

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
10	4 月 18 日	班會	科學教育	1. 請提供一到兩個生活科學小常識，跟大家分享。 2. 請提供一到兩個生活小撇步，此撇步是否有和科學結合？ *4/16-18 高二校外教學
11	4 月 25 日	班會	健康促進	高二、三討論： 1. 菸酒、檳榔對身體的危害？ 2. 如何勸導周邊同學與家長戒菸、戒檳榔？ 高一討論：5/3 校慶園遊會 1. 討論班級校慶園遊會攤位主題？銷售商品？ 2. 注意營收與成本、安全性以及善後處理。 3. 園遊會當天工作分配。
12	5 月 02 日	班會	生命教育	1. 當生活中遭遇到挫折、不順利，你會用什麼樣的態度來面對？你會怎麼解決？ 2. 如果逼不得已，你必須失去你身上的某一種感官知覺（如：視覺、聽覺等），你寧願捨去哪一種？為什麼？想像你成為這樣的人，你會希望別人給你什麼樣的幫助，或是如何對待你？

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

- (一)、4 月 21 日~ 4 月 25 日(一~五)為證照抵免成績申請期間，有需要的同學請上網詳閱實習處公告，並依規定完成申請。需準備證照正本供查驗，一證只可抵一次，一次只可抵一科，抵免後，該科目學期成績以 60 分登記。
- (二)、4 月 26、27 日(六、日)為 113 學年度四技二專統一入學測驗考試日，提醒高三同學保持平常心，拿出平時累積的實力，必定能成功追分。
- (三)、4 月 28~30 日(一~三)為高三期末考，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。
- (四)、段考期間注意事項：
 - 甲、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。
 - 乙、手機及其他電子產品務必關機且放在包包裡，應試期間時不得拿出，亦不得發出聲響或影響試場秩序，違者扣該科成績 10 分。
 - 丙、每節考試開始 10 分鐘後才進入教室者，仍可參加考試但不予記分；第二節（含）以後節次，鐘聲響後未就位且未逾 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。
 - 丁、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。
 - 戊、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。
 - 己、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。
 - 庚、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。
- (五)、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。
- (六)、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。
- (七)、目前約至學期上課日的一半，請同學多檢視自己的出席狀況，避免自己因缺課達 3 分之 1 造成學期成績 0 分。非必要事由，請盡量到校上課，考試前臨時抱佛腳的效果是不及平日慢慢累積實力的。

二、學 務 組：

- (一)、4/25(五)舉行高三包高中活動。當天 17:00 由校長帶領主任、學務組長、高三導師與高三學生代表(高三每班一至三人)至土地公廟祭拜祈福；18:00 於第一會議室由校長主持，帶領主任、各組組長、高三導師及高二班聯會代表送上包高中禮盒，給予高三學生勉勵。
- (二)、5/03(六)校慶園遊會由一年級擺設攤位。
各年級簽到時間及地點如下：
 - (1)地點:行政辦公室。
 - (2)時間:一年級 8:30 簽到，14:00 簽退；二、三年級 10:00 簽到，13:30 簽退。
 - (3)簽到、簽退時間逾時不候。
 - (4)5/5 補假一天。

【背面尚有資料】

三、教 官 室：

(一)、菸害防制法宣導：

《菸害防制法》修法後已全面禁止電子煙，及未經健康風險評估審查通過之加熱菸與零組件，更提高禁菸年齡至 20 歲保障青少年健康，國民健康署邀您別碰電子煙、拒絕加熱菸，不僅無菸也要無煙，才能大口呼吸健康。

(二)、交通安全四大守則宣導：

交通安全第一守則

「我看得見您，您看得見我，交通最安全」。

交通安全第二守則

「謹守安全空間--不作沒有絕對安全把握之交通行為」。

交通安全第三守則

「利他用路觀--不作妨礙他人安全與方便之交通行為」。

交通安全第四守則

「防衛兼顧的安全用路行為--不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者」。

(三)、學生安全教育宣導：

1. 上學勿單獨太早到校，放學勿太晚離開校園，務必盡量結伴同行，絕不行經陰暗偏僻及人煙罕至的地方及進出危險場所。
2. 同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。
3. 遇陌生人問路，可熱心告知，但毋須親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交付金錢或隨同離校。
4. 在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或最近便利商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

(四)、求職防詐騙宣導：

如發覺可疑詐騙情事，請撥 165 反詐騙專線查詢或上 165 網站查詢

<https://www.165.gov.tw/index.aspx>。

The poster is titled '求職防詐騙' (Job Recruitment Fraud Prevention) and features a cartoon police officer on the right. It lists '三要' (Three Musts) and '七不要' (Seven Don'ts). Below these are '求職詐騙手法' (Job Recruitment Fraud Techniques) and '防詐三步驟' (Three Steps to Prevent Fraud). At the bottom, it includes a QR code and social media links for the Tainan City Government Police Bureau.

求職防詐騙

三要 (Three Musts):

- 要陪同 (Must be accompanied)
- 要確定 (Must be confirmed)
- 要存疑 (Must be suspicious)

七不要 (Seven Don'ts):

- 不繳錢 (Don't pay money)
- 不購買 (Don't buy)
- 不辦卡 (Don't get a card)
- 不簽約 (Don't sign a contract)
- 不離身 (Don't leave your body)
- 不飲用 (Don't drink)
- 不非法工作 (Don't do illegal work)

求職詐騙手法 (Job Recruitment Fraud Techniques):

- 要你先網路申請數位帳戶、繳交身分證件及銀行存摺或申辦手機門號
- 薪水還沒發就要求先繳保證金、訓練費、制服費
- 假借徵才名義，實際上為招生、賣商品
- 以辦理薪資入帳設定為由，要求至自動提款機操作
- 囚禁求職者，取得其帳戶或強押做車手

防詐三步驟 (Three Steps to Prevent Fraud):

- 一聽 (Listen)
- 二掛 (Hang up)
- 三查證 (Verify)

反詐騙諮詢專線：165或110

關鍵字：低門檻、高報酬、提供帳戶

臺南市政府警察局 關心您

四、衛 教 工 作：

健康衛生衛教：

- (一)、諾羅病毒感染是引起病毒性腸胃炎的常見原因，好發於冬季、傳染力強，主要是經由糞口傳染，透過曾與病人接觸、食用遭汙染的食物或飲料等都可能造成感染，感染後 1-3 天開始出現腸胃炎症狀，主要症狀為水瀉、嘔吐，並可能伴隨頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，不可輕忽。
- (二)、流感為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2-7 天內會康復。臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患均有可能為感染流感病毒所引起。而估計每年流行時，約有 10% 受感染者有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀伴隨呼吸道症狀而來。

學生應注意身體變化，若有不適應及早就醫並落實生病戴口罩或在家休息。

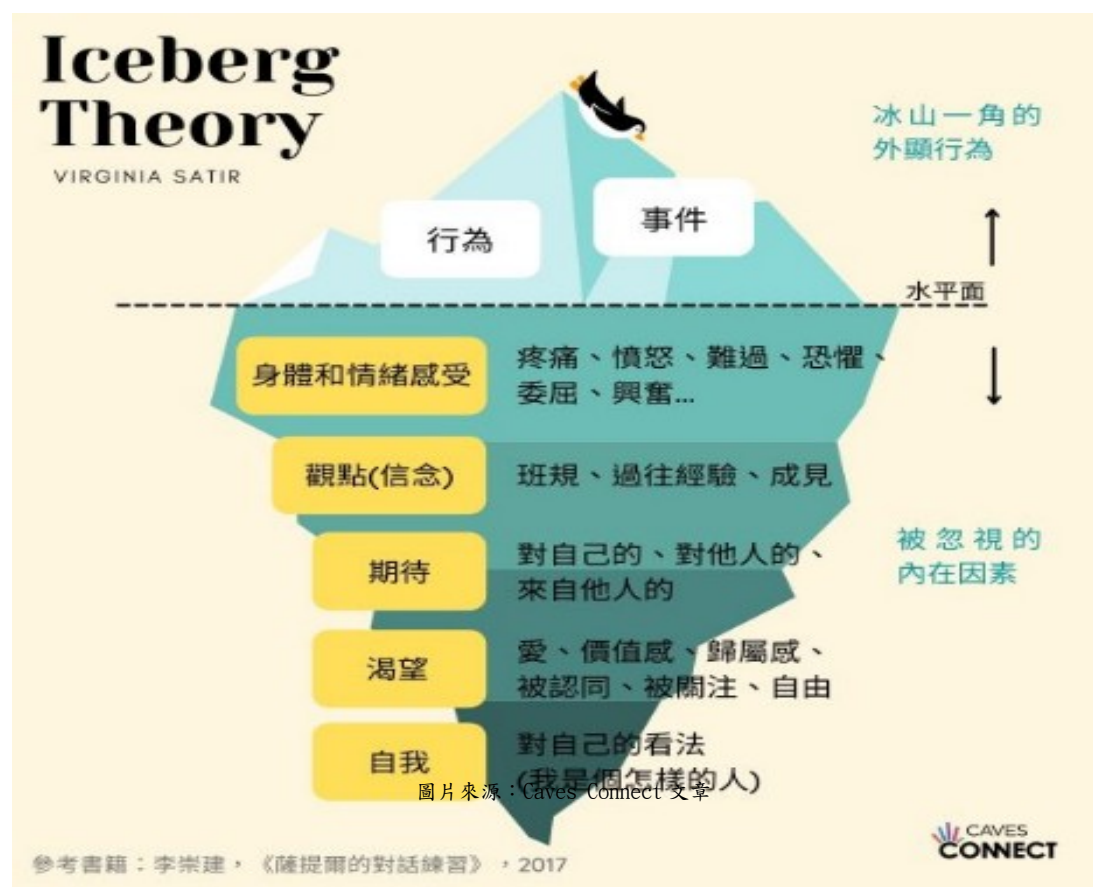
五、輔導室：

【生涯資訊網站分享】大學暨技專校院 課程資訊網

邁入大學是人生一個重要里程碑，自由學風、多元課程、豐富課外活動是大學與高職非常不同的地方，當然在臺灣社會也可以幫你加薪，大學一待就是四年，找到自己感興趣、讀得下去的科系很重要，否則讀大學就像開盲盒一樣，你永遠不知道會開到什麼東西，但你知道這些大學科系有哪些課程？由誰授課？課程內容是什麼嗎？下面的網站可以幫助你知道各大學、各科系開了哪些課、開課教授、教學大綱等等，甚至還有課本、教學方式、算分方式，不想讓大學如盲盒，想更了解各個科系的話，歡迎你用下面的網站查詢哦！



【情緒底下的冰山】薩提爾冰山理論



你是否曾有過這種經驗？發現自己總是會一再地在類似的故事當中被引發了情緒，而且久久不能消失？也許是伴侶一直玩遊戲，讓你感到被忽略；也許在社群媒體上看到別人成功的一面，讓你感到低落自卑；也許是被已讀不回的消息激怒，生活中能引起我們情緒的是件非常多，而這些表面的事件之所以引起你的情緒，往往像冰山一樣，表層看到的只是冰山一角，而冰山下往往有更深層的期待與自我驅動著我們，除了讓你了解自己之外，在對話中你也可以透過冰山理論去理解別人，接下來讓我們來看看冰山理論吧！

所以冰山下藏著什麼？根據薩提爾的理論（不同心理學家有不同的看法）由上到下依序有這些層次：

1. 事件：是「掌中情緒」中的「情境」、是引起你情緒的事情、故事。
2. 身體和情緒感受：是「掌中情緒」中的「身體」、「情感」事件發生當下的身體感受和情緒感受，如肌肉緊繃、憤怒、焦慮等。
3. 觀點（信念）：是「掌中情緒」中的「想法/念頭」你怎麼看待這件事情？腦袋出現了什麼聲音？
4. 期待：分成三個面向，很多時候就是期待沒有被滿足，而產生了情緒。
(1) 自己對別人的期待。(2) 別人對自己的期待。(3) 自己對自己的期待。
5. 渴望：人與生俱來的需求，例如想要被理解、被認可、被接納、被關注、有安全感、獨立等。
6. 自我：這個部分比較困難，可以先理解上面幾項層次即可，簡單來說是我認為自己是個怎樣的人？我的核心信念是什麼？代表一個人最初的樣貌。

這樣你理解了冰山理論了嗎？試著用自己的話說說看，或是馬上套用到自己的生活中吧！期待大家都能從知識中有所收穫，成為更好的自己。

六、導師的話：