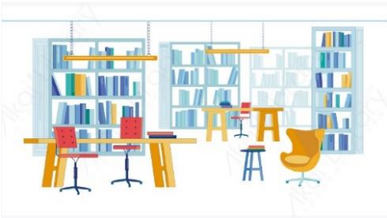

寧圖月刊

Est. April 2023 No.9

2024 年 11 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 11/20 止)

借閱班級排行榜

排行	班級	本數
1	705	167
2	704	105
3	803	85
4	804	34
5	802	25
6	701	21

※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	804	83
2	903	67
3	803	36
4	904	23
5	705	18

※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 10 位幸運同學。

個人心得排行榜

班級	學生	篇數
804	卓佳賞	5
804	李宇童 李岷侑 李品叡 周姵琪 周誠瀚 邵夢琪 洪妡蕙 等 14 位同學	4

※期末結算前幾名將分別獲得禮券以資鼓勵。

閱讀標竿獎積分統計

排行	班級	分數
1	804	113.2
2	903	91.2
3	803	77
4	705	67.8
5	904	44
6	704	14.7

※綜合晨讀、心得、說書人、借閱等分數，於每月底頒發予該月前三名班級獎狀，並於學期末頒發予全校前五名班級獎金以資鼓勵。

◎新書推薦

教出自控力：從基礎到習慣，穩定孩子內在的 36 堂素養課

拖延、手機成癮、沒有時間管理概念……，孩子的各種症頭總讓父母感到頭痛難解。歸納起來，原因在於缺乏自我管控的能力。身為資深教育工作者，顏安秀校長觀察各領域頂尖出色的孩子，其共同點就是具備「自控力」。

少年國際選讀：洞觀 20 件國際大事 × 3 大全球發燒議題）

主題囊括科技、環境、政治、文化、運動與生活

1.發生什麼事：深入淺出摘要新聞重點。
2.你應該知道：補充新聞事件相關背景知識，對事件理解更具全面性。
3.漫畫來插嘴：引導讀者以不同視角看待議題。
4.觀察點：專家提出事件啟發讀者思考、鍛鍊洞察力。

◎本學期寧園說書人回顧-上

901 翁睿煜／刻意放鬆：25 個壓力調節練習，找回安定的內在

很多人以為睡個覺、追個劇，或是打個電動就是一種放鬆，的確這些都是大家很熟悉的放鬆方式，然而它們雖然可以暫時讓我們轉移壓力，卻不能真正地使我們放下日常養成甚至已成為一種「慣性的緊張」，於是從心理再到生理，逐漸被壓力壓垮，成為現代人普遍常見的「文明病」。

胡展誥心理師以他多年的經驗實例，引導大家學習如何看見自己的壓力來源。書中有講到一句「懂得放鬆，人生就會很輕鬆。」例如現在再兩個禮拜就要段考了，一定會有人因為想要考好成績所以每天都讀得很晚，但還是要適當放鬆，才可以用最好的狀態去讀書，這樣才可能真正有成效。

903 許劭誠／十八後，成為你想成為的大人

金鐘獎得主盧以恩說道「他(陳毅)有夢，想都不想自己的年紀和身分先做了再說，失敗的有，跌跌撞撞的也有，那終將過去。」現在很多的學生，特別是國高中生，總想要快點長大，長大後才發現自己漸漸忘記小時候的自己。

作者說：「閱讀一個年輕人的成長紀錄讓我重新看待年輕的生命。」雖然我年紀尚輕，但這本書教會了我：年輕時如果有想做的事，一定要勇敢，等到長大後後悔就來不及了。

有句話是這麼說的：「小時候總想著要快點長大，長大後才明白小時候多麼美好。」歲月不待人，有些事情當行則行、當做則做，正因青春歲月最具潛力，更應好好把握當下才是。

林柏銓組長／萬物盡頭之島：隔離樂園

這本書主要在介紹 20 世紀初菲律賓痲瘋病人所遭遇的故事，痲瘋是人類最古老的傳染病，會透過空氣傳播，如同 Covid-19，但通常要長期密切接觸才會被傳染，但當時候人們是不清楚的，對於疾病會產生恐懼，主角雖是健康的，但母親卻是位痲瘋病人，她們被隔離在一座真實存在的小島，因為政策的改變，有感染與未感染的人必須分開，因此主角去了另一座島的孤兒院，收到母親病危的消息後，為了見母親最後一面，與同伴偷偷前往母親所在的小島。

903 黃琳騰／葬送的芙莉蓮

本書是在說一位名為「芙莉蓮」的精靈，在和勇者一行人討伐魔王後，為了想要更了解同袍，所以在幾十年後，沿著當時他們討伐魔王的道路，希望能到達靈魂長眠之地尋求勇者的靈魂，以說出自己未能來得及說完的話。

我很喜歡其中芙莉蓮說過的一句話：「努力過的人都是戰士，你需要的只是決心而已，拼命累積的東西絕對不會背叛自己。」雖然考試有時努力過，結果仍不能盡如人意，但若不努力，便什麼都沒有了。

身為精靈，芙莉蓮對於時間的概念有別於常人，透過老友相繼離世讓她反省，開始試著關心身邊的人事物。藉由她的冒險之旅來探討生命的意義。人生在世不過百年，如何藉由他人的例子反思自己、讓自己變得更好，這是一輩子的課題。