第三期 2017-12







校慶你和我

社團成果展

生活藝術社

烏克麗麗社

大眾傳播社

聖誕許願樹

小鬱亂入

心柑X

主要編輯：蔡雅安老師 輔導室老師群
美編編排協助：201 周家慧

笑「校」生活，一起向前走

校慶你和我

編輯：104 班 李沁穎

今年校慶雖然天候不佳，沒有舉行熱血沸騰運動會，但是在各班進場時，所有來賓和師長們都感受到我們雨水也澆不滅的熱情，精彩的高二創意進場，有的跳舞，有的演劇情，有的唱歌，各自發揮自己的創意和長才，絞盡腦汁，成為最特別，最獨一無二的班級進場。





↑上圖為高二創意進場展現活力的模樣。

恭喜!!　高二班級創意進場表演得獎班級：

第一名：203　第二名：213 第三名：204

最佳創意獎：206 最佳動感獎：207 最佳人氣獎：217

恭喜以上得獎班級!!!

園遊會中每個班級籌備自己的攤販，為新北高中的學生們、外校來的朋友、以及受邀而來的貴賓們，備上熱騰騰的美食或是暖人心腸的飲料。學生們細心的準備，也在這樣的機會中學習分工和團結。

→ 右圖為園遊會擺攤準備的照片



社團成果展 - 靜態動態我最行

編輯：104 班 李沁穎

當天在小戶外和風雨走廊分別有動態與靜態的社團成果展。動態成果展有學長姊為外賓跟校內的學弟妹精心準備的演出，有熱音社的表演也同樣令人為之振奮，吉他、貝斯、爵士鼓，一聲聲旋律下，心情澎湃，不禁跟著歌曲一起哼唱。還有舞社不同舞風的表演 ー Breaking、Poping、Jazz 都各自的精彩，最後在三社大合舞為動態展畫下句點。

→右圖為熱音社演出的照片



↓下圖為烏克麗麗社演出的照片



靜態的部分有日研社的和服體驗，還有生活藝術社的闖關活動等等，以及其他社團們的成果發表，各有千秋。





↑ 上圖為日本文化研習社和服體驗活動的照片

← 左圖為生活藝術社闖關活動的照片

即使校慶當天天候不佳，但在大家的努力下，外賓們的共襄盛舉，校慶依然熱鬧。

編輯：204 班林麗秋

生活藝術社

生藝社是新北高中靜態社團中十分熱門的社團，首先我們要先破解大家對「生活藝術」這四個字的幻想，許多人都因為它而認為我們的社課內容與繪畫相關藝或是做手工藝品，但這些都跟我們的社課內容一點關係沒有，我們對於「生活藝術」的定義是每個人最重要的生理許求，「吃」。

「吃」，為何是門藝術呢？「吃」這件事與我們的生活息息相關，而我們使它不僅只是平常我們所認知的那一個動作而已，我們將它變得更加有趣些，讓社員們參與將食物變成食材的過程，料理的這過程就是一門藝術，依據既有的食譜及老師與幹部們的指導創作符合自己口味的食物，再加以裝飾擺盤，成品即可上桌品嘗囉！

↓下圖為社員們認真的模樣及成品







社團介紹 - 生活藝術社

編輯：204 班林麗秋

我們時而會配合節慶、活動而設計社課的食物內容,如:中秋節的蛋黃酥、日生來校交流的章魚燒、耶誕節:聖誕大餐.....等,使大家更加體會節慶或活動的氛圍。別以為我們是靜態社團除了社課之外的活動就很少,我們有專門為高一新生籌畫的校內迎新小活動及與外校共同辦理的聯合迎新、冬季社遊、校內成果展.....等,讓想享受社團生活樂趣又不想耽誤課業的人有好的去處。

生藝社是個溫暖的大家庭,有像媽媽時時替我們設身著想的指導老師,有認真、熱情的幹部為社員籌畫、辦理大大小小的事務、有時時刻刻關心著我們的學長姐，這樣的團體生活是高中生活美好的一頁。









編輯：204 班 林佩諭

烏克麗麗社



夏威夷的小吉他是什麼呢？是吉他？

錯了錯了，是**烏克麗麗 ukulele** 啦！

跟吉他最大差別就是只有 4 條弦， (如右圖)

以及它那讓人一看就心曠神怡的可愛外表，

輕巧方便，走到哪都可以演奏，

隨著輕快的節奏，讓人一聽就想隨著音樂動次動。

新北烏克抱著喜歡音樂的初衷，秉持對生活的熱忱，

每次社課總是活力滿點，帶給大家滿滿的歡樂，

有新北烏克在的地方就有著歡笑聲！



歡迎所有喜歡烏克麗麗的同學加入新北烏克!!



↑上圖為姬路高校日生來訪時合照

←左圖為第一次社課時合照

↓下圖為與友校合辦五校迎新《北方有泰士風味的華蛋蝦蝦》之合照↓





編輯：316 班　陳宣妘

大眾傳播社

大眾傳播社，一切的起源，以及實現夢想的地方。

你喜歡演戲嗎？希望自己能成為一部影片的製作者之一嗎？那大眾傳播社就是你最棒的選擇！我們會演出舞台劇，我們也會拍影片，在這之中你可以成為導演、編劇、演員、美術負責人、攝影、後製剪輯等等，從開始到結束都是我們一起完成的，在這之中也可以學習到非常多的技巧。更重要的是在各個活動中，你會認識許多志同道合的朋友，跟社內夥伴會有很深的羈絆，在大傳的世界裡，你們就是家人，而大傳就是你們的家。

第 10 屆校外成果發表



第 9 屆校外成果發表



第 10 屆校外成果發表宣傳海報



歡迎掃描 QR CODE 收看^_^

成果作品介紹：約定這一刻

微電影類型：校園愛情片
主演：許晏晨、陳韋銂
演員：楊佳祥、郭宸瑋、梁育菁、
　　周芸楚、游子毅、黃昭霖、陳宣妘
後製：陳宣妘



小鬱亂入 - 抱緊處理

轉載自：誠品網路書店＆參考書目內容



書名：小鬱亂入，抱緊處理

作者： 林妤恒，白琳

出版社： 圓神出版社有限公司

出版日期：2017/04/01

內容簡介

小鬱是什麼？小鬱是憂鬱症的化身，常常趁人們不注意的時候偷偷亂入人們的生活，造成人類生活的混亂與失序。當小鬱亂入時，可能會有以下症狀：

症狀一：一天之中大部分時間心情都很低落。

心情低落不只是單純的心情不好。它可能是以煩躁、注意力不集中、坐立難安等方式表現，這些都可能是心情低落的症狀。

症狀二：對日常生活失去興趣。

原本喜歡的事情，現在卻提不起勁去做。有些人還會覺得生活無時無刻都很無聊，就算有旅行調劑，回來之後 也很快就會對一切都感到無趣。

症狀三：體重減輕或上升。

憂鬱是一種情緒狀態，所以和飲食行為密切相關。有些人憂鬱時會瘦，而且瘦得很厲害；有些人則變得很愛吃。如果如果兩周之內體重有超過兩公斤的變化，就要多多注意囉！

症狀四：失眠或過度睡眠。

憂鬱症是引起失眠常見的原因。有的患者會很早醒來，而且醒來後就再也無法入睡，也會因此容易覺得心煩氣躁、心情惡劣。想到接下來一天又要開始，不知道如何打發失眠的這段時間，導致心情越來越糟，陷入惡性循環。

症狀五：精神過於激昂或遲滯。

憂鬱症患者會感覺自己思考變慢、說話變慢，或感到世界運轉的速度很快，自己卻跟不上。有時旁人也可以明顯感受到其說話語速明顯變慢。

症狀六：感到疲勞或失去動力。

罹患憂鬱症的人會失去生活動力，變得非常沒有精神和活力，甚至慢慢的體力也隨之大幅衰退。

症狀七：無價值感或過度的罪惡感。

憂鬱症輕微時，面對困難時常覺得自己無法應付，若發生錯誤則認為都是自己無能所致；中度憂鬱者會開始討厭自己，覺得自己是無用的人，什麼事都做不好。

症狀八：思考力、注意力減退或容易猶豫不決。

憂鬱症患者的思考容易猶豫，不容易做出決定。有時一件事情會想非常久，最後還是沒辦法下定論。

症狀九：反覆想到死亡或冒出自殺的想法，甚至企圖自殺。

憂鬱症患者常常想到各種關於死亡的話題，包括親人或寵物的去世，以及一些死亡的畫面。自殺的念頭也是「憂鬱症」的特徵之一。

心情轉個彎之不吃癟 - 壓力情緒相關講座

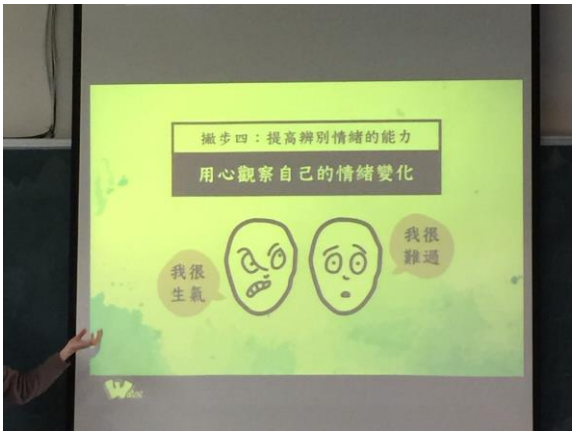
輔導室為學校師生，辦理相關認識情緒、壓力、憂鬱等相關講座，以下為活動資訊及活動辦理過程，未來若有相關的活動資訊，歡迎多多關注及參與。

心情轉個彎之不吃癟

- 活動日期：106 年 12 月 22 日星期五
- 活動時間：中午 12:10-12:50
- 活動地點：五樓會議室
- 活動關鍵字：

高中生的困擾　壓力　自我覺察
心情變變變　情緒宣洩管理







當日活動狀況，
大家熱情投入參與

聖誕許願樹

編輯：蔡雅安老師

配合 12 月歡樂的氣氛，請輔導室小志工共同來協助製作聖誕許願樹，主要想帶給給高三生正在努力與學測奮戰時，能充滿能量與希望。在聖誕樹旁放置許願卡及綁線，寫下自己的心願或希望，前五名將獲得輔導室聖誕老公公的小禮物，且每位同學的許願卡上也獲得糖果，給予真心誠摯的祝福，祝福每一位許願的人，在未來日子中，能順利完成自己的願望。









聖誕快樂

