

## 教育部109年7月 軍訓教官晉任授階典禮



▲部長致賀詞

教育部109年7月軍訓教官晉任授階典禮於109年6月30日假國家圖書館舉行，典禮由教育部潘文忠部長親臨主持，學生事務及特殊教育司曹翠英副司長、國民及學前教育署邱秋嬋專門委員及晉任人員眷屬等應邀觀禮，本次晉任上階軍訓人員共計49員，由部長親自佩授新階。

部長於致詞中，首先祝賀李孟佶上校等49名晉任人員，能夠獲得如此的殊榮，即代表平日卓越的工作績效及優異的本職學能獲得肯定，期勉大家能秉持以「全國教官服務全國學生，學生所到之處就是校園」的精神，繼續為學校及學生提

供優質的服務。針對近期疫情低風險國家的境外學生返國就學，教育部於桃園國際機場第一、二航廈開設專櫃，由軍訓教官為境外返國同學們服務，並回報境外同學進入防疫旅館，這都是軍訓教官犧牲許多假期時間，也犧牲許多與家人相處的時間，潘部長特別向與會的眷屬們致意，感謝眷屬們長期給予軍訓教官的支持與安定的家庭環境使其能對教育志業全心投入，以成就每一個孩子為目標，為下一代付出貢獻。

而在校園安全維護工作方面，軍訓教官始終扮演著重要的角色，不但肩負維護學生安全

及校園安定的重責大任，更是毒品防制工作的最前線，深獲社會各界、學校師長及家長的肯定。潘部長特別感謝各直轄市政府教育局及各縣市校外會，對於反毒工作的用心及積極執行政府相關政策，使徘徊在十字路口的孩子們，因為大家伸手幫助而回歸正常生活，甚至他們的家庭因大家的付出，而免於無窮無盡的困擾，包含台灣社會因大家願意多付出幫忙，可以減少未來許多遺憾情事發生，期勉軍訓教官繼續共同協助教育部推動健全學校三級輔導機制，以提供學子純淨、健康、安全的學習環境。



▲部長與晉任上校人員合影

「十二年國教新課綱」於108學年度實施，在推動全民國防教育方面，軍訓教官扮演著關鍵角色，對於108課綱以素養為導向的課程設計，期望學生藉由課程實施及教學活動，獲得具備未來更多結合生活應用及解決生活情境問題的能力，期待軍訓教官在整體國教推動與課程實施方面能夠發揮所長，並擔任引導青年朋友們在學習上一個最好的導師。

最後潘部長表示，依防疫新生活運動指引，軍訓教官晉任典禮第一次於國



▲部長為晉任中校人員授勳

家圖書館舉辦，使平日威武的軍訓同仁增添更多人文氣息；特別謝謝學務特教司及國家圖書館提供本次典禮的相關人力支援及行政服務，讓典禮能夠在莊嚴、隆重及溫馨的氣氛中圓滿舉行。(學務特教司 顏宏學)



▲部長為晉任少校人員授勳



▲學務特教司曹副司長翠英與晉任中校人員及眷屬合影



▲學務特教司曹副司長翠英與晉任上校人員及眷屬合影

### 教育部軍訓教官109年7月晉任人員名單

晉任階級	人員名單
上校	李孟佶、馬志博、劉安國、曲中才、黃建勳、王俊華、王友梅
中校	謝孟穎、陳義賢、吳威勳、洪祥義、李尚儒、劉宗庭、柳炯名、鍾宗祐 林建亨、黃威銘、黃志勝、趙柏宇、張志賢、李哲豪、黃鵬峯、余正聲 蘇忠祥、蔡偉仁、宋慶禾、張家舜、紀曾曜、花瑞聲、何晋霖、陳鈿汀 楊子慶、沈信亨、黃政綱、徐耀中、葉佳文、謝銘昇、連志榮、詹宗龍 邱麗蓉、范綾娉、林妍汎、何沛珊、陳怡如、陳婉如、許冬如、王慧琳 陳姿穎
少校	傅郁勝

### 109年6月新任縣（市）聯絡處軍訓督導名單

單位	軍種階級	姓名	生效日期
彰化縣聯絡處	陸軍步兵上校	林正忠	109年6月16日

# 教育部修訂「校園霸凌防制準則」

本部依據教育基本法第8條授權於101年7月26日訂定「校園霸凌防制準則」，惟該準則施行迄今已逾8年，教師法亦於102年7月10日修正公布列入師對生霸凌行為，有關「教師霸凌學生」事件，研議將納入防制準則規範，且霸凌行為對學生人格發展影響甚鉅，為精進各級學校推動防制校園霸凌之周延性，遂於107年起即進行修訂作業。

「校園霸凌防制準則」修正草案已於109年6月10日完成公告，109年7月1日於本部部務會報討論通過，主要修正內容如下：

**一、修正霸凌之定義，並增訂網路霸凌定義。**(修正條文第3條)近年因網路普及及電子通訊平台已成為大眾聯繫重要工具，網路霸凌問題亦日益嚴重，因此，此次草案修正將電子通訊、網際網路等方式列入霸凌定義之行為態樣。

**二、修正校園霸凌之定義，並增訂校長及教職員工霸凌行為之規範。**(修正條文第3條)本次草案將校園霸凌之定義修正為相同或不同學校校長及教職員工對學生，於校園內、外發

生的霸凌行為。

**三、增訂得善用修復式正義等策略，及相關費用之挹注。**(修正條文第4條)鼓勵學校於事件調查處理過程中，得善用修復式正義之概念與技巧，以符合人本精神及善意溝通原則。且本部自101年度起委託國立臺北大學辦理防制校園霸凌相關研習活動，期間建置「橄欖枝中心」，並導入「和解圈」修復式正義的概念，鼓勵衝突當事人進行對話、恢復關係，以有效建立校園霸凌個案輔導之支持系統，作為防制霸凌之促進策略。另外，鑒於事件調查與處理，耗費經費甚鉅，為使學校妥善推動霸凌事件之防制及事件之調查，主管機關應編列推動防制工作及校園霸凌事件處理程序之費用，中央主管機關亦得視實際情形酌予補助。

**四、增訂教師應具備校園霸凌防制意識，注意自身言行對校園霸凌防制之影響。**(修正條文第9條)校長及教職員工可能因自身行為或不諳防制規定衍生霸凌事件，故規範相關人員應透過各種途徑與方式，強化霸凌防制意識，避免因自己行為致生霸凌事件，或不當影響霸

凌防制工作。

**五、增訂副校長得擔任校園霸凌因應小組召集人。**(修正條文第10條)考量校長業務繁忙，恐未能親自召開會議及增加因應小組籌組之彈性，故增訂副校長亦得為召集人。

**六、明定導師、任課教師或學校其他人員知悉疑似校園霸凌之通報義務與程序。**(修正條文第12條)學校知有疑似校園霸凌事件即應以「校園安全暨災害防救通報系統」進行通報，並視案件具體情形依「兒童及少年福利與權益保障法」等相關規定依法通報。

**七、任何人均可向學校檢舉霸凌事件，若經大眾傳播媒體、警政機關、醫療或衛福機關報導、通知或陳情，亦視同正式檢舉。**(修正條文第13條)經大眾傳播媒體、警政機關、醫療或衛生福利機關(構)等之報導、通知或陳情而知悉之疑似霸凌事件，因具急迫性且須釐清事件始末，學校應視同檢舉開始處理程序。

**八、為減輕學生因填報資料所**

生之壓力，增訂於一定要件下得免除部分應記載事項。(修正條文第14條)為提高被霸凌人之申請與檢舉人之檢舉意願，並降低填具過多資料所生心理壓力，於被霸凌人或檢舉人為高級中等以下學校學生，且與行為人現所屬學校相同時，得免記載相關事項。

九、修正為「3個工作日」內召開防制校園霸凌因應小組會議，以資明確。(修正條文第15條、第19條) 為避免假日是否計入移送時限之爭議，此次亦將原條文「3日」修正為「3個工作日」，以資明確。

十、調查學校於接獲申請調查或檢舉時，有下列情形之一者，應不予受理：

- (一) 非屬本準則所規定之事項。
- (二) 無具體之內容或申請人、檢舉人未具真實姓名。
- (三) 同一事件已處理完畢(修正條文第17條)。

因應本準則適用範圍擴大處



理校長及教職員工對學生霸凌事件，為有效過濾相關案件，避免行政資源浪費，參照性別平等教育法第29條、校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則第18條及第20條等規定，增加預審機制。

十一、增訂不得令檢舉人、證人及其他關係人與當事人直接對質。(修正條文第21條)鑒於霸凌行為好發於國中階段，事件中各當事人多屬未成年人，且直接對質行為恐對日後生活、學習造成不利影響，除經防制校園霸凌因應小組徵得雙方及其法定代理人之同意，且無不對等之情形外，應避免當事人與檢舉人或證人對質。

十二、學校應於受理疑似校園霸凌事件申請調查、檢舉、移送之次日起2個月內完成調查。必要時，得延長之，延長以2次為限，每次不得逾1個月，並應通知申請人及行為。(修正條文第25條) 現行條文原已規範霸凌

事件處理時限，惟部分案件錯綜複雜無法於2個月內完成處理，故此次增訂案件展延規定，以符合實際需要。

十三、增訂曾參與調查之小組成員，得迴避同一事件之輔導工作。(修正條文第30條) 依學生輔導法第17條第2項規定從事學生輔導相關人員應謹守專業倫理，維護學生接受輔導專業服務之權益。另避免因事件調查之過程而影響後續學生輔導之信賴關係，經學校評估後曾參與事件調查之防制校園霸凌因應小組成員，應迴避同一事件之輔導工作。(校安科 蔡昆明)

### 教育部配合教師法修正「專科學校軍訓教官編制員額資格遴選辦法」等5案法規

「專科學校軍訓教官編制員額資格遴選辦法」、「高級中等學校軍訓教官編制員額資格遴選辦法」、「專科學校軍訓教官職掌介派遷調進修申訴辦法」、「高級中等學校軍訓教官職掌介派遷調進修申訴辦法」、「高級中等以上學校護理教師介聘及分發為健康與護理科教師辦法」等5案法規命令，配合教師法於109年6月28日修正發布，相關法規條文請至本部主管法規查詢系統網站(網址：<http://edu.law.moe.gov.tw>)查詢。

# 教育部籲請家長、老師及社會大眾 共同關注學生暑假期間活動安全



▲ 1. 要合法



▲ 2. 不跳水

暑假期間學生校外活動頻繁，為防範意外事件發生，教育部呼籲家長、老師及社會大眾共同關注學生出遊、網路使用等情形，並鼓勵從事正當休閒活動，以增進其身心健康。

因學生暑假參加校內外活動，使用交通工具的機率增高，教育部也提醒學生切勿無照駕駛或酒後駕車、危險駕駛；並請家長共同關心學生作息及交友情形，勿涉足不當場所、避免受同儕及校外人士誘騙而觸法或嘗試毒品，避免因故造成

傷害而導致家人或自己終身遺憾；學生從事各類戶外活動，也應考量自身體能狀況與注意天候變化，預防突發性危安事件；校外租屋學生應於外出及就寢前，檢查用電及瓦斯是否關閉，確保居住安全；教育部已同步請警察機關針對青少年較常出入場所加強巡查，以防止青少年受到危害。

教育部也要求各級學校值勤人員堅守崗位，掌握學校及學生安全狀況，若獲知學生發生意外事件，依教育部「校園安

全及災害事件通報作業要點」規定，遇緊急重大事件、需主管教育行政機關協處事件，必須於2小時內透過校園事件即時通報網通報教育部校安中心，校安中心有專責值勤人員實施24小時服務，專線電話：(02)33437855、33437856，傳真：(02)33437920。教職員工生若有任何急需協助事項，可以聯繫教育部校安中心，教育部校安中心會立即提供協助，共同維護與協助各項活動安全工作。(校安科 賴俊文)



▲ 3. 要小心



▲ 4. 不落單



# 教育部補助大專社團青年

## 赴教育優先區辦理暑假營隊活動



暑假即將來臨，教育部為鼓勵各大專校院學生參與社團活動並提升學生社團健全發展，強化教育優先區中小學生參加營隊的課外活動資源，特補助大專校院學生社團經費赴教育優先區之中小學校舉辦免費營隊，以培養大專學生青年自我成長、積極奉獻及關愛社會的服務精神，也能讓教育優先區的學生渡過一個充實、溫暖又精彩的暑假。

109年教育部共補助257梯次的營隊活動，在暑假期間預計由4,605名大專校院學生社團組成青年志工服務隊，

赴254所教育優先區中小學校辦理營隊活動，透過各合作學校讓11,110位中小學生免費報名參加。參與計畫的大專學生社團豐富多元，包含服務性、康樂性、體能性、學藝性及自治性等各類專門領域，由大朋友帶領小朋友們擴展課外視野及探索正向的課餘興趣外，也藉以發展多元化素養及培養生活適應能力。

大專學生社團基於自身的專門領域，融合休閒運動、性別平等、人權教育、生命教育、社區服務、文史調查及導覽、環境保護、生態保育、衛生保健、英語教學、

資訊輔導、菸害防制、反毒宣導、課業輔導、美感教育及多元文化等主題，規劃出具教育意涵的活動內容，不僅得以落實大學社會責任（USR）的精神、磨練社會參與所需的多元化能力、提升教育優先區中小學生的課外活動資源，更讓學生社團活動的教育功能可以永續發展，透過正向的課餘活動，陶冶學生們的全人化素養。（學務科 李靜慧）



▲ 大專社團青年至教育優先區辦理營隊活動



▲ 大專社團青年至教育優先區辦理營隊活動

# 大專院校身心障礙學生生涯轉銜輔導進階座談會

## 特別邀請北中南共20所學校出席討論交流

本部為推動大專校院身心障礙學生生涯轉銜輔導工作，自107年起委託國立高雄師範大學辦理「大專校院身心障礙學生轉銜輔導工作」試辦計畫，於計畫中除規劃轉銜輔導研習提升大專校院資源教室輔導人員相關專業知能，也與試辦學校合作發展以學校為本位的身心障礙學生生涯轉銜輔導模式，期能歸納彙整國內大專校院適用的生涯轉銜輔導模式，並提供大專校院參考辦理。

身心障礙學生從學校邁入職場比起普通學生需要更多準備工作，國內外文獻認為在校期間的實習或工作經驗能夠協助學生認識職業世界，培養職業道德，演練工作技能，並增進未來就業及社會服務的適應能力。

為更進一步瞭解各校身心障礙學生參與實習、工讀情形，續於今(109)年度再辦理北、中、南3區進階座談會，共邀請20所大專校院資源教室輔導人員與會，會議中各校代表討論熱烈，多數認為實習或工讀經驗有助於身心障礙學生畢業後順利就業，而愈貼近未來工作的實習或工讀經驗，可讓學生清



▲ 國立彰化師範大學特教中心吳訓生主任說明該校推動身心障礙學生實習及工讀相關作法。

楚認識自己的實際能力，對未來就業較具現實感。

學生於實習或工讀常遭遇的困難，資源教室輔導人員也建議可以依情況透過個別輔導方式，教導學生解決方法，或協助與實習單位人員溝通，讓對方了解學生特質，進而能接納學生。

此外，針對學校於推動生涯轉銜輔導措施時所需連結或運用的校外資源議題，多數學校表示企業資源的連結很重要，經由企業參訪或職涯一日體驗活動，可以讓學生實際了解職場生態。另，大多數學校表示與當地縣市勞政單位連結也很重要，部分學校則透過職業重建資源為畢業學生媒合適切的工作，或職業訓練以培訓第二

專長。

身心障礙學生順利就業不僅能夠減輕家庭經濟負擔，亦是社會高度發展人力充分開發的表現，教育部責無旁貸會協助學校推動相關工作，建議大專校院能夠從學生入學即開始推動職業性向探索及能力評估，並於學生大三、大四協助安排實習、參訪或工讀等，提前認識職場、建立正確工作概念並做好職前準備。另，未來將持續與勞動部等相關單位橫向聯繫與合作，並透過相關計畫協助學校與縣市勞政單位緊密聯繫，期能藉由種種措施提升學生就業意願及能力，促進學生畢業後能夠順利進入職場，實現個人夢想，貢獻社會。(特教科 陳宛蓁)



▲ 大專校院身心障礙學生轉銜輔導工作試辦計畫主持人林真平副教授回應學校相關提問。



▲ 致理科技大學資源教室黃筱喬輔導人員說明該校連結勞政單位職業重建資源協助學生畢業後順利就業。

# 大專校院面對疫情 輔導策略與作為

因應新型冠狀病毒疫情後之防疫新生活，教育部109年6月12日在中原大學召開「大專校院四區學生輔導工作協調諮詢中心工作小組委員會議」，研討如何兼顧防疫及照顧校園師生心理健康。

本次會議邀請長庚大學職能治療學系行為科學研究所蘇逸人副教授以「恐懼在肺炎蔓延時～談校園防疫措施到身心安頓」進行專題演講，從新冠肺炎疫情對心理健康影響層面切入說明，輔以疫情的災難心理

衛生觀點，以「安、靜、望、能、繫」作為介入的核心，在心靈層次上，引導與會人員對疫情因應與校園防疫之執行。

下午則由國立中興大學學生事務處學務長兼健康及諮商中心主任謝禮丞以「安心在疫情蔓延時～大專校院輔導工作之因應措施交流」進行專題演講，透過一連串校園實務經驗，讓大家進一步思考「未來性」作法，以突破框架，建構安全與安心的學習環境。

鄭乃文司長表示，今年新型冠狀病毒(COVID-19)疫情對學校是一個全新的挑戰，各校須透過單位間橫向聯繫、既合作也分工的概念與作法，達到「超前部署」功能，同時加上夥伴們在社群上即時交換、共享各校推動防疫工作的重點與經驗，當然政府也會持續供應防疫物資，經由大家共同的守護，相信學子都能創造並珍惜這份得來不易的成功價值。(性輔科 洪麗芬)



▲ 出席人員合影

## 109年7月高中(職)主任教官調任派職名冊

校名	軍種階級	姓名	生效日期
國立竹北高級中學	陸軍砲兵中校	陶睿智	109年7月16日
國立埔里高級工業職業學校	陸軍工兵中校	陳哲龍	109年7月16日
國立臺南女子高級中學	陸軍政戰中校	陳明良	109年7月16日



# 國立臺北教育大學創新外派制度 協助身心障礙學生提前職場準備

為提升校內身心障礙學生就業準備度及競爭力，協助學生畢業後職涯多元發展，國立臺北教育大學自108年3月起於校內推行身心障礙兼任助理外派制度，該校學務處資源教室輔導人員事先瞭解蒐集校內各處室所需職缺，再媒合及協調合適身心障礙學生至用人單位工作，讓學生於在校期間可以體驗實際工作環境及內容，預先累積職場經驗及能力，並提升人際溝通技巧。

國立臺北教育大學學務處資源教室執行秘書吳純慧助理教授表示，為讓身心障礙學生提前瞭解職場實際現況，協助學生畢業後能夠找到合適的工作並順利就業，資源教室輔導人員經過多次討論，盤點身心障礙學生優勢能力狀況，決定採用外派制度，並以校內兼任助理職缺為主，讓學生在實際的工作中培養正確的工作觀及相關技能。

為順利推動身心障礙兼任助理外派制度，資源教室輔導人員於事前準備時，發現有些校內單位人員因為對身心障礙學生瞭解不足，或不知道如何與



▲ 資源教室開辦「職前選、訓、迅三步驟」研習課程，由執行秘書吳純慧助理教授講授相關內容。

他們相處而有所擔憂，資源教室針對所有進用身心障礙學生的單位辦理說明會，於會中說明學生狀況、注意事項，並與用人單位協調學生工作內容及工作分配，也提供相關諮詢服務，協助溝通與協調。

此外，資源教室於每學期開設研習，或因應用人單位需求開設相關職能研習課程，並要求外派身心障礙學生每學年須完成36小時研習，以提升職場競爭力。也針對外派學生定期舉辦團體督導，瞭解學生服務情形。

目前接受外派的黃韋達及楊鎮宇同學回想自己一年來在校內單位工作的經驗，他認為透過實際

工作，除了對職場生態有更清楚的瞭解，也對自己的能力有較深入的認識，在工作中培養了現實感，學習如何安排工作的優先次序及時間掌握，學會如何與人合作，人際溝通互動技巧因此獲得提升，對於未來的職涯方向也更確定。

資源教室輔導人員李佩芳表示，目前外派學生已15名，用人單位對身心障礙學生表現多抱以肯定態度，願意持續進用，期待未來能夠透過外派計畫協助學生累積更多職場實務經驗及人際溝通技巧，使他們能夠在畢業後較快適應職場環境，一展所長。(特教科 陳宛蓁)



▲ 資源教室輔導人員透過團體督導方式瞭解學生於工作情形。



▲ 資源教室邀集校內用人單位召開外派學生說明會議。

# 行雲樂鼓 透過音樂的力量看見世界的美好



▲ 此為贈鼓儀式，使學生有榮譽感，增加學習動能

教育部嘉義縣聯絡處成立「防制學生藥物濫用諮詢服務團」，從108年開始與傳創本土擊樂的「十鼓擊樂團」合作，帶領民和國中慈輝分校學生進入鼓藝世界，透過陪伴與指導，協助少年拚湊出失落的一角，藉由學習鼓藝、肢體訓練等，在擊鼓藝術中挖掘自我、找回信心與成就，建立有別以往的正向經驗，用藝術教育改變孩子的人生。

鼓團成立一年多以來，在師長、教官及春暉志工的陪伴下，少年們利用每週一晚上的時間，透過肢體開發，學習面對自己的身體與內在感受，進而在不斷的練習中，逐漸建立起自信。並多次受到邀請演出，慈輝分校主任李育翰表示：「獲得掌聲的孩子，眼神都不一樣，孩子有了舞臺，也找回了自信和成就」。

嘉義縣聯絡處葉聰謨督導帶著團隊推動相關輔導課程，並說明是「能拉回一個是一個」的理念讓團隊堅持了下來，最後透過少年們的神情與動作，看見甫加入鼓團時與現在的轉變的歷程，雖然，志工們在陪伴少年的過程中，充滿著挫折與

懷疑，偶會出現「努力這麼久，都將白費了」的想法，然而看到少年們一點一滴的正向改變，一切的付出都是值得的。

教育部為推動新世代反毒策略，結合及補助各縣市教育局（處）及聯絡處成立「防制學生藥物濫用諮詢服務團」，規劃一系列多元適性輔導課程，以健康促進的概念，培養學生拒絕使用成癮物質的健康生活態度，家長若想瞭解最新毒品資訊，或對於孩子是否接觸毒品有所疑慮，除可洽詢學校外，歡迎透過縣市毒防中心24小時諮詢專線（0800-770-885）或教育部防制學生藥物濫用資源網（網址：<http://enc.moe.edu.tw>）及法務部反毒大本營網站（網址：<https://antidrug.moj.gov.tw>）資源來尋求解答。（校安科 王雅萍）



▲ 運用每週一晚上的練習時間，透過肢體開發，學習面對自己的身體與內在感受

# 每天30分鐘 動出好心情

國立臺北教育大學 詹元碩



『心情不好』是幾乎每個人都有過的經驗，通常導致心情不好的因素，可能是面對壓力無法調節，負面思考，責怪抱怨或是害怕失敗等等。然而，若是長時間心理情緒處於低潮並產生生理狀況，這就需要特別注意了。根據教育部2020年特教通報網統計，情緒行為障礙的大專學生高達1395人，也是屬於障礙類別的前幾位，這些學生通常具有情緒調節問題與行為控制失能。當我們有心情不好時，除了有醫療的協助外，還有什麼方法能改變心情呢？讓心情穩定呢？

近年來神經科學研究發現，

運動可以明顯減低壓力感與焦慮感。有規律運動的人比沒有運動者，情緒更穩定，更具有自信心。美國研究中心招募了54位焦慮指數高的大學生，將他們隨機分為兩組，並給予不同的運動強度（一組是中高強度的有氧跑步運動，另一組是低強度的走路運動），總共進行6次，每次進行20分鐘的跑步機運動。結果發現，這兩組大學生的焦慮程度都有明顯下降，尤其是中高強度組別的大學生，他們在運動後降低焦慮的效果更快。此外，只有中高強度跑步組，感覺到對自己的焦慮狀況不再那麼的恐懼。因為，運動的過程中，誘發腦部神經傳遞物質分泌的調節，以及增加腦部血液流量，誘發腦神

經細胞的連結。這些神經傳遞物質濃度的調整，不僅能改善憂鬱與焦慮症狀，也能增加我們在面對壓力時，能有更多的正面情緒。所以推薦中高強度的運動對於降低焦慮和提升抗壓性有明顯的效益，例如跑步、騎車、游泳等等這類的有氧運動，可以中斷大腦的焦慮回饋迴路，同時運動十五至二十分鐘後，腦部影響情緒調節的重要物質血清素以及安基丁酸（GABA）就會逐漸開始大量分泌。

最後建議各位朋友，無論再忙，每天也要空出30分鐘出去慢跑或甚至走走散步都可以，這樣都可以促使大腦快樂的物質分泌，重新調節大腦運作，穩定情緒提升自信。



# 關懷生命，連結大地 新北市金山高中「淨灘暨水域安全教育」宣導



▲ 淨灘活動

因應新冠肺炎疫情，新北市金山高中109年6月3日「淨灘暨水域安全教育」宣導改於新北市金山區磺港戶外海灘實施淨灘及防溺水宣導方式辦理。活動實施前學校特別實施環境教育，教育學生全球海洋充滿塑膠袋、吸管等不易分解的塑膠垃圾，教育學生少用一次性塑膠製品，除能搶救海洋環境外，更為自己的健康把關。當天在沙灘上清理出許多不同種類的垃圾，除了塑膠瓶、包裝飲料

瓶、保麗龍、玻璃瓶、還清出許多廢棄漁網及漁業用浮球，殊不知垃圾丟下後，將匯流至海洋，海洋的魚蝦貝類吸收了以後就回饋給食用者，目前全球的海洋充斥著塑膠垃圾，不僅危害海洋生物，也透過食物鏈影響人類健康，搶救海洋環境外，更為自己的健康把關。

磺港海灘一向是假日最熱門的景點，空曠的沙灘、一直是吹風散心及戲水的熱門景點，鑒於夏日將至學生參與水域活



▲ 淨灘活動

動日趨頻繁，往往也是學生發生溺水事件的高峰期，本校避免意外事件發生，結合金山消防分隊於海灘上實施學生水域安全宣導，以強化學生自救救生能力及提昇學生水域安全知能，提醒學生水域安全的觀念，並將「救溺五步、防溺水十招」主動向學生說明宣導，讓學生謹記「救溺」口訣「叫叫伸拋划，救溺先自保」。(新北市立金山高中 龔振溢)



▲ 淨灘前水域安全宣導



▲ 淨灘前水域安全宣導