



我們的校訓：孝、誠、勤、樸  
 我們的精神：良師興國、更高更遠  
 我們的願景：培養「健康」、「快樂」、「進取」、「創新」的國家未來主人翁

出版者：興國國民小學  
 發行者：林芷婕 校長  
 指導：徐燕玲 謝鶯鶯  
 向家逸 方伯晃  
 編輯：楊玟玲

## 110學年度重要行事曆

### 上學期： 110年

- 8月27日(五) 08:00學生返校, 11:00放學。
- 8月27日(五) 13:00~16:00 教師特教知能研習。
- 8月29日(日) 上午09:00~11:30新生家長(含幼兒園)座談暨班親會。
- 8月30日(一)~31日(二) 教師備課日。
- 9月1日(三) 開學並正式上課。
- 9月10日(五) 幼兒園、二~六年級班級親師座談會。
- 9月11日(六) 補班。
- 9月21日(二) 中秋節。【9/18~9/21 連假4日】
- 10月10日(日) 國慶日, 10月11日(一) 補假。【10/9~10/11連假3日】
- 10月30日(六) 運動會, 11月1日(一) 補假。
- 11月9日(二)~10日(三) 期中定期評量。

### 111年

- 1月1日(六) 元旦。【12/31~1/2連假3日】
- 1月11日(二)~12日(三) 期末定期評量。
- 1月20日(四) 結業日。
- 寒假起訖日期：1月21日(五)起至2月10日(四)止。
- 農曆除夕及春節假期：1月31日(一)至2月6日(日)。

### 下學期：

- 2月11日(五) 開學並正式上課。
- 2月28日(一) 和平紀念日。【2/26~2/28連假3日】
- 4月4日 兒童節。
- 4月5日 民族掃墓節。【4/2~4/5連假4日】
- 4月12日(二)~13日(三) 期中定期評量。
- 4月23日(六) 家庭教育日, 4月29日(五) 補假一天。
- 6月1日(三)~2日(四) 六年級期末定期評量。(暫訂)
- 6月3日(五) 端午節。【6/3~6/5連假3日】
- 6月15日(三) 六年級畢業典禮。(暫訂)
- 6月21日(二)~22日(三) 期末定期評量。
- 6月30日(四) 結業日, 7月1日(五) 起暑假開始。

### 興國國民小學兒童課後照顧班招生公告

110學年度上學期兒童課後照顧班於110年9月1日(三)開課, 欲參加學生請向教務處領取報名表交至教務處報名(額滿後將以報名先後順序候補)。另, 具有低收入戶、身心障礙及原住民身分之學生參加課後照顧班免收費用, 其他情況特殊學生減免部分費用; 符合上述資格者請備妥相關證明文件至教務處領取補助申請書並於開學初送至教務處審查, 逾期不予受理。

興國國小教務處 敬上

### ※中華民國第五十二屆世界兒童畫展

#### 桃園市作品比賽徵集

- 5-5范植程 榮獲 國小五年級組 佳作
- 2-7黃育宸 榮獲 國小二年級組 佳作

### ※桃園市109學年度健康促進中心議題學校 -視力海報設計比賽

- 6-6吳悠 榮獲 國小高年級組 第一名
- 4-3吳雙 榮獲 國小中年級組 佳作

### ※109學年下學期體育競賽表現優異選手 田徑

- 601邱宇宥：110年桃園市中小學聯合運動大會榮獲男生甲組60公尺-第一名
- 601劉禹頡：110年桃園市中小學聯合運動大會榮獲男生甲組1200公尺接力-第一名
- 601徐兆宏：110年桃園市中小學聯合運動大會榮獲男生甲組1200公尺接力-第一名
- 602黃湘淇：110年桃園市中小學聯合運動大會榮獲男生甲組1200公尺接力-第一名
- 602黃若晴：110年桃園市中小學聯合運動大會榮獲男生甲組1200公尺接力-第一名

### 游泳

- 607馬嘉榆：110年桃園市中小學聯合運動大會榮獲女生甲組500公尺自由式接力-第三名
- 604劉謝喆：110年桃園市運動大會中區游泳選拔賽男子組中組50M蛙式、100M蛙式-第一名
- 506謝羽晴：110年桃園市運動大會中區游泳選拔賽女子組100M蛙式-第二名
- 405陳雅渝：110年桃園市運動大會中區游泳選拔賽女子組100M蛙式-第四名
- 304孫苡玟：110年桃園市運動大會中區游泳選拔賽女子組50M蝶式-第四名

### 直排輪

- 401黃年祥：109年第三十屆會長盃全國溜冰錦標賽國小中年級男子組中級指定套路-第一名
- 201馮皓謙：109年第三十屆會長盃全國溜冰錦標賽選手甲國小男子二年級組400公尺爭先賽-第三名

### 跆拳道

- 305姜程競：110年全國草莓盃跆拳道錦標賽個人品勢賽國小中年級男子組紅帶組E-第二名
- 305羅秉豐：110年全國草莓盃跆拳道錦標賽個人品勢賽國小中年級男子組藍帶組B-第二名
- 306余長文：110年全國草莓盃跆拳道錦標賽電子競技擊賽國小中年級男子組色帶A-第一名
- 403蘇凡閱：110年全國草莓盃跆拳道錦標賽個人品勢賽國小中年級男子組紅帶組C-第三名
- 404汪玄幼：110年全國草莓盃跆拳道錦標賽個人品勢賽國小高年級女子組紅帶組B-第四名
- 405李京烜：110年全國草莓盃跆拳道錦標賽個人品勢賽國小中年級男子組紅帶組B-第一名
- 503施宇謙：110年全國草莓盃跆拳道錦標賽個人品勢賽國小高年級男子組藍帶組A-第二名
- 504楊凱川：110年全國草莓盃跆拳道錦標賽個人品勢賽國小高年級男子組藍帶組B-第一名
- 506許睿成：110年全國草莓盃跆拳道錦標賽個人品勢賽國小高年級男子組黑帶一段組C-第三名

### 劍道

- 203尤紫翎：110年桃園市運動會市長盃劍道錦標賽國小低年級女子組個人賽-冠軍

### 網球

- 206陳苡瑄：109年桃園市運動會市長盃網球錦標賽榮獲國小女生一至三年級組-第二名

# 榮譽榜

## 110 年暑假期間學生生活安全注意事項

暑假將至，為維護學生健康及安全，請遵守以下安全注意事項，以避免學生涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件：

### 一、活動安全：

(一) 室內活動：室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、MTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，首先應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，學校應提醒學生熟悉相關消防（逃生）器材操作，如滅火器、緩降機等，並以保護自身安全為原則，方能確保學生從事室內活動時之安全。其次，應告誡同學避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

(二) 戶外活動：暑假期間從事各類戶外活動，首先應注意天候變化及熟悉地形環境，教育部體育署「四不要」提醒：

1. 不要逞強：進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，不要逞強。
2. 不要去危險水域：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。
3. 氣候不佳，不要從事戶外活動：遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件（如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題）。

4. 不要在無防雷設施的建築物內避雨：發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨（如工棚、車棚、遮陽傘下），並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。

### 二、交通安全：

(一) 請切實遵守交通安全教育4項守則：

1. 你看得見我，我看得見你。
2. 安全空間，不做沒有把握的動作，只要猶豫就不要去做。
3. 利他的用路觀，不影響別人的安全。
4. 防衛兼備，防止事故發生，不要讓自己成為事故的受害者。

(二) 自行車道路安全：請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話，保持自行車安全設備良好與完整，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行、行人穿越道上不能騎自行車，請下車牽車，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範。

(三) 行人道路安全：穿越道路時請遵守交通號誌指示或警察之指揮，不任意穿越車道、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行的路權，穿著亮色及有反光的衣服、在安全路口通過道路、預留充足的時間，勿與沒耐性的駕駛人搶道。

### 三、居住安全：

居家防火、用電安全：為降低居家意外事故發生，學校應積極提醒學生注意居家防火、用電安全之重要性，利用火災案例教導學生遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫通知周邊人員失火了，判斷自身所在位置，進行安全避難，並撥打119通知消防人員，受困所在位置；遇到濃煙，需關門阻煙，等待救援，切勿躲在廁所。各級學校應告誡學生點火器具並非玩具，不可把玩，並使學生了解玩火恐引起火災及傷亡。並應提醒家長有關打火機及點火槍等點火器具之放置場所，應予上鎖，並請家長充分配合告知學童家中的避難逃生路線，以建立危機意識並維護學子居家安全。相關火災知識，可參閱內政部消防署網站 (<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?>) 及本部防災教育資訊網 (<https://disaster.moe.edu.tw/WebMoeInfo/>)。

### 四、詐騙防制：

(一) 暑假期間應提醒勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天APP(如Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹

徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。

(二) 歹徒常利用小額付費機制進行詐騙，甚至先開通被害人小額付費服務後再行騙代收認證簡訊。多一分謹慎就多一分保障，建議學生可向電信公司申請關閉手機小額付費功能，並且切勿代收簡訊。

(三) 面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，為避免成為歹徒以電話假綁架或假事故（交通意外、疾病住院）行真詐財的受害者。學校應提醒家長或學生如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙3步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打165反詐騙諮詢專線」尋求協助。

(四) 近年來詐騙集團盜用帳號後假冒親友借錢案件也越來越多，呼籲學生應善用通訊軟體的安全設定，例如關閉「允許自其他裝置登入」功能，以降低被盜用機率；另學生或其家屬接到親友使用通訊軟體傳訊息借錢時，應當面或電話與對方聯絡，未確認真偽以前不可貿然匯款，以免上當。

(五) 家長及各校師生可透過查詢內政部警政署「165全民防騙」網站公告資訊(網址<http://www.165.gov.tw/index.aspx>，或由本部校安中心網頁連結)，或加入內政部警政署165反詐騙LINE官網下載最新詐騙手法，以避免受騙上當。

### 五、網路沉迷防制：

假期間學生閒暇的時間變長，加上行動上網的普及，各式上網載具亦提供了種類多元的應用程式與遊戲下載，因此更容易使得學生沉迷於網路世界或遊戲，近年來由於過度沉迷於玩手機遊戲所引發的病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，請學校提醒家長應注意孩子的上網安全及時間管理等問題，與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣，也要鼓勵孩子多從事戶外活動或多元休閒，避免過度依賴3C產品，養成健康上網好習慣。

### 六、藥物濫用防制：

(一) 鑒於新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，亦多為二種以上的毒品混合，造成更大的危險性及致死率（相關資訊或偽包裝圖檔如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等等，請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站<http://enc.moe.edu.tw/>）。

(二) 為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，請家長關心學生校內外交友及學習狀況，暑假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。

(三) 倘學生不幸誤觸毒品，請提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，學校與家人的鼓勵與支持是最好的後盾，瞭解青年學子使用毒品的情境及原因，對症下藥根除這些問題，共同輔導並提供適性、多元學習方案，避免學生中輟或休、轉、退學離校，以協助走出對毒品的依賴性。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心(諮詢專線：412-8185)或毒品危害防制中心(諮詢專線：0800-770-885)，以協助青年學子遠離毒害。

### 七、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：

學生於暑假期間發生各類意外事件，可運用各級學校校園安全聯繫電話請求協助。各級學校於獲知學生發生意外事件時，請依本部「校園安全及災害事件通報作業要點」規定，遇緊急重大事件或需主管教育行政機關協處之事件，必須於2小時內透過校園安全暨災害防救通報系統實施通報，惟情況緊急或須協助事件應先行以電話通報本部校安中心或本部國民及學前教育署校安中心，均有專責值勤人員實施24小時輪勤，本部校安中心專線電話：(02) 33437855、33437856，傳真：(02) 33437920，本部國民及學前教育署校安中心專線電話：(04) 37061349，傳真：(04) 23398219。

## 網路禮儀、網路霸凌與資訊安全素養

由於疫情關係，停課不停學，學生透過線上遠距學習進行同步或非同步的課程。這段時間孩子們不論使用手機、平板、或者電腦等上網的時間都變長了，然而使用網路的時間增加的情況下，你是否知道網路溝通的禮儀？你有沒有做好資訊安全的保護？或者你有沒有讓自己遠離網離霸凌的危險呢？以下介紹一些網路素養的基本觀念，讓你可以成為一個安全有禮的網路小達人。

資料來源：中小學網路素養與認知網、教育部全民資安素養網

### 基本的網路禮儀：

#### 一、文字表達清楚：

溝通的文字要簡潔清楚，要注意自己寫下的字句的正確性。儘量不要使用一些符號、表情，以避免雙方的誤解。

#### 二、保護他人隱私：

不要在人人可以進入看到的區域，談論屬於他人隱私的內容。也不要隨意張貼別人照片，在上傳朋友照片前，務必先獲得朋友的同意。

#### 三、拒絕散布不實言論：

不要在網路上散布不實，或者自己不確定的言論，可能造成他人名譽上的損傷，甚至構成「誹謗罪」或是「公然侮辱罪」。

#### 四、就事論事說理：

不要用髒話、刺傷別人等言語發表人身攻擊的文章，濫罵只會阻礙溝通，並不能解決問題。

#### 五、尖峰勿傳大檔：

不要在繁忙的時段傳送或下載大型檔案，這樣會造成別人使用網路的速度降低。

#### 六、遵守網站的規章，安心瀏覽更無礙

許多網站都有自己所訂立的規章，用於維持網站服務的秩序，其中大部分規章也都訂有禁止張貼裸露、色情、暴力等法律所禁止公開傳播的內容。遵守網站規章才能讓每一位使用者更安心的瀏覽網站。

### 網路霸凌認識與因應

來源：中小學網路素養與認知網——零霸凌（080），需要你教育部全民資安素養網——網路霸凌的法律責任

近年來「霸凌」一詞被廣泛使用在各種社會情境中，然而真正的霸凌行為必須符合四個特性：長期重複、有害的、故意的，以及權力不對等。由此可知，單一暴力事件並不構成霸凌。霸凌行為也不侷限在校園與青少年族群間，也可能發生在成年人與各種環境裡面（例如，職場）。

網路霸凌指的是，透過上傳文字、照片、影片等形式，持續的對他人嘲笑、辱罵、騷擾、毀謗或威脅，造成對方身心靈傷害的網路不當行為。由同時於通訊科技快速傳播的特性，傳統定義中長期重複的特性得以在短時間內快速放大，例如出糗影片短時間有上百人觀看，讓受害者等同於承受上百次的傷害。

### 校園中常見網路霸凌型態

1. 網路文字：例如有歧視意味的笑話與殘酷嚴厲的批評，羞辱、謾罵的文字，也包括令人難堪的惡意投票等。

2. 圖像騷擾：例如個人私密照被公開流傳，不雅的照片或影片，或經過移花接木的不實剪接照片、他人出糗影片照片等，圖像的騷擾也經常伴隨著文字出現。

3. 個人訊息：例如以恐嚇電子郵件或手機簡訊等可直接傳送給受害者的騷擾方式；受害者即使不上網站、不接電話也無法避免。

4. 群排擠：例如在社群網站上成立班級社群，但獨獨不邀請某位同學，甚至在該社群中謾罵嘲笑受害者。

很多霸凌者認為網路上的互動對真實世界沒有影響，所以他們會做出現實生活中不敢做的事，說出不敢說的話，但實際並非如此。

### 利用 LINE 排擠同學的霸凌案例

臺北市曾經發生過 1 名國中男生向班上女同學告白遭拒後，便利用班上同學都有使用的手機通訊軟體 LINE，透過群組功能公開向女同學發送恐嚇訊息，後來還將她從群組刪除，且脅迫班上同學要一起排擠她，導致女同學瀕臨崩潰而轉學，還罹患腸躁症。最後這名男同學也被依恐嚇罪嫌函送臺北地院少年法庭。（摘自 Etoday 2013.04.05；世界新聞網 2013.04.05）

### 霸凌者的法律責任

網路世界和實體世界一樣都得遵守法律，網路霸凌的行為可能會涉及《刑法》中的誹謗、公然侮辱、恐嚇等罪嫌；以下列舉可能涉及的網路霸凌行為，以及所觸犯的法律規定。

**發表或散播批評、誹謗、不實的言論，包含舉辦或參與惡意票選活動：**可能涉及違反刑法公然侮辱罪、誹謗罪、民法侵權行為。

**發表警告、恐嚇的言論：**刑法恐嚇危害安全罪。

**上傳或散播不雅、破壞他人名譽的照片／影片，包含移花接木的不實照片：**刑法公然侮辱罪、誹謗罪、妨害風化罪、妨害秘密罪、散布或販賣猥褻物品及製造持有罪。

**上傳攻擊行為的影片：**刑法傷害罪。

**公布他人個資，包含人肉搜索後po他人個資：**個人資料保護法、刑法妨害秘密罪。

**盜用他人帳號(以便冒名進行以上行為)：**刑法無故入侵電腦罪。

### 遇到網路霸凌你可以怎麼保護自己

(1) 若有收到類似霸凌的訊息，不管是發生在面對面生活中，還是來自網路，都應該勇於通報教師、家長，不要以為自己就可以處理好。

(2) 若是不斷收到同學的恐嚇威脅電子郵件或手機簡訊，可封鎖「霸凌者」電子郵件地址或手機號，以及列印保存所有相關證據碼。

(3) 若是不明人士任意張貼不實言論在公開網路空間，造成旁人誤解，則應立即通知父母師長代為處理。

(4) 審慎判斷校園流傳的消息是否屬實，不任意轉寄或張貼可能傷害他人的訊息；切勿成為霸凌者的幫兇。

(5) 在網路公開空間張貼訊息前，需謹慎思考是否觸法或可能傷害他人。尤其在情緒激動時，更需待心平氣和時方可採取行動。

此外，具備更多資安素養可以讓你在網路世界學習與遨遊時不要受到傷害。你具那些資安素養呢？你知道以下問題的答案嗎？

為什麼我要學密碼設定？ 為什麼我的電腦會中毒？  
為什麼我的上網時間被限制？ 為什麼我的家人會接到詐騙電話？  
為什麼我的照片被公開在網路上？ 為什麼我不能申請社群平臺帳號？

在教育部的全民資安素養網中，有許多適合兒童、青少年，甚至大眾的學習資安素養的**影音、短文或者漫畫、資安小測驗**等，也請家長能陪同孩子先瀏覽過相關內容，幫助孩子充實資安素養，讓孩子在上網的時刻有保護自己的能力喔！

教育部全民資安素養網<https://isafe.moe.edu.tw/>



其他推薦好文：

親子天下-孩子遇到網路霸凌怎麼辦？

<https://www.parenting.com.tw/article/5086246>

親子天下-防霸凌新解：教孩子學會處理，比處罰霸凌者更有效

<https://www.parenting.com.tw/article/5079648>

## 疫情影響心情 五步照顧好情緒

健康醫療網<https://today.line.me/tw/v2/article/rWPgww>  
疫情下家庭暴力恐增加 臨床心理師5招助放鬆情緒

民衆憂心疫情影響，壓力指數驟升，建議適時覺察自己的情緒，並維持日常作息正常，可多利用視訊、電話保持適當社交；若無法舒緩壓力，可撥打1925安心專線，而當發生或聽聞家暴事件，可立即撥打110或113保護專線。

### 5步驟照顧好情緒 防疫減少摩擦

大林慈濟醫院臨床心理中心游凱勛臨床心理師表示，在臺灣疫情逐漸嚴峻的情況下，為了避免經濟問題、不確定性等社會性問題及因封鎖政策所累積的情緒壓力及日常摩擦，提升家庭暴力發生的風險，民衆在做好防疫情況下，也希望能照顧好自己的心情，以下提供大家如何因應自己情緒壓力簡單步驟：

#### (1) 覺察自己的情緒：

面對疫情傳播、經濟及照顧家人壓力，我們會有許多情緒，適當地感受自己的情緒，在感到不舒服的時候試著問自己怎麼了，感受自己的身體緊繃、想法和情緒感受，來減低受到情緒影響自己的行為。

#### (2) 照顧自己的情緒：

當感受到自身有太多的負向情緒時，可能會影響我們的行為或判斷，這時不妨轉移注意力，暫時不關注疫情相關訊息或是離開壓力現場，做一些自己喜歡或是能讓自己平靜的事情，如玩遊戲、寫日記、腹式呼吸等，讓自己的情緒稍微得到舒緩。

#### (3) 維持生活日常作息：

面對疫情影響，生活充滿不確定感，這時維持生活的日常作息，有助於抓回生活的主控權，讓自己能在這個不確定的時代，掌控自己的生活，可以試著把一些原本戶外的活動，以室內的方式進行。

#### (4) 適當的社會連結：

雖然因為疫情需要減少外出，但現在科技發達，可利用視訊、電話等方式來維持社交連結，在需要時，和親朋好友保持聯絡，能互相支持，減低情緒壓力。

#### (5) 求助專業：

當上述方法仍無法舒緩情緒壓力，可撥打1925安心專線，讓專業人員協助您調整情緒。若在疫情期間，仍有家庭暴力的發生，基於家庭暴力零容忍之精神，如發生或聽聞家暴事件，可立即撥打110或113保護專線，尋求相關單位協助。

推薦好文：

★疫情生活，讓我和孩子有了關係修復期

<https://www.parenting.com.tw/article/5089955>

★疫情之下的緊繃親子關係

<https://www.parenting.com.tw/article/5089855>

★為什麼對孩子生氣了，絕對不要馬上溝通？--教養作家李儀婷傳授「6步驟」薩提爾溝通法：學習讓問題跑一會

<https://news.campaign.yahoo.com.tw/lung-health/arti.php?id=5e6ceef0-3271-3e36-ab44-5b941bfd815a>

## 為什麼對孩子生氣了，絕對不要馬上溝通？ --教養作家李儀婷傳授「6步驟」薩提爾溝通法：學習讓問題跑一會兒

2021年06月22日良醫健康網  
<https://news.campaign.yahoo.com.tw/lung-health/arti.php?id=5e6ceef0-3271-3e36-ab44-5b941bfd815a>

平穩，是開啓對話的唯一道路。鬆開執念，讓內在舒緩平穩，學習接納與安頓自己，在自我（對內）的範疇內「讓問題跑一會兒」。

時間需要多久才算完成？關鍵在於我們自身的情緒是否安穩。

然而要如何安頓，才能讓自己的高張情緒安穩下來？可以透過底下六道「自我·安心護法」程序，一步步安頓自己內在。

### 六大安心護法：

1. 覺（感覺）
2. 知（知道）
3. 手（鬆手）
4. 允（允許）
5. 納（接納）
6. 心（用心欣賞）

透過上述六道安全閘門，讓情緒自己跑一會兒，也讓自己與孩子都安全的下柵。六道安心護法的閘門，隨時都可以啟動，讓自己脫離情緒勒索，不讓情緒影響生活品質。

而此六道程序，依事件大小，依狀況使用，不一定按照順序操作，也不一定六道閘門全部啟動，可依照需要挑選自己適合的安全閘門。但初期為了熟悉脈絡、養成習慣，建議最好按照順序練習，直到熟練後，可依照需要，在適當時機提取使用。

### 實例：面對遺失東西的失落

某天中午我出門辦事，回程路上，發現防疫用品隨身酒精瓶遺落在中午吃飯的餐廳裡了。我年幼時，家中並不富裕，養成珍惜微小事物的個性。一發現酒精瓶不見，我立刻折回餐廳。無奈酒精瓶仍舊找不到，也許是其他用餐客人拿走了，也許是我遺忘在別處。無論如何，我仍微笑感謝老闆願意開門讓我尋找失物，道謝之後我旋即離開餐廳回家去。

回家路上，捷運到站，我走出站外看見天雨濛濛，這才發現一路握在手裡的折疊傘也不見了，連丟在哪兒都不記得。小酒精瓶以及折疊傘，都是我非常喜愛的物品。兩樣小物在同一天失去，我內在立刻湧起失落感。

如何面對「失落」，這個議題對大人而言很不容易，孩子就更需要學習。日常生活中隨處可遇到這類「情緒」情狀，在感覺不舒服時，啟動安心護法，練習與自己對話，步驟示範如下：

1. 覺：我感覺到有一股情緒。
2. 知：我能清楚知道這股情緒是……失落（告訴自己：酒精瓶和雨傘不見了，我很失落）。
3. 手：藉由哭泣、嘆氣，或其他行動，將自己原本固執於失落的心情鬆開（我深吸一口氣，隨即又嘆氣）。
4. 允：告訴自己，我允許自己是可以失落的（告

訴自己：我允許自己失落）。

5. 納：接納自己的失落（告訴自己：我接納自己是可以失落的）。

6. 心：欣賞自己（告訴自己：我欣賞自己是個重感情之人，在還擁有酒精瓶與雨傘時，也非常努力珍惜。即使現在失去了，也改變不了我對微小事物感謝與珍惜的心意）。

日常生活，處處可以練習，隨時都可以啟動，只要感覺有任何情緒揚起，不必執著於親子衝突時才練習，不管湧起來的情緒是什麼，都可以藉由自我的安頓程序，回應情緒，讓內在舒緩平穩，學習接納與安頓自己。

**實例：面對未知懲罰的焦慮 當我們安頓自己的同時，也正在為孩子做出示範。**

一天晚上，我開車帶兩個女兒去吃飯，車就停在餐廳所在的社區大樓門前。停車時，有個婦人一直站在我的車前指指點點。我還在車內，聽不太清楚她為了何事，只知道她的嚷嚷引來社區管理員關注，最後連社區總幹事都出來了。

原來，婦人指認我停車時，撞歪了一旁的鐵柱。我下車察看，發現鐵柱真的歪了。只是我在停車時，絲毫沒有感覺任何撞擊力。

指認我撞歪鐵柱的婦人將問題拋出後，就離開了，留下社區管理員、總幹事和我處理後續。我向總幹事表示抱歉：「不好意思，餐廳的工作人員指示我到這裡停車。鐵柱看起來真的像是我撞歪的，但我剛剛停車時，沒感覺有撞到鐵柱。如果真是我撞歪的，汽車的板金應該會有刮痕，但車子並沒有刮痕。」

總幹事一聽，覺得有理，認真察看我的車子，確實絲毫沒有刮痕。總幹事為了達到公正，詢問一旁的管理員：「你親眼看見車子撞歪鐵柱？」管理員搖頭表示沒看見。

總幹事請我先帶孩子去吃飯，回頭他請管理員調監視器畫面來看，若真是我撞壞，再來協調該如何處理。我也表達若是我撞壞的，我願意負起賠償責任。

就這樣，把車子撞歪鐵柱的事情暫放一旁，我先領著兩個孩子去用餐。進了餐廳，兩個女兒不停的問我：

「媽，怎麼辦？」

「媽，你會不會很擔心？」

「媽，你現在心情很不好吧？」

「媽，等一下我們怎麼辦？」

看來兩個女兒面對此事，比我還要焦慮，還要無助。

其實不只女兒，我自己也挺擔憂的。雖然我相信自己的直覺，應該沒有撞到鐵柱，但婦人言之鑿鑿，眼前的事實可畏，我的直覺也開始動搖，擔憂是不是自己真的撞壞鐵柱。

有了這些思緒，進入餐廳時，我也開始自責怎麼這麼不小心？也開始擔憂吃完飯恐怕就要面對高額的賠償了。

腦袋裡充斥著這些想法，不多久就感覺內在升起一股焦慮，深深影響我的心情，使我無法充分享受晚餐該有的愉悅。

由於我熟悉自我安頓的程序，因此感覺情緒來

時，我立刻啟動「允許」和「接納」兩道程序，內在就相對安穩多了。

我藉由幾次呼吸，告訴自己：我允許自己是可以焦慮的，也接納自己焦慮。接納自己的情緒之後，明白結果不會因我的「焦慮」，而有所改變，我需要承擔的最壞結果，不過就是賠償損壞鐵柱的費用，而那本來就是我（肇事者）所應該承擔的責任。

明白這之間的道理後，我不再與擔憂為伍，因為擔憂的情緒，並不會為我帶來什麼益處。鬆開執念，擔憂的情緒也自然放下。

我決定先好好吃頓飯再說，反正該來的總會來。

吃飯的過程中，我是平穩的。反觀孩子，依舊緊張焦慮，時不時的安慰我、問我現在心情如何？惹得我不停大笑。

我因為心情平穩，因而有能力引導孩子如何面對情緒。

我：「你們都很擔憂媽媽是嗎？」

三三：「對啊，他們叫媽媽賠償，我覺得好可怕。」

我：「你說他們說話的樣子很可怕，還是我要賠錢很可怕？」（核對）

三三：「都很可怕，賠錢比較可怕。」

我：「你擔心媽媽要花大錢賠償呀，謝謝你這麼關心媽媽。但是媽媽已經決定了，等到要面對問題時，再好好處理它，到時再擔憂就好。否則，萬一他們告訴我，鐵柱不是我撞壞的，根本不需要賠償，那豈不是白白浪費一頓美好的吃飯時光，還賠上自己的擔憂。」

三三聽了笑開了眼：「對耶！」

孩子們覺得頗有道理，學習放下擔憂，安穩的吃了一頓飯。

飯後去開車時，監視畫面還原了現場真相，我果然沒撞到任何柱子。鐵柱在我到場之前就已經歪了，因此無須負擔任何賠償。還好晚餐時光我選擇鬆開焦慮（手：鬆手），好好享受美食。

孩子們立刻說：「媽，還好我們沒有一直擔心耶！不然損失大了！」

將擔憂花在根本還不存在的的事物上，確實不必要。事情總會來，當問題真正來臨時，再勇敢面對，也不失為方法。

## 面對與承擔

透過上述兩個生活實例，可以清楚看見，「自我安定」程序是如何幫助自己從情緒的控制中掙脫，並且讓自己重新成為情緒的主人。

細心的讀者可能已經發現，第一則「面對遺失東西的失落」，以及第二則「面對未知懲罰的焦慮」的例子裡，除了自己回應自己情緒，是平穩情緒的不二法門之外，兩件事其實還有個相同之處，那就是最大的關鍵，在於「面對與承擔」。

當我面對停車失誤，等待最後結果來臨前，我已然在心裡決定面對它，承擔起損壞的責任。這是事情最壞的結果，我都願意承擔賠償了，還有什麼好擔憂的？

而心愛的酒精瓶與折疊傘丟失之後，我湧起失落的情緒。但面對失落，我同樣承擔起「東西不見的後



果」，那便是我往後都無法擁有它們的陪伴了。

因此，我在心裡做了小小的告別，我對心愛的小物說：「我不小心把你們弄丟了，我挺懊惱的。你們都是我很喜歡的小物，把你們弄丟了我很自責，以後再也見不到你們了。但我很謝謝你們陪我走了這麼一段愉快的時光，幫助我許多。」

當我誠懇的向物品告別後，等同於承擔了「後果」，更接納了「失落」的情緒，自然而然就面對了

「失落」。

**穩定內在，是溝通時唯一的要件**，深深影響溝通的品質。

當自我內在穩定，無論外界的風暴多麼猛烈，都不能動搖心智，這才可能開啓一致性的溝通。若自身穩定不足，寧可讓問題多跑一會兒，也不可貿然處理孩子的情緒，否則只會帶來更大的情緒風暴。

## 桃園市興國國民小學110學年度各年級教科書版本一覽表

年級/學年度		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	
領域 / 版本		110	110	110	110	110	110	
語文	國語	康軒	康軒	南一	康軒	翰林	南一	
	本土語言	閩南語	真平	真平	真平	真平	真平	真平
		客家語	真平	康軒	真平	康軒	康軒	康軒
	英語	康軒 Super Starter 1	康軒 Super Starter 3	翰林 Here We Go 1	何嘉仁 e-STAR 3	翰林 Dino on the Go 5	何嘉仁 e-STAR 7	
數學		南一	翰林	翰林	南一	南一	南一	
生活課程	社會	康軒	康軒	南一	南一	南一	康軒	
	藝術與人文			翰林	康軒	翰林	翰林	
	自然與生活科技			翰林	翰林	翰林	翰林	
	綜合活動			康軒	南一	康軒	康軒	
健康與體育		康軒	南一	翰林	康軒	康軒	南一	

各領域評選之教科書如上表。

110.06.01

## 捐款芳名錄

編號	姓名	捐款金額 (元)	捐款項目
1	黃至熒	12000	資助無力支付學生專款
2	李美華	10000	資助無力支付學生專款
3	林錫鑫、涂婉玲	10000	資助無力支付學生專款
4	桃園市仁友獅子會	20000	資助無力支付學生專款
5	王寧渝	2000	資助無力支付學生專款
6	翁廷峰	2000	資助無力支付學生專款
7	3年1班	2000	仁愛基金
8	2年3班	1,700	仁愛基金
9	2年5班	600	仁愛基金
10	3年2班	2,582	仁愛基金
11	3年4班	1,600	仁愛基金
12	3年3班	2,100	仁愛基金
13	3年5班	7,000	仁愛基金
14	3年7班	3,522	仁愛基金
15	3年6班	2,000	仁愛基金
16	5年4班	700	仁愛基金
17	陳淑芬	6,000	仁愛基金
18	學輔志工全體	3000	仁愛基金

## 預防熱傷害分眾宣導資料

### ● 6大高危險族群

任何人都有可能發生熱傷害，尤其嬰幼童、65歲以上的長者、慢性病患、服用藥物者、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者及過重者等高危險群，容易因高溫而造成熱傷害。

### ● 防熱傷害三要訣

提醒民眾預防熱傷害要注意：

#### 一、 保持涼爽：

- (一) 穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。
- (二) 不論時間長短，絕不可將幼童單獨留在密閉、停泊的汽車內。
- (三) 儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方；若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。
- (四) 室內加裝遮光窗簾，避免陽光的直接照射，並關掉非必要的燈和電器設備，以避免產生更多的熱量。
- (五) 雇主應加強通風設施或採用空氣調節器，以隔離工作場所的高溫設施及提供散熱裝置，減少熱能散發到工作間。

#### 二、 補充水分：

- (一) 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
- (二) 戶外工作者或運動者建議每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）白開水，並避免菸酒。
- (三) 可適量吃蔬果，因蔬果含有較多水分、豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進身體健康。
- (四) 不可補充含酒精及大量糖分的飲料，以避免身體流失更多水分。

(五) 避免喝太過冰冷的水，以避免胃不舒服。

### 三、提高警覺：

(一) 戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水分。

(二) 嬰幼童及長者應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。

(三) 於室內擺放溫度計，隨時了解室內溫度，避免室內溫度過高造成身體不適，並隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外活動。

(四) 檢查居家及工作場所空調相關設備，是否正常運作。

(五) 為預防員工熱傷害，雇主應提供適宜的工作環境及相關防護措施及宣導預防熱傷害、調整作業時間、安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以強化預防熱傷害的行動。

## ● 戶外活動五項裝備 從頭到腳預防熱傷害！

### 一、寬邊帽或陽傘：

利用寬邊帽或陽傘避免陽光直射臉、耳朵及脖子。

### 二、太陽眼鏡：

選擇檢驗合格的太陽眼鏡保護眼睛，並挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，且注意鏡片破碎的安全性。

### 三、涼爽透氣之衣物：

可考慮舒適的棉質衣服，或是能保護皮膚不受紫外線照射的功能性衣服，且於運動後更換乾爽的衣服以維持優良的防護功能。

### 四、擦防曬乳：

外出前 20 分鐘建議使用防水且 SPF30 或更高防曬係數之防曬乳，並每 2 小時補充 1 次，可於將防曬乳作為每天早晨保護的一部



分；保存時應避免放置於過熱之處以免變質，若為敏感性肌膚可選擇標記有敏感性肌膚使用或無香味之產品。

#### 五、帶水瓶：

自備水瓶並定時喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，不要等到口渴才喝。不喝含酒精及糖分飲料，可適量吃蔬果，因蔬果含有較多水分。

### ● 戶外工作者自我防護

#### 一、避免太陽直曬：

儘可能避免於中午時段長時間進行勞動作業，將工作時間調整於早晨、下午 2 點以後，並適時使用遮陽布簾、利用電風扇或灑水裝置降低環境溫度，並應於陰涼處休息，減少大量汗水流失。

#### 二、充份補充水分：

定時喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，應少量多次飲用，不要等到口渴才喝；另可適量吃含有較多水分的蔬果。不喝含酒精及大量糖分飲料。如有痙攣或抽筋現象可飲用稀釋之運動飲料或加少許鹽巴的冷開水。

#### 三、穿著涼爽透氣衣物：

採用棉質衣服，或能阻隔紫外線照射的功能性衣物，或擦防曬乳以保護皮膚。且搭配寬邊帽遮陽有助自保。另提醒眼睛也需以太陽眼鏡保護。

#### 四、認識熱傷害徵兆：

若尚未適應較熱的環境，切勿貿然從事過於吃力的身體活動，並於工作期間增加休息頻率，讓身體漸漸習慣熱環境。此外，要能辨識熱傷害發生症狀，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等，並注意自己身體狀況，以隨時採取因應措施。



## 五、具緊急處置能力：

工作時應隨時注意身旁同事身體狀況，若有出現熱傷害症狀時，務必迅速自行或將該人員離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。

### ● 慢性病患者，提防高溫熱傷害

- 一、慢性病患者要預防中暑，有高血壓或心血管疾病的民眾，如果發生胸悶胸痛、心跳快、呼吸喘、身體虛弱等情況，千萬不可掉以輕心，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。
- 二、夏天氣溫升高，人體血管擴張，血流量比平時增加，心臟負擔變大，再加上夏天流汗，身體水分蒸發讓血液變得濃稠，就可能出現冠狀動脈或腦血管堵塞，嚴重時導致心肌梗塞或腦中風外，脫水現象也會讓心跳加速，容易引發心律不整或心臟衰竭。
- 三、美國心臟協會呼籲心臟病患者、50歲以上及體重過重之民眾，應特別注意暑熱對身體造成的傷害，在中午至下午3點應避免到戶外活動；外出時盡量穿著通風、淺色衣物、穿戴帽子及太陽眼鏡以避免熱傷害，並多補充水分。

### ● 切勿獨留小孩於車內 保幼3招預防熱傷害

- 一、下車看後座：養成每次下車後開啟後車門，再次檢視後座確認未將幼童遺忘於車內。
- 二、鑰匙保管好：當車子停妥後，養成隨時上鎖的習慣，將鑰匙放至幼童無法取得之處，並教育幼童不可在車內玩耍、躲貓貓。
- 三、留意幼童行程：若您的小孩乘娃娃車未按時間到達幼兒園或保母家時，

請教師或保姆電話通知您。

## ● 運動防中暑五撇步

### 一、 眼睛顏面要防曬

戶外活動利用寬邊帽避免陽光直射臉、耳朵及脖子，選擇檢驗合格抗UV的太陽眼鏡保護眼睛，挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，並注意遮覆完整。

### 二、 服裝散熱最重要

服裝除了美觀之外，材質排汗清涼透氣更重要，可考慮舒適的棉質衣服，或是能保護皮膚不受紫外線照射的功能性衣服，且於運動後更換乾爽的衣服以維持優良的防護功能。

### 三、 過度曝曬應避免

避免在上午10點至下午2點或陽光直射處進行長時間戶外活動，氣溫較高(超過攝氏32度)時，最好要減少相關的活動。

### 四、 清風吹拂好涼爽

有風的環境對於體熱排除是非常重要的因素，清風吹拂的環境有助於運動中過高體溫的排除，進行戶外運動時除注意氣溫外，亦應該選擇有風的環境，

### 五、 定時飲水保健康

運動時以少量多次的方式，補充水份，中等強度運動每30分鐘暫停運動補充水分，若進行較高強度運動，則建議每15分鐘暫停補充水份。運動時每小時補充2至4杯(1杯為240c.c.)低溫飲水可預防脫水。

室內或夜晚運動，亦會因運動而提高體溫，仍要密切注意預防中暑!其實運動時只要依照循序漸進的原則，運用「暑假運動防中暑5撇步」，依照身體狀況選擇適當運動強度，就能享受運動，健康樂活。



● 豔陽高照，注意防曬保護眼睛

依經濟部標準檢驗局提供選購太陽眼鏡3要點，包括：

一、看標示：

- (一)選購有商品檢驗標示的太陽眼鏡，標示內容包括「鏡片材質、鏡框材質、符合標準 CNS 15067、濾鏡分類編號、光學等級、非作直視太陽用、製造商或進口商名稱、地址及聯絡電話」等，避免購買來路不明、水貨及仿冒品。
- (二)護眼防曬係數 (E-SPF, Eye-Sun Protection Factor)：係數分為 5、10、25 三類，數字越大效果越佳。

二、選合適：

選配時除外觀及舒適性外，應儘可能選擇可保護到眼側且貼合臉型的款式，並注意其用途，如開車時請勿佩戴顏色過深的深色太陽眼鏡，避免天色昏暗時影響行車視線，才能確保行車安全。另佩戴觀看景物呈紅、藍或紫色之太陽眼鏡，需格外留意是否可清楚辨識交通號誌燈變化（紅黃綠燈）。

三、慎保管：

切勿將太陽眼鏡放置於高溫的汽車內，60°C 以上高溫除了會破壞鏡片鍍膜外，塑膠材質亦容易變形。






# 對抗熱傷害

想享受盛夏時光，  
又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

## 預防熱傷害撇步123

### 撇步1 多喝白開水





**要定時喝！  
不要等到口渴才喝。**

-  飲用室溫的水。
-  運動前2-3個小時喝水500cc。
-  運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
-  不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
-  醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。






### 撇步2 選對時地

**溫度濕度都要緊！**

-  選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
-  戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
-  避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
-  濕度過高的環境也可能導致中暑。

### 撇步3 注意穿戴

**吸濕排汗與防曬！**

-  穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
-  戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
-  穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



## 誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、  
高樓層住戶、老人、小孩、  
精神疾病患者、心肺疾病患者、  
行動不便及生活無法自理者。



如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並搨風，並儘速就醫。



衛生福利部 國民健康署  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



委託社團法人台灣急診醫學會 製作

本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>



衛生福利部 國民健康署

# 日頭赤炎炎免煩惱 驅熱避暑3大絕招

熱傷害自我保護懶人包

衛生福利部 國民健康署

## 為什麼會有熱傷害？

環境高溫、高濕  
造成人體無法正常散熱  
無論室內、室外都可能發生喔！

衛生福利部 國民健康署

## 熱傷害有幾種？

熱傷害依據症狀有5種，其中以熱中暑最危險！  
死亡率高達30%以上，相當於每10人中有3人可能死亡。

<b>熱中暑</b>	<b>熱衰竭</b>	<b>熱暈厥</b>	<b>熱水腫</b>	<b>熱痙攣</b>
症狀： 體溫40度C以上 意識改變 同熱衰竭症狀	症狀： 頭暈、嘔吐 視力模糊 改變姿勢時， 血壓降低	症狀： 短暫失去意識	症狀： 手腳水腫	症狀： 肌肉強烈抽痛

衛生福利部 國民健康署

## 哪些人最容易受到熱傷害？

每個人都可能發生哦！但體溫調節能力較差或因疾病影響身體機能，或持續處於高溫環境的6大危險族群要特別注意！

衛生福利部 國民健康署

## 熱傷害6大危險族群

65歲以上長者	嬰幼兒	慢性病患
戶外工作者/運動員	過重者	服藥者
陽光曝曬，疏於補充水分與防曬措施	身體質量指數 BMI ≥ 24 脂肪熱產生熱量，阻礙散熱	服用利尿劑、抗精神藥物等 會影響身體的散熱能力

衛生福利部 國民健康署

## 該如何預防呢？

# 3大絕招告訴你

衛生福利部 國民健康署

## 大絕招1：保持涼爽

	到有空調或通風涼爽的地方		穿著輕便、透氣的衣服、太陽眼鏡寬邊帽、用防曬乳
	加裝窗簾 關掉不必要的電器		不可將嬰幼兒、小孩或老人獨自留在車內

衛生福利部 國民健康署

## 大絕招2：補充水分

	定時補充水分 每天至少喝下8杯白開水(約2000CC)		多吃蔬果 補充水分
	不喝冰的、甜的與酒精性飲料		小叮嚀： 若有醫囑限制喝水量，請詢問醫師 酷熱天氣的量喔！

衛生福利部 國民健康署

## 大絕招3：提高警覺

	使用溫度計 監測室內溫度		選擇清晨或傍晚氣溫較低的時候 安排戶外活動
	避免在上午10點到下午2點間出門		小叮嚀： 隨時留意自己及身邊家人、朋友的身體狀況！

衛生福利部 國民健康署

## 出現熱傷害症狀 該怎麼辦？

<ul style="list-style-type: none"> <li>體溫升高</li> <li>心跳加速</li> <li>皮膚乾熱變紅</li> </ul>	嚴重時	<ul style="list-style-type: none"> <li>抽筋痙攣</li> <li>噁心嘔吐</li> <li>頭暈昏迷</li> <li>神智混亂</li> <li>無法流汗</li> </ul>
請離開高溫環境、降低體溫、補充加鹽的冷開水。		立即就醫！

衛生福利部 國民健康署

## 炎炎夏日，掌握預防之道，遠離熱傷害！

衛生福利部 國民健康署

## 重點回顧

3大絕招	保持涼爽、補充水分、提高警覺。
6大危險族群	65歲以上長者、嬰幼兒、慢性病患、戶外工作者/運動員、過重者、服藥者。
5種熱傷害	熱中暑、熱衰竭、熱暈厥、熱水腫、熱痙攣 熱中暑死亡達30%以上。

衛生福利部國民健康署

# 熱傷害的症狀與處置





夏天到了，醫護人員應特別注意熱傷害的產生，才能早期診斷，及時治療！

身體在面對高溫時，熱的調節機制失去功能，引發一連串身體不適，如頭暈、心跳快、大量流汗、體溫過高、意識模糊等症狀，即為熱傷害，包含：熱痙攣、熱暈厥、熱水腫、熱衰竭與中暑等。

## 熱衰竭

病人處於高溫環境或是劇烈運動後，導致身體的水分與鹽分喪失，產生不適的症狀。體溫常會上升到38至40°C，但少見神經學症狀。

## 中暑

-  中暑為熱急症中最嚴重的疾病，死亡率可達30至80%。早期診斷及降溫是影響治療結果的重要關鍵。
-  典型的中暑臨床診斷為體溫超過40°C合併中樞神經症狀(如譫妄、抽搐、昏迷)；皮膚常為乾熱無汗，但並非出現在所有中暑個案中。
-  有高溫環境或劇烈運動等熱壓力接觸病史是重要的診斷依據。
-  診斷中暑須排除感染症、中樞神經系統疾病、內分泌異常、或藥物中毒的可能。

## 中暑怎麼辦？CHESS!

1. **Cooling**。使用蒸散、冰水浸浴、冷敷等方式，將體溫降至39°C以下。
2. **Hydration**。適度地補充水分。
3. **Electrolytes supplement**。適度地補充鈉、鉀等電解質。
4. **Shade**。讓病人在陰涼或有空調的空間休息。
5. **Supportive care**。支持性療法，穩定病人的生命徵象。

## 誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

更多資料，可參考網站  
<http://www.tsgh.ndmctsg.edu.tw/neph/hs>  
 或 <http://www.hpa.gov.tw>



衛生福利部 國民健康署  
 Health Promotion Administration,  
 Ministry of Health and Welfare



委託社團法人台灣急診醫學會 製作

本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應





# 熱傷害別來!!!

## 急救5步驟 懶人包

1

### 什麼是熱傷害?

熱傷害是身體無法正常調節高溫而產生的一種急性疾病

2

### 熱傷害的種類?

**輕度：熱痙攣**

症狀：流汗、肌肉抽筋

**中度：熱衰竭**

症狀：頭暈、頭痛、大量流汗、臉色蒼白、心跳快、皮膚濕冷

**重度：熱中暑**

症狀：頭暈、頭痛、意識不清、體溫超過40度、發紅、發熱

**熱中暑死亡機率30-80%** 熱傷害若無緊急且適當之處理，會造成多重器官衰竭

3

### 哪些人容易中暑?

**老弱婦孺**

65歲以上長者  
嬰幼童  
孕產婦

**工作者及運動員**

戶外工作者  
密閉空間工作者  
運動員

**病人**

慢性疾病者  
代謝疾病者  
精神疾病患者

**其他**

行動不便或生活無法自理者  
服用特定藥物者  
肥胖者

4

### 急救5步驟

#### 1 蔭涼

將患者從高熱環境中移至蔭涼通風處

5

### 急救5步驟

#### 2 脫衣

鬆脫衣物  
足部稍微抬高  
平躺休息  
若有嘔吐現象則側躺，保持呼吸道暢通

6

### 急救5步驟

#### 3 散熱

全身皮膚噴灑水，儘速通風(如搖扇)以促進出汗與排汗，或將冰袋(毛巾包覆冰塊或冰涼飲料罐)放置於頸部、腋窩和鼠蹊部

7

### 急救5步驟

#### 4 喝水

意識清醒者可給予稀釋之電解質飲料(如運動飲料)或加少許鹽的冷開水(不可含酒精或咖啡因)

患者意識不清時，不可給予飲水

8

### 急救5步驟

#### 5 送醫

儘快送醫處理  
(可撥打 119 或自行送醫)

9

### 熱傷害預防3要訣

#### 1 保持涼爽

穿著輕便、透氣、寬鬆、透氣的衣服

室內加裝遮光窗簾；待在室內/外蔭涼、通風或有空調的地方

避免於上午10點至下午2點曝曬於陽光底下

絕不可將幼童單獨留在密閉的車內

10

### 熱傷害預防3要訣

#### 2 補充水分

隨時補充水分

戶外工作者或運動員應每小時補充2-4杯水(1杯為240C.C.)

多吃蔬果

不可補充酒精及含大量糖份飲料  
避免喝太過冰冷的水

11

### 熱傷害預防3要訣

#### 3 提高警覺-職場族群

雇主安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以提升預防知識

戶外工作者、運動員應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水分

室內密閉高溫環境者需注意補充水分與通風，適當休息

12

### 熱傷害預防3要訣

#### 3 提高警覺-一般族群

隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇溫度較低的日期安排戶外活動

撐陽傘、戴寬邊帽、太陽眼鏡以及塗抹防曬乳液

13

### 熱傷害預防3要訣

#### 3 提高警覺-特殊族群

**長者：**長者為溫度調節能力相對較差的族群，應儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方，若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。民眾應特別關心家中長輩身體狀況

**慢性病患：**高血壓或心血管疾病等慢性病患，如果發生胸悶胸痛、心跳快、呼吸喘等情況，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫(如搧風等)，並以最快的速度就醫

14

### 急救5步驟! 重點回顧

蔭涼 → 脫衣 → 散熱 → 喝水 → 送醫

謹記5步驟 熱傷害退散

更多資訊請上 預防熱傷害衛教專區

15

### 教育儲蓄戶相關訊息公告(110上半年度)

截至110年6月30日為止本校教育儲蓄戶原結餘金額11,889元整，110上半年支出4,096元，收入2元，目前結餘金額7,795元，各項收入及支出如下：

- 1.收入：110年1~6月利息2元整
- 2.支出：學生課後照顧費用共4,096元



# “兒盟三專線 陪你疫起熱線”

停課延續，好崩潰！  
教養育兒大小事打這支

**0800-532-880**

爸媽 Call-In 教養專線

服務對象：有 18 歲以下孩子的照顧者  
服務時間：週一至週五 14:00-17:00

停課影響課業，好煩惱！  
青少年有心事打這支

**0800-001-769**

踮實少年專線

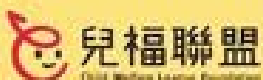
服務對象：13~未滿 18 歲青少年  
服務時間：週一至週五 15:00-19:00

停課宅在家，好無聊！  
小朋友想傾訴打這支

**0800-003-123**

哎啲喂呀兒童專線

服務對象：12 歲以下兒童  
服務時間：週一至週五 15:00-19:00



## 哎啲喂呀兒童專線

孩子停學不打烊！！

**0800-003-123**

週一至週五

下午 3:00~7:00

我們線上陪伴你

手機也可以撥打啲



## 109學年度家庭教育日捐款芳名錄

項次	單位職稱	姓名	捐款金額 (元)
1	興國國小家長會會長	徐景文	10,000
2	興國國小家長會輔導會長	于瀚翔	10,000
3	老街溪巡守隊隊長	彭榮茂	10,000
4	興國國小家長會副會長	許棣舒	10,000
5	五年一班家長	楊子賢	20,000
6	一年三班家長	張展裕	10,000
7	小興儒兒童課後照顧服務中心		10,000
8	桃園市中壢區家長會長協會理事長	高國誌	5,000
9	興國國小家長會榮譽會長	廖鎮邦	5,000
10	興國國小家長會副會長	張藝耀	5,000
11	興國國小家長會		4,280
12	六和國中家長會會長		3,000
13	興國國小家長會副會長	李浚霆	3,000
14	興國國小家長會副會長	袁阿儂	3,000
15	六年二班學生	林和謙	3,000
16	興記印刷品文具行		2,000
17	南楓有限公司		2,000
18	熱心人士	陳盈如	2,000
19	興國國小家長會副會長	張友龍	2,000
20	桃園市中壢區家長會長協會副理事長	高國文	2,000
21	立法院立法委員	魯明哲	2,000
22	一年六班家長	徐國耀	2,000
23	二年三班學生	吳若蘭	2,000
24	六年二班學生	吳家嫻	2,000
25	一年一班家長	邱朝專	2,000
26	興平里里長	劉進財	2,000
27	新街里里長	莊金泉	2,000
28	鼎盛運動事業社		2,000
29	興國國小家長會副會長	梁譚云	1,000
30	興國國小家長會副會長	黃紹恩	1,000
31	興國國小家長會副會長	邱俊棋	1,000
32	桃園市高中小學家長會長協會副理事長	李科都	1,000
33	書士堡書局		1,000
34	自強國中		1,000
35	文學社		1,000
36	大亞機器有限公司		1,000
37	伯強有限公司		1,000
38	桃園市學校員生消費合作社聯合社		1,000
39	三年四班學生	陳奕翰	1,000
40	熱心人士	呂建寧	1,000
41	三年一班學生	楊品芸	1,000
42	一年一班、四年六班、六年六班學生	鄧語喬、鄧宇騫、鄧宇睿	1,000
43	五年二班學生	吳威岑	1,000
44	二年四班學生	吳易璇	1,000
45	熱心人士	張貴貞	1,000
46	一年五班學生	徐淳浩、徐淳紘	1,000
47	三年三班學生	陳品睿	500
48	一年七班學生	陳品言	500
49	一年三班學生	陳姿吟	500