

# 114 學年度第二學期親師座談會學務處報告事項

## 目錄

<b>【學務主任】</b> .....	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
<b>【學生活動組】</b> .....	5
一、本學期學生重要活動期程 .....	5
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
<b>【生輔組】</b> .....	1
一、高中部出勤規定： .....	1
二、生活常規： .....	1
三、改過銷過（懲罰存記）申請程序 .....	1
四、請假規定摘要： .....	2
五、交通安全： .....	3
六、防制學生藥物濫用： .....	4
<b>【生教組】</b> .....	7
一、學生請假規定摘要（亦可參閱崙語新鮮人） .....	7
二、國中部服務學習摘要（亦可參閱崙語新鮮人） .....	7
三、生活常規 .....	7

四、國中部朝會時間 .....	8
五、改過銷過（懲罰存記）申請程序 .....	8
六、宣導事項 .....	8
<b>【衛生組】</b> .....	10
一、學生團體保險 .....	10
二、感謝參加環保衛生隊同學： .....	10
三、114 學年度 24 週年校慶園遊會攤位創意暨減塑計畫競賽得獎名單： .....	11
四、高中整潔競賽： .....	11
五、健康中心宣導 .....	12
<b>【附件】</b> 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	盧晞雲 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	李翊誠 教師	307
生 活 輔 導 組	張瓊文 組長	316
生 活 教 育 組	江長銘 組長	302
生活教育組協助行政	駱欽桐 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	310
約 僱 書 記	范揚松 先生	315
約 僱 管 理 員	傅昀廷 小姐	308
學 務 創 新 人 力	黃菟鈺 小姐	310
學 務 創 新 人 力	王靖齡 小姐	316
學 務 創 新 人 力	陳中敬 先生	308
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	01/23(三)	星期三第 5、6 節	國七八九社團課程開始	國七八九	國七八共 17 堂社課 國九共 14 堂社課
	02/23(一)	08：10-09：00	國中開學典禮	國七八九	5F 活動中心
	02/23(一)	09：10-10：00	高中開學典禮	高一二三	5F 活動中心
	02/23(一)	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
	02/24(二)	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
	03/06(五)	星期五第 7 節	高一二社團課程開始	高一二	高一二共 12 堂社課
B. 學校日	03/06(五)	18：00-21：00	親師座談會	全校	各班教室
C. 校外教學	04/07(二)~ 04/10(五)	4 日	高二教育旅行 (南部路線/單樂園/雙城市探索)	高二	1. 家長同意書已於 02/23(一)開學日當天發給各班 2. 《學生行前說明會》 (1)時間： 03/26(四)11：10-11：40 (2)地點：5F 活動中心
	06/10(三)	1 日	高一校外教學 (龍門露營區)	高一	1. 家長同意書將於 4 月發給各班 2. 《學生行前說明會》 (1)時間： 06/04(四)11：10-11：40 (2)地點：5F 活動中心
D. 選舉 I-	相關評選辦法及推薦表已於 02/12(四)公告於校網，請參		畢業生傑出市長獎評選辦法及推	國九高三	申請收件期限： <b>04/14(二)17:00 截</b>

畢業生傑出市長獎	閱以下連結： <a href="https://reurl.cc/aMobmY">https://reurl.cc/aMobmY</a>		薦表收件		止，逾期恕不受理。 其餘事項說明請參閱 校網公告
E. 選舉 II- 優良學生	01/21(三)~ 02/26(四)	02/26(四) 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
	03/03(二)	12:10-13:00	國高中優良學生 選務說明會(拍 攝選舉公報照片 及號次抽籤等)	國七八 高一二	1F 社團教室
	03/13(五)	11:10-12:00	國中優良學生競 選發表	國七八	5F 活動中心
	03/19(四)	11:10-12:00	高中優良學生競 選發表	高一二	5F 活動中心
	03/20(五)	11:10-12:30	國中優良學生投 票	國七八九及全 校教職員	1F 圓心廣場，實體投 票(國七八 11:10- 12:00，國九 12: 00-12:30，教職員 11:10-12:30)
	03/20(五)	09:00-17:00	高中優良學生投 票	高一二三及全 校教職員	以中崙信箱帳號登入 線上投票
	03/27(五)	將於 03/27(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 22 屆學 生會正副 會長	04/27(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
	04/28(二)	12:10-13:00	學生會正副會長 候選人競選號次 抽籤	高一	1F 社團教室
	04/30(四)~ 05/07(四)	上課日 5 日	學生會正副會長 候選人競選發表 活動	高一二	公告選舉公報
	05/15(五)	09:00-17:00	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	04/23(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
	05/22(五)	10:10-12:00	國七直笛合奏暨	國七八	5F 活動中心

			國八英語合唱比賽		
H. 包高中	04/24(五)	11:10-12:00	國九包高中祈福活動	國九	5F 活動中心
I. 第 22 屆畢業典禮	06/01(一)	整日	國九畢業典預演 (上午受獎人; 下午全年級)	國九	5F 活動中心
	06/02(二)	整日	高三畢業典預演 (上午受獎人; 下午全年級)	高三	5F 活動中心
	06/03(三)	整日	114 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	06/15(一)~ 06/17(三)	3 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 社團教室指導
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

01/22(四)已公告於校網，請參閱以下連結：<https://reurl.cc/dqkdzy> 或掃描下方 QR-Code 查閱



## 三、高中部班週會及社團行事曆

01/22(四)已公告於校網，請參閱以下連結：<https://reurl.cc/dqkdzy> 或掃描下方 QR-Code 查閱



## 四、高中部彈性時間行事曆

01/22(四)已公告於校網，請參閱以下連結：<https://reurl.cc/dqkdzy> 或掃描下方 QR-Code 查閱



## 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	育樂	電影人生社	6F 多功能教室(二)	林雨潔
02		撲克研究社	6F 多功能教室(四)	賴俊文
03		象棋社	3F 備課教室 C	周鎰崇
04		Magic Bang 玩魔術社	5F 多功能教室(六)	林子琳
05	運動	桌球社	B1 桌球教室	邱麗卿
06		籃球社	1F 室內籃球場	孫可亮
07		空手道社	4F 空手道教室	酈婉玉
08		棒球社	操場/B1 室內練球場	黃敬璋
09	服務	小崙馨康輔社	6F 群組教室	王翊維
10	才藝	手工藝社	6F 多功能教室(五)	張凌芳
11		書畫藝術欣賞社(書法)	4F 圖書館小會議室	徐敏儀
12		古風歌曲欣賞社	6F 多功能教室(四)	劉明儀
13		像素夢工坊社	3F 備課教室 C	張嘉峻
14	學術	閱讀社	4F 圖書館創新教室	徐雅薇
15		小田園社	2F 備課教室 B	支向偉
16		日文社	6F 多功能教室(三)	許哲銘
17		世界觀察家：地球公民行動社	5F 多功能教室(七)	簡翌晴
18		韓風探險社	1F 社團教室	王靖齡

(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	育樂	電影人生社	6F 多功能教室(二)	林雨潔
02		Magic Bang 玩魔術社	5F 多功能教室(六)	林子琳
03	運動	桌球社	B1 桌球教室	邱麗卿
04		空手道社	4F 空手道教室	鄺婉玉
05		羽球社	5F 活動中心	江長銘
06		籃球社	1F 室內籃球場	孫可亮
07		棒球社	操場/B1 室內練球場	黃敬瑋
08		合球社	F 圓心廣場	韓 薇
09	服務	小崙馨康輔社	6F 群組教室	王翊維
10	學術	日文社	6F 多功能教室(三)	許哲銘

(三)高一、高二社團一覽表(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	吉他社	7F 音樂教室(三)	王信翔
02		動漫社	5F 多功能教室(七)	蔡志仁
03		熱街社	B1 舞蹈教室	莊鈞翔
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	韓國文化研究社	6F 群組教室	阮芄蓁
09		崙馨康輔社	B1 多功能會議室	陳有朋
10		益智遊戲社	6F 多功能教室(四)	林俊智
11		崙青電影社	5F 多功能教室(六)	鄭鈺樺
12	服務	美崙親善大使社	3F 備課教室 C	朱安玲
13		志工服務傳愛社	6F 多功能教室(二)	王杏禎
14	運動	羽球社	5F 活動中心	許錫賢
15		熱血籃球社	1F 室內籃球場	方 凱
16		啦啦隊	1F 雙電梯前廣場	林亮君
17		空手道社	4F 空手道教室	鄺婉玉
18		排球社	1F 排球場	卓宥節
19		棒球社	1F 操場	徐賢洪
20	學術	校刊社	6F 多功能教室(五)	徐雅薇
21		天文研究社	6F 地科教室	翁子瀚
22		演說辯論社	6F 多功能教室(三)	黃柏語
23		資訊研習社	3F 電腦教室(三)(四)	陳仕庭
24		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】

### 【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)節數達該科目課程全學期教學總節數 1/3 者，該科目學期成績以零分計算。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，所有假別均須檢附相關證明。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. 本學期高一、二學生上課日共 91 日（自 115 年 1 月 21 日起至 6 月 30 日止，共 637 節課），期間學生曠課累積達 42 節或全學期缺課(含病假，但公假除外)節數達 1/2（319 節課）者，應請家長共同參加學生事務會議，討論適性輔導方案、期間學生學科缺席時數達總課程時數 1/3 者，該科學期成績以 0 分採計。
2. 本學期高三學生上課日共 73 日（自 115 年 1 月 21 日起至 6 月 3 日止，共 511 節課），全學期缺課(含病假，但公假除外)節數達 1/2（256 節課）或學科缺席時數達總課程時數 1/3 者，均依相關規定處理。
3. 本學期高一、二學生請假申請截止日期為 115 年 6 月 30 日，高三學生請假申請截止日期為 115 年 6 月 3 日，請提醒學生注意個人缺曠紀錄及申請日期，逾期恕不受理。
4. 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；高三請假申請截止日期為畢業典禮結束前。若有不可抗力之特殊狀況無法準時交件，請先電洽生輔組。
5. 請假：請家長先以電話告知導師。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。
6. 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. 酷課雲線上請假需經家長同意並點選送出，請通知導師上線審核；紙本假卡遺失或使用完畢，請同學自行至合作社購買。
8. 學生線上請假：酷課雲線上請假 - 家長端操作流程

<https://www.zlsh.tp.edu.tw/news/%e9%85%b7%e8%aa%b2%e9%9b%b2%e7%b7%9a%e4%b8%8a%e8%ab%8b%e5%81%87%e6%93%8d%e4%bd%9c%e6%b5%81%e7%a8%8b-%e5%ae%b6%e9%95%b7%e7%ab%af%e6%93%8d%e4%bd%9c%e6%b5%81%e7%a8%8b/>

若以任何系統操作問題，請洽酷課 APP 服務專線：02-8798-6336，或透過酷課雲官方 LINE <https://lin.ee/2112J4> (LINE ID: @cooc) 線上諮詢。

## 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。特別呼籲，如同交通部宣導圖示所提醒：「手機螢幕再亮，也照不到前方的危險！」請務必叮嚀孩子走路專心看路，切勿當低頭族滑手機，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。【特別提醒】根據交通部與靖娟基金會最新宣導影片指出，近年國高中生騎乘微型電動二輪車的死傷人數大幅攀升，高達近九成事故為車與車碰撞。主因多為「未注意車前狀況」及「路口未依規定讓車」。若您的孩子有騎乘需求（須年滿 14 歲），請務必建立其「防禦駕駛」觀念：路口務必減速、與前車保持安全距離防追撞，且轉彎前務必提早打方向燈並「擺頭查看死角」，以防路口側撞發生。
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，為增加民眾參與機車駕訓之意願，自 114 年 12 月 16 日起，民眾至駕訓班參加普通重型機車班訓練，並於 115 年 12 月 15 日前考取駕照，將由交通部公路局專案補助全國普通重型機車受訓學員，每名學員新台幣 1,300 元（現行收費 2,800 至 3,700 元），名額共計 59,500 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. 本校規劃自 115 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。
2. 防制學生藥物濫用巡迴宣教 - 高一學生：115 年 4 月 9 日上午 11：10-12：00。

## 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」，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、二手煙及二手煙問題。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。填寫說明如圖示

<p style="text-align: center;"><b>家庭防災卡</b></p> <p style="text-align: right;">填寫範例</p> <p><b>*緊急集合點</b> 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</p> <p><b>*緊急聯絡人(本地)</b>      <b>*緊急聯絡人(外縣市)</b> 稱謂: 大伯父      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</p> <p><b>*災民收容所(緊急安置所)</b> 地點: 大安森林公園(台北市防災公園之一) 電話: 02-27003830</p>	<p style="text-align: center;"><b>家庭防災卡</b></p> <p><b>*緊急集合點</b> 住家外: _____      社區外: _____</p> <p><b>*緊急聯絡人(本地)</b>      <b>*緊急聯絡人(外縣市)</b> 稱謂: _____      稱謂: _____ 手機號碼: _____      手機號碼: _____ 電話(日): _____      電話(日): _____ 電話(夜): _____      電話(夜): _____</p> <p><b>*災民收容所(緊急安置所)</b> 地點: _____ 電話: _____</p>
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」  
[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、學生請假規定摘要（亦可參閱崙語新鮮人）

1. 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。
2. 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）若未附上上述證明，將無法准予病假。
3. 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。
4. 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。
5. 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，最高12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. 學務處服務學習開放時間：每週二、週四，16:10 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。
5. 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。

- 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。
- 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)。
- 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。

辦理時間	參與學生
115/02/25	國七、八、九
115/03/11	國七、八
115/03/25	國七、八
115/04/15	國七、八、九
115/04/29	國七、八
115/05/27	國七、八、九
115/06/10	國七、八

#### 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

- 督促同學按時到校，做好時間管理。
- 督促同學盡速辦理改過銷過申請，以維持良好德行紀錄。
- 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。
- 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、二手煙及二手煙問題。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. 114 學年度學生團體保險，負責業務窗口為衛生組。
2. 保險期間：114 年 8 月 1 日至 115 年 7 月 31 日，每人上下學期保費各 233 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>



**申請學保理賠**

1. 所有**收據**（扣掉掛號費和診斷書費用，加起來超過500元）和**診斷書**都要蓋醫院關防章
2. 家長和學生的**關係證明**（即戶口名簿影本）
3. 受益人**帳戶封面影本**
4. 填好**理賠申請書**（家長和學生都要**簽名**）（學生若18歲已成年，則家長不用簽名）

● 以上四項備齊，送到衛生組長處，將聯絡保險專員（陳美玉 0935-511-059）送件。

學務處公告

#### 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。

114 學年度第一學期 環保衛生隊隊員名單

702	5 唐○緹	101	18 江○笙	207	26 陳○方
	14 龔○悅		26 陳○翌	208	14 黃○涵
706	13 鄧○捷	102	22 洪○謙		22 顏○彤

707	33 聶○遠		33 盧○宏		26 呂○豐
801	14 蔡○錡		34 錢○正	209	26 李○龍
802	10 彭○卉	104	17 吳○禾	210	24 王○凱
	16 蔣○捷		32 廖○皓		27 洪○和
804	1 王○雯		35 鄭○儒	302	26 賴○成
	14 蔣○妍	108	16 羅○涵	304	12 蔡○帆
805	22 古○尹	109	33 劉○廷	305	12 吳○霖
	25 胡○賢		36 鍾○翔		26 秦○崑
	33 蕭○陽	110	13 潘○瑜		39 戴○峰
	34 謝○崑	202	19 鄭○嫻		20 林○恩
	35 龔○正		32 郭○隴	307	2 方○穎
901	1 吳○宸	204	2 林○萱		11 劉○翡
	5 張○嘉	205	27 黃○誠		32 陳○洋
902	9 盧○晴		28 黃○傑		39 蔡○嘉
904	29 廖○謙	206	21 許○為	310	32 郭○寬

### 三、114 學年度 24 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)	210
特優 (獎金 \$1000)	801
優選 (獎金 \$500)	807
優選 (獎金 \$500)	204
優選 (獎金 \$500)	106

### 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	107	107	107
第二名	107	110	110	110
第三名	110	103	103	104 105

### 高二

	第一段次	第二段次	第三段次	學期總平均
第一名	202	203	203	203
第二名	203	202	205	202
第三名	210	205 209	210	210

### 高三

	第一段次	第二段次	第三段次	學期總平均
第一名	308	308	308	308
第二名	309	309	309	309
第三名	303 304	304	302	304

## 五、健康中心宣導

### 壹、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 (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

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
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	<b>需通報</b>
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
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 <b>症狀解除後 48 小時後</b> ，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 <b>症狀解除後 24 小時後</b> ，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

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
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

二、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 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 或額溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )、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。

三、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)。

四、做好個人衛生，並勤加洗手，維持室內通風。

五、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。

#### (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，需退燒滿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/肺炎黴漿菌感染症項下運用相關衛教宣導資料。

## 參、114 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 $\leq$ 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 115.03.02 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：115.03.10(二)打 9HPV 疫苗第 2 劑，效期約 10 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：三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，國健署預計 115 年 8 月進行家長「**線上意願調查**」，115 年 9 月中旬以前將施打 9HPV 第 1 劑疫苗。

### 【體育組】

一、校內體育活動舉辦：

114 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:702	第二名:704	第三名:706
國八 3on3 比賽	第一名:804	第二名:802	第三名:803
高二籃球賽	第一名:204	第二名:206	第三名:208
高一分站趣味	第一名:104	第二名:106	第三名:107
國七大隊接力	未辦理	未辦理	未辦理
國八大隊接力	未辦理	未辦理	未辦理
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、114 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	國八:4/10.13(第 4 節)	高一:5/22.28(第 4 節)
水上運動會	國中:6/12(第 4 節)	高中:6/4.11(第 4 節)
國七分站趣味比賽	4/24(第 4 節)	
高二班際排球賽	預賽:4/17(5.6 節)複賽:4/24(5.6)決賽:5/21(第 4 節)	

## 三、代表隊組訓與參加校外運動競賽成績

114 年臺北市教育盃空手道錦標賽			
班級	姓名	組別	名次
202	劉品毅	高中男子甲組 個人對打 第二量級	第四名
202	林暉晴	高中女子甲組 個人對打 第三量級	第三名
101	鄭靖耀	高中男子甲組 個人對打 第一量級	第二名
208	陳政杰	高中男子乙組 個人形	第一名
203	陳君祐	高中男子乙組 個人形	第二名
207	許紘碩	高中男子乙組 個人形	第三名
208	吳旻謙	高中男子丙組 個人形	第一名
210	林育瑄	高中女子丙組 個人形	第二名
902	盧沛晴	國中女子乙組團體總錦標	第一名

903	彭芊語	國中女子乙組團體總錦標	第一名
804	徐新絮	國中女子乙組團體總錦標	第一名
901	宋政傑	國中男子乙組團體形	第五名
905	陳竑均	國中男子乙組團體形	第五名
801	范晟維	國中男子乙組團體形	第五名

#### 114 年臺北市教育盃圍棋錦標賽

班級	姓名	組別	名次
107	黃可將	高中職甲組團體	第一名
206	陳宏羽	高中職甲組團體	第一名
201	王偉竑	高中職甲組團體	第一名

#### 114 學年度教育盃中小學高爾夫球錦標賽

班級	姓名	組別	名次
302	陳典芸	高中女子個人	第三名

#### 114 學年度教育盃中等學校跆拳道錦標賽

103	房承遠	品勢-個人高中男子色帶組	第二名
805	黃嘉興	品勢-個人高中男子色帶組	第三名

805	黃嘉興	對打-國中男子組 78KG 以上級	第二名
114 年臺北市中正盃分齡游泳賽			
103	李承祐	16 歲男子組-100M 蛙式	第二名
103	李承祐	16 歲男子組-50M 蛙式	第五名
210	黃懷萱	16 歲女子組-50M 仰式	第三名
210	黃懷萱	16 歲女子組-100M 蛙式	第二名
706	盧依婕	12 歲女子組-100M 仰式	第六名
706	盧依婕	12 歲女子組-50M 蛙式	第五名
臺北市 114 學年度中等學校運動會			
806	蔡睿苓	國中女生組游泳 100 公尺蛙式	第八名
114 年臺北市中正盃毬球錦標賽			
901	簡兆毅	三人制團隊賽-國中男生組	第三名
904	林子恩	三人制團隊賽-國中男生組	第三名
904	賴奕橙	三人制團隊賽-國中男生組	第三名

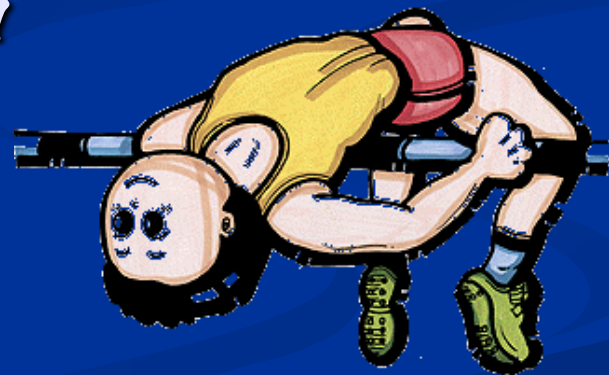
904	蘇祐新	三人制團隊賽-國中男生組	第三名
905	王愷呈	三人制團隊賽-國中男生組	第三名
906	李仲茗	三人制團隊賽-國中男生組	第三名



中崙高中暨附屬國中部

體育與健康領域課程

報告





# 領域特色

- 培養學生持續的運動習慣。
- 強化學生運動後衛生習慣的養成。
- 引導學生習得的健康知識融入生活當中。

體健領域之總體目標「運動生活、健康成長」

# 體健領域團隊陣容

## 體育教師兼任秘書—郭志強



專長：足球田徑/網球  
羽球游泳



# 體健領域團隊陣容

體育教師兼任體育組長—孫可亮



術科專長：籃球游泳/  
羽球



# 體健領域團隊陣容

## 體育教師—劉正利



術科專長：籃球 手球  
巧固球 排球 合球  
田徑



# 體健領域團隊陣容

體育教師兼生教組長 — 江長銘



術科專長：田徑 游泳



大图网 DALMG.com

NO:2012031249586719

# 中體健領域團隊陣容

## 體育教師兼任空手道隊教練 — 鄺婉玉



術科專長：空手道  
有氧 排球



# 體健領域團隊陣容

空手道隊專任教練 - 劉亞力

術科專長：空手道





# ■ 健體領域團隊陣容

體育教師—邱麗卿



專長：自行車 有氧  
游泳



# 體健領域團隊陣容

## 體育教師—陳同發



術科專長：桌球 角力  
柔道 壘球



# 體健領域團隊陣容

## 體育教師—李翊誠



專長：手球 排球 游泳  
田徑



# 中體健領域團隊陣容

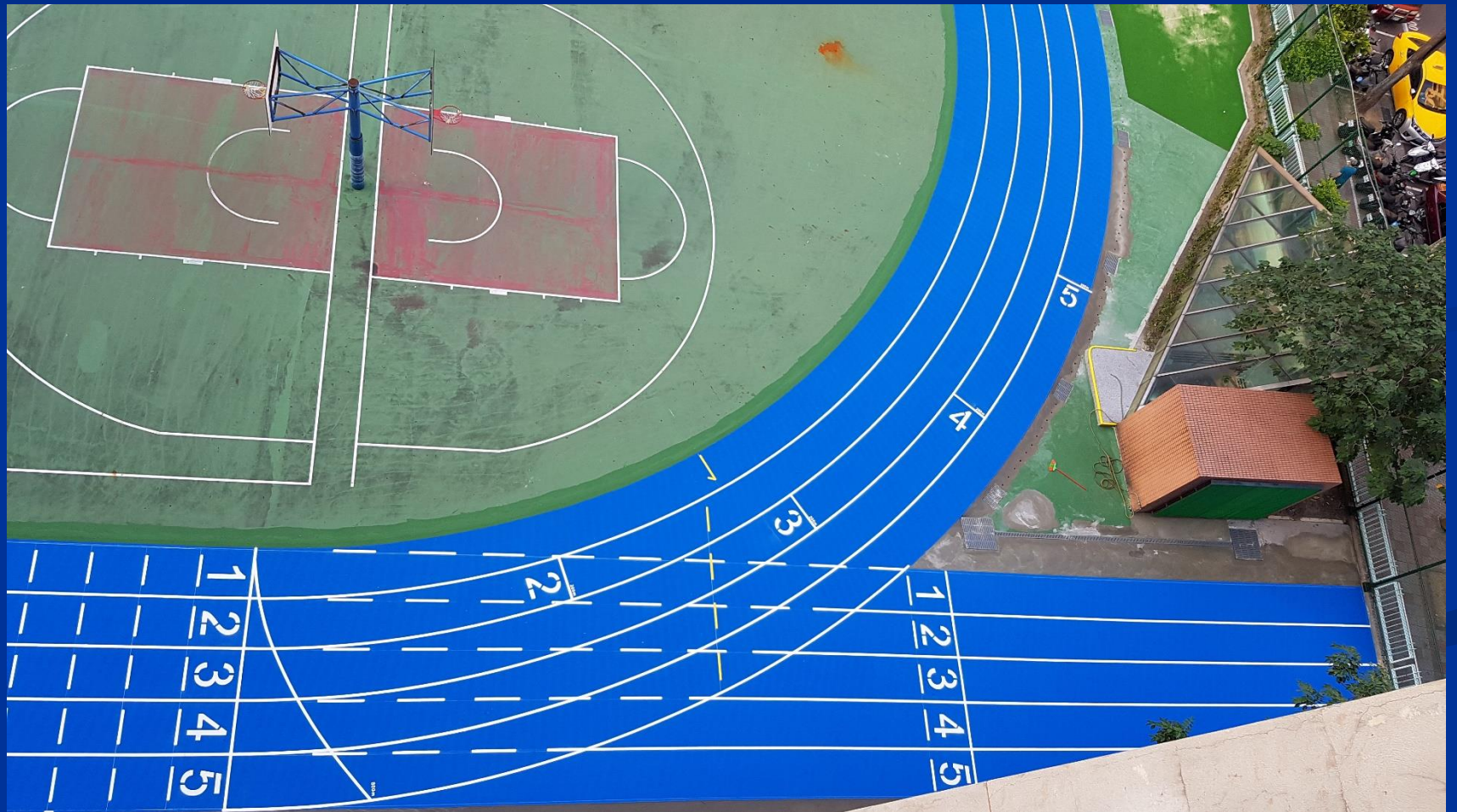
健康護理教師 — 林欣霓

運動有益健康！



# 我們的活動場地

## ■ 200M5道田徑場





# 高中大隊接力比賽

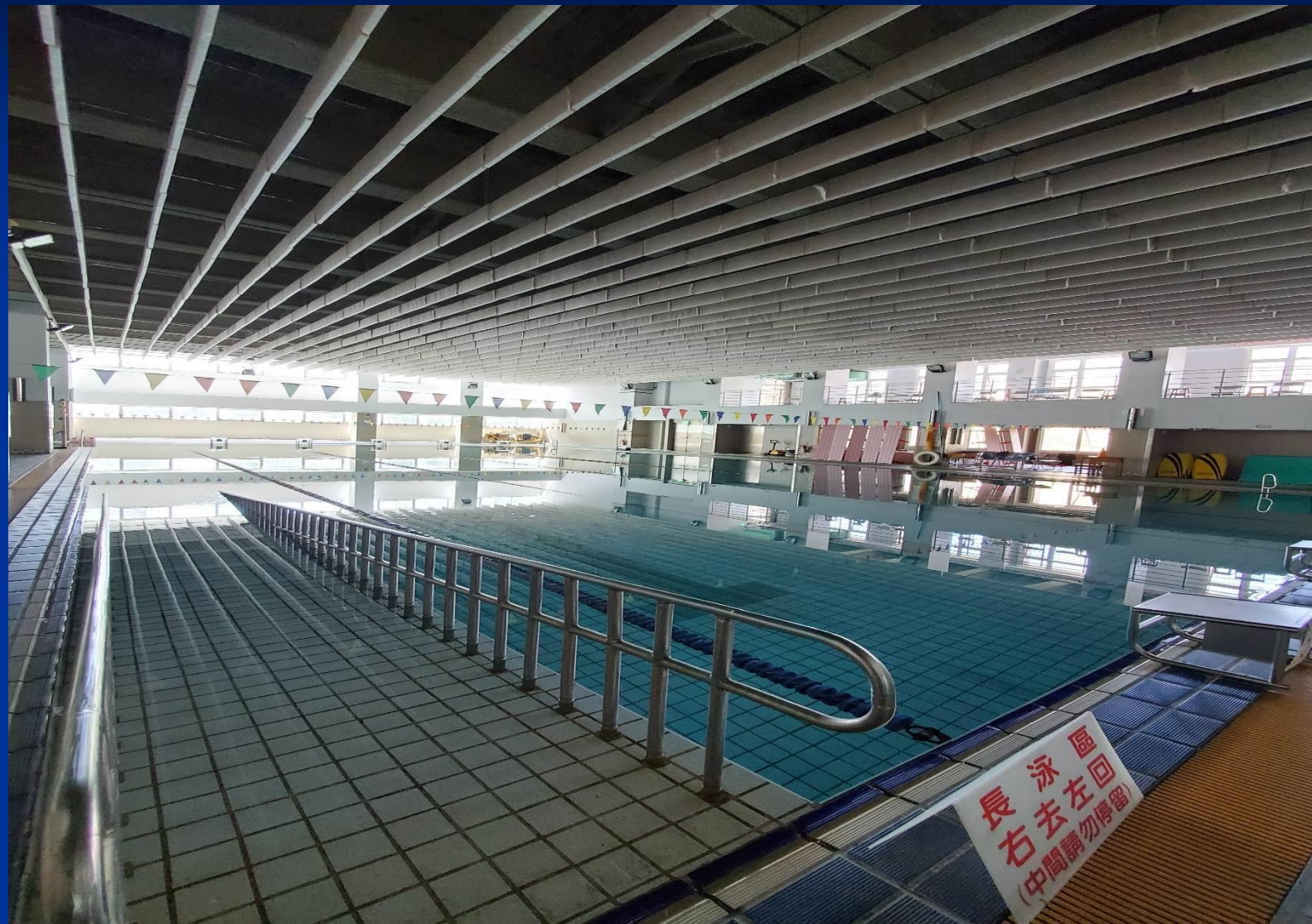




# 國中大隊接力比賽



# 25M5道室內溫水游泳池



長泳區  
右去左回  
(中間請勿停留)



# 高中游泳嘉年華





# 國中游泳嘉年華



# 室内桌球教室



# 室內風雨操場(1全場籃球6半場)



# 國中投籃比賽



# 國中3on3比賽



# 室外籃球場(2全場4半場16框)



# 高中班際籃球比賽





# 班際籃球比賽



# 室外排球場(2座)





# 班際排球比賽



# 班際排球比賽



# 室内羽球場6座

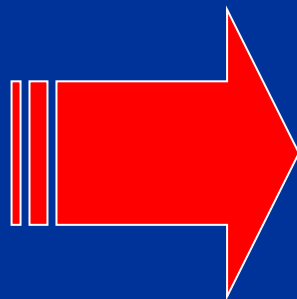
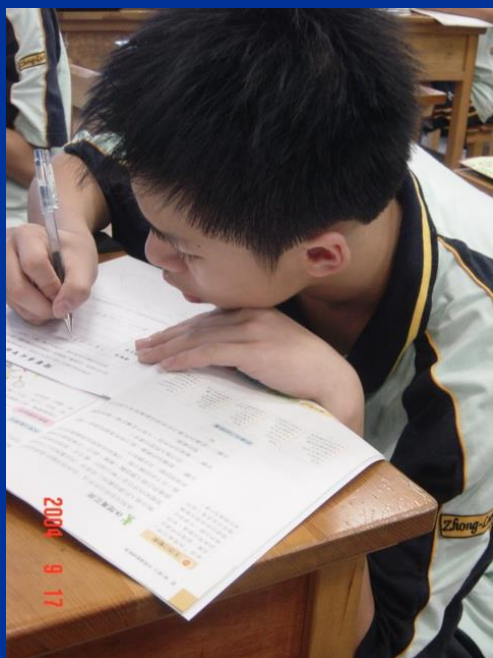


**關於健康**

**我們的教學重點是.....**



# 良好姿勢的養成





## 簡易急救與包紮





# 成癮物質的真相

生活新聞

## 搖頭丸扼殺

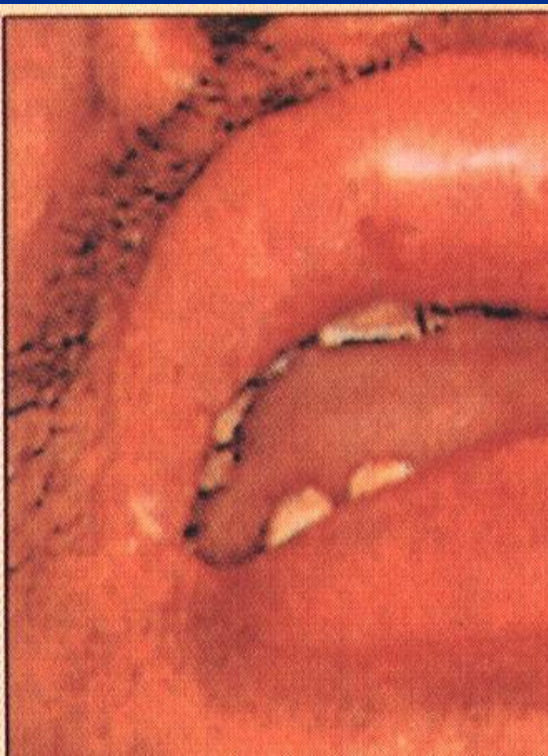
### 北市療發現長期服用 視覺、聽覺遭扭曲 出現

【記者林進修／報導】搖頭丸除了會引發妄想、恐慌及神情恍惚等精神官能症外，台北市立療養院日前發現，第一個因此導致智能明顯下降的首例個案，整個人因此變得笨笨的，令人扼腕。

搖頭丸是近三、四年來在國內盛行的違禁使用藥物，和安非他命同屬中樞神經興奮劑，但吸食文化卻截然不同。台北市立療養院戒癮防治科主任林式毅表示，安非他命成癮者大都每天吸食3、4次，連續吸食數週才停止，傷害直接而明顯；反觀被定位為「俱樂部用藥」的搖頭丸則不然，「搖頭一族」大都選在週末及週三等例假日才吃幾顆過過癮，因此少見嚴重就醫個案，吸食者也因而輕忽它可能帶來的危害。

不久前，該院接獲一例長期服用搖頭丸而導致智能受損個案，讓醫護人員大開眼界。林式毅表示，這名患者是33歲的南洋華僑，在僑居地已有服用搖頭丸的習慣，10年前遷居國內，並在桃園一家電子公司任職時，曾短暫擺脫搖頭丸的糾纏，3、4年前因難耐毒癮誘惑，再度淪為搖頭丸的俘虜。上個月被女友送到北市療就診時，這名患者已出現妄想症及暴力傾向，老是懷疑老闆對他不利，或是老闆和他女友有不可告人的曖昧關係，不時動手毆打她。即使被送醫就診時，他還是不改癡神疑鬼的毛病，一再懷疑有人對他下毒，強烈要求院方為他進行糞便檢驗，搞得醫護人員仰馬翻。林式毅見他神智恍惚，隨即安排智能測驗，測得一般智商

69分，語文智商則為65分，已是現象。林式毅既然能在電子公司應在一般水準120分以上，女分，應是長期所致。林式毅解釋，作用和安非他命發中樞神經興奮、幻聽作用來，原來存在的感官全都遭到扭曲，進而出現妄想及暴力傾向；此外，除了主成份MDMA，搖頭丸通常還摻雜他命、甲基安非他命、麻黃素及其他不知名成分，對中樞神經的傷害更為明顯，一旦血清素受體下降，智能即受損而變得呆呆的。令人遺憾的是，智能受損住



示，「七年級生」平均每5人就有1人憂鬱程度高，而他們主要的支持多來自同儕，可是，來自家庭的支持力量對鬱程度的影響最明顯，尤其是家庭對青少年的支持度越高，其憂鬱程度也越低，專家提醒，一旦發現家人或身邊朋友有憂鬱症狀，應即時伸援，給予關懷及支持，並鼓勵其出面就醫。

為了讓青少年和大眾正視憂鬱症，董氏基金會邀請最近人氣竄升極快的偶像楊丞琳拍攝憂鬱症少女（嵐嵐），完成「下一次的心

年朋友們多跟家人及朋友傾倒「心理垃圾」。政治大學心理系教授黃麗彥指出，青少年的憂鬱情緒多半有跡可循，包括在情緒上的特殊轉變，在生理上的疲憊感、沒有胃口，及無法集中注意力。他表示，憂鬱症是可以預防的，當有負面想法時，不妨換個角度思考，挑個適合的角度去和自己的情緒做「麻吉」。

此外，董氏基金會也將贈送專家木製



## 簡單運動傷害的急救







~~~~~每學期,我們將

籃球、羽球、游泳、排球、田徑、體適  
能、桌球、舞蹈等項目,

**因場地需求穿插排入體育課程。**



# 課程遠景

有良好的運動習慣將有助於身體的保健，良好的個人衛生，亦可使孩子遠離疾病。

因此，希望家長們也能夠與學校共同努力，鼓勵孩子們從事有益的身體活動以達到全人健康的目標。

**謝謝大家的觀賞!!**