



三光報導

發行人 吳明順
編輯委員 游麗柔 邱凱琳 陳名昱 陳苑菁
執行編輯 黃彥庭 沈佑真 陳芳筠 楊復尊 詹嫻如
印刷 陳楷棠

南投縣立三光國民中學 www.sgjh.ntct.edu.tw
名間鄉新光村名山路 50 號 (049)2732074
Nantou County Sanguang Junior High School



中心德目：愛與關懷

- 德目實踐：1.培養同理心、關懷情。
2.對他人的痛苦感同身受，常懷憐憫之心。
3.熱愛團體，關懷周遭人、事、物。

教育心小語—

校長 吳明順

▲當責文化：當責是要完成「自己承諾要完成的事情」，也就是為「最終成果」負起「完全責任」，就算有「出乎意料、超出自己掌控」的因素發生，導致成果無法達成，也不能擺出一副「我責任已了」「這一切不是我能控制的」的態度，依舊要負起當責：誠實說明原因，提出解釋，並且設法解決問題。

當責是一種工作者是如何看待自己，對自己與他人所許下的承諾。



109/9 感謝各界贈送本校棒球隊球具、經費與物資

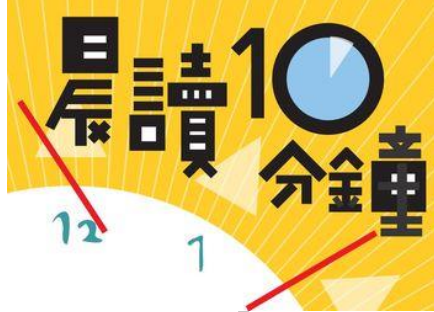


向陽主題報導-【終身學習】

晨讀十分鐘，改變孩子的一生

邱凱琳主任整理

古人從經驗中得知「一日之計在於晨」，今人從實驗中得到同樣的結論，人在睡眠的第四個階段會分泌跟學習有關的神經傳導物質，



如血清素 (serotonin) 和正腎上腺素 (norepinephrine)，當我們一覺睡到自然醒時，這些重要的神經傳導物質已經補充足了，學習的效果就會比較好。也就是說，早晨起來讀書是最有效的。

那麼為什麼只推「十分鐘」呢？

因為閱讀是個習慣，不是本能，一個正常的孩子放在正常的環境裡，沒人教他說話，他會說話；一個正常的孩子放在正常的環境，沒人教他識字，他是文盲。對一個還沒有閱讀習慣的人來說，不能一次讀很多，會產生反效果。十分鐘很短，只有一個小時的六分之一而已，對小學生來說，是一個可以忍受的長度。所以趁孩子剛起床精神好時，讓他讀些有益身心的好書，開啟一天的學習。好的開始是成功的一半，從愉悅的晨間閱讀開始一天的學習之旅，到了晚上在床上親子閱讀，終止這個歷程，如此持之以恆，一定能引領孩子進入閱讀之門。

新加坡前總理李光耀先生看到閱讀的重要性，所以新加坡推〇歲閱讀，孩子一生下來，政府就送兩本布做的書，從小養成他愛讀書的習慣。凡是習慣都必須被「養成」，需要持久的重複，晨讀雖然才短短十分鐘，卻可以透過重複做，養成孩子閱讀的習慣。這個習慣一旦養成後，一生受用不盡，因為閱讀是個工具，打開人類知識的門，當孩子從書中尋得他的典範之後，父母就不必擔心了，典範能讓他自動去模仿，就像拿到世界盃麵包大賽冠軍的吳寶春說：「我以世界冠軍為目標，所以現在做事就以世界冠軍為標準。冠軍現在應該在看書，不是看電視；冠軍現在應該在練習，不是睡覺……」，當孩子這樣立志時，他的人生已經走上了康莊大道，會成為一個有用的人。晨讀十分鐘可以改變孩子的一生，讓我們一起努力推廣。

文章摘自親子天下

<https://www.parenting.com.tw/article/5075688-/> 洪蘭專欄

109/09/04 技藝班課程—餐旅、家政、食品



滿月宣導主題-【性別平等議題】

性別不是阻力，盡情發揮潛力

王馥蓉老師整理

2015 年 9 月，聯合國發佈了《翻轉我們的世界：2030 年永續發展方針》，並規畫出 17 項永續發展目標，作為 2030 年以前，成員國跨國合作的指導原則。其中的第 5 項目標即為「性別平等」，旨在推動「消除對婦女和女童一切形式的歧視，以實現婦女賦權與性別平等」。

聯合國永續發展目標



臺灣受傳統中華文化影響，重男輕女的觀念根深柢固。以現今的國際指標來看，臺灣社會的女權意識與性別平等的確發展進步，但性別不平等的問題仍然存在。

根據行政院主計總處 2016 年 2 月公布的薪資數據顯示，2015 年男性每人每月薪資平均 52653 元，女性 43709 元，兩者差距雖較 2014 年縮小，但女性薪資仍僅為男性的 83.01%，等於女性需要多工作約 54 天才能達到男性一年的薪資水準。

另外，「生育」對於女性來說不僅是一個甜蜜的負擔，對於要兼顧育兒與工作的職業婦女們來說，更是非常辛苦。根據《遠見雜誌》統計，女性在職場最常受到的騷擾與委屈，包括生理假限制過多、覺得女性不夠專業、職場性騷擾、懷孕女性求職困難、升遷機會不平等……，以上資料顯示，臺灣距離實現「兩性平等」的願景仍有許多進步空間。

但是男性也難逃的性別歧視，打從出生開始，男性的行為便受到社會的刻板印象所限制，例如要玩積木、不可以玩芭比娃娃、不可以哭、粉紅色是女生的顏色等。只要表現得稍微女性化一點，就容易被取笑、排擠，甚至霸凌。翻閱報紙上的工作招募，許多職位會特別註明僅限男性或女性，如主管、司機、技術人員限男性，會計、行政、服務人員限女性，這些現象對兩性來說都是不合理的限制。

同樣是處於社會邊緣，男性的入獄和自殺比例都比女性更高，親子關係也比女性來得疏離，同時，社會上供給弱勢女性的援助也較多，且女性也較男性願意對外尋求幫助。顯然，臺灣的父權性別文化不但壓抑女性追求個人成就，也使男性背負過重的社會期待，這些期待也侷限了藍領階層男性再度就業的樣貌。



我們該怎麼做呢？改變文化態度會是一種做法。我們應該盡可能的消除職業上的性別刻板印象，例如，男性也能擔任裸母、秘書；女性也能勝任司機、技術人員，讓所有性別得以適性、適才發展，發揮整體社會最大的專業分工效益。

男女天生生理構造本就不同，每個人的心理因素更是迥異，不論男、女，性別平等是所有人都要共同努力的目標，而不是只有較弱勢的族群站出來為自己發聲。臺灣社會運動人士許秀雯律師曾說：「幸福，是即使分享了也不會變少的東西；平等則是一種，我站起來了，沒有人需要因此倒下的價值。」

希望有一天，不管在學校、職場、社會或家庭中，決定一個人能做什么及不能做什么，是因為其能力、態度及人格特質而不是性別。



繁星亮點表現- 108 學年度第 2 學期課業表現優良學生

第 3 次段考全年級第一名 203 陳致穎 204 張祐誠 102 白欣巧
第 3 次段考 各班前三名：

201 陳渙坪 陳鼎璿 張子同	101 鄭佳驊 賴暘中 陳宥靜
202 吳吳頤 李采宜 沈東曜	102 白欣巧 李睿珊 李軒好
203 陳致穎 陳士禾 許博凱	103 賴玟瑜 鄭享與 葉子睿
204 張祐誠 蔡又欣 蔡昊勳	104 蔡玠勳 黃子恩 卡里路曼格格
205 呂泳鎰 董育安 杜可睿	



璞玉獎	101 陳怡秀	102 李姝蓉	103 葉文凱	104 蔡介勳
201 陳綵盈	202 陳偲嘉	203 陳致穎	204 陳子安	205 洪彥愷



最佳進步獎	205 金育翰	101 邱永鑫		
進步獎	101 邱永鑫	102 邱偉盛	103 陳景郁	104 陳濬賢
201 陳俞汎	202 林昕賢	203 林珈淳	204 吳曜安	205 陳文宏



109/09/05 「一身好本本領」課程



為了讓三光每個孩子都能發光發熱，讓孩子可以在技藝教育中找到自信，開發自身的興趣與能力，成為惠己惠人的社會公民，本校特地與財團法人仰望教育基金會合作，尋求專業師資共同辦理「一身好本領人才培育計畫」。希望每個孩子都能有所成就！



109/08/01 新北市主委盃全國青少棒邀請賽季軍



勝投王--全紹凱



打點王 金育翰

三光國中在 32 個隊伍中脫穎而出，最後以 3:2 擊敗恆春國中，獲得全國季軍，也是三光棒球隊第一次在電視轉播上露臉，締造球隊新歷史。謝謝教練團何文隆、蔣宗倫、余坤翰帶隊征戰，三光有您們真好！

三光報導
第 51 期
__年__班__號
姓名_____
家長簽名_____