



家長簡單資訊

學習保持安全的知識

安全不僅包括人身安全和避免人身傷害，還包括情感安全。

安大略省的學校致力於提供確保身心安全（即免受暴力和騷擾），並且接納、支援和尊重學生的學習環境。

讓學生學會積極參與確保自己的安全和照顧他人的安全是本健康和體育教育課程的重要目標。本課程的重點不僅在於體育館中的安全，還在於確立可以適用於各種情況的「安全觀念」，包括在學校、家裡，以及社會上。透過參與本計畫，學生將學習遵循安全規則，以及在其活動中採取適當安全做法的重要性。同時，他們將掌握在各種情況下識別、評估和管理風險所需的技能。

學生將在學校學習關於安全的什麼知識？

各年級學生將學習：

- 為自己和他人的安全承擔責任
- 做出安全和健康的選擇，並考慮自己的決定將對自己和他人帶來的後果
- 瞭解承擔風險是健康成長的自然和重要組成部分
- 評估和管理風險，並養成讓他們有能力和信心安全承擔風險的習慣、思維方式和技能
- 理解並遵守安全程序和規則（例如，道路安全、預防腦震盪、家居安全、消防安全、陽光和氣候安全、工作場所安全），以及正確使用安全設備
- 在不同情況下識別可能出現的安全隱患（例如，步道上的洞或危險，線上引誘的風險）
- 掌握增強其人身安全的技能（例如，在人際關係中識別、預防和解決欺凌、毆打、虐待兒童、騷擾和暴力的技能）
- 掌握幫助自己避免衝突的技能，以及有助於自我保護的技能
- 掌握在感覺不安全的情況下尋求幫助的技能（例如，識別自己需要幫助的情況，以及知道該怎麼做和到哪裡尋求幫助）。

學生還將在學校課程的其他諸多領域學習安全技能，包括科學、技術教育、藝術、社會研究、歷史和地理，以及電腦研究。這些技能包括安全地使用材料、工具、技術和設備，以及知道如何辨別或預測危險和避免安全問題。學生還將學習對不同的觀點保持敏感，並尊重他人的經驗和看法。這些技能有助於確保情感安全。

大部分「意外」根本上都並非意外，而是可預測和可預防的事件。www.parachutecanada.org

在自然環境參與積極戶外活動的兒童恢復能力更強，展現出更強的自我調節能力，並且能夠在以後的生活中掌握應對壓力的技能。

ParticipACTION 兒童和青年體育活動報告單，2015 年

正確佩戴頭盔可使重度腦損傷的風險降低高達 80%。
www.parachutecanada.org

網路欺凌是可能威脅您孩子的情感安全和整體健康的嚴重問題。Kids Help Phone 百分之七十的使用者表示，他們曾經遭受網路欺凌。

www.kidshelpphone.ca

低年級學生將學習什麼？

1-3 年級學生將學習如何在家裡、學校和社會上保持安全，以及在受到傷害或虐待時如何尋求幫助。他們將掌握有助於保護自己的技能，以及瞭解傾聽和尊重他人的重要性。4-6 年級學生將學習如何採取預防措施，以防止在體育活動中受傷，還將學習簡單的急救治療程序。在情感安全方面，他們將瞭解什麼是成見，學習提出問題的方式，以及避免對他人做出假定。

高年級學生將學習什麼A？

在 7 年級和 8 年級以及高中，學生將學習安全地參與更廣泛的體育活動，包括可能涉及更大潛在風險的體育活動。他們將掌握一定的技能以便能夠評估情況和避免可能產生的危險，並將學習如何應對突發事件。課程也將更多的關注現實和線上（例如，網路欺凌）人身安全。學生將繼續學習和練習相互積極互動的方式。他們還將考慮欺凌、騷擾和暴力行為的後果，並學習預防和應對這些威脅的方法。

為孩子學習在家裡和社會上的安全提供支援

家長可以鼓勵學生在日常生活的各個方面注意安全。考慮這些觀點：

- 為您的孩子做榜樣，示範如何在各種日常情況下安全地行動（例如，佩戴安全帶和頭盔、遵守安全過馬路的規則、開車時不使用手機、禮貌地與他人交談、負責任地使用社交媒體）。
- 為孩子提供機會以適合其年齡的方式去探索，使他們能夠建

立自信並瞭解自己能夠做到的事情。但是，教導孩子評估和管理伴隨獨立性增強而來的風險也十分重要。

- 透過要求孩子思考諸如下列的問題，幫助他們評估風險，並制定安全計畫：
 - 他們是否知道自己可能會遇到的危險？
 - 他們是否擁有所需的安全裝備，如果有的話，大小是否適合？
 - 他們是否知道規則以及為什麼存在這些規則？
 - 如果他們受到傷害，感到不安全，或者對自己遭受的對待感到憂慮，他們應該怎麼做？
- 幫助您的孩子掌握為自己的安全發言的溝通技巧。詢問他們是否擔憂自己在不同情況下（包括在線上）的安全，並鼓勵他們就自己需要什麼來確保自己的安全表達想法。
- 與孩子一起制定安全家庭計畫和安排。其中可以包括對諸如下列的情況制定計畫：
 - 家裡發生火災時如何作出反應
 - 獨自在家時如何接聽電話和應門
 - 如何安全回家
 - 如何處理衝突
 - 如何使用社交媒體
- 告知您的孩子，安全包括免受情感傷害和虐待的安全。向他們保證，家庭將始終為他們提供支援，並確保他們知道，當自己覺得在身體或情感上的安全受到威脅時，在學校和社會上可以到哪裡尋求幫助。

更多資訊

- » 安大略省政府在以下網站提供了關於支援學生健康和安全的計畫和政策的資訊：
<http://www.edu.gov.on.ca/eng/teachers/healthyschools.html>
<http://www.edu.gov.on.ca/eng/parents/safeschools.html>
- » 欺凌行為：我們都可以幫助阻止這種行為（可下載的小冊子，有多種語言版本）可在這裡找到：
<http://www.edu.gov.on.ca/eng/safeschools/learn.html>
- » 關於預防、識別、管理和治療腦震盪的資源的連結可在這裡找到：
www.ontario.ca/concussions
- » Parachute 是一個非營利組織，提供了關於各種傷害預防主題的資訊。
<http://www.parachutecanada.org/>
- » Kids Help Phone（兒童求助電話；1-800-668-6868）是為青年提供的免費、全國性、雙語、保密、匿名的 24 小時電話和線上諮詢服務。www.kidshelpphone.ca
- » Canadian Centre for Child Protection（加拿大兒童保護中心）是為幫助保護兒童提供大量計畫、服務和資源的註冊慈善機構。www.protectchildren.ca