

113學年度第2學期

班級親師會



興嘉

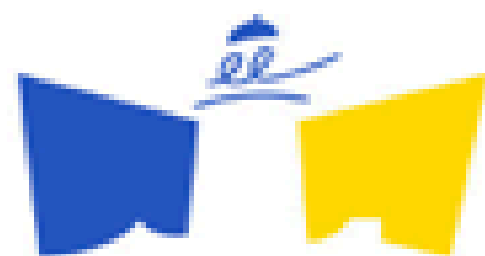
國民小學

Sing Chia Elementary School

教務處

OFFICE OF ACADEMIC AFFAIRS

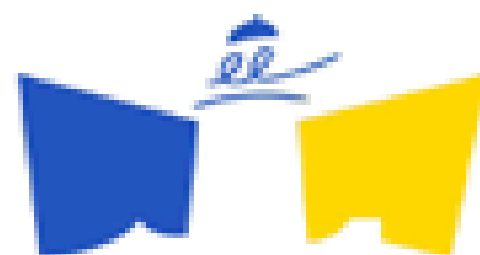
113學年第二學期班親會



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School



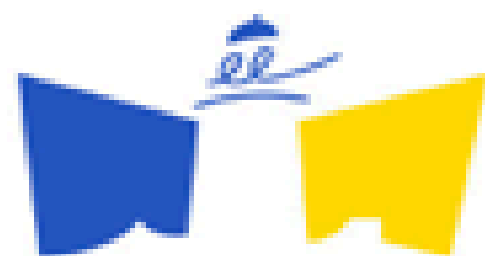
自己的孩子為什麼總是對現實世界提不起勁，卻能在虛擬世界裡沉浸好幾個小時？



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School



當以「玩耍」為主的童年，
變為以「手機」為主的童年...



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School



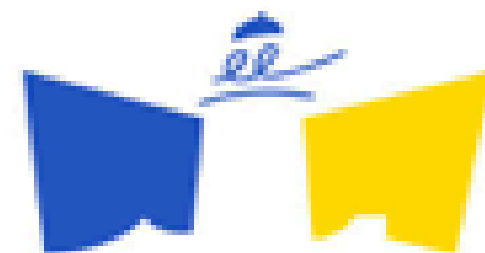
手機+社群媒體

>>> 睡眠剝奪

直接或間接導致生活中各種身心問題及功能受損

>>> 社交障礙

更願意與虛擬世界中與人打交道
減少了真實世界裡的同步互動



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School



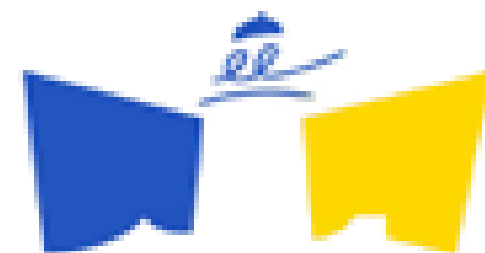
手機+社群媒體

>>> 注意力碎片化

多種視覺干擾，難以持續集中在同一件事情上，
進而干擾到大腦執行功能的發展。

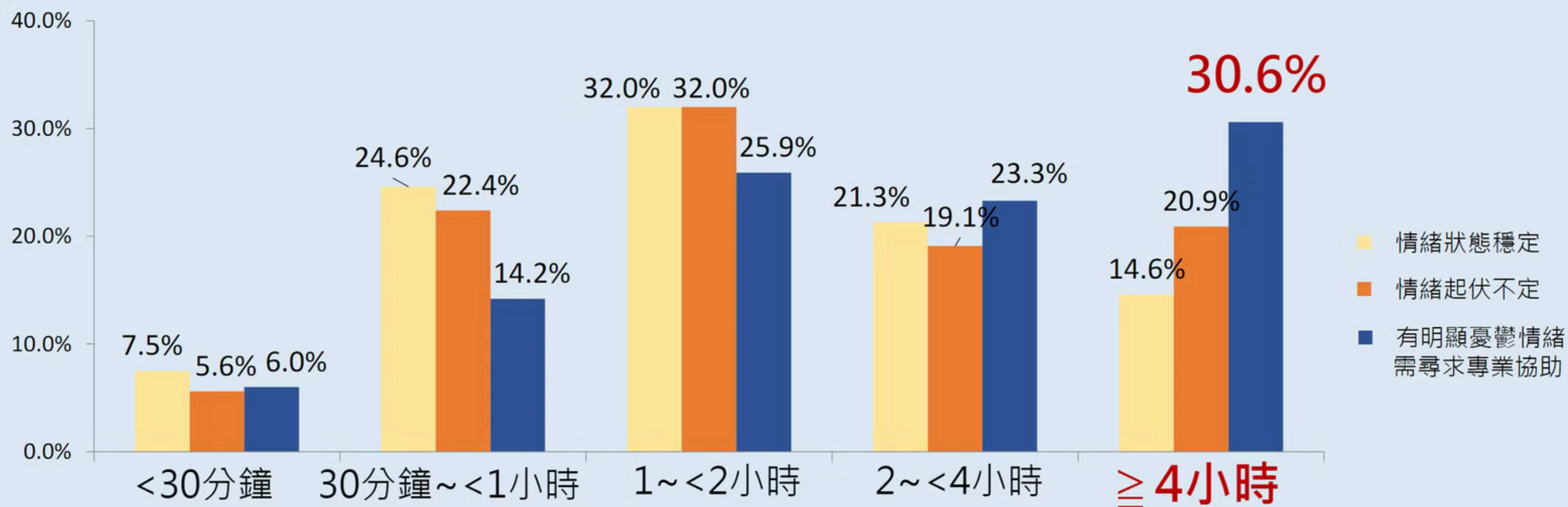
>>> 上癮

持續刺激多巴胺，易出現焦慮、煩躁、情緒低落等
戒斷症狀。



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

憂鬱程度與假日每次上網平均持續的時間



■無論平日或假日，最近一週「憂鬱情緒愈高」者，每次上網平均持續時間 ≥4小時的比例愈高。



童年大重塑

以「玩耍」為主的童年，變為以「手機」為主的童年

- 過度保護在實體世界普遍存，在虛擬世界卻是保護不足
- 「自由玩耍」原本能夠產生的社交歷練與情感交流成了一不高興就可以退群或取消關注的一鍵操作



興嘉國民小學

Sing Chia Elementary School

--內耗的比較文化--

發IG限動可能引發的焦慮

- 我擔心我發布的內容沒人看
- 我擔心我發布的內容有人攻擊我
- 我想知道有幾個人看到動態
- 我想知道我發布的內容有沒有增加追蹤
- 我想知道我發的內容有沒有比OO受歡迎
- 我還是刪掉好了，這可能會被當炫耀
- 我是不是發的不好？
- 我會不會被誤會？會不會被截圖？
- 某人是不是在針對我？





寶貴的社交情感成本消耗在虛擬空間

- 失去了面對挫折和壓力的機會
進而無法有效應對生活中的挑戰
- 失去了實體社會化歷程社會



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

--脆弱的養成文化--

- 抱怨的文化
- 公審炎上的文化
- 狂熱跟風的文化
- 自拍照比較的文化
- 數字至上的文化



手機不是原罪，但

**「以手機為主的生活，不只在青少年身上，
而是在我們每個人身上，都製造了靈性退化的現象。」**

一個健康，有助學習的童年？

- **遊戲玩耍**

- 活力十足的玩耍，可以促進孩童大腦神經元的連結

- **互動調和**

- 調整節奏與他人同步，會把人際、群體和整個社區凝聚在一起

一個健康，有助學習的童年？

- **社會學習**

- 人類孩童在學習過程中有兩個主要機制。第一個是「從眾偏見」，鼓勵他們模仿最常見的那些行為。第二個是「聲望偏見」，鼓勵他們模仿最有成就和聲望的人。
- 社群媒體平台成為有史以來最有效的從眾引擎。

#社會情緒學習

**「無論什麼年紀，被忽略都是一件讓人痛苦的事。
不妨想像自己是個青少年，正在努力尋找自己的定位與歸屬感時，
遇到的每個人都間接地告訴你：你沒有我手機上的人重要。」**

—失控的焦慮世代

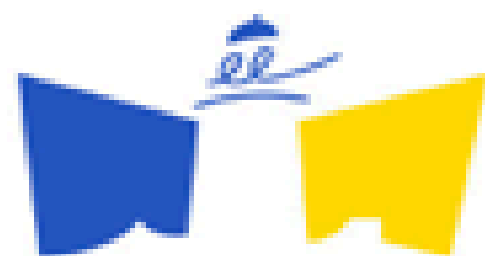


專題閱聽推薦

教務處

OFFICE OF ACADEMIC AFFAIRS

113學年第二學期班親會



興嘉國民小學

Sing Chia Elementary School

非常感謝家長百忙之中撥冗出席今天的班親會。
班親會是一個讓我們彼此交流、建立信任的重要平台。
在這裡，我們將分享孩子們在校的學習狀況，
也期待聆聽各位家長的想法與建議。
教育是一份充滿愛與耐心的工作，
有了您們的支持與配合，
我們才能攜手為孩子們創造更好的學習環境。



興嘉

國民小學

Sing Chia Elementary School

學務處分享與宣導



校門前接送車
輛，請在接近
學校時讓孩子在
預做準備，在
停好車後，盡
速下車入校，
若您有打算陪
孩子走到校門
口，請勿在臨
停區停車。



隨身攜帶雨具，輕便**雨衣**最好，
易收納方便使用，顏色鮮艷為
佳。

穿雨衣的優點：空出雙手更能
因應緊急狀況。



當心大貨車 視線死角及內輪差



**內輪差
危險區域**

安全守則

大型車駕駛：

轉彎時應減速慢行，再擺頭確認。

其他駕駛、行人：

紅色範圍為內輪差危險區域，
千萬別進入該區域，並應與大型車
保持安全距離。

交通安全

5 守則

1

熟悉路權，遵守法規。

不闖越紅綠燈、不跨越雙黃線



2

我看得見您，您看得見我

通過斑馬線，揮手更容易被看見



交通標誌宣導



禁止停車



禁止通行



禁止停車



停車再開



禁止停車



注意號誌



注意危險



隧道



前有測速照相



當心兒童



注意落石



當心腳踏車

3

謹守安全空間

小綠人通行秒數不足，下次再過



4

利他用路觀

不突然闖越馬路



5

防衛兼顧的安全用路行為

通過馬路時，專心且隨時觀察周圍的路況



交通安全月

車輛  慢  看  停

行人安全行

- ✓ 遠離車輛，安全處等待通行
- ✓ 走行人穿越道，不任意穿越車道
- ✓ 遵守號誌，綠燈秒數足夠再過馬路
- ✓ 專心過馬路，不滑手機



中華民國交通部

廣告

交通安全月

車輛  慢  看  停

行人安全行

行經路口
停讓行人

無號誌路口
遵守停讓

至路口中心點
再轉彎
避免死角



中華民國交通部

廣告

慢開車門有步驟

確認來車再下車

安全五步驟

1. 看照後鏡
2. 轉身向後看
3. 確認安全無人車
4. 反手開車門至適當縫隙
5. 確認安全後儘速下車並開車門



汽車停妥後才開車門，乘客應由右側開車門。



在單行道准許左側停車且車輛停於道路左側者，應由左側開車門。



興嘉國小關心您

馬路這樣過

安全 READY GO!

汽機車

慢 看 停



- 慢 接近路口，減慢速度
- 看 隨時擺頭察看左右後方有無人車
- 停 暫停，讓行人穿越道上的行人先行

行人

停 看 聽

- 停 穿越道路前先停下，在安全處等候
- 看 左看右看再左看，注意轉彎車
- 聽 隨時聆聽四方車輛聲音來向



興嘉國小關心您

安全啟程

樂在其中

自行車安全設備

- 安全帽 保護頭部安全
- 鈴號 供騎士主動警示
- 煞車 煞車要定期檢查
- 前燈 夜間路況照明並供對向車輛辨識
- 車尾反光裝置 供後方來車辨識
- 車輪反光裝置 供側向車輛辨識
- 踏板反光裝置 供前後來車辨識
- 蛇行
- 並排 (勿逆向，衝出道路)
- 依附車輛



興嘉國小關心您

安全防護

確實 GET

騎乘機車配戴安全帽 開(乘)車請繫安全帶



把安全帽戴好
提升安全7.9倍



興嘉國小關心您



不要貪圖方便，讓自身陷入危險
穿越道路，請走行人穿越道！



人車共道的人行道
自行車要讓行人優先通行



教育部詐騙防制專區資源

參加詐騙集團唬人的後果？

將觸犯刑法的
詐欺罪！



詐欺罪的構成要件

- 行為人有主觀的不法意圖
- 行為人有主觀的心態故意
- 行為人傳遞不實資訊（詐術）
- 被害人誤信不實資訊處分財產
- 取得財產和損失財產間有關聯

詐欺罪的後果

- 第339-4條（加重詐欺罪）
處1年以上7年以下有期徒刑，得併科100萬元以下罰金。
- 第339-3條（電腦設備詐欺）
處7年以下有期徒刑，得併科70萬元以下罰金。
- 第339條（普通詐欺罪）
處5年以下有期徒刑、拘役或科或併科50萬元以下罰金。
- 第341條（準詐欺罪）
處5年以下有期徒刑、拘役或科或併科50萬元以下罰金。
- 第339-2條（自動付款設備詐欺）
處3年以下有期徒刑、拘役或30萬元以下罰金。
- 第339-1條（收費設備詐欺）
處1年以下有期徒刑、拘役或10萬元以下罰金。



防災教育-抗震保命三步驟

地震發生時首要保護自己，優先執行
「**趴、掩、穩**」抗震保命三步驟。



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



友善校園有正義，拒絕霸凌無畏懼



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



什麼是《兒童權利公約》？

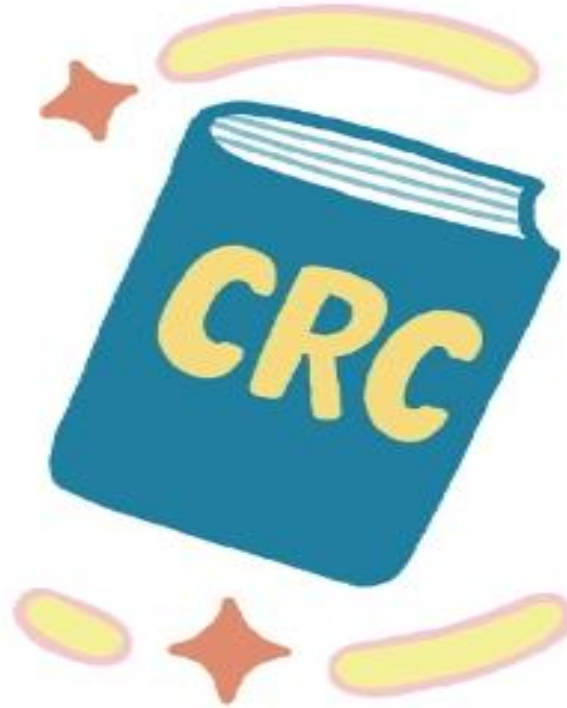
四大權利

生存權

發展權

受保護權

參與權



四大原則

禁止歧視原則

兒童最佳利益

生存及發展權

傾聽兒童的意見

核心價值-保障兒童在公民、經濟、政治、文化 and 社會中的福利



網路安全宣導

網路交友4原則



1



避開地雷

遇到不適當的對話，建議快點封鎖！

2



用心察覺

看看對方的自介、照片與貼文，察覺謊言！

3



保護自己

若碰面應選人多的地方，不要單獨赴約！

4



走為上策

一旦發現不對勁，趕快走為上策！



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



反毒宣導

拒毒反詐騙 全民動起來



反詐騙諮詢專線 165

各縣市毒品危害防制中心

免費諮詢專線 0800-770-885

網路奇怪術語 提高警覺小心



新興毒品在網路平台流竄，除了透過通訊軟體販毒外，現在更利用短影音APP直播販毒，看似無害的網路平台，卻充斥著毒品暗號，對於各式奇怪的暗語及不合理金額的物品，小心留意，避免遭受毒害。



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：

諮詢專線 0800-770-885

(請請你幫幫我)



教育部

Ministry of Education 關心您



圖文



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



破皮角 新型態毒品 各式偽包裝



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)



教育部
Ministry of Education

關心您



廣告



興嘉國小

Sing Chia Elementary School

毒品混合變裝新態樣

沖泡飲品



毒品：Methoxymethcathinone



毒品：Mephedrone



毒品：Mephedrone



毒品：Mephedrone + Methylone

茶飲包



毒品：Ketamine



毒品：Mephedrone + Nimetazepam + Methylone
藥物：Ethylone + Methoxetamine



毒品：Ethylone



毒品：Ketamine + Methylone

液態混合毒品



毒品：MDMA、MA、MDPV、FMA、Ketamine、Nimetazepam、4-MEC、PMG、Methylone
藥物：Ethylone、1,2-PMAC



毒品：Methylone + Mephedrone



毒品：Ketamine + Nimetazepam
藥物：Ethylone + Butylone



毒品：Methylone + Mephedrone

奶茶包



毒品：Ketamine
藥物：Ethylone



藥物：Ethylone



毒品：Ephedrine



毒品：Methylone + Phenazepam

各種食品



毒品：Butylone



毒品：Butylone



毒品：Ethylone + GMC



毒品：Ethylone

其他種類



毒品：25B-NBOMe



毒品：Ethylone



藥物：Ethylone



毒品：Ethylone

其他種類

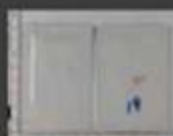


GBL

客製化咖啡包



藥物：Ethylone



毒品：XLR-11 + Nimetazepam + Methylone
藥物：Ethylone + 5-MeO-HAT + CHAC



毒品：Methylone + Mephedrone + Ketamine + Phenazepam
藥物：Methoxetamine



藥物：Methoxetamine + 5-MeO-DALT + 5-MeO-MPT



毒品：Ketamine + Methylone

校園空氣品質旗幟宣導

停止戶外課程及活動

空氣品質

良好

Good
0~50



空氣品質為良好，
污染程度低或無污染。

空氣品質

普通

Moderate
51~100



空氣品質普通；但對非常
少數之極敏感族群產生輕
微影響。

空氣品質

敏感

Sensitive Groups
101~150



空氣污染物可能會對敏感
族群的健康造成影響，但
是對一般大眾的影響不明
顯。

空氣品質

不良

Unhealthy
151~200



對所有人的健康開始產生
影響，對於敏感族群可能
產生較嚴重的健康影響

空氣品質

危險

Very Unhealthy
201~300



健康警報：所有人都可
能產生較嚴重的健康影響。

空氣品質

危害

Hazardous
301~500



健康威脅達到緊急，
所有人都可能受到影響。

本校不抽

電子煙

校園及周邊人行道
禁止吸食電子煙

違者最高罰1萬元



嘉義市政府衛生局 關心您！禁菸區之標示

興嘉國小

Sing Chia Elementary School

電子煙

多重危害損健康

危害1 易成癮

有尼古丁，具有高度
成癮性，無助於戒菸

危害3

會爆炸

具爆炸危險性，
自然爆炸事件
頻傳

危害2

易中毒

含高濃度尼古丁，
易過量造成中毒

危害4

會致癌

含一級致癌物甲醛、亞硝酸胺

危害5

來源不明

市售來源不明，易添加
大麻、安非他命等毒品



含糖飲料過量的壞處
 注意力不集中
 代謝症候群
 心血管疾病
 加速身體老化

鼓勵學生 拒喝含糖飲料



8 睡滿8小時 良好生活作息。

5 天天5蔬果 多吃蔬菜、水果。

2 4電少於2 每天使用電腦、看電視、玩電玩、打電話不超過2小時。

1 天天運動30分 養成每天累積30分鐘的運動習慣。

0 零含糖飲料 每天喝1500-2000CC的白開水。

親愛的家長您好：
 為了孩童的健康，含糖飲品減少攝取，記得每日多喝水。

水
 無糖氣泡水
 乳製品類
 無糖豆漿
 無糖茶類

運動飲料
 養樂多
 調味乳
 可樂汽水
 珍珠奶茶

含糖量太高!

嘉義市市長 黃敏惠 關心您

小心!
 喝含糖飲料會讓你...



糖上癮
 負面情緒
 情緒不穩
 波動大
 專注力及
 學習力下降

皮膚老化
 長青春痘
 肥胖
 代謝症候群

糖
 香料
 色素

喝白開水最健康!

喝白開水的好方法

多次喝、慢慢喝、小口喝
 記得隨時補充水分，不要等口渴時才喝水喔!
 如：起床後、外出時、用飯時、運動前中後、焦躁疲憊時等

教育部 臺氏基金會 關心您

正確用藥

正確使用

綜合感冒藥

5要

1 要知道

綜合感冒藥主要的作用是緩解症狀，不能預防感冒。感冒應多休息並補充水分，感冒症狀會在一到二週內痊癒。

2 要問藥師

綜合感冒藥有許多種類及成分，所以購買使用前應告知藥師目前的症狀，選擇合適的藥品使用，以免造成身體不必要的負擔。

3 要告知

看病或至藥局購買藥品時要清楚表達有無對藥品或食物過敏、曾經發生過的疾病、目前正在服用的藥品、是否需要開車或從事操作機械等需要專注的工作、女性需告知是否懷孕或預備懷孕或哺乳等。

4 要看標示

要看藥品的藥盒或說明書(仿單)的成分、適應症(用途)、使用劑量、使用方法、注意事項、副作用、有效期限與保存方式，並保留藥品包裝外盒及說明書(仿單)。

5 要遵醫囑

要依照醫師、藥師所給予的資訊用藥，不分享綜合感冒藥給別人。而6歲以下幼童，不建議自行使用綜合感冒藥，應就醫治療。

5不

1 不過量

感冒症狀不會因為增加綜合感冒藥的服用劑量就會好得比較快，反而還會增加副作用的風險。例如含有乙醯胺酚的成分(用於退燒止痛)，若過量會導致肝損傷；含有抗組胺胺成分(用於舒緩鼻塞、流鼻涕)，服用可能引起嗜睡作用。

2 不併用

綜合感冒藥含有多種藥品成分，當服用綜合感冒藥時，除非有醫師與藥師的指示，否則不建議再與其他感冒藥品合併服用，以免過量服用同類的藥品。

3 不輕忽

感冒若有嚴重症狀或持續服用綜合感冒藥三天以上症狀仍未改善，請與醫師或藥師聯絡並儘快就醫。

4 不飲酒

使用綜合感冒藥期間應避免飲酒，綜合感冒藥部份成分與酒精會產生交互作用，可能加重嗜睡情形，甚至造成肝臟損傷。

5 不亂買

如購買藥，應至有藥師執業之合法藥局購買，並檢視外包裝有無衛生福利部核准的藥品許可證字號。不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。



指導單位：衛生福利部食品藥物管理署

承辦單位：開南大學

協辦單位：中華民國藥師公會全國聯合會、社團法人臺灣臨床藥學會、國立臺灣師範大學

廣告

生病看醫師， 用藥問藥師

醫藥合作
好處多多

注意標示不馬虎
用藥安全有保障



藥博士



衛生福利部食品藥物管理署
Food and Drug Administration

守護健康頭尾 安全用藥 | 9



預防登革熱

清除孳生源4大訣竅



一.清除孳生源〈每星期至少換水1次〉

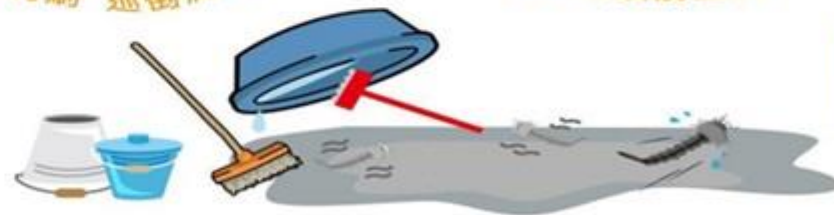
二.將防治觀念帶入社區

三.減少容器的使用量

斑蚊卵可以耐旱三個月，

且雌蚊會把卵產在容器內壁接近水面處，
所以除了倒掉積水，還要把容器刷洗乾淨，
才能完全清除蚊卵嚕！

巡倒清刷 巡倒清刷 巡倒清刷 很重要所以說三次



興嘉國小

Sing Chia Elementary School

防治照護有一套

病毒性腸胃炎OUT

1

使用肥皂勤洗手



2

生熟食分開調理
使用公筷母匙



3

用稀釋漂白水
環境消毒



4

嘔吐物或排泄物汙染
應先用稀釋漂白水覆蓋30分鐘後
再清除



5

生病在家休息
無症狀48小時
才上班、上課



酒精是無法
有效抑制諾羅病毒的喔!



勤洗手! 遠離腸病毒

洗手五步驟 勤洗手 - 是預防傳染病最簡單、最有效的方法!

濕



把手弄濕

搓



抹上肥皂搓揉二十秒

沖



把手沖洗乾淨

捧



用水把水龍頭沖乾淨
並記得關水龍頭

擦



把手擦乾或烘乾



腸病毒防治專區

洗手五時機 打擊腸病毒的聰明法寶 - 正確的洗手，細菌不找我!

吃東西前



接觸幼兒前



擦鼻涕後



上廁所後



看病前後



傳染病宣導-腸病毒

1. 台灣氣候溫暖潮濕，適合腸病毒生存，以4到9月為主要流行期。
2. 最好的預防方法是大人小孩都要**勤洗手**，注意個人衛生。
3. 發病後的一週內傳染力最高。在家庭與學校中有很高的傳染率，因此，如家中小孩有罹患腸病毒的情形請遵守**勤洗手**、**生病不上學**，避免造成學校或安親班群聚感染。經醫師確診腸病毒的學生需在家休息**7天**。
4. **發燒學生請未服用退燒藥24小時後才可到校**



近視是疾病-打敗惡視力

- 護眼123遠離近視好簡單
- 護眼第一招:每年1-2次定期檢查視力
- 護眼第二招:幼兒2歲前不看螢幕，2歲後一天不超過1小時
- 護眼第三招:用眼30分鐘休息10分鐘，看書保持35-40公分，光線要充足，每天戶外活動達120分鐘

年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視(度數>500度)，而高度近視容易產生白內障、青光眼及視網膜病變等，甚至視網膜剝離，增加失明的機會。

*當接到學校通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，
遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

***高度近視已是國人失明原因第一位**，家長應協助孩童控制近視度數，預防未來失明風險。



口腔保健宣導

1. 最佳潔牙時機：**餐後及睡前**
2. 對於六歲以上之孩童，因吞嚥動作已經成熟，所以可以使用含氟漱口水。目前學校含氟漱口水防齲計畫是採用**每週使用10c. c.**之含氟濃度900ppm之漱口水，一般而言可**降低約20-35%的蛀牙率**。
3. 刷牙使用**含氟牙膏(1000ppm)**；潔牙工具**包含牙刷及牙線**。
4. 牙齒的神經、血管在受到撞擊後，很可能斷裂而造成日後發炎或壞死，牙根的斷裂及牙周韌帶的傷害都是無法直接從表面看出來，所以一旦有牙齒意外傷害發生，最好的方法就是找牙醫師，做正確的診斷及治療。



正向心理健康促進

你今天好嗎？

HOW ARE YOU TODAY?



微笑5步驟・憂愁拋腦後

SMILE EVERYTIME

S SLEEP - 睡得好

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲憊感。

M MOBILE - 常動動

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。

I INTERACT - 多交流

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。

L LOVE/LAUGH - 常關心/愛微笑

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。

E EAT - 健康吃

注意飲食均衡和健康，適量補充富有維生素B群的食物(如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等)，有助於降低焦慮。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



水域安全宣導

防溺十招

生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行為，
不要跳水

第五招



下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

第七招



身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳

第八招



不要長時間浸泡在
水中，小心失溫

第三招



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心

第四招



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置

第九招



注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水

第十招



加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆



興嘉國小

Sing Chia Elementary School

歡迎加入校隊~田徑. 羽球. 桌球. 棒球



發展多元性社團

培養高品格兒童-管樂團



發展多元性社團 培養高品格兒童-陶笛樂團



發展多元性社團

培養高品格兒童-運動類



發展多元性社團 培養高品格兒童-藝文類



發展多元性社團 培養高品格兒童-益智類



歡迎加入興嘉多元社團

報名請洽學務處訓育組

※音樂性社團-管樂團、陶笛樂團

※運動性社團-足球社、桌球社、桌球社、羽球社、直排輪社

※益智性社團-桌遊社、圍棋社、未來科學社、魔術社、魔術方塊

※藝文性社團-素描社、手作小達人、小廚師達人、兒童街舞

113學年度第2學期班親會

總務處宣導

陳建宏 主任

114.02.21(五)



興嘉

國民小學

Sing Chia Elementary School

中庭飲水機汰換

- ※嘉義市政府補助：新臺幣28萬2,090元整
- ※中庭1-4樓共6臺RO飲水機
(過濾、煮沸、殺菌提供常溫水)
- ※定時開關、定期滅菌功能
- ※廠商定期水質檢測及維護
- ※低碳校園：機臺排放水澆灌植栽



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

與孩子共同節水

1度=1立方公尺=1,000公升
=1,667瓶礦泉水(1瓶礦泉水=600cc)

興嘉國小	實用度數	日平均度數
本期(113.12.20-114.01.16)	845度 (8,747元)	30.18
上期(113.11.22-113.12.19)	807度	28.82
去年同期(112.12.20-113.01.16)	620度	22.14



籃球場、跳遠跑道等請愛惜使用

※結算金額：新臺幣664萬8,811元整

※請愛惜使用

(1)腳踏車、直排輪、滑板不入校園

(2)垃圾請帶離校園(如瓶裝飲料)

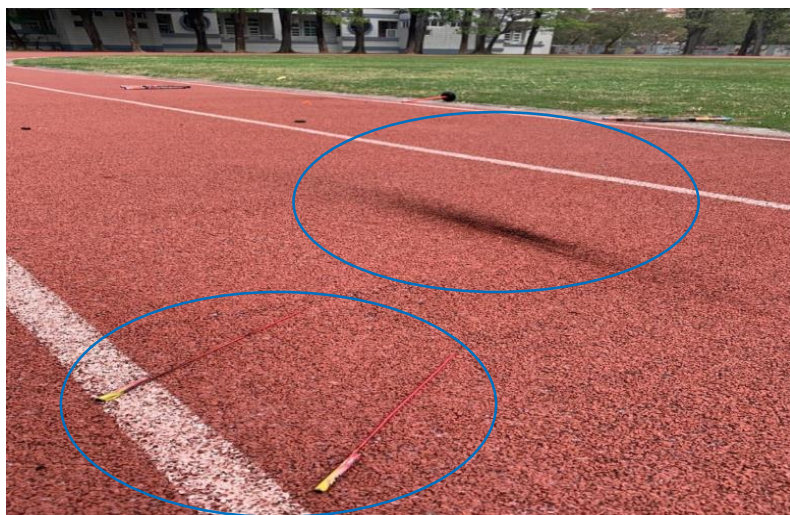
(3)不灌籃/不拉扯籃網

不拔除跳遠跑道、操場跑道PU顆粒

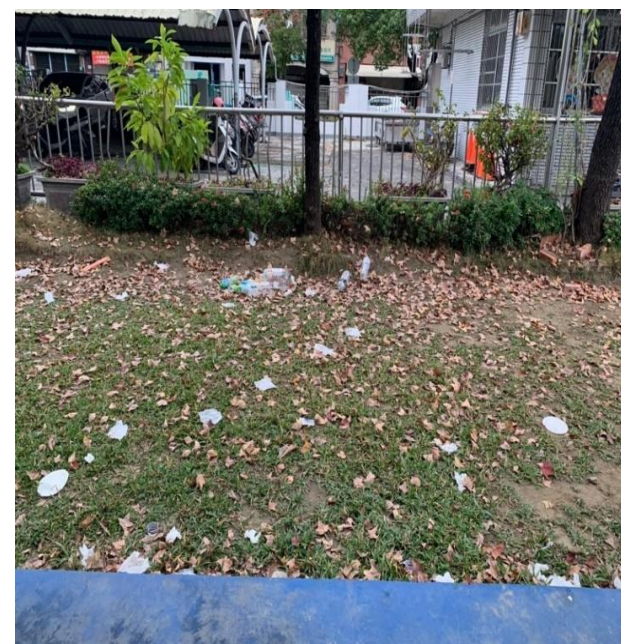
(4)不踩踏草皮



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

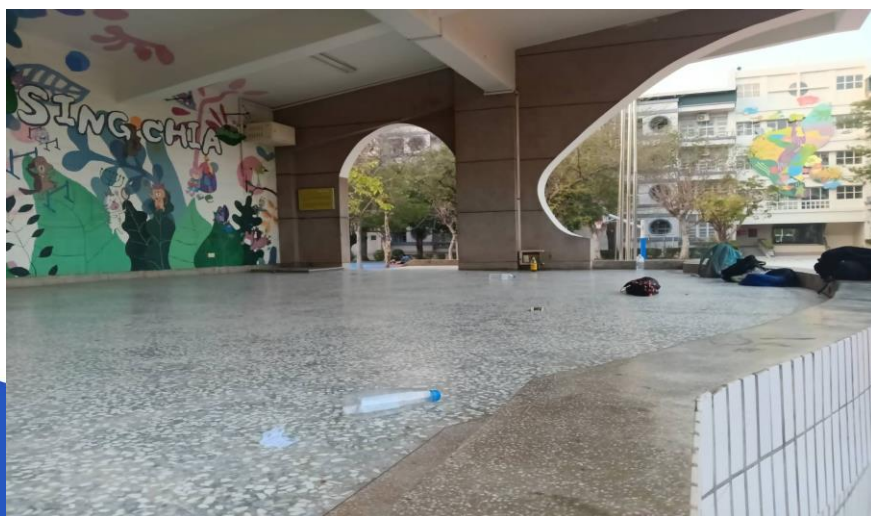


先前校園開放的情形



興 嘉 國民小學 Sing Chia Elementary School

上週開放後的情形



士
B
力 12

ntary School

第一籃球場施工前地坪



興嘉

國民小學

Sing Chia Elementary School

第二籃球場施工前地坪



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

半戶外球場及跳遠跑道施工前情形



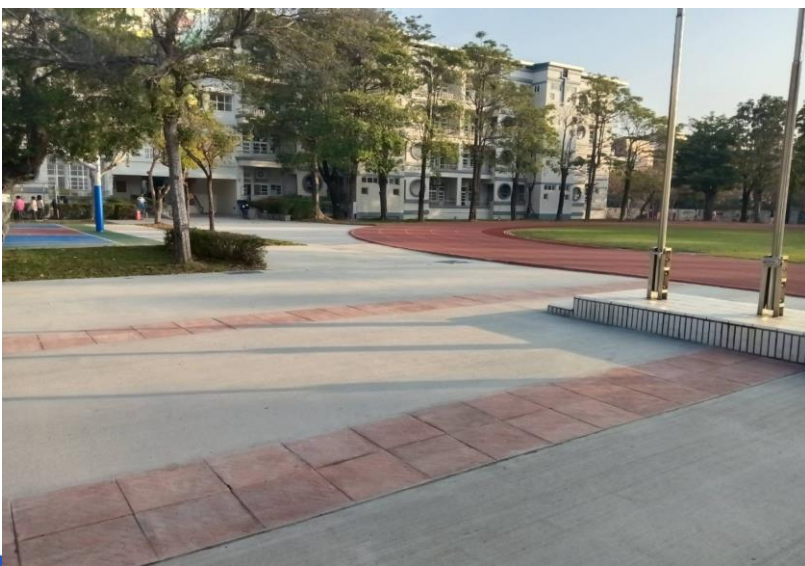
興嘉

國民小學

Sing Chia Elementary School

施工後煥然一新，共同愛惜使用





興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

校園開放使用，假如出現

※垃圾隨意丟棄等情形：

(1)廣播、勸導愛惜使用

(2)公布照片(張貼看板)

(3)暫停開放一段時間(不便之處，請包涵)

※若有開放，下午4點30分放學後才能入校



興嘉國民小學

Sing Chia Elementary School

1-5年級置物櫃汰換完成

- ※嘉義市政府補助：新臺幣149萬5,750元整
- ※6年級已於112年度用校內經費汰換完成
- ※由學年老師討論後提出門板顏色





三年級



四年級



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School



五年級



六年級



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

總務處進行環境整理及設備維護



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

114年3月中起將進行本校
「體育館周邊地坪整修工程」
提供師生平坦、安全的行
走空間，感謝支持

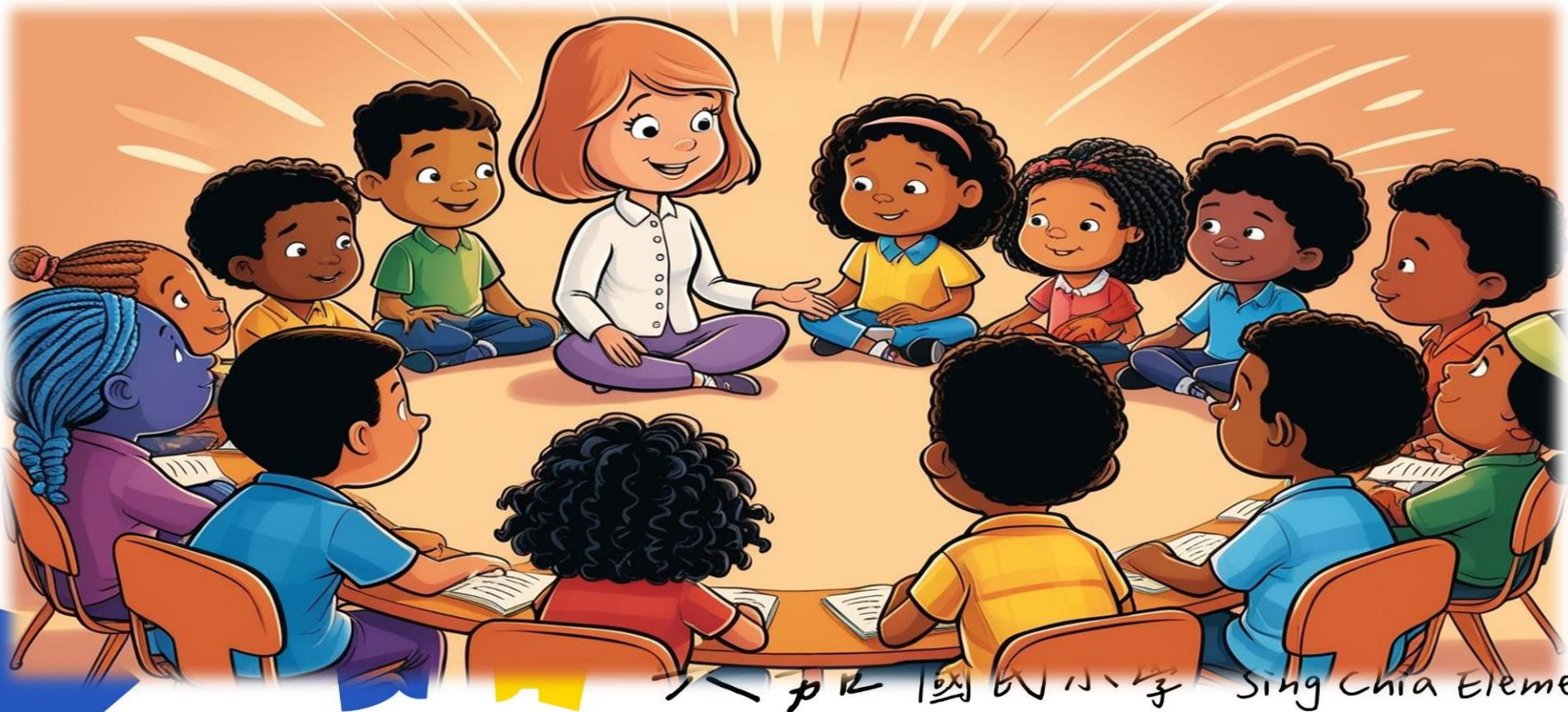


興嘉

國民小學

Sing Chia Elementary School

輔導處分享與宣導



網路成癮宣導



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School₃

什麼是「網路成癮」？



網路成癮，泛指過度使用網路 / 電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

資料來源：衛生福利部



「網路成癮」常見型態



(1) 網路遊戲、(2) 色情網站、(3) 社群網站成癮等，
其中最常見的是網路遊戲成癮。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

資料來源：衛生福利部

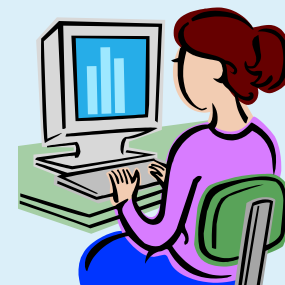
➤ 網路成癮是一種疾病嗎？

目前僅有網路遊戲成癮被WHO(世界衛生組織)納入精神疾病「遊戲障礙症 (gaming disorder) 」

定義為無法控制地打電玩、生活中越來越以電玩為優先，而忽略其他日常活動，即使知道有負面影響仍持續增加打電玩時間，以至嚴重影響個人日常生活正常運作(造成失能)，包含健康、家庭、學校、工作等層面，並且上述症狀有持續至少12個月才能確診。

➤ 長時間使用網路 ≠ 網路成癮

網路成癮或不當使用的影響



玩到失去生命.....



資料來源：106.10.2年代新聞



網路受害事件層出不窮

網路妨害名譽案例

2011年

黃女認為吳姓醫師有疏失，在網路撰寫或轉貼詆毀吳醫師的文字，高等法院依誹謗罪判黃女拘役100日。

2015年

台東林婦在臉書PO文誣指店家牛肉不新鮮，還指老闆娘是小三，台東地院依誹謗罪判拘役40日。

2016年

林陳婦帶兒子就診，不滿林姓醫生指責她兒子哭鬧，在臉書PO文罵林「流氓醫生」、「等文字，被依公然侮辱和誹謗判罰15萬元。

2017年

李男不滿詹姓承商偷工減料，在詹男的臉書上PO文「跟老鼠一樣」、「屬狗呀」、「騙吃拐幹」等文字，基隆地院依公然侮辱罪判罰3000元。

製表：記者王定傳、林嘉東 繪圖：黃質彬

資料來源：106.7.17自由時報

國三男學生遭女網友詐騙買遊戲點數 警：這麼小很少見

2020-04-30 13:34 聯合報 / 記者吳淑玲／台南即時報導

+ 詐騙集團



資料來源：109.4.30聯合報

手遊買虛寶貪便宜 高中生被騙上萬紅包錢

【新春優惠】寵物雲商城全館結帳滿額現折

0

讚



資料來源：105.2.22 ET today

網路受害事件層出不窮

蘿莉控惡狼網路「獵童」 小六女慘遭性侵17次

更新時間：2020/06/15 18:48



資料來源：109.6.15蘋果即時新聞



資料來源：106.7.31 TVBS

網路受害事件層出不窮

兒少用網路時間倍增 近4成不設防

林靜梅 陳柏諭 / 台北報導 2020-07-08 19:55 最後更新：2020-07-08 21:06

私密照

風險

交友軟體



資料來源：109.7.8 公視晚間新聞

近來學生拍攝私密照傳給他人事件增

加害者常用手法

1. 假裝和你同樣性別、年齡，用任何理由要和你交換、索取私密照片。
2. 和你成為網路上或遊戲裡的老公(婆)，要看你的私密照片，說這樣才是愛的表現。
3. 傳訊息給你說
4. 假裝是網拍、
5. 提供金錢、點
6. 直接威脅你傳
7. 傳訊息給你說
 - ◆威脅你傳更
 - ◆或者假冒是
 - ◆他也可能會

持有兒少私密照 違法

拍攝兒少私密照 違法

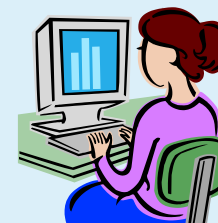
傳送兒少私密照 違法

販賣兒少私密照 違法



2. 要截圖保留證據(完整網頁及訊息對話內容)
3. 要向警方報案
4. 要檢舉、封鎖、刪除對方

我的孩子有網路成癮嗎？



您的小孩有以下情形嗎??

- 1.一回家或一有空時就守在電腦前上網
- 2.在無法上網時會出現焦慮、不安、情緒低落或發脾氣情形
- 3.上網時間越來越長，上床時間越來越晚
- 4.越來越不想和同學出去或從事其它休閒活動
- 5.白天精神越來越差，上課無法專心、頻打瞌睡
- 6.功課變差，寫作業變得草率，上學拖拖拉拉

資料來源：草屯療養院兒童青少年精神科吳孟寰醫師

網路使用習慣自我篩檢量表

(以最近6個月的情形填答)

題號	題目	實際情況			
		極不符合 (1分)	不符合 (2分)	符合 (3分)	非常符合 (4分)
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 越來越長				
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				

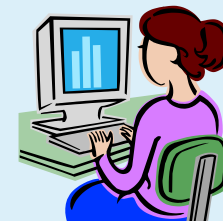
※適用對象為國小三年級至大學之學生（10歲至25歲）

※ 11分以上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

※本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考

※此為簡表，亦可再利用其他詳版量表進行篩檢

為什麼會網路成癮??



以學生易沉迷的網路遊戲來談...



以學生來說，多數是因長期陷於人際關係困難、學業成就低下、或家庭關係衝突等，而藉由網路遊戲或社群網站逃避壓力、尋求成就感或是彌補社交的需求。



家長如何預防孩子 網路成癮呢？



3C產品使用教養建議

年齡	使用建議
0-3歲	建議避免接觸
3-6歲	在家長監督下使用，一天不超過 1小時
6-9歲	在家長監督下使用，一天不超過 2小時
9-12歲	在明確規範下使用 3C 產品，一天以不超過 2小時 為原則
12-18歲	自主管理，家長與孩子一同討論，規劃網路使用時間

教孩子使用網路小撇步



- 一 聽:持續傾聽孩子的需求
- 二 規:訂定孩子健康上網規範
- 三動動:要孩子每30分鐘，起來活動10分鐘
- 四 感:高四感生活
(歸屬感、愉悅感、成就感、意義感)
- 五 慣:培養網路使用的好習慣
- 六讚讚:多稱讚孩子合理使用3C產品的健康
上網行為

五 慣:培養網路使用的好習慣

人：和父母討論網路交友情形

事：保護自己和他人隱私

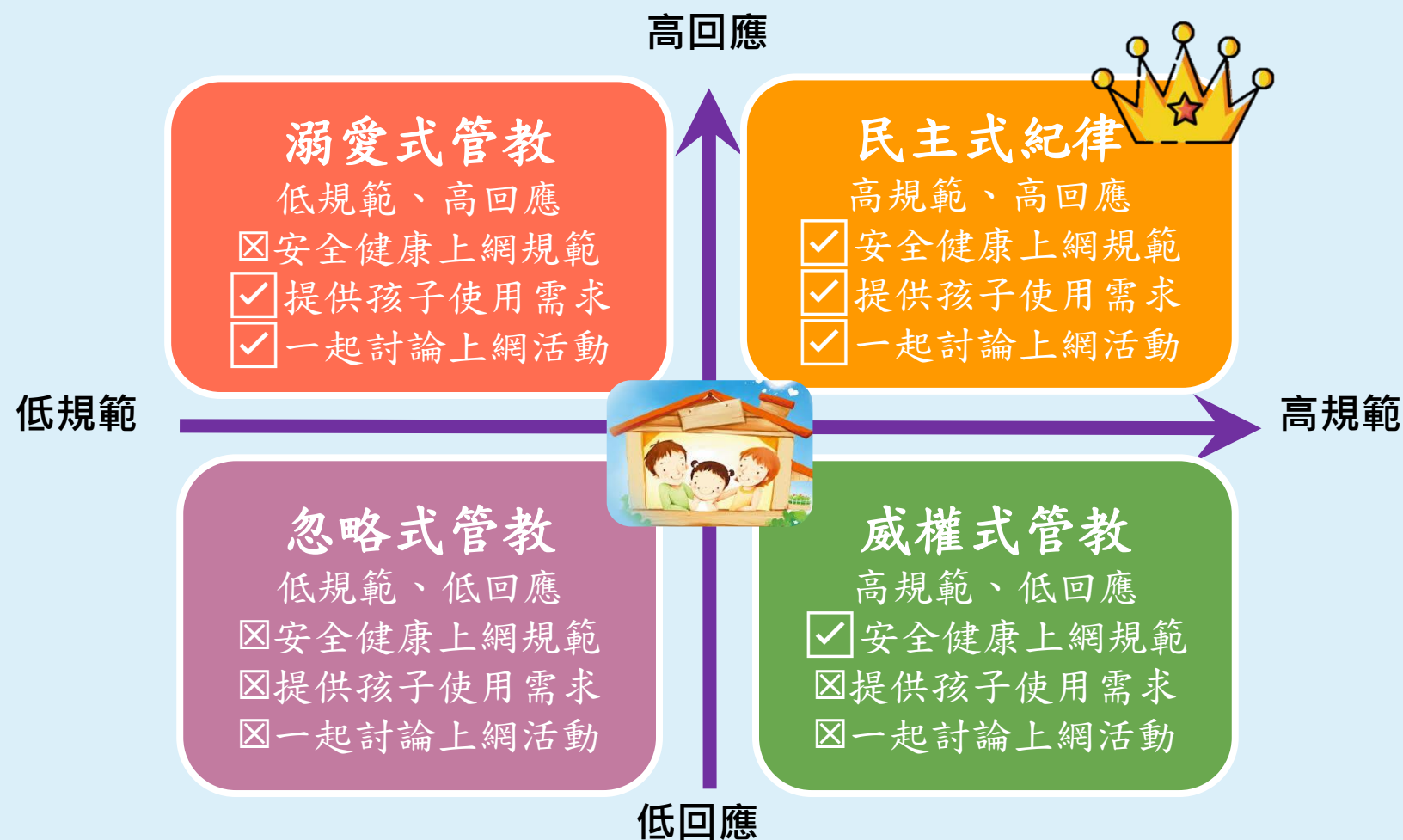
時：規定每天網路使用時間上限；按照事情的輕重緩急排序，例如每天先做完功課再上網

地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域

物：使用適合年齡遊戲，引導孩子正確使用網路

資料來源：教育部

哪種管教方式的小孩可能比較不會網路成癮？



你是屬於哪一類的家長？

建立良善親子關係，一同正確使用3C



為電腦找個安全的家



與孩子共同訂立網路使用守則



適時關注孩子的活動



多與孩子從事適當休閒活動



檢視孩子前，也記得檢視自己

給家長

自殺防治懶人包

孩子，我們守護你



廣告

教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

心理健康警訊



身體生理方面

常有身體不適的主訴
(如:頭痛、胃痛、睡眠問題等)

食慾突然減少或暴增



心理方面

明顯情緒起伏不定
(如:易怒、哭泣等)

對日常生活缺少興趣



行為方面

學習行為表現改變

攻擊行為或偏差行為

藥酒癮或濫用情形

自我傷害行為

當孩子這些症狀持續一段時間，並已影響學業、人際關係、家庭及休閒活動，則需帶孩子至身心科門診評估追蹤。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

伴你走過



多多積極
傾聽陪伴
並理解孩子的想法



引導孩子適當
情緒紓壓
安排休閒活動



避免再度刺激
他的創傷



必要時與教師溝通
以了解孩子在校狀況

家長無疑是孩子成長中最重要的角色，尤其當孩子面臨心理困擾時，
您的陪伴更是必須。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

小孩真難懂

讓你快速了解青少年成長特性



特殊時期

神經、解剖生理因素快速發展以及
Erikson心理發展任務時期

易衝動控制及
憂鬱情緒

受到快速成熟的腦、神經傳導與內
分泌系統以及環境影響。

腦內風暴

多重賀爾蒙影響:
杏仁核-反應過度
多巴胺-喜好冒險



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

創傷面面觀

孩子身體創傷容易看見，心理創傷可能會不經意的來襲



當孩子長時間暴露於各種創傷型態時，容易造成心理影響有：

1. 學校表現不佳
2. 缺乏安全感
3. 焦慮
4. 憂慮
5. 創傷後壓力症狀群
6. 物質濫用情形增加(吸菸、喝酒等)
7. 緊張不安 (如:逃學)
8. 噩夢頻繁

心情溫度計

家長可以透過心情溫度計，與孩子聊聊生活情形，了解孩子的心情溫度，並提供適當的關懷與支持。

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安 —	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒 —	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱、心情低落 —	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人 —	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 —	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

為什麼要測？

快速掌握孩子
心理困擾程度

什麼時候測？

任何時候當你
想關心孩子近
況時都可以融
入對話



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

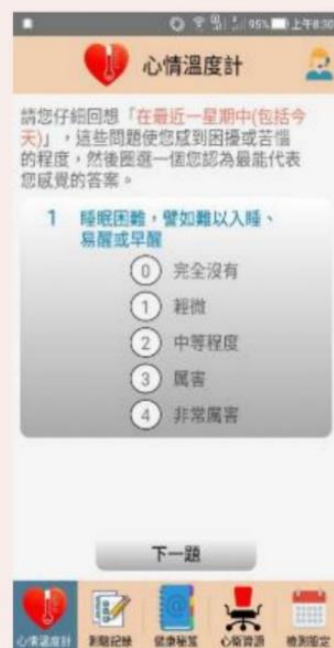
心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~

QR碼掃我/



1. 紀錄心理困擾程度變化



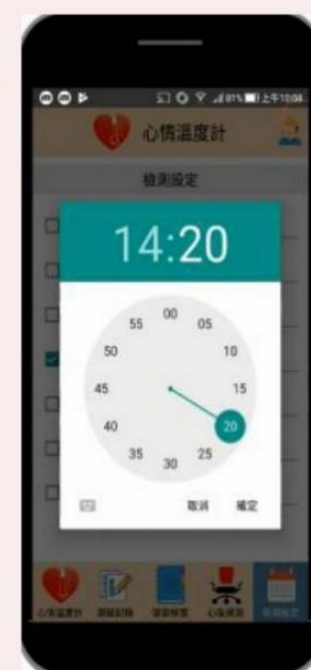
2. 免費心理衛生電子書/影音



3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測



集結力量 與教師及校園合作



相互尊重

家長與教師是夥伴關係，應相互尊重，並解決分歧點，因共同目標是為孩子建立一個心理健康的環境。



相互合作

當孩子有自我傷害想法時，可以與老師開始討論其防治策略。



信任判斷

信任老師判斷，寧可多份訊息，而關注小孩的變化，也不要否認並忽視其訊息。



必要時聯繫老師

當您發現孩子有心理健康問題，向孩子了解情況，必要時與老師聯繫，一起解決孩子的問題。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

自殺是有跡可循的過程

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」 「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

慢性歷程

孩子處在
外在環境
內在身心
長期負面影響



急性歷程

生活中發生了
突然的變化
使孩子倍感壓力
造成情緒上的波動



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

青少年自殺警訊

FACT

感覺Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」
無價值感 - 「沒有人在乎我」

行動、事件Action or Events

藥酒濫用
說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變Change

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
對以往喜歡的活動失去興趣

預兆Threats

言語 - 「好煩，好累，好想逃離一切的痛苦」
威脅 - 「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

家長守門人三步驟- 1問

孩子有危險了，我可以怎麼做？

一問
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

家長主動關心
先了解孩子的狀況，並撥出空檔與孩子談心，
傾聽可以救人一命，且不要打斷及批判他

怎麼說？

這幾天睡的怎麼樣？
有沒有什麼需要幫忙的地方？
最近是不是不快樂？



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

家長守門人三步驟- 2應

孩子有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應 「適當回應孩子的問題 提供支持陪伴」



怎麼做？

適當回應、支持陪伴以提供心理支持
保持平靜、開放、關心、接納，且不批判

怎麼說？

關心孩子近一週的心情溫度：
「最近睡得怎麼樣？容易緊張嗎?...」
與孩子開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，可以減緩孩子的情緒起伏程度



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

家長守門人三步驟- 3轉介

孩子的心情持續發燒，我該怎麼辦？

三轉介
「尋求適當資源的協助
並持續關懷孩子的進展」



怎麼做？

持續關心其身心變化，同時與學校保持溝通連結，必要時務必與校方合作，尋求校內外心理輔導與醫療團隊之協助。

重要原則

注意孩子的生活作息及環境安全，把握下列原則嘗試與孩子及學校溝通：

- 若已就醫：遵循藥物及返診評估等治療關鍵
- 若未就醫：學校討論合適就醫方案或自行尋求醫療諮詢



教育部



臺灣大學

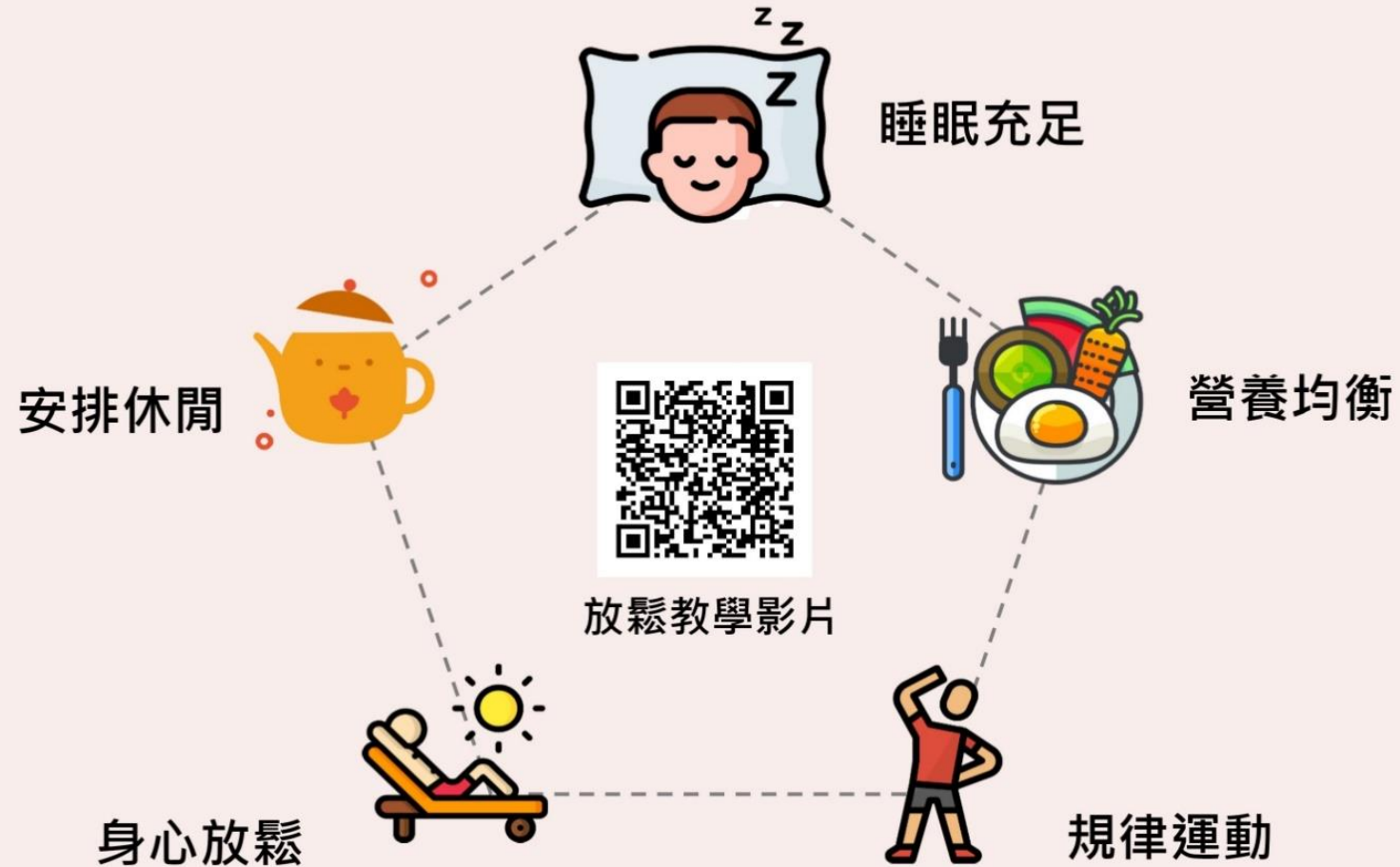


社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

家長抗壓五裝備



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

善用網絡資源與孩子一同成長

如何帶領孩子一同認識心理健康？



心快活
心理健康網路平台



台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊



衛生福利部
心理健康促進宣導素材



教育部



臺灣大學

親職講座

傾聽自己的聲音
放鬆自己身心靈

許家綺 心理師

日期：4月26日（星期六）

地點：本校3樓視聽教室





歡樂親子同樂日

攜手創造美好回憶，讓我們一起玩出愛與歡笑！

日期：114年5月3日(六)

3月隆重登場

競技疊杯競賽

Sport Stacking

你將有機會成為嘉義市代表隊

每位小朋友需完成

3-3-3、3-6-3及CYCLE三項競賽

競賽日期：3月25日（二）





嘉義市家庭教育中心

5,028 位追蹤者 · 正在追蹤 28 人

開始吐槽

發送訊息

追蹤

搜尋

貼文

關於

Mentions

評論

連續短片

相片

更多 ▾

...

簡介

以家庭教育法「增進國民家庭生活知能，健全國民身心發展，營造幸福家庭？」

精選



嘉義市家庭教育中心
2024年1月17日



嘉義市家庭教育中心
2023年11月7日



嘉義市家庭教育中心粉絲團
<https://www.facebook.com/cifamily/>



嘉義市家庭教育中心
<https://reurl.cc/oVGRbg>