

113 學年度第 1 學期學校日學務處報告事項

目錄

【學生活動組】	1
一、113 學年度第 1 學期校園活動大事紀.....	1
二、113 學年度第 1 學期【國七八】社團指導老師及上課地點一覽表	2
三、113 學年度第 1 學期【國九】社團指導老師及上課地點一覽表	3
四、113 學年度第 1 學期【高一二】社團指導老師及上課地點一覽表	3
【生輔組】	5
一、學生生活規範.....	5
(一) 高中部出勤規定	5
(二) 生活常規.....	5
(三) 改過銷過(懲罰存記)申請程序.....	5
(四) 請假規定摘要	5
(五) 宣導事項.....	6
二、家庭防災卡填寫說明	7
【生教組】	8
一、學生生活規範(亦可參閱崙語新鮮人)	8
二、國中部請假規定.....	9
三、國中部服務學習	9
四、生教組相關宣導、申請	10
【衛生組】	11
一、113 學年度學生團體保險：負責業務窗口為衛生組.....	11
二、提供女性生理用品補助計畫	11
三、校園流感疫苗集中接種	11
四、健康中心宣導資料	11
※113 學年度健康促進學校各議題衛生教育宣導	15
【體育組】	18
一、暑期游泳訓練營活動	18
二、學校各運動設施.....	18
三、113 學年度體育績優生獨招生項目及錄取人數	18
四、防溺宣導.....	18

【學生活動組】

一、113 學年度第 1 學期校園活動大事紀

活動名稱	活動內容	辦理時程	參與對象
開學相關	新生始業輔導/高中社團博覽會	113.08.13~08.15	國九、高一
	開學典禮	113.08.30	全校
	幹部訓練	113.09.02~09.03	全校班級幹部
學生社團	國中社團線上選社	113.08.30~09.05	國七八九
	國中社團課程開始	113.09.11	
	高中社團甄選	113.09.04~09.06	高一二
	高中社團線上選社	113.09.09~09.11	
	高中社團課程開始	113.09.13	
高一新生盃 奧瑞岡辯論賽	賽制入班宣講	113.08.30	高一 高二演辯社
	新生盃賽程介紹及辯論片段欣賞	113.09.06	
	正式比賽	113.10.04	
教室佈置	全校教室佈置競賽	113.08.30~09.20	全校
校外教學	國八隔宿露營	113.09.30~10.01	國八
	國九教育旅行	113.11.06~11.08	國九
敬師活動	吾愛崙師，感恩傳情	113.09.23~09.27	全校
畢冊	國九、高三畢業紀念冊編輯課程	113.09.12~12.30	國九 高三
	國九畢業生證件照	113.09.16	
	國九、高三個人沙龍照及生活照拍攝	113.09.25~09.27	
	國九、高三畢業師生班級團體照拍攝	113.10.03	
	國九、高三畢業紀念冊封面設計徵選	113.09.20~12.25	
	國九畢業紀念冊初稿收件	113.12.30	
校慶	第 23 週年校慶晚會	113.11.15	全校師生
	第 23 週年校慶慶祝大會暨園遊會	113.11.16	

大考祈福	包高中祈福活動	113.12.31	高三學生
期末	休業式	114.01.20	全校學生

二、113 學年度第 1 學期【國七八】社團指導老師及上課地點一覽表

編號	類別	社團名稱	上課地點	指導教師
01	才藝	文創藝術社	7F 美術教室(二)	詹欣珮
02	才藝	手工藝社	6F 多功能教室(五)	張凌芳
03	才藝	藝術療癒社	7F 美術教室(一)	張淨婷
04	才藝	直笛音樂創作社	7F 音樂教室(二)	王巧如
05	運動	桌球社	B1 桌球教室	邱麗卿
06	學術	小生物研究社	6F 國中生物實驗室	郭家維
07	育樂	崙崙生活社	6F 多功能教室(三)	吳克振、徐家忻
08	育樂	電影人生社	6F 多功能教室(二)	林雨潔
09	育樂	戰鬥軍獸棋社	3F 備課教室 C	周鎰崇
10	運動	空手道社	4F 空手道教室	鄺婉玉
11	運動	羽球社	5F 活動中心	李翊誠
12	才藝	古風歌曲欣賞社	5F 小團輔室	劉明儀
13	育樂	撲克研究社	6F 多功能教室(四)	賴俊文
14	運動	籃球社	1F 室內籃球場	孫可亮
15	才藝	書畫藝術欣賞社 (書法)	4F 圖書館小會議室	徐敏儀
16	才藝	戲劇創作社	5F 多功能教室(七)	歐陽劭祈、陳佳君
17	運動	棒球社	操場/ B1 室內練球場	郭岱琦
18	運動	合球社	1F 圓心廣場	韓 薇
19	服務	小崙馨康輔社	6F 群組教室	王翊維
20	學術	小田園社	2F 備課教室 B	支向偉
21	育樂	Magic Bang 玩魔術社	5F 多功能教室(六)	陳廷光

三、113 學年度第 1 學期【國九】社團指導老師及上課地點一覽表

編號	類別	社團名稱	上課地點	指導教師
01	才藝	藝術療癒社	7F 美術教室(一)	張淨婷
02	育樂	電影人生社	6F 多功能教室(二)	林雨潔
03	育樂	撲克研究社	6F 多功能教室(四)	賴俊文
04	育樂	象棋社	3F 備課教室 C	周鎰崇
05	運動	桌球社	B1 桌球教室	邱麗卿
06	運動	籃球社	1F 室內籃球場	孫可亮
07	運動	空手道社	4F 空手道教室	鄺婉玉
08	運動	棒球社	操場/ B1 室內練球場	郭岱琦
09	服務	小崙馨康輔社	6F 群組教室	王翊維
10	育樂	Magic Bang 玩魔術社	5F 多功能教室(七)	陳廷光

四、113 學年度第 1 學期【高一二】社團指導老師及上課地點一覽表

編號	類別	社團名稱	上課地點	指導教師
01	才藝類	吉他社	7F 音樂教室(一)	王信翔
02		動漫社	5F 多功能教室(七)	汪靜文
03		熱街社	B1 舞蹈教室	吳郁嫻
04		熱門音樂社	B1 韻律教室	鄺韋中
05		手工廚房社	B1 烹飪教室	邢一欣
06		攝影社	2F 備課教室 B	謝宜芹
07		體優圍棋社	3F 會議室	陳劭全
08	育樂類	站立喜劇社	5F 大團輔室	莊凱傑
09		韓國文化研究社	6F 群組教室	李 琇
10		崙馨康輔社	5F 小團輔室	陳有朋
11		益智遊戲社	6F 多功能教室(四)	林俊智
12		崙青電影社	5F 多功能教室(六)	林麗娟
13	服務類	美崙親善大使社	5F 校史室	阮芃蓁

14		志工服務傳愛社	6F 多功能教室(二)	王杏禎
15	運動類	羽球社	5F 活動中心	許錫賢
16		熱血籃球社	1F 室內籃球場	梁鈞則
17		啦啦隊	1F 雙電梯前廣場	林亮君
18		空手道社	4F 空手道教室	鄺婉玉
19		排球社	1F 排球場	李瑋哲
20		棒球社	1F 操場	郭岱琦
21	學術類	校刊社	6F 多功能教室(五)	徐雅薇
22		天文研究社	6F 地科教室	李政翰
23		演說辯論社	6F 多功能教室(三)	黃柏語
24		資訊研習社	3F 電腦教室(三)(四)	柯 羿
25		生命科學密碼解讀 研究社	6F 高中生物實驗室	郭家維

【生輔組】

一、學生生活規範

(一) 高中部出勤規定

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. 每週三發放「班級缺曠明細表」至各班，由學生本人檢視上週缺曠紀錄是否正確無誤、是否需要請假，紀錄正確則簽名確認，若需更正資料請洽生輔組。請提醒孩子定時上網確認個人缺曠紀錄，並維持健康作息，準時到校。
3. 學生請假之申請以每學期期末休業式當日上午 10 為截止時間(畢業生為畢業典禮當日)。學期中之請假期限，高中部學生於返校上課 10 日內(不含假日)提出申請，逾期請假者，須以紙本提出申請，自行上網列印並填寫逾期請假申請表，併同假卡及相關證明一併提出，若有就醫證明者得補登病假，其餘均以事假登錄。

(二) 生活常規

1. 學生在校期間應穿著校服或經校方審核通過之班服、社服、校慶紀念服，請家長提醒學生勿穿著便服、拖鞋、涼鞋上學，學會尊重應從**遵守生活常規**開始。
2. 上課鐘響後 1 分鐘內應立即進入教室，依位就座，專心聽講，超過 5 分鐘未進教室以遲到登記，**15 分鐘後以曠課登記**。
3. 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)。
4. 每日到校後至放學前，非經准假不得外出，學生若臨時有事需外出辦理，應填妥外出單並經導師及學務處核章後始得離校，並於返校後依請假規定完成請假申請。

(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、一次小過應公服 6 小時，以此類推)→懲處師長、家長、附署師長簽章→送輔導教官簽章→送學務處審核→考核期滿完成銷過。

(四) 請假規定摘要

1. 為配合學期成績統計，本學期請假申請截止日期為結業式上午 **10:00 止**；。若有不可抗力之特殊狀況無法準時交件，請先電洽生輔組。
2. **請假**：請家長先以電話告知導師或學務處。學生於返校後十天內(高中部)完成請假手續，若逾時未完成請假手續，結業式前可申請補請，若有就醫證明者得補登病假，其餘均以事假登錄。
3. **病假**：在家休養兩天以內未就醫者，附上家長出示之書面證明即可；兩天以上未到校者，請附上就醫證明(如：就診收據、診斷證明)若未附上述證明，將無法准予病假。
4. 考試期間請假，依「考試規則」辦理。依本校學生請假管理規則(106 年 2 月 10 日校務會議通過)第四條第二項第四款：學生請假需檢附醫生證明者：(1)二日以上(含)之病假者，(2)段考前 3 日及段考期間；上述所指「醫生證明」需由合格醫療院所出具之，家長為醫師所開立之非正式證明文件不予採計。
5. 身心調適假：
 - (1)學生在身心疲倦或情緒低落時可申請，不列入事假或曠課。
 - (2)請假時需檢附家長證明並以半日(只請 1 節課，仍以半日計算)或一日(超過半日，未滿

一日，仍以一日計算)為單位提出申請，每學期上限3日。

(3)定期學業成績評量及補考期間，不適用身心調適假。

6. 線上請假請於家長點出後，通知導師上線審核；紙本假卡遺失或使用完畢，請同學自行至合作社購買。

(五) 宣導事項

1. 督促同學按時到校，做好時間管理。
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. 本校教育儲蓄專戶之補助對象為：(1.)家庭突遭變故，致使生活發生困難之本校學生、(2.) 經實際了解，確實有必要救助之本校學生，若有同學需申請教育儲蓄戶助學金，可請導師協助申請。
4. 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，或登入「臺北酷課雲」系統「親子綁定專區」完成相關設定，亦可查詢學生在校相關資料、網路繳納學雜費及線上請假。
5. 臺北市數位學生證推出「LINE 推播學生到離校訊息服務功能」於107年8月30日正式上線，家長可**免費**線上訂閱學生到離校 LINE 推播訊息服務，詳情請參閱本校網頁公告。
6. 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聲稱孩子遭綁架或其他不幸事件，請先致電導師、學務處或教官室進行確認。
7. 根據道路交通管理處罰條例第21條規定，未持有駕照而駕駛小型車或機車的駕駛人，將面臨新臺幣6,000元以上12,000元以下的罰鍰。未滿18歲的駕駛人違反無照駕駛規定，其法定代理人或監護人也需陪同參加道路交通安全講習、或甚連帶負損害賠償責任、接受親職教育輔導。請家長監督孩子用車安全，考取駕照後再騎車。

配合「道路交通管理處罰條例」部分條文修正，原電動自行車已更名為「微型電動二輪車」，並強制納入監理牌照管理，須登記領牌及投保強制車險，年滿14歲以上才能騎乘，另本市自104年起已公告微型電動二輪車(原電動自行車)不得於人行道及市區自行車道騎乘，違反道路交通管理規定將依法開罰。

8. 【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。

「電子煙」是由電子煙填充液(簡稱煙油)、霧化器及其零組件組成，以電能驅動霧化器，將混合了丙二醇、甘油、化學調味香料或尼古丁等成分的煙油，使由液體產生煙霧供使用者吸入肺中，產生吸菸效果。市面上聲稱之電子維他命棒、蒸氣果汁、VAPE(維卜)等物品，事實上指的都是電子煙。已有研究指出，電子煙會釋出甲醛、乙醛、超細微粒、重金屬等有毒、致癌物質，可能引發阻塞性細支氣管炎，及造成腦、心、肺、肝、腎等器官損害，且有吸食成癮、二手煙及三手煙問題。世界衛生組織指出，任何形式的菸品或電子煙都是有害的，電子煙多含有尼古丁及有害致癌物，對使用者和暴露於二手煙者都有害，也沒有證據證明電子煙是安全且可以幫助戒菸。另外，國外研究顯示，曾經使用電子煙的青少年會有較高的吸菸意圖，且易開始有吸菸行為，青少年若曾使用過電子煙，其嘗試紙菸的機會是沒有使用過電子煙青少年的2倍以上，雙重使用對身體危害更甚，且更難以戒除。

請家長規勸孩子遠離所有菸品，勿告知孩子「紙菸比電子菸安全」、或「電子菸比紙菸不

易上癮」等觀念，共同守護孩子的身心健康、養成良好生活習慣。

- 9.防範一氧化碳中毒：即使不使用瓦斯、熱水器，家裡也不可以緊閉門窗，至少要開兩扇窗，讓空氣對流。
- 10.內政部「1991 報平安語音留言專線」及「1991 報平安留言板」設置目的為重大災害發生時，常因災區電話系統損壞或民眾關心家人互報平安，造成電話線路不通或壅塞，緊急報案電話亦無法撥通，在參考日本 171 語音信箱系統後，建置本專線供民眾災時互報平安。
- 11.臺灣地理環境特殊，屬於高災害潛勢地區。一旦發生大規模災害，交通及通訊往往陷入混亂且可能中斷，透過家長、學生的共同參與討論及填寫「家庭防災卡」並攜帶於身上或書包裡，使災難發生時便於聯絡親人，隨時做好防災準備。填寫說明如下：

二、家庭防災卡填寫說明

臺灣地理環境特殊，屬於高災害潛勢地區。一旦發生大規模災害，交通及通訊往往陷入混亂且可能中斷，透過家長、學童的共同參與討論及填寫「家庭防災卡」並攜帶於身上或書包裡，使災難發生時便於聯絡親人，隨時做好防災準備。

家庭防災卡		填寫範例
*緊急集合點	住家外: 住家旁小公園的花園	社區外: ○○國小操場東側大榕樹下
*緊急聯絡人(本地)	稱謂: 大伯父	*緊急聯絡人(外縣市) 稱謂: 小阿姨
	手機號碼: 0912-123456	手機號碼: 0934-345678
	電話(日): 02-29876543	電話(日): 04-23344556
	電話(夜): 02-27654321	電話(夜): 04-26677889
*災民收容所(緊急安置所)	地點: 大安森林公園(台北市防災公園之一)	
	電話: 02-27003830	

圖一：家庭防災卡填寫範例

家庭防災卡		
*緊急集合點	住家外: _____	社區外: _____
*緊急聯絡人(本地)	稱謂: _____	*緊急聯絡人(外縣市) 稱謂: _____
	手機號碼: _____	手機號碼: _____
	電話(日): _____	電話(日): _____
	電話(夜): _____	電話(夜): _____
*災民收容所(緊急安置所)	地點: _____	
	電話: _____	

圖二：家庭防災卡，請自行影印填寫

教育局的小叮嚀

- (一) 緊急集合點：小規模災害（如火災、小震災）時，家人可在住家外的適當地點（如家旁的小綠地）集合，但大規模災害時，可能住家附近都不太安全，家人就必須在稍遠的社區外（如學校、公園）集合。
- (二) 緊急聯絡人：小災害時，本地的親友足以協助，但大災害發生時，可能就需要外地的親友幫忙。
- (三) 為避免個資外洩，僅填緊急聯絡人的稱謂，不填真實姓名。
- (四) 緊急避難處所及防災公園地址及電話可至「[臺北市防災資訊網](http://tdprc2.tfd.gov.tw/TaipeiCityEms1_public/)」（http://tdprc2.tfd.gov.tw/TaipeiCityEms1_public/）/防災訊息公告區/臺北市各區疏散避難資訊圖查詢。

【生教組】

一、學生生活規範（亦可參閱崙語新鮮人）

（一）上學

- 1.早晨 7:00-7:30 間到校，服裝整齊，儀容端莊。
- 2.在校期間應穿著學校制服、運動服或審核過之班服。
- 3.遵守交通規則，注意行路安全。
- 4.每日到校後至放學前，非經准假不得外出。
- 5.嚴禁互相推擠、肢體衝突和丟擲物品。
- 6.非運動場所嚴禁拍球、玩滑板(車)。
- 7.非緊急事件，嚴禁使用手機。

（二）早自習

- 1.7:30 前到教室。
- 2.安靜進行晨間閱讀或班級活動。
- 3.不得聊天、大聲喧嘩、無故離開座位。

（三）朝會

- 1.週三 7:25，由班長集合全班在教室前走廊排隊，並指揮帶隊迅速前往集合地點（活動中心）。班級到達集合地點後，由班長負責整隊，副班長協助點名，無故未參加者，依校規辦法懲處。
- 2.朝會期間請專心聽講，不得聊天、閱讀書報。

（四）上課

- 1.上課鐘響，一律用快步進教室，依位就坐。
- 2.超過 5 分鐘未進教室以「遲到」登記，15 分鐘後以「曠課」登記（如有特殊原因，可於課後向任課老師報告後，由任課老師簽註銷後更正）。
- 3.上課時要專心聽講，遵守任課教師規定，未經任課教師同意不得任意離開座位及教室。

（五）下課

- 1.教室、梯間及走廊區域嚴禁玩球或追逐打鬧、奔跑等活動，以免滑倒或碰撞受傷發生意外。
- 2.禁止攀附或坐臥走廊、花臺和樓梯欄杆，以策安全。
- 3.地下室、頂樓等校園死角，非經允許不可逗留。
- 4.下課至合作社、餐廳購物不可超過上課時間。

（六）全校活動時間注意安全

- 1.晨跑時間：國七晨跑時間為每週一早上 7:30 分；國八晨跑時間為每週五早上 7:30 分
- 2.請準時至體育組指定地點集合。
- 3.聽從體育老師指導伸展預備，依序入場，請勿嬉戲玩鬧以免碰撞受傷。

（七）生活禮節

- 1.同學間彼此尊重、相互禮讓，嚴禁任何霸凌行為。
- 2.不可逕稱師長姓名，向師長受領或陳送物件時應以雙手接送。
- 3.遇見師長或來賓時應微笑輕聲問候，注意禮貌。
- 4.講話請輕聲細語、嚴禁不雅言語及動作，不可頂撞師長。
- 5.進出辦公室請保持安靜，注意禮節，避免干擾其他老師。

6.注意禮讓，不要忘記說「請！」「謝謝！」「對不起！」。

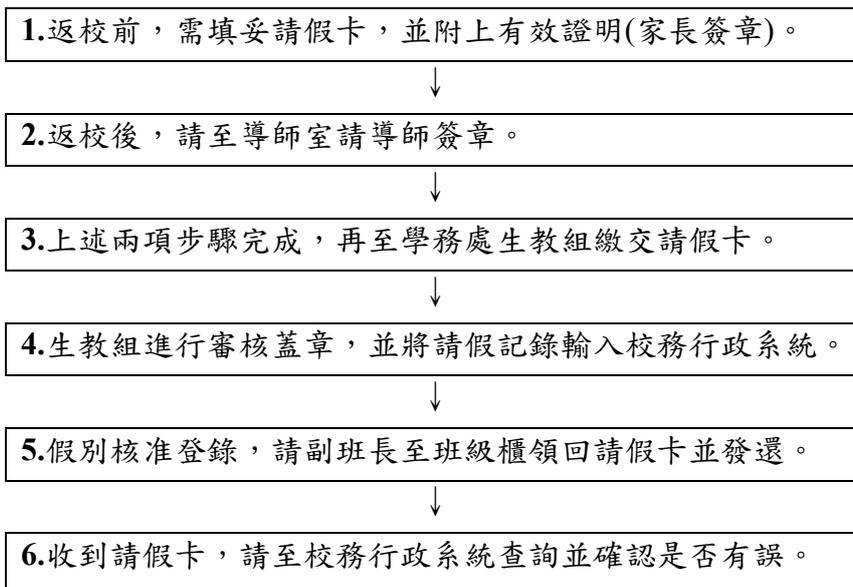
(八) 服裝儀容

- 1.夏季：一律穿著學校制服、運動服或經審核通過之班服。
- 2.冬季：一律穿著學校服裝。若遇中央氣象局發佈寒流或低溫特報，或已穿著學校校服或運動服卻仍無法保暖，可考量個人狀況，依規定外加冬季外套等保暖衣物。
- 3.繡學號：全部上衣及冬季外套均須照規定繡學號。

二、國中部請假規定

- (一) 假卡開學後可至合作社購買。
- (二) 國中部假卡為(黃色)，切記勿買錯顏色。
- (三) 學生請假作業流程暨注意事項：
- (四) 請假卡請自行妥善保管。
- (五) 請假須於返校後三個工作天內(不含例假日)完成，逾時即以曠課論處。
- (六) 請假卡交至學務處後三個工作天未發回者，請主動向學務處詢問，逾時不得藉以補請假。
- (七) 每週五發放上週之「缺曠明細表」給導師，若有誤請學生告知或更正。
- (八) 關於學生出席、請假記錄請至校務行政系統查詢，網址如下：
<https://school.tp.edu.tw/>
- (九) 請假作業流程請參以下圖示說明。

【學生請假作業流程(國中部)】



**★注意：學生請假，必須填寫並繳交請假卡至學務處，才算完成請假程序。
來電至學校請假，僅是報備，並非完成請假事宜！★**

三、國中部服務學習

免試入學超額比序『服務學習』

- (一) 採計學期：七上、七下、八上、八下、九上，共五學期，任選三學期採計。
- (二) 每學期滿6小時：4分，最高12分。不滿6小時者：0分。
- (三) 服務學習採計日期：上學期：8/1—1/31、下學期：2/1—7/31。
- (四) 學務處服務學習開放時間：每週一及週四，16:30至17:40。採預約制，需前一週至生教組登記，若當週登記者不予錄取。改過銷過及服務學習分開登記。

(五) 服務範圍內容及認證

- 1.校內服務：可由各班導師或各處室老師決定服務相關內容，包含項目與時間。實施完畢由導師於「學生服務學習紀錄卡」簽名核章認證或發放服務學習時數條即可。填寫完成後請繳交回生教組登錄。
- 2.校外單位服務：學生自行利用假日聯繫校外服務單位服務。

請注意：校外服務單位必須非營利性組織為主。

(六) 服務內容認證及範圍

校外可認證之單位：

- 1.政府公務機關、單位之服務志工，各類社會
- 2.公益法人機構、經政府立案之非營利公益團體。
- 3.內政部人民團體全球資訊網或財團法人社會福利
- 4.慈善基金會，登記有案之單位即可。
- 5.非屬政治性、宗教性、商業性或營利性之非報酬性服務學習活動。

(七) 校外單位服務認證流程：

- 1.學生校外服務完畢後，務必取得該單位發給之服務證明，必須清楚敘明服務時數、服務內容等資料。
- 2.請認證單位於學習護照上的「服務學習記錄卡」上蓋該單位之單位章證明，不得以私章或簽名代替。

四、生教組相關宣導、申請

(一) 安心就學溫馨輔導實施計畫

(二) 到、離校簡訊服務等詳請可參考校網

詳請可參考校網 ([首頁](#) > [行政單位](#) > [學生事務處](#) > [生活教育組](#) > [生教組檔案下載](#))

(三) 反霸凌、防詐騙、性平專區

詳情請參考校網 ([首頁](#) > [行政單位](#) > [學生事務處](#) > [生活輔導組](#))

【衛生組】

一、113 學年度學生團體保險：負責業務窗口為衛生組

(一)保險期間：113 年 8 月 1 日至 114 年 7 月 31 日，每人上下學期各 200 元。

(二)申請文件及理賠標準詳列於通知書內。或至國泰人壽官方網站查詢聯繫：國泰人壽官網/特色保險與知識/團體保險專區/學生團體

<https://www.cathaylife.com.tw/cathaylife/enterprise/info/student#first-tab-02>

簡易理賠流程:(負責業務窗口為學務處衛生組)



二、提供女性生理用品補助計畫

(一)(國中部及高一女學生)臺北市教育局持續辦理國中女性生理用品補助，於 113 年學年度擴及高中職一年級女學生，每月派送女學生生理用品兌換券 2 張，提供學生自行至全臺超商(統一、全家、萊爾富)兌換生理用品。本案融合性平教育精神，期使學生正向看待月經議題。操作流程請參閱校網公告。(請掃描右方 QRcode)

(二)友善提供多元生理用品：定點取用：高國中部女學生提供有急需學生生理用品，放置地點在健康中心、衛生組、輔導室。



三、校園流感疫苗集中接種

本校預定於 10/31(四)辦理校園流感疫苗集中接種，相關資訊已經由導師及家長會轉知，並同步公告在學校網頁。不論同意或不同意在校接種，家長都需要線上填寫意願，請尚未填寫的家長盡快填寫，最慢請於 9/26 (四)上午 10 點前，上網填寫意願書。

四、健康中心宣導資料

(一)校園傳染病防治與通報規定：

(有以下疾病請在被醫師確診後，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；不論有 無做流感快 篩，只要醫 師開立克流 感、易剋冒 或瑞樂沙吸 劑其中一種)	飛沫傳染 接觸傳染	1. 加強洗手，流行期間請勿出入人 潮擁擠的公共場所及配戴口罩。 2. 注意個人衛生加強洗手及環境清 潔、室內通風。 3. 當有感冒症狀(喉嚨痛、咳嗽、 打噴嚏…)請配戴口罩。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。 4. 勿與同學共飲及共食。 5. 平日需適度運動、均衡營養、避 免熬夜，以增強個人抵抗力。	以確診日起算 至少 5 天 (若被醫師確診 時依規定需在 家按時服完克 流感或瑞樂沙 吸劑至少 5 天，待症狀改 善及醫師指示)	需通報
肺炎黴漿菌 感染	飛沫傳染 接觸傳染	同上	若有發燒，請 退燒滿 24 小時 後，即可配戴 口罩入校	需通報
新型冠狀病 毒肺炎	飛沫傳染 接觸傳染	同上	若有發燒，請 退燒滿 24 小時 後，即可配戴 口罩入校	只需通知班 導
腸病毒(包含 疑似病患) (有些醫師會 診斷：手足 口症、疱疹 性咽頰炎)	飛沫傳染 接觸傳染 (糞口)	1. 加強洗手，尤其是上完廁所及吃 東西前一定要洗手，飲食需公筷母 匙。 2. 生病時需在家休養及配戴口罩。 3. 流行期間勿出入人潮擁擠之公共 場所及配戴口罩。 4. 平日需適度運動、均衡營養、避 免熬夜，以增強個人抵抗。	以確診日起算 至少 7 天 (痊癒後仍需加 強便後、飯前 洗手及便器清 潔)	需通報

水痘	飛沫傳染 接觸傳染 空氣傳染	1. 注意個人及環境衛生。 2. 平日需適度運動、均衡營養、避免熬夜，以增強個人抵抗力。 3. 勿與患者接觸(勿共飲及共食)。 4. 施打疫苗。 5. 生病期間請在家好好休養(尤其不可接觸孕婦)。 6. 流行期間勿出入人潮擁擠之公共場所及配戴口罩。	需至最後一顆水痘結痂後才可返校上課 (罹患者請勿接觸孕婦及小孩)	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 糞口傳染	同上	在家休息至症狀解除後 48 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、棉被	依照醫師指示	需通報
肺結核	飛沫傳染 空氣傳染	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，亦請主動通知健康中心。

2. 依據校園傳染病防治法規定，若同學不慎得到上述疾病需依規定於就醫確診後第一時間立即通知健康中心及在家自主健康管理，校方接獲通知後需於 48 小時內向疾管單位作通報。知情不報或超過通報時間，學生家長及學校恐被疾管單位罰款，請務必遵守。

3. 感群聚定義：以發病日起算，3 天內班上有 2 例確診；腸病毒群聚定義：以發病日起算，7 天內班上有 2 例確診(包含疑似)，校方需召集相關處室主管、班導、班級家代來召開停課會議，會中決議該班級是否需停課。

*若有疑問請洽本校健康中心 02-27535316*311 或 326

(二) 校園常見傳染病衛生教育宣導：

流感、水痘、腸病毒、麻疹傳染方式：

上述傳染病大都由飛沫及接觸傳染。另水痘還會經由皮膚直接接觸分泌物而傳染，而水痘及麻疹另還會經由空氣傳播感染，接觸到得帶狀疱疹患者之水疱分泌物，也可能造成水痘的傳染。

潛伏期：

1. 流感可傳染期：在發病前1天至症狀出現後的3-7天都可能會傳染給別人。
2. 水痘可傳染期：可長達2~3週，一般為13~17天。
3. 腸病毒可傳染期：感染腸病毒後，約2到10天（平均約3到5天）會開始出現症狀。大多數人可以在一週左右痊癒，但痊癒後，腸病毒還會持續經由糞便排出。
4. 麻疹可傳染期：潛伏期長達7-18天(平均14天)發疹前、後4天都會傳染。

學校環境因人數眾多、人與人之接觸較密切頻繁，極易引起聚集感染。

請落實下列事項：

1. 請加強洗手，共用之玩具、遊樂設施、門把等要定時清潔消毒，保持室內清潔與通風，維持寬敞空間，避免室內人員過於擁擠，請保持室內空氣流通。
2. 當班級發現個案時一定要通知學校健康中心護理師，才能啟動防護機制。
3. 視情況考慮減少混班、共餐等共處之機會，避免疫情跨班傳播，接觸者須進行健康監測。
4. 因任何傳染病皆有潛伏期，通常在未出現症狀前皆有可能傳染給他人，因此請隨時督促同學彼此間勿共飲及共食，傳染期出入公共場所及補習班，請配戴口罩保護自己，無洗手狀況下，勿隨意碰觸眼、口、鼻。
5. 曾接種過水痘疫苗者仍可能感染水痘，發病後症狀較溫和輕微、病程較短，但仍有傳染力，同樣得過腸病毒及流感的人皆有可能再得，請務必多加留意。
6. 罹患傳染病，請在確診當天通知學校健康中心，並遵守教育局建議「生病不上學、不上班」之規定請假在家休養。下述自主健康管理時間皆是依據教育局來文規定由校方協助施行。

流感：請從確診後第一天開始在家休息5天，第6天才可返校。

水痘：在家自主健康管理至最後一顆水痘完全結痂，始得返回學校(園)，最少7-10天。

腸病毒：請從確診後第一天開始在家休息7天，第8天才可返校。

麻疹：出疹後4天，第5天才可返校。

返校後仍建議配戴口罩至症狀完全消除後，始可拿掉。

7. 休養期間，應遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節，儘量不出入公共場所及搭乘捷運、公車等擁擠的大眾運輸工具，不得已時應全程佩戴口罩，水痘患者更不可接觸孕婦、免疫力低者，水痘結痂以前需穿著長袖衣物，以防藉由皮膚接觸而傳染給他人。

(三) 新冠肺炎(嚴重特殊傳染性肺炎)COVID-19 防疫宣導

致病原：新型冠狀病毒

已知宿主：冠狀病毒科的動物宿主包括蝙蝠(最大宗)、豬、牛、火雞、貓、狗、雪貂

等。並有零星的跨物種傳播報告。引起 COVID-19 之新型冠狀病毒 SARS-CoV-2 是否有動物宿主，仍待研究與證實。

傳播途徑：目前對新型冠狀病毒 SARS-CoV-2 的完整傳播途徑，尚未完全瞭解。

但從確診個案之流病調查與實驗室檢測得知，藉由近距離飛沫、直接或間接接觸帶有病毒的口鼻分泌物、或無呼吸道防護下長時間與確診病人處於 2 公尺內之密閉空間裡，將增加人傳人之感染風險。另，有部分動物的冠狀病毒會讓動物出現腹瀉症狀，可在糞便當中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。

潛伏期：依據世界衛生組織公告，感染新型冠狀病毒 SARS-CoV-2 至發病之潛伏期為 1 至 14 天（多數為 5 至 6 天）。

臨床症狀：目前已知罹患 COVID-19 確診個案之臨床表現包含發燒、乾咳、倦怠，約三分之一會有呼吸急促。其他症狀包括肌肉痛、頭痛、喉嚨痛、腹瀉等，另有部分個案出現嗅覺或味覺喪失（或異常）等。

嚴重程度：依據目前流病資訊，患者多數能康復，少數患者嚴重時將進展至嚴重肺炎、呼吸道窘迫症候群或多重器官衰竭、休克等，也會死亡。死亡個案大多具有潛在病史，如糖尿病、慢性肝病、腎功能不全、心血管疾病等。

預防方法：

1. 維持手部衛生習慣（尤其飯前與如廁後）、手部不清潔時不觸碰眼口鼻。
2. 減少出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，並維持適當社交距離，必要時請佩戴口罩。
3. 有呼吸道症狀或身體不適，務必配戴口罩以保護自己及他人。
4. 依據北市教育局最新防疫指引建議，快篩陽已取消防疫假，確診者仍可以配戴口罩到校上課，但若發燒者，建議退燒滿 24 小時後再行入校，仍請通知班級導師，在校期間除中午用餐外全程配戴口罩，勿圍坐用餐，勿與他人共飲共食。

(四)認識及預防肺炎黴漿菌感染-需通知學校健康中心

依據衛生福利部疾病管制署說明，肺炎黴漿菌一年四季皆有可能感染，夏天及初秋較常見，各年齡層均有感染之風險，較常見於年輕人及學齡兒童，若患有其他呼吸道疾病仍在恢復期或免疫功能較差的病人，則有較高發生嚴重感染之風險。

1. 傳播方式：藉由患者咳嗽或打噴嚏產生的飛沫傳播。
2. 症狀：感染後症狀輕微，會出現喉嚨痛、倦怠、發燒，大多數人約 1 至 4 週可自行痊癒，也有人會長達數週甚至數月的咳嗽；孩童易出現支氣管炎。
3. 併發症：約 10% 患者會併發肺炎，通常配合醫囑使用抗生素治療則可治癒。
4. 預防方法：
 - (1)請落實良好個人衛生習慣，維持教室環境通風、班級日常環境消毒等。
 - (2)加強洗手：請使用肥皂勤洗手且至少需搓揉 20 秒，再沖洗乾淨。
 - (3)如有呼吸道症狀（尤其是咳嗽）時務必配戴口罩。
 - (4)防範校園疫情擴大，請遵守「生病不上課」及通知學校作傳染病通報。
5. 相關疾病防治指引請至疾管署全球資訊網首頁 (<https://www.cdc.gov.tw>) 傳染病與防疫專題/傳染病介紹/其他傳染病/肺炎黴漿菌感染症項下運用相關衛教宣導資料。

※113 學年度健康促進學校各議題衛生教育宣導

本校今年度健康促進議題為：菸檳防治

一、性教育-愛滋病防制宣導

愛滋病是由愛滋病毒所引起的疾病。愛滋病毒會破壞人體原本的免疫系統，使病患的身體抵抗力降低，當免疫系統遭到破壞後，原本不易造成生病的病菌，變得有機會感染人類，嚴重時會導致病患死亡。

根據行政院衛生署全國通報資料顯示，截至 107 年 12 月止，感染愛滋人數 39109 人，其中 15-

24 歲年輕族群佔 23.95 %；107 年比 106 年 15-24 歲染愛滋病雖減少了 2.64%，但愛滋病有越來越年輕化趨勢，其造成的原因：不安全性行為傳染，但經由加強相關衛生教育宣導，的確可以減少青少年感染的機率。

因此根據 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、視力保健，如何讓孩子們可以預防高度近視發生？

(一)眼睛休息別忘記

1. 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
2. 下課請多走出**教室至戶外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘，建議每日戶外活動 120 分鐘。**

(二)飲食均衡要做到多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬果。

(三)良好閱讀習慣要養成

1. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。
2. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。
3. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

(四)讀書環境要注意

1. 光線要充足
2. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。

(五)執筆、坐姿要正確

1. 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。

(六)定期檢查要知道

1. 每年固定一至二次進行視力檢查。
2. 當接到學校視力篩檢未達合格(裸視 ≤ 0.9)標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。
3. 遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

三、口腔保健三步驟：

(一)當牙刷使用完畢，刷頭應朝上方擺放，以避免刷毛潮濕，而滋生細菌。

(二)正確的口腔清潔習慣要養成，貝式刷牙法：兩顆兩顆牙左右來回短距離操作。

(三)牙刷至少「每 3 個月」應更換一次，以避免細菌孳長；並且「每半年」定期至牙醫師口腔檢查一次。

四、正確用藥五大能力，看、問、用、買、聽專業。

(一)看病時，應該告訴醫生你哪裡不舒服外，且應主動向醫師說明：自己曾生過的病、目前正在服用的藥品、對甚麼藥物過敏、最近有沒有考試。

(二)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、每次用藥前，都要先看一下藥袋上的說明，確認使用的時間、劑量及方式、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、藥品可能產生的副作用或警語，並核對顆量、藥品的保存期限與方法。

(三)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。

(四)買藥應在藥局專業場所購買：勿聽信廣告內容太過神奇的藥品，勿隨意購買。購買藥品時應請教社區醫師或藥師，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。

(五)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，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，或直接洽藥袋上的藥師電話做諮詢。

五、菸害防制

(一)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。

(二)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、高中職以下學校全面禁止吸

菸，違者最高罰一萬元、18歲以下青少年吸菸，需接受戒菸教育、我國戒菸專線(0800-636-363)及門診的服務。

六、健康體位

- (一)食物的製作儘量採用蒸、煮、烤、涼拌。
- (二)改變進餐的程序先喝湯再吃菜、飯和肉。
- (三)一定在餐桌上用餐，吃到不餓，但不要吃到飽。
- (四)飯後一定離開餐桌且立即刷牙。
- (五)能每日記錄進食的食物種類和量。
- (六)避免吃零食宵夜，尤其不要用零食來獎懲孩子。
- (七)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。
- (八)控制體重的過程要具備三心，即信心、決心和恆心。
- (九)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。
- (十)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)。
- (十一)充足睡眠、勿熬夜，保持愉快心情。

【體育組】

一、暑期游泳訓練營活動

112 學期暑期游泳訓練營成果。
共計開設班級數 29 班，254 人次。

二、學校各運動設施

場館名稱	位置	狀況
室外田徑場跑道	操場	113 學年度正常上課
室外排球場	操場	113 學年度正常上課
室內外籃球場	操場	113 學年度正常上課
游泳池	活動中心 3 樓	113 學年度正常上課
羽球場	活動中心 5 樓	113 學年度正常上課
桌球室	地下室	113 學年度正常上課

三、113 學年度體育績優生獨招生項目及錄取人數

項目	錄取人數				
	男	1	女	1	2
空手道	男	0	女	1	1
高爾夫球	男	4	女	0	4

四、防溺宣導

根據統計臺灣地區每年都有超過四百人因溺水而死亡，其中又以青少年學生（約七至二十五歲）因疏忽、不諳水性，前往危險水域從事水上活動而肇生意外不幸事故很多，故消防單位希望能透過宣導，建立民眾安全防溺意識、選擇適當水上活動地點、熟習緊急應變搶救技能、提高警覺，避免溺水悲劇一再重演。

(一)一般注意事項

- 1-01 應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。
- 1-02 場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。
- 1-03 不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
- 1-04 活動時間最好避開中午時段。尤其在夏天，海邊有強烈紫外線照射，會曬傷皮膚，嚴重的可能會變成皮膚癌。夜間游泳，除了游泳池外，一律禁止。
- 1-05 過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔一小時。
- 1-06 應遵守各浴場之規定（各開放浴場在入口處都設有告示牌）。
- 1-07 游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人，同時，請人打 119 向消防隊求援。
- 1-08 入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
- 1-09 游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。
- 1-10 初學游泳應在泳池，並學些自救及求生方法和簡易急救及 C. P. R.。所有水上活動，最基本的是游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的更安全。
- 1-11 兒童游泳要有大人陪同才能入池。
- 1-12 游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。
- 1-13 若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋（三寶）浮潛，要經專人指導後才能使用。若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，應兩人以上同行，並在潛水區域樹起潛水旗幟，以策安

全。

- 1-14 划小船，换位時，應儘量將重心放低，或在碼頭、岸邊等處實施做。乘船時，不上超載的船隻，以策安全。
- 1-15 從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。
- 1-16 磯釣時應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應特別注意，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。
- 1-17 凡因溺水經急救後挽回生命者，應儘快到醫院觀察治療，以免造成二次溺水而喪命。

(二)游泳池安全要點

- 2-01 池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。
- 2-02 池邊不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池邊受傷。
- 2-03 池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。
- 2-04 戲水時，不可將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息。
- 2-05 潛水時，應依自身能力為限，以免發生意外。
- 2-06 水中活動時，已感有寒意時，或將有抽筋現象時，應登岸休息。
- 2-07 游泳前進時，應張開眼睛，跟前者應保持安全距離，以免被踢到而受傷。
- 2-08 若發現有人溺水時，即刻發出「有人溺水」或打 119 向消防隊請求支援，如果自己沒有學過水上救生，不可冒然下水施救。
- 2-09 若在水中發現自己體力不足，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。
- 2-10 有滑水道的浴場，起點要有安全人員管制，以免撞到前者頭部，終點也要有安全人員清理航道，以策安全。