

屏東縣立
鶴聲國中

我們這一家

四月刊

學校重要活動



精彩活動

八年級專業群科參訪 童軍團一歸來麟洛采風行 九年級完全免試宣導



從媒體談性平教育宣導



HPV 疫苗接(補)種



校園圖書展



下期預告

- * 5/5 第 3 節
八年級性侵害防治宣導
- * 5/13-5/14 第二次段考
- * 5/14 第 5 節
七、八年級校園反霸凌宣導
- * 5/15-5/16 國中教育會考
- * 5/17-5/21
九年級高中職五專入班宣導
- * 5/19 第 3-4 節
八年級羽球比賽
- * 5/25 家長盃數學競試
- * 5/26 第 3-4 節
全校生涯發展教育宣導

榮譽榜



賀 110 年全國原住民族運動會

△跆拳道：對打 44 公斤級 第三名 707 陳妤芯



賀 110 年屏東縣中小聯運

- △跆拳道：對練 68 公斤級 第一名 907 鍾安瑜
- △跆拳道：對練 78 公斤級 第一名 907 湯宸毅
- △跆拳道：對練 59 公斤級 第一名 907 施孟寰
- △跆拳道：對練 42 公斤級 第二名 808 劉靜慈
- △跆拳道：對練 49 公斤級 第二名 907 侯佳妤
- △跆拳道：對練 59 公斤級 第三名 808 邱柏勳
- △跆拳道：對練 45 公斤級 第三名 707 彭亮碩
- △跆拳道：對練 48 公斤級 第三名 907 簡仕恩
- △跆拳道：對練 55 公斤級 第三名 907 麥淋登
- △羽球：國男團體 第五名
- △跳高：國女 第四名(135 公分) 703 黃靖雅
- △跳高：國女 第三名(140 公分) 706 林芮語



賀 110 年輔英盃全國跆拳道錦標賽

- △競技對練：第一名 907 湯宸毅
- △競技對練：第二名 907 施孟寰
- △競技對練：第三名 907 麥淋登、808 劉靜慈、707 陳妤芯
- △混合雙人品勢：第一名 907 侯佳妤、簡仕恩
- △混合雙人品勢：第三名 808 劉靜慈、907 湯宸毅
- △混合雙人品勢：第四名 907 施孟寰、麥淋登
- △團體三人品勢：第一名 808 劉靜慈、907 施孟寰、侯佳妤
- △團體三人品勢：第二名 907 湯宸毅、簡仕恩、麥淋登
- △個人品勢精英組：第三名 907 侯佳妤
- △個人品勢精英組：第八名 907 施孟寰



賀 110 年全中運

- △跆拳道：國女 59 量級 全國第五名 907 施孟寰
- △跆拳道：國男 68 量級 全國第五名 907 鍾安瑜
- ★感謝廖教練、徐教練、鍾教練的辛勞指導★



賀 109 學年全國中等學校法式滾球錦標賽

- △混雙：第四名 806 陳昱安、905 郭筱君
- △國女射擊：第五名 905 郭筱君
- △國女一人：第六名 905 郭筱君
- △國男二人：第六名 801 陳豐泰、806 陳昱安
- △國女三人：第八名 804 洪瑜君、905 郭筱君、906 戴萱玲



賀 109 年度品德教育資源網徵稿活動

- △品德主題故事類(乙組) 入選 806 蔡以昕
- ★感謝張宜珍老師的辛勞指導★
- △品德主題故事類(甲組) 入選 張宜珍老師



賀 第 61 屆屏東縣科展

- △團隊合作獎：803 王韋翔、許一璿、楊承祐
- ★感謝林漢賢老師的辛勞指導★



法式滾球錦標賽



全中運



中小聯運

未成年主張

一天有二十四小時，你有幾個小時在使用手機呢？是習慣性地使用？還是因為需要才拿起手機？賢勝總是無法克制自己使用手機的慾望，一直瀏覽社群、影片、玩手遊，沉迷於網路世界中，讓他常被家人罵，也因熬夜玩手機，整天都想睡覺。

請問賢勝可以嘗試做些什麼擺脫被手機控制的現況呢？

- ☞我一天使用手機 2 小時。賢勝可以透過運動，像是打棒球，減少使用手機的時間。701 柯豐澤
- ☞我一天使用手機 1 小時，是因為需要才拿手機的。我覺得賢勝可以找其他事情做，讓自己分心，像是睡覺、看書，慢慢減少使用手機的時間。702 翁唯中
- ☞我一天使用手機 4 小時。賢勝可以透過打籃球、出去玩，擺脫被手機控制的現況。703 林宥辰
- ☞我一天使用手機 5 小時，會習慣性拿起手機。我覺得賢勝可以自己管理玩手機的時間，常做戶外運動，把手機交給家長。704 陳宥錡
- ☞我一天使用手機 4 小時，也是習慣性拿起手機。賢勝平日裡可以請家人保管手機，專心寫作業，假日則跟同學一起約出去玩，分散注意力。705 李艾蓁
- ☞我一天使用手機 5 小時，會習慣性使用手機。賢勝可以自己管理使用手機的時間。706 官夏琳
- ☞我一天使用手機 4 小時。賢勝可以多去運動、多看書，也可以每晚十點就去睡，並將手機交給家長。707 彭亮碩

❖我有手機成癮嗎？〈符合五項就可能為手機成癮〉

- ✓ 手機使用時間超過原先預計時間
- ✓ 自己也不知道原因，常常會想拿起手機
- ✓ 因為手機而犧牲或縮短睡眠時間
- ✓ 每隔一下就檢查或是點開各種社群軟體
- ✓ 一旦沒有手機，就覺得人生是無聊的
- ✓ 聽到訊息提醒就放下手邊工作，馬上拿起手機
- ✓ 沈迷手機的程度已讓家人常生氣、責備
- ✓ 嘗試縮短使用手機的時間，卻屢屢失敗

▲為什麼會手機成癮？

因為孤獨，手機成為取得關係的常見方式。雖然在現實中是邊緣人，但網路可以讓人不被標籤，盡情地說出自己的想法、表現自己。當現實太過難受，網路可以尋求解脫，也能暫時逃離現實。此外，線上遊戲可以刺激感官，從中輕易獲得成就感，讓人容易被手機制約，忍不住一直玩下去。

☒面對手機成癮，我可以……？

- ✓ 使用手機前先問問自己，為什麼我要用？區分清楚「需要」和「想要」。
- ✓ 培養使用手機以外的興趣，如：運動、閱讀、畫畫等，有意識地利用時間。
- ✓ 下載能夠計算手機使用時間的 App，了解自己一天花多少時間在使用手機。
- ✓ 解除下載令人沉迷的 App，如：抖音、傳說對決、極速領域等，降低手機的吸引力。
- ✓ 擬定具體可執行的目標，例如：每天九點至十一點可使用手機，其他時間將手機交給爸媽保管。

【給手機一個黑屏的機會，給自己一個認真的機會！】

家長會



2021.04.23 鶴中盃—國小生學科競試頒獎

