

# 臺北市立第一女子高級中學 110 學年度第一學期 第 10 週班級活動通告 110.11.5

\* 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已結束，為了解修課同學對相關課程的想法及感受，請填寫「110-1 第 1 梯次北一微課程實施回饋問卷」(QR code 如右)，填答期限至 11/5 (五) 22:00。並請有借用「冷氣卡」的微課程班長將冷氣卡拿至總務處退款並繳回卡片。



(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在 11 月 5 日(五) 12:10 於 中正樓 103 教室 舉辦，請各課程班長準時出席。

3. 上課日期為 11/10、11/17、11/24、12/15、12/22、12/29。

二、110 學年度高一閩南語情境式演說比賽將於 11 月 11 日(四) 第 5-7 節 在至善樓四樓國文教室舉行，請參賽同學詳閱校網公告、電子郵件中的宣達事項。

三、110 學年度高二校外教學路線撕榜作業已辦理完畢，結果如下表。

東部線	孝、仁、義、平、毅、讓、禮、射、御、書
南部線	忠、愛、信、和、公、誠、勤、溫、良、恭、儉、樂、數

路線微調調查說明已放至學務處班級櫃，請各路線總召協助統整，並於 11 月 12 日(五)放學前回報。

四、轉知 80 屆畢聯會畢業禮物貼紙圖樣徵稿活動，截稿日期為 11 月 11 日(四)，辦法及相關內容詳見校網公告，或掃右側 QR code 參閱。



## ◎ 生輔組：(請班長逐項宣讀)

一、【校規宣導—學生獎懲規定】：請同學於各項考試時，確實依本校學生考試規

則之規定辦理之，違反者依下列規定懲處；

(一)依學生獎懲規定第十條第(五)項「**試場違規情節輕微者**。」，記小過乙次。

(二)依學生獎懲規定第十一條第(七)項「**考試舞弊者**。」，記大過乙次。

(三)考試請假及申請補行考試相關規定，請詳閱「臺北市立第一女子高級中學定期考查申請補行考試實施要點」。

二、【服儀宣導】依本校服裝儀容規範，上、放學及在校期間均須著校服；禁止隨意著便服或班(社)服(班服請於班際活動時穿著，社服請於社團時間或活動時穿著；餘時間皆不可穿著)；因應學生個人體質差異，天氣寒冷時，可於校服「內或外」加穿自己衣物添加保暖，不得單穿個人外套。

三、【一氧化碳安全宣導】

### 何謂一氧化碳中毒

一氧化碳是一種無色無味的氣體，中毒後的症狀不易被察覺，因而成為潛藏於居家環境中的隱形殺手。一般人在吸入過多一氧化碳後，經常只有疲倦、昏眩等輕微不適症狀，往往在中毒而不自覺的狀況下，在昏睡中死亡。一氧化碳中毒部分媒體會誤報導為「瓦斯中毒」，事實上，國內液化石油氣及天然氣均依法令添加甲硫醇或二乙基硫作為警示劑，使得原本無色、無味的氣體附有顯著臭味，一旦瓦斯外洩，民眾易於察覺及時採行應變措施，不易造成災害。



- 瓦斯燃燒所需的空氣量，約為其體積的25至31倍。氧氣不足時，會導致燃燒不完全，產生一氧化碳(CO)。
- 一氧化碳無色無味，如吸入過量，會導致疲倦、昏眩，甚至死亡。
- 至於瓦斯會有臭味，是因為液化石油氣及天然氣添加臭劑作為警示劑，使原本無色、無味的氣體附有顯著臭味，一旦瓦斯外洩，易於察覺及時採行應變措施，避免造成災害。

一氧化碳對血液中血紅素的結合力為氧氣的 200 至 250 倍，因此會取代氧氣搶先與血紅素結合，而形成一氧化碳血紅素 (COHb)，降低血紅素帶氧能力，這時體內組織無充足含氧，因而產生各種一氧化碳中毒的症狀。



一氧化碳吸入體內，會搶先與血紅素結合，導致組織缺氧。



- 一氧化碳對血液中血紅素的結合力，為氧氣的200-250倍，因此會取代氧氣搶先與血紅素結合，而形成一氧化碳血紅素 (COHb)，降低血紅素帶氧能力，這時體內組織無充足含氧，因而產生各種一氧化碳中毒的症狀。

### 一氧化碳影響人體之嚴重性

項次	一氧化碳含量	人體暴露時間及生理症狀
1	0.005%(50ppm)	8小時內無明顯症狀。
2	0.02%(200ppm)	2-3小時產生輕微頭痛。
3	0.04%(400ppm)	1-2小時會頭痛、噁心。
4	0.08%(800ppm)	45分鐘會頭痛、噁心、暈眩；1小時會昏迷。
5	0.1%(1,000ppm)	1小時會失去意識。
6	0.16%(1,600ppm)	20分鐘會頭痛、噁心、暈眩。
7	0.32%(3,200ppm)	5-10分鐘會頭痛、噁心、暈眩；30分鐘會昏迷。
8	0.64%(6,400ppm)	1-2分鐘會頭痛、暈眩；10-15分鐘會昏迷並有可能會死亡。
9	1.28%(12,800ppm)	1-3分鐘會昏迷並有可能會死亡。

資料來源：美國消防協會(NFPA)

美國國家消防協會 NFPA (National Fire Protection Association) 編著

之防火手冊，提出一氧化碳含量對於人體吸入時間及中毒症狀如下：

- 0.005%(50ppm)：8小時內無明顯症狀。
- 0.02%(200ppm)：2-3個小時產生輕微頭痛。
- 0.04%(400ppm)：1-2小時會頭痛、噁心。
- 0.08%(800ppm)：45分鐘會頭痛、噁心、暈眩；1小時會昏迷。
- 0.1%(1,000ppm)：1小時會失去意識。
- 0.16%(1,600ppm)：20分鐘會頭痛、噁心、暈眩。
- 0.32%(3,200ppm)：5-10分鐘會頭痛、噁心、暈眩；30分鐘會昏迷。
- 0.64%(6,400ppm)：1-2分鐘會頭痛、暈眩；10-15分鐘會昏迷並有可能會死亡。
- 1.28%(12,800ppm)：1-3分鐘會昏迷並有可能會死亡。

### 一氧化碳中毒處置措施

使用燃氣熱水器時，若有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，請立即停止盥洗，打開通往室外的窗戶通風，關閉燃氣熱水器，身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打 119 電話求助。發現家人或朋友有一氧化碳中毒患者時，態度應保持冷靜、迅速急救。直到救護車到場急救。

#### 四、【交通安全篇】

- (一) 請同學安全過馬路時要注意，在紅磚道停等不強行，要看看號誌小綠人，然後頭轉左轉右等車停，並動身起步快步行。
- (二) 貴陽街靠學校側停車格(從側門至大門間停車格)上午 7-8 時僅供臨停下車，不得佔用，違規將請交通警察告發。並請勿並排停車或於車道上違規停車，依道路交通管理處罰條例：違規併排停車將處以二千四百元罰款。
- (三) 「分向限制線」(雙黃實線)用以劃分路面雙向車道，禁止車輛跨越行駛，並不得迴轉。依道路交通管理處罰條例：汽車駕駛人，跨越分向線行駛者，處以一千八百元罰鍰。

五、【防治藥物濫用宣導】：請同學支持「防治藥物濫用運動」，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！或上教育部網頁 <http://enc.moe.edu.tw/>。

◎ 衛生組(請班長務必將本頁傳閱正副服務、環保)

一、第 9 週(10 月 25 日至 29 日)整潔競賽成績

班級排名	高一	高二	高三
金牌第一名	一信	二書	三勤
銀牌第二名	一愛	二數	三忠
銅牌第三名	一射	二溫	三愛
倒數第一名	一仁	二信	三誠
倒數第二名	一禮	二儉	三和
倒數第三名	一義	二樂	三公

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、依據本校 110/10/25 防疫會議，修改校內「防疫期間班級注意事項」：

- (1)依中央指揮中心防疫規定，除另有放寬規定之情況外，室內室外應全程戴口罩。
- (2)停止跨班級或年級聚集共同飲食的場合(如班日活動)，請調整為其他方式進行學姊妹情誼與學習交流。
- (3)請保持班級教室開窗通風。
- (4)用餐期間禁止交談，不限隔板或 1.5 公尺間距。
- (5)在校期間若身體不適，請返家休息，避免至健康中心臥床，以降低病菌傳染。
- (6)打掃工作需加上使用稀釋漂白水消毒、補充洗手乳，範圍涵蓋外掃區及廁所。
- (7)每日務必消毒常用區域，如桌椅面、電燈開關、門把、公用電腦的鍵盤滑鼠等。
- (8)每次使用麥克風後，確實使用酒精消毒麥克風頭。

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

四、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。

五、負責洗手台的班級，請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。

## 六、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。

七、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。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	

八、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(3)、一義(5)、一讓(3)	請於 1 個月內完成。 補值勤 2 次或愛校 1 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>

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. 未填報記紅單。

積水檢查未回報	一和、一恭、一禮、一射、二樂、三義	紅單一張。
以上班級已滿 3 次	一恭(3)	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，比賽公假將由體育組統一申請。

二、高二大會操練習時間如下：11 月 24 日、29 日；12 月 6 日、8 日，皆於中午 12:10 分至活動中心集合，請高二各班派 8 名-10 名代表同學參與練

習。

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。