

揮灑青春的汗水，校內外活動搶先報你知

校外活動

欲知活動最新資訊，請上【學校首頁>最新消息】查看

一、2020年台灣學校網界博覽會競賽

即日起至109/01/31(五)18:00止

以網頁作品為形式，介紹優秀地方人物、企業組織、特產特色、環境議題等八大類別，結合地方特色發揚創作理念，除了可增進對地方的認識之外，也能與其他的高中隊伍互相切磋，更有可能進入國際與世界共襄盛舉！詳情請搜尋：2020台灣學校網界博覽會網站查詢。

二、新世紀青少年高峰論壇

報名至108/11/30(六)止，論壇109/03/14(六).15(日)

歡迎具領導知能、關心公共議題、有策略、有行動力的同學組隊，就所在地區的社會現況進行論述（如：生活空間、文化傳承、青年就業、教育資源、新住民權利等），針對問題提出具體青年行動方案。詳情請搜尋：108學年度新世紀青少年高峰論壇粉絲團。

校內活動

藝起療癒講座-你的情緒幾分熟？

時間：11/01(五)第六七節 地點：大團輔室

熟悉程度一到十分，十分最熟悉，你對於自己的情緒掌握有幾分熟？生活當中有許多事情讓我們產生情緒，正向的、負向的、難以捉摸的，你對自己的情緒掌握幾分熟？輔導室邀請葉小寶心理師，以藝術治療取向帶領你進入內心世界，在創作中探索內在，連結身邊相關資源，打造專屬自己的藝療小天地。不會畫畫也完全不影響，快來參加！

藝起療癒講座

報名連結



發現你的天才，生涯/升學資訊的四個好網站

知己知彼，才有可能百戰百勝。在生涯發展的過程中，若是能以「生涯金三角一個人、社會與環境因素、教育與職業資訊」三個面向來探索，將能更全面地做出生涯選擇喔！以下提供幾個必備網站，歡迎同學自行參考喔！有疑問也歡迎來輔導室詢問！

國教署生涯輔導網 Collego選才育才輔助系統

大學營隊資訊

大學校系資料檢索

IOH經驗開放平台

大學生學習經驗分享

大學招生聯合委員會

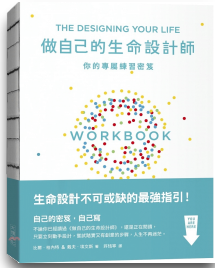
多元入學考招制度說明



做自己的生命設計師

好書推薦

作者：比爾·柏內特、戴夫·埃文斯
出版社：大塊文化，2019



「你以後要做什麼」這個問題，重擬後變成：「你以後想成為什麼樣的人？」人生不是靜態的，沒有固定終點，也不是回答完以後要當什麼樣的人之後，一輩子就這樣了，不能再變。老師、律師、醫師，所謂的要當什麼「師」，只不過是模糊的人生方向，一路上依舊會有許多的問題。人們真正需要的是一個「過程」——一個設計過程——找出自己要什麼、想要成為什麼樣的人，以及如何打造自己熱愛的生活。取自：《做自己的生命設計師》一書內文。

你是憂鬱情緒 還是 憂鬱症？認識內在的情緒怪獸

生活當中很難不出現討厭的事，這時你會心情不好，但是，常心情不好就代表得了憂鬱症嗎？本期鳳凰心晴帶你進入情緒怪獸的世界，檢視自己的內在狀態。

憂鬱情緒

一般人都會出現的一種低落、
感受不到愉快、沮喪的情緒

憂鬱症

長時間持續的抑鬱情緒，缺乏自信，
避開人群，身體能量降低，時間感受力減慢，無法在任何有趣活動中體會到快樂

心情低落若是因為壓力來臨，因為「與人互動的困擾」或「對事情的煩惱」，有著明確的原因，當壓力源排除，憂鬱情緒可能會消退；但若情緒持續「沒來由的低落」，持續兩週以上並已影響到日常生活，就會建議尋求專業的輔導老師或身心科醫師協助喔！

以下提供憂鬱情緒及憂鬱症的相關資訊，若有疑問也歡迎找你信任的師長詢問。

小鬱亂入

憂鬱的大小事都在這



如何陪伴憂鬱症

志祺七七x敦安x阿滴



檢測你的憂鬱指數

這不是診斷有疑問請尋求專業



憂鬱子和小鬱的不同

了解憂鬱情緒及憂鬱症



7種療癒身心的美食—醫學證實能改善心情的食物



蛤蠣



秋刀魚



奇異果



巧克力



起士



香蕉



糙米

資料來源：小鬱亂入網站、董氏基金會、敦安基金會

比起多，更要讀懂！

英文科 劉俊良老師分享

榮幸邀請108學年度實習教師
一同分享讀書的小祕辛！

學英文是有技巧的！以下老師自己的心得分享，分成兩個層面：心態與策略。心態正確，就能找到專屬自己的讀書方法；策略有了，就能在學習的旅途少吃幾次虧。以下是我的經驗談，與認真的同學一起分享：

一、心態

1. 為什麼要學英文？

這個問題相信同學在求學的過程中，不論有無意識，都一定在翻開英文課本時問過自己：我為什麼要學英文？學習一件新的事物，最大收穫者一定是自己，學習英文更是如此。不論是過去、現在或未來，良好的溝通能力總是扮演身活中不可或缺的角色，而英文身為全球性的語言，在同學未來讀英文原文書、國外旅遊或是找工作時，都能夠真正派上用場！因此老師鼓勵同學轉換學習心態，將英文從課本中的知識，轉變成生活中能夠使用的溝通工具。

2. 讀懂是關鍵

比起讀得多，讀懂更是學習英文的關鍵。若同學有在注意考試趨勢，或是考試的設計，會發現大考（例如學測）的閱讀測驗比重佔很大。有鑑於此，閱讀理解必定是學習英文的重點之一。比起死背單字，單字在文章中所扮演的角色更為重要。舉例來說，同學可以想想下列句子的翻譯為何：My watch isn't worth a pin。Pin可以翻為大頭針的意思，但在這邊顯然不是：*我的手錶不值一個大頭針。因此就「情境」而言，此句可以翻譯為：我的手錶一文不值（pin此為瑣碎的事物）。若同學不將單字套回句子或文章去檢視、理解，可能永遠認為pin只能是大頭針。

二、策略

以下說明如何透過文章情境，深化對單字的印象：

1. 先讀一次文章，用螢光筆畫記文章大意（看得懂的部分），用鉛筆圈選單字。
2. 如有中文翻譯，快速閱讀一次，並確認中文翻譯是否能夠呼應螢光筆的筆記。
3. 將鉛筆圈選單字用筆記本寫下，找出詞性、例句，試著記憶、理解意思。
4. 回文章中，複習步驟3所記憶的成果，利用上下文，推敲不熟的單字詞義。

 在進行以上策略時，老師不建議將中文寫在文章的英文單字旁，會妨礙步驟4的成效喔！
以上步驟3及4反覆練習，直到熟記單字用法及文章內容

讀書態度分享

英文科 吳亭逸老師分享

榮幸邀請108學年度實習教師
一同分享讀書的小祕辛！

一、「今日事，今日畢」真的不是唬爛的！

當天被交代的任務一定要在當天完成，一旦拖到最後就會產生惰性或甚至會迫於時限草草了事，不僅影響成品的呈現結果更是打亂自己的做事步調。所以，該日教師指定的作業或考試，最好趁記憶深刻的時候趕快著手進行，才能盡善盡美！

二、診斷自己的問題後，埋首去衝吧！

每次考試都是診斷自我能力的機會，當一個科目考不好的時候，就要趕快審視自己的讀書方法或是觀念是否需要調整，如：可以參考班上的學霸的學習心得或是直接向各學科的科任老師請教學習上的瓶頸，才能有效對症下藥。

三、讀書時間不夠多？

可以善用瑣碎的時間來充實自己：

1. 通勤時間可以訓練英聽，如：聽英文單字或是英文雜誌訓練聽力，覺得無聊也能聽ICRT用更輕鬆的方式訓練聽力(但，對於時事的補充相當有限)。
2. 吃飯的時候可以跟同學一起討論學科善用瑣碎時間，如：抽考歷史、英文單字。
3. 隨身帶著隨身讀學科小書，善用閒暇時間衝刺。

四、巴著學霸，打破沙鍋問到底！

遇到不會的觀念或是較弱的科目，可以跟學霸一起討論切磋交流，用同儕的角度更能幫助你理解該學科內容。打破砂鍋問到底的態度除了讓你解決疑惑也讓你對該題目更加印象深刻！

活動預告：叱吒考場新觀念，讀好書的4場密技講座

時間	主題	說明	地點	報名方式
10/28(一)	學習講座國文場	邀請國數英三科老師分享讀書方法和學習重點。	三樓會議室	高一：紙本、線上 高二三：只限線上
10/29(二)	學習講座數學場			
10/30(三)	學習講座英文場			
10/31(四)	生活適應講座 成績妙妙屋	鳳翔學長姐獨門學習方法及小祕辛報你知。		僅限高一，紙本或線上報名

你永遠的靠山：位置邊緣的輔導室，讓你內心不邊緣

輔導主任	陳詩涵(分機500)	一年級輔導老師	李健儀(分機513)
輔導組長	朱曉瑜(分機510)	二年級輔導老師	楊毓萍(分機512)
特教老師	陳家欣(分機514)	三年級輔導老師	鍾馨儀(分機511)

做自己最好的陪伴

好書推薦

作者：吳佩瑩

出版社：遠流，2017



請檢視看看下列這些問題，你是否感同身受？

- ▶ 待在一個人的空間裡，覺得閒不下來，電視頻道換來換去，嘴巴動個不停，非要吃些零嘴或打電話哈拉，要不就是拿起手機滑臉書、玩遊戲，讓心無法安靜？
- ▶ 害怕自己不被愛，努力討好對方、犧牲自己的所有，耗盡一切氣力，只求有個完整的家？或寧願在不健康的關係裡掙扎？
- ▶ 即使很憤怒，仍硬生生地將怒氣吞下。因為怕給別人「添麻煩」，或為此感到羞愧，充斥著罪惡感？

人生的課題各式各樣，安全感是一切答案的根基。有了安全感，才能為自己解套、才能與自己和好。從現在起，學著找回安全感，請練習做自己最好的陪伴！取自：《做自己最好的陪伴》博客來推薦序