



114 學年度第 1 學期第 16 週

學務通報

編輯指導：柳景沅

編輯督導：王秋文

處室組長：陳琪玲、鍾詠霖、謝欣芳、劉憬旻、黃琦鳳

執行編輯：賴妍芳、林昕禹

出刊日期：114 年 12 月 19 日

壹、訓育組

一、校歌比賽 12/19(五)週會時間。請各科學長姐協助或觀摩高一校歌比賽練習。

(一)各班回報伴奏方式(自奏、學務處提供、清唱)，或需要鋼琴。

(二)上台排序與伴奏如下表：

序號	科別/班級	伴奏方式	序號	科別/班級	伴奏方式
1	餐飲科 119	鋼琴伴奏(2次皆是)	10	資處科 114	校歌伴奏曲 2 次
2	國貿科 102	校歌伴奏曲 1 次 自行伴奏 1 次(自備樂器)	11	廣設科 111	鋼琴伴奏(2次皆是)
3	資處科 115	校歌伴奏曲 2 次	12	國貿科 103	校歌伴奏曲 1 次自備 伴奏 1 次(其他樂器)
4	室設科 117	校歌伴奏曲 1 次 自行伴奏 1 次(鋼琴)	13	廣設科 112	校歌伴奏曲 2 次
5	商經科 110	校歌伴奏曲 2 次	14	商經科 107	校歌伴奏曲 2 次
6	商經科 108	校歌伴奏曲 2 次	15	會計科 104	校歌伴奏曲 2 次
7	廣設科 113	校歌伴奏曲 2 次	16	國貿科 101	校歌伴奏曲 2 次
8	應英 105	校歌伴奏曲 2 次	17	商經科 109	校歌伴奏曲 2 次
9	應英 106	自備音檔(12/18 給訓育組)	18	室設科 116	校歌伴奏曲 2 次

(三)12/15(一)中午後~12/18(四) 活動中心 2 樓舞台將會架好階梯，供班級練習彩排(依班級人數排成 3 排)。

二、週會、社團課為正式課程，請同學務必到課，請勿遲到。

三、第 5 次高三畢業紀念冊編輯會議 12/26(五)下午 2:00-4:00 辦理，地點在第五電腦教室，班級中若當天有人請假，請確保一班有兩人，當天要簽到(掃描檔會生輔組、導師)，無故不出席將會以曠課論。

四、114 學年教育旅行活動家長同意書已經繳交至訓育組，預計將於 12/24(三)-12/29(一)進行親子綁定系統繳費，屆時請導師提醒同學於期限內繳交。

貳、生輔組

一、上學門禁管制：

上學進校門時，請同學們確實刷卡入校。如未帶學生證請清楚書寫學號，學生證不見應立即至教務處註冊組補辦。

回 條

(※請沿虛線裁切，並於每週二放學前經導師簽章後，繳回學務處訓育組※)

____年____班已於____月____日向全班宣讀 114-1 第 16 週學務通報(114/12/15-114/12/19)

導師簽章_____

二、學校校區及週邊人行道為全面禁菸區，於校內外吸菸(含電子菸)，如經師長糾舉或經他人舉報衛生局，則依學校校規議處。學校會加強巡查，切勿以身試法。

三、重申請假規定：

- (一)補請假請於返校後5日內辦理完成，第6、7日可補請但記警告1次，第8日開始不予准假。
- (二)事、公假等假別(除緊急事故外)需事先完成請假手續，並註明事由始可准假。
- (三)勿因個人顧慮，私自偽冒家長、師長簽名，經查獲者，將依校規處份。
- (四)學生請病假於返校後5日內完成，一日檢附家長證明、二日需檢附就醫紀錄，超過二日需檢附醫院診斷證明，並請同學如果因為疾病臨時無法到校，務必告知班導師知悉。
- (五)酷課雲線上請假廠商已完成系統改版，學生帳號可以直接走全線上請假流程。
- (六)不同事件別假單，請另外新增一筆假單送審。
- (七)請勿以病假事由規避上午第一節遲到、缺曠情形，一經查獲，將以欺騙師長的懲處處理。

四、有關週會宣導課程注意事項：

- (一)手機箱管控實施，請各班幹部領回後確實協助每位同學手機繳交置放，勿有部分同學未繳交。
- (二)如廁通行證實施，每班4張通行證，每次僅限制2員同學出入活動中心門口，外出時務必出示通行證於門口服務同學，如因公務需臨時外出請出示公務證明(師長指派訊息)並登記學號，如未登記無故離開或未於指定時間回會場將依校規懲處。

五、交通安全宣導

同學們在路上行走時，切勿邊用手機邊行走，應隨時注意馬路上的狀況，避免意外發生。
請同學們於馬路行走時注意：

1. 在安全處所等待
2. 走在行人穿越道
3. 秒數足夠再通過



使用微型電動二輪車應注意：

1. 應投保強制險
2. 應向監理單位申請牌照並懸掛
3. 須年滿14歲才可駕駛
4. 嚴禁載人
5. 須配戴安全帽

微型電動二輪車

111年11月30日起，掛牌才能上路！

騎乘微型電動二輪車須注意 7 大重點

-  免駕照，年滿14歲才能騎乘
違反者最重處新台幣1,200元罰鍰，當場禁止駕駛，車輛移置保管
-  騎乘需要戴合格安全帽
違反者將處新台幣300元罰鍰
-  不得擅自改裝電子控制裝置
違反者最重處新台幣5,400元罰鍰
不得擅自增、減、變更電子控制裝置或原有規格，容易造成微型電動二輪車引火燃燒。
-  不得載人及超速 25km/hr 以上
載人違反者將處300元以上罰鍰 | 超速違反者最重處1,800元罰鍰
-  應依標誌、標線、號誌指示行駛及夜間行車要開啟燈光
違反者最重處新台幣1,200元罰鍰
-  不可酒駕、毒駕
違反者最重處新台幣2,400元罰鍰，當場禁止駕駛，車輛移置保管
-  續保強制汽車責任險
違反者最重處1,500元罰鍰
保險期間屆滿前記得要續保喔！

歡迎使用手機平板掃描QR code查詢！

公路總局廣告

永續提升人行安全計畫

(113-116年)

★ 打造友善路口，安全順暢一起走 ★

六大行動方案

- ▶ 路口行人安全設施
- ▶ 減少路側障礙物
- ▶ 行人及高齡友善示範區
- ▶ 校園周邊暨行車安全道路改善計畫
- ▶ 人行道改善
- ▶ 提升非號誌化路口安全

行政院 Executive Yuan 政策廣告 | 歡迎轉貼 | 資料來源：內政部

鐵馬也要守規矩 不鑽車縫 不跨雙黃線

常見用藥安全駕駛指引



訂定常見用藥安全駕駛指引之目的

本指引協助駕駛人了解常見影響駕駛的藥品類別，預防服用特定藥品影響駕駛，並提供自我評估工具和安全替代方案。民眾如有駕駛需求，應於就醫或購買藥品時，主動諮詢醫師或藥師，選擇以不影響駕駛的服藥時機或較不影響駕駛安全的藥品替代。醫師或藥師叮囑或藥品仿單(說明書)/藥袋有不宜開車、請勿開車或對操作機械能力(包含駕駛能力)有影響者，請避免駕駛車輛。

可能影響駕駛安全的藥品類別

安眠藥	肌肉鬆弛劑	部分降血糖/血壓藥
麻醉藥	部分止痛藥/感冒藥	部分抗焦慮/憂鬱藥
散瞳劑	部分抗組織胺藥	部分抗精神病藥

★ 駕駛前自我評估

嗜睡或疲勞?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
頭暈或視力模糊?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
反應遲鈍?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
注意力難以集中?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
低血糖發作現象?(如冒冷汗、心悸、顫抖)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
醫師或藥師叮囑或藥品仿單(說明書)/藥袋有不宜開車、請勿開車或對操作機械能力(包含駕駛能力)有影響	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

※自我評估時，如果以上任何一項症狀回答為「是」，請避免駕駛。請記住，即使藥品副作用感覺輕微，也可能會在緊急情況下影響您的反應能力和判斷力，進而危及自身和他人安全。

行駛途中身體不適之處置

- 立刻將車安全停靠路邊
- 有低血糖情形，請攝取快速升糖之食物(血糖值小於90mg/dl，原則上不宜駕駛車輛)

安全替代交通方案

- 請親友接送
- 搭乘計程車或找代駕服務
- 搭乘大眾運輸

六、網路性騷擾、霸凌宣導

網路言行要注意！隨意的玩笑便可能觸法

「網路騷擾」不是無傷大雅的玩笑，而是……

Who	網路使用者
When	反覆、長時間地
Where	在網路空間中
How	利用電子郵件、社群網站、APP等網路工具
What	對他人造成困擾、恐懼、痛苦與威脅

值日生：105年6月30日
暴力資深組

「網路騷擾」知多少

<p>網路霸凌 (Cyberbullying)</p> <p>利用網路工具羞辱、欺侮、謾罵、嘲弄和騷擾別人。</p> <p>語人怪！死得早！沒人喜歡你！沒人認你！你做朋友！</p>	<p>網路跟蹤 (Cyberstalking)</p> <p>利用網路科技，監看並「跟隨」他人的行為。例如在臉書不斷地傳送訊息給對方。</p> <p>STALKING</p>
---	--

值日生：105年6月30日
暴力資深組

七、肖像權宣導

生活中，侵犯肖像權的情況並不少見。常見的有三種情況：一是未經同意拍攝他人肖像，二是公開展示他人肖像，三是以營利為目的使用他人肖像，比如製作成商品販售。不過，這三種情況都必須在未經對方同意的前提下，才算是侵犯肖像權。即使你得到同意後再進行改編或使用，也可能因為改編方式不當而觸犯法律，甚至可能涉及誹謗。

侵犯肖像權的行為

未經同意拍攝他人肖像	公開展示他人肖像	以營利為目的使用他人肖像

長安國際專利商標事務所
TPTC

八、外堂課上課離開班級前，請務必關緊門窗、電燈、大屏螢幕，勿遺留重要物品於教室內，以免物品遺失。



參、體育組

※請各位體育股長在班會課時，統計班上同學各周課餘時間的運動狀況，並填報在 SH150 表單中。



SH150 表單連結

肆、衛生組

※12/21(日)為國小候用校長考場，請綜合大樓3樓的班級，於12/19(五)班會課前，完成考場清理，相關規定已發紙本通知，兩點衛生組將進班檢查，麻煩配合，謝謝。

伍、健康中心

一、期末將近再次宣導健康中心重要訊息皆放於下方：

松商校網 - 行政單位 - 學務處 - 健康中心
 健康中心
https://www.ssvs.tp.edu.tw/p/412-1000-210.php

二、學生健康檢查宣導，簡摘公文重點如下：

(一)依據學校衛生法第8條規定，學校應建立學生健康管理制度，定期辦理學生健康檢查；同法第10條規定，學校應依學生健康檢查結果，施予健康指導，並辦理體格缺點矯治或轉介治療。

(二)近視是疾病必須就醫治療以控制數，配戴眼鏡僅是矯正視力而非治療(不能控制度數)。

(三)裸眼視力任一眼低於0.9(指0.8(含)以下)，仍需定期就醫，配合醫囑治療以抑制度數增加，以免未來成為高度近視患者(失明高風險族群)或其他視力疾病之發生。

三、如何避免心肺訓練(跑800、1600公尺)後的噁心、頭暈不適感。

(一)為什麼心肺訓練後會容易想吐、頭暈？

1. 血液都跑到腿部，腦部短暫供血不足。跑步時腿部肌肉大量工作，血液集中在下肢。一停下來時，血液一下子回不來造成短暫性頭暈感。
2. 呼吸太快、過度換氣。衝刺時若呼吸急促，身體會排出太多二氧化碳，結果會導致：頭暈、手腳麻、胸悶、想吐。
3. 胃部晃動、食物未完全消化。運動時胃會上下震動，如剛吃完飯、吃太油、喝太多飲料，就容易胃部不適想吐。

(二)如何預防？

1. 暖身做滿 5-8 分鐘。暖身能讓心跳循序上升，避免突然缺血。
2. 配速不要一開始就衝太。穩定配速，最後再加速，能減少噁心與頭暈。
3. 跑完不要立刻停下來。跑完後「邊走邊調整呼吸 2-3 分鐘」，可避免暈眩。
4. 規律呼吸。跑步時可用：兩步吸、兩步吐（節奏穩定，避免過度換氣）。
5. 運動前 30-60 分鐘適當補充水份。不要運動前急喝大量水，也避免太甜、油膩、難消化食物。

(三)更多學習資源

		
避免運動後的噁心不適感	運動前中後注意事項	運動前飲食攝取
https://reurl.cc/Vmma0Q	https://reurl.cc/NNNaZp	https://reurl.cc/3bb1Y0

陸、教官室

一、憲兵第 202 指揮部舉辦部慶活動，邀請全校師生踴躍參與。

(一)下圖為活動時間、地點及活動流程，請大家參考。

(二)有想參加的同學請至教官室找莉芬老師報名，報名時間至 1/8(一)為止。

憲兵第 202 指揮部舉辦「部慶」活動，資訊如下：

一、活動時間：115 年 1 月 10 日(六) 10:00-15:00

二、活動地點：憲兵指揮部(台北市中山區民族東路 17 號)

三、部慶活動流程：

時間	活動內容	備註
10:00-10:30	學校報到、集合入場	專人接待引導
10:45-11:20	戰力展演(聯合分列式、近戰格鬥等)	統一觀禮
11:30-15:00	園遊會	自由參觀
11:30-15:00	武器裝備靜態陳展	自由參觀
11:30-15:00	史蹟館參訪	自由參觀
11:30-15:00	部隊社團成果展示	自由參觀
15:00	賦歸	

二、有關未服役役男出境相關申請事宜，相關內容請詳閱附件。