

臺北市立和平高級中學 114 學年度第 1 學期

國中部 114 年 11 月份導師會議書面資料

各處室綜合報告

學務處

訓育組

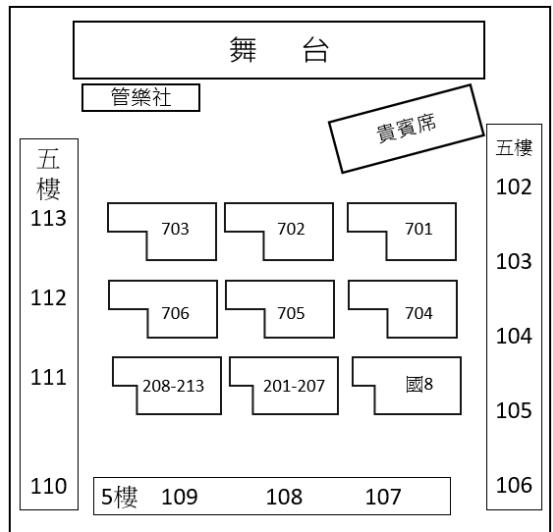
一、 校慶：

1. 請尚未繳交園遊會攤位表之班級盡速繳交。

2. 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	永慶房屋
學務處右側	園遊券攤位
學務處左側	環保餐具借用攤位
多功能教室	久久聯誼會
圖書館會議室	校友回娘家

校慶活動中心集合位置圖



日期：114.11.06(四)彩排 12:25-13:00
114.11.07(五)典禮 12:25開始

3. 11/6(四)12:25 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)。

4. 11/6(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。

5. 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。
6. 教師趣味競賽：分成國中組、高中組、行政組、家長校友會組，一組 10 人，一人 20m，請 11/7 當日 15:00 至操場檢錄。

目前國中部報名名單：蔡慧臻師、林子婷師、方郁集師、黃如嵐師、何虹靜師、馮韻如師、章也承師、蔡靜芳師、陳淑燕師、吳靜怡師，謝謝以上教師熱情參與。

二、 教室布置比賽

	第一名	第二名	第三名
國七	706	701	703
國八	從缺	805	801

感謝美術郭秀蓉老師、表藝劉昕老師協助本計畫進行，以及國七國八全體導師協助指導。

已發下敘獎表單，請根據比賽實施計畫規定額度提供學生名單，以利學務處統一敘獎。

三、 國七校歌比賽：

1. 報名表繳交期限：11/14(五)16:00
2. 抽籤時間：11/28(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 04 日(四)或是 12 月 05 日(五)中午
4. 比賽時間：12/10(三)10:10 於活動中心

四、 國八隔宿露營：

1. 10/22-23 順利結束，感謝校長、國中導師、生教奮宏組長與總務處協助。
2. 退費：請填妥收款領據後盡快繳回訓育組以利退費至該帳戶；水彈則請至訓育組簽收現金。

對象	退出日期	對照契約可退費額度	備註
80410 楊 0 樂	10/22 退出	不退費	無須動作
80437 陳 0 人	10/21 退出	退半額 912 元+水彈 160 元	
80503 吳 0 璇	10/14 退出	退七成 2555 元+水彈 160 元	10/29 已完成
80608 陳 0 涵	10/16 退出	退七成 2555 元+水彈 160 元	
802 班級		退水彈 160 元	

五、 國九畢冊：

1. 畢編課:10/21 已上完第一次畢編課程，各班畢編同學皆認真參與。
11/13(四)12:10 為第二次課程，地點:圖書館會議室。
2. 國九學生個人沙龍照:11/8(六)校慶，各班詳細時程已公告各班畢編同學，導師可參閱另外的紙本附件。
3. 國九班級階梯團照:11/19(三)10:00-12:00
4. 教師個人免費證件照:11/14(五)9:10-13:00 視聽教室一。

衛生組

一、已集合衛生股長及衛生幹事說明校慶注意事項並發放紙本資料，摘要提醒如下：

1. 若班級洗手台無肥皂，請提醒學生於每週二、四打掃時間至掃具間領取。
2. 11月6日(四)請協助督導各班加強打掃，保持環境整潔。
3. 11月7日(五)運動會於 11:30 提早用餐，12:00 於懷德樓學務處後方回收餐桶。
4. 11月8日(六)校慶園遊會發放本學期第二包班級垃圾袋、120L 專用垃圾袋一個，請節約使用。
5. 校慶園遊會結束後，各班實施內外掃區環境清掃。打掃檢核表經班級幹部、導師、環保義工檢核簽名並交回衛生組後，方可放學。

6. 國七、八及高一、二打掃檢核於校慶園遊會結束後實施；國九、高三約
11:40 開始檢查。若提早完成請協助維護至環保義工檢查完。

二、11-12 月桶餐繳費時間(含現金補繳)已截止，不會再受理 11 月份訂餐，如欲追加 12 月份訂餐，請盡速至學務處找午餐秘書登記領單，並以現金繳費。

體育組

1. 班際拔河預賽延後到 11/5(三)進行。
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。

學務處綜合說明

11/10(一)校慶補假

11/11(二)日本國際交流，請協助環境整潔
有關校慶、運動會、園遊會說明如下：

(一) 11/6(四)校慶典禮彩排

請學生準時 12:25 至活動中心參與彩排

(4 樓：國七全+國八各班 5 人+高二各班 5 人；5 樓：高一全)

(二) 11/7(五)校慶典禮、運動會

11:30 請全年段該節課老師讓學生提早用餐

1. 運動會照常舉行：導師隨班、專任老師安排任務

2. 運動會因雨取消：

(1)高中部：下午 5-7 節按課表上課，高一 5-6 節為彈性時間安排導師入班，高一二三第 7 節團體/社團活動為導師時間。

(2)國中部：下午 5-7 節按課表上課。

(3)不論進行運動會或按課表上課，國中部當天第 8 節課務（國八及國九輔導課、國七學習扶助）、國九晚自習皆暫停。

(三) 11/8(六)校慶園遊會

08:00 進校門時，依校規穿著校服，不可著便服入校(國九高三亦同)

09:00 開放校園，園遊會開始

12:00 國九高三可放學(須已繳交點名單+打掃檢核單)

13:00 國七八高一二可放學(須已繳交點名單+打掃檢核單)

教務處

教務組

- 一、國七學習扶助：10/20(一)開始，開設國文3班、英文3班、數學6班，感謝導師提供班級教室、感謝任課老師授課。11/24~12月中進行追蹤成長測驗，請任課老師參考系統考古題、加強練習。
- 二、國八、國九學習扶助追蹤成長測驗：請老師進行「課間補救」，加強系統考古題練習，以期提高12月追蹤成長測驗的通過率。
- 三、國八AMC8培訓：10/27(一)開始，每週一、四中午，於國中生物實驗室，感謝吳宗霖老師授課。
- 四、課務調整：11/7(五)下午校慶慶祝大會暨運動會，由導師隨班；下雨則正常上課。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。

五、榮譽榜：

班級	學生姓名	競賽項目	名次	指導師長
905	朱謙愷	臺北市語文競賽—臺灣台語情境式演說	國中南區第三名	林芳穎
706	馮若蕾	臺北市語文競賽—臺灣台語情境式演說	國中南區第五名	林淑連
902	吳蔚恩	臺北市語文競賽—泰雅族語朗讀	國中南區第三名	吳廷宏
902	黃沛涵	臺北市語文競賽—臺灣客語朗讀	國中南區佳作	謝玉賢

班級	姓名	得獎獎項	指導老師
802	黃柏惟	臺灣台語語言能力認證基礎級	鄭如絜.林芳穎
905	朱謙愷	臺灣台語語言能力認證基礎級	陳建鈞.林芳穎
906	陳俐璇	臺灣台語語言能力認證基礎級	陳建鈞.林芳穎

註冊組

國九證件照已於 10/27(一)完成拍攝，未參與校內拍攝的同學，請於 11/10(一)前寄電子檔至註冊組信箱 a123@mail.hpshtp.edu.tw。後續將依戶政事務所安排期程申辦身分證，屆時再請導師協助，謝謝！

設備組

- 一、114 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。
- 二、114 學年度第 1 學期書評會已於 10 月 27 日中午召開完畢，114 學年度第 2 學期教科書版本已公告於校網。

特教組

- 一、11 月為國九特生參觀特教 12 年安置管道校系的時程，協助家長與學生報名各職校參訪時間，協調個管教師陪同參加。
- 二、114 學年度教育關懷獎 802 班游生通過初選及決選之名單，將於 12/10 在中崙高中進行頒獎典禮，屆時邀請導師陪同學生與家長前往參加。
- 三、本組持續提供高三模考及國高中第二次段考特殊考場服務，並為高三特生申請學測特殊考場服務需求。
- 四、本組預定 12/5(五)晚間 7-9 時辦理國高中特教親職講座：轉銜攻略之探索大專資源教室(線上講座)，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。

總務處

- 一、關於教學大樓新建工程執行進度，截至 114 年 10 月 19 日止：預定進度為 62.13%、實際進度為 65.34%，進度差異為 +3.21%。

二、新大樓完工搬遷後，舊大樓空閒出來的空間需要重新規劃利用，以免變成閒置空間。請大家先行思索可以如何使用，擇期總務處會召開多次的空間規劃會議討論、定案。

三、10/18 英聽順利完成，感謝各位導師及同學的協助。預定於 12/13(六)辦理英聽第二次考試，屆時，再請各位導師配合協助。

四、配合校慶，庶務組預定於 11/1(六)除草。

五、配合年底會計關帳，一般性及例行性採購請於 11 月中旬提出請購，這樣才能順利於 12 月中完成採購及核銷行政程序，感謝大家配合。

六、本校建築物已有些年紀了，請大家用電時，務必注意用電安全，避免插座受潮(濕的雨衣雨傘、水杯…)、電線負載過度(延長線接太多，高耗電電器、加熱電風扇…)導致跳電，甚至起火。請大家務必配合，以維安全，避免財產損失及人員受傷。

輔導室

一、心理測驗：

項目	測驗名稱	施測時間	補測時間	解測
七 年 級	學習讀書策略量表	第一次段考後 (輔導活動課)	十月底~ 十一月初	期末前 (輔導活動課)
八 年 級	青少年心理健康量表			
九 年 級	情境式職涯興趣測驗			

二、國九「114-2」臺北市合作式技藝教育課程」報名：

1. 114-1 技藝班退訓之學生：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。

2. 114-2 技藝班報名相關期程：

09/24-10/17	10/27	10/27-11/4	11/15-11/19	12/1-12/3	12/26	12/31
報名期間 目前報名人數 24 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

三、國中校務行政系統(生涯資料建置)：

1. 七年級：預計待資訊組平板車入班後，於輔導活動課進行『校務行政系統』線上資料建置之線上操作教學與指導。
2. 八、九年級：學生暑假作業填寫範圍預計 10 月底開始第一次檢核與公告催填名冊。敬請資訊組協助國中校務行政系統帳號或密碼有問題之學生登入相關事宜。

四、活動與講座：

1. 生涯名人講座：全體國九師生，11/12(三)，第四節，群英教室。
2. 114-1 百工職場半日微體驗：802 班，11/28(五)，第五至第八節，科教館。

五、教師知能文宣：憂鬱症常見的過度思考迴圈，請參閱。

圖書館

資訊組

國七平板車已經全數發放完畢並完成入班作業，感謝導師協助。

以下為資訊媒體組平板使用規範宣導：

1. 若學生使用上有發現平板上的故障或異常，請提醒學生親自拿到 2 樓資訊組進行檢測，請勿委託他人。
2. 平板充電車鑰匙由導師保管，於國九畢業時與平板車一起繳回資訊媒體組。
3. 若有學生家長主動提出需要長期帶回家中或是長期借用之需求，可請家長洽資訊媒體組，後續會與導師討論與評估是否開放讓個案帶回家中。
4. 若任課老師有作業需求需要學生將平板短期帶回家中，導師可自行評估。

輔導室報告附件

憂鬱症常見的過度思考迴圈—5個步驟幫你跳脫那些卡住的時刻

沐寬心理治療所所長/周庭筠臨床心理師

有時候，你可能只是想釐清一件事：「我為什麼會變得這麼低落？」，結果腦袋像卡住的影片，不斷倒帶—從一年前與同事的爭執，到上週在會議中的失誤，再跳到明天可能發生令自己害怕的糟糕狀況。這樣不斷找尋原因的倒帶，不但沒有帶來答案，反而讓情緒越來越難受，嚴重時候甚至出現胸口悶、睡不著和不能控制地落淚等情形。

不斷找尋負向情緒的原因—「反芻性思考」(rumination)

不斷地反覆想著過去的事情或是某些負面情緒，在心理學中稱為「反芻性思考」，這個思考模式會讓人深陷於找尋負向情緒及當前痛苦的原因與後果，特別容易與憂鬱、焦慮綁在一起，並且使本來的情況惡化。它有幾個明顯的特徵是：

- 聚焦在自己的不足：覺得自己做得不夠好、犯了錯。
- 反覆播放負面記憶：像一遍又一遍看同一段失敗場景。
- 用最糟的角度想未來：在腦中先演練失敗的結局。

這種模式看似在「解決問題」，但其實只是在原地打轉、消耗心理能量，離出口越來越遠。

為什麼憂鬱症容易出現這種狀態？

反芻性思考是憂鬱症患者常見的思考模式，憂鬱症不是意志力不夠，也不是不夠樂觀，憂鬱症與大腦狀態有關，涉及腦內化學物質與神經運作的變化。在憂鬱的時候，大腦更容易被負面訊息吸引，也更難從沉重的思考中抽身。久而久之，過度找原因的迴圈會讓情緒低落時間變長，行動力下降，生活變得更艱難。

怎麼走出這種「找原因迴圈」？—5個步驟幫助自我跳脫卡住

1. 練習暫停與轉換：

在想法開始往負面延伸時，先暫停，讓自己離開原本的情境，轉換到另一個活動—例如站起來走動、去沖一杯茶、到陽台呼吸新鮮空氣，或換到不同的空間。

2. 覺察自己卡住了：

除了問自己：「我是在找答案，還是在重播痛苦的片段？」也可以透過紀錄，把當下的想法與情緒寫下來，或和信任的親友、心理師一起整理與覺察，幫助自己更清楚辨認模式。

3. 挑戰想法：

寫下當下卡住的事件，並且詢問自己以下問題：

- 有沒有其他解釋？
- 有沒有證據支持我腦中最糟的推測？

4. 設定「煩惱時段」：

把思考負面事件的時間壓縮在每天固定的 10 – 15 分鐘，其餘時間先放下。

5. 正念練習：

把注意力帶回呼吸、手邊的感覺或眼前的景象，而不是過去或未來。

邀請你可以先以此些步驟作為日常自救的起點；如果情緒困擾持續兩週以上、影響到生活、工作或睡眠，尋求專業協助，讓自己在安全的空間裡獲得支持與引導，就是非常必要的一步。

尋求幫助是改變的起點

憂鬱症的治療包括：

- 藥物治療：由醫師開立，協助調整大腦化學物質，減輕情緒與思考上的沉重感。
- 非藥物治療：心理治療（如認知行為治療 CBT）、規律運動、作息調整、均衡飲食與社交支持。其中，認知行為治療（CBT）是經過大量研究驗證的心理治療方式，對憂鬱症與過度找原因的反芻性思考模式特別有幫助。

最後，想跟你說一憂鬱症所帶來的難受是真實，且值得被關注與照顧，它是大腦的風暴，它是人在一生中都可能會經驗到的不舒適。如果你正陷在「不停找原因」的迴圈裡，請記得——這不是你懦弱，而是你的大腦正在發出「求救訊號」。你值得讓自己停下腳步，接受專業的幫助，找到能走向出口的方向。