

一、「友善校園」即在於建立友善的制度與規範，營造尊重與關懷的校園文化與環境。

二、腳踏車交通安全宣導：安全騎行守則「快樂出門，平安回家」

- 騎車上路，安全第一。請遵守以下原則，保護自身與他人安全：
  1. 裝備檢查不可少：出發前確認煞車、輪胎、車燈與鈴鐺是否正常。夜間或視線不佳時，務必開啟前後車燈並穿戴反光裝備，讓別人看見你。
  2. 遵守交通規則：靠右行駛，不逆向、不搶快。遵循號誌指示，行經路口請減速、停、看，並禮讓行人優先。
  3. 明確表達意圖：轉彎或變換車道前，請提早擺頭查看後方情況，並以手勢示意，讓其他駕駛人清楚你的動向。
  4. 保持防禦觀念：隨時注意周遭車輛與路況，與前車保持安全距離，預留反應時間。避免併排騎乘或使用手機分心。

安全是回家唯一的路。讓我們共同建立友善的交通環境。

## 常見6大校園霸凌種類



肢體霸凌



言語霸凌



網路霸凌



關係霸凌



性霸凌



反擊型霸凌



01

### 覺察情緒

因為什麼「人／事」而產生這些情緒



02

### 穩定情緒

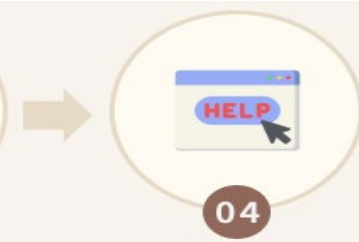
使用吸4吐8呼吸法或蝴蝶擁抱法穩定情緒



03

### 紓解情緒

試想：「當我做哪些事情，可以感受到放鬆與愉快」



04

### 尋求資源

建立資源通訊錄，思考哪些人可以給我們什麼樣的幫助

# 交通安全宣導



以下的行為都是違規的，會被取締囉！



## 中正國中友善校園反霸凌誓詞



屏東縣立中正國中友善校園  
**反霸凌宣誓  
誓詞**

屏東縣中正國中友善校園反霸凌宣誓誓詞  
我○○○ (請念自己的姓名)  
願憑著我的榮譽和信念保證，  
我會遵守學校下列防治校園霸凌事件等七項作法規定：

屏東縣中正國中友善校園反霸凌宣誓誓詞

- 一、主動協助關懷同學，不有欺負他人之行為。
- 二、不謾罵同學，不造成同學生理或心理上之傷害。

屏東縣中正國中友善校園反霸凌宣誓誓詞

- 三、不在班級或網路散播故意傷害同學之意圖等不實訊息。
- 四、與同學發生誤會時，決不有動怒、對嗆等口角情事，要心平氣和去溝通。

屏東縣中正國中友善校園反霸凌宣誓誓詞

- 五、與同學發生衝突時，決不自行率眾處理，需向學校師長報告協請處理。

屏東縣中正國中友善校園反霸凌宣誓誓詞

- 六、遇到師長、同學時，主動親切問好。
- 七、遵守學校校規，配合學校營造友善校園。
- 八、避免肢體接觸，以免引起事端。

屏東縣中正國中友善校園反霸凌宣誓誓詞

最後，我會遵守學校校規及服從師長的指導，與同學和睦相處，努力維護學校及個人之榮譽，以期成為優秀的中正國中學生。

屏東縣中正國中友善校園反霸凌宣誓誓詞

**謹誓**  
宣誓人 ○○○ (請念自己的姓名)  
監督人 學務主任 梁懷欽  
中華民國 114 年 2 月 11 日

遇到霸凌  
如何保護自己？

發現霸凌事件，你可以這樣做  
即時通報師長  
私下關懷陪伴  
立即出面制止  
點亮心中光明\*

**拒絕校園霸凌  
從你我做起**

當你發現或是遭受校園霸凌一定要勇敢說出來，因為你的見義勇為，可以阻止同學遭受霸凌的傷害，並能改善同學的偏差行為。