

臺北市立大同高級中學事後新聞稿

請轉交文教記者

單位：臺北市立大同高級中學

地址：臺北市中山區長春路167號

業務聯絡：圖書館 楊玉曲組長；25054269 轉 152；0953209433

新聞聯絡：秘書室 陳品璇秘書；25054269 轉 102；0921831901

【發稿日期：113年3月4日】

【主題：大同講堂—女王駕到！帶領學生從思考到有效行動，從懂事到奮發向上，培養自律學習力！】

【臺北報導】臺北市立大同高中辦理講座「大同講堂」，邀請被學生稱作國文女王，也被稱為是「最有正能量」、「具有改變人心的能力」的知名作家陳怡嘉老師與同學分享如何培養自律學習的習慣與態度。老師以自身的求學與教學經歷為基礎，帶領同學層層剖析自律學習的重要性、如何培養自律習慣，以及在學習路上面對困難與挑戰的方法與心態。

講座中，怡嘉老師首先分享了她自己的求學故事，生動地描述學習過程中令自己奮發向上的契機、遇到的挫折，以及如何修正自己，最後克服困難，成功考取心中的第一志願。故事中，老師時不時穿插自己的體悟與給學生的提醒，除了使得整場講座更加貼近台下聽眾，也透過這些生動有趣的故事引導同學了解自己可能的盲點，並進而提問、分析、說明，帶領同學找出正確的學習態度與方法。

例如，怡嘉老師鼓勵同學，在學習不擅長的科目時，不要陷入消極思考，想著自己還有很多不會，而是應該保持正向，回想自己每天多學會了什麼，以此來激勵自己堅持下去。此外，老師也分享了可以幫助同學抱持專注與積極的小技巧，比如同學可以在專注力下降時念自己喜歡的科目等。

另外，怡嘉老師還分享了自己在教學現場如何帶領學生準備大考，讓學生在有充分休息的情況下保持積極的心態。例如，她建議學生在模擬考完後放下手機與電動，到自己理想中的學校參觀，這不僅可以讓同學在疲憊的備考過程中得到充分的休息，也可以幫助堅定同學的決心與意志力，讓他們無論模擬考的成果如何都可以充滿能量地繼續前進！老師甚至鼓勵考生們在艱辛的備考過程中不要輕言放棄，「這一關你總要過，現在

不過，什麼時候才要過？」老師向台下的莘莘學子們提問，透過各種提問引導學生了解在備考過程中，提早放棄遠比拚死拚活得讀書更加痛苦，以此，老師鼓勵同學不要沉溺負面情緒，而是把握時間堅持到最後一刻。

最後，而整場講座中，最感動人心的莫過於怡嘉老師進一步期許同學擁有正確的人生觀，她呼籲同學不要為了追求成就不擇手段、陷入自私自利的惡性循環，而要在積極爭取成就的同時，心懷感恩與善念。整場演講中，台下師生反應熱烈，笑聲、掌聲不斷，足見怡嘉老師演講中感動人心的魅力。

歡迎媒體記者踴躍報導