

臺北市立第一女子高級中學 105 學年度第 1 學期 第一週班級活動通告 105.9.2

※ 下列各組宣布事項請班長務必逐條宣讀並張貼於公布欄。

※ 開學第一週(8/29-9/2)為「友善校園週」，本學期宣導主題：「校園友善我挺你，網路正義零霸凌」，重點為「防制校園霸凌」、「防制黑幫勢力介入校園」及「防制藥物濫用」；相關訊息請參考學務處/生輔組網頁，請師長共同建構健康、和諧、友善之校園風氣，並納入班會記錄。

※ 本週五第 6 節班級活動討論主題：

1. 討論議題為「班務、友善校園」，討論內容為「高中生如何防制校園/網路霸凌？」
2. 訂定班級生活公約（要有英文對照）並放在教室布置中。

※ 本週五第 7 節綜合活動時段實施本學期第一次「社團活動」，活動安排如下：

高一：請各班班長準時將全班同學帶至活動中心二樓就座參加社團動態展。

高二：參加動態展的社團請至活動中心。

參加靜態展的社團請至社團教室進行社課。

※ 「班級幹部訓練日程請全校各班該幹部務必準時出席。無故缺席者，處以愛校服務二次。日程表已發至各班並公告學校首頁。

※ 各班導師暨副導師名單已公告於學校首頁，於導師請假時，若有表件須讓導師簽章，可請副導師代為簽章。

※ 請班長務必逐條宣讀並張貼於公佈欄。

※ 朝會(升旗活動)原則上於每週三視需要實施，實施日期將另行於班級活動通告及學校首頁行事曆公告。

◎學生活動組

一、105 學年度第 1 學期學校日訂於 105 年 9 月 24 日（六）上午舉行。

二、班級教室主題布置工作請各班準時於 105 年 9 月 14 日（三）前完成所有布置作業。再次提醒布置勿超過布告欄框，並盡量使用環保材質。

三、105 學年度北一女文藝獎徵件將於 105 年 10 月 7 日(五)中午 12:30 截止，請同學踴躍投稿。徵文辦法已公告於學校網頁。

四、105 學年度第 1 學期就學貸款申請期間為 105 年 8 月 1 日至 105 年 9 月 30 日止，申請方式請上學校網頁公告查詢（關鍵字：就學貸款）。

五、臺北市失業勞工子女 105 學年度第 1 學期就學補助訂於 105 年 8 月 1 日起至 9 月 30 日止受理申請，申請方式請上學校網頁公告查詢。

六、請高二各班於 9 月 6 日(二)13:00 前交詩歌朗誦負責人研習報名表；9 月 14 日(三)13:00 前交國語即席演講報名表至學生活動組。

七、再次提醒：班會記錄簿（含班級活動通告）每週五第五節下課由學藝股長至學務處班級聯絡櫃取回；請務必每週詳實紀錄班會內容及議題討論，並經導師核章後，最遲請於當日放學前交回學務處班級聯絡櫃。

八、本學期高二、三各班優良學生名單，請各班填妥優良事蹟後於 9 月 14 日(三)放學前交至學生活動組。

九、105 學年度校慶邀請卡設計比賽已公告於學校首頁，10 月 3 日(一) 中午 13 時截稿，歡迎有興趣的同學參加。

◎課外活動組：

1. 招募 10/21-10/22 日本御茶水附屬高中來臺之 30 個接待家庭，邀請同學參與。

2. 招募 10/15 -10/24 芬蘭來臺之 6 個接待家庭， 4/06-4/14 日臺灣學生出訪芬蘭，邀請同學參與。

3. 12/16 日本浦和女中來訪。

4. English corner 免費口說練習，已經用 email 通知錄取及備取同學，於每個禮拜四 12:00-13:00 於菁園辦理。

5. 線上選社於 9/1-9/10 辦理。

6. 全國音樂比賽初賽報名規定，詳情請上學校首頁：

(1) 團體項目：請向校籍所在地之初賽主辦單位報名參賽，各校報名限額由初賽主辦單位自行訂定。

(2) 個人項目：憑學生證逕向校籍所在地之初賽主辦單位(教育局)報名。填寫報名表時，未滿 18 歲之參賽者均須有法定代理人之簽章。

◎生輔組：(請班長逐項宣讀)

友善校園由我做起，健康安全拒絕毒品

開學第一週(8/26-9/2)為「友善校園週」，本學期宣導主題：「**友善校園由我做起，健康安全拒絕毒品**」，重點為「防制校園霸凌」、「防制學生藥物濫用」及「防制學生參加不良組織(防制學生遭受不法組織網路賭博危害)」，並倡導「**尊重他人，健康上網**」之正向防杜網路霸凌作法；相關訊息請參考學務處/生輔組網頁，請師長共同建構健康、和諧、友善之校園風氣，並納入班會討論記錄。

生輔組：(請班長逐項宣讀)

一、【宣導】：多元反映管道

(一) 反霸凌專線(以下資料可至本校首頁防制霸凌專區或生輔組查詢)：

- 北一女中反霸凌投訴專線：(02)2361-0687
- 北一女中反霸凌投訴信箱：officer@fg.tp.edu.tw
- 學務處：(02)2381-5813
- 輔導室：(02)2314-0057
- 臺北市政府教育局「反霸凌保護專線」：(02)2725-2751 or 1999 轉 6444
- 教育部 24 小時投訴專線：0800-200-885
- 防制校園霸凌專區留言板反映，或於校園生活問卷中提出，或是向其他管道(好同學、好朋友)反映。

(二) 開學第一週(8/26-9/2 為「友善校園週」，以教官平日之觀察發現，大多數同學都可以發揮互助、互愛的精神，尤其對於需要協助、幫忙的同學也會主動伸出援手；像將電梯讓給需要搭乘的師長、同學，即是一種友善的表現；午休、行經行政及教師辦公區域保持安靜，是同理的表現；衣物、飲料、垃圾不亂丟，並做好資源回收的工作，不造成他人或是地球的負擔也是一種同理、友善的表現；搭乘大眾運輸工具，不在車上喧嘩、吵鬧，並讓座給老弱婦孺或需要的人亦是同理、友善的表現，甚至當妳上下公車向司機說聲「謝謝」也是一種友善的表現；在校園中，大多數同學看到教官都會問好，但除了教官還有其他穿著便服的師長，你有沒有問好呢?每天早上當妳看到同學時都會主動、開心的向同學問早道好，就是友善的表現，讓我們一起共創友善校園。

(三) 整體防制校園霸凌最重要的關鍵，就是鼓勵學生於發現或是遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導，尤其是

旁觀學生的反映，更是彰顯校園正義的重要機制，讓學生瞭解「因為你的見義勇為，可以阻止同學遭受霸凌的傷害，並可以改善同學的偏差行為」。

(四) 請同學廣推「尊重他人，健康上網」之正向防杜網路霸凌作法，宣導尊重自己也尊重他人的網路素養，同時如果遭遇網路霸凌事件時，我們可以怎麼做：

1. 不謾罵：不要與對方謾罵，也不要張貼讓對方不舒服的言論。
2. 請刪文：先以訊息通知對方，告訴對方你的感受，請對方刪除讓人不舒服的貼文。
3. 留證據：若告知對方刪文後仍未改善，即將讓人不舒服的內容截圖下來，留做證據，並與家長或老師討論如何處理。
4. 快阻斷：使用社群網站的「解除朋友關係」或「封鎖」功能，阻斷網路霸凌行為人與你的聯絡，避免繼續看到不舒服的貼文。
5. 尋求助：透過下列「多元反映管道」尋求協助，並得向 iWIN 網路內容防護機構(02)3393-1885、www.win.org.tw 提出申訴。

(五) 宣導標語

1. 健康禁毒、安全反黑(賭)、友善拒霸凌，共創美好校園！
2. 同學多一些關心，老師多一分關懷，家長多一點關愛，讓校園更多友善！
3. 拒絕校園霸凌，勇敢說出來！臺北市防制校園霸凌專線 1999 轉 6444！
4. 「友善校園由我做起，健康安全拒絕毒品」讓我們一起攜手反毒，健康幸福！

二、【宣導】：低收入戶及家庭遭逢困境之同學請於 105 年 9 月 14 日前至學務處生輔組申請清寒午餐費補助，申請表及領據格式可至學校首頁下載(繳交時請將個人郵局存簿影本附上)。

三、【宣導】為保障個人資料的安全，如發現廠商入班、進入教學區推銷或請同學填寫基本資料時，請不要填寫，畢業校友亦不可入班向學妹推銷或傳教及填寫資料，如同學發現以上狀況，請立即向教官室反映。

四、【宣導】家長如有意願訂閱學生到、離校簡訊服務者，請於 105 年 9 月 10 日前填妥意願書回條，送交學務處生輔組彙整。(回條請至學務處領取)

五、【提醒】：早上 07:30 至 08:05 時請同學保持教室肅靜；中午 12:40 至 13:00 請全校各班將教室電燈關閉，保持安靜，除節能減碳外，亦讓同學可以好好休息，走廊同學亦請降低音量，以尊重教室內休息的同學。

六、【提醒】依本校服儀規定，上、放學及在校期間均須著校服；禁止隨意著便服

或班（社）服（班服請於班際活動或班際競賽時穿著，以彰顯班級特色；社服請於社團時間或經申請社團活動穿著，餘時間皆不可穿著，進出校門口一律著校服）；因應學生個人體質差異，天氣寒冷時，可於運動外套「內或外」加穿自己衣物添加保暖，惟不得單穿個人外套。

七、【提醒】上課鐘響，請同學立即返回教室或至上課地點就定位，鐘響後未返回教室或抵達上課處者，一律登記「遲到」；超過十分鐘者，登記「曠課」。朝會時，請同學務必提早於 07:48 前就位完畢，07:50 鐘響未抵達操場之同學，將登記「曠課」。為避免影響個人權益及維持團隊秩序及紀律，請同學務必確實遵守。

八、【提醒】欲申辦遠到證或因病免朝會的同學，請自行至學校首頁/學務處/生輔組/申請表下載區下載附件填寫，需附證明(如:1 吋照片、戶籍謄本或戶口名簿影本)，送交導師、輔導教官簽章後，於 105 年 9 月 10 日前交至生輔組辦理，逾時恕不補辦。(104 學年度已逾時效，皆需重新申辦)

九、【宣導】本校各棟樓電梯可供搭乘量不敷全體同學使用，所以電梯的使用順序以「1. 師長、來賓、身心障礙、因傷病不良於行或身體不適者；2. 抬送熱食、廚餘、大量資源回收或大型垃圾者」。同學一起在綠園中，以友愛、友善的精神，發揮禮讓的美德，師長們期待各位同學不但是學習成果優異，更是關愛同學的優秀青年喔！咱們一起攜手共創「友善綠園、有愛綠園」吧！

十、【宣導】請同學支持「紫錐花運動」，共同拒毒、反毒，海報公布於教官室前，請經過教官室時，轉頭看看美麗的花朵吧！

◎衛生組(請班長務必將本頁傳閱衛生糾察、正副服務、環保)

一、未完成暑假返校打掃同學請至衛生組領取補打掃單，於第一次段考前以 1:3 次數進行補打掃工作(每次 30 分鐘)。第一次段考後未完成次數以 1:4 進行補打掃。

二、請於 9 月 5 日(一)前設置班級紅單箱。未裝設紅單箱之班級將開立紅單。班長、服務股長請注意是否有紅單，俾利於規定時間內註銷紅單。

三、9/24(六)學校日，打掃班級 8:00-11:00 為「二公、二樂、二射、二真」、9:30-12:30 為「一信、一義、一誠、一儉」，請服務股長 3/1(二)前至衛生組報到。

四、本學期從第 2 週(9/5)起開始「班際整潔競賽」，學期結算成績各年級前 3 及後 3 名，將減少及增加班級寒假返校打掃次數。

五、請檢查現有掃具(含教室、廁所)，並清楚貼上班級標示。損壞掃具先整齊收好，待操場完工後，移到明德樓後方鐵皮屋(每周二及大掃除日開放)。多餘掃具移到二手掃具區。評估所需領取之掃具，先至二手掃具區領取，不足再到衛生組領取。

六、正副服務股長需輪值垃圾處理區、正副環保股長需輪值資源回收場(含每次大掃除)。請於打掃時間 5 分鐘內簽到(服務股長至衛生組；環保股長至回收場，找一書同學簽到)。無法輪值可找人代理或換日期，未到者補輪值 2 次(或愛校 1 次)。全勤可登記公服時數(拿公服卡至衛生組蓋章)。以下為值勤未到名單(至本周三)：

服務股長輪值未到	(正)三平、三毅、三恭、三真、二孝、二仁(3) (副)三和、三平、三樂、三書、三真	請於第一次期 中考前完成補 值勤或愛校
環保股長輪值未到	(正)三義 (副)三和、三毅、三射、三書、三數、三真	
衛生糾察輪值未到	三勤(3)、三溫(5)、三儉(3)、三禮(4)	

七、【服務】請每節下課檢查紅單箱，以免未發現紅單致無法及時註銷。早上紅單需於中午 12:30 前補打掃後至衛生組註銷。下午紅單不予註銷，隔日未改善將重複開單。紅單滿 3 張，增加寒暑假返校打掃 1 次。下午紅單不放紅單箱，由網路查詢 <https://goo.gl/gmKZdf>。以下為(暑輔-8/31)紅單：



事由	班級	方式
暑輔紅單	三愛(2)、三誠(3)、三溫(3)、三儉、三讓(2)、三御(2)、三書(2)、三真	紅單滿 3 張，增加 返校打掃一次
8/23 返校日紅單	二孝、二恭、二儉、二讓、二樂	
大掃除檢核表未交	8/23 二孝、二良、二射 8/29 一溫、二禮、二樂、二書、三樂、三書	紅單 1 張

八、【環境教育】105 年度環保知識挑戰擂臺賽：9 月 19 日(一)中午 12:10 於光復樓第二會議室舉辦校內初賽，前五名將代表本校參加台北市比賽，請上網報名 <http://goo.gl/pSffeH>



九、【環境衛生】現階段為病媒蚊蓬勃孳生時期，為有效的杜絕登革熱及茲卡病毒疫情威脅，各掃區請注意積水容器需倒扣。若發現容器積水已久，請將水倒至陽光直射處，勿倒入水溝或洗手台，才能有效消滅孑孓。環保局不定時將到校稽查，若發



現班級掃區有積水致孑孓產生，環保局將對該班級開罰。

十、【環境教育】請同學隨時注意空氣品質。呼吸道較敏感同學，在空氣品質為「普通」以下時，請減少戶外活動，戴上口罩、關閉門窗。環保署空氣品質即時監測網：

<http://goo.gl/RmGaqR>（或由 QR code 進入），或手機下載環保署「環境即時通 app」。

十一、【傳染病防治】臺灣全年都有腸病毒感染個案，以 4 到 9 月為主要流行期。

腸病毒可以引發多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，或只出現類似一般感冒的輕微症狀，常引起之症狀為手足口病（hand-foot-mouth disease）、疱疹性咽峽炎（herpangina），有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎（acute hemorrhagic conjunctivitis）等。腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。預防方法如下：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。

十二、【健康中心】

1. 本學期已開始實施身高體重與視力篩檢，尚未登記施測日期者，請即刻至健康中心登記。
2. 已完成視力篩檢的同學，已發出視力不良回條或複檢與矯治追蹤回條，請同學務必於期限內完成矯治及家長簽章繳回，避免影響視力保健及學習效果。

◎體育組

- 1、班級內尚有非個人體育器材(籃、排球、接力棒等)，請將器材歸還至體育組。
- 2、操場未完工前, 前往大熱食部注意動線安全。
- 3、09/12（一）~09/14(三)於活動中心進行課間操教學。

4、下雨天上體育課，請將雨傘置於活動中心門外。

5、游泳池開放時間如下：

對 象	日 期	時 間	
本校學生	週一至週五	中午	12：00~13：00
		下午	16：30~18：30

6、*救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保。

- 1、叫：大聲呼救
- 2、叫：呼叫（撥打）119、118、110、112
- 3、伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）
- 4、拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）
- 5、划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。

校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

☒ 選擇合法地點
 ☒ 應有家長陪同
 ☒ 留意天氣變化
 ☒ 避免危險行為
 ☒ 學會水中自救
 ☒ 不穿吸水衣褲

緊急聯絡電話：

1. 救災防護報案專線：119 2. 海巡服務專線：118

3. 報案專線：110 4. 行動電話急難救助專線：112

相關資訊網站：

1. 教育部「學生水域運動安全網」
網址：<http://www.sports.url.tw/>

2. 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/

3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項
網址：<http://124.199.65.72/learning/>

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫 >>> 大聲呼救

叫 >>> 呼叫 119、118、110、112

伸 >>> 利用延伸物（竹竿、樹枝等）

拋 >>> 拋送漂浮物（球、繩、瓶等）

划 >>> 利用大型浮具划過去（船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等）

教育部 關心您

