

組別	參賽人員	參賽項目	成績	指導老師
中年級 閩南語組	李語亭	111 學年度學生參加本土語文一頁書製作	佳作	陳玥彤
國小組	聶愉芯	111-2 原住民族語言能力認證 - 都達賽德克語	中級合格	施美花
國小組	徐怡宣		初級合格	
國小組	林樂樂、石孝全	111-2 原住民族語言能力認證 - 賽考利克泰雅語	初級合格	張秋梅
國小組	白祥佑	111-2 原住民族語言能力認證 - 萬大泰雅語	初級合格	陳靜佩
國小組	松語晨	111-2 原住民族語言能力認證 - 巒群布農語	初級合格	辜木水
國小組	伍路得	111-2 原住民族語言能力認證 - 郡群布農語	初級合格	
國小組	石心妤	111-2 原住民族語言能力認證 - 卓群布農語	初級合格	石明媚
國小組	李浩文、洪子晴、沈星彤、張宇彤 黃沛云、關丞勳、王禹晴、劉子婕	112 年度 Cool English 英聽王比賽	英聽王獎	鄭謹函、賴羿汝
國小組	楊采璇	111 年度推動校園安全、防制學生藥物濫用及全民國防 防災教育靜態才藝競賽。	佳作	吳忠勇
國小組	王禹晴 楊采璇	本校參加 111 年度性別平等教育書法比賽	第三名入選	
國小個人組 古典舞	李芷欣	111 學年度全國學生舞蹈比賽	優等	許毓芬
4X50M 混合接力	張承裕	112 年中小學聯合運動會游泳項目	金牌	陳秋君
4X50 自由式接力	彭宥寧	112 年中小學聯合運動會游泳項目	金牌	
小女 50M 蝶式	彭宥寧	112 年中小學聯合運動會游泳項目	銀牌	陳乖環
國小男子個人組	賴泓叡	112 年中小學聯合運動會射箭項目	金牌	
國小男子團體組	賴泓叡、柯柏瑜 謝柏禹、吳宥緯	112 年中小學聯合運動會射箭項目	金牌	王仲欣
國小女子單打	嚴子涵	112 年中小學聯合運動會羽毛球項目	金牌	
國小女子單打	嚴子恩	112 年中小學聯合運動會羽毛球項目	銅牌	



校內榮譽榜

項目

寒假作業寫作優秀名單

名次 / 年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
甲班	沈星寧	林煜宸	李語亭	阮若芯	王法淨	潘佩鈴
乙班	曾婉晴	賴予恩	高羽松	徐子玄	林品潔	黃沛云
丙班	吳冠樑	洪宇頡	涂閔硯	陳宣瑀	孫丞佑	林威岑



THSD 家長說明會



六年級圖書館利用教育宣導



英語手牽手 - 兒童節活動



寒假 scratch 程式設計活動營



寒假 Scratch 程式設計活動營成果發表



下學期班親會



六年級參訪大成國中



性侵害防治相聲宣導



性侵害防治戲劇宣導



家庭教育及防治性侵害校內宣導



運動 i 台灣直排輪體驗營



親職教育匹克球初體驗



112 中小學聯運羽毛球比賽



112 中小學聯運射箭比賽



112 年花蓮青年盃全國賽



世界盃迷你足球南投預賽

## 我的孩子會「網路成癮」嗎？一談如何與孩子設立規則

長期使用手機除了影響視力外，孩子太早接觸手機也有可能會影響到其注意力跟認知發展，以下是看孩子是否有成癮性的重要指標。

**1. 耐受性：**舉例來說，如果本來打 1 小時電動會讓孩子感到愉悅，但隨著時間久了，打 1 個小時的愉悅感受會漸漸不足，會更傾向花更多時間在打電動上。

**2. 戒斷症狀：**對某些物質（毒品、網路）產生依賴，若不使用其物質會產生許多身心反應，包括易怒、沒耐性、注意力不集中、緊張、焦慮、躁動等。

成癮的成因通常蠻複雜的，不只是對於網路的依賴，其實內心肯定有許多的匱乏存在（可能是低自尊或低價值感），因此並不是發現孩子有上述幾項特徵，就認定他是網路成癮，還是需經專業醫師評估的協助，才是有效的介入方法。

「有限度且循序漸進的討論開放手機使用」是重要的，有限度而非都不管，是讓孩子學習自我管理，成為自律的孩子；循序漸進是讓孩子在不同年紀能有合宜的使用時間（因為有些年紀真的需要使用的時間比較長，而非只是在做休閒活動）；討論是最重要且最容易忽視的，透過討論讓孩子理解家長的想法，相互交流彼此的意見，在討論的過程中也可以讓孩子去反思自己為何需要使用手機，幫助孩子認知的發展與溝通的能力，此外，透過討論出來的結果孩子也會比較願意接受與配合。

以下給家長們一些對於使用手機規矩的建議。

**1. 事先規範：**事先與孩子討論「什麼時候可以用？可以用多久？」、「在哪裡可以用？」、「可以用什麼及怎麼用？」，討論越細節，具體會讓孩子更容易遵守。告訴孩子「在我們吃完飯後你可以在客廳使用手機 1 5 分鐘（並指著時鐘說長針指到幾）」會比「等等你可以玩一下手機」還要更為適切。

**2. 嚴守界線：**在與孩子討論完後，肯定會有孩子在耍脾氣要求現在就要手機的狀況發生。請記得要嚴守規矩的界線，因為只要孩子發現能有漏洞鑽，我們就會增強「耍脾氣」的機率，孩子就會慢慢學會只要我的夠久，爸媽就會給我玩。你可以溫和且堅定的告訴孩子：「我知道你現在很想玩，但這與我們之前討論的規則不一樣，我會在這裡等你到心情平靜。」這個等待特為重要，是一種接納與界線的展現，是表達一種「我知道你不舒服，但我更重視我們先前討論的「內容」的態度，這些態度的展現會慢慢增強下一次重新討論的積極與投入程度，讓孩子更願意使用溝通而非情緒的方式得到他所想要的東西。

**3. 預告說明：**在所有的規則執行前，都先預告孩子讓他有心理準備。例如在剩 1 0 分鐘前提醒他還剩的時間，請他做好結束的準備。

**4. 彈性調整：**調整規則絕不會是基於「家長忙碌程度或心情」而是回歸到孩子的需求上去做「討論」。舉例來說：孩子想玩「傳說對決」（兒童青少年很火紅的對戰遊戲），但因為每一次對戰的時間不一定（時長從 1 5－4 0 分鐘都有可能），這遊戲也不能中途關掉（因為會影響到別人遊玩的品質，會被扣信譽值），因此只要一開這個遊戲，就得遵守會玩到對戰結束的承諾。若孩子真的有想玩這款遊戲的需求（可能全班都在玩，孩子想融入他們）我們就可以去和孩子討論什麼時間點玩這款遊戲會比較合適，以及若在不合適的時間點玩了這款遊戲，爸媽會在規定時間關閉手機。這些事先的規則告知，幫助孩子自己去做選擇與承擔，若孩子願意在那些不太合適的時間（可能只有 1 0 分鐘）玩這款遊戲，他就要承擔自己的信譽值被扣分。因此保持彈性地跟孩子調整適切的規則，能夠跟著孩子的需求，也能夠讓孩子好好地遵守規則。

不管是網路成癮或是建立良好的規則，都不會是一兩天就會發生的，需要我們時刻去觀察孩子的狀態，與孩子討論他們的需求，並思考屬於你們親子之間較合宜的規則，才能夠享受到科技所帶來的便利與有趣，避免其所造成的傷害哦！

## 各處室行政宣導

### 教務處：

- 愛蘭國小一年級新生線上報到已經開始囉!! 即日起均可以線上報到喔，報到連結與詳情請上學校網站。如果無法線上報到也沒關係喔!! 可以在 5/6 早上 8：30-11：30 到學校大辦公辦理現場報到。
- 本學期教務處期望能藉由學校活動推動來幫助孩子提升數位學習與英語能力，煩請家長配合學校安排之數位學習課程，協助孩子達成任務。
- 另外英語活動部分，亦請家長協助與督促孩子進行學校每周一句的練習及 Coolenglish 平台的學習與比賽（校網首頁都有連結）來提升孩子的能力。

### 學務處：

- 04/25 星期二春季校外教學。
- 每個月月底最後一天會進行廢電池回收。
- 五月初進行班際比賽-拔河，學期末躲避球比賽。
- 請提醒上午前門走路上學學生，進校門時仍須注意兩側來車，以策安全。

### 輔導處：

- 五月十日（三）溫馨愛蘭日有豐富的親子闖關遊戲及展演，歡迎全家蒞臨參與。
- 南投縣家庭教育中心諮詢專線 412-8185，服務項目：夫妻相處、子女教養、人際關係、自我調適、性別交往、家庭問題。
- 113 保護專線是一支 24 小時全年無休的服務專線，如果您或家人、朋友遭受家庭暴力、性侵害或性騷擾的困擾，或是您知道有兒童、少年、老人或身心障礙者受到身心虐待、疏忽或其他嚴重傷害其身心發展的行為，您都可以主動撥 113。



