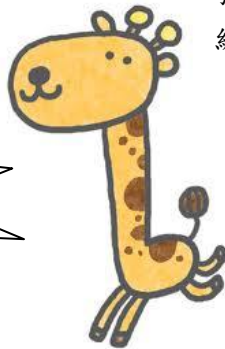


忠孝週報 Zhongxiao Weekly



訓育組

週報請貼公佈欄



發行刊號：1030613

發行者：忠孝國中訓導處

編輯&美編：訓育組長楊治賢

專任教師林珮君

專任教師鍾易年

中心德目：休閒

- 一、6/17(二)為本校第42屆畢業典禮，當日請全體同學穿著夏季制服出席典禮。
- 二、成淵高中舉辦103年度國中生夏令營暑期昆蟲營-蟲林探險II-捲土重來活動計畫詳情請上成淵高中網站最新消息查詢。
- 三、103年暑假青少年休閒育樂活動~中草藥達人-小時珍
 - (一)日期：民國103年07月17日(星期四) 9:00~12:00
 - (二)主旨：體驗採藥、抓藥及認識四神湯及銀耳蓮子湯
 - (三)對象：大台北地區12歲至18歲青少年〈限100名，依報名先後順序優先錄取〉
 - (四)報名期間：民國103年06月03日~民國103年07月04日
 - (五)參加費用：每人200元〈講義費、材料費、點心及餐盒提供〉
 - (六)活動地點：國家中醫藥研究所
 - (七)集合地點：活動當日上午8:30於國家中醫藥研究所一樓餐廳處報到
 - (八)注意事項：活動當日請著輕便服裝，並攜帶健保卡
 - (九)報名方式：請將報名表以郵寄、傳真或網路方式報名，恕不接受現場報名。接受報名後，請於一週內完成繳費。如報名後未完成繳費手續，則視同自動放棄。
 - (十)繳費方式：一律採郵局或銀行匯款。繳費後請傳真1份匯款影本，以便確認入款及辦理保險。完成繳費手續後，恕不退費。
 - (十一)匯款戶名：衛生福利部國家中醫藥研究所
匯款種類：公庫匯款
銀行：中央銀行國庫局(代碼0000022)
帳號：24574502124003
 - (十二)承辦單位人員聯絡方法：
衛生福利部國家中醫藥研究所標本館 陳小姐
電話：02-28201999 分機2531
傳真：02-28204788
E-mail:ritachp@nricm.edu.tw
住址：台北市北投區11221立農街二段155-1號
- 四、臺北市立中山女子高級中學協助辦理「2014兩岸青少年旅遊踏察文學創作營」
 - (一)活動時間：103年7月13日(日)至7月17日(四)，歡迎各校同學踴躍參加。
 - (二)活動地點：臺北市立中山女子高級中學
 - (三)報名時間：自103年5月20日至103年6月30日止一律網路報名，網路報名方法：請上google搜尋(中華語文教育促進協會)網站，進入網站首頁→寫作能力提升課程→報名網站→線上報名。報名完成後請查看〈審核情形〉，確定已進入〈尚未繳費〉名單。請於五日內繳費，協會收到郵局通知後就會列入〈已繳費〉名單。
 - (四)費用：2900元(共五日35小時，費用包括午餐，大賽獎金、踏察費用。此為首屆試辦優惠，其他優惠皆不適用於本方案)



(五)繳費方式：郵局劃撥。劃撥帳號【50173523】受款人【中華語文教育促進協會】劃撥者用參加學生姓名，勿用家長姓名，以便查核。多人一起劃撥者，請明列每一名參加學生姓名。

五、請各位同學注意應有的禮節，遇到師長請記得向師長問好！

衛生組



一、國立臺灣科學教育館推出「守護臺灣觀照世界—福衛二號 10 周年展」，展覽期自 103 年 5 月 23 日至 8 月 3 日，透過藉衛星影像領略地球不一樣的美麗風華，請踴躍參觀。

二、「愛地球環教場所集章抽大獎」，活動時間為 103/4/22~103/9/15，活動網址：

<http://www.tepedu.com.tw>，眾多好禮等你拿。

三、多喝水、勤洗手、常運動、營養均衡、充足睡眠，可增加免疫力以維護身體健康。



體育組

一、水上活動安全守則

- (一)場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤之水域活動。
- (二)不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
- (三)過飢、過飽、有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔 1 小時。
- (四)入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
- (五)游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。
- (六)游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。
- (七)從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。
- (八)若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋浮潛，要經專人指導後才能使用。若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，並應兩人以上同行及在潛水區域豎起潛水旗幟，以策安全。
- (九)於海邊進行活動或磯釣時應穿救生衣、防滑鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。每年 5~6 月及 10 月至翌年 1 月，新北、基隆、宜蘭、高雄、屏東等地發生瘋狗浪之機率最大，應特別注意。
- (十)若看到上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。
- (十一)若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援。
- (十二)若不幸被溪水沖走時，身體仰姿保持腳在前頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。
- (十三)遇有人溺水時，應大聲喊叫，或打 119 向消防隊請求協助；未學過水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。
- (十四)溺者若離岸不遠，則可用岸上一切自然之物如竹竿、木條等，從岸上施救，這是最安全的方法。
- (十五)當發現溺者，對其拋擲救生圈、救生繩袋、繩子及一切可浮物品，均可使溺水者獲救。
- (十六)若發現溺者在水深及胸以下且離岸不遠時，則可由 3~5 人用手拉手的人鏈方式施救。

二、水中自救與求生安全守則

(一)水中自救及求生之基本原則為：

保持體力，以最少體力，而在水中維持最長時間，並利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體浮在水上，以待救援。

為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。

(二)如何延長待救時間（水母漂）：

深吸氣之後，臉向下埋入水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，作如水母狀之漂浮。當換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，利用反作用力抬頭，瞬間吸氣，繼續成漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。練習水母漂浮時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力；同時，應將雙眼張開，以消除恐懼。另外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力。



設備組

一、7、8 年級同學請注意：本學期榮譽卡兌換時間至 6 月 20 日星期五 12:30。本學期如果來不及兌換，可於下個學期兌換。

羅琳：失敗，才是你人生中最自由的經驗

事實上，為準備今天上台演講，我搜索枯腸地問自己，若我是畢業生，今天最想聽到什麼？以及，我大學畢業二十一年來，最大的學習是什麼？

答案有二。首先，在諸位歡慶自己學術生涯告一段落的今天，我想跟各位講講「失敗的益處」。其次，在各位跨進社會「現實生活」之前，我想提醒「想像力的重要」。

回想二十一年前，我的大學畢業典禮，對我現在這個四十二歲的人來說，真不是件容易的事。當時，我心中唯一想做的事就是寫小說，但我出身貧困，沒上過大學的父母，卻認為我滿腦子的想像，雖有娛樂價值，卻對還貸款、存退休金，一點用都沒有。

今天我自己當了父母，才體會到當時他們的心情。他們一生貧窮，我畢業後也跟著進入貧窮，真的不好受。因為貧窮衍生出恐懼、壓力，甚至沮喪，在每天的日子裡加添著千百種細微的羞辱、辛苦。靠自己爬出貧窮的深淵，雖是值得驕傲的經驗，但只有傻子才真希望經歷。

但當時的我，不怕窮，怕的是失敗。我不會因你們年輕、聰明、教育程度高，就以為你們這輩子一點苦都沒吃過。但是，憑你們是世界最高學府哈佛大學的畢業生來看，你們應該是一路走來都還順遂的人。你們對成功的想望，應該跟你們對失敗的恐懼一樣巨大。說真的，你們對失敗的體驗，可能跟平常人對成功的體驗一樣少。

失敗與自由

最終，我們都要面對如何定義失敗。因為這個世界真迫不急待地要塞些標準給你，讓你覺得自己一敗塗地。我畢業後第七年，就經歷過一次「巨大」的失敗。當時，我短暫的婚姻剛結束，沒工作、單親撫養孩子、窮途潦倒，差點就流離失所。我父母當初對我的擔憂、加上我自己對自己的擔憂，一併壓來，那是我一生中最大的失敗。

那真不是件好玩的事，是我生命中最黑暗的時期，前途一片渺茫，也不知眼前的黑暗隧道還要走多久。這是為什麼我要談失敗的報償。因為，人在失敗時，我們被扒得一乾二淨，我必須停止假裝自己除了眼前的自己，還有任何其他層次的我。眼前唯一能做的，就是生存，最重要的事。當時若有任何其他希望，我也不可能專心投入我相信自己唯一能做的事。

我有一種自由，因為我最大的恐懼已經過了，但我還活著，並且身邊還有個深愛的女兒陪我，有台老打字機、跟一個夢想。那是置之死地而後生的重建之路。

失敗，讓我有種內在安全感，是以往通過所有考試都沒經歷過的。失敗，讓我學會認清自己，讓我發現自己有堅強的意志、有不錯的紀律、有一群真的朋友。

從失敗中學到的智慧、堅強，會增強你未來生存的能力。唯有經過考驗的自我、關係，才是真的；也唯有經過苦難贏得的價值，才值得珍惜。

如果時光能倒流，我會跟二十一年前的自己說：人生真正的快樂不是我擁有了什麼東西、成就。你的文憑、履歷表，不代表你的人生，儘管許多比你老的人告訴你他們是。生命不簡單、複雜，且完全不可控制，愈早看清這個真相，你的生存能力就愈強。

想像進入別人生命的能力

今天要講的另個主題是想像力。我要說的不是創新、發明的想像力，而是能設身處地理解他人，甚至想像出我們完全沒經歷過的處境、遭遇的能力。

我在創作《哈利波特》之前，學到最多經驗、也在後來小說創作中不斷用到的經驗，就是我畢業後在「國際特赦組織」倫敦總部工作的經驗。那份工，是我二十幾歲時房租的來源。每天，我讀到從獨裁國家匆匆寫下、偷渡出來的陳情信；看到絕望家屬寄來無故失蹤人口的照片；整理受虐犯人的自白與照片。我的同事，多半都是之前被關過、失去家園的政治犯，只因他們堅持跟政府不同的獨立觀點。

除了苦難，這份工也讓我看到人性中美好的一面。

國際特赦組織的工作，感召千萬本身沒受過監禁、折磨苦難的人，挺身為別人奮鬥。這種同情、同理心激發出的群體行動，真是驚人。這群自身飽足、安全的人，願意伸手救助素昧平生的陌生人，是我這輩子最有啟發性的經驗。因為，人類是這個地球上唯一不用親身經歷，就有能力學習、了解別人處境的生物。我們可以設身處地、想像別人的心思。

這種能力，像我小說中魔法的能力一樣，可正可邪。也就是說，人可以用這種能力去操縱、控制別人；也可以用這能力去了解、同情別人。

但也有許多人，根本不願去用這種能力。他們選擇留在自己舒適的經驗裡，對別人的處境從不好奇，也不想知道生長在別種環境的人在想什麼。他們拒絕聽從身邊牢籠裡傳來的嘶喊，拒絕知道、看到自己親身以外的受苦心靈。

你們——二〇〇八年哈佛畢業生中間，有多少人願意碰觸別的人生呢？憑你們的聰明、努力、能力，不僅讓你們享有特殊的身分地位，同時也讓你們對世界有份特殊的責任。你們屬於當今世上稀有的「超級強權」，你們的政治選擇、生活方式，以及你們反對什麼、承擔什麼，影響都會跨越國界。這是你們的特權，也是你們的負擔。

希望你們運用這份特權，為世上沒特權的那批人說說話。要替他們說話，就需要我剛說過的那種「想像力」，你若能設身處地「想像」進入他們的生命，那麼未來慶賀你人生的，就不光是你的家人，而是千萬個你幫助過的人。我們不需要魔法來改變世界，我們每個人天生就具備足夠的能量，可以「想像」進入一個更美好的世界。

宋東(民100)。羅琳：失敗，才是你人生中最自由的經驗。天下雜誌，399期。摘自

<http://m.cw.com.tw/article/article.action?id=5002642>

