

臺北市立第一女子高級中學 110 學年度第一學期 第 8 週班級活動通告 110.10.21

* 下列各組宣布事項請班長務必逐條宣讀並張貼於公布欄。

◎ 訓育組：

一、高一彈性學習規劃：

- (一) 110 學年度 S1-1 微課程第五週後上課時間為：10/27、11/3。
- (二) 科目代碼為「U」的同學屬於五校聯盟微課程系列，皆採 google meet 視訊方式在校內進行遠距學習，請自備學習工具且必備耳麥，至指定教室上課。若大學端因故提早結束課程，也請遵守校內規範於原教室自習至 1610 後方能離開。請同學注意課前提醒公告或電子郵件信箱。
- (三) 微課程需跨班，請同學務必在課程前後主動進行使用處的清消，也請以「固定座位」為原則。其他防疫事宜參看校網公告共同遵守。離開教室也記得將自身物品帶走，隨手關燈。

二、求職防騙「就業隱私」宣導(如下附圖)：



就業隱私不外露 友善職場好優秀

我們來做個心理測驗吧!

適合?
我是誰
我在哪
這跟工作有什麼關係?

臺北市政府勞動局
Department of Labor

一、隱私資料部分

(一)定義：
生理資訊：基因檢測、藥物測試、醫療測試、HIV 檢測、智力測驗或指紋等。
心理資訊：心理測驗、誠實測試或測謊等。
個人生活資訊：信用紀錄、犯罪紀錄、懷孕計畫或背景調查等。

(二)案例：
阿國應徵餐廳服務生，老闆要求報到時必須提供「警察刑事紀錄證明書」及「個人信用報告」，否則無法繼續任職。
◎案例解析：
(1)如果雇主無相關法令依據可請求職人或員工提供「警察刑事紀錄證明書」及「個人信用報告」，且該職缺亦無要求前述資料之必要性，雇主若請求職者提供，即可能涉嫌違反就業服務法第5條第2款第2款之規定。
(2)「犯罪紀錄及信用紀錄」屬就業服務法施行細則第1條之1第3款規定之隱私資料範疇。
(3)依就業服務法第5條第2款第2款規定，雇主於招募或僱用時禁止違反當事人(求職人或員工)意思，要求其提供非屬就業所需之隱私資料。違反該款規定時，得處以新臺幣6萬元至30萬元之罰鍰。另當事人雖然同意提供隱私資料，嗣後之處理或利用，亦應符合個人資料保護法規定。

與工作內容及性質無相關的個人隱私，勞工可以拒絕提供。



就業隱私不外露 友善職場好優秀

交出你的!
信用紀錄!
犯罪紀錄!

我拒絕!!

二、個人資料部分

(一)定義：
自然人之姓名、出生年月日、國民身分證統一編號
護照號碼、婚姻、家庭
病歷、健康檢查、犯罪前科、財務情況

(二)說明：
1、雇主應依求職人或員工的請求，就其蒐集的個人資料，答覆查詢、提供閱覽或製給複製本；另求職人或員工向雇主查詢或請求閱覽個人資料或製給複製本時，雇主應向求職人或員工的收必要之成本費用。
2、雇主應維護求職人或員工個人資料的正確，並主動或依求職人(員工)的請求更正或補充；若正確性有爭議者，雇主應主動或依求職人(員工)的請求，停止處理或利用。
3、個人資料蒐集的特定目的消失或期限屆滿時，雇主應主動或依求職人(員工)的請求，刪除、停止處理或利用該個人資料。
4、雇主違反個人資料保護法規定蒐集、處理或利用個人資料時，應該主動或依求職人(員工)的請求，刪除、停止蒐集、處理或利用該個人資料。

(三)案例：
◎案例解析：
(1)假設小君至某公司應徵，最後未獲錄取，又該公司招募員工的目的已消失，公司已無保留小君個人資料之必要，公司應主動刪除或依小君之請求，刪除、停止處理或利用其個人資料。
(2)依個人資料保護法第11條第3項規定，如雇主蒐集求職人或員工個人資料的特定目的消失，雇主應主動或依求職人或員工請求，刪除、停止處理或利用該個人資料。

臺北市政府勞動局
Department of Labor

110 學年度第一學期
TaiwanJobs 0800-777-888
臺北市富家熱線 (外縣市02-27208889)
臺北市不買假才、求職防騙專線：分機 7038
勞動部就業安定基金補助 廣告

◎ 生輔組：(請班長逐項宣讀)

一、【宣導學生獎懲規定】：

- (一) 本校放學時間為第七節下課 16:10 時或第八節 17:10 時，未於放學時間而擅自出校門者，將依本校校規辦理，請同學自重，切勿以身試法，得不償失。依學生獎懲規定第 10 條第 2 項「不按規定進出校區者。」、第 7 項「不假離校外者。」、第 12 項「上課期間未經師長允許擅自離開教室，經屢誠不悛者。」、第 13 項「到校上課時間，於教室外或校內四處遊盪，經屢誠不悛者。」，上述均為記過懲處。

二、【校園安全宣導】：請同學勿乘坐於光復樓之走廊櫃子、中正樓走廊櫃子及至善樓之花台上，並注意自身安全。

三、【犯罪被害人保護週】：法務部辦理 110 年犯罪被害人保護週 10 月 25 日(一)至 10 月 29 日(五)本次宣傳活動以提升「犯罪被害人權益保障」為宣導核心，並以「修正加強犯罪被害人保護方案」為跨部會提供服務之執行與合作機制，使機關(單位)網絡成員了解犯罪被害人保護業務精神，促進民眾了解犯罪被害人保護服務內容，鼓勵民眾加入志願服務工作，及宣導犯罪被害人保護之規定，相關訊息可上學校首頁自行下載運用。

四、【幸福·一輩子·婦幼安全】**📷**不要來偷拍我！

日前令女孩子害怕的新聞，就是在加油站 **🚻**的廁所內，竟然有壞人躲在廁所內長達數十分鐘，為的就是要偷拍女生上廁所的畫面！但是出門在外，急需要上廁所

的時候，總不能一直憋著不去…^㉔如果要使用公共廁所時該注意什麼事情呢？以下提供一些方法讓同學可以保護自己：

- (一) 如廁時可找人陪同，若為自己一人前往，應隨時攜帶手機以便突發狀況可以求救！
- (二) 如前往廁所時，發現有可疑人士跟著一同前往，應先走向燈光明亮及人多的地方，避免與可疑人士一同前往，必要時應找人求助。
- (三) 進入廁所內時，應注意周遭環境並留意是否有不明的燈光閃爍（廁所內的芳香劑、天花板的縫隙、門縫、窗戶等，均有可能為歹徒架設針孔攝影機的位置或是利用手機偷拍）。
- (四) 若真有發生遭偷拍的情事，應立即離開現場，並向外求助（可立刻撥打110向警方求助），應避免歹徒將相關證據銷毀，但首要的重點是要保護自身安全！

希望大家隨時都要保持警覺心！攝狼速速離!!! 更多自我保護知識，歡迎上「臺北市政府警察局婦幼警察隊網站」(<http://wpd.tcpd.gov.tw/>)瀏覽。

五、【反詐騙宣導】：

我們近期觀察振興五倍券的詐騙案件，發現有網友在 FB 上私下與被害人約定以「五倍券兌換現金」

但五倍券可以換現金嗎？修但幾類！小心有詐！

經濟部怎麼說：

<https://www.moea.gov.tw/MNS/populace/news/News.aspx>.....

另外，也發現有民眾拿過期的三倍券當作五倍券使用消費，造成店家虧損，這樣的行為真的很母湯！

新聞連結 <https://www.storm.mg/amparticle/3990684>

有關五倍券相關疑問，呼籲民眾可多加利用官方網站作查詢，並提高警覺小心防詐



五倍券詐騙愛注意

網友貼文：收購五倍券兌換現金
依據振興五倍券發放辦法第7條：紙本五倍券不得找零、轉售、兌換或退換現金。
為保障個人權益，提醒民眾勿私下(LINE)與網友交易，避免遭詐!

拿三倍券當五倍券消費魚目混珠
認明使用期限至111年4月30日、五倍券而非三倍券、圖騰為老鷹圖案非臺灣圖案。
提醒收到消費券可注意以上特徵，避免收到過期的三倍券以假亂真!

綁定查詢、加碼券中獎等查詢
五倍券官方網站<https://5000.gov.tw/>查詢。
免付費服務諮詢專線請洽1988。
提醒民眾勿輕易點擊不明簡訊連結或於非官方網站輸入個人資料!

內政部 刑事警察局
165 Anti-Fraud Hotline Service

六、【防災宣導】：

- (一) 臺北市「家庭防災卡」已將避難收容據點相關之名詞統一修正為「避難收容處所」，請同學利用相關時機與家人說明，以利家長可查詢到對應之避難收容處所。
- (二)「家庭防災卡」填寫方式應由家長與同學共同參討論後填寫，使災難發生時便於聯絡親人，並考量選定「緊急集合點」作為臨時集合地點，以住家就近為主，再選定「避難收容處所」供短期臨時留置。另行政區內防災公園非唯一選擇且避難收容處所並非常態開設，前往避難時應先確認是否開設。

◎ 體育組：

一、110 學年度校慶運動會田賽個人賽已報名截止；更新秩序冊(新增完成報名選手之名單及序號)，將公告於校網，**不另發放紙本秩序冊**。

二、跳遠沙坑開放練習時間：

 10月20日至10月26日週一至週五中午12:10-13:00

 注意事項：

- (1)練習前開啟沙坑請注意安全。
- (2)開啟沙坑請一律往學珠樓方向開，切勿往左右開啟影響花園及跑道。
- (3)練習完畢請將沙子掃入沙坑，切勿帶沙子進入跑道及花園。
- (4)使用完畢請將沙坑帆布整齊關閉。

三、游泳池暫不開放，將視疫情滾動式調整；請同學確實遵守開放時間入池，非開放時間，禁止自行進入游泳，一經查證屬實記過處分，以維護游泳池安全。

四、**注意!**活動中心、地下室、游泳池嚴禁飲食，請大家配合維護環境整潔。

五、操場及跑道為合成橡膠及PU材質，請穿著運動鞋活動，並做好各項器材保護措施，以免損害場地。

◎ 衛生組(請班長務必將本頁傳閱正副服務、環保)

一、第7週(10月11日至16日)整潔競賽成績

班級排名	高一	高二	高三
金牌第一名	一公	二毅	三忠
銀牌第二名	一平	二誠	三愛
銅牌第三名	一樂	二溫	三恭
倒數第一名	一孝	二儉	三書
倒數第二名	一忠	二孝	三信
倒數第三名	一良	二射	三禮

排名及獎狀每週四前公告於學務處公布欄，獎狀於下週三下午放在學務處聯絡箱。

二、一般垃圾(含廁所垃圾)一定要裝入台北市專用垃圾袋，才能丟到活動中心後方垃圾車。亂丟垃圾者依校規處分。

三、教室內請勿囤積食物及廚餘，並於放學後緊閉門窗，以免引來老鼠。

四、請負責洗手台的班級，每日注意補足洗手乳，至少維持 1/2 瓶，勿使用自來水稀釋，以免變質。高一、高二及三義、溫、良、恭各班均有大罐洗手乳，用完後空瓶壓扁回收(硬塑膠類)，帶空瓶上的說明卡到衛生組領取。

五、交誼廳外垃圾桶使用規則：

1. 開啟時間(上課日 16:10~18:30)：放學後提供同學放學後丟棄少量隨身垃圾，其他時間禁止使用。
2. 班級垃圾請於教室分類處理，禁止將未分類垃圾直接丟棄在教室以外任何地方，違者依校規處分。

六、暑假返校打掃：服務股長上網登記可打掃的日期(中午 12:30-13:00)，每日限登記 1 班或 20 人。以班級為單位。請於第二次段考前完成，第二次段考後未完成記警告。未隨班打掃的同學，可到衛生組登記個人打掃時間。

109-2 班級暑假返校打掃次數

109高一(現高二)	忠	愛	平	勤	樂	射	御						
暑假返校次數	1	1	1	1	1	1	3						
109高二(現高三)	忠	孝	仁	義	和	平	公	勤	良	御	書	數	
暑假返校次數	2	3 (全班已完成)	1	3 (全班已完成)	2	1	2	1	1	2 (全班已完成)	2	3	

七、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 分鐘內至回收場，找一樂同學簽到。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(至衛生組拿公服條)。

環保股長	(正)二誠(2)、二勤、二良(5)、二禮、二御、一孝(2)、一仁 (副)二孝	請於 1 個月內完成。 補值勤 2 次或愛校 1 次
------	---	-------------------------------

八、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>



下午紅單

事由	班級	說明
10/14-20 紅單	一義、一平、一良	紅單一張
已滿 3 張的班級	一平、二仁	滿 3 張增加返校打掃一次

九、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。請各班每周上網填「登革熱防治環境檢查填報」<https://goo.gl/4it0zh>



填報位址

1. 檢查範圍：各班內外掃區。
2. 負責填報人員：正副服務股長，或請其他幹部代理，不可漏填。
3. 填報時間：每周第一天上課，放學前填報完畢。
4. 為環保減紙，無法每次印紙本檢核表。若無法上網，請檢查後至衛生組回報。



填報查詢

5. 未填報記紅單。

積水檢查未回報	一平、一數、二平、二儉、二御、三和、三毅	紅單一張。
已滿 3 次的班級	一信、二平、二御、二書、三射、三書	滿 3 張增加返校打掃一次

◎ 健康中心：

健康中心「慢性病防治~代謝症候群」宣導

同學們：有獎徵答來了！題目如下：

請問：全校同學們的體位判讀屬於過重到超重範圍的百分比，合計共有多少？

(搶答方式與期限：直接到健康中心告知答案，自本日起到 10 月 28 日中午 12 時截止。)

根據統計：代謝症候群患者未來罹患糖尿病(第二型成人型)比正常人高出 6 倍、高血壓 4 倍、高脂血症 3 倍、同時罹患心血管疾病(心肌梗塞、猝死)腦血管疾病(中風)、腎臟疾病(洗腎)危險性也非常高。

1、誰是代謝症候群患者？

代謝症候群判定標準為：

- (1) 腹部肥胖：男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35 吋)、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31 吋)。
- (2) 血壓偏高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ，或是服用醫師處方高血壓治療藥物。
- (3) 空腹 血糖偏高：空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ ，或是服用醫師處方治療糖尿病藥物。
- (4) 空腹 三酸甘油酯 偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$ ，或是服用醫師處方降三酸甘油酯藥物。
- (5) 高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$ 。

以上五項組成因子，符合三項(含)以上者即可判定為代謝症候群。

2、為什麼會得到代謝症候群？

不良的生活型態約佔 50%、遺傳因素約佔 20%。家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其代謝症候群的機率比一般人高。

低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣的人容易有代謝症候群。

壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間容易造成代謝症候群。