

## 🌸 教務處宣導資料

### 關於孩子的學習，家長們不能不知道的事

#### Q1：本學期重要考試期程？

109 學 年度第 2 學期	九年級 第三次模擬考	全校 第一次段考	九年級 第二次段考	九年級 第四次模擬考	七.八年級 第二次段考	七.八年級 第三次段考
	第一～五冊			第一～六冊		
	3/3(三) 3/4(四)	3/30(二) 3/31(三)	4/27(二) 4/28(三)	4/22(四) 4/23(五)	5/13(四) 5/14(五)	7/01(四) 7/02(五)

#### Q2：孩子如何取得畢業資格？

A：學生修業期滿，符合下列規定者發給畢業證明書：

- (一) 學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。
- (二) 七大學習領域有四大學習領域以上，其各學習領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

備註：每學期初，學校會有針對上一學期學生表現未及格的科目進行補考，透過補考通知單，請家長協助督導孩子們的學習準備。

Q3：家長還可以透過 110 年桃連區高中、高職免試入學超額比序項目積分對照表，來知道孩子學習努該力的方向喔！

項目	內容		上限	備註
一、 適性 輔導 (上 限 32 分)	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
	生涯 規劃	可選填 30 志願數(職業類科以 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.職業類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「志願序積分」項目時，志願序積分高者將優先錄取。

項目	內容	上限	備註
	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、多元學習表現 (上限 35 分)	均衡學習 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；未達標準 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 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。
	才藝表現 1.個人賽： (1)全市(縣)性：第 1 名 6 分/第 2 名 5 分/第 3 名 4 分/第 4 名 3 分。 (2)區域性(3 縣市以上)：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。 (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。 (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。 2.團體賽：依個人賽積分折半計算。	5 分	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。 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。 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。

項目	內容		上限	備註
	體適能	單項達門檻標準者各得6分(最高6分)。	6分	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。
	本土語言認證	通過原住民族語或客語或閩南語初級以上。	2分	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】
三(上限33分)	國中教育會考表現		33分	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。

說明：

- 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「志願序積分」；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、中大壠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。
- 七、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分。

★小叮嚀：免試入學超額比序積分滿分法

- 1.多累積嘉獎，過和警告務必銷完
- 2.志工時數滿分→

幹部次數	0 次	1 次	2 次	備註
高中職	34 小時	27 小時	20 小時	限兩次班級幹部
分區五專	56 小時	48 小時	40 小時	不限班級幹部及小老師次數
全國五專	60 小時	52 小時	44 小時	

- 3.五專：英文檢定、市級以上獎狀
- 4.體適能：過三項（好好考）
- 5.可參加本土語言認證

Q4：會考要考哪些科目呢？

A：國文、數學(包括非選)、英語(包括聽力)、社會、自然、寫作

Q5：結果如何呈現？

A：標準參照

五科→精熟、基礎、待加強(往下再細分能力等級標示)

寫作→1-6 級分

Q6：教育會考何時考？

A：

110 年 5 月 15 日 (六)		110 年 5 月 16 日 (日)	
⌚08:20- 08:30	考試說明	⌚08:20- 08:30	考試說明
⌚08:30-⌚09:40	社會	⌚08:30-⌚09:40	自然
09:40- 10:20	休息	09:40- 10:20	休息
⌚10:20- 10:30	考試說明	⌚10:20- 10:30	考試說明
⌚10:30-⌚11:50	數學	⌚10:30-⌚11:30	英語(閱讀)
11:50- 13:40	午休	11:30- 12:00	休息
⌚13:40- 13:50	考試說明	⌚12:00- 12:05	考試說明
⌚13:50-⌚15:00	國文	⌚12:05-⌚12:30	英語(聽力)
15:00- 15:40	休息		
⌚15:40- 15:50	考試說明		
⌚15:50-⌚16:40	寫作測驗		

## Q7：青埔國中 110 學年度九年級升學注意日程

A：

青埔國中110學年度九年級升學注意日程表110.02						
校內報名日期非簡章報名時間，須預留行政作業時間，請注意校內收件時間！						
	負責組別	3月	4月	5月	6月	7月
五專優先免試	註冊組			5/6洽註冊組登記報名 5/14積分採計截止 5/14校內報名 交報名表(\$300元) 5/25-6/2前志願系統操作練習	6/3-8 17:00網路選填志願 6/10放榜 6/15報到及報到後放棄錄取資格截止	
高中職免試入學	註冊組	3/3日校內會考報名收件截止	4/9寄發會考准考證 4/20-4/22校內變更就學區申請	5/7多元表現積分採計截止 5/15-16教育會考 5/17變更就學區結果通知	6/4會考成績開放查詢 6/17開放序位查詢/晚上家長志願選填說明會 6/21提供上機志願選填 6/22繳交志願報名表	7/6放榜 7/8報到 7/12報到後放棄錄取資格 7/28續招學校名單截止
五專聯合免試	註冊組			5/14積分採計截止	6/9-10繳交報名表 交報名表(\$300元)	7/2第一次現場分發通知單寄發 7/6第二次現場分發通知單寄發 7/7現場登記分發報到 7/12報到後放棄錄取資格
特招考試學生自報自填自繳					6/6網路報名 6/17考試報名繳件 6/20測驗 6/22成績查詢 6/23網路志願選填 6/29繳交志願表	7/6放榜 7/8報到 7/12報到後放棄錄取資格
技優甄審	資料組 註冊組			5/6-7志願選填(校內) 5/18校內報名收件截止 5/20-21報名	6/9放榜 6/10中午12時前報到 6/11報到後放棄錄取資格	
實用技能學程	資料組			5/10-11志願選填(校內) 5/18校內報名收件截止 5/20-21報名	6/7放榜 6/10中午12時前報到 6/11報到後放棄錄取資格	
特招甄選(審)	資料組	3/15-19報名	4/24術科測驗	6/8成績公告(網路)	6/9放榜 6/10報到 6/11報到後放棄錄取資格	7/1續招起
科學班	註冊組	3/3校內報名收件截止 3/13科學能力檢定 3/20-21實驗實作	3/31放榜 4/9報到 4/13-14備取生報到			
藝才班	特教組 註冊組	3/3校內術科測驗報名截止	4/17-19術科測驗-美術 4/17-19術科測驗-舞蹈、音樂		6/8-12分發報名	7/8獨招放榜 7/10各區分發報到 7/12獨招報到
Q8：五專體育班(獨招)	專優免V.S.五專聯免體育組		4/26-28術科測驗報名	5/1術科測驗 5/3放榜		7/8報到截止 7/12報到後放棄錄取資格

## Q8：五專優免 V.S.五專聯免

A：

# 五專優先免試入學與各區五專聯合免試入學之比較

## 一、五專優先免試入學與各區五專聯合免試入學招生方式對照表

項目	五專優先免試入學	各區五專聯合免試入學
實施範圍	全國一區。	分為北、中、南 3 區辦理。
報名資格	限國中應屆畢業生。	應屆畢業生、非應屆畢業生、符合同等學力資格者皆可報名。
招生名額	佔五專各校科組核定招生名額至多 60% 為原則。	佔五專各校科組核定招生名額至少 40% 為原則。
辦理時間	5 月下旬至 6 月中旬。	6 月下旬至 7 月中旬。
同時間進行之其他入學管道	高級中等學校各就學區優先免試入學、技優甄審入學、直升入學、實用技能學程輔導分發、特色招生專業群科甄選入學。	高級中等學校各就學區免試入學、特色招生考試分發入學。
報名方式	限國中集體報名。	國中集體報名、個別通訊報名、個別網路報名、個別現場報名。
積分證明單	五專入學專用優先免試入學超額比序項目積分證明單。	五專入學專用聯合免試入學超額比序項目積分證明單。
積分採計權重	各積分採計項目皆以原始積分加總，無加權權重。	各招生學校可加權採計部分主項目，至多擇 3 項，加權權重以 1.5 倍為上限。
會考成績	護理科及國立五專招生學校各科組皆必須採計國中教育會考成績；私立五專招生學校除護理科以外之各科組由各校自行決定是否採計國中教育會考成績。	各招生學校皆有採計國中教育會考成績。
同分比序項目順序	招生委員會統一訂定同分比序項目順序。	各校自訂同分比序項目順序。
志願選擇	不限學校、地區、科組，至多可選填 30 個志願。	各區限擇 1 所五專招生學校提出申請。
錄取方式	採網路選填志願，由招生委員會進行志願序統一分發，並公告錄取榜單。	採現場登記分發報到方式辦理。

## 二、五專優先免試入學與各區五專聯合免試入學超額比序項目對照表

超額比序項目		五專優先免試入學		各區五專聯合免試入學	
		採計說明比較	積分 上限	採計說明比較	積分 上限
多元學習表現	競賽	採計簡章所列之國際競性賽及全國性競賽，以及縣市政府主辦之區域及縣市競賽獲獎。	7	採計簡章所列之國際競性賽及全國性競賽，以及地方政府機關主辦之區域及縣市競賽獲獎。	7
	服務學習	1. 班級幹部、小老師或社團幹部，任滿一學期得 2 分。 2. 校內服務學習課程及活動，或於校外參加志工服務或社區服務，滿 1 小時得 0.25 分。	15	1. 班級幹部、小老師或社團幹部，任滿一學期得 1 分。 2. 校內服務學習課程及活動，或於校外參加志工服務或社區服務，滿 8 小時得 1 分。	7
	日常生活表現評量	不採計	--	採計獎懲紀錄。	4
	體適能	不採計	--	採計體適能檢測成績。	6
技藝優良		依技藝教育課程平均總成績，分成 4 級得 1、1.5、2.5、3 分。	3	依技藝教育課程平均總成績，分成 3 級得 1、2、3 分。	3
弱勢身分		低收入戶得 3 分、中低收入戶、直系血親尊親屬支領失業給付及特殊境遇家庭子女得 1.5 分。	3	符合低收入戶、中低收入戶、直系血親尊親屬支領失業給付子女或特殊境遇家庭子女其中一種身分者皆得 2 分。	2
均衡學習		每項學習領域 5 學期平均成績 60 分以上各得 7 分。	21	每項學習領域 5 學期平均成績 60 分以上各得 2 分。	6
適性輔導		不採計	--	採計〈生涯發展規劃書〉中家長、導師、輔導教師勾選之意見。	3

超額比序項目		五專優先免試入學		各區五專聯合免試入學	
		採計說明比較	積分上限	採計說明比較	積分上限
國中教育會考	國文、數學、英語、自然、社會	每科目依照 3 等級 4 標示 (A**、A*、A、B**、B*、B、C) 成績各得 6.4 ~ 1 分。	32	每科目依照 3 等級 (精熟、基礎、待加強) 成績各得 3 ~ 1 分。	15
	寫作測驗	依據寫作測驗級分數成績得最高 1 分，並作為同分比序項目順序之最後順位。	1	僅作為同分比序項目順序，不納入積分採計項目。	--
志願序		依照志願順序得 21 ~ 26 分。	26	不採計	--
其他 (招生學校自訂項目)		不採計	--	由招生學校自行訂定採計項目及積分採計方式。	5
總積分合計上限		101 分		50 分 (未含加權)	

### 三、共同注意事項

1. 因五專優先免試入學所採計之超額比序項目較各區五專聯合免試入學少，請勿以「五專入學專用優先免試入學超額比序項目積分證明單」直接報名各區五專聯合免試入學。
2. 除「多元學習表現」之「競賽」項目外，五專優先免試入學及各區五專聯合免試入學就各超額比序項目之積分採計方式皆略有差異，請報名學生務必詳閱簡章說明。
3. 108 學年度五專優先免試入學招生委員會及北、中、南區五專聯合免試入學招生委員會之承辦單位、聯絡電話等請見本手冊第 54 頁附錄三。
4. 若參加五專優先免試入學或各區五專聯合免試入學皆未能獲得錄取，請至技專校院招生策略委員會網站查詢各技專校院是否辦理五專免試入學續招之相關資訊，請把握入學五專的最後機會。

p.s. 市立青埔國民中學學生成績評量辦法及學習領域學期成績補考辦法請參考學校網頁/教務處實施辦法。



# 糖果？毒品？

## 讓你秒懂毒品的偽裝術



教育部 廣告



男子隨身攜帶跳跳糖  
原來全是毒品

2017-03-24 蘋果日報



當心！毒品偽裝成  
茶包、糖果或巧克力

2017-02-23 健康醫療網



遊墾丁疑誤食「毒品果凍」  
小遊客昏睡22小時

2017-02-17 自由時報



毒品外觀千奇百怪  
同學請吃軟糖竟染毒

2017-03-29 聯合新聞網



毒品果凍



沒吃水果帶梅子粉  
原來這也是新興毒品

2017-02-10 聯合新聞網

## 毒品包裝花樣百出！

### 市售改裝 混合填充

破壞原貌再包裝，有拆封痕跡



### 山寨品牌 混合填充

包裝完整，無拆封痕跡



### 自創包裝 卡通圖樣

以花樣炫麗、特殊造型吸引青少年食用



### 糖衣外表 零食外貌

以糖果樣式混淆，引誘青少年誤食



## 染上毒品，後患無窮！



染毒除了對身心靈造成嚴重傷害外，製造、運輸、販賣、轉讓、持有不但會有“刑責問題”，更會讓孩子的未來蒙上一層陰影

## 毒品藏在哪裡？



可能在網路、交友APP販售

注意孩子交友及上網情況與變化



不接受陌生人提供的菸酒、飲料、糖果等，  
一旦離開視線也不要再繼續食用！

## 兒童權利公約

親愛的家長~您了解《兒童權利公約》嗎？

《兒童權利公約》於1989年11月20日正式在聯合國大會上獲得通過，詳細列明任何兒童均享有：生存、發展、受保護和參與等各方面的權利。通過批准此公約，各國政府承諾保護及確保兒童的權利，亦願意在國際社會的層面上承諾負責。目前共有193個國家/地方批准了《兒童權利公約》，成為了有史以來最廣為認可的國際公約，亦是首項具有法律約束力及涵蓋所有兒童人權的國際性條約。《兒童權利公約》於1994年9月7日透過香港當時的主權國英國政府簽署後適用於我們的社會，後於1997年6月10日透過中華人民共和國再重新確認，繼續適用於現在的香港特別行政區。

兒童四大基本權利包括：

生存權 第 6 條	每個兒童均有生存及發展的權利。
受保護權 第 32 及 35 條	兒童有權受到保護，遠離毒品，並免遭拐賣、經濟和性剝削。
發展權 第 28 及 29 條	兒童有受教育的權利，以充分發展其個性、才智和身心能力，培養對人權、他人及自然環境的尊重及責任感。
參與權 第 13 條	兒童應有自由發表言論的權利，包括取得和分享各種信息和思想的自由。

## 視力保健(請督促孩子)：

依據醫學實證，近視預防之措施，對於尚未發生近視或近視前期之學童，**增加戶外活動**及**避免長時間及近距離用眼**，具有預防近視之效果。

### ◎護眼六招

- (一)每日戶外活動 2-3 小時以上。接觸自然光線有助於預防或延緩近視。**戶外活動須做好防曬措施，例如：戴帽子或戴太陽眼鏡等。**
- (二)未滿 2 歲幼兒不看螢幕(包含電視、電腦、手機、電動、平板)，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
- (三)近距離用眼(看書、寫字、看手機等)時間**每 30 分鐘請休息 10 分鐘**。眼睛與書本或螢幕應**保持至少 40 公分的距離**。
- (四)讀書光線要充足，坐姿要正確(利用身體背部緊靠椅背，手肘不上桌調整姿勢)。
- (五)充足睡眠、均衡飲食，天天五蔬果。
- (六)每年固定 1-2 次檢查視力。若視力出現問題，**請遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。**

### ◎已經近視學童之**控度防盲**的保健方式：

- (一) **保持距離、中斷休息**:下課請到戶外活動。正確坐姿，眼睛與書本或螢幕應保持至少 40 公分的距離。**每 30 分鐘請休息 10 分鐘**。做好這一招有 60%的成效喔!
  - (二) **配足近視度數(散瞳後的度數，近距離用眼一定要戴眼鏡，以保持正確姿勢)或使用角膜塑型片**。做好這一招有 25%的成效喔!
  - (三) **使用低濃度散瞳劑**。做好這一招有 15%的成效喔!
- 高度近視存在失明風險! 讓我們一起積極控制度數防止失明。創造美麗彩色的人生!**

### 口腔保健：

請學生帶齊用品(牙刷、牙膏、漱口杯)到校，在校午餐後要刷牙。牙刷刷毛變形或髒汙時即須立即更換牙刷。牙齒口腔是消化道的第一關，餐後刷牙，維持良好口腔衛生，是積極健康的行動。

### 防疫：

防疫期間，請提醒孩子勤洗手、戴口罩。每天做好體溫量測，生病不到校。

## 總務處宣導資料

### **校園照明節能措施宣導**

1. 居家走廊及通道照明等較不需眼力的場所，可隔盞開燈或減少燈管數；特別需要眼力場所，採用一般照明加局部照明方式。
2. 採用高效率照明燈具及電子式安定器。新設置之照明設備一律改採用高效率省電照明燈具及電子式安定器，可較傳統安定器省電 30%。
3. 多利用自然採光不但可減少照明用電，也可降低因照明器具散熱所需的空調用電。
4. 牆面及天花板應選用乳白色或淡色系列，以增加光線反射效果，並可減少所需燈具數量。
5. 隨手關閉不需使用之照明。不使用傳統白熾燈泡，汰舊換新一律採用高效率燈管。
6. 日光燈管的兩頭若已經有黑化的現象，請及早更換以保持室內充足的照度。
7. 中午休息時間，關閉不必要之基礎照明及辦公事務機器。

### **校園空調節能措施宣導**

1. 配合行政院政府機關辦公室節約能源措施辦法：學校室內溫度未達 28°C 時不開放冷氣。
2. 改善室內通風品質，降低空調使用時間。
3. 空調區域門窗關閉，且應與外氣隔離，減少冷氣外洩或熱氣侵入。(防疫期間則按規定於兩側窗開啓約 15 公分對流空間)
4. 學校定期於寒暑假清洗空氣過濾網，空氣過濾網太髒時，會造成電力浪費。
5. 家庭冷氣機的溫度設定範圍以 26-28 度為宜，每調高溫度設定值 1 度，約可節省冷氣用電約 6 %。對於經常進出的房間，室內溫度不要低於室外溫度 5 度以上，以免影響身體健康。
6. 冷氣房內配合電風扇使用，可使室內冷氣分佈較為均勻，不需降低設定溫度即可達到相同的舒適感，並可降低冷氣機電力消耗。
7. 停用冷氣機前 5 至 10 分鐘可先關掉壓縮機 (由冷氣改為送風或調高溫度設定)，維持送風換氣，則下次再開冷氣時較為省電。
8. 在空調機通風口附近不要堆放雜物，避免冷氣流通時因受到阻擋而降低冷氣效率，造成浪費。

## 自尊自殘網路霸凌！美學者警示孩子「數位自殘」

什麼是數位自殘？為何孩子要霸凌自己？如何及時觀察到這樣的警訊？家長、老師又該如何因應和預防？

去年10月，一名網紅在TikTok上傳一段影片，打趣著模仿學生「霸凌」自己：「中二生在網路論壇上網路霸凌自己，希望得到同情回覆。」這支短片獲得13萬個讚、1千多則留言，底下的留言除了大笑的表情符號，還透露某些青少年的心聲：「天啊，我以為只有我會這麼做！」或是「我會傳給別人自我霸凌的訊息，看他們會不會為我反駁。」

父母或教育工作者可能認為，這只不過是青少年的玩笑，學者卻提出警訊。瑞安·梅爾壯（Ryan Meldrum）是數位自殘研究者、佛羅里達國際大學犯罪學助理教授，根據他在2019年的調查，1/10的美國學生曾經網路霸凌自己，更細節的相關研究目前還不多，但學者正在努力了解這個現象。

美國威斯康辛大學水清分校的刑事司法教授、同時也是網路霸凌研究中心主任的賈斯汀·帕慶（Justin Patchin）是研究此現象的第一批學者之一。他接受《教育週刊》（Education Week）採訪時呼籲，教育工作者、家長需要認識這件事，才能更警覺，甚至學習預防。

### 「數位自殘」是什麼？

數位自殘可能發生在任何平台。帕慶得知的最早的案例發生在匿名的社群平台上，這類平台是當有人問問題、你回答時，你會在自己的動態牆上看到。「你可以寫說為什麼你這麼笨、這麼醜……」當有人用另創的分身帳號，對自己寫下傷人的留言、甚至威脅，其他人都能看到。

更極端的案例發生在5年前，一名14歲的英國女孩自殺，原因之一是不堪在社群媒體上的網路霸凌。相關單位深入調查後，發現她收到的傷人訊息中，其中多數竟來自她的電腦、她的房間——這些霸凌訊息是由她自己發出的。

### 為什麼孩子這麼做？

帕慶在2016年，針對12~17歲的5,500位美國青少年做了調查，詢問到學生是否曾在網路上上傳對自己有害的內容，他訝異地發現，每100位青少年中，高達5~6位曾這麼做，其中男生的比例又比女生高一些。大多數的原因是希望吸引注意力、試探看看有沒有人會來幫他們，或看大家會做什麼反應；也有些人這麼做，純粹因為無聊。

史丹佛大學青少年精神病學研究員傑克·特爾班（Jack Turban）在接受《華盛頓郵報》採訪時表示，數位自殘很可能是自我厭惡的象徵。被不當

對待的青少年，可能會把來自他人的負面評論內化、開始相信這些話語，甚至自己寫下這些話語。

有些事件彼此高度相關，但不確定是否有因果關係。會數位自殘的孩子，更高比例有憂鬱傾向、曾自殘或嘗試自殺。孩子這些行為是出於憂鬱？或這一系列行為通常同時發生？目前學界仍無法斷定。

## 大人可以如何預防？

焦慮的大人可能會想去每個社群軟體加自己孩子為好友、定時監看他們的貼文，這些做法也許能幫你先嗅到數位自殘的跡象，不過更可能適得其反，因為孩子可以自己創新的帳號並封鎖父母。而且，帕慶表示，感覺受控制或羞恥的孩子，更不可能把這些行為表現出來。

朋友和手足通常會比大人更早注意到數位自殘或網路霸凌。梅爾壯一再強調，最好的做法是親子間開誠佈公的溝通，他建議家長，多以問句來和孩子交流，例如「平常在線上都跟人聊些什麼？」「如果你們的朋友或兄弟姐妹，在社群媒體上貼了對自己有害的內容，你們會怎麼做？」開放、不帶評斷地問這些問題，可以傳達「認知同理」（cognitive empathy），讓孩子知道，他們的感覺和想法很重要，如此一來，他們在網路上遇到困難時，也比較願意向人求助。

## 發現後，如何尋求幫助？

當然，**關鍵仍是實際了解孩子為什麼這麼做**。被發現在數位自殘的青少年，可能會覺得困窘，心理治療師建議家長，**用關懷和好奇的態度談這個話題**，例如問「我聽說有些人會這麼做，來幫助自己不那麼孤單。那你這麼做是有什麼原因？」當家長了解孩子的動機，他們才能決定怎麼做。尋求關注的孩子，可以和他一起集思廣益，找出滿足自己、不會傷害到自己的其他作法，像是定期和朋友聚聚，或是挑戰新的技能和興趣。而對於低自尊的孩子，輔導諮商可能有效，可以帶孩子找學校的輔導老師，或向小兒科醫師詢問心理健康的資源。

**數位自殘是一個呼救聲**。它和數位霸凌可能相關，對此，學校也應該提供資源。不管是網路檢舉機制，或是在校內設輔導老師、心理師等，對處理網路霸凌有受過專業訓練的人士。

（參考資料：[The Washington Post](#)、[University Business](#)、[Education Week](#)、[Cyberbullying](#)）

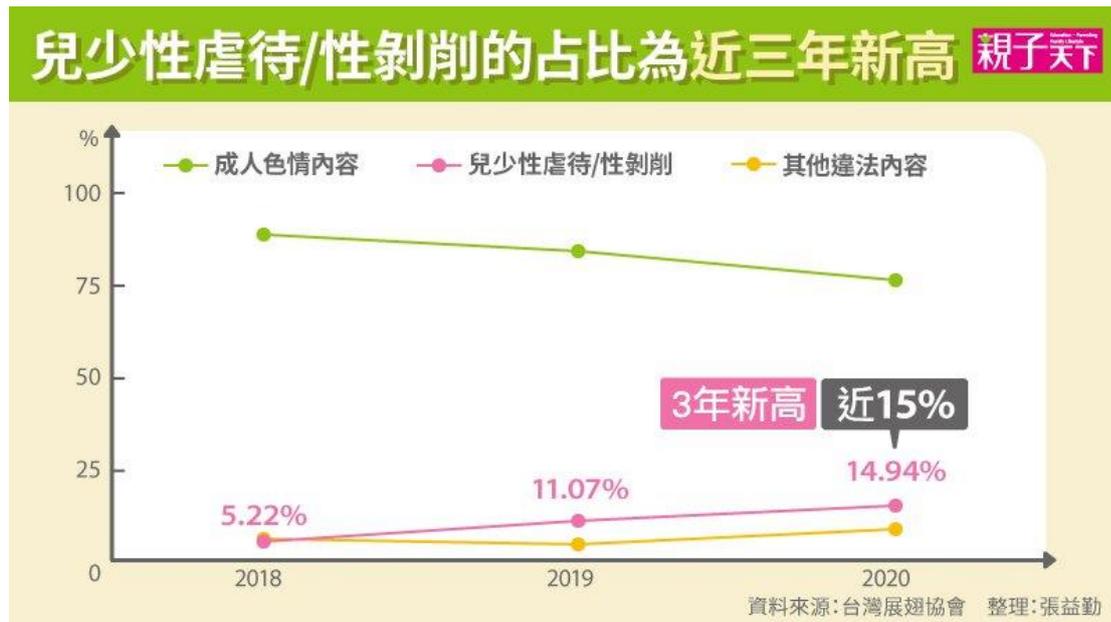
親子天下陳詩妤 2021-03-10

## 網路性勒索被害人男多於女，誘拐資訊男女有別

台灣展翅協會公布 2020 兩大熱線統計，發現兒少性虐待/性剝削的內容佔 14.94%，為近三年的新高，對未成年的誘拐資訊，男孩和女孩的手法也略有不同。兩大熱線的共同發現是，男性被害人多於女性，打破傳統的刻板印象。

台灣展翅協會長期關心兒少上網安全，為響應全球網路安全日，統計「web547 網路檢舉熱線」和「web885 網路諮詢熱線」，發現網路不當內容的檢舉裡，兒少性虐待/性剝削的內容佔 14.94%，是近三年的新高。

台灣展翅協會兒少網安處處長陳石英報告時表示，根據統計，2020 年共接獲民眾檢舉案件有 6,463 件，涉及兒少性虐待/性剝削的內容佔 14.94%，成人色情內容佔 76.59%，雖然在數量上成人的色情內容為大宗，「但是兒少性虐待/性剝削內的每個數字背後可能是一張照片、一段影片，甚至是一個網站」，尤其這些內容有龐大商機，最小的受害者為幼兒，顯示問題的嚴重性。



展翅協會也發現，對未成年的誘拐資訊，男孩和女孩的手法略有不同。男孩的性誘拐資訊散佈在公開的社群平台，內容多以了解發育狀況、性邀約為藉口，鎖定國小到國中的男生。而在未成年女孩的誘拐則很少會在公開平台出現，多會直接在社群平台上以私訊誘拐，因此很難透過檢舉的方式遏止犯罪，必須透過孩子向外求助。

值得注意的是，兩支熱線的統計都顯示，男性被害人多於女性。以 web885 網路諮詢熱線為例，最大宗的案件類型為性勒索，佔 66%，年齡層多落在 19-25 歲，其中有一半的案件屬於親密關係或是視訊性愛遭到偷拍，且男性多於女性。陳時英說，雖然社會刻板印象認為男性被偷拍沒什麼大不

了，但事實上男性被害人也會陷入影像被散布的恐懼和擔憂，「甚至有人出現輕生的念頭」。

此外，網路霸凌和個資外洩也是網路諮詢的重點項目。網路霸凌的受害人最小年齡為16歲，其中也有人報警，卻無法有效解決。網路霸凌小至騷擾，大至誹謗，造成被害人面對四面八方的惡意攻擊，也有人因此憂鬱、焦慮或是失眠。至於個資盜用的案件類型，大多和個人網路隱私的掌握和使用電腦網路的習慣相關。

台灣展翅協會秘書長陳逸玲表示，現代孩子很早就會上網，使用社群平台或是打電動，也因此給誘拐者趁機介入的機會。她強調，誘拐者通常會以循序漸進的方式接近孩子，譬如從孩子有興趣的話題切入，和孩子做朋友，或是討論身材發育等問題，進而開始問一些「性相關」的話題，譬如有沒有談過戀愛？有沒有接吻的經驗？甚至會打聽孩子與父母的關係，意圖營造誘拐者才是真正關心孩子的人，這些警訊都是父母可以提醒孩子的網路安全意識。

為了提醒未成年孩子提高警覺，台灣展翅協會製作影片「遇到網路誘拐者會發生什麼事？」拆解網路誘拐的七大步驟，協助兒少辨識誘拐行為。

[https://www.youtube.com/watch?v=gbN3Y96FOXk&ab\\_channel=%E5%8F%B0%E7%81%A3%E5%B1%95%E7%BF%85%E5%8D%94%E6%9C%83ECPATTaiwan](https://www.youtube.com/watch?v=gbN3Y96FOXk&ab_channel=%E5%8F%B0%E7%81%A3%E5%B1%95%E7%BF%85%E5%8D%94%E6%9C%83ECPATTaiwan)

## 我的孩子不可能得憂鬱症——那些被家長忽視的求救訊號

父母對孩子的忽視，讓可能有機會修補的心，失去被幫助的機會。如果父母意識到自己也自顧不暇，務必先照顧好自己，而非用自己的不足，去懲罰孩子……

就讀九年級的皓瑜曾告訴媽媽，她感覺自己不對勁，總是覺得沮喪、低落，甚至出現自殺的念頭，她懷疑自己有憂鬱症，希望媽媽帶她去看精神科。沒想到媽媽不在意的說：「小孩是不可能得憂鬱症的。」就此對孩子的狀態不聞不問，連她到底發生了什麼事情都不知道。

「那你怎麼辦？」我問皓瑜。皓瑜說，她就拚命忍啊！忍啊忍，忍不下去的時候就割腕，讓痛覺麻痺自己。「可是媽媽還是假裝沒看到，明明我割腕的痕跡這麼明顯。」後來，她再也不想待在這個冷漠的家，告訴媽媽要去住宿，但媽媽好像很受傷，覺得被遺棄，還放狠話告訴皓瑜，去住宿的話就別想回家，即便放假也不會去學校載她。

「後來，媽媽真的不太來載我回家。明明是她先遺棄我的，為什麼還會覺得是被我遺棄，這樣報復我，讓我更受傷……」皓瑜說，自從去學校住宿之後，她幾乎半年才會跟媽媽見到一次面。好不容易忍到長大，也早就放棄從爸媽那裡得到關愛了，皓瑜把期待都放在男友身上，誰對她好，她就跟誰交往。但皓瑜從沒遇過真正對她好的男人，都只是在利用她罷了！皓瑜說：「沒有人真的關心我，都是在利用我。我也放棄我自己了，就讓自己爛到底吧！爛到哪天死了也不會有人在乎。」受忽視型回應長大的孩子，容易質疑自己存在的價值。為了獲得父母的關愛，孩子可能會故意變得很糟、很壞，試圖吸引父母的注意。

「負面回應也是一種回應，總比沒回應好。」

愛的反面是恨，若沒了恨，也沒了愛，家裡只剩下令人窒息的冷漠。對孩子來說，若唯一的選擇是放棄，只好離家出走，去其他地方找尋歸屬感。或是將父母的忽視，解讀為自己的錯，拚命討好博取認同，內心卻受到巨大的精神折磨，導致失眠、憂鬱等問題纏身。

**父母也要意識到自己需要幫助**

選擇以忽視回應孩子的父母，有兩種可能的狀態。一種是自顧不暇，無多餘力氣照顧孩子，此時父母需要尋求幫助，優先照顧好自己的狀態，別再硬撐。

另一種是對於管教孩子深陷絕望，或許父母一開始曾試圖以控制的方式管教孩子，卻遭遇孩子強烈衝撞，覺得自己管不動也不敢再管，轉而忽視孩子的偏差行為。這時候，父母需要多花點心力，涉足自己不懂的領域，並尋求專家協助改善親子溝通，而非欺騙自己一切都沒問題。

2021-02-26 by 諮商心理師 陳雪如

