

## 輔導老師信箱

專輔老師 彭荻 撰

老師，我的朋友們有時背地裡講別人的壞話或八卦，我其實心情很矛盾，有時候覺得附和朋友，有一種親密愉快的感覺，但又有罪惡感，覺得不應該這樣對待同學，還有一種隱微的擔心，哪一天他們會不會也這樣講我，請問我該怎麼辦？



親愛的同學：

妳的感覺非常真實而普遍，為什麼人們會聚在一起道人長短，甚至惡意批評呢？其實這群人正在用錯誤的方式滿足自己與人聯結和歸屬的心理需求。看似熱絡而富共鳴的八卦談話過程，實際上卻損害了需具備同理心和安全感的友誼本質。在這個團體中的成員，擔心自己被排斥，因而選擇言不由衷的參與議論。如果在團體說三道四習慣形成之初，就有人表達不一樣的立場，將更易幫助團體氛圍進入良性循環。但要如何拒絕參與批評，又不會被同儕排斥呢？

根據「我已經夠好了」的作者布芮尼·布朗所揭示原則，舉例說明如何回應團體中對他人的批評。

	說出來的話	動機、用意
八卦、批評散佈者	阿花真是有夠騷，你們有看過他對大明的表情和動作嗎？超做作的。	製造話題、與人聯結。 獲得注意、感覺自己是重要的。
建設性回應句型1	我沒有看到整個過程。 我其實不太認識她。 我不清楚他們互動的前因後果。	讓批評者發現自己並不了解攻擊對象或者攻擊內容毫無根據。
建設性回應句型2	我有看過他們講話的樣子，但是不覺得他很做作。	你可以表達你的意見，但是我不認同你的意見。
八卦、批評散佈者	細菌（指班上某位同學）來了，快躲哦，不然生病了怎麼辦。	製造話題、與人聯結。 獲得注意、感覺自己是重要的。
建設性回應句型3	有沒有細菌我不知道，我只知道他也有跟我們一樣被尊重的需求，被接納的渴望。 我看到他也有些困難的地方，我在想我們能不能幫他做點什麼。	把對話內容從責難轉同理心。

就大腦機制而言，對於被排擠的痛苦，相當於經歷肉體疼痛。因此，不論是為協助被批評者、塑造朋友間互動的正向風氣，又或者預防自己成為下一個受害者，嘗試以建設性的方式來回應批評，是一件非常值得學習並實行的事。

愛因斯坦曾說：「這世界不會被那些作惡多端的人毀滅，而是冷眼旁觀、選擇保持緘默的人。」



期別：第42期  
發行人：梁坤明  
顧問：曾蘭嵐、古德龍、蔡光仁  
高義郎、徐淑芳  
總編輯：楊雅嵐  
編輯群：邱湘惠、張瑞珍、彭荻  
呂宛誼、鄭鎮寬  
楊翠蓮、楊瑞卿  
出版：新北市江翠國中  
日期：2022.12.22

## 一技之長，永續發展

校長 梁坤明

談到永續發展，大家一定比較常想到如何讓地球永續存在，也希望可以做到愛護地球；而要愛護地球，我們隨手可做的事很多，從不浪費著手開始，減少物品的汰換率，讓物品可循環再生、減少造成地球的負擔...等，都是大家在日常生活中就可以做到的事，這些事看起來很小，但是「勿以善小而不為」，累積小小的事，將可發揮很大的功能與成效。

但我在這裡談一個與自身相關的永續議題，這個議題不是談人壽命的永續，因為從古到今想要長生不老的人，都還沒有達成；這裡要談的是人生涯階段的永續，就是同學們如何找到一個您的興趣，針對這個興趣去學習、去鑽研、去發展，也就是您如何學得一技之長，這個一技之長可以讓您在生涯中成為工作所需，成為未來的特色及資源，如果您有找到，相信以同學的青少年紀，未來一定可以把這個興趣變成專長，在某個領域中成為佼佼者。

有些同學會說，我沒有什麼明顯的興趣，所以也沒有辦法從現在就鎖定一個方向去發展，這是很正常的現象，畢竟同學們年紀尚輕，生活上很多事情都有家長在協助處理或安排，還沒面臨需要自己處理食衣住行育樂的問題，還有很多時間可以慢慢來。多數同學在尚未清楚自己的興趣前，就只能再廣泛的接觸、摸索與學習，慢慢找出自己的一個方向或道路。

雖然在興趣或專長還有時間可以發展，但是有一個會影響大家一輩子的是「態度」，這個態度會影響您如何待人處事，用一個和善、客觀、積極、正向的態度去看待他人、去處理事情，一定是我們同學在這個年紀需要去培養的，如果您養成這樣的態度，等到您找到了自己的興趣，一定可以認真的去學習，縱然遇到困難，也一定會想辦法去克服與解決，成果是可以預期的。

地球的永續需要大家一起去努力，個人生涯的永續發展，則是同學們自己可以掌握，讓自己掌握自己的未來生涯，習得一技之長，使自己的生涯有永續發展的可能。



校長 校園隨筆



## 雙語汙翠 永續校園特輯



The  
papermaker's  
kitchen

今天，你...  
蔡倫了嗎？

The papermaker's kitchen

講師：邱湘惠老師、Dillon老師



主辦單位：教務處 校園閱讀小組

「在資訊科技爆炸的現在，古老的文字傳遞模式還是存在，在校園中「紙」是不可或缺的。這次的校園特輯就用現代的產物來體驗古時的技藝吧！」

### 調漿 Adjusting

Adjusting  
調漿



Papermaking Step

### 3 壓紙 Pressing

Pressing  
壓紙



Papermaking Step

### 5 乾紙 Drying

Drying  
乾紙



Papermaking Step

### 4 去除水分 To remove any water

To remove any  
water  
去除水分



Papermaking Step

## 你蔡倫了嗎？心得回饋



### ◎702 顏邑珊

今天來做這個造紙非常有趣，因為這是我第一次自己做紙，平常都直接拿紙來用，根本沒想到會要自己做紙，這是個很棒的體驗！

做完紙之後不但非常有成就感，手也非常的「乾淨」，今天還認識了紙的由來～非常特別也非常有趣超級好玩！

### ◎705 黎燕玲

感覺很好玩，而且很有趣，雖然作品不怎麼樣，但在做的過程真的很好玩，可以體會到很多事情，像是一直失敗但最後做出一個像樣的作品時，又會感到非常欣慰！來這裡還可以認識很多新朋友！可以看到其他不同的作品、不同的同學和老師，在這邊也可以學習到很多課外知識。

### ◎713 吳韻蓁

在抄紙的過程中，我發現我們做出來的紙是用纖維和紙屑加水做成的。我的同學他很想要完整的，但是我覺得不一定要完美，有一點瑕疵也很好，代表這是你第一次做的。

我在製作的時候，紙沒有瀝乾，所以沒辦法拿起來，但經過老師的幫忙，我終於把它拿起來了，晾乾之後他就變成了獨一無二的紙張。

### ◎704 吳又萱

今天我化身為「蔡倫」，自己動手做手抄紙，我是第一次做手抄紙，步驟很簡單，只要拿紗網過濾，再壓一壓就好了。可是步驟雖然簡單，但有點耗時間，一張紙就要用大概7~10分鐘。

我把手伸進紙漿裡，感覺有東西貼在我的手上，拿起來一看，一堆紙條黏在我的手背，觸感軟軟。做完第一張手抄紙時我手上的細毛黏了許多小紙。

我做了兩張紙，第一張紙是藍色，比較薄，摸起來和一般A4紙差不多，第二張紙是紫色的，比較厚，摸起來和藍色紙很不一樣，凹凸不平的紋路，軟硬度也不同，真的很奇特。

這次手抄的製作很有趣也很好玩，下次如果還有辦我一定還會參加。

### ◎806 黃郁庭

很高興能參與這次「你蔡倫了嗎？」造紙活動，因為八年級拔河比賽的關係所以晚了點才到，不過到最後還是成功的造出屬於我的紙，真是太好了！我覺得這個體驗很特別很新鮮，謝謝主辦的老師讓我留下開心的回憶，你們辛苦了！



★請作品有被刊登的同學，至輔導處領取精美小禮物一份喔！！★



You can make paper out of any plant, as long as it has fiber.  
And making paper is just like.....cooking dinner



## 隔宿露營

814  
郭人豪

集合囉！



共同協力搭建戶外的家

「隔宿露營」，一生中第一次可以讓你喉嚨不停沙啞的校外教學，起初我一直都很期待與同學露營，清早跟同學快樂的吃完早餐，在短暫地閒聊與玩樂後，很快地7:00準時出發了。

路上領隊教會我們許多隊呼，不知不覺就來到了香格里拉園區，全年級分成五大國，分別是：北魏、南魏、蜀國、東吳、西吳。各國的目標都是玩得開心並盡全力獲得「精神總錦標」，想取得高分，就要守規矩、有禮貌、有榮譽心、盡全力，過程一定很累，但不付出就不會有收穫，到了香格里拉，放下行李後緊鑼密鼓地來到集會場，領取水壺繫好軍繩後開始練習隊呼，原本我以為露營一定都充滿著快樂可以無憂無慮的自在玩樂，但值星官的出現徹底打破我的迷思，他戴著墨鏡，超有威嚴也超級兇，直拍斥責並吐嘈我們，我開始後悔來這裡，打從心裡討厭他，但自從他摘下墨鏡後，就變得超善良而且很幽默逗趣，或許是我觀念錯誤，畢竟這是隔宿露營不是畢業旅行，兩天一夜我的心情從原本的期待→討厭→理解→愉悅→不捨，五味雜陳，我想只有親身經歷過的人才懂。

整個活動讓我瞭解團隊合作的重要性，從搭帳篷彼此分工合作快速完成，除了協助自己班，我們還主動幫別班，畢竟都是一國的彼此幫忙才會更有效率，野炊及烤肉，大家各司其職，即便是一個洗碗領配給的小工作，每個人都盡力完成毫無怨言。分站、闖關活動更考驗小隊溝通協調與團結力，很開心闖關活動我最擅長的活動，許多遊戲我都成了MVP呢！最精彩的莫過於晚會活動了，大家的音量與熱血似乎要把集會場屋頂掀翻了，值星官帶動了整場的氣氛，各班的舞蹈都很有看頭，我們班走復古國風幾乎跟別班都沒重複，讓每個人如穿越時空似的回到以前。晚會結束團洗後，原以為可以在帳棚內輕鬆一下吃宵夜怎知立刻就著就請晚點名，帶來的零食餅乾根本沒時間吃，晚上甚至有螞蟥跑進來湊熱鬧，感謝13班同學的神救援，整夜同學的鼾聲響徹雲霄，一夜難眠。

次日烤肉結束後，到了最尾聲的閉幕式，各國都很期待自己能得到「精神總錦標」，但很可惜最後由西吳取得，當下許多同學心情非常低落甚至哭了，雖然可惜但也為他們高興，這活動其實大家都是贏家，一路來的努力都是值得的，在隔宿中我學會了非常多的事，真的不去是會後悔的。



野炊之趣



協力合作的美味



校長一起突向樂

## 畢業旅行

夏末秋初，  
一個沒有淚水卻  
仍舊美麗的時季。

907  
李品穎畢業旅行  
快樂出遊

遊覽車看去的窗外帶著剛起床的恍惚，有些不真實，可卻是實實在在地坐在了位置上。畢業旅行，說到這四個字不外乎都是交織著些許不捨、淚光閃動、時光流逝之慨嘆的吧，但很可惜，在會考尚未來臨之前的二百多天，國三生是不會意識到那種即將分別的傷痛的。

分別的時刻彷彿還離我們好遠，而在這樣咬著我們後頭的倒數之中，大家攜著手去了好多地方玩鬧。在科博館之中晃頭晃腦地看著距離自己僅有幾公分距離地展品，無論捎上好奇又或者無奈的情緒；埋怨或歡快地走在滿是芬多精的潮濕步道上，即便在回到妖怪村時是身心困頓，我們仍是帶著笑意和滿身疲倦走上樓梯，之後和這些乏力的同學們享受著剩下的時刻：在義大遊樂園，為那些過分刺激的遊樂設施所仰首瞻望，抑或者是失心瘋那般停佇在最為喜愛的那個設施之前，不停排隊又重來；走在滿是洶湧潮水的老街上，為那些熟悉的擦肩而過駐足拍張照片、展顏擊掌、驚聲呼喊，在好不識相的太陽之中抬起回程票。

卻沒有這樣一刻，如此不想回家過呀！

畢業旅行，也許你會在回程之中在次反覆咀嚼這四個字詞，拆開來看？或者組合著看才能夠讓他比較符合這次的三天二夜呢？也許你會最記得某一個片段，那個被你放上社群媒體的瘋狂紀錄，也許你會最惋惜鄰座上多麼喜歡靠在你肩上的、腿上的同桌，那個你們在下課時分總混在一起的好友，也許你會刻骨銘心的只是……

只是我們都曾在旅程中看過歸途上的、最美麗而璀璨過分的那道彩虹而已。

謝謝緣分、也謝謝在背後付出讓你擁有如此美麗的每個人，更要謝謝並珍惜那些和你創造共同回憶的人啊～

虔誠祈禱  
平安健康訪古探今  
靈柩碼頭伴手探險  
靈柩碼頭自然溪頭  
森森呼吸義大遊樂  
盡情享樂妖怪入住  
誰是妖怪台中科博  
探索未知

★請作品有被刊登的同學，至輔導處領取精美小禮物一份喔！！★

★請作品有被刊登的同學，至輔導處領取精美小禮物一份喔！！★





## 資優班科學服務

## ★701 吳育德

實驗內容與原理：

1. 隔空點燃：透過在空氣凝結的蠟蒸氣，隔空點火。
2. 熔岩塔：油水的密度不同。
3. 字浮起來：白板筆的樹脂和水分離。

今日活動安排值得學習的地方：來參加的學生很有實驗精神

今日活動安排需要調整的地方：自己動作太慢，在現場有點聽不到聲音

## ★705 劉宜臻

實驗內容與原理：

1. 無字天書：稀硫酸遇熱會脫水，剩下碳，留下黑色痕跡用酸鹼指示劑檢視，遇酸會呈現紫紅色。
2. 色彩分層：用酸、鹼溶液，使蝶豆花出現不同顏色。
3. 鉛罐不倒：槓桿原理。

今日活動安排值得學習的地方：實驗內容豐富。

今日活動安排需要調整的地方：實驗時間有點混亂。

## ★708 徐研祿

實驗內容與原理：

1. 同心半球：用表面張力讓泡泡可留在L夾上。
2. 酸鹼大砲：小蘇打加檸檬酸會有大量的二氧化碳【CO2】
3. 河內塔：最短距離適用 $2n-1$ （ $n$ =河內塔的數量）

今日活動安排值得學習的地方：在實驗中或活動中不但可以讓大家都開心還能學到原理。

## ★809 陳可凡

今天進行的江翠國中校內科學服務，我們這一組主題是「色彩分層」，也就是利用蝶豆花加入酸、鹼溶液控制顏色，再調出不同的鹽水濃度做出分層。

雖然事前已經演練過幾次了，但實際情況跟我想像中完全不同，第一回合時間很緊迫，學弟男生組竟然在燒杯裡，而不是在我們說明的試管中做分層；在第二回合有一位學弟，聽說之前有參加大江翠劇團潛能激發營，竟然沒有依靠鹽水就做出色彩分層了！這真是出乎我的意料，也真的符合數學老師說的：「很多東西其實都有很多種方法解決，只是你們被自己限制住了。」

下次如果再有機會辦類似的活動，我想我一定去找更好玩、更簡單上手的實驗當作主題，並且在事前多多演練幾次。

## ★816 林尹亭

在歷經這次科學服務之後，我發現在帶領學弟妹進行「字浮起來了！」的實驗之前要先示範一次，這樣會使得學弟妹的成功率比較高；再來是要應付各種臨時狀況，比如說水盆突然漏水、時間不夠、學弟妹沒辦法讓字浮起來等等。在活動現場要臨時改變比賽規則和計畫其實還蠻累的，但我也學到了很多東西，例如：計畫趕不上變化，以及在活動中怎麼講解會使聽眾更容易理解，而且因為在現場活動開始之後會發生不少狀況，所以在規劃的時候要事前把這些可能都考慮進去，才能避免當場手忙腳亂。

## ★802 呂彥慧

今天做完科學服務後，我的感想是：當一位老師真不容易！

在這次活動中，我們光是講解給一個班級的學弟妹都覺得有挑戰了，更何況老師還要講解給很多班聽。我覺得我們這組可以再改進的點是臨場反應，因為今天有些人發生了跟我們預想不一樣的問題，例如他的字浮不起來、操作上面有問題，所以我們還需要多練習。



## ★榮譽榜

古典舞 水墨書生

民俗舞 儋鄉儂影

現代舞 愛神邱比特

古典舞 紅妝

民俗舞 拾青稞舞藏情

現代舞 縛破

## ★狂賀！！本校舞蹈班學生參加111學年度新北市學生舞蹈比賽榮獲佳績！

【中二區國中個人組古典舞】917焦憶莘 優等 818鄧安晴 優等

【中二區國中個人組民俗舞】818陸芊羽 優等 818謝芷涵 優等

【中二區國中個人組現代舞】818謝芷涵 優等 第二名 818鄧安晴 優等

## ★狂賀！本校八年級戲劇社參加111學年度新北市學生創意戲劇比賽，劇名&lt;&lt;丟之島&gt;&gt;

榮獲舞台劇類特優，並代表參加全國賽！！

感謝指導老師：方彥婷老師 林翊茹老師地辛勤指導！

特別感謝校長及家長會支持與鼓勵！

特別感謝訓育副組—廖全源老師及資料組長—劉宜芳老師

表藝科—陳俞任老師以及蔡勝安老師、余翊帆老師、

黃慧昕老師的大力協助！

特別感謝—編劇—吳彥霆老師及戲劇社畢業校友們。



## ★賀！！本校管樂團參加111學生音樂比賽

榮獲管樂合奏—團體國中組 特優！

晉級全國賽！

## ★賀！！本校打擊樂團參加111學生音樂比賽

榮獲團體國中組 優等！晉級全國賽！



## ★賀！！

本校羽球隊榮獲2022年  
大金之星羽球菁英賽  
U15女子雙打銀牌

## ★賀！！本校810張丞斌同學 榮獲

語文競賽「全國賽」客語情境演說

—特優

## ★賀！！本校柔道隊榮獲111年

全國中正盃柔道錦標賽1銀1銅佳績



★請作品有被刊登的同學，至輔導處領取精美小禮物一份喔！！★