

臺北市立和平高級中學 114 學年度第 1 學期

高中部 114 年 11 月份導師會議書面資料

各處室綜合報告

學務處

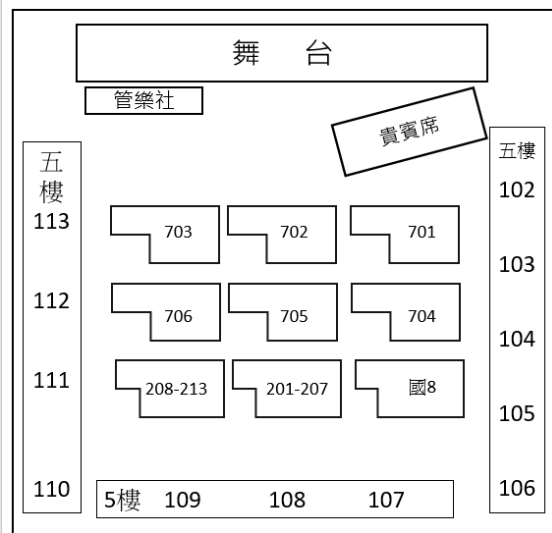
訓育組

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)教師可攜帶現金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輔組填寫表單，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。
7. 10/31(五)高一彈 B 課程、11/5(三)高二彈 B 課程請導師隨班，可為校慶做準備。

二、 教室布置比賽

	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
高一	103	104	105	111	102
高二	202	203	213	208	204

感謝美術郭秀蓉老師、表藝劉昕老師協助本計畫進行，以及指導老師江晞賢、楊其道、邱顯忠、陳月珠、王麗雯、戴偉如、黃怡綸、黃君琦、張育甄、龔容萱以上老師協助指導。

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、 高二參與式預算：

11/12(三)14:05-16:00 於雙語情境教室，感謝戴偉如老師協助。

四、 高三畢冊：

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。
2. 11/13(四)12:10 為第二次課程，地點:圖書館會議室。
3. 高三學生個人沙龍照:11/7 或 11/8，各班詳細時程已公告各班畢編同學，導師可參閱電子檔。
4. 高三班級階梯團照:11/14(五)15:10-16:00
5. 教師個人免費證件照:11/14(五)9:10-13:00 視聽教室一

社團活動組

一、 日本忠海高校交流活動：

1. 參訪時間 11/11(二) 09:00-12:00

2. 參訪人數：38 位學生+5 位老師+1 位護理師+1 位領隊

3. 本校學生參與情況：

時間	活動	參與成員
08:00-09:00	集合場佈	管樂團、紫翼大使、班聯會、社聯會
09:00-10:00	歡迎式	<div>高一全體同學</div> <div>(08:30 開始移動，任課教師隨班)</div> <div>管樂團、紫翼大使、班聯會</div> <div>社聯會、韓研社、209 郭志謙</div>
10:00-11:00	手作體驗	紫翼大使
	場復	班聯會、社聯會
11:00-11:50	團康交流	紫翼大使
11:50-12:00	送賓	紫翼大使

生輔組

一、11 月 8 日校慶園遊會，同學未經請假不得私自離校外出，如有臨時外出需要，須至學務處生輔組領取「臨時外出申請單」，經導師、輔導教官或校安老師同意後始可離校。

二、11 月 10 日校慶補假訊息擬以 PDF 檔透過家長會群組及學校網頁公告方式告知家長，惠請各班導師要求學生告知家長校慶補假相關資訊。

三、為避免同學未經報備私自離校，同學到校後，如須於放學前提前離校，注意事項如下：

- (一) 無論「已事先完成線上請假」或「突發事件提前離校」，均須填寫紙本請假單，經導師、教官室簽核後始可離校，以為校門警衛放行依據。
- (二) 「已事先完成線上請假」之同學，經簽核之紙本請假單僅為放行依據。
- (三) 「突發事件提前離校」之同學，返家後，可接續紙本請假流程完成請假，如欲「線上請假」則須上傳提前離校之「經簽核之紙本請假單」做為請假依據。

四、反詐騙宣導：

LINE 被盜用？！千萬勿刪 APP，利用「再次登入」功能
找回帳號。(資料來源：165 全民防騙網)



衛生組

114 年 11 月導師會議-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 11:30 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、1 月份訂餐(高三僅 12 月)，請於 11/14(五)前，至學務處找午餐秘書登記領單，並以現金繳費。

體育組

1. 班際拔河預賽已經順利完成，請晉級的班級 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。

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

運動會照常舉行:導師隨班、專任老師安排任務

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

教學組

一、114 學年國語文競賽報名將於本週開始，還請導師協助報名活動，督促學藝股長在期限內完成報名表繳交。

二、114-1 學期高二、高三國文學習輔導課未於期限內繳交者，煩請導師協助轉知學生帶現金至出納組繳納。

三、11/7(五)下午為校慶運動會，由導師隨班、專任老師受派任務，若學務處宣布雨天備案即按原課表授課，教室日誌按實際狀況簽名即可。當日第四節由任課老師授課，11:30-12:00 讓學生提早用餐，高一多元選修(108-113)提早於 11:30 下課。

註冊組

- 一、成績確認時限表已發給各班公告、同步寄送校務信箱，請學生務必於時限內確認成績，如有誤請於開放查詢首日，盡速聯繫授課教師修正。排名和組距待確認期限結束才會進行計算，學生收到成績單時亦可得知個人成績排名。
- 二、高三：術科(10/22-27)、學測(10/27-31)、第二次英聽(11/3-5)已陸續發放確認單給學生核對、修正，並於 11/3(一)~11/5(三)進行學測、英聽收費。由於適逢校慶暨運動會、補假，註冊組需保留作業時間彙整，請各班務必於 11/5(三)放學前繳清費用與資料，後續將無法再作更動。

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、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。
- 二、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。

- 三、協助調查 115 學年度身心障礙學生升學大專校院甄試簡章購買份數及為高三特教學生團體報名此升學管道。
- 四、個管教師將進行下學期鑑定資料蒐集，陸續將鑑定所需測驗及量表發放予導師，請導師協助觀察填寫。

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、親職升學講座：

114. 11. 21(五)1830-2030 辦理「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。報名連結已請各班輔導股長協助轉知班級群組，並公告於校網高三升學專區。報名連結與 QR code 如右：<https://forms.gle/JAt4mwFV8BsNwqjF6>



二、心理測驗：

1. 高一：青少年心理健康量表，提供高一導師參閱。輔導室後續將邀請心理健康測驗結果達標之高關懷學生進行幸福捕手_情緒自我照顧活動。請導師針對高關懷學生多加注意與鼓勵，輔導老師亦會陸續進行評估與約談。
2. 高二：情緒檢測暨網路使用調查分數，提供高二導師參閱。輔導室後續將邀請網路使用高分群學生進行網路使用自律講座，憂鬱情緒檢視高分群之學生請導師多加注意與鼓勵，輔導老師亦會進行評估與約談。
3. 大考中心興趣量表結果、新編多元性向測驗、大學學系探索量表，施作結果會上傳校務行政系統，導師可以透由學生綜合資料B表，查看學生心理測驗施作結果。

三、課諮教師入班：

高三各班課諮師已於 10/31 前完成入班，高一二課諮師預計於 12 月底前完成入班，請各班導師協助協調課堂予課諮師進行課程諮詢與升學宣導事宜。

四、大學生涯資料展：

結合校慶週 11/03-11/07 辦理大學生涯資料展，地點於輔導室討論室，學生可利用午休、下課或第八節課餘時間參展，現場可諮詢輔導老師升學資料查詢方式。

五、近期活動與講座時間：

日期	時間	主題	對象
1141103-1141107	09-16	和平 57 生涯資料展 113 學年度畢業生之面試題目彙編、 備審資料上架	高中生
1141103	16-17	認輔小團體_學生正念紓壓(三)	高一二 自由報名

1141105 1141119	16-17	認輔小團體_教職員瑜珈禪(三)(四)	全校教職員 自由報名
1141114	13-15	微課程_SEL與金頭腦潛能開發	高一
1141114	13-15	微課程_同理心養成訓練	高一
1141120	09-12	輔導知能研習_關心學生，官司纏身?_在教育現場的自我保護策略	全校教職員 自由報名

六、輔導知能文宣：憂鬱症常見的過度思考迴圈，請參閱。（詳如附件）。

圖書館

讀者服務組

一、明年度之期刊將進行採購，若老師有建議訂購的期刊，歡迎提供給讀者服務組作為採購依據。

今年度採購的期刊如下：

科學月刊	聯合文學	國文天地
未來少年	閱讀理解	藝術家
商業周刊	國家地理	Ask
天下	跟我學日語	數位時代
台灣光華	快樂廚房	TIME FOR KIDS-EDITION5-6
INK 印刻文學生活誌	數理人文	

資訊組

一、請導師協助督促班級學生離開教室要記得關閉教室大屏，感謝導師的協助。

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，並且使本來的情况惡化。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—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曾經經驗到的不舒適。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。