



親師交流道

教務處：

- 【專書導讀】10/24(二)：716~721 班，10/26(四)：801~805 班，請攜帶用品準時抵達。
- 【好書推薦】歡迎推薦館藏未收錄優良書籍，可至：校網→閱讀專區→中平刊物→好書推薦區，進行線上填寫；或掃描 QR CODE 進入推薦網址。



輔導處：

- 【集食行善，傳遞幸福】活動時間：10/23-10/27，請各班將捐贈的物資送到輔導處門口指定地點，募得的物資將轉贈給安得烈食物銀行，幫助 15 歲以下的弱勢家庭孩童。
- 【宣導研習】新北市「112 年度推動十二年國民基本教育實施方案」家長宣導研習(國中教育會考後如何選填志願、108 課綱介紹、108 課綱學習歷程檔案面觀)，鼓勵學生及家長踴躍參加。
(一)永平高中場：112 年 11 月 11 日(六)上午 8:30-12:30
(二)秀峰高中場：112 年 11 月 18 日(六)上午 8:30-12:30
(三)海山高中場：112 年 11 月 25 日(六)上午 8:30-12:30

護眼拒絕惡視力

近視一旦發生就無法回復，且年紀越小近視，度數增加越快，越容易成為高度近視(度數>600 度)，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。看到本文的你快快起身動一動，多室外活動，減少近距離用眼時間，一起護眼拒絕惡視力！

#睡滿 8 小時：睡飽有助於短期記憶轉成長期記憶，也才能有好的學習；夜間才會分泌成長激素，想要睡得好，睡前 2 小時就別再使用 3C 囉。

#彩虹 5 蔬果：少油以及糕餅點心加工食品；提供足量多色的蔬果，例如每日 3 拳頭的蔬菜、2 拳頭的水果；控管熱量不吃垃圾食物。

#聰明用 3C：看太近容易近視，距離越短、使用越少；與孩子和平控管上網時間；娛樂性 3C 每天少於一個小時。

#久坐少於 2：連續久坐 2 小時血栓血脂的危機增加，運動亦無法消除；每用眼 30 分休息，抬頭望遠休息 10 分鐘。

#距離 4 關鍵：眼睛距離書本 40cm 螢幕 2m；良好坐姿 3 個直角 2 個手平 1 個直線。

#SH150：每週三天，每次 30 分鐘有強度運動，也可以累積每天 60 分鐘可說話唱歌強度的運動，持之以恆最重要。

拒絕「惡」視力

- 睡滿 8 小時** → 睡飽、學好、長高高
- 彩虹 5 蔬果** → 每日 3 拳蔬菜、2 拳水果
- 聰明用 3C** → 距離越短、使用越少
- 久坐少於 2** → 每坐 2H 起身，每用眼 30 分休息
- 距離 4 關鍵** → 眼睛距離書本 40cm 螢幕 2m
- SH150** → 每週三天，每次 30 分有強度運動

榮譽榜

狂賀！112 新北市西區美術比賽成績亮眼！

班級	姓名	比賽名次
804	張妤芳	漫畫類第一名
805	謝亞庭	漫畫類第三名
806	塗舒涵	水墨畫類第三名
815	虞心慧	水墨畫類第三名
812	吳敬涵	書法類第三名

~以上參加國賽~

班級	姓名	比賽名次
708	厲昊頤	漫畫類佳作
819	黃靖雅	西畫類佳作
814	胡勻臻	西畫類佳作
911	陳宥君	西畫類佳作
803	王禹喬	水墨畫類佳作
701	陳芊佑	平面設計佳作
805	王靖之	書法類佳作
704	吳泳希	書法類佳作

~全體師生同賀~



【好文分享】〈用不同的角度看事情〉

轉自網路

有一女教師，在很多年之前，她的丈夫就在一場車禍中喪生了，而她一個人卻培育了三個博士生女兒，同時，她所教的很多學生也都成績優異，讓同事和朋友們，都對她的能力感到佩服。到底是怎麼做到的呢？

一次採訪中，她向記者透露了她教學與教子的秘訣：不要指望別人都和你的見識一樣！接著，她向記者講述了這樣一個故事：

十多年以前，她的小女兒正在上幼兒園。有一天，她看到了女兒的一張繪畫作品。當時，她一下子就愣住了。孩子的世界應該是一個充滿了想像的世界。

可是，在她女兒的一幅名為〈陪媽媽逛街〉的畫中，既沒有高樓大廈，也沒有車水馬龍，更沒有琳瑯滿目的商品，有的只是數不清的大人們的腿.....奇怪！她拿著女兒的畫沉思了很久，終於解開了疑惑。

原來，幼小的孩子只有幾歲，身高只能達到大人的腰部，走在大街上，川流不息的人群將孩子遮掩著，孩子除了能看到大人們的腿，還能看到什麼呢？不同的角度，看見不一樣的景象，女教師如夢初醒。

是啊，孩子們上街看到的，不是高樓大廈和車水馬龍，而是大人們的腿，這是他們的身高決定的；學生對很多問題疑惑不解，這是由他們的年齡、智力和見識決定的；企業的員工看到的，只是自己的工資待遇和發展前途，而不是公司的整體運行和未來發展，這是由他們所處的位置和環境決定的。

並不是每個孩子都能和大人有相同的視角來看待社會；並不是每個學生都能和老師一樣，有相同的接受能力和認知能力；並不是每個員工都能和總裁一樣站在公司的全局，看待問題、分析問題和處理問題。

以平和的心態，善待他人的高度。女教師說，不要埋怨別人無知，不要指望別人和你站在同樣的高度。其實，一個人所處的高度，決定了他的見識。與其埋怨別人，不如用一種親近的態度和平和的心態，去和別人交流、溝通、兼融.....這樣，你就可以做一個好家長、好教師、好經理。

善待別人的高度，不要指望別人和你的見識一樣。教子、教學、為人處世、管理一方，其實就是這麼簡單。世上本沒有對錯，看問題的角度不同，答案不同而已，我們應該學會常常用別人的角度看世界，多一分寬容，多一分理解，多一分求同存異。多體會不同的高度「想事情」，多嘗試不同的角度「看世界」，一輩子受用無窮。

【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-giáh m̄-tát-tiōh ē tsiah, hó-miā m̄-tát-tiōh ióng-kiānn.

富有不如能享口福，命好不如身體健康。說明有食欲、身體健康比起財富或運勢都還更重要。



中平週訊 第八週 徵文及回條(請班長於 112 年 10 月 23 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：