

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	11 月 22 日	班會	導師時間	*考前一週*
14	11 月 29 日	第二次期中考：11/27~11/29		
15	12 月 06 日	班會	環境教育	1. 你使用過外送嗎？如何在叫外送服務時也能兼具環保減塑？ 2. 台灣是島國，海洋環境與我們息息相關。塑膠對海洋造成危害有哪些？

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

- (一)、11 月 27~29 日(三~五)為第二次期中考，請同學提早作好準備，並準時到校考試。班長記得段考期間每天提前來拿班級手機架。
- (二)、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。
- (三)、請高三同學於 12/4(三)前提供三個月內大頭照電子檔，供統測報名與畢業證書使用。請事先參照注意事項，如下：
 1. 不可配戴放大片、有色隱形眼鏡、粗框眼鏡、太陽眼鏡。
 2. 拍攝時不可露齒，頭髮不可遮住眉毛、耳朵、脖子。
 3. 可穿著制服或便服拍攝，請勿穿著單一淺色上衣。
 4. 不可使用合成相片，背景要白色或淺色。
- (四)、11 月 29 日(五)預定辦理高二彈性時間選課說明會暨團體課程諮詢，詳細時間請參考第二次期中考考程表。
- (五)、12 月 9 日(一)因應地方特考停課一天。
- (六)、若各位同學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)、請同學愛惜學校公物，包括個人置物櫃，若有任何設備使用上的問題，請洽教學組。
- (八)、依本校 113-1 第 1 次學習歷程檔案工作小組會議通過，本學期預定行程如下，請同學務必準時完成相關工作。

時間	工 作 項 目	人員
114/2/16 前	上傳課程學習成果檔案，並送給任課教師認證。	學生
114/2/23 前	認證課程學習成果檔案。2 月 17 日後退回者不可重新上傳	教師

【背面尚有資料】

(九)、再次提醒同學，學習歷程檔案平臺的操作時程：

項 目	重 點 提 醒	時 間
課程學習成果檔案	本檔案著重歷程與反思，可以任何形式呈現，不一定是一個作品。每個檔案都需要通過教師認證。內容必須與該學習課程內容相符，並且為本人製作。請同學務必將多頁檔案合併成一個檔案。	每學期完成
多元學習表現	不需教師認證，從入學年度 7 月 1 日起，所產生的任何檔案均可上傳，例如，高三時仍可上傳高一時的作品、證照、心得報告。	每學年完成
勾選檔案提交	暑假期間要勾選檔案，被勾選的檔案會由教學組提交至教育部中央資料庫，高三下報名甄選入學或技優甄審時，可作為備審資料。	7 月 31 日前
收訖明細	3 月時只要確認「成績」與「幹部」資料是否正確。 10 月時要確認「成績」、「幹部」、「課程學習成果」、「多元表現」資料是否正確。	每年 3 月與 10 月各一次

二、學 務 組：

- (一)、12/04(三)第一節提前至 18:20 下課，18:30~20:30 於行政大樓第一會議室辦理本學期〈藝文講座〉，主題為：咖啡源起及製作暨手沖咖啡實作。第四節於講座結束後正常上課。
- (二)、12/04(三)16:10 召開第三次導師會議。

三、教 官 室：

(一)、無菸校園宣導：

校園內全面禁止吸菸，為打造無菸環境，維護師生不吸二手菸之健康權益，校園內全面禁止吸菸。相關法條如下：

1. 依據菸害防制法第四章第 15 條第一項、第 16 條第一項規定：學校所在之室內場所、未設吸菸區之室外場所全面禁菸。
2. 依據菸害防制法第 31 條規定：
違反第 15 條第一項、第 16 條第一項規定者，處新台幣二千元以上，新台幣一萬元以下罰鍰。打造無菸環境，需要大家一起攜手努力！

(二)、交通安全宣導：防禦駕駛要領

1. 預作煞車準備：騎慢一點多留一點空間，多一點時間準備
2. 時常開大燈：不要以為別人都看得到你！
3. 機車請開大燈，注意橫向車距
4. 汽車請開兩段式、使用反手開車門：強迫自己轉身看到車外狀況
5. 了解車輛特性 機車避免急煞車、避免彎道中煞車 汽車兩手握方向盤，遇到爆胎比較可以第一時間穩住車輛。

(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)、網路交易宣導：網路交易防詐 3 步驟

步驟 1: 進到賣場，先看「關於我」

- ① 賣家基本資料是否齊全且正常。
- ② 可透過賣家資訊取得聯繫。
- ③ 基本資料提及之販售類別，與實際販售商品類別是否相同。
- ④ 配送方式說明正確，有長期配合之貨運商尤佳。

步驟 2: 可藉由觀察其餘商品內容，確認是否善盡賣家之責

- ① 刊登商品圖片來源，是否皆為官網圖片。
- ② 商品狀況(製造日期、有效期限、保固狀況)等資訊清楚明確。
- ③ 刊登期間正常，有無過多短期重新上架商品。

步驟 3: 善用交易評價與安心賣家制度

- ① 交易後與獲得評價時間間距，沒有過短狀況。
- ② 交易金額沒有以 1 元或低價大量交易狀況。
- ③ 評價資訊說明正常，特別注意負評的說明。

(五)、服儀穿著宣導：

因應天氣轉冷，同學在校服外面可穿著禦寒之便服外套，但不能只穿著便服到校上課，穿著便服到校同學將通知家長。

(六)、反毒宣導：拉K宣導

拉K一時 尿布一世濫用 K 他命會使膀胱壁纖維化，導致膀胱容量變小，出現頻尿、尿急、下腹部疼痛等症狀，一輩子要包著尿布，免付費諮詢專線 0800-770-885(請請您-幫幫我)。

四、衛教工作：

(一)、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。

(二)、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。

五、輔導室：

【閱讀書籍分享】《我，刀槍不入》

和大家分享最近老師讀的一本書叫做《我，刀槍不入》是一本自傳勵志書籍，作者叫做大衛·歌金斯，是一位擁有堅定意志力並且說到做到的美國海豹部隊隊員，也同時是鐵人三項運動員，但他其實出生就拿了「一手爛牌」，他來自底層、貧窮又家暴的家庭，童年住在政府提供的房子裡、靠著政府福利金生活，也因為患有憂鬱症而暴飲暴食變的肥胖，而在成年之後他頓悟了只有自己能修復自己的「一手爛牌」而開啟一段邁向自我實現之路，雖然作者並非每個做法、想法我都認同，但他的故事也讓我想和大家分享以下兩個心得。

分享一：〔自我設限是你的最大障礙〕

老師也常常面對困難而好想放棄，或是因為懶惰而告訴自己「我不行」、「這樣就好」、「我就爛」認定事情大概就只能這個樣子，沒有翻轉的餘地了，透過作者的故事，老師看見他也確實經歷過好多困難，好多次我都覺得他一定快不行了、這應該要放棄吧？但作者都沒有，他相信自己可以做到、可以突破，也持續擁抱恐懼跟痛苦，因此可以度過每個困難的關卡。

分享二：〔心理韌性〕

作者的經歷正好展現了心理學當中非常重要的「心理韌性」主題，心理韌性不是一個人堅強、勇敢、無堅不摧的程度，所有人都會遇到困難，不管他有沒有錢、學歷高不高，因此心理韌性是指一個人適應困境、壓力或創傷的能力，幫助我們在挫敗之後，慢慢消化這些挫敗、減少困境對生活的影響，心理韌性像是我們心靈的肌肉，可以透過「心靈重訓」來塑造，在日常生活中可以透過告訴自己「我做的到」、「我相信自己」、「就算很難，我也不會放棄」來幫助自己度過那些困難的時候。

推薦大家去借這本書來看，看個 10 分鐘也很棒哦！



六、導師的話：