

| 中 | 心 | 德 | 目 | | 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

自主

檢視自己的學習與生活習慣，並思考如何改進。

1. 在目前的學習與生活安排中，哪些習慣真正幫助我成長？
2. 當出現拖延、效率低落或缺乏動力的情況時，其背後的原因為何？
3. 若以未來一個月後的自己作為檢視標準希望改變現在哪一項學習或生活習慣？

三民週記事

【共同部分】

2/23-2/26 友善校園週暨交通安全、性別平等、求職、網路防詐騙、防治學生藥物濫用及霸凌宣導

2/23-3/3 幹部訓練

2/27 和平紀念日調整放假一天

【國中部】

2/23 九年級技藝課程開訓典禮(09:10-10:00@齊賢樓 3 樓)

新北市國中技藝競賽校內行前說明會(12:30@一心樓 2 樓生涯教室)

第八節輔導課、學習扶助課程開始

九年級藝才班術科測驗校內報名(報名地點：齊賢樓 1 樓特教組)

法律專題講座(七年級 14:00-14:50；八年級 15:10-16:00@逸仙堂)

2/23-3/2 國中生涯發展週-生涯手冊學習表現建置

2/24 九年級新北市專業群科特招甄選入學報名說明會(12:30@三民樓 2 樓第一會議室)

2/25-3/2 九年級新北市專業群科特招校內報名

2/26 國中教育會考校內報名暨特殊應考服務申請截止

【高中部】

2/23 校內繁星系統說明及模擬操作(15:00-16:00@圖書館 6 樓國際會議廳)

學習歷程檔案課程學習成果第二階段學生上傳截止

2/23-3/6 十八群書展週

2/24 校內閱讀心得及小論文比賽收件截止(中午 12:30 前)

2/25 高三學測放榜

2/26 校內繁星推薦報名說明會(13:00-13:50@圖書館 6 樓國際會議廳)

校內繁星報名系統操作輔導(14:00-16:00@電腦教室)

【自主靠習慣】

資料來源：親子體驗教育

最新課綱強調學習應該回到學生身上，期待學生能透過自主學習找回學習動機。自主學習的特別之處就在於，這是一段為自己的學習做決定的歷程，從自主學習的角度來看，學習是自己的事，旁人最多只能提供意見，不能替他人抉擇，也無法替對方判斷好壞。

● 應用複利效應，自主學習內容更有益
問題：神奇的一分幣：以下有兩個選擇讓你選，你會選擇哪一個？

1. 現在馬上獲得 300 萬美元現金。
2. 現在獲得一美分，但是價值每天翻倍，連續翻倍 31 天。

如果你之前聽過這個小測驗，大概知道要選擇 (2)，因為一美分的價值連續每天翻倍 31 天之後，將會滾出更巨額的財富。因此，套用在生活當中的所有事情中，就能知道複利效應的重要性。複利效應之所以可以幫助學生在自主學習上獲得更好的成效，是因為它能幫學生培養出良好的學習習慣以及動能，只要好好善用這項能力，自主學習時就不需要擔心會有拖延或放棄的情況發生！

● 成就自主學習內容，自身習慣是關鍵

想要增進自主學習內容的效果，學生需要培養以下 5 項好習慣：

1. 建立閱讀習慣
2. 懂得蒐集資訊並進行歸納與分析
3. 練習做紀錄，包含日記、行程安排
4. 學習妥善安排時間
5. 勇於嘗試，並能夠在錯誤後進行修正且願意再次挑戰

● 利用遊戲化方式，提升自主學習動能

利用遊戲化方式建立自主學習的動能指的是用遊戲元素套用在自主學習內容中，為自己量身打造一套好玩又有趣的學習模式來增加學習動能。

※複利效應：

複利效應是指從一系列小而明智的抉擇中獲得巨大的報酬，也就是在生活中使用正確的方式並持之以恆，將產生巨大的不同。

之所以可以善用「遊戲化」方式，來提升自學習動能，是因為人的天性本就喜好玩樂，因此，藉由遊戲方式來進行將會為學習增添樂趣，並且使人們更願意接受挑戰，最終甚至可以達到開發自我的無限潛能。

【好書報報】《最高自主學習法》

資料來源：博客來



本書教你如何：▣抓重點▣做筆記▣集中注意力▣反思提問▣提高學習意願，

縮短 吸收→理解→活用的冗長過程，再複雜的知識都學得會，記得住！

無論是學生還是職場工作者，每天無不被海量資訊給淹沒，透過本書四大部分，引領讀者發展出最適合自己的自學計畫，用最快、最有效的方式達到學習目的。

Chapter 1 自主學習計畫：學習成果跟「智力」有絕對的關係？有興趣才學得好？時間不夠多，學習成果注定會打折扣？本章點出學習方面的迷思，告訴你，這些都不是你學不好的理由！只要從「宏觀」與「微觀」的層面好好制定學習計畫。每個人都可以靠自學成功！

Chapter 2 自主學習的四大支柱：本章會告訴你，如何利用作者的獨門技法、建構起自學的「四大支柱」：①如何將資訊做靈活的轉換與整合②如何將新知與舊有的知識聯繫起來③如何自我評估④如何創造更多有利於學習吸收的空間和精力

Chapter 3 學習策略：如何善用有限的注意力和精力，達到學習的加乘效果？

你知道學習時，身邊的味道、環繞的場景，都對學習有深遠的影響嗎？本章針對注意力、學習環境、學習方式等，提供具體的學習協助，教讀者如何打造最適合自己的學習策略。

Chapter 4 探索障礙與失敗：所有學習書都只告訴你怎麼成功，本書則更徹底檢討一般人學習失敗的原因，以及如何透過失敗改善日後的學習。好好面對失敗，搬開阻礙自己學成的種種罩門，有效免除浪費試錯的時間，進而一舉學好各種知識！

【視角大不同】『自主』的雙重維度

◆ 從「能力」到「權利」：自主的雙重維度

自主，可以從兩個面向來理解：一是能力的自主，這是一種內在的「自律」，讓我們在沒有監控的情況下，依然能理性地調整生活步調；二是權利的自主，這是一種外在的「自由」，象徵人民從壓迫中奪回思考與選擇的權利，不再受恐懼支配。

這兩種自主的靈魂皆源於「獨立思考」。當我們學會獨立思考，對內能精進自我、實現生命價值；對外能審視社會現狀、推動制度完善。唯有如此，我們才能在掌握自己人生的同時，也為守護群體的共好貢獻力量。

◆ 「權利的自主」 & 近日被炎上的《世紀血案》

在今日我們視為理所當然的自由社會中，「權利自主」的核心價值在於個人能夠無所畏懼地思考、表達並決定自己的未來。然而，在1970至80年代的台灣，這份「權利的自主」曾被國家機器嚴密控管，執政當局不僅箝制言論，更對異議人士進行全天候監控，試圖抹除人民對政治與社會發展的自主判斷力。

林義雄先生當年投身民主運動，其初衷非常單純：他希望孩子能活在一個即便說出真心話也不必害怕、沒有恐懼的世界。這正是對生活「自主」最卑微也最堅定的追求。然而，這份追求卻在1980年2月28日付出了慘痛代價。當時林義雄因美麗島事件被以「涉嫌叛亂」罪名逮捕，就在他受審開庭當日，留守家中的母親與三名女兒，竟在受情治單位高度監聽與監控的家中，慘遭職業殺手闖入行兇，造成母親與雙胞胎女兒喪生，大女兒與均重傷。此事件即為林宅血案，為電影《世紀血案》題材來源。

這場血案不僅是個人的悲劇，更是威權體制對人民心理自主權的極致摧殘。事發後，情治系統不僅下令誤導偵查方向，甚至阻撓家屬購買墓地，使亡者多年無法入土為安，連最後的尊嚴與自主都被剝奪。

今日我們學習這段歷史，是為了奪回歷史詮釋的「自主權」。若我們對過去一無所知，就無法防範悲劇重演。唯有主動理解這段由前輩犧牲換來的民主路，我們才能在當下判斷資訊真偽，不被偏見左右，成為真正能獨立思考、守護價值的自主公民。

◆ 關於「權利的自主」，我們可以思考…

1. 當國家力量試圖掩蓋或定義歷史真相時，身為學生的你，認為可以透過哪些方式維持思考的「自主性」？
2. 如果「自主」意味著可以無所畏懼地生活，你認為在現代社會中，還有哪些因素（例如網路霸凌或群體壓力）可能讓我們失去這份權利？

發行單位：新北市立三民高中學生事務處 發行人：彭盛佐校長

總編群：陳玫琪 劉昌政 鍾瑩平 出刊日期：115年2月24日

資料來源：

- 天下雜誌 | 《世紀血案》爭議延燒！林宅血案是什麼？炎上原因、事件始末一文看懂，網址：<https://pse.is/8r4a5t>
- 報導者 | 專訪監委田秋堇：見證46年前林宅血案，「我們懷著傷繼續行走，不被憤恨掩蓋」，網址：<https://pse.is/8r4aea>
- 我想問的是...-YouTube 頻道 | 還原林宅血案：監察委員田秋堇第一手證言【我還想問...】主持人 陳信聰，網址：<https://tw.psee.ly/8r4ajb>
- 法客電台 BY 法律白話文運動 Plain Law Movement-Podcast | 政治歸政治 #198 | 世紀血案討論；自民黨大勝，然後呢？· 網址：<https://pse.is/8r4bez>