

809◎張巧伶

- * 書名：讓幽默細活起來
- * 作者：賴淑惠
- * 文章題目：奇妙的幽默細胞讀後感
- * 出版社：雅書堂文化事業有限公司

這本書是一次在中壢阿姨的花格象書局中意外發現到的，封面親切的笑容、特別的標題深深吸引我，讓我衝動想擁有它，拿回家看完後，我發現我真的挖到寶，讀完它雖無法增加文學的知識，但卻可以讓我知曉幽默在生活中是不可或缺的，幽默是可以學習的，幽默是風趣的言談但不是把別人的外貌、身材、名字當作揶揄話題的。

每篇內容都和我們生活息息相關，每篇的尾端也有一到兩則的幽默笑話，其中有幾篇讓我印象深刻，原來改變一下說話的內容、技巧就可以緩和氣氛，家中如有年幼學會講話的小孩，那家裡的笑聲絕對是少不了的，因為他們的童言童語是不經大腦是沒心機是最真的呈現，用歡笑聲取代責備怒罵聲，那麼整個家庭的和樂，是任何人看了都會羨慕的。幽默是可以慢慢培養、慢慢學習的，懂得拿捏內容，懂

得在什麼場合說怎樣的話題是很重要，要讓人會心一笑但又不失端莊。除此之外也有幾則笑話讓我笑到不行，在此與大家分享，第一則是中、英、美、俄領導人在台上以行為來介紹自己的國度，中國江澤民拉開衣服，露出寬廣的胸膛說：「我們有廣大的國土。」；英國柴契爾也露出胸部說：「我們有綿延的高峰。」；美國柯林頓卻脫下褲子說：「我們有強大的武器。」；俄國戈巴契夫也脫下褲子露出屁股說：「我們的國土分裂了。」另一則是有兩個熱愛棒球的好朋友老王和小陳，常常爭論著天堂是不是也有棒球隊，一天老王不幸死了，不久後就託夢給小陳，老王說：「我要告訴你一個好消息，和一個壞消息。」小陳問：「是什麼好消息？」老王回答：「天堂真的有棒球隊耶！」小陳又問：「那壞消息呢？」老王回答：「下週三的先發投手是你啊！」。

樂愛閱讀是好事，願意和人分享是快樂事。人常說一微笑可以拉近彼此距離，我認同而且我覺得風趣的言談更能讓彼此印象深刻。其實只要願意改變，願意轉念，相信正面思考，不要硬鑽牛角尖，那麼這個社會就會多了歡笑聲少了抱怨聲。好書值得推薦值得大家一起分享，希望你們也會喜歡這本書。

讓幽默細活起來



機器煩惱

901◎王人萱

昨天，我看了一則關於機器人的有趣新聞。科技日新月異，連機器人都有了智慧，甚至，他還可以是公司裡的「模範員工」，他們逐漸取代人力，在未來的社會裡，接受機器人「五星級」的服務亦是很平常的事了。最近，人們還想著讓機器人介入大自然，令他取代蜜蜂！人類真的準備好要適應「機器社會」和「機器「自然」」了嗎？

最一開始，機器人的發明就是為了方便人類生活，滿足人們需求。爾後，愈來愈多的機器新產品問世，我們不必事事親自動手，不過請們心自問，我們有因此過得更悠閒嗎？舉例來說，從前人們在河邊洗衣，鄰居互相寒暄、聊天，然而，隨著洗衣機的普及，這樣的場景不再，把衣服全扔進洗衣機後，卻又要忙碌工作、作業等其它事務。試問，究竟是機器進步得像人，還是人逐漸忙碌得像台機器呢？

最近，科學家致力於「機器蜜蜂」的發明，即使蜜蜂從此滅絕，人類依舊可以吃到蜂蜜。看啊！這是多麼地「造福社會」、多麼地「愛護自然」？機器人將代替蜜蜂為花朵授粉，「自然」可以因此獲得拯救嗎？這是沒有人能肯定回答的。人類總是自私地想以機器代勞、代替「自然」，卻沒有真正地思考過任何生命都是珍貴且獨特的，沒有任何物品能代替人類，就如同什麼都不能取代「自然」一樣。與其想著「替代」的方案，倒不如從現在開始好好珍惜我們的地球吧！

我們當然不可否定機器對社會的功勞，他們確實給人類生活帶來不少便利，只是在享受之餘，人類亦應當反省，人們如果過於依賴機器人，會帶來什麼災害，是否人類的存在已經毫無價值，甚至是個累贅？這些都是在科技如此進步的時代中必須思考、反省的。

我認為，機器為我的生活帶來不少便利，他總是任勞任怨地為我付出。只是，若新聞令我感到震驚，原來連大自然都可以被機器取而代之？這叫我開始反省，或許在享受這些安逸之餘，我也應該愛護這個大自然，並且不可過於依賴人工智慧。



暗戀

901◎江韋德

初見你的那一刻，
是種似曾相識的悸動，
你的一抹笑，
響動我身旁四面的微風，
你的眉輕揚，
我的心也隨之高舉，
在夜晚的魂牽夢縈中，
我總將片片詩句，
飄灑在你的髮梢，
不安的心也不禁跟著吟哦，
笑靨與舉手投足間，
皆是我殷切的期盼，
在花开花落、四季更迭間，
對你的思念，
總是似流水般，
無限地延綿。



■ 發行人：祁樹華
 ■ 編審：大溪國中輔導處
 ■ 編輯：李汝怡、胡瓊之、游家興、于克勤、孫凱琳、張致信、蘇彥如
 ■ 校址：桃園市大溪區民權東路210號
 ■ 電話：(03) 388-2024
 ■ 網址：http://ms2.dsjh.tyc.edu.tw
 ■ 經費：大溪國中家長會贊助

校長的話 校長/祁樹華

寧靜的力量

佛法說：「萬法唯心造」；諸葛亮《戒子篇》中亦有「靜以修身」、「非寧靜無以致遠」、「學須靜也」，我們必須讓自己的心寧靜下來，穩定情緒，才能夠修養身心，學習才能有所成就，萬事才能順遂美好。

「心寧靜運動」是讓孩子在一分鐘內，透過「深呼吸，合掌，寧靜下來(3次)，我們的心回到原點」的指導語，運用寧靜的力量，把心情準備好，做情緒的主人，穩定的進入良好學習狀態。

緣起兩年前參加校長研習接觸了「心寧靜運動」，那時將資訊帶回學校與主任們討論，大家覺得心寧靜三分鐘的時間太長，孩子會沒耐性也會影響到老師課程的進度；要如何把我們活潑好動的孩子從操場籃球場上提早喚回教室，又是一個大難題！

轉機今年年初的一個機緣，了解到「心寧靜運動」已有所進化，讓我覺得在溪中有成功的機會，蒐集資訊再度於主管會報討論。最後定案為上課鐘聲前一分鐘播放音樂，請孩子聽到音樂自動向教室移動，上課鐘聲響畢，播放心寧靜指導語及音樂。

醞釀派專人及鼓勵老師參加心寧靜相關研習，取他山之玉以供參酌。慎選上課鐘聲前之召喚音樂。於行政會報、導師會報、校務會議形成師長共識；休業式、新生訓練及朝會向師生宣導及實作「心寧靜運動」；並

於暑期備課時辦理「心寧靜運動研習」，讓老師能深切了解「心寧靜運動」的果效與美好。

實施感謝行政夥伴依分配區域巡邏教室，老師們準時進入教室陪伴孩子，因為大家一起動起來，讓「心寧靜運動」有了好的開始。孩子們純真可愛，召喚音樂一播放，孩子們就很有默契的向該去的地方移動。下一堂有課的老師，也提早離開辦公室往上課地點前進。學生寧靜下來，老師寧靜下來，校園也寧靜下來，在寧靜的環境中學習，溫馨又美好！

- 回饋
- ◎徐君萍老師：開學以來的「心寧靜運動」，說真的，本來不太看好。沒想到，在全部人力投入，由上而下推動下，第一次感到開學後一上課的井然有序。用音樂，以寧靜溫柔穩定的話語，全校一起進入課堂的狀況，比起大罵「安靜」及老師個別的整頓班級上課秩序，真的好多了！很棒的改變！
 - ◎張佳慧老師：學生做「心寧靜運動」，老師也一起心寧靜，上起課來優雅且從容多了，包容性也更大，師、生共盡其利。每節省下整頓剛上課秩序時間的3分鐘，每天有7節，每年200天上課日，三年下來孩子可以多學習12600分鐘。
 - ◎許倩儀老師：回到家裡和家人分享並一起做「寧靜之歌」的體操；班級會時，我也和家長分享這份很棒的禮物「心寧靜運動」。
 - ◎李俊毅組長：違規的學生數量，變少了喔！

「心寧靜運動」是師長們送給溪中寶貝一份最好的禮物。在我們緊張、憤怒、沮喪、哀傷時，不妨「心寧靜一分鐘」，讓情緒穩定、心情平和，再來做決定，事情會很不一樣，結果會更美好圓滿。

「寧靜」分鐘，學習真輕鬆」。簡單事情持續做，習慣成自然，寧靜的力量終身受用！

會長的話

會長 劉淇湧

承蒙校長與諸位家長委員的支持，擔任本校家長會長，在此並向所有委員及志工們的無私奉獻、指導與協助，致上本人滿心的感謝。

大溪國中歷經創校71年的歲月淬鍊，是一所具生命關懷，人文陶冶，終身學習且擁有國際觀的優質學校。這些年來，溪中在祁校長及全校師生的努力下，在各項競賽如體育賽事、優良教師、語文競賽、升學成績等方面均有相當優異的成果表現，這是大家一起努力在這校園中努力耕耘的成果。為了學生在校能夠有良好的環境，快樂有效的學習，家長會定會延續溪中家長會的優良傳統，發揮應有的功能，與學校共同努力，希望能為這神聖的教育殿堂盡一份棉薄之力。

在此開學之際，我提出一些做事與讀書方面的建議，希望與同學共勉之。出身台灣的名廚江振誠曾鼓勵年輕學子：「人一生只要做一件事，堅持把這件事情做好，就可以了。」我鼓勵同學們一定要找到自己的興趣，培養耐心、國際觀和解決事情的能力，「行者常至，為者常成。」一只要肯走，就能到達目的地；只要肯做，事情便會成功。持恆積極的做，時間到了就會水到渠成而獲得成功的甜美果實。

而在讀書方面，同學在學習或在追尋學問的真理時，要找到事物最早發生的「原因點」，「窮理於事物始生之處，研幾於心意初動之時。」一研究學問首重「態度」，並且也要記得初有念頭時的那份「原動力」與「初心」。

最後，僅祝福大溪國中校運昌隆，薪火相傳，卓越超群，永續不斷。



教務處

- 李汝怡主任 榮獲本市106年度特殊優良教師榮譽
- 邱采薇老師 榮獲本市106年杏壇新星入選
- 桃園市105學年度國民中小學校刊評選本校榮獲國中組校誌類 特優
- 106年桃園市語文競賽(複、決賽)成績：
江韋德 國語演說 全市第二名
蘇禎丞 泰雅語朗讀 全市第二名
簡見育 國語字音字形 全市第二名
宮尚謙 作文 全市第三名
- 桃園市第三屆原住民族語單詞競賽，榮獲全市國中組第二名，參賽選手
901宋 珉、905黃約伯、910胡 允、806蘇禎丞、806吳書雨
- 106學年度 地理知識大競賽校內初賽入選
811 賴以恩 第一名
801 江 辛 809 林和緯 810 簡妘健 第二名
804 李育寧 第三名
- 張致信組長指導大溪區第57屆中小學科學博覽會國中化學組(大溪區佳作)
參賽同學 李靨彤、林佳靜、黃宇傑



輔導室 張致信 組長

溪中的心寧靜運動

這個學期一開始，大溪國中推展了心寧靜運動，讓大家吃驚的是：沒想到效果出乎意料中的好！讓全校每個班級，在上課打鐘之後，都能比以往更快的安定下來，準備上課。可見，我們溪中的孩子們是很有天分的！然而能有現在這種成果，卻也是經過了許久的策畫與準備的。

早在校長與行政團隊決定要推行此運動之初（上學期末），便先派我去參加心寧靜運動的研習，把相關推行的技巧與步驟先學回來（全國有50多所學校推行）；上學期的結業式，先是對八、九年級的同學做介紹；暑假期間新生訓練時，也安排了時段讓七年級同學練習；還辦理教師研習，經由實際的操作，讓每個老師了解這個運動可以帶給學生的益處，以及如何引導學生。開學的第一天，心寧靜運動就正式展開，校長及行政團隊全力協助學生準時進教室，然而最為關鍵的，就是每個老師都很慎重的看待這件事，常常可以見到一個教室裡有兩位老師（一位導師、一位任課老師）在打鐘的前後，幫忙班上進入心寧靜的狀況。所以可以這麼說：心寧靜運動目前的成果，是我們全體溪中每個老師、每位同學一起努力而來的，這也是我們共同的驕傲。

如果我有機會，在心寧靜的時刻，進到一個班，我會跟同學分享兩點：第一個是，閉上眼睛，觀察你的深呼吸。深呼吸不是只有一次，是在這整個寧靜的過程中，都在深呼吸，「深深的吸氣，慢慢的吐氣」，整個過程中，大約可以有8-10次的深呼吸。因為平常我們沒有觀察呼吸的時候，呼吸是很短暫的，氧氣和二氧化碳在我們肺泡裡的交換作用，效率是很差的，導致我們的身體，處於缺氧的狀態。深呼吸，可以放鬆心情之外，還有助於你的健康。

第二，等深呼吸練習到不用注意，也可以深呼吸的時候。可以想一些事情。如果你不知道想什麼，老師教你在心裡想：「我祝福我自己，身體健康，吉祥如意。我祝福我的爸爸媽媽，身體健康，吉祥如意。我祝福我的好朋友，身體健康，吉祥如意。」把你祝福的心意，藉由心寧靜時刻，傳遞出去。

在研習時，有一句話打動我：「心寧靜，心想事成」。暑假期間，我正為挑選打鐘前的一段音樂而苦惱，因為要有動起來的感覺，又不能太短，也不能太長，聽了幾首歌，都不甚滿意，我便先停下搜尋的工作，先做心寧靜音樂的選取，就在幾次心寧靜的呼吸練習之後，心平靜下來，關鍵字從心底浮現，於是這首曲子就被找到了！

黑人領袖金恩博士曾經說過：I have a dream.我也有一個小小的夢：有一天，當各校九年級同學，在準備會考的活動中心裡，亂哄哄的一片，此時，心寧靜的指導音樂小小聲的響起，大溪國中的同學，馬上深呼吸、合掌、寧靜下來。把其他學校的同學、老師嚇了一大跳，說：到底發生什麼事了？挺有有趣美妙的夢，是不？



● 九年級社區高中參訪



● 生涯發展教育講座-怪叔叔也有中醫藥



● 心寧靜運動



● 社區敬老活動



● 40快樂成長班



● 適性入學-綜合高中宣導講座



● 106親師懇談會



● 大溪國中106學年度志工旅遊

總務處

106學年度 學生家長會芳名錄

會長 劉淇湧

顧問

李詩益 李柏坊 陳治文 楊朝偉 林志強 陳寶印 呂谷清 黃崇興 戴文進 沈高輝 張輝鵬 劉德雄 江朝宗 邱素如 呂永發 李湘台 李裕民 游象全 運玉宴 邱劍洋 陳力維 藍文濱 劉真菡 邱裕安 廖宜宗 陳中峯 魏慶裕 陳萬榕 藍邦裕 羅志禮 林文東 邱敬銘 吳庭帆 張書木 李中富 吳英明 吳世華 江智宏 卜友楨 張清逸 陳劍武 林本哲 周基路 廖學茂 黃子泰 郭科廷 吳德坤 廖忠男 黃建嘉 吳玉文 楊竣翔 游文登 李炎明 李文生 李衍深 李瑞山 李衍燈 劉印清 張日益 黃達祥 楊連興 簡坤山 靳志誠 林后威 余遠宗 江金俊 李宏銘 李後松 陳培林 陳生彬 黃朝煌 劉萬全 游智敬 陳明煌 李德雄 詹友綜

副會長

江璧超 廖宜常 江聰富 陳亨熙 簡維鋒 黃德森 鄧福祥 江正中 廖家榮 王金安 黃志隆 高志弘 吳宜展 邱滄榮 曾明智 張進先 黃明宗 鄭昇璞 朱若愚 李政道 李後民 呂建平 黃雨晴 陳平和 王裕仁 游清茂 黃茂昌 李晨慶 王筱雯 陳詩龍 朱理華 江智誠 林煥生 楊國川 江衍暖

常務委員

簡志祥 簡明忠 盧愈為 李建良 林 儒 李慧雯 張自忠 李後達 簡郁玲 許不全 賴韻棠

委員

游明月 張新宗 李汪益 江啓平 吳志豐 方珠玉 李雅薇 邱添丁 邱益欽 吳祥龍 邱國進 宮能義 黃鳳森 葉明昀 陳興榮 王美貞 蕭杏願 吳佳楨 賈神助 林業農 廖劍文 楊朝雯 江忠正 江明寬 林繼正 陳志良 林勳功 江是賢 游青和 蔡懷寬 申浩霖 簡順達 沈裕國 陳錦燦 徐淑芬 曾睿駿 王龍貴 宗建國 紀秋榮 張嘉峻 廖翊安 謝明祥 曾開茂 王瑞麟 陳煌霖 楊正義 周建興 曾繁輝 鄭泓元 蕭博元 陳文章 簡玉真 李宜澄 吳興財 李文欽 陳旺泉 楊千宗 宋祥陵 葉欣怡 蘇佐成 黃文儀 宗天送 陳總揚 陳姿妘 李汪元 邱宏俊 邱鴻良 余民富 陳義樹 張清田 林繼耀 李汪章 簡正泓 黃國洋 鄭清源 周文源 陳建達 曾明志 徐俊龍 馬秋草 江正輝 素伊·多夕 李清標 盧阮智 洪朝彥 游青和 黃春盛 簡志宏 陳木群 陳峰川 簡漢強 黃志明 林鋒杰 藍鈺鈞 林繼宗 曾文輝 董彥鋒 彭維健 宮能義 鄭曾弛 蕭玄紹 游敬堅 藍天順 李衍堂 邱顯昌 簡秋茹 鄧臣民 王鴻信 陳日蓬 黃崇勳 鄭兆媛 江衍哲 呂重茂 林宜謙 胡鴻恩 黃隆隆 徐如雯 吳興紅 簡世瑜 洪國文 洪國軒 黃銘賢 陳志良 蔡宏祥 李金福 林永金 楊進財 楊小玉 林勇祥 李智明 沈叢智慧 鄧忠良 黃忠義 蕭家雄

● 家長會長交接-經驗與熱情的傳承

● 生物實驗室-設備齊全的準備室

● 更加明亮節能的活動中心

● 具備全民英檢設備的語言教室

● 高水準的生物實驗室

● 齊心團結的家長會

● 教室投影機與布幕全面更新

● 語言教室-電腦更新及情境布置

好麻肯



1. 感謝李柏坊議員爭取補助400萬元，用於充實改善生物專科教室設施設備，已完工啟用。
2. 感謝陳治文議員爭取補助400萬元，用於充實改善理化專科教室設施設備，已發包。
3. 感謝林志強議員協助爭取補助300萬元，用於活動中心設備改善暨語言教室軟硬體教學設備改善，已驗收完畢。
4. 感謝楊朝偉議員爭取市府補助114萬元，用於全面更新教室單槍投影機和布幕。
5. 感謝楊朝偉議員爭取市府補助70萬元，全面更新或增置教室窗簾，目前施工中。
6. 感謝李柏坊議員爭取補助160萬元，增購智慧教室平板電腦及改善教室擴大機，積極規畫中。
7. 感謝市府補助40萬元，用於機車停車場地坪改善，已完工使用。
8. 感謝校友臻鼎科技沈慶芳董事長，持續贊助運動團隊40萬元，連續五年捐贈本校經費共達225萬元。
9. 感謝陳治文議員爭取成昇實業莊濠榮董事長捐助無障礙升降平台，嘉惠行動不便人士。

學務處

狂賀校外比賽

- 106年桃園市運動會 國男組榮獲團體第4名
- 國女組榮獲團體第4名

班級	姓名	得獎內容	名次
905蕭聖莞	國中男子組	110公尺跨欄	銀牌
		400公尺跨欄	銀牌
		4*400公尺接力	第5名
907謝材燦	國中男子組	鐵餅	第4名
		鏈球	第6名
908林金譚	國中男子組	800公尺	第7名
		1500公尺	第7名
908吳睿廷	國中男子組	100公尺	第8名
		4*400公尺	第5名
909徐季新	國中女子組	4*100公尺接力	金牌
		4*400公尺接力	銀牌
		100公尺跨欄	銅牌
		400公尺跨欄	第6名
909潘羽恩	國中女子組原住民	1500公尺	阿美族 第8名
		標槍	第8名
812呂政龍	國中男子組	4*400公尺	第5名
		鉛球	第8名
711宋梓柔	國中女子組原住民	泰雅族	第8名

106新北市城市盃全國田徑公開賽

班級	姓名	得獎內容	名次
905蕭聖莞	國中男子組	400公尺跨欄	銀牌
		100公尺跨欄	第5名
909徐季新	國中女子組	100公尺跨欄	銅牌
		400公尺跨欄	銅牌
909徐季新	國中女子組	100公尺跨欄	第7名
		100公尺	第7名

106年臺中東亞青年盃全國國民中學田徑錦標賽

班級	姓名	得獎內容	名次
905蕭聖莞	國中男子組	100公尺跨欄	銅牌
		400公尺跨欄	銅牌
909徐季新	國中女子組	100公尺跨欄	第7名
		100公尺	第7名

狂賀

- 男子籃球隊參加 106年度全國校際盃籃球賽 榮獲國中男子組 冠軍
- 女子籃球隊參加 106年度 東隆盃明日之星籃球邀請賽 榮獲國中女子組 季軍

10. 感謝台北文林扶輪社愛心捐助共25萬2千元；王宏浩先生共襄盛舉，捐贈7萬2千元，共同認養九名弱勢孩童一年。
11. 感謝佳蘭食品公司王順山董事長捐贈麵食50箱，提供本校運動團隊營養補充。
12. 感謝蓮座山觀音寺捐助10萬元協助校務及濟助弱勢學童。
13. 感謝桃園成功獅子會來校辦理法治教育講座、CPR教學、視力保健及閱讀教育圖書捐贈等8萬元。
14. 感謝蓮座山觀音寺捐助20萬元暨東南扶輪社捐助14萬元，協助特教農園改善。
15. 感謝區公所定期來校噴灑藥劑，協助紅火蟻防治工作及適時協助椰林大道修剪樹葉。
16. 感謝市府環保局定期來校做校園消毒工作。
17. 感謝校友滿欣草花園曾繁昌先生多次捐贈草花並協助溪中植栽。
18. 感謝巧卡尼烘焙坊、蓮座山觀音寺、馥田麵包坊、百年油飯、大房豆干、解放咖啡、林詮鈞先生、王素如小姐及許多關心教育的善心人士，長期資助學校需要幫助的弱勢孩子。

106全國校際盃男籃榮獲全國冠軍

106年全市大露營

106東隆盃女籃榮獲季軍

CPR教學與實作

CPR與法治教育宣導

全市大露營技能活動

自行車安全講座

防災演練

避難動作演示

新生訓練(反毒宣導)

桃園市學生上下學交通安全研習

行善紀念溪中微革命之星

新竹五峰鄉移地訓練