

親師座談會活動流程表

編號	時間	內容	地點	負責單位
01	07:45-08:00	各班學生準備	操場	各班導師
02	08:00-08:30	歡迎家長蒞校	前庭	家長會
03	08:30-10:00	主題式親職講座	三樓大會議室	輔導室
04	10:00-11:30	高一選組輔導家長講座	二樓圖書館	
		永豐高中部直升入學說明暨 國三免試入學家長講座	三樓大會議室	教務處 輔導室
05	09:00-13:30	愛心園遊會	林蔭大道及操場	學務處
06	14:50 -----	學生統一放學	指定地點	學務處

2026 年 3 月出版

出版單位 | 桃園市立永豐高級中等學校

發行人 | 黃懷德

總編輯 | 楊函潔

執行編輯 | 高郁淳

地址 | 桃園市八德區永豐路 609 號

聯絡電話 | 03-369-2679 轉 611

製作單位 | 紫晶數位有限公司

目錄

- 01 親職教育日活動流程表
- 02 校長的話
- 03 百戰百勝——陪孩子穩健升學每一步
- 05 特教老師想澄清的一些事
- 07 接到老師告狀電話，
該不該馬上跟孩子「算這筆帳」
- 09 親手拆了「人際健身房」，
卻抱怨孩子沒有「合作肌肉」
- 12 人生真的很難，7 部和「心理健康」
有關的電影，將帶來意外的力量

永豐教育品牌暖暖內含光

永豐高中有2,300位莘莘學子，共77班，是桃園市高第一大校，即將邁入第26年。自上任迄今，已邁入第2任任期；回首過去5年任期，無時不以「提升教學設備，優化學習環境，形塑奮發精神，關注學生進步」為治校理念，不斷與師生共勉。

永豐教育團隊不負家長與孩子們的期待，持續以專業與用心耕耘永豐教育品牌，一步一腳印地累積實力與口碑，在穩健中蘊藏光芒，光彩可期。



校長 黃懷德

一、學生學業成就表現持續創高

（一）國中部升學表現傑出：

1. 從109年，5A人數5人（1.3%），114年成長為13人（4.3%），其中5A++兩位（逐年增加）。
2. 從109年，3A以上22人（6%），114年成長為37人（12.3%）（逐年增加）。
3. 錄取公立學校，從109年32.5%，114年大幅成長為51.3%（逐年增加）。

（二）高中部升學表現亮麗：

1. 從112年起，連續3年均有2-3位同學錄取國立台灣大學。
2. 錄取國立大學，從109年18%，114年成長為27%（逐年增加）。連續兩年113-114年臺成清交成政等頂尖大學錄取均達9人。師大、中央、中興、中山、中正等國立大學以上錄取17位。
3. 繁星推薦，每年臺清交成政等頂尖大學從不缺席，繁星錄取率連續5年穩定維持在60%以上，國立大學率取率由25%上升至33%。

（三）高中最低錄取標準逐年提高，除了會考必須有1A4B的基本條件外，總積點也從17點不斷往上提升至19點。即使是114年生高一學生數為歷年最低，在各校入學最低錄取標準皆有大幅下滑的情況下，永豐高中仍逆勢挺在1A4B，總積點18點，可謂仍維持大幅進步之勢頭。

二、師生教學、學習環境優化

近5年，不計教育主管機關一般性補助、競爭型計畫經費，特別爭取校舍優化及設備建置經費總計即達6,000萬，目前仍以與時間賽跑的精神，不斷爭取經費優化教學與學習環境。

- （一）不斷更新校舍建築。
- （二）廁所改善、翻新。
- （三）專科大樓走廊牆面、排水、線槽改善。
- （四）前庭地坪改善。
- （五）規劃圖書館裝修，提供師生更便利、優質閱讀服務。
- （六）桌球教室鋪設專業地墊。
- （五）新建置綜合活動館，提供師生多元活動、課程空間。

三、連續第5年獲選教育部雙語實驗教育學校

- （一）雙外師堅強陣容。
- （二）持續增置英語線上學習課程。
- （三）英語文VR媒材、實驗課程創新。

四、113年新設數理科技實驗班

- （一）整合STEAM教育理念，系統性規劃數理科技課程。
- （二）研創人工智慧實驗課程。
- （三）推動國際校際科技交流與競賽（連續5年國際發明展獲金牌獎殊榮）

永豐教育團隊，相信卓越之願得以實現，在於持續的努力，以造就長遠的偉大；相信追求卓越的歷程，每天都是自我挑戰；相信精進優化，是持續的積累與厚實一步步目標之達成。

我們重視孩子學習的點點滴滴，關心校園的一磚一瓦，進步的腳步不曾停歇！感謝家長們一同來為孩子的學習努力！

百戰百勝：陪孩子穩健升學每一步

國中部升學佳績

本校國中部 114 年度學生會考成績優異，畢業生 300 人中：

5A++ 學生 2 人、5A 以上學生 13 人，3A 以上人數達 37 人，錄取公立高中職／五專學生超過總體畢業生五成，親師生齊心努力，再創佳績！



如何成為永豐高中生



國三升學重要日程表

給家長的提醒

國中畢業後的升學管道，除透過「免試入學管道」就讀高中職外，尚有以下多元管道，一起看看哪些孩子合適：

校內直升：

本校國中部畢業，想繼續升讀本校高中部（錄取與否，參採免試入學之超額比序積分，含會考成績）。

技優甄審：

參加國三技藝班且技藝成績優良、或代表學校參加桃園市技藝競賽獲獎者，可透過此管道升學。

完全免試：

對特定校系有興趣者（錄取與否，參採免試入學之超額比序積分，不含會考成績）。

特色招生專業群科甄選：

對高職群科有興趣，且免試入學之超額比序總分較低者（錄取與否，採計口試、實作測驗、自傳等，北科另設有會考成績門檻）。

體育班、藝才班、科學班甄選：

以上特殊專長或性向者，須另外參加術科考試甄選。

實用技能學程：

有意願者皆可報名，但曾參加國三技藝班者優先分發錄取（高職三年免學雜費）。

建教合作班：

因個人志向或家境因素，規劃提早就業者，唯高職階段之就業，需配合高職端安排規劃（有薪水）。

五專升學：

具醫護、商管、工程類性向者，讀畢五年可獲大專學位（錄取參採技藝班成績，又分完免、優免、聯免三種管道）。

中正預校：

限生理男性，未來有興趣從軍者（錄取與否，採計體檢、智力測驗、會考及口試成績）。

超額比序積分對照表



桃連區高中職免試專區



五專三種管道免試專區

高中部升學佳績

本校繁星成績斐然，頂尖大學全數囊括！升大學錄取國立大學人數再創新高！

本校畢業校友都有將個人升學準備心路歷程，請有興趣的家長、同學可以透過永豐網域 (@yfms.tyc.edu.tw) 的 google 帳號開放檢視：



近年備審資料



歷屆面試考古題

高中部學生家長，請安裝智慧校園行動APP (1 Campus Next APP)，包含成績、出缺勤、獎懲及預警 (包括缺課三分之一預警、畢業預警等)，請掃右方 QRCode 下載安裝。



Android 系統



ios 系統

※ 根據高級中等學校學生學習評量辦法第 25 條第 1 目規定：

學生曠課及事假之缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算。但因學生或其家庭發生重大變故所請事假而缺課之節數，經提學生事務相關會議通過後，得不納入計算。

給家長的提醒：

若能提早發現孩子強項與弱項，不僅能幫助他們選擇適合的數學課程 (數 A 或數 B)，還能提前規劃最有利的升學管道 (繁星推薦、申請入學、分發入學)，讓孩子少走冤枉路。

· 第一步：了解大學科系需求

使用「大學繁星推薦、申請入學、分發入學，參採數學考科查詢系統」查詢目標科系是否採計數 A 或數 B 的學測成績。



查詢網址

· 第二步：對照學習歷程需求

使用「大學申請入學學習準備建議方向查詢系統」

了解目標科系建議累積的能力與活動，例如專題探究、競賽、社團成果等。從高一就開始累積，避免高三才臨時補。



參考網址

· 第三步：不同入學管道適合的學生特質

管道	選才重點或精神
特殊選才	有特殊才能、單科資質優異或有特殊學習經歷的同學。
繁星推薦	各學期的成績均維持一定水準，能夠穩定保持在校排前段，且對自己的興趣與能力有一定程度瞭解的同學。
申請入學	擅長部分科目，學習歷程豐富、有亮點活動或作品；具備面試與表達能力。
分發入學	有部分科目的成績特別優於其他科目，或有特定科目成績不盡理想的同學。

· 第四步：嘗試與孩子討論個人升學路線圖

高二選組方向 (數 A 或數 B)	學科重點與補強計畫
參與的社團、競賽、專題或證照	目標預計選擇的升學管道與時間規劃
教務處 課程諮詢、學習歷程檔案、 多元升學管道的報名	輔導室 個人興趣、性向、能力、 特質與校系抉擇

特教老師想澄清的一些事



文／晴晴成長日記。出處：Facebook貼文，2025年10月9日

當學校提醒孩子可能需要進一步評估時，家長心中往往充滿疑惑、不安，甚至抗拒：孩子看起來很正常、別人試過也沒幫助、會不會被貼標籤、會不會走向用藥？這些擔心都是真實而可以被理解的。邀請您先放慢腳步，聽聽第一線特教老師，在校園現場所看到的孩子樣貌與我們真正想提供的支持。

？ ADHD 一定是特教生嗎？ ✦ 不一定。

有醫療診斷 ≠ 一定是特教生。

是否需要特教，重點在於孩子的學習或適應是否真的需要額外支持，仍需經過完整的教育鑑定流程。

👉 特教看的是「需求」，不是「診斷名稱」。

？ 鑑定後，孩子就是「身心障礙」嗎？

✦ 在教育制度上，是的。

但這不是貼標籤，而是為了讓孩子依法獲得課程調整、輔具、助理員與專業支持。

👉 這裡的「身心障礙」≠醫療上的重度身障，而是「需要教育支持」。

？ 上資源班，成績一定會進步嗎？ ✦ 不一定。

特教的目標不是拚成績，而是讓孩子能學、敢學、願意學。

至少，孩子能在較適合的環境中，慢慢找回信心與方向。

？ 進了資源班，就一輩子都是嗎？ ✦ 不一定。

特教身分會定期重新評估。

如果孩子能力進步、能適應普通班學習，是有機會解除特教身分的。

？ 不讓孩子被發現特教身分，會比較安全嗎？

✦ 可以理解家長的擔心，但隱藏需求，往往會讓孩子失去支持。

當老師理解孩子的特質，反而更能協助與保護他。

👉 被理解，有時比被隱藏更安全。

? 資源班像家教，可以一對一教學嗎？ ✦ 不是。

資源班通常是小團體教學，不是一對一家教。

特教老師在有限人力下，仍努力讓每個孩子被看見與被理解。

? 我只是想測測孩子能力，可以送鑑定嗎？

✦ 鑑定不是能力測驗，也不是免費檢定。

它是嚴謹、耗時的專業流程，只有在普通班多元輔導已嘗試仍無效時，才會啟動。

👁 鑑定是為了協助「需要幫助的孩子」，不是測驗用。

? 所有學不來的孩子都要去資源班嗎？ ✦ 當然不是。

成績不好 ≠ 有障礙；

有障礙 ≠ 不能學。

只有符合特教資格的孩子，才會安置於資源班。

? 常缺課、沒來上學，是不是更需要特教？

✦ 其實，要先能穩定上學，才談得上學不學得來。

若孩子出席不穩定，應先協助回到校園、建立規律。

👁 特教的支持，建立在「實際學習表現」上。

特殊教育現場有很多不為人知的現實，但也有滿滿的努力與溫度。謝謝每一位願意理解、願意傾聽的朋友們。願我們都在教育的路上，用理解取代誤解，用陪伴取代標籤。

本文節錄自：

晴晴成長日記（2025 年 10 月 9 日）。特教老師想澄清的一些事 [Facebook 帖文]。

取自 Facebook：<https://reurl.cc/nl8zN8>

接到老師告狀電話， 該不該馬上跟孩子「算這筆帳」



文／陳勇延。出處：Facebook 貼文，2026 年 1 月 2 日

——國高中家長最容易在這一刻把小事變成家庭風暴

手機一亮，螢幕顯示：學校。

很多國高中家長看到這三個字，心跳真的會漏一拍。

電話一掛，腦中第一個念頭常常是：

「為什麼又是你？」

「你在學校到底在搞什麼？」

如果你有過這種反射動作，先別急著自責。

你不是情緒失控，你只是太累了。

為什麼我會特別提醒這件事

因為真正讓事情失控的常常不是孩子闖了多大的禍，而是家長回家後怎麼面對、怎麼處理。真正需要判斷的，不只是事件本身的對錯輕重，還包括家長在這一刻站到哪個位置。

第一個關鍵：你不是老師的延伸角色

老師打電話來，多半只是在履行他的職責——一份工作通報。

家長不是校規的執行員，也不是立刻開庭的法官。

如果你第一時間照著老師的描述，回家直接審判孩子，

你其實只是替學校把責任轉嫁到家庭。

孩子此刻最需要的，不一定是被糾正，而是有人願意先理解他為什麼會走到這一步。

第二個關鍵：這是闖禍，還是抗議？

國高中孩子很少「單純變壞」。

更多時候，他們是在用一種笨拙，但對他們來說唯一會被看見的方法，表達不滿。

可能是：

- 對規定的不服
- 對老師的衝突
- 對同儕的焦慮
- 對自我價值的懷疑

我們要分清楚的，不是「有沒有錯」，而是這是一次偶發失控，還是一種結構性的抗議。

第三個關鍵：談話時機，比談什麼更重要

電話剛掛掉時，家長通常在一種狀態裡：

被檢討、被期待、被推著要立刻表態。

而孩子呢？

早就預設你要罵他了。

一個準備防衛，一個滿肚子氣。

這時候開口，除了吵架，很難有高品質的對話。

我最想提醒的一句話

在國高中這個階段，比起當一個稱職的檢察官，

家長更需要當一個緩衝墊。

如果連家裡都沒有緩衝，孩子只好往校外找認同。

可以做的事

回家見到孩子，先不提那通電話。

照常吃飯，照常生活。

等情緒都降下來之後，平靜地說一句就好：

- 「老師今天有打來。」
- 「我猜你最近壓力也不小。」
- 「我們先不用急著談，等你準備好想說學校的事，我在。」

給孩子一個不用立刻防衛的空間。

你會發現，有時候孩子真正記住的，不是你怎麼處理那件事，

而是在他最容易被全世界否定的時候，你站在哪一邊。

面對老師的來電，感到擔憂或羞愧都是正常的情緒，這並不代表你失職。重要的是，先讓自己冷靜，給孩子一個安全、沒有立刻被責備的空間。嘗試以平靜、關心的方式互動，聆聽他的想法與感受，讓孩子感受到你願意理解而非評判。在這樣的互動中，親子信任慢慢建立，也更有助於孩子學會承擔與表達自己。

本文節錄自：

陳勇延（2026年1月2日）。接到老師告狀電話，該不該馬上跟孩子「算這筆帳」[Facebook帖文]。

取自 Facebook：<https://reurl.cc/laxVpl>

親手拆了「人際健身房」， 卻抱怨孩子沒有「合作肌肉」



文／林鍾勇。出處：Facebook 貼文，2025 年 12 月 21 日

你的童年 vs. 你孩子的童年

還記得小時候，跟兄弟姐妹吵架氣得要死，但隔天還得坐在同一張飯桌上嗎？

你被迫學會看臉色、忍脾氣、開口道歉——這些「人際重訓」很累，卻讓你練出能用一輩子的「關係肌肉」。

這就是傳統家庭無可取代的價值：它是一個天然的「人際關係訓練場」。

在農業社會或大家庭中，孩子們透過與兄弟姐妹的朝夕相處，學會分享、競爭、妥協與和解。這個場域的消失，是理解現代青少年孤獨感與人際困擾的關鍵。

現在的孩子呢？

他是「家庭宇宙的中心」，卻活成「社群宇宙的孤島」。

吵架？不需要。只要按下「封鎖」鍵，對方就從他的世界消失。

我們給了孩子空前的關注，卻拆除了他最早、最安全的「人際健身房」。

台北捷運隨機殺人案嫌犯，與家人斷聯多年。

在班上，按下「封鎖鍵」的學生，和那位與世界斷聯的人，雖不一定有直接因果，但可能曾經面臨相似處境。

一代人的「關係功能」正在萎縮

我們這代父母最深的焦慮是什麼？

不是成績，而是孩子寧願跟螢幕說話，也不願跟人吃飯；聽到孩子說：「我不要分組，我自己就可以。」

這不是叛逆，而是「關係功能發育不全」的典型表現。

作為導師，最直接的衝擊來自一次任課老師求助的專題分組：班上有不小心落單的，也有故意落單的。

對於不想跟別人一組的同學，我勸說：「難道你高中三年不跟同學交朋友嗎？」他們平靜回答：「對，我不需要。」

這印證了台灣學生人際關係的複雜現狀：表面連結多，內心孤獨感深。

發育階段	過去（我們）	現在（孩子）	導致的能力缺陷
衝突處理	當面吵架→冷靜→被迫和好	線上互罵→封鎖→永久消失	修復力萎縮
合作學習	一起趕作業	線上共享文件	協作肌力不足
情感支持	下課後在走廊哭，朋友陪伴	發限時訊息，等網友按讚	現實同理心薄弱

數位溝通模式雖提高「效率」，卻壓縮了「關係修復」的空間。

以前學生吵架，幾天後就能和好；現在，因IG、Threads等平台，情緒發洩後，關係可能一去不復返。

神經科學證明，大腦處理「同理心」和「衝突修復」的能力，需要像肌肉一樣練習。我們的孩子，正逐漸成為「關係肌無力」的一代。而捷運案兇手，只是將「與人斷聯」這項技能練習多年，執行到極致的重症案例。

三劑「關係復健」處方，明天就能開始

處方 1：【家庭】把晚餐桌變回迷你社會

- 問孩子：「今天有跟同學發生有趣的事嗎？後來怎麼了？」
- 嘗試「不插電晚餐」，分享本週最尷尬或最後悔的事。

處方 2：【教室】停止自由分組，開始社會化演練

- 自由分組只會讓強者更強、孤島更孤。
- 改為「能力拼圖分組」，將不同能力的學生編入同組。
- 告訴學生：真實世界不一定遇到好朋友，你必須學會與不同的人完成任務。

這不是懲罰，而是人生預習。

處方 3：【父母自己】從「問題解決者」退位為「情緒教練」

- 分享自己的學生時代糗事，增進親子情誼，也讓孩子知道父母曾經歷相似階段。
- 引導孩子不要一次把話說死，把選擇權還給他，暗示「修復」也是選項之一。

我們不是幫孩子掃除所有人際障礙，而是陪他在障礙中長出自己的力量。

修補社會的安全網

作為四、五十歲的父母與老師，我們夾在傳統與現代之間，常覺得自己做得不夠或錯很多。但本質很清楚：當你在餐桌引導孩子說出衝突，或在教室設計一次強制合作，你修復的不只是孩子的人際能力，而是這個「斷線社會」最細微、關鍵的神經末梢。捷運案後，政府加派警力巡邏，但真正的安全網，靠無數父母與老師，在日常生活中，將「斷開連結」的慣性，輕輕扭轉成「嘗試連結」的勇氣。



圖片來源：李良展（AI生成）。原分享平台：Facebook，經作者授權使用。

本文節錄自：

林鍾勇（2025年12月21日）。親手拆了「人際健身房」，卻抱怨孩子沒有「合作肌肉」[Facebook帖文]。

取自Facebook：<https://reurl.cc/6b62Rr>

人生真的很難，7 部和「心理健康」有關的電影，將帶來意外的力量

出處：A Day Magazine，2025 年 3 月 7 日

有時候人生真的很難。我們可能會迷失，可能會陷入低潮，甚至懷疑自己是不是永遠走不出來。但下面這 7 部關於「心理健康」的電影主角們，即使經歷了混亂、痛苦和掙扎，依然找到了屬於自己的方式去面對世界。他們的故事不是童話，沒有輕輕鬆鬆的幸福結局，但正因如此，才讓人特別有感觸。或許，正在努力走下去的你，也能在這些故事裡找到一點共鳴，甚至是一點力量。

Inside Out (腦筋急轉彎／玩轉腦朋友) — 接納情緒，才能找到平衡

如果我們的情緒都有自己的個性，會是什麼樣子？這部皮克斯動畫用童趣但深刻的方式，講述了一個小女孩邁入人生新階段後的心理變化。喜悅、憤怒、害怕、厭惡和悲傷——它們在我們內心拉扯，試圖控制局面，而我們總以為「快樂」才是唯一的正解。但這部電影告訴我們，悲傷也有它的價值，允許自己難過，才能真正消化情緒、走向成長。



電影預告



導演說電影

Silver Linings Playbook (派特的幸福劇本／失戀自作業) — 有時候，瘋狂一點也沒關係

這是一部關於「不完美」的電影。主角 Pat 剛從精神病院出來，試圖重新適應生活、修補過去，但他的躁鬱症讓一切變得困難。他遇上了同樣帶著傷的 Tiffany，兩人之間的互動時而溫暖，時而瘋狂，卻也讓彼此變得更好。這部電影沒有灌輸「你一定要變成社會期待的樣子」，而是告訴我們，只要找到對的人，一起活成自己最舒服的模樣，就是幸福。



電影預告



電影講評
(雙語練習區)

The Perks of Being a Wallflower

(壁花男孩／少年自讀日記)

—孤單的人，也能找到歸屬

青春期對內向又敏感的Charlie來說，簡直是一場戰爭。他害怕人群、藏著過去的創傷，直到遇見一群獨特的朋友，才開始慢慢理解自己，面對痛苦，也學會擁抱當下。這部電影像一本寫給孤獨少年的信，告訴我們：「你並不孤單。」即使世界讓你覺得格格不入，總會有人懂你，願意陪著你走過黑暗。



電影預告



電影講評
(雙語練習區)

Girl, Interrupted (女生向前走／我有冇問題)

—瘋狂與自由之間的界線

「如果你被貼上了『有病』的標籤，你還有選擇嗎？」這部電影改編自真實回憶錄，帶我們進入一間精神病院，看見裡面住著的不只是「瘋子」，而是一群複雜又真實的人。女主角Susana在這裡遇見了瀟灑叛逆的Lisa，兩人建立起一種難以言喻的羈絆。這部片不像心靈雞湯般勵志，反而帶著一種殘酷的現實感，但它提醒我們——我們的故事，最終還是得由自己來書寫。



電影預告



電影講評

Good Will Hunting (心靈捕手／驕陽似我)

—聰明，不代表你能逃避傷痛

Will是個數學天才，卻選擇在街頭打混，因為聰明並不能讓他擺脫內心的創傷。直到他遇見心理醫生Sean，這個不說教、不批判的男人，慢慢拆解了他的防備，讓他正視內心的恐懼。這是一部關於自我和解的電影，告訴我們：「你值得被愛，也值得過更好的生活。」有時候，跨出改變的第一步，才是真正的勇敢。



電影預告



電影講評
(雙語練習區)

Little Miss Sunshine (小太陽的願望／陽光小小姐) —人生沒有標準答案，只有你自己的答案

這是一部荒誕又溫暖的家庭公路電影，講述一個「怪怪的」家庭如何一起上路，幫助小女兒完成選美夢想。家庭裡有憂鬱症患者、有追求極端成功的父親、對人生感到厭倦的哥哥，但在一路上的瘋狂經歷中，他們學會了彼此接納，學會了人生不需要按照社會規範來過。這部電影用幽默的方式，讓我們理解——人生或許一團亂，但只要有愛，亂一點也沒關係。



電影預告



電影講評

It's Kind of a Funny Story (說來有點可笑) —當你願意求助，世界會不一樣

16 歲的 Craig 因為憂鬱症和輕生念頭，自願住進精神病院，但卻因為青少年病房已滿，只能被安排到成人病房待上五天。在這裡，他遇見了個性古怪但善良的病友 Bobby，也認識了同齡的 Noelle，這段短暫卻深刻的相遇，讓他開始換個角度看待自己的生命。這部電影用幽默但不失真誠的筆觸，告訴我們：「有時候，求助不是軟弱，而是一種力量。」



電影連結



電影講評

這些電影告訴我們—未來還有無數可能

心理健康的路途或許漫長，但我們不是獨自一人。我們的情緒、傷痛，甚至那些讓人覺得「奇怪」的想法，其實都是一部分的自己。這些電影告訴我們，不管現在的日子有多艱難，你的故事還沒有結束，未來還有無數可能。而我們要做的，或許只是允許自己脆弱，然後在合適的時刻，重新站起來。

本文節錄自：

A Day Magazine。(2025 年 3 月 7 日)。Life is hard: 7 movies about mental health that will give you unexpected strength (人生真的很難：7 部與心理健康有關的電影，將帶來意外的力量)。A Day Magazine。
<https://www adaymag.com/2025/03/07/movies-about-mental-health.html>