

敬請班長於班會宣讀，
並張貼於教室公布欄。
編輯單位：教務處



日期：114 年 12 月 5 日(星期五)

本周重點事項：

在風大的時候～願我們都有人可聽、可依靠

人生有些時候，風會突然變大，讓人措手不及。無論你是學生、老師，或在旁陪伴的家長，每個人都有可能在某一天感到疲憊。幸而有了「身心調適假」，讓疲憊的心能暫時卸重，好好安放自己。每個人都需要被理解，也都值得休息。**風再大，也希望我們都有地方可以靠岸。**

★給學生

- 課業、人際、家庭與未來的壓力都是真實的，你的感受很重要。
- 當覺得快撐不住時，請試著對信任的家長、老師或朋友輕輕說一句「我有點累了」。
- 允許自己被陪伴，也是一種溫柔的勇氣。
- 你不需要完美，你已經足夠珍貴。

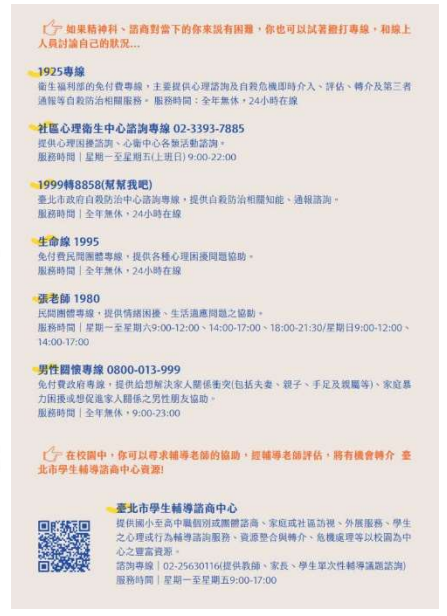
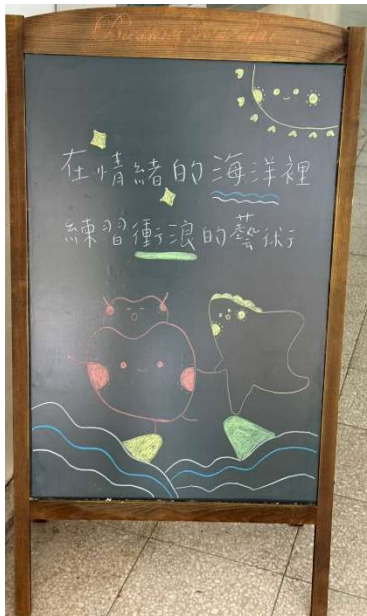
★給家長

- 您是孩子與老師背後最安定的力量。
- 聽孩子說、也願意理解老師的辛苦，就是最好的支持。
- 放慢、聽久一點，您的陪伴能讓兩端都感到安心。

★給老師

- 在教學與生活的忙碌之間，願努力的您也能被溫柔看見；不必時時堅強，偶爾放鬆一下也是種勇氣。
- 若心裡的風吹得有些大，請讓自己慢下來一點，留一個安靜的角落給心歇息。
- 您的一個微笑、一份關懷、一聲問候，都足以成為孩子心中最堅實的力量。

願每一位在風中的你，
都能被世界溫柔接住。



讓話語成為溫度-以理解與鼓勵，陪學生安心成長-

在教學現場中，**老師的一句話往往能成為學生前進的力量**，也可能不經意地增加他們的壓力。以下是一些溫柔的小提醒，盼能一起營造更安心、更有支持感的學習環境。

溫馨提醒：

- 留意語氣**：同樣的訊息，以鼓勵方式傳達，效果可能完全不同。
- 理解差異**：學生背景多元，對同一句話的感受也可能有很大差異。
- 給予支持**：在期待與要求之外，多一句肯定，會讓學生更願意努力。

正向例句（鼓勵型）：

- 「我知道你有能力，我們一起想想怎麼做會更好。」
- 「你的努力我看得見，有需要時我會在。」

可能造成壓力的例句（可避免）：

- 「以前學長姐都能做到，你們怎麼都不行？」
- 「別的同学都沒問題，為什麼只有你有問題？」若能以

理解取代比較，以支持取代批評，相信學生會更願意嘗試、也更相信自己。願我們每句話，都是陪伴學生的光，用理解與鼓勵，守護孩子安心前行的步伐。

114 學年第 1 學期第 13 週 衛生整潔比賽

	高一	高二	高三
第 1 名	105、122	206、207	302、305、306、307、308、309、312、316、317、318、321
第 2 名	從缺	從缺	從缺
第 3 名	103、107、116、120	204、205、213、214、217、218	從缺

英文佳句 Keep moving forward. 繼續前進。

學校活動預告：

- 5 日 校內國語文競賽(朗讀、演說)
- 9-10 日 體育班學測第 3 次模擬考
- 13 日 學測第 2 次英聽測驗

同步公告於學校首頁、教室無聲廣播、教職員工電子郵件群升學專區介紹

圖書館每月一書～閱見自己 2025.12

12月好書分享-《雲邊有個小賣部》 推薦人-郭珈瑜同學

雲邊小鎮的角落有一間小賣部，承載著歲月的溫度，劉十三在城市迷惘與挫敗回去故鄉。在外婆洪霜的陪伴下，重拾愛和勇氣～

讀後感～
劉十三的平庸，讓人看到普通人在現實與理想之間的掙扎與無奈；王驚鵬的堅韌，讓人感受到親情的力量與生活的承受力；程霜的勇敢，在短暫出現的瞬間照亮了劉十三的世界，也提醒我們要珍惜精微即逝的美好；書中反覆呈現「得到」與「失去」的主題。無論是外婆王驚鵬的離世，還是程霜的短暫消失，都讓人深刻體會到人生無常。每一次相遇與別離都是生命的禮物，提醒我們學會面對失落，也學會從中成長，珍惜眼前的人與事。

張嘉佳(2018)
「人生再難，也有人在等你回家。」