

幸福資優小玩家科學營

學校於107年3月17日辦理數理營隊活動，讓鄰近國小六年級的學生透過有趣的數理互動課程，穿搭配配小故事、分享、科學實驗等創意活動，增進學習數理的興趣。當天的活動主題為：天氣瓶 DIY、認識萊瑪立方體。



幸福國中學術性向數理資優巡迴輔導班

106學年度本校學術性向數理資優巡迴輔導班的課程與北大科學團隊研習合作，設計了「肥皂DIY」、「泡澡球」、「香水萃取」、「消滅紫萼菁」、「自製防蚊液」等以生活素材為主的課程，紮實培養「動手做、做中學」之技巧及精神，傳遞生活處處是科學之概念。並利用社團活動時間帶學生參訪龍華科技大學電機工程系，與內壢高中「鬼克思创客空間」體驗DIY課程。



幸福小品 - 「小鐵塊」

從前從前，有一個小鐵塊，他原本一直過著快樂安逸的日子，這天他的主人突然把他給丟到火裡去，他熱得好難過，於是便向火說：「火燄大哥，可不可以稍微降低一點您的溫度呢？」火燄不理鐵塊的聲聲哀求，最後只好答應降低溫度。不久後，鐵塊被人由火堆裏取出放在鋼板上，開始被鐵錘給一下一下地重重敲打，他又受不了，於是便再度開口：「可否將您錘打的速度再放慢一點，擊打的力量再輕一點，讓我少受點苦吧！」鐵錘也經不住鐵塊的苦求哀求，也答應照做。

最後，鐵塊在經過沒多少鍛鍊的情況下出了工廠，可是沒經過多久他就滿身是鐵鏽地回到原廠。當他再次看到工廠一角的火燄與鐵錘時，他不禁感慨：「我現在才瞭解，生命中有某些過程是不容逃避的，逃避了它們，生命也將隨之腐朽。」想一想，在您的生命中有那些過程雖然辛苦，但卻可能磨亮您人格的菱角，激發您未現的潛力，鍛鍊過人的毅力。先別為生命中所遭遇的困境而怨恨、埋怨，它們也許將為您打造出不同凡響的人生。

輔導專刊(第九期)

幸福至



中華民國107年4月14日
發行人：莊文凱校長
總編輯：翁幸宜主任
編輯群：輔導室
校址：桃園市龜山區中興路100巷20號
電話：(03) 3298992
網址：http://www.hf.jh.tyc.edu.tw

「協助孩子正確使用3C產品與社群媒體，成為它的主人而非被控制」

您的孩子有智慧型手機、平板等3C用品嗎？您的孩子常常黏在FB、IG等社群媒體上嗎？您知道不正確使用這些產品或媒體，可能影響孩子的身心發展甚至造成上癮、焦慮等症狀嗎？
蘋果電腦創辦人賈伯斯，在女兒未滿16歲前不讓她使用iPhone與iPad等產品；微軟創辦人比爾·蓋茲，嚴格限制他的孩子使用電腦等設備。這些新科技發明人與先進資訊科技的推手，大力推廣資訊科技，但即對於未成年孩子使用3C設備是如此地反對。連Facebook前任總裁西恩·帕克也公開抨擊社群平台利用人的漏洞，影響人與社會的關係，甚至還說：「不知道這對我們孩子的大腦造成什麼影響。」
三歲兒童青少年精神科醫師葉啟斌不建議讓國以前的孩子自行使用智慧型手機，因為這個時期學童對資訊的需求還不大，手機對他們而言純是娛樂，孩子自制力弱，容易上癮，而且也可能因此無法學會「延宕滿足」。因為智慧型手機便捷性高，按一個鈕，手指一滑，就能馬上獲得豐富的感官滿足。再如使用社群媒體時，常很快便得到網友回應或急著要發訊息出去。而學童的大腦還在發育，若習慣一有慾望就被滿足，負責壓抑慾望的神經就會缺乏訓練。往後孩子一旦無法立即獲得想要的東西，就容易感到生氣、焦慮。這種情況對於已經習慣使用3C產品與社群媒體的國中生，也會有類似的反應。所以，我們應該要協助學生正確使用這些資訊科技。
該如何協助學生正確使用3C產品與社群媒體，成為它的主人而非被控制呢？底下建議供大家參考：

- 一、別用手機當成鼓勵。孩子有好表現要給予鼓勵時，不要以使用手機當禮物，多以家庭活動、共讀、戶外運動、散步遊逛、桌遊等替代。如果真想拿手機當娛樂孩子的玩具，必須注意使用的情境，葉啟斌醫師建議：最好陪在旁邊與孩子一起玩，千萬別用手機取代原本本端的工作。
- 二、共同討論手機使用規範：葉啟斌建議家長跟孩子共同討論出使用的規則，讓孩子學習自律，例如寫完功課才可以玩；睡前一小時或考前一週不可以玩等。若孩子因不想遵守規定而開始跟父母爭吵或哭鬧，就是教導孩子自制的最好機會，父母不應該在這個時候又順著孩子，「孩子迷上手機，父母往往得負最大的責任。」
- 三、使用手機，一次以30分鐘為限：美夢視光眼科診所吳怡博博士說，手機螢幕小，使用距離無法拉遠，得更注意使用的時間，建議不管成人或兒童，每半個小時就應該休息5分鐘，螢幕亮度也不要調太高。如果真的是為了娛樂，還不如看卡通或玩電視遊戲器，相對較不傷眼。
- 四、鼓勵孩子接觸手機以外的娛樂方式：若孩子玩手機的時間愈來愈長，動不動就吵著要玩，或者一不玩就開始焦慮、心神不寧，可能是成癮的警訊，就要用上述這種情況持續，除了耐心溝通，也協助孩子多接觸其他的娛樂，陪孩子從不同活動中獲得成就感或趣味，分散對手機的依賴感。
- 五、鼓勵孩子進行真實的人際互動，降低社群媒體的使用。
- 六、正向面對社群媒體上的批評、抨擊與已讀不回等狀況。
- 七、學習對於網路或社群上的資訊，如何進行真實負責的查證。(參考健康雜誌、親子天下、知識家等發表文章)

校長莊文凱



106學年度第1學期師生榮譽事蹟

榮譽事項	參賽人員	指導教師	負責處室	榮譽事項	參賽人員	指導教師	負責處室
龜山區第58屆科展，榮獲化學科第一名	805江亞忠、806鍾佳凡、曾家威	李宸哲老師、謝啟宏老師	教務處	106年龜山區全民運動學隊排球賽	807蔣智田	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處
龜山區第58屆科展，榮獲生活與應用科學科「羅蒙與民生」第一名	801陳寶雲、黃奕筠、方忻	李宸哲老師、謝啟宏老師	教務處	106年龜山區全民運動學隊排球擊擊組	807李詩菁	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處
桃園市106年度國民中學學生英語讀本劇場比賽榮獲第三名	802彭萃琳、804沈麗文、805陳安雅、顏曾哲	黃倩賢老師、關佑真老師	教務處	106年龜山區全民運動學隊排球賽	806楊建君	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處
桃園市106年度居住政策藝術比賽榮獲優等獎	903陳俊傑	柯夢軒老師	學務處	106年龜山區全民運動學隊排球賽	706廖品瑄、陳心恬、林鈞興、邱安嫻	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處
桃園市106年度居住政策藝術比賽榮獲中等	801陳清凱等13人	柯夢軒老師	學務處	107年桃園市主要運動學隊排球賽	807林興地	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處
105年全國運動學隊排球賽	706廖品瑄、陳心恬、邱安嫻	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處	107年桃園市主要運動學隊排球賽	807李詩菁	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處
105年全國運動學隊排球賽	807蔣智田、楊慧君、高鈺婷	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處	*106年桃園市中等學校籃球聯賽乙組冠軍	907江佳恩、潘旭志、張相如、黃、簡、徐、李、王、湯、李、五	吳俊傑組長	學務處
106年龜山區全民運動學隊排球賽擊擊組第一名	706楊建君	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處	*106年全國中正盃排球賽第二名	807鄧鈞鴻	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處
106年龜山區全民運動學隊排球賽擊擊組第二名	907游光遠、阮德漢、807吳興地	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處	*106年全國中正盃排球賽第二名	706鄧鈞鴻、鍾子業	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處
106年龜山區全民運動學隊排球賽	807高鈺婷	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處	桃園市國民中小學科學展覽社大賞	706黃奕菁等20人	李依凡老師、權力老師	輔導室
106年龜山區全民運動學隊排球賽擊擊組第一名	706陳聖明	繆建維組長、蔡宜亨組長	學務處	桃園市106年度生命教育教案比賽榮獲佳作	吳錦玲老師		輔導室

幸福小籠包

教育局局長、本校校長、成功工商校長與學生一起體驗包小籠包



學校利用寒假期間開辦技藝教育營，學校雖然有辦理學術性的輔導課供一般學生選擇，但部分學生對學術性課程的興趣不高，因此今年特別與成功工商餐飲科合作辦理「幸福小籠包」育樂營，希望孩子們在寒假期間有不同于以往的課程選擇，並在學習技藝中找到興趣。「幸福小籠包」育樂營有30多名學生參加，上課內容包含一系列完整的小籠包製作課程，最後還能吃到自己親手包的小籠包，8年級學生高家琦第一次體驗親手捏麵糰，直呼感覺很驚喜，8年級學生蔣智言則說將黏料包進麵皮裡、捏出小籠包的形狀很困難，但完成時很有成就感，參加的每位同學都為自己留下一個難忘的技藝學習經歷。



開訓大合照



老師示範擀麵皮



練習擀麵皮



學生學習包小籠包

屬於你的肯定是什麼？

全台最年輕的國際咖啡師 陳國樞

很會做甜點，是專屬於我的肯定

陳國樞，19歲，宜蘭縣人文展館行動學苑高中自學生，17歲時以優異的分數拿到英國國際咖啡師證書，是台灣最年輕的國際咖啡師，是高中自學生、同時也是高職老師，擔任蘇澳海專職業學校咖啡拉花課的教師。

國中以前的陳國樞自稱是乖好學生。「乖，就是認真聽書，做好功課、考好成績，爸媽不用逼我，我會逼自己。」在苦悶的國中考試歲月裡，週末，她會藉口看YouTube學做甜點，做完就帶去學校請同學吃，「大家都在發育，不論做失敗或是成功，他們都吃到渣也不剩，給我莫大的成就感。」

國中畢業後，陳國樞可以保送第一志願的蘭陽女中，但是她第一個小小的反叛是選擇不依照分數決定的前途。後來選擇職校念多媒體設計，想要發揮自己藝術的長才，升高職的暑假，她想要繼續免費學習做甜點，就上了人力銀行，輸入地點「礁溪」和職位「甜點工讀生」，跳出礁溪老爺酒店點心房。後來收到面試通知時，她緊張的帶著自己的履歷表，在背後貼滿過去作品的照片，記得媽媽的叮嚀：「要微笑，眼神要重視對方……」和點心房的阿翔師傅面試。阿翔師傅告訴她：廚房工作和家裡做小東西是完全不一樣的東西。「我會很努力學習的」她認真回答。就這樣，成為飯店年紀最小的員工。勞基法規定：童工只能工作6小時，但陳國樞總是覺得時間不夠用，每天一到時間，師傅們就趕她下班，但是她卻自願留下來打雜學東西，就是因為這個工作機會是自己爭取來的。「我好喜歡自己每天都進步一點點「level up」晉級的感覺！」

但是暑假結束，回到高中生的身份，生活突然慢下來，找不到學習的重心，到了高一下學期再也無法忍受，陳國樞決定要休學，掀起一場不小的家庭革命。休學之後，到瑪德琳咖啡坊工作。每天又重拾回緊湊的腳步，學習外場的人際和團隊，還有內場的飲料調製。她很樂在工作，但是推銷的職能總是吸引客人詢問：「你是高中生啊！什麼？休學？那以後怎麼辦呢？」「若是只有一、兩個人問還受得了，現在幾乎每個人都會問同樣的問題，我真的快要被擊潰……」陳國樞被外界的擔憂壓著，她也煩惱：「會不會以後和這個世界無法接軌？」

她在擔心害怕的焦慮中碰上了所知名的餐飲學校，第一次離開宜蘭住在台北就學，但適應不適應，經過一番尋覓，找到了一所她喜歡的學校，在由自己當學習主人的環境裡，她可以自己規劃自己的學習。2015年決定去考咖啡師，要會操作義式咖啡機，學會熱可製作技巧，還要設計屬於自己的花茶和冰沙配方，16分鐘內要做出7杯飲品，超過1秒就是失敗，同時還要讓咖啡保持乾淨。陳國樞拿到優異的成績，成為最年輕的咖啡師。接著又考上國際烘焙師的資格。

學習過程中的大風大浪，支持陳國樞走過來的其實就是家人，「家人用無限的愛與陪伴參與我的成長，這些愛讓我戰勝所有的不安與焦慮。」

看著才華洋溢的陳國樞，想像學習是什麼？學校該長什麼樣子？「教育的本質是讓學生知道自己存在這世上的意義，正在成長的孩子學習難免迷茫，讓我們在分數之外「學習看見孩子的獨特」當孩子有了父母、師長的支與陪伴，長出了信心，慢慢的就能跨越學習的高牆。」



訪談自親子天下93期

那一次，我鼓起了勇氣

905 顏書馨

在成長過程中，我面對了許多挑戰，簡單的、困難的、令人想放棄的，還記得，國小時的我在面對挑戰時往往選擇逃避，視而不見，以為這樣就不用做任何事，直到一場跑步比賽，我改變了自己。比賽前，我穿著沉重的步伐走到了練習區，換上釘鞋開始熱身，我好害怕，害怕失敗、害怕輸了這場比賽，興奮的氛圍籠罩著我。調整起跑姿，深深的、用力的吸一大口氣，再吸一口氣，我告訴我自己，輸了，又怎樣？至少我努力過，這個想法漸漸的取代了恐懼，我一步一步的向前跑，將軟弱的心丟在後頭，放下身軀，掛著微笑，到達終點。

是啊！做任何事不也是這樣嗎？一步一步的往前，不在乎那些軟弱的想法，勇敢的往前，「做，就對了」，這句話說得真好，何必在乎那麼多呢？自在、輕鬆、盡力的完成每一件事，不逃避、不懼怕的我，像毛蟲一樣，破繭而出，成為美麗的蝴蝶，脫胎換骨，成為一個勇敢的人。以後，我喜歡像跑步一樣，快速的往前，不因為別人或自己的想法變得軟弱。

跑步，是一個我非常喜愛的運動，過程中，你不需要做什麼事，只要專心的往前跑，沒有任何事會阻礙你往前，只要勇敢的朝著這方的終點前進。

技職嘉年華活動

106年12月23日學生至北科附工參加「技職嘉年華活動」，除了瞭解桃園市各所高職的特色並進行電腦繪圖與雷射切割的實作，製作鑰匙圈。



技職嘉年華-完成雷射切割鑰匙圈



技職嘉年華-瞭解各所高職的特色



技職嘉年華-電腦繪圖實作

職群探索活動

八年級學生在3月7日至育達高中進行高職參訪與職群探索實作體驗課程，透過多元的適性體驗，增進對職場及技職教育的認識，活動當天的課程設計分為六組，體驗的職科有：糕點科、幼保科、資訊科、時尚造型科、廣告設計與商業管理另外永平高中入校舉辦均質化教育課程，讓九年級學生體驗餅乾製作與創意飲料調製課程。



壽山高中學術課程體驗

壽山高中106年11月8日舉辦國中學生入校體驗課程，讓本校九年級學生體驗試探學術型高中課程。開放體驗課程單元有：地球科學-探索星空」、「公民-寫信馬拉松活動」、「數學-拉密乾坤大挪移」、「地理-前進歐羅」、「應用外語-看名片學翻譯創海報」、「歷史-桌遊體驗」，共六科，每一組的學生都度過了充實又美好的一天。



失敗之後

805 陳安豐

俗話說的好：「勝敗乃兵家常事」，打仗必定有輸有贏，比賽也是一樣，普通人是不太可能全勝的，「人外有人，天外有天。」遇到失敗並不可怕，真正可怕的是不懂得自我檢討、吸取經驗，沒有學到經驗的失敗才是真正的失敗。

我自小學習跆拳道，雖不算有天賦極高，但能刻苦耐勞，「勤能補拙」一直是我奉行的金玉名言。比賽成績還不錯的總帶著自負的氣息，因此在去外地的一場比賽中，我深深的體會到何謂「一山比一山高」。

那是一場辦在檳榔的全國賽，會場內有來自不同地方的各路好手，齊聚一堂角逐冠軍。在分組個人賽，我見到自己的渺小，選手們的動作幾乎都是零瑕疵，而我還因為太緊張導致動作錯誤，這是個非常沒水準的失誤。比賽結束後，我在場邊哭了，我氣我自己平常準備不全，我氣我自己自以為是，我氣我自己不好好聽教練的話，但比賽已經結束了，再多的自負也沒辦法去挽回比賽成績，剩下能做的也只有繼續努力。這場比賽讓我想到了很多，我放下了自己的傲氣，虛心接受學姐及教練的指導。在之後的每場比賽中，我會要求自己保持平常心。雖然無緣再問鼎全國賽，但我在每場比賽中都比之前進步一點，及便只進步了零點一分，在賽場上卻能成為決定性的關鍵分數。失敗並不可怕，可怕的是沒能從失敗中學到經驗、吸取教訓，成就更好的自己，希望以後的我能繼續用這樣的心態去面對所有的經驗。

804 陳宏睿

我，平凡的國中生，失敗對我來說，是常有的事。像是考試沒考好、打球輸了別隊、抑或是告白失敗之類。這些在每個人的生命裡都一定發生過。但是失敗之後呢？必須改變自己的心態，再勇敢的站起來，面對下一個挑戰。

我有一隻烏鴉媽生了蛋，過了幾天，牠孵出來了，是隻相當可愛的小雛鳥，烏鴉媽悉心照顧牠，過了一兩個月，烏鴉媽想讓牠飛，所以就把它從巢裡推了出去。想當然，剛飛一定是失敗的，但總會有成功的一次。小鳥飛失敗後不斷地爬起來，一直到牠學會飛。

連鳥都懂得要再爬起來，為什麼有些人卻選擇一蹶不振，癱在那個心的失敗之地呢！《禮記·中庸》：「人一能之，己百之；人十能之，己千之」。失敗不能決定什麼，但你自己心卻是掌握在手中的！知名球星麥可·喬丹曾說：「我這輩子投的球，有九千多顆沒進，其中有26顆因為我沒投進而敗北；我打過將近千場比賽，輸了快三百場，我不會感到挫折，我會把它們當作養分」。果然，他獲得「籃球之神」的封號。

我經歷了很多次失敗，也曾經讓我失回落魄，但之前的那些經驗使我汲取更多養分，也讓我的心更堅不可摧。