

心柑



Jan. & Feb.

新北高中輔導刊物

生涯輔導-

公視校外參訪

生命教育-

《寂寞太近，而睡眠太遠》
—談青少年的失眠困擾

性別教育-

〈真心話大冒險〉
全校期末感恩活動

公視 校外參訪

生涯輔導



聽到這個活動的時候就有點小期待，沒想到備選也有機會一起去。

從今年年中，「火神的眼淚」開始關注公視，公民老師也推薦我們去看看公視的新聞，因緣際會之下可以參訪真的非常開心。從入口就讓我驚喜的「茶金」，到「三十六題愛上我」的錄影棚都使我收穫斐然。

無論是藝人演員，或是攝影師攝影助理，甚至是在攝影棚上方的導播，每個人都有自己的責任，不能輕易馬虎。

這次參訪非常盡興，如果下次還有的話非常想參加！
—— 10821李怡欣



公共電視
Public Television Service



揭秘知名電視劇

專業製作過程



歷年同學好評不斷

知識及趣味性兼具，
滿載而歸

以前在看公視時，就很好奇了，電視台裡是如何運作？如何播出的呢？恰好這次輔導室有辦一個公視參訪的活動，讓我喜不自勝，我知道後就馬上報名了，這個活動既便宜又可滿足我的好奇心，真是一舉兩得。在高阿姨（講解人員）的解說下，我了解到了很多以前完全不知道的事，像是裡面是如何錄的、新聞的錄製方式、如何接收節目、要使節目的頻率正常……等多種事情，讓我收穫頗多，感謝帶隊老師和高阿姨。

—— 10624張家瑀

這次的活動很有趣，第一次到電視臺參訪，讓我看到拍攝幕後是怎麼運作的，比我想像中的還要更複雜更多元。其中我最喜歡攝影棚的部分，從以前就很想看看攝影棚內長什麼樣子，難得有這次的機會可以來參觀，公視也製作出了很多很棒的作品，這次的參訪是個寶貴的經驗。

—— 20842簡御婷



今天去參訪公共電視，實際看到電視台的內部真的很驚奇，尤其是看到「三十六題愛上你」的攝影棚，上面有滿滿的攝影機真的超震撼，攝影棚內精緻的道具都是由後台道具製作產出的，所以其實電視台不僅僅只是我們看到的那樣，背後還有許多前置工作。去到新聞棚時發現原來空間那麼小！跟我在電視上看到的不太一樣，也了解原來新聞播報並不是一鏡到底，但主播需要靈敏的反應力以及背稿的能力來防止新聞播報中斷。也有去到電視台監控室，那裏的工作人員監控著電視的頻率波長，要是發現異常必須立刻處理否則會造成播出中斷或沒訊號，而他們的工作是非常專業的，涉及工程、電機、資訊領域，顛覆了我認為只要讀大傳相關科系就能了解這個行業的觀念。電視台的資深媒體人告訴我們，公視的電力供給有「正路、備路、備備路」來避免特殊情況發生，就如同我們在做任何事時都要有備案，越仔細的考慮可能發生的事，就能避免許多不必要的麻煩。這次的參訪真的讓我學到許多相關知識（像是VCR的專業名稱應該說SOT等），非常開心！

—— 30335鄭安琪

每日播報的新聞

皆由多種專業協力完成

《寂寞太近，而睡眠太遠》 談青少年的失眠困擾



壓力會造成很多身心症狀，
失眠便是青少年常見的困擾之一，
但失眠的狀況又分成許多種，
透過講者清楚簡單的分享，
讓同學共同來觀照自己的情緒及睡眠狀況。

〈寂寞太近，而睡眠太遠〉
——談青少年的失眠困擾

主講人 鍾詩琦 教授
亞洲大學 學士後護理系

少年人，
你怎麼又寫到打瞌睡了？

你是否又在課堂上打瞌睡了呢？
早上是不是又賴床，甚至上課遲到呢？
或者是晚上遲遲不入睡，導致每天都睡不夠呢？

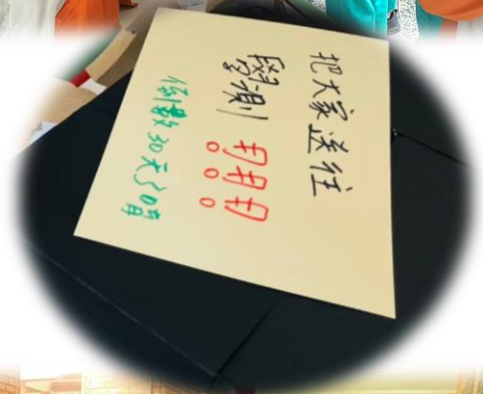
其實這些可能是不同睡眠問題造成的，
青少年的睡眠問題有哪些常見類型呢？
邀請你一起聽聽專家教授的股份，為自己解解惑～

01/07（五） 12:15-12:55
TED2教室 三期一樓第二間教室

★ ★ 110-1 生命教育講座



〈真心話大冒險〉—— 全校期末感恩活動



結合聖誕與跨年節日活動，

抽出任務卡，依照指示

完成任務即可參加抽獎!!!

Dear 安琪:

祝你學測考上理想的大學!
還有永遠記得我在你身邊. Love You!

Merry Christmas~
多作樂.

在新班級結交到
真朋友!!

甲魚

和同學一起參加
排球比賽.

因為有一次難忘
且珍貴的回憶.

莫忘初哀
經過了很遠加油!
你將發現你其實已
驕然回首.

小仲才

剩30天了. 努力撐下去
加油! 大學等著你

紙魚

感謝班導

請我們吃東西

小英

TO: ㄗㄩ

以後科系(組?)不同也
要當好朋友!
每天鬧心的畫²!

Jimmy

每天都去打羽球
感覺自己變健了!
真開心♥哪~~

安琪拉

吃飽. 睡好
睡一覺起來就沒事了

Cindy

我想要考上想要的大學
跟他在一起久久!!

惠

我很感謝身
邊有更多朋友陪
我一起拼學測!

甲魚

我要感謝許哲璋同學每
天都為我帶來歡樂。

郭錦

感謝同學分享可愛又有趣的

年末感恩以及新年願望