

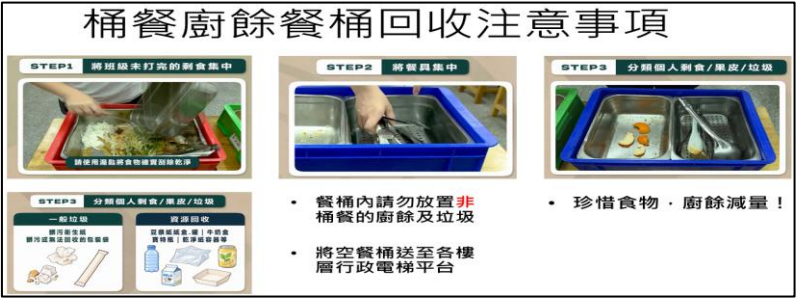


(電子檔已 mail 導師，活動股長紙本 1 份，請公佈在班級公佈欄)

訓育組						
週	日期	星期	節次	高一	高二	高三
5	10/2	五	3	★班級活動＋ 101.102.103. 104.105.106. 防毒守門員入班宣導	★班級活動	★高三升學講座(410)(註)
			4	★班級活動＋ 107.108.109. 110.111.112. 防毒守門員入班宣導	★用藥安全暨失智症宣導(6F)(健)	★高三學習歷程檔案 宣導講座(410)(圖)

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。



- 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。
- 四、安心就學早午餐補助，申請期限截止日為 9 月 30 日，請有需要申請的同學，請至衛生組領取申請表。

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	115 年 12 月 30 日 1230 時
高一、二	116 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。
- (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：

【教師節防詐小考】

- 問：幫忙投票，卻要求輸入 LINE 帳密、驗證碼？不填！小心釣魚網站盜取帳號。
- 問：主管寄 Email 要你自建 LINE 群、立即匯款？先用原本聯絡方式向本人查證。
- 問：投資老師保證獲利，還要求下載陌生 APP？不下載、不匯款，更別相信保證獲利話術。遇到可疑訊息，先查證再行動，有疑問可撥打 165 反詐騙諮詢專線。
- 祝所有老師「教師節」快樂，也別忘了把「防詐知識」一起教給身邊的人！



五、防制學生藥物濫用：



六、交通安全宣導：

守護機車安全、延續停讓文化

為響應 115 年交通安全月，交通部與雲林縣政府 9 月 18 日在虎尾拜五街夜市舉辦交通安全月快閃宣導活動，將交通安全融入民眾日常生活，活動聚焦「守護機車安全」及「延續停讓文化」兩大主題，邀請高齡換照新制代言人沈文程與民眾同樂、玩搶答，在輕鬆互動中傳遞交通安全觀念，吸引現場民眾熱情參與。交通部伍勝園次長率公路局林福山局長與沈文程一同向民眾宣導交通安全，提醒機車族「騎車毋通趕，停讓保平安」，呼籲駕駛人除了遵守交通規則，也要養成良好騎乘習慣，行經路口減速慢行、落實停讓，共同降低交通事故風險。伍勝園次長表示，機車是國人日常重要交通工具，車輛狀況與騎乘習慣都直接影響道路安全。因此，今年交通安全月特別擴大推動「守護機車安全」行動，全台超過 7,000 家機車行



響應，提供民眾免費機車健檢服務，檢查項目包括輪胎、煞車、燈光及潤滑油等，鼓勵民眾主動檢查愛車，從車輛安全做起，降低因車況不良所衍生的事故風險。張縣長也指出雲林農業大縣許多高齡長輩，出門都需要特別提醒配戴安全帽的重要性，經過道安會各小組通力宣導，今年交通事故死亡人數較 112 年減少 41%。最後呼籲鄉親，騎機車務必選擇合格的安全帽並正確佩戴，繫好扣環，安全騎車。此外，交通部也推出「機車常用族交通零違規抽獎活動」，凡名下登記有有效牌照機車並持有有效駕照，於 9 月 1 日至 10 月 31 日期間無汽、機車交通違規及肇事紀錄者，即可參加抽獎。活動獎項超過 800 組，總價值逾 200 萬元，包括機車、手機等好禮，盼透過獎勵機制鼓勵民眾遵守交通規則，將安全駕駛落實於日常生活。活動另一大亮點，是高齡換照新制代言人沈文程親自現身，以親切、幽默的方式向現場長輩及民眾說明高齡換照新制。沈文程表示，高齡換照的目的並非限制長輩開車，而是透過定期檢視駕駛能力，協助長者掌握自身駕駛狀況，在安全的前提下持續享有駕車的便利，也讓家人更加放心。交通部也提醒，屆齡駕駛人收到換照通知後，應依規定完成換照程序，確保自身及其他用路人的安全。交通部與雲林縣政府呼籲，交通安全就在每天的通勤、購物及返家路程中，從自己做起、從每一次停讓做起，共同打造「人本、安全、友善」的道路環境。更多 115 年交通安全月活動及「機車常用族交通零違規抽獎活動」資訊，可至交通部公路局官方網站查詢。

七、性別平等教育宣導：

學會愛人之前，先學會理解自己高中階段，我們開始更加在意同儕關係，也可能第一次認真面對「喜歡一個人」的感覺。有人享受兩個人互相陪伴的甜蜜，也有人曾經因為告白被拒絕、與朋友發生爭執，或在一段關係中感到困惑與受傷，這些都是成長過程中很真實的經驗。而如何認識自己的情緒、尊重他人的感受、建立健康的界線，並且在關係中保有自己是我們應學習非常重要的課題。一、喜歡一個人，也別忘了照顧自己 | 喜歡一個人時，我們可能會想知道對方在做什麼、期待對方的訊息，甚至希望自己成為對方生活中最重要的人。然而，喜歡並不代表要放棄自己的生活，健康的關係應該讓我們有空間繼續完成自己的學業、維持與朋友和家人的連結，也能保有自己的興趣與目標。

二、尊重，是所有關係的起點 | 無論是友情還是愛情，都需要尊重。我們可以關心對方，但不能因為「我是在乎你」就要求對方隨時回報行蹤；可以希望對方陪伴自己，但不能要求對方放棄自己的朋友；可以表達喜歡，但不能因為被拒絕就嘲笑、責怪或糾纏對方。

三、學習說出自己的界線，也尊重別人的拒絕 | 在人際關係中，「不要」是一個需要被尊重的答案。不論是肢體接觸、拍照、分享聊天內容、使用社群帳號，或談論個人隱私，都應該先確認對方是否願意。如果對方表示不舒服或拒絕，就應該停止，而不是用「我們這麼熟」、「你想太多了」等理由讓對方感到壓力。同樣地，當自己感到不舒服時，也可以勇敢表達，「我不喜歡這樣，請你停止」、「這件事我不想分享」、「我現在需要一點自己的空間」懂得尊重別人的界線，也懂得保護自己的界線，是成熟關係的重要一環。

四、有衝突時，不要只想著「誰對誰錯」 | 再親近的人，也不可能永遠意見一致。當朋友沒有回覆訊息、伴侶做了讓自己不開心的事情，或彼此因為誤會而發生爭執時，我們可能會生氣、委屈甚至想立刻說出傷人的話。但在情緒很強烈的時候，不妨先讓自己冷靜一下，再試著說明自己的感受。例如：「你都不回我，我覺得你根本不在乎我。」可以換成：「你很久沒有回覆時，我會感到不安，我希望我們可以討論彼此比較舒服的聯絡方式。」從責怪對方，轉向表達自己的感受與需求，往往能讓溝通更有機會繼續下去。五、真正的安全感，不是控制對方 | 有些人可能會把「在乎」和「控制」混在一起，例如要求對方交出手機、查看聊天紀錄、限制交友對象，或要求隨時回報自己的位置。然而，信任不是透過監控產生的。一段健康的關係，需要的是彼此溝通與尊重，而不是透過壓力讓對方服從。當我們感到沒有安全感時，可以試著問問自己：「我真正需要的是對方的哪些回應？」再把自己的感受說出來。

六、關係結束了，也不代表自己不值得被愛不是每一段喜歡都會有結果，也不是每一段關係都能一直走下去。分手、告白被拒絕、朋友漸行漸遠，都可能帶來失落與難過。這些情緒並不代表自己不夠好，也不代表這段關係一定是失敗的。有時候，兩個人只是走到了不同的方向。面對關係的結束，我們可以允許自己難過一段時間，和信任的人聊聊，也重新把注意力放回自己的生活。不要因為一段關係的結束，就否定自己的價值。

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。

家庭防災卡填寫範例

封面封底	內頁																				
	<table><thead><tr><th>姓名</th><th>王曉明</th><th>學校</th><th>花路米國小</th></tr></thead><tbody><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>陳曉琪</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></tbody></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 我們這一家群組 約定集合地點 家巷口公園 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		陳曉琪	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																			
陳曉琪	媽媽	0921-345678																			
陳雅婷	阿姨	0921-345678																			

九、法治教育宣導：

