中山愛苗

Zhongshan

發行者：新北市立中山國民中學
發行人：陳君武
總編輯：陳喬禹
編　輯：陳乃瑛、林庭羽
楊舒雅、林子瑜

111. 1 Jan. No. 124

世界越快 心則慢

本期《中山愛苗》為校內中山筆社社長陳來福老師親撰題字授權使用

人人都是自媒體，我應該…

這是一個數位社群的時代，由小網路、小團體組成的網絡，每天我們都在使用社群媒體、討論區、社團網站或遊戲網站互相聯繫。一方面讓世界變得更小、尋求支持變得容易、生活變得有趣多元；另一方面也造成身心健康的影響：害怕漏追蹤朋友的動態FOMO（fear of missing out），以及「社會攀比心理」（social comparison），對他人貼出的美好生活產生忌妒和比較的心態等等。因此，網路素養的認識與能力培養就十分重要，先以自媒體為題，與大家交換學習與想法。

社群網路（如：臉書、Instagram等）的興起，使每個人都具有媒體、傳媒的功能，我們每天都能在社群平台看到來自不同人、不同組織，基於各自目的所產生的訊息。想一想，作為一個自媒體將訊息傳遞出去，以及快速作回應，是否有觀察發現：1.「達克效應」：有時會對自己的認知能力過度自信，以致於忽略了自身的某些盲點；2.「認知偏誤」：有時容易活在自己的劇本裡，當我們對某些事情有既定的認知時，就會一而再，再而三地往符合這個認知的方向去思考，不太會反省這個想法有可能是錯誤；3.「從眾效應」有時我們也會盡量符合人們期待的想法；即使是一個不理性的想法，我們也會盡量說服自己跟他們的想法一致的；以及4.「情緒抒發管道」：「嗆聲」、「訐譙」來彰顯「勇氣」與「敢講」的青少年文化。但是，卻忽略了言論自由也不代表道德自由，個人抨擊的言論很容易直接傷害他人，加上自己朋友、同好的回應按讚，同溫層效應，強化了個人情緒抨擊的力道，一不小心，就成為了「網路流氓」。

因此，作為自媒體，我們應該：

一、分享資訊前多思考：對於自己要分享出去的訊息，尤其是那些一時之間令人感到害怕的、生氣的、驚喜的訊息，應該先判斷訊息的真實性與轉傳後果。

二、對自己產製的內容負責：無論是在錄影、剪輯影片、或在網路上發文時，都應該想想自己為什麼產製這則訊息，以及可能造成的後果。

三、產製內容時遵守著作權法規：在產製內容時，如果使用到別人著作，例如：影像、文章、或音樂等，需注意授權條款，遵守著作權的法律規範、尊重他人的智慧結晶、避免發生爭議。

人人都是自媒體的時代，自主學習與慢想「WHY」是重要的，也就是熱愛思考、追求真理；想知道形成原因以及為什麼；慢想的歷程會不自覺提高了情緒的穩定與心理、思想的彈性，從中汲取不少快樂與滿足，也必定充滿發現與學習。

阿武校長

迎向2022中山陪你 Fun Together



今年的跨年活動不同於以往，有「跨年活動品德教育給個讚」、「我們與校園的距離」、「中山健身房」與「地震保命三步驟」等，還有學生們引頸期盼的「快閃表演」，雖然適逢疫情，但大家不減熱情！此外，跨年當天的直播除了刺激的摸彩活動之外，還有精彩的管樂賀歲表演與自治會的禮儀宣導影片。最後，希望大家在新的一年，能以樂觀正向的心情迎接2022年！





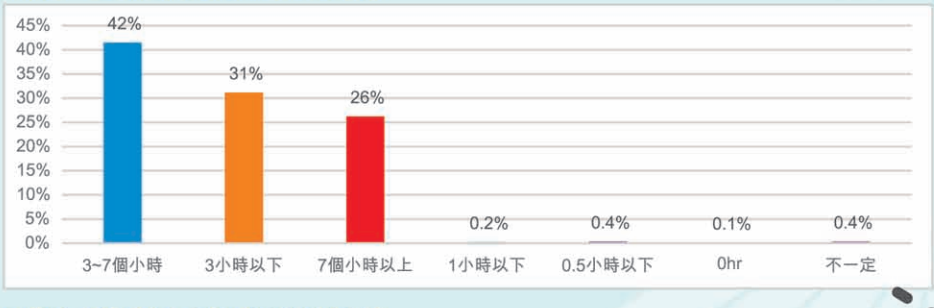




網路社群使用大調查

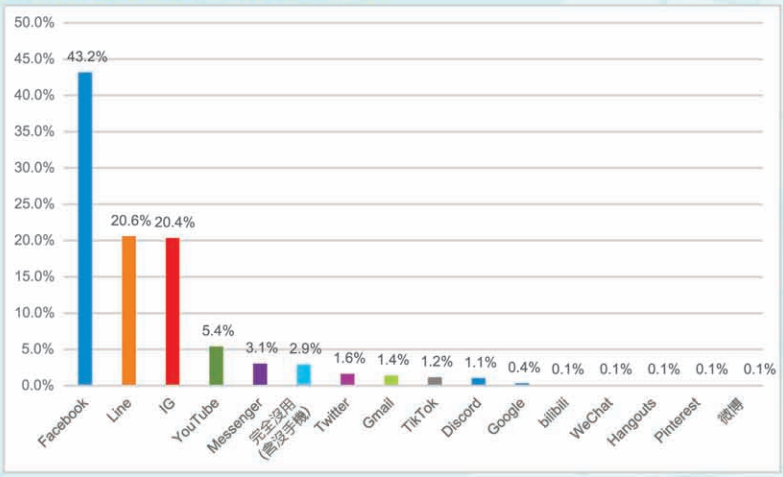
我們身處網際網路快速發展的時代，在日常生活中，帶給我們許多便利，透過網路我們可以馬上知道世界發生的大小事，透過使用網路社群我們可以和朋友分享日常生活中的一切，也因為這樣的便利，使得我們越來越依賴，也讓許多人為了逃避現實生活中的壓力而沉浸於網路虛擬世界中，無法自拔甚至迷失了自我，網路時代有利有弊，都要端看我們如何拿捏分寸，用智慧去判斷該如何正確使用並找出真實的自己。為了瞭解本校學生對於網路依賴的程度，設計了一份問卷並開放同學上網填寫，有效問卷共計851份，以下是透過問卷分析後的結果：

1.你一週使用網路的時間



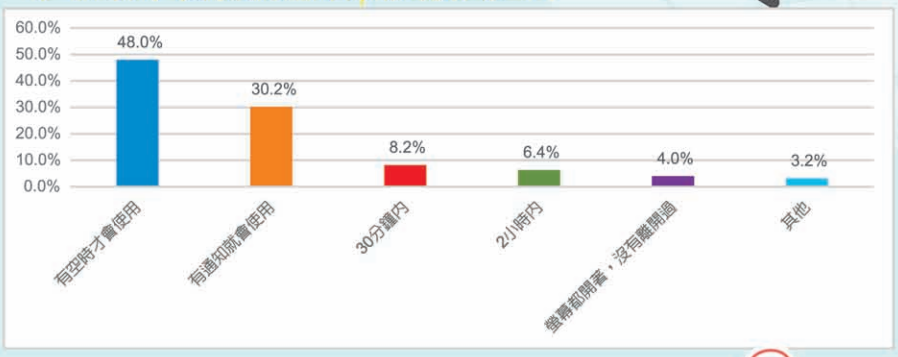
國中課程內容繁重，升學壓力大，學生們一個星期能接觸網路的時間相對也減少了一些，但仍然有26%學生一週使用網路的時間在七個小時以上，31%使用3個小時以下，但大部分在3～7個小時之間，在合理範圍內，大約一天使用30分鐘至一個小時，使用網路還是要避免時間過長，要好好保護我們的靈魂之窗，抬頭看看窗外的風景，外面的世界很美呢！

2.你最常使用的網路社群



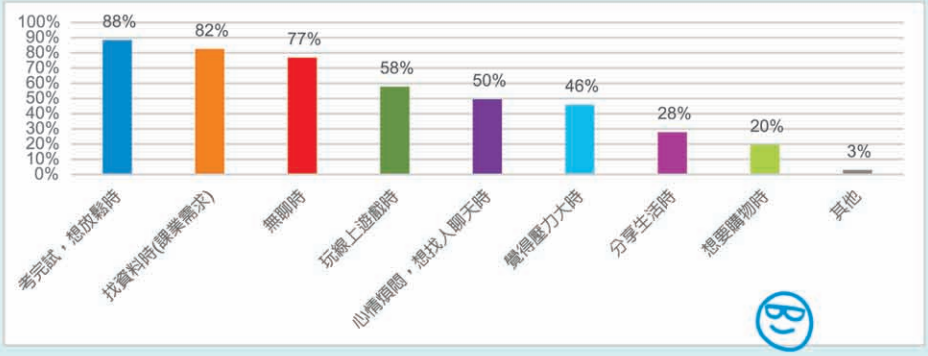
國中生最習慣用什麼設軟體呢？由問卷顯示，本校學生最常使用的是Facebook，其次Line 和IG都各占了20%不相上下，以觀看影片為主的YouTube反而比較少，所以由此可知，學生們相較之下，比較習慣使用社群通訊軟體分享生活或是獲取新資訊。

3.在無限制且網路連線狀態下，你隔多久時間確認手機或平板新訊息或是更新頁面？



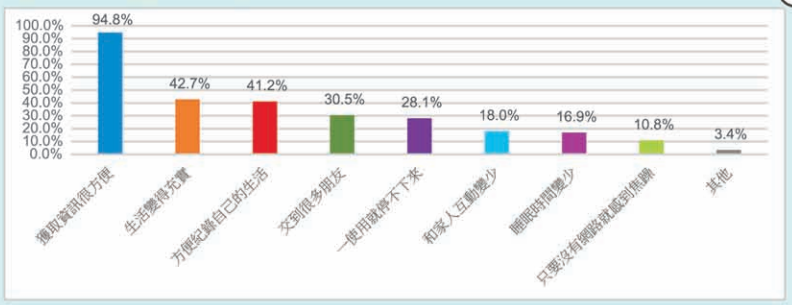
在無限制且網路連線狀態下，將近一半的學生有空的時候才會拿起手機或平板，也有三成的同學有通知就會確認訊息，甚至還是有同學螢幕都開著沒有離開過，做正事的時候建議將智慧型產品離自己有一定的距離，以免自己被干擾，待手邊事情告一段落再使用網路，這是一個比較好的使用習慣唷！

4.你什麼時間會想要使用網路(可複選)



有八成的同學都是在考完試、壓力大或無聊的時候使用網路，可見網路是同學紓壓和排解壓力的好方法！其次，大部分同學在有課業需求時，會透過網路找資料，由此可知，同學們都已經具備上網搜尋資料的習慣，求知學習也不再只限於課本內的知識。另外，有將近6成的學生會玩線上遊戲，線上遊戲是網路世代的趨勢，但也因為太便利，要小心遊戲儲值及帳號隱私的問題。有近30%學生會透過網路分享生活，紀錄自己生活當中值得紀念的每一刻。有少部分學生已經會透過網路購物，網路詐騙事件頻繁，也提醒同學們購物前要注意唷！

5.你認為網路對你的影響



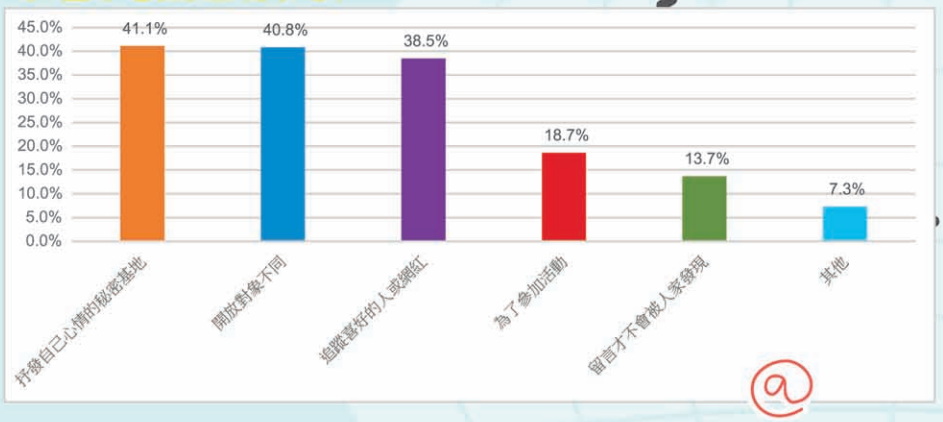
有九成五的同學皆認為，網路帶來最大的優點無疑就是獲取資訊相當方便，便於紀錄生活，因為網路可以交到很多朋友，生活也變得很充實，由此題結果可知，網路對於本校學生而言，優點大大超過於缺點，網路一用就停不下來可能造成科技冷漠或睡眠不足的問題，或許本身很難察覺到，建議同學在使用網路時，可以停下來想想自己是否讓網路影響到自己正常作息，或請身旁的人就近觀察進而提醒一下，否則一旦沉迷，很容易無法自拔唷！

6. 現代年輕人經常用網路分享自己的生活，而為了區分開不同的生活範圍或是用來偷偷關注他人，許多人都會開設分身帳號，俗稱小帳。請問你有幾個小帳呢？



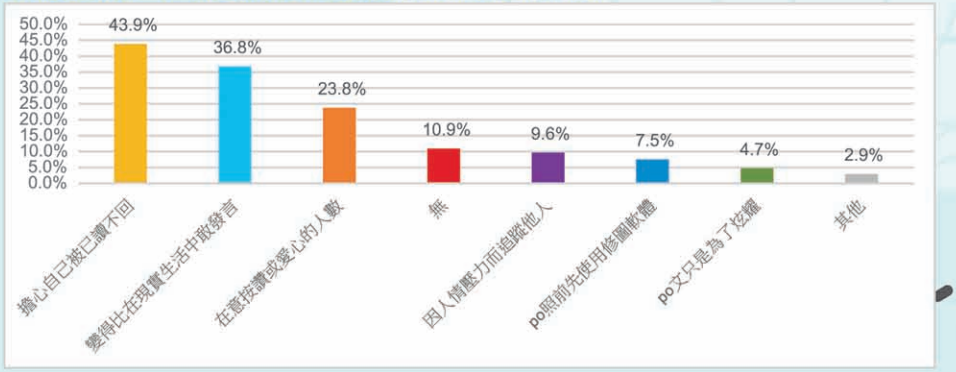
由問卷結果顯示，本校將近60%學生都沒有使用小帳，跟高中大學生開小帳的比例相對較少，仍有部分同學會開小帳，也有開小帳的目的是為了有更多的雲端空間。

7.經營小帳的目的在於



大部分學生開小帳的目的是因為開放對象不同，有些只對特定人選分享，選擇性分享是多數開小帳的原因；有只為了參加網路活動而開的帳號，或為了追蹤他人而開的帳號，此類的帳號沒有公開本身的資料，單純目的性使用；也有同學開了不只一個帳號，只是因為常忘記原本的帳號是什麼(窘)！

8.你認為自己使用社群網路出現的行為



日常生活中，常時間使用網路會出現一些行為，變得勇於表達意見，會擔心自己被已讀不回或是在意按讚及追蹤人數，也可能出現沒有網路時，心情明顯焦躁不安，網路對我們來說，已經成為不可或缺的條件，但要提醒同學透過網路是個虛擬的世界，我們要學習的是在現實世界裡找到真實的自己啊！

9.你覺得網路社群的便利帶給你的優缺點各為何？

學生認為網路社群的五大優點為交朋友變容易了、跟親朋好友連絡沒有距離的限制、能夠快速找到自己所需的資料、可以抒發課業的壓力以及讓生活變得充實快樂。反之，五大缺點分別為近視度數增加、變得很容易分心、有上癮的情況、會看到不正確假消息以及擔心個資外洩。

10.你最喜歡的哪位網路名人？原因為何？

小編選了前三大本校同學最喜歡的網路名人給同學們參考唷！

第一名：阿神，遊戲實況主，拍的遊戲影片都很有趣，看完影片都學習到很多知識，他也很認真做好每部影片，堅持10年每天一部，毅力和責任感值得學習。

第二名：這群人，影片都很搞笑，心情不好的時候看很有用。

第三名：蔡阿嘎，因為經營頻道很用心，桃貴和波能都很可愛，看了影片都覺得很療癒。



輔師特師談生命

你能想像自己是一座冰山嗎？讀懂冰山下的自己

輔導教師 林姿諭



活在關係中的我們，不知道你是否有這樣的經驗？在人與人相處互動時，有時會被他人無意間所說的話語或舉止激起強烈負向情緒反應，就像被踩到地雷般，產生情緒性爆炸，但卻對自己的負向情緒反應摸不著頭緒，被情緒困住，其實，這些不愉快的情緒感受就像個信差，正在告訴我們「內在」有哪裡不太對勁，反映出我們與他人相處時所在意的「人際地雷區」為何。若能保持好奇心更進一步探究內在自己究竟發生了什麼事，將能發現觸發我們負面情緒反應之「人際地雷區」，實際上是過往經驗中那些我們所在意的人事物，但卻被忽略了，也就是未曾被好好對待的自己。若我們能試圖撥開情緒迷霧，將能看清負面情緒下的自己「真正在意的是什麼」、「希望別人如何對待我們」與「真正需要的是什麼」。

要讀懂自己「人際地雷」下真正在意的是什麼，可借用美國家族治療大師Virginia Satir所提出的「冰山理論」來探索。Satir說每個人就像是一座冰山(如圖所示)，浮在水面上露出來的一小部份其實只是冰山一角，是別人看得見、聽得著的外在行為，真正影響我們行為的是藏在水面下看不見的冰山，是我們的內在心理，包含真正的情緒感受、觀點(想法)、期待與渴望。

我們來練習如何讀懂冰山下的自己，就以「朋友在背後說我壞話」之人際地雷事件為例，嘗試探索說明(僅為舉例)。



感受：難過、受傷、厭惡與憤怒。

觀點：人與人的相處應是真心且善意相待的。若對彼此有什麼想法或意見可以直接清晰又不傷人地對話溝通。

期待：期待彼此能坦誠以對，期待朋友能直接讓我知道哪裡需要改進，而不是在背後批評我。

渴望：被尊重與被接納。

冰山理論的魔力在於，有時候我們不見得要真正立刻做哪些行為上的改變，但我們對內在自我的覺察本身就具有力量，讓我們能在掌握自己的情緒感受、想法與期待後，重新長出能力而做出新的理解、回應與選擇。



圖片來源：自製。
參考資料：
李崇建(民110)。薩提爾的對話練習。台北市：親子天下。
李儀婷(民108)。薩提爾的親子對話。台北市：天下文化。

魷魚遊戲中的生命教育

特教老師 黃意茹

魷魚遊戲至開播以來席捲全球，但內容中血腥又暴力的限制級劇情，卻可能連小學生都偷偷看過，而該怎麼和未成年學生討論也成為全球家長跟專家關切的話題。這齣影集以衝突、矛盾或截然不同的元素來凸顯社會或生命的議題，例如：充滿童趣的遊戲卻需賭上生命、靠殘忍的手段來獲得勝利；生命無價但在這場遊戲中每個人的生命都被量化成金錢，種種衝突的對照更讓人深思其中的意涵。在殘暴的遊戲下，我覺得凸顯的是人在面臨困難時做出的「選擇」，參與遊戲中的每個人其實像極了面臨人生挫折的我們，失去希望、陷入絕望，覺得自己被世界拋棄，然而有些人面對挫折選擇以暴制暴，但也有人選擇伸出援手，選擇拒絕暴力，選擇為他人帶來希望與光明，就如同哈利波特這本書中提到的：「決定我們成為什麼樣人的，不是我們的能力，而是我們的選擇。」我想在看影片的同時我們也不免思考，如果是自己身處遊戲中會做採取什麼行動，或做出什麼選擇，甚至思考可以雙贏、突破遊戲的方法。善的選擇是一種正向的循環，每個人會遇到困境，但被溫柔以待後，自己也想變得溫柔，也想做些回報他人。只要真心待人，相信最終也能被善待。

看見生命的力量 罕見疾病的鬥士們



2021總統教育獎

711 塗煜鈞

塗煜鈞同學因粒腺體病變導致全面動作發展遲緩，行動及生活需他人協助，為罕見疾病患者。但他不因身體缺陷而感到自卑，反而全力擁抱生命、勇敢嘗試，曾經環島、拍攝罕病基金會宣導廣告、參加身障盃棒球競賽，更獲推薦為109年度擁夢飛翔16—新北市十位勇者之一，足堪社會楷模。

回首過往，三歲前的塗煜鈞是個活潑好動的孩子，但卻在三歲多時發現步態有異狀，經過許多精密的檢查之後，發現基底層有病變，確診為罕見疾病中的粒線體症候群。這個疾病導致塗煜鈞的骨骼與肌肉有許多不隨意動作和浮動張力等狀況。

平時，家人協助塗煜鈞去醫院復健及治療，生活上，每位老師也會用心看懂他因病變而歪斜的字體，治療師們也找了許多輔具，讓他可以有效率的學習。塗煜鈞也認識了一群好同學，在學習上，同學們彼此時而合作、時而競爭，不論塗煜鈞使用推車或電動輪椅，都能互相調整與配合。在成長的過程中，有哭也有笑，而這些曾經幫助過他的人事物，都將成為塗煜鈞人生中美好的回憶。

因為時常受到別人的幫助，所以塗煜鈞也常貢獻一己之力藉此幫的別人。例如：他曾擔任圖書館的藝文組小志工，幫學校的學生登記借還書，檢查書本是否放錯位置等。也參與拍攝罕見疾病的公益平面廣告及紀錄片，塗煜鈞想用他的正能量感染其他人，鼓舞其他需要協助的人。而透過罕見疾病基金會，塗煜鈞參加了三屆的身心障礙者公益棒球賽，透過球賽讓許多人了解，身心障礙者也是可以運動的。每當塗煜鈞站在球場上揮擊與跑壘，並聽著耳邊傳來的加油聲，似乎也告訴所有人，還有什麼事是做不到的呢？



未來願望

如果仙女婆婆可以送我許願的機會，我希望：病情可以穩定，減少醫生、親朋好友的擔憂；有合適的輔具，幫助學習與生活更順利，因為有了這些輔具，我才能加強數學運算能力及提升語言能力，實現我當機場塔臺人員捷運中行控中心人員的願望；最後，我也希望以後能繼續用自己的力量，擔任志工，幫助更多人。

新北市110學年度選拔暨表揚優秀身心障礙學生



918 魏碩辰

碩辰雖因龐貝氏症影響其行動，但積極參與各種活動，在108年代表台灣龐貝氏症協會參與亞洲區在新加坡的病友研討，分享自己心路歷程，且克服聽力限制、努力學習，即使因醫院回診而請假學生仍會利用課餘時間努力跟上班級進度，在班上也能維持在前幾名的成績。

碩辰在班上表現循規蹈矩，擔任小老師與幹部亦能完成所託、認真盡責表現良好，在學業上勤勉不懈，常有有獨到的見解，努力突破限制、克苦自勵，學業表現優良。與同學師長相處為人和善、散發正向溫和的特質，碩辰個性成熟穩重，在團體間多沉靜內斂，但又能夠展現自己沉穩的力量。

珍愛生命 把握當下

爺爺

820 葉珈君

爺爺過世是在我小六的時候。我依稀記得那天天空是湛藍的，天氣晴朗，但偏偏爸爸接到了電話爺爺在浴室跌倒撞到頭部送醫，那時候我全家馬上趕往醫院，但卻又知道更晴天霹靂的消息，爺爺過世了。當時，我腦海中浮現的是爺爺笑的憨厚卻又溫暖的樣子。

姑姑先讓我們全家回去休息。因為我們家與爺爺關係很好，姊姊就是爺爺帶大的，所以回家後整個氣氛相當凝重，壓抑的氣氛讓人喘不過氣，屋內灰暗的燈光令人莫名感到絕望。從來沒哭過的父親此刻抱著爺爺的照片痛哭流涕，母親與姊姊也在一旁小聲啜泣，我則是看著全家和爺爺奶奶的照片發呆，不知道為什麼我竟然沒有哭，而是在腦海裡一遍又一遍的細數著爺爺與我共同的回憶。

在不久前，爺爺帶我去看元宵節天燈，天燈在漆黑的夜空中冉冉升空，發出的光照亮了整個夜。往來的行人眾多，每個人不是抬頭欣賞天燈，就是閉著眼面帶微笑著祈福，希望生活能夠一切安好。爺爺緊緊牽著我不讓我走丟，他的手心很溫熱厚實，手指因為早期做粗工而長了老繭，小時候覺得似乎只要牽著爺爺的手不管什麼事都不用害怕。

我和爺爺一起在天燈上寫下：平安喜樂，健康幸福，那顆天燈好像特別的亮，閃爍著特別的光。我們祖孫裡手拉勾約定好兒童節那星期的周末要給我買新衣服、買零食偷偷藏著吃，不讓奶奶知道。那一刻，就像連續劇一集播完的凍結特效時間靜止，就靜止在爺爺笑著、卻有些蒼老的容顏上。

回憶停止，想到這，我滾燙的眼淚不禁流下，好想念爺爺，原來親近的家人過世是這種感覺，想要改變什麼卻又無能為力，開始後悔為什麼這幾個月都沒有回去爺爺家，悔恨的同時又想起爺爺站在門口迎接我的樣子，手上還拿著我小時候最愛吃的巧克力，就算我已經小六，爺爺還是把我當成小孩子。

我常常做同樣的夢，夢裡爺爺向我保證一定會看我結婚，還開玩笑的說要看我的結婚對象長什麼樣子，看我生的小孩會多麼可愛，可惜，爺爺最終還是食言了。

我才知道，珍惜每一刻是多麼的重要，你永遠不知道下一秒會發生什麼事，人終究會離開，就算在後悔、怨恨也沒有用。不要因為叛逆、年輕無知而與自己家人漸行漸遠，人總是失去才懂得珍惜，一定要珍惜身邊那些疼愛你的人。

尊重生命 從生活做起

820 程品瑜

生命的定義是什麼呢？就科學上來說，生命就是可以表現生命現象(生長與發育、代謝、感應與運動、生殖)的生物，從最小的細菌到最大的藍鯨，統統屬於生命體。天地間萬物都是平等的，而且都要受到尊重。說到「尊重生命」，很多人可能會想到一件事情---吃素。

吃素，顧名思義就是只吃植物和真菌類，完全不碰任何有關動物的食物，所以很多人認為吃素就是不殺生、尊重生命的好表現。但仔細想想，植物會長高、會新陳代謝、具有趨光性、也會開花結果，而且近期的研究顯示，植物會透過根系和化學信號來表達自己的情緒，完全符合生命的定義，因此「吃素就是尊重生命」這件事的正確與否，在我心中打下了一個大大的問號，試想，地球上的植披面積已經逐漸萎縮，植食性和雜食性生物又大量消耗牠們，少了植物的地球，會變成什麼樣子?在公視播出的生態全紀錄系列裡，「家在黃石公園之英雄歸來」讓我印象深刻，狼本來是黃石公園的代表性動物，但為了保護瀕臨絕種的野牛，所以遭到獵殺，在將近一百年前，最後一匹狼被擊斃之後，使鹿群失去天敵而過度繁衍，讓當地生態陷入混亂，直到生態學家將狼群重新引進，整個區域的生態環境才獲得改善。

地球是孕育的蒼生萬物的基地，完整的生態系和健全的生物鏈才能生生不息。回到尊重生命的根本，除了要尊重生命本體外，也應該要尊重牠的棲地。近年來，人類的生活飲食型態、氣候變遷和都市化問題奪走了許多生物的家園和生命，但是我們還是有辦法解決的---就從日常生活中做起，隨手關燈、多用環保餐具、參與淨灘活動……等，大家一起為地球的生命們盡一份心力吧！

生命不該被拘束

706 郭紹永

生命的誕生，固然擁有意義。每個出生在這個世界上的人，都該活出自己的色彩。不該因為自己成績不好而自怨自艾，因為人生本就不被成績綁架。每個人之所以不同，是因為個性、習慣、做事模式等而有所差異，跳脫社會給你的框架，不要因此而隱藏、壓抑自己。

如果每個人如同機器般，不僅上下課(班)時間一樣，甚至連個性、反應都一模一樣，這個世界便不再具有意義。正是因為每個人與眾不同的特質，才能創造如此多樣的大千世界。

如果你現在有著各種夢想，就大膽嘗試吧！說不定會成功，若無法達成也沒關係，至少你嘗試過。不論任何事都盡力去做，積極努力，才能活出精采的人生。

知足常樂 遇見生命中的美好

生命的價值

706 翁琦昱

There is an old saying that “There must be death”. We won't know when you'll die or sick, so life is unexpected.

生命，宛如天氣，是遙不可測；生命，彷彿挫折，是必須經歷的，因此生命是有價值的。

現代舞之母伊莎多娜鄧肯，為現代舞這門藝術貢獻了許多，無論是發展或編排，但原本眾所矚目的前途，卻因為一次和朋友出去，準備下車時圍巾勾到車輪，導致脖子勒傷，致死，因此生命是遙不可測的。

美國著名政治家亞伯拉罕林肯，生命充滿挫折，九歲母親去世，三次參選參議員落選，心愛的伴侶去世……。但他不畏懼，勇敢前進，當選了美國總統，發表獨立宣言，拯救許多的奴隸，使生命活得精彩有價值。

俗話說：人必有一死。我們應當珍惜生命，努力活出充實得自己。

延緩面對

925 黃煜璇

翻開中山愛苗，上頭的文章描述著生命的重要、愛惜生命，但這項議題似乎離正值青春的我們來說，還遙遠且生疏。我曾經也這麼認為，但自從我年紀稍長，看過更多社會事件之後才真正明白：這並非只是喊喊標語的小事。

意外和明天，不知誰先降臨生命裡。人總是在經歷過低谷，才知道陽光的溫暖和煦。曾經有個和我不常交談的同學，突然傳給我一則訊息：我媽媽快離開了。短短一句話，我卻能感受到那份沉痛，想要找個人傾訴的痛苦，更何況是關係最緊密的母親，卻要在他十幾歲時離開他的生命。

意外來得太突然，突然的只留下遺憾。四月二日太魯閣號事件，造成好幾個家庭破碎，僅僅幾秒鐘的時間，卻從此天人永隔。還來不及好好說聲再見，現實的殘酷卻霸道的將他們的心千刀萬剮，那是一輩子都無法抹滅的傷痛。

雖然我沒遇過這種事，但我也不想遇到。生命是個沈重的課題，可以選擇坦然接受，卻也可以選擇「延緩」面對。好好珍惜自己所生的每一刻，好好告訴親人們內心的愛，且永遠不做會讓自己後悔的事，在抉擇大事前，想想自己和他人，別讓一時的衝動而留下遺憾。

常說生命重要，其實真正有意義的事不枉費此生，深愛周遭的每一個人。生命無常，但假如可以，就試著讓它只是人生必經的過程吧。

原來消失，才是真正的存在

715 鄧雨柔

很多電影或影集之所以造成這麼大反響的原因不外乎是它那扣人心弦的感動劇情和它帶給我們的感受與省思。

2021年初熱度最高的《天橋上的魔術師》，魔術師口中的九十九樓，就像彼岸一樣，裡面的一切是不會回來的，所以我們必須試著接受它的離開。「消失的人是可以回來的，不過，當風又刮起來的時候，這朵流浪的雲，最後，還是會離開的。」死去的人可以回到我們的記憶裡，就好像他仍存在一樣，但當回憶漸漸模糊，他就真的離開了。「原來消失，才是真正的存在。」我們似乎早已把某件事當成理所當然，當它消失了，才會感到難過，才會想起他曾經是很重要的存在。

近期在台灣引起熱烈討論的電影《月老》，把東方傳說裡那些神職，在電影裡變成一份工作，要陰魂為了賺取白色念珠去投胎轉世。其中有一份工作是「厲鬼」，雖然可以報仇，但永不能轉世。這是要讓祂們為來世努力，而非執著於過去的愛或仇恨裡，若是不停執著於過去，就只能困在陰間，就算見到愛的人，看到她還沒得到幸福，想起生前的遺憾；或是報了仇，但心裡的坎還是過不去……，而無法放下一切去投胎。

英國一部經典的浪漫喜劇片《真愛每一天》，當中的男主角擁有穿越時空的能力，但要知道，有些事差一秒就差了好多，男主角得知自己的爸爸即將面臨死亡，但也不想因為他穿越回以前多和爸爸相處，而產生一連串蝴蝶效應。最後，他與爸爸告別，人生還是要繼續過下去。因為穿越回過去，他可以把同一件事過上好幾遍，所以匆匆忙忙的過，反正「失敗了就再穿越回去啊」，直到爸爸去世後，他開始想，與其改變過去，不如珍惜現在陪在身邊的每個人事物。於是他決定不再使用穿越的能力，當個普通人，好好的過每一天。

這些電影，都繞著「生離死別」的主題轉，而它們也都告訴我們，面對離別，最好的方法就是學會接受，而在離別前，都應該好好珍惜，把握所剩不多的時間，一生其實很短，一個人可以陪著你的時間更短，對重要的人，要緊握住相處的每刻，不留遺憾的說再見。

寫出英語力



Don't Give Up !

808 游京樺

What is the most precious thing in the world? Some people say it's time, some say it's health, and the others say it's money, but I think life is the most precious because everyone has only one life.

There are more and more young people try to hurt themselves , like suicide. But why? Some of them have too much pressure from their work, and some of them feel melancholy because they think that nobody understands them. Because of those reasons, they may not know how to deal with their emotions and have a tendency to hurt themselves. That means those people don't love themselves and their lives.

Beethoven composed the "Symphony of Destiny" when he was deaf; Stephen William Hawking put forward the theory of everything and Hawking radiation. They are all models of our learning, and each of their touching deeds shows their love for life and yearning for a better life.

A French philosopher, Kate said, "Life cannot be two times, but many people are not good at a time." It tells us that we should cherish and love the time of our lives. Use your only life to do something meaningful. Face difficulties and setbacks on the road of life bravely. Don't give up or hurt yourself just because you failed.

謝謝生命中有您們





723 李沅笙

我所要感謝的人有很多，第一是我的家人，有我的爸媽、姐姐、表弟、堂哥、叔叔……等。他們都是我在這世上最親的家人，他們從我小的時候就陪伴在我身旁，扶持我成長，陪伴我長大，一起跟我創造很多回憶，不管是美好、痛苦……，有各種回憶，來加深我們的感情，爸媽為創造一個美好的家庭，替我洗衣服、煮飯……，哥哥姊姊們陪我玩樂，叔叔阿姨們陪我聊天，阿公阿嬤們照顧小時候的我，在這大家庭中的每一位都在幫助我，所以我要非常感謝他們。

我還要感謝曾經教過我的老師，謝謝你們教我很多知識，教我做人處事的道理，鞭策我學習，雖然你們對我很嚴格，但是也讓我的知識更豐富，我要感謝你們悉心的教導我，磨練我，讓我在學習的道路上更加提升自己。

我還要感謝我的同學以及朋友們，你們在我人生的道路上扮演了重要的角色，你們陪我聊天，聽我說心事，一起講秘密，也會教我功課，你們總是幫助我，不求回報，有句名言是這樣說的，真正的朋友不把友誼掛在口上，他們並不為了有友誼而互相要求甚麼，而是為彼此做一切半的到的是。我真不知道如果少了你們，生活會變得多無趣，你們讓我了解了沒有友誼，彷彿世界失去了太陽這句話。謝謝你們在我黑白的人生道路上，塗上了七彩的顏色。

每個人在人生中都要很多要感謝的人，只要用心體會，就能發現很多人為你付出了許多喔！

701 王阡羽

成千上萬的感激，獻給守護在最前線的戰士們。

自從COVID-19疫情肆虐，他們堅守崗位，防護衣與手套下的汗水，都化成了現在的歲月靜好，即使現在仍會出現些許的零星確診案例，但是臺灣的疫情控制，是全世界有目共睹的，醫護人員守在醫療的最前線，他們無私的奉獻與付出，使我們戰勝疫情，更看見永垂不朽的希望。

從媒體報導中，看見他們在執行任務時，必須長時間並全程穿戴全套的防護裝備，在這之間，他們無法喝水與上廁所，即使悶熱也必須全神貫注地確保每一個醫療的步驟是否正確，感謝他們偉大的付出，辛苦您們了。

依稀記得幾年前的我，生了病必須住院，在醫院裡，醫生專業的診斷與治療及護理師細心的照顧與指導，使得我的病情得以好轉，漸漸康復。這些前哨的醫護在醫院裡面東奔西跑，照料著每一位病患，如果沒有他們研究醫學，使得醫療體系進步的如此迅速，我想現在應該就沒有如此健康的我們。

我曾經問過醫生：「為什麼想要成為一位醫生？」他說：「這道理很簡單，卻也是一言難盡，使病患康復，是他最大的責任也是最快樂的事。」

感謝醫護人員堅守崗位，守護臺灣，在新冠肺炎疫情肆虐全台之時，義無反顧、無私奉獻、盡心盡力，無限的感謝獻給這些捍衛醫療的戰士們，謝謝您們。

小編細語

新的一年到來，祝福大家都能心想事成，平安健康！雖然2021因為疫情生活有點不平靜，但我們都得懷著感恩的心感謝身邊的一切，繼續努力充實豐富屬於我們的2022～下一期的主題是「家庭教育」，歡迎同學們分享對於家庭教育的想法或寫下和家人間的小故事，衷心期盼全校師生踴躍投稿喔！

◎愛苗投稿 email：csjharmure99@gmail.com