

豫章週報

113 學年度第二學期
第十八週：自 114 年 6 月 8 日起
至 114 年 6 月 14 日止
中心德目：誠實

單位	週報內容
教務處	一、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 6/20 止，【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。 二、一、二年級同學請至本校【學生學習歷程檔案系統】上傳各科課程學習成果、多元表現紀錄等，並請各科目任課教師予以認證(上傳至 6/27 截止，教師認證至 6/30 止)。 ◎[課程學習成果]每學期至多 8 件；[多元表現]每學年至多 12 件。 三、◎學生畢業學分數為 160 學分，包括： 1.部定必修科目均須修習，並至少 85%及格。 2.專業及實習科目至少須修習 80 學分以上，其中至少 60 學分及格，含實習科目至少 45 學分以上及格。
學務處	實踐信條：【誠實】誠懇待人、平實做事 【公告】113-2 生活教育競賽成績第 16 週(114 年 5 月 25 日至 114 年 5 月 31 日) 第一名：餐飲一 2 第二名：餐飲一 1 第三名：電機二 1 第四名：餐飲三 1 第五名：電機一 1 訓育組： 一、6/9(一)辦理一、二年級法治教育會考，請各班利用時間研讀法治教育案例及試題。考試範圍 2-3 至 3-4，以上資料放置在學務處首頁，請自行下載運用。 二、活動訊息(有興趣同學可洽訓育組)： (一)台灣農業合作社聯合社辦理「第 103 屆國際合作社節合作事業短片徵選及繪畫(含四格漫畫)比賽」。 (二)台灣玩具圖書館協會辦理「114 木育玩具創作競賽-第十屆金趣味獎」競賽。 (三)教育部青年發展署辦理「114 年青聚點地方創生人才培育獎勵計畫」，相關訊息業刊登於計畫官方網站 (https://reurl.cc/aeXy0G)。 (四)中華大墩教育推廣協會辦理「2025 年第四十二屆大墩陽光暑假夏令營」，活動報名網址 http://www.sng.idv.tw。 (五)東吳大學舉辦「2025 年暑假高中生研習營」，研習營於 2025 年 6 月 18 日前報名享優惠價。 (六)台灣阿美族語言永續發展學會辦理「114 年度 Sakalatamdaw 阿美語沉浸式夏令營」。 (七)內政部建築研究所「智慧化居住空間展示中心」即日起開放高中職學生申請公共服務學習。 (八)國立陽明交通大學與桃園市政府教育局合作辦理「2025 雙語線上遊學團—從聽讀到說寫」活動。 (九)財團法人神腦科技文教基金會「第 17 屆原鄉踏查影像紀錄獎」活動。 生輔組： 一、電子菸防制宣導：
處	

二、交通安全宣導：請勿無照騎車。

無照駕車，風險爆表，你沒照，別上道，安全才不會打烊！



三、反詐騙宣導：



四、財務保管宣導：

近期發生多起財務遭偷竊情事，多為同學將現金放置於皮包皮夾內，皮包皮夾放於書包或教室內，而於上外堂課或實習課時遭偷竊，重申同學上學請勿攜帶過多現金或太過貴重物品，**現金及貴重物品請務必隨身攜帶**，尤其上外堂課、體育課時更需注意，實在無法攜帶在身上，亦請交給老師保管，絕不可隨意放置，減低遭偷竊機會。

體衛組：

- 一、環境部與教育部共同辦理「114 年環境知識競賽」歡迎組隊參賽。114/6/10 起開始報名。報名網址：<https://www.moenveec.com.tw>。
- 二、114/8/20(三)~21(四)陽明交通大學腫瘤中心辦理「腫瘤、免疫與基因體探索科學營」暑期高中高職生研習營隊。有意者上網報名參加報名網址：<https://reurl.cc/xN8yrE> (114/7/1 AM9:00 開通)。
- 三、救國團 114 年永續管理師培訓營培訓時間：114/7/26(六)~7/27(日)兩天不過夜。培訓地點：劍潭海外青年活動中心(臺北市士林區中山北路四段 16 號)。培訓期間費用由參加學生自行負擔，費用 3,500 元整。報名網站 https://youth.cyc.org.tw/camp_team/contents/3190
- 四、近期經常下雨請小心行走勿追逐、奔跑、推擠。依新北市統計自 114/2/1~114/4/30 止各級學校易發事故分類及傷亡數之數據資料，理賠發生事故地點、種類及事故人身分如下：(一)易發事故種類為跌倒/滑倒、尖銳物割/劃傷、其他物掉落、樹枝葉掉落、其他、碰撞、燒燙傷。(二)事故地點依申請案件數依序為教室、走廊及樓梯、停車場、操場、化妝室、廚房、體育館、遊戲場、辦公室、校外。(三)事故人身分依人數多寡依序為教職/校務人員、幼兒、國小生、高中職、家長、其他第三人、志工/導護/工友、國中生。
- 五、泡麵雖然方便快捷，但長期或大量食用可能對健康造成負面影響，主要原因包括高鈉、高油、營養不均衡等。以下是泡麵可能造成的危害：
 - 1.高鈉影響：
 - 過量攝取鈉：泡麵湯汁鈉含量高，容易超量攝取，增加高血壓及腎臟病的風險。
 - 水分滯留：過量鈉會導致體內水分滯留，增加體重。
 - 2.高油影響：
 - 肥胖與肥胖相關疾病：泡麵麵餅通常經過油炸處理，含有大量脂肪，容易導致肥胖，並增加心臟病、糖尿病、高血脂等疾病的風險。
 - 血管硬化：油脂攝取過量，可能導致血管硬化，增加心血管疾病的風險。
 - 3.營養不均衡：
 - 缺乏蛋白質與其他微量營養素：泡麵主要是碳水化合物來源，缺乏蛋白質、維生素、礦物質等必需營養素。
 - 長期營養不良：若長期以泡麵當作正餐，可能導致營養不良，影響身體健康。
 - 4.其他潛在危害：
 - 化學物質的干擾：某些泡麵盛裝容器可能含有雙酚 A(BPA)，會干擾荷爾蒙，可能影響心臟健康、高血壓等。
 - 加工過程中產生有害物質：泡麵製作過程中，可能會產生一些有害物質。

【健康小百科】健康體位三寶 1.健康飲食 2.身體活動 3.充足睡眠

◎健康飲食：1.自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。

2.適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。

3.新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。

4.每天吃早餐；不要邊看電視邊吃飯。

◎身體活動：1.世界衛生組織建議青少年每天都應至少達到 60 分鐘以上中度身體活動，即每週累積 420 分鐘以上。

2.在適宜溫濕度多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水(每 20 分鐘補充水分)。

3.降低每日(含假日)觀看螢幕時間，每日少於 2 小時，避免靜態久坐生活。

◎充足睡眠：鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠 8 小時。

要為自己的健康負責喔！

身心障礙者權利公約(CRPD)

(The Convention on the Rights of Persons with Disabilities)

為於我國實施 2006 年聯合國維護身心障礙者權益，保障其平等參與社會、政治、經濟、文化等之機會，並促進其自立及發展，特制定身心障礙者權利公約施行法，使得 CRPD 保障身心障礙者人權之規定，具有國內法律之效。

**保障的權益**

CRPD 8大原則：

- 1 尊重個人自主與個人自立
- 2 不歧視
- 3 充分融入社會
- 4 尊重每個人不同之處，接受身心障礙者是社會多元性的一份子
- 5 機會均等
- 6 無障礙
- 7 男女平等
- 8 尊重兒童，保障身心障礙兒童的權利

CRPD正視身心障礙者為社會的一份子，障礙的發生不只是因為身體功能有限制，而是社會存在著身心障礙者無法使用的設施設備、資訊傳播方式、對身心障礙者的缺乏瞭解及歧視等，造成身心障礙者的生活出現障礙與困難。期待未來的政策，可以考量身心障礙者的需求，消除社會中的歧視與障礙，達成一個符合國際人權的社會。



生命權

- 身心障礙者跟所有人一樣享有生存的權利。(§ 10)
- 身心障礙者在危險的情況下應該獲得生命的保障及安全。(§ 11)

平等權

- 身心障礙者不會因為身心障礙而遭受歧視或不平等待遇。(§ 5)
- 身心障礙者跟所有人一樣受到法律的保護，在生活各方面都有行使權利的能力。(§ 12)

健康權

- 政府應提供身心障礙者跟其他人一樣的醫療及復健服務。(§ 25)

適足生活水準

- 身心障礙者有獲得適足之食物、衣物、住宅及持續改善生活條件的權利。(§ 28)

自由權

- 身心障礙者擁有身自由，而且在任何情況下都不能因為身心障礙而被剝奪。(§ 14)
- 身心障礙者不會因為身心障礙而無法進出本國以及任何國家。(§ 18)

自由表達意見以及
近用資訊

- 身心障礙者能自由表達意見，以及尋求、接收、傳遞資訊與思想之自由。(§ 21)
- 政府應協助身心障礙者能夠無障礙的利用資訊及通信技術獲得資訊。(§ 9)

受教育權

- 身心障礙者有平等受教育跟終身學習的機會和環境。(§ 24)

組成家庭

- 身心障礙者跟一般人一樣有結婚、組成家庭、生育、養育子女的權利。(§ 23)

自立生活與
融合社區

- 身心障礙者享有各種居家及社區支持服務以融入社區生活。(§ 19)
- 政府應提供身心障礙者需要的適應訓練與復健服務，讓障礙者參與及融入社區。(§ 26)

工作與就業權

- 身心障礙者跟一般人一樣有平等的工作機會與環境。(§ 27)

參與政治、公共、
文化與休閒生活

- 身心障礙者也有參加投票或是擔任選舉候選人等參與公共政治活動的權利。(§ 29)
- 身心障礙者也有欣賞表演、從事休閒活動等參與文化與休閒活動的權利。(§ 30)