



東興週報 Dong-Sing Weekly News



民國百年九月一日創刊
每雙週出刊 <http://163.30.125.1/>

發行人：周素娥
總編輯：學務處訓育組

校園報馬仔



一、學務宣導

- 1/2(一)元旦補假一天
- 1/6(五)本學期志願服務、銷過結束
- 1/4(三)本學期最後一次社團課

二、教務宣導

- 12/26(一)七年級作業抽查、12/28(三)九年級作業抽查
- 1/4(三)第五節八年級英聽會考
- 12月21、22已進行桃園市全市市模擬測驗，106/01將進行試分發。
- 第八節輔導課結束(最後一天)：七年級 1/10、八年級 1/12、九年級 1/13
- 校內科展比賽時程：12/26(三)午休~第五節評分；12/22(四)第一節~12/28(三)第六節，公開展示。

三、輔導宣導

- 12/26(一)第五節建教班進班宣導

台灣母語教學

母語	諺語
客語	大鑊未滾，細鑊泡泡滾 tai vok mang' gun', se vok pau' pau' gun'
閩語	大鼎未滾，細鼎沖沖滾 Tua-tiann bue kun, se-tiann tshiang-tshiang-kun.
阿美族 (Amis)	o tamdaw mangodoen. aka talaayaayaw.
國語說明	做人應謙虛內斂

【投稿須知】

徵稿專欄：
1. 老師我愛您
2. 夢想起飛—我理想的職業類型
★只要提起筆，寫出自己對未來職業的想法，或是介紹有特色的老師，讓你的作品躍上版面，佳文共賞！
★竭誠歡迎同學投稿，字數約 300 字，凡獲刊登者可記嘉獎壹次。來稿請將紙本或電子檔寄到以下信箱：
ta12@dsjhs.tyc.edu.tw

品德小故事

親愛的好孩子

深夜我一個人坐在客廳寫演講稿。因為隔天早上，我要到鄰近的一所國中和兩千多名孩子分享生命。

此時，天地間，安靜極了。我的心卻是煩惱不安，因為我怕「國中生」。

記得有一次被安排對一群後段班的孩子做「心靈重建」，講義才剛發下，已經有幾個孩子將講義折成飛機互相投射起來，訓導人員不斷地大聲斥責，好不容易才讓這群孩子稍稍安靜下來。

演講雖然仍以溫馨收場，然而這次的經驗早已深深烙印在腦裡。

此時此刻，心燈好像突然暗了下來。一會兒，女兒的房門開了，她走出來倒水，順便和我分享她的今天。

我笑著問她：最喜歡的老師是誰？她想了一想，說：高二時的英文老師。為什麼最喜歡他？她回答：因為老師每次一進門就跟我們說：「親愛的好孩子們！多麼美好的一天！大家早安！」平時跟我們談話也是好孩子長好孩子短的。這麼大了，還能被老師叫「好孩子」，心裡好快樂，好溫暖！

短短的一席話，讓我的心重新「活」了起來！是嘛！每個孩子都是好孩子！

因此，第二天，「親愛的好孩子們！大家早安！感恩能和大家見面，一起分享生命……」台下的孩子們以微笑回應了我。



英語諺語教學

There is no smoke without fire.
無風不起浪。

少年法律 Q&A

抓寶歪招可能觸犯法規



最近抓寶風潮襲捲全臺，小華跟小明這對國中好朋友，常常湊在一起，討論如何在短時間內成為寶貝大師。

這天傍晚放學，兩人跑回小華家，書包一丟就躺在沙發上，商討抓寶大計。

「小明，我聽說新北投捷運站有很多高等的寶貝。」小華興奮的表示。

小明聽到樂不可支：「真的嗎？那我們騎腳踏車去，邊騎邊抓！」

小華推推鼻頭上的眼鏡，提議：「先別說新北投了。你看，地圖上隔壁獨棟的別墅，院子裡也有幾隻超強寶貝，我們要不要處理一下？」

小明竊笑：「你說的是偷偷翻牆過去嗎？哈哈。」

「你們兩個別鬧了！」兩人一回頭，發現在房間念書小華的姐姐阿珍，開門出來，怒氣沖沖的瞪著兩人。

「你們知道那些奇怪的提議，都觸犯法律了嗎？」阿珍一副準備開罵的樣子。「抓個寶也會犯法？」兩人委屈的看著念法律系的阿珍，就像看著法官一樣。

Q: 抓寶過程不當，可能會觸犯法律。該如何保護自己？

法源探索

道路交通管理處罰條例第七十三條第一項第六款規定：「慢車駕駛人，有下列情形之一者，處新臺幣三百元以上六百元以下罰鍰：六、行進間以手持方式使用行動電話、電腦或其他相類功能裝置進行撥接、通話、數據通訊或其他有礙駕駛安全之行為。」試想，小華兩人計畫若成真，當他們一邊騎著腳踏車在車水龍的街道上，眼神卻一邊專注盯著手機螢幕，很可能會不慎撞上行人，甚至快速通過的車輛，讓自己與他人的交通安全蒙上一層陰影；如此情況，正是前開規定想要處罰的行為。

再者，刑法第三百零六條規定：「無故侵入他人住宅、建築物或附連圍繞之土地或船艦者，處一年以下有期徒刑、拘役或三百元以下罰金。」刑法特別禁止在沒有正當理由的情況下，侵入他人住宅領域；故事裡的別墅既然有圍牆圈住，沒事偷偷翻牆進去，自然構成了侵入住宅罪。本案例的小華與小明不可不慎行，以免寶貝還沒抓到，自己先被抓了。

相關法條

道路交通管理處罰條例第七十三條第一項第六款、刑法第三百零六條

資料來源：少年法律—國語日報社網站 <http://www.mdnkids.com.tw/law/>

與你談心

成功的七個習慣 輔導室張紋怡老師

史蒂芬·柯維在《與成功有約：高效能人士的七個習慣》書中提供顛覆性的思維，本書高居美國銷量排行榜長達 7 年之久的企業管理書。「高效能人士的七種習慣」強調以原則為中心，以品德為基礎，進行能達到個人效能和人際效能的「由內而外」的修煉。

習慣一〔積極主動〕：積極主動即採取主動，為自己過去、現在和未來的行為負責，並依據原則和價值觀，而不是根據情緒和外環境來下決定。主動積極的人是變革的催生劑，發揚四項獨特的稟賦：自知、良知、想像力和自主意志，積極主動，以由內而外的方式來創造改變。

習慣二〔以終為始〕：所有事物都經過兩次創造，先是在腦海裡醞釀，其次才是實質的創造。領導工作的核心就是在共有的使命、願景和價值觀的基礎之上，創造出一種文化。

習慣三〔要事第一〕：要事即實質的創造，是夢想的組織和時間。次要的事不必擺在第一，要事也不能放在第二。無論迫切性如何，個人及組織均針對要事而來，重點是，把要事放在第一順位。

習慣四〔雙贏思維〕：雙贏思維是一種基於互敬、尋求互惠的思考框架與心意，目的是爭取更豐盛的機會、財富及資源，而不是你死我活的敵對競爭。雙贏思維鼓勵我們解決問題的時，還要求協助對方找到互惠的解決方法。

習慣五〔知彼解己〕：當我們捨棄焦躁心，改以同情心去聆聽別人，便能開啟真正的溝通，增進彼此的瞭解。對方獲得瞭解後，會覺得受到尊重和認可，進而卸下心防，坦誠面對，雙方相互的瞭解也就更加順暢自然。

習慣六〔統合綜效〕：統合綜效談的是創造第三種選擇，採取遠勝過個人之見的第三種方案。這是互相尊重的成果——不但是彼此理解，甚至是稱許、欣賞對方解決問題及掌握機會的智慧。個人的力量是團隊和家庭統合綜效的基礎，能使整體獲得 1+1>2 的成效。

習慣七〔不斷更新〕：不斷更新談的是，如何在四個生活面向（生理、社會、情感、心智及心靈）中，不斷更新自己，這個習慣提升了其他六個習慣的實施效率。



我思故我在~學生佳文欣賞

意外的驚喜 905 邱詩怡

在我的人生中，常常會發生突如其來意想不到的事情，大部分都是生日時吧！有些呢？是好，有些呢？是壞，不過不管是好是壞都是驚喜，但也可以說是驚嚇。

在我的印象中給我最大感動又刺激的驚喜是，今年朋友們共同出錢送了我一本寫真書，在我生日來臨之前，我跟他們開玩笑說：「我好想要那個東西。」雖然在生日的前一天還是有一半期待，又有一半的害怕。時間就好像停止了不走了一樣，我感覺過得好慢，彷彿有人把時間給靜止，到了早上，我一如往常的去把早上的事情做好。

到了學校，原本只要兩、三分鐘進教室的路，變得好久，一步一步越來越靠近教室了，我的呼吸跟心跳緊張得要停止了，終於我鼓起勇氣，打開了門，一剎那之間——我的期待從高空中，砰的一聲掉了下來，因為教室跟平常一樣的模式，我泰然自若地走到我的位置坐下來，有時候冷淡的表情是我的面具，可以讓別人不知道我在想什麼，沒多久之後，有人往我這走過來背後不知道藏了什麼東西，可是當時失落，心情不好的我完全不想管他，那個人走到我面前，小心翼翼的把禮物拿給我，我看了看，是我一直期待的書，我不敢相信我的眼睛，那一種驚喜是從地獄到天堂的，那本是五個好朋友合資買給我的，並且我認為這個禮物的價值不是在於限量昂貴，而是朋友們那厚重的心意。

所以說，有時驚喜來到之前不一定會有好事，如果那個驚喜是會令人印象深刻才叫做驚喜，我覺得驚喜對我來說要麼是意料之外的，要麼就是會讓人一瞬間嘗到酸甜苦辣，不知所措的。

地球防衛隊

吃雞蛋提昇膽固醇？美研究破迷思

常吃雞蛋會導致膽固醇過高、誘發心血管疾病？一份於《美國營養學會期刊》發表的研究報告指出，以上說法都是欠缺科學依據的。學者們更發現，每天食用一隻雞蛋，中風的風險反而降低 12%！



據英國《每日郵報》報導，該研究參考 1982~2015 年間的 7 份研究資料，當中涉及超過 27 萬名研究對象。研究報告提出，食用雞蛋與心血管疾病風險沒有直接關係，但每天食用卻能降低中風機會達 12%。

該研究團隊之首，醫師多米尼克·亞歷山大認為，雞蛋能預防中風的原因仍有待查明，但相信秘密是當中所含各種有益健康的營養素。「雞蛋富含蛋白質，而攝取足夠的蛋白質可降低血壓。」他說，「在雞蛋裡還能找到多種抗氧化物，可抵抗『氧化應激』，防治身體發炎。」此外，蛋黃中含有的維他命 E，亦能降低心臟病患者的發病機會。

美國《醫療日報》另報導，該研究進一步支持美國當局對飲食攝取適量膽固醇的立場。由於近年學者發現人體內的膽固醇大多由身體產生，美國衛生及公共服務部和農業部在去年發佈的《2015-2020 民眾膳食指南》中一反傳統，移除每日膽固醇攝取上限的建議。該指南更稱雞蛋為「富含天然維他命、礦物質、以及多種營養素的有益食品」，鼓勵民眾食用。

注：「氧化應激」是抗氧化系統失調引起的一系列反應：當細胞的氧化還原過程被干擾，會製造出過氧化物與自由基毒害細胞。人體中的氧化應激，被認為是癌症、阿茲海默症、帕金森氏症等的成因。

老師我愛您之賴佳怡老師

813 張瑋紋



樹葉被微風吹落，陽光灑落大地。九月，是我們與您緣分開始的延續。有著一頭咖啡色的美麗長髮，纖細的身材，原則中帶點嚴格。我們所知道的您，是有時活潑，有時體貼...一直是我們可靠的靠山，至始自終。

您用心的帶領我們班，也為我們付出許多，心中的感謝不知如何表達，當我們聽到您要離開我們班的信息，不捨之情湧上心頭，有人因此落下了眼淚，就像突然失去母鳥的雛鳥般不知所措，失去您的我們，今後又會變成甚麼樣子？又會過著什麼樣的生活？想到這裡，腦中的跑馬燈正播放著與您一起的回憶。

我們相處僅僅一年，時間雖然短，但你我之間卻有著濃厚的革命情感，一起闖過所有大大小小的事情，幾使那也只是紅豆般大小的，都值得我們一再的回憶。之後的故事將由這些回憶所陪伴我們長大，當我們向他人訴說這些回憶時，嘴角會不禁的上揚，並告訴他，那段回憶是多麼美麗。

我們正過著不同的生活，走著不同的道路，或許哪天我們的生命裡又會出現著彼此，又會勾起種種記憶呢？因為有您，才有今天的十三班，您為我們做的所有事、所有教誨，我們都會銘記在心，老師，我們愛您。

夢想起飛~我的理想職業類型

914 吳育芳

每個人都有夢想，也許是成為畫家，揮灑色彩；也許是成為警察，打擊犯罪；又或是成為醫師，救人一命。而我想成為一名作家，以文字在虛實之間編織我的夢。

為什麼我會想成為作家呢？即使這個職業的收入並不穩定、在無盡的書海中，每篇作品都是如此的渺小，不一定能被人察覺。最重要的是，若沒人喜愛你的文章，你便無法餵飽自己。

這個問題的答案很簡單。因為我曾被許多作家那樸實或是華麗；優雅或是清新；頹廢或是陽光的文字給打動。那種感動，至今仍無法忘懷，是我所嚮往的光。而且，能夠讓我心中的角色們活躍於紙上、讓理想以另一個方式實現，這不是很好嗎？

希望你也能找到自己的目標，並、朝著它前進。

