

# 學務通訊

## 第14週

### 【生輔組】

- 一、自108年1月1日起，民國89年次出生男子已屆19歲，具役男身分，尚未履行兵役義務者，如要出國須經核准，若於役齡前的18歲之年12月31日以前出境，出國不需申請核准，內政部役政署建置「役男短期出境線上申請作業系統」【<https://www.ris.gov.tw/departure/>】，受理役男線上申請短期出境，欲出國役男，請於出國日3天前完成出境申請。另有關役齡男子出國事宜（包括就學或觀光），可至內政部役政署網站【<http://www.nca.gov.tw/>】→【下載服務】→【常備兵徵集類】，下載役男出境相關資訊。
- 二、即日起至12月31日(一)止，請導師於線上輸入學生操行成績(導師加減分最高6分)，1月3日(四)前列印紙本並簽名交至生輔組備查。  
(依操行成績考核辦法規定：學生當學期記小過處分以上者不得給6分，減6分者須敘明原因)。
- 三、若學生缺曠嚴重且未按時請假者，請導師務必督促同學至學務處網頁下載填寫『補請假切結書』和『愛校服務記錄表(逾期請假用)』兩表，由導師安排愛校服務時間並完成愛校服務後，1月3日(四)前將表格送至生輔組審查合於規定後，方能辦理補請假。
- 四、入冬之際，為防範一氧化碳中毒，使用熱水器務必保持「環境通風」與「定期檢修」。維護居家安全請裝設火災警報器，俾利提早通報及早逃生。另提醒同學在校內私接電線，使用電器、爐具或未經核可擅自升火者，最輕記過乙次。
- 五、每週二會列印班級缺曠週報表紙本兩份，放置導師信箱與班級信箱，各班導師與副班長於每週三前至信箱拿取，請同學每週向副班長查詢出缺勤情況，若被誤記曠課，請持班級缺曠週報表或自行上網【學生資訊系統/缺曠查詢】列印個人缺曠紀錄表，由任課老師註記原因及簽名，於一週內送交生輔組辦理更正，逾期不受理。
- 六、同學因故未到校請依規定請假，以免遭記曠課，曠課20、40、60節學校均會通知家長，另請導師聯繫家長共同輔導，並完成線上紀錄【教師資訊系統/導師晤談選項】，曠課20節1次、40節2次、60節3次，缺曠課(含事假、病假)達80節亦需填寫1次。
- 七、本校品德教育核心價值第13至16週宣教主題為「勤儉」，請利用班會部分時間至少討論乙次，並於班會紀錄簿註記備查，參考資料可至【學務處網頁/品德教育】專區下載運用。
- 八、品德小語:愛，可以改變一切，對人要真誠將心比心，多說好話。【應用外語科陳曉儒】
- 九、性別平等宣導:落實兩性平等教育，再造理性和諧社會。
- 十、智慧財產權宣導:抄襲盜版太缺德，推陳出新才有趣。
- 十一、法規宣導:行為有失規範，屢誠不聽者或擾亂團體秩序情節重大者，記過處分。

### 【軍訓室】

- 一、學校校門前100公尺進入學校青雲路段T字路口車多路窄，同學行經該路段時請減速慢行，並依序慢行進到學校內。如需停車請同學務必遵守將汽、機車停放至校內，勿在校門口併排停車，避免停於校外受罰及拖吊，尤其是校外住家、店面前，以免

影響住戶進出及開店，而衍生不必要校園安全問題，清水派出所警方將加強取締，違規同學經查獲登記依校規懲處。

- 二、交通安全教育宣導：「十次車禍、九次快」之教訓，據統計車禍意外事件，上學期間車速快易發生車禍，為發生車禍最大的主因「請遵守交通規則、減速慢行、愛惜生命」。
- 三、同學們騎乘機車一定要保持安全距離，採二段式左轉，注意大型車輛動向勿靠近、勿超速、勿酒後駕駛，平安出門、平安回家。
- 四、校內限速20km/h以下，請慢速行駛，並依遵行方向指示行駛，不可逆向行駛，以維護人車安全，騎乘機車請務必戴安全帽，嚴禁超載，並依規定位置停放，違規同學經查獲登記，並依校規懲處。
- 五、請同學於校園內行走時，發揮道德遵守觀念，行走人行道，避免與車爭道，以免發生危險。
- 六、學校周邊易肇事位置計有：1. 浮洲橋旁、2. 金城路三段口、3. 清水路口、4. 明德路口。同學們經該路段時，務必遵守交通秩序、交通規則、不可搶快，注意防禦駕駛，確保交通安全。
- 七、請同學告知家長、計程車駕駛教學區已規劃為單行道，請遵守車輛請勿進入教學區含思賢樓(一律請於會展與觀光系館前迴車)。
- 八、節能教育宣導：請確實落實教室三分鐘環保工作，維護上課整潔環境；下課請同學一齊來檢查，關投影機、關電腦、關冷氣、關電扇、關電燈，節約能源隨手做環保。
- 九、本校為「無菸校園」全面禁菸，開學至今仍發現部份同學於校園內吸菸，依「菸害防制法」於非吸菸區吸菸最高處新臺幣1萬元罰鍰(新北市衛生局不定時到校拍照取締)，並依校規記小過處分。

### 【課指組】

- 一、將於 107 年 12 月 19 日在體育館 4 樓舉辦 107 學年度拒菸反毒系際盃啦啦隊錦標賽，歡迎同學共同參與。
- 二、將於 107 年 12 月 26 日舉行 108 年學生會暨系學會正、副會長改選，請各班班長於中午 12 點整至課指組領取選票並於班會時間進行投票作業。
- 三、校內外相關獎助學金訊息已放置「獎助學金資訊網」，如欲申請同學請踴躍提出。
- 四、藝文特展資訊如下，歡迎有興趣的師生至課指組購票：  
『俄羅斯普希金博物館特展』-即日起至 108 年 2 月 17 日於國立故宮博物院展出，  
『米奇 FUN 很大特展』-107 年 12 月 29 日至 108 年 4 月 7 日將於松山文創園區一號倉庫展出。

### 【諮商中心】

- 一、心衛宣導：  
壓力出現在各個年齡層、角色、職業…等，如何學習與壓力共處，是重要的課題。抒解壓力可以這麼做：  
1.運動是最好的、最自然的情緒調解藥劑：運動最神奇的地方還是在於運動會增加腦內釋放出β腦內啡，這種物質可以說是人體天然的鎮定劑，可以幫助平衡心緒，可以給你好心情，但它會因為壓力而逐漸消耗，所以不要忘了多運動、適度的運動。最簡便的方式，就是每天快步走 30 分鐘。

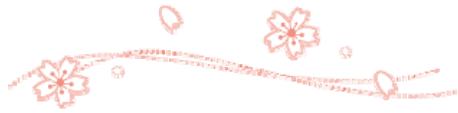
2. 充足的睡眠：一個有充足睡眠的人一定比經常性失眠的人壓力耐受力大，並且也較能應付環境的變遷。
3. 補充維他命：維他命中的維他命 C、E、維生素 B 群、礦物質中的鈣、鎂等有助於對抗壓力，所以營養均衡、多吃蔬菜水果，以平衡身心的壓力。
4. 開懷大笑：根據研究放開心胸的大笑可以減少壓力荷爾蒙，使干擾素增加，有助於增強免疫系統。平時看看喜劇或是看看笑話也是一個讓自己的神經鬆弛的好方法。
5. 走出戶外，參與其它的活動：不要被自己憂鬱的情緒困住了，心情不好、壓力大時千萬不要自己悶在角落，以免越想越往牛角尖鑽，一定要走入人群，轉移壓力的焦點。

### 【衛保組】

- 一、 **健康促進活動**：健康促進活動本學期已進入尾聲，請已報名健促的同學至體適能中心做後測，再將報告擲回衛保組備檔。
- 二、 **即將辦理活動**：
  - 12 月 26 日(三)下午 13:00 至 13:50 在體育館視聽教室辦理愛滋病宣導講座，已報名班級有五子二 1、五子三 1、四資二 1，請上班級同學準時出席參加，全程參與的同學可以獲得公民點數 2 點。
- 三、 為防範流感疫情發生與傳播，請持續強化各項防治措施，以降低流感威脅，相關措施如下：
  1. 保暖防寒：在低溫或外出時，做好完整的保暖，尤其注意頭頸部及四肢末端，善用圍巾、帽子、口罩、手套、襪子，及多層次保暖衣物等，方便穿脫，並適時補充溫熱開水。
  2. 落實良好衛生習慣：平時應養成勤洗手及注意手部衛生、呼吸道衛生及咳嗽禮節，如有呼吸道症狀時應配戴口罩，口罩如有髒汙，應勤加更換；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上距離。
  3. 維持健康生活形態：適度運動、充分睡眠、均衡飲食，提升自身免疫力。
  4. 落實「生病不上課、不上班」原則：對感染流感之師生，請其戴口罩，指導其適當休息與補充水分，依醫師指示接受治療，並儘量與家長溝通，讓學生在家休養直至症狀解除後 24 小時始返校上課。
  5. 避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以防呼吸道傳染疾病傳播。
  6. 注意流感危險徵兆，儘速就醫：加強宣導生病之師生如出現呼吸困難、急促、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等流感危險徵兆應儘速就醫，以掌握治療的黃金時間。

### 【服學組】

- 一、 五專一至三年級班級，教室垃圾袋請至學務處服務學習組領取，下課之後請將教室垃圾清理乾淨，垃圾送至資源回收場桌上放置。
- 二、 五專固定教室班級下課離開教室時，建議將門窗鎖好，避免他人進入教室破壞環境整潔。
- 三、 請同學於上課前後做好教室 3 分鐘環保工作，將垃圾清出並做好垃圾分類以維護教室環境整潔；離開教室時請做好過 5 關——關 E 化講桌、關冷氣、關電扇、關電燈、關門窗，節約能源隨手做環保；並將黑板與板溝乾淨、桌椅排整齊，以利下一個班級使用，感謝同學們的配合。



2018.12.17

..... ( 本回條請於週三下班前交學務處備查 ) .....

茲本班已依規定於班週會時，宣導本訊息內容同學周知，並張貼於公佈欄，本回條擲回學務處生輔組處備查，以示負責。【107 學年度第 1 學期學務通訊第 14 週】

班級：

副班長簽名：

導師簽名：