



## 親師交流道

### 教務處：

1. 【舞文弄墨】11/7(二)作文語文競賽，請參賽選手注意。
2. 【家長進班】11/9(四)第7節家長進班參與教學。

### 輔導處：

1. 【專輔宣講】主題：網路交友「心」樣貌，請參加的班級攜帶「閱讀護照」和「文具用品」。  
日期：112 年 11 月 7 日(二) 7:35-8:15，地點：3 樓團輔室- 701.706；  
4 樓會議室- 716.718.721  
日期：112 年 11 月 9 日(四) 7:35-8:15，地點：3 樓團輔室- 709.714；  
4 樓會議室- 711.712.717
2. 【未來新興產業職業試探】新北市 112 學年度技術型高級中等學校未來新興產業職業試探課程，以「新未來。新產業」為主題，帶大家體驗探索新興科技的奧妙，除了動手做課程還有參訪課程，以增進對於未來工作世界之認識。各場次辦理日期均為 112 學年度學期間之假日或寒暑假期間，活動全程免費，報名資訊請掃描 QR code。



### 〈三人行必有我師焉〉

文/702 班 黃承浩

在我們的生活中，其實是有許多人值得我們學習的。以他人作為自己的榜樣、老師，學到的東西是在教科書上學不到的，例如：待人處事的技巧、說話的藝術等等，都是非常值得我們學習的地方，如果看到他人不好的地方，也就可以思考，自己是不是也沒有做好，當作是對自己的提醒！

## 文章投稿

## 健康上網不迷網

網路與 3C 科技產品越來越普及與盛行，已經是許多人生活中不可或缺的一環。在其中我們可以搜尋資料、與他人互動、觀賞影片、購物休閒等，人們在真實世界的行為與網路上的行為緊密交織，難以區分。雖然網路為我們帶來許多便利，但是如果縱情恣意地沉迷在各類科技與網路形塑的世界裡，真的就沒有任何後顧之憂嗎？

一般人大多可以合理、健康地使用網路與 3C 科技產品 (use)，利用各種科技與網路的功能與服務，讓生活更加便利，而且時間控制得宜。可是如果使用網路或科技的時間越拉越長，整天只在網路上活動，忽略了學習、工作等正事，寧願漫無目的地瀏覽網頁，也不願意完成學業工作，或是與原本的朋友漸行漸遠，只願意在網路上跟人聊天，甚至沒有網路可用就會心情起伏不定，進而影響到日常作息，這樣就屬於過度使用 (abuse)。當一個人達到過度使用網路的狀況，如果不留心節制自己的網路使用，或尋求其他的因應方法與協助，就有網路成癮的危機。

那該如何協助網路沉迷的孩子？我們可以先不要急著給建議，從瞭解開始！

#### ①表達關心，忍住擔心：

以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網時哪些事帶來負面影響，有助於進一步界定處理的目標。

#### ②同理孩子的想法，肯定好的部分：

正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。

#### ③避免當面指責、質問：

別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。

最後，為避免「網路沉迷」變成「網路成癮」，因此一旦發現孩子沉迷時，及時修正輔導是很重要的。

### 遠離網路沉迷小錦囊



### 什麼是網路沉迷？



### 網路沉迷的影響



第九週整潔優秀班級：  
廁所：713、701、809、721、921、806  
辦公室：913、820、711、719  
樓梯：704、915  
戶外：813、818、804、715

恭喜！112 年 9 月份「Cool English 自主學習活動」！  
715 卓鈺笙、917 卓筠臻，獲得「自學達人獎」！

### 112 學年度 Q 版漫畫老師比賽

特優	913 葉蘊喬、812 吳敬涵
優等	913 何詠筠、815 虞心慧
佳作	803 王禹喬、813 蘇菲、813 林宥彤

