

105 學年度第二學期親師座談會資料-學務處

活動組

活動組相關資料請參閱學校網站公告

- 一、高中部社團課後活動均需檢附家長同意書申請核准，原則上不得超過七點。
- 二、下學期校外教學日期：
 - (1) 高一校外教學，日期：3/8 (三)；地點：新竹小叮噹科學園區。
 - (2) 高二校外教學，日期：4/11(二)-4/14(五)；地點：嘉義、台南、高雄、墾丁。
 - (3) 國七校外教學，日期：3/14(二)；地點：野柳海洋世界、國立臺灣科學教育館。

生輔組、生教組

一、高中部德行評量：

1. 學生除公假外，全學期缺課達教學總日數二分之一者或曠課累積達 42 節，經提學生事務會議通過後，應依據各校學生獎懲規定與相關程序輔導及安置(如由家長帶回管教、輔導安置等)。
2. 高中部早自習時間為 7:30 ~ 8:00。每個月遲到達四次之同學，記警告一次。(每月統計)

二、生活常規：

1. 上課鐘響後一分鐘內應立即進入教室，依位就座，專心聽講。
2. 本校基於衛生、安全考量，請家長盡量為貴子弟準備午餐或在校訂購餐盒，請勿訂購外食(含團體代訂外食)。
3. 【菸害防治法】規定：「高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所。」全面禁止吸菸。凡違反規定者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰；同時，本校為配合前述規定除依校規懲處外，對於違反【菸害防治法】之學生，輔導至相關醫療單位實施戒治。
4. 【電子遊戲管理條例】第 17 條規定：
 - (1) 普通級電子遊戲場，禁止未滿 **15 歲**者於上課時間及夜間 10 時以後進入及滯留。
 - (2) 限制級電子遊戲場，禁止未滿 18 歲者進入。

三、改過銷過(懲罰存記)申請程序：領取申請單與違規資料確認→實施校內公共服務(一次警告應公服 2 小時，以此類推)→懲處師長、家長、附署師長簽章→送輔導教官(生教組長)簽章→送學務處註銷完成銷過。

四、請假規定摘要：

1. 病假：請家長先以電話告知導師或教官室、學務處。學生於返校後十天內(高中部)、三天內(國中部)完成請假手續，超過時限不予補請。
2. 二日(含)以上病假：請附上相關證明(如：醫院證明、藥單、就診收據)若未附上有效證明，將一律以「事假」處理！
3. 考試期間請假，依「考試規則」辦理。
4. 假卡遺失或使用完畢，請同學自行至合作社購買。
5. 為了使學生成績順利結算，請於本學期休業式(6/30)前完成本學期所有請假手續。

五、宣導事項：

- 1.督促同學按時到校，以免缺曠過多。
- 2.督促同學盡速辦理改過銷過申請，以維持良好德行紀錄。
- 3.有關學生出缺勤紀錄、成績查詢，家長可至本校網頁點選成績查詢→輸入條件【○○學期○○期別】→輸入帳號(帳號為學生學號)、密碼(密碼為學生身分證字號，第 1 碼英文字需大寫)，進入系統後即可查詢學生在校相關資料。
- 4.近年國內發生多起學生家長接獲詐騙集團之電話恐嚇取財案例，若家長於上課期間接獲不明來電，請先致電導師、學務處或教官室進行確認。
- 5.本校「數位學生服務整合入口網」簡訊服務家長意願調查已於 106 年 1 月 13 日收繳完畢並完成申請訂購，如還有需求之家長，請洽學務處。

衛生組

校園餐廳暨環境清潔

- 1.本校資源回收分類為:鐵罐、鋁罐、鋁箔包、寶特瓶、塑膠、紙餐盒、玻璃、紙類、乾電池。餐盒、紙杯、瓶罐等容器類請各位先沖洗並壓扁後再回收，可減少負責回收同學之辛勞，提高回收效率並使回收箱保持乾淨，請各位老師協助宣導及配合。
- 2.資源回收場及垃圾場開放時段統一為每日下午 15：00 ~ 15：20，非開放時間若有特殊情形需要，請至衛生組。廚餘、餐盒及紙杯分為兩個時段回收，分別於午休時間至 B1 餐廳或東側四樓廣場回收，以及 15:00 ~ 15:20 至東側五樓廣場回收，資源回收場不負責廚餘回收。
- 3.105 學年度第一學期開始，學校配合政府政策開始實施禁用一次性餐具，因此學校餐廳提供學生不鏽鋼餐具，推行垃圾減量及落實回收，提倡學生使用環保杯及環保餐具。
- 4.下學期環保衛生隊分為三個值勤職務，值班時間分別為午休或是下午 15:00 ~ 15:20 之打掃時段，其他如遇大型活動依需求安排環保衛生隊隊員協助。
- 5.整潔打掃工作時間為下午 15：00 ~ 15：20，請各班導師協助督導學生確實執行打掃工作。
- 6.整潔打掃工作分為外掃區域及內掃區域，環保衛生隊於午休以及掃除時間進行檢查，衛生組及行政同仁為不定時檢核，檢核結果視狀況輕重程度，以口頭方式通知，屢勸不聽者衛生組將會留學生放學處理或另定時間內處理完畢，並且再檢查確認改善情形。
- 7.為從生活中提高學生環保觀念及良好衛生習慣，請各位家長平日於家中教導並多讓孩子參與打掃清潔工作，讓其瞭解如何打掃並體會維護之辛勞，不僅分擔家中事務，亦能培養其公德心與同理心。

第 15 屆校慶園遊會 創意攤位競賽得獎名單

第一名：707 第二名：209 第三名：203

105 學年度第一學期 整潔綠化競賽得獎班級

高一第一名：108 第二名：107 第三名：110
高二第一名：201 第二名：202 第三名：208
高三第一名：307 第二名：301 第三名：309

感謝以下同學擔任 105 學年度第一學期環保衛生隊隊員表現優良

國中部名單			
班級座號	姓名	班級座號	姓名
802 03	李依璇	807 39	葉勁呈
802 37	黃全鈺	808 28	吳承安
804 26	李宇翔	901 26	朱忠哲
804 36	陳昱盛	901 32	許翔傑
805 33	黃琮竣	904 31	唐振剛
807 37	陳柏瑞	905 05	高怡靜
905 37	黃祐祥	905 35	黃志鵬
906 27	李秉恒	906 36	廖中爾
高中部名單			
102 01	王映婷	205 05	郭穎襄
102 16	劉子綾	205 11	施彥任
104 08	彭怡璇	206 34	林侑成
106 04	呂佳穎	206 26	葉品志
107 23	吳浚廷	210 06	孫兆安
107 13	郭立晴	301 01	吳思言
109 14	葉伉宸	303 06	杜婉瑜
110 18	謝宇彤	304 19	廖奕涵
201 03	朱法蓉	304 22	謝安祈
201 37	羅傑	305 31	葉哲和
203 04	江宥宣	309 01	王蕙榕
203 10	張子秦	309 12	顏意琳

【健康中心宣導資料】

※傳染病防制與通報宣導：

(當孩子有以下疾病請在被醫師確診後，請立即通知班導及健康中心，以免超過通報時效)

疾病名稱	傳染方式	預防方法	在家自主健康管理天數	疾管局通報 校安通報
流行性感 冒(包括 A、B 型;疑似患者且醫師有開克流感服用或瑞樂沙吸劑者)	飛沫傳染 接觸傳染	1. 流行期間請勿出入人潮擁擠的公共場所。 2. 注意個人衛生加強洗手及環境清潔、室內通風。 3. 有感冒症狀(喉嚨痛、咳嗽、打噴嚏…)請配戴口罩。 4. 注意咳嗽禮節，打噴嚏時請用衛生紙掩住口鼻，來不及時請用衣袖掩住口鼻。 5. 勿與同學共喝飲料及共吃食物。 6. 平日須適度運動、均衡營養、避免熬夜，以增強個人抵抗力。	至少 5 天	需通報
腸病毒 (有些醫師會診斷:手足口症、疱疹性咽頰)	飛沫傳染 接觸傳染	1. 加強洗手，尤其是上完廁所及吃東西前一定要洗手。 2. 生病時須在家休養。 3. 流行期間勿出入人潮擁擠之公共場所。 4. 平日須適度運動、均衡營養、避免熬夜，以增強個人抵抗力。	至少 7 天痊癒後 仍需加強上廁所 後洗手及便器清潔	需通報
水痘	飛沫傳染 接觸傳染	1. 注意個人及環境衛生。 2. 平日須適度運動、均衡營養、避免熬夜，以增強個人抵抗力。 3. 勿與患者接觸。 4. 施打疫苗。 5. 生病期間請在家好好休養。 6. 流行期間勿出入人潮擁擠之公共場所。	至最後一顆水 痘結痂	需通報
紅眼症(急性結膜炎)	接觸傳染	1. 流行期間勿出入人潮擁擠之公共場所。 2. 注意個人衛生及加強洗手。	依規定 7 天	需通知
諾羅病毒	飛沫傳染 接觸傳染	同上	在家休息至症狀 解除後 24 小時 再行返校上課	需通報
疥瘡	接觸傳染	1. 注意環境衛生及個人衛生 2. 勿使用公用毛巾、衣物、	依照醫師指示	需通報
肺結核	飛沫傳染 接觸傳染	同上	依醫師指示	需通報

*1. 除以上提到的傳染疾病，若有特殊疾病被診斷出來，也請通知健康中心。

2. 依據傳染病防治法規定，若同學不慎得到上述疾病需依規定在醫師確診後回到家第一時間通知班導及健康中心做通報及在家自主健康管理，否則學生家長及學校將恐被疾管單位 罰款。

* 若有疑問請洽健康中心02-27535316*311或326

※衛生教育宣導：

一、病毒性腸胃炎

為避免開學病毒性腸胃炎流行，請大家加強防治及衛教宣導，並落實疫情通報作業，請配合辦理。

病毒性腸胃炎特性：冬季為我國病毒性腸胃炎好發季節。有多種不同的病毒可導致病毒性腸胃炎，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。台灣**諾羅病毒及輪狀病毒主要流行季節為 11 月到隔年 3 月間，而腺病毒則一整年內都會發生。**

病毒性腸胃炎症狀：

主要症狀是水瀉和嘔吐，也可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，病程的長短取決於所感染的病毒種類及個人的免疫力。對於因嘔吐或腹瀉流失體液及電解質而又無法補充的人，如：嬰幼兒、年長者、免疫功能不良者及需要長期照護者，其體液的流失可能導致脫水及電解質不平衡，進而抽搐，甚至死亡，需要特別注意。

預防方法：

病毒性腸胃炎主要透過糞口途徑傳播，如：食用受病毒汙染的食物或水、與病人密切接觸或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫，皆可能受到感染。

因此需加強下列的預防方法：

- (一)注意個人衛生，備餐前、進食前、如廁後及照顧病人後，皆應以肥皂或洗手乳正確洗手。
- (二)蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲，尤其是貝類水產品應澈底煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。
- (三)為預防疾病傳播，受病患汙染的衣物、床單應立即更換，並以漂白水消毒環境或器物表面。
- (四)出入公共場所及清理消毒病患之排泄物或嘔吐物時，應戴口罩以避免飛沫傳染，並用香皂將雙手洗淨。
- (五)若被罹患病毒性腸胃炎，請於確診後第一時間通知班級導師及健康中心，以利於疾管單位規定時間內做通報，並遵守「生病不上學及上班」，以免造成群聚感染發生。

二、流行性感冒

流感主要透過感染者咳嗽、打噴嚏所產生的飛沫傳播，或是藉由手沾染感染者的分泌物在接觸口、鼻或眼睛而感染。因此，為減少感染的風險，有效預防感染及疾病傳播，其相關防護措施包括：

1. 維持手部清潔

保持經常洗手習慣，洗手時用肥皂及水清洗至少20秒，尤其咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手，不要用手直接觸碰眼睛、鼻子和嘴巴。

2. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

- I. 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩。
- II. 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。
- III. 如有呼吸道症狀，與他人交談時，請帶上口罩並儘可能保持1公尺以上的距離。

IV. 手部接觸到分泌物時，請用肥皂搓手及徹底洗淨。

3. 生病時在家休養：避免出入人潮聚集場所，並依醫師指示確時服用藥物及在家休養，如 確診為 A、B 型流感，請通知班導及健康中心。
4. 同學間勿共喝飲料、共吃食物。
5. 教室門窗請開啟以維持通風。
6. 養成好習慣，請備 1-2 個口罩在書包，當有喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、嘔吐、腹瀉…等情形發生時，請配戴口罩病就醫治療。

三、禽流感防疫宣導

(一)請選購合格禽肉及蛋品。

(二)食物「要熟食、遠禽鳥、重衛生」

1、「要熟食」：禽肉及蛋品均要熟食。熱 30 分鐘或 100°C 加熱 1 分鐘即可殺滅，；料理生鮮禽畜肉品及蛋類後應立即洗手，刀具、砧板也要澈底清洗後才能再度使用。

2、「遠禽鳥」：

(1)不要到禽流感流行的養禽場、農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥，若校內有飼養禽鳥，建議由專人餵養；飼餵時應配戴口罩及手套，並確實作好清潔及消毒作業，並避免學幼童接觸禽鳥。

(2)戴口罩：咳嗽戴口罩，避免傳染他人。

(3)掩口鼻：打噴嚏時要用衛生紙或手帕遮住口鼻。

(4)生病少外出：生病要看醫師，不上班、不上學，並儘量在家休息。

(三)若有至中國大陸流行地區旅遊、學術交流之教職員工生，務必落實良好衛生習慣，避免接觸及飼餵禽鳥與出入活禽市場，且勿撿拾禽鳥屍體；食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食，以降低感染風險。

(四)落實自我健康管理：請持續宣導學校師生做好自我防護及記錄，一旦出現發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感等類流感症狀，應戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊等，以利醫師診療及通報。

※健康促進學校-六大健康議題宣導：

一、性教育

根據行政院衛生署全國通報資料顯示，截至 103 年 7 月止，感染愛滋人數 27799 人，其中 15-24 歲年輕族群佔 20.38%；102 年比 101 年 15-24 歲染愛滋病增加了 16.9%。因此有越來越年輕化趨勢，其造成的原因：不安全性行為傳染。**根據 101 年通報 20 歲以下愛滋感染者中，72%曾透過網路尋找性伴侶**，14%在被診斷為愛滋前曾使用成癮性藥物，37%的人在 15 歲以前即發生初次性行為，其中年紀最小為 11 歲，在在顯示此問題嚴重性，值得每位家長關心重視。

二、健康體位

1. 食物的製作儘量採用蒸、煮、烤、涼拌。
2. 改變進餐的程序先喝湯再吃菜、飯和肉。
3. 一定在餐桌上用餐，吃到不餓，但不要吃到飽。
4. 飯後一定離開餐桌且立即刷牙。
5. 能每日記錄進食的食物種類和量。
6. 避免吃零食宵夜，尤其不要用吃來獎懲自己。
7. 若兩餐之間有飢餓感時可選擇精神力量的支持、注意力的轉移，或選低熱量的食物。
8. 控制體重的過程要具備三心，即信心、決心和恆心。
9. 每天運動 30 分鐘、每週在校運動 150 分鐘，以提升體適能，每天喝白開水至少 1500CC。
10. 天天五蔬果(每天至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果，共 5 份的蔬菜水果)。
11. 充足睡眠、勿熬夜，保持愉快心情。

三、視力保健，如何讓孩子們可以擁有好視野呢？

1. 眼睛休息不忘記
 - i. 看電視要遵守每 30 分鐘，休息 10 分鐘，每天總時數應少於 1 小時
 - ii. 下課走出教室戶外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘，每日戶外活動 120 分鐘。
2. 均衡飲食要做到
 - i. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬果。
3. 閱讀習慣要養成
 - i. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。
 - ii. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。
 - iii. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。
4. 讀書環境要注意
 - i. 光線要充足
 - ii. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要能踩到地。
5. 執筆、坐姿要正確
 - i. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。
6. 定期檢查要知道
 - i. 每年固定一至二次視力檢查。
 - ii. 當接到學校視力篩檢未達合格標準通知，請至合格醫療院所複檢。

iii. 遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

四、口腔保健三步驟：

1. 牙刷在不使用時，刷頭應朝上方擺放，以避免刷毛潮濕無法乾燥，而滋生細菌。
2. 正確的口腔清潔習慣，貝式刷牙法：兩顆兩顆牙左右來回短距離操作。
3. 至少「每 3 個月」應更換牙刷一次，避免細菌孳長；並且「每半年」應定期請牙醫師檢查口腔健康一次。

五、正確用藥五大能力，看、問、用、買、聽專業。

1. **看**病時，應該告訴醫生你哪裡不舒服外，還應主動向醫師說明：自己生過的病、目前正在使用的藥品、對甚麼藥物過敏、最近有沒有考試。
2. 領藥和買藥應核對、並**問**藥師藥品標示：領到藥物時，先核對藥袋上的名字、年齡是不是自己的、每次用藥前，都要先看一下藥袋上的說明，確認使用的時間、量及方法對不對、藥品的用途跟您看的疾病是否符合、檢查藥品的名稱及外觀看起來跟藥袋上的描述是否一樣、知道藥品使用後可能產生的副作用或警語、看清楚藥袋上面的注意事項、要知道自己的藥應該吃多久，並核對數量對不對、清楚藥品的保存期限與方法。
3. 依藥袋標示**用**藥：口服藥品應以適量的開水服用，不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料配合服用。飯前服用藥物，應於吃飯前一小時或兩小時服用；飯後服用藥物，應於吃飯後一小時內服用。兩種以上眼藥水，請間隔 5-10 分鐘使用。
4. **買**藥應在藥局專業場所購買：為了自己的健康，凡廣告內容太過神奇的產品，都要特別提高警覺，購買藥品時應請教醫師或藥師，不向攤販、地下電台、遊覽車、休息站、網路、購物頻道等購買，堅持「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」五大原則。
5. **聽**醫師、藥師專業指導：生病、用藥有問題應諮詢醫師、藥師專業人員，並與他人建立友誼關係。用藥上有任何問題都可以請教醫師或藥師，或直接找藥袋上的藥師電話做諮詢。

六、菸害防制

1. 二手菸「沒有」安全劑量，暴露二手菸易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化。
2. 菸品使用為許多國家第一死因，菸品導致死亡約佔總死亡數五分之一。

我國菸害防制法規定：室內工作與公共場所全面禁止吸菸、高中職以下全面禁止吸菸，違者最高罰一萬元、18 歲以下青少年吸菸，需接受健菸教育、我國戒菸專線(0800-636-363)及門診的服務。

臺北市立中崙高級中學 105 學年度第二學期班週會主題暨社團活動行事曆

週次	國中部				高中部		
	日期	班/週會主題	日期	社團	日期	班/週會主題	社團
一	2/17	班會(國七八生涯講座第3節)	2/16	社課(一)	2/17	班會	社課(一)
二	2/24	國七、八交通安全宣教	2/23	社課(二)	2/24	高一、二法治教育-遠離毒品之侵害	社課(二)
三	3/3	班會	3/2	社課(三)	3/3	班會	社課(三)
四	3/10	國中優良學生發表(第3、4節)	3/09	社課(四)	3/10	高中優良學生發表(第7、8節)	社課(四)
五	3/17	優良學生投票	3/16	社課(五)	3/17	優良學生投票	社課(五)
六	3/24	班會(考前一週)	3/23	自習	3/24	班會(考前一週)	暫停
七	3/31	國中菸害防制(第4節)	3/30	社課(六)	3/31	愛滋病防治宣導(第7節)	社課(六)
八	4/7	國七:班會 國八:職群試探	4/6	社課(七)	4/7	高一:春暉宣教 高二:國文選修期中考	社課(七)
九	4/14	第一次國中語表考試	4/13	社課(八)	4/14	高一:國文選修期中考 高二:校外教學旅行	社課(八)
十	4/21	國七直笛及國八英語合唱比賽(3、4節)	4/20	社課(九)	4/21	高一英語合唱比賽(第7節) 高二:班會	社課(九)
十一	4/28	國八拔河比賽 國七:班會	4/27	社課(十)	4/28	高中英文作文比賽(部分)/班會	社課(十)
十二	5/5	班會(考前一週)	5/4	自習	5/5	班會(考前一週)	暫停
十三	5/12	國七八第二次定期評量	5/11	暫停	5/12	高一二第二次定期評量	暫停
十四	5/19	班會	5/18	社課(十一)	5/19	下午國中教育會考副主委學校停課	暫停
十五	5/26	國九春暉宣教	5/25	社課(十二)	5/26	高一二英文單字大賽(部分)/班會 大學學系探索量表施測(201-210班週會)	社課(十二)
十六	6/2	班會	6/1	社課(十三)	6/2	高一高二游泳競賽(第7、8節)	社課(十三)
十七	6/9	國七、八游泳比賽(第3、4節)	6/8	社課(十四)	6/9	高中「老鷹想飛」紀錄片賞析與導演座談(第7、8節)	暫停
十八	6/16	第二次國中語表考試	6/15	社課(十五)	6/16	高中藝能科期末考	社課(十三)
十九	6/23	國中藝能科期末考	6/22	自習	6/23	高一二國文選修期末考(考前一週)	暫停
二十	6/30	休業式	6/29	暫停	6/30	休業式	暫停