

豫章週報

113 學年度第二學期
第十一週：自 114 年 4 月 20 日起
至 114 年 4 月 26 日止
中心德目：守分

單位	週報內容
教務處	一、預計 4/23(三)辦理三年級進度核對及 4/28(一)作業抽查，請三年級同學事先將各科作業收齊，並先請任課教師批改。 二、「全民英檢」初級聽讀報名中。另「全民英檢 i 學網」(GEPT iPrep)可免費體驗完整聽讀模擬試題並即時獲得成績與個人化強弱分析，報名資訊： (一)測驗：114/06/07(六)初級聽讀 (二)報名截止：114/04/28(一) (三)報名網址：https://bit.ly/4bcEZeD 三、【學生學習歷程檔案系統】：本學期課程學習成果、多元表現紀錄已開放填寫上傳；同學上傳學習成果後，務必告知各科目任課教師進行認證。 (一)三年級上傳至 5/10(六)截止，教師認證至 5/13(二)止；5/10~5/15 三年級學生勾選要上傳中央平台之課程學習成果、多元表現紀錄。 (二)一、二年級上傳至 6/27(五)截止，教師認證至 6/30(一)止。 四、【升學訊息】： (一)四技二專技優甄審入學簡章下載：www.jctv.ntut.edu.tw/enter42/skill/ (二)114 學年度「四技二專多元入學進路指南」及「多元入學招生說明簡報」電子檔，網址：https://www.techadmi.edu.tw/page.php?pid=61 (三)技專校院入學測驗中心（四技二專統測）網址：http://www.tcte.edu.tw (四)技專校院招生策進總會網址：http://www.techadmi.edu.tw (五)大學入學考試中心網址：https://www.ceec.edu.tw/
學務處	實踐信條：【守分】行止有度、嚴守分際 【公告】113-2 生活教育競賽成績第 9 週(114 年 4 月 6 日至 114 年 4 月 12 日) 第一名：餐飲三 1 第二名：電機二 1 第三名：餐飲二 1 第四名：資訊二 1 第五名：餐飲三 2 訓育組： 一、4/19(六)校慶各班於規定時間至指定位置就位。典禮進行時攤位僅能留 2 位學生。禮堂觀禮班級：餐飲一 1、餐飲一 2、資訊二 1、商經三 1 及餐飲三 1 等 5 班，學生需穿著制服繫領帶(領結)、皮鞋，其餘班級可著運動服。 二、4/28(一)前請三年級各班收齊全班週記順號排列繳至訓育組進行檢查，一、二年級期中抽查，抽查座號為 16~20 號。 三、5/12(一)辦理全校捐血活動，年滿 17 歲同學皆可參加，活動登記表已發給各班，請各班 4/25(五)前繳回。 四、教育部青年發展署申請「獎勵青年自組團隊參與志工服務行動計畫」，申請資格為 15-35 歲青年至少 6 人(含)以上組隊、研提 12 小時(含)以上志願服務方案，有興趣可洽訓育組。 五、2025 新北市高中職社團成果發表會，將於 114 年 4 月 19 日(星期六)下午 2 時至下午 7 時止在板橋府中捷運站旁(原重慶路行人徒步區)舉行，歡迎全校師生共襄盛舉。 六、壽山高級中等學校舉辦「藍雷射桌遊設計比賽」，報名方式：加入公益活動專用 LINE 官方帳號 https://lin.ee/Hmx8lrr，填寫報名表並提交作品簡介。 生輔組： 一、校慶宣導：本學年度校慶為 4/19，校慶當天請同學務必提醒親友切勿太早到校，當日上午校慶慶祝大會結束前不會對外開放，預計園遊會對外開放時間為 10 點 20 分，另請同學務必提醒親友車輛請勿違規停放，校慶當日極易被民眾檢舉並遭警取締。學校屬禁菸、檳區域，屆時將有警方及環保局人員駐點，請同學務必提醒親友以免遭罰。

二、**教育局機車駕訓制度宣導**：為持續增進學生及民眾初次申請機車駕照考驗之駕駛人，有完整之防衛及安全駕駛觀念，交通部公路局臺北區監理所持續推動機車駕駛訓練制度計畫，自 113/12/16 起至 114/11/30 日止，在期間內參加駕訓班機車訓練並考取駕照的民眾，補助每人訓練費 1,300 元，請同學多加利用。

三、**交通安全宣導**：114/2 全國高級中等學校學生交通意外事故 A1 事件計 4 件，事故樣態：

(一)車禍樣態：自撞 2 起、他撞 2 起。

(二)交通工具：機車（含電動機車）4 起。

(三)發生時間：9 時至 18 時 3 起、21 時至 6 時 1 起。

(四)無照駕駛：2 起。

近期已有許多三年級同學滿 18 歲考取駕照並購買機車為上放學交通工具，以上事故態樣請參考並確保自身安全。

四、**反詐騙宣導**：毛警官緝拿腐敗三頭犬，反詐騙有獎徵答。

快來和新北毛警官打擊腐敗三頭犬，攜手成為反詐倡廉新尖兵！

活動期間：即日起至 114/05/31 止。

活動方式：

STEP1 → 進入本活動頁面問答挑戰。

STEP2 → 分別回答反詐騙與廉政共 10 題問題。
每題 10 分，全部作答得分達 70 分以上者即可參加抽獎。

STEP3 → 個人資料填寫完整且正確（尤其是行動電話），以利後續中獎獎品發送。

注意同一聯絡資訊將不重複參加抽獎。

五、**反霸凌宣導**：近期某班發生學生之間不當言長向教育局反映，提醒同學，請勿以不當、惡意言語辱罵、嘲諷同學，爾後若有發現屬實將移請獎懲會議處。

六、**防制學生藥物濫用宣導**：



學

體衛組：

- 一、愛滋病知識測驗：餐飲三 1、餐飲三 2 班級平均達八十分以上，獲得班級便服日一次獎勵。
- 二、廁所垃圾桶僅供丟棄衛生紙或生理用品嚴禁棄置其它物品。操場周邊飲食務必將垃圾帶回班上處理，不可塞入樹縫或木板下方。發現違規者除依校規處分外，該掃區劃歸違規者班級打掃。
- 三、四月份已過流感、諾羅病毒等傳染病好發季節。暫停每週最後一天發放漂白水消毒措施。但仍須維護個人衛生與健康，疑似感染請看診後在家休息。並派員至學務處領取漂白水進行消毒。

- 四、社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會辦理「2025 年口腔健康打卡保衛戰」打卡積點抽獎活動，歡迎踴躍參加。

活動期間：

(一)第一期：114/04/01(二)~114/04/30(三)

(二)第二期：114/09/15(一)~114/10/15(三)

- 五、新北市體育總會辦理「新北市 114 年度全國青年盃飛盤錦標賽」競賽。

競賽日期：114 年 5 月 17 日

競賽地點：黎明技術學院

報名辦法：

(一)方式：請以電子郵件報名寄報名，再以電話確定

(二)日期：即日起至 5 月 10 日止

(三)地點：新北市體育總會飛盤委員會

電子郵件：wfm9898@gmail.com

吳峯銘電話：0932558949

(四)選手請給大頭照

- 六、社團法人中華民國自閉症適應體育休閒促進會辦理「2025 新北市第十一屆“點亮星光、愛心永傳”關懷自閉症公益路跑活動」，歡迎踴躍參加。

2025 年口腔健康打卡保衛戰



務

【健康小百科-睡夠了嗎?】

◎你的年齡睡多久合適?美國國家睡眠基金會，每日建議的睡眠時數：

青少年(14-17 歲)：8-10 小時 年輕人(18-25 歲)：7-9 小時 成年人(26-64 歲)：7-9 小時

◎睡不好、睡不夠身體會發生的變化：

- 1.很難專注：容易分心、出錯，判斷力下降。
- 2.脾氣暴躁、情緒低落：想要專注做事卻被打斷時，更容易產生負面情緒。
- 3.反應遲緩、學習能力降低：睡眠會影響短期記憶力。
- 4.更健忘：研究顯示，睡眠不足恐讓罹患阿茲海默症的風險增加，也容易健忘。
- 5.頭痛：研究有 36%到 58%睡眠不足的人睡醒後容易頭痛。
- 6.免疫力下降：研究指出，連續兩週、每天睡不滿 7 小時，感冒風險是睡滿 8 小時的人的 3 倍。
- 7.腸胃問題多：睡眠不足易引起發炎性腸道疾病 (inflammatory bowel syndrome)。
- 8.體重增加：睡眠不足會影響體內荷爾蒙，導致食慾大增、體重增加。

◎建立優質睡眠：

- 1.保證作息規律：晚上 11~12 點半睡眠相關激素分泌逐漸到達高峰，因此最晚別超過 12 點休息。
- 2.每天堅持運動：白天進行適當體育鍛煉，有助於提升夜間睡眠質量，如慢跑、瑜伽、游泳等。
睡前不宜劇烈運動，如果晚上需增加運動量，至少要在睡前 3 小時前進行。
- 3.晚餐保持清淡：睡前 2 小時內不要進食難以消化的食物。
- 4.睡眠環境舒適：保證臥室安靜整潔，睡眠姿勢以右側臥位為宜。

處

總務處	(1)退 113 學年度公訓費 1 人；陳○良。 (2)113-2 就學貸款生活費 1 人；李○倫。 (3)申請離校退 113-2 學雜費 1 人；劉○君。 計三項，已於 114.04.10 匯入各指定帳戶，請持存摺至各指定行庫補登對帳。																		
實習處	一、配合新北市政府勞工局推動勞動權益課程-集體勞動，安排下列時間由勞動權益授課講師入班宣導，請三年級各班班長於上課前至實習處(208)領取課程手冊及學習單。 <table><tr><th>日 期</th><th>節 次</th><th>班 級</th></tr><tr><td>4/22(星期二)</td><td>第 1-2 節</td><td>餐飲三 2</td></tr><tr><td>4/23(星期三)</td><td>第 1-2 節</td><td>商經三 1</td></tr><tr><td>4/23(星期三)</td><td>第 6-7 節</td><td>餐飲三 1</td></tr><tr><td>4/24(星期四)</td><td>第 1-2 節</td><td>資訊三 1</td></tr><tr><td>4/28(星期一)</td><td>第 1-2 節</td><td>電機三 1</td></tr></table>	日 期	節 次	班 級	4/22(星期二)	第 1-2 節	餐飲三 2	4/23(星期三)	第 1-2 節	商經三 1	4/23(星期三)	第 6-7 節	餐飲三 1	4/24(星期四)	第 1-2 節	資訊三 1	4/28(星期一)	第 1-2 節	電機三 1
日 期	節 次	班 級																	
4/22(星期二)	第 1-2 節	餐飲三 2																	
4/23(星期三)	第 1-2 節	商經三 1																	
4/23(星期三)	第 6-7 節	餐飲三 1																	
4/24(星期四)	第 1-2 節	資訊三 1																	
4/28(星期一)	第 1-2 節	電機三 1																	
輔導室	一、114.04.24(四)第四節，繁星計畫升學志願選填座談會，請收到通知單的同學，至 508 教室集合。 【應對性影像事件】 為支持性影像案件的被害人，衛生福利部於 112 年度設立「性影像處理中心」，致力於為被害人提供專業協助。透過相關措施，協助被害人自事件的創傷中復原，回歸原本生活。可查看:衛生福利部性影像處理中心-服務與宣導資源: https://siarc.mohw.gov.tw/ 遭遇性影像外流，冷靜應對四大步驟： 1.保持鎮定：勿因對方威脅、恐嚇而刪除任何證據資料，或答應對方任何條件。 2.保存證據：儲存外流網址截圖頁面，保存關鍵對話、保存對方帳號，切勿刪除性影像內容。 3.調高社群隱私設定：為避免後續受到加害者及莫名網友騷擾、威脅，請調高社群及通訊軟體帳號的隱私設定，確保自身隱私與資訊安全。 4.尋求協助：尋求信任的親朋好友陪伴與支持，並提供有關資訊予相關單位介入協助。																		