

111 學年度

武漢國中親師座談會親師手冊



中 華 民 國 111 年 9 月 23 日

目次

校長的話		P.03
家長會長的話		P.07
教務處資訊		P.08
學務處資訊		P.12
總務處資訊		P.18
輔導處資訊		P.21
好文欣賞(特殊兒童之家庭教養)		P.28
好文欣賞(家暴絕不是關起門來的家務事！ 在暴力家庭長大的目睹兒真心話)		P.35
好文欣賞(孩子遇到網路霸凌怎麼辦？ 專家教你 11 原則快速應變)		P.39



校長的話:

鐘 啟 哲 校 長



親愛的武中家長們好:

首先感謝您對於武漢國中辦學的肯定及支持，讓您及您的孩子，都成為武漢國中的一份子。本校願景從「健康快樂、敦品勵學、創新卓越」出發，期許孩子們「身體好、品德好、學業好、有品味」的「三好一品校園」是學校一直以來努力的方向，而親愛的家長們~您就是這項重要工程的學校最佳合夥人!!

優良的學習環境對孩子來說是很重要的，但根據教育學者班都拉(Albert Bandura)所提到的觀念「人類的行為大都經由學習而來，個體自出生就無時無刻、不知不覺中學習他人的行為，...(以下略)」，可以發現楷模學習的重要性，會影響孩子未來的，更重要的往往是身教，尤其是所謂那些學校沒有教的事，成人生活中的的示範與呈現，就是給孩子最好的學習，這也就是武們常說的「身教重於言教」或者「潛移默化」。換個角度來看，其實「父母也是老師」，從孩子出生那一天起，孩子就和老師同住了，這老師就是父母，廣義的親師合作，其實就是雙師合作，就是家裡老師(父母)跟學校老師的協同教學。

「親師合作」共同引領孩子的學習成長，才能夠組織出綿密的照

顧網絡，時刻關注孩子的需求，型塑出健全社會人格。在親師合作的過程難免會有一些瓶頸，但只要親師雙方真誠攜手努力，問題必能迎刃而解，而學校行政單位也必然會竭力扮演好親師合作的推手，搭起一座親師良性互動的橋樑，營造良好的親師互動環境，以祛除家長遲疑、觀望的心態，使其能瞭解學校、老師的用心，進而支持學校、肯定老師，落實「家長與教師是孩子教育合夥人」這句話，為了給予我們的孩子最有成效的教育，個人對到任以來這兩年來學校的作為提出下列說明，也讓家長能對學校運作有更深一層的瞭解：

一、 提升教學設備、打造智慧校園

除了配合國家政策，完成「班班有冷氣、生生用平板」的教育政策外，也努力跟各級機關爭取約 124,000,000 元的經費辦理約 30 項工程及設備採購案，針對校園環境修繕、教學設備充實與更新等進行優化。各項工程預定於 112 年上半年均能陸續完成，相信屆時全體親師生都可以看到煥然一新的學習環境。

二、 針對學生個別差異、建立適性發展管道

建立良好課輔制度，針對學生不同性向，辦理學術性向社團及學習扶助課程協助課業發展；發展韻律體操及西式划船作為體育特色升學管道；重視技職教育，擴大辦理技藝試探課程及籌辦技職專班。在各方努力下，本校這兩年會考在各領域表現均能有所成長，今年在登記申請入學的部分，更高達約 7 成的孩子錄取公

立高中職。

三、 因應教育改革趨勢、訂定學校課程主軸

學校校訂課程發展的主軸自 109 學年度起就已確定為閱讀、科技以及雙語，透過兩年的努力，我們完成了向教育部申請外師入校協同英語教學，目前更成為桃園市雙語亮點課程學校之一。閱讀也是學校一直以來重視的一環，除成立校內閱讀工作推動小組，持續辦理各項校內閱讀計畫外，目前也規畫彙整學校成果，參加各項評比競賽。科技融入教學的部分除早已完成的班班有觸屏，更在這兩年透過網路虛擬化改善及添置平板車等作為，達到了校園內處處有網路、生生用平板的境界，尤其學生用平板人機比約為 3:1，遠優於教育部預設值 6:1。

四、 重視人文關懷照顧、妥善運用社區資源

為了照顧弱勢族群，學校除將社會各界捐資興學的善款入庫管理，妥善針對不同情況的孩子及家庭給予援助外，也與家長會合作，積極奔走，爭取地方各愛心機構的物資，在適當的時段給予弱勢族群支持。為了照顧好特教生，學校也在前年增設了特教組的編制，希望能提供給這些孩子更適合的學習資源。此外，學校也積極扮演好學校社區化的角色，動員各項人力，在去年暑假作為龍潭區 Covid-19 疫苗接種站，滿足民眾需求，今年暑假也協助龍潭區各項體育協會辦理活動。透過學校的深耕，我們也期許孩

子能跟學校參與服務，一同成長，成為一位具有社會責任的未來公民。

在此除了感謝學校同仁共同努力外，也特別感謝由林秀雪會長所率領的武漢國中家長會，這兩年不斷給予學校支持，也期盼所有武漢的家長，身為彼此的教育合夥人，我們的目標一致，就是讓我們的孩子能夠更快樂、更充實、更健康、更卓越的成長；相信眾人智慧一定超越個人智慧，在互信互賴的基礎下，親師必能愉快合作、共創雙贏，一起成就孩子有願景的未來!!

家長會長的話:

林 秀 雪 會 長



親愛的家長們大家晚安～

轉眼間孩子們就已進入國中的學習階段，對於孩子們的生活及上課狀況，即將面臨生命中重要的方向抉擇等，想必您非常的關心。

在這關鍵時期，孩子極需要您的引導、支持與陪伴！在此誠摯地歡迎您來參加_9月_23日晚上的「親師座談會」。讓我們共同關心孩子的學習成長與未來發展。

當天教師將與您分享孩子在校的學習情形和生涯方向，相信對於您陪伴孩子探索國中生活將有相當大的助益，謝謝您的出席，讓您的關懷成為學校、親、師、生、最大的支持及助力！謝謝大家。

桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

項目	內容	上限	備註
一、畢業資格	符合畢業資格者 6 分， 修業資格者 2 分。	6 分	依國民小學及國民中學學生成績評量準則辦理
適性輔導 (上限 3 分)	生涯規劃 可選填 30 志願數 (專業群科以 1 校 1 科為 1 志願數)。	15 分	1.志願序別 1、2、3 志願 15 分，4、5、6 志願 12 分，7、8、9 志願 9 分，10、11、12 志願 6 分，13、14、15 志願 3 分，16 至 30 志願 1 分。 2.專業群科同一職群各科別連續選填為志願時，視為同一志願序計分。 3.當總積分完全相同需進行超額比序，比序至「志願序」項目時，志願序別小者將優先錄取。
3 分)	報名校、科與生涯規劃建議與「家長意見」相符者得 2 分；與「導師意見」相符者得 2 分；與「輔導教師意見」相符者得 2 分。	6 分	1.各國中應配合免試入學委員會規定之期程經家長簽名確認三種意見之結果。 2.意見經確認後，不得修正。
就近入學	桃連區及共同就學區學生符合就近入學得 5 分。	5 分	1.桃連區為一就學區，設籍在桃連區，或於桃連區國中就讀皆符合就近入學。 2.本區之共同就學區範圍依據教育部公告為準
二、均衡學習 多元表現 (上限 9 分)	健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域，五學期平均成績及格者各得 3 分；未達標 0 分	9 分	
品德表現	獎勵最高 6 分；銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得 6 分。	10 分	1.銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得 6 分。 2.品德表現採功過相抵後之獎勵紀錄，大功每次 4.5 分，記功每次 1.5 分，嘉獎每次 0.5 分。3.上述兩項積分合計上限 10 分。
服務表現 (上限 4 分)	採計「擔任班級或學生幹部」(最高上限 4 分)及「志願服務學習時數」	10 分	1.擔任班級幹部、自治市幹部及社團幹部 任滿 1 學期，經考核表現優良者得 2 分； 志願服務學習時數，每 1 小時得 0.3 分 2.擔任班級或學生幹部上限為 4 分。

3 5 分)	<p>才藝表現</p> <p>1.個人賽：</p> <p>(1)全市(縣)性：</p> <p>第1名6分/第2名5分/ 第3名4分/第4名3分</p> <p>(2)區域性(3縣市以上)：</p> <p>第1名7分/第2名6分/ 第3名5分/第4名4分/ 第5名3分</p> <p>(3)全國性：第1名8分/ 第2名7分/第3名6分/ 第4名5分/第5名4分/ 第6名3分。</p> <p>(4)國際性：第1名10分/第 2名9分/第3名 8分/第4名7分/第5名 6分/第6名5分</p> <p>2.團體賽：依個人賽積分折半計 算。</p>	<p>5 分</p> <p>1.國際性與全國性競賽採計項目，依據教育部公告為準； 區域性與全市(縣)性競賽採計項目，由本區免試入學推 動工作小組審議後公告為準。</p> <p>2.特優比照第1名;優等比照第2名;甲等比照第3名; 乙等比照第4名。</p> <p>3.同(學)年度同項比賽擇優1次採計；同一事蹟、同 一獎項不得重複採計積分。</p>
	<p>體適能</p> <p>單項達門檻標準者各得6分 (最高6分)。</p>	<p>6 分</p> <p>1.單項係指：柔軟度、瞬發力、肌耐力、心肺耐力。 2.另身心障礙、重大疾病、體弱或因故無法測試者特殊學生 等依教育部相關辦法辦理。 3.非應屆畢業學生、非學校型態實驗教育學生需返回原設 籍學校辦理體適能檢測;臺商學校學生、跨區學生等可至 原設籍校辦理體適能檢測,或至體適能檢測站、醫院等單 位辦理體適能檢測。</p>
	<p>本土語言認證</p> <p>通過原住民族語或客語或閩南 語初級以上</p>	<p>2 分</p> <p>本土語言認證採認主管機關核發之證書： 1.原住民族語為【原住民族委員會】2.客語為【客家委員會】 3.閩南語為【教育部】</p>
三(上 限 33分)	<p>國中教育會考表現</p>	<p>3 3 分</p> <p>1.國文、數學、英語、社會、自然等五科,「精熟」者每 科得6分;「基礎」者每科得4分;「待加強」者每科 得2分。 2.寫作測驗成績3分,配分為4、5、6級分給3分; 2、3級分給2分;1級分給1分。</p>

- 一、超額比序項目共計三大項，申請超額時上列項目應全數採計，當總積分完全相同且名額不足分配時以低收入戶學生為優先，其餘依比序項目（適性輔導、多元學習表現、教育會考）分別比序；如有同分，再依序比「志願序」；倘再同分，再依序比教育會考成績等級標示總點數（教育會考成績等級標示總點數的計算方式如說明二所示）；倘再同分時，再依序比國中教育會考之(國文、數學、英語、社會、自然)各單科成績標示(A⁺⁺>A⁺>A> B⁺⁺>B⁺>B>C)。

二、教育會考單科成績等級標示對應點數：

等級標示	A ⁺⁺	A ⁺	A	B ⁺⁺	B ⁺	B	C
點數	7 點	6 點	5 點	4 點	3 點	2 點	1 點

三、本區得視實際需要另訂補充說明。

四、「多元學習表現」項目除本土語言認證外，其餘項目採計期間為7年級入學至申請報名作業前。

五、連江縣各國中畢業生第一志願選填馬祖高中者優先錄取。

六、免試作業階段，當武陵高中、中大壩中及其他申請試辦且經本工作小組同意之高級中等學校登記人數超過核定學校之招生名

額時，應保障提供學生提出申請之桃園市國中每校及連江縣至少各 1 個名額，擇優錄取。

本表「適性輔導」項目之「生涯規劃」積分，隨學生選填之志願序別不同，以及家長意見、導師意見與輔導教師意見之相符狀況，影響學生選填志願時之總積。

衛生組宣導事項

★ 111 學年度第一學期新冠肺炎防疫準則：(依據 111 年 8 月 30 日桃教體字第 1110080648 號函「111 學年度高國中小因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情整備情形檢核表」制定)。

一、服務及入校條件：

學校工作人員進入校園應符合下列條件，並由各處室負責檢核與管理相關入校服務人員。校園開放應落實消毒、人流管制、總量管制、動線規劃等措施，為居家隔離、居家檢疫及加強自主健康管理者，不可入校(園)。管制具有 COVID-19 感染風險、發燒或急性呼吸道感染者不入校(園)。

- 1.COVID-19 感染風險：指經衛生主管機關或檢疫人員開立居家隔離通知書、居家檢疫通知書、加強自主健康管理通知書之人員。居隔 3+4、0+7 及居檢 3+4 人員不可入校。
- 2.自主健康管理且無症狀者，可正常生活、上班上課，惟應落實「具感染風險民眾追蹤管理機制」之配合事項
- 3.經校(園)認定有入校必要之家長及訪客配戴口罩、配合量體溫、手部消毒。

4.具有 COVID-19 感染風險者或曾感染者，不可入校。禁止額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 者或急性呼吸道感染者入校，並應確實落實「生病不上班、不入校」。

二、學習環境消毒：

- 1.每日定期針對教室、各學習場域及相關盥洗等常用空間進行課後衛生清潔及消毒。
- 2.冷氣使用：應於教室對角處各開啟一扇窗，每扇至少開啟 15 公分加強通風及消毒。
- 3.注意事項：加強教室經常接觸之門把、桌(椅)面、電燈開關、麥克風、教具、電腦鍵盤、滑鼠等教學設備消毒。

三、校園防疫重點：

- 1.戴口罩量體溫：
 - (1)在校除用餐與喝水請全程配戴口罩，勤洗手、遵守咳嗽禮節。
 - (2)為加強宣導與落實學生、教職員工及家長個人衛生習慣，請導師協助指導同學如實記錄「家庭聯絡簿」之每日體溫測量、家庭成員自主健康管理填寫。
- 2.用餐注意事項：
 - (1)落實飯前正確洗手。午餐盛飯、打菜配戴口罩且禁止交談。

(2)應維持教室用餐環境通風良好。

(3)使用隔板入座或維持社交距離用餐且不得併桌、共飲共食。

(4)用餐期間禁止交談，用餐完畢落實桌面清潔及消毒。

(5)各班定期防疫物資確認(如：口罩、漂白水、酒精、肥皂...等)。

四、校內教學活動：

1.學校課程及活動(含跑班)落實社交距離，採「固定座位」、「固定成員」方式實施，並落實課堂點名。

2.室內外課程：

運動、歌唱、音樂吹奏、合奏(吹奏類樂器)、舞蹈類活動時，如師生無呼吸道相關症狀、能保持社交距離(室內 1.5 公尺及室外 1 公尺)且維持活動空間通風下，得不佩戴口罩，但於活動前後仍需落實佩戴口罩。

3.大型集會活動：

大型活動(包括校慶、園遊會、親職教育日及運動會等)及校外教學(含戶外教育、畢業旅行、隔宿露營等)於落實防疫措施下辦理應與親師生充分溝通，並留意景點、住宿地點規劃、維持社交距離、佩戴口罩及遵守空間容留人數限制等規定下辦理。

訓育組宣導事項

★社團活動：

(一)社團活動時間：七年級為週五第七節，八年級為週五第六節。

(二)本學期共上課 16 次，上課日期如下：

日期	9/2	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/04	11/11
是否上課	選填 志願	社團 1	社團 2	社團 3	社團 4	段考週 社團暫停	社團 5	社團 6	社團 7	社團 8
日期	11/18	11/25	12/02	12/9	12/16	12/23	12/30	1/06	1/13	
是否上課	社團 9	社團 10	段考週 社團暫停	社團 11	社團 12	社團 13	社團 14	社團 15	社團 16	

生教組宣導事項

★生活教育：

- 1.請學生每天於 7:40 前到校，若當天早上因故不能來校上課，請家長於 07:20~07:50 打電話至學校代為請假(學務處：4806468 分機 310-316)，學生返校上課三日內，需至學務處領取請假單填寫並請家長、導師、學務處簽名後將假單繳交至學務處請假箱。
- 2.請勸導未成年子女勿騎機車(電動機車)、吸煙、飲酒、嚼食檳榔及逗留網咖等複雜場所。
- 3.天氣炎熱，請家長留意孩子玩水安全，避免到危險水域、無救護人

員的地方嬉戲、遊玩以免發生憾事。

- 4.本校會進行例行性服裝儀容檢查及安全檢查，若發現學生服儀未整至定位，如名牌未繡、書包反光條脫落或塗鴉、頭髮過長或染髮、指甲過長或塗抹指甲油、有戴隱形眼鏡或放大片及佩戴耳環者，請家長協助叮嚀孩子將服儀整制定位；也請家長提醒學生勿攜帶違禁品至學校，有安全上疑慮，違禁品如下:毒品、菸、酒、檳榔、打火機、不良書刊、刀械、暴力色情 VCD 及漫畫、撲克牌、火箭筒等。

★交通安全：

- 1.騎乘自行車上、放學請提醒孩子務必配戴安全帽與裝設反光片以確保騎乘安全。
- 2.家長開車接送者，請勿於校(側)門口正前方上、下車或迴車，且勿併排停車與逆向停車接送孩子，以維安全及交通順暢。上放學時段，校門圍牆左右兩側家長接送區可開放臨停接送。
- 3.請家長務必叮嚀行經 336 巷上放學子女，切勿併排行走，騎乘自行車者則於 336 巷導護路口便改由牽行方式至校園停放。
- 4.請同學配合校內通學路線，一律走人行磚道與行人穿越道並將車輛停放於車庫。

體育組宣導事項

- 1.為維護場地整齊清潔學校操場禁止飲食。
- 2.請勿穿著易破壞運動場跑道之鞋類進場，如：高跟鞋、長釘鞋、棒球釘鞋等。
- 3.跑道禁止包括遙控車、直排輪、滑板等，以免發生危險以及 PU 跑道受損。

★請假專線:03-4806468

七年級導師室分機 317、327

學務處分機 310-316

八年級導師室分機 318、328

健康中心分機 315

九年級導師室分機 319、329

總務處

學校建設



家政教室



家政教室



圖書館



活動中心



重訓室



重訓室



展覽室



桌球室



黃唐非營利幼兒園臨時安置



綠繡眼



獨角仙座椅



武漢國中校狗

總務處 111 學年度要完成辦理事項

1.工程項目：

(1)黃唐非營利幼兒園新建工程(約 7800 萬)

(2)第 27 群冷氣電力改善工程及冷氣設備工程(4,306 萬 6,472 元) ， 已完工使用中

(3)家政教室改建工程 (350 萬)

(4)屋頂設置太陽光電發電系統(租用)

(5)籃排球場整建工程(490 萬)

(6)武漢國中操場整建工程(1,804 萬)

(7)屋頂防水隔熱工程(340 萬)

(8)黃唐非營利幼兒園臨時安置工程(280 萬)

(9)童軍炊事場新建工程(200 萬)

2. 智慧校園教學設備改善計畫設備(黃敬平議員提供 50 萬、劉燦隆議員提供 50 萬、林昭賢議員提供 50 萬)

本校配合政府計畫期程進行各階段事宜，期能如期如質達成計畫目標，提供本校學子更加舒適優質之學習環境。

輔導組宣導事項

1. 高關懷校內上學期課程班：

(1) 生涯探索班：

聘請：啟英高中餐飲科湯國良教師專業指導。

上課時間：週五的第 6-7 節課，社團時間（上學期共 16 節課）。

(2) 美容美髮班：

聘請：新生醫校美髮造型科教師專業指導。

上課時間：週四的第 5-6 節課（上學期共 14 節課）。

2. 長期的愛心關懷：

(1) 慈惠堂愛心物資發放，預計在 10 月，屆時以低收入戶家庭為主，將發放通知單，請學生家長到校簽領。

(2) 提供整年學的愛心早餐：

① 贊助協會：瑪潮協會

② 領取時間：上課日的早上 7:40

（目前全校有 15 位孩子受惠）。

(3) 提供每月的膳食箱：

① 贊助協會：安德烈協會

② 領取時間：每月月初，由輔導組發放領取通知單

（目前全校有 6 位孩子受惠，七年級新生預計有 5 位新申請者）。

3. 本學期親師生研習講座：

(1) 祖孫節活動：邀請(外)祖父母到校與孫子女一同與會，設計溫馨感人的關卡活動，讓彼此增添更多美好歡樂回憶!

① 時間: 9月14日(三)14:00~15:00



(2) 上學期晚間的親子講座:

① 講座時間: 11月4日(五)晚間 7~9:00

② 講座題目: 做孩子的情緒教練

③ 講座講師: 劉若蓓 講師



(3) 上學期週六的親子桌遊講座

① 講座時間: 12月17日(六)上午9~12:00

② 講座題目: 親子 *FUN* 輕鬆-桌遊趣

③ 講座講師: 林佩玲 講師



☺ 屆時將發放家長同意書，並於學校首頁公告研習資訊。

資料組宣導事項

1. 生涯發展教育活動：

- (1) 適性輔導育講座：親職場，11/11(五)19:00~21:30，鼓勵家長踴躍參加，地點:圖書館 2 樓展覽室。
- (2) 生涯規劃講座：七年級師生，12/14(三) 第 6-7 節班週會，地點：演藝廳。
- (3) 技職教育講座及職群體驗：八年級師生，1/4(三)
第 6 節:講座，地點：演藝廳、第 7 節:入班職群體驗，地點：各班教室。
- (4) 龍潭高中參訪: 7-9 年級抽離式辦理，暫訂 12/2(五)第 5-7 節。

2. 心理測驗施測：

- (1)第 3 週七年級智力測驗施測。
- (2)第 8、9 週八年級師大職涯性向測驗施測。
- (3)第 8 週九年級師大職涯興趣量表施測。

3. 生涯輔導手冊：

請家長陪同孩子藉由手冊內各類測驗結果分析、學期成績及老師意見了解孩子的性向及興趣，共同討論孩子未來生涯規劃及升學方向。

4. 技藝教育課程：

- (1) 學生遴選時程:八年級下學期
- (2) 上課對象:九年級學生
- (3) 開課日：9/15(四)
- (4) 開班狀況如下頁:

學期	開班職群	上課地點	上課時間	帶隊老師
上學期	餐旅	永平工商	週四下午第 5 節 ~第 7 節	呂芝青主任
	商管	育達高中		陳昱靜組長
下學期	動力機械	永平工商		呂芝青主任
	設計	育達高中		陳昱靜組長

- (5) 技藝競賽選手:每年 3 月底至 4 月初，每年 1 月底前將確認培訓選手名單，進行為期 1 個月的培訓，鼓勵有興趣同學為校爭光。

5. 技藝教育課程相關升學方式

(1)技優生甄審入學(免會考成績)

- 甲類:國際及全國技能競賽(含科展)成績優異或領有技術士證
- 乙類:參加各縣市政府主辦，報經教育部備查之技藝技能競賽及科學展覽，獲優勝名次
- 丙類:應屆畢(結)業生技藝教育課程成績優良者，其技藝教育課程職群成績達該班 PR 值七十以上者。

(2)實用技能輔導分發學程(免會考成績)

技藝實作、就業傾向高學生適合，高中免學雜費、國英數選用課本難度較低，參加過技藝課程的學生優先分發。

(2)五專

有參加過技藝課程的學生最多可加3分。

6. 技藝競賽榮譽榜

110 學年度桃園市國中技藝教育競賽商管組「佳作」-902 周秉宏

110 學年度桃園市國中技藝教育競賽設計群基礎描繪組「佳作」-

902 黃芷嫻

110 學年度桃園市國中技藝教育競賽餐旅群烘培組「佳作」-902

陳子瑜

110 學年度桃園市國中技藝教育競賽餐旅群烘培組「佳作」-903

黃宥嘉

110 學年度桃園市國中技藝教育競賽餐旅群西餐組「佳作」-905

林薇琪

特教組宣導事項

1. 依據「111 學年度身心障礙學生適性輔導安置
桃園區安置高級中等學校彙整清冊」，本校畢業生適性輔導安置共 15 名，安置市立高中 5 名、市立高職 2 名、其餘學校共 8 名。



2. 特殊教育諮詢

國立彰化師範大學特殊教育中心
111學年度第一學期特殊教育諮詢服務專線

一、目的
協助輔導區相關人員解決有關特殊教育之鑑定、安置、輔導及教學等事宜。

二、服務對象
特殊教育教師、行政人員、教保人員、特殊學生及家長。

三、服務項目

1. 特殊學生之轉介、就學及心理輔導。	2. 特殊教育法規及疑難問題諮詢。
3. 特殊教育教學問題研討。	4. 特殊教育教學資源提供。
5. 特殊學生家長親職教育問題輔導。	6. 特殊個案之輔導諮詢及追蹤。
7. 其他特殊教育相關問題。	

四、服務方式

1. 電話諮詢：(04)7255802或(04)7232105分機2415。
2. 面談諮詢：請先來電預約
(中心地址：500彰化市進德路一號 至善館一樓)。

中原大學特殊教育學系暨特殊教育中心
尊重差異 溫暖陪伴

特殊教育諮詢服務專線

諮詢服務流程：諮詢者來電 → 中心接案 → 轉介諮詢服務委員
諮詢服務對象：學校教師、行政人員、特殊需求學生及其家長
諮詢服務時間：110/09/13-111/01/14 週一至週五 09:30-16:30
諮詢服務專線：一般市話：03-2656781
免付費專線：0809-002233
特教中心信箱：sec@cycu.edu.tw

特殊教育諮詢服務項目

- 特殊需求學生之鑑定安置及心理輔導
- 特殊需求學生家長之親職教育與親師溝通
- 特殊教育行政與法規
- 特殊個案之輔導諮詢

3. 好文欣賞 1:

特殊兒童之家庭教養

擷取自網路文章 http://bhjh.tn.edu.tw/main/subweb_view.php?sub_id=24&sl_id=256

一、家人間接納一致的管教態度

(一)家長本身真誠面對接納事實、規劃生活

特殊需求孩童的家長在養育孩子的過程中，常須克服身心的煎熬與求助無門的困境，精神上的壓力可以想見。但是父母本身的情緒穩定、對孩子狀況的接納，卻又是有效幫助孩子的最重要關鍵，家長不妨和專業人員或相關團體討論，一方面尋求精神上的支持，另一方面也可學習比較有效的教養方式，縮短自己摸索的歷程。

在本身的工作與生活規劃方面，家長必須做些許調整，不要給自己太多壓力或要求自己扮演太多角色（例如同時要工作、進修、參與各種活動，而且又要扮演各種家中的角色），使自己在被各種期待要求下壓得喘不過氣來，惟有對自己的要求是合理的、可以負荷的，才不致讓自己陷入一種「負債」的感覺中。此外，建立自己的資源，如：在有緊急需要時，有地方可以托寄孩子；有困難時，有人可以諮詢等。家長應該了解不是一味犧牲與付出

就能解決問題，必須先穩定自己，當自己的狀況良好，才能進一步有效幫助孩子。

(二)促成其他重要家人的接納

家中重要的成員，如：特殊孩童的兄弟姐妹、祖父母等，對特殊孩子的態度，以及家中的狀況對這些重要家庭成員的影響等，都是家長在穩定自己狀況後，應該考慮與處理的問題。許多家長常因為照顧特殊兒童已耗盡心力，不免忽略了其他家人或子女，認為他們應該了解自己的辛苦；其實對一般兒童來說，或許很難在自己需求得不到滿足的情況下，仍能體諒父母。因此家長對其他子女，一方面固然宜努力促成他們對特殊孩子的了解與接納，另一方面家長也宜注意這些孩子的需要，不要給他們太多的壓力，不妨每天也有一些時間專心陪他們，當他們覺得自己受到父母的疼愛，才會接納特殊手足。

(三)家人採取合適一致的因應態度與原則

家人間對孩子教養上一致的態度與原則，可以使孩子清楚的了解家庭中的規範，了解那些行為是被接受的、那些行為是不被允許的，而不至於因為不一致的標準，造成混淆。孩子一旦清楚自己行為的後果，並進一步養成習慣後，常可減少在適應環境時的不安與挫折。如果家人在訓練孩子行為時，也考慮到將來孩子適應學校生

活需要的能力，使孩子在家庭與學校的行為要求儘可能一致，便可使孩子在適應不同環境時，容易一些。

二、提供豐富的學習與練習機會

〔一〕不要剝奪孩子的學習機會、造成二度傷害

父母有時不免因為擔心孩子學不來、或覺得訓練孩子太麻煩不如自己做、或擔心孩子狀況特殊可能發生危險等，而不讓孩子做事、遊戲或外出，這無形中卻剝奪了孩子學習的機會。事實上，因為特殊兒原本學習管道就受到若干限制，更需要得到多感官、多管道的學習機會，使孩子學到能彌補或替代的學習或適應方式。這方面父母不妨就孩子的狀況，請教特殊與醫療專業人士（例如：復健師）。

〔二〕不因為孩子的狀況特殊而給「特權」

看到孩子辛苦的學習、適應甚至生存，父母有時不免對孩子心生憐惜，而處處給予特別的待遇。這種做法雖然可以安撫孩子於一時，但從長遠來看，給孩子特權或免除，其責任其實也是一種對孩子不公平的剝奪。就特殊兒童本身而言，不僅少了學習機會，更可能學不到對自己負責的生活態度，對其日後適應相當不利；對其他手足來說，也可能因為覺得父母不公平，而影響其與特殊兒童之間的手足之情，甚至整個家庭氣氛都可能受影響。因此父母可以權衡

孩子的情況，讓孩子循序學習獨立、學習盡量不依賴或假手他人；如果有必要對孩子做一些特別的安排，也不要忘記對其他子女做必要的說明。

〔三〕讓孩子由實作中學習

對兒童來說「聽」和「看」的經驗，是間接的學習經驗，縱使了解也未必能真正應用；在實作中，孩子的學習是直接的、具體的，因而也是印象較深刻的。在家中，其實有許多讓孩子能由做中學的機會，例如：家長可以視孩子的狀況，盡量找機會請孩子幫忙做家事，並利用這些機會訓練孩子各種能力。在訓練的過程中，家長應注意選擇適當的家事，或採取逐步訓練的方式，讓孩子感受到達成任務的成就感——一種不只是自己高興，而且因為自己做事的結果可以真正幫得上忙、或對別人有用的感覺。家長也要注意不要在開始時標準過嚴，使孩子覺得做事的結果只是被責備，而心生排斥，家長本身也興致索然。

三、提供良好的示範與協助

〔一〕以孩子理解、可以接受的方式指導孩子

家長或老師在教導孩子時，常會忘記由孩子的世界出發，而只站在成人的角度提出要求，使教育無論對孩子或成人都是無奈而讓人生氣的事。雖然教導孩子時，清楚而一貫的要求是重要的，但是

我們要常思考：孩子現在的狀態如何(如：身體、情緒等)？我說的他懂嗎？我怎麼看出他懂不懂？我現在這樣要求或教導他有效嗎？我一定要這樣做嗎？有沒有其他方法？其實教育孩子的歷程中，父母或教師都需要不斷自我檢核與調整，我們是基於對孩子可塑性的肯定，才費心教育他們，布望他們透過教育的歷程而改變；但作為成人的我們，如果只是一成不變、不能保持彈性，豈非對整個教育的諷刺？

〔二〕多獎勵少懲罰

一般而言，在稱讚中長大的孩子比較有自信，比較懂得關心他人，也比較容易建立良好的社會關係；在苛責與打罵中長大的孩子則可能比較退縮或具攻擊性，也比較不容易建立良好的社會關係。這是因為孩子的順利發展，需要植基於很多成功的經驗，在成功的經驗中，孩子能得到成就感，成就感的累積可以使孩子相信自己是有能力的、相信很多事是可以經由自己的努力而改變的。對特殊兒童的教養其實也是如此，家長應該多用獎勵、慎用處罰。獎勵孩子的方式可視孩子的狀況安排，可以運用各種物質或活動增強物，如：食物、玩具、貼紙、看錄影帶等，也可以採取社會性增強物，如：口頭稱讚、擁抱。但在運用各種獎勵方式的同時，也不要忘記引發孩子的內在動機(體會事物本身帶給自己的喜悅、成就感等)，以免孩子只把工作或學習視為得到增強物的手段。

懲罰因為常伴隨不愉快甚至傷害性的經驗，因為家長宜非常審慎的運用，避免在自己盛怒下懲罰孩子，避免採取傷害孩子自尊的方式(如：體罰)，並且思考處罰的方式是否能達成改變孩子的目的。

〔三〕家長提供身教示範

家長本身的身教是各種教育方式中，最具有說服力的方式，對孩子而言，在不斷觀察家長的行為過程中，得到更多模仿的機會，也更能體會：父母不只是說說而已，他們說得到做得到。就家長本身而言，知行合一的生活型態，本就是成人該努力實踐的目標，也會讓我們更能坦然無愧的面對孩子。家長千萬不可認為孩子不懂，其實孩子往往非常清楚的看到成人示範的行為，因此當家長要求孩子整理自己房間時，別忘了自己的臥室或書房也要整理乾淨；要求孩子不要和弟妹吵架時，自己也不可在子女面前示範夫妻吵架；要求孩子要多看書時，自己也不可有空便看電視.....。當家長與孩子實踐相同行為規範時，孩子便能更清楚的體會這個家庭中重視的規範甚至價值觀

四、增進對孩子特殊需求的了解與專業知識

〔一〕請教專業機構與團體

在教養特殊孩童的過程中，家長可以針對自己的需要，常請教專業人士，在孩童鑑定與就學方面，可以請教師範院校特殊教育中心或縣市教育局；在教養與輔導方面，除特教中心外，也可聽取各類家長團體中有經驗家長的意見。有些家長團體或組織還辦理計時托兒服務，家長可以適時運用這些資源。如果家長本身有情緒調適、生涯規劃方面的問題，也可請教相關的輔導與咨商機構。

〔二〕閱讀相關書籍、刊物、參考研習活動

家長也可以由閱讀相關書籍，參加研習活動，增進自己對特殊教育方面的了解。各師範院校特殊教育中心一般皆對外開放，家長如果需要，可以就近前往閱覽相關書籍與刊物，有些縣市也在轄區內設有特殊教育資源中心，家長可以請教當地教育局。一般而言，如果家長對特殊教育認識愈深、本身學習與參與的動機愈強，便愈可能為自己的孩子爭取福祉。

好文欣賞 2:

家暴絕不是關起門來的家務事！

在暴力家庭長大的目睹兒真心話

文章節錄自: <https://www.parenting.com.tw/article/5091522> (親子天下 · 2021 年 12 月 10 日)

家暴真的不是家務事

童年，我住在南部的偏鄉裡，除了我媽媽，身邊也有不少媽媽曾經遭遇家庭暴力，只不過程度與頻率上有所不同。當時的社會風氣普遍認為，家暴不過是家務事，家裡的事情要關起門來解決，因此，就算男人打妻子一巴掌，或是踹上一腳，旁人也無權過問。

有一次，爸爸因為一件微不足道的事情，對媽媽揮拳，剛好打到媽媽的眼睛，媽媽因此痛得哭喊，打電話叫警察來，鄉下地廣人稀，警察效率很高，沒三五鐘就趕來我家。我以為終能放心，誰知爸爸能言善道，一句「哪對夫妻不吵架，家務事嘛！」就把警察勸退，警察還回說了一句：「可不是嗎！清官難斷家務事。」

看到警察準備離開，我的心涼了一半，其中一個警察伯伯在院子看到我，好心地對我說：「你去外面玩一會兒，等爸爸媽媽的事情解決完了再回家。」這句話讓我期待的心一下子墜入地獄，因為

我知道所謂的解決，不過是另一場更可怕更嚴重暴力而已，果不期然，在警車開走之後，家裡面再度傳來皮帶鞭苔在人體的聲音。

閱讀親子天下整理的專題：「遠離危險情人，被家暴不是你的錯」，裡面提到一個驚人的數據，根據衛福部最新統計，**台灣婦女每五人就有一人曾遭受家暴**，數字之高令人咋舌。我非常意外，沒想到直到今日，暴力傷害他人，依然被一些人視為一種快速高效解決問題的方法。

寫到這裡，我想大聲疾呼，家暴絕對不是家務事，童年的我沒勇氣對大人吶喊出來的話，不知道現在才寫出來是不是已經太遲？但我確實知道一件事：社會不該成為家暴的庇蔭之所。

曾經目睹家暴對我產生怎樣的影響

童年不斷目睹家暴，對我產生三個影響。

第一個影響，我一直非常想逃離家庭，從小到大，我對媽媽有種「哀其不幸、怒其不爭」的複雜情緒，小時候無力保護媽媽，長大後極力勸說她離婚，可是媽媽沒有選擇離開，對家庭有股異乎常人的執念。

因為無力解決，又一直被強迫參與其中，久而久之我產生逃離家庭的念頭，填大學志願時，寧可填去外縣市的大學，工作也選離

家最遠的北部。一直到爸爸老年健康不佳，再也揮不動拳頭時，我才增加返家的頻率。

第二個影響，我曾經極端地厭惡自己，那是因為我一直無力拯救母親，我討厭無能為力的自己，那種情緒在成長階段演變成可怕自我攻擊，我不相信自己能做到任何一件事，畢竟我連生養我的母親都照顧不好，還能做好其他事情嗎？自我厭惡變質成嚴重的憂鬱症，經過漫長的心理治療才恢復正常生活。

第三個影響，我討厭任何形式的爭吵，看到爭吵我總會下意識地想躲避，因為那會讓我浮現小時候目睹過的家暴現場，再經歷一次撕心裂肺的痛楚。

做為一個過來人，我想說，目睹暴力，對孩子的影響遠比大家想像中的更為嚴重，他們不僅會憎恨暴力，還會厭惡自己和家庭，終其一生，都必須和童年的陰影對抗。我一直到現在，還會做爸爸打媽媽、或狂踹我房門的惡夢。別看孩子只能默默忍受，他們不是年幼無知，沉默不代表他們對所發生的事一無所知。在家庭隱秘的角落裡，拳頭揮舞下去，破碎的遠不止是婚姻和愛情。

為了淡化童年可怕的記憶，我一直想辦法讓自己幸福起來，努力經營自己的小家庭，是的，通過努力，我如今也擁有疼愛自己的

丈夫，一對可愛健康的孩子，可是我仍然必須和童年遺留的夢魘對抗，也接受了家暴造成的傷痕永遠難以撫平。

別讓家暴受害者遭受第二次傷害

包括這次女立委的新聞，每次只要發生家暴事件，不少人還是以受害者有罪論的思考方式來檢討家暴受害者，不是追問受害者當初為何沒有「看人的眼光」，就是質問受害者為何沒有在受暴之後馬上逃跑和求助。但是，大家知道嗎，對於受害者來說，他們在受暴後面臨很多難以言說的困境，無力反抗。

比起質問這些，我們更應該問自己：可以為受害者提供什麼幫助，比如，[我們可以多轉發「遠離危險情人，被家暴不是你的錯」的專題報導，讓更多的人有反家暴以及維護自身權利的意識](#)。又比如，當我們看到身邊有家暴事件發生時，我們可以多留心、熱心一點，甚或幫忙打電話、暫時提供庇護的場所等等。

我相信這些行為，會遠比指責受害者來說更有幫助，畢竟，在默默忍受不公平的暴力對待之後，受害者最需要的重新成為自己生活的主人，而不是承受公眾和社會輿論進行的二次傷害。

好文欣賞 3:

孩子遇到網路霸凌怎麼辦？

專家教你 11 原則快速應變

文章節錄自: <https://www.parenting.com.tw/article/5086246>

(親子天下 · 2020-03-30 00:00 更新：2021-03-28 18:49)

霸凌不只會發生在現實校園中，數位社群時代，網路霸凌已成為不可忽視的問題。資料統計，曾經有網路霸凌受害經驗的比例高達 74.6%。受害經驗常見的形式為騷擾猥褻、謠言中傷、誹謗、威嚇等。網路使用時間愈長，受害創傷程度相對也愈高。

網路霸凌是什麼？

網路霸凌是一種隱蔽的精神霸凌方式：網路霸凌是藉由資訊和通訊科技進行個人或團體的蓄意、重複和惡意行為，目的是傷害他人。——比爾·貝斯 Bill Belsey，二零零七

網路霸凌可被形容成任何重複性的騷擾、辱罵或羞辱行為，發生在電子媒介上，如電子郵件、手機、群網站、即時通訊軟體、聊天室、網站和線上遊戲。網路霸凌通常是在認識的人之間發生，譬如同學校的學生、運動俱樂部的成員、同社交圈的人，或朋友的朋

友；無論如何，通常都是你認識的人。網路霸凌者通常不會離開網路世界去跟你的孩子有接觸。

網路霸凌不包括一則單獨、下流、不當或令人反感的評論。這樣的評論很明顯會違反學校或組織對於行為舉止的規定，但評論本身並不會被視為網路霸凌。這跟在網路上一則威脅的言論不同，威脅的言論明顯違反澳洲和紐西蘭的法律，且會受到相應的處理。

網路霸凌也異於我們看到網路上某人被一大群不同的人攻擊的情形。這通常被稱為「網路小白」。在這些例子裡，當事人雙方通常沒有直接的關係，純粹只是攻擊他人的慾望所使然，這些網路小白的行為可被形容為刻意挑釁和騷擾。以下引述自前白宮實習生莫妮卡·路文斯基，她與比爾·柯林頓總統的關係在媒體間曾掀起了一陣風暴。

對別人殘酷不是什麼新鮮事，但在網路上，羞辱透過科技加深擴大、無法控制且永遠存在。數百萬人能用他們的言語刺傷你，那是非常痛苦的。

另一個我看過屬於網路霸凌的例子是，一個十五歲少女被曾上過同一個學校的前男友網路霸凌。她在網路受到的傷害嚴重到讓少年被學校退學，但少年持續在網路上騷擾她，也教唆朋友威脅她本

人。這件事現在由警方處理，這是正確的方式，但少女的母親告訴我：「這關乎的不僅是他錄下、上傳六支影片來傷害我的女兒，讓整件事更糟糕的是到底有多少人看過、按讚過或分享過這些影片！」

網路霸凌本質上無所不在、無盡無休，二十四小時都會發生。不同於現實生活中的霸凌，網路霸凌者可借助科技跟蹤你回家，進入你的家裡。通常網路霸凌會是在匿名的狀況下發生，例如假名帳號或屏蔽號碼，但在很多案例中，我們都可以查出霸凌背後的始作俑者。如同任何形式的霸凌，網路霸凌會對心理造成傷害。比起腳上的瘀青，心理的痛苦非常難看見，因此，你應該注意孩子在神態和行為上是否有細微的轉變，並進行相應的調查。網路霸凌也是一種公開羞辱的形式，因為很多人都能看得到寫下或發表的內容。一旦一則訊息或評論被發表在網路上，即便加害人刪除，還是幾乎不可能完全移除。

孩子通常會不斷閱讀霸凌的評論，承受更多打擊。成人有足夠的成熟度，了解自己不該這麼做。網路霸凌之所以對年輕人特別有害，其中一個原因就是，他們沒有足夠的認知成熟度和人生經驗來幫助他們處理這些事。

如何幫助孩子面對網路霸凌

想像你十歲的孩子來找你，心情低落地告訴你某些孩子對他很惡劣，在網路上嘲笑他。原來你的孩子在 Instagram 上傳了一張朋友的照片，開了一個玩笑，但這個朋友誤會了他的用意，現在大家都聯合起來攻擊你的孩子，說些很傷人的話。你看了評論，無法相信你讀到的東西。他們用的語言很駭人，而你的孩子顯然被許多學生當作箭靶。你甚至不知道孩子有 Instagram 的帳號。建議你採取下列作法：

1. 保持冷靜。
2. 支持孩子，讓他知道你會幫忙。
3. 對他向你求助的行為表示稱讚。
4. 不要報復或聯絡其他家長。
5. 保存所有東西的副本。
6. 盡快告知孩子的老師（如果可以的話，隔天就行動），提供證據，讓學校處理這件事。他們也必須支持你的孩子。
7. 向孩子解釋你為何感到失望，原因是他在你未准許的網站上建立帳號，違反使用年齡限制。
8. 跟他討論網路上「開玩笑」的問題，以及玩笑很容易被誤會。向他解釋他做了糟糕的決定，但其他孩子的行為也是錯誤的。

9. 適當懲處（刪除 Instagram 帳號，減少網路每週的使用時間）。
10. 依照心理師或輔導員所提出的建議，尋求專業協助。
11. 藉由這次事件和孩子討論網路行為和你的期待，建立未來持續對話的基礎點。重新審視或建立親子線上安全協議。

如何察覺孩子正受網路霸凌之苦

觀察孩子的改變尤其重要，但要找出孩子沮喪的原因通常很困難。青少年每天都能在易怒、悶悶不樂、冷漠、高興、充滿關愛、平靜間搖擺不定！因為我們必須考慮疾病、交友問題、學校成績不如預期、青春期和其他種種問題，這讓辨別他們沮喪的原因變得特別困難。然而，我們必須意識到問題也許跟科技相關。

網路霸凌並沒有一連串明確的跡象可循，但以下是我們經查發現到的跡象：

✔心情和行為變化：多數的青少年有時會展露出生氣、沮喪或叛逆的行為。當賀爾蒙成為主宰，孩子就在你的眼前改變，這是正常且不可避免的成長過程。區別正常的青春期焦慮與不祥的徵兆是很困難的事，但你應該相信自己的直覺，你若感到擔憂，就應該進行調查，試著找到問題的根源。不管原因是什麼，要是不知情，你就無法提供協助。

✔**學業成績變差**：若孩子在學業上突然退步，你都應該進行調查。通常被霸凌的孩子會在讀書專注度上有明顯的改變，成績也會退步。

✔**不想去學校、不想運動等**：不想跟霸凌者在同一個地方是正常的。若孩子一開始可以正常出門上學或做運動，卻忽然變得不情願，這是有什麼事情不對勁的明顯徵兆。通常這會表現在正要上學或運動前的隨機與非特定的輕微病狀。頭痛、肚子痛或一般的身體不適等，這些症狀可能暗示著某個問題，而非身體疾病。

✔**網路活動特別遮遮掩掩**：孩子通常覺得自己在網路和使用手機上應該保有隱私。你應該特別注意他們遮遮掩掩的行為，像是在被子底下或家裡隱蔽的地方上網，或者當你在場時，孩子總是藏著自己的裝置。這可能是有什麼事情不對勁的跡象。

✔**上網行為明顯改變**：注意孩子上網行為的改變。例子包括：簡訊傳來時的態度緊張不安、時時刻刻盯著手機、想要一直上網，或完全不想上網。

✔**交友圈改變**：這可能是孩子在求學期間會多次經歷的正常交友改變。若感到擔憂，你應該採取行動，至少跟孩子的老師談談。他們通常在你之前就意識到這些事，因為他們每天都看得到教室裡的變化。

✓花更多時間跟家人而非朋友相處：孩子突然更想要跟你相處，而非朋友，這可能讓你感覺很好，但在青春期這段期間裡，朋友會變得更為重要，家人則變得不那麼重要。你還是要注意在孩子的世界裡可能有什麼事不對勁，並陪在他的身邊。詢問孩子是否無恙或者是否發生了什麼讓他困擾的事。他們想要說嗎？讓他明白不論如何你都會陪在他身邊。若仍舊感到擔憂，你應尋求他人的協助。尋求協助不代表失敗。能夠幫助你的人包括家庭醫生、學校社工員、青少年心理師或家庭輔導員。

網路霸凌應變守則

不要對孩子發怒：要記得，他們才是受害者，是另外一個人做錯了事。不要因為別人做的事而威脅他們不能再使用科技。孩子在告訴父母自己於網路上遭遇的問題前，這是其中一項最大的障礙。研究指出，孩子寧願忍受負面的事，也不願失去使用網路的權利。

1. 對他們向你求助表示讚美：這是很重大的一步，多數孩子害怕告訴父母關於網路霸凌的事。即便你不是很了解，還是要讓他們知道你會幫助他們。盡量試圖保持冷靜。
2. 儲存和保管內容：保留電子郵件、聊天記錄或簡訊、評論或文章的副本。螢幕截圖或者剪下貼到 Word 文件上，選擇對你而言最容易的方式。如果你不知道怎麼做，不要擔心，因為多數孩子知道

如何螢幕截圖。獲得紙本的一個簡單、非技術性的方式是把手機顯示在手機螢幕上，並把手機放在影印機上，按下影印鍵。或用另一個裝置將評論留影存證。

3. 幫助孩子從所有的聯繫清單上封鎖和刪除霸凌者：在多數值得信賴的網站上，使用者可以控制哪些人擁有瀏覽自己帳號的權限。陪孩子封鎖和刪除霸凌者，表示對他的支持。許多孩子覺得封鎖另一個人「很惡劣」，即便那個人已對他們做出了惡劣的事。向孩子解釋他們應該要能掌控自己所有的帳號，如果有人對他們做出不尊重的行為，這些人應該被封鎖（有些網站稱之為「忽略」）。

你是一個就讀當地中學的十四歲女孩的家長。她大部分的小學朋友也跟著上了同所學校，但她也交了一些新朋友。她負責任，很少惹麻煩，也很用功。就像多數青少年，她熱愛科技，看似手機永不離手。你不是很擔心她的網路活動，因為你覺得她是個懂事的女孩，她的朋友也是。然而，你所不知道的是你的女兒已經變成某些女孩的標靶，她正遭受著 Instagram、Snapchat 和簡訊上的網路霸凌。

幾個禮拜下來，她的情緒轉變，變得急躁和沈默寡言，當簡訊傳來時，她表現得緊張不安。她顯然不像她自己。你也注意到她不再那麼常上網，當你問及 Facebook 時，她說「已經沒興趣」，

並說她的朋友非常不成熟，她不想再理他們。你感到特別擔心，那麼你應該怎麼做？

- 選擇一個適合且安靜的時間向她表示你的擔憂。
- 不要製造恐慌、任意批評或發怒。
- 冷靜解釋你擔心的理由，並詢問她的煩惱。
- 如果她向你敞開心扉，你須要知道：發生了什麼事？有誰牽涉其中？在哪裡發生的？她有副本嗎？她試著做些什麼？她告訴了哪些人？你現在可以提供什麼樣的幫助？問她想要你做什麼。
- 如果她拒絕告訴你，那麼用平緩的方式試探。解釋你的擔心是身為家長的職責，沒有什麼事會糟到你們無法一起討論，還有你不論如何都會幫她。尋求一位信任的朋友或兄弟姊妹的幫助，看看他們是否能找到你女兒煩惱的源頭。不要放棄。

4. 不回應：不回應下流的電子郵件、聊天內容、簡訊或評論是很重要的；這既然是霸凌者想要的，那就忽視他們。孩子在做這些事時會需要你的幫助和支持，因為反擊是很自然的反應。一則短短的回應像是「停止這樣做」沒什麼問題，但如果孩子用威脅或其他不適當的評論回應，他們自己也會惹上麻煩。

5. 使用「舉報濫用」按鈕：在所有值得信賴的社群網站、聊天室、即時通訊軟體和線上遊戲裡，你都能讓站方知道某個特定的人或帳號正在做的行為不可接受或正在騷擾你。告訴他們你遭遇到的問

題，他們有義務進行調查。當使用者違反網站規定時，他們可以刪除帳號並寄出警告。這些步驟在某些網站上很簡單，其他網站則非常複雜。無法很快找到舉報網路霸凌的方式是令人喪氣的事，所以在孩子做這件事的時候，你要坐下來並肩支持他。

6. 告知孩子的學校：學校必須知道發生什麼事，才能幫助並支持孩子，進而管控任何會散播到遊戲區或教室裡的問題。如果霸凌者是同學，學校會幫助你逐步解決這個問題，並遵照他們對於其他通報的霸凌行為所採用的處置方式。如果霸凌者不是來自同一學校，還是要確保班級導師了解此事，這樣一來，他們才能將孩子視為任何其他遭遇問題的孩子一樣，提供支持。同樣的建議適用於運動俱樂部、青少年團體或工作場域。這些組織在處理不當的網路互動上都承擔著義務，且必須採取行動。

7. 確保他們有暫停使用科技的時間：孩子的生活平衡是很重要的，因此必須確保他們不花太多時間在網路或手機上，這對他們的心理和身體健康是很重要的。不要將之當作懲罰；相反地，當成他們不被打擾的寧靜時間。制定上網時間的規則和界線。成長中的孩子每晚需要十小時的睡眠，青少年每晚則是介於八小時十五分鐘到九小時十五分鐘。手機和其他可上網的裝置不應該在臥房裡，尤其是晚上。除非關閉無線網路，但仍要小心孩子連結到鄰居無加密的網

路 ！去最近的折扣百貨公司買個收音機鬧鐘，以防他們抱怨「但這是我的鬧鐘 ！」

8. 換新手機號碼：儘管很不方便，這大概是當孩子在手機上被騷擾時最好的選擇。目前的確有些手機可以藉由網路應用程式一樣的方法來封鎖個別的號碼，但你無法封鎖未公開號碼。不過，手機可以下載某些軟體，家長可藉此設定手機的使用限制。向你的手機供應商確認。你應該向手機公司通報霸凌的情形，他們有義務進行調查。若理由是正受到霸凌，手機號碼可以免費更換。

9. 擾人的聯繫若持續：在多數例子裡，即時處理可以成功解決網路霸凌的情形。但如果事實並非如此，讓孩子知道只能給一小群信任的朋友自己新的聯絡資訊。

10. 造訪網路安全委員會辦公室 (Office of the eSafety Commissioner) : www.esafety.com.au 這個網站有許多很好的資訊，並設有網路霸凌通報平台，適用於牽涉未成年澳洲兒童的嚴重網路暴凌情形。你可藉此入口網頁通報，多數情形下，他們能協助移除內容，並建議進一步應有的行動。

11. 如果仍舊持續，通報警方：大部分以學校為主的網路霸凌可在學校裡圓滿解決，但凡事皆有例外。學校無法向警方通報個別學生間的霸凌情形，所以通報與否取決於受害者及家長。向警方報案不該取代學校調查，但當學校嘗試過卻無法停止霸凌時，你應該這麼

做。當以下發生時，你應該通知警方關於網路霸凌的情事：

- ✓儘管學校已盡力處理，仍無法停止。
- ✓你不知道誰是霸凌者（他們使用假帳號或隱蔽的號碼）。
- ✓孩子的個人安全受到威脅。

如果孩子是霸凌者

當得知自己的孩子在網路上霸凌了另一個學生時，通常都會感到震驚，因此家長支援學校處理這樣的情形是很重要的。不要試圖降低事情的嚴重性或為孩子的行為找藉口。儘管我們想要保護孩子，他們必須學習到不當行為會導致的後果。學校具有專業能力足以處理霸凌行為的各方，他們在法律上也有義務這麼做。所有學校對於霸凌他人的學生都有相關的政策和程序。某些利用類似修復式正義的程序來支持受害者及霸凌者。

為了確保孩子不會成為霸凌者或持續進行霸凌，作為家長的你扮演著重要的角色。參與且注意孩子在網路上的活動、去的地方、跟誰往來。儘管困難，孩子在使用科技時應受到監督，而這是你作為家長的職責。如果你看到他們做出令人不快、傷人或下流的評論，跟他們說，並解釋為什麼不能在網路上有這樣的行為。保持警惕並參與其中。家長有能力防止大部分的網路霸凌事件。

當你一發覺孩子在網路上霸凌了別人，你可以用以下方式協助孩子：

✓協助他們了解他們的行為不可接受，並有犯罪的可能。討論為什麼不能在網路上做出惡意的行為。

✓理解他們可能也感覺很糟。他們可能對做了錯事感到沮喪，但要讓他們知道做錯事會有後果，不能幫助他們逃避後果。

✓跟他們談論他們的行為，試圖找出行為的原因。

✓要他們試想若自己是受害者，會有怎麼樣的感受（鼓勵同理）。

✓一起改善這個情形，例如道歉。

✓支持學校的行動。

✓努力防止進一步的事件。對於他們的網路行為制定清楚的規定和界線，並說明你的期望。保持警惕並參與其中。

✓尋求學校、福利工作人員、當地家庭醫生或兒童心理師的幫助。

不管孩子是否被霸凌或是霸凌者，保持冷靜，深呼吸，試著保持理性。我明白說比做容易。通常家長會比孩子更加沮喪，因為孩子的復原力很強。

千萬不要直接跟另一個孩子或其父母溝通霸凌的問題。你應該和學校或相關組織約時間面談，並把所有的證明文件帶在身上。讓學校處理，但確保他們有程序讓你知道最新的進展。記得，他們是

這方面的專家，且必須獲得支持，這樣才能快速、成功地解決問題。我常常看到學校採取了極佳的行動，孩子也往前走了，但家長想要復仇，並持續小題大作。

讓孩子引導你，如果他們對結果感到滿意，那你也應該這麼覺得。如果不是，那就採取進一步的行動。進一步指的是學校的更高層，例如跟校長、區域辦公室或相關機構談話。沒有人能忍受霸凌或不作為，但請記住，你的行事應當合理。

遭遇網路霸凌可以去哪求救？

教育部投入積極宣導校園反霸凌，鼓勵同學遭到網路霸凌時，要勇於說出來，不要害怕，可諮詢學校教師、精神科醫師，或撥打教育部防制校園霸凌專線（0800-200-885）。

iWIN 網路內容防護機構的反霸凌宣導專區，提供網路霸凌的相關資訊和報案管道。若遭遇霸凌，可以撥打 iWIN 申訴專線 02-33931885。亦可撥打 110，尋求當地警察局的協助，各地警察局的刑事警察大隊皆設有科技犯罪偵查專責組。面對霸凌的心理壓力或情緒困擾，也可撥打衛生福利部安心專線 0800-788-995（請幫幫，救救我），提供二十四小時免付費心理諮詢服務。

網路霸凌法律知識

針對網路霸凌或線上威脅

網路誹謗公然侮辱：可觸犯刑法第三百零九條、第三百一十條，處一至二年以下有期徒刑、拘役或三百至一千元以下罰金。

網路恐嚇：可觸犯刑法第三百零五條，處兩年以下有期徒刑、拘役或三百元以下罰金。

針對情色簡訊、兒童性誘拐和性剝削材料製作、散布或販賣兒童性

剝削材料：可觸犯刑法第二百三十五條，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金。或兒童及少年性剝削防制條例第三十八條，處二至三年以下有期徒刑，得併科新臺幣二百萬至五百萬元以下罰金。

網路性誘拐十四歲以下兒童，與之發生性關係：可觸犯刑法第二百二十一條第一項規定，及刑法第二百二十二條，處七年以上有期徒刑。