

THE JOURNAL OF GUIDANCE & COUNSELING

115期 永福人輔導期刊

發行人：蔡明貴

主編：鄭博元

顧問群：賴文德、朱桂芳、洪嘉隆

執行編輯：楊佳霖、黃雅惠、顏嘉慧、康雯婷

出版者：新北市三重區永福國民小學

出版日期：2026年6月



TABLE OF CONTENTS

期刊目錄

學生輔導

陪孩子走過風暴 01

牽你的手迎接陽光 11

關懷中輟生

織起一張「家」的防護網 15

性別平等教育

打破性別刻板印象 17

生命教育

打造友「膳」世界 19

學務工作

用專業把關，用愛調味： 21

直擊永福國小營養午餐的安心秘密

共築數位防護網 29

霸凌退散，讓愛「零」距離 31

點選文章，可快速瀏覽內文內文；點選



，可快速回至目錄頁。

陪孩子走過風暴

專輔老師 劉佳綾 陸鵬右

孩子在成長的路上，難免會遇到情緒、人際、學習或適應上的風浪；當孩子出現狀況時，最容易被捲入情緒漩渦的，就是老師與家長。許多家長一方面擔心孩子受傷、害怕孩子走偏，另一方面也可能陷入自責、焦慮與無力感，不知道該如何陪伴、如何開口、又該向誰求助。



其實，孩子的困境不只是「問題」，更是一個理解孩子需求、重新建立關係與學習成長的重要契機。當家長願意先穩住自己、看見孩子背後未被說出口語的期待，善用學校與周遭支持系統的力量，就能讓孩子在風暴中感受到：「我不是一個人。」校園中，若是孩子遇到問題，第一個會想到的是導師，導師透過向輔導老師諮詢並一起找到協助孩子的策略；在家中，父母若遇到教養上的難題，也歡迎與輔導老師一起聊聊，從聊天過程中療癒自己陪伴彼此，透過對話可以激盪出不同的教養策略與觀念！

陪孩子走過風暴

專輔老師 劉佳綾 陸鵬右

請記得，教養不是一定要完美，而是在一次次跌跌撞撞中，仍願意牽著孩子的手慢慢前行！以下提供四個實用的教養策略給家長與導師們參考：

- 支援孩子：看見需求，精準陪伴
當孩子受挫時，請先用「反應式傾聽」接住情緒，不急著講道理。與孩子一起練習「深呼吸」或「情緒暫停」，待冷靜後再以引導式提問，陪孩子拆解問題，將困境轉化為學習解決問題的契機。
- 家長自我調整：穩定心神，做孩子的錨
面對孩子的狀況，家長常感到焦慮或自責。請試著覺察自己的「情緒按鈕」，透過短暫離開現場、深呼吸或自我對話，找回內心的安定。唯有父母的情緒穩定，才能成為孩子最堅實的避風港。
- 尋求校方協助：親師合作，資源共享
學校是您忠實的夥伴，若孩子狀況持續，建議主動聯繫導師，說明自己觀察孩子在家的狀況，或諮詢輔導處，與輔導老師共同商量找出親師教養策略，以利孩子在學校與家庭都能獲得一致的心理支持。

陪孩子走過風暴

專輔老師 劉佳綾 陸鵬右

教養策略 4 步驟

♡ 陪伴孩子成長，我們一起努力！ ♡

1 支援孩子：
看見需求，精準陪伴



2 家長自適：
穩定心神，做孩子的錨



3 尋求校方協助：
親師合作，資源共享



4 長期調適：
自我照顧，韌性成長



陪孩子走過風暴

專輔老師 劉佳綾 陸鵬右

特別提到一點，若是家庭發生重大變故，建議家長可主動告知導師或輔導處孩子目前的狀況與需求，協助學校理解孩子近期可能出現的情緒與行為反應。導師能在班級生活中多留意孩子的人際互動、學習狀況與情緒表現，適時給予關心與支持；輔導老師則可透過晤談、安心輔導或小組體活動，協助孩子整理內在感受、建立安全感與調適能力。適時引進不同單位社工、心理師或社福等相關資源，形成支持網絡，陪伴孩子一步一步走過生命中的不容易。

- 長期調適：自我照顧，韌性成長

陪伴是一場馬拉松，請允許自己也有脆弱的時刻。尋找志同道合的家長分享彼此經驗，或透過運動、興趣愛好保留屬於自己的空間。接納現狀，看見微小進步累積信心，與孩子共同在挑戰中成長。接著，分享兩個實際在學校發生的案例與實務作法，提供給老師與家長們參考：



陪孩子走過風暴

專輔老師 劉佳綾 陸鵬右

案例一

孩子的情緒爆炸，背後其實是在求救

1 情緒爆發
同學拿走玩具，小哲因小事突然暴怒。

2 先陪伴，不急著責備
五年級教室
我感覺你
很生氣，也很委屈，
我先陪你，好嗎？

♥ 先確認班上同學安全，再安撫孩子。

3 看見行為背後的需求
他在意的其實是物權、尊重，以及想被同學重視。

玩具 (我的東西) 被重 (不被取笑) 被重視 (想被理解)

4 輔導老師接手支持
冷靜後陪他梳理情緒，練習辨識感受與適當表達方式。

個別晤談 情緒梳理 團體互動觀察

情緒溫度計
-5
-4
-3
-2
-1

♥ 安排個別晤談與小團輔，觀察人際互動與衝突因應。

5 親師合作，接住孩子
輔導老師將觀察回饋給導師與家長，一起理解孩子行為背後的需求。

信任連結
讓孩子更有力量
學會表達與解決問題

陪孩子走過風暴

專輔老師 劉佳綾 陸鵬右

案例一

五年級的小哲不擅言詞，近期常因小事在班上暴怒。有一次，同學只是開玩笑拿走他的玩具，小哲突然大吼、摔椅子，甚至衝出教室，在走廊哭泣。導師面對突如其來的混亂，沒有急著責備，而是先快速確認班上其他孩子安全無虞，再留在小哲身邊，以平穩的語氣說：「我感覺你今天真的很生氣，也很委屈。我先陪你，好嗎？」讓孩子先被穩定接住。

等小哲情緒較平復後，導師才進一步了解事件背後的原因。原來小哲在意的不只是玩具被拿走，而是自己的物品是否被尊重、自己有沒有被同學重視。對孩子來說，當下暴怒並不是單純故意搗亂，而是在情緒調節能力不足時，用激烈行為表達內心的委屈與求救。導師的穩定陪伴，讓小哲感受到安全，也為師生之間建立起一條重要的信任線。

同時，導師也主動尋求輔導處協助。輔導老師先給予小哲足夠的時間冷靜，再陪伴他梳理情緒、辨識感受，並練習用較適當的方式表達需求。後續也依孩子狀況安排個別晤談與小組輔導，觀察其同儕互動與衝突因應方式，並將觀察回饋給導師與家長。透過導師、輔導老師與家長的合作，逐步理解孩子行為背後的需求，協助小哲學習更穩定的情緒表達與人際互動。

陪孩子走過風暴

專輔老師 劉佳綾 陸鵬右



給親愛的家長~



「優先解決事件」是人類面對突發狀況時，大腦會啟動的保護機制，將注意力集中在立即改善現況的直覺反應。然而，孩子在有情緒的當下，大腦的思考功能是處於「當機」的狀態，大人首要的任務，請先穩住自己的腳步，**優先確保孩子安全**，並透過陪伴與同理，幫孩子安然度過情緒風暴。

例如說話的方式，建議**以我為開頭**，避免以你為開頭，將「你怎麼又這樣！」換成：**「我看到你現在很生氣」**，讓孩子感受到自己被看見。

此外，齊平的視線，蹲下與孩子視線齊平，讓孩子看見大人的表情與姿勢，並透過肢體接觸給予安全感。

最後，等孩子情緒完全平復後（通常需要幾十分鐘甚至更久），再與孩子回顧發生了什麼事，並引導其他更好的表達方式。

有時候，孩子的情緒失控，不是故意搗蛋，而是在用他有限的的能力，大聲說著：

「我快撐不住了！」

先接住情緒，才能真正接住孩子。



陪孩子走過風暴

專輔老師 劉佳綾 陸鵬右

案例之二

家庭重大變故，孩子最害怕的是.....

1 出缺席異常

六年級的小林，近期常遲到，甚至沒有到校上課。



2 家庭重大變故

爸爸重病住院，媽媽白天工作，晚上照顧爸爸；小林放學後還要照顧妹妹。



3 導師主動關心，建立信任

導師察覺這不是懶惰，而是家庭風暴中的求救訊號。

我注意到你最近很辛苦，如果你願意，我想陪你一起想辦法。



先接住情緒，再了解困難。

4 校內輔導接手支持

輔導主任整合資訊與處遇方向；輔導老師提供安心陪伴與情緒支持。



5 資源連結，穩定就學

輔導組長協助申請補助與社福資源，並連結社工、醫療與社區支持，減輕家庭重擔。



陪孩子走過風暴

專輔老師 劉佳綾 陸鵬右

六年級的小林表面看起來安靜懂事，近期卻開始經常遲到，甚至沒有到校上課。導師原本以為孩子只是因為惰性而散漫，但經過私下關心與仔細詢問後才知道，小林的爸爸突然重病住院，媽媽白天工作、晚上到醫院照顧，家中頓時失去經濟支柱，而小林放學後還要負責照顧妹妹。孩子因為貼心、不想讓媽媽擔心，把辛苦與無助都悶在心裡，其實內心非常焦慮，擔心爸爸的病情，也害怕家裡出現困難。

面對小林突然出現的缺席異狀，導師敏銳察覺這可能不是單純的懶惰，而是家庭遭遇重大變故或就學困難。因此，導師沒有急著責備孩子，而是主動關心她的生活狀況，並留意到她近期沉默、情緒低落的轉變。導師穩定接住小林的焦慮，也在班級中營造接納與支持的氛圍，讓孩子感受到自己並不是孤單面對困難。

同時，導師也尋求輔導處協助。輔導主任透過會議整合資訊、安排處遇方向；輔導老師提供安心輔導與情緒支持，讓小林有一個可以安全訴說與釋放壓力的空間。輔導組長也依家庭需求協助申請補助與社福資源，並視情況連結社工、醫療與社區資源。透過校內外多元合作，減輕家庭負擔，也協助小林穩定身心、安心就學。

陪孩子走過風暴

專輔老師 劉佳綾 陸鵬右

給親愛的家長~

當家庭發生重大變故時，大人常因為焦慮未來、或忙於奔波照顧，而忽略了孩子的貼心背後可能藏著巨大的恐懼與焦慮。

此時，家長首要的任務，就是要對孩子傳遞**安定的力量**。例如：用說話的方式，主動告訴孩子：

『我們會一直都在，請放心。』

讓孩子知道，即使家裡現在遇到了風暴，他依然是被愛與被照顧的，不需要獨自承擔大人的世界。

此外，請家長也**對自己溫柔**，有時接受外界幫助並不是弱小，而是讓家庭有更多力量繼續前進的**勇敢選擇**。

有時接受幫助，不是脆弱，
而是為了讓全家更有力量走下去。

先安定孩子的心，也別忘了溫柔照顧自己。



牽你的手迎接陽光

輔導組長 鍾佩娟

「家人突然重病或失業，家中陷入混亂，大家臉上看起來都好煩惱，沒有人陪我，這種感覺我好害怕。」

孩子，學校是你安全的避風港，陪伴你度過生命中風雨。

尋求幫忙三步驟

開口說、講狀況、接受愛

1 開口說
告訴導師、輔導老師
或你信任的校內大人。

2 講狀況
說一說「家裡發生了什麼事，
我的生活遇到什麼困難」。

3 接受愛
讓學校陪你一起面對。

你並不孤單，學校是你最溫暖的後盾！勇敢開口，我們會一直陪著你！

1. 開口說：告訴導師、輔導老師或你信任的校內大人。
2. 講狀況：說一說「家裡發生了什麼事，我的生活遇到什麼困難」。
3. 接受愛：讓學校陪你一起面對。

牽你的手迎接陽光

輔導組長

鍾佩娟

學校能量補給站

1. 安心吃飯：指導免費取餐（熟食餐券/幸福保衛站），照顧你的肚子。
2. 傾聽陪伴：輔導老師聽你說說心裡的害怕，陪你面對變化。
3. 守護安全：學校老師與社工會和你一起想辦法，解決遇到的困難（例如大人不在家、沒有食物吃等等）。

安心、傾聽、守護

安心
安心吃飯：指導免費取餐（熟食餐券/幸福保衛站），照顧你的肚子。

傾聽
傾聽陪伴：輔導老師聽你說說心裡的害怕，陪你面對變化。

守護
守護安全：學校老師與社工會和你一起想辦法，解決遇到的困難（大人不在家、沒有食物吃）。

孩子，學校陪你撐傘！

牽你的手迎接陽光

輔導組長

鍾佩娟

家長要知道

學校是您最佳盟友

當家中經濟支柱或主要照顧者突發重病、失業等，一時手足無措，家庭運作功能當機，小孩也跟著受影響，該怎麼辦才好？

親愛的爸爸媽媽，我們是您最佳盟友，孩子的身心穩定與安全，請放心交給學校。

家長可以这样做

尋求幫忙兩步驟

1. 即時通報：第一時間致電或傳訊息告知「班導師」或「輔導室」。
2. 需求提出：告知學校家中目前主要困難（如：無人照顧、經濟、餐食）。

1 即時通報

第一時間致電或傳訊息告知「班導師」或「輔導室」。



2 需求提出

告知學校家中目前主要困難（如：無人照顧、經濟、餐食）。



牽你的手迎接陽光

輔導組長

鍾佩娟

學校啟動四大面向支持



經濟減免



餐食對接



居家安全



心理安撫

1. 經濟減免：申請急難救助金，減免學雜費午餐費。
2. 餐食對接：媒合超商與社福資源(幸福保衛站/熟食餐券)，確保孩子三餐溫飽。
3. 居家安全：學校社工對接社福機構，監測孩子居家安全。
4. 心理安撫：輔導老師一對一關懷，減少孩子因巨變產生的焦慮。

沒有人願意一家裡發生巨變或是遭遇困難，常有人說「家是孩子的避風港」，當這個避風港遭遇打擊，需要幫助的時候，學校也十分樂意成為孩子的防空洞。唯有心靈感到安定，才能穩定地學習與成長。別忘了！雨過終會天晴，讓我們攜手陪伴孩子迎向陽光。



織起一張『家』的防護網

輔導主任 鄭博元

孩子成長過程中，學校本該是探索世界的窗口，但孩子有時卻因種種原因選擇離開校園，這往往是因為多重壓力的累積。在國小階段，中輟多與家庭照顧因素有關，如家庭功能失調或主要照顧者無力支援。



中輟輔導應依個案需求，串聯衛生局、警政單位及社政安置等跨專業資源，共同織起一張厚實的防護網。預防勝於治療，學校實施了多項預防措施，如「校務系統缺曠課異常預警機制」、「開設多元社團及高關懷課程」、「組織專兼任輔導及認輔制度」、「定期個案橫向連繫會議」…等。

織起一張『家』的防護網

輔導主任 鄭博元

本校致力力中輟輔導，獲教育部114年度中輟學生預防及復學輔導工作績優，以下幾點，是給家長的建議：

形塑價值觀 「多觀察、少責備」

- 建立規律作息：穩定生活節奏增加孩子的安全感。
- 培養親師信任：讓孩子感受到成人世界的合作。
- 發現微小亮點：讚美孩子的努力而非成績。



讓我們以愛為名，用耐心陪伴他們找回再出發的勇氣。



打破性別刻板印象

性別平等教育宣導活動

資料組長 楊佳霖

本次四年級朝會宣導以「打破性別刻板印象」為主題，透過生活化的提問引導學生思考：有愛心、會照顧他人、力氣大、不怕流汗，或容易因感動而落淚，這些特質是否一定屬於某一種性別？藉由互動回應，讓學生覺察自己可能受到既有印象影響。

課程中進一步介紹「陰柔」與「陽剛」特質，例如溫柔、細心、體貼、包容、同理、傾聽，以及勇敢、直接、自信、冒險、果斷、競爭等。這些特質並不是男生或女生的專屬，而是每個人都可能擁有，也會隨著不同情境與任務展現出不同樣貌。

透過宣導，期望學生理解每個人都可以依據自己的個性、情境與任務做出合適的選擇，不需要被性別框架限制。無論是在比賽、安慰別人，或日常生活中，都能尊重自己與他人的特質，學習以更開放、友善的眼光看待每一個個人。

打破性別刻板印象

性別平等教育宣導活動

資料組長 楊佳霖



打造友「膳」世界

生命教育宣導活動

資料組長 楊佳霖

本次「安德烈打友『膳』世界」生命教育宣導，將帶領學生認識聯合國17項永續發展目標SDGs，並聚焦於「終止飢餓」與「氣候行動」等重要議題。透過講座引導學生了解世界飢餓人口現況，以及食物浪費、極端氣候、疫情等因素對全球糧食分配與生活環境造成的影響。

課程將以實際數據與案例說明地球目前面臨的挑戰，幫助學生反思自身生活中擁有的資源，進一步理解惜食、節能、減少碳排放與分享食物的重要性。學生也將從日常生活出發，思考自己可以如何避免浪費、珍惜餐食，並用具體行動支持永續生活。

後段課程將介紹食物銀行在世界各地所扮演的角色，以及其對弱勢家庭與社會支持系統的影響。期望透過本次宣導，培養學生感恩、知福、惜福與分享的正確品格，進而關懷他人、提出解決方案，一起打造更友善、更永續的世界。

打造友「膳」世界

生命教育宣導活動

資料組長 楊佳霖



用專業把關，用愛調味

直擊永福國小營養午餐的安心秘密

衛生組長 林懿萱



午餐從哪裡來？

每到第四節課，肚子總開始餓得咕嚕叫，總是期待下課鐘聲快點響起，可以盡情大吃快朵頤，你是不是一直也有這樣的的心情呢？

永福國小的營養午餐目前是由「公辦民營」的廚房來經營。什麼是「公辦民營」呢？簡單來說，就像是學校開了一間餐廳，這間餐廳廚房的設置地點、廚房相關規定是由學校依據政府的法規安排的，但是，每一天的煮飯、分裝菜色、運送菜桶、清潔廚房等等的人員，都是專業的廚房團隊。

永福國小沒有自己的廚房，所以我們的午餐是由鄰近的碧華國小廚房幫忙準備，廚房團隊會依照營養師為學生精心設計的營養菜單把午餐煮好、分裝好後，再運送到學校來讓大家都享用。



用專業把關，用愛調味

直擊永福國小營養午餐的安心秘密

衛生組長 林懿萱

每到星期二，就是廚房團隊最忙碌的時候，因為兩校的全体师生都要在校用餐，他們必須烹煮共約4000人份的餐點，聽起來很驚人吧！這麼龐大的餐量，需要許多時間準備，所以清晨時分，廚房人員已經穿上工作服、雙手徹底洗淨消毒、嚴實戴上髮帽與口罩後，進入備餐區開始準備料理。



菜單怎麼決定？

學校的營養午餐菜單也不是隨便開立的喔！首先，由有國家考試認證的營養師團隊負責開立菜單，設計出符合小朋友成長需要、營養均衡的午餐內容。接著，菜單會送到每個月一次的「營養午餐供應會議」中討論，會議中會有各種代表參加，大家會從營養、衛生、學生接受度、菜色變化等角度來檢視菜單，看看有沒有需要調整的地方。



用專業把關，用愛調味

直擊永福國小營養午餐的安心秘密

衛生組長 林懿萱

確認菜單後，碧華國小廚房團隊就會依照菜單準備食材、烹調午餐，再將煮好的餐點送到永福國小，讓各班同學用餐。所以我們每天吃到的營養午餐，不是隨便決定的，而是經過營養師設計、學校與家長共同把關、廚房團隊用心烹調，才送到大家面前。



用專業把關，用愛調味

直擊永福國小營養午餐的安心秘密

衛生組長 林懿萱



食材安心嗎？

大人如如果果想看看今天學生吃了什麼，只要打開手機，進入學校網站的營養午餐專區，就可以看到每日的菜色。每天午餐烹煮好後，都會上傳照片到「校園食材登錄平台」，除了可以看到烹煮好的餐點照片，每一道食材也都有記錄它的來源，也就我們常聽到的「產銷履歷」。



午餐 午餐菜單設計人員
肉絲炒飯 調味料資訊 六大類食物份數及熱量

新北市三重區永福國小 2026年6月5日 午餐 供餐型態

供應商/學校選擇

主食 肉絲炒飯	主食 肉絲炒飯(素)	主菜 泡麵雞肉
主菜 韓式年糕(素)	副菜 韭香甜糯	副菜 黑輪高麗(素)
副菜	蔬菜	湯品

食材	製造商	驗證章Q或原料產地(國)	供應商
肉絲	萬偉股份有限公司	臺灣優良農產品 (CAS) 臺灣	FDA 冠霖物流有限公司
白米	義合工廠	產銷履歷 臺灣	FDA 義合工廠
紅蘿蔔	保證責任雲林縣平和果菜生產合作社 (雲林縣西螺鎮)	溯源農糧產品 臺灣	FDA 正暘農產股份有限公司
豆芽菜	楊煌本	溯源農糧產品 臺灣	FDA 正暘農產股份有限公司
紅蔥頭	旭暘科技農業股份有限公司	臺灣	FDA 旭暘科技農業股份有限公司

校園食材登錄平台上每一道食材來源都一一清楚

用專業把關，用愛調味

直擊永福國小營養午餐的安心秘密

衛生組長 林懿萱

在學校午餐食材的把關中，還有一個重要觀念叫做「三章一Q」，這又是什麼呢？

「三章」指的是CAS臺灣優良農產品、產銷履歷農產品（TAP）、臺灣有機農產品這三個可以辨識安心食材的標章，「一Q」指的是臺灣農產品生產追溯QR Code。有了產銷履歷與三章一Q，我們才可以知道蔬菜和肉品是從哪裡來、由誰生產或種植的。

所以，營養午餐不只只是煮好送到班上而已，從菜單設計、食材選擇、來源登錄，到照片上傳與提供查詢，背後都有一套層層把關的流程。目的就是希望讓同學每天吃得營養、吃得安全，也讓家長看得見、查得到、放得下心。



用專業把關，用愛調味

直擊永福國小營養午餐的安心秘密

衛生組長 林懿萱



美味藏著巧思

你喜不喜歡吃青椒、茄子、紅蘿蔔、甜椒還有苦瓜嗎？這些常令許多孩子們眉頭深鎖的蔬菜，在營養師眼中，都是等待被解開的美味營養密碼。紅蘿蔔會被切成細小可愛的小丁狀，悄悄融入最受歡迎的日式咖哩中；在香甜的壽喜燒豬肉片中，可以看見色彩斑斕的彩椒做陪襯；蒸蛋裡面也藏了魔法，仔細一瞧，孩子們不喜歡的茄子被切成小丁與番茄肉醬混合在一起，搖身一變成了一秒掃空的菜色。這些原本被拒於千里之外的蔬菜魔王，在營養師的精心設計下，全都變成了可口的美味驚喜。

而廚房裡的廚師叔叔與阿姨們也功不可沒，在熱氣蒸騰的廚房裡，最溫暖的就是他們揮汗如雨的身影，巨大的鐵鏟一下又一下的翻攪著，一邊細心拿著捏著少油、低鹽的健康比例，每一勺盛進菜桶裡的滿滿飯菜，都裹著滿滿的愛。



用專業把關，用愛調味

直擊永福國小營養午餐的安心秘密

衛生組長 林懿萱



每一口都值得珍惜

餐廚工作人員人員每天收回餐桶時，總會細心感受餐桶的重量，餐桶愈輕，叔叔阿姨們的心情愈飛揚，因為那代表著今天用心烹煮的菜餚受到孩子們的熱烈歡迎。



在每一口的幸福中，學會「珍惜」與「感謝」

我們眼前熱騰騰的午餐，不只是營養美味，而是凝聚了許多人的默默付出，從揮汗如雨農民到畜牧業生產人員，從辦公桌仔細精算的營養師到廚房裡與高溫奮戰的廚房叔叔阿姨，還有奮力推著餐車送餐的工作人員以及努力把餐桶抬到教室內的打菜小幫手，孩子們每一次把餐碗裡的蔬菜吃完、清空，就是對這些心意最美麗的回應。

用專業把關，用愛調味

直擊永福國小營養午餐的安心秘密

衛生組長 林懿萱

未來的日子裡，永福國小將持續守護這張溫暖的餐桌，讓家長能放心託付，讓孩子能開心用餐。這份融合了嚴謹專業與飽滿愛心的午餐，將化為源源不絕的成長能量，成為支持每一位永福寶貝勇敢探索世界、快樂成長的最強後盾。



共築數位防護網

生教組長 張嘉汶

根據iWIN 114年³的兒¹少²網³路⁴行⁵為⁶觀⁷察⁸報⁹告⁰，近¹9成²兒³少⁴擁⁵有⁶可⁷自⁸行⁹上⁰網¹的²行³動⁴裝⁵置⁶。對於⁷這⁸世⁹代⁰的¹學²生³，網⁴路⁵已⁶逐⁷漸⁸成⁹為⁰他¹們²建³立⁴友⁵誼⁶、探⁷索⁸世⁹界⁰的¹重²要³管⁴道⁵。

然¹而²，孩³子⁴們⁵的⁶心⁷智⁸尚⁹在⁰發¹展²，面³對⁴錯⁵綜⁶複⁷雜⁸的⁹網⁰路¹世²界³往⁴往⁵缺⁶乏⁷防⁸備⁹。近⁰年¹來²，未³經⁴同⁵意⁶散⁷布⁸隱⁹私⁰資¹料²、網³路⁴霸⁵凌⁶、數⁷位⁸性⁹剝⁰削¹等²事³件⁴層⁵出⁶不⁷窮⁸。孩⁹子⁰常¹因²法³律⁴知⁵識⁶不⁷足⁸，容⁹易⁰誤¹觸²法³網⁴，甚⁵至⁶讓⁷自⁸己⁹身⁰陷¹危²機³。

為¹避²免³孩⁴子⁵在⁶網⁷路⁸世⁹界⁰迷¹航²，家³長⁴可⁵透⁶過⁷以⁸下⁹方⁰式¹與²孩³子⁴一⁵同⁶訂⁷定⁸「數⁹位⁰界¹線²」：

- 固¹定²上³網⁴時⁵間⁶

明¹訂²孩³子⁴使⁵用⁶網⁷路⁸的⁹時⁰段¹，避²免³沉⁴迷⁵其⁶中⁷。

- 設¹定²隱³私⁴權⁵限⁶

檢¹視²社³群⁴平⁵台⁶的⁷隱⁸私⁹設⁰定¹，避²免³個⁴人⁵資⁶訊⁷被⁸陌⁹生⁰人¹隨²意³瀏⁴覽⁵。

- 訂¹定²紅³燈⁴行⁵為⁶

有¹哪²些³行⁴為⁵絕⁶對⁷不⁸能⁹做⁰（如¹：拍²攝³裸⁴照⁵、分⁶享⁷個⁸人⁹資⁰訊¹）。

- 善¹用²防³護⁴工⁵具⁶

善¹用²監³護⁴工⁵具⁶與⁷定⁸期⁹關⁰心¹孩²子³的⁴上⁵網⁶情⁷形⁸。

- 建¹立²求³助⁴清⁵單⁶

告¹訴²孩³子⁴在⁵網⁶路⁷上⁸遇⁹到⁰危¹險²時³，能⁴尋⁵求⁶幫⁷助⁸的⁹人⁰（如¹：家²人³老⁴師⁵）。

網¹路²安³全⁴需⁵要⁶親⁷師⁸共⁹同⁰守¹護²，期³盼⁴一⁵同⁶攜⁷手⁸，共⁹同⁰為¹孩²子³織⁴起⁵數⁶位⁷防⁸護⁹網⁰。

共築數位防護網

生教組長

張嘉汶

數位界線

1



固定上網時間

明訂孩子使用網路的時段，
避免沉迷其中。

2



設定隱私權限

檢視社群平台的隱私設定，
避免個人資訊被陌生人
隨意瀏覽。

3



訂定紅燈行為

有哪些行為絕對不能做
(如：拍攝裸照、
分享個人資訊)。

4



善用防護工具

善用監護工具與
定期關心孩子的
上網情形。

5



建立求助清單

告訴孩子在網路上
遇到危險時，能尋求
幫助的人（如：
家人、老師）。



陪孩子一起建立安全又健康的數位生活。



霸凌退散， 讓愛「零」距離

訓育組長 洪詩芸

近來新聞中校園霸凌事件頻傳，許多家長難免感到焦慮與不安，擔心自己的孩子是否也可能遭遇類似情況。這樣的心情十分可以理解，因為每位家長與老師，都希望孩子能在安全、被尊重、被關心的環境中學習與成長。

然而，霸凌除了有明显可見的衝突與欺負行為外，也可能有不易察覺的隱性霸凌，例如言語排擠、私下威脅或網路攻擊，不容易被大人即時察覺。當孩子因害怕被報復或擔心被誤解而選擇沉默時，更需要大人的細心觀察與支持。

肢體霸凌  對他人身體暴力、推擠、打人等行為。	言語霸凌  以言語羞辱、嘲笑、威脅或散布謠言等。	關係霸凌  排擠孤立、拒絕往來、散播不實言論等。	網路霸凌  透過網路或社群媒體發表惡意言論、攻擊他人。
性霸凌  涉及性騷擾、性嘲笑、性暗示或不當觸碰等。	財物霸凌  強奪、勒索或毀壞他人財物等行為。	反擊型霸凌  因長期遭受霸凌而反擊，對他人進行傷害的行為。	其他形式霸凌  如歧視、恐嚇、勒索、跟蹤等其他不當行為。

霸凌退散， 讓愛「零」距離

訓育組長 洪詩芸

家長可從日常生活中心留意孩子的變化，例如是否抗拒上學、情緒低落、睡眠不安，或突然變得沉默寡言。當孩子願意分享時，請以同理心傾聽，取代責備與質疑，讓孩子感受到「說出來是安全的」，並清楚傳達：「被欺負，絕對不是你的錯。」



家長日常的觀察：

孩子的變化，例如是否**抗拒上學、情緒低落、睡眠不安**，或突然變得**沉默寡言**。



細心觀察，及早發現，給孩子最需要的支持與關心。

當發現疑似霸凌情形時，學校行政人員將與導師及家長共同協助處理，了解學生平時互動情形及事件經過，釐清是否涉及霸凌行為。同時，學校也會持續關注學生的身心狀況，避免學生再次受到衝突或心理壓力影響，並追蹤班級互動情形，以防事件擴大或再次發生。

霸凌退散， 讓愛「零」距離

訓育組長

洪詩芸

此外，也要提醒學生，有些話語或行為，自己可能覺得只是開玩笑，但如果讓別人感到難過、害怕、丟臉或不舒服，那就不能再只是玩笑，而是一種傷害。真正的玩笑，應該是大家都能一起開心；如果只有一個人再笑，而其他人都感到不舒服，就應該立刻停止。

因此，在說話或做事之前，可以先想一想：「如果今天我是別人這樣對我，我會有什麼感受？」學習尊重與同理心，是建立良好人際關係的重要態度，也能讓自己成為受人喜歡與信任的人。

同時，也要引導孩子建立正確觀念。當看見不當行為時，不要選擇漠視，而是勇敢向師長尋求協助，或主動陪伴受害同學，讓孩子理解：「沒有人會看到」不代表事情不存在，每個人都能成為彼此的重要力量。

唯有家庭與學校攜手合作，建立良好信任與溝通橋樑，才能及早發現問題、適時介入，共同為孩子打造一個安全、溫暖且友善的學習環境。

