

### 【宣 導 事 項】



#### 整潔優勝班級

七年級：701 703 707 709 710 711 712 715

八年級：801 802 803 807 812 813 814

九年級：901 902 903 905 907 912 913

整潔榮譽班：703 707 710 711 712 715 801 802 803 807 812 813 814 901 902 905 907 913

#### 秩序優勝班級

七年級：701 702 703 704 705 707 708 710 711 713

八年級：801 803 804 805 807 808 810 811 812 813 814

九年級：901 902 903 904 905 906 907 908 909 912 913

秩序榮譽班：703 704 705 707 708 710 711 801 803 804 805 807 808 812 813 814

901 902 903 904 905 906 907 908 909 911 912

請給予獲獎班級  
最熱烈的掌聲

### 【衛生組】

#### 一、【打掃工作宣導】

1. 打掃廁所的班級請記得廁所小便斗與便盆內側要用 M95 清潔劑刷除黃垢，外側也要用洗衣粉及清水刷除污漬與灰塵，處理完便斗/便盆後務必一併以洗衣粉及清水刷洗地板，才能常保廁所內的空氣清新。
2. 請班級完成打掃工作後即把垃圾丟置垃圾場，勿存放於室內外的掃具室或掃具櫃，以免孳生蚊蟲蟑螂。
3. 廁所垃圾桶僅供丟入衛生用品，勿隨意棄置飲料罐、鋁箔包、零食袋等，請大家共同愛護校園環境，體貼打掃廁所班級的辛苦。
4. 最近校園環境常出現餅乾糖果包裝袋撕下的小角，請同學在校園內勿邊走邊吃，並也請將垃圾帶回班上處理，勿隨手丟棄。

#### 二、【飲食教育】

**●我的餐盤 聰明吃·營養跟著來**

- 每天早晚一杯奶 乳品類**  
每天1.5-2杯 (1杯240毫升)
- 每餐水果拳頭大 水果類**  
在地當季多樣化
- 菜比水果多一點 蔬菜類**  
當季且1/3選深色
- 堅果種子一茶匙 堅果種子類**  
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小  
約杏仁果2粒、腰果2粒  
或核桃仁1粒
- 豆魚 蛋肉一掌心 豆魚蛋肉類**  
豆 > 魚 > 蛋 > 肉類
- 飯跟蔬菜一樣多 全穀雜糧類**  
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

**吃得下** 善用烹飪 軟化助吞咬

**吃得夠** 少量多餐 能吃盡量吃

**吃得對** 每天吃足 6大類食物

**吃得巧** 天然調味 共食更美味

每週運動至少150分鐘  
多喝水取代含糖飲料

衛生福利部 國民健康署  
MyPlate 我的餐盤

### 【生教組】

教育部曾研究造成學生暴力行為之確實原因，結果發現，七成以上是因細故口角而造成的，例如比賽中、打電話、語氣不好等，就大打出手；其次是因打抱不平、交通事故、借錢未還、惡作劇而引起打鬥。

根據刑法第 277 條所述，傷害人的身體或健康者，將被處 5 年以下有期徒刑、拘役或 50 萬元以下罰金。另外，「傷害」的定義不只是侷限於身體，分為身體上的傷害與精神上的傷害，意思就是，雖然生理上沒有造成「傷害」，但如果精神上受到傷害，仍可能成立輕微傷害罪。

請同學遇到衝突，務必尋求正向的解決方式，避免將問題加劇得不償失。

「公然侮辱罪」是以不具評論性質或沒有根據具體事實的謾罵或侮辱。例如：三字經、垃圾、白痴等。「誹謗罪」則是具有評論性質的辱罵，和具體事實有相關，但不屬實、不真實。所謂的「公然」是指不特定的多數人都可以聽聞或知道，並不一定要在被害人面前辱罵才算數。不要以為沒有指名道姓罵人就沒事，只要依照發言脈絡看得出來在罵誰，罪行也是成立的。

同學們與師長相處時，請保有適當的禮貌及尊重。當同學因過失而被師長指責時，請先虛心反省並思考如何改進。若有想法要表達，都可在適當時候用平和的語氣清楚述說。情緒話及惡意的言語，只會讓事情更糟且是必須背負法律責任的，請大家對自己的言行負責，讓校園氣氛更和諧。

### 【體育組】

一、近日時常下雨，請同學避免於雨天或運動場地濕滑的情況下出來打球、運動，以免發生危險，也請維護自身運動安全。

二、班際大隊接力比賽賽程異動與注意事項：

1. 比賽時間：七年級：12/30(星期一) 第四節景興實踐家。【因雨順延】
2. 【放學後練習時間】週一~週四 16:00-16:50 (16:50 後田徑隊訓練)；週五 16:00 後，練習請保持運動禮儀並務必留意跑道安全。

### 【訓育組】 39週年校慶系列活動 火熱持續進行中

「環保園遊會不提供一次性餐具，請記得攜帶自己的環保餐具，若想同時購買多項食物，建議準備多個環保容器唷！」

39th Jinxing Junior High School Anniversary

**請自備環保餐具**

Go Green, Live Clean.  
Bring Your Own Tableware Kit.