

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 4 週	日期	111 年 2 月 27 日至 3 月 05 日
中心德目	勇氣		
班 會 討 論 題 綱			
<p>1. 如何拒絕違法的引誘。</p> <p>2. 什麼樣的行為才是真正勇氣的表现。</p> <p>3. 改過可算是有勇氣的表现，請發表個人看法。</p>			
處 室 重 要 活 動 (請班長宣導)			
<p>1. 今日 3/02 (三) 第 5、6 節綜合活動時間為第二次社團活動時間，請全校同學準時至各場地參加社團活動。社團活動為正式課程，請同學務必注意缺曠問題。且切勿任意、擅自亂動他人物品及該教室公共物品。</p> <p>2. 第 7 節全校班會。本週班會討論題綱如上。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 68 週年校慶運動會賽會活動預計在 3 月 7 日起進行，請各班至學校網站或體育組公佈欄查閱賽程。</p> <p>6. 如有個人疾病史(心臟病、腎臟病、癌症、癲癇症或重大手術…等)請勿參賽，避免發生意外。</p> <p>7. 個人賽項目只有 1 組，該項目在決賽當日進行，400 公尺接力採計時決賽。</p> <p>8. 0221-0225 走訪校園及教師反映校園打掃環境狀況如下，敬請同學確實配合</p> <p>(1) 卿雲大樓五樓女廁、四樓男廁垃圾桶垃圾太滿。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(4) 育智大樓靠近教官室側三樓洗手台，請嚴禁傾倒菜渣。</p> <p>(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。</p> <p>(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 111.2.24 提供教室未維護好之班級照片有電子一甲、製圖一甲等班級。請該班提供班級座位表，以利責任釐清。(相關照片已刊登該年級 line 衛生群組)</p>			



(7)洗手槽有放置濾網，請打掃班級定時清潔，避免堵水。

9. 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)。

(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)中午用膳時請架設用餐隔板，隔板為臺中市政府補助屬學校物品，不可遺失，請做好個人保管及消毒。111.2.24 共計 20 名需員生合作提供購買管道，調查表勾選自行購買或自行自製午餐隔板的同學。如經多次勸導而仍未配合防疫政策之同學，將依校規第十一條(七)記小過一次。**(處分人員 49 人次)**。

(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 2 月 28 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)書包內放置 2-3 片口罩，以便隨時更換。

(9)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。(次氯酸水使用紀錄表連續兩次未確實登記班級:化工一乙、電子一甲、汽車二乙、資處二甲、紡織三乙、化工三甲、汽車三乙，請以上環保股長(或負責人員)務必改善，上班級環保股長依規定處分。上週體溫管理表原定 2/18 日繳交，宣導後截至 2 月 25 日仍未繳交之班級有汽車一乙、建教一甲、汽車二甲、汽車二乙、汽車三甲、商資三甲等班級副班長進行處分。

10. 本週清潔重點

(1)加強教室地面、牆面、門窗、桌面、走廊等之蜘蛛網及灰塵清除。

(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。

11. 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)

12. 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。

13. 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、體育一甲)，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。

14. 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。

15. 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。

16. 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；**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。

十、110 學年度第一學期環境教育心得寫作有獲獎者，請利用時間向衛生組領取統一超商商品卡。名單公告衛生群組公佈欄。

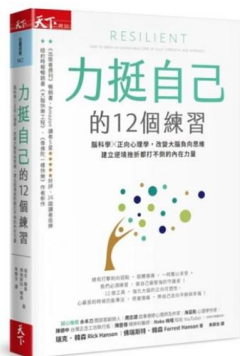
17.

愛閱共讀·好書共賞 111.02.28 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



《力挺自己的12個練習》 作者：瑞克·韓森, 佛瑞斯特·韓森；譯者：朱靜女



- ◆ 人生中最重要的一分鐘，就是在下一分鐘不要被擊倒！
- ◆ 總有打擊刺向弱點，碰觸傷痛，一時難以承受。
- ◆ 我們必須練習，做自己最堅強的守護者！
- ◆ 12個工具，強化大腦的正向可塑性，
- ◆ 心最苦的時候仍能專注，修復傷痛，帶自己走向平靜與幸福！
- ◆ ★《出版者週刊》暢銷書、Amazon讀者5星好評、16國讀者追捧
- ◆ ★紐約時報暢銷書《大腦快樂工程》、《像佛陀一樣快樂》作者新作

◆ 作者：

◆ 瑞克·韓森博士

◆ 一位心理學家，「自我導引的神經可塑性」的權威，同時還是《紐約時報》的暢銷書作家。他曾於牛津大學、史丹佛大學、哈佛大學，以及歐洲、北美、澳洲的禪修中心任教。

◆ 佛瑞斯特·韓森

◆ 一位作家，也是一位商業顧問。他負責主編「Eusophi」網站，致力於分享來自於快樂、健康、財富與智慧等領域專家的高品質內容。

東立出版有限公司 出品

這本書沙江圖書館內有囉，趕快來一睹為快吧~~

摘自博客來網路書店

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