

生命教育：靈性陶冶 身心成長

為了陶冶學生健全的身心靈，靜修將「生命教育」定為學校的校本特色課程。除了每學期的專業生命教育課程外，更透過開學祈福禮、四旬期飢餓體驗、復活節尋蛋、五月感恩、大考祈福、聖誕點燈、成年禮、畢業派遣禮等活動，將溫暖與祝福傳遞給學生。讓每一位靜修的孩子學習認識、珍惜自我，進而助人、愛人、關懷社會。



五月感恩活動，弦樂團表演



大考祈福禮，給予考生溫暖力量



成年禮，高聲呼喊成長宣言



四旬期飢餓體驗，培養知足分享的心



奉茶禮，學生向父母奉上感恩之茶

多元競賽：團隊合作 爭取榮譽

學校定期舉辦歌唱比賽、跳繩比賽、課間操比賽及排球比賽等團體競賽，讓學生在競賽過程中相互觀摩，培養團隊合作精神和團隊榮譽感，並加強彼此的情誼。

其中，跳繩比賽強化了團隊協作與默契；課間操比賽則結合健康促進的理念，激發學生保持活力與健康的熱情；排球比賽考驗學生的專業技巧與體能極限，提升競技水平。這些體育活動不僅能增進學生參與休閒運動的興趣，更能有效強健體魄，培養積極向上的精神，讓學生在競賽中學習挑戰與成長。



跳繩比賽，培養團隊默契



排球比賽，共享勝利的喜悅



聖歌比賽，唱出真善美



課間操比賽，展現創意

社團活動：跨域學習 激發潛能

本校重視多元發展，鼓勵學生透過體驗、省思與實踐建構自我價值觀，培養問題解決能力、團隊合作精神，並促進全人發展。114 學年度共設有 26 個社團，涵蓋動態與靜態類型，讓學生依興趣發展專長。

其中，啦啦舞社成員盡情展現舞蹈實力，在全國啦啦隊錦標賽中屢獲佳績，透過比賽磨練毅力，學習團隊合作與人際互動。此外，國樂團與弦樂團皆由專業師資指導，在校慶典禮中展現精湛演出，為學校增添藝術氛圍。透過豐富的社團活動，學生得以探索興趣、發揮潛能，培養自信。



素描水彩社



啦啦舞社



國樂社



瑜珈社

探索教育：挑戰自我 突破極限

本校自 2007 年起將探索教育納入校本課程，並榮獲教育部「戶外教育成果」金牌獎，展現卓越成就。我們不僅重視學生的體能挑戰，更關懷心靈成長，透過多元探索課程，培養自信與團隊合作精神。

校內課程涵蓋平面課程、大擺盪、攀岩，而在校外青年探索園區，學生更可體驗高空繩索活動，挑戰自我極限。透過這些活動，學生學習與同儕互動、克服恐懼，並在實境挑戰中深化決策能力、問題解決與自我反思。我們期盼透過探索教育，幫助學生培養堅韌精神，將勇氣與智慧帶入生活，開創無限可能。



校內探索，攀岩課程



校內探索，大擺盪課程



青年探索園區，滑降體驗



透過「獨木橋」培養平衡及協調能力

深耕閱讀：書香校園 終身學習

培養良好的閱讀習慣是提升學生學習力的關鍵。本校長期推動圖書館利用教育、晨光閱讀，並定期舉辦書展、行動書車、世界書香日等活動，營造濃厚的閱讀氛圍。

此外，學生亦擔任閱讀代言人，自發性籌辦讀書會，分享閱讀心得，帶動同儕投入書香世界。透過廣泛接觸優質讀物，學生不僅能增廣見聞、培養批判思維，更在文字的薰陶下深化人文素養，培養終身閱讀的習慣，為未來的學習與成長奠定堅實基礎。



圖書館藏書豐富



用晨光閱讀開啟美好的一天



由閱讀代言人主持學生讀書會



書香日活動 尋書寄情



發行者：蔡英華校長
內容編輯：李環娟
校址：臺北市大同區寧夏路 59 號
發刊日期：2026 年 4 月

靜修人

第 37 期

國中部
ESL 雙語課程
全人菁英課程

高中部
普通高中
英文實驗班

專業群科
應用英語科
應用日語科

靜修高中 109 週年校慶典禮

蔣萬安市長著靜修毛衣親臨祝賀

聖誕點燈：點亮關愛

12 月 5 日傍晚舉行 2025 年「家·希望之光」聖誕點燈活動，邀請全校師生共同為天主教善牧社會福利基金會附設「台南嬰兒之家」募集愛心捐款，透過教育與公益行動關懷社會弱勢。

愛心園遊會：寒冬送暖

學校於 12 月 13 日舉辦的愛心園遊會共募集善款新臺幣 481,000 元，全數捐助予學校長期認養的 16 所國內外社福機構，期盼將靜修的關懷精神與美善情誼持續傳承。

校慶彌撒：感恩祝福

12 月 19 日，由何萬良神父主禮舉行感恩彌撒，師生與道明傳教修女會代表齊聚祈禱。感恩儀式後，由學生以熱情的報佳音舞蹈為校園增添喜悅與活力。

校慶典禮：依戀久情

12 月 24 日為靜修高中 109 週年校慶

典禮，以「依戀久情」象徵感恩與愛的延續。臺北市長蔣萬安身穿靜修男生校服灰毛衣親臨祝賀，展現對學校的支持與肯定。

校慶典禮中，校長蔡英華與貴賓共同切下由傑出校友林南西親自設計的生日藝術蛋糕，為靜修獻上祝福。表演節目包含英語歌唱、啦啦舞、武術短兵及 BIS 舞團等，展現靜修學子多元亮眼的學習成果。

校慶尾聲播放由景文科大廖兆斌老師執導的「110 週年校慶預告影片」，透過 3D 影像與空拍技術呈現百年校園風貌，並串連包含林心如在內的多位傑出校友現身，象徵靜修精神的世代傳承。校友許怡齡亦以「靜修電影出品人」身分宣布，將回到母校拍攝一部青春科幻電影。由台灣謝蘭閣工坊監製，並與德明科技大學產學合作，結合 3D 動畫與最新 XR 科技製作，令人期待。



臺北市長蔣萬安與教育局副局長出席靜修校慶典禮

靜修升學金榜

| 國立大學金榜 | | |
|--------|--------|--------------|
| 洪○瓦 | 國立臺灣大學 | 財務金融學系 |
| 周○錡 | 國立臺灣大學 | 數學系 |
| 涂○恩 | 國立臺灣大學 | 機械工程學系 |
| 黃○婷 | 國立臺灣大學 | 工商管理學系企業管理組 |
| 黃○瑄 | 國立臺灣大學 | 政治學系政治理論組 |
| 林○潔 | 國立臺灣大學 | 動物科學技術學系 |
| 林○杰 | 國立臺灣大學 | 哲學系 |
| 謝○晉 | 國立政治大學 | 傳播學院大一、大二不分系 |
| 陳○嘉 | 國立政治大學 | 地政學系土地資源規劃組 |
| 詹○慈 | 國立政治大學 | 法律學系 |
| 王○瓦 | 國立政治大學 | 中國文學系 |
| 樊○凌 | 國立臺灣師大 | 教育心理與輔導學系 |
| 程○綺 | 國立陽明交大 | 資訊管理與財務金融學系 |
| 陳○樺 | 國立陽明交大 | 資訊工程學系 |
| 蔡○龍 | 國立陽明交大 | 應用數學系 |
| 王○翔 | 國立清華大學 | 化學工程學系 |
| 徐○祐 | 國立清華大學 | 人文社會學院學士班 |
| 葉○宇 | 國立清華大學 | 人文社會學院學士班 |
| 楊○伊 | 國立成功大學 | 中國文學系 |
| 林○樺 | 國立成功大學 | 測量及空間資訊學系 |

| 醫學大學金榜 | | |
|--------|--------|-------------|
| 張○綺 | 國立陽明大學 | 學士班大一、大二不分系 |
| 蔡○安 | 臺北醫學大學 | 醫學檢驗暨生物技術學系 |
| 楊○涵 | 臺北醫學大學 | 護理學系 |
| 簡○業 | 臺北醫學大學 | 高齡健康暨長照護理學系 |
| 張○辰 | 臺北醫學大學 | 醫務管理學系 |
| 楊○庭 | 臺北醫學大學 | 牙體技術學系 |
| 陳○伊 | 臺北醫學大學 | 保健營養學系 |

| 國立科大金榜 | | |
|--------|--------|----------|
| 簡○晉 | 國立臺灣科大 | 企業管理系 |
| 林○好 | 國立臺灣科大 | 企業管理系 |
| 楊○如 | 國立臺灣科大 | 應用外語系 |
| 沈○璇 | 國立臺北科大 | 應用英文系 |
| 黃○瑄 | 國立臺北科大 | 文化事業發展系 |
| 張○妮 | 國立臺北科大 | 工業工程與管理系 |
| 沈○晉 | 國立臺北科大 | 應用外語系 |
| 張○瑄 | 國立臺北科大 | 財政稅務系 |
| 蘇○霆 | 國立臺北科大 | 財政稅務系 |

| 海外升學金榜 | | |
|--------|------------|------------|
| 黃○善 | 英國薩里大學 | 國際企業管理學系 |
| 許○妍 | 加拿大布洛克大學 | 幼兒與青少年研究學系 |
| 黃○庭 | 加拿大滑鐵盧大學 | 藝術與商業學系 |
| 林○婕 | 澳洲墨爾本大學 | 三一學院 |
| 柯○寧 | 日本聖加德琳大學 | 現代人間學系 |
| 林○珠 | 泰國曼谷大學國際學院 | 創新媒體製作系 |

* 各管道陸續放榜中，最新榜單請參閱校網公告



貴賓切下藝術蛋糕，祝賀靜修生日快樂



校慶感恩彌撒，國七學生報佳音，分享喜悅



璀璨耀眼的點燈煙火



靜修 BIS 舞團以熱情舞蹈祝賀學校生日快樂



靜修電影出品人許怡齡宣告靜修電影拍攝計畫



校慶感恩彌撒神父講道

日本姐妹校互訪交換

靜修與愛知縣光之丘女子高校、埼玉縣淑德與野中學、愛知縣清林館高校、札幌市靜修高校等四所日本姐妹校長期互訪、交流頻繁。透過與日本學伴一對一互動，深入理解日本文化。更透過為期一年的交換留學生制度，讓學生有機會親身體驗當地生活與學習環境，一方面深化姐妹校情誼，另一方面也為學生創造豐富的國際學習經驗。



日本光之丘學伴熱情洋溢的舞蹈
日本清林館高校川本教頭致贈交流紀念品
日本淑德與野中學來訪，全體大合唱
靜修親善大使團接待日本清林館的學伴
2025臺北市靜修中學 日本國際教育旅行
靜修師生前往日本姊妹校淑德與野中學進行校際交流



臺韓姊妹校筆友線上交流 深化國際教育與跨文化素養

靜修中學於透過 Google Meet 與姊妹校韓國觀光高等學校舉辦線上文化交流活動，拓展學生國際視野，增進跨文化理解。交流主題涵蓋校園生活、課程特色、校內活動與在地美食，雙方學生在即時互動中分享學習經驗，氣氛熱絡。

透過真實語境中的外語運用，學生不僅提升溝通能力，也體會文化交流的意義。韓國觀光高等學校師生規劃於 115 年 4 月訪臺，兩校將持續深化合作，共同寫下國際教育新篇章。



學生收到韓國學伴寄來的聖誕禮物
臺韓兩校互贈紀念品 象徵情誼長存
靜修中學與韓國觀光中學線上交流
韓國觀光中學用舞蹈帶動師生齊跳同樂

臺加雙聯國際學程

靜修自 110 學年度起與加拿大萊姆頓教育局合作開辦臺加雙聯國際學程，已邁入第五屆。修習國際課程的高一學生透過週末及寒暑假時間與加拿大教師進行同步遠距課程，平日課餘時段則由輔導教師指導自主學習。高二學生在 4 月份出發前往加拿大進行為期四週的入班學習，體驗海外高中校園生活。高三可選擇留在加拿大升學或返台完成高中學業。近年修習臺加雙聯課程的學生順利申請加拿大、澳洲等知名大學，在海外開疆拓土、實踐夢想。



臺加雙聯 Y2 學生前往加拿大高中進行為期一個月的入班學習
臺加雙聯 Y2 實體課程在臺灣學習加拿大高中課程
臺加雙聯 Y2 課程教師個別指導
加拿大教育局 Y1 課程授證儀式

英國姊妹校Sawston Village College 入班學習心得

文 / 高三善 橋本佳子

這次的遊學對我來說，是人生中一次極大的挑戰。從決定參加的那一刻起，不安便佔據了內心的大部分。我不斷問自己：「我真的做得到嗎？」原本以為在學校學過的英文足以應付，沒想到第一天幾乎一句也聽不懂，強烈的英式口音與緊張情緒，讓我對自己充滿無力感。

和媽媽通電話時，她告訴我：「聽不懂也沒關係，光是去聽、去感受，就是寶貴的經驗。」這句話讓我得到救贖。我開始告訴自己：「只要盡力做好當下能做的事就好。」第二週，我更專心上課，逐漸適應口音，也能和 Buddy 自然聊天。

無法聽懂、無法表達的焦慮，以及即使語言不通卻仍能傳遞心意、成功交流時的喜悅，都是課堂裡學不到的「活的學習」。不完美也沒關係，重要的是保持「想試試看」的自己。正因為有這兩週英國入班學習的經歷，我相信今後我也能不再畏懼挑戰，勇敢向前。



英國姊妹校 SVC 入班學習
與當地寄宿家庭生活，感受異國文化
走訪歐洲各地名勝，拓展視野

英文實驗班：培養國際人才

高中英文實驗班透過每週五堂由專業外籍教師授課的小班教學，涵蓋英語會話、引導式閱讀、讀者劇場、文學賞析、世界民俗文化、聯合國議題及學術寫作等專業課程。課程採互動式適性教學，全面提升學生的英語聽、說、讀、寫能力，並培養獨立思辨技巧。

透過多元活動、競賽與作品發表，每位學生皆能參與體驗式學習，在生動有趣的課堂與熱絡的師生交流中，真正做到學以致用、學以助人。期望學生能以英語為工具，拓展國際視野，樂於探索與學習，成為具備全球移動力與思維的新世代人才。



專業外師主題式教學
英文實驗班，小班分組學習
小組合作學習，激盪創意
議題討論訓練思辨力
表達藝術課堂展演
全英語成果發表會

高中素養課程：奠定厚實基礎

本校積極響應 108 課綱，強調核心素養的培育，致力於提升學生適應現代生活與迎接未來挑戰的能力。在課程設計上，教師運用多元化的教學策略，結合參訪、桌遊、實驗、創作、成果發表、影片製作及社區參與等活動，使學習內容與實際生活緊密結合。透過這些豐富的學習體驗，學生不僅能拓展知識的廣度與深度，更能透過「做中學」的方式，將所學轉化為實際應用能力，培養解決問題的思維與自主學習能力。

此外，課堂採用小組合作模式，鼓勵學生透過討論與協作激盪創意，提升人際溝通與團隊合作能力。



自然探究課程，透過實驗認識虎克定律
自然探究課程，花青素實驗
普高共選課程，小組腦力激盪
普高共選課程，小組思辨討論
透過小組報告，訓練口語表達能力
學生發表對弱勢族群的觀察及理解

應用日語科：深度語言文化學習

本校應用日語科提供三年紮實的日語課程，從基礎學習到高階應用，並積極輔導學生通過 JLPTN3 至 N1 檢定，成績表現優異。此外，透過茶道、浴衣和服、日本歌曲等文化課程，學生能深入理解日本傳統與現代文化，累積豐厚的語言與文化素養。

靜修與多所日本姊妹校交流頻繁，學生可與日本學伴一對一互動，或申請至日本姊妹校進行一年交換學習，親身體驗當地生活與學習環境。此外，本校畢業生可直升日本姊妹校聖加德琳大學，且歷屆畢業生皆順利在日本就業，為未來職涯發展鋪路。



接待日本姊妹校學伴 深度語言交流
應日科學生接待來自日本姊妹校的師生
日語文型練習
日語發音練習
浴衣穿著練習
透過課程涵養文化素養

應用英語科：活用語言多元展能

本校應用英語科課程著重於英語的實際運用，培養學生具備跨文化溝通與職場應用能力。除部定必修課程外，學校規劃句型與文法、口語表達、生活英語、職場英語、英語演說、新聞英文及專題實作等多元課程，並涵蓋導覽英語、觀光英文、歐美繪本及小說選讀，全方位提升學生的英語素養與應用能力。

此外，學生在教師指導下，積極參與繪本創作、歌唱及讀者劇場比賽、英語簡報及專題製作等，透過這些扎實的學習與實作經驗，學生能自信活用英語，為未來升學與職涯發展奠定穩固基礎。



應英科專業師資授課，學生專注學習
對話練習與角色扮演
外語文書處理課程
職高英語歌唱比賽，展現熱情活力
學生創作的繪本於國立圖書館展出
國立公共資訊圖書館頒發繪本典藏證書