



(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	10/3	五	3	★班級活動	★班級活動	★班級活動
			4	★班級活動 (提交園遊會攤位)	★班級活動 (提交園遊會攤位)	防制校園詐騙宣導 (410)(生)

1. 轉社申請於 09/26(星期五)12:05~10/01(星期三)16:10 前「完成」親自送件至學務處訓育組。申請表上須包含家長、導師、指導老師(外聘老師至訓育組代簽)所有簽章，缺一不可，逾時不候。
2. 教室佈置競賽高一第一名 117、第二名 111、第三名 113、佳作 103&118；高二第一名 212、第二名 205、第三名 217、佳作 202&211；高三第一名 301、第二名 306、第三名 315、佳作 311&308。上述得獎班級製作成員之請完成敘獎表件並經導師簽名，以利後續作業。
3. 校慶園遊會高一高二各班攤位調查表請於本週五 10/03 放學前繳交。
4. 高三畢業紀念冊徵稿辦法下圖，敬請有意願投稿的高三學生踴躍參賽！
5. 以下尚未繳交回條之同學請盡速補交：

班聯會費回條一 尚未繳交的座號	畢冊購買意願回條一 尚未繳交的座號
101：22	301：15、24、25、26、32
102：30、31	302：2、9、12、14、16、25
103：☑	303：1、10、14、17、23、24、25、26、33
104：☑	304：25
105：☑	305：16、20、28、29、30
106：☑	306：24、28
107：11	307：☑
108：☑	308：☑
109：☑	309：☑
110：☑	310：☑
111：☑	311：☑
112：☑ (31)	312：☑
113：☑	313：☑
114：☑	314：9、33、35、36
115：☑	315：15、34、35
116：☑	316：☑(1)
117：☑	317：5、19、22、23、24、34、35、37、38、39
118：☑	318：4、9、13、18
119：4、6、9、11、22	319：☑

臺北市立育成高級中學

畢冊封面徵稿

— 參加辦法與規則 —

提供封面-徵稿獎金
第一名 3000 元
第二名 2000 元
第三名 1000 元

一、對象：高三畢業生。

二、主題：不限(同學自行發揮創意，想出最適合本屆風格的畢業主題！)

三、設計風格：不限(手繪或電繪皆可)。

四、徵稿日期：即日起~114/11/21(五)截止，12/10(三)模考結束後，進行決選，逾時不受理收件。

五、交稿方式：電子檔解析度設定350dpi、色彩模式CMYK並繳交PDF檔，手繪稿請繳交手繪原始稿件至學務處訓育組。
(本校畢業紀念冊評選委員會對作品保有調整權利)。

六、封面尺寸：

電子檔解析度設定350dpi、色彩模式CMYK

完成尺寸：W51.5XH34.6cm(主圖及重要的圖片文字請製作到此尺寸內) 出血尺寸：W55.5XH38.6cm(商標請製作到此尺寸)

1. 班級、辦公室及廁所每個洗手台務必請放置肥皂，肥皂有缺少可於下課時間至衛生組領取。
2. 外掃區請確實派員打掃，各樓層樓梯、辦公室、廁所、中庭、頂樓、體育場館，本月起會加強檢查，打掃不合格班級當日將留下重新打掃。
3. 多元生理用品增加臨時取用點，健康中心、學務處、教官室、輔導室、健護教室等，請需要教職員師生自行取用。

健康中心

重要訊息 請公告張貼					
臺北市立育成高中 114 學年度 流感疫苗校園集體接種行程表					
114 年 10 月 07 日(星期二) 地點: 1 樓 菁英教室					
上午			下午		
到達時間	班級	人數	到達時間	班級	人數
08:15	101	28	11:45	118+119	42
	102	19		218+219	32
	103	29		318+319	23
	104	24			
08:30	105	23	13:00	309	23
	106	25		310	22
	107	19		311	14
	108	27		312	25
08:45	109	24	13:30	313	18
	110	26		314	21
	111	27		315	23
	112	27			
09:00	113	26	14:10-14:30 補接種時段		
	114	27	14:30-15:00 場地復原		
	115	24			
	116	30			
09:30	201	27	※請依指定時間【準時】至 1 樓菁英教室廣		
	202	26	場集合。※帶班牌。		
	203	23	※【不接機】同學也要到，整班一起行動。		
	204	24	前一日勿熬夜，當日按正常時間用餐		
09:45	205	20	(擔一定要吃早、午餐，勿空腹)。		
	206	25	※當日全校統一穿著【體育服裝】。		
	207	21	※攜帶【健保卡】		
	208	23	無健保卡者，當日無法接種疫苗！		
10:00	209	29	教職員工請於 08:30-14:30(隨到隨打)至		
	210	19	1 樓「菁英教室」接種流感疫苗。		
	211	26			
	212	27			
10:30	213	22			
	214	22			
	215	24			
	216	22			
10:45	301	20			
	302	25			
	303	20			
	304	23			
11:00	305	22			
	306	25			
	307	23			
	308+117+217	26			
11:30	316	24			
	317	25			

- [健康中心]宣導：
1. 下周二(10/07)本校流感疫苗接種日，請同意校內接種的同學務必攜帶[健保卡]。當日無健保卡就無法接種。請接種疫苗前一晚勿熬夜，接種疫苗當天要吃飽，接種完多喝水。
2. 接種疫苗廠牌預計 10/03(五)衛生局告知本校後，會立即校網公告。
3. 同意校內接種名單，會交給各班導師及健康股長，再請健康股長協助公告班群。
4. 接種疫苗日，穿著體育服裝，各班務必整班行動，指定到達時間為到達 1 樓菁英教室的時間，請務必準時，若班級施打時段遲到的同學，統一下午 14:30 自行至菁英教室報到，不再另行通知。
5. 接種疫苗後身體不適就醫，務必告知醫師有接種疫苗，目前打完疫苗身體不適，沒有疫苗假，統一請病假。

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。
- (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：

假網購詐騙警訊

假網購詐騙層出不窮，詐騙手法多半以「低價、限量或者有多買的」商品吸引買家，接著要求買家用通訊軟體聯繫，甚至讓您以為「面交才安全」，但實際上商品有瑕疵或者以各種理由推託，最後消失不見。

千萬記得：

面交要確認商品正確再付款

優先選擇可退款退貨的平台

不要私下交易，保留保障！

守護荷包，從你我開始！一起把這篇分享出去，提醒更多朋友！

更多防詐資訊請詳閱警政署 165 全民防騙



五、防制學生藥物濫用：

依托咪酯的隱藏危機

1 失去意識・記憶斷片
吸入30秒內起效，
事後完全不記得
發生什麼事

2 被侵害、被控制風險高
喪失自我保護
能力，或因上
癮被控制

3 危害交通安全
以為只吸一點沒關係，但
藥效發作迅速，反應不及

4 呼吸停止・致命風險
大量使用可能呼吸抑制，
輕則昏迷，重則死亡

相關資源可逕洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)

教育部
Ministry of Education 關心您

家庭關懷多一分 毒品危害少一分

經常無法交待行蹤、
行為異常、反應焦躁

無故頭暈、記憶混亂
說不清楚發生的事

身邊出現陌生物品
如奇怪瓶罐、電子煙等

如果孩子有異常情形
應留意藥物濫用風險

相關資源可逕洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)

教育部
Ministry of Education 關心您

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)、交通部修正「大眾運輸工具無障礙設施設置辦法」訂定「優先席」統一圖示



因應114年8月1日「身心障礙者權益保障法」(下稱「身權法」)第53條文修正公布，其將「博愛座」之用語修正為「優先席」，並將優先乘坐對象改為「身心障礙者或有其他實際需要者」，交通部因此配合修正「大眾運輸工具無障礙設施設置辦法」。

交通部表示，過去對於博愛座並未訂有統一圖示，由各大眾運輸系統各自繪設後張貼，常讓部分民眾誤解博愛座使用對象而衍生爭議；交通部為使民眾清楚了解優先席涵義，這次修正上開辦法時已會徵衛生福利部完成優先席統一圖示，圖示由左至右分別表達高齡者、孕婦、行動不便者、攜帶幼童及其他實際需要者，交通部也特別說明該圖示是參照國際ISO及日本JIS兩大國際性圖標系統的公共圖標來進行繪製，以利接軌國際。交通部強調優先席是給每一位有需求的人使用，臨時性的身體不適、其他無法直接透過外觀辨識的隱性需求者等皆可使用，提醒民眾應以同理心、尊重他人為出發點，發揮禮讓的美德，後續也會請各運輸系統透過動態、靜態的宣導，讓民眾能夠更明瞭優先席設置的原意。另考量隱性需求者可能因不好意思或難以清楚告訴他人需要座位，交通部這次也參考大眾捷運系統提供需求貼紙機制設計了優先席需求貼紙，提供其他大眾運輸業者或民眾自行下載使用，希望在政府和民眾的共同努力下，打造友善的乘車空間。

資料來源：公共運輸及監理司

七、性別平等教育宣導

恐怖情人指的是在親密關係中使用精神控制、肢體暴力、過度干涉、恐嚇、情緒勒索等方式，對伴侶造成身心傷害的個體，又稱「虐待伴侶」。他們的行為核心是強烈的控制欲、缺乏同理心，並且經常透過貶低、孤立伴侶等手段來達到自我滿足，其目的是透過支配他人來獲得權力感與存在感。

(一)恐怖情人的常見特徵：

1. 強烈控制與佔有欲頻繁查看伴侶手機、社交媒體，限制其社交活動與人際關係，掌控行蹤和時間。
2. 情緒不穩與易怒 情緒起伏大，容易因小事而發脾氣或責罵伴侶，無法忍受挫折。
3. 精神與肢體暴力：慣性地言語侮辱、貶低、恐嚇伴侶，或有摔東西、施打等肢體暴力行為。
4. 情緒勒索利用負罪感或「如果你愛我就應該…」的說詞，來要挾伴侶達成自己的目的。
5. 缺乏同理心與邊界感 無法理解或在乎他人的感受，以自我為中心，缺乏邊界意識。
6. 懷疑與妄想無故懷疑伴侶不忠，產生被害妄想，讓伴侶相處起來備感壓力。
7. 威脅與恐嚇 以傷害自己或伴侶為要脅，製造心理恐懼，迫使對方服從。
8. 過度依賴 將伴侶視為生活的唯一重心，無法接受伴侶有自己的生活空間。

(二)應對恐怖情人的建議

1. 保持安全 將自身安全放在首位，必要時尋求親友、心理諮商師或警方協助。
2. 堅定立場 若決定要分手，務必堅定立場，不要心軟或被威脅所動搖。
3. 尋求支援 與信任的親友、心理專業人士交流，獲得支持和指導，以脫離不健康的關係。
4. 尋求法律協助 在面對暴力威脅或騷擾時，應及時向警方報案，尋求法律途徑保護自己。

八、防災教育宣導：

(一)火災逃生避難原則

- 1. 不可為了收拾財物而延誤逃生避難時間，應以保命求生為首要目標。
- 2. 不可搭乘電梯，逃生火場很可能會發生斷電情形，使用電梯逃生容易因為斷電而受困在電梯內。
- 3. 不可躲在浴室火場第一殺手為濃煙，而浴室的門和天花板大多是塑膠材質，塑膠門不耐高溫，只要濃煙的溫度(大約 200 度至 400 度)就可以使塑膠門融化變形，且浴室門下方也有通風百葉，因此躲在浴室裡面無法有效阻絕濃煙，最後會因為遭到濃煙侵襲而造成人命傷亡。
- 4. 不可用塑膠袋套頭用塑膠袋套頭不但無法裝到新鮮空氣，反而會因呼吸而在塑膠袋上產生霧氣，影響逃生視線及速度，若遇火場高溫，塑膠袋也會融化而黏在皮膚上。
- 5. 不可浪費時間尋找濕毛巾摀口鼻而延誤逃生避難如開頭火場中的危險因子所述，濃煙是火場的頭號殺手，因此不可嘗試穿越濃煙逃生，濕毛巾也擋不住濃煙中會造成人命傷亡的一氧化碳和有毒氣體。

(二)火場逃生避難流程

- 1. 開門，往一樓往外逃生煙平均上升速度為每秒 3-5 公尺，人平均往上速度為每秒 0.5 公尺，人往上跑是跑不贏煙的，因此火場逃生原則為往下逃生。另外，在開門之前應先觸摸門板上方測試溫度及觀察門外是否有煙霧，如果門板上方溫度很高覺得燙手時，表示門的另一邊已是高溫的狀態，切勿開門，並改採其它逃生避難路線；若未感高溫，則先開一條門縫觀察門外狀況是否有煙霧，若無煙霧再行逃生，並隨手關門，以防止火勢及濃煙擴散；若有煙霧則不可嘗試穿越煙霧逃生，應關門退回室內，並用衣物或毛巾將門縫塞住，防止煙霧流入，改採其它逃生避難路線。
- 2. 至樓梯間未見煙霧，即可繼續往下往外逃生只有在確認樓梯裡沒有任何煙霧時，才可以選擇走樓梯往下避難，選擇走有防火門的安全梯逃生是最佳選擇(因為關上防火門可阻絕火勢及濃煙擴散至安全梯間，形成安全的逃生環境)。
- 3. 樓梯間往下逃生時發現煙霧，應改採水平方向尋找其它逃生避難路線如果發現有煙霧從樓梯間下方蔓延上來，表示下方發生火災，是一個很危險的環境，此時不應改往上跑，也不應繼續往下跑(不可嘗試穿越煙霧逃生)，而應選擇水平方向尋找其它逃生避難路線，並關門以防止火勢及濃煙侵入，再用衣物或毛巾將門縫塞住，防止煙霧流入。
- 4. 平時應規劃 2 個方向逃生路線，當主要逃生出口無法往下往外逃生時，請尋第二逃生出口往下。
- 5. 火場逃生避難時，一定要謹記隨手關門如果起火點在居室內或屋內，逃離起火居室及家裡時，應隨手關起房門及大門，可以將火勢及濃煙侷限於起火居室內或屋內，以利其它房間或樓層的人順利逃生避難。

(來源：內政部消防署)

教育部校園霸凌專線 1953



教育部校園霸凌 CALL ME 卡

