

(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
週	日期	星期	節次			
11	11/14	五	3	高一健康飲食教育 (410) (營)	性別平等教育宣導 (6F) (生)	班級活動
			4	法治教育宣導 (410) (生)	高二健康飲食教育 (6F) (營)	

- 請高一、高二各班完成校慶園遊券彙整黏貼及營收總表，導師簽名後，送回訓育組以利後續點券營收兌換現金之作業。
- 高二、高三各班尚未繳交優良學生推薦表之班級 (207、213、216、219、302、307、308、309、319)，請盡速繳回。

衛生組

一、保持清潔，勤洗雙手

請各班、辦公室及廁所的每個洗手台務必放置肥皂，方便大家洗手。

若發現肥皂不足，請於下課時間至【衛生組】領取補充。

二、認真打掃，共創整潔環境

請各班確實前往外掃區進行打掃。

如有缺少清潔用具，請向【衛生組】申請借用或補充。

三、防範登革熱，清除積水

近日降雨頻繁，請各班務必清除陽台或周邊環境的積水，

避免蚊蟲孳生，共同防止登革熱傳播。

健康中心

疾病管制署 (CDC) 指出，病毒性腸胃炎的症狀包括腹瀉、嘔吐、發燒、腹痛、噁心和肌肉痠痛，其中又以諾羅病毒和輪狀病毒最為常見。為了預防，請務必勤洗手、徹底煮熟食物，並注意個人和環境衛生。若有症狀，建議在家休息，並適時補充水分和電解質，避免脫水。

病毒性腸胃炎

病毒性腸胃炎是由輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒等導致；只要勤洗手及避免生飲生食就有助於防止感染病毒性腸胃炎。

病毒性腸胃炎如何傳播？

A 食用或飲用受病毒污染的食物或水、接觸病患的嘔吐物、糞便或接觸汙染物品、及經飛沫傳染。

病毒性腸胃炎常見症狀？

A 水瀉、嘔吐、頭痛、發燒、腹部痠痛、胃痛、噁心和肌肉痠痛等症狀，通常感染後1~3天開始出現腸胃炎症狀，症狀可以持續1~10天，大多數人會自行康復。

什麼病毒會引起腸胃炎？

A 很多種病毒可以引起腸胃炎，包括 Rotaviruses (輪狀病毒)、Noroviruses (諾羅病毒)、Adenoviruses (腺病毒) 40型或41型、Sapoviruses (沙波病毒) 及 Astroviruses (星狀病毒)。病毒性腸胃炎非因細菌 (例如：沙門氏菌、大腸桿菌)、寄生蟲 (例如：Giardia)、藥物或其他醫療狀況所引起，雖然其症狀可能相似，但經由醫師診斷能確定腹瀉是否因病毒或者其他原因所引起。

預防病毒性腸胃炎小撇步：

自我保護

- 飯前飯後要洗手，為嬰幼兒、老年人更換尿布或處理排泄物後，以及準備餐點前一定要洗手。
- 蔬果清洗乾淨，避免生食生飲。
- 注意居家環境衛生。
- 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒免疫力。

健康照護

- 補充水分及電解質，避免脫水。
- 不要和其他健康的嬰幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸，在沒有腹瀉、嘔吐之後，仍應避免接觸持續2天。
- 病患不應該替家人準備食物，就算無症狀之後，仍應間隔2天後再準備食物。
- 建議在家休息，不要至學校上學或上班。

洗手 5 步驟

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC | 疫情通報及關懷專線：1922 http://www.cdc.gov.tw

腸胃炎大對決

病毒性 vs 細菌性

	病毒性腸胃炎	細菌性腸胃炎
傳染方式	食用受汙染飲食、接觸患者飛沫、排泄物或分泌物等	
常見致病原	諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒等	腸炎弧菌、沙門氏桿菌、大腸桿菌等
臨床症狀	頭痛、發燒、噁心、嘔吐、水瀉、腹部痠痛、胃痛、肌肉痠痛	頭痛、發燒、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、虛弱、血便或膿便
潛伏期	1-3天	0.5-5天
影響天數	2-3天	7-10天
盛行季節	一年四季常見	主要為夏季
注意事項	補充水分電解質、多休息，嚴重時就醫 勤洗手並留意個人及飲食衛生	

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC

防治照護有一套

病毒性腸胃炎 OUT

1
使用肥皂勤洗手

2
生熟食分開調理
使用公筷母匙

3
用稀釋漂白水
環境消毒

4
嘔吐物或排泄物汙染
應先用稀釋漂白水覆蓋30分鐘後
再清除

5
生病在家休息
無症狀48小時
才上班、上課

酒精是無法有效抑制諾羅病毒的喔!

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC

生活輔導組

一、校園事務：

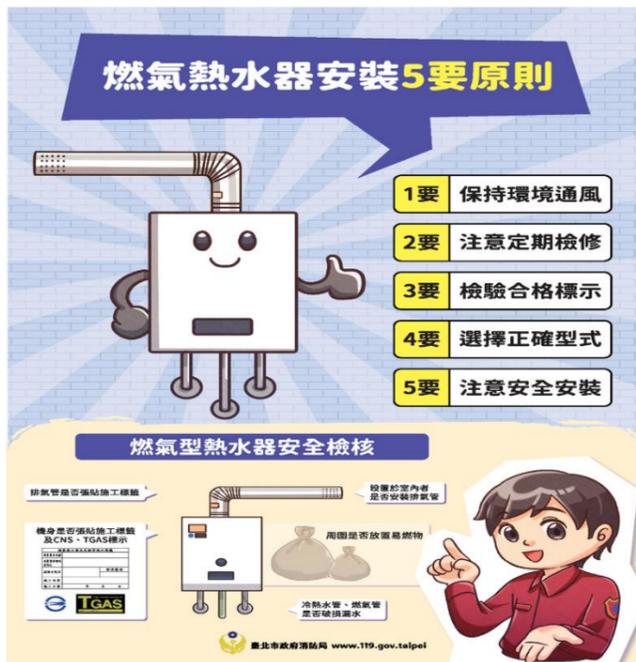
- (一) 相關助學金已刊登至校網上，請自行審查，歡迎符合條件之學生至生輔組申請，請注意申請期限。
- (二) 提醒欲進行銷過同學請儘速實施，以免時間不足，而以影響個人權益，本學期截止時間如下表：

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



四、防制校園詐騙宣導：

隨著「11.11購物節」優惠活動開跑，詐騙集團也趁勢出籠！

他們會透過網路發送各種誘人訊息及廣告，吸引你點擊不明連結網址，進而竊取個資或信用卡資料。

⚠ 常見手法：

- ◇ 假冒知名品牌設立「釣魚網站」販售假商品 ◇ 假宣傳：「限量贈送」、「點擊連結領取」、「註冊即送」等誘人字眼
- ◇ 網址可疑、頁面設計粗糙、要求輸入個資或信用卡資料

防詐小提醒：

購物請認明品牌官方網站或官方 App 不輕信來路不明的連結與優惠訊息 若有疑慮可查證或撥打 165 反詐騙專線
讓我們一起聰明消費，快樂購物不被騙！

五、防制學生藥物濫用：



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，依首都客運規定給付車資。

年滿70歲須換照、試辦機車路考 駕照管理新制一次看

公路局公布駕照管理制度改革三大面向改革，針對加強考照鑑別度、強化違規行為回訓矯正、高齡換照分級關懷等面向，預計於2026年1月起，分階段推動17項改革措施。

汽、機車駕照筆試取消是非題

為提高筆試鑑別度，公路局表示，自明(2026)年起包含汽、機車考照筆試，將全面取消是非題型改為選擇題。此外，汽車筆試將增加危險感知及情境題，機車筆試同樣會提高危險感知及情境題比例。

根據公路局規劃，機車筆試改制將於2026年1月起率先調整，汽車筆試新制則預計從2026年6月起上路。

2027年10月起試辦機車道路考試

在道路考試方面，預計自2026年3月起，增加視野死角確認考驗；小型車路考則規劃從2026年12月起，增加路線數與延長路線長度，並新增無號誌路口等考驗項目。此外，公路局也規劃自2026年9月起推動機車道路駕駛訓練，並於2027年10月起分區試辦機車路考。

新增「未滿18歲無照駕駛再犯班」

針對「闖紅燈」、「無號誌路口未依路權行駛」、「行近未設行車管制號誌之行人穿越道、醫院及學校等未依規定減速」等3項特定違規行為，公路局也規劃增設回訓制度，一般駕駛人若1年內違規達3次、營業大型車職業駕駛人1年內違規達2次，都將被納入矯正講習對象。

至於未滿18歲無照駕駛、已參加講習仍再犯及酒駕再犯者，公路局規劃從2026年9月起分別增加6至15小時的教育課程。若是遭吊銷駕照禁考3年以上的駕駛人，則須強制完成駕訓課程，才能重新考照。

七、性別平等教育宣導

數位/網路性別暴力為透過網路或數位方式，基於性別之暴力行為。即針對性別而施加他人之暴力或不成比例地影響他人，包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪行動自由等。

一、網路跟蹤

- 對於他人反覆實施跟蹤騷擾行為，致令他人感到不安或畏懼，如：傳送攻擊或恐嚇性電子郵件或訊息；對於他人網路留言，發表攻擊性言論等。
- 透過手機 GPS 定位或電腦、網路使用紀錄跟蹤或監視他人活動。
- 違反他人意願，監視或蒐集他人網路活動或資訊。

二、惡意散播私密資料：惡意或未經同意而散布與性或性別有關之文字、聲音、圖畫、照片或影像等個人私密資料。

三、人肉搜索：透過網路搜索取得與散布未經他人同意揭露之文字、聲音、圖畫、照片或影像等私密資料。

四、性別貶抑言論或行為：對他人之性別、性傾向或性別認同等，發表貶抑、汙辱或譏笑等言論。

五、性勒索：以揭露他人性私密資料作為籌碼，對他人進行威脅、恐嚇或勒索。

六、基於性別偏見所為之強暴與死亡威脅：基於性別偏見，以強制性交或加害生命之事恐嚇他人，使他人人心生畏懼者。

七、招募引誘：透過網路或數位的方式，如製作虛假廣告，進行人口販賣或引誘他人賣淫。

八、網路性騷擾：未經他人同意傳送猥褻或令他人感到不舒服的文字、聲音、影片等資料。

九、非法侵入或竊取資料：非法侵入他人電腦或相關設備，以觀覽、取得、刪除或變更他人個人資料等。

十、偽造或冒用身分：偽造、冒用他人的身分、證件，損害他人聲譽。

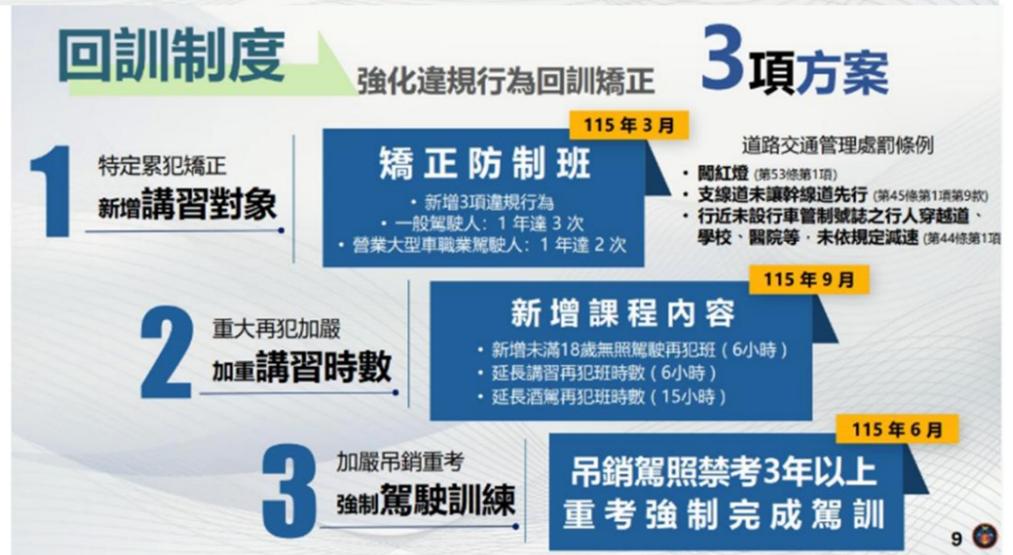
八、防災教育宣導：

(一)、颱風或低氣壓接近下，漲潮海面比平時高，波浪湧上岸造成海水倒灌，應特別注意。

(二)、颱風或低氣壓接近下，海面上升或滿潮重疊一起時，須十分警戒，沿海面居民應特別警覺。

(三)、住在低窪容易淹水的民眾，事先做好準備，可以減少財物損失。

1. 將重要文件、電器產品、衣服移往2樓或高處。
2. 將家中重要的東西，放置在高處的架子上。
3. 將汽機車盡早移往安全處所。



4. 檢查屋頂排水管、雨水溝是否阻塞。
5. 檢查屋頂、外牆是否龜裂。
6. 清理排水溝落葉及垃圾。
7. 備妥沙包或安裝防水閘門。

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

 A 'CALL ME 卡' (Call Me Card) from the Ministry of Education. The card is designed to help students identify signs of bullying and know where to seek help. It includes a list of symptoms, a QR code, and contact information for reporting incidents.

CALL ME 卡

你是否有以下情形？

- 在學校感受到孤單、無助
- 被同學惡意毆打
- 需要用金錢(或物品)換友誼
- 在學校沒有同學會跟你玩
- 被同學嘲笑或取不雅綽號
- 打開網路,就看到同學在罵你

如果你曾經發生或知道同學有這些狀況,且求助無門,你可以...

- ✓ 向導師(輔導室或學務處)、家長反映
- ✓ 縣市反霸凌專線(電話)
- ✓ 教育部反霸凌專線1953諮詢
- ✓ 教育部反霸凌留言板 →
- ✓ 其他管道(好同學、好朋友)

學校反映信箱: 2113@yucsh.tp.edu.tw
 學校反映專線: 02-26530475#536~537

1. 宣導目的

讓學生了解「恐嚇、威脅」行為的嚴重性與法律後果，建立尊重他人、理性溝通的觀念，避免因一時衝動觸法。

2. 何謂恐嚇罪

依據《刑法》第 305 條規定：

以加害他人生命、身體、自由、名譽、財產之事而恐嚇他人，致生危害於安全者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或 3 萬元以下罰金。

常見例子：

- 在網路或社群上留言威脅他人（如「再講我就打你」）
- 傳訊息恐嚇同學交出錢財或道歉
- 用暴力語言逼迫他人配合某事

3. 校園常見情境

- 因口角、霸凌而以訊息恐嚇他人
- 開玩笑說「要帶刀來學校」或「放火報復」
- 拍攝影片威脅他人不得外傳

⚠ 即使是「開玩笑」或「情緒發言」，一旦造成他人恐懼或不安，也可能構成犯罪！

4. 正確觀念與行為

- (1). 理性表達不滿：用溝通、求助方式解決問題。
- (2). 尊重他人權益：不以語言、文字、影像恐嚇他人。
- (3). 勇於通報：若遭受威脅，立即向師長、輔導室或警方反映。
- (4). 謹慎使用網路：勿在網路留言中使用威脅或侮辱字眼