



(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

				高一	高二	高三
15	12/12	五	3 4	社團 4 (日本體育大學附屬柏高校國際交流)	社團 4 (日本體育大學附屬柏高校國際交流)	★★社團 3

一、**12/31 (三)** 為 **114-1 公服卡抽查**。敬請導師協助叮嚀高一、高二同學，每學期需完成 8 小時之校內、外公服時數，當日將**請活動股長統一收齊**班上的公服卡至訓育組以利後續時數登錄，登記完後，於 **1/7(三)請活動股長領回**；若同學未完成，2/25-3/4 將進行公服卡補抽查。(需補抽查的同學最遲於 3/4(三)17:00 前自行至訓育組繳交)。

衛生組

1. 班級、辦公室及廁所每個洗手台務必請放置**肥皂**，有缺少可於下課時間至衛生組領取。
2. 外掃區請確實派員打掃各樓層樓梯、辦公室、廁所、中庭、頂樓、體育場館。
3. 內掃區請確實打掃，勿囤積垃圾與回收品，請加強垃圾減量環保愛地球。
4. 多元生理用品增加臨時取用點，健康中心、學務處、教官室、輔導室、體育組等，請需要教職員師生自行取用。
5. 減碳每一天，鼓勵學生多搭乘大眾運輸工具、步行或騎腳踏車上學，並打卡紀錄減碳生活。



健康中心 對抗流感要掌握 6 要訣，就能降低感染流感的風險：

1. 要儘早施打流感疫苗。
2. 要用肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等生活好習慣。
3. 要保持室內空氣流通，防範病毒傳播。
4. 要警覺流感症狀，及早就近就醫治療。
5. 生病要按醫囑服藥多休息，不上班不上課。
6. 危險徵兆要儘快就醫，掌握治療黃金時間。

	感冒	流感
病程	2-5天	7-14天
傳染性	不一	★★高傳染性
症狀	較輕微 喉嚨痛、打噴嚏、鼻塞、流鼻涕	發燒、咳嗽、倦怠、頭痛、喉嚨痛、肌肉酸痛、流鼻涕等
併發症	少見 (中耳炎或肺炎)	肺炎、腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等
治療方法	支持性療法(症狀治療)	抗病毒藥物及支持性療法(症狀治療)



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)。

四、防制校園詐騙宣導：

假交友詐騙

他說喜歡你、懂你、關心你——但其實他最在乎的，是你的「錢」。

從每天噓寒問暖、分享投資訊息、展示高手續效，到後來步步引導你入金、加碼、再加碼……你以為走進的是愛情，結果掉進的，是詐騙集團挖好的洞。

當出金被卡、客服消失、網站登不進去的那一刻，你才會知道：甜言蜜語，是成本最低的騙術。

請記得：

- ◇ 投資一定要走合法平台
- ◇ 高報酬一定伴隨高風險
- ◇ 有疑慮就打 165

保護荷包，也保護自己的心。

三、賃居安全宣導



## 五、防制學生藥物濫用：

**慎選打工 別成了運毒幫手**  
高薪輕鬆？小心掉入運毒陷阱

- 異常高薪，工作內容模糊不清。
- 要求運送不明包裹，或代收不明款項。
- 雇主不願簽約、公司資訊不透明。
- 只是跑腿，卻要出入複雜場所。
- 幫忙運毒，即使不知情，也可能觸犯重罪！打工前務必查證，或先向師長諮詢。

教育部  
0800-770-885

**電子煙 毒害健康的潮流陷阱**  
甜蜜煙霧背後的雙重危機

電子煙油加熱後會產生致癌物質，比你想的更危險

多種口味的電子煙油，更容易在不知不覺間滲入尼古丁、大麻或安非他命

別為了追求潮流而犧牲健康

教育部  
0800-770-885

## 六、學生專車及交通安全宣導：

### (一) 學生專車時間

- 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。
- 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。

### (二) 輔助駕駛系統不是全自動駕駛—保持專注才是最佳防護

高速公路車速快，一旦發生事故，衍生之車損、傷亡或交通壅塞，往往較一般道路更為嚴重。近年來，隨著汽車科技快速發展，各大車廠陸續推出具備「輔助駕駛系統」功能的新型車款，以降低駕



駛負擔、提高行車舒適；但高公局特別提醒用路人—輔助駕駛系統非自動駕駛，用路人仍須為車輛駕駛行為負責。

高公局表示，目前市面上的輔助駕駛系統，多數具備主動定速巡航(ACC)、自動緊急煞車(AEB)、車道維持輔助(LKA)等功能，但其反應、判斷能力仍不足以取代真人駕駛(如：當與前車速差過大、前車未行駛於車道正中間、前車突然轉向或切入、行駛路型特殊、大雨、濃霧、強光等用路環境、前車外型特殊等6種可能無法辨識的情境，如附圖)。若過度信任輔助駕駛系統而鬆懈注意力，當系統無法正確或即時判斷路況時，即可能發生事故，因此用路人在使用輔助駕駛系統時不可不慎。

高公局提醒駕駛人使用輔助駕駛系統時應特別注意以下事項：

- 瞭解使用限制：不同品牌與車款的輔助系統能力差異極大，使用前應詳讀駕駛手冊或相關說明書，切勿以為車輛能「自動駕駛」。科技雖能協助駕駛，但駕駛本人是防制事故發生的最後一道防線。
- 保持專注駕駛：開啟輔助駕駛系統時，雙手仍須握穩方向盤，雙眼須隨時注意前方路況。
- 隨時注意系統告警訊息：隨時注意輔助駕駛系統運作狀況，並在系統發警告時立即採取適當動作。

高公局再次呼籲，用路人使用輔助駕駛系統時，雙手仍須握穩方向盤，保持警覺並注意路況，隨時準備介入操控或煞車減速，才能保障行車安全。

## 七、性別平等教育宣導

### 四大情境 小心性影像犯罪

青少年們會認為「同學」或「熟人」之間是安全的，不會發生什麼事而放下戒心。可是，偷拍往往就發生在我們最鬆懈的時候。以下歸納出青少年最容易發生性影像犯罪或性剝削犯罪的狀況，同學們也可多留意喔！

#### ① 偷拍

- 地點：廁所、更衣室、運動場換衣空間、宿舍等校園空間
- 常見狀況：同學或校外人士用手機、微型攝影機偷拍他人性影像。
- 風險：被害人往往不知情，影像一旦流出幾乎無法回收。

#### ② 私密照交換

- 常見對象：交往中的男女朋友、曖昧對象或網友。
- 常見狀況：在親密關係中因不清楚如何明確拒絕，或擔心拒絕會讓對方不悅，在對方要求下留下私密照或性影像。
- 風險：分手後被威脅勒索、或對方故意外流，惡意散布。

#### ③ 打工詐騙陷阱

- 常見對象：不明業者在社群媒體以「工作輕鬆無經驗可」的賺錢標語吸引求職者。
- 常見狀況：徵求青少年或少女試用商品後，以較高的薪水引誘青少年自拍裸照或傳私密照。
- 風險：拍攝後遭到勒索要求金錢、更多影像，或將影片販賣到色情平台。

#### ④ 玩笑惡搞或霸凌情境

- 常見狀況：同學之間用偷拍、合成、修圖等方式，把照片變成「不雅圖」散布。
- 風險：雖然有些人認為是開玩笑、惡作劇，但法律上仍可能涉及性影像犯罪、妨害名譽。

## 八、防災宣導：

經統計顯示，111至113年全國建築物火災共發生1萬5,387件，其中住宅火災就有1萬1,014件，占71.6%。消防署指出，住宅火災的發生是可以避免的，平時就要做到下列幾點，養成良好的用火用電習慣，確保家人生命與財產的安全：

1. 爐火烹調應遵循「人離火熄」，烹調時若臨時有急事需暫時離開，務必要關閉爐火。
2. 用電安全記住「5不1沒有」原則：用電不超過負載、電線不細綁折損、插頭不潮濕污損、電源插座不用不插、電器周圍不放可燃物、以及沒有商品安全標章的電器不買不用。
3. 喝酒、服藥後及睡前應避免吸菸，菸蒂要丟在菸灰缸，千萬不能直接丟入垃圾桶，以免引燃其他可燃物。

除了平時要養成良好的用火用電習慣外，更要加強火災時的應變能力。萬一發生火災請勿驚慌，要大聲叫醒所有家人，以免錯失逃生時機；若逃生路徑受阻，應立即關門、就地避難，並撥打119告訴消防人員受困位置，冷靜等待救援。

## 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

