

Dongshan Junior High School

臺南市

東山國中

110學年第1學期

班親會電子手冊



<https://www.dsjh.tn.edu.tw/>



110.09.17

## 目錄

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 01-校務願景報告-校長鄭光佑-----    | 頁2  |
| 02-孩子fun學趣-----         | 頁3  |
| 03-110學年度第1學期行事曆-----   | 頁9  |
| 04-採收龍眼 全家總動員--林美珍老師--- | 頁10 |
| 05-線上教學初體驗-林美珍老師-----   | 頁12 |
| 06-父母可以向教練學的7大金牌教養術--   | 頁13 |
| 07-家庭這樣做 創造更好的親子連結----- | 頁15 |
| 08-離不開電腦的青少年-----       | 頁17 |
| 09-平等不歧視，保障身心障礙者權利----  | 頁21 |
| 10-特殊需求課程，助教育機會均等-----  | 頁23 |
| 11-東山國中家庭教育資源區-----     | 頁25 |
| 12-開學一封信-家長版-----       | 頁26 |
| 13-健康生活守則-----          | 頁28 |

# 臺南市立東山國民中學110學年第1學期 親師座談會

## 校務願景



東山國中 鄭光佑校長

由於疫情因素，可惜無法與各位家長面對面談談孩子學習現況，聊聊學校理念規劃，討論彼此可以帶給孩子們的就學支援。不過隨時歡迎家長與學校透過電話或網路社群緊密聯繫，讓我們彼此合作，為孩子做好全天候的學習守護。

東中的校徽象徵讓孩子培養智慧心，擁有關懷情，享受快樂學，成為心中有愛、臉上有笑、目中有人、肩上有擔、腹中有墨、手上有藝的未來人才。

而未來學校會朝著以下的發展主軸逐步前行，也藉此跟各位家長一一說明：  
學校在忙什麼？

### ► 品德教育的塑形

我們相信常規的穩定是有效學習的基礎，透過內在品德教育的教化與外在常規要求相輔相成，東中孩子會越來越好。

### ► 基本學識的培養

課間巡堂機制、晚自習陪伴、課後學習扶助的強化、週六拔尖社團的蘊養，這些都是我們為孩子鋪設的學習溫床，當他們擁有學業基礎的穩固地基，就可以為自己未來構築想像中的面貌。

### ► 多元潛能的試探

從多元化的社團參與，我們想辦法發現孩子的天賦潛能。體育班的體育專長引導；農藝加工社的在地產業認識；采風社的社區解說員培訓；美學設計社的美感素養提升；讀報社的閱讀理解與表達；武藝社的傳統技能傳承；機器人社團銜接未來的科技課程；直笛社的音樂技能養成。我們嘗試讓課程從點狀到帶狀，讓孩子從學校學習能無痛接軌走進未來。

### ► 未來孩子該往哪走？

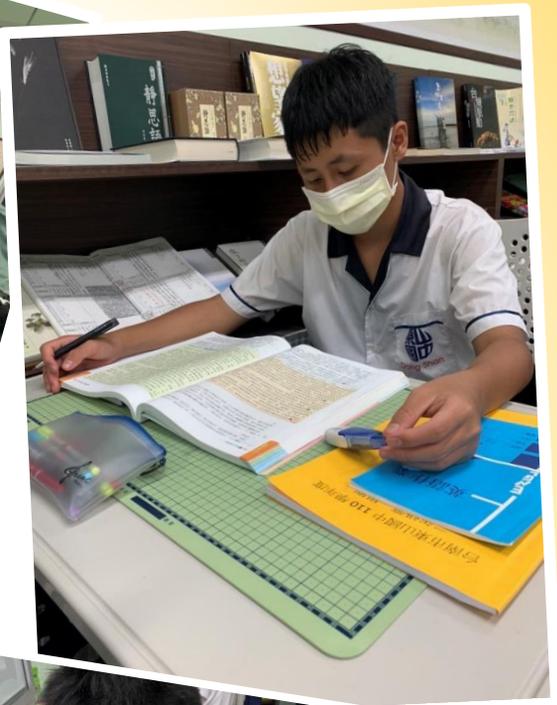
每個孩子都是一個獨特的存在，親師必須緊密聯繫，合作無間，才能協助孩子找到他們最棒的樣子，無論是升學導向、技藝傾向還是體育專才養成，我們能做的就是提供養分，拓展孩子的視野並且陪伴一同成長。感謝有您的信任與支持，孩子的天賦育成需要我們一起努力。

光佑 敬啟1100917



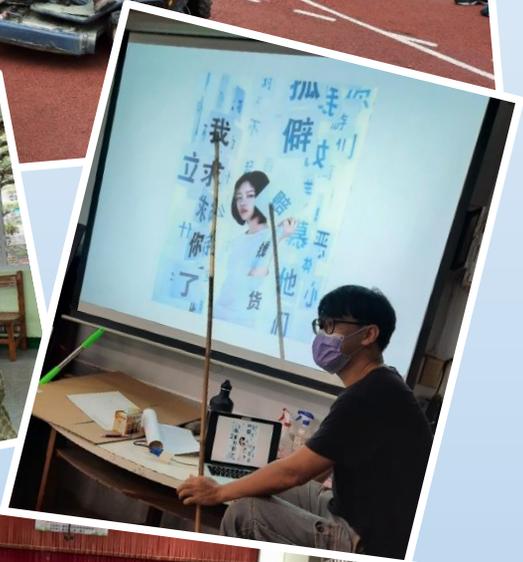
# 東中孩子 FUN 學趣

專注的自主學習



# 東中孩子 FUN 學趣

多元社團，未來等待的人才



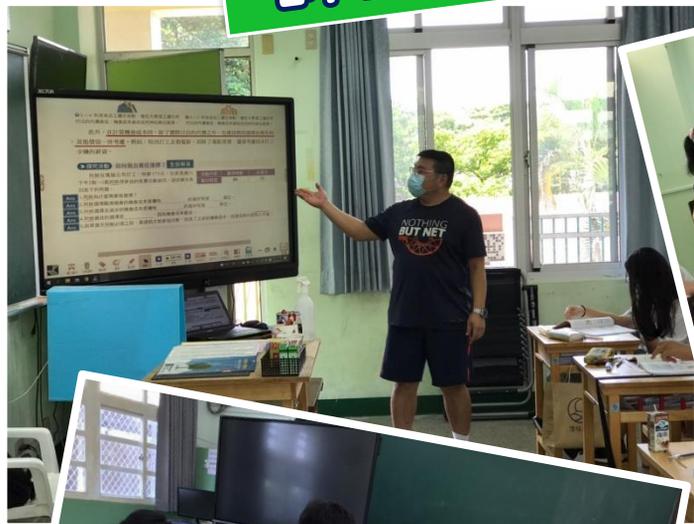
# 東中孩子 FUN 學趣

多元社團，未來等待的人才



# 東中孩子 FUN 學趣

課堂美麗的風景



# 東中孩子 FUN 學趣

試探未來的技藝課程



# 東中孩子 FUN 學趣

有圖有真相，作品放送時間

301 林怡辰

臺南市立東山國民中學『技藝教育課程』學習筆記

日期: 110年9月9日(星期三) 上課地點: 烘焙 教室

上次的筆記  準時繳交  遲交  未交

今天的課程我覺得  很好, 有收穫  還好  很無聊

今天的課程我的表現  很好  老師上課我偶爾聽  不夠專心  被老師糾正

課程主題: 奶油蛋糕

步驟是.....

課程內容

實作感想

我的作品 (簡圖)

備註: 輔導室將於學期末時, 將這本筆記統一收回並鼓勵詳實記錄及用心填寫的同學, 所以請同學除了好好保存以外 (遺失或破壞者將予以處罰), 也要專心上課, 用心思考。

帶隊教師: 劉怡辰

302 林瑜萍

臺南市立東山國民中學『技藝教育課程』學習筆記

日期: 110年9月9日(星期三) 上課地點: 通惠 教室

上次的筆記  準時繳交  遲交  未交

今天的課程我覺得  很好, 有收穫  還好  很無聊

今天的課程我的表現  很好  老師上課我偶爾聽  不夠專心  被老師糾正

課程主題: 客語歌

步驟是.....

課程內容

實作感想

我的作品 (簡圖)

備註: 輔導室將於學期末時, 將這本筆記統一收回並鼓勵詳實記錄及用心填寫的同學, 所以請同學除了好好保存以外 (遺失或破壞者將予以處罰), 也要專心上課, 用心思考。

帶隊教師: 林瑜萍

301 羅瑩淇

臺南市立東山國民中學『技藝教育課程』學習筆記

日期: 110年9月9日(星期三) 上課地點: 烘焙 教室

上次的筆記  準時繳交  遲交  未交

今天的課程我覺得  很好, 有收穫  還好  很無聊

今天的課程我的表現  很好  老師上課我偶爾聽  不夠專心  被老師糾正

課程主題: 奶油蛋糕

步驟是.....

課程內容

實作感想

我的作品 (簡圖)

備註: 輔導室將於學期末時, 將這本筆記統一收回並鼓勵詳實記錄及用心填寫的同學, 所以請同學除了好好保存以外 (遺失或破壞者將予以處罰), 也要專心上課, 用心思考。

帶隊教師: 羅瑩淇



# 東中孩子 FUN 學趣

疫情並未讓我們停下腳步



# 臺南市立東山國民中學 110 學年度第 1 學期行事簡曆 110.08.31

月份	星期	日	一	二	三	四	五	六	重要行事
	週次								
八月	一	29	30	31	1	2	3	4	8/30 返校日暨教師備課日(課發會、教師成長研習); 8/31 教師備課日(教師成長及性平研習); 9/1 開學典禮. 正式上課 7:30 到校; 9/2 班級公物檢查; 9/3(15:50)幹部訓練 性別平等入班宣導週 友善校園週
	二	5	6	7	8	9	10	11	9/7-8 第一次模擬考(1-2 冊); 9/7 技藝教育行前會; 9/8 技藝課程始業式; 9/10(早)室內地震避難演練預演; 9/11(六)補 9/20(一)課程 性別平等入班宣導週、友善校園週
九月	三	12	13	14	15	16	17	18	9/13 第八節、晚自習開始; 9/14(2-4)學力檢測; 9/13(6)國二施打 HPV 疫苗第二劑; 9/17 班親會資訊發布於官網及班群; 9/17 室內防災演練(9:21); 9/17(1)教師自衛消防編組演練 校園防災教育週
	四	19	20	21	22	23	24	25	9/21 中秋節放假; 9/20 彈性放假; 9/24 (晚)家長代表大會; 9/25 周六課開始 品德教育宣導週
	五	26	27	28	29	30	1	2	9/26 台南市語文分區預賽; 9/27 導師會報; 9/27 一年級單車路考〈5〉; 10/1 新課綱核心小組第一次會議; 110 年中等學校跆拳道錦標賽(9/27-9/28)(暫訂); 10/01(晚)家長會授證儀式暨餐會 兩性教育週
十月	六	3	4	5	6	7	8	9	10/4(5)國一智力測驗 反毒品、愛自己宣導週
	七	10	11	12	13	14	15	16	10/11(一)國慶日彈性放假; 10/14-15 第一次評量 榮譽與感恩週
	八	17	18	19	20	21	22	23	10/17 台南市語文決賽; 10/18(5.6)國一、二特教宣導
	九	24	25	26	27	28	29	30	10/25~27 二三年級戶外教育; 10/27 技藝課程停課; 10/30(9:00-12:00)多元文化親職教育 10/27~30 110 年台南市中小學田徑錦標賽; 10/29-11/1 110 全國青少年跆拳道錦標賽 環境教育週
十一月	十	31	1	2	3	4	5	6	11/1(5-6)國一、三家長達人講座; 11/1 導師會報; 11/5 新課綱核心小組第二次會議; 11/5-6 中小學木球錦標賽
	十一	7	8	9	10	11	12	13	11/7 數學競賽; 11/8(6-7)全校學生環境教育講座(ECO 達人校園分享會) 家庭教育活動
	十二	14	15	16	17	18	19	20	11/15(5)三年級會考及升學宣導; 國二適性化職涯性向測驗週-1 犯罪被害人保護週
	十三	21	22	23	24	25	26	27	國二適性化職涯性向測驗週-2 海洋教育週
十二月	十四	28	29	30	1	2	3	4	12/1-2 第二次評量; 12/1 技藝課程停課; 12/3 新課綱核心小組第三次會議 特教宣導週
	十五	5	6	7	8	9	10	11	12/6 導師會報; 12/6(5-6)校內語文競賽文場; 12/7 紙風車青少年反毒戲劇《拯救浮士德》8:00~8:50; 12/10 校慶運動會; 12/11-12 台南市英語文競賽(暫定) 校慶週、生命教育宣導週
	十六	12	13	14	15	16	17	18	12/13(5-6)校內語文競賽武場; 12/13-15 作業抽查; 12/17 聯絡簿抽查; 12/18 全民公投; 12/14-16 中等學校聯合運動會(木球) 國三生涯興趣施測週
	十七	19	20	21	22	23	24	25	12/23-24 第二冊模擬考(1-4 冊); 12/20(5-7)國二生涯職群探索營; 12/24 聖誕說英語; 12/25(9:00-12:30)教優親職講座-宋旻諺心理師 生涯發展教育宣導週
	十八	26	27	28	29	30	31	1	12/30 拍攝團體照 8:00; 12/31 補放假 孝道教育週
一月	十九	2	3	4	5	6	7	8	1/3 導師會報; 1/3(7)全民健保(含正確用藥)學生宣導; 1/7 新課綱核心小組第四次會議 健康促進宣導週
	二十	9	10	11	12	13	14	15	1/11~14 111 年台南市中等學校運動會; 1/12 技藝課程結業式 推動閱讀週
	廿一	16	17	18	19	20	21	22	1/18-19 第三次評量; 1/20 結業式; 1/20 班級公物檢查; 校舍建物安全維護
說明	21 週，上課日為 94 天 輔導室預計於寒輔辦理「國一木業工藝文化探索營」(完免)、國二「到美術館上課」暫定(小校發展補助)								



## 【共享田園樂】

### 採收龍眼

### 全家總動員！

文／每真

2021.09.02 刊自人間福報

暑假時，公公一通電話，我們全家五口便一起回去幫忙採收龍眼。穿著長褲、戴著袖套，全副武裝，開啟了採收龍眼的序幕。

工作做了些分工，先生及八十五歲的公公還有大兒子，屬於壯丁組，負責鋸樹枝，採摘龍眼。

什麼？八十五歲還是壯丁？沒錯，以採收龍眼的經驗看來，公公已採收了七十多年且寶刀未老，擔任這次的總指揮。我、女兒及小兒子屬於婦孺組，負責將採收的龍眼剪下，準備烘烤。

壯丁組穿著長衣、長褲及雨鞋，戴著斗笠，其中一人爬上樹鋸樹枝，另一人在樹下拿著鉗子剪下大樹枝，放在竹簍裡；另一人用推車推著掛滿小樹枝的龍眼，到烘焙寮給婦孺組。不管出太陽或下大雨，果實成熟了都得盡快採收，無論蚊蟲叮咬或汗水浸溼衣服，擦了蚊蟲藥喝點水，再繼續努力。



婦孺組負責拿剪刀從樹枝上剪下完整的龍眼，只要有裂痕露出龍眼肉的都出局。一大片圓圓的金黃龍眼，躺在公公自製的四方烘焙槽，甚好看。我們在寮內有電風扇吹著，沒有流汗的問題，但果園裡蚊子很多，即使穿了長褲、戴了袖套、點了蚊香，還是會被蚊子趁隙攻擊。

剪龍眼的過程中，好動活潑的小兒子也發現了許多昆蟲寶貝，有螳螂、紅色或綠色的

小瓢蟲、褐色的椿象、黑色的大螞蟻……他用小瓶子「收留」了螳螂及瓢蟲，算是農務工作的意外收穫。

婦孺組因都是輕鬆的手工，我突發奇想不如來玩遊戲：成語、英語單字、說故事接龍或是輪流歌唱，龍眼寮內時而尖叫時而哀嘆，劃破大雨中的寧靜。工作到晚上八點多告一段落，吃完晚餐後回家，簡單盥洗便早早睡了。

第二天早上七點，全家睡眼惺忪前往公公家，結果公公說他腳痛無法工作。總指揮掛彩了，先生升級當一日主帥，一家五口仍然分成兩組，各就各位。

第二天工作起來更加嫻熟，但拿著剪刀長時間蹲坐也是會累的，國一的小兒子輕聲問女兒：「明天要上線上暑輔課，我現在好期待上課喔！比剪龍眼輕鬆多了。」

我笑笑說：「也可以跟老師請假呀！說你未來要繼承家業，現在要跟阿公好好學習。」小兒子態度堅決：「我才不要！太辛苦了。」

「每一個工作都有它的苦與樂，找到適合自己又可以謀生的，就是最好的選擇。」我說。看著烘焙槽裡滿滿的龍眼，不禁驕傲起來，這是我們全家人共同努力的成果。

第三天，婦孺組三人都有課要上，所以免勞役，屬於壯丁組的父子倆依然認命回家幫忙。兩個準備上課的孩子哀嘆著：「腰痠背痛，手腳好癢，累死了！」他們奇怪我怎麼都沒怎樣？

我以英雄之姿告訴孩子：「笑話！我出身稻香世家，小學二年級開始，農忙時就得在田裡幫忙，一直到大學畢業。這些農務根本難不倒我。」事實上，已二十多年沒做農務的我也是腰痠背痛的，只是沒表現得那麼明顯。當了老師之後，拿慣了紅筆跟粉筆，再拿起農具還真有點不習慣。

以柴燒烘焙龍眼乾是一個浩大工程，除了採摘剪十分耗費人力，烘焙時更得要細心照顧，得每兩小時巡一次灶火以確保烘焙溫度，如此烘焙五天，香香的龍眼乾才算大功告成。

農務工作雖然辛苦，但看到一樣從事教職的先生及念五專二年級的大兒子，那三周天天都回去幫忙，內心除了疼惜之外也有些感動。全家一起在果園裡工作雖然辛苦，但也是培養孩子們吃苦耐勞的練習場，讓他們懂得「一粥一飯，當思來處不易」的道理。

採收龍眼總動員，一家人也共同收穫了甜美的回憶



# 教學相長

## 線上教學初體驗

文／每真

2021.06.08 刊自人間福報



年近知天命之年，之前對遠端教學一直有點畏懼，但現在疫情嚴重，停課不停學，只好硬著頭皮展開線上課程。

突如其來宣布停課，還好，有叮嚀學生要帶課本、講義及作業回家，再利用每天早上的導師時間，關心孩子們的狀況。

第一次直播，學生都頗興奮，七嘴八舌地進入畫面，有時還會提點我，按照平時上課的默契，也算順利。只是因有些直播功能不熟，一天下來，比實體上課還累。不過，科技能力是可以慢慢磨練的，不會的我就請教同事，做中學。

兩三天下來，我發現我的科技力竟日就月將，自己也很開心。

疫情嚴峻，不得不讓老師們瞬間轉進科技化教學，跟上時代的腳步。對我而言，算是是一種正向的能力提升，雖然辛苦，卻也得到許多成就感。



孩子們第二天就在日記上寫著，希望可以趕快回到學校學習。其實，我們當老師的也希望疫情盡快結束，和孩子們面對面的課堂，還是比較有溫度。

# 父母可以向教練學的 7 大金牌教養術

2016-08-23 00:00 更新：2021-07-14 09:41

by 王韻齡

每一位奧運奪牌選手，背後總少不了一位懂得帶人、更懂帶心的專業教練。父母和教練最大的不同在哪裡？教練會衷心的給父母哪些小提醒？資深金牌教練大方公開私房教養術，告訴你成功的祕訣。

大多數的教練本身沒拿過金牌，卻有能力看出選手的潛力，慧眼識英雄，給予合乎期待的訓練和磨練，最終將選手推向人生的巔峰。家長們也多數希望孩子能夠「青出於藍」，比當年的自己表現更好，有哪些珍貴的教練精神，是值得現代家長學習的呢？

培養出國內第一位奧運金牌得主的教練陳偉雄（2004 年陳詩欣），和國際級馬拉松好手林義傑、陳彥博的高中教練潘瑞根，提供專業教練培養頂尖人才的 7 大心法如下：

## 1. 用心觀察孩子特質與學習態度

唯有在自己擅長、喜愛的領域裡投注所有心力，一直努力下去，才能有發光發熱的一天，因此教練對每一位孩子的觀察力就顯得特別重要。

陳偉雄舉例，當年 5 歲的陳詩欣在跆拳道館裡，就展現出比同齡孩子更高的專注度，對這項運動有天份、有興趣、肯吃苦、能堅持，擔任教練同時也是陳詩欣父親的陳偉雄看出這點，就全力支持她繼續走下去。

## 2. 擬定個別化訓練與短期努力目標

每一個人先天條件不同，起跑點也不同，教練通常會依照個別標準，為孩子客觀擬定不同階段目標，例如：一開始先設定短期目標，從地區型小比賽得到獎牌開始，逐步建立「我可以做到」的自信心，就能一步步迎戰更大的舞台。

## 3. 拿捏分寸與合理要求

任何的學習都有辛苦的地方，尤其是運動場上必須一再自我突破，教練經常需要有「適度的殘忍」，把選手逼到臨界點，激發出孩子的潛力。

當孩子說他不想再練習的時候，專業的教練可以看出他只是一時的撒嬌、想休息一下，還是真的已經做到了極限？「分寸的拿捏非常重要」，陳偉雄強調，好的教練不會做無理要求，否則物極必反，更達不到預期的效果。

#### 4. 建立信任感與適時放手

潘瑞根總會帶著每一屆學生，從校園裡最髒亂的角落下手，由學生規劃該準備哪些道具，如手套、口罩、防護眼鏡等，然後全體一起努力完成任務，「當所有的陳年污垢被清除，可以坐下來欣賞成果，那是我們覺得最幸福的一刻。」教練日日和孩子們生活在一起，分享所有的心情，一點一滴，就這樣建立起情同父子的信賴感。與選手建立互信和榮辱與共的情感後，真正上場時就要適時放手了。

陳偉雄說，優秀的選手都很有主見和組織力、判斷力，因此教練只需在賽前做簡短的重點提示，再講太多反而會擾亂選手的臨場心情，畢竟在場上對戰的人才是真正的主角。

#### 5. 從失敗中養成抗壓性

抗壓性如何養成？潘瑞根回憶，陳彥博剛進高中時，還是個很皮的大男孩，叫他去刷洗小便斗，也會想辦法唬弄教練，但潘瑞根毫不放鬆，注重每一個小細節，甚至用鏡子去探照出看不見的髒垢，要他鼓起勇氣伸手去清掃，「這就是在養成他日後面對困難和失敗時的勇氣」

陳偉雄則是要求陳詩欣與其他女選手，和比自己量級更高的男選手對戰，「不能退縮或放棄，越輸越要不服輸，這就是意志力與抗壓性的養成」，教練們希望父母，不要太多的「捨不得」，放膽讓孩子去嘗試，就算輸了，也可以從中培養出比一般人更強的韌性，這會讓孩子一生受用無窮。

#### 6. 提供贏的策略

專業教練的認真程度不輸選手，在賽前早已做好對手的敵情分析，加上臨場的敏銳觀察、隨時應變，最終為選手找出可以贏的策略。此時教練的角色有如顧問，累積多年實戰經驗，一次派上用場，也更能讓選手們信服。

#### 7. 以身作則成為典範

教練能帶給孩子的除了技術上的指導與精進，還有更重要的人格養成，從身教中塑造典範。陳偉雄說，他當教練40年來，從不遲到早退，總是第一個進道館開門、最後一個離開鎖門，而且以身作則帶頭掃廁所，學生看著教練認真的身影，便會任勞任怨的分攤掃地工作。

「現在很多小孩在家都是唯一的寶貝，是金孫、公主，連掃把都沒拿過，叫他們掃個地，還跟我要吸塵器」，面對現代小朋友，陳偉雄覺得好氣又好笑，但他不說教，在與孩子相處的每一天裡用心做示範。

家長們不妨向教練學習這7大心法，也能成為改變孩子生命的好教練。

# 家庭這樣做~

## 3 個小行動 創造更好的親子連結

2021-04-29 00:00 更新：2021-05-07 14:41

by 黃怡菁（親子天下雜誌 118 期 2021-05-01 出刊）

家庭是孩子與世界產生連結的起點，在喧囂的社群時代，父母該如何與孩子培養良好、穩定的連結？

家庭是孩子與世界產生連結的起點，也是孩子第一個尋求連結的對象，更是孩子是否能培養心理韌性、健康依附關係的重要關鍵。《親子天下》「2021 社群世代心理安全感萬人調查」結果顯示，家內連結較好的學生，不僅對自我滿意度較高，更能肯定自我存在價值，耐挫力的表現也高於平均值。

只是，在喧囂的社群時代，父母該如何與孩子培養良好、穩定的連結？《親子天下》採訪多位來自心理學、精神醫學和社會科學領域的專家及學者，整理出三大行動指南幫助父母。

### 行動一：用好奇的眼光認識他的喜好

米露谷心理治療所執行長陳品皓認為，一個有品質的家內連結，會是一段彼此尊重、在乎與理解對方的親子關係，家庭中的每一位成員，都能保有自己的想法，但同時又能感覺到被家人在意、支持和傾聽。只是要如何做到尊重與傾聽？陳品皓點出「好奇」是重要關鍵。

「好奇」不是一句「你功課寫完了沒？」也不是「你考試考得如何？為什麼考差了？」這類無助於了解孩子真實生活的問題，與之相反，「好奇」往往來自於你真的很想了解孩子的喜好、心情，還有他今天過得好不好這類小問題。

國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授王智弘以自己為例，他的兒子愛打電玩，他就好奇兒子在玩的遊戲為什麼這麼有趣，好奇兒子為什麼需要這麼多不同種類的遊戲配備，「好奇之後我才有機會了解，了解後才能同理原來遊戲這麼好玩，」他笑說。

不僅如此，兒子從小到大交了哪些朋友他大概都清楚，也會三不五時邀兒子的朋友們來家裡聚會。對兒子大小事情的「好奇」，替王智弘與兒子建立了深厚的情感與連結。

### 行動二：增加「一起」的時光

父母對孩子展現好奇，會讓孩子感受到自己被在乎，而父母願意參與孩子喜歡的事物，則會讓孩子覺得被認同、支持，不僅往後會更願意分享自己的生活，也較有意願參與父母的生活，「這是一個雙向付出、理解的關係，」臨床心理師周彥君說。

她舉例，她有一個朋友的孩子喜歡韓國明星，朋友便帶著孩子一起去韓國追星、參加演唱會，努力參與孩子喜歡的事情，彼此間有聊不完的話題，「面對青春期的少男少女們，更得要從他們喜歡的事物著手，才比較容易建立連結，」周彥君有感而發。

國立台灣大學社會工作學系教授陳毓文則認為，想建立與孩子的連結無非就是回到最基本的陪伴。一起去公園散步、一起吃頓飯好好聊天，甚至是一起看孩子喜歡的YouTube影片或是動漫，這些日常中用不著花費幾小時的小事，就是建立連結的重要起點。

### 行動三：幫孩子創造社交練習的機會

根據《親子天下》調查，有高達六成七的兒少每天都會上網聊天，儘管調查顯示愈依賴網路社群的兒少，其耐挫力、情緒調節能力與自我評價表現都較差，也容易感到疏離，但在現今事事都要透過網路的時代，要孩子遠離網路無疑相當困難。

初和心理諮商所所長許嬰寧建議父母，與其杜絕網路，不如加強孩子在現實生活中的實體活動與連結。她建議家長可以安排一些孩子喜歡、有興趣參與的實體活動，讓他們從活動現場去學習交朋友。而家長關注的重點，要練習從活動成績轉向孩子的社交成果，她舉例，與其問孩子：「溜冰課技巧有沒有進步？」不如問問孩子：「今天你的朋友有沒有來？他不舒服，那你有沒有去幫忙他？」透過這些問題，引導孩子正確的交朋友、幫助他人。

許嬰寧特別提醒家有青少年的父母，偶爾可以「缺席」青少年的社交場合，讓孩子以自在的方式交朋友，「例如朋友來家裡玩時，父母可以迴避一下，又或是載孩子去找朋友，約好幾點鐘來接他就離開，父母的民主和體貼對青少年來說是一種正向的關心，也能讓青少年感到自己被爸媽信任和支持，」她說。

儘管專家給予許多行動建議，但建立連結最關鍵仍是關愛和支持，讓孩子知道有任何挫折不安，都有人可以幫助他，哪怕人生依舊限制重重，卻還有一隅小小的避風港，在家這處港灣內，我們都能歲月靜好。

【本文摘自 <https://www.parenting.com.tw/article/5089487>】

# 離不開電腦的青少年，網路成癮即刻救援

2021-06-05 00:00 更新：2021-06-05 08:05

by 林靖軒

網路成癮已被世界衛生組織納入精神疾病的一種，然而，成癮大多來自真實生活中的需求無法被滿足，使得青少年一頭栽入網路世界尋求慰藉。若能增加真實人際互動、建立親子關係，成癮其實能及早避免。

## 網路重度使用就是網路成癮？

網路成癮於 2018 年 6 月底，已經由世界衛生組織（WHO）宣布為精神疾病的一種，若當事人上網行為無法控制且造成日常生活功能失常，就能稱作「成癮」。若是經常使用網路，使得眼睛經常乾澀，精神狀態疲倦，不過仍能維持正常上課、上班與人際社交，便尚未達到成癮的程度，僅是網路的「重度使用者」。

國家衛生研究院群體健康科學研究所林煜軒助研究員級主治醫師、潘元健心理師，以及馬偕醫院精神醫學部邱于峻醫師曾組成研究團隊，以國際通用診斷標準的「網路遊戲成癮量表」，調查台灣 8,110 位青少年玩家，成果顯示網路遊戲成癮盛行率大約為 3.1%，略高於西方國家。網路成癮在當今時代，已成為家長關注焦點。

過度使用網路就代表網路沉癮嗎？為了能更客觀地評估遊戲的利與弊，也不會將正常娛樂休閒用途的上網玩遊戲、或是電競選手的密集訓練誤判為網路遊戲成癮，這項調查中也確立了 3 個判斷網路沉癮的重要判準，不只是一般所認為的花太多時間在網路遊戲上，還須有下列 3 項特徵：

1. 失控的症狀
2. 日常生活功能受影響
3. 長達一年的持續狀態

衛生福利部心理與口腔健康司整理形成網路成癮的循環，當人們在現實生活中遭遇問題或情緒壓力，並暴露在方便取得網路的環境中，常透過接觸網路活動，暫時得到情緒紓解，便可能增強上網的行為。若原始的問題並未解決，極有可能引發逃避問題的壓力和罪惡感，因此再次產生接觸網路活動以得到愉快經驗的慾望，使得他們再次進入網路使用的循環，長期下來即造成網路成癮。

## 網路成癮量表評估

網路成癮對生理和心理有許多有害影響，包括肌肉痠痛、腕隧道症候群、失眠和視力問題等，在情緒上可能造成抑鬱、不誠實、焦慮、社交孤立、攻擊性情緒和情緒波動。如何判斷孩子是否有網路成癮？網路上有簡易的網路沉癮評量測驗，美國馬歇爾大學心理學教授 Keith W. Beard 提出了 8 項網路成癮的特徵，若使用網路的情況有 5 項以上相符，即可能被診斷為網路成癮。

1. 持續專注於網路上，除沉浸於過往參與過與網路相關的活動外，也期待下一次的線上聊天
2. 需要透過越來越多使用網路的時間來得到滿足
3. 無法控制自己減少或停止使用網路的時間
4. 上網的時間比原定時間長
5. 若停止使用網路會焦躁不安、情緒低落
6. 因為太常使用網路，人際關係、工作、學業已瀕臨危機
7. 向家人撒謊，以掩蓋自己使用網路的程度
8. 透過網路活動作為逃避問題和減輕煩躁情緒的手段

## 網路成癮背後的危險因子

然而，網路成癮僅是現實生活問題的具體外在表現，真正造成問題行為背後的心理危險因子，才是亟待被挖掘與解決的核心。容易造成青少年網路成癮的危險因子，包括家庭功能不佳、缺乏自尊、缺乏社會及情感支持、面對挫折處理能力低等。這些青少年們，因為擔心在真實人際關係中受挫，轉而選擇到較不具威脅感的網路世界，展開與他人之間的互動，而心理危險因子加上網路重度使用，才會成為網路成癮。

專研網路成癮的國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授王智弘也提醒，每個孩子的情況各不相同，有不同心理危險因子的組合，若只是單把網路成癮當作一種行為問題來處理，只強調行為矯治，其實搞錯了方向。

他也分析，特別容易網路成癮的孩子有幾種特質：

1. **低自尊**：在現實生活找不到成就感，如遭遇學習挫折。
2. **人際關係差**：長相不討喜、社經地位低、口語表達能力差的孩子，網路上交朋友可以完全擺脫以上限制。
3. **家庭功能差**：父母太忙沒時間或不會表達關心，及親子關係緊張的家庭。
4. **對生活感到無聊沒有目標**：網路總是最好逃避的地方。

5. **原本就有注意力缺失過動症（ADHD）、憂鬱症、躁鬱症等精神與情緒困擾：**這類孩子也是網路成癮的高危險群，兩者之間可能形成特殊的共病現象。

王智弘也建議家長能看見網路沉癮積極面的預警功能，幫助家長早期發現需要被協助的孩子，及時與專家一起了解、評估孩子狀況，找出孩子依賴網路、沈迷電玩背後的真正心理因素。長期關注個人與家庭關係的友緣社會福利事業基金會也從網路活動對青少年的吸引力來分析，整理幾個孩子離不開網路的原因：

1. **網路世界刺激多元：**網路遊戲、交友平台推陳出新，孩子們樂於追求新鮮感，不斷在網路上享受新刺激，慾望不斷被滿足。
2. **生活無聊、缺乏重心：**孩子缺乏家中玩伴，也無特別興趣，電腦即成了數位保母，高互動性及聲光效果，讓孩子覺得非常有趣。
3. **生活中缺乏成就感：**升上越高年級，課業越來越困難繁重，無法從學業獲得自信的孩子，網路遊戲就是他們宣洩壓力的出口。
4. **在生活中缺乏掌控感：**「家管嚴」的孩子，在家庭生活中常遭遇許多限制，對生活沒有掌控感，反之，在網路世界中，只要點按滑鼠就能打造自己的世界或在遊戲中發射砲彈，掌控感十足。
5. **人際關係挫折，同儕互動有困難：**網路世界的匿名性提供退縮、人際疏離的孩子建立同伴關係的管道，也找到可以互動的窗口，使他們能免於現實社交的挫折。
6. **自我管理有困難：**兒童階段正是學習自我管理的階段，若家長安排過多才藝課程，或多以權威嚴格控管孩子的生活，極可能影響孩子自我管理能力的學習，導致孩子接觸網路世界的源源不絕的刺激後無法自己控制使用時間。

### **過早與過度使用網路 生理心理皆影響**

當代的孩子人人都是數位原住民（digital native），成長在一個數位產品、網路世界蓬勃發展的時代，除了現實生活的人際互動溝通，也常透過網路獲得刺激。甚至，也能常常在通勤路上、餐廳中遇見父母透過網路影片安撫兒童，數位親職外包儼然司空見慣。

不過，過早或過度使用網路，都是埋下了未來孩子網路成癮的因子。美國兒科醫學會指出，過早及過度使用使用網路將造成 3 個層面的影響：

1. **影像影響：**若使用數位產品時未控管距離，將使孩子近視；數位產品的藍光也將使得褪黑激素分泌紊亂，影響孩子的睡眠品質。
2. **內容影響：**網路內容百百種，遊戲中的攻擊、暴力行為，仍須家長從旁提醒，切勿使用至現實生活。

3. 發展影響：使用網路的靜態活動將減少孩子運動、跑跳造成肥胖；缺乏與真人溝通對話，單方面接收網路資訊，也可能造成語言發展遲緩；若使用網路的年紀越小、時間越長，未來專注力不足的機會也會提高。

### 用親情戰勝 3C

網路遊戲沉浸式體驗、社群網站無盡式瀏覽，讓過度使用網路、網路成癮議題越受到重視。然而，網路成癮背後的原因，有許多皆是和現實生活中家庭、友誼等人際關係有關，要能有效的預防或擺脫成癮，必須自生活中改善。

首先，家長能分散孩子使用網路的注意力，利用親情戰勝 3C，透過安排郊遊、踏青等戶外活動，或是親子共讀、美術勞作，讓孩子自其他領域得到成就感或滿足感。同時，在孩子使用網路前，便約定好使用時間，在時間將至時溫柔提醒，或安裝教育部與勢科技合作的 PC-chillin 家長守護軟體，掌握孩子使用時長、瀏覽網站等資料。最重要的是，家長須對孩子表達關心，給予足夠的關懷，經常擁有親子交流對話的時間和空間，讓孩子獲得安全感並建立合作同盟，就能減少網路使用過度，甚至是網路成癮的問題。

若孩子已達到網路成癮的程度，則必須透過專業的心理諮商師一同擬定 5 步驟計畫：

1. **覺察病識感**：協助當事人認知到自己過度使用網路、超時上網。
2. **認知潛在問題**：了解到網路成癮背後的理由，是由於潛在的心理問題，使他逃避現實生活轉向網路世界。
3. **處理潛在問題**：協助面對現實，解決他心中存在的焦慮與恐慌。
4. **發展並執行改變計畫**：擬定替代性正向活動的改善計畫並結合重要他人的協助，並逐步身體力行改變行為。
5. **培養自我監控能力**：逐步降低上網時間，培養對時間的敏感度與自我監控能力，維持改善後的成果。

【本文摘自 <https://www.parenting.com.tw/article/5089915>】

# 平等不歧視 保障身心障礙者權利

(110年8月20日)

文／張蓓莉（國立臺灣師範大學特殊教育學系教授）

「平等不歧視、機會均等」是所有國際人權公約的核心特性之一。以人權模式訂定的身心障礙者權利公約（以下簡稱公約），強調身心障礙者是權利的主體、擁有者，有權完整及平等享有所有人權。簽訂公約的國家應禁止所有基於身心障礙之歧視，保障身心障礙者有均等的機會發展潛能，參與公民、政治、經濟、社會、文化活動。公約將不歧視與機會均等，列為一般原則（公約第三條），也列為權利項目（公約第五條）。「基於身心障礙的歧視」包括所有形式的歧視，也包括拒絕提供合理調整（公約第二條）。歧視的形式可包括：直接歧視、間接歧視、連帶歧視、拒絕合理調整等。

認清各種歧視

培養平等尊重意識

## ■直接歧視

直接歧視是指在相同的狀況下，身心障礙者所受待遇與非身心障礙者不同。例如學校以師資及設備不足，拒絕身心障礙者就讀普通學校或班級，參加一般社團活動、校外教學、畢業旅行、一般升學考試、就業等。臺灣推動融合教育多年，國民教育階段約八成身心障礙學生在普通學校就讀，但仍有身心障礙學生被普通學校拒絕入學，或受學校以「擔心學生安全」為由，限制身心障礙學生參與學校各項活動，理由看似正當，實際卻是直接歧視。除此之外，使用貶抑詞語如殘廢、殘障、心智缺陷、低能、腦殘等，也屬於直接歧視。

## ■間接歧視

間接歧視是指表面上看起來沒有拒絕身心障礙者，但結果卻是拒絕。例如雖然沒有禁止坐輪椅者使用大眾交通工具，但是卻不設升降梯、斜坡道、低地板公車。此外，針對以手語溝通者，普通學校如不提供手語翻譯者，即使同意學生入學，學生也只能「入座」，無法有效學習。目前臺灣的升降梯、斜坡道已經普及，但交通工具方面則還有努力的空間。至於提供學校手語翻譯員方面，限於經費，目前提供的翻譯時數依舊有限，尚未完全落實公約保障的權利。

## ■連帶歧視

連帶歧視則是指歧視與身心障礙者相關的人。例如嘲笑或看不起身心障礙者的家人或朋友，使他們有受辱的感受。

## ■拒絕合理調整

合理調整是指配合身心障礙者特質調整對待方式，例如以電腦輸入文字或口述方式取代書寫文字，以報讀取代閱讀，延長作業時間，降低作業分量等。如果教師或雇主拒絕以合理的方式對待身心障礙者，即形成歧視。

## 推廣融合教育

### 實踐機會均等原則

融合教育是指普通學校不得拒絕身心障礙學生入學，且必須提供必要支持，以利其獲得有效教育。這表示身心障礙學生有選擇就讀普通學校的權利，而不是由縣市主管機關設置的特殊教育學生鑑定及就學輔導會安排就讀學校或班級。融合教育與不歧視，機會均等的原則及實現身心障礙者的權利是相符的。

根據公約第四號一般性意見，融合教育的核心特徵主要包括全系統取向：教育行政部門必須確保所有資源都投注於推動融合教育，並對制度、政策和作法進行必要的調整；這些調整包括課堂教學和師生關係、諮詢服務、校外教學、經費預算、與身心障礙和非身心障礙學習者的家長互動等。融合教育提供彈性課程、教學與學習方法，順應學生不同的優勢、需求和學習風格，提供支持、合理調整和早期介入，使所有學習者都能發揮潛能。在規畫教學活動時，側重學習者的能力和意願，而非教學內容。換言之，教育系統提供個別化的教育，適應身心障礙學生需求，而非學生適應教育系統。為了落實融合教育，教育行政單位必須支持所有教師獲取必要的教育或訓練，如課程調整、差異化教學、尊重多樣性價值等。

友善的學習環境也是融合教育的特徵之一，融合的學校能讓每個人都感到安全、得到支持、有動力、能夠表現自我的無障礙環境。身心障礙學生能在這種環境下與同儕一起學習，建立正向關係。融合教育的落實並非一蹴可幾，必須持續進行，因此教育主管部門宜有定期的監督與評鑑，以確保融合教育的逐步實踐。

為了落實融合教育政策，臺灣鼓勵普通教育教師在職前階段，修習特殊教育導論課程，並要求在職期間每學年至少有三小時特殊教育相關研習。這些措施的目的是在於使普通教育教師了解身心障礙學生的各項權利，肯認自身有教導身心障礙學生的義務，熟悉各種合理調整措施等。除此之外，各級學校定期進行的特教宣導，有助於學校普通師生對身心障礙的瞭解及意識提升，讓身心障礙學生享有實質的平等，並能學到生活和社會發展技能，充分發展自身能力，完全融入學校與社會。

【本文摘自 <https://www.mdnkids.com/specialeducation/>】

# 特殊需求領域課程 助教育機會均等

(110年8月6日)

文／蔡昆瀛（臺北市立大學特殊教育學系教授）

李金龍（國立臺灣師大特殊教育學系博士生）

隨著臺灣積極營造無障礙環境，身心障礙者漸能自由拓展生活範圍，校園中也有機會見到不同需求的身心障礙學生。而在實踐教育機會均等、正義與公平的理念下，我們有必要對這些學生提供符合其需求的課程，透過適性教育協助他們學習與發展，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者，因此在十二年國民基本教育課綱中，訂有《身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要》（以下簡稱身障特需領綱）。

## ■身障特需領綱 助學生課堂參與

由於生理、心理或環境因素，身心障礙學生在認知思考、溝通表達、動作發展、社會情緒、生活自理和學業學習等方面容易面臨困難，因此教師必須依其個別需求實施支持性課程。試想班上在進行小組文章閱讀分享時，一名口語表達受限的學生該如何與同學討論？除了語文科目的補救教學之外，老師也必須設法提升其表達能力，透過溝通訓練或輔助科技，協助這名學生參與課堂活動。

身障特需領綱共有生活管理、社會技巧、學習策略、職業教育、溝通訓練、點字、定向行動、功能性動作訓練及輔助科技應用九科，此課綱以引導性、原則性、開放性為研修理念，教師可從中選擇符合學生特殊學習需求的科目，提供跨階段、跨領域或跨科目的支持性課程。例如具有溝通困難的學生可能需要學習使用溝通輔具（輔助科技應用課程），結合訊息理解與表達策略進行有效溝通（溝通訓練課程），並應用於日常生活及人際互動情境（生活管理與社會技巧課程）。

## ■核心素養學習 分階段規畫內容

《十二年國民基本教育課程綱要總綱》強調素養導向，身障特需領綱也呼應三面九項的核心素養，就各科目訂有不同的核心素養具體內涵，以及不同階段的學習重點。有別於其他領域課綱對於學習階段的限制，教師參採身障特需領綱時，宜依學生特質與需求，彈性選擇適宜階段的學習表現與學習內容。

本領綱各科目的核心素養具體內涵係就所呼應的核心素養項目，依階段分別加以詮釋，例如：總綱「身心素質與自我精進」一項強調具備身心健全發展的素質，有效規畫生涯發展，

並不斷自我精進，若反映於生活管理課程的具體內涵，在初階即為「具備個人生活自理能力，建立良好的生活習慣，參與家庭活動、探索個人休閒興趣，並於生活中開始生涯覺知與探索，對自身事務展現尋求協助、表達想法、選擇與決定的行為。」聚焦於生活自理、生涯覺知與自我選擇；在進階則為「具備良好的家庭、學校與社區適應，運用資源協助自己，並於生活中進行生涯準備，對於相關事務展現自我管理、調整、倡導與努力實踐的行為。」擴展到生活適應、生涯準備及自我決策範疇。

### ■ 特需課程實施 注重跨領域整合

依據身障特需領綱，特殊需求領域課程可採獨立、融入或合併式課程實施。舉例來說，若某一名視覺障礙學生需要學習點字，學校可採外加排課，提供專門的點字教學，這種方式即是獨立式課程。學校也可將點字融入語文或數學課進行教學，這就屬於融入式課程。而如果同時提供上述這兩種方式，則是合併式課程。融入式課程可透過特教教師與普通班教師合作規畫，將特殊需求領域課程融入相關領域或作息活動實施，擴充學習的場域和機會，而且更符合特殊需求課程的功能性與實用性。

特需領域課程在國中小階段屬於校訂課程中的彈性學習課程，在高中階段則屬校訂選修、必修課程或彈性學習時間，而無論採取何種類型，都應注重與其他領域的相關與連貫性，以符合融合教育理念。此外，課程節數和內容都須考量學生學習需求，結合個別化教育計畫（IEP），經由學校特殊教育推行委員會和課程發展委員會等正式程序通過後方可實施。

依據《特殊教育法》，學校應為每名身心障礙學生訂定 IEP，從 IEP 的能力現況與需求評估，可以了解學生是否需要哪些特殊需求領域課程，並擬定相關的學年與學期教育目標。而在擬定教育目標時，身障特需領綱各科目所列的學習重點是可供參考的依據，但並非唯一的依據，IEP 教育目標的擬定尚應顧及學生的能力現況、班級課程、生活經驗、發展需要及家長期望等多種考量，才能使目標確切符合學生的教育需求。

學校教育作為協助學生社會化的中繼站，必須營造和諧共融的學習氛圍。教育部制定身障特需領綱，彰顯我國對於身心障礙學生學習需求與權益的重視，透過特殊需求領域課程，得以保障他們獲得適性教育，進而有效參與活動並融入社會，真正實現無歧視且共融共好的願景。

【本文摘自 <https://www.mdnkids.com/specialeducation/>】

# 東山國中家庭教育資源專區

## ■家庭教育

家庭教育諮詢專線：此諮詢電話為全國性專線，若以市話撥打，僅須撥打「**412-8185**」；若以手機撥打，則請撥打「**02-412-8185**」。

教育部家庭教育網 <https://moe.familyedu.moe.gov.tw/>

臺南市家庭教育中心 <http://www.family.tn.edu.tw/>

臺南市家庭教育中心 i 家-家庭教育季刊

[http://www.family.tn.edu.tw/i\\_publication/i\\_publication.php](http://www.family.tn.edu.tw/i_publication/i_publication.php)

臺南市政府家庭教育輔導團 <http://family.dcs.tn.edu.tw/>

臺南市教育局學生輔導諮商中心 <http://web.tn.edu.tw/scc/>

諮商輔導相關資源諮商專線電話

<http://www.family.tn.edu.tw/sorce/sorce.php>

家庭教育相關法規 <http://www.family.tn.edu.tw/laws/laws.php>

iMyfamily 網站 <https://imfamily.moe.edu.tw/>

## ■親職教育

iCoparenting 共親職網站 <https://icoparenting.moe.edu.tw/>

衛生福利部社會及家庭署 <http://www.sfaa.gov.tw/SFAA/default.aspx>

全民資安素養網(家長) <https://isafe.moe.edu.tw/parents/>

## ■婚姻教育

iLove 戀愛時光地圖 <https://ilove.moe.edu.tw/>

## ■家庭資源與管理教育

全民資安素養網(家長) <https://isafe.moe.edu.tw/parents/>

親愛的家長，您好：

因應 COVID-19 疫情變化，自 110 年 5 月 17 日實行「停課不停學」以來，孩子們已經離開校園生活將近四個月之久，隨著新學期的到來，孩子們重新走入校園，進行實體課程的學習。

在疫情仍然存在著不確定性的影響下，您可能會擔心孩子上學是否會被傳染？或是班上有同學請假在家隔離中，我該怎麼安慰孩子？擔心戴上口罩面罩使用隔離板，感覺人跟人關係變得疏遠了？或是該如何陪伴孩子一起渡過這段防疫上學的特殊時期？您的擔心和憂慮我們都能理解，因此，我們希望您和您分享一些可以照顧自己與孩子的小方法，希望能夠幫助您陪伴孩子安心開學！

◎身為家長，您可以：

### 一、留意身心的反應

您可能會因為擔心、不安，而有情緒低落、睡眠受到影響、食慾下降或過度警戒等情形，只要沒有影響到日常生活，其實都是正常自然的反應，因此不需要太多擔心。您只要維持穩定的作息，或是去做自己重視的事情轉移注意力、或是從事感興趣會讓自己喜樂的事情，都是可用以調節情緒紓緩壓力反應的方式。

### 二、尋求專業的協助

倘若上述身心反應的情形，持續超過兩週以上，且已明顯影響到您的生活、社交與工作，例如分心、注意力很容易分散到芝麻小事或不相干的外在刺激、情緒易怒、食慾不佳、嗜睡或失眠、認為自己一定會被傳染等負向信念，我們建議您要尋求專業的協助，幫助您緩解這些狀況。

### 三、接收正確的資訊

您可以從中央疫情指揮中心每天發佈的新聞消息中，適度瞭解國內目前的疫情狀況，知道政府如何有效與正確的因應疫情，正確認識病毒的傳染途徑、相關症狀、防疫方式等，我們就不需過度反應，自然也不會引起情緒上的焦慮不安。有了正確的觀念，加上我們自身安了心，相信您在安撫孩子一定事半功倍。

☎24 時安心關懷專線	1 9 2 5
📠疫情通報及傳染病諮詢	1 9 2 2
👤疾管家 LINE：搜尋	@taiwancdc

◎協助孩子，您可以：

協助安頓孩子身心的三個原則：「**明確作法、正向鼓勵、清楚解釋**」。以下可能是孩子常問的問題，您可以試著回答：

**Q1：「甚麼時候疫情會結束？」**

**清楚解釋：**沒有人可以真正得知疫情結束的時間，但可以知道的是只要我們每個人都確實做好防疫措施，就可以有效降低傳染的機率。

**正向鼓勵：**雖然疫情不是我們所能掌控的，但是我們每個人可以決定和負責的，就是確實做好個人的防疫措施，保護自己也保護他人。

**明確作法：**教導並示範，正確洗手、配戴口罩的方式，每天監測體溫，確實執行實聯制。

**Q2：「班上若有同學確診隔離了，我可以怎麼辦？」**

**清楚解釋：**隔離是為了保護大家、防止更多人被感染，所以確診同學須配合在家隔離 14 天，確定身體健康後，就可以回學校了。

**正向鼓勵：**接納孩子對同學的擔心，也接納自己及孩子可能有染疫風險的可能，作好自主健康管理及監測，同時也讓孩子了解正向面對是自我負責也是對他人負責的態度，積極治療也能夠治癒。

**明確作法：**孩子如果想念同學、想關心他，此時應鼓勵孩子可以透過電話、訊息傳達關心。

當然，孩子可能還會有各種問題，您只要給予正確資訊、正向鼓勵，並告知孩子可以怎麼做，相信不僅能幫助孩子穩定情緒，並且可以學到如何對自我負責，雖然這是個危機，但也是教育孩子最佳的機會。

最後，若您或孩子仍有些許不安與擔憂，我們歡迎您和學校的老師聯繫，讓我們一起共同守護孩子，用「心」提升免疫力。

# 臺南市立東山國中學生健康自主管理辦法

## 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)。
  - 二、我會早睡早起睡足 8 小時以增進身體健康。
  - 三、我會每天三餐正常，避免高油、高鹽食品。
  - 四、我會天天五蔬果(2 份水果、3 份蔬菜)。
  - 五、我每天使用電腦、電玩、電話、電視不超過 2 小時。
  - 六、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
  - 七、我每天會喝 1500cc 白開水(普通寶特瓶 2 瓶)。
  - 八、我會每天起床、用餐後及睡前潔牙。
  - 九、我下課時會離開書本，到走廊眺望遠方。
  - 十、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
  - 十一、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體 狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
  - 十二、我不使用、不購買來路不明的藥物。
  - 十三、我在遊戲時會注意安全。
  - 十四、我會維護環境的衛生。
  - 十五、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。
  - 十六、防疫期間，口罩時時戴，勤洗手。
- ※ 請各班級依據以上健康生活守則，訂定各班級健康生活守則。