



三光 報導

發行人 吳明順
編輯委員 吳慧微 邱凱琳 游麗柔 陳宛菁
執行編輯 黃彥庭 沈佑真 楊復尊 詹煥如 李益權
印刷 陳宛菁

102

南投縣立三光國民中學
https://sgjh.ntct.edu.tw
名聞鄉新光村名山路50號
049-2732074



Nantou County Sanguang Junior high school

中心德目：負責

- (一)能按時完成自己份內該做的事情。
- (二)對自己的言語、行為負責，不推卸責任。
- (三)對他人許下承諾，把事做完，還要做好。

教育心小語

- 1.自律，比聰明更重要。
- 2.今天能做的事，決不要留到明天。
- 3.成為發光體，而非黯淡者。
- 4.練習陪伴，而不只是教導。
- 5.理解每個學生都是一個主觀世界。



社團活動



生活美學樂活社



書法社



管樂社



絲竹社



跆拳道社



羽球社



智能機械研究社



農藝社



籃球社



排球社



棒球社



生涯探索

餐旅職群



機械職群



向陽宣導主題：終身學習，成就更好的自己

- 吳明順 校長 -

親愛的老師、同學們，大家好！我想和大家分享一個主題——「終身學習」。

我們常常以為，學習只是學生時代的事情，上完課、考完試、拿到畢業證書，就算完成學習了。但事實上，學習並沒有終點，它是一場一輩子的旅程。孔子說過：「學而不思則罔，思而不學則殆。」意思是，唯有不斷學習、不斷思考，我們才能真正成長。

首先，終身學習是一種態度。

美國教育家杜威說：「教育即生活，教育即生長。」這提醒我們，學習不是一段時期，而是一種生活方式。當我們把「學習」放進生活裡，我們會發現，每一天都有新的知識、新的體驗，讓我們變得更成熟、更有智慧。

其次，終身學習需要實踐。

老師們，我想先跟您們說：身為教育者，我們既是知識的傳遞者，更是學習的榜樣。持續專業成長、勇於嘗試新方法、善用新科技，這些都是讓我們不斷精進的力量。當老師願意學習，學生自然會看到榜樣。

同學們，對你們來說，學校只是起點，不是終點。學習不只在課本裡，也在生活中。愛因斯坦曾說：「一旦你停止學習，你就開始走向退步。」所以，每一次遇到挑戰，不要害怕，而要問自己：「我可以怎麼學會？」這樣的態度，會讓你們在未來走得更遠。

最後，終身學習會讓我們活得更年輕、更精彩。

管理大師大前研一說過：「改變命運有三種方法：改變環境、改變交往對象、改變思維模式。」而這三個改變，都需要靠學習才能做到。只要我們持續學習，就能不斷突破自己，不被時代淘汰。

老師們、同學們，學習是一輩子的事。讓我們一起，把每天都當成新的起點，把每一次挑戰都當成新的教材。因為學習，不是短跑，而是一場一生的馬拉松。

最後，以一句話和大家共勉：「學習是一輩子的旅程，而不是一時的追趕。」願我們在這條旅程上，一起成長、一起精進，成就更好的自己。

優良資深教師表揚活動



貴~三光國中！！



向陽宣導主題：SEL社會情緒學習 - 吳慧微主任 -



114年南投縣語文競賽

SEL社會情緒學習是什麼？

為什麼現在很重要？

大家知道SEL中的5個核心素養是什麼嗎？

答案是～

- | | |
|----------|-----------------------------|
| 1.自我覺察 | Self Awareness |
| 2.自我管理 | Self Management |
| 3.社會覺察 | Social Management |
| 4.人際關係 | Relationship skills |
| 5.負責任的決定 | Responsible Decision-Making |

那麼，這五大核心素養對我們的生活有什麼幫助呢？

答案是～

- | | |
|-----------|--------|
| 1.了解自己 | 3.達到目標 |
| 2.與他人產生連結 | 4.支持社群 |

研究情緒對行為影響已二十多年的哈佛團隊發現，情緒驅動想法，也影響行為並帶出其他感覺，然而，情緒並非事實，只是反映你看事情的觀點！你感覺很糟，並非你真的很糟；他讓你生氣，跟你感覺生氣是兩回事。有情緒是人的本能，善用最新認知科學，簡單四步驟讓人不再情緒一來就上鉤：

第1步：坦然面對（找出模式）

80%的成功純粹贏在到場現身，所謂現身就是抱持好奇心去面對自己的情緒與想法，如此才能找出哪些負面思緒最易讓你上鉤。

第2步：踏出去（標示情緒）

思考過程、容忍矛盾，然後一笑置之，改變觀點或用第三人稱和自己說話，接著戳破它：被困住是真的，但情緒並非事實。

第3步：依循價值觀（與情緒脫鉤）

隨波逐流會讓你失去工作和生活的意義，你的決定必須和你重視的事情產生連結，否則只是在浪費時間。

第4步：向前走（做最好的自己）

大腦非常在意你相信什麼，可塑性高的自我感覺是情緒靈敏力的基石。人生是一連串片刻的累積，每個片刻做些微調，加總起來就可產生重大改變。情緒勞動攸關生活品質，更是日常表現的關鍵。最成功的人往往也是最懂得如何快速調整思緒，自我轉型，把壞情緒轉化為好能量的人。長期假裝或壓抑，表面上雲淡風輕，私下卻咬牙切齒的人，不僅會傷害自己，也會傷害組織。找到幫助你跳脫毫無助益的情緒慣性，建立人生成功最關鍵的能力，實現你想要的目標與生活。



- | | | |
|-------|--------|----|
| 陳瑩哲同學 | 榮獲國文作文 | 優勝 |
| 指導老師 | 李欣怡老師 | |
| 董依依同學 | 榮獲國語朗讀 | 優勝 |
| 指導老師 | 曾琬芸老師 | |
| 陳宛琪同學 | 榮獲國語演說 | 優勝 |
| 指導老師 | 邱凱琳主任 | |



- | | |
|------------|-------|
| 謝宛慕同學 | |
| 榮獲臺灣台語朗讀組 | 第二名 |
| 陳欣渝同學 | |
| 榮獲臺灣台語字音字形 | 第三名 |
| 指導老師 | 林玉真老師 |

校園故事



一株雞蛋花，一段故事；一棵校樹，一份永恆。願這株「二代花」成為你們心中的印記，提醒大家：無論身在何方，都別忘了最初的承諾與夢想。



誠摯感謝辜仲諒董事長暨「愛接棒-中國信託慈善基金會」善心成員，長期關懷偏鄉教育、捐贈物資，這份善舉不僅溫暖孩子的心，也讓他們在學習中找到自信、勇氣與夢想的方向。

親師講座與班親會



創作天地

第56屆世界兒童畫展

114年教師節卡片~校園一隅



903/李禹霖/刺青師/優選



903/謝宛慕/心魔/佳作



803 江芷昕



804 李奕但以理



902 陳榆婷



901 陳子葉

