

壹、

週次	日期	活動內容	討論題綱與內容	
			討論題綱	討論內容與活動要項
13	5 月 10 日	班會	親師座談會	辦理〈親師座談會〉
			飲水思源	「百善孝為行」；母親節將至，如何表達對至親的感謝？
14	5 月 17 日		國中會考：5/18~5/19 布置會考考場停課一天	
15	5 月 22~24 日		班際羽球比賽，大家一起為比賽同學加油！	

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

- (一)、5 月 14~16 日為高一、二第 2 次期中考，請同學提早作好準備，切勿抱持僥倖心態，應事先作好複習並準時到校考試，希望各位同學都能順利拿到好成績。
- (二)、段考期間注意事項：
 - (1)個人物品必須放置於教室前後或無人座位，桌面與抽屜只可置放考試所需文具，其餘個人物品皆不可置放於個人座位，違者扣該科成績 10 分。
 - (2)手機及其他電子產品務必關機且放在包包裡，應試期間時不得發出聲響或影響試場秩序，違者扣該科成績 10 分。
 - (3)每日第一節考試開始 10 分鐘後，不可再進入教室參加考試；第二節（含）以後節次考試，鐘聲響後未於教室就位，且未逾 10 分鐘者，扣該科成績 5 分。考試 30 分鐘後，始可交卷離開教室，並保持安靜，勿停留在走廊喧嘩。
 - (4)考試結束後，務必將所有題目卷、答案卷、答案卡交給監考老師。
 - (5)各班考試結束且監考老師離開教室後，才可開始進行打掃工作。
 - (6)答案卡劃記請特別注意個人資料之完整，若因個人疏忽導致電腦無法判讀而需人工閱卷者，則扣該科總分 10 分。
 - (7)請各位同學務必詳讀段考試場規則，違反規定者，依校規處理。
- (三)、段考期間請同學提早到校準備以及吃晚餐，考試中請勿用餐。若來不及用餐，待交卷後到適當場合用餐。此外，提前交卷的同學離場後請保持安靜，勿在試場周圍發生聲響或討論試卷內容，若有交談之需求，請到較遠的場所，或降低交談音量，避免對考試中的同學造成影響。
- (四)、5 月 6 日(一)補假一天。
- (五)、5 月 15、16 日(三、四)辦理高一、二團體課程諮商暨選課說明會。
- (六)、5 月 14 日(二)與 21 日(二)為高三補考日，請需參加補考的同學務必準時到校。考試相關規定如期中考。
- (七)、5 月 17 日(五)國中教育會考佈置考場，停課一天。
- (八)、各位同學若有任何學籍資料的異動或錯誤(例如居住地址、電話)，請至進修部辦公室找美珍小姐修改，務必確保資料正確無誤，以免影響個人權益。

二、學 務 組：

- (一)、05/07(二)下午 4:10 召開第二次導師會議。
- (二)、05/10(五)於 19:30 舉行親師座談會，請學生鼓勵家長參加，有參加親師座談會家長的學生記嘉獎乙次。
- (三)、05/20(一)繳交高三優良週記名單。
- (四)、05/22(三)、05/23(四)第一節及 05/24(五)第四節舉行班級羽球比賽，請參賽選手準時出賽，逾時即棄賽。

三、教 官 室：

- (一)、本校為無菸校園：
依據菸害防制法，校園內全面禁煙(包含電子菸，我國仍屬違禁藥品)，請同學確實遵守法規，**勿在校園內各場所吸煙**，教官加強校內吸菸熱點巡查頻率，以阻卻同學校內吸菸，確實維持校內的無菸環境。如發現同學校內吸菸，將依校規記小過乙次處分；另依相關法規逕送衛生局裁罰。
- (二)、交通安全：
提醒學生上、放學時，勿站立逗留於校門旁，避免因視線死角或燈光昏暗而發生事故；開車及騎乘機車(須配戴安全帽)進出校門亦應減速慢行、注意安全。
- (三)、請銷假事宜：
教官室每兩週均會發放之缺曠獎懲統計表，請同學確實核對，或自行登入學校網頁查看，如有問題可隨時向教官室反映處理。
- (四)、網路交易：
請同學切勿在網路或同儕間購買來路不明之商品，避免因品質、價格等因素，造成金錢糾紛。
- (五)、反毒宣導：
近期再次出現新興毒品新包裝，藉以誘騙青少年學生，提醒同學勿接受來路不明飲料、食品，避免誤食。大麻在台灣為第二級毒品，種植、運輸、販賣、轉讓、施用或持有都是犯罪行為。

【背面尚有資料】

(六)、請病假宣導：

同學請病假一定要隨請假卡附上請假證明,例如看病收據,地區級醫院診斷證明(請3天病假證明),或APP下載姓名及日期之就診記錄,請病假須依校規辦理,若同學請病假未附上證明,校安將註明原因並將請假卡退回各班請假櫃內,暫不登載請病假。

四、衛教工作：

(一)、進修部學生請勿使用日校垃圾桶,負責倒垃圾的同學於打掃時間倒完垃圾之後,將自己班上垃圾桶刷洗後,拿到進修部資收室擺放。隔天再由班上同學自行到資收室拿垃圾桶回班上。若整學期未使用垃圾桶,期末請檢查各班的垃圾桶是否有清潔乾淨,這有列入扣分範圍。

(二)、若有需要銷過的學生可至辦公室詢問愛校相關事宜。

(三)、若臨時需要口罩或生理用品、防蚊液,請至辦公室找護理師。

五、輔導室：

地震安心文宣

2024.04

各位親愛的大家：

這陣子有許多大大小小的地震,不知你這些日子是否曾出現驚嚇與恐懼感受呢?而當時處於高樓層的同學,這幾日是否曾有「到底是地震還是頭暈」的地震幻覺呢?

無預期發生的地牛翻身,我們都會感到震撼與害怕,除了日常平穩安生活被擾亂外,手機網路也會迅速接收到各種訊息,雖然會好奇相關新聞消息是正常反應,但也要留意「過度關注」會讓自己更容易陷入焦慮不安的情緒中。

地震後可能會出現的情緒與反應

- 一、「驚」驗重現：感到震驚,被突然發生的地震嚇到,擔心會持續發生。例如：地震幻覺、做惡夢、腦海浮現地震的畫面、擔心住處是否安全。
- 二、「逃」避麻木：逃避地震相關的消息,避免自己被恐怖悲傷的事件影響。例如：對相關新聞漠不關心、避而不談類似的話題。
- 三、神經「敏」感：無法專注於眼前事物,對些微的變化與波動十分敏感,容易嚇到且膽顫心驚。例如：不敢入睡、持續焦慮恐慌、對地震過度敏感。

短期內會產生以上的心理狀況是很正常的,通常兩週到一個月內會自然恢復平常狀態。輔導老師提供以下方法給你幫助自己度過這些害怕與焦慮的情緒

- **尋求支持**：找到信任的家人、師長或是同儕,分享自己的心情、找到普同感,說出來比憋在心裡更有效!
- **留意身心**：覺察自己的身體是否有不舒服的狀況,心裡是否還想著這幾天的害怕,觀察身心的變化,有需要的話適時求助專業的資源協助。
- **紓解壓力**：保持例行性且規律的作息,找時間去運動或是做一些放鬆的休閒活動,轉移注意力並專注在別的事情上。
- **減少刺激**：若發現自己一直留意地震相關的新聞會產生更多不安的心情,降低看手機及新聞的頻率減少無慮感來源。

若觀察到地震持續影響自己許久或日常生活,請同學記得一定要適時求助,在校期間可以找導師或輔導老師約時間聊聊心情,在家也可以撥打衛福部24小時安心專線1925。

六、導師的話：