

新冠疫情警戒更加嚴峻， 特教數位課程不「延」習



因應目前國內 COVID-19 疫情持續嚴峻，為防範發生大規模社區傳播，嚴守社區防線，全國近期多場特殊教育實體研習課程取消或延後辦理，教育部為提升特殊教育人員相關知能，並提供彈性便利的研習管道，建置「特殊教育數位課程平臺」，歡迎多加利用，確保防疫不停學，特教數位課程讓您研習不「延」習。

依「高等教育階段學校特殊教育專責單位設置及人員進用辦法」、教育部對地方政府特殊教育行政績效評鑑指標，及學前特殊教育服務品質方案績效指標規定，教師、助理員及輔導人員每年應參加一定時數之特殊教育專業知能研習。為減輕教師及辦理特殊教育相關人員參與研習的交通往返時間，與有效利用資訊科技便利性，教育部規劃建置「特殊教育數位課程平臺」，內有不同分類研習

課程內容，截至今（110）年5月計有45門課程，提供特教線上學習資源，以提升特教工作夥伴特殊教育及相關特教支持服務的品質。

教育部表示，因 COVID-19 疫情瞬息萬變，請各級學校及民眾密切關注中央流行疫情指揮中心公布的相關資訊，並依指示配合辦理。另在疫情趨緩後，如有辦理研習活動，仍應維持社交距離及全程佩戴口罩，並建立實聯制，確實執行體溫量測、手部消毒、環境清潔及消毒、人流管制、人數總量管制、動線規劃等防疫措施；倘無法落實前述措施，應停止辦理或改採線上研習方式進行。教育部「特殊教育數位課程平臺」，歡迎宣導相關人員參與特殊教育數位課程研習，平臺網址為：<https://specialedulearning.moe.edu.tw>。（特教科 廖浚羽）

因應疫情學生停止到校上課 大專校院仍需關懷學生心理健康



因應國內疫情警戒升級，為降低群聚感染的風險，大專校院改採線上教學方式授課，惟防疫期間對於個案學生的關懷也不應間斷，大專校院仍須透過電話、通訊軟體等方式聯繫關懷學生，評估學生當前身心情形、提供可用資源及應對策略，減輕學生心理壓力，穩定當下身心狀態。

大專校院應瞭解學生壓力源，討論當下可行策略，教導學生因應壓力的技巧方式等，幫助學生在面談諮商外仍可自我照顧。也可視學生個案情況提供相關資源，如線上心衛活動、舒緩音樂影片或 1925 安心專線、心快活心理健康學習平臺等資源，發展多元因應策略。

學生如有特殊輔導需求，無法透過遠端協助，經大專校院評估有輔導的必要性，於能確保學生及教職員防疫安全的情況下，應提供學生到校輔導之協助。到校人員並應落實防疫，應全程佩戴口罩，落實室內社交距離等強化防疫措施。

針對嚴重適應困難學生，大專校院應配合其特殊需求，結合心理治療、社會工作、家庭輔導、職能治療、法律服務、精神醫療等各類專業服務；也可連結其家人、親友等系統性的支持，共同提供必要的協助。(性輔科 洪麗芬)

因應 COVID-19 第三級疫情警戒 相關措施及裁罰規定表

110.05.26 修正

| 防疫措施 | 罰則 |
|---|---|
| 外出時全程佩戴口罩、配合實聯制 | 傳染病防治法第 70 條第 1 項規定，處新臺幣 3 千元以上 1 萬 5 千元以下罰鍰。 |
| 除可開放營業場所外，停止室內 5 人以上，室外 10 人以上之聚會。 | 傳染病防治法第 67 條第 1 項第 2 款規定，處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰。 |
| 婚、喪禮儀： 一、婚禮不宴客、喪禮不公祭。 二、辦理婚、喪禮儀應落實實聯制，維持適當區隔或使用隔板。 | 對婚、喪禮儀之各項防疫措施分列如下： 一、傳染病防治法第 67 條第 1 項第 2 款規定，處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰。 二、傳染病防治法第 70 條第 1 項規定，處新臺幣 3 千元以上 1 萬 5 千元以下罰鍰。 |
| 全國宗教祭祀場所： 一、全面停止進香團與遶境相關活動。 二、停止辦理寺院、宮廟、教堂（會）及其他類似場所之禮拜、祈福、拜神及其他宗教集會活動。 三、宗教場所應停止開放民眾進入。 四、祭祀場所之活動應落實實聯制與社交距離並加強消毒。 | 與宗教祭祀相關之各項防疫措施分列如下： 一、傳染病防治法第 67 條第 1 項第 2 款規定，處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰。 二、傳染病防治法第 67 條第 1 項第 2 款規定，處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰。 三、傳染病防治法第 67 條第 1 項第 2 款規定，處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰。 四、傳染病防治法第 70 條第 1 項規定，處新臺幣 3 千元以上 1 萬 5 千元以下罰鍰。 |
| 一、除依衛福部 110 年 5 月 16 日衛授疾字第 1100200449 號公告附件所列關閉休閒娛樂場所並禁止任何人在內從事相關業務、消費或其他聚會行為。在其他場所（域）為上開行為者，亦同。 二、關閉觀展觀賽場所及教育學習場域。 | 傳染病防治法第 67 條第 1 項第 2 款規定，處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰。 |
| 餐飲業： 一、全面禁止在營業場所內餐飲，僅得提供外帶或外送服務。 二、落實進入營業場所購（取）餐實聯制、環境定期清潔消毒，從業人員佩戴口罩、勤洗手。 | 傳染病防治法第 70 條第 1 項規定，處新臺幣 3 千元以上 1 萬 5 千元以下罰鍰。 |
| 備註：未列於本表應關閉之營業場所及公共場域，地方主管機關認有停業必要者，請依傳染病防治法第 37 條第 3 項規定，依指揮官指示辦理。 | |

資料來源：教育部 110 年 6 月 2 日臺教綜（五）字第 1100075244 號函轉衛生福利部 110 年 5 月 28 日衛授疾字第 1100200495 號公告

教育部與漢聲廣播電臺合作推出 「全民國防教育廣播節目」

教育部為了讓各縣市政府教育局(處)及各縣市聯絡處、大專校院資源中心等單位，在推行全民國防教育的創意及亮點能夠廣為周知，讓更多人能瞭解全民國防教育的內涵，在110年初與漢聲廣播電臺合作製播宣傳「全民國防教育廣播節目」案。

依本部「各級學校推動全民國防教育實施計畫」第4點第2款及第3款規定，各縣市政府教育局(處)及各縣市聯絡處、大專校院資源中心等，每年應結合地方特色、自身創意等舉辦各式全民國防教育活動，以多元樣貌推行全民國防教育。

因國防部總政治作戰局轄屬之漢聲廣播電臺，也負有推行全民國防教育之責，所以在擁

有共同目標及相同理念的前提下，這個合作案進行的相當順利，漢聲廣播電臺很樂意協助教育部將各縣市推行全民國防教育成果，在電臺中廣播宣揚。

整個節目內容的規劃案也已經在110年5月完成，並由漢聲廣播電臺區分臺北、臺中、高雄及花蓮臺，由各單位依地區就近參加宣導節目錄製作業，當然在疫情嚴峻的同時，也會採取電話連線的方式來錄製節目；節目播出時間在6月中至12月底，共計有30個單位會上節目進行分享，歡迎大家一起相約來收聽，互相分享參與全民國防教育活動的心得，並了解各地自有特色及豐富的多元活動創意。(國防科陳建欣)



教育部 110 年製作宣傳全民國防教育廣播節目簡表

| 播出日期 | 訪談單位 | 受訪主題 | 節目名稱／主持人 (全民國防教育專題) |
|-------|------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 6月11日 | 基北宜區校園安全維護及全民國防教育資源中心(淡江大學) | 淡江大學 109 年全民國防教育週 | 漢聲召集令／徐嫻 |
| 6月17日 | 嘉南區校園安全維護及全民國防教育資源中心(南臺科技大學) | 青春活力戰鬥營 澎湖海龍蛙兵體驗營 | 漢聲早安／徐康玲 |
| 6月18日 | 臺北區校園安全維護及全民國防教育資源中心(輔仁大學) | 全民國防－寓於教育 | 漢聲召集令／徐嫻 |
| 6月25日 | 桃竹苗區校園安全維護及全民國防教育資源中心(中原大學) | 「小黑貓飛行員航空營」大學生融入歷史文化設計教案桌遊 | 漢聲召集令／徐嫻 |
| 7月2日 | 臺北市府教育局軍訓室 | 多元、e化、創新 Taipei 齊同心 | 漢聲召集令／徐嫻 |
| 7月13日 | 教育部宜蘭縣聯絡處 | 全民國防大家「宜」起來 | 漢聲早安／李靖凱 |
| 7月20日 | 中一區校園安全維護及全民國防教育資源中心(東海大學) | 「友善東海·安全校園」多元宣教活動 | 漢聲早安／邱竹玲 |
| 7月30日 | 新北市政府教育局 | 全民國防雙語教學動畫教材活潑生動 | 漢聲召集令／徐嫻 |

教育部 110 年製作宣傳全民國防教育廣播節目簡表 (續)

| 播出日期 | 訪談單位 | 受訪主題 | 節目名稱／主持人 (全民國防教育專題) |
|-----------|------------------------------|--|------------------------|
| 8 月 3 日 | 臺東聯絡處 | 全民國防山海探索教育 | 漢聲早安／李靖凱 |
| 8 月 10 日 | 中二區校園安全維護及全民國防教育資中心(逢甲大學) | 泡彈來襲保衛國家缺你一席 | 漢聲早安／邱竹玲 |
| 8 月 17 日 | 高屏區校園安全維護與全民國防教育資源中心(東方設計大學) | 不能停止的愛全民國防教育 | 漢聲早安／徐康玲 |
| 8 月 27 日 | 桃園市政府教育局 | 乘風飛翔國防看我 | 漢聲召集令／徐嫻 |
| 8 月 31 日 | 花東區校園安全維護及全民國防教育資源中心(弘光科技大學) | 教育部 109 年青春活力戰鬥營－馬卡巴嗨山海探索體驗營 | 漢聲早安／邱竹玲 |
| 9 月 7 日 | 高雄市政府教育局 | 全民國防有你真好 | 漢聲早安／徐康玲 |
| 9 月 14 日 | 教育部花蓮縣聯絡處 | 全民國防不分你我他 | 漢聲早安／李靖凱 |
| 9 月 21 日 | 臺中市政府教育局 | 把國防交給教育 | 漢聲早安／邱竹玲 |
| 9 月 28 日 | 教育部嘉義縣聯絡處 | 全民回嘉義舉國防 | 漢聲早安／徐康玲 |
| 10 月 8 日 | 教育部基隆市聯絡處 | 基隆市 109 年「校園安心、國家安全」聯合才藝展演 | 漢聲召集令／徐嫻 |
| 10 月 12 日 | 教育部苗栗縣聯絡處 | 風起雲湧 - 山城抗日介紹乙未(1895 年)苗栗地區抗日英雄－客家三傑徐驤、吳湯興、姜紹祖反抗日本殖民壯烈犧牲事蹟 | 漢聲早安／邱竹玲 |
| 10 月 19 日 | 教育部嘉義市聯絡處 | 凝聚全民愛國心 國防讓你好放心 | 漢聲早安／徐康玲 |
| 10 月 29 日 | 新竹縣聯絡處 | 全民國防 漆采繽紛 | 漢聲召集令／徐嫻 |
| 11 月 2 日 | 教育部南投縣聯絡處 | 雲豹奔馳 全民國防 | 漢聲早安／邱竹玲 |
| 11 月 9 日 | 教育部臺南市聯絡處 | 凝聚全民國防共識、強化自我防衛觀念 「全民有我 儀定 OK」 | 漢聲早安／徐康玲 |
| 11 月 19 日 | 教育部新竹市聯絡處 | 全民國防在風城 | 漢聲召集令／徐嫻 |
| 11 月 23 日 | 彰化縣聯絡處 | 全民國防有你有我 | 漢聲早安／邱竹玲 |
| 11 月 30 日 | 教育部高雄市聯絡處 | 高雄 100 活力無限 | 漢聲早安／徐康玲 |
| 12 月 10 日 | 教育部澎湖縣聯絡處 | 大手牽小手 澎湖戰地走 | 漢聲召集令／徐嫻 |
| 12 月 14 日 | 教育部雲林縣聯絡處 | 全民國防多元活動 | 漢聲早安／邱竹玲 |
| 12 月 21 日 | 屏東縣聯絡處 | 全民國防由敬軍做起 | 漢聲早安／徐康玲 |
| 12 月 31 日 | 教育部金門縣聯絡處 | 全民國防就在金 YA | 漢聲召集令／徐嫻 |

教育部籲請各級學校及幼兒園(館所)強化防汛 整備工作確保校園(館所)與教職員工生安全

近期我國雖面臨 56 年來最嚴重旱災影響，惟 5 至 11 月進入防汛期，教育部呼籲各級學校及幼兒園(館所)應及早強化防汛整備工作，以維護校園(館所)與教職員工生的安全。

根據中央氣象局資料顯示，每當夏季期間太平洋高壓勢力東退，大陸地區為熱低壓所盤據，此時臺灣附近盛行「西南氣流」，時常挾帶大量水氣，造成臺灣地區不穩定的天氣。若颱風的運動路徑是由臺灣東部海面向西北行經臺灣北部海面，朝東海、韓國方向前進，則於過境臺灣後常會引進旺盛西南氣流，造成豪雨，所以必須持續保持警戒直到西南氣流減弱為止。

對於颱風的災害防救工作，各級學校及幼兒園(館所)應針對風災、豪雨可能帶來淹水、土石流、坡地崩塌等災害的周邊潛勢狀況嚴加掌握與監測，並針對以下注意事項持續強化各項整備與因應作為：

- ◆易淹水學校(館所)請防範地下室配電等設備可能遭致淹水情形，切勿將相關設備、器材、物品(如公文檔案、電腦、圖書、電器用品等)置放低樓層等易淹水地點，各項教學設備及物品(如教科書、電力系統、電腦設備、體育器材、實驗儀器或化學藥劑等)應進行評估調整或重新配置於建築物二樓以上空間，以維校園(館所)安全，並避免不必要的災損。
- ◆學校(館所)屋頂上方如有鐵製或玻璃纖維水塔或附屬設施，事前應牢固，避免被強風吹倒；屋頂如有其他設施(如天線、擴音器等)應予固定或先行移除，校園大型樹木應適當修剪。
- ◆學校(館所)內外排水溝渠，應詳加檢查排除淤積使其保持暢通，避免於颱風或豪雨

來臨時，發生水流阻塞而倒灌；如有裝設抽水設備，平時應定期檢查是否保持良好堪用狀態，如需檢修請速派員維修至可用狀態。



- ◆如有施工中之工地及設施，應要求承包商務必做好防颱及防豪雨措施，如未依規定做好防颱準備工作而造成損失或傷害，應依合約規定辦理。
- ◆颱風及豪大雨預警前後及期間，請瞭解是否有教職員工生於山區或警戒區戶外活動(學校師生參與戶外 2 日以上活動者，請確實至本部校安中心網站「各級學校戶外活動登錄系統」進行填報，網址 <https://csrc.edu.tw/Outdoor/Index>)，並請其採取避難措施，尚未出發隊伍請管制出隊。

教育部呼籲各級學校及幼兒園(館所)應審慎評估所在地區災害潛勢狀況，落實執行防汛整備措施，檢測各項緊急通聯設備與師生緊急聯絡網絡，於颱風接近時宣導避免於海、水域周邊地區戲水，並特別留意學生上、放學之安全。遇有災害發生時，各級學校及幼兒園(館所)對於災害搶救與復原相關工作，應以確保人員安全無虞情況下，主動積極協調應處，掌握校園(館所)及教職員工生受災狀況，並適時向地方救災單位、災害應變中心及教育部校安中心提出救援申請與通報，以減低災損，確保校園(館所)與教職員工生安全。(校安科 陳祥茗)

疫情期間，請各校主動積極關切 身心障礙學生之學習情形

因應疫情期間全國改採線上教學，學生居家遠端學習不到校，教育部請各校採取線上教學方式時，應主動關心身心障礙學生學習需求，適時調整個別化學習支持計畫，透過調整課程教學內容、提供學習支持協助、開放學生助理員參與線上課程及彈性處理評量等，以維護身心障礙學生之學習權益。

各校除應依防疫政策安排教學措施外，也應關注身心障礙學生學習需求，於規劃及採取非現場教學模式時參採「彈性調整個別化支持計畫」、「積極關注學習情形與需求」、「整合學習適應之輔導資源」等原則進行適性調整。

各校規劃為非現場的教學模式前，應以「主動檢視」、「彈性調整」及「資源融入」等原則，由學務處整合授課教師（或系所）、教務單位及特教專責單位，依學生障礙類別及課程屬性調整身心障礙學生的個別化支持計畫，尤其是感官障礙學生的輔導，如視覺障礙及聽覺障礙學生，也請授課教師開放身心障礙學生助理員或協助同學陪同進入授課過程，輔導人員亦應注意學習教材轉製及輔具使用相關指引，必要時以教育部補助經費提供所需特教資源。

基於大專課程差異性與教師授課模式多元，各校除依學校資源與系所專業考量調整身心障礙學生個別化支持計畫外，專責單位輔導人員也應透過資訊設備或通訊軟體加強關心身心障礙學生學習需求與情形，透過學生回饋掌握其學習狀況，協助學生與系所溝通，適時彈性調整學習策略。

身心障礙學生居家上課期間，學校應特別留意感官類及心智類學生的學習與輔導需求，並主動瞭解學生在家學習適應情形，透過學校三級輔導體系，積極提供輔導與諮商措施。

為有效落實特殊教育法第1條適性教育精神及第30之1條個別化支持計畫，教育部籲請各校必須視實際情形整合特殊教育資源，即時調整身心障礙學生學習與輔導策略，共同陪伴學生渡過疫情期間的適應期。（特教科吳明杰）

- 更多參考措施可以參考「教育雲：線上教學便利包」有關聽障（損）學生實施線上教學注意事項，中小學網站：<https://reurl.cc/MAbOjp>，大專校院網站：<https://reurl.cc/rgQ93r>。
- 聽損學生接受線上教學參考指引師生版：<https://reurl.cc/XW4GGR>。



學生兵役業務各項便民措施宣導

教育部基於簡政便民及提升作業效率，於 106 年函頒「高級中等以上學校辦理學生兵役役(訓)期折減作業注意事項」，有關「兵役役(訓)期折減證明」除採本人及委託方式辦理外，教育部籲請學校配合下述事項辦理：一、請學校增加書面通訊或網路申辦方式，減少學生舟車往返時間。二、請學校將「申請兵役役(訓)期折減證明」列入學生離校應辦事項並加強宣導，提醒學生於畢業(離校)前申請折減證明。

內政部開發的「戶役政管家 App」於 109 年 3 月 2 日啟用線上訊息主動通知服務，其推播

項目包括役男兵籍調查、短期出境申請、徵兵檢查預告、徵兵檢查安排日期、徵兵檢查複檢日期、徵兵檢查體位判定結果、役男個別因素延期入營、徵集入營及歸鄉報到等多項通知。教育部已函請各大專校院及高級中等學校將訊息登載於學校網頁或在相關場合廣為宣導，以利在學役男周知利用。

時值疫情嚴峻，全國各級學校停課期間，因應防疫應儘量避免外出，有關學生兵役相關業務，請役男多加利用書面通訊、網路申辦或 APP 申請查詢等方式辦理，以達落實防疫。(國防科 王雪如)

教育部軍訓教官 110 年 7 月晉任人員名單

| 晉任階級 | 人員名稱 |
|------|--|
| 上校 | 邱孔鐸、蔡昆明、米光武、陳達青、武裕璽、李永祺、陳燕貞 |
| 中校 | 周昇鴻、李文、林聖憲、陳思翰、胡晉瑋、林家豪、康啓發、王祥宇、林宗賢、胡振平、鍾瑞吉、王智弘、張維邦、包明裕、周業成、詹俊祐、許英信、何威穎、杜俊宏、蔡文智、郭威均、林志全、李志聖、廖智英、吳美蓓、郭怡君、徐淑娟、楊婉君、蕭雅芳、洪浚沿、呂弦栓、楊明仁、岳愉傑、詹前霈、柯佳秀 |

110 年 5 月 16 日至 6 月 16 日高中(職)主任教官調任派職名冊

| 校名 | 軍種階級 | 姓名 | 生效日期 |
|-----------------|--------|-----|----------------|
| 新北市私立復興高級商工職業學校 | 陸軍兵工中校 | 林雅慧 | 110 年 5 月 16 日 |
| 國立臺南大學附屬高級中學 | 空軍中校 | 戴福亨 | 110 年 5 月 16 日 |
| 國立臺南第二高級中學 | 空軍中校 | 施富洋 | 110 年 5 月 16 日 |
| 臺中市立東山高級中學 | 陸軍裝甲中校 | 羅大洋 | 110 年 6 月 1 日 |
| 高雄市立左營高級中學 | 陸軍砲兵中校 | 洪信建 | 110 年 6 月 16 日 |
| 國立後壁高級中學 | 空軍中校 | 郭俊鴻 | 110 年 6 月 16 日 |



藏在梗圖的秘密— 防疫也要反毒線上宣導

臺北松山家商 邱雅萍

臺北市政府宣布自 110 年 5 月 17 日起進入新冠肺炎防疫第三級，各級學校學生依規定改採在家線上學習後，松山家商學子們也隨即開啟與電腦共舞的線上學習日子。而長期致力於防制學生藥物濫用不遺餘力的教官室，此次為了持續維護學生身心健康，本著「停課不停學」的理念，將原本 6 月份辦理的反毒實體宣導轉化為「藏在梗圖的秘密-110 年防疫也要反毒線上宣導」，內容以教育部防制學生藥物濫用資源網為主軸，分別規劃三個網路宣導主題。首先，主題一「識毒」說明新興毒品的特性及對身心健康的危害，使學生

能夠詳細，真正的辨識新興毒品，具備充足正確的認知；其次，主題二「拒毒」以貼近學生生活的十二星座拒毒方式，配合近期流行的吉卜力反毒梗圖「反毒三不三要」，「我的未來我做主」反毒微電影，引導學生建立堅定的拒毒信念；最後，主題三結合『文創松商』的校園特色，以「反毒超有梗」網路活動，設計反毒梗圖，化反毒知識成為具體的反毒行動。

反毒沒有任何假期，也沒有任何妥協的空間，面對當前新型態毒品氾濫，為了預防毒品入侵校園，甫獲得教育部 109

年度「防制學生藥物濫用」績優學校的松山家商，未來將在『文創』及『品德』的立基上，積極深化校園反毒宣導活動，持續透過學校日辦理家長反毒教育宣導，建立良性的師生溝通橋梁，齊心以關愛輔導學生；結合春暉社團課外活動鼓勵學生創作，發想新世代拒毒文宣及宣導方法，以同儕力量推動校園反毒風氣；另外也將持續把反毒知識融入各項活動課程，創新網路防制學生藥物濫用宣導平台，以多元方式向親、師、生宣導新興毒品危害、辨識毒品方式及反毒拒毒技巧等，為松商學子們築起堅實的反毒防火牆。





屏東女中辦理 全民國防教育系列活動

屏東女中 陳瑛怡



屏東女中辦理全民國防教育系列—「軍武組裝大賽」，學生參加非常踴躍，組裝作品精緻有型，內容創意無限，表達了對國防的熱愛；教官室也為這些作品辦理系列陳展活動，展場佈置了平時難以見到的小型戰鬥裝備陳展場，包含舊型及新型個人收藏裝備，迷彩偽裝網、全套迷彩服裝、軍兵種紀念帽，其他國軍單位無償支援借展的宣傳通用裝備，如仿真教學用槍、教學降落傘包、頭盔，還有各項軍規創意文具商品及模型等琳瑯滿目，讓學生大飽眼福，並能身歷其境，也能換裝試穿 COSPLAY 過過癮；活動中還增加了「大家來找碴玩扭蛋」趣味活動小心思，讓學生看展覽之外還可以玩遊戲拿獎品，除了可以欣賞到同學的創意作品，並透過各種軍事裝備和偽裝情境有近距離接觸，並透過陳展的武器介紹加深對國防武力的認識，學生對於全民國防教育的內涵有更深一層的互動。



▲ 國防武器模型優選作品



屏東女中發起全民國防教育系列—「敬軍卡片活動」開跑，學生利用敬軍海報製成的明信片，寄往國防部各個相關單位司令部，內容對陸海空三軍現役或退役將士及防疫化學兵等單位，手寫鼓勵國軍弟兄捍衛國家表達敬意，並體諒各軍種任務的繁重，及防疫期間亦不辭辛勞，為國軍加油打氣，間接參與國防事務並關心國家安全等議題，展現青年學子對國防的敬重及慰問。(照片均為疫情第三級警戒前拍攝)



110 學年度「高級中等學校全民國防教育科學士後教育學分班」

110 學年度全國僅有國立政治大學開班，亦為「全民國防教育科學士後教育學分班」最後一屆，111 年將回歸師資職前培育系統，有意願修習取得全民國防教育教師資格之軍訓教官，可報名參加該校辦理之 A 班，相關報名資訊連結如右。(國防科 陳建欣)



居家職場安度 COVID-19 PEACE 五部曲

E 投入生活

用更積極的心情呼應一些短中長期的目標，關注發揮自己的能力和興趣，避免在家受疫情約束的這段時間，阻擋了自己對自我生涯的期待和熱忱。蓄意安排有意義的人我之間的歡樂氛圍，來維持多樣的、有活力的作息方式。積極的人際經營，像是分享彼此所不知道的心情故事和勇敢有趣的經驗、規劃新的居家休閒遊戲、協助他人完成一些生活的小確幸，以創造彼此可以相互稱讚好表現和幽默感的機會。

P 遵守政策

以群體合作為最高能力，接受政府的防疫步驟，讓自己和家人都成為抗疫防線的一份子，用努力的守護來避免變成防疫的破口。例如：每日接收政府關於防疫的正式公告，遵守防疫會議的專業判斷；在群體共同的約束與共識裡面，不使用「我需要」或「無法忍耐」作為理由；不轉發或傳播非正式公告的防疫訊息；多關懷防疫系統中各種職場角色的付出，遵守政策的過程中運用同理心來溫暖自己和別人。

C 改變習慣

重新安排因疫情帶來的生活方式，發揮創意建立自己新的行為習慣和時間表，例如：把每日重要的事情（含職場任務）先放入行程表、學習嶄新的遠距溝通方式、掌控通訊的表達技巧、提醒自己在居家期間能夠保持人和人的溫度、完整維護社交距離和居家習慣，也注意叮嚀自己不要落入社群媒體中常發生的人際比較與單一標準答案的爭執陷阱，反而是多利用機會稱讚彼此的創意和努力。

A 接納情緒

允許並接納自己在防疫期間，因外在隨疫情有太多突然的變化，而容易產生一些負面的心情。隨時注意不要讓自己的壞心情累積在身體裡面，造成睡不好、胃口差等。接納情緒後不要隨便懷疑自己，而能盤點自己所擁有的資源和能力，就可減少因被疫情影響的工作狀況或經濟條件的壓力感。透過覺察和接納，加上以下步驟來協助安定身心：停下來、深呼吸、轉念、起來做事。

E 強化自我效能

在生活中給自己更多機會，透過主動安排日程、完成工作與任務來體會成就感，進而提升「我能等」、「我可以」、「我能做到」的自信心。例如：尊重自己的職業角色並相信自己的重要性，鼓勵自己堅守工作的使命；經由自己在工作崗位上的創意，來扮演防疫尖兵的角色；珍惜和欣賞自己對工作的堅持與努力；以不計較別人狀態為原則，而願意付出關懷和信任，且提振了團體士氣。

