

臺北市立和平高級中學 112 學年度第 1 學期

高中部 11 月份導師會議書面資料

壹、各處室綜合報告

訓育組

一、榮譽榜

(一) 教師節敬師小卡佈置 得獎名單

高中組一年級
第一名 107 第二名 104 第三名 113 第四名 112 第五名 105 佳作 108
高中組二年級
第一名 205 第二名 209 第三名 203 第四名 213

註：獲獎前五名班級嘉獎一次，由導師對班級成員敘獎

(二) 班級佈置及美化競賽 得獎名單

高中組一年級
第一名 108 第二名 105 第三名 111 第四名 104 第五名 109
高中組二年級
第一名 210 第二名 206 第三名 209 第四名 205 第五名 213

註：獲獎班級皆頒發獎狀給佈置小組，依嘉獎支數由導師分配小組成員敘獎，單一成員最高 3 支嘉獎。

二、畢業紀念冊：

畢業沙龍照將於 11/4 (六) 8:15~11:25 進行拍攝。若學生因故請假未出席，將於校慶後另行安排補拍，目前預計是 11/08 補拍。

三、包高中：

(一) 時間：11/08(三) 第 5 節班會課。

(二) 當天請各班班長、班代在「靈籤祈福，鼓舞士氣」的流程時上臺擊鼓與抽籤。

四、高二啦啦隊比賽：

(一) 10/31(二) 第一次彩排：中午 12:00-13:00 在活動中心 4 樓

(二) 11/01(三) 第二次彩排：13:30-14:00 在活動中心 4 樓

(三) 11/01(三) 全高二班級於活動中心 4 樓集合

五、11 月預計活動：

3. 11/08(三) 班會課高三包高中、畢冊沙龍照補拍

4. 11/24(三) 彈 B：高一果陀劇場講座(導演生涯規劃分享)

5. 11/29(三) 彈 B：青少年愛情心理學講座(品格教育引導)

社團活動組

一、校慶慶祝大會暨園遊會：

1. 本周五中午慶祝大會，周四中午 12:30 請各班派出席代表 1 人參與彩排，確認班級座位。

2. 本週六園遊會禁止使用插電烹具電器，避免跳電，各班可開冷氣。

3. 收入全額捐作公益義賣之攤位不收設攤費，並依規畫表填報資料為認定原則。
4. 11/3 及 11/4 當日若下雨，慶祝大會與園遊會皆照常舉辦。
5. 採義賣形式班級，學生公服時數由導師認定後送交社團活動組幹事登錄。(每次最多 4h)

二、臺北市音樂比賽團體賽事成果：

合唱團獲混聲合唱南區優等第一名(取得全國賽北市代表權)

弦樂社獲弦樂合奏南區優等第二名

管樂社獲管樂合奏南區優等、打擊樂合奏南區優等第二名

三、國際教育

1. 日本山梨縣甲府第一高校師生 61 人將於 12 月 6 日下午來訪交流，目前規劃當日班會課於活動中心四樓舉行歡迎式與表演交流，隨後安排日方學生進行入班課程或社團體驗，考量日方交流文化一向慎重，屆時懇請相關年級老師全力協助也請體諒相關課務的調整。
2. 日本長野縣屋代高校於 110、111 年皆與本校進行線上交流，今年再度邀約，預計在 12 月中辦理，將就前兩年交流狀況檢討並調整操作方式，目前預計邀請高一 6 個班級參與，還請導師多多支持鼓勵班級參加。

生輔組

- 一、11 月 6 日校慶補假，本學年度擬不印發紙本通知單，改以 PDF 檔透過群組通知家長，惠請各班導師提醒學生告知家長校慶補假資訊。
- 二、10 月份「校園生活問卷調查」已實施完畢(並無明顯異常)，煩請導師持續留意班級狀況，如有任何問題，均可通知學務處或教官室處理。
- 三、請各位老師配合，非必要請勿同意同學於上課時間離開教室，前往各處室處理個人事務或至合作社購物，以維護校園秩序。
- 四、為使巡堂人員得以觀察教室內學生上課狀況，若無陽光照射之情形，各班教室不得將窗簾放下，或以置物、張貼等方式遮掩窗戶，另教室前、後門上小窗亦不得張貼，教室前、後門非外堂課不得上鎖。
- 五、點名卡檢查重點：

二、有鑑於科技發達與網路功能多元興起、網路便利取得的時代下，學生將網路使用視為理所當然，但也忽略安全上網的重要性，近期網路上不當留言造成社會及學校的恐慌，請導師提醒同學在使用網路時應注意法律責任：

若僅以「聽說」、「據我所知」等未經查證之言語，僅憑他人傳言即傳播或陳述，可認為出於誹謗惡意，造成被害人受到社會一般人負面評價，即屬刑法所處罰的誹謗行為；在網路上以文字、圖畫，指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，構成刑法第 310 第 2 項之加重誹謗罪。

另外，網路攻擊者或許會說「我在臉書寫的都是真的啊…」，但是刑法規定，縱使證明內容真實，或提出資料佐證有相當理由確信為真實，然而內容涉及私德而與公共利益無關的話，亦屬加重誹謗罪。

網路等同於公開場所，在網路發表文章或留言時要謹言慎行，千萬別因一時情緒性發言而傷害他人，也勿在未經查證下盲目跟從別人留言，而誤觸法網！

教務處

教學組

一、112 學年度校內高中部語文暨本土語言競賽計畫發放，11/8(三)報名截止，時間及比賽地點安排如下：

序號	比賽項目	比賽日期	比賽地點
一	高中組閩南語 (情境式演說及朗讀)	112 年 12 月 5 日 (星期二) 上午時段	視聽教室(一)
二	高中組國語文 (演說)	112 年 12 月 7 日 (星期四) 下午時段	視聽教室(二)
三	高中組國語文 (朗讀)	112 年 12 月 7 日 (星期四) 下午時段	視聽教室(一)
四	高中組客語 (情境式演說&朗讀)	112 年 12 月 11 日 (星期一) 下午時段	視聽教室(二)
五	高中組國語文 (字音字形、作文及寫字) 高中組本土語 (閩南及客家語字音字形)	112 年 12 月 15 日 (星期五) 上午時段	群英教室
六	高中組原住民語 (朗讀)	若有要參與市賽報名請親洽教學組長 經專業評審評判後確認是否取得代表權	

二、高三第二次模擬考於 10/30(一)、10/31(二)舉行，由任課老師隨班監考，感謝導師座位安排。

三、11/3(五)下午為校慶運動會，經校長裁示由當節任課老師隨班，數理工跨班選修時段當日不跑班且與導師協調下代課老師另發通知，其他年段、班級各節皆以課表隨班，有其他需求可自行協調(按實際狀況簽班級教室日誌-藍即可)，若學務處宣布雨備則按原課

表授課。

四、112 學年度臺北市學生美術比賽(高中職南區非美術班組)表現優異，感謝郭秀容老師指導，得獎名單如下：

305	周紘妃	高中	平面設計類	第 2 名	郭秀容
113	許芳榕	高中	西畫類	第 3 名	無
202	龍信	高中	西畫類	佳作	無
209	姚吉隆	高中	西畫類	佳作	無
310	范舒涵	高中	書法類	第 3 名	無
208	陳翔立	高中	書法類	佳作	無
304	王婕紘	高中	版畫類	第 2 名	郭秀容
311	蔡佩恩	高中	版畫類	第 2 名	郭秀容
302	陳炯誠	高中	版畫類	第 3 名	郭秀容
305	洪心恬	高中	版畫類	第 3 名	郭秀容
310	黃肅舜	高中	版畫類	第 3 名	郭秀容
312	呂雨霈	高中	漫畫類	第 3 名	郭秀容
113	廖芸霈	高中	漫畫類	佳作	無

註冊組

- 一、近期註冊組協同總務處出納組催繳相關學雜費、代收代辦費繳納，煩請導師同步協助。
- 二、成績作業時限表已發給各班，確認成績作業完成後，方能計算排名與組距，發放成績單時即會有個人成績排名。
- 三、高三學測校內考科報名至 11/01（三）截止，預於 11/06（一）-11/10（五）該週發下報名確認單與收費。
- 四、術科考試與第二次英聽考試報名，預於 11/02（四）-11/10（五）進行報名與收費。
- 五、學測、術科與第二次英聽報名，將於 11/10（五）完成報名作業。
- 六、113 學年度大學繁星推薦、申請入學簡章，高三各班已調查需購買份數，俟 11 月 17 日系統開放註冊組將上網填報並完成繳費作業。
- 七、各校系採計英聽檢定標準日前已於甄委員會網站上公告，另參採學測科目情形、參加術科考試校系一覽表於 112 年 10 月 25 日公告，其餘有關 113 學年度招生最新訊息可至大學甄選入學委員會網站查詢。

設備組

- 一、數學奧林匹亞初選競賽，共 3 人報名，競賽日期 11/11(六)，上午 10:00~12:00，地點在建國高中。
- 二、生物奧林匹亞初選競賽，共 64 人報名，競賽日期 11/4(六)，上午 9:30~11:30，地點在臺師大和平校區。當天有校慶活動，已統一為學生請公假前往應試。
- 三、物理奧林匹亞初選競賽，共 2 人報名，競賽日期 11/4(六)，下午 1:30~4:30，地點在建國高中。當天有校慶活動，但 2 人為高三，12:00 放學，不需請公假。
- 四、化學奧林匹亞初選競賽，共 1 人報名，競賽日期 11/11(六)，下午 14:00~16:00，地點在建國高中。
- 五、台北市高中數學及自然學科能力競賽，依規定本校每科報名選手 1 人，共 5 人參賽，競賽日期 11/12(日)，地點在麗山高中。
- 六、112 學年度第一學期國、高中書評會已於 10 月 17 日中午召開完畢，112 學年度第二學期教科書版本已公告於校網。

特教組

- 一、11/13(一)辦理潛能發展中心校外教學，參加青少年發展暨家庭教育中心活動計畫，活動於 9 月自由報名，並經家長及導師簽名；當日參加學生公假登記，其他未參與學生，當日抽離課程留於原班上課。
- 二、113 學年度身心障礙學生升學大專校院甄試招生簡章由學校團體購買，由特教組統一調查需求，預計 11 月 9 日後收到簡章後發給高三特殊生。

總務處

一、新建教學大樓進度報告：

- (一)目前主要工項：(1)圖書館棟-主體工程(1F 柱牆模板及混凝土工程、2F 板樑鋼筋及模版工程)。(2)安全支撐工程-第一層安全支撐架設。
- (二)下週(10/23~10/29)工項：(1)圖書館棟-主體工程(2F 板樑鋼筋、模版工程)。(2)教學棟-第 2 階段出土工程(預定至 11 月底)，故下週開始施工聲響會較為明顯。
- (三)截至 10/18 止，預定進度 2.14%；實際：13.04%；超前 11.26%。
- (四)新建工程即時監視系統網址：<https://www.youtube.com/@user-xd6ut1pz6t/live>
歡迎 大家上網一起來督工。

二、10 月 26 日(星期四)下午 2 時至 4 時為民防團幹部訓練，當日本校與芳和實中共同辦理，若導師對消防防災有興趣，也可一同與會研習。

三、總務處已請廠商於女生廁所隔間施作加設隔板，目前陸續分批施作，預計 1 個月內可完

成莒光樓與懷德樓所有女廁隔間之隔板。

四、為強化本校校內安全防護，目前已規劃將操場周邊圍牆(基隆路及辛亥路側)加設密網，避免校外有心人士入侵。

五、校園廣播系統已請廠商調整完畢，如班級廣播有異常狀況，再煩請通知總務處。

六、懷德樓往操場之斜坡地坪年久失修破損嚴重，為避免師生到操場運動受傷，已請廠商修補完成。

七、註冊四聯單剩少數同學尚未完成繳費，感謝各位導師的協助。

輔導室

一、高一三升學講座：11/10(五)1830-2030 將於線上舉行學習歷程檔案準備心法與實例分享講座，請導師協助鼓勵同學及家長一同報名參與。請高一、三各班輔導股長協助轉知同學，並公告報名資訊於校網。報名連結與 QR code <https://reurl.cc/DoqeR5>



二、高一青少年心理健康量表測驗結果及興趣量表結果，提供高一導師參閱。輔導室後續將針對高關懷學生進行幸福捕手自我照顧活動。請導師針對高關懷學生多加注意與鼓勵，輔導老師亦陸續進行評估與約談。

三、高三應屆畢業生可參與 113 年青年教育與就業儲蓄帳戶方案：宣導簡介(含方案篇、就業篇、就學篇)提供二三年段導師參考，惟方案係高三應屆畢業生才能參與，方案至少需執行二年，請協助提醒有意參與的同學儘速向輔導室表達意願，以利協助學生申請事宜。

四、高中課諮師陸續入班宣導，感謝各班導師協助入班事宜。

五、近期活動與講座時間：

日期	時間	主 題	對象
1121030- 1121104		和平 55 生涯資料展	高中生
1121030- 1121104		網路交友暨自我探索心衛推廣活動	全校學生
1121020 起	13-15	微課程-人際同理心小團體	高一學生
1121020 起	13-15	微課程-快樂學課程	高一學生
1121108	下午	陽明交通大學參訪	高中生
1121109	9-12	輔導知能研習-內在微光中的粉彩療癒	輔導教師群

1121110	18-21	學習歷程檔案準備心法與實例分享(線上講座)	高三生
1121115	16-17	大腦 OFF 學～正念瑜珈禪小團體 (3)	高中生
1121124	9-12	親職講座～讀懂青少年的情緒話：親子溝通與互動	全校學生家長

六、輔導知能文宣：以「傷」療傷：關於自傷的影響，請導師參閱。

圖書館

讀者服務組

一、【全國中學生比賽】閱讀心得寫作以及小論文寫作項目皆已投稿截止，後續辦理作品評審事宜。

二、10/27(五)15:00-17:00 於群英教室舉辦大考國寫講座《大考學測國寫關鍵》，感謝校內師生的參與。

三、112 年和平高中及美國紐約 BH-BL 交流近期舉辦相關活動已公告校網，時程如下：

1. 交流活動說明會：112 年 10 月 25 日 (三) 16:20~17:00 於圖書館會議室
2. 書面報名時間：112 年 11 月 1 日 (三) 13:00 截止 (請繳交至圖書館)
3. 面試階段甄選：112 年 11 月 8 日 (三) 及 11 月 9 日 (四) 16:10~17:00
(地點另行通知)

四、圖書館近期發本學期催書單，請導師協助督促同學歸還事宜

以「傷」療傷：關於自傷的影響

自傷行為主要好發於青少年時期，青少年在經歷自我認同、課業壓力以及同儕相處的過程，可能出現挫折及負向情緒，在這種多重壓力環境下，急需要紓解情緒的方法，而自傷行為是一種最常被用來因應情緒的方式之一。

根據美國精神健康協會（MHA）的調查，近 15% 的青少年，會用自殘的方式處理情緒危機。大部分的自傷者，雖目的並非結束生命，但常會採取一種以上的方式自我傷害。

一般大眾經常認為自殘行為只會發生在精神疾病患者身上，但在美國康乃爾大學研究者 Saskya Caicedo 和 Janis Whitlock 的研究中發現，近一半的自殘者並沒有任何的精神障礙，且任何性別、年齡都有可能出現自殘行為。

若師長能多了解自傷行為的樣態、成因以及自傷行為背後的成因及那些說不出的苦，也許就能夠避免更多的悲劇發生。

自傷行為的樣態

自傷行為包含，自我抓傷、撞頭、咬傷、燙傷、飲用有害物質（如漂白劑、清潔劑），或是傷害性的拉扯頭髮、拔自己的毛髮、割腕、摳傷/抓傷自己……等，刻意傷害個人肉體的方式，也都被視為自殘行為。不管是哪一種，似乎對於自傷者來說，好像藉由這種行為來宣洩內在的某種不滿及挫折。

這些自傷行為其實就是青少年的「吶喊」，部分青少年可能經常會透過 FB、IG 等社群媒體去宣告他們的情緒、痛苦，像是放上傷口、流血的照片，藉此管道去告訴別人：「我很痛苦！」，這背後代表了渴望被理解。

剛開始身邊的親友會很驚訝而去關心，但若是一再發生，身邊的人就可能覺得他只是在無病呻吟、博取關注，因而開始忽略、倦怠，這樣的惡性循環可能會使自傷青少年陷入更深的孤單與不被理解感，最後可能走上不歸路。

自傷行為的成因

自傷的成因非常複雜，大部分的自傷者都存在著憂鬱情緒，而自傷帶來的痛感，好像可以讓青少年感受到自己的存在，看著鮮血留下來，同時又帶走了些憂愁，因此青少年可以透過自傷的行為獲得**平靜與控制感**，使自傷成為了主要的宣洩管道。

◇ 情緒因素

學生若是缺乏適當的情緒表達方式和管道，自我傷害就會成為青少年採取的適應行為，藉此抒發情緒、表達自己的需求，從中感覺到自我控制，並發洩心中難以承受的強烈情緒與壓力。

◇ 環境因素

包含家庭因素、人際因素或是學校課業、適應因素，甚至是一些特殊的事件，例如重大事件的紀念日或是突發事件……，當過多的壓力就會引起強烈的情緒，若這些情緒所帶來的痛苦無法被處理，學生可能就會以相對極端的方式面對，而自傷所帶來的痛覺可能就可以壓過或是轉移這些情緒造成的痛苦。

面對孩子出現自傷行為的原則與建議

➤ 接納自己的情緒

發現孩子有自傷行為時，可能產生震驚、憤怒、難以接受的反應，或是產生如自責、內疚、心疼的感受，像是無法照顧好孩子、未及時覺察孩子的困擾等等，而引發高度的焦慮。先了解這些情緒都是正常的，接納自己的情緒反應與無助，有助於冷靜回復理性，以進行接下來的處理。

➤ **對於青少年自傷行為有更多的認識與了解**

了解學生的自傷行為反應，並將孩子從「會傷害自己的人」重新定義成「讓孩子成長與改變的轉機」，建立一個讓個案信賴與健康的人際關係，讓孩子感覺到信任與安全，開啟一個求助的管道是重要的開始。

➤ **整合學生的生態系統**

環境因素可能是造成學生的壓力源，也可以是支持，因此不排除與家長接觸、合作，提供情緒上的支持和可行的調整方案，整合孩子的生態系統資源。或是尋求專業人員諮詢，共同評估與討論合宜的協助方式。

➤ **持續評估自傷的危險性**

釐清孩子的自傷行為，包含目的以及原因，並持續評估自傷危險性與自傷行為的進展，包括傷口檢視，必要時與相關醫療人員合作。在每次檢視的過程中，讓自傷者感受到自己是被關心、重視的。

➤ **建立新的抒發情緒方法**

協助自傷者建立新的抒發情緒困擾的因應模式，強化其成功經驗，增加其正向自我控制感與自我肯定。並教孩子如何求救，給孩子足夠的資訊，告訴他們心情極度低落時，可以到哪裡求救，像是找自己的親朋好友聊聊、學校中信任的師長、輔導室，或是在校外時撥打自殺防治專線 1995 或者張老師 1985。

➤ **持續關懷學生**

對於某些自傷者，在自傷行為消失一段時間後會再度出現，甚至惡化，可能會讓家人或治療者挫折或恐慌。但這並不表示治療失敗，自傷者害怕治療者對他失望，也容易對自己失望，治療者除了解可能的復發因素，仍須持續關懷，表達對自傷者的信心。

資料來源

國立成功大學醫學院附設醫院 精神部(2006 年 5 月 15 日)聽見你無聲的呼喊-了解青少年自傷行為。<https://psy-med.ncku.edu.tw/p/412-1128-15898.php?Lang=zh-tw>

親子天下(2018 年 10 月 24 日)15%青少年用自殘、自傷面對情緒危機。

<https://dsa.cku.edu.tw/files/16-1006-38090.php>

珍愛生命打氣網(2020 年 12 月 19 日)當遇見自傷的青少年。

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=3534701166578322&set=pcb.3534702286578210>

112 和平園遊會環境打掃注意事項

(一) 11/04(六)園遊會注意事項

1. 環保餐具僅供校外人士借用，校內同學請自備餐具。環保餐具借用採實名制，一組押金 100 圓，借用後要「洗乾淨」方可退還押金。
2. 11/02(四)打掃時間進行全校清潔工作，請務必落實打掃工作。
3. 當天僅提供「穿堂區域」傾倒廚餘，大量廚餘各班自行設立班級廚餘桶，統一於打掃時間倒至中央穿堂。廚餘不可亂倒在洗手台、廁所或水溝，亂倒者依校規記警告一支。
4. 瓦斯罐務必要「用完」後才可以「回收」。
5. 請同學將一般垃圾與資源垃圾先行集中至班級內，再於統一時間丟棄至垃圾場或資收場。
6. 各班打掃完，須經導師和環保義工核章並繳回檢核單，才算通過。未完成檢核就離開的班級，全班罰寒假愛校一次，衛生股長加罰一次。

(二)當天活動流程與垃圾場開放時間

時間	活動	地點	備註
9:00-13:00	園遊會時間	各班教室	垃圾帶回各班處理
11:30-13:30	一般垃圾傾倒	需使用專用垃圾袋。直接拿至垃圾子母車。	垃圾請壓實，縮小垃圾體積
11:30-12:50	資源回收傾倒	資源回收場	
11:00-13:30	廚餘傾倒	中央穿堂	
11:30-12:00	國九、高三打掃	各班教室及外掃區	11:50 開始檢核環境
12:30-13:30	高一、高二打掃 國七、國八打掃	各班教室及外掃區	12:50 開始檢核環境

(三)各班打掃／檢核時間

1. 國九、高三於 11:30-12:00 打掃，11:50 開始檢核。
2. 國七、國八、高一、高二於 12:30-13:30 打掃，12:50 開始檢核。
3. 檢核單需當天打掃後先給導師簽名，環保義工於 11:50 或 12:50 開始檢核，請各班完成檢核再繳回衛生組才算通過，未完成檢核就離開者處罰全班寒假愛校一次。
4. 國中部打掃檢核本請在 11/2(四)繳回衛生組鐵櫃。

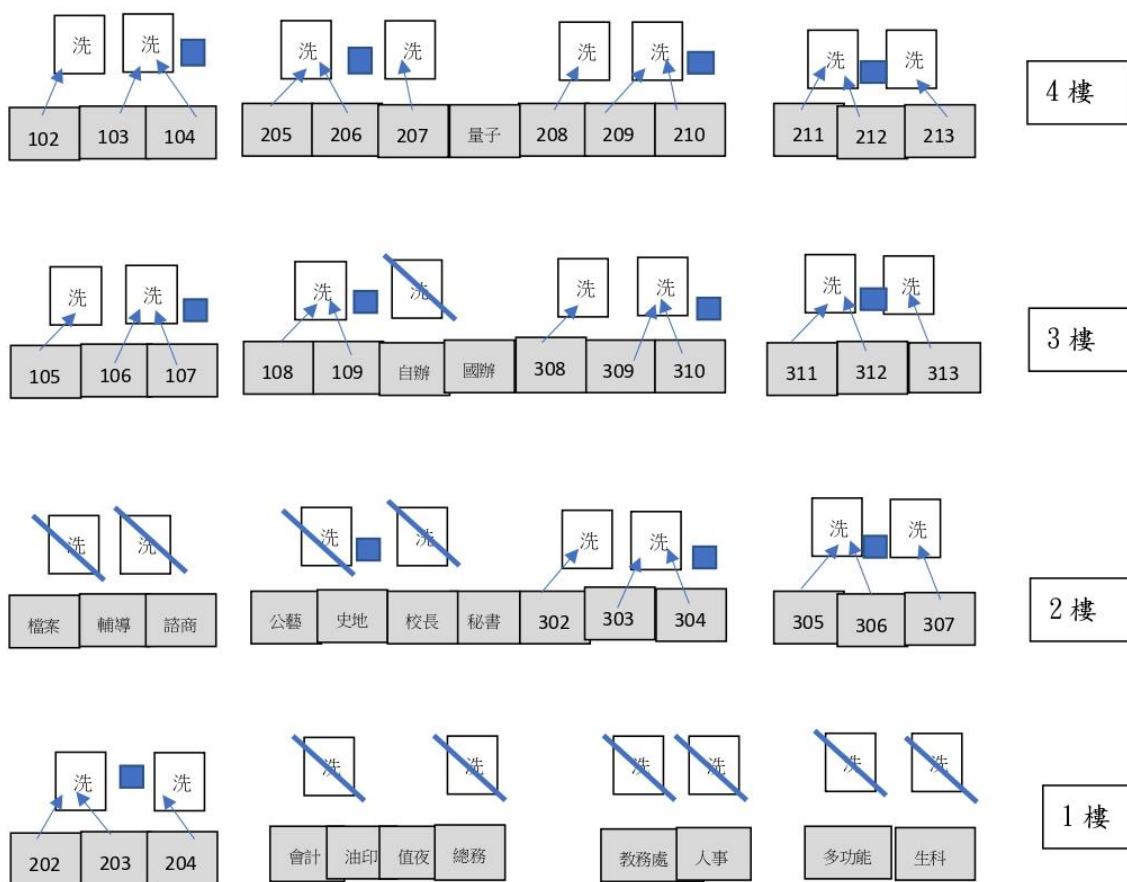
(四)各班發放物資

1. 120L 專用垃圾袋一個。
2. 檢核表。(校慶園遊會教室清掃檢核單)
3. 一個洗手台至少放一個肥皂，請有需要的班領取

(五)洗手台分配圖如附件

1. 各班負責的洗手台須保持乾淨，檢核時若油膩、有食物殘渣則檢核不過。
2. 附件：園遊會洗手台分配

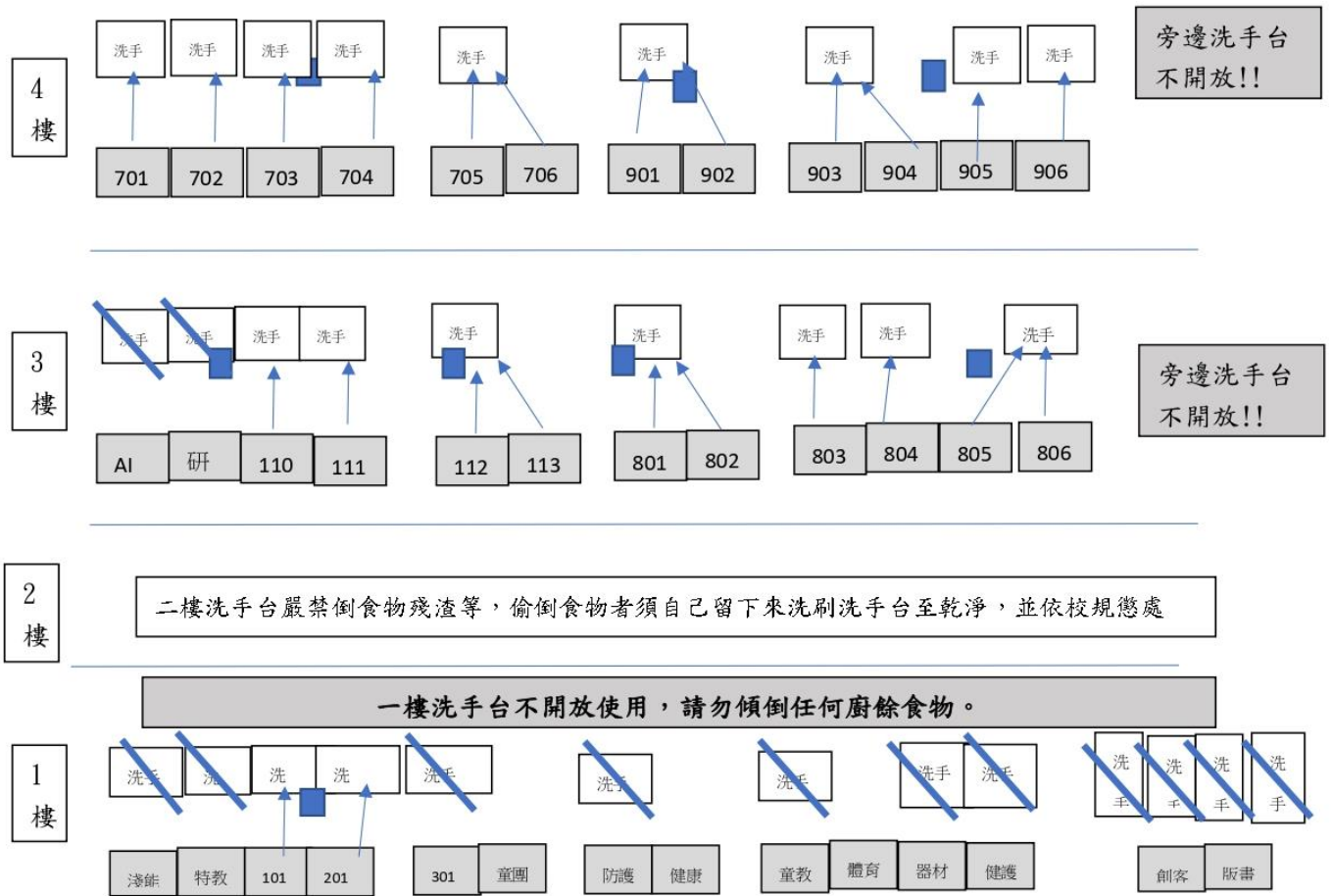
莒光樓洗手台分配



<注意事項>

1. 請各班依照分配區域使用洗手台，「維新樓、群英樓、各專科教室及辦公室外之洗手台」不開放使用。
2. 請勿亂倒廚餘食物，違規者需自行清理外，並依校規懲處。
3. 共同使用之洗手台請兩班互助維持乾淨。廚餘請各班自行設立廚餘桶或拿到一樓穿堂廚餘回收區回收，請勿倒在洗手台、廁所內。

懷德樓洗手台分配



<注意事項>

1. 請各班依照分配區域使用洗手台，「維新樓、群英樓、各專科教室、辦公室外之洗手台」不開放使用。
2. 請勿亂倒廚餘食物，違規者需自行清理外，並依校規懲處。
3. 共同使用之洗手台請兩班互助維持乾淨。廚餘請各班自行設立廚餘桶或拿到一樓穿堂廚餘回收區回收，請勿倒在洗手台、廁所內。