能

普通高中：培育素養 強化實力

本校積極響應 108 課綱，強調核心素養的培育，致力於提升學生適應現代生活與迎接未來挑戰的能力。在課程設計上，教師運用多元化的教學策略，結合參訪、桌遊、實驗、創作、成果發表、影片製作及社區參與等活動，使學習內容與實際生活緊密結合。透過這些豐富的學習體驗，學生不僅能拓展知識的廣度與深度，更能透過「做中學」的方式，將所學轉化為實際應用能力，培養解決問題的思維與自主學習能力。

此外，課堂採用小組合作模式，鼓勵學生透過討論與協作激盪創意，提升人際溝通與團隊合作能力。在這樣的學習環境中，學生能發掘自身優勢，培養獨立思考與表達能力，達到適性發展的教育目標。



共選課繪製社區地圖

社會科共選課 認識中世紀的飲食文化

探訪大稻埕社區及傳統服飾

聯合報專業寫作課程

應用英語：活用語言 接軌國際

本校應用英語課程著重於英語的實際運用，培養學生具備跨文化溝通與職場應用能力。除部定必修課程外，學校精心規劃句型與文法、口語表達、生活英語、職場英語、英語演說、新聞英文及專題實作等多元課程，並涵蓋導覽英語、觀光英文、歐美繪本及小說選讀，全方位提升學生的英語素養與應用能力。

此外，學生在教師指導下，積極參與偏鄉小學英語視訊教學計畫，親自設計生動有趣的課程，並透過教學實踐強化自身的語言表達與溝通技巧，達到教學相長的效果。透過這些扎實的學習與實作經驗，學生能自信活用英語，為未來升學與職涯發展奠定穩固基礎。



生活英語溝通

偏鄉英語視訊教學 教學相長

專題製作入門

學生於北市英語簡報競賽獲佳績

應用日語：深度學習 語言文化

本校應用日語科提供三年紮實的日語課程，從基礎學習到高階應用，並積極輔導學生通過 JLPT N3 至 N1 檢定，成績表現優異。此外，透過茶道、浴衣和服、日本歌曲等文化課程，學生能深入理解日本傳統與現代文化，累積豐厚的語言與文化素養。

靜修與多所日本姊妹校交流頻繁，學生可與日本學伴一對一互動，或申請至日本姊妹校進行一年交換學習，親身體驗當地生活與學習環境。此外，本校畢業生可直升日本姊妹校聖加德琳大學，且歷屆畢業生皆順利在日本就業，為未來職涯發展鋪路。



日語文型練習課程

日語發音練習

日語讀解初階練習

外語文書處理課程

商業經營：職場必備 核心能力

本校商業經營科課程豐富且實用，致力於培養學生掌握現代職場所需的專業知識與技能。課程涵蓋從商業概論、數位科技概論、會計學、經濟學等基礎學科，到投資理財、財務分析、商業溝通、財務會計應用、APP 設計開發等應用課程，全方位提升學生的商業素養與實務能力。

在學期間，師長積極輔導學生報考專業證照，並指導參與專題製作競賽，屢創佳績。此外，學校規劃至科技大學及企業參訪，幫助學生認識大學科系發展，掌握產業趨勢，提高升學與就業競爭力。



程式設計課程

會計軟體應用課程

搭配平板完成學習單

套裝軟體應用 實作練習