

綠城簡訊

因為有你，綠城的每一天都精采！

教師輔導知能研習： 活在當下~簡單的幸福之鑰

107年6月28日
邀請彰化縣心理師公會理事長卓翠玲心理師主講，講題「活在當下~簡單的幸福之鑰」，帶領參與的老師及行政同仁察覺生活中的壓力，透過練習幫助自己放鬆身心，並認識心理治療的正念的功效，幫助自己活出輕鬆、活得幸福。



航向夢想新天地：高中生升學進路簡介

107年8月30日
開學日當天第7-8節，學校集合高三全體同學舉辦高三升學進路說明會(地點：中正堂)，由主任輔導教師許佩琦老師主講，講解各招生管道的重點和規定，內容包含：大學繁星推薦、個人申請、考試入學、四技申請入學、警專等管道。



107年9月29日
邀請全校學生家長參加。座談會由羅校長聽敏主持，首先向家長說明校務概況。親職教育講座，由主任輔導教師許佩琦主講大學多元入學管道。班親會地點在各班教室，由導師說明班級經營理念，和家長面對面溝通，促進親師合作。



107年9-11月
全校高三於9月12日進行大學學系探索量表統一施測，並於10月底開始入班解釋測驗。本測驗可以幫助同學發現和自己興趣適配的學類和學類，作為選擇大學科系的參考。希望同學能以測驗結果為基礎，繼續探索需要的生涯資訊。



107年6月13-15日
應屆畢業的高三同學在314張詔棋等幾位同學的發起下，組成「綠城大學申請學生聯合會(綠申會)」，自發地返校舉辦三場學測讀書經驗分享會，向高二、高一學弟妹分享準備學測的讀書計畫和時間管理，希望能藉由學姊的成功經驗，幫助學弟妹在學測順利過關，實現自己的夢想。連續三場分享會，都吸引相當多的學弟妹報名參加。要感謝這一群優秀且熱情的準大學生，貢獻心力回饋母校。



升學講座

107年8月2日
1.嘉義大學特殊教育學系—邀請嘉義大學特殊教育學系陳勇祥助理教授，簡介嘉大師範學院、特殊教育學系、其他社會與心理學群相關科系。



107年11月14日
2.中正化工系、南藝大材質設計系—為幫助同學認識大學校系，利用11月14日第5-6節於多媒體中心，邀請到國立中正大學化學工程學系陳蓉瑋教授、國立臺南藝術大學材質創作與設計學系張家駒教授，到校說明學習內容、產業現況、未來就業出路等，幫助同學深入了解科系資訊，為將來生涯規劃做準備。採自由報名方式，涵蓋各年級共50名同學到場參加。



綠城大樹牽小樹-生涯抉擇分享會

1.107年5月16日邀請畢業校友94級邱美瑾、100級關任健分享澳洲度假打工經驗、自助而後助人的社工師工作。
2.107年8月17日邀請98級畢業校友陳丹都分享個人的生涯抉擇，和目前就讀韓國首爾大學比較文學研究所碩士班的學系現況。
3.107年5月23日邀請任職國泰航空的座艙長徐晨修先生、93級畢業校友吳俊朋擔任座談分享者。徐先生分享空服員的工作內容，讓同學更了解令人嚮往的空服員的工作、薪資待遇、和工作經驗。畢業校友吳朋則介紹自己在科技公司擔任製程工程師的工作內容，並分享自己的學習經驗。



青年教育與就業儲蓄帳戶方案校內說明會

107年6月13-15日
利用第6節綜合活動時間於弘毅樓3樓生涯教室辦理，本次說明會的對象，為對本方案內容有興趣了解的高三同學，共計有18人出席參加。本次說明會由負責推動方案的種子教師連鈞慈老師簡報，說明方案內容以及相關的配套措施，並答覆同學的提問。經過這場說明會後，表達有意願報名參與職場體驗(青年就業領航計畫及青年儲蓄帳戶)的人數比去年多。



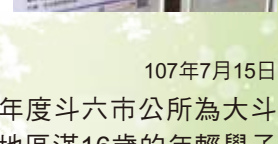
輔導室同儕輔導-甘心志工課業輔導

本校的甘心志工在107學年度第一學期邁入第8屆。感謝這學期18名課業優異又有愛心的高二同學，願意犧牲自己的午休或放學後的時間，義務指導高一學弟妹(小桶柑)，解答課業問題，並以過來人的經驗，分享學習要領和讀書方法，幫助學弟妹適應高中的生活。輔導室於11月6日星期六辦理一天的培訓工作坊，邀請徐佩鈴諮商心理師帶領小團體活動，從專注力、同理心、覺察情緒、溝通等四個層面，帶領志工進入理性與感性兼具、豐富而精采的互動內容，有助於增益助人的特質與效能。



認識公投，大家一起來

107年11月20日
今年高三正好趕上11月24日公投法下修投票年齡至18歲的第一次公投，成為參與「直接民主」的首投族。為了讓全校師生對五花八門的公投議題有深一層的認識，本校公民科廖頌帆老師整理出一系列公投議案海報，加上校內同學的插畫，為校內推動公民法治教育注入一股力量。



斗六市善修宮成年禮

107年7月15日
每年度斗六市公所為大斗六地區滿16歲的年輕學子們辦理成年禮，在傳統文化絲竹樂音與儀式的祝福，暨父母師長們諄諄的教誨與叮嚀下，孩子們經歷了成長的禮讚。



斗高斗國管樂聯合成果發表音樂會

107年7月21日
暑假七月，一群自小學習音樂的管樂團好手，斗高斗國管樂團創造了一場美麗的火花，國中的學弟妹們與升上高中的學長姐們一同交流了彼此。席間馬光國中的管樂團同學們也來共襄盛舉，本校的大哥哥大姐們不僅設計了台上台下互動交流的PK活動，還親手為國中學弟妹們一一送上親手製作的禮物，大家一同經歷了一場盛夏難忘的饗宴。



儀隊成果發表

107年7月15日
進入儀隊的日子以來，一天天的辛苦訓練日。留下的汗水和淚水，不僅滋養了操場的草地，同時壯大了我們的靈魂。儘管過程中遇到許多挫折，但心中的信念支持我們不依不饒地繼續邁進。艱苦的練習，只為了成就一場不悔！所以，注意！接下來的時間別輕易眨眼！我們是綠城儀隊！



童軍社迎新宿營活動

107年11月3-4日
11月初涼爽的氣候，童軍社的學長姐們為學弟妹精心規劃了一場夜宿校園操場與中正堂的宿營活動，看著高一同學們青澀的臉孔，第一次參加露營活動第二次自己煮食的興奮心情，全都寫在臉上。相信每位同學的父母親們若到場親見，一定會感受到他們的孩子成長及羽翼漸豐的喜悅。



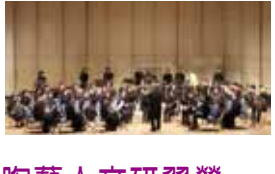
107學年度國樂社縣賽

107年11月23日
今年本校綠城國樂社兢兢業業利用學期中週日時間，不放棄每週練習的時間，勤奮的練習，讓斗高絲竹室內樂107學年度雲林縣學生音樂比賽爭取到優等獎章，讓國樂的悠揚樂音飄揚於校內，與管樂共同為斗高的校園增添美麗的篇章。



107學年度管樂社縣賽

107年11月22日
斗高綠城管樂的熱情與努力為本校爭取榮譽，榮獲107年度雲林縣學生音樂比賽管樂合奏高中職A組第一名優等獎章。全體同學雀躍歡欣鼓舞，即將在耶誕佳節為本校師生演奏這美麗的樂章。



高中英語寫作聽說營

107年7月6日
加強雲林縣境內國高中學生對科學問題研究的興趣，培養對語言及藝術的熱情，激發其思考與創造的能力。



為鼓勵本縣中學生參加視聽藝術創作，提升藝術鑑賞能力，並培養國民美學觀念，提倡美術教育情操，並介紹本校美術班，特舉辦本陶藝人文研習營。



高中國考作文營

107年7月5日
為鼓勵本縣中學生參加視聽藝術創作，提升藝術鑑賞能力，並培養國民美學觀念，提倡美術教育情操，並介紹本校美術班，特舉辦本陶藝人文研習營。



高中國考作文營

107年7月5日
為鼓勵本縣中學生參加視聽藝術創作，提升藝術鑑賞能力，並培養國民美學觀念，提倡美術教育情操，並介紹本校美術班，特舉辦本陶藝人文研習營。



我給自己的畢業考

谷文傑

高中生涯接近尾声，當初只想到我在高中到底學了甚麼？有多少成長？練了棒球、田徑，在學校生活了整整三年，學習了三年，有什麼方法可以看到自己的成果，作為高中生涯的句點。我想以「徒步環台」當自己的畢業考，從行程規劃、體力調配、體能訓練、時間安排、意志力、耐力考驗...等，我想把高中學到的知識應用在這個自我挑戰。

於是，學測後，我便著手進行為期四個月行程的規劃安排，查找資料、詢問路線、體能訓練、模擬各項可能發生的問題與尋找解決方法，做好所有的行前準備。

【出發：斗高→嘉義→台南→高雄，三天，144公里】

帶著大家的祝福，我開始了這趟旅程，在往太保的路上，沿途10多公里，除了田還是田，看不到盡頭...，水喝完了也沒的買，跑的我心慌慌的，哪知此時路上有台機車靠近，給了我一瓶咖啡，一句加油！(超感動的)還有好心的民眾停車來要載我，我懷著感恩的心拒絕了，這是我的挑戰，我要全部靠自己走完。台南的行程重點是到統一獅大本營看比賽，感受現場超嗨的氣氛，好多人都注意到我手上的板子紛紛的跑來跟我說加油，這些關心與鼓勵真的很暖心！令我驚喜的是我居然被邀請去頒發單場MVP，既緊張又開心，覺得好幸運。爸媽和弟弟與我約在岡山吃飯，慶祝母親節，同時也讓家人放心，我的行程順利進行著。

【南臺灣之行：屏東→楓港→滿州→牡丹灣，四天，180公里】

南臺灣的豔陽，曬的我不不要的，路越來越偏僻，還好我學乖了，喝的有多帶。路過萬巒時，不能免俗地品嚐了在地小吃--萬巒豬腳，填飽肚子後，借了隔壁的警察局換洗，值班的警察邀請我泡茶聊天，還有飯店的大廚師和馬來西亞籍的醫生，我分享了我們的環島計畫，他們除了指導我路線，還給我安全上的叮嚀，醫生還回診所拿了營養補充的藥給我，我的行囊裡多了滿滿的愛與祝福。

屏東的路真的不是那麼好走，而且商店密集度低，都要走好遠才能休息和喝水呢！在枋寮的7-11休息時居然遇到大學長柏凱，我們在此交會，各自前往目的地。往墾丁的路上，看了好多漂亮的海景和山景，隱約還能看到小琉球。途經南灣，只有我一個人，南灣於是變成我個人的泳池，哈！從滿州到牡丹，只有28公里，卻隔了好幾座山，歷經千辛萬苦才突破深山走到海邊，依然的豔陽高照，我，好像曬傷了！沿途猴子真的爆多，好怕牠們拿東西砸我，更刺激的是，快到終點的時候，路邊出來一隻眼鏡蛇，還站了起來...，嚇死我了，幸好它只是伸個懶腰然後離開了。我順利抵達台東的原住民餐廳，飽餐一頓後，還借用他們的水管洗澡，用的是山泉水喔。

【東台灣：太麻里→台東市→綠島→台東→花蓮，四天，110公里】

進南迴公路前，本想在休息站補充水和食物，結果...竟然沒開...！幸好遇到兩位單車環島的美眉，分享我三分之一根香蕉，支撐我直衝南迴公路的大下坡路段，5公里的距離，我只跑了15分鐘，因為前方有7-11。進到太麻里，感覺超輕鬆，我聽著浪的聲音，吹著風，很舒服的走著，想著今天早睡，明天還要早起看日出呢！在前往台東市的路邊，我撿到一小堆鞭炮，做了件屁孩事--放鞭炮，莫名的興奮著！從市區到小野柳，讚歎一下大自然的鬼斧神功，然後回到漁港等船，我即將離開台灣本島哩！感謝同在綠島的同學幫忙，讓我有美好的浮潛體驗，看到了好多魚種，還看到魚被鰻魚捕食。晚上，躺在山上，吹風看星星，真的超舒服的啦！隔天一早4點就去爬牛頭山，那裡真是最好的觀日景點，好像大斷崖，旁邊就是海了，日出後我還跑到海邊抓螃蟹。回到台東，奔了12公里，到台東車站，搭車北上到花蓮已經下午5點，決定衝去夜市填飽自己。睡前，忽然發現：自己已經很習慣在噪音下睡覺，以前有一點聲音就會瘋掉的我，。

文傑小檔案

107年6月畢業於斗高，現就讀海軍官校，獲得國防部三軍九校院入伍訓練士官隊第二名獲頒國防部長獎狀。



【東北角：花蓮→羅東→基隆，二天，97公里】

一早起跑到七星潭，潭邊居然看到河豚，只可惜是死的，同學的爸爸剛好也在花蓮，他帶我去吃飯，順道了解我的狀況，也稍微跟我做點小分析，真的很感謝他們這樣的幫助我。之後我直奔羅東夜市吃美食，尋找在的不一樣的特色小吃，又給自己加了24公里，跑著走著就到頭城啦，等天亮直接衝到福隆海邊戲水，然後到猴硐貓村，看到貓的百態，有撒嬌親人的、有自顧自睡覺的，好不可愛。基隆廟口的炸天婦羅、螃蟹羹也讓我印象深刻！一路上遇到好多好心人，有時問個路就交到朋友了，一路走來受益良多。

【北台灣：基隆→淡水→土城→中壢，三天，124公里】

從基隆出發的時候，稍稍不順利，背包繩子斷掉，東西掉了沒發現，只好花了點時間回頭搜尋掉落物，為了進度不落後，用衝的到了中段，突然天氣更變得陰暗。

風大雨急，我逆風沿著海邊跑，浪也都越來越大，幸好順利到了淡水，我買了蛋糕宅配回學校，感謝精神與我同在的同學師長們。淡水老街人真的超多，海邊有好多讓人羨慕嫉妒的情侶...，我快速通過，路上遇到一群大學生跑過來，說他們未來也有計畫環島，我分享了我一路上的經驗，他們都覺得不可思議，哈哈，突然覺得好有成就感。經過前陣子的山海線洗禮，平地真的簡單很多了，不用高來低去、九彎十八拐的，到士林找豐碩學長、跟表哥見面，然後沿著基隆河繼續往後的路程，表哥帶我去針灸讓身體放鬆後，我們邊吃晚餐邊分享我環島遇到的趣事，晚上睡冷氣房，這是出門後第一次睡覺吹冷氣，好開心。回到西部，溫度一樣超常，37度的艷陽，讓我成了黑炭。在中壢與昇智教練見面，聊了好多好多，教練還送了我衣服，真的很感謝。

【歸程：中壢→新竹→大甲→鹿港→斗六高中，五天，207公里】

這幾天的距離都比較短，不一定要去哪個點玩，我利用這個機會來找許久不見的人，敘敘舊、說說這段時間都經歷了什麼；其中，我與環島認識的朋友會合，相約雲林再見。我接著繼續走路，路線做點小改變，反而更順了。過了新竹，我直接跨越苗栗到台中，從半夜開始走，天亮後爆熱的天氣讓我的步伐一步一步的變慢，我補充了好多水，看著路邊滿眼的西瓜田，心裡想著『望瓜止渴』。這幾天我發現吃飯變的越來越慢，吃的多，但是超慢，這應該是好的吧！到了鹿港，國中同學帶我在鹿港逛了一整天，我們去吃有名的魷魚羹麵(聽說假日排隊至少都要半小時)，天后宮、老街、龍山寺...，還有鹿港最好吃的肉包，都收入我的歷程。從鹿港往回走，踏進雲林那一步，我超級感動的，終於回到自己的故鄉了！腦袋浮現許多畫面，想著要與大家見面，一路的熟悉景象，都是我回過的地方。

在奔回斗高的路上，我繞去看正在被養護的球場，這是我擁有很多回憶的老戰場。然後看了班上同學每天的加油影片，跑到一半，真的忍不住哭了！一進校門就有人出來迎接我，我很想說話，但是一邊喘一邊感動，一句話也說不出來，真的要好好謝謝各位，你們在這幾天的陪伴與支持，給了我很大的幫助，有大家在我不孤單。

完成了這個畢業考，連我自己都覺得不可思議，就像當初進入高中，覺得all pass於我，似乎是不可能的任務。但我努力、堅持，完成了，就像這次畢業考！只要我們不斷練習、精進，有比一般人更堅強的意志力，不要輕易放棄，相信自己一定可以，有甚麼事做不到呢？這一趟旅程學到了處世態度、做事效率、人際交流...，也讓師長看到我的成長，給了我許多肯定！

我用作己的徒步環島經驗與大家分享，就如學弟妹們準備期末考試、學測一樣，做習題、發現問題、解決問題、增加實力，做好準備才進行考試。任何事都一樣，只有肯不肯做、有沒有心做，沒有什麼做不到的啦！一旦決定要做就努力做到最好，自我精進、自我挑戰，明天的我一定比今天更好！Never underestimate your power to change yourself! Every noble work is at first impossible!

