



俄勒岡州教育局 | 俄勒岡州衛生局 該學年以安全和歸屬感為中心

交流工具包

2023 年 8 月

尊敬的教育領導者和合作夥伴們，大家好！

OHA 和 ODE 共同開發了這套交流工具包，目的是在學生重返校園時對學校教職員工、學生及其家庭給予支援，同時指導他們做出個人健康和安全方面的決定，包括選擇是否佩戴口罩。工具包中的材料以過渡時期的心理健康和幸福、歸屬感、安全以及尊重選擇為中心。與 [ODE 的心理健康綜合模式](#) 相一致，其目標是營造一個安全、給予幫助和溫馨的校園環境，防止與學生和家庭選擇是否在學校佩戴口罩有關的欺凌和騷擾行為。

新學年的開始對於每個家庭和各位教職員工來說始終是一個過渡時期。新學年可能會帶來喜悅、興奮、期待、壓力和緊張等情緒。對於常規和環境的任何變化，這些反應都是完全可以理解的，而且學校社區的每個人都可能會有不同程度的感受。

我們邀請您利用這些資訊和資源，與教職員工、學生、家庭和社區開展對話和交流。我們有責任確保學校環境的**安全和溫馨**。我們還必須確保最常遭受欺凌的學生，包括殘疾學生以及黑人、土著人、拉丁美洲女子/拉丁美洲人/拉美血統的人/拉丁美洲裔、有色人種、部落成員和/或 LGBTQ2SIA+ 群體成員，在學校感到安全和受歡迎。本工具包中的範本旨在說明學校對學生、家庭和學校社區順利渡過這一過渡時期給予支持。這些可定制的資訊為學校領導和教職員工便於開展有關安全和歸屬感的對話及營造相互關愛和相互聯繫的文化氛圍開創了良好的開端。

如果您對本工具包有任何疑問，或希望在使用本檔提供的某些交流工具時獲得更多想法和思路，請聯繫 ODE.HealthySchools@ode.oregon.gov。

給教育工作者和學校領導的重要資訊

我們有責任確保為每一位學生和教職員工創造一個安全、溫馨的校園環境。這包括尊重個人關於人身安全的決定，其中包括佩戴或不佩戴口罩。

出於各種原因，部分學生和教職員工會選擇繼續在學校佩戴口罩。每個人都有權做出這樣的決定，學校需要支援個人繼續佩戴口罩，並營造一個尊重個人有權決定佩戴口罩的環境。

每個人都應該得到公平、尊重和有尊嚴的對待。俄勒岡州因其多樣性而變得尤其堅強。在文化、宗教、思想、種族、能力、健康決定以及其他形式的身份認同方面的差異為我們社區的實力和豐富多彩做出了貢獻。這包括可以選擇佩戴或不佩戴口罩。

我們同舟共濟。當教室或社區中任何一個人受到不尊重對待時，我們所有人都會受到傷害。重要的是，我們要相互支援和安慰，分享準確及時的公共衛生資訊，做出有利於我們社區的明智決定，尤其是在過渡和壓力時期更要齊心協力。

欺凌、歧視和他者化等行為不屬於學校或社區。善良、同情、共鳴和理解是應對過渡、壓力和不確定時期最有力工具。現在，我們的社區應該團結起來，共同為學生營造一個安全、健康、快樂的成長環境。



給教育工作者促進安全、包容性空間和對話的提示

注意只分享準確的資訊，並明確反駁錯誤資訊。關於人、事件、反應和感受的準確資訊是強大的、有力量的。就如何避免感染和疾病傳播，應向青少年提供真實的、符合其年齡的資訊。探索青少年可以對自己的健康和安全做出決定的方法。

理解許多學生在這一時期和其他過渡時期可能會經歷恐懼、不確定和其他感受。許多學生、教育工作者及其家人都受到了大流行病的負面影響，經歷了損失和創傷性壓力，可能會有各種各樣的感受。

留出時間和空間讓青少年探討自己的感受。與青少年談論他們的感受。利用活動、角色扮演、創意/藝術作業和討論等方式，探討他們對事件的感受以及他們對來自不同文化或生活方式的不同群體的感受。

樹立同情心、同理心、善良和接受差異的榜樣。青少年會從生活中的成年人那裡獲得情感暗示。避免對任何群體發表負面言論。



使用包容性語言和做法，並對不符合學校價值觀或政策的行為或價值觀做出解釋。青少年可能會將負面言論泛化到班級和社區的學生身上。對有不同想法或行為的人表現出懷疑，對個人或社區發表敵意的、傷害性的評論和諷刺，或欺凌、網路欺凌，或在身體/情感上威脅或傷害他人，這些都會給學習環境造成壓力和不安全。

注意自己的言論和偏見，幫助青少年意識到他們的態度和偏見。這是一個自我反省、理解他人以及提供有關偏見的性質和影響的教育機會。讓學生和成人瞭解你們對尊重所有人的期望，以及對仁慈和同情的期望，並以身作則。

如果您發現學生或教職員工發表歧視性或不友善的言論，一定要大聲疾呼並採取行動。成人有責任打斷並安全地面對有害言辭。這意味著，每當聽到有害的言語時，都要始終如一地大聲說出來。如果對有害言辭發出不一致的回應，則會發出這樣的資訊，即汙名化、他者化和種族主義是可以接受的。成年人可以將這些事件作為一個機會，來解釋為什麼某種言論是不可接受的，探討他人可能會如何理解這種言論，並提供替代行為和賠償機會。



立即制止騷擾或欺凌行為。明確表示任何形式（當面、網路、社交媒體等）的欺凌、騷擾和其他有害行為都是不可接受的。向有欺凌行為的人提問；找出其行為的理由。提出正確的行為並給予其他資訊/教育，以說明應對潛在的感受或擔憂。

用微小肯定反擊微小冒犯。微小肯定是微妙的認可，幫助個人感受到被重視和被包容。這包括承認輕度誹謗，在個人舉報輕度誹謗、欺凌、歧視或其他行為時給予支援，以及直接面對不公平、敵意或偏見行為。

鼓勵學生/青少年尋求幫助。成人應鼓勵學生/青少年（欺凌者、被欺凌者、目睹欺凌者）告訴可信賴的成人，或公開反對欺凌、騷擾或微詞（如果他們覺得這樣做安全的話）。

確保教職員工、家長、看護人和社區成員在任何時候都受到尊重和保護。學生可能不是唯一有可能遭受來自同輩人或學生的公開偏見或微詞攻擊的人。確保教職員工和成年人瞭解自己的權利，在遇到此類行為時如何做出適當的反應，以及如何向學校領導表達自己的擔憂。

強調不同群體的正面、熟悉的形象。找出青少年認識的、在他們生活中具有積極意義的不同種族、宗教和/或生活方式的人。這些人可以是鄰居、朋友、學校工作人員、醫療保健專業人員、宗教團體成員或當地商人。討論青少年的許多共同特點、價值觀和經歷。

與青少年一起閱讀有關偏見、寬容和仇恨的書籍。有很多、很多適合不同年齡段的故事可以幫助青少年思考和確定他們對這些問題的感受。請與圖書管理員一起選出推薦書籍。



給家長、看護人和家庭的重要資訊：

我們都有責任確保為每位學生和教職員工營造一個**安全和溫馨的校園環境**。這包括尊重個人在健康和安全方面的決定，其中包括佩戴或不佩戴口罩。

每個人都應該得到公平、尊重和有尊嚴的對待。

我們同舟共濟。當班級或社區中任何一個人受到不尊重時，我們所有人都會受到傷害。因此相互支持和相互安慰非常重要。

分享來自可靠來源的準確資訊。準確及時的公共衛生資訊對於做出有利於家庭和社區的明智決策至關重要。使用青少年能夠理解的語言向他們解釋正在發生的事情也非常重要。

欺凌、歧視和他者化不屬於學校或社區。善良、同情、同理心和理解是應對過渡、壓力和不確定時期最有力工具。在我們的學校，社區可以團結起來，共同為青少年營造一個安全、健康、快樂的成長環境。



教育工作者的資源

關愛與聯繫：在學校和學校社區內建立穩固、積極關係的資源。

俄勒岡州課堂智慧：支持學生和學校教職員工心理和情緒健康的工具。

每個學生的歸屬感，關於欺凌問題的指導意見

欺凌（和網路欺凌）是不受歡迎的攻擊性行為，涉及個人之間真實或感知的權力不平衡。這種行為已經或有可能長期重複發生。欺凌者利用自己的權力--如體力、獲得令人尷尬的資訊、種族或階級特權或受歡迎程度--來控制或傷害他人。

學校和其他環境中的欺凌往往反映了整個社會的系統性壓迫。權力失衡會隨著時間的推移和在不同的情況下發生變化，即使涉及的是同一個人。欺凌者和被欺凌者都會受到負面影響，包括：學業成績的挑戰、社交孤立以及負面的身心健康影響。

在俄勒岡州，有多項支持在學校環境中的學生和教職員工瞭解和應對欺凌行為的政策。這些政策強調保護性因素，如積極的同伴互動、社交能力（社交和情感學習）、數位公民身份和性教育，可以顯著減少欺凌行為。

學校安全與預防系統：以 ESD 為基礎的學校安全與預防專家，在自殺預防、干預和後期預防、行為安全（威脅）評估、使用 SafeOregon 舉報熱線以及積極的校園文化和氛圍支援（包括預防欺凌、網路欺凌、騷擾、恐嚇和性暴力）等領域為學校和校區提供以公平為中心、具有文化敏感性的支援。

俄勒岡州安全舉報熱線：為俄勒岡州的學生、家庭、學校教職員工和社區成員以及執法人員創建的計畫，用於舉報和應對學生安全威脅問題。可通過電子郵件、電話、短信、移動應用程式或門戶網站等多種方式提交舉報。

俄勒岡州青少年自殺預防計畫：青少年自殺預防資源和可用計畫彙編列表。

學習正義 - 在學校大聲說出來：應對日常偏見、成見和刻板印象的資源。



為青少年和家庭提供的資源

[學習正義--大聲說出來袖珍卡](#)：應對日常偏見、成見和刻板印象的資源。

[俄勒岡州學生之聲](#)：增強青少年在教育中的發言權。

[Stopbullying.gov - 青少年領袖工具包](#)：青少年開展預防欺凌活動的資源。

[Uplift 青年時代活動](#)：虛擬峰會每隔幾個月舉行一次，請查看網站上的日曆，瞭解即將舉行的活動。

[俄勒岡州安全舉報熱線](#)：為俄勒岡州的學生、家庭、學校教職員工和社區成員以及執法人員創建的計畫，用於舉報和應對學生安全威脅的問題。可通過電子郵件、電話、短信、移動應用程式或門戶網站等多種方式提交舉報。

[俄勒岡州青少年自殺預防計畫](#)：青少年自殺預防資源和可用計畫彙編列表。

求助熱線

- 24 小時全國預防自殺熱線：988。
- [Youthline](#) 是青少年之間的危機和求助熱線。請致電 1-877-968-8491 或發送短信 "teen2teen" 至 839863。
- 全天候危機短信熱線：發送短信 "OREGON" 至 741741。
- [Trevor 項目](#) 為 LGBTQ 青年提供資訊和支援。請致電 1-866-488-7386 或發送短信 "START" 至 678-678。

用於在學校張貼的資訊圖表和傳單樣本



OHA 面向學校的 "這裡歡迎戴口罩"傳單

[英語 - 高中](#)

[英語 - 小學和初中](#)

[OHA "這裡歡迎戴口罩" 標誌](#)



OHA 尊重我戴口罩

[英語](#)

[西班牙語](#)



[CDC 洗手資源](#)

- 包括海報、視頻、貼紙、資料單
- 可提供多種語言