

JINGHENG



www.jhjh.matsu.edu.tw



敬心永恆

連江縣立敬恆國民中小學 112 學年度校刊



敬心永恆 JINGHENG 112th

連江縣立敬恆國民中小學 112 學年度校刊



CONTENTS

目錄

1	校徽&校歌	03
2	校長的話	05
3	家長會長的祝福	07
4	敬恆大家庭	07
5	教育成果	20
6	校園活動	
	1.教導處	23
	2.輔導室	38
	3.教務組	52
	4.訓導組	66
	5.幼兒園	80
7	學生園地	
	1.藝文創作	86
	2.文章賞析	89



01



School Badge & School Song

校徽 & 校歌

F調4/4 陳高志 詞
賴錦松 曲

1 · 1 1 3	2 1 7 2 1 —	3 · 4 5 5	6 6 4 6 5 —
滔 滔 海 浪	浩 浩 長 空	作 育 多 士	救 國 先 鋒
3 3 4 5	3 3 2 1	2 · 3 2 1	2 1 7 1 2 —
立 校 精 神	公 誠 能 健	晨 昏 誦 讀	洙 泗 學 風
5 5 6 5 4	3 3 4 3 2	5 5 4 3 3	2 1 3 2 1 —
敬 學 不 綴	囊 螢 掛 角	恒 毅 明 心	如 月 在 峰
6 6 6 1 1	2 1 6 5 —	3 3 3 5 6	5 5 3 2 —
莫 等 閒 師 道	教 誨 諄 諄	切 記 取 駒 光	過 去 匆 匆
3 3 4 5 5 5	6 6 4 6 5 —	5 5 6 5 4	3 3 4 5 4 3 2
和 衷 共 濟 於 斯	風 雨 之 時	立 志 負 遠	吾 儕 貴 徹 始
1 — — ≥			

終

昂首闊步 向前行

我們的願景與挑戰

科技的快速發展正在改變我們的工作環境和生活方式。回顧1990年代，互聯網的普及帶來了線上溝通和資訊共享的新時代，電子郵件和早期社交媒體平台的出現開始改變人際互動的方式。進入2000年代，智慧型手機的推出進一步加速了這一變革，使社交媒體和電子商務成為日常生活的一部分。2010年代，大數據和雲端計算技術為處理大量數據提供了新的可能性，從而在商業策略、科學研究和政策制定中發揮了關鍵作用。近年來，隨著AI和機器學習的發展，例如 ChatGPT、Midjourney 等，不僅改變了人機互動模式，更在教育 and 內容創作等領域中展現其無限潛力。

這波科技引領下的變革浪潮中，我們面臨著全球化的挑戰。現代教育需要跟上時代的腳步，因此，我們不僅是學習語言技能，更要培養國際視野，才能夠在多元文化的世界中穩健前行。同時，面對全球氣候變遷和環境問題，我們也必須關注永續發展的目標，培養環境意識和責任感，對未來的世界負責。

在敬恆我們以「樂學校園、活力敬恆」為核心價值，「培育『健康、人文、創新、永續』的世界公民」為願景，來積極回應這些挑戰。

「樂學校園」強調建立一個健康、積極的校園環境，學習應該是自發、有意義且富有成就感的過程，透過豐富的學習歷程培養終身學習的態度。

「活力敬恆」則強調學校的動力與傳承精神，著重激發內在潛能、創新思維，同時尊重和保存傳統價值，並從中汲取智慧。

在此核心價值之下，我們以健康、人文、創新、永續等四個面向，培養學生成為適應未來的世界公民。

1. 健康 (健康促進、品德實踐)：
營造促進身心健康的環境，通過實踐良好的生活習慣和培養強健的品德，建立全面健康的生活方式。
2. 人文 (鄉土情懷、適性拔尖)：
深入了解本土文化，培養對鄉土的情感聯結，同時透過適性教育，在興趣和專長領域中發展。
3. 創新 (多元學習、問題解決)：
重視創新能力的培養，透過多樣化的學習方法探索新知，並培養面對問題時的獨立思考和解決問題的能力。
4. 永續 (減碳生活、終身學習)：
倡導綠色和可持續的生活理念，實踐減碳生活，並強調終身學習的重要性，以適應不斷變化的世界。

傳承歷史，開創未來，敬恆持續在教育策略上創新和探索，以迎接各種挑戰。我們致力於培養能夠自信面對未來並對世界作出積極貢獻的人才，堅信在不斷精進的教育實踐中，學生將成長為具備全面能力的世界公民，在新時代的舞台上，自信地展現自己，開拓無限可能。

我們正在一段充滿希望的旅途中，讓我們與敬恆的學子們共同攜手，「昂首闊步向前行」。



校長
陳其俊

02

Principal's Message

校長的話

03

President's Parent Association Blessings

家長會長的祝福



家長會長
陳秉傑

快樂啓航·勇敢逐夢
選對自己的舞台·走出自己的路

04

Jingheng Big Family

敬恆大家庭



國中部

教導主任 林慧貞



輔導主任 周子筠



教務組長 曹博凱



訓導組長 郭士銓



七年級導師 曹芯慈



八年級導師 陳羽柔

教職員

faculty members



九年級導師 林冠州



專輔教師 林潔心



專任教師 林子揚



訓導組長 陳漢釗



護理師 鄭宇彤



一年級導師 黃淑萍



專任教師 賀稚閔



專任教師 王奕璇



二年級導師 林昱伶



四年級導師 古靖章



五年級導師 賴惠民



國小部

教導主任 張家恆



輔導主任 王淳瑩



教務組長 陳漢昌



外籍教師 Harthzell Frias



幼兒園

幼兒園主任 張芮寧



幼兒園教保員 賴佩伶

教職員

faculty members



幼兒園

Preschool



總務主任 李玲



事務組長 張至文



幹事 邱哲揚



幹事 吳貞逸



文書 林芝英



人事管理員 江佳鍬



會計員 林惠玲



工友 曹天福



工友 范氏桃



工友 徐香蘭



工友 徐梅英



工友 張彩霞



吳悠



林芯理



陳玟方



陳玟綺



黃洵恩



黃晨熙



謝兆麟



一年級

1st grade

二年級

2st grade



黃晨堃



陳駿麟



楊玗玗



四年級

4st grade



五年級

5st grade



劉佳蓁



楊珣喆



陳晴禎



謝欣汝



七年級

7st grade



八年級

8st grade



陳凌肴



周芷妍



曹浩喆



楊冠鑫



陳秉坤



陳奕帆



官靖祐



陳恩慈



陳德守



九年級

9st grade



鄭媛嬪



曹媛婷



曹宸浩



05

Educational Outcomes

教育成果



112學年度縣級以上各類競賽得獎成績

國小部學生			
時間	學藝才藝類別	姓名	成績
112年9月	112年度連江縣 國小校園廢乾 電池回收活動	黃晨堃	第三名
		楊珣妍	第三名
		陳駿麟	第三名
		楊珣喆	第三名
		劉家蓁	第三名
		謝欣汝	第三名
		陳晴禎	第三名
112年10月	112學年度連江縣 環境實作競賽 國小組	謝欣汝 陳晴禎	第一名 (指導老師：陳漢釗)
112年11月	112年度連江縣 海洋詩創作比賽 特優	劉家蓁	特優 (指導老師：古靖章)
112年12月	112學年度 生活科技實作 競賽	謝欣汝 劉家蓁 楊珣喆	佳作 (指導老師：陳漢昌)
	112學年度連江縣 國中小學生 Scratch競賽徵選	謝欣汝 陳晴禎	國小動畫組特優 (指導老師：陳其俊)
113年4月	113年連江縣 校際歌唱比賽	黃晨堃	113年國中小校際歌唱比賽 國小組優選 (指導老師：王奕璇)

國中部學生			
時間	學藝才藝類別	姓名	成績
112年5月	112年度連江縣 各級學校科學展覽	鄭媛嬭 曹媛婷 曹宸浩	探究精神獎 (指導老師：林冠州、曹博凱)
112年6月	第54屆 世界兒童畫展	陳品蓁	全國優選(全國第二名) (指導老師：周子筠)
112年6月	連江縣體育季 縣長盃木球錦標賽	賴柏甫	國男個人桿數賽冠軍 (指導老師：郭士銓)
		鄭媛嬭	國女個人桿數賽冠軍 (指導老師：郭士銓)
		曹媛婷	國女個人桿數賽季軍 (指導老師：郭士銓)
112年9月	112年連江縣 校際運動會	曹媛婷	國女個人桿數賽冠軍 (指導老師：郭士銓)
		鄭媛嬭	國女個人桿數賽季軍 (指導老師：郭士銓)
		陳奕帆	國男個人桿數賽亞軍 (指導老師：郭士銓)
		陳秉坤	國男個人桿數賽季軍 (指導老師：郭士銓)
112年10月	112學年度 全國學生美術比賽	陳恩慈	連江縣漫畫類國中組特優 (指導老師：周子筠)
		周芷妍	連江縣漫畫類國中組優等 (指導老師：周子筠)
112年12月	112學年度 科技教育 創意實作競賽	楊冠鑫 陳奕帆 官靖祐	「生活科技組」縣內初賽優等 (指導老師：曹博凱)
113年3月	113年 全國中等學校運動會 木球資格賽	曹媛婷	國中女子組個人球道賽全國前8強 國中女子組個人桿數賽全國第11名 (指導老師：郭士銓)
113年3月	教育部第六屆 學校環境教育 實作競賽	鄭媛嬭 曹媛婷 曹宸浩	縣內初賽國中組第一名 全國複賽國中組優選 (指導老師：林慧貞、郭士銓)
113年4月	113年 全國中等學校運動會 木球會內賽	曹媛婷	國中女子組個人球道賽第五名 (指導老師：郭士銓)
113年4月	113年 全國中等學校 運動會角力	楊冠鑫	國中男子組希羅式第五級第七名 (指導老師：余庭)
113年4月	113年連江縣 校際歌唱比賽	鄭媛嬭	113年國中小校際歌唱比賽 國中組優選 (指導老師：王奕璇)

06

Campus Activities

校園活動



國小教導處 | 考古小玩家



國小教導處 | 校訂主題課程



國家交響樂團青年音樂家交流



國小教導處 | 精進研習—校訂課程山海一家設計與評量



精進計畫—閱讀課程工作坊



國小教導處 | 閩東語繪本教師研習



親師合作學習成長—生活裡的素養課



國中教導處 | 5G新科技學習示範學校—課程融入



5G新科技學習示範學校—親師生社區推廣活動



5G新科技學習示範學校—M3研習



國中教導處 | 多元學習活動—五子棋



多元學習活動—漢堡



多元學習活動—釣魚



國中教導處 | 校本課程—走讀課程



教育優先區森巴鼓馬祖鼓板



校本課程—食農



國中教導處 | 精進計畫親師合作研習



精進計畫教師專業增能研習





國小輔導室 | 夜光天使點燈專案計畫



聖誕節報佳音





國小輔導室 | 親職活動—親子午茶點心手作



親職活動—親子午茶點心手作



國中輔導室 | 生涯講座



人際關係小團輔



國中輔導室 | 技藝班課程



性平電影院



國中輔導室 | 教師節送小卡



歲末迎新祈願卡



國小教務組 | 小小說書人競賽



生活科技競賽





國小教務組 | 校內朗讀比賽



校內歌唱比賽



國小教務組 | 教師節藝文活動



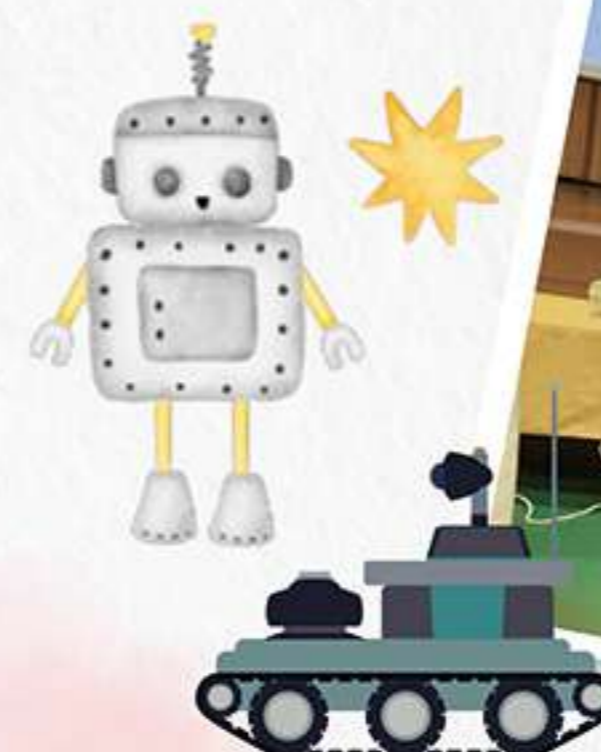
萬聖節英語日



國小教務組 | 親師座談會



國中教務組 | 科技競賽



國中教務組 | 外師教學活動



島嶼文化學習—地瓜餃



國中教務組 | 馬祖語言文化月



晨間活動



國中教務組 | 期末英文單字競賽



親師座談會



國小訓導組 | 112年海上畢業典禮



鼓動森巴



國小訓導組 | 地震防災演練



校園無菸系列活動



國小訓導組 | 環境教育



健康促進



國小訓導組 | 宣導活動



國中訓導組 | 112年連江縣校際運動會





國中訓導組 | 防災教育



食農教育



國中訓導組 | 聖誕暨年終感恩活動



環境與戶外教育—自行車/釣魚/淨灘



幼兒園 | 冬至搓湯圓

冬至



秋季郊遊



幼兒園 | 校外散步



最愛的遊樂場



幼兒園 | 聖誕小矮人出發報佳音囉

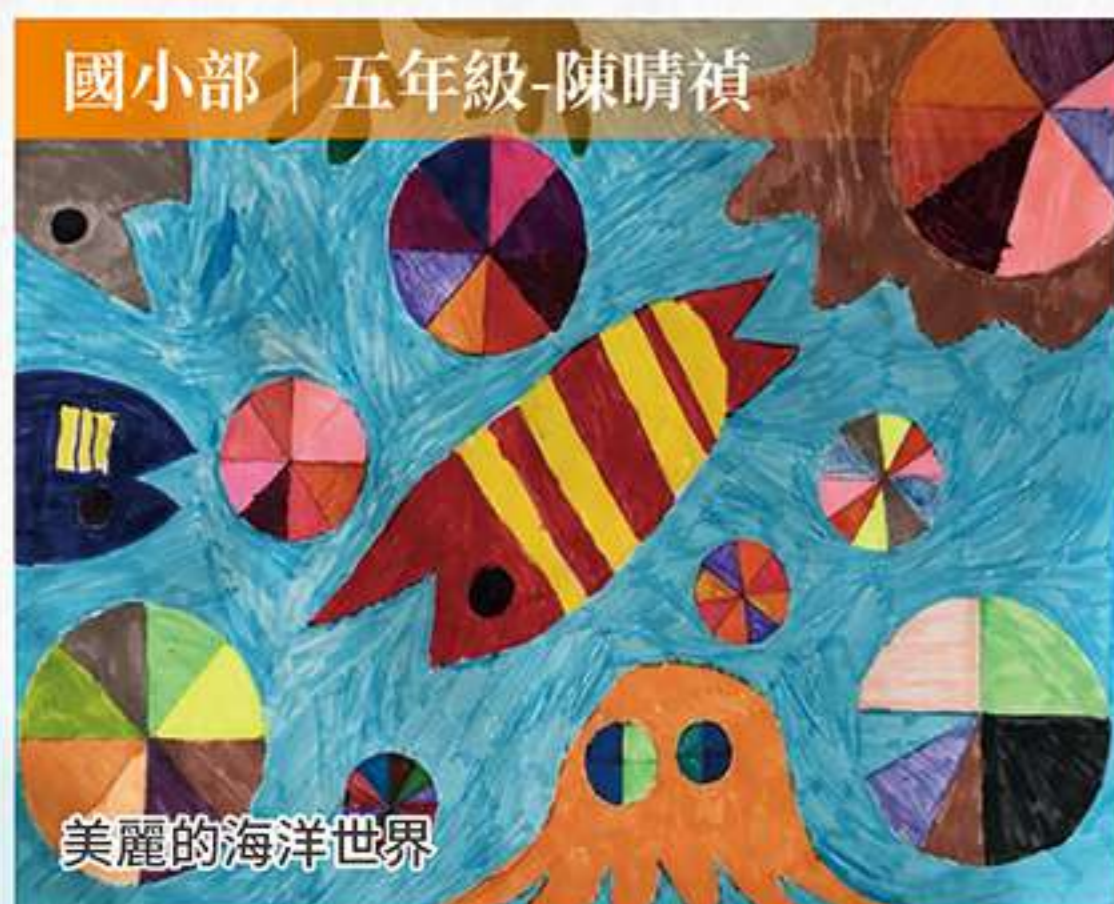


07

Student The Garden

學生園地





幼兒園 | 吳悠-聖誕雪人



幼兒園 | 林芯瑄-彩虹班旗



幼兒園 | 陳玟方-跨年煙火



幼兒園 | 陳玟綺-中秋滿月



幼兒園 | 黃晨熙-聖誕花圈



幼兒園 | 謝兆麟-蔬菜



國小部 | 一年級-黃晨堃

《海邊》
 海邊，海邊真好玩，
 沙灘可以堆沙堡，
 沙灘可以挖沙蚌，
 礁岩可以採佛手，
 礁岩可以採蝶螺，
 還可以讓我和弟弟打水漂。
 海邊是我的遊樂場，
 也是大自然的饋贈，
 請大家不要亂丟垃圾喔！

國小部 | 二年級-陳駿麟

《大家來挖寶》
 大海是個大金庫，
 金庫裡有許多寶物。
 有珍珠、星砂，
 還有藍眼淚、方塊海
 等著你來挖寶！

國小部 | 二年級-楊珣妍

《小章魚愛運動》
 小章魚，游啊游，
 游到東，游到西，
 大海像是遊樂場，
 讓章魚優游自在！



國小部 | 四年級-楊珣喆

《四季的歌聲》

春天的歌聲從哪來？
春天乘著東風而來，
啾啾啾 ----
春天的歌聲是小鳥的叫聲，
為森林演奏出美妙的音樂，
也在天空中舞出美麗的舞姿，
訴說萬物的美好。

夏天的歌聲從哪來？
歌聲乘者南風而來，
嘩啦嘩啦 ----

夏天的歌聲是海洋的波浪聲，
拍動了冰冰的海水，
也孕育了很多生命，
大家恣意徜徉在海中。

秋天的歌聲從哪來？
歌聲乘著西風而來，
沙沙沙 ----

小熊在山洞裡溫暖冬眠，
螞蟻也在搬食物，
大家也在準備過冬。

冬天的歌聲從哪來？
歌聲乘著北風而來，
哈哈哈哈哈 ----
冬天的歌聲是生日派對的笑聲，
大家一起唱生日歌，
家裡四周放著很多禮物，
我開心的抱著爸爸。

國小部 | 四年級-劉家蓁

《爺爺的牛肉麵》

每當我不知道要吃什麼的時候，
爺爺會問我要不要吃牛肉麵，
每次都會開心的說好，
所以牛肉麵就變成我的最愛。

牛肉麵的做法很簡單，
一開始，先將湯底煮滾，
再把牛肉切好放鍋中一起煮熟，
最後再把麵條放入，
等到麵條煮熟浮起來，
香甜可口的牛肉麵就完成了。

牛肉麵雖然不是很高級的食物，
但是在我的心裡是個很溫暖的食物。
只要早上我一起床聞到牛肉麵的味道，
就能讓我的疲累都不見了，變得好有精神。
爺爺的牛肉麵做法雖然很簡單，
但是裡面充滿了爺爺的愛，
我希望假日可以經常吃到爺爺的牛肉麵。



國小部 | 五年級-陳晴禎

《我的幸福二三事》

幸福就像一根點燃的蠟燭，在黑暗的時候，帶給我溫暖的光芒；幸福就像是一種魔法，會把我的煩惱變不見。只要用心感受，我的幸福二三事每天都在發生。

吃家人煮的飯，讓我感到很幸福。雖然只是一道平凡的家常菜，但在我的心裡是最獨特的。奶奶煮的排骨湯鮮甜美味，不會太油膩，也不會淡而無味。這是奶奶用愛在烹煮的美味佳餚，只喝一口便覺齒頰留香。

和好朋友一起去公園玩，讓我感到很幸福。能有一起玩耍的同伴，是可遇而不可求的緣份。朋友能帶給我正能量、帶給我歡笑，帶給我溫暖，豐富了我的生命。

和老師一起聚會，讓我感到很幸福，因為老師是我最好的朋友！我們會一起聊天、聽音樂，老師也會聽我說心事、請我吃好吃的，所以和老師的每一次約會都讓我感到很期待，也很幸福。

我曾經以為幸福代表著財富，是想要什麼就有什麼的生活。但是我慢慢了解到幸福是買不到的，因為真正的幸福是來自心靈的富足。

了解了幸福的真正意思，我感到我的人生充滿喜悅與祝福。



國小部 | 五年級-謝欣汝

《敬恆魔法學校》

我的學校位在一片藍海之上，它是一間魔法學校，只有媽媽是女巫的孩子才能入校就讀，就讓我來告訴你它的特別吧！

魔法學校的每間教室都很特別，它們有著不同的氣氛和功用：有著不管你有什麼負面情緒只要一進入就能感到平緩和安心的輔導教室；有著可以帶給你上台勇敢的魔幻舞台；有著幫助我們專心的智慧教室讓我們學習成長不費力。

魔法學校的每位老師們也都很特別，像是我們的護理師姊姊，她有許多的魔法藥水，只要受傷找她，她便可以一秒使傷口癒合。

我們也有許多特別的課程，例如：飛行體育課，老師會教導我們騎掃帚的飛行技巧及安全，讓我們想飛到哪，就飛到哪，無比自由。而其中我最喜歡魔法課程中的動物語言學，因為我真的很喜歡小動物，所以想學習各種動物的語言，以牠們的語言跟牠們聊天，了解動物世界的奧秘。

在魔法學校，我學到了許多知識和成為魔法師的技能，這些都讓我更期待自己畢業後能成為一名專業的動物溝通師，幫助許多不會魔法也不懂動物語言的人和他們的寵物溝通，讓全世界的人都知道他們所飼養的寵物想表達什麼，是我最大的使命。

國中部 | 七年級-周芷妍

《一次旅遊的經驗》

我去過的國家不多，但令我印象最深刻旅遊是到韓國，我對這個國家並不是很熟，所以當下充滿著期待與好奇。

坐了快四小時的飛機，終於抵達韓國，韓國很大，我沒有看過這麼大的國家，因為當時載我們的司機跑了，所以我們只能用走的，提著比自己還重的行李，過馬路，走上坡還有下坡，累得我上氣不接下氣，經過一番折騰，終於到了飯店。飯店的服務生真的很熱情，雖然聽不懂他在說什麼，但是看到這樣，我馬上就忘了剛才走路的辛苦，就這樣，開啟了我的韓國之遊。

我到了海邊，陽光很大，曬的我張不開眼睛，風也不小，讓我不想待在戶外，海上的小孩玩得很開心，我也想下去，只不過我沒帶換的衣服，我上了海邊旁的橋，那座橋是透明的，從上面看的到下面，下面有石頭，是五彩繽紛的石頭，我走到最前面，我不敢再走，突然有韓國人跟我說：不用怕，妳不會掉下去。我也不知道我為什麼聽得懂，可能是嚇到腦袋自動切換語言了吧。

這次的旅行我只有描述一部份，又驚又喜，又累又輕鬆，讓我有一個困難的回憶。

國中部 | 七年級-陳秉坤

《一次旅遊的經驗》

我們有次要去台灣玩，行程都安排超級久的，但是我們一家人就是有人說到台灣玩一定會玩得很好玩，這一句話就讓全家開心了一點，沒有像一開始那樣沒有很開心。

我們去台灣要先坐船到南竿搭飛機，到了台灣還要坐車去我們要住的飯店，到飯店時發現我們住的飯店超級好，讓人感到很開心。到了飯店放完了行李就準備出門玩了，第一天是先去麗寶樂園玩，因為大家都覺得有水的比較好玩。第二天去六福村，六福村不是水的，是在陸地上的設施，六福村令我印象最深刻的是大怒神，因為它很可怕也很刺激。第三天我們早起要去搭飛機回家了。

這一次的旅遊真的很好玩，因為大家都玩得很開心，但是大家也希望下次要換地方玩，如果一直玩，我們下次一定就會不想來台灣玩，所以一定要換地方玩。

為什麼我們去台灣是去旅遊呢？因為我們家鄉在大陸，所以我們去台灣算是我們的旅遊，每個人的家鄉都不一樣。



國中部 | 七年級-官靖祐

《我是時間的主人》

每個人都有自己的時間，你如果要成為時間的主人，就要能善用時間，那我們要如何善用時間呢？要做什麼才能不浪費時間？

首先我們先來講要如何善用時間。善用時間有很多方法，像是把很多零碎的時間拿來做一些有意義的事情，背一些英文單字，每天背一點，過個一兩年就可以背很多了這就是所謂的積少成多。有些人做不到剛才講的方法，但方法還有很多，每個人認為比較簡單的方法就是把一些不必要的事情排除掉來做一些更有意義的事，把玩手機的時間減少一點，把減少的時間用來看書複習功課，偶爾出去動一動讓視力保持健康這是我利用時間的方法。

不善用時間會發生什麼事？我認為不善用時間的時候，時間過得特別慢，因為這是時間在提醒我不要再浪費時間了。

魯迅說過：「浪費別人的時間就是謀財害命，浪費自己的時間就是慢性自殺。」我們只要好好善用時間，每個人都能當時間的主人。

國中部 | 七年級-陳奕帆

《我是時間的主人》

生活中如何管理時間是大部分人的一个大難題，合理的分配時間，才能讓生活過得比較有方向，而不是每天都不知道要做什麼。

身為一位學生，一天中有一半的時間都在學校，就是因為這樣，自己有的時間就又少之又少，合理的分配時間對我來說更是重要。平常回家第一件事情，就是拿起手機打電動，手機就跟我的命一樣，從不離身，有零碎的時間也一定都在玩手機，只有假日才會出去打打球。

從前面可以知道，生活中有多少的時間被我浪費了。想要知道怎麼使用時間，就要從生活中的零碎時間開始，例如：原本是用來玩手機的時間，拿去多看幾本書，多出去走走，去學個才藝等等，這些都可以讓生活變得更豐富，也可以讓身體更健康。

每個人的時間都是一樣的，必須要合理的分配，才能充實自己的人生，不要等老了以後，才開始後悔年輕時沒有去做某些事，時間過得很快，我們要珍惜現在。



國中部 | 七年級-曹浩喆

《兒時的點點滴滴》

童年時光，每個人的一生中很重要的一環，缺少了這個部分，人生就會黯然失色，所以擁有完整的童年是很幸福的。

回想起童年的點點滴滴，每件事都如芝麻般渺小，但又如你我般特別。我印象很深的一件事情就是一個炎熱的下午，爸爸說：「今天天氣不錯，下午一起去魚路古道烤雞。」於是從早上就看到爸爸忙著借桶子、醃雞肉，一手包辦所有的工作。到了下午準備工作結束以後，爸爸就讓我們去請朋友、同學一起出發去魚路古道。到了秘密基地以後，爸爸和哥哥忙著生火，而其他的人就負責撿木頭、枯葉，每一個人都盡量做好分內的工作。木頭撿完以後，大家就爬到山上去玩，還會選自己的「家」呢！等到雞烤熟時我們都玩累了，也餓壞了，於是我們就先去摘一些芭蕉的葉子，準備用來放地瓜還有其他的食物。爸爸把鍋子打開時，香味撲鼻而來，每個人都向前想看看雞的全貌，金黃色的雞令人食指大動，口水都流到地上了，一口雞肉搭配一口汽水，簡直是午後最大的享受。

我很喜歡我的爸爸有很多主意，讓我的童年充滿光彩。我真心覺得，如果沒有他，我感覺我只會每天在家裡打電動而已，我很謝謝我的爸爸，他給了我豐富的童年生活，讓我盡情揮灑汗水享受童年。

我相信有人的童年不像我，沒有那麼多的色彩，很想再度過一次童年，但是沒有人可以回到過去，所以要珍惜你的童年，因為它就像你身邊所愛的人、重視的事物，隨時都會突然消失。

國中部 | 八年級-楊冠鑫

《面對未來，我應該具備的能力》

面對未來是很多人都做得到的事，和吃飯、喝水大同小異，但真正可以像我們想像的未來生活的人並不多，你也許可以勉強度過，可未必是富人，你也會遇到許多疑難雜症。

我認為面對未來得從國中開始學習，未來像吃綜合水果糖一樣，你永遠不會知道下一顆的味道。我為何說要從國中開始訓練？因為國中畢業後，大家眼中只剩利益，只要你能滿足他的需求，他也會用你要的東西還你人情，但人背後也有一把刀，善良的人也許不會對你拔刀相向，但你不能確定身邊都是好人。

如果你心存善念，就很有可能遇到和自己一樣的人因為物以類聚。未來你一定需要朋友陪伴和互相依靠，也要與周圍的人多溝通，再從溝通中找出適合做朋友的好人選，並在對方遇到挫折和困難時幫助他，且在他犯錯時多多體諒，這樣累積起來的好人緣會在未來時給自己帶來幫助。

未來的我們會和各式各樣的人相遇，這時可以取長補短，讓自己更完美，也會有人藉著我們提升自己，互相幫助。面對未來，我們不能不去想，卻也不能走火入魔或過於焦慮。我相信只要我們心存善念，並具備良好溝通和識人能力與體諒別人心情的善意就能適應現今的「人情社會」。

國中部 | 九年級-鄭媛嬭

《手機與我》

現在這時代，人手一機是再正常不過的事了，手機很方便，不論是拿來聯絡親朋好友，聯繫感情和溝通；拿來查找資料，增廣見聞；拿來關注各領域的名人，幾乎什麼事都能完成，怎麼會有人拒絕手機呢？

不過有些人因為手機使人類生活變得更加方便，而迷失自我或過度沉迷，這些情況催生了「網路習慣自我篩檢量表」，許多人不做不知道，一做不得了！結果顯示都許多人都已經是沉迷狀態。沉迷的症狀有幾個比較常見的症狀，像是：無法上網時身心煩躁、上網時間越來越長，甚至不想睡覺等等過於依賴的行為都是沉迷於手機的表現。

自己身為擁有手機的人也會有一收到訊息就想看或無聊時就拿起來滑的行為，相信不是只有我會這樣，身邊的家人、朋友，甚至眼科醫師可能都這樣做過。這樣想起來還真是有些可怕，如果大家都因為智慧型手機的網路功能而頹廢起來，那我們是不是應該謹慎考量是否要讓下一代自由使用手機呢？

智慧型手機的上網功能真的很方便，一支手機就能透過網路辦到傳送資料、溝通、玩遊戲、影片剪輯與獲取新消息，但越是方便的東西越可能讓人沉迷，並付出代價，非常可怕。希望大家使用時可能多用來學習、查詢資料，並減少非必要的使用，一起向沉迷手機說：「不！」

國中部 | 九年級-曹媛婷

《手機與我》

手機可以說是現代人生活的「必需品」，我也不例外，在我做完「網路習慣自我篩檢量表」後，我的總分是十二分，可能有高度網路沉迷的傾向，每天都與手機形影不離，連我都沒發現自己活在這樣的情況下，更別說察覺事情的嚴重性了。

在手機的「摧毀」下，使我與家庭的感情慢慢疏遠，沒有了安寧的夜晚；沒有了睡前的擁抱；沒有了親近的家人，有時候因為手機的消失，讓我在房間裡大哭一場，和爸爸吵架的次數變頻繁了，面對媽媽的失望，下降的成績，模糊的世界，慢慢地迷失了自我的生活再爛，那又如何？只要我和手機形影不離就好。

明明知道手機有這麼多缺點，為什麼就是無法擺脫對它的依賴？手機或許對現在的人來說很方便，但是沒有適當的使用它，就必須在背後付出極大的代價，就像我一樣失去了那雙曾經明亮的雙眼，也失去了最愛我的家人，差一點連我都放棄了自己。養成良好習慣，放下手機多看看這個世界、多陪陪家人，現在開始都還不晚。

網路世界無遠弗屆，還有很多事物值得探索，但要小心不要掉進網路的陷阱了，成癮是一件很可怕的事，一旦陷進去就很難再爬出來。只要會運用它，也能適時地控制自己，它也能成為一樣了不起的「工具」。





敬心永恆 112 學年度校刊

發行人：陳其俊

編輯：周子筠、王淳瑩

資料蒐集：敬恆國中小全體職員

出版者：連江縣立敬恆國民中小學

地址：211-41 連江縣莒光鄉帆村18號

電話：(0836) 88179

印刷設計：右腳設計有限公司

出版日期：中華民國 113 年 6 月