

日期：114年12月5日(星期五)

114學年度第一學期第14週

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



QRcode

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。



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。」

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：

1. 5日 校內國語文競賽(朗讀、演說)

2. 9-10日 體育班學測第3次模擬考

再給自己一次機會



★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。



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？」
- 「別的同學都沒問題，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。



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；王鶯鶯的堅韌，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，也提醒我們要珍惜稍縱即逝的美好；書中反覆呈現“得到”與“失去”的主題。無論是外婆王鶯鶯的離世，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。」

3. 13日 學測第2次英聽測驗