



(電子檔已 mail 導師，活動股長紙本 1 份，請公佈在班級公佈欄)

訓育組

週	日期	星期	節次	高一	高二	高三
9	10/31	五	3	性別平等教育宣導 (410)(生)	★★班級活動	課諮師入班團輔(課)
			4	防治藥物濫用宣導 (410)(生)	★班級活動 (提交園遊會攤位)	高三升學講座(註)

1. 訓育組已於 10/27 (一) 發下校慶園遊券預購單，請學生考量自身及家長使用情形，進行事先預購及繳費，以節省當天兌換時間；園遊券若未使用完則不得退款，敬請審慎評估購買數量；各班完成統計後請活動股長分年段 **高一：11/3(一)中午 12:00、高二：11/3(一)下午 16:00、高三：11/4(二)中午 12:00**，將費用及預購表繳回學務處訓育組。
2. 因應園遊會攤位烹調之用火安全，請高一、二每班派一名學生於 10/29(三)16:00 至一樓孔子像前，參加滅火器使用之消防訓練。
3. 金聲獎複賽於 10 月 31 日(五)下午 16:10~18:00、310 視聽教室舉行，請參賽同學準時抵達，當日不開放未參賽同學觀賽，請至訓育組 Youtube 頻道觀看。
4. 校慶當日舉行抽獎活動，請至健康中心前攤位領取抽獎券、完成集章後，投入 6 樓體育館外抽獎箱，即可參與抽獎！詳情請見訓育組官網公告。獎項豐厚，歡迎各位同學踴躍參與！

育成羅盤集點趣
榮耀海圖拼圖集
集滿印章參加抽獎!

活動時間
2025.11.08
10:30-13:30

任務列表

- 在園遊會攤位進行消費
- 參與攤位宣導活動
- 觀看主題展覽
- 聆聽金聲獎暨社團小成發

有機會得到以下禮品!

- 抽獎券
- 行動電源
- 雙杯保潔
- 藍牙無線耳機
- 贈送維修保養
- 贈送維修保養

參加方法

- Step.1 至健康中心前領取抽獎券
- Step.2 完成集章各項任務
- Step.3 集滿印章
- 抽獎

主辦：學務處、家長會
協辦：教務處、輔導室、圖書館

育成羅盤集點趣
榮耀海圖拼圖集-集章抽獎券

集章地點

- 1: 健康中心前宣傳攤位 (健康中心前)
- 2: 204E 手上的摺門 (書美教室前)
- 3: 家長會攤位 (人事室前)
- 4: 206 班 (書和美前)
- 5: 金聲獎暨社團小成發主辦台暨服務

抽獎者基本資料

班級: _____ 座號: _____ 姓名: _____

注意事項

- 本活動僅供本校在學學生參加，每人可參加抽獎券的數量有限，但僅限獲得一份獎品。
- 抽獎券必須於 11/3(一) 中午 12:00 前，交還入學組領取抽獎券，逾期不候。
- 抽獎券必須填妥姓名及班級，並請家長簽名，若未填妥或無家長簽名，則該券將視為無效且不得換領。

臺北市立育成高級中學 24 週年校慶《育苗廿載，成才四海》系列活動

育成羅盤集點趣
榮耀海圖拼圖集
集滿印章參加抽獎!
獎品一覽表

獎品一覽表

OV0 小方塊投影機、CANON 隨身印相機+底片、PHILIPS 半入耳式藍牙耳機、PHILIPS 耳罩式耳機、Marshall 攜帶式藍牙喇叭、三星智慧手環、FUJIFILM 拍立得+底片保護套*2、KOIZUMI 潤滑機、SONY 無線藍牙耳罩式耳機、ADATA 行動電源、Logitech 電競滑鼠、The North Face 休閒隨身側背包、PHILIPS 磁吸快充充電器、WEPHONECute 口袋行動電源、無印良品羊毛圍巾、EarPods、LocknLock 聯名 WHOA! 珍奶吸管杯、LocknLock 搖搖水壺、無印良品隨身風扇、無印良品按壓膠墨筆 3 件組...

健康中心

愛滋病是什麼? 愛滋病 (AIDS) 又稱「後天免疫缺乏症候群」，已成為本世紀最嚴重的衛生問題。此症是由愛滋病毒所引起，感染病毒後，通常不會立刻發病；可能在感染六個月，甚至數年後方會有症狀產生。這種病毒會侵犯重要的淋巴細胞，使人喪失免疫機能，導至各種伺機性感染或發生與免疫有關之癌症而死亡。

愛滋病 AIDS 是如何感染的? 與感染愛滋病毒者共用針頭、針筒。與感染愛滋病毒者發生口腔、肛門、陰道等方式性交。受感染愛滋病毒的母親傳染給他的胎兒。

哪些行為不會感染愛滋病 AIDS? 日常生活中，皮膚接觸、眼淚、汗水、唾液等，不會感染愛滋病。共用馬桶也不會感染愛滋病。與帶原者共處於游泳池或共浴也不會感染愛滋病。也不會像登革熱那樣，經由蚊蟲而感染。

愛滋病的發病過程：病毒感染。

一般感染愛滋病的患者，從感染愛滋病毒到抗體出現須經六至十二週潛伏 (空窗期) 後，才能經由驗血得知是否感染愛滋病。經數週或數月後可能出現淋巴腺腫、脾腫、出汗、發燒、疲倦、皮膚發疹、肌肉關節疼痛、咽喉疼痛等急性症狀。體重急劇減輕 (10% 以上)、疲倦、夜間盜汗、持續發燒 (三個月以上)、下痢、淋巴腺腫大。出現卡波西氏肉瘤、肺囊蟲肺炎、疹、白色念珠菌症、梅毒等。

愛滋病毒 (HIV)

愛滋不可怕，看完沒在怕!

愛滋有什麼症狀?

感染愛滋病毒後，症狀並不固定，有些人沒有症狀，有些人會像感冒一樣，出現發燒、咳嗽、喉痛、噁心等症狀，通常一週到兩週內會自行消失，容易忽視或誤診。

但這些症狀也常見於其他疾病，非高發症狀請諮詢人員，如無不確定時，應先進行機會篩檢，最後進入血液檢驗，等發覺身體異常時再進行。

初期：

- 淋巴腺腫
- 脾臟腫大
- 急慢性發熱

該如何預防?

- 安全性行為：使用保險套，避免肛交，避免共用針筒。
- 不共用毒品：不共用注射針筒、針具及吸煙器。
- 進行篩檢：定期進行 HIV 篩檢，如發現感染，應立即接受治療。
- 暴露後預防 (PrEP)：在可能發生感染前，服用預防藥物，可大幅降低感染風險。

HIV 是如何傳染的?

- 性行為傳染：無保護性行為 (口交、陰交、肛交)、肛交、陰交、無保護性行為。
- 血液傳染：共用針筒、針具、針具、針具。
- 母子垂直傳染：感染 HIV 的母親在懷孕、分娩或哺乳時，將病毒傳給胎兒。

U=U 是什麼?

U=U Undetectable = Untransmittable! 意思是如果體內 HIV 病毒量無法檢測到時，病毒就不具有傳染力，這是現代醫學進步的顯著成果。

只要接受穩定治療，穩定 HIV 病毒量，控制體內 HIV 病毒量，讓 HIV 病毒量低於 200 copies/ml 時，就不會透過性行為傳染 HIV。

就高者只要穩定接受治療，有助於延緩疾病進展，達到延緩疾病的作用。

衛生組

- 一、班級、辦公室及廁所每個洗手台務必請放置肥皂，肥皂有缺少可於下課時間至衛生組領取。
- 二、校慶園遊會，自備餐具省很大，自備餐具折五元。
- 三、無菸無檯好校園

教育部國民及學前教育署 080期-發行日114年10月27日
校園菸毒危害防制教育介入輔導計畫 發行單位 國立陽明交通大學護理學院

無菸無檯好校園

所有菸品都有害！別被「減害」誤導！

加熱菸 (HTP) 絕非安全替代品！研究顯示，它含有高度成癮的尼古丁、致癮焦油、甲醛、乙醛等多種毒物。當菸材加熱到90°C時，釋放出劇毒**甲醛氫醇 (formaldehyde cyanohydrin)** 高度毒性物質，檢測到在HTP氣溶膠中含量高達三倍於潛在致毒物！歐洲呼吸學會 (ERS) 研究證實，HTP排放大量致癮菸草特異性亞硝酸鹽，與傳統菸品同樣危害肺部及心血管系統！

揭穿口味騙局！

菸商用「意識型風味」如日光爆珠或夏日微風，專門吸引青少年！菸商利用水果、糖果風味降低危險感，導致尼古丁成癮和腦部損害！

二手菸危害大曝光！

HTP並非無煙！它釋放比PM2.5更小的PM0.3超細粒子，超過99.7%粒子小於1μm，直達肺部及血管！二手菸溶膠含尼古丁、甲醛和金屬等致毒物，暴露者心率血壓上升，兒童體內尼古丁代謝物增加，導致血管彈性下降和血栓風險！

家人吸HTP，等於讓孩子從小面臨心血管病癱瘓，你傷害的不只有自己！

行動起來！戳破菸商騙局，拒絕所有菸品！
守護自己和家人，迎接無菸的美好未來！

菸檯禁，校園淨，活力動

頁數：本期共3頁

教育部國民及學前教育署 080期-發行日114年10月27日
校園菸毒危害防制教育介入輔導計畫 發行單位 國立陽明交通大學護理學院

無菸無檯好校園

如何檢舉菸害？

在無菸場所看到有人吸菸或使用電子煙，該怎麼辦？
檢舉菸害是公民的責任，共同行動，守護公眾健康。

步驟1 安全蒐證 (拍照或錄影)

步驟2 記下事件關鍵細節 (菸商、事、時、地、物)

步驟3 蒐集必要資訊 (菸商名稱及地址、菸品包裝(照片、影片)、違法事實證據、違法行為發生的時間與地點、違法項目(如知曉的話)

步驟4 聯繫地方衛生局或撥打專線 0800-531531

我們可以什麼？保護自己與他人

- 拒絕任何形式的菸品，捍衛所有人的健康權益
- 倡議無菸環境，拒絕二手菸害，保護地球
- 大專校院全面禁菸，共同維護無菸校園
- 告訴親朋好友「菸害防制法」全面禁止電子煙，包括禁止使用、製造、輸入、販賣、供應、展示或廣告
- 幫助鼓勵身邊的人戒菸，遠離菸害，包括電子煙、加熱菸、戒菸專線0800-636363
- 揭發菸商行銷伎倆，拒絕菸害
- 檢舉網路平臺違規販賣或行銷菸品

教育部國民及學前教育署 <https://cpd.moe.gov.tw/articleInfo?id=36528>

菸檯禁，校園淨，活力動

頁數：本期共3頁

教育部國民及學前教育署 080期-發行日114年10月27日
校園菸毒危害防制教育介入輔導計畫 發行單位 國立陽明交通大學護理學院

無菸無檯好校園

《戳破誘惑》破解菸品行銷伎倆

Q1. 聽店家說加熱菸危害比較小，這是真的嗎？

加熱菸具有健康危害，世界衛生組織 (WHO) 指出，菸商以誤導性宣傳來吸引消費者 (主要是青少年) 的行銷策略，WHO表示，加熱菸釋放出與紙菸菸霧中相似的有毒物質；其尼古丁含量與紙菸相似，危害兒童及青少年的健康。

Q2. 聽說電子煙或加熱菸可作為戒菸工具？

無法戒菸，且可能導致未來吸菸或成為多重菸品使用者，沒有足夠的證據證明，電子煙可作為有效的戒菸輔助工具。當使用者嘗試使用電子煙來幫助戒菸時，有相當大比率是電子煙與紙菸一起使用，並導致更大的健康風險，加熱菸也是。

Q3. 有人說電子煙與加熱菸沒有菸臭味比較健康？

電子煙與加熱菸沒有菸臭味不等於危害較少，使用傳統紙菸者轉為使用電子煙，其原因主要是電子煙煙液含有不同種風味，包含薄荷、水果、咖啡、糖果等。然而許多有害物質是沒有味道的，使用者無法察覺。加熱菸的菸草柱有很多種風味，如薄荷、柑橘等，沒有菸臭味不等於危害較少。

Q4. 網路傳言說電子煙、加熱菸沒有二手、二手菸問題，這是真的嗎？

電子煙及加熱菸都有二手菸、二手菸危害，暴露於電子煙煙霧下的旁人會被丙二醇與甘油刺激呼吸；被尼古丁造成心跳加速、血壓升高；吸入懸浮微粒會導致肺部發炎或心血管疾病。

日本研究指出，爸爸使用加熱菸，其配偶及子女尿液中的尼古丁代謝物 (Cotinine) 含量，顯著高於爸爸不使用加熱菸的家庭，加熱菸也有二手菸的危險。

行動起來！戳破菸商騙局，拒絕所有菸品！
守護自己和家人，迎接無菸的美好未來！

教育部國民及學前教育署 <https://cpd.moe.gov.tw/articleInfo?id=36528>

菸檯禁，校園淨，活力動

頁數：本期共3頁

拒絕菸害守護青春!

任何人不得於距離本市各高級中等以下學校基地境界線**50公尺**以下區域內，販賣、供應、展示或廣告加熱式菸品。

違反規定者：處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰！

未滿菸害防制法定吸菸年齡者(目前為20歲)不得吸菸

違反規定者：應限期接受戒菸教育；未接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰；行為人為未成年者(18歲)，處罰其父母或監護人。

任何人不得製造、輸入、販賣、供應、展示或廣告電子煙品或中央未核定之加熱菸

行為	罰鍰
製造、輸入	處新臺幣五萬元以上五十五萬元以下罰鍰
販賣、供應、展示或廣告	處新臺幣二十萬元以上一百萬元以下罰鍰
製造、輸入、販賣、供應、展示或廣告	處新臺幣二十萬元以上一百萬元以下罰鍰
供應	處新臺幣一萬元以上二十五萬元以下罰鍰

臺北市衛生局

加熱式菸品沒有燃燒也會燙上

Heart Without Burning

健康燙上：加熱菸含有極細菸草微粒、焦油、尼古丁等有害物質。

大腸燙上：加熱菸含有尼古丁、焦油等有害物質。

朋友燙上：加熱菸含有尼古丁、焦油等有害物質。

荷包燙上：加熱菸含有尼古丁、焦油等有害物質。

未滿20歲使用菸品都是違法的！

教育部國民及學前教育署

四、「第4屆環保青年領袖甄選活動」

第4屆環保青年領袖

CHANGE BEGINS WITH YOU 4TH

報名時間：9.30 ▶ 12.26

改變由你開始

生活輔導組

一、校園事務：

- (一)相關助學金已刊登至校網上，請自行審查，歡迎符合條件之學生至生輔組申請，請注意申請期限。
- (二)提醒欲進行銷過同學請儘速實施，以免時間不足，而以影響個人權益，本學期截止時間如下表：

年級	截止時間
高三	114年12月30日1230時
高一、二	115年01月19日1230時

二、生活常規：

- (一)各班副班長與風紀股長每日於8時10分開始點名作業，風紀股長於10時10分前將缺課報告單(紅色)交至學務處，並填寫每日缺曠統計白板，未盡職責之班級幹部將依校規處分。
- (二)當天生活違規的同學，放學後(16:10)統一在三樓310視聽教室實施生活輔導教育。
- (三)凡是違反課間規定，未依規定參加當日課後生活教育者，均依校規核記警告乙次，懲處公告有疑問者，須持相關證明親至當日執行教官處澄清，公告3日內未反映，視同無異議。

- (四)班長、值日生或指定同學於外堂課及放學時，須負責教室燈光電扇及門窗管制上鎖，並請妥善保管個人貴重物品，(凡有偷竊行為，一律依法嚴懲並交警方處理)，凡未依規定之班級，當日實施課後生活輔導教育，連續違規之班級，依校規議處。
- (五)各班副班長於每日 1010 時前將前一日點名卡繳至生輔組，逾時繳交者當日記違規點一次。
- (六)學生一律搭乘學生專用電梯，禁止搭乘行政用電梯。
- (七)中午用餐時間為 12 時至 12 時 35 分，寧靜午休時間為 12 時 40 分至 55 分，請同學於一律在教室內個人座位安靜休息，不得任意走動或以其他電子產品發出聲響影響他人午休，不得滯留於各處室，寧靜午休時間無正當理由在教室外走動同學，登記生活輔導教育一次。
- (八)校園內任何時間、地方，嚴禁穿著便服、拖鞋、佩戴耳環。
- (九)社團服裝僅可在社團時間穿著，其餘時間不可穿著，依校規處分。
- (十)為防制學生吸菸，維護健康的學習環境，請同學發揮正義之聲，檢舉校內抽菸行為，違者除依校規議處外，並依菸害防制法移送衛生局處以罰鍰及戒菸教育，舉報者依校規從重議獎(並視當事人需要保密身分)。

三、賃居安全宣導

稅籍異動即時通服務
全國不動產移轉預先知

服務說明
不動產移戶前報繳稅捐，即時通知所有人移轉事實，遇有疑義可洽所轄地方稅務機關諮詢，以維護自身權益。

適用條件
全國各縣市(建江縣除外)土地增值稅、契稅申報移轉案件

通知時點
案件「收件」時
系統自動寄發通知簡訊、電子郵件或財政部地方稅務局申報作業官方LINE帳號報稅(申請人需預先綁定LINE/進聯會員)

通知對象
土地/建物原所有人(申報人)

適用期限
★可於本市申請全國各縣市通知服務(建江縣除外)
★一經申請終身適用，新購本市土地/建物無須再次申請

申請方式
■線上申請：地方稅務局申報作業網站
(以自然人憑證、行動自然人憑證、已註冊之健保卡或工商憑證驗證)
■臨櫃申請：限本人或法定代理人至臺北市稅務稽徵處各分處(申請書、身分證用文件影本)
申請本項服務會寄送電子郵件驗證信，請於7天內完成驗證，驗證成功才算完成申請哦！

臺北市稅務稽徵處
TAINPEI CITY REVENUE SERVICE

四、防制校園詐騙宣導

【賣門號 = 幫助詐團 = 犯罪！】

販賣手機門號、SIM 卡都是違法行為！

這些門號可能會被作為詐欺工具，即使當事人不知道會被用來詐騙，仍可能構成幫助詐欺罪！

不是一句「我不知道」就沒事，呼籲民眾勿以身試法。

把 SIM 寄出去？小心成為人頭門號！

月租費公司吸收
享有勞健保福利
提供1組門號有500元報酬
只拿來發簡訊

若SIM卡被用於詐騙 你可能成為共犯！

五、防制學生藥物濫用：

支持與陪伴, 是成癮者重生的力量!

每一個努力改變的人, 都值得被理解與鼓勵。
別讓過去的錯誤, 成為一生的標幟。

戒癮者正在努力變好的人
需要你的包容與支持
陪伴走過這一程, 重新點亮新人生

輔導資源可洽毒品戒癮諮詢中心
諮詢專線 0800-770-885 (請撥你幫幫我)

教育部 關心您

成癮者需要 你我的幫助與陪伴

對於戒癮的人嘲弄與疏離,
可能會重重打擊一顆戒癮的心

我們一同陪伴您邁向嶄新的人生

不設障礙
陪他重新開始
不貼標籤

輔導資源可洽毒品戒癮諮詢中心
諮詢專線 0800-770-885 (請撥你幫幫我)

教育部 關心您

六、學生專車及交通安全宣導：

(一)、學生專車時間

1. 本校與首都客運協調，配合該公司車次人力，專車時間如下：

上學路線(捷運昆陽站(4號出口對面麥當勞搭乘))：07時30分發車1班車。

放學路線(校門出發)：16時10分發車1班往捷運昆陽站。

2. 本校學生專車為首都客運為服務本校學生加開班次，其性質仍與一般路線客運服務相同，請同學自行準備悠遊卡，依首都客運規定方式給付車資。



各位「開車的和騎車的夥伴」們，看到這張圖是不是瞬間毛骨悚然？想要帥、趕時間，超速、闖紅燈下去，下一秒可能就不是帥氣通過，而是像恰吉一樣「匆匆忙忙連滾帶爬」地爬出來，還把愛車撞爛，人身安全也超危險！本來可以「從從容容～安全通過」，結果為了搶快幾秒，換來的是大筆罰單、修車費，甚至更嚴重的後果...真的超不值得啦！所以，別讓自己成為馬路上的危險製造機！路口禮讓、遵守速限，讓你的出行BGM是優雅的樂章，而不是車禍的巨響！安全才是最潮的，OK？我們一起當個有品、有遠見的駕駛！

資料來源：交通安全入口網

七、性別平等教育宣導

安全約會五原則 START

1. 安全至上 SAFE：約會地點選擇公開明亮的場所，避免在太過偏僻或過度隱密的空間與對方獨處。另外，不吃及不喝曾經離開過自己視線及陌生人給予的食物。
2. 掌握時間 TIME：注意約會時間，避免晚歸，約會期間應與身邊親友隨時保持聯繫。
3. 合宜行為 ACT：約會相處時的互動要令彼此感到安心。若對方有逾越之行為，要態度堅定地拒絕或勸告，不應該隨意妥協。
4. 發現風險 RISK：約會過程隨時留意風險，並評估可能發生的危機。有緊急狀況或發現情況不對勁時，應打 110 求助。
5. 理性思考 THINK：在戀情中，雙方應保持理性思考及溝通，並適時調整雙方之間的相處模式。

<資料來源：教育部學生衛生資訊網>

八、防災教育宣導：

【全民防災e點通】系統功能說明

1. 主要提供即時的災害資訊，並提供防災準備及避難指引，於災時提供中央災害應變中心即時的災害情報，更能夠在有需要避難時，可以引導前往避難收容處所。
2. 即時的災害資訊例如颱風、地震、海嘯、淹水、土石流等與颱風及地震相關的示警即時推播，總計有 21 種可以訂閱，並可依使用者的位置提供量身訂做的資訊，且訊息能即時翻譯為外語功能，便於外籍人士取得。
3. 提供地震、颱風、淹水、豪大雨、海嘯、土石流、火山等七種災害的防災準備及避難須知，內容包括災前準備、災中應變、災後復原等指引。另也有電子版的緊急避難包檢核表及家庭防災卡，讓民眾平時的防災準備更為輕鬆。
4. 在災時，中央災害應變中心成立時也會透過 e 點通發布災情狀況、災情研判及工作報告紀錄、新聞稿及應變處置報告等應變中心作為，隨時提供災害的第一手資訊。有需要離開住家避難時，可快速查詢附近的避難收容處所，並可規劃避開災害前往的安全路徑。
5. 在尋求協助部分，使用 119 報案功能，同步將使用者座標上傳到縣市消防局勤務指揮中心，以快速派遣救援，另如在災害時與親友失聯，可利用災區親友現況查詢平台建立親友資料，系統比對相符，將會主動通知親友現況。

九、法治教育宣導：

教育部校園霸凌專線 1953



教育部校園霸凌 CALL ME 卡



為營造安全、友善、尊重的校園環境，本校特進行防制校園暴力宣導，提醒大家：

1. 尊重他人，友善相處：校園是大家共同的學習空間，請以禮相待，不以言語、肢體或網路霸凌他人。
2. 拒絕暴力，勇敢說不：不以暴制暴、不以多欺少，遇到不公平或暴力事件，請立即向師長、輔導室或學務處反映。
3. 善用溝通，化解衝突：發生誤會時，冷靜面對，透過對話與理解來解決問題，避免情緒失控造成遺憾。
4. 保護自己，也關心他人：若發現同學被欺負，請主動關心並協助通報，不做旁觀者，共同維護校園安全。

校園暴力不僅會傷害他人，更會影響彼此的學習與成長。

讓我們攜手打造「零暴力、零霸凌」的溫暖校園，讓每一位同學都能在安心、快樂的環境中學習與生活。