

## 壹、重要行事

### 【校長好文推薦區】



疫情下的學習：總有一天，你會感謝那一個不知道怎麼辦，卻願意傻乎乎地努力的自己

文/ 黃光文老師

本文送給全台灣的學生們，這是你們第一次碰到在家上課、第一次碰到期末考取消，但人生有時就是會出現這樣的情況。原本認真準備的考核檢驗，莫名其妙的就不見了，就像你認真準備一個比賽突然宣布延期不辦，難道你就開始完全的放飛自己嗎？

\*-\*

今天早上上課看著螢幕上的學生，突然有一些話很想對他們說…

我：你們知道期末考可能不考的，請舉手一下。

(幾乎全班舉手)

我：那你覺得期末考不考試，這件事對你上課的專注度，有直接影響的請自我評估 1-5

(數字越大影響越大，學生普遍輸入 4 或 5)

我：請自我評估一下，現在的你，對數學的努力及投入時間，和之前沒停課前的比較 -5 ~ 5

(數字越大代表現在越認真，學生幾乎都是回答 -4 和 -5)

我：你覺得你不那麼認真的理由是因為 1. 網路的上課方式，2. 自己的心態，3. 其他

(大部分的學生都是回答 2 或是 1+2 …)

我：你們聽過亞當和夏娃的故事嗎？你們有沒有想過上帝這麼強大，他提醒亞當夏娃不可以吃禁果，他為什麼不直接讓這顆樹隱形？或設立屏障那麼亞當夏娃就不會吃到禁果了。

學生 A：上帝有尿性…

學生 B：上帝在試驗…

學生 C：上帝故意挖坑的…

我：都有可能，事情本來就有很多的切入角度，但我個人很喜歡一種說法，因為上帝想要讓人「有機會選擇。」

上帝給人「選擇權」就是要教人們學會「負責」。

上帝希望你選擇正確的，但他允許你選擇錯誤的，而不是你只能選擇正確的，因為那個不叫做有選擇；我們討厭被強迫、不喜歡沒有選擇，但別忘了選擇是一種權利，更是一種責任。你可以選擇逃避、選擇安逸，但最後一定會面對選擇後的責任。

再跟你們說一個故事，我在 23 歲的時候曾經有溺水的經驗，是真的以為自己的人生要結束了的經驗，所以雖然我會游泳會換氣，在游泳池游得還不錯，但我只要到腳著不了地的地方，我就會開始緊張全身僵硬。可是我非常想要完成一次人生的鐵人三項，在好友的鼓勵下，我勇敢地報名了。可是我沒有時間也沒有地點，讓我練習游泳這一塊，離比賽越近我就越焦慮，如果是你們會怎麼辦？

我只知道我想把自己丟出舒適圈

我傻傻的訓練我的大腿、核心、幾乎每天都會跑一場 10K，雖然如果游泳被關門了，我後面根本沒有機會繼續參加比賽。但我知道，「只有這樣不斷努力訓練自己，我的心情才會穩定

一些。」。印象中我雖然是最後上岸的，但還好還沒到關門時間，騎完 40K 回到停車處還有 70 分鐘，我知道我一定可以完成比賽了，因為接下來就是我每天練習的 10K。即使當時我整個人非常的累，但是我從來沒有這麼有自信過，因為有一種自信叫做充分練習，因為有一種踏實叫做不斷努力，我不是要跟你們炫耀我完成的鐵人三項，我是要跟你們說我當時在跑 10K 的時候，內心充滿了感謝，我感謝「那一個不知道怎麼辦，卻願意傻乎乎地努力的自己」。一定會有哪一個時刻，你會感謝那一個一直付出努力的自己，期末考取消了，人生有時候就是會出現這樣的情況。原本認真準備的考核檢驗，莫名其妙的就不見了，就像你認真準備一個比賽突然宣布延期不辦，難道你就開始完全的放飛自己嗎？在這段時間，你有沒有付出、你有沒有努力，現在看起來結果可能是差不多的，可是到了之後（可能是大考，更可能是人生），你一定會發現不可能沒有差別。就像在螢幕後面的你們，你可以選擇關掉鏡頭、開個小差，反正有很多的方法讓老師沒有辦法檢驗你。（其實老師也不會檢驗你，因為最終會檢驗的一定是你自己），你也可以選擇，跟之前一樣的努力，甚至比之前更努力，或許現在、近期不一定看得出差異，但相信我你絕對不會後悔的，因為這個時間一定絕對會來臨。越是不確定的時候，越是要很確定地努力投資自己，讓自己增生更多的能量，讓自己的人生可以有更多的選擇。

你選擇不努力真的不是「過錯」而是你會「錯過」，如果你認為你沒有選擇，你就是選擇相信，你的未來只能這樣了。很多時候這世界「比得不是你有多強，而是你有多想！」更多的時候，比起超強的表現你更需要持續的出現。其實真的沒有任何努力是會白費的，差別只是你不確定，他會在什麼時候回報給你。更重要的是，就像蔡康永說的：「你今天偷得懶，都會成為明天打臉的巴掌。」。

本文引用自：<https://reurl.cc/MARqek>



## 【教務處】

### 註冊組

#### 1. 「畢業證書」

- (1) 因應全國學校停課，畢業班級畢業證書將連同畢業紀念冊等物品以郵局掛號包裹寄出，請同學注意收件並妥善保存。
- (2) 錄取直升同學，畢業證書將留存於校，待開學後歸還。

2. 「國中升學」：請家長與同學務必詳閱附件升學資訊(已掛官網最新消息)，並隨時注意各升學管道因應疫情所調整之最新公告。

3. 高中部免學費補助因二次製單各班級皆有學生尚未繳清費用至無法退費，待費用繳齊後即可進行補助款退費，造成不便請多見諒。

# 對抗熱傷害

想享受盛夏時光。  
又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

## 預防熱傷害撇步123

### 撇步1 多喝白開水

**要定時喝！**  
不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。



### 撇步2 選對時地

**溫度濕度都要緊！**

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

### 撇步3 注意穿戴

**吸濕排汗與防曬！**

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



### 誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。



如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並搨風，並儘速就醫。



更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>