

臺北市立麗山高中 學務週報

第七、八週 113年10月13日至10月26日

一、目前全部班級已完成每學期視力檢查，視力健康檢查複檢與矯治回條由學生健康資訊系統 SSHIS 系統判讀產出(SSHIS 系統依教育部訂健康指標：視力篩檢裸眼視力任一眼低於 0.9 者為視力不良)，根據這學期視力檢查結果，通知家長帶往眼科複查，為期一個月。

二、注意事項：

- (1)請視力不良同學至眼科診所，而非驗光師或眼鏡行。
- (2)若於發回條前，近期已回診，可攜帶視力健康檢查複檢與矯治回條，請就診醫師填寫相關資料或檢附六個月內的就醫紀錄。
- (3)請各班級衛生股長，協助回收回條；有個資疑慮的同學，可自行繳回健康中心。
- (4)尚未完成學期視力檢查同學，請盡速至健康中心檢查。
- (5)角膜塑型及隱形眼鏡屬於矯正視力（非裸視）。

三、本市近期已出現今年第 2 例本土登革熱病例，且新北市群聚事件持續新增病例，請同學協助加強各項登革熱防治工作，雨後室內外進行環境巡查，清除積水容器以降低病媒蚊孳生率；如出現登革熱疑似症狀應儘速就醫，主動告知旅遊及活動史。

四、重要活動提醒：

10/18 (五)高一愛滋病講座 (大講堂)

10/24 (四)高一健康檢查 (體育館)

五、校慶慶祝活動：

園遊會、25 周年紀念影片近日即將展開，請各班班長、副班長協助領導班級，進行校慶慶祝活動的準備。紀念影片最後上傳雲端日期為 10/21 (一)，雲端上傳位置詳見活動公告或副班長群組。

六、K 歌大賽將在 10/19 (六)報名截止，歡迎踴躍報名，並將在 10/23 (三)於中棟階梯教室進行初賽，校慶當天 11/2 (六)12:00 至 13:00 於體育館進行決賽。校慶當天的 K 歌大賽還有教師人氣組的表演，歡迎大家踴躍參加與觀賞。

七、高二教育旅行將會在 2/24 (一) - 2/27 (四)舉辦，旅行景點的意向調查將於 10/18 (五)放置各班班櫃，請各班盡早完成意向調查。

八、請假相關規定

1. 學生請假程序分為紙本(校務行政系統印出假單)及線上(酷課 APP)雙軌進行，同學可擇一種方式辦理請假手續。線上假單之申請必須先經過酷課系統親子綁定方能進行請假申請。若提出線上假單，需事先知會導師以利進行線上核假程序。

2. 請假後返校上課請盡快遞交假單，逾期請假懲處如下：

- (1)逾期超過 3 日(不含假日)，予以愛校 1 次處分
- (2)逾期 7 至 14 日(含假日)，予以愛校 2 次處分
- (3)逾期 15 日(含假日)以上不予補請假，缺席紀錄以曠課記。

3. 班級缺曠明細表(綠單週報表)於每週三放班櫃，由風紀股長帶回傳遞各班同學查看後簽名確認。請同學確實檢核假況，除了透過綠單檢閱每週假況以外，亦可透過酷課 APP 檢視學期曠課及請假紀錄，若假況有問題請盡速至生輔組處理，以免自身權益受損。

九、近來發現同學於上課期間使用手機因而衍生懲處數量上升。生輔組提醒同學，依據本校學生獎懲辦法：

1. 教學活動期間未經任課師長同意，使用行動載具，情節輕微者，記警告一次或以上之處分。
2. 教學活動期間未經任課師長同意，使用行動載具，情節較重者(例如看影片、玩遊戲等影響課程學習，或經勸導未改善，再犯者)，記警告一次或以上之處分。

網路成癮的「危害」：當長時間沉迷於上網後，易造成時間管理失當、作息不定，遂而耽誤工作、學業，進而影響正常生活，甚至讓出現身體不適症狀例如：眼睛酸、視力減退、頭痛、肩膀酸痛、睡眠不足、胃腸不適等問題。請同學做 3C 產品的主人，維持合理、且能自我控制的上網時間，才不會陷於其中而不自知。

衛生福利部網路成癮專區：

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMH0H/cp-4910-55038-107.html>

十、為宣導青少年族群重視心理健康及自殺防治議題，由自殺防治中心製作旨揭自殺防治宣導影片 2 部，旨揭宣導影片下載連結：

(一)「無所畏懼，因為有你」宣導影片：
<https://reurl.cc/zDqlge>。

(二)「逆境超能量-肉團的逆襲」動畫影片：
<https://reurl.cc/0daaQl>。



簡易的五個問題，和同事們約定每個藍色星期一，一起檢測你們的心情指數，認識自己愛護他人，就從『關心』開始！

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題之總分得分：

得分：0-5分身心適應狀況良好。

得分：6-9分輕度情緒困擾，建議給予情緒支持。

得分：10-14分中度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。

得分：> 15分重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。

第六題(有無自殺意念)單項評分：本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科諮詢。

