

108 學年度第 1 學期朝會講詞

(一) 108/9/3

1 軍人節，感謝教官對校園安全的貢獻

2 昨天的晚自習約 30 多人，狀況良好，**在節奏上**

3 9/4；9/5 高三模擬考，請全力以赴

4 8/31 招聯會公告大學採計學習歷程草案，11 月定案

- 修課紀錄:百分之八十五科系採計部定必修及加深加廣選修
- 學習成果:約 500 個系看探究與實作
- 多元表現:以校內活動為主，看多元表現綜整心得，百分之十三看校外競賽
- 大學選才:甄選懂得自主學習的學生

5 分享席慕蓉《寫給海日汗的 21 封信》—**回顧初心**

• 「至少至少，我們要對自己的根源有了解，對自己的文化有興趣，對自己的土地有認識，對自己的民族有敬意。」 p. 167

• 「至少至少，我們要知道自己是誰？從何處走來？現在正在什麼位置？又可能會走往什麼方向？」 p. 167

• 「要把『知道自己』做為必修的課程，甚至做為生命裡的『重責』而擔負起來，這樣才可能讓自己變得比較堅強，比較靜定。」 p. 167

(二) 108/9/6

1 晚自習越來越多同學，如同二樓的書法，學習到定靜安慮得。

2 每天看同學上、放學，看交通安全，留意陌生人，以及和同學口語和肢體語言的互動。

3 分享**天下雜誌** 680 期資訊

• 香港反送中五大訴求:撤回送中惡法，徹查警察暴力，撤銷對抗爭者檢控，收回暴動定性，落實雙普選（立法會全部議席，特首全民普選）。如果同學以香港為反送中為主題撰寫小論文，必須有所論證，則應包括論述和證據，上述五大訴求就是很好的資料。

• AI 趨勢，以人類強項機器強項為縱軸，知識密集勞力密集為橫軸。第一象限是人類主導（如律師、醫師、護理師、教師、銀行理專等）；第二象限是人機協作；第三象限是機器主導；第四象限是 AI 效率化。

(三) 108/9/10

1 頒獎:校內學科能力競賽

2 祝全校師生中秋節快樂

3 好消息:

- 三甲洪宇潔入圍**旺宏科學獎**決賽，指導老師謝建智
- 三甲李欣容、陳宥均旺宏科學獎佳作，指導老師高榮成

4 秋天讀詩，分享辛波絲卡《**一見鍾情**》

他們倆人都相信

是一股突發的熱情讓他倆交會

這樣的篤定是美麗的
但變化無常更是美麗

◎詮釋:

- 佛家講無常便是常
- 西方變的哲學:流水濯足，水非前水；正反合辯證法

(四) 108/9/17

1 頒獎:英文單字王

2 好消息:

- 台灣女孩日繪畫寫生比賽:

第一名:三美羅月言

第二名:三美莊淳安、盧仙姍

第三名:二美徐張仟諭

佳作:二美李昀樺、吳孟穎

- 校務評鑑總成績優等，有三個唯一

a 台東縣唯一創客自造教室

b 全國唯一海洋美學典藏中心

c 全國唯一國立女中設立自然科探究與實作的學校

3 好現象

- 放學後在操場運動的同學越來越多
- 晚自習在圖書館讀書同學越來越踴躍，右側已滿座
- 二美三美晚上積極準備美術比賽，毓庭老師留下指導

4 分享

- 辛波絲卡《維梅爾》

只要阿姆斯特丹國家美術館畫裡

那位靜默而專注的女子

日復一日把牛奶從瓶子

倒進碗裡

這世界就不該有

世界末日

◎詮釋: • 詩中有畫，畫中有詩；• 藝術的慰藉

- 9月8日藝文中心游乾桂演講，提到瑞士的教育理念:做什麼都好，選一件事，做到最好。

(五) 108/9/20

1 頒獎:旺宏科學獎三甲李欣容、陳宥均佳作獎狀

2 好現象:運動會前，同學利用早上、傍晚提前“練習”，分享馮翊綱《瓦舍小品》

- 學習的三個重點:基本功、老師指導、不斷練習
- 練習的重要，分享戲劇界的話語:

一天不練習，老天爺知道

兩天不練習，自己知道

三天不練習，大家都知道

3 東女每年暑假都辦理海洋美學營，分享海洋文學作家廖鴻基《南方以南》

一圈一圈地往外擴大巡遊範圍，他又發現更多的門。

每一扇門都通往另一片海；他完全明白；開門前他仍然會有徬徨，但越來越少。

最後，也許會到達一片再也沒有門的海；沒有人知道那是哪裡，存不存在，可不可能到得了；唯一確定的是只要開了門就允許想像。

(六) 108/9/24，台北參加國中會考第一次委員會議

(七) 108/9/27

1 頒獎：全國科展獎狀

2 祝教師節快樂

- 康毓庭老師榮獲 super 教師，教育部績優教育人員

- 感謝同學的「師情話憶」活動

3 介紹新任日籍教師小林心

4 分享 2018 諾貝爾醫學獎得主本庶佑的話語

- 做到六 C。第一、你必須有好奇心〈curious〉，你要對科學感到好奇，這是所有故事的開始；再來，你會遇到很多困難，所以你需要勇氣〈courage〉去面對挑戰〈challenge〉；然後你要能持續〈continuation〉，你要能有耐心持續下去；你還需要專注〈concentration〉，你必須聚焦；最後，你必須相信自己，你需要信心〈confidence〉。

- 對我來說專注是最困難的。要讓自己保持專注，最重要的一件事就是：「不要聽別人的」〈Dont listen to others〉。

- 你必須要找出時間讓自己可以專注，每天花五分鐘、十分鐘讓自己靜下來。不論是透過靜坐、冥想或其他方法，要讓自己處在一個地帶〈zone〉，可以跟外界隔絕，讓自己思考。

(七) 108/10/1

1 10月2日高二射擊體驗，請留意靶場安全。重點是體驗，現代經濟有三大趨勢：體驗、平台、網絡經濟。

2 10月5日補課，補星期五的課，連續兩天都上星期五課程。

3 服務滿兩個月，持續補修台東學分。分享余光中《台東》

城比台北是矮一點，天比台北卻高得多

燈比台北是淡一點，星比台北卻亮得多

街比台北是短一點，風比台北卻長得多

飛機過境是少一點，老鷹盤空卻多得多

人比西岸是稀一點，山比西岸卻密得多

港比西岸是小一點，海比西岸卻大得多

報紙送到是晚一點，太陽起來卻早得多

無論地球怎麼轉，台東永遠在前面

(八) 108/10/4

1 女孩日：贈東女學生筆記本，由自治會長代表接受。

- 原民三族天后：魯凱族柯梅英、卑南族賴秀英、排灣族卓秋琴，林懷民稱來自「大山大海的聲音」，編入《九歌》舞碼。
- 二媽咪締造 2019 田徑世錦賽紀錄，百公尺牙買加 Pryce 史上 100 公尺 4 面金牌第一人，1600 混合接力美國 Felix 世錦賽 12 度摘金。
- 圖書館辦理「活出女力」活動。
- 座右銘：不論性別，成功的領導者都有自己的座右銘。米蘭·昆德拉《生命不可承受之輕》說：「只發生過一次的事，等於沒有發生過」。

2 分享方宜《風，帶她去飛》於瑞典維納恩湖

蒲公英撐開一朵朵小白傘

聚成圓滿的絨球，輕盈柔順

她已經完整。

可以分離，可以遇見

可以就此交付給那片天空

只等一陣風，帶她去飛。

◎莫忘東女的風，台東的風，她是那麼輕盈柔順。

(九) 108/10/8

1 十月十五到十七日第一次段考，請同學積極準備，全力以赴。

2 對外競賽，感謝師生的努力

- 10/12 洪宇潔旺宏決賽，謝建智老師帶隊
- 國語文競賽，邱遠令老師帶隊
- 英文作文比賽，徐名芳老師帶隊
- 英文演講比賽，陳柏如老師帶隊
- 數理資訊學科能力競賽，高榮成老師帶隊

3 分享吉野弘《生命》

生命好像是

只靠自己無法完整具足般

被創造出來

生命裡包含著欠缺

有待他者來填補

(十) 108/10/15，第一次段考

(十一) 108/10/18

1 時序深秋，請師生早晚留意保暖

2 十月十九日英聽測驗，請再確認簡章的規定

3 成大資工系特殊選才，考線上寫程式

4 分享 Emily Dickinson 《我居住在可能裏》

我居住在可能裏-
一座比散文優美的屋宇-
有更多窗子-
門扇更上等

...

來訪者-最上等的嘉賓-
從事的工作-就是這個-
張開我小小的雙手
採集天國樂土-

(十二) 108/10/22

1 十月二十一日高一健檢，如果有特殊狀況，請讓學校知道。
2 這星期三和星期五運動會的會外賽，從拔河體會以退為進，從接力賽跑了解千鈞一髮。

3 十月二十六日學校辦理 fun 科學活動。

4 經由運動會的準備，建立同學一輩子的友情。分享 Emily Dickinson 《友誼》

萬一看到你在-

汪洋中-沉下-

或快被命運打敗-

隔天-將死-

或叩敲-天堂之門-無人來開

我會親自騷擾上帝

直到祂讓你進來！

(十三) 108/10/25，新竹性平研習，李才德主教代為主持

(十四) 108/10/29

1 10/31 11/1 高三模擬考，預備一個安靜的環境。

2 10/26 fun 科學活動，感謝老師同學用心準備與帶領，讓新生、東海、新港、初鹿國中同學收穫滿滿。

3 10/26 輔導室辦理多元入學宣導，邀請黃瑞榮講師主講，第一會議室座無虛席，感謝輔導室的用心。

4 10/26 校長參加池上音樂會，看到同學擔任志工，巧遇小林心日籍教師。

5 欣賞縣道 197 裝置藝術作品，分享泰戈爾《漂鳥集》詩句

「樹木就像大地的渴望，踮起腳尖，遙遙窺向天堂」

「行旅世間的流浪者啊，請在我的詩裡留下你們的足跡」

(十五) 108/11/1，因雨暫停

(十六) 108/11/5，運動會預演

(十七) 108/11/8，運動會預演

(十八) 108/11/12，運動會完打掃環境

(十九) 108/11/15

- 1 11/16 親師座談、中小學田徑對抗賽、紅葉少棒紀念館工作坊
- 2 11/29.12/2.12/3 第二次段考
- 3 好消息
 - a 東區學科能力競賽，郭典淳化學佳作；李欣容生物第五名
 - b 中研院高中科學研究人才培育計畫，郭典淳、洪宇潔容貨壁報式論文甲等
- 4 好現象:運動會結束同學仍持續運動；昨晚圖書館晚自修踴躍，認真專心閱讀

5 分享王爾德《不要緊的女人》

你們愛的，是自己看得見、摸得到、用得著的美...可是生命中看不見的美，更高的生命中看不見的美，你們卻一無所知。

(二十) 108/11/19，兒童公約研習

(二十一) 108/11/22

1 校內科展報名至 12/5 截止

2 香港情勢的反思

a 當國家消失時，人民是否更加自由？

b 泰戈爾《漂鳥集》的人文關懷

我與權力之輪無關，我與所有被權力之輪碾壓的生靈同在

(二十二) 108/11/26

1 第二次段考，試行桌子不翻轉。

2 昨天 7:46 有同學在校門口發生車禍，請同學上下學注意交通安全。

3 這一週早上看到兩位同學跑操場，充滿活力。

4 好消息:

a 三乙林嘉倩榮獲全國國語文競賽閩南語演說特優。

b 熱舞社榮獲台東縣學生舞蹈比賽現代舞特優。

5 分享林懷民《說舞》

a 把動作一遍一遍重複練習，直到突然你參透了某種東西。

b 表演不只是舞步的展示，而是戲劇的呈現。

c 動作必須是一種語言，必須有意義。

(二十三) 108/11/29，第二次段考

(二十四) 108/12/3，第二次段考

(二十五) 108/12/6，下雨，後中雲端系統研習

(二十六) 108/12/10

1 好消息

a 閱讀心得寫作比賽，三甲吳淵淳、二甲蔡宜妙、二庚陳珈均、二庚吳沛欣、一甲陳雅婷獲優等。三甲顏庭恩、三美胡心瑀、二庚李昭儀、一甲陳采欣獲甲等。

b 18 屆**旺宏科學獎**，三甲洪宇潔榮獲銀牌，謝建智老師榮獲特殊貢獻獎。

c **南區英文作文比賽**，三甲郭典淳優勝，三甲李欣容佳作。

d **全國學生美術比賽**，西畫組三美莊淳安、黃田承儒，獲佳作，指導老師康毓

庭。平面設計組，三美賴芊柔，二美布芷芸、藍芷葳，獲佳作，指導老師朱文鳳。
漫畫組，一美彭語晨，獲佳作，指導老師朱文鳳。

e 文學獎。臺中文學獎，一美羅菩兒散文類第一名。竹塹文學獎，一美羅王真散文類佳作。後山文學獎，三己高敏慈散文類第三名，二乙張少芄散文類優選。
二乙邱文彤、楊佩容、張少芄新詩類優選，指導老師邱遠令。

2 12/10 世界人權日，分享**波蘭兒童人權之父柯札克**

a1979 柯札克百年誕辰，聯合國定為「國際兒童年」。

b1989 聯合國公布《**兒童權利公約**》，摘錄部份前言

「體認到世界各國皆有生活在極端困難情況之兒童，對這些兒童需要給予特別之考量」；「體認國際合作對於改善每一個國家，特別是發展中國家兒童生活條件之重要性」。**【諾貝爾經濟學獎得主沈恩說，發展即自由】**

(二十七) 108/12/13 補休

(二十八) 108/12/17 **不老騎士**到校分享生命教育

(二十九) 108/12/20 補休

(三十) 108/12/24 高二高三共同選修說明會，

分享梭羅《**湖濱散記**》的核心訊息：**我應該了解自己人生中真正想要的目標，而不是被認可的虛榮所誘惑。**

(三十一) 108/12/27 工讀生會議

(三十二) 108/12/31

1 感謝

- 12/28 高二羽球賽

- 12/28 高三美術班第一次術科模擬考

- 12/29 晚上九點半到十一點半學校停電，和知煒主任、A 舍舍長，在宿舍餐廳討論因應措施。

2 **跨年分享**

- 梭羅《**湖濱散記**》：我住在森林是為了活得從容，面朝人生至理，看能從中學得何物，別在死前才恍然發覺自己從未活過。

- 梭羅《**公民不服從**》：個人是政府權力與權限的源頭，唯有當政府明白個人具有更為獨立不可侵犯的崇高力量，妥善對待每人，方能成就真正自由與開明的國家。我要的從來不是沒有政府，而是一個更好的政府。

- 高更畫作《我們從何處來，我們是誰，我們向何處去》，提醒我們要有歷史感、認同感、方向感。

(三十三) 109/1/3 前導學校研習

(三十四) 109/1/7

1 將閱讀心得與小論文比賽，和學習歷程檔案相結合。

2 分享郝明義《尋找那本神奇的書》，如何閱讀一本書

- 用一兩句話說明這本書的主要內容

- 我們體悟到什麼啟發

- 從這些啟發，接下來想追蹤了解的是什麼
- 講得出來什麼地方看不明白
- 講得出來不同意作者的哪些地方，並可以指出他講的還不夠的有什麼地方。

(三十五) 109/1/10，分享郝明義《尋找那本神奇的書》

1 我們需要相信：不論任何人，都有自己人生條件的侷限。也不論任何人，都有打破這種侷限，讓自己人生層次得以提升的可能，並且可以透過閱讀來提升。

(impossible is possible)

2 閱讀與夢想，存在著兩種關係，一種是，因為我們閱讀，所以發現了一個夢想，自己的人生因而改觀；另一種是，因為我們先有了一個夢想，所以透過閱讀來累積自己前行的資糧，因而改變了自己的人生。