

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
13	5 月 08 日	班會	法治教育	1. 在網路上利用社群媒體揭發他人的隱私或相互攻訐，是否已經傷害到對方或觸犯法律？為什麼？ 2. 言論自由的底限為何？你會怎麼定義？
14	5 月 15 日	親師座談會<國中教育會考>考場布置停課一天		
15	5 月 22 日	班會	性別教育	1. 我對愛情的定義是甚麼？ 2. 高中生談戀愛的優/缺點是甚麼？

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

- (一)、高三 114-2 課程學習成果於 5 月 9 日截止，高三 114 學年度多元表現於 5 月 12 日截止，高三勾選多元表現及課程學習成果於 5/14 日截止。請高三同學注意學習歷程相關時間。
- (二)、5 月 11 日(一)校慶補假一天。
- (三)、5 月 13 日(三)起為高三補考日，請需參加補考的同學務必準時到校。考試相關規定如期中考。
- (四)、5 月 15 日(五)國中教育會考佈置考場，停課一天。
- (五)、5 月 19~21 日(二~四)為高一、二第 2 次期中考，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。
- (六)、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。
- (七)、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。
- (八)、5 月 21 日(四)辦理高一、二團體課程諮商暨選課說明會。
- (九)、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。

二、學 務 組：

- (一)、05/05 下午 4:10 召開第二次導師會議。
- (二)、05/09(六)校慶園遊會簽到簽退時間修正如下：
 - (1)簽到地點：行政辦公室。
 - (2)簽到簽退時間：
 - 一年級 8:30 及 12:00 簽到，14:00 簽退。
 - 二、三年級 10:00 及 12:00 簽到，13:30 簽退。
 - (3)未依規定時間簽到簽退，將依實際狀況登記缺曠課。
 - (4)簽退之後，統一由校安教官帶隊離開校園。
 - (5)若未在 13:30 及 14:00 離開校園，將統一於日校放學時間(15:00)方可離開。
 - (6)05/11 補假一天。
- (三)、05/15(五)於 18:30 舉行<親師座談會>，有參加<親師座談會>家長的學生記嘉獎乙次。
- (四)、05/18(一)繳交高三優良週記名單。

【背面尚有資料】

三、教 官 室：

(一)、電子菸對人體的 7 大危害宣導：

- (1)極易成癮：高達 9 成電子煙油含有尼古丁，即使少量吸食也會成癮，對青少年發育中的腦部傷害巨大。
- (2)嚴重肺傷害：氣溶膠含有超細微粒，會導致「爆米花肺」（阻塞性細支氣管炎）、嚴重咳嗽、呼吸急促及永久性肺部損傷。
- (3)致癌與毒物物質：電子煙油加熱後會釋出甲醛、乙醛、重金屬（鎳、錫、鉛），具有致癌性。
- (4)心血管危害：研究顯示，吸食電子煙會增加中風風險達 71%，心臟病風險增加 40%，並導致血管僵硬。
- (5)來源不明與爆炸風險：電子煙成分複雜且標示不清，硬體瑕疵易導致爆炸，造成身體嚴重燙傷。
- (6)影響認知與睡眠：尼古丁會影響青少年的腦部發育，導致情緒不穩、專注力下降、記憶力減退及睡眠問題。
- (7)二手與三手菸危害：電子煙釋放的煙霧並非「水蒸氣」，同樣會危害周遭不吸菸者，殘留的三手菸同樣含有毒物質。

衛福部呼籲：

電子煙非「減害」產品，吸菸者切勿嘗試。若有戒菸需求，請利用政府提供的「免費戒菸諮詢專線 0800-636363」或至醫療機構諮詢。

(二)、騎乘機車安全宣導：

(1)防禦駕駛守則(主動保護自己)

1. 綠燈起步：紅燈轉綠燈時，切勿搶快，應先確認左右來車再起步。
2. 變換車道：確實依循「看照後鏡-打方向燈-再次確認」程序，變換車道前需確認後方來車動向。
3. 注意盲點：超車時，應先確認前方車輛無左轉意圖，並保持適當安全間隔。
4. 彎道騎乘：進入彎道前減速，通過時不要急煞或加速，人車向彎道內側傾斜。

(2)重要風險預防

1. 遠離大型車：務必與大型車保持安全距離，嚴禁併行，注意其轉彎時的「內輪差」與「視覺死角」。
2. 安全帽佩戴：騎乘機車應正確佩戴合格安全帽，扣緊扣環。
3. 雨天行車：穿著雨衣時不可反穿，以免勾到或阻礙視線，雨天應減速慢行，避免壓到標線而滑倒。
4. 酒後不開車：飲酒後請找親友接送、坐計程車或搭乘大眾運輸。

(3)機車路權與安全

1. 兩段式左轉：遵守兩段式左轉規定，勿在車流中直接左轉。
2. 速度管理：依速限行駛，遇彎道或十字路口減速慢行。
3. 道路行駛：550cc 以上大型重型機車比照汽車行駛快速道路，但禁止行駛高速公路。

(三)、請銷假宣導事宜：

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)、[美伊戰爭，原油投資]反詐騙宣導：

地緣政治動盪，竟成詐騙集團吸金工具!北部一名女子誤信 LINE 好友的甜言蜜語，以為美伊戰爭是原油投資致富良機，下載了名為「XT」的假 App。對方高喊「保證獲利、穩賺不賠」，誘騙她陸續面交、匯款達 242 萬元。直到帳戶遭封鎖、App 關閉才驚覺：所謂獲利全是數字遊戲。

提醒：凡是要求「線下面交」或「提領需補資」的投資，百分之百是詐騙。

(五)、喪屍菸彈對人體的危害：

(1)生理功能危害

1. 中樞神經受損：作為強效的中樞神經鎮定劑，吸食後會在 30 至 60 秒內迅速生效，導致意識不清、反應遲鈍。
2. 運動障礙與抽搐：施用者常出現全身不自覺地劇烈抽搐、身體發抖、無法正常站立或行走，因其姿態詭異而得名「喪屍」。
3. 內分泌失調：長期或大劑量使用會抑制腎上腺皮質醇分泌，導致腎上腺功能不全。
4. 呼吸與心血管風險：濫用可能導致呼吸衰竭、呼吸暫停及心律不整，嚴重時具致命風險。
5. 肢體變化：臨床觀察到部分濫用者會出現「雙手發黑」等血液循環異常的狀況。

(2)心理與行為危害

1. 強烈成癮性：該物質具有高度依賴性，使用者極易深陷成癮風暴。
2. 認知與精神異常：可能引發幻覺、焦慮、易怒或出現類似精神病的行為。

四、衛教工作：

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。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：

- (一)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。
- (二)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。
- (三)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：

認識自我 (Self-awareness) 是了解自身獨特價值觀、能力、情緒和信念的過程。透過自我反思、他人回饋與經歷，人們能明確人生方向並發掘潛能。關鍵面向包括探索個性、強弱項、興趣與情感需求，並在人際互動中觀察自己，以達成自我接納與成長。

以下是深入認識自我的幾個關鍵面向與方法：

一、認識自我的六大維度—

個性與特質：了解自己是內向/外向、感性/理性。

能力的強弱項：明確自己擅長什麼（優勢）以及需要改進的地方。

興趣與喜好：發現能讓自己投入熱情的事物。

價值觀與信念：明確什麼對自己最重要（如：自由、家庭、成就）。

身心狀態：認識自己的身體健康與情緒反應。

他人眼中的自己：透過回饋了解自己可能未察覺的盲點。

二、提升自我認知的有效方法—

自我反思（日記）：在每一天結束時，思考今天的情緒波動、原因以及對事件的反應。

心理測驗：使用 MBTI、九型人格或蓋洛普優勢檢測，作為結構化的參考。

發問為什麼：練習在情緒波動（生氣、開心、焦慮）時，問自己「為什麼我會有這種感覺？」。

接受回饋：詢問信任的朋友或家人，他們眼中的你是一個怎樣的人。

嘗試新事物：跳出舒適圈，體驗未做過的事情，能顯現潛在的能力或限制。

三、為什麼認識自己很重要？

人生方向明確：不再迷惘，能根據自身熱情做出職涯或生活決定。

提升決策能力：了解需求後，能更快做出符合長期目標的選擇。

建立健康關係：懂得表達自己的界限與情感需求。

真正愛自己：接納不完美的自己，在優缺點中尋找平衡。

認識自己是一個持續的過程，就像認識一位重要的朋友一樣，需要花時間耐心觀察與探索。

六、導師的話：