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：周沛如、林庭羽
黃意茹、林子瑜

112. 2 Feb. No. 128

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

改變從此刻做起

變得更好的勇氣

教務主任 彭怡婷

有個替人割草打工的男孩，某天打電話給一位女士問道：「請問您家需不需要割草工？」女士回答：「不需要了，我已經有割草工了。」男孩說：「我可以幫您拔掉花叢中的雜草。」女士回答：「我的割草工已經幫我做了。」男孩又說：「我還可以幫您把草與花園走道的四周割齊，讓花園看起來更美麗、更井然有序。」女士說：「我請的割草工也已經做了，謝謝你。我不需要新的割草工。」接著，男孩便掛了電話。此時男孩的朋友問他說：「你不是就在那個女士割草打工嗎？為什麼還要打這電話？」男孩說：「我只是想知道我還有沒有需要調整的地方，可以讓自己的表現更好。」

看完這個網路上的簡短故事，在這裡停一下。給自己幾分鐘的時間，想想下面3個問題：

1.你覺得男孩為什麼要打電話給雇用他的女士詢問這些問題？

2.你認同男孩的作法嗎？為什麼？

3.在生活中，你曾經嘗試過哪些方式來反思自己的生活、學習及行為表現？

人，多是期待被喜歡的、被肯定的！但面對變動越來越快、越來越沒有所謂標準答案的世界，對於他人給自己的評價或回饋，不一定都如我們預期。嘗試增強自己的心理韌性、遇到挫折的容忍度與復原力，以及回應問題的彈性，都會是我們因應未來挑戰的關鍵能力。特別是在數位世代，我們常會在網路上看見同一個事件的不同觀點，那份觀點可能是捍衛個人權益、可能是倡議某種自由、也可能是伸張正義等，不論是什麼樣的觀點，懂得「思辨」、「同理」與「反求諸己」是重要的。

知其然、且知其所以然，在論述自己的觀點同時，真正的尊重與同理他人可能不一樣的意見，不去問別人做的對不對，先問自己做的對不對；不去探究別人好不好，先確認自己盡全力了嗎？在2023年的開始，為自己嘗試新的事物，養成好的習慣，注重自己的身心健康，每一天都好好的生活，追求更好的自己。最後，分享一部網路上的小短片-Don't Prove. Improve！祝福我們都擁有讓自己變得更好的勇氣！

Don't Prove. Improve!





















幸福銀行

今年學校特別在跨年活動當天與安得烈食物銀行合作，舉辦「幸福一日捐」活動，邀請同學攜帶弱勢家庭需要的食物，在這感恩的季節，讓我們一起學習知足、樂於分享，體驗施比受更有福的感動！

生命是一條艱險的狹谷，只有勇敢的人才能通過。

轉個彎心情大不同 當你面對壓力時……



1 容納之窗 Window of Tolerance

碰到生活壓力時，內心可以有效容納並調節情緒的一個範圍與空間。



2

若「脫窗」，人可能出現戰或逃反應或凍結反應。

兩種反應都是大腦為了生存，自動化產生的自我保護機制。

戰或逃反應
焦慮
恐慌
暴怒
嚇到定格
肌肉緊繃

凍結反應
麻木
疲憊
解離
關閉自我
失去與人的連結

3

然而，容納之窗太小，會讓保護機制太容易被觸發，就容易有身心困擾。

影響容納之窗大小的因素：

- 童年經歷
- P創傷經歷
- 環境
- 人際支持
- P身心健康狀態



4

你可以尋求心理治療/諮商，幫助自己：

- 對自己的身心狀態有更多覺察，不被情緒牽著鼻子走。
- 拓寬容納之窗，讓自己更能應對生活壓力。
- 在「脫窗」時，可以有效幫助自己回復到容納之窗的範圍。

心靈
剝皮辣椒雞湯
@hotsoup.psy



生命宣講心得 看見生命的陽光

輔導老師 李佩珊

日常生活中會面臨許多壓力與情緒，認識「復原力」和「容納之窗」理論，讓我們學習面對挫折與痛苦。

生命是寶貴也是脆弱的，而在人生當中會遇到許多挑戰與難關，當遇到挫折時不是路的盡頭，而是該轉彎了，轉個彎就會看見生命的陽光。當有情緒或壓力的時候，記得和身邊的人聊聊，以及還有輔導處陪伴著你/妳喔！



718 林沂君

聽完這次的演講，我印象最深刻的就是老師給我們看的「父親的熱水哲學」影片，影片中的馬鈴薯、雞蛋和咖啡豆分別接受熱水的洗禮後居然變成了不同的樣貌，馬鈴薯變了，雞蛋變熟了，咖啡豆變成了咖啡，真的好神奇！如果是我，我想要當咖啡豆，一顆小小的咖啡豆就能變成一杯香濃美味的咖啡，如同我們一個人雖然很渺小，卻能對人類做出巨大的貢獻，所以不要輕忽自己，每個人的生命都是獨一無二的！

723 游依紗

聽完生動有趣的講座後，我對生命教育有初步的理解。其中，我最印象深刻的是一支有關永不放棄、堅持到底，還有教練的重要相關的影片。影片中有一位運動相關的選手，他的教練把他的眼睛用布蓋住，讓他看不見終點在哪裡，於是讓一位一百公斤以上的巨大隕石躺在那位選手的背上爬行。要爬到那遙遠的終點途中，經過千百萬個痛苦與艱辛，也曾經想放棄過，他喊了十幾次「我不行了！」、「好重」、「腿快斷了」、「我的手臂好像在燃燒」，於是教練就喊了幾百次的「你可以的!相信自己，不要放棄!就讓他燃燒吧!」這些對話經過了無數次之後，那位選手堅持到最後，終於到達了終點。這是一部很感人的影片，也讓我打起精神。聖凱薩琳說過：「所有偉大的事，都是因為堅持才得以實現的。」凡事都不要馬上認定自己做不到，先嘗試看看，才能知道結果；還有陪著我們訓練的爸媽、教練以及老師，對我們來說也是不可或缺的很重要的人物。我也跟影片中的那位選手有那麼一點像，所以我感同身受；我有在練游泳，練習途中，「好累」這個字一直在我心裡轉圈圈一樣，一直不斷地冒出來，但因為爸媽還有教練和隊友的陪伴與鼓勵下，我還是沒有放棄，贏過了以前的自己。



留言版

面對生活壓力的時候，是否有一個可以調節自己情緒的「容納之窗」？又有什麼方法來拓寬我們的容納之窗呢？看看師長和同學們的分享，日後在面對壓力的時候，說不定都可以用上唷！

阿武校長
★先停看聽
★美食和運動來紓壓

喬禹主任
★覺察自己的狀態{壓力大，無法專心}
★暫停手邊工作，抽離現有環境
★把內在想法書寫出來，整理情緒與思維

葉凌老師
★追劇，滑手機，發發瘋(拍床)
★想想比自己〔慘〕的人看看天空～
〔天空一無所有，卻能包容所有〕

昊承老師
★找一件自己喜歡的事做ex：運動、看電影
★找家人或朋友聊聊，或許會得到不同想法

怡靜老師
★聽首喜歡的音樂，轉換心情
★抬頭看看藍天，看看綠色植物，讓自己眼睛休息一下
★鼻子吸氣，嘴巴吐氣～～～專注呼吸的節奏

佩珊老師
★看影片、笑一笑
★找朋友、聊一聊
★美食、吃飽飽

幸宜老師
★找個安全的空間哭哭，冷靜一下
★用棉被包緊自己，安全的睡個覺

惠雯老師
想像自己身在海洋中好好呼吸

姿諭老師
★用喜歡的美食療癒自己
★跟家人一起散步聊天，或去森林裡來一場「森」度之旅，讓山林療癒自己

暄宜老師
★找朋友聊一聊，抱抱小孩
★暫時轉移注意力：追劇、window shopping
★外出走走、踏青

毓娟老師
★喝杯熱可可暖暖心
★運動流汗動筋骨

秀盈老師
壓力爆表時，我會這麼做：
★爬山，騎車，透過運動來抒壓並抒理思緒
★美食，美景，來療癒身心

倖如老師
★看看遠山，看看綠樹，吹吹風，曬太陽
★慢慢地呼吸，舒緩放鬆自己身心

昱涵老師
★洗一場熱水澡 高歌一番
★來趟療癒的美食之旅 大吃一頓
夜深人靜，請好好的擁抱自己，告訴自己，你已經做得很棒了！

704黃芃崚
★看電影，聽音樂
★運動，看書，和朋友聊天
★吃甜食

慧菁老師
★戴上墨鏡，來個戶外知性之旅
★打開TV，看個搞笑節目，短片，讓自己笑一下～
擁抱當下的自己，勇敢接住自己的情緒～一切會過去der

908徐晨恩
★聽一些輕鬆的音樂
★多運動：籃球，慢跑，等…
★看一些小說
★吃健康的食物
★找你的朋友教作業；如：數學，理化之類

704吳妝珊
聽喜歡的音樂 睡覺可放下一時壓力
吃巧克力可放鬆 運動 看搞笑片 寫日記 看小說 漫畫
打電動 看電影 和朋友聊天 去逛街或是找
輔導老師說(可解決煩惱呦！)做自己想做的事

要讓自己成為一個發光的禮物，當你對這個世界微笑，這個世界也會以燦爛的微笑回報給你。

輔師特師聊生命

你喜歡自己嗎？

輔導老師 王昱涵

「喜歡」是一份很特別的感受，會喜歡某個遊戲、喜歡某個卡通人物，也會喜歡某個食物。「討厭」也是一份很特別的感受，會討厭某個天氣狀態、會討厭某個顏色，也會討厭寫功課。

因緣際會，聽他人的介紹而拜讀了教育部國民及學前教育署的生命教育資訊網，發現了一個有趣的專欄—人生有意思，其中111學年度2月潘教授的文中提到了值得深思的議題【你喜歡你自己嗎？】，文中述，從小到大常常會被問及：你比較喜歡爸爸還是媽媽啊？比較喜歡哪位同學？我們都能夠很輕易的表達出自己喜歡他人的哪些特質或是討厭他人哪些行為舉動，但不知道有沒有問過自己：你喜歡自己嗎？

根據艾瑞克森的發展階段，正值青春期(13-19歲)的國高中學生將面臨對自我身分認同以及角色混亂的階段，時常會處於一個自我懷疑的狀態，同時也會從同儕的身上得到自我認同以及成就感。因此，現在的你們會開始發現自己欣賞某人的某個特質、不喜歡某人的某個行為，這些都能夠侃侃而談，但想請你們問問自己：喜歡自己嗎？喜歡自己什麼呢？

常常在與學生的對話聽到許多在人際關係方面的討論甚至困擾，當聽到學生問：我該怎麼辦？我好像不被喜歡……通常我會反問：那你呢？你喜歡自己什麼？大多數的時間，我們都忙著去喜歡某些人或是不喜歡某些人，但好像都忘了，其實我們最該喜歡的人是自己，我們應該要忙著去多喜歡自己一點、多發現自己的優缺點，甚至多了解自己一點！在這個什麼都是快節奏的社會中，好像都忘了停下來欣賞這個世界、停下來欣賞自己。



所以，今天的你，喜歡自己嗎？你喜歡自己什麼呢？在新的一年裡，當你寫下許多的新希望及新目標的同時，想邀請你拿起你的記事本或是日記，每天都寫下一件喜歡自己的事吧！在未來這個漫長而精采的人生歲月，無論有沒有人懂得欣賞你的美好，我們都要先練習欣賞以及喜歡自己，畢竟，接受並且喜歡每一個自己，那就會是最美好的你。

參考自人生有意思專欄/111.2你喜歡你自己嗎？潘小慧

特教老師 梁淑美

生命中的小鬥士



在特教領域中看到太多生命中的小鬥士，有的發光發熱，有的卻不幸離開去當小天使，但在他們生命中，「放棄」從來不是他們的座右銘。

有的是肢體上的障礙，如手腳上的缺陷、視力上的不足等；有的是心理上的障礙，如社交困難、人際適應困難、情緒上的控制等；有的是罕病的因素，如造升功能異常、免疫疾病、皮膚的病變等等；而這些小鬥士很多並未因這些缺陷而被打倒，看到他們在學習領域上用她們彎曲的手指努力且費力的書寫，雖然速度較一般生慢，但她們不但不因此而找藉口不寫，反而從不缺交作業；也曾看到一位有腦瘤的學生，在開刀後的復原過程中，雖然有造成腦部的受損，但她仍用微笑面對這個世界，可惜的是她小小的生命來不及長大，但她留給老師及同學的回憶永遠是她那張堅毅微笑的臉。



打倒他們的一直不是自己的缺陷，而是人們異樣的眼光及異樣的對待，希望人們能看到這些生命中小鬥士們的努力，多予他們掌聲及鼓勵。

真正的友誼，是需要保持一定的距離的。有距離，才會有尊重；有尊重，友誼才會天長地久。

珍視生命獨特價值

擦亮一面面動物的鏡子

閱推老師 許佳萱



在你的記憶寶盒中，有和動物一起留下的回憶嗎？相信每個人或多或少都曾經有和動物接觸的體驗，可能是求學過程中的自然觀察作業，可能是旅行時到訪過動物園，亦或是本身就有寵物伴身邊，動物都曾在我們的生命裡留下足跡，然而，人類在動物的世界裡，扮演著什麼樣的角色呢？

在《以動物為鏡十二堂人與動物關係的生命思辨課》一書中，身為精神分析與動物研究專家的作者黃宗慧，藉由許多短篇故事，融合自身投入動保工作的生命經驗，帶我們去思考面對動物議題時的種種困惑，人與非人動物之間，究竟有什麼相似之處？又如何的相異？儘管不是站在第一線的動保團體成員，也能從字裡行間感受到作者真摯的情感，無論是外國經典文學，或是家喻戶曉的動畫卡通，皆化為作者筆下的議題，引領讀者展開一回又一回的生命思辨之旅。

「峇里島的雞為什麼要過馬路？」非裔美籍作家沃克透過這樣的提問，探尋身為一位真心在乎動物的非素食者內心深處的徬徨和迷惘。這是書中讓我印象深刻的故事之一，當翻閱至此，我試圖想像母雞小心翼翼帶著小雞們搖搖擺擺穿越馬路的模樣，驚覺那彷彿是只出現在童話書上的圖像，應該說現實中的峇里島，「雞肉沙嗲」的印象，在人的腦海中總是會比「小雞過馬路」來得鮮明一點。而這則故事值得我們思考的是：母雞在變身為料理之前，牠也是一名母親，而牠對牠孩子的愛絕對與人類對孩子的愛並無不同，所以面對吃肉這件事，「態度」的差異是有意義的即使不是一位素食者，至少不應該理所當然地吃、不在乎肉品生產的過程殘酷與否。在故事的最後，沃克也回應了自己最初的腦筋急轉彎，「雞過馬路也許是為了讓我們都到另一邊去。」而這裡的另一邊，已經不是馬路的另一邊了，而是有某種被動物渡化到另一境地、從而能理解更多、看得更遠的意涵。

人類如何擺脫萬物之靈的傲氣，不再自以為是的居於所有動物之上，不再用「管理」的方式與牠們相處，而是設法多一份「共感」的共好、共存，我想我們的思考就不必被二元對立的價值觀窄化，開始能更冷靜的辨析動物保護與人類權利間的關係，開始能試想動物園究竟是誰的快樂天堂，精心設計的人造環境是否真的符合動物的本性，進而也能試著用人文角度探討科學研究範疇的動物，讓實驗動物福利的議題更被重視。擦亮一面面動物的鏡子，讓我們得以看見人的動物性，以及動物也可能有所謂人性，人與動物的界線並非涇渭分明，只看我們願不願意承認：動物與人同屬於地球上的過客。愛護動物的邏輯也許沒有一致的標準，然而，「真心回應」是我們可以共同努力的方向。



時尚的寵兒雪麗

實習老師 鍾佳儀

雪麗出生時即被診斷為白化症患者，在中國一胎化的政策下，大多數的父母會選擇遺棄身心障礙的孩子。雪麗並未逃過命運，亦被原生父母遺棄在孤兒院外，直到三歲被養母收養，讓她從中國到了荷蘭，展開新的生活。

她自述，孤兒院的工作人員為她命名為雪麗，「雪」是大雪的意思，「麗」是美麗的意思，養母認為保留中國的回憶很重要，因此也繼續叫她雪麗。

在雪麗11歲時，養母認識了一名來自香港的設計師，她有位患有唇顎裂的兒子，為了不讓旁人一直盯著他的缺陷看，而設計出一系列非常花俏的衣服，設計師詢問雪麗是否願意參加香港的時裝秀，與其他的身心障礙人士共同展示服裝，也因為這次的機會，讓雪麗偶然進入了模特行業。在那之後，雪麗受邀拍了幾張照片，其中一張是在倫敦布魯克・埃爾班克（Brock Elbank）進行拍攝，而後發表在攝影師的Instagram，這張照片讓模特經紀公司看到了雪麗，並詢問她是否願意加入他們的行列，讓身心障礙者也能在時尚界綻放光芒。

因為患有白化症，雪麗只有常人8%到10%的視力，且因光線會傷害她的眼睛，導致雪麗無法長期待在攝影棚、陽光底下等過於明亮的地方。當拍攝光線太亮時，她會提出自己的需求，如：「我可以閉上眼睛嗎？」或者「你能把光調柔和些嗎？」。一開始拍攝團隊認為這樣的拍攝環境很難達成他們想要的效果，但當他們看到成品時，除了驚嘆外，他們亦表達對結果感到非常滿意，並期待下次的合作！雪麗自述，當模特的過程中，因視力上的障礙，讓她能觀察到他人未注意的細節，而拍攝出意想不到的效果，她回憶在時尚界的這段歷程後表示：在模特界，看起來與眾不同是福而不是禍，它給了我一個平台來提高人們對白化病症的認識。

什麼是白化症？

白化症是一種遺傳性疾病，由於患者缺乏色素細胞所製作的黑色素，讓他們的頭髮、眉毛、皮膚極為白皙，因此白化症亦稱為天使症。伴隨疾病而來是視力上的缺陷，使其看不清楚這個世界，也因皮膚的脆弱而對陽光極為敏感。值得一提的是，白化症患者的智力發展並不受影響，與常人無異。

參考資料：https://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-56942009・https://www.boehringer-ingelheim.tw/csr-4

保持熱情 樂觀生活

生命的意義

704 洪滋淇

幼鷹生於危崖陡壁，寒風刺骨中，成年展翅翱翔於穹蒼，俯瞰世界；高聳神木起於一顆種子，經過自然調味，四季洗禮，終成蒼勁挺拔的大樹，令人欽佩。人生本無一路順風，唯有在逆境中學習成長，才能使自己在人海中出類拔萃。

704 莊庭碩

生命為天賜，是一項與生俱來，卻又不可或缺的禮物。我們人人皆出自娘胎，都是在父母親辛苦的養育下茁壯。母親的含辛茹苦；父親的拉拔提攜，「身體髮膚，受之父母」，使我們更加了解獨一無二的，所以不要妄自菲薄。當你在生命中遇到了挫折，不要將你的人生想像成地獄，有時候換個角度想，其實事情並非如此糟糕。當我們能將自己的容納之窗擴大，傷心、失敗和挫折就會變得渺小，自然也會變得很有正能量。「退一步，海闊天空」，當自己放下心中的執念，放下一切煩惱的情緒，就能擁有快樂的人生。沒有甚麼障礙無法跨越；沒有同一個檻能使你不斷跌倒，當你只要學會面對、包容與傾訴，難關必能迎刃而解、化為烏有，你也終將找到生命的出路、生命的意義、生命的陽光，以及那生命中的柳暗花明。

705 林楚芸

生命如同一個氣球，真一戳便了。生命如此的可貴，一去不回，但有人卻走不出心結而選擇結束生命，那麼我們又可以如何減少憾事的發生呢？如何在面對巨大壓力下不被壓垮呢？一直記得小學低年級時「大愛媽媽」說：鋼鐵是怎麼練成的，鋼鐵要經過一千五百度的燒窯，才能變成我們市面所看的，如同人的一生一樣，會遇到大大小小的低潮，但只要去找找身邊的好友談談心，說不定，可以在黑暗中看到一道光，活出精彩人生。

718 蔡濰伊

「活著的意義是什麼？」「為麼身邊都沒有真心的朋友？」。現在很多年輕人都會在心裡萌生這些想法，但究竟該如何避免呢？怎麼快樂的活著，看似簡單的題目卻困擾著許多人。當你深處在黑暗中，就會覺得整個世界都是暗的，即使有光也照不進來，因為你的「悲傷，在阻擋他們。這時不妨試著聽聽音樂，看看書，跟親友聊聊天，施放心中的壓力。千萬不要因此而想不開，這絕對是最愚蠢的做法，每個生命都值得我們珍惜，就算自己解脫了，身邊愛你的人也不會感到開心，所以請接納他人對你的關懷，並用同樣的方式對待相同遭遇的人。向著光前進，樂觀面對這個世界，即使它不是你理想的樣子。

704 邱雙華

生命不能沒有陽光，就像植物不能沒有陽光，也如在身處黑暗的空間，會追尋從窗戶照耀的一束光一般，追光是人的本能。同是身而為人，遇到事情的處理方式各不相同，願意面對並解決問題，便是在包容之窗的範圍內，若你的反應太過於激烈，像是：「為什麼要做這種事啊？不能讓它從根本消失嗎？」「我要當隻鹹魚，你把工作派給別人。」這便是「脫窗」中的戰或逃反應與凍結反應。其實這些也都是正常的。不過呢，社會總希望其他人不要過於極端，就採取中庸之道吧。總而言之，每個人都有自己對於生命的一種解釋，追的那光也獨一無二。你對於生命的看法是什麼？追的又是哪束光呢？

外婆的背影

801 白欣巧

每逢回到外婆家，第一件事就是到廚房去看看外婆做菜的背影，不知道為什麼，總有種安全感。外婆她有著咖啡色的捲髮，臉上總掛著慈祥的笑容，眼睛像月亮一樣彎彎的，彷彿要瞇成一條線。

每次在外婆家吃飯，她都會準備一桌子我們愛吃的，當我們吃著那令人垂涎三尺的大餐，她只能默默的拿出一個便當盒，裡面全是沒有調味的青菜，我們在客廳看電視，她也一個人默默的坐在餐桌前吃著無味的飯菜。

我喜歡跟外婆去買菜，跟在她後面陪她聊天，享受快樂的午後時光，但不管是菜市場還是超市，不管買了多少東西，她總是不讓我提重的。

有一次，我和外婆到河堤邊散步，我停下來綁鞋帶，再次站起身來我才發現，原來外婆的背影和從前相比已經蒼老了許多，看起來好孤單，阿姨們平常上班很忙，根本沒時間好好陪伴外婆，仔細想想，我上次陪著外婆散步是多久以前的事呢？我牽起她的手，享受著短暫而悠閒的時光，和她說著學校發生的趣事，她也聽的很開心。



外婆身體不好，她有糖尿病，每天都要打針，每當我看到她拿著長長的針筒往肚子上扎，心裡都很難過，除了打針外，她也不能吃比較油的食物，所以她只能吃清淡的青菜。外婆的膝蓋也不好，走路常常會痛，所以她走路非常慢，要到菜市場也只能一步一步慢慢地走，深怕會跌倒。

現在我長大了，和外婆去買菜，已經可以幫忙提不輕的東西了，我希望我可以好好陪伴外婆，就像我們小時候她陪我們玩家家酒一樣，陪她一起散散步，聊聊天，不再讓她感到孤單。

從選舉中學到的事

校模範生獲獎感言

校模範生
828 鄭淳允

You Did It!









在近一個月的選舉活動後，感到榮幸是一定有的，但更想說的是感謝。

十月班內初選時，感謝828肯定我平時的表現，意外成為班級模範生後，就是最令我躊躇的選擇了，以我的個性，其實不太可能做出參選的決定，但感謝班上對助選有滿滿熱情的同學，半強迫的為我做出選擇，在我都還沒相信自己時相信了我，而且說到做到的成為幕僚團。

再來就是千人演講啦，連在全班面前說話都會有點膽怯的我，這無疑是個巨大的挑戰，很感謝師長們大方的協助拍攝影片，和幾乎能原地出道的男團，帶來超吸睛的舞蹈，不知該怎麼形容，演講之前是難以言喻的緊張，演講之後是難以言喻的感動。

選前一週的拉票，班上將近一半的同學參與，在每個時段排班次助陣，導師也全力協助，從一開始的混亂，到最後也是漸入佳境，藉此深刻體會社會上參選各民意代表的候選人，是如何運作拉票活動。

投票日當天，內心很平靜，把所能做的做盡、做好，其實求的就是個無愧於心，不管結果如何，絕對是一生中難以忘懷的時光，當然，很感謝肯定我的367位同學，讓我看見自己的美好，更感謝沒有投給我的同學，讓我知道，這世上還有許多值得我去達成的美好。

感謝學校用心舉辦活動，讓我們預習民主社會的重要課題；感謝過程中協助的師長，尤其是最幫忙的清鑣老師；感謝最熱血的1028，讓我體悟到，模範生不是一個人，而是一件事。

令我難忘的選舉經驗

806
郭紹永

七年級以來便依稀耳聞過有模範生選舉，卻也沒想過，自己會成為這場活動的主角之一。

還記得不久前在班級模範生選拔中脫穎而出，卻為了是否參選年級模範生遲遲猶豫了好幾天。而我詢問了許多師長、親友的意見，他們都十分支持，於是我決定替自己拚一把，毅然決然投身選舉。

登記參選後，一開始我因為自己的性格比較不善社交，也害怕給身邊的人添麻煩，所以幾乎沒有任何行動。但是在同學的熱情相挺和師長的鼓勵支持下，也慢慢跨越自己心裡無形的一道檻。當海報和影片不如預期時間完成時，全班都費盡心思來協助；當宣傳時缺乏口號和人手時，導師和同學都陪我一起腦力激盪，也有很多人特地提早到校，放學留下來一起助選；而公開演說時，更加感謝願意和我一起表演、練習的助選團和好朋友們，每天放學後陪我練到夕陽西下，一起完成了一場精采的演說。在這樣的氣氛下，原本畏怯的我，看見全班同學為了自己拚命，有什麼理由不振作？憑著一股熱血和衝動，我也低頭跳入他們的行列。

在這段期間，雖然僅得到了第二名，讓我知道我有很大進步的空間。不過我成長了許多，大家也都成長了更多。最重要的是，我看到在這場選舉中，整個班級為一件事同心協力，而這個班變得更加團結。最後，我想感謝所有支持我的同學們，給我最大的肯定；以及所有參選人、同學，用盡全力參與這次的活動；還有所有學務處的老師、全班的所有人，給我一個這麼特別的學習經驗。

小編細語

咻～歡樂的寒假一下就過去了！相信大家一定都過了一個充實愉快的假期，讓我們帶著滿滿的電力迎接新學期的挑戰，一起繼續努力充實豐富新的學期！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

學會感恩，我們才能微笑面對困難和挫折。

寫出英語力

Cherish Your Life

908
游京樺

We often see or hear about students' suicide because of the enormous pressure from learning. All students have experiences of grappling with learning pressure, and different people have different ways to tackle their stress.

Resons why students try to suicide can be various. Being not able to reach the goals set by parents or teachers and compared with classmates lead to their attempt to a suicide. However, hurting yourself can't make anything better. Students should have something to do to release stress. Enjoy it and forget all the unhappiness and things that bug us.

It is important for students to learn how to deal with pressure or engage in something that you have passion for. Trapped by negative moods, people may start to have the thoughts of doing something bad. The solution is abvious and easy-do things, it motivates or helps us get out of our bad mood. So we should cherish life, relax in an appropriate amount, and not be overwhelmed by pressure!



校園新鮮事

一技在身・亮麗一生

技藝教育成果展

九年級技藝教育班同學，展現這學期到高職的體驗學習，向教師、家長和同儕們介紹自己的作品，無論是電機電子作品、點心烘焙、或是調配精油酒精、彩繪指甲等作品，同學們在述說時，有自信，眼神裡有光！

阿武校長勉勵同學：「給獵豹一片草原，給老鷹一片天空。」

感謝九年級導師及輔導老師們，依孩子的天賦興趣鼓勵他們嘗試技藝教育課程；感謝智光商工、南強工商、樹人家商提供九年級學生完善專業的技藝教育課程指導；以及復興商工與本校合作技藝教育社團巧藝社，讓七八年級同學展現藝術設計長才。

一技在身・亮麗一生！

每位學生都有自己的優勢潛能，期許每位學生持續探索，發覺自身的天賦領域，展現自信耀眼光芒！





come on baby，"家政群"讓我們一起美的很專業！



這些都是我們自己做的唷！超級好吃！"食品群"食品群歡迎對烹飪有興趣的你！



發光的聖誕樹＆能彈奏的小鍵盤，電機電子群是不是超酷！



巧藝社作品



智光商工校長與技藝班學生



南強高工校長與技藝班學生



巧藝社邱靖智老師帶領的一群巧手創作軍團