



# 三光報導

——中心德目：公民素養——

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

第 98 期 114.03.01 第一版

南投縣立三光國民中學 <https://sgjh.ntct.edu.tw/>  
名間鄉新光村名山路50號 049-2732074  
Nantou County Sanguang Junior high school



## （一）積極參與公眾事務。

## （二）重視公德與公益。

## （三）追求正義。

### ◎教育心小語 校長 吳明順 整理◎

- ◎「轉念」，生活中是否快樂的一把鑰匙。
- ◎「轉念」是一種智慧的表現，它能夠幫助我們在生活的起伏中找到平衡，重獲心靈的寧靜。
- ◎「轉念」，在與他人的相處中也能起到潤滑劑的作用。
- ◎「轉念」如同一把鑰匙，幫助我們開啟新的思維大門。轉換思維模式，選擇用積極的心態面對挑戰，我們就能把握住每一個令人驚喜的瞬間。學會轉念，讓心靈輕鬆起舞，讓生活充滿色彩！

## 社團活動



### 向陽宣導主題：【身心素質與自我精進】 李欣怡老師 提供

#### 教育，成就孩子的未來

在當今社會中，教育的意義愈加深遠。它不僅僅是知識的傳授，更是培養孩子健全的個人身心素質與自我精進的過程。核心素養的發展可分為兩大部分：健全的個人身心素質和自我精進。我們需要明白，這兩者不僅是個別的發展，更是相輔相成，共同促進孩子的成長與發展。

首先，健全的個人身心素質可以細分為幾個階段性的層次，包括探索自我、認識自我、積極進取的人生態度和合宜的人生觀。以探索自我與認識自我為例，當我們提供孩子探索世界的機會時，他們會更加了解自己的興趣和潛能。例如：在學校裡，教師可以安排各種探索活動，如科學展覽、藝術創作、運動比賽等，讓孩子們有機會嘗試不同的事物。透過參加這些活動，孩子們能夠發現自己在某些領域的熱情或天賦，而這正是探索自我的重要表現。

而「積極進取的人生態度」則是從探索自我和認識自我中延伸而來的。如果孩子知道自己喜歡什麼，擅長什麼，自然而然就會對生活充滿熱情。同時，自信、理性和情緒管理也是培養積極人生態度不可或缺的內在素養。而素養的培養需要教師和家長共同努力。

自我精進則是另一個重要的核心素養，涵蓋自我學習與人生規劃。自我學習是一項至關重要的素養，它源自於積極進取的人生態度。如果一個人能夠持續自我學習、自我提升，那麼他的生活必然會充實而美好。以小華為例，她對科學感興趣，但傳統的考試制度令她對學習產生厭倦。後來，她決定自學科學領域的知識，利用網上課程和科普書籍，甚至組織學習小組，與同學們一起探討科學問題。這樣的主動學習使她的學習之路變得更加有趣，因此她逐漸找回了學習的熱情。

人生規劃則強調探索自我、認識自我與人生態度的結合。擁有明確的人生目標對孩子的成長至關重要。身為家長或教師，我們應該協助孩子思考他們的人生目標。學校或課堂可以安排了一次「生涯探索」的活動，鼓勵學生思考未來的職業方向及其原因，並引導他們將自己的興趣與能力進行結合。這樣的活動不僅讓孩子們了解自己的理想，還幫助他們思考實現這些目標的途徑。

核心素養的發展在教育中扮演著重要的角色。健全的個人身心素質與自我精進的素養不僅是孩子成長的基石，更是他們未來成功的關鍵。在過程中，父母與教師的角色至關重要。如果我們能夠具備這些素養，將更有機會影響孩子的成長。因此，讓我們從自身做起，努力成為孩子的榜樣，幫助他們在探索自我與自我精進的道路上走得更遠。這是一個持續的過程，值得我們每一位教育者與家長共同努力，不斷促進孩子的全面成長。

## 家政職群



## 食品職群



## 生涯探索



## 一生受用不盡的經驗 ~ 洪蘭

一個朋友的孩子大學畢業半年了，沒有去找事，窩在家裡，白天睡覺，晚上上網。最近跟他父母要錢，想去美國遊學，朋友來問我該不該讓他去，我望著他蒼蒼的白髮說：「你真的要為孩子好，讓他去，但是不要給他錢。」我想到了我妹婿的故事。

我妹婿是美國人，從小就想作水手，嚮往外面的世界，想先環遊世界再回學校念書。雖然他父親是醫生，家庭經濟環境許可，但是父母並不給他錢，他也沒向家裡要，高中一畢業就先去阿拉斯加伐木存錢，因為阿拉斯加夏天日照很長，太陽到午夜才落下，三點多又升上來了，他一天如果工作十六小時，伐一季木的工資可以讓他環遊世界三季。

他在走遍世界兩年之後才回大學去念書。因為他是在自己深思熟慮之下才決定念的科系，所以三年就把四年的學分修完，出來就業。他工作得很順利，可以說平步青雲，一直做到總工程師。

有一次，他告訴我一個小故事，說這件事影響了他一生。他在阿拉斯加打工時，曾與一個朋友在山上聽到狼的嗥叫聲，他們很緊張的四處搜尋，結果發現是一隻母狼腳被捕獸器夾住，正在號嚎，他一看看到那個奇特的捕獸器，就知道是一名老工人的，他業餘捕獸，賣毛皮補貼家用，但是這名老人因心臟病已被直升機送到安克瑞契醫院去急救了，這隻母狼會因為沒有人處理而餓死。他想釋放母狼，但母狼很凶，他無法靠近，他又發現母狼在滴乳，表示狼穴中還有小狼，所以他與同伴費了九牛二虎之力找到狼穴，將四隻小狼抱來母狼處吃奶，以免餓死。他把自己的食物分給母狼吃，以維持母狼的生命，晚上還得在母狼附近露營，保護這個狼家庭，因為母狼被夾住了，無法自衛。一直到第五天，他去餵食時，發現母狼的尾巴有稍微搖一搖，他知道他已開始獲得母狼的信任了，又過了三天，母狼才讓他靠近到可以把獸夾鬆開，把母狼釋放出來。母狼自由後，舐了他的手，讓他替牠的腳上藥後，才帶著小狼走開，一路還頻頻回頭望他。他坐在大石頭上想，如果人類可以讓凶猛的野狼來舐他的手，成為朋友，難道人類不能讓另一個人放下武器成為朋友嗎？

他決定以後先對別人表現誠意，因為從這件事中看到，先釋放出誠意，對方一定會以誠相報。（他開玩笑說，如果不是這樣，那就是禽獸不如。）

因此，他在公司中以誠待人，先假設別人都是善意，再解釋他的行為，常常幫助別人，不計較小事。所以他每年都升一級，爬得很快。最重要的是，他每天過得很愉快，助人的人是被助的人快樂得多，雖然他並不知道中國有「施比受更有福」這句話，但是他的生活證明了這一點。他對我說，他一直很感謝阿拉斯加的經驗，因為這使他一生受用不盡。

的確，只有自己想要的東西才會珍惜，下過霜的柿子才會甜，人也是經過磨鍊了才會成熟。

如果一個人大學畢業了還不知道自己什麼，那麼應該要讓他去外面磨鍊一下，不要給他錢，讓他自食其力，給他一個機會去證明自己、體驗人生，相信他也能從中得到一個對他一生受用不盡的經驗。

<https://sites.google.com/gm.cute.edu.tw/morality/> 品格小故事15

## 南投縣中小學聯合運動會桌球混雙第五名



## 113學年度全國學生音樂比賽-決賽優等

恭喜一絲竹團榮獲全國賽絲竹室內合奏優等佳績！  
感謝楊老師和所有分部老師的指導！  
感謝家長後援會的全力支持和付出！  
感謝校長和順傑、阿晉等教務處同仁！  
感謝所有關心本團的三光和弓鞋師長！



## 113學年度第一學期 - 璞玉獎

113學年度第一學期 璞玉獎  
陳凱珊 林棋豐 陳暉泓 孔睿帆  
易佩芸 陳僑賢 黃鈞喻 何偉倫  
陳奎衍 謝是荷 李佩宸 田崇恩  
113學年度第一學期 最佳進步獎  
蔡宇威 呂祥瑞 何嘉沅



## 與作家有約-大師兄 句點之前・句點之後-愛要及時-

一開場，喧嘩聲與接體員的工作日常立馬吸引在場所有人的注意，每個大體都有故事，在場許多人的心被衝擊著，眼淚已經忍不住，然而下一秒又讓大家破涕大笑，大師兄用專屬的詼諧幽默講述著悲傷，從小豪暴、被討債是日常。行業，沒有天選之人，工作中能獲得「成就感」才是重點，人生是有選項的。



## 113學年度第一學期第3次定期評量

### 各班前三名

九年1班 陳郁訓 黃御智 陳睿廷  
九年2班 陳睿丞 陳懷本 陳俊介  
九年3班 陳品辰 謝東廷 李俊泰  
九年4班 谷慶詒 莊傳銘 松祐杰  
八年1班 陳瑩哲 董依依 陳睿善  
八年2班 李常如 莊宜宸 陳品丞  
八年3班 陳政維 林建興 李昂諤  
八年4班 田禹佐 金祥恩  
七年1班 陳政緯 陳睿衍 洪綺雯  
七年2班 蘇子才 吳興濠 陳泓瑜  
七年3班 歐成瑜 陳采恩 謝鈺滯  
七年4班 田立至 陳品利 洪梓翔

### 全年級第一名

陳品辰 李常如 蘇子才

### 各班進步獎

徐崇惟 陳和成 李俊泰 韓東駿  
陳睿廷 翁瑞鴻 黃鈞喻 金祥恩  
陳翕罪 陳雨歡 陳更炬 洪梓翔

