



親師交流道

榮譽榜

教務處：

- 【作業抽查】12/12-12/14 作業抽查，請學藝股長提早準備。
- 【閱讀護照】12/13-12/14 閱讀護照抽查，請閱讀股長提早準備。

輔導處：

- 【技職教育博覽會暨成果展】日期：12/8 上午 9:30-11:30，地點：中平穿堂，活動方式：持體驗卡至各校攤位體驗並蓋章，集滿三個章寫下心得，即可參加抽獎。
- 【愛老人愛團圓年菜金募集】華山基金會為新莊區三失(失能/失智/失依)老人募集免費到宅服務(健康照護、送餐、清潔等)的經費。欲捐款者，請於校慶當天直接捐到基金會攤位。
- 【新北市 113 學年度國中學術資優鑑定說明會】若有意願申請者，請務必注意報名時程，以免錯失良機。

《場次一》

- (1)時間：112 年 12 月 8 日(五) 下午 6:30
- (2)地點：新北市板橋區後埔國民小學視聽教室
- (3)報名方式：請填寫表單(<https://forms.gle/VictiqhMBgMXUmJG9>)

《場次二》

- (1)時間：112 年 12 月 15 日(五) 下午 6:30
- (2)新北市資優中心 Youtube 頻道直播
(<https://www.youtube.com/@user-tb5e05e19t/streams>)



1208 報名表單



1215 Youtube 連結

學務處：

【聯絡簿抽查】12 月 19-21 日為本學期聯絡簿抽查(九八七年度)，請同學務必確實完成家庭防災卡。

我最親愛的朋友， 在網路與我告別



他是我最好的朋友，我們以前感情非常好，一起玩電動、一起聊天。

曾經我們那麼開心...

只是不知道從甚麼時候開始，他突然很常在社群上發一些黑暗的負面貼文，我以為他只是在抒發心情...！

直到遲遲聯繫不上他，我才從他家人的口中得知，他已經離開人世...

在他離開後的好長一段時間裡，震驚及困惑充滿了我的生活...

看到他在社群狀態顯示人生毫無意義，我以為當時的他只是遇到挫折。當他發訊息跟我訴苦，對於人生的無助，我以為只要抱怨完就沒事了...

甚至看到他突然有一天，上傳了好多正面又陽光的照片，說著未來的規劃跟希望，我也慶幸他似乎終於走出低潮...

後來，我才慢慢理解...原來這些他在網路上透露的「訊息」，都訴說著他已經產生放棄希望的念頭。

好希望我還能對你說...

我會陪伴著你一起慢慢變好

我那時以為的他，其實不是真的他。他真正的需要，或許是更多的關懷及協助...

第十三週整潔優秀班級：
廁所：701、706、809、816、919、922
辦公室：708、821、709、807、908、906
樓梯：702、911、704
戶外：716、803、814、901、801

【閩南語俗諺】臺灣閩南語常用詞辭典
「放屁安狗心。」
Pàng-phui an káu sim. 放屁給狗聞，讓牠以為有屎可吃。比喻敷衍的給予承諾。



【112 年英語小書：影片校內評選結果】

恭喜同學！教務處將擇期頒發獎狀及獎品。

特優	71230 洪浠耘	71423 李婕榆	71635 林心筠
優等	70711 洪楷劼	70916 黃奕棠	71729 陳琪芸
佳作	70123 楊凱琳	70831 康芷瑜	71616 鄭子翔
	72022 林楷芮		

【112 年英語小書：影片網路票選前五名】

112 中平國中英語小書優良作品影片票選，為期 10 天，
總共 1717 人參與投票。恭喜以下同學！

名次	班級座號姓名	得票數
1	71423 李婕榆	317
2	70916 黃奕棠	114
3	70831 康芷瑜	94
4	70123 楊凱琳	92
5	71729 陳琪芸	91

好友驟然輕生離世 回顧貼文早有蛛絲馬跡？

多一份關心，結果或許就會不一樣。

網路已是現代人生活的一部分，許多輕生警訊與求助訊息，就隱藏在貼文之中，我們都應該學會破除迷思、發現警訊，給予友人即時的關懷與支持。

- ❖迷思一：自殺者是不是都沒有任何徵兆？
→事實是：自殺者有可能在網路上留下明顯的警訊，像是在社群貼文上表達負面字眼！
- ❖迷思二：在網路上說「我不想活了...」只是想引起注意？不會真的去做？
→事實是：在網路上宣告想自殺或對人生絕望的文字，都可能是自殺的徵兆。
- ❖迷思三：他看起來好轉很多！應該已經走出情緒的陰霾？
→事實是：當體力恢復時，若仍存有自殺想法，有可能付諸行動；當有明確結束生命的目標時，心情轉為異常平靜，此時反而是亟需他人支持的時刻。

- 主動破解迷思，察覺到網路自殺訊息警訊時可以這麼做：
- ①主動關心：無論對方是否會去做，可以先主動關心。
 - ②陪伴傾聽：朋友透露自殺念頭的訊息時，可以陪伴他、傾聽他的想法。
 - ③同理看待：以「認知同理」的方式，讓他知道有人在乎著他。
 - ④提供其他資源：適時提供對方能獲得即時支持的其他管道，讓更多人一起陪伴他走下去。

多一份敏感，少點迷思，或許就可以給予網路
上所需要的人，更即時的支持！



#你可能不知道的這些數字！
△台灣一年有將近 200 位青少年不幸死於自殺。 △有自殺行為而送醫，一年則有約 5000 位。
♡青少年的自殺大部分跟生活、功課、人際衝突壓力、憂鬱症有關，這些問題都是可以提早發現、提早預防的。
♡帶著好奇心，不批評、不建議，傾聽青少年的想法，再進一步與他們開放式討論來尋找共贏的方式，不光是幫助青少年舒緩壓力，或許就能一同找出有更好的做法。

中平週訊 第十四週 徵文及回條 (請班長於 112 年 12 月 4 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：