

基隆市信義國民小學

113學年度新生家長手冊



一年 _____ 班 _____ 號

學生姓名：_____

目 錄

基隆市信義國小 113 學年度新生相見歡.....	2
新生入學前準備事項	4
基隆市信義國民小學 113 學年度新生編班及注意事項	5
基隆市信義國民小學學生數暨班級數總量管制作業要點	6
基隆市信義國民小學註冊方式說明.....	7
基隆市信義國民小學家長 SCHOOL+ 註冊說明	8
基隆市信義國小校園配置圖	9
基隆市信義國民小學新生生活教育配合事項.....	10
基隆市信義國民小學學生請假規則.....	12
基隆市信義國民小學使用行動電話、3C 產品規定.....	15
基隆市信義國小學生校服、儀容規定事項.....	16
親師溝通資訊分享	17
基隆市信義國民小學新生入學輔導資料.....	22
有些遊戲不好玩～認識性霸凌	25
健康資訊分享	28

基隆市信義國小 113 學年度新生相見歡

親愛的家長您好：

歡迎您的子女在本學期成為信義國小的新鮮人，本人也很榮幸擔任貴子弟的級任老師，希望藉此良緣，我們彼此相處圓滿和樂。

◎ 開學注意事項

1. **開學日**為八月三十日（星期五），當天正式上課，新生依正常時間（8：00~12：00）上、放學。
2. **每週服裝式樣**：每星期兩天穿制服，兩天穿體育服裝（本校制服及運動服請家長自行至商家購買，一式以兩套為宜），星期三著便服。為顧及學童安全，新生開學初請您務必為孩子戴上今天所發的臨時名牌，以方便辨識學童**（請於名牌背面填入家長聯絡電話及安親班名稱與電話）**，日後待學校統一發放正式名牌時，再請您於制服及運動服上分別縫上名牌。週三著便服時請戴活動式名牌。另外為了學童安全請勿穿著涼鞋到校。
3. **早餐**：請家長讓學生在家中吃完早餐，盡量不要帶早餐到學校食用。
4. **午餐**：每週二在校用餐，在校訂餐（可訂素食）一學期為一期，依食用天數收費（如需停餐須三日前提出），午餐費由市府定額補助，若有不足，始另收取費用。新生由於剛入學還未進行午餐之學習指導，因此九月份將先供應飯盒（自備湯匙或筷子），未來廠商將提供一份不鏽鋼餐具，每週二學生自行帶來使用，使用後帶回家清洗。
5. **註冊收費方式**：收費方式為臨櫃繳款或超商繳費及線上繳款等方式。紙本繳費單預計 9 月中下旬發放。
6. **每週上課時間**：星期二：8：00~16：00，其餘：8：00~12：00，請讓孩子於【7：30~7：50】之間到校最宜。
7. **放學路隊**：依照放學時學生行進方向及接送狀況編隊，**如需調整請在連絡簿註明**。接送的機車、汽車請按照規劃暫停區停放，以維護師生出入的安全。
8. **飲水**：開水勝過飲料，本校設有飲水機，請要求孩子帶杯子來使用，或讓孩子自行攜帶水壺到校飲用更佳。
9. **物品**：請勿讓孩子攜帶玩具及非學用品（如金錢、手機等貴重物品）到學校，以免造成上課分心及個人物品損壞糾紛，佩戴手錶請孩子負責妥善保管。
10. **口罩**：為了落實防疫，請幫孩子準備口罩。若您有需要到校，請配合戴上口罩。
11. **姓名貼**：開學後會代為訂製學生姓名貼，方便學童整理個人物品，由學習材料費支出。
12. **書包**：請準備**背式書包為宜**，拖拉式的書包（類似旅行箱）不適合太小的孩子使用，用不著的**學用品可放置在教室的個人置物櫃中**。
13. **請假手續**：事假請事先告知，可使用電話或寫在連絡簿內即可，緊急事病假請於

早上 8 點 30 分前打電話到導師手機（或傳簡訊）通知。老師聯絡電話：_____（如未接通請在語音信箱留話），學校聯絡電話：02-24213960

※三日以上之請假請詳閱**學生請假規則**填寫請假單辦理。

14. 課表發下後請貼在聯絡簿中，指導孩子照課表及聯絡簿整理書包。其餘課本及作業請置於個人置物櫃中。
15. 請每天查看聯絡簿及回家作業，並逐日督促孩子完成、訂正並簽名以協助孩子做好學習準備。
16. 為了避免影響孩子的學習情緒，請各位親愛的家長於上課的時間內，勿逗留、徘徊在教室走廊，如果您想進一步了解孩子的學習狀況，或對老師的教學方式與內容有任何疑問或指教，歡迎您於下午學生放學後 13 點到 16 點來電溝通，或和老師約定時間到校晤談。
17. 班級經營理念與各項相關班務事宜，將於班親會時再與各位教育合夥人分享和溝通！
18. 孩子離開幼稚園，進入了一年級，在興奮期待之餘，不免夾雜了不安與焦慮。以上家長配合事項，期能協助您為孩子的學習做好準備，同時為了讓老師在短期內了解孩子身心發展的個別差異，請您配合填寫學校各處室所發的表單（已訂成一本）**逐頁詳填學生的基本資料、健康資料、緊急連絡表、輔導問卷等等**，並在 9 月 2 日（一）請孩子帶至學校交給導師，謝謝您！

敬祝

閣家平安、快樂

一年級導師 113. 08. 28

新生入學前準備事項

新生學用品準備事項:

1. 學校放置物品：

衛生用品：手帕、一包衛生紙、牙刷、漱口杯、濕紙巾

美勞盒：可使用小塑膠盒或夾鏈袋放置美勞用品方便在校使用。內置膠水、剪刀、透明膠帶、旋轉蠟筆、粉蠟筆、彩色筆等

2. 書包內必備學用品：

當日需用課本及作業本

書包及鉛筆盒內請準備至少 4 枝已削好的鉛筆、橡皮擦 1 塊、彩虹筆 1 枝、墊板 1 張、15 公分直尺一把、紅藍原子筆各一枝。

請購買可削式鉛筆(勿削兩頭以免刺傷)，初習字者勿用自動鉛筆，文具以簡單實用為宜，過於花俏或含玩具性質者易使孩子分心。

其他用品：輕便雨衣一件、口罩數個（裝在夾鏈袋中）

※ 所有的學生個人用品請貼上或標寫上姓名，若有遺失才方便尋回。

新生入學心理準備事項

1. 先認識環境 建立安全感

家長不妨提前帶領孩子熟悉上下學的動線，或找到鄰近的同校同學作伴，並和孩子約定好等候的明確位置或連絡方式，萬一哪天無法準時接送孩子，孩子也不致於過於慌亂。

2. 讓小朋友適應蹲式廁所

現在一般家裡都是用座式馬桶，但學校廁所常用蹲的，很多小一生不習慣，常會弄髒便池周遭及鞋子，甚至尿不出來，家長最好先帶孩子到學校廁所「試用」；此外，若上課期間想上廁所，叮嚀孩子一定要告訴老師，不要憋住壞了身體。

3. 學校沒點心 務必吃早餐

因為小學沒有供應點心，甚至連福利社都沒有，一定要吃完早餐再上學，一旦餓肚子上課，狀況更多。孩子提著早餐到學校也常常忙得忘了吃，還是吃飽再到校好！

4. 建立孩子生活自理能力

包括訓練孩子按時睡覺、起床，自己會穿脫衣服、綁鞋帶，而且記得轉述或將老師交待的事項記錄在聯絡簿上，準時完成作業。

基隆市信義國民小學 113 學年度新生編班

日期	113 年 7 月 30 日 (星期二) → 新生電腦亂數編班
內容	新生電腦亂數編班與班級導師抽籤決定
主持人	市府教育處、本校校長、家長會與教務處承辦
公告時間	下午 4 點公告於校網最新消息及文件檔案 校網網址 → https://syps.kl.edu.tw/

基隆市信義國民小學 113 學年度新生入學注意事項

各位親愛的家長，歡迎您的寶貝加入信義國小這個大家庭，請各位家長詳細閱讀這本新生手冊的資料：

1. 新生編班完畢後，新生始業式活動將於 8 月 28 日 (星期三) 上午 9:00 前到新生班級教室報到，服裝可著便服，活動約 12:00 結束，歡迎家長帶著您的小孩一同參與。
2. 8 月 29 日 (星期四) 為全校舊生返校日，**新生當日不必到校。**
3. 8 月 30 日 (星期五) 為 113 學年度正式開學日，當日依課表正常上課。
4. 本校低年級學生作息時間為週一、三、四、五均為 12:00 放學，週二為全天課 16:00 放學 (星期二中午由學校供應午餐)。
5. 關於新生的學雜費，將由本校出納組於開學後發放註冊單，請家長們依照註冊單規定的時間到各代收款行庫及超商等代收機構進行繳費。
6. 關於新生的名牌與行事曆，將於開學後一周內發給予新生帶回。
7. 關於新生的樂學卡，等卡片製作完成後就發給予新生帶回 (去年約於 9 月底完成)。
8. 學生的制服，本校並無代售，請逕至市區相關學生服店購買，並於開學後兩週內購買完成。
9. 新生手冊內有一些需注意的重要資料，請家長們詳細閱讀，若有其它疑問歡迎洽詢貴子弟的班級導師，再次感謝您。
10. 開學後約一個月內，本校會舉行班級家長日，正式日期會於再行通知。

基隆市信義國民小學學生數暨班級數總量管制作業要點

- 壹、為透過學生人數總量管制以提升教學品質，基隆市信義國民小學（以下簡稱「本校」）特依「基隆市政府國民小學及中學學區劃分及分發入學實施辦法第三條」規定訂定本要點。
- 貳、市府核定本校普通班總班級數上限為 54 班。核定學區為仁愛區林泉里、花崗里、水錦里、虹橋里、智仁里、和明里（不含 5、6、7、8、10、11、12、14、15、16 鄰）及信義區仁壽里。核定班級學生人數依據教育部編班標準辦理。
- 參、本校以設籍並居住於核定學區內之學齡學生為招生對象，前述學生人數若依核定班級學生人數編班後會超過核定班級數，則本校依下列原則接受新生入學，其餘超額學生依市府規定依學生志願轉介至鄰近未額滿之學校就讀：
- （一）經本市特殊教育學生鑑定安置輔導委員會依特殊教育法鑑定安置之身心障礙學生，不受學區限制，優先入學。
 - （二）設籍學區內之列冊低收入學生，或原住民身份學生，或父母均持有身心障礙手冊者，或父母其中一方持有中度以上身心障礙手冊者，優先入學。
 - （三）本校現職教職員工子女或被監護人得優先隨其父、母或法定監護人就讀本校。
 - （四）學齡兒童全戶（學生及其父、母或法定監護人）**設籍本校學區有居住事實且非寄居者，其二親等內直系血親或法定監護人於當年四月廿五日前持有同址坐落學區內房屋所有權狀證明或經公證之房屋租賃證明，得優先分發入學。惟同一門牌號碼就讀本校以一人為原則，學齡兒童之兄弟姐妹或能依法證明確有兩戶以上居住事實者，不在此限。**
 - （五）原設籍本學區，期間因故搬遷（仍設籍本學區者），以原設籍日期為依據，然得提出原戶籍影本以資證明。搬遷至其他學區再遷回者，則以新設籍日為依據。
 - （六）如符合前五款學生人數超過本校得容納人數，則依符合第四款資格學生設籍先後分發入學，設籍日期相同則抽籤決定之。
- 肆、入學登記時段及優先入學名單由本校另訂時間公告之。
- 伍、本校依第三點辦理新生入學作業額滿後即不再接受學生轉入。學期中若因學生轉出等原因產生缺額，本校基於充分利用教育資源及便利學校行政作業考量得選擇適當時間公告接受轉入登記，並比照第三點所訂原則處理。
- 陸、二年級以上（含）各年級若班級學生人數逾教育部規定人數時，則以轉出不轉入原則降至規定人數；欲轉入之超額學生依學生志願轉介至鄰近學校就讀。
- 柒、兒童保護個案經市府轉介本校就讀，不受前開規定限制。
- 捌、本作業要點係參照行政程序法對外預告草案徵集意見後，邀集民意代表、戶政事務所、區公所、學區內各里長及相關單位協商後訂定。
- 玖、本要點經報府核准後，於 104 學年度起開始實施，修正亦同。

基隆市信義國民小學註冊方式說明

壹、註冊繳費說明

本校 113 學年度第一學期之註冊費係由各代收款行庫及超商等代收，開學後將由學校發註冊繳款單，請於註冊繳費期間內（預計 9 月中旬）至各代收款行庫及超商等繳款。（說明：註冊繳款單至台灣銀行臨櫃代收免收手續費，至其他代收款行庫及超商等需另付手續費 6 元）。

貳、註冊費減免說明

一、【家長會費】減免對象：

- （一）低收入戶：需提出戶籍所在地區公所證明。
- （二）兄弟姐妹多人就讀本校（不含幼稚園）：同戶由最年幼者繳交。
例：陳家有兩兄弟就讀本校一、三年級，由一年級的弟弟繳交家長會費，哥哥免繳。

二、【學生平安保險費】減免對象：

- （一）低收入戶：需提出戶籍所在地區公所證明。
- （二）持有身心障礙手冊重度以上家長及學生：需提供身心障礙證明影本。
- （三）原住民：需提供戶口名簿影本。

※如有註冊費用相關問題請來電詢問：

電話： 24213960 轉 30 總務處出納組

基隆市信義國民小學家長 School+註冊使用



基隆市信義國小校園配置圖

信義國小113學年度
校舍配置



基隆市信義國民小學新生生活教育配合事項

壹、服裝儀容

- 一、本校星期一、二、四、五穿著制服或運動服；星期三穿著便服。頭髮、指甲並適時的修剪，養成良好的儀容及衛生習慣。
- 二、為保障學生校外及校內安全，制服或運動服需繡上名牌；穿著便服時須配戴頸掛式名牌。
- 三、上下學遇雨天一律穿著雨衣，勿帶雨傘(易造成危險)，請家長選擇鮮明的顏色，以黃色較好。

貳、衛生習慣

- 一、訓練孩子良好的如廁習慣，上完廁所能夠自行沖水及不弄髒便池、馬桶。每位小朋友需準備一盒衛生紙放在教室個人置物櫃內，以便需要時取用，用完後再補充。
- 二、為養成孩子良好的飲食衛生習慣，請避免讓孩子帶飲料、零食（糖果）到學校食用。
- 三、學校設有回收室，依照學校規定要做分類；如紙類、紙容器、塑膠類、寶特瓶、玻璃瓶、鐵鋁罐、紙箱及廢乾電池。
- 四、為關懷學童及家人健康且守護校園環境安全，若學童或家人依衛生單位要求需配合「居家隔離」、「自主健康管理」感染風險追蹤管理機制，敬請主動告知學校健康中心。當疑似身體不適，請持續自我健康監測。

參、校園安全

- 一、為維護校園安全，家長因故需到校處理事務時，請依規定向門口警衛室辦理換證登記後始得進入校園。
- 二、若家長要送東西給孩子時，一律送至警衛室，由警衛代收後請小朋友前來領取。
- 三、家長送便當到校時，請家長送至警衛室，請孩子到警衛室領取。
- 四、學校志工家長及安親班接送老師請配戴識別名牌或穿著訪客背心。
- 五、班級長期性志工，由級任老師提出，由學校發通行証，使用期間以一學年為限，若中途退出志工行列，請繳回通行証。
- 六、若學生因故需離開學校，請家長填妥「外出單（一式三聯）」後再離校。
- 七、行走 137 巷 電子小門(停車場電梯口)者，須於學務處生教組申請通行証。

八、教室內、走廊上切勿奔跑，以免發生意外。

肆、上下學

- 一、準時上學。請在早上 **7 時 20 分至 7 時 55 分** 交通崗執勤時間進入學校，讓孩子養成準時上學的習慣。**家長請隨時指導孩子遵守交通規則，並向辛苦的導護志工與師長問好**，以便養成孩子良好的生活習慣。
- 二、**禁止上午 7 時 20 分前進入校園**，以免因校園內無人而發生危險。7 時 20 分前到校者，統一於穿堂等候。
- 三、放學時請依規定地點接送小孩，請勿停滯於校門口及兩側之雨陽走廊，以維持各通道暢通。
- 四、本校在門口對面與兩側人行道分設家長汽車與機車接送區，如果家長是開車接送孩子的話，請依交通規則配合接送。**禁止在學校門口前上下車**，以維護其他通學孩子的安全。
- 五、**開學當天**，新生尚未適應自己上學的問題，新生家長可直接將孩子送到教室，至新生家長通行截止日後，請送至學校門口即可，不要再送到教室，訓練孩子自己能夠走到自己的班上，以養成孩子獨立性及維護本校門禁管制安全。

伍、請假

- 一、如有外出及請假需求，請同學或家長向班級導師請假及領取外出三聯單，若班級以無三聯單可至學務處領取。如未提出書面或口頭請假，學生缺課以曠課論處，曠課達三天，將依國民小學與國民中學未入學或中途輟學學生通報及復學輔導辦法進行中輟通報，規定如下：
 - (1) 未入學學生：指新生未經請假或不明原因未就學。
 - (2) 中途輟學學生（以下簡稱中輟生）：指國民小學及國民中學學生有下列情形之一者：
 - 甲、未經請假、請假未獲准或不明原因未到校上課連續達三日以上。
 - 乙、轉學生因不明原因，自轉出之日起三日內未向轉入學校完成報到手續。
 - (3) 復學：指未入學學生或中輟生返校就讀。
- 二、三天以上(含三天)請假者需於學務處填寫三天以上請假單，經核准後存查單據。

基隆市信義國民小學學生請假規則

106 學年度第一學期校務會議通過

108 學年度第二學期校務會議修正

一、凡本校在籍學生，悉依本規則辦理請假。

二、未依本辦法完成請假手續缺席者，一律以曠課計。

三、凡連續曠課三天以上者，將依規定提報為中途輟學學生，列入復學輔導對象。

四、請假種類及限制

(一) 公假：經學校指派參加校內外各種勤務、活動、比賽或因公訴訟者，得請公假（需經由師長證明）。

(二) 事假：學生有關個人及家庭事項，必須在就學時間內辦理之情事，須事前提出申請始得請事假，但不得損害學生就學權益。合理事假參考如下：

1. 學生個人事件為與學習相關、權益維護或其他特殊及不可抗力因素而無法就學之情況。
2. 家庭重要事件為考量學生就學權益後，仍需學生配合之情況。
3. 如遇學校重要活動、考試日期，學生請病假或喪假，不論請假天數，均需填寫請假單並檢附相關證明；應盡量避免申請事假，且學校得不准假。
4. 除以上所列情形，學校得視實際需要酌以評估，並決定是否准假；若有特殊情形，學校可召開個別會議與家長協商並取得共識。

(三) 病假：學生因病或意外傷害，必須在家休養或住院治療者，得請病假。

(四) 喪假：曾祖父母、祖父母、父母、外祖父母、繼父母、兄弟姐妹過世，得請喪假。

(五) 娩假：學生懷孕，其待產與生產期間，應專案彈性處理，不得以曠課論。

五、請假程序

- 1、學生未能到校，除已請假者外，家長應以電話於當日上午 8：30 前向導師請假，或致電學務處 02-24213960#20，由學務處轉告導師。
- 2、若需請假三日以上，請事先填寫請假單並經家長簽名，同時給導師和相關單位核章，准假後將請假單分別交給導師及生教組留存，完成請假手續。
 - (1) 三日以上之事假或公假，學生應於請假日一週前填寫書面申請並核章，再交給導師，完成請假手續。

- (2) 三日以上之病假，則於病癒返校後三日內將學生請假單及相關證明補交導師，完成請假手續。
 - (3) 三日以上之喪假，學生應於請假日三日前填寫書面申請並核章，再交給導師，完成請假手續。
- 3、若請公假應事先由業務單位提出，經單位主管和導師核章，方可准假。
 - 4、完成請假手續後，請假單一份送交生教組留存。
 - 5、學生臨時外出應依規定填寫外出單，經家長簽名、導師核章，並請家長到校親自接送，方可准假。
 - 6、學生請假理由及所陳證明文件，如有虛偽隱瞞情事，自缺席日起以曠課計算，並予以懲處。

六、請假流程：

填寫請假單(家長簽名) → 級任老師蓋章 → 生教組蓋章 → 學務主任蓋章
→ 教務主任蓋章 → 交給導師和生教組留存。

七、學生請假一律使用統一格式之請假單(附件一)。

八、若學生有特殊狀況(如：重大疾病、懷孕.....)需不定期請假，可參照附件二。

九、本規則經校務會議通過後實施。

基隆市信義國小學生請假單													
申請日期： 年 月 日													
請假人	班級		申請人	姓名									
	姓名			手機									
請假類別	<input type="checkbox"/> 事假 <input type="checkbox"/> 病假 <input type="checkbox"/> 喪假 <input type="checkbox"/> 公假 <input type="checkbox"/> 其他 ()		證明文件	<input type="checkbox"/> 師長證明 <input type="checkbox"/> 公文 <input type="checkbox"/> 醫院證明 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 家長證明 <input type="checkbox"/> 無									
請假事由													
請假日期	自	年	月	日	時起	至	年	月	日	時止	合計	日(時)	
申請人	級任導師	生教組長	學務主任	教務主任									

轉交生教組留存

基隆市信義國小學生請假單													
申請日期： 年 月 日													
請假人	班級		申請人	姓名									
	姓名			手機									
請假類別	<input type="checkbox"/> 事假 <input type="checkbox"/> 病假 <input type="checkbox"/> 喪假 <input type="checkbox"/> 公假 <input type="checkbox"/> 其他 ()		證明文件	<input type="checkbox"/> 師長證明 <input type="checkbox"/> 公文 <input type="checkbox"/> 醫院證明 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 家長證明 <input type="checkbox"/> 無									
請假事由													
請假日期	自	年	月	日	時起	至	年	月	日	時止	合計	日(時)	
申請人	級任導師	生教組長	學務主任	教務主任									

基隆市信義國民小學使用行動電話、3C 產品規定

106 學年度上學期校務會議通過

109 學年度上學期校務會議修訂

一、依據：

- (一) 教師法第 16 條。
- (二) 本校「教師輔導與管教學生辦法」第 23 條規定。
- (三) 本校學生獎懲實施要點。

二、目的：

- (一) 為提昇國民通訊禮儀及人文素養，維護團體秩序，有效管理及教育學生正確在校使用行動電話與多媒體播放器觀念。
- (二) 顧及教學品質與校園安全、安寧、秩序。

三、規定事項

- (一) 本校學生非經校方或導師同意，不得在校內持用行動電話、多媒體播放器（含 MP3、MP4、隨身聽、iPAD、智慧錶…等）及錄影、錄音之器材。
- (二) 學生在校集會、午休及上課、考試等時間行動電話及多媒體播放器一律關機，嚴禁接、撥（含遊戲軟體、簡訊、上網等…）。
- (三) 學生放學後，使用手機僅限於與家長聯絡，應於定點通話，不得邊走邊講及在師長辦公室使用，且使用後立即收回書包，不得作其他用途使用。
- (四) 在公共場所使用行動電話時，不得大聲喧嘩與口出穢言，並注意使用電話禮儀。
- (五) 嚴禁使用行動電話做為聚眾滋事之聯繫工具。
- (六) 學生持用行動電話僅限於放學後與家長聯繫及安全回報為主，學生本人應妥善保管，遺失或衍生其他涉法案件（如遭竊、盜撥、散布不雅或違法圖片、訊息、非法交易等），學生及家長應自負相關責任，多媒體播放器涉有上情亦同，學校不負保管及賠償之責。
- (七) 全體教職員均負有教育學生使用行動電話、多媒體播放器及錄影、錄音器材之責任，如查獲學生違規使用，得交由老師或通報學務處處理。
- (八) 學生因學習遲緩或特殊狀況需要使用錄影、錄音器材錄下學習內容，得經導師、輔導處共同鑑定核可後，由學校提供相關錄影錄音器材使用之。
- (九) 學校教職員應尊重校園使用管理規定及注意使用安全，並考量使用場域、方法的合宜性。
- (十) 校外人士進入校園應在不影響學校上課及師生課程教學下使用。

四、違規懲處：

- (一) 學生違反本規定時，全體教職員皆可糾處，並由老師暫時保管之，放學後領回，學生不得拒絕。情節嚴重者，得以通知家長或監護人領回。
- (二) 學生多次違規或情節重大者，由學務處依本校輔導與管教辦法予以輔導管教。

五、本規定如有未盡事宜，得另補充修訂之。

基隆市信義國小學生校服、儀容規定事項

一個人的服裝儀容，可表現他的素養，尤其學生的服裝儀容，更能表現團隊紀律與精神，也直接影響校譽，同時為維護學生在校內和校外的安全，穿著校服更可達到辨識身分的效果。所以學生平日穿著服裝要力求簡樸、整潔；儀容要端莊、大方，表現信義國小的傳統精神和特有的氣質。有關本校學生服裝儀容之規定，簡要說明如下：

一. 校服

- (一) 制服：
1. 白色襯衫和深藍色制服褲(裙子)。
 2. 女生夏季可選擇穿著深藍色制服褲。
 3. 制服請將名牌縫在左側口袋上方。
 4. 到校請穿皮鞋或運動鞋，家長自行決定。除有特殊情形，請勿穿著涼鞋(腳趾易受傷)。

- (二) 運動服：
1. 分為夏、冬季運動服。
 2. 運動服請將名牌縫在左側校徽上方。
 3. 穿著運動服時應穿著運動鞋。

- ◎備註：
1. 因應天氣變化，家長可自行選擇合適的外套穿著。
 2. 本校不另行公布換季時間，請家長配合天氣狀況為孩子準備校服。
 3. 制服褲或運動褲若因特殊需求需另外採購，務必選擇與制服褲或運動褲相同顏色之素面、無花紋、無裝飾的褲子
 4. 請勿採購內搭褲，因本校制服、運動服或紀念服之上衣皆為短版，不適合穿著貼身的內搭褲。

(四) 服裝穿著時間規定

星期一、二、四、五：穿著制服、運動服或紀念服由各班決定。

星期三：穿著便服。

- ◎備註：
1. 因補課或校外教學等其他因素時，由各班導師另行公告之。
 2. 因彈性放假而補課時，統一全校穿著便服。

- (五) 特殊狀況：因體育課、體育社團訓練、體育競賽或其他因素，可能大量流汗，在導師同意情況下，可於該活動期間穿著便服，並於活動結束後換回學校規定之校服。

二. 儀容

- (一) 除依照規定服裝穿著之外，衣物要勤換洗，保持清潔、整潔，做一個聰明活潑，守規矩愛整潔的好兒童。

1. 髮型：長度要適中，容易梳理，保持清潔，合乎衛生，不可有奇形怪狀之裝扮。
2. 身上請勿佩戴不必要之飾物，如耳環、手環、戒指之類昂貴飾物，以維護安全。

- (二) 自己的服裝、儀容，要自我要求，除了定時檢查之外，請全體老師、家長隨時予以輔導。

三、本規定事項經校長核准後實施，修正亦同。

親師溝通資訊分享

4 招 · 與老師好好溝通

作者：張益勤（親子天下雜誌 63 期）

只要孩子在就學，親師溝通幾乎是每個家長必須面對的課題，有狀況時該隱忍還是理論？父母必備正確的親師溝通話術，幫助孩子在校順利成長。

「老師功課出太多，我週末要帶小孩出去玩，怎麼寫得完？」「為什麼我的小孩要掃廁所？」「學校蚊子太多，小孩被咬成紅豆冰怎麼辦？」「學校對面的公車站牌廣告有『抓猴』，這要我怎麼跟孩子解釋？」「隔壁班每天早上都在閱讀，為什麼我們班上鬧哄哄，我要轉班！」「學校荷花池的青蛙，每天晚上都叫個不停，我們怎麼睡覺？」

以上的疑難雜症都是家長跟縣市政府的陳情。這些陳情內容表述了許多家長的不安和不滿，但是家長若是對於孩子的學習和學校有疑慮，除了撥打一九九九、投書市長信箱，或是直接找媒體爆料，是不是還有其他方法，其實可能效果更好呢？

身為家長到底該如何跟老師、學校有效溝通？避免兩種極端處理態度的孩子的親師衝突，常常有兩種極端的家長。一種是態度消極，怕多事，因此要求孩子「吞下去」。

台北市家長協會常務理事常玉慧表示，發生問題，家長最常覺得自己的小孩運氣不好、遇到不好的老師。為了避免孩子在學校被標籤化，家長選擇自求多福，甚至直接轉學。

但家長的待人處事，經常是孩子的榜樣，如果遇到問題只是消極逃避，孩子學到的是怎樣的身教呢？

另外一種極端則採取完全不一樣的態度。他們非常積極介入，使盡全力解決問題，卻有可能用錯方法。譬如，擅長使用公務單位的陳情管道，或是爆料給媒體。這種家長以為，施壓給學校的長官，問題就會被解決。但是事實上，這些陳情最後仍然會回到學校內部，由學校提供相關資料向陳情人說明。

換言之，這樣的「越級」陳情，處理效率並不如家長直接找老師溝通，或是請學校協助來得有效。甚至，若事情鬧大，引起媒體注意，孩子反而可能受到更大傷害。因此，如何到學校親師溝通，清楚的表達訴求、解決問題也就成為一個現代家長的重要課題。

方法一 利用班親會認識其他家長

孩子上學後，除了小孩有「分離焦慮症」，爸爸媽媽也同樣需要時間適應。一方面見證孩子長大了，進入下一個階段，但是另一方面，孩子脫離自己的視線範圍，難免有些不放心。

為了了解孩子在學校的狀況，雲林縣家長協會理事長張漢建議，家長要儘量出席班親會，認識其他家長，建立良好的互動。家長們平時除了交流情感，也可以交換孩子在學校的情形，學習與學校打交道。

團結家長的力量，將有助於事件發生時釐清事情真相。張漢建議家長在事件發生時，可以透過班親會認識的家長，或是班親會主席，旁敲側擊，打聽其他學生在學校的狀況。多方打聽，蒐集證據。

一位新北市校長也說，班親會主席就是每班的家長代表，透過他們反映問題，不但可藉由班級力量向老師形成壓力，還能控制事件的風暴範圍，算是較理性的做法。

方法二 釐清事件的來龍去脈

孩子回家反映問題、抱怨老師，家長通常的第一反應是什麼？是先罵老師？還是罵孩子？新北市漳和國中家長會會長林玉婷有近十年的家長會經驗，面對每位家長的陳情，她做的第一件事情是：「安撫情緒」，「最重要的是，先別在孩子面前罵老師。」孩子也會觀察家長的脾氣，若是家長總是對老師不滿、不屑，長久下來也會影響孩子對老師，甚至是對長輩的態度，不利於日後管教。

安撫情緒後，家長要理性的釐清事件真相，並且向相關人等確認事件的來龍去脈。常玉慧建議，家長可以多問「為什麼」來引導孩子說出事情的全貌，釐清前因後果。「孩子最常說自己被同學欺負，又被老師處罰，」常玉慧信手拈來學校經常發生的衝突，「卻沒說是自己擅自拿了別人的鉛筆或橡皮擦。」她提醒，孩子經常只看到事件的「結果」—被老師處罰，卻忘了交代「原因」—擅自拿別人的文具來用。

「家長經常會擔心學校息事寧人，」張漢說出陳情家長的擔憂，「但是除非有確切證據，否則很難要求學校有所作為。」張漢在家長協會處理陳情案有近十年的經驗，他也中立的認為，孩子回家反映的問題，家長要避免一言堂。如果是孩子的錯，孩子也必須道歉，「人都會講對自己有利的話。」

方法三 用「圈叉圈」做友善交流

通訊軟體盛行，親師溝通除了最常見的聯絡簿，包括手機、臉書、LINE

等，都可能成為親師溝通的工具。不管是用聯絡簿，或是親自到學校詢問老師，都要溫和、委婉，但是要清楚表達。

一位新北市國小校長表示，不論家長或是老師，在溝通時都只要記住一個口訣「圈叉圈」，也就是開頭與結尾都不要忘記誇獎對方，而把一些要求、問題或是需要對方配合的地方包在中間。

譬如說，家長若覺得老師功課出太多，與其直接說：「請老師下週末功課出少一點」不如先委婉的肯定老師對學生的用心，再詢問老師出作業的方式是不是能有些調整，說出自己的難處，最後再留下自己的聯絡方式，長久下來，將有助於親師的信任關係。

張漢也提供私房話術，三個簡單問題，給家長營造好的親師溝通。包括：「孩子說了什麼？」「家長了解事情的來龍去脈是如何了嗎？」「請問老師知道這件事嗎？」他也提醒，永遠都要從學生的角度出發，站在孩子的立場，和老師一起處理問題，「而不是無理的要求換老師。」

方法四 裝備孩子解決問題的能力

有些問題並不一定需要家長出面，更多時候是訓練孩子解決問題的能力。

知名廣播節目主持人陳鳳馨回憶孩子國中時和同學發生衝突，甚至被威脅放學後找人教訓他。陳鳳馨儘管有些緊張，但她沒有報警、到校教訓同學、請求老師保護等，反而提供孩子方法，請孩子試試看。

「我建議他在放學前先找同學把誤會解釋清楚，我和他爸爸也會在放學時開車到後門，在他看得到的地方等，有任何狀況就立刻報警。」透過家人的支持，她讓孩子感受到愛與力量，也相信自己有能力解決問題。最後兒子果然化解衝突，當天也沒有人來圍毆。

「最大的收穫是他建立解決問題的自信，」陳鳳馨建議，父母愛子心切，但是除了替小孩出氣，或許也能想辦法幫助孩子，建立他解決問題的想法和做法，同時也給孩子一個安全感的陪伴和支持。

「反映問題，是為了讓老師找到和小孩的相處方式，」常玉慧認為，家長要把自己當做橋梁，協助老師和孩子相處，「重要的是從孩子的角度出發。」家長和老師就像是兩個齒輪，同心協力，讓孩子在學習的路上走得更順暢。

113 學年度新生訓練手冊—特殊教育知能宣導

接納我的不一樣-特殊教育宣導文章

基隆市信義國小輔導處特教組

在信義國小的校園裡，目前有將近六十位特別的孩子在這裡學習著。他們的特別，也許在生理、心理、學習等各方面，例如智能障礙、學習障礙、情緒行為障礙（包括注意力與過動問題）、自閉症、視覺障礙、聽覺障礙、身體病弱……等等。因此，為了這些有特殊教育需求的孩子，我們設置了資源班，給予他們最適切的教學與輔導。

面對資源班，我可能會聽到這些聲音：「什麼？信義也有這種班級？」「資源班是特教班嗎？是啟智班嗎？」「去資源班不就是給孩子貼標籤嗎？」種種的疑問源於不瞭解，所以產生困惑、負面觀感、甚至是誤解。

#破解對資源班的迷思

迷思…	事實是…
資源班＝特教班＝啟智班？	資源班是各類特殊教育班級中的一種，招收的大部分是身心障礙程度較輕的學生，而特教班多為中重度的學生。資源班的學生只有部分時段到資源班上課，其他時間均在原班上課，而特教班的學生多為全時制的特教服務。
資源班都是智能障礙學生？程度都一樣差？	資源班的學生類型相當多元，只要在校內的身心障礙學生，有特教服務需求者都可透過轉介、安置進入資源班。目前校內資源班學生類型包括智能障礙、情障（包含注意力不足過動症）、自閉症、身體病弱等。程度從輕度到中度不等，即使同樣是輕度的孩子，在能力和需求程度上也不同喔！
資源班有幾個人？每次上課都這麼多人嗎？	校內資源班目前學生，依照年級、障礙類別、起點行為評量之能力現況、特殊課程之需求適性分組上課。每組人數不一，通常是 2~4 人。
進資源班＝被貼標籤？	標籤，通常源自於刻板印象。對於資源班的負面觀感、學生障礙或需求的逃避與不認同，都可能讓資源班裡的孩子被貼上標籤。其實，我們平時對他人的評價「他很調皮搗蛋」、「個性孤僻」不也都是標籤？我們應該先瞭解資源班的運作、接受孩子/學生的學習困難，從孩子的需求為其設想，再加上班級導師的班級經營策略，便能逐漸的去標籤化。
資源班的師資如何？	本校資源班教師均為合格特教老師，並具備碩士學位。因為組別依學生需求而細分，老師會為學生設計不同的學習內容，並調整、設計、編輯教材。

看了以上的敘述，您對資源班的認識是否更清楚呢？信義的資源班設班已辦理多年，透過導師、家長或任課老師協助轉介，陸續已有超過六十位畢業生在資源班接受教學輔導，在這裡找到自信、展露笑顏。對於校內的特殊教育學生，我們會給予下列資源：

● **如果您的孩子是身心障礙學生，學校會提供您下列資源：**

1. 特殊教育需求評估與鑑定安置
2. 特教教學服務（擬定個別化教育計畫，依需求安排資源班課程）
3. 個案管理制度
4. 各項福利服務（代收代辦費補助、獎助學金、交通費）
5. 專業團隊需求評估與申請（語言治療、物理治療、職能治療、心理治療）
6. 教育輔助器具需求評估與申請
7. 適切的輔導制度（心理及生活輔導、升學、轉銜輔導）
8. 家庭支援服務(特教諮詢、親職教育)

● **如果您孩子的班級中有身心障礙學生.....**

1. 請用平常心、包容心、同理心接納，而非排斥或同情他們。
2. 鼓勵您的孩子協助身障同儕，適時的給予生活或學業上的支持，您的孩子會更懂事與成熟。
3. 瞭解身障學生在評量標準和作業量上可能需要調整，老師給予的標準與您的孩子也許不同。

如果您的孩子疑似有特殊教育的需求，請您不吝與導師或我們聯繫。對於身心障礙資格的鑑定或安置入資源班，都是需要仔細評估的。請您不要因為其他心理負擔或外在的壓力，而忽略孩子真正的學習和成長需求。就像孩子初期發現輕度近視，卻怕配戴眼鏡會影響外表美觀，而忽略或漠視矯正的需求，總是用錯誤的方式眯著眼看黑板。他的近視不會因此消失，只會越來越嚴重。

其實，每個人都是獨特的個體，也都各有優弱勢能力。具有先天或後天的障礙、特教需求者並非原罪、也絕不可恥。與其逃避而延誤教育機會，更應從孩子的需求出發，運用適合的資源，使其在家人及學校支持中找到優勢能力，在適合的場域發揮所長，提升自我的價值。相信在親師共同合作下，有特殊需求的孩子們會更有自信的成長。

基隆市信義國民小學【新生入學輔導資料】

一、學習輔導

親師合作很重要，好習慣的養成跟壞習慣的改進，需要家庭跟學校共同配合，生活常規不能單靠學校，必須從家庭教育做起。每個孩子都是家長的寶貝，入學後老師可能跟您“溝通討論”孩子的一些狀況，代表關心您的孩子，想跟您一起幫助孩子改善，千萬不要認為老師在“告狀”，老師與家長之間的互信互任關係建立後，獲益的絕對是您家中的寶貝。

二、生活輔導

(一) 加強生活自理能力訓練：

<input type="checkbox"/> 能自己刷牙洗臉	<input type="checkbox"/> 會扣鈕扣、綁鞋帶和倒垃圾	<input type="checkbox"/> 會擰乾毛巾或抹布
<input type="checkbox"/> 咳嗽時會遮住嘴巴	<input type="checkbox"/> 會自己擤鼻涕	<input type="checkbox"/> 用餐前、如廁後，會正確洗手
<input type="checkbox"/> 會使用蹲式馬桶，和正確擦拭大小便後的重要器官。	<input type="checkbox"/> 能安靜坐在椅子上，聽別人說話，起碼 20 分鐘。	<input type="checkbox"/> 買東西還沒付錢不能拆封，也不能放在自己的口袋。
<input type="checkbox"/> 會自己穿脫衣服、鞋襪	<input type="checkbox"/> 用完東西會物歸原處	<input type="checkbox"/> 要借別人東西時，能清楚表達
<input type="checkbox"/> 會使用公共電話	<input type="checkbox"/> 能整理自己周遭的環境	<input type="checkbox"/> 會使用掃把和畚斗
<input type="checkbox"/> 對時間的長短有概念，最好學會看時鐘和手錶。	<input type="checkbox"/> 能整理自己的書包	<input type="checkbox"/> 能懂得舉手發問

※應趁開學前空檔，調整孩子的作息，早睡早起、吃早餐，以免學校沒點心肚子餓；並了解上學路線及知道如何打電話聯絡家人等。(上列請和孩子共同逐項檢驗，能做到□打勾，未能做到則加強，這是成長的開始)

(二) 社交能力訓練

1. **情緒管理**：例如從小就很容易發脾氣，不服管教時態度極差，動不動亂摔東西，或是大發脾氣大吼大叫，就有可能是徵兆。年紀小時，體型、體力尚不足以反抗，等到體型漸長，就有可能對父母師長暴力相對。醫師提醒，家長最好及早介入，必要時務必尋求醫療協助，若沒有注意到問題，等到青少年時期發現難以管教，為時已晚。
2. **正確的金錢觀念**：上學後避免帶零用錢到學校，以免因遺失造成糾紛。家長的金錢觀念直接影響到孩子，例如：學校常會撿到孩子的物品或衣物，但許多學生對自己的物品不珍惜也沒有責任心，認為掉了或壞了，家裡又會幫自己買新的，沒有養成惜物不浪費的美德，孩子不懂得保管自己的物品，進而養成浪費的習慣，即使有萬貫家產，也經不起這樣無限的浪費。
3. **尊重他人以及同理心的培養**：學習態度影響學習成效，對師長要尊敬有禮貌；與同學相處要有同理心互相尊重，勿用言語或行為取笑挑釁同學。若有需要借用別人東西能清楚表達，並按時歸還。保持服裝和身體的整潔，並口說好話懂得助人，使其他小朋友能接納他。

4. **專注力訓練**：小一家長可提前訓練孩子，要求坐下來閱讀，耐著性子完成一件事，才讓他離開，起初只要求做十幾二十分鐘，再慢慢增加時間，加強專注力。

(三) 環境適應訓練：

1. 父母可先於新生訓練日，陪著孩子認識校園，讓他們熟悉學習環境。讓孩子學會打電話，能在外面使用公共電話或禮貌的借用電話，撥打家中或您上班地方的電話，並能說出自己、家長姓名和住家地址和電話，並練習書寫姓名。(在學期間最好不要給孩子手機，以免造成多種違反常規的行為。)
2. **指導孩子每天攜帶手帕、衛生紙、水壺等，並在家吃完早餐再上學**(若來不及做，可前一晚先買好，早上在家吃完)，若給錢讓孩子去買，常發生沒吃、或在學校沒吃完塞在書包或學校抽屜和櫃子、或有直接丟掉等情形、或錢拿去買玩具、買可樂、奶茶、薯條等較不營養的食物當早餐。
3. 開學前一段時間，先和孩子商量好睡覺、起床、上學的時間，並提早實施以養成習慣。指導並說明早睡早起、三餐正常飲食的原因。**(家長請以身作則，勿全家一起晚睡晚起，導致孩子無法正常上學)**
4. 上學所需制服、帽子、書包、文具等請事先購買(勿用硬殼鉛筆盒，以免從桌上摔下發出巨大聲響，不要有「機關」，大小要能裝入筆和尺，不要買太花俏的鉛筆盒，否則小孩上課很容易分心玩鉛筆盒。橡皮擦忌選複雜造型，以白色軟性橡皮擦為佳)，物品寫上班級和姓名，同時訓練自己收拾與整理的的能力。家長送子女上學，**切勿代背書包(養成自己每天整理書包的好習慣，書包就不會超重)**。要由小事培養起自己負責任的好習慣。
5. 開學後應鼓勵並專心聽孩子訴說學校的事，讓他表達情感，同時分享並協助他解決困難。**如對孩子在學校發生的事情有疑問，請務必先和級任導師聯絡溝通，以免造成誤會。**
6. 開學後按照課表攜帶當天書本及作業(部分用品級任導師會指導學生置放於學校置物櫃)，避免書包太重，影響發育。
7. 天氣多變，開學後，學生書包應隨時放**輕便雨衣**以備不時之需**(為他人著想小朋友用雨傘易刺傷同學眼睛)**。**書包不建議用滾輪拖拉式(空書包就重約 2 公斤，上下樓梯非常不方便)**。
8. 開學後，聯絡簿每天都有聯繫事項或通知等，**請家長記得每天看學生聯絡簿並簽名。平時可善用聯絡簿和導師保持聯絡，家長也請配合上學作息準時送孩子到校上課。**(開學前可先對孩子做好心理建設，讓他心裡有準備。有些孩子會出現哭鬧情緒，多半是因為對新環境不熟悉，有想像性恐懼，有時還會頭疼肚子疼(心理影響生理)，需要一段適應期便能逐漸改善，別忘了給孩子和老師支持的力量喔！)

(四) 安全生活訓練：

1. 上下學路上應注意安全，不嬉戲，不走昏暗荒僻小徑，不穿越鐵道，在校不爬圍牆欄杆，不在走廊樓梯奔跑嬉戲、大聲喊叫，遊戲時不推打罵人、不取笑人、不惡作劇，學習尊重他人。
2. 不可在路上理會陌生人的搭訕，不拿、不吃陌生人給的東西，不替陌生人帶路。
不可向同學借錢、要錢或索取物品，小朋友自己也勿以贈送物品博取友誼。
3. 不可隨意讓人掀開衣服或褲子觸摸或看身體的重要部位(包括認識的親戚、鄰居、同學、朋友、長輩)
4. 不可在未告知父母或未獲允許的情形下跑出去玩。

三、 學校專線

學校電話：(02)2421-3960 分機：教務處 10、學務處 20、總務處 30、輔導室 40

『態度』決定一個人的命運；命好不如『習慣好』好品德、好習慣從小從家庭培養起。家長以身作則，讓孩子負責任、有禮貌；多鼓勵、多練習、多學習做事，不過度嬌寵保護，是學習各項能力的最好方法

資料參考：網路&新北市國小

有些遊戲不好玩～認識性霸凌：親職教育暨輔導文宣分享

文 / 秘密花園專案心理師梁育萍臨床心理師

「啊～～魯巴啦～～」，教室內一遍鼓譟聲，小華被五、六位同學抬了起來，打開雙腳，用下體去撞擊門板，小華臉上似笑非笑，似痛非痛的表情，撞完後正準備爬起身，又有幾名同學加入，再度把小華抬起來，更用力地再撞一次，這次小華倒在地上掙扎，但爬不起來，臉上只剩下非常痛苦的表情，——一直發出慘叫聲，大家驚覺不勸才停止，老師趕來將小華送醫後，發現小華右側睪丸破裂，開刀縫合後仍有萎縮的可能，小華的爸媽感到非常難過，不知同學們為何要這樣傷害自己的孩子，同學們表示：「今天是小華的生日啊，只是想說替他慶祝一下，看得起他，覺得他應該開得起玩笑，才會跟他玩的，我們不是故意要傷害他的，怎知……。」小華的父母提出告訴，這些傷害小華的同學觸犯了刑法的傷害罪，並需要付出巨額的賠償金。

阿魯巴活動中的笑鬧聲、慘叫聲，讓一些人憶起了那段血氣方剛的青春歲月中聲嘶力竭的吶喊聲，也讓一些人憶起了過去那段為了在學校同儕團體中獲得認同、或因弱勢被欺負，無力反抗的日子，也有些人因此產生了嚴重的身心傷害，承受性霸凌帶來的永久創傷……。那麼，我們來看看，什麼是性霸凌？哪些行為屬於性霸凌？如果你對別人性霸凌，要負什麼法律責任？

立法院於 2011 年 6 月三讀通過「性別平等教育法」修正案，「性霸凌」正式入法，明確定義「性霸凌」為：「指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。」而其中出現的各項名詞分別說明如下：

一、性別特徵：指男女二性在生理構造上的特徵

對性別特徵進行貶抑、攻擊或威脅之行為的例子：說別人是「波霸」、「飛機場」、對別人進行「阿魯巴」、說黃色笑話等。

二、性別特質：指個人在個性中帶有的陽剛或陰柔的氣質

對性別特質進行貶抑、攻擊或威脅之行為的例子：說別人是「男人婆」、「娘娘腔」、「變態」等。

三、性傾向：指個人在情感上、浪漫想像上、與性慾望上受到吸引的型態，可能是同性、雙性、異性的。

對性傾向進行貶抑、攻擊或威脅之行為的例子：說別人是「死 G A Y」向喜歡同性的同學要錢，威脅他不給錢就向大家揭穿他的性傾向。

四、性別認同：指個人對自我歸屬性別的自我認知與接受

對性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為的例子：嘲笑性別認同為女性的男同學，叫他陰陽人，甚至找同學一起排擠他。

看了上述的介紹，是否對性霸凌有初步的瞭解了呢？如果你是性霸凌的加害者，除了可能要依性別平等教育法第 25 條所述，經被害人或其法定代理人之同意，向被害人道歉、接受八小時之性別平等教育相關課程、其它符合教育目的之措施（例如記過、退學等），依情節也可能要負擔刑事及民事的責任喔，請記得珍惜自己，也尊重別人！

如何因應校園性霸凌～給被霸凌者的建議

看完前一篇文章——有些遊戲不好玩～認識性霸凌——後，相信您已經對什麼是性霸凌，它會帶來什麼樣的傷害以及對別人性霸凌要承擔的法律刑責有初步的瞭解，那麼，我們在面對性霸凌事件時，要如何因應呢？⁹

若你被性霸凌，可能會產生一些負向、非理性的想法及情緒「我發育不好，所以班上男生取笑我，我覺得好丟臉，不想去上學了。」「我說話的聲音及動作很像女生，在男生班裡本來就會被排斥及欺負，是我的問題。」「被阿魯巴只是同學間的遊戲，如果拒絕或告訴老師，這樣開不起玩笑，小題大作，可能同學就不想理我了。」……當產生這些想法及情緒時，請立即告訴自己，任何人的性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同都應被尊重，不能被當作是取笑或攻擊的理由，你的自尊、身體自主權、身體界限是不容被侵犯的，當我們被性霸凌時，可以這麼做：

一、明確表達你的不舒服，拒絕性霸凌，請對方尊重你。例如：

1. 拒絕他人對你進行性霸凌（如拒絕阿魯巴），若同學仍強硬對你進行阿魯巴，請逃離現場並求助。

2. 別人對你講黃色笑話、拿你的身材或性傾向開玩笑時，可以立刻大聲說：「這是性霸凌的行為，請你停止！」「我不想聽，不要再說了！」「一點都不好笑，請不要再說了，我覺得不舒服！」

二、讓對方知道你拒絕接受性霸凌、離開現場、尋求協助，如果你不好意思或不敢拒絕，選擇一直忍耐，也沒有求助，被霸凌的狀況很可能會一再重覆地發生。

三、任何人的性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同都應被尊重，當被拿來取笑或攻擊時，不要因此失去自信或有罪惡感，告訴自己，這不是我不好，是霸凌者犯錯。

四、告訴你信任的人（例如父母、師長、朋友），不要將委屈及難過一個人悶在心裡，和支持你的人談談，可以幫助心情調適及獲得協助。若性霸凌事件讓你感到焦慮、心

情低落、恐懼、失眠、身心症狀（頭痛、胃痛、心悸等）、罪惡感、失去自信、無法集中注意力…等，應尋求精神醫療及心理諮商專業人員的協助。

五、性霸凌的求助管道：

1. 向導師、家長反映、利用學校投訴信箱投訴。
2. 向縣市反霸凌投訴專線投訴。
3. 向教育部 24 小時反霸凌專線投訴（0800-200885）。
4. 撥打 113 尋求協助或報警處理。
5. 其他校內外求助資源-校內資源：*基隆市信義國小學務處及輔導室

校外資源：張老師：1980、 生命線：1995、24 小時安心專線：0800-788-995

希望以上的建議對你有幫助，瞭解如何珍惜、尊重自己，作好自我保護、懂得尋求協助，遠離性霸凌的傷害，也千萬不要去霸凌欺負你的人或其它同學，你體驗過被霸凌的痛，就不要用同樣的方式去對待別人，希望大家都能在沒有性霸凌的環境下成長與學習！

參考資料：梁宵萍（2014）。有些遊戲不好玩～認識性霸凌。祕密花園-青少年線上會談服務網：

http://young.hpa.gov.tw/yMvc/Theme_Detail.aspx?cid=00001&tid=145 梁宵萍（2014）。如何因應校園性霸凌～給被霸凌者的建議。祕密花園-青少

年線上會談服務網：http://young.hpa.gov.tw/yMvc/Theme_Detail.aspx?cid=00001&tid=148

健康體位教育之五大指標

運動能讓我長高

1 天運動
1 小時

天天運動對身體好

運動會使人心情變好



- 我下課會選擇離開教室去活動
- 搭電梯跟走樓梯，我會選擇走樓梯
- 早上起床我會先拉筋做伸展
- 我會找父母一起出門運動

天天運動

1 小時



健康體位教育之五大指標

充足飲用白開水

- 每節下課我會提醒自己喝白開水
- 我願意嘗試選擇鮮奶或無糖優酪乳
- 我會選擇不喝含糖飲料



喝足白開水對身體好

喝太多含糖飲料會變胖不健康



每日依體重、流汗與活動量
喝足白開水

含糖飲料



8 小時
睡足

5 天
蔬果



2 少於
螢幕注視

1 小時
天天運動

0
含糖飲料

健康體位教育之 五大指標



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

教育部國民及學府教育署



學校含氟漱口水 防齲計畫

對於六歲以上之孩童，因吞嚥動作已經成熟，所以可使用含氟漱口水。

目前學校含氟漱口水防齲計畫是採用每週使用 10 cc 之含氟濃度 900 ppm 漱口水一次，約可降低 20%~35% 的齲齒率。

本計畫委託牙醫師全聯會的推廣，已由 1996 年的二萬名國小學童參與，達到 2023 年約 122 萬名學童，其中包括山地離島及偏遠地區。

口腔疾病預防對策

齲齒的 預防對策



含氟漱口水使用注意事項

1. 含氟漱口水濃度及使用方法
 - A. 現行國小使用：氟化鈉 (NaF) 濃度為 0.2% 者 (含氟濃度約 900 ppm)，每星期使用一次，每次 10 cc。
 - B. 目前市場常見使用：氟化鈉 (NaF) 濃度為 0.05% 者 (含氟濃度約 225 ppm)，每日使用一次，每次 10 cc。
2. 購買含氟漱口水使用時請注意包裝說明及有效期限。
3. 每次使用含氟漱口水，要上上下下左右充分漱動 1 分鐘。
4. 使用含氟漱口水後，30 分鐘內請勿喝水及進食。
5. 含氟漱口水請長期 (至少二年) 定時使用，效果才會顯著。
6. 20 公斤學童大量誤吞 100 cc 900 ppm 可能使身體不適，如誤吞含氟漱口水 10 cc，不會造成身體的危害。

讓氟化物為您預防齲齒

牙醫界常建議的方法有

1 含氟漱口水 (225-900 ppm)

對於吞嚥動作已經成熟，且較易齲齒的兒童、齒列矯正中的患者、接受頭頸部放射線治療者、口腔開刀、牙齒有鋼絲固定者，由牙醫師建議使用的種類、濃度及次數。使用市售之含氟漱口水，請勿加水稀釋，以免影響濃度與效果。

2 專業局部塗氟漆 (22600 ppm)

由牙醫師視情況施行，每三個月到半年一次。塗氟時先將牙齒清潔吹乾，每個牙面都要塗到氟漆，塗後至少30分鐘內避免進食或喝水、漱口，以促進牙齒表面對氟化物的吸收。

3 含氟牙膏 (1000 ppm 以上)

兒童在家長的協助下使用 1000 ppm 以上含氟牙膏，可以有效減少齲齒的發生。建議每次使用量為豌豆大小 (0.25 g 牙膏量) 在校餐後刷牙也使用 1000 ppm 以上含氟牙膏。

4 氟化物補充劑 (如氟錠)

氟錠建議使用劑量	6個月~3歲	0.25 毫克氟含量/天
	3歲~6歲	0.5 毫克氟含量/天
	6歲以上	1 毫克氟含量/天

牙齒發育的年齡 (0-13歲) 給予適量的氟錠。但是必須遵照牙醫師的建議。在睡前刷牙後，將氟錠含於口中，使其慢慢溶化，以舌頭將其塗於牙齒上。氟錠不宜與牛奶一起吞食，以免影響氟之吸收。氟錠也必須存放在安全的地方，避免幼童誤食過量。

5 氟鹽

食鹽加氟是藉由飲食來補充不足的氟化物，以達到預防齲齒的效果。吃進去的氟化物大部分會被腸胃道吸收，而被吸收之氟化物有 36-55% 會儲存在硬組織 (牙齒與骨頭)。

*有甲狀腺疾病患者、食用氟錠者，可諮詢專業牙醫師意見。
*腎臟功能不全、對氟化物過敏者建議不要使用氟化物。

氟化物預防齲齒運用：依據世界衛生組織的建議，局部性氟化物的運用方式 (例如：含氟牙膏、含氟漱口水、塗氟等)；系統性氟化物運用方式 (例如：氟錠、氟鹽等)，每次只需選擇一種方式，則依個人罹患齲齒之危險性而增加使用頻率。

氟化物的使用與注意事項



氟化物的使用與注意事項請參閱連結



氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，因而被視為眼睛的健康存款，若用眼過度，過快的消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期，增加罹患近視及後續發展成高度近視的風險。



國小以下各年齡學童應有的遠視儲備量	
0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國小中高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視

兒童近視防治



遠視儲備



守護孩子的遠宇宙



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare
— 本館圖文皆由國語彙編委員會提供 — (源訊)
<https://www.hpa.gov.tw/>

護眼6招

未滿2歲避免看螢幕
2歲以上
每天不超過1小時



每年定期
1-2次檢查視力



用眼30分鐘
休息10分鐘



30min



每日戶外活動2-3小時以上

若無法到戶外可善用家中空間，
如陽台、走廊、庭院

執筆、坐姿要正確
閱讀保持距離
35-45公分



均衡飲食
天天五蔬果



桌面距離至500~750米燭光
色溫在4000K以下
書桌高度讓手肘自然下垂平放
椅面讓臀部坐滿，雙腳要踩到地

多攝取維生素A、C及
B群與深綠色蔬果

生活中的NG行為

在搖晃的車上閱讀



睡覺時不開燈

晚上睡覺時若不開燈，眼睛內的細胞
還是會感受到光線的刺激，就無法得
到充分休息，而妨礙身體分泌成長所
需要的激素。



昏暗的燈光下看3C、看書



你家的孩子有這樣的狀況嗎？

如果出現這些狀況，
請儘早給眼科醫師檢查囉！

常常說
眼睛痛、頭痛



揉眼睛



腿眼睛或
皺眉頭



看書、寫字靠太近



習慣低頭
仰頭或歪頭

