

發行人：呂秋萍

中心德目：健康

主編 陳皇志
編輯 黃碧瑩
姜明杏
吳盈萱

實踐規條：1. 養成規律的生活起居。 2. 培養良好的運動習慣。 3. 樂觀生活，充實身心靈。

www.cpjh.ntpc.edu.tw



親師交流道

教務處：

1. 【晨讀結束】6/13 閱讀晨之美、班級領報結束。

輔導處：

1. 【技職永續破風者—技職教育博覽會】日期：6月7日(六)10:00~16:00，活動地點：國立臺灣科學教育館，邀請學生與家長一同參加。

2. 【藝才音樂班實習音樂會】日期：6月11日(三)下午1:00，地點：中平淨德樓五樓演藝廳，誠摯歡迎大家共襄盛舉，蒞臨聆聽。

3. 【臺灣青少年心理健康現況調查】及【臺灣青少年社群媒體及生成式 AI 使用情形調查】，瞭解臺灣青少年心理健康現況及其社群媒體及生成式 AI 使用情形，以推展兒童權益倡導。

凡完成有效問卷者，就有機會參加抽獎。於調查結束後，兩調查將各抽出 5 名參與者，贈送價值 200 元之 7-ELEVEN 電子禮券。

調查時間：114 年 5 月 27 日 (二) 至 6 月 30 日 (一)

問卷網址：

青少年心理健康現況調查 <https://www.surveycake.com/s/kGokZ>

青少年社群媒體及生成式 AI 使用情形調查 <https://www.surveycake.com/>

第十六週 **整潔** 優秀班級：
廁所：701、914、901、707、715、806、904
辦公室：709、801、815、913
樓梯：702、706、714
戶外：712、920、809、720

【臺灣台語俗諺】

「愛嬌毋驚流鼻水。」

Ai-sui m̄ kiann lāu phinn-tsuī.

為了展示自己姣好的身材，天氣再冷，寧可挨寒受凍，也不願多穿衣服。常用以揶揄女性愛美，寧可付出代價，也在所不惜。

臺灣閩南語常用詞彙



【113 畢業歌-立下約定】

創作:916 張芷綾

演唱:916 張芷綾、卓允平

編曲:2086studio 感謝第 21 屆校友陳韋誠編曲

時間又一點點過 無暇能去考慮太多 笑和痛
時間總無意拂過 我們攜手走過的路 實與夢

**我們跌跌撞撞經歷了難題 伸出雙手望向你
那次懵懵懂懂闖下了光明 滿懷笑容拉著你
我們時時刻刻寫下了樂曲 回首青春的印記
現在戰戰兢兢對待著別離 浮現走過的絢麗

努力不懈換來的夢想啟程
永恆毅力造就的光輝旅程
微笑是前進的動力 總堅定的立下約定
純真起點承載的溫暖友誼
不捨離別手握著幸福光陰
淚水是感情的證明 總含著淚再立約定**

倘若時間能倒流 第一眼映進我眼眸 是笑容
再一次和你奔跑 奔向青春的下一秒 去飛翔

(重複**)
當初說一起拼命 去追逐那片天地
達成了淬鍊已久的光明
現在要各奔前景 朝著那夢想邁進
別忘了我們立下的約定

努力不懈換來的夢想啟程
永恆毅力造就的光輝旅程
微笑是前進的動力 總堅定的立下約定
純真起點承載的溫暖友誼
不捨離別手握著幸福光陰
淚水是感情的證明 總含著淚再立約定

淚水是感情的證明
總含著淚再立約定



【好文分享】〈端午節：從惡日到安康的轉化〉

轉自網路

古人認為五月是「惡月」，而五月初五，更是「惡日」。

在醫學尚未發達的年代，五月氣候驟熱，濕氣重、蟲蟻生，人容易生病、發瘋、中毒、染疫……死傷不在少數。對於農耕為主的社會來說，這不僅是身體上的威脅，更是對日常秩序的挑戰。

於是，古人便將這個月份視為「不祥之月」，尤其是五月初五，陽氣過盛、邪氣易侵，是一年中「不乾淨」的一天。

但古人並沒有選擇畏懼，他們選擇的是——化解。

驅邪避疫，源於生活的智慧。端午這天，人們在門前懸掛菖蒲、艾草，飲雄黃酒、午時茶，為孩子佩香包，帶五色繩。這些習俗，表面看來像是儀式，實際上背後都有一套生活智慧：

艾草與菖蒲，本身就具防蚊、防腐、防病之效。

雄黃酒，雖不宜多飲，但在當時被認為有殺菌解毒功效。

香包裡的香料，大多是中藥材，有安神、避蟲功能。

五色線則象徵陰陽調和，祈求平安。

從「恐懼惡日」到「用行動祈福」，端午節就是這樣，一步一步從不祥中長出了祝福。

一則老故事：老藥舖裡的端午。

相傳清朝年間，江南某地有一家老藥舖，專治暑病。藥舖主人為仁慈厚，每年端午都會免費送香包與藥茶給窮苦百姓。

有一年，一場瘟疫席捲而來，整條街都人心惶惶。藥舖老者說：「五月惡日，並非天命，而是提醒人們該防該治。」他連夜熬製藥湯，分發給街坊。奇妙的是，這條街幾乎無人感染。

鄰里們這才明白，所謂「惡月」，若用心應對，反而能平安無事。

那年端午過後，人們開始不再怕這日子，反而在這天互祝「安康」，希望每一個走過危險時節的人，都能平安轉身。

從惡日到安康，是一場文化的轉化。如今我們仍過端午，但更多的是包粽子、看龍舟、放假出遊。少有人知道，這個節日的核心，其實是對自然變化的敬畏，以及對人身安危的重視。

從「惡日」到「安康」，是文化的智慧，也是人心的希望。每一個節日，都藏著前人面對困境的勇氣。而端午，正是其中最具有生命力的一個。

當我們端上粽子、擺好供品，向神明、祖先、地基主獻上誠意，

這不只是「拜拜」，更是為家人祈福平安的傳統儀式。

端午節，除了祈福納祥，也記得替家中「防火神明」上上香，

守住平安，不只靠神明庇佑，也要自己做足準備！

這七件小事，家家都該記得：

平安 平安 平安 平安

煮食物要注意 安裝住警器 買延長線要有安全標章 家中滅火器
人離火熄才安全 有裝有保庇 使用時不能插好插滿 要定期檢查

平安 平安

× 電器週圍不放可燃物
× 電線不捆綁
× 插頭不潮濕污損
× 用電不超載
× 電源不常插
× 沒有安全標章不買

× 電線使用捲束帶
× 爐具電器 使用安全鎖

預防電氣災 守護毛孩也守護家
五不一沒有 電線收好、爐具上鎖，安心出門

拜神明求平安，也用行動守護平安，讓神明也安心、讓祖先也放心——這個端午，我們一起保庇住整個家。

畢業歌曲製作感想--91631 卓允平

首先，我要先感謝多才多藝的芷綾當初製作畢業歌曲的時候想到了我，給了我能夠參與演唱歌曲的機會。

幸運的是，這首歌能獲得老師以及同學們的投票支持，讓這首歌曲能夠成為這一屆的畢業歌曲，我們不僅是開心，也感到榮耀。

在製作的過程當中，雖然花了不少的心力與時間，所幸有學務主任以及組長碧瑩老師不時的關心與陪伴，更有錄音室的校友大哥哥耐心地指導我們唱歌的細節，讓我們這首歌更增添了豐富的精采元素。

在此次難得的經驗當中，我深刻體悟到，一部作品的完成，不僅僅只是單靠初始的熱忱，它更需要堅定的毅力和眾人的合力協助。最後，我由衷的感激此次投入作品的所有人以及欣賞、給予支持的大家。