

臺北市立建國高級中學 114 學年度第 1 學期寒假生活須知

日期	星期	寒假生活	返校 打掃 班級	
01/19	一	高一高二線上課程 高三大學學測		
01/20	二	08:10-10:00 高一、高三班級活動(領書) 10:00-10:30 高一、高三休業式後放學 高二教育旅行		
01/21	三	08:10 第 2 學期正式上課 補行上課(補課 2/11-13) 高二教育旅行		
01/22	四	補行上課(補課 2/11-13) 高二教育旅行		
01/23	五	補行上課(補課 2/11-13) 公告補考名單 高二教育旅行		
01/24	六	寒假開始		
01/25	日			
01/26	一			
01/27	二	高三同學核對檢視繁星成績	202	
01/28	三	高一補考	210	
01/29	四	高二補考		
01/30	五	高三補考	209	
01/31	六			
02/01	日			
02/02	一		205	
02/03	二	114-1 課程學習成果送出認證截止日(17:00 止)	225	
02/04	三		210	
02/05	四			
02/06	五	114-2 資優生縮短修業年限報名截止(中午 12:00 止)	202	
02/07	六			
02/08	日			
02/09	一			
02/10	二		202	
02/11	三	放假(1/21-23 補課)		
02/12	四	放假(1/21-23 補課)		
02/13	五	放假(1/21-23 補課) 寒假結束		
02/14	六			
02/15	日			
02/16	一	除夕		
02/17	二	初一		
02/18	三	初二		
02/19	四	初三		
02/20	五	(小年夜補假)		
02/21	六			
02/22	日			
02/23	一	08:10 開始上課、12:10 幹部訓練		

寒假期間如遇緊急重大事件可與學校聯絡，請求支援，相關聯繫電話如下：

緊急聯絡電話：

(02)2304-7272

學務處：

(02)2303-4381 轉

311、315(訓育組)

321、322、323(社團活動組)

335、336、331(生輔組)

341(衛生組)

313、314(健康中心)

308(體育組)

教育部反霸凌投訴專線：

1953

臺北市反霸凌投訴專線：

(02)2725-6444 或 1999 服務專線

建中反霸凌投訴專線：

(02) 2304-7272

提醒

本次寒假無「返校日」。

1、1 月 20 日(二)10：00 舉行休業式。

2、2 月 23 日(一)08：10 開始上課。

注意事項在背面請參閱



114 學年度第 1 學期寒假期間各處室注意事項

一、教務處

(一) 註冊組

1. 本次寒假無返校日，請同學務必自行上新校務行政系統查詢學期成績，並確認是否需要補考。**高三同學請於 1 月 27 日至 2 月 3 日核對檢視繁星 5 學期成績**。學期成績單將於**2 月 23 日**開始上課日統一發給。學期成績如有疑問，高一高二同學請於**3 月 2 日前**至【註冊組】複查，逾時不予受理。
2. 1 月 23 日(五)公告補考名單，1 月 28 日至 1 月 30 日分別為一、二、三年級補考。

(二) 教學組

1. 自習規定：

- (1) 高一、高二：寒假期間不開放自習，班級與社團若要借用教室或利用學校設施場所辦理活動，請於活動前 3 個工作日依各處室相關規定提出申請，完成後始可借用，並注意整潔維護和復原。
- (2) 高三返校自習同學一律依服儀規定穿著；自習時間：**每日上午 8:10 至晚上 9:00 時止**。**115 年 2 月 16 日~115 年 2 月 19 日**(除夕~初三)高三暫停到校自習。

二、學務處

(一) 衛生組

1. 寒假返校打掃注意須知(<https://reurl.cc/W8WMNx>)
2. 返校打掃同學未著學校制服須帶學生證或可供識別之證件入校。
3. 當日早上 9:00 在司令臺集合第 1 次點名，打掃完畢 11:00 進行第 2 次點名「2 次點名有 1 次沒點到名，視同未到，遲到 30 分鐘者，得要求另訂一日再補打掃。」；轉組者仍須回到原班打掃。
4. 無法於表訂時間返校打掃，請填寫(寒假)返校打掃補打掃申請表(<https://forms.gle/hXQnbHYNhCg7DKmq9>)，可選擇有排定返校打掃班級的日期完成補打掃工作，**若無法於寒假期間補打掃者，請於 115 年 1 月 23 日前上傳相關證明，並於開學第一次定期考前完成 2 小時打掃，詳細請參考打掃須知**；返校打掃於開學後未完成者也未申請者，將依校規懲處。
5. 校園傳染疾病及師生健康促進
 - (1)流感、COVID-19 等呼吸道傳染病：秋冬時節正值呼吸道傳染病流行期，請維持個人衛生好習慣、勤洗手，並注意咳嗽禮節；如有發燒、呼吸道感染症狀，或進入醫療照護機構、人多擁擠的場合時，建議佩戴口罩。
 - (2)腸胃炎等腸道傳染病：用餐前應注意個人及環境衛生，如用肥皂或洗手乳洗手，且不生飲、不生食；另與他人共食時宜使用公筷母匙。
 - (3)假期間外出活動時，應做好防蚊措施，包括穿著淺色長袖衣褲、使用政府核可之防蚊藥劑，有關登革熱防疫衛教資訊與最新疫情，請逕至**衛生福利部疾病管制署全球資訊網**。
 - (4)預防食品中毒：用餐前請遵守五要「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要注意保存溫度、要澈底加熱」原則；用餐後若有身體不適，請儘速就醫，並通知學校。確保食品來源安全，避免食用過期或不明來源的食品，並注意食品保存，避免食物中

毒。

(二) 社團活動組

1. 寒假期間，若有班級、社團、團體或同學辦理校外活動者，請於寒假前完成申請，以利校安呈報。
2. 「高級中等以下學校辦理學生課外活動及輔導學生參加校外營隊活動注意事項」宣導，請參看法規連結：
<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL002273>。

(三) 訓育組

1. 實施服務學習計劃，由導師指導，請務必注意校外活動安全。

(四) 生輔組

1. 缺況及請假紀錄

- (1) **缺曠及請假紀錄為動態資料請隨時自行至酷課 APP 或校務行政系統查詢並即時處理。**
- (2) 若有獎懲或1月12日至1月20日之缺曠問題，請於**3月2日前**至生輔組查詢處理，逾時不予受理。
- (3) 下學期不再受理115年1月9日(含)前缺曠之更正。

2. 校園詐騙防制

- (1) 提醒學生勿輕易提供個人帳戶資料及謹慎使用第三方支付平臺，並避免協助他人領取金錢，以防遭不法分子詐騙及利用。
- (2) 可透過手機下載「警政服務 APP」或上網查詢內政部警政署「165 全民防騙網」，及加入內政部警政署 165 防騙宣導 LINE 好友等相關資訊管道，獲取最新詐騙手法知識及相關反詐騙諮詢服務，以避免成為詐騙受害者。

3. 交通安全教育

- (1) 假期間學生因為參加活動、打工兼職等因素，增加使用交通工具的機率，因此特別提醒騎乘機車、微型電動二輪車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，行經路口慢、看、停，切勿酒後駕車、疲勞、超速及無照駕駛，以策安全。
- (2) 行人道路安全：穿越道路時請遵守交通號誌指示或警察之指揮，不任意穿越車道、不滑手機過馬路、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行的路權，穿著亮色及有反光的衣服，預留充足的時間，並在安全路口通過道路。

3. 工讀安全

- (1) 可參考勞動部「職場高手秘笈」，遵循三要準備、七不原則—「要確定、要存疑、要告知」、「不繳錢、不購買、不簽約、證件不離身、不非法工作、不飲用、不辦卡」，如果發生受騙或誤入求職陷阱，致勞動權益受損，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利。

4. 活動安全及防溺自救教育

- (1) 室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、MTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，首先應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，提醒同學熟悉相關消防（逃生）器材操作，如滅火器、緩降機等，並以保護自身安全為原則，方能確保從事室內活動時之安全。其次，避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。
- (2) 從事登山或山野教育活動，皆應審慎作風險評估與安全管理，有充分準備再出發。

(3)防溺 10 招(五不五要):不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心。

(4)救溺 5 步: 叫叫伸拋划、救溺先自保。

5. 藥物濫用防制

(1)新興毒品種類推陳出新，並透過精美、可愛及年輕化的包裝避人耳目易降低學生警戒性，內容往往混有多種毒品，且可能透過通訊軟體、短影音販賣 APP 等，以暗語或 QR 碼販售，不同物質對身體影響的機轉不一，恐造成猝死；請家長及同學多加注意，於網路上暗語或販售高於平常市價金額的物品要提高警覺，且持有、販賣、轉讓、免費提供及帶貨，均有刑事責任，不可接受陌生人的物品或協助托帶。

(2)近期警方查獲「大麻」與「依托咪酯」(俗稱喪屍煙彈、一口暈、上頭煙)等毒品，混入電子煙油偽裝之涉毒案件驟增，提醒家長關心同學校內外交友及學習狀況，避免學生好奇誤用，放假期間應保持正常及規律生活作息，不要依賴藥物提神或助眠，倘若誤觸毒品，可聯繫尋求協助，求助諮詢專線為臺北市家庭教育中心(諮詢專線：412-8185)或毒品危害防制中心(諮詢專線：0800-770-885 請請你、幫幫我)，亦可參考教育部防制學生藥物濫用資源網站。

6. 校園及人身安全

(1)若於校內外遭遇校內人員、陌生人或發現可疑人物跟蹤尾隨，得立即撥打報案電話(110)、通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。

7. 居住安全

(1)如遇火災，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並且撥打 119 報案，報案時應告知火災正確地址、人員所在樓層位置，以及有無人員受困。受困火場，切勿慌張，以及切勿躲在不易被發現之隱密處。

(2)用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件；有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外的窗戶通風，若身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打 119 電話或與親友(學校)求助，以維護自身安全。外出及就寢前亦必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。

(3)有關居家防火安全請至 [內政部消防署網站](#)。

8. 宣導資訊素養與倫理教育

(1)提醒家長應注意孩子安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品，以培養孩子正確使用網路的態度、技能和習慣，養成健康上網好習慣。

(2)數位發展部已警示抖音、小紅書、微信、微博、百度雲盤等 APP 具資安風險；而 TikTok 具有害兒少身心內容，請同學注意網路使用，避免資安問題。

9. 性平及兒少性剝削防制教育宣導

(1)兒少遭網路性剝削案件頻傳，網路已融入大眾生活文化，且行動載具的功能及處處都是無線網路的環境情況下，更需注意兒童及少年使用行動載具的情況；正確使用 AI 並防範 Deepfake 等相關議題，避免遭有心人士誘惑而涉性剝削等情形，如遭遇私密照被散布時，可向衛生福利部「[性影像處理中心](#)」。

(2)【數位交友要留心，保護私隱過好年】寒假期間，透過網路與社群媒體交友的機會增加，提醒各位同學：「愛惜自己，從保護私隱開始。」任何標榜「證明愛情」

或「打工兼差」而要求的私密照片、影像，請務必堅決拒絕。

10. 國防培育班

- (1)高三有意願報名軍校正期班(國防醫學院)之同學，請提早於開學前完成並取得體檢及智力測驗報告，以利後續網路及通信報名作業

三、輔導室

(一)給同學的學習歷程檔案重要提醒，並祝福寒假生活豐盛、充實而美好！

1. 檔案上傳前，請認真撰寫 100 字以內的文字簡述，寫出該檔案呈現的個人反思、特質、能力或興趣。
2. 本校 114 學年度課程學習成果、多元表現相關時程請參看[校網公告](#)。
3. 第 1 學期【高一、高二、高三】

- (1)學生課程學習成果上傳與送出認證截止時間：115 年 2 月 3 日（星期二）17：00。
(2)教師認證課程學習成果截止時間：115 年 2 月 5 日（星期四）17：00。

(二)提供幾項建議，鼓勵同學們在寒假做做看：

1. 維持良好作息。
2. 安排規律的運動。
3. 至少找 1 科學習表現不滿意的科目加以複習。
4. 至少找 1 項健康的嗜好，安排適量的時間好好享受。
5. 學習調節並穩定情緒。
6. 如果很難都做到以上全部，只挑一件來做也很棒。

(三)心理健康：珍愛生命，關懷他人寒假期間請多關心身邊親友，我們都可以成為「自殺防治守門人」。

1. 守門人三撇步：一問、二應、三轉介
 - (1)一問：主動關懷與詢問（「你最近還好嗎？」）。
 - (2)二應：適當回應，給予傾聽與支持。
 - (3)三轉介：發現問題嚴重時，協助連結專業資源。
2. 求助專線，若遇到心理困擾，請不要獨自承擔，隨時撥打以下專線：
 - (1)衛福部安心專線：1925（依舊愛我）
 - (2)生命線協談專線：1995（要救救我）
 - (3)張老師輔導專線：1980（依舊幫您）

