國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校 115-1 生活輔導通報第 11 期

115.11.06 劉宥廷老師編輯

一、常規要求：

1、感謝各班師生共同參與本次運動會，讓活動順利落幕。無論是集會、校內活動或班級團體事務，都需要每位同學的共同配合。請於集合時留意現場指示、準時到達指定位置，並適時放下手機，投入團體活動。期盼同學將運動會中的經驗化為成長的養分，在未來的活動中展現更積極的參與態度與團隊精神。

2、運動會雖已落幕，但活動中的安全觀念仍值得持續重視。無論是體育課、班級競賽或學校活動，請同學遵守活動規則，避免嬉鬧或任意拋擲運動器材。一時的玩笑可能造成他人受傷，提醒大家在享受運動樂趣的同時，也應留意自身與周遭同學的安全

3、社團活動出缺席與課堂秩序：本週將進行本學期第一次社團活動，請同學依照社團分配結果，準時前往指定地點參與課程，勿擅自缺席、遲到或中途離開。社團活動亦屬於學校規劃中的課程，請依校內規定辦理出缺席及請假事宜，並配合社團指導老師的課程安排，共同維護良好的活動秩序。

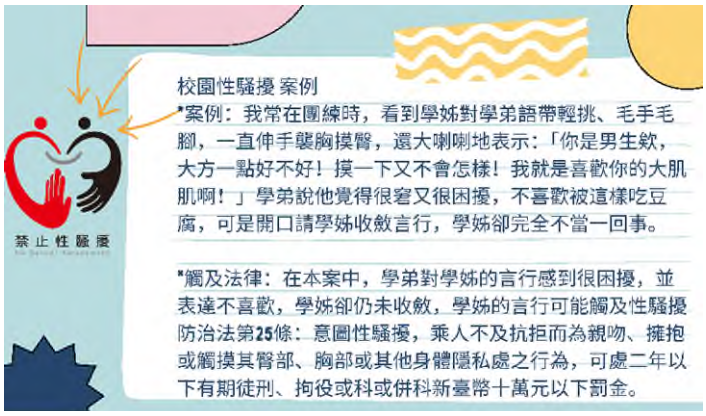
4、社團活動參與態度：社團課程提供同學探索興趣、培養技能及認識不同領域的機會，請珍惜每次參與活動的時間，主動投入課程與團體互動。課程期間請尊重指導老師及其他同學，避免未經允許持續使用手機或從事與課程無關的活動，讓社團時間成為真正有所收穫的學習經驗。

二、重要宣達事項:

1、菸品認清不觸法：



2、尊重身體界線：



3、有話好好說，別讓情緒代替溝通



「音量提高了，理解不一定增加」

4、我的身體，不需要你的評分。



「別人沒有義務接受你對他外貌的評論」

5、認識電子煙與加熱菸，遠離新興菸品危害：依據教育部國民及學前教育署函文，電子煙與加熱菸雖然外觀相似，但使用方式及法規管理有所不同。電子煙屬全面禁止之類菸品；加熱菸則屬嚴格管制的新型態菸草產品，須符合相關審查規定。提醒同學勿因產品外觀新穎或宣傳話術而忽略健康風險，並共同遵守校園禁菸規定。

6、尊重身體差異，讓玩笑保有善意：每個人的外貌與身體特徵都不盡相同，這些差異不應成為取笑或評價他人的理由。有時候一句自認無傷大雅的玩笑，卻可能讓對方感到不舒服，甚至留下長久的困擾。與同學互動時，請尊重彼此的身體界線，避免隨意評論他人的身材或外貌。真正友善的玩笑，不需要以任何人的不自在作為代價。。

7、培養互助精神，在付出中看見成長：培養互助精神，在付出中看見成長：無論是班級事務、環境打掃或團體活動，每個人的工作內容與付出方式可能有所不同。與其在開始前就計較誰做得多、誰做得少，不妨多一點體諒與主動協助，也試著看見他人的辛苦與努力。許多能力與經驗，往往是在一次次的實際參與中逐漸累積；看似不起眼的工作，也可能成為學習與成長的機會。期盼同學在合理分工、彼此支持的基礎上，勇於承擔、樂於付出，並從完成任務的過程中，找到屬於自己的成就感。

8、理性表達情緒，建立友善溝通：與同學相處時，難免遇到意見不合或情緒激動的時候，但帶著怒氣的指責與謾罵，往往無法有效解決問題，反而容易加深彼此的誤解。無論是同儕之間，或學長姐與學弟妹的互動，都應以相互尊重為基礎，試著放緩語氣、清楚表達想法，也給予對方說明的機會。情緒可以被理解，但不應成為傷害他人的理由；學會心平氣和地溝通，才能讓彼此真正聽見對方的聲音。

三、預計實施活動：

1、11 月 13 日(五)第 6、7 節，第一次社團活動。

2、11 月 20 日(五)第 6、7 節，第二次社團活動。

3、11 月 27 日(五)第 5 節， 11 月月會；第 6、7 節，合作教育盃高二熱舞比賽。

（導師請協助宣導並於簽名後公布）

115-1 第 11 期生輔通報簽名回條

班級：_____

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

導師簽名：　　請於 115 年 11 月 16 日(一)前繳回