

學校重要活動

精彩活動

國中小科學營



童軍團農改場探索



新冠肺炎疫苗施打



屏東縣童軍節大會



七八年級戶外教育



環境教育宣導



模範生選舉



適性入學宣導



下期預告

- ☆4/12 第 3 節 七年級菸害防制宣導
- ☆4/12 第 4 節 八年級營養教育宣導
- ☆4/19 第 3.4 節 七八年級生涯教育宣導
- ☆4/20-21 九年級複習考
- ☆4/20-28 校園圖書展
- ☆4/26 第 6-7 節 七年級樂樂棒球比賽
- ☆4/26 第 5-7 節 八年級群科參訪
- ☆4/27 家庭教育宣導

榮譽榜

賀 2023 年老四川全國青少棒錦標賽-第四名

賀 111 學年度全國中等學校跆拳道錦標賽

- ♣男子對練 第三名:807 陳閔君
- ♣男子對練 第五名:907 林閔鈞
- ♣女子對練 第七名:907 陳妤芯



老四川青少棒

賀 112 年台北市春季盃全國田徑錦標賽

- ♣國女跳遠 第五名:906 林芮語-154 公分

賀 112 年第八屆新苗後山盃全國羽球錦標賽

- ♣國女單打 第三名:907 徐睿婧

賀 112 年屏東縣中小學聯合運動會

曹羽球

- ♣國中男子團體賽 第四名
- ♣國女單打 第六名:807 邱靖凌

曹跆拳道

- ♣國中男子團體賽 亞軍
- ♣國中男子團體賽 季軍
- ♣第一名:907 林閔鈞、807 陳閔君、807 李郁汶
- ♣第二名:707 許以蓁、807 林陳宥融、804 湯丞茵
- ♣第三名:907 徐謙豪
- ♣第五名:707 李苡臻

曹田徑

- ♣國女跳高 第一名:906 林芮語-158 公分(破個人最佳紀錄)
- ♣國女跳高 第二名:903 黃靖雅-145 公分
- ♣國女跳遠 第三名:906 林芮語-4 米 78
- ♣國女跳遠 第五名:903 黃靖雅-4 米 43



六堆霹靂舞邀請賽

賀 第 58 屆六堆運動會霹靂舞公開邀請賽

- ♣第一名:906 曾鈺閔
- ♣第四名:702 施鴻騏

賀 111 學年度素養導向優良試題甄選

- ♣數學領域國中組 佳作:鶴聲國中 林怡如老師

賀 111 學年度屏中盃數學競賽-接力賽第五名

- ♣901 何秉叡、901 翁世銘、902 王群英、902 翁維中、903 吳翊誠、904 吳佳穎、906 李侑威、907 李冠緯、907 簡子宸



英語歌謠發表會



屏中盃數學競賽

賀 屏東縣 111 學年度英語讀者劇場比賽-甲等

賀 屏東縣 111 學年度英語歌謠發表會-優等

賀 111 學年度屏東縣技藝競賽

- ♣廚藝製作【專班】第一名:905 王俊富
- ♣美容【抽離】第六名:904 王筱寧
- ♣美髮【抽離】佳 作:902 簡湘華
- ♣設計【抽離】佳 作:903 蔡文瑄



美髮



設計



廚藝



美容

未成年主張

安安除了上學時間外，手機都不離身，無法控制自己使用手機的慾望，一直瀏覽社群、看影片、玩手遊，沉迷在螢幕裡的世界，上課時都昏昏欲睡，無法專注上課，容易生氣暴躁，身邊沒有手機就會很焦慮。身為學生的你，一天花多少時間使用手機呢？你使用手機的大致狀況是？安安可以做些什麼來幫助自己脫離現況呢？

- ☆平日一天大約一個小時，大多瀏覽社群 IG，會習慣性拿起手機；安安可以透過運動來轉移注意力，例如：打羽球，或者是早一點睡覺休息。701 鄭渝儒
- ☆平日一天使用四個小時，會習慣性的拿起手機瀏覽社群，像是小紅書、微博；安安可以透過限制手機使用時間慢慢減少，例如原本四個小時減少到兩個小時。702 魏怡庭
- ☆平日一天大約四個小時，有需要的時候才會使用，比較常用 IG；安安可以多嘗試一些不同的休閒活動，找到自己的興趣，慢慢的手機使用時間就會減少。703 楊家郁
- ☆平日一天差不多一個半小時，大部分是用通訊軟體 Line，想到就會拿起來滑一下；安安可以找一些別的事情做，像是看小說、漫畫，或直接斷絕手機。704 謝涵真
- ☆平日一天會使用五個小時以上，手機幾乎都在手上，大多是瀏覽社群像是 IG、TikTok；安安可以多和朋友出去玩，分散注意力，或是換一隻不能上網的手機限制自己。705 侯博瀚
- ☆平日一天大約兩個小時，有需要的時候才會使用，幾乎都是瀏覽社群 FB；安安可以和朋友多出去走走看看，降低想用手機的慾望。706 方有漂
- ☆平日一天一個半小時到兩小時，會習慣性的拿起手機，開始看 Youtube 影片、社群、玩棒球相關手遊；安安可以把手機交給家長保管，討論使用時間，也可以去運動流流汗。707 林冠勳



你被手機綁架了嗎？

你也有手機成癮嗎？以下符合五項就可能冇囉！

- ◇ 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
- ◇ 每隔幾分鐘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，就會馬上拿起手機
- ◇ 沈迷網路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



我發現自己好像手機成癮了該怎麼辦？

- ✓ 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，有效的利用時間。
- ✓ 有意識並妥善的安排不同需求的時間，例如：娛樂、社交、資訊搜索功能。
- ✓ 解除下載令人沉迷的 App，如：社群軟體、手遊等，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。
- ✓ 若發現自己不使用手機時會有焦慮的狀況，可以停下來感受一下自己焦慮的原因，或者是尋求輔導室老師協助，共同討論，練習較恰當的手機使用頻率。



模範生

賀

中等學校模範生表揚大會

☆905 任逸訓

賀

救國團學校優秀青年表揚

☆803 林逸宸



★校園模範生

☆905 任逸訓 ☆902 劉苡愛 ☆904 鄭祐廷
☆803 林逸宸 ☆804 曾昱晟 ☆807 徐可杰
☆705 倪得閔 ☆706 李冠郁 ☆702 魏怡庭

★班級模範生

☆901 翁世銘 ☆903 葉柔困 ☆906 葉汧孝 ☆907 李冠緯
☆801 郭昱辰 ☆802 李有詳 ☆805 何俊逸 ☆806 劉秉叡
☆701 黃煜峰 ☆703 簡子愷 ☆704 洪羽忻 ☆707 蔡睿家

