

臺北市立第一女子高級中學 110 學年度第二學期

第 1 週班級活動通告

111.02.11

※下列各組宣布事項請班長務必逐條宣讀並張貼於公布欄。

※請資訊組長定時點閱文字廣播，宣讀、傳遞各處室欲聯絡事宜。

※請同學養成每日至少瀏覽一次校網、收發@gapps 電子郵件的習慣。如果漏失重要訊息，需自負其責。

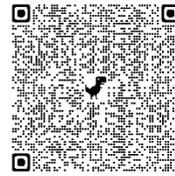
◎訓育組

【重要】高一「彈性學習」事項

☆2月16日為彈性學習準備週

一、當天5、6節的課程安排已公告於校網（可掃右方Qrcode），請高一（除溫良恭外）同學注意相關流程。

二、第7節將進行微課程班長幹部訓練與發放五校策略聯盟微課程外出證，請「班長」與選課代碼首字英文為「U」的同學到至善樓二樓會議室集合，其餘同學於原班自習。需外出上課但尚未繳交家長同意書者，請務必在2月14日12時00分前交至學務處生輔組林如鳳老師處。



☆第2學期第一梯次微課程首次上課為2月23日，上課教室與課前提醒會在2月22日前公告校網，請忠誠及樂數班同學留意。

一、高二校外教學費用隨三聯單進行繳費，請有意願參加的同學記得在2月11日-25日繳交以完成報名手續。

二、下一學年度的司儀、司琴與侍旗手甄選方式近期公告，歡迎高一同學報名。

◎社團活動組：

一、110學年度第二學期期初轉社申請至111/2/23(三)截止，請同學把握時間！

(一)下學期初轉社申請期間：111年2月11日(一)~111年2月23日(三)。

(二)轉社申請方式：

1. 至學務處社團活動組領取轉社單。
2. 持轉社單找原社團社長及欲轉入社團社長簽名，以利社長控制人數。
3. 轉社單填寫完畢須交回社團活動組才算下學期轉社成功，否則仍請至原社團上正式社課。

※上學期最後一次正式社課(1/7)仍在原社團上課。

(三)注意事項：

1. 樂儀旗隊轉入或轉出，需經教官室核章，請洽教官室。
2. 轉社時間至111/2/23(三)16:20截止，逾期不再受理轉社。
3. 轉社結果將於轉社截止後一週內公告，屆時請同學多多注意學校網站公告。

二、第二學期期初社團幹部會議將於2月18日(五)中午舉行，地點為至善二樓會議室。請各社社長、副社長準時出席。

◎生輔組：(請班長逐項宣讀)

一、【友善校園週宣導】：開學第一週為友善校園週，為111年2月11日(五)起至2月18日(五)止「友善校園週」，本學期以「媒體識讀—善用5W思考法當個聰明小偵探」為主題，同學應建立資訊社會中應有的態度，了解資訊科技與人類社會相關議題，養成正確的資訊科技使用習慣，遵守相關之倫理、道德及法律，並關懷資訊社會的各項議題，學習內容包括健康數位習慣、正確使用科技產品的方法及行為習慣、資訊科技合理使用原則、資訊安全的基本概念及個人資料保護與隱私等。並可融入課程教學，讓師生共同透過發揚友善校園意涵，營造校園正向的學習風氣，維護學生安全的學習生活。相關訊息請參考學務處/生輔組網頁，請同學與師長共同營造安全、溫馨、適性的學習環境，建構健康、和諧、友善之綠園風氣。

(一)校園反霸凌多元反映管道

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@gapps.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) 教官們在平日的觀察中發現，小綠綠同學們都會發揮互助、互愛之精神，尤其對需要協助、幫忙的同學都會主動伸出援手，像哆啦A夢；例如將電梯讓給搭乘的師長，即是友善的表現；午休時間或是經過行政及教師辦公區域時也會保持安靜，是同理的表現；衣物、飲料、垃圾不亂丟，做好資源回收，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，讓座給老弱婦孺、需要的人或當妳上下公車向司機說聲「謝謝」亦是同理、友善的表現；在綠園中，大多數同學看到教官都會問好，但除了教官還有師長唷，妳有沒有問好呢？每天早上校長也都會在校門口主動、開心的向同學問早道好，小綠綠同學們熱情回禮就是友善的表現，讓我們一起共創友善校園吧。

(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) 杜絕「復仇式色情」(色情報復)：

1. 由於網路的發達與普及，訊息傳播快速且不受限於地理空間，人們可以突破時空的限制，快速取得資訊，也讓許多的問題出現了前所未有的情況，許多的行為因為網路的散播，不僅讓事情的嚴重程度倍增，甚至連性質也會有所改變。
2. 復仇式色情，又稱色情報復，係指未經過當事人同意而散布讓他人觀看當事人的私密影像、照片，甚而以此威脅當事人，常發生於親密關係(伴侶)，涉及身體自主權、名譽等侵害，亦可能導致嚴重後果。
3. 本校將強化同學法治教育(性別與法律學生手冊—復仇式色情防治案例，已放置於本校網頁，請自行下載觀看)、性別平等教育及自我保護措施，包括兩性交往及身體自主權等自我概念養成，自己對情感關係的自我肯定，並瞭解相關法令規範與行為責任。

(五) 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，並共同響應全球網路安全日(Safer Internet Day, 簡稱SID)，共創一個更美好的網路世界，網路安全日於每年2月的第二週的星期二舉行，今年活動標語為「Together for a better internet!!」，主旨在創造一個更好、更安全的網路世界。

但若是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。

(六) 根據教育部校安中心統計顯示，校外交通意外事故為學生意外傷亡的主要原因。一定要注意自身的交通安全，駕駛期間應遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，減速慢行，切勿酒後駕車及危險駕駛，以策安全。為有效降低無照駕駛學生人數，落實各項交通安全宣導作為，倘學生為無照駕駛者，除同時聯繫學生家長外，並由導師追蹤學生強化關懷輔導作為，實施2小時交通安全事件法律常識教學課程。

(七) 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！本校防制校園霸凌專線 2361-0687！
4. 「性別平等手牽手，校園友善齊步走」讓我們一起攜手友善，健康幸福！

二、【清寒補助宣導】：低收入戶、中低收入戶及家庭遭逢困境之同學請於 111 年 2 月 25 日(四)前至學務處生輔組申請清寒午餐費補助(兩周內)，申請表(務必請導師、家長簽名)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、【銷假宣導】：上學期(110-1)期末之請假或返校日請假，尚未銷假者，請於 111 年 2 月 16 日(三)1630 時前完成銷假手續，未於期限內完成銷假曠課將無法銷除。

四、【**尊重體諒提醒**】：中午 12:40 至 13:00 時，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（班級日，不得大聲喧嘩、不得玩水相關遊戲、不得使用各類泡沫…等影響他人之活動）；第八節課以後，社團或各班活動必須於 19:00 時前結束，請儘速離校並返家，切勿在深夜在外逗留。

五、【**學生防災教育**】：本學期防震疏散演練訂於 2 月 18 日(五)下午第二節 14:10 時辦理，請班長要求同學做好地震演練三步驟之動作要求（趴下、掩護、穩住），於疏散演練時(學生疏散路線及位置圖放於各班防災包內請確實閱讀)落實不推、不跑、不語原則，儘速到達各班疏散地點集合，並立即點名，填寫演練人數清查表，確實寫清楚應到、實到及事故同學，簽名後交給集合之教官。

六、【**服裝儀容規範宣導**】：本校服裝儀容規範，上、放學及在校期間均須穿著校服；如需穿著班服可於班際活動時穿著，如需穿著社服請於社團時間或相關活動時穿著，餘時間皆不可隨意穿著便服或班（社）服，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，可於校服「內或外」加穿自己衣物添加保暖。

七、【**學生作息規定宣導**】：本校「學生作息規定」第四條：學生每日宜於 07:50 前到校。第一節上課時間為 08:05，上課鐘響，請同學立即返回教室或至上課地點就定位，上課鐘響後未到教室者即登記「遲到」，超過 10 分鐘者登記「曠課」。遲到學生依「學生獎懲規定」第九條第九項：無正當理由經常遲到每學期累計每滿十次者，記警告 1 次。

八、【**朝會提醒**】每周三為本校「朝會」，請同學於 07:48 前就位完畢，07:50 鐘響未抵達操場之同學，登記「曠課」。若需申辦遠到或因病免朝會的同學(上學期申請過的同學無須再申請)，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(戶籍謄本或戶口名簿影本)，送交導師、輔導教官簽章後，於 109 年 3 月 6 日前交至生輔組辦理，逾時恕不補辦。

九、【**學生人身安全宣導**】教導大家簡單的招式及技巧，以防如遭遇危險時，能為自己爭取多一點脫逃的時間。同時也提醒大家，防身術重在快、狠、準，應衡量當時狀況，並就自己和歹徒的體型、身高，作出判斷與抉擇，如果無法對外求救、脫離現場，而雙方體格能力相差懸殊或歹徒持有刀械，宜採溫和方式應對，不激怒對方，並以保護生命身體安全為先，再尋求適當脫逃時機。

十、【**學生獎懲規定宣導**】

(一)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(含寒、暑假)為下午 17:30 時，請同學務必遵守，未依規定離校者，依

本校學生獎懲規定實施懲處！

(二)中午 12:05-13:00 校門口可換証外出領物，勿擅自離開校門口十公尺，依學生獎懲規定「不假離校外」論處。若有訂購外食請外送廠商停放於機車停車格內並免受罰。

十一、【**電梯使用宣導**】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!

十二、【**學生出缺席宣導**】到校前，請務必在家自主量測體溫。若有發燒(體溫超過 37.5 度)或咳嗽、流鼻涕、呼吸急促等呼吸道症狀者，請在家觀察或就醫，勿到校上課。有被政府部門告知需”居家隔離”或”居家檢疫”不能到校，務必請家長打電話到請假專線回報(02-23610687 或 02-23820484#555)，是不會列入出缺席紀錄。

十三、【**藥物濫用防制宣導**】請同學支持「藥物濫用防制」，共同拒毒、反毒，影偶於電視牆播放，請經過時，轉頭看看美麗的花朵吧!

十四、【**防制詐騙宣導**】165 反詐騙第一彈

網路購物不可貪小便宜，多問多看多比較，亦可加入 165 臉書反詐騙粉絲專頁，第一時間接受最新資訊，保障您的荷包安全喔!



◎**衛生組(請班長務必將本頁傳閱衛生糾察、正副服務、環保)**

一、依據本校 110 學年第 8 次防疫會議決議，寒假返校打掃延到開學後實施。每次返校打掃 1 小時，上課日分 2 天中午實施，特殊日請依時間到校集合：

日期	班級 返校打掃	個人補打掃
2/14~3/16	12:30-13:00 (每次返校打掃 1 小時，分 2 天中午實施，日期如下)	當天準時集合人數超過 1/2，該班可抵紅單 1 次。
	2/14, 2/15 二勤	若無法隨班級打掃，請到衛生組登記(每日 10 人)，補打掃時間為中午 12:05~12:35 高三： 2/14~3/18 高一二： 3/21~4/22
	2/16, 2/17 二御	
	2/22, 2/23 二愛	
	2/18, 2/21 二良	
2/24, 2/25 三孝		
	3/1, 3/2 三義	
	3/3, 3/4 三和	3/7, 3/8 三御

日期	班級 返校打掃	個人補打掃
	3/9, 3/10 三書 3/11, 3/14 三數 3/15, 3/16 二書 3/17, 3/18 一恭	
3/12(六) 科學班考試	7:50-10:50 二仁(3) 11:40-1:40 二誠(2) 2:00-4:00 二儉(2)	
5/21(六)會考	7:30-9:30 一義(2) 9:30- 10:30 一樂 11:40- 1:40 一書(2) 2:50-3:50 一禮	
5/22(日)會考	7:30-9:30 二樂(2) 9:30- 10:30 一仁 11:00- 12:00 一孝	

二、本校防疫措施請參見校園網頁公告：[【北一女中因應嚴重特殊傳染性肺炎\(COVID-19\)防疫措施說明】](#)。

三、防疫期間班級注意事項：

1. 依據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，必須使用防疫隔板。
5. 在校期間若遇身體不適，請返家休息，避免至健康中心臥床，以有效降低病菌傳染風險。
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。
9. 各班均有大罐漂白水，用完請帶空瓶到衛生組領取。

四、各班掃區、服務股長、環保股長幹部訓練資料，請參見衛生組網頁公告：[【班級幹部專區】](#)。

五、本學期從第 3 週(2/21)起開始「班級整潔競賽」，學期結算成績各年級前 3 及後 3 名，將減少及增加班級暑假返校打掃次數。

六、請檢查現有掃具(含教室、廁所)，整齊排列並清楚貼上班級標示。損壞掃具移到明德樓後方鐵皮屋。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。

七、教室淨空：

淨空原因	淨空日期	試場教室	備註
本校科學班 招生考試	3/11(五) 3:15 檢查	中正樓教室、光復 2 樓	需淨空班級會 另發通知單
國中教育會考	5/20(五)	中正樓教室、 至善 1 樓(暫定)、光復 2 樓(暫定)	

- 淨空標準：垃圾、回收清空，個人桌椅、抽屜及地面淨空，講桌、櫃子外清空。櫃子內不用清空。請注意當日教室開放，貴重物品自行保管帶回。
- 依淨空檢查結果加減班級紅單。

八、各班副體育股長請每日查詢空氣品質(AQI)，在空氣品質為「普通」以下時，請戴上口罩、關閉門窗，並提醒戶外教學老師，是否減少戶外活動時間。環保署空氣品質即時監測網：<https://airtw.epa.gov.tw/> (可由 QR code 進入)，或手機下載環保署「環境即時通 app」。



AQI	0~50	51~100	101~150	151-200	201-300	301-500
對健康的影響 [代表顏色]	良好 [綠]	普通 [黃]	對敏感族群 不健康[橘]	對所有族群不健 康[紅]	非常不健 康[紫]	危害 [褐紅]
活動建議	正常戶外活動		學生仍可進行 戶外活動，但 建議減少長時 間劇烈運動。	學生應避免長時 間劇烈運動，戶 外活動應增加休 息時間。	學生應立即停止戶 外活動，並將課程 調整於室內進行。	

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，才能有效消滅孳子。環保局不定時將到校稽查，若發現班級掃區有積水致孳子產生，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>



填報查詢



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。

5. 未填報記紅單。

上學期末積水檢查未回報 紅單 1 張	1/3：一仁、一信、一和、二書 1/10：一平、一書、二信、二勤
-----------------------	-------------------------------------

十、正副環保股長需輪值資源回收場(含每次大掃除)，輪值表請查閱幹部訓練資料。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)。

十一、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
上學期紅單	一仁(3)、一信(2)、一義、一和(2)、一公、一毅、一良、一樂(2)、一數(2)、二忠、二仁、二愛、二信、二義、二和(3)、二良、二禮(2)、二樂、二射、二御、二數	紅單滿 3 張，增加返校打掃一次
未交回大掃除檢核表	1/19 期末考：一禮、二信	紅單 1 張

◎體育組

一、02/15(二)12:10~13:10 體育組長幹部訓練

活動中心二樓東側看台，幹部務必參加，未準時出席的同學，處以愛校學習二次，須於開學後一個月內執行完畢。

二、各代表隊競賽日程表，迎各位同學一起加油集氣!

時間	比賽項目
02/13(日)-02/20(日)	HBL 籃球甲組聯賽(複賽)
03/01(二)~03/04(五)	臺北市中等學校運動會(田徑)
03/12(六)-03/13(日)	HBL 籃球甲組聯賽(決賽)
04/16(三)-04/21(四)	全國中等學校運動會(網球、田徑)

三、3 月第一週開始進行校內 3on3 籃球賽、4on4 排球賽個人賽，報名事宜將公告於校網，歡迎同學踴躍參加。

四、3 月 29 日開始進行校內班際球賽(高一籃球、高二排球)，無需報名，**3 月 22 日 12:10 於活動中心內進行抽籤**，若該班無出席，則由體育組代抽不得有異。

五、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。

六、**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。

七、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。

八、防溺參與水上活動務必注意安全，請體育股長宣達防溺五步驟。



校園水域安全宣導

救溺五步

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災數位學習網→水上活動注意事項
網址：<http://124.199.65.72/elearning/>

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

體育課防疫宣導



Tipei First Girls High School



體育組長 林儀靜 老師

體育器材消毒

- 下課勤洗手(洗手20秒)
- 清潔消毒室內運動場地
- 各班消毒器材(陽光曝曬法---器材放置操場跑道旁)

