

木 中 週 報

請張貼班級公佈欄

112 年 3/27~4/7

※ 111 學年度本校優良學生代表 803 班宣奕丞。

※ 111 學年度第 2 學期班聯會主席 703 班李沛穎，副主席 706 班陳牧謙。

頒獎

※ 111 學年度第 2 學期字音字形比賽。

※ 111 學年度「友善校園」海報繪畫競賽。

※ 111 學年度第 2 學期第 7 週生活競賽。

校長分享

班聯會有同學提問合作社賣運動飲料的問題，學校必須遵守教育部國民中小學合作社健康食品規範規定，在運動飲料部分同學可能覺得有需要，同學對運動飲料的需要原因是什麼，是對你運動後真的有好處，還是因為好喝，如果對運動完有好處且又好喝，這是很棒的東西，而運動飲料是不是在校園安全食品的範圍內仍需查證，但運動飲料你不該時喝而喝，反而可能造成身體的負擔；運動飲料廣告標榜補充電解質，營造出個人需求的物品，但廣告是呈現美好的那一面，是不是真的有效很難確定，有時僅有 1 % 的效果，但他卻講的功效非常大。提醒同學運動飲料或其他飲料不能替代水，鼓勵大家喝白開水，我們安排的運動運動量應不至於大到需補充電解質，唯一好處就是好喝；鼓勵同學多喝水，多喝水對身體有蠻多好處，水到底應該喝多少，算法是以體重乘以 30% 是需求量，但不包含湯等，多補充水分對身體有好處。

主任、組長叮嚀

教務處—方暄涵主任

1. 本學期七、八年級及九年級段考因為考程不同，所以休息時間有一些不一致的地方，請彼此留意在其他年級考試時間，音量盡量放低，以免互相影響考試。
2. 教室電腦設備發生問題，請隨時向資訊組報告，能盡速獲得解決。

學務處—王國浩主任

1. 3 月 20 日起防疫指引修正重點：
 - (1) 篩檢陽性之輕症或無症狀者，不需隔離但請配合其他防疫措施，惟學校為人員密集場所，希望篩陽者，自次日起 5 日以內在家進行自主健康管理，不要到校上課上班。
 - (2) 放寬配戴口罩：校園室外空間師生可自主配戴口罩，但若個人有呼吸道症狀、於室內空間及集會時間仍請戴上口罩。
2. 生活作息及常規：鐘響後立即進入教室，包括外堂課，並記得攜帶課本等物品；注意上下課音量。
3. 目前為腸病毒及諾羅病毒流行期，病毒會透過飛沫傳染，希望同學保持戴口罩及洗手等良好衛生習慣，防止飛沫傳染。

總務處—林詠忠主任

1. 使用冷氣請依照冷氣使用規範規定辦理，另冷氣卡費用已用罄，請到總務處儲值。
2. 請提醒同學尚未繳交第八節課輔費用者，請盡快至出納組繳費。

