

壹、05 月 19~21 日：高一、二第 2 次期中考

05 月 27 日：班會－職業選擇教育

貳、宣 導 事 項：

一、教 學 組：

(一)、5 月 18 日(一)邀請華夏科大劉教授為高三同學作備審資料與面試技巧的講座。高三同學可利用機會跟講師多多請教。

(二)、5 月 19 日~21 日(二~四)為高一、二第二次期中考，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。

(三)、段考期間注意事項：

(1)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。

(2)手機及其他電子產品務必關機且放在包包裡，應試期間時不得發出聲響或影響試場秩序，違者扣該科成績 10 分。

(3)每日第一節考試開始 10 分鐘後，不可再進入教室參加考試；第二節(含)以後節次考試，鐘聲響後未於教室就位，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。

(4)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。

(5)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。

(6)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。

(7)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。

(四)、5 月 21 日(四)會公告高三補考名單，需要補考的同學切勿氣餒，要掌握所剩時間做好應考準備，努力認真的同學就能順利獲得畢業資格。

(五)、5 月 21 日(四)起，有各式各樣的升學管道開始報名，高三同學請務必注意各項時程，提前作業以免自身權益受損。

(六)、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。

(七)、經校內工作會議討論結果，108-2 的學習歷程檔案平臺工作期程如下：

截止日	對象	項目
109/6/30	高一學生	上傳第 2 學期的課程學習成果
109/7/14	任課老師	上網認證課程學習成果，帳號同成績系統
109/7/31	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)
109/7/31	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)

請高一同學與任課老師務必注意上述期程，並提早登入帳號填入 email。

(八)、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。

(九)、電腦教室與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)、十三週 5/20(三)舉行導師會議，班際籃球比賽之修改賽程於會後公布。

(二)、十四週 5/27(三)舉行高三學生事務會議，請同學們儘早完成銷假手續。

(三)、班際籃球比賽預計於 6/1(一)至 6/3(三)舉行，比賽說明如下：

(1)比賽時間：

①初 賽：6 月 1 日(一)，第一、二節舉行。

②複 賽：6 月 2 日(二)，第一節舉行。

③冠軍賽：6 月 3 日(三)，第一節舉行。

(2)比賽地點：本校游藝館。

(3)比賽方式：3 對 3 半場，每場 10 分鐘。

(4)比賽人數：3 人，各組可有 2 位後補(男生補男生；女生補女生)。

(5)比賽分數：採淘汰制，取冠、亞軍。

(6)抽 籤：比賽順序由各班康樂股長抽籤決定，賽程表於抽籤後公告於公佈欄。

(7)獎勵辦法：前二名各頒發錦旗一面、個人獎狀一紙及獎品。

(四)、籃球比賽注意事項：

(1)欲觀賽班級，須經任課老師及導師同意後，全班才得至游藝館觀賽，請勿私自前往，違者依校規處分。

(2)觀賽的同學及比賽隊伍不得帶食物至游藝館，請同學配合。

(3)觀賽同學請尊重場上比賽選手，勿用不當言詞、加油器材等干擾比賽，違者記小過處分。

(4)為避免運動傷害及意外，不開放借課練習。請同學利用體育課練習。

三、教 官 室：

(一)、請銷假事宜：

同學如遇事故無法到校，請先行向導師說明，並於返校後三日內(不含假日)將假卡交家長、導師簽署後，送交教官室桌面，超過三日依規定記警告乙次，超過七日將不予准假。如有問題可

**【背面尚有資料】**

隨時向教官室反映處理。

(二)、生活常規宣導事宜：

請各位同學確依本校手機使用規定，非使用時間不得使用，違者須於上課前放置教官室統一保管放學後始可領回，維持一學期。

(三)、校園安全要求：

(1)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。

(2)本校校門目前人車管制，除工讀生或老師申請上課的同學外，請同學於16:00後再進入學校，另有申請平日或假日返校同學，請務必穿著運動服裝，否則大門將不予放行。

(四)、近期發現有部分同學於上課期間外出並未依規定填寫外出單，請同學遵守本校請假外出規定，如發現者依校規處分。

四、衛教工作：

(一)、身高體重視力已經全部測量結束，護理師發下的視力不良通知單，若是目前有配鏡的同學感覺配戴眼鏡仍感模糊，建議至眼科重新檢查視力是否鏡片度數不足。

若是裸視未達0.9的同學，且看東西黑板有不清楚也建議至眼科檢查。

3C產品普遍同學均超時使用，更應該視力保健及定期至眼科門診檢查。



第1招：眼睛休息不忘記

1. 每天和假日都要有戶外活動時間。

2. 看電視要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，

每天總時數少於1小時。

3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少

早睡早起，充分休息。

第2招：均衡飲食要做到

5. 多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜、水果

6. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食

第3招：閱讀習慣要養成

7. 每閱讀30-40分鐘應休息10分鐘。

8. 看書或執筆寫字，保持35-40公分的距離。

9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

第4招：讀書環境要注意

10. 光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。

11. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，

椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。

第5招：執筆、坐姿要正確

12. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。

13. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。

14. 執筆由前三指來握筆並帶筆運行，後二指要穩定。

第6招：定期檢查要知道

15. 滿四歲前應至眼科進行視力檢查；每年固定一至二次視力檢查。

16. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。

17. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。

健康九九粉絲專頁 與您一起愛健康

(二)、學生生病時之處理：

(1)如出現類似流感的症狀，如發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痠痛、倦怠/疲倦、甚至腹瀉，在症狀開始後，先多休息、規律量體溫並記錄下來、喝水適量補充營養，觀察並用症狀減輕的藥物(例如：退燒解熱止痛的藥物)先處理是否緩解，應儘量在家中休息至症狀緩解後24小時以上。

(2)若出現發燒24小時不退，或者併發膿鼻涕、濃痰、嚴重嘔吐或喘等症狀，才前往醫療院所就醫。就醫時，請主動清楚提供旅遊史、職業史、接觸史、及群聚史(所謂TOCC)，若有發燒請配合醫療院所分流，讓自己可以在最有效率的情況下得到醫療，同時保護醫療院工作人員。

(3)生病期間應該避免上學、上班、參加集會、出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場。如果有需要外出，應該避免使用大眾交通工具，以免將病毒傳染給其他人。

(三)、再次謝謝每一位同學配合學校的環境清潔消毒打掃工作，防疫及環境整潔需要全體師生一起共同努力及維護。

五、輔導室：

(一)、預定升學的高三同學，輔導室有升學相關資訊歡迎利用：

(1)歷屆學長姐的備審資料。(2)口面試考古題。(3)落點分析參考書籍等。

(二)、升學制度改變-108學年度起甄選入學，「專題製作學習成果及專業實習科目學習報告」列為審查資料必繳項目！請未來欲採甄選入學方式升學的同學，儘早與專業科目老師討論及準備！

(三)、二樓置物櫃上方，公佈欄旁邊，已張貼升學相關及多元入學管道資訊，請同學抽空去看看。

(四)、溫「心」加油站：

到達無法控制心情的頂點時，注意不要被情緒所控制。當你在混亂之中發現平靜時，要懂得感恩。

六、導師的話：