

清水校園特輯

清水高中校園體育活動是體育課程的延伸，因此包括了深度及廣度兩個面向。也就是說，課後校園體育活動，學校應開設多樣性的運動社團，以提供學生對於某一運動項目精益求精的機會，並可做為舉辦校內競技體育活動的基礎，讓現今的學生能身心健全。



112年度 新北市立清水高中

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○璽 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○靜 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位錄取留學大學
55位錄取私立大學

▲九年級會考誓師活動



▲清水國中跆拳道隊

▲校慶大隊接力



▲校慶大隊接力



▲體育團隊測驗後評鑑會議

▲清水國中舉重隊



▲清水國中足球隊



▲體育團隊測驗講解

◎206周有辰、204王亭懿

我是阿德，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，我得知他叫阿倫，是隔壁班的轉學生，想找理由接近他，後來我決定以想學籃球的名義找機會認識他，雖然我不喜歡籃球，但我喜歡他。

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世界。我很願意跟同性戀者交朋友、關心他們，但是應該如何與他們互動，才不會造成彼此間的誤會？

首先要明白，不是每一位同性都能吸引同性戀者，就像異性戀者也不會喜歡所有異性，所以大可放心用自然的態度跟同性戀的朋友相處。在關心同性戀者的過程中，可以適時讓對方明白，我對你的關心是出於單純的一種情誼，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。

◎104陳育樺

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

同伴有愛 同性無礙



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。

■如果身旁有朋友是同性戀者，我們可以怎麼做？

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，讓他知道他不因為性傾向就受到異樣的眼光對待，能夠更坦然面對自己及他人。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

這個祕密，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，盡可能的給予接納及陪伴，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。

◎201賴育維

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，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？

■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，並且堅定的拒絕對方，例如，「我明白你對我的感覺，但我是個異性戀，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。

新北市立清水高級中學
NEW TAIPEI MUNICIPAL QINGSHUI HIGH SCHOOL
自主樂學 品藝生活 多元創客 世界公民

校址：236 新北市土城區明德路一段72號
電話：02-22707801 傳真：02-22707803
發行人：賴來展 主編：賴怡妙
編輯：吳雪霞、魏孝軒、江逢維、陳品如
出刊日期：民國112年6月6日

清水輔訊

【第73期】

清新水漾，青春真好！

◎校長 賴來展

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



▲加拿大姐妹校Heritage woods高中前留影

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。

校園活動集錦



▲新北市教育博覽會



▲八年級—隔宿露營



▲七、八年級技藝社團電機科技社



▲教育博覽會—清水高中適性揚才



▲七、八年級技藝社團時尚造型社



▲性平教育



▲高中醫療創意競賽全國銀質獎



▲母親節活動，體驗懷孕媽媽辛苦



▲技藝競賽—美容美髮



►九年級生涯講座—適性入學校長主講

■給901同學們：
勇往直前，別畏苦難，路一直都在前方。
子仁師



■給902的寶貝們：
看著你們逐漸成長懂事是我最大的收穫，感謝你們這三年的陪伴並留下許多溫馨美好的回憶。看著你們即將畢業，我滿懷不捨，萬分感謝上天讓我們在清中相遇～

畢業不是終點，而是你們令人期待的另一個人生舞台的起點！離開清中後，別忘了心存善念，立定目標，大步向前；跌倒了要勇敢爬起來，勇敢面對人生的任何挑戰！

時時告訴自己並不孤單，因為你們擁有愛你們的家人、關心你們的朋友，更有班導深深的期盼。

孩子們，加油喔！
秀卿師



■給903的孩子們：
謝謝這三年彼此的教學相長，珍重再見！
貞毓師



■親愛的904寶貝們：
看著你們從無知到懂事，從幼稚到成熟，如今要說再見，心中有不捨。感謝你們三年的包容與配合，願你們都能成為更好的自己！
珍重再見！
淑青師



■親愛的905寶貝們：
人生就是…「抉擇」，把握當下，努力充實；擁抱希望，勇往直前。
905寶貝們，加油！！
佳苓師



畢業班導師的祝福

■親愛的906寶貝們：
張開希望的翅膀，樂觀、勇敢、迎向未來，誠心祝福906的孩子，前程似錦。
導師 廖張嬌



■Dear 907的孩子們：
畢業不是結束，而是人生旅程另一個開始，願你們都朝著夢想，更往前邁進一步！
勇敢飛翔！
愛你們的班導 麗雅師



■給908的同學們：
恭喜大家即將畢業，將順利完成國中三年的人生重要階段，同學們也將互道珍重再見，希望大家能珍惜國中三年的點點滴滴與珍貴友誼，並能一起攜手以更積極與穩健的腳步，邁向未來的人生新道路，也在此祝福大家一帆風順，前程似錦。
導師 陳俊呈



■給909的同學們：
為期三年的火車終於到站了，我的任務圓滿完成，看著你們成熟、懂事，很令人欣慰，未來的旅程，祝福大家平安順利。



■給910的同學們：
趁著學生階段好好的努力，不要害怕辛苦，將來你們就能夠有更多的選擇。
加油！孩子們。
偉綱師



■To 迷惘但认真的911：
願你們遇事盡心但放心，祝你們度日用心且順心，911三年時光，常存你(我)心。
偉程師



■Dear 12班同學們：
這三年來，我們一起哭，一起笑，一起瘋，一起鬧，也一起努力，一起挑戰，期待這些一起的點點滴滴化為美好的回憶，留在心中，成為未來繼續前進的養分。莫忘12經驗，國欣永遠為你加油！
導師 胡國欣



■913班的孩子們：
平安健康快樂幸福～
Love you! ^^



■To 914的孩子们：
人生路漫漫，願你們能不委屈自己、勇敢、漂亮的活著！
導師家幸



■915班的孩子们：
生命充滿陽光，過程如同衝浪，跌倒再爬起來，依然帥氣登場！
導師忠憲



▲九年級畢業旅行—校長親勉獎勵

輔導園地

淺談校園霸凌防治

近年來，韓國電視劇在全球範圍內掀起了一股韓流熱潮。其中，《黑暗榮耀》成為了一部爆紅的青春校園劇，不僅受到觀眾的喜愛，還引起了對校園霸凌問題的關注。這部劇從多個角度切入，呈現了校園霸凌的現狀。

《黑暗榮耀》中的主要角色之一，韓娜拉，是一位性格善良的高中生，但她卻成為了校園霸凌的受害者。在劇中，韓娜拉所受的霸凌行為包括言語霸凌、身體霸凌和網路霸凌等。這些霸凌行為不僅對韓娜拉的身心健康造成了傷害，也影響到她的學習和生活。霸凌行為造成受凌者感到自尊受創、痛苦、挫折、擔憂、恐懼等，心理創傷的影響甚至延續至成年！尤其網路發達，網路霸凌的事件層出不窮，情況可謂嚴重。

挪威學者 Dan Olweus 於1979年首先提出霸凌（bullying）一詞，霸凌行為普遍存在於校園中，影響學生身心甚鉅。「霸凌」是指權力不平等的欺凌與壓迫，一個人在一段長時間中，反覆地處在一個人或多人的負向行為中，而且對自身的安全很難保護。

廣義的霸凌可以被定義為：反覆的攻擊行為並意圖傷害他人或讓他人感到不舒服。而隨著網路時代來臨，校園霸凌的形式更由身體的霸凌衍生出網路霸凌，包含口語的和非口語的。

依據教育部校園霸凌防治準則要成立「霸凌」需符合以下條件：長期連續發生、惡意攻擊行為、兩造勢力不對等、造成各種損害。

■霸凌種類分為下列六種：

1. **肢體霸凌**：外觀行為上最容易辨識的一種，對同儕推、打、踢、撞、搶奪財物等。
2. **言語霸凌**：出言恐嚇、嘲笑污辱、取難聽的綽號等。
3. **關係霸凌**：排擠孤立、聯合他人來對付某人等；這一類型的霸凌往往牽涉到言語霸凌。
4. **網路霸凌**：包括散播謠言、刻意引戰、網路跟蹤假冒他人網路身分、發布攻擊或詆毀的圖片影片等。除了肢體霸凌外，言語、關係霸凌亦可透過網路來實施。
5. **反擊霸凌**：受凌者不堪霸凌者的霸凌，而選擇反擊或去欺負比自己弱小的人，成為霸凌者。
6. **性霸凌**：包括以性，或身體部位的嘲諷玩笑。以語言、肢體或暴力對他人的身體外表、性別氣質、性取向、性特徵取笑或評論的行為。

受霸凌者不論是生理或心理方面都有可能會受到嚴重傷害，若沒有及時發現並給予協助，校園霸凌的問題不會隨孩童年齡成長

而消失，反而會將霸凌的習慣或是受霸凌的陰影，帶到下一個成長階段。對其身心發展將會有不良影響。

■以下是受凌者常見的狀況：

1. 感覺變得沮喪或焦慮，但拒絕說明發生什麼事。
2. 突然要求增加零用錢，或家長發現孩子偷拿錢。
3. 不讓家長看學校的作業簿或課本等（擔心家長看到被塗鴉或損毀）。
4. 身上出現莫名的傷口或瘀青。
5. 學校用品或衣服常莫名毀損或髒汙。
6. 突然不願意上學，鬱鬱寡歡。甚至逃學、輟學。
7. 變得焦躁不安，不願和家長談論學校的事情。
8. 睡眠品質變差、做惡夢。
9. 以前會頂嘴，現在稍微錯事就趕快道歉。
10. 讓旁人覺得性格突然改變。

如果發現學生有以上情形，家長跟老師就須提高警覺加強關心孩子。而霸凌者其實多少帶有反社會人格，許多研究都證實，校園中的霸凌者長大進入社會後出現犯罪的機率比較高，學校是一個小型社會，校園霸凌行為可視為此小型社會的社會問題，必須以積極、審慎的態度盡速處理，讓受凌者回到學習的正軌，霸凌者導正其行為。

國立東華大學教育學院院長游淑靜，在2020年9月《臺灣教育評論月刊》中，綜合相關學者的研究，概述有關防治校園霸凌的策略如下：

一、學校方面：

1. 必須正視嚴肅地面對校園霸凌問題，營造溫馨友善、同理的校園氛圍，防範霸凌於未然。
2. 全校師生建立反霸凌的共識，訂定反霸凌政策，透過宣導讓學生和家長了解如何防範。
3. 建立完善的霸凌事件通報機制，於事件發生時能立即啟動。
4. 辦理社團活動，建立同學間之情誼。
5. 讓第一線的教師了解霸凌事件的相關法規並鼓勵參加霸凌事件辨識相關訓練。
6. 設立反霸凌專線並積極宣導，讓學生了解求助的訊息。

二、教師方面：

1. 教導學生認識霸凌是錯誤的行為，宣導相關法令，建立同儕互動的正確觀念。
2. 提升對霸凌事件的認知，提供必要的協助。
3. 對學生的反常或異樣行為提高敏感度，及時關懷，遏止事件繼續擴大。
4. 教導學生正確應變霸凌行為的方法。

三、學生方面：

1. 應以互相尊重的態度和同學相處。
2. 學習正確的社交技巧，營造友善的人際互動。
3. 情緒管理的練習能讓自己的情緒有正確的出口。
4. 面臨霸凌時要採取正向的處理態度，不要姑息與旁觀，要立即通報。
5. 平時即需了解反霸凌政策及處理方法。

四、家長方面：

1. 關心孩子的生活情況，了解在校學習情形。
2. 營造良好的家庭氣氛，讓孩子願意溝通，打開心門。
3. 與學校和教師保持良好的互動與聯繫。
4. 讓孩子了解並分辨網路和真實世界的差別，避免虛擬暴力移植至真實生活。

五、社會方面：

1. 媒體報導應善盡社會教育的責任，避免使用臆測、推論或不確定之資訊誤導社會大眾。
2. 相關單位（教育、警政及社政等）對霸凌事件提供完整資訊，呈現事件原貌。
3. 政府部門立法規範媒體報導內容，避免偏頗。
4. 政府部門適時宣導反霸凌的相關新聞並提供反霸凌專線電話。

在當今社會，校園霸凌問題已經成為嚴重的社會問題。對學生的身心健康和學習成果造成了很大的負面影響。因此，防治校園霸凌問題已經成為了學校和社會的共同責任。在防治校園霸凌的過程中，學校和家長都起著至關重要的作用。學校需要設置有效的監督機制，及時發現和處理校園霸凌事件。同時，學校還需要加強教育學生如何尊重他人、如何處理衝突，並建立健康的人際關係。家長也需要參與到防治校園霸凌的過程中，與學校進行密切的合作，讓家長更好地瞭解學校的防霸凌政策和措施，以及如何幫助孩子應對霸凌事件。

此外，防治校園霸凌問題還需要全社會的關注和參與。政府、社區、媒體等機構都應該加強對校園霸凌問題的宣傳和引導，提高公眾對校園霸凌問題的認識和重視程度。此外，還需要加大對校園霸凌問題的研究和投入，推出更加有效的防治校園霸凌政策和措施。

最後，防治校園霸凌需要全社會的努力和支持。只有我們齊心協力，才能夠營造和諧健康的學習環境，保障學生的身心健康和學習成果。讓我們共同努力，為防治校園霸凌問題貢獻自己的力量。

清水之光—技藝競賽優秀成績

- ◎很開心得到了新北市技藝競賽第二名，比賽前不斷的練習，不論是學科、術科方面，學校老師辛苦的付出，謝謝老師的教導，一切都值得。 904 涂家唯
- ◎很榮幸獲得新北市技藝競賽佳作這個獎項，這肯定讓我感到開心和自豪，這個獎項代表著我過去的成就和辛勤付出，我會繼續保持努力，感謝老師讓我有這機會參與技藝競賽的比賽。 911 陳奕宏
- ◎很開心獲得新北市技藝競賽佳作成績，當初日復一日的調製飲料端盤子、切裝飾物，現在有了佳作這個結果我很開心謝謝老師的指導。 905 張詠婕



▲清水之光—從高中體育班轉換跑道至食品烘焙獲得全國第二名



◀技藝競賽—室內配線獲得佳作



▶技藝競賽—飲調獲得全市第二名及佳作