

## 校園大聲公

### 【教務處】

- 1.2019 慧萱癌症家庭子女獎助學金申請，5/10 前受理申請表件。
- 2.新住民獎助學金申請，請於 5/10 前備妥證明文件送交註冊組。
- 3.九年級學生有登記全國五專優先免試報名者，已發通知單給學生於 5/7 下午第一節至綜大 2 樓電腦教室網路報名。
4. 九年級欲報名新北市公立高中職優免及私立高中職優免，登記表請升學股長協助登記，5/10 前交註冊組。
- 5.5/18 會考日，9 年級班級學生訂便當登記表請於 5/3 交註冊組。

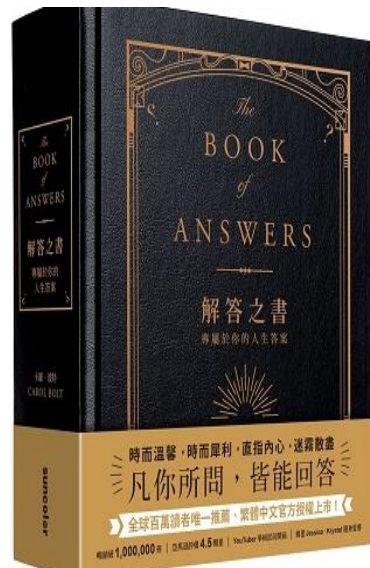
### 【學務處】

- 1.5/8 (三) 社團課邀請土城國小管樂團進行「音樂饗宴」，地點在綜合大樓 4 樓。
- 2.「新北市 108 學年度第 2 學期國民中學品德小品文徵文活動」，校內交件截止日期 05/20 (一)。

## 非讀不可專欄

小記者圖書館特報

書名：解答之書：專屬於你的人生答案  
作者：卡羅·波特 譯者：心心  
出版社：三采出版社



★專屬於你的人生答案~一本比你還了解自己的書。改變百萬讀者的人生決定！  
★翻譯 23 種語言，全球暢銷超過 100 萬冊！  
★繼《祕密花園》著色書後，另一瘋傳的療癒好書。它如同一面鏡子，真實呈現你內心的想法。每一天，我們都要面對無數大小的問題，很多時候，我們明明有答案，卻自尋煩惱，有些時候，我們是在衝



## 城中雙週報

第 76 期 2019.04.30

發行 鄧文南

責任編輯 郭玉辰

總編輯 蔣慧琳

動之下做了決定。當然，有些問題因為還差一點勇氣，也有些問題則要換個方向思考。這就是為何《解答之書》能回答你的大小問題，因為它能讓你真實面對自己！

今天，我們邀請你放下煩惱，讓它來跟你說話！它可能劈頭就嗆你、讓你重新思考、給你勇氣，突破盲點，甚至被療癒了！可是從此以後，你就能揮別「人生好難」，因為不想面對的問題、煩惱、焦慮、壓力，都有傾聽跟回應的對象了！

★推薦理由：

- 1.他會給你一個正面的指引，給你一種信心，就像祕密中寫的：你需要正能量時你的人生也會也來越好！
- 2.在徬徨無助、左右為難時，引導一下自己的心。
- 3.有問題鬱結在心，就用“解答之書”。常常是能讓你大笑一陣，問題能不能解決其次，鬱結沒有了！

書名：寫給生命的情書

作者：江坤俊

出版社：如何出版社

暖心名醫告訴你，那些病人教我的，以及我想告訴他們的事：在面對疾病時，所有人的無助都是一樣的，害怕也是一樣的。身邊的人的愛，能夠讓病人堅定活下去的意志。當你跨出治療的步伐，覺得痛苦難忍時，請想想你身邊愛你的人，也不要忘了，還有我在你前面。醫療對我，不只是技術，更是一個又一個傾心付出的愛的故事！

各界暖心推薦：

☆在面對病人時，除了看見「疾病」，同時也看見「病人」！本書透過一隻會講故事的筆，不只讓我們認識各種疾病，同時也帶我們看見白色巨塔的溫度。醫療不是只有冰冷的醫學知識，除了透用既有的資訊技術治療各式各樣棘手的疾病，醫師們也透過與病患的交流、關懷病人本身。——「每日健

## 請浮貼於班級佈告欄

康」總監 洪素卿  
☆江醫師總是在節目中，用淺顯易懂的話，讓觀眾了解艱澀的醫療知識。更難得

的是他還妙筆生花，「寫給生命的情書」裡，篇篇觸動人心的故事，更讓病人和家屬充滿鬥志，齊心為生命繼續奮戰下去。——健康 2.0 主持人鄭凱云



\*\*\*\*\* 優秀作文 \*\*\*\*\*

拒絕的智慧

914 陳暉翔

人與人的接觸在生活中是不可或缺的一部份，在互動的過程中，難免有意見上的分歧而不得不面臨選擇時，應該尊重自己的想法？或是人云亦云？因此拒絕便成了一門人際關係上的重要學問，有方法的拒絕不僅能夠表達自己的意見，亦能給足對方面子，實為智慧的展現。

在社會上常有因言不達意的拒絕而產生紛爭，也不時聽聞因拒絕的太過於直接使對方顏面盡失，爆發衝突。因此，學習如何去拒絕成了人生的重要課程，對於如何有智慧的拒絕，我認為做到以下幾點是雙贏的關鍵；一、態度要委婉。有時即使你有拒絕的權利，也不能得理不饒人，必須「得饒人處且饒人」，才不會使對方覺得受到傷害而惱羞成怒。二、顧及他人的感受。有人出於好意伸出援手或有人需要幫助時，拒絕固然是你的選擇，但同時也要顧及他人的感受，就不會使別人顏面掃地地下不了台階。三、言詞達意。在拒絕對方時，要清楚的傳達給對方自己的想法，並堅持自己的想法，絕不可以因為過於顧及另一方的感受，使所言含糊產生誤解。若一個拒絕中包含了上述，即不失為一有智慧的拒絕。

在國際上如何有智慧的拒絕更顯重要，曾有兩國因為「拒絕」上做得不盡完美而大動干戈，置其黔首於水深火熱之中，亦有因在「拒絕」上互讓台階，進



而化干戈為玉帛者，其拒絕便是大智慧的表現。  
拒絕，看似簡單兩字，實則蘊含了高深的智慧，若能有效且不失其分的拒絕，不僅能達到雙贏，亦能造福其他人，不甚美哉？

\*\*\*\*\* **會考衝刺特輯** \*\*\*\*\*

### 掌握「正常、規律」原則，安心度過這段大考期

【節錄親子天下 作者：林淑媛】

會考倒數計時了，愈接近大考，不只學生，連同家長也跟著緊張起來。我擔任導師，帶過不少屆升學班，建議考生在生活作息部分，掌握「正常、規律」原則，家長和孩子才能備足體力及精神倒數應試。

#### 一、生活作息保持正常

倒數 40 天，已不是捉住僅剩時間讀更多，而是比拚體力、毅力撐到最後。因此，保持健康是第一要務。「生活作息正常」早已是不滅定律。第一條鐵律就是「不准熬夜」！

建議有熬夜讀書習慣的同學，得在剩下的一個月調整成早睡早起的習慣，也就是和學校一樣的作息步調，這 40 天都要維持早睡早起的習慣。

通常，良好習慣的培養，要花一段時間適應，各人適應期不同，但為保險起見，一個月前調整、適應，到成為習慣，是有必要的。

會考考試時間，第一節 8:30 開始考試，和各校平時開始上第一節課的時間差不多。一般說來，一早起床到頭腦可以靈活思考，大約要半小時到一小時的「暖機時間」。所以推算下來，7:30~8:30 是暖機時間。這和許多學校早自習時間相符。因此，平日幾點起床、上學、預備、上課，就是這麼辦。

而究竟要睡多少小時，這也牽涉每個人的體能，以感受有「睡飽」為原則。有良好充足的睡眠是健康要務，深深影響一天的活力，所以，千萬別為了拼會考而犧牲了健康，結果反而得不償失。

另外，「正常作息」也意味著「維持在校讀書」較佳，而不適合頻頻或臨時更換讀書場地。一來是會考試場也是在學校教室的場所（不在自己的學校），環境、空



間感相符，變異小。二來，也是個人帶領班級的經驗。有些學生請假在家讀書，結果作息變更，晚起讀書，相較於學校同學早在 8:30 已進入專注學習，在家研讀的人卻才剛起床。還有去校外圖書館讀書的人浪費時間在路程和排隊候位上。

#### 二、健康營養的飲食

最常聽到家長問，在衝刺階段，要不要給孩子營養補給品。我都建議家長找專業醫師或營養師判斷。衝刺階段，因壓力大，體力腦力負荷也大，除了充足睡眠與休息來調整身心，飲食也是一大關鍵。

如果平日按照健康飲食規則均衡攝取食物，健康「資本」足夠，不至於應付不了這衝刺階段。但是，如果平時飲食內容與習慣不佳，想在衝刺階段「回防」或補充，應請教專業人員，切勿任意自行購買營養補充劑或補藥給孩子服用。此外，三餐食物和分量也維持正常即可，平時比較少碰的食物，在面對大考時，就不要任意嘗試，以免引起腸胃不適。特別在考試前幾天，因壓力造成腸胃出狀況的比例更高，家長更應注意。而四、五月天氣漸熱，很多孩子喜歡喝冰涼飲料解渴消暑，師長也要勸告孩子盡量避免，再怎麼想喝，忍過會考也不是太久的時間。

#### 三、規律的運動與適度的休息

運動可以強化健康，更是疏洩壓力的管道。在衝刺階段一樣要維持，不要整天坐在書桌前研讀。最好做一些運動，如：打球、跑步、騎腳踏車或游泳等消耗體力的運動；而且，要曬點太陽，促進健康。

衝刺階段的研讀時間，我建議調整成「大鐘點」形式，也就是 90 分鐘，然後休息 20 分鐘。在學校則是唸兩節課時間，休息一個下課時間，而且休息時一定要到教室外走走，看看遠方，讓眼睛有遠近調節與放鬆。原因之一也是為了配合會考應試時間 70-90 分鐘，讓自己可以「坐得住」。原因之二是研讀專注時間加長，避免時間切割零碎。因每節開始研讀，重新投入要花一點時間，好不容易專注了，卻又快要下課，豈不可惜。

#### 四、正向的心理建設

最後衝刺階段，對於比較在乎成績、容易緊張的孩子，最好維持平常作息，不必刻意強化考試的重要。

特別是在家裡，雖然配合孩子讀書而降低音量或減少娛樂，但也不必搞得草木皆兵，死氣沉沉，反而讓孩子的壓力更大。總之，也就是「平常心」，而一些幽默應對也可減緩緊張氣息。

#### 五、考試當天的作息

會考的兩天，生活飲食作息等，更要「規律、正常」，切勿臨時更改平常不太碰觸的食物。另外，每段休息時間最好補充輕食，特別是兩天上午的休息時間，以免考第二科（數學／英語）時，接近中午，餓肚子而影響應試。而輕食也應選擇清淡為主，不可吃飽，以免影響下節考試思考。

許多學校在會考前會有一到兩次模擬考，作息時間調整成和會考一樣，讓學生適應。若因學校經費不足，無法提供模擬考，也最好在考前一兩天調整成和會考時間一樣的上下課，讓學生適應。

會考是孩子人生的第一場大陣仗，壓力與緊張難免。但是，愈在緊要關頭，愈要保持穩定、健康、平常心。願各位考生與家長「安心」度過這段大考期。（原文刊於 2017-04，於 2019-03 更新）



#### ▲ 108 會考時程表

5 月 18 日（星期六）	5 月 19 日（星期日）
8:20~8:30 考試說明	8:20~8:30 考試說明
8:30~9:40 社會	8:30~9:40 自然
9:40~10:20 休息	9:40~10:20 休息
10:20~10:30 考試說明	10:20~10:30 考試說明
10:30~11:50 數學	10:30~11:30 英語(閱讀)
11:50~13:40 休息	11:30~12:00 休息
13:40~13:50 考試說明	12:00~12:05 考試說明
13:50~15:00 國文	12:05~12:30 英語(聽力)
15:00~15:40 休息	
15:40~15:50 考試說明	
15:50~16:40 寫作測驗	

[歡迎同學投稿，如經刊登可兌換閱讀點數]