

壹、

週次	日期	活動內容	討論題綱與內容	
			討論題綱	討論內容與活動要項
十三	11 月 28 日	導師時間 *考前一週*		
十四	12 月 05 日	班會	家庭教育	1. 請問你對於目前家長用手機、平板帶小孩子的畫面，觀感如何？ 2. 如果有一天你身為家長，你贊成用手機或 3C 產品帶小孩嗎？為什麼？
十五	12 月 12 日	班會	環境教育	1. 累積雨水，變財富。你認同嗎？為什麼？ 2. 省水三十六計，你知多少？請簡述內容。

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

- (一)、因 12 月 8 日(星期一)地方特考本校停課一天，故 11 月 29 日(星期六)補課一天。
- (二)、12 月 1~3 日(星期一~三)為第二次期中考，請同學提早作好準備，並準時到校考試。班長記得段考期間每天提前來拿班級手機架。
- (三)、段考期間注意事項：
 - 甲、個人物品必須放置於教室前後或無人座位，桌面與抽屜只可置放考試所需文具，其餘個人物品皆不可置放於個人座位，違者扣該科成績 10 分。
 - 乙、手機及其他電子產品務必關機且放在包包裡，應試期間時不得拿出，亦不得發出聲響或影響試場秩序，違者扣該科成績 10 分。
 - 丙、每節考試開始 10 分鐘後才進入教室者，仍可參加考試但不予記分；第二節（含）以後節次，鐘聲響後未就位且未逾 10 分鐘者，扣該科成績 5 分。考試 30 分鐘後，始可交卷離開教室，並保持安靜，勿停留在走廊喧嘩。
 - 丁、考試結束後，務必將所有題目卷、答案卷、答案卡交給監考老師。
 - 戊、各班考試結束且監考老師離開教室後，才可開始進行打掃工作。
 - 己、答案卡劃記請特別注意個人資料之完整，若因個人疏忽導致電腦無法判讀而需人工閱卷者，則扣該科總分 10 分。
 - 庚、請各位同學務必詳讀段考試場規則，違反規定者，依校規處理。
- (四)、12 月 5 日(星期五)為配合地方特考之試場佈置，當天各班同學請勿進入教室，並請依下表配置之教室上課：

班級	上課地點
資 101	和平四樓電腦教室 3
商 102	和平四樓電腦教室 4
資 201	和平四樓電腦教室 2
商 202	信義一樓綜二 2 教室
資 301	信義一樓綜三 2 教室
商 302	信義一樓綜三 1 教室

- (五)、若各位同學有任何學籍資料的異動或錯誤(例如居住地址、電話)，請至進修部辦公室找美珍小姐修改，務必確保資料正確無誤，以免影響個人權益。

【背面尚有資料】

(六)、依本校 114-1 第 1 次學習歷程檔案工作小組會議通過，本學期預定行程如下，請同學務必準時完成相關工作。

時間	工作項目	人員
115/3/1 前	上傳課程學習成果檔案，並送給任課教師認證。	學生
115/3/8 前	認證課程學習成果檔案。	教師

(七)、再次提醒同學，學習歷程檔案平臺的操作時程：

項目	重點提醒	時間
課程學習成果檔案	本檔案著重歷程與反思，可以任何形式呈現，不一定是一個作品。每個檔案都需要通過教師認證。內容必須與該學習課程內容相符，並且為本人製作。請同學務必將多頁檔案合併成一個檔案。	每學期完成
多元學習表現	不需教師認證，從入學年度 7 月 1 日起，所產生的任何檔案均可上傳，例如，高三時仍可上傳高一時的作品、證照、心得報告。	每學年完成
勾選檔案提交	暑假期間要勾選檔案，被勾選的檔案會由教學組提交至教育部中央資料庫，高三下報名甄選入學或技優甄審時，可作為備審資料。	7 月 31 日前
收訖明細	3 月時只要確認「成績」與「幹部」資料是否正確。10 月時要確認「成績」、「幹部」、「課程學習成果」、「多元表現」資料是否正確。	每年 3 月與 10 月各一次

(八)、請同學愛惜學校公物，包括個人置物櫃，若有任何設備使用上的問題，請洽教學組。

二、學務組：

(一)、12/02(星期二)16:10 召開第三次導師會議。

三、教官室：

(一)、二手菸對人體的危害宣導：

世界衛生組織指出，與吸菸者同住，得到肺癌的機會比一般民眾高出 20%-30%，研究已證實二手菸暴露會增加罹患冠狀動脈心臟病及罹病死亡之風險。然國人對於吸菸可能致癌的觀念相對清楚，對於吸菸與心血管疾病的關係較不熟悉，遑論二手菸會增加心血管疾病風險的認知。二手菸除會造成或加重幼兒氣喘、支氣管炎、肺炎、中耳炎等呼吸道疾病外，且與兒童白血病、淋巴瘤、大腦與中樞神經系統病變、肝母細胞瘤等癌症有顯著關係；但多數人卻不知道，二手菸對兒童所帶來的新傷害，包括肥胖、身體質量指數較高、腰圍較大、行為表現問題等。



(二)、騎乘機車嚴格禁止的行為：

1. **禁止喝酒、吸毒後駕駛**喝酒吸毒會讓人神智不清，造成駕駛人對週遭事物判斷力降低、應變能力減弱，大大增加意外發生的可能。
2. **疲勞駕駛**-警鈴已響、閃光號誌已顯示、遮斷器已開始放下或看守人員表示停止時禁止喝酒、吸毒後駕駛 疲倦會讓駕駛人的注意力與判斷力降低，延長反應時間。因此駕駛人在上路之前，一定要先評估自己的身心狀況是不是能夠騎車，絕不可以勉強上路。如果是長時間的騎車，依照規定，不可以連續超過八小時。
3. **服用藥物後駕駛**有些疾病雖然對駕駛人本身的行為沒有直接影響，但是服用的藥物卻可能讓駕駛人昏昏沉沉，因此當駕駛 人身體不適或服用了影響精神的藥物，應該避免騎車，以確保安全。服用影響精神藥物後，應避免騎車。
4. **禁止蛇行、飆車及危險騎車行為**蛇行、飆車及危險騎車的行為，容易有摔車、撞車的事故發生，更 會造成其他駕駛人驚慌或反應不及而發生交通事故。所以騎乘機車的 時候，絕對禁止危險的騎車行為，否則將被處罰鍰及參加道安講習；罰鍰最高可能到 9 萬元，甚至被吊銷駕照、吊扣牌照、沒入車輛。
5. **禁止任意改裝機車**-原廠對於機車的安全性有整體的設計，如果任意改裝，可能會影響性能及安全。因此像引擎、車燈、排氣管、消音器都不能改裝，更不可以拆掉排氣管、消音器製造噪音。

(三)、請銷假事宜：

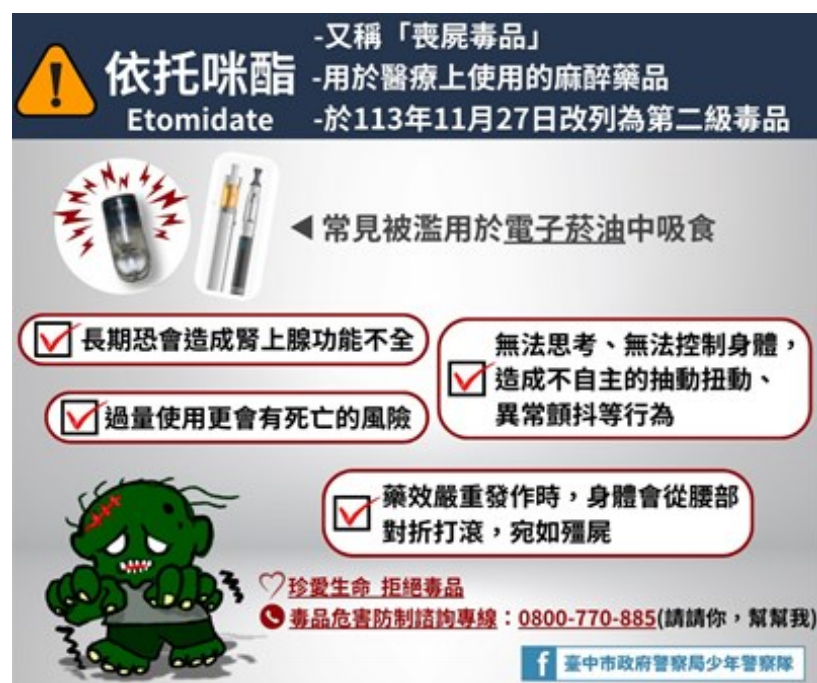
請假需在返校上課 5 天(含)完成請假手續，超過 5 天請假將記警告 1 次，返校上課超過 10 天以上請假，將不予准假。

(四)、小紅書詐騙宣導：

1. 提醒同學注意：近年境外 APP 小紅書為國人下載使用，產生資訊安全疑慮、詐騙或其他校園安全事件，經查內政部警政 165 打詐儀表板案例，列有 423 件因使用小紅書遭詐騙之事件。
2. 詐騙的態樣：網路購物詐騙、假交友(投資詐財)詐騙、假買家騙賣家詐騙、假求職詐騙、色情應召詐財詐騙等。

(五)、二級毒品-依托咪酯濫用的危害：

依托咪酯是一種作用於中樞神經的鎮定劑，現今常見將依托咪酯混和化學原料，加熱製成電子煙油，以電子煙方式施用，依托咪酯會抑制呼吸中樞，若合併酒精等其他中樞抑制劑使用，容易造成呼吸衰竭、昏迷等致命症狀。此外依托咪酯具腎上腺毒性，會抑制腎上腺素合成。腎上腺素不足，可能出現脫水、噁心、嘔吐、厭食、發燒、胸腹背痛、關節痛、虛弱無力、低血糖等症狀；更嚴重者，甚至會出現腎上腺危象，發生低血壓、休克、低血糖而危及生命。長期濫用可能對腦部及內分泌系統造成損害。



【背面尚有資料】

四、衛教工作：

- (一)、有關垃圾分類問題，[鋁箔包利樂包]請將吸管及旁邊膠套拿掉、[紙餐盒、紙碗及便當餐盒]要沖洗，以上請壓扁後再丟棄，以減少垃圾量。請全校老師及學生配合，謝謝。
- (二)、提醒同學若有發燒、咳嗽等類流感症狀，應及早就醫，且外出要戴上口罩，在咳嗽或打噴嚏時，也要以手帕或衣袖捂住口鼻，避免病毒傳播，同時加強勤洗手等個人衛生習慣，以免被傳染。並於課堂教室內請開氣窗，讓空氣流通。
- (三)、在學期間，如要申請學生平安保險，請向護理師思綺詢問。

五、輔導室：

【閱讀書籍分享】《失控的焦慮世代》

最近十年之間，國內青少年的心理健康狀況大幅下降，憂鬱、焦慮、自傷或自殺的比率逐年提高。不只臺灣，歐美等已開發國家，幾乎都有類似的情況發生。「為什麼青少年越來越不快樂？」你隱約覺得有哪裡不對勁，直覺似乎與某件事有所關連，但又說不清是什麼，或這究竟怎麼回事。

紐約大學教授強納森·海德特（Jonathan Haidt）告訴你，問題癥結找到了！有足夠的證據顯示，智慧型手機和社群媒體，正嚴重危害這個世代青少年的心理健康。這把火大概從 2012 到 2015 年開始燒起，之後越燒越旺，經歷全球疫情，還持續延燒，未有停歇的趨勢。

作者用大篇幅的研究數據告訴你，人手一隻智慧型手機及社群媒體的興盛，對青少年至少帶來四種主要的傷害：

- 一、睡眠剝奪：青少年花更多的時間上網，花更少的時間睡覺；睡眠不足直接或間接導致生活中各種身心問題及功能受損。
- 二、社交障礙：青少年停留在虛擬世界中與人打交道，減少真實世界裡的同步互動。下課時間教室一片靜悄悄，不是各滑各的手機，就是在連線對戰。不論學校或家裡，都存在著越來越明顯的科技冷漠。
- 三、注意力碎片化：智慧型手機以及裡頭的 APP，讓青少年更容易分心，更難以將注意力，持續集中在同一件事情上，進而干擾到大腦執行功能的發展。
- 四、上癮：數位裝置裡的應用程式，將行為理論運用到極致，讓青少年無法自拔地身陷其中，而出現上癮的症狀，除了不由自主地滑開螢幕外，還出現焦慮、煩躁、失眠、情緒低落等戒斷症狀。

強納森·海德特用其獨特的「童年大重塑」理論，解釋現今青少年心理健康每況愈下的現象。所謂童年大重塑，指的就是「以手機為主的童年」，正逐漸取代「以玩耍為主的童年」。為此，他提出了許多建議，而其中有四個基本改革：

- (一) 高中之前不使用智慧型手機；
- (二) 十六歲之前不使用社群軟體；
- (三) 校園禁用手機；
- (四) 大幅增加自由自在的玩耍（無大人監護），以及放手讓孩子獨立。

你一定會覺得，這根本不可能，任何一項都不可能做得到。我同意，真的很難！當每個人都覺得做不到時，就算你想要堅持一些「對」的事，也很容易打消念頭。如果這個社會逐漸有共識，認為我們應該採取一些限制措施，來保護兒童及青少年的大腦及身心健康，於是大人們有意識、自發性，且互相連結地發起「集體行動」。那麼，也許兩年或三年之內，我們有機會看到青少年的心理健康逐漸改善。

【以上內容節錄自臉書《陳志恆諮商心理師》粉絲專頁】

六、導師的話：