

115學年度第1學期

友善校園週

學生手機閱讀版



本學期主題

拒絕一級傷害，遠離依托咪酯：不依托、不嘗試、
不隱瞞、要求助。

先記住這四件事

01 | 不依托

拒絕依賴毒品，守住自己的身心與未來。

02 | 不嘗試

來源不明的電子煙、食品、藥品，第一口也不要碰。

03 | 不隱瞞

自己或同學遇到問題，說出來是在保護生命。

04 | 要求助

找家長、師長、輔導室或專業單位，不必獨自承擔。

緊急與求助專線

遇到立即危險時，先撥110或119；其他狀況可依需求使用下列專線。

110 警察／人身安全	119 救護／緊急危險
1925 安心專線	1953 反霸凌專線
165 反詐騙諮詢	1922 防疫與性健康諮詢

求助不是告密

越早告訴可信任的大人，越有機會停止傷害、保護自己與同學。

一、什麼是友善校園？

友善校園以學生為中心，重視尊重、關懷、同理、包容、安全與參與。它包含性別平等、學生輔導、人權、公民、生命、特殊教育，以及資訊素養與倫理等面向，希望讓每位同學都能安心學習、健康成長，並成為負責任的公民。本學期宣導主題是：「拒絕一級傷害，遠離依托咪酯：不依托、不嘗試、不隱瞞、要求助」。

二、我們希望一起做到

友善校園需要每位同學共同參與。本週將帶大家認識校園霸凌防制、校園安全、身心健康與輔導、自殺防治、藥物濫用防制、校園性別事件與數位性別暴力防治、融合教育、人權與法治、品德與生命教育、數位素養、短影音與社群平臺風險、反詐騙、交通安全、多元文化及全面性教育等重要議題。

希望你不只是在友善校園週聽見這些提醒，也能在日常生活中實際做到：尊重差異、關心同學、勇敢拒絕危險，並在需要時主動求助。

三、活動時間

友善校園週自115年8月31日（星期一）起至9月4日（星期五）止。

四、本學期宣導主題：「拒絕一級傷害，遠離依托咪酯：不依托、不嘗試、不隱瞞、要求助」。

(一) 依托咪酯（Etomidate，俗稱喪屍煙彈、煙油）原本是醫療用麻醉藥，卻常被非法摻入電子煙油。使用後可能讓人無法思考、身體不自主抽動，而且成癮性極高。這類毒品常以新穎包裝偽裝，可能透過網路或社群取得，近年也造成多起毒駕傷亡事件，嚴重危害自己與他人。

(二) 依托咪酯已於115年6月27日改列為第一級毒品。製造、運輸、販賣等行為都會面臨嚴重刑責，最高可處死刑；電子煙等類菸品也將全面禁止製造、輸入、販賣及展示。請不要因為好奇、朋友邀請或外觀新奇而接觸。

(三) 面對新興毒品，請記住「三不一要」

1. 「不依托」—不讓毒品控制你：認清依托咪酯會嚴重傷害身心，拒絕把健康與未來交給毒品。

2.「不嘗試」—第一口也不要碰：對來源不明的電子煙、菸品、食品或藥品保持警覺；即使有人慫恿，也要清楚拒絕。

3.「不隱瞞」—發現問題就說出來：如果你注意到同學行為或作息明顯異常，或自己不小心接觸到毒品，請不要掩蓋。主動告訴家長、師長或輔導人員，是在保護自己，也是在拉朋友一把。學校會以輔導與協助為優先。

4.「要求助」—善用專業資源：遇到藥物困擾或身心危機時，請向家長、師長、輔導室、醫療院所或各縣市毒品危害防制中心求助；高中職與大專學生也可使用教育部「青年韶光計畫」的隱密專業心理諮商資源。

(四) 防毒的重點是及早發現、及早協助。學校會把藥物成癮者視為需要醫療與關懷的人，透過友善陪伴、篩檢及輔導，協助同學遠離毒品。求助不是告密，也不是丟臉，而是保護生命的重要行動。

五、你需要知道的重要事項

(一) 防制校園霸凌

1. 如果你正在遭受霸凌，或看見同學被欺負，請立刻告訴導師、輔導室或其他信任的師長，也可以撥打教育部反霸凌專線1953。旁觀者願意說出來，就可能及時阻止傷害。
2. 學校會持續加強教職員的班級經營、霸凌辨識與事件處理能力。收到反映後，學校會依規定調查、處理並提供必要協助。
3. 與同學相處時，請理性溝通、尊重彼此，不用嘲笑、排擠、威脅或暴力解決問題。遇到衝突可以請師長協助，不需要自己硬撐。
4. 學校知道疑似霸凌或其他不當行為後，會先保護相關同學，再依事實提供心理諮商、輔導、適當管教或依法處理。請誠實說明，不散布未查證內容，也不要報復求助者。

(二) 校園安全：從預防、應變到復原

1. 預防：

- (1) 學校每學期都會檢查門禁、監視系統、巡查、緊急應變、校園設施與環境安全。如果你發現設備損壞、陌生人闖入或其他異常，請立即通知師長。
- (2) 請認真參加防災與校安演練，記住疏散路線、集合位置及師長指示；真正發生災害時，才能迅速保護自己與同學。
- (3) 學校會運用資訊科技與校安設備提升安全。請正確使用相關設備，不破壞、不遮擋，也不要拿來惡作劇。
- (4) 警察、消防、衛生、社政及社區單位都可能在事件發生時協助學校。遇到緊急狀況，請配合現場人員指示。
- (5) 重大事件由學校指定人員統一說明。請不要轉傳未經證實的消息、照片或影片，以免造成恐慌或傷害當事人。

2. 應變：

- (1) 學校會依事件的緊急程度，在規定時限內完成通報：緊急事件2小時內、依法規通報事件24小時內、一般校安事件72小時內。

(2) 事件發生時，請保持冷靜並遵守廣播、師長或救援人員指示；若你知道重要情況，要立即說明，不要隱瞞。

(3) 重大緊急事件發生時，學校會聯繫校內外單位並整合資源處理。請配合疏散、管制、點名與後續聯絡。

3. 復原：事件過後，學校會整合校內外資源，協助校園與師生恢復正常。

(1) 設施安全：若你發現建物或設備仍有損壞、鬆動、漏水、異味等情況，請不要靠近，並立即通報。

(2) 心理支持：如果事件讓你持續害怕、失眠、焦慮或難以專心，可以向導師、輔導室或心理專業人員求助。

(三) 身心健康與輔導

1. 你可以向導師、輔導室或學校其他信任的師長求助。學校也會連結教育局學生輔導中心、教育部學生輔導諮商中心及其他專業資源，陪你一起處理問題。

2. 請留意自己的情緒、睡眠、飲食、人際關係與學習狀況。若低落、焦慮、失眠或壓力已持續影響生活，不必等到撐不住才求助。

3. 高中職及大專學生可依規定使用身心調適假。請把假期用於休息與調整；學校會視需要提供心理諮商、課業與生活支持、經濟協助、醫療轉介或法律扶助等資源。
4. 社會情緒學習包含五項能力：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧及負責任的決定。你會在課程、活動或工作坊中練習這些能力，幫助自己更穩定地面對生活。

(四) 校園自殺防治

1. 如果你或身邊同學出現想傷害自己、覺得活著沒有希望、交代後事或突然告別等警訊，請立刻告訴師長、家長或專業人員。不要獨自承擔，也不要答應替對方保密。
2. 學校設有24小時校安通報求助專線，並有自我傷害事件的危機處理流程。緊急時請直接撥打119、110或1925安心專線，並盡快讓可信任的大人陪在身邊。
3. 關心同學時可以記住「1問、2應、3轉介」：主動詢問並認真傾聽；適當回應、支持陪伴；連結師長或專業資源並持續關心。相關手冊與懶人包可至教育部學生事務及特殊教育司網站查詢（<https://reurl.cc/Vz7v8Q>）。

(五) 防制藥物濫用

1. 新興毒品常偽裝成電子煙油、糖果、零食、咖啡包或其他精美包裝，成分可能混合多種物質，危害難以預測，甚至致命。請不要接觸電子煙或來源不明的食品、藥品，也不要替別人代拿、代送不明物品。持有、販賣、轉讓、提供或代為攜帶毒品，都可能涉及刑事責任。
2. 請學會辨識社群或通訊軟體中可能暗示販毒的訊息，不要因為「免費試用」、「朋友都在用」或「只是電子煙」就降低警覺。防毒教材可至教育部防制學生藥物濫用資源網查詢。
3. 規律作息、健康交友與正當休閒能降低接觸毒品的風險。若你擔心自己或朋友可能已接觸毒品，請及早找可信任的大人或專業單位協助。

(六) 校園性別事件、數位性別暴力與跟蹤騷擾防治

1. 校園性別事件的預防與處理

- (1) 如果你遭遇或知道疑似性騷擾、性侵害、性霸凌等校園性別事件，請向學校提出申請調查或檢舉。學校依法須在24小時內完成通報，並交由性別平等教育委員會調查；你不需要一再向不同的人重述細節。

(2) 每個人都應認識並尊重不同性別、性別特徵、性別氣質、性別認同與性傾向。學校會透過課程與活動，幫助你了解情感關係、性教育，以及性侵害、性騷擾與性霸凌的預防方法。

(3) 若你在交往關係中遭到控制、威脅、跟蹤、羞辱、身體或精神傷害，請向輔導室、家長或可信任的師長求助。學校可提供輔導、連結安全規劃與外部資源，保護你的人身安全與身心健康。

(4) 學校會依法查核教職員、社團指導人員、固定服務人員及志工等是否有不適任紀錄。若任何校內人員的言語、接觸或要求讓你感到不舒服或不安全，請立即告訴可信任的大人。

2. 防制數位／網路性別暴力

(1) 遇到私密影像、網路性騷擾或其他數位性別暴力時，請記住「五不四要」。「五不」：不違反意願、不聽從自拍、不倉促傳訊、不轉寄私照、不取笑受害者；「四要」：要告訴師長、要截圖存證、要記得報警、要檢舉對方。學校知悉後會依法在24小時內通報並處理。

(2) 深偽（Deepfake）技術可能被用來偽造他人的臉、聲音或影像。請不要製作、散布或觀看傷害他人的深偽內容，也要查證來源，避免成為受害者或加害者。

(3) 不要在網路上針對他人的性別、性傾向、性別認同、外貌、穿著或受害經驗發表貶抑、嘲諷、羞辱、歧視或責怪受害者的言論。網路發言會造成真實傷害，也可能涉及法律責任。

3. 防制跟蹤騷擾

(1) 若有人反覆尾隨、監視、傳訊、要求約會、寄送物品或以其他方式讓你感到害怕、不安全，請保留證據並立即告訴家長、師長、輔導室或警方。學校會提供就學安全與輔導支持。

(2) 校園跟蹤騷擾事件會依行為人與被害人的身分及事件內容，分別適用性別平等教育法或跟蹤騷擾防制法。無論適用哪一部法律，你都可以先向學校求助。

A. 若屬校園性騷擾事件，學校會依法通報並由性平會調查處理，提供就學權益保護及輔導；如同時涉及跟蹤騷擾，學校也可協助向警察機關報案。

B. 即使事件不適用性別平等教育法，學校仍會辦理必要通報，並協助你向警方報案、維護就學權益及取得輔導支持。

(七) 理解差異，共創融合校園

1. 身心障礙同學不是校園裡的「特殊群體」，而是和每個人一樣重要的校園成員，享有平等參與、學習、工作與生活的權利。請以平等、尊重的態度相處，不替別人貼標籤。

2. 有些同學可能因場地無法到達、教材難以閱讀、資訊呈現不友善或活動流程缺乏彈性而被排除。這些困難往往來自環境與制度的障礙，不是同學本身的問題。

3. 在課程、社團或校園活動中，請主動傾聽身心障礙同學的需求。提供協助前可以先詢問，不替對方擅自決定；需要調整場地、教材或流程時，也可以向師長提出建議。

4. 多一分理解、彈性與主動協助，就能讓每位校園成員更安心地學習、生活與成長。融合與無障礙不是只為少數人，而是讓整個校園都更友善。

5. 想進一步了解，可參考教育部《身心障礙者權利公約（CRPD）教育人員宣導手冊》：

<https://gov.tw/me1>。

(八) 人權、法治、品德、生命與數位素養教育

1. 你有參與校園公共事務及表達意見的權利，也要尊重他人的權利。可透過班會、學生自治組織或校內溝通管道提出建議，以理性討論、相互尊重的方式一起改善校園。
2. 基本法律知識能幫助你保護自己並理解行為後果。參與班會、學生自治與公共事務時，請練習民主討論、遵守程序並為自己的決定負責。
3. 請在生活中實踐尊重生命、孝悌仁愛、誠實信用、自律負責、謙遜包容、欣賞感恩、關懷行善、公平正義及廉潔自持等價值，讓品德成為可以看見的行動。
4. 使用網路時，請遵守網路禮儀、查證短影音內容、保護個人資料與隱私、避免沉迷，並以合理、負責、正向的方式使用科技。相關資料可至教育部中小學數位素養教育資源網查詢。
5. 生命教育會帶你思考生命的價值、關係、選擇與責任。請珍惜自己與他人，也願意在困難時尋求支持、在有能力時關心別人。

(九) 留意短影音與社群平臺風險

1. 使用短影音與社群平臺時，你可能遇到同儕比較、注意力被切割、假資訊、詐騙、網路霸凌或性影像外流等風險。請留意自己的情緒與使用時間，遇到問題要及早求助。
2. 許多國家已加強兒少使用短影音與社群平臺的保護措施，例如年齡限制、身分認證、家長同意及對平臺裁罰。這些措施提醒我們：平臺內容與使用習慣確實可能影響兒少身心發展。
3. 數位發展部已提醒抖音、小紅書、微信、微博、百度雲盤等APP具有資安風險，TikTok也可能出現不利兒少身心發展的內容。校園公務設備禁止安裝使用高風險APP；中小學TANet及教育部所屬機關學校iTaiwan熱點也不提供相關連線服務。
4. 請避免使用高風險APP，不要長時間沉浸觀看，也不要隨意相信、模仿或轉傳內容。可參考教育部「聰明用網路，青春不迷路」專區（<https://reurl.cc/rKjpxy>），學習健康使用網路的方法。
5. 你可以善用四類支持措施：
 - (1) 心理與危機支持：可使用衛生福利部「網路成癮專區」、「心快活」心理健康學習平臺、1925

安心專線、性影像處理中心，以及「謝謝你跟我說」文字協談服務；也可尋求社區心理衛生中心等專業資源。

(2) 媒體素養：練習辨識資訊真偽、保護個資、遵守網路禮儀，並思考科技與媒體如何影響自己及社會。

(3) 戶外與社團活動：增加面對面互動、運動、戶外學習及社團參與，讓生活不只被螢幕占滿。

(4) 家庭數位工具：可與家長一起使用教育部免費數位工具包 (<https://reurl.cc/qKlddg>)，設定APP使用時間並過濾不當內容。

(十) 防制校園詐騙

1. 詐騙手法不斷改變，常透過社群、遊戲、購物、投資、打工或交友接近學生。看到「保證獲利」、「先匯款」、「借帳戶」、「代領款項」或要求提供驗證碼等訊息時，請先停、看、查證。

2. 如果你疑似受騙，請立即停止匯款或聯絡，保留對話、帳號、交易紀錄等證據，並通知家長、師長、學校及警方。學校會依規定通報並協助你處理。

3. 不要把銀行帳戶、提款卡、密碼、驗證碼或第三方支付帳號交給別人，也不要替他人領錢、收

帳戶或面交款項。這些行為可能讓你成為詐騙集團的「車手」並負刑事與民事責任。

(1) 「車手」是替詐騙集團實際收取帳戶或提領贓款的人，常見分工包括提款車手、取簿車手、面交車手及監控車手。即使只跑一次腿、沒有分到很多錢，仍可能構成犯罪。

(2) 擔任詐騙車手的法律責任與後果：

① 可能觸犯加重詐欺罪、洗錢罪及組織犯罪，面臨有期徒刑、罰金，還要負擔民事損害賠償責任。

② 12歲以上未滿18歲擔任車手，會由少年法院依少年事件處理法處理並可能受到保護處分；法定代理人也可能須負損害賠償責任，並被命接受親職教育輔導。

4. 想了解「遭詐」與「涉詐」的常見手法、損失及法律責任，可使用教育部「詐騙防制專區」（<https://reurl.cc/Eb8Nna>）。

5. 有疑問時，可撥打165反詐騙諮詢專線、使用「警政服務APP」、查詢「165全民防騙網」（<http://165.npa.gov.tw/#/>）或加入165防騙宣導LINE。先查證，再行動。

(十一) 交通安全

1. 上下學或外出時，請特別留意校園周邊高風險路段與路口。騎乘機車、自行車或微型電動二輪車前，要了解交通規則與道路風險；發生事故時，先確保自身安全，再報警、求助並保留現場資料。
2. 騎乘微型電動二輪車前，請查看教育部「上路就4要5不」、「規定比一比」及「駕駛注意事項」等圖卡，確認車輛、年齡、牌照與安全裝備均符合規定。
3. 初次騎機車或尚未熟悉道路的同學，建議參加正式機車駕駛訓練，也可了解交通部公路局的機車駕訓補助，建立正確、安全、負責任的駕駛習慣。
4. 騎車前要了解機車基本功能，做好輪胎、煞車、燈光等日常檢查；騎乘時遵守速限、保持安全距離，不分心使用手機。
5. 如果發現校內交通標線、號誌、減速設施、路面或人孔蓋有損壞或危險，請立即通知學校，以利改善。

6. 學校與地方政府會持續改善校園周邊道路、號誌、監視設備及通學環境。施工或改善期間，請依現場標示通行。

(十二) 尊重多元文化

1. 臺灣目前有泰雅族、賽夏族、布農族、鄒族、邵族、排灣族、魯凱族、卑南族、阿美族、雅美族、噶瑪蘭族、太魯閣族、撒奇萊雅族、賽德克族、拉阿魯哇族及卡那卡那富族等16個原住民族。

2. 每個原住民族都有獨特的語言、文化、藝術、音樂、舞蹈、歌謠、傳說、服飾、織繡與木雕，呈現不同的生活經驗、信仰、宇宙觀與文化智慧。

3. 尊重多元文化，不是把不同族群當成奇觀，而是願意了解各族群的歷史、名稱與文化脈絡，避免刻板印象、冒犯性模仿或歧視言語。

請以開放、平等的態度欣賞各族文化的豐富與美麗，一起建立尊重多元的校園環境。

4. 原住民族教育的對象包含全體師生與所有國民。每位同學都應學習認識、理解並尊重原住民族；相關資源可參考教育部「原力網」。

5. 原住民族語言是國家語言，也是重要文化資產。鼓勵原住民同學學習族語並參加族語認證，傳承

文化並保障自己的教育權；其他同學也應尊重各族語言的價值。

(十三) 全面性教育

1. 全面性教育（Comprehensive Sexuality Education，CSE）以人權為基礎，幫助你在成長過程中認識身體、情感、關係、性別、健康、安全、權利與責任。

2. 全面性教育包含八大主題：關係；價值觀、權利、文化與性；了解性別；暴力與安全保障；健康與生活福祉；人體與發育；性與性行為；性與生殖健康。學習這些內容，是為了讓你能做出知情、尊重、安全且負責任的決定。

3. 你擁有身體自主、性自主與拒絕不想要的接觸或性行為的權利，也有尊重他人意願與界線的責任。遇到性侵害、性騷擾、性霸凌或不安全的親密關係時，請立即向可信任的大人或專業單位求助。

4. 若你有性健康或性傳染病疑問，可使用衛生福利部疾病管制署的匿名諮詢服務。24歲（含）以下年輕族群或學生符合資格者，可使用梅毒快速篩檢服務；如有疑似症狀，請儘速至泌尿科、皮膚科、婦產科或家醫科就醫，也可撥打1922或0800-001922洽詢。

5. 衛生福利部國民健康署公布「青少年健康促進服務友善機構」名單，目前共有54家醫療院所（<https://gov.tw/34t>）。一般健康諮詢服務對象為10至19歲；生育保健相關服務可延伸至24歲以下女性及其伴侶或相關人員。你可以安心尋求尊重隱私的專業照護與諮詢。

六、在友善校園週，你可以這樣做

(一) 認真參與朝會、週會、班會、課程及相關宣導活動，了解本學期主題與各項校園安全資訊。

(二) 發現自己或同學遭遇霸凌、詐騙、毒品、性別事件、身心危機或其他安全問題時，請立即向家長、導師、輔導室或其他可信任的師長求助；緊急時直接撥打110或119。

(三) 從日常開始實踐：不傷害、不排擠、不散布未證實訊息；尊重差異、保護隱私、遵守安全規定，並在別人需要時伸出援手。

手機可直接點開的資源

以下網址或整張資源卡片都可直接點選；在同一支手機上閱讀時，比掃描QR Code更方便。

反毒大本營

<https://antidrug.moj.gov.tw/lp-62-2.html>

iWIN 網路內容防護機構

<https://i.win.org.tw/index.php>

教育部校園安全暨災害防救通報處理中心

<https://csrc.edu.tw/>

校園安全防護資源網

<https://enc.moe.edu.tw/>

我的未來我作主 | 教育部 YouTube

https://www.youtube.com/@antidrug_edu

教育部詐騙防制專區

<https://www.edu.tw/AF/Default.aspx>

校園親密關係暴力事件實務處理手冊

https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m7/m7_09_01_01?sid=10

校園跟蹤騷擾防制專區

<https://reurl.cc/omzaAl>

身心障礙者權利公約（CRPD）官網

<https://crpd.sfaa.gov.tw>

CRPD 教育人員宣導手冊

<https://gov.tw/me1>

國立教育廣播電臺 | 特別的愛

<https://www.ner.gov.tw/program/5a83f4e9c5fd8a01e2df006a>

教育部法治教育專區

<https://depart.moe.edu.tw/ED2800/News.aspx?n=2A3BFF5F05B9DCE3&sms=C5774981D9B58B65>

人權及轉型正義教育資源網

<http://hre.pro.edu.tw/index#gsc.tab=0>