

佛光山
均頭國民中小學
Jiun Tou Elementary & Junior High School

均頭心語

無不藏

創辦人：星雲大師 | 發行人：董事長 覺居法師 | 總編輯：校長 胡金枝 | 執行編輯：蔡幸原 楊尚蓮

師長給畢業生的祝福

董事長 覺居法師

給畢業同學們：

恭喜同學們即將邁向另一段成長旅程。在此僅以均頭校訓「正見人心」與大家共勉，希望同學們永遠不忘正念與善心，以正確的見解、正確的觀念作為做人處世的圭臬，記得常保持善良與清明，在與人相處時，願意多一分體諒、多一分溫暖。未來或許不總是晴朗，願你們都能成為願意替別人撐傘的人。

人生最珍貴的，不是擁有多少，而是為世間留下多少溫暖。因此，我常勉勵自己以真心待人、以歡喜結緣。也將這個信念分享給你們，希望大家都能受益。願你們無論走到哪裡，都記得把善意帶在身上，把微笑留給他人，把勇氣留給自己。

願你們心中有願，眼裡有光；以善良待人，以智慧處世；在人生旅途中，活出自己的光明與價值。祝福同學們所行皆坦途，所遇皆美好。

校長 胡金枝

親愛的應屆畢業生們，大家吉祥：

當提起筆要寫下祝福的話語時，貓頭鷹校長有著濃濃的不捨之情！

看著你們從青澀、懂事到成為學長學姊表率，貓頭鷹校長為大家的優秀表現大力按讚！

感謝星雲大師在創辦均頭時，以「人人頭上一片天，人人均能出頭天」為學校願景，恭喜大家在均頭燈塔學校實踐「三好」與「四給」精神，成為均頭的代言人。

祝願在座畢業生都能帶著良好品德為充實自己更上層樓，以期日後成為社會的中堅與國之脊梁。最後，以「看看別人，想想自己、欣賞別人、肯定自己」共勉，祝福大家鵬程萬里，百尺竿頭更進一步！

副校長 Howard

親愛的畢業生們：

恭喜你們即將踏出校園，迎向充滿無限可能的未來。站在人生的轉折點，比起追逐耀眼的學位或名利，我更希望你們能帶走一份足以支撐靈魂的資產——優秀的品格。這也是我們在均頭最重視的成長目標。

我最喜歡的現代英國喜劇演員 Jimmy Carr 曾說過一句極具洞見的話：

"Character is what you are in the dark."（品格，是你身處黑暗時的真實模樣。）

這句話提醒我們，真正的優秀並非演給別人看的戲碼，而是在沒有人監督、沒有掌聲喝采時，你依然選擇做正確的事。當你進入社會，專業技能或許能讓你獲得第一份工作，但唯有誠信、自律與善良的品格，能讓你贏得長久的尊重，並在遭遇低谷時提供重新站起的底氣。

外在的成功往往受運氣與環境左右，但品格是少數我們能百分之百掌握的東西。請記得聰明是一種天賦，而善良與正直則是一種選擇。在未來的日子裡，無論世界如何喧囂，願你們都能守住心中的那道光。優秀的品格將會是你一生的通行證。祝福各位，畢業快樂，前程似錦！

家長會長 蔡昕蓓

親愛的同學們：

鳳凰花開，象徵一個階段的圓滿。在均頭國中的這千百個日子裡，你們磨練了心智，也結交了摯友。

踏出校門後，世界會變得更加廣闊。會長想送給你們三個錦囊：

第一是「專注」，在碎片化的時代守住本心；第二是「勇氣」，敢於挑戰未知，不懼失敗；

第三是「感恩」，珍惜身邊的善緣，並成為能為他人點燈的人。祝福你們前程似錦，平安喜樂！

114 學年度榮譽榜



114 學年度全國音樂比賽

榮獲 國中團體組男聲合唱 「優等」



114 學年度南投縣學生音樂比賽

榮獲 國中團體組男聲合唱 「優等」

榮獲 國小同聲合唱 「優等」



合唱團參與學生名單：

國小部

三年一班 林軒愷 申法乘 吳貞嫻

四年一班 簡均泰 呂承洋

五年一班 彭建燁 陳相宇 趙禹喬 馬廷茹 呂蕙宇 黃芮芊

六年一班 黃品帆 簡均佑 楊恩綵 林珮花 陳薰霏 江忻頤

國中部

七年一班 賴明漢 楊安捷 吳元閔 魏靖紘 李哲丞 鐵木·譜詠 吳侑軒

七年二班 彭浚宸 張峻喆 蔡睿安 鍾銘諺 黃禹騰 黃濬杰 曾翊擎

林子豪 陳易勳 杜柏安 白崑佑

八年一班 周祥稷 黃贊文 葉佳彥

八年二班 王元宏 林玟呈 張育誠 賴重翰 郭子佑 郭定泓 杜岳庭



114 學年度南投縣語文競賽決賽

榮獲 國中朗讀 優勝 九年一班 李芯妍 指導老師 周一慧老師

榮獲 國中作文 優勝 九年一班 黃家蓁 指導老師 周一慧老師



114 學年度南投縣英語文競賽

榮獲 國中組演說 第三名 七年一班 李哲丞 指導老師 張傳良老師



多益 (TOEIC) 聽力與閱讀測驗：860 分 (Gold Certificate)

榮獲 國教署 114 年度「Cool English 英閱王比賽」 英閱王獎

九年一班 蔡晴莢



南投縣全縣運動會 國男組

榮獲 100M 蝶式 金牌

榮獲 100M 仰式 銀牌

榮獲 400M 混合四式 金牌

九年一班 盧嘉樂



南投中小聯合運動會 國男組

榮獲 100M 蝶式 金牌

榮獲 100M 仰式 金牌

九年一班 盧嘉樂

601班畢業生感恩祝福

601 林珮花

致最敬愛的金城老師：

當您擔任我們班導師時，教導方式和以往的老師很不一樣。例如帶領我們靜坐、誦念普門品，還有特別重視整隊秩序，要求我們以橫式列隊，並在全班排列整齊後才出發，讓班級隊伍始終井然有序。

在校歌比賽時，您為我們量身打造〈有出息〉的歌曲與動作，全班齊心練習、彼此合作，最終獲得第一名的佳績，展現出我們班充滿活力與團結的一面，也讓我深感驕傲。

均頭強調「做好事、說好話、存好心」的「三好精神」，您更是在日常生活中實踐三好精神，您引導我學會靜心思考、培養自信心，也讓我擁有反省自己、持續進步的榮譽心，您就像我在均頭的父親，嚴格中帶著關愛，陪伴並引領我們成長。金城老師，謝謝您！

601 洪宇宣

謝謝在均頭陪伴我的校長、老師與同學們。

六年的學習生活就像一部精彩的卡通影片，每天清晨走進校園映入眼簾的是一片翠綠，夜晚住宿時，有同學相伴也有生輔老師的關懷與照顧，讓人感到溫馨又安心。茶道課、美食煮意以及能到合作社學習與體驗的課程，都讓我的生活更加豐富多彩。一幕幕畫面在腦海中跳動既生動又難忘。

真心感謝方老師一路以來不離不棄的教誨與引導，也感謝金城老師帶領我們靜坐，學習沉澱心靈，這些經驗成為我選擇進入均頭國中的重要原因。感恩師父、貓頭鷹校長、所有老師與教職員，讓均頭成為我溫暖的第二個家。

601 陳薰霏

在均頭我最喜歡 601 的同學，因為大家都很熱於助人，每個人都有自己擅長的地方，都是值得學習的榜樣。

我的同學們都有屬於自己的技能，有的人擅長畫畫、有的人擅長讀書、有的人擅長運動，每個人都各有特色，讓班級變得豐富又有趣。

我們班還有一個很特別的人，我們都叫他「阿嬤」，也是廁所的「所長」，很會打掃特別會刷馬桶。其實班上每個人都很特別，只是如果一一寫出來，可能會寫不完。

在均頭的三年時光過得很快，留下了許多難忘的回憶，也讓人開始期待畢業，迎接新的旅程。

601 劉紫僑

在均頭我最喜歡的是我們這一班，因為大家一起學習、一起成長，留下了許多珍貴的回憶。

謝謝方添德老師，在我剛來的時候教導我們很多知識，也一直很用心對待每一位同學。雖然現在已經不是我們的導師，但老師依然關心著我們，讓人很感謝。

最後想說，雖然我們平常常打打鬧鬧、讓老師操心，那也是我們需要學習的地方。即將畢業，各自走向不同的未來，但我們一起度過的時光會一直留在心中。祝福同學們都能找到理想的學校，勇敢邁向下一段旅程。



901班畢業生感恩祝福

901 吳韻和

來了兩年，均頭最讓我喜愛的是學生和學生之間的相處方式。雖然剛認識時總是一天一小吵、三天一大吵，但永遠不會有記仇這件事。到了後來雙方也都有了一定的默契。這種景象是在之前的學校體會不到的。在畢業前你們教會了我「多一個朋友，就少一位敵人」。我會記得這些回憶，去成就更好的自己。

901 李芯妍

在均頭的生活即將畫下句點，畢業前我想謝謝我的室友們——珮頤、家蓁、語晨、依芃還有俞潔。謝謝妳們讓我的生活多了點笑聲，也多了些淚水，謝謝緣分讓我能認識你們。我想大聲地對你們說：「我永遠愛你們！」我也想謝謝我的班導寧晏老師。感謝您一步步的引領著我們，從七年級的懵懂無知到現在九年級的「半個成熟大人」，雖然有時會被您唸到很煩躁，但我知道這都是為我們好。謝謝老師，您辛苦了！

901 陳雋程

關於均頭，我最喜歡的是三年來的各種活動，像是自力造筏、爬山、運動會、野餐日、騎自行車回佛光山……，每一項都是珍貴且無可替代的經驗。感謝校長、秘書、主任、老師們辛苦為我們規劃了種種有趣的活動。這之中有哭、有笑，一切的一切最終凝聚成了獨一無二且美好的三年均頭青春年華。「均頭」是我心中永存的美好回憶。

901 黃家蓁

關於均頭我最喜歡的是宿舍，因為從進均頭到現在，充滿了許多回憶。從七年級的想家到九年級的珍惜，大家在宿舍的喜怒哀樂都讓彼此更加惺惺相惜。我們一起經歷過的種種，都成為我畢業時的不捨。想到未來無法再回到同一間寢室，才驚覺時間的飛快。在依依不捨的同時，我也會更加珍惜我的室友們！

901 劉哲宇

謝謝在均頭陪伴我的寧晏老師，我想感謝老師三年來的陪伴。從一開始排斥住宿型學校到慢慢適應，老師總是不斷鼓勵我，陪我走過不安的時期。在我犯錯的時候，老師也會糾正我的錯誤，讓我明白什麼是對的。未來不論我走到哪裡，我都會記得老師的提醒，繼續為自己努力！

901 蔡晴莖

謝謝在均頭陪伴我們的警衛與宋伯，因為有您們的盡忠職守，默默守護著校園安全，讓家長能放心，也讓我們能安心學習。

宋伯也總是細心維護校園環境，讓我們的校園生活更加便利，尤其是在協助藝廊佈置時更帶給我們許多歡喜。我心存感激，也會永遠記得這份守護！



902班畢業生感恩祝福

902 白津瑞

謝謝在均頭陪伴我的老師，有您們默默的支持讓我感到很心安；在難過時有依靠，在升學迷惘時有建議及方向。讓我在國中三年裡一切順利且快樂地成長。未來，會帶著老師的期許及所學的知識，在學習生活的下一段旅程裡，繼續努力並保持熱忱，且在屬於自己的領域發光發熱。

902 湯運丞

謝謝在均頭陪伴我的各位同學和老師。雖然同學們的相處有時不免會有一些不愉快，當下真的會很不開心，但事後想想，好像沒必要為了一些小事吵架。即將畢業，謝謝均頭的所有師生，希望畢業生能帶著「向前有路，光明在望」的正向力量，在未來打拚出屬於自己成功的道路。

902 黃奕翔

時光荏苒，轉眼間已到了鳳凰花開的季節。從剛入學時的懵懂，到如今即將各奔東西，心中除了不捨，也多了幾分成長後的感觸。曾經覺得分別只是平常，如今才真正體會到離別的滋味。

在均頭的三年，留下了許多難忘的回憶。謝謝陪伴我的同學，一起努力、一起歡笑；也謝謝一路照顧我們的老師，總是在我們需要時給予關心與鼓勵。最後，祝福大家歷盡千帆，歸來仍是少年。畢業快樂！

902 蔡宥俊

關於均頭我最喜歡的是老師，因為老師教我們各科目的知識，也教我們人生的大道理。在我七年級的暑期輔導時，我原本打算轉學，後來沒辦法轉學就繼續就讀，我心情一直很差，這時有一位老師傾聽了我的心聲後，給了我六個字：「既來之，則安之。」在他的開導下，我比較能接受這裡的生活了，也一路念到了畢業，真是感謝老師的耐心開導。

902 謝羽涵

關於均頭我最喜歡的是我們的班導，她是和我們一起來到均頭的，從七年級一路陪伴我們到九年級，在七年級時特別容易發生讓老師生氣的事，因為那時大家都還是比較不成熟，上九年級後，我們為了準備會考而留校，班導也會留下來陪伴我們。有時遇到困難，我們會告訴她，她也總是不厭其煩地聽完，並且盡力將每件事處理得很好。我們會和班導一起大笑、一起玩、一起打球。在畢業前，我想對班導說：「謝謝您的陪伴！」

902 簡成霖

關於均頭，我最喜歡的是和學長、同學一起在籃球場打球的時光，因為心情不好的時候，我都喜歡用籃球來放鬆自己，剛好也有很多志同道合的人喜歡這項運動，每個人都能在過程中享受那種刺激感。快要畢業了，三年來在籃球場留下無數精彩的瞬間，都成為我們青春中寶貴的回憶。



看見均頭之美

702 賴瑀岑

我在均頭已經六年了！我覺得學校裡，最舒服的地方就是輔導室外面。有時候下課，我會坐在那裡吃點心、和同學聊天、談談生活。早上吃完飯，我也常坐在那裡等老師，早晨的空氣涼涼的，讓人覺得很放鬆。無聊的時候，我會看看書，也會和可愛的主任聊聊天，說說一天發生的事。

去輔導室有很多好處，老師會輔導同學，也會做人格測驗，測完後主任會告訴我們屬於哪一種人格，還會教導那些行為不太好的同學要怎麼改進。輔導室師長也會安慰心情不好的同學，讓他開心一點、放鬆一點，不要想太多。

有時候中午睡不著，我就去幫主任的忙，像是清點物品、整理玩具或義賣的東西。透過幫忙，我學會了怎麼清點東西，義賣的時候，我也學會不是只想賺錢，而是要懂得感謝、懂得付出。

謝謝主任和輔導室的老師教會我這麼多事，讓我看見了「均頭」最美的地方——那份溫暖與關懷。

702 黃濬杰

我在國小三年級時來到均頭，剛開始看到籃球場時，它破破爛爛的，地板也有點滑。直到現在，經過兩次整修，籃球場變得乾淨又漂亮，走起來也不會再滑倒，漆也不會再染到鞋子上面了。

每到下課的時候或是自主時間，我最喜歡去打籃球。因為我覺得打籃球很自由、很舒服。在籃球場上，我可以盡情地奔跑、投籃、揮灑汗水，和隊友一起合作拿分數，還能在比賽中和對手一較高下。

打籃球不僅讓我的身體變得更強壯，也讓我的心情變得開朗。均頭今年還成立了籃球隊，我也參加了徵選，最後順利被選上！我希望未來能代表學校參加比賽，為學校爭取好成績。

對我來說均頭最美的地方就是籃球場，因為那裡有我最開心的時光，也有我努力追夢的足跡。

702 楊詒甯

今年教師節，學校特別舉辦了「敬師晚會」。為了這場活動，許多同學放棄午休時間，努力練習敬茶和表演。雖然過程很忙碌，但大家都很開心，因為我們想用最好的表現，向老師們表達感謝。

晚會當天參加表演的同學都上台敬茶，我們還一起唱教師節的歌。那時候的我們很瘋，有人站在椅子上唱、有人唱得特別大聲，也有人興奮地大叫。老師笑著幫我們錄影，那一刻，我覺得整個校園都充滿了歡樂的氣氛。

回到教室後，我們一邊看著影片，一邊吃著點心、喝著飲料，大家笑成一片。那一刻，我突然覺得——這就是均頭的美。

在均頭每位老師的教學方式都不太一樣，有的嚴謹、有的溫和，也有的幽默風趣。但他們都有一個共同點——都真心為我們付出，關心我們的成長。正因為有這些不同風格的老師，讓我們能從各種角度學習，也讓我看見了均頭真正的美：那是一份充滿愛與用心的教育之美。

801 陳育晴

提到均頭，我第一個想到的一定是回山之旅和從宿舍看出去的風景。每一個景色都美得讓我驚嘆。

回山之旅的其中一個重點，就是可以選購自己喜愛的書籍，一路上還能和同學分享各式各樣的零食。最特別的是山上的大佛，既莊嚴又雄偉，風景宜人，讓人心情沉靜、放鬆，希望有機會我能再回去一次。

宿舍看出去的風景同樣迷人。夜晚時，從窗戶望向校園或翠綠的茭白筍田，路燈的光灑在田野上，彷彿夢境一般。夏天的傍晚拉開窗簾，一抬頭就能看見美麗的夕陽——金黃色的圓盤像荷包蛋懸掛在空中，一旁橘色的霞光像畫家用油彩輕刷過天邊。當窗戶全開時，更像是在欣賞一部壯觀的自然電影。

我總愛坐在窗前看著天空，偶爾背背單字、偶爾發呆。有時運氣好，連下雨前後的天空都能看到，美不勝收的紫色雲霞，更是浪漫到令人屏息。

均頭的美永遠看不完，均頭的美散落在無數個角落。這裡從不缺少動人的風景，只等著我們細細品味、慢慢發現。

901 劉語晨

夕陽是我在均頭見過最美的風景。每次從宿舍前往教學大樓時，總會有一抹紅出現在灰藍色的天空，夾在樓與樓之間，呈現出一種獨特的美。太陽緩緩降落，也代表著一天的結束，而美好的一天即將開始。每一天的夕陽都不一樣，有時它像熱血的少年，帶給我勇氣；有時它又像老奶奶，給我一種安慰，使我找尋到自己的目標。

上課前看看美麗的夕陽，整個人都覺得舒適了。它是我在均頭見過最深刻的美。

同聲歌頌均頭，用行動團結彼此



均頭中小學於 114 年 12 月 26 日在佛光館舉辦了校歌觀摩大賽，為了這個比賽，全校師生卯足全力，光是練習準備，就超過了一個月。活動分為 1-3 年級組、4-6 年級組及國中組，由指揮合唱團、年年得獎的音樂科紀妃璇老師、原住民美聲代表莊孝宇幹事及學生生活常規教育代表卓佩佩組長擔任評審，現場氣氛熱烈而溫馨，令人期待。

活動一開始，由一年級的小朋友帶來精彩表演。雖然是第一個上場，他們完全沒有怯場，反而以稚嫩又可愛的歌聲唱出溫暖的校歌，搭配有趣的手勢和動作，為整場比賽揭開了亮眼的序幕。小朋友天真活潑的表情，不僅讓評審和老師忍不住微笑，也讓在場的學長姐們感受到不小的壓力，要用更加精彩的表現回應這份可愛的開場。

三年級同學在服裝上做了巧思，各色領巾搭配紅色校服背心，整齊而富有層次感，讓表演更加耳目一新。主持人何坤峰主任在中間的串場，還特別帶來一小段自己高中時期的校歌演唱，讓大家感受到一首悠揚的校歌可以流傳多年，成為學生心中美好的回憶，也引起在場同學對校歌更深的共鳴。

六年級學生的表演則充滿創意，他們將校歌結合了三好精神、詩詞和時下最流行的歌曲元素，使原本一分多鐘的校歌變得多元豐富。看著學生們在舞台上自信表現，不僅展現出排練的成果，也呈現出他們對學校的熱愛和對表演的投入，每一個動作和歌聲都充滿用心，令人印象深刻。

國中部的表演同樣精彩，有的班級戴上手環等道具，使歌曲搭配動作更加活潑生動。有的班級甚至邀請老師一起加入演出，陪著學生完成表演，師生間的互動讓比賽現場充滿溫馨與歡笑。觀摩大賽的意義不在名次，而在於全班共同練習、發揮創意與展現團隊合作精神。透過比賽，學生學會如何把簡單的校歌表現得獨特又有創意，也在過程中凝聚班級氣氛，加深了同學間的情誼，讓每一位參與者都收穫滿滿的甜美回憶。

心凝聚在一起，歌聲就更有力量

走進合歡山・學習與自然共生



今年舉辦的登合歡山活動，由 84 位師生分組攀登合歡山東峰與主峰，透過實際行走體驗挑戰自我的意志力，也在登山過程中落實無痕山林的環境教育。

為使學生行前能充分準備，學校在活動前規劃了系列課程，內容涵蓋合歡山環境特色介紹、登山基本常識、行李打包技巧、高山症預防知識，以及持續多日的晨間體能訓練。出發當日全體師生齊聚操場恭誦創辦人星雲大師所作〈旅行出遊祈願文〉，感謝眾多師長協助規劃成就這次活動。

均頭四、六年級學生攀登海拔 3417 公尺的合歡山主峰，四年級陳品樺首次挑戰三千公尺高山，攀登途中雖數度因疲累想放棄，但仍靠著自我鼓勵堅持到底，順利登頂後的壯麗景色讓他感動不已。六年級劉紫僑曾在四年級隨學校攀登石門山，這次因體能不支無法登頂，讓她更加期許自己日後要持續鍛鍊，下次一定能成功登頂。六年級陳晟恩則感謝師長在關鍵時刻協助分擔他的行李，並持續鼓勵他，最後終於順利登頂，讓他從中獲得面對困難的信心。



均頭八年級學生攀登海拔 3421 公尺的合歡山東峰，陳家淳與林語庭原以為東峰綿延不絕的階梯會讓她們無法完成，但在彼此陪伴與打氣下成功登頂。陳家淳更表示，最美的畫面是看見同學在山頂開心合影與分享餐點。此外，最後登頂的樊治孝感動地說到：「因先前感染 A 流，所以體力不足，感謝師長與同學一路不斷的鼓勵，還有已完成登頂下山的同學，又陪我走一段超難的上坡步道，才能順利完成挑戰，而山頂 360 度無遮蔽的山林美景，讓人忘掉攀登過程的辛苦。」

此次領隊學務主任何坤峰開心的表示，師生在自然山林中相互陪伴、彼此支持，沿途學生還撿拾垃圾帶回學校分類，展現均頭學子勇敢、堅毅、環保、服務的精神；看著均頭孩子充滿自信的笑容，師長也相約明年再度挑戰百岳壯闊山嶺，持續以山野教育開拓均頭孩子的視野，和培養面對困難的韌性與堅持的力量。

雲端之上・學會尊重自然

均頭・育英・麒麟三校攜手 童軍探索闖關大冒險

榮獲三好校園燈塔學校的佛光山均頭中小學，4月23日舉辦國小五、六年級童軍教育活動，邀請埔里鎮鄰近學校麒麟國小、育英國小六年級師生共同參與，佛光童軍團副執行長郭東鴻率領台中和彰化區共12位團長協助規劃9站探索活動，激發三校110位師生的潛能，眾人奮勇闖關。

第一關「繩結遊戲」由郭淑慧團長指導小朋友學習基本繩結，看來複雜的繩結最後居然能輕易解開，真是神奇。第二關「法輪常轉」由李昀千團長守關，各小隊須發揮團隊合作精神步伐一致，才能帶動帆布法輪往前轉動。第三關「布袋球」由何芃逸團長教導投擲技巧，專注力強才能投中標的。第四關「希望之塔」由湯雅伊團長嚴格把關，小隊成員發揮創意與合作，一起蓋出積木塔。

第五關「S環扣」由楊馥鎂團長教導闖關技巧，看似簡單的扣環，考驗大家的耐心毅力。第六關「卡丁車」由盧韋翎、楊敏珍團長傳授安全駕駛規則，小隊員各個躍躍欲試想當賽車選手。第七關「手工藝」，由盧秋安、李珍瑩團長指導製作環保手動型寶特瓶小風扇，既節能又減碳。第八關「巧智慧拼」由林秀足團長鎮守，小隊員都能運用觀察力與邏輯完成各類拼圖。第九關「排列組合」，郭東鴻團長指導各隊搭建堅固又環保的「達文西橋」斥候工程。

麒麟國小校長方竣憲表示，感謝均頭學校行政團隊策畫這項有意義的童軍探索活動，讓學生從中學習團隊精神和獲得解決問題的能力。均頭中小學校長胡金枝說到，感謝團長們傾力協助，耐心陪伴小朋友闖關，讚歎三所學校的學子都能發揮「三好、四給」精神，一起探索、一起學習、一起成長。



字裡行間的發現

101 吳岳

慶賀新年

我們從人間福報知道，
星雲大師送我們的
2026 年祝福話是
「和諧共生，馬到成功」
老師告訴我們：
「全班要和平相處，
馬年才會成功。」



101 蕭子煊

健全人生 從自我鍛鍊開始

我喜歡踢足球，
教練說有一位 C 羅很厲害，
我們要團結合作多練習。
人間福報也說：
「健全的人生，
從自我鍛鍊開始。」
多踢球就對了！



201 葛昱賢

運動好處多

《人間福報》醫藥版說：
「運動好處多，
強化腦力增 3Q。」
新的一年，
我們要多運動，
增進智商品質 IQ、
情緒品質 EQ，
和健康品質 HQ。



301 林昱岫

在陪伴中一起成長

我喜歡踢足球，
教練陪伴我們練習。
福報上說：
「青少年透過
團體的陪伴，
建立信任與歸屬感。」
新年感謝教練
繼續陪伴我們一起成長！



301 張可宣

森林永續

第 30 屆聯合國氣候變遷大會
把「保護森林就是保護人權」
列入核心主題之一。
學校有很多黑板樹、
菩提樹，
新年我們要減碳護樹
愛地球。



301 申法乘

蔬食 人物誌

福報文化的《蔬食人物誌》，
起源自星雲大師
「蔬食、環保、愛地球」
理念。真棒！
蔬食大使楊麗華中醫
師到校，
新年我們多吃蔬食
喔！



301 巫宥淇

毛線編織善念 百萬件手作傳愛

在澳洲塔特和萬名義工，
20 年來用毛線編織善念，
送出百萬件手作編織，
傳愛給弱勢族群。
新的一年開始，
我們也要學習他們
關懷別人的精神。



301 林芷伊

接力比賽 團隊合作

《人間福報》有星雲大師
<分工與合作> 的文章說：
「世間上無論做什麼事，
合作才能成功，
合作才有力量。」
接力比賽更需團隊合作。



看見更大的世界

301 洪晟勛

福報報導美國佛州
非營利組織
把新鮮蔬果裝進巴士，
低價服務偏鄉民眾
讓他們更健康。
新的一年，
我們要效法他們
像俠客一樣服務別人。

像俠客 服務別人



301 曾紀飛

星雲大師在
「苦樂童玩記」中說，
小時候玩打陀螺滾鐵輪
訓練創意合群。
我們常玩捉迷藏、
小玩偶，
新的一年同學還要
和樂玩在一起喔！

童玩



401 林昱屹

學校總務處的陽台花園，
老師種了辣椒、火龍果，
還有地瓜葉等菜。
福報上有寫荷蘭一個
永續社區
撥 5 成地種菜，
新年我們也想學種菜。

種菜



401 洪梵芸

福報上星雲大師說：
「仁山智水要愛護山水，
注重環保心保。」
山野教育登合歡山，
我們有淨山撿垃圾
回校分類，
新年繼續環保愛地球！

仁山智水



401 謝朝能

人間福報上
尤登弘醫師提醒大家：
「冬天運動要保暖、熱身等，
可降低心血管疾病風險。」
新年開始，
我們要好好運動，
讓身體更健康！

運動保暖



501 陳芃安

星雲大師在福報上說：
「一個國家如果人人
懂得尊重生命，
這個民族的未來
才有希望。」
新年我們要學習
「放生沙彌」，
尊重一切生命。

放生沙彌



801 林湧勳

校園草地剛鋤草，
我們立刻耙草，
方便大家踢球奔跑玩耍。
「翻開人間福報，
總有一道風景在等你。」
服務別人，
真是校園最美的風景。

總有一道風景 在等你



802 洪上捷

住校三餐我選擇蔬食，
福報說：「蔬食是一種飲食選擇，
更是一種生活態度。」
蔬食節能減碳
又培養慈悲心，
新的一年邀你～
蔬食一下！

蔬食飲食新生活





好苗子佛光山行 • 感恩與傳承

在「佛光家庭日——好苗子回山座談會」中，均頭中小學小八位好苗子學生前往佛光山，展開一場深具意義的學習之旅。此次回山不僅是難得的學習機會，更是充滿感恩與傳承的重要時刻。

均頭中小學校長胡金枝分享初到均頭履新就深受「均頭」是「人人頭上一片天，人人均能出頭天」的創校精神所感動，也因此每次回到佛光山都有回家的溫馨感。讓這一趟的「好苗子佛光家庭日」更顯得意義非凡。感恩有祥法師一路的親自導覽，讓均頭師生對佛光山的建築與星雲大師的悲智願行有更深刻的認識。就讀 901 的男孩王棋玄分享自身的成長與蛻變，尤其強調今日接受師公的教育愛栽培，日後有能力時也會做個溫馨送暖的人。而同樣就讀 901 班的女孩 -- 蔡晴芃，則以流利的全英語表達內心的感動與感謝，贏得大家如雷的掌聲。八位同學齊力演出「最好的舞台」，也榮獲在場佛光山都監院慧傳院長與眾多法師的高度讚譽。



透過此次回山之行，好苗子們不僅深化對佛光精神的理解，也在心中種下感恩與回饋的種子，為學習歷程留下難忘的一頁。

