



發行人 吳明順  
編輯委員 吳慧微 邱凱琳 游麗柔 陳苑菁  
執行編輯 黃彥庭 沈佑真 楊復尊 詹煥如 李益權  
印刷 陳苑菁

南投縣立三光國民中學 <https://sgjh.ntct.edu.tw/>  
名間鄉新光村名山路50號 049-2732074  
Nantou County Sanguang Junior high school



# 三光報導

中心德目：感恩



- (一) 建立正確的觀念和習性，看待所有的人事物。
- (二) 看別人的優點，別人不一定有好處，但自己一定有好處。
- (三) 以看待自己的心來看待對方，社會可以維持和平的狀態。

## 教育心小語

- 1 複雜的事情要簡單做，你就是專家，簡單的事情重複做，你就是行家，重複的事情用心做，你就是贏家。
- 2 知足才能無憂，無憂才能心靜，心靜才能自在，自在才能發自內心的快樂。
- 3 別人怎麼對待你不重要，重要的是你怎麼看待自己。你若覺得自己貴重，就不會去卑微，你若覺得自己太輕，人也會把你看輕。

## 技藝競賽結束

教育，不只教人謀生，更是為了讓人成為人。

- ♥ 感謝願意無私陪伴孩子的輔導室師長們
- ♥ 感謝協助接送孩子的家長們
- ♥ 感謝培訓選手的高中職端師長們



向陽宣導主題：【規劃執行與創新應變】 陳苑菁老師 提供

### 一、如何訓練孩子的規劃執行能力？

#### 1. 從生活作息開始學習

日常生活中排固定的生活作息就是一種規劃，養成孩子固定的生活作息，按作息時間規律均衡的生活就是執行。從生活作息開始做規劃執行，不但有利於身體健康、情緒穩定，更能夠使生活有節奏有效率，養成良好習慣和做好時間管理，有意識的執行自己的生活。

#### 2. 從小事小處著手培養

可以從身邊的小事就開始盤算如何進行和完成這件事務，培養孩子有方向和目標地具體實施的執行與步驟。例如畫一張圖或收拾房間，就可以和孩子討論要畫什麼、要做什麼(目標)、如何畫、如何做(流程)，在短時間從計劃中獲得規律性和規劃能力，孩子就會養成規劃的習慣，讓「習慣」成為自動化能力對孩子很重要。

#### 3. 將目標轉化為步驟與時間表-「執行步驟」

我們可以協助孩子找出他想要做的事項目標，和孩子討論，找到適合的內容和步驟，並分析它的優勢與劣勢以及執行的時間表。每完成一個步驟，就在上面做記號或拍照，這樣可以促進孩子完成目標，還可以增加執行期間的樂趣。

#### 4. 引導孩子使用5W1H規劃執行工具

- A. What to do it? 做什麼? D. Where to do it? 在何地做?  
B. Why to do it? 為什麼做? E. Who to do it? 誰去做?  
C. When to do it? 何時做? F. How to do it? 怎麼做?

### 二、如何培養孩子的創新應變能力

#### 1. 從生活中鍛鍊應變能力

父母應從小就培養孩子的應變能力，教導孩子如何從容應對生活的各種問題，例如遇到突然停電時，要怎樣點蠟燭、開手電筒；遇到陌生人敲門時，應該怎樣應對。

#### 2. 學會管理自己的生活

在日常生活制訂各種計畫或規則，並且鼓勵孩子按時按計劃規則完成，養成自我管理的能力。自我管理的能力好的孩子不容易受外界因素干擾；遇到挫折、不如意，忍耐力較強也比較冷靜；判斷能力和做事比較有步驟、應變能力相對會比較強。

#### 3. 讓孩子多參加有挑戰性的活動

豐富的活動與經驗能提供給孩子更多實踐鍛鍊的機會，孩子平時積累的經驗越多，應變力就會越強。家長可以和孩子一起參加具有挑戰性的活動，讓孩子們在活動中增強動腦、動手能力。

#### 4. 鼓勵孩子思考 自己解決問題

多給孩子提出實際生活中可能碰到的各種問題，比如在逛街的時候走失了怎麼辦？有人故意捉弄或欺負自己該怎樣對待？小朋友之間出現矛盾如何解決等等。經常向孩子提問，以此刺激他思考，其實也是一種很好的學習方式。

#### 5. 讓孩子知道解決問題的流程

大人在解決問題的時候總會有一般的套式或流程，例如確認問題、蒐集資料、分析資料、確認真正的原因、提出與選擇解決方案。家長有意識地培養孩子一個問題解決的思維方式，讓他懂得解決問題的流程，提高孩子的自理和解決問題的能力。

#### 6. 給孩子機會獨立承擔責任

孩子力所能及的事情就大膽地放手讓他獨立完成，如果孩子不能完成他所能做或份內的事情，要讓孩子承擔責任和後果，讓他懂得責任和教訓，進而在經驗教訓中學會成長，在這些實際動手中「吃一塹，長一智」，孩子自然會逐漸變得應變和機智，同時也能培養出自信。

資料來源：<https://eagle.tw.pixnet.net/blog/post/49454570>



滿月宣導主題：【法治議題】 陳慧珊老師 提供

## 不指名道姓的謾罵，也有罪！

### 一、問題：

八年級的小Q與阿D在班上起了爭執，阿D在學校罵小Q是8+9、87，小Q回家越想越生氣，於是在自己的社群媒體上公開貼上阿D相片再加上「去吃屎啦！」等文字，這才覺得出了一口氣。只是幾天後，小Q收到警察局通知要去做筆錄，因為阿D去警察局告他妨害名譽，小Q該怎麼辦？

### 二、未成年人涉及刑事案件應適用之法律：

(一) 未滿12歲之未成年人，既不適用刑法也不適用少年事件處理法，因此就算行為觸法也不處罰或為保護處分。

(二) 12歲以上未滿18歲之少年如觸犯刑法或有觸犯刑法之虞，應適用少年事件處理法：

1、少年觸犯刑法時，為使身心仍在發展中的少年有健全之自我成長，調整其成長環境並矯治其性格，而以保護處分之方式處理其行為，這是少年事件法的立法目的。

2、少年事件處理法第3條規定，如少年有下列行為，雖然還未觸犯刑法，但是依少年之性格及成長環境、經常往來對象、參與團體、出入場所、生活作息、家庭功能、就學或就業等一切情狀判斷而認為保障其健全自我成長之必要者也應該依少年事件處理法處理：

- (1) 無正當理由經常攜帶危險器械。
- (2) 有施用毒品或迷幻物品之行為而尚未觸犯刑罰法律。
- (3) 有預備犯罪或犯罪未遂而為法所不罰之行為。

### 三、未成年人收到警察局通知製作筆錄時，要注意什麼？

(一) 未成年人可以自行選任輔佐人：

對於成年人涉及刑事案件時依法得選任辯護人，對於未成年人適用少年事件處理法時，則可以自己委任律師或由法定代理人（通常為家長）委任律師擔任輔佐人。

(二) 未成年人應由法定代理人陪同：

少年事件處理法第3-1條第1項本文規定：「詢問或訊問少年時，應通知其法定代理人、現在保護少年之人或其他適當之人陪同在場。但經合法通知，無正當理由不到場或有急迫情況者，不在此限。」因此，在一般的情況，未成年人前往警察局做筆錄時，應由家長陪同。

### 四、在社群媒體上公開張貼他人相片並以粗鄙之言語、舉動、文字、圖畫等，對他人予以侮謾、辱罵，足以減損或貶抑他人之社會上客觀存在之人格或地位，可能觸犯公然侮辱罪：

(一) 刑法第309條第1項規定：

「公然侮辱人者，處拘役或九千元以下罰金。」而依臺灣高等法院高雄分院 97 年度上易字第275號刑事判決：「刑法分則中『公然』二字之意義，指以不特定人或多數人得共見共聞之狀況為已足。又解釋多數人，係包括特定之多數人在內，至其人數應視立法意旨及實際情形已否達於公然之程度而定。」因此，小Q在社群媒體上以公開的方式張貼阿D相片再加上辱罵阿D的文字，已經符合公然侮辱罪中「公然」的要件。

(二) 再依臺灣高等法院臺中分院107年度軍上易字第1號刑事判決：

「按『侮辱』係指以粗鄙之言語、舉動、文字、圖畫等，對他人予以侮謾、辱罵，足以減損或貶抑他人之社會上客觀存在之人格或地位，始足當之，至於是否構成『侮辱』，除應注意行為人與被害人之性別、年齡、職業等個人條件外，尤應著重行為人與被害人間之關係、行為時之客觀情狀、行為地之方言或語言使用習慣等事項，依社會一般人對於語言使用之認知、當時所受之刺激、所為之用語、語氣、內容及連接之前後文句予以客觀綜合評價……；惟此已屬事後透過調查作為，始能知悉，並非依留言文字直觀即可得而知，尚難認為故意貶損他人之情。」因為小Q是把阿D相片公開加上辱罵文字，因此小Q被認定有「侮辱」阿D之可能性相當高。

### 五、如果小Q對自己的行為感到後悔，可以怎麼做呢？

因為公然侮辱罪是刑法的「告訴乃論」之罪，就是要被害人提出告訴，檢察官才會進調查，所以告訴人有權撤回告訴。如果小Q對於自己在社群網站公開阿D相片又加上辱罵文字的行為感到懊悔，可以在警察局做筆錄時就向警察表示悔意，進一步與阿D和解，請阿D撤回告訴。

資料來源：品和法律事務所/公然侮辱，【給青少年的法律課-網路上罵人出一口氣，接著要面對的是什麼？】-駱淑娟律師

## 祈願三光學子教育會考成功

校長、會長和劉平鑑主任帶著國三同學的願望時空膠囊至受天宮向玄天上帝稟報~誠心祝福~



以燭光點燈，為本屆九年級即將到來的人生第一場重要應試許願祝福，也感謝輔導會長莊開傑會長和夫人扛整箱麥當勞，勉勵學生堅持到底，振奮同學讀書士氣。



## 113學年度模範生選舉



## 名間鄉113學年度 TEA TOP 優秀學生獎學金頒獎



## 114年全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔

恭喜本校 902班 陳懷本同學，參加114年全國分齡衝浪錦標賽暨國家代表隊選拔，榮獲：

青少年女子組 U18短版 季軍、公開女子組 短版 亞軍。陳懷本同學獲選國手資格，將代表台灣參加ISA薩爾瓦多2025世界衝浪大賽9/4-9/14、ISA世界青少年衝浪錦標賽、ASF亞洲衝浪錦標賽。

