



# 我有話要說~

小記者：觀17劉悅涵、觀16吳珍儀、商77田秀惠、商77李盈慧、普90吳珮均、商79蕭甜恬、商80葉雅萍、服62陳婷、服62周佳穎、服63張孟仟、服63涂昱廷、資44周若誼

風靡全場的林書豪，以前從板凳球員努力讓自己打進NBA，在他奮鬥的過程中，他也保持了很好的成績，進入了哈佛大學，如果換成是你，在這忙碌的生活中，你會如何讓自己的課業與興趣兩者兼具呢？

- 從小就對繪畫有興趣，所以閒暇的時間就會隨手拿起身邊的紙筆開始繪畫，因此在此國小開始，我時常參加校內外舉辦的繪畫比賽，有次參加校外比賽因此得名，並接受採訪。以致於國中就發覺，現自己對服裝更有興趣，所以決定高中就讀服裝設計科，希望未來能夠讓更多人看到我的作品。(服61吳宜蓉)
- 曾經我熱愛短距離跑步，自己天生就有一雙完美的腿，讓我能夠跑步，跑步讓我學習到一點，就是永遠不要放棄，才會跑到終點。雖然我曾輸過很多人，那都不重要，重要的是在於我不放棄，我一直超越自己上一次的速度，這樣有一天我相信我會達到我的終點。(資37張文聖)
- 我熱愛於唱歌，從小到大不曾改變過，我非常害怕舞台，但國中的我，曾經為了唱歌克服了舞台的恐懼參加了校內及校外的歌唱比賽，兩個第一名成績讓我更有信心在唱歌比賽上了！(普89鄭婷真)
- 林書豪的出現是個傳奇，也是一個指標！而我今年得好的好的養傷，下課的月也將接受膝蓋的手術，一天投了超過兩百顆的罰球，百顆的中距離和三分，一天超過十三個小時都在碰籃球，像著了魔一樣，希望像偶像Kobe-bryant一樣，不僅可成為世人的事典範，為國家有所供獻，並且能將自己的工作當成自己最快樂的事情，而這動力不只是來自於自己的渴望，也希望自己能帶給週遭的人。希望我碰上這份感覺真的只是巧合，但是有份與生俱來的感覺認定了這件事情，我的直覺相信這是對的，我一定不會會珍惜！(普96林昱丞)
- 我熱愛的事情是籃球和排球，為了籃球我經常去球場上練球，把一些基本動作練好，反覆地投籃練習，罰球要穩，真的練這些需要不少時間才能做好，但希望自己還能再更好。(資38馬亦輝)
- 棒球，我從國小開始打棒球。雖然沒參加過任何比賽，但我仍然想要打棒球，因為我想站上球場比賽。我曾經為了學到更多的球技而開始練變化球，但我發現自己根本投不好而變化球而迷失方向，所以我後來決定要練好直球，而且練習的成果也不錯。(702孫德修)
- 我現在熱愛桌球，從國一和同班同學在社區打過一次球，就愛上桌球千變萬化的技巧，看過別人打出令我大吃一驚的球，自己就會在家中模仿對方，並且加上自己的打法，成為自己的武器，讓我到現在可以跟他勢均力敵的對打，雖然花了很多時間讓自己進步，但是卻樂在其中。(普86吳庭蔚)
- 我熱愛藝術，藝術對我來說不是純粹畫布上顏料堆疊的純美術，而是在生活、在這世界上一切的「美」。我們生活週遭的一切事務，儘管只是一張椅子、一套洋裝、一副餐具，都是經過設計，我夢想著能考進與藝術設計相關的校系，在校也常協助老師、同學簡單的美編工作，抽空欣賞許多展覽以增廣見聞。現在參加了術科的考試，我還正在做最後的努力。(普87許筑甯)
- 我最熱愛的事情就是騎單車，因為我覺得其單車對身體有幫助，也對這地球減少負氣，所以我熱愛騎單車，希望大家也都愛上它哦！(801張致皓)
- 我非常熱愛日本，愛日本的一切，所以自然而就會想學日文，就想更了解整個日本、日本偶像、演員，就因為這樣自己去買了一本學日文的書，假日有空就把它拿來看，多少背幾個音，當然，日本的節目也都能錯過。(903黃筱茜)
- 我所熱衷的也跟林書豪一樣，籃球。國中曾一度加入籃球隊，但上高中後因為自認身高、速度不足因此退出籃壇幻想的旅程常掛在耳邊時時點提著我們，無形中漸漸改變了我們人生的價值觀，造就我們圓滑的處事態度。(普87曾柏森)
- 國中時熱愛跑步，為了和同學一起將接力賽跑好，為了使自己速度再加快一點，努力的練習達到老師對我和自己的要求，曾受過傷、受到挫折，但在贏得勝利的那一刻卻是多麼的驕傲。(造68吳婉瑄)
- 最熱愛的事是跳舞。每一次跳完一首歌，心情就很好，曾經我跳到媽媽不准我再跳，因為那次跳到不管我站著或坐著，腳都不停的發抖，差點腳就廢了。但想想能夠跳完一首完整的歌，就很有成就感，因為其他人不一定能夠跳完一首完整的歌。(觀18廖宇喬)



林書豪執著於自己熱愛的籃球，你有沒有像林書豪一樣熱愛一事物呢？請說明你熱愛的事物是什麼？曾經為了這項熱愛的事物做過什麼事？或發生過什麼？〈請詳加說明〉當遇到需要2選1的情況，你會為了自己的夢想繼續前進或因為外在環境而影響自己呢？

- 平日上課就認真上課，假日就專於興趣，要兼顧課業與興趣並不是件容易的事，因此把兩件事明確的分開，不但可以計畫好讀書的進度，不易被打亂，又不會互相干擾，遇到困難挫折時，我會與老師或家長討論自己目前的狀況，找出適當的解決方法。(普89謝承峰)
- 這雖然很困難，而且我目前還沒想好該怎麼做，但我不會讓課業一落千丈，而是很努力地吧課業和興趣一起兼具。我雖然曾經因此困擾，但後來我並沒有想很多，因為我想堅持自己興趣而達到最高的舞台——大聯盟。(702孫德修)
- 我的原則是：「書唸完才能打球，畢竟興趣不能養活自己，多讀點書才是真正的！」但是課業和興趣對我都很重要，要再這兩者之間取得一個平衡點還真不是一件容易的事。唸書就盡全力拚，打球就給他砍個三分，全心的做好現在該做的事，不然活著還有什麼意義呢？(904趙全傑)
- 課業為優先，先把學生應有的責任完成，再往自己喜歡的興趣去發展，才能兩者兼具。在過程中如果遇到困难時，我會冷靜去思考一會兒，先把課業顧好，然後興趣再慢慢的發展，只要有著堅強的意志力，不要因為一時的挫敗，而喪失了信心，成功就屬於自己。(普90黃慧真)
- 兩者兼具很不簡單，但在時間上的分配很重要，上課就認真上課，練琴就專心練琴，但每到年初或年底總有一個比較不好，考試和比賽時間總是很靠近，時間就很難掌握，剛開始碰到挫折只會哭什麼也不會做，但漸漸發現問題根本沒解決，經過一次的經驗才知道，遇到挫折身旁的鼓勵很重要，但自己的情緒更重要，清晰的思想才能告訴自己下一步怎麼走。(觀18吳翊僑)
- 我認為課業和興趣都很重要，但最後當然是看自己對哪方面真正感興趣，如果是和林書豪一樣對自己喜愛的事物感興趣，就朝自己感興趣的方面努力吧！但不能完全放棄功課，還是該去用一些心，像林書豪一樣成為一個文武兼備的人，成為第二個豪小子吧！(資44張志齊)
- 如果興趣和課業有衝突時，也許有些人會放棄自己的興趣，有人會放棄課業。我當初也因為我太投入我的興趣而差點把課業都放掉，而且還和家人大吵一架，但後來我漸漸學會兩者兼具，把我的興趣變成我舒壓的事，當我讀書讀到累時，玩玩我的興趣，這樣才不會放棄任何一樣，也能讓自己更快樂。(普93呂昀思)
- 要讓課業和興趣兼具真的不是件容易的事。第一當然要先把我的課業顧好，安排好讀書計劃，其中穿插時間分給興趣，這樣一方面不會覺得讀書無趣，另一方面還可以做自己喜歡的事，若遇到挫折，先停下來好好思考自己想要的什麼，或是向人訴說聽聽別人的看法。(普90徐珮璋)
- 在讀書的時候，讀累了就可以到戶外運動，也可以找一些三五好友一起去吃飯、聊天，紓解放鬆一下身心壓力。遇到困難的時候找一個好的抒發管道，釋放心裡的壓力，找到一個可以兼具興趣與課業的平衡點。(觀15李珮瑩)
- 課程的所學與興趣不相同，會遇到無法兼顧的時候，老師指導我們要有效率計劃安排自己的時間，雖說還是無法完全兼顧，但重要的是，自己有沒有真正的吸收，面對時的壓力，要更清楚明確，並適時的放鬆自己，繼續學習。(服61馮淑敏)
- 在課餘時間用來練球，在練球的空檔用來看書，運動過後特別有精神，所以適合用來念書，在課業與興趣兼顧中一定會遇到許多困難，而我一定會讓他們兩個很堅定的陪在我身邊，我會和知心的人訴說及試著討論、解決自己遇到的困難挫折，然後一步一步的解決。(普89鄭婷真)
- 平時在學校就該要好好把課業用好，假日就分配時間，哪時看書哪時去運動，如果一直著重在運動這方面，時間不夠多，課業又會變的不好，所以還是以課業為種，運動的話假日或其他時間也可以做。(資38馬亦輝)

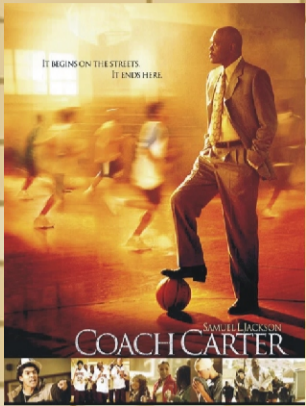


# 卡特教頭

小記者/觀16吳珍儀

卡特教練曾不斷提醒孩子：「自己所做的決定，自己負責」

你認為這句話目的何在？而孩子後來的領悟內容為何？對於人們面對充滿無限可能和選擇的未來，以及生活與生命的經營上是否有特別的啟示？



【卡特教頭】改編自真實事件，故事描述這名備受爭議的高中籃球校隊教練肯尼卡特，因為球員的課業成績沒達到他要求的標準，於是禁止整支球隊參加比賽，他的這種強硬的作風同時受到讚揚及批評，並成為全國矚目的大新聞。這部激勵人心、感人肺腑的勵志片講的是一個人是如何克服現實環境的種種障礙，並讓青少年擁有一個在幫派、毒品、監獄甚至籃球以外美好未來。

卡特教練告訴我們：「我們最大的恐懼，不是因為我們不夠好，我們最大的恐懼，是我們清楚知道我們擁有超乎自己想像的能力。因此，我們害怕的是，當我們會變得更好時，就不能在如往常般躲在黑暗、舒服的一隅。但是，畏縮並不能幫助我們改變命運，隱藏自己內在的潛能，也不會讓你身邊的人更有安全感，我們每個人都是耀眼的，就像初生的嬰兒，對著世界充滿著無比希望，這不只是某些人，而是『每一個人』，當我們讓自己發光發熱時，我們自然而然、不知不覺中影響到身邊所有的人，讓他們也跟著我們這麼做，當我們從恐懼中釋放出來，我們也自然釋放了所有人。」

看完這一影片，試想我的恐懼又是什麼？如何迎向挑戰，戰勝契機，如何激發突破的力量來源，如何堅持對的目標勇往直前。面對這課題，我們必須學會對自己的人生負責，這一步電影啟發了身為學生的我，在看事情上的態度與做法，多讀一點書能分辨善惡，對自己也有幫助。



## 社團介紹

小記者/服63涂昱廷

# 烘焙社

這次我們小記者來到烘焙社，格外的興奮，因為第一次體驗做蛋糕，做的是桂圓蛋糕。看老師做的很輕鬆，看似簡單的攪拌，竟需要技巧，換我們做的時候還真沒那麼容易，我們小看做蛋糕了。所有材料均勻攪拌後，倒入杯子蛋糕模型，老師最後在表面加了些杏仁片和碎核桃，還沒烤好就已經想把它吃掉了。在等待蛋糕烤好的時間，我們參觀社員們分組自己做蛋糕，大家都有一點基本功了，看他們做的還挺熟練的，好厲害！

終於烤好了，但還不能吃，老師說剛烤好的蛋糕會有小蘇打味，所以要先放在冰箱冰一下，讓味道消失，會比較好吃。過了幾分鐘，這次真的可以吃了，迫不及待地咬了一口，桂圓蛋糕的味道瞬間蔓延整個口中，那種香濃的滋味不是用言語可以形容的，讓人想一口接一口，永遠都吃不膩！



## 心情點播

# 乾杯

小記者/普90吳珮均

作曲：阿信 填詞：阿信 編曲：五月天

會不會 有一天 時間真的能倒退退回 你的我的 回不去的 悠悠的歲月  
也許會 有一天 世界真的有終點也要和你舉起回憶釀的甜 和你再乾一杯

如果說 要我選出 代表青春 那個畫面浮現了 那滴眼淚 那片藍天 那年畢業  
那一張 邊哭邊笑 還要擁抱 是你的臉想起來 可愛可憐 可歌可泣 可是多懷念

懷念總是 突然懷念 不談條件當回憶 衝破考卷 衝出歲月 在我眼前  
我和你 留著汗水 喝著汽水 在操場邊說好了 無論如何 一起走到 未來的世界

現在就是 那個未來 那個世界為什麼 你的身邊 我的身邊 不是同一邊  
友情曾像 諾亞方舟 堅強誓言只是我 望著海面 等著永遠 模糊了視線

這些年 買了四輪 買了手錶 買了單眼卻發現 追不到的 停不了的 還是那些  
人生是 只有認命 只能宿命 只好宿醉只剩下 高的笑點 低的哭點 卻沒成熟點

成熟就是 幻想幻滅 一場磨鍊為什麼 只有夢想 越磨越小 小到不見  
有時候 好想流淚 好想流淚 卻沒眼淚期待會 你會不會 他會不會 開個同學會

他在等你 你在等我 我在等誰又是誰 孩子沒睡 電話沒電 心情沒準備  
天空不斷 黑了又亮 亮了又黑那光陰 滄海桑田 遠走高飛 再沒力氣追

\*會不會 有一天 時間真的能倒退退回 你的我的 回不去的 悠悠的歲月  
也許會 有一天 世界真的有終點也要和你舉起回憶釀的甜 和你再乾一杯  
終究會 有一天 我們都變成昨天是你 陪我走過 一生一回 匆匆的人間

有一天 就是今天 今天就是有一天說出一直沒說 對你的感謝 和你再乾一杯  
再乾一杯永遠 喝了就能萬歲 歲歲和年年

時間都停了 他們都回來了懷念的人啊 等你的來到

世界真的是個很奇妙的東西。  
每一個人心中都深藏著一個人，你不知道對方生活的好與不好，  
但有時候，你懷念的卻只是一個簡單的名字，一段簡單的相遇。  
小時候，幸福是一件簡單的事；長大了，簡單卻成了一件幸福的事……



小記者/商79蕭甜恬

## 美食饗宴

# 日式奶凍捲

它們的蛋糕種類不少，數一數約有八九樣之多，平均價位在150元左右。目前有奶凍有芋頭奶凍、草莓奶凍、芒果奶凍、竹炭奶凍、紅豆奶凍、巧克力奶凍和香草奶凍共七種，另外還有草莓捲和咖啡芝士鬆糕兩種。



打開上蓋後，很貼心的設計是，整條蛋糕可以提起來方便切；初步的感覺，是對於諾貝爾的用料相當地實在而且新鮮，吃起來也不會太膩；蛋糕的鬆軟程度和奶油的口感麻吉的剛剛好，也不會有太甜的感覺。

若是買滿十六盒的時候，則可免宅配費用，這倒是滿適合多數人團購，不過，請記得要趁新鮮吃完，不然味道就會差了很多，提醒各位朋友注意一下！



聯絡方式：  
宜蘭縣羅東鎮公正路212號（近羅東高中）  
電話039-558-389傳真093-558-189

# 精教園地 注意力不足過動症



## 一、什麼是注意力不足過動症(ADHD)?

注意力不足過動症(簡稱ADHD, 俗稱過動兒)是一種精神生理疾病, 因為無法集中注意力學習, 所以他們學業成績多半不理想, 也因為他們不能控制自己的情緒及反應, 所以通常人記關係也不好, 這些問題有時會延續到青春期甚至成人, 而造成更多的家庭及社會的問題。注意力不足過動症一般會有三個主要症狀—不專心, 過動, 及衝動, 但症狀程度會因個別差異不同。

### (一) 注意力不良(Inattention)

1. 經常無法密切注意細節, 或在學校作業、工作、或其他活動上經常粗心犯錯。
2. 經常看起來不專心聽別人正對他(她)說的話
3. 經常不能照指示把事情做完, 並且不能完成學校作業、家事零工、或工作職的職責(並非由對於對力行為或不了解指示)
4. 經常逃避、不喜歡、或排斥參與需全神貫注的任務(如學校作業或家庭作業)

### (二) 過動(Hyperactivity)

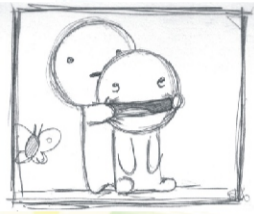
1. 經常手忙腳亂或坐時扭動不安
2. 在不適當的場合經常過動地四處奔跑或攀爬(在青少年或成人 可僅限於主觀感覺到不能安靜)
3. 經常說話過多

### (三) 易衝動(Impulsivity)

1. 經常在問題未說完時即搶說答案
2. 經常打斷或侵擾他人(如冒然闖入他人的談話或遊戲)

## 二、注意力不足過動症成因

到目前為止未有確切的答案告訴我們造成ADHD的原因。在眾多研究中, 有些因子被認為與ADHD發生關。這些因子包含基因, 環境以及其他交互作用導致部分大腦病變。



## 三、ADHD診治的套措施

1. 相關的家庭、學校、社區等都需參與, 尤其是前二者。由個案管理機制訂定輔導或診治計劃, 過程中協調、追蹤或修改, 同心協力來幫助孩子。
2. 親職諮詢: 讓父母了解此症狀, 減少長久積壓的各種情緒, 如憤怒、不滿、內疚、不安等, 並學習有效的管理技巧及自我情緒調整、自我成長。
3. 教育環境改善: 包括老師的了解、幫助及清楚的評估孩子的能力, 特教資源介入, 老師班級經營, 個案之個別化教育計畫之擬定。整合後, 落實執行。
4. ADHD患者有關技巧之訓練, 如社交技巧、專注力訓練、情緒管理、學習策略、時間管理等。

## 四、家長教養注意力不足過動症之原則:

1. 首先提醒自己: 學習正面思考。
2. 過動兒腦部主管行為, 計劃未來的執行功能失調, 因而清楚的指示並趣味性和多樣性, 提示目標, 達到目標時立即給予獎勵。
3. 把時間具體展現出來; 家長協助ADHD孩子將時間及欲完成之事, 分段切割、分段完成。
4. 接納ADHD的特質: 訓練自己成為理智清醒的第三者, 保持冷靜面對ADHD患者。
5. 不要把孩子的問題當作自己有問題。
6. 練習原諒: 不要被別人的想法影響; 原諒孩子因特質而產生的不當行為, 原諒自己在處理孩子犯錯時之不當情緒。
7. 練習更新自己; 拉長生命視野看未來。
8. 參與成長, 結合同樣處境之家長, 互相支持, 參與團體, 互相經驗交流。

資料來源: 1. DSM-IV精神疾病診斷準則手冊  
2. 新北市101學年度身心障礙學生升學高中職轉銜宣導(含12年就學安置)說明會手冊

## 校園時事剪影

小記者/服62陳婷、服62周佳穎

# 金手獎成果發表

大家所期待的**金手獎**終於來啦~辛辛苦苦的做了這麼多的準備, 終於要在這一天展現給大家看了! 真是讓人興奮不已啊!



服裝科同學除了要設計服裝, 還要把它做出來, 過程中的設計、討論、打版、打樣(樣品)、量身、找布...等等, 都得經過許多波折, 在大家堅持努力下才有辦法完美的呈現在大家面前。



「有努力就不怕失敗, 機會是留給準備好的人的」看看這些同學, 不論是一年級新生的踴躍, 二年級的大膽嘗新, 或是三年級的純熟歷練, 都十分令人目不暇給、賞心悅目!



而美容科的同學則是設計整體造型, 並且不斷的練習, 才可以在短短的時間內裝扮好, 這熟練的動作可不是一、兩天就能練得出來的, 正所謂「**台上一分鐘, 台下十年功**」呀!

金手獎每年都有, 但每年都會有不一樣的變化, 期待以後的每一年, 服美科同學會更加成長更加創新。

## 你不可不知

# 心理測驗



小記者/觀17劉悅涵、普90吳珮均

從小到大每個人多多少少都有說過謊, 但是你通常在什麼情況下會說謊呢? 是逼不得已? 還是說謊成性, 有時候不自覺的就編出了一些理由來說謊? 但切記, 說一個謊要用更多個謊來圓第一個謊, 大家還是乖乖說實話吧!

【題目】有一天, 你心愛的人就要死在你的面前, 但是神給你一個機會可以救他, 你接下來的日子都只能嘗到一種味道, 那麼你最不希望是哪一種呢?

A、酸 B、甜 C、苦 D、辣 E、鹹

選 A、酸 的人:

你的謊言指數居然高達100%! 你常常說謊話, 已經到達了說謊臉不紅氣不喘的境界, 他人也不易察覺, 任何行為舉止也會隨著謊言內容而改變, 是個居心叵測的說謊高手啊!

選 B、甜 的人:

雖然沒有百分百, 但你的謊言指數也有80%, 且幾乎都是甜言蜜語居多, 常把對方哄的像吃了迷幻藥, 最後讓別人受傷你卻還樂在其中, 是個愛情騙子型的調情高手!

選 C、苦 的人:

你的謊言指數有50%, 常常是因為受到環境或是不希望事情變糟的情況下才會不自覺說謊, 導致出爾反爾的現象, 讓別人搞不清楚你到底在想什麼, 造成你在人際關係上的困擾, 但其實能不說謊你都會儘量誠實的。

選 D、辣 的人:

你的謊言指數有30%, 說謊常是因為愛面子的關係, 希望表現出最好的一面讓別人看見, 有時候明明不會的東西硬要說會, 但要小心不要出糗, 否則會讓別人認為你是個愛吹噓的人。

選 E、鹹 的人:

你的謊言指數有10%, 對你來說說謊是件可怕的事情, 要背負欺騙別人的痛苦, 又要擔心謊言被拆穿, 在這樣的情況下你堅持不說謊話, 但卻也因此造成自己生活上的某些壓力, 不過算是個很有原則的人。



資料來源: <http://citytalk.tw/bbs/forum.php?mod=forumdisplay&fid=73> 城市通心理測驗