

臺北市立和平高級中學 113 學年度第 1 學期

國中部 113 年 11 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、國八隔宿露營：

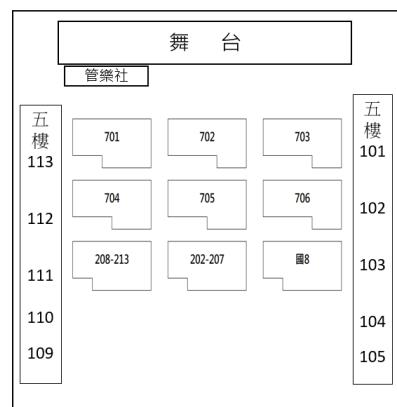
- 10/24(四)6:30 學生集合，7:00 前出發，感謝總務處協助驗車。
- 請各班自行將繪製好的班旗帶至騰龍山莊。

二、校慶：

- 10/25 學生園遊會攤位截止。
- 目前公共區域場地規劃：

川堂	木柵美宣場佈 家長會公益擺攤+班聯會 +國軍團+九九聯誼會公益擺攤
川堂外帳篷	美術社
學務處右側	園遊券攤位
學務處左側	環保餐具借用攤位
2 樓國中部外走廊	合作社販賣校慶紀念衫
多功能教室	九九聯誼會
圖書館會議室	校友回娘家

校慶活動中心集合位置圖



- 11/7(四)12:30 校慶各班代表於活動中心彩排(4F:國七全+國八各班 5 人+高二各班 5 人。5F:高一全)座位圖參考右上方圖示。也請導師盡快繳交各班 5 人推薦名單(已交者可略)。
- 11/7(四)教師可至訓育組購買園遊券，本次園遊會只能使用園遊券，若收現金且屢勸不聽之班級，酌收 500 元提醒。
- 校慶當天全體同學不得擅自離校，若要出外補貨可至生教組填寫表單，若要離校需完成請假手續。
- 教師趣味競賽：分成國中組、高中組、行政組、家長會組，一組 12 人，一人 50m(1/4 圈操場)

三、國七校歌比賽：

- 11/15(五)16:00 報名截止
- 抽籤時間：11/29(五)，中午 12:30 由各班負責同學於學務處訓育組進行出場順序抽

籤，若未派代表抽籤，則由訓育組代抽，不得異議。

3. 彩排時間：12月05日(四)與12月06日(五)中午

4. 比賽時間：12/11(三)10:00 於活動中心

四、10/25(五)教室佈置截止，感謝美術科秀容、正芸師協助相關評分作業。

五、教師節敬師活動：比賽得獎名單如下，感謝各班導師教學認真，無怨無悔的付出，在學生心中種下智慧與善的種子，在當下或未來的某一刻發芽。

國中組七 年級

第一名 702 第二名 704 第三名 701 第三名 703 佳作 705 佳作 706

國中組八 年級

第一名 804 第二名 803 第三名 801 佳作 802 佳作 805 佳作 806

社團活動組

1、 畢業紀念冊進度：

- (1) 10/16(三)已完成 113 學年度畢業紀念冊財物採購評審會議。
- (2) 12/4(三)10:00~12:00 辦理個人沙龍照拍攝及小組生活照拍攝。

衛生組

<校慶環境相關>

一、11/7(四)打掃時間請導師協助督導同學確實完成打掃工作。(11/8 打掃暫停一次)

二、11/8(五)12:30 請各班將餐桶送回一樓學務處後方空地歸還。

三、11/9(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. 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、飲水機、廁所或水溝，亂倒者依校規記警告一支。
3. 瓦斯罐務必要「用完」後才可以「回收」。
4. 請同學將一般垃圾與資收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。
5. 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。
6. 因 11/12-11/14 有日本學生與新加坡學生交流參訪，故園遊會當日打掃與 11/12-11/14 之清掃時間請導師協助配合督促班級確實打掃，以維護本校優良印象。
7. 園遊會當日請各班衛生組長 8:00 至學務處班級櫃領取打掃檢核單，並於檢核後當日放學前交回衛生組。

四、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	班級教室	教師、義工協助巡查各班環境狀況
11:30-13:30	一般垃圾傾倒	需使用專用垃圾袋。	垃圾場組義工輪值
11:30-12:50	資源回收傾倒	資源回收場	資收場組義工輪值
11:00-13:30	廚餘傾倒	中央穿堂	當天各班若有大量廚餘，請將水份瀝乾，打包殘渣，放入一般垃圾；請勿倒至廁所馬桶，以避免堵塞。
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：義工輪值
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：義工輪值

五、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，當日 8:00 可至學務處班級櫃領取)
3. 一個洗手台至少放一個肥皂，請有需要的班領取(每周二、四打掃時間領用)

六、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。

〈桶餐相關〉

一、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。

二、將依據 11-1 月 google 表單製作桶餐繳費三聯單，敬請老師協助提醒同學於時間內完成繳費。

三、申請桶餐退費後將於次月辦理現金退費，如未領取之現金退費將移至期末改由轉帳退款，手續費須由申請方自行吸收。

〈相關宣導〉

一、請各班協助宣導，洗手台禁止倒廚餘。如有廚餘請利用中午桶餐檯回前一併倒乾淨。

二、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。

三、依北市教體字第 1133096608 號來文，近期市面上販售之「蠟瓶糖」（或名「蠟皮糖」）據衛生福利部食品藥物管理署表示，目前尚無相關報驗紀錄，恐危害學生健康，請勿輕易嘗試。

四、依北市教體字第 1133100242 號來文，教育場所為腸病毒易感染族群之群聚場域，請注意自身健康與衛生，如感染腸病毒則應請假在家休息 7 天。

體育組

1. 班際拔河預賽已經於 10/23、10/25 順利完成，請晉級決賽之班級，11/8 準時出賽。
2. 校慶各項單項賽進行中，若同學有特殊狀況無法出賽，請導師務必提醒同學需持證明至體育組請假。

教務處

教務組

一、國七學習扶助：10/21(一)開始，開設國文 3 班、英文 2 班、數學 5 班，感謝任課老師授課、導師提供班級教室。12 月進行追蹤測驗，任課老師可參考系統考古題、加強練習。

星期	時間	科目	授課教師	上課教室	日期
週一	16:10~17:00	數學	陳昱靜	701 教室	10/21~12/30，共 10 節次。 (11/11 校慶園遊會補假暫停)
		數學	吳宗霖	704 教室	
		英文	賴怡蓓	705 教室	
		國文	楊心怡	702 教室	
週二	16:10~17:00	國文	楊心怡	701 教室	10/22~12/24，共 10 節次。
		國文	蔡靜芳	704 教室	
週三	16:10~17:00	數學	吳宗霖	705 教室	10/23~1/8，共 10 節次。 (11/27 第二次期中考暫停) (1/1 元旦假日暫停)
		英文	陳冠碧	702 教室	
週四	16:10~17:00	數學	吳宗霖	706 教室	10/24~1/2，共 10 節次。 (11/28 第二次期中考暫停)

週五	16:10~ 17:00	數學	陳明瑩	702 教室	10/25~1/3，共 10 節次。 (11/8 校慶運動會暫停)
----	-----------------	----	-----	--------	--------------------------------------

二、國八、國九學習扶助追蹤測驗：請老師進行「課間補救」，於 11 月下旬加強系統考古題練習，以期提高 12 月追蹤測驗的通過率。

三、課務調整：11/8(五)下午校慶慶祝大會暨運動會，由導師隨班；下雨則回復上課。因場地布置及校園活動影響，不論進行運動會或按課表上課，當天第八節輔導課、國九晚自習皆暫停(雨天不上課也不上第八節)。

四、榮譽榜：

班級	姓名	比賽名稱	分組類別	獎項	指導老師
80535	華致維	臺北市 112 年度 語文競賽	國語類	國中國語演說 佳作	郭慧足

註冊組

一、國九證件照訂於 10/31(四)拍攝，當日由任課老師隨班督導；如學生該日不克出席，再請至校外拍攝，並於 11/14(四)前寄至註冊組信箱 a123@mail.hpshtp.edu.tw。後續將依區公所來文進行身分證辦理作業，感謝導師們協助。

二、成績確認時限表已發下給各班公告，請學生務必於時限內確認、修正成績，如有誤請立即聯繫授課教師，至註冊組修正。

設備組

一、113 學年度校內科學展覽會實施計畫紙本已發放至各班，並公告於教務處學藝競賽網頁。

特教組

一、本組預定 12/6(五)晚間辦理國中部特教生升學進路講座(線上 GOOGLE MEET)，歡迎有興趣的教職員共同參與，會議連結將於 11 月底公布校網及群組。

二、第一次段考結束，已經有新生出現需要召開個案會議討論學習環境與課程內容調整的情況，歡迎班上個案有狀況的導師們主動後續聯繫特教教師進行討論與交流。

三、本校 113 學年度將接受臺北市高級中等學校特殊教育執行成效評鑑，學校將組成自我評鑑小組，負責規劃執行學校自我評鑑工作。國中部將安排一位國八個案進行書面資料整理參與評鑑訪視。

總務處

一、關於新建教學大樓截至 113/10/13 止：預定進度為 41.48%、實際進度為 44.15%，進度差異為+2.67%。目前主要工項：(1)教學棟(一)-5F 柱、牆鋼筋綁紮及模板組立。(2)教學棟(一)-5F 柱、牆水電配管。(3)教學棟(二)(三)-屋頂柱、牆鋼筋綁紮及模板組立。(4)教學棟-筏基、B1F 泥作施工。(5)圖書館棟-鋁門窗門框安裝。

二、114 年度本校工程為：懷德樓屋頂防漏工程，總金額為 1200 餘萬。

三、配合 11/8 校慶，庶務組預計於 11/2 全校除草。

四、114 學年度高中英語聽力測驗第 1 場已於 10/19 完成，感謝各班導師及同學的配合及幫忙。第 2 場將於 12/14 進行。

五、本校預計 114/ 1/18.19.20 三天承擔 114 學年度大學學科能力測驗臺北(一)考區試場。大考中心將於 1/17 10:00 開始進行試務中心布置。

六、結合 56 周年校慶，113/11/8 日(五)上午 9:30~10:30 於教學大樓興建場址舉行上樑典禮，歡迎同仁共同與會。

輔導室

一、心理測驗：

項目	測驗名稱	施測時間	補測時間	解測
八年級	青少年心理健康量表	第一次段考後 (輔導活動課)	十月底-十一月初 (資料組)	期末前 (輔導活動課)
九年級	國中學生生涯興趣量表	第一次段考後 (輔導活動課)	十月底-十一月初 (資料組)	期末前 (輔導活動課)

二、國九「113-2 臺北市合作式技藝教育課程」報名：

9/30~10/16	10/21	11/4~11/8	11/15~11/19	12/2~12/4	12/18	預計 12/24 之後
報名期間 目前報名人數 30 位同學	校內遴薦會	第 1 階段 名單推薦	2 階推薦	3 階推薦	第 4 階段 協調會	錄取公告

【註】依據「國民中學技藝教育實施辦法」，學校應成立技藝教育學生遴薦及輔導會（簡稱遴輔會），執行技藝教育「辦理及上課方式之研議、遴薦及輔導、計畫書之審議、宣導及諮詢」等任務。學生報名與退訓皆需符合程序。故本校的退訓申請，學生需到相關處室去核章，再麻煩相關處室協助。

三、高中部學長姐伴學共讀計畫：

項目	國中導師推薦名單	進行媒合並公告結果	第一次陪讀（群英教室）
期限	10/4(五)前	10/4~10/23	10/24(四)12:30~12:55

四、113 學年臺北市「寒假職業輔導研習營」：共計 15 位學生報名。

10/9(三)	10/15(二)	11/11(一)後
校內報名截止	台北市線上報名截止	校內公佈錄取結果，並進行退費事宜

五、國七家長職業分享活動：分享地點：各班教室。無家長分享之班級，請導師自行運用。

參與班級	學生座號	家長分享職業	活動時間
701	9	牙科諮詢師	11/6(三)11:00~12:00
702	11	社區營造(社規師)	11/20(三)10:10~11:00
	36	烘焙自由工作者	11/20(三)10:10~11:00
704	12	科技教育 Marketing	11/6(三)11:00~12:00
705	38	臺灣迪卡儂有限公司/電商負責人	11/20(三)10:10~11:00

六、教師知能文宣「陪伴你走過生命的憂鬱低谷」，請參閱。

圖書館

讀者服務組

- 一、圖書館預計於 11 月舉辦加拿大主題書展，活動詳情將後續公告，歡迎師生蒞館一同參與。
- 二、本學期申請臺大圖書館參訪活動，參與對象為圖書館志工，活動時間為 12/11(三)12:30-14:00，屆時予以出席同學公假並提供名單給導師。
- 三、本學期針陸續辦理國七新生舉辦圖書館利用教育活動，歡迎尚未預約的班級洽圖書館安排。

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。
- 二、113 級(國七)各班 iPad 平板車已放置於班上，感謝國七各班導師協助。

陪伴你走過生命的憂鬱低谷

每個憂鬱症患者不同，有人比較獨立，有人比較依賴，這個很正常，在陪伴的做法上還是要依照每個人的狀態有一點調整，才更為合適。然而關於陪伴感到憂鬱失落的人們，仍有一些陪伴的原則可以分享。

所謂陪伴也就是陪他走過憂鬱的這段路，慢慢回到原來的狀態。對憂鬱症患者和陪伴者來說，這都是一段漫長的歷程，不是一次、兩次的開導便垂手可得的結果，作為陪伴者需要先有這樣的認識，否則你會很快地失去耐心，常聽到的是「說了這麼多，你為什麼就是聽不進去！」、「講也沒用，不想理你！」然後就開始用罵的。常情來說，大家應該也知道這樣沒有效果，只是一旦失去耐心，往往就會忍不住要發脾氣，這個過程確實不容易，因此建議陪伴者也要為自己準備足夠的心理建設，時時給自己打打氣才好。

要陪伴，不評判

陪伴不是一直教他，而是聽他說、分享他的心情，對憂鬱症患者而言，得到陪伴者的理解是重要的，他們需要有人聆聽自己的聲音，而不是成天的念叨，「你應該怎麼做……」、「你為什麼不……」、「你要趕快好起來啊……」等等，即便是出於良善、關心或著急，去評價憂鬱症患者想法、作法未必能夠有幫助，因為你我有著健康的頭腦，和憂鬱症患者不同，所以我們總會想說「這件事明明是小事」，或者「問題明明可以這樣解決、那樣解決……」，但事實上我們應該體諒的是，憂鬱症的人他的腦袋就是生病了，在頭腦化學物質失調的狀態下，他是會鑽牛角尖、會負面思考的，這個時候你跟他說什麼都一樣，而且太多的評價反而會讓對方覺得「原來我真的很爛」、「你們都可以做得到、你們都覺得這樣可以，為什麼我不行？」這對他們來說無疑是一種壓力而非幫助，所以也才強調，陪伴的首要在聆聽，讓對方把話給說出來。

有人聽，也就是鼓勵對方說

一個人在說話的過程中其實同時也在整理。人的內心總是會有亂成一團的時候，這許多的糾結確實會叫人無所適從，讓人處在憂鬱焦慮的狀態之中，此刻心裡的「結」往往都會打得很緊很很深，然而透過傾訴的過程，透過「說」來爬梳整理自己的思緒和內心，有時候心裡的這些結也就自然地松動了。當然也不是所有的結都能夠被解開，但即便如此，藉著訴說的過程，有人在旁邊沒有批評，不給建議的陪著，就能讓人感受到身旁的溫暖和支持，就算內心的結沒能被解開，往往也能夠一個一個被整理安置好，不再是那麼凌亂失序。

從另一個角度來看，當我們能夠讓無論是罹患憂鬱症或經歷創傷的人們把心裡過去那些過不去，或造成傷痛的情境給描繪出來，一定程度上意味著過去那個不愉快的經驗已經逝去了，留在從前。如今同樣情節透過「說」再一次表現出來，不同的是這一次身邊是溫暖、沒有評價的支持，也許只是握著手，也許是一個擁抱，人們重新「說」的經驗，一旦緩緩的少去了曾經的無助和恐懼，人的心理狀態就會變得不同，變得更好。

旁人適時的參與

陪伴對憂鬱者而言是很重要的生活日常，卻不是全部。希望大家都能理解的是一憂鬱症是一種疾病，而不管是罹患憂鬱症或經歷創傷而身處憂鬱的人，也不該被貼上軟弱或其他的標籤，家人親友也不該因為擔憂看診或進行諮詢會留下紀錄被當作瘋子就消極地逃避治療。憂鬱好比感冒傷風一樣，除了休養，必要的時候當然也應該尋求專業協助，包括醫師可以透過藥物來調節腦部化學物質的平衡，或是心理師藉著各種心理治療的方法，來幫助人們透過思考、覺察來找回自己原本的狀態。

資料來源

臺北市政府自殺防治中心(2019)。陪伴你走過生命的憂鬱低谷。自殺防治年刊 紀念號。
20。