



親師交流道

教務處：

1. 【僑民入班】「戀念臺灣~海外僑民兒童至校短期體驗活動」學生已陸續入班就讀，請同學把握本次學習機會。
2. 【段考訊息】第一次段考 3/28-3/29，請同學準備應試用具，全力以赴！
3. 【作家有約】吉靜如老師分享「青少年法治教育」，3/29 五、六節舉行，參加班級 713、711、813、814、803 請至四樓會議室參與活動。
4. 【校外投稿】721 班歐語卉，文章於校外報刊獲得刊登，作品可至教務處外公佈欄欣賞，鼓勵同學多多投稿。

輔導處：

【Wow-So Big! 2024 新北市大教育國際博覽會】

- 實體博覽會：113 年 3 月 30 日(六)0800-1600，地點：新北市市民廣場，蒞臨活動現場，可以更加了解新北市各校特色課程內容，為在地就學做出最佳選擇，還可參加闖關抽獎喔！

- 線上博覽會(113.03.01-113.06.30 止)

<https://se.ntpc.edu.tw/expo>，歡迎參加集點活動抽大獎。



寶貝「網路成癮」怎麼辦？

孩子整天都想「滑」一下？孩子不找你，只會找手機？
孩子沒有拿到手機，就會跟你「盧」或「歡」？
小心△你的小孩有可能對手機「上癮」了！



根據衛生福利部資料，網路成癮通常是泛指過度使用網路／電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

大腦內的「多巴胺」是種會讓人開心的神經傳導物質，也稱快樂激素，平時透過運動、充足睡眠及健康飲食等，都會刺激大腦正常地分泌多巴胺。但是當人開始接觸新奇搞笑的影片、具聲光特效的遊戲或各種社群軟體時，這些手機裡短暫又強烈的刺激會讓大腦異常分泌快樂激素，會讓人持續陷入幸福與滿足的錯覺中，再加上 AI 演算的加持，也就更容易使人專注、沉迷、不想放下手機，逐漸演變成「科技成癮」。

讓我們一起來協助孩子！

#讓孩子產生分享慾

無論孩子年紀多大，總會有任性耍賴讓人想抓狂的時刻，會鼓勵爸媽們還是要去理解問題背後的可能因素，並試著接納包容孩子的不成熟，給予正向主動的關心，才能跟孩子在心情上有所連結，產生歸屬感，也才能讓孩子氣餒時願意回到家裡尋求慰藉。

#讓孩子自覺有價值

孩子總想競選班級幹部或成為父母的小幫手，其實都是想要有所貢獻，內心也想確認自己是有價值有意義的，因此爸媽們在生活中可以經常製造機會或任務，讓孩子有所表現，並給予肯定與正向回饋，才有機會讓孩子感受到自己是有價值有意義的，他對未來也會更積極更有方向。

榮譽榜

恭賀！918 賴弈丞榮獲新北市 112 學年度技藝教育績優人員獎

恭賀！112 學年度西區英語文競賽-804 羅之愉作文特優、807 洪聿岑演說特優親師生同賀！



【好文分享】〈輸非輸，贏非贏〉

轉自網路

一位和尚上山砍柴歸來時在下山路上，發現一個少年捕了一隻蝴蝶捂在手中。少年看到和尚說：「和尚，我們打個賭怎麼樣？」和尚問：「如何賭？」少年說：「你說我手中的蝴蝶是死的還是活的？你說錯了，你那擔柴就歸我了。」和尚同意，於是猜道：「你手上的蝴蝶是死的。」少年哈哈大笑，說：「你說錯了。」少年把手張開，蝴蝶從他手裏飛走了。和尚說：「好！這擔柴歸你。」說完，和尚放下柴，開心地走了。

少年不知和尚為何如此高興，但是看到面前的一擔柴，也顧不上細思，便高高興興地把柴挑了回家。父親問起這擔柴的由來。少年如實講了。父親聽兒子說完，忽然伸手給兒子一巴掌，怒道：「你啊你！好糊塗啊！你真以為自己贏了嗎？我看你是輸也不知道怎麼輸的啊！」少年一頭霧水。

父親命令少年擔起柴，父子二人一起將柴送回寺院。少年的父親見到和尚，說道：「師父，我家孩子得罪了您，請您原諒。」和尚點點頭，微笑不語。在回家路上，少年說出心中的疑問。父親嘆了口氣，說道：「那位師父說蝴蝶死了，你才會放了蝴蝶，贏得一擔柴；師父若說蝴蝶活著，你便會捏死蝴蝶，也能贏得一擔柴。你以為師父不知道你的算盤嗎？人家輸的是一擔柴，而贏的是慈悲啊。」

輸、贏、賺、賠，常常折磨我們自己一生。常常在我們以為自己贏了的時候，其實可能輸了更多。有些人為了利益不擇手段，甚至連親友都能算計，表面上佔了便宜贏了利益，但實際上卻輸了良心、輸了信譽、輸了親情友情，贏了眼前的利益，卻輸了長期的合作利益。做人不要貪圖近利，眼光要放遠一點，畢竟貪小便宜的人，最後總會有吃大虧的一天。

#有勇氣面對困境

先請爸媽們回想一下，過往自己是否發生過很難面對的事情，譬如考差了不敢回家、想搭訕想求婚卻腦中空白不敢開口等等，相信爸媽們最後都有順利鼓起勇氣並克服了難關。但重點是，爸媽您們是如何給自己勇氣的？孩子跟大人一樣面對困難都有自卑與不完美的念頭，如果爸媽能透過鼓勵並適時分享自己的經驗，也去同理接納孩子受挫想逃的心情，會慢慢幫助孩子能接受不完美的自己，也能夠累積信心長出勇氣，促成內心的成熟與改變。



第五週整潔優秀班級：

廁所：910、712、809、922、919

辦公室：822、705、821、918、719

樓梯：911、704

戶外：803、813、901、808、818

【閩南語俗諺】

「慢牛厚屎尿。」

Bān gú káu-sái-jīō. 行動遲緩的牛屎尿多。比喻懶惰的人做事不乾脆，常找藉口逃避或延遲該盡的責任。

臺灣閩南語常用詞辭典

中平週訊 第六週 徵文及回條（請班長於 113 年 3 月 25 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，豐富週訊版面〕：

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：