



親師交流道

教務處：

1. 【段考來襲】05/11-12(二、三)舉行九年級第2次段考(晚自習照常)；05/18--19(二、三)舉行七、八年級第3次段考及九年級補考，5/10(一)起七、八年級晨讀暫停，請同學們歸還班級書箱、書櫃、書福窩圖書，用心備戰。
2. 【九年級注意】5/13 第八節、晚自習結束；5/14 第7節看考場；5/14 任課老師成績輸入截止，須補作業成績的同學，以及還沒備妥應考用具(口罩、文具、備用文具至少2套、其他用品)者，趕緊假日補起來！
3. 【好讀周報】圖擊隊「重新下標題」比賽，下周便是最後一次參賽機會，歡迎同學踴躍參加，不知如何報名(註冊/登入)，請準備你的電子信箱帳號及當周想好的題目，於周四中午前洽詢設備組。
4. 【手繪報大賽】你清楚聯合國 SDGs 有哪 17 項議題嗎？此次〈好讀周報〉手繪報大賽以「永續發展的環境保育」為主題，邀請同學手繪設計一面報紙的頭版、經濟版或藝文副刊，對環境議題、時事評論、新聞編輯、版面設計有興趣的你，不妨仔細閱覽本期第 20 版訊息，組隊報名挑戰看看吧！如有參賽相關疑問，歡迎洽詢設備組閱讀推動老師。

輔導處：

【親職講座】日期：110 年 5 月 20 日(四)晚上 7:00 至 9:00，地點：本校四樓會議室，主題：談談青少年的愛情世界-父母知多少，講師：柯書林心理師。敬請參加者配合量額溫及戴口罩。

好讀周報圖擊隊獲選

恭喜 902 班陳苡薰同學回應本期〈好讀周報〉「地球日的省思」圖擊隊問題入選！各國元首齊聚開會，希望達成何種目標呢？趕緊翻開第 14 版確認答案！

應試戰術

考前一周是否既期待又緊張呢？越是重大的考試，越是「壓力山大」啊。如何在考試中盡量發揮出平常的實力，不因過度緊張而失常，以下守則內容，務必從此刻起開始努力達成啊！

- 1、**突破過去的自己**：錯誤試題、易錯觀念、易混淆概念再回顧！各科做錯過的試題、不熟的筆記內容、課本習作的重點表格與筆記整理，此時最能派上用場！自己的筆記，尤其是「錯誤題本彙整」，比起別人整理好的筆記或厚厚一本複習講義，更有實益！
- 2、**訂定明確的目標**：讀書讀得很疲倦時，花 30 秒想像穿上理想學校制服的場景(參加段考的學弟妹們就想像要給自己的犒賞或休閒活動)，鼓舞自己繼續衝刺！
- 3、**斷捨離失去的分數**：與其回首並悔恨過去，不若訂正錯誤試題，展望考試時不再重蹈覆轍！重點永遠都是「錯題訂正、釐清觀念」，毋須糾結分數表現，更不用羨慕別人的分數！
- 4、**全心全意專注考試**：甯管新聞輿論、網路平臺怎麼說，這些都與考試準備無關，受外在影響越大，影響的是心情與自己的考情。此時最應做個「百分百考生」：不以物喜、不以己悲，專注當下、讀書由我、體悟在己。
- 5、**調整考前作息時間**：前一周起，從假日開始調整作息(就是明天!)。複習時間可與考程時間一致，讓自己的思緒能在相應時間投入其中；平日則還是專注聽學科老師最後的複習叮嚀與完成課堂任務。其次，最晚到 11 時左右，務必準備就寢，調整自己的生理狀態，維持最佳腦力運作。此時若持續熬夜大為不智，到考試當日會頭昏腦脹，昏昏不知題意所指。總之，「沉著是你飛翔的翅膀」，耐心刷題、整理筆記，點到就寢、養足精神，是保持腦袋活絡面對考試的基本守則！
- 6、**維持平日飲食內容**：很重要所以請讀三遍：「維持平日(正常的)飲食」。拒絕大餐、拒絕平日沒吃過的餐食項目。壓力偌大的時刻，正是腸胃脆弱的時期。考試前一周起，務必減少，甚至戒除咖啡、茶飲、生食、冰飲、含糖飲食，才能確保備戰時刻精神奕奕，考試期間正常思考應答。
- 7、**放下無謂的焦慮感**：放下你的手機，徹底斷網吧！此時最忌開啟 3C 產品，滑開手機更是大忌。在網上像無頭蒼蠅般狂問考試準備事項，或彼此打氣、聊考試心情，於考試完全沒有幫助。諸如應試須知等老師平常都有交代！什麼？忘記老師有沒有說？把握時間，最有效率的方法：腆著臉再去請教一次便是！

其他應考準備須知，務必仔細聆聽並筆記導師、任課老師的交代，預祝各位應試順利！

文 / 蕭竹均老師

閱讀理解策略

預測題目：北歐模式

對於「北歐模式」這樣的名詞，同學們多半想到「生活習慣、政令法律、文化及地方特色、教育制度」等，還有同學更發散聯想到「神話歷史、最想去國家排名、旅遊度假廣告詞、精品消費、少子化問題、高齡化社會/養生、臺灣政策北歐化、裝潢風格」等，都是很好的預測，讓我們一起看看寫得比較具體完整的精彩內容吧。

720 班 林子翔 觀題預測：

可能是在講北歐地區的制度影響了其他國家的模式；也有可能在寫北歐地區的條件好，很多人移民去那裡居住；或者是讓大家認同北歐，進一步促使經濟效益表現更好。

716 班 鍾心渝

1、**觀題預測**：應該是按照北歐那邊的生活習慣以及文化，來做為生活方式。

2、**內容修正**：內容大致是在說為何北歐五國擁有高度競爭力的主因。北歐各國都有勇闖世界的膽識，最重要的是：他們重視公平正義與團結合作。

720 班 曹閔萱 觀題預測：

依照題目，我想這篇文章在敘述：北歐國家的生活模式/工作模式/政策/設施……。但每個國家的生活方式「不盡相同」，所以一定會特別提出相較於其他國家較優或較劣之處。但北歐不算太落後的地區，因此我猜測北歐有某項設施或政策「優於其他國家」，並鼓勵我們效仿！

718 班 胡羽菁

1、**觀題預測**：北歐在環保、人權、民主等方面都比世界上其他國家要先進，這篇文章可能是在講述上述相關主題。

2、**內容修正**：這篇文章是在講北歐在職業方面的社會福利。相關句子如下：北歐五國擁有免費的高等教育，給家庭完整的支援，健康的工作環境和高薪工作，且年輕人與高齡者都適用。

718 班 吳念純

1、**觀題預測**：瀏覽題目後，我預測文章可能提到了北歐國家和其他國家一些在行為模式和生活方式的不同。而作者想表達的可能是想讓我們了解世上的更多不同。

2、內容印證與修正：

在瀏覽文章後，我發現文章第一段回應了我的預測。這篇文章確實提到了北歐國家和其他國家的不同，不過同時我需要修正先前的預測：文章中提到的不同是關於教育、工作和家庭的部分。再來，我要修正的是我預測的作者意圖，在閱讀後，我發現作者的意圖是透過這篇文章告訴我們北歐五國擁有高度競爭力的主因是什麼，以及他們擁有的優勢。

716 班 康庭豪 觀後心得：

北歐模式是指免費高等教育和優良的新資，還有工作環境，這種模式我認為可以減少人口外移和少子化的發生。

719 班 廖可恩 觀後心得：

我認為訓練勞工進入職場是一項很好的政策，但並不適用於每個國家，因為人口不同，稅收也不同，所以沒辦法支付所有勞工的學習費用。不過我很喜歡稅賦透明化這項政策，這樣可以有效地防止逃稅，希望我們的政府可以學習。

719 班 曹方庭 觀後心得：

北歐國家給民眾許多權利，卻也要求民眾繳更多的稅，這種模式只適合高薪資國家，並不適合完全套用在臺灣。

719 班 洪昀筠 5W 預測法

觀題預測/內容印證(補充→)/不符預測

人 Who? 生活在北歐的各國人民
→北歐 5 國：挪威、丹麥、冰島、芬蘭、瑞典
事 What? 生活的模式(各國皆異)
→有共通點：免費高等教育、家庭支援、工作環境、薪資佳
時 When? 近日研究/報導 →2017 年
地 Where? 北歐
物? 各國的政治、經濟、交通、福利、醫療、教育、工作……



717 班 林馨柔 摘要實作
將「北歐模式」以世界幸福報告為始，依序以定義、教育、職場、責任分述，最後總結。



717 班 葉宣妤 閱讀攻略
以預測為始，分述定義、舉例(丹麥、挪威)，修正預測後，進行總結。

【閩南語俗諺】

臺灣閩南語常用詞辭典

- 「好額毋值著會食，好命毋值著勇健。」
- Hó-giah m-tát-tiòh ē tsiah, hó miá m-tát-tiòh íong-kiann.
- 比喻身體健康比起財富身家都還更重要。

健康第一



中平週訊 第十一週 徵文及回條(請班長於 110 年 5 月 10 日收齊交回訓育組) 年 班 座號 姓名

提供者〔歡迎師生及家長踴躍投稿，豐富週訊版面〕：

徵文項目：□心靈交流道 □小常識 □小笑話 □校園花絮 □活動訊息 □我有話要說 □我有話要問 □其他

徵文內容〔五十字內〕：

家長簽名：