

大崙通訊

109年1月號

校長：高德生
主編：黃添營
協編：溫舒敏 劉得梭 吳東任
校對：吳碧蓮
發行：109年1月

感謝有您

- ◎感謝 大崙崇德宮捐資興學計新台幣 10,000 元整，造福學子。
- ◎感謝 中壢天德宮捐資興學計新台幣 25,000 元整，造福學子。

榮譽榜

- ◎賀！五年甲班王○登同學 榮獲桃園市 108 年度親子繪本製作競賽高年級組第三名。
- ◎賀！本校同學參加「109 年桃園市中小學聯合運動會中壢區田徑選拔賽」獲得佳績：
五丁梁○甯 榮獲國小女生組 100 公尺第二名。(取得中壢區代表權)
五丙謝○鈞 榮獲國小男生乙組跳遠第六名。
- ◎賀！本校同學參加「108 年花蓮縣太平洋盃全國跆拳道錦標賽」榮獲佳績：
五丁梁○甯 國小女子組品勢專業 第一名。
國小女子黑帶組 27~29KG 組 第二名。
五丁邱○諄 國小男子黑帶組 31~34KG 組 第一名。
國小男子高年級紅黑 A 組 第三名。
四丁卓○寬 品勢國小男子高年級黑帶一段 A 組 第一名。

◎108 學年度英語比賽優勝名單：

英語朗讀比賽			英語說故事比賽		
第一名	四丙	吳○樺	第一名	六丙	羅○翎
第二名	四乙	莊○彤	第二名	六乙	曾○淋
第三名	四甲	吳○菱	第三名	五甲	謝○呈
	---		佳作	五乙	黃○皓
	---		佳作	六丁	羅○芯

◎108 學年度健康寶寶（同時具備 1. 視力正常 2. 體位適中 3. 沒有齲齒填補）名單：

班級	姓名										
一甲	余○彤	一丁	梁○堯	二甲	劉○琪	三甲	黃○蓁	四乙	梁○茹	五乙	邱○禎
一甲	詹○璇	一丁	陳○傑	二甲	吳○煜	三丙	邱○璇	四丙	曾○郁	五丁	吳○曜
一乙	吳○琳	一丁	鄭○瑄	二甲	甘○玟	三丁	陳○宥	四丙	張○希	五丁	林○均
一乙	林○淇	一丁	陳○伶	二乙	徐○淮	四甲	吳○菱	四丁	葉○喆	六甲	邱○謙
一乙	胡○恩	一丁	洪○榆	二丙	吳○筠	四甲	劉○琳	四丁	鄭○心	六丙	蔡○浚
一丙	謝○宸	一戊	邱○倣	二丁	羅○晴	四甲	謝○靜	五甲	彭○禎	六戊	吳○芸
一丙	邱○婕	一己	江○緯	二丁	吳○璇	四乙	吳○捷	五甲	黃○蓁		---
一丙	葉○芸	一己	林○慶	二戊	李○均	四乙	賴○銘	五甲	謝○怡		---
一丁	葉○豪	一己	周○芸	二戊	周○寧	四乙	徐○巖	五乙	梁○祐		---

◎108 學年度第一學期第二次榮譽制度獲獎(獎章)名單:

證級	班級	姓名								
銅質獎	二甲	張○芬	二乙	賴○霖	三甲	林○得	四乙	吳○捷	四乙	呂○成
	四丙	姜○語	四丁	劉○薰	五甲	李○婷	五甲	羅○妍	五丁	謝○喬
	六甲	黃○晟	六乙	夏○威	六丙	林○倫	六丁	謝○喬		
銀質獎	三丙	吳○霓	五甲	黃○蓁	六丁	黃○詮				



◎1/9(四)、1/10(五) 二天為期末成績評量，請小朋友認真準備，精熟學習內容，獲取好成績。

109年一月							重要行事活動說明	
日	一	二	三	四	五	六		
			1	2	3	4	01/01 (三) 元旦放假一天	
							01/09 (四) -01/10 (五) 期末評量	
5	6	7	8	9	10	11	01/16 (四) -01/17 (五) 六年級校外教學	
							01/20 (一) 結業日【正常上課】	
12	13	14	15	16	17	18	01/21 (二) 寒假開始	
19	20	21	22	23	24	25	02/11 (二) 108 學年度第二學期開學日	

◎網路成癮的辨識與預防

網路上找資料、購物、聯繫朋友，互聯網已經成為青少年日常生活中不可缺少的一部分。然而青少年沉迷上網問題卻日益嚴重，青少年上網可能好幾個小時不眠不休，引致睡眠不足、影響學業、健康，甚至於家庭關係。根據國家通訊傳播委員會(2018) 手機上網的比率從100年的35.3%大幅攀升至107年的88.2%。另外，2018年6月底，世界衛生組織(WHO)將「網路遊戲成癮」納入精神疾病。

究竟「網路成癮」的標準是什麼？參考美國匹茲堡大學 K. S. Young 教授**網路成癮指標**自我檢視:問卷8條有關網路成癮現象的問題中有5題回應「是」即表示受訪者有網路成癮的傾向。

- 1. 我發現自己的上網時間通常比預計的長。
- 2. 我上網時通常都能全神貫注，停止後仍會想著網上的內容。
- 3. 我要花更多時間在網絡上才感到滿足。
- 4. 我多次想控制或停止使用網絡，但總是失敗。
- 5. 我上網是為了逃避問題和舒緩低落的情緒。
- 6. 當我減少或停止上網時，我會覺得不安及暴躁。
- 7. 我常向別人隱瞞自己的上網程度。
- 8. 為了上網，我寧願冒著失去重要人際關係、工作或教育機會的危險。



以上8個問題中你有幾項回應「是」呢？避免網路成癮找上身，養成正確的網路及手機使用習慣不可少，提供以下幾點自助小技巧供作參考：

1. 先完成學校作業。每上網30~60分鐘，提醒自己停下來，休息15分鐘。
2. 和父母討論，把每天上網的合理時數寫下來，用鬧鈴提醒自己。
3. 每天都要有充足的睡眠時間，10點前上床睡覺，每天睡滿8小時，
4. 在休息時間或假日，暫停網路或手機使用，安排真實人際休閒活動，如運動、接觸大自然。
5. 避免隨時或沒事就滑手機，不要太快回應簡訊，放下「已讀不回」的焦慮。
6. 把不必要的手機提示音關成靜音，避免一直被干擾。
7. 在學校、家庭或社交等正式場合，暫時不看訊息，尊重對方，也讓自己專心在對談內容上。

養成正確網路使用習慣，身體健康，學習成效好!