

臺北市立和平高級中學 113 學年度第 1 學期

高中部 113 年 10 月份導師會議書面資料

壹、各處室綜合報告

學務處

訓育組

- 一、教師節敬師小卡比賽:9/25 (三) 16:00 前懸掛細麻繩在窗戶上。感謝郭秀容老師及胡正芸老師於 9/26~27 撥空評分，導師可自行決定後續小卡擺置方法。如果可以為了環保，希望學藝股長後續能整理夾子繳回訓育組。
- 二、教室佈置比賽:10 月 25 日 (五) 16:00 止
- 三、啦啦隊比賽:
 1. 抽籤順序:10/09 (三)12:10 於學務處進行
 2. 學長姐傳承會:預計 10/3(四)中午 12:15-13:00
 3. 彩排:10/30 彈 B 時間於活動中心 4 樓
- 四、校慶:
 1. 11/8(週五)典禮:
活動中心 4F:國七全體學生+國八各班 5 人+高二各班 5 人
活動中心 5F:高一全體學生
 2. 11/9(週六)園遊會擺攤:
扣合校慶今年主題:和平 56 · 展望全球，各攤位結合國際化元素。

社團活動組

- 1、高中部社團轉社申請皆已完成，社團名單將不會再做更動。
- 2、113 學年度五項藝術比賽團體報名狀況：
 - 音樂比賽：高中混聲合唱、高中管樂合奏、高中打擊樂合奏、高中弦樂合奏
 - 鄉土歌謡比賽：高中鄉土歌謡原住民語系、國中鄉土歌謡原住民語系 & 客家語系 & 東南亞語系
 - 目前已知高中混聲合唱賽程會撞第一次段考，比賽時間是 10/14 下午，屆時會請教學組、註冊組協助辦理補考事宜，因參與比賽屬公假事由，段考成績將以原成績計算不打折。
- 3、日本忠海高校交流規劃：
 - 參訪時間 11/12(二)9:00-12:00

- 參訪人數：學生 38 名+老師 5 名+領隊 1 名
- 9:00-10:00 由高中部一年級全體學生於活動中心進行歡迎儀式
- 10:00-11:00 日本學生將會擇班級入班進行觀摩

4、高中部 9 月份班代大會已於 9/1 舉行完畢，由 209 賴泳馨擔任議長、202 張巧柔擔任副議長。

5、10/20(日)預計舉辦高中部卡拉季初賽。

6、10/31(四)萬聖節當日將會開放學生進行萬聖節相關裝扮活動。

生輔組

一、各班輔導教官一覽表：

	高一	高二	高三
林展慶教官	103、108、111、 113	202、205、208、211	301、304、307、 310、313
林克峰教官	101、105、107、 110、112	203、206、209、212	302、305、308、311
黃士剛老師	102、104、106、 109	201、204、207、 210、213	303、306、309、312

二、經濟弱勢學生家庭救濟相關管道：

- (一)本校學生急難救助金
- (二)臺北市政府認助清寒學生獎助學金
- (三)行天宮急難濟助
- (四)教育部學產基金

三、反詐騙宣導：

常見詐騙手法話術解析與預防策略(最新版)



衛生組

<打掃相關>

一、10 月開始掃具間恢復每周二、四打掃時間開放。

二、各班如有未完成返校打掃的同學可於下課時間至衛生組登記兩次午休時間補掃，補掃後由衛生組依打掃同學之簽到退表單核發公服時數。

三、非專用垃圾帶打包之垃圾(如廁所、部分辦公室)，請於打掃時間拿至垃圾車旁由環保義

工協助合併丟棄。垃圾車只收專用垃圾袋打包之垃圾，請勿將資收或其他垃圾丟進垃圾車。

四、資收室於打掃時間開放，如有其他需使用之狀況請與衛生組聯繫，請勿私自進入或將資收直接放在資收室門外。

五、如掃區有設施損壞(如：馬桶不通、地面積水等)，請同學先嘗試排除狀況，仍未解決請至總務處填報修單。

六、感謝國高中級導出席 9/24 修正整潔競賽實施辦法草案討論會議，依會議共識修正草案，詳細內容請參考附件。

〈桶餐相關〉

一、請各班用餐完畢，於 12:30 派同學將餐桶、湯桶、水果桶等送至一樓中央川堂。請勿將餐桶、湯桶、水果桶或牛奶等放置班級或走廊，以免造成環境髒亂。

二、桶餐相關事項將不定期公告於校網首頁或桶餐專區，請師生參閱。

三、請老師協助鼓勵有吃桶餐的同學踴躍填寫桶餐滿意度調查表(公告於學務周報報且寄至個人公務信箱)，如反應之事項有急迫性(如：菜量長期不足、異物等)請直接告知衛生組。

〈相關宣導〉

一、為防止孳生病媒蚊，請各班發現掃區內有積水容器時，將積水倒掉、容器倒蓋或收進室內放妥。請留意各區掃具擺放方式，請勿造成積水狀況。

二、空氣品質不良會對健康造成危害，尤其是高敏感族群，請留意自身健康狀況並佩戴口罩。

三、熱高溫、熱浪期間請師生留意自我防護，適時補充水分、留意環境溫度調節。

體育組

1. 校慶運動會報名程序已完成，會核發確認單給各班，請導師協助確認名單是否有誤，同時於 10/3 日進行抽籤，感謝各位導師。
2. 各項賽程請留意學校網站公告及體育組佈告欄。
3. 班級若在非體育課程時間需要使用體育場地，請先行至體育組詢問確認。
4. 體育運動成績優良學生相關資料請參看附件。

教務處

教學組

- 一、高三晚自習已於群英教室開始，請欲留校同學於當日 16:00~16:40 至教務處登記，每日 18~21 點再請值班同仁協助簽名與中途離座者管理，高一高二於段考前 10 日開始，已發放紙本，另有網路上公告。
- 二、113 學年度第 1 學期 10/14~15 為第一次期中考，以下事項請導師協助：
- (一) 提供段考座位表 10/07 紹回教學組(自行放置請務必告知幹事心瑜)。
 - (二) 提醒相關考試注意事項，不准予事假，病假務必提供〈診斷證明書〉非收據或藥袋。
 - (三) 考試逾時 20 分鐘的同學不可入班考試，該科零分，可請同學至教務處安排的地點自習，等待下一節再進班考試，提醒學生務必比平常更早出門。
 - (四) 提醒銷假補考者務必注意勿進班，包含段考第 1 天沒來，第 2 天才來的，早上 8:10 也直接至教務處補考。
 - (五) 重大考試期間請導師掌握學生出席狀況，尤其早上追蹤到校狀況，以免無法考試，影響成績，另請導師確認後告知教學組，以利準備補考事宜。
- 三、臺北市國語文競賽於 9/21~22(六~日)在建國高中舉行，高中部有 4 位學生參加競賽；臺北市本土語言競賽於 9/29(日)在南湖高中舉行，高中部有 2 位學生參加競賽，感謝黃君琦老師、黃亮鈞老師、楊心怡老師指導，目前朗讀 H308 王希甯同學-洪政良老師指導進入第二階段。

註冊組

- 一、感謝高一導師協助完成學生資料確認，已送件製作學生證，預計 10 月初收到，屆時再召集班長黏貼註冊章。
- 二、註冊繳費至 10/4(五)截止，請導師協助提醒家長及時繳交，也請導師協助於校務行政系統審核親子綁定申請，以利後續繳費流程。繳費連結、操作介面請參閱校網公告，如對減免金額有疑問，請聯繫註冊組。
- 三、高三第 1 次英聽測驗已於 9/13(五)完成報名，感謝導師、升學股長協助報名作業，共有 411 名同學報考(總人數 430 名)，將於 10/19(六)考試。
- 四、9 月下旬已發高三術科考試報名表單供同學填寫，校內調查截止時間為 10/4(五)23:59。後續會再開放學測報考項目調查，再請同學協助於時間內完成各項作業。
- 五、請導師協助提醒學生，段考作答畫卡時，務必劃記正確的年級、班級與座號。

設備組

- 一、高中部各年級教科用書已完成退書，若同學上課有發現漏印跳頁之情形，請將書攜至設備組，由設備組通知書商更換。若班級講桌上有多的教科書，也煩請班長協助送回設備組。
- 二、家境困難，但無低收身分，且經導師確認後申請減免教科書款之學生目前有高一、高三共 7 位，書款將由教科書作業管理費項下支應。

特教組

- 一、9/25 周三下午一點預計辦理線上特教宣導講座：吳承灝(視障)的音樂演出及成長分享，本次活動惠請資訊組給予各班筆電協助，感謝各班導師協助通知資訊股長架設電腦

設備。

- 二、高中部本學期有一位 H109 黃生申請英文免修資格通過審查，目前報請教育局資優鑑定安置委員會審件中。
- 三、高中部特教舊生陸續完成 IEP 會議中，歡迎導師隨時跟特教組保持聯繫與討論。

綜合事項

- 一、因應本校擔任 114 學年度大學學科能力測驗考場，1/17(五)上午需進行考場布置，當日下午 2:00 開放查看考場，故修改高一二及國中部期末考至 1/15-1/17 三日舉辦。1/20 仍為休業式，擬採線上方式進行。
- 二、10 月份群英教室晚自習場地異動：10/4(五)、10/18(五)兩日因群英教室辦理其他活動，移至圖書館自習。
- 三、本學期第一次段考將於 10/14. 15 舉行，煩請高一導師協助提醒學生可參閱學生手冊，注意考試相關規定。

總務處

- 一、新大樓興建進度報告：截至 113/9/22 止：預定進度為 40.11%；實際進度為 42.57%；超前 2.46%。目前主要工項：(1)教學棟(一)(二)(三)-5F 樑、版模板組立及鋼筋綁紮。(2)教學棟-B2F 泥作施工。(3)教學棟(一)(二)(三)-5F 樑、版水電管預埋。
- 二、關於本校 114 年度之修繕工程-「懷德樓屋頂防漏工程」之經費，目前教育局刻正與教育部申請經費。
- 三、雙語情境教室工程已於 9/19 完成招標。施作地點位於合作社旁的空間，預計於 11 月下旬完工。
- 四、113 年校園環境第 3 次消毒已於 9/7 完成、第 3 季飲水機換濾心及巡檢已於 9/11 完成。
- 五、學校於 10/19 及 12/14 兩天，提供「莒光樓教室」為大學學測英文聽力考場。另訂於 114/1/18. 19. 20 擔任 114 學年度學測考場。屆時再請有擔任試場的班級幫忙桌椅布置及環境清潔。謝謝！
- 六、近期辦公室及班級鼠患問題嚴重，總務處雖已有協助處理，但是效果有限，如各班經總務處處理過後，仍未有改善，再請跟庶務組提出，庶務組將請專業滅鼠廠商到校處理。另請各班協助共同防治鼠害：(一)斷絕糧食：將糧食與飲水收於適當容器中，教室或辦公室食用完的容器要盡快清洗。垃圾與廚餘分開，將來不及清除的廚餘完整包好，至於垃圾桶內並加蓋，讓老鼠無法取食。(二)環境清潔：老鼠喜歡陰暗雜亂的地方作為躲藏與居住的位子，想做好鼠害防治，教室和辦公室要定期做打掃，減少堆積物，儲藏室、櫥櫃、水溝等應經常清掃，不讓老鼠可以躲藏居住。(三)封住鼠道預防老鼠入侵：教室或辦公室有老鼠可侵入的鼠洞&空隙，要請庶務組派人修補破損門窗，將屋內空隙處填

補起，水管空隙可用鐵網填補防止老鼠鑽入。

輔導室

- 一、高三學系探索量表施測已於生涯規劃課堂進行線上施測，將於課程進行解測與升學輔導。
- 二、高一二心理測驗施測：
- (一)09/20(五)已完成高一「青少年心理健康量表」及「大考中心興趣量表」施測(作答時間各約25-35分鐘)，感謝導師協助施測。
- (二)10/16(三)第五節班會進行網路使用檢測與憂鬱情緒量表，將訓練輔導股長協助施測，屆時煩請導師隨班指導。
- 三、請高一導師協助填寫認輔學生提報單，於會議結束後繳交給怡臻組長。
- 四、高一升學暨親職講座：10/18(五)1830-2030 線上辦理「大學考招與多元入學方案介紹」，講座內容為學生面對114入學方案，邀請高中學生及家長報名參加。
- 五、10/04(五)第五節將進行生命教育暨自殺防治講座，地點於活動中心四樓。
- 六、近期生涯講座暨輔導宣導活動時間：

日期	時間	主 項	對象
1130925(三)12-13	群英教室	校系介紹講座—輔仁大學金融與國企學系	學生自由報名
1131002(三)12-13	群英教室	校系介紹講座—長庚大學呼吸治療學系	學生自由報名
1131004(五)13-14	活動中心四樓	生命教育暨自殺防治講座	高一學生
1131007(一)16-17	多功能教室	高中部自我探索成長團體(2)	學生自由報名
1131009(三)16-17	活動中心三樓 韻律教室	教職員體驗瑜珈禪	全校教職員工
1131018(五)18-20	線上	大學考招與多元入學方案介紹	高一二家長同學
1131023(一)12-13	群英教室	校系介紹講座—北科大材料與資源工程材料組	學生自由報名

- 七、教師知能文宣：「不互相傷害，才是真愛—我的電競世界」，請參閱。

圖書館

讀者服務組

- 一、113學年度圖書館志工服務隊招募已開始，招募辦法已公告於校網且轉知高一、國七各

班，預計 9/23 開始志工服務。

二、113 學年最後一次圖書推薦書單蒐集已截止，後續辦理採購事宜，預計 11 月到貨。

三、9/13 (五) 13:00-14:00 辦理高一自主學習前導說明會及學習歷程檔案說明會，資料皆已置於校網及班級公告。高一自主學習選課已開始，合作學習申請時間自 9/13(五)17:00-9/19(四)09:00 止；校務行政系統選課時間自 9/20(五)12:00-10/3(四)12:00 止。

資訊媒體組

一、請導師協助提醒班上同學，放學前務必確認班上資訊設備確實關閉（資訊整合控制器、大屏），以避免資源浪費及設備損耗。

不互相傷害，才是真愛—我的電競世界

戴羽晨 社工師/台大電競社前社長

出生於九零年代的我，恰好是電腦科技快速發展、網路普及的關鍵時期，從懂事以來就不斷接觸電腦及網路，可以說是名副其實，第一代的「網路兒童」，網路在生命裡佔的比重高達八成，誇張來說，連注音符號都還不會用的時候就開始上網了；但就算在生命如此早的階段就開始使用網路，我卻始終沒有「網路成癮」，反而是因為適當的時間管理，讓我在大學期間加入電子競技社的同時，幸運拿到台灣大學書卷獎的殊榮，並用實力拿到校內電競比賽的冠軍。

當代網路成癮的普及

到台北讀書後，才赫然發現網路已經成為大幅度影響生活、改變人與人間關係的毒藥，身邊的同學不管是捷運上、上課時，甚至是和難得一見的朋友見面時，都是手機不離身，對手機的需求大到連自己都吃驚，卻也戒不了。有趣的是，雖然就我的電子競技興趣性質而言，我反而應該是最需要花時間在網路上練習，也最有理由待在網路上「衝浪」的人。然而，我卻維持著工作日每天一到三場遊戲，只花不到一小時半的時間就奪冠的方式進行生活，箇中秘訣在於從小開始父母帶給我的時間管理觀念。

爸媽從小開始培養的生活習慣

我的爸媽早在我還沒開始使用網路之前，就不斷跟我溝通一個觀念：「在使用網路之前，先做好該做的事情」那什麼是做好「該做的事情」呢？在我們家，可能包括最基本的吃飯洗碗、寫完學校作業、倒完垃圾，到比較進階的複習完當天的讀書進度，最後甚至是幫忙經商的父母顧店等工作，這些都是「該做的事情」，簡單來說，我的父母給予了我「優先次序」的概念，要以事情的輕重緩急來判斷有沒有其他事情比使用網路更為優先。事實上，這也是在「預防網路成癮」階段最重要的事情，透過建立孩子良好的生活習慣，給予他們安排時間的原則，之後他們的時間就不會被網路所掌控，當然也就不會網路成癮。

時間管理的技巧和重要性

如果要一句話講完時間管理的意思，就是在該寫作業的時候寫作業，該玩遊戲的時候專注在遊戲上。過去我在非常忙碌的時候，常常都沒甚麼時間玩遊戲，但我之所以可以拿到冠軍，就是我在玩遊戲的時候都非常認真的玩遊戲，注意每個玩遊戲的細節，這種專注不但可以讓我從課業裡面解脫，也可以讓我真的有放鬆到。至於時間管理的技巧，首先要確認今天要完成的任務有哪些？例如要完成生字甲乙本的作業，或是要背國文注釋，也有可能要算完數學作業，可能今天還要玩半小時的電腦，這些都是找出明確的目標；找完目標之後，就要看今天還剩下多少時間可以完成這些事情，例如我只剩一個晚上，這時就要評估每一樣作業和玩電腦要花多久時間，這樣才可以進行最後排次序的動作，我們舉例好了，生字甲乙本：40分鐘、背注釋：20分鐘、算數學：30分鐘、玩電腦：40分鐘，因為所有事情加起來只要花2小時又10分鐘，所以如果小孩要在10點前上床睡覺，這些事情從七點半開始做時間就綽綽有餘了，那我們剛剛前面的最後一樣是排列優先次序，意思就是這些事情的重要性一定有差別，也有些事情一定要放在特定的順序上做，具體而言，像這個例子，我可能就會先寫

完生字甲乙本→算數學→玩電腦→睡前背注釋，原因是我掌握了大原則：先把需要動筆的作業都在玩電腦以前完成，這樣我就可以輕鬆無壓力的玩電腦了。

良性溝通是信賴的基礎

記得小時候在補習班的表現不佳，下課後被老師一狀告到爸爸身上，爸爸當著全部在下課時間準備接送小孩的家長面前，說：「沒問題，我一定禁止他再玩電腦！」年幼的我在聽到的當下，眼淚不能只說是奪眶而出，而是當場嚎啕大哭了起來。後來回想這段青澀的歷史，哭的當下想的應該不僅僅是「不能再玩電腦了」，反而是爸媽答應我每天做完該做的事情後，就可以玩電腦的「信賴基礎」被剝奪，每天辛辛苦苦讀書、做好份內該做的事情的努力，彷彿都不值得了。從我的親身例子不難發現，如果未經事前的溝通，直接禁止孩子本來作為讀書之餘唯一生活慰藉的網路使用時間，可以說是對孩子莫大的傷害，更有可能造成孩子的不信任，甚至是心理陰影。父母應該要做的是關心孩子在現實生活的交友狀況或有沒有遇到什麼不開心的事情，畢竟在學術研究上，孩子會受到「網路的吸力」吸引，往往是因為「現實的推力」太大，換句話說，網路成癮是現實生活不愉快的「結果」，而不是原因。我認為最能默默守護孩子卻又有相當成效的方式是，透過現在手機使用時間管理的應用程式，每天觀察孩子使用時間及分布，透過確實撥出時間和孩子相處，鼓勵孩子聚焦在當下現實生活的感官感受，或是一起專注在親子活動上(例如親子一起拼拼圖)，絕對能建立良性溝通，不只可以發現孩子現實生活出了什麼問題，也能真正參與孩子的成長過程。當然，最忌諱的就是直接限制網路使用，驟然禁止孩子使用網路絕對會讓孩子生活頓失重心，造成無法挽回的結果。

綜上，爸媽在和孩子溝通時，應該要注意用字遣詞，盡量用支持、肯定孩子說的話，同時協助他獨立思考並做出正確選擇，並盡量在孩子開始使用網路前傳達正確時間管理觀念，培養生活習慣，這樣才能「不互相傷害」地幫助孩子遠離網路成癮。

體育組附件

113 學年度 運動績優學生名單

10236	籃球	羅睿誠
10326	籃球	陳捷恩
10432	籃球	蕭翊辰
10517	籃球	林品亦
20431	籃球	廖科維
20527	籃球	翁宏洋

請假規定

請假規則與一般生無異，惟隊伍比賽會由體育組這邊用團體公假單申請。

段考遇到賽事的處理

依據本校考試規定辦理，若期中考與賽程衝突，則視請假時間，安排補考或重新分配學期配分百分比。

學業成績的標準

依據「高級中等學校學生學習評量辦法」，運動績優學生一年級、二年級以四十分為及格，三年級以後以五十分為及格。

其他相關規定

依據「臺北市立和平高級中學運動代表隊學生生活輔導管理暨參賽基準」規範辦理（如附件）。

常見問題

1. 與體育班同學的升學路徑差異？ A：除繁星管道不同之外其它皆相同。
2. 體育學生助學金及培訓補助 A：設籍臺北市學生可申請，體育組會另行通知。
3. 練習時間？ A：學校所安排的課表以外的時間進行訓練。（晨間、課後、假日）