



閱讀心得

307 吳恩儀 書名：讓你感動一輩子的禮物 作者：陶淵亮

心得感想：

這本書的篇幅不多，但卻時時刻刻告訴我們若能用愛照亮身邊的人、事、物，世界將變得無比幸福。故事中的主角也告訴我們如果說話只在乎是非對錯，而不顧及他人的感受，那你們的關係只會日漸疏離，甚至失去重要的朋友。當面臨做哲失敗時，應拿出面對的勇氣並換個角度看待，而不是執著於原本的想法在此停滯不前。成功的祕訣就是堅持不懈，將大目標化成小目標。一場馬拉松若是把目標放在幾十公里外的終點線，那麼會被後面遙遠的路程累倒；若是分割成數個路段，就能更有效率地達成目標，所以我們也應為自己制定目標，考上心中理想的學校。

212 陳宥孜 書名：以為時間久了，我就會沒事 作者：催光鉉

心得感想：

這本書開頭提到了我在過去完全沒聽過的心理學用語——內在小孩。內在小孩代表人們在生命中面對各種事當下的感受，一個人不只一個，每個內在小孩在我們的個性留下的痕跡也都不同，我認為這很新奇，因為一直以來我都覺得個性是天生就決定好的，卻沒想過原來生活中的各種小事都跟我們的個性緊緊相連著。「如同年輪是大樹的紀錄一樣，我們的無意識也是對過往的感情和欲望的紀錄。」我覺得這句話很有道理，雖說人應該活在當下，但我們過去做任何事的結果也會影響到現在的選擇，而這些就像這段話的「年輪」一樣，深深刻印在我們的內心。

暑輔菁英班

308 王喆鎧 308 蔡景丞

三年級即將面臨會考，所以在二年級升上三年級的暑假，三年級學生可以到學校參加上半天的暑期複習輔導。而有另一批三年級同學需要額外參加下午的暑期菁英班，進行更加深入、加廣的進階課程與學習。之所以那麼努力，就是為了在一年後的會考中取到更好的成績，錄取更理想的學校。

要得到理想的成績勢必需要付出更多的努力，雖然有的同學認為上這些課程會讓身心疲憊，不過他們還是強忍著疲累的身軀，打起精神撐了過來。當他們在模擬考中拿到好成績時，都感到十分的開懷，因為暑假所付出的努力沒有白費。



「畫」我老師

202 施詣恩 202 廖姿喬

歸仁國中在教師節前夕透過敬師活動提升師生間的互動，並讓學生表達對師長的感謝，辦理「畫」我老師比賽。1、2 年級每班各派 1 人參加，3 年級同學自由參加。1 年級組第一名是 109 石晏慈，第二名是 111 黃柏勳，第三名是 103 呂佳恩，佳作有 102 曾汶欣、



102 陳貞佑、105 蔡紫俞、106 盧謹慧、107 李國葳、115 羅承瀚；2 年級組第一名是 201 楊仁芳，第二名是 211 黃蕙瑩，第三名是 213 葉瑞淇，佳作有 205 洪振祐、210 吳婕如、211 林芯妤；3 年級組參加人數較少，佳作是 306 郭芷伶。雖然不只這些同學參加，其餘未得名的同學也很努力作畫，參賽的同學都擁有豐富的想像力、細膩的觀察力，並且能在紙上還原出老師樣貌。以下是訪問學生及老師的內容：



2 年 5 班 洪鳳君 老師表示：“I am very touched that my students are willing to participate in this activity. Everyone drew very serious. Exactly, it's a best gift on Teacher's Day. Although, sometimes the students didn't cooperate, but they already put their all. Also, we can find the students' potential.”

1 年 2 班 曾汶欣 同學說：「在剛開始聽到老師說要畫我老師時，我那時候直接跟老師說：『我要報名！』因為從小就很愛畫畫，至於畫的老師是誰？我覺得上那位老師的課很輕鬆又不緊張，所以我非常喜歡上他的課，當我在畫老師時，我會先用腦子裡想『這位老師長怎樣，可以畫什麼！』畫完時，我上色會很細心，看哪裡要塗什麼顏色就小心塗上去，雖然只有得到佳作，不過我已經很滿足了！」



防災及一氧化碳中毒 202 李恆謙 202 洪銘澤

在 9 月 20 日 歸仁國中 全校師生做了地震避難防災演練，防災演練旨在提升應變能力、熟悉逃生路線，減少災害損失。回顧 25 年前的 921 大地震，造成了 2415 人死亡、10 萬餘棟建築物倒塌，內政部消防署表示：「台南市中部地帶往南延伸至北高雄 阿蓮區的中洲震構造。」他們提醒國人注意大規模地震的威脅，平時要留意防災等資訊，做家具固定、準備 3 日糧食飲用水、掌握附近「避難收容處所」的位置，備妥避難包，並且跟家人做好避難及緊急聯繫的約定，當地震時，立即採取「趴下、掩護、穩住」的自保措施後，應檢查房屋的狀況，若有傾斜或是鋼樑外露等嚴重受損的情形，或者是餘震不斷，就要立即離開屋內，出門時記得關閉火源及電源，並且穿好鞋、戴上安全帽、背上緊急避難包，前往依親或避難收容處所，疏散時遵守「三不原則」：不推、不跑、不語。若大聲喧嘩、跑步，容易引起慌亂、推擠而造成意外，透過平時強化救災演練與準備，以備災時能有效迅速應變，將損傷降到最低。

眾所周知，台灣位於太平洋地震帶的西側，北臨日本、南接菲律賓與印尼群島，整個東亞島弧是地球上地震活動最活躍的區域之一。受到歐亞板塊與菲律賓海板塊聚合的影響，台灣位於地震頻繁區，雖乎日常生活安穩，但隨時可能面臨自然災害。我們應抱持居安思危的





態度，積極參與防災演練、強化避難意識，做好各項準備，才能在危急時刻保護自己與家人，將災害風險降到最低。

再來，讓我們認識「一氧化碳中毒」，何謂一氧化碳中毒？一氧化碳是一種無色無味的氣體，中毒後的症狀不易被察覺，因成為潛藏於居家隱殺手，一般人在吸入過多後，經查只有疲倦、昏睡等輕微不適症狀，往往中毒而不自覺得狀況下，在昏睡中死亡。一氧化碳中毒措施：使用燃氣、熱水器，發現家人或朋友有一氧化碳中毒時，態度保持冷靜、迅速急救。一般人的反應絕大部分「趕快叫 119 送醫」，殊不知在等待送醫時，往往錯失搶救時機！！人體心臟突然停止跳動，4~6 分鐘時，對人體的腦損傷，6 分鐘後不可避免。

總務處主任訓言：提醒各位同學注意地震防災和一氧化碳中毒的危險。地震來襲時，要保持冷靜，躲到堅固的桌子下方，雙手護頭，並遠離窗戶等易碎物品；疏散時，切記不要搭乘電梯。一氧化碳中毒則是另一個隱形殺手，特別是冬季取暖或使用燃氣設備時，須保持通風，避免密閉空間內長時間燃燒。請牢記這些防範措施，保護自己與家人安全。



日本交流 301 李芊樺 301 謝品萱

就在今年，學校排除萬難的為學生們爭取到了與日本 仙台市第二中學 學生交流的機會，雖然說語言上可能會有一些問題或者是無法溝通的部分，但是因為雙方對於音樂的熱愛，所以語言隔閡並不是問題，甚至也可以算是一種語言上的溝通練習，本校學生們的演奏也成功感動了仙台的師生們。

我們訪問了輔導室的菁怡老師：她覺得美妙的音樂消除了仙台市第二中學 學生與歸仁國中學生之間的語言隔閡，雖然學生的日語不到那麼流暢，但是仍然可以非常自信的在舞臺上面大放光彩，展現自己的才能，也展現出了對於音樂的熱愛。

學生們覺得這次的機會難得，每一個參加交流活動的人都十分珍惜這次與仙台市第二中學 學生交流的機會，覺得這是一個非常難得的際遇。交流過程中可以感受到仙台第二中學 學生們的熱情招待，也可以與他們交流對於音樂與文化的看法，真的很開心學校辦理這個活動。





113-1 榮譽榜

棒球隊榮獲 113 學年度軟式組聯賽台南市選拔賽第一名!晉級全國軟式聯賽

黃宇榮教練指導棒球隊：301 葉承崑、301 蔡佑艇、302 蔡沅亨、305 柯梓翔、
305 洪聖濤、305 劉文毅、308 邗維謙、309 高凡、
310 楊禮州、203 吳睿穎、211 蔡宗樺、211 蕭博任、212 高崧琳

2024 年第一屆天下歸仁歸中盃籃球邀請賽國男組第一名

林士傑教練指導籃球隊：308 楊仁豪、202 楊學溢、204 鄭守成、205 楊致齊、
207 周洺豪、208 郭孟承、209 程楷泰、209 鄭家靖、
210 林津佑、210 陳長靖、211 陳梓平、212 孫成安、101 力沛成

113 年台南市美術比賽

208 徐子杰西畫類第三名、210 吳婕如漫畫類佳作
304 黃宇廷平面設計類第一名、211 黃蕙瑩平面設計類第二名
302 郭詠晴平面設計類第三名、205 洪振祐水墨類佳作

臺南市 113 年中小學游泳錦標賽

201 郭珈承：國中男子 200 公尺自由式第三名、混合式第四名、400 公尺自由式第四名
311 張詠璇：國中女子組 400 公尺自由式第七名

113 年台南市環境知識競賽計畫環境知識成績審查合格 209 謝語嫻 106 李旻臻

113 年度臺南市語文競賽

305 林晁睿原民語朗讀國中組阿美族語第一名
302 張彩暄台語演說決賽優勝、預賽第二名
206 鄭亦珊台語朗讀決賽優勝、預賽第二名；205 許煒杰台語朗讀決賽優勝、預賽第三名
203 殷嫻玲國語演說決賽優勝、預賽第三名；311 劉秉融國語演說決賽優勝、預賽優勝
202 吳艾綺國語朗讀決賽優勝、預賽第一名；213 楊貴華國語朗讀決賽優勝、預賽第二名
310 鍾昀軒作文決賽優勝、預賽第一名
210 卓禹澄字音字形決賽優勝、預賽第三名；311 郭昱均字音字形決賽優勝、預賽優勝

彰化縣體育會 113 年理事長盃競速直排輪溜冰錦標賽選手菁英國中女子組 600 公尺計時賽第二名 206 黃艾晴

113 年全國學聯盃游泳錦標賽國男組 100 公尺蝶式第一名、100 公尺自由式第一名、50 公尺蝶式第五名 201 郭珈承

113 年台南市委員盃游泳錦標賽國男組 200 公尺自由式第七名、200 公尺混合式第八名、200 公尺自由式接力第三名 201 郭珈承

113 學年度 cool english 口說高手比賽高手獎

102 蔡惟勤、103 楊宥煊、105 劉柏鎡、116 李育陞

2024 卓越盃國際公開賽排鼓國中八年級專業組第一名金獎 311 楊書菁

2024 高雄文化盃音樂大賽馬林巴國中音樂班組優等 311 楊書菁

2024 第二十屆新光全國繪畫比賽榮獲國小高年級組佳作獎 107 李國葳

投稿人間福報少年天地文藝作品優異 111 卓子龍

第 13 屆幽玄杯全國圍棋錦標賽丁組冠軍 208 施潛韙

中華民國圍棋協會丙組級位 208 施潛韙

2024 音樂夢想家全國音樂大賽非音樂班競賽類古箏獨奏組特優第一名 116 林廷俞