



發行人：莊豐兆 校長

編輯者：輔導室 徐敏媛 組長 吳芷寧 老師

5月輔導組宣導事項

I. 本學期6/19將於晚間7：00～9：00辦理親職講座—「看見孩子的大未來」，歡迎有興趣的家長及同學參加。

2. 珍惜生命～善用「心情溫度計」量表或APP，自傷、自殺警訊不漏接，「1問」、「2應」、「3轉介」，你我都是守門人。

3. 衛生福利部免付費安心專線1925，持續提供全年無休服務，另外，週一至週五，下午4：30～7：30也可撥打喘青少年專線0800-001769，同學們遇有情緒困擾時可以即時撥打喔～

II. 「自由有限度，黃腔不出口」開黃色笑話、評論他人身材或長相，令人感受不舒服，都有可能構成性騷擾喔！在校園遭受師長、同學的言語或行為騷擾，甚至已感到不舒服、被冒犯、影響日常生活之進行，請勇敢提出申訴，拒絕性騷擾！

5月資料組宣導事項

I. 九級「技優甄審入學」、「實用技能學程輔導分發」、「產業特殊需求類科優先入學」升學報名作業開跑囉！請有意願報名的同學務必於截止日前將報名資料送至資料組。（技優甄審：05/06～05/20、實用技能學程：05/16～05/22、產特：05/22前）

2.05/23（四）下午全九級前往金瓯女中參加「四校十科技職嘉年華」！

3.05/24（五）第六、七節，全九級舉行高中職宣導，將安排各高職蒞校進行高中職學校及科系介紹。



認識鄰近的東南亞國家—菲律賓

地理位置與建國歷史



菲律賓共和國，簡稱菲律賓，舊稱菲律賓、小呂宋，是位於東南亞的一個群島國家。其地理位置處於西太平洋，北隔呂宋海峽與臺灣相望，南隔西里伯斯海與印度尼西亞相望，西隔南海與越南相望，東邊則為菲律賓海，為一個座落於環太平洋地震帶上的熱帶國家。

1521年麥哲倫探險隊航海抵達此地，隨後西班牙人於1565年至1715年期間開始陸續佔領菲律賓群島，展開長達300多年的統治。19世紀末期，菲律賓經歷了西班牙革命、美西戰爭及美菲戰爭之後，成為美國殖民地，於第二次世界大戰期間被日本佔領，並在戰後的1946年獨立。

菲律賓行政劃分

菲律賓分為呂宋島、米沙鄢群島和棉蘭老島三個島組，劃分為17個大區，下設16個省，最大島為呂宋島，首都為馬尼拉。



國旗的意涵



菲律賓國旗靠旗杆的一邊是一個等邊三角形，代表菲律賓人民對和平與安寧的盼望，三角形每個角都有一顆星星，總數為三個，代表菲律賓的三個島組：呂宋、米沙鄢和棉蘭老。

而三角形的中央就有一個太陽，代表自由的光芒已普照整個菲律賓。

三角形的右側就是藍紅兩色，藍色代表菲律賓人民忠誠、愛國的精神，紅色代表菲律賓人民勇往直前的民族氣概。

文化特色

菲律賓文化是一個多元融合的繁榮社會，融合了西班牙、美國和原住民文化。人們以其熱情好客和樂觀的態度而聞名於世。菲律賓的傳統舞蹈和音樂也是其文化的重要組成部分，例如土風舞（Carinosa）、康康舞（Cancan）和森巴（Samba）。這些舞蹈形式通常是在慶典和特殊場合中表演，展示了菲律賓人對藝術的熱愛和創造力。

菲律賓人對於傳統節日和慶典有著濃厚的熱情，如卡達亞灣節、聖母節以及豐收節。這些節日不僅凸顯了菲律賓人對宗教的尊重，也強調了他們與祖先和自然界的聯繫。這些慶典通常伴隨著豐盛的食物、舞蹈和音樂，為人們帶來歡樂和團聚的時刻。這個多元文化的國家展示了不同文化之間的和諧共生，為世界展示了一個獨特而迷人的文化景觀。



特色美食

菲律賓嗜酸嗜辣，重口味，以肉類為主食，並尤其愛好豬肉，因此烤乳豬、鐵板豬肉皆為受人喜愛的菜色。如果是跟菲律賓當地人一起吃飯，他們非常忌諱用左手傳遞食物或抓取食物，因為左手對多數東南亞國家來說是骯髒的象徵，是非常不敬的行為。

- 鐵板豬肉 (sisig) 聞名，將切碎的豬頰肉、豬鼻、豬耳朵、內臟混合成豬雜碎，灑上柑橘和香料，加入白洋蔥一起攪拌，放在滾燙鐵板上食用。



- 菲律賓最有名也最常見的路邊食物鴨仔蛋(Balut) 是孵化天數15 ~ 20天不等的受精蛋，成形的程度會根據天數有差別，大概從18天就會開始有骨頭、毛髮等狀態，所以這時候吃起來也會更有口感。



- 酸湯 (sinigang)，sinigang的意思是“酸酸的”。將海鮮或肉類加上一種叫Sampalok的植物磨成的粉然後與蔬果一起煮成這道湯品。
- 菲律賓阿多波(adobo)是菲律賓的本土菜餚，被認定為非官方的國菜。最常搭配的肉類是雞肉或豬肉，並用醋、醬油、大蒜和黑胡椒粉、月桂葉將這些食材醃製入味。

