



三光報導

發行人 吳明順
編輯委員 游麗柔 邱凱琳 陳名昱 陳菟菁
執行編輯 黃彥庭 沈佑真 楊復尊 詹嫻如 劉雪雲
印刷 陳菟菁

中心德目：公民素養

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



- 德目實踐**
1. 積極參與公眾事務。
 2. 重視公德與公益。
 3. 追求正義。



教育心小語

校長吳明順 整理

及時止損：人與人之間不管是什麼關係，沒有溝通就沒有延續了，沒有聯繫就沒有來往了，沈默無語就是疏遠的開始。人最好的自律就是及時止損，人都有執念，但不能執迷不悟。每一個決定轉身的人，都在風裡站了很久，懂得放下，才能更好的前行。

一個觀念影響一生，一句名言改變一世。

滿月宣導主題-【系統思考與解決問題】 陳芳筠老師 提供

忍不住「課金」怎麼辦？想自救，面對「成癮問題」才能根本解決

「課金」一詞是指在遊戲中花錢購買遊戲追加資源（點數、道具、角色）的消費行為，藉此來獲得更優越的遊戲體驗。根據國際知名遊戲數據分析公司的報告中顯示，2019 年底，全球玩手遊的人數已達到 23.5 億人，其中有 885 萬人會在遊戲中「課金」。究竟，手遊中有什麼誘人之處，讓玩家願意一再掏錢「課金」，甚至不惜花光存款、欠下債務？



「免費暢玩」到「花小錢」體驗快速升級

一開始，許多手遊會透過「免費暢玩」來吸引玩家下載遊戲。接著會鼓勵玩家花錢儲值給予「首儲獎勵」，為了引誘玩家持續課金，有些遊戲需儲值到一定的金額，才能升至最高等級。

「課金」一開始，只是花小錢，但是，課金一次之後，就會有第二次、第三次…最後，小錢也累積成一筆大錢。

瘋「課金」2 主因 同儕面子 + 虛榮感

許多人一開始只是想在朋友之間有共同的嗜好，而去下載手機遊戲。但基於「攀比」心理，看見好友抽到好角色，就會想花錢去抽到相同的角色。一旦有了同儕之間的比較，要是輸給對方多麼沒面子，只好掏錢出來，讓自己可以快速闖關晉級。

「錢可以再賺，但限定商品過了就抽中不可！」開發商會將虛擬商品包裝售，這些禮包常標示為「期間限定」或「數量限定」等，令玩家認為機會難得而課金購買。



如何擺脫課金成癮，不讓課金造成的負債壓垮你？

一、解除信用卡和電信代收代付綁定

「延遲付款」的消費方式，讓玩家當下感受不到消費的壓力，不知不覺累積出一筆巨款。建議玩家可以調降信用卡額度，或申請關閉電信公司的手機帳單代收代付功能，避免無限額課金的情形發生。

二、將課金的錢「等額」存下來

玩家可以嘗試在手遊上「課金」時，同時把所花的錢等額存下來。藉由這樣的方式，或許能夠幫助你在下一次想要「課金」時，先停下來想一想，讓自己不在衝動之下課金，而選擇把錢存下來。

三、找出成癮原因，從根本解決

當我們去看一件「成癮」的事情時，看到的已經是一個「結果」。因此，要去找自己為何沉迷手遊的根源，戒除「癮」最好的方式就是找出原因從根本解決，才能改善成癮的行為。

四、找尋更健康的活動來替代

假如沉迷手遊是因為它可以讓你心裡得到滿足，可以嘗試尋求其他較健康的方式來替代，人類的大腦具有「可塑性」，當你習慣用另一個能令你滿足的行為模式取代手遊時，會發現原先讓你「成癮」的東西，變得沒有那麼有吸引力了，你的生活也變得健康正向起來。



五、必要時尋求專家協助

很多時候，手遊成癮並不是單純的「愛玩遊戲」的問題，背後往往夾雜著家庭、人格、情緒等各個方面因素。假如你已經沉迷手遊課金，切記要正視它，並尋求專業人士的協助，來幫助你改善成癮問題。

解決成癮 從現實生活中找回力量

現今世代科技網路已成為人們生活中的一部分，許多人為了融入同儕關係或逃離現實生活，選擇進入虛擬遊戲中尋求認同與成就感。如何擺脫課金負債的危機？除了提醒自己在財務上要量力而為之外，更要找出手遊成癮的源頭且去根治它。最重要的是，相信自己在現實生活中能創造出價值，別總是依附在虛擬世界中。面對現實著實難熬，只要你願意勇敢走出來，一定能結出香甜的果實。

資料來源：<https://ct.org.tw/html/news/3-3.php?cat=42&article=1391148>



董依帆 高胡獨奏 優等
謝東廷 中胡獨奏 優等
陳曉倫 笙獨奏 特優
國第四名



成績公告

- 閱讀項目：2263 英檢單字。
➢ 實施日期：2024/3/6。
➢ 闖關成果：這次闖關 5 位同學挑戰闖關成功，表現優異！

※請成績優異的同學務必向班級英文老師報名方可參加。

No.	年級	姓名	完成率	通過關次
1.	九	李翊豪	90%	8th
2.	七	董依依	100%	7th
3.	八	陳怡伶	91%	5th
4.	七	董依帆	96%	3rd
5.	八	李俊業	91%	3rd

- 閱讀項目：2263 英檢單字。
➢ 實施日期：2024/3/20。
➢ 闖關成果：這次闖關 11 位同學挑戰闖關成功，表現優異！

※請成績優異的同學務必向班級英文老師報名方可參加。

No.	年級	姓名	完成率	通過關次
1.	九	黃子庭	98%	5th
2.	九	吳宜靜	97%	8th
3.	八	謝東廷	97%	1st
4.	九	連致茜	96%	8th
5.	八	吳承軒	96%	8th
6.	九	連家璿	95%	10th
7.	八	陳亭諤	95%	4th
8.	九	向心如	92%	5th
9.	九	李翊豪	91%	9th
10.	八	董依依	91%	9th
11.	八	李芝綺	90%	2nd

狂賀



恭喜 南藝大中國音樂學院
士班、台南國際音樂大賽
甄選第一名，雙喜臨門
吸引記者來採訪！



滿月宣導主題-【生命議題】

林庭儀老師 提供

什麼樣的告別才算是「理想告別」？我們都該好好說再見

紀錄片《看見台灣》導演齊柏林於 2017 年 6 月在一場直昇機意外過世，令各界感到震驚與不捨；今年 8 月新北市汐止警分局警員薛定岳為了攔查違規逃逸騎士，遭對方追撞摔車，送醫不治，痛失英年。這些新聞事件也讓人認知到意外往往是「突上自己」，因此外做好準備。我們更需要為生命中不可預測的意外投保醫療險、癌症險、意外險等，給家人一份保障，但我們卻很少與自己或親人溝通死亡這件事，人們對死亡的恐懼很可能來自於有心願沒完成、捨不得離開或放不下自己的親朋好友，或是牽掛著年邁的父母或是小孩。



我們很少有機會表達離開時想要的形式，也無法向親人好好說再見，所以身邊一旦有親人過世，人們往往不知道該怎麼辦，只能帶著慌亂、悲慟的心情不知所措。齊柏林導演的兒子齊廷洵受訪時表示，得知父親過世後，他完全不知道該做什麼，幸好承接的殯葬業者金寶山馬上就為他們規劃好後續流程，在服務人員體貼的引導下，完成招魂、法會、靈堂佈置、挑日子、火化、上山等儀式，也讓所有親友們得到慰藉。

學著理解有生就有死、面對親人死亡、學著悲傷，確實是人生一大難題，而且就算練習了好幾次，真正面對的時候可能還是會感到天要塌下來般的難受。與自己、父母或子女談論死亡，都沒有想像中容易，對告別的感傷、對生命的不捨，需要時間、需要耐心也需要彼此都覺得舒服的節奏，才能好好溝通。

例如 2019 年 1 月施行的《病人自主權利法》，希望保障病人有尊嚴、自主走向生命終點；或是各式生命議題相關的人，與民眾分享並共同探討死亡的概念；殯葬業者也提供「生前契約」服務，可以依照個人的宗教信仰安排自己的身後事，並由專業公司提供完整的禮儀服務，例如：訃聞印製的份數、花牌規格與尺寸，以及流程、事項與分工情形都能依自身需求勾選所需的服務項目與規格，好讓家人在悲傷之餘，不需要再去煩惱處理喪禮。

為何我們需要好好說再見？了解自己和親人想要的是什麼，讓告別成為禮物

不論是簽訂醫囑、生前契約等方式，都是在打破我們傳統對死亡的禁忌，讓自己與親人都能意識死亡的時機，了解自己和親人想要的是什麼，讓自己有機會傾訴，讓親友有機會回到此時此刻就是適合談論想要的禮物，「只有好好正視死亡，才能享受並珍惜美好的生命」。

文章來源: <https://www.storm.mg/lifestyle/1781028>

生命如珠寶盒，與其大而空洞，毋寧小而充實



會考衝刺攻略講座，感謝劉平鏗主任提供有效的學習方法



全校英語認證、英語單字闖關測驗



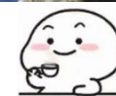
頒授「糾察新生」背心儀式



免試入學超額比序項目積分說明會



本校推動晨讀時光、讀報教育，透過晨讀習慣從被動接收的量化閱讀，走向多元適性的質化閱讀。



讀報教育



感謝一身好本領課程的贊助單位
仰望教育基金會來訪，鼓勵學生



下學期技藝教育課程 食品群、電子電機群

