

1. 尊重包容與性別平等的信念
2. 人權法治與正向價值的涵養
3. 生命教育與關懷行善的意義

**【榮譽榜】****整潔優勝班級**

七年級：702 703 704 706 709 710 713 714

八年級：801 805 806 807 808 811 813

九年級：902 903 905 906 909 914 915

**秩序優勝班級**

七年級：701 702 704 705 706 707 709 711 714

八年級：801 802 803 804 805 807 812 813

九年級：901 907 909 910 911 913 915

～ 請給予以上獲獎班級最熱烈的掌聲 ～

**【宣導事項】****【生教組】**

- 一、 每天進校門，如穿著景興制服外套或運動服外套，請同學務必穿著整齊，把拉鍊拉上，敬請同學配合。
- 二、 雖然此刻為防疫期間，但本校仍落實「減少一次性餐具」的環保政策，請同學愛護地球，減少垃圾，請不要帶一次性餐具來校。
- 三、 請同學早自習和午休時間請待在教室中，遵從班上規定，如非有急事，勿於走廊上走動。

**【衛生組】**

- 一、 時序進入春天，校園內杜鵑花盛開，請同學欣賞花朵盛開的美好，不要將果皮紙丟入花台中。打掃時間也請盡快將落花掃除，以免花瓣黏附於地板上有礙觀瞻。
- 二、 同學防疫期間盡量還是在家中量測體溫並填妥「自主健康管理卡」，請家簽名確認有無發燒或呼吸道症狀再到校，以維護自己及親友的健康。
- 三、 請注意午餐衛生，勿將湯桶放置於地面，打菜前先洗手，打菜不交談，吃東西時請坐回自己的座位，勿群聚，不共食。
- 四、 廚餘請直接倒入團膳鐵盒回收，近日有同學將廚餘到入廁所馬桶中，因學校廁所管線較狹窄，容易因此造成阻塞，令打掃同學困擾不已，請將心比心，共同維護學習環境的舒適整潔。

**【輔導組】****給學生的一封信**

親愛的同學：

嚴重特殊傳染性肺炎來襲，你的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。對於因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著：

- **確認訊息來源**：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，以減低焦慮的可能。
- **舒緩身心**：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。
- **呼吸調節**：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。
- **放鬆練習**：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。

相較於身邊的人而言，如果你因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，有下列的情形時，請你一定要告訴家長、老師或尋求輔導老師的協助，如：

- 一段時間持續失眠
- 長時間無法放鬆
- 無法進行一般生活事務
- 對人生意義產生懷疑
- 心悸
- 不自主地加快呼吸
- 異常的身體不適



在這段時間，你可以多注意均衡的飲食、良好的睡眠品質，提升自己的免疫力，以及執行正確的防疫行為（像是正確洗手、減少出入公共場所、必要時戴口罩等），都會讓你對防疫有更多的安全感和信心。如果感覺身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓你成為自己的身心照顧者。

**如果你有任何需求或疑問，請與輔導室聯絡。**