

週次	第九週	時間	108年10月23日 13:00
中心德目	仁愛		
討論題目	※如何尊重他人?		
交 待 事 項			

訓育組：

1. 本週第五節為班會課，第六、七節社團活動暫停一次。普通科二、三年級班級活動 5
2. 每週二、五早上 7:30 辦理朝會，請同學準時到校參加。
3. 壁報製作請各班學藝股長準時完成。各班壁報製作由學藝股長負全責，並請以海報紙 **全開橫式** 製作，未按時繳交壁報或製作潦草之班級學藝股長記警告乙次。

壁報名稱	週次	出刊日期	星期	交件日期	星期	製作班級(年級)
運動會特刊	10	108/10/30	三	108/10/28	一	會二甲乙、會一甲 控一甲乙、普一乙
國際教育特刊	12	108/11/13	三	108/11/11	一	商一甲乙、會一乙 電一甲乙、普一丙
交通安全特刊	14	108/11/27	三	108/11/25	一	機二甲乙、電二甲乙 機一甲乙、普二丙

4. 星期五日語檢定班上課日期為 10 月 25 日 16:00~18:30。
5. 訓育組甄選司儀，請一年級同學有意願擔任司儀的同學，可至訓育組報名。
6. 11 月 5 日(二)12:00 第五會議室召開二年級校外教學籌備會，請二年級各班班長準時出席。

社團活動組：

1. 109 年度至日本秋田縣明櫻高校的交換生已截止報名，面試時間將再通知請注意廣播及班級櫃通知。
2. 今年度日本姊妹校明櫻高校來訪日期為 11/4(一)及 11/11(一)二梯，接待班級如下表，請有參加接待的各班將接待意願調查表於 10/18(五)前交回活動組。接待活動多少會影響課程，還請見諒，若有相關問題或建議，歡迎到學務處活動組洽詢。

接待日期	參訪學校	接待班級
11/4 (一)	明櫻高校	餐二甲、園二甲、商二甲乙、訊二甲乙、資二甲乙
11/11 (一)	明櫻高校	普二甲乙丙丁、餐二乙、園二乙、會二甲、會二乙

3. 新生盃排球賽已於 10/18(五)完成，結果如下：男子組冠軍：控一甲，男子組亞軍：餐一甲，男子組季軍：控一乙，男子組殿軍：訊一乙。/女子組冠軍：資一甲，女子組亞軍：餐一甲，女子組季軍：會一乙，女子組殿軍：園一甲，恭喜以上優勝班級。

生活輔導組：

1. 校園親密關係暴力宣導
在暴力發生之前，往往有些跡象可尋。學習辨識這些特質能幫助你提早採取一些行動，以預防暴力行為的發生(姚淑文、溫筱雯，2010)：

- (1) 對你總是有很多要求、嫌東嫌西。
- (2) 總是想掌控你的行蹤，使你無法喘息。

- (3) 情緒失控時會使用暴力破壞東西，甚至是打你。
- (4) 要求你專屬於他，不得和朋友及家人相處。
- (5) 忽視你的感受，甚至企圖傷害自己或別人，使你感到自責、有罪惡感。
- (6) 控制你使用金錢的權力，什麼都得經過他同意。
- (7) 表現地咄咄逼人，用粗俗的言詞貶低你，使你感到害怕。
- (8) 不顧你的意願，以脅迫的方式要求和你發生性行為。

容忍沒有辦法使關係得到改善，只有兩人一起面對暴力問題，才有可能找到出路。如果你發現你和你的伴侶或身邊的朋友處在上述的情況中，建議要馬上尋求協助，讓親友或專業人員協助你找出合適對策，及早終止暴力循環。

2. 學生專車注意事項

- (1) 各站超過預訂 10 分鐘後即可與同站其他同學共同搭計程車到校，至少為 3 人(含)以上一台車，請索取收據，背面註明專車編號、站別及所共乘同學班及姓名，即可至教官室退費。
備註:若無故僅單獨 1 人搭計程車，就無法退全部費用
- (2) 專車若有提早駛離各站，可至生輔組反應並退費，各同學確依預定時間前至少提早 5 分鐘到指定地點候車。
- (3) 同學遺落物品於專車上情況越來越嚴重，請注意隨身物品。
- (4) 每學期僅開放搭乘及退搭 1 次，每月 20 日前將申請表送至生輔組

衛生組：

本周重點宣導，務必轉達全班：

1. 紙類≠紙餐盒，請勿將紙餐盒、紙容器投入紙類回收筒！
2. 獎勵口腔保健，如有前往牙醫診所進行齶齒治療或洗牙等，可持收據至學務處衛生組敘予嘉獎一次唷！
3. 本校與荷星牙醫(新市國小對面)合作，出示學生證看診免掛號費，僅需部份負擔 50 元，有需要的同學請電話預約~

地址：新北市淡水區中山北路二段 205 號 電話：(02)2626-6070

4. 視力宣導如附件 1

5. 健康中心：

- (1) 請已經收到視力不良就醫通知單的同學，利用時間到具有眼科的醫院或診所就醫，最遲於 10 月 25 日(星期五)前將回條繳給各班衛生股長彙整，本學期視力不良就醫率達 85%的班級，全班給予嘉獎乙支以茲鼓勵。
- (2) 請收到健康檢查複檢矯治報告回條聯(新生健康檢查有異常項目及牙科檢查異常者)，利用時間到醫院或診所就醫進行複檢，於 11 月 11 日(星期一)前將複檢回條繳回健康中心。
- (3) 請已錄取本學年度運動會救護志工的 14 位同學，於 11 月 1 日(星期五)及 11 月 5 日(星期二)中午 12 點 20 分，至健康中心集合。
- (4) 預防腸病毒及流感，請各位同學做好保護自己的措施：
 - a. 勤洗手！！飯前、飯後和便前、便後都應洗手，準備餐點之前也應洗手。
 - b. 蔬果要清洗乾淨；避免生食生飲。
 - c. 避免共食，勿和同學共吃一份食物。
 - d. 注意居家環境衛生。
 - e. 有感冒症狀，請立即戴上口罩，視情況請假休息或就醫。
 - f. 生病不上課！！有發燒、腸胃炎類似症狀或確診請一定請假在家休息，待症狀改善再返回學校上課。

(5) 認識流感：

傳染途徑

- * 主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。
- * 流感病毒可在低溫潮濕環境中存活數小時，故可短暫存活於物體表面，所以也可經由接觸傳染，如手接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。
- * 由於流感病毒是經由飛沫及接觸傳染，可於人潮擁擠處快速傳播，亦容易隨著旅遊及經貿、社交等活動，而加速疾病散播。

潛伏期

- * 典型流感的潛伏期約 1~4 天，一般為 2 天。
- * 罹患流感的人，在發病前 1 天至症狀出現後的 3-7 天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

發病症狀

感染流感後主要症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。

預防方法

1. 預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。
2. 維持手部清潔
 - 2.1 勤洗手。
 - 2.2 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手。
 - 2.3 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節
 - 3.1 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換。
 - 3.2 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。
 - 3.3 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離。
4. 生病時在家休養
 - 4.1 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物。
 - 4.2 在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具。
5. 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方。
6. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會，上課時請開窗。
7. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。

體育組：

1. 全校運動會各分組競賽程序表已經公告於學校網站與體育組公佈欄，請各班參加競賽選手把握時間加緊練習以爭取佳績。
2. 10/30 第五節為各科班旗手訓練，科旗手為科會長，班旗手為各班康樂股長。
3. 11/6 下午 12:50 分於各科集合位置集合進行運動會預演，4*400 公尺、100 公尺、400 公尺三項預賽預計於 14:00 舉行，參賽同學不需參加預演並請於 13:00 至檢錄處進行檢錄。
4. 每班將發放兩本秩序冊供班上同學使用，號碼布請參賽選手確實黏(黏)好於胸前，若遺失請至體育組申請補發。
5. 今年各項徑賽檢錄地點更動至朝陽館三樓舉行，請參賽選手依各項賽程時間提前 30 分鐘至檢錄處進行檢錄。
6. 參賽選手若有突發狀況(傷、病)未能參賽，請至檢錄處辦理請假，未完成請假手續將扣精神錦標分數。
7. 進場注意事項：

◎進場順序：

1、2 普通科、控制科 → 3、4 園藝科、商經科 → 5、6 電機科、綜職科

7、8 餐飲科、資料科 → 9、10 資訊科、電子科 → 11、12 會計科、進修部

◎各科進場序位

奇數時班級順序由左至右為一乙、一甲、二乙、二甲、三乙、三甲，

偶數時班級順序由左至右為三甲、三乙、二甲、二乙、一甲、一乙。

◎各班於跑道集合時成兩排，進場時自動變為一排(高在後、女在前)前進。

◎行進時排列順序依序為科牌、科旗手、科主任、導師、班旗手及各科同學。

◎退場：各科由班旗帶隊跑至休息區。

8. 教育部體育署已於體適能網站上建立『運動大撲滿』系統，鼓勵同學以零存整付方式養成跑步習慣，歡迎同學上網登入累計跑步里程數，於高中生涯挑戰自我極限。
9. 體育課期間請同學穿著學校規定之體育服裝，班服或科服謹限於全校活動或各科內舉辦活動時穿著。
10. 天氣變化多端，請同學於體育課中注意身體狀況，隨時補充水份，如有身體不適立即向任課老師反應。
11. 同學如於校內有拾獲學校體育器材(籃球、排球球體上皆有印製淡水商工或教學專用字樣)請盡速送回體育組，切勿佔為己用，若經發現將暫停該班級借用器材一周。

教務處：

教學組

1. 108年10月16日(星期三)辦理全校一、二年級(綜職科除外)學生作業抽查，本次抽查科目為數學科。如有缺交的同学，需在抽查日的下個星期三(108年10月23日)前補交，如未完成即記警告一支。
2. 因應108課綱新課程施行，部分課程將採取選課跑班方式進行，請同學，務必準時於上課前至指定地點上課，不可於上課打鐘後才慢慢移動影響上課時間；若老師有指定特別專業教室上課者，請事先與任課老師聯繫，準時至指定地點上課，切勿遲到。
3. 有關108學年度聯合盃作文比賽日期為108年11月10日(星期日)。
4. 108學年度第1學期學習扶助將於第1次段考後針對高一同學進行意願調查，再依學生意願協調老師開課，期盼能協助落後同學提升學習興趣與學習成效。若各科有扶弱開課計畫也請與教學組聯繫。
5. 普通科1年級「多元選修」、「彈性學習」及職科3年級「選修課程」，學藝股長或負責同學「教室日誌」務必領取，下課後點名表送回學務處。
6. 108學年度校內語文競賽將於108年10月30日(星期三)第5-7節舉辦，本次國語演說、國語朗讀、閩南語朗讀出場順序及各項競賽場地、時間已發放通知。國語演說、閩南語朗讀及國語朗讀之題目與篇章已公告於校首頁，請參賽同學盡早準備，並準時應賽勿任意缺席棄賽。
7. 請同學準時上、下課，切勿提早放學或於上課時任意離開教室，並準時出席朝會等重要集會，力行實踐學校學習中，養成準時，守時誠信。
8. 本學期第1次段考，監考老師反映有同學未清空抽屜與手機未關機響鈴，請同學務必於考試時將書包放置教室前後，確實遵守考試規則。

註冊組

1. 108學年度第1學期第1次段考成績，請同學核對成績是否有誤，如需更正成績請至教務處索取「成績更正表」並請該科老師簽名，務必於108年10月23(星期三)放學前繳回註冊組，以利辦理成績更正。
2. 108學年度學科能力測驗、大學術科考試及英聽第二次考試
校內上網報名：108年10月8日(星期二)~108年10月24日(星期四)
資料確認與繳費：108年10月25日(星期五)~108年10月29日(星期二)

學測報名費：每名 1050 元(全考)或 880(選考 4 科)、低收入戶全免、中低收入戶減免十分之六。

英聽報名費：每名 350 元、低收入戶全免、中低收入戶 140 元。

術科報名

費：依考生報考組別/項目收取、低收入戶全免、中低收入戶減免十分之六。

請高三要報名的同學到全訊校務行政系統，在報名期限內上網填報！

3. 教育部「109 學年度大學辦理特殊選才招生計畫」學校招生資訊時程已逐漸開跑，特殊選才為 107 學年度納入的正式招生管道(異於繁星推薦、個人申請及考試入學)，招生對象針對部分具有特殊才能、經歷或成就之學生，如欲透過特殊選才管道進行升學的學生，招生校系、考試項目與重要日程請參見大學多元入學升學網(<http://www.jbcrc.edu.tw/srecruit/>)。
4. 109 學年度大學「繁星推薦」入學招生校系參採「學科能力測驗科目」請至大學甄選委員會(<https://www.cac.edu.tw/star109/index.php>)查詢。109 學年度大學「大學申請」入學招生校系參採「學科能力測驗科目」請至大學甄選委員會(<https://www.cac.edu.tw/apply109/index.php>)查詢
5. 大學招生委員會聯合會建置「大學多元入學升學網」並建置「特殊選才」招生專區，提供各校招生資訊，以供考生參考，爰各校招生資訊可於大學多元入學升學網(<http://nsdua.moe.edu.tw>)查詢參考。相關訊息亦公告於學校首頁最新消息。
6. 大學特殊選才招生訊息，供查閱！
 - (1) 國立屏東大學學士班特殊選才招生資訊，報名日期至 108.11.4
報名網址：<https://webap.nptu.edu.tw/oess/default.aspx>
 - (2) 國立臺北藝術大學學士班「單獨招生」，報名日期至 108.11.11
「特殊選才」，報名日期至 108.11.20
簡章網址：<http://exam.tnua.edu.tw/>
 - (3) 國立臺灣海洋大學學士班特殊選才招生資訊，報名日期至 108.11.12
招生訊息：<http://admission.ntou.edu.tw/>
 - (4) 國立台南藝術大學學士班特殊選才招生資訊，報名日期至 108.11.13
簡章網址：<http://acad.tnua.edu.tw/>
 - (5) 國立高雄師範大學大學學士班特殊選才招生資訊，報名日期至 108.11.14
 - (6) 亞洲大學學士班特殊選才招生資訊，報名日期至 108.11.15
簡章網址：
<http://rd.asia.edu.tw/files/13-1050-73351.php?Lang=zh-tw>
 - (7) 國立中興大學學士班特殊選才招生資訊，報名日期至 108.11.18
簡章網址：<http://recruit.nchu.edu.tw/>
 - (8) 國立宜蘭大學學士班特殊選才招生資訊，報名日期至 108.11.22
簡章網址：<https://admiu.niu.edu.tw/bin/home.php>
 - (9) 國立聯合大學學士班特殊選才招生資訊，報名日期至 108.11.25
簡章網址：<http://exam.nuu.edu.tw/>
 - (10) 中原大學學士班特殊選才招生資訊，報名日期至 108.11.26
簡章網址：<https://cycu.edu.tw/>點選「招生專區」至「簡章下載」
7. 新增獎學金公告-獎學金相關訊息，請洽註冊組幹事李欣諺小姐。相關訊息到本校全訊校務系統內獎助學金查閱！
 - (1) 高雄市 108 學年度第 1 學期中等以上學校清寒優秀學生獎學金申請辦法，校內申請即日起~108.10.28
 - (2) 新竹市 108 學年第 1 學期高中職以上清寒優秀學生獎學金申請辦法，校內申請即日起~108.10.28
 - (3) 桃園市 108 學年度高級中等以上學校清寒優秀學生獎學金等 7 項獎學金申請辦法，校內申請即日起~108.10.31
 - (5) 廣欽文教基金會 108 年度清寒獎助金申請辦法，校內申請即日起

~108.10.21

(6)財團法人星隆獎學金申請辦法，校內申請即日起~108.10.25

(7)白曉燕文教基金會107學年度第二學期警察子女獎助學金申請辦法，校內申請即日起~108.10.28

8. 獎學金相關訊息公告於班會通報、校務行政系統/獎學金公告

(<http://csv.tsvs.ntpc.edu.tw/award/stuaward.asp>)及教育部「圓夢助學網
<http://helpdreams.moe.edu.tw/>，請同學務必注意以爭取自身權益。

9. 實踐大學日間學制學士班特殊選才招生說明會，活動辦理日期及地點如下：

(一)台北場：108年10月26日(星期六)下午2時至4時於臺北校本部行政教學大樓2樓大會議室。

(二)高雄場：108年10月27日(星期日)下午2時至3時30分於本校高雄城區教學中心辦理。

特教組

身心障礙學生如欲申請轉科的同學，轉科流程如下：召開個案會議(11月中)→召開特推會同意轉科(12月初)→始得填寫學校轉科申請表(12月中後)。如有轉科之需求，請導師與資源班導師連繫轉科事宜。

總務處：

1. 目前本校有多項工程進行中，請提醒同學注意安全，遠離工地。
2. 強化校園安全防護，請宣導同學放學後勿滯留校區，務必多人結伴而行，夜間自備手電筒，平時熟悉求救鈴位置及不可前往校園死角。
3. 餐飲科男廁已施工完成，請同學愛惜使用。
4. 請同勿將不能腐化的物品丟入馬桶，尤其是濕紙巾，以免造成馬桶堵塞。
5. 同學離開教室時，請將電燈、風扇電源關閉。

圖書館：

1. 圖書館將於10月28日(星期一)上午10時起至11月1日(星期五)下午1時止，於自由閱覽室辦理三好校園書展活動，本週已發放預約調查表至各班，先由各班填寫有意願參加時段，並經任課教師及導師同意後送回圖書館登記。因每時段能開放班級有限，請圖書股長務必轉達相關訊息，並在10月23日(星期三)放學前將表件交回圖書館。
2. 108學年度中學生網站小論文及閱讀心得競賽已截止，未交回切結書者逕行刪除參賽資格；小論文投稿至10月31日中午12時截止，建議同學提早完成投稿以免網路塞車影響報名作業。第一次使用中學生網站的同學，請先進入網站，以學校驗證碼tsvs註冊新帳號，成功後即可登入投稿。若有帳號密碼及網站使用問題，可參閱學校首頁最新消息公告之注意事項，或請洽詢圖書館。
3. 10月1日起已可領取各班多元閱讀報紙或刊物，訂閱報紙者請圖書股長每日中午前至圖書館領取，訂閱期刊者則請於接到通知後盡速至圖書館領取。
4. 圖書館定期會有過期雜誌或書籍贈閱，皆置放於1樓入口處(健康中心對面)與2樓書庫入口處，歡迎老師及同學自行取閱！另外圖書館徵求長期義工，歡迎同學來找主任面談。
5. 資訊媒體組通知：同學登入新北市教育局校務系統時，若有忘記帳號密碼的狀況，請先向導師洽詢，導師可以協助查詢或還原作業。

實習處：

1. 10月23日(星期三)下午13:50請資訊科、電子科、電機科及控制科三年級各班到文薈廳集合，參加「創意專利的設計與開發」講座，由城市科大連信仲校長擔任主講。
2. 報名第三梯次乙級檢定的同學，近期實習處將通知領取准考證。

本通報由班長宣讀並列入紀錄後，公佈在班級公佈欄。 宣讀人簽名：_____

多戶外活動 遠離惡視力

打及球類活動 6 組 1

珍惜好視力，打敗惡視力！

目前高度近視已經成為不可逆的失明原因第一位，所以近視的預防與治療對孩童一生的視力健康是相當重要的。國外研究顯示：長時間近距離用眼是近視的危險因素，戶外活動是緩解近視發生和惡化的保護因素。

保護視力，須從小做起

每日戶外活動2-3小時；未滿2歲幼兒不看电视，2歲以上每天看电视不要超過1小時，避免孩童過度近距離用眼，傷害視力。

高度近視的嚴重危害

年紀越小近視，越容易發展成高度近視(度数>600度)，平均每年近視度數會增加75~100度，近視度數像爬樓梯般逐年增加，而高度近視易產生早发性白内障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。

家長要重視孩子的視力保健，「多戶外活動」及「不要長時間近距離用眼」是預防近視及延緩近視度數加深的2大絕招。

若孩子出現經常眨眼、揉眼睛、近距離看東西等現象，應儘早帶小朋友至眼科進一步檢查。多戶外活動，遠離近視危險因素，減少近視的發生和惡化。



衛生福利部 國民健康署 教育部
行政院衛生保健委員會 國民健康署

折線

折線

動1組：眼睛休息不忘記

1. 每天戶外活動2-3小時以上。
2. 看电视或螢幕要遵守30/10原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。
3. 下課時間務必走出教室外活動，或讓眼睛休息至少10分鐘。
4. 早睡早起，睡眠充足。

動2組：閱讀習慣要養成

7. 每閱讀、寫字或其他近距離用眼30分鐘應休息10分鐘。
8. 看書或拿筆寫字，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。

動3組：拿筆、坐姿要正確

12. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方左撇子則在右前方。
13. 姿勢端正，兩肩放鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
14. 握筆由前三指來握筆並帶筆運行，後二指要穩定。

動4組：均衡飲食要做到

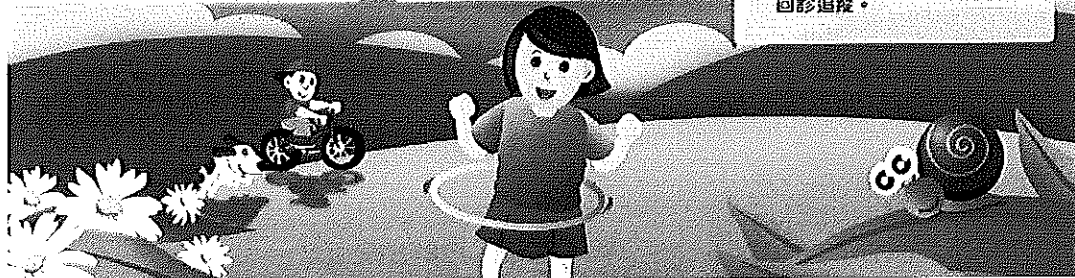
5. 多攝取維生素A、B、C群，及深色蔬果。
6. 日常飲食種類多樣化、不偏食。

動5組：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。

動6組：定期檢查要知道

15. 每年固定1-2次視力檢查。
16. 接到學校視力篩檢未達合格標準的通知，儘速至合格眼科醫師處接受複檢。
17. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。



朝陽館三樓
運動員檢錄處

運動會班級位置分配圖

