



【沂風敬師週】

公民教育中心議題：敬師愛生，教學相長。

班會討論提綱：請與同學分享至今影響你最深的一位老師。

114學年 第1學期 第4週

09月22日-09月26日



生輔組

1. 請同學**進出辦公室注意禮儀，穿著符合服裝儀容規定之服裝**，主動表明來意，經師長同意方可進入，勿大聲喧嘩，更勿使用不當詞彙。

2. 9/27(六)至10/7(二)開放高一、二教室晚自習及假日自習，圖書館三樓自習室不開放，請同學確實至指定區域自習。**請各班同學離開教室時，務必確實將教室內所有電源(冷氣、電扇、電燈、陽台燈、投影機等)及門窗關閉**，如外堂課時段及放學後，經巡查發現班級教室電源未確實關閉，將依本校假日行為輔導實施要點辦理，**登記假日行為輔導乙次**。

3. 114年8月份全國高級中等學校學生交通意外事故死亡事件3起，事故樣態全數為騎乘機車(含電動機車)，請同學切勿無照駕駛，遵守交通規則，並建立防禦駕駛的觀念。

衛生組

1. 食品營養宣導-多喝水



圖書館

1. **高一圖書館講座預告**：**高一圖書股長**協助線上 Sheet 登記，各班推派5~10名。時間：**11/5(三)第六至七節**；

地點：科學大樓1F會議室；講者：郭孚老師(臺灣大學日文系畢，曾任職於出版社、擔任過童書編輯、譯者)；講題：喜歡繪本，也能當工作！——自媒體時代的跨域工作術，歡迎參加。未報名者於原班影片欣賞。

2. **閱讀心得寫作比賽中學生網站投稿事宜**：請各班獲英文與國文老師推薦之正取與備取同學密切留意學校 email 信箱，閱讀心得參賽切結書需親簽以紙本交至圖書館2F讀服組。

3. **小論文參賽說明會**：校內報名已截止。近期公告名單於本校首頁，請入選者派**第一作者**參加以下說明會，時間：**10/2(四)12:05**，**地點：科大一樓會議室**。請帶手機，暫不用餐。



大腦變靈活
充足的水可維持腦部功能運作、加速大腦反應

血管更健康
水可以降低血液的黏稠度，幫助降血壓

抗老顯年輕
喝水可幫助皮膚修復維持彈性，延緩衰老

緩解關節疼痛
軟骨水分充足時，可提供關節潤滑、緩衝的作用

提升抵抗力
水可助排出體內毒素，抵抗力也會自然提升

加速新陳代謝
水分充足時，可加速體內新陳代謝、幫助排毒減肥

**水喝的夠腦袋靈活、膝蓋不痛！
多喝水的6大好處**

飲料當水喝？
答：不宜
確實可補水，但也喝下其他成分。糖易上癮且有害健康。咖啡、茶的咖啡因過量易失眠、心悸等。

喝多會水腫？
答：不會
不會，水腫原因繁多，應檢查並改善。喝水反而有助改善部分水腫原因，如飲食重口味。

喝多水中毒？
答：過量會
短時間過量有可能，如3000-5000c.c一口氣喝完。有死亡風險，運動後、口渴留意避免過量。

資訊來源：嫻嫻營養師