

壹、榮譽榜

- 1、恭喜均一童軍團獲頒 104 年度全國績優童軍團
- 2、802 鄭竹君同學獲頒優秀童軍獎章

貳、重要行事

- 1、本週已完成中學部國語文競賽部分賽程，剩餘朗讀比賽將於 3/8(二)社團時間進行。
- 2、3/12(六)09：00，將舉行國、高中部親師座談會，歡迎家長蒞臨參加。當日活動流程如下：(為響應環保，請家長自備環保杯，感謝您的配合)

時間	流程	主持人	地點
9:00-9:50	班級導師時間 本學期課程說明	導師	各班教室
10:00-10:30	本校山海活動說明	山海組	音樂教室
10:30-11:00	綜合座談	校長	音樂教室
11:00-12:30	12 年國教適性入學宣導 (家長與教師場)	王淑冠 講師	音樂教室
12:30	賦歸		

- 3、3/12(六)13：30，將舉行「105 學年度國、高中新生招生說明會」，請上本校網頁 junyi.tw 「最新消息」報名，懇請家長協助宣傳，另有招生海報懇請協助張貼，有意協助者請孩子至教務處索取。

參、短文分享

《哈佛大學推薦：20 種快樂的方法》

快樂是人的永恆追求，但現實的壓力，往往讓很多人忘記了怎樣去找尋屬於自己的快樂。其實快樂是一種習慣，只要善於培養，我們每個人都可以很快樂。哈佛大學總結的 20 個快樂習慣，我們不妨一試。

1、Be grateful. 學會感恩。

對生活保持孩童般的驚奇感，細心留意身邊美好的事物，要懂得珍惜所擁有的一切。

2、Choose your friends wisely. 謹慎交友。

和樂觀、志同道合的人交朋友，有助於你實現夢想，也能幫你看到自身的優勢。

3、Cultivate compassion. 體貼他人。

要尊重和善待他人，學會接納別人的個性及生活，不要試圖去改變。

4、Keep learning. 不斷學習。

關注與自己職業和愛好相關的新知識。大膽嘗試感興趣的事，如滑雪、衝浪、跳傘等。

5、Become a problem solver. 解決問題。

要相信自己，直面挑戰，視困境為機遇，學會創造性地解決問題。

6、Do what you love. 做自己喜歡的事。

選擇一份自己喜歡的工作，並留出培養業餘愛好時間，滿足自己的特殊興趣。

7、Live in the present. 享受生活 活在當下。

關注身邊之美，比如和心愛的人一起看日出日落……學會活在當下，珍惜眼前，而不要活在過去或未來。

8、Laugh often. 笑口常開。

對自己對生活都不要過分嚴肅。試著發現身邊的點滴樂趣，適時地幽默一下，讓生活充滿笑聲。

9、Practice forgiveness. 學會原諒。

心存怨恨是一種「自殘」的行為。寬恕他人，會讓自己心態平靜。同時，應從錯誤中汲取教訓並寬恕自己。

10、Say thanks often. 常說感謝。

對於任何祝福，無論大小都應懂得感恩。擁有的家庭、工作和朋友，都應知道感激，不妨親口告訴他們，生活中因為有了他們，你才感到快樂。

11、Create deeper connections. 增強人際關係。

多找些時間陪伴家人和朋友，絕不對他們食言，始終給他們支持。

12、Keep your agreement. 誠實守信。

誠實乃上策。行動及決策都應基於誠實。問心無愧才最踏實愉悅。

13、Meditate. 沉思冥想。

練瑜珈或打坐等，有助於放鬆身心，不妨多給心靈放個假。

14、Focus on what you are doing. 專注自己的事。

集中精力創造自己想要的生活，不要太在乎別人的所言所行，甚至流言或謾罵。對此不必做任何評判，因為每個人都有各自的活法。

15、Be optimistic. 樂觀心態。

遇事多往好處想，保持樂觀。事出必有因，要讓積極的思想取代消極的心態。

16、Love unconditionally. 無條件去愛。

善於接受別人的個性。不為愛設置任何限制條件。人無完人，即使你並不總是喜歡朋友的作品所為，但這並不妨礙你繼續愛他們。

17、Never give up. 永不放棄。

面對每一次挑戰，都堅信已經向目標邁近了一步。不放棄就不會失敗。追求有價值的東西時，人們更能感受幸福。

18、Do your best and then let go. 盡力而為，然後隨緣。

人人都有侷限性，不要在無法掌控的事情上浪費精力，萬物宇宙皆有其運行道理，凡事盡力做到本份，其他的強求只是徒增煩惱。但要積極行動，不被动等待。

19、Take care of yourself. 照顧自己。

要保證休息、運動和健康飲食，經常以有趣、刺激的方式練習大腦，活躍思維。

20、Give back. 回饋。