

發行人：鍾雲英 / 編輯群：李均凱、郭芳妙、葉益誌、賴怡妙、曾泰竣、吳冠穎、清水愛編輯同學

清水愛

New Taipei Municipal
Qing Shui High School

新北市立清水高級中學

本期摘要

小记者介紹

母親節祝福活動集錦

國際不打孩子日

失眠 - 478 睡眠呼吸

申請與繁星大比較

畢業典禮——「清」春的停靠站

51 期
刊

2020 七月出版

2020



畢業典禮—「清」春的停靠站

又來到令人依依不捨的時刻，在高中三年裡，大家一起度過的美好時光歷歷在目。學長姐們哭過和笑過，如今要畢業了！將要邁向下一個里程碑

第 22 屆高中畢業典禮裡，學生們製作短片來記錄這些年來的點點滴滴和對導師的祝福，看著影片讓我們想起了大家在一起的時光。我們曾經一起爭取班級榮譽、一起努力讀書和一起追尋各自的夢想，當你感到挫折時，身邊的朋友總是在你身旁關心你帶你走出難關。在我們平凡的生活中，因為有了他們，我們的生活才會活的很精彩。

當然不只有拍攝影片，老師們也錄了給畢業生的祝福加快問快答，真的是非常感動！在這些年來，導師就像是我們的家人細心的照護著我們，也給予我們許多做人處事的道理，所以非常感謝老師對我們的教導，以及付出。當畢業生們準備離開高中生活，大家互相拍照、相互擁抱和送花給導師，並且互相祝福，希望大家在大學生活裡過得一路順遂。

我覺得人生就像是一趟旅程，每個階段的成長，都使我們更加的成熟，畢業典禮一象徵了我們即將要結束這個階段，繼續踏入新的旅程。未來我們無法預料，但我們要以正面積極的態度去面對，祝福大家最後都可以找到屬於自己的未來。



申請入學



繁星推薦

申請入學和繁星的差異



申請入學

備審資料是申請入學很重要的一環,最好多參加大學營隊等等不同活動,充實自己的多元學習,而面試時教授會問很多想關科系的問題,所以要好好準備自己選科系的範圍。



繁星推薦

先比高中兩年的在校排趴數,再比學測成績。所以平時一定要注重自己的學業成績,每科成績都有包含計算。

要選繁星還是選申請呢？

如果自己校排達到前百分之五十,就能夠參與繁星推薦,選擇一間學校裡其中一個類群,類群裡面的任何科系都能選擇,只要經過繁星推薦錄取後,無論是否放棄都無法選擇申請入學。

如果已經確定自己未來的方向或參與過很多活動,可以選擇申請入學,學測成績公布後可以最多選擇六個校系,先以學測成績的五標作為檢定項目,再看你的備審資料,最後面試。

4 7 8



「4 7 8」呼吸法 解決你失眠的困擾！

現代的人早上忙於工作，使心情過於緊繃，到了睡前，還在為明天的會議、考試等所困擾不已。相信很多人試過各種方法來強迫自己入眠，例如：數數數羊或數各種東西 或直接服用安眠藥等。但今天，要來介紹另一種助眠好方法！此方法不適合心肺功能不好的人，請大家多多注意！

以「478」為口訣的簡單三步驟：

1. 慢慢用鼻子呼吸，再默數 4 秒。
2. 憋氣 7 秒。
3. 從嘴巴吐出全部的空氣，並默數 8 秒。根據「478」的步驟，循環 3 次，大約 60 秒成功入睡。習慣養成 避免失眠！

除了用「478」幫助入眠外，要達到更長久、更舒適的睡眠，就得要從習慣培養開始。專家建議：維持固定睡覺跟起床時間、避免攝取過多的咖啡因、睡前半小時不要使用 3C 產品、白天做適當的運動 等，都可以長久改善失眠的困擾。

好用 A P P 推薦！—好眠

定製入睡計劃，記錄睡眠狀態，分析睡眠質量，科學提醒睡眠時間 以及專業助眠音樂、故事、ASMR、呼吸訓練、瑜伽、按摩等方式助您快速睡著，養成健康睡眠習慣，提升睡眠質量。

愛編輯記者的使用心得：

我用了兩天，其實還不錯用！而且其實蠻有趣的！裡面有很多功能

基本的睡眠檢測、助眠音樂、改善失眠的方法都有。最有趣的是睡眠體檢報告！他可以給你很多意見，如果你想多了解自己的睡眠方式，就一定要試試這個功能！

最後，推薦給長期失眠、想要培養規律睡眠習慣的人。

*此篇文章沒有任何業配。



Google Play



Apple Store



國際不打孩子日

四月三十日是國際不打孩子日，依據教育百科，「國際不打小孩日」主要精神是：「邀請你試試看不要打小孩，至少在這一天不要打，也許你會發現，將來的每一天，你都不需要打了」。

今年學校教職員身穿粉紅色衣服提倡以愛心與關懷教導孩子，期待正向管教帶來親子間良好互動。清水愛編輯記者也很榮幸能採訪學校大家長—鍾雲瑛校長，讓我們一同欣賞採訪內容吧！

Q1：想請問校長，您對國際不打孩子日有什麼看法？



校長：我覺得這是一個有意義的日子，孩子是我們國家未來的主人翁，我們在教小孩子的時候要給他們充分的愛，等到他們長大成人後，他們也會把這樣的愛傳承下去，所以我覺得不打孩子是值得推展的。

小記者：那您覺得該如何行動呢？實際的做法是？
校長：宣導！宣導是重要的，我們的政府其實一直都有在推展，尤其是在教育方面，明文規定不可打孩子。如果有，孩子可以打113，所以宣導很重要，每個人都應該有這樣的觀念。目前在學校規定得很嚴謹，打學生就是不對的，體罰學生就是不對的，可是要不要教？要！要不然孩子會認為只要想要，沒有甚麼是不可以的，這是錯誤的觀念，應該要彼此互相尊重，互相了解，而不是用打的，打的雖然可以讓小孩子因為痛而不再犯，可是這在他們內心已經種下不好的種子，之後他們在對待下一輩也會用同樣的方式，這就是惡性循環。



Q 2: 如果孩子屢勸不聽，用說的很難改變他，那如果不用打的，有什麼方法能改變他？



校長：我覺得用恩威並施，因為我們是打從心底想要照顧孩子，讓孩子變得更好，比如：我們可以跟他討論，就像你說的他們都不聽、很叛逆，但我們一定要提醒孩子叛逆的點是什麼，不是小朋友就可以犯錯，就可以胡作非為，國有國法，校有校規，家有家規，可以先跟孩子們訂定好你什麼樣的行為是對的，什麼樣的行為是錯的，就我以前在其他學校任教的學生家長，他跟他的孩子規定 8 點半到 9 點一定要回到家，讓家長和孩子都可接受的方法。

小記者：謝謝校長的建議和分享，實在令人獲益不淺！





母親節傳情 Call in 到你心

每年和煦的五月是個值得停下腳步的月份，充滿各式各樣的節日。其中，又以母親節最為重要了。今年和以往不同的是，清水愛編輯策畫了一系列活動，表達對母親的感謝。



其中一項活動就是給人又驚又喜的廣播啦！連續四天的空中廣播，邀請了多位想和母親傳情的學生和老師，透過訪問的方式，間接說出了對母親的無限感恩。節目尾聲也播放了一首首有著代表「母親」的抒情歌。四天的廣播十分精彩，都各有特別及印象深刻的內容。

我們也訪問了參加氣球孕婦的同學，選擇自願參加是因為覺得媽媽特別辛苦，想要體驗媽媽挺著大肚子時保護著他的感覺。

因為剛好抽到「十個月大」的氣球，在蹲著撿東西時，更能體會到媽媽辛苦的感受。

經過一個禮拜的母親節傳情活動，更加了解母親的疲備及辛苦。下次要向媽媽發脾氣之前，別忘了自己曾經折磨過她十個月了！





肩負著母親與師長職責的各位老師辛苦了，學生於此感謝師長們的悉心指導，盼各位師長與師長的兒女共度如此佳節，祝各位母親節快樂！

每年和煦的五月是個值得停下腳步的月份，一年一度的母親節即將到來，我們都知道全天下媽媽的辛苦，為了慰勞媽媽們照顧子女的辛勞，今年輔導處與我們清水愛編輯彈性課程學生一起策畫「母親節傳情把愛大聲說活動」以及「母親節廣播 Call in 到你心」來感謝母親對我們的照顧，也邀請學校身為父母的老師們共襄盛舉，讓親師生都能享受母親節傳情活動。



母親節傳情活動一把愛大聲說

母親節贈禮

我們邀請校長、家長會會長以及各代表們與高中級導師代表學校教師到至真樓中庭領取母親節贈禮，並接受同學們的祝福，溫馨的場面也為母親節傳情活動拉開序幕。

大聲說愛你一分貝計比賽

邀請同學，透過大聲說「母親我愛你！」表達對母親的感謝，再以分貝計計算音量，音量最大的前三者，可以獲得獎狀以及精美小禮物。邀請各為同學把愛大聲傳遞出去！

氣球孕婦

緊接著，邀請各班輔導股長代表抽籤決定月份，也就是氣球大小，氣球放入懷中保護直至下午的第七節下課，以此體會母親懷孕的辛苦。保護好氣球未破的同學，可至輔導處換取精美禮物。同學們活動後分享體驗活動心得，雖然覺得行動不便，但油然而生的責任感與成功保護氣求的成就感，讓同學印象深刻！

另外，我們也訪問了參加氣球孕婦的同學，這位高三學長表示自願參加是因為覺得媽媽特別辛苦，想要體驗媽媽挺著大肚子時保護著他的感覺。也笑著告訴記者們因為剛好抽到「十個月大」的氣球，在蹲著撿東西時，更能體會到媽媽辛苦的感受，下次要向媽媽發脾氣之前，別忘了自己曾經折磨過她十個月了！



清水愛編輯 小記者自我介紹



10922 楊觀勻

我叫楊觀勻,在清水愛擔任組長的職位,興趣是跳舞、剪輯影片、拍風景照,愛好是看一切可愛、美麗的人事事物。



11132 廖姝茵

我叫廖姝茵 來自永和 今年高一。習慣吃東西都要加辣,加很辣的那種。看起來很兇 是真的很兇。



10932 莊芝驊

大家好!我是109記者組的小小記者莊芝驊。在清水愛編輯擔任的工作是校稿,興趣是吃甜點。技能為飲料都喝全糖!(珍煮丹的黑糖珍珠鮮奶也喝全糖)

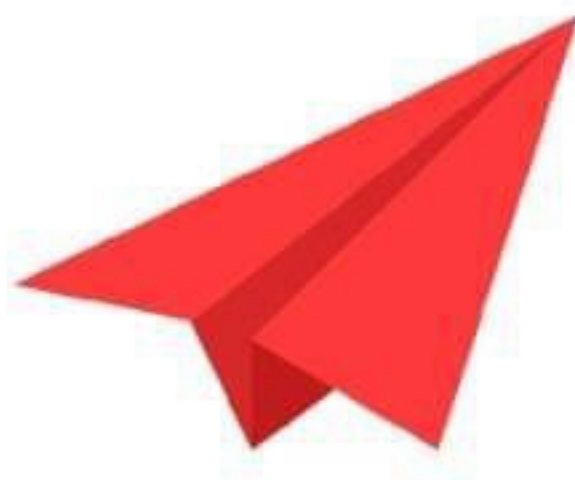


11114 葉子齊

大家好,我是清水愛的記者葉子齊,負責校稿。平時喜歡吃美食、唱歌、看漫畫和睡覺。技能是上下嘴唇夾筆和立可帶,而且不管多吵、什麼姿勢都能睡著。

清水愛編輯

小記者自我介紹



11125 崔翊庭

大家好!我是清水愛的小記者崔翊庭，負責創意指導的部分。興趣是打排球跟運動，技能為右手大拇指可以向後垂直。



10930 陳喬蓁

大家好，我是清水愛的小記者陳喬蓁，負責校稿的工作。平常喜歡追星、拍照、和跳舞。(雖然沒有跳得很好) 希望大家都喜歡我們難產的校刊!



11129 陳詩涵

大家好!我是清水愛編輯的小記者陳詩涵，負責拍照跟美工，在社團也是負責美宣喔!



10724 魏若安

大家好!我是清水愛編輯的小記者魏若安，負責撰文。興趣是看劇、唱歌和演戲。喜歡吃巧克力和看美麗的事物

清水愛編輯

小記者自我介紹



10937

林宸亘

大家好！我是清水愛的小記者林宸亘，負責選圖的工作。平常喜歡看劇、唱歌和耍廢（當然還是滑手機最棒）希望大家一定要多支持我們的校刊！



10731

劉秀琪

大家好！我是清水愛編輯的小記者劉秀琪。我負責撰文的工作，平常喜歡看小說、練唱歌、跳舞。



10509

張富閔

我是張富閔，綽號叫啊閔，喜歡打傳說！睡覺！吃飯！我是負責拍照的。

