

我的生活體悟

臺北市立啟聰學校

通

訊

元旦連假

國小忠 俞女晴

車如流水馬如龍，
雲霧罩頂滿蒼穹，
千山萬水心似箭，
欲與相迎曙光中。

我、媽媽和哥哥在這三天元旦連假，拋下辛苦加班的爸爸到宜蘭探望爺爺、奶奶。起初，我很期待可以在晚餐時與爺爺、奶奶一同享用宜蘭美味的食物，但隨著如蝸牛一般、接連不斷的車潮，我的心也逐漸從喜悅轉變成無奈。

望著幾乎靜止的風景，彷彿天上的烏雲才是真正期待放假的孩子，翻過重重高山，把我們拋在身後。無奈的看著媽媽，而媽媽也無助的看著我。

幸好有國道警察的指揮，進入了雪山隧道後，我的心情從時速20轉到80般的雀躍，終於動起來了！

最後，我們的行程大遲到，但爺爺、奶奶的笑容仍融化了我冰冷的心，全家人一起守在電視機前倒數。「5、4、3、2、1、0，新年快樂！」

雖然人生偶有不美，卻也容易因小事而完美。

發行所：臺北市立啟聰學校
地 址：103-71臺北市大同區
重慶北路三段320號
電 話：02-2592-4446
發行者：趙麗華 校長
編 輯：李雅雯 主任
邱麗燕 組長

我最喜歡的季節

高二孝 潘明賢

宜人的早晨，我一醒來，感受到一陣涼意，我就知道，秋天又到了。我最喜歡的季節就是秋天，著名的詩人馬致遠曾經如此描述秋天：「枯藤老樹昏鴉，小橋流水人家，古道西風瘦馬。夕陽西下，斷腸人在天涯。」雖然如此，我並不覺得秋天是如此愁苦慘淡的季節。

秋天最棒的地方在於它的天高氣爽，對於怕熱又怕冷的我來說，秋天不冷不熱又涼爽的特質簡直是最適合我的。雖然秋天的確是萬物凋零的季節，但它也是動物繁衍後代，植物結果的一個季節，同時具備死亡和重生的特質，是其他季節所沒有的。不可否認的是，秋天確實會引發愁思，〈楓橋夜泊〉這首詩，便是唐代詩人張繼遭遇戰亂，旅居他鄉之時被秋天挑起了思家憂國的愁緒，因而創作這首詩傾訴自己的思鄉之情。

雖然春夏秋冬都有各自的好，我還是特別鍾愛秋天。或許是因為秋高氣爽，或許是因為秋天的湖光山色，又或許是因為秋天出產的作物特別好吃，不管怎麼樣，秋天在我眼中，就是這般的翹楚動人，這樣的金風送爽。

我的天才夢

高二孝 林宛萱

有夢很美，有夢才有動力去生活。小時候懵懂的我，對夢想這個概念不太理解，以為是個魔法，隨便說說就能實現。「我要當警察！」我童言童語的說，難掩自信，結果隔天又想當老師，臉上的自信也沒有少掉，主播、醫生、消防員、太空人、總統……所有的職業基本上都被我換過。現在想想，小時候的我簡直是癡人說夢。

上了國中之後，第一次參加聽障國語文競賽，作文組得到第一名，老實說我真的不相信，這是我的文筆第一次被肯定，於是我又天真地為自己添了一個夢想：「我要當作家！」但是這次並沒有隨便說說，我是真的有成為作家的慾望，我要寫出經典大作，驚嘆全世界！為了當作家，我還上網查詢寫作文的技巧，揣摩與練習一番。可惜三年後，我放棄了「作家」這個夢。儘管國中三年我都是作文第一名，但是畢竟也只跟啟聰學校的人一起比。而外面的人文筆更好，我要是和一般學校的聽人一起比，我一定會輸得一蹋糊塗。不是我小看自己，而是我的文筆跟外面的人比，簡直是天壤之別。我也想努力，我也想實現夢想，可能是我意志力不足吧？作家夢最終還是成為了回憶，卸下文青夢，我只是個愛作夢的平凡女孩。

我是在找藉口吧？隨便你們什麼想，反正我已經不介意了。也許你們有個疑惑，我現在沒有夢想了嗎？是不是過著行屍走肉的生活？沒有喔！放棄了一個夢總要靜下心去尋找另一個夢，我現在還是有一個夢，我期盼自己可以努力的向前行。那個夢就是：希望我可以考上國立大學！你們儘管嘲笑，儘管鄙視。反正這個夢我不會再放棄了！

有夢想的各位，不要太在意別人的閒言閒語，我們勇敢地實現夢想吧！加油！

臺北商業大學錄取心得

高三忠 黃俊翰

自從開始準備身障升大學的考試，授課的眾多師長們就開始殷切叮嚀我們這些高三生要多讀書，除了要熟記學科內容，需要考術科的，也要精熟術科技術，另外還得備妥各種甄試需要的書面資料，讓我深深感到要擠進那寥寥可數的身障生名額，真可說是十八般武藝樣樣精通才行呀！

我的腦袋裡瞬間塞滿英文單字、文法、電腦程式、數學算式、國學常識、國文篇章與歷朝歷代的歷史事件……，我不眠不休地苦讀，廢寢忘食，終於堅持到了大考日。

考試那天，我感到緊張，很擔心自己有甚麼遺漏沒準備到的。但我還是不斷深呼吸，試圖讓自己冷靜下來。每個科目我都盡力去考，考試結束，我終於鬆了一口氣。

我心中不斷忖度著自己是否能夠考取？寫完卷子的我自認可以及格，但是有可能會是低空飛過，危險一點也有可能是不及格……。

為了保險起見，本來想再考個聯招，多個機會，安自己與家人的心。但既可惜又榮幸的是我入選了2022巴西聽奧賽，成為代表臺灣前往巴西參賽的國手。而巴西聽奧與大學聯招是同一天，為了這一輩子都很難遇上、能夠站上國際賽場的好機會，我忍痛放棄了大學聯招。我相信老天自有安排，有繁星計劃和獨招學校可考，算算我也有三次機會可升大學。但聽奧不同，很可能我這輩子只有這次機會，面對這唯一的聽奧比賽，我絕對不會放棄！

四月底繁星填志願，五月初填寫聽障升大學志願，我因為聽奧比賽身處遙遠的巴西，只好委託家人幫我代選。五月十二日繁星放榜，我順利考取國立臺北商業大學資訊管理系，五月二十日身心障礙生升大學考試放榜，我則錄取了亞東科技大學資訊管理系。

雖然兩所學校錄取的都是我最愛也是最擅長的資訊管理，但家人都希望我就讀國立臺北商業大學。除了它是大家夢寐以求的國立大學外，它也是我母親的母校，跟母親成為學姊與學弟的關係，國立台北商業大學因此又多了一份親和力。

展望大學生活，我希望成為大學新鮮人的我能夠在新環境將到很多好朋友，吸收更多新知識，增加我的資訊管理專業，之後能憑藉著習得的技能，發明更方便的機器，造福更多聽障人士。

談 苦 瓜 看 人 生

高二孝 梁子奇

從小我就是個幽默的男孩，所以我很少被同學欺負。雖然如此，但我其實沒有能夠傾吐心事的知心至交，不免還是感到有些孤單。那時候很想要有要好的朋友，課業上也沒有很出色，失落的心覺得有一點點苦。後來老師找同學教我功課，因為常常接觸、一起討論功課，我們也成了好朋友。小學時的苦悶，因為老師的幫忙與協助一掃而空，全都有賴老師與同學改變了我。

到了小學五、六年級，我的個性日漸開朗，朋友也越來越多。課餘時間我們聚在一起打球，他們指導我打球，讓我的球技越來越好。這群一起運動、互相琢磨球技的同學是我真正的朋友。小學生活有了他們變得很幸福快樂，現在回想起來，那真是一段難以忘懷的回憶。

升上國中與高中，課業變得超難，每次不及格都要一直補考，生活上又變苦了！

我覺得我的人生很像苦瓜，苦甜摻雜。希望之後的日子，能像國小時那樣，再次苦盡甘來。



高二孝 潘明賢

我最討厭的食物就是苦瓜，都說良藥苦口，苦瓜亦是如此，但我並不想為了健康而去吃苦瓜。小時候，第一次喝到了苦瓜湯，那時湯色混濁，看不見苦瓜，我便以為只是一碗清淡的蘿蔔湯，誰知一口下去，苦得直皺眉頭，從此我便對苦瓜產生了抗拒之心。

長大後的我依舊討厭苦瓜，走在街上看見正在販售白玉苦瓜汁的小販，心中總有疑問：「真的有人會喝這種東西嗎？」想到苦瓜並沒有在長長的人類歷史中被淘汰，可能是真的很健康吧？對苦瓜有比較多的認識還是在高中的國文課堂上，當時閱讀了苦瓜的傳說，說苦瓜以前又大又圓又甜，但後來被人踩變形了，味道也變苦了。好傢伙！竟把甜瓜踩成了苦瓜。

時至今日，我仍然討厭苦瓜，討厭它那苦到心頭的味道，但也對苦瓜有了新的認識。後來又多上了幾節國文課，這才發現，苦瓜的苦味一直留存在許多人心裡，是一種在記憶中，刻骨銘心的滋味。

高二忠 黎羽恩

苦瓜，它是一種小時候可能討厭，但長大以後才會發現他的好的食物。這是為什麼呢？因為人生到了後半段，會發現人生其實比苦瓜還要苦，也因此苦瓜又被叫做「半生瓜」。

我，從小就不討厭吃苦瓜。我們家的餐桌上常常會出現鹹蛋炒苦瓜，苦瓜湯等苦瓜料理，其中我最喜歡吃的是鹹蛋炒苦瓜，吃起來一點都不苦。

人活在這世界，吃苦後才会有甘甜的收穫，就像苦瓜苦後會回甘一樣，人總是要經歷了苦之後，才会有快樂的事情。

高二忠 周健勛

苦瓜是許多人從小就十分厭惡的食物，許多人都因苦瓜的苦味避之唯恐不及。再加上如癩蝦蟆般的造型，成為孩子們的童年陰影之一。

在我還小的時候，也對苦瓜極其厭惡，甚至將它視為一生的勁敵。每當吃飯時，我媽媽從廚房端出一盤苦瓜，我也不得不吃。每天與家人一起團聚吃飯的時光，變成了我與苦瓜生死搏鬥的漫長惡夢。

時光飛逝，在我國中的時候，家人帶我去鄉下玩。當我下田體驗採苦瓜的時候，體會了農夫的辛苦，在過程中也學習不少。中午用餐時，早上採收的苦瓜已做成料理放在我面前。起初我很是抗拒，糾結了一陣子，只好硬著頭皮吃了一口，這時突然發覺苦瓜沒有想像中那麼可怕，甚至讓我一口接一口地吃著，從此喜歡上了苦瓜。

我想，我應該是長大成熟了，才能體會到苦瓜的苦味吧？

高二孝 馮韋傑

以前我小的時候，發現有了苦瓜放在桌上，在好奇心的驅使之下，於是自己主動去拿苦瓜，吃掉以後，覺得苦瓜真的好苦，苦到我下一秒全都吐了出來，苦到我懷疑這種蔬菜是不是有毒。

從那時候開始，我就排斥吃苦瓜。蔬菜類的食物，我最討厭的就是苦瓜跟番茄了。我急於尋找跟我有同感的同伴，於是我詢問我身邊其他的同學們不喜歡什麼蔬菜，大家全都異口同聲說：「當然是苦瓜呀！」苦瓜好像很恐怖，大家都不喜歡。

某次我問國小老師喜歡吃苦瓜嗎？他居然說他喜歡吃苦瓜，連苦瓜汁也很愛。我又接連問了好幾個長輩，他們的回答都跟我的國小老師差不多。

為什麼大人能夠接受苦瓜的滋味，但我跟我的朋友卻不能呢？

閱讀寫作課，課堂上老師介紹到苦瓜，跟我們說苦瓜有一個叫做「半生瓜」的別名。若是能夠接受苦瓜的味道，就是有了人生的歷練了。

我想應該是我的年紀還太小，才會這麼討厭吃苦瓜。等到我慢慢長大以後，或許就會喜歡苦瓜了吧？



高二忠 郭雅琪

在我十歲的時候，有次跟爸爸媽媽在外面吃飯，那時候我媽媽點了一道裡頭摻雜苦瓜的菜，我好奇嘗了一口，覺得很苦很難吃。

苦瓜苦，也不合我的胃口，之後我對苦瓜有陰影，再也不吃苦瓜。

聽別人說苦瓜有甜的味道，我才不相信苦瓜是甜的。我從沒有吃過甜的苦瓜，我就是討厭吃苦瓜。

聽說有很多人不喜歡吃苦瓜，在課堂上看到老師播放的投影片與影片中也提到苦瓜是小孩子最討厭的蔬菜第一名。

原來大家都跟我一樣，討厭吃苦瓜呀？

後疫情學習

防疫假心情隨筆

高二孝 林宛萱

最近因為疫情大爆發的關係，由於家人擔心所以我不得不請假在家。其實我比較想去學校，我怕請太多的假會有留級的風險。

有次，我努力地準備段考，一天下來手都不離書，突然聽聞段考一定要在學校裡考，連補考也是如此，就算我赴學校補考，科科最多也只有60分，我的心瞬間跌到最深處，最喜歡的電視節目無法吸引我；眼前的佳餚無法轉移注意；阿姨跟我講道理我完全無法搭理；就連平常愛逗逗我的老爸看我這樣子也沉默了。

我也不知道我在幹嘛，只知道我坐在沙發上發呆，身軀彷彿沒有了靈魂；眼神如黑洞般的空，我盡力的發呆、努力的不去在意那個事，我怕我再去想的話，最後就忍不住淚如雨下。乍然出現一種想法：我要去學校考試！管他的疫情！然而面對家人的擔憂，我又不得不壓抑，時鐘滴滴答答的走著，段考的日子終於結束，我可以想像同學放下心中的大石頭，老師忙著批改一堆考卷，而我心中大石頭連一奈米都沒移位……。

這個問題我又必須面對，否則我的大學夢大概也只能成為回憶吧？所以繪畫作品、電繪作品之類的，我努力去做；能吸收的知識我也努力去讀，最起碼作為學生的本份，我有負責到，只是學校的活動我大多沒有參與，等我哪天回學校時，我們再一起共同創造美好的回憶吧？

遠距教學日記

國七忠 黃家羽

新冠病毒傳染力超強！非常危險！因為新冠肺炎疫情擴大，所以5月16日起學校實施遠距教學。雖然在家線上學習，老師還是要我們每天都要線上寫日記並用LINE傳給導師。

5/18「我好想回到學校上課」

線上教學幾天後，我就覺得居家線上上課好無聊。我想見同學、老師，也想念啟聰學校…我想要和同學一起玩耍、一起學習。想親近老師、和老師面對面互動。

第七節童軍課，大牛老師帶空手道隊出國比賽，我進線上童軍教室，咦！沒人進入上課…後來，我看班上的LINE，廖老師說：「黃家羽、陳OO先進班週會課，上課！」原來，我們不是要上童軍課，而是進班週會課線上教室……？原來是廖老師代課。

下課了！嗯！我正在用電腦看影片，被爸爸發現了，完蛋了！爸爸拍我，提醒說我玩太多！不好意思！我偷玩，我應該要先復習和寫功課，我忘了自己當學生的責任，份內的事要先做完，這點我要改進。

5/19「我逃課了！？」

第七節溝通訓練課，我逃課了嗎？！原來是因為時間到，我誤會已經下課了，就先離線。立宸傳訊息叫我：「廖老師叫你回來了。」我才發現原來老師還沒下課。廖老師說：「家羽，你想逃課是嗎？」我不好意思地笑說：「抱歉！我誤會了！我以為您說下課了。」廖老師笑著告訴我：「你自己沒看到，我有說留下。」真好笑！一場誤會，還好老師沒生氣。

我告訴自己：不能和二哥一樣不專心。二哥常常偷玩電腦，他會假裝自己專心！我跟媽媽說，媽媽就會處罰他。

5/23「媽媽的眼神管教」

中午，我正在看影片，看太久了，已經13點24分，突然媽媽出來，一個眼神殺過來，我完蛋了！媽媽打我的大腿，對我說：「你玩很久啊！你沒午睡，真的貪玩！」我就打哈哈地說：「不好意思！下次不會了。」

第七節溝通訓練課，廖老師請我們不要忘記每天看公視手語新聞，學習手語、知道時事。我真的忘記看。老師要我們下課時補看。第七節課後，我先做均一線上課程，再看公視手語新聞，看完影片，我想著：「我要玩平板。」但是，突然媽媽睜大眼睛瞪我，推我頭。我心想：「被發現了，可惜！不可以玩平板了。」只好先讓眼睛休息了。

5/24「課後我最喜歡的運動～舞蹈」

第七節下課，媽媽說我要運動。我和二哥玩XBOX的舞蹈遊戲，看誰的舞蹈好？二哥有進步，很好！因為鏡頭沒照到我，我傻眼！我是矮子嗎？螢幕沒有我，很可惜！我一直跳、伸長手，鏡頭才看到我，我才能和哥哥一起玩遊戲。

我不要再變胖了！要長高！所以我最喜歡舞蹈！運動很棒！

我很想要回學校上課，希望疫情快結束，這場防疫戰不能輸！一定要戰勝病毒！不能輸！



觀後心得

〈時代革命〉紀錄片觀後感

高三忠 黃玟臻

歷史在重演，但卻也不是完全重演

在2014年從家人那邊得知了香港的黃雨傘運動，延續了三個月多，不是很久，過沒幾個月便逐漸淡忘。在後來的反送中才得知，當年看到的黃雨傘運動與反送中運動的地點皆在香港，本該是一國兩制的香港。

反送中運動，正名為反對逃犯條例修訂草案運動，因一位港人在台灣所發生的命案而引發，誰也無法想到這樣的命案會導致港人在2019到2022的自由會逐漸愈受限制。這部紀錄片我是在三月底去看的，觀影的人數沒有很多。在反送中運動從開始到現今，我也多多少少在關注這項運動，因此對這部紀錄片的種種抗爭頗有感觸。

在片中的「和理非」與「勇武」兩派到最後合一。當然也與香港政府採取措施有關，畢竟再多麼和理非，也絕對有機率被香港警察施暴；反送中運動畢竟也持續了一年以上，人的觀念會改變：勇武並非長久之計；和理非無法有效對中國當局抗爭，也不可能就這麼分為兩派繼續。在看的過程情緒會不斷被激起，但最後卻是洶湧澎湃的無力感襲來、眾多百姓被警察濫用暴力、爆眼少女等槍擊案、被自殺事件，再到因新冠肺炎而產生的限聚令、二來是相關抗爭人士也一一被捕。在這部紀錄片中，幾乎所有人都是匿名且不開長相的，從死士到中學生、老年人皆有採訪，紀錄片中的手足情懷，也體現了港人們為抵禦同一敵人而產生的團結感，這份團結感驅使他們對自己所處的位置做規劃、肩負責任。

時代革命讓我聯想俄烏戰爭也是同樣，烏克蘭為自己的國家抗爭；而上前線、在背後支援的港人們，也是為了香港而抗爭，但差別在於香港政府多數已是愛國派，民主派不但屢遭打壓，席次也愈發減少，「真普選」逐漸不復存在。或許在這期間許多港人相繼被捕，但他們的意識也不會改變，他們仍期望看到抗爭成功的那天。就與片中最後撥放的「願榮光歸香港」同樣，自由最終也將歸於香港。

防疫在家好書～心得分享

國七忠 宋家妮

書名：被討厭的勇氣

作者：岸見一郎，古賀史健

大意：「被討厭的勇氣」其實主要告訴我們，要勇敢做自己，才能得到自由，你才能不被拘束。如果你無法不在意他人的評價、無法不害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式。也就是得不到自由。

心得：我覺得《被討厭的勇氣》這本書主要告訴我們的是，你必須勇敢做自己，才能得到自由，你才能不被受到拘束。如果你無法不在意他人的評價、無法不害怕被別人討厭，你就無法活出內心所渴望的自己，換句話說有被討厭的可能，還是要照著自己想要的方向去走，不要辛苦地活在別人的期待裡成長。

書名：屁屁偵探

作者：Troll（日本作家）

大意：鎮上人氣點心店「甜蜜糖果舖sweet candy」的點心全都離奇消失了，老闆的孫女小咩求助於屁屁偵探。屁屁偵探為了破案，根據犯人在案發現場留下的腳印、目擊者的證詞、掉落的糖果點……等，一路循線追查，甚至穿上潛水裝潛入「大湖公園」的湖裡，最後才發現嫌犯可能是公寓「看起來好甜莊」的住戶。

心得：屁屁偵探是我看過最有趣的書，除了小孩很愛之外，的人都覺得還不錯看，我覺得屁屁偵探最值得學習的是觀察力。



「我的爸爸看不見」手語說故事影片觀賞心得分享

國七忠 林立宸

週休二日，廖老師鼓勵我們觀賞YouTube「譯手非凡」的手語說故事影片，影片名稱：「我的爸爸看不見」。作者是個小女孩，她的爸爸是盲人，她的爸爸不喜歡別人叫他是瞎子，因為這個稱呼令他感覺被鄙視和被嘲笑。

外出時，她的爸爸有導盲犬Jason的陪伴與帶領，帶他去任何他想去的地方。小女孩的爸爸在家就像看得見的人一樣，東西放在哪裡，他都知道。停電的時候，家裡一片漆黑，女孩找不到東西，問爸爸就對了，他好像有夜視鏡，走路也不會絆倒。她的爸爸是按摩院的院長，靠雙手養活他們一家人。而且爸爸幫客人按摩的時候，會告訴他們身體哪裡需要注意，客人都很佩服他，也很感謝他！

看完影片後我學到：如果我在路上看到導盲犬時不能隨意摸牠，因為牠正在專心工作。並且要孝順父母，父母工作辛苦，我要當父母的按摩師，幫他們按摩紓壓，還要學會欣賞父母的優點。

精益求精——聽奧記事

高二孝 梁子奇

2022年，是我生命中重要的一年。因為我的專長與努力終於被看見，很榮幸地獲選為代表臺灣前往巴西參加聽障奧運的代表國手。2022年5月3日，我從北聰出發，出發前受到校長與老師們的鼓勵，同學、學長姐、學弟妹的熱情歡呼，還跟一直很照顧我的安教練在北聰門口及穿堂手持校旗合照，心中感到無比榮耀。到達機場，一切是如此地新奇。因為這不僅是我第一次代表臺灣出國比賽，也是我第一次搭飛機。很開心，但沒有在怕的啦！

2022年5月6日，我安全抵達巴西的聖保羅，必須要再轉機前往南卡西亞斯。到達大會中心，第一次參加聽奧的選手都被集合帶去做聽力檢查，聽力檢查不到一小時就結束了，再來就是領取選手證。接下選手證的瞬間，我突然感到身負重責大任，我以臺灣代表選手為榮。

比賽場地位居海拔八百公尺，場地似乎不是很標準，但沒有關係，「既來之，則安之。」我相信自己的能力！

巴西天氣真是有夠冷！5月7日比賽400m前，我慢跑了大約十分鐘左右，才讓身體熱起來。熱身伸展操完後，馬克操再衝刺跑個三~四趟。比賽前30分鐘，檢錄完後就準備開始比賽了，容易緊張的我面對正式比賽時間一分一秒逼近，我也忍不住越來越緊張。因為我知道，這場比賽對我來說，會是生命中一個重要的經驗與回憶。自從入選聽奧選手，安教練除了加強訓練我，也不斷地安撫我緊張的情緒。安教練時常對我說：「平常心發揮實力，盡力突破自己的成績就好！」很可惜地，很想贏得比賽的我最後還是無力回天。

5月12日，比賽200m前，我一如往常在賽前熱身、慢跑、伸展、作馬克操與練習衝刺跑。一樣在檢錄後開始比賽，我義無反顧地往前衝，甚麼也不想。比賽完後收操，繼續準備400×100的接力賽。成績揭曉，我獲得了第六名，無緣晉級決賽。

全部的比賽項目結束，我深感懊惱與遺憾，對於一路陪著我的安教練總感到虧欠與愧疚！我想對教練及陪練的選手們說聲：「很對不起，但也謝謝您們的照顧！」我一定會再努力補齊不足，希望下次還有機會再來扳回一城，為自己、為北聰，也為臺灣爭取最高榮譽。

巴西聽奧行，雖然很遺憾地沒有獲得獎項，但能代表學校與台灣參賽，我還是覺得很開心。除了在自己的田徑路上又添上一筆美好的回憶外，我也想跟北聰的學弟們說：「如果你想參加聽奧，就要好好聽安教練的話，持續不斷地努力訓練，不能懈怠。總有一天，你們也會跟我一樣，站上國際舞臺，有機會為臺灣爭光！」

高三忠 黃俊翰

4/28

天剛亮就早起練體能，中午整理行李後，我提早到集合點跟大家會合，集合後，大牛老師說校長邀我一起拍行前照，我感到無比榮耀。我和大牛老師前往桃園機場，我們搭乘的是土耳其航空。初次看到商務艙，聽說還可以吃到飽，真可惜我在進行賽前體重控制，只能忌口忍耐，一切賽後再說。

4/29

乘坐飛機，一搭就是十二個小時，五點到達伊斯坦堡。因為時差的關係，有些無法適應。

下飛機後先去四處晃晃，吃一點點食物，等八點半再去機場搭機。第一次跟教練出國，我就像劉姥姥逛大觀園一樣，事事都覺得新奇。我覺得伊斯坦堡好大。等到時間差不多，我們繼續搭機前往巴西聖保羅。

4/30

到達聖保羅以後，要再換國內飛機搭乘。大牛老師給了我一些沙拉，因為要在比賽時測量體重，體重千萬不能超標，我只能繼續克制住想吃大餐的慾望，就這樣用沙拉打發了一餐。

又乘坐了二小時飛機到小薩爾多國際機場已是凌晨二點，換搭接駁車聽奧大會競賽會場，先到飯店放置行李，但只能稍作休息，還不能安心睡覺，因為上午八點就要去報名，還要去做聽力檢查，報名加上身體檢查，就得花上四~五小時。下午二點領取識別證，再去吃午餐。一路上舟車勞頓讓我累爆，回飯店倒頭就睡，還睡到忘了吃晚餐，還好有人幫我留了晚餐。

5/1

早上去空手道場熟悉環境，在現場做些伸展熱身，比劃一下賽時動作，感覺一下比賽現場的氛圍。另外，還偷偷留下來，偽裝成觀眾，看其他國家的選手練習，刺探一下敵情。

5/2

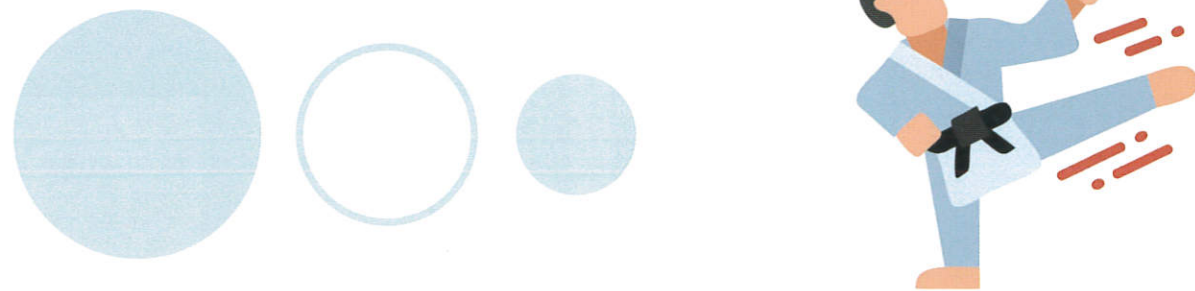
第一天比賽開始，上午是個人賽，下午二點則是男子組團體比賽。我和文富、文祺先練習團體默契，穩定心情，再練習細部動作。把得失心放一邊，全力以赴，展現實力，只求無愧於心。也許因為純粹沉浸在享受這場國際賽，沒有太過緊張，反而能夠正常發揮，拿到了第三名的銅牌榮耀。帶著開心的心情回飯店休息，迎接隔天的個人賽。

5/3

第二天的賽事是個人對打，雖然我還是盡力比賽，但還是不敵對手的攻擊。個人賽結束，下午我繼續留下來觀摩其他國家的對打賽，也可以從中學習其他選手的出招形式，精進自己的空手道技能。

5/4

第三天比賽是團隊對打。我們先練習排位，這次得到了第五名。下午做了回國前的PCR採檢。做完PCR，也代表三天的比賽結束，即將要回台灣了。



5/5-5/6

吃完早餐後的自由活動時間，我們去逛了百貨公司。難得出國，我買了一些準備帶回國送給家人的伴手禮與紀念品。下午去小薩爾多機場搭機，到巴西的聖保羅機場，再轉機到土耳其機場。回程一樣坐商務艙，但跟前幾天搭機時心情大不同。因為比賽結束，我終於可以大快朵頤機上的美食。十二小時後到達伊斯坦堡，我繼續逛百貨公司與採買，除了送給親朋好友的禮物，我還吃了好多以前沒有看過沒有吃過的零食餅乾。再繼續坐十小時的飛機回臺灣，我一路昏睡，睡醒了繼續大吃大喝。5/6傍晚四點到達臺灣，一下飛機就被帶去做PCR，幸好我們全部都是陰性。接駁車載著我們一行人去白金花園酒店，住進防疫旅館，作為期十天的隔離生活。

這是我生平第一次獲選為台灣空手道代表隊選手，參加第24屆達福林匹克運動會在巴西舉辦的聽障奧運；這也是我生平第一次搭乘飛機，來到距離台灣如此遙遠的巴西。為了這次的國際賽，我犧牲了很多。除了忌口、禁澱粉、禁甜食、每天固定跑步運動，在半年內瘦了二十多公斤外，我也努力練習空手道，很多課堂都請了公假。另外，我還犧牲了與聽奧同一天舉辦的大學入學考試。

常聽人說：「有捨就有得。」雖然捨去了這麼多，但我覺得很值得。因為我得到了國際賽銅牌的榮譽，得到了與教練夥伴們出國參賽並與其他國家選手互相切磋技藝的美好回憶。也得到了我的家人、師長、教練、夥伴、朋友們一路支持。

2022年聽障奧運，是我空手道生涯的里程碑，也是我人生中最重要、最有意義的一場賽事。



校園活動花絮



優良學生選舉



國高中部校園寫生比賽



105校慶活動



國小著色比賽



校園活動花絮

模擬面試



畢業生 祈福活動

宣導活動



職業輔導講座



性侵害性騷擾防治



母親節活動



捐資公告

感謝各單位於 110.11 - 111.5 捐贈資源，臚列如下表：

- (01) 110.11.08 GODIVA Chocolatier 提供本校學生「Happy Day GODIVA巧克力教室」活動
- (02) 110.12.10 陳永承先生捐贈保鮮盒一批
- (03) 110.12.20 國家災害防救科技中心捐贈本校聽障萬年曆20本
- (04) 111.01.09 臺灣土地銀行臺北分行贈送鳳梨釋迦一批
- (05) 111.01.18 國立自然科學博物館提供「科學活動服務到校」課程活動
- (05) 111.01.19 摩斯漢堡重慶店、魔法森林花苑、及社團法人天使協會捐贈本校早餐一批
- (06) 111.02.09 曾美娟老師、江孟育女士捐贈本校堂鼓一批
- (07) 111.02.14 大同少輔組黃靜怡社工蒞校宣講「網路交友安全與應注意事項」
- (08) 111.02.22 陳韋樵律師事務所律師陳韋樵先生蒞校宣講「防制學生藥物濫用」
- (09) 111.03.01 倒立先生黃明正蒞校分享「生命教育」活動
- (10) 111.03.07 臺北市吉瑞慈善公益協會捐款予本校教育儲蓄專戶基金
- (11) 111.03.15 精雕藝館捐款予本校教育儲蓄專戶基金
- (12) 111.03.15 沈峙聰先生捐款予本校教育儲蓄專戶基金
- (13) 111.03.15 陳一銘先生捐款予本校教育儲蓄專戶基金
- (14) 111.03.22 社團法人中華趕路的雁全人關懷協會蒞校宣講「強化教師家長防制學生藥物濫用」
- (15) 111.03.29 臺北市政府警察局大同分局交通分隊蒞校宣講「交通安全之機車安全」
- (16) 111.03.29 臺北市政府警察局大同分局重慶北路派出所蒞校宣講「性侵害防治暨兒少性剝削防制」
- (17) 111.03.30 徐莉雯女士、任嘉倫先生捐款予本校教育儲蓄專戶基金
- (18) 111.03.30 雅歌基金會捐款予本校教育儲蓄專戶基金
- (19) 111.03.31 救國團大同區團委會捐贈本校洗手乳一批
- (20) 111.04.01 包包哥劉學誌、邱文炳先生捐贈本校學生後背包一批
- (21) 111.04.28 王譽增董事長捐款予本校教育儲蓄專戶基金
- (22) 111.05.05「中華民國唐氏症基金會」捐贈本校弱勢學生母親節蛋糕一批
- (23) 111.05.06 大龍峒扶輪社捐贈本校母親節蛋糕一個及康乃馨花束一批
- (24) 111.05.20 錦明實業股份有限公司及健生活股份有限公司捐贈本校蠟筆120盒

捐資公告

感謝110、111年度各單位捐款明細，臚列如下表：

捐贈日期	捐贈者/單位	金額	用途
110/12/01	徐蘭妹、吳思漣	2,000	辦理學生各項活動
110/12/02	周浩鈞	500	辦理學生各項活動
110/12/07	蘇恆舜	3,200	學生獎助學金及獎勵品
110/12/07	南天宮	40,000	其他：全校學生助聽輔具維修購買
110/12/10	樂嘉貞	1,000	學生獎助學金及獎勵品
110/12/10	財團法人臺北市 志玲姊姊慈善基金會	2,000	辦理學生各項活動
110/12/17	簡嘉德	12,000	其他：弱勢學生生活費及學雜費補助
110/12/17	丁沼丞	1,000	辦理學生各項活動
110/12/20	簡忠雄	10,000	辦理學生各項活動
111/01/04	財團法人立信社會 福利慈善事業基金會	20,000	全校學生助聽輔具維修
111/01/04	周浩鈞	500	辦理學生各項活動
111/01/14	樂嘉貞	1,000	學生獎助學金及獎勵品
111/01/19	林麗雪	1,000	辦理學生各項活動
111/01/27	黃鈺淳、黃鈺晴	2,000	辦理學生各項活動
111/02/04	周浩鈞	500	辦理學生各項活動
111/02/11	樂嘉貞	1,000	學生獎助學金及獎勵品
111/02/07	丁沼丞	3,000	辦理學生各項活動
111/03/02	徐蘭妹、吳思漣	6,000	辦理學生各項活動
111/03/03	周浩鈞	500	辦理學生各項活動
111/03/17	樂嘉貞	1,000	學生獎助學金及獎勵品
111/04/06	徐蘭妹、吳思漣	2,000	辦理學生各項活動
111/04/11	周浩鈞	500	辦理學生各項活動
111/04/20	呂佩芬	6,000	急難清寒慰助金
111/04/21	樂嘉貞	6,000	弱勢學生生活費及學雜費補助
111/04/21	樂嘉貞	1,000	學生獎助學金及獎勵品
111/04/25	南天宮	50,000	辦理學生各項活動
111/04/28	麥瓊玲、陳勝雄	600	辦理學生各項活動
111/04/28	陳映懿	300	辦理學生各項活動
111/05/06	周浩鈞	500	辦理學生各項活動
111/05/06	徐蘭妹、吳思漣	2,000	辦理學生各項活動
111/05/23	樂嘉貞	1,000	學生獎助學金及獎勵品