

基隆市信義國民小學

111學年度一年級新生入學手冊



【 目 錄 】

基隆市信義國小 111 學年度新生編班流程與入學報到注意事項.....	2
基隆市信義國小學生數暨班級數總量管制作業要點	3
基隆市信義國小新生生活教育配合事項	4
基隆市信義國小校外人士入校流程.....	5
基隆市信義國小註冊方式說明	7
親師溝通資訊分享.....	8
接納我的不一樣-特殊教育宣導文章.....	11
新生入學輔導資料.....	13
親職教育暨輔導文宣分享：有些遊戲不好玩～認識性霸凌.....	16

封面設計：藝才班謝謨老師

基隆市信義國民小學 111 學年度

新生亂數編班活動流程表

時間：111 年 7 月 28 日 (星期四) 新生亂數編班

內 容	主持人	公告時間
電腦抽籤	本府教育處、本校校長、家長會與教務處承辦	下午 5 點網路公告與校門口公告

基隆市信義國民小學 111 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. 新生亂數編班完畢後，新生請於 8 月 30 日 (星期二) 上午 8:00 到新生班級報到，當天 16:00 放學。新生訓練暨迎新活動俟開學後疫情狀況辦理。
2. 本校低年級學生作息時間週一、三、四、五均為 12:00 放學，週二為全天課 16:00 放學 (星期二中午學校供應午餐)。
3. 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。
4. 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。
5. 新生手冊內有一些要注意的重要資料，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。
6. 開學後約兩週內，本校會舉行班級親師座談會，正式日期會再行通知。
7. 因應疫情遭遇停課，本校已全數進行線上同步教學。請家長於暑假期間先行準備未來停課不停學時之學習載具(如桌機、筆電、平板，手機螢幕太小不適合)，本校亦會在暑假期間由新生各班導師先行協助家長與學生學習上線上課。

基隆市信義國民小學 敬啟

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

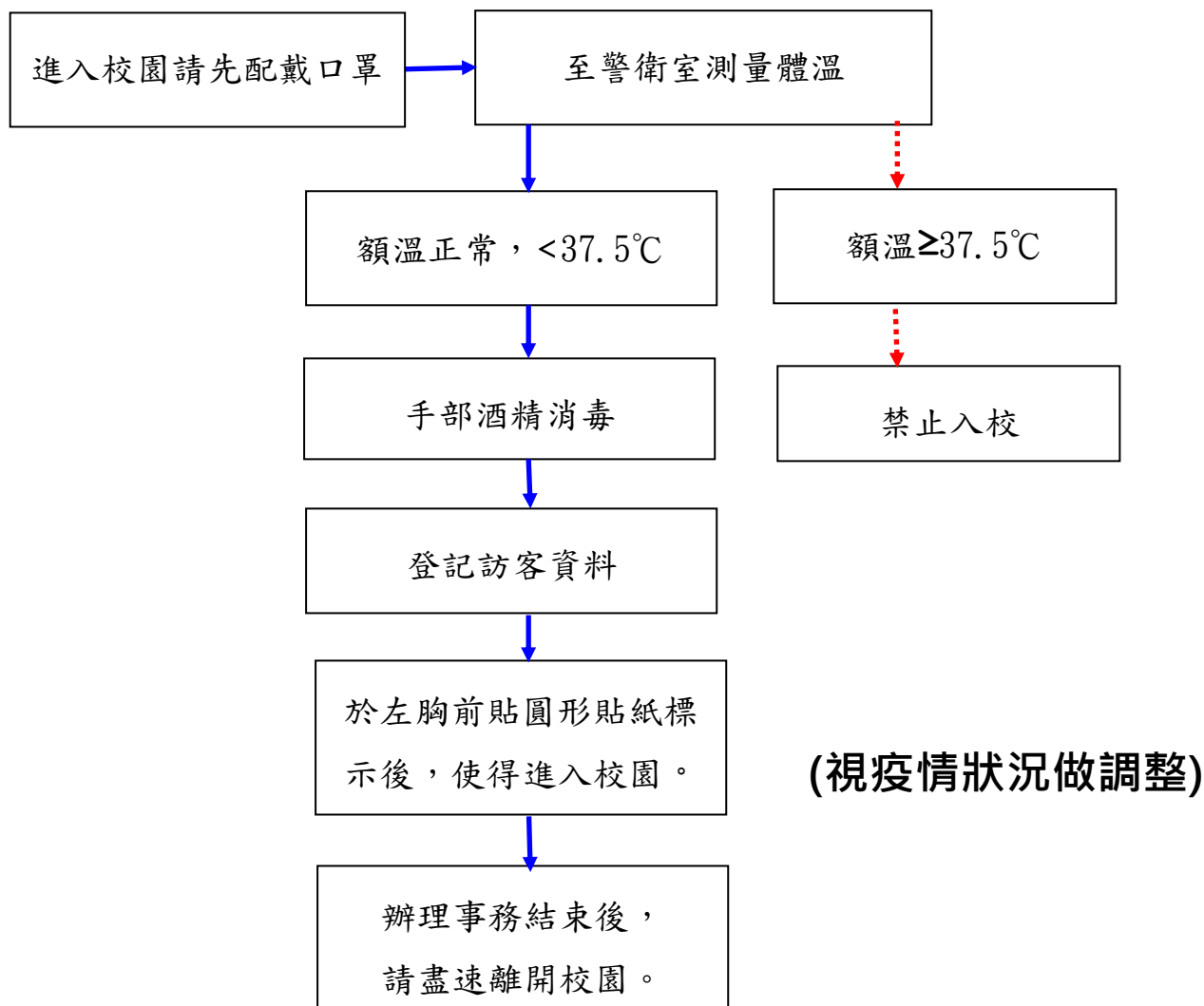
- 一、本校星期一、二、四、五穿著制服或運動服；星期三穿著便服。頭髮、指甲並適時的修剪，養成良好的儀容及衛生習慣。
- 二、為保障學生校外及校內安全，制服或運動服需繡上名牌；穿著便服須配戴頸掛式名牌。
- 三、上下學遇雨天一律穿著雨衣，勿帶雨傘(易造成危險)，請家長選擇鮮明的顏色，以黃色較好。

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、因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，為關懷學童及家人健康且守護校園環境安全，若學童或家人接獲衛生單位需配合「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。當疑似曾與確診者公共場所活動足跡有暴露交集者，請持續自我健康監測，學童上課期間務必全程戴口罩且早晚量測體溫，注意自身健康狀況。

基隆市信義國小校外人士入校流程

為防治「COVID-19 武漢肺炎」疫情，即日起控管校外人士及家長進入校園，如有特殊情況需進入校園請配合以下相關規定，以維護學童健康！



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。防疫期間請配合實聯制登記。
- 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，請您的小孩至蔣公銅像區等候，待您送達時，再至校門口領取。
- 四、學校志工家長及安親班接送老師請配戴識別名牌。
- 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、因疫情期間進行校園管制，校園暫不開放外校人士進入校內活動。
- 七、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。
- 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、因疫情期間進行校園管制，本校不開放校內家長接送區及安親班接送區，請與學童約定校外的放學接送地點，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，家長可直接將孩子送到教室(視中央疫情指揮中心防疫措施辦理)；**但隔天**請送至學校門口即可，盡量不要再送到教室，訓練孩子自己能夠走到自己的班上，以養成孩子獨立的習性及維護本校門禁管制安全。

基隆市信義國民小學註冊方式說明

壹、註冊繳費說明

本校 111 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

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)

只要孩子就在學，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

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。

111 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，目前有將近四十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？	校內資源班目前有 37 位學生，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。目前共有 29 組課程，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滿十三年，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宵萍臨床心理師

「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，大家驚覺不對勁才停止，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？

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