



親師交流

第 342 期 109.01. 10

壹、重要行事

【註冊組】

- ◆ 再次提醒，請同學務必於 1/15 前將尚未歸還的書籍、設備及未繳清的費用歸還、繳交完畢（可攜帶現金繳至總務處出納組張老師），以利順利完成離校手續。

【教學組】

- 一、1/13~1/14 為 G9 至 G12 第三次定考，請各位同學把握週末時間複習。
- 二、1/17-1/19 為 G11 綠能建築寒假課程活動，同意書請於 1/14(二)繳交至教務處。
- 三、1/17-1/19 為 G9 寒假學習營活動，請同學們注意上課時間(附件為行前通知單)。

【學務處】

親愛的均一家長們好：

對於寒假、農曆新年的到來您感到期待嗎？

我希望你跟你的家人有一個愉快的假期時光。

這學期宿舍週末計畫(如附件 BWP)創造許多精彩的經驗，我們想邀請更多孩子在下學期也一起來參與。我們希望孩子能在週末放鬆並得到新的經驗。

如果孩子沒有山海戶外課程、國際連結課程在週末，歡迎報名並和我們有個美好的週末。更多的資訊請查看附件檔案，如果您的孩子想要參加這些宿舍週末活動請簽署家長同意書(如附件 2020BWP)並給 Dora 老師在 2020/02/05 以前。

- ◆ 如果您有任何問題，請與宿舍活動策劃 Dora 老師聯絡。

- ◆ 你可以用以下方式完成報名

1. 傳真至 (089)-2225862.
2. 郵寄至均一 950 台東市中興路二段 366 巷 36 號
3. 掃描或拍照家長同意書並 Email 到 dora.tseng@junyi.tw
4. 請您的孩子將家長同意書帶給 Ms. Dora

【訓育組】

各位家長您好：

在此提供期末行程表(如附件)，以下提醒放學時間。

- ◆ 1/13(一) 16：20 高中部放學；17：30 國中部放學
- ◆ 1/14(二) 16：20 國中部放學；17：30 高中部放學
- ◆ 1/15(三) 16：20 全校放學
- ◆ 1/16(四) 11：00 全校放學

【生輔組】

親愛的家長/同學們：

本學期於 109 年 01 月 16 日(星期四)結束，隨即開始放寒假，寒假期間請特別注意自身安全，並妥善安排假期活動，陶冶品德，豐富涵養，以度過一個愉快充實的寒假，為此特別列舉活動及相關事項，請同學留意：

- ◆ 寒假暨春節假期：109 年 1 月 17 日(星期四)至 2 月 10 日(星期一)止。
- ◆ 108-2 註冊單繳費期間：109 年 1 月 16 日至 2 月 10 日。
- ◆ 12 年級學測：109 年 1 月 17 日至 1 月 18 日。
(住宿生 1 月 16 日 1730-2000 宿舍報到，1 月 18 日 0800 離開)
- ◆ 9 年級寒假學習營：109 年 1 月 17 日至 1 月 19 日。
(住宿生 1 月 16 日 1730-2000 宿舍報到，1 月 19 日 0800 離開)
- ◆ 108-1 學期成績單：109 年 1 月 21 日寄出，請學生及家長注意收信。
- ◆ 108-1 學期補考：109 年 2 月 10 日下午 1330 至教務處報到，1400-1730 補考。
- ◆ 住宿生返校：109 年 2 月 10 日下午 1400 宿舍開放，2000 前返回宿舍報到。
(住宿生當日無專車，請自行搭車返校)
- ◆ 108-2 學期開學日：109 年 2 月 11 日(請於早上 0730 前到校)請穿著制服。
- ◆ 另有各處室叮嚀，請參考 108-1 寒假生活須知。(如附件)

【保健室】

各位家長您好：

目前正值流感流行高峰期間，健康中心提供流感衛教供各位家長參考，請配合生病不上班，不上課，以避免群聚傳染。

◆ 流感衛教

- 一、 流感的傳染途徑：由於流感病毒是經由飛沫及接觸傳染，可於人潮擁擠處快速傳播，亦容易隨著旅遊及經貿、社交等活動，而加速疾病散播。以我國農曆春節為例，每年 1-2 月因逢流感流行高峰期間，返鄉人潮南來北往，疫情也可能隨著感染者的活動而擴散至各處，因此，應多加留意與預防。

二、 典型流感的潛伏期：約 1~4 天，一般為 2 天。

罹患流感的人，在發病前 1 天至症狀出現後的 3-7 天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

三、 流感主要症狀：為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。多數患者在發病後會自行痊癒，少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括腦炎、心肌炎或心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟、肝臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者。

四、 預防方法：

1. 預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。

2. 維持手部清潔

2.1 勤洗手

2.2 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手

2.3 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴

3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

3.1 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換

3.2 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替

3.3 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離

4. 生病時在家休養

4.1 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物

4.2 在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具

5. 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方。

6. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會。

7. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。

感染流感病毒後，雖然大部分健康成年人於感染流感後可自行痊癒，然少數患者會出現嚴重併發症，故感染流感後應儘速就醫，並依醫師評估，服用流感抗病毒藥劑或合併支持性療法治療。由於抗病毒藥劑在發病後的 48 小時內使用效果最好，所以當出現流感相關症狀時，應儘速就醫，以及時診斷與治療。

目前國內使用的流感抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，而目前已知這類藥物已有抗藥性的流感病毒產生，因此，就醫後應依照醫師評估及處方服用藥物，不可自行購藥服用，以避免抗藥性病毒產生。

由於接種流感疫苗的保護效果於 6 個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種流感疫苗，以獲得足夠保護力。