



## 【健康促進教育週】

公民教育中心議題：積極樂觀，健康第一。

班會討論提綱：高中生常見的健康問題有那些？如何改善？請分享你的看法。

112 學年第 2 學期第 14 週

5 月 13 日—5 月 17 日



### ❁ 衛生組

- 112 學年度第二學期第四階段 (113 年 06 月 03 日至 113 年 06 月 27 日) 學校午餐繳費期限已截止，請勿再繳款，05/13 (一) 中午前將繳費收據繳交給各班環保股長。
- 食品營養宣導-均衡飲食早餐篇。

### ❁ 生輔組

- 本校配合辦理國中教育會考之注意事項：
  - 週五 (5/17) 中午離校前，請沂風教學大樓和綜合教學大樓之班級淨空教室。
  - 週五 (5/17) 晚自習及週六、日 (5/18、19) 自習時間皆暫停一次。
- 重申本校服裝穿著時機：
  - 上學、放學或平日於校內得選擇合宜混合穿著學校制服 (含校服、運動服) 及學校認可之其他服裝 (如班服、社服、校隊服及學校紀念衫)。
  - 重要集會及重要場合 (如開學典禮、畢業典禮、休業式、月會、國際或校際交流活動等) 須著全套制服；上體育課須著本校全套運動服及運動鞋。
  - 假日學生到校行為輔導、課業輔導、補考、重補修、補救教學者，應穿著學校校服。
  - 假日學生到校自習或其他活動者，得穿著便服，並應攜帶可資辨別學生身分之證件。
  - 可考量天氣變化及個人需求加穿個人保暖衣物。



### ❁ 讀者服務組

- 天下文化科普啟航贈書閱讀回饋活動：共 4 本，已轉發高一高二圖書館長納入班級書庫，並公告本次贈書之小組閱讀回饋活動，請參各班公告，順延至 5/15 (三) 截止。歡迎高一高二同學踴躍參加，把握難得機會。
- 高一高二班級讀書會影片創作比賽：自由參加，請以班級讀書會成果發表的動態內容為主，製作班級小組閱讀影片於 5/20 (一) 截止，檔案請繳至圖書館二樓讀者服務組收。詳請參閱公告。
- 100 週年校慶徵文比賽：本校在學學生 (含應屆畢業生) 歡迎踴躍參加徵文比賽，主題「竹女與我」，請參閱班代帶回之詳細資料與報名表，5/24 (三) 收件截止。
- 高三欲辦理「校友借書證」的同學：請攜帶下列證件及資料至圖書館一樓辦理：1. 學生證 2. 身份證 (或有住址的證件) 3. 一寸照片 2 張 4. 保證金一千元 (退證時退還)
- 圖書館 5-6 月「主題書展」：主題「Her story—活出獨特自我的女性」。即日起，於圖書館一樓展出。本館精心挑選古今中外百位女性人物傳記，透過本次書展，思考在不同的歷史脈絡與性別框架下的女性們，如何活出自我的獨特性？歡迎參觀。

**我的餐盤 吃到哪都均衡**

西式早餐篇

655 大卡  
蘿蔔糕、荷包蛋、燻雞沙拉、鮮奶茶

639 大卡  
鮮蔬吐司、豬里肌、保久乳

● 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。  
● 可以選擇無糖鮮奶茶，並在餐間或晚上多攝取一些奶類這樣才能達到早晚一杯奶類！  
● 最後記得再來點水果與堅果類。

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

**我的餐盤 吃到哪都均衡**

中式早餐篇

478 大卡  
生菜燒餅、夾豬里肌

523 大卡  
鮮蔬玉米蛋餅、荷包蛋

● 早餐的蔬菜量通常不太夠，建議午晚餐多吃一點來補足一日的需要。  
● 豆漿與鮮奶營養價值不同，飲品可改用鮮奶替代才能更有效地補充鈣質。  
● 最後記得再來點水果與堅果類。

● 全穀雜糧類 ● 豆魚蛋肉類 ● 蔬菜類 ● 堅果種子類 ● 乳品類 ● 水果類

### 新竹女中圖書館 5-6 月份主題書展

展出時間：113 年 5 月 6 日至 6 月 26 日

展出地點：新竹女中圖書館一樓內

活出獨特自我的女性 精選書展

**Her story**

2024/5.6-6.26  
圖書館一樓書展