# 新北市立三民高中113學年度 家庭教育實施成果

## 一、 行政運作

### (一)擬定學年度家庭教育實施計畫。

新北市立三民高中113學年度推展家庭教育工作實施計畫

壹、依據：

一、家庭教育法。

二、本校113學年度學生輔導工作計畫。

貳、目的：

一、落實學校推展家庭教育課程及活動之實施。

二、結合家長會與社區資源，推展親職教育成長班，以提昇家庭教育功能。

三、透過家庭教育活動的辦理，提供學生與家長親子相處正確方法與態度，增進親子間的良性互動。

四、針對有需要之家長提供相關家庭教育諮商與輔導服務，以引導家長培養正確親職教養態度與觀念。

參、規劃辦理原則：

一、成立「**家庭教育推行小組**」，以學校本位、全面實施及彈性多元等原則擬定實施計畫，共同規劃家庭教育課程及活動。校長為召集人，督導全校家庭教育之進行，並負責主持會議，下設副召集人及執行秘書各一人分別由教務主任及輔導主任擔任，協助規劃課程及活動企劃。組織又分行政督導組、教學組、活動宣傳組及輔導諮詢組。

二、多元彈性的實施方式，因應學生身心發展之需求、家庭狀況，及學校人力、物力而規劃不同主題學習活動。

三、善用社區資源，舉辦親職成長班，施行家庭教育。

四、教學課程融入親職教育(指增進父母職能之教育活動)、子職教育(指增進子女本分之教育活動)、性別教育(指增進性別知能之教育活動)、婚姻教育(指增進夫妻關係之教育活動)、失親教育(指增進因故未能接受父母一方或雙方教養之未成年子女家庭生活知能之教育活動)、倫理教育(指增進家族成員相互尊重及關懷之教育活動)、多元文化教育(指增進家族成員對多元文化理解及尊重之教育)、家庭資源與管理(指增進家庭各類資源運用及管理之教育活動)內容。

肆、實施方式：

一、親職教育:辦理相關講座及工作坊，利用校內出版刊物提供相關資訊。

二、子職教育:配合相關節慶活動辦理，並融入課程教學。

三、性別教育:辦理相關講座，並融入課程教學。

四、婚姻教育:辦理相關講座，並融入課程教學。

五、失親教育：融入相關課程實施。

六、倫理教育: 透過班、週會、學校重要活動和融入課程實施。

七、多元文化教育：融入相關課程實施。

八、家庭資源管理教育:融入相關課程實施。

伍、重點工作

| 重點工作 | 工作內容 | 承辦單位 |
|---|---|---|
| 行政組織與運作 | 成立執行小組，定期召開會議 | 輔導組 |
| | 擬定整合推展家庭教育實施計畫 | 輔導組 |
| | 家庭教育活動（含祖父母節）納入學校行事曆 | 各相關單位 |
| 實施家庭教育課程 | 家庭教育 8 大議題活動融入各領域課程教學 | 教學組<br>實驗研究組 |
| | 家庭教育納入學校課程計畫 | 教學組<br>實驗研究組 |
| | 自編家庭教育課程教材或設計教學活動 | 教學組<br>實驗研究組 |
| | 晨讀選用家庭教育相關文章 | 讀者服務組 |
| 辦理家庭教育活動 | 辦理講座、研習、工作坊、小團體 | 輔導組<br>訓育組<br>補校訓導組 |
| | 配合節日辦理相關活動，如：母親節、教孝月、祖父母節 | 訓育組<br>補校訓導組 |
| | 辦理家庭教育相關主題閱讀推廣活動 | 讀者服務組 |
| | 校內競賽以家庭教育為主題，如：辯論比賽、國語文競賽、美展等 | 教學組<br>實驗研究組<br>訓育組<br>社團活動組 |
| | 班會進行相關議題討論 | 訓育組<br>補校訓導組 |
| | 推動親職成長班 | 輔導組 |
| 提供家庭教育諮商、諮詢或輔導 | 針對校內重大違規或特殊行為學生實施家庭教育諮商或輔導機制 | 輔導組<br>生教組<br>導師 |
| | 校網建立家庭教育資源輔導網絡專頁 | 資訊組 |
| | 辦理志工培訓 | 輔導組 |
| 家庭教育議題宣導 | 重要集會宣導相關議題觀念，如：性別平等 | 生教組<br>補校訓導組 |

| 重點工作 | 工作內容 | 承辦單位 |
| --- | --- | --- |
| | 家庭教育主題壁報製作 | 訓育組 |
| | 校園刊物納編家庭教育議題，如:三民壹週報、校刊、牽引、家長日手冊等 | 訓育組<br>補校訓導組<br>資料組<br>輔導組 |
| | 電子看板宣導家庭教育 | 讀者服務組 |
| | 學校網站建置家庭教育網頁專區 | 資訊組<br>輔導組 |

**陸、開會日期及討論事項**

一、第一次會議：於每學年期初召開，討論計劃內容，確定各組負責事項。

二、第二次會議：每學年第二學期第二次段考後召開，進行學年工作檢討，由輔導組彙整各組工作成果，完成學年工作報告。

**柒、成果報告內容**

一、融入課程：納入該領域課程計劃，家庭教育內容用粗體及紅字呈現；彙整補充教材或學習單

二、活動辦理：該活動計劃、講義資料、活動照片、參與者回饋等相關成果。

三、諮詢：呈現諮詢統計資料，彙整成冊。

四、班會討論議題：彙整討論題綱及各班討論結果。

五、刊物納編家庭教育議題：提供該刊物，並以明顯記號以資識別。

六、教師研習：教師簽到表、講師資料、歡迎海報照片、講授資料及活動照片。

**捌、實施對象**：全校學生、教職員工及學生家長。

**玖、經費來源**：由學校相關經費支應。

**壹拾**、本實施計劃經行政會議討論通過，並經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：教師兼輔導副組長呂靜怡　輔導主任：教師兼輔導主任李慧鈴　校長：校長彭盛佐

# 113學年度新北市立三民高中家庭教育工作推行小組

| 工作組別 | 職稱 | 姓名 | 工作執掌 |
|---|---|---|---|
| 召集人 | 校長 | 彭盛佐 | 督導本校家庭教育之實施與相關計劃之執行 |
| 副召集人 | 教務主任 | 王怡萱 | 協助課程規劃及活動企劃，推動家庭教育融入學校課程 |
| 執行秘書 | 輔導主任 | 李慧鈴 | 協助課程規劃及活動企劃，推動家庭教育相關活動與輔導之實施 |
| 顧問 | 家長會長 | 黃金寶 | 整合學區家長資源，協助家庭教育之推動 |
| | 親職成長班班長 | 李蕙娟 | |
| 行政督導組 | 學務主任<br>總務主任<br>圖書館主任<br>補校主任<br>人事主任<br>會計主任 | 林世昌<br>丁振博<br>林美婷<br>林建安<br>陶靜逸<br>廖紀華 | 協助督導各處室所負責推動家庭教育相關事宜，與經費核銷、採購等後勤支援 |
| 教學組 | 教學組長 | 陳婉君 | 推動家庭教育融入課程，彙整相關教學活動設計 |
| | 實研組長 | 江品萱 | |
| | 補校教務組 | 田慧琪 | |
| 活動宣導組 | 輔導組長<br>訓育組長<br>社團活動組<br>資料組長<br>採編組長<br>讀服組長<br>資訊組長<br>生教組長<br>補校訓導組 | 莊豐其<br>邱子庭<br>周孜靜<br>李佳蓉<br>楊雅涵<br>黃雁祥<br>余竑旻<br>陳冠宇<br>吳亞萍 | 承辦家庭教育相關活動及宣導 |
| 輔導諮詢組 | 輔導組長<br>輔導副組長<br>高一級導師<br>高二級導師<br>高三級導師<br>國七級導師<br>國八級導師<br>國九級導師 | 莊豐其<br>呂靜怡<br>陳冠言<br>林容靖<br>陳郁欣<br>黃文毅<br>林敦堯<br>曹淑欣 | 提供親職教養知能，並對校內重大違規或特殊行為學生家長實施家庭教育諮商或輔導 |

## (二)建置專區網頁與行銷

### 1. 於【校網首頁】中設置「家庭教育成果專區」。




▲新校網(於114年06月遷移)




▲舊校網-設置家庭教育活動專區、性別平等專區、金融教育專區連結

## 2. 連結家庭教育中心網址。




## 3. 建置家庭資源網絡：如輔導、社政、衛政及警政等資源聯絡網。




**▲新校網設置**




▲(舊校網)-提供心理衛教及親職教育資源

## 4. 運用各種管道充分宣導家庭教育。

### (1) 透過校網<家庭教育活動公告>及<教育放送臺>公告親職教育相關活動訊息






## (2)運用刊物宣導家庭教育—

## ※113 學年度第 1.2 學期家長日親職教育資料

### 總務處公告事項

一、本校已完成教學區一心樓、雙聖樓、三民樓、四維樓、五育樓、齊賢樓及逸仙堂廁所之整修工程，能提供學生一個舒適如廁環境。

二、已完成一心樓、三民樓、四維樓、六藝樓、齊賢樓、八德樓耐震補強工程，本校已全數完成需補強之大樓。

三、本校所有建物屋頂防漏皆已處理修繕完成。另斜屋頂安裝光電板建置中。

四、本校各普通教室及大部份專科教室皆已建置觸控螢幕及水洗黑板。

五、本校飲水機皆每個月定期委外保養，三個月更換濾心，每季水質檢驗一次。

六、全校照明更換為 T8 LED 燈管，以達節能減碳，且量測教室內照度皆達標準。

七、水電及設施設備維修皆透過線上填報，能有效迅速修繕及掌握維修情形。

### 圖書館公告事項

一、**閱讀推動**

(一)新書上架：每兩周會上架 20-30 本新書，請多鼓勵孩子至圖書館三樓閱覽。閱讀護照：鼓勵孩子閱讀各類書籍，在「閱讀護照」寫下心得想法，找老師們認 證，集滿一定的點數可至圖書館領取精美小禮，閱讀寫作能力需要日積月累，讓我們共同培養孩子的閱讀習慣。電子書：學校有新採購 UDN、HyRead 電子書，例如：漫畫、青少年小說…等，歡迎鼓勵孩子可上網借閱。

(二)鼓勵閱讀計畫：高中部可統一向圖書館借閱 50 本不同圖書置於班級櫃中，以一次段考計算班級同學借閱量，借閱量高的班級給予獎勵。

(三)推薦圖書：鼓勵家長向學校推薦好書，圖書館審核後會經由採購入書庫，請孩子向圖書館借書之後，親子共讀營造良好的家庭氛圍，亦能培養孩子閱讀的習慣。

二、**數位資源**

圖書館可協助學生申請國立公共資訊圖書(簡稱國資圖)數位借閱證，在取得家長同意後，始向國資圖提出申請，請家長支持。數位借閱證可使用國資圖豐富的數位資源，包括電子書、數位影音資源、數位學習教材、數位典藏及電子資料庫等。

三、**書展**

圖書館每月主題書展、不定期角落書展皆展示不同類型圖書，歡迎親師生借閱；全校大型書展將在 12/16-20 展出，請多加利用。

四、**新北親師生平台暨校園通 App**

(一)為強化親師生互動、提升線上學習效益，「新北親師生平台暨校園通 App」(以下簡稱此平台暨 App)彙整多項教學系統與線上資源。此平台暨 App 相關功能，相關功能簡述如下：

1. 我的訊息：接收班級或個人專屬訊息，如學生回家作業等。
2. 校園公告：接收校園網站、教育局及教師研習訊息。
3. 成績查詢：查詢學生歷年成績。
4. 精選影片：瀏覽千部線上影片。
5. 親師生平台：連結使用多種學習資源。
6. 我的證件：校內借閱書籍及身分證明。

(二)新北市所屬學生已有校務行政系統帳號可直接登入使用，家長須先行申請帳號並開通後始得登入(透過學生帳號申請或導師建立帳號，並由導師審核通過即可使用)，有關此平台暨 App 宣導及使用說明已置於專網(https://pts.ntpc.edu.tw/app/)。

五、**國際教育交流**

與本校之姊妹校、友好校持續規劃學習交流活動，請留意圖書館各項公布事項，引導孩子參加多元活動的意願。

### 輔導處公告事項

一、歡迎家長加入下方「**三民高中輔導處 line 官方帳號**」，提供相關生涯及諮商輔導資訊。

二、有意升讀技職院校者，鼓勵積極參加七八年級技藝性社團、九年級技藝教育課程或新北市寒暑假育樂營，可獲取結業證書於九年級部分升學管道可加分。

三、113 年 12 月 06 日(五)10：10-11：00 將辦理「**七年級家長職業達人入班宣導**」活動，活動通知將請導師協助發放，歡迎七年級學生家長有意願蒞校分享者踴躍參加。

四、新學年度相關入學管道及宣導資訊，刊載於本校首頁-右下角 12 年國教專區 - 含 12 國教(考試、招生、宣導)，歡迎家長點選查閱。

五、**三民志工隊新血招募**，歡迎有服務熱忱的家長加入，欲報名者可洽輔導處(分機 241)或掃描下方 QRcode。

六、**親職教育講座**：為增進家長親職教養知能，促進親子和諧，協助孩子們適性發展及生涯規劃，本校將辦理兩場親職講座，場次資訊如下。歡迎有興趣的家長屆時報名參加。

| 時間 | 講題 | 講師 | 講座介紹 |
|---|---|---|---|
| 113 年 11 月 14 日 (四)19:00-21:00 | 愛與教養不衝突— 覺察孩子的焦慮危機 | 王意中 心理師 | 協助親子自我辨識焦慮情緒，學習覺察及解讀情緒，建立合理思考取代負向思考，提升親子間良好的自我情緒管理能力及優雅教養與互學。 |
| 113 年 12 月 06 日 (五)19:00-21:00 | 助孩子找到生涯定位，活出生命精彩 | 簡燕雪資深教育工作者 (簡單老師) | 簡單老師採用生動活潑的互動表述方式，清晰明瞭的讓家長明白如何協助孩子們自我探索，認識自己的興趣及發展，以利未來生涯定位。 |

七、親職加油站：

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 年國教適性輔導 | 國中畢業生適性入學宣導網站 | 108 課綱資訊網-十三年國民基本教育 | 新北市中等教育資源網 | 新北適性發展職涯領航報馬仔-line 社群 | 三民高中輔導處(國中部) line 官方帳號 |
| 親職資源一線上報名 | Facebook 新北學 Bar | 學校志工家長線上報名表 | 校網-心理諮詢管道與資源 | 校網-家庭教育活動公告 | 親職教育宣導影片「AI 時代的家庭教養」 |

※親職教養網路文章分享：【如何培養領導力？領導力與教養的關係】- 教你用**七個習慣**養出孩子的**領導力**。(完整文章請掃右方 QRcode)

▲113-1 家長日資料-公告本校辦理親職講座資訊、家庭教育公告專區

數完成需補強之大樓。
三、本校所有建物屋頂防漏皆已處理修繕完成。
四、本校飲水機皆每個月定期委外保養，三個月更換濾心，每季水質檢驗一次。
五、全校照明更換為 T8 LED 燈管，以達節能減碳，且量測教室內照度皆達標準。
六、斜屋頂已加設太陽能光電板，光電球場已動工建置中。
七、水電及設施設備維修皆透過線上填報，能有效迅速修繕及掌握維修情形。
八、註冊費、午餐費及相關費用可透過校園通 APP 進行繳費與查詢。

## 圖書館公告事項

一、**書展**：圖書館每月主題書展、不定期角落書展皆展示不同類型圖書，歡迎親師生借閱。
二、**閱讀護照**：鼓勵孩子閱讀各類書籍，在「閱讀護照」寫下心得想法，找老師們認證，集滿一定的點數可至圖書館領取精美小禮，閱讀寫作能力需要日積月累，讓我們共同培養孩子的閱讀習慣。
三、**電子書**：學校有新採購 UDN、HyRead 電子書，例如：漫畫、青少年小說……，歡親師生上網借閱。
四、**推薦圖書**：鼓勵家長向學校推薦好書，圖書館審核後會經由採購入書庫，請孩子向圖書館借書之後，親子共讀營造良好的家庭氛圍，亦能培養孩子閱讀的習慣。
五、**新北親師生平台暨校園通 App**
（一）為強化親師生互動、提升線上學習效益，「新北親師生平台暨校園通 App」（以下簡稱此平台暨 App）彙整多項教學系統與線上資源，使用者透過校務行政系統帳號登入即可免費使用，學校亦可使用 App 推播重要訊息予家長及教師，建立通暢之訊息溝通管道。此平台暨 App 相關功能，相關功能簡述如下：
1. 我的訊息：接收班級或個人專屬訊息，如學生回家作業或教師請假簽核等。
2. 校園公告：接收校園網站、教育局及教師研習訊息。
3. 成績查詢：查詢學生歷年成績。
4. 精選影片：瀏覽千部線上影片。
5. 親師生平台：連結使用多種學習資源。
6. 我的證件：校內借閱書籍及身分證明。 **可掃描右上 QR 碼詳看推廣圖卡。**

（二）新北市所屬教師與學生已有校務行政系統帳號可直接登入使用，家長須先行申請帳號並開通後始得登入(透過學生帳號申請或導師建立帳號，並由導師審核通過即可使用)，有關此平台暨 App 宣導及使用說明、「【停課不停學・學習送到家】新北防疫線上學習方案」及家長帳號申請宣導，均已置於專網。(請掃描右上方 QR 碼或網址 https://estudy.ntpc.edu.tw/Page/Media/MediaList.aspx?0123)。
（三）檢附數位學習家長宣導簡報與圖卡、新北校園通 App 下載說明、海報及簡介各 1 份提供各界參考。為響應環境保護，相關參考資料請手機掃描右方 QR 碼至網頁最下方相關檔案(附件區)選擇觀看，謝謝。

## 輔導處公告事項

一、為協助國中學生生涯探索及適性入學，教育部於入學時皆發予每位學生一本「國中生涯發展紀錄手冊」，內容包含學生的自我認識、心理測驗及親師觀察與紀錄等資訊。輔導處於每學年度下學期發回，請家長參閱後給予孩子們鼓勵及建議並簽名(七年級-P.25、八年級 P.25、九年級-P.23、P.26)。教育局發放七年級「**國中生涯發展教育家長手冊**」，歡迎家長多加參考運用。

二、**114 學年度九年級技藝教育學程遴選作業**
（一）技藝教育學程說明：為協助學生職群探索及體驗，九年級每週三下午至合作高職上課，經費由教育部全額補助學生完全免費，並由合作高職安排專車接送學生。
（二）遴選對象：**八年級學生**(具技藝傾向，有意升讀高職及五專)
（三）遴選原則：「適性選群、輔導分發」
1. 各班參加技藝教育課程人數不設限，各職群班別男女生皆可報名。
2. 不以學生之獎懲紀錄為遴選原則，學生依意願均可參加遴選。
3. 增列身障生外加名額 2 名，未獲身障生優先序錄取者，則回歸一般生排序遴選。
（四）遴選流程：學生須經由家長、導師、輔導老師一致推薦，並繳交志願申請表(含自評表及自我介紹)，學生須至少填寫兩個以上職群志願序。書面審查通過者，依學生職群志願序選填情形確立開班學校及人數，班別未額滿者則全額錄取，超額者則進行以下分數超額比序，再依學生下一志願職群進行分發。分發結果公告，學生依分發結果繳回家長同意書或放棄聲明。如有剩餘名額，由備取學生遞補
（五）進路發展：技藝教育課程結業證書或技藝競賽獲獎，於九年級新北市專業群科特色招生、技優甄審、五專優免及免試入學升學管道可加分，並於實用技能學程管道享有優先分發資格。(加分條件詳見各招生管道)
（六）遴選作業期程：4/11 學生說明會、4/15-25 申請報名、4/11 晚間 19:00-21:00 家長說明會、5/7 書面審查分發公告。

三、12 年國教各項升學宣導、簡章及報名訊息，刊載於本校網站首頁右邊「**12 年國教專區**」/12 國教(考試)/12 國教(招生)/12 國教(宣導)，歡迎家長蹲躍點選查閱。
四、九年級基北區第一次模擬志願選填試探結果已上線，家長和同學可自行於 2/17-3/14 期間至十二年國民基本教育學生「適性入學資料管理平臺 https://12basic.rcpet.edu.tw/」查詢個人選填及適配結果。
五、**三民志工隊新血招募**，歡迎有服務熱忱的家長加入，欲報名者可洽輔導處呂老師(分機 241)或**掃描右方 QRcode**。
六、**親職教育講座：** 為增進家長親職教養知能，促進親子和諧，本校於周五夜間辦理親職講座。報名表預定於三月初發給貴子弟，屆時歡迎有興趣的家長報名參加。

| 時間 | 講題 | 講師簡歷 |
|---|---|---|
| 114 年 3 月 21 日(五) 18:00-21:00 | 數位教養新思維 ~家長該跟上聊少的事 | 劉容襄　臺灣師範大學人類發展與家庭學系博士 國語日報<數位時代家人新聞>專欄主筆 |

## 親職加油站 認識數位性別暴力與網路風險

智慧型手機的普及和上網需求的增加，孩子們幾乎無法離開網路世界，也因此暴露在各種風險之下，包括個人資訊暴露、網路詐騙，甚至是面對特殊要求或散布裸露照片的困擾。邀請您一起了解，成為孩子的守護者❤

➢【podcast】「小心！孩子上網的隱藏危機！」爸媽如何幫助孩子自我保護，破解數位性暴力？網路風險全揭秘！
➢【書摘精選/語音朗讀】孩子是如何上鉤的？性影像被流傳、遭性剝削...未成年的網路陷阱

【網路資源】

| 性影像處理中心 | iWIN 網路內容防護機構 | 終結數位性別暴力行動 |
|---|---|---|

※本家長日親職教育資料電子檔案，請家長至本校首頁”一般公告”處下載。
敬祝　闔家平安 幸福美滿　　三民高中祝福您 114/02/21

▲ 113-2 家長日資料-親職加油站親職教養文章分享~「如何培養領導力？領導力與教養的關係」、「認識數位性別暴力與網路風險」

## ※出版本校輔導刊物「牽引」44 期(114 年 5 月出刊)






◎篇名：SEL 在三民 （收錄於 P6.7）#情緒教育







◎篇名：在學習中療癒，在療癒中成長 （收錄於 P38.39）#情緒教育






◎篇名：戀愛行不行 （收錄於 P18.19）#性別教育







◎篇名：發生什麼 4 （收錄於 P22.23）#性別教育






## ◎篇名：關係的摩斯密碼 （收錄於 P20.21）#資源管理



心光 性別教育

# 關係的摩斯密碼

◎整理/陳麒翔老師

在生活中，我們追求好成績，在遊戲中過關斬將，經營百萬追蹤的帳號。做了這麼多，是否真心地感到快樂呢？正向心理學大師<u>班夏哈</u>（Tal Ben-Shahar）提醒我們：「人際關係是快樂的首要指標，遠比財富、聲望或成功來得重要。」由<u>胡妤盈</u>諮商心理師帶領的人際小團體，透過一系列有趣的活動，帶著同學們解開人際關係—快樂的密碼。

### 團體方案

| 次數 | 日期 | 主題 | 單元目標 |
|---|---|---|---|
| 一 | 113.11.22（五）第5-6節 | 歡迎來到關係動物園 | 1.透過動物卡遊請成員進行自我介紹。<br>2.說明團體目標與進行方式，並建立團體成員的信任關係。<br>3.認識自身特質和覺察對人際關係的期待。 |
| 二 | 113.11.29（五）第5-6節 | 我的生命樹 | 1.成員以圖畫拼貼的方式，書寫和創作個人的人際生命樹。<br>2.透過成員們彼此生命樹的連結，引導成員覺察自身人際互動模式。 |
| 三 | 113.12.06（五）第5-6節 | 關係的摩斯密碼 | 1.透過說書人引導生探索在人際關係中溝通方式。<br>2.透過書寫人際衝突中的感受、想法、行為和對話，並學習三明治溝通法，以建立正向的溝通方式。<br>3.成員分享團體心得並總結團體。 |



### 團員回饋

**成員N**

參加小團體後，我發現自己在關係中總是扮演照顧者的角色，試圖滿足他人需求，卻忽略了自己的感受。這樣的模式源於對接納的渴望，但長期下來讓我感到壓力與疲憊。透過團體討論，我開始學會設立界線，這種轉變讓我在人際互動中更加自在。



**成員S**

在這次的團體活動中我真正的了解了自己的想法和個性，和自己適合的生活方式，甚至是自己身旁的朋友。這堂課讓我更懂得如何和別人相處，怎樣才能交到適合自己的朋友，和自己真正的想法，我收穫很多。

**成員X**

在這次的小團體中，我認識了很多不同性格的人，並且跟他們聊了很多，也認知到很多人在處理事情都有很多方法，還更認識了我自己，非常謝謝學校辦這種活動。

**成員Y**

在這次的小團體當中我學到了如何和不同人相處，敞開心胸和他人聊天，以及知道不同的人看待同一樣事物會有極為不同的看法，參加完這次小團體讓我對未來的人際關係，應該會有大幅度的增長，更容易地和他人聊天。

**成員U**

這次團體讓我學到的三個最重要的事情是：如何跟別人溝通，表情管理以及主動性，我對其他人的看法再也不是他好難聊這種感覺了，雖然還是有人是這樣，但是鼓起勇氣才有更多志同道合的朋友！

**成員H**

我印象深刻的活動是：從一堆公仔中選三隻分別能表示自己跟形容同學以及自己想成為的，我覺得很有趣，因為從來都沒想過要怎麼以動物來描述自己，並讓同學知道我是個怎麼樣的人。描述的過程中大家都很認真，清楚的講述原因和典故。



**成員L**

透過這次的活動，我對自己有更深的了解，包括在人際關係中扮演的角色，以及如何用屬於自己的方式與人相處，我覺得這個活動帶給我很多新的體驗，使我收穫良多。

**帶領者**

這三次帶領團體的經驗，我感受到每位成員願意敞開心房，分享自我的勇氣，看到他們從陌生到互相認識，並試著在團體中分享，這是一段充滿意義的旅程，這也提醒我，帶領者不僅是引導者，更是與成員一同成長的學習者。

## ◎篇名：數位性別暴力-私 ME 不私密 （收錄於 P24.25）#性別教育



心光 性別教育



# 數位性別暴力 私ME 不私密！

◎文/新北市國中性平專任輔導員 李靜美老師

一、從一則「私密影像」的意外開始

想想曾經形影不離的好朋友，有一天，你竟在班級群組看到他的「私密影片」被各種轉發，大家似乎都在圍觀、嘲笑，沒有人真正留意到這對朋友而言有多大的傷害……。這幾年「數位性別暴力」不斷冒出，特別是「散播私密影像」，對被害者的傷害極深。根據衛福部資料顯示，2022到2023年間，超過八成兒少性影像案與拍攝、製造、散播有關，而且大約七成透過網路或通訊軟體進行，而這看似遙遠的事，其實每天可能就在校園裡上演著。

二、什麼是「私密影像」？

「私密影像」指的是包含身體隱私部位，或帶有性與親密意涵的照片、影片，原本只想和特定對象分享，甚至根本不想被任何人看見。但若在未經當事人同意的情況下，就擅自公開或轉傳，已構成違法，也是數位性別暴力的一種。

三、為何校園會出現散播私密影像？

1.缺乏數位素養與法律意識

同學們使用通訊軟體、社群平台很頻繁，卻常忽略「隱私權」「智慧財產權」等，誤以為只是在群組裡開玩笑，卻不知已侵犯他人，也可能違法。

2.情感與同儕壓力

校園戀情很常見，若感情生變，部分人會因報復心態而散播前任親密影像；有些則為了在同儕間「酸酷」，盲目擴散他人私密內容。

3.錯誤的性觀念與模糊的身體界線

青少年正值身心快速成長階段，若缺乏正確的性教育，容易因好奇心或衝動，拍攝、分享，卻忽視了造成的傷害與後果。





四、我們該如何預防與處理？

1.建立數位素養與法治觀念
- 了解法律責任：散播、轉傳他人私密影像，可能違反刑法、性侵害犯罪防治法、兒少性剝削防制條例、個資法等，並非只是道德問題。
- 尊重他人隱私：凡涉及他人隱私或身體部位的照片、影片，都需先徵求當事人明確　同意，即使對方同意拍攝，也不代表能隨意二次轉傳。

2.落實「五不四要」
- 五不：不拍攝、不上傳、不下載、不保存（含截圖）、不轉傳。
- 四要：要及時求助、要了解法律、要自主蒐證與報警、要利用平台協助下架。

3.謹慎面對拍攝與分享
- 在拍攝或分享私密影像前，想想「有必要嗎？」
- 社群平台可輕易擴散，務必選擇有加密或限時瀏覽功能，並小心隱私設定。

4.提升自我防護意識
- 裝置安全：定期更新系統、安裝防毒、設定高強度密碼。
- 小心陌生連結：標題含「私密影像」「好康福利」等，須謹慎。
- 拒絕不當要求：有人要求拍攝或索取私密照片，應立即譴責並拒絕。

5.同儕互助與支持
- 看見有人散播私密影像，主動提醒「這樣是違法的」並制止。
- 若身邊有人受害，給予支持、協助通報、不要苛責被害者。

6.不幸外流時的緊急處理
- 蒐集證據：保存截圖、連結、對話紀錄。
- 尋求協助：儘快告知師長、家長，並報警。衛生福利部「私ME計畫」可協助影像下架與法律、心理支持。

五、結語：一起守護校園安全與尊重

同學們要牢記：「預防」永遠勝於「懊悔」。不拍、不傳，是避免傷害他人，也保護自己的最好方式。若已經有影像外流，請立即蒐證、報案、尋求幫助，並運用身邊的資源與法律途徑。只要我們願意落實「五不四要」，互相提醒、彼此尊重，校園一定能成為更安全、友善的學習環境，讓每個人都能安心成長，不再害怕被數位世界的「隱形暴力」侵襲。

參考資料



◎篇名：愛與教養不衝突-覺察孩子的焦慮危機 （收錄於 P36.37）#親職教育



微光 青春伸展台

親職講座 愛與教養不衝突

# 覺察孩子的焦慮危機

●整理/方淑華老師

「焦慮」是一種常見的情緒感受，當我們面對未完成的報告時，總會忍不住從座位中起身，到處摸摸弄弄，洗洗碗、擦個桌子，彷彿自己很忙碌，但心中想的是，到底還有多少時間可以把報告完成？ 然而，我們的孩子何嘗不是如此，當她 / 他緊張地啃咬手指頭、上台就口吃、分組就想逃避，究竟我們如何幫助孩子及我們自己？

就讓我們跟隨王意中心理師的腳步，一步一步的學習與焦慮和諧共處。







**204 許漢杰家長 陳素蘭**

輸出很重要，要練習自己抓題目，不是只有光「看書」。

**714 簡振結家長 林錦妙**

每個小孩都有自主自我選擇未來的權利，尊重小孩的選擇，也請小孩對自己的選擇負責任。

**社區民眾 黃寶蓮**

面對焦慮真的是父母與小孩都需要學習的課題，聽完講座更清楚如何去察覺與面對，非常感謝舉辦這麼有意義的活動。

**809 黃尚庠家長 黃雅芳**

父母對孩子的期待要合理。學習理解、包容孩子的情緒。我們也要學習傾聽孩子的想法，與他們一起分享彼此的喜怒哀樂。

**社區民眾 林純青**

慕名而來、收穫滿滿。焦慮是不分年紀，學習如何正視並找出源頭，轉念。

**310 鄭雅元家長 鄭志明**

焦慮對孩子而言，如何讓他將心中焦慮的事說出來，父母經由陪伴才能協助孩子減輕其壓力。講座透過自己的生活經驗說明，面對各種焦慮類型及降低焦慮的方法，本次的演講讓身為家長的我們，學習面對孩子焦慮時，能更有方法應對。



**801 陳大馨家長 王若菁**

「有多自律就有多自由」也曾和孩子說過，孩子沒辦法完全理解。孩子會認為都是父母說的，總認為不要拿經驗和他說。我的孩子曾在國一遇到狀況而放棄全部學業，於是透過班導一起從他愛的數學鼓勵，漸漸地救回學業。到了國三會考便主動學習，但會考成績仍不理想，於是鼓勵他到五專就讀，給自己重來的機會。每個階段有不同的焦慮和情緒，父母和孩子都必須不斷的互相學習。

我的孩子當遇到挫折時，都會先對家人口氣差，只能請他先冷靜，避免產生更大的衝突，等他冷靜後願意談便能化解挫折、壓力、焦慮。

**810 周莉雅家長 陳禹璇**

適時的放手與尊重，面對高敏感的孩子要覺察他的負面想法。最近孩子表達她很焦慮晚上睡不著，聽完明白自己加了不少情緒壓力在孩子身上，調整自己，多陪伴，找原因，剩下就是自己面對。原來，焦慮竟然可以分出多種症狀，連緘默，強迫都是焦慮反應。

要先穩定自己及同理反應情緒感受，營造孩子平靜的環境。想想我們大人何嘗不是也要多轉念，找到方法先讓自己穩定強大，才能幫助孩子學著與焦慮好好相處，感謝學校舉辦活動，讓我們有機會參加。

**補校學生 陳勝材**

孩子到了國中讓他/她自我探索，孩子一定要有目標，而且焦慮不需要再是秘密，所以在幼稚園就要培養和孩子之間的親子關係，從小就養成習慣，陪伴得到孩子的信賴，遇到焦慮自然會對家長傾訴。達到亦父亦母如同朋友之間情誼。而且每一個小孩的焦慮都不一樣，家長如何安撫就考驗家長的智慧。「大人眼中的小事，是孩子心中的大事」，所以大人之間的爭吵不要在孩子幼小心靈中留下陰霾。

**110 李若薰家長 沈妍希**

「大人眼中的小事，是孩子心中的大事」點出大人平時忽略的小細節，並以詼諧方式及例子讓我們快速吸收，印象深刻、收獲豐富。

**103 陳品弘家長 余珠瑛**

焦慮永遠無法消失，不可能消失，也沒有必要讓它消失。對於孩子表現出焦慮的行為，身為父母的人應該要有所警覺。嘗試去理解孩子目前遭遇的狀況，適度去降低其焦慮。







## （三）推展家庭教育工作人員(全校教師)，每年應接受 4 小時以上家庭教育專業研習時數

| 議題 | 性別教育 | 研習名稱 | 教師必備的<br>性平意識與知能 |
|---|---|---|---|
| 參加人數 | 176 | 辦理時間 | 113.08.28(三)<br>09:00-10:00 |
| 講師 | 本校性別輔導團李靜美教師 | | |

◆ 113-1 備課日研習

研習開始日期：113-08-01 ~研習結束日期：114/12/31
領域議題：全部 請輸入查詢的研習名稱：教師必備的性平意識與知能
專案標籤：[性平教育]
領域課程： 領域：全部 次項：全部 課程：全部

| 查詢統計 | 研習場次 | 市內 | 校內 | 研習學校 | 研習時數 | 報名人數 | 報名人次 | 已核人數(含補登) | 已核人次(含補登) | 已核時數 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 0 | 1 | 1 | 1.0 | 176 | 176 | 176 | 176 | 176.0 |

| 項次 | 研習名稱 | 研習開始日期<br>研習結束日期 | 研習時數 | 報名人數 | 已核人數<br>(含補登) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 教師必備的性平意識與知能 | 113/08/28 13:00<br>113/08/28 14:00 | 1 | 176人 | 176人 |








▲人事主任加強宣導




▲校長致贈感謝狀

| 議題 | 情緒教育 | 研習名稱 | 不只學生需要，<br>SEL 在你我之間 |
|---|---|---|---|
| 參加人數 | 157 | 辦理時間 | 114.02.10(三)<br>10:00-12:00 |
| 講師 | 桃園市立陽明高中陳寶美老師 | | |

## ◆ 113-2 備課日研習

分類統計

研習開始日期：114/01/01 ~研習結束日期：114/12/31

領域議題：全部 請輸入查詢的研習名稱：不只學生需要，SEL在你我之間

專案標籤：請選擇專案名稱

領域課程： 領域：全部 次項：全部 課程：全部

| 查詢統計 | 研習場次 | 市內 | 校內 | 研習學校 | 研習時數 | 報名人數 | 報名人次 | 已核人數(含補登) | 已核人次(含補登) | 已核時數 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 0 | 1 | 1 | 2.0 | 147 | 157 | 147 | 147 | 294.0 |

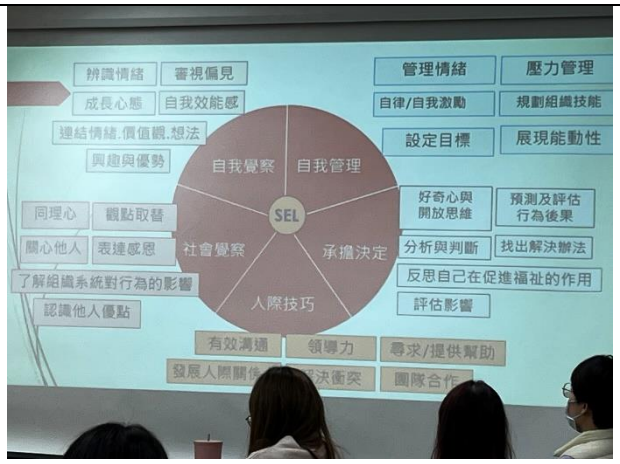
| 項次 | 研習名稱 | 研習開始日期<br>研習結束日期 | 研習時數 | 報名人數 | 已核人數<br>(含補登) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 全球都在學~不只學生需要，SEL在你我之間 | 114/02/10 10:00<br>114/02/10 12:00 | 2 | 157人 | 147人 |











| 議題 | 性別教育 | 研習名稱 | 性平宣導 |
|---|---|---|---|
| 參加人數 | 193 | 辦理時間 | 113-1、113-2 |
| 講師 | 本校人事主任及各處室主任 | | |

◆ 利用 113-1、113-2 教學研究會進行高、國中各領域教師性平宣導



▲人事主任說明性騷擾的樣態



▲國中科技領域研究會宣導



▲高中國中領域研究會宣導



▲生教組長宣導