

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 09 日	班會	導師時間	*考前一週*
14	5 月 16 日	布置會考考場停課一天	國中會考：5/17~5/18	
		親師座談會		
15	5 月 23 日	班際球類比賽	班際球類比賽，大家一起為比賽同學加油!	

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

- (一)、5 月 5 日(一)補假一天。
- (二)、高三 113-2 課程學習成果於 5 月 10 日截止，高三 113 學年度多元表現於 5 月 12 日截止。請高三同學注意上傳時間。
- (三)、5 月 13~15 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。
- (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)、5 月 15 日(四)辦理高一、二團體課程諮商暨選課說明會。
- (七)、5 月 19 日(一)起為高三補考日，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。
- (八)、5 月 16 日(五)國中教育會考佈置考場，停課一天。
- (九)、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)、05/06(二)下午 4:10 召開第二次導師會議。
- (二)、05/09(五)公告班際羽球比賽之賽程表。
- (三)、05/16(五)於 18:30 舉行〈親師座談會〉，有參加〈親師座談會〉家長的學生記嘉獎乙次。
- (四)、05/19(一)繳交高三優良週記名單。
- (五)、05/21(三)、05/22(四)第一節及 05/23(五)於 20:00~21:05 至游藝館三樓舉行班際羽球比賽，請參賽選手準時出賽，逾時即棄賽。

【背面尚有資料】

三、教 官 室：

(一)、認識菸害防制宣導：



(二)、交通安全宣導：當心大型車視線死角及內輪差



(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，如有任何問題可隨時向校安反映處理。

(四)、反詐騙宣導：

可透過過手機下載「警政服務 APP」、查詢內政部警政署「165 全民防騙網」(<http://165.npa.gov.tw/#/>)、內政部警政署 刑事警察局全球資訊網 (<https://cib.npa.gov.tw/ch/index>)，或加入內政部警政署 165 防騙宣導 LINE 好友，以獲得最新詐騙手法，俾避免成為詐騙受害者。

(五)、反毒宣導：喪屍菸彈

新興毒品喪屍菸彈主要成分是依托咪酯，在醫療上是作為麻醉劑使用，近期常見不法分子將其製成菸彈販賣，讓施用者以電子菸形式使用。此類毒品使用者可能會出現🌀意識混亂、昏迷、肌肉顫抖、呼吸衰竭、腎上腺功能不全及神經系統損害等狀況。除了影響個人健康，還可能引發社會事件及嚴重交通事故🚗，造成重大傷亡，影響個人、家庭、社會安全甚鉅！喪屍菸彈—依托咪酯已於 113 年 11 月 27 日公告為第二級毒品，製造、運輸、販賣第二級毒品者，處無期徒刑或十年以上有期徒刑，得併科新臺幣一千五百萬元以下罰金；施用第二級毒品者，處三年以下有期徒刑。

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。若整學期未使用圾圾桶，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)、近日感冒人數有增加的情形, 請學生生病確實戴口罩勤洗手，保持社交距離，並落實生病發燒看醫生在家休息。

五、輔導室：

【心情溫度計】

心情溫度計的結果可供老師及同學們瞭解自己近期的身心狀況，適時運用心理衛生資源並求助專業協助，如果有需要歡迎來找輔導老師聊聊或是運用青壯年免費心理諮商資源～



請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」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：

心理 / 身理狀況評估	不會	輕微	中等	嚴重	非常嚴重
1.睡眠困難 譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2.感覺緊張或不安	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

評分說明 1至5題之總分

0-5分 身心適應狀況良好

6-9分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業輔導

★「有無自殺想法」單項評分：2分以上時，建議尋求精神醫療諮詢。

衛生福利部 24小時安心專線 1925

桃園市政府衛生局 免費心理諮詢專線 (03)332-5880

桃園市社區心理衛生中心

桃園市政府 廣告

【不再抗拒疼痛，你會聽見它真正的聲音】正念 Mindfulness

你聽過「正念」嗎？這是近二十年來心理學研究領域中十分熱門的主題，甚至原本英文字典也沒有這個單字，就可知道他有多新了。

「正念」是由卡巴金博士所創立並推廣，他將「正念」定義為「有意識且不帶評判地，保持當下留心的覺察」，1960年代，他還在麻省理工學院念書時，就不斷探索生命的價值，有天在校園裡他聽到一場主題為「Meditation」（冥想）的演講，主講者是一位叫菲力普·凱普羅的美國禪師。那天之後，卡巴金開始每天力行靜坐練習。經過一段時間，他發現靜坐對自己身心的幫助非常大。

1979年，卡巴金在麻州大學附設醫院成立「減壓門診」，過去醫生或病患都把疼痛當作欲除而後快的敵人，卡巴金反其道而行，要這些病患直接觀察疼痛，甚至接納這份疼痛，最終體驗到它的本質，事後證明，正念的確對減輕疼痛有很大的幫助，而且不只疼痛，很多身心狀況都能逐漸改善。

而「正念」經過數十年的研究證實具有下列的功效：

- 降低慢性疼痛
- 增進免疫功能
- 改善處理情緒的大腦復原力
- 改善生活品質（壓力相關慢性疾病）
- 改善心理健康（更快樂）
- 降低焦慮
- 降低衝動、強迫症
- 預防憂鬱症復發
- 預防藥物成癮復發



YouTube：正念靜心三分鐘—陳德中老師

「正念」是需要練習的東西，老師也提供上面之QR碼給大家去練習正念靜心，協助你在情緒來的時刻回到當下、專注於現在。

六、導師的話：