



親師交流道

教務處：

1. 【作業抽查】12/12-12/14 作業抽查，請學藝股長提早準備。
2. 【閱讀護照】12/13-12/14 閱讀護照抽查，請閱讀股長提早準備。

輔導處：

1. 【技職教育博覽會暨成果展】日期：12/8 上午 9:30~11:30，地點：中平穿堂，活動方式：持體驗卡至各校攤位體驗並蓋章，集滿三個章寫下心得，即可參加抽獎。
2. 【愛老人愛團圓年菜金募集】華山基金會為新莊區三失(失能/失智/失依)老人募集免費到宅服務(健康照護、送餐、清潔等)的經費。欲捐款者，請於校慶當天直接捐到基金會攤位。
3. 【新北市 113 學年度國中學術資優鑑定說明會】若有意願申請者，請務必注意報名時程，以免錯失良機。

《場次一》

- (1)時間：112 年 12 月 8 日(五) 下午 6:30
- (2)地點：新北市板橋區後埔國民小學視聽教室
- (3)報名方式：請填寫表單(<https://forms.gle/VictiqhMBgMXUmJG9>)

《場次二》

- (1)時間：112 年 12 月 15 日(五) 下午 6:30
- (2)新北市資優中心 Youtube 頻道直播
(<https://www.youtube.com/@user-tb5eo5e19t/streams>)



1208 報名表單



1215 Youtube 連結

學務處：

- 【聯絡簿抽查】12 月 19-21 日為本學期聯絡簿抽查(九八七年度)，請同學務必確實完成家庭防災卡。

我最親愛的朋友， 在網路與我告別



緊急狀況



只是不知道從甚麼時候開始，他突然很常在社群上發一些黑暗的負面貼文，我以為他只是在抒發心情…！

直到遲遲聯繫不上他，我才從他家人的口中得知，他已經離開人世…



在他離開後的好長一段時間裡，震驚及困惑充滿了我的生活…



甚至看到他突然有一天，上傳了好多正面又陽光的照片，說著未來的規劃跟希望，我也慶幸他似乎終於走出低潮…

後來，我才慢慢理解…原來這些他在網路上透露的「訊息」，都訴說著他已經產生放棄希望的念頭。



我那時以為的他，其實不是真的他
他真正的需要，或許是更多的關懷及協助…

好友驟然輕生離世 回顧貼文早有蛛絲馬跡？ 多一份關心，結果或許就會不一樣。

網路已是現代人生活的一部分，許多輕生警訊與求助訊息，就隱藏在貼文之中，我們都應該學會破除迷思、發現警訊，給予友人即時的關懷與支持。

- ❖迷思一：自殺者是不是都沒有任何徵兆？
→事實是：自殺者有可能在網路上留下明顯的警訊，像是在社群貼文上表達負面字眼！
- ❖迷思二：在網路上說「我不想活了…」只是想引起注意？不會真的去做？
→事實是：在網路上宣告想自殺或對人生絕望的文字，都可能是自殺的徵兆。
- ❖迷思三：他看起來好轉很多！應該已經走出情緒的陰霾？
→事實是：當體力恢復時，若仍存在有自殺想法，有可能付諸行動；當有明確結束生命的目標時，心情轉為異常平靜，此時反而是亟需他人支持的時刻。

主動破解迷思，察覺到網路自殺訊息警訊時可以這麼做：

- ①主動關心：無論對方是否會去做，可以先主動關心。
- ②陪伴傾聽：朋友透露自殺念頭的訊息時，可以陪伴他、傾聽他的想法。
- ③同理看待：以「認知同理」的方式，讓他知道有人在乎著他。
- ④提供其他資源：適時提供對方能獲得即時支持的其他管道，讓更多人一起陪伴他走下去。

多一份敏感，少點迷思，或許就可以給予網路
上所需要的人，更即時的支持！



#你可能不知道的這些數字！ △台灣一年有將近 200 位青少年不幸死於自殺。 △有自殺行為而送醫，一年則有約 5000 位。

♡青少年的自殺大部分跟生活、功課、人際衝突壓力、憂鬱症有關，這些問題都是可以提早發現、提早預防的。

♡帶著好奇心，不批評、不建議，傾聽青少年的想法，再進一步與他們開放式討論來尋找共贏的方式，不光是幫助青少年舒緩壓力，或許就能一同找出有更好的做法。

中平週訊 第十四週 徵文及回條(請班長於 112 年 12 月 4 日收齊交回訓育組) 年 班 座號 姓名

提供者〔歡迎師生及家長踴躍投稿，豐富週訊版面〕：

徵文項目：□心靈交流道 □小常識 □小笑話 □校園花絮 □活動訊息 □我有話要說 □我有話要問 □其他

徵文內容〔五十字內〕：

家長簽名：