

科園國小寒假前

愛的叮嚀

114.01.17



幸福保衛站



幸福保衛站

新竹市政府與四大超商合作成立幸福保衛站，主動關懷18歲以下兒童與青少年因家庭因素及急難事由，提供通報及免於飢餓之協助。

新竹市政府
Hsinchu City Government
關 心 您

幸福保衛站~取餐流程



學童填寫基本
資料



學童取用餐點
於店內食用



超商24小時回傳
通報



幸福保衛站～錯誤取餐勸導

1. 宣導救急不救窮的政策內涵，幸福保衛站是提供給遇到急難有需求的人。

2. 柔性勸導，把資源留給有需要的人。



身體健康小叮嚀



114.01.17

愛
眼
護
眼

護眼 6 招



遠離惡視力 守護寶貝的視力

愛
眼
護
眼



適度休息
3010

眼睛休息不過度

愛
眼
護
眼



用
眼
習
慣

用眼習慣要注意

愛
眼
護
眼



飲食均衡

飲食均衡要做到

愛
眼
護
眼

坐姿正確



執筆坐姿要正確

愛
眼
護
眼



光線充足

使用環境要注意

愛
眼
護
眼



定
期
檢
查

定期就醫要及早

健康飲食



3蔬2果

健康密碼

『天天五蔬果』是指每天要吃3份蔬菜與2份水果，並且要選擇多種顏色蔬果搭配，用最自然的方式對抗慢性疾病及癌症的危害。



• 2份水果

• 3份蔬菜

每天3蔬2果
就OK喔！

口
腔
保
健

餐後潔牙好口腔



牙線牙膏來幫忙

反
菸
拒
檳

檳榔菸酒致癌物

切莫好奇要忍住

新興毒品

新奇包裝騙到你

陌生來源切勿取

新興毒品



毒跳跳糖



毒小熊軟糖



毒郵票



新興毒品



毒泡麵



毒梅錠



毒咖啡包



菸
酒
毒
品

1. 來源不明
我不拿

菸
酒
毒
品

2. 朋友威脅 懂拒絕



反歧視與人權

是好玩？還是傷害？



他容易臉紅，大家常常指著他的臉
一直笑，還取綽號叫他「關公」！
他很不喜歡被別人這樣叫。
他沒有朋友，
逼他去跑腿做事他不敢不去。

被叫「關公」、有什麼問題嗎？
叫他去跑腿做事



容易緊張、臉紅

這是 **身體特質**

以身體特質來取笑或是

逼他去跑腿做事，

就是 **傷害**



「那邊那個關公，
把球幫我撿過來！」

高中時因為異位性皮膚炎比較嚴重，臉經常發紅，特別是緊張的時候更紅，因此被同學取笑、被排擠，也常常被欺負。



阿滴

阿滴在這個事件裡可能
受到什麼傷害？



被嘲笑

沒朋友

被欺負

被取不喜歡的綽號

不想或不敢上學

不舒服

傷心

其他傷害_____

因為對性別、種族、外貌或是其他特質
的 **偏見** 而造成 **傷害**，

就是：**不公平的對待**

這些傷害和不公平對待如果持續下去，

就是 **霸凌** 。



如果被取笑、
被傷害的是你，
你有什麼感受？

傷心

失望

生氣

難過

害怕

不公

孤單

其他



被尊重、受到公平的對待，
是每個人與生俱來的權利。



你可以這麼做！



不亂取綽號



不嘲笑他人



友善對待每個人

你可以這樣做！



請師長協助



認錯並且改過



勇敢制止



一個尊重友善的學校，
需要大家一起努力👫



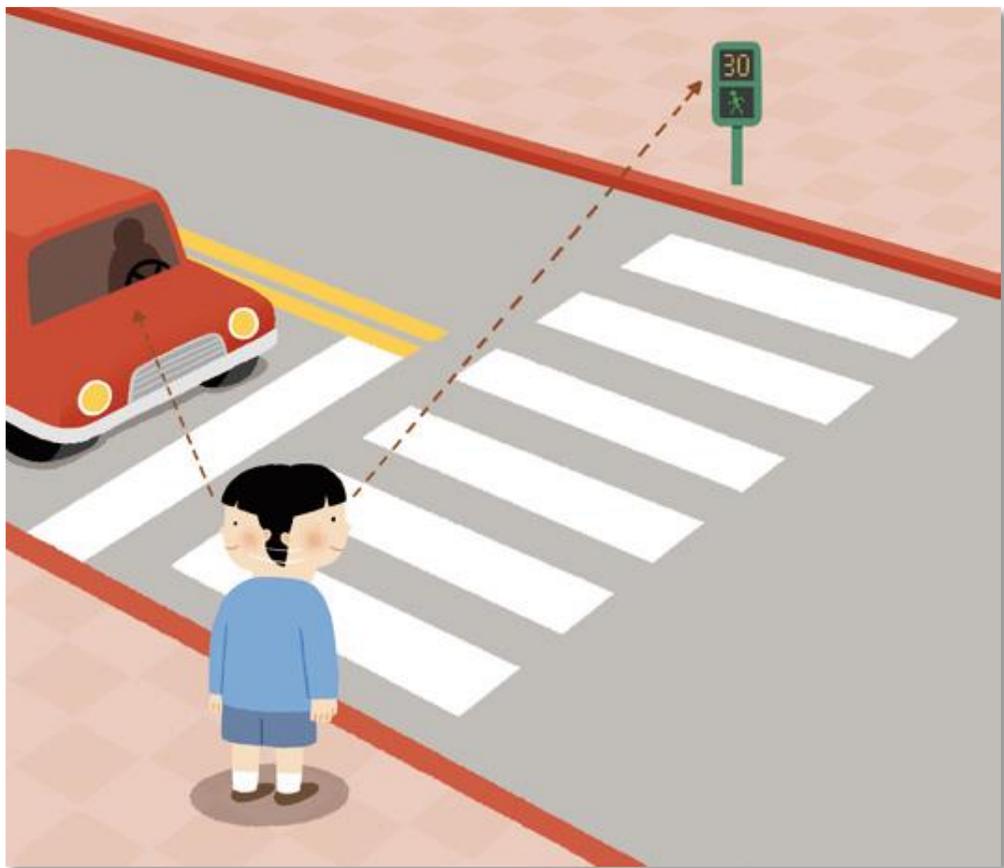
交通安全宣導

再次提醒同學

過馬路時請務必從**斑馬線處**（或警衛指揮的地方）過馬路，**請勿直接橫跨馬路**。

穿越道路

要看 號誌、注意 左右來車，走 行穿線 穿越道路。



穿越道路前，
看見小綠人燈閃爍，
怎麼做才安全呢？

小綠人「閃燈」時，
表示即將變成小紅人。



如果我們還沒有開始過馬路，
要等下一個綠燈再過才安全。

★ 穿越彎道的安全做法

- 先走到離彎道較遠的直線路段，左右查看、確定沒有來往車輛，才穿越道路。
- 利用反射鏡可以查看到原本在視野死角區域的車輛，確認沒有車輛靠近才穿越。

★ 遇到交通事故的通報做法

- 有傷者時，先撥打119叫救護車。
- 通報時掌握「人、事、時、地、物」原則，冷靜聽從指示，清楚說出通報內容。

人身安全 要注意

114.01.17



高薪
詐騙

小心高薪是詐騙

人口販賣隨處見

人口販賣

警方調查，詐團利用網路徵才，佯稱只要攜帶銀行存簿來應徵，就能輕鬆獲取高薪，年輕男子信以為真，陸續落入圈套，交出存簿就被限制行動自由，囚禁在新埔鎮出租民宅。

網路成癮

網路成癮好難戒

3C 控管 小時內

網路素養

個人資料照片勿亂傳

詐騙連結好氾濫

性別暴力

4要

要告訴師長



比起獨自面對
師長可提供更多協助

要截圖存證



有明確的證據
有效將歹徒繩之以法

要記得報警



不只為了自己
避免更多無辜者受害

要檢舉對方



就算是假帳號
讓管理者依規定處理

若真的不小心在網路上遇到騷擾或威脅，你可以透過「4要」來尋求協助



性別暴力

4要

1. 告訴師長

2. 截圖存證

3. 記得報警

4. 檢舉對方

性別暴力

5不

不違反意願



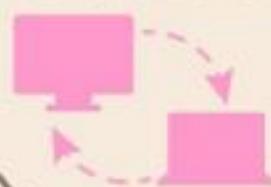
不可強迫他人拍攝
或傳送影像

不聽從自拍



不要聽從引誘拍攝
自己的影像

不倉促傳訊



傳送訊息及影像前
應再三確認

不轉寄私照



收到他人私密照，
轉傳即違法

不取笑被害



取笑或檢討被害人
是更大傷害

就是5件不要做的事



性別暴力

1. 不違反意願

2. 不聽從自拍

3. 不倉促傳訊

4. 不轉寄

5. 不取笑

性別暴力

防治數位性暴力 五不四要判斷力

五不

- × 不違反意願
- × 不聽從自拍
- × 不倉促傳訊
- × 不轉寄私照
- × 不取笑被害

四要

- 要告訴師長
- 要截圖存證
- 要記得報警
- 要檢舉對方

防
災
避
難

臥掩穩中不嬉戲

保命方法要牢記

防
災
避
難

1. 脊椎保持水平
2. 保護頸椎
3. 接觸面積最小

防災避難

避難姿勢



- 1.採跪姿
- 2.身體微拱
- 3.胸口遠離地面
- 4.雙手遮住眼、耳
- 5.嘴巴微張

1. 跪姿 2. 勿嬉鬧

家
暴
防
制

適當管教是必要

過度打罵要呼叫

自殺防治

憂鬱低落找人說
心情卡關誰都有

兒童青少年心理健康資源

心情低落



1995
03-5249595
03-5240995



社團法人國際生命線-生命線協談專線

1. 生命線1995

文字協談



全台生命線青少年心理健康網路支持平台
週一至週五 13:00-17:00



官方帳號 掃描QR-CODE 或搜尋

@taiwanlifeline1995

→加入好友

0800-003-123



兒福聯盟-哎喲喂呀兒童專線

週一至週五 16:30-19:30
(國定例假日除外)



官方臉書 掃描QR-CODE 或搜尋

兒福聯盟-哎喲喂呀兒童專線

2. 兒福聯盟 0800-000-123

1980



財團法人張老師基金會

3. 張老師 1980

放假時

放假時做什麼

有益健康？

剛剛宣導內容

有提到的

放假時

每天運動30分鐘
戶外時間120
天天五蔬果

放假時

天天睡滿八小時

作息正常固定