

To learn how to learn 學習如何學習



林麗娟 校長

在今日科技發達、網路資訊爆炸的時代，人們又經歷了新冠疫情的肆虐，大家早已熟悉了線上學習與工作的方式，遠距教與學變得輕而易舉！但現今「學習如何學習」反而變得異常的重要，唯有正確的觀念、落實的做法和自省的能力，才能讓自己成為學習的主人。下面就這幾點與大家分享～

【正確的觀念】

網路科技與線上資源就像是劍的兩刃，既可一鍵產生痛快的問題解決感，但也會因過度使用而產生網路沉迷的傷害。親師生三方應相互協調，達成使用網路的最大效益。

面對突如其來且嚴峻的疫情，對於教師與學生如何進行教學與學習都是一個無法逃避的挑戰，但轉換個心態，這是一個相當不錯的機會教育。教師與學生開始嘗試進入數位時代，家長不得有限度的放手，讓學生自己居家在線上進行學習，學生也發現到這些平時用於休閒娛樂的手機與平板，還有協助學習的功用。利用這個機會，教師、學生與家長三方在數位學習開始有了共識，慢慢的就如文中所說：「不得不然的雲端學習，以及普遍的設備紓困升級，也就可能催生意想不到的好結果，讓數位落差的哀愁遠去，數位平等的美麗花朵悄然綻放。」這樣的結果一定會到來，但絕不能躁進，也不要想著一蹴而成，因為在這個數位時代裡一旦開始了，就不會停下來了。

【落實的作法】

在使用網路學習時最重要的是控制使用的時間，長時間觀看螢幕進行教學，對於正值發育期的學生並不見得是一件好事，適度適量的利用資訊設備來進行學習，而非過度依賴，這才是正確的學習態度與方法，也才不會有一些憾事發生。教育部提出健康上網「一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」之宣導口號，說明如下：

一聽：傾聽孩子的需求。

二規：對孩子上網作規範。

三動動：每使用 30 分鐘 3C 產品，就要站起來活動 10 分鐘。

四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。

五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣：

1、人：和父母討論網路交友情形。

2、事：保護自己與他人隱私。

3、時：規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。

4、地：睡覺時手機不放床邊。

5、物：使用適合年齡遊戲。

六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。

【自省的能力】

網路的使用與線上資源的學習是一件持續性的事情，因此需時時地進行自我檢視，家長也需幫未成年的孩子們把關，與孩子一起討論網路使用的注意事項，才能由自省中確保終身學習的安全性。

在討論中，給予孩子正確的網路行為。結交網友要小心，網友邀約要謹慎；如要赴約一定要告訴爸媽、結伴同行。個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。在轉寄或張貼訊息前，要好好思考；網路是公開場合，有可能會到處流傳。隱私玩笑能傷人，不隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，影響身心。

十二年國教以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景，要實現這願景脫離不了學習的方法，學習掌握網路學習的優點，並時刻自省與檢核，才能成為學習的主人！

〈雙城心語—地下室、畢業歌與疫情後〉

教務主任 彭國龍

雙城，是一所小學，規模歷經了小、中、大，再從大到中。而校舍則是逐次積累而成，而畢業的「角落」也經歷了這樣的過程，謹獻給雙城第五十九屆畢業生。

六月中旬，是小學畢業的季節，在筆路藍縷的分校 / 肇建時代，僅有一班畢業生，地點則是在師生填平的操場上，時光遞嬗，人口隨著經濟起飛，雙城從六、十二、二十四、四十八、五十四班，地點則是從操場、小禮堂、地下室、活動中心，典禮的地點，就是雙城國小發展的縮影。

在那個需要上、下午分開上課的舊臺北縣年代，雙城也迎來了大建設時代，校舍逐步積累墊高，初始的平房校舍不復存在，迎來了吉祥樓、歡喜樓，這時的畢業典禮，在校友的記憶中，是操場和小禮堂揮汗如雨的夏天。

雙城「人口」的巔峰，是在群賢樓完成的時刻，畢業班曾經高達十個班，科任教室全部變成班級，音樂、美勞侷促於現今已是違建的加蓋頂樓，所有的辦公室，通通塞在現今活動中心的後方，圖書館則廁身於隔間的前方，筆者初到雙城，就覺得很方便，因為所有的處室都在一起。

處室如此，禮堂則更有「克難」精神，如今群賢樓的角力教室，就成了雙城學子十多年的「畢業」記憶，禮物名次不變，但班級數則是倍數差距，桌球室在那當口，負責頒獎的老師豎耳傾聽、在校禮儀生如臨大敵，就怕漏聽訊息造成錯亂。如果有樂隊的表演，那就像是辦桌的現場，家長志工們像是趕著上菜的外場人員，校長、司儀、樂隊指揮則像是等著出菜的鋪師，辛苦，但是有趣，因為筆者也曾是臺上臺下的一員。

四年前，雙城迎來了新的活動中心，五十五屆畢業生的記憶，不再侷促，但卻有了斷裂，新冠疫情的爆發，五十六屆的畢業生從戴著口罩開始，五十七屆的三級警戒，從實體變成了線上，一百一十年的六月，等待領回的畢業禮物，成了那年臺灣學子的共同記憶。

疫情延燒兩年半，五十八屆的畢業生，是在停班、疫苗、確診當中度過的，幸運的是一總算能回到活動中心，雖然睽違了近三屆的家長還是無法入場，但曙光總會到來，危機總會過去。第五十九屆的畢業典禮，終於在上百的幼兒園與小學部學生，與更多的家長見證下完美落幕，回首過往，感慨良多，謹以此為記，也希望雙城的畢業記憶長存，永不抹滅。

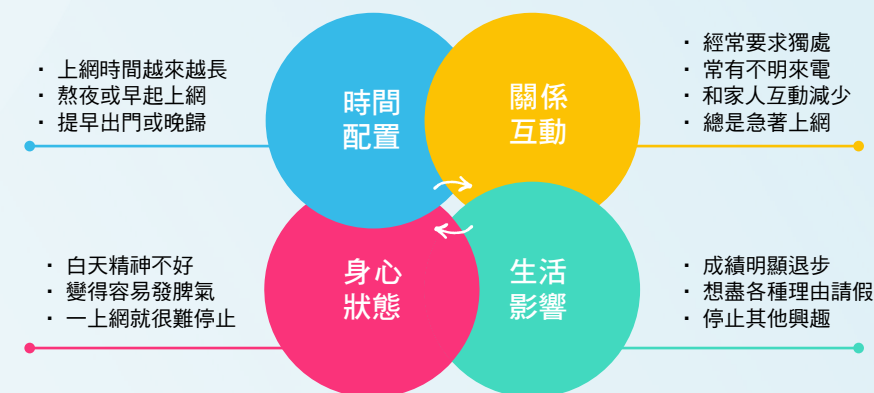


上網不迷「網」：學習成為網路的主人

駐區心理師 張怡祺

網路的及時性和便利性，讓人們越來越依賴網路，若能妥善使用網路讓生活變得更好，顯示你是網路的主人，能把網路和生活維持良好平衡；反之，如果你投注越來越的時間和心力在網路上，睡眠、成績、人際、情緒等方面都受到影響，顯示你已在不知不覺中變成了網路的僕人，被奴役著且損失許多還不自知。現在，讓家長、老師和你自己，一起陪你練習從網路的僕人晉級為網路的主人吧！

一、網路成癮的徵兆



二、網路成癮的原因

以著名的馬斯洛（Maslow）需求理論解析網路成癮現象，人們在現實生活中無法滿足「生理、安全、愛與歸屬、尊重、自我實現」五大需求時，轉而從網路世界獲得滿足，如網路交友、遊戲排位、追劇追小說漫畫等。在網路世界中這些需求確實得到滿足，一旦回到現實世界便發現這些需求仍然是匱乏的，只能再度投入網路世界尋求滿足，這個負向循環機制即形成了網路成癮現象。

三、網路成癮的因應策略

1. 滿足現實世界的需求

- ✓ 增加現實世界中，較容易或短時間就能達成的成就。
- ✓ 避免評價及否定孩子在網路世界所獲得的成就滿足。
- ✓ 運用網路以外的事物作為成就獎勵。

2. 共同培養自律的能力

- ✓ 協助孩子練習自我控制，預想負向結果以預防失序。
- ✓ 以大人立場的說服力，溫和而堅定的態度執行規定。
- ✓ 同住家人以身作則，落實規律的生活作息及實質的親子陪伴。

3. 將網路的阻力轉為助力

- ✓ 有意識地使用網路科技，具備判斷力與選擇能力。
- ✓ 有覺知地參與網路內容，避免跟風、受騙受誘惑、遊走法律邊緣。
- ✓ 提升妥善使用網路科技的能力，查資料、寫作業、繪圖等學習層面。

4. 填補離線時的空虛焦慮

- ✓ 經營真實世界的人際關係，以正向家庭氣氛及班級經營共同施力。
- ✓ 透過多方面的自我探索，找到及培養個人興趣與生活重心。
- ✓ 經由學校社團活動，發展個人專長或團體合作任務。

5. 不想設定網路使用時間的必要條件

- ✓ 每天運動三十分鐘，適時轉移注意力，促進身體各方面的健康。
- ✓ 每天均衡飲食，維持正常作息，以健康的身心機能上網。
- ✓ 練習一次專注在一件事情上，專心吃飯、寫作業、看電視、上網。

網路的世界你不可不知

劉可微 學校社工師

根據國外科技網站《Electronicshub》最新統計指出，列出全球 45 個國家民眾在手機、電腦、平板等產品上的「螢幕使用時間」，各國平均使用時數是 6 小時 37 分鐘，其中台灣人每天平均要花 7 小時 14 分鐘，名列全球第 15 名。

家長有注意過孩子在手機上使用的 APP 嗎？現在不只有交換文字的 App，更有聲音交友、揪團交友、玩遊戲交友、學生專屬交友，五花八門的交友軟體，讓認識網友變得超級容易，但是，網路交友背後的風險，你真的知道嗎？

*網路交友的好處

1. 方便性：可以不受地點時間的限制。
2. 即時性：即時的交流與訊息交換。
3. 共同性：容易尋找到與自己有相同興趣與喜好的人。
4. 匿名性：可以暢所欲言、維持形象成為理想中的自己。
5. 擴大交友圈與生活圈。

*網路交友的壞處

1. 因為匿名，很難確認他透露的訊息是不是真實的。
2. 網路中許多事情虛幻美麗，容易沉迷，影響日常生活。
3. 容易成為犯罪的工具，例如誘拐、詐騙等。
4. 個人資料外流，遭他人盜用身份。
5. 可能遇到網路詐騙。
6. 容易受到文字誤導（而產生網路霸凌）。

*網路世界危機多，五「要」五「不」保安全！

1. 要告知家人親友：
讓家人或朋友了解自己的交友狀況、約會的行程與對象等，試著傾聽他們的建議，**約定好返家時間，並建立特定求救暗號。**
2. 要審慎觀察言行：
跟網友在網路上留言聊天就必須審慎地觀察他的言行，若對方言語態度輕浮、很快就希望約見面、聲稱經濟出現困難需要援助、資料自介與言行不符…等，都要特別小心。
3. 要保持安全距離：
與網友見面，務必注意互動的過程，並保持一定的安全距離，不要讓對方有言詞挑逗或刻意藉機碰觸身體的機會，若網友有碰觸自己身體，應立即表明拒絕態度，避免不必要的誤會。
4. 要隨時提高警覺：
若直覺反應對方有問題或有令人不舒服的言行舉止時，請以安全為第一優先，**網路上不再提供更多資訊給對方，見面則可藉故離開、立即聯絡家人、尋找警察等方式**，先確保自身安全。
5. 要核對對方資料：
網路資料無法保證真實性，當想要進一步交往成為男女朋友時，務必就真實外貌、是否已婚、實際年齡、職業…等，請對方提供證件或名片做核對，有誠意交往的好對象，會願意互相配合，而網路騙子則可能不願意配合甚至惱羞成怒，這都可以作為參考。

年輕世代愛用的社交軟體 過半都是近10年新面孔

熱門前 50 名 APP 中的社交類軟體
紅字標示者為 2011 年以後才問世的新興社交軟體

1		Instagram	2010 年 · 美國
2		Facebook	2004 年 · 美國
3		TikTok (抖音)	2016 年 · 中國
4		Dcard	2011 年 · 臺灣
5		Twitter	2006 年 · 美國
6		小紅書	2013 年 · 中國
7		Discord	2015 年 · 美國
8		微博	2009 年 · 中國

6. 不輕易提供隱私資料：

無論在網路上認識多久，**請不要輕易提供隱私資料**，包含姓名、住宅地址、連絡電話、身家背景、經濟狀況、工作地點等，避免被跟蹤、跟監、騷擾與詐騙，若有人輕易地公開提供自己的這些資料，也請合理懷疑對方居心叵測。出外約會應以大眾運輸為主，**不要輕易地搭乘他人機車或汽車，也要注意不要讓人送自己回家，以免對方知悉自己家地址而帶來危險。**

7. 不單獨與網友見面：

千萬不要單獨與網友見面，初次見面最好是參加多人網聚或至少攜帶朋友一同前去。見面前跟朋友、家人或網友告知要去見網友的地點和時間，並隨時保持聯絡，讓大家都知道你在哪裡。不食用離開自己眼前的食物或飲料，理性有誠意的網友會能理解。

8. 不約在夜晚或隱密場所：

請務必不與網友約在夜晚時間，或者隱密、人少的場所，例如：山上、KTV、賓館、雙方住家、MTV、鄉間小路或巷子、停車場、治安死角的地方等，見面前要問清楚活動的細節（如：有多少人參加、男女比多少，要去哪裡、有哪些行程、幾點…）。**若見面後對方才臨時說想要更改地點，或者續攤，請務必拒絕或立即聯絡親友。**

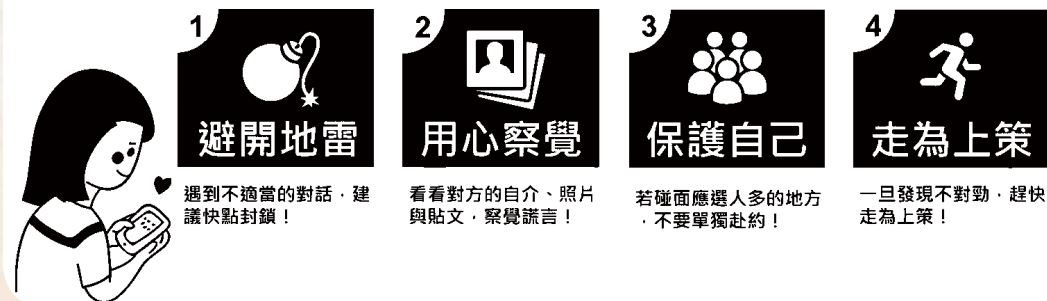
9. 不隨意答應借錢：

無論認識多久，無論對對方多有好感，都請不要隨意答應借錢給對方，好對象不會使用金錢交易來衡量雙方的情感。

10. 不任意相信網友：

當自己還沒完全了解對方時，不要全部傾吐自己的事，對方說的也僅供參考就好，宜持保留的態度。

網路交友4原則



NO 七彩拒絕法

招式一：堅持拒絕法～心誠意堅，不動如山

例：謝謝你的邀請，但我並不想去，希望你能諒解；

例：（看著對方眼睛）我不喜歡你這樣做，請停止。

招式二：身體不適法～無病呻吟、哀兵必勝

例：我身體不太舒服，我要先回家休息了。

招式三：遠離現場法～腳底抹油、走為上策

例：我跟同學約了要去買美術課用具，先走一步囉！

例：啊，我媽今天會提早回來，我先走了！掰掰～

招式四：關係說服法～說之以理、動之以情

例：我很在乎我們的關係，你這樣做讓我覺得很難過、不被尊重，我希望你能愛惜我們現在的關係，不要逼我做我不想做的事情。

招式五：轉移話題法～聲東擊西、顧左言他

例：剛剛我好像聽到有人叫我、我手機在震動了我回個電話、那東西看起來好好吃喔我想過去看一下。

招式六：告知後果法～慎思明辨、當頭棒喝

例：你這樣的行為已經是性騷擾了，而且我未成年欸，你這樣做會被抓的，請停止。

招式七：反激將法～發潑耍賴、先聲奪人

你只想得到這種爛方法嗎、你根本只想到你自己你這自私鬼。

本校六年級學生『網路安全停看聽』分享：

◎如何保護自己的網路安全？

不告訴別人電話、姓名、住家，不要相信網友說的話，要學會拒絕別人。

◎這堂課帶給我的收穫有…（或有聽到哪些印象深刻的話）…

懂得拒絕別人，不要輕易相信別人。

◎如何保護自己的網路安全？

不要跟網友見面，也不要傳自己的私密照給別人。

◎這堂課帶給我的收穫有…（或有聽到哪些印象深刻的話）…

別人要求你做自己不喜歡或感到不舒服的事情時，一定要說「不」。

◎如何保護自己的網路安全？

不要隨便跟陌生人交友，也不要隨便的跟熟朋友見面。

◎這堂課帶給我的收穫有…（或有聽到哪些印象深刻的話）…

這堂課帶給我的收穫是不要隨便在網路交友，出去跟他見面時也要跟家人說。

◎如何保護自己的網路安全？

不要在網路世界認識新朋友。

◎這堂課帶給我的收穫有…（或有聽到哪些印象深刻的話）…

不能輕易相信網路的人，不能傳私密照，不要透露自己的學校/班級/座號/姓名，不然會讓對方更容易知道你的資訊等。

遇到惡意散佈裸照怎麼辦？

1. 步驟一、了解能夠保護你的法律

《兒童及少年性剝削防制條例》

★ 拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之任何物品處六個月以上五年以下有期徒刑，得併科新臺幣五十萬元以下罰金。

★ 散布、播送或販賣兒童或少年為性交、猥褻行為之任何物品或公然陳列或提供他人觀覽聽聞者，處三年以下有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。

2. 步驟二、向信任的大人（家長、師長）或朋友求助

若不幸發生遭遇傷害的事，感到慌張、害怕、不知所措都是很正常的反應，但千萬不要一個人承擔，如果不知道怎麼告知家長，可以在親近、信任的朋友陪同下，尋求學校輔導室的協助。

3. 步驟三、蒐證

★ 若遭恐嚇威脅要散布你的性私密影像，你可以錄音存證、截圖存檔。

★ 截圖要拍到：

1. 張貼者的名稱（匿名、ID、帳號）

2. 張貼時間

3. 您被張貼散布的性私密影像內容

任何文字、紀錄、照片皆要保存好！！

4. 步驟四、報警

蒐集相關錄影、錄音、畫面等事證後，建議儘快報警，如犯罪事證明確，警方即可聲請搜索票查扣加害人手機、相機或電腦主機，以有效阻止加害人的散佈行為

5. 其他人可以怎麼做？



6. 「持有」、「散佈」都是違法的行為喔～！

依據《兒童及少年性剝削防制條例》、《刑法》散布猥褻物品罪、妨害電腦使用罪、妨害秘密罪。

榮譽榜

新北市參加 112 年全國小學田徑錦標賽 代表隊【女子組】錄取名單

序號	學校名稱	選手名稱	序號	學校名稱	選手名稱
1	土城國小	鄭好苓	15	沙崙國小	史艾薰
2	土城國小	王嫻媛	16	北新國小	黃宇樂
3	土城國小	林禎妮	17	雙城國小	陳細綾
4	育德國小	邱鼓潔	18	雙城國小	林茵希
5	光復國小	王宥涵	19	厚德國小	李孟芳
6	新興國小	白宥汾	20	集美國小	張格瑜
7	三峽國小	林子婕	21	林口國小	張羽忻
8	清水國小	劉婕柔	22	林口國小	劉梓鈴
9	永福國小	鄭聿恩	23	林口國小	姜品寧
10	泰山國小	施雯淇	24	板橋國小	陳乙萱
11	鶯歌國小	吳旻倩	25	民安國小	洪子純
12	廣福國小	許彙窩	26	新市國小	黃品嘉
13	廣福國小	楊子瑩	27	五華國小	施育昀
14	廣福國小	王薰葵	28	金龍國小	蘇沛渝

