

## 106 學年度第 2 學期學校日資料-學務處

【107.03.02】

- 一、學務工作概述：學務處是學校中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，大都透過各班導師或班級幹部協助傳達宣導，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。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，健全人格。
- 二、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>
  3. 學生到校刷卡系統：<http://ecard.tp.edu.tw/edutest/login.php>
- 三、106 學年度第 2 學期學務處重點工作
  1. 定期召開學務會議，研商班級經營及學生生活輔導等相關事務。
  2. 辦理各項專案活動：校慶暨運動大會、中崙文藝獎、奧瑞岡辯論比賽、協辦臺北市音樂比賽
  3. 辦理新生始業輔導，協助新生認識校園，及早適應國、高中生活及學習。
  4. 辦理新進教師教、訓、輔知能研習，增進本年度新進教師、代理教師相關知能。
  5. 辦理學生班級幹部訓練，使學生瞭解其所負之權責，並培養其處事應變的能力。
  6. 辦理全校及全市優良學生選拔活動，激發榮譽心，以樹立品學兼優之典範，提升優良校風。
  7. 辦理敬師月活動，預定於每年 9 月辦理，鼓勵學生將對傳達給現在和以前的老師，進而培養學生敬師愛師的精神。
  8. 推行社團活動，鼓勵學生發展多元智慧能力，培養合群精神及增進人際關係。
  9. 推展校內體育活動，健全正確的運動觀念；強化校隊訓練，爭取榮譽。
  10. 推展健康體適能教育及檢測，培養定時運動習慣，維持健康的生活方式。
  11. 加強「防溺措施」教育，宣導水上活動安全防護及注意措施。
  12. 持續辦理交通安全、春暉、法治教育防範犯罪、防治幫派等各項宣導工作。
  13. 持續辦理各項生活及品格教育宣導，以改進學生不良習性，塑造良好的行為品格及習性。
  14. 加強賃居生及高關懷生學生輔導，提供學習及生活適應協助。
  15. 推動健康促進學校「菸害防制」相關工作。
  16. 推展校園環境衛生，推動資源回收工作，落實節能減碳環保政策。
  17. 各項健康檢查與疾病篩檢，辦理全校學生身高、體重、視力檢查及校園捐血活動、胸部 X 光和心臟病篩檢等工作。
  18. 食品衛生與健康管理，檢視校園食品之衛生安全與管理，宣導飲食均衡及衛生觀念。

### 三、學務團隊及工作職掌(簡易版)：

1. 學務主任：郭志強，分機 300

2. 學生活動組：

組長：李其恩，分機 301

副組長：李 琇，分機 305

幹事：羅慧明，分機 308

工作職掌：

- A. 擬定學期班會及週會活動計畫。
- B. 受理學生助學貸款申辦作業。
- C. 辦理畢業紀念冊出版及畢業典禮相關事宜。
- D. 籌辦校慶及各項慶典活動。
- E. 辦理新生入學輔導、優良學生選舉及學生各項團體競賽或活動。
- F. 檢查及指導學生參加服務學習工作。
- G. 查核學生生活週記、班會紀錄簿之書寫及各項反映事項。
- H. 指導學生社團組織之各項活動。
- I. 辦理學生校外教學(畢業旅行)相關事宜。
- J. 辦理綜合高中空白課程安排工作。

3. 生輔組長：林順堡，分機 316

4. 生活教育組長：莊明浩，分機 302

生教組副組長：江欽賢，分機 306

約僱管理員：賴癸如，分機 310

工作職掌：

- A. 辦理學生請假事項及出缺席管理。
- B. 學生生活教育事項之推展並辦理學生生活榮譽競賽事項。
- C. 負責學生校內外生活輔導與交通安全維護事項。
- D. 辦理學生獎懲事項。
- E. 學生意外及偶發事件之處理。

5. 衛生組

組長：鍾宣義，分機 303

副組長：陳念芷，分機 307

護理師：陳文玉，分機 311

護理師：邵敏慧，分機 326

營養師：楊惠喬，分機 312

工作職掌：

- A. 辦理全校各項衛生保健工作及環境衛生之管理。
- B. 各班清潔區域之分配、清潔工作之督導及整潔比賽。
- C. 人員急難傷害之急救與處理。

6. 體育組：

組長：孫可亮，分機 304

書記：葉蓓蓀，分機 315

游泳池救生員：王驥華 313

工作職掌：

- A. 各項體育活動設施、器材之借用、管理及維護。
- B. 規劃辦理全年度各項體育活動、競賽。

# 臺北市立中崙高級中學 106 學年度第二學期班週會主題暨社團活動行事曆

	國中部				高中部		
週次	日期 (五)	班/週會主題 (節次)	日期 (三)	社團	日期	班/週會主題 (節次)	社團
二	2/23	班會	2/21	暫停	2/23	班會	社課 (一)
三	3/2	【國七、八】菸害防制宣導(四)-5F	2/28	放假	3/2	【高一、二】愛滋防制教育宣導(七)-5F	社課 (二)
四	3/9	【國七、八】優良學生發表(三、四)-5F	3/7	社課 (一)	3/9	【高一、二】優良學生發表(七、八)-5F	社課 (三)
五	3/16	【國七、八、九】優良學生投票(四)-5F	3/14	社課 (二)	3/16	【高一、二、三】優良學生投票(七)-5F	社課 (四)
六	3/23	【段考前一週】班會	3/21	暫停	3/23	【段考前一週】班會	暫停
七	3/30	【國七、八】自行車騎乘安全宣教-5F	3/28	社課 (三)	3/30	【高一】防制學生藥物濫用宣教-5F 【高二】班會	社課 (五)
七	3/31	【補行上班上課(補 4/6 調整放假日)】 【國七】國七租稅宣導 【國八】職群試探活動	/	/	3/31	【補行上班上課(補 4/6 調整放假日)】 【高一、二】世界公民島<我的人生第一次環島>活動宣導(七)-5F	社課 (六)
八	4 / 4 ~ 4 / 6 兒童節、清明節連假						
九	4/13	【國七】直笛比賽(四)-5F 【國八】英語合唱比賽(三)-5F	4/11	社課 (四) 國九停	4/13	【高一】英語合唱比賽(七)-5F 【高二】(校外教育旅行)	社課 (七)
十	4/20	【國八】班際拔河比賽(三) 【國七】校外教學	4/18	社課 (五) 國九停	4/20	【高一】班會 【高二】全民國防教育宣導-5F	社課 (八)
十一	4/27	【國七】班際呼拉圈比賽(三) 【國八】第一次語表考試(四)	4/25	社課 (六)	4/27	【高一、二】盧森堡交流分享活動-5F	社課 (九)
十二	5/4	【段考前一週】 國中班會-家庭教育議題討論 【全年級】午餐供應滿意度調查	5/2	暫停	5/4	【段考前一週】 【全年級】午餐供應滿意度調查	暫停
十三	5/11	班會	5/9	暫停	5/11	高中英文作文比賽(七) 大學學系探索量表施測(201-205)(七)	社課 (十)
十四	5/18	班會	5/16	社課 (七) 國九停	5/18	【國中會考考場布置, 下午停課】	暫停
十五	5/25	【國九】防制學生藥物濫用宣教-5F 【國七、八】班會	5/23	社課 (八)	5/25	【高一、二】英文單字大賽(七) 大學學系探索量表施測(206-210)(七)	社課 (十一)
十六	6/1	【國七、八】廚餘減量愛地球宣導-5F	5/30	社課 (九)	6/1	【高一、二】水上運動會(七)	社課 (十二)
十七	6/8	【國七、八】水上運動會(三、四)-3F	6/6	社課 (十)	6/8	【高一】班會 【高二】求職防騙校園法治教育巡迴宣導	社課 (十三)
十八	6/15	【國七】班會 【國八】第二次語表考試(四)	6/13	社課 (十一)	6/15	高中藝能科期末考(七)	社課 (十四)
十九	6/22	【段考前一週】 國中藝能科期末考(四)	6/20	暫停	6/22	【段考前一週】 【高一】國文選修期末考(七) 【高二】班會	暫停
二十	6/29	結業式	6/27	暫停	6/29	結業式	暫停

\*請各班依據本行事曆進行班/週會活動，班會時間請藝文股長至學務處領取班會紀錄簿，並於課後繳回；週會課請班長務必準時帶隊至五樓活動中心集合。學期中行事曆若有任何異動，將另行廣播或紙本通知。  
\*週會及段考前一週之班會無需填寫班會紀錄簿。

## 【學生生活規範】

### 一、高中部德性評量：

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. 高中部：週一、五彈性自主學習 08:00 前到校；週二、三、四早自習時間為 7:30 ~ 8:00。每個月遲到達四次之同學，記警告一次。(每月統計)

### 二、生活常規：

1. 上課鐘響後一分鐘內應立即進入教室，依位就座，專心聽講。
2. 本校基於衛生、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)。
3. 【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。
4. 【電子遊戲管理條例】第 17 條規定：
  - (1)普通級電子遊戲場，禁止未滿 **15 歲**者於上課時間及夜間 10 時以後進入及滯留。
  - (2)限制級電子遊戲場，禁止未滿 18 歲者進入。

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，以此類推)→懲處師長、家長、附署師長簽章→送輔導教官(生教組長)簽章→送學務處註銷完成銷過。

### 四、請假規定摘要：

1. 病假：請家長先以電話告知導師或教官室、學務處。學生於返校後十天內(高中部)、三天內(國中部)完成請假手續，**超過時限不予補請**。
2. 病假：請附上相關證明(如：醫院證明、藥單、就診收據)若未附上有效證明，將一律以「事假」處理！
3. 考試期間請假，依「考試規則」辦理。
4. 假卡遺失或使用完畢，請同學自行至合作社購買。
5. 為使教務處能確實結算缺課節數達該科目全學期教學總節數三分之一者之成績，本學期的假請於結業式前完成請假程序，完成請假。

### 五、宣導事項：

1. 督促同學按時到校，以免曠缺過多導致德育不合格。
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. 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。
4. 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，請先致電導師、學務處或教官室進行確認。

## 學生請假作業流程暨注意事項【高中部】

返校後 1-10 個工作天	超過 10 個工作天
<p>完成以下請假程序。</p> <p style="text-align: center;"><b>學生請假作業流程</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">1. 返校後，填妥請假卡（至 4F 合作社購買）並附上有效證明。</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">2. 至導師室請導師簽章。</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">3. 至教官室繳交請假卡並請輔導教官簽章。</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">4. 學務處幹事將請假記錄輸入校務行政系統。</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">5. 副班長至班級櫃領回請假卡發還請假人。</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">6. 收到請假卡，請至校務行政系統查詢並確認是否有誤。</div> <p style="margin-top: 20px;">備考：每週二或三發放前一週之「缺曠明細表」通知學生及導師：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師依此表通知家長。</li> <li>2. 學生依此表完成補請假或更正記錄。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 未完成請假者，即以曠課論處，並寄發缺曠通知書。</li> <li>2. 逾時請假者，每學期申請補請假以一次為限（至教官室填具補請假申請表），第二次（含以上）不予補請。</li> <li>3. 當學期的假，請於結業式前完成請假。</li> </ol>

### ※注意事項：

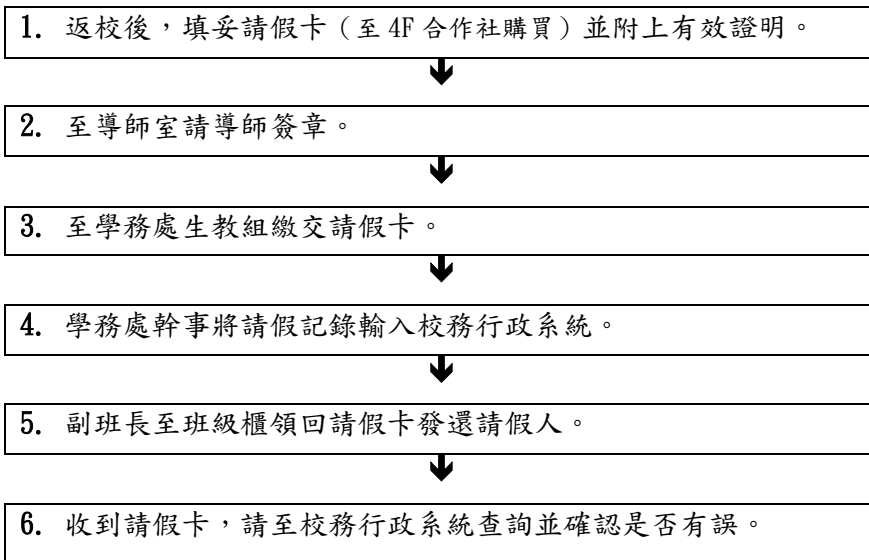
- 返校後 10 個工作天內（不含例假日）須完成請假手續，逾期 10 個工作天即以曠課論處，並寄發缺曠通知書。
- 逾時請假者，每學期申請補請假以一次為限（至教官室填具補請假申請表），第二次（含以上）不予補請。
- 關於學生出席、請假記錄請至校務行政系統查詢，網址如下：  
（<https://sschool.tp.edu.tw/ecampus>）
- 學生出缺席記錄每週統計一次，學務處於次週通知缺曠記錄，並會知導師以協助提醒學生及家長，學生應於公佈後三日內到學務處查對更正，逾期概不受理。
- 請假卡請自行妥善保管，交至學務處後 3 天內未發回者，請主動向學務處詢問，逾時不得藉以補請假。
- 為使教務處能確實結算缺課節數達該科目全學期教學總節數三分之一者之成績，本學期的假請於結業式前完成請假程序，完成請假。

## 學生缺曠課相關法規

- 依據「高級中等學校學生學習評量辦法」第 23 條：學生缺課，除經學校依請假規定核准給假者外，其缺課節數達該科目全學期教學總節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算。前項學校核准給假之假別，不包括事假。
- 依據「高級中等學校學生學習評量辦法」第 24 條：學生除公假外，全學期缺課節數達教學總節數二分之一，或曠課累積達四十二節者，經提學生事務相關會議後，應依法令規定進行適性輔導及適性教育處置。

## 學生請假作業流程暨注意事項【國中部】

### 學生請假作業流程



### ※注意事項：

- 一、請假須於返校後三個工作天內（不含例假日）完成，逾時即以曠課論處。
- 二、請假卡請自行妥善保管，交至學務處後 3 天內未發回者，請主動向學務處詢問，逾時不得藉以補請假。
- 三、關於學生出席、請假記錄請至校務行政系統查詢，網址如下：  
(<https://school.tp.edu.tw>)

## 【衛生組宣導資料】

### 校園餐廳暨環境清潔

1. 本校資源回收分類為：鐵罐、鋁罐、鋁箔包、寶特瓶、塑膠、紙餐盒、玻璃、紙類、乾電池。餐盒、紙杯、瓶罐等容器類請各位先沖洗並壓扁後再回收，可減少負責回收同學之辛勞，提高回收效率並使回收箱保持乾淨，請各位老師協助宣導及配合。
2. 資源回收場及垃圾場開放時段統一為每日下午 15：00 ~ 15：20，非開放時間若有特殊情形需要，請至衛生組。廚餘、餐盒及紙杯分為兩個時段回收，分別於午休時間至 B1 餐廳或東側四樓廣場回收，以及 15:00 ~ 15:20 至東側五樓廣場回收，資源回收場不負責廚餘回收。
3. 下學期環保衛生隊分為三個值勤職務，值班時間分別為午休或是下午 15：00 ~ 15：20 之打掃時段，其他如遇大型活動依需求安排環保衛生隊隊員協助。
4. 整潔打掃工作時間為下午 15：00 ~ 15：20，請各班導師協助督導學生確實執行打掃工作。
5. 整潔打掃工作分為外掃區域及內掃區域，環保衛生隊於午休以及掃除時間進行檢查，衛生組及行政同仁為不定時檢核，檢核結果視狀況輕重程度，以口頭方式通知，屢勸不聽者衛生組將會留學生放學處理或另定時間內處理完畢，並且再檢查確認改善情形。
6. 為從生活中提高學生環保觀念及良好衛生習慣，請各位家長平日於家中教導並多讓孩子參與打掃清潔工作，讓其瞭解如何打掃並體會維護之辛勞，不僅分擔家中事務，亦能培養其公德心與同理心。

### 第 16 屆校慶園遊會 創意攤位競賽得獎名單

第一名：807      第二名：204      第三名：102

### 106 學年度第一學期 整潔綠化競賽得獎班級

高一第一名：102    第二名：110    第三名：105  
高二第一名：201    第二名：202    第三名：208  
高三第一名：301    第二名：302    第三名：306

感謝以下同學擔任 106 學年度第一學期環保衛生隊隊員表現優良

國中部名單			
班級座號	姓名	班級座號	姓名
703 30	陳祖言	807 29	楊子毅
703 33	程品智	902 03	李依璇
706 07	陳淑涵	902 37	黃全鈺
707 10	謝瑀婕	905 03	屠怡萱
801 28	陳竹証	905 08	陳芷苓
801 30	陳致銘	905 33	黃琮竣
802 33	鍾秉臻		
806 33	顏貫宇		
高中部名單			
103 20	李文泰	202 27	謝宇彤
103 21	周柏志	203 01	王映婷
103 31	黃暉傑	203 22	詹婕旎
103 34	楊懿	203 24	劉子綾
104 07	林佳佳	204 03	林嵐田
104 09	林芷瑄	204 11	彭怡璇
105 26	許芳禎	208 05	呂佳穎
107 20	武哲宇	209 01	林芃均
107 36	鍾稚騏	301 39	黃楷璘
109 24	邵傳哲	303 02	任俊俐
109 35	賴挺豐	303 42	葉品志
201 13	郭立晴	305 05	郭穎襄
201 27	吳浚廷	305 11	施彥任
202 24	葉伉宸	306 34	林侑成



## 【健康中心宣導資料】

※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服用或瑞樂沙吸劑者)	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
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  (痊癒後仍需加強上廁所後洗手及便器清潔)	需通報
水痘	飛沫傳染 接觸傳染	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
諾羅病毒	飛沫傳染 糞口傳染	同上	在家休息至症狀解除後 24 小時再行返校上課	需通報
疥瘡	接觸傳染	1.注意環境衛生及個人衛生 2.勿使用公用毛巾、衣物、棉被	依照醫師指示	需通報
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，校方接獲通知後需於 48 小時內向疾單位作通報。

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，請務必遵守。

3. 流感群聚定義：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

## ※106 學年度健康促進學校-健康體位、性教育宣導：

### 一、視力保健，如何讓孩子們可以擁有好視野呢？

1. 眼睛休息不忘記
  - i. 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
  - ii. 下課走出教室戶外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘，每日戶外活動 120 分鐘。
2. 均衡飲食要做到
  - i. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬果。
3. 閱讀習慣要養成
  - i. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。
  - ii. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。
  - iii. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。
4. 讀書環境要注意
  - i. 光線要充足
  - ii. 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。
5. 執筆、坐姿要正確
  - i. 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。
6. 定期檢查要知道
  - i. 每年固定一至二次視力檢查
  - ii. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受查。
  - iii. 遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

### 二、口腔保健三步驟：

1. 牙刷在不使用時，刷頭應朝上方擺放，以避免刷毛潮濕無法乾燥，而滋生細菌。
2. 正確的口腔清潔習慣，貝式刷牙法：兩顆兩顆牙左右來回短距離操作。
3. 至少「每 3 個月」應更換牙刷一次，避免細菌孳長；並且「每半年」應定期請牙醫師檢查口腔健康一次。

### 三、正確用藥五大能力，看、問、用、買、聽專業。

1. **看**病時，應該告訴醫生你哪裡不舒服外，還應主動向醫師說明：自己生過的病、目前正在使用的藥品、對甚麼藥物過敏、最近有沒有考試。
2. 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、年齡是不是自己的、每次用藥前，都要先看一下藥袋上的說明，確認使用的時間、量及方法對不對、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、知道藥品使用後可能產生的副作用或警語、看清楚藥袋上面的注意事項、要知道自己的藥應該吃多久，並核對數量對不對、清楚藥品的保存期限與方法。
3. 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。
4. **買**藥應在藥局專業場所購買：為了自己的健康，凡廣告內容太過神奇的產品，都要特別提高警覺，購買藥品時應請教醫師或藥師，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。
5. **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，或直接找藥袋上的藥師電話做諮詢。

#### 四、菸害防制

1. 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。
2. 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，需接受健菸教育、我國戒菸專線(0800-636-363)及門診的服務。

#### 五、愛滋防制

根據行政院衛生署全國通報資料顯示，截至 103 年 7 月止，感染愛滋人數 27799 人，其中 15-24 歲年輕族群佔 20.38%；102 年比 101 年 15-24 歲染愛滋病增加了 16.9%。因此有越來越年輕化趨勢，其造成的原因：不安全性行為傳染。**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。**

#### 六、健康體位

1. 食物的製作儘量採用蒸、煮、烤、涼拌。
2. 改變進餐的程序先喝湯再吃菜、飯和肉。
3. 一定在餐桌上用餐，吃到不餓，但不要吃到飽。
4. 飯後一定離開餐桌且立即刷牙。
5. 能每日記錄進食的食物種類和量。
6. 避免吃零食宵夜，尤其不要用吃來獎懲自己。
7. 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。
8. 控制體重的過程要具備三心，即信心、決心和恆心。
9. 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。
10. 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)。
11. 充足睡眠、勿熬夜，保持愉快心情。

#### ※呼吸道衛生宣導事項：

流感主要透過感染者咳嗽、打噴嚏所產生的飛沫傳播，或是藉由手沾染感染者的分泌物在接觸口、鼻或眼睛而感染。因此，為減少感染的風險，有效預防感染及疾病傳播，其相關防護措施包括：

##### 1. 維持手部清潔

保持經常洗手習慣，洗手時用肥皂及水清洗至少 20 秒，尤其咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手，不要用手直接觸碰眼睛、鼻子和嘴巴。

##### 2. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

I. 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩。

II. 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。

III. 如有呼吸道症狀，與他人交談時，請帶上口罩並儘可能保持 1 公尺以上的距離。

IV. 手部接觸到分泌物時，請用肥皂搓手及徹底洗淨。

3. 生病時在家休養：避免出入人潮聚集場所，並依醫師指示確時服用藥物及在家休養，如確診為 A、B 型流感，請通知班導及健康中心。

4. 同學間勿共喝飲料、共吃食物。

5. 教室門窗請開啟以維持通風。

### 【加強宣導】

1. 為因應之後天氣變冷流感流行季節，健康中心的口罩需預備給臨時有不舒服症狀的教師員生使用，請同學盡量自己準備口罩(平日可於書包中放置2-3個口罩備用)，當有任何感冒症狀時(如：頭暈、喉嚨痛、咳嗽…等等)，即應帶上口罩以免互相傳染。
2. 依據104年4月29日北市教體字第10443433300號函來文，旨揭內容依據『學生健康檢查工作手冊』視力檢查裸視值任一眼低於0.8者(含0.8)，包含已配鏡矯正者，即為疑似『視力不良』，學校需發放視力不良通知單，請家長帶學生至醫療院所複檢，故本學年起依該文規定辦理。

### ※禁用一次性餐具配合須知

1. 學校內一律不提供瓶裝水或杯水，請學生自備環保水壺或杯至熱食部早餐吧購買飲品或甜湯，學校無法提供紙杯。
2. 鼓勵自備便當盒購餐，自備餐具者帶回清洗者每份餐食少5元(自備餐具60元、使用餐廳餐具並代為清洗者65元)。
3. 為維持順利送餐品質請班級訂餐者於上午9:20分前完成訂購。
4. 請每位同學均需自備環保筷或湯匙方便食用，廠商不另提供。
5. 如需向餐廳借用不銹鋼筷子時，餐廳將收取20元押金並在歸還筷子時退還押金。
6. 學校每日廚餘及餐具回收時段為中午12:35~12:45及下午15:00~15:20，請同學於時間內將廚餘及餐具丟至定點處。
7. 自備餐具同學請於餐具上貼上班級、姓名及訂餐品項代號，每日9點20分前放置廠商指定地點以方便盛餐。
8. 每周五將於各班分送次周菜單。

