



文中采風

陽光•飛鷹•碧水•獅子 第 91 期

發行人：黃美娟 校長

主 編：輔導處

編 輯：蕭偉智、林育慈、趙慧芳、張亦妤、鄧美蘭

執行編輯：程翊雯、王蕙晶

電話：(02) 2913-4300

幸福文中

幸福是~每天都進步一點點
幸福是~每天歡笑一點點



10/19 隔宿露營



11/07 薪火相傳



12/15 補校聖誕感恩晚會
笑臉汽球製作



10/23 國民法官模擬法庭



10/29 大隊接力比賽



9/11 補校課程-家庭樹作業



11/02 幸福學堂-捕捉幸福光影



12/21 校園小藝人表演



11/22 亞特盃運動會



融合教育體育課程



12/9 幸福學堂
戶外教學高空體驗



12/7 融合教育愛心小天使



11/12 英語歌唱比賽

文中補校招生中

☆報名請洽：鄧主任或連組長
(02) 2913-4300 轉 650、646



本校 109 年國中會考各科目表現亮眼，於新北市 98 所國中評比榮獲「新北學力 UP 支持計畫」增 A 組全市第三名！



音樂項目

打擊樂團參加 109 年新北市學生音樂比賽<打擊合奏組>榮獲優等獎
合唱團參加 109 年新北市學生音樂比賽<女聲合唱組>榮獲優等獎

語文競賽

803 張世緯榮獲客語朗讀優選獎
903 徐崇翔榮獲寫字優選獎
905 黃滢心榮獲國語字音字形優選獎
李佳盈老師榮獲閩語字音字形第三名

角力隊

109 年全國中等學校角力錦標賽
908 鄭文齊-國中男子組希羅式第二級第一名
908 曾宗慶-國中男子組希羅式第七級第一名
808 林昶堉-國中男子組希羅式第十級第一名
903 黃婉儀-國中女子組自由式第一級第一名
908 陳哲齊-國中男子組自由式第二級第一名
908 林皓宇-國中男子組自由式第六級第一名
808 賴鈺其-國中男子組自由式第六級第二名
808 林宣妤-國中女子組自由式第八級第二名
908 顏冠豪-國中男子組希羅式第六級第二名
808 那軒睿-國中男子組希羅式第九級第二名
907 黃億旋-國中男子組自由式第九級第三名
808 劉宥倫-國中男子組自由式第三級第三名
908 高俊宏-國中男子組自由式第四級第三名
908 陳 佑-國中男子組自由式第五級第三名
808 劉旻瑞-國中男子組希羅式第九級第三名
708 張雅瑄-國中女子組自由式第四級第三名
708 謝卉鎔-國中女子組自由式第五級第三名
808 林佑哲-國中男子組希羅式第八級第三名
808 林越宜-國中女子組自由式第二級第三名
908 曲韋柏-國中男子組自由式第六級第三名
708 高睿豪-國中男子組自由式第六級第三名

羽球隊

教育部體育署 109 年羽球基層訓練站區域性對抗賽 903 彭佳翎榮獲國中女子單打第三名
903 彭佳翎/708 許宜瑄榮獲國中女子雙打第三名

籃球隊

109 年全國中正盃大學暨中學校際籃球賽榮獲國男組第七名！
808 江文廷、黃庭毅、吳彥祖、劉益廷、阮靖恩、劉宥征；908 林銘宇、林韋辰、張宇霖、鄭博陽、邱宥軒、陳紹倫

其他項目

905 林芃安的新詩〈生命的疑惑〉刊登於中學生報
803 張晨煥、803 陳璿霆參加第十六屆教育部電腦鼠暨智慧輪型機器人榮獲「線迷宮鼠」項目國中小組全國第二名！
109年友善校園學生事務與輔導工作性別平等教育表演藝術比賽榮獲佳作



THANK YOU 感謝有您

109 捐款名錄

- 家長會小額募款 99,098 元
- 新北市慈善會 (助學金) 84,000 元
- 新希望基金會 (課後輔導) 60,000 元
- 新店市獅子會 (獎學金) 40,000 元
- 游林雪敏 (體育班) 30,000 元
- 劉宗達 (助學金) 20,000 元
- 陳雅惠 (助學金) 20,000 元
- 林毓遠 (資優班) 10,000 元
- 曾日生 10,000 元
- 黃貴成 10,000 元
- 吳生財 (課後輔導) 10,000 元
- 李天輔 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 黃志超 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 張銘川 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 劉宗達 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 張敏英 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 陳琳國 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 沈清榮 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 林禹利 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 蔡坤進 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 張祐禎 (資優班) 10,000 元
- 廖淑芬 10,000 元
- 楊鴻杰 10,000 元

- 勾引廣告有限公司 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 天香回味有限公司 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 強和有限公司 (希望種子服務計畫) 10,000 元
- 承新國際管理公司(李世新) 10,000 元
- 埔墘行有限公司(曾憲新) 10,000 元
- 智路管理顧問有限公司(陳錦珠) 10,000 元
- 沈執中 (資優班) 8,000 元
- 曾憲新 (圖書館購書) 7,000 元
- 張崴翔 (資優班) 6,000 元
- 孔祥光 (資優班) 6,000 元
- 王宏齡 (資優班) 6,000 元
- 高上竣 (資優班) 6,000 元
- 姜郁旋 5,000 元
- 林文鈞 (獎助學金) 5,000 元
- 胡淨一 (資優班) 5,000 元
- 游星閱 (資優班) 4,000 元
- 金中玉 (補校、志工隊) 4,000 元
- 黃慶宏 3,000 元
- 李岳融 (資優班) 3,000 元
- 第 50 屆畢業班 904 班 (弱勢學弟妹) 2,807 元
- 宋承陽 (資優班) 2,000 元
- 陳穎春 (特教班) 1,000 元
- 林凱倫 (特教班) 1,000 元
- 何秋蓮 (特教班) 700 元
- 林慶寧 (特教班) 600 元
- 周曉明 (特教班) 600 元
- 楊淑君 (特教班) 600 元
- 新店鳳明宮 白米 32 包
- 善琴慈善會 白米 100 包

手遊斷捨離

林宜旻老師 編撰



手機已成為生活中不可或缺的存在，手遊更是藉著手機的普遍性，快速成長。持有手機的年齡層逐漸下降，手遊的問題也漸漸浮現出來，世界衛生組織（WHO）已正式將「遊戲成癮症」歸類為精神疾病。在這個不分年齡層都沉迷手機遊戲的年代，手遊成為不可忽視的議題。

歐陽立中老師發現手遊的世界暗藏許多玄機，手遊是經過設計的，透過以下五個元素，讓消費者脫離現實生活，迷上虛擬世界而且不可自拔。（歐陽立中，2019）

1. **目標：**手遊會給你明確的目標，讓你沉溺於虛擬的成功之中。
2. **回饋：**現實的人生回饋機制很慢，付出的努力不見得立即見效。你讀完一本書，不會有經驗值出現在你頭上，也不會有金幣掉出來，你甚至不知道讀了有沒有用，但手遊會提供立即的回饋。
3. **升級：**升級讓人見證成長，現實中升級很慢，從小學到大學你花了 16 年，升到 16 級。但在遊戲中，不到 10 分鐘就升到 15 級了，玩完一場遊戲，獲得經驗值，你進入到另一個升級系統，永無止境。在遊戲中的成長非常快速，但回到現實，成長卻如此緩慢。
4. **懸念：**賺你的「忍不住」，所以要靠「懸念」。透過限定角色與課金活動讓你忍不住想要「努力」贏得目標。他用金幣賺你的時間，用點券賺你的新台幣。因為你已落入懸念沼澤，無法脫身。
5. **赴約：**這是我覺得最恐怖的一點，它不要你每天玩很久，但要你每天上線。那要怎麼做呢？我把這機制叫做「赴約」。只要你每天上線，就算不玩遊戲，它也會給你好處。有時是金幣，有時是寶石，有時是英雄。但是你都上線了，會簽到領賞完就閃嗎？

手遊的確不知不覺中，成為我們生活的一部分，甚至控制我們的生活，研究發現，過度使用手機的人，左腦的功能就會「不靈光」。人的左腦是語言和動作中樞，右腦是視覺中樞，玩手機時間長了，將使右腦疲憊，而左半腦因喪失思維和感覺匯集成語言的機會而遲鈍，所以過度沉迷遊戲將會對你的人生造成危害。看到這些讓我們緊張起來，那這樣我們該怎麼辦？透過以下的四個步驟讓我們學習控制手遊：

1. **意識：改變動機。**除了大人的叮嚀之外，你也可以生出自制力，嘴上說說是不會有改變的，要發自內心正視這件事，下定決心有節制的玩手遊，救救你的左大腦。
2. **攻心：語言催眠。**從「我不能不玩」到「我不用一直玩」，前者是失去自我控制，被動決定；後者則是顯示你有主導權有自己的原則。
3. **隔離：拉開距離。**把手機放在不方便取得的地方，人很懶，活用懶的能力，跟誘惑物拉開距離，因為「懶得拿」，可以少玩一點。
4. **取代：轉移注意。**這個步驟最為困難，但也最有效，幾乎手遊成癮患者對其他的事情都沒興趣，所以你得另外找一件自己喜歡做的事來轉移你對手機的注意力。

最後提供給大家兩個好用的 APP 來幫助你找回現實生活，找回你的注意力與專注力。相信透過這些方法，我們可以找回對手機的主控權，找回生活的「現實感」，也找回你光明美好的未來！不要為了手遊而錯過黃金學習的六年，相信你一定可以！



學生園地

家庭好「食」光



802 岑安棟

今天很開心學會煮歐姆蛋和鬆餅!發現做這些餐點其實很快很簡單,能和媽媽一起做,也真的好開心、幸福,真的好謝謝學校舉辦這麼棒的活動~謝謝辛苦的老師們。

905 李昌澤

今天難得的一天來和家長一起下廚,平常各自晚回家,所以我特別珍惜這一天,不但拉近彼此的關係,還加強了下廚的功夫,真是一石二鳥!

906 羅如滌

我覺得參加今天的活動很有成就感!而且自己做得特別好吃耶~平時不常和家人一起做吃的,今天學到怎麼做鬆餅還有其他料理~好棒喔~謝謝老師們辛苦了!

七年級產業參訪

702 葉尼希

經過這次的參訪後,我才意識到就算是作法簡單的鬧鐘也具有非常奇妙的構造。從古人發明日晷到現在指針會動的時鐘,這一路上有許多人為了使大家看時間能更方便,不停地投入時間研究和發明,也正因為有這一群默默付出的人,我們才有了現在琳瑯滿目各式各樣的手錶、電子鐘等...所以我們應該要好好感謝那些發明物品的偉人們,如果沒有他們,人類的的生活一定是殘缺的!

704 高翊桔

今天的參訪活動不但讓我學習到了石英鐘錶的製作原理,也認識了王鼎(ATOP)這間充滿創意和夢想的鐘錶公司,然而最可貴的是,我意識到時間對於我們來說有多麼重要,人的生命是如此的短暫,所以我們更應該要好好珍惜!

得勝者課程

708 陳奕嘉

我們每個禮拜一都會上得勝課。得勝課可以讓我們檢討自己,明白如何避免做錯事,算是一種人生體會課程。

我最有印象的一堂課是「我能找出好方法來解決問題」,這堂課教會我要做好一件事,就像算數學,其實越難的題目越好算,找到好方法這些難題對你來說,根本易如反掌。總而言之,做事要有好方法,要三思而行。

這幾個禮拜上得勝課,我滿喜歡的,可以將自己的錯誤改進,謝謝老師教導我這些事情。

融合教育

804 李日泰

我從和特教班同學跑步的過程學到永不放棄的精神,我看到他們,想想自己覺得很慚愧,他們不管跑得快慢,都會把自己的路跑完,從不在意別人的眼光;而我,卻在意自己的姿態且常常半途而廢,所以,我必須改變我對自己的觀點,和特教班的同學們一樣有志氣、有自信、有毅力,永不放棄!



技藝之美



南強電機電子



大誠機械



能仁設計



莊敬餐旅



莊敬商管



大誠食品

用心學習，
點滴的收穫，
成就未來的我。

