

成就每一個孩子

朱麗乖校長



興嘉

國民小學

Sing Chia Elementary School

我們的目標

1. 安全、健康、學習是學校最關心孩子的三件事
2. 生活教育與品德教育
3. 給孩子適性發展的舞台



多采多姿的課程



喜
力

與注音符號再見的時期，總是急著辨認每一片招牌裡的單字，常常看不懂報章雜誌裡所有的方塊字，但我能組合出文句。你不懂我的明白，但你可以試著認識小二的多重宇宙。

Reasons to **STAY & FIND** y School

學校資訊的取得

學校網站



興嘉國小粉絲團



與老師或行政人員聯繫



興嘉

國民小學

Sing Chia Elementary School

家長與學校的關係

∞ 角色：共同的教育合夥人

∞ 目標：共同協助孩子成長

許孩子一個快樂、有內涵的童年-

遇到孩子的教養問題：了解真相、立即處理、不錯過黃金時間
結合所有資源、共同合作、找出最佳解決方式。

親師手攜手，大步向前走



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

教務處

OFFICE OF ACADEMIC AFFAIRS

112學年第二學期班親會



請按
[圖片](#)播放



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

學務處分享與宣導



興嘉國小

Sing Chia Elementary School





興嘉國小

Sing Chia Elementary School

上學時間 7:20~7:40



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



Just style children

思考 / 關懷 / 勇氣 / 創意

上放學出入口

大門、溫州一街側門

1. 上學時間

大門、溫州一街側門：週一~週五早上7:20~7:40

2. 放學時間

大門：週一、三、四、五12:40

週一~週五16:00

溫州一街側門：週一、二、四、五16:00

週三12:40

溫州一街側門



雙黃線
禁止迴轉



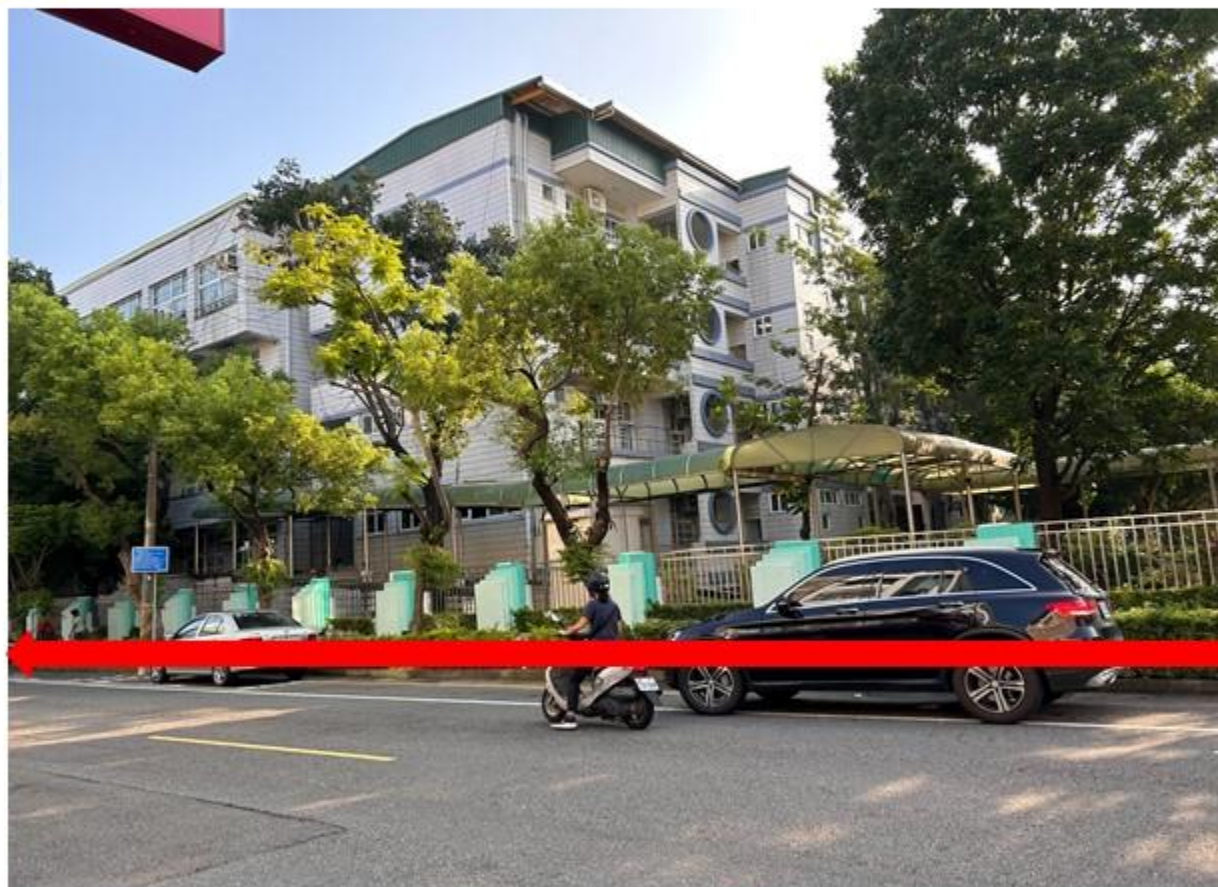
興嘉國小

Sing Chia Elementary School



溫州一街側門

臨停區若已滿，
請往前暫停路
邊停車格



溫州一街側門

臨停區若已滿，
請往前暫停路
邊停車格



溫州一街側門



機車接送將機
車騎至臨停區



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



大門

左側全天候禁止
停車(含臨停)



右側上放學時間
開放臨時停車



興嘉國小
Sing Chia Elementary School



大門



汽車臨時停車區
延伸至民生
國中圍牆邊



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



大門



機車臨時停車區請將車頭朝外，安全又方便，機車臨時停車區位置不夠，可停至民生國中圍牆邊



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



大門



紅框內為清空區，
請勿在此接送



大門

紅框內紅磚道區
域為接送區



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



大門



紅框內紅
磚道區域
為接送區



興嘉國小
Sing Chia Elementary School



上學時段交通狀況緊張，學生下車時間**超過5秒鐘就容易讓交通打結**，請交代孩子在車上就要把東西備齊，家長遵循交管人員指揮，將車子儘量往前停以免造成後車堵塞及不便。





在家吃完早餐，
若要在車上用餐，
請勿將車輛停在大門、側門臨停區



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



學生服裝儀容



別忘了繫領結

上放學戴小黃帽，安全才可保；
升旗戶外戴黃帽，防曬做得好。



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



學生服裝儀容



衣服紮好或扣好，才是興嘉好寶寶。



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



學生服裝儀容



制服、運動服縫名牌，
安全識別受助快。



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。





交通部道安會

吐氣酒精濃度達 **0.15mg/L**
或血液酒精濃度達 **0.03%**

即違規酒駕



吐氣酒精濃度達 **0.25mg/L**
或血液酒精濃度達 **0.05%**

觸犯刑法



111年
酒駕毒駕新法上路



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



酒駕 毒駕 - 初犯

罰



機車

1萬5千~9萬元

罰



汽車

3萬~12萬元

一併處罰

1. 移置保管車輛
2. 吊扣駕照1~2年
3. 吊扣牌照2年
4. 強制參加道安講習



具營業大客車駕駛身分，加重吊銷駕照
(4年不得再考領)

肇事加重處罰

- 車載12歲以下兒童、或致人受傷：
吊扣駕照2~4年
- 致人重傷或死亡：
 1. 得沒入車輛
 2. 吊銷駕照且不得再考領



慢車駕駛人 - 酒駕、拒測



酒駕

罰1,200~2,400元



拒檢(測) 罰4,800元



腳踏自行車



電動輔助自行車



微型電動二輪車
(當場移置保管車輛)



其他人力或獸力車



興嘉國小

Sing Chia Elementary School

+ 電動自行車 +

微型電動二輪車

111年11月30日起 所有人應依規定登記領牌
並投保強制車險 才能行駛道路

登記領牌

投保強制車險



！ 強制車險投保簡便，可用網路或洽各產物保險公司辦理。



興嘉國小

Sing Chia Elementary School





嘉義市
CHIAYI CITY



國家防災日

「國家防災日」推廣活動

讓你在“嘉” 平平安安

112年
9月16日(六)
地點：嘉義市中央廣場
時間：上午9:00~12:00

全民齊防災，大家做起來！



地震保命三步驟

趴下 Drop



1

掩護 Cover



2

穩住 Hold on



3

防災體驗！



闖關活動！



好禮抽獎！



主辦單位：嘉義市政府 協辦單位：國立雲林科技大學

嘉義市政府/廣告



興嘉國小
Sing Chia Elementary School



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



家庭防災卡

姓名

學校 興嘉國小

緊急聯絡人

關係

電話

約定通訊方式

[包含指定通訊軟體 \社群媒體 \簡訊]

學校

家庭

約定集合地點

填寫
日期

年

月

日

教育部

防災教育報
你知!ne@



防災教育花
路米電子報



校園防災
花路米FB



教育部防災
教育資訊網



興嘉國民小學
Sing Chia Elementary School

家庭防災卡



\ 每年都要定期確認資訊喔 /



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



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



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



教育部



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
藥物：Ethylone

各種食品



毒品：Butylone



毒品：Butylone



毒品：Ethylone + GMD



毒品：Ethylone

其他種類



毒品：25B-NBOMe



藥物：Ethylone



其他種類



GBL

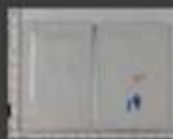
客製化咖啡包



藥物：Ethylone



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



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



毒品：Ketamine + Methylone



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

The background is white with various colorful circular elements in yellow, pink, teal, and blue. There are several stylized silhouettes of people in motion: a person in a red-to-blue gradient silhouette on the left holding a racket, a green silhouette on the top right jumping for a ball, a blue silhouette on the bottom right in a dynamic pose, and a red silhouette on the bottom left running. There are also small icons like a heart and a smiley face at the bottom center.

興嘉國小運動校隊

本校設有田徑、羽球、桌球、棒球校隊，
歷年都有相當卓越出色成績，
誠摯邀請對運動具有興趣及熱忱的每位孩子
每位都是興嘉的未來之星，
歡迎加入興嘉運動校隊！
有興趣的同學及家長歡迎至體育組洽詢。

歡迎加入校隊~田徑. 羽球. 桌球. 棒球



防癌叮嚀!

三要四不



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



第一要 規律運動

第二要 健康飲食



第三要 定期篩檢



第一不 要吸菸



第二不 嚼檳榔



第三不 飲酒



第四不 肥胖



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



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 關心信

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

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 關心信

全民健保



全民健保 讓您無後顧之憂

加入全民健保，讓您繳3元獲得10元保障，
不但為保障自己的健康做準備，
同時也幫助需要的人，
更為子孫準備最好的健康存摺。



行政院衛生署中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance,
Department of Health, Executive Yuan
健保用心 讓您安心

全民有健保 看病沒煩惱
諮詢專線：0800-030-598
網址：<http://www.nhi.gov.tw>

正確就醫

厝邊好醫生，社區好醫院

民眾只要把社區附近的診所當作家庭醫師，
就可替全家的健康做第一線把關。

政策廣告



行政院衛生署中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance,
Department of Health, Executive Yuan
健保用心 讓您安心

更多資訊請上：
健保局網站 www.nhi.gov.tw 二代健保專區
或撥打免費諮詢專線 0800-030-598



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



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。

近視是疾病-打敗惡視力

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



每日戶外活動2-3小時以上

用眼30分鐘
休息10分鐘



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



桌面照度至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

均衡飲食
天天五蔬果



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



睡覺時不關燈

晚上睡覺時若不關燈，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，
請盡早給眼科醫師檢查喔！

常常說
眼睛痛、頭痛



揉眼睛



眨眼睛或
皺眉頭



看書、寫字靠太近



習慣低頭
仰頭或歪頭



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〉

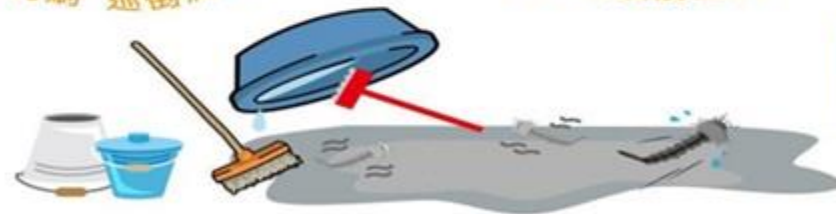
二.將防治觀念帶入社區

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，
才能完全清除蚊卵唷！

巡倒清刷 巡倒清刷 巡倒清刷 很重要所以說三次



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

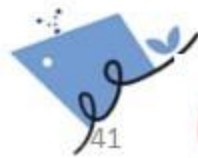
近視是疾病-打敗惡視力

- 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。



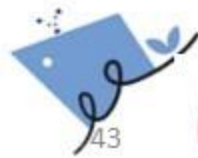
口腔保健宣導

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。



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**



胃炎

病毒性腸

病毒性腸胃炎

沒有特效藥 洗手就是預防之道

別懷疑，真的就是洗手這麼簡單



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



發展多元性社團

培養高品格兒童-管樂團



興嘉國小

Sing Chia Elementary School



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



Sing Chia Elementary School



發展多元性社團 培養高品格兒童-益智類



落實人權兩公約及法治教育



政治獻金法的規範：

1. 個人對同一位（組）候選人捐贈政治獻金，不能超過10萬元；對不同位（組）候選人捐贈，合計不能超過30萬元。

2. 營利事業對同一位（組）候選人捐贈政治獻金，不能超過100萬元；對不同位（組）候選人捐贈，合計不能超過200萬元

3. 有累積虧損尚未依規定彌補的營利事業，不能捐贈政治獻金。

興嘉國小

Sing Chia Elementary School

合法捐贈最安心 參與政治更陽光



哪些人不可捐贈政治獻金呢？

- 有累積虧損尚未彌補的營利事業
- 與政府機關有巨額採購或重大公共建設投資的契約廠商
- 大陸、香港、澳門或外國資金
- 未具有選舉權的人

注意！ 政治獻金法有規範
任何人不可以本人以外的名義捐贈政治獻金，也不可以為超過新臺幣1萬元以上的匿名捐贈。

注意！ 捐贈金額有限制

捐贈者	對候選人每年所能捐贈之金額		對政黨每年所能捐贈之金額	
	對同一候選人	對不同候選人	對同一政黨	對不同政黨
個人	10萬元	30萬元	30萬元	60萬元
營利事業	100萬元	200萬元	300萬元	600萬元
人民團體	50萬元	100萬元	200萬元	400萬元



相關法規請上監察院陽光法案主題網查詢
<http://sunshine.cy.gov.tw/>

內政部 關心您

廣告

112學年度第一學期
班級親師家長座談會
總務處報告

112年9月14日-15日



興嘉

國民小學

Sing Chia Elementary School

校園開放運動時間

※寒暑假(週一~週五)：1. 上午七點三十分前
2. 下午四點後

※開學後(週一~週五)：1. 上午六點五十分前
2. 下午四點三十分後

※※注意事項：

1. 由溫州一街廚房旁側門進入
2. 腳踏車整齊停放側門外及留意使用器材安全
3. 禁止燃放鞭炮、在司令臺上踢球及進入教學大樓區域，垃圾務必帶離校園





交通工具
請停放整齊



禁止校園內
燃放鞭炮



垃圾請帶回家



垃圾請帶回家



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

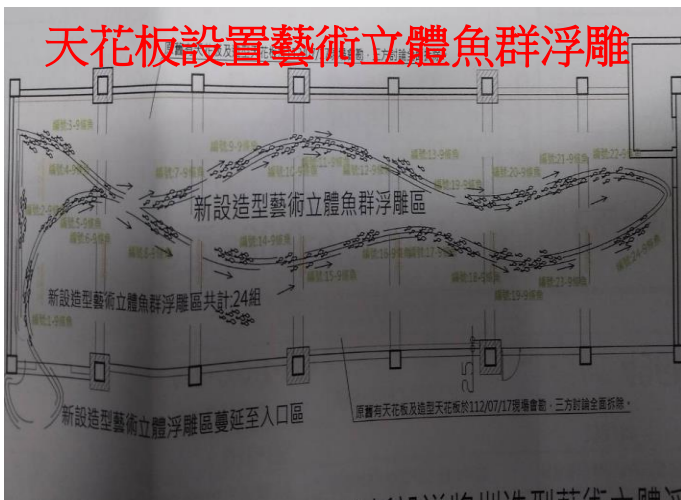
目前進行工程

- ※工程名稱：嘉義市興嘉國民小學112年度
設置學校社區共讀站工程案
- ※施作位置：教學大樓南棟1樓西側
- ※補助單位：(1)教育部國民及學前教育署
(2)嘉義市政府
- ※預定進度(112年9月13日止)：50.8%
實際進度(112年9月13日止)：51.2%
- ※預計完工日期：112年10月25日



興嘉國民小學

Sing Chia Elementary School



興嘉國民小學

Sing Chia Elementary School

環境設備

※每間班級教室設有：

- (1) 2臺日立冷氣(含新風換氣系統)
- (2) 1套無聲廣播系統及1臺觸控式螢幕
- (3) 廁所(南棟後走廊及東西棟1樓後走廊)

※1~4樓中庭設有常溫飲用水設備：

高溫殺菌冷卻、軟水器過濾、定期水質
檢測等

※半戶外球場、體育館視聽教室



興嘉

國民小學

Sing Chia Elementary School



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

總務處進行環境整理與設備維修



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

未來預計採購項目

- ※教學大樓北棟班級教室新設窗台下置物櫃
(近期上網招標)
- ※體育館冷氣空調設備汰舊更新
- ※教學大樓南棟電梯汰舊更新
- ※班級學生置物櫃汰舊更新



總務處全體同仁持續努力
讓興嘉國小的建物及學習環境
更安全、舒適、美觀



輔導處分享與宣導



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School



更多認識、不再歧視
落實性別平等教育

打造真正平等、尊重的友善校園



什麼是性別平等教育？

性別平等教育其概念就是了解自己尊重他人不同的性別，不再歧視他人，以減少校園性侵害、性騷擾、性霸凌等的事件為主要宣導理念。尊重性別差異、多元性別文化，是其中重要的理念，大家一起來營造友善校園吧！

性別 平等 教育

核
心
概
念



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

性平謠言

停看聽

「尊重了解差異、
防止歧視霸凌」

性平教育 = 尊重他人、反霸凌、反歧視

性別平等教育教導學生「瞭解自己、尊重他人」，因為認識，所以理解；因為理解，不再歧視；不但可以減少霸凌事件之發生，尊重與包容多元性別差異，也讓校園環境更加友善。



面對霸凌與歧視，我們用知識教育孩子勇敢說不！

你「網路成癮」了嗎？



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

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。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

「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。



「網路成癮」是一種病嗎？



目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11) 正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式（“網路或電視遊戲”）。要診斷出遊戲障礙，其行為必須具有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續12個月。

遊戲障礙症之特徵為：

1. 玩遊戲的控制力受損。
2. 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
3. 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。



為什麼玩網路遊戲會成癮？



參考資料：
教育部各級學校網路成癮學生個案輔作業導流程及輔導資源手冊



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

要如何知道自己有沒有 網路成癮？



心快活 網路使用習慣量表



可至「心快活」心理健康學習平台填答網路使用習慣量表，
依填答結果，尋求進一步專業諮詢。



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

如何協助網路成癮的人？

不要急著給「建議」，從「瞭解」開始

表達「關心」 忍住「擔心」

以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。



同理孩子的想法 肯定好的部分

正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。

避免當面指責、質問

別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。



網路成癮的治療？



1. 心理治療能幫助網路成癮者認識自我、探索認同、做出改變，進而改善網路成癮。
2. 網路成癮者常同時出現有其他精神疾病，例如憂鬱、焦慮等，治療相關的精神疾病有助於改善網路成癮。



可以到哪裡找尋相關資源？



各縣市網路成癮治療服務資源表



各縣市社區心理衛生中心



一、學習扶助精神及意涵

(一) 篩選國語（文）、英語、數學三科學習低成就學生，及即時施以學習扶助，弭平學力落差。

(二) 提升學生學習效能，確保學生基本學力。

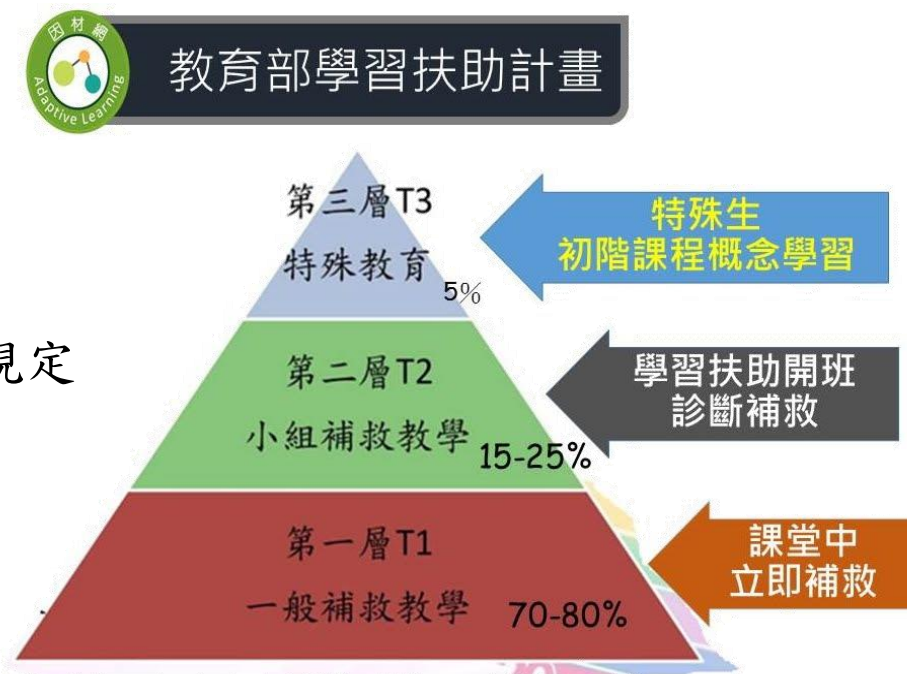
(三) 落實教育機會均等理想，實現社會公平正義。

二、學生學習扶助學習輔導

針對國語、數學、英語三科施測結果不及格學生及符合相關規定學生實施。

*學習扶助班一年辦四期（寒、暑假及上下學期中）

全額免費（教育部補助）；師資本校教師或退休教師



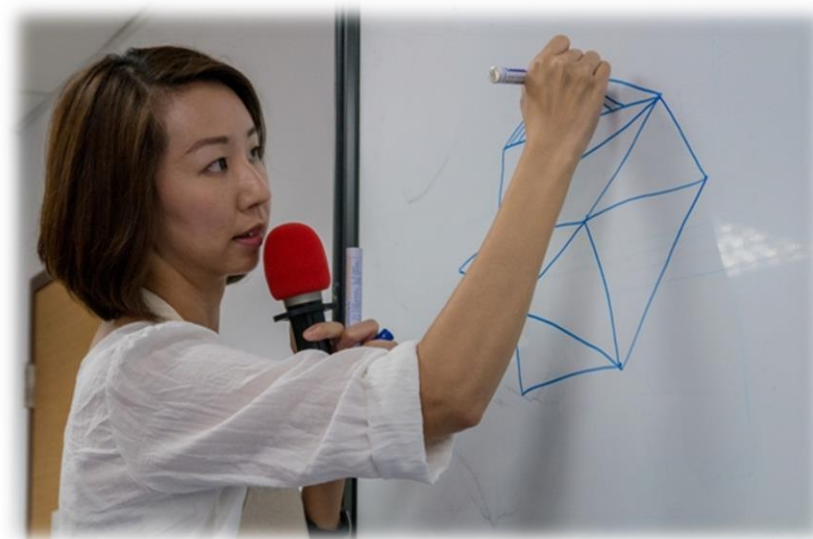
親職講座

日期：10月14日（星期六）9：00-11：30

講題：幸福「畫」語-親子纏繞畫

纏繞畫不只是單純的繪畫，更可以做自我身心覺察，覺察自我的情緒，紓解壓力透過講師帶領親子共同畫纏繞畫，也可提升孩子專注力，幫助穩定情緒，開發腦力！運用於親子互動中亦能增強彼此情感交流，分享想法和感受，增進親子關係喔！

周末的親子好時光，帶著孩子一起體驗吧！



林毓蓉/心理師



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

親職講座

日期：12月16日（星期六）9：00-11：30

講題：恆溫教養-

用耐心回應孩子的情緒，構築坦率的信任關係

身為父母，應該成為反應孩子狀態的「恆溫計」，而非溫度計，兩者不一樣的地方是，溫度計會因為孩子的情緒起伏而跟著起伏，恆溫計則是「因著孩子的反應，調整自我步調，反映給孩子之後，保持穩定步伐並引領孩子前進。」即使面對孩子每個階段成長的動亂，我們依然可以繼續和孩子保持心連心的信任關係。



黃之盈/心理師



興嘉國民小學

Sing Chia Elementary School

我的孩子怎麼了？

孩子長大了，我好像越來越不了解他
看著他，好像有很多煩惱
關於學業、人際、感情、未來...
心裡擔心，但也知道怎麼問比較好？

您的困惑與不安
或許本手冊能給您一些想法和幫助。

成人期的心理健康問題
約50-70%出現在18歲前

關懷心情四步驟



看

【察覺不尋常之處】
眼耳併用並相信直覺



問

【主動靠近與關懷】
確認生活困擾，討論解決方案



聽

【積極聆聽與陪伴】
多聽少說，促進溝通



找

【尋求資源且相信專業】
有效連結資源，持續追蹤後續



歡迎下載手冊
點閱意見回饋！



教育部學務司-學生自我傷害防治專區

- 1.校園心理健康促進與自殺防治手冊
- 2.校園自殺防治懶人包
- 3.校園自殺防治手冊摺頁



手冊回饋表單



校園心理健康促進與 自殺防治手冊

家長篇

青少年的未來 你我共關懷



委辦單位：國立臺灣大學



廣告

在家長篇手冊中 我可以找到...

幫助孩子
成為珍愛生命守門人

早期發現
早期干預
早期協助



自
殺
警
訊
不
漏
接
你
我
都
是
守
門
人

圖片來源：台灣自殺防治學會

您的關懷及支持
將陪伴孩子度過人生的低潮期



1925衛福部安心專線

兒童青少年的心理健康問題，需要校園、家庭、與孩子共同合作，家長、孩子與教師成為夥伴關係，一同提升孩子的心理健康。



集結力量
與教師及校園合作

親子關係經營與
陪伴互動實務



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



心快活
心理健康網路平台



全國諮詢及
救援服務專線



各縣市社區心理諮商
服務一覽表



衛生福利部
自殺防治通報系統

社會變遷快速，新時代青少年面臨新的挑戰和困擾，《家長篇》摘錄出青少年常見的創傷類型，並聚焦在網路成癮產生的心理困擾症狀以及如何因應的策略方法與資源。

兒童青少年
常見創傷類型

身體創傷容易看見，心理創傷卻不易發現...



網路成癮的隱憂

一起認識網路成癮
的症狀和因應策略



《家長篇》提供家長自我照顧的方式，以及與自殺防治專業知能相關的網路資源，期能幫助家長更了解孩子的身心警訊，以及怎麼對應他的需求，成為孩子的心理健康守門人。

家長
自我照顧

正視壓力源

建立資源網絡

調整心態

紓解壓力

我和我的孩子

手冊藉由簡單的說明與圖片，提供家長教養相關資訊，以提升親職教育知能。

我和我的孩子

一本給家長的手冊



—— 低年級 ——



國立空中大學健康家庭研究中心 編印
教育部 發行

我和我的孩子

一本給家長的手冊



—— 中年級 ——



國立空中大學健康家庭研究中心 編印
教育部 發行

我和我的孩子

一本給家長的手冊



—— 高年級 ——



國立空中大學健康家庭研究中心 編印
教育部 發行



興嘉國民小學

Sing Chia Elementary School



廣告



<https://reurl.cc/Y06NKD>

278-6113



嘉義市學生輔導諮商中心
Chiayi City Student Counseling Center

412-8185



嘉義市家庭教育中心



家庭教育諮詢專線

●服務內容

當您有家庭、婚姻、親職教養、性別關係等方面挫折和困擾時，
412-8185家庭教育諮詢專線提供諮詢、面談或轉介等服務，歡迎
您來電。

●服務時間

週一至週六 上午09:00-12:00 週一至週五 晚上 06:00-09:00
下午14:00-17:00

●專線電話 **412-8185**(手機請加02)



家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

家庭教育中心 關心您



嘉義市家庭教育中心

Family Education Center, Chiayi City

全家共成長，

營造**健康·幸福·溫暖**的家庭！



嘉義市家庭教育中心

@cifamily · 政府機構

發送訊息

首頁

關於

工作機會

活動

更多 ▾

已說讚



關於

查看全部



嘉義市家庭教育中心粉絲團

<https://www.facebook.com/cifamily/>



建立貼文



相片／影片



打卡



標註朋友



父母愛不愛孩子，孩子會知道

原生家庭會影響一個人的一生

缺愛孩子對『愛』的能力匱乏
會變得…

1. 敏感（被負面情緒困擾）
2. 多疑（關係焦慮）
3. 沒有自信（否定自己）
4. 缺乏安全感



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

父母愛不愛孩子，孩子會知道

原生家庭會影響一個人的一生

☞ 缺愛孩子對『愛』的能力
匱乏會變得…

1. 敏感（被負面情緒困擾）
2. 多疑（關係焦慮）
3. 沒有自信（否定自己）
4. 缺乏安全感

☞ 人格的養成

1. 討好（為了得到愛用不當的方式換取）
2. 暴力（冷漠、傷害別人、對愛表現抗拒）
3. 矛盾（渴望愛卻說不出口、怕被拒絕）



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

父母是孩子成長過程中的關鍵角色
只有父母給予穩定且一致及合理的關愛才能讓
孩子獲得足夠的安全感



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

父母是孩子成長過程中的關鍵角色

只有父母給予**穩定且一致及合理的關愛**才能讓
孩子獲得**足夠的安全感**

家庭的模樣應該是？

爸爸愛媽媽、媽媽愛爸爸、父母都愛孩子

長大後的孩子與他人的相處模式可以看到過去
小時後與父母相處的影子

別讓您的孩子失去愛人的能力



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年

如果希望孩子可以在身心方面獲得真正的成熟獨立更應該
滿足愛的需求

父母是孩子最重要的情緒老師，情緒的學習是一生的課題
唯有父母陪伴孩子體驗喜怒哀樂，孩子才會好好的長大



興嘉

國民小學

Sing Chia Elementary School

大人的家庭作業



按圖示播放

家裡收藏著一種愛
叫做「家庭作業」

孩子的作業，睡覺前寫完就好
大人的作業，一輩子也寫不完



興嘉國民小學 Sing Chia Elementary School

伴你一生的禮物-家庭教育 (彙整自教育部磨課師平臺)

忙、忙、忙

現代家庭生活的寫照

你的家庭是如何安排一天的作息呢？

活用環境資源增進家庭情感

破窗效應

別讓危險
有機可趁

亂丟垃圾會
良心不安啊



相片提供：魏秀珍



衛生、安全重互助

動線、舒適最關鍵

3. 社區環境

2. 家庭周邊

1. 家庭內部

不同年齡子女可參與的家務

子女階段

幼兒/低年級

可負責的家務項目

- 分類收納擺設
- 收報紙
- 吃完飯把碗放水槽
- 折衣服、折襪子
- 把自己的毛巾、牙刷掛好或放整齊
- 準備自己的書包
- 布置餐桌擦桌子
- 垃圾分類
- 餵寵物

子女不喜歡做家務的原因

批評責備多於稱讚與感謝



手足間分工的不公平



☐ 過於以性別來分工

☐ 強調排行的差異



父母期望的立即性與子女的彈性有差異

個人與家庭作息的關係

子女不僅應了解個人作息也應了解家人作息

透過了解家人作息可以：

- 了解自己是家庭成員之一
- 感謝父母的付出
- 降低自我中心的觀點

不同年齡子女可參與的家務

子女階段	中年級
可負責的家務項目	<ul style="list-style-type: none">●學習家務的操作順序<ul style="list-style-type: none">→由上往下→從乾到濕→由內到外●使用家務工具<ul style="list-style-type: none">→洗衣機→掃把→拖把→吸塵器

不同年齡子女可參與的家務

子女階段

高年級/國高中

可負責的家務項目

- 基本家務工作
- 協助照顧生病家人
- 分擔成年人家務工作
- 規劃家庭活動
- 執行家庭活動

子女做家務的好處

建立自信心與成就感

養成好習慣與責任感

提升問題解決能力

學習照顧家人、獲得家人正向回饋

提升動作技能

家人生活作息紀錄表

時間	家人1 作息情況	時間	家人2 作息情況	時間	家人3 作息情況	時間	家人4 作息情況
6		6		6		6	
7		7		7		7	
8		8		8		8	
9		9		9		9	
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12		12		12		12	
13		13		13		13	
14		14		14		14	
15		15		15		15	
16		16		16		16	
17		17		17		17	
18		18		18		18	
19		19		19		19	
20		20		20		20	
21		21		21		21	
其它記錄		其它記錄		其它記錄		其它記錄	

原來...
我每天吃的早餐
不是從天上掉下來的

透過家庭作息的配合可達到

父母空出時間增加親子互動的時間

家庭共餐增加幸福感

夫妻也因相互的配合而提升婚姻滿意度

當家人有需求可相互支持

當家人有困難可相互體諒

為家庭發展歷程留下美好回憶

感謝您的參與
讓我們攜手合作陪伴孩子成長

