

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

尊重

他人發言時懂得傾聽，適當

回應，不隨意打斷嘲笑。

1. 你是懂得傾聽的人嗎？會用哪些方法傾聽呢？
2. 如果遇到和自己意見不同的人，應該怎麼表達尊重？
3. 在現今發達的網路世界中，我們該如何保持尊重與禮貌？

三民週記事

【共同部分】

9/12 家長日

【國中部】

9/8 七年級聯課活動原班選社(第 6 節@各班教室)

八年級聯課活動原班選社(第 7 節@各班教室)

9/8-19 八年級專輔入班宣講(1)

9/9-10 九年級第一次模擬考

9/10 九年級技藝教育課程開始上課

【高中部】

9/8-9 高三第一次模擬考

9/12 高一高二社團第一次上課(第 7 節)

9/12 高中部防災(地震)演練預演(第 6 節@操場)

【藝文特賞】 2025 台北古蹟節「行經之地」開跑 聚焦鐵道沿線文化資產

(資料來源：節錄自由時報 2025/09/01 藝文版)



2025 臺北古蹟日以「行經之地：穿越臺北的城市縫隙」為年度主題，聚焦鐵路沿線的文化資產，帶領民眾搭上記憶列車，重返老臺北的時代風景。本年度特別規劃十條主題導覽路線，以「鐵道 x 城市」為主軸，串聯臺北舊鐵道沿線的文化資產、產業遺構與街區記憶，帶領民眾從地景變化中，理解鐵道如何形塑城市紋理。部分路線延續古蹟日最受歡迎的活動——「走進文資修復現場」，由建築師、資深文史工作者親自帶領，深入修復中的歷史空間，見證建築從斑駁歲月走向新生的過程。今年，古蹟日也首次推出「夜間導覽路線」，以全新的視角，展現文化資產的多元面貌。期待每一位參與者，能透過觀察、爬梳歷史，與臺北建立更深的連結。

從車站、機廠到倉庫、工廠，探索城市邊界的歷史地景。這些曾隱身於都市縫隙的空間，如今以不同形式重返市民生活，轉化為展演場域、書店空間與文創基地，訴說著臺北如何在現代化進程中留下記憶、保留溫度。

2025 臺北古蹟日將透過走讀導覽、攝影沙龍、系列講座、修復工作坊、老屋夜派對等多元形式，引領大眾深入體驗鐵道沿線的文化肌理，看見城市的舊軌與新生。

【好書報報】《一流精神科醫師的傾聽術：深入人心的全方位傾聽養成法》



書裡精確提出傾聽的三大原則：① 絕不插話、② 絕不提問、③ 絕不給建議，也將傾聽技術細分為四大步驟：① 靜靜傾聽、② 認同並傾聽、③ 傾聽情感、④ 傾聽內心的糾葛，同時輔以案例說明。在傾聽過程中，諮商師可開始思考個案可能的問題類型、並隨著療程感受個案的情緒變化，更深入個案的內心，而療癒也逐漸發生。

★ 不僅是要「對話」，本書更突顯「傾聽」於心理治療的重要性。培養諮商師多年的日本資深精神科醫師 高橋和已，於本書強調「傾聽」於心理治療的重要性。其中的內容宛如祕笈，揭露心理治療助人者都知道「傾聽」很重要，但卻不知道「如何聽」的技巧。

★ 最詳細拆解的「傾聽」技巧！

「傾聽」的技術絕非想像中容易，全書以詳細分解步驟的方式，精密拆解「如何」聆聽求助者，才能真正同理、幫助對方。

★ 打破慣性的回應思維，從「不回應」的「傾聽」思考做起。

人們經常本能性地想要「回應」對方，因此「傾聽」才變得更為珍貴與不容易。本書破除了根深柢固、理所當然的想法，其中的「傾聽」技巧亦能應用在一般人際交流中。

【表演介紹】學生藝團青春開麥 「2025 好優 Show 學生藝團」

新聞來源：教育部全球資訊網

[演出資訊：即日起至 9 月 30 日止]



由教育部指導、國立臺灣藝術教育館及各獲選學校共同主辦，114 年計 64 所全國學生音樂比賽、全國學生創意戲劇比賽、全國學生舞蹈比賽及全國師生鄉土歌謠比賽榮獲優等以上團隊，辦理 140 場演出活動。

另外，國立臺灣大學薰風國樂團及管樂團攜手暑期巡迴音樂會、國立臺南女子高級中學桔梗藝術季、臺南市東區復興國小及高雄市立陽明國中弦樂團年度音樂會等，皆將站上衛武營國家藝術文化中心音樂廳，在專業級演出舞台展現長期學習成果；新北市立柑園國民中學則結合尙公繞境活動，以戲酬謝神明庇佑，於福興廟口展演皮影戲，讓社區民眾體驗傳統文化與信仰融合的熱鬧節慶，藉由演出走入民眾日常，讓藝術成為生活的一部分；南投縣名間鄉弓鞋國民小學規劃「龜山音韻~~噶瑪蘭」於蘭陽博物館地景音樂廳及東北角風景區等地，透過優美的樂音與海浪相互為伴，遠眺龜山島，悠揚的演繹出「噶瑪蘭」樂曲，實踐音樂向下扎根與在地推廣的理念。

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：113 年 9 月 8 日