

112 學年度第一學期學校日學務處報告事項

目錄

【學務主任】	2
一、感謝家長的協助	2
二、本學年學務處團隊同仁名單	2
三、國中服務學習（國九沿用舊制）	2
四、品格教育	3
五、溫馨叮嚀	3
六、校務行政系統	3
【學生活動組】	4
一、112 學年第一學期校園活動大事紀	4
二、112 學年高中社團指導老師及上課地點一覽表	5
三、112 學年國中社團指導老師及上課地點一覽表（國七八）	6
四、112 學年國中社團指導老師及上課地點一覽表（國九）	7
【生輔組】	8
【學生生活規範】	8
【學生請假作業流程暨注意事項(高中部)】（附件一）	10
【家庭防災卡填寫說明】（附件二）	12
【生教組】	13
學生生活規範（亦可參閱崙語新鮮人）	13
【學生請假作業流程（國中部）】	15
【國中部服務學習】	16
【衛生組】	18
一、112 學年度學生團體保險：負責業務窗口為衛生組	18
二、提供女性生理用品補助計畫	18
三、健康中心宣導資料	19
(一)校園傳染病防治與通報規定：	19
(二)112 年 8 月 15 日起新防疫規定-因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫教育總指引	21
(三)112 學年度健康促進學校各議題衛生教育宣導	23
【體育組】	27
一、暑期游泳訓練營活動	27
二、學校各運動設施	27
三、111 學年度體育績優生獨招生項目及錄取人數	27
四、防溺宣導	27

【學務主任】

一、感謝家長的協助

首先感謝家長會及教師夥伴們的協助與配合，使得學務處在暑期及開學以來的各項工作與業務均能順利推展，尤其是新生制服的購買、繡學號、健檢、疫苗施打及校門口量測體溫等事項，在此謹代表學務處致上最高謝意。

二、本學年學務處團隊同仁名單

單位	姓名 / 職稱	分機
學務處	呂偉慈 主任	300
學生活動組	徐筱雯 組長	301
學生活動組協助行政	張淨婷 教師	301
學生活動組協助行政	林才智 教師	305
體育組	孫可亮 組長	304
衛生組	陳念芷 組長	303
衛生組協助行政	余昭璇 教師	307
生活輔導組	張瓊文 組長	316
生活教育組	李翊誠 組長	302
生活教育組協助行政	林昱呈 教師	306
童軍團	張凌芳 教師	316
健康中心	陳文玉 護理師	311
健康中心	邵敏慧 護理師	326
健康中心	楊惠喬 營養師	312
幹事	羅慧明 小姐	308
書記	葉蒨蓀 小姐	315
管理員	楊嘉儀 小姐	310
空手道校隊	劉亞力 專任教練	315
游泳池	王驥華 救生員	313

三、國中服務學習（國九沿用舊制）

有關會考積分計算，國中部（國七上學期至國九上學期）的服務學習時數，只要累積三

學期且達到每學期有六小時的服務學習時數，即可獲取積分四分，請家長們提醒孩子盡量完成。

四、品格教育

學校本於教育理念，依據專業知能與素養，透過正當、合理且符合教育目的之方式，達到積極正向協助、教育及輔導學生之目的。在學生行為品格、日常規範及生活作息方面，也請家長協助要求提醒。

五、溫馨叮嚀

學務處是學校中和學生互動最頻繁的行政組織，同學來到學校一天生活中的大小事情無一沒有跟學務處相關：從食，吃什麼；衣，服儀規定；住，環境清潔；行，交通安全；育，學習生活；樂，各類才藝競賽及社團活動，甚至到健康檢查維護、出勤、事病假辦理到獎懲發布管理等，樣樣都與學務處有關係。平時，學務處大都透過各班導師或班級幹部協助傳達宣導事項，但遇有特殊狀況時就需要和家長相互溝通合作，以協助同學們順利在中崙學習。

112 新學年度學務團隊及導師團隊將秉持教育初衷，提供優質服務，期盼能在親師生共同努力下，讓全體同學在快樂學習、多元發展的校園環境中，增進良知良能和健全人格。

六、校務行政系統

學校配合教育局備有各項網路系統，可以查詢學生出缺勤狀況及相關學習資料，歡迎各位家長隨時上網查詢學生最新的學習表現狀態。網址如下：

1. 高中校務行政系統

<https://sschool.tp.edu.tw/ecampus/Login.action?schno=313302>

2. 國中校務行政系統

<https://school.tp.edu.tw/Login.action?l=tp>

【學生活動組】

一、112 學年第一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 開學典禮 幹部訓練	112.8.15~8.17 112.8.30 112.8.31~9.1	國九、高一 全校 全校班級幹部
學生社團	國中社團選社 國中社團課程開始 高中社團博覽會 高中社團甄選 高中社團線上選社 高中社團課程開始	112.8.30~8.31 112.9.6 112.9.1 112.9.4~9.7 112.9.11~9.13 112.9.15	國七八 高一二
高一新生盃奧瑞岡辯論賽	高一新生盃奧瑞岡辯論賽(賽制入班宣講) 高一新生盃奧瑞岡辯論賽	112.9.1 112.10.20	高一 高二演辯社
教室佈置	全校教室佈置競賽	112.8.30~9.23	全校
校外教學	國八隔宿露營 國九教育旅行	112.9.11~9.12 112.11.1~11.3	國八 國九
敬師活動	「吾愛崙師，感恩傳情」	112.9.25~9.28	全校
畢冊編輯	畢業紀念冊編輯課程 畢業師生證件照 畢業師生班級團體照、個人沙龍照及生活照拍攝 畢業紀念冊初稿收件	112.9.12~12.5 112.9.14 112.9.25~9.27 112.10.5 112.12.5	國九 高三
校慶	21週年校慶晚會 21週年校慶大會	112.11.10 112.11.11	全校師生
大考祈福	包高中祈福活動	112.12.29	高三學生
期末	休業式	112.1.19	全校學生

二、112 學年高中社團指導老師及上課地點一覽表

編號	社團名稱	指導老師	上課地點
01	吉他社	王信翔	7F 音樂教室(一)
02	校刊社	龔俊林	6F 多功能教室(五)
03	天文研究社	李政翰	6F 地科教室
04	演說辯論社	黃柏語	6F 多功能教室(三)
05	資訊研習社	陳彥宇	3F 電腦教室(四)
06	生命科學密碼解讀研究社	郭家維	6F 生物實驗室
07	晴櫻大傳社	歐陽劭祈	5F 大團輔室
08	崙馨康輔社	馬士鈞	5F 小團輔室
09	動漫社	陳文燕	5F 多功能教室(七)
10	熱街社	吳郁嫻	B1 舞蹈教室
11	熱門音樂社	鄺韋中	B1 韻律教室
12	羽球社	許錫賢	5F 活動中心
13	籃球社	呂柏延	1F 室內籃球場
14	啦啦隊	許辰暄	1F 雙電梯前廣場
15	空手道社	鄺婉玉	4F 活動中心
16	排球社	林育義	1F 排球場
17	手工廚房社	邢一欣	B1 烹飪教室
18	益智遊戲社	林俊智	6F 多功能教室(四)
19	美崙親善大使社	阮芄蓁	5F 校史室
20	志工服務傳愛社	王杏禎	6F 多功能教室(二)
21	棒球社	何猷凡	1F 操場
22	崙青電影社	沈資傑	5F 多功能教室(六)
23	攝影社	王景淵	2F 備課教室 B
24	體優圍棋社	陳劭全	3F 會議室

三、112 學年國中社團指導老師及上課地點一覽表（國七八）

編號	社團名稱	指導老師	上課地點
01	棋藝社	黃敦紀	5F 多功能教室 7
02	古風歌曲欣賞社	劉明儀	5F 小團輔室
03	童軍生活社	張凌芳	6F 多功能教室 5
04	文創藝術社	詹欣珮	7F 美術教室二
05	桌球社	邱麗卿	B1 桌球教室
06	空手道社	鄺婉玉	4F 空手道教室
07	電影人生社	林雨潔	6F 多功能教室 2
08	跨域閱讀社	朱盈潔	6F 多功能教室 4
09	編織結藝社	邢一欣	7F 音樂教室三
10	氣球造型社	趙華貞	3F 備課教室 C
11	籃球社	孫可亮	1F 室內籃球場
12	直笛社	陳士美	7F 音樂教室二
13	排球社	李翊誠	排球場
14	橋藝社	林才智	6F 多功能教室 3
15	小田園社	支向偉	2F 備課教室 B
16	棒球社	何獻凡	操場
17	合球社	廖鈺鳳	5F 活動中心
18	小崙馨康輔社	王翊維	6F 群組教室

四、112 學年國中社團指導老師及上課地點一覽表（國九）

編號	社團名稱	指導老師	上課地點
1	象棋社	周鎰崇	3F 備課教室 C
2	桌球社	邱麗卿	B1 桌球教室
3	電影人生社	林雨潔	6F 多功能教室 2
4	籃球社	孫可亮	1F 室內籃球場
5	直笛社	陳士美	7F 音樂教室
6	藝術療癒社	張淨婷	7F 美術教室一
7	橋藝社	林才智	6F 多功能教室 3
8	空手道社	鄺婉玉	4F 空手道教室
9	棒球社	何獻凡	操場
10	合球社	廖鈺鳳	5F 活動中心

【生輔組】

【學生生活規範】

一、高中部出勤規定

- (一)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)。
- (二)高中部：週一至週五彈性自主學習 08:00 前到校。
- (三)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。
- (四)學生按時到校，做好時間管理。

二、生活常規

- (一)學生在校期間應穿著校服或經校方審核通過之班服，請家長提醒學生勿穿著便服、拖鞋、涼鞋上學，學會尊重應從重視生活常規開始。
- (二)上課鐘響後一分鐘內應立即進入教室，依位就座，專心聽講。
- (三)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)。
- (四)【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。
- (五)【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

- (一)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→送輔導教官簽章→送學務處註銷完成銷過。
- (二)學生應盡速辦理改過銷過申請，以維持良好德行紀錄。

四、請假規定摘要

- (一)為配合學期成績統計，本學期請假申請截止日期，**112年1月18日止**。若有特殊狀況無法準時交件，請先電洽生輔組，並於暑期上班時間補繳假卡。
- (二)請假：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)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，但以「一次」為限。
- (三)病假：在家休養兩天以內未就醫者，附上家長證明即可；兩天以上未到校者，請附上就醫證明（如：藥單、就診收據、診斷證明）若未附上有效證明，將無法准予病假。
- (四)考試期間請假，依「考試規則」辦理。
- (五)假卡遺失或使用完畢，請同學自行至合作社購買。
- (六)請假注意事項請參閱附件一。
- (七)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。

五、本校教育儲蓄專戶之補助對象

- (一)家庭突遭變故，致使生活發生困難之本校學生
- (二)經實際了解，確實有必要救助之本校學生。教育儲蓄戶管理小組會議固定於每年4月、10月及12月召開，若有同學需申請教育儲蓄戶助學金，可請導師協助申請。

六、打工詐騙案相關宣導連結資料

- (一)海外高薪、工作輕鬆擔心有詐 <https://reurl.cc/MN09vn>



- (二)標榜著「百萬年薪、食宿全包、全額補助交通費」都是假的 <https://reurl.cc/W1rzQD>
- (三)求職時務必要注意：公司是否合法、親友陪同、切勿提供金融帳戶（卡片）

<https://reurl.cc/QbLNKO>



(四)標榜國外高薪工作，小心是詐騙 <https://reurl.cc/dW29WD>

(五)相關新聞連結

<https://reurl.cc/60Z9jb>、<https://reurl.cc/8pozDy>

<https://reurl.cc/5p5VOn>、<https://reurl.cc/dW29nV>

<https://reurl.cc/zNZo1a>、<https://reurl.cc/1mZMbm>

<https://reurl.cc/MN09jL>

七、宣導教育部反霸凌專線電話 1953

教育部為綿密校園霸凌事件反映網絡，有效發掘校園霸凌事件，並給予民眾適切之協助與諮詢，以提升校園霸凌事件處理之即時性，設立「反霸凌專線電話 0800200885」，自 111 年 8 月 30 日起，將冗長之反霸凌專線電話號碼改為「1953 四碼專線」，以便於民眾記憶，及時讓有需要的當事人或發現之旁觀者，能立即反映尋求協助。

八、防災宣導

(一)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。填寫說明請參閱附件二。

(二)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。

(三)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。

【學生請假作業流程暨注意事項(高中部)】 (附件一)

返校後 1-10 個工作天	超過 10 個工作天
---------------	------------

完成以下請假程序。

學生請假作業流程

1. 返校後，填妥請假卡（至 4F 合作社購買）並附上有效證明。

2. 至導師室請導師簽章。

3. 至教官室繳交請假卡並請輔導教官簽章。

4. 學務處幹事將請假記錄輸入校務行政系統。

5. 副班長至班級櫃領回請假卡發還請假人。

6. 收到請假卡，請至校務行政系統查詢並確認是否有誤。

備考：每週二或三發放前一週之「缺曠明細表」通知學生及導師：

1. 導師依此表通知家長。

2. 學生依此表完成補請假或更正記錄。

1. 未完成請假者，即以曠課論處，並寄發缺曠通知書。

2. 逾時請假者，每學期申請補請假以一次為限（至教官室填具補請假申請表），第二次（含以上）不予補請。

※注意事項：

一、返校後 **10 個工作天內（不含例假日）須完成請假手續**，逾期 10 個工作天即以曠課論處，並寄發缺曠通知書。

二、逾時請假者，**每學期申請補請假以一次為限**（至教官室填具補請假申請表），第二次（含以上）不予補請。

三、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://sschool.tp.edu.tw/ecampus>

四、學生出缺席記錄每週統計一次，學務處於次週通知缺曠記錄，並會知導師協助提醒學生及家長，學生應於公佈後三日內到學務處查對更正，逾期概不受理。

五、請假卡請自行妥善保管，交至學務處後 3 天內未發回者，請主動向學務處詢問，逾時不得藉以補請假。

※學生缺曠課相關法規

一、依據「高級中等學校學生學習評量辦法」第 23 條：學生缺課，除經學校依請假規定核准給假者外，其缺課節數達該科目全學期教學總節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算。前項學校核准給假之假別，不包括事假。

二、依據「高級中等學校學生學習評量辦法」第 24 條：學生除公假外，全學期缺課節數達教學總節數二分之一，或曠課累積達四十二節者，經提學生事務相關會議後，應依法令規定進行適性輔導及適性教育處置。

【家庭防災卡填寫說明】（附件二）

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。

圖一：家庭防災卡填寫範例

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」

https://eoc.gov.taipei/Content_List.aspx?n=7BECD033B4CC7552

【生教組】

學生生活規範（亦可參閱崙語新鮮人）

一、上學：

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

二、早自習：

- (一)7:30 前到教室。
- (二)安靜進行晨間閱讀或班級活動。
- (三)不得聊天、大聲喧嘩、無故離開座位。

三、朝會：

- (一)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。
- (二)朝會期間請專心聽講，不得聊天、閱讀書報。

四、上課：

- (一)上課鐘響，一律用快步進教室，依位就坐。
- (二)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）。
- (三)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。
- (四)除體育課當節課可攜帶運動服裝更換外，其他時間一律穿著學校制服、運動服或經審核通過之班服。

五、下課：

- (一)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。
- (二)禁止攀附或坐臥走廊、花臺和樓梯欄杆，以策安全。
- (三)地下室、頂樓等校園死角，非經允許不可逗留。
- (四)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：

- (一)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
- (二)請準時至體育組指定地點集合。
- (三)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：

- (一)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：

- (一)夏季：一律穿著學校制服、運動服或經審核通過之班服。
- (二)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。
- (三)繡學號：全部上衣及冬季外套均須照規定繡學號。

九、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。

十、學生請假作業流程暨注意事項：

- (一)請假作業流程請參以下圖示說明。
- (二)請假卡請自行妥善保管。
- (三)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。
- (四)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。
- (五)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。
- (六)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/>

【學生請假作業流程（國中部）】

1.返校前，需填妥請假卡，並附上有效證明(家長簽章)。

□

2.返校後，請至導師室請導師簽章。

□

3.上述兩項步驟完成，再至學務處生教組繳交請假卡。

□

4.生教組進行審核蓋章，並將請假記錄輸入校務行政系統。

□

5.假別核准登錄，請副班長至班級櫃領回請假卡並發還。

□

6.收到請假卡，請至校務行政系統查詢並確認是否有誤。

★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！★

十一、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](#)）

十二、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](#)）

【國中部服務學習】

（國九沿用舊制）

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（舊制 5 分），最高 12 分（舊制 15 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：每週一及週四，16:10 至 17:00。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

（一）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。

（二）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、校外服務學習流程

（一）學生、教師申請校外服務。（需家長同意書或家長簽名）

（二）學校學務處審核通過。

（三）進行服務學習取得時數。（需家長或專人陪同）

（四）學校覆核。

（五）交給生教組登錄。

七、服務內容認證及範圍

校外可認證之單位：

（一）政府公務機關、單位之服務志工，各類社會

（二）公益法人機構、經政府立案之非營利公益團體。

(三) 內政部人民團體全球資訊網或財團法人社會福利

(四) 慈善基金會，登記有案之單位即可。

(五) 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。

校外單位服務認證流程：

(一) 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。

(二) 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。

【衛生組】

一、112 學年度學生團體保險：負責業務窗口為衛生組

(一)已發下各班學生各一張【團體保險家長通知書】（A4 彩色印刷）

(二)保險期間：112 年 8 月 1 日至 113 年 7 月 31 日，每人上下學期各 175 元。

(三)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)(國中部女學生)臺北市教育局持續辦理國中女性生理用品補助，每月派送本市國中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：

<https://www.zlsh.tp.edu.tw/news/112%E5%B9%B4%E5%BA%A6%E5%9C%8B%E4%B8%AD%E5%B0%8F%E5%A5%B3%E6%80%A7%E7%94%9F%E7%90%86%E7%94%A8%E5%93%81%E8%A3%9C%E5%8A%A9%E8%A8%88%E7%95%AB%E7%AC%AC%E6%9C%9F%E7%BC%88%E6%9C%88%E7%BC%89%E5%85%8C/>

(二)友善提供多元生理用品（共 5 個月）

1.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和衛生組。

2.個別發放：高中部不利處境女學生（低收、中低收及導師認定有需求者），每人每月補助 200 元之生理用品，因應教育部辦理期限，已於 9 月 4 日登記截止。

三、健康中心宣導資料

(一)校園傳染病防治與通報規定：

※以下疾病請被醫師確診後，請立即通知健康中心，並遵守生病不上學不上班

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
<p>流行性感 冒</p> <p>(包括 A、B 型；不論有無做流感快篩，只要醫師開立克流感、易剋冒其中一種藥物都算)</p>	<p>飛沫傳染</p> <p>接觸傳染</p>	<p>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。</p> <p>2.注意個人衛生加強洗手及環境清潔、室內通風。</p> <p>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。</p> <p>4.勿與同學共飲及共食。</p> <p>5.平日需適度運動、均衡營養、避免熬夜，以增強個人抵抗力。</p>	<p>以確診日起算至少 5 天</p> <p>(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，若仍有呼吸道症狀返校仍需戴口罩)</p>	需通報
<p>新型冠狀病毒肺炎</p>	<p>飛沫傳染</p> <p>接觸傳染</p>	<p>同上</p> <p>請撥打 1922，前往指定醫院就醫</p>	依照醫師指示	需 24 小時內通報

<p>腸病毒(包含疑似病患) (若診斷手足口症、疱疹性咽頰炎都算)</p>	<p>飛沫傳染 接觸傳染 (糞口方式傳染)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.加強洗手，尤其是上完廁所及吃東西前一定要洗手，飲食需使用公筷母匙。 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。 	<p>以確診日起算至少 7 天</p> <p>(痊癒後病毒會殘存腸道 2-3 個月，需加強上廁所後洗手及便器清潔)</p>	<p>需通報</p>
<p>水痘</p>	<p>飛沫傳染 接觸傳染 空氣傳染</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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)，並保持室內空氣流通。 6.流行期間勿出入人潮擁擠之公共場所及配戴口罩。 	<p>需至最後一顆水痘結痂後才可返校上課</p> <p>(罹患者請勿接觸孕婦、年長者及小孩)</p>	<p>需通報</p>
<p>麻疹</p>	<p>同上</p>	<p>同呼吸道疾病預防方法</p>	<p>出疹後 4 天</p>	<p>需通知</p>
<p>紅眼症 (急性結膜炎)</p>	<p>接觸傳染</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.流行期間勿出入人潮擁擠之公共場所，勿與他人共用毛巾。 2.注意個人衛生及加強洗手。 	<p>依規定 7 天</p>	<p>需通知</p>

病毒性腸胃炎 (諾羅病毒或輪狀病毒)	飛沫傳染 糞口傳染 接觸傳染	同腸病毒預防(包含醫師說疑似患者也算)	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	同呼吸道疾病預防方法	依醫師指示	需通報

1.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，否則會被主管單位罰鍰。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。

2.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)112年8月15日起新防疫規定-因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫教育總指引

依112年8月14日北市教育局修正「臺北市各級學校暨教育機構因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫教育總指引」，自112年8月15日起適用防疫規範，請協助配合：

1.教職員生本人篩檢陽性者之應變措施

衛生福利部宣布自112年8月15日起COVID-19篩檢陽性輕症/無症狀者，取消各類對象自主健康管理期間之支持性給假措施，自主健康管理天數由10天調整為5天。

(1)輕症或無症狀者

自主健康管理期間請依照衛生福利部「新型冠狀病毒（SARS-CoV-2）篩檢陽性民眾自主健康管理建議」辦理；如有症狀時建議在家休息，並儘量避免非必要的外出；有發燒者，退燒滿 24 小時後才能入校。自主健康管理期間如到校應全程佩戴口罩、用餐使用隔板直至自主健康管理期間結束；另取消輕症或無症狀者之「校園傳染病通報」及「校安通報」規定。

(2)併發症(中重症)者

依據中央流行疫情指揮中心最新防疫措施進行「隔離治療」，符合「解除隔離」治療條件後，始可入校上課。有此情況者需通知學校，校方需依「校園安全及災害事件通報作業要點」於知悉後 24 小時內完成「校安通報」。

2.教職員生本人篩檢陽性者之請假事宜規定

(1)師生快篩陽性輕症或無症狀者，若有請假需求，請依學校規定辦理。

(2)篩檢陽性中重症者

①學生：可請「防疫隔離假」，並依隔離治療通知書所載日期核給日數，不列入出席紀錄，亦不會扣減其學業評量成績。

②教職員工：請依隔離治療通知書所載日期核給「公假」日數，教師所遺留課務由學校協助排代並支付鐘點費，不列入學年度成績考核之考量。

③家長之「防疫照顧假」亦配合取消支持性給假。

3.快篩試劑之領取使用

教職員工生在校期間，若身體不適或有呼吸道症狀，可依實際使用需求向學校健康中心領取快篩試劑，僅能回家使用，勿於校園檢測。

4.配戴口罩規定

(1)校園室內外空間及場域，取消應全程配戴口罩之規定。

(2)學校可視場域性質或活動需要，經師生溝通後取得共識，自行決定採取自主配戴口罩措施。惟校園內健康中心比照指揮中心規範之指定場所，請依規定仍應配戴口罩。

(3)師生若為自主健康管理期間，或有呼吸道相關症狀、發燒時，應配戴口罩。

5.其他相關防疫規範

(1)體溫量測

師生應於**上學前於自我健康監測**。如出現發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ，耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)或呼吸道症狀者，建議就醫在家休息避免外出，盡快就醫。

(2)用餐規範

維持用餐衛生及用餐環境通風，用餐完畢落實桌面清潔及消毒。

(3)游泳課程

學校游泳課程實施，請依「游泳池因應 COVID-19 防疫管理指引」規定辦理。

(4)學習場域與相關設備消毒

加強學習場域及相關設施落實自主清潔及消毒管理。班級每日須使用稀釋漂白水 1:50 進行環境消毒、教室應保持通風（若使用空調建議對角處需開窗，每扇窗至少開啟 15 公分）、加強手部清潔、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節，保持個人衛生習慣（如：打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，擤鼻涕後要洗手）及妥善處理口鼻分泌物等，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所等防疫措施。

(5)學校學術交流及師生出國案件，請參考中央流行疫情指揮中心對全球疫情及邊境防疫建議，並依學校出國請假之相關規定辦理。出國師生回國後應依最新入境檢疫規定辦理。

(6)日後相關防疫規定將依教育局來文規範適時做滾動式修正。

(三)112 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：健康體位

1.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，尤其不要用零食來獎懲孩子。

- (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。

2.視力保健，如何讓孩子們可以預防高度近視發生？

(1)眼睛休息別忘記

- A.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。
- B.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。

(2)飲食均衡要做到多攝取維生素 A.B.C 群及深綠色蔬果。

(3)良好閱讀習慣要養成

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

(4)讀書環境要注意

- A.光線要充足
- B.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。

(5)執筆、坐姿要正確

書桌光線不直接照射眼睛，習慣右手寫字檯燈放左前方，左撇子則反方向。

(6)定期檢查要知道

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

3.口腔保健三步驟

- (1)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。
- (2)正確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。

- (3)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。

4.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，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。
- (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、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。
- (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：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。
- (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，或直接洽藥袋上的藥師電話做諮詢。

5.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、戒菸專線(0800-636-363)及門診服務。

6.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。

【體育組】

一、暑期游泳訓練營活動

110 學期因疫情關係未辦理暑期游泳訓練營。

二、學校各運動設施

場館名稱	位置	狀況	備註
室外田徑場跑道	操場	111 學年度正常上課	依防疫規定配戴口罩
室外排球場	操場	111 學年度正常上課	依防疫規定配戴口罩
室內外籃球場	操場	111 學年度正常上課	依防疫規定配戴口罩
游泳池	活動中心 3 樓	111 學年度正常上課	除下水外其餘配戴口罩
羽球場	活動中心 5 樓	111 學年度正常上課	依防疫規定配戴口罩
桌球室	地下室	111 學年度正常上課	依防疫規定配戴口罩

三、111 學年度體育績優生獨招生項目及錄取人數

項目	錄取人數				小計
	男	0	女	0	
空手道	男	0	女	0	0
高爾夫球	男	1	女	0	1
圍棋	男	2	女	2	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，換位時，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。