

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
4	3 月 07 日	班會	友善校園	1. 你理想中友善的校園環境應該是如何? 2. 為了達成這樣的目標, 請列舉學生可以做的事情。
5	3 月 14 日	班會	第四次模擬考	高三學生模擬測驗
			導師時間	高一高二學生自由運用
6	3 月 21 日	班會	導師時間	*考前一週*

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

- (一)、註冊期間, 感謝各單位、各班導師及幹部之協助。
- (二)、欲申請校外獎學金之同學, 可持上學期成績單自行影印, 然後至教學組加蓋進修部章, 並另帶正本以備查核。
- (三)、期初有多項檢定考試開始報名, 請各位同學利用時間多加準備, 希望一次就順利通過考試。
- (四)、3 月 13 日~14 日為第四次模擬考, 請高三同學提前作好應考準備。提醒同學：
  1. 請依座號依序入座應試, 依考試鈴聲統一上、下課, 考試 30 分鐘後方可交卷。交卷後必須在教室內安靜自習, 以免影響其他班級考試、上課。
  2. 未參加模擬考的同學請在原班級自習, 上下課時間比照應試同學, 不可影響班級考試或至操場活動。
  3. 請自行準備 2B 鉛筆、橡皮擦、修正液或修正帶。國文「寫作測驗」需用黑色墨水筆書寫以確保掃描之清晰度(建議筆尖粗約 0.5mm~0.7mm)。可攜帶直尺、三角板、圓規、量角器, 但禁止攜帶使用書籍、紙張、計算器及具記憶功能之各類器材入場應試。考試期間, 不得向同學借用文具。
- (五)、114 年度青年領航計畫即將截止申請(3/17 11:00), 有意願的高三同學請盡快完成線上申請手續。有任何疑問或需要協助, 請洽進修部教學組或輔導老師。
- (六)、請各位同學妥善保管置物櫃鑰匙並愛護公物, 若有破損或遺失, 應照價賠償。
- (七)、校內的特殊教室一律禁止攜帶食物、飲料, 請同學遵守規定。
- (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)、3/04(二)於 16:10 召開第一次導師會議。
- (二)、3/10(一)於 18:30~20:30 辦理〈生命教育講座〉。第一節課提前至 18:20 下課, 第四節延後至 20:40 上課。

三、教 官 室：

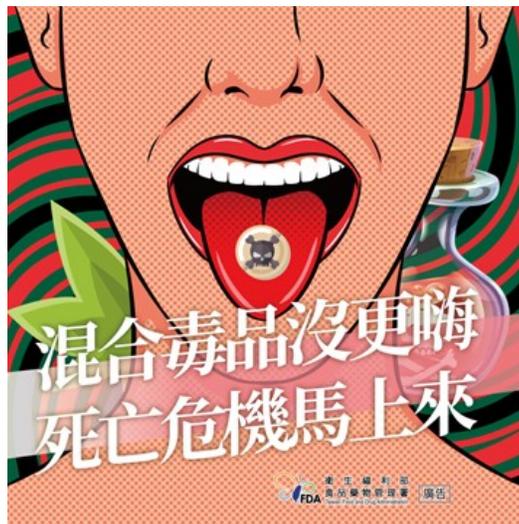
- (一)、交通安全無照駕駛樣態宣導：



【背面尚有資料】

(二)、防制藥物濫用保護宣導：

新興改裝型混合式毒品花招多這類毒品常將不同種類的毒品混合後再化身為隨處可見的零食與飲料混淆你的判斷力，近年合成卡西酮、愷他命等多種藥物的混用對身體造成嚴重的負擔與傷害若併用酒精類飲料恐產生無法預期的藥效讓死亡危機大幅增加。



(三)、請銷假事宜：

校安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，請病假1天需看診收據，請病假3天以上需地區醫院以上之診斷證明書，另身心調適假不得事後補請，請假前應具家長證明書，臨時請假應由家長先行通知導師，情況特殊者，學生需於返校一週內完成請假手續。另第一至第五學期期末請假手續需於結業式次日上午12時前完成，第六學期期末請假手續需於畢業典禮兩週前完成，逾時將不受理請假之申請。

(四)、校園出入管理及系統：

請同學上學需攜帶「學生證」，同學到校後進行刷卡，如進校時發現未帶學生證請立即通知校門口校安進行補登。

在校擔任工讀生的同學下午5點下班，外出用餐請走正門，另下午5點20分前提早到校同學也請從正門進入校園，以策人車分道安全。

四、衛教工作：

**【吸食電子菸抑制身體免疫功能，恐引發致死性肺炎】**

除了流感病毒來勢洶洶，電子菸對肺部健康的威脅也不容忽視。台北醫院兒科過敏氣喘免疫科主任王怡人分享，一名16歲少女日前因出現久咳、胸悶、輕微胸痛以及不明原因發燒前來就醫，即使進行各種過敏原測試，仍遲遲找不出原因。

直到該患者因黴漿菌感染住院，照X光檢查後才發現，少女的肺部呈現一片白，已經出現纖維化，才知道患者有長期吸食電子菸的習慣，導致呼吸道反覆受損，進而增加感染細菌、病毒的風險。根據台北榮民總醫院玉里分院衛教資料顯示，電子菸是由電子填充液（簡稱煙油）、霧化器及其零組件組成，以電能驅動霧化器，將混合丙二醇、甘油、化學調味香料或尼古丁等成分的菸油，由液體產生煙霧供使用者吸入肺中，產生吸菸的效果。

**【電子菸也會抑制腦、心、腸胃免疫功能】**

雖然電子菸不含有焦油，但當中的尼古丁仍具有強烈的成癮性，會造成大腦神經系統危害，且電子菸產生的香味霧氣也會抑制許多免疫功能。電子菸會使肺部對細菌、病毒的敏感度大幅下降，引發細菌性肺炎或急性肺損傷。

此外，有研究也發現，電子菸不僅可能造成致死性的肺炎，也會大幅影響身體的免疫調節機制，對大腦、心臟以及腸胃都會造成顯著發炎的現象。若影響腦部發炎，會造成注意力難以集中或思考、記憶力變差、認知能力下降、情緒控管出問題以及焦慮、抑鬱現象；而當肺部受嚴重損傷時，也會連帶使心臟周圍的「促炎細胞因子」濃度增加，使心肌收縮力變弱，提升心力衰竭的風險。其實，電子菸也含有傷害人體的物質，像是重金屬，或是極端細微粒子（ultra-fine particles）等，可直接吸食到肺部，對自己或身邊的人造成直接傷害，國健署呼籲國人切勿使用。

王怡人醫師提醒，電子菸會破壞呼吸道，使其更容易受到病原體侵襲，甚至可能引發「免疫風暴」，導致病情急速惡化。即便是年輕族群，也不能掉以輕心。長期吸菸者感染流感的風險比不吸菸者高出5倍，住院機率增加1.5倍，進入加護病房的風險更是不吸菸者的2.2倍。

### 【做到 4 點降低肺部感染風險】

為了降低感染風險，專家建議民眾應做好以下幾點：

1. 接種流感疫苗：減少感染與重症風險。
2. 戒除電子煙與菸品：保護肺部健康，避免長期傷害。
3. 保持良好衛生習慣：勤洗手、戴口罩，減少病毒傳播。
4. 適量運動與健康飲食：增強免疫力，提高身體防禦能力。

### 五、輔導室：

#### 【免費自主學習資源分享】

本校已正式導入「Hahow 好學校」的數位學習資源，內容豐富多元，助您探索興趣、拓展視野，並提升學習成效。歡迎同學、老師們踴躍使用，共同打造更豐富的學習環境！

Google 搜尋：Hahow for campus（或到學校官網查詢）

帳號為【學校個人信箱】

密碼預設為【Clvsc1234】

#### 【你今天情緒如何？】

在 1 分鐘內你能夠說出多少個情緒詞呢？除了生氣、難過、開心、害怕、緊張、驚訝之外，人類的情緒可說是有幾百種，既複雜又多元，在了解自己的情緒之前，好好辨識、並知道他們的名字是件重要的事情，每個情緒都有自己的功能和任務，認識這些情緒也是認識自己的好方法哦！輔導老師提供下面的圖片協助大家辨識自己每天的情緒。

（資料來源：Threads little. fulfillment. project）

## 情緒量表 (Mood Meter) by Marc Brackett



### 六、導師的話：