

新北市立尖山國民中學

109 學年度第二學期

家長日親職教育手冊



中華民國 110 年 3 月 8 日

目錄

壹、持續進步的尖山-校長愛的叮嚀.....	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防疫注意事項流程	6
肆、109 學年度第二學期重要日程提醒	9
伍、109 學年度第二學期尖山國中學生服務學習計畫	11
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、109 學年度第二學期總務處報告(校園維護).....	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
壹拾、交通安全宣導	17
壹拾壹、霸凌防治宣導	18
壹拾貳、毒品防治宣導	19
壹拾參、防災教育-家庭防災卡說明.....	21
壹拾肆、網路要贏不要癮.....	22

壹、持續進步的尖山-校長愛的叮嚀

校長 紀淑珍

近年尖山地區隨著三鶯藝術村、三鶯捷運系統、大漢溪自行車步道的開發，周邊新興社區蓬勃發展，在居民結構、社區文化與家庭教育上也產生了一些改變。堅持教育核心價值，審視社會改變趨勢，適時融入多元文化的元素，活絡地方與學校正向關係，乃學校永續發展之所需。

開學以來，全校值週師長以及導護志工們以微笑喜樂、真誠關懷的心，迎接每位孩子到校，引導他們展開一天有效而溫馨的學校生活。每個學生的先天條件不同，後天成長的家庭環境也有所差異。因此，他們對人、對事、對物的應對能力，以及國中七大學習領域基本能力的學習也出現落差。各個年級的導師群、任課老師根據不同年段學生的身心發展狀態，調整他們的教導策略。全體同仁力行正向管教與輔導，落實班級自治，涵養負責任、守紀律、重團隊榮譽的品格操守；引導課外閱讀，增進思辨判斷能力；激發潛能，實踐服務學習從做中學；示範良好服裝儀容準則，展現學子朝氣與活力；課後能力分組教學、補救教學，以拉近孩子的學習落差；開設多元化的社團活動，發掘學生優勢潛能，據以適性輔導。

在家長和社區公共關係的經營上，我們除了傳統式的拜訪、里民活動的支持參與之外，建構夥伴式的校務參與模式更能吸引社區民眾走進學校，從認識環境、理解教育作為，進而認同我們、支持與信賴學校的校務經營。所以，整合社會資源，活化班親會、志工隊，發掘家長專才協助教學活動、學生輔導等，正是提升教育效能最為寶貴的文化資源。另外，在家庭教養職能增進上，學校努力地安排多元的親職講座、教育政策宣導，期能親、師、生合力，指引孩子學會知識學習、學會動手實作、學會與人合作以及學會終身學習以因應未來生活的必備能力。

幾次的家長座談會、親職講座上，家長和志工們熱烈參與，甚至有家長們帶著子女踴躍地參加學校的各項活動，親子在各自繁忙的生活中撥出時間增加互動、相互關懷彼此的期待與需求，這不僅創造生活樂趣，也提升了精神和心靈層次的滿足感。

「教育之道無它，唯愛與榜樣」，當身為父母者展現了求知若渴、與時俱進的上進心時，身教、言教的巨大能量將一輩子深遠地影響自己的家庭成員。從學校老師、學生、家長以及社區，我看到了家庭向上流動的機會與動能。嶄新的一年，我們親師攜手持續深耕大漢溪畔這塊福田，讓孩子向善且向上躍升。

貳、 新北市尖山國中開學後防疫措施規定

- 一、 學生每日上學前，請先在家自主量測體溫，如達 37.5°C 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. 每日早上到校由學校輪值人員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°C 以上者，立即隔離教務處側休息區，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°C 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紀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。

參、 新北市尖山國中開學後防疫注意事項流程

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	<p>(家長協助學生量測體溫，並登錄於聯絡簿上)</p> <p>(體溫異常的標準：腋溫超過 37°C，耳溫$\geq 38^{\circ}\text{C}$，額溫$>37.5^{\circ}\text{C}$)</p>	<p>1. 若體溫異常者，請在家休息，並以電話通知導師</p> <p>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</p>
學生早上進入校園量測體溫回到班確實填寫在記錄表上	<p>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。</p> <p>2. 每日早上到校由學校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。</p>	<p>*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</p> <p>(週一、週三、週五藍色章)</p> <p>(週二、週四、紅色章)</p>
學生早上進入校園量測體溫發現體溫異常處理流程	<p>如有學生量測體溫達 37.5°C 以上者，立即隔離教務處側休息區，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。</p>	<p>*學校隔離教室 二樓校史室</p>

注意項目	宣導內容	備註
領餐前衛生教育	<p>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。</p> <p>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。</p>	*需事先訓練固定打飯菜同學。
用餐前的衛生教育	<p>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。</p> <p>2. 排隊取餐時，請不要聊天、談話，避免口沫橫飛。</p>	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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>*提醒事項：</p> <p>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</p>

注意項目	宣導內容	備註
教室環境防護，採取預防性措施	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 增加課桌椅間距。</p>	<p>*學校洗手時機：</p> <p>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。</p>
<p>*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。</p> <p>如有任何問題，請電洽：(02) 26781670分機20~27。</p>		

肆、 109 學年度第二學期重要日程提醒

段考	
第一次段考	03 月 30 日（一）～31 日（二）
第二次段考（九年級）	05 月 06 日（四）～02 日（五）
第二次段考（七、八年級）	05 月 13 日（四）～14 日（五）
第三次段考（七、八年級）	06 月 30 日（三）～07 月 01 日（四）

九年級複習考	
日期	範圍
02 月 24 日（三）～25 日（四）	國、英、數、自、社：1～5 冊
04 月 22 日（四）～23 日（五）	國、英、數、自、社：會考範圍

補考	
日期	03 月 08～12
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 12 日當週	國文、作文、英語、數學、生物、理化、 歷史、地理、公民
05 月 24 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		
七、八年級上課日期：110 年 03 月 02 日（一）至 110 年 06 月 18 日（五）		
七年級、八年級：每週一至週五		
九年級上課日期：110 年 03 月 02 日（一）至 110 年 05 月 13 日（四）		
九年級：每週一至週四		
停課日期		停課事由
1	03 月 30 日～31 日	第一次段考
2	04 月 09 日	七年級校外教學 （僅七年級停課）
3	05 月 13 日～14 日	第二次段考 （七、八年級停課）
4	05 月 27 日～28 日	隔宿露營 （僅八年級停課）

伍、 109 學年度第二學期尖山國中學生服務學習計畫 (七、八年級)

＊校內任務時間表：

項次	活動名稱	活動時程	申請年級	申請單位	核發時數	備註
1.	我愛家園服務	110.05.14	七、八年級	班級	3	
2.	世代志工服務	110.05.14 110.07.01	七、八年級	班級	各 3	2~3 個班
3.	全校大掃除	110.07.01	七、八年級	班級	3	
4.	各式校園志工	110.02.22~ 110.07.02	全校	個人	依實	擔任各處室志工或班級服務，與自強工坊或敘獎不得並計
5.	各類社團主辦之服務學習活動	110.02.22~ 110.07.02	全校	社團	依實	包括藝文表演、愛心物資募集、義賣活動…等。
6.	愛校服務～暑期返校清潔校園環境(視情況安排)	110.07.03~ 110.08.27	八、九年級	班級 個人	依實	愛校服務環境打掃

一、因應「新北市政府教育局推展學校服務學習實施要點」、「新北市110年度學生世代志工服務學習工作計畫」、「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，方可得超額比序之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補做。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，檢視確實達到服務學習精神後方可認證。學期結束前，由導師確認學生服務學習活動參與情形，將服務學習時數輸入校務行政系統，可全數或部分核定。寒暑假服務學習時數登錄，依學年度上下學期起迄月份計算。

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，認真參與即可取得 12 年免試服務學習採計之分數。

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

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。

柒、 109 學年度第二學期總務處報告(校園維護等)

1. 教室設備：黑板及教室燈光照明度定期檢驗，保護貴子弟視力健康。班班有電視、電腦及單槍投影設備，落實資訊教育。
2. 飲用水：提供學生充足飲用水，飲水機設備每月固定維護，檢驗合格，鼓勵貴子弟攜帶自己的環保杯具到校多喝水，減少攝入糖分飲料，增進身體健康。
3. 節約計畫：當用則用，當省則省，提醒學生愛惜公物，節約能源。
4. 採購與工程：
 - 全校電力改善及安裝冷氣。
 - 學生課桌椅全校換新。
 - 全校廣播系統及監視器新增及更新。
 - 至善樓兩側一至五樓男女老舊廁所改善。
 - 至真樓地下室至三樓耐震補強。


捌、 新北市立尖山國中衛生組健康促進宣導



2021.03

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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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. <p>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。</p>
性教育（含愛滋病防治）	<ol style="list-style-type: none"> 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	1. 以身作則避免二手、三手菸害

	菸檳 2. 擬定校園菸檳害防制計畫、戒菸教育班 3. 七年級菸檳毒防制入班宣導	2. 避免嚼食檳榔，遠離口腔癌
健促項目	學校	家庭
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 

玖、尖山國中衛生組午餐管理宣導

本校學校午餐管理政策

2021.03

- 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)	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 $\leq 30\%$ 。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、一次有機蔬菜。

六、由建國國小自立午餐供餐。

壹拾、 交通安全宣導



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。



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



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

了解孩子

別讓他誤入歧途

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



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

壹拾參、 防災教育—家庭防災卡宣導

圖為聯絡本所附之家庭防災卡，請同學務必完成填寫。

家庭防災卡		
人 who	緊急聯絡人 稱謂 例：爸爸、媽媽、叔叔	手機/電話 例：0912-345678 / 02-2345-6789
地 where	1991 約定電話	約定集合地點
	學校 例：02-98765432	例：家巷口公園
	家庭 例：02-98765432	

1. 家庭防災卡除印製於聯絡本方便填寫外，應讓學生隨身攜帶，於突發狀況時能夠使用。
2. 緊急聯絡人應由法定代理人或監護人填寫，得填寫父母親、監護人、親戚或前述之友人，以填寫 2 人以上為原則。
3. 教師應引導學生操作 1991 報平安留言平台建立家庭報平安電話，學校亦建立報平安電話，用於災害發生時傳遞資訊。操作方式可進入內政部消防署 1991 報平安留言平台網頁(<https://www.1991.tw/>)瀏覽。
4. 約定集合場所(地點)以因應地震災害為主，得依在地化災害特性填寫或增列。
5. 學校應指派人員每年定期檢查一次家庭防災卡。

防災教育 - 本學期全校性防災疏散避難演練

場次一：110 年 3 月 16 日(星期二)預演

場次二：110 年 3 月 18 日(星期三)正式演練

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我發現自己上網休閒的時間越來長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

WEBSITE



網路遊戲要贏 不要癮

正視網路遊戲
成癮問題



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/>

 **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。

