



(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
13	11/28	五	3	★交通安全宣導 (410) (生)	★班級活動+209.210.211.212 防毒守門員入班宣導	★班級活動
			4	★品格教育宣導 (410) (生)	★班級活動	

優良學生選舉將於 12/5(五)第三節、第四節舉行投票，選舉公報已分發至各班。候選人宣傳片請見右方 QRCode。



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。

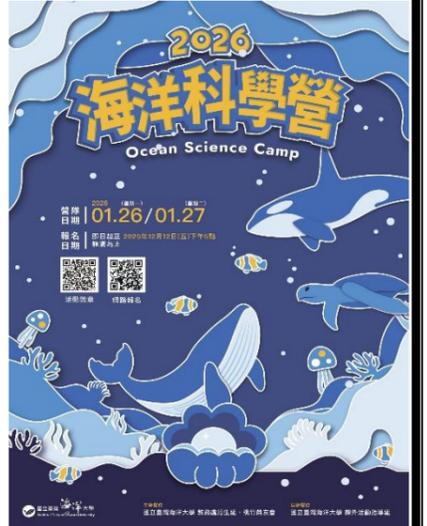
二、認真打掃，共創整潔環境：請各班確實前往外掃區進行打掃。如有缺少清潔用具，請向【衛生組】申請借用或補充。

三、請勿將家戶垃圾投入行人專用清潔箱

為維護市容整潔，請勿將家戶垃圾任意投入行人專用清潔箱。

清潔箱設置目的為：提供民眾於行走期間所產生的一般廢棄物，非供家庭垃圾棄置之用，若違反相關規定，將依《廢棄物清理法》進行裁罰，請大家共同維護環境品質。

四、海洋科學營，歡迎同學踴躍參加



健康中心

諾羅病毒的傳染力非常強，接觸或吸入病人嘔吐及排泄物所產生的飛沫，皆可能受感染，**那你知道酒精是無法消滅諾羅病毒的嗎？真正有效的秘密武器其實是 #漂白水 !!** 從居家環境到嘔吐物污染，消毒比例讓你一看就懂，掌握正確的配製比例，一起消滅病毒吧！

### 諾羅病毒消毒秘方!

**準備工具**

- 市售漂白水 (次氯酸濃度為5到6%)
- 免洗湯匙 (約為20毫升)
- 大瓶寶特瓶 (約為1,250毫升)

**注意事項**

- 請在通風良好處配製及使用稀釋漂白水，同時佩戴手套、口罩、防水圍裙及護目鏡
- 漂白水建議當天配製，且應使用冷水進行配製，未使用的部分在24小時後應棄棄

**環境消毒** (適用於地板、牆壁、門把、玩具等)

大量配方：200毫升市售漂白水+10公升清水 (約為家庭環境的漂白水，與大寶特瓶裝的等量)

少量配方：20毫升市售漂白水+1公升清水

建議濃度 1,000ppm

**嘔吐物及排泄物污染** (適用於人嘔吐物污染的地毯、床單等)

大量配方：1,000毫升市售漂白水+10公升清水 (約為家庭環境的漂白水，與大寶特瓶裝的等量)

少量配方：100毫升市售漂白水+1公升清水

建議濃度 5,000ppm

2025.07 臺北市政府衛生局 TAIWAN CDC

### 病毒性腸胃炎比一比

	諾羅病毒	輪狀病毒
潛伏期	24至48小時 (傳播快速)	24至72小時
好發年齡	各年齡層	3個月至2歲的嬰兒
主要症狀	噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛、發燒、頭痛、肌肉痠痛	噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、痙攣、發燒

臺北市政府衛生局 114/1/9製作

### 預防病毒性腸胃炎 5大妙招

- 備餐進食前洗手**：備餐、進食前以肥皂或洗手乳正確洗手
- 食材乾淨要煮熟**：食物徹底清潔、充分煮熟
- 哺乳營養好吸收**：餵母乳可提高嬰幼兒免疫力
- 清潔防護保護我**：處理排泄物或嘔吐物時佩戴口罩及手套
- 居家消毒環境**：立即更換受汙染的衣物、床單，並以漂白水消毒環境或器物表面

臺北市政府衛生局

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：

打詐臺北隊 114 年 11 月份反詐宣導：本府警察局分析本市 114 年 9 月各類詐欺案件發生數共計 1,500 件，財損新臺幣(以下同) 10 億 2,775.7 萬元，前 3 大詐欺手法及件數如下：(一)網路購物詐騙 476 件，財損 3,414.5 萬元。(二)假投資詐騙 160 件，財損 5 億 830.2 萬元。(三)釣魚簡訊(惡意連結)詐騙 113 件，財損 642.1 萬元。

三、質居安全宣導

### 一氧化碳 會致命

正確安裝 保性命!

也能選擇 強制排氣型

燃氣熱水器遷移更換補助計畫於每年1月1日起受理，每戶補助新臺幣 3,000 元

臺北市政府消防局 關心您 電話：(02)279168 分機115

## 臺北市 打詐儀錶板



## ■ 電動車及充電站安全重點注意事項

- 充電樁設置符合國家標準
- 設定合理充電上限
- 詳請使用手冊安全規範
- 定期檢查維護
- 使用符合原廠認證電池設備
- 異常時停止使用

停車空間安全措施

- 於充電設備周圍三公尺內不得有可燃物。
- 明顯處所張貼24小時緊急連絡人資訊。
- 設置緊急斷電開關並有明顯標誌。
- 設置水滅火器、強化液滅火器。

更多火災安全資訊知識課程請上防災教育雲 [www.disasterlearning.gov.taipei/tw/home/](http://www.disasterlearning.gov.taipei/tw/home/)

## 五、防制學生藥物濫用：

### 小心新興毒品

新興毒品樣式多，來源不明，小心藏毒

它可能是偽裝過的毒品，外觀、樣式多變，千萬別亂吃！

來源不明，別亂買亂吃

可能是誘惑陷阱

相關資訊可洽各縣市毒品防制中心：聯絡專線 0800-770-885

### 留意網路涉毒陷阱

千萬別滑進毒坑

別亂加！熱情網友、好康群組，可能正在販毒

別輕信！免費試用、舒壓解悶，恐怕只是話術

別嘗試！網路世界誘惑多，別讓頭腦後的陌生人帶你走上不歸路！

網路社群或直播購買的食品來源不明，可能是毒品！

相關資訊可洽各縣市毒品防制中心：聯絡專線 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) 電動機車「鋰電池」您注意了嗎？

近期臺南發生全臺首起電動機車電池交換站充電池起火案件，經本局審慎了解事故發生過程與調查下，起火原因仍與「鋰電池」有極大關聯，因此，提醒民眾在使用「鋰電池」時，不得不慎。由於鋰電池使用上越來越普及，幾乎為日常無可或缺，大至電動車輛，小至手機，皆以鋰電池做為電力來源。除電動機車電池交換站充電池起火案件外，本市先前亦曾發生數起電動車、行動電源、充電池等鋰電池相關產品火災案例，一般，鋰電池正常使用並不會突然爆炸，會起火燃燒主要有3種異常狀態，第一為電池過充、第二為外部短路、第三為內部短路，為防範使用鋰電池發生火災，提醒民眾使用鋰電池，務必注意以下事項，以確保安全：

- ◎購買時認明具有商品安全標章之鋰電池產品。
- ◎使用前要詳閱產品說明書，並依照指示安全使用。
- ◎避免在陽光直射、高溫等環境充電，其周遭亦避免放置可(易)燃物。
- ◎完成充電時記得移除充電電源，避免過充導致危險。
- ◎使用時勿過度放電，以免降低電池壽命。
- ◎鋰電池產品嚴禁敲打、摔碰及撞擊。
- ◎攜帶時避免金屬物品接觸電池兩極造成短路。

在高科技時代下，鋰電池因輕薄、攜帶方便，可快速充放電重複使用，應用範圍也越來越加廣泛，唯有消費者在產品選購及使用上多加留意，才能降低產品發生災害的風險。市長黃偉哲呼籲市民朋友們對於鋰電池產品發生火災所造成災害不容小覷，使用時應適度保持警覺性，遵從產品使用及注意事項，才能確保生命財產安全。

### 電動機車火災安全資訊

今天就他開始的準備，立即申請請購，提升使用電動機車及充電站火災預防意識。

- 電動車安全充電使用要點**
  - 使用專用充電設備(充電樁)!
  - 遵守原廠使用手冊，詳讀安全規範!
  - 使用符合原廠認證電池設備!
  - 充電時電極接點緊密接合!
  - 避免過度充電，建議電量20-80%!
  - 充電設備(充電樁)定期維護檢查!
  - 充電器或充電過程異常請勿充電!
- 充電設備維護要點**
  - 確保充電器設備乾燥清潔。
  - 不要拉、扯、搖或拖動充電電纜。
  - 充完電應妥善收納存放。
  - 避免使用插頭轉接線。
  - 充電設備附近不可堆放危險物品。
- 電動機車火災初期應變**
  - 立即撥打119!
  - 立即斷電，移除插頭，關閉電源!
  - 勿停留在車庫，並選擇上風處避風!
  - 勿繼續騎車，避免觸電!
  - 儘速逃生，並關閉防火門!

更多火災安全資訊知識講座課程：[www.disasterlearning.gov.taipei/tw/home/](http://www.disasterlearning.gov.taipei/tw/home/)

消防局李明峯局長亦提醒民眾，一旦鋰電池發生火災，降溫為最好的滅火方法，持續以水降溫至鋰反應完畢，火即熄滅，避免波及周圍可燃物，引起更嚴重的燃燒。當鋰電池發生異常或外觀膨脹、破損或其他變化時，應加以更換，並避免睡覺時插上充電，以免造成無法預期的危害。

## 七、性別平等教育宣導

- 一、性騷擾：面對不歡迎與「性」、「性別」有關的言行舉止，讓人感到不舒服、不自在、被冒犯或被侮辱，並且影響到我們的人格尊嚴、學習表現或日常生活的進行，就屬於性騷擾。(X)發送帶有性暗示的訊息或圖片
  - 二、性侵害：親吻、觸碰他人同學的性特徵處(胸部或性器官生殖器等)，用性器官或任何物品進入他人的性器官、把他人性器官放入口中，都屬於性侵害！(X)觸摸他人性特徵、約會強暴、16歲以下兩情相悅的性行為
  - 三、性霸凌：針對他人性別特徵、性別氣質(喜好或行為)、性傾向或性別認同所做的霸凌行為，無論在課堂還是私下都不行喔。(X)在社群上發佈嘲笑他人性別特質、或是嘲笑他人的性別認同，就是性霸凌的一種哦
  - 四、教師違反專業倫理：老師(或其他教職人員)跟學生互動應遵守師生分際，不應發展私領域的情感關係或個別化特殊對待。(X)老師假借課後輔導的名義，私下約學生單獨見面或無故頻繁聯絡，甚至表達喜歡、愛意。
- 四、網路世界也存在性別暴力：數位/網路性別暴力是指透過網路，基於性別對他人施加的暴力行為。網路的傳播無遠弗屆，且沒有下架期限，對他人造成的痛苦甚至比現實的暴力更恐怖！
- (X)沒經過同學同意，就把同學的性/性別私密資料利用通訊軟體或網路帳號傳給別人看
  - (X)在網路上，對其他同學說黃色笑話，或對他人做與性有關的威脅(例：不聽話就把你的裸照傳出去)
  - (X)在網路上對他人亂傳同學的八卦或謠言 (X)假裝自己是其他同學或老師的身分，欺騙他人說出個人的隱私
  - (X)用同學手機、帳號亂傳色情圖片、資料 (X)利用網路或通訊軟體發表性別歧視或仇恨的留言

## 八、防災教育宣導：

- 台灣位處地震頻繁地帶，地震可能在任何時候發生。為了大家的安全，請牢記以下地震發生時在學校的重要應變措施：
1. 警報聲響起，聽從班級內老師的指令，立刻就地避難，切記第一時間不必開燈、關門，以免移動期間被掉落物砸傷或跌倒受傷。
  2. 完成「趴下、掩護、穩住」，如身體無法全部進入桌下，以保護頭頸部為原則，並保持姿勢直到搖晃停止。
  3. 待地震稍歇，不刻意整隊，魚貫遵循指定疏散動線，移動至室外集合地點，過程中「不推、不跑、不語」，手持書本或書包，距離頭部適當高度以緩衝，避免途中遭掉落物砸傷。
  4. 至室外集合地點即可將頭上物品放下，切記在學校尚未宣達可返回到校舍繼續上課時，不可恣意進入建物拿東西或上廁所。地震無法預測，但防災可以準備。學會保護自己，幫助他人，安全從你我做起！

## 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

### 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：• 網路或社群上留言威脅他人 • 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。

