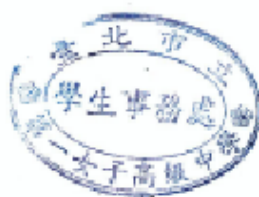


臺北市立第一女子高級中學 110 學年度第一學期

第 9 週班級活動通告

110.10.29



*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、高一彈性微課程事項

(一)本學期第一梯次的微課程接近尾聲，為了解修課同學對相關課程的想法及感受，請同學填寫下附表單：

★110-1 第 1 梯次北一微課程實施回饋問卷調查 <https://forms.gle/Mnz4KASrd6FzKnwr6>。

此份問卷填答時間約 3~5 分鐘，填答期限至 11/5 (五) 22:00，同學們可於下週三完成課程後再寫。QR code 如右。

請本梯次微課程班長於最後一節課務必將「冷氣卡」內款項退給同學，並將卡片繳回訓育組。

(二)本學期第二梯次微課程選課結果暨班長名單已公告於校網，請第二梯次微課程班群同學前往瀏覽。

1. 五校聯盟微課程系列課程(科目代碼首字為『U』)皆採 google meet 視訊方式在校內進行遠距學習，請自備學習工具(手機、平板、筆電皆可，部分課程有建議/指定工具，宜注意課前提醒)且必備耳麥，至指定教室上課。

2. 微課程班長幹部訓練將在 11/5 (五) 12:10 於中正樓 103 教室舉辦，請各課程班長準時出席。

3. 第二梯次的上課日期為 11/10、11/17、11/24、12/15、12/22、12/29。

二、高二校外教學參觀活動事宜

高二校外教學參觀活動籌劃階段志願撕榜將於 10 月 29 日(五)舉辦。請各班校外教學代表於 10 月 29 日(五)下午 14:20:00 前，準時到至善樓二樓會議室報到完畢，並繳交「籌畫階段撕榜志願序調查表」。撕榜的流程如調查表上所示，請仔細閱讀。

三、因應無紙化政策，每週除社團活動課之外，副學藝股長或當週負責紀錄同學應填寫班級活動紀錄簿電子表單(如右方 QRcode)，紀錄完後向導師報告，請導師瀏覽過後再行送出。

※10/22 未填寫班級活動紀錄簿之班級

高一	忠、孝、良、恭、儉、書
高二	忠、孝、愛、信、義、和、誠、毅、良、樂、書、數
高三	忠、信、義、平、毅、溫、良、恭、儉、樂、御、數



◎社團活動組

一、歡迎對姊妹校學習內容有興趣之高一、高二同學踴躍參加至現場聆聽御茶水女子大學附屬中學學習成果分享會。詳情如下：

1. 時間：11 月 4 日(星期四) 12:10-14:00。(將核予公假)
2. 人數：每班人數上限為 3 人。
3. 交流主題：學習成果分享，第一部分為御茶水同學簡報與問答，第二部分為本校同學簡報與問答，皆以英文進行。
4. 公服時數：參加同學皆可獲得公服時數 2 小時。
5. 報名連結：<https://forms.gle/vD3qT6zS1Nt3DWfD7>



二、因口琴社解散，社團活動組規劃將原社辦淨空後開放給社團借用(類似演藝或集思教室)。經學務處內部討論提案，想請同學及師長選出一個新名字，票選時間自 10/28(四)至 11 月 12 日(五)為止，歡迎大家至數位校園投票。

◎生輔組：(請班長逐項宣讀)

本週班會討論主題：

【強化校園安全防護機制及防範技巧討論】

說明：請同學注意安全意識及被害預防觀念，對意外事件臨機應變能力與緊急求助技巧，相關事宜及宣導事項如下：

- (一)提醒學生上學勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，務必儘量結伴同行或由家人陪同，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
- (二)同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，不單獨上廁所，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。
- (三)課後社團及課後照顧班或自習班級之教室應集中配置，減少放學後樓層出入口動線，便於加強管控人員出入，在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長。
- (四)遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交金錢或隨同離校。
- (五)在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或周邊最近愛心(便利)商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

一、【宣導學生請假規則】：請病假者請依下列程序辦理：

1. 請由家長或監護人於當日上午 7 至 9 時間，以電話通知教官室及導師並說明原因。
2. 到校後需請病假離校者，須持「離校外申請單」由本校健康中心證明，經家長同意及老師、教官室核章，始可辦理外出手續，並持「外出證」，交傳達室後方可離校。
3. 身體不適於健康中心臥床休息者，除須填寫「臥床申請單」外，亦需持「請假卡」完成請假手續。
4. 連續請假 3 天(含)以上者，除於第 1 日以電話報備外，另須備妥「就醫或醫師證明」(依第四條辦理)。

二、【重要】：重申本校校園關閉時間，平日上學日為晚上 21:30 時，週六、日及國定假日為下午 17:30 時(含寒、暑假)，請同學務必遵守，未依規定離校者，將依本校學生獎懲規定實施懲處！

三、【火災逃生宣導】

(一) 千萬不可為了收拾財物而延誤逃生避難時間，應以**保命求生**為首要目標

(二) 千萬不可搭乘電梯

逃生火場很可能會發生斷電情形，使用電梯逃生容易因為斷電而受困在電梯內。

(三) 千萬不可躲在浴室

火場第一殺手為濃煙，而浴室的門和天花板大多是塑膠材質，塑膠門不耐高溫，只要濃煙的溫度（大約 200 度至 400 度）就可以使塑膠門熔化變形，且浴室門下方也有通風百葉，因此躲在浴室裡面無法有效阻絕濃煙，最後會因為遭到濃煙侵襲而造成人命傷亡。

※浴室內排水孔下方設有「存水彎」利用彎曲造型將積水留在排水管內，發揮隔氣作用，避免排水管內的臭味流入室內，所以也不會有新鮮空氣流入浴室內。

※浴室內常沒有對外窗戶，無法對外呼叫，救難人員不易發現。

(四) 千萬不可用塑膠袋套頭

用塑膠袋套頭不但無法裝到新鮮空氣，反而會因呼吸而在塑膠袋上產生霧氣，影響逃生視線及速度！若遇火場高溫，塑膠袋也會熔化而黏在皮膚上！

(五) 千萬不可浪費時間尋找濕毛巾搗口鼻而延誤逃生避難

濃煙是火場的頭號殺手，因此不可嘗試穿越濃煙逃生，而以往用濕毛巾搗口鼻即可穿越濃煙逃生的觀念其實是錯誤的，因為濕毛巾擋不住濃煙中會造成人命傷亡的一氧化碳和有毒氣體，因此火場逃生避難時，千萬不可以浪費寶貴的逃生避難時間尋找濕毛巾或塑膠袋等這些無法保護您的無用物品，以免延誤逃生避難時機而不幸受困火場。

(六) 火場逃生避難流程

1. 開門，往一樓往外逃生

火場逃生最佳策略就是離開建築物，而離開建築物最好的方法就是往一樓往外逃生，而且由於煙平均上升速度為每秒 3~5 公尺，人平均往上速度為每秒 0.5 公尺，人往上跑是跑不贏煙的，因此火場逃生原則為往下逃生。另外，在開門之前應先觸摸門把測試溫度及觀察門外是否有煙霧。如果門把溫度很高覺得燙手時，表示門的另一邊已是高溫的狀態，切勿開門，並改採其它逃生避難路線；若未感高溫，則先開一條門縫觀察門外狀況是否有煙霧，若無煙霧再行逃生，並隨手關門，以防止火勢及濃煙擴散；若有煙霧則不可嘗試穿越煙霧逃生，應關門退回室內，並用衣物或毛巾將門縫塞住，防止煙霧流入，改採其它逃生避難路線。

2. 至樓梯間未見煙霧，即可繼續往下往外逃生。

只有在確認樓梯裡沒有任何煙霧時，才可以選擇走樓梯往下避難，選擇走有防火門的安全逃生是最佳選擇（因為關上防火門可阻絕火勢及濃煙擴散至安全梯間，形成安全的逃生環境）。

3. 樓梯間往下逃生時發現煙霧，應改採水平方向尋找其它逃生避難路線

如果發現有煙霧從樓梯間下方蔓延上來，表示下方發生火災，是一個很危險的環境，此時不應改往上跑（煙平均上升速度為每秒 3~5 公尺，人平均往上速度為每秒 0.5 公尺，所以人往上跑是跑不贏煙的），也不應繼續往下跑（不可嘗試穿越煙霧逃生），而應選擇水平方向尋找其它逃生避難路線，並關門以防止火勢及濃煙侵入，再用衣物或毛巾將門縫塞住，防止

煙霧流入。

4. 平時應規劃 2 個方向逃生路線，當主要逃生出口無法往下往外逃生時，請尋找第二逃生出口往下往外逃生；若第二逃生出口也受阻礙，則改往相對安全空間關門避難，等待消防人員救援

火場內若遇到門把溫度很高覺得燙手、開門發現門外有煙霧、樓梯間往下逃生發現煙霧蔓延上來等情形，而且也沒有其它往下往外的逃生路線時，應立即關門以防止火勢及煙霧侵入，再用衣物或毛巾將門縫塞住，防止煙霧流入，並改往火、煙、熱的反方向尋找相對安全空間，如離火、煙、熱最遠的陽台或房間，房門必須是可以緊閉關上的木門而非無法阻絕高溫與濃煙的塑膠門或玻璃門，讓自己處在一個相對安全的空間內避難，並撥打 119 求援，記得詳細告知 119 待救人員的所在位置，等待消防人員救援。

(七) 火場逃生避難時，一定要謹記隨手關門

火場逃生避難時，一定要謹記「隨手關門」的觀念！如果起火點在居室內或屋內，逃離起火居室及家裡時，應隨手關起房門及大門，可以將火勢及濃煙侷限於起火居室內或屋內，以利其它房間或樓層的人順利逃生避難。

◎衛生組(請班長務必將本頁傳閱衛生糾察、正副服務、環保)

一、第 8 週(10 月 18 日至 22 日)整潔競賽成績

班級排名	高一	高二	高三
金牌第一名	一愛	二公	三恭
銀牌第二名	一公	二數	三忠
銅牌第三名	一平	二毅	三仁
倒數第一名	一讓	二信	三和
倒數第二名	一義	二愛	三公
倒數第三名	一御	二義	三溫

排名及獎狀每週四前公告於學務處公佈欄，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	

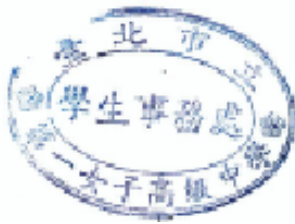
七、正副環保股長需輪值資源回收場(含每次大掃除)。請於打掃時間 5 分鐘內至回收場，找一樂同學簽到。無法輪值可找人代理或換日期，未到者補輪值 2 次(或愛校 1 次)。全勤可登記公服時數(至衛生組拿公服條)。

環保股長	(正)二誠(2)、二勤、二良(5)、二禮、二御、一孝(4)、一義(5)、一和、一良 (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
10/21-27 紅單	一御、二仁、二信	紅單一張
以上班級已滿 3 張	二仁(5)	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/4itOzh>

1. 檢查範圍：各班內外掃區。



填報位址

- 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. 未填報紅單。

積水檢查未回報	一恭、一數、二勤、二御、三勤	紅單一張。
以上班級已滿 3 次	二御(4)	滿 3 張增加返校打掃一次

◎體育組

- 一、110 年 10 月 26 日、27 日校慶運動會個人賽-田賽各項成績，已公告於校網、體育組門外佈告欄，恭喜獲獎同學！！！！
- 二、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。
- 三、**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。
- 四、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。