



親師交流道

108 學年度第一學期休業典禮程序表

時間：109 年 1 月 20 日（星期一）

【不跑大隊接力版】

若 1/17 已比大隊，或 1/20 下雨，則進行休業式+影片宣導

內容 節次	全校各班	隨班老師	備註
7:40~8:20	休業典禮	全體老師	操場集合 雨天在教室聽廣播
第一節	影片欣賞（學務處統一播放）	導師	
第二節	影片欣賞（輔導處統一播放）	請任課老師隨 班督導	
第三節	環境整理 （核予 1 小時服務時數）		
第四節	1. 班務處理 2. 準備放學	導師時間	

【大隊接力版】若 1/17 未比大隊，則於 1/20 比賽

內容 節次	全校各班	隨班老師	備註
7:40~8:20	休業典禮	全體老師	操場集合 雨天在教室聽廣播
第一節	大隊接力暨頒獎	導師	
第二節		請任課老師隨班督 導	
第三節			
第四節	1. 班務處理 2. 準備放學	導師時間	

書福窩借閱排行榜

★書福窩 108-1 借閱書籍 TOP10★預祝老師同學們寒假愉快★

TOP1	連日本人都搶著看	
TOP2	世界歷史 New world history.3	
TOP3	血型小將 AB0.6	
TOP4	你的名字	
TOP5	追逐繁星的孩子	
TOP6	血型小將 AB0.9	
TOP7	血型小將 AB0.2	
TOP8	NEW 全彩漫畫世界歷史第 6 卷	
TOP9	讚！日文初學 20 堂課：從五十音進擊日文	
TOP10	都市傳說.1：一個人的捉迷藏	

【閩南語俗諺】

臺灣閩南語常用詞辭典

「清明無轉曆，無祖；過年無轉曆，無某。」

Tshing-bîng bô trîg tshù, bô tsóo; kuè-nî bô trîg tshù, bô bôo.

在說明過年過節在人民心中的重要性，含有慎終追遠、重視家庭的意義存在。

上網不上癮

轉自網路

「網路成癮」是網路使用最常見的不良效應，會造成個人於生活、工作、人際關係上的影響，到底如何可以稱為成癮？成癮行為的基本辨別，主要為下列三種症狀：

- ❖ 耐受性降低：每天需要一直延長上網時間，才能滿足，往往上網的時間會超乎自己預期，或是進行網路遊戲要不停挑戰更高難度的關卡才能獲得與過去相同的滿足。
- ❖ 戒斷症狀：減少或是停止使用網路，就會開始出現情緒低落、焦躁不安或焦慮的身心現象。
- ❖ 功能性障礙：因為上網而出現一些身心功能影響，導致無法維持一般生活功能。如作息顛倒，影響工作或學習效能（無法正常到課、學業嚴重退步等），身體代謝不佳、體重增加、情緒不穩、容易與他人衝突等身心理問題。



依據美國匹茲堡大學網路成癮症檢測標準，若以下八項問題有五項回答為「是」，就初步符合網路成癮症：

是	否
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

以下整理了一些避免網路沉迷的方法，希望大家都可以聰明健康的在網路世界中遨遊。

- * 制訂作息時間表：網路沉迷的主要原因在於長時間上網，因此，解決或是避免網路沉迷的第一步就是要學習自我管理電腦使用的時間。可以試著請父母幫忙或自己規劃出一份作息時間表，列出有多少時間是屬於上網，多少時間是屬於課業，多少時間屬於戶外活動。上網時，如果你怕自己忘記時間，可以在電腦旁邊擺放定時器，或請家人協助提醒，若累積一定的天數都能按照計畫進行活動，可以給自己一個小獎勵，並鼓勵自己持續下去。
- * 電腦擺放在公共空間：如果你使用的電腦是放在自己的房間，建議可以把電腦移到公共空間裡，例如家中的客廳或是走廊，強迫自己配合家中其他人的作息時間，而家中的其他成員也會適時提醒你應該離開電腦休息一下。
- * 培養其他興趣：除了使用電腦上網之外，也可以試著培養其他興趣，例如上電影院看電影、到戶外旅遊、逛街購物、欣賞展覽等等。當我們有更多選擇時，就會降低沉迷的機會喔！
- * 邀請家人協助：如果你嘗試過以上的方法卻還是宣告無效，可以請家人與你一同努力，請他們陪你一起使用網路，並讓他們扮演你的鬧鐘提醒你應該離開電腦了。

※ 愛的小叮嚀：寒假將至，請同學在假期期間維持規律的生活作息，出外遊玩切記注意自身安全，勿涉足不良或危險場所。

都幾歲了
還要人家唸



平時應培養正當的休閒活動、避免出入不良場所

吸毒不是流行，嘗試一次也不行！

教育部關心您

圖像版權由九藏喵窩製作

紫羅蘭運動

廣告

中平週訊 第二十一週 徵文及回條（請班長於 109 年 1 月 20 日收齊交回訓育組） 年 班 座號 姓名

提供者〔歡迎師生及家長踴躍投稿，經錄取者記榮譽卡二點〕：

徵文項目：□心靈交流道 □小常識 □小笑話 □校園花絮 □活動訊息 □我有話要說 □我有話要問 □其他

徵文內容〔五十字內〕：

家長簽名：