



親師交流道

教務處：

1. 【國際交流】6/1~6/10 中平師生出訪蘇格蘭多勒中學，進行國際交流。
2. 【讀報教育】5/27 讀報教育決賽，請初賽入選者 8:20 準時至書福窩參賽。

班級	座號	姓名
704	05	鄭皓元
704	09	賴奕齊
705	14	黃奕傑
705	05	李品逸
711	28	郭美岑
711	37	李奕綏
713	26	王睦涵
713	37	林子寧
715	04	張佑任
715	08	葉政穎

班級	座號	姓名
715	07	孫楷睿
715	09	張品言
716	23	張瑜芹
716	33	張芸榛
719	04	胡庭碩
719	09	盧嗣閑
720	23	許予涵
720	28	蔡宜暄
801	03	日翌行
801	12	祖誠峻

班級	座號	姓名
806	27	塗舒涵
806	29	陳芷昀
815	25	林易濤
815	26	程守覺
816	11	葉濬維
816	12	康子謙
816	07	王炯曄
816	29	左仔芬
822	02	林耕筠
822	03	高祐謙

輔導處：

1. 【行動美術館】5 月 27 日上午 8:20-9:05，地點：四樓會議室，主題：可視與不可視之間—莊正德藝術世界，參加班級：903、905、907、913、915。
2. 【藝才音樂班第 17 屆畢業音樂會】5 月 28 日晚上 7:00，地點：蘆洲功學社音樂廳，歡迎親師生一同來聆聽欣賞。

第十三、四週整潔優秀班級：

廁所：720、809、712、717、922、919
辦公室：708、821、916、918、719、807
樓梯：704、911
戶外：813、818、808、801

【閩南語俗諺】

臺灣閩南語常用詞彙

「死蛇活尾溜。」Sǐ tsuâ uah bué-liu.

蛇被打死了，尾巴還在蠕動。形容事情雖然已經結束，但還留下一個殘局未收拾。

無菸青春



吸菸無法減壓 反而越吸越多

吸菸者常號稱吸菸可以紓解壓力、放鬆心情，但根據研究指出，吸菸者的壓力其實高於非吸菸者，持續吸菸者雖然靠著吸菸可暫時紓壓，但很快地就需要再度吸菸才能讓情緒回復正常，相對吸菸量反而增加，且菸品內的尼古丁不僅會令人成癮，更會增加壓力，加速傷害健康。

面臨國中教育會考，在最後衝刺階段，多數考生承受著巨大壓力，出現了讀不下去、焦慮、情緒變化大、失眠等情形，甚至有些考生出現暴飲暴食、抽菸、喝酒的行為等，國民健康署呼籲青少年有壓力時，可向家長或學校尋求協助，找尋合適的紓壓方法（如：聽音樂、找朋友聊聊或運動等方式），千萬別靠不正確的方式（例如：吸菸），不但無法舒緩考試壓力，反而帶來更大的傷害。

增加罹患疾病的風險

紓解壓力有許多正向選擇

（煙）吸菸無法減壓

且傷害腦部

壓力大！

吸菸者的壓力其實高於非吸菸者

很快地就需要再度吸菸才能讓情緒回復正常

免付費戒菸專線
0800-63-63-63

LINE@線上戒菸諮詢
@tsh0800636363

【好文分享】〈高僧未說法〉

轉自網路

我這一輩子，常有一種慾望，希望能夠聽到一位有學問的高僧說法，而且使我感動得立刻點頭，可惜這種機會實在不多，我有時會點頭，但點頭卻是因為我有些想睡覺。

我自己有時也會出去演講，好幾次中午吃了午飯以後演講，有人真的在下面鼾聲大作。他點頭了，可惜不是因為我講得有多好。

前些日子，我到德蘭中心去，中心的走廊裡站了一位老法師，說他老，一點兒也不為過，因為他不僅走路走得很慢，即使轉身的動作，也只能慢慢地做。老法師一手拄著一根拐杖，一手拿著一個小袋子，看來他是要將小袋子裡的東西送給德蘭中心的孩子們。

我將一位修女請出來招呼老法師，修女將袋子接過去，除了一再謝謝以外，也問他是怎麼來的，老法師告訴修女，他走來的。

當時修女就嚇了一跳，德蘭中心在新竹鄉下，門口的道路應該算是一條公路，汽車開得很快的，也沒有人行道，老法師如何走過來呢？我站在旁邊，就自告奮勇要送老法師回去，老法師非常爽快地答應了。

雖然老法師住得不遠，可是我盤算了一下，以他走路的速度來看，至少要一個小時才走得到，下了車以後，修女左謝右謝，一再地講，將來如果他東西送給孩子們，實在不必親自送來，只要打個電話來，她們就會來拿。

修女告訴我，老法師常常來，過去都有人送，為什麼這次沒有人送？她也不清楚，每一次他來，都帶一小袋吃的東西來，這次就是一罐奶粉和一盒餅乾，看起來，這些食物大概是別人送他的，他節省了以後，就送給小朋友，這使我想起耶穌所說的話：「如果你有兩件內衣，就應該送一件給別人。」

這一位老法師，省吃儉用，慢慢地走到一所兒童中心，將愛與關懷送給小孩子們。任何人看到，都會感動的。老法師的身影，在我腦海中揮之不去。高僧未說法，我這個頑石已點頭了。

我即將退休，我知道退休以後，該做些什麼事。

高僧未說法，只是嘴上沒說，但法卻在他的行為上傳遞出去。嘴上不說法，不代表沒有法，法不是只有存在書上、嘴上，而是在人的一言一行，在世間萬物。有些話若心境不到，是無法產生共鳴；反之，心境契合時，不用講什麼，只需一個動作或一個畫面就能使人頓悟開明。

若有吸菸習慣的人，可能導致癌症、糖尿病、心臟病、中風、肺部及免疫系統疾病，青少年時期就有吸菸習慣，除了導致多種疾病、影響社會心理發展外，因菸癮難以戒除，很可能一生都會持續吸菸行為，千萬別再相信吸菸能夠紓壓的說法。

電子煙、加熱菸傷身 二手煙（菸）又傷人 青少年勿輕易嘗試

根據國民健康署歷年國中生吸菸行為調查顯示，國中生吸菸率由 107 年的 2.8% 下降至 110 年的 2.2%；加熱菸使用率由 107 年的 2.0% 降到 110 年的 0.8%；而電子煙使用率卻由 107 年的 1.9% 上升至 110 年的 3.9%，從數據中可看到紙菸、加熱菸之吸菸率有下降，但電子煙吸菸率卻上升；根據世界衛生組織(WHO)提出 104 個戒菸的理由中指出，吸電子煙及加熱菸同樣會使身旁的人暴露於尼古丁及有毒致癌物的二手菸環境中，並增加罹患呼吸道、心臟、肺部等相關疾病的風險、影響孩子腦部發展，且使用電子煙者，其吸紙菸的機率至少增加 1 倍！青少年切勿因電子煙、加熱菸品香味清新，且在好奇心驅使之下就貿然使用，以免得不償失。

愛自己及家人趁現在，一起杜絕菸害

國民健康署建議家長除了重視孩子課業成績，也需多花時間和孩子相處、傾聽，並重視他們的感受，以免孩子尋求菸品等物質來紓壓及調適人際關係等。另外，家長及家中成員有吸菸者也應以身作則、帶頭戒菸，國民健康署為協助民衆戒菸成功，與全台近 3,500 家合約醫事機構(醫院、診所、衛生所及藥局)簽約合作，為民衆提供專業戒菸服務，並有免費戒菸諮詢專線「0800-636363」，及 LINE 通訊軟體(ID: @tsh0800636363)，由專業諮詢人員協助解決戒菸的疑難雜症，守護您及家人健康。

中平週訊 第十五週 徵文及回條（請班長於 113 年 5 月 27 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：