

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	11 月 1 日	班會	法治教育	1. 在網路上利用社群媒體揭發他人的隱私或相互攻訐，是否已經傷害到對方或觸犯法律，請討論。 2. 言論自由的底限為何？你會怎麼定義？
11	11 月 08 日	班會	齊力斷金	<班級體育暨趣味競賽>將至，請各班討論： 1. 哪些體育競賽需要團隊合作？如何培養團隊默契？ 2. 在練習的過程中如遇到挫折該如何處理？ 3. 如何帶領團隊邁向勝利？
12	11 月 15 日	週會	班級體育暨趣味競賽	進行<班級體育暨趣味競賽>活動

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

- (一)、112 學年度的學習歷程檔案已完成提交，收訖明細確認已於 10 月 17 日截止。後續請同學務必依規定時程進行。
- (二)、113 學年度第 1 學期學習歷程檔案工作時程。

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 16 日後退回者不可重新上傳	教師
114 年 4 月前	提交 113-1 資料	教學組
114 年 4 月前	進系統作收訖明細確認	學生

- (三)、11 月 1 日起，開放各班借課練習運動會比賽項目，一天不可借超過 3 節。請各班負責人務必事先作好規劃，提前填寫表單並給導師與任課老師簽核。不可當日才決定借課。
- (四)、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。
- (五)、上課期間會有老師不定時巡堂，重點在巡查學生上課是否認真，請同學尊重上課中的老師，專心看前方，勿轉頭與窗外的巡堂人員交談或持續眼神交流。另外，進修部上課期間不會有陽光干擾，請勿拉上窗簾。
- (六)、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。
- (七)、電腦教室、美術教室及門市實習教室禁止攜帶食物、飲料，請同學遵守規定。

二、學 務 組：

- (一)、10/28(一)當天表定 18:00~18:30 為教師施打流感疫苗時間，若教師有課，亦可隨到隨打；表定 18:30~20:00 為學生施打流感疫苗時間，但各班實際施打時間將由護理師逐一通知。
- (二)、10/30(三)前繳回<班級體育暨趣味競賽>報名表。
- (三)、10/30(三)16:10 召開第二次導師會議。
- (四)、關於<班級體育暨趣味競賽>於 11/01 起開放借課練習。欲借課班級請至學務組領取借課單，經任課老師及導師同意，填好借課單後交至學務組存查。任課老師若因課程進度可以不借課給學生，但若同意借課請任課老師隨班督導。
- (五)、11/15(五)進修部<班級體育暨趣味競賽>於當天 17:50 準時開始，請全體學生著學校運動服及球鞋參加比賽，若無重大傷病請勿請假。
- (六)、整潔成績張貼於導師室與行政辦公室之間的公布欄，請各班服務股長留意自己班級排名，再次提醒，學期末未達標準之班級，將於寒假期間來學校進行愛校服務；另外資源回收分類，請同學繼續維持良好習慣，將餐盒沖洗乾淨、飲料罐壓扁、鋁箔包旁的吸管塑膠套要拿掉，除此之外寶特瓶瓶蓋也可回收，請別再以一般垃圾處理。

【背面尚有資料】

三、教 官 室：

(一)、無菸校園宣導：

未滿 20 歲吸菸須接受戒菸教育。同時其父母或監護人負有使行為人到場之責任；無正當理由未依通知接受戒菸教育之吸菸行為人處以新臺幣 2000 元以上 1 萬元以下罰鍰，並按次處罰；行為人為未成年者，方處罰其父母及監護人。

(二)、交通安全宣導：

以下提供七點行人應遵守的安全守則：

1. 雨天不讓雨具擋住自己或他人的視線。
2. 夜間走路應穿著顏色鮮明之衣服。
3. 穿越道路應遵守行人專用號誌。
4. 走在巷道內應注意同向來車。
5. 走到巷口要查看左右來車後再通過。
6. 過馬路不可跨越護欄。
7. 不在車陣中穿越馬路。
8. 過馬路前不站離馬路太近。

(三)、學生安全教育宣導：

近期校園衝突事件頻繁，坊間販售「蘿蔔刀、彈簧刀、折疊刀」等物品，恐衍生傷害自己或他人身體的危險舉動，凡不適合學生身心發展之遊戲或物品，不要帶來學校。

(四)、校園反詐騙宣導：

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>。

一：詐騙手法日益新，你我務必要小心！

二：詐騙知識不可少，多方求證保荷包！

三：陌生電話不牢靠，反覆查詢很重要！

四：反詐資訊不能少，一旦受騙錢難保！

五：網路購物要小心，低價商品莫貪心！

六：千騙、萬騙，就是不離 ATM！

七：凡是利用醫療院所、警察機關（警察）、檢察署（檢察官）或法院（法官），要求監管、保管您的帳戶或派人收取現金者，就是詐騙，請勿上當，並打 165 或 110 查證。

八：凡接獲聲稱您網路或電視購物分期付款發生設定錯誤、要求操作 ATM 解除，就是詐騙！提醒您，ATM 無辨識身分或解除分期付款設定功能，亦勿聽從他人指示以英文畫面操作，請勿上當，並撥打 165 或 110 查證。

九：網路拍賣交易，如有低於市價、拒絕面交、無法驗貨、評價異常、強烈要求盡快匯款，或要求私下交易，應小心是否詐騙，並儘可能以當面交易方式完成買賣。

(五)、防制學生藥物濫用方法宣導：

1. 摒拒不良嗜好如抽菸、喝酒

2. 善用好奇心，不要以身試毒

3. 尊重自我，堅決拒絕

4. 尋找正當的情緒抒解方式

5. 遠離是非場所

6. 認識正確用藥觀念

7. 提高警覺性，不隨意接受陌生人的飲料、香菸

24 小時免付費毒防諮詢專線： 0800-770-885（0800-請請您-幫幫我）

(六)、個人財物保管宣導：

各班同學在上外堂課時，需將個人貴重物品隨身攜帶，不要放在原各班教室內，避免有失竊之風險。

四、衛教工作：

能量飲料 16 禁？未成年能喝嗎？

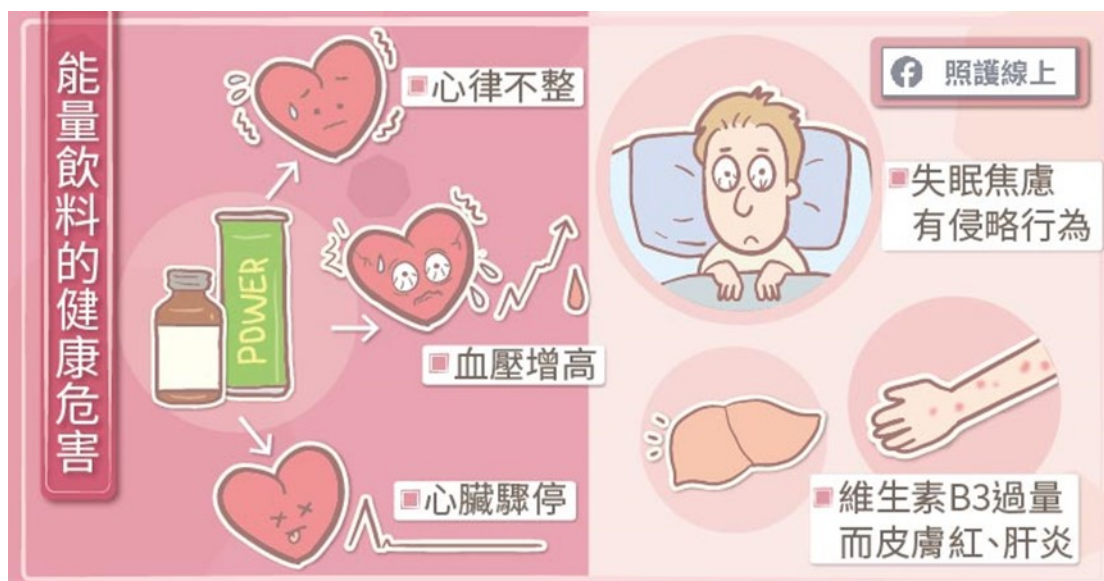
含有咖啡因的「能量飲料」，安全性一向有爭議，會使其心跳加快、血壓上升、焦慮，甚至失眠，這些都被認為是飲用能量飲料後可能產生的健康風險，雖然實際飲用狀況因人而異。

大部份能量飲料含有大量的咖啡因、糖，並可能加入維生素 B、瓜拿納（Guarana），以及肉、魚常見的胺基酸牛磺酸、幫助將脂肪轉化為能量的左旋肉鹼（L-carnitine）等。

雖然部份原料在其他飲料、食品中也常見，但美國臨床營養師賽拉斯基（Katherine Zeratsky）認為，這些成分在能量飲料中的濃度，都比天然食物和植物來得高，尤其加上咖啡因之後，效果可能再被強化。

歐美主要認為能量飲料對小朋友、青少年最大的傷害在於咖啡因和糖份。糖份可能導致過重和蛀牙，咖啡因更有危害心血管的風險。《循環（Circulation）》期刊曾刊載研究顯示，青少年身體還沒發展出對咖啡因的容忍度，假使一次飲用 2 罐以上、或和酒精一起飲用，即使本身沒有心血管疾病，也會讓血壓升高、增加心悸及心律失常的頻率。美國疾病管制與預防中心（CDC）也認為 12~18 歲每日咖啡因攝取量不應超過 100 毫克，超過 100 毫克可能對青少年帶來血壓升高等作用。但美國市場常見能量飲料品牌如紅牛，一瓶 16 盎司（473mL）鋁罐的咖啡因含量就多達 154 毫克，24 盎司（709mL）的 Wired X505 更高達 505 毫克。

所以大家要有個概念，喝能量飲料對身體的影響很可能比單純喝咖啡或茶來得大。喝茶或喝咖啡，注意一下咖啡因含量，同時不要加糖就可以。然而能量飲料裡面的各種刺激物、添加物，都可能帶來其他的健康議題，很多還是負面的影響。



五、輔導室：

「老鼠樂園」著名藥物濫用實驗分享：

1970 年代末期有個著名的心理學實驗—「老鼠樂園」（Rats Park）由美國心理學家亞歷山大（Bruce Alexander）所主導，他想要挑戰早期研究藥物濫用的作法。

早期藥物濫用的研究是把老鼠們個別放在籠子中，並在籠子內放兩杯水，一杯放入海洛因或古柯鹼、另一杯水則未被下毒，結果發現多數老鼠們都會去喝被下毒的水導致過度用藥而死亡，來證明「藥物本身會讓人成癮」。

亞歷山大博士則很疑惑，老鼠成癮是藥物的關係嗎？還是環境也有影響？所以他開始設計「老鼠樂園」的實驗，除了原本的實驗設定外，博士增加了「老鼠樂園」籠子，他把一群老鼠放在這個「老鼠樂園」中，「老鼠樂園」不只空間更大，還放了隧道、玩具等等，讓老鼠可以在裡面社交、玩耍、陪伴、談戀愛，最後研究發現，相較於那些被孤立在籠子內的老鼠，在「老鼠樂園」籠子的老鼠們較少去喝被下毒的水，就算有喝，他們的頻率也比較低，而在「老鼠樂園」裡沒有任何老鼠因為過度用藥而死亡。

這個實驗在當時引起了許多人的注意，擴展了人們對藥物濫用的認識，讓更多人了解除了藥物本身就有成癮性之外，一個人所處的環境、獲得的連結與陪伴也是一個人會不會成癮的重要原因，雖然這個實驗之後沒有被其他人複製成功，但仍然有許多研究用別的方式證明了擁有親密的人際連結、歸屬感和充分的娛樂刺激，能夠讓我們遠離物質成癮。

六、導師的話：