

浴火重生的勇氣——八仙塵燃傷者的復原之路

在這學期的講座中，我們有幸邀請到臨床心理師簡苑玲，與雙溪高中國中部的學生們分享她作為八仙塵燃事件傷者的復原歷程。

簡苑玲心理師回憶，當時八仙塵燃事件發生時，她正忙於研究所的期末報告，應朋友的多次邀請參加八仙樂園的彩色派對。原本起心動念是為了放鬆，沒想到卻意外遭遇嚴重燒燙傷。從事件發生的當下、送醫、多次的開刀、復健等等，簡苑玲心理師跟我們分享了她在這過程中經歷了多少不容易的過程，雖然簡心理師以輕鬆口吻描述，但學生們能感受到她身心所承受的痛苦與壓力，學生們紛紛表示不敢想像這過程是多麼的痛苦與艱辛。

她提到，對於受傷後不斷增生的疤痕，起初是感到不滿的，為了對抗這些疤痕，她進行了許多復健，過程中經歷許多挫折與痛苦。然而，醫護人員溫柔地告訴她，疤痕是為了保護受損的皮膚。這讓她意識到，疤痕是身體自我保護的象徵，從而學會用不同的觀點看待這些疤痕，學會與這些偶爾讓她不方便的疤痕共處。在講座中間的休息時間，簡心理師也讓好奇的同學們觸碰自己的傷疤，感受到這些疤痕其實跟正常的皮肉沒有太大的差異，只是外貌上有些不同而已。

此外，簡心理師也分享了對時下流行的「地獄梗」的看法。她指出，在八仙塵燃事件後，網路上常見嘲諷傷者的言論，許多以「地獄梗」為名的幽默，其實是在傷害他人。她認為，只有親身經歷過地獄般痛苦的人，才有資格以此自嘲；若是他人說出，那只是包裝過的傷害。

簡苑玲心理師除了跟我們分享自己身為八仙傷者自身的經驗，也分享了她反思八仙事件背後的公共安全缺失。她提醒學生們不要單純把八仙塵燃事件簡化成有一群人愛玩，而是要注意到其實我們每個人都要去為我們生活中的公共安全負起責任。

這次講座讓我們深刻體會到，面對困境時，不是每個人都可以一直保持正向、樂觀的狀態，情緒的波動起伏都很有可能發生。但要相信自己能夠有力量去面對這些難關，回過頭看那些歷程都會是自己最大的寶藏。簡苑玲心理師的分享，鼓勵我們勇敢面對生活中的不順遂，並學習以同理心對待他人。



簡苑玲心理師分享自己身為八仙塵燃傷者的生命經驗



下課時間同學們好奇地觸碰簡苑玲心理師的疤痕

心有光芒，逆風也能飛翔

在本學期的講座中，感謝BenQ夢想行動校園講座的支持，我們有幸邀請到逆風劇團創辦人暨團長成璋盛先生，與雙溪高中高三學生分享他從「高關懷少年」轉變為社會改變者的生命歷程。

講座尚未開始，身著全黑服裝的成團長便與學生們熱烈交流，談及自己與漫畫《我獨自升級》主角的相似之處，營造出輕鬆愉快的氛圍，讓人期待這場與眾不同的分享。

成團長坦言，青春期的他曾學校的頭痛人物，經常打架鬧事，甚至創立幫派。然而，高二時他偶然參加學校戲劇社，親自創作並演出劇本。演出結束謝幕的那一刻，他首次感受到被看見、被接納的溫暖，從此立志改變自己的人生。

深知戲劇的力量，成團長與兩位有著相似背景的好友——一位來自自家暴家庭，另一位曾涉足幫派——於2015年共同創辦了「逆風劇團」。這個劇團不同於傳統劇團，成員多為無法適應學校或社區的高關懷青少年，透過戲劇表演、公益活動等方式，陪伴他們找回自我價值，創造不同的人生篇章。

初期，劇團因缺乏固定排練場地，只能在橋下、巷弄等地練習，雖然艱辛，卻成功陪伴了一群高關懷青少年。後來，劇團終於有了固定會所，卻遭遇社區居民的反感。為了撕掉「壞孩子」的標籤，逆風劇團號召青少年參與社區打掃、陪伴長者等活動，讓民眾看見他們的努力，青少年也在義務服務中感受到被肯定、被需要的價值。

成璋盛的逆風尋夢之路

如今，逆風劇團在台北大稻埕擁有名為「逆風樓」的據點，作為陪伴高關懷青少年度過逆風時期的避風港。成團長希望透過劇團，幫助青少年找回自信，勇敢追逐夢想，因為陪伴他們找到夢想，也是他自己的夢想。

講座尾聲，成團長邀請同學上台分享自己的夢想。一位高三同學勇敢地說出想創作一首自己的歌曲，台下同學們報以熱烈掌聲，給予他最大的鼓勵。

成團長的分享讓我們明白，人生的路不會止步於考上理想大學或就業，追尋夢想的旅程可能需要時間與努力。希望每位同學都能勇敢面對挑戰，堅持自己的夢想，在逆風中展翅高飛。



成璋盛團長邀請同學上台大聲說出自己的夢想



成璋盛團長分享自己的生命經驗，如何從沒有夢想到陪伴他人找到自己的夢想



成璋盛團長與雙溪高中的同學們合影

拒絕性剝削，守護自己的身體與權利

你知道什麼是性剝削嗎？性剝削不只是電視劇或新聞裡才會出現的故事，它其實可能就在我們身邊發生。它不分性別、不分年齡，只要有人利用他人的弱勢、誘惑或脅迫對方進行性行為、拍攝裸露影像，甚至進行交易，這就是性剝削。

性剝削的常見樣貌

性剝削的手法可能比你想象的更複雜、更難察覺：

- 利用感情欺騙：有人以「愛你」為名，誘騙你傳送私密照片或影片，再威脅你做出更多行為。
- 金錢引誘：有人會說「只要拍幾張照片就能賺錢」，但實際上這是利用青少年的經濟需求進行剝削。
- 網路陷阱：社群媒體、交友軟體上，有些帳號看起來人畜無害，實則為了取得私密影像或進一步控制對方。
- 同儕壓力：有時甚至來自同學、朋友的慫恿或玩笑，讓人一步步陷入危險。



遇到這些狀況時，請記得「不拍、不傳、不留、要求助」

- 身體自主權是你的權利：沒有人可以強迫你做任何你不想做的事。
- 不要拍，也不要傳：一旦影像上傳，就可能永遠無法刪除，成為控制你、傷害你的工具。
- 發現問題，馬上求助：無論你是當事人或旁觀者，都應該向可信任的大人求助，比如導師、輔導老師、家長，或撥打113保護專線。
- 你不是孤單的：很多人都有過受傷或迷惘的時刻，但只要願意求助，就有力量幫助你脫離危險。

我們可以怎麼做？

- 尊重彼此界線：不拿他人的私密照開玩笑，也不轉傳、不評論。
 - 支持與傾聽：當有人向你求助，請相信他、陪伴他，而不是指責他。
 - 一起說不：拒絕成為沉默的共犯，勇敢為自己與他人發聲。
- 結語：保護自己，也保護別人
防治性剝削不是一個人的事，而是我們每一個人都應該關心的課題。讓我們一起打造一個尊重、安全、不讓任何人被剝削的校園環境。

如果你需要幫助，請記得撥打：

- 113保護專線（全年無休，免費）
- 向學校輔導老師尋求協助
- ME專線申訴協助移除影像：02-66057373
- 性影像處理中心線上申訴：https://tw-nii.win.org.tw/

雙中親師通訊

114年6月

第七十五期

發行單位：新北市立雙溪高級中學
 發行人：葉俊士校長
 編輯：總務處
 地址：新北市雙溪區梅竹溪3號
 電話：(02)24931028
 中華郵政基隆雜誌第079號執照登記為雜誌交寄



國內郵資已付

基隆郵局特准掛號
第420號
為雜誌類定期刊物

新北區郵局代辦

升學榮譽榜

雙中榮譽

114學年度特殊選才、獨立招生入學管道星光點點！

- 胡書源 亞洲大學 資訊工程學系
- 顧宏洋 世新大學 廣播電視電影學系-電影組
- 陳伊如 國立臺南大學國文系
- 黃子芸 國立高雄師範大學 藝術產業學士原住民專班
- 關宏宇 臺北市立大學 陸上運動學系
- 蕭丞軒 佛光大學 資訊應用學系
- 林峻丞 國立體育大學 技擊運動技術學系
- 林峻宇 國立體育大學 技擊運動技術學系
- 徐翠蓮 中國文化大學 資訊管理學系

繁星放榜，雙溪閃光芒！

- 陳思彤 東海大學 日本語文化學系
- 簡予文 逢甲大學 光電科學與工程學系
- 連奕雯 輔仁大學 德語語文學系
- 林思婕 國立臺灣海洋大學 環境生物與漁業科學學系
- 簡敬容 國立臺中教育大學 諮商與應用心理學系
- 陳廣薰 國立東華大學 經濟學系
- 黃謙益 元智大學 管理學院學士班
(主修：數位行銷與人力資源)
- 楊于萱 世新大學 數位多媒體設計學系
- 陳彥慈 實踐大學 餐飲管理學系(臺北校區)
- 莊東浩 國立宜蘭大學 電子工程學系

專門學程科技大學繁星放榜，星光熠熠！

- 簡好真 國立臺北科技大學 工業工程與管理系
- 楊舒仔 國立臺北商業大學 國際商務系(臺北校區)
- 林煜恒 國立臺中科技大學 資訊管理系
- 簡宜涵 致理科技大學 行銷與流通管理系
- 吳俊毅 致理科技大學 資訊管理系
- 賴一君 朝陽科技大學 銀髮產業管理系
- 林俊佑 德明財經科技大學 行銷管理系



卓越特殊教育人員獲獎

恭喜本校李念磁老師榮獲新北市113學年度普通班教師組卓越特殊教育人員獎項！

這不僅是對念磁老師個人專業能力的肯定，更是对本校長期以來在特殊教育領域努力的鼓舞。

念磁老師始終秉持著「有教無類」、「因材施教」的教育理念，用愛心、耐心和專業，為每一位特殊需求學生提供最適合的教育和支持。她不僅在課堂上認真教學，更積極參與學生的個別化教育計劃(IEP)制定和執行，與家長保持密切溝通，共同為學生的成長而努力。



夢想織成，青春啟程！

【新北市114年青年節優秀青年表揚大會】

恭喜本校張舒雅同學、林俊佑同學以及蕭丞軒同學獲得殊榮，獲選為114年度新北市中學組優秀青年。這三位同學高中三年分別在學生會、籃球隊、舞龍隊辦理大小活動表演、參加各項賽事，表現優異亮眼，在自己擅長的領域中發光發熱，最終獲得救國團表揚！



新北市圓夢D-Maker計畫 獲得實踐獎金

恭喜本校呷哈貨團隊闖入新北市第二屆圓夢計畫決賽，並於今日獲得圓夢D-Maker實踐獎金！

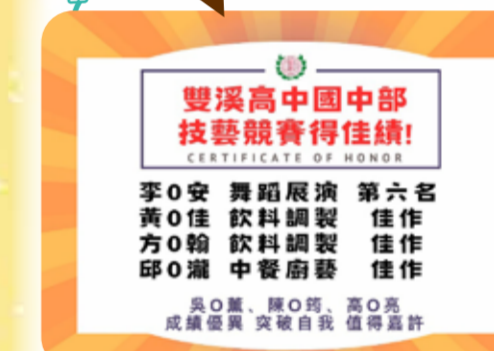
「呷哈貨」團隊是由本校來自學生會五位高二同學所組成，觀察到雙溪在地獨居長者數量日漸增加，平時少有人陪伴，吃的簡單但營養不均衡。因此，發起「呷飽未？」行動，希望透過與學校食堂合作，製作營養餐盒，陪伴長者用餐，讓臺灣人最常說的「呷飽未」不再只是問候，而是行動。「呷哈貨」的「呷飽未？」行動未完待續，今天的獲獎只是圓夢的開始，未來會陪伴更多雙溪長者一起用餐聊天，將溫暖與關懷回饋出去！



技職揚帆，夢想啟航

本校積極推動技藝教育，與莊敬工業攜手合作，合作辦理抽離式技藝班，每週四技藝班同學從雙溪前往新店，參與技藝課程，精進實作能力！

今年，我們更從技藝班中，遴選多位優秀選手，在寒假期間不辭辛勞，前往莊敬工業參加賽前培訓。他們展現非凡意志，挑戰自我、堅持到底，最終為自己贏得榮譽，也深化自己的多元技能。



明日閱讀 年度推薦學校

1212明日閱讀日，本校被評定為2024年度推薦學校，國立中央大學與明日閱讀協會特邀本校擔任亮點學校進行閱讀分享，校長分享本校過去8年在身教式閱讀奠定的基礎，以及近二年校長推動與鄰近國小合作，建立閱讀策略聯盟的經驗，共同推動閱讀、聊書，營造身教式閱讀氛圍。



全國學生音樂比賽

榮獲甲等

恭喜本校弦樂團學生代表新北市參加全國音樂比賽高中職B組弦樂合奏榮獲甲等！



新北市114年中等學校運動會獲9獎

本校於【新北市114年中等學校運動會】獲1金1銀2銅等9個獎項！共計3位選手達【114年中全運】參賽標準！

成績報告：

- 801 張村澤 鏈球 第1名
- 801 張村澤 鐵餅 第2名
- 301 關宏宇 鐵餅 第3名
- 104 林芯蕾 3000m障礙 第3名
- 104 林芯蕾 1500m 第4名
- 105 方羿嵐 3000m障礙 第5名
- 301 關宏宇 鏈球 第7名
- 301 簡予文 鐵餅 第8名
- 105 方羿嵐 800m 第8名
- 701 鄭宇皓 2000m障礙 第8名



114年全國原住民族運動會獲佳績

恭喜本校田徑隊104林芯蕾同學參加「114年全國原住民族運動會」榮獲佳績！
 「傳統路跑公開女子組」團體第三名、「混合4x400公尺接力」團體第六名
 以無畏的精神、堅持不懈的努力，展現出原住民的力量與韌性，繼續保持這股拼勁，在未來的道路上再創高峰！

中華盃全國舞龍舞獅錦標賽奪佳績

狂賀！本校競技舞龍隊在中華盃全國舞龍舞獅錦標賽中再奪佳績！規定項目社會組亞軍、自選項目社會組亞軍！



期末績優教職員工表揚會

學校裡的教職員工、家長會以及眾多貴人朋友們，大家於期末、過年前歡聚一堂，同時表揚本學期績優教職員工。

感恩全體教職員工過去一年對於雙溪高中的協助與付出，感謝家長們對於學校的支持，校務得以推動順利。本校持續得到家長肯定認同、學生選擇就讀，我們全面性讓同學適性揚材、多元發展。

感恩家長會、校長及各界貴人好友們捐贈餐會摸彩禮品(金)，慰勞雙溪高中辛苦的教職員工們，整場餐會歡樂笑聲不斷，順利圓滿完成。



母親節快樂

本校學生家長會立娜會長及葉校長在此特別的節日，為表達對全體同仁們的感謝，特別選送知名蛋糕店的小花造型、具有綠博士學校含意的綠葡萄迷你塔作為母親節小禮物。
 祝福慈愛的媽媽、身兼母職的爸爸、視人子女如己出的好朋友們，母親節快樂、天天平安快樂又幸福！



獎也獎不完，雙溪獎學金滿滿

中華民國婦聯會於113年12月21日(六)上午在民生基督教堂進行113學年度中華民國婦聯會高中職學生獎學金頒獎典禮，感謝獎學金承辦教師張瑛老師協助領隊，共同分享榮耀時刻。

感謝中華民國婦聯會頒發本校優秀高中生獎學金，造福品德良善的雙中華莘學子，盼勤奮優秀的學子們能延續傳遞，將愛與關懷生輝。

新北市塑膠製品商業同業公會於113年12月21日(六)下午舉辦40週年慶並進行新北偏鄉公益活動獎助學金頒獎典禮，感謝教務鄭裕德主任領隊，共同分享榮耀時刻。

感謝新北市塑膠製品商業同業公會造福品德良善的雙中華莘學子，啟動愛心能量獎出生命之光，期盼勤奮優秀的學子能延續傳遞，將愛與關懷生輝。



中學生專題心得寫作比賽榮獲佳績



恭喜本校林家業同學和張加華同學分別榮獲「中學生專題心得寫作比賽」優等獎和甲等獎！感謝洪于晴老師的指導！

星辰大海遇見你—教育心理夏令營

本校與國立政治大學教育系、心理系學生為主體的「教育研究社」合作舉辦「星辰大海遇見你—教育心理夏令營」！邀請本校高一至高三學生參加，進行密集的生輝探索、壓力調適與學習策略的課程。

葉校長及政大教授勸勉所有同學，從學長姐身上找到學習學習的典範，並且努力發揮自己的亮點，走出自己的人生道路。在破冰的大地遊戲及生涯探索課程中，由大學生使用了桌遊、繪畫、實桌遊戲等方式，深入淺出跟學生分享生涯選擇、讀書策略與壓力舒緩的方法與經驗，分享他們如何實踐自己的目標，一步步往他們的夢想邁進，希望同學也能不妄自菲薄，為自己的生涯畫出美麗的風景。

在營隊的最後一天，將要前往政治大學參觀！上午體驗心理系講座與英文系課程，下午則參觀「政大最美圖書館」達賢圖書館，學生沉浸在大學圖書館氛圍中，體會大學自由、自學、自主的精神，讓他們對大學有更多的了解與嚮往！

本校一直努力引入外部資源，尋求與大學端的密切合作，感謝政大教授與同學精心規劃三天兩夜的營隊課程，期待未來有更多的交流！



國際學伴相見歡

為促進本地學生與台大來自世界各地國際生之間的交流與理解，舉辦「國際學伴相見歡」實體活動，讓平時每週透過線上視訊互動的大小學伴，能有難得的機會在現實中見面，增進彼此的情誼。

活動當天，來自波蘭、法國與新加坡的國際學生與本地學生齊聚一堂，現場氣氛溫馨熱鬧。此次活動邀請本校戰績輝煌的校隊龍隊進行精彩表演，讓大家近距離感受傳統舞龍的力與美。更令人興奮的是，大小學伴們也有機會親自上場體驗舞龍，在兆言教練的帶領下，學習基本動作與團隊協作。

為增加互動趣味，活動中還設計了「障礙舞龍競賽」，考驗學伴們的默契與機智，參與學生全力以赴、歡笑聲此起彼落。此外，現場也安排了拓印DIY與趣味春聯創作活動，讓大小學伴們一起動手發揮創意，並在過程中交流彼此的生活經驗與文化特色。



雙中綠騎

西遊記

Day1：雙溪→三峽

本次單車西遊記共計5天，出發日是個美好的晴天，36位師生懷著興奮的心情，在校長與家長會長陪同下出發！

即使一開始就碰到柑腳到平溪隧道的長上坡，讓不少孩子騎車「定桿」牽車！但征服了高處後，就會發現過往恐懼的東西，其實也沒有那麼可怕！

隊伍途中在平溪停留放天燈後，中午在木柵休息，下午騎往三峽，順利抵達今天的住宿點。明天要騎往新竹，之後還有4天，繼續加油！



Day2：三峽→新竹

雖然一大早下著雨，好在出發時雨已變小，下午到新竹已經停雨，冥冥中有上天保佑我們的孩子們。

今天路線有風光明媚的河濱自行車道，也有綿延漫長的鐵腿上坡，但今天的我們抱怨的聲音變少、堅持騎下去的時間也變長了，再陡的坡我們也能克服！17:00就抵達住宿點-玄奘大學，感謝玄奘大學支持，讓我們住進校內的雲來會館！

明天準備騎往苗栗後，就準備開始回程。旅途快過一半，大家繼續努力！



Day3：新竹→苗栗→新竹

今天是綠騎西遊記的第3天，在玄奘大學享用美味早餐，謝謝簡紹琦校長的勸勉與照顧，讓隊員精神飽滿的出發壯遊！

行程沿著西濱風情海岸自行車道一路南下，在晴空萬里好天氣下，順著漂亮的海岸順風騎車，真的感到非常神清氣爽，孩子們都帶著笑容騎到苗栗通霄，完成上午的行程。

下午從通霄折返回去新竹，順風瞬間成了逆風，上午有多快樂、下午就有多痛苦。

雖然痛苦萬分，但還是得咬著牙撐過去，每踩一圈就離終點近一點！18:30回到玄奘，完成今天100公里的最長距離里程碑，給各位小騎士們鼓鼓掌！

明天將一路北上前往淡水，今天早早就寢，養精蓄銳明天99公里的挑戰！



Day4：新竹→淡水

告別新竹，沿著西濱公路一路北上前往淡水。雖然藍天白雲，但因為東北季風的關係，讓北上的我們飽嘗「吃風吃到飽」的逆風體驗！即使碰到強風、大車、公路整修等狀況，但同學在這幾天訓練下，都能互相合作、彼此提醒注意安全，也有賴陳英宏教練仔細的帶領，讓學生平平安安抵達淡水。

晚上由史立娜會長宴請全體隊員師生享受福容大飯店的晚餐，今天一整天的疲勞立即煙消雲散！謝謝會長、校長及校長夫人的支持與鼓勵！

明天就要騎回雙溪了，400多公里的壯遊就要完成，同學們繼續努力！GO!



Day5：淡水→雙中

綠騎西遊記的最後一天！要騎80公里從淡水回到雙中，大家早上精神抖擻，準備迎接最後一天的期末考：暖東峽谷大上坡！

暖東峽谷大約3公里多的爬坡，考驗大家的腿力與耐力！經過4天的訓練，學生用著痠痛的大腿與疼痛的屁股，憑著意志與想家的渴望，伴隨老師的鼓勵聲中，經過大約1.5小時的努力，通過了這次期末考驗！最後校長也陪著孩子，接近17點時一起騎回雙中，學校師長已在校門口準備鞭炮、煙火迎接我們的小騎士們，恭喜他們壯遊成功！

經過5天辛苦的旅程，同學們在這段期間經歷了日曬雨淋、彼此鼓勵與提醒、互相加油與打氣，了解自己無論天份如何，只要堅持下去，能力一定會成長，必能造就一番成就。期許孩子們帶著這份回憶，在未來走出一片屬於自己的路。

另外要特別感謝和光企業許吉欽董事長、中鉅股份有限公司林建聰董事長，愛心支持學校單車壯遊活動，購買學生親手製作的新年禮盒，讓孩子圓夢成行，感謝您們！



競技舞龍國際演出

本校舞龍隊19位隊員和教練、社團組長、學務主任前往新加坡，與新加坡當地的民俗體育會一起到華人社區進行新春晚會表演，看到了海外華人濃厚的春節氣氛，除此之外也前往商場、商家及公司行號等，進行數場迎春賀年表演，不僅要因應不同場地大小臨機應變調整走位，更因熱帶高溫與長時間的體力消耗而成了耐力大考驗！除了一場場的商家拜年祝福之外，也參與了新加坡一年一度的妝藝大遊行演出，藉著這次的新加坡之旅，我們雙溪高中舞龍隊持續精進技能，期待將所學經驗應用到未來的比賽當中！努力完成六天以來所有的迎春賀年表演訓練後，當然也要安排充電放鬆的行程！除了到新加坡部分的知名景點打卡拍照外，也品嚐到沙撈越、印度烤餅等美食，另外也逛商場買明信片，準備寫明信片後寄回家給自己，當做這趟辛苦但又收穫好多值得回憶的美好紀念。

