



(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			
4	3/7	五	3 4	社團 2	社團 2	★班級活動+301.302.303.309.310.311 防毒守門員入班宣導 ★班級活動+304.305.306.307 防毒守門員入班宣導
5	3/14	五	3 4	★班級活動 ★班級活動+ 107.108.109.110 防毒守門員入班宣導	★人身安全宣導 (6樓)(生) ★法治教育宣導 (6樓)(生)	★班級活動+318.319 防毒守門員入班宣導 學習歷程檔案宣導(410)(圖)

臺北市立育成高級中學 113 學年度第 2 學期親職座談會流程表

時間	活動內容	活動地點	備註
18:00	簽到	學務處	各班導師
18:30-19:00	報到	各班教室	學生家長
19:00-20:30	親師座談	各班教室	導師、學生家長
20:30-21:00	家長賦歸 導師彙整會議相關資料		
21:00	導師賦歸 導師彙整會議相關資料		

**衛生組**

1. 班級、辦公室及廁所每個洗手台務必請放置**肥皂**，肥皂有缺少可於中午時間至衛生組領取。
2. 外掃區請確實打掃，衛生股長請盡責檢查事宜，班級垃圾、廁所垃圾等勿堆置掃具間，請發揮公德心勿隨手丟垃圾。
3. 登革熱流行，請各班每週擇一天檢查、清除蚊子的家，即所有會積水的容器或場所，遠離登革熱的威脅。

**健康中心**

- (一) 腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會  
(二) 腸病毒的預防方法：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。

**腸病毒常見症狀：**

- 發燒
- 喉嚨痛、黏膜破損
- 口腔小水泡或潰瘍
- 手腳膝蓋水泡或紅疹

**傳染途徑：**

- 糞口
- 飛沫
- 食物
- 接觸

腸病毒不是小朋友專利，大人也要小心，避免被感染！

**要！**因為傳染力強又長！

**多種傳染方式**

- 腸胃道：處理排泄物、食用病患接觸過的水、食物
- 飛沫：咳嗽、打噴嚏
- 接觸：接觸病患皮膚紅疹內的水泡、病患糞口或飛沫接觸過的物品

**傳染期長**

- 病毒可在物品表面存活數天
- 發病後一週內，都有傳染力

感染腸病毒，聽從醫囑且在家休息不上學、不出入公共場合，避免造成群聚感染！

**趕走腸病毒 居家照護6撇步**

- 入門記得洗手、洗臉、換衣服
- 兒童玩具(尤其是帶毛玩具)時常清洗、消毒
- 定期以漂白水進行居家環境消毒，並保持通風
- 生病在家休息不成為傳染源
- 家中第二小孩做好隔離照護
- 有疑似腸病毒症狀儘速就醫

**漂白水泡製方法**

500ppm漂白水

- 100cc漂白水 + 10公升清水
- 1瓶(樂多)的漂白水 + 8瓶(樂多)的清水

1000ppm漂白水

- 200cc漂白水 + 10公升清水
- 2瓶(樂多)的漂白水 + 8瓶(樂多)的清水

註：樂多每罐約100cc，大瓶裝特種約1250cc

**生活輔導組**

## 一、校園事務：

- (一) 有經濟弱勢家庭需辦理各項助學金或急難救助金，請至生活輔導組詢問。
- (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	113年5月01日1230時
高一、二	113年6月27日1230時

- (三) 113 學年度第 2 學期友善校園創意海報競賽，以「拒絕兒少性剝削-不拍、不傳、不留、要求助」為主題。請參加同學作品完成後於 3 月 7 日(五)中午 12:30 時以前交至生輔組。

## 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。
- (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)。
- (十一)第 3 週生活秩序成績，有問題可至生輔組查詢，前五名不用參加寒暑假返校打掃，第六名(含)以後依寒暑假返校天數，增加不用返校班級，後五名增加寒暑假返校打掃次數。

班級	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319
第3週+	3		3	3		3	3	3							3	3		3	3
午休、閒晃打球		-1			-1				-1	-2	-2		-1				-1		
穿拖鞋																			
門窗電源									-1	-1		-1		-1					
集合、班牌																			
小計	3	-1	3	3	-1	3	3	3	-2	-3	-2	-1	-1	-1	3	3	-1	3	3
累計	6	2	6	1	-3	6	2	6	-3	-4	1	-2	-2	2	6	6	-3	6	6
班級	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219
第3週+	3	3		3	3									3	3	3	3	3	3
午休、閒晃打球			-1								-1	-2	-3						
穿拖鞋																			
門窗電源						-1	-1	-1	-2	-1	-2		-1						
集合、班牌																			
小計	3	3	-1	3	3	-1	-1	-1	-2	-1	-3	-2	-4	3	3	3	3	3	3
累計	6	6	2	1	1	2	-2	2	-3	-2	0	-3	-5	6	6	6	1	6	6
班級	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119
第2週+		3	3	3	3	3			3	3		3	3	3	3	3	3	3	3
午休、閒晃打球								-1											
穿拖鞋																			
門窗電源	-1							-1	-1			-2							
集合、班牌																			
小計	-1	3	3	3	3	3	-2	-1	3	3	-2	3	3	3	3	3	3	3	3
累計	2	6	2	6	1	6	-3	-2	6	6	1	6	2	6	2	6	6	1	2

三、 法治教育：



四、 防制藥物濫用：

轉臺北市政府教育局來函

發文字號：北市教學字第 1143040281 號

依本市 114 年 2 月 17 日治安會報主席指裁示事項、本局 113 年 12 月 31 日北市教學字第 1133122522 號函送臺北市政府教育局所屬學校發現疑似毒品、製造或施用毒品之器具處理流程圖(計達)及各級學校特定人員尿液篩檢及輔導作業要點辦理。

市長於上揭治安會報裁示，應加強防制「依托咪酯」等新興毒品藉由電子煙等侵入校園，並進行專案列管。

為因應「依托咪酯」等新興毒品現多摻入煙彈透過電子煙形式吸食，而電子煙具有體積小、易攜帶及不易查緝等特性，為避免學子施用電子煙造成毒品誤用，學輔人員於校園巡查或輔導學生過程中，只要有發現電子煙或煙彈，需依下述程序辦理：

(一)將發現之電子煙具及(或)煙彈進行保全，並確依本局 113 年 12 月 31 日上揭函送處理流程圖附表，填具「學校發現疑似毒品、

製造或施用毒品之器具通報資料表」通報本局藥物濫用通報窗口。

(二)本局將會同轄區少年隊到校進行電子煙彈原物篩檢，以維護學生健康。

### 五、交通安全教育：

See & Be Seen 我看得見您 您看得見我

交通安全 人人有責：我看得見您 您看得見我

1. 騎樓人行道禁止騎車 你我安全行走 共同建立友善的通行環境。
2. 車輛接近路口，應減速慢行，並停讓行人，行人應專心通過路口。
3. 車輛左轉時應過路口中線再左轉，養成用路好習慣。  
維護安全行走空間，臺北市政府提醒您，機車不騎騎樓人行道，若要進入可供停車之騎樓或人行道，需以牽行方式停放，行經路口應暫停讓行人先行，行人也應專心通過路口，共同建立友善有禮用路環境。

經教育部校園安全暨災害防救通報處理中心統計，114年1月份全國高級中等學校學生交通意外事故A1事件計4件，事故樣態如下：

- (一)車禍樣態：自撞2起、他撞2起。
- (二)交通工具：機車(含電動機車)4起。
- (三)發生時間：9時至18時3起、21時至6時1起。
- (四)無照駕駛：2起。

### 六、防制校園詐騙宣導：

假香水商品背後的詐騙陷阱

我有收集香氛的喜好，某天結束忙碌的工作，想起好久沒添購新香水了，打開蝦皮購物平台，隨意瀏覽了一陣後，驚喜發現到一瓶自己心儀已久的香水，價格竟然比專櫃便宜許多！我立即透過蝦皮的「聊聊」聯繫賣家，聊了幾句，覺得她挺親切，於是詢問是否可以再優惠些。賣家回答：「如果不透過蝦皮交易，可以再便宜。」

聽到能再便宜一小筆錢，超級心動的，馬上回訊下訂，她給一個銀行帳號，說直接匯款過去就好，還補充強調「他免手續費、我撿便宜又免運，對大家都方便。」當時覺得合理，沒多想就同意了。我選定商品後，當晚便透過網路銀行轉帳8,400元過去。

兩天後，包裹送到了。迫不及待開箱卻愣住了，高級香水的包裝怎麼有點粗糙？試噴一下聞味道，濃烈嗆鼻味，根本就是劣質仿冒品！瞬間一股怒氣湧上來，馬上聯絡賣家，卻發現她的賬號已無法回覆。

那一刻，我才明白自己掉入了圈套。賣家利用我一心省錢的心態，讓我繞過蝦皮的保障機制，直接匯款，結果不僅買到假貨，連找回對方都成了奢望，只好報警處理。

### 詐騙話術解析

- 1、在拍賣購物平台刊登低價商品廣告。
- 2、謊稱繞過交易平台可享更多優惠，誘使匯款。
- 3、取得匯款後，發送仿冒商品或直接失聯。

### 防詐小撇步

- 1、要求跳過拍賣購物平台付款交易的，一定是詐騙！
- 2、網路交易，應堅持使用合法平台交易，才有保障！

### 七、性別平等教育宣導

親密關係的發展是生涯中再自然不過的事情，網路世界的無遠弗屆也讓擇友有了無限的可能性，像性勒索、私密影像外流等犯罪情事已被正名為數位/網路性別暴力的行為之一，而若其中又涉及權勢關係，例如：上司、指導關係..等，受害者往往又更難反抗。

你可能會害怕、憤怒、自責、羞愧，但請記得被偷拍不是你的錯，即便當時是自拍或在知情及同意下拍攝，影片被散布也不是你的錯。有錯的是那些拍攝、傳送、散布、持有他人私密影像的人，以及戲謔嘲諷受害者的人，他們才該感到羞恥！因此，如果不幸遭遇此類事件，不要害怕，你並不孤單，網絡上有很多人、組織、團體可以協助你一起阻止傷害，找回自己力量。

### ★遭遇私密影像外流、性勒索該怎麼辦？

遭遇類似事件時，害怕、憤怒，甚至是自責與羞愧都是很常有的情緒反應，但如果你不敢求助，而依著對方的指示而交付金錢或勉強自己回應其要求，只會讓對方氣焰更加高張，控制的力量更加強大，勢必讓自己更加受到傷害與虧損。所以，一旦發現自己被偷拍，或是影像外流，甚至被威脅、勒索，請即時捍衛自己的權益，並找尋適切的求助管道，方法如下：

1. 要告訴家人或朋友
2. 要截圖保留證據(完整網頁及訊息對話內容)
3. 要向警方報案或向地檢署提告(可主動提出以搜索票查扣電子資料，預防影像散布)
  - a. 撥打110/113
  - b. 各校性別平等教育委員會
  - c. 各校學務處
  - d. 私Me 成人遭散布性私密影像申訴服務網
  - e. 婦女救援基金會
  - f. 勵馨基金會
4. 要檢舉、封鎖對方
5. 要尋求專業協助創傷復原
  - a. 中崙諮商中心心理諮商所-希望種子創傷復原中心
  - b. 社團法人花蓮縣兒童暨家庭關懷協會-癒所：性創傷復原中心
  - c. 旅行心理治療所-旅行性創傷復原中心
  - d. 財團法人勵馨社會福利事業基金會-蒲公英(北中南)性侵害受害者創傷復原中心
  - e. 社團法人臺灣兒少權益暨身心健康促進協會-全芯創傷復原中心
  - f. 芙樂奇心理諮商所-心芙創傷復原中心
  - g. 桃園市助人專業促進協會-助人性侵害創傷復原中心

保護自己，維持健康  
**遠離毒品**

**國際大麻規範的差異**  
大麻在臺灣屬於第二級毒品！  
接觸大麻屬於違法行為！  
全面非法：臺灣、日本、印尼、越南、馬來西亞  
娛樂或醫療用合法：美國、加拿大、烏拉圭、泰國

**毒品危害防制條例**  
製造、運輸、販賣毒品：最高可處無期徒刑或死刑  
轉讓毒品：最高可處7年有期徒刑  
施用毒品：最高可處5年有期徒刑  
持有毒品：最高可處3年有期徒刑

**出入境臺灣**  
堅守五不原則：  
不貪心惹禍上身  
不接受可疑陌生人招待  
不幫忙陌生人提行李  
不幫忙陌生人夾帶物品  
行李不離開自己視線

**防制藥物濫用求助資源**  
各縣市政府毒品危害防制中心：24小時免付費諮詢專線 0800-770-885  
境外生服務專線電話：0800-789-007  
警政通報資源：110報警  
警政服務APP  
校園協助資源：學務處及國際處可協助學生

教育部關心您 (警政)

# 我看得見您

# 您看得見我

**網路購物詐騙**

常見詐騙話術：  
- 低價商品吸引目光  
- 要求私下交易可以便宜  
- 聲稱貨到付款有保障，付款到貨後打開裡面是廢物  
- 詐騙者已刪除帳號或封鎖，導致無法追回款項

防詐小撇步：  
- 常見詐騙話術  
- 限時限量  
- 便宜3折賣  
- 私下交易  
- 避開第三方支付平台

165打詐專線