113學年度第二學期親師座談會學務處報告事項

目錄

【學務主任】..... 3
一、本學年學務處團隊同仁名單..... 3
二、國中服務學習（國九沿用舊制）..... 3
三、品格教育 4
四、溫馨叮嚀 4
五、校務行政系統..... 4
【學生活動組】..... 4
一、本學期學生重要活動期程..... 4
二、國中部班週會及社團行事曆..... 7
三、高中部班週會及社團行事曆..... 7
四、高中部彈性時間行事曆..... 7
五、本學期國高中社團一覽表..... 8
【生輔組】..... 11
一、高中部出勤規定：..... 11
二、生活常規： 11
三、改過銷過（懲罰存記）申請程序..... 11
四、請假規定摘要：..... 11
五、交通安全: 12
六、防制學生藥物濫用：..... 13
七、宣導事項： 13
【生教組】..... 15
一、學生請假規定摘要（亦可參閱崙語新鮮人）..... 15
二、國中部服務學習摘要（亦可參閱崙語新鮮人）..... 16
三、生活常規 16
四、國中部朝會時間..... 17
五、改過銷過（懲罰存記）申請程序..... 17

六、宣導事項 17
【衛生組】 18
一、學生團體保險 19
二、感謝參加環保衛生隊同學： 19
三、113 學年度 23 週年校慶園遊會攤位創意暨減塑計畫競賽得獎名單： 20
四、高中整潔競賽： 21
五、健康中心宣導 22
【體育組】 27
一、校內體育活動舉辦： 27
二、113 學年度第二學期預定辦理各項班際比賽項目、日期 28
三、代表隊組訓與參加校外運動競賽成績 28
四、2025 雙北世壯運_AI 廣告頁 30
【附件】酷課雲 APP 操作說明 31

【學務主任】

一、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	王俊皓　組長	301
學生活動組協助行政	徐筱雯　教師	301
學生活動組協助行政	江崇宇　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	丁明範　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	王雁羚　教師	306
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
約 僱 管 理 員	潘宣盛　先生	310
學 務 創 新 人 力	黃菀鈺　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

二、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。

三、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。

四、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合作下，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。

五、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、本學期學生重要活動期程

類別	日期	時間	活動名稱	參與年級	活動地點/備註
A. 開學例行	02/11(二)	08：10-09：00	國中開學典禮	國七八九	5F 活動中心
	02/11(二)	09：10-10：00	高中開學典禮	高一二三	5F 活動中心
	02/11(二)	12：30-13：00	高中幹部訓練	高一二三幹部	請高中幹部攜帶紙筆及手機

	02/12(三)	12：30-13：00	國中幹部訓練	國七八九幹部	請國中幹部攜帶紙筆
	02/12(三)	第 5、6 節	國七八九社團課程開始	國七八九	國七八共 16 堂社課 國九共 13 堂社課
	02/14(五)	第 7 節	高一二社團課程開始	高一二	高一二共 16 堂社課
B. 學校日	03/07(五)	18：00-21：00	親師座談會	全校	請導師於 **02/25(二)前**將「班級經營計畫 PDF 檔」傳至 Google 表單 https://reurl.cc/M6VL2K
C. 校外教學	04/08(二)~ 04/11(五)	4 日	高二教育旅行 (南部路線/雙樂園/高雄城市探索)	高二	《行前說明會》 **教師場**： 03/18(二)11：10-12：00@1F 社團辦公室 **學生場**： 03/20(四)11：10-12：00@5F 活動中心
	06/11(三)	整日	高一校外教學 (龍門露營區)	高一	《行前說明會》 **教師場**： 05/27(二)11：10-12：00@1F 社團辦公室 **學生場**： 06/05(四)11：10-12：00@5F 活動中心
D. 選舉 I- 畢業生傑出市長獎評選辦法	02/14(五)~ 02/21(五)	將於 02/21(五)17：00 前公告	畢業生傑出市長獎評選辦法公告於校網	國九 高三	a.研訂本校 113 學年度傑出市長獎評選辦法會議： 02/14(五)12：10-13：00@3F 會議室 b.教育局來文規定須於 2/21 前公告各校評選辦法於校網
E. 選舉 II- 優良學生	02/11(二)~ 02/21(五)	02/21(五) 12：30 前	國高中優良學生推薦表收件	國七八 高一二	請交至學務處學生活動組
	02/27(四)	12：10-13：00	國高中優良學生選務說明會(拍攝選舉公報照片	國七八 高一二	1F 社團辦公室

			及號次抽籤等）		
	03/14(五)	14：10-15：00	高中優良學生競選發表	高一二	5F 活動中心
	03/19(三)	14：10-15：00	國中優良學生競選發表	國七八	5F 活動中心
	03/28(五)	11：10-12：00	國中優良學生投票	國七八	1F 圓心廣場，實體投票
	03/28(五)	09：00-17：00	高中優良學生投票	高一二	以中崙官方學生信箱帳號登入線上投票
	04/01(二)	將於 04/01(五) 17：00 前公告	全市優良學生當選名單公告於校網	國七八 高一二	高一 1 名、高二 1 名、國七八共 1 名
F. 選舉 III-第 21 屆學生會正副會長	04/28(一)	12：30 前	學生會正副會長候選人報名表及資格審查	高一	請交至學務處學生活動組
	04/29(二)	12：10-13：00	學生會正副會長候選人競選號次抽籤	高一	1F 社團辦公室
	05/01(四)~05/14(三)	上課日 10 日	學生會正副會長候選人競選發表活動	高一二三	公告選舉公報
	05/15(四)	11：40-17：00	學生會正副會長選舉投票	高一二	暫定以線上投票形式辦理
G. 特色活動	04/24(四)	11：10-12：00	學生會舉辦特色活動	高一	地點暫定為高一教室
	05/23(五)	10：10-12：00	國七直笛合奏暨國八英語合唱比賽	國七八	5F 活動中心
H. 包高中	04/25(五)	11：10-12：00	國九包高中祈福活動	國九	5F 活動中心
I. 畢業典禮	06/02(一)	整日	國九畢典預演（上午受獎人；下午全年級）	國九	5F 活動中心
	06/03(二)	整日	高三畢典預演（上午受獎人；下午全年級）	高三	5F 活動中心

	06/04(三)	整日	113 學年度畢業典禮（上午國九；下午高三）	國九 高三	5F 活動中心
J. 社團	06/09(一)~ 06/13(五)	上課日 5 日	社團評鑑成果輯展示(靜態展)	高一二	敬邀全校師生前來 1F 社團辦公室指導
K. 結業式	06/30(一)	09：00-10：00	結業式	國七八 高一二	流程及地點另行公告

二、國中部班週會及社團行事曆

詳見校網公告：https://reurl.cc/96AYMa 或掃下方 QR-Code

三、高中部班週會及社團行事曆

詳見校網公告：https://reurl.cc/96AYMa 或掃下方 QR-Code

四、高中部彈性時間行事曆

詳見校網公告：https://reurl.cc/96AYMa 或掃下方 QR-Code

五、本學期國高中社團一覽表

(一)國七、國八社團一覽表(社團上課時間：星期三第 6 節課 14：10-15：00)

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	直笛音樂創作社	7F 音樂教室(二)	王巧如
03	才藝	藝術療癒社	7F 音樂教室(三)	張淨婷
04	才藝	手工藝社	6F 多功能教室(五)	張凌芳
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	運動	空手道社	4F 空手道教室	酈婉玉
10	運動	羽球社	5F 活動中心	李翊誠
11	育樂	戰鬥軍獸棋社	3F 備課教室 C	周鎰崇
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)	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

(二)國九社團一覽表(社團上課時間：星期三第 5 節課 13：10-14：00)

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 音樂教室(三)	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	酈婉玉
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

(三)高一二社團一覽表(社團上課時間：星期五第 7 節課 15：20-16：10)

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	酈韋中
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	王得安
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	3F 備課教室 C	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	酈婉玉
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

【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. 學生缺課(曠課及事假)節數達該科目全學期教學總節數 1/3 者，該科目成績以零分計算。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. 本校學生請假採「酷課雲線上請假系統、傳統紙本」雙軌制，學生可自行擇一適合方式提交假單。高中部請假請於返校上課 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。

4. 酷課雲系統操作說明如附件。

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→送學務處註銷→完成銷過。

四、請假規定摘要：

1. 本學期高三期末考為 114 年 4 月 30 日，畢業典禮為 114 年 6 月 4 日，期間 23 個上課日建議高三學生正常到課，以免請假節數達 1/3 將造成該科學期成績 0 分。

2. 為配合學期成績統計，高一、二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。

3. **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。

4. **病假：在家休養一節以上、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。**

5. 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。

6. 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。

7. 酷課雲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、交通安全:

1. 家長接送學生上下學時, 請在抵達學校前, 提醒孩子準備好隨身攜帶物品, 將汽、機車停妥後, 提　醒孩子盡速下車, 立即駛離不可久停, 並請家長切勿在校門口前迴轉, 以免妨礙交通, 造成危險。亦請提 醒孩子依循交通號誌穿越馬路、走路不滑手機, 共同維護學生用路安全。

2. 騎乘機車配戴安全帽, 不超速、不超載、不闖紅燈、依規定兩段式左轉。

3. 駕駛汽車時, 駕駛及所有乘客請依規定繫安全帶, 確實保障行車安全。

4. 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。

5. 為遏止未成年無照駕駛行為,本府警察局訂定「未成年無照駕駛移置保管車輛執行計畫」,藉由移置保管車輛手段,強化車輛所有人管理責任。請家長共同守護孩子交通安全,督促孩子考取駕照後再騎車上路。

6. 機車駕訓班訓練計畫有助於強化民眾防衛性駕駛道路安全觀念,自 112 年 12 月 16 日起,民眾至駕訓班參加普通重型機車班並考取駕照者,將由交通部道路交通安全委員專案補助全國普通重型機車受訓學員,每位學員新台幣 1300 元訓練補助費,以鼓勵尚未考取機車駕照的民眾,今(113)年度補助計畫截至 113 年 11 月 30 日止,名額有限,歡迎踴躍報名。

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 24,000 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要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。

六、防制學生藥物濫用：

1. 教育部編印「有愛無懼、翻轉人生」親職手冊,內容以親子相互理解出發,提供青少年可能誤觸或使用毒品(含非法藥物、管制物質)等藥物濫用相關知識,協助家長能夠及早發覺並避免孩子接觸毒品,或是陪伴已經遭受毒害的孩子遠離毒品。書中主題涵蓋「親子互動技巧」、「了解毒品危害」、「毒品戒治管道與資源」、「法律知識」等篇章,期能提供家長信心與能量,陪伴孩子共同面對藥物濫用問題。手冊電子書請參閱本校網頁公告。

2. 本校規劃自 113 年 3 月份起,安排校園防毒守門員入班宣導,為國、高中各班學生進行知毒、拒毒相關課程,提升學生防制藥物濫用認知及實踐能力。

3. 教育部為鼓勵大專校院及高中職學生克服成癮物質議題，鼓勵學生主動接受治療，自 111 年起，委託師大辦理「青年韶光計畫」，提供免費心理諮商及資源轉介服務。

七、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及網路繳納學雜費。

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. 依據內政部警政署統計，當今最常發生的詐騙態樣為假投資詐騙，請學生謹記「防詐騙三不三要」原則：

1.三不：

(1)不聽：來源不明資訊。

(2)不加：友人推薦投資群組。

(3)不用：保證獲利 APP、投資平臺。

2.三要：

(1)要警覺：對任何鼓吹加入投資群組、勸誘買股投資訊息提高警覺。

(2)要查證：向合法期貨商、合法投信投顧業者、合法證券商或 165 反詐騙專線查證。

(3)要報警：向治安單位或檢調單位檢舉（或撥 165 反詐騙專線）。

7. 【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。

8. 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。

9. 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。

10. 臺灣地理環境特殊，屬於高災害潛勢地區。一但發生大規模災害，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。填寫說明如圖示

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>圖一：家庭防災卡填寫範例</td>
<td>圖二：家庭防災卡，請自行影印填寫</td>
</tr>
</table>

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/）/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、學生請假規定摘要（亦可參閱崙語新鮮人）

1. 為配合學期成績統計，本學期請假申請截止日期， 114 年 6 月 27 日（五）上午 17:00 止；。若有不可抗力之特殊狀況無法準時交件，請先電洽生教組，並於 114 年 7 月 4 日（五）前補繳假卡。

2. 請假：請家長先以電話告知導師或學務處。學生於返校後三天內（國中部）完成請假手續，若逾時未完成請假手續，結業式 114 年 6 月 30 日（一）上午 10:00 前可申請補請假，但**以事假登錄**。

3. 病假：在家休養未就醫者，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、藥單、藥袋）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. 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教組。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。

6. 假卡遺失或使用完畢，請同學自行至合作社購買。

二、國中部服務學習摘要（亦可參閱崙語新鮮人）

免試入學超額比序『服務學習』（國九學生適用舊制）

1. 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。

2. 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。

3. 服務學習採計期程為學年度：上學期：08/01-01/31、下學期：02/01-07/31。

4. 113 學年度上學期，登錄服務學習時數系統時間至 2/21（五）放學截止。

5. 學務處服務學習開放時間：每週一、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。

6. 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。

(3)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。

(4)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。

三、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，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。

四、國中部朝會時間

於週三 07：30 辦理，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。

辦理時間	參與學生
114/02/19	國七、八全體學生
114/03/12	國七、八、九全體學生
114/04/02	國七、八、九全體學生
114/04/16	國七、八全體學生
114/04/30	國七、八全體學生
114/05/21	國七、八、九全體學生
114/06/11	國七、八全體學生

五、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→送生教組簽章→送學務處註銷→完成銷過。

六、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及網路繳納學雜費。

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要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。

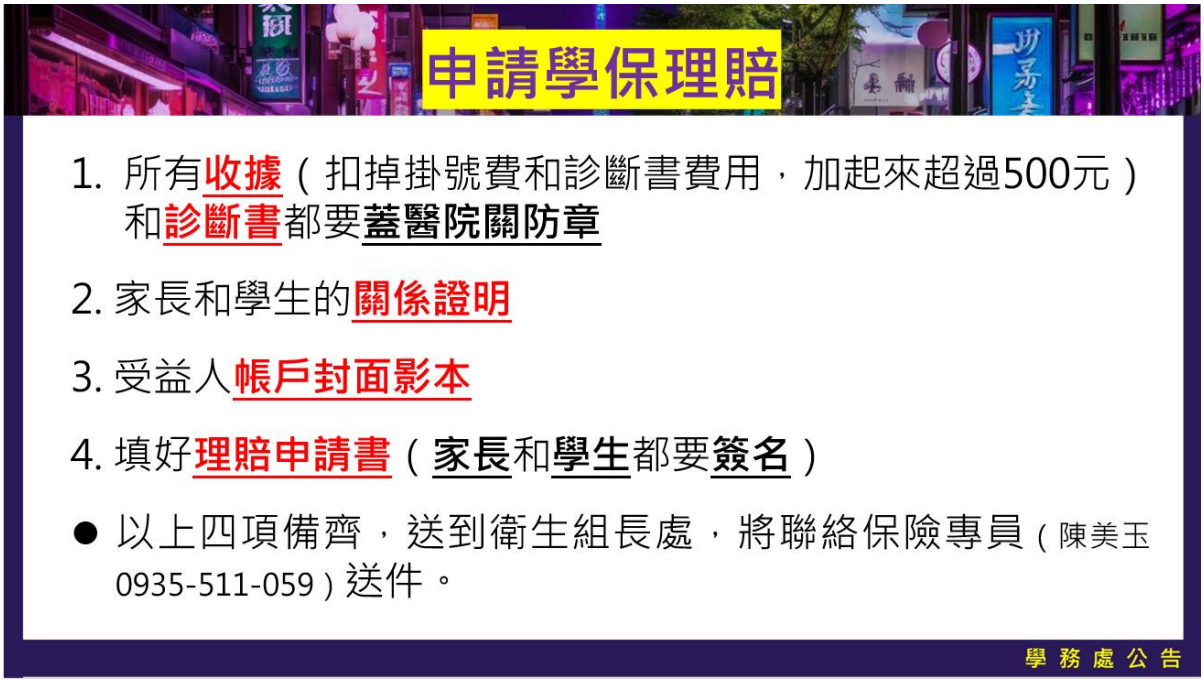
10. 內政部「1991 報平安語音留言專線」及「1991 報平安留言板」設置目的為重大災害發生時，常因災區電話系統損壞或民眾關心家人互報平安，造成電話線路不通或壅塞,緊急報案電話亦無法撥通，在參考日本 171 語音信箱系統後，建置本專線供民眾災時互報平安。

【衛生組】

【衛生組宣導】

一、學生團體保險

1. 113 學年度學生團體保險，負責業務窗口為衛生組。
2. 保險期間：113 年 8 月 1 日至 114 年 7 月 31 日，每人上下學期保費各 200 元。
3. 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



二、感謝參加環保衛生隊同學：

維護校園整潔並支援活動前後清掃。上學期環保志工隊名單如下，衛生組已依據全學期服務時數給予記功或嘉獎。感謝中崙的師生家長，你我共同維護校園環境整潔。

113 學年度第一學期 環保衛生隊隊員名單

702	10 彭仔卉	102	14 黃郁涵		39 戴君峰
704	01 王璿雯		30 陳湛方	206	31 黃聖堯
705	22 古喬尹	103	28 莊子敬	207	32 陳宇洋
	25 胡紀賢		34 黃啟恩		39 蔡元嘉
	29 游子諒	105	32 黃得誠	210	32 郭恆寬

	33 蕭喆陽		34 黃靖傑	301	21 曾柔諭
801	01 吳沛宸	106	07 林怡萱	303	21 曾子曦
	03 林美琪		17 鄭尹姍		25 賴怡安
802	09 盧沛晴	109	23 許思為	306	13 李沂桓
803	26 陳則瑍	110	16 顏伃彤		25 陳義豐
904	9 黃妍甯		26 郭昆隴	308	9 楊翊榳
906	25 陳竑宇	201	17 孔祥碩	309	3 杜偲綺
	28 彭宥然	202	26 賴禹成		25 陳致宇
907	04 周怡汶	204	12 蔡一帆		31 蔣明宸
	08 潘姿瑜		16 鐘格妍	310	21 吳哲維
101	20 王羿凱	205	12 吳政霖		
	23 呂秉豐		26 秦晟崴		

三、113 學年度 23 週年校慶園遊會攤位創意暨減塑計畫競賽得獎名單：

名次	班級
特優（獎金 $1000）	106
特優（獎金 $1000）	206
優選（獎金 $500）	103

優選（獎金 $500）	210
優選（獎金 $500）	208

感謝 803 班、103 班、105 班、106 班、107 班、208 班支持聯合國「2030 永續發展目標」（SDGs），熱情贊助 23 週年校慶園遊會班級攤位捐款。

四、高中整潔競賽：

感謝老師們的指導與協助，讓學生們可以共同維護自己的生活環境之外，更從生活中實現自我管理與能力培養的歷程，以下是上學期的高中整潔競賽優勝班級，懇請家長能夠給予認真的孩子們更多的鼓勵及讚美。依照《臺北市立中崙高級中學班級整潔綠化競賽實施要點》，整潔競賽學期總成績前三名班級，第一名全班記小功一支，獲頒班級獎狀與 500 元等值小點心；第二名全班記嘉獎兩支，獲頒班級獎狀與 300 元等值小點心；第三名全班記嘉獎一支，獲頒班級獎狀與 200 元等值小點心。

高一

	第一段次	第二段次	第三段次	學期總平均
第一名	105	105	105	105
第二名	106	108	108	106
第三名	102	103	106	108

高二

	第一段次	第二段次	第三段次	學期總平均
第一名	208	208	208	208
第二名	210	210	204	210
第三名	205	205	210	205

高三

	第一段次	第二段次	第三段次	學期總平均
第一名	303	303	303	303
第二名	308	305	308	308
第三名	305	308	305	305

五、健康中心宣導

校園傳染病防治與通報規定：

（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**	需退燒滿 24 小時後才能返校	**需通報**
腸病毒(包含疑似病患) （有些醫師會診斷：**手足口症、泡疹性咽頰炎**）	**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**

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
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
病毒性腸胃炎（包含諾羅及輪狀病毒）	飛沫傳染 糞口傳染	同上	在家休息至症狀解除後48小時後，再行返校上課	需通報（醫師若表示疑似或可能是，皆需告知學校）
普通腸胃炎（嘔吐或腹瀉）	飛沫傳染 糞口傳染	同上	在家休息至症狀解除後24小時後，再行返校上課	需通知學校（若群聚發生需傳染病及校安通報）
疥瘡	接觸傳染	1.注意環境衛生及個人衛生 2.切勿使用公用毛巾、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，因校方接獲通知後需於時間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，請您務必遵守。

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

貳、傳染病衛生教育宣導

一、認識及預防新冠肺炎感染

壹、請全校師生每日進入校園前需做好自我健康監測，若有發燒(額溫≧37.5℃或額溫≧38℃)、呼吸道症狀(喉嚨痛、咳嗽)、腸胃不適(嘔吐或腹瀉)建議請假就醫，並回報結果。

二、班級每日確實做好常態環境清潔消毒：漂白水稀釋消毒法（濃度 1：50)擦拭班級學生常觸摸的環境(課桌椅、講桌、門窗、門框、門把、置物櫃…等)。

三、做好個人衛生，並勤加洗手，維持室內通風。

四、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：

※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。

(一)**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；**已取消輕症或無症狀者之「校園傳染病通報」及「校安通報」規定**。

(二)**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」，**請於知悉後24小時內完成「校安通報」**。

二、認識及預防肺炎黴漿菌感染

依據衛生福利部疾病管制署說明，肺炎黴漿菌一年四季皆 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。

一、傳播方式：藉由患者咳嗽或打噴嚏產生的飛沫傳播。

二、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。

三、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。

四、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。

五、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。

參、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：菸檳防制

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。

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。

※備註：

1.全校：本學期自 114.02.13 起開始測量各班級身高、體重、視力檢查，若裸眼視力未達 0.9 的學生(只要一眼未達，即不合格)，健康中心依據教育局來文，需由學校發放「視力不良複檢就醫單」，請於規定截止期限內，持學校發的就醫建議單至合格醫療院所複檢，並繳交就醫回條。

2.國八年級：114.03.14(五)打 9HPV 疫苗第 2 劑，效期約 8-9 年，施打完成後，護理師會將接種卡透過班導發還，請妥善保管。

3.國七年級：二月底健康中心將進行人類乳突病毒衛生教育宣導，待衛生局配發放相關手冊資料後，預計 6 月進行家長意願調查，114 年 9 月初將施打 9HPV 第 1 劑疫苗。

【體育組】

一、校內體育活動舉辦：

113學年度第一學期學期舉辦各類運動競賽及成績如下				
國七跳繩比賽	第一名:701	第二名:703	第三名:707	
國八投籃比賽	第一名:803	第二名:804	第三名:805	
高二籃球賽	第一名:205	第二名:208	第三名:207	

高一分站趣味	第一名:104	第二名:105	第三名:109	
國七大隊接力	第一名:702	第二名:704	第三名:703	
國八大隊接力	第一名:804	第二名:806	第三名:803	
高一大隊接力	未辦理	未辦理	未辦理	
高二大隊接力	未辦理	未辦理	未辦理	未辦理
	未辦理	未辦理		

二、113學年度第二學期預定辦理各項班際比賽項目、日期

拔河比賽	國八:4/11.14(第4節)	高一:5/2.2.29(第4節)
水上運動會	國中:6/6(第4節)	高中:6/13(第5.6節)
國七分站趣味比賽	4/17(第4節)	
高二班際排球賽	預賽:4/18(5.6節)複賽:5/2(5.6)決賽:5/25(第4節)	

三、代表隊組訓與參加校外運動競賽成績

113年臺北市教育盃空手道錦標賽			
班級	姓名	組別	名次
106	劉品毅	高中男子甲組　個人對打 第五量級	第五名
110	林暐晴	高中女子甲組　個人對打 第二量級	第五名
907	周敬翔	國中男子乙組個人型	第二名
203	周昱忻	高中女子個人形乙丙組	第二名
208	劉家茵	高中女子個人形乙丙組	第三名
101	林育瑄	高中女子個人形乙丙組	第三名

106	陳奕蓁	高中女子個人形乙丙組	第三名
108	林序翰	高中男子個人形乙丙組	第一名
101	王羿凱	高中男子個人形乙丙組	第二名
103	陳政杰	高中男子個人形乙丙組	第三名
113年臺北市教育盃圍棋錦標賽			
班級	姓名	組別	名次
209	黃宥勝	高中職甲組團體	第四名
201	徐明蘭	高中職甲組團體	第四名
305	張宸宇	高中職甲組團體	第四名
202	栗睦蓉	高中職甲組團體	第二名
206	宋宜霖	高中職甲組團體	第二名
306	陳義豐	高中職甲組團體	第二名
301	郭雨晴	高中職甲組團體	第六名
304	徐悠慈	高中職甲組團體	第六名
113學年度教育盃中小學高爾夫球錦標賽			
班級	姓名	組別	名次
102	陳典芸	高中女子個人	第二名

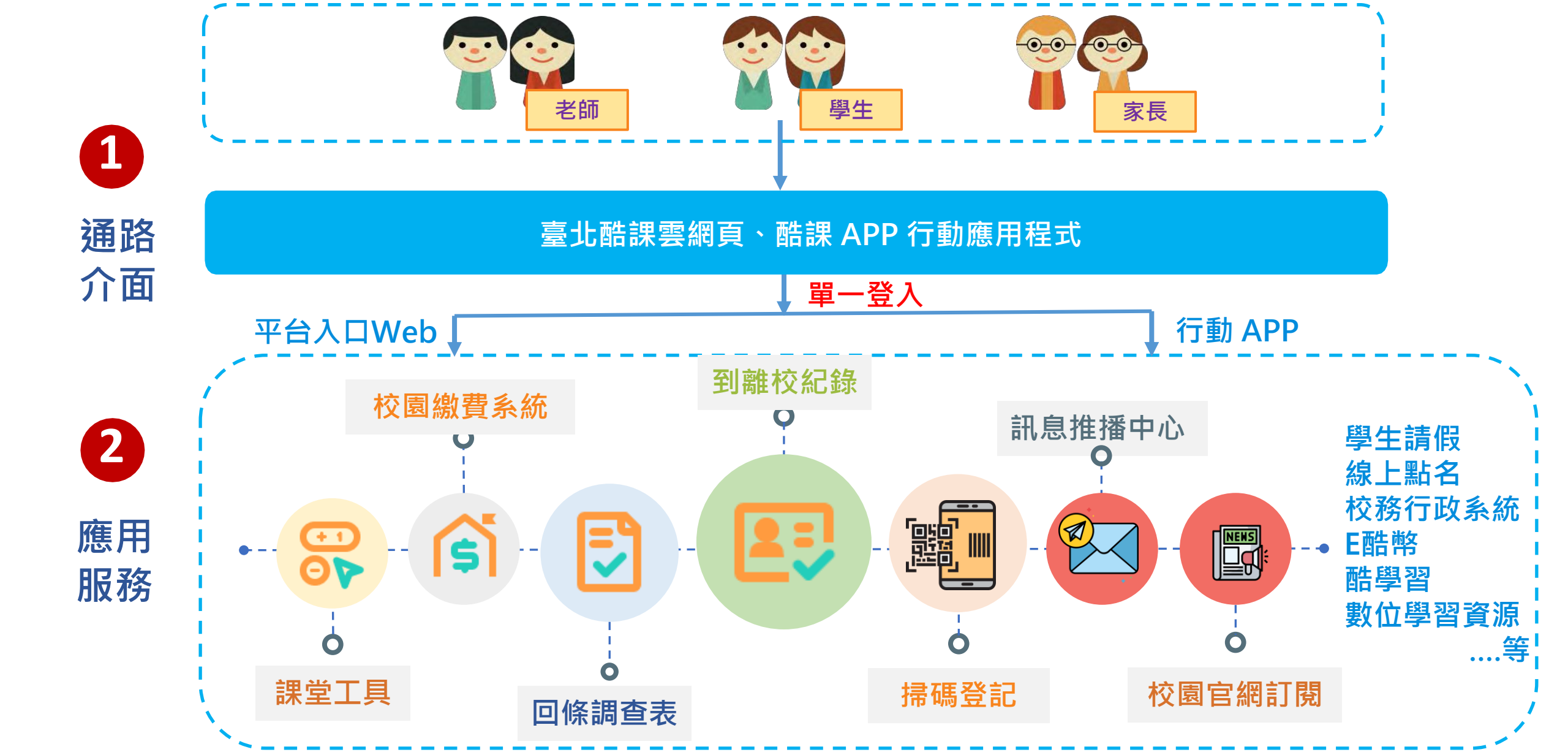
四、2025雙北世壯運_AI 廣告頁

酷課雲網頁及酷課 APP
家長端應用教育訓練手冊

臺北市政府教育局
2021年08月31日

滁學學習股份有限公司

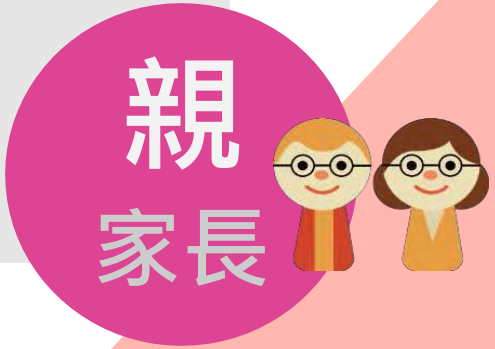
酷課雲網頁及酷課 APP涵蓋範圍



家長端應用功能與使用情境

酷課APP可以幫助家長..

1. 掌握小孩們的校園生活狀態
2. 接收到校及離校的推播通知
3. 線上請假及缺曠查詢
4. 接收校園調查表及回條
5. 線上繳納學雜費
6. 查看校園最新的官網消息
7. 接收來自學校的訊息推播



家長端服務使用的介面

☆ 未來上線

服務/角色	酷課雲網頁	酷課 APP
親子綁定	★	★
學生請假	★	★
成績查詢	☆	★
缺曠查詢	☆	★
獎懲查詢 (國中/高中/高職)	☆	★
到離校紀錄		★
班級聯絡簿	★	★
調查表回條	★	★
報名系統	☆	☆
掃碼登記		★

酷課 APP 設計精神

依照身分判斷使用服務

臺北市 LDAP 帳號整合

可切換多種身分

家長可查看多個孩子

1.

酷課 APP 安裝
功能介紹與說明

1 APP下載

請至 **Google Play** 商店搜尋下載「**酷課**」APP ，或直接掃描左方QR Code。

GET IT ON Google Play

請至 **App Store** 搜尋下載「**酷課**」APP，或直接掃描右方QR code。

Download on the App Store

登入APP

2

進入主畫面後，點選
「立即登入」

1

2

輸入
「單一身分驗證帳號及密碼」

酷課 APP 應用

帳號

- 帳號設定：更改個人頭像
- 親子綁定：親子關係申請
- 前往酷課雲網站

訊息

- 接收校園訊息
- 接收到離校及其他模組推播
- 管理訊息清單

首頁

- 切換教師/家長角色
- 使用各模組功能
- 前往數位學習資源
- 查看校園官網公告

2.

新親子綁定流程操作介紹與說明

新親子綁定流程

- 酷課 APP 提供家長親子關係綁定申請入口

  帳號申請、智慧校園服務，單一平臺一次搞定

親子綁定流程(使用者未登入流程)

●進入到酷課雲首頁及酷課 APP，點選親子綁定的圖示進入服務。

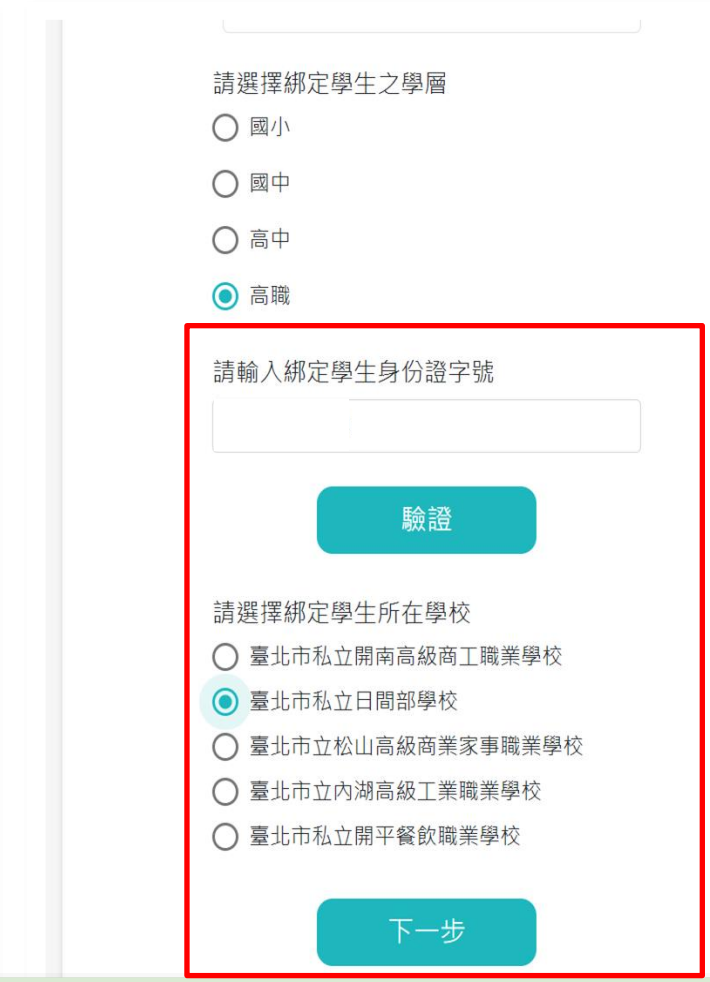
親子綁定流程(使用者未登入流程)

1. 進行
「簡訊/Email」驗證

2. 輸入收到的六位數
驗證碼

●注意：
使用信箱進行驗證時，
驗證碼信件如沒有在收件匣中，
可能會在垃圾郵件中。

親子綁定流程(使用者未登入流程)



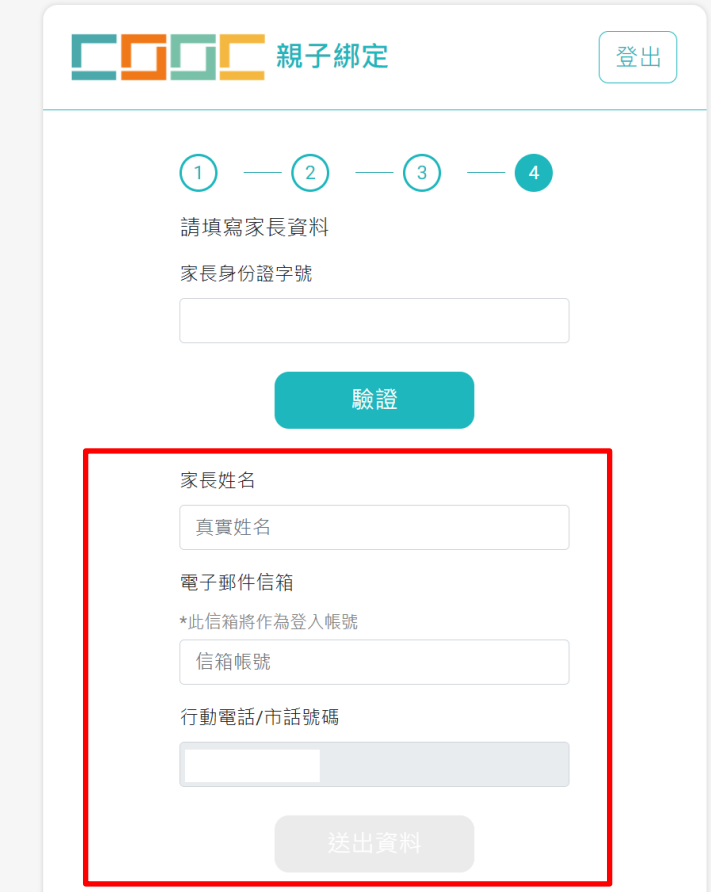
3. 選擇
「親子關係」及「學層」

4 輸入
小孩「身份證號」及選擇學校

5. 確認
「綁定學生資料」

親子綁定流程(使用者未登入流程)

●如有申請過單一身份驗證之家長，畫面會直接代入原本申請的資料。



6. 同意「個資使用聲明」(第一次申請)

7. 輸入 家長「身份證號」按驗證

8. 輸入 家長的個人資料 姓名、信箱與聯絡電話(第一次申請)

親子綁定流程(使用者未登入流程)

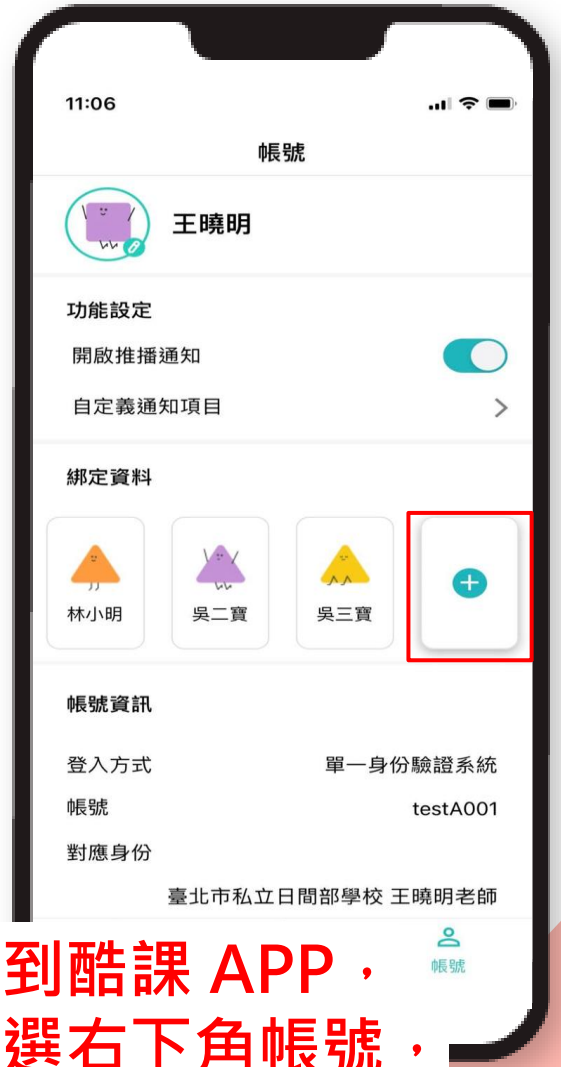
9. 查看「申請進度」

10. 記得繳交「紙本申請書」給班級導師審核

●注意！此畫面代表申請資料送出，但不代表完成綁定。
需要班導師審核通過，才能成功完成綁定。

▲親子綁定流程(使用者已登入流程)

●進入到酷課雲首頁，
請先點選右上角帳號資料的部分，
點選之後會出現新增親子綁定圖示。



●進入到酷課 APP，
請先點選右下角帳號，
點選綁定資料圖示。

▲親子綁定流程(使用者已登入流程)

1. 選擇「親子關係」及「學層」

2. 輸入小孩「身份證號」及選擇學校

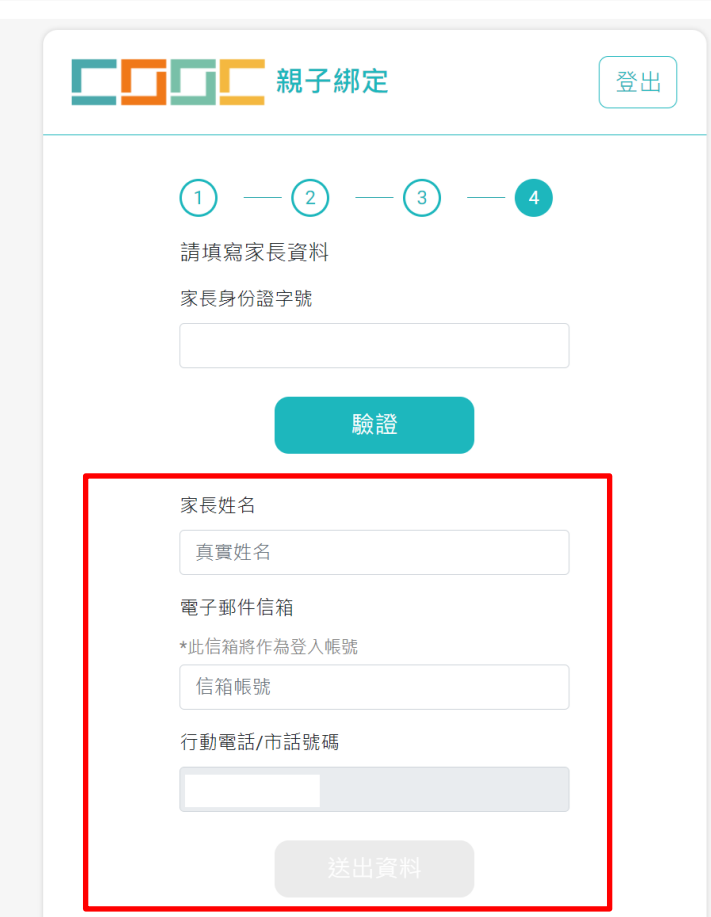
3. 確認「綁定學生資料」

▲親子綁定流程(使用者已登入流程)

●如有申請過單一身份驗證之家長，畫面會直接帶入原本申請的資料。

4. 同意「個資使用聲明」(第一次申請)

5. 輸入 家長「身份證號」按驗證



6. 輸入 家長的個人資料 姓名、信箱與聯絡電話 (第一次申請)

▲親子綁定流程(使用者已登入流程)

●注意！此畫面代表申請資料送出，但不代表完成綁定。
需要班導師審核通過，才能成功完成綁定。

7. 查看「申請進度」

8. 記得繳交「紙本申請書」給班級導師審核

▲常見錯誤訊息

1. 在進行親子綁定流程之第二步驟，設定小孩學層出現該學層查無此學生之訊息的原因如下:
   (a)校務行政系統正在更新(常見時間:新學期開始前)
   (b)輸入錯誤的身分證字號或選擇錯誤的學層

2. 在進行親子綁定流程之第四步驟，驗證完身分證字號，輸入完E-mail，出現此email已有帳號，不得再次申請之訊息原因如下:
   (a)在單一身分驗證裡已有帳號，或是有帳號將此email設定成這個email
   ->關於單一身分驗證帳號問題，請撥打(02)2720-8889分機1234(單一身份驗證客服)

3. 在進行親子綁定流程之第四步驟，驗證完身分證字號，輸入完E-mail，出現此email已有申請紀錄，不得再次申請之訊息原因如下:
   (a)有其他家長用此email申請親子綁定
   ->關於此問題，請撥打(02)2753-5316分機250(臺北市數位學習教育中心客服)

4. 在進行親子綁定流程之第四步驟，家長資料輸入完畢，出現中介資料庫 91 已綁定過親子關係之訊息原因如下:
   (a)此訊息為已經成功綁定親子關係，請至酷課雲登錄畫面，按臺北市校園單一身分驗證服務，輸入帳號(申請綁定的電子信箱)，預設密碼為家長身份証字號後六碼，登錄進去即可修改密碼

▲常見問題(1)

●出現有一筆正在申請紀錄待審核之訊息

因為同一個帳號有另一筆申請紀錄正在審核，
需要重新取得驗證碼進行驗證。
選擇取得驗證碼方式，再完成一次驗證即可。

▲常見問題(2)

●如親子綁定操作流程有問題

請洽詢臺北市立數位學習教育中心(02)2753-5316分機250

●親子綁定審核問題

請洽詢學生的班級導師。

●班導師審核通過後，請至酷課雲登錄畫面，進行系統登入

點選臺北市校園單一身分驗證服務；
輸入帳號(申請時輸入的電子信箱)，
預設密碼為家長身份証字號後六碼，
完成登入後需要進行密碼變更。

3.

學生請假
成績.缺曠.獎懲查詢
操作介紹與說明

如何進行學生請假?

親 家長

生 學生

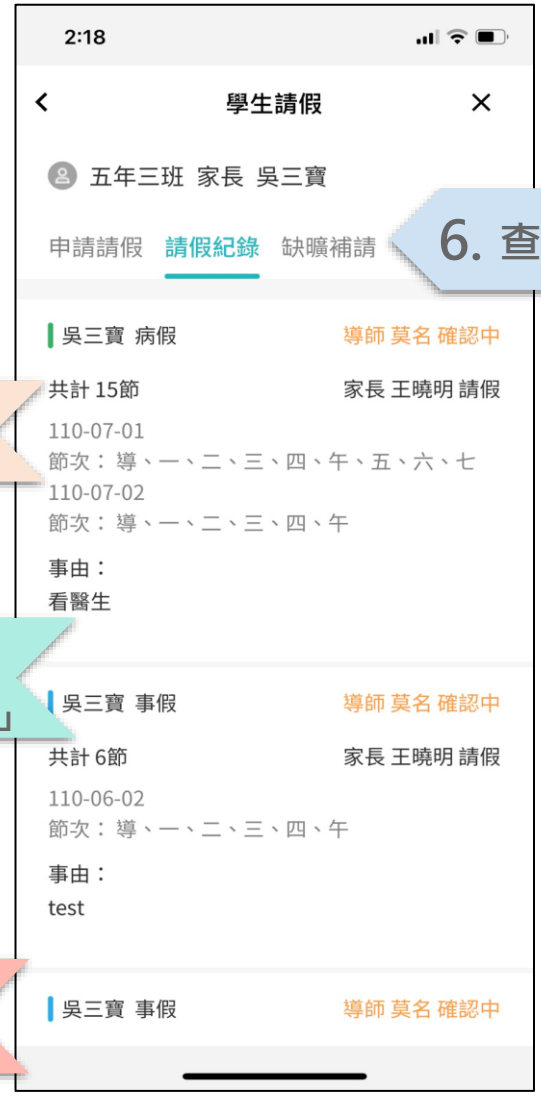
1. 點選「學生請假」

2. 選擇「假別」

3. 輸入「請假原因」

4. 多日請假，請選擇「新增日期」

5. 確認無誤「送出假單」



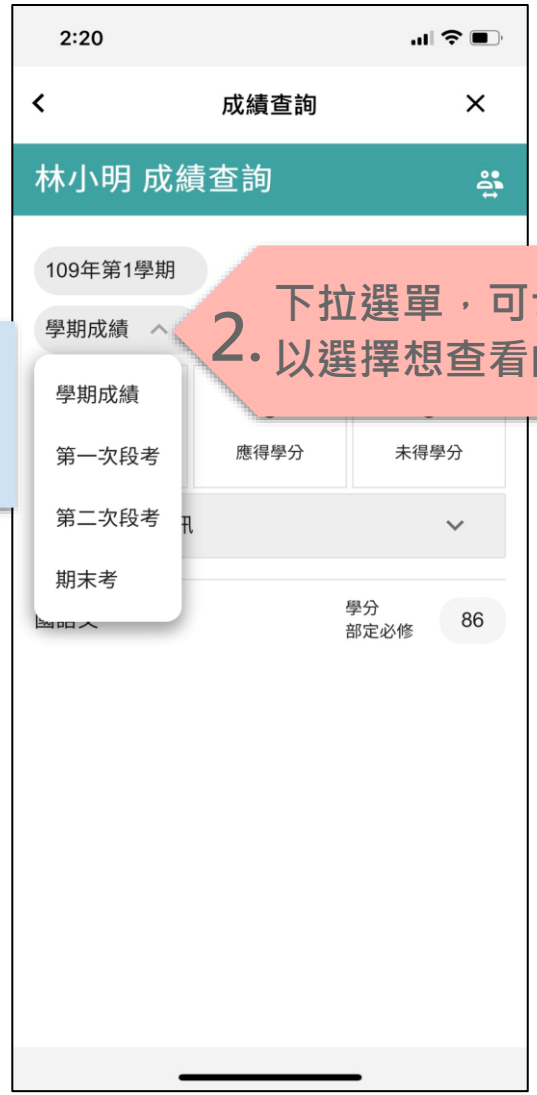
6. 查詢「學生請假紀錄」

如何進行成績查詢?

親 家長

生 學生

1. 點選「成績查詢」



2. 下拉選單，可切換學期
以選擇想查看的成績紀錄

3. 查詢「成績紀錄」

如何進行缺曠查詢?

親 家長

生 學生

1. 點選「缺曠查詢」

篩選日期

2. 下拉選單，可切換學期
以選擇想查看的缺曠紀錄

3. 篩選日期
查看「缺曠紀錄」

如何進行獎懲查詢?

親 家長

生 學生

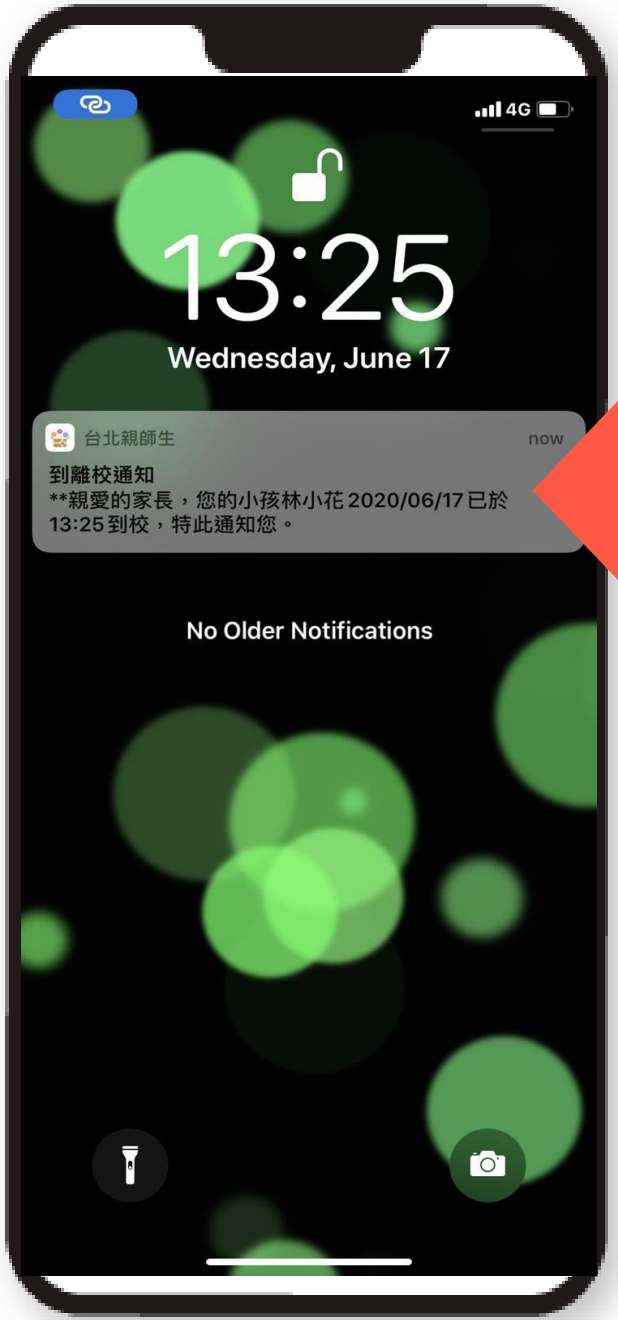
1. 點選「獎懲查詢」

2. 下拉選單，可切換學期
以選擇想查看的獎懲紀錄

3. 查詢「獎懲紀錄」

4.

到離校紀錄
操作介紹與說明



系統主動推播

1. 學生到校 / 離校刷卡，推播致家長手機，即時掌握到校狀況

- 採用教育局的到離校刷卡系統
- 無須需要額外支付簡訊費用
- 家長登入 APP 即完成註冊
- APP 主動推播機制
- 快速且清晰地瀏覽到離校時間
- 掌握孩子的上下學安全情況

家長查詢

2. 查看完整到校 / 離校時間
針對單一日期查找

到離校紀錄

1.

親
家長

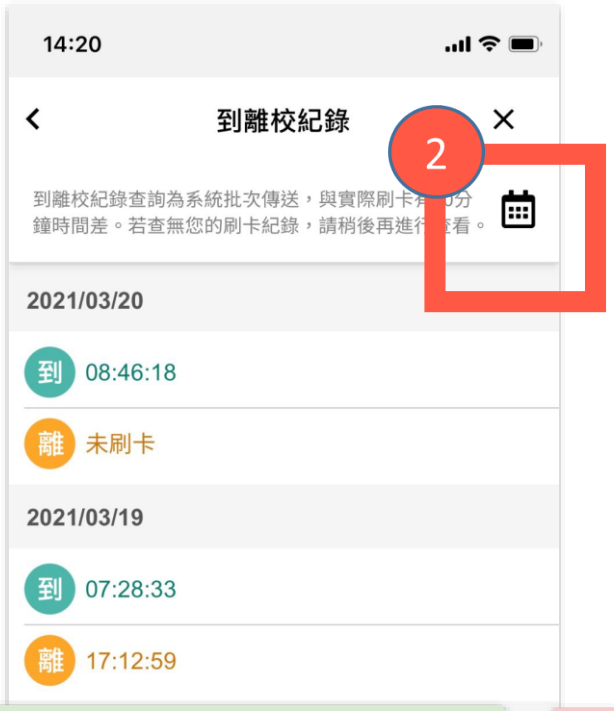
如何使用到離校功能?

1. 完成親子綁定
2. 下載且登入酷課 APP
3. 學生刷卡，家長即可收到推播!

！到離校記錄查詢維系統批次傳送，與實際刷卡有10分鐘時間差。若查無您的刷卡紀錄，請稍後再進行查看。

親
家長

想要查看某一天的到離校紀錄?



1. 點選「到離校紀錄」模組

2. 點選「日曆」功能

3. 選擇「日期區間」

3.

5.

掃碼登記模組
操作介紹與說明

親
家長

家長如何使用
掃碼登記簽到/簽退?

輕鬆五步驟：

1. 開啟掃碼登記模組
2. 對準現場 QR Code
3. 選擇身份
4. 進行簽到
5. 結束簽退

1.

親
家長

家長如何使用掃碼登記簽到/簽退?

「https://checkin-test.tp.edu.tw」網頁指出：

報到成功！

報到成功訊息

確定

家長啟動酷課 App掃碼，進行身份確認，進行報到。

2.

6.

校園官網訂閱操作介紹與說明

校園官網訂閱

親師生皆可在校園官網訂閱模組
查看公告及訂閱有興趣的頻道。

1.

如何訂閱/取消訂閱 校園官網訂閱?

APP 版

1. 點選「查看更多」

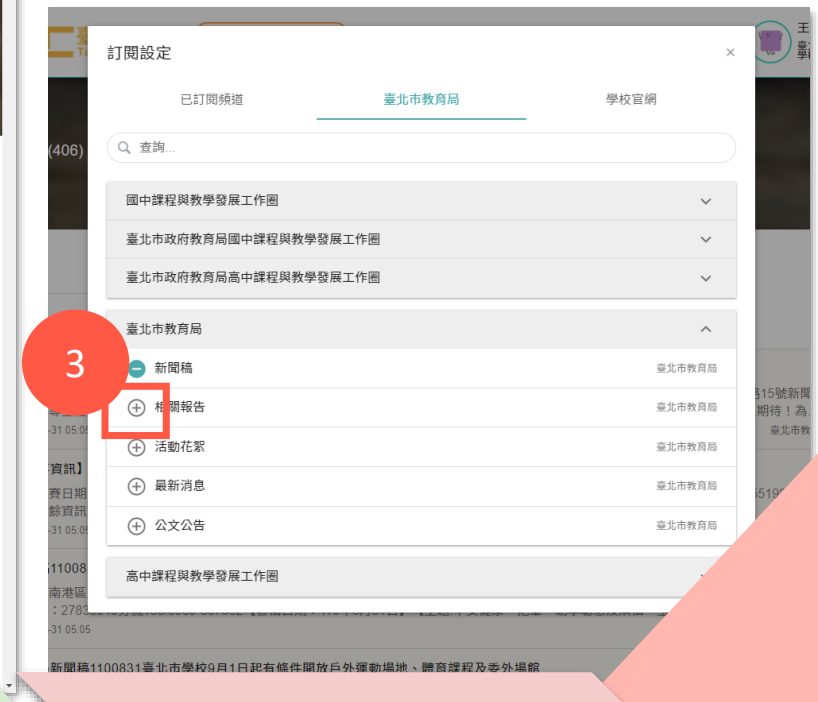
2. 點選「訂閱設定」

3. 點選 ⊕「訂閱頻道」

2.

如何訂閱/取消訂閱 校園官網訂閱?

網頁版



1. 點選 校園官網訂閱
選擇「更多公告」

2. 點選
「訂閱設定」

3. 點選 ⊕
「訂閱頻道」

3.

7.

班級聯絡簿
操作介紹與說明

親
家長

多個小孩如何切換班級聯絡簿？

班級聯絡簿

吳三寶
臺北市國小測試學校

1. 點選此處
進行身分切換

203 吳◎正
資訊二忠 林小明
資訊二忠 吳二寶
五年三班 吳三寶
登出

2. 選擇
要查看的小孩

首頁 › 班級聯絡簿

閱覽
- 本班聯絡簿
- 行事曆
- 搜尋
- 額外照護者設定

Q&A

今日聯絡簿　2021年8月　週五 ›

週一	週二	週三	週四	週日
16	17	18		

今日通知事項

08/23 • 帶暑假作業 I	導師
08/23 • 帶暑假作業 II	導師
08/25 • 帶莫氏筆記本	健康老師
08/23 • 莫里斯的第一次小考	健康老師
08/24 • 莫里斯的第二次小考	健康老師

今日未完成事項

無

考試成績

8/19國語:　93

親
家長

家長如何查看聯絡簿？

※本功能情境為「開啟」本班聯絡簿模組

1. 點選閱覽
「本班聯絡簿」

2. 查看
班級聯絡簿內容

3. 填寫
「家長回覆」

4. 記得點選
「簽章」

親
家長

家長如何查看行事曆？

2. 查看一週
班級通知事項

1. 點選閱覽
「行事曆」

3. 查看
「未完成事項」

親
家長

家長如何設定額外照護者？

※本功能情境為「開啟」本班聯絡簿模組

1. 點選閱覽「額外照護者設定」

2. 點選「新增」設定Email

3. 輸入「姓名」及「電子郵件信箱」

※ 設定額外照護者接收的電子郵件信箱，可以收到當日的聯絡簿通知事項，適用於家長以外需要查看聯絡簿的對象。

※ 每位學生最多可設定兩組接收信箱。

8.

調查表回條
操作介紹與說明

親
家長

如何使用
調查表回條的填答功能?

行政教師
建立調查表

審核者/
代理人

家長填答

1.

親
家長

如何使用
調查表回條的填答功能?

2.

親
家長

如何使用
調查表回條的填答功能?

家長填答調查表之後送出,截止前可再修改

3.

客服聯繫方式

臺北市數位學習教育中心

電話：(02)2753-5316 轉250

信箱：coocservice@tp.edu.tw

服務時間：週一至週五 08:00-17:00 (上班時間)