

家庭聯絡簿

第 9 週	4 月 20 日	明日評量及備忘欄	考國 14 大卷 皆 15 注釋 交疫苗回條	國文 9 英語 9 數學 理化 歷史 地理 公民 生物 健教 地科
今日功課	英課 P.59 英習 L3			
生活札記	今天社團我們到圖書館找旅遊資料,可是我和11号想着金田一&柯南,所以我們拿了一本旅遊書和,把擋在後面,然後老師就說(不是不能看漫畫)			

家庭防毒卡
-反毒從家出發-

我的孩子符合 D 項

家庭防毒卡
-反毒從家出發-

增強孩子反毒抵抗力

1. 良好交友態度 (留意孩子交友狀況, 時時關心)
2. 遠離不良場所 (避免孩子去不良場所, 多多留意)
3. 拒絕成癮物質 (菸酒檳榔都不碰, 遠離賭博)
4. 學會拒絕技巧 (拒毒技巧要堅定, 常常練習)
5. 陪伴孩子從事正常休閒活動 (親子同樂更打壓, 天天開心)

發給老師聯絡訊息

1. 24小時急毒戒癮專線 0800-770-885
- 【學校教育】
2. 家庭教育中心諮詢專線 4128185
3. 各級學校師長或輔導室
- 【警方中心】
4. 臺南市毒品危害防制中心 3352982/4377202
- 【警政單位】
5. 警察巡邏專線 06-2207072
- 【關懷生命】
6. 臺南學生命線協會 1995-06-2209595
7. 張老師基金會臺南中心 1980/06-2909143

家庭是防毒第一線

與孩子無毒成長, 讓愛與希望
家長簽名: 林伊寧
孩子簽名: 林伊寧

《家庭防毒卡》

★緊急集合點
(地點與人員) 住家外: 三商公園 社居外: 龍山社區活動中心

★緊急聯絡人(本地)
編譯: 父
手機號碼: 0979689396
電話(日): 0628219871
電話(夜): 06280865

★緊急聯絡人(外縣市)
編譯: 母
手機號碼: 0981354348
電話(日): 034978066
電話(夜): 034978066

★民眾收容所(緊急安置所)
地址: 龍山社區活動中心(單B)
電話: 06352716

★《家庭防毒卡》一範例

★緊急集合點
(地點與人員) 住家外: 益家堂公園的噴水池 社居外: ○○○○中區邊邊邊

★緊急聯絡人(本地)
編譯: 大信父
手機號碼: 0912-123-458
電話(日): 09-2987-6543
電話(夜): 09-2987-6543

★緊急聯絡人(外縣市)
編譯: 小阿妹
手機號碼: 0934-345-678
電話(日): 033-551-1234
電話(夜): 033-551-1234

★民眾收容所(緊急安置所)
地址: 虎頭山青年中心(虎頭山支廳)
電話: 02-29794170

★附註: 留官平台預約電話: 06-2209595

580 我幫您
性平事件關懷信箱
help580@tn.edu.tw

性平、體罰、霸凌關懷專線
2959023
愛, 救我, 救你, 愛生

學校與家庭聯絡簿使用要點

- 一、給學生:
 1. 每天按項確實詳細填寫, 不遺漏、不作假。
 2. 每天按時送給家長或導師親自簽閱, 嚴禁代簽。
 3. 家庭作業與交代事項當日確實完成。
- 二、敬告家長:
 1. 依時每日檢閱聯絡簿內容, 督促子弟溫習功課, 完成規定作業。
 2. 與學校有所聯絡或建議, 請利用「聯絡事項」欄, 或以書或與學校聯繫。
 3. 子女學習的成效需要愛、耐心與信心, 隨時關心孩子外的生活情形, 養成良好的學習與生活習慣。
- 三、敬請導師:
 1. 督促學生正確使用聯絡簿, 並每天檢查簽閱。
 2. 重視家長意見, 並做好家庭與學校間的瞭解與溝通。

建國中學生參加校外各項聯誼賽暨各項檢定獎勵辦法

序	競賽名稱及檢定項目	獎勵辦法
1	空手道團體賽(國、高中、大專)	金牌: 團體獎狀、獎品 銀牌: 團體獎狀、獎品 銅牌: 團體獎狀、獎品
2	跆拳道團體賽(國、高中、大專)	金牌: 團體獎狀、獎品 銀牌: 團體獎狀、獎品 銅牌: 團體獎狀、獎品
3	擊劍團體賽(國、高中、大專)	金牌: 團體獎狀、獎品 銀牌: 團體獎狀、獎品 銅牌: 團體獎狀、獎品
4	BMX 國中組團體賽	金牌: 團體獎狀、獎品 銀牌: 團體獎狀、獎品 銅牌: 團體獎狀、獎品
5	青少年拳擊團體賽	金牌: 團體獎狀、獎品 銀牌: 團體獎狀、獎品 銅牌: 團體獎狀、獎品
6	全國中學生拳擊錦標賽(國、高中、大專)	金牌: 團體獎狀、獎品 銀牌: 團體獎狀、獎品 銅牌: 團體獎狀、獎品
7	全國中學生拳擊錦標賽(國、高中、大專)	金牌: 團體獎狀、獎品 銀牌: 團體獎狀、獎品 銅牌: 團體獎狀、獎品
8	兩岸四地拳擊錦標賽(國、高中、大專)	金牌: 團體獎狀、獎品 銀牌: 團體獎狀、獎品 銅牌: 團體獎狀、獎品
9	全美中學拳擊分級能力檢定測驗	金牌: 團體獎狀、獎品 銀牌: 團體獎狀、獎品 銅牌: 團體獎狀、獎品
10	英文檢定、中文檢定	金牌: 團體獎狀、獎品 銀牌: 團體獎狀、獎品 銅牌: 團體獎狀、獎品
11	臺灣 AMC 數學能力檢定	金牌: 團體獎狀、獎品 銀牌: 團體獎狀、獎品 銅牌: 團體獎狀、獎品

註一: 同性質競賽, 應以最高得獎成績辦理較獎。

食品中毒與腸胃炎的差別

※食品中毒：二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀

1. 症狀：潛伏期短，一般由幾分鐘到幾小時，食入“有毒食物”後於短時間內幾乎同時出現一批病人，來勢兇猛，通常在進食後一至三十六小時發生腹瀉和嘔吐；不食者不發病，停止食用該種食物後很快不再有新病例。

2. 病因：餐飲不衛生、食用霉變食物、食用有毒生物、食用有毒植物誤食有毒化學物質

※急性腸胃炎：因細菌或病毒的感染造成腸胃道症狀

1. 症狀：潛伏期 24~72h，主要症狀是腹痛、嘔吐、腹瀉、發燒、食慾降低、倦怠，有時會合併上呼吸道感染的症狀，症狀約持續 3 到 7 天。

2. 病因：「細菌性」中最有名且常見的就是沙門氏桿菌感染；「病毒性」中最有名的則為輪狀病毒感染

腸胃炎一般預防方法：

1. 最重要的是「病從口入」的觀念。個人要養成良好的衛生習慣，養成飯前、便後洗手的衛生習慣。外出不便洗手時一定要用酒精棉或消毒餐巾擦手。

2. 不與他人共食、共飲。

3. 餐具要衛生，每個人要有自己的專用餐具。

4. 飲食要衛生，生吃的蔬菜、瓜果、梨桃之類的食物一定要洗淨皮。不要吃隔夜變味的飯菜。不要食用腐爛變質的食物和病死的禽、畜肉。剩飯菜食用前一定要熱透。

5. 生、熟食品要分開，切過生食的刀和案板一定不能再切熟食，摸過生肉的手一定要洗淨再去拿熟肉，避免生熟食品交叉污染。

6. 夜市小吃或是攤販賣的食物，常因冷凍不良或是經烹調後置放太久，而引起細菌滋生，也要小心選購。

7. 避免細菌繁殖，食物應趁新鮮趕快食用，食後儘量用冰箱保存起來。

8. 儘量不要生吃食物，尤其是海鮮類。

9. 落實生病不上學的原則。