



【生涯規劃輔導週】

公民教育中心議題：認識自己，規劃生涯。

班會討論提綱：請與同學分享你有興趣的學群或科系。

112 學年第 2 學期第 17 週

6 月 3 日－6 月 7 日



❁ 教學組

- 6/5 (三) 第 6、7 節舉行高一英語說故事比賽，請高一各班 14:00 至小禮堂，14:10 前準時就座完畢，請勿拖延，以免耽誤比賽結束時間。比賽過程請遵守秩序（秩序列入成績），欣賞各班選手之精采演出。



❁ 訓育組

- 全體高三同學請於 6/4 (二) 上午 8:30 前至育樂中心就位完畢，進行畢業典禮程序預演。

❁ 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) 學校午餐訂購名單已公告於學校首頁，請依此名單取餐，勿任意領取他人便當。
- 尚未領取 112 學年度第二學期 4、5 月學校午餐退費的高三同學務必於 6/4 (二) 早上 8 點半至 9 點間至健康中心找營養師領取退費。
- 食品營養宣導—均衡飲食小吃篇。

❁ 生輔組

- 本校預於 5 月 27 日 (星期一) 起，進行後校門民族路人行道改善工程，屆時家長接送同學請移至東大路邊 (徐文錦眼科前) 上下車或至前校門接送，避免人車爭道，並提醒同學，未遵守交通號誌或未使用行人穿越道而任意穿越馬路，違規者登記假日輔導乙次。快樂上學，平安回家。
- 請家長接送由民族路後校門進出者注意：**後門前方網狀線請勿臨停**，常有後車以行車紀錄器拍攝違規畫面向警方檢舉違停，若經查證屬實，依據道路交通管理處罰條例第 55 條第 1 項第 3 款規定，**在設有禁止臨時停車標誌、標線處所臨時停車，可處 300 到 600 元罰鍰。**

網狀線：用以告示車輛駕駛人禁止在設置本標線之範圍內臨時停車，防止交通阻塞。



❁ 讀者服務組

- 高二閱讀講座：請報名同學於 6/5 (三) 14:05 前到科學大樓一樓會議室簽到就座；未報名本場次高二同學，於原班進行影片賞析回饋線上心得，請風紀股長確實點名。
- 本學期全國閱讀心得比賽與全國小論文獎狀已頒發：請同學妥存，遺失無法補發。
- 徵求第四屆勁竹盃「高中職學習成果分享會」作品：校內報名 6/10 (一) 中午截止，詳情請參閱學校首頁公告。

我的餐盤 均衡飲食 吃到哪都均衡

我的小吃店篇

● 乾麵
● 滷蛋、豆干
● 燙青菜、海帶
487 大卡

● 滷肉飯
● 滷豆腐、嘴邊肉
● 燙青菜、涼拌小黃瓜
501 大卡

狗衛小叮嚀

- 小吃店裡少了乳品類、水果以及不調味的堅果種子類也可以在兩餐間額外補充囉
- 通常乾麵的油脂含量會比較高，想要減少油脂，可以改成湯麵不喝湯

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

每餐水果拳頭大 菜比水要多一點 雞腿蔬菜一樣多 豆腐雞肉一掌心 堅果種子一茶匙

衛生福利部國民健康署 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

