

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
10	4 月 17 日	班會	環境教育	1. 你使用過外送嗎？如何在叫外送服務時也能兼具環保減塑呢？ 2. 台灣是島國，海洋環境與我們息息相關。塑膠對海洋造成的危害有哪些？
11	4 月 24 日	班會	多元性別 平等教育	1. 多元性別平等的友善環境可以從哪些方面來實踐？請討論並說說你的看法。 2. 請討論目前社會對多元性別群體的異樣眼光有哪些？並說說你覺得如何改善？
12	5 月 1 日	國定假日放假一天		

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

- (一)、4 月 13 日(一)~4 月 21 日(二)為證照抵免成績申請期間，有需要的同學請上網詳閱實習處公告，並依規定完成申請。需準備證照正本供查驗，一證只可抵一次，一次只可抵一科，抵免後，該科目學期成績以 60 分登記。
- (二)、4 月 25~26 日為 114 學年度四技二專統一入學測驗考試日，提醒高三同學務必記得攜帶准考證至考場(健行科大)，保持平常心，拿出平時累積的實力，必定能成功追分。
- (三)、4 月 27~29 日為高三期末考，請同學提早作好準備，切勿抱持僥倖心態，應事先作好複習並準時到校考試，希望各位同學都能順利拿到好成績。
- (四)、段考期間注意事項：
 1. 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。**
 2. 手機及其他電子產品務必關機且放在包包裡，應試期間時不得發出聲響或影響試場秩序，**違者扣該科成績 10 分。**
 3. 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。**
 4. 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。
 5. 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。
 6. 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。**
 7. 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。
- (五)、段考期間請同學提早到校準備以及吃晚餐，考試中請勿用餐。若來不及用餐，待交卷後到適當場合用餐。此外，提前交卷的同學離場後請保持安靜，勿在試場周圍發生聲響或討論試卷內容，若有交談之需求，請到較遠的場所，或降低交談音量，避免對考試中的同學造成影響。
- (六)、各位同學若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。
- (七)、目前約至學期上課日的一半，請同學多檢視自己的出席狀況，避免自己因缺課達 3 分之 1 造成學期成績 0 分。非必要事由，請盡量到校上課，考試前臨時抱佛腳的效果是不及平日慢慢累積實力的。

二、學 務 組：

- (一)、04/24(五)舉行高三包高中活動。當天 17:00 由校長帶領主任、學務組長、高三導師與高三學生代表(高三每班一至三人)至土地公廟祭拜祈福；18:00 於第一會議室由校長主持，帶領主任、各組組長、高三導師及高二班聯會代表送上包高中禮盒，給予高三學生勉勵。
- (二)、因應教育局指示，原 04/24(五)高二及高三班會為導師時間改為提綱討論:多元性別平等教育。
- (三)、05/09(六)校慶園遊會由一年級擺設攤位。各年級簽到時間及地點如下：
 - (1)地點：行政辦公室。
 - (2)時間：一年級 8:30 簽到，14:00 簽退；二、三年級 10:00 簽到，13:30 簽退。
 - (3)簽到、簽退時間逾時不候。
 - (4)05/11(星期一)補假一天。

【背面尚有資料】

三、教 官 室：

(一)、菸害防制法宣導：

根據現行菸害防制法，校園禁菸範圍為全面禁菸，涵蓋各級學校（幼兒園至大專校院）之室內外場所、校園周邊人行道、家長接送區、圍牆、甚至廁所、頂樓、機械室等。校園內禁止吸菸、使用電子煙（類菸品）及加熱菸。

關鍵要點：

涵蓋區域：校園室內外全區域、走廊、樓梯間、體育館、操場。

周邊區域：多縣市公告學校校門口、周邊人行道、家長接送區為禁菸區

處罰規定：違規吸菸者處新臺幣 2000-10000 元。

師生若發現校園內有違規吸菸情況，可聯絡校安教官協助處理。

(二)、交通安全行車前安全宣導：

高公局提醒，近年國道偶有因車輛機件異常或未妥善保養而引發火燒車事件，不僅危及駕駛與乘客生命安全，亦易造成交通嚴重回堵。多數火燒車事故與引擎過熱、電線短路或油路系統異常有關，呼籲用路人務必加強車輛保養與檢查，若行駛途中發現異味、冒煙或儀表異常警示，應立即握穩方向盤、開啟方向燈，並放開油門使車輛逐漸滑行至路肩停靠；停車後開啟危險警告燈，確認安全無虞後，於車輛後方 50 至 100 公尺處擺放車輛（三角）故障標誌，並請所有人員下車，面對來車方向前往護欄外或其他安全處所等待救援，同時儘速利用 1968App 一鍵報案功能或撥打 1968 專線請求協助。

(三)、學生安全教育宣導：

(1)提醒學生於校內外活動時，避免低頭使用 3C 產品或耳機，提高警覺注意周遭環境變化，如發現周遭出現行為異常、情緒明顯失控或其他不尋常狀況，無需判斷原因，應以自身安全為優先，立即遠離現場。

(2)謹記安全行動口訣「跑、躲、護」

1、跑（優先撤離）：遇到突發危險時，應迅速遠離危險來源，不圍觀、不拍攝、不停留，以自身安全為第一考量，持續撤離至安全處所。

2、躲（降低風險）：如無法即時撤離，應就近躲入可上鎖或具遮蔽效果之空間，關閉燈光、手機靜音並保持安靜，利用桌椅或重物阻隔出入口，以降低被發現風險。

3、護（保護要害）：於萬不得已情形下，應優先保護頭部、頸部及腹部等身體要害，並可利用書包、雨傘或隨身物品作為防護，並伺機迅速脫身離開。

(3)安全後之處置：學生於脫離危險後，應立即向師長、校安人員或家人通報，必要時撥打 110 或 119 尋求協助，並避免轉傳未經查證之相關資訊。

(四)、最新詐騙手法宣導：

刑事警察局呼籲，正當工作對職務能力的要求與報酬應有合理相關性，如果標榜工作輕鬆、學歷不拘，卻給與超乎想像的極高薪資，顯然不合常理；如果提及海外工作、包吃包住、日領高薪，更應多方查證是否為合法公司、是否確有相關職缺，以及工作性質是否符合自身條件。如有疑問，請撥打 24 小時 165 反詐騙諮詢專線或 110 報案專線，以免羊入虎口，有去無回。

(五)、防制學生藥物濫用宣導：拉 K 或吸 K 真的都會對膀胱造成傷害嗎？

(1)拉 K 或吸 K，其實均是指濫用愷他命(Ketamine)，愷他命列為第三級毒品與第三級管制藥品，屬中樞神經抑制劑，俗稱 K 仔、K 粉、K 他命，具麻醉作用。外觀多以粉末狀為主。使用途徑多以直接鼻吸(俗稱拉 K)或抽菸(吸 K 菸)等方式。

(2)使用愷他命會引起心跳加速、血壓上升、焦慮、不安、幻覺、噁心、視力模糊、影像扭曲、失去方向感、頭暈、暫時失憶、專注力及記憶力受損等。使用過量則失去意識、呼吸減慢，亦可能導致死亡。另會造成人體膀胱壁纖維化，導致膀胱容積變小，出現頻尿、尿量減少、血尿、下腹部疼痛，腎功能不全等症狀，嚴重者必須進行膀胱重建手術或終身使用尿布因每個人體質不同，加上愷他命使用劑量或頻率不一，故危害症狀出現的速度快慢亦有所差異，症狀尚未出現並非表示愷他命不會造成危害，千萬不可輕忽。

(3)濫用愷他命也會導致成癮，絕對不可嘗試。如發現親友有藥物濫用問題，可撥打各縣市毒品危害防制中心 0800-770885(請請您幫幫我)專線，或向衛生福利部指定之藥癮戒治機構尋求專業助。網址如下：

(<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-3548-37063-107.html>)

(六)、個人財物保管宣導：各班同學在上外堂課時，需將個人貴重物品隨身攜帶，不要放在原各班教室內，防護有失竊之風險。

四、衛教工作：

(一)、身高體重視力已經全部測量結束，護理師發下的視力不良通知單，若是目前有配鏡的同學感覺配戴眼鏡仍感模糊，建議至眼科重新檢查視力是否鏡片度數不足，若是裸視未達 0.9 的同學，且看東西黑板有不清楚也建議至眼科檢查。3C 產品普遍同學均超時使用，更應該視力保健及定期至眼科門診檢查。

(二)、學生生病時之處理—

如出現類似流感的症狀，如發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痠痛、倦怠/疲倦、甚至腹瀉，在症狀開始後，先多休息、規律量體溫並記錄下來、喝水適量補充營養，觀察並用症狀減輕的藥物(例如：退燒解熱止痛的藥物)先處理是否緩解，應儘量在家中休息至症狀緩解後 24 小時以上。

若出現發燒 24 小時不退，或者併發膿鼻涕、濃痰、嚴重嘔吐或喘等症狀，才前往醫療院所就醫。就醫時，請主動清楚提供旅遊史、職業史、接觸史、及群聚史(所謂 TOCC)，若有發燒請配合醫療院所分流，讓自己可以在最有效率的情況下得到醫療，同時保護醫療院工作人員。

生病期間應該避免上學、上班、參加集會、出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場。如果有需要外出，應該避免使用大眾交通工具，以免將病毒傳染給其他人。

衛生教育宣導：

(1)落實良好衛生習慣：平時應養成勤洗手及注意手部衛生、良好的呼吸道衛生及咳嗽禮節，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。如有呼吸道症狀時應配戴口罩；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上。

(2)落實「生病不上課、不上班」原則：對感染流感之師生，請其戴口罩，指導其適當休息與適當補充水分，並依醫師指示接受治療，並儘量與家長溝通，讓學生在家休養直至症狀解除後 24 小時始返校上課。

(3)注意流感危險徵兆，儘速就醫：加強宣導生病之師生如出現呼吸困難、急促、發紺(缺氧、嘴唇發紫或變藍)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等流感危險徵兆應儘速就醫，以掌握治療的黃金時間。

五、輔導室：

失敗是不好的嗎？

面對失敗的核心在於「接納情緒」、「坦承錯誤」並「調整思維」。失敗不是終點，而是成長的必經過程，將其視為學習機會(成長型思維)，能讓你從挫折中復原並變得更強壯。重點在於誠實面對、盡力彌補、從中總結經驗，而非逃避或沈溺在悔恨中。

以下是處理失敗的關鍵步驟與思維：

1. 心理調適：接納與轉念

承認負面情緒：失敗時感到悲傷、憤怒是正常的，不要壓抑，但要限制自己陷入情緒的時間。

調整「失敗」定義：將失敗視為「尚未成功」或「這是一次驗證行不通的方法」。

具備「成長型思維」：相信能力可以透過努力提升，失敗是學習機會，而非對個人能力的永久否定。

2. 行動策略：坦承與彌補

坦誠面對，勇於承擔：不要急於找藉口，坦白從寬，對自己錯誤負責是成熟的表現。

盡力彌補與復原：收拾殘局，彌補錯誤造成的損失，並尋求避免再次犯錯的方法。

回顧與分析：問自己「這件事教會我什麼？」而非「為什麼是我？」。

3. 長期心態：持續行動

建立「爬升者」心態：視挫折為成長機會，而非阻礙。

專注於「小勝利」：設定小目標並完成，逐步重建自信心。

允許不完美：放下完美主義，與其一次做到好，不如允許自己在前行中失敗，並從中修正。

面對失敗，重點不在於你跌倒了多少次，而在於你如何從中總結經驗，並在下一次以更智慧的方式行動。

六、導師的話：