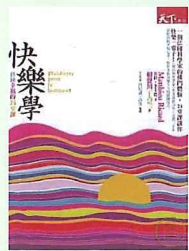


好書推薦

• 作者：郭威宏

《快樂學：修煉幸福的 24 堂課》



每個人都想要擁有快樂，並且不斷地追求快樂，因此我們才會每天汲汲營營地生活著。但是，在這過程中卻不時地參雜著大大小小的痛苦，那麼，我們應該如何才能得到永恆的快樂，而不再有任何痛苦出現呢？這是許多哲學家或是宗教家們一生致力於探尋解答的生命課題，也是我對這本書有興趣的原因。

首先，我們需要認識「快樂」：有人說快樂是吃到期待已久的美食、或者穿上美麗時尚的衣服、或是睡上一晚舒服又飽足的覺、也可能是開著好車在路上奔馳、亦或是和喜歡的人共度美好時光等等，這些所謂的快樂都有一個共同點：就是短暫並建立於外在條件上，當外在條件消失之後，不再快樂的失落感便開始覺得痛苦了。這些快樂並不持久，只是轉瞬間的滿足。

接著，我們需要理解「快樂」：快樂的本質也是無常之輪迴，對人體來說，也絕非持久。醫學研究顯示在大腦的激素中，當我們感到快樂時，自然會釋放多巴胺、腦內啡這二種賀爾蒙，也被認為是快樂感的來源。除了這些之外，血清素和催產素也是讓人感到幸福的因素。俗稱的「快樂賀爾蒙」，其實就是這四種化學物質。當然，個性上的樂觀開朗、正向積極也非常重要，在現代社會文明病之一的「憂鬱症」，甚至是更嚴重的「躁鬱症」，有愈來愈普遍的情形下，更加凸顯了心理影響生理的重要性。

最後，我們需要體驗「不快樂」，為何大家逐漸重視身心靈是否能達到放鬆的境界，就是因為日常生活的精神壓力實在太大了！我認為快樂和不快樂實際上是一體的二面，唯有從透過體驗自己不快樂的狀態，才能有辦法知道怎麼讓自己快樂。例如說：伊甸基金會的創辦人杏林子女士，從小學六年級開始罹患類風濕關節炎的怪病，還能幽默地把每天發作的痛感分級為「狂痛、巨痛、大痛、中痛、小痛」，也能回答家人好奇地開玩笑詢問：今天此時此刻的痛覺級別為何？那怕她已經關節腔、骨膜嚴重被破壞而發炎、腫痛、變形，甚至還不良於行必須坐輪椅，也因為信仰的力量和她堅定的熱心，幫助更多身心障礙的人們，所謂：「助人為快樂之本！」我相信她得到最大的人生快樂。

看完這本書後，心裡常浮現一句經典的話：「知足常樂！」看到新聞裡那些飽受戰亂、不幸、貧困和飢餓所苦的人們，我知道世界上的每個角落都有不同的苦難，天天磨煉著他們的靈魂，對比我現在單純的高中生活，真的是心存感恩，畢竟追求自己所沒有的雖然是人之常情，但是，同理心的適時展現讓我好好明白也細細品味著，我住宿的校園生活已經非常幸福，在偏鄉的山上有如一壺清香淡雅的好茶，日子是愈久愈香醇。

【六龜高中文創品】

• 班聯會 IDEA
與陳樂耘圖像設計

班聯會聖誕節感恩活動 感謝這一年發生的一切



成為自己都能欣賞的人

• 作者：翼友福

金句

客語「敢去就一擔樵，毋敢去就屋下愁。」

gam\ hi jiu id\ dam\ ceu\ m\ gam\ hi jiu vug\ ka\ seu\

[朱斯 · 沃爾德 Juice WRLD]

Stay positive no matter how negative life gets.

成為自己都能欣賞的人。

當晨曦灑落六龜的群山，鳥語花香瀰漫，校園中的每一磚一瓦、一草一木，都見證著我們成長的足跡。青春在這片土地上發芽，我們用笑聲澆灌、用汗水灌溉，在一次次挑戰與突破之間，勾勒出屬於自己的故事。

在此，我想給畢業生與學弟妹幾句勉勵的話：「敢去就一擔樵，毋敢去就屋下愁。」

即使猶豫、躊躇，也要勇敢一試。機會不會永遠停留，當你準備好時，機會或許已不再。所以，與其在恐懼和焦慮中停滯，不如邁出步伐。即使跌倒，也能從中學習。青春的珍貴，在於勇於嘗試、敢於成長。每一次成功與失敗，都是經驗的積攢，成為人生道路上的基石，讓我們走得更穩、更遠。

「Stay positive no matter how negative life gets.」

人生中難免會遭遇低潮，悲傷與迷惘是正常的，但關鍵在於如何從陰霾中走出，調整心態，回到正軌。逆境不可怕，真正決定我們未來的，是我們面對挑戰時的態度。選擇積極的心態，困難便能轉化為成長的動力。只要懷抱信念，勇敢前行，最終將迎來屬於自己的光明。

畢業，不是終點，而是新篇章的開端。希望每位畢業生在走出校園時，不僅帶走回憶，更能銘記這片土地賦予的價值。無論是悲傷、低潮，還是歡樂、成就，這些都將成為前行的力量。請相信自己，勇敢面對未來的挑戰，持續成長。

我們的青春留在六龜高中，但屬於我們的精彩人生，才正要開始。讓我們昂首闊步，迎向未來，勇敢書寫屬於自己的故事，成為那個連自己都會欣賞的人。



六龜高中校訊

● 發行單位：高雄市立六龜高級中學 ● 發行人：楊茂青 校長 ● 總編輯：陳蓓萱、于珮婷
● 編輯小組：江朋儒、曾嘉玲、吳郁銘、林育慈、陳蓓萱、葉淑蕙、于珮婷



學校首頁 QR CODE



FB 專頁 QR CODE

電話：07-6891023

傳真：07-6893300

校址：844001 高雄市六龜區
義寶里光復路 212 號

校長叮嚀



本學期開學至今，不論國中、高中同學在各項競賽活動、升學表現皆有不錯的成績，本年度大學入學甄選，由高三翼友福同學打頭陣，錄取國立臺灣大學社會學系，隨後的繁星入學放榜，徐薈姍、曾嘉誠、溫柏崴、潘奎均、林永祥、鄧敏卉、張珺瑜、劉姿妤、胡承東等同學，也分別錄取國立台中教育大學、國立屏東大學、中國醫藥大學、亞洲大學、淡江大學、文化大學、東海大學、長榮大學等校系，無論在人文、社會科學、理工、醫療、商管等多元領域皆表現亮眼，在此感謝高中部以及曾經共同栽培這群孩子的國中部教師用心的付出，讓孩子們一路成長、學習，最終錄取心中理想的校系。

在清晨寧靜的校園中，看到長榮大樓前、操場上柔道隊陳彥綸教練及學生的身影，認真的依各項指令操練，黃聖涵、張勛哲、柯芷穎、林國祥、張維婷、林沛芯、高儀歆、王巧樂同學，在全國中正盃柔道錦標賽、高雄市全中運及全國原住民運動會中，獲得金、銀、銅或冠、亞、季軍的最佳成績，將平日辛勤練習的實力展現在競賽場上；陳如妙教練不論平日假日、晴雨不休的帶領自由車隊朱恩慈、巫泓逸及邱振毅同學練習，南北奔波爭戰各項競賽，培養優秀的自由車選手，在高雄市中等學校運動會中獲得高女組、國男組第一、三名的佳績，感謝兩位教練不辭辛勞指導學生，也為本校爭取最高榮譽。

週四下午的聯課活動時間，校園中傳來悅耳的歌聲，走到長榮大樓 4 樓的練習教室，看到陳俊志醫師指導高中、國中部的同學齊聲合唱，不論是布農族、排灣族，更有英語歌曲的練唱，各位同學展現出無比的自信與笑容，在本學年的全國學生音樂比賽初賽及南區決賽，皆獲得特優的榮耀，將我們的歌聲傳唱出去，讓全國各地的朋友都能聽到美妙的歌聲。

本校校本課程「六龜文史」及「生態探索」，豐富了每個學生的文學底蘊，在閱讀心得寫作及高中職臺灣景點英文導覽解說簡報競賽，郭威宏、柯翰炫、翼友福、陳樂耘等同學能脫穎而出獲得佳績，再再展現本校多年來持續推動思辨力、創造力及表達力的學生圖像課程，在教師們用心規劃課程及教導下，持續展現最佳學習成效。

又將屆鳳凰花開時節，國三、高三同學將展翅高飛邁向人生下一個階段，在六龜高中三年，又或是六年的日子中，不論酸甜苦辣的滋味，終將成為人生中最值得回憶的一段美好記憶，期待各位同學將最佳品格力展現，以「榮譽優雅山城少年」之姿，把握每個機會，站上人生的舞臺，以自信展現個人優勢，為人生留下最美好的一刻。

輔導室天地

隨著畢業季的到來，各位同學即將開始邁入新的階段，人生有許多任務與關卡，總有躊躇不決迷惘的時候，請告訴的自己「允許一切事情的發生」，人生沒有白走的路，對錯都算數，腳下的路就是最好的路，終有一天會星辰大海、花團錦簇。祝福大家 心想事成、展翅翱翔。



【合唱團 113 學年度全國學生音樂比賽決賽】 高中職組 混聲合唱 特優 學務處、訓育組



合唱團學生比賽的影片在 youtube！可以一同欣賞孩子們美妙的歌聲



【柔道隊市中運斬獲佳績】 學務處、體衛組



柔道隊高雄市中等學校運動會獲得佳績，六金一銀一銅，感謝 陳彥綸教練指導，
502 黃聖涵 金牌、
501 張勛哲 金牌、
401 柯芷穎 金牌、
401 林國祥 金牌、
401 張維婷 金牌、
402 林沛芯 金牌、
501 高儀歆 銀牌、
402 王巧樂 銅牌。



【自行車隊 市中運 騎出生命力】 學務處、體衛組



自行車隊高雄市中等學校運動會獲得佳績，感謝 陳如妙教練指導
601 朱恩慈 登山車越野賽 第一名、
個人公路賽 第三名
301 巫泓逸 登山車越野賽 第三名
101 邱振毅 登山車越野賽 第六名

六中六八意氣風發 校慶創意無限



• 校慶回顧

「六中六八，意氣風發」六龜高中六十八週年校慶，滿滿的創意與活力。運動會的熱血沸騰、靜態展的教學成果呈現，是校慶的亮點，也是過去一年來積累的展現，祝福六龜高中，生日快樂。

「才藝競賽」廣邀各班好手，展開一場才藝廝殺。唱歌、跳舞樣樣精彩絕倫。而教師組的「A.P.T.」舞蹈表演，亦為才藝競賽掀起高潮，揭開校慶精彩序幕。

班聯會、樹德科大、合唱團的演出亦擲獲在場嘉賓的目光。班聯會成員以「你要確定欸」熱舞表演，展現了十七歲的青春；合唱團則以在全國學生音樂比賽的曲目「思念」、「Hope lingers on」帶領全場感受堅定而深沈的情感，而「讓春天從高雄出發」則傳達了在經歷各種天災後，春天會從高雄繼續。饒富意義的演出，為校慶增添了精彩的篇章。

運動競賽部份，各個班級皆卯足全力，爭取榮譽。健康促進比賽，教師組熱情參與，嗨翻全場，更是一大看點。

六中六十八週年校慶在歡騰的頒獎中劃下句點。祝福六中，生日快樂。

公民探究課程 連結環境創發思考



• 高二公民探究課程

高二公民探究課程期許學子能夠凝視自身生活環境，對周遭的公共議題有覺察，並提出解決方案，故以此為目標，引導學生進行探究。希望透過學生的角度觀察周遭事物，發現問題，並實踐課堂所學，進而做出改變的行動，透過小組討論、大堂報告讓問題更鮮明立體，也讓學生能多角度地探討校園公共議題。

「先相信未來的可能性，才可能開始看見」本學年度學生們針對校園流浪狗、飲水機、身心障礙廁所、垃圾子母車、廁所衛生紙衛生棉販賣機的議題提出感受與觀察，並運用所知所學分析議題，提出具體行動，並且身體力行。讓學生對自己周遭深度的了解，是對培養周遭人事物關懷的起點。

家政課織就暖意送溫情

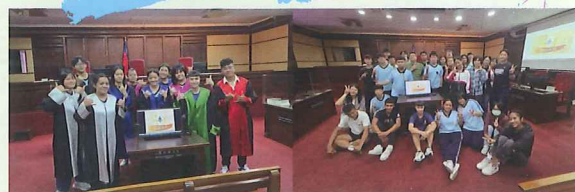


• 華山基金會織圍巾活動

華山基金會於 1999 年正式成立，投入三失（失能、失依、失智）老人免費到宅服務。以「在地老化」（長者能在自己熟悉的環境終老）、「在家老化」（長者能在家庭式之住所終老）、「社區互助」（取之於社區、服務於社區）的理念，在「補不足」服務原則下，為社區老人提供優質服務。今年國中家政課程結合其寒冬送暖活動，與六龜愛心天使站合作，為長輩準備禦寒毛帽與圍脖，陪伴孤勢孤老。

涂家瑜老師結合手作編織課程，以環保紙箱素材為媒介，帶領六中學子於一個多月的時間，織就出飽含心意的圍巾。在活動過程中，除了編織的技能之外，亦帶領學子認識華山基金會，因為了解讓製作過程更有意義，體會「付出更有福」的真諦。除了是家政課程，更是難能可貴的生命教育課程。

走入高等法院高雄分院 進行模擬法庭



• 高二國守法龜 - 高等法院高雄分院，公民探究課程

108 課綱鼓勵學生多元探究，並透過素養導向，增進知識活用與實踐的能力。

高二「公民探究」課程，將教室擴及至高等法院高雄分院，引領學生更了解司法行政的現況，瞭解司法業務運作、審判流程之進行及便民各項措施。

與庭長、法官座談，在案例分享中，了解現在社會環境中容易觸法的情狀，及法律如何保障人民權益。而實際的法庭旁聽、模擬法庭，則讓孩子更貼近公民議題，讓探究更加多元立體。

分院安排模擬「妨礙性自主」案件，讓學生穿上法官、檢察官、律師服裝，模擬開庭情狀，法官如何掌握節奏，檢察官與律師的應答……都是讓孩子印象深刻的體驗課程。

讓學習不被傳統教室侷限，讓孩子在探究中看到更多可能。讓學生藉由實際體驗，知識將更可親可感。期許學生能從中培養問題意識，與終生受用的解決問題的能力。

龜寶的初次旅程 感謝熊本縣鹿本農業高校全體師生接待龜寶



• 龜寶抵達鹿本農高



• 龜寶參與鹿本農高課程



• 龜寶鹿農栽培實作與麵包販售



• 龜寶與鹿農烹飪課程



• 龜寶與鹿本的雪



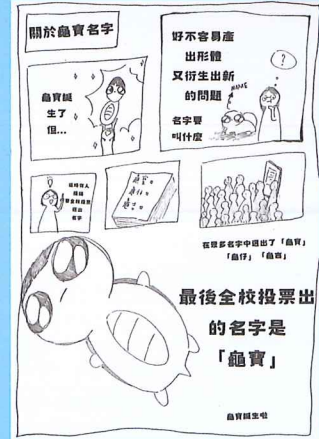
• 龜寶與鹿農蛋糕課程



• 龜寶與鹿本寒冷的一月

龜寶 # 臺日交流 # 六龜高中吉祥物

龜寶設定篇



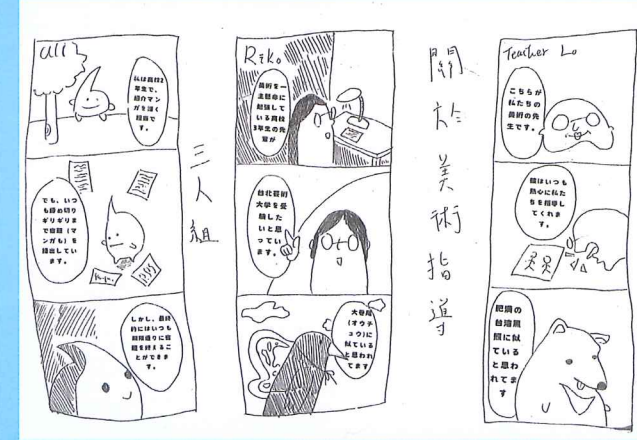
• 龜寶名字的由來 (中文)



• 龜寶名字的由來 (日文)



• 關於龜寶漫畫的美術指導 (中文)



• 關於龜寶漫畫的美術指導 (日文)