

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
16	5 月 29 日	班會	預防犯罪 宣導講座	05/27<預防犯罪宣導講座>回饋 1. 對於本次講座內容，印象最深刻的是什麼？ 2. 這次講座的感想與啟示？
17	6 月 05 日	班會	品德教育	1. 你認為團隊合作有哪些優缺點？為什麼？ 2. 請分享與他人合作之經驗與心得。 3. 當與你合作的人想法與你差異很大時，該如何處理呢？
18	6 月 12 日	班會	撫今追昔	1. 本學期最懷念的事或活動是什麼？原因為何？ 2. 本學期最得意的是什麼？原因為何？ 3. 本學期最需要克服的困難是什麼？ 4. 對下學期的期望是什麼？
				遴選班級幹部

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

- (一)、高三同學務必於畢業前將借用之物品歸還。
- (二)、本學期高一、二學習歷程檔案平臺各項工作的截止日期如下：

截止日期	人員	工作內容
7 月 19 日	學生	上傳 114-2 課程學習成果檔案，並送出認證
7 月 26 日	任課教師	認證課程學習成果檔案
7 月 31 日	學生	上傳 114 學年度多元學習表現
9 月 06 日	學生	勾選 114 學年度要提交的項目 課程成果至多 6 件；多元表現至多 10 件

系統會定期發 email 通知，教學組也會在截止日期前再次提醒各位老師。也煩請任教高一、二的老師多鼓勵學生製作並上傳。

- (三)、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。
- (四)、目前已至學期上課日的尾聲，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 使用學期成績改以 0 分登記。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。
- (五)、校網→最新公告→校外轉知，有許多升學、獎學金、營隊、課程等相關資訊，提醒同學經常瀏覽，可從中獲取對自己有利的訊息。

二、學 務 組：

- (一)、05/26(二)於 16:30 召開高三學生事務會議。
- (二)、05/27(三)於 18:30~20:30 辦理<預防犯罪>話劇演出及宣導。
- (三)、06/01(一)於 13:10 進行<畢業典禮>總彩排，13:10 前全體三年級需到齊入座。(12:40 派員兩名來游藝館搬椅至指定區)
- (四)、06/01(一)於 16:30~20:30 辦理<畢業晚會>，限高三學生參加，入場採<實名制>。高三學生可徵求任課老師及班導許可後入場，但禁止校外人士參加。
- (五)、06/02(二)於 8:00~12:00 舉行<畢業典禮>，8:00 至圖書館一樓集合，9:00 前學生入場，9:30 畢業典禮。

【背面尚有資料】

三、教 官 室：

(一)、【多元性別平等宣導】

尊重多元性別的核心在於承認、接納並欣賞性別的多樣性，超越傳統男性或女性的二分法。這包含認識並友善對待不同性別認同、性傾向及性別特質的人士，消除歧視與刻板印象，營造包容的職場、校園與社會環境。

尊重多元性別的關鍵行動：

1. **認識性別光譜 (Gender Spectrum)**：明白性別是光譜概念而非單一選擇，包含生理性別、性別認同（心裡認為自己是誰）與性別表達（穿著打扮）的組合。
2. **看見多元族群**：積極理解女同志(L)、男同志(G)、雙性戀(B)、跨性別/變性(T)及酷兒(Q)等群體的處境，破除刻板印象。
3. **消弭職場與校園歧視**：確保所有性別族群公平享受資源，推動性別友善廁所及包容性言論，不因性傾向或性別特質而差別待遇。
4. **實質平等**：尊重他人獨特性，不以窺探、嘲諷方式處理性別議題，建立相互尊重的性平意識。

多元性別教育旨在打破「異性戀霸權」的框架，讓每個人不論性別樣貌如何，都能自在做自己。

(二)、【無照騎車新制罰則宣導】

2026 年 1 月 31 日起，無照駕駛新制重罰上路：機車無照最高罰鍰調升至新臺幣 3 萬 6,000 元，汽車最高罰 6 萬元，且 10 年內累犯即處最高額罰鍰。無照者車輛當場移置保管，並強制參加安全講習。明知他人無照仍借車者，亦將連坐罰款並吊扣車牌。無照駕駛新制宣導重點（2026 年版）罰鍰大幅提高：

1. 機車：處新臺幣 1 萬 8,000 元至 3 萬 6,000 元罰鍰。
2. 汽車：處新臺幣 3 萬 6,000 元至 6 萬元罰鍰。

現場處置：無照駕駛者車輛，應當場移置保管，並禁止其行駛。無照者需強制參加道路交通安全講習。累犯加重懲罰：10 年內第二次違規者，直接處以最高額罰鍰（機車 3.6 萬/汽車 6 萬）。10 年內第三次以上違規，前次罰鍰基礎上再加罰 1 萬 2,000 元。車主連坐懲罰：車主若明知對方無照仍將車輛借出，同處新臺幣 1 萬 2,000 元至 2 萬 4,000 元罰鍰，並吊扣車輛牌照 1 至 3 個月。刑事責任與考照限制：若是因吊扣期間駕駛或無照駕駛導致危險，最高可處 3 年以下有期徒刑。無照駕駛者將限制 1 至 2 年內不得考領駕駛執照。為了您與他人的安全，請確實考取駕照後再上路。

(三)、【防制新興毒品宣導】

新興毒品氾濫，滲透校園，而且施用者年輕化，台灣高檢署 6 月最新毒情分析報告，直指彩虹菸氾濫「值得關注」，還特別點名「依托咪酯」麻醉菸彈有遭濫用情形。法務部毒品審議委員 6 月間決議將依托咪酯、美托咪酯、異丙帕酯 3 類新興毒品列為三級毒品，行政院 5 日公告，未來只要製造、運輸、販賣可重判 7 年以上有期徒刑、另毒駕致死最重可判刑 10 年。近年以合成卡西酮為主要成分的新興毒菸氾濫，尤其俗稱「彩虹菸」的 α -PiHP，已有取代毒咖啡包的趨勢。

據了解，最初彩虹菸濾嘴五顏六色，因而得名，2018 被公告為三級毒品。警方強力壓制下，2019 年彩虹菸銷聲匿跡，直到疫後死灰復燃。彩虹菸成分幾經轉換，甚至混雜 K 他命等毒品，近期主要以摻混 α -PiHP 為最多。

(四)、【學生生活規範宣導】

1. 學生進入校園，一律穿著學校規定的校服，以方便辨識本校學生。
2. 非上下學時間進入校園，請先到警衛室登記，在未獲允許的情況下強行進入校園，警衛可依法通知警方以維護校園安全。
3. 在校期間，請所有同學及家長幫忙維護整潔及珍惜各項資源。
4. 請家長幫忙宣導，若孩子在學校有任何不尋常的狀況，可以告訴老師，甚至向校安報告，學校立即妥善處理可能發生的事件，讓孩子安心到校唸書。
5. 上課期間需要請假者，應照請假規定程序，填寫外出單。若於上課中須請假外出，以電話告知家長同意後再行核准外出。
6. 禁止使用來路不明圖書資料及光碟，違者依校規處理，以教導學生維護智慧財產權的正確觀念。

7. 到學校請家長讓孩子盡量不要攜帶貴重物品者，若是攜帶貴重物品，一律自行妥善保管。
8. 若有攜帶手機者，上課務必關機；進修部設有手機保管箱，若有影響上課情況，除依校規處理外，進修部將暫時保管手機，放學後由學生領回。
9. 服裝規定：到校時必須依學校規定穿著校服，以維護學校整體美觀及孩子尊重團體的概念。
10. 交通安全部分，麻煩請開車接送學生的家長幫忙以下幾件事：（1）儘量配合交通導護的引導。（2）請家長車輛不要停於校門口黃色網狀實線之「禁止於交叉路口臨時停車」區域接送學生。（3）家長接送區域位於出校門口出去左側之臨時停車區域接送學生。（4）學生下車後，接送車輛請立即離開。請勿留在接送區交談，以免造成交通阻塞。
11. 學生到校後，需帶學生證進行打卡，學生如忘記帶學生證可於 19:30 前告知校安進行後台補登，使學生未到校傳送家長簡訊正確傳送。
12. 依壘商學生請假規定，學生未到校上課於返校後 5 天完成請假手續，若請假時間超過 10 天則不予准假，請 1 天病假需要有看診證明書，請 3 天病假以上需要有地區級醫院之診斷書。

（五）、【違反菸害防制法罰則宣導】

2026 年最新《菸害防制法》已全面禁止電子煙（類菸品）及嚴格納管加熱菸，違規使用吸菸、電子煙最高可罰 1 萬元，業者販售電子煙最高罰 100 萬元。未滿 20 歲吸菸需接受戒菸教育，並罰鍰 2000-10000，並按次連續處罰。

四、衛教工作：

運動傷害處理—

- （一）、運動前先做暖身運動(warm-up)並續做伸展運動 5 至 10 分鐘 暖身運動可促進血液循環，增加體溫與肌肉軟性，可有效預防運動傷害； 伸展運動可以有效增加關節活動度及肌肉伸展性，減少運動的傷害。
- （二）、運動後應續做緩和運動(cool-down) 10 至 15 分鐘，整個運動才算結束 運動後應做緩和運動（如走路或伸展肢體），讓身體回復至休息狀態，有助於清除因運動而產生的代謝廢物及幫助血液流回心臟。
- （三）、運動時應使用適當裝備 首要考慮適用的鞋子，不同種類的運動應選擇不同功能設計的鞋子。當傷害造成請立即至辦公室尋求護理師協助,若無法移動，保持姿勢不動!請同學至辦公室尋求協助，避免造成 2 次傷害。

五、輔導室：

應對策略（Coping Strategies）是人們面對壓力、危機或衝突時，用於減少負面情緒與解決問題的具體行動。最核心的兩大方向為問題導向與情緒導向，幫助您在不同情境下精準處理挑戰。

（一）、兩大核心應對方向：

- 問題導向應對（Problem-focused）：專注於處理源頭。適合可控範圍內的事件（如：安排工作進度、與相關人員溝通協調）。
- 情緒導向應對（Emotion-focused）：專注於調節壓力感。適合不可控的事件（如：接受現況、轉念思考、運動紓壓）。

（二）、適用不同情境的具體操作策略：

1. 面對壓力與焦慮：

- 專注可控：將注意力集中在「自己能控制」的事情上，放下無法改變的未來。
- 身心鬆弛：透過運動、冥想或深呼吸安定心神，給自己抽離壓力的喘息空間。

2. 應對衝突與關係摩擦

- 確立界線：明確表達底線，不被他人的負面情緒或情緒勒索拖入混亂的漩渦。
- 傾聽同理：先傾聽對方的感受與訴求，確認理解後再聚焦於共同討論解決方案。

3. 處理失敗與專案危機

- 認知重塑：換個角度看事情，將挫折視為學習機會，有效管理失望情緒。
- 風險管理：針對專案危機可採取：迴避（改變計畫）、減輕（投入資源降低衝擊）、轉移（尋求外包或保險）或接受。

（三）、自我應驗：

- 我的人生沒有失敗，要麼成功要麼成長；
- 我的人生沒有敵人全是老師，要麼學到要麼得到；
- 我的人生沒有白走的路，對了就慶祝錯了就記住；
- 我就是不被任何人任何事困擾，我允許一切的發生，一切發生皆將有利於我。

六、導師的話：