



三光報導

中心德目：合作

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 楊復尊 詹嫻如 劉雪雲
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



德目實踐

1. 能知道團結力量大，體認合作對社會的影響。
2. 體會眾志成城真諦，針對他人的表現給予讚美。
3. 以具體的作為展現團隊合作成果，持之以恆。。

教育心小語

校長吳明順 整理

△不需抱怨，別人做得比我少，心懷感謝，我比別人學得多。
△不是你的能力，決定了你的命運，而是你的決定，改變了你的命運。

收穫總在耕耘後，
歡慶就在感恩時~

八年級社區高中職參訪及實作



南投高商參訪



南投高中參訪



超級店長! 我最行



電商貿險趣



咖啡文化探索營



物聯網探索營



建築技術與設計探索營



創意設計探索營



絲竹團
榮獲
112 年
南投縣
音樂比
賽優等



管樂團榮獲全
國學生音樂比
賽縣賽第一，
即將代表南投
縣進軍全國賽

112 學年度南投縣音樂比賽
個人獨奏優秀學生
陳暉倫 笙組特優第一名
林棋鋒 笙組優等
歐乃熒 笛子組優等



生涯講座

向陽宣導主題：【社會參與】

林忠志老師 提供

本文出自《窮查理的智慧語錄》，遠流出版

查理·蒙格職涯體悟：只跟能讓你樂在其中的人共事

蒙格生前是股神華倫·巴菲特最倚賴的夥伴，他有什麼智慧讓股神信服？《窮查理的智慧語錄》裡記錄了他的經典格言：

投資自己：學習也有複利效應

「每天醒來要努力讓自己比昨天更多一點智慧。認真而忠誠地履行自己的義務。日復一日，每天向前挪動一吋。到頭來只要你活得夠久大部分人都可以得到應有的獎勵。」

這段是蒙格對於人生中要想贏過他人所採用的漸進策略，這很像小時候聽的龜兔賽跑的故事，跑得飛快的兔子在比賽中輸給了慢吞吞、但是比他更有恆心，一步一步往前爬的烏龜。

在蒙格的人生中，他在當執業律師時，為自己設計了每天自學一小時的課程，學習房地產開發與股市投資。一開始進展很慢，但經過長年日積月累讀破萬卷書之後，他開始理解不同領域的知識如何彼此互用，同時了解到知識就和錢一樣可以複利累積，讓他更透澈認識自己生存的世界。



職涯建議：只跟能讓你快樂的人共事

「職業生涯的三個定律：(1) 不要賣自己都不想買的東西；(2) 不要為自己都不尊敬的人工作；(3) 只跟能讓你樂在其中的人共事。」

為什麼我們不賣自己絕對不會買的東西？因為假如我們不喜歡、不了解、或不相信一項產品，我們推銷起來注定會是災難一場。偉大的推銷員都對自己的產品深信不疑。這是他們成功的祕訣之一。

為什麼我們不要為自己都不尊敬的人工作？因為他們無法教導我們、在智識上或生活上幫助我們成長。

為什麼我們不應該與我們不喜歡的人共事？因為工作就是我們的人生，而衡量生活是否豐富多采的一個標準是，我們與他人一起工作時是否能樂在其中。如果我們工作時間悶悶不樂，即使是黑白的。

蒙格常常說，做一個成功的企業經營者的關鍵是，對這個企業有熱情。對具備熱情的人來說，這個企業並不是一份工作，而是他們生命中的最愛。蒙格的這段話點出了，這個理論適用在我們人生中做的任何事：要在某方面成功，我們必須對它感到熱切的興趣。這種熱情，比起純粹的智力，更能決定我們所做的事成功與否。

誠實：職場上，最忌諱「不懂裝懂」的人

「我盡量避開那些自己不是真懂，回答起問題來卻自信滿滿的人。」這裡的問題關乎信賴。如果一個人缺少誠信，不願承認自己不懂之處，如何教人們信賴他們？蒙格讓我們了解到，他對於「知道自己有所不知」跟「知道自己已知」同樣感興趣。因為願意承認犯錯，會讓自己做得更好。這是該好好學的好方法。」

蒙格相信從自己的錯誤中學習的最好方式，是勇於承擔錯誤的責任，並認真檢視出錯的原因。怪罪別人、或是逃避責任，反倒會錯過了學習的機會。這種認錯道歉的行動，是錯誤絕不再犯的原因之一。

資料來源：<https://www.managertoday.com.tw/books/view/64539?>

感謝蔡朝金董事長及楊國珍董事長持續鼓勵三光學生



滿月宣導主題-

莊惠芬護理師 提供

孩子近視了，為什麼需要定期檢查？

★.為什麼說「近視是一種疾病」？

我們會覺得近視眼戴了眼鏡看清楚就好，但是對於兒童和青少年來說，18 歲以下的孩子近視一旦發生時，眼球會每年增長大概 0.3mm，差不多近視 100 度的變化。近視眼的眼軸拉長之後，視網膜很多的視神經都會變薄而產生併發症。這些近視的人，特別是小朋友，經過了五年，可能就會變成 500 度以上的高度近視。



★.高度近視會有哪些併發症？

世界衛生組織就警告，500 度以上近視就可能有失明的風險，至於會有哪些併發症呢？包括：1.大概 5 倍的機會白內障 2.青光眼的機會也增加了 8 倍 3.視網膜剝離的機會也增加了 40 倍 4.黃斑部的出血，也增加了 121 倍 5.甚至到最後，50 歲的視網膜就像 100 歲的視網膜一樣退化；黃斑部的退化，也成為目前台灣、日本、中國大陸老年失明的第一位（文章內容摘錄至眼科吳佩昌醫師）。所以，高度近視，併發症引起失明風險高，家長應協助孩童複檢(就醫)控制近視度數，預防未來。

★.如何預防高度近視相關的視網膜病變？

「近視的控制」仍是最重要的議題！透過正確的用眼習慣及適當的介入下避免孩童在發育期間產生高度近視乃是最有效的方式。對於已是高度近視但尚未有視網膜病變的青少年，定期的視網膜檢查是非常重要的。



★.給家長正確的視力保健觀念

孩子近視應就醫治療以抑制度數增加速度，配戴眼鏡僅是矯正視力而非治療（不能控制度數）。學生於校內進行視力篩檢結果，裸眼視力任一眼低於 0.8（含 0.8）經配戴眼鏡後視力檢查正常之學生，仍需定期就醫，配合醫囑治療。



七年級社區參訪

隔宿露營—寓教於樂，每位都展現最佳合作精神。



112 學年度校慶運動會~~青春洋溢!!



各班團結
拼搏、展
現自我班
級特色
所有選手
全力以赴
創造輝煌
佳蹟
在運動場
上盡情揮
灑汗水，
舞動青春
為國中三
年寫下美
好回憶

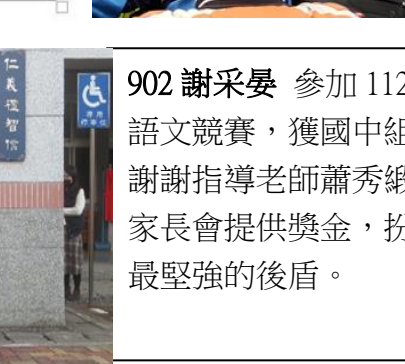


校長獎 班
運動錦標
精神錦標

101 202



No.	年級	姓名	完成率	通過關次
1.	九	連玟茜	96%	7th
2.	七	董依依	97%	5th
3.	七	李常如	100%	4th
4.	八	陳亭諭	90%	3rd
5.	九	鍾昱筑	97%	3rd
6.	九	陳世勳	99%	2nd
7.	七	董依帆	95%	2nd
8.	八	陳品辰	97%	1st
9.	九	洪湘虹	91%	1st



304
史恩祥
鉛球
破大會
紀錄



通過「全民英檢」初級檢定
901 向心如、吳承軒



生命
教育
宣導
華山
敬老
活動

902 謝采晏 參加 112 年南投縣英語文競賽，獲國中組作文第三名
謝謝指導老師蕭秀緞老師，感謝家長會提供獎金，扮演三光學子最堅強的後盾。

