

國立永靖高級工業職業學校 108 學年度第 1 學期 期初導師會報暨教師與輔導管教工作坊會議紀錄

會議時間	108 年 10 月 23 日（星期三）中午 12：10		
會議地點	國立永靖高工行政大樓三樓會議室		
會議主席	林主任承隆	紀 錄	邱小娟
列席指導	許校長榮添	出席人員	如簽到表

壹、 校長指示：

- 一、11 月 8 日為本校校慶運動會，急救小組今年會少一位醫生隨行待命，班上若有學生不適合跑步或不舒服者，不宜勉強並注意其健康情形。
- 二、10 月 29 日舉辦本校家長會長交接典禮,歡迎學校同仁撥冗與會並請向總務處先行登記。

貳、 提案討論

案由：本校「學生生活榮譽競賽」評分方式案，提請討論。

說明：

- (一) 因近期接獲部分導師反應，針對學生生活榮譽競賽評分項目午休期間「全班均安靜休息或導師協助維持秩序者，加 1 至 5 分」，提出疑義。
- (二) 依本校「學生生活榮譽競賽實施要點」第 3 條第 5 項第 2 款第 4 目「全班均安靜休息或導師協助維持秩序者，加 1 至 5 分」。
- (三) 原條文已於 102 年 10 月 23 日修訂在案，惟先前評分未針對此項落實執行，因本學期配合「學生生活榮譽競賽」修訂案，故

重新擬定加扣分標準表。

討論：

(一) 維持原條文。

(二) 全班均安靜休息者，加 1 至 5 分。

(三) 全班均安靜休息或班級幹部協助維持秩序者，加 1 至 5 分。

(四) 其他方案。

決議：全班均安靜休息者，加 1 至 5 分。

參、各處室業務宣導

教務處：

一、寒假除春節假期外,將每天安排重補修課程。

二、寒假期間將會開放高三學生一個空間為自習教室使用。

實習處：「教育部 108 年度青年教育與就業儲蓄帳戶方案」設置，屆時請高三導師 1 名擔任執行小組委員。

總務處：10 月 29 日舉辦本校家長會長交接典禮,歡迎學校同仁撥冗參加。

圖書館：

一、本學期教育部中學生網站辦理閱讀心得寫作比賽共輔導 72 篇完成參賽，各班參賽人數統計如下表，感謝國文老師指導與支持。而小論文投稿時間將於 108 年 10 月 31 日中午 12:00 止，若有寫作格式或上網參賽問題，請洽

詢圖書館。

本學期中學生網站閱讀心得寫作比賽(1081015 梯次)					
各班參賽人數統計表(計有 72 人)					
班級	參賽人數	班級	參賽人數	班級	參賽人數
化一甲	10	化二乙	2	微電三	1
室設一	10	化二甲	2	資訊三	3
資訊一	3	建築二	3	電三乙	3
電一乙	6	資訊二	4	製圖三	3
電一甲	3	電二乙	1		
製圖一	1	電二甲	3		
機一乙	5	製圖二	3		
機一甲	1	機二乙	1		
		機二甲	1		
		營造二	3		

二、本學期推動閱讀續辦理師生【放書漂流・與書飛翔】漂書活動，仍有設計精美手工男女寶書籤贈送及學生 300 字以上的書面心得分享，經評選後於期末擇優給予獎勵等，活動期能培養學生閱讀課外書籍習慣，探索不同領域書籍，增廣見聞、開闊視野、促進創思能力；與及經由漂書推薦及傳遞、鼓勵學生以書會友、書香遠傳，形成校園「悅」讀風氣；更期望您的參與及學生閱讀指導。

三、規畫辦理 84 週年校慶藝文展覽相關事宜如下：

(一)展覽內容：本鄉書畫家沈宗儒書畫作品展。

(二)佈開展日期：於 108 年 10 月 28 日至 11 月 25 為期四週。

(三)開幕日期：預定於 11 月 8 日校慶日早上約 10:30，敬備茶點。

(四)展覽地點：圖書館閱覽區。

敬請全校教職員工生蒞館欣賞。

四、為提升多元藝文創作暨鑑賞能力，於「108 學年度高職優質化輔助方案」之 108-6(B4)子計畫另規畫辦理兩項研習簡要如下：

(一)手捺陶創作體驗研習，於 10 月 24 日星期四 13:00~16:00，名額 25 位。

(二)書法欣賞體驗研習，於 11 月 13 日星期三 13:00~16:00，名額 34 位。

1.地點於閱覽區，若有異動另行廣播通知。

2.兩項參加學生皆須經班級導師推薦報名，每班以乙位為原則額滿為止。

期能推動校園藝文氛圍，提升師生藝術文鑑賞力，請參加同仁屆時到場研習。

五、本學期購入生生 (DVD)、跟爺爺說再見(DVD)、學習的理由 (DVD)等 3 部公播版影片已到館，歡迎課程利用與融入教學。

六、靖園雙週報已有 31 期，敬請全體「永工人」關懷與閱覽，若有建議，也請不吝告知。



輔導處：

- 一、**個案轉介單**：如有需要輔導處協助的學生，導師可將此單填寫完後交回輔導處，輔導處會協助了解學生狀況並安排認輔或輔導或諮商。
- 二、**連繫（重大違規、特殊需求、一般）學生家長調查表**：請導師平日做好學生之家庭聯繫紀錄付出的時間及愛心，並於 109 年 1 月 10 日（五）前調查表交回輔導處，俾利彙整回報國教署。
- 三、**資料電子化**：個案轉介單、連繫(重大違規、特殊需求、一般)學生家長調查表等相關表件，已於【輔導處網頁-表單下載】處公告，請各位導師如有需要，可自行運用。
- 四、**親師座談會**：已於 108 年 8 月 21 日於 3 樓會議室辦理完，感謝各處室及導師的協助，讓活動圓滿落幕。今年參加家庭共 56，出席人數共 75 名。

班級	建築一	製圖一	室設一	電一甲	電一乙	機一甲	機一乙	化一甲	化一乙	資訊一	電繪一	進校資訊一
家庭數	4	9	4	3	10	5	4	5	3	4	5	0
人數	7	13	5	3	13	5	6	6	4	4	9	0

- 五、**家庭暨特教輔導知能研習**：108.08.29(四)9:30-12:30 於 3 樓會議室辦理，邀請陳志恆心理師蒞校演講，講題為「陪孩子走過風暴期-從情緒困擾理解孩子的學習困境」，全校教職員工全程參加核予 3 小時研習時數，已順利辦理完，感謝各處室的協助。
- 六、**教師節觀功念恩天使卡活動**：已順利辦理完，感謝導師們的推動，讓學生學習感謝與珍惜，增進師生互動關係。

七、**轉銜接收會議**：此次一年級新生接收轉銜學生 4 名，於電繪一、機一乙、建築一及電一甲，已於 09/11（三）12：10 在 2 樓會議室召開轉銜接收會議，感謝導師與會。

八、**新生基本資料建置**：

（一）已配合生涯規畫課協助學生填寫。

（二）請導師可上線觀看學生資料。

九、**高一新生興趣量表施測與解釋**：已配合生涯規畫課協助學生填寫與解釋。

十、**重陽敬老感恩活動**：鼓勵學生申請卡片，跟家中長輩致感恩之意，希望學生在寫卡片的過程中可以回想家中長輩的關愛，增進親子關係。

十一、**特教生性別知能輔導**：已於 9/25(三)第五節於團輔室辦理，共高一 10 名特教生參與。

十二、**職涯講座**：108/10/2(三)周會時間，邀請斜槓青年分享多重職涯選擇的心路歷程，共有 108 名學生聆聽，感謝師長的協助。

十三、**職涯講座**：邀請 IOH 講師於 10/16（三）周會時間在教學資源中心 4 樓演講廳進行講座，安排資訊二、資訊三等二個班，感謝參加的師長與學生。

十四、**性平視訊及憂鬱防治視訊**：搭配班會討論題綱加強宣導學生性平意識及生命教育的觀念，請導師務必要求同學於播放時間打開電視觀看，謝謝導師的協助，本學期播放時間為 10/9、10/30、11/20、12/11。

十五、**退休教師認輔**：9/25（三）開始本學期第一次認輔，預計一學期 6 次，時間為 9/25、10/23、11/6、12/4、12/18、1/8，屆時會開晤談單給學生以利請公假，感謝導師及任課老師的協助。

十六、**生命暨性別講座**：108/9/25(三)周會時間，邀請世界展望會專員進行國際

女童日的宣導講座，主題為:關愛女童.讓我們的花朵不受傷害，全校共100人至行政大樓3樓會議室聆聽演講，感謝各位師長的協助。

十七、親職文摘：「孩子把手機看得比命還重要，你管得動？」--提供導師參考之文章。

十八、**學習歷程檔案**：網址及相關資料已掛於網頁「輔導處-生涯輔導」專區，請導師協助學生建置個人的學習歷程檔案，以利高二及高三學生升學時使用。

(一) 網址：<http://163.23.154.217/e-portfolio/Login.aspx>

(二) 學生端登入帳號：學生學號

(三) 學生端登入密碼：學生身分證字號

學務工作暨各組報告資料

- 一、請導師善用班級經營手冊及師生線上查詢系統，並加強落實「學生個別約談紀錄簿」及「學生家庭電話聯繫紀錄簿」的功能並請詳加紀錄，以收輔助帶班之效用。
- 二、依教育部國民及學前教育署 108 年 5 月 16 日臺教國署學字第 1080053885 號函申請「108 學年度教育部國民及學前教育署補助高級中等學校辦理教師輔導與管教知能工作坊」經費，將擇期辦理相關研習。
- 三、請各處室及各教師，如有申請學生公假或免週會，基於校園安全及照顧學生立場，請務必在場照看。
- 五、學校許多公務需學生自治團體幫忙，還請各導師能協助挑選有服務熱忱、願意學習之同學加入。自治團體包含交通服務隊、綠天使、班聯會、社聯會、畢聯會、管樂社、童軍團等....。
- 六、服儀部分，在 108 學年會持續加強宣導，到學校及在校園中走動時，務必要穿著校服(制服/運動服)，切勿穿著便服混搭，上課或練習時間且經老師同意其他服裝時，除在該定點以外，其餘時間皆須穿著校服。
- 七、隨現今 3C 及網路的發展，學生網路社群發表言論，常有不當使用造成事件發生，請各位同仁能協助多加宣導，網路禮儀及正確使用，提升學生網路素養。

訓育組

- 一、教師節吾愛吾師畫像比賽得獎學生如下表，學生投稿的相當踴躍，感謝各位師長熱情的提供照片讓學生表現，也感謝評審老師的用心。

永靖高工 108 學年度第 1 學期教師畫像比賽

第一名	室設二	王韋翔
第二名	建築二	曾 暘
第三名	室設二	林鈞茜
特優	建築二	施威辰
特優	建築三	周頊峰
特優	製圖三	施柏榕
特優	製圖二	楊昇涵
特優	室設二	黃俊昀
特優	室設二	顏子齊
特優	室設二	李芸晴
佳作	化三甲	蔡秉誠
佳作	化二乙	盧映璇
佳作	電二乙	謝昇樺
佳作	電繪一	張楷欣
佳作	電繪一	王俞文
佳作	室設三	黃庭郁
佳作	室設三	董芊妤
佳作	室設三	蔡姍妮
佳作	室設三	陳文惠
佳作	室設二	陳詩寧
佳作	室設一	劉鎧福

- 二、 教室佈置比賽已開始至 10 月 14 號截止，每班材料最高補助 500 元，請將單據黏貼於補助費細目表繳回訓育組。
- 三、 班會紀錄簿煩請導師協助叮嚀負責的同學，務必確實填寫並於周四前繳交，內容請勿用一兩個字的簡答方式撰寫討論提案及幹部宣導。
- 四、 108 學年度畢業紀念冊將如期招標，俟招標後規畫畢業紀念冊的拍攝計畫，確切的拍攝時間會另發通知，請各位師長密切注意拍攝時間。
- 五、 請同仁協助了解學生家庭經濟狀況，並視情況申請相關補助例如「教育儲蓄專戶」，讓需要協助的同學能安心就學。
- 六、 11 月 19(二)實施週記抽查，本次高一、二抽查篇數為 5 篇，高三抽查篇是為 3 篇，感謝各位老師叮嚀與協助。

七、

社團活動組

- 一、教育旅行已開始招生，出發時間預計 109 年 5 月 17 日(星期日)到 5 月 23 日(星期六)，參訪關西地區，請各位同仁協助宣傳。
- 二、全國高中大露營報名已經開始，請各位同仁能協助宣傳，鼓勵學生放下手機，親近大自然，報名參加。

生輔組

- 一、本學期「友善校園週」、「複合式防災演練」、「國家防災日」及「志工遴選」均已順利完成，感謝各位導師的協助與配合。
- 二、本學期「校園生活問卷調查」，已於 108 年 10 月 16 日(星期三)配合班會時機完成填寫，感謝各位導師的協助，本次校園生活問卷調查以不記名方式實施普測，各班問卷調查結果請導師參閱知悉，並協助瞭解學生是否有

偏差行為，適時介入處置與輔導，預防其衍生為校園霸凌事件。

三、108 學年度二年級全民國防教育實彈射擊體驗活動預定於 108 年 11 月 5 日(星期二)下午至成功嶺靶場實施，教官室預劃於 108 年 10 月 29 日(星期二)中午召開射擊協調會，有關射擊體驗活動的相關問題屆時一併說明。

四、本學期第 1 次愛校服務(改過銷過)開放申請至 108 年 10 月 29 日(星期二)中午 12 時止(逾時不予受理)，並訂於 11 月 2 日(星期六)及 11 月 3 日(星期日)實施愛校服務，請導師提醒預申請改過銷過之同學依時完成申請手續。

五、本學期新訂製班旗(各班 2 面)已完成製作及各班之班牌與手機保管盒，均於學期初發放至各班，請導師律定專責保管同學妥善保管，如因人為損壞需由各班負賠償責任。

六、近期接獲民眾反應，本校有學生將腳踏車及機車停放於學校周邊商家門口影響進出，請導師協助提醒同學，嚴禁無照騎乘機車，另符合騎乘規定之同學可依相關規範完成申請並停放於校內停車場，教官室將不定時實施抽查，違者依本校學生獎懲要點辦理。

七、由於臉書、微信及 IG 等使用風氣盛行，同學之間也流行互相自拍照片上傳空間分享，請導師協助宣導同學，勿將不雅、裸露照片、影片張貼或存放於網路空間，也請勿分享或公開他人之資料照片，或使用不雅字眼污辱他人、發表傷害他人人格之文章，以免觸犯刑責及損壞校譽。

八、教官室已於上週完成本學期學生校外賃居訪視(4 位)及校外工讀調查(12 位)，部分同學利用晚上及假日課餘時間在外工讀，為了維護學生工讀安全，保障同學工讀權益，教官室將利用時間至工讀場所實施訪查，瞭解學

生工讀狀況，另上述學生在班級上的生活與學習表現，也請老師多加關懷。

九、防範詐騙案件宣導，請導師提醒同學如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求協助。

十、防範一氧化碳中毒宣導，請導師提醒同學天氣已進入秋冬季節，早晚溫差較大，請注意住家燃氣熱水器裝設情形，防範一氧化碳中毒事件發生，隨時注意自身安全。

十一、依據本校「學生服裝規範實施要點」規定，學生在校須穿著校服，不可校服與便服混搭，近期早晚溫差較大，同學違規案件增多，且以各式理由搪塞，讓自己違規行為合理化，煩請各位導師協助宣導與提醒，以保障遵守規定穿著校服同學之權益。

十二、本校學生請假方式係依據本校「學生請假規定」辦理，從開學至今發現同學常犯以下缺失：

- (一) 事假未事先請假。
- (二) 病假未附看診收據。
- (三) 請假未於一週內完成請假手續。
- (四) 早自習遲到、第一節曠課補請假。

各項請假規定均宣導多時，且於同學請假時當面告知或書寫於假卡上，煩請各班導師協助初審。

十三、依據行政院 103 年 1 月 28 日院臺法字第 1030121632 號令修正「特定人員尿液採驗辦法」部分條文及第 3 條第 1 款附表，增列「特定人員」類別第 4 項，原第 4 項調整為第 5 項，條列如下：

- (一)曾有違反毒品危害防制條例行為之各級學校學生(含自動請求治療者)。
- (二)各級學校之未成年學生，於申請復學時，認為有必要實施尿液採驗者。
- (三)有事實足認為有施用毒品嫌疑之各級學校學生。
- (四)前三款以外之未成年學生，各級學校認為有必要實施尿液檢驗，並取得其父母或監護人同意者。
- (五)各級學校編制內校車駕駛人員。

各級學校每月應依現況「增減」特定人員，並按時陳報。煩請各位導師於每月 10 日前將貴班「特定人員名冊增刪意見表」回傳至黃志隆教官處，以利本校名冊彙整陳報。

十四、依據「教育部學產基金設置急難慰問金實施要點」規定，學生或幼兒慰問金核給條件及金額如下：

- (一)因傷病住院七日以上或發生意外死亡者，核給新臺幣一萬元；符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元。但其原因事實係可歸責於學生之故意違法行為，而該學生年齡在十八歲以上者，不予核給。
- (二)遭受父母或監護人虐待、遺棄或強迫從事不正當職業行為，致無法生活於家庭，並經政府核准有案之社會福利機構或社會福利機構委託親屬收容者，核給新臺幣二萬元。
- (三)因其父母或監護人有下列情形之一：
 - 1. 失蹤達六個月以上、入獄服刑或非自願離職者，核給新臺幣一萬元。

2. 符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元。

3. 因特殊災害受傷並住院未滿七日者，核給新臺幣五千元；住院達七日以上者，核給新臺幣一萬元。

4. 死亡者，核給新臺幣二萬元。

(四) 因其他家境特殊、清寒或遭逢重大意外事故等原因，經教育部專案核准者。

各班如有學生發生上述狀況，請導師提醒同學向生輔組提出申請。

衛生組及健康中心

一、 11月8日(星期五)校運會當天，一般垃圾場及資源回收室開放時間為早上7:25~7:45；中午12:30~1:10；下午3:20~3:50，另外請各班自行準備兩個垃圾桶放至休息區（一個裝一般垃圾，一個放資源回收物），並請各班除了衛生及環保兩位股長外，另指定兩位同學負責督導休息區環境整潔善後。當天除上午例行性整潔評分外，於中午、下午配合子母車及資源回收室開放時間，進行休息區、教室及廁所的檢核。

二、健康中心防疫工作說明：

(一) 請導師協助留意班上若同學有感冒症狀即應戴口罩，未戴者可先至健康中心領取。若有同學生病發燒，請盡量鼓勵留在家休息。

(二) 班上若感冒人數較多，可預先做環境消毒(0.05%稀釋漂白水擦拭)。

(三) 班上若有流感確診個案請通報健康中心，以利做環境消毒及衛教追蹤。(流感確診個案應按時服用5日流感藥物，並在家自主管理5日，避免到公共場所遭受其他伺機性感染，如腸胃炎、肺炎等，因為流感病毒會造成整體免疫力下降)

(四) 衛生局預定 12 月開始進行校園流感疫苗接種，但因疫苗接種完成後約 2 周才有免疫保護力，屆時需請各班導師協助盡快完成疫苗接種意願調查，以利盡早安排全校疫苗接種。

三、今日發給各位導師班級特殊疾病名單，請以機密文件保存勿公開陳列，若名單有需要知會班級任課教師，請導師視個別需要告知，體育教師已由健康中心通知完成。

四、高一新生健康檢查學生個人報告今日上午已發給學生，說明會於今日班會時間舉辦，地點在活動中心，家醫科醫師將到場衛教說明，敬請導師予學生協助關心，謝謝您！

體育組

一、108 年 10 月 23 日(星期三)、30 日(星期三)中午時段辦理全年級校慶運動會趣味競賽初賽。

二、108 年 11 月 6 日(星期三)下午時段進行校慶運動會進場預演。

三、108 年 11 月 8 日(星期五)辦理本校第 84 屆校慶運動會。

四、恭喜化一乙吳柏霖同學參加縣長盃太極拳比賽，榮獲十三式太極拳及綜合器械第一，也感謝陳炯智老師假日不辭辛勞帶學生參賽。

五、本校棒球隊報名參加 2019 年第 7 屆中信盃黑豹旗全國高中棒球賽於 108 年 10 月 29 日(星期二)上午 11：30 於台中市台體大棒球場對戰東山高中，如獲勝將於 11 月 2 日(星期六)上午 09:00 於台中台體棒球場對 C01 場次勝隊，本校師生共 21 人參加，預祝旗開得勝。

六、因應本校第 84 屆校慶運動會，田徑操場整修預計周末假日至 108 年 10 月 29 日(星期二)，進行整修工程期間且維護校園安全之故，田徑操場暫不開

放，造成各位同仁及上課班級不便，還請各位同仁諒解。

肆、臨時動議：

化一甲邱子耀導師：校長及總務主任於九月承諾運動會前對全校過長的樹枝修剪；請學務主任向校長及總務主任確認施作時程，再煩請亦確實要求承作廠商樹枝樹葉收尾乾淨。

伍、散會：(下午 13：00)

陸、會議照片：



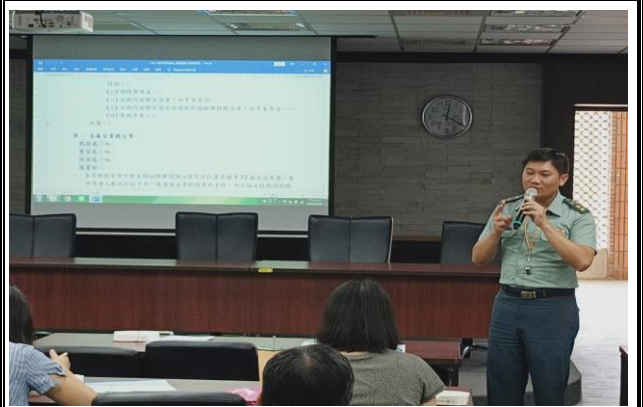
會議簽到



校長指示



臨時動議



業務報告

附錄

性別平等教育法

第 2 條

本法用詞定義如下：

一、性別平等教育：指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。

二、學校：指公私立各級學校。

三、性侵害：指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為。

四、性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：

（一）以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。

（二）以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。

五、性霸凌：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。

六、性別認同：指個人對自我歸屬性別的自我認知與接受。

七、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件：指性侵害、性騷擾或性霸凌事件之一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生者。

第 28 條

學校違反本法規定時，被害人或其法定代理人得向學校所屬主管機關申請調查。校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件之被害人或其法定代理人得以書面向行為人所屬學校申請調查。但學校之首長為加害人時，應向學校所屬主管機關申請調查。任何人知悉前二項之事件時，得依其規定程序向學校或主管機關檢舉之。

中華民國刑法【民國 100 年 11 月 30 日 修正】

第 227 條

對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。

第一項、第三項之未遂犯罰之。

第 227-1條 （減刑或免刑）

十八歲以下之人犯前條之罪者，減輕或免除其刑。

第 229-1條 （告訴乃論）

對配偶犯第二百二十一條、第二百二十四條之罪者，或未滿十八歲之人犯第二百二十七條之罪者，須告訴乃論。

刑事訴訟法【民國 99 年 6 月 23 日 修正】

第 237 條 （告訴乃論之告訴期間）

告訴乃論之罪，其告訴應自得為告訴之人知悉犯人之時起，於六個月內為之。

得為告訴人之有數人，其一人遲誤期間者，其效力不及於他人。

菸害防制法(民國 98 年 01 月 23 日)

第 12 條

未滿十八歲者，不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

第 15 條

下列場所全面禁止吸菸：

一、高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所。

九、教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂內。

第 31 條

違反第十五條第一項或第十六條第一項規定者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。

網路與 3C 科技產品越來越普及與盛行，已經是許多人生活中不可或缺的一環。在其中我們可以搜尋資料、與他人互動、觀賞影片、購物休閒等，人們在真實世界的行為與網路上的行為緊密交織，難以區分。雖然網路為我們帶來許多便利，但是如果縱情恣意地沉迷在各類科技與網路形塑的世界裡，真的就沒有任何後顧之憂嗎？

何謂網路沉迷

許多人喜歡喝咖啡，但是過量喝咖啡會導致咖啡上癮，有人不喝咖啡就感覺渾身不對勁，使用網路或 3C 科技產品也會有類似的症狀，一般稱為「網路沉迷」。

圖示：網路使用程度分類



如圖所示，一般人大多可以合理、健康地使用網路與 3C 科技產品(use)，利用各種科技與網路的功能與服務，讓生活更加便利，而且時間控制得宜。可是如果使用網路或科技的時間越拉越長，整天只在網路上活動，忽略了學習、工作等正事，寧願漫無目的地瀏覽網頁，也不願意完成學業工作，或是與原本的朋友漸行漸遠，只願意在網路上跟人聊天，甚至沒有網路可用就會心情起伏不定，進而影響到日常作息，這樣就屬於過度使用(abuse)。當一個人達到過度使用網路的狀況，如果不留心節制自己的網路使用，或是尋求其他的因應方法或協助，就有網路成癮的危機。根據衛生福利部 2015 年發行的《戰勝網路成癮：給網路族/手機族的完全攻略手冊》提到：「網路成癮 (Internet addiction)，泛指過度使用電腦、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，可能伴有類似藥酒癮『生理性依賴』—『耐受性』、『戒斷症狀』、『無法自我控制』的表現。」這裡提到的「耐受性」是指上網的慾望越來越不容易得到滿足，上網時間的越來越長；「戒斷性」是指使用者不能上網時，會出現各種身心症狀，例如焦慮、暴躁等症狀；「無法自我控制」則是指網

路使用者不能克制自己上網的衝動。

如果以人數多寡來分別，正常使用的人佔多數，然後才是過度使用者，最後是成癮者。如果已經過度使用網路到成癮的地步，就需要專家與醫師的輔助，才能脫離成癮的問題。針對日益嚴重的青少年網路成癮症，亞洲大學與中國醫藥大學已合作開設「中亞聯大網路成癮防治中心」，以及「網路成癮門診」，如果發現老師或家長發現孩子已經出現網路沉迷或成癮的狀況，可以尋求專業人士的協助，透過專家與醫師的專業輔助與治療，相信可以讓孩子恢復正常的生活。

網路沉迷的可能原因

為了不讓孩子成為網路的成癮者，老師與家長應該要多留心孩子的網路使用狀況，在發現他們已經有網路沉迷的可能時，就應該給予適當的提醒與指導。值得注意的是，會發生網路沉迷的原因，主要是網路世界很刺激，在線上遊戲、影音平台與人際互動社群軟體上，有無止境的挑戰與源源不絕的新鮮事發生。

此外，部分國高中生在現實的人際關係遭遇挫折，與同儕互動有困難，也比較可能會在網路發展虛擬的人際互動，因為在其中他們可以較放心且較大膽與自信地展現自我。

網路沉迷的後果

過度使用網路與 3C 科技產品，將使得使用者的日常生活作息、課業、與家人的關係、經濟甚至健康都受到不良影響。由於花費太多時間在網路上，可能會忽略跟家人相處互動，也忘記經營現實生活的人際關係，甚至因為日夜都上網，因此睡眠不足，沒有時間唸書，上課又精神不濟，影響學習能力，結果課業表現每況愈下。成績不好、課業壓力大的結果，又可能讓他們逃避，因此轉而陷入網路的世界去，網路沉迷的情況就越來越嚴重，於是就變成惡性循環。

另外，長時間上網與使用 3C 科技產品對於正在發育中的學生的健康有許多傷害，例如，體力下降與肥胖都是伴隨長時間上網少運動的症狀。過度使用網路與 3C 科技產品也會對視力產生傷害，包括近視加深、乾眼症、白內障等病變，長期低頭或維持同個姿勢太久，也會造成駝背、肩膀酸痛、手腕關節發炎等症狀。除此之外，因為一邊低頭上網一邊行走或騎車開車，而造成跌倒、撞傷、車禍等事件更時有所聞，有些人甚至在心理與精神方面會產生現實與虛擬混淆不分的幻覺。這些都是我們必須避免與注意之處。

網路沉迷的解決之道

當孩子花了太多的時間在網路上時，您是否會懷疑網路沉迷的症狀正出現在他／她身上？尤其當您擔憂網路正逐漸取代孩子現實生活中的人際發展時，

提供您幾個專家建議的解決辦法。首先家長必須以身作則避免沉迷網路，家長應該多花點時間陪伴孩子，增加家庭活動與向心力，不要太早將孩子交到網路世界中，這會讓他們少了許多與真實世界互動與體驗的機會。

家長應該試著帶領孩子擴展他們的人際互動關係，許多社團、戶外活動，都是可以幫助孩子多認識別人的好方法。並且要讓孩子知道，網路並不能完全替代現實中的人際關係，而且家長可以幫助他們發覺自我的生活目標，學習規劃自我的時間，發展多樣性的休閒娛樂，而非將時間完全花費在網路之上。老師更可以從旁協助學生，藉由適當的運動或是康樂活動，讓孩子可以適時地抒解壓力，同時也可以在活動中學習人際互動的有趣之處，而不會沉溺於網路遊戲或是網路交友，如此提供孩子多元化的人際管道以及適當的規劃方式，就能培養孩子們正確的網路使用習慣，同時又可兼顧現實中的人際關係發展。

網路沉迷的判別標準

你想知道自己是否已經變成「網路沉迷」一族了嗎？只要回答下面八個問題，就可以判斷出你是不是到達「網路沉迷」的標準。

一、你是否一心一意想著網路上的一切(包括：剛剛上網發生的事情、接下來在網路上又會有什麼事發生)？

二、你是否會覺得上網的時間需要一次比一次久，才能滿足上網的需求？

三、你是否無法控制自己上網的時間，上了網就是停不下來？

四、當你離線或不能上網時，你是否會覺得不安、易怒、沮喪或是暴躁？

五、你在網路上的時間常是否較原來預估的久？

六、你是否曾因為上網使得重要的人際關係、課業或工作陷入困境？

七、你是否曾對家人或醫生隱瞞自己對網路涉入的程度？

八、你是否利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒？

上面這個測量標準是由學者 Young(1998)所提出的，如果你的答案有五題或超過五題以上是肯定的，那麼你可能是網路沉迷者囉！雖然這個用來判斷網路沉迷者的標準是過於寬鬆，但卻讓人警覺到「網路沉迷」現象的存在。面對越來越多人有網路沉迷的狀況發生，我們不是要大家「戒除」上網的行為，而是希望大家能做到「合理」、「控制」的上網。網路與 3C 科技產品可以帶給人們便利的生活，但過度使用與沉迷其中，我們也會受到不良的影響，這是身處網路世代的我們所必須注意且事前預防的重要議題與功課。

資料來源：https://eteacher.edu.tw/Archive_m.aspx?id=3279

附件 2 ◆性平停看聽 「我只是在跟你玩！」 正視同儕性騷擾

文／阿布（教師）

某天放學後，班上一向敢言的小莉和幾名女學生，到辦公室找我，怯怯的問我：「老師，可以跟你單獨談談嗎？」我放下手邊工作，就被一群小女生簇擁到校園角落，確定沒有其他師生看見我們後，小莉才鼓起勇氣說：「老師，班上的阿威會打女生的屁股，他說只是在跟我們玩，但是我覺得很不舒服。」

其他女孩紛紛附和說：「已經很多次了，叫他不要再做這樣的動作，他還笑我們開不起玩笑！」「還有，上次小智在分組討論時，摸我的口袋，我叫他不要碰我，他說只是想拿我口袋裡的梳子。」「他們還很喜歡講黃色笑話。」女生們忿忿不平的你一言我一語，最後問我：「老師，你不是教我們，當對方的行為讓你覺得不舒服時，就可能涉及性騷擾？我覺得班上有些男生的行為讓我很不舒服，這算不算是性騷擾？」

深入分析

尊重他人身體界限 勿以玩笑合理化

諮詢／林芝宇（雲林縣東明國中教師）

校園生活中，學生嬉鬧時難免會有肢體接觸，然而這樣的碰觸不代表適用於所有人，每個人都有身體的界限，不管對象是同性或是異性。根據《性別平等教育法》第二條第四款對性騷擾的定義：「以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習或工作之機會或表現者。」換句話說，性騷擾是主觀認定，這名同學可以聽你說黃色笑話、肢體碰觸，不代表其他人也可以。此外，教師和家長也應留意，學生是否將性騷擾以「玩笑」包裝，合理化自己的行為。

除了正視「騷擾者」的問題外，如何教育「被騷擾者」也是重要的一環。親師要教導學生，遇到騷擾行為時該怎麼應對，隱忍只會讓騷擾者食髓知味，應在當下即時制止，讓對方知道「自己不是可以繼續欺負的對象」。建議家長和教師，在課程之餘，讓學生練習遭遇騷擾時該怎麼反應，日後實際面臨狀況時，才可以更從容的保護自己。

行動策略

保護自己勇敢說不 建立友善校園

諮詢／劉景宜（臺北榮總社工師）

求學過程中，師長如何協助學生了解性別平等，消除性別偏見，是協助學生邁向個體成熟的重要過程。在建立性別平等觀念的過程中，學習尊重他人的身體界限是非常重要的。身體是屬於個人的，個人對身體被碰觸的感受不同，因此，每個人都有自己的身體界限。當自我感受到身體界限被他人侵犯時，一定

要反應及明確拒絕。像是文中的小莉，藉由向師長報告和討論，來學會保護自己的身體，也藉此傳遞了性別平等的觀念。

在言語表達上也是如此，若同學間談話內容出現有關性別貶抑、性別歧視等言詞時，要懂得制止或拒絕延續該話題。因此，師長必須教導學生如何保護自己及表達拒絕；家長也要透過身教，表達出對性別的尊重；學校更要落實性別平等的施教方式。這些都是建立性別平等社會的重要因素。

性別平等教育不只是口號而已，在「教育」的過程中，落實對性別、文化、社經地位等的尊重，此歷程需要教師、家長的身教，學生耳濡目染下，才能建立對性別議題的正確觀念，進而創造出尊重與友善的校園環境。

文章來源：性別平等教育專刊【教育部學生事務及特殊教育司、國語日報聯合製作】

《家有青少年之父母生存手冊》：

附件 3

孩子把手機看得比命還重要，你管得動？

文/彭菊仙

手機比命還重要，你管得動？

對i世代而言，網路才是真實的世界；手機則是他們的朋友群＋百科全書＋遊戲機＋電影院＋購物商店……。

已有好幾起因手機被爸媽斷然沒收而引發親子決裂的震撼新聞。前一陣子，台北有一名才五年級的孩子因手機被媽媽沒收而跳樓身亡；中國遼寧省一位父親盛怒之下把孩子的手機從窗口丟出去，沒想到孩子為了搶救手機也一躍而下，當場氣絕，父親抱著軀體痛哭失聲，但已回天乏術，引得路人不斷嘆息：這孩子真傻啊，真傻啊……

為什麼孩子把手機看得比自己的命還重？

在一九九五年到二〇一二年之間出生的孩子，從小是由「智慧型手機」陪伴長大的，被稱做「i世代」。他們在手機上遊戲，在網路裡跟朋友哈拉、找同溫層取暖、拚網路人氣；他們看影片找樂子，用手機聽音樂；在網路上追隨網紅，他們也習慣用手機搜尋資訊與自主學習，更在網路上大膽秀自己。他們不知道沒有網路之前的世界長什麼樣子，對i世代而言，網路才是真實的世界；而手機，則是他們的：朋友群＋寵物＋百科全書＋遊戲機＋收音機＋電視機＋電影院＋購物商店＋????？

「馬斯洛需求層次」顯示，人類第一層的需求是生存，也就是需要空氣、食水和住屋，但這個層次顯然讓i世代欲求不滿，在這之前，他們還有兩大迫切需求，那就是Wi-Fi和電池。

當我們塞給i世代一支手機，把他們的全世界餵飽餵滿之後，有一天，又斷然將手機剝奪，不就等於親手把他們的整個世界毀滅？這也難怪，對i世代來說：失去一支手機＝失去了全世界＝失去存活的意義＝乾脆去死

對手機又愛又恨，i世代更憂鬱

然而，i世代擁有一支手機，從此就過著快樂幸福的日子嗎？錯！

公益組織Common Sense調查全美十三至十七歲的青少年發現，他們對手機是又愛又恨。有七成的青少年感覺自己受到科技業者的操控，而且，竟然有四成青少年渴望回到沒有社群媒體的單純生活。他們坦承，社群媒體使他們無法專心做功課，也沒有辦法好好睡覺。

智慧型手機雖然讓生活更方便、更豐富、更有趣，但他們卻沒有更快樂。全世界青少年不分種族、不分貧富，愈來愈憂鬱。

《大西洋月刊》一篇調查報告指出，二〇〇七年以來，青少年的凶殺案件已經下降，但弔詭的是，自殺率卻上升。根據二〇一一年的調查，十四歲青少年

的「自殺率」二十四年來第一次高於「殺人率」。

大學生愈常查看 Facebook，就愈感到不快樂；每天上社群網站，而不是經常與朋友見面的青少年更覺得孤獨；八年級的社群媒體重度使用者，罹患憂鬱症大增了二七%，而經常運動、參與宗教活動、花時間做作業的青少年，憂鬱症比率比較低。

使用社群不是可以讓自己更有社會連結感嗎？為什麼反而不快樂？因為青少年正尋求自我認同，渴望被同儕接納，所以特別在意別人是否關注自己。如果看到其他人的活動獨缺自己，或者別人比自己受歡迎，玻璃心很容易碎滿地。

智慧型手機也大大影響睡眠時間與品質。二〇一五年調查青少年睡不到七小時的人，比起一九九一年竟然多出五七%。這也難怪，智慧型手機的創造者賈伯斯都限制孩子使用手機。

不同年級需求不同，手機管理也不同

在給孩子手機的同時，親子雙方應該坐下來，好好討論、約定使用規則，讓孩子暢所欲言表明自己的需求，爸媽也要坦誠訴說自己的擔憂。否則，如果孩子已習慣以手機為伴，最可怕的管制做法就是：突然沒收，或者重罰。

阿德勒學派的心理治療師狄克梅爾博士（Don Dinkmeyer）認為：「高頻率的處罰、隨便的沒收，會引起孩子憤怒和反抗，特別是由大人單方面自行決策處罰。」所有駭人聽聞的悲劇，如因手機跳樓、離家出走等，幾乎都是因為爸媽一氣之下斷然將手機沒收而鑄成。而約定的原則，應該依據中高年級、國中、高中孩子的心智成熟度，以及對自主權力的要求，而調整做法。

●高年級以下

多半使用家裡的網路，爸媽可以根據孩子的需要做適當控管，最好的辦法，就是使用電信公司的網路時間控管系統（比如中華電信有「Hinet 健康上網」時間管理），只要設定好網路開放時間，爸媽也以身做則，全家自然能形成固定的生活作息。

●國中階段

此時期的孩子非常重視同儕，因此手機成為重要的社交娛樂工具。但他們的自我意識非常高張，絕對不適合高壓與重罰，雙方一定要以「和平、友善、相互理解」的方式，一起討論使用規則，讓他們清楚手機怎麼影響他們的生活作息與學習，怎麼訂定規定才能幫助他們專心學又能放心玩。

把約定清楚寫下來，張貼在明顯的位置，約定的內容包含：每天使用的時間、該怎麼保護自己的個資、發文時的禁忌。

更重要的是，父母需要以「幫助孩子做好自我管控」為由，由親子雙方一起討論「違約時要付出的代價」。這可不是處罰，而是讓孩子藉由經歷「合理的後果」來強化自我約束的能力。

所謂合理的後果，是以孩子「自己」認可的方式來處置，比如使用時間超過十五分鐘以上，或是睡覺前未能把手機放置家中的公共領域，則第二天取消使用權利。

●高中階段

此時孩子已逐漸接近公民的年紀，他們會更加認定自己是獨立的個體，更強烈要求親子間地位平等，因此，愈來愈無法接受國中時期「監督＋規定」的管理模式。

特別是如今的高中生有更多機會仰賴手機，比如說，仰賴班上的 LINE 群組做為聯絡管道，社團活動也需要頻繁的聯絡與討論。智慧型手機幾乎已成為大多數高中生的生活必需品。

從高中開始，手機逐漸集「學習＋社交＋娛樂」多功能於一機，因此，高中生需要更大的使用自由度與更純熟的自我管理能力，面對這個階段的孩子，不是不能管，而是慢慢地轉變為大範圍、大方向的管理。例如：讀書時至少間隔三十至四十分鐘再檢視手機；睡覺前將手機交出；大考前一到兩週限制使用或縮短使用時間，並要求維持一定的學業表現；學測前半年縮減使用時間；其餘時間則交由高中的孩子練習自由管控。

孩子一旦有了智慧型手機，就像進入熱戀期，總是人機形影不離，每個一拿到手機的孩子幾乎都要花上一段必要的「時間成本」，經歷被手機牽絆、控制，甚至整個生活步調被打亂的過程，才大夢初醒要「自我調整」。

對聽不進忠告的孩子，就讓他自己去想清楚；若是想不清楚，就放手讓他們搞砸幾次吧！心理學家多琳·道金馬吉（Doreen Dodgen-Magee）說：「『自然後果』是最好的老師。」有些人就是需要機緣去琢磨出「與手機互利又不干擾的相處模式」。而一味的監控，可能更延後了孩子學會自我控管，就讓「苦果」逼使孩子自我覺悟，才能操練出「斷捨離」的真功夫。

※本文摘錄自《家有青少年之父母生存手冊：看懂孩子省話、衝動、敏感背後的祕密》，天下文化出版