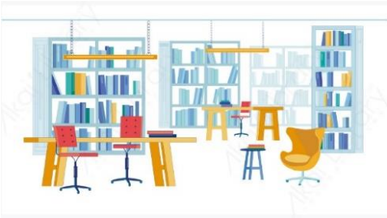
ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING



寧圖月刊

Est. April 2023 No.7

2024 年 1 月號
寧中教務處 發行
張京穎老師 主編

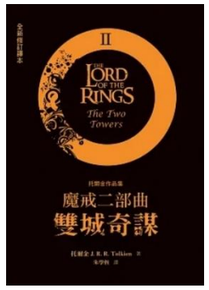
◎本學期寧園說書人回顧

張京穎老師／名偵探福爾摩斯-紅髮俱樂部

現代資訊爆炸、科技日新月異，3C 蓬勃發展、伸手可及之時能帶給學生的卻不見得全然都是益處。舉凡各種短影音內容雖然有趣，卻也讓孩子難以長期專注在一件事情上，在此謹以「名偵探福爾摩斯：紅髮俱樂部」及「福爾摩斯探案全集：血字的研究&四簽名」兩書為例，雖都以福爾摩斯作為主角，前者不僅在排版上較為寬鬆、伴有插圖，即使字彙量不及後者，但作為入門讀物，不啻是個好選擇。若有了一定的基礎上，又能發展出興趣，便開始能夠往較多字彙量的版本前行。或可就此慢慢培養出閱讀習慣。

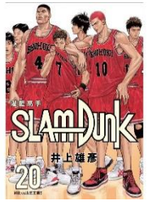
許仲宇組長／夢想零極限：極地超馬選手陳彥博的熱血人生

《魔戒》是一部有關善惡角力的雄壯史詩。也是令我最難以忘懷的小說之一。故事的核心圍繞在魔王索倫製作的至尊魔戒上，其本身具有強大的力量，既能改變世界，亦能為世界帶來毀滅。正因其危險性，主角群組織了遠征隊，雖在過程中面臨種種危險，最終憑藉著凜然的正義感、關關難過仍永不退縮的精神，終能將魔戒毀滅。



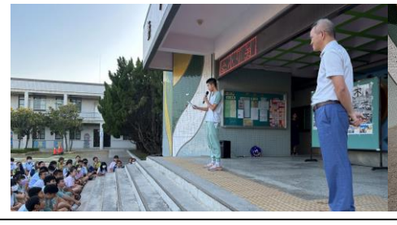
902 翁語蓁／魔戒三部曲

陳彥博在決定做這些事情前，所有的親友都告訴他「不可能、辦不到、太危險了、好好去工作、不要跑了。」如果他聽從這些人建議，今天就沒有這本書、更沒有他了。這位偉大的運動員，用他的親身經歷、他的生命、他的故事帶給無數年輕人追逐夢想的力量。有時多聽別人的故事，對自己來說是種激勵，也會激發內心那一分想要追求目標的決心跟動力，希望每個人都能設立一個目標，勇敢挑戰，當你真心發願，真心努力想去做好一件事情，全世界都會幫你，前提是你願意實踐。



903 何晟煒／灌籃高手

漫畫中有一場比賽非常精彩，就是湘北高中對上山王工業，這讓我想到今年暑假，我們籃球隊去台南移地訓練，其中一場攸關晉級與否的比賽，對手趁我們都還沒開機之前就靠著速度和高大的中鋒不斷拉開比分，半場結束我們落後了 30 分，不過這個時候隊長說「現在放棄比賽就結束了。」我聽了備受鼓舞，下半場開始進入狀況，不斷地切入分球或是切入製造犯規，在最後還投進了一顆壓哨跳投 3 分，雖然最後還是輸了 1 分……但是過程中我們的努力在在告訴著我們：我們沒有後悔打這場比賽，更沒有後悔走上籃球這條路。



唐啟惠主任／從知道到做到

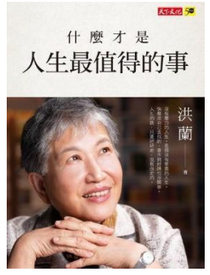
本著個人在心理諮商的經驗，陳志恆心理師將之在三大類(日常生活、自我實現、人際關係)的框架下談及了常人生活中可能會遇到的 22 件小事，比如早知道明天要早起，卻硬是拖到最後一刻方才熄燈上床，隔天一早起不來；又比如在寫功課時，明知該遠離 3C，卻總是愛不釋手，致使進度落後，最終隨隨便便地交出了不上不下的內容。面臨這些青少年「明知其不可為而為之」的常見煩惱，其實只要稍微做點小改變，就能有很大的不同，像是設定一個目標，在寫完今天規定的作業後給予自己一些小獎勵(老祖母法則)，也許就能多點動力。

張又諳組長／古人解憂療鬱帖

拋開坊間流傳的傳統學習法，書中大致可以切成四份：即資料的「瀏覽、處理、儲存、以及提取」。固然每個人天生擁有不同的學習能力，而且從小各有各的訓練與開發程度，但作者認為學習真正的決勝關鍵在於：掌握正確的方法、加上好的時間管理，或許短期內無法企及那些天資聰穎、卻不懂得學習要領的人，但長此以往必能對自己有所進益。

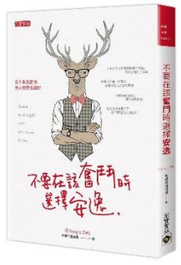
901 楊逸祥／讀書別靠意志力——風靡德國的邏輯 K 書法

廖泊喬從文學史料中的隻言片語，觀察諸多古人在情緒低落時的不同樣態，同時透過現代精神醫學的觀點來分析他們處於憂鬱的何種狀態、憂鬱形成的可能原因。人生路上難免偶見不順，陷入憂鬱情緒時該如何療癒憂鬱與創傷？借鑑他人的例子也是一種方法。



904 楊承潾／什麼才是人生最值得的事

雖然作者詞鋒較為犀利，但有時這樣的當頭棒喝正是沉溺於其中而不自知的你我所需要的。認清這個世界並沒有想像中的公平，沒有理由、也不再有任何藉口，或許反而能夠鞭策自己，適當的寬容對我們絕對是必要的，但切莫過於安逸而成了縱容。



黃育瑩組長／不要在該奮鬥時選擇安逸

本書從神經科學、認知心理學和生命科學的專業研究角度出發，提出一般人生活中會遇到的各種問題與迷思。有時下的決定不見得能有好的結果，然而當時機點過了，卻連做都沒做，回頭過來才覺得可惜卻已經來不及了，這也是書中核心思想——「寧可做了後悔，不要後悔沒做」。

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

◎112 上學期各類排行榜統計

借閱班級排行

排行	班級	冊數
1	802	161
2	703	154
3	804	153
4	903	143
5	704	80
6	702	49

※重要宣導

寒假時學校圖書館也有同步開放，還請同學們多多利用唷！

借閱學生排行

班級	學生	冊數
802	翁惇璿	42
801	楊蕎彗	29
804	陳曦	25
802	辛墨韜	18
903	陳及恩	17
702	董芊妤	17
802	楊騏	15
802	呂尚聰	15
804	李睿紘	14
804	童沁	13

→703 電子書借閱數不列入此榜，但列入班級榜，特此說明。

個人心得排行榜

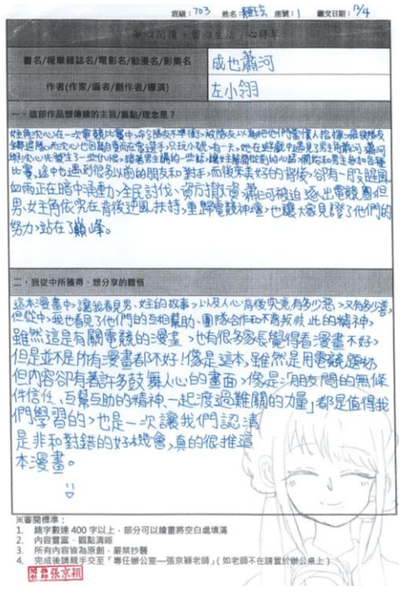
班級	學生	篇數
804	蔡妍	10
804	李睿紘	7
801	楊蕎彗	6
903	謝沛霓	5
804	翁飄棠	5
703	吳亞玹	4
703	呂玥	4
703	黃子瑄	4
703	莊筑涵	4
704	雷凱丞	4
704	邵夢琪	4
704	洪妡蕙	4
704	周誠瀚	4
704	蔡安欣	4
704	許哲維	4

→前五名將分別獲得 300、200、100、100、100 禮券，以資鼓勵。

摸彩幸運中獎同學一覽

班級	學生
903	謝沛霓
903	周姵岑
701	何熙泰
704	洪妡蕙
704	雷凱丞
903	呂家宸
804	丁品翔
704	潘郁棠
703	李柏勳
702	翁子嚴
901	朱宸逸
801	楊蕎彗
804	楊勝珽
704	周姵琪
704	李宇童

←感謝建瑋老師特別 DIY 摸彩箱，俾使心得摸彩活動執行上更加透明且有儀式感。

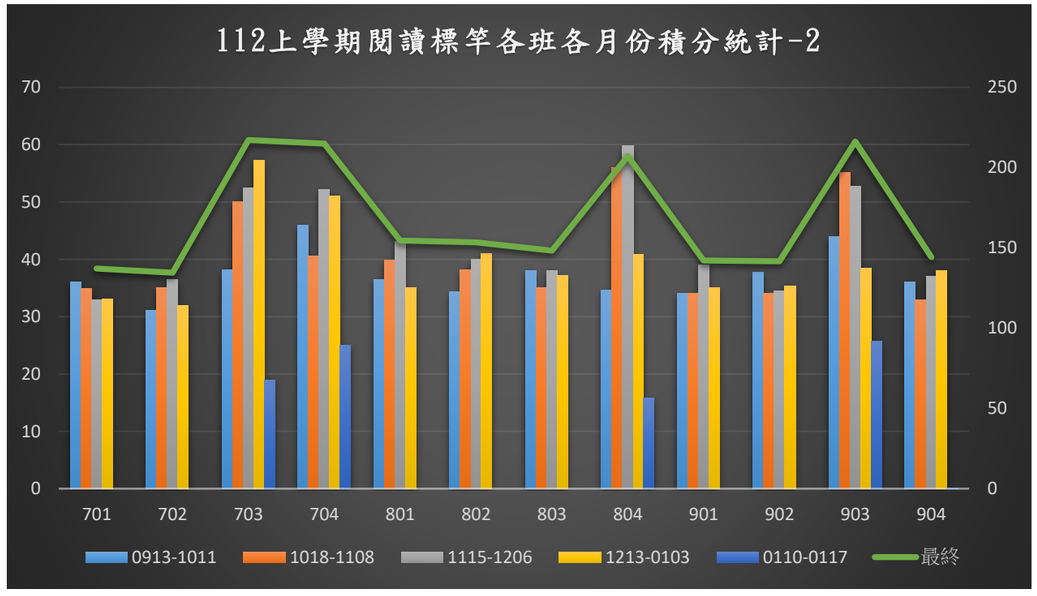


圖文並茂的紙本心得，寧中學子的用心投入令人激賞！→

固定每個月月底執行的摸彩活動，本學期總計抽出共 23 位幸運同學，預計 1/18(週四)放學將抽出這學期最後八名幸運得主！

◎112 上學期閱讀標竿獎積分統計

	0913-1011	1018-1108	1115-1206	1213-0103	0110-0117	結算
701	36.1	34.9	33	33.1	0	137.1
702	31.1	35	36.4	32	0	134.5
703	38.2	50.1	52.5	57.3	19	217.1
704	46	40.6	52.2	51.1	25	214.9
801	36.5	39.9	43.1	35.1	0	154.6
802	34.3	38.2	40	41	0	153.5
803	38	35	38.1	37.2	0	148.3
804	34.7	56	59.9	40.8	15.8	207.2
901	34	34.1	39	35	0	142.1
902	37.7	34.1	34.5	35.3	0	141.6
903	44	55.2	52.7	38.5	25.8	216.2
904	36	33	37	38.1	0.1	144.2



小編的話：

本學年度承接自上學年開始試行的閱讀推動計畫，有賴教務處同仁、校長、吳宇棠老師的協助，以及各導師的積極配合，當然還有最最重要各位同學們的認真參與，上學期的閱讀推動暫時告一段落，如有未竟之處還請多多指教，謝謝！☺

←若同學有想購買的書，歡迎掃碼推薦唷！