



## 【親職教育週】

公民教育中心議題：親師合作，共創優質教育。

班會討論提綱：請與同學分享最想對家長說的一句話。

113 學年 第 1 學期 第 3 週

9 月 9 日—9 月 13 日



## 教務處

### 教學組

- 9/11 (三) 第 6、7 節舉行本校高二、三英文作文比賽，各班選手請攜帶文具於當日下午 14:10 準時至圖書館 3 樓閱覽室比賽。



## 學務處

### 訓育組

- 9/11 (三) 第 6、7 節於小禮堂舉行化裝遊行說明會，請高一各班準時參加。
- 9/11 (三) 第 6、7 節為畢業紀念冊編輯課程時間，請高三各班編輯至電腦教室 (二) 上課。

### 生活輔導組

- 加強安全意識及被害預防觀念宣導事項：

- 上學勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，務必儘量結伴同行或由家人陪同，隨身攜帶哨子，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
  - 同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，不單獨上廁所，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。
  - 在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長。
  - 遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交金錢或隨同離校。
  - 在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或周邊最近便利商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。
- 「學生總動員」交通安全大競賽—113 年度全國汽車交通安全貼圖設計競賽，活動辦法已公告於學校首頁，收件日期至 10 月 31 日止，歡迎同學踴躍報名參加。
  - 各項助學金申請截止日期至 113 年 9 月 13 日止，有申請需求的同學，請把握時間騰寫資料，並跟導師晤談及核章後於期限內繳交至生輔組。
  - 民族路後校門人行道改善工程尚未完工，由家長接送之同學，請盡量跟家長約至前校門接送，或請家長將車輛停至東大路路邊 (徐文錦眼科至中央公園一側)，避免在民族路違停佔用車道。

### 衛生組

- 食品營養宣導—中秋節飲食宣導：
- 請領取學校午餐的同學於各班領餐處每日當場清點葷 60 元、葷 80 元、素 60 元及素 80 元數量，並在出口處與營養師或志工或衛生組工讀生核對確認。【葷或素數量少或多，請當下領餐時向營養師或志工或衛生組工讀生反映】
- 如遇本校午餐便當或 OK 超商食物異常事件 (例如：異物—頭髮、菜蟲或臭酸或便當食材短少等)，請立即攜帶便當或食物至健康中心找營養師處理，並填寫本校食品安全異常投訴單。【投訴單置於健康中心營養師桌位白櫃子或至學校首頁-表單下載-學務處表單-食品安全異常投訴單】



## 圖書館

### 圖書館

- 閱讀心得比賽報名：請各班圖書股長於 9 月 13 日 (五) 中午 13 時前繳回推薦報名表。
- 小論文校內初賽報名：於 9 月 12 日 (四) 起開始，至 9 月 20 日 (五) 中午 13 點整截止。請有意投稿同學詳閱公告，並請期限前完成校內初賽投稿三步驟。

- 高一、高二圖書股長領取「班級書庫書箱」：請於 9/10 (二) 中午起 (12:00~12:20) 或放學時間 (16:00—16:30)，到圖書館一樓領取。建議圖書股長帶領三位同學領取。請當場清點、簽名後，將書箱圖書帶回置放班級書櫃中。書目清單須保留移交給下一任圖書股長。
- 行政院編印「看見電影中的性別—性別映象篇」導讀文章選集訊息：歡迎至圖書館一樓借閱參考。

## 中秋節 4 大飲食法則，月圓人不圓！

每逢佳節胖三斤，別讓團圓團圓患上「過節肥」，中秋掌握 4 大飲食法則，讓你過完中秋節，依然保持姣好身材！

 <p><b>用烤蔬菜代替烤肉</b> 玉米筍、青椒、茭白筍跟絲瓜 撒上些許胡椒粉 清甜又含有大量纖維質與營養素</p>	 <p><b>避免加工食品</b> 含有大量油脂及澱粉製成的 魚漿類食品 營養成分低、熱量高</p>
 <p><b>烤肉醬攝取要節制</b> 烤肉醬每測食材一次 大約會增加 15 卡路里的熱量 改選天然果醬美味又健康</p>	 <p><b>注意澱粉類誤區</b> 玉米、豬血糕是澱粉 不屬於蔬菜類 改選天然蔬菜及優質蛋白質 吃飽也吃好</p>

### 月圓人不圓 + 中秋烤肉 3 大守則!

- 餐前對應方式**
  - 醃肉取代烤肉醬
  - 先煮後烤
  - 無糖飲料是首選
- 餐中慎選食材**
  - 互補食材做搭配  
建議蔬菜加肉做互補搭配
  - 不吃燒焦食物
  - 控制澱粉攝取量
- 餐後搶救方式**
  - 補充抗氧化水果
  - 多起身走動
  - 隔天記得控制熱量

Gender 在這裡  
性別視聽分享站導讀文章選集

## 看見電影中的性別

性別映象篇



行政院 編印