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 12 期

115.11.16 劉宥廷老師編輯

一、常規要求：

1、落實請假程序，留意請假期限： 請同學養成定期確認個人出缺席紀錄的習慣，如因故無法到課，應依學校規定於期限內完成請假手續，避免因延誤而影響自身權益。生輔組將定期提供各班缺曠課資料，請同學務必留意並主動核對，如發現曠課紀錄或請假程序尚未完成，應儘速依規定辦理或向生輔組確認，避免因延誤而影響自身權益

2、社團課程出席，確實完成請假程序：本週將進行第二次社團活動，請同學務必依照社團分配結果準時到課，嚴禁無故缺席、擅自離開或自行前往其他社團。社團指導老師將依實際到課情形確實登記出缺席，未到課者將先依規定記錄缺課情形。因公務或學校活動無法到課的同學，應主動追蹤並確認公假程序是否完成，切勿認為已獲口頭同意便無須辦理，以免影響自身出缺席紀錄。

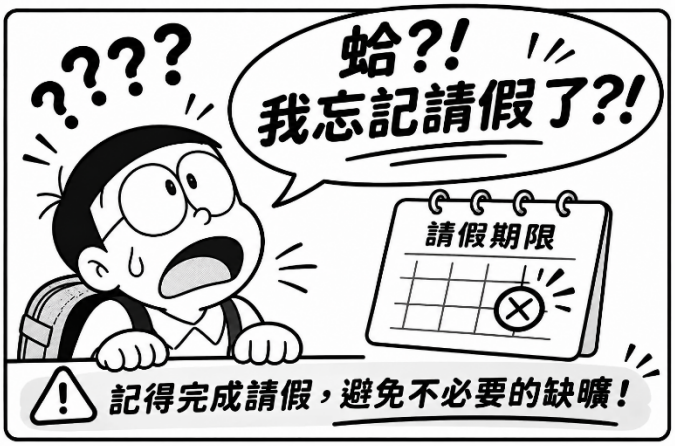
3、運動不越界，安全不打折：學校鼓勵同學利用課餘時間培養健康的運動習慣。但近期已有同學於思學樓前草皮進行球類活動，導致行經的師長遭球擊中受傷。請同學務必選擇體育館、球場等適當場所進行球類活動，避免於教學區周邊及行人通道嬉戲或傳接球。運動之餘，也請多一分對周遭環境與他人安全的留意，讓大家都能安心享受運動的樂趣。

二、重要宣達事項:

1、友善 TWICE，尊重延續：



2、請假不能等，期限不等人！



3、錢還沒賺到，警局先報到



4、一句玩笑，可能成為別人的傷害



5、建立健康情感關係，學習尊重彼此界線：青春期是探索自我與人際關係的重要階段，學校尊重同學發展友誼與情感關係的需求，也鼓勵大家建立健康、平等且相互支持的互動模式。在相處過程中，除了尊重彼此的感受與身體界線，也應留意校園公共空間的互動分寸，避免影響他人。情感的表達有許多方式，期許同學能以成熟、理性且符合現階段身心發展的方式經營關係，在相互尊重與理解中學習成長。

6、拒絕性別標籤：每個人都有不同的個性、喜好與表達方式，這些差異不應成為被取笑或貼標籤的理由。同學相處時，應避免以性別氣質、性傾向或刻板印象評論他人，更不應將特定身分當作玩笑或嘲諷的用語。真正友善的互動，不需要透過貶低他人來製造笑點。期許同學學習欣賞彼此的不同，讓尊重與包容成為日常相處的一部分。

7、留意天氣變化，注意健康與安全：近日氣溫逐漸下降，且有降雨機會，提醒同學留意天氣預報，依氣溫變化適時增添衣物，並視需要攜帶雨具，避免因早晚溫差較大而著涼。雨天上下學時，應特別注意道路濕滑及視線不佳等情況，騎乘自行車或機車的同學更應放慢速度、保持安全距離，避免因一時搶快而發生意外。

8、關照自身情緒，適時調整步調：季節轉換之際，除了留意身體健康，也別忘了關心自己的心情。生活中難免會遇到壓力、煩躁或情緒低落的時候，這些感受都是值得被理解與重視的。提醒同學適時休息、維持規律作息，也可以透過運動、聆聽音樂或與信任的人聊聊，找到適合自己的調適方式。若情緒持續影響日常生活，也可以主動向師長或輔導室尋求協助，讓自己獲得更多支持。

三、預計實施活動：

1、11 月 20 日(五)第 6、7 節，第二次社團活動。

2、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。

3、12 月 4 日(五)第 6、7 節，第三次社團活動。

4、12 月 9 日(三)姊妹校日本流山高等學園蒞校參訪。

（導師請協助宣導並於簽名後公布）

國立 學務處（生輔組）

115-1 第 12 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 24 日(二)前繳回