

培育品德、健康、知識與創造力的學務處 2019.2

一、處室願景

培育兼具品德、健康、知識與創造力的明湖學生。

二、業務職掌

職稱	姓名	分機	負責業務
學務主任	陳錦如	21	學務工作計畫、籌辦慶典活動等
訓育組長	陳貞仔	24	課後學藝、課外社團、校外教學、學生展演、模範生及優良學生選拔等
生教組長	陳暉翔	25	防災演練、整潔秩序比賽、友善校園、校安通報、導護、長期請假等
體育組長	黃志成	23	體育教學、體育競賽、體育團隊與器材設備管理等
衛生組長	廖啟富	22	環境整潔(含資源回收)、健康教育、環境教育、午餐管理等
護理師	張家榕	28	健康檢查、口腔及視力保健、傳染病防治、學生平
護理師	鄧欣怡	29	安保險等
午餐幹事	吳佩娟	27	午餐業務
事務人員	邵裕媚	20	掃具領用、體育器材借用、E酷幣獎品兌換等

三、工作重點：

(一) 品德教育

1. 辦理模範生及禮儀、孝親楷模選拔，並公開加以表揚。
2. 辦理班級榮譽競賽，以維護班級秩序、環境整潔，並建立慢跑、潔牙與護眼等良好生活習慣。

(二) 健康教育

1. 定期辦理各項檢查與補行預防接種，達成”預防勝於治療”目標。
2. 辦理體育競賽/活動，提升學生健康體適能，展現良好全人身心。

3. 持續推動班級家長輪值導護志工，邀請更多家長協助維護學生上放學安全。
4. 落實午餐菜單審核、檢驗、訪廠，為師生食的安全把關。

(三) 知識教育

1. 辦理各學年主題宣導活動，增進師生各項議題知能。
2. 協助各學年辦理校外教學活動，提升校外教學教育意涵。

(四) 創造力教育

1. 依學生需求、教師專長規劃課後學藝及推動課外社團，開發學生多元智能。
2. 結合課程及校內外活動增加學生展演及參與，提升學生自信與學習興趣。

四、重要提醒：

(一) 視力保健：時時叮嚀護眼密碼「853240」，與孩子一同愛護視力。

備註：「853240」：每天睡滿8小時、天天5蔬果、坐姿3直角、戶外運動2小時、遠離4光害(電腦、電視、電玩、手機)、規律用眼3010(近距離用眼每30分鐘休息10分鐘)

(二) 防身警報器：107學年度完成全體學生配發，建議直接配掛於書包上，並記得定期更換電池。

(三) 導護志工招募：目前81%導護志工為社區家長(非在校學生家長)，邀請家長加入導護行列/班級家長輪值導護。

(四) 與我們一起落實運動實踐宣言：我願意養成運動的習慣，每天運動至少30分鐘，邀請家人、老師與同學一起運動，每個禮拜運動至少210分鐘。

(五) 課後學藝：建議在開學前完成加退選，除減少相關人員作業困擾，亦有助於提早確認學生作息，增加心情穩定，提升學習效果。

(六) 上放學時間，請勿將車輛停放於家長接送區，以便讓所有孩子得以快速、順利上下車，家長的愛車亦可順暢、安全的移動。

(七) 配合導師及學校進行生活教育，以良好品德與健康為基礎，才能發揮孩子最大潛能。

五、佳文分享：哈佛大學研究：關鍵不是幾歲給青少年手機，而是有沒有做到這 9 件事

黃敦晴（親子天下）

長長的假期讓父母傷透腦筋，尤其是青少年滑手機時間大增，沉迷電玩、荒廢功課、影響情緒.....有辦法好好管理孩子使用手機嗎？哈佛大學的研究，以科學為基礎，告訴你幾歲給手機不是問題，問題是有沒有做到這 9 件事？

美國聖地牙哥州立大學的心理學教授段潔（Jean Twenge）在進行跨世代研究時發現，在 2011 年到 2015 年間，青少年的心理健康問題突然大量增加。重度憂鬱的個案增加了 5 成。

她說，從那幾年開始，青少年開始增加使用手機和社群媒體，也改變他們的生活。手機大量的干擾了青少年的生活，包括他們用在與人面對面互動、甚至睡眠的時間。約莫同一時期，青少年覺得自己沒用、對自我不滿意、不快樂的情況也開始上升。

另一位學者，哈佛教育研究所的韋恩斯坦（Emily Weinstein）研究，找出了原因。她在美國公立中學的調查發現，青少年使用社群媒體的主要目的：包括自我表達、與人互動、探索有興趣的事物、以及只是滑手機看看有什麼新鮮事.....這些面向，對青少年的生活帶來正反兩面的影響。

例如，社群軟體讓青少年可以展現自我、發聲、與遠方的親友保持聯繫，這些都對青少年帶來正面的情緒與能量。但同時也會讓他們在意朋友是否喜歡他們發佈的圖文、有多少人按讚、人們怎麼回應、是否認同他們。

甚至，當看到朋友們聚會，自己卻沒有收到邀請時，也會有失落感。更嚴重的，可能是網路上的言語霸凌。於是他們的情緒隨著他人的留言與反應，忽喜忽憂，陰晴不定。

但問題不在於能不能給手機、或是孩子幾歲時才能擁有手機。因為如果要求孩子禁用手機或社群媒體，也會影響他們與同儕互動的機會，失去這些新工具帶來的好處。

心理學家指出，沒有一個所謂「對」的給手機時間點，而是得像要教孩子如何健康飲食一樣，教孩子怎麼聰明使用手機、社群軟體、以及上網行為。「你必須先讓孩子知道使用手機的責任，和對於使用規範有共識，然後才來思考要不要給手機。若是從沒有做到這樣的溝通，建議你最好再等一年。」美國中小學生網路安全組織執行長凱勒佛（Kerry Gallagher）建議。

綜合哈佛教育研究所的相關研究，專家給父母的建議包括：

（一）跟孩子一起討論使用手機的遊戲規則，愈早愈好。面對手機在生活和學習中造成的巨大影響，家庭中的共識如何？

（二）釐清自己的價值觀，和孩子溝通取得共識。多和孩子討論，希望數位工具在生活中扮演的角色、如何使用這些工具，才是適當？

(三)和孩子一起訂下使用規則，學習為自己負責。不過這些規定要隨著孩子的年齡與科技演進調整，與時俱進。

(四)了解學校如何使用這些數位工具，也觀察孩子的使用有沒有異狀。

(五)刻意撥時間與孩子相處，不要讓孩子因為無聊而轉向手機的世界。

(六)細心觀察孩子的行為舉止與情緒反應，以及這些狀況的改變對日常活動的影響，避免錯過警訊。

(七)與孩子聊天，了解他們使用手機與社群媒體的內容與狀況。他們喜歡什麼，在哪些狀況下覺得有困擾？一起討論怎麼克服這些問題。例如，不要再追蹤令他們不愉快的內容，或不要再發布可能帶來負面效果、焦慮的訊息種類。

(八)也不要過度憂心，把所有的問題都歸咎於手機。青少年本來就比較多愁善感，所以，應該跟孩子與老師們溝通，了解、與解決孩子真正的問題。

(九)父母也要以身作則，例如不要自己一直低頭滑手機、發簡訊給孩子，而不與孩子多用其他方式溝通。