

112學年度第一學期

臺南市歸仁區歸南國民小學  
友善校園週宣導

主講者：學務主任

日期：112.08.30





# 校園學生自傷防治



# 校園心理健康促進與自殺防治手冊

綜覽



## 青少年的未來 你我共關懷



委辦單位：國立臺灣大學



廣告

### 手冊四大篇章

#### 基礎概念篇

介紹與校園自殺防治有關的法治基礎、制度、做法、策略、教材核心主題等。

#### 家長篇

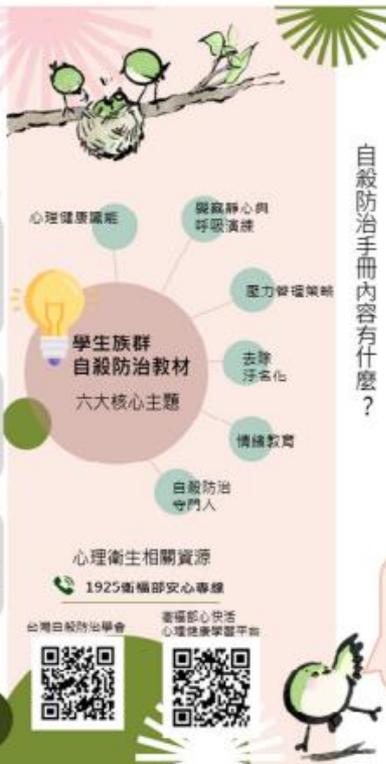
提升家長對於兒童青少年心理健康議題的理解及自殺防治基本概念的認識，進而展開關懷行動。

#### 教師篇

提供教師如何辨識、關懷與連結資源的建議，並將心理健康概念融入教學。

#### 學生篇

認識身心健康的關聯，了解心理健康的重要性，照顧自己的同時也能關懷別人。



### 自殺防治手冊內容有什麼？

#### 家長篇

- 我的孩子怎麼了
- 幫助孩子-成為珍愛生命守門人
- 親子關係經營與陪伴互動資訊
- 累積力量-與教師及校醫合作
- 新世代青少年心理健康議題之因應

#### 教師篇

- 辨識早期心理困擾症狀
- 班級經營
- 三級輔導策略下的因應措施
- 校園中特殊需求學生之心理健康
- 校內外資源連結
- 教師自身壓力排解

#### 學生篇

- 身體與心理健康的關聯
- 我和我的心情溫度
- 關懷自己-心理健康從懂自我開始
- 關懷他人-成為珍愛生命守門人

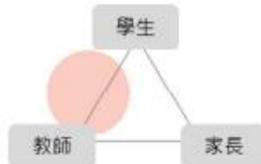
還有實用懶人包  
歡迎下載運用~



閱讀手冊後，希望各位對校園心理健康的重要性有更深的了解-  
面對青少年心理健康議題，不再這河與那岸！

### 聽見校園心聲音

校園裡的心理健康議題  
視師生三者密不可分！



手冊介紹心理健康促進與自殺防治有關的基本概念，以及上述三個主要對象在此議題下的守門人角色功能。

#### 教師

以支持與教育提升校園心理健康保護作用，早期辨識及轉介高風險學生至專業服務

同儕守門人彼此關懷，去除污名，培養自助助人的能力

#### 學生

#### 家長

理解青少年心理健康促進地之重要性與作法，以關懷與鼓勵取代責備

相互理解，減少誤解  
校園心聲音，你我共關懷！

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  
規畫：校園心理健康促進與自殺防治手冊



教育部學務司網站首頁



手冊回饋表單

## 校園心理健康促進與自殺防治手冊綜覽





# 校園心理健康促進與自殺防治手冊

教師篇

## 青少年的未來 你我共關懷



主辦單位：國立臺灣大學



廣告

### 我的學生 怎麼了？

如何早期辨識學生的心理困擾症狀

學生說的話、表現出的行為、情緒，甚至是同儕的觀察轉述，都有可能蛛絲馬跡，需要老師們像偵探般細細觀察與關懷。

### 班級經營

打造一個正向心理健康促進的學習環境

- 導正自殺迷思
- 去除汙名化
- 建立同儕支持
- 經營正向教學環境
- 特殊需求學生的心理健康
- 自殺防治守門人教育

主題融合貼近現場的許多建議和做法，希望老師們讀完手冊，能帶著這些技巧，幫助更多的學生！

### 在教師篇手冊中 我可以找到...



### 如何自我照顧 ~ 保護學生也要適時照顧自己 ~



### 老師們的武功秘笈

近年來學生的心理健康議題在台灣越來越受到重視，老師們往往在過程中扮演與學生較親近，同時也是至關重要的角色。

面對學生傾訴各種煩惱，到底應該如何回應或是協助他？學生向我釋出求救訊息，要如何才能接住他，同時也照顧好自己？



《教師篇》內容從老師的角度出發，希望協助老師們解開有關心理健康與自殺防治的疑問，成為校園中最有力量的心理健康推動者。

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  
標題：校園心理健康促進與自殺防治手冊



教育部學務司網站首頁



手冊回饋表單

## 校園心理健康促進與自殺防治手冊教師篇



# 校園心理健康促進與自殺防治手冊

家長篇

幫助孩子—成為珍愛生命守門人

在家長篇手冊中 我可以找到...



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 衛生福利部 心學堂  
自殺防治系列手冊 心理健康促進宣導 心理健康網路平台  
素研



全國諮詢及 救援服務專線 各縣市社區心理諮詢 服務一覽表 衛生福利部 自殺防治通報系統

## 青少年的未來 你我共關懷



製作單位：國立臺灣大學

廣告

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，以及與自防自治專業知能相關的網路資源，期望幫助家長要了解孩子的身心資訊，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，好像有很多個個關於學業、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 或許本手冊能給你一些想法和幫助。

成入期的心理健康問題 約50-70%出現在18歲前

### 關懷心情四步驟

- 看** 【察覺不尋常之處】  
縱耳併用並相信直覺
- 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** 【尋求資源與相信專業】  
有效連結資源，持續追蹤後援

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  
搜尋：校園心理健康促進與自防自治手冊



教育部學務司網站首頁



手冊圖讀表章

## 校園心理健康促進與自殺防治手冊家長篇



# 防制學生藥物濫用

# 美麗人生 我不吸毒!

當親友以下症狀，請多關心一點，可能是吸毒的警訊!!



## 身體異常

- 1 常昏睡、難叫醒
- 2 精神恍惚
- 3 眼神不集中、目光呆滯、眼面發黑
- 4 末感冒但經常流鼻涕、吸鼻水
- 5 常打哈欠
- 6 體重異常變輕
- 7 常跑廁所

## 房間異常

- 8 桌上、房間發現異常白色粉末
- 9 出現燒塑膠氣味、小夾雜袋、錫箔紙、吸食器(改裝的鋁箔包)

無毒人生，熊蓋讚!

# 反毒七招

選擇安全娛樂場所

尊重自我堅決拒毒

善用你好奇心不要以身吸毒



拒絕不良嗜好

認識正確用藥觀念

建立正常的情緒抒解方式

提高警覺性，不隨便接受陌生人的飲料和香菸



# 新興毒品 我變我辨我辨辨辨



<b>毒咖啡包</b> 	<b>彩虹菸</b> 	<b>毒郵票</b> 
<b>毒梅片</b> 	<b>小熊軟糖</b> 	<b>印有名牌字樣之神仙水</b> 

## 新興毒品包裝警訊



- 樣貌多變**  
包裝改裝後再填充，製成零食樣貌、商品化包裝、山寨品牌、卡通圖案
- 種類混充**  
多種毒品結合，如毒咖啡包的成份就是些許的K他命+安非他命+搖頭丸混合
- 毒性加倍**  
容易誤食、易產生幻覺、致死率高

- 請勿毒駕、酒駕
- 食物離開視線後別再碰
- 出入娛樂場所，請結伴同行
- 防人之心不可無，請提高警覺心
- 拒絕接收來路不明的藥物、食品、飲料

如有施用毒品風險，請盡速離開現場，馬上求助！報警110!



臺灣府毒品戒治所  
毒品戒治中心、研習和輔導



北方戒煙健康專線

依據毒品危害防制條例第二十一條規定，施用一、二級毒品者於犯罪未發覺前，主動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構免將請求治療者送法院或檢察機關，歡迎撥打24小時免費戒毒諮詢專線0800-770-885(請請你幫幫我)或加入臺南市政府毒品危害防制中心臉書粉絲團：<https://www.facebook.com/antidrug.tainan> 訊息留言，由臺南市政府毒品危害防制中心提供相關輔導藥戒治等社會資源，讓專業人員協助您脫離毒品危害。

# 面對毒品誘惑 防禦技8招！

## ① 堅持拒絕法

不行 我真的不想吸！



## ② 告知理由法

吸毒會坐牢 我不要！



## ⑤ 友誼勸服法



## ⑤ 友誼勸服法



## ⑥ 轉移話題法



## ③ 自我解嘲法

不要啦～我不敢！



## ④ 遠離現場法

我媽找我！先走囉～



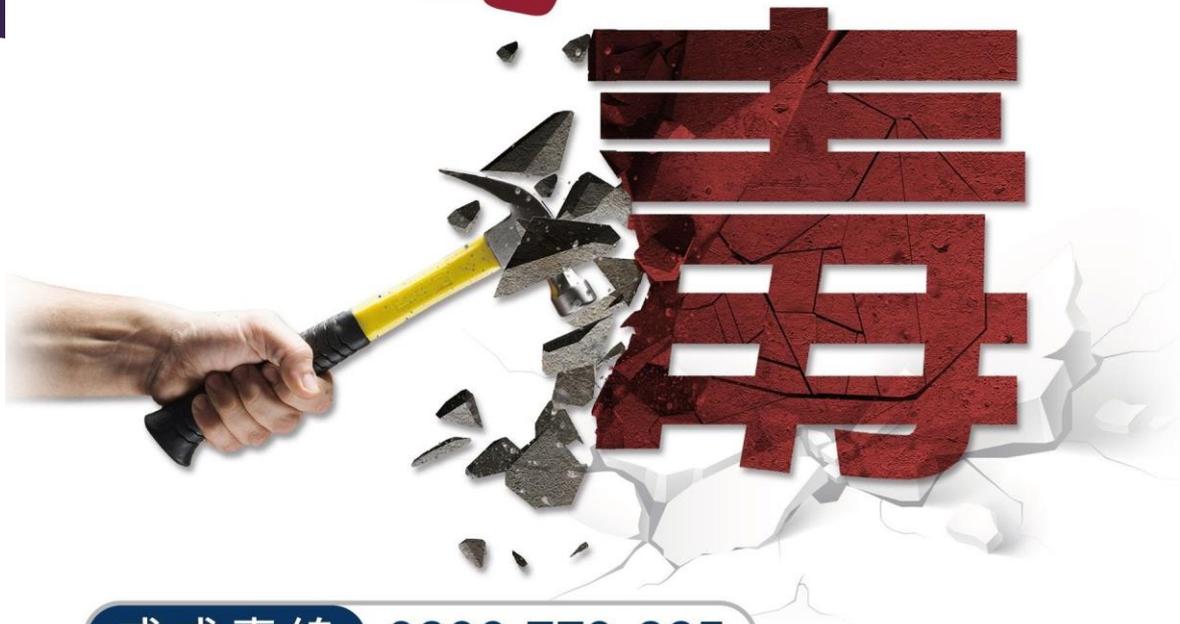
## ⑦ 反說服法



## ⑧ 反激將法



# 拒絕毒品進入校園



戒成專線 0800-770-885

家長諮詢專線 412-8185



教育部



關心您 廣告

# 拆穿新興毒品毒面具

## 破解偽裝 拒絕毒品

毒糖果



毒餅乾



毒果凍



毒巧克力



毒郵票



毒即溶包



反毒資源館

免費諮詢專線0800-770-885(請請您 幫幫我)

衛生福利部  
FDA 食品藥物管理署  
Food and Drug Administration



廣告

毒品也玩

COSPLAY

很High~

毒咖啡包

毒品喵喵

毒郵票

喪屍浴鹽

浪子搖頭

嚇!

找麻煩專線





「對抗網路霸凌—截圖、  
反映、找iWIN」





# 成為保護者 我們可以~



同理



制止行為



尋求外援

(師長.親友.iWIN)

# 常見網路霸凌行為

**網路文字** 歧視性笑話.殘酷嚴厲的批評等

**圖像騷擾** 外流私密照.含性暗示圖片  
或不實剪接加工照

**個人訊息** 發送不實且負面的訊息等



# 網路霸凌怎應對

終止對話  
阻斷霸凌

NO

掌握社群軟體  
使用技巧

掌握求助管道





# 校園性騷擾、性霸凌 與性剝削防制宣導

# 拒絕兒少性剝削

別讓孩子成為性剝削的受害者



不自拍

不傳送

不持有

## 何謂性剝削？

- 一、使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。
- 二、利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。
- 三、拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品。
- 四、利用兒童或少年從事坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等侍應工作。



傳裸露私密照已觸法

偷拍、散播他人私密照已觸法

販賣、持有兒少私密照已觸法



引誘兒少拍攝私密照，持有或散佈都是違法的行為，小心避免成為加害人！

113、110

青春不交易、隱私不散播。  
知悉兒少遭受性剝削  
請協助撥打113、110



雲林縣政府社會處  
Facebook粉絲專頁

# 這裡不能摸！



嘴巴

胸部

生殖器官

屁股

大腿內側



圖片來源：天才領袖

網路照片搜尋下載要三思

當心你我  
成為加害者



遇到私密照外流...

截圖  
蒐證

立即  
報警

勇敢  
求助

求助單位：

iWIN (<https://i.win.org.tw/>)

或撥打電話110或113



廣告



廣告



任何不受歡迎  
讓人有不舒服感的言詞  
或肢體行為不論明示或默示  
都屬於 **性騷擾的行為**



遭受性騷擾事件

請撥打 **110** 或 **113** 保護專線求助

臺南市政府家庭暴力暨性侵害防治中心 關心您



## 學生常見的性騷擾行為



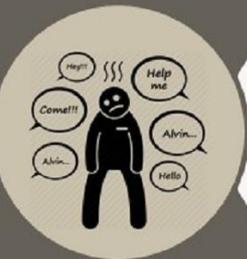
未經同意  
身體觸碰



襲臀



社群網路  
訊息騷擾



言語  
騷擾

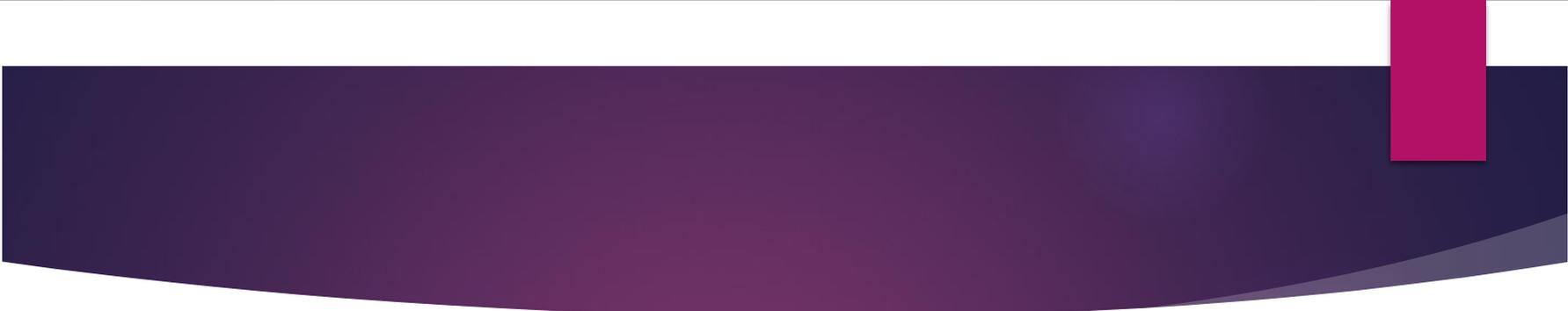


不當  
觸碰



情感探索  
越界互動

一切不受到歡迎帶有性意味或歧視性別的言行舉止



# 網路使用安全及健康上網 (網路詐騙、網路交友等)

# 網路觀念i正確 兒少上網安全e起來



網路安全要小心  
兒少上網最放心

## 色情陷阱 要注意

• 勿答應拍攝私密影像

• 遇索取不要給

• 遇威脅不隱忍

• 私密影像被散布時，  
iWIN網路內容防護機構

• 和你一起站出來！

針對網路內容涉有性、猥褻、霸凌、裸露、血腥暴力及任何影響兒少身心發展之圖片、文字及影音等內容，讓iWIN為您移除。

申訴網址 <https://www.win.org.tw/appeal>

申訴熱線 02-2577-5118

## 使用網路、3C產品 請注意

1. 使用30分鐘，休息10分鐘
2. 不明網站不要點，個人資料不外洩
3. 預防私密照片被散播，拒絕被拍及自拍上傳。
4. 不單獨與網友見面
5. 網路世界不沉迷



# 健康上網一起來 一聽二規三動動 四感五慣六讚讚

一 傾聽孩子的需求

二 對孩子上網做規範

三 每用30分鐘  
就要站起來  
活動10分鐘

四 高四感生活  
歸屬感、  
愉悅感、  
成就感、  
意義感

五 培養五種網路  
使用好習慣

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；  
每天先做功課再上網。  
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。

六 稱讚  
安全健康  
上網好習慣



# 你可以怎麼秀自己?

留意個人隱私，保護  
個人資料，也不侵犯  
他人隱私。

SHOW

yourself online  
safely

同理心思考，  
直播前先仔細  
想一想。

留意個人隱  
私，保護個  
人資料，也  
不侵犯他人  
隱私。

瞭解網路平臺的設定、  
條款與規範。

網路世界跟現實世界一樣，  
都需要為自己的行為負責。





# 跟蹤騷擾防制法宣導

跟蹤騷擾防制法 111/6/1 上路!!



# 保障性別平權再升級



## 一 針對特定人 (跟蹤騷擾防制法第3條)

- 1 特定人本人
- 2 特定人之配偶
- 3 特定人之直系血親
- 4 特定人之同居親屬
- 5 與特定人社會生活關係密切之人

**對特定人反覆或持續為違反其意願且與性或性別有關之右列行為之一，使之心生畏怖，足以影響其日常生活或社會活動。**

## 二 行為態樣共八項 (跟蹤騷擾防制法第3條)



跟蹤尾隨



盯梢守候



歧視貶抑



通訊騷擾



不當追求



傳遞影像



妨害名譽



冒用個資

## 發現疑似出現跟蹤騷擾後 如何保護自己

- 1 立即向警察機關 (分駐所) 報案。(跟蹤騷擾防制法第4條)
- 2 請求警察機關核發書面告誡給行為人。(跟蹤騷擾防制法第4條)
- 3 行為人經警察機關核發書面告誡後2年內，又再有跟蹤騷擾行為者，被害人得聲請保護令。(跟蹤騷擾防制法第5條)



# 認識 數位網路 妨害秘密 等新型態 跟蹤騷擾犯罪



# 數位網路跟騷犯罪行為態樣

## WHAT

利用 電子郵件 / 社群網站 / APP 和網路工具，恐嚇散布被害人裸照或親密影片，或散布不利被害人之影像、照片或文字。

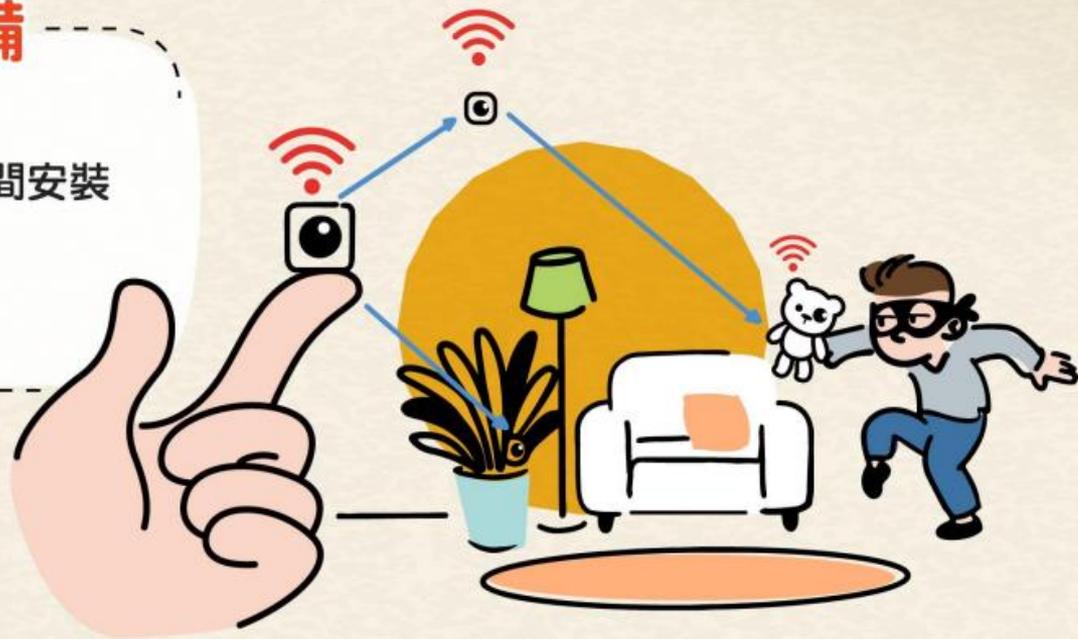


# 妨害秘密跟騷犯罪行為態樣

## 利用科技設備

例如

1. 侵入被害人住家或房間安裝網路攝影機。
2. 聘請徵信社跟監方式。



# 妨害秘密跟騷犯罪行為態樣

## 利用定位軟體

例如

1. 在被害人交通工具安裝GPS等定位器。
2. 使用定位軟體跟蹤被害人。
3. 使用追蹤器放置被害人的隨身物品內。



# 常見動機

## WHY

1. 要求不分手。
2. 復合不如願。
3. 報復被害人。
4. 勒索很多錢。



# 違反上述行為的刑事責任有哪些？ 規定如何？

## 跟騷法第18條

- 跟蹤騷擾行為，可處1年以下有期徒刑。

## 刑法

- 第235條—上傳裸照或親密影像，可處2年以下有期徒刑。
- 第305條—恐嚇散布裸照，可處2年以下有期徒刑。
- 第315-1條—拍攝他人裸照及親密影像，可處3年以下有期徒刑。
- 第315-2條—意圖散布、播送、販賣而有刑法315-1條之行為者，可處5年以下有期徒刑。





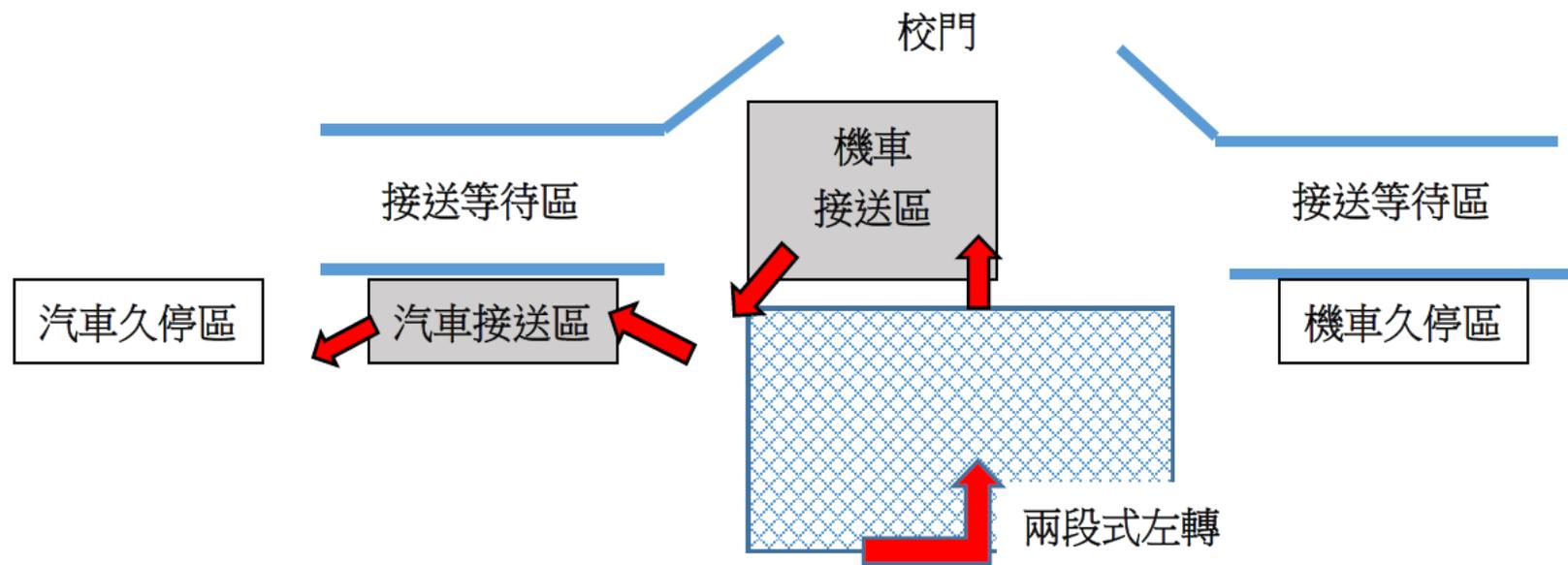
# 遇到跟騷行為 請報警！

有發現遭安裝GPS、追蹤器等定位設備及軟體，**請勿直接拆卸**，第一時間找警方協助，勿破壞現場跡證。



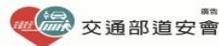


# 交通安全教育宣導



3. 汽機車接送區只提供短暫停留，孩子下車後請立即駛離；若需久停，請往校門口兩側遠處停放，避免影響交通動線。

<https://168.motc.gov.tw/>



# 現在 大家都在停讓

**熊平安：停讓是每位駕駛都該做到的吧！**



**頭  
條**

車輛行經路口，減速慢行；當行人走斑馬線時，停車等待  
只要有心 人人都可以完美停讓

交通安全用

# 車輛 慢看 停

## 行人安全行

行經路口  
停讓行人

無號誌路口  
遵守停讓

至路口中心點  
再轉彎  
避免死角



交通安全用

# 車輛 慢看 停

## 行人安全行

- 遠離車輛，安全處等待通行
- 走行人穿越道，不任意穿越車道
- 遵守號誌，綠燈秒數足夠再過馬路
- 專心過馬路，不滑手機





路口停讓 行人先走  
維護你我用路安全



不停讓行人  
危險一觸即發!



交通部道安會

你但幾勒!  
你**停讓**行人了嗎?

大車  
小車  
都要  
停讓



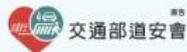
# 平安過路口

車輛不論大或小  
停讓行人，你我都要做到

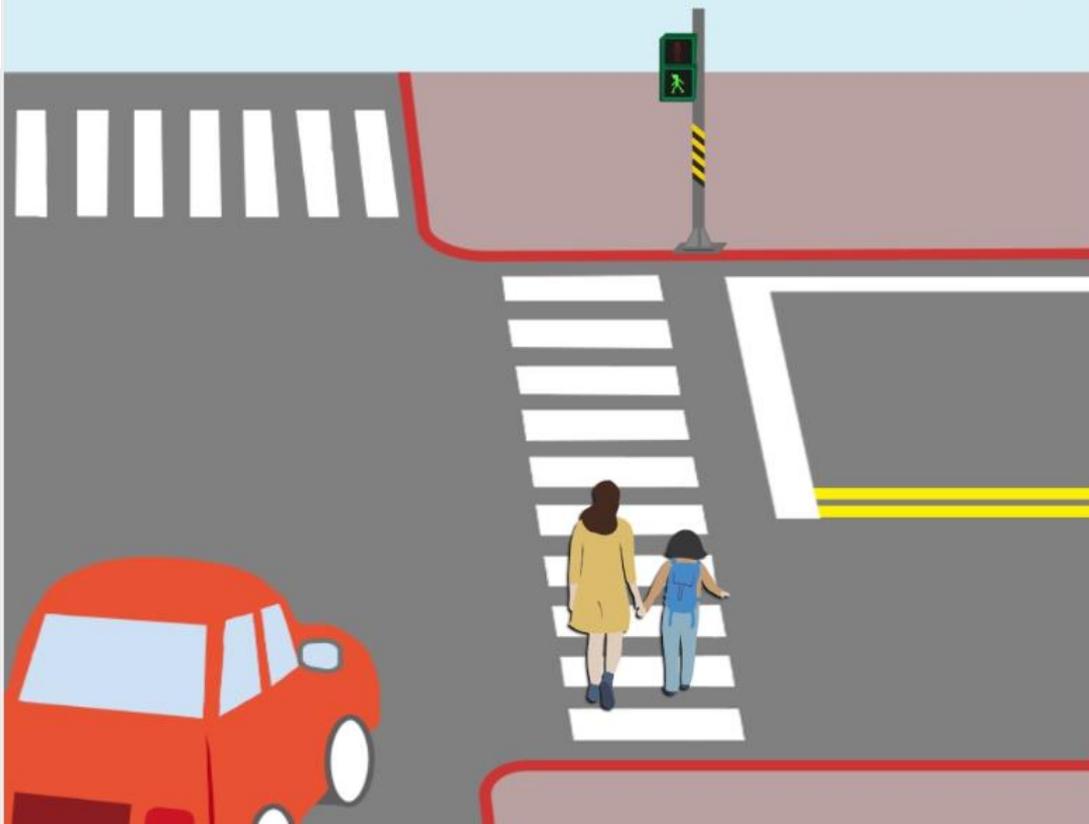


交通部 道安會

# #你今天停讓了嗎？



尊重行人，尊重生命，路口可以更安全！



# 遠離大車、永保平安

## 小心大型車的視野死角

行人不要貼近大型車輛前方通過，  
騎乘機車或自行車不要與大型車併行。



## 小心大型車的行進氣流

大型車行進中有「推」、「吸」的強力氣流，會影響騎車者的穩定性。



## 機車、自行車請採兩段式左轉

請在待轉區內，等候綠燈亮時再通行。





# 防災宣導及演練



教育部



國家防災日  
National Disaster Preparedness Day

# 抗震保命 3 步驟 921 國家防災日

地震來臨·勿驚慌  
保護頭頸部·安全最重要

**趴下 Drop**



**掩護 Cover**



**穩住 Hold on**



# 提早準備 臨震不慌



## 防災專區



### 防災食物



飲用水



食物



奶粉



尿布



生理用品

### 醫療用品



急救藥品



常用藥



口罩



手套



手電筒



電池/行動電源



收音機

### 其他用品

### 日常儲備新思維

平時多採購備份食品及用品，待平時使用的份量用完，將備份取出使用，另再補充備用之物品，保持用品在有效期限內。



# 地震來臨

# 保命3步驟

趴下



掩護



穩住



廣告

## 九種地震情境

房間



沒有桌子



商場



電影院



教室



人行道



辦公室



郊外



車上

## 家庭防災卡填寫範例

封面封底	內頁												
	<p>姓名 王曉明      學校 花路米國小</p> <table border="1"><thead><tr><th>緊急聯絡人</th><th>關係</th><th>電話</th></tr></thead><tbody><tr><td>王大富</td><td>爸爸</td><td>0921-345678</td></tr><tr><td>陳曉玫</td><td>媽媽</td><td>0921-345678</td></tr><tr><td>陳雅婷</td><td>阿姨</td><td>0921-345678</td></tr></tbody></table> <p>約定通訊方式 [包含指定通訊軟體\社群媒體\簡訊]</p> <p>學校 <input type="text" value="Line 509班群組"/></p> <p>家庭 <input type="text" value="Line 我們這一家群組"/></p> <p>約定集合地點</p> <p><input type="text" value="家巷口公園"/></p> <p>填寫日期 <input type="text" value="112"/> 年 <input type="text" value="1"/> 月 <input type="text" value="15"/> 日</p>	緊急聯絡人	關係	電話	王大富	爸爸	0921-345678	陳曉玫	媽媽	0921-345678	陳雅婷	阿姨	0921-345678
緊急聯絡人	關係	電話											
王大富	爸爸	0921-345678											
陳曉玫	媽媽	0921-345678											
陳雅婷	阿姨	0921-345678											

## 緊急集合點

指當災害發生時，與家人臨時集合的地點，由家長及學生討論自行決定，應選擇安全適當之公園、綠地或空地集合。例如：巷口的公園、轉角的空地、社區外的綠地或是○○站牌等...地點可視實際狀況自行增刪。

# 臺南市歸仁區歸南國小一校園防災地圖(地震災害)

經度：  
東經120度17分16.1秒  
緯度：  
北緯22度57分50.6秒

111.6  
學務處製



## 防救災資訊

### 災害通報單位

教育部校安中心  
02-33437855  
02-33437856  
歸仁區災害  
應變中心  
06-2301518  
臺南市政府教育局  
06-2991111#8322  
臺南市災害應變中心  
06-2989119

### 警消醫療單位

歸仁警察分局  
06-2304964  
歸仁派出所  
06-2304028  
歸仁消防分隊  
06-2304739  
成大醫院  
06-2353535  
邱外科診所  
06-2398599  
市立醫院  
06-2609926  
聖心診所  
06-2609926

### 各類災害避難原則

- 地震 先避難·再疏散
- 淹水 垂直避難
- 海嘯 往高處避難
- 土石流 預防性撤離

### 路線標示

- 建築內路線
- 建築外路線

<b>圖例</b>	室外避難處所		指揮中心		急救站		滅火器	
	物資儲備點		救援器材放置點		通訊設備放置點		災時家長接送區	
	消防栓							

# 颱風6要



防災用品  
要準備



防颱訊息  
要注意



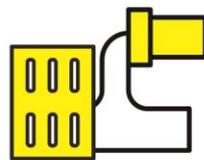
招牌門窗  
要固定



危險區域  
要撤離



低窪住民  
要遷高



社區水溝  
要疏通



# 校園安全宣導

# 校園安全

# 伴我行

## 校園安全小叮嚀

走廊、樓梯  
不奔跑

不要太早到校 | 不要太晚離校

不單獨去  
地下室、頂樓  
樓梯間

遠離校園  
安全死角

遇有可疑人、  
事、物馬上報  
告老師或警衛



緊急報案專線110  
全國保護專線113

1. 提高警覺  
不跟陌生人走



2. 不吃別人給的  
糖果、餅乾、飲料



3. 身體隱私  
不給碰



4. 走騎樓  
不走暗巷



兒童  
自我保護卡

天才領袖

5. 不忍耐  
有事找爸媽



6. 叫、推、逃  
找人幫忙

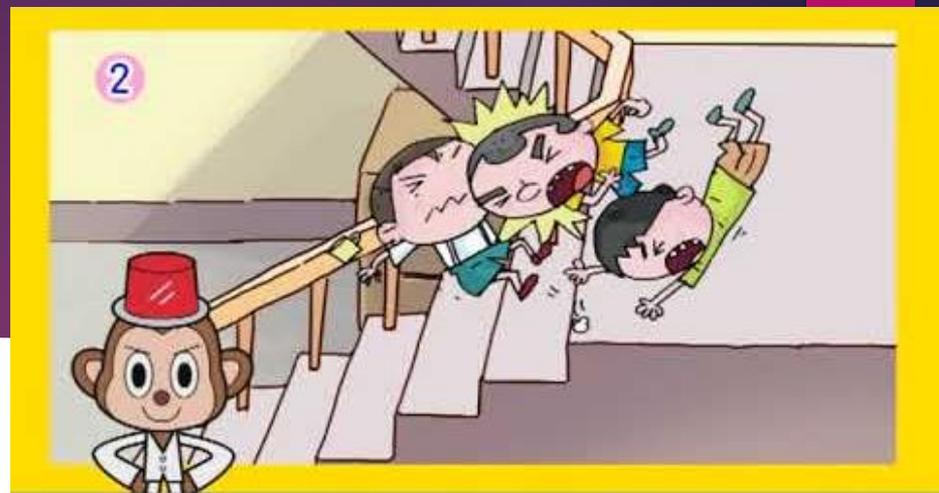


7. 跟朋友  
一起行動



8. 冷靜  
想辦法逃脫





小朋友，在走廊或樓梯  
間奔跑是很危險的喔！

# 請勿攀爬圍牆



即日起全時段禁止進入校區  
(本校工作人員、上課之學生除外，上課時段洽公請至總務處)  
聯絡電話：2304930 防疫專線：1922 轉仁善出診

# 校園登革熱、腸病毒暨 新冠肺炎防治宣導



臺南市政府衛生局 關心您



# 8/30



## 開學防疫不鬆懈 校園無蚊最安心

- 1 召開防疫會議** 擬定校園熱區地圖，劃分孳清責任分區。
- 2 備妥防疫物資** 整備乳塊、防蚊液、漂白水等物資，隨時補充。
- 3 校園全面孳清** 開學前全面完成校園環境整理，落實孳清消毒。
- 4 管控師生健康** 掌握確診案例並通報，鼓勵生病在家休息，提供線上學習資源。
- 5 自我健康管理** 親師生入校前自主量體溫、健康管理，並做好防蚊措施。
- 6 有症狀速就醫** 有疑似登革熱症狀，立即就醫並回報學校。
- 7 加強親師宣導** 防疫從社區做起，提醒親師生每週定期家戶孳清。
- 8 維持校園整潔** 開學後持續落實環境管理，定期回報孳清成果。





# 隨手清容器 孑孓不孳生



廁所馬桶

## 巡

經常巡檢

## 倒

倒除積水

## 清

環境清理

## 刷

刷洗容器



水溝/陰井



帆布

① 結合防疫地圖，分區分工**定期巡檢**，雨後**加強巡檢頻率**。

② 留意住家環境，**清除積水**，避免孳生病媒蚊。

③ 查獲陽性孳生源依傳染病防治法處**新臺幣3,000元以上1萬5,000元以下**罰鍰。



掃地用具



水桶



冷卻水塔



工地



樹洞



廢棄輪胎



# 巡倒清刷



## 「孑」不讓病媒蚊養家!



巡

巡視積水容器



倒

倒掉積水



清

清除不必要容器



刷

刷除蟲卵

# 登革熱症狀勿輕忽 就醫通報不延誤



外出記得噴防蚊液。



好！

- 1 前往登革熱流行地區可穿著輕薄淺色長袖衣褲，塗抹經衛生福利部許可之防蚊液。
- 2 返國後：回國後2週內持續做好個人防蚊措施、1個月內暫緩捐血。

## 自我防護



## 應盡速就醫

主動告知醫生本市疫區活動史及東南亞國家旅遊史。

## 臨床症狀



## 傳染途徑



## 臺南市登革熱防治學生住家自我檢查表

學校	班級	年 班	學生姓名		
檢查項目		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
室 內	1. 巡檢是否有積水容器(如空瓶、廢棄魚缸、花瓶、冰箱底下盛水盤、烘碗機底盤、開飲機底盤、泡茶用水盤等)?	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 (如沒有,第2題免填)			
	2. 上述積水容器中的水是否已傾倒或移除?	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有			
	3. 是否有其他易生蚊蟲之雜物堆?(紙箱堆積等)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 (如沒有,第4題免填)			
	4. 上述雜物堆是否已請家長清理?	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有			
室 外	5. 巡檢是否有積水容器(如花瓶、盆栽、水缸(桶)、貯水池、空瓶、空盒、廢棄輪胎等)?	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 (如沒有,第6題免填)			
	6. 上述積水容器中的水是否已傾倒或移除?	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有			
	7. 是否有其他易生蚊蟲之雜物堆(落葉叢、帆布、紙箱堆積等)?	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 (如沒有,第8題免填)			
	8. 上述雜物堆是否已請家長清理?	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有			
地 下 室	9. 家裡地下室是否有積水容器或其他易生蚊蟲之雜物堆?(無地下室則勾選沒有)	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 (如沒有,第10題免填)			
	10. 上述積水容器與雜物堆是否已請家長清理?	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有			
家長簽章					

說明:

- 當填寫檢查表時,若發現有積水或積水處應立即清除,並將容易積水的容器回收,依循「巡、倒、清、刷」的原則進行。
- 每週二次依據表格項目確實逐項檢查,並於每週一、四記錄於聯絡簿,由班級導師確認。

## 臺南市政府教育局 函

地址:73001臺南市新營區民治路36號

承辦人:王瓊芳

電話:06-6356683

電子信箱:erinwang@tn.edu.tw

受文者:臺南市歸仁區歸南國民小學

發文日期:中華民國112年8月28日

發文字號:南市教安(二)字第1121105649號

類別:普通件

密等及解密條件或保密期限:

附件:如主旨(1105649A00\_ATTCH1.odt、1105649A00\_ATTCH2.pdf)

主旨:檢送「臺南市登革熱防治學生住家自我檢查表」1份,請貴校依說明三配合辦理,詳如說明,請查照。

說明:

- 依據本局112年8月18日召開之「112年教育局登革熱疫情緊急應變小組第3次會議」決議辦理。
- 為防堵登革熱疫情,提升防疫行動力,請貴校將正確之防疫觀念教導學生,進而深入家庭、社區共同進行孳生源清除,化身防疫小尖兵,每週徹底落實「巡、倒、清、刷」,一起投入登革熱防疫工作。
- 請貴校協助執行下列事項:
  - 請將旨揭自我檢查表黏貼於家庭聯絡簿,並請導師向學生進行孳清宣導。
  - 請學生每週2次進行住家孳生源自我檢查,確實填列自我檢查表,並請家長簽名確認。
  - 每週一、四由導師檢核執行成果,有關執行情形良好之學生,請貴校自行研議可行、因地制宜之獎勵方式(例如公開表揚等)。



生活多留意，  
疾病不靠近

衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

### 腸病毒

參加夏令營、公共場所遊玩

- ✓ 勤洗手
- ✓ 生病在家休息



### 登革熱

從事戶外活動時

- ✓ 穿著淺色長袖衣褲
- ✓ 塗抹政府核可防蚊藥劑



### 腸胃炎

飲食衛生要注意

- 勿生食生飲 ✓
- 飯前便後勤洗手 ✓
- 留意店家環境衛生 ✓



### 健康玩一夏 別讓疾病 陪你過暑假

防疫生活報你知

預防COVID-19病毒

# 防疫生活報你知



 接種疫苗	 肥皂勤洗手	 戴口罩	 保持社交距離
 生病在家休息	 運動增強抵抗力	 均衡健康的飲食	 還有還有，微笑也可以 增強免疫系統喔！

如何保護自己不被感染，8個小訣竅提醒您！

# 旅遊兼防疫 健康SO EASY



衛生福利部疾病管制署 廣  
TAIWAN CDC 告



## 1 留意飲食衛生

飲食留意店面或攤商清潔、  
避免生食生飲，飯前廁後落  
實手部清潔。

## 2 預防病媒蚊

穿著淺色長袖衣褲  
、使用政府核可防  
蚊液、選擇有紗窗  
或空調的住宿。



# 生病在家不出門



感染腸病毒 一定要在家休息嗎？

**要!** 因為傳染力強又長!

TAIWAN CDC



## 多種傳染方式



腸胃道 ▶ 處理排泄物  
食用病患接觸過的水、食物



飛沫 ▶ 咳嗽、打噴嚏



接觸 ▶ 接觸病患皮膚紅疹內的水泡  
病患糞口或飛沫接觸過的物品

## 傳染期長



病毒可在物品表面存活數天



發病後一週內，都有傳染力

感染腸病毒，聽從醫囑且在家休息不上學、  
不出入公共場合，避免造成群聚感染！

疾小編話家腸系列報導

# 腸病毒重症前兆

## 儘速就醫



肌躍型抽搐



嗜睡、意識不清、  
手腳無力



持續嘔吐



呼吸急促或  
心跳加速

留意重症前兆，

儘速就醫

# 肥皂勤洗手 漂白水消毒 預防腸病毒

## 洗手五步驟



溼



搓



沖



捧



擦

洗手時應優先使用肥皂，  
「吃飯前、抱小孩前、  
回家後、如廁後以及  
遊戲後」應執行手部衛生



### 500ppm含氯漂白水

清水



10公升

+

家用漂白水



100cc

臺南市政府衛生局防疫電話 ☎ 633-3080

全國疫情通報及關懷專線 ☎ 1922

全國災情通報及關懷專線 ☎ 1655

臺南中央世界中心防疫專線 ☎ 633-3080

# 你真的會洗手嗎 洗手口訣5+7

## 正確洗手5步驟



**濕** 打開水龍頭，淋濕雙手。



**搓** 抹上肥皂(搓揉至起泡)或洗手乳(3-5cc)，手心、手背、指縫互相搓揉約 20 秒。(搓揉時可暫時關閉水龍頭)



**沖** 用清水將手徹底沖洗乾淨。



**捧** 用雙手捧水，將水龍頭沖洗乾淨後，關閉水龍頭



**擦** 將手擦乾或烘乾。

## 預防病毒洗手7口訣

為了強化「搓」的完整動作，現在也有一個口訣，就是要做到「內，外，夾，弓，大，立，腕」的7個步驟，而這7個步驟至少要搓到20秒，才可以有效減少腸病毒和流感病毒的感染機率哦！



**內**

雙手的手心相互搓揉



**外**

手心、手背相互搓揉



**夾**

十指夾縫相互搓揉



**弓**

手心與手指背相互搓揉



**大**

大拇指與虎口



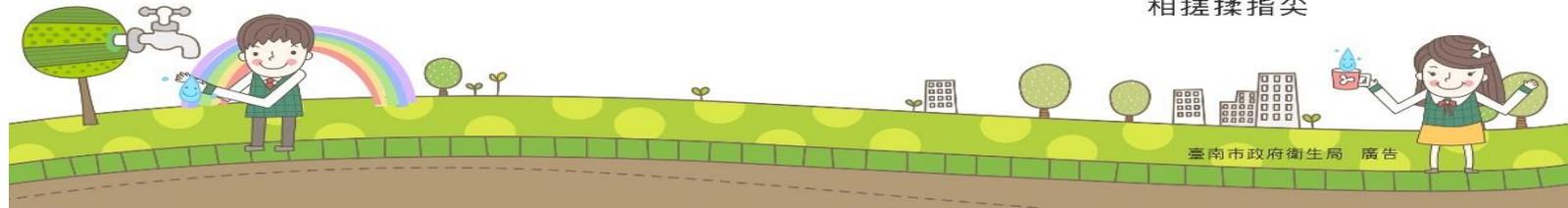
**立**

手指立起與手心互相搓揉指尖



**腕**

搓到手腕的部位



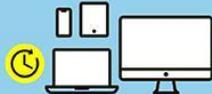
視力保健宣導：

# 打造幼兒好視力小撇步

1 每天戶外活動120分鐘以上。



2 2歲以下避免看螢幕，  
大於2歲每日不要超過1小時。



3 用眼30分鐘，休息10分鐘。



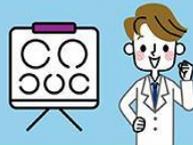
4 早睡早起充份休息。



5 均衡飲食，天天五蔬果。



6 每年定期1~2次檢查視力。



# 零含糖飲料宣導：



## 喝含糖飲料會讓你...



# 健康體位85210宣導：

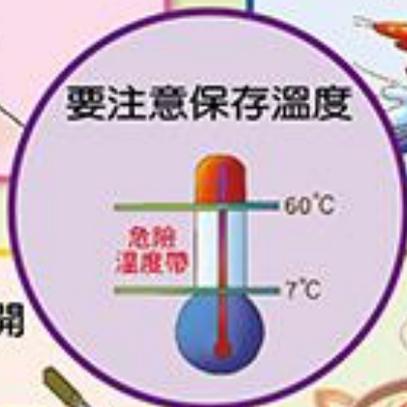
## 健康體位教育之 五大 核心能力



維持良好體位全校目標  
(保我210)

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於二 用活動60分鐘  
取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物

# 預防食品中毒「五要」原則



- 1 要洗手**  
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
- 2 要新鮮**  
食材要新鮮，用水要衛生。
- 3 要生熟食分開**  
生熟食器具應分開，避免交互污染。
- 4 要澈底加熱**  
食品中心溫度應超過70°C。
- 5 要低溫保存**  
保存低於7°C，室溫下不宜久置。

# 炎炎夏日

## 5大要領帶你預防細菌性腸胃炎

1

勤洗手



烹飪、用餐前  
澈底洗淨雙手

2

食材新鮮



保持食材的  
新鮮及衛生

3

生熟食分開



用不同器具處理生熟食  
避免交互污染

4

澈底煮熟



溫度超過70°C  
細菌才容易被消滅

5

注意保存溫度



保存溫度低於7°C  
才能抑制細菌生長



全民愛健康  
中暑篇4



# 預防熱傷害的方法



圖文創作：健談 [havemary.com](http://havemary.com)  
專家諮詢：新光醫院家醫科  
胡念之醫師

## 1. 保持涼爽



以輕便、透氣衣物為佳



保持室內環境涼爽



以窗簾遮蔽陽光



關閉部分電源減少熱能

熱傷害相關問題，  
建議諮詢「家醫科」

## 2. 補充水分



每日攝取足夠白開水



多攝取蔬菜、水果

健談 [havemary.com](http://havemary.com)



避免攝含糖飲料與酒精



避免飲用冰品以免腸胃不適

## 3. 提高警覺

正午應減少外出



若有不適應立即離開高溫環境，並解開衣物、補充水分

若不適應症狀加劇時，建議立即就診



# 水域安全教育宣導

臺南市政府 | 水域安全宣導



## 校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於『非上課時間及週末、假日下午時段』、『溪河流戲水』頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全。

- |    |      |    |      |
|----|------|----|------|
| 選擇 | 合法地點 | 避免 | 危險行為 |
| 應有 | 家長陪同 | 學會 | 水中自救 |
| 留意 | 天氣變化 | 不穿 | 吸水衣褲 |

緊急聯絡  
電話

119

救災防護  
報案專線

110

報案  
專線

118

海巡服務  
專線

112

行動電話急  
難救助專線

相關資訊  
網站



教育部  
【游泳121網站】



內政部消防署防災  
知識網-登山防溺篇



臺南水域安全網

### 叫叫伸拋划 救溺先自保

叫

大聲呼救



叫

呼叫 119、118  
110、112



伸

利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)



拋

拋送漂浮物  
(球、繩、瓶等)



划

利用大型浮具划  
過去(船、浮木、  
救生圈、救生浮  
標、保麗龍等)



# 水域安全官導

臺南市政府 | 水域安全宣導

TAINAN 運動臺灣

## 強化安全戲水 日常做起 防溺水意識

戲水玩樂  
安全第一



教育部體育署再次呼籲，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！

- 1** 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- 2** 避免做出危險行為，不要跳水
- 3** 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
- 4** 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
- 5** 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲戲水
- 6** 不可在水中嬉鬧惡作劇
- 7** 身體疲勞狀況不佳，不要戲水游泳
- 8** 30分! 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 9** 注意氣象報告，氣候不佳不要戲水
- 10** 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

緊急聯絡電話

119 救災防護報案專線

110 報案專線

118 海巡服務專線

112 行動電話急難救助專線

相關資訊網



教育部  
【游泳121網站】



內政部消防署防災  
知識網-登山防溺篇



臺南水域安全網

臺南市政府關心您

# CRC兒童權利公約宣導



# 兒童權利大事記

《兒童權利公約》是最多國家簽署的公約

1989年

聯合國大會通過《兒童權利公約》，確立兒童是權利的主體。

2011年

我國修正並通過《兒童及少年福利與權益保障法》。

2014年

6月我國通過《兒童權利公約施行法》，並於同年11月施行，期望與國際接軌，共同守護兒少權利。



## 兒童權利公約 資訊網

The Convention  
on the Rights of the Child



掌握《兒童權利公約》(CRC) 最新消息，  
歡迎大家密切注意CRC資訊網！

 <https://crc.sfaa.gov.tw>



兒童權利公約

# CRC

The Convention  
on the Rights of the Child



# CRC的四大原則



## CRC的核心

CRC所保障的兒童是指所有未滿18歲之人，在我國就包含了兒童與少年；尊重兒少是獨立完整的個體，保障兒少應享有的權益。



## 兒 童 應 受

CRC將兒童在公民、經濟、政治、文化和社會中的權利予以整合，其所保障的權利如下：

### 公民權與自由權

- 出生登記、取得姓名、身分和國籍的權利。(§7、8)
- 言論自由、信仰宗教、集會結社自由、隱私權以及獲得正確、適當資訊的權利。(§13-17)

### 免受暴力侵害

- 不受到任何形式暴力侵害的權利。(§19、34、36、37)
- 政府應使受害兒少身心康復並重返社會。(§39)

### 家庭環境與替代性照顧

- 與家庭團聚不與父母分離的權利。(§9、10、11)
- 政府應妥善照顧保護失去家庭的兒少，安排適當的安置或收養。(§20、21、25)

### 身心障礙、基本健康與福利

- 身心障礙兒少受特別照顧的權利，政府應提供資源協助其融入社會。(§23)
- 治療疾病與恢復健康的權利，政府應提供社會安全保障及適當生活水準。(§24、26、27)

## 保 障 的 權 益

### 教育休閒與文化活動

- 平等接受教育的權利。(§28、29)
- 原住民和少數族群兒少享有自己文化、宗教及語言的權利。(§30)
- 休息、休閒、遊戲娛樂和參與文化藝術的權利。(§31)

### 特別保護措施

政府對於特殊或緊急狀況，包括難民(§22)、遭遇武裝衝突(§38)、原住民和少數族群、童工、藥物濫用、虐待、人口販運、被誘拐(§32-36)或觸法(§40)兒少，應給予特別的協助和保護。



禁止歧視原則

生存及發展權

表意權

兒童最佳利益原則

兒童權利公約四大原則

# 童樂會

9支動畫短片，輕鬆認識兒童權利公約！

掃描兒童權利公約資訊網QRcode  
或至兒童權利公約資訊網官方網站：<https://crc.sfaa.gov.tw/>  
點選影音專區，即可立即收看呦！



# 好好愛我！

傷害、虐待或任意侵犯我們的身體  
都是非常殘忍的行為，我們不是性  
交易的工具，要阻止這樣可怕的事  
情發生，請好好愛我們！

