



校長的話

掌握時間

時間掌握在自己的手裡,浪費也在自己的身上!

升旗集合最能看出這個現象,同學們可以早 5 分鐘集合完成,就能省下 5 分鐘為自己所用。

大文豪蕭伯納有一句話：「時間浪費在年輕人身上」。許多人覺得很奇怪,為什麼會有這樣的說法?主要是青年人大多數覺得時間太多,也就不知道珍惜時間的可貴。

陪伴自己

最近看了蔣勳先生的一篇文章,談論〈孤獨與超越〉,文章談及每個人都害怕沒有朋友,事實上,每一個人永遠都不是孤獨的,因為會有一個人永遠陪伴你,那就是「自己」,當你能夠獨自面對自己的時候,內心也會有無限空間可以發揮,任何時間都有自己可以陪伴。因此千萬不要有傷害自己的舉動,遇到課業、友情或愛情的困擾糾葛,傷害自己是最糟的解決方法,甚至反而增加了困擾。一個人無法面對自己,那麼也將無法承擔任何事情。面對自己、陪伴自己,面對孤獨時更能拉大內心無限的空間,將能體會超越孤獨,使自己快樂的意義。希望同學大家都能讓自己的生活更美好更愉快。

小叮嚀~

- 1.下星期為段考週,請各位同學儘早準備,希望大家都能拿到好成績。
- 2.暑假時間很長,要好好規劃利用噢!

國立武陵高中 98 學年度第二學期

高一高二期末考試科目時間表

節次時間 日期 科目	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
	07:40~ 08:50	09:00~ 10:10	10:30~ 11:40	13:00~ 14:10	14:30~ 15:40
6/30 週三	高一 生物輔導 (101)	基礎化學 (101-110) 基礎物理 (111-120)	英文	環境科學 概論(101)	公民與社 會
		高二 物理 (201-216) 生物(217、 218、220)			

節次時間 日期 科目	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
	08:10~ 08:50	09:00~ 10:10	10:30~ 11:50	13:00~ 14:10	14:30~ 15:20
7/1 週四	高一	歷史	國文	生物 (201-210)	國防通識 (101-120)
		高二	歷史 (201-220)		國文

節次時間 日期 科目	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節
	08:10~ 08:50	09:00~ 10:10	10:30~ 11:40	13:00~ 14:10	14:30~ 15:20
7/2 週五	高一	基礎地科 (101-110) 基礎生物 (111-121)	數學	地理	體育
		高二 化學 (201-216) 地球與環境 (219-221)			

心中之窗與心中之鳥

一棟房子如果沒有窗戶，溫暖的太陽就無法照進來，新鮮的空氣也不能飄進來。我們人也是一樣，『心窗』沒有打開的時候，就會感到氣悶；『心窗』打開了，心才能夠通達，心靈的視覺才更清晰。

一旦窗戶打開了，心靈的空間也就豁然開朗，對於一些事情也能看得更透徹了，如此再來瞭解『空』的道理，就能消化『有』的煩惱。

如果看得到內心空的好處，你就要趕緊騰出空來。

我們的心中住了很多小鳥，日夜嘰嘰喳喳的吵個不停，讓自己不得平靜。

如果我們把心中的鳥籠打開，讓鳥都飛出去，這樣，內心就會寧靜了。

放開心中鳥，不要捨不得，

——微笑 出自內心的，為周圍的人。

——問候 不是應酬的，為認識的人。

——聆聽 不帶批評的，為與你談話的人。

——感謝 非習慣性的，為共事的人。

——祝福 溫馨虔敬的，為遠方的友人。

——犧牲 甘心情願的，為更高的價值。

——包容 心平氣和的，為令人生厭的事物。

——寬恕 帶著諒解的，為有意無意的傷害。

——讚美 全心全意的，為一切生命的存有。

第十屆『花樣年華全國青少年戲劇節』

由青少年表演藝術聯盟所舉辦的台灣規模最大的『花樣年華全國青少年戲劇節』，今年已邁入第十年；經過全省北中南的甄選，全國 17 組演出團隊接受專業劇場老師的營隊培訓後，即將於 7 月 12 日至 25 日，每晚 7 點在淡水鎮立圖書館演藝廳進行三場的創意戲劇演出

『花樣』今年夏天從 7 月 1 日起；將帶領全台灣熱愛戲劇的高中青少年在北中南各地進行舞台劇巡迴演出，表演採現場索票方式，約有二百多個座位，歡迎有興趣的民眾當天至現場排隊取票進場。

想要一睹今年夏天最創意、熱血、震撼的表演嗎？來自中區-斗六高中、員林高中、明道中學的青少年劇團，以『夢想』為名的青春熱血舞台劇，每晚 7 點即將在臺中縣立屯區藝文中心實驗劇場進行三場的創意戲劇演出，閃耀最熱血、最亮眼的的光芒！今年夏天，邀您一同找回青春歲月最執著的剎那！

演出時間

地點：淡水鎮立圖書館演藝廳（台北縣淡水鎮文化路 65 號）

演出日期

演出團隊 演出劇目 演出時間

7/12（一） 萬芳高中-玩劇反鬥陣 FAME 名揚四海

7/13（二） 松山家商-創意戲劇社 仨人

7/14（三） 基隆商工-驛站劇坊 青瓶果

7/15（四） 斗六高中-青樓劇坊 拾夢的下一個是誰

7/16（五） 政大附中-劇魂 1000%

7/17（六） 新店高中-戲胞工廠 Ever Forever

7/18（日） 復興高中-山鬼劇坊 終

7/19（一） 陽明高中-瘋人館 Full House

7/20（二） 淡江高中-真理街 26 號 禁止入座

7/21（三） 明倫高中-親愛的戲劇社 淘氣追夢三人行

7/22（四） 新莊高中-莊扮戲劇社 行路

7/23（五） 屏東高中-KUSO 愛演戲劇社 閉嘴，讓我說

7/24（六） 永春高中-不可抗劇 我很小，但你不瞭

想要知道更多資訊請上官網查詢 <http://www.whatsyoung.org.tw/>

