

組別	參賽人員	參賽項目	成績	指導老師
教師組	蔡慧霖老師	112 年國民中小學生命教育創新教學及活動設計甄選比賽	佳作	無
國小組	張靖	中華民國 112 年全國語文競賽 (本土語) - 太魯閣族語朗讀	特優	姑目、荅芭絲
國小組	聶芊芊	112 學年度全國學生美術比賽南投縣初賽 - 中年級組普通班繪畫類	第三名	陳玥彤
國小組	潘佩璇	112 學年度全國學生美術比賽南投縣初賽 - 中年級組普通班繪畫類	入選	陳玥彤
國小組	何云勻、胡富程	112 學年度全國學生美術比賽南投縣初賽 - 高年級組普通班繪畫類	入選	吳忠勇
國小組	李浩文	112 年度 Cool English 資安王比賽	資安王獎	鄭謹函
國小組	林庭玉	教育部 112 年閩南語語言能力認證	基礎級合格	陳玥彤
國小組	余文浩、胡睿洺	南投縣 scratch 決賽	佳作	向志賢
個人對抗賽 國小六年級組	謝柏禹	112 全國總統盃射箭錦標賽	第四名	涂詠傑
中年級	何聖晞、涂閔硯、黃志勝	2023 黃蜂爭霸盃 (下) 足球賽	冠軍	歐陽文建
高年級	王昱翔、白家樂	2023 黃蜂爭霸盃 (下) 足球賽	冠軍	歐陽文建
小女 50M 蝶式	黃琳恩	南投縣 71 屆全縣運動會	銀牌	陳秋君
小女 100M 仰式	張姿捷	南投縣 71 屆全縣運動會	銅牌	陳秋君
小女 100M 蛙式	徐恩雅	南投縣 71 屆全縣運動會	第五名	陳秋君
足球	劉凱杰、石孝全	南投縣 71 屆全縣運動會	金牌	歐陽文建
37 公斤級	陳子喬	南投縣 71 屆全縣運動會跆拳道項目	第一名	林遜良
68 公斤級	劉子榮	南投縣 71 屆全縣運動會跆拳道項目	第三名	林遜良
29 公斤級	伍亞拿	南投縣 71 屆全縣運動會跆拳道項目	第三名	林遜良
國小男團體	陳俞碩、李宗澤、李宗翰	南投縣 71 屆全縣運動會羽毛球項目	第三名	賴子傑
國小女單打	嚴子涵	南投縣 71 屆全縣運動會羽毛球項目	第一名	賴子傑
國小女子組	張玉慧	南投縣 71 屆全縣運動會射箭項目	第三名	涂詠傑
國小男單打	李宗澤	南投縣 71 屆全縣運動會羽毛球項目	第四名	賴子傑
國小男子組	鄭恩晰	南投縣 71 屆全縣運動會射箭項目	第四名	涂詠傑
國小女子組	潘力齊	南投縣 71 屆全縣運動會射箭項目	第四名	涂詠傑

項目	學藝競賽：寫字			學藝競賽：作文			學藝競賽：字音字形		中年級打字比賽		Scratch 程式設計比賽	3D 繪圖比賽
名次 / 年級	四年級	五年級	六年級	四年級	五年級	六年級	五年級	六年級	三年級	四年級	五年級	六年級
第一名	從缺	江林哲	從缺	聶芊芊	徐子玄	余文皓	何云勻	鄭永佾	潘又菁	黃宇喆	江林哲	余文皓
第二名	林敬智	宇尚勤	胡富程 張宇彤	陳璿宇	蔡昕言	沈星彤	從缺	張竣凱	關筱蓁	田聖曜	呂珉瑒	吳宥緯



發行人：邱國峰校長

編輯群：廖淑靜主任、紀明輝主任、蔡宏祥主任

蘇郁云主任、陳奕瑄主任、吳佳蕙組長

羅萬達組長

地址：54546 南投縣埔里鎮鐵山路7號

TEL : 049-2912514 FAX : 049-2916514

<http://www.alps.ntct.edu.tw/>

關於手機，有些話必須趁早跟孩子說

貪玩手機會導致功課退步，這是確定的。為人父母者，應該都有為這事糾正過孩子。但媒體也報導過，有青少年因為玩手機被唸，憤而跳樓自殺。更多狀況，是孩子不服氣，跟父母冷戰。難道，大人不該嚴管孩子的「螢幕時間」？

走嚴格管教路線的父母，通常會舉科技大亨賈柏斯的例子。賈柏斯在專訪中透露，他家小孩（當時十三歲與十六歲）沒有 iPad。問題是，賈柏斯講話的時間則是二〇一一，抖音還沒影子，IG 則問市未久，用戶只有一千萬，不像今日，活躍用戶已超過二十三億，海外版抖音用戶則多達十億。

也就是說，今時手機對青少年人際關係的重要性，是賈柏斯當年無法想像的。另外，近年網上也已湧現大量的優質教育內容。父母如果依然堅持十四歲前不該擁有手機，將斷絕孩子一種寶貴的學習管道，還有不少交友機會。因為孩子透過手機知道同學都在做什麼、聊什麼，確定自己沒被排除在外。父母沒收手機，可能只會把孩子搞得心神不寧，陷入錯失恐懼中。這樣就更無法達到父母想要的目標：要孩子靜下心來念書。

另外，十四歲才擁有智慧型手機還有個缺點：拿到第一支智慧型手機，一定會對各種應用程式充滿好奇，每個都想玩看看，這階段也最容易被假帳號、假訊息騙倒。偏偏十四歲的孩子遇到怪事，往往不跟爸媽講。因此，遲至十四歲才成為智慧型手機小白，爸媽反而最難知道孩子在數位世界遇到什麼。所以建議，擁有第一隻智慧型手機的年紀，最好是十歲、十一歲左右，孩子才願意聽爸媽意見。我不贊成更早，因為怕影響到閱讀力。

再來的問題就是：爸媽要管多嚴？近年，美國親子教養顧問都主張與其嚴管，不如接受手機已成為孩子生活的一部分之現實，好好引導使用時機與方法。爸媽亦可多多參與孩子的數位生活，例如一起玩線上遊戲、一起製作內容上傳。

另一個現實是，手機提供源源不絕的感官刺激，對所有年齡層都會製造分心。這點對孩子傷害更大，因為注意力不是天生，只能後天養成，養成的關鍵期正是青少年時期。孩子跟著手機一起長大，一定較難養成沉浸閱讀的習慣，課堂上也容易精神渙散。所以，建議爸媽趁孩子還小提早引导孩子使用手機之時機與安全性。甚至以身教引导孩子。

如果爸媽遲早要苛責孩子玩手機，何不趁孩子小，就授權孩子可以跟爸媽說：「我需要你的注意力，可以請你放下手機一下下嗎？如果現在不行，什麼時候可以？」這樣好像是在教孩子發號施令，卻也是在灌輸他「手機是注意力的敵人」這個觀念。教孩子說這種話還有一個好處，就是等他長大，輪到爸媽要求他放下手機時，他不會覺得不公平。

注意力很珍貴，讓人學習更有效率的能力，是讓大腦有辦法忽略外界不需要的刺激，更要引導孩子去重視本身注意力的培養。許多聰明孩子正因為不好好培養注意力，別人用功一個鐘頭就學會的，他花了三個鐘頭還學不會。這樣，還有誰會覺得他聰明？

這種說法可讓孩子認清注意力與聰明是息息相關，他才會把它當一回事。爸媽也應該讓孩子知道，注意力就跟肌肉一樣，不練習就沒有，要練習也不可能一日千里，只能日積月累，一點點進步。它不像金錢，一天不用可以存到明天用。更無法移轉，一人太多也不可能轉送另一人。人人的注意力都只能靠自己。

當然孩子理解了注意力的重要性，還是可能沉迷手機。許多大人不也如此？但至少，他會跟我們一樣，知道要後悔，要克制，並願意跟爸媽討論要怎麼節制「螢幕時間」。搞不好，在課業繁重時，他還願意請爸媽幫忙保管一下手機。

節錄自（親子天下雜誌 129 期 2023-12-01 出刊）作者：雅言出版社發行人 - 顏擇雅

行政宣導

輔導室：

- (1). 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。
- (2). 自殺防治守門人『1 問、2 應、3 轉介』- 免費安心專線：1925(依舊 愛我)。
- (3). 預防網路成癮，限制孩子每天上時數，監督並限定該上的網站、網路遊戲類別，並且教導孩子網路安全，鼓勵參與各項有益身心的室內、戶外活動。



作文欣賞

三甲 黃宥萱 開學那一天

開學那一天，我懷著開心的心情走進三年級新教室，我的班級是三年甲班，在西棟的二樓，和我原先的教室不同，教室的座位也不同，因為我現在坐在第一排。我喜歡新班級，雖然跟二年級的老師、同學都很不一樣，不過，大部分的同學我幾乎都認識，我覺得新教室很歡樂。

我們三甲的老師是蘇上容老師，他長得很漂亮呢！上課的方式是幫助同學不會的地方，我們班上的規定有上課不吃東西、也不能不舉手就講話。我覺得老師教得好，也很認真呢！由於我們重新編班，教室裡的同學也有些不同，有的很認真，也很愛做筆記；也有的很愛講話，超不乖的。開學那天我最印象深刻的是老師叫我們互相認識同學的個性，我覺得很歡樂。

這一天結束後，我的心情是開心，因為老師教我們好多知識。現在，我已升上三年級，老師常說：「自己要管好自己。」我希望我可以認識好多知識，還有認識新同學。

三甲 詹筠晞 當我生氣時

當我生氣時，我就像一隻火冒三丈的獅子，發出嘶吼的叫聲。當我生氣時，臉色會很不好看。記得有一次，我要去上廁所時，妹妹沒經過我的同意就拿走我的東西。我怒髮衝冠的說：「妳怎麼拿我的東西？」妹妹看著我說：「妳又沒說不可以拿。」所以我們就這樣吵了起來。

當我生氣時，會讓別人感到委屈，甚至不跟我玩。因此，生氣時我們要想一想自己錯在哪裡，也要學會放鬆心情。

三甲 潘又菁 當我開心時

當我開心時，就像興高采烈的小鳥，唱出美麗的歌聲。當我開心時，會很大方。記得有一次，我得到很多糖果，我回家和弟弟分享糖果後，就怒髮衝冠的和弟弟吵了起來。弟弟說：「我比較小，應該讓我吃。」我說：「糖果是我的，應該讓我吃」因為袋子裡只剩最後一顆糖果，我和弟弟才吵起來。最後，我和弟弟一人一半，我又懷抱著開心的心情。

當我開心時，我會走到空曠的地方跑步，但是有的時候太開心，去空曠的地方的路上就會先跑起來。因此，我一開始不要太得意忘形，就可以解決這個問題了。

三甲 劉宜蓁 木生昆蟲館參觀季

這一天是我期待已久的戶外教學，前一天晚上我準備了兩包餅乾、一瓶健腦喝。

到了木生昆蟲館，我們先放背包並開始參觀。一開始，我們先到蝴蝶館參觀，我看到了蝴蝶的幼蟲和蝴蝶，我摸到蝴蝶的幼蟲，幼蟲的顏色五彩繽紛的，非常漂亮。我們接著進到充滿蝴蝶的地方，我看到各式各樣的蝴蝶，真是太漂亮了。接下來，到了昆蟲展覽區，我看到了許多昆蟲。上了二樓後，我印象最深刻的是一隻星空顏色的蝴蝶，好漂亮。最後，我們去畫畫館做東西，我們去做了蝴蝶冰箱貼，我做的是一邊暖色，一邊暗色，真的好好看。

我覺得這次的戶外教學不只很好玩，還學到了很多知識。此外，我買了紀念品，很開心。我希望我下次也能開開心心的戶外教學。

三甲 張宸熏 木生昆蟲館參觀季

校外教學那一天，我開心到要飛起來了。到了木生昆蟲館，我看到了蝴蝶館，進去蝴蝶館後我看到了各式各樣的蝴蝶，我覺得很漂亮。接著，我又去了昆蟲館，我看到了竹節蟲、甲蟲等。這許多種昆蟲裡面我最喜歡竹節蟲，因為他摸起來細細的。

我最喜歡的場館是昆蟲館，因為那裡有超級多昆蟲可以讓你摸，如：甲蟲、竹節蟲、蝴蝶等。

這次校外教學我覺得很好玩、很有趣。我期待下次的校外教學，我希望下次還可以再和全班出去其他地方玩。

三乙 賴予恩 暑假畫圖日記

暑假中，我最期待的就是和爸媽一起去生物多樣性研究所保育教育館了，每一回到訪，我都有滿滿的收穫，這次也不例外！

這天，我們先手作蝴蝶面具，我仔細畫出蝴蝶翅膀上的花紋，親手彩繪屬於自己的面具，戴上獨一無二的面具後，我好像變成了蝴蝶，翩翩的在花叢中飛舞。

另外，讓我印象最深刻的是觀賞（一隻臺灣黑熊之死）的影片，編號711的臺灣黑熊多次不小心被農民的陷阱捕捉，獸醫團隊也多次治療他，將牠送到急救站，每一個人都很愛牠，盡心盡力的幫助他，結果711卻在最後一次野放，一路朝北回家的路途中，卻被獵人殺死了，媽媽在一旁一直哭，我也好傷心喔！

我真的好喜歡保育教育館的手作課程和影片觀賞，透過當天的活動，我學到了好多臺灣黑熊保育的知識，也知道臺灣黑熊面臨的困境，我們應該要重視生態和動物的保育，畢竟臺灣這座美麗的島嶼不僅屬於我們，也是所有動植物的家。

三乙 巧孟蓁 校外教學記

這次校外教學，我們三年級去的地點是木生昆蟲館。到了木生昆蟲館，我們三個班分成三組。首先，我們去本館內一樓參觀活體昆蟲區，在導覽哥哥詳細解說下，我們看到各種獨角仙，如強壯的赫力克士獨角仙；也看到一些大隻的竹節蟲，像是幽靈竹節蟲，導覽哥哥還把一些竹節蟲從飼養箱中取出來，放在一些膽子較大的同學手上，讓他們更近距離體驗竹節蟲！

然後，我們接著去本館二樓的標本區參觀，我們看到了鎮館之寶：世界上迄今唯一發現的三合一變種大鳳蝶的標本，聽導覽哥哥介紹，多年前有一位美國人願意出價約八百萬台幣，想買下這隻極為罕見的蝴蝶標本，但是因為沒有達到館長的目標價格，所以沒有割愛，至今留下來成為木生的鎮館之寶。透過導覽哥哥的解說，我們也知道世界上最大的蝴蝶和最小的蝴蝶的體型，竟然相差約一百倍之多！

第三站，我們去蝴蝶園參觀活生生的蝴蝶，我們看到有不動時像一片枯葉般的枯葉蝶、有飛翔時快時慢的大白斑蝶、還有讓大家最為驚豔的綠斑鳳蝶，它們優雅地在園中飛翔，在陽光映照下，像是翩翩起舞的綠光小仙女，真是非常的美麗。參觀活動後，我們在木生昆蟲館前照一張全三年級的大團照，接著到DIY教室做蝴蝶冰箱貼。

這次校外教學活動讓我體驗到，臺灣是一個四季如春的寶島，在這寶島內孕育著許多珍貴的動植物和昆蟲，這些都是大自然給我們的恩賜，我們更應該好好愛護大自然和珍惜這些動植、昆蟲的生命。

我們，也是所有動植物的家。

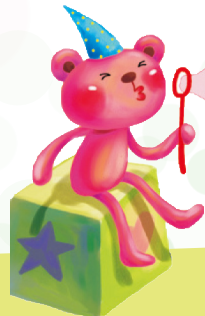
三乙 林煜宸 放暑假了！

上完最後一天的課，明天就放暑假了，同學們都好開心呀！暑假時可以不用早起，可以晚點睡，可以做喜歡的事情，更可以出去玩。

暑假期間，除了學校的作業要完成，學校裡還是有學生回校園上課。而且圖書館也歡迎學生閱讀和借書，老師說：「圖書館是實現夢想的地方。」

星期二媽媽開車陪阿嬤去看祖奶奶，我也好開心能去喔！因為只有放暑假時，才有時間放鬆心情出去走走。

美勞作品



一甲王捷瀚 - 昆蟲花園



一甲林凡喬 - 找昆蟲趣



一丙陳瓊伊 - 我的樹朋友



一丙周田恬 - 我的樹朋友



一甲茹仕東 - 快樂花園



一甲陳佑澤 - 昆蟲樂園



一甲葉研萱 - 花花世界



一乙張譯心 - 拼貼畫



一乙羅品昇 - 拼貼畫



一乙任亭語 - 拼貼畫



一乙林芷筠 - 拼貼畫



一乙張珈愷 - 拼貼畫



一丙范景綸 - 花花世界



一丙恩雅 - 羅勃 - 花花世界



一丙黃鵬晉 - 奇妙森林



二乙涂恩誠 - 地震防災



三乙 鄭珮熙 放暑假了！

開學的那一天，我懷著高興的心情走進三年級的新教室，我的班級是三乙，在西棟的二樓，我之前的教室是在東棟一樓，現在是在二樓，空間變大，黑板也比之前還要大。我喜歡教室裡的座位，因為離電風扇比較近，但是，因為教室旁邊是馬路，所以經常會聽到車子來來去去的聲音。

我們三乙的老師是翁聿復，老師長得和我爸爸差不多高，老師的上課方式很有趣，因為他很常說有趣的故事給我們聽，我們的班級規定是：（一）上學到校要準時。（二）教室走廊慢慢走。（三）上下樓梯靠邊走。（四）上課認真不聊天。（五）想要發言先舉手。（六）垃圾先分類再丟入垃圾桶。（七）未完成功課或未訂正作業不准下課。（八）常用肥皂洗洗手，注意衛生。（九）三餐定量不挑食。

同時，我也交到新朋友，由於我們重新編班，有的同學之前跟我同班，有的同學之前和我不同班，因為重新分班和我同班，下課時，我喜歡和我的新舊朋友去小山坡玩，體育課時，老師會和我們一起打羽毛球。

這一天結束後，我的很開心，因為我交到新朋友，原本以為老師會很可怕，結果老師很好笑。現在，我已升上三年級了，老師常說：「好習慣會跟你一輩子，壞習慣也會跟你一輩子。」我希望能讓自己學會更多知識。

三乙 毒姿妤 我的「魔法」老師

升上三年級，我們三年乙班的導師是翁聿復老師。他的身材高高瘦瘦的，有一頭金頭亮刀式的頭髮，他平時喜歡運動，如排球、游泳和羽毛球。因此，他的個性開朗，臉上常常帶著微笑。

老師平時上課教學認真，我最喜歡上老師的國語和數學課。上國語課時，老師都會說國語相關的有趣故事，讓大家聽得津津有味；上數學課時，老師也有說過數學國王的故事，都很有趣。老師講課時講解得非常清楚，當同學有問題時，他會一再不厭其煩地詳細解說，直到大家都聽懂為止。

另外，老師也會在上課時分享一些他經歷過的人生故事如：他曾被雞屎噴臉的故事，還有犀牛和大象的故事，他甚至也會在課堂中講一些笑話，引得大家哈哈大笑，讓大家覺得上課，尤其是數學課，是一個很有趣的學習過程。

老師常說：「命好不如習慣好」，我希望自己能努力用功，充實自己的學識，將來和老師一樣，具有「魔法」的能力，做一個有能力並受歡迎的人。最後，謝謝老師和我們分享數學國王的故事，讓我更喜歡數學了！

三丙 洪宇頡 下課十分鐘

下課，是大家最期待的時間。

下課時，教室裡，有人在畫圖，也有人在聊天。教室外，有人在玩「鬼抓人」，也有人在操場跑步。每個角落都充滿歡樂的笑聲，真熱鬧！我呢？我喜歡和毓宸去外面看風景。

當我和毓宸去看風景時，會說說笑笑的聊天。

只是，下課的開心時光總是過得特別快。當上課鐘聲一響，我們就要趕快回到教室。回教室時，我們會安安靜靜的拿出課本，準備上課。

三丙 李豪亮 難忘的「木生昆蟲館」之旅

出發前一天，我開心到睡不著，因為我很喜歡昆蟲。在出發去木生昆蟲館的路上，我看見沿途牆壁上有許多用馬賽克拼圖做的動物，都很可愛！

在參觀場館時，首先我們去二樓標本館參觀昆蟲標本，其中，我最喜歡的昆蟲標本是大兜蟲，因為我覺得大兜蟲的外型很帥氣。接著我們又去戶外蝴蝶館抓蝴蝶，我在那裡看見了很漂亮的鳳蝶。最後活動的是DIY製作木頭蝴蝶磁鐵，我認為這是我去木生昆蟲館以來自己做得最好的作品！

我對這次去木生昆蟲館之旅的戶外教學，我覺得有學到了許多的昆蟲知識，例如：藍色的蝴蝶是從蘭嶼來的這件事，我就覺得很值得了！我對這次去木生昆蟲館之旅的戶外教學，我覺得有學到了許多的昆蟲知識，例如：藍色的蝴蝶是從蘭嶼來的這件事，我就覺得很值得了！

三丙 鄭喬伊 下課十分鐘

下課，是大家最開心的時間。

下課時，教室裡，有人在一起聊天，也有人在玩桌遊。教室外，有人在打籃球，也有人在觀察昆蟲。每個角落都充滿驚奇，真歡樂！我呢？我喜歡和李豪亮去操場踢足球。當我和李豪亮去操場踢足球時，總是覺得暢快無比！

只是，下課的快樂時光總是過得特別快。當上課鐘聲一響，我們就要和足球說再見，回教室時，還不能得意忘形的快速跑回教室。

三丙 周圓媛 我最喜歡的一堂課

我最喜歡的一堂課就是自然課，因為自然課可以在課堂上玩小實驗，所以我覺得自然課是個很有趣的科目。

在自然課的小實驗當中，我喜歡老師空氣砲實驗。有一次的實驗，老師拿出一個大大的空氣砲，在裡面加了一些氣體，然後發射出去，射出去的距離非常遠。

雖然還有其他的實驗，但是這個實驗令我覺得多姿多彩，所以喜歡這堂課。

三丙 余知恩 難忘的甲蟲之旅

一開始聽到要去木生昆蟲館，我開心的不得了。前一天，我興奮的睡不著覺。當天天氣晴朗，我開開心心背著背包跟同學出發了。

走路時，我有觀察到九重葛、向日葵等植物。一路上，有人唱歌，也有人聊天，老師也在一旁提醒著：「注意安全」。在爬了一個大大的坡以後，終於到達了我們的目的地—木生昆蟲館。

在木生昆蟲館裡，我們體驗了抓毛毛蟲、讓竹節蟲、螳螂爬在手上的感覺經驗。在參觀戶外蝴蝶生態時，我有和蝴蝶互動的開心經驗，有一隻枯葉蝶停在我的肩膀上，這可是我第一次跟蝴蝶玩呢！

最後在做DIY時，我的蝴蝶作品我彩上紅色、黑色等顏色，我覺得很有成就感。

這次的校外教學真好玩，我覺得最好玩的地方是在一樓的昆蟲館，因為生物多樣很豐富，有各國來的生物，非常特別，除了甲蟲，還有牛蛙、鸚鵡等許多的生物，真有趣！