

豫章雙週報

114 學年度第一學期
第 20~21 週：自 115 年 01 月 11 日起
至 115 年 01 月 24 日止
中心德目：有恆、守法

單位	週報內容
教務處	<p>一、1/21~1/23 補行上課（補 2/11~2/13 調整放假）。</p> <p>二、本學期【教學評量問卷】系統已開放，請各班自行利用時間上網填寫，填寫期限至 <u>1/16 止</u>，【填寫網址：學校首頁→學生查詢→教學評量問卷】，如有登入問題，請洽教務處教學組。</p> <p>三、本學期期末考於 1/16(五)、1/19(一)舉行，考試時間及科目表已發至各班，請同學利用時間加緊準備；考試位置及座位表預計 1/14 公布。</p> <p>四、【重要訊息】提醒同學部分教科書(含習作)是全學年(上下學期)使用，學期結束請勿將其丟棄；如不清楚，請詢問任課教師、科主任或教務處教學組。</p> <p>五、本學期【學生學習歷程檔案系統】填寫上傳開放至 1/23 截止；請同學上傳學習成果後，務必告知各科目任課教師進行認證（未經任課教師認證通過之課程學習成果，將無法勾選上傳教育部中央資料庫）。</p> <p>六、【升學訊息】：</p> <p>(一)技專校院入學測驗中心（四技二專統測）網址：http://www.tcte.edu.tw</p> <p>(二)技專校院招生策進總會網址：http://www.techadmi.edu.tw</p> <p>(三)四技二專聯合甄選委員會（特殊選才、甄選入學、技優入學）網站：https://www.jctv.ntut.edu.tw/enter42/</p> <p>(四)四技二專技優甄審入學簡章下載：www.jctv.ntut.edu.tw/enter42/skill/</p> <p>(五)四技二專甄選入學簡章下載：www.jctv.ntut.edu.tw/enter42/apply/</p> <p>(六)四技二專聯合登記分發：www.jctv.ntut.edu.tw/union42/</p> <p>(七)身心障礙學生升學大專校院甄試：https://cis.ncu.edu.tw/EnableSys</p> <p>(八)大學入學考試中心網址：https://www.ceec.edu.tw/</p>
學務處	<p>實踐信條：【有恆】專心求學、有始有終 【守法】律令嚴緊、恪守校規</p> <p>【公告】114-1 生活教育競賽成績第 17 週(114 年 12 月 21 日至 114 年 12 月 27 日) 第一名：餐飲一 2、第二名：電機二 1、第三名：餐飲一 1</p> <p>【公告】114-1 生活教育競賽成績第 18 週(114 年 12 月 28 日至 115 年 01 月 3 日) 第一名：餐飲一 2、第二名：餐飲一 1、第三名：電機二 1</p> <p>訓育組：</p> <p>一、1/12(一)13:00~15:00 辦理人權影片欣賞，請各班分組討論並寫完，導師批改完畢後於 1/15(四)前交回訓育組。當天請於 12:00 下課立即打開數位講桌，以利總務處上傳影片檔。</p> <p>二、已發放寒假作業祖父母學習單，請各班於開學後 3/6(五)收齊順號並將 3 份優秀作品放在最上面繳回。</p> <p>三、學期已近尾聲，提醒校內、外做服務學習的同學盡快完成時數認證。</p> <p>四、豫章青年徵稿活動開始！ 歡迎對寫作、繪圖或攝影有興趣的老師或同學共同參與投稿，稿件新詩、散文、小說、漫畫、攝影作品形式，請將電子檔寄至訓育組長信箱：liyun@ycvs.ntpc.edu.tw，或將稿件送至 3 樓學務處訓育組。稿費從優，敬請把握。</p> <p>五、活動訊息可洽訓育組或學務處公告網站下載： (一)訓育組不定期於網站發布活動相關訊息，師生可至「學務處公告」網站下載。</p>

(二)2026 青春琪聚-有愛無礙，與礙同行」寒假服務學習培訓營，鼓勵同學踴躍參與。

1.活動日期：115.01.27(二)-115.01.30(五)四天三夜。

2.活動地點：見賢思琪基金會、捷運北投會館、陽明教養院。

3.活動費用：免費(含住宿與餐食)，經濟弱勢學生可依需求向本會提出交通補助。

4.本活動提供服務學習時數證明，即日起至 115.01.16(五)截止報名，額滿將提前截止。

5.報名連結：<https://forms.gle/CNo3BFx4eDiADk958>

生輔組：

為維護學生於寒假期間之人身安全與身心健康，請全體師生及家長留意下列重要安全事項，並共同提醒學生落實自我保護觀念：

一、校園詐騙與網路安全

近期學生遭詐騙案件持續增加，常見態樣包含假網拍、假投資、假交友及冒用好友身分等。請提醒學生勿隨意提供個人帳戶資料、證件或協助代收代付金錢，避免誤觸法律責任；如遇可疑情況，可善用 165 防詐騙管道查證，提升識詐與防詐能力。

二、交通安全

寒假期間學生外出、打工與活動頻繁，請遵守交通規則，騎乘機車、微型電動二輪車及自行車務必配戴安全帽，切勿無照、酒後或疲勞駕駛；行人過馬路應遵守號誌、不滑手機，建立「行人優先」與防禦駕駛觀念。

三、工讀與求職安全

請學生謹慎辨識求職資訊，牢記「不繳錢、不購買、不簽約、不非法工作」原則，避免落入高薪誘騙、出國帶貨或非法工作陷阱，確保自身勞動權益。

四、活動與戶外安全

從事室內或戶外活動時，應事先評估風險、注意逃生路線與設備操作；進行登山、戲水等活動，務必結伴同行、做好裝備準備，並遵守防溺與救溺原則，以確保活動安全。

五、藥物濫用防制

新興毒品常以包裝精美或混入電子煙方式誘騙青少年，請學生勿因好奇而嘗試或接受陌生物品；如有疑慮，應立即向家長、師長或相關諮詢專線尋求協助。

☎ 校安聯繫電話 (02)-29630436

如學生於假期間發生緊急或安全相關事件，請立即撥打校安電話或通報師長，以利即時協助與處置。

體衛組：

一、本校寒假返校打掃將於 1/28 至 2/10 展開

返校日期	打掃班際
115 年 1 月 28 日(三)	電機三 1
115 年 1 月 30 日(五)	資訊一 1
115 年 2 月 04 日(三)	資訊二 1
115 年 2 月 06 日(五)	資訊三 1
115 年 2 月 10 日(三)	餐飲二 1

請各班導師親自到校督導環境清消。若學生需更換日期，請務必於 1/16 前親自至體衛組辦理，逾期不予受理以利人力規劃。

二、期末將屆為分散期末大掃除能量，請各班在以下期限完成指定項目打掃，檢查不合格班級且未完成複查或修業式當天大掃除未通過檢查班級留下加強打掃。

請各班於114年1月16前完成

- (1)教室、走廊、外掃樓梯地板刷洗。
- (2)資源回收桶、垃圾桶、畚斗、廚餘桶、拖把、掃帚清理刷洗。
- (3)外掃區地面清理。
- (4)廁所馬桶、小便斗、洗手台、鏡子、走道清理。

期末環境整頓與公物維護

- (1)各班務必清除桌椅、牆面、儲藏室及門板塗鴉髒汙，巡視桌板是否鬆脫以利鎖緊固定。
- (2)環境維護所需之油漆與刷子可逕向總務處申請，請導師落實督導班級環境整頓。藉由深層清潔維護校園公物美觀，讓我們共同營造整潔舒適的學習空間。

三、全方位保暖指南

隨著氣溫驟降，請全校師生務必落實防寒措施，維持身體健康。

(1)穿著要領：三層保暖法

1. 內層排汗：穿著發熱衣或棉質內衣，保持肌膚乾爽。
2. 中層保溫：毛衣或刷毛背心，有效鎖住體溫。
3. 外層防風：穿著防風防水外套，阻絕冷空氣滲透。
4. 關鍵部位：善用圍巾、手套與厚襪，保護脖子與手腳末梢，保暖效果提升 30%。

(2)生活安全注意事項

1. 環境通風：使用電暖器或瓦斯熱水器時，務必維持窗戶微開，避免一氧化碳中毒。
2. 適時補水：冬季乾燥且易忽略水分攝取，請規律飲用溫開水。
3. 起床緩衝：晨間起床先在被窩活動關節，待身體暖和後再下床，預防心血管疾病。
- (3)警示提醒：若出現肢體發紫、劇烈發抖或意識模糊，請立即尋求醫務室協助。

健康小百科

- 寒假健康守護

2026 寒假健康守護
快樂生活，健康不放假！

- 1. 視力保護：愛眼3010**
 - 口訣** 用眼 30分鐘，休息 10分鐘
 - 任務** 每日戶外活動 120分鐘
減少3C使用，預防近視
- 2. 均衡飲食：拒絕寒假胖**
 - 重點** 多吃蔬果，少喝飲料，少吃垃圾食物
 - 習慣** 餐後刷牙，睡前潔牙
保持口腔健康
- 3. 規律作息：活力每一天**
 - 睡眠** 睡滿 8~9小時，拒絕熬夜打 GAME
 - 運動** 每週至少 150分鐘運動
如慢跑、健身、球類活動
- 4. 暖心防寒：安全過寒冬**
 - 保護** 洋蔥式穿搭，注意預備保暖
 - 避風** 閉窗保持溫圃，
預防一氧化碳中毒

學

務

處

總
務
處

【重要提醒】課本請勿丟棄！

再次提醒大家，我們現在使用的課本是上下學期要共用的！

所以，請各位同學一定要好好保管，千萬不要把它丟掉或拿去回收，下學期要繼續使用，謝謝大家的配合！

一、「人權」是所有人與生俱來的權利，不管是什麼國籍或各種身份地位，我們都應該平等且不受歧視的享受我們的人權。

二、「人權公約」就是把這些人權的重要原則，透過法律明文規定，而且具有約束力。

【生命教育宣導】

你今天好嗎？

HOW ARE YOU TODAY?



微笑5步驟·憂愁拋腦後
SMILE EVERYTIME



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



SMILE

口訣是什麼？

S SLEEP - 睡得好

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲憊感。

M MOBILE - 常動動

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。

I INTERACT - 多交流

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。

L LOVE/LAUGH - 常關心/愛微笑

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。

E EAT - 健康吃

注意飲食均衡和健康，適量補充富有維生素B群的食物(如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等)，有助於降低焦慮。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久



您今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，
透過簡單的「SMILE」口訣調適紓壓，

一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列資源

24小時免付費心理支持服務專線

1925 依舊愛我



各縣市社區
心理諮商服務



「心快活」
心理健康學習平台

衛生福利部 關心您
Ministry of Health and Welfare

第 5 頁

【輔導室寒假叮嚀】

寒假期間請注意自身安全，保持良好作息，多參與有益身心的活動，多點時間和家人相處。出門時告知家人行蹤，遠離危險場所，並善用時間充實自己，健康快樂迎接新學期！

