

# 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 5 週	日期	111 年 3 月 06 日至 3 月 12 日
中心德目	孝順		

## 班 會 討 論 題 綱

1. 你覺得什麼是孝順，請發表個人看法。
2. 個人的目標與父母親的期望有不同時怎麼溝通？
3. 是不是聽父母親的話就是孝順的表現？
4. 平常有跟父母親分享自己生活中發生的事嗎？



## 處 室 重 要 活 動 (請班長宣導)

1. 今日 3/09 (三)，第 5、6 節綜合活動時間為衛生組舉辦高二健康促進教育講座，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. 第 7 節全校班會。本週班會討論題綱如上。
3. 請高一參加公民訓練班級班長記得 3/10 出發當天攜帶額溫槍及班旗。
4. 請高一高二各班尚未繳交校慶運動會創意進場紙本及音樂檔，請盡速交至學務處訓育組。
5. 110 學年度第二學期兄弟姊妹同校校刊退費已開始申請，請需要的同學於 3/23 (三) 放學之前將申請表交至學務處訓育組，申請表如有不夠請至學務處訓育組陳厚任先生領取。
6. 110 學年度第二學期兄弟姊妹同校家長會退費已開始申請，請需要的同學於 3/23 (三) 放學之前將申請表交至學務處訓育組陳厚任先生，申請表如有不夠請至學務處訓育組陳厚任先生索取，逾期視同放棄，且以高年級班級提出申請為原則。
7. 於 3 月 17 日(四)早自習一、二、三年級進場預演，請各班依臺中市立沙鹿高工 110 學年度校慶運動會各班休息區及待命進場位置圖就位。
8. 運動會所有得獎同學及班級由體育組統一敘獎，團體項目敘獎再請得獎班級提供名單以利敘獎。
9. **0301-0304 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)卿雲大樓五樓女廁、四樓男廁垃圾桶垃圾太滿；育才大樓五樓男廁、二樓男廁、育英大樓三樓(男廁)，經反映後改善，請同學愛惜公共環境，如發現異狀請向衛生組回報。
  - (2)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。
  - (3)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。

(4)育智大樓靠近教官室二樓飲水機、三樓洗手台仍有被倒廚餘。請代為宣導如有倒廚餘需求可以利用中午到榕樹下團膳廠商那回收，或到健康中心外廚餘桶。期盼大家共同愛護環境

(5)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。

(6)再次提醒與進修部共用教室班級，確實做好課後教室整潔，針對進修部3月4日提供教室未維護好之班級先進行扣分，如有疑義可於3月7日星期一中午前提出。(相關照片已刊登該年級line衛生群組)

(7)洗手槽有放置濾網，請打掃班級定時清潔，避免堵水。

#### 10. 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)。體育課時請配戴口罩。

(2)早到校的同學請配合將教室對角各一扇窗戶開啟15公分以利通風，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)

(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(至3月31日)，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。

#### 11. 本週清潔重點及評分說明

(1)加強教室、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。

(3)因一年級公訓，3/10-3/11該年級廁所由二年級打掃、公共區域由三年級打掃。一年級評分併入下週。(有關一年級繳交表單如午餐隔板使用調查表、體溫量測表請於週三放學後繳回)

(4)第四週整潔評分名次異常，於3月6日進行教室複評，相關缺失已刊登該年級衛生群組，並張貼公布欄。再請做好放學後教室整潔。

#### 12. 寒假未返校打掃人員名單(含未完成請假者)公告學務處走廊公佈欄，請已請假者(含勾選愛校服務者)，請於第一節下課到學務處走廊登記服務，中午做完任務後記得簽名，未簽名者視同未打掃。(請於開學後一個月內(3月10日(四))完成三次服務，未完成者服務者之請假人員將依校規處分)

#### 13. 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。

14. 110 學年度健康促進活動有意者報名者可洽衛生組領取家長同意書。(參加者可視其表現簽請嘉獎或銷警告，最多三次)
- (1) 利用課後進行健康與運動適體能訓練課程，提供全體師生改善身體體位與體適能。
- ①時間：111 年 3 月 2 日、3 月 9 日、3 月 30 日、4 月 6 日，共計 4 節課；課後(16:00-16:50)時間進行。
- ②對象：本校師生約 20 人。
- ③內容：實施肌力、協調、心肺耐力等體適能訓練。
- (2) 一年級參加健康促進創意旗幟繪畫。尚未領取旗幟班級有：化工一乙、綜合一甲、建教一甲，旗幟連同報名表請於 3 月 16 日(三)前繳回衛生組。如需色筆請洽衛生組。
15. 3 月 20 日本校辦理全國第一次學科考試，卿雲大樓教室全面清空。
16. 愛校服務：請利用上學日第一節下課至學務處走廊登記，每日限 15 名。(3 月 18 日第八節、及 3 月 19 日開放全日愛校服務，如有需求請至衛生組拿取家長同意書並於打掃日時繳交已核章之愛校申請。
17. 3 月 18 日配合運動會辦理環境教育暨健康促進活動，當日有闖關活動，相關活動另紙本。
18. 2022 台電綠網「綠動隨手拍」友善環境攝影票選活動，可掃下圖連結報名。



#### 19. 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、菸癮防治、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；**酵素清潔劑**，**寒假期間已裝瓶放置廁所**。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)

四、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。」

#### 五、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。

六、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）

七、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。

八、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。

九、新年度本校推動台美生態學校路徑為-消耗與廢棄物。落實資源回收與廢棄物利用。

20.

## 愛閱共讀·好書共賞

111.03.07 推薦

更多好書、閱讀活動及  
圖書館資訊，請追蹤  
圖書館臉書專頁



### 《穴道導引：融合莊子、中醫、太極拳、瑜伽的身心放鬆術》 作者：蔡璧名



天下雜誌 出品

- ◆「一套可以輔佐癌三病人從瀕死歸來的身心技術，理所當然，可以讓無病的平人、
- ◆未罹重症的常人循行而上，遠離病苦，且日益升進，甚至登峰造極。」—蔡璧名
- ◆圖解說明、簡單易學，每次只要15分鐘，或坐、或臥、或站，讓你告別因文明帶來的身體不適、痠麻疼痛、代謝不良、瘀滯積瘤、頭痛失眠、憂鬱等各式病症，邁向遠離疾病、身鬆筋柔、神寧氣足的人生！

#### ◆作者：蔡璧名

- ◆臺大中國文學系博士，臺大中文系副教授。在可容數百人、每堂座無虛席的教室中，用生活化的語言講解意蘊深刻的醫家、道家之道，開課堂爆滿，教學成果屢受學生與校方肯定，曾六度獲選臺大優良教師，更榮獲臺大教學傑出獎。

這本書沙工圖書館內有喔，趕快來一睹為快吧~~

摘自政府出版品資訊網

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