

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱

責任 Responsibility

學會自主管理，準時上課、按時完成作業、準備考試、攜帶所需的學用品。

三民週記事

【共同部分】

11/2-11/10 德國姊妹校來訪

11/7 全校校慶彩排、表演預演(第6節@操場)

11/8 校慶暨園遊會(母語日、雙語日活動)

【國中部】

11/3 八年級英語歌曲演唱競賽預演(第7節@逸仙堂)

11/4 八年級英語歌曲演唱競賽(班會課、第2節@逸仙堂)

11/4 七年級創意繞場彩排(第1節@操場)

【高中部】

無

【唱歌必學】歌迷橫跨三代，自律、才華與機運-----周杰倫

資料來源：天下雜誌人物特寫、GQ 封面人物



因應這週主題英語歌唱比賽，我們來談談音樂界男女老少耳熟能詳的歌手，成績並不突出，只上私立高中，大學更兩次落榜，換作是一般人，可能老早就自甘墮落了。周杰倫的父母均是國中教師，關係不睦，於周杰倫國中時離異。而正如那時代無數成長於臺北的中產階級孩子，他自幼被要求苦練鋼琴、被緊盯功課，這樣的環境，對他或許有點壓抑，但他的才華，讓他有脫離所有困境的潛力。來看看他的方法吧！

➤ 對寫歌的自我要求

他凡事總先想「這是否有人已做過了？」這份執念從他21歲發行首張專輯迄今從未變過，「還沒有人寫關於籃球的歌，那我就寫首〈鬥牛〉；還沒有人寫武功兵器的歌，那我就先來寫首〈雙截棍〉吧。我都是這樣去思考創作的。」

➤ 策略性選歌，親近的帶入感

周杰倫確實是精明的作曲家。他曾在訪問中提到，自己專輯選歌時都有分配聽眾，如2000年代後期，他陸續推出〈牛仔很忙〉、〈水手怕水〉等「兒歌」，目的就是要提前培養下一代的歌迷。「周杰倫與眾不同的關鍵，在於他的創作者身分，因歌手若以外表為主要賣點，汰換速度就會變快。」中正大學傳播學系教授簡妙如分析。

➤ K歌+社群網路，沒人忘得了他

比起同期歌手更洋化、難唱的R&B，周杰倫的歌顯得更「親民」，自然成為KTV熱門金曲，傳唱一代又一代。其曲風的多元，也使他的作品在各種想像不到的地方滲透，許多校園國樂團，至今還會演奏〈東風破〉等曲目，等於繼續幫周杰倫宣傳。簡妙如分析，前社群網路世代現象級歌手的作品，若主題、曲風能與年輕人接軌，便佔盡優勢。

這樣的自我管理與自我要求，也正是每個人在學業上應有的態度。就像周杰倫能堅持創作、持續精進自己，學生若能以同樣的責任感與自律精神面對學習，便能穩定地完成學業，並在自己的領域中綻放光芒。看到杰倫這樣的榜樣，想想自己過往有哪些自律、負責任的表現？最後有什麼樣的結果？可以跟同學分享。

資料來源：博客來官網



孩子為什麼總是拖拖拉拉？為什麼越催越沒效果？

自驅型成長比什麼都重要。在人人有手機、短影音流行的時代，孩子會比以前更難管理自己的時間，把過多時間使用在視聽娛樂上。

內文提到：小樂的國語和英語作業都能自己完成，一到數學作業，就會錯誤百出。媽媽每晚都會抽出一小時來陪她寫作業，但她總是磨磨蹭蹭，需要寫很久，以致母女二人總會因為作業而不開心。

我們知道，無論做什麼事情，效率愈低，用的時間就愈長。當習慣用3、4個小時甚至更長的時間寫作業後，就會出現做其他事情也拖沓磨蹭的情況。這將對成長和學習帶來很多不利影響。

要盡早培養利用時間的能力並養成習慣。善於時間管理的孩子常常能取得好成績，並得到老師與家長的鼓勵，有這樣的正反饋，孩子對學習會有更大動力，這項能力對日後的學習生涯，甚至長大成人、進入社會工作後面對職場，都十分受用；相反，如果孩子經常浪費時間，學習效率低，可能常常會受到老師與家長的催促甚至指責，長期下來孩子可能會厭惡學習。

如何成為負責任，學會自我管理，自己在時間內完成作業呢？可以從以下方法開始：

1. 制定簡單的每日計畫表
2. 拆解任務，設定小目標
3. 運用倒數計時（培養時間意識）
4. 教導區分優先順序
5. 固定學習與休息節奏

可以糾團和身旁的同學、朋友試試看以上的方法，或許你們的生活會有不一樣的變化！

資料來源：流水隨、我們的島

這場疑似非洲豬瘟的案例，讓全國養豬產業繃緊神經，究竟非洲豬瘟是什麼？臺灣以前有非洲豬瘟嗎？是否跟管理者的自我管理有關聯呢？一起來認識這個讓人提心吊膽的動物傳染病。



➤ 非洲豬瘟什麼時候出現的？

非洲豬瘟 1921 年首次在非洲肯亞發現，研判是從野豬傳到家豬，再從非洲傳到歐洲、南美洲、俄羅斯等地。2018 年 8 月在中國遼寧出現非洲豬瘟案例，這也是亞洲第一起，同年年底金門本島漂來一隻來自中國的豬屍，2019 年 1 月初驗出這隻豬屍含有非洲豬瘟病毒基因，台灣自此嚴加戒備，提高防疫規格。

➤ 非洲豬瘟和傳統豬瘟不一樣？

非洲豬瘟是由病毒引起的高度傳染性疾病，與傳統豬瘟不同，傳統豬瘟是 RNA 病毒的黃病毒科；非洲豬瘟則是由 DNA 病毒的非洲豬瘟類病毒科。

非洲豬瘟病毒抗酸鹼能力強，室溫中可以在糞便中存活 11 天，沒有洗乾淨的豬舍、豬欄至少可存活一個月，在部分的豬肉產品甚至可存活超過 140 天，目前沒有藥物跟疫苗可以使用。一旦感染到非洲豬瘟強毒株的豬隻，致死率更是百分之百。

➤ 非洲豬瘟的傳染途徑

許多人擔心是否會傳染給人，非洲豬瘟並非人畜共通的傳染病，因此不會感染到人，病豬會透過血液、體液直接傳播給其他豬隻，或是病豬被製成食物或是遭病豬血液污染的器具間接傳播。由於非洲豬瘟的病毒很頑強，即便是加工肉製品都能存活，像是廚餘、豬的分泌物、排泄物以及人員接觸、車輛運輸、壁蝨等，都能成為傳染途徑之一。

這次非洲豬瘟的爆發，如臨大敵，有許多事後的檢討與相關的討論與修正，大家可以去看看網路上這些討論與修正的方向，會發現很多是歸因於管理上的疏失。或許我們可以以此為借鏡，加以思考，在自己的課業、事務上，可能有哪些管理上的缺失或可以改的地方？改善之後可能有什麼樣的變化？

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：114 年 11 月 3 日