



清水愛



發行人：賴來展 校長

編輯群：賴怡妙、魏孝軒、吳佩欣、郭芳妙

**學生記者：賴育維、黃宜德、周宥辰、王亭懿、王明敬、
陳宥樺、黃筠筑、賴宥竣**





目錄

1

校長的話

1

2

生涯輔導

P.03 學測祝福活動

P.10 松菸企業參訪

P.12 政治大學參訪

P.14 輔仁大學參訪

3

學習輔導

P.16 學習輔導講座

P.18 科系介紹講座

校長的話



賴來展 校長

為大家說一個故事，有一位父親為了小男孩的軟弱無能，感到苦惱。於是他拜託了學拳擊的朋友，請求他訓練小男孩。小男孩在拳擊師傅那邊住了下來，直到三個月後，父親去看他，他那瘦弱的孩子在拳擊場上，一次又一次被對方擊倒。父親難過的掉下眼淚，心想我的孩子還是瘦弱無能，如此不堪一擊。

其實，人生不是一帆風順，也不是一蹶不振，我始終相信人總會走出出路，當你苦無方法、深陷桎梏不可解時，往往一本初念的堅持，在一次又一次的挫敗之下，燃起的鬥志，將化為你成功的動力。小男孩的父親看到只是表面，看似軟弱，但小男孩卻一再地爬起來，迎向前去，不怕被擊倒，這股不放棄的堅持力量，這是何等需要勇氣與毅力呀！

當我們渴望朋友同儕的認同與支持、希望師長父母的包容與尊重、追求自我的自由與獨立的同時，請大家把握基本原則，那就是做自己的主人，堅持善念與尊重他人，在人生路途上你就會遇到生命中的貴人，協助你度過重重難關，迎向成功。

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》

迎接2023新年，願清水高中的孩子們，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。

2022.12 校長筆





鵬飛展翅翱翔游

扶搖直上九萬里

111學年度學測祝福活動

撰稿人：周宥辰

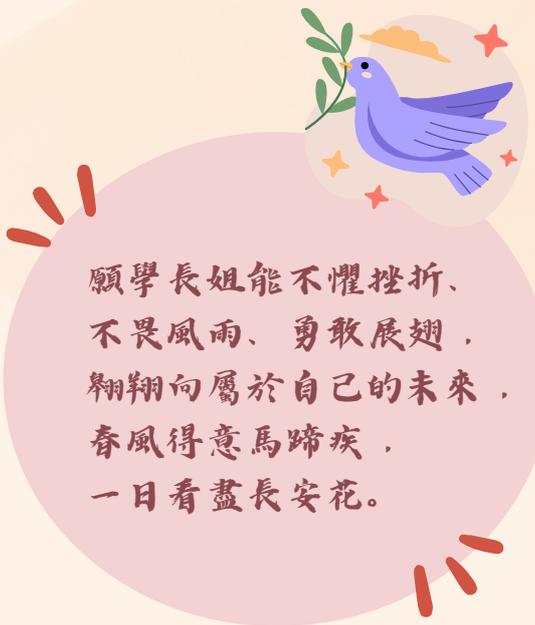
進入大學最關鍵的學測即將到來，高三學長姐們從青澀的小高一在清中蛻變成長，而今也將邁向人生新階段，為祝福高三的學長姐們能在學測中「勇敢追夢，一舉高中」，11/11輔導處在體育館特別舉行學測祝福儀式，邀請校長、各處室主任、家長會長、高三導師及家長代表共同給予學長姐勉勵。

會場內掛滿了高三學長姐為自己設定的目標，同時每班排頭也飛揚著分別代表堅持、努力與決心的三顆氣球，各班班長跟著校長的口令，奮力向上跳躍拍響氣球，象徵著有多渴望達成自己設定的目標。

最後各班輪流上台宣誓，喊出他們的目標和決心，除此之外，也透過學長姐相互寫祝福小卡，來鼓勵身邊的同學和朋友，支持彼此在最後衝刺期間更有動力衝出好成績。



輔導處為高三學長姐送上5樣祝福禮品，包含筆袋、黑筆、2B鉛筆、橡皮擦、衛生紙。「筆袋」象徵著可以帶著滿滿的祝福迎接挑戰，「黑筆」則是希望在學長姐在書寫時能行雲流水、靈感湧現，「2B鉛筆」祝福學長姐們在畫卡時能畫好畫滿、信心滿滿，「橡皮擦」是期待能即時修正自己，往好的方向繼續前進，最後「衛生紙」則是讓學長姐們在辛苦或緊張時可以擦擦汗，告訴自己「為了達成目標，再辛苦都會值得的」。



願學長姐能不懼挫折、
不畏風雨、勇敢展翅，
翱翔向屬於自己的未來，
春風得意馬蹄疾，
一日看盡長安花。



高三導師祝福

301

導師：汪秀瓊

不要沉迷於過去，
不要幻想未來，
一切從現在開始。



302

導師：危海韻

你們是最棒的，
祝你們考試成功！

303

導師：陳伊菡

信心來自於實力，
實力來自於勤奮。



高三導師祝福



304

導師:林幼敏

天助自助者，
你要你就能。

305

導師：馮文秀

堅持的力量
可以創造奇蹟。



306

導師:陳瓊玫

每一次
發奮努力的背後
必有加倍的賞賜



高三導師祝福

307 導師：顏子晉

信心是力量的源泉
堅持是成功的保證



308 導師：何晨星

遇難心不慌
遇易心更細

309 導師：張志彬

感到無助與沮喪時
你要作自己最後的堡壘
千萬不能放棄
平時勤奮累積成功的要素
定義自己的人生



高三導師祝福



310 導師:李采虹

勇敢織夢
 努力實踐
 不怕挫折
 必可成就彩色人生

311 導師:施義明

自信,
 是無盡智慧的凝聚
 平淡,
 是成功路上的驛站



312 導師:陳雅柔

不為失敗找藉口
 要為成功找方法



高三導師祝福

313

導師:林淑惠

跨越困難
勇敢向前衝
勝利屬於勇敢者



314

導師:楊秉臻

三年來，
老師看到你們每個人都進步好多，
覺得你們真的好棒，
希望未來你們也能
繼續努力學習更多東西，
祝永遠健康！



企業參訪

揭開松菸轉型之商業機密

撰稿人：王亭懿



今日名為松山文創園區的松菸，活用了擁有古老歷史的松菸工廠，並推廣產業文創化，提供許多優秀的藝術創作者有地方盡情創作與實驗，以此鼓勵創作者將無形的創意化為有形的商品，藉由販售與展覽來提高商業價值。

王凡予同學說：「松菸擁有許多熱愛並且推廣自己創作或是文化的創作者。」打造開放式辦公室、設立討論空間，讓創作者彼此間有機會相互交流，同時創作者們可以透過辦講座與民衆交流，推廣自己的創作理念或是搜集民衆對於商品設計的看法，皆為松菸給予創作者的一大改革。



公共服務組行政組長說明
松菸發展沿革與產業定位



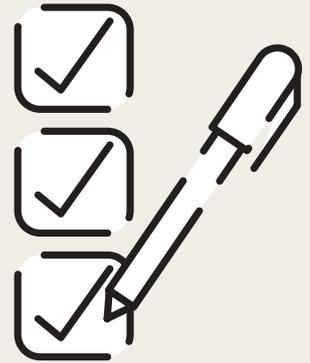
除此之外，松菸傾聽民衆的需求，實踐了公共服務及內容優化。讓便利商店進駐、改善廁所動線等等，「所有的規劃與想法，都是從使用者角度去思考，假若空間無法滿足吃飯、休息的需求，民衆的感受都會大打折扣，展覽再精彩，也無法得到民衆的喜愛。」

邱子芯同學說：「本身對於設計擁有興趣，也很喜歡松菸的環境，未來也想要在設計與文創路上繼續下去。」松菸的轉型成功帶給創作者可以展現自己的空間，也把『文創』帶進大眾的視野，為文創系列的事物創造了一個大市場。



導覽員向同學講解松菸環境、建築歷史與結構

大學參訪 包種茶節登場！ 政大各系群芳爭豔



撰稿人：賴育維



政大包種茶節於10/29日在政治大學文山區校本部盛大登場，這次活動不僅有各個學系的攤位展現、搭設舞台給各個學系進行特色表演，在現場還可以聽到政大之聲在現場進行活動轉播，更重要的是現場還有台藝大、陽明交通大學、國防學士班及ROTC的學術交流攤位，這麼精彩的活動，你還不心動嗎？

這次的包種茶節可說是百家爭鳴，可以看到各個學系的學生在盡心盡力的推廣自己的學系，用自身學系的特色來博人眼球，像是李姿儀同學表示，「在聆聽阿拉伯語學系介紹時，系上的學長姊不僅僅單純的介紹學系內容，還用當地的手繪提供給觀眾進行體驗」。學長姐也分享許多的學系小知識，像是法律系未來出路不一定是國考律師，監察官，真正考上的人只有9%，這比率非常的少，會計系也要學習法律，而且還是必修，又或是地政系有學長在三年內依靠自己在系內所學還完了房貸。這些有趣的經驗讓許多同學都感到受益匪淺。



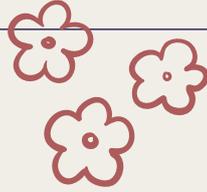
除此之外，各學系及社團的特色表演也是讓人眼前一亮，舞台的前方總是人山人海，其中舞蹈表演是讓人最為印象深刻的，各種形形色色的表演也讓人感受到政大的同學不只是會讀書而已，在社團活動上也可以大放異彩在現場能感受到政大同學們的活力與魅力。

這次的包種茶節，不僅可以讓大家認識政大各學系在做什麼，還可以在現場觀賞到各種精妙絕倫的表演，也有許多同學表示，在這次的活動中找到了自己的升學方向，例如地政、法律、心理、中國文學都是許多同學在參與了這次活動後想要去報考的學系，而學長姐也鼓勵說，只要努力，一定能考上自己理想的學校的。

政大實地採訪影片



大學參訪 輔仁大學半日遊， 提前體驗大學生活。

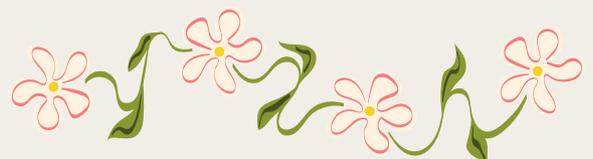


撰稿人：賴育維



11/17輔導處舉辦了「輔仁大學」參訪活動，本次分成管理學院組與理工學院組，同學可針對個人的興趣挑選對應組別參與，而這次參訪不只認識輔大的環境，更提前讓同學們實際體驗了大學課程進行的方式。

管理學院組邀請國企系許育明教授分享《何謂行銷》，透過全家與7-11的實際案例來印證行銷4P(產品，價格，地點，促銷)的理論概念，也進一步澄清大眾對行銷的誤解。謝紫婕同學參與課程學習後發現，「原以為降價銷售是最有效果的行銷手段，沒想到其實是效果最低的，有時不僅面臨銷售不如預期的效果，甚至還會將低商品本身的價值」。





理工學院組本次邀請到物理系、數學系的系主任與同學們說明課程地圖及兩系未來的生涯發展。物理系孫永信主任在演講一開始便問同學，「物理去學寫程式和資工去學量子力學哪個比較簡單」，引發同學們深思，更道出學習物理的應用範圍極廣，並非只能從事研究。數學系邱雯玲主

任則分享，在大學階段若能提前學好職場所需的數學知識，同時訓練邏輯思考能力，將來在資料分析時將會輕鬆許多，李姿儀同學更提到，就讀數學系「未來甚至在生活方面，也更能掌握機會成本」。

高二許思涵同學也分享，「企業管理和行銷設計都不像我想的輕鬆，之後選系要先仔細了解科系的課程內容，才不會後悔」，而詹詠淇同學則透露想提升自己的英文能力，「因為在大學階段不論課堂簡報、原文書籍都需要使用到英文，甚至未來求職時，面試也可能會用英文進行。」這次參訪讓不少高三同學表示會更努力拚學測，希望能順利進入輔大就讀。



攻略學測三主角

國英數學學習講座輔導

撰稿人:黃筠筑、賴宥竣、陳宥樺

不管是社會組還是理組，學測終究都是要一同面對國、英、數三科的挑戰，這次輔導處邀請到國文科黃品瑜老師、英文科王怡霏老師以及數學科羅亦岩老師擔任講師，讓高一同學們在剛進入高中時就能得知讀書方法。

國文

品瑜老師認為國文科「課內是基礎，考試則是應用」。在字音字形方面，老師建議把常錯的、不熟的、重要的詞彙記在筆記本上，可以透過教導同學來增進自己對題目的熟練度；文本的部分，老師則建議以《十二年國教總綱》中的19項議題為方向，廣泛閱讀每個議題的文章，找出幾篇相對應的文章放在一起做對比，並從中摘要重點及佳句，提升對議題的認識及敘述能力，老師更透露19項議題中較重要的議題為海洋教育、環境教育、性別教育和人權教育，提醒同學們可在以上四項議題多琢磨。



英文

怡霏老師建議利用諧音和順口溜來背誦單字，重複寫單字也能夠增加記憶，還介紹了社群上的英語學習平台，例如：利用 language reactor 的中英字幕同步的功能觀賞國外影集、在 Instagram 上的 17.5 英文寫作教室、英語島、學英文吧，Youtube 上的 JR Lee Radio、Chen Lily、Rachel's English 都能提升英文程度。在追星的同時也可以練習英語聽力，例如：藝人王嘉爾、陳芳語和韓團 Blackpink 的採訪影片，讓英語不只是學科，更是生活一部分。



數學

亦岩老師提醒同學們，學習數學要先評估自己的學習狀況，若對於目前學習狀態感到得心應手，可以再多做習題、額外補強；若對於目前的學習狀況感到有些困難的同學，則建議多練習學校的課本、習作及講義，只要把握老師上課講的例題，並且有回家自己消化與理解，便能維持不錯的水平。另外也告訴同學們若在課堂上遇到不會的就要勇於發問，避免積累不會的題目，而最後不知道如何補救，只要把基本功打好，數學並沒有想像中困難。

經過三場學習輔導講座後，讓原本還不知從何下手的同學建立了一個良好的學習範例，也讓原本知道讀書訣竅的同學更確立自己的方法是否有效，並調整學習的方向。



NOTICE



下期預告

本學期輔導處舉辦親密關係讀書會、性別平等講座及家庭教育講座，活動精彩的内容將分享給所有同學們，敬請期待！

我有興趣



我想分享



@qsshmst



清水高中媒體服務隊



編輯群介紹



201 賴育維



202 王明敬



206 周宥辰



206 黃宜德



208 王亭懿



104 陳宥樺



111 黃筠筑



111 賴宥竣



魏孝軒 老師

