

# 弘道國中學生家長會會訊

『我知道這個理想實現了，那是一種靈魂  
層次的觸動，是一輩子帶得走的能力』



## 本期重點

封面-家長會的祝福

三校聯合西進武嶺單車挑戰

台日國際教育交流體驗

家長會的祝福-會長的話

## 這個暑假將擁有難忘的回憶

113學年度弘道家長會會長 陳立婷

今年暑假，有別於課本以外的學習，專屬弘道學生的夏日挑戰！從揮汗如雨地騎單車登上武嶺，到日本國際教育旅行，台日友好的感動、日本中學生熱情的招呼，全都化為最難忘的回憶，也成為青春裡最珍貴閃亮的寶藏。







今年，是我第八次帶著孩子們騎單車挑戰武嶺。不同的是，今年的啦啦隊家長陣容，是歷年來最龐大的一次。這不單單只是孩子們的挑戰活動，也是點燃家長熱情的一把火炬！

「三次練習，就想挑戰武嶺？」這幾乎是人人心中的疑問，然而對我來說這趟旅程的價值，在於整個挑戰過程中，我們學到了什麼、體驗到了什麼、留下了什麼？

主辦校弘道國中 校長 唐廷俊 / 壓隊



課堂中學到的知識能在真實世界裡得到驗證，是一種理想，當我從孩子們的心得回饋中，讀到那一字一句的真情與成長，我知道這個理想實現了，那是一種靈魂層次的觸動，是一輩子帶得走的能力，正因如此，即使過程中充滿風險，我仍願意堅持舉辦。

感謝各校協助的師長與家長，也特別感謝弘道國中家長會立婷會長及幹部們，縱然她們自己的孩子並沒有參加本次活動，仍出錢出力的沿途補給與幫孩子們加油，相信所有參與的人，都會在這段挑戰武嶺的旅程中，留下一段能夠溫暖並激勵他們一生的印記。





弘道國中 812陳郁欣

第一天進入山區後有一種莫名的興奮感，但是天氣超級炎熱，一直不停的補水跟冰塊，騎完腳很痛也很緊，在意志力的驅使之下，最後終於到達了第一天的目的地—台灣最高小七。

第二天我打算跟著4:30起床的第一批先鋒部隊一起出發，媽媽五點就起來衝出來問我，妳確定現在就要出發嗎？我很肯定的告訴她，我已經準備好了！

一路騎到了恐怖的昆陽惡魔坡，我覺得腳快要報廢了，最後還是咬牙堅持不上保母車，終於順利攻下武嶺，在山林間留下諸多美好的回憶！

謝謝學校舉辦這個活動，謝謝家長會的志工媽媽們很熱心的補給，謝謝其他師長跟家長守護我們大家，也謝謝我媽媽，她說是因為這個活動才讓我唸弘道國中的，全家人在這段路程中，共同完成了一項人生中的夢想清單。





## 成功不是偶然，而是不斷努力和充分準備的結合！

感謝三所學校參與挑戰的師長們聯合籌備，更感謝唐校長親力親為規劃所有行程細節，不僅安排重要的騎乘知識室內課，還全程陪著孩子們一起外騎練習。



2025.5.23 第一場室內課程-校長說明挑戰路線及行前小叮嚀

家長會立婷會長也到場瞭解每一場騎乘路線，與家長們陪同孩子們認真參與行前講座



2025.5.24 第一次外騎練習（弘道 <--> 中社路）

一早集合試車、暖身及檢查裝備，校長主任對孩子們信心喊話，出發囉！騎著單車，微風徐徐好舒服啊！





## 大雨也澆不熄的熱血！

第一次外騎練習，在山區路段遇到傾盆大雨，但孩子們沒有輕言放棄，快速換上雨衣，聽從教練的指引，一個接著一個，在最艱難的轉彎坡道處，保持安全距離並提高專注力，順利完成上坡、下滑的訓練！



## 扎實的訓練，逐步提升騎乘技巧！

2025.6.8 外騎訓練（弘道 <--> 馬場町）

謝謝弘道家長會慧貞副會長特別邀請鐵人三項蔡教練及黃教練加開一堂外騎訓練課，由教練團帶領孩子們熟悉單車騎乘技巧及增進團隊默契，孩子們跟著教練從團騎手勢、基本過彎及變速要領到跟車默契練習，一步一步累積知識與經驗，確保接下來的每次挑戰更加安全又有效率！





## 成功，來自努力及有計畫、難度漸增的練習！👉👈

2025.6.14 外騎訓練 (弘道 <--> 風櫃嘴)

這天挑戰傳說中的「風櫃嘴--楓林橋」路段，全長約6.4公里，數個8%~11%的陡坡、緩坡、急彎，都在考驗孩子們的肌耐力及專注力，難度極高！即使筋疲力盡，看著目標就在不遠處，孩子們咬牙撐著，憑著意志力拼命踩踏、調整動作、配合呼吸，為前進武嶺做足準備！





## 再長的路，一步步也能走完；再短的路，不邁開雙腳也無法到達

2025.6.28 外騎訓練（弘道 <--> 巴拉卡）

陽明山「巴拉卡公路」是訓練爬坡及耐力的好地方，連續的上升大彎配上一小段平坦緩坡，在穩定踩踏中找到屬於自己的節奏；公路上綠蔭夾道，隨著高度漸漸攀升，涼風迎面而來，在奮力前進的同時，還可遠眺北海岸風景；中午就在「二子坪遊客中心」草坪上席地而坐享用午餐，小歇片刻再出發。



順利完成長距離的考驗，孩子們看起來不像前幾次外騎那麼疲累，臉上掛著笑容，表情也充滿信心！嘿嘿武嶺～我們來囉！





# 這不只是團隊運動，也是一場意志力的自我挑戰！

2025.7.1 武嶺挑戰第一天-埔里台灣地理中心碑->人止關->霧社->清境



今日豔陽高照，孩子們懷著期待又興奮的心情出發，在通過人止關準備爬升霧社時，陡坡開始變多、變長，大部分的孩子漸漸感到疲憊，騎乘節奏也顯得紊亂，有人因身體不適或單車故障而上保母車休息，大夥兒深刻體會單車挑戰武嶺的艱難度。加油啊～最高小七就在前方！





## 風在前，無懼！



2025.7.2 武嶺挑戰第二天-清境-->翠峰-->鳶峰-->昆陽-->武嶺

從最高小7到鳶峰停車場，因為高海拔空氣變得稀薄，一路往上有許多陡坡，真是一坡未平一坡又起。最後昆陽到武嶺那3公里的天堂路，明明抬頭就看得山頂在眼前，卻好像怎麼也騎不到頂，孩子們在家長的加油吶喊聲中堅持著，一腳一腳用力踩踏，那永不放棄的毅力，隨著目標越來越靠近，視野越來越開闊，終於騎上終點站-武嶺，那一刻孩子們難掩喜悅，忍不住大喊：「耶！我成功了！」一旁加油團的家長們，感動之情更是難以言喻！





## 永不放棄、樂在騎中

感謝三所學校師長們聯合籌備，更感謝弘道唐校長親力親為安排規劃所有行程細節，無論是騎乘知識室內課或是三校外騎團練課，都是不可或缺的要件。

目標達成！





## 接受自己的極限，我們才能超越自己！

Once we accept our limits, we go beyond them.--Albert Einstein







## 後記：滿滿的愛與感謝



謝謝弘道家長會立婷會長帶領夥伴們擔任補給隊，在每一次練習及正式挑戰中，於各個休息點提供即時的補給，在炎熱的氣溫下，備好一大桶冰塊，還有冰涼的運動飲料、能量果凍、小餅乾和防曬噴霧，絕對補好補滿；也謝謝騎車陪在車隊旁、盡心維護孩子們安全的家長及教練們，還有沿路加油團用盡全力的吶喊聲，這都是孩子們堅持下去的動力，更是校長主任及家長們「用愛守護」的力量！








休息，是為了走更長遠的路。



互相陪伴互相加油打氣給予力量。 



每一次快要放棄前的堅持，  
換來另一次突破極限的喜悅。



# 台日國際教育交流精彩花絮



學務主任 張雅妮/領隊

2025暑假，弘道國中展開七天六夜的日本福岡國際教育交流。學生走入穗波東與千束中學，以英文剪報介紹學校與台灣特色，展現自信與國際視野，亦成功推廣弘道，堪稱最佳國民外交。交流中，學生更將「弘道健康操」帶上日本校園舞台，與當地學生共舞，象徵跨國友誼與青春活力。除校際共學外，行程遍及熊本、長崎、湯布院、豪斯登堡等地，內容充實多元。透過此次經驗，學生不僅突破課室局限，更拓展國際視野，為青春學習歷程留下重要一頁。





## 114.7.6~7.12 弘道國中114學年度台日國際教育交流體驗

感謝學務處雅妮主任帶隊，家長會立婷會長隨隊協助，展開此次日本福岡開心充實的教育旅行！



弘道的孩子用心準備圖文並茂的簡報，將學校及校園週邊的歷史文化背景一一介紹，報告剛開始稍顯緊張害羞，但很快就克服恐懼，以簡單的英文自在互動，漸入佳境，表現可圈可點。這次的交流，透過兩國不同的學習模式，必定能提升彼此的國際觀，進而培養國際素養能力。





## 感謝訓育組用心規劃行前課

感謝訓育組以琳組長、悅平副組長在出發前用心規劃各項教育訓練課程，讓孩子們提早熟悉日本文化、認識與台灣不同的生活形式，做足行前準備！



訓育組長及副組長利用課餘時間陪著孩子們練習健康操，讓孩子們在國際教育交流時上台演出，動作熟練、活力四射、感染全場，台上台下一起共舞，震撼人心。





## 今年暑假最難忘的旅行，非福岡莫屬！

113學年度弘道家長會會長 陳立婷

今年暑假最難忘的旅行，非福岡莫屬！

臨危受命，即刻踏上旅程，挑戰擔任協助的角色。感謝學務處細心規劃、安排每一個環節，也感謝校方對我的信任與肯定，讓這趟交流得以圓滿順利，滿載而歸。

弘道的孩子們令人讚賞，不僅禮貌自律，無論是集合時間或交辦事項，都能精準完成。面對日本與台灣文化上的差異，他們展現出極佳的適應力，入境隨俗、自在從容。不僅如此，還大方展現學校特色，分享周邊生活點滴，更以熱情洋溢的精神演出專屬弘道的大會操！

其實，日本與台灣的中學生並沒有太大不同，同樣擁有真誠的笑容，遇到有趣的事也會開懷大笑；對陌生人雖然帶著些許羞澀，卻依然親切可愛。日本老師給我的印象則是格外溫柔，甚至讓人難以想像他們在面對學生調皮時，會如何引導與機會教育。不過，每位老師都有自己的專業與智慧，無論台灣或日本的師長，都值得我由衷敬佩——要帶領一群中學生，本就是不容易的事。

交流結束後，有孩子開心分享，日本的同學加了他的IG，除了表達感謝與問候，還寫著「希望能快點到台灣來」。這讓我深受感動。孩子的快樂其實很單純，能因台日友好交流而結識來自不同國家的朋友，就是最珍貴的緣分。

謝謝弘道，讓我收穫這段無比珍貴而美好的回憶。





日本福岡國際教育交流

## 萬睿穎 同學

暑假，我跟了學校一起去日本福岡展開七天的海外文化學習交流。

出發前，我們總共上了一周的行前課，學習日本的禮儀，上課前，由於我非常喜歡看動漫，以為自己對日本的文化禮儀十分了解，結果，第一次上課後，才發現自己所知道的只不過是一些表象，許多他們在意的禮貌不經意間就很容易觸犯到，這讓我對這個國家更加感興趣，也對即將出發得旅程愈發的期待。

七月六號，這是出發的日子，凌晨三點我們就在弘道國中集合，坐上遊覽車一同前往桃園機場，經過三個小時的機上時光後，我們終於到福岡啦！第一站我們就前往全福岡最有名的景點，太宰府天滿宮，長長的商店街每間店鋪都在和我招手，商店街的盡頭就是天滿宮，導遊解說了日本神社的祭拜流程和相關的禁忌後，就帶我們到學問之神，菅原道真，實操一遍。

這次的旅程我們除了去觀光各個景點外，還去了兩間日本中學交流，兩間的校風非常不同，一間比較開放，一間比較傳統，但他們的學生都非常熱情，在語言不通的情況下，努力的為我們介紹他們的文化，讓我切切實實的感受到他們刻在心裡對客人的尊重與認真。在經過同意後，我跟他們交換了聯繫方式，有些甚至到現在都還有在聯絡呢！

七日的交流中，我體驗了許多第一次，第一次跟學校出國、第一次去別國的學校……我也看到很多在歷史、地理課本上的景象在我眼前，像是：長崎出島、核爆紀念碑、阿蘇火山……。雖然只有短短的七天，卻十分充實，這份交流經驗也將一直烙印在我腦中，成為漫長人生裡，一份重要的回憶！





日本福岡國際教育交流

**陳芷賢 同學**

我人生中第一次不是和家人，而是和同學們一起出國旅行，也正因為如此，整趟旅程中，我能夠用最自在、最開心的狀態去體驗每一刻！

當昔日在校園裡看見的動漫場景真實地出現在眼前，彷彿走進了熟悉卻又新鮮的畫面中。我們也有機會深入體驗日本學生的真實生活——用我們從小學到大的語言能力，時而英文、時而日文，自信地跨越語言的隔閡，與他們熱情互動，這種感覺真的很酷、很有成就感！

每天搭著遊覽車穿梭在各個景點之間，立滿鳥居的神社、記載著悠久歷史的博物館、繽紛歡樂到讓人捨不得離開的遊樂園……每個地方都令人驚艷。各式各樣的日本料理，擺盤精緻的天婦羅、淋上香濃醬汁的漢堡排，還有讓整桌人都在邊笑邊吃的燒肉吃到飽，每一餐都是小型的美食盛宴。晚上回到飯店時，就連查房這種小事，也成了我們之間的歡樂時光。

但最讓我難忘、也是這趟旅程最特別的部分，絕對是「國際交流」本身。這絕對不是一般的觀光旅行能體會到的經驗，從一開始面對語言不通的學生們產生的緊張，到後來開始適應，甚至有幾次，我竟然能靠著有限的日文單字，和日本學生聊起興趣和生活話題！那種驚喜和開心，在心中不停上演小劇場，真的是超級值得紀念的體驗。這樣真實、深入的互動，比起一般旅遊時對店員說一句「ありがとう」要有溫度得多，也讓我更加珍惜這次難得的交流機會。

這趟旅程不只是玩樂，更是一段成長的歷程。我認識了更勇敢交流的自己，也更期待未來還有機會，踏上更多這樣充滿文化交流的旅程！



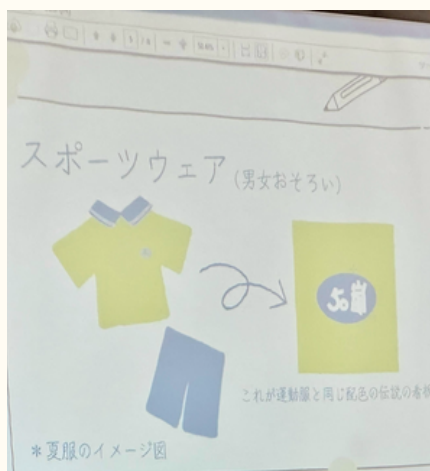
日本福岡國際教育交流

## 吳星彤 同學

在這次的日本交流中我獲益良多！

旅行中，我們去了許多景點和兩所日本當地的中學；那裡的學生都很友善，我們一起跳大會操、做手工藝和摺紙，最後還有加到日本學生們的社交軟體好友，可以見識到不同國家的中學生和我們不一樣的學校生活。在其中，我最喜歡的景點是湯布院童話村，走進去裡面迎面而來的是一排排矮小的房屋和可愛的小羊和鴨子，宛如走進了童話世界一般。我認為比較可惜的是我們只能在博多運河城待40分鐘，來不及逛完整座百貨公司。

整體來講我很喜歡這次的旅行，因為和老師同學一起出國還有參訪日本當地的中學，對我來說是十分新奇且難得的體驗，讓我開闊眼界！







發行人 弘道國中學生家長會

總編輯 陳立婷

主題企劃 陳立婷（國際交流特輯）、林慧貞（武嶺特輯）

編輯設計 林慧貞

活動花絮小編 陳美瑾

攝影 陳立婷 陳毓慈 蘇毓涵 吳貞蕙 林詣勳

王齡英 武嶺挑戰家長群

地址 臺北市中正區公園路 21 號

電話 (02) 2371-5520 分機 719

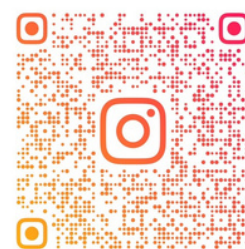
出版日期 2025年9月



歡迎加入弘道家長會官方LINE  
一對一專人諮詢隨時掌握學校動態



歡迎追蹤按讚分享喔～



HTJH.PARENTS