

# 臺北市立和平高級中學 113 學年度第 2 學期

## 高中部 114 年 5 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、高一校外教學

- 1.時間:6/6(五)7:50 柯達飯店前沿路集合，8:10 前出發
- 2.地點:文山農場
- 3.午餐:烤肉餐(素食獨立一爐)
- 4.費用:

車費	每班 5130 元	導師用班費 5/15 前繳交至訓育組
文山農場 (清潔費 120+植栽手作 200+生態導覽 80+採茶體驗 80+烤肉 200)	每位學生 680 元	班長收現金 5/15 前交至訓育組

高優補助:遊覽車總金額原價 90000 元，非常感謝研發處高優計畫補助並併車後各班分攤，若有需要遊覽車及文山農場報價單歡迎洽訓育組，在此略

5 學生家長同意書:請班長給導師過目後 5/15 前繳交至訓育組

6 說明:待報名人數確認後另行公告各班分組與課程表

##### 二、高二教育旅行失物招領已截止，經六次提醒仍有部分學生未處理，持續催繳中。

##### 三、畢業典禮:

(一)高三獎項審查會議 5/20(二)12:10-13:00 高中畢業獎項審查會議 多功能教室

(二)國九小畢典 6/11(三)9:00-10:00 活動中心

##### 四、校刊:

得獎名單如下，發放誠品禮券

也請評審老師近日注意公務信箱，請協助填寫電子領據。

作品類別	名次	班級	姓名	作品
主題徵文	入選	103	葉芯佑	窗扉
	入選	113	李雅芃	窗扉
	入選	303	聞英佐	窗
散文	首獎	303	聞英佐	週期性軌跡
	優等	104	鄧雨柔	風吹半島
	佳作	105	蔡昀熙	記憶中的獨特時光
	佳作	305	劉沛穎	渲染
新詩	首獎	113	黃庭語	如是我看見你...
	優等	303	聞英佐	國與家

	甲等	104	鄧雨柔	雨季的貓
	佳作	204	蘇柏睿	夢・醒
	佳作	205	陳妤庭	棉花糖
	佳作	104	吳柏諺	風嘯浪途夢
小說	甲等	303	宋家語	平行時・空
	佳作	203	李品妤	光明與灰暗
攝影	入選	105	張威寶	窗戶裡的樓梯
	入選	204	吳昆達	夕陽落盡緣分已盡
	入選	303	聞英佐	奔流與駐足
	入選	304	詹昕綾	夢・對窗
	入選	308	林子又	窗內的守護者

#### 五、訓育組辦理其他講座

1. 高二【我的富足人生】:5/14(三)14:10~16:00 於活動中心四樓，迎同仁一起來充實財經知識。
2. 高一【歷史文化講座】6/13(五)13:05-14:55

#### 六、思考高二班際比賽

### 社團活動組

一、春季舞會：113 年度春季舞會暨社團聯展已於 4/12(六)圓滿落幕，本年度舞會售票門票總張數 445 張，收入 102,450 元(去年售票張數 243 張，收入 43,050 元)，本屆班聯會工作人員對活動順利進行貢獻良多，表現出色。

二、五項藝術競賽：高中部合唱團代表本校參加全國鄉土歌謠比賽原住民語系獲得優等佳績。

#### 三、韓國教育旅行

1. 韓國教育旅行已於 4/20~4/25 順利舉行完畢，國中部學生表現良好，與首爾達索姆觀光高中、光雲 AI 人工智能高中都有相當豐富的交流內容。
2. 5/14(三)12:10-13:00 將會進行教育旅行成果發表活動，屆時將盡量依時程準時結束。若活動逾時，相關參與學生將另行申請公假，敬請各位老師體諒與協助。

#### 四、畢業典禮

1. 113 學年度高中部第 29 屆、國中部第 55 屆畢業典禮，於 6/4(三)辦理、6/3(二)將會進行畢業典禮彩排。畢業典禮重要時程如下，實施計畫詳如附件。

日 期	預定時間	項 目	地 點
4/29(二)	12:10-13:00	畢業典禮第一次籌備會	多功能教室
5/6(二)	12:10-13:00	傑出表現市長獎審查會議	多功能教室
5/15(四)	12:10-13:00	國中畢業獎項審查會議	多功能教室
5/20(二)	12:10-13:00	高中畢業獎項審查會議	多功能教室
5/22(四)	12:10-13:00	畢業典禮第二次籌備會	多功能教室
暫定 5/27 該週	12:00~	高中畢冊及校刊發放 國高中家長會紀念品發放	各班教室

6/2(一)	12:00~	會場布置	活動中心
6/3(二)	09:00-17:00	辦理離校手續	教務處
	10:00-15:00	全校畢業學生預演	活動中心四樓
	15:10-16:00	高中畢業班大掃除	各班教室
6/4(三) 畢業典禮	12:25	畢業生集合	各班教室
	12:30	畢業班師長預備	圖書館會議室
	12:30-12:50	畢業生校園巡禮	校園內
	12:50-13:30	畢業生、畢業班導師及貴賓師長進場	活動中心四樓
	12:50-13:30	在校生環境整理	教室及校園
	13:30-17:00	頒獎暨頒發畢業證書	活動中心四樓
	17:00-18:00	導師時間(環境檢整後離校)	各班教室
	18:00-20:00	畢典場復	活動中心四樓

2. 畢業歌曲：以徵稿形式選出，5/6(二)~5/8(四)進行票選。

#### 五、畢業獎項相關

1. 傑出表現市長獎：提名對象為國九、高三學生，人選推薦已截止，本屆高中部符合資格者共 9 名、國中部符合資格者共 4 名，於 5/6(二)中午於多功能教室召開審查委員會議。
2. 畢業典禮獎項推薦表：於 5 月導師會議發放，請畢業班導師於 5/9(五)下班前繳交給訓育組楊先生。

#### 六、班級聯合會第 31 屆正副主席選舉

1. 選舉時間：114 年 5 月 28 日(三)班會課舉行。
2. 報名時間：自 5 月 7 日(三)起至 5 月 16 日(五)13:00 截止，向社團活動組報名。5/19(一) 12:10 於學務處抽號次籤、拍照。
3. 宣傳時間：宣傳活動於自 5 月 20 日(二)至 5 月 27 日(二)止。

#### 生輔組

一、5 月 16 日下午因國中教育會考考場佈置停課，停課家長通知單將透過學校網頁、家長會及班級群組公告。

二、請導師協助向同學宣導，為維護寧靜之學習環境，教學區內請勿大聲喧嘩、嬉鬧、玩(拍)球或其他發出巨大聲響之行為。

三、反詐騙宣導：



#### 報告事項

1. 5/8(四)下午 15:35-16:00 為配合 113 學年度交通安全教育訪視，每年級抽五位學生與訪視委員訪談，學務處於會後統一辦理學生公假事宜，謝謝各位老師協助。

## 衛生組

1. 5/1~6/30 請高一協助高三外掃，資料已於 4/28 放高一班級櫃，公告於班上。
2. 高三下週一(5/5)開始試行內掃區打掃檢核表，由衛生股長確認每日班上打掃狀況，請導師簽名，於 5/12 中午前送回衛生組，若當日衛生股長請假，請找同學代理。
3. 為避免蚊蟲孳生，請提醒同學留意教室、掃區是否有容器積水，若有請清除積水，並將容器收入室內或倒蓋；戶外掃具請確實放妥，勿成積水容器，避免孳生子孑。
4. 請再次宣導：
  - 洗手台勿倒廚餘(可用衛生紙清潔後丟至垃圾桶)。
  - 走廊為公共區域，班級掃具請收至室內，多餘掃具請送回掃具室，壞掉的掃具請直接放進子母車。
  - 桶餐餐具空袋請扔至垃圾桶，勿閒置於走廊，影響環境整潔。
5. 113-2 高中部大掃除期程表：

日期	項目
5/16(五)	<ul style="list-style-type: none"><li>●第四節為會考前全校大掃除，因本校為考場，各班教室須清空，由環保義工進行檢核，各班完成打掃後須交回打掃檢核單。</li><li>●當日只提供國九學生用桶餐，其他年段、辦公室皆暫停供餐。</li><li>●11:00-12:00 開放資收場</li></ul>
6/2(一)	12:30-13:00 資收場提供高三、國九資收(回收書籍)
6/3(二)	15:10~16:00 高三畢業班大掃除 請高三導師隨班督導，預計於 15:30 進行檢查教室，教室內後方櫃子、講桌、窗台及下方櫃子…等置物空間皆要清空。
6/4(三)	一、畢業典禮全校環境大掃除(高一、高二、國七、國八) 12:50~13:30 大掃除 13:00~13:30 各班導師進行檢核，各班完成打掃後，由衛生股長交回打掃檢核單。 二、請學生務必不可留下垃圾，如仍有垃圾，將請學生畢典後清潔完畢，始可離校。
6/30(一)	休業式大掃除 08:00~09:30 大掃除 08:20~09:30 環保義工進行檢核，各班完成打掃後，由衛生股長交回打掃檢核單。

## 體育組

1. 本學期班際運動競賽已順利結束，感謝各位導師協助及配合。
2. 2025 雙北世界壯年運動會相關資訊請參考。



## 教務處

### 教學組

- 一、為符合 108 課綱精神，高三畢業考(4 月 30 日)後跑班課程請維持跑班，教師依課程計畫授課，若需調整課程計畫內容將由任課教師教學自主調整與宣佈，請勿點完名後回原教室或其他地點。
- 二、請學藝股長照規定寫教室日誌，直至畢業典禮前一天(6 月 3 日)，若請假也請代理人協助完成。
- 三、高三晚自習期末考後維持開放，直至畢業典禮前一天(6 月 3 日)，教育會考前一日(5 月 16 日)停止。
- 四、5 月 8-12 日為高三補考登記，未登記者視同放棄補考權益，於 5 月 14 日為高三補考日，當日依到考狀況給予公假。
- 五、5 月 16-20 日為高三重修登記，未登記者若影響開班需自行承擔，故請務必確實登記，並於 5 月 26-27 日中午 12 時止高三重修正式報名-完成所有報名手續方可參加重修。
- 六、於畢業典禮後一天，114 年 6 月 5 日起至結業式前一天 114 年 6 月 27 日(五)止於每日 08:10-16:00 開放教室-現 307 教室，供參加分科測驗學生讀書環境衝刺，若有違以下規定，學校將取消資格：
  - (一)維持教室清潔(請自行處理垃圾，可於打掃時間丟至子母車、拿至資源回收室)。
  - (二)服裝依照本校規定，勿著便服、拖鞋於校園中閒晃。
  - (三)請按照本校作息時間，嚴禁干擾其他年段在學學生，上課時間於校園中穿梭等。
- 七、高一、高二第二次期中考為 5/12(一)及 5/13(二)，晚自習開放時間為 114 年 05 月 05 日(一)~ 113 年 05 月 12 日(二)。
- 八、已辦理完成英文演講、單字與作文比賽，感謝各位導師、英文科老師協助。
- 九、5/7(三)為本學期高三第二次分科模擬考，請任課老師隨班監考，未報考者於教室自習。
- 十、國中教育會考監試會議於 5/16(五)中午 12:00 舉行，地點為四樓群英教室，請各位監試老師及同仁準時與會，當日敬備午餐。
- 十一、本校 5/17(六)、5/18(日)為國中教育會考試場，全校各班於 5/16(五)第四節停課進行考場佈置，檢核完畢後可以離校，該日下午停課。
- 十二、校內 113 高中數理資訊學科能力競賽預定訂於 5/26(一)-29(四)間舉行。

## **註冊組**

### 一、高三：分科測驗

(一)第一階段報名至 4/21 止，集報系統預計於 5 月下旬開放，屆時會再發放確認單與繳費資料，請以班級為單位繳回。同學若常請假，請務必注意註冊組、股長與導師的聯繫訊息，並盡速回覆。

(二)第二階段報名：6/12(四)-13(五)17:00 止，供申請入學結果出爐後欲補報名的同學，逾期請同學改採個別報名。

二、高一：升高二選組意願調查表將於第二次期中考後發放，請導師或班長協助收齊、給導師核章後，於 5/29(四)前繳至註冊組。

三、高二：轉班群申請自 5/19(一)至 6/2(一)止，請同學親自至註冊組領取申請表，並於時限內繳回。

## **設備組**

一、1141 國、高中教科用書版本表，經 5/1 書評會通過，已公布於校網。

## **特教組**

一、本組已完成一場資優創造力教師研習，主題為：「以人為本的創造力：設計思考的洞察方法」，感謝前來出席參與並簽名的教職員，特教組已經完成研習時數核發 3 小時。

二、本次國中升學高中特殊生 12 年就學安置已經完成報到。本次共有 17 位接受安置到本校高中部：自閉症 8 位，學障 5 位，情障 2 位，聽障 1 位，腦麻肢障 1 位。

## **綜合事項**

一、教務處借用各班教室進行各項教師甄選工作，感謝各位導師協助督促同學整理教室環境。

二、配合辦理 5/17.18 國中教育會考，作為試場的班級請注意教室清潔，減少/杜絕鼠患，教室冷氣若有異狀，請告知總務處，桌椅搖晃嚴重者，提前更換。

## **總務處**

一、關於新建教學大樓，截至 114/4/20 止：

預定進度為 55.79%；實際進度為 55.84%；進度差異為+0.05%。

主要工項：(1)教學棟及圖書館棟-油漆工程(批土作業) (2)教學棟及圖書館棟-泥作工程施工 (3)教學棟-消防箱站立 (4)教學棟及圖書館棟-帷幕窗框安裝 (5)教學棟及圖書館棟-防水施作(陽台、露臺、廁所等) (6)教學棟-B2F 停車場泡沫管線施工 (7)教學棟

-裝修工程-B2F、B1F 浮動地板施工 (8)教學棟-3F 強弱電線槽施工 (9)教學棟-天橋及屋頂鋼構工程 (10)教學棟-電梯工程 (11)教學棟及圖書館棟-外牆抵石子施作 (12)教學棟-排水滿水測試 (13)教學棟-外牆清水磚施工 (14)教學棟-廁所揚水、下行管電焊。預計 6 月中旬拆外牆鷹架。

二、圖書館旁之變電站、變電盤等工程，原預定於 7/1 開工，7/18 前完工。後考量新生報到、暑假學校活動眾多，尤其本校擔任台北市高中轉學考主委學校事宜，故延至 8/16-8/31 施工。期間預定 8/16.17.29.30 四天會斷電，全校無電可用，而其它施工天，則僅莒光樓有發電機(300KW)送電，請同仁辦公及有活動要避開上述狀況。待變電站更新及送電後，讓新建教學大樓的機電設備安裝運轉能測試順利。

三、5/17.18(六、日)本校為國中教育會考測驗之考場，試場為 202-213、102-106 及 308.309 教室，計 19 間；另 101.201.301、111.112.113 教室、多功教室、童軍教室及健護教室為各校考生服務區，相關考場布置事宜，再請導師及同學協助，謝謝。

四、夏日已至，庶務組排定於畢業典禮前，5/25(日)進行校園第二次消毒，以防治登革熱...等疾病。亦請老師同學們，若有積水容器記得隨時將水倒掉，以防孳生。

五、為防治各班發生鼠患問題，已請工友放置防鼠刷，將教室對外之孔洞塞起來，請同學放學離開教室，記得關門關窗。若各班尚有黏鼠板等需求，請洽庶務組。謝謝。

六、畢業典禮將至，請高三、國九的班級，要先行盤點冷氣遙控器、鑰匙...等，屆時，財管人員嘉瑜會將相關資料發下給各班總務股長，謝謝導師的配合。

## 輔導室

一、高三升學:輔導室製作之大學選填志願輔導宣導資料，預計於05/06以郵件寄送高三學生，並請輔導股長協助公告班群。高三同學可於07/31(四)18:00-20:00，返校參與選填志願座談及運用個別諮詢服務，輔導教師個別諮詢時間為7/30-8/1。

二、持續彙整整理114年申請入學指定項目甄試回饋內容及面試考題。

三、近期活動如下

日期	星期	時間	主題	對象	場地
1140507	三	16-17	正念瑜珈禪	校內教職員工	活動中心 韻律教室
1140508	四	9-12	輔導知能研習：情緒困難與對立行為的處遇策略	全校教職員	視聽一教室

1140509	五	13-15	生命教育講座：勇氣的力量~一個小女人的心路歷程	高 104、105、108	群英教室
1140515	四	9-12	輔導知能研習：貼近自我，紮下健康人生	輔導教師、綜合活動領域教師	童軍教室

五、輔導知能文宣：「微笑下的內心掙扎與迷思」宣導資料，敬請參閱

六、確定高三畢業生轉銜輔導名單

105.08.01「學生轉銜輔導及服務辦法」施行，摘錄法條之規定：

1. 每年畢業前一月必須召開評估會議，評估轉銜學生名單，並將其基本資料上傳至「學生轉銜輔導及服務通報系統」。
2. 轉銜學生離校後，持續追蹤六個月。
3. 各校進行輔導資料之函索時，應取得學生本人或法定代理人之同意書。
4. 於職務上知悉之秘密或穩私及製作或持有之文書，應予以保密，非有正當理由，不得洩漏或公開。

## 圖書館

1. 本年度標購的第一批新書 195 本已到校，書籍相關資料已順利匯入圖書管理系統，待完成驗收程序後將會盡快上架，歡迎全校師生至圖書館借閱。
2. 中學生網站第 1140310 梯次閱讀心得寫作比賽本校共有 31 件作品獲獎，其中特優 2 件，優等 17 件，甲等 12 件。中學生網站第 1140315 梯次小論文寫作比賽本校獲特優 1 件。感謝指導老師的熱心指導。
3. 請導師協助提醒班上同學，教室資訊設備為提供教學使用，不可做其他用途(例如私接個人載具做非教學使用)。
4. 請導師協助提醒班上大屏每日應確實關閉，避免面板電子零件因長時間未關閉過熱損壞，也減少資源浪費。



## 微笑下的內心掙扎與迷思

格瑞思心理諮商所 魏子翔諮商心理師

在社會中，名人時常成為人們羨慕的對象，他們的生活看似光彩奪目，笑容綻放。然而，仍不時傳出名人罹患憂鬱症、甚至因此選擇結束自己的生命，這些令人遺憾的事件提醒著我們，憂鬱症患者面帶微笑的背後所隱藏的情感是如此複雜而深刻，憂鬱症帶給他們的痛苦絕非輕易能夠被他人所理解。

### 憂鬱症的症狀與影響

憂鬱症不僅僅是一時的情緒反應。它可能會使人們感到持續性的情緒低落、無望感、自尊心下降，失去對日常活動的興趣，甚至可能出現體重變化、睡眠困難等生理症狀。這種病痛不僅影響個人的心理健康，同時也對其工作、家庭和社交生活造成嚴重的影響。

### 常見的憂鬱症迷思與誤解

#### 1. 「憂鬱症是病嗎？只是處在人生低潮吧？」

憂鬱症是由環境和社會等多種因素共同引起的一種影響大腦神經反應和結構的疾病。由於其本質是病理性的，它對個體的日常功能造成高度的痛苦和功能損害。若無適當治療，不僅無法自行修復，甚至可能隨著時間延長而變得更加棘手。因此，憂鬱症絕非僅限於一時的悲傷或情緒敏感，而實屬一種需要醫治的病症。

#### 2. 「憂鬱症說想死是真的嗎？還是說說的？」

憂鬱症患者所說的想死或有死的念頭是真實存在的，反映了內心深處來的痛苦與絕望。憂鬱症不僅影響情緒，還可能改變他們的想法認知，使他們無法看到未來的希望，進而感到無助、孤獨，甚至覺得死亡是唯一的出路。因此，當他們說想死時，我們需要認真看待，因為這可能是求救的訊號。

#### 3. 「他每天在那邊開開心心的，怎麼可能有憂鬱症？」

這些內心狀態並不總是顯露於表情之上。罹患憂鬱症的人們可能學會隱藏情緒，以免招致多餘的同情或無意的傷害，亦可能出於不願將痛苦傳染給他人的考量，而在公眾場合維持笑容；然而，這並不意味著他們內心沒有痛苦，更多時候是獨自一人面臨著巨大的情感低落、無助感、日常活動興趣喪失等煎熬。

#### 4. 「憂鬱症不會好？要終生吃藥？」

憂鬱症急性期，需要倚靠藥物的幫忙讓病情穩定下來，等到藥物治療一段時間後，醫師會根據憂鬱的狀況慢慢減藥，並且會根據病情需要，加入個別諮商心理治療、團體

治療、家庭治療及壓力管理方式等課程，慢慢協助患者回歸正常生活；因此，憂鬱症確實需要長期搭配藥物以及心理治療方能好轉或避免復發，但這並不代表需要終生服藥。

#### 5. 「他是裝的吧？有病就會去看醫生啊？」

儘管社會對心理健康認知有所提升，但對於罹患心理疾病的接受度仍有待提升；這樣的言論正是因為一般人難以理解、正確同理，而這些無心言論也使得憂鬱症的患者更難正視自己生病的事實，因羞恥、恐懼、情感困惑或認為自己不值得，而延誤了尋求專業治療的時機。

#### 與憂鬱症親友相處時的「四不三要」

在憂鬱症的治療中，親友扮演極為重要的角色，我們可以做很多事情來支持他們，同時也可以避免一些行為。

##### 四不：

- 不責怪批評：不要指責他們的情感，憂鬱症並不是他們的錯誤。
- 不輕視忽略：不要否認他們的感受，他們的痛苦是真實的。
- 不強迫要求：不要要求他們馬上快樂，這是一個長期的過程。
- 不指導建議：不要太快給一些看似鼓勵但其實缺乏同理的建議回應。

##### 三要：

- 要接納聆聽：給予他們一個傾聽的空間，讓他們能夠表達情感。
- 要鼓勵就醫：鼓勵他們尋求專業醫療，並在需要時提供協助。
- 要持續關心：保持社交聯繫，讓他們知道你會在身邊支持著。