專輔教師 林湘綺

數位原住民，青春不迷「網」

你知道自己是「數位原住民」嗎？

美國教育學者M. Prensky (2001) 使用「數位原住民」(Digital Natives) 來形容出生於1980年之後的新世代，從小就生長在有各式數位產品的環境中，像是智慧型手機、平板電腦、網路遊戲與社群媒體等，這些對我們來說就像空氣一樣自然。

網路的確帶來許多好處，例如：快速查找資料、觀看教學影片、與朋友聊天、學習新知等，使生活更加便利、有趣。然而，便利的背後也潛藏著風險，例如過度依賴網路、忽略現實生活中的人際互動，甚至可能導致網路成癮。如何善用網路、平衡生活，是我們成長中必須學會的重要課題。

我迷「網」了嗎？從自己的手機看起！

老師邀請你打開手機，從「設定」中找出「螢幕使用時間」功能，看看自己平均一天使用手機幾個小時？經常用的APP程式有哪些？

根據兒福聯盟2023年調查報告指出，12至18歲的兒少平均每天使用網路時間高達4.6小時，其中最多人使用的APP為YouTube、Instagram、Messenger和抖音。這些APP讓我們獲得許多娛樂與社交上的滿足，但長時間沉浸其中，卻可能讓我們不知不覺對網路「上癮」。

網路成癮小學堂

就像身體需要定期健康檢查一樣，我們可以透過「網路使用習慣自我篩檢量表」自我檢測，現在，老師邀請你回答以下幾個問題，試著了解自己的上網習慣：

網路使用習慣描述	極不符合	不符合	符合	非常符合
想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	1	2	3	4
我發現自己上網休閒的時間越來越長	1	2	3	4
我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	1	2	3	4
上網對我的學業已造成一些不好的影響	1	2	3	4

▲篩檢切分點：11分或以上（高使用沈迷傾向）

如果你的網路使用檢測總分超過11分，那就要注意了！你可能有較高的網路成癮風險。網路成癮是一種心理現象，它可能會對生活帶來許多負面影響，包括：

1.強迫性：無時無刻都想上網，明知道該讀書或休息，卻忍不住滑手機。
2.戒斷性：一旦無法上網，會出現不安、焦慮、甚至生氣等情緒反應。
3.耐受性：越來越需要長時間上網才能感到滿足。
4.生活其他面向受影響：開始忽略家人朋友，作息混亂、學業退步，甚至出現身體健康問題如視力下降、肩頸痠痛等。

學習健康使用網路的好方法

網路是我們生活的一部分，學習聰明使用的好方法，不沉迷、不依賴，網路也能成為好工具：

(一)訂下時間管理規則

設定每天上網時間的「上限」，例如非必要不要超過2小時，並盡量避開上課、吃飯、睡前等時段，也可以下載時間管理程式，幫助自己適度控制，像是one sec、自律番茄鐘APP。

(二)養成替代性活動習慣

當發現自己無聊時就想滑手機，不妨試著尋找其他有趣的替代活動：公園走走、騎腳踏車、看一本喜歡的書、和朋友面對面聊天、玩桌遊。這些活動不但能讓我們放鬆，也能豐富生活。

(三)維持與人的真實連結

即使網路能讓我們快速聯繫彼此，但深刻的情感連結往往來自於「面對面」的互動。與家人聊聊一天的心情，或約朋友一起出遊，會比只在LINE裡傳貼圖更有感情。

(四)培養數位素養

我們必須懂得分辨網路上的資訊真假、學會保護自己的個資與隱私，當面對來路不明的連結或訊息，記得「不點、不信、不傳」，保護自己不受詐騙或網路危害影響。

身為數位原住民，我們不需要排斥網路，但要學會如何正確使用它，讓網路成為我們學習與成長的工具，而不是禁錮我們的枷鎖，別讓手機成為你唯一的風景！

◎抬起頭，你會看見更多真實美好的風景
◎放下手機，你會發現更多與人連結的溫度
◎每一次關掉螢幕，都是給自己重新出發的機會

願我們都能在網路的世界中，自在穿梭、清醒前行不迷「網」，擁有精彩又平衡的青春生活！

中華民國114年5月16日

翠園馨情 Mood Garden in Jiangcui

期　別：第52期
發行人：林裕國
顧　問：蔡志聰、吳其融、蔡光仁、高義郎、楊健芬
總編輯：楊雅嵐
編輯群：郭靖涵、劉璨瑜、邱湘惠、王紹紋、曾冠堯、胡婷媛、教務處團隊
出　版：新北市江翠國中
日　期：2025.5.16

校長 林裕國

讚美，給孩子成長的禮物

近年來，台灣中小學學生數快速減少，十年、二十年後，他們是要撐起國家社會的骨幹力量。每一個孩子都是國家未來重要的資產，讓每個學生都能獲得最好的照顧與發展，未來才有希望。

美國前總統布希於2002年1月8日所簽署《沒有孩子落後》(No Child Left Behind) 法案，該法的主要目的在縮小中小學的學習落差，照顧到每個孩子，讓每個孩子都成為可造之材。

在我們國家透過各種政策，盡量拉近每個學生接受教育資源的差異，給學生公平的機會。只是在升學考量與家長的期待這因素影響(升學篩選的機制仍以學科測驗佔最重要的比重)，學生的個別天賦容易被忽視，甚至學習過程中被邊緣化、不備肯定，很少得到讚美。

照顧好學生，不僅是給錢給物質，給孩子個別化的關懷、讚賞與支持也很重要。我們經常聽到教養專家說：「要多稱讚孩子」或者「在讚美中長大的孩子長得好」，為什麼讚許孩子如此重要？那是因為，讚美是一種生長養分，可以提升孩子的自我肯定感。有了自我肯定感，孩子會相信自己「一定做得到」，也就更願意付出努力。讓學生有自信、不放棄，就不會在課堂中當客人。

「可是這孩子根本沒有值得稱讚的地方啊！」

在大人心中，對孩子一般期待都很高，孩子所做的事情，就算是都完成要求，但都不一定完美，甚至完成度低。與其說稱讚，或許有更多時候，心裡想的是「你還可以做更好」，所以大多吝於肯定跟鼓勵。所以，只要用心觀察孩子，一定可以發現其優點即可以表揚讚美之處。

讚美孩子也有其方法，用對了效果會更好。

在此提供有效讚美5要步：(參考自，高燒 www.gofever.com.hk)

一、欣賞孩子的努力和付出
二、不要把孩子跟別人比較
三、肯定孩子的毅力和耐性
四、讚美要具體
五、正面態度表揚孩子

每個孩子成長的速度、個別天賦都很不一樣。硬要把個性、專長不同的孩子相比，一點意義也沒有。關注每個孩子不同的才能，適性揚才，是當前教育的新主流思潮。因此，找出孩子的天賦傾向，鼓勵孩子、只要有進步都給予讚美、給予鼓勵，也成為父母、第一線教師很重要的功課。

現在父母、第一線教師的這些努力將會成就十年、二十年後國家的重要骨幹人才。



雙語視藝 學生課程心得







709 趙羽喬

這次的作品報告讓我收穫滿滿。一開始拿到主題時，我心想：「這什麼鬼啊？也太難了吧！」但沒想到，深入研究後竟然發現它非常有趣。我最喜歡的部分是欣賞其他組的報告，因為這讓我更清楚地看到自己作品的優缺點，也明白哪些地方需要改進。在這個過程中，我學會了如何更善用工具，例如疊加粉蠟筆，讓作品看起來更有立體感。當然，製作過程中也遇到了一些挑戰，比如顏色過於接近，讓我難以處理明暗變化，這一點曾讓我感到困惑。不過，這些困難反而讓我學到了更多技巧和方法。完成作品後，那種成就感讓我覺得一切努力都值得。

總結來說，這次的作品報告不僅讓我學到了新技能，也讓我發現，原來自己能做到這麼多事。雖然過程有些辛苦，但看到最終的成果，我覺得一切都值得了！







711 林昀生

上課時，外師Dillon老師全程以英文與學生溝通，但課程中有一半以上的內容我可能聽不懂，不過，視藝老師有時會為學生補充說明。因此，在這堂課中，能聽懂就聽，聽不懂也沒關係。在國中這個階段，本來就是要多加探索，稍微嘗試看看，對自己並沒有損失。或許，這樣的探索最終會帶來莫大的幫助。我想這應該也是這堂課的意義之一吧！

我不確定其他學校是否也有這樣的課程，但我確定，在江翠國中能夠上這門課，不僅是我們的「幸運」，更是學校為我們所做的一份努力。







★請作品有被刊登的同學，至輔導處領取精美小禮物一份喔！！★

童軍中級考驗







◎718 林奕澄

3月底我到龍門國中參加了中級考驗，我們的第一項考驗是搭帳考驗，要在18分鐘拆搭，但我們失敗了！第二次挑戰15分鐘，時間更少，但有了其他夥伴的幫忙順利通過。第二項考驗是光通訊，我們要利用光通訊得到的密碼來填入方程式，假如填對關主就會放我們到2樓去尋找寶物，找到寶物箱後，利用剛剛得到的密碼來解，這個考驗真的是超好玩的。第二天早上，我們開始學如何作火種、削火媒棒、劈材，我覺得劈材超難。下午我們利用繩結把一大堆木棒組裝成羅馬砲（類似投石器），組裝完後超有成就感，沒想到自己能做到。謝謝團長們設計這次的露營，希望以後還能有這樣的活動。



◎718 張芷綾

三月二十九日是一個特殊的日子，我拿著早已準備好的行李，跟著夥伴們踏上童軍中級考驗之旅。到龍門國中後，第一項考驗是十五分鐘內搭、拆帳篷，過程如果不分工就會出現大家手忙腳亂的問題，好在我們這一組蠻有默契的，在時間內順利完成。再來就是光通訊的考驗，這次的考驗除了我們對於光訊號的判斷是否正確，還有考驗文字邏輯，但在看完二樓的提示後還是解不出來，所以有點可惜。今晚的考驗活動大功告成，吃完宵夜，準備就寢。



第二天的考驗有刀斧鋸、架柴生火、中級結繩以及羅馬炮PK，其中刀斧鋸跟架柴生火讓我印象最為深刻，劈柴時大家都全神貫注，深怕有意外，架柴生火是要利用火將麻繩燒斷，當哨音響起時，大家快步向前把木材擺成塔型，用火煤棒點燃一級柴，火隨著時間慢慢往上燒，我們這一隊在短短幾分鐘內就把麻繩燒斷，贏得第一名。接下來是羅馬炮PK，羅馬炮其實跟投石器差不多。這次搭建的材料是竹子，搭到一半時發現有長短不一的情況，還好我們小隊的成員變通很快，最後還是有把炮台搭出來。在這次的考驗，我學到了搭帳篷、劈柴、光通訊、生火、方回結，這些技能對於野外求生非常有幫助，也是參加童軍的目的之一。感謝所有團長和夥伴們一起參與中級考驗，一同留下美好的回憶。

◎718 朱晨妍

期待已久的中級考驗營要開始了！迎來的第一項考驗是收搭帳棚，團長給我們18分鐘考驗，但我們這一組沒通過，第二次團長只給我們15分鐘考試，好險有其他的童軍伙伴幫忙，我們終於過了，謝謝這些幫忙的人。第二個考驗的是聲光通訊 我們這一組為了搶到額外加餐的宵夜 所以很認真地在完成這項考驗，我們得到了第一名。第二天的考驗營早上第一個活動是跳早操、劈柴還有削火煤棒。削火煤棒時，要控制好力度，還要注意間距。第三個考驗是把我們自己劈的柴及火煤棒當作燃料，當天風很大，再加上柴有點濕度，最後我們還是順利完成了考驗。接著我們要自己用木條以及童軍繩搭起一個羅馬砲的砲台。過程很辛苦，要一直使用方回結來綁，還要量形狀，確保砲臺牢固才算完成。希望下次若還有機會，能再跟這群人一起露營，一起享受童軍的樂趣！



◎703 蘇品學

我參加了學校舉辦的龍門國中露營活動，這是我第二次在戶外露營，內心既興奮又緊張。出發前，老師提醒我們要準備好個人物品，確保行程順利進行。到達龍門國中後，我們先考驗搭帳篷，我和隊員們一開始手忙腳亂，不過在老師的指導下，我們終於成功搭起屬於自己的帳篷，這讓我體會到團隊合作的重要性。晚上，我們坐在帳篷裡談天說地，夜幕低垂，我躺在睡袋裡，聽著雨滴聲，感受到大自然的交響樂。雖然睡在睡袋裡不太舒服，但能與朋友們一起聊天，讓我覺得這次露營特別有趣。這次露營不僅讓我學到了許多戶外技能，也讓我更珍惜與同學相處的時光。



◎711黃靖雯

這次考驗我覺得很有趣，我深深感受到了團隊合作的重要性，像是：生火的時候，在學校我們花了一段時間才生起來，火勢也不大；在今天的考驗營中，我們甚至花了不到10分鐘就燒斷繩子了，那一刻很開心很有成就感。晚上光通訊的考驗是我覺得最刺激的，不只燒腦還需要觀察力。另外，最令我影響深刻的是最後的羅馬砲活動，剛學的方回結，在運用的過程中困難重重，幸好有夥伴的幫助，我們成功搭好了堅固又耐用的「武器」，過程我覺得好好玩，雖然用了很多力氣來把繩子拉緊，但是我們得了第二名。這次的露營，是我第一次勇敢的和其他夥伴交流，也有很多事情我是第一次體驗，希望未來在不同的地方能認識更多新朋友。最後謝謝團長，讓我們離目標越來越近了！童軍團就像我的家人一樣，我很喜歡參與童軍活動，在未來我也會想辦法傳遞這樣的精神給更多學弟妹！





★請作品有被刊登的同學，至輔導處領取精美小禮物一份喔！！★

美國愛德思華府中學 締結姐妹校









801 李御寧



第二次參加國際交流活動，我感到無比興奮與榮幸。這次完美的交換學生活動，不僅讓我有機會深入體驗不同的文化，更讓我認識了來自美國的朋友。能夠與他們交流、學習，對我而言是一次極為寶貴的經歷，讓我心懷感激，也留下了深刻的印象。

在這段相處的日子裡，我們一起分享彼此的生活與故事，從陌生到熟悉，從客套到真心對待，這份情誼彷彿在無形中悄然滋長。我們一同歡笑、互相學習，也在文化的交融中找到共鳴。最重要的事，我深信這段珍貴的情誼不會因時間與距離而消散，反而會成為我們人生旅途中最美好的回憶之一。很感謝來自美國的朋友們，謝謝你們。





701 簡禾軒

國際交流的學習經驗談：昨天來的兩個外國生在上課時即使聽不懂，仍然很認真地在聽，這點讓我很佩服，他們專注的神情，這些都讓我印象深刻，他們願意跨越語言的障礙，努力理解新的事物，這種精神是很值得我們去學習的，我不禁在想我似乎不夠珍惜學習的機會，也似乎跟不上同學們的腳步了。









★請作品有被刊登的同學，至輔導處領取精美小禮物一份喔！！★

就是愛閱讀－說書人活動



721 蘇宇昕

◎分享書目：為了活下去

心得：雖然我們活在充滿很多自由的民主國家，但仍然還有一些人是活在沒有言論自由的獨裁國家，藉由今天主角朴研美的人生故事，讓人啓發活在痛苦生活的人，他們依然會找到各種方法生存在這個社會。朴研美當時已十七歲，學習程度卻只有小學二年級，但她沒有因此氣餒，反而是奮發向學，僅花兩年就把學習程度提高至高中畢業，甚至到後來考上哥倫比亞大學！

705 劉雨汝

◎分享書目：鋼鐵人馬斯克

心得：



馬斯克的特質是超硬派作風、工作高強度，下列四點是我從書中學到的做事方法，一、給自己目標：二、訂下進度表：三、用力去做：四、閱讀。我覺得馬斯克是一個行動力超強的人，他會為了他的夢想而努力，不會只用腦袋想，並且他也懂得怎麼做事，把大目標拆分成小目標，再一步步完成。



720 吳宥寬

◎分享書目：為了活下去

心得：聽完這個故事，我認為我們人在臺灣非常快樂，比起北韓，我們非常自由，最令我驚訝的事是，作者很感謝自己身在北韓，這才造就了現在成功的自己，或許現在遇到的困難正是人生改變的開始。



不便利的便利店

710 陳邑佩

◎分享書目：不便利的「便利店」

心得：因為其實我本人不太愛看長篇書籍，所以這本書看一點點就不看了，但透過這次老師的分享，我又重新燃起對這本書的興趣，我很好奇故事中的流浪漢到底發生了什麼事。

職業心得分享



704 張香凝

這次要來我們班介紹職業的是媽媽，我陪她準備了各種問答題目、獎品、模擬法庭上交互結論的道具和劇本等等。大家都玩得很開心，我也學到了更多關於法律的知識，能跟媽媽協力完成職業分享，真是獨特的經驗與回憶！



701 高彬凱

謝謝您讓我了解從事工程師這個行業，花最多時間的地方是思考，而且還需要有很好的立體空間感英文能力，以及軟體和硬體的差異，感謝您很樂意回答我們的提問，從這場班上家長職業分享活動，我有了新的工作方向。

★請作品有被刊登的同學，至輔導處領取精美小禮物一份喔！！★

翠園呢喃

701 胡修源

上了國中，我發現科目變多、內容難度也提升了不少，然而時間有限，上課時就要更加的專注，否則一個不留神，就錯過老師講課、交代我們的事情了。至於要如何保持專注度呢？第一、一定要有充足的睡眠，除了前一天晚上要睡飽之外，中午的午休就顯得格外重要了；第二、攝取營養的食物，好的蛋白質和纖維對身體的健康有益，思緒也會更加清晰，過多的糖分就會讓人昏昏欲睡。



802 陳孝柔

803 郭雨欣

什麼才算是真正的朋友？真正的朋友是無須說好話的人。他們的批評不是出於惡意而是因為關心我。朋友是經得起時間的考驗，無論是長久的分離還是生活的變遷，他們依然會記得我與他的點點滴滴，並在重逢時讓我感覺時間未曾改變我們之間的情感。他們的陪伴讓我知道真正的友誼是不會因為距離或是時間而減弱。真正的友誼不依附於任何條件，而是在有困難的時候支持我，往往只是一些安慰或陪伴就能帶來力量，這種無條件支持正是友誼可貴！

朋友之間無需隱藏更不需要偽裝，真正的友誼不是一時的熱情，而是不需要常常見面，但一見面就可以聊起來，友誼是一種無聲的承諾也是生命最溫暖的朋友！謝謝我所有的朋友都很真誠，他們會在我不開心的時候安慰我，讓我能開心的過完每一天，如果沒有他們的存在或許就沒有現在的我了，所以要珍惜每一份友誼。

904 陳芊好

我與海洋接觸的經驗－我覺得海很漂亮，有很多海底生物，例如尼莫，但是我同時也害怕它，害怕它把我捲到漩渦裡，亦或者是淹死。我喜歡去海邊在那兒吹吹涼風，把煩惱都忘掉；我喜歡去踩沙子玩，沙子讓我感到很快樂。在海邊撿一顆海螺放到耳朵旁，就好像整個身心靈都浸泡在海洋裡，是多麼的美妙啊！



802 汪宥丞

701 劉育希

上課專心度

自從升上國一後，每天都感到很疲累，因為課業壓力，加上每天通勤所以有時上課會小瞇一會兒，但我都會想辦法讓自己提升注意力，時間一分一秒的過，知識一點一點的減少，到最後可能還要付千倍的努力才能填補上課缺失的內容，所以上課專注真的非常重要。上課時，我常常因為小事而分心，導致自己不僅影響同學也會影響到老師，上課專心對我來說可能不難，但有時會和同學不知不覺地聊起來，進入自己的小小世界，最根本的問題是我的嘴巴，只要它閉起來什麼事情也不會發生。講話真的是上課的禁忌，如果真的想講話，對象也只有老師而已，希望我可以壓制我的嘴巴，也會記得我和老師的三個小任務，善良的心是最好的法律。

701 歐晴禕

在這個世界上的時間不會倒轉，過了就過了，沒有第二次同樣的時間，這也造就了我們很多的遺憾和「來不及」，你是否也因為沒有把握住時間，而造成來不及的經驗？想必大家都有，我也不例外！更何況我有拖延症，一件事拖一件事，很容易就發生後面的事來不及的例子，小則損失一些東西，大則影響人生。「來不及」這件事，除了要珍惜時間外，也可以做出實際的行動，來阻止遺憾的發生，在讀書方面可以利用計畫表等東西來幫助時間管理。

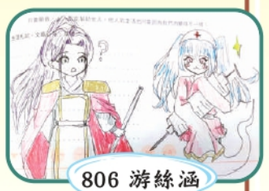


806 賴宥穎

人生光陰似箭，一分一秒都很珍貴，但在時間管理的前提下，也別忘了讓自己開心喔!否則可能會造成更多往後的後悔，把握每一分每一秒，往自己的目標前進。

803 丁字柔

情感是一種無聲的語言，它藏在每個微笑、每次凝視、每句話語的停頓之間。我們在人生的旅途中，不斷有人相遇、離別，經歷歡笑與淚水，最終學會珍惜。愛情是一種奇妙的情感，它讓人期待，也讓人徬徨。愛不是佔有而是陪伴，不是束縛而是自由。當我們愛上一個人，不是因為對方完美，而是因為即使有缺點，我們仍願意用心去包容。真正的愛情不一定轟轟烈烈，而是在日常的點滴中流淌，藏在一句「路上小心」、藏在一杯溫熱的茶裡、藏在某個深夜裡不經意的問候。



806 游絲涵

親情則是最深沉的依靠，父母的愛或許不常掛在嘴邊，卻總是體現在生活的細節裡。小時候，他們牽著我們的手，怕我們跌倒；長大後，他們默默在背後守護，期盼我們飛得更遠。歲月流轉，當我們為未來奮鬥時，請別忘了那個總是在家中等待我們歸來的身影。友情是一生中不可或缺的陪伴，真正的朋友，並不需要時刻聯繫，但在你需要的時候，總會伸出一雙溫暖的手。他們見證過你的脆弱，卻依然選擇陪伴；他們知道你的過去，卻更願意陪你走向未來。



803 周郁凌



803 洪楚甯



805 張育綺

★請作品有被刊登的同學，至輔導處領取精美小禮物一份喔！！★

YOU ARE THE BEST

榮譽榜

賀！ 楊瑞卿老師榮獲新北市113學年度普通班教師組卓越特教人員！

賀！ 本校710班黃玨瑞同學參加2024理事長盃傳統武術錦標賽榮獲佳績
傳統長兵器—國男組—第一名；傳統短兵器—國男組—第一名



賀！ 本校710班黃玨瑞同學參加2024全國菁英盃國術錦標賽榮獲佳績
南拳11~12歲男子組—第一名；短兵器11~12歲男子組—第一名；
長兵器11~12歲男子組—第二名

賀！ 本校學生參加2024新北市第二屆議長盃扯鈴錦標賽榮獲佳績！
711林彥君—乙類個人競速賽—繞腳—優等；
乙類個人競速賽—拋鈴跳繩—甲等
807林宥宏—乙類個人競速賽—繞腳—甲等；
乙類個人競速賽—拋鈴跳繩—甲等



賀！ 本校723廖柏崴同學參加113學年度全國學生舞蹈比賽
榮獲國中個人組古典舞優等第七名！

賀！ 本校管樂團參加113學年度全國學生音樂比賽
榮獲團體國中組特優！



賀！ 本校706薛夢竹同學參與113學年度新北市中1區
英語文競賽榮獲英語演說優等！

賀！ 本校舞蹈班學生參加113學年度全國學生舞蹈比賽
榮獲團體A民俗舞乙組優等！

賀！ 本校數理資優班905劉宜臻同學錄取北一女中科學班

賀！ 本校跆拳道隊參加2025年世界暨亞洲青少年跆拳道錦標賽
國家代表隊選拔榮獲佳績
金牌：819許晏寧—青少年女子組41公斤級
（當選2025年世界青少年跆拳道錦標賽中華代表隊國手）
銅牌：724歐亮暟—青少年男子組37公斤級









賀！ 本校羽球隊參加114年新北市青年盃羽球錦標賽
榮獲佳績
國男團體第一名；國女團體第一名
國男單打第一、二、五名；國女單打第一、五名、
國男雙打第一、二、五名；國女雙打第二、五名