

豫章雙週報

114 學年度第一學期
第 14~15 週：自 114 年 11 月 30 日起
至 114 年 12 月 13 日止
中心德目：信義、和平

單位 週 報 內 容

一、【榮譽榜】數學趣味競賽得獎名單：

第一名	第二名	第三名
資訊一 1 卓泰學	餐飲一 2 林欣穎	資訊一 1 蔡沛宏

二、12/1(-)舉辦【全校作文比賽】，參賽同學請準時於 13:10 前攜帶原子筆及修正帶至 209 教室集合。

三、12/8(-)辦理【全校作業檢查】，請各班先初檢所有科目作業，於 12/5(五)13:10 前將「作業檢查表」繳回教學組；12/8(-)下午 13:00 請學藝股長至教務處抽籤決定受檢科目；並於第七節 15:10 前攜帶作業至 209 教室進行抽查。

四、12/9(-)辦理【教學進度核對】，請學藝股長中午 12:25 攜帶教學日誌及文具至 209 教室核對進度。

五、【升學訊息】115 學年度四技二專特殊選才入學聯合招生：

1、個別網路報名時間：114.12.15(星期一)10:00 起至 114.12.19(星期五)17:00 止；報名費繳費截止時間：114.12.18(星期四)24:00 止。

2、本案入學招生不採計四技二專統測及大學學測成績，採個別網路報名方式。

3、每位考生就符合報名資格之組別中，僅可擇 1 組報名，至多選擇 5 個系科。

4、招生簡章於網站公告，不發售紙本簡章(www.jctv.ntut.edu.tw/enter42/s42/)。

5、旨揭入學招生「網路報名系統」、「備審資料網路上傳系統」及「登記就讀志願序」等作業系統練習版，於 114 年 12 月 8 日 10:00 起開放考生上網練習。

六、【升學訊息】：

(一)身心障礙學生升學大專校院甄試：<https://cis.ncu.edu.tw/EnableSys>

(二)技專校院招生策進總會網址：<http://www.techadmi.edu.tw>

(三)技專校院入學測驗中心(四技二專統一入學測驗)網址：<http://www.tcte.edu.tw>

(四)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/>

(五)大學入學考試中心網址：<https://www.ceec.edu.tw/>

(六)大學申請入學網站：<https://www.cac.edu.tw/>

(七)特殊選才管道-大學多元入學升學網網址：<http://nsdua.moe.edu.tw>

實踐信條：【信義】言出必行 為所當為 【和平】平心處世 與眾合協

【公告】114-1 生活教育競賽成績第 11 週(114 年 11 月 09 日至 114 年 11 月 16 日)
第一名：餐飲一 2、第二名：電機一 1、第三名：電機二 1

訓育組：

一、12/01(-)辦理校模範生投票，當天發放選票給各班，第五節 13:20 開始播放競選影片，第六節各班必須投 4 票，圈選完候選人於 15:20 前至 501 教室進行投票。

二、12/15(-)13:00~16:00 辦理捐血活動，歡迎師生共同響應「捐血一袋，救人一命」。
當天務必攜帶身份證及健保卡(須年滿 17 歲以上方可捐血)。

※好康鬥相報~除了「功過相抵銷過」及「獎勵小功」外，新北市華江獅子會再加碼獎勵。
捐血 250cc：100 元家樂福禮券+馬克杯。
捐血 500cc：100 元家樂福禮券+馬克杯+藍牙運動耳機。

●各班捐血預計時間表(當天 15:00 開放現場報名)：

班級	預計捐血時間	班級	預計捐血時間
資訊三 1	13:10~13:20	資訊二 1	14:10~14:40
電機三 1	13:20~13:50	電機二 1	
餐飲三 1	13:50~14:10	餐飲二 1、資訊一 1、餐飲一 2	14:40~15:00

三、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。

四、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。

(二)府中 15 辦理「感覺器 OFF/ON--超感官影像體驗展」，鼓勵師生踴躍參與活動。

(1)展覽時間：即日起至 115 年 3 月 1 日(114/11/3、12/1；115/1/5、2/2、2/16、2/17 為休館日)。

(2)展覽地點：府中 15(新北市板橋區府中路 15 號)。

(3)入場方式：免費參觀。

(4)參觀時間：上午 9 時 30 分至下午 5 時。

(5)相關網站：<https://reurl.cc/6qrgzd>

(三)口語表達溝通營(不過夜營隊)-2026 冬令營活動，請同學踴躍報名參加。

(1)營隊效益：出席時數達 2/3 以上，將頒發主辦單位之研習證明，可作為多元學習認證並豐富學習歷程。

(2)報名網址與營隊介紹：<https://www.17learn.com.tw>。

(3)營隊地點：國立台北商業大學(台北市濟南路一段 321 號)。

(4)營隊日期：115/02/02(一)~02/04(三)。

(5)報名期限：即日起至額滿為止。

生輔組：

一、霸凌防制提醒

- 任何形式的言語、身體、排擠、網路攻擊都是霸凌。
- 若被嘲笑、排擠、威脅、物品遭破壞 → 記錄證據並立刻向導師、生輔組求助。
- 旁觀者請不要附和、不轉傳、不嘲笑，必要時協助通報。

二、生活與課堂提醒

- 遲到請假按規定辦理，生病務必請假。
- 保持班級整潔，勿囤積食物，以免引來蚊蟲。
- 雨天地板濕滑，注意行走安全。

三、網路安全

- 不散布謠言、不匿名攻擊、不貼同學照片做梗圖。
- 不公開個資，不加入可疑群組。
- 遭遇詐騙或網路騷擾 → 截圖並通報老師。

四、心理與人際關懷

- 有壓力、情緒低落、人際困擾，皆可找輔導室或導師聊聊。
- 拒絕不良邀約(菸酒、幫忙藏物品等)。

五、校園安全

- 校園禁止電子菸、香菸、酒精。
- 上下樓梯靠右，不推擠。
- 騎車務必戴安全帽、不雙載。

🔗 生輔組關心你(校安專線:02-2963-0436) 遇到問題，不要自己承受。
請向導師、生輔組或輔導室尋求協助。

學

務

處

<p style="text-align: center;">學 務 處</p>	<p>體衛組：</p> <p>一、部分洗手檯有長時間累積之污垢較難清理，請負責的班級多費心以洗衣粉或和霜與鋼刷多刷幾遍必然會有明顯改善。</p> <p>二、為養成「自備、重複、少用」的環保觀念，並維護同學身體健康，自備飲水杯飲用白開水，減少使用免洗餐具及包裝飲用水，請同學勿使用免洗筷勿以勿用高油高鈉的泡麵作為中餐，應注意身體所需之營養素。</p> <p>三、各樓女廁與無性別廁所提共生理用品供急需者使用。</p> <p>四、未滿二十歲經查獲抽菸，依菸害防制法第 42 條第 2 項規定：「未滿二十歲之人無正當理由未依前項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，並按次處罰；行為人為未成年者，處罰其父母或監護人。」。</p> <p>五、近期發現許多同學午餐皆以泡麵為主，中華食品安全協會表示：「一週吃兩次以上泡麵的人罹患代謝症候群的機率高，發生心臟病、三高、糖尿病及中風風險，比不吃泡麵的人高出快 2 倍，尤其是女性比男性更為明顯，因為有些盛裝泡麵的容器是聚苯乙泡沫塑料，具有雙酚 A(BPA)，其化學物質會干擾荷爾蒙，導致心臟問題、高血壓、發育成長等問題產生。」泡麵的奇特魅力雖然讓人垂涎，但醫學研究警告，泡麵對健康潛在的殺傷力不可漠視，呼籲愛吃泡麵的同學，警示自己少吃，甚至戒食。</p> <p>健康小百科-體檢後指標異常要追蹤喔！</p> <p>Q1：為什麼要做身體健康檢查？</p> <p>A1：健康檢查是自我保健的方式，讓我們從被動看病轉為主動檢查，從消極治病轉為積極預防疾病。如果能做到定期體檢，就可及早發現潛在的致病因子、早期病灶或功能異常等情況，達到早期發現、早期治療的目的。</p> <p>Q2：健康檢查發現異常，該如何？</p> <p>A2：1. 針對異常持續追蹤:依醫師建議按時回診 2. 改善危險因子:高血壓、高血脂、高血糖等，需積極改善生活習慣，控制這些相關可逆危險因素，從而有效控制和降低你的健康隱患。 3. 維持良好生活習慣:戒菸、規律運動等</p> <p>PS. 提醒一年級學生體檢異常要就醫矯治，持續追蹤才能發揮體檢的最大價值</p>
<p style="text-align: center;">總 務 處</p>	<p>一、114-1 中低收入戶生學雜費加額補助 12 人；</p> <p>二、114-1 明倫基金會清寒助學金 5 人；</p> <p>三、114-1 餐建三 1 學雜費溢繳退費 22 人；</p> <p>四、114-1 清寒學生助學金 29 人；</p> <p>五、113 學年度新北頂尖人才永續獎學金 1 人；</p> <p>計五項，已於 114.11.27 匯入各指定帳戶，請持存摺至各指定行庫補登對帳。</p>
<p style="text-align: center;">輔 導 室</p>	<p>一、亞東科技大學舉辦「2025 多元文化趣味營」，請同學踴躍報名參加，全程參加者可記嘉獎乙次，參加者請於 114 年 12 月 5 日前至輔導室登記以利統計及作記嘉獎獎勵同學。</p> <p>①活動時間：114 年 12 月 13 日(六) 8：40 至 17：30</p> <p>②活動地點：亞東科技大學元智大樓 3 樓 30316 游藝館</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

二、憂鬱防治宣導—抒解憂鬱情緒

心情鬱悶試試看：

輔

(1) 多做 8 件事，更能緩解憂鬱

- ① 降低自己的期待，合理看待目前得不到的東西。
- ② 運動，抒發情緒與壓力。
- ③ 傾訴，是最好的情緒釋放。
- ④ 找到自己特別熱愛的事情。
- ⑤ 找一個心靈寄託。
- ⑥ 接近大自然，重新出發。
- ⑦ 求助他人（家人、師長、朋友）詢問意見。
- ⑧ 向活得自在的人學習。

導

(2) 補充快樂的來源

- ① 色胺酸- 營養來源：維生素 B6、B12、葉酸
- ② Omega-3 脂肪酸-營養來源：魚油
- ③ 維生素 D

室