



生命清單



電影「一路玩到掛」中的兩個主角愛德華和卡特本來互不相識，也生活在兩個不同的世界，但由於兩人都年老，身體出現了問題，受到命運的安排住在同一間病房。

一開始，彼此並不和睦，從事46年黑手工作的卡特，曾經擁有許多夢想，在剛進大學時，哲學老師叫他們列出生命清單，即死前希望能達成的事情。卡特記下了各種想體驗與完成的事情。另一方面，億萬富翁愛德華，則是從來沒有過生命清單，他的一輩子都忙碌地追逐金錢，建立起自己的企業王國，直到頭髮禿了，親人遠去還是一個樣子。兩個素昧平生的人一同旅行去完成他們的生命清單，故事感人！

接下來，讓我們一起看看中平國中的同學有哪些自己的生命清單，看完你也可以列出一個屬於自己的生命清單。

有企圖心的

當個全台有名的攝影或電腦工程師 (90109 許景騰)
二十五歲前存到三百萬、當心理醫生 (90830 陳怡安)
去探勘歐洲的地形、歷史。(92223 林昀蓉)

有趣的

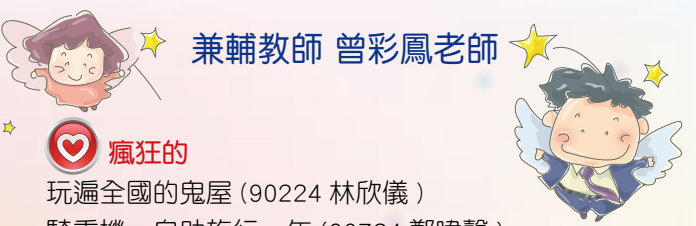
去五月天演唱會並跟他們合照、潛水 (90431 劉米婷)
這輩子一定要看到 Running Man 的七個固定班底 (劉在錫、李光修、宋智孝、姜Gary、金鐘國、哈哈、池錫辰)。(90522 吳宜庭)
每天看一集喜歡的動漫 (90922 朱珈妤)

學新技能

學會彈琵琶、古箏、學做中國宮裝、學作詞 (90131 蔡佳倫)
學合氣道和義大利文 (90322 吳宜蓁)
學習埃及文和橫笛 (90832 楊淳茹)

突破跟自己個性不合的目標

試著養一隻寵物 (90526 張芹瑄)
當一個月的素食主義者 (90621 石永卉)
幫自己化妝，穿最流行的衣服，綁最好看的頭髮，幫自己拍美美的照片 (92222 李珈彤)



兼輔教師 曾彩鳳老師

瘋狂的

玩遍全國的鬼屋 (90224 林欣儀)
騎重機、自助旅行一年 (90734 鄭曉馨)
一生要玩一次高空跳傘，去玩全世界最刺激的遊樂設施 (91022 李佳蓉)

讓自己更好的事

每天檢視自己的錯誤並改正、適時給予愛我的家人與朋友回報。(90525 周品妤)
每個禮拜看一本書 (90629 黃婕茗)
不吃油炸類食物、不喝飲料店的飲料 (90827 莊沛玲)
每天看一本書 (90910 黃景瀚)

慈善的事

死後把好的器官捐給別人 (90210 楊承霖)
捐血、認養外國小孩 (90731 蔡苑汝)
到育幼院當志工 (92230 陳璟雲)

簡單的事

每天跟爸媽說謝謝你、做一件家事 (90329 徐鈺婷)
一生一定要穿一次和服 (90725 徐聖萱)

私人性的

和脾氣好的女生結婚 (90501 王子承)
收集同學的照片 100 張 (90825 邱好瑄)
22 歲交男友、30 歲結婚、35 歲生小孩 (92235 簡瑄逸)

對自己提出一個要求

長大後到歐洲旅遊，和我喜歡的人拍張照 (90225 林芝宇)
吃遍黃偉哲 (藝人) 所去過的店 (90326 周慧晴)
必須考上比新莊高中還要好的高中 (90736 盧思好)

如果同學列完自己的生命清單，你認為你的生命清單是白日夢還是真的能實施呢？如同電影『白日夢冒險王』中的主角華特唯一的嗜好就是不斷地做白日夢，幻想自己以帥哥姿態征服冰河，在爆炸大樓現場化身英雄救出小狗狗等。直到華特弄丟了一張雜誌封面底片，才開始展開一段壯闊、奇幻的冒險歷程！



技藝班群像

「泰山高中」動力機械課程

帶隊老師 鄭怡婷 老師

經過了為期一半的技藝班學習課程，泰山高中這學期所學的「動力機械」分為「機車」和「汽車」兩大項目，由該項專長的老師來分次授課，來看看幾位同學的心得分享，過程代表了上課同學們從陌生到掌握基礎、從最初興趣到上手實作的情形。

技藝班學生心得分享

906 班 呂鴻翔

第一次去泰山高中技藝班，首次上課先跟另一間國中的的人一起聽解說，這個高中有一間合作社，一間餐廳和一條地下美食街，有賣雞排和珍珠奶茶，讓我也想考上泰山高中。再來的上課比第一次更好玩了，之前是說明上課的注意事項和一些規則，這次實作認識基本的手工具，保養的方式和操作工具的手法，下次本來要操作引擎，老師先讓我們了解引擎本體是由哪些組件構成，包括周邊機件和本體組件，四行引擎發動的四個行程是：進氣、壓縮、動力、排氣連續不斷，形成循環。這幾堂課下來，老師稍微考試讓大家更熟悉引擎之構造，我和班長都考100分。泰山高中環境不錯，科目也很好玩，不知道以後會考成績會不會好一些，讓我上這間高中。

906 班 李富通

老師上課的時候非常有趣而且人也很好，當老師在解釋汽車科實內容有很多，有丙級、乙級、甲級的證照；真的非常的好玩，希望我以後也是用這樣的上課態度一起來面對每個禮拜的上課課程。之後的課程老師介紹了屬於汽車的引擎，有分為汽油的和柴油的引擎裝置等等許多項目，現在擁有對汽車、機械的知識。每經一次上課就越來越了解機械，汽車其中裡面的奧妙呢！希望上了高中中能像泰山高中一樣！還有一次的上課大多是讓我們小組去討論和觀察，引擎裡面內部的許多構造及零件，後來老師才做最後的考試，這次的技藝班課程也是讓人彷彿已身在泰山裡的動力機械群裡的成員了！

910 班 蕭詩竣

上課時老師跟我們介紹汽車工具，也有實際操作，感覺很酷，也很有趣，不僅有學到新的事物，也有體會到修車是不容易的，所以要好好學習。一次的上課比一次難，且更深入地去探討，而經過老師的講解，就更了解學到很多新的知識，感覺很開心也覺得有趣。考試時，老師有讓我們複習，很謝謝這位老師。儘管考試時我們都很緊張，還好都是高分過關。進入新的機車課程內容，這次老師分站給我們一關一關的去破解，很有成就感，所以我們就很開心的一關關都通過，今天機車的教學，才發現機車原來是很重要的，希望下次可以再一次相同的上課方法，因為很好玩。



看完了同學們的心得，這些讓他們覺得充實和有趣上課內容，汽車的課程包含了認識手工具、汽車引擎實體的組裝構造，例如：分電盤、馬達、發電機、水箱、油箱等。911 謝昕晉說：「今天老師教了要怎麼讓機車動起來，還有一些動起的原理，和相關零件，雖然我有些沒有聽得很懂，但我會好好學。」；907 戴仁傑則覺得：「認識汽車引擎的很多構造，都是缺一不可，而且每一個保養和更換都是很重要，絕對不可以輕忽和疏忽。」而目前上第二次的機車課程，包含了如何使用頂車架、立中柱、全車檢查等實作項目，其中有苦有樂，911 蕭瑋辰：「今天上好多東西，老師好幽默還教我們怎麼買車比較划算，而且那個立中柱考試的時候只能用單手，我現在用雙手都很吃力了。」，907 廖華博也表示：「今天上的內容很簡單，不過我在立中柱的時候撞到腳擦傷了有點疼-」。學習補胎，如何尋找漏氣點、做記號、增加表面磨擦力、塗膠放補胎塊或補胎條、收尾或加壓、測漏.....從同學們上課的筆記中不難發現收益良多。

想知道活動扳手、棘輪扳手、梅花扳手有什麼不同的用途嗎？想過汽車的引擎怎麼起動的嗎？可以跟參加泰山高中「動力機械」技藝課的班上同學討教一番。

最後，泰山高中的老師對中平學生的看法，老師對於中平學生到目前為止的表現是肯定的！而家長也紛紛給予學子迴響：「實際操作是難得的機會，謝謝授課老師們的辛勞，所以學生們要認真學習才不會浪費這麼好的機會。」，「實作可以加深學習印象，加深學習效果，但操作機器時，也提醒同學們注意安全。」，「每一星期簡單幾小時課程，讓你學到這麼多的東西，真的是不容小看自己的實力，加油啊！」有學校、老師、家長們支持著，相信這群技藝班學子在專門技術和態度上是成熟可期的。



103
年度

紫絲帶 愛的學堂

「挺身為自己發聲」學習單心得分享

716 徐心悅

心得：會讓女方造成心理或身心上的傷害，小威也可能因為一時的衝動，而造成一輩子的後悔。若是女方懷孕了，可能會影響到課業，也可能會因為社會輿論而產生壓力，而造成心理疾病的產生。若是要墮胎，可能會因此從此不孕。此外，雙方家長也會受到他人的苛責和自責而備感煎熬，若是女方決定產出胎兒，則那個胎兒可能會在成長過程中因身分受到歧視。因為兩人都還未成年，若發生了性行為，除了有身體及心靈上的傷害，還可能吃上官司，如果是在某方不願意的狀況下發生，罪刑加重外，傷害也加倍。

716 唐浩翔

心得：看完這部片，我對於「性侵害」的防治有了更深的了解，以及約會時注意的一些事項。情侶間表達愛意，也可能隱藏著「性侵害」的危險，平時也應隨時預防性侵害，不喝來路不明的飲料，也不要讓飲料離開視線；夜晚搭計程車時，也要小心不要坐在司機攻擊到的範圍。

802 林芝宇

心得：造成一輩子的傷害，感情變質，身體的傷害，如果只是一時的衝動而有了這些，那假如不小心懷孕了，你也不會保證你能永遠照顧他，這些傷害不是一句道歉就能彌補，生理和心理皆有一定的傷害。

716 王千桓

心得：有些人總是認為和女生做那些事是理所當然，卻沒有注意到女生的感受，把女生當作是「工具」是不對的。幸好小威今天有注意到事情的嚴重性以及所需承擔的責任而及時踩下煞車，不然就有能像他另外兩位朋友一樣，分別得了性病，以及導致女方懷孕。因此我們應該秉持尊重的態度去對待他人，別人說不要就是不要，不須勉強，只要人人都有這觀念，我相信一定可以防止性侵害的行為發生。

718 鄭依庭

心得：我認為男生、女生應該互相尊重。不要扭曲別人的意思，不要就是不要，而且，不要隨隨便便和他人發生性關係，以免自身或他人染上性病，或造成心裡傷害，而吃上官司，鬧得不愉快，若發生性關係，一定要有保護措施，以免造成女方懷孕，而女方若有未滿16歲，男方就會吃上官司，要有一些預防性侵害的知識，以保護自身的安全，這樣才能快樂的過一生喔！

812 陳映儒

心得：男方必須為女方負責，嚴重的話還可能吃上官司，使自己未來大受影響，若選擇墮胎，不但身體易受傷害，心裡則會因為傷害一個珍貴的生命而自責。相反地，若決定生下孩子，男女是否具有能力扶養他呢？是否能給他一般家庭所能給予的愛呢？



高關懷學生

高關懷班的帶班心得

張玉燕老師

今年的高關懷學生不少，經導師的篩選而來的學生雖在學科上表現不優，但是在輔導處輔導組精心設計的課程裡，他們的表現讓我感覺到 --- 只要是讓學生有興趣，能引起他 / 她們的“想學”的動機，他 / 她們也可以表現得非常優秀。

我負責武術和手工藝兩科的學習拍照和出缺席登錄、學習狀況紀錄。武術課都是男生，每個人在上課時都是非常認真地聽指導老師的動作分析，如何出拳、腳步該如何跨出、腰部怎麼轉身才會順勢、姿勢要多低、腳如何成弓箭型等等，學生努力邊聽邊比劃，大家相互切磋，尤其聽到我要去拍照、錄影，各個更是努力做到對位，看到自己動作不對還會要求重錄一次，和他們在課堂上的學習比較真是天壤之別！

手工藝課，男女混合上課，原本以為男生的手一定笨拙，沒想到有些男生的手工比女生還細緻，做起布包來一點都不輸女生；而女生在做手工藝時的專注表情，比他們在課堂上認真很多；尤其在玩“拉密”益智遊戲，原以為男生組合能力、數理能力會較強，那些女孩子們也絲毫不輸男生們，每每女生都能取得優勢。

看著學生們在高關懷班的表現，我在想 -- 如果沒有進度壓力，沒有升學壓力，如果老師能自己精心設計，能引起學生動機的課程，我相信，適才適性的教育絕非只是一個口號。



103
學年度

資源班歡樂運動會

特教組長 蔡珊珊

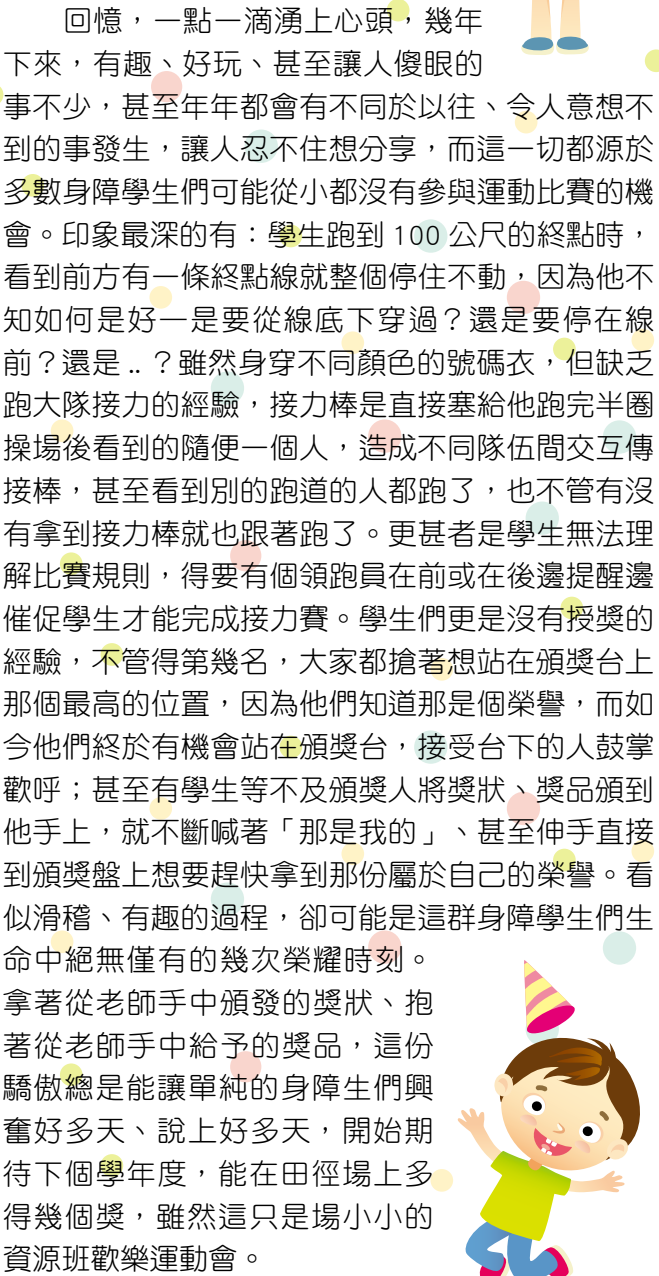
源自於一位有心的家長，想要帶動自己退縮、有選擇性緘默癥狀的孩子能更融入同儕，資源班從舉辦羽毛球比賽擴展到小型的運動會，不知不覺中至今已舉辦了至少七年。資源班老師們也從體育門外漢慢慢摸索出如何辦理運動比賽—訂定比賽項目、規則、排賽程、製作秩序冊…。或許在專業人士看來，資源班運動會只是一場不專業的體育活動，但經由資源班老師逐年來的討論、改進一年一度的缺失，請教體育老師的專業意見，逐漸也發展出屬於中平國中資源班自己的特色。在每個學年度的上學期，以同樂、同儕互助合作為目的，利用第八節與放學後的第九節時間，舉辦為期一週屬於身障學生的小型運動會。

舉辦歡樂運動會對每一個資源班老師而言都是場硬仗，因為看似簡單平常的運動項目，對有些學生而言，可能是第一次參與或甚至是能力都還未具備，因此比賽前每項運動比賽項目都要先訓練，甚至光是要讓學生們理解比賽規則就要花上一番功夫，更是在比賽的當下，老師們都得打起十二萬分的精神，隨時注意、處理各種狀況，因為永遠不知道學生們在比賽的當下會有什麼出人意料之舉，更何況要得時時注意學生在比賽過程的安全。但看到學生們開心、快樂的參與，認真、努力的表現，所有的汗水也都會化成感動在心頭，覺得辛苦是值得的，尤其是陪著學生一同體驗他人生的第一次時—第一次有機會跟別人在操場上競賽、第一次穿上號碼衣拿著接力棒跑大隊接力、第一次站上獎台。



接受獎狀、...，那種激動不只是學生會有，有時連在旁看的老師、家長也都忍不住跟著激動，甚至心頭有種酸酸的感覺。

回憶，一點一滴湧上心頭，幾年下來，有趣、好玩、甚至讓人傻眼的事不少，甚至年年都會有不同於以往、令人意想不到的事發生，讓人忍不住想分享，而這一切都源於多數身障學生們可能從小都沒有參與運動比賽的機會。印象最深的有：學生跑到 100 公尺的終點時，看到前方有一條終點線就整個停住不動，因為他不知如何是好—一是要從線底下穿過？還是要停在線前？還是...？雖然身穿不同顏色的號碼衣，但缺乏跑大隊接力的經驗，接力棒是直接塞給他跑完半圈操場後看到的隨便一個人，造成不同隊伍間交互傳接棒，甚至看到別的跑道的都跑了，也不管有沒有拿到接力棒也就跟著跑了。更甚者是學生無法理解比賽規則，得要有個領跑員在前或在後邊提醒邊催促學生才能完成接力賽。學生們更是沒有授獎的經驗，不管得第幾名，大家都搶著想站在頒獎台上那個最高的位置，因為他們知道那是個榮譽，而如今他們終於有機會站在頒獎台，接受台下的人鼓掌歡呼；甚至有學生等不及頒獎人將獎狀、獎品頒到他手上，就不斷喊著「那是我的」、甚至伸手直接到頒獎盤上想要趕快拿到那份屬於自己的榮譽。看似滑稽、有趣的過程，卻可能是這群身障學生們生命中絕無僅有的幾次榮耀時刻。拿著從老師手中頒發的獎狀、抱著從老師手中給予的獎品，這份驕傲總是能讓單純的身障生們興奮好多天、說上好多天，開始期待下個學年度，能在田徑場上多得幾個獎，雖然這只是場小小的資源班歡樂運動會。



愛的秘密任務

專輔教師 - 王毓珠

一個人，做一件小小的好事，很多人就匯集成一條愛的暖流



為了響應國際組織舉辦的“Compassion Game”，新北市的中平國中輔導處發起“愛的秘密任務”。我們希望激發孩子們了解“愛和慈悲”的具體意義，吸引周遭的人去注意這樣的議題，進而落實在每個日常生活中，將善意和愛傳達到校園，小朋友回家後又傳到社區，到我們的國家，這樣的力量蔓延到世界各地，促使人心柔軟，一個人，做一個小小的好事，很多人就匯集成一個愛的暖流。

在 Compassion Games 期間，世界各地的藝術治療師也呼應「慈悲運動」，其中隊領導人 Grechen Miller 在九月十二日派出的任務是到戶外去繪圖、塗鴉或是寫，用粉筆創作傳達愛與慈悲的訊息。這樣的活動在美國是習以為常的，在台灣似乎不太常見到。但是，一個很有意思的活動就在新北市的中平國中開始，王毓珠老師在室志主任、輔導組胡昱組長以及輔導處廖老師的全力支持，毓珠老師默默在校園的角落展開粉筆畫慈悲的秘密任務。小朋友們剛好下課在旁玩耍，於是圍觀過來，藉此機會我們跟小朋友和老師解釋了這個任務的意涵，也跟小朋友們創意發想，問他們“愛和慈悲”這兩個詞讓他們想到了甚麼？天真的臉龐看著我們說：“相親相愛、爸爸媽媽、好朋友、...”然後，有人說“愛玉”（這個聯想... 也真是有趣）。

創作的當下，有許多有趣的互動，有兩兩共同畫紅色的愛心，有人一群共同畫一個太陽，有些則喜歡圍繞在老師的身邊，孩子的特性在團體活動中特別的明顯，印象深刻的是有個小朋友不屈不撓的沿著一個向上延伸的磁磚很專注地畫，後來漸漸有其他的小朋友加入他，有人在上面行走像在過一個橋一般，其中有人說“我們畫的是彩虹橋，走過去的人就會變成快樂的彩虹人。”家長接小孩的時候，我聽到老師在跟家長解釋這個活動的意義，家長們都覺得很棒的一個教育課程，甚至有小朋友的家長在拍這個地上塗鴉的照片。

相較於社會中充斥的暴力氣息，如鄭捷的事件和中東的戰爭，電視和網路上報導的都是這麼多負面的訊息，腐蝕著人心，身為社會一份子，

我們有責任去改善這樣的環境，用愛和慈悲扭轉這樣的局勢，「Compassion Game」也告訴我們，要改善國家社會，不一定要走上街頭做很偏激的社會運動，溫和良善的社區運動也是很棒的選擇！



甚麼是“Compassion Games”？

Compassion Games 是啟發，鼓勵，慶祝和分享慈悲 (Compassion) 的行動

Compassion Games 是由一個非營利 (CGI) Compassion Games International (CGI) 所發起的使命是去啟發，鼓勵，慶祝和分享慈悲 (Compassion) 的行動。活動時間由 9/11 到 9/21，希望讓我們的社區成為更安全，更親切，更公正，更好的居住地。無論你在哪裡，你可以隨機作善事，或成為慈悲的秘密特工，並在這十一天內，每天接受一個秘密任務“慈悲運動會總部網址 (<http://compassiongames.org/>) 目標是：

1. 賦能社區建構學習新的技能來促進對於彼此、地球和我們自己有更多富有慈悲心的善行
2. 啟發慈悲熱誠的行動和提供一個論壇，讓參加者對自己做作的行動做反思
3. 提供結構性的架構去激勵和提供參加者成為更有創造力和自己建構執行慈悲行動
4. 提供一個論壇，激勵和促使參加者報告他們所執行的慈悲活動 使他人也因而受到啟發和激發出自己的行動
5. 發展和展示慈悲運動中的領導力
6. 創造樂趣和引人入勝的體驗
7. 傳播慈悲的概念



“Compassion is a verb.”
慈悲是一個動詞

資源班運動會學生分享

804 劉昀熾

今天我要講我在資源班的運動會心得。從 10 月 28 日星期二開始，第一天比的是曲線籃球和定點投籃，雖然我不太會投籃，但是我有盡力的投，比賽結束我就幫老師她們收一些器材。

第二天 10 月 29 日星期三，今天比的是 100 公尺賽跑和有氧登階，一開始是有氧登階，這是我以前就會的體育項目，但是這一次我緊張到心臟要跳出來，讓我沒辦法好好的做我該做的動作，腳一直卡在階梯的角那邊，但是我還是有盡力的完成有氧登階。比一百公尺時，我也是心臟一直跳，幸好我排到的組別，跟我一起跑的同學速度比較慢，讓我

有機會領先，我覺得非常開心。第三天 10 月 30 日星期四，今天是跑四百公尺大隊接力，第一場我跑第五跑道，我用我的全力跑，差點讓楊勝霖追過我，幸好最後我們隊友太给力了，所以我們這一組得到第一名。第二場我們隊有跑很快的楊勝霖，所以我以為能跑第一名，結果卻跑了第二名，竟然被別班的人超過去，我有點不甘心，但我還是跑得滿開心的。第四天 10 月 30 日星期五，今天是頒獎典禮，今天頒了很多的獎項，我也拿到四張獎狀，所以帶了很多獎品回家。最後我幫老師搬了一個最重的音響，我很辛苦的搬到輔導處，我的手都快斷了。但是參加資源班運動會，還是讓我覺得非常的快樂。

809 倪節

這次運動會一共五天，每天 45 分鐘，不知道為甚麼每一次都能看到日夜更替，前 20 分鐘還看的到太陽，後 20 分鐘就一片昏黃了，再過 25 分鐘還看到月亮，而且禮拜四飛機的航班很多漫天都是白煙，禮拜五待到了 6 點多，學校一片黑，連走到穿堂都要摸牆走，等走道穿堂時回頭一看，空空如也活像個鬼屋似的，我在校門口時候，一個學長告訴我：「你外套沒拿去輔導處拿」我就沿路開燈去輔導處，等拿到了外套，我就以跑百米的速度跑回校門口，半小時後我媽媽就來接我了，結果之後每天睡覺都是開燈睡。

禮拜一我們比的是 s 行運球、籃下投籃，籃下投籃就是在三分鐘內在三個定點投籃，投球數最高者獲勝；而 s 行運球是連續拍球並繞過三角錐，不過說真的其實集合的時間比比比賽的時間還長。

再來是禮拜二，我們比的是有氧登階和百米賽跑，有氧登階就是給你一個箱子要你上去踩。還有禮拜三……我忘了。禮拜四是跑大隊接力，集合了很長的時間，卻只跑了一下下，而且我跑了倒數第二。禮拜五是打躲避飛盤和頒獎，可是不到 10 分鐘我們隊就全部被打亂七八糟了。

總評：希望運動會能越辦越好。

