新北市立尖山國民中學
108 學年度第二學期
親職教育手冊



中華民國 108 年 3 月 6 日

目錄

壹、健康守護 安心就學.....3

貳、新北市尖山國中開學後防疫措施規定.....4

參、新北市尖山國中開學後宣導防疫注意事項流程.....6

肆、新北市立尖山國民中學因應「嚴重特殊傳染性肺炎」停課後補課及居家學習計畫 7

伍、108 學年度第二學期重要日程提醒 9

陸、基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序「服務學習」採計規定 ..12

柒、108 學年度第二學期總務處報告(校園維護及開放等).....13

捌、新北市立尖山國中衛生組健康促進宣導.....14

玖、新北市立尖山國中衛生組午餐管理宣導.....16

拾、防疫安心輔導小叮嚀.....17

拾壹、【明明只是想關心，為何總越推越遠】.....20

拾貳、交通安全宣導.....21

拾參、霸凌防治宣導.....22

拾肆、毒品防治宣導.....23

拾伍、網路要贏不要癮.....25

健康守護 安心就學

親愛的家長，您好：

為有效防範嚴重特殊傳染性肺炎(新冠肺炎)疫情的襲擊，新北市政府教育局已進行防疫整備，成立新北市教育體系防疫應變中心，整合人力、物力資源，協助教育系統快速執行疫情應變措施，隨時將防疫的重要決策、宣導訊息利用網站、社群媒體(FB、Line)立即傳遞給所有教育系統的親師生，讓新北市公私立各級學校、公私立幼兒園、補習班、安親班所有的親師生能做好各項防疫準備，讓新北的孩子能夠獲得最完善的保護與照顧！

特別呼籲請您主動關心子女健康，每日出門前，應幫子女量體溫並記錄，發現有發燒（耳溫大於 38℃）或呼吸道症狀(咳嗽、流鼻涕或喉嚨痛），請落實生病不上課，儘速配戴口罩就醫，以得到適切的診斷與醫療照護，就醫後請在家休養至恢復健康再返校上學，並隨時與學校保持聯繫，配合防疫相關作業。教育局重要的防疫訊息公告也將隨時更新於新北市政府教育局網站/防疫專區(網址：https://www.ntpc.edu.tw/)及教育局 FB 官方粉絲專頁 -新北學 Bar(網址：https://www.facebook.com/ntpcedugov/)，讓學校及家長們參考，孩子的健康需要你我共同守護，請您與我們攜手合作。

謹祝

諸事順遂　闔家平安

教育局局長　張明文 敬上

109 年 2 月 14 日

新北市最新防疫資訊都在「新北學 Bar」臉書粉絲專頁，歡迎親愛的家長傳送邀請所有好友加入，一起關懷守護孩子。



新北市尖山國中開學後防疫措施規定

公告日期：109 年 2 月 20 日

一、 學生每日上學前，請先在家自主量測體溫，如達37.5℃以上者，應請假盡速就醫看診並在家休養。

二、 因應疫情到校量測體溫措施，即日起每日早上7:10開放校門，請同學勿太早到校。

三、 入校體溫量測每天兩次:

1. 每日早上到校由行政輪值人員及志工在大穿堂進行體溫測量，測量後並在手背上蓋章確認已測量，如有學生量測體溫達 37.5℃以上者，立即隔離穿堂兩側，並聯絡家長請假帶回盡速就醫看診，到班上後請同學報告測量的溫度，再請導師確實將溫度填寫在紀錄表上。
2. 中午 12:10 至 13:00 時，請各班導師利用時間進行體溫測量，測量後確實將溫度填寫在紀錄表上，如有學生量測體溫達 37.5 度℃以上者，請學生立即戴上口罩至健康中心，再由護理師複測、隔離，聯絡家長請假帶回盡速就醫看診，導師務必每天檢核，每週最後一天上課日繳回記錄表至健康中心核章。

四、 室內上課時，打開教室窗戶、氣窗，使空氣流通。師生上課不強制戴口罩，如果要戴請自備口罩。上課期間發現師生有一般呼吸道不適的症狀，可戴口罩上班上課。但是，如果有發燒的情形，則會強制到獨立空間隔離或離校就醫。請依規定請假，教師部分請教學組安排代課老師。

五、 加強宣導勤洗手，保持個人衛生習慣，學校準備75%藥用酒精噴罐及洗手乳於各班使用。請導師提醒學生攜帶一條手帕或毛巾，洗完手要擦拭乾淨。

六、 中午用餐前,請學生用肥皂或洗手乳洗手,指派固定人員戴帽子及口罩打菜。用餐時，勿大聲喧嘩、聊天，禁止餐具共用、食物共食。

七、 常態性環境及清潔消毒：每天針對學生經常接觸之物品表面(如地板，門把、桌面、電燈開關、或其他公共區域)進行清潔消毒，可用1：100 （500ppm）漂白水稀釋液進行拖擦拭。

八、 使用完的口罩請統一丟到垃圾袋，整個裝滿後，再綁緊丟到一般垃圾桶。

九、 學校通報作業：如發現疑似感染新型冠狀病毒學生，學校會通報當地衛生局或撥打1922 協助轉診，另如有其他突發群聚疫情，會應依規定通知當地教育主管機關及會同當地衛生機關處理，並至「教育部校園安全通報網」進行校安通報。

十、 防疫期間不得散播不實言論或錯誤訊息，居家檢疫期間不能外出也不得出境或出國及搭乘大眾運輸工具，否則會有罰則。

十一、 相關最新防疫措施將公告於學校校網及FB粉絲頁，請師生隨時上網瀏覽，共同做好防疫工作。如有任何問題，請電洽：（02）26781670分機20~27。

新北市尖山國中開學後宣導防疫注意事項流程 公告日期 1090220

注意項目	宣導內容	備註
學生出門上課前先行在家量測體溫	**(家長協助學生量測體溫，並登錄於聯絡簿上)** (體溫異常的標準：腋溫超過 37°C，耳溫≧38°C，額溫>37.5°C)	1. 若體溫異常者，請在家休息，並以電話通知導師 2. 家中如無耳溫槍、額溫槍同學，請登錄每日進校量測的體溫於聯絡簿上，讓家長知悉
學生早上進入校園量測體溫回到班確實填寫在記錄表上	1.因應疫情到校量測體溫措施，即日起每日早上 7:10 開放校門，請同學勿太早到校。 2.每日早上到校由行政輪值人員在大穿堂兩測樓梯進行體溫測量，測量後並 在手背上蓋章確認已測量，回到班上後請同學報告測量的溫度，再請導師或小護士確實將溫度填寫在紀錄表上。	＊同學回到教室後，報告測量的溫度時，請再次確認手背上是否有蓋測量章 (週一、週三、 週五藍色章) (週二、週四、紅色章)
學生早上進入校園量測體溫發現體溫異常處理流程	如有學生量測體溫達 37.5℃以上者，立即隔離教務處及總務處兩側休息區，請校護再次確認後，並聯絡家長請假帶回盡速就醫看診，如家長無法立即到校接小孩，學校會先請同學到隔離室裡休息，等待家長到校帶回就醫。	＊學校隔離教室 第一隔離教室二樓校史室 第二隔離教室四樓家長會休息室
領餐前衛生教育	1.請負責擡餐的同學，擡餐前確定餐桶緊閉，放置定位才可以打開，等打飯 菜同學就位。 2.負責打飯菜同學務必先用肥皂或洗手乳洗手，指派固定人員戴帽子及口罩後再打菜。	＊需事先訓練固定打飯菜同學。
用餐前的衛生教育	1.請同學用餐前到洗手檯用肥皂或洗手乳洗手，洗完後再去取餐。 2.排隊取餐時，請不要聊天、談話，避免口沫橫飛。	疫情期間用餐請同學坐回自己的座位上，不可邊吃邊聊天，不可以共食、換菜或共用餐具。
午休前量測體溫發現體溫異常處理流程	1.中午 12:10 至 13:00 時，請各班導師利用時間進行體溫測量，測量後確實將溫度填寫在紀錄表上。 2.如有學生量測體溫達 37.5 度℃以上者，請學生立即戴上口罩至健康中心，再由護理師複測確診體溫達 37.5 度℃以上者、隔離，聯絡家長請假帶回盡速就醫看診。 3.導師務必每天檢核，每週最後一天上課日繳回至健康中心核章。	*提醒事項: 不要慌亂，請事先交待好的同學協助通知，並且留意協助同學自身的防護措施是否足夠，例如，口罩、避免身體碰觸等
教室環境防護，採取預防性措施	1.室內上課時，打開教室窗戶、氣窗，使空氣流通，師生上課不強制戴口罩，如果要戴請自備口罩。 2.上課期間發現同學有一般呼吸道不適的症狀或發燒的情形，請同學馬上戴上口罩，立即到健康中心測量體溫。 3.常態性環境及清潔消毒：每天針對學生經常接觸之物品表面(如地板，門把、桌面、電燈開關、或其他公共區域)進行清潔消毒，可用 1：10（500ppm）漂白水稀釋液進行拖擦拭。 3.加強宣導勤洗手(濕、搓、沖、捧、擦)，保持個人衛生習慣，學校準備 75%藥用酒精噴罐及洗手乳於各班使用，請導師提醒學生攜帶一條手帕或毛巾，洗完手要擦拭乾淨。 4.增加課桌椅間距。	＊學校洗手時機: 吃東西前、上廁所後、咳嗽或打噴嚏後、進教室前、戴口罩前丟棄後，養成良好的衛生習慣。

＊相關最新防疫措施將公告於學校校網及FB粉絲頁，請師生隨時上網瀏覽，共同做好防疫工作。

如有任何問題，請電洽：（02）26781670分機20~27。

新北市立尖山國民中學因應「嚴重特殊傳染性肺炎」停課後補課及居家學習計畫

109 年 2 月 27 日課發會通過

一、 依據

（一）109 年 2 月 24 日新北教國字第 1090312889 號函文。

（二）校園因應「嚴重特殊傳染肺炎」（武漢肺炎）疫情停課標準。

（三）新北市各級學校因應「嚴重特殊傳染性肺炎」停課、補課及定期評量應變計畫。

二、 停課標準：

（一）1 班有 1 位師生被中央流行疫情指揮中心列為確定病例，該班停課。

（二）本校有 2 位以上師生被中央流行疫情指揮中心列為確定病例，全校停課。

（三）鶯歌區有 1/3 學校全校停課，本校停課。

（四）其他之停課情形，依中央流行疫情指揮中心公布之指示做適當之調整。

三、 補課流程及注意事項：

（一）個別學生停課（含滯留陸港澳學生）

1. 停課期間：定時關懷停課學生學習狀態、宣導新北市各項線上學習資源，必要時並得依學生需求以紙本寄送方式將課程相關教材提供給停課之學生，俾利進行在家自主學習。

2. 復課後：於課間或課後透過多元方式指導學生未學習之課程，並搭配學習扶助機制及本市親師生平臺提供學習資源，避免學業落後。

（二）部分班級停課或全校停課

1. 會同該班相關教師商擬停課後之補課事宜，採到校補課方式，於停課日起 1 週內擬定補課計畫，復課日起 2 個月內完成補課。

2. 補課時間：

(1)週一至週五早自習（每 2 次為 1 節課）。

(2)週一至週五第八、九節（原第八節暫停並退費辦理）。

(3)週六全日（包含早自習、第一節至第七節）。

3. 停課期間：定時關懷停課學生學習狀態並宣導本市各項線上學習資源，俾利進行在家自主學習。

四、 如停課適逢定期評量時，其因應措施：

（一）個別學生補考：考量學生係因防疫停課，屬不可抗力因素，依「新北市國民小學及國民中學學生成績評量補充規定」第 9 點第 1 款辦理補考事宜，其成績依實得分數計算。

（二）班級停課補考：

1. 恰遇定期評量日，惟不影響評量課程範圍者，擇日於復課後 1 週內完成補考。

2. 因停課影響部分評量課程範圍者，校內各領域/科目教學研究會得依課程進度調整命題範圍，並依原定期程進行評量；或由停課班級於完成原定評量課程進度之補課後 1 週內完成補考。

3. 若遇全校停課而無法依期進行定期評量時，由學校調整實施日期及次數，經課程發展委員會通過後實施。

五、 鼓勵同學停課不停學，利用下列網站進行居家線上學習：

（一）教育雲(網址：https://cloud.edu.tw/)

（二）教育部因材網(網址：https://adl.edu.tw/)

（三）CoolEnglish 英語線上學習平臺(網址：https://www.coolenglish.edu.tw/)

（四）國家教育研究院愛學網(網址：https://stv.moe.edu.tw/)

（五）均一教育平臺(網址：https://www.junyiacademy.org/)

（六）PaGamO 遊戲學習(網址：https://www.pagamo.org/)

（七）LearnMode 學習吧(https://www.learnmode.net/)

（八）臺北市酷課雲(網址：https://cooc.tp.edu.tw/)

（九）高雄市達學堂(網址：http://drlive.kh.edu.tw/)

（十）各直轄市、縣(市)政府建置之線上學習網站

六、 本計畫經課發會通過，校長核定後實施，修正後亦同。

108 學年度第二學期重要日期提醒

段考		
第一次段考		04 月 08 日（三）～09 日（四）
第二次段考	九年級	05 月 05 日（二）～06 日（三）
	七、八年級	05 月 26 日（二）～27 日（三）
第三次段考		07 月 09 日（四）～10 日（五）

九年級複習考	
日期	範圍
03 月 03 日（二）～04 日（三）	國、英、數、自、社：1～5 冊＋寫作
04 月 28 日（四）～29 日（五）	國、英、數、自、社：1～6 冊＋寫作

補考	
日期	03 月 12 日（四）
對象	前一學期成績不及格且提出申請者
範圍	各科第 1、3、5 冊
注意事項	補考關係畢業條件，煩請貴家長督促貴子弟認真準備

作業普查	
時間	範圍
04 月 20 日當週	國文、作文、英語、數學、生物、理化、歷史、地理、公民
06 月 08 日當週	
注意事項	每班可提報兩名作業優良學生，敘嘉獎乙次。未交者可於一週內補交，未補交者該科記警告乙次

第八節課後輔導活動		
上課日期：109 年 03 月 02 日（一）至 109 年 07 月 03 日（五） **七年級、八年級：每週一至週五** **九年級：每週一至週四**		
日期		停課事由
1	02 月 28 日	228 連假
2	04 月 02 日～03 日	清明節連假
3	04 月 08 日～09 日	第一次段考
4	04 月 10 日	七年級校外教學（**僅七年級停**）
5	05 月 06 日～08 日	隔宿露營及行前準備日（**僅八年級停**）
6	05 月 14 日	**九年級課後輔導活動結束**
7	05 月 26 日～27 日	第二次段考
8	06 月 19 日	全校才藝競賽
9	06 月 20 日	補行 06/26 上班上課
10	06 月 25 日～26 日	端午節連假

學務處校內外活動一覽表		
1	04 月 10 日	八年級桌球賽(第 6、7 節)
2	05 月 8 日	七年級跳繩賽(第 6、7 節)
3	05 月 07 日～08 日	八年級隔宿露營(埔心農場)
4	05 月 27 日	七年級服務學習活動(鴻欣護理之家)
5	05 月 27 日	八年級服務學習活動(舊鞋救命)
6	06 月 15 日～18 日	九年級籃球班際賽
7	06 月 19 日	全校才藝競賽暨動態社團成果發表會

8	06 月 20 日	畢業典禮
9	07 月 10 日	我愛校園全校大掃除

備註 ：

一、因應「新北市政府教育局推展學校服務學習實施要點」暨「基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序服務學習採計規定」辦理。

二、採計方式（非常重要請詳讀）

(1)每學期需服務滿 6 小時，方可得超額比序 5 分。每學期服務未滿 6 小時者，不能採計任何分數。

(2)採計分數期間，只採計至九年級上學期止。於七上、七下、八上、八下、九上，每學期服務滿 6 小時以上，擇 3 學期採計，最高得 15 分。

(3)服數學習時數採計不能用補做方式處理。若學生未能於每學期規定時限內完成至少 6 小時服務學習，即不能採計分數，也無法於其他學期做補時數取得分數。

三、通過標準，由各班班導師自行規範，服務時數可全數核定或部分核定，

四、七、八年級分別各進行兩次服務學習活動，期末將可取得 6 小時之服務學習時數，同步方可取得 12 年免試服務學習採計之分數。

基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序「服務學習」採計規定

一、依據「新北市政府教育局推展學校服務學習實施要點」暨「基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序服務學習採計規定」辦理。

二、依據上述要點，學校每學期應規劃每位學生6小時以上之服務學習活動，且學生以參與學校規劃之服務學習活動為主。

三、分數採計方式（非常重要請詳讀）

(1)**每學期**需服務滿6小時，方可得超額比序**5分**。每學期服務未滿6小時者，不能採計任何分數。

(2)採計分數期間，只採計至九年級上學期止。於七上、七下、八上、八下、九上，每學期服務滿6小時以上，擇**3學期**採計，**最高得15分**。

(3)服數學習時數採計**不能用補做**方式處理。若學生未能於每學期規定時限內完成至少6小時服務學習，即**不能採計分數**，也無法於其他學期做補時數取得分數。

四、本校依規定，安排相關服務學習課程供學生進行服務學習。若學生無法參加或任意請假，則學生需於**課餘時間自覓服務學習機會**，並自行補足時數，否則將**無法取得超額比序分數**。

五、各班導師會依每位學生狀況，於聯絡簿上黏貼**未完成**服務學習學生警示單，提醒各位家長。

六、所有的努力都是為了保障 貴子弟的**升學權益**，感謝您的協助。

108 學年度第二學期總務處報告

一、 本校近期內已完成之環境改善、教學設備更新等工程

	工 程 名 稱	備 註
1	採購體育器材設備(拳擊、角力)	
2	採購童軍教育器材	
3	八、九年級教室書櫃及校園布告欄整建	
4	棒球隊宿舍整修	
5	簡易棒球場整建	預計五月底完工

二、 強力徵求有水電、木工簡易修理能力家長志工：總務處因專業、人力有限，常因 1、2 件設備小故障，修理廠商處理無法立即到校處裡，如有志工可協助將大大降低不便性。

三、 本校目前因簡易紅土球場施工暫不對外開放校園。

新北市立尖山國中衛生組 家長日 健康促進宣導



2020.03

本學期健康促進學校政策及活動

健促項目	學校	**家庭**
視力保健	1. 每天戶外放鬆眼睛 2. 高度近視及高危險群個案管理 3. 弱勢學生配鏡補助申請	1. **定期視力檢查**(半年一次) 2. 遵醫囑矯治 3. 家庭戶外活動(曬太陽有助於預防近視) 4. 視力保健:近距離(30 公分以內)用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘 5. 使用 3C 產品每天少於 2 小時
★口腔保健	1. 每天午餐後潔牙 2. 七年級入班貝氏刷牙法教學 3. 八九年級和護理師一起刷牙活動 4. 口腔巡迴醫療車	1. 叮嚀早起、餐後及睡前潔牙 2. **定期口腔檢查**(半年一次) 3. 使用含氟牙膏(1000ppm 以上)及小頭軟毛牙刷
★健康體位(含營養教育) 註:本校體位適中率稍低於全市平均	1. 寒暑假自主管理檢核表完成家長及導師認證者可參加抽獎 2. 健康飲食教育、健康體位班 3. 持續推動 85210(睡滿 8 小時、每週運動 210 分鐘、天天喝足白開水 1500c.c.) 4. 過輕過重學生體重監測、肥胖學生個案管理 5. 自立午餐學校營養師午餐菜單營養分析 6. 配合 SH150 政策,進行慢跑運動	1. 每天睡足 8 小時 2. 假日戶外活動 3. 均衡飲食、每日蔬果一拳半 4. 每天吃早餐 5. 每天喝足白開水 1500c.c. 導師小叮嚀:家長可以多關心孩子每天的飲食是否均衡,三餐定時定量,提醒少吃高糖、高鹽、高油的食物。
性教育(含愛滋病防治)	1. 健康、輔導課程融入議題 2. 衛生局媒合講師七年級入班宣導	教導孩子愛惜自己、尊重異性
菸檳防制	1. 校園(包含周邊)全面禁菸檳 2. 擬定校園菸檳害防制計	1. 以身作則避免二手、三手菸害 2. 避免嚼食檳榔,遠離口腔癌

健促項目	學校	**家庭**
	畫、戒菸教育班 3. 七年級菸檳毒防制入班宣導	
全民健保（含正確用藥）	1. 健康課程融入議題	1. 教導珍惜醫療資源觀念 2. 遵醫囑服藥 3. 家中備有用藥諮詢電話（藥袋）
傳染病防治	1. 全校流感疫苗接種 2. 每日空氣品質監測 3. 不定期進行流感、禽流感（新型 A 型流感）、★登革熱、★茲卡病毒、伊波拉病毒、水痘、病毒性腸胃炎(輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒)、狂犬病、腸病毒、結核病、非洲豬瘟、新冠病毒宣導 4. 每週二次校園孳生源巡檢清倒	1. 清倒刷洗積水器皿 2. 多洗手、準備口罩 3. 定期消毒清潔經常接觸的物品表面，保持空氣流通 4. 維持良好衛生習慣、避免生食 5. 避免接觸禽鳥類，尤其切勿撿拾禽鳥屍體；食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食。 6. 腸病毒的傳染性極強，以 4 到 9 月為主要流行期 7. 茲卡病毒主要是人被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬，經過約 3 至 7 天的潛伏期後開始發病。 8. 如有類流感症狀，請即刻戴口罩及就醫。 如學生得到法定疾病(流感、水痘、腸病毒……等)，請立即通知導師回報學校。
安全與急救教育	1. 訂定緊急傷病處理實施辦法 2. 本校 106 學年度已完成安心場所認證 3. 每學年進行學生複合式防災演習、教職員工 CPR 暨 AED 急救教育研習 4. 朝會一氧化碳中毒防制宣導 5. 健康課程融入議題	1. 叮嚀在外注意自身安全 2. 勿單車雙載 3. 勿至危險水域、危險場所





新北市立尖山國中衛生組 家長日 午餐管理宣導



2020.03

本校學校午餐管理政策

一、依學校衛生法，成立學校午餐小組，其成員組成，現任家長應占四分之一以上，每月確實召開會議並作紀錄留存。

二、落實校園食材登錄，並切實查核登錄之真實性。本校校網「午餐專區」放有校園食材登陸平台連結以及每日菜色照片。

三、本於「地產地消」及「食用當季食材」之精神，各校於學校午餐相關規範可評估避免訂定「每週菜色不得重複」規範，以避免因規避菜色重複而造成食材選擇困難問題。



三、學校午餐營養素建議量（國中）

熱量(卡 1)	蛋白質(克)	脂肪(克)	鈣(毫克)
850	25~30	28	420
熱量的基準：以男女平均值 1/3~2/5 中間值。蛋白質的基準：佔總熱量 12~14%。脂肪的基準：佔總熱量≦30%。鈣的基準：以男女平均值之 1/3~2/5 中間值。			

四、學校午餐食物內容（國中）－理想性

全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果	油脂與堅果類
每日 6 份	每週 2 份	每日 2 份	每日 2 份(深色蔬菜每日必須超過 1 份)	每日 1 份	每日 3 份

五、本年度營養午餐每週供應兩次水果、一次飲品。

六、由建國國小自立午餐供餐。

面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做!

安心輔導小叮嚀

01

觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請你告知師長或尋求輔導的協助。

02

放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著~

- 試著辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮被喚起的可能。
- 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- 進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

03

適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為（如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。



身為老師，您可以這樣協助學生.....

學生因嚴重特殊傳染性肺炎，而有擔心、焦慮或不安，是很正常的心理反應。基於三級輔導的概念，請老師適時地協助學生因應嚴重特殊傳染性肺炎帶來的身心影響，必要時，請轉介輔導資源。

●提供學生正確的防疫資訊、關心及瞭解學生受疫情影響的程度

1.提供學生正確的資訊、必要時澄清不實的防疫訊息。
2.透過關心及詢問，瞭解學生對嚴重特殊傳染性肺炎的認知和感受，經由學生的反饋，評估學生受疫情影響的衝擊程度，並向學生告知需要時可尋求老師及專業輔導人員的協助，以建立學生防疫的信心及增加安心感。

●接納學生的感受、陪伴學生面對及處理內在焦慮

1.面對學生因嚴重特殊傳染性肺炎疫情而喚起的擔心和焦慮，請接納學生的情緒反應。邀請學生訴說及傾聽學生對疫情的焦慮，有助於學生宣洩部份的不安。
2.鼓勵學生藉由健康的紓壓方式（如運動、從事自己的興趣等），緩解疫情所帶來的身心影響。

●倘若學生受嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響，而有以下的情形，請轉介輔導資源

1.持續一段時期的過度情緒反應：如無法放鬆、突然感到驚慌、情緒低落等。
2.因情緒而引發的生理不適：如不自覺顫抖、心悸、過度換氣、全身緊繃、失眠、暴食或食慾不佳等。
3.無法執行日常生活活動：無法專心、擔心被傳染而無法上學、不再從事自己的興趣等。

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀

身為家長，您可以這樣陪伴孩子.....

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。
為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- 防疫期間請**提醒孩子多洗手**，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- **鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動**，以健康的方式提升自身免疫力。
- 詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，**傾聽及接納孩子的不安， 並安撫孩子的焦慮情緒。**
- 若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請**適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。**

- 心理衛生協助資訊：
  - 衛福部24小時安心專線：1925
  - 防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀

MINISTRY OF EDUCATION 教育部

【明明只是想關心，為何總越推越遠】

新北市政府家庭教育中心情感教育宣導影片

【明明只是想關心，為何總越推越遠】完整版

https://youtu.be/GgBoLT3fAyI




步步留心
交通安全任我行
紅燈停綠燈行
不滑手機不聊天
秒數不足不急著通過

友善校園有正義
拒絕霸凌無畏懼

「我會尊重、關心、幫助與保護自己和他人，所以，我拒絕霸凌」
當你發現或是遭受校園霸凌一定要勇敢說出來，因為你的見義勇為，
可以阻止同學遭受霸凌的傷害，並能改善同學的偏差行為。



同學可以經由下列管道反映

- 向導師、家長反映。
- 向學校投訴信箱反映。
- 在校園生活問卷中提出。
- 向縣市防制校園霸凌專線反映。
- 向教育部防制校園霸凌專線反映（0800-200885）。
- 在教育部防制校園霸凌專區留言版反映。
- 透過其他管道（好同學、好朋友）反映。



「校園霸凌」定義

- 適用對象：學生與學生間。
- 行為要件：持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為。
- 結果要件：
  1. 使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境。
  2. 使他人難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害。
  3. 影響他人正常學習活動之進行。

教育部 關心您 廣告

了解孩子
別讓他誤入歧毒



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品	如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等
2級毒品	如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等
3級毒品	如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等
4級毒品	如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐沛眠等

混合性新興毒品

市售改裝 混合填充	山寨品牌 混合填充	可愛造型 卡通圖樣	糖衣外表 零食外貌
			
破壞原貌再包裝 有拆封痕跡	包裝完整 無拆封痕跡	以特殊造型 吸引青少年食用	以糖果樣式混淆 引誘青少年誤食

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？



進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！

學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：
・輔導課程
・尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：
・家庭親職教育
・社福資源提供

醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：
・諮詢服務
・輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：
・門診及住院治療
・藥癮衛教及諮詢

警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：
・法律諮詢
・轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：
・個案輔導及諮詢
・預防宣導

戒成專線 **0800-770-885**
(請請您，幫幫我)



教育部防制學生藥物濫用資訊網

教育部防制學生藥物濫用粉絲團

反毒大本營

教育部 關心您

網路使用習慣自我篩檢量表

適用年齡：10 歲至 25 歲。

填答說明：依照最近 6 個月使用網路的情形進行勾選。

	實際狀況 極不符合 1	不符合 2	符合 3	非常符合 4
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	☐	☐	☐	☐
2. 我發現自己上網休閒的時間越來長	☐	☐	☐	☐
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	☐	☐	☐	☐
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	☐	☐	☐	☐

計分方式：將選擇的項目數字加總起來即是所得分數，總分最高為 16 分。

結果說明：總分超過 11 分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助。

其　　他：本量表可供一般民眾使用，惟計分方式僅供參考。

資料來源：衛生福利部心理及口腔健康司

尋求幫助

衛生福利部 24 小時安心專線：1925
新北市社區心理衛生中心：(02)22572623
張老師基金會：1980
教養諮詢專線：0800-532880

網路成癮醫療資源

新北市立聯合醫院

地　址　(板橋院區) 新北市板橋區英士路 198 號
洽詢窗口　(02)2257-5151

地　址　(三重院區) 新北市三重區新北大道一段 3 號
洽詢窗口　(02)2982-9111

衛生福利部八里療養院

地　址　(八里門診) 新北市八里區華富山 33 號
洽詢窗口　(02)2210-1660

地　址　(土城門診) 新北市土城區青雲路 6 號
洽詢窗口　(02)2274-5250

地　址　(蘆洲門診) 新北市蘆洲區光榮路 116 號
洽詢窗口　(02)8285-6224

想了解更多嗎？

新北市政府衛生局
網路成癮防治專區



地　址：22006 新北市板橋區英士路 192-1 號
代表號：(02)2257-7155
http://www.health.ntpc.gov.tw/

網路遊戲要贏 不要癮

正視網路遊戲
成癮問題



新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government

關心您
廣告

網路遊戲成癮

2013 年最新出版的「精神疾病診斷與統計手冊」第五版中，首度納入「網路遊戲障礙症」(Internet Gaming Disorder)。

2017 年國家衛生研究院調查臺灣 8,110 位青少年玩家，結果顯示網路遊戲成癮盛行率大約為 3.1%。

2018 年 6 月底，世界衛生組織（WHO）正式宣布將「遊戲成癮」（Gaming disorder）納入精神疾病，包含網路遊戲。



網路遊戲成癮高風險因子

- 喜歡新奇刺激
- 較不重視社交互動中得到之回饋
- 低自尊
- 家庭功能不彰
- 有玩線上遊戲

網路遊戲成癮的症狀

- **強迫性**：無法控制上網的衝動
- **戒斷性**：無法上網時出現煩躁、易怒或憂鬱
- **耐受性**：上網的慾望越來越不能滿足；所需上網時間越來越長。
- **人際關係及時間管理等問題**：人際孤立、健康受損、失學等問題。

成癮是「無法控制、功能失常」
如果功能正常、可以控制，就不是成癮！

了解孩子網路遊戲成癮的原因

了解你的孩子

★喜歡冒險新奇，找尋好玩遊戲
★社交焦慮，藉由網路接觸世界

使用網路的型態

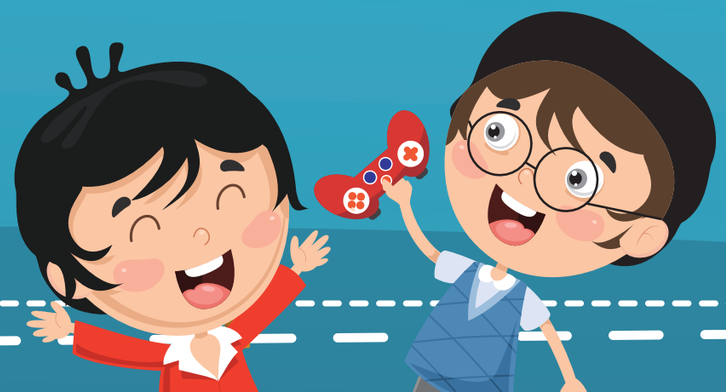
★玩遊戲的類型
★與現實朋友聊天，還是網友
★長時間使用，還是高頻率使用

生活作息與學業、人際狀況

★影響睡眠或是白天精神不濟
★影響學校學業表現
★影響人際互動

使用網路背後的動機

★藉由網路遊戲作為維持社交的平台
★藉由網路遊戲維持自己自尊自信
★藉由網路遊戲消磨時間



幫助孩子遠離網路遊戲成癮

1. 引發改變的動機

與孩子討論對使用網路的想法，同時列出使用網路的好處與壞處，找出可以導向適宜的網路使用方式。

2. 解決現實生活中的挫折

孩子在生活中是否有什麼挫折？有無因學業不佳造成自信低落？或與同學相處不和而社交孤立？

孩子在家中是否也有溝通問題？家長自己是否因焦慮孩子過度使用網路而影響到與孩子的溝通？

3. 找尋替代活動、增加人際連結

與朋友打球、與社團一起出遊、家人活動等，同時讓孩子參與討論，如何規劃孩子自己的時間。

4. 合併精神問題時需醫療介入

若孩子有注意力不足過動症、亞斯伯格症、憂鬱症或焦慮症等，則建議尋求醫療的協助。