



橋頌 第七期

壽山校服以橘色為主色，橘色是紅色與黃色的交會，紅色散發能量，黃色散發光芒，因此，橋所帶來的力量不容小覷！屈原作〈橘頌〉表彰橘子「蘇世獨立，橫而不流兮」以高尚的人格超越流俗，「曾枝剌棘，圓果搏兮」即使外在環境艱困，仍突破一切成就美好果實。以〈橘頌〉為名，象徵壽山人有為有守！



發行者：桃園縣立壽山高級中學
校址：33352桃園縣龜山鄉大同路23號
電話：03-3501778
傳真：03-3297861
網址：http://www.sssh.tyc.edu.tw
發行人：陳勝利
編輯群：張景惠、蔣宇立、謝宜潔
印刷：神才印刷事業股份有限公司

台日高校 壽山結盟 跨海交流 誓為好友

壽山高中與日本富山縣高岡商業高校締結姊妹校

時間：101.12.12

日本富山縣高岡商業高校教育參訪團，師生共136人於101年12月12日至本校進行教育交流訪問。此活動為桃園地區首次有達百位以上的日本師生，至單一學校進行全日教學活動課程。顯見桃園縣推廣國際教育交流，已受日方注目。

為使這批遠道而來的日本友人，感受到台灣學生的熱情。壽山高中特別於當日歡迎會上安排儀隊、熱音社和跆拳道等各項精彩的表演。為使來訪日本學生能有參與感，同時也藉此訓練台灣學生國際交流能力，壽山高中校方特別為日方每位學生安排了全程陪伴的小天使。

歡迎會後日本學生在小天使陪同下參加了本校各項社團體驗課程，並與體育班籃球、桌球、棒球...等團隊進行交流的友誼賽，藉比賽互動增進學生的友誼。

參訪團率隊校長伊東与二表示，以往該校皆以大洋洲地區為學生畢業參訪地點。由於台灣在日本113地震後展現其無國界的大愛精神及貢獻，促使家長及師生願意改變以往習慣，讓學校嘗試帶領學生到台灣進行來本項教學活動。

伊東校長在八月份造訪時即對壽山高中的陳勝利校長辦學認真態度留下深刻印象，並於當時即相約締結姊妹校。目前台灣與富山之間已有直飛班機，從此兩地的距離也將更加相近。希望明年能順利在日本迎接壽山高中的來訪，並以二校的友好為基礎，推動中日友誼的長遠交流。



陳勝利校長表示，大型的國際交流除了表示日方對台灣教育的肯定，而參訪成員的到訪也間接的促進該地區的消費行為，同時培養雙方學生擴展國際視野的軟實力，對於地方、學校與學生之間都是一項助益。展望未來桃園地區能因這項文化交流的推動，更朝向國際化邁進。

中日二方並在活動後正式簽約締結成為姊妹校，雙方同意共同致力教育文化交流，經由親善訪問等加深兩校學生之友情與信賴，以貢獻日本與中華民國之友好親善與相互了解。



日本師生參與社團活動



中日學生參與歡迎會演出



日本師生參與壽山高中拔河隊練習 中日學生參與歡迎會演出 日本師生參與社團活動

國際教育專欄

101年度日本教育旅行體驗紀實

時間：101.11.18~11.25

213 劉家亨

從上了飛機的那一刻起，大家心中的雀躍早已無法掩飾，內心抱著無比的期待一起踏上了這段旅程。

第一天體驗到了他們的寺廟風情，也學習到了在日本要進入寺廟前，都必須淨身，讓身心潔淨才能踏入寺廟，所以有一個形式叫「御手洗」。在每座寺廟前都會有小水池，和附有古早風味的水瓢，人們就利用清洗雙手及漱口來代表淨身。

隔天一早去了「淺草觀音寺」，是當地很著名的寺廟景點。我還求了一支籤，很開心自己抽到「吉」，有別於台灣的是，他們在旁邊有設立一個框架，如果抽到「凶」，你可以將籤綁在架上，有消災解厄的意涵。

而這趟旅行最重要的行程，「高校參訪」，第一所我們到了長野縣的「飯山高校」。我覺得這所學校很莊重很有紀律，很特別的是他們學校設有體育專長班，而其中一項運動是滑雪，大家都覺得很新奇。更特別的是他們為我們準備了一個表演，最壯觀的是他們拿了一隻大號的毛筆，氣勢地在紙上寫了一個友字。從他們身上我學到了有禮的禮節，就是不管別人的表現好或壞都會不吝嗇的給予你鼓勵與掌聲。

晚上我們接著到「homestay」的寄宿家庭去，行前其實一直很緊張，害怕不知道怎麼與爺爺奶奶們溝通，會很彆扭，不過很幸運的是他們家中有一位小妹妹，真的非常可愛，童言童語所以其實語言不通我們還是和她玩得很開心，算是替我們化解了尷尬吧！而在家中吃到的晚餐和早餐也是這趟旅程中，吃的最滿足最美味的。隔天要離別前，選下了一點點的雪，即使是一點點就讓同學們興奮不已。

我們參訪的第二所學校是長野縣的「中野西高校」，他們學校很特別，沒有制服，所以他們是穿著便服迎接我們。他們還特別安排我們觀摩實際上課的情況，很榮幸的是觀摩到一堂國文課，國文老師非常幽默的請我們上台用中文朗誦一首他們正在學的詩。因為這次交流時間比較長，有機會與他們共進午餐，而他們和我們不同的是學生每天都自己帶便當，所以他們有人吃香鬆拌飯，有人吃飯糰，非常特別。因為有第一所學校的體驗了，所以和他們的交流更深切，也玩得更大方。別的時候大家都很捨不得，上了車，他們真的揮手到看不見我們才離開。

很感謝有機會參加日本教育旅行，讓我們留下了寶貴難忘的回憶，讓我學到不同於我們的文化，這些國與國的差異不是一本書或上幾堂課就能了解的，真正體會了，感受了，才會發現這些美妙！

很感謝有機會參加日本教育旅行，讓我們留下了寶貴難忘的回憶，讓我學到不同於我們的文化，這些國與國的差異不是一本書或上幾堂課就能了解的，真正體會了，感受了，才會發現這些美妙！



達拉斯教育旅行 Reflections on the Trip to Dallas

201 孫育慧

This is my first time to visit the US, I was hosted by the Whalens. They are so kind.

American life is much slower than ours. They get lots of time to do what they are interested in. And they love to exercise, no wonder they are taller and stronger. The students are so kind there and the most important part is they have self-confidence. They talk with confidence, they smile with confidence, they do everything with confidence so that they can take defeat well. I think we should learn from them. Most Taiwanese lack of confidence. But, I found out that the American waste a lot of resources. They take everything for granted and don't cherish what they do have.

It was a special opportunity for me because it made me see through the world and broaden my horizon. Those days in Dallas was so wonderful and I hope I can visit there again, it's a remarkable memory.



運動會創意進場

101學年度運動會花絮

時間：101.11.10



校長致詞



家長會長致詞



運動員宣誓 313黃偉杰同學



運動會司儀



會旗進場



聖火進場



十人十一腳



大隊接力



閉幕典禮頒獎



管樂社



閉幕典禮頒獎



趣味競賽



頒發本校100學年度畢業學生錄取國立大學獎勵金

「讓愛火熱」！把愛傳出去！世界關懷週

時間：101.12~102.1

本校第一屆世界關懷週，台灣世界展望會杜明翰會長以七個顛覆勉勵同學們，應該要帶著責任的給予、沒有條件的陪伴、為了共好的珍惜、創造生機的热情、豁達無願的忍耐、看見希望的成全、促成和好的新生。

活動由學務處及班聯會統籌，期許透過長時間的環境與氛圍，使全校師生能真實的貼近世界不同角落的需要、付出更實際的愛與關懷。

台灣世界展望會杜明翰會長蒞臨演講，以到訪南蘇丹親身經歷與同學們分享，在南蘇丹這個冬季溫度41度、水資源嚴重污染、生命飽受威脅的種種不利條件下，仍然看到許多願意恆久忍耐的人，在各個角落默默付出愛。這些極為平凡的人其實成就了不平凡的事、付出不平凡的爱。

印度國父甘地曾提出七個毀滅人類的因素，分別是不付代價的收穫、不顧良知的歡樂、失去人格的知識、杜絕道德的商業、缺乏人性的科技、不肯犧牲的宗教、沒有原則的政治，杜明翰則提出七個顛覆勉勵同學們，應該要帶著責任的給予、沒有條件的陪伴、為了共好的珍惜、創造生機的热情、豁達無願的忍耐、看見希望的成全、促成和好的新生。

學務主任蔣宇立指出：世界關懷週由校內社團聯手舉辦各項活動響應世界關懷。由電影創作社學生自行製作宣傳短片，向全校師生進行宣傳；廣播社學生負責錄製不同主題的廣播節目，並於活動期間播放，主題包含：災後重建、世界關懷弱勢團體、飢餓三

十、國際觀、...等；熱血春暉社的同學們負責製作手工存錢筒，提倡省下口袋的飲料錢、進行各班募捐；環保志工社負責世界影展活動，透過各類議題帶領同學進行探討與反思；志願服務社及壽shine團契更聯手出擊，舉辦街頭募款活動，以及校內、外社團表演與義賣活動。

「世界關懷週」的最後一天，以「飢餓十二體驗活動」作為結尾，全校師生近950人透過長達十二小時的禁食固體食物，一同嘗試體驗難民與飢民的生活；更有近200人報名「飢餓三十大會師」，不分年齡、不分身分，將化思想為行動，與大家一同把愛傳出去！「餓你一餓！讓愛火熱！」



台灣世界展望會杜明翰會長蒞臨本校演講



熱血春暉社製作「小樹存錢筒」進行各班募捐



採訪編輯社採訪杜明翰會長



12/9桃園火車站前社團表演



12/9桃園火車站前義賣募款



全體師生合照



桃園縣立壽山高中「飢餓十二DIY」(飢餓十二晚會現場)你看見我們的「愛心」了嗎?

101學年度高一公民訓練

時間：101.10.18~10.19 地點：泰雅渡假村



101學年度南瓜燈傳情

本校為因應社會趨勢脈動與推動世界觀的學習方向，於今年九月（101學年度）成立應用外語科英語組。在課程規劃上，除了培養紮實專業知識與檢定能力外，更藉由辦理各項英語教學相關活動，將英語融入日常生活當中，增進學生學習興趣，擴充學習領域。

為使該校應用外語科及語文專長班學生能融入教學情境，配合西洋萬聖節的節慶習俗，該校首屆舉辦學生南瓜燈傳情（南瓜燈製作）與萬聖節Trick or Treat英語闖關活動大考驗。藉由趣味活潑方式來表達及應用英語教學的成果。

南瓜燈傳情活動內容為南瓜燈製作創意DIY。英文老師於活動前一週於英文課堂中先進行英文版南瓜燈的傳統由來故事教學，再進行南瓜燈製作過程及所需工具的英文詞彙與句型教學。10月31日活動當天，每兩位同學負責一顆南瓜，應用先前教導過的英文課程內容，搭配學生事先準備的裝飾品，引導同學發揮創意、製作自己的南瓜燈。當天將製作完的南瓜燈點上蠟燭，集體在應外科班級教室外展出。經由南瓜燈的製作，欣賞萬聖節的精神與象徵，營造節慶氣氛。

萬聖節Trick or Treat英語闖關活動大考驗活動內容為一年級各班分別派出十人為一組之班級代表隊闖關。闖關時間為當日每節下課時間。每闖完一關皆須請該處室長蓋章核可，並給予闖關成功獎勵糖果，最後五關選三關闖完後可得到神秘小禮物。學生們皆充分發揮創意裝扮來熱烈參與各處室的闖關挑戰，氣氛活潑又熱情，而學生們的英文能力也在此時充分展現，活動成果獲得極大的迴響。該校校長陳勝利表示今年屬於試辦性質，未來希望能變成學生的特色學習的一項活動，此項肯定也讓今年參與的學生們，紛紛對明年的活動提出新的創意點子與強烈的期待喔！



壽山十景



教師節祭孔大典巡禮

學生們感受到了祭孔大典的莊嚴肅穆，外籍生還表示祭孔音樂聽起來十分有安定人心的效果。

在典禮過程中，每位老師和學生皆跟著通贊(司儀)行鞠躬禮，這樣表示尊敬孔子的動作是發自內心的，在教師節這個節日裡，也格外地意義重大。學生們最喜歡的典禮儀程有行初獻禮(六佾舞)、迎神(提著雙燈和雙爐走向儀門中門)。

典禮結束後，還有大園高中的外籍生行拜師禮，壽山的學生說，也希望認識他們！緊接著，帶著學生們體驗敲磬，敲鐘，拜拜，也請學生向外籍生解釋光明燈的意義。學生巡禮整個廟宇後，也更了解台灣的廟宇文化，這就是這次的活動日之一啊！

在欣賞完學生最愛之扯鈴表演後，大夥兒就趕緊排隊領智慧糕和紀念品。學生都對孔子的小吊飾愛不釋手，這也算這次活動的美麗收穫呢！

這次的活動中，不僅學生感受到了祭孔文化的意義，老師也學了不少有關祭孔大典的禮儀和樂、舞。雖然早起體力不支，但心是滿滿的！

春暉及紫錐花活動

101/11/25結合三鐵運動推廣紫錐花反毒運動

101/12/04 桃園縣林口長庚醫院 鄭月婉護理師，蒞校實施菸癮防治。

101/12/03桃園醫院個案管理師 孫娜莉，蒞校實施愛滋病防治講座。

101/12/05桃縣毒品危害防治中心 個案管理師 張文蒞校實施青春不藥專講。

101/11/11春暉社同學共同參與桃園市虎頭山無菸健走活動

101/11/10運動會休息區佈置紫錐花運動宣導標語

101/10/18-19公民訓練結合反毒、反黑、反霸凌、反飆車及全民國防教育宣導

本校204班王德佳同學榮獲臺北榮民總醫院桃園分院用藥安全宣導海報比賽高中職組佳作

101/12/28結合木瓜尬橘子晚會實施紫錐花簽署活動

101/12/19邀請社團法人台灣關愛之家協會楊婕妤秘書長蒞校實施愛滋關宣

101/12/16結合富邦臺北馬拉松實施紫錐花反毒運動宣導

101/12/28木瓜尬橘子晚會進場前宣導紫錐花運動簽署活動。

壽山名人系列講座(十四)

講者:何美意 老師
主題:活出生命的色彩
時間:2012/09/12(三) 10:00~12:00
地點:活動中心

兩聲國小老師，假性軟骨發育不全症患者。四十多歲的她，只有126公分的身高。即使如此，卻不以身高自卑，選四處演講鼓勵別人、分享她生命的歷程與心境的轉變，並樂觀地表示：「上帝把我造得這麼特別，祂一定會記得我。」

壽山名人系列講座(十五)

講者:林愛翎 老師
主題:好想談戀愛
時間:2012/01/04(三) 10:00~12:00
地點:活動中心

在後現代思潮的影響下，青少年對於家庭、兩性關係、道德觀等...是破碎、零散的，他們似乎可以擺脫許多傳統的束縛，享有許多的自由，提早進入成人複雜的世界，但往往「用慾望」找尋自我的歷程，卻帶來更疏離的人際關係，更多的傷害，成了流離失所的自我。

101學年度五星級廁所綠化美化競賽





升學專欄



親愛的高三同學：

回首高中生活的高潮起伏，相信各位充滿著動人的燦爛精采。而今，你們即將面對最嚴肅的挑戰-學科能力測驗的到來，相信每位同學都正戰戰兢兢的準備著。這段期間，念書考試是每位高三人的重心，不曉得你是否被讀書進度追趕的快喘不過氣來了呢？頭痛、肌肉緊繃、消化系統出問題、心跳急促、容易生氣、沒有耐心、負面思考、無法專注、記憶力變差、睡不好、過度大吃大喝等都是壓力的徵兆呢。如果你有出現以上狀況且感到相當困擾，輔導老師都在這裡歡迎你來聊聊喔。

但其實，有壓力也不是壞事，心理學的研究顯示，適度的壓力可以讓人有出色的表現。所以在這，輔導室要叮嚀大家，在繁忙的讀書考試空檔下，也要抽出時間喘口氣，調適壓力，方法如下：

1. 正面思考：

「完蛋了，一定看不完」、「考上就死定了」、「模擬考成績很爛，沒有國立學校怎麼辦？」最後關頭一定很多人會感到有心無力，或壓力過大而產生自我貶低的緊張想法，但請你轉個念頭，肯定自己至今的努力，有一個諺語說「Stressed Backwards is Desserts」，「壓力的反面即是甜點」。最後一個月，要維持正面想法，努力催眠告訴自己「最後一個月，盡力好好準備考試，一定會得到屬於我的成果」。

2. 規律的生活作息：

學科能力測驗考驗的是你高中三年的基本功，所以最後一個月時間，不需要刻意熬夜，因此影響健康，反而會得不償失。只要維持平時的飲食及生活作息加上適當的運動。體育課一定要去動一動，有機會就多爬樓梯多走路，肢體伸展、拉筋與放鬆也有助於頭腦的甦醒！運動能幫你儲蓄體力，維持健康，釋放壓力喔。

3. 放鬆練習：

當你發現自己的身體過度的緊繃，心情也感到非常焦慮時，請你要給自己一段休息的時間，聽聽輕柔的音樂，運用三、五分鐘閉眼調息，想像心中是一片美麗的景象，可能是盈滿一片美麗的森林、蟲鳴鳥叫不絕於耳，又或是站在一片無垠的大海旁，吹著鹹鹹的海風、聆聽海浪拍打岸邊的濤聲。這些都可以讓生活中的步調稍稍放緩，調適連日來的壓力。

4. 適當的鼓勵：

我們並非讀書的機器，一定會有疲勞的時候，所以當你對自己的表現感到滿意時，也要適當的給自己獎勵，才能長久堅持讀書之路，獎勵的形式包括自我口頭肯定，或是買幾個喜歡的物品，喝一杯咖啡等等。當然，也要不吝惜給其他同學鼓勵，一群人彼此鼓勵打氣，會是堅持下去的動力喔。



科大講座



認輔會議



高三畢業校友返校座談



高三家長多元入學說明會



班級親師座談會



高一致贈高三打氣加油禮



高三導師多元入學說明會



資訊學群講座



醫藥衛生學群講座



心理學群講座

榮譽榜

桃園縣101學年度學生美術比賽

締造佳績

版畫類

- 美術班組 第一名 214褚薇
- 普通班組 第一名 303林子翔

西畫類

- 普通班組 第一名 301黃冠雯
- 美術班組 佳作 311林欣穎
- 美術班組 佳作 214劉家瑄

水墨畫類

- 普通班組 第二名 205紀穎蓉

漫畫類

- 美術班組 第三名 114張育銓
- 美術班組 佳作 214簡婉君、213李泓映、213黃毓茹
- 普通班組 第三名 302李奕茲
- 普通班組 佳作 301黃冠雯

平面設計類

- 普通班組 第二名 304吳貴豪
- 美術班組 佳作 102陳楷恩
- 美術班組 佳作 213陳珮綺、214劉家瑄、214郭文婷

- 本校 211 徐汶婕 葉政鑫 張宇瑩
- 212 廖映雅
- 214 黃馨儀 黃育婷 郭文婷 劉家瑄 簡利倫

參加「台灣肉乾 怎麼賣才是王道」創意行銷實戰競賽
活動成績 表現優異榮獲佳作

101學年度體育校隊成績

勇奪榮耀

柔道隊

- 101年全國中正盃柔道錦標賽
- 團體賽
- 社會男子乙組一金一銅
- 個人賽
- 二金二銀六銅

拔河隊

- 101年教育部全國中等以上學校室外拔河比賽
- (高中男生組560kg)第一名、
- (高中男生組600kg)第四名
- 101年全國體委盃拔河錦標賽暨國手選拔賽
- (高中男子580kg組) 第四名
- 101年全民運動會 室內男子600kg組第四名、
- 室外男子680組第三名

女籃隊

- 全國女子籃球賽 第二名
- 全國中正盃籃球錦標賽 第五名
- 桃園縣協會盃 第二名
- 教育部籃球聯賽桃園區預賽 第二名

棒球隊

- 高中棒球聯賽組北組二區C組冠軍
- 全國高中棒球聯賽前24強

桌球隊

- 桃園縣縣長盃桌球賽高中男生組 第一名
- 桃園縣議長盃桌球賽社會男子組 第四名
- 第一金全國桌球錦標賽高中男生組 第四名

101年度桃園縣語文競賽全縣決賽，本校師生表現超級優異!!成績輝煌!!獲獎如下:

高中學生組：

- 閩南語演說 關紹芸 第一名
- 國語朗讀 盧怡撰 第三名
- 閩南語朗讀 蘇庭玉 優勝
- 國語字音字形 張維恩 第三名

中學教師組：

- 國語字音字形 莊金鳳 第一名

恭喜以上獲獎師長和同學!!

- 一、教育部中部辦公室100學年度執行「春暉專案」績優學校(高中職校)
- 二、教育部100學年度「春暉專案」績優學校(高中職校)
- 三、桃園縣101年度「交通安全教育」評鑑績優學校(高中職校)
- 四、教育部中部辦公室100學年度全民國防教育論文寫作(領域-全民國防相關事務)績優人員-陳曉茹教官