



三光報導

中心德目：環保

發行人 吳明順
編輯委員 游麗柔 邱凱琳 陳名昱 陳菀菁
執行編輯 黃彥庭 沈佑真 楊復尊 詹嫻如 劉雪雲
印刷 陳菀菁

南投縣立三光國民中學 www.sgjh.ntct.edu.tw
名間鄉新光村名山路 50 號 (049)2732074
Nantou County Sanguang Junior High School



德目實踐

1. 重視個人及環境衛生，養成良好生活習慣。
2. 落實垃圾減量，勤做資源回收。
3. 愛護大自然，勿讓地球環境持續惡化。



教育心小語

校長吳明順 整理

福樂美善：

福～從健康來！ 樂～從知足來！
美～從心情來！ 善～從修行來！

一個觀念影響一生，一句名言改變一世。



本校絲竹國樂團在「青
年關懷 音樂有情公益
音樂會」演出了一場有
愛有溫暖的音樂饗宴。
感謝總幹事給三光絲竹
演出舞台、感謝會長
及家長熱情參與。



2024 智高機關王-南投縣賽



恭喜本校智高選手將代表南投縣參
加 2024 年 World GreenMech Contest
世界機關王大賽

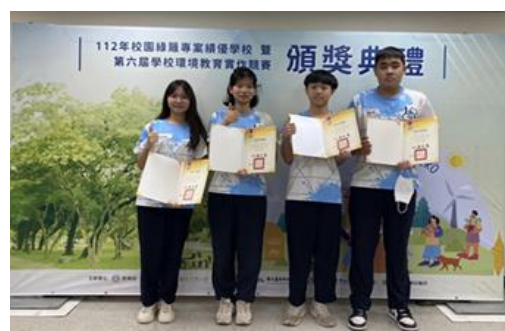
2024 世界青少年衝浪錦標賽



恭喜本校陳懷本
入選「中華臺北國家代表
隊青少年女子組選手」



第六屆環境教育創意實作競賽



榮獲 全國第三名

301 莊宜庭 陳俞彤
301 吳承軒 陳建蒲



113 年度 Cool English 比賽



自學初心獎 董依帆

英聽王獎 陳子棻 陳柏悅 陳冠勳
李品佑 易佩芸 董書樂 陳瑩哲
董依依 林卉菁 鄭芷芸 陳宥善
陳建蒲 鍾嫻娟 楊宜琇 陳妍羽
林于沂 鍾旻筑 黃于庭 鄭彥好
蔡婷仔 洪湘虹

南投縣 112 學年技藝教育競賽成績

設計群
餐旅群

第一名 莊宜庭 指導老師：詹嫻如 陳貴英 老師
第四名 林于沂 指導老師：劉雪雲 許詠嫻 老師



向陽宣導主題：【規劃執行與創新應】

張耿晉組長 提供

規劃執行創新應變素養能力，從生活開始小處著手！

〈摘錄教育部全球資訊網及網路文章〉

現代社會步調非常快速，不管是環境、社會、價值等都在迅速變化，處在變遷的環境中「規劃執行與創新應變」素養正是因應變遷社會的生存所需具備的素養，而這些素養就是要從小開始培養的態度與能力，有了這些素養才能在目前及未來環境下，去迎接挑戰。

「規劃」，首先必須先釐清現狀，再列出達成目標需要執行的項目，後制定出達標的程
序。「執行」階段，是將
具體細分出工作任務，準
確地執行，並紀錄過程與
結果，提供給自己檢討，
獲得關鍵性洞察。「創
新」，主要在除舊佈新，
所謂「舊的不去新的不來」，因此創新不同於發明，發明是創造全然新穎的事物，而創新乃循舊的事物加以改造，使之更能滿足我們的需求。「應變」，是對突發性事件的一種應付應對的能力，如何化危機為轉機的能力。



一、我們要如何訓練自己規劃執行能力？

1.從生活作息開始學習

日常生活中排定固定的生活作息就是一種規劃，養成按作息時間規律均衡的生活就是執行，更能夠使生活有節奏有效率。

2.從小事小處著手培養

從身邊的小事開始盤算如何完成這件事務，在短時間從計劃中獲得規律性和規劃能力，讓「習慣」成為自動化能力。

3.將目標轉化為步驟與時間表—「執行步驟」

找到適合的內容和步驟，分析它的優勢與劣勢以及執行的時間表，然後把時間表列成或畫成一張表和海報，貼在醒目的位置，每完成一個步驟，就在上面做記號。

二、如何訓練自己創新應變能力？

規劃 執行→創新 應變

1.從生活中鍛鍊應變能力

要學習如何從容應對生活的各種問題，例如遇到突然停電時，要怎樣點蠟燭、開手電筒；遇到生病、受傷時怎樣處理等。

2.學會管理自己的生活

在日常生活制訂各種計畫或規則，按時按計劃規則完成，養成自我管理的能力，這樣遇到挫折、不如意等，忍耐力較強也會比較冷靜。

3.多參加有挑戰性的活動

豐富的活動與經驗能給我們更多實踐鍛鍊的機會，平時積累的經驗越多，應變力就會越強。

4.訓練自己解決問題的流程

請教別人及觀察別人在解決問題的時候的思維方式或流程，學習解決問題的流程，提高自理和解決問題的能力。

「規劃執行與創新應變」的能力，決定著個人的生存和發展，是十分重要的關鍵能力，也是終身學習重要的素養，具備有這些素養後才能因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。

滿月宣導主題-【法治議題】

張永昇老師 提供

歧視當有趣？無所不在的偏見

節錄自〈無意的歧視最傷人—從台灣教育時事，聊聊「頂大生」的傲慢從何而來〉

2023 年臺大經濟系系學會候選人在政見發表中，有兩位候選人的政見涵蓋對於性別、種族、性特徵等多個族群的歧視，為何會發生這樣的狀況呢？遵循中華文化的脈絡，整個臺灣社會深信「唯有讀書高」之原則，拿到好的成績，考上了世俗定義的「頂尖大學」，便能光宗耀祖，一輩子過著順遂的人生。但，事實是否真為如此？



從現實面來看，答案是否定的。擁有優異的學業成績，或許能伴隨著一定程度的努力與良好的學習態度；但是，並非所有學業成績優異的學生都有著良好的學習態度，就算是有，在學業的學習態度與待人處事之道，並無法被直接歸納有顯著相關。有人提出：**歧視是「偏見」加上「差別待遇」**。據此，本文將以「為何產生偏見？」及「為何執行差別待遇？」兩個角度進行分析。

為何產生偏見？

偏見是源於對特定群體存有錯誤或不完整的資訊，進而對該群體產生敵意，這樣的敵意很有可能成為大眾的共識，如此一來，對於和「自己」相同的族群也同樣可能產生偏見。一旦將自己也視作較為弱勢的群體，對於個人正向自我意象的形成就極為困難。

偏見的因素主要可分為下列四種：一、**競爭**：有競爭，「比較」及「優劣」便會隨之而來。二、**多數欲取代少數**：群體中的「少數」往往淪為眾矢之的。三、**自我意象與階級的鞏固**：很多時候，人們會藉由貶低他人來讓自己的地位獲得提升。四、**專制人格**：本文所謂的「專制人格」，涵蓋了較為傳統、保守、無法變通的個性。

為何執行差別待遇？

「偏見」與「歧視」最大的差異，在於是否有執行差別待遇，而人們最常執行差別待遇的媒介就是「嘴」——是否從嘴裡直接說出偏見？如有，則構成歧視；如無，至少該偏見暫時不會傷害到他人。

至於長久以來，社會上為何持續有差別待遇產生？其實與「教育」有著直接相關。除了考試將學生分等級，已讓學生相互比較、產生偏見；校園內所產生的差別待遇，也可能起因於師長個人偏見、喜好，抑或是學校因著對榜單的追求，不敢得罪成績優異之學生。



此論述目的並非責怪師長，師長也是人，會有自己的偏見與喜好，而且若學生學習狀況良好，師長的成就感也會提升，更有機會增加對該生的喜愛程度。但如何在個人偏好、情感中適度抽離，讓每位學生享有均等受教權，相信仍是每位教育工作者一定要面對的課題。

歧視就在無意之中

文章開頭所提到的臺大經濟系該組候選人，後來表示為自己玩笑話尺度拿捏不妥，造成許多不該造成的傷害深感抱歉。但是，比起玩笑界線拿捏不妥，更值得正視的是：現今的歧視很常在「無意之中」浮現。例如許多網路社團貼文中，時常出現貶低女性、調侃同性戀等詞語，這些貼文可能是出自「幽默」或希望獲取他人回應，真正的「玩笑」會讓人感到愉悅和有趣，若有攻擊他人的意涵，則會讓人感到不適，變成「歧視」。

任何感受都是主觀的，我們時常會以自己的角度思考：「這樣講應該不會怎樣吧？」但每個人的經驗都是獨一無二的，對於同一訊息的解讀也會有成千上萬種方法，若尚未與對方熟識、釐清彼此界線，建議更慎選所使用的語句，避免造成不必要的傷害。

參考資料：<https://crossing.cw.com.tw/article/17692>

國三升學輔導講座～與校長有約 校長勉勵同學「相信自己，堅持就是勝利！」



除了課堂學習，學校亦積極辦理校內競賽及活動、結合外部資源，讓三光學子透過各項活動拓展視野



英語朗讀競賽



一身好本領課程



九年級模擬志願選填



輔導室生涯講座-建教合作宣導



全校模範生選舉



達德商工日韓文化體驗活動

學年度全校模範生選舉



會考來臨莫慌，認真複習添力量
努力付出信非強，睡眠充足頭腦讚

