

清水愛



發行人：賴來展 校長

編輯老師：賴怡妙、魏孝軒

學生記者：

 **編輯組：賴育維、周宥辰、王亭懿、陳宥樺**

 **影音組：黃宜德、王明敬、黃筠筑、賴宥竣**

1. 校長的話

2. 清水之光

- 遊走在死亡邊緣的高空馬戲藝術
 - 以成就感為動力 慢慢爬上名為人生的階梯
-

3. 升學輔導

- 揭密長姐的繁星經驗秘訣
 - 清大參訪 | 台灣的雷神索爾給生活帶來了多少便利性？
 - 銘傳參訪 | 體驗性課程深入了解大學
 - 科系介紹 | 商科必修之路-會計
 - 科系介紹 | 電資電機傻傻分不清？電資到底在做什麼！
 - 科系介紹 | 佛光管理初登場，管理其實很多元！？
 - 科系介紹 | 寵物不僅要好好美容，還要好好保健！
-

4. 高三導師畢業祝福

5. 生活輔導

- 專欄 | 同伴有愛，同性無礙
- 母親節活動 | 學生小心翼翼守護孕肚，
體驗媽媽懷孕的艱辛

清新水漾，青春真好！

校長 賴來展

112.05.14 筆

加拿大姊妹校

HERITAGE WOODS 高中前留影



各位親愛的同學們，你我都想要追求成就與卓越，但卓越的定義並不只是追求完美，而是一次要比一次變得更好的生命態度。所以追求卓越的目的不只是為了成就自己，而是能幫助他人，是一種樂於不斷向上提昇、向難處挑戰、向潛能開發的精神與態度。

我要向各位分享一個小故事，希望能藉此觸發你迎向下一個生命歷程的勇氣與承擔。有一個人經常出差，經常買不到對號入座的車票。可是無論長途短途，無論車上多擠，他總能找到自由座的座位。

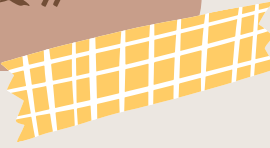
他的辦法其實很簡單，就是耐心地一節車廂一節車廂找過去。這個辦法聽上去似乎並不高明，但卻很管用。每次，他都做好了從第一節車廂走到最後一節車廂的準備，可是每次他都用不著走到最後就會發現空位。他說，這是因為像他這樣鍥而不舍找座位的乘客實在不多。經常是在他落座的車廂裡尚餘若干座位，而在其他車廂的過道和車廂接頭處，居然人滿為患。

生活真是有趣：如果你只接受最好的，你經常會得到最好的。自信、執著、富有遠見、勤於實踐，會讓你握有一張人生之旅永遠的坐票。有人不是說要尋找生命中的貴人嗎？可是能夠像這位朋友一樣堅持的不多，成功的道路並不擁擠，因為堅持到最後的不多，還有的根本就不會去走、去嘗試。記住，小事的積累形成天與地差別！

頂尖的競爭是非常激烈的，你必須要非常努力，才能得到自己想要的機會、成為自己想要的樣子。失敗就再試，喜歡就堅持。



多年後，再回想年少時的迷茫和執著，或許原因都不記得了。青春就是讓你張揚地笑，也給你莫名的痛。
——宮崎駿《虞美人盛開的山坡》



祝福你們，無論你們將去向何處。希望你們能以勇氣、樂觀和一顆堅強謙虛的心，去面對人生的順境和逆境。清中是你們書寫青春故事的地方，看著你們燦爛揮灑屬於你們的青春，觸動不同生命的每一段青春故事，年輕真好。鳳凰花開，六月離別，青春正行進，青春真好。

祝福大家，心想事成。

遊走在死亡邊緣的高空馬戲藝術

撰稿人：周宥辰



3月17日輔導處有幸請到台灣高空馬戲藝術家胡嘉豪學長回到本校分享，學長是清水體育班的畢業生，在校期間學長所習的是太極拳，但後來被高空馬戲所吸引而決定將馬戲變成職業，希望讓同學們從他的經歷學習到，職業的選擇可以從篩選掉自己不喜歡的事物為出發點。

胡嘉豪學長最初的志向是繪畫和舞蹈，並打算以此作為高中選校的標準。然而事與願違，直到他偶然間接觸到武術隊，才進入了清水體育班。學長相信選擇了就要全力以赴，因此他制定了一個小目標，即贏得全國賽金牌。從那時起，他始終不斷努力、朝著目標前進，每次比賽都能獲得不錯的成績。作為一位熱愛表演的人，他最初覺得自己和表演無緣，但在練習武術後，他發現武術有非常高的藝術性，於是他把武術、舞蹈和特技結合在一起，投入了馬戲團的領域。

「高空馬戲是遊走在死亡邊緣的藝術」，學長表示高空馬戲需走至十幾米的高空之上做出旋轉的動作，也無法有安全的防護，所有皆需靠自身的力量。在訓練的過程中，他花了非常多的時間去鍛鍊自己的身體，一點一滴的慢慢進步才能完成一系列的特技動作。學長覺得能接觸高空馬戲是多虧於他的「好奇心」，若不是好奇心所致，當時才高中的他才不會去翻找與馬戲團有關的資料，才會產生興趣以致成為熱愛的職業。

因為國內缺乏高空馬戲的資源，學長在學習高空馬戲的過程中，十分努力的在尋找進修及演出機會。這些機會都需要金錢，為了賺錢，他靠優異的比賽成績和努力打工去實現出國學習的計畫。隻身一人在異國求學時，有次他要去上課，卻遇上了地鐵的大罷工，不得以只好尋求其他交通方式，卻發現有兩條不熟的路，著急之下他只能賭一把，所幸他賭對了才能成功抵達教室，也免於損失幾千塊的學費，這個意外讓學長深刻體悟語言的重要性。



有「知識」支撐的熱情走的更長久，這是學長在最後告訴大家的話。知識能帶給大家更多的選擇，當你在真正找到你喜歡的東西之前，這些知識將會化為自身基礎的能量，使人們更有信心和動力去追求自己喜歡的事物，等著在未來有更大的進展與突破。



DON'T RUSH.STEP BY STEP.LITTLE BY LITTLE.

這句話是學長在國外進修時，他的老師告訴他的，是為了讓他能腳踏實地，一步一步的向成功邁進。這句話也提醒大家，人生是一條永無止盡的道路，找到自己的興趣、做自己喜歡的事，是一輩子最重要的事。



以成就感為動力 慢慢爬上名為人生的階梯

撰稿人：周宥辰



輔導處在4/21邀請了洪兆祥學長重回母校，以心理和商業來說明他的人生歷經的故事和領悟的道理。

學長剛開始便以自身經驗告訴同學們「心理學」的重要性，並表示在研究人的生命週期後，得到一個重要的結論就是「人的一生當中每個階段都有一個重要的關鍵」。

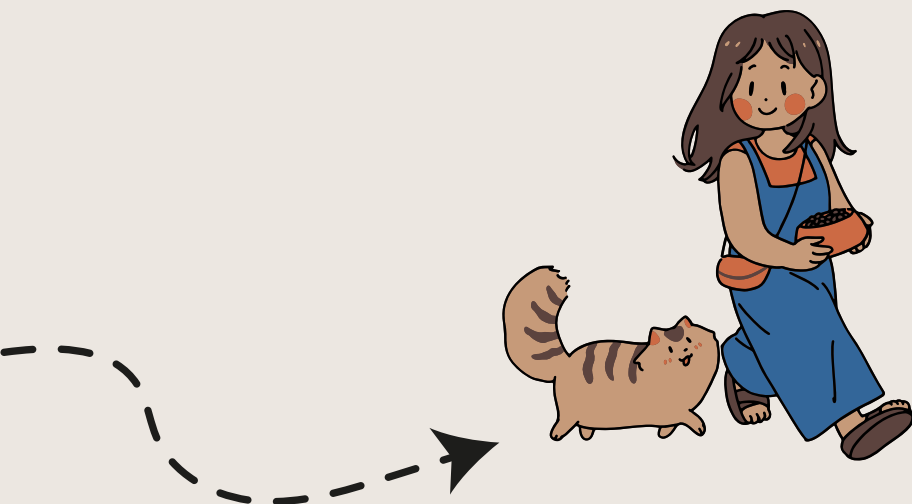
在生命的不同階段有不同的關鍵任務去完成，如果完成了，會帶著成就感，往下一關走去，接受下一個挑戰；可是相反的，如果在這關沒有完成關鍵任務，就會帶著傷痛、遺憾及不滿，再往下一關走。



因此，最重要是從一步一步，從基礎的開始做起，不要給自己設定不切實際、痛苦的困難目標。如果想要有不一樣的自己、不一樣於現在的做法，便先要有覺察，培養自我的成就感，然後找到推動自己前進的動力並維持它，而不是單純的追求。



人生不是一蹴可幾，
一定要一個一個、一
步一步，慢慢的探索
自我，慢慢的尋找方
向，才能擁有想要的
將來。



揭密長姐的繁星經驗秘訣

撰稿人：賴育維



4月11日舉辦了繁星學長姐分享會，本次邀請到錄取國立臺灣大學機械工程學系的308朱映達學長、國立中興大學中文系的307林曼馨學姊、國立東華大學法律系的307張桂峰學長及國立金門大學社工系的308蔡依婷學姊等四位優秀的學長姐們，來與學弟妹們分享他們過去三年如何努力，並透過繁星推薦的管道，在3月就能比同學還早取得大學門票。

學長姐們跟我們分享了維持校排的方法，例如：上課認真聽，好好考段考，發現問題盡量當下解決等，這些雖然聽起來很基本，但很多人其實難以落實執行。曼馨學姊提醒，在讀書時要注意「勞逸結合」，若一次讀書的時間太長，可能會導致對讀書這件事感到排斥，因此要注重讀書和休息中間的平衡，當發現自己已經注意力渙散時，就要放鬆一下自己；而在讀書時也可以給自己訂下幾個目標，「每次段考都考好」，這是依婷學姊給自己設定的目標，因為深知自己不擅長大範圍的考試，於是學姊把握每次段考的機會努力維持校排，才能順利取得繁星資格。

而在準備學測的方面，桂峰學長提到，應提前決定自己的志向，知道有興趣的校系參採哪些學測成績後，便能集中火力全力衝刺。映達學長更提到，題目要確實訂正，平時也要多練習數學題目，若要走理組科系的同學，自然四科都要顧。針對自己不擅長的單元，曼馨學姊建議可以透過製作「錯題本」幫助自己整理常錯的觀念，讓自己在考前能有個快速複習、檢測自己的好工具。

此外，朱映達學長特別分享了他會考時原本可以考上第一志願，但因身體狀況不佳導致只考了**29.8分**，這也提醒同學們，準備學測時可以配合運動提升抵抗力，身體保持健康才能在學測發揮應有的實力。學長更透露，雖然當時考差很失落，但他思考後選擇留在清水，立志透過繁星在大學一雪前恥，因此三年來學長持續自律的讀書，最終仍順利進入臺灣大學就讀。



201班賴同學在這次的繁星分享會後表示，長姐們分享的東西其實都很基本，只是自己欠缺了具體執行的能力，聽完了學長姐的分享，知道說這些方法真的有用，決定要找到自己的志向，並朝著目標努力。

清大參訪 | 台灣的雷神索爾給生活帶來了多少便利性？

撰稿人：王亭懿



3/11在清華大學舉辦了反應爐介紹和癌症臨床應用的活動，擁有多功能的清華的原子爐中，關於治療方面，BNCT治療是目前治療癌症有效且快速的一種治療技術，目前已經成功治療300例癌症患者。不同於其他放射治療對正常細胞也一律「統殺」，中子束照射僅專注消滅被硼藥標記出來的癌細胞，不影響正常細胞，更適合對付彌漫性及不易手術切除的癌症。

311蔡同學說：「原子反應爐的原理跟核能發電廠發電的原理相同，但用途不同，清大的原子反應爐用於醫學利用硼中子捕獲治療(BNCT)。」原子反應爐在醫療方面，實現了許多癌症患者在BNCT後，對於正常生活的憧憬。

除此之外，208李同學說：「對硼中子治療最印象深刻，最新科技能消除腫瘤和癌，但仍然需要考量到很多因素。」BNCT的優點對於目前的治療技術來說，是非常大的突破，不過，並不是所有的癌症都能透過直接照射來治療，硼中子比較適合用在深部腫瘤治療，若腫瘤對於含硼藥物吸收有限，則會影響其治療效果。



在三位教授介紹清華反應爐和BNCT後，對於THOR的多功能性跟BNCT帶來的治療有大致的了解。311江同學表示：因為自己是理組的，想藉這次機會對未來所讀的科系內容有更多的了解。除此之外，也能親眼目睹全台唯一一座原子反應爐的真面目，能更加瞭解台灣THOR和BNCT的優勢！

銘傳參訪 | 體驗性課程深入了解大學

撰稿人：賴育維



輔導處於3/16舉辦了一場銘傳大學的參訪活動，參與同學兵分二路，分別由各系的學長姐帶領參觀銘傳大學的犯罪心理學系及資訊學院，其中資訊學院又包含資管、資工、資傳、電通四個科系，期盼讓同學們能對資訊領域有更全面的了解及學習。

參與資訊學院的同學體驗了豐富的大學課程，如虛擬實境、機器人製作、生活科技。此外，有別於過去純講述式課程的參訪，這次多了雷雕DIY的課程，讓同學能在參訪後帶一個自己設計的專屬小禮品回去。除了體驗課程，學長姐們亦透過科系介紹，講述他們是如何在該科系中發光發熱。

而犯罪心理學系組上午則由王伯頌教授以「恐怖情人系列殺人個案」來介紹「犯罪心理學初探」，透過觀看實際案例，讓同學了解關於連續殺人犯的心理狀態外，更破解了大眾對於反社會人格的迷思，發現原來反社會人格者其實深具魅力，能夠輕易的說動他人進而提升對自己的信任，合理化其詐欺或違法行為。下午則由警察大學退休的張閔智教授實際教大家如何使用擒拿術，同學們透過兩兩分組練習，學習到遇害時自我保護的策略。

這次的參訪與以往的參訪不同，增加了許多可以實際體驗的課程，202陳同學表示，自己在參與了這次參訪後，有將犯罪心理學加入自己理想的科系之一，而205的黃同學同樣表示自己在這次的參訪過後，更加的明確了自己未來升學的道路，也呼籲大家可以多多參加各種輔導處舉辦的活動，明確自己未來的志向。



犯防系參訪精彩片段



FUTURE

科系介紹 | 商科必修之路-會計

撰稿人：陳宥樺



淡江大學會計系的王貞靜教授由自我人生的經驗跟同學們分享，希望能幫助同學對於會計有更深入的了解。

教授在一開始就先釐清一個重要的謬誤，會計系不會要求很強的數學能力，反而強調的是「邏輯力」，才能提供財務性資訊給決策者，協助其做出合適的決定。此外，會計系也重視細心、資訊蒐集和運用的能力，也會訓練學生具備專業知識的表達能力和分析思考能力。

在課程方面，會計系常被高中生誤認為是很枯燥難讀的科系，可能認為並不如財金相關科系靈活有趣。但其實會計系之課程設計是循序漸進先苦後甘的，讓在修習過程中踏實一步一腳印就容易得到成就感，且多數專業的會計課程會配合助教協助，引導同學逐步學習。

教授表示會計出路寬廣，推薦給適合具有細心、不錯的邏輯判斷能力，且又嚮往就讀商科的同學進一步發展。



科系介紹 | 電資電機傻傻分不清？ 電資到底在做什麼！

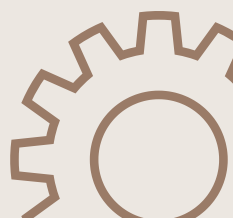
撰稿人：王亭懿

「很多人都認為只要與未來科技相關的都稱作電機,但這其實是一個錯誤的觀念。」李軒宇副校長說。電機學系為電資學群三個部份中的其中一個學系,其涵蓋的內容也只是電資學群中的冰山一角。



電資學群大略能分為：電機學系、電子學系、資訊工程學系等三個學系。大家最常將「電機」與「電子」兩系搞混,其實「電機」只涵蓋了控制學群、通訊學群、電力電子、信號處理,舉例來說：電動車的資訊處理系統、綠色能源的電力電子電路,皆是電機學系的涵蓋範圍。因此電機系的學生在大學階段各個相關領域都會稍微涉獵,畢業後再選一特定學門深造。

而「電子工程」早期是電機工程下一個分類學門,但是隨著科技的進步,相關應用越做越複雜,電子工程也隨著時代潮流由電機工程中獨立出來,電子工程著重於半導體積體電路(IC),傳統類比式電子電路、數位式電子電路,以及電腦與週邊硬體等方向。



電資科技趨勢的創新速度隨著時代發展也漸漸增加，日前的電動車、人工智慧、半導體、綠色能源等，都是電資科技趨勢不斷創新下才擁有的產物。這些高科技智慧的結晶皆源自數學理論或演算法，以軟體程式來解決問題，因此「資工系」著重在資訊、通訊系統及相關應用之軟硬體的學習，必須學一點電機電子的基礎，但是更看重在軟體上的深化學習。

李軒宇副校長的電資介紹，除了破解電機與電資的錯誤思想外，也詳談電資帶來的創新，給予人們各個方面更加便利、優質的生活，讓參加講座的人對電資的分類、選擇科系的方向有了更精確的了解。



佛光管理初登場，管理其實很多元！？

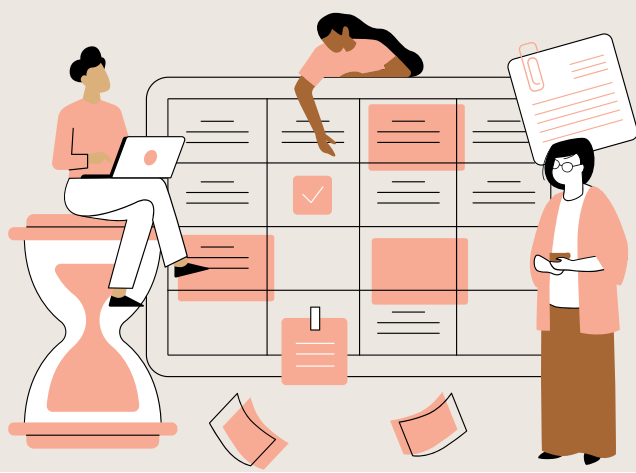
撰稿人：賴育維

輔導室於3/14號在四樓會議教室舉辦了一場講座，邀請到了佛光大學管理系盧俊吉副教授，來介紹佛光大學及其管理系。

盧副教授先介紹五管：產銷人發財，分別是生產與作業管理、行銷管理、人力資源管理、研究發展管理、財務管理，副教授還透過實例分析-全聯，來實際介紹管理系。

副教授提到，現在的管理系跟以前不一樣，積極培養跨領域的能力，包括全聯的冷鏈技術，其實都和管理系有著很大的關係。205戴同學就表示，原本以為管理系是教導如何管理人員，沒想到竟然包含這麼多面向。

相對於以前，管理系的內容其實更加的豐富多元，而且現在的時代講求創新，有許多老牌科系都與以前不一樣，多參與科系講座可以幫助同學了解各校系的學習重點及特色，幫助大家在升學道路上明確自己的方向，206陳同學也推薦大家可以參與更多的學系講座，探索未來的升學方向。



寵物不僅要好好美容，還要好好保健！

撰稿人：陳宥樺

講到寵物學常會想到獸醫系或者是寵物美容系，但是近年出現了新穎的科目就是「寵物保健」，該科系建立在前述兩科目的基礎上並做更廣泛的學習，像動物飼養的整理、寵物鮮食的製作都屬於其中，另外還有事業管理的課程，能夠培養未來學生在職場具有經營事業的能力。

寵物保健系是元培極具特色的一門科系，與他校不同的是，他校著重於美容教育，但保健系不僅僅只有保健，也還蓋了寵物的整理與美容。

近年寵物飼養率漸漸攀升，課程也含有寵物醫療、教學寵物的手術前置作業和後期善後及照顧，搭配證照的訓練及考試，使學生在這寵物醫院逐漸普及的時代，有更多未來發展的可能性。

溫小娟教授也指出，寵物醫療未來可能會朝中醫學發展，將中醫帶入寵物的治療及保養，例如針灸治療、熱療……等等，讓中式醫學未來也可以融入寵物醫學。如果對於獸醫和寵物美容師皆具有興趣的話，可以挑選寵物保健作就讀，更能夠獲得廣闊資源去培養出多元能力。



汪秀瓊 老師

301

要沉迷於過去，
不要幻想未來，
一切從現在開始



302

危海韻 老師

60歲的你會感謝現在努力的自己
孩子們持續加油喔



303

陳伊菡 老師

不要與他人比高低
只要自己盡心盡力
與303寶貝們共勉之



304

林幼敏 老師

角度不同看到的風景就會同
環境不同壓力挑戰隨之不同
立場不同觀念做法亦必然不同
沒有所謂的好與壞只是個人選擇不同
勇敢地逆風飛行活出獨一無二的自我



305

馮文秀 老師

My dear,
Be strong ! Be yourself !
Do everything with your head up !



陳瓊玫 老師

感謝大家賦予我的各種美好
帶來生命中的正能量和驚喜
期望同學發覺自己的獨特性
找到現實夢想的最佳舞台 學海無涯

306



307

李彥蓁 老師

不畏懼眼前的挑戰
願你未來的每一刻都是花樣年華



何晨星 老師

沒有什麼比信念更重要
請繼續堅持你的信念
相信自己
就一定能創造不一樣的人生

308



張志彬 老師

309

生命就是私寵存在
就是喜悅無論命運留給我們什麼
我們都要使之鳴奏出最美妙的樂曲



310

李采虹 老師

積極努力
勇敢實踐
織出自己美麗的未來



311

施義明 老師

得之坦然，師之淡然
順其自然，爭其必然



312

陳雅柔 老師

風箏逆著風飛最高
遇到逆境懂得化逆境為轉機
為自己的將來打拼



同伴有愛，同性無礙

撰稿人：周宥辰、王亭懿

第一篇

我依稀記得那日午後，夕陽愜意地落在球場上，在這慵懶的節奏中，我注意到了在球場上的那抹身影，汗水順著他的臉龐滑落，這是我第一次那麼注意一個人，那抹身影像一粒種子落入我心中，扎根發芽。

後來，我得知他是隔壁班的轉學生，我想找理由接近他，於是我以想學籃球的名義接近他，雖然我不喜歡籃球，但我喜歡他。

BY 阿德

多數國外研究顯示，人的性別傾向發展是複雜的進程，受很多因素影響，如：家庭、環境，而以目前的醫學觀點來看，同性戀只是個人性傾向不同，若自己能接納和認同就不是病態，同性戀者和一般人無異。在知道自己是否為同性戀之前，必須給自己足夠的時間去確認，慢慢認識自己及外在的世界。



面對同性戀者的追求，如何確認自己的心意？

可以嘗試理解他喜歡的不是你的性別，可能是你的性格，你的脾氣，或是你的為人處世。不論面對同性或異性的追求，請問問自己以下三個問題：

1. 你喜歡他嗎？
2. 你對他有好感嗎？
3. 你對他相處起來，會有跟朋友相處時不一樣的感覺嗎？



同學對同性戀者的印象



同伴有愛，同性無礙

撰稿人：陳宥樺

第二篇

後來，阿德與阿倫的關係逐漸變得親密，雖然阿德用心隱藏的心意，但終究還是被揭露了出來，這讓阿德陷入了萬劫不復的深淵。

有次阿德經過阿倫的班級時，阿德看到了阿倫和幾個身邊的朋友正在聊天，阿德往後靠，小心翼翼的貼在牆邊，偷聽著他們的對話。阿倫的朋友突然說了一句：「你們不覺得阿德很奇怪嗎？」，阿德突然瞳孔放大，心裡的緊張也如同水庫洩洪般釋出，又聽到阿倫緩緩開口說：「對啊，他常常貼著我，感覺很奇怪，每次我的雞皮疙瘩都片佈全身」，這時阿德的眼淚默默開始填滿他的眼眶，全身都沒辦法出一絲力氣，腦袋已經想將他帶到九霄雲外，於是阿德開始慢慢走離阿倫的班級，越走越快...



從那時開始，不知道是不是心理作用，阿德感覺受到了班上同學的冷眼和調侃，也有人以關心阿德的名義，說著傷害阿德的話，而之後的日子裡，阿德喜歡阿倫的事就被眾人輾轉傳播，逐漸成為茶餘飯後的閒話。阿德每天走在路上好似背後有上萬之眼睛在監控著他，他的每個動作都彷彿在動物園裡受人譏笑，居諸不息，眾人製造的壓力成為一副枷鎖，狠狠地勒著阿德，絲毫不給喘息的餘地，遍體鱗傷的阿德腦海中一直遊蕩著一個聲音說著「我到底犯了什麼錯，到底為什麼他們要這樣對我」每天不停的重複著這個問題，淚痕已經漸漸侵蝕著他的皮膚，當初開朗的小男孩，現在同囚犯一樣受著傾覆鳥巢般的對待。

專訪 | 出櫃不可怕



班上同學的冷眼和調侃對阿德造成了很嚴重的傷害，很明顯這是不對的行為，
那如果身旁有同性戀者，我們應該怎麼做？

得知對方是同性戀時，不需要有太大的反應，因為反應太強烈可能會讓對方感到被排斥。因此，只要把他當一般朋友一樣看待，當他有需要時聆聽他的想法及感受，同時表達對他的接納，讓他知道他不會因為性傾向就受到異樣的眼光對待，能夠更坦然的面對自己及他人。

也提醒同學，若同性戀朋友只對你坦露他的性向，不願公開出櫃，請你務必幫助他保守這個秘密，因為我們無法替他承擔出櫃的風險及影響，身為同性戀者的朋友，盡可能地給予接納及陪伴，也要注意自己的言語表達、行為是否容易造成對方的誤會，透過明確的表達界限，可避免不必要的遐想產生，就能為他們帶來滿滿的力量。

「每個人都有他的特色，每個人都有他的生命史和地獄，也有他的喜怒哀樂。」同性戀者雖然對於異性戀會有所特殊，但其實他們並不會希望自己受到特殊的照顧，他們只希望能被接納然後安穩的生活，在不具備他人異樣的目光下活出真正的自我。



同伴有愛，同性無礙

撰稿人：賴育維

第三篇

阿倫發現了阿德上次偷聽到了他與朋友的對話，但阿倫清楚自己並不喜歡阿德但也不想失去阿德這個朋友，很想直接拒絕他，卻又害怕傷害到阿德，為此，阿倫感到十分的苦惱.....

面對同性戀者的追求，可以如何回應？

你可以先向對方表明自己的性向，並堅定的拒絕對方，例如，「我明白你對我的感覺，但我是一個異性戀，我們之間並不會有結果，但我們依然可以做好朋友」，也建議之後保持平常心去面對對方，如果對方行為較為主動，也可以適當地遠離對方。

其實同性戀和異性戀一樣，他們也有喜歡人的權利，因此，面對同性戀時也不要對於他們有偏見，透過理性溝通，表明自己的立場的方式，可以在減少對對方的傷害時，同時維護自己的權利。



母親節活動 | 學生小心翼翼守護孕肚， 體驗媽媽懷孕的艱辛

撰稿人：周宥辰

輔導處5/2時在國中部辦理了「孕婦快閃體驗」活動，目的是為了讓同學們感受到媽媽在孕期的辛苦。

大家所知，孕婦在懷孕過程中相當的艱辛，無論是在生活中還是在從事著某一項行動，都必須小心翼翼，避免讓腹中胎兒受到傷害，更何況是最疼愛我們的媽媽，若沒有她的小心呵護，我們就不會平安降臨這個世界。



一日媽媽這個活動很具有代表意義，是為了告訴大家媽媽在孕期中所遇到的各種不方便，在活動後，同學票選出了在孕期中最不便的三項活動，如：趴睡75%、彎腰撿東西68%、上廁49%，體諒到媽媽在孕期時，移動、趴睡、下蹲時的艱難，在滿足自己生理需求的同時，還須顧及寶寶的安危。



807曹同學表示：在媽媽懷孕的過程中，有很多不方便的地方，況且我們所體驗的只是「大肚子」的痛苦而已，而媽媽在懷我們時，不但要承受心理上的壓力，還得挺著大肚子去上班，真的很辛苦。



體驗媽媽懷孕的辛苦後，希望同學們能記得媽媽的這份辛苦，並大膽的向照顧自己的家人表達感謝。



新北市舞蹈班成果展



全國學生舞蹈比賽甲組現代舞 | 特優



教育博覽會 | 熱舞社表演



教育博覽會 | 展現清水活力與多元



國際單寧日 | 以行動支持性侵受害者



國際單寧日 | 入班宣導



校外參訪 | 鴻海車用電子展



高中醫療創意競賽 | 全國銀質獎



112年度 升學榮譽榜

繁星閃耀 錄取人數創新高

朱○達 國立臺灣大學 機械工程學系
 陳○萱 國立清華大學 人文社會學院學士班
 蔡○誼 國立陽明交通大學 生物科技學系乙組
 何○育 國立成功大學 護理學系
 鄭○宜 國立政治大學 中國文學系
 簡○安 國立臺灣師範大學 東亞學系
 沈○恩 國立中山大學 物理學系
 林○馨 國立中興大學 中國文學系
 潘○華 國立中興大學 森林學系木材科學組
 王○涵 國立中正大學 中國文學系
 鄭○純 國立臺北大學 財政學系

共95位學生上榜

36位錄取國立大學

4位錄取醫學大學

55位錄取私立大學





201 賴育維



202 王明敬



206 黃宜德



206 周宥辰



208 王亭懿



104 陳宥樺



111 賴宥竣



111 黃筠筑



魏孝軒 老師