

臺中市東勢區成功國民小學

114 學年度第一學期第一次班親會暨親職座談資料

壹・會議時間：中華民國 114 年 09 月 30 日 19 點 00 分整

貳・會議地點：各班教室及視聽教室

參・會議開始：

肆・主席報告：

伍・校務工作報告

教務處

- 一、精進教學成效：本校依照課程綱要訂定課程計畫，選擇適當教材，已通過審查。希望老師在用心營照的教學情境中，以最專業的教學方法達成教學目標，透過教學精緻化，有效提升學生學習成效。
- 二、二次學習評量：各年級於本學期舉行二次定期評量（一年級另訂），詳細時間於行事曆表中詳列。老師將依課程計畫，配合定期評量，落實教學正常化。
評量計算方式：各學習領域學期成績每學期進行二次成績計算，各佔學期成績 50%。每次成績計算分為定期評量(日期列於上表)及平時評量二種，成績各佔 50%。
- 三、讀經暨語文紮根：實施讀經計畫進行全校讀經抽測，於每週一辦理讀經抽測活動，由各班導師協助推動讀經，定期檢核學生讀經進度，適時給予鼓勵與督促。成功心橋在家長會的協助下，讓校刊-成功心橋與小作家徵文順利發刊，期能激發學生積極創作踴躍投稿的意願。本校前家長會會長徐思源捐贈相關經費設立 21 世紀獎學金，鼓勵學生勇於自我挑戰，超越自我。多閱讀有益課外書籍，厚實學識，陶養品格。
- 四、英語教學推動：持續推動各項英語教學活動，外師全美語教學及申辦國際學伴計畫。
- 五、推動閱讀教育：辦理希望閱讀、愛的書庫及閱讀計劃，並於各班極進行閱讀教學活動，推動早修閱讀時間。各班老師配合本校閱讀獎勵辦法，就近利用愛的書庫進行共讀，引導鼓勵學生進行線上認證、閱讀與寫作，共同推動閱讀教育。
- 六、辦理數位學伴計畫。
- 七、推動客語生活學校計畫。
- 八、辦理藝文競賽：本校由教務組辦理藝文競賽，挑選績優學生轉請各相關語文群指導老師培訓，希望於下學期東勢區藝文競賽能有好的成果。

學務處

學習扶助：這幾年來，教育部極力推動「學習扶助實施方案」，用以幫助因家庭環境等因素造成課業表現落差的學生，能獲得更多的照顧與學習機會，而此方案亦受到社會各界的關注與肯定。
學校亦積極努力，希望能夠幫助這群弱勢的孩子們，讓他們能在「學習扶助實施方案」的幫助下，培養正確的學習態度和讀書方法，努力認真，使得學習更進步。今年學校會繼續為學生進行課後輔導，每班以十人為原則，至多不超過十二人，不得低於六人，經費由教育部全額補助，家長不需再繳額外的費用。

祖孫情：依據教育部101年8月10日臺社(二)字第1010150921A號函辦理。

為喚起國人更加重視家庭世代關係，落實傳統核心價值之家庭倫理與品德教育，彰顯祖父母對家庭社會之貢獻與重要性，鼓勵年輕世代更樂於接近長者，教育部首次於99年發起我國第一屆「祖父母節」，並自100年起將每年8月第4個星期日訂為「祖父母節」，本（113）年為8月25日（星期日）。

「家有一老，如有一寶」，八月是個幸福的月份，祖父母養育子女及孫輩很辛苦，希望人人都要重視祖父母節，敬愛祖父母，互相學習，創造出「尊嚴、安全、快樂、不分年齡、人人共享的社會」

多元活動：

一. 育樂營：

名稱	名稱
趣味美術營	AI 創作營
進階美術營	烏克蘭麗育樂營
哈客探索營	躲避球育樂營
匹克球育樂營	花鼓班
羽球育樂營	客語生活營

二. 多元社團：

名稱	名稱
烏克蘭麗社	直排輪社
羽球社	躲避球社
陶藝社	花鼓班
扯鈴社	

兒少保護：兒童及少年福利法--中華民國一百年十一月三十日總統華總一義字第10000267831 號令修正公布名稱([兒童及少年福利與權益保障法](#))

家庭暴力防治：<http://www.tapdv.tw/>--家庭暴力防治網

家庭暴力防治法--民國98年04月29日

「可以愛不釋手，不能任意出手」及「家是港口不是傷口」

為了能夠提及預防家庭的暴力與衝突事件，在個人的壓力尚未達到一個臨界點之前，個人便可以意識到自身的狀況，您可透過

「[PSTRI壓力測量表](#)」，讓您檢視目前的壓力是否在自己可以掌控的範圍之內，如果發現壓力過大，便是提醒自己該好好放鬆減輕身上壓力的時候了。因此，這裡也分享一些生活上容易達成的簡易紓壓法，當您發現自己的壓力過大時，學習自己放鬆，讓自己的身、心、靈可以達到一個穩定的狀態！

性別平等：<https://www.gender.edu.tw/index.asp>--

教育部性別平等全球資訊網

性別平等教育法

依據性別平等教育法第12條第1項規定：「學校應提供性別平等之學習環境，尊重及考量學生與教職員工之不同性別、性別特質、性別認同或性傾向，並建立安全之校園空間。」，性別平等教育法施行細則第9條規定：「學校依本法第十二條第一項規定建立安全之校園空間時，應就下列事項，考量其無性別偏見、安全、友善及公平分配等原則：一、空間配置。二、管理及保全。三、標示系統、求救系統及安全路線。四、盥洗設施及運動設施。五、照明及空間視覺穿透性。六、其他相關事項。」校園安全配置圖如P. 15所列

性侵害、性騷擾或性霸凌防治：「只要尊重，不要放縱；勇於拒絕，免於性侵」
「遠離性侵害，拒絕陌生愛」

生命教育：http://life.edu.tw/homepage/new_page_2.php--

生命教育學習網

生命教育就是教一個人如何去歡喜、感受、愛惜、分享。對生命有深刻的體驗，有不同的生命意義與價值。讓讚賞、讚嘆、珍惜、喜歡生活，孩子得到身教，也會找到生命中的自我，自己生命成長的同時也尊重別人的成長，家庭中必須擔負教育的責任及生活行為、思考模式將反應在他的人際交往中。人的希望就是把「愛活出來」更勇敢去愛、接納家人及週遭所有的人。

自殺防治：自殺防治中心

<http://www.tspc.doh.gov.tw/tspc/portal/index/index.jsp>

任何心思意念 任何行為困擾 任何不平不義 任何不知不了

任何哀傷苦悶 任何氣憤怒惱 都請撥打**天使專線 0800-555-911**

因為我們盡全力 尊重兒童的每一個行為 接受少年的每一種情緒

激勵孩子優雅的意念與品味

因為我們用真心 聆聽您的聲音而不打斷您的言語 接納您的心意而不批評您的想法
肯定您的改變而不懷疑您的真情

不管發生什麼事・有什麼想法

大事小事・好事壞事・有心無心・善意惡意別人逼的・

不小心的・不得不的・一定要的

我是您的守護天使（每天下午四點～十點）

這是您的專線 0800-555-911 天使專線

發現需協助的個案，進行輔導協助，視個案情況進行通報（兒少保護，家暴及性騷擾性侵害，自殺防制及重大變故等）。

本校通報專線：04-25852040。

內政部：婦幼保護專線：113、（家庭暴力防治保護專線）

男性關懷專線：0800-013-999。

自殺防制：成人請撥 1995 生命線、

青年請撥 1980 張老師、

兒童請撥 0800555911 天使專線或撥 0800788995 安心專線

e1~2年級



各位親愛的家長，恭喜你的孩子開始上小學了！資訊科技的時代，平常在家您是否也會讓您的孩子使用科技產品，或是讓您的小孩使用網際網路呢？在此希望各位家長跟我們一起注意孩子的上網安全。

- 1 各位家長您是否將3C產品（例如：平板電腦、智慧型手機等）作為安撫小孩的工具？建議您應把握親子互動的機會，減少小小小孩過度使用3C產品的時間。
- 2 請關心您的小孩使用電腦或3C產品的時機、時間長短、以及內容。
- 3 過度使用電腦或相關科技產品，容易造成孩子視力的退化，及身體的不適（例如：電腦手），請您多加留意。
- 4 如果您打算購買電腦，或已經有了電腦設備，請注意他們擺放的位置、以及選用合適的家具及照明。
- 5 如果您的小孩開始用電腦玩遊戲或是玩線上遊戲，請關心他所玩的遊戲種類，以及限制他玩的時間長短，避免他們沉迷於電玩的世界中。
- 6 小孩上網時，建議家長能多在家陪伴，這樣不但能了解您的小孩都在網路上作些什麼，也能透過這樣的互動關係，搭起親子之間的溝通橋樑。

正確的使用資訊科技，能夠讓您的小孩增加知識的寬度與廣度，但是同時，也希望各位家長能多多關心您的孩子，並教導他們正確的使用方式，避免小孩沉溺於網路虛擬的世界；讓網路這個資訊科技，能成為我們學習與生活中的好幫手。

若您有網路使用的相關問題，可至教育部中小學網路素養與認知網站（<http://www.eteacher.edu.tw>），下載「認識孩子的網路世界：網路素養家長篇」、「給家長的一封信」及「上網公約」等相關資料，或至網站上家長版參考相關訊息。

中小學網路素養與認知網站 <http://www.eteacher.edu.tw>



e 3~4年級



各位親愛的家長，從國小三年級起，學校通常會開始上資訊課，教導小朋友如何使用電腦及網際網路。在此，我們也希望各位家長能配合以下注意事項。

- 1 請關心您的小孩使用電腦的時機、時間長短、及內容。
- 2 如果您打算購買電腦，或已經有了電腦設備，請注意他們擺放的位置、以及選用合適的家具及照明。
- 3 如果您的小孩開始用電腦玩遊戲或是玩線上遊戲，請關心他所玩的遊戲種類，以及限制他玩的時間長短，避免他們沉迷於電玩的世界中。
- 4 如果您的小孩使用線上通訊軟體，請注意他的使用狀況、以及交談的對象，提醒您的小孩，不要洩露自己的隱私，像是電話號碼或家裡住址等。
- 5 若是您的小孩要下載網路上的軟體、資訊或任何檔案，請注意是否有著作權的問題，也希望各位家長能使用正版的軟體，以身作則。
- 6 小孩上網時，建議家長能多在家陪伴，這樣不但能了解您的小孩都在網路上作些什麼，也能透過這樣的互動關係，搭起親子之間的溝通橋樑。

正確的使用資訊科技，能夠讓您的小孩增加知識的寬度與廣度，但是同時，也希望各位家長能多多關心您的孩子，並教導他們正確的使用方式，避免小孩沉溺於網路虛擬的世界；讓網路這個資訊科技，能成為我們學習與生活中的好幫手。

若您有網路使用的相關問題，可至教育部中小學網路素養與認知網站 (<http://www.eteacher.edu.tw>)，下載「認識孩子的網路世界：網路素養家長篇」、「給家長的一封信」及「上網公約」等相關資料，或至網站上家長版參考相關訊息。

中小學網路素養與認知網站 <http://www.eteacher.edu.tw>



e 5~6年級



各位親愛的家長，相信各位的小孩都已經開始使用網際網路。您知道您的孩子使用網路從事哪些活動嗎？根據教育部的調查，九成以上的孩子會在家中使用網路，因此，請各位家長幫忙注意小孩培養正確且正向的網路使用行為與態度。

- 1 請關心您的小孩使用電腦的時機、時間長短、及內容。
- 2 如果您的小孩用電腦玩遊戲或是玩線上遊戲，請關心他所玩的遊戲種類，以及限制他玩的時間長短，避免他們沉迷於電玩的世界中。
- 3 如果您的小孩使用線上通訊軟體，請注意他的使用狀況、以及交談的對象；提醒您的小孩，不要洩露自己的隱私，像是電話號碼或家裡住址等。
- 4 若您的小孩開始網路交友，請您協助讓孩子注意網路交友的安全性，避免因交友不當受到傷害，也請您應多留意孩子的行為，並多與孩子溝通，教導正確的交友觀念並懂得自我防護。
- 5 近年來新聞媒體常見多起網路霸凌案例，建議家長應多注意孩子的網路行為，並給予孩子對於網路霸凌該有的正確的觀念。
- 6 若是您的小孩要下載網路上的軟體、資訊或任何檔案，請注意是否有著作權的問題，也希望各位家長能使用正版的軟體，以身作則。

正確的使用資訊科技，能夠讓您的小孩增加知識的寬度與廣度，但是同時，也希望各位家長能多多關心您的孩子，並教導他們正確的使用方式，避免小孩沉溺於網路虛擬的世界；讓網路這個資訊科技，能成為我們學習與生活中的好幫手。

若您有網路使用的相關問題，可至教育部中小學網路素養與認知網站 (<http://www.eteacher.edu.tw>)，下載「認識孩子的網路世界：網路素養家長篇」、「給家長的一封信」及「上網公約」等相關資料，或至網站上家長版參考相關訊息。

中小學網路素養與認知網站 <http://www.eteacher.edu.tw>



教育部函-給家長的一封信關心孩子的網路世界。

為什麼孩子喜歡看或玩網路直播？



小心！

網路直播陷阱多 您可以這樣保護孩子



【要注意】孩子在直播

- 【年齡有限制】直播平臺普遍設有使用者年齡限制
- 【隱私會曝露】直播可能暴露過多自己的隱私，或因裸露涉及妨害風化
- 【要取得同意】未經同意直播他人可能違反個人資料保護法
- 【罵人涉毀謗】直播罵人可能涉犯刑法誹謗罪或公然侮辱罪
- 【侵犯智財權】未經著作權人允許而直播可能侵害他人的智慧財產權

【要關心】孩子看直播

- 【直播隱藏的危害】直播可能涉及色情、暴力、自殺、吸毒等不當內容
- 【直播耗費的時間】花過多時間觀看直播
- 【直播花費的金錢】投入過多金錢購買虛擬禮物或點數贈送給喜歡的直播主



教育部關心您

友善校園：教育部友善校園學生事務與輔導工作網~

<http://guide.cpshts.hcc.edu.tw/index.phtml>

舉凡學校各種教育措施與教學，對學生學習、輔導管教與生活教育，在考量理念與實務的策略上，重視人文關懷、鼓勵、公平、機會均等、安全與免於恐懼的學校活動，營造一個以學生為中心，溫馨優質的校園，讓學生樂於上學，老師認真教學，又有良好教育績效與品質的友善環境。

目標~~建構和諧關懷的溫馨校園。

建立多元開放的平等校園。

營造尊重人權的法治校園。

體現生命價值的安全校園。

創造普世價值的學習環境。

交通安全：家長接送學童位置圖

一、本校接送區分為 A、B、C 三區

A 區：北側門

B 區：停車場西側之風雨走廊

C 區：新校舍東側階梯(雨天接送路線圖)

二、上學時：

(1) 晴天：A 區：家長欲往東勢方向離開者，請在 A 區停車。

B 區：家長欲往谷關方向離開者，請開進大門，在停車場 B 區停車離開時請繞行圓環，並聽候導護老師及義工指示離開。

(2) 雨天：C 區：家長欲往谷關方向離開者，請開進大門，在停車場 C 區停車。

離開時請繞行圓環，並聽候導護老師及義工指示離開。請勿長時間停車佔用車道，造成阻塞。

三、放學時：

(1) 晴天：B 區：一律在 B 區接回學童，並繞行圓環離開。(若要停車進入校園家長請將車輛停放在停車場圍牆邊，避免影響交通)

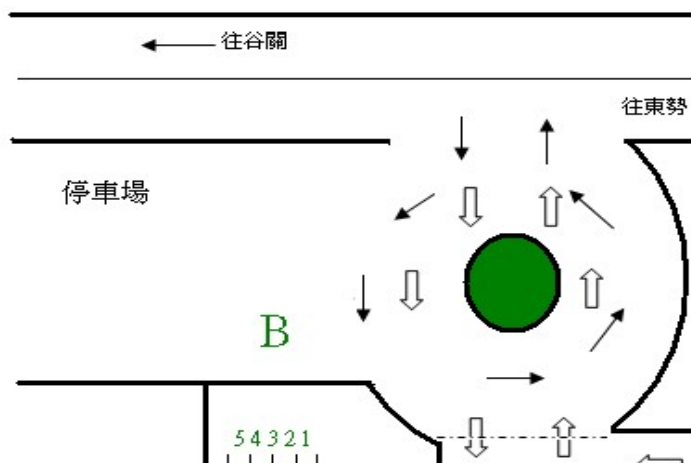
(2) 雨天：C 區：學童於 C 區上車後車輛依圖示離開學校，請勿長時間停車佔用車道，造成阻塞。

四、大門口禁止停車，讓車輛能順利進出

五、經圓環時，請依逆時鐘方向行駛。

六、因後門小路狹窄，車輛易與學童發生擦撞，造成危險，車輛接送請盡量在學校大門所規劃之區域接送，如需要在小路接送之家長，請將機車停放在導護義工執勤所在之大水溝旁，請勿駛入小路及校園，以維護學童安全。

七、請大家建立校園秩序，如有不便之處敬請見諒，有意見可建議改善，謝謝合作。



健康中心

一、健康促進學校

(一) 視力保健

視力保健從小用心-謝絕近視-需養成良好的生活及用眼習慣！

- ◎近視-不要太早近視，愈早「近視」，愈有可能惡化成高度近視，甚至可能變成視網膜剝離。
- ◎培養良好的讀書寫字習慣：
 - 一、依身高調整桌椅。
 - 二、必須在良好光線下看書、寫字正確握筆。
 - 三、閱讀 30-40 分鐘，讓眼睛休息 10 分鐘。(3010 原則)
 - 四、姿勢要端正，書與眼睛距離 40 公分以上。
 - 五、走出室外，輕鬆遠眺。
 - 六、避免看字體細小，印刷不良的讀物。
 - 七、不可在搖動的車上或光線太強的地方看書。
- ◎看電視時應距離電視機對角線的 6 至 8 倍)。電視機畫面應略低於眼睛的正面視線。每看 30-40 分鐘，應休息 10 分鐘。
- ◎三年級以下避免操作電腦；眼睛距離電腦螢幕 70-90 公分螢幕略低 15-20 度角。
- ◎每學期學校會替學生做視力檢查的初步篩檢，有異常者將發視力不良通知單，請家長務必配合帶學童至合格的眼科診所或眼科醫療院所複診及追蹤。
- ◎須配帶眼鏡時，應請眼科醫師診治再配鏡，不可以未經眼科醫師診治，就去眼鏡行配鏡。早期發現、治療，以維護眼睛功能。
- ◎不用手搓眼睛，異物侵入，請先用水沖洗再儘快送醫診治。如有任何疑問，請詢問眼科醫師或健康中心護理師。
- ◎養成良好的生活衛生習慣，正確用眼睡眠充足，並注意營養均衡，不可偏食。

(二) 口腔衛生

牙齒的功能（咀嚼食物、幫助發音、保持美好臉型），良好的口腔衛生與保健讓孩子笑得有信心保健之道

- ◎學齡前兒童的口腔疾病首重預防，而家庭是照顧小孩口腔健康最重要的地方。保持口腔衛生習慣愈早愈好，教導小孩正確口腔衛生習慣（正確刷牙），如飯後、睡前清潔口腔的觀念，從小建立良好的習慣很重要，父母也要以身作則，為小孩的表率。
- ◎當小孩萌牙時（約六個月大），父母親就開始帶他們去看牙醫，做定期口腔健康檢查，讓小孩習慣於牙醫的檢查，並接受牙醫的建議，一起來維護小孩的口腔健康。
- ◎對兒童平常飲食，應提供健康多纖維的食物，對於含糖多的食品，尤其精緻糖的食物如巧克力、牛奶糖應加以節制，並及早戒除小孩口腔不良習癖，如含奶嘴、含飯、吸手指等。
- ◎對於幼兒的活動空間應用心去規劃，有傷害性的器具應予排除，在戶外活動時，應在父母或大人的視力範圍之內，父母親平常要養成經常檢查幼兒口腔的習慣，若發現有異狀，應立即找牙醫師檢查。
父母對兒童的口腔保健應付出愛心與智慧。口腔保健要點如下：
 - 1、從小養成潔牙習慣（正確依順序）
 - 2、餐後潔牙及早晚徹底刷牙（輕輕震動-勿用力刷）
 - 3、定期看牙醫，定期口腔檢查（每 6 個月）
 - 4、適量用氟防蛀牙（本校每週二餐後潔牙並使用含氟漱口水），可到牙醫診所接受全口塗氟，來加強保護牙齒。乳白齒有許多小凹及裂溝，可做齒溝隙封閉劑的覆蓋，以防止齲齒產生。
 - 5、注意活動空間安全、避免發生意外傷害牙齒。
 - 6、孩子一天天長大，學童保健應積極從家庭、學校、社區、親師生相互配合，種下健康善因，邁向健康大道。

(三) 反菸拒檳

戒菸的理由：

- ◎吸菸會導致癌症。世界衛生組織證實 30% 的癌症和吸菸有關。
- ◎吸菸引起心臟血管疾病、易導致中風。
- ◎吸菸導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。
- ◎吸菸導致男性失去性機能及生育能力的機會大增。
- ◎吸菸者易罹患骨骼疏鬆症及更年期提早來臨。
- ◎孕婦吸菸易導致胎兒早產及體重不足，甚至導致流產機率增高。
- ◎吸菸使牙齒及手指變黃、容易口臭，並會導致「香菸臉」。
- ◎吸菸害人害己，戒菸才是長壽、健康最佳的方法。

嚼檳榔所引起的癌症，不只是口腔癌，而是全身性的；想要多活幾年就要戒除檳榔，而戒檳榔最好的方法，就是先戒菸。

據研究指出，一般人嚼食檳榔大都因為好奇嘗試而開始，因此，學校課程中融入認識檳榔以及瞭解檳榔的作用，過度使用會造成口腔黏膜疾病等。以期達到「因瞭解而分手，正確地認識檳榔」，大方地拒絕別人遞上的檳榔。

減量嚼食檳榔：

如果你已是檳榔嚼食者一時無法戒除，可以每天減少嚼食檳榔的數量及時間。一天督促自己少一顆，漸漸達到不嚼食檳榔的習慣。

尋求檳榔替代品：

由於嚼食檳榔者有很多是因為想藉由檳榔達到「提神」的作用。事實上提神的事實上提神的方法很多，可以尋找其他較無害健康的方式，例如嚼口香糖、咖啡等來取代檳榔。

◎身教重於言教：

國小生模仿能力很強，如果家長或老師自己都有抽菸或吃檳榔的習慣，那孩子在耳濡目染之下也會染上此惡習，若是再加上身邊同儕的鼓吹，他想不抽菸或吃檳榔都很難。所以要孩子不抽菸或吃檳榔，第一步就是自己本身也不要抽菸或吃檳榔，那管教孩子也比較有說服力，更有效果。

◎營造一個優質健康的學習環境：

不管在學校還是家裡，優質的健康環境絕對是必要的。

(四) 健康體位

健康飲食——吃出健康

「民以食為天」，現代人該有之健康概念如下：

慎選好食材（避免加工），吃出好健康，多蒸燙拌滷，少炸爆燴炒，不吃含反式脂肪的食品（避免吃氫化油-植物性固態與半固態），口味淡一點，健康多一點，少鹽少油少糖，多攝取高纖維飲食，多吃蔬果，盡量攝取當季新鮮的蔬果，少攝取加工或醃製的食品

◎兒童需要良好的早餐來開始新的一天。

◎吃健康的早餐兒童精神好、反應快、無論在課堂上或運動場上的表現都比較好。

◎營養必須均衡。別從早餐開始毒孩子（外購早餐注意衛生營養、自備容器-環保又健康，注意盛裝之容器，保利龍遇熱約 70℃ 即釋放毒素、危害身體健康）

◎讓兒童養成早睡早起的習慣，使兒童有時間從容地吃早餐。

要活就要動——天天運動至少 30 分鐘

為了增進學童的健康與發育，請家長務必配合下列事項：

1. 每天一定要吃早餐。
2. 每天喝 2 杯牛奶或吃 2 份以上奶類製品。
3. 每天都有吃 3 份以上蔬菜及 2 份以上的水果。
4. 每天定時排便。
5. 每天睡眠達 8~9 小時。
6. 每天要運動 30 分鐘以上。

(五) 傳染病防治

◎腸病毒防治

為了能讓貴子女有個健康快樂的學習環境，也為了因應腸病毒疫情升高，在此特別請各位家長務必配合辦理，若貴子女經醫師診斷（疑似）罹患腸病毒（手足口病或疱疹性咽峽炎），應請假在家休息至少一星期或直至症狀消失為止，儘量不要參加任何活動，以避免傳染他人。

◎以下是腸病毒之防治宣導：

1. 腸病毒是經由接觸或飛沫傳染，其潛伏期約 2~10 天，也就是發病後一週內傳染力最強，特別需注意感染者之隔離照顧，及居家環境之清潔及消毒。
2. 時時要勤洗手（正確的洗手：5 步驟「濕、搓（至少 20 秒）、沖、捧、擦」）；發燒、咳嗽時請戴口罩。
3. 掌握正確洗手時機（上廁所後、吃東西前、看病前後、摟抱及餵食幼兒前、擤鼻涕後、回到家後及玩遊戲後等）
4. 養成良好的個人衛生習慣，注意環境衛生及居家環境通風良好。
5. 儘量避免出入擁擠之公共場所，或與疑似病患接觸。
6. 均衡飲食、多喝水、運動、生活作息要規律，以增強個人的免疫力。

◎結核病防治須知

肺結核很可怕，但也不可怕。可怕的是，肺結核會傳染；不可怕的是，只要病人規則服藥兩個星期後，就不具傳染力。

肺結核是可以治好的，不過，必須長期服藥，必須連續規則服藥六個月以上。但是病人常常在症狀消失之後，自以為好了就不再服藥，殘存體內的細菌就會產生抗藥性，使得治療更加困難。

九成以上的人感染了結核桿菌都不會生病，因為我們體內的免疫系統自動會把入侵的細菌消滅。只是身體狀況不佳時，才會讓細菌在體內生長繁殖而生病，這時就要借重藥物來殺細菌。體內的細菌減少到一個程度，症狀會消失，容易讓病人誤以為病好了而停藥，這時殘存體內的細菌，又會慢慢生長繁殖，而且對藥物產生抗藥性，等再度發病時，原來可以殺死細菌的藥就會失效。所以，結核病的治療，一定要持續服藥六個月以上，把體內的結核菌殺光，除惡務盡，否則如同斬草不除根，春風吹又生。

目前結核病已經有藥可治，只要規則服藥六個月以上，就可以把病治好。只是在服藥過程中，有時會產生一些副作用，這時，可以請醫師處理，這是必然的過程，不必害怕，家人或親友的支持是非常重要的，要陪伴病人共渡難關。

肺結核的防治光靠醫護人員是不夠的，必須大家一起來。校園內同學或是親友、鄰居得了結核病，不要怕他，不要躲他，要鼓勵他，支持他，陪伴他，把六個月的藥吃完。病人得病吃藥是很辛苦的事，我們應設法幫助病人渡過這漫長的療程，不只可以治好病人，救病人一命，更可以保護自己和其他人不受傳染，功德無量。

結核病人的隱私權應予以保障，讓病人安心服藥，免於畏懼他人異樣的眼光。結核病人只是生病了，有病就醫，如此而已。因此，不要歧視病人，不要把結核病人標籤化，污名化。因為污名化，標籤化的結果，會讓病人不敢就醫，反而耽誤病情，賠上性命，也會傳染給他人，尤其是傳染給最親近的人。病患應享有基本的人權，人權教育就是要把尊重與包容的理念，落實於生活中。我們對待結核病患應該尊重與關懷，這是結核病防治非常重要的一環，方能保障社會大眾身心健康。

提供世界衛生組織公佈的簡易篩檢方法如下，如果您有下列症狀達 5 分以上，建議可到鄰近醫療院所胸腔科就診檢查。

七分關懷情、肺肺保平安

你有下列的困擾嗎？請於欄位內打勾	分數	有	無
(1) 咳嗽 2 週	2 分		
(2) 有痰	2 分		
(3) 胸痛	1 分		
(4) 沒有食慾	1 分		
(5) 體重減輕	1 分		
合計分數		分	

(五) 流感防治

- ◎每年接種流感疫苗。
- ◎時時勤洗手，不摸眼、口、鼻。
- ◎避免出入擁擠的公共場所。
- ◎生病戴口罩，速就醫，在家休息。
- ◎注意咳嗽禮儀。
 1. 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將衛生紙丟進垃圾桶。
 2. 如果可以忍受，咳嗽時應戴口罩。
 3. 手部接觸到呼吸道分泌物之後要執行洗手。（使用酒精性乾洗手劑或肥皂及清水洗手）
 4. 儘可能與別人距離保持 1 公尺（3 英尺）以上。

(六) 用藥安全

食品藥物管理局表示，藥品保存最重要的原則是避光、避濕和避熱，最好存放在乾燥且陰涼的環境，而不要存放在潮濕、悶熱或陽光直射的地方，因為藥品不當的存放，不僅可能會使藥品療效降低和變質，吃下肚後還可能傷身或延誤病情，民眾不得不留意。

提升用藥安全之 5 不原則：

1. 不聽信別人推薦的藥。
2. 不吃別人贈送的藥。
3. 不相信有神奇療效的藥。
4. 不買地攤、夜市、遊覽車上所販售的藥。
5. 不勿推薦藥品給其他人。

*生病看醫師、用藥諮詢藥師。請勿從網路購買藥品，以免花錢又傷身。

(七) 性教育

◎愛滋病防治

病原體為人類免疫缺乏病毒(HIV)，其傳染途徑有性接觸傳染，包含有口腔、肛門及陰道等性交方式，血液的傳染有輸血、毒癮者之靜脈注射、皮膚粘膜的刺傷及器官移植，還有母子垂直感染也愈來愈多。

◎愛滋病是如何得到的

- *與感染愛滋病毒者發生口腔、肛門、陰道等方式的性交。
- *輸用愛滋病毒污染的血液、血液製劑。
- *與感染病毒者共用針頭、針筒。
- *由愛滋病母親傳染給嬰兒。

◎防治方法

1. 性行為方面：性伴侶應單純且固定，且正確使用保險套，隔絕性器官直接接觸及體液的接觸。
2. 血液傳播方面：輸血及血液製品應事先篩檢，且避免不必要的輸血，避免與人共用刮鬚刀、牙刷及空針，醫護人員應小心，毋被污染尖銳物品刺傷。
3. 垂直感染方面：婚前及產前應篩檢避免傳染胎兒。

◎愛滋病如何預防

迄目前為止愛滋病無法治癒，也沒有疫苗預防。最好的預防方法就是：

1. 勿與任何已感染愛滋病毒的人有性交、肛交或共用針頭、針筒的行為。
2. 勿與個人交往史不清楚、不了解者發生性行為。
3. 維持單一固定性伴侶。
4. 避免嫖妓。
5. 請確實正確使用保險套。

◎下列情況不會得到愛滋病

1. 愛滋病不會從一般公共場所或日常生活接觸中得到
2. 我們和感染者同處於游泳池或公共浴地，也不會得到愛滋病。
3. 愛滋病也不會像登革熱那樣經由蚊子叮咬傳染。
4. 至於眼淚、汗、唾液、糞便也不會傳染愛滋病。

◎預防性騷擾及性侵害的方法

性騷擾的定義

所謂的『性』，是指與性有關的事物，而『騷擾』，是以錯誤的方式對待別人，這裡所談的不只是有人強行觸摸你身體某些隱私的部份，也不只是你被強迫去觸摸對方或做你不願意做的事，還包括拿性器官開玩笑、講一些下流的話……不管這些錯誤的行為給你的感覺如何，它還是不應該發生的事情，這就是性騷擾。學會保護自己，避免性騷擾 每個人都有隱私權，不論是動口或動手，都不應該侵犯到別人，也不能讓別人對自己產生性騷擾的舉動，尤其是我們去游泳時會特別遮住的乳房和生殖器官，更不能隨便讓人觸摸，不管是誰這樣對你，都要勇敢說不，大聲拒絕。如果是醫生或檢查身體時，小朋友也一定要請求父母或護士陪在一旁喔。

預防性騷擾的方法

- ◎避免和陌生人交談，也不要主動與人搭訕。
- ◎有可疑的人接近或跟蹤，一定要大聲喊叫。
- ◎不到人煙稀少的區域，也不走偏僻的捷徑。
- ◎盡量不要告訴其他人有關家裡的任何計劃。
- ◎避免在街頭逗留玩耍，晚歸時要結伴同行。

預防性騷擾或性侵害

1. 保護、珍惜自己的身體，瞭解身體是應受到尊重的，要護衛「身體自主權」。
2. 不當的觸摸或言語上與身體上的性騷擾是不應該、不合理的，要當面拒絕、抗議，或告訴師長親友協助處理。
3. 當被對方恐嚇要保守秘密時，還是要勇敢說出來，這樣才不會再被對方性騷擾。
4. 並不是因為你做錯事才會被性騷擾，該負責的人是性騷擾你的人。
5. 不接受陌生人給予的食物或飲料，中途離座盥洗如廁後，避免食用桌上的食物、飲料。

面對性侵害 ——遭歹徒施暴時，保持冷靜，仔細評估打擊歹徒後的利弊得失及逃脫的機會如何(力博不如智取，錯誤的攻擊可能適得其反)：

若無法立即逃脫時：

1. 採取低姿態降低對方警戒，再尋思可用的應變脫身策略。
2. 表示自己正值生理期或有病在身，不方便。
3. 表示有誠意，可先做朋友；或者表示希望換個地點再說，將歹徒引至對你有利的地方，並可在過程中伺機脫困。

◎在最危險的情況下，以保全生命為第一考量。

1. 如決定攻擊歹徒，必須在最短的時間內全力一擊，不可猶豫，並趕緊逃離現場。
2. 採取低姿態降低對方警戒心。
3. 伺機利用身旁的木棍、石塊、雨傘、皮包或高跟鞋跟等尖銳物品，在最短時間內攻擊對方要害。
4. 選擇對方眼、耳、鼻、下巴、印堂、太陽穴、下體等脆弱的部位，奮力一擊後，迅速逃跑。

◎家庭防災教育宣導

地震伴隨災害現象：建物倒塌。室內家具電器物品掉落。室外路上物品掉落。火災。土壤液化。海嘯。決堤潰壩等。

民眾地震應變參考：

一. 平時防震準備

準備緊急避難包，放置於容易取得處。

約定熟悉「消防防災 e 點通」APP 運作。

熟悉瓦斯、電源安全閥開關方式。

固定住家大型家具、電器及瓦斯桶。物品低放，高固定。

了解地震時家中最安全的地方。

事先規劃緊急應變措施，並預先分配、告知緊急情況時個人應採取的行動。

遵守人離火熄原則，且不可躲在爐具附近避難。

準備滅火器

裝置火警探測器，每月檢查一次，沒電或每年換電池。

瞭解鄰居之專長及特殊需求，彼此互相合作

律定戶外集合地點

出口不可只有一處

指定一個區域外的聯絡人，俾便可以協助傳送資訊

瞭解小孩或安親班之地震應變計畫

當受困時，準備哨子或會律動式的三次敲打，以便回應搜救人員

準備必要家人及鄰居之物資，如輪椅、藥品、食物。

學習緊急救護及 CPR

二. 緊急避難疏散之時機及注意事項

最重要的原則就是保護頭部及身體，以確保生命安全

鎮定、冷靜、蹲下、找掩護、抓好桌腳、直到地震結束

應隨手利用軟墊保護頭部，趕緊躲在堅固的桌子底下或以低姿勢躲在柱子或牆角旁。

再胖再強壯體型再大的人員均可以躲在[桌下](#)

千萬不可躲在玻璃窗邊

遠離衣櫃、書櫃、櫥櫃、酒櫃、書架、鋼琴、電視機…等傢俱、家電

正在使用爐火時，關上爐火

地震結束後，打開大門

發生地震切勿慌忙外出。避難時，一定要穿鞋及戴上安全帽，並記得攜帶「緊急避難包」

不可搭乘電梯

避難疏散四不原則：不跑步、不推擠、不回頭、不說話

防災資訊

災害通報單位

教 育 局 校 安 中 心	(02)3343-7855 (02)3343-7856
臺中市政府防災變遷中心	(04)2381-1119
白 來 水 公 司 東 營	(04)2587-4315#6
台 電 電 勢 服 務 所	(04)2587-2028
東 勢 水 利 工 作 站	(04)2587-2049

警消醫療單位

東勢警察分局	(04)2587-2013
東勢派出所	(04)2587-3802
東勢消防隊	(04)2587-3304
茅埔派出所	(04)2585-2472
協和醫院	(04)2587-2113
農民醫院	(04)2577-1919
碧立醫院原醫院	(04)2527-1180
碧立綜合醫院(增設院區)	(04)2658-1919
台中慈濟醫院	(04)3608-0688
台中榮總	(04)2359-2525
中國醫藥大學附設醫院	(04)2205-2121
中國軍台中總醫院	(04)2393-4191#12

在地公務聯繫單位

臺中市政府	(04)2228-9111
臺中市教育廳臺中室	(04)2228-8111#55800
臺中市政府衛生局	(04)2526-3394
臺中市政府環保局	(04)2227-6011
東勢區公所	(04)2587-3106
東勢衛生所	(04)2587-3872

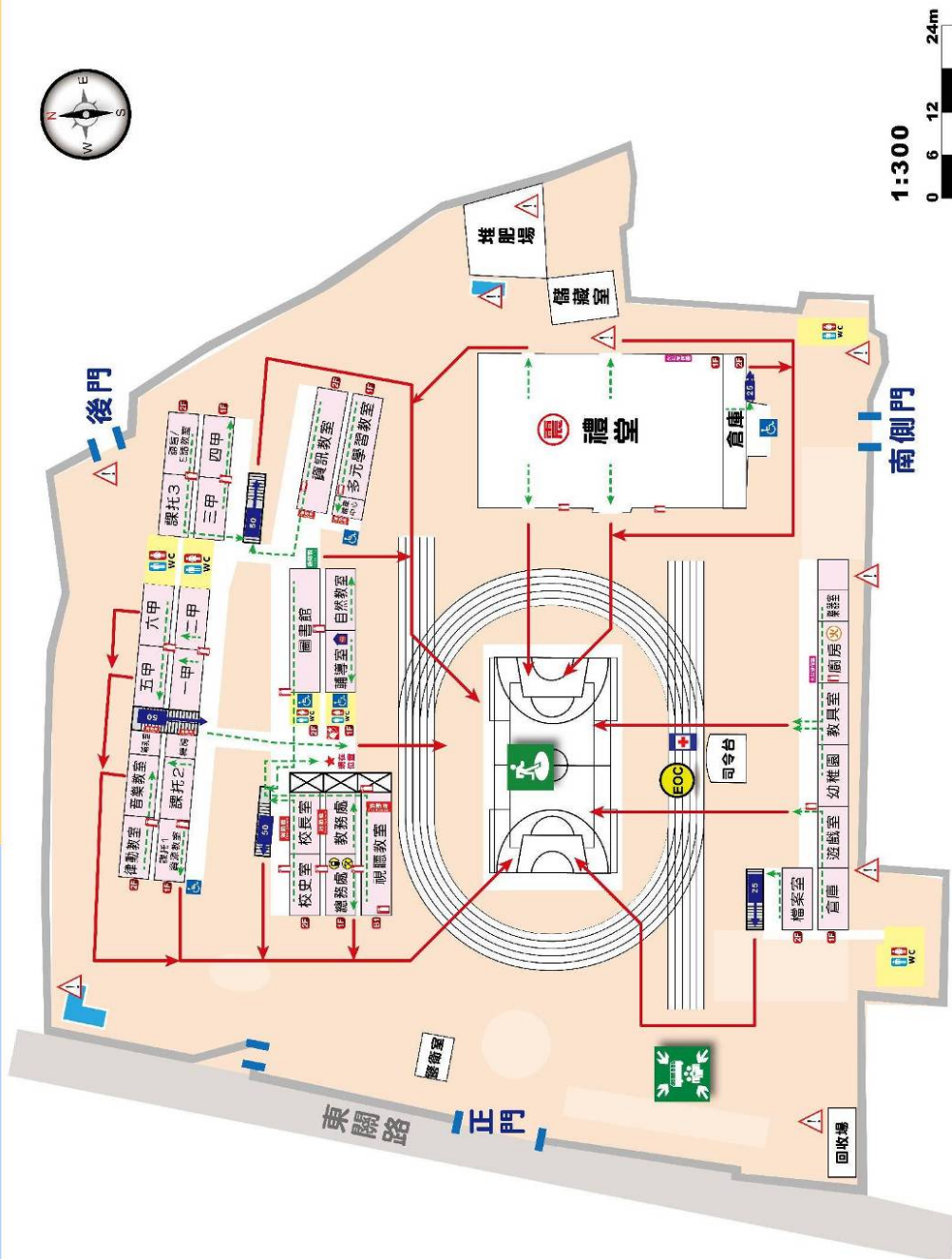
在地公務聯繫單位

臺中市政府	(04)2228-9111
臺中市警察局警署	(04)2228-9111#55800
臺中市政府衛生局	(04)2526-5394
臺中市政府環保局	(04)2227-6011
東勢區公所	(04)2587-2106
東勢衛生所	(04)2587-3872

緊急避難處所

泰興宮前廣場

示
標



特定災害資訊

設		施	
	室外避難處所		緊急救護站
	滅火器		救護器材放置點
	消防栓		消防栓
	通訊設備放置點		指揮中心
	緩降機		現在位置
	緩降機		現在位置

快樂學習

知書達禮

追求真理

