



(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			
2	2/21	五	3	社團 1	社團 1	★社團 1
			4			

※公服卡補抽查 2/19(三)~2/24(五)17:00 前繳交。

健康中心

健康防護，做好三道防線，不怕病毒來！

第一道防線：**#清潔防護**

- ✓ 勤洗手：使用肥皂或洗手乳，徹底清潔雙手，降低病毒感風險
- ✓ 酒精消毒：攜帶乾洗手或酒精，定期消毒手機、文具等經常接觸的物品
- ✓ 保持環境清潔：家中與學校應保持空氣流通，定期清潔桌椅與學用品

第二道防線：**#呼吸道防護**

- 適時配戴口罩：開學後，搭乘大眾運輸或在人潮密集場合，請務必佩戴口罩
- 注意呼吸道衛生：咳嗽、打噴嚏時，請用手肘或衛生紙遮掩口鼻，避免飛沫傳播

第三道防線：**#健康生活防護**

- 🍌 均衡飲食：攝取足夠的營養，增加蔬果、蛋白質攝取，提升免疫力
- 🏃 適度運動：每天進行適量運動，促進血液循環，強化身體抵抗力
- 🌙 充足睡眠：養成規律作息，確保每天擁有足夠睡眠，保持身心健康
- 🏠 若有發燒、咳嗽或身體不適，請盡速就醫並在家休息



育成高中 校園傳染病通報



疾管署已增購10萬劑流感疫苗 預計2/20提供11類高風險對象公費接種

- 65歲以上長者
- 55歲以上原住民
- 安養/長期照顧(服務)等機構對象
- 滿6個月以上至國小入學前幼兒
- 具潛在疾病者 (含高風險慢性病人、BMI≥30者、罕病及重大傷病患者)
- 孕婦
- 醫事及衛生防疫相關人員
- 國小至高中/職/五專三年級學生
- 6個月內嬰兒之父母
- 幼兒園及居家托育人員
- 禽畜及動物防疫相關人員

2025/02/06 衛生福利部疾病管制署

公費流感抗病毒藥劑使用對象一覽表

經醫師診察研判符合下列1至8項治療性用藥條件者，其中第1項至第7項**全年適用**，第8項依疾病管制署公告適用期間辦理，均**無須進行快篩**，即可視病患狀況及其專業判斷，開立適當之公費藥劑給予病患使用。

- 一、「流感併發重症」通報病例
- 二、「新型A型流感」通報病例
- 三、孕婦經評估需及時用藥者
- 四、未滿5歲及65歲以上之類流感患者
- 五、確診或疑似罹患流感住院(含急診待床)之病患
- 六、具重大傷病、免疫不全(含使用免疫抑制劑者)或流感高風險慢性疾之類流感患者
- 七、肥胖之類流感患者(BMI≥30)
- 八、有類流感症狀，且家人/同事/同班同學有類流感發病者

下列9至11項為預防性用藥條件(全年適用)，需通報衛生局進行疫情調查，並經疾病管制署各區管中心防疫醫師或傳染病防治醫療網區正/副指揮官或其授權人員同意後始可用藥。

- 九、類流感等群聚事件經疾病管制署各區管中心防疫醫師認定需用藥者
- 十、「新型A型流感」極可能/確定病例之密切接觸者
- 十一、動物流感發生場所撲殺清場工作人員

2024/02/04 衛生福利部疾病管制署

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1週生活秩序成績(試行週)，第2週開始正式列入評比，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1週+													3						3
午休																			
服儀不整	-4	-6	-6	-4	-3	-3	-7	-6	-2	-3	-4	-3		-4	-7	-2	-1	-1	
門窗電源		-2								-1									-2
集合、班牌																			
小計	-4	-8	-6	-4	-3	-3	-7	-6	-2	-4	-4	-3	3	-4	-7	-2	-1	-3	3
累計	-4	-8	-6	-4	-3	-3	-7	-6	-2	-4	-4	-3	3	-4	-7	-2	-1	-3	3
班級	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219
第1週+										3									3
午休						-1					-1	-1	-2	-2					
服儀不整	-6	-2	-8	-2	-4	-8	-3	-5	-1		-1	-5		-1	-2	-2	-4	-1	
門窗電源								-1				-1			-1				
集合、班牌																			
小計	-6	-2	-8	-2	-4	-9	-3	-6	-1	3	-2	-7	-2	-3	-3	-2	-4	-1	3
累計	-6	-2	-8	-2	-4	-9	-3	-6	-1	3	-2	-7	-2	-3	-3	-2	-4	-1	3
班級	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119
第1週+	3			3			3	3	3	3	3	3							3
午休																			
服儀不整		-2	-1		-2	-4							-3	-3	-3	-3	-1		
門窗電源															-1			-1	
集合、班牌																			
小計	3	-2	-1	3	-2	-4	3	3	3	3	3	3	-3	-3	-4	-3	-1	-1	3
累計	3	-2	-1	3	-2	-4	3	3	3	3	3	3	-3	-3	-4	-3	-1	-1	3

三、法治教育：



四、防制藥物濫用：

【喪屍菸彈侵校園】學生當藥頭、教官也誤食 喪屍菸彈流竄校園年增132倍

新興毒品「喪屍菸彈」迅速流行，嚴重衝擊治安，雖然政府已在去年底將製作喪屍菸彈的依托咪酯列為2級毒品，並提高刑責，但仍無法有效防堵，導致國、高中校園淪陷，不僅有學生變成藥頭，甚至還有教官受騙誤食，非常離譜。本刊調查，喪屍菸彈在台出現短短2年，吸食人口卻暴增132倍，堪稱史上氾濫速度最快的毒品，該如何加強查緝、減少危害，是當務之急。

新興毒品喪屍菸彈，是以依托咪酯、美托咪酯、異丙帕酯三種化學物質為基礎原料，再與菸油中的尼古丁、甘油混合調配製成菸彈，搭配電子菸具吸食，吸入後會有快速麻醉的效果，還會出現動作緩慢、自主神經無法控制的狀況，猶如電影中的喪屍，因此被稱為喪屍菸彈。

去年5月，台灣出現第一起駕駛人因吸食喪屍菸彈、四肢不協調，導致開車撞死人的毒駕事件；2個月後，又發生警官執勤時，不幸遭吸食喪屍菸彈的駕駛撞死，接著又有多起因喪屍菸彈引發的交通事故，引起政府重視，行政院研議後，去年8月依照《毒品危害防制條例》相關規定，將依托咪酯等成分列為三級毒品，並於去年11月改列二級毒品及提高刑責。

雖然政府積極管控，但喪屍菸彈的氾濫就像電影中的喪屍，擋也擋不住，這種新興毒品很快流入國、高中校園，不僅學生當藥頭，還有不知情的教官誤食，十分誇張。一名在台北市某私立高職服務的許姓教官表示，去年開學後不到2週，他就抓到6名學生抽喪屍菸彈，

喪屍菸彈 小檔案

喪屍菸彈的主要成分
依托咪酯 (Etomidate) 是一種醫療用麻醉藥物，中國藥頭將依托咪酯加入菸油，以電子菸方式吸食，開始流行，並傳到台灣，吸食後雖可以很快達到酥麻、放鬆的快感，但也會讓人無法思考、昏迷、意識不清，並出現顫抖等症狀，宛如電影中的喪屍，所以被稱為喪屍菸彈。

但喪屍菸彈無色無味，他怎麼知道學生吸毒？許教官透露，因為他也誤吸過，所以知道吸食後的反應，許很憂心，認為這種電子菸一定很快就會在校園流行。

經過這次誤食，許教官一眼就能認出學生吸食喪屍菸彈的反應，去年8月，政府將依托咪酯列為三級毒品，沒多久學校開學，他便親眼看到有學生在校門口抽喪屍菸彈，整個人如酒醉般茫然，還有女學生在校園內吸食，結果神情恍惚、站不起來，需旁人攙扶，校園毒品氾濫情況驚人。

至於喪屍菸彈為什麼會在校園流行？警官分析，主要是攜帶方便，且外觀看不出來是毒品，沒有異味，可以規避警方查緝，加上電子菸的外型既時髦又新潮，菸油還可客製化成年輕人喜歡的水果風味，所以一炮而紅。桃園市警局少年隊一位小隊長說，在喪屍菸彈未列管前，師長根本不知道那是什麼，沒有警戒心，列管之後，就算發現學生違法吸食，也會因維護校譽，不向警方通報，以「輔導」代替「送辦」，導致公權力無法進入校園刑事警察局毒品查緝中心執行秘書劉貞汝說，喪屍菸彈流行速度驚人，主因是製作過程簡單易學，不需要高超的製毒技術，所以快速成為毒販最愛。

台北市立聯合醫院松德院區成癮防治科主任張祐銘臨床發現，因施用依托咪酯前來就醫者，以15到18歲的國、高中生為主，有的由家長陪同，也有人因急性中毒送醫，這些人多半接觸電子菸超過1年，接觸依托咪酯則有數月之久。張祐銘表示，藥頭為了促銷，故意把喪屍菸彈說成放鬆菸彈，導致很多年輕人不知道這是毒品，長期使用會有成癮性，更會影響健康。

五、交通安全教育：

- (一)無照駕駛機車，罰12,000元起，累犯加重處罰
- (二)借機車給無照者，罰12,000元起，吊扣牌照
- (三)借小型車給無照者，罰18,000元起，吊扣牌照
- (四)未成年無照駕駛，家長應參加道安講習

六、防制校園詐騙宣導：

交通安全從生命教育開始
無照駕駛害人害己

違者將處

- ① 機車無照罰12,000元起
- ② 小型車無照罰18,000元起
- ③ 累犯加重處罰，5年內第2次罰24,000元。

抽中獎金 但帳戶有異無法收款？ **帳戶未開通第三方支付？**

當心假客服騙你操作網銀轉帳

詐騙話術

- 為了線上認證你的帳戶，請打開網銀轉帳功能
- 請放心接下來的操作只是傳送資訊，不會真的轉帳
- 轉入帳號的地方，請輸入認證流水號82256...
- 轉帳金額的地方，請輸入認證碼49989
- 款項稍後會回沖，再操作一次！

噢！我的存款怎麼匯出了！
被騙了！

假回饋金投資詐騙

識詐關鍵字

- 最近接到加我好友邀
請當外拍模特耶
- 只要假裝購買家電衝銷
量就可以獲得**回饋金**
- 保證退款
太好賺了吧
- 我的50萬，從大學辛
苦存下來的錢都沒了
- 已讀不回
- 由於訂單沒有一次性完成，帳面
無法比對，請補上一筆**相同金額**
的款項，才能退還所有金額！

短時間內保證退款 + 額外回饋金

七、性別平等教育宣導

- (一)臺北市教育局響應聯合國每年2月11日『國際女性科學日』，今年2月份起特辦理5場專場的宣導講座、2場次技職體驗活動及主題書展及海報巡展等一系列的女性科學推廣活動，希望能帶給女學生更豐富的科學意識，鼓勵勇敢追求夢想，成為未來理組的生力軍！
- (二)透過系列活動及展覽不僅讓學生接觸到不同的職業選擇，還促進了她們對於性別角色的思考，理解無論是天文、醫療、還是科技，女性都能在各領域發光發熱。透過這樣的交流，學生們不僅能獲得實際的職涯建議，還能建立起自信心，勇敢追求自己的夢想，成為未來社會中不可或缺的專業人才！勇敢做自己！成為改變世界的力量。
- (三)★靜態展覽—女性科學家主題書展，她的智慧與影響，從科學到社會
- (四) 展覽日期：2/11—2/28
- (五) 地點：市圖力行分館、市圖永春分館、市圖吉利分館、市圖長安分館
- (六)★體驗活動—2025 臺北科學日
- (七) 體驗日期：5月份，敬請期待
- (八) 地點：臺灣師範大學