

# 輔導室安心過寒假提醒事項



★同學寒假期間發生意外事件之通報與聯繫管道：如有特殊狀況發生，請即時聯繫導師，轉達學校協助處理。

## 一、生活方面提醒

1. 若於校外遭遇陌生人或發現可疑人物跟蹤尾隨，得立即撥打報案電話（110）或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助；另行經偏僻昏暗巷道時，應小心不明人士跟蹤尾隨，並隨身攜帶個人自保物品如哨子等，以備不時之需。
2. 如遭遇私密照被散布時，可向衛生福利部「性影像處理中心」(<https://tw-ncii.win.org.tw/>)或「台灣展翅協會網路檢舉熱線」(<http://www.web547.org.tw/web5472010/>)舉報協助移除影像，同時通報警方與社政單位。
3. 2024年7月12日，政府三讀通過修正《兒童及少年性剝削防制條例》，提高部分條文罰則。例如，持有兒少性影像者將處一年以上、七年以下有期徒刑；支付對價觀看兒少性影像者，最重可處七年有期徒刑，得併科一百萬元罰金，以強化嚇阻兒少性剝削犯罪發生。

✦ 謹記「三不四要」原則：

「三不」：

不拍攝私密部位

不分享裸露照片

不隱忍惡意威脅

「四要」：

要求助

要蒐證

要報警

要移除



## 二、心情方面提醒

面對即將到來的寒假與春節，如果在生活中妳感覺到莫名的不愉快或壓力，千萬不要自己一個人獨自面對，嘗試告訴你(妳)的父母、朋友或輔導室老師，讓我們來陪你一起分擔，如果你怕告訴熟悉的人會有後遺症，可以打電話給張老師或其他的協談機構尋求幫助。最後，你也可以找醫師幫助，透過醫療協助一起克服。

★首先，妳可以先透過「心情溫度計」(簡式健康量表)初步判斷自己目前的困擾程度，並再依量表的建議採取後續的因應措施。

★相關諮詢電話：

◎中正國中輔導室電話：7223223

◎免付費生命線 1995

民間團體專線，24 小時，提供各種心理困擾問題協助。

◎張老師 1980

民間團體專線，星期一～星期六 9:00-21:00；星期日 9:00-17:00，提供情緒困擾、生活適應問題之協助。(中華電信撥打免費，其他電信，電信業者以市話計費)

◎免付費安心專線 1925

政府專線，24 小時，主要提供心理諮詢及自殺危機即時介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。(原 24 小時安心專線 0800-788-995)

◎免付費保護專線 113

政府專線，24 小時，有家庭暴力、性侵害、性騷擾的問題或困擾，或是兒童、少年、老人、身心障礙者受到身心虐待、疏忽、遺棄，皆可撥打。



**敬祝全體同學 新春如意 假期平安**

中正國中輔導室