

發行人：林裕國

中心德目：榮譽

主編 田欽文
編輯 黃碧瑩
姜明杏
林晏如

實踐規條：1. 凝聚團隊的向心力。 2. 竭盡心力，爭取勝利。 3. 勝不可驕，敗亦不餒。

www.cpjh.ntpc.edu.tw



親師交流道

狂賀！111 學年度全國語文競賽
804 姑娃思·莎韻榮獲國語演說特優！
懸河唾玉、落落大方！中平全體親師生全賀！



教務處：

1. 【拓客任務】112 年 02 月 10 日「拓客任務(World Talk Task)」外師英語營即日起開放報名，7、8 年級同學均可報名，活動免費，如超過錄取名額將以抽籤決定。詳情請見校網最新公告。
2. 【作家有約】12 月份兩場次作家有約活動——19 日邱奕霖老師、26 日李偉文老師，歡迎有興趣教職員洽設備組報名。未獲參與資格的班級師生不必氣餒，準備活動隨時歡迎班級集體或同學個別投件參加，月底前投件並獲選刊登者，可得小禮品。(閱讀護照認證 ok，詳情請洽閱推)
3. 【人權關懷】寫信馬拉松在中平！邀請全校親師生一起參與 2022 年活動，寫一張明信片，為黑暗中失去聲音的人帶去希望！詳情請見校網閱讀專區—書香訊息，書福窩人權書展同步開展！



輔導處：

新北市「112 年度國中適性教育職業試探寒假育樂營活動」，第一階段報名時間 111 年 12 月 15 日(四)中午 12 時至 12 月 22 日(四)下午 5 時止，報名網站 <https://camp.ntpc.edu.tw/>，寒假職業試探育樂營全程免費，鼓勵學生踴躍報名參加。

【好文分享】——〈保持一點鈍感力〉

轉自網路

人性最大的一個弱點，就是在意別人如何看待自己。過分在意他人看法的人是難以輕鬆過好這一生的。尼采在書中寫道：無需時刻保持敏感，遲鈍有時即為美德。儘量從善意的角度，去詮釋語言，保持比對方遲鈍的感覺。這是社交的訣竅，也是對人的憐憫。

學會放下敏感自卑，對外在事物的感受「遲鈍」一些，不要讓別人的一言一行，左右自己的心境。多一份鈍感，少一份在意。心簡單了，人就活得輕鬆自在了。

【閩南語俗諺】

臺灣閩南語常用詞辭典

「食著藥，青草一葉；食毋著藥，人參一石。」

Tsiáh tiòh iòh, tshinn-tsháu tsit hiòh; tsiáh m-tiòh iòh, jîn-sim tsit tsiòh.

對症下藥。比喻做任何事都要把握重點，才不會徒勞無功。



STOP CYBERBULLYING

防止網路霸凌、提升自我保護力

「霸凌」(bullying) 包含拳打腳踢這種「暴力攻擊行為」，及冷嘲熱諷、酸言酸語等等「非暴力攻擊行為」，這種欺壓行為會為受害者帶來極大的傷害。網路普及的現在，霸凌行為也透過不同媒介，包含 email 電子郵件、社群貼文、手機簡訊等等，型態也從文字、貼圖到影像，這些透過現代網路科技的霸凌行為即為「網路霸凌」(cyber-bullying)，容易讓受害者對人際關係不滿、自我排斥，甚至身心出現狀況。

要打敗網路霸凌，第一步就是要知己知彼，網路霸凌常常以下面四種方式出現：

1. 網路文字：開歧視笑話、說殘酷批評、舉行尷尬的線上票選(例：票選「班上最XX的人」)都在此列。
2. 圖像騷擾：公布私密照、性暗示圖片、傳播不實剪接影片等等。
3. 個人訊息：獲取個資後，寄發恐嚇性的電子郵件、手機簡訊或是各種私訊，會結合上述兩種方式，使受害者更防不勝防。
4. 網路排擠：被已讀不回、被解除好友，或是被孤立於同情設立的群組之外。

說了這麼多，又該怎麼做呢？記好下面這四招，一起面對吧！

終止對話 立刻遠離

遇到不理性對話 應快速離開戰場

阻斷霸凌 封鎖留言

我不聽
避免霸凌者 持續與你對話

截圖存檔 保留證據

嗶嗶

檢舉求助 至 iWIN 申訴

Help

更多專業協助可洽詢：

學校導師、輔導老師

醫療院所心理師、精神科醫師

教育部反霸凌投訴專線 (0800-200-885)

家庭網安熱線 (02)3393-1885

勇敢說出來!



與作家有約 —— 視覺模板，你嘗試了嗎？

正的學習，從實踐開始！本週刊出七年級同學優異的視覺模板實作！

學科以視覺筆記方式記錄，印象長存；人際交往經過系統性圖解，簡明易懂；即使是某些大人覺得玩物喪志的遊戲，其實亦蘊含有價值衡量、數學計算、及文字理解能力的省思啊！

一起透過書寫練習，為自己的學習築基吧！正在學的、已學過的，都歡迎嘗試以圖解思考方式進行記錄。哲學家愛比克泰德(Epictetus, 55-135 AD)曾說：「不要光是讀書，還要記得實踐和自我鍛鍊。」同一件事情要反覆練習多次，才能夠成為自己的養分與習慣。

因此，與其看別人的精彩表現而羨羨著，不如自己試著做做看，熟悉行動的感覺。即使耗時良久也只能完成一欄、兩欄也沒關係，只要踏出第一步，就是成就自我的開始。

(感謝邱奕霖老師授權提供模板素材)

〈神經系統〉視覺筆記

↓ 715 周樂欣 作品



〈交友的七大方式〉圖解筆記

↓ 715 巫雅涵 作品



〈遊戲中的學習反思〉

↓ 717 陳家媛 作品



中平週訊 第十六週 徵文及回條 (請班長於 111 年 12 月 19 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：