



閱讀心得

204 張詠晴

書名：晨讀十分鐘：你的獨特，我看見

作者：黃春明、尉天驄、呂政達等

心得感想：

這本書裡面讓我最有感觸的一篇有關移工的。移工大多來自印尼、越南、菲律賓、泰國等國家，會選擇來台工作，但當那些移工來台因語言不通、文化差異、社會歧視、低工資、長時間工作等，可能讓他們感到無助、焦慮等情緒。

在這本書有提到，Liena 因為家中貧窮，出國工作維持家裡的生活，每天早上四點起床，工作到半夜一點，幾乎沒有休息時間。

移工是我們社會中不可或缺的一部分，他們為我們的生活作出貢獻，然而，他們也可能面臨歧視、剝削和孤立等，我們應該尊重他們，並以友善和尊重的態度對待他們。



102 周詠妍

書名：我們·太空·夢想

作者：艾琳·恩特拉達·凱莉

心得感想：

書中「渺小並不代表微不足道」這句話，從宇宙的角度來看，我們都極其渺小，甚至在人類歷史的長河中也只是一瞬間，但這並不意味著我們的存在毫無價值。因為即使是微小的行為、無名的努力，也可能對他人、對社會甚至對世界產生深遠的影響。

很多偉大的成就，其實往往是無數看似為不足道的小事積累而成的。每個存在都有其意義，堅持與努力創造不凡價值，所以我應該珍惜當下、專注於自己能夠貢獻的每一份力量。因為每個小小的舉動，都可能在某一刻發揮出它的價值，改變自己和他人的世界。

書中告訴我要堅持自己的夢想，從每次努力汲取經驗，在不斷的探索中找出自己的光芒。





教育會考祈福

105 蔡沛軒 105 馬潔凌

前往仁壽宮祈福的這項活動，大約在會考前一兩個禮拜之間進行，是希望國三會考生們能吸收到文昌帝君的神祈祝福與加持，有了這份來自神明的祝福，國三生們能更順利以及輕鬆的考完這場考試，老師們懸著的心也能跟著考生們一起輕鬆下來。

三年級的學長姐們說：「在參加會考前的祈福活動，是我們全三年級一起，這也是我第一次和同學拜拜。當天我就有點緊張，所以我就祈求神明說：『希望文昌帝君可以讓我會考當天不要緊張，寫的都对，猜的也都猜對。』說完就不太緊張了，當看到老師們也很認真的在為我們祈福，讓我感受到了滿滿的祝福。」



全中運金牌

105 翁智孺 105 劉柏銳

今年的全中運在臺南盛大舉行，現場氣氛令人興奮不已。但你知道嗎？這次歸仁國中有一位學長，不但代表學校出賽，還勇奪金牌，創下榮耀的一刻。

就讀國三的鄭閱壬學長是位跆拳道選手，從國小一年級開始接觸跆拳道。他分享當初會學跆拳道，只是覺得「打起來很帥，動作很酷」，沒想到一學就是這麼多年，甚至成為生活的一部分。

他的訓練強度超乎想像，平日每天訓練五小時，週末甚至會練到六小時。內容涵蓋體能、肌力、爆發力與技術。這些年來，他經歷過拉傷、與教練意見不合、招式練不起來的低潮，甚至在國一、國二時，因為訓練難度驟升，一度懷疑自己能否堅持下去。但他最終仍撐過去，也找回了自己的節奏。他說：「到了國二下，我才有突破的感覺，打出自己想要的動作。」

他最難忘的是冠亞軍賽時，一度與對手打成 4:4 平手，最終關鍵時刻逆轉勝出。他也強調，跆拳道不是為了攻擊別人，「比賽是拚實力，不是去傷害人。」學長說，他未來的目標是進軍亞運。他也提醒自己，要更能承受心理壓力，持續努力挑戰自我。體育組長更為他喝采：「他辦到了！在這睽違 16 年才舉辦的台南全中運裡，勇奪跆拳道金牌！」





藝才班鑑定

202 廖姿喬 202 洪銘澤

民國 114 年 5 月 3 日 (六) 和 5 月 4 日 (日) 在歸仁國中辦理台南市國中音樂類藝才班鑑定考試，測驗科目為：

(1) 主修 (2) 副修 (3) 聽寫 (4) 視唱唱 (5) 樂理。那兩天可以看到許多

同學參加鑑定，也可以看到每位學生都努力、用心的考試。5 月 14 日 (三) 至 5 月 15 日 (日) 持「鑑定結果通知書」向各錄取學校辦理報到，相等的逾期未報到視同放棄錄取資格，接下來是訪問參與的同學及老師的部分。

一年十六班盧昶羽同學、何呈樺同學說：「我覺得這兩天的心得，可以體會到不一樣的東西。負責協助檢錄的同學要東奔西走帶考生去考場，內外場都要幫忙。」「這兩天當志工體驗很多感覺，有些考生沒檢錄就直接去考場，為了幫考生補檢錄就必須在校內到處奔走、確認，體驗到身為父母的感覺。很開心能來在這個考試當志工。」

輔導主任表示：「感謝這兩天來當志工的志工媽媽、學生，讓鑑定考試可以圓滿成功，每個參與考試的工作人員都很努力。」



災難無情，家庭避難包要有情！

202 李恆謙、202 施詣恩

近年來，全球各地頻繁發生地震、戰爭、極端氣候等天災人禍。台灣身處地震帶，亦面臨區域地緣政治風險。這些災害往往來的突然、無預警，讓人措手不及，在災難發生的第一時間，救援資源可能無法抵達，家庭成員的安全就必須仰賴平時的準備。

那麼我們就應該準備家庭緊急避難包，讓我們因為資源中斷而陷入困境時，可以提供基本的生活保障，降低心理的恐慌與不安，最重要的是，家庭緊急避難包在撤離時可以提升逃生效率，有備無患，才能在災難來臨時冷靜應對。

為此我們訪問了總務主任，他表示：「家庭緊急避難包的存在，就是為了在緊急情況下，保障每位成員在黃金 72 小時內的基本生存需求與安全。」

順帶一提，避難包裡應該要放些什麼呢？主任提到了幾項比較重要的東西，例如：飲用水、乾糧、證件（身分證及健保卡）、收音機以及急救包，有了這些應該就沒問題了。

天有不測風雲，災難隨時都可能發生，應盡早做好準備，才不會在災難來臨時手忙腳亂，還沒準備家庭緊急避難包的大家快快去做好準備吧！





榮譽榜

全國中等學校運動會

國中組空手道對打第一量級金牌、型比賽銅牌 307 鄭閔王

2025 大台南國際音樂大賽

笙國中音樂班組特優 116 楊佑婕

大提琴國中音樂班組優等 213 陳沐禹

2025 福爾摩沙音樂大賽

音樂班競賽類國中組古箏、柳葉琴特優第一名 116 林廷俞

台南市 114 年第 10 屆原住民族語言單詞競賽 國中組第一名

201 林煜丰、204 詹楊凱、212 孫成安、101 孫辰歆、101 顏郁軒

台南市 114 年度市長盃語文競賽

國中一二年級組國語朗讀第 2 名 213 楊貴華

台灣原住民族語朗讀與演說競賽國中學生組 阿美族第 1 名 305 林晁睿 布農族優勝 101 顏郁軒

114 年度 Cool English 英聽王比賽 英聽王獎

203 殷嫫玲、105 劉柏鎡、116 李育陞

113 學年度第 2 學期成績優良獎

獎學金第 1 名 1500 元 第 2 名 1200 元 第 3 名 1000 元

101 郭欣霏 林沛昕 張修豪、102 羅文妍 張詠晴 周泳妍、103 張庭瑜 楊宥煊 林鈺勳、
104 許巧昕 黃妍歷 黃律翰、105 黃茗豐 陳以諾 劉柏鎡、106 李旻臻 許芷瑄 徐鈺棋、
107 林品竹 蔡依琳 李國葳、108 李雨叡 謝芷綺 朱橋蕎、109 王家駿 黃鈴霓 蔡杰恩、
110 林宇恩 林易平 蘇辰涵、111 顏奕嘉 楊育愷 吳孟璘、112 徐一正 黃韻臻 蔡忻辰、
113 翁沛妤 許喬瑒 陳玥希、114 尤祥任 楊芷菱 蔡文晴、115 高紹洋 林吟蓁 卓芝羽、
116 宋定妍 林品樂 黃怡蒨、
201 黃淳芸 吳芷綾 林禹丞、202 張妍瑄 周維軒 楊詠晴、203 李其諺 林婕筠 蔣昀恩、
204 鄭權晟 李芷萌 陳昕伶、205 許煒杰 蔡蕎依 謝宥煊、206 林品樑 黃艾晴 鄭亦珊、
207 蘇柔勻 李定濤 蕭沅峰、208 王邦名 王冠臻 方羽恩、209 謝語嫻 吳琮閔 王苡安、
210 邱筠珊 卓禹澄 吳宜珊、211 李祥宇 黃湘婷 林芯妤、212 楊曠 陳宥孜 林奕勝、
213 許議云 林采霓 楊貴華
301 邱浚齊 趙柏翔 蔡沛芯、302 鍾昀哲 楊庭睿 張宇陞、303 許庭瑀 林盈熙 張予潔、
304 賈妮倪 許家寧 吳彩依、305 陳奕潔 陳翊鑫 黃品蓁、306 陳映璇 陳柔璇 詹詠晴、
307 羅宇翔 吳家誼 吳恩儀、308 李盈盈 林旻辰 陳柏林、309 蔡語柔 許芝語 方鈺琇、
310 鍾昀軒 蔡昇祐 賴映彤、311 劉秉融 郭昱均 楊書菁