



親師交流道

教務處：

1. 【專書導讀】

9/23 早自習 707-712 領域專書導讀，攜帶文具至 4F 會議室。

9/25 早自習 713-717 領域專書導讀，攜帶文具至 4F 會議室。

2. 【作文比賽】第 19 屆聯合盃全國作文大賽新北市區賽，

請有意願參加的同學填寫 Google 表單，報名截止日期

10/1(三)，詳情請至校網查看。



輔導處：

1. 【親職講座】本學期三場『親職講座』，敬邀家長參加，與孩子一起成長，一起幸福。

場次	活動日期	時間/地點	主題	講師
1	114. 10. 03 (五)		學習不只為了考試~融合教室裡的隱形加分題	李毓馨心理師
2	114. 11. 13 (四)	19:00-21:00 4 樓會議室	最高專注力~專注力 MAX，讀書效率 UP	蘇益賢 臨床心理師
3	114. 12. 19 (五)		青少年的教養與放手~看懂 3C 世代的省話、衝動與敏感	彭菊仙專欄作家

【臺灣台語俗諺】

臺灣閩南語常用詞辭典

「暗頭仔食西瓜，半暝仔反症。」

Àm-thâu-á tsiáh si-kue, puànn-mê-á huán-tsing.

傍晚吃西瓜，半夜症狀急遽變化。指中途變卦，出爾反爾。



情緒如同一波波的海浪，為我們捎來自內心深處的訊息。

當你越想忽略、壓抑時，情緒就越會侵襲你；當你被情緒侵襲、越想逃避，情緒海浪就越大。當情緒海浪來臨時，最需要的是疏通，而不是搭建防波堤。防波堤越多，情緒海浪的撞擊力道就越大。每一次來襲的情緒海浪都藏著好多個小情緒，錯綜複雜、相互延伸，都需要細細理解。

5 方法因應情緒海浪



安全宣洩情緒

埋頭在枕頭裡吼叫、關起門大哭一場、隨著音樂歌唱、叫累了、哭累了、唱啞了就休息一下，將情緒海浪的能量釋放出來，不壓抑的宣洩一場。



關閉過多刺激

過多的刺激容易引發煩躁，在被情緒海浪淹沒前，試著將光線調暗、電視關掉、手機開啓勿擾模式，讓干擾和刺激減少。



深呼吸讓自己放鬆

專注於自己的呼吸，吸氣四秒、憋氣四秒、吐氣四秒，反覆練習讓思緒回到當下。



與自己對話

可以透過自由書寫、隨手塗鴉、寫日記等方式與自己內心連結，沉澱脆弱的情緒。



找信任的人聊聊

有些人覺得「說了也沒用」，但語言是有力量的，透過與信任的人對話，能更清楚自己的想法，也可以有新的角度。



榮譽榜



恭喜！本校學生參加 2025 年「躍動我行」適應體育徵文、微電影暨攝影競賽榮獲佳績

804 徐詩涵 徵文競賽 榮獲評審特別獎

804 徐詩涵 攝影競賽 榮獲評審特別獎

902 許晉晨 攝影競賽 榮獲評審特別獎

【好文分享】〈心態，決定一個人的命運〉

轉自網路

有一個雙腿殘疾的乞丐，每天都在馬路邊向路人乞討。

一天，他趁著車輛停等紅燈時，敲了敲一輛轎車的車窗。當車窗降下來後，他恭敬地說：「女士，可以給我點錢嗎？我已經兩天沒吃飯了。」

車裡的女人瞥了他一眼，卻惱怒地喝斥道：「你怎麼敢碰我的車？把車弄髒了，快滾開！」說完便迅速關上車窗。乞丐無奈地低下頭，只能拖著身子走向下一輛車。

「先生，我右腿殘廢了，可以給我點錢嗎？」

車內的男人抬起左手，露出他萎縮的手臂，淡淡地說：「我這隻手也殘廢，可我卻沒有去乞討。所以我為什麼要給你錢呢？」

乞丐看了一眼，確實如此。但他仍不死心地說：「先生，我什麼都不會，只能靠乞討活下去。」

男人看著他，語氣堅定：「你不是乞丐，只是你認為自己只能當乞丐。其實，你完全可以選擇別的方式生活。是你自己伸出手乞討，才讓自己成為乞丐。」

乞丐愣住，喃喃道：「可是先生，我不知道自己還能做什麼……」

男人回道：「你以前也不會乞討，不是也學會了嗎？回去想一想吧。我明天還會來，到時候再告訴我答案。」說完，男人駕車離開。

那一夜，乞丐徹夜未眠。

隔天，男人如約來到路口。遠遠地，他看見乞丐手裡拿著幾個花環，正在敲車窗推銷。

乞丐看見男人，立刻一瘸一拐地走上前，笑著說：「先生，早安！」男人也微笑回應。

乞丐將花環遞上來：「您看看這個，漂亮嗎？這些花是我在家後面的樹林裡採的，再自己編成花環。從今天開始，這就是我的工作！」男人聽完，欣慰地笑了：「很好！你終於明白我昨天要告訴你的道理了。」乞丐靦腆地抓抓頭，男人則豪爽地說：「這些花環我全都買下！」

多年後，男人路過一條街，看見一間花店，便走了進去。

「老闆，這些花怎麼賣？」他隨口問。

花店主人抬頭，瞬間眼神一亮，激動地喊道：「先生！真的是您嗎？」

男人一愣：「我們認識嗎？」

花店主笑道：「我是那個曾經在紅綠燈處乞討的人。是您當年提醒了我，別再依賴施捨，而要自己去生活。」

男人恍然大悟，驚喜地問：「原來是你！你現在過得怎麼樣？在這裡打工嗎？」

花店主驕傲地回答：「這是我自己的店！若不是當年您給我那番話，我可能還在街頭乞討。」

男人欣慰地說：「所以心態和思想才是決定生活的關鍵，只有轉變心態和思維，才能讓人生越過越好。」

說著，他指著花架：「這些花多少錢？」

花店主笑著擺手：「這些送您吧！因為是您改變了我的一生。」

男人接過花，心裡滿是感動，答道：「謝謝！看到你過得這麼好，我真的很高興。」

兩人相視一笑。花店主望著男人離去的身影，心中再次湧起深深的感恩。

人生從來不會一帆風順，真正能改變命運的，不是環境，而是心態與思想。

中平週訊 徵文及意見表單連結：

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdH1hL2CTEMdizX2drZAY-si2yNFn03pr94epqzYJLKTG4J4A/viewform?usp=header>

