

鳳鐘鳴聲 101

The Counseling Publication of FengMing Junior High School

●發行單位：新北市立鳳鳴國民中學
●發 行 人：林世慶
●編 輯 群：王心怡、黃鼎凱、陳曉涵、曾靚之
謝涵怡、謝雅雯
●創　　刊：民國87年11月22日
●出　　刊：民國112年6月（第101期）
●地　　址：239新北市鶯歌區永和街33號
●電　　話：2678-0609 傳真：2678-3146
●網　　址：http://www.fmjh.ntpc.edu.tw/



誰說雙刀流不行——堅持自己的人生

校長 林世慶

2023年初睽違已久的棒情盛事再一次登場---世界棒球經典賽(WBC)。由於台灣是小組賽A組主辦國，所以這段時間也在台灣掀起一股棒球熱，特別是旅美球員部長張育成「敬禮」帶頭衝、透過努力不懈的拚勁，讓世界看見台灣棒球的韌性，以及在逆境中永不放棄的台灣精神。

不過今天要跟大家聊的是另一位受到矚目的球星「大谷翔平」，相信在決賽中最後一局登場，宛如漫畫的情節，最後一個打席大谷三振了他在大聯盟同球隊(天使隊)的隊友，大聯盟強打者美國隊隊長麥克楚勞特的畫面振奮了整個棒球界，也為這屆經典賽畫下一個完美的句點。

大谷勢必會在棒球史上留下他的經典地位，不僅是他成為經典賽的MVP，更是因為他挑戰職業棒球的最高難度以雙刀流，就是同時具備投手與打擊者的身份上場比賽。

雙刀流的選手在學生棒球時期並不罕見，因為優秀的運動員通常在身體各方面條件上都很出色，所以高中棒球賽常能看到王牌先發投手身兼球隊的第四棒(強棒)打者。但是一旦要進入更高層級的成人棒球乃至於職業棒球殿堂時，幾乎所有的選手都會專心選擇一個領域發展，不管是打擊或是投球，相對地就必須要放棄另外一個領域，很少有例外。

大谷翔平在高中時期已經能投到時速160公里的快速球，這已經是大聯盟水準，因此一度想要直接挑戰美國大聯盟。可是因為他希望能夠同時以打擊者身分上場，讓不少球隊質疑卻步。最後日本職業棒球火腿隊提出一份完整的培訓企畫書，答應協助大谷以雙刀流的方式進軍職棒，才讓大谷點頭加入。

從2012年起在火腿隊的培訓下大谷逐漸進步成長，來到2016年該季中大谷三度突破自己所保持的日本職棒最快球速紀錄，將其上推至時速165公里；在投球表現上也繳出單季10勝與超水準的防禦率1.86、WHIP0.96的成績。不過最大的突破莫過於之前表現平平的打擊在該季大幅進步，打出生涯新高單季22支全壘打、打擊率3成22的精彩表現，幫助火腿隊拿下太平洋聯盟優勝與日本大賽冠軍。投打俱佳的好成績，也讓大谷在季後獲選為投手與指定打擊兩部門的年度最佳十人獎得主，成為日職史上首位單季獲得複數座最佳十人獎的球員；另外更以壓倒性的票數榮獲太平洋聯盟年度MVP。

接著大谷繼續朝著自己的夢想前進，宣布挑戰美國大聯盟。不過也是遇到相同的質疑，就是他是否能夠以雙刀流的身分成功站穩大聯盟的舞台，畢竟美國大聯盟的層級跟日本職棒有一段差距。

最後大谷加入願意讓他用雙刀流身分上場的天使隊展開大聯盟的旅程，剛開始大谷經歷過一段低潮，甚至受傷需進行韌帶重建手術，整個球季無法投球，不過他靠著打擊成績慢慢站穩球隊核心打者的地位。然而好事多磨2020年沉寂一年多再以雙刀流方式出賽的大谷，僅僅登板投球2場，便再次因右肘拉傷而提前關機，剩餘賽事只能以專職打者身份出賽。季末，天使隊一度希望大谷未來能專任打者，放棄投球；但在大谷翔平並不放棄自己的夢想，於是跟球團溝通，希望繼續維持投打雙刀流的出賽方式。

這麼辛苦的堅持終於迎來甜美的果實，2021年以健康的身體回歸的大谷，自球季一開始就充分展現長打實力，一支支的全壘打令人驚豔；而在投手丘上的表現也不惶多讓，以犀利的指叉球重新找回宰制力。投打俱佳的優異表現陸續打破多項聯盟紀錄。最終，大谷於2021年繳出9勝2敗、防禦率3.18、138安打、46轟、100打點及26次盜壘成功的表現，除了獲得美聯指定打擊銀棒獎在內的多個獎項，更以全票通過之姿奪下美聯年度MVP。

2022年大谷更上一層樓以單季15勝的成績在大聯盟達成10勝門檻，打擊部份亦敲出34支全壘打，成為自洋基隊名將貝比魯斯(Babe Ruth)之後，大聯盟史上第2位達成單季「10勝、10轟」紀錄的選手。

2023年大谷登上傳奇舞台，在世界棒球經典賽共出賽7場，以投手身分出賽3場，其中2場先發及1場後援，投了9.2局送出11次三振，收下2勝及1次救援成功。打擊方面，大谷翔平場場都有安打，共敲出10支安打，打擊率4成35，包含4支二壘安打以及一支全壘打，打進8分打點，帶領日本隊奪下冠軍，這種表現當然毫無懸念拿下本屆的MVP。



從大谷的故事中我們可以學到的功課是，別讓其他人決定自己行不行，每個人都有自己的夢想，但是能夠真正盡情追逐夢想的人並不多。或許你的夢想在別人眼中是天方夜譚、痴人說笑，不過在抵達終點之前，只有你自己可以決定要不要放棄，記住千萬不要讓別人決定你的人生，加油吧，各位同學！



901班游昱鍵

智晴老師，三年來真的辛苦了，班上總是三不五時就發生一些事情，讓您辛苦奔波，您給予我們的訓誡與提醒我們或許當下或許還沒辦法完全了解您的苦心，但也會銘記在心，箇中滋味便留給未來讓我們慢慢體會，也祝福老師一切順心，您對我們的好我們永遠記得～



904班 林萱、邱韋綺

謝謝文言老師無微不至的照顧，在升學上提供我們相關管道的資訊，並依照我們的學習及課業表現給予建議；在國中生涯成長過程中也苦口婆心地教導，讓我們成長了許多，也讓我們對未來能自信的面對挑戰，使我們更有方向。謝謝老師無私的付出!我們也會將這份感謝一直放在心裡，直到永遠。



902班葉欣雨

親愛的柏松老師，這三年班上給您添了不少的麻煩，您卻都不會與我們計較，反而總是默默的為我們付出。從七年級到九年級的教室佈置，或是班上的比賽都會陪著我們練習與教導，有時候我們很皮不聽話的時候，您都會不厭其煩、耐心的開導我們，也會恩威並施的給予我們提醒。Boss，我們就要畢業了，這三年真的非常的謝謝您，我們一定不會忘記您三年來的教導。



I LOVE YOU

905班 林吟晏

親愛的炳雄老師，您對五班來說您就像熊一樣，雖然高大，但不會令我們感到害怕，高大的身影是我們的後盾，有您在我們會感到安心。還記得七年級運動會那天您唱的歌「永遠不回頭」，當時大家都很開心也很享受，而這首歌也代表著我們將帶著您交予的勇氣繼續走下去、往自己的夢想前進，謝謝老師您三年來的照顧，您辛苦了！有您當我們的班導是905班最幸運的事！



903班張子儀

嗨～麗琪老師，謝謝您這三年的教導，雖然我們平常都愛吵吵鬧鬧，也愛惹您生氣，但您還是很無私的照顧我們，提醒我們錯處的同時也給予我們許多的關愛，在我們沒自信或迷惘時也鼓勵我們，給我們滿滿的前進的動力。最後，想要大聲的跟您說「903愛您呦～」



906班徐可芸 林歆頤

給最美仙女如雪老師，我們從陌生到知己知彼；從不識之無到涉略廣博；從706到906您陪著我們一起歡樂、一起瘋狂過了這三年。您見證了我們三年的變化與成長。老師像個愛操心的媽媽，而我們就像一群長不大的孩子，總是讓老師為我們勞心勞力，我們非常幸運能遇見可愛的仙女老師來當我們的班導，也很感謝您這三年為班上的付出，我們永遠愛您～



家長閱讀社群 經營美滿幸福家庭



這學期社群以薩提爾親子教養為主題，分別帶領家長閱讀「薩提爾的對話練習」及「薩提爾的親子對話」兩本書。在洪長安老師的引領下我們共同探索薩提爾的冰山溝通模式。人就像一座冰山，能被人看見的，只是表面很少的那一塊，更大一部分，藏在更深層次，那是人的內在。根據冰山的層次，其中關於人們的應對姿態，薩提爾提出有四種基本類型。

①指責：在與人應對時，總是用否定、命令來溝通，並不是表達自己。

②討好：在與人應對時，為了得到他人的認同，總是唯唯諾諾，以「好」、「答應」來溝通，並不是表達自己，因為討好者擔心，一旦表達自己，就得不到他人重視、愛與價值。

③超理智：溝通時總是爭辯、說理認為自己是對的，並不是表達自己。

④打岔：為了面對壓力、溝通時不表達自己，而是用不溝通來溝通。

因此，讓我們遇到爭吵時學會先面對自己內心的困難，也體認到親子衝突時對話與理解感受比命令更能接收到彼此真正的心意。





鳳鳴夢想家 親職講座

春天的香草小花籃

綠色療癒近年透過醫學實證擁有讓人身心修復的力量，對於促進親子間的關係也有助益。鳳鳴國中就擁有「鳳中奇園」這樣適合進行綠色療癒的園地。4月5日我們邀請到花藝的專家陳淑娟老師來擔任親職講座講師，參與的家長一同到鳳中奇園收集小花籃的素材，搭配老師帶來的苧麻葉和春天花材，製作自己獨一無二的作品。過程中淑娟老師引導家長學會欣賞每一朵花的姿態，也學習使用環保素材和大自然和平共處。





旋轉木馬音樂盒



5月13日「親子Maker樂學習—旋轉木馬音樂盒」親職講座，我們邀請到新北知名的創客達人蔡煜騰老師擔任講師，帶領參與的家庭一起製作喚起家長童年回憶的旋轉木馬音樂盒，老師還加碼帶來雷雕機製作刻有「快樂」的紅鳳豆，分享給參與的家庭呢！家長和同學們歡樂專注的樣子，是多麼美好的畫面。其實「先陪伴再教養」，就是家庭教育最佳的秘訣，經常找一件有意義的事情共同來完成，更是親子情感增溫的好方法。





教育會考祈福活動

會考倒數九天，校長領軍教務處及輔導處，帶著祈福文具組附上滿懷關心的祝福與叮囑送給即將面臨會考的九年級生。身後有象徵考運亨通的芹菜(勤學)、蔥(聰明)、蘿蔔(好彩頭)、及包子、糕餅、粽子(包高中)，而每位考生也都穿過有校長加持的聰明門，希望考生們都有傳承滿滿的智慧、下筆如有神助、試試順利，能展現最佳實力考上理想的志願。

















溫馨五月天～感恩「郵」你



學生用文字親筆書寫明信片親自投入郵筒，透過「手寫有溫度、寄信有真情」的書信方式，傳遞最真誠的情感，將感恩傳達給老師、同學，透過活動讓學生學習、分享、反饋，體會到來自於他人的關心，學會如何恰當地表達對別人的感謝，收到感謝卡的人也收穫了很多幸福和感動。這個活動增進了校園師生與同學之間的情感，讓學生們感恩幫助他人，付諸行動，真正做到「知恩於心，感恩於行」。



生命教育宣講「從心愛自己」

「你愛自己嗎？」應該有很多人不知如何回答，學會愛自己是一門重要的課題，有鑑於此，生命教育近年來開始在校園裡紮根，教導學生認識自己、認同自己，進而愛自己、珍惜自己的生命，已經成為刻不容緩的重要工作。

本學期由專輔教師連于瑩老師對八年級的學生進行生命教育宣講「從心愛自己」。青春期的孩子很在意「他人的眼光」，一被人讚美就開心，一被人批評就沮喪，心情的起落完全掌握在他人的評價上。在課業、人際關係中受挫時，容易出現退縮、焦慮，甚至自信心低落的情形。因此，于瑩老師從「影響圈」與「關注圈」的觀點帶入生活，帶領學生練習遇到困難事件時把關注點放在自己身上，問問自己「我能做什麼」而不是關注別人為什麼這樣。





◎關注圈：你個人擔心和焦慮的事情，自己無法改變的事。

◎影響圈：你個人可以控制或改變的事情。

如果青少年要學會愛自己，先要從「肯定自我、關懷他人、懂得彈性與把握當下」的生命教育做起，進而成為青春樂活族的成員。



八年級技職課程體驗活動







◎801 陳瑩宇

浴衣體驗－從課程中我們知道了浴衣在哪些時候穿，像是慶典、泡湯等，和服與浴衣差別在於：和服較多層，且要穿襪子；浴衣不能穿於重要場合，且穿浴衣時要綁頭髮。我們在穿戴的過程中幸好有老師從旁協助，才能穿上美麗的浴衣拍照。這次體驗到了沒接觸過的日本服飾真的非常有趣！流行舞蹈－我覺得跳舞對我來說非常困難，身體不管怎樣都難以放鬆，不時還會同手同腳。我認為老師已經把節奏放慢，但下音樂跳時還是跟不上，而且非常消耗體力，跳一下子就滿身大汗。

◎802 高湘涵

在真的去了解幼保科前，我以為只需要練習照顧小孩就可以畢業了，沒想到還需要搞音樂，實在是太酷了！餐飲科也很有趣，示範的學長超厲害，聽老師介紹他去比賽得到許多獎項。其實每一科都不簡單，都需要花很多時間練習，並不如我想的那麼輕鬆！

◎803 李咏璇

我體驗的是啓英的外語群和藝術群。首先去學流行舞，一開始的拉筋直接讓我變老人，筋很硬，所以超痛；接著教我們分解動作時我還勉強跟得上，結果連在一起跳時，我懷疑按到快轉鍵，我的大腦已經學會且記住，但是身體跟不上啊！

後半部我們準備去浴衣體驗的課程，抵達情境教室前走了一段路，如果未來讀這間學校，我想必會迷路，校舍超大間的！走進教室後的第一印象是：學姊都好好看！我們都不大會穿浴衣，所以是老師和學姊幫忙穿上，當大家都穿上後，瞬間感覺來到日本了，充滿濃厚的日式氛圍。

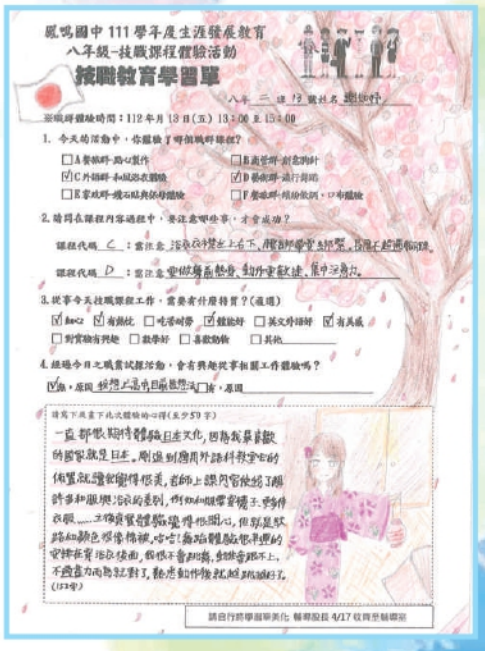
◎804 賴唯瑛

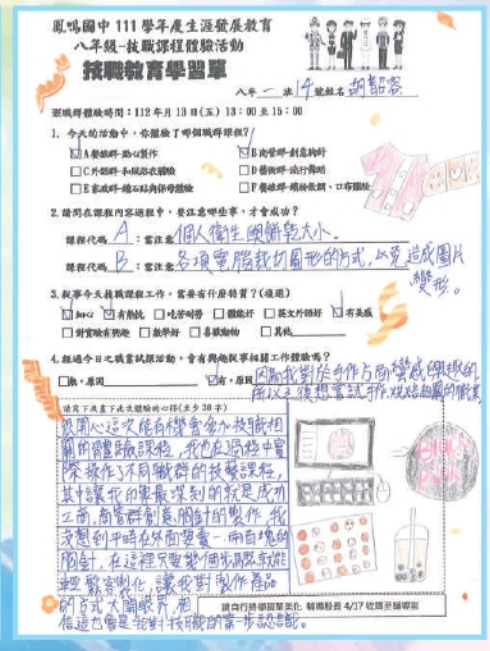
今天去了樹人家商參訪，剛開始我們先去保母教室做了鑽石貼和進行保母體驗，裡面的學長姊們都很熱情，還跳了舞！我很喜歡的是保母體驗，因為平常不太可能抱到那麼小的嬰兒，這個體驗很特別也很有趣。之後我們到另一間教室做飲調和口布體驗，調製飲料很好玩，還有欣賞學長表演。這次體驗讓我們更了解多元且豐富的技職課程。











技藝選手獲獎感言



醫護職群—婦兒保健

第一名

905 賴昀橋

想當初沒被選上技藝選手時，不甘心的我去找老師試著爭取當選手的資格，幸好我的技藝班成績不算太差，再加上導師的推薦，才讓我當上技藝選手。在培訓過程中有許多挫折，但也讓我明白哪些地方需要改進，讓我更有動力精進自己。感謝當初的我沒有放棄自己，也感謝所有肯定我的老師，讓我能一展長才，獲得第一名的榮譽！



食品職群—中式米食

第三名

906 黃郁雯

這次技藝競賽中能得到第三名我很高興，謝謝培訓老師的指導，因為有她才讓我有這麼好的成績。雖然在過程中我做出來的成品沒那麼好，但在指導老師和班導的鼓勵下，我最後在中式米食技藝競賽中獲得佳績！



醫護職群—婦兒保健

第三名

903 黃宜如

技藝班課程十分充實，我在這期間學到許多東西，儘管過程中有些艱辛，但還是努力取得了佳績。我要感謝培訓我的老師，因為有她們我才能獲得第三名的成績，也要感謝所有的技職老師讓我每週五都能學習豐富且有趣的技藝課程。



設計職群—基礎描繪

第五名

903 王宥蓁

我在技藝班培訓的這段時間雖然辛苦，但我的繪畫技巧，像是構圖、上色和繪製速度，在老師的細心指導下進步神速，之後只要有任何學習的機會，我也會努力學習，精進自己！



食品職群—烘焙

佳作

903 陳思樺

我很開心能夠在技藝競賽食品職群—烘焙主題中獲得佳作的成績！很感謝指導老師能在我遇到問題時陪我一起解決，如果未來還有機會，我會盡力再次爭取當上技藝選手，並努力贏得佳績！



餐旅職群—廚藝製作

佳作

902 劉敏捷

每個人都有自己的興趣和擅長的東西，有的人可能還沒有什麼想法，或是不知道要讀什麼，技藝班是最好的選擇，能從這邊知道自己喜歡什麼科系，去了自己喜歡的科系，真的很喜歡就去勇於挑戰自己參加技藝競賽，會讓你們學到很多東西，只要肯努力就有可能會得獎，比賽比的是臨場反應很重要加油！



動力機械職群—機車

佳作

905 鄭仁楠

我在動力機械職群—機車基本認識主題技藝競賽能夠獲獎不只是自身的努力，還有培訓我的學校－南強工商的學長姊們悉心指導與訓練我，從一竅不通到駕輕就熟，因為有他們，我才能獲此殊榮！



餐旅職群—餐飲服務技術

佳作

905 陳莉汶

被選上技藝選手時，我心裡真的很緊張，想都沒想過自己能得到老師的青睞。培訓過程中，雖然一開始時常做不好，但在老師的支持與指導下，今天才有得獎的我，謝謝老師！



我的鳳中奇園

704楊翊楷

一次的童軍課堂上，老師說今天要去菜園種菜，這對從來沒種過東西的我來說無疑是個挑戰，所以接下來我都很努力地照顧「它們」。雖然我們都細心照料，但問題還是發生了，不知道是我們照顧不周還是植物本身的問題，「它」竟然長不大！眼看其他們都身強體壯，而我們弱不禁風，所以老師讓我們換成比較好種的萵苣，果然之後「它」就飛速成長。收成後，老師說可以帶回來吃，我就帶了一整株回家，在放進嘴裡的那一瞬間，彷彿所有辛苦都值得了，這也是我的種菜初體驗。





704 李舒柏



803 蔣培諾布



704 廖恩星



803 賈妤淇



803 鐘婷羽



803 羅浩恩

名字交換

特教組校外教學

資源班教師





期待已久的校外教學終於到來，大家帶著興奮愉快的心情，我們要到宜蘭-蔥寶寶體驗農場，DIY手作三星蔥油餅！老師現場教學，同學們紛紛捲起袖子，灑麵粉、桿餅皮、再放入滿滿的三星蔥，每個人都好認真，自己的蔥油餅自己做！

為了讓學生能體會到誰知盤中飧，粒粒皆辛苦的感覺，我們戴上斗笠，穿上雨鞋，在導覽老師解說了三星蔥田園生態後，我們要現拔現採三星蔥，然後洗蔥，最後把蔥帶回家！

中午我們來到了虎牌米粉產業文化館，首先導覽老師介紹了米粉的特色文化，讓我們了解到米粉的製作過程。午餐時間到了，所以我們戴上廚師帽，要DIY電鍋炒米粉！在電鍋內放入米粉，以簡單的調味，自己炒、自己吃！讓人一碗接一碗的炒米粉，最單純卻最美味！餐後，大家分工合作，要清洗電鍋和一起整理桌面。

感謝農場和文化館的導覽老師們，今天的校外教學真是太有趣了，好吃又好玩，這真是「蔥」滿樂趣的一天！

畢業感言

905官信旭



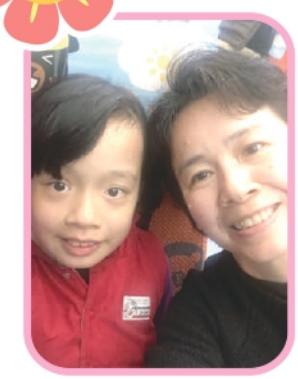
我在鳳鳴國中讀三年要畢業了！我在資源班上了國文、英文、數學，還參加了很多活動。運動會有趣味競賽，大家一起合作完成。

還有參加校外教學，去動物園看很多動物、去亞太生態園區、還有蔥寶寶跟虎牌米粉，認識很多植物，也學習到很多種知識。還有義賣的時候我有幫忙賣東西，我在資源班過得很充實很快樂。

我要感謝資源班老師，國文老師教我們念課文、學寫字、認識圈詞、念句子，還常常關心我們的生活。英文老師教我們很多英文單字，還有英文句子，有時候英文課老師會帶我們玩遊戲。還有數學老師教我們算數，教我們打折，還學會很多應用問題。

我在資源班過得很快樂，因為認識了很多好朋友，下課的時候會一起聊天，一起散步。還有資源班功課不會很難，所以我很喜歡鳳鳴國中的資源班，謝謝老師們的教導，希望畢業之後可以再回來看老師。

特教班



莊相榆媽媽

望著相榆天真無邪的笑容，都快忘了她是一個與上天搶命的小孩。

回想她出生的那一天就因為呼吸不順住進了兒童重症病房，歷經插管、手術才從死神的手中逃脫，但老天爺似乎還不想放過她，因為生長速度比同期的小孩慢，所以當其它小孩在公園奔跑時，她卻還在努力的站起來、學說話，身體的孱弱讓她的童年不斷的進出醫院，也因為無法表達就只能默默的承受疾病及治療所帶來的痛苦，讓人心疼。

進入校園後，透過學校老師專業及耐心的教導，相榆從獨立走、爬樓梯、到現今的小跑步；從一個什麼都不懂到現在可簡單的穿衣、上廁所、聽得懂簡單的對話、指令。從無所求到現在會小小的表達自己的慾望，也會像一般的小孩沈迷於網路影片，一切的一切，終於在往好的方向走。

最終我要感謝這一路走來幫助相榆的所有人，因為您們無私的付出，讓我們的相榆從家裡走了出去；也讓我們在這條道路上不再孤獨，願這世間的愛能永遠持續下去，感恩及謝謝！

挑戰日之我最棒

特教班



特教組於112年5月2日舉辦特殊生挑戰日活動，設計符合學生能力的體育活動，開場活動折返跑讓學生進行暖身，讓身體熱起來後，進行團體合作競賽，共有4個關卡，皆需同學兩兩一組及整隊合作完成活動，培養彼此默契在團隊的加油聲賣力地完成各個關卡，活動目的是要提供給學生展能的舞台，體適能活動課程主要是希望增加學生活動量及參與度，讓學生不受框架的進行團體活動及遊戲。

