

(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			
18	12/27	五	3 4	社團活動 5	社團活動 5	★★班級活動+高三藝能科期末評量
19	1/03	五	3 4	社團活動 6	社團活動 6	★★社團活動 8

1. 公服卡抽查：登記時數表單於 12 月 25 日放於學務信箱，由活動股長登記後連同班上的公服卡在 1 月 3 日前一起繳交至訓育組。
2. 公服卡補抽查：114 年 2 月 19 日至 114 年 2 月 24 日，規則為在上述時間攜帶完成 8 小時之公服卡至學務處訓育組登記時數，登記完成才算完成補抽查。

**健康中心**

[ 萊姆病 ] 的潛伏期為 3 至 30 天 (平均約 7 天)，70% 至 80% 的感染者會出現遊走性紅斑。感染初期症狀包括頭痛、發燒、寒顫、噁心、嘔吐、肌肉疼痛及淋巴腺腫脹等類似感冒的症狀。若無妥善治療，後期可能出現心臟或神經系統異常。疾管署提醒，近年來國際間萊姆病疫情上升，且分布區域有擴散趨勢。呼籲民眾在野外活動或前往流行地區時，應加強防護措施。建議穿著淺色長袖衣褲、手套及長靴等保護性衣物，將褲管紮入襪內，並在皮膚裸露處塗抹政府核可的防蚊蟲藥劑。返家前應檢查是否被蟬叮咬或附著，並儘快沐浴及更換衣物。如發現被硬蟬叮咬，應用鑷子夾住蟬的口器，小心摘除，避免口器斷裂殘留於體內，並立即用肥皂清洗叮咬處，以降低感染風險。

**敵避無影手·蚊蟲不近身**  
經過驗證含有含有 DEET (待丁妥/敵避) 的防蚊藥劑，可以有效防蚊囉~

**選用 DEET 防蚊液 應注意**

- 噴灑於露出衣服外的皮膚上
- 臉部使用先噴在手上再塗抹，並避免接觸眼睛、嘴巴
- 長時間戶外活動應進行補噴
- 外出回家後，以肥皂及清水清洗皮膚

**應做到的事**

- 使用前請詳閱說明書，並遵照其內容指示操作。
- 噴灑蚊蟲忌避劑應於空氣流通之開放空間使用，避免吸入人體。
- 蚊蟲忌避劑使用量應足夠覆蓋於裸露皮膚及衣物上，適量使用並無法提供更有效的保護效果。
- 外出返家時應使用肥皂清潔皮膚及衣物之蚊蟲忌避劑並換洗衣物。

**應避免的事**

- 噴灑蚊蟲忌避劑不可直接噴臉面部，應取適當的份量塗抹於手背再塗抹面部。
- 衛生福利部核可之蚊蟲忌避劑可噴灑或塗抹於衣物及衣架上，但應避免接觸眼睛、嘴巴、傷口及發炎或燙傷之皮膚，若擔心過敏發生，可先使用於小面積的皮膚上，若無問題再使用於其他地方。

**關於 DEET**  
N,N-Diethyl-3-methylbenzamide 待丁妥、敵避  
化學成分 DEET 為現今最有效且最被廣泛用於蚊蟲忌避劑的成分，市售產品中，DEET 的濃度範圍從 10% 以下到 30% 以上都有，一般來說，較高濃度的 DEET 能提供較持久的防蚊蟲保護效果，可依照個人的需求選擇。美國兒科醫學會 (American Academy of Pediatrics) 建議年滿 2 個月以上之孩童可選用含 30% DEET 濃度以下的產品，年滿 2 個月以下之嬰兒則不建議使用。

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC  
疫情通報及諮詢專線：(1922)

**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	114 年 1 月 03 日 1230 時
高一、二	114 年 1 月 17 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。
- (八) 校園內任何時間、地方，嚴禁穿著便服、拖鞋、佩戴耳環。
- (九) 各班教室門外座位表尚未更新請盡快更新，空白座位表可至生輔組領取。
- (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、有關學生到離校訊息通知**

- (一) 「酷課 APP」推播通知:免費申請，須完成親子綁定後，學生到離校至刷卡機刷卡，家長可登入酷課 APP 開啟到離校推播服務。
- (二) 「手機簡訊通知」:費用由家長負擔，學生到離校至刷卡機刷卡，家長可收到簡訊通知。
- (三) 目前刷卡機裝設在本校穿堂健康中心及人事室門口，請學生到校或離校時到上述位置刷卡，本校大門整修預計 10 月 28 日完成並重新開放。
- (四) 以上訊息透過學務週報、導師群組及副班長群組加強宣導。

#### 四、防制學生藥物濫用：

第四屆「舞告厲害」全國反毒 K-POP 創意舞蹈大賽

一、活動名稱：第四屆「舞告厲害」全國反毒 K-POP 創意舞蹈大賽。

二、報名資格：全國高中職、大專校院在學學生。

三、報名日期：即日起至 114 年 1 月 3 日（五）止。

四、報名方式：網路報名網址：<https://reurl.cc/8XZX04>。

五、比賽時間：

(一)比賽：114 年 2 月 28 日(星期五)

(二)表演賽：114 年 3 月 12 日(星期三)

六、辦理單位：

(一)主辦單位：開南大學韓國流行文化社、開南大學熱門舞蹈社、國際扶輪 3521 地區

(二)指導單位：開南大學學務處課外活動組、桃園市政府青年事務局

七、比賽獎勵：

(一)高中職組

1、冠軍(1 隊)：獎金 12,000 元及獎狀乙紙。

2、亞軍(1 隊)：獎金 8,000 元及獎狀乙紙。

3、季軍(1 隊)：獎金 5,000 元及獎狀乙紙。

4、優選(1 隊)：獎金 3,000 元及獎狀乙紙。

5、特殊表現獎(2 隊)：獎金 3,000 元及獎狀乙紙。

6、獨立獎項(5 隊)：獎金 1,000 元及獎狀乙紙。

(二)大專校院組

1、冠軍(1 隊)：獎金 8,000 元及獎狀乙紙。

2、亞軍(1 隊)：獎金 5,000 元及獎狀乙紙。

3、季軍(1 隊)：獎金 3,000 元及獎狀乙紙。

八、活動相關資訊查詢請至開南大學網站：<https://reurl.cc/g6j607>

更多相關資訊詳見校網公告

青年韶光計畫-提供大專院校及高中職生具酒精、非法藥物成癮議題者免費社區心理諮商資源媒合服務

教育部為鼓勵大專校院及高中職學生克服成癮物質議題，鼓勵學生主動接受治療，

自 111 年起，委託國立臺灣師範大學辦理「青年韶光計畫」，提供免費社區心理諮商資源媒合及服務，

服務內容說明如下：

一、服務對象：大專院校及高中職生具酒精、非法藥物成癮議題者。

二、心理諮商：經心理師評估後，依保密原則就近媒合學生所在地社區個別心理諮商或家族治療

資源，每位學生可享 8 次心理諮商，並得視個別情況展延諮商次數。

三、預約方式：

(一)網路預約：填寫線上預約表單，預約諮商網址：<https://reurl.cc/r65pp0>。

(二)電話諮詢與預約：(02) 7749-5927、5926，張育瑄諮商心理師、宋昱諮商心理師。

(三)現場預約：前往師大心田心理諮商所，於櫃檯預約，地址為臺北市大安區青田街 5 巷 16 號。

(四)預約完成後，將有專人電話聯繫瞭解情形，媒合心理師。

更多相關資訊詳見校網公告

#### 五、交通安全教育：



#### 教育部校園霸凌專線 1953



#### 教育部校園霸凌 CALL ME 卡



## 六、防制校園詐騙宣導：虛擬遊戲詐騙

- 1、雙方約定交易遊戲帳號/遊戲裝備/點數
- 2、要求至遊戲交易平台網站交易，卻被網站告知帳戶出錯要求儲值才能退款
- 3、對方稱不明原因無法交易傳送一國際擔保平台交易連結，平台客服稱帳戶凍結，需儲值才能解凍
- 4、要求匯款至指定帳戶儲值
- 5、要求購買點數卡後拍照

### 詐騙話術解析

1. 虛擬遊戲好友表達購買虛擬寶物意願。
2. 誘騙提前交付虛擬寶物，卻藉故延遲付款，並失聯。

### 防詐小撇步

虛擬寶物交易，應選擇官方認可的第三方平台，才有保障。

## 虛擬遊戲詐騙



表達購買意願

誘騙提前交付虛寶

藉故延遲付款並失聯

## 七、性別平等教育宣導

提升數位智能，自己的數位安全，自己護！

- 一、不隨意下載 App：下載 App 請在具官方認證的平台上下載，並設定雙重認證機制。
- 二、設一個難解的密碼：設一個難解但不難忘的密碼且在每個不同的 APP 或平台上設不同的密碼。
- 三、安裝防毒軟體：可以的話使用虛擬私人網路 Virtual Private Network VPN。
- 四、謹慎使用公共 WiFi：避免用公共 WiFi 傳遞個資例如銀行帳戶資訊、身分證、健保卡…等。
- 五、記得登出：記得登出所有未在使用中的帳號！

### 終結數位性別暴力與公民參與

一、表達自己的看法和感受：

你的想法可能會引起其他人的共鳴，形成正向討論風向。

二、為受害者發聲：

如果你看到有人在網路上遭受性別暴力，可以轉發相關訊息、分享有用的資源和支持受害者等方式來幫助他們，讓更多人關注此問題，形成強大的正向力量。

三、宣導正確價值觀：

網路性別暴力往往是一些錯誤的價值觀念，可以宣導正確的價值觀來引導和教育更多人，改變不良風氣和行為。