

三重商工 校園簡訊

學務處製

壹、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)高三畢冊日前已完成招標，會陸續舉辦畢冊編輯會議，時間分別如下：請畢編開始收集照片，關於畢旅活動照片，則請各班導師提供光碟片。

日期	時間
10/16	1:10-3:00
11/27	1:10-3:00
12/11	1:10-3:00
12/25	1:10-2:00
1/20	10:00-11:00

(三)高二健康操比賽精於 11 月 13 日舉辦，請各班級同學多加練習。

(四)高二畢旅問卷調查近期內會發到各班，請導師協助引導學生思考選擇，仍期望不要雙樂園，讓導師及同學彼此間有更多相處時間，留下更多美好回憶。

(五)校慶園遊會攤位報名表，已發放各班，請盡早著手規劃準備。

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：

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：



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。



足夠休息



均衡飲食



適當的運動



個人衛生

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.)



Start 邁向健康體位出發囉...



- (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。

請向全班同學宣讀相關事務，並張貼於班級公佈欄



三重商工
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

- (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)請同學 10 月前完成補返校打掃工作，10 月將統一記出警告處分。
- (十一)營養師小叮嚀~冬天的腳步近了，也是火鍋季來臨。要怎麼吃火鍋比較健康呢？建議可以：
蔬菜多一點、肉片選低脂、湯頭少喝點、蔥蒜增氣味、醬料不要多。
希望大家吃暖不吃胖喔！

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。

貳、輔導室

近日輔導室有些資訊要提醒大家，請大家多多注意(相關訊息皆已公告於學校網路，大家可自行參閱)：

一、學生學習歷程檔案：高一、高二同學需依規定上傳個人學習歷程檔案：

- (一)課程學習成果(作業、作品及其他學習成果等)每學期上傳至多 6 件。
- (二)多元表現每學年需上傳至多 20 件。
- (三)高二同學需再從先前上傳的課程學習成果與多元表現的檔案中勾選要上傳中央資料庫的檔案(勾選時間至 10 月 31 日止)：
1. 課程學習成果每學年最多勾選上傳 6 件。
 2. 多元表現每學年最多勾選上傳 10 件。

二、新住民學習中心：本校為新北市新住民學習中心，於近日已陸續開課，課程內容將公告於學校網路，歡迎同學、老師、家長、社區人士、新住民朋友，大家一起來學習。

三、高三升學宣導講座：預計於 10 月 21 日(星期三)辦理國立台北護理健康大學宣講，歡迎有興趣老師報名參加，詳情請洽輔導室。

請向全班同學宣讀相關事務，並張貼於班級公佈欄



三重商工
<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