

# 風采中文

發行人：黃美娟 校長  
 主編：輔導處  
 編輯：許智凱、陳隆棋、趙慧芳、張亦好、鄧美蘭  
 執行編輯：程翊雯、顏君霖  
 出刊日期：109年07月01日  
 電話：(02)2913-4300

第90期

## 活動報報

回憶 是用心的記憶~

願過去成為未來美好的回憶~

文中角力隊



畢業羽球賽



八年級排球賽



幸福學堂校外教學



歌唱比賽



國際家庭日快閃活動



西瓜盃籃球賽



校友會愛心粽



技藝班成果展



班級生涯講座



技藝班頒獎



特教班畢業活動



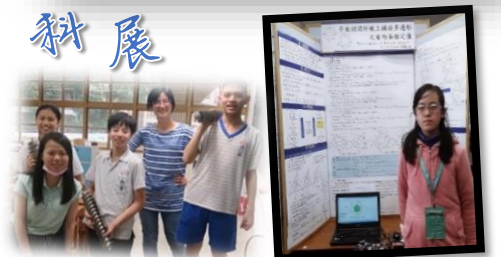
九年級祈願活動



高中職參訪



科展





# 109年捐款名錄

金中玉議員建議款	600,000元(電力改善)	黃美珠	10,000元
陳儀君議員建議款	600,000元(八年級冷氣)	楊鴻杰	10,000元
游林雪敏	100,000元	曾怡慧	8,000元(特教班)
曾慶祥	50,000元	富都子企業有限公司	6,000元
富都子企業有限公司	25,000元(籃球隊)	聶紹雄	5,000元
馮思民	21,000元(籃球隊)	高長	2,000元
智路管理顧問有限公司	10,000元	金中玉	2,000元(補校)
承新國際管理公司	10,000元	安兒康小兒專科診所	贈次氯酸水製造機1台
曾日生	10,000元	中華啟文堂劉氏宗親會	贈額溫槍10支、口罩1盒
黃貴成	10,000元	李世新	贈酒精乾洗手液800瓶
曾憲新	10,000元	文山區會長協會	贈洗手乳12瓶



- ★ 本校榮獲新北市108學年度中小學科學展覽會團體獎科學展覽傑出表現獎暨推動科學教育有功獎。
- ★ 本校參加2020新北市專業英文聽力與詞彙能力大賽榮獲一般英文單字組和實用英文聽寫能力組團體金腦獎。
- ★ 趙慧芳主任榮獲新北市109年度友善校園獎國中組傑出學輔主管獎(薦報教育部)。
- ★ 蕭偉智老師、周瑞玲老師榮獲新北市108學年度中小學科學展覽會資深優良指導教師獎。
- ★ 904游星閱參加「2020年臺灣國際科學展覽會」榮獲大會數學科四等獎。
- ★ 806許崇煒、806張齊軒參加新北市中小學科展榮獲數學特優(參加國展)。
- ★ 803石昀弘、803林昱嘉、805葉弘凱參加新北市中小學科展榮獲地球科學特優(參加國展)暨鄉土教材獎。
- ★ 805黃澄心、806廖宣燁、806趙寅壯參加新北市中小學科展榮獲生活與應用科學科(環保與民生)特優(參加國展)。
- ★ 703張晨煥、703陳璿霆參加新北市中小學科展榮獲生活與應用科學科(機電與資訊)優等暨團隊合作獎。
- ★ 806許崇煒跨級參加2020年AMC10全美數學競賽榮獲全球Top2.5%，並獲邀參加2020年AIME國際數學邀請賽。
- ★ 703班詠晴、904游星閱參加新北市108學年度東區英語演說競賽榮獲甲等。
- ★ 904郭孝恩參加新北市108學年度東區英語作文競賽榮獲甲等。
- ★ 806廖宣燁參加2020新北市專業英文聽力與詞彙能力大賽榮獲一般英文單字組金腦獎。
- ★ 801施家瑋、707林冠丞參加2020新北市專業英文聽力與詞彙能力大賽榮獲實用英文聽寫能力組金腦獎。
- ★ 904郭孝恩榮獲2020年總統教育獎奮發向上獎。
- ★ 906朱均怡獲選新北市108學年度技藝教育績優人員。
- ★ 108學年度新北市國中技藝競賽
  - ◎機械識圖與製圖主題：906朱均怡榮獲第一名、908李佩儒榮獲第二名、908高定詮榮獲佳作。
  - ◎機械基礎(鉗工)主題：903褚祐麟榮獲佳作。
  - ◎電腦繪圖主題：902吳俊廷榮獲第二名。
  - ◎基本資訊應用主題：902謝曜鴻榮獲第五名。
  - ◎烘焙主題：903林誼甄榮獲佳作。



傷心難過時，沒有人能替你走過。你是否也曾有難以走出傷痛的經驗？當我們受傷時，該怎麼處理才不會留下難以治癒的傷疤？下面的療傷五步驟，提供大家參考。

### Step 1 承認受傷

我們不習慣承認自己被傷害，因為會顯得我們弱小、軟弱，好像我們是個輸家。

1. 療傷時必須先練習對自己的情緒抽絲剝繭，找尋表層情緒底下所隱藏的傷處。
2. 然後面對那些疼痛和所有你不想看見或被看見的陰暗面：羞恥和愧疚、沒價值感、信任被破壞、被欺騙、被誤解、被攻擊、真心被踐踏。

### Step 2 宣洩情緒

情緒沒有那麼可怕，只要你慢慢的瞭解、接受並學會與其相處 you will be better。

1. 想哭就哭吧！哭泣是最直接的宣洩方式，如果不想被看到，自己偷偷的哭泣也好，別逞強。
2. 和信任的朋友聊聊，把情感宣洩出來，也是非常有用的方法。
3. 聽音樂、寫日記、運動等等，學著找到適合你的抒發方式。

### Step 3 適可而止

情緒是流動的，你可能同時感受快樂和悲傷，甚至一天有好幾種感受的轉變，都是很正常的。因為情緒只是情緒，不要讓它取代我們所有的思想感受。因此不要去放大或過度渲染某種情緒狀態，漸漸找回情緒及生活平衡，你將會發現除了傷害疼痛之外，生活中還是有許多美好的事物。

### Step 4 理性梳理

當情緒處理的差不多時，理性思考就能幫助我們走入下個階段，雖然心情漸漸平復，可能還是會存有疑惑，因為不是每件事都能得到解答（例如：一夕之間全面被封鎖，然後消失無蹤），試著將情緒放下，能夠較客觀的回溯和拆解事件發生的過程，就可能獲得比較清晰的答案。此時很適合與親友聊聊，參考各種不同角度的想法並試著寫下來，細細梳理事件的前因後果，我相信你能在這個階段獲得許多成長和視野的蛻變。

### Step 5 放手原諒

如果前面的每一步你都踏實的走過，最後的放手也不難了。

原諒永遠不是為了對方，而是為了自己，讓我們能平靜的好好將這一頁揭過。

「感謝傷害我的人」是痛苦和傷害，帶給我們的成長。

everything will be better

## 心靈雞湯

(黃筱涵老師-摘錄網路文章女人迷)

每個人都是收藏家，在心靈的筆記本中收藏了許多記憶。

有人選擇收藏別人的善意，於是他擁有了感恩與滿足；有人選擇收藏別人的過失，於是他擁有了憤怒與委屈。

我們無法決定別人如何對待我們，但是可以決定要收藏甚麼，要丟棄甚麼。 慧芳主任

## 文中補校招生中

- 凡年滿十五足歲以上國小畢業或結業者，歡迎您加入終身學習的行列。
- 報名請洽：(02) 2913-1304、(02) 2913-4300轉646、650。



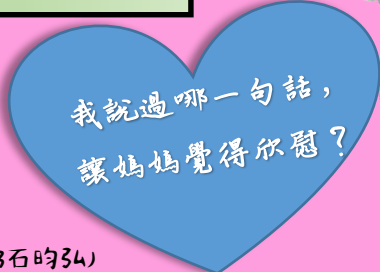
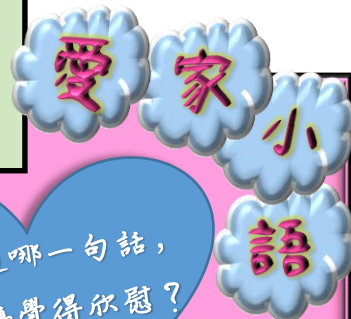
「晨讀10分鐘：親子探索故事」：書中有許多名人，他們在遇到挫折時沒有逃避，而是選擇勇敢面對，讓我體悟到面對困難是解決問題與困境的開始，雖然不能保證一定可以成功，但在面對困難解決問題的過程中，一定會有所成長。（701蘇彥宸）

「放生笑吧，就像從未受過傷一樣」：人要樂觀面對每一件事，人生是自己的，只有自己能決定，除非自己認輸，不然什麼也阻止不了。（703張晨煥）

「陪你在月球散步」：有時候要停下來好好審視一路走來的各種選擇，並不讓自己犯下相同的錯誤。（707郭瑀恩）

「為了與你相遇」：牠們的內心、想法是多麼的單純，只希望可以得到主人的關注，且用心的對待牠的主人，不像人們，為了達成目的不擇手段，偶爾像狗狗一樣單純不好嗎？（707陳楓榆）

「解憂雜貨店」：我從這本書裡學到原來一封信、一段話、一個句子都足以改變一個人的生活。（707王俊浩）



- # 媽媽，我愛您。（703莊怡淇）
- # 這些東西我來整理。（701賴允泰）
- # 媽媽這個給您吃。（703遲敬起）
- # 以後長大我會照顧你們。（703黃億婷）
- # 我愛您，謝謝您照顧我。（702戴元琦）
- # 媽，您先去處理弟弟的事，沒關係，我可以自己來。（702曹總琦）
- # 在媽媽身體不舒服時，她卻還想做家事、煮飯，我跟她說：「我來就好，您去休息」，雖然我做的不是很好，但減輕了她的負擔。（702劉宇祥）

- ◎ 我最愛媽媽。（801施家璋）
- ◎ 媽咪要不要我幫忙。（803石的34）
- ◎ 我來做就好，您先去休息！（807陳宜蓁）
- ◎ 我幫您照顧弟弟，打掃家裡。（803黃婉儀）
- ◎ 現在爸爸不在了，我會替爸爸照顧這個家！（806羅如漁）
- ◎ 曾經講過會好好照顧自己，不必再讓媽媽擔心。（803陳羽嬋）

### 技藝競賽參賽者給未來選手的話

- # 身為選手必有所迷惑，相信自己所選擇的技職，除了嘗試還抱持著一種興趣。雖然途中有困難，一丁點的錯誤就要從頭來過，但有老師的鼓勵和同儕的競爭，不知不覺就不想放棄，而且越做越有趣，相信只要持續努力就會有收穫。
- # 有學長姐的先例，既然參加了技藝班就認真學，更不用多說被選為選手，一定要認真努力，好好練習。
- # 比賽前，可能會想要放棄、想要退出比賽，覺得自己鐵定進不了排名。但我還是努力撐到了比賽結束，最後還拿到了佳作。雖然比賽不一定能得名，但至少你有努力過這才重要。



技藝班頒獎

### 得勝者

- ◎ 人與人缺少了一些尊重、包容和溝通，就會造成一些不開心的局面。每個人都有情緒，先思考過後，再去和人溝通。
- ◎ 真正的朋友是會互相幫助、提醒，而不是讓你更負面！好朋友之間不要一直亂開玩笑，不然兩人之間的情誼，可能因此而破壞。
- ◎ 不要只嘲笑別人不好的地方，多看看別人的優點。
- ◎ 將心比心很重要，可以讓人感受到被關懷和溫暖。
- ◎ 學會明確的表達情緒，會因情境不同而適當表現。
- ◎ 試著了解自身的情緒管理，學著接納無法改變的時刻，也為可以改變的時刻努力著。
- ◎ 先冷靜、再溝通、有的時候別太衝，退一步其實也很好。