

發行人：呂秋萍

中心德目：法治

主編 田欽文
編輯 黃碧瑩
姜明杏
林晏如

實踐規條： 1. 進退有方，切莫投機取巧。 2. 遵守法律，發揚民主精神。 3. 包容異己，勇於發表己見。

www.cpjh.ntpc.edu.tw



親師交流道

榮譽榜

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。



112 英文小書優良作品入選名單

701	04 黎國予	23 楊凱琳	711	38 陳姿庭	31 黃莉雅
702	33 陳盈甄		712	30 洪浠耘	35 賴貞穎
703	14 劉定軒		713	04 楊展睿	
704	03 楊圍程	22 李亦晴	714	23 李婕榆	
705	21 蔡雨潼	14 黃奕傑	715	30 邱昱禎	36 謝承妍
706	24 蔡雨希	25 鄭禾妤	716	16 鄭予翔	35 林心筠
707	11 洪楷劭	38 洪毓惟	717	33 林鈺萱	29 陳琪芸
708	31 康芷瑜	35 李汶晏	718	22 張澄綾	
709	16 黃奕棠		719	37 蔡沅臻	29 劉郁伶
710	13 羅恆煒	36 曹詠喬	720	22 林楷芮	
			721	10 宋亭頤	11 葉宇忻

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



文章投稿

〈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！

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來越長，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

中平週訊 第十週 徵文及回條 (請班長於 112 年 11 月 6 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：