

壹、06 月 23 日：班會－導師時間
07 月 02 日：休業式

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

(一)、再次提醒高一同學，學習歷程檔案平臺的工作期程如下：

截止日	對象	項目
110/7/16	高一學生	上傳第 2 學期的課程學習成果
110/7/30	任課老師	上網認證課程學習成果，帳號同成績系統
110/7/31	高一學生	上傳多元學習表現(幹部、社團等，由學校建檔不需上傳)
110/7/31	高一學生	勾選要提交教育部的課程學習成果與多元學習表現(每年一次)

如在系統操作上有任何問題，請儘快向教學組洽詢。並且再次提醒高一同學，務必在 7 月 31 日前勾選要提交的檔案，要提交後的檔案才能在高三時勾選給大學端作為備審資料使用。若無法提供，則必須在高三時另行製作備審資料。

- (二)、校網→最新公告→校外轉知，有許多升學、獎學金、營隊、課程等相關資訊，提醒同學經常瀏覽，可從中獲取對自己有利的訊息。
- (三)、請同學務必注意自身出席狀況，若有單一科目缺課節數達 3 分之 1，學期成績以 0 分計算。若有單科學年成績 0 分者，不可升級。請同學務必準時上線，切勿缺課太多造成遺憾。
- (四)、學期成績登入截止日為 7 月 7 日(三)，同學若有學期成績的問題，請提早與任課老師聯絡。
- (五)、7 月 9 日公告第一次補考名單，學年成績有不及格者，務必上網注意考程公告，並事先預留時間到校參加補考(7 月 13 日第一次補考)。補考及格者，學年成績改以 60 分登記。
- (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)、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。高三同學畢業前務必清空個人置物櫃，並統一歸還鑰匙。

二、學 務 組：

- (一)、6/23(三)舉行高一、二學生事務會議，請同學們依規定完成請假手續。
(5/19~7/2 防疫停課線上教學期間，依系統點名回報登錄)
- (二)、7/2(五)18:00 於線上舉辦休業式，於休業式當日，由導師傳送 Google Meet 會議連結給各位同學。
- (三)、感謝班聯會同學本學期活動的協助與支持，讓活動得以順利進行。讓同學在各項活動中增進情誼，更豐富進修部的學習環境。

三、教 官 室：

- (一)、重申本校為無菸校園：--菸害防制法
依據菸害防制法，本校實施校園內全面禁煙(包含電子菸，我國仍屬違禁藥品)，請同學確實遵守法規，勿在校園內各場所吸煙，如遭發現，將依校規記小過乙次處分，並按衛服部規定函送，可罰 2,000-10,000 元(按「次」懲罰)。
- (二)、懲處與出缺席：
(1)學生畢業前若經功過相抵超過三大過者，無法領取畢業證書。
(2)上述學生可利用課餘時間向師長登記實施愛校服務銷過。(愛校服務 3 小時銷警告乙次；每 40 分鐘可計為 1 小時)。
(3)提醒全體同學注意個人出缺席狀況，教官室每兩週公告各班乙次，如遇問題立即反映。
(4)本校學生請假及外出規定，每學期曠課超過 36 節以上，經適性輔導後仍未改善者，記小過乙次。
- (三)、校園安全要求：
教官室將不定期至停車棚實施檢查，如發現未依規定申請車位而停車者，將依校規處分，並依規定繳納整學期停車費用。
- (四)、交通安全要求：
請有騎車汽機車的同學於上放學時務必注意車速，校門口易發生交通事故，進出大門時記得減速慢行。

【背面尚有資料】

四、衛教工作：

健康衛教一

特殊嚴重傳染性肺炎

疫情嚴峻，請同學們疫情期間非必要避免外出，

並注意自身健康狀況，自我檢視健康狀況；

若有異常不適，請至醫療院所就醫。

★隨時警惕自己維持個人防疫措施，勤洗手、戴口罩、少出門！

◎避免不必要的移動、活動或集會。

◎有症狀戴上口罩速就醫採檢，陰性也請先避免出入公共場所。

◎外出保持社交距離（室內 1.5 公尺室外 1 公尺）。

五、輔導室：

（一）、停課關心不停擺：

因應教育部新的防疫措施，直到 7/2 前皆採取線上教學，原本與輔導老師有晤談安排的同學均改為電話或線上的方式進行晤談。若有遇到生活、學業上的壓力或是情緒的不穩定，都可以再透過導師轉介、告知輔導股長或是打電話到進修部辦公室找輔導老師。

（二）、疫情升溫，有可能會出現以下幾種情緒：

- 恐懼與焦慮：擔心自己或家人朋友被感染。不厭其煩地叮囑家人千萬別出去，免得受傳染。同時，許多人瘋狂地購買口罩、消毒酒精等都是出於對未知的恐懼。受疫情的影響，有些人出現失眠或是失眠加重現象。
- 無聊與孤獨感：整天悶在家中不能出門，感到無聊與孤獨。對那些待在家中自我隔離的人們來說，最大的問題就是感到無聊。幾乎人人都無聊至極，根本沒有了人與人之間的互動和交往。
- 憤怒：對當局一開始隱瞞疫情的不滿，對病情得不到及時救治和住不上院感到憤恨和無奈等等。

但其實，這些情緒都屬正常現象，是人們面對不確定以及風險而產生的正常反應。

以下提供幾樣減壓調適的方式，歡迎同學在家中嘗試看看：

- 通過閱讀來轉移注意力；
- 練習正念，自我調節；
- 認知療法，改變思維方式，不要老陷在負面消息中；
- 超前思維，想像一下疫情結束之後的打算；
- 和朋友聊天，化解憂慮和煩惱；
- 學習一項新技巧，例如，做飯等。

六、導師的話：