



## 【生涯探索教育週】

公民教育中心議題：認識自己，探索未來。  
班會討論提綱：請與同學分享你感興趣的學群。

113 學年 第 1 學期 第 10 週  
10 月 28 日 - 11 月 1 日



### 🌸 訓育組

1. 第 77 屆畢業紀念冊封面徵稿中，視稿件完成度頒發二到五千元獎金，歡迎高三同學踴躍參加（徵選單已於先前發放至各班，如不敷使用請至學務處訓育組領取）。

### 🌸 生活輔導組

交通安全宣導：

1. 近期學校後校門民族路發生數起交通意外，其中一件為民眾穿越車道時未依規定行走行人穿越道，於穿越車陣途中遭機車碰撞之情事。為維護學生人身安全，生輔組再次宣導，**請同學確實按照規定行走行人穿越道**，未依規定逕行穿越道路，將登記假日行為輔導乙次。
2. 學校後校門民族路之人行道改善工程尚未結束，請有家長於後校門接送需求之同學，轉知家長勿將車輛停放在民族路上佔用車道，以免遭民眾檢舉，並建議同學接送地點移至東大路（徐文錦眼科至三民路區間）接送。



### 🌸 衛生組

1. 113 年 10 月 21 日為本學期第二階段學校午餐用餐起始日，本階段用餐至 113 年 11 月 29 日，名單已公告於學校首頁、新生專區及衛生組網頁。紙本名單於 10 月 21 日隨午餐發放，請未訂購午餐的同學，勿任意領取他人便當。
2. 食品營養宣導—腸病毒飲食原則。



### 🌸 讀者服務組

1. 高一閱讀講座訊息：高一報名同學請於 11/6 (三) 14:05 前，到科大一樓會議室簽到，本講座邀請故宮資深導覽梅朵講師，講題：「如果朕是一個品牌—乾隆的創意與美學」。高一未報名本場次講座者，於原班進行影片觀賞並回饋心得。
2. 第二十二屆藏書票設計比賽：主題方向「生生不息」，詳請參閱公告或各班通告。欲參加者向各班圖書股長登記，11/6 (三) 截止，作者於 11/8 (五) 前繳交作品至圖書館二樓收。
3. 高二閱讀講座報名：預計 12/18 (三) 第六至七節，邀請曾獲臺北文學獎、文藝創作獎與懷恩文學獎等，現職《旅讀》雜誌鄭介文總編輯蒞校，講題：「斷捨離，張愛玲」。請向高二圖書股長報名登記。

## 腸病毒 5 年來最嚴重 小孩中標怎麼辦?

嘔吐、發燒、喉嚨痛、嘔吐...

看尿液顏色 注意飲水量

- ✅ 飲水足夠
- ⚠️ 飲水不夠
- ❌ 飲水過少

### 腸病毒 飲食原則

❌ 需避免 刺激的食物		✅ 可以吃 軟質食物	
<b>餅乾</b> 乾硬餅乾 易刺激口腔、喉嚨 使疼痛增加	<b>甜食</b> 增加身體負擔及發炎症狀	<b>高含水蔬果</b> 西瓜、蓮霧、哈密瓜、絲瓜、冬瓜	<b>軟質地點心</b> 優格、布丁、奶酪、水果冰、冰淇淋
<b>炸物</b> 加重發炎症狀 好更慢!	<b>黏稠/顆粒/酸 飲品</b> 易刺激胃酸分泌 腸胃更不適 顆粒飲品可能讓嘴破更不舒服	<b>軟質主食</b> 麵線、粥、南瓜泥、地瓜	<b>高蛋白質食物</b> 雞湯、蛋粥/魚粥、豆漿、豆花、蒸蛋

如果小孩喝奶類容易吐，就先避免喝奶或少量給予，建議不要強迫進食，宜少量多餐

版權所屬 © <https://remincare.com/> 高敬敬營養師



倒數

# 33

天

新竹女中圖書館 高二閱讀講座

海峽兩岸 旅遊交流協會高雄辦事處 旅讀OR

美麗中華 校園講堂

# 鄭介文

## 斷捨離，張愛玲

113/12/18(三)14點  
本校科大一樓會議室