



## ~甜蜜花坊~幼兒園~

1. 10月27日幼兒園的小朋友進行了一場可愛的律動表演喔!薰衣草班孩子們化身成可愛的毛毛蟲，戴上可愛的泳帽，美麗的翅膀，再穿上爸爸媽媽和小朋友親手製作的表演服裝，我們就成了可愛毛蟲和蝴蝶喔!向日葵班各個是調皮的小猴，利用圓形紙盤畫出小猴的臉，再和爸媽精心設計可愛的裝飾，我們就是獨一無二的小猴子在床上跳喔!滿天星班孩子們利用報紙、紙盒等素材化身成刺蝟、蛇、狐狸，享受美味大餐呢!蒲公英班孩子是彩虹精靈們，去拜訪棕色的熊和他的動物朋友們，仔細瞧動物們是用很多種多元素材做成的呢!
2. 11月的慶生會，老師利用影片指導小朋友們有正確的交通安全觀念，並設計有趣的開車遊戲，讓幼兒實際落實紅燈停、綠燈行的好行為。
3. 12月9日運動會幼兒園表演的旗舞是不是讓大家印象深刻呢!孩子們精神奕奕地揮舞著紅白旗，看著整齊劃一的紅白旗在太陽底下閃耀，真是壯觀又漂亮啊~



## ~大手牽小手~家暴及性別平等教育宣導

輔導室於12月29日歲末年終之際，特別安排由專輔老師林育志和輔導室蔡昌樺主任宣導家暴及性別平等教育，期盼每個小朋友都能經由老師們的說明和講解，認識家庭教育對自己的影響及應了解的求救管道(113保護專線是一支24小時全年無休的服務專線);在性別平等教育方面，更能學習尊重他人及了解性別平等的真正意涵!

## 與校長有約~

時間:106年12月		地點: 校長室	
6年2班	洪嫻雅、陳昕榆、鄒佳縈 高翊華、羅芝敏		
5年2班	張誌祐	3年3班	楊鈞皓
4年2班	蕭苓臻	1年1班	蔡俊軒



# 何厝簡訊

創刊人：呂祥一  
 發行人：許金城  
 編輯群：蔡昌樺、黃雅惠  
 黃惠雯、陳瑪莉  
 地址：臺中市西屯區重慶路1號  
 電話：04-23166492  
 網址：  
<http://140.128.214.5/schoolpad/front>

## 淺談網路成癮

輔導主任 蔡昌樺

最近輔導室轉介來一些輔導個案是學生上課無精打采學習態度變差或行為較易發怒生氣或學業成績退步，進行晤談與深入瞭解後發現蠻多這樣的學生有一個共通點，就是晚上上網到非常晚，且低中高年級都有(對!沒錯，低年級的學生也已經迷網了)。「網路成癮」這名詞好像離我們很遠，但是各位家長，您知道嗎?教育部公佈的調查結果顯示：國小四到六年級的網路成癮高危險群，其人數佔20.4%，成癮狀況是比我們想像中更加嚴重。如果您的小孩有下列的多種情況，那各位爸爸媽媽您可能要注意一下小孩是否有網路成癮了：

- 一、在電腦、手機前的時間增加。
- 二、離不開電腦、手機，若被打斷，顯得相當不耐煩，甚至生氣。
- 三、無法上網時，感到(或顯得)空虛、鬱悶。
- 四、打電腦或上網時，感到(或顯得)很興奮。
- 五、熬夜上網或清晨仍在上網。
- 六、與家人相處時間減少或不樂意參與家族活動。
- 七、對於自己上網的時間長度或網路內容會撒謊。
- 八、睡眠與飲食作息不正常。

網路成癮者通常會出現的核心症狀與負面影響包括：(一)強迫性：不能克制上網的衝動；(二)戒斷性：不能上網時出現了身心症狀；(三)耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長；(四)在相關問題上也出現了狀況：比如在1.人際問題，2.健康問題，與3.時間管理問題，4.學業表現上都受到負面的影響，而造成人際孤立、身體受損、失學與失業等問題。

為了避免您的孩子網路成癮，在此也提出以下幾點建議，給各位家長參考：  
 一、電腦放在家裡的公共空間如客廳等，減少小孩單獨使用機會。二、電腦設定密碼，進行開機管控。三、和孩子討論，為他(們)訂定一些合理的規定及電腦使用規則，並將則放在電腦旁邊提醒孩子。四、利用相關監控程式(有些要付費)，管理小孩不當上網行為。五、有空多到小孩的Facebook、部落格等看一下小孩寫的文章內容。六、培養多元化的休閒娛樂，不要讓小孩「宅」在家，讓看電視或上網成為主要休閒活動。七、培養親子關係，增加親子互動，以利親子溝通。八、配合學校親職教育或法治教育、灌輸孩子相關法律知識，以免觸法。九、當孩子跟我說他在網路上遇到麻煩時，我不會過度反應，我會跟孩子一起試著解決問題，並且避免問題再次發生。十、身教重於言教，身為家長也不要長時間掛在網路上。十一、家長自己不會用電腦或網際網路來當電子保姆。十二、如果小孩有網路成癮症，要尋求專業人員諮商與協助。

親愛的家長，期盼各位能省思與審視您的孩子有沒有網路成癮的問題，孩子的正常學習成長需要我們多關心與協助，良好的習慣也要從小培養起，希望我們的孩子都能有一個更美好的未來! (參考資料：教育部網路沉迷輔導電子書；台灣網路成癮輔導網)



## ~~風雲榜~~讚!讚!讚!

### 1. 臺中市西屯區何厝國民小學 106 學年度校內語文競賽成績

比賽項目	名次	班級	姓名	比賽項目	名次	班級	姓名
英語朗讀	第 1 名	五年一班	廖奕嵐	閩語演說	第 1 名	五年一班	鄭楷穎
	第 2 名	五年二班	湯惟盛		第 2 名	五年二班	林玟君
	第 1 名	四年二班	王盈盈		第 1 名	四年二班	蕭苓溱
	第 2 名	四年一班	黃建民		第 2 名	四年二班	沈鈞頤
	第 3 名	四年三班	黃崇熙		第 3 名	四年三班	何姿融
閩語朗讀	第 1 名	五年二班	王子甄	字音字形	第 1 名	五年二班	張柏邦
	第 2 名	五年二班	周易瑋		第 2 名	五年三班	李芯儀
	第 3 名	五年三班	陳孜妍		第 3 名	五年一班	沈宥廷
	第 1 名	四年二班	陳星宇		第 1 名	四年二班	蕭苓溱
	第 2 名	四年二班	許馨于		第 2 名	四年一班	蔡昕樺
	第 3 名	四年一班	沈侑佳		第 3 名	四年三班	謝宜宸
國語朗讀	第 1 名	五年二班	王子甄	作文	第 1 名	五年二班	張柏邦
	第 2 名	五年二班	張誌祐		第 2 名	五年一班	林美芸
	第 3 名	五年一班	林盈馨		第 1 名	四年三班	周羿薰
	第 1 名	四年二班	廖溫弘		第 2 名	四年一班	沈侑佳
	第 2 名	四年二班	王盈盈		第 3 名	四年二班	林湘耘
	第 3 名	四年一班	黃建民				
鉛筆寫字	第 1 名	三年三班	呂宜叡	說故事	第 1 名	三年二班	沈攸優
	第 2 名	三年二班	賴品秀		第 2 名	三年一班	陳宇侑
	第 3 名	三年三班	楊鈞皓		第 3 名	三年二班	林子宸
	第 1 名	二年一班	洪翊溱		第 3 名	三年三班	邱毓晴
	第 2 名	二年二班	沈毓珊		第 1 名	二年三班	陳育禾
	第 3 名	二年三班	黃意		第 2 名	二年三班	郝亦涵
	第 1 名	一年三班	王韡溱		第 1 名	一年三班	周品樂
	第 2 名	一年三班	陳侑綺		第 2 名	一年三班	陳宥茗
	第 3 名	一年二班	周品翔		第 3 名	一年二班	張甜恩
國語即席演說	第 1 名	五年二班	陳宥赫	書法	第 1 名	五年二班	張柏邦
	第 2 名	五年三班	黃柏鈞		第 2 名	五年二班	何善欣
	第 1 名	四年二班	蕭苓溱		第 1 名	四年二班	沈鈞頤
	第 2 名	四年一班	董侑萱		第 2 名	四年三班	何宇宸
	第 3 名	四年三班	何姿融				

2. 本校 6 年 2 班參加 106 學年度普及化路跑比賽，在 75 所學校中錄取 12 名，本校榮獲第八名，感謝游秀娟老師指導。



## (續) 風雲榜~~讚!讚!讚!

3. 本校參加臺中市 106 學年度學生創意戲劇比賽傳統偶布袋戲榮獲國小組 **第一名**，將代表臺中市參加全國比賽，感謝施炎郎老師和劉軒銘老師指導。



## ~~拾穗點滴~~總務處&家長會

聖誕節前夕，聖誕老公公到何厝國小囉！小朋友看到聖誕老公公，拿到糖果，都好開心喔！感謝家長會施佳瑋會長、林雅玉輔導會長、張淑卿副會長、林佳蓁副會長、徐珮萱副會長、虞濟華委員到校巧扮聖誕老公公、聖誕天使，配合聖誕劇演出，分發聖誕糖果給何厝的孩子，我們的孩子好幸福！因為家長會夥伴的協助、付出，為孩子增添童年聖誕記憶光彩！每個畫面都是溫馨快樂的美好回憶！

