



班級快報

LISHAN NEWS

發行所/臺北市立麗山國中 發行人/王福從校長 編輯/陳弘斌主任 林敏芳組長 主編/傅莉婷老師

在網路或現實生活中，我們每天都在說話、留言、分享，這些看起來簡單的動作，其實都可能對別人造成影響。有時，一句話能讓人心情變好；但不小心，也可能讓人受傷。所以，在發文或留言之前，我們可以先用「THINK」這個方法來想一想，幫助自己做出更好的選擇。

THINK 是五個英文單字的開頭字母，每一個字母代表一個重要的提醒：

T

True (是真的嗎?)

網路上有很多假消息、錯誤的資訊。在你轉發新聞、八卦或笑話之前，先確認內容的真實性，不要讓謠言繼續傳下去。

H

Helpful (有幫助嗎?)

你分享的內容對別人有幫助嗎？能讓人學到新知識、感到被支持嗎？避免傳遞會讓人難過或傷害他人的訊息。

I

Inspiring (能啟發人嗎?)

你的話能讓別人感覺更好嗎？能帶來希望、鼓勵或正面的感受嗎？讓自己成為能帶給他人正能量的人。

N

Necessary (是必要的嗎?)

有些話可以不用說。有時候，選擇不回應、不加入爭論，是更成熟的表現。問問自己：這句話現在說出來有意義嗎？

K

Kind (是善意的嗎?)

說話的方式很重要。就算意見不同，也可以用尊重、友善的語氣來表達。讓每個留言、每段對話，盡量保持溫和與善意。

這五個簡單的問題，不只適用在網路上，也能用在日常生活中。發言前，花幾秒鐘 THINK 一下，不但能避免誤會或衝突，也能讓你成為更體貼、更成熟的人。

我們每天都有很多說話的機會，而每一次開口，其實都是一次選擇。一句話，可以是火，也可以是光。你想帶給別人的是甚麼呢？

輔導室，你三年的好朋友



招募單車環島勇士

2025 年 7 月麗山國中首發武嶺挑戰成功！2026 讓我們跨上了單車，陪伴著自己的除了不停踩踏的雙腳及決不放棄的意志力之外，還有同伴們相互打氣、不離不棄的團隊精神。從喧嚷的臺北市區一路向南，享受著逆風上坡、無情風雨、烈日驕陽給的挑戰；穿過台灣最南端，翻山越嶺到了台灣東半部，縱橫山海之間，體會不一樣的脈動，開拓新的眼界，享受每一段不同感受的旅程。

活動目標 「參與式」環島

- **四大「參與」主題：**參與規劃、參與訓練、參與騎行、參與紀錄。
- **五大「學習」：**認識台灣、規劃路線、自我挑戰、騎行能力、團隊生活，以上活動將配合數位實中課程規劃進行體驗！

活動內容 單車騎行活動里程：1100-1200KM，每天約騎 100-120 公里。

活動時間 騎行環島時間：2026 年 4 月 6 日－4 月 16 日止，共 11 天。
(包含練習總共需要 17 天)

詳細內容已公告在各班公佈欄，若有相關問題可洽學務處張芸瑄副組長。



▲ 2025 年 7 月麗山國中單車上武嶺挑戰成功！

交通安全月

車輛慢看停 行人安全行

行經路口
停讓行人

無號誌路口
遵守停讓

至路口中心點
再轉彎
避免死角



閱讀知識王 校內初賽

114年11月11日(星期二)
12:20~13:10 午休時間

三樓多功能教室

全校七、八年級學生均可報名參加，參加隊伍為3人一組，可跨班組隊。請參加隊伍以 Google 表單報名，09/09(二)早上8:00開始報名，報名至10組或至10月13日(一)中午12:00止

比賽用書為「小王子」，總成績最優的冠軍隊伍參加校內培訓並代表學校參加臺北市競賽

冠軍組：每名200元圖書禮券及獎狀乙張。
亞軍組：獎品及獎狀各乙份。
季軍組：獎品及獎狀各乙份。
參加獎：可獲得愛閱點數一點。

麗山

白澤圖書館歡迎同學踴躍報名參加