



老師的話：

台灣家庭擁有 3C 產品比例相當高，網路連線也發達，小朋友、青少年使用電腦與網路的機會很普遍，但若毫無節制的沉溺於 3C 產品，當心出現

「網路成癮症」以及造成視力受損。大林慈濟醫院眼科醫師許正賢表示，暑假期間學生幾乎每天長時間使用 3C 產品，眼睛缺乏適時的休息，導致青年學子的看診率明顯提升。代謝型態公司專業心理師王淳指出，家長與學校應注意孩子的上網情況，以免太過沉迷網路。

美國心理學會（APA）在 2000 年將「網路成癮」定義為「因過度使用網路，而對網路產生一種心理上的依賴，並且持續增加上網時間，無法克制使用網路的衝動」。代謝型態公司專業心理師王淳指出，很多青少年朋友的一天上網時間，動輒長達 7、8 的小時甚至 10 幾個小時，家長與學校都應注意孩子的上網情況。

台灣學生族群使用電腦與網路相當頻繁，尤其網路遊戲、社群網站更是青少年的最愛，比如臉書（facebook）、推特（twitter）、噗浪（plurk），不過若大部分的閒閒時間都待在網路上，可

能對身心有影響。心理師王淳表示，「網路成癮」就是無法控制上網時間，如果不碰網路、電腦，就感覺渾身不舒服，就像是喝酒、吸毒上癮一樣。

王淳表示，青少年朋友若有「網路成癮症」，在課堂上會無法專心，腦子都在想著上網的事、或網路遊戲，導致學業成績受影響，甚至睡眠品質也不好，以及若沒碰電腦、就會情緒不穩等情形。他說，如果因上網成癮到有憂鬱傾向，比如有易怒、情緒不穩、生活常軌受到影響，除了家長與師長的輔導，也可以向醫師求助，以心理與藥物方面來著手治療。

王淳提醒，家長、師長要很注意小朋友的上網情形，建議在孩子還小時，就要規範其上網時間，不要讓他關著門使用電腦，最好讓他在家長看得見的地方使用電腦，以便隨時注意小孩的狀況。

除了網路成癮，學生們猛盯電腦、玩 3C 產品，要當心成「四眼田雞」。近來隨著科技浪潮，許多人對 3C 產品愛不釋手，像智慧型手機、平板電腦等電子產品，幾乎人手一台，而長時間盯著小螢幕，容易造成眼睛負擔。

許正賢醫生表示，喜歡躺在沙發、床上，或是坐在搖晃的交通工具上玩 3C 的學生，因近距離注視螢幕，會因過度使用眼力加上專心注視螢幕而減少眨眼次數，導致眼睛疲勞又酸澀，而增加近視度數。

許正賢醫生提醒，改善不良的用眼習慣才能保護眼睛，最好不要在搖晃的環境看書或使用手機、平板電腦等 3C 產品，若眼睛感到酸澀不適，可以每看 30 分鐘就休息 10 分鐘，休息時儘量多看遠方或到戶外接近大自然。

國民健康局提供一些護眼招數，包括看電視要保持距離 3 公尺以上〈畫面對角線 6 ～ 8 倍〉，畫面高低須比兩眼平視時略低 15 度，而看書時則須保持 35 公分以上的閱讀距離；此外正常作息配合均衡飲食，適當補充維生素 A、B、C 群也對眼睛有益，每年定期 1 到 2 次的眼部常規檢查也是必要。

資料來源：優活健康網



榮譽榜：

● 模範生表揚：

市模範生：昱庭

區模範生：嘉祐

● 全國音樂比賽，榮獲國小團體B組絲竹室內樂項目 優等：淨硯

● 期中成績優良：

羿潔、羽彤、昱庭、宇為、立恩



班親會訊息：

各位家長您們好，感謝大家在親職教育日當天熱情參與小朋友的討站不可能任務報告活動，讓孩子們能有機會展現自己自信的一面。孩子的畢業典禮訂於六月十六日(星期六)，屆時歡迎各位家長踴躍參與。

四月廿六(星期四)早上，六年級舉行新明好聲音的決賽，本班彥成、淨硯、羽彤三位同學進入決賽，歡迎有空的家長蒞臨學校，為他們加油。



班費收支報告：

上次班費結餘：9238 元

107.1.20 影印紙 242 元

107.1.20 CD 盒 245 元

107.1.20 資料夾 625 元

107.3.8 數學練習簿 875 元

107.3.8 粉彩紙 92 元

107.3.13 自然練習簿、黃卷 1750 元

107.3.15 國、社練習簿 1750 元

107.3.27 影印費(至 107.3.1) 975 元

107.4.1 光碟片 399 元

107.4.18 影印裝訂、影印光碟封面
2210 元

班費結餘：75 元



投稿信箱：paulwu28@gmail.com