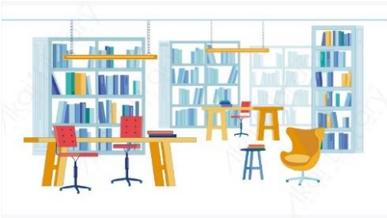
ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING



寧圖月刊

Est. April 2023 No.8

2024 年 4 月號
寧中教務處 發行
張京穎老師 主編

◎本學期各類排行榜(截至 3/27 止)

借閱班級排行榜

排行	班級	本數
1	703	47
2	804	41
3	903	32
4	704	31
5	802	24
6	803	17

※每本借閱書籍均可獲得 0.2 分。

班級心得排行榜

排行	班級	篇數
1	903	21
2	703	19
3	803	17
4	804	10

※經閱讀老師審核通過，每篇可獲得 1 分及 1 張摸彩券。

※固定每月底抽出 5 位幸運同學。

個人心得排行榜

班級	學生	篇數
703	黃子瑄	3
703	呂玥	3
703	吳亞玹	2
903	陳及恩	2
903	周可馨	2
903	周姵岑	2
903	莊欣喬	2
903	洪庭葳	2

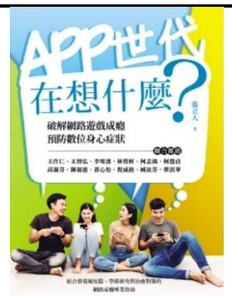
※期末結算前五名將分別獲得 300、200、100、100、100 禮券以資鼓勵。

閱讀標竿獎積分統計

排行	班級	分數
1	703	47.4
2	903	46.4
3	803	39.4
4	804	35.2
5	704	25.2
6	802	21.8

※綜合晨讀、心得、說書人、借閱等分數，於每月底頒發予該月前兩名班級獎狀，並於學期末頒發予全校前四名班級獎金以資鼓勵。

◎新書推薦



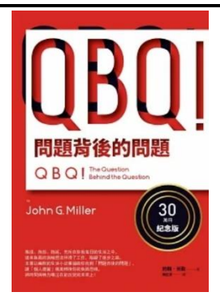
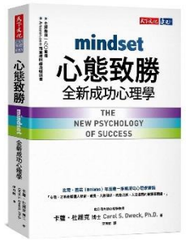
APP 世代在想什麼：破解網路遊戲成癮、預防數位身心症狀

2018 年 WHO 將網路遊戲成癮列為正式精神疾病，促使人們更加正視網路遊戲對生活的影響，但其實 FB、IG、LINE、Youtube 等 APP 也充斥在我們每一天的社交、學習與工作，各種身心失序現象也越來越普遍。究竟什麼程度算網路成癮？又該如何預防與治療？

葬送的芙莉蓮(1)-(4)

長壽的精靈魔法使芙莉蓮因壽命比人類長，始終無法理解人類的情感。然而當與她長征十年的戰友欣梅爾死後，芙莉蓮卻懊悔沒有趁他活著時好好了解他。於是決定與弟子費倫一起展開一段旅程，從中自我救贖。

◎本學期寧園說書人回顧暨安排

 陳建瑋組長／QBQ！問題背後的問題	所謂 QBQ 是 The Question Behind the Question 的縮寫，即「問題背後的問題」。它實是一項工具，透過改進問話的方式來幫助包括自己在內的個人，發揮「個人擔當」(personal accountability，又稱「當責」) 的精神。 本書旨在透過提出更深入的問題來培養個人的責任感與解決問題的能力。從「為什麼這發生在我身上？」轉變為「我如何可以做出改變？」這樣的積極問題，促進自我成長與效能提升。而國中階段無疑正是審視自己的關鍵時刻。
903 陳麒安／排球少年	講述烏野高中的學生不斷努力與奮鬥，在歷經種種困難和挑戰後終於成功晉級全國大賽的熱血漫畫。這類運動漫畫大多都是在告訴讀者永不放棄的道理，以及最重要的一點——「為了夢想，你願意付出多少？」 不論是鮮明多彩的角色塑造、真實不造作的球賽描寫、緊張刺激而膠著的比賽節奏，《排球少年》在各方面皆屬上乘，是值得一看的佳作。
 翁靖媛組長／心態致勝：全新成功心理學	在學生很常在作文中提到愛迪生的名言：「成功是 99%的努力，和 1%的天份。」對此，杜維克博士提出了她的看法：「決定能否成功的關鍵因素其實並不在於天份，而在「心態」(Mindset)。 在書中她將心態分成了兩種：「定型心態」與「成長心態」，前者認為無論失敗或成功，都是基於天賦使然，一切老早就決定好了；後者卻認為並非如此，只要肯「努力」，那麼即使今天失敗了，未來仍保有成功的可能性。 杜維克博士亦補充道：並非每個人都是全然的「定型心態」或「成長心態」，心態更非一成不變的，只要願意，每個人都能改變自己的心態，用不同的角度往成就更好的自己邁進！
第十一週(4/24)分享人	801 翁睿煜
第十三週(5/8)分享人	許燕昇組長
第十五週(5/22)分享人	803 李耀安
第十七週(6/5)分享人	704 卓佳賞
第十九週(6/19)分享人	703 何承澔

ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING