

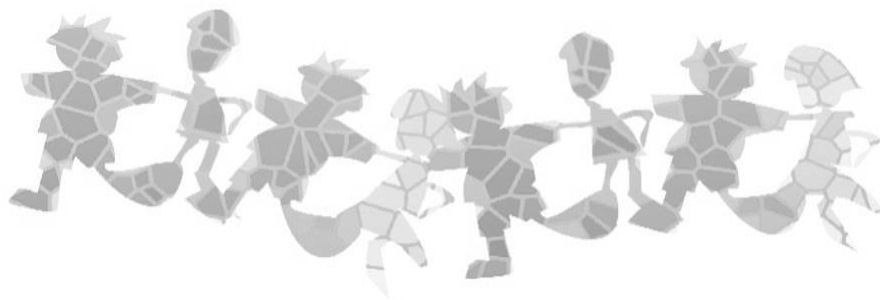


國立臺北教育大學附設實驗國民小學

110 學年度第 2 學期

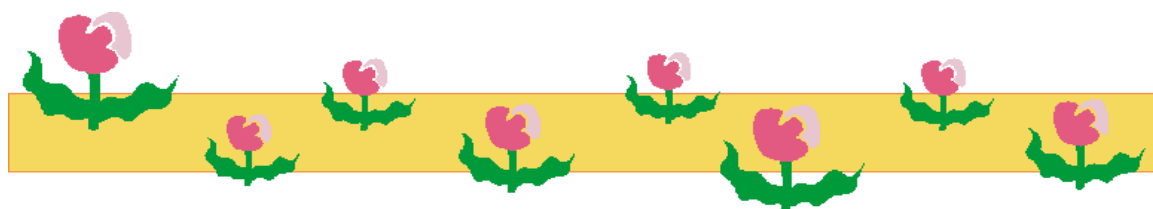
親師懇談

處室報告暨親職小品文



目 錄

 校長給家長的一封信.....	2
 處室報告.....	3
教務處業務報告.....	4
學務處業務報告.....	6
研究處業務報告.....	8
總務處業務報告.....	9
輔導室業務報告.....	11
 親職小品文.....	14



後疫情時代 隨時做好學習的準備

敬愛的家長您好：

這次寒假全國人民都很小心，在大家的努力下，我們順利如期開學了。

這次疫情仍未穩定，學校的防疫措施，會持續配合國家政策，透過老師宣導、網路傳播及校門口海報等方式，傳遞給各位家長及孩子知道，當然也要請家長們協助，並做好自身的防護。

小朋友每天在家中測量體溫後再到學校，是一種自我管理的步驟，為了維護全校小朋友的健康，我們在校門口也設置溫測儀，讓每位孩子上學時都能迅速的進到校園，此外，配合疫情管控的需求，我們強調非必要，請家長不要進入校園，若需進入校園，請您務必配合施打疫苗，戴口罩、乾洗手及實名登記等防疫作為，感謝所有家長的配合。

開學當日，陽光普照，看到孩子們開心地回到校園來，感覺學校又活了起來，校園裡到處都可聽到孩子們的歡笑聲、看到他們的活潑身影，就是一個開心！這學期的教科書在上學期末已發下，因此開學第一節課便正式照表上課，感謝所有的志工們，一如往昔地在校園裡默默服務著北小的孩子，並以最精簡的人力為孩子服務，感謝交通導護、辦公室志工的守護。各位以身做則的行為，真的是孩子們最佳的榜樣，感謝家長們關心教育，總是信任與支持學校、肯定與鼓勵老師；感謝您也盡心盡力扮演稱職父母角色，北小有您，真好！

有禮貌、守秩序、愛整潔、勤求學是北小的校訓，孩子們在您與老師的指導下，實踐好的行為，培養好的品格。現在的教育需要以正向的思維來推動，即是多鼓勵，多給孩子體驗學習的機會，培養孩子的自信心，讓孩子擁有健康的心理，減少負面的情緒，如此將有助於孩子情緒的穩定，對學習有正面的助益。

這波病毒的感染力頗強，面對隨時都有可能停課，轉為線上學習的環境，我們師生都需時刻做好準備，上學期已透過資訊課讓每位學生都能順利登入各班的線上學習平台，這學期初也會請所有老師跟學生進行線上學習演練，對於低年級的同學，可能孩子對帳號及平台介面不熟悉，在家裡操作尚需各位家長的協助，若有問題，也請隨時與老師聯繫，保持隨時可線上學習的狀態！

新的學期，期待每位孩子都能有新的學習規畫，但好習慣的養成，非常需要家長們的協助，讓我們從守時做起，讓小朋友能在規定的時間內到校，養成好的作息，有充裕的時間可以完成作業繳交、抄寫聯絡簿，也能與同學一起完成打掃工作，能夠按部就班的完成老師交付的工作，心情愉快地上課，鼓勵孩子設定自己的學習目標，為自己的學習負責。北小是一所優質、具有豐厚教育文化底蘊的百年老校，讓我們攜手為小朋友建置友善的學習環境，協助孩子學會資訊設備、學習載具的使用及平台的操作，為學習做好準備。

謹此 敬祝

闔家平安幸福

國立臺北教育大學附屬實驗小學 校長祝勤捷 敬上
中華民國 111 年 2 月 19 日

處室報告

教務處

一、前言…值得您信賴與肯定的優質教師團隊，好還要更好!

北小的教師團隊充滿專業與熱情，每位教師都擁有個人特長與獨特的魅力，感謝關心教育的家長們以正面的眼光欣賞與肯定老師，讓教師們能在教育舞台上盡情揮灑，也熱忱為孩子們搭建舞臺，讓孩子們在學習舞臺上快樂學習、盡情演出。

二、北小的教務工作重點

(一) 專業發展學校——優質的教務工作

1. 教師專業，用心帶好每個學生。
2. 教學正常化、依課表上課；實施愛的教育、重視寶貝的好品德、重視良好的學習態度。
3. 落實英語教學：本校自一年級即開始實施英語教學(每週2節)；中、高年級每週3節，以加強英文閱讀能力；進行教育部沉浸式英語教學專案(六年級自然)。
4. 將於五月中展示111學年度可供選用之各領域教科書，歡迎家長前往參閱，提供寶貴意見。依本校教科書選用辦法，將於5/25(三)下午進行校內教師教科書選用會議，審慎選用新學年教科書。
5. 學校母語日訂於每周二配合本土語言課程實施：鼓勵學生該日多使用個人母語和大家交談，並規劃午餐母語廣播時間，邀請師生以母語介紹多元文化。
6. 辦理各項校內、校外學藝活動：下學期校外有臺北市中小學科展送審；校內有寫字比賽(1-2年級)、作文比賽(3-6年級)、低年說故事比賽、四年級英語讀者劇場、五年級英語戲劇比賽。另外一年一度的畢業生美展於5/13(五)開幕，展期至5/27(五)，歡迎共襄盛舉。
7. 深耕閱讀教育：
 - (1)積極辦理「小小哈書人閱讀認證」和「智多星雙週有獎徵答」活動、「智多星小學堂」。上學期結合雙語辦理第五屆科普小學堂，展現學生科學素養與團隊精神，也獲國立教育廣播電台報導(<https://www.ner.gov.tw/news/61c1c266a5b2330007cdfdd0>)。
 - (2)持續推動每週五全校寧靜閱讀「身教式持續安靜閱讀MSSR」。除了校長、主任們進班「聊書」外，進一步提升表達能力，提高閱讀興趣，也進行“就是要分享好書”(影片錄製分享)活動。
 - (3)提供班級共讀書本閱讀與理解策略指導，定期充實圖書設備。
 - (4)透過北小圖書館故事屋、搭配主題進行說故事、演故事等閱讀活動。
8. 定期評量方式：本學期定期評量時間為：04/19(二)、04/20(三)期中定期評量日；6/08(三)、6/09(四)畢業生期末評量；6/22(三)、6/23(四)在校生期末評量，評量範圍及注意事項會提前印發通知給家長參閱。
9. 學校作息時間：學生每天早上7時50分前到校，下午3時55分放學；低年級小朋友每週二為全天課，和中高年級一起放學；週一、三、四、五均為半天班，請家長配合寶貝放學時間接送，並妥適安排小朋友課後照顧。
10. 關心學校上學校網站：學校各處室各項重要行事、即時消息都會上網公告，請爸媽們儘量撥冗瀏覽北小網站；與學校、導師保持密切聯繫，為寶貝們營造一個適切、合宜的學習環境共同努力。(本校網址：<http://www.ntueees.tp.edu.tw>)

(二) 重視校園空間規畫，營造有利學生學習之環境

優質校園裡，圖書館閱讀空間、生態教育農場、各專科教室，中高年級教室配置大屏電腦設備，並有 32 臺平板可供學生上課借用，提供學生良好的學習環境。

(三) 請認識教務處老師…歡迎有需要隨時連絡…各業務職掌請參看學校網頁

教務主任——陳美卿老師…110 教學課程組——林雨慶老師…111

註冊組——羅財德老師…112 資訊組——郭志弘老師…118

圖書設備組——張淑惠老師…116 圖書館管理員——吳欣鄺小姐…197

(學校總機：27356186)

三、與您分享~



祝福每一位孩子，都能~

如虎添翼，

福虎生風！

學務處

2022 年 北小開學新氣象 學務處通知

一、防疫相關事項：

- (一) 開學前校園及教室，已完成全面消毒及清潔，敬請各位家長放心。
- (二) 早上上學前，落實先在家量體溫。
- (三) 勤洗手，家長及校外人士如要進入校園，依據上學期末規定，非必要勿進入校園，如需進入打滿兩劑滿 14 天（黃卡證明）。
- (四) 生病不上課、身體不適請主動打電話或傳訊息告知老師或電 27356186#157 慈暉輔導團辦公室請假專線。

二、兒童節活動：

除了大獎狀兌換摸彩卷籌獎活動外，另外 3 月 28 日（一）8：00---9：30 將舉辦低年級跳繩比賽、中高年級 4X100 公尺混合接力及大隊接力比賽，是否開放讓家長入校欣賞，則依當時疫情而定。

三、其他事項：

- (一) 持續進行『校園反霸凌及性平教育』重要政策，融入於課程活動及宣導。
- (二) 上學不遲到。上學時間，7：30---7：50，美好的一天從上學不遲到開始。
- (三) 學校制服現場購買方式，本學期制服購買日為 2/15、3/8、3/22、4/12、4/26、5/10、5/24、6/7、6/21(上午 11:00~13:00)，在健康中心旁，家長入消則依防疫規定。
- (四) 本學期開始，學生因健康狀況到健康中心，如有必要通知家長，以三聯單格式，樣張如下：

國立臺北教育大學附設實驗國民小學		健康中心聯絡單	
年 班 號	姓 名	日期	年 月 日
今因 <input type="checkbox"/> 擦傷 <input type="checkbox"/> 裂割刺傷 <input type="checkbox"/> 舊傷未換			
<input type="checkbox"/> 挫撞傷 <input type="checkbox"/> 灼燙傷			
<input type="checkbox"/> 頭部外傷請留意孩子是否有劇烈頭痛、嘔吐、嗜睡、肢體無力。			
<input type="checkbox"/> 扭傷或骨折，請觀察患部是否紅腫、劇烈疼痛、肢體無力。			
<input type="checkbox"/> 眼受傷，請觀察孩子是否有不停流淚、畏光、視力模糊、疼痛。			
<input type="checkbox"/> 其他 _____			
處置： <input type="checkbox"/> 傷口處理 <input type="checkbox"/> 冰敷 <input type="checkbox"/> 噴肌樂 <input type="checkbox"/> 沖洗眼睛			
<input type="checkbox"/> 休息觀察 <input type="checkbox"/> 其他 _____			
傷病情況： <input type="checkbox"/> 已改善，請繼續觀察。			
<input type="checkbox"/> 其他 _____			
請貴家長協助如下：			
<input type="checkbox"/> 間歇性冰敷：10-15 分鐘 / 次			
<input type="checkbox"/> 協助早晚傷口換藥；若傷口紅腫熱痛，請務必就醫。			
<input type="checkbox"/> 若孩子仍有不適，建議貴家長務必帶孩子前往就醫。			
※頭部受傷者，三天內須多休息、勿劇烈運動、並持續觀察。如發生頭痛、頭暈、嘔吐、昏睡或意識不清等症狀，請盡速就醫！			
學務處 / 健康中心 敬啟			
<small>本聯單一式三聯 白單：學生聯絡簿黏貼聯 藍單：導師留存 紅單：健康中心存查</small>			

四、上學期相關影片連結：感謝家長會協助拍攝
校慶運動會

<https://youtu.be/KbqjFLNiWU>

<https://youtu.be/zFBKbCl6sE>

<https://youtu.be/pBYNZbDssfs>

學校團隊及社團成果發表會

<https://youtu.be/LZh600hYguc>

<https://www.youtube.com/watch?v=HPneMbpmR4E>

研究處

● 研究主任：蔡宜倍老師

● 研究組長：張曉蘭老師

● 國際教育暨出版組：范瑋庭老師

● 實習組長：楊枝青老師

十二年國教已經上路，面對以培養孩子核心素養為導向的課程改革，研究處積極辦理各項教師增能研習，我們透過教師專業社群老師們的共備，共同討論課程，具體實踐這波的課程改革。研究處將持續以最務實的態度，與國北教大密切合作，讓北小的教學團隊朝向課程發展更具科際整合與系統思考的學習型組織前進。

本學期的工作重點如下：

一、發展學校本位課程，迎接 12 年國教的來臨 — 校訂課程的持續研發：

本學期，北小仍持續以「國際視野觀、美感人文情、公民道德心、科技涵養力」的四大重點核心素養，發展「北小過生日」、「北小綠生活」、「小小創客在北小」三個專題式校訂課程和低年級的「魔法 ABC」等，持續共同發展跨年段的系統整合與跨領域的課程發想，朝更完善的北小彈性課程前進。

二、推廣國際教育，拓展孩子們視野 — 持續推動國際教育活動：

北小的孩子將來面對國際接觸的場合，他們如何看待自己的國家與文化傳統，如何解讀他國的文化，都是孩子們必須學的課程。北小研究處的國際教育組今年度除了將隨著國際教育 2.0 的指標更新，即使因為疫情尚無法讓孩子進行跨國的實質交流訪問，但將藉著網路世界的跨時空、跨時間，持續進行國際教育的推廣活動。

三、體現美感課程，生活美學無所不在 — 塑造北小美感地圖

本校承接教育部美感教育研究計畫，我們以藝術概念、美感元素、藝術資源等融整於其他科的教學中，建構以藝術為核心的跨域課程。這學期的美展活動——「北小藝起來」，共分為兩個梯次，分別為 3/25-4/7 與 4/15-4/28，參展年段為三到五年級的孩子，希望透過班際創作聯展，提供每位孩子藝術舞台，其它年段則能藉由大手牽小手的課程，培養孩子欣賞、共好的好品格。

結語：

研究處是本校身為實驗小學的核心部門，肩負培育未來師資，支援、精進第一線老師的任務研究處的業務，雖然服務的對象是老師，但是我們最終的目標和其他處室都一樣，老師的教學效能提升了，受惠的就是學生。讓北小的每位孩子都能享受學習的快樂，讓每位北小的家長都能享受孩子漸漸成熟的喜悅，是我們終極目標。

總務處

- 一、已過的一個學期，感謝全校親愛的家長對總務處大力支持與肯定，讓我們持有滿滿的動力，堅持服務的熱忱，繼續為全校親師生付出。這股動力與熱忱無法無法無中生有，懇請各位提供源源不絕的鼓勵與意見，讓我們不斷追求更好的服務效率與品質！如有需要，歡迎與我們聯繫，感謝您！

總務主任：陳壽恩老師一分機 140	文書組長：黃宣嘉老師一分機 142
出納組長：廖姻如小姐一分機 141	事務組長：吳秋敏小姐一分機 143
幹事：趙家海先生一分機 148	事務助理：湯乃璇小姐一分機 149
工友叔叔：鍾樑鑑先生一分機 146	工友阿姨：楊琇媚小姐一分機 147
警衛：廖叔、白叔、莊媽一分機 190	

- 二、寒假期間，總務處大力進行校園內老舊設備修繕，也依需求與規定辦理採購，期待能提供全校師生優良的教學與學習環境。各位所關心的校園工程也持續進行中：

工程項目	工程現況說明
電力改善工程	預計 111 年 07 月 31 日前結案。
自強樓前遊具改善工程	預計 111 年 12 月 31 日前結案。
南廣場環境改善工程	預計 111 年 12 月 31 日前結案。
退縮人行道鋪面改善工程（二期）	預計 111 年 12 月 31 日前結案。
登月樓磁磚脫落改善工程	預計 111 年 12 月 31 日前結案。

- 三、本學期的註冊繳費預計於 03/08（五）發下，請於 03/08 至 03/16（三）間完成繳費並請務必將回執聯繳回予導師，以完成繳費手續。
- 四、校園內的遊戲場、廁所及公共區域的安全、環境衛生，總務處會全心全力巡視與維護，但僅憑一處之力實則有限，期盼全校親師生一起努力，共同檢視與愛惜我們的活動場所，並不吝給總務處即時的回饋。
- 五、校內公物是全校人員的公共財，每個人都有愛護、維持的責任，若孩子有蓄意破壞或因貪玩而造成損害的情形（尤其是課桌椅、廁所設備），總務處將依規定並處於教導孩子負責、謹慎的立場，請當事人負起賠償責任。
- 六、安全美好的校園，需要您我共同守護，以下事項，懇請您多多幫忙：
- （一）傳達室同仁執勤辛勞且費心，請大家不吝表達感謝與問候。
 - （二）上學期間，進出校門請務必至傳達室配合換證，或主動出示志工服務證、教練證，以確實掌握校園進出人員。
 - （三）中午時間送便當時，請寫上孩子的班級姓名，放置在餐車，低年級餐盒會由高年級服務隊協助送至班級。
 - （四）如確有必要臨時送學用品到校，請寫明孩子班級姓名，交由傳達室同仁協助轉交。
 - （五）上課期間，因故須接回孩子時，請先與師長聯繫，孩子需持師長所簽認之外出單，傳達室阿姨、叔叔才會讓孩子離校，也請您親自到校門口帶回，以確保孩子在校外

之安全。

- (六) 防疫期間，外賓、家長、志工原則不入校，若有特殊情形須入校者，應配合戴口罩、「實聯制」登記換證、量測額溫、清潔手部後，方可進入校園。
- (七) 111 年度本校傳達室值班時間及校園對外開放情況如下：
1. 平日：傳達室 05:30~20:30 值勤，校園不對外開放。
 2. 週六：傳達室 08:00~18:00 值勤，校園 08:00~17:00 對外開放。
 3. 週日：傳達室不值勤，校園不對外開放。
 4. 國定假日若在平日，傳達室不值勤，校園亦不對外開放。
 5. 國定假日若在週六、週日，傳達室不值勤，校園亦不對外開放。
 6. 連續假日若含括週六、週日（如五、六、日，或六、日、一），傳達室不值勤，校園亦不對外開放。
 7. 寒、暑假平日：傳達室 05:30~20:30 值勤，校園不對外開放。
 8. 疫情期間：原則上校園全時段不對外開放，配合相關規定做滾動式公告。

歡迎街坊鄰居、全校親師生利用本校對外開放時間到本校遊玩！並請遵守本校校園開放注意事項、維保校園公物與環境，切勿在校內騎乘腳踏車或溜直排輪、打棒球或玩遙控飛機，共同愛護這座美麗的校園。

輔導室

在孩子成長的過程中，我們一同攜手合作。我們和孩子是「亦師亦友」的師生關係和家長間是「教育合夥」的協同關係。家長的信任是我們最堅強的後盾，家長的支持更是我們前進的動力。教育無他，唯愛與榜樣，同樣的「親師關係」無他，唯溝通與信任。

各項活動及諮詢服務，歡迎家長依需求參與，相關業務及例行業務的說明如下：

壹、親資組

一、課後照顧班

(一)110 下學期開班數：A 時段低年級共開 7 班，中年級 6 班，高年級 3 班；B 時段共 7 班；C 時段共 2 班；合計共開 25 班，436 人次。

(二)2/11(一)開學日，課後班即開始上課，低年級課後班老師第一天會到各班接小朋友，再帶至分配之教室上課，由於上下學期課後班報名學生不盡相同，且顧及各班人數平均，會重新分班調整，各課後老師也有部分異動，會向學生公布相關資訊。

二、親師懇談

(一)本學期親師懇談時間訂於 111 年 2 月 19 日(六)辦理。

(二)因應疫情採線上懇談，相關通知已公布於學校網站並貼於孩子的聯絡簿。

三、親職講座

(一)邀請專家學者或具實務經驗者擔任講師，以講座為主，討論座談或親子共作為輔。

(二)發放每位參加家長一張「北小親職講座集點卡」，家長每出席一場核蓋親職認證章一枚，並於每場次提供本校榮譽制度「好兒童獎卡」3 張給家長運用，鼓勵孩子在生活的好表現。凡參加五場親職講座家長可獲贈一本由校長親筆題字的好書。

(三)研習當週發下親職講座便利貼，請導師協助張貼於學生聯絡簿，邀約家長踴躍參加。

(四)講座內容如下表所示：

場次	時間	地點	主題	講師	備註
1	111 年 2 月 19 日 (六)10:30~12:00	線上	談教養孩子的情 緒調適，情緒管理	王梅君	芯福里情緒教育推廣協會專任講師
2	111 年 4 月 8 日 (五)19:00~20:30	校史室	(邀請中)	(邀請中)	協辦單位：家長會
3	111 年 6 月 24 日 (五)19:00~20:30	至善樓 B1 大會議室	家有小一新鮮人	校內老師	

貳、特教組

一、本學期資優縮修公告(一~五年級適用)

於 2/11(五)開學日發下通知，並公告於本校網頁。110 學年度第 2 學期資賦優異學生縮短修業年限申請期間為 2/11~2/25，敬請把握相關時程。

二、本學期特教宣導系列活動(第十四週 5/9~5/13 特教宣導週)

本學期特教宣導週為 5/9~5/13，主題為「慢飛天使系列_飛飛的世界」，由輔導室提供相關資料及影片，請班級導師進行相關宣導活動。

活動方式	地點	時間(第 12 週)	參與年級	備註
影片欣賞有獎徵答	各班班級教室	111.05.11(三) 08:50~09:30	一、二年級	透過影片介紹，對本校身心障礙特殊教育學生有進一步的了解。
		111.05.10(二) 13:30~14:10	三、四年級	
		111.05.12(四) 13:30~14:10	五、六年級	

三、集中式特教班課後照顧專班

(一)因應集中式特教班學生需求，110 學年度第 2 學期賡續辦理集中式特教班課後照顧專班。

(二) 110 學年度第 2 學期開班情形如下：

1. 課後照顧時段 (12:00~16:00) :週一、四時段各開 1 班，週三、五時段各開 2 班。
2. 保育照顧時段 (16:00~19:00) :週一、二、三、四時段各開 1 班。

參、諮輔組

一、110 學年度第二學期國北教大實小輔導諮詢服務時間

- 諮商師駐校服務訂於 3 月份開始，歡迎老師及家長預約，請電洽諮輔組張序莊老師。
 - 為讓更多人能使用資源，本學期起預約諮商服務以 2 次為限，滿 2 次者則列為候補。
- 預約電話：2735-6186，分機號碼請見下表。

職稱	姓名	分機	諮詢時間	服務內容
諮商心理師	林麗文 (外聘)	152 (預約制)	週三下午 1:30~4:30	親職教養、親師溝通
			週五下午 1:30~4:30	親職教養、親師溝通
專輔教師	陳郁忻	159	與專輔教師聯繫	學生小團體、學生個別諮商 教師諮詢、家長諮詢
專輔教師	郭映彤	158	與專輔教師聯繫	學生小團體、學生個別諮商 教師諮詢、家長諮詢

註：校內資源有限，可介紹家長校外資源~臺北市兒童心智科、大安區心理諮商所一覽表。
臺北市校園醫療網絡資源網址 <https://reurl.cc/yQkj4M>

二、本學期畢業生輔導活動

- (一)訂於 6/16(四)13:30~15:00 實施，主題：翱翔青春—網路「心」樣貌。
- (二)若受到疫情影響限制集會人數時，將改為線上講座。

三、學習輔導與低年級體能活動訓練

- (一)學習輔導：因疫情暫停實施。
- (二)體能活動訓練：111 年 3 月 11 日至 6 月 15 日止，每週三、五 7:50~8:30 實施。

四、班級團體輔導實施計畫簡介

(一) 實施內容：110 學年度第二學期以「家庭教育」為主。(第 12 週)

實施年級	實施日期	課程主題	實施重點	使用教材參考
一年級	4/29 (五)	家人界線	分辨家人與親戚的界限，認識隱私	不要親我

實施年級	實施日期	課程主題	實施重點	使用教材參考
二年級	08:50~09:30	家人分工合作	權。 建立家庭生活中分工合作、友愛、合群等價值觀。	十四隻老鼠吃早餐
		家人情緒覺察	察覺自己和家人的情緒表現，學習如何與家人和睦相處。	象爸爸著火了
		家庭角色與分工	了解家庭的特質與每個人的義務與責任，並破除家事分攤的刻板印象。	朱家故事
三年級	4/26 (二)	迎接家庭新成員	瞭解母親懷孕生寶寶的過程，能與家人一起分擔家事。	寶寶要出生了
		預防家庭暴力	認識家庭暴力與來源，學習自我保護的方法。	防止家庭暴力 (影片)
四年級	13:30~15:00	預防家庭暴力	教導非暴力的正確觀念，建立自保與求助計畫。	小愛的畫本 (影片)
		預防家庭性侵騷擾	預防家人與熟悉的人性侵害性騷擾事件，學會自我保護。	家族相簿
五年級	4/28 (四)	多元家庭	尊重多元的的家庭和文化以及別人不同生活型態的選擇。	好事成雙
媽媽爸爸不住一起了				
六年級	13:30~15:00	預防家庭暴力	教導非暴力的正確觀念，強化學生因應壓力與負向情緒的技巧。	家暴停看聽 (影片)
		家族文化	探討家族文化的傳承與創新，凝聚家庭向心力。	傳家寶被

五、北小哈哈熊信箱簡介

- (一) 實施目的：以電子或實體信箱方式讓學生有傾訴管道，推動發展性輔導工作，促進學生心理健康。
- (二) 實施方式：
- (1) 透過 Google 表單，讓學生反應心情；由專輔老師執筆，予以適當回覆。
 - (2) 利用每月最後一週星期五的晨光時間，做統一性的回應，並設計學習單讓師生自由回饋。
 - (3) 宣導素材：由專輔老師蒐集班級需求輔導事件或依輔導公文要旨訂定。

親職小品文



臺南市安全健康上網 S.H.E. 宣講團

臺南市110年度各級學校學生安全健康上網計畫 「優質教養、健康上網」親職教育講座

壹、您對孩子的網路使用情形瞭解嗎？知道您的孩子有下列的情形嗎？

1. 孩子花費過多的時間上網，不敢讓我知道真正上網的時間，還會背著我偷偷上網？
2. 孩子因為過度上網，而影響生活作息、健康、學業成績以及和家人朋友的關係。
3. 孩子因為上網，減少和家人互動、讀書及放棄過去他喜愛的活動時間。
4. 孩子無時無刻都想著要上網，即使不讓他上網，他也常常心不在焉，想著網路上的事情。
5. 雖然我告訴孩子應該減少上網時間，但孩子仍無法減少。
6. 孩子也知道上網已帶來許多壞處，但還是無法減少時間。
7. 孩子在考前壓力大、考後要舒壓、心情不好時，就上網來暫時忘掉壓力。
8. 孩子上網的時間越來越長，才會感到滿足
9. 孩子不能上網時，就會坐立不安、發脾氣、心情不穩定、緊張或沮喪。

溫馨提醒：0-2 項一般使用，3-4 項網路沉迷，5 項以上網路成癮危險群。

貳、四種不同管教方式與網路成癮的相關性

- [溺愛式管教] --- 會滿足孩子使用 3C 產品的需求，但沒有訂定使用規範，孩子比較容易過度使用，沉迷網路。
- [忽略式管教] --- 是既不了解孩子使用 3C 產品的需求，也沒有訂定使用規範，孩子比較容易過度使用，沉迷網路。
- [威權式管教] --- 對孩子訂定使用規範，但不去了解孩子使用 3C 產品的需求，親子關係容易衝突，可能無法有效管教孩子的使用行為，尤其是對青少年，可能因叛逆而過度使用。
- [民主式紀律] --- 會了解孩子的需求，也和孩子溝通討論，訂定使用規範，培養孩子自主管理好習慣，孩子較不易成癮。



參、一聽、二規、三動動、四感、五慣、六讚讚！

- 一、聽：持續傾聽孩子的需求，給予同理的回應
- 二、規：訂定孩子健康上網規範
- 三、動動：要孩子每 30 分鐘要起來活動 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
 - ◆ 人：和父母討論網路交友情形
 - ◆ 事：保護自己與他人隱私
 - ◆ 時：規定每天網路使用時間上限；按照事情的輕重緩急排序，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
- 六、讚讚：多稱讚孩子合理使用 3C 產品的健康上網行為

各年齡層 3C 產品教養建議

0-3 歲：建議避免接觸	任何地方、任何時間都不可使用，避免危害幼童眼睛
3-6 歲：一天不超過 1 小時	在家上網、過濾有疑慮網頁，避免使用攜帶型電子產品
6-9 歲：一天不超過 2 小時	平衡上網與運動、社交生活，家長做好監督並以身作則
9-12 歲：一天不超過 2 小時	約定上網規範、關機時間及違反的罰則，每天要有家庭時間
12-18 歲：自主管理	

資料提供：亞洲大學柯慧貞
整理：中央社陳至中

瞭解高四感與上網替代行為間的關係(請為替代行為填上分數 0~10 分)

想上網時的替代行為-社交性活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
主動結交朋友				
參加社團活動				
打電話給朋友聊天				
與朋友逛街				
與朋友玩牌(不賭博)				
參加家庭聚會、慶生會				
參加宗教活動(例:上教堂)				
其他				
想上網時的替代行為-運動性休閒活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
騎單車				
慢跑				
游泳				
做瑜珈				
跆拳道				
球類運動				
其他				
想上網時的替代行為-藝文性活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
唱歌				
寫書法				
下棋				
拼圖				
烹飪				
學外語				
演奏樂器				
看電影				
聽音樂				
參觀古蹟				
閱讀課外書				
看展覽				
組合模型				
畫畫				
其他				
想上網時的替代行為-戶外休憩性活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
健行				
登山				
遛狗				

臺南市安全健康上網 S.H.E. 宣講團

吃美食				
去遊樂園玩				
露營				
看星星 賞夜景				
其他				
想上網時的替代行為-實用性活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
照進度念書				
按時完成作業				
做資源回收				
照顧寵物				
寫日記				
種盆栽				
整理房間				
其他				
想上網時的替代行為-服務性活動	歸屬感	愉悅感	成就感	意義感
關懷社區銀髮族				
認領愛心撲滿				
當義工				
幫助別人				
募集發票或物資				
輔導同學課業				
打掃社區公園				
其他				

- 建議可以和孩子一起討論，藉機會多多瞭解孩子內心真正的想法喔！

※網路成癮諮詢專線：(06)267-9751 轉 176

※兒少網路性剝削求助資源

- ◆ iWIN 專線：02-2577-5118

為防止兒童及少年接觸有害其身心發展之網際網路內容，可透過此專線舉報，iWIN 會協助聯繫網絡平台，將暴力、色情、血腥、賭博、自殺之不當內容網站下架。

- ◆ 兒福聯盟踴貢少年專線：0800-00-1769（諧音「一起來貢」）

提供 13 歲(含)以上至未滿 18 歲少年，免付費電話諮詢服務，藉由此專線傾聽青少年的煩惱、抒發情緒，也協助一起面對困難。

- ◆ 全民資安素養網：<https://isafe.moe.edu.tw/>

※全國家庭教育諮詢專線：412-8185(手機撥打請加 02)

給家長的一封信

關心孩子的網路世界



教育部關心您
全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw>
中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw>

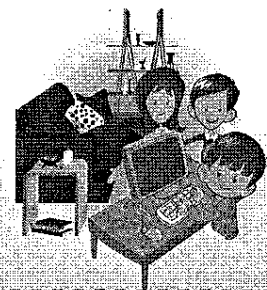
親愛的家長您好：

您留意過家中孩子的上網情況嗎？根據教育部調查，孩子平日的上網時間，約一個半小時，到了假日則高達三個半小時；而且，隨著年紀增長，使用網路的時間也會越長。孩子花費這麼多的時間沉浸在網路世界中，您是否擔心他們的健康狀況和課業表現會受到影響？或是憂心孩子在網路上瀏覽不適合他們閱讀的內容？以下有幾點小叮嚀，提供給各位家長參考，讓我們共同關心孩子的網路世界。

① 為電腦找個安全的家

建議和孩子一起討論，電腦最適宜的位置，最好是能夠讓爸媽放心的地方。

- 電腦最好放在明顯位置，例如：客廳，好隨時注意孩子的上網活動。
- 請留意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在孩子能平視的位置。
- 如有需要，可以在父母的房間內裝設網路或電腦電源的開關，定時關機。



② 訂立我們的上網守則

與孩子一起制定上網守則，貼在電腦旁，親子一起簽名執行。

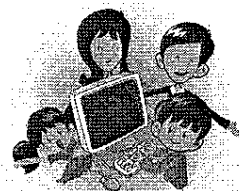
- 使用規則：完成功課或詢問家長（爸、媽、阿嬤、阿公）同意後才可上網。
- 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，並訂立處罰與獎勵規則。
 - ★ 提醒您：手機亦可上網，請考慮孩子手機之網路設定。
 - ★ 提醒您：隨時注意孩子上網時間長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。
 - ★ 提醒您：與孩子討論是否可去網咖；如果可以，請注意進出時間、使用內容及網咖安全性。



③ 適時關注孩子的活動

如果真的不放心孩子的網路行為，可以適時適當的檢查電腦。

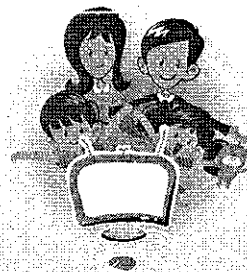
- 透過電腦的瀏覽紀錄，檢視孩子的上網紀錄；如有必要，可封鎖不良網站。
- 如果孩子有網誌（部落格），可以瀏覽孩子的網誌，觀察孩子的活動或心理狀況。
- 安裝電腦使用管理及不當資訊防護軟體（例：網路守護天使（NGA）軟體 <http://nga.moe.edu.tw>）
- 如有發現不宜兒少瀏覽之網路內容，可上WIN網路單一窗口進行通報。



4 與孩子一起教學相長

與孩子一起討論網路使用的注意事項，在討論中，引導孩子正確的網路行為。

- 結交網友要小心，網友邀約要謹慎，如要赴約一定要告訴爸媽、結伴同行。
- 個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。
- 在轉寄或張貼訊息前，要好好思考；網路是公開場合，有可能會到處流傳。
- 隱私玩笑能傷人，不隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。
- 網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，影響身心。



5 一起從事戶外活動

鼓勵並陪伴孩子多利用課餘時間從事安全的戶外活動，避免每天沉迷於網路。

- 安排孩子和家人相處的時間，利用家人閒暇時間從事戶外活動。
- 鼓勵孩子培養其他正當的休閒興趣。



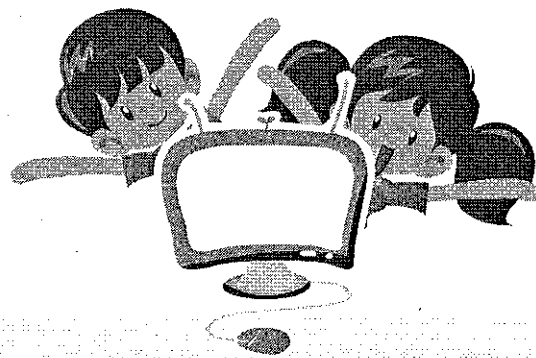
網路小知識

- 網路素養—所有網路公民均應具備的網路相關知識、技能、態度，並合乎網路社會禮儀與規範。
- 網路沉迷—過度地使用網路所造成的依賴網路現象，以及連帶的身心不適。例如：不能不用網路、越用越多、想少用但做不到、犧牲睡眠、身體不適、造成人際關係、課業工作負面影響、減少家人互動與其他休閒活動等。
- 網路交友—利用網路連繫原本面對面朋友的情誼（如：鄰居、過去同學…等），或是利用網路結交新朋友，都稱網路交友。後者需要特別注意，因為網路的匿名性，網友的身分和訊息有可能都是虛假的，尤其是邀約去見面時需格外留意，更甚者，可能會有網路離家（逃家）現象，請提醒孩子網路交友應注意的事項。
- 網路遊戲—現今青少年的重要娛樂來源。邊玩電腦遊戲還可以邊對話、結伴練功或角色扮演，可增加生活中許多的樂趣及議題，但也往往會讓人不自覺沉迷於遊戲的世界，請提醒孩子，玩網路遊戲需有所節制。
- 網路交易—輕輕鬆鬆點下滑鼠，不出門也可以購物，網路為生活帶來了許多便利性，不過在輕鬆購物的同時，請注意網路購物的風險、自身財力。
- 網路法律—網路世界就和真實世界一樣有相關的法律及規則；使用網路時，請注意要遵守網路禮儀與規範，不要觸犯法律。

相關網站

如果有任何問題，可透過相關網站來幫忙解決。

- 全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw/>
- 中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw/>
- 教育部防制校園霸凌專區 <https://csrc.edu.tw/bully/>
- 兒童及青少年犯罪預防宣導網 <http://tpmr.moj.gov.tw/kids/>
- 網路安全諮詢網站 <http://www.web885.org.tw>
- 兒少上網安全主題網站 <http://kidsafety.ncc.gov.tw/>
- WIN網路單一窗口 <https://www.win.org.tw>
- 白絲帶家庭網安熱線 (02) 3393-1885
(服務時間：週一～週五 上午 9：30～11：30 / 下午 1：30～3：30)
- 張老師全球資訊網 <http://www.1980.org.tw>
- 台灣展翅協會 <http://www.ecpat.org.tw/>



「聰明上網，幸福學習」公約

孩子承諾...

- ✓ 我會努力做到以下約定，養成「聰明上網」的好習慣，使我幸福學習：
我會先完成功課與學習，並在家長同意後才上網。
- ✓ 我會遵守所約定的網路使用時間：平日每天不超過___小時，
假日每天不超過___小時。
- ✓ 我會使用網路 30 分鐘就暫停，並休息 10 分鐘。
- ✓ 我睡覺時，不把電腦或手機放在床邊，並且不使用網路。
- ✓ 我會讓家長一起認識我的網友，且不會單獨和陌生網友見面。
- ✓ 我會保護好個人資料，不任意在網路上透露或分享自己或他人的
姓名/照片/住址/電話/帳號密碼等資料。
- ✓ 我會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處(禮物或遊戲點數等)。
- ✓ 我會遵守社群網站、線上遊戲的分級使用規定。
- ✓ 我會遵循網路社會的禮儀規範。
- ✓ 我會確認網路上訊息的來源與可靠性，且不會開啟來路不明的檔案。
- ✓ 我會尊重智慧財產權，避免下載非法檔案。
- ✓ 當我做到以上約定，我會給自己一個讚，並持續保持好習慣。

家長承諾...

- 我會努力做到以下約定，協助孩子養成「聰明上網」好習慣，讓孩子能幸福學習：
建立良好的溝通方式
- ✓ 我會傾聽與了解孩子。
- ✓ 我會對孩子多說關愛、讚賞以及期待好習慣的話語。
- ✓ 我會對孩子少說威脅、否定以及指責壞習慣的話語。
- ✓ 我會先與孩子討論上網的情境、想法與感受。
- 了解上網行為習慣**
- ✓ 我會了解與關心孩子從事那些上網活動，他從這些活動中得到的好處，協助他在現實生活中找到這些好處。
- 培養聰明上網習慣**
- ✓ 我會協助孩子養成聰明上網的好習慣。
- 培養幸福人生四感**
- ✓ 我會協助孩子，使他在現實生活中常有歸屬感、愉快感、成就感及意義感。
- ✓ 我會協助孩子找到並發揮自己的興趣和優勢能力。
- 讚美已做到的、鼓勵未達成的**
- 在每次完成後，我就會讚美與鼓勵孩子。
- ✓ 而在孩子未達成約定時，我會和孩子討論誘惑情境、孩子的想法和感受，鼓勵孩子重建信心、繼續努力。

簽約日期：___年___月___日至___年___月___日

孩子的簽名：_____

家長簽名：_____