



(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
3	9/18	五	3	社團 1+防災演練預演(總)		★社團 1+防災演練預演(總)
			4	社團 1		★社團 1

1. 高一二選社結果已公告，因校務行政系統之顯示內容有所誤差，最終選社結果須以學校官網及發至各班之紙本公告為主；若需進行轉社，請 09/18(五)12:05 至 09/23(三)16:10 前完成辦理。
2. 09/17(四)拍攝高三畢業紀念冊團照，請同學務必著校服並準時出席。

衛生組

一、因應教育局 115 年 8 月 28 日北市教體字第 11530954561 號函頒佈「臺北市立高級中等以下學校(含附設幼兒園)廚餘處理標準作業程序」，廚餘需在學校秤重，請各班膳食股長向全班宣導以下桶餐廚餘處理步驟：

1. 用餐後剩菜剩飯集中於紅框的不鏽鋼桶
2. 餐具集中於不鏽鋼桶，果皮放於另一個不鏽鋼桶(如下圖示)
3. 裝餐具的塑膠袋請丟在班級垃圾桶
4. 一起拍一張照片上傳到膳食股長群組討論串，再將餐桶送到各層平台回收。

二、推行廚餘減量，落實各項分類工作，請導師共同關注協助推動。

桶餐廚餘餐桶回收注意事項

STEP1 將班級未打光的剩食集中

請使用湯匙將食物確實刮除乾淨

STEP2 將餐具集中

STEP3 分類個人剩食/果皮/垃圾

STEP4 分類個人剩食/果皮/垃圾

一般垃圾
髒污衛生紙、髒污或無法回收的包裝紙

資源回收
豆漿瓶紙盒、罐(牛奶盒、寶特瓶)、乾淨紙屑等

• 餐桶內請勿放置**非**桶餐的廚餘及垃圾

• 珍惜食物，廚餘減量！

• 將空餐桶送至各樓層行政電梯平台

三、請同學發揮公德心，上廁所記得沖水，若有堵塞或損壞，通報總務處。

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，本學期截止時間如表：

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。
- (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)。
- (十一)請勿在高樓層、走廊及後陽台等地方倒水、拋擲水果、食物、垃圾等造成人身安全以及環境維護問題之物。

三、賃居安全宣導：

四、防制校園詐騙宣導：

相信很多人跟我一樣，看到可愛的拍立得、免費禮券，心裡都會動搖一下：「真的這麼好嗎？該不會運氣好被我抽中了吧？」但詐騙集團正是利用了我們「相

健康中心

酒精及漂白水之正確調配與病毒消毒方式

校園衛生與環境消毒指導海報

一、酒精(濃度 70%-75%)

殺菌原理：強效且廣泛的殺菌劑。

調配方法：
市售藥用酒精未稀釋濃度約為 95%。
以 3 份 95%酒精 + 1 份水(蒸餾水或煮沸過的冷水)混合稀釋。

適用對象：辦公桌面、鍵盤、手部消毒。
⚠️ 酒精為易燃物，請務必於通風良好處使用，遠離火源。
💡 備註：可直接購買市售 75% 防疫酒精。

二、漂白水「次氯酸鈉」

適用範圍：價格便宜，建議用於大範圍環境消毒。

調配比例(1:100)：
市售漂白水約含 5% 次氯酸鈉。
1 cc 漂白水 + 100 cc 冷水稀釋。
(簡易估算：1 瓶蓋約 25 cc 漂白水 → 加水稀釋)

作用時間：使用後約 5-10 分鐘發揮殺菌效果。
⏰ 保存期限：稀釋漂白水效果隨時間遞減，建議於 24 小時內使用完畢。

★正確漂白水消毒方法：「稀、擦、停、沖、棄」五步驟

稀
稀釋
市售漂白水(5%)
1:100 冷水稀釋

擦
擦拭
以擦拭方式清潔
學生常接觸區域

停
靜置
擦拭後靜置 5-10 分鐘
等待發揮殺菌功效

沖
沖洗
用清水沖洗或擦拭
剛清潔過的區域

棄
廢棄處理
大量水稀釋後倒掉
或密封靜置自動氧化

★廢棄漂白水處理注意事項：
1. 用過的漂白水再用大量水稀釋(不少於 100 倍)，才倒入廚房污水道或戶外水溝，避免污染源。
2. 或將漂白水密封封存起來，時間久了漂白水會自動氧化分解後再倒掉。

★清潔順序步驟

1. 要先打掃：先整理環境清除灰塵雜物。
2. 擦拭重點區域：用稀釋漂白水擦拭桌椅、講桌、櫃檯，接著擦拭地板。
3. 清洗公共區域：最後將剩餘漂白水灑洗陽台、走廊等地方。

★注意事項

- 每日消毒：每日一次，用棉的減少用噴的，保持通風。
- 使用期限：稀釋漂白水效果遞減，建議 24 小時內用完。
- 嚴禁混用：絕不可參雜肥皂、藥劑、香料等，以免散發毒性物質。
- 眼睛防護：不小心觸及眼睛，用大量清水連續沖洗 15 分鐘。
- 馬桶處置：最好不要直接倒入馬桶，以免化糞池失去功能污染水源。

臺北市立育成高級中學 學生事務處 健康中心 關心您

年級	截止時間
高三	115 年 12 月 30 日 1230 時
高一、二	116 年 01 月 19 日 1230 時

防範一氧化碳中毒 你家的熱水器裝對了嗎?

瓦斯熱水器若安裝錯誤，應立刻改善以保命!

四大安裝錯誤情境

- 1 廚房
- 2 浴室
- 3 加裝窗戶的陽台
- 4 屋內樓梯間

三大保命對策

- 1 遷移或更換熱水器至屋外
- 2 更換為強制排氣式熱水器
- 3 更換為電熱水器或太陽能熱水器

※熱水器如需遷移或更換，請向當地熱水器承裝業聯絡!

內政部消防署 關心您
<http://www.nfa.gov.tw>

信美好」、「想撿小確幸」的心態！本來只是想免費拿到一台拍立得拍下生活的點點滴滴，最後卻因為「實名認證」、「驗證退款」這些聽起來很專業的術語，一步步把積蓄掏了出來。甚至被要求買遊戲點數、給序號，等發現不對勁時，對方早就人間蒸發……請記住這幾點，保護好自己與你在乎的人：

- ✗ 陌生連結絕對不要隨便點！
- ✗ 任何客服要求加私人 LINE 都要提高警覺！
- ✗ 要求「轉帳、無卡提款、QR-Code 付款」就是警訊！
- ✗ 點數序號＝現金，絕對不能提供給陌生人！
- ✗ 「驗證後會退款」100% 是詐騙話術！別讓詐騙集團毀了好心情，遇到疑似詐騙，請立刻撥打 165 防詐騙專線！

五、防制學生藥物濫用：



六、交通安全宣導：

行經路口慢看停

停再開遠離事故風險

你知道嗎?只要開車或騎車到路口處，即應實施停車再開，確保路口安全，也減少你額外付出的各項成本。一般路口未停讓將會開罰新臺幣 1,200~6,000 元不等，萬一撞到行人罰鍰更是高達 1 萬 8000 元~3 萬 6000 元不等。

大型車輛因車體龐大，存在較大範圍的視野盲區與內輪差，於路口轉彎時若稍有疏忽，極易發生嚴重交通事故。為防患於未然，臺北區監理所蘆洲監理站持續督導各貨運業者行經路口時務必落實車輛「慢、看、

停」及「轉彎暫停，安全再行」等安全駕駛觀念，並提醒駕駛人行經路口時應主動減速、仔細確認周邊人車動態。臺北區監理所在新北市貨運商業同業公會宣導，希望能加強駕駛開車時的安全意識，公會亦表示對於交通安全相當重視，尤其是駕駛素養部分，除了不定時通知各業者加強駕駛人員在路口停讓的教育訓練外，也在各會議場合向會員業者及駕駛持續宣導路口停讓的重要性，希望能讓安全駕駛技巧內化成駕駛平時的駕車習慣。另外，為避免同樣的意外事故持續發生，臺北區監理所蘆洲監理站亦於 115 年 8 月 12 日至聯毅汽車貨運公司辦理路口停讓安全宣導，要求大貨車駕駛們練習於各轉彎路口處，先減速後停車，注意路口可能發生之各項意外狀況，同時應停讓行人先通過路口，避免發生行人交通事故。蘆洲監理站站長林材忠表示，根據交通部最新的道安統計顯示，115 年 1 月到 5 月全國交通事故，行人死亡人數高達 132 人，路口車禍的比例最高，數量接近一半，事故發生的主要因素多為駕駛行經路口並未停讓行人優先通過，交通安全需要社會大眾共同守護，也請所有駕駛人共同落實「路口放慢速度、禮讓路人先行」。

七、性別平等教育宣導：

一、什麼是身體自主權？身體自主權的核心概念非常簡單—我的身體，我做主。這代表每個人對於自己的身體擁有絕對的支配權與決定權。無論是誰，都無權在未經你同意的情況下觸碰、評價、干涉或傷害你的身體。這項權利不分性別、不分關係親疏，適用於任何人。

二、常見的生活情境

- 肢體接觸與玩笑：有些人習慣用拍打、勾肩搭背或開黃腔來表達友好或炒熱氣氛，但如果當事人覺得不舒服，這就不再是「玩笑」，而是跨越界線。
- 親密關係的拿捏：在戀愛或曖昧過程中，「牽手」不等於「擁抱」，「擁抱」也不等於「有下一步的義務」。隨時喊停、隨時拒絕，都是你權利。
- 數位與影像：拍攝或傳送私密照片、影片前，必須雙方完全同意。未經同意散布、留存或威脅公開私密影像，是嚴重的違法行為(數位性暴力)。
- 外貌與穿著評價：別人無權對你的身材、穿著打扮或性別氣質品頭論足。你的身體怎麼長、怎麼穿，只有你自己有發言權。

三、劃定界線的實用原則

- 明確的同意：同意必須是自願、清楚、隨時可撤回的。沉默或沒有反抗不等於同意；在神智不清(如酒醉)或受脅迫下的狀態，也無法給出有效的同意。
- 勇敢說「不」：當你感到不舒服、被侵犯或直覺怪怪的時候，你有權利立刻拒絕，不需要擔心會不會破壞氣氛或讓對方難堪。
- 尊重他人的界線：當別人對你的行為表現出遲疑、抗拒或明確拒絕時，請立刻停止，不要以「開玩笑、想太多或我們這麼熟」合理化自己的越界行為。

四、如果界線被踩到了，你可以怎麼做？

- 明確表達立場：用堅定的語氣告訴對方：「我不喜歡這樣，請你停止。」
- 保留證據：如果是在網路、訊息或私密影像上遭遇騷擾或威脅，請截圖或妥善保留證據。

守護自己的身體界線，是每個人人生來就有的權利；而尊重他人的身體自主權，則是成熟與共情的重要表現。

八、防災宣導：

一、活動資訊：

臺南市政府災害防救辦公室為配合 115 年國家防災日整體企劃主軸：「強震危機，吾有已待」，特別辦理「揹上包，然後呢？我的避難實測」短影音創作比賽活動，拍攝自己實際從住家出發，步行前往距離最近的地震避難收容處所、防災公園或社區演練的路線。活動期程自 115 月 9 月 1 日起至 115 年 10 月 15 日止，詳情請見本校校網。

二、家庭防災卡

1. 緊急聯絡人應由法定代理人或監護人填寫，得填寫父母親、監護人、親戚或前述之友人，以填寫 2 人以上為原則。
2. 約定通訊方式：
 - (1)學校欄位：學校於災害發生時通知家長之約定通訊方式，請填寫班級群組及臺北酷課雲 APP，並請家長記得訂閱本校訊息。
 - (2)家庭欄位：學生本人在災害發生時聯繫家長之約定通訊方式，如網路暢通時，可採用通訊軟體；如網路不暢通時，可採簡訊等方式聯繫。
3. 約定集合場所(地點)為當災害發生時，家人緊急集合的地點，以因應地震災害為主，得依在地化災害特性填寫或增列，小規模災害(如公寓火災、小震災)發生時，家人會在住家外的適當地點(如家旁的小綠地)集合，但大規模的災害，可能連住家附近都不太安全，家人就必須在稍遠一點的社區外(如學校、公園)集合。

九、法治教育宣導：

教育部校園霸凌專線 1953、台北市教育局防制校園霸凌申訴電話（1999 轉 6444 或 27256444）。



十、兒童權利：

財團法人中華民國兒童福利聯盟基金會於 9 月 24 日前進行「2026 兒童人權認知及兒少表意調查」→



封面封底	內頁																				
	<table border="1"><tr><td>姓名</td><td>王曉明</td><td>學校</td><td>花路米國小</td></tr><tr><td>緊急聯絡人</td><td>關係</td><td>電話</td><td></td></tr><tr><td>王大富</td><td>爸爸</td><td>0921-345678</td><td></td></tr><tr><td>陳欣欣</td><td>媽媽</td><td>0921-345678</td><td></td></tr><tr><td>陳雅婷</td><td>阿姨</td><td>0921-345678</td><td></td></tr></table> 約定通訊方式 [包含指定通訊軟體\社群媒體\簡訊] 學校 Line: 509 班群組 家庭 Line: 我們這一家人群組 約定集合地點 家門口公園 填寫日期 112 年 1 月 15 日	姓名	王曉明	學校	花路米國小	緊急聯絡人	關係	電話		王大富	爸爸	0921-345678		陳欣欣	媽媽	0921-345678		陳雅婷	阿姨	0921-345678	
姓名	王曉明	學校	花路米國小																		
緊急聯絡人	關係	電話																			
王大富	爸爸	0921-345678																			
陳欣欣	媽媽	0921-345678																			
陳雅婷	阿姨	0921-345678																			

家庭防災卡填寫範例



地址：台北市內湖區瑞光路 583 巷 21 號 7 樓
電話：(02)2799-0333、傳真：(02)8797-3131
https://www.children.org.tw/

附件一、問卷說明及網址 QR code

您好

兒福聯盟正在進行「2026 兒童人權認知及兒少表意調查」，以瞭解國高中職生在日常生活中與大人表達意見時的經驗及對兒童人權的認識狀況，歡迎各位同學踴躍填寫。

2026 兒童人權認知及兒少表意調查

問卷網址：

- 調查對象：國高中職學生
- 填寫時間：約 5-10 分鐘
- 問卷獎項：隨機抽出 5 名答卷者贈送「7-11 電子禮券(200 元)」乙份

手機掃描以下 QR Code 填寫問卷↓



