

三重商工 校園簡訊

學務處製

防疫專欄

- 一、12 月 1 日起實施「秋冬防疫專案」，強制八大類場域「醫療照護、公共運輸、生活消費、教育學習、觀展觀賽、休閒娛樂、宗教祭祀、洽公機關(構)」等佩戴口罩，未依規定佩戴口罩勸導不聽者，依傳染病防治法第 70 條第 1 項規定，裁罰 3 千元以上 1 萬 5 千元以下罰鍰。
- 二、外賓進入校園一律戴口罩，由警衛實施體溫量測。
- 三、學生入校上課一律戴口罩進出。
- 四、合作社、學生餐廳、密閉空間、電梯場所一律戴口罩始能進入。
- 五、持續宣導遵守防疫工作：三級防護、健康五原則(量體溫、勤洗手、正確配戴口罩、保持教室通風、生病不上課)。
- 六、防疫指揮中心統計，109 年 12 月 10 日截至目前國內累計 113,526 例新型冠狀病毒肺炎相關通報(含 111,369 例排除)，其中 724 例確診，分別為 632 例境外移入，55 例本土病例，36 例敦睦艦隊及 1 例不明；另 1 例(案 530)移除為空號。確診個案中 7 人死亡、590 人解除隔離、127 人住院隔離中。
- 七、口罩實名制：藥局自 109 年 12 月 31 日起、超商等販售通路自 110 年 1 月 4 日起，無論成人口罩或兒童口罩，銷售片數及售價均調整為 14 天 10 片 40 元。

學務處

一、訓育組相關事項：

(一)本學期舉辦兩次 4Q 活動，分別在 11/29 及 12/20 兩天，鼓勵同學多多參與。

(二)109 學年度教室佈置得獎名單

1. 工科

	一年級	指導老師	二年級	指導老師	三年級	指導老師
第一名	機一乙	卓姿旻	機二甲	張時欣	圖三甲	陳群柏
第二名	機一甲	吳瑋倫	機二乙	謝文容	板三甲	蔡宇宏
第三名	板一乙	趙佩芷	板二甲	陳玉孟	汽三乙	陳品卉

2. 商科

	一年級	指導老師	二年級	指導老師	三年級	指導老師
第一名	資一甲	簡志哲	應二甲	張承鈞	商三乙	賴曉琳
第二名	貿一甲	葉貴興	資二乙	李宜邠	應三甲	朱廷宜
第三名	應一甲	溫琇荏	貿二甲	何靜怡	資三乙	廖宜志

3. 綜職科

	一年級	指導老師
第一名	門服一	張舒雯

(三)109 學年度一年級「創意健康操比賽」獲獎名次

名次	班級	科別	指導老師 (班導師)	班級	科別	指導老師 (班導師)
冠軍	機二乙	工科	謝文容 老師	應二甲	商科	張承鈞 老師
亞軍	圖二甲	工科	簡俊銘 老師	應二乙	商科	張錦婷 老師
季軍	機二甲	工科	張時欣 老師	貿二甲	商科	何靜怡 老師
殿軍	服務群科聯隊	工科	何伊甜 老師 林天倪 老師 陳至好 老師	資二甲	商科	劉昌明 老師

二、生輔組相關事項：

(一)每週二及週四適性輔導措施(站立反省)作法：

1. 實施對象

- (1)上放學進出校門遭登記服儀不合格者。
- (2)校內任何時間遭師長登記服儀不合格者。
- (3)上學時間超過 7 點 45 分以後進校之同學。
- (4)點名簿登記第 1 節遲到及重大集合(升旗、週會)遲到者。

2. 實施辦法：

- (1)服儀不合格者：每一項服儀不合格，適性輔導措施(即站立反省)30 分鐘；例如上學進校門著便服上衣、未背書包及穿著拖鞋，及違犯了三項服儀不合格，須執行適性輔導措施 90 分鐘。

(2)遲到：

當學期每累滿三次遲到者需站立反省乙次之適性輔導措施，生輔組統一於週一或三將站立反省名單公告於學校網站，安排於每週二或四實施適性輔導(站立反省)，未依規定者依校規懲處。

(二)友善校園年度宣導主題：網路旅程・不留傷痕—防治數位性別暴力：

請向全班同學宣讀相關事務，並張貼於班級公佈欄



活力・專業・多元・創新
New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School
http://www.scvs.ntpc.edu.tw

活力・專業・多元・創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

三重商工 校園簡訊

學務處製

1. 人人都應認識校園中之數位性別暴力：依據法務部 109 年 5 月所提出之分析，我國數位性別暴力常見樣態包括：「惡意散佈」、「監視/跟蹤」、「性侮辱或騷擾」及「人肉搜索」，這些樣態與時下學生之校園生活息息相關——「惡意散佈」涉及兒童及少年性剝削、「監視/跟蹤」關乎校園性騷擾或親密關係暴力、「性侮辱或騷擾」則疑似校園霸凌或性霸凌事件、「人肉搜索」與個人資料保護、隱私權及人身安全有關。
2. 教育部編製「照片，不只是照片——兒少性剝削及校園復仇式色情事件防治工作文宣品」：以時事案例(如網路情人、遊戲點數詐騙、分手暴力等)結合生動的圖說及文案，貼近同學族群閱聽習慣，製作 4 種類文宣品，另以 QR Code 提供親師導引及學習解析，強調「不拍/不傳/要求助」的自我保護意識，提升同學對於事件的因應知能，包括辨識誘騙、冷靜蒐證等，以降低成為網路世界受害者的風險。

(三)

1. 近日發現同學翻越圍牆外出購食及進出校園，若經舉報屬實以校規懲處。
2. 假日到校參加技能訓練同學，務必穿著學校規定服裝，並不得穿著拖鞋，請做好自我要求，勿觸犯校規避免受罰。

三、衛生組相關事項：

 勤洗手	 足夠休息 均衡飲食	本年度為健康體位校群 增高的關鍵 ✓ 不喝含糖飲料 ✓ 睡得夠(8小時) ✓ 睡對時間(夜間10點~清晨3點) ✓ 適度運動 ✓ 均衡營養 ✓ 每天至少1-2杯牛奶(每杯240c.c.)
防疫重點 1. 監測體溫、自備口罩、勤洗手、不共食不交談。 2. 進入早餐部、販賣部、學生餐廳，一定戴口罩，否則不得進入。	 適當的運動 個人衛生	

- (一)防疫期間，學生餐廳僅開放「入內購買」餐食，不提供「在餐廳內用餐」。進出學生餐廳、早餐店、合作社時，請戴好口罩始得進入購買餐食，保護自己，保護他人。請多多利用預訂餐點機制，避免群聚感染風險。
- (二)聚寶齋開放時段：每日只有中午 12:30 至 13 點前及下午 3 點至 3 點 20 分。如遇星期五則聚寶齋開放時間為下午 3:50 至 4:10，逾時不候，敬請見諒。門有開才可進入處理，門未開時請勿隨地放置回收物於走廊。
- (三)本學期目標-垃圾減量：領取新北市專用垃圾袋，請各班負責人每月初至學務處班級櫃領取一包(14 公升裝，用完請班上自行購買)；外掃區需使用之專用垃圾袋請至衛生組領取(體育班、綜職科除外)，並在袋上標註班級以供查核，專用垃圾袋未滿，可綁好後放置於各班或掃具櫃，隔日再使用。
- (四)生活教育：廁所馬桶禁止倒廚餘，廁所內垃圾桶禁丟回收物品。
- (五)領取掃具、清潔用品：請各班負責人於每天早上 8 點後至中午 12 點前之下課時間，至衛生組領取。(請各班負責人特別注意)
- (六)資源回收 3.0：全校禁用竹筷子及保麗龍製品，請同學自備可重複使用之個人用餐具。聚寶齋不收一次性餐具(會有人檢查)：如竹筷子、塑膠湯匙、叉子、吸管、塑膠袋，違者將增加寒暑假班級返校打掃次數。
- (七)班級回收物：請先在班級做好分類，再送至聚寶齋，放學後回收籃可以不清空，惟回收籃內物品需分類清楚，以免影響班級整潔分數。
- (八)全面禁菸：切勿於校園內外吸菸。吸菸、嚼檳榔危害身心健康，一經查獲除記大過以外，並送請衛生局開罰。
- (九)教科書回收：回收書籍、大量資料僅有期末考週才回收，請通知衛生組。
- (十)營養師小叮嚀~~

12 月 21 日冬至即將到來，依傳統習俗，人們總要吃上一碗暖呼呼的湯圓，象徵著圓滿、團圓，為接下來的寒冷氣候增添暖意。湯圓是由糯米製成的，系屬低膳食纖維、高升糖指數、不易消化的食物，若是含有內餡的甜湯圓，就更高油、高糖、高熱量了！要如何聰明吃呢？

- 1、吃湯圓的日子，當餐食入的主食(全穀雜糧類)、油脂類要減半。
 - 2、煮甜湯底時以桂圓、枸杞、紅棗、甜菊等食材本身的甜味取代砂糖。
 - 3、煮鹹湯圓時，搭配大量蔬菜、菇類及豆製品(如豆皮、豆腐)，相對較均衡又有飽足感。
 - 4、含內餡的湯圓(不論鹹的或甜的)一餐不超過 2 顆；沒餡料的紅白小湯圓約 15 顆即可。
- 把握「食物代換」的技巧，才能冬至圓圓人不圓喔！

四、體育組相關事項：

- (一)本學期班際活動競賽將於運動會時間：12/3-4(四、五)全天停課辦理各項決(預)賽。項目有：大跳繩、拔河、大隊接力、全校田徑比賽。運動會二天各班將依分配休息區和觀賽。
- (二)為提昇個人體適能，請同學多利用課餘時間，配合運動處方多練習，為自己健康著想多運動！
- (三)【教育部健康體育護照】網址 <http://passport.fitness.org.tw/>，有學生個人健康體適能歷年成績記錄、個人健康記錄...等詳細活動內容公告，請同學隨時登入體育護照網站。
- (四)【本校推動 SH150 活動】【三重商工健跑運動計畫】，本校結合教育部大跑步計畫和推動 SH150，於每學期第 1-15 週執行，由體育課推廣和體育股長監督執行，利用課後課餘時間健康跑走，每週上網登錄運動時間和里程數。活動辦法已轉交體育股長。

請向全班同學宣讀相關事務，並張貼於班級公佈欄



活力·專業·多元·創新
New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School
<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606