



【本週大記事】

1. 班會討論主題：惜福

2. 3 月 11 日(週三)第 5、6 節：社團活動。

★訓育組★

1. 本週三(3/11)第5、6節為第一次社團活動時間，請同學攜帶上課用具到所公布之社團活動地點集合，不可私自換社。若累計兩次社團活動曠課，記小過一支。
2. 高三畢業紀念冊拍照注意事項：
 - (1)本週二、三(3/10-3/11)拍攝畢業班學生之個人沙龍照、分組生活照，請各班提早五分鐘於下課時間，在指定位置集合，並且派一名同學至學務處帶領攝影師，另一名同學通知任課教師到拍照地點。拍照期間，請注意音量，勿干擾上課班級。
 - (2)3/11(三)下午五、六節拍攝「師生團體照」，一張正式版無動作，另兩張活潑版，可設計具班級風格之創意動作(或道具)。服裝也要統一。
3. 因應新冠肺炎影響，高二知性之旅活動延期辦理，後續俟和旅行社協調時間後再行公告

★體育組★

1. 每週星期二至五早上6：45-7：30分在球場及操場有零時體育課活動，希望大家利用早上到校時間先到操場及球場運動，提高每天的專注力及學習成效。
2. 每週星期一至星期四下午5：00-5：50在球場及操場也有辦理多元發展活動，屆時請同學多參與校內活動，提升校內運動風氣，增進體適能。
3. 請大家運動完後，將隨身攜帶的物品及飲料瓶罐帶走或丟至場邊的垃圾桶，以維護運動場內的清潔。

★衛生組★

1. 防疫提醒：若洗手台無「肥皂」、男廁的小便斗無「樟腦丸、濾網」請務必至衛生組領取。
2. 防疫期間，請同學「勿」聚集吃飯聊天，班上保持通風，勤用肥皂洗手，注意咳嗽禮節。
3. 請防疫志工協助班上消毒工作每天至少一次(包含洗手台的水龍頭)，並確實紀錄，若班上有「發燒」同學務必通報保健中心和衛生組。請大家務必落實防疫工作，以維健康!
4. 請各班於打掃時間至打掃區域打掃，完成打掃後將畚箕及積水容器倒蓋至放，避免產生積水引發登革熱及蚊蟲。
5. 請外掃區的同學「勿」將落葉、樹枝、垃圾丟在操場周邊的空曠處(西南角落、鐵道彩繪牆後方)。
6. 清掃用具若有損壞，請利用早上7：30-7：45或12：30-12：45的時間至衛生組以物換物的方式進行更換；若有不足至衛生組填寫清掃用具領取單。
7. 請各班將回收物品(如瓶、罐、便當等等)務必將內容物清除後再放入各班回收桶，再由清理回收同學拿至回收室進行回收，避免造成校園及回收室環境髒亂。

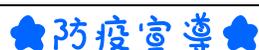
★生輔組★

1. 每日服裝由班級自行統一(每週至少一天制服)，著便服或混搭者，一律登記後實施中午站立反省或愛校服務等輔導管教作為
2. 教育儲蓄專戶業務由生輔組承辦，班級上有學生生活困苦急需協助者，可申請教育儲蓄專戶協助。
3. 每週一為本校朝會，請導師提醒學生07:40準時集合參加(週一同學7:35後未到校者登記缺課或遲到)。三月份改為教室線上升旗典禮，請於7:45教室就位觀看影片。
4. 午休愛校服務須填寫午休愛校服務申請單，經導師簽名後繳至生輔組，限制每日最多 25 人，以利人員管制。(記得填寫登記表)
5. 腳踏(機)車停車證已分發至各班，請同學張貼於腳踏(機)車前明顯處，教官導護時查驗。
6. 改過銷過申請單，3/16 日以班級為單位，班長收齊後當日中午 12:25 前繳至生輔組(明陽教官)，逾時繳交者取消申請資格。

7. 高一、高二友善校園海報及書法作品繳交時間為 3/11 放學前，麻煩班長收齊後繳至生輔組(明陽教官)。
8. 近期機車肇事交通意外頻傳，再次提醒同學勿無照騎乘機車，也不要雙載，遵守交通法規，避免憾事發生。
9. 3/16(星期一)實施防災避難練，因應疫情將請同學於教室觀看請演練及避難動作操作。
10. 本學期因應防疫減少群聚感染，機車交通安全座談會、住宿生座談會、工讀生座談會均以資料發放、問卷調查方式實施。

附件(午休愛校服務登記表):每日最多 25 人

東石高中學務處午休愛校服務登記表 (日期: 3/10)					
項次	班級	姓名	事由	登記時間	備考
1	高 0 戊	洪 00	銷過累積時數	3/6 15:30	範例
2	高 0 忠	高 00	3/9 日遲到	3/9 09:30	範例
...					
25					



相關防疫訊息可至本校網站-【防疫專區】查詢檢視~

面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做!



安心輔導小叮嚀

01



觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請你告知師長或尋求輔導的協助。

02



放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著~

- 試著辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮被喚起的可能。
- 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- 進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

03



適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為(如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等)，給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。

相關活動訊息將同步於東高粉絲專頁發文，歡迎大家點入按讚即時關注~
官方粉絲專頁:東高風華,卓越嶄現 (<http://www.facebook.com/tssh.cyc/>)



本公報除紙本發放各班外，並同步發佈於本校學務處網頁「學務公報」。

學務處 敬啟

109年3月9日

