



114 學年度第 1 學期第 12 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 11 月 21 日

壹、訓育組

- 一、校歌比賽 12/19(五)週會時間。請各科科會長組織起學長姐協助高一校歌比賽事宜。
- 二、週會、社團課為正式課程，請同學務必到課，請勿遲到。
- 三、11/21(五)下午 2:00-4:00，地點第五電腦教室，第二次畢冊編輯會議(確定照片、學編輯軟體)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 66 屆畢業紀念冊封面徵選活動，截止時間到 12/12(五)，請高三同學把握時間。圖 a:66 屆畢業紀念冊封面完稿版型(需要 Illustrator 電子檔，請洽訓育組)；圖 b:65 屆畢業紀念冊封面。

圖 A



圖 B



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 12 週學務通報(114/11/17-114/11/21)

導師簽章_____

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。

二、重申請假規定：

(一)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。

(二)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。

(三)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。

(四)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。

三、如對請假登錄狀況有疑問，請持假單存根向生輔組進行查詢。

四、每週缺曠記錄表的缺曠請至學務處填寫銷曠單，如果直接在週報表上修正則不予以處理。

五、校內電梯使用以教職員及有實務需求(已完成電梯卡申請)的同學為主，未向總務處申請電梯卡核備逕自佔用電梯者(或任意將個人電梯卡借予他人使用)，將依獎懲規定第9條第15項核予警告1次處份。

六、如校內外遇到緊急狀況可撥打松山家商校安專線(02)2726-1119(提供諮詢或者後續處置建議)。

七、如學生證遺失，請教務處註冊組補辦，詳情請參閱松山家商校網首頁→行政單位→教務處→註冊組→申請表單下載(申請補、換發學生證)



八、生活輔導教育宣導



<https://reurl.cc/aMnGG9>

站 位 復 舊 公 告

配合共同管道工程，原取消公車站『松山商職(福德)站』南側站牌，預計114年11月28日復舊，遇雨則順延標線作業，施工期間造成不便敬請見諒。

站牌遷移示意圖



對施工或公車站位調整有任何疑問，可電洽施工單位2759-2688、站牌上各公車調度站詢問或臺北市民當家如熱線1999(外縣市：02-27208889)詢問相關訊息。

代辦單位：臺北市政府捷運工程局第二區工程處

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

★行人專用清潔箱宣導影片



行人專用清潔箱宣導影片-完整版

網址：<https://reurl.cc/vKddGL>

伍、健康中心

一、學生健康檢查，視力保健宣導：

(一)健康檢查相關重要公文及宣導皆放於松山家商校網首頁-行政單位-學務處-健康中心-「學生健康檢查」<https://www.ssvs.tp.edu.tw/p/412-1000-248.php>

(二)視力保健宣導：

高度近視恐失明 定期檢查顧光明

近視是一種疾病！

遠方景物的焦點落在視網膜上 (正常視力) | 遠方景物的焦點落在視網膜前 (近視300度) | 遠方景物的焦點落在視網膜前 (近視500度以上)

世界衛生組織於2015年發布『The Impact of Myopia and High Myopia』指出高度近視係指近視500度以上

近視眼的眼軸拉長、變形、眼球組織變薄、提早老化、不可逆

近視可能的併發症很多

- 青光眼：導致邊緣視野受損
- 黃斑部病變：導致中心視野受損
- 白內障：導致視力模糊、昏暗
- 視網膜剝離：導致視野缺損

如有眼睛有異常症狀 要提高警覺，儘速就醫！

- 1 飛蚊症突然惡化
- 2 眼前出現黑影
- 3 眼前出現閃光
- 4 突然視野缺損

愈晚就醫，治療難度愈高，永久喪失視力的風險愈高！

每年至少一次視力檢查

- A 眼軸測量：正常為24毫米以內
- B 眼壓及視神經盤檢查
- C 眼底檢查：定期散瞳檢查視網膜

近視日常保養重點

- 1 定期就醫視力檢查 每年應進行1-2次眼科醫師檢查
- 2 天天戶外活動2小時 力行天天120，每天戶外活動時間加總2小時
- 3 力行規律用眼3010 近距離用眼30或讀書30分鐘就遠眺休息10分鐘且要正確保持30-45公分的距離
- 4 睡眠時間是充足 充足睡眠可讓眼球肌肉休息和組織修復光線要適度，減少過度用眼
- 5 健康5蔬果 多吃蔬菜水果，特別是深綠色蔬菜

二、健康體位議題推廣：

國健署邀請 113 學年度 HBL 最有價值球員劉程恩同學及松山高中籃球隊員與熱舞社社員，引領共同活力舞蹈跳出 FIT 精神。另也將造成肥胖的外部引誘，以外星入侵比喻，製作動畫影片，歡迎同學點閱觀看學習！

