



親師交流道

教務處：

1. 【段考來臨】12/1~12/2 下周二、三為第 2 次定期評量，請全體同學把握有限時光，全力準備！
2. 【作業抽查】12/15~17 舉行作業抽查，請同學在複習課業時，同步檢視各科作業進度是否已完成至任課教師交代進度，養成準時繳交的良好習慣。

109 學年度第 12 屆

中平星光大道

複審結果公告

感謝所有選手的賣力認真演出，也恭喜下列選手獲得 12/24(二)下午於穿堂公開演唱的機會！

時間	序號	演出同學
12/24 第五節下課	1	908 張庭軒、908 盧昱蓁
	2	701 陳君宇
12/24 第六節下課	1	906 歐芃伶
	2	901 陳威誌
12/24 第七節下課	1	811 黃憶軒
	2	802 陳郁薇

考前衝刺

注意力集中五秘訣

(整理自知識型 youtuber「閱部客」水丰刀 學習的知識#7 影片)

- 1、一次只做一件事：讓大腦專線運作，維持高效率的心流時刻。例如：手機開啓斷網模式、拒絕有歌詞的流行歌曲。
- 2、抄筆記&便條紙：做筆記的人在一周後，比沒筆記者的記憶內容多了七倍！考前複習，也可善用便利貼記下當頁重點。
- 3、喚醒儀式：做一件讓焦躁不安的腦袋瓜走向沉靜的事，例如：冥想靜心、慢跑沉澱、沖澡梳洗、走向圖書館。
- 4、暗示自己：自我暗示「我要擊敗我的對手」、「我要拿好成績」、「認真讀書是我現在唯一該做的事」；環境暗示「寧靜的讀書氛圍」、「端正坐姿」、「找對夥伴一起專注複習」。
- 5、番茄工作法：每次設定時間 25 分鐘全力複習，時間到後休息 3~5 分鐘，再開始下一階段。

保持專注力，隔絕外在誘惑，嚴格遵守時間表！
專注力毋須毅力，只須善用自己的大腦，將讀書、生活、休閒的時間分割清楚，就可以將自己的生產效率最大化！



記好記滿

【閩南語俗諺】

臺灣閩南語常用詞辭典

「圓人會扁，扁人會圓。」

lín--lâng ē pinn, pinn--lâng ē lín.

比喻人的機運是有起有落的。

第十二週整潔優秀班級：

廁所：911、922、912、701、811

辦公室：921、822、904

樓梯：710、913

戶外：804、821、902

Good job!

榮譽榜

109 學年度 第一次中平盃寫作比賽 優選作品
【作品公開於校網—校務發展目標—閱讀—中平盃寫作比賽
歡迎同學上網觀摩學習！】

七年級題目〈一次人際衝突後〉

705 郭展岑、709 呂權恩、709 王孝涵、710 林瑋翔、
710 王翊馨、715 張家瑋、719 劉芷妤、719 曹方庭。

八年級題目〈最深刻的愛〉

801 廖宗翔、802 鄭伊庭、804 朱念庭、805 杜泓濤、
805 張嘉涵、807 許雅涵、815 張芯瑜、819 王筠嬋、
819 吳宜恩、820 徐子晴、821 許媛甯、821 陳宣穎。

九年級題目〈進退之間〉

901 張瑜捷、902 李泓叡、903 林可容、905 謝宜庭、907 劉承昊、
913 許承軒、914 葉芃均、918 張凱博、919 游函潔。

【好文分享】——〈遠離身邊的垃圾人〉

轉自網路

有天，陪一位朋友在路上行駛，突然間一輛黑色轎車衝出，正好擋在前面。朋友立即踩剎車，兩車之間的距離就差個幾釐米，這輛車的司機兇狠地甩頭，並且朝著我們大喊大叫！我朋友只是微笑，對那傢伙揮揮手。

於是我問他：「你剛才為什麼那麼做？！那傢伙差點毀了你的車，還可能傷害我們！」當時我朋友解釋說：「許多人就像垃圾人。他們到處跑來跑去，身上充滿了負面垃圾，充滿了沮喪、憤怒、忌妒、算計、仇恨，充滿了傲慢與偏見、貪心不滿足、抱怨、比較，充滿了見不得人好、愚昧、無知、煩惱、報復、和充滿了失望。隨著心中的垃圾堆積又堆積，他們終需找個地方傾倒；有時候，我們剛好碰上了，垃圾就往我們身上丟……所以，無須介意！只要微笑、揮揮手、遠離他們，然後繼續走我們自己的路就行！千萬別將他們的負面垃圾接收再擴散給我們的家人、朋友、同事、或其他路人，絕對不要浪費心思和精力在這些事上！」

因為和垃圾之人說道理，如同秀才遇到兵，有理也說不清，若只是一味的和那些垃圾人爭辯，輕則心情不悅，重則災禍臨頭。我們無法約束別人一定要知廉恥、明是非，為人循規蹈矩，但卻可以約束自己當碰上文章中所說的垃圾人時，控制自己的情緒，並遠遠閃開。

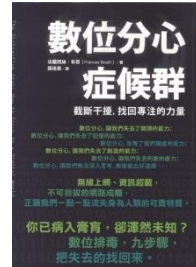
書福窩 專注力 相關好書！發覺自己無法專心的你，段考後趕緊借來看吧！

《0.1 釐米的專注》



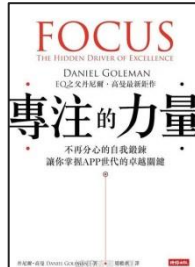
「把一件事做到極致，就會創造傳奇！」這是馬祥原奮鬥過程的深刻體會。憑著一股對汽車鍍金的熱愛及不服輸的精神，奪得國際技能競賽個人與團體雙金牌，之後以他的汽車鍍金技能創業，德國奧迪汽車不僅與他簽了獨家合約，還表明他到哪裡，奧迪的合約就跟到哪裡，造就了汽車鍍金業的「馬祥原傳奇」！他的奮鬥過程和成功經驗，說明了一個道理：找到自己的興趣和潛能，認真專注地去做，勇敢挑戰極限，終將有美麗的果實。

《數位分心症候群》



網路黑洞，你淪陷了嗎？在網路上獵奇，對生活漠然無知，你是這種人嗎？無線上網、資訊超載，不可自拔的網路成癮，嚴重影響我們的學習與社交能力，致使生產力低落，被動、浮躁、粗心大意、一心多用、拖拖拉拉……種種數位時代的心理現象越趨明顯嚴重，沉浮在變動巨大的資訊流中，你失去的只會越來越多。讓我們一起嘗試運用數位排毒九步驟，甩掉科技焦慮，把失去的找回來！

《專注的力量》



專注力——這個時代最稀缺的心靈資產。任何人都必須經歷鍛鍊專注力的歷程，才能真正得到提升。專注力，是無關天賦、無關權勢、無法繼承，真正具流動性且操之在己的心智力量。唯有全方位掌握由內而外的專注力，才能真正邁向卓越，預見未來。特別附錄〈鍛鍊你的專注力〉別冊：你夠專心嗎？注意力大體檢、注意力強化練習題、讓你更專注的飲食好習慣×生活練習