

# 臺中市立沙鹿高工 110 學年度第 2 學期班會週報

週別	110 學年度第 2 學期 第 9 週	日期	111 年 4 月 03 日至 4 月 09 日
中心德目	勤學		

## 班 會 討 論 題 綱

1. 如何培養個人良好讀書習慣。2. 如何提昇班上讀書風氣。3. 請和同學分享你的讀書計畫。
4. 如何針對一個時間點設定自己的學習目標？ 5. 可用來增進自己學習的策略和工具有哪些？
6. 請和同學分享個人的學習目標與目前規劃？



## 處 室 重 要 活 動 (請班長宣導)

1. 今日 4/06 (三)，第 5、6 節綜合活動時間為實習處實習組舉辦高二工業安全衛生講座，請高二同學準時至活動中心聽演講；另外請高一同學留在教室欣賞影片。
2. 4/13(三)第七節為本學期第一次學生會議，請各班學生會代表準時至卿雲大樓 2 樓會議室開會，訓育組會統一請公假。
3. 第七節全校班會，請各班同學確實召開班會，並請各班及確實做好班會紀錄並按時繳交。討論題綱如上。
4. 4/7 中午 1230 地點：體育組二年級班際排球賽抽籤，請參加班級派一名同學參加抽籤，未到班級由體育組人員代抽，賽程會將會公告於體育組前公布欄，請參賽班級注意賽程時間，當日有比賽請提前熱身。
5. **0329-0401 同學及師長反映校園打掃環境狀況如下，敬請同學確實配合**
  - (1)目前校園種植桃花心木、大葉欖仁正值落葉期，請打掃班級確實打掃，如需增加垃圾桶(請洽回收場工讀生或掃具(請洽衛生組工讀生))。
  - (2)育才大樓飲水間嚴禁放垃圾桶，也禁止亂丟(亂放)垃圾，請大家配合。
  - (3)育智大樓靠近回收場側樓梯，請同學倒垃圾行進時避免落葉、人為垃圾掉落。
  - (4)與進修部共用教室班級，確實做好課後教室整潔，如有任何問題可向衛生組反映。
  - (5)洗手槽有放置濾網，請打掃班級定時清潔，避免堵水，北側三樓女廁洗手台、男廁二樓女廁洗手台、四樓男廁洗手台，仍有食物殘渣，如有倒廚餘需求，請拿到健康中心外鐵櫃廚餘倒。(擬於育智大樓二、三、四樓設有廚餘回收處，有需求同學請自行前往傾倒，並將廚餘與湯汁分離，如有意願擔任廚餘回收王的志工，可洽衛生組，期末頒發獎狀及記小功)
  - (6)靠近育智大樓教室西側的窗台，請清除雜物含人為垃圾(及鳥屎)，如需佩戴手套及潔潔鳥屎，可向健康中心拿取口罩。
  - (7)再次提醒打掃校園圍牆班級記得指派一名穿反光背心站立打掃人員前方並注意打掃安全，清掃

落葉要確實掃起，不造成光華路旁居民的困擾。

- (8)打掃期間如遇下雨，外區域回打掃樓層走廊的班級，仍要派員打掃，避免樓梯積水影響行進間的危險。雨停小時，請打掃樓梯、走廊之班級利用課餘務必將水漬清除，以免同學滑倒。
- (9)育智大樓四樓男廁常有破壞事實，請同學一起愛護環境。請遇破壞事實請打掃班級告知時間，並由衛生組協助調閱監視器，避免該事持續發生，違規同學將依校規嚴處。

#### 6. 防疫注意事項(配合防疫會議滾動修正)

- (1)目前在校內及校外均需全程配戴口罩(含室內課)。體育課時運動時可取下口罩，課程結束或無運動時，請將口罩戴上。
- (2)早到校的同學請配合將教室對角各一扇窗戶開啟 10 公分以利通風，俾利校園傳染病防治並杜絕群聚感染事件發生，讓學習更有效率。(請導師指定專人協助開啟)
- (3)依據 111 年 3 月 1 日召開第 25 次防疫會議記錄辦理。未配合防疫政策之同學，將依校規第十條(九)學生於校內噴灑刮鬍泡、丟水球、砸蛋糕及其類似行為，妨害團體整潔及侵害人身安全，經勸導後仍未改善者，記警告一次。(已連續多日宣導，仍未依規定配合防疫政策架設午餐隔板，嚴重影響他人衛生安全)。針對被記班級處分及開立宣導單。因為用餐而未架設隔板者請登記表內。千萬不可以因沒帶隔板而不用餐。
- (4)用餐時請不交談，配膳人員請固定並穿戴面罩、口罩、手套及頭套。(面罩、頭套由團膳廠商每周提供，請確實及愛惜使用)
- (5)如有外食訂購需求請循規定至生輔組拿單申請。嚴禁私下交易，經發現依校規嚴處。
- (6)目前仍維持二級警戒，請於搭公車、密閉空間處，仍須配戴口罩，遵守呼吸道隔離措施。
- (7)近來早晚溫差變化大，請自行加減衣物並注意保暖。
- (8)環保股長每日登記領取氯酸水及使用(打掃期間)；副班長每週五放學前繳交班級體溫登記表(含上下午線上填報)。環保股長協助每週隔板架設檢查，以上登記表紙本請周五放學前繳回。依據繳交狀況建議處分與獎勵。環保股長繳回表單時請記得寫班級、人數及讓導師簽名。繳回時放到衛生組桌上主機黑色籃子內。
- (9)目前截至目前本校多數同學已完成兩劑疫苗接種(包含校外自行接種)，因臺中市教育局來文調查學生校外接種人數、以及未接種第一劑及第二劑疫苗之同學人數，還有參加校外教學活動未完成接種第二劑兩劑人數補助快篩費用等等，為使本校提供正確資訊，煩請本校學生協助填寫本調查表，以利防疫作業完備。

#### 7. 本週清潔重點及評分說明

- (1)加強走廊、教室、廁所等清潔。
  - (2)與進修部共用教室班級，教室整潔缺失如為事實，公共區域採倒扣並個人區域處分該人員。
8. 避免食材浪費，因公假需停餐請承辦單位會文知會員生合作社趙經理；病假以三天以上為基準，如學生無法到校則由導師代為提出申請，並於假單中備註並病假停餐，有關就診證明請回校後三日內檢附，作為退費依據。
  9. 假日安心餐券自 111 年 4 月 1 日起提高安心午餐券面額至 65 元，原舊面額 50 元安心餐券，請繳交給導師統一收齊後繳回健康中心。自 111 年 4 月 1 日起勿持原 50 元面額之安心午餐券至 5 大超商超市門市兌領餐食，以免影響自身權益。
  10. 4 月份起調查暑假及 111 學年度第一學期安心餐券及貧困午餐申請，有需求者請逕洽導師填表申請。
  11. 110 學年度健康促進活動已辦理完成，有參加課後運動社團者，請持愛校服務申請書(核完章者)

繳交衛生組核銷警告，辦理時間為4月8日至，逾期者皆以記嘉獎處理。

12. 4月10日(星期日)本校辦理在校生丙級學科檢定，4月8日請卿雲大樓、育智大樓全棟教室抽屜清空。

13. 愛校服務請利用第一節下課至學務處走廊登記，每日限15名。登記時請繳交已核章之申請書。因4/1-4/5為連續假期，4/6-4/8環境整潔評分，併入第10週計算。

#### 14. 重要議題宣導

一、提供校園環境教育、貧困午餐與安心餐券申請、食物銀行、菸檳防治、空污防制、學校緊急傷病處理、流感衛教、學生平安保險說明等議題宣導資料。

二、110學年度健康飲食教育以「**EYE 眼 吃起來**」為主軸。國民健康署呼籲家長謹守 eye 眼 6 原則：每天戶外活動 120 分鐘以上、每日看螢幕不要超過 1 小時、用眼 30 分鐘休息 10 分鐘、早睡早起充分休息、均衡飲食，天天五蔬果、每年定期 1~2 次檢查視力。

三、請配合懸掛旗幟顏色採取健康防護措施；

橘色：應減少敏感性族群學生之戶外活動。

紅色：應考量戶外活動地點之空品條件，並將課程、活動調整於室內進行或延期辦理。

紫色：應立即停止戶外活動，將課程調整於室內進行。

四、**酵素清潔劑**，寒假期間已裝瓶放置廁所。每次實施清潔時請噴灑使用，每天少量污漬一次清除，避免尿、漬累積過久再使用時，會增加清潔時間。(如需要領取可到健康中心領取)。



(校園環境)

(空污品質宣導)

(環保生物酵素宣導)

五、宣導校園內禁吃檳榔與抽菸，依據菸害防制法，第12條第1項規定：「未滿十八歲者，不得吸菸。」相關罰則：菸害防制法第28條：「違反第12條第一項規定者，應令其接受戒菸教育；行為人未滿十八歲且未結婚者，並應令其父母或監護人使其到場。無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰；行為人未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。」

#### 六、登革熱防治

清除孳生源四大訣竅—澈底落實「巡、倒、清、刷」

(1)「巡」—經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。

(2)「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。

(3)「清」—減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。

(4)「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。

七、預防食物中毒五要二不原則：(要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度、不要飲用山泉水及不要食用不明的動植物)

八、要如何正確規律執行口腔清潔？正確刷牙方法：

◎進食後30分鐘內刷牙，以減少食物殘渣對口腔黏膜及牙齒的刺激。

◎於鏡子前檢查牙齒表面及牙縫間隙的食物殘渣。

- ◎採貝式刷牙法刷牙：使刷毛與牙齒成 45°角後刷毛輕壓牙齦，上排牙齒刷牙方式由上往下，下排牙齒由下往上，每顆牙齒、牙縫、牙齦及缺牙面皆要刷洗，每次只刷 2 顆牙。
- ◎牙齦可使用軟毛牙刷或以肥皂洗淨的手指輕輕按摩，強化牙齦組織。
- ◎每日刷牙四次(飯後及睡前)。
- ◎若有活動假牙，三餐飯後應取出清洗乾淨，並睡前取出泡於清水中不使用。
- ◎牙刷在每次使用過後，須清洗放在乾燥處。

九、111 年 1 月 1 日起臺中市生廚餘回收(分熟廚餘及生廚餘)，鼓勵大家踴躍配合。

十、生態環境教育路徑宣導-食物永續。好句研讀：一粥一飯，當思來處不易；飲食約而精，園蔬勝珍饈。邀請大家愛惜食物，珍惜食物。專屬公佈欄設置於：特教組外圍牆。

十一、新年度本校推動台美生態學校路徑為-消耗與廢棄物。路徑宣言：愛物惜物、以愛永續物命。

15.

## 愛閱共讀·好書共賞 111.04.06 推薦

摘自 **博客來網路書店**  
可前往了解



《**僧人心態：從道場到職場，訓練你的心，過著平靜而有目標的每一天**》作者：**傑·謝帝 Jay Shetty**



方智出版社  
2020/10/01 出品

- ◆ 他的一支影片有4億次瀏覽，創下前所未有的紀錄！
- ◆ 他的社群媒體有超過3,850萬人追蹤。
- ◆ 他獲獎無數，被Yahoo財經選為2020年10大影響人物，
- ◆ 被媒體譽為「數位世代心靈導師」！
- ◆ 從商學院高材生變成僧人，為傳遞所學而還俗，美國新生代思想領袖傑·謝帝，要帶你擁抱「僧人心態」，學會處理痛苦和焦慮、擁有更圓滿的人際關係，並提升專注力、記憶力、幸福感。

### ◆ 作者：傑·謝帝 ( Jay Shetty )

- ◆ 說故事的人、播客、前僧人。1987年出生於英國印度裔家庭，當過三年僧人，是獲獎的數位策略師，後來變成頗具影響力的社群意見領袖和病毒式內容創造者。他的社群媒體有超過3,850萬人追蹤。目前已製作超過400支影片，觀看次數超過80億。

這本書沙工圖書館內有囉，趕快來一睹為快吧~~

~ 華藝電子書 <https://www.airitibooks.com/> 凌網電子書：<https://ebook.hyread.com.tw/> ~