

(電子檔已 mail 導師，活動股長紙本 1 份，請公佈在班級公佈欄)

訓育組

- 一. 11 月 6 日繳交優良學生優良學生推薦表。13 日前上傳照片與宣傳影片，上傳至 google 表
- 二. 校慶 11 月 8 日校慶暨金聲獎與小型成發。請工作人員依公告參與預演與演出。
- 三. 抽大獎活動地圖



單

★ **抽** 規定時段可找著黃色背心同學，領取抽獎券。

同一時段，限發 200 張抽獎券，發完為止。

★ **抽** 六樓體育館門口長桌，設有「抽獎箱」投放處。

★ **抽** 育成水槍對抗挑戰 (10:30-14:30)

★ **抽** 育成聖誕節抽獎尖叫屋挑戰 (10:30-14:30)

★ **抽** 紙飛機大賽觀賽區 (12:00-12:30)

★ **抽** 班際紙飛機大賽決賽 (12:00-12:30)

★ **抽** 西洋劍與烘焙的幸福人生 (09:30-12:30)

★ **抽** 育成著時光特展 (9:00-14:30)

★ **抽** 史瓦帝尼行旅分享 (10:50-11:20)

★ **抽** 聯誼交流暨回禮茶會 (11:30-12:30)

★ 校慶典禮 (8:30-9:50)

★ 育成伸展運動時裝秀 (9:50-10:20)

★ **抽** 班際投籃大賽決賽 (10:30-11:00)

★ **抽** 高一班際拔河決賽 (11:00-11:30)

★ **抽** 金聲獎決賽暨社團小型成發 (11:30-12:10; 12:15-13:10; 13:15-14:30)

★ **抽** 育成知多少知識挑戰 (11:30-14:30)

★ **抽** 抽獎箱 (10:30-14:30)

★ 參加活動來抽獎 (14:00-15:00)

健康中心

結核病的傳染方式過去曾有飛沫傳染(Droplet)、塵埃(Dust)、及飛沫核(Droplet nuclei)傳染等學說，而以飛沫核傳染論最為人所接受。預防方法：

- (一) 教導民眾認識疾病之傳染方式、防治方法，以便能早期診斷與治療。
- (二) 改善居住環境，避免過度擁擠，以減少疾病傳染機會。
- (三) 普及醫療資源，充實醫療設備，以方便病人，接觸者及疑似患者之檢查、治療或住院。
- (四) 加強病人之追蹤管理，做家庭訪視，以直接監督病人服藥，並安排複查，接觸者檢查及預防接種。
- (五) 卡介苗的接種

結核病經由空氣傳染，密閉及通風不良的空間容易增加結核病傳染風險

- 保持室內通風
- 咳嗽禮儀要注意(掩口鼻)
- 出入口密集場所可戴口罩

結核病可能的症狀

- 我咳咳咳
- 我怎麼了
- 我不太餓

✓ 咳嗽兩週有痰 ✓ 胸痛 ✓ 食慾不振 體重減輕

結核病患者配合治療可大幅降低未來發病風險
接觸者或高風險族群則請盡早接受評估
保護自身及親友健康

咳嗽超過兩週要注意!

- 定期胸部 X 光檢查
- 嬰幼兒 接種卡介苗
- 人多密集場所可戴口罩
- 保持室內通風
- 遵守 咳嗽禮儀
- 若感染 需定期服藥

生活輔導組

一、校園事務：

- (一)有經濟弱勢家庭需辦理各項助學金或急難救助金，請至生活輔導組詢問。
- (二)提醒欲進行銷過同學請儘速實施，以免時間不足，而以影響個人權益，本學期截止時間如下表：

年級	截止時間
高三	114年1月03日1230時
高一、二	114年1月17日1230時

二、生活常規：

- (一)各班副班長與風紀股長每日於8時10分開始點名作業，風紀股長於10時10分前將缺課報告單(紅色)交至學務處，並填寫每日缺曠統計白板，未盡職責之班級幹部將依校規處分。
- (二)當天生活違規的同學，放學後(16:10)統一在三樓310視聽教室實施生活輔導教育。
- (三)凡是違反課間規定，未依規定參加當日課後生活教育者，均依校規核記警告乙次，懲處公告有疑問者，須持相關證明親至當日執行教官處澄清，公告3日內未反映，視同無異議。
- (四)班長、值日生或指定同學於外堂課及放學時，須負責教室燈光電扇及門窗管制上鎖，並請妥善保管個人貴重物品，(凡有偷竊行為，一律依法嚴懲並交警方處理)，凡未依規定之班級，當日實施課後生活輔導教育，連續違規之班級，依校規議處。
- (五)各班副班長於每日1010時前將前一日點名卡繳至生輔組，逾時繳交者當日記違規點一次。
- (六)學生一律搭乘學生專用電梯，禁止搭乘行政用電梯。
- (七)中午用餐時間為12時至12時35分，寧靜午休時間為12時40分至55分，請同學於一律在教室內個人座位安靜休息，不得任意走動或以其他電子產品發出聲響影響他人午休，不得滯留於各處室。
- (八)校園內任何時間、地方，嚴禁穿著便服、拖鞋、佩戴耳環。
- (九)各班教室門外座位表尚未更新請盡快更新，空白座位表可至生輔組領取。
- (十)為防制學生吸菸，維護健康的學習環境，請同學發揮正義之聲，檢舉校內抽菸行為，違者除依校規議處外，並依菸害防制法移送衛生局處以罰鍰及戒菸教育，舉報者依校規從重議獎(並視當事人需要保密身分)。

三、有關學生到離校訊息通知

- (一)「酷課APP」推播通知:免費申請，須完成親子綁定後，學生到離校至刷卡機刷卡，家長可登入酷課APP開啟到離校推播服務。
- (二)「手機簡訊通知」:費用由家長負擔，學生到離校至刷卡機刷卡，家長可收到簡訊通知。
- (三)目前刷卡機裝設在本校穿堂健康中心及人事室門口，請學生到校或離校時到上述位置刷卡，本校大門整修預計10月28日完成並重新開放。
- (四)以上訊息透過學務週報、導師群組及副班長群組加強宣導。

四、防制學生藥物濫用：

第四屆「舞告厲害」全國反毒 K-POP 創意舞蹈大賽

一、活動名稱：第四屆「舞告厲害」全國反毒 K-POP 創意舞蹈大賽。

二、報名資格：全國高中職、大專校院在學學生。

三、報名日期：即日起至114年1月3日(五)止。

四、報名方式：網路報名網址：<https://reurl.cc/8XZX04>。

五、比賽時間：

(一)比賽：114年2月28日(星期五)

(二)表演賽：114年3月12日(星期三)

六、辦理單位：

(一)主辦單位：開南大學韓國流行文化社、開南大學熱門舞蹈社、國際扶輪3521地區

(二)指導單位：開南大學學務處課外活動組、桃園市政府青年事務局

七、比賽獎勵：

(一)高中職組

1、冠軍(1隊)：獎金12,000元及獎狀乙紙。

2、亞軍(1隊)：獎金8,000元及獎狀乙紙。

3、季軍(1隊)：獎金5,000元及獎狀乙紙。

4、優選(1隊)：獎金3,000元及獎狀乙紙。

5、特殊表現獎(2隊)：獎金3,000元及獎狀乙紙。

6、獨立獎項(5隊)：獎金1,000元及獎狀乙紙。

(二)大專校院組

1、冠軍(1隊)：獎金8,000元及獎狀乙紙。

2、亞軍(1隊)：獎金5,000元及獎狀乙紙。

3、季軍(1隊)：獎金3,000元及獎狀乙紙。

八、活動相關資訊查詢請至開南大學網站：<https://reurl.cc/g6j607> 更多相關資訊詳見校網公告

青年韶光計畫-提供大專院校及高中職生具酒精、非法藥物成癮議題者免費社區心理諮商資源媒合服務

教育部為鼓勵大專校院及高中職學生克服成癮物質議題，鼓勵學生主動接受治療，

自111年起，委託國立臺灣師範大學辦理「青年韶光計畫」，提供免費社區心理諮商資源媒合及服務，

服務內容說明如下：

一、服務對象：大專院校及高中職生具酒精、非法藥物成癮議題者。

二、心理諮商：經心理師評估後，依保密原則就近媒合學生所在地社區個別心理諮商或家族治療資源，每位學生可享8次心理諮商，並得視個別情況展延諮商次數。

三、預約方式：

(一)網路預約：填寫線上預約表單，預約諮商網址：<https://reurl.cc/r65pp0>。



- (二)電話諮詢與預約：(02) 7749-5927、5926，張育瑄諮商心理師、宋昱諮商心理師。
- (三)現場預約：前往師大心田心理諮商所，於櫃檯預約，地址為臺北市大安區青田街5巷16號。
- (四)預約完成後，將有專人電話聯繫瞭解情形，媒合心理師。 更多相關資訊詳見校網公告

五、交通安全教育：

一、依教育局規定，每校80%以上教師參加交通安全數位課程或研習，每學期2小時以上，生輔組於11/15(6F)第四節課、11/22(410)第三節課、12/6(6F)第四節課舉辦交通安全講座，會為老師提供時數，歡迎老師撥冗至講座地點聆聽並簽到。

二、過馬路了還在滑手機？

過馬路的時候，你是否還在低頭玩手機呢？這可是很危險的行為！

行人過馬路安全便利貼

1. 眼觀四路👁️：隨時注意周圍的交通狀況。
2. 耳聽八方👂：保持警覺，注意聽到的交通聲音。
3. 放下手機📵：過馬路時收起手機，專心走路。

記住，過馬路時放下手機，注意安全，如果邊走邊滑手機，沈浸在自己的世界裡面，～變成不安大小姐了

教育部校園霸凌專線 1953

教育部校園霸凌 CALL ME 卡



六、防制校園詐騙宣導：

小心 AI 換臉換聲詐騙，眼見不一定為真！

隨著 AI 技術進步，詐騙手法層出不窮。AI 可以快速合成他人臉孔或聲音，只需短短幾秒便能模仿得幾乎無懈可擊。

如何破解 AI 換臉變聲詐騙？

一、確認對方動作

要求對方做出即時反應，例如轉頭或揮手，看畫面中的臉部或肢體是否出現模糊、穿插等不自然的破綻。

二、使用專屬密語

請對方說出事先約定的通關密語，或提及只有雙方才知道的生活細節，進一步確認身份。

三、警覺談話內容

若對話內容出現異常，立即掛斷電話，透過其他聯絡方式向對方本人確認。千萬記住：談到「錢」的事，切勿急於匯款！不要輕易透露個人資料或銀行帳戶資訊。

保持警覺，多方查證，如有疑慮，撥打 165 反詐騙專線諮詢，保護自己，防範 AI 詐騙！（資料引用：內政部警政署 165 全民防詐騙網）

七、性別等教育宣導

暈船了怎麼辦？3 個建議，學會優雅下船！

廣義來說，「暈船」指的是與他人尚未進入關係，但對於關係的發展抱有期待，卻因為各種原因——例如對方尚未準備好、對關係改變感到恐懼、現實考量等等——而導致期待無法實現的情況。

能夠遇上有好感的對象，是一件很幸福且難得的事。如果你認為自己的喜歡，是建立在對對方有足夠深的了解之上，也清楚自己對於關係的期待時，最好的辦法就是勇敢開口跟對方溝通你的期待。

當然，當期待無法被實現時，感到受傷、焦躁、不安都是很正常的，我們該如何從這樣的情緒中自我復原呢？一起來看看三個能幫助你復原的建議吧！

復原建議一：認同你的情緒，接納它的存在。

第一步是最重要但也是最困難的。試著把焦點從「對方在想什麼」轉移到「我在想什麼」，覺察自己心中的情緒吧。雙方對關係的期待有落差，未必代表這段關係走到了盡頭，只是暫時沒辦法達到你期待的狀態。接受自己的感受，給自己空間來消化這些情緒，這可以幫助你開始對對方產生不同的感受，更容易擺脫患得患失的狀態。

復原建議二：給自己時間復原。

要放下一段好感，並不是想要就能馬上做到的，但幸運的是，這樣的感覺也不會持續一輩子。給自己時間復原，有時候允許自己「現在先不用好起來」，也是一種很好的處理方式。在情緒的當下，我們可能會覺得自己走不出來。這時候我們需要告訴自己：「我知道你現在很痛苦，但是一切會過去的，你只是需要時間。」

復原建議三：找別人聊聊，從現實的角度來審視對方。

當我們對別人有好感，尤其是對對方認識還不夠深時，常常會理想化對方，更關注對方的優點而忽略相處上可能存在的不足。這時候，可以嘗試跟身邊親近的朋友聊聊你們的相處過程。分享的過程可能會讓你對自己的感受有更深的了解，而別人的觀點也能幫助你用更貼近現實的角度來審視對方。

學習如何面對「暈船」，讓我們能夠在曖昧時用更理智的狀態思考自己是否真的喜歡、想要進入一段關係，也能在關係不符合期待時優雅轉身離開，是現代所有單身者都需要學習的技能。

