



\ 本週宣導重點~/



◆【**用手機**】≠【**放鬆**】！
真正的放鬆，
可以是運動、聊天、音樂...

◆**手機使用成癮，其危害：**

【1.健康影響】

長時間盯著螢幕，造成
眼睛乾澀、近視加深。
低頭滑手機，容易引發
【**科技頸**】或背痛。
睡前滑手機，影響睡眠品質，
隔天精神不濟。

【2.心理影響】

常常滑社群，容易陷入比較心態，
真實的人際互動被取代，
增加焦慮&壓力&孤獨。
讀書或考試時，
難以集中注意力。

【3.安全風險】

走路滑手機，容易發生事故，
過度分享個資，
可能被詐騙或冒用，甚至有
陷入網路霸凌、假消息的風險。

【4.生活影響】

花太多時間追劇、打遊戲，
導致作息不規律，
成績下滑，
過度沉溺於網路世界，
更可能錯過，
真實世界的美好。



訓育組

◆【**2025松農好聲音—Set out again**】第15屆松山工農校園K歌大賽，

其報名方式，詳見【松山工農學務處】最新消息：



◆學務處：公告



◆報名連結

生輔組

◆【**尊重他人身體自主權**，共同維護友善校園環境】

- 1.未經他人同意不以觸碰、擁抱或其他形式騷擾。
- 2.未經他人同意不拍攝、錄影或偷窺他人。
- 3.不對他人進行具有性暗示、侮辱、歧視或不當玩笑(評論身體、性別氣質或開黃腔等)。

讓對方感到不舒服、羞辱、甚至受到威脅的行為，都有可能違反【**性平法**】，請同學們謹言慎行。

衛生組

◆ 114-1【**午餐補助**】申請，延至10/3(本週五)截止，逾期不予受理。

◆ 尚未完成【**流感疫苗接種意願書**】填寫的同學，請務必於10/14(二) 23:59前，填寫完畢。

◆ 請有收到【**視力不良通知單**】的同學，盡速安排至眼科回診複查，並於檢查後，將回條繳交至健康中心(最晚10/31(五)前，完成繳交)。

社團活動組

◆ 114-1社團選課，相關資訊，請參閱【校網】首頁的【**最新消息**】。

◆ 部分社團，必須參與【**成果發表**】，故社費收取較高，請審慎考慮後，再選擇。

◆ 114-1【**選社時間**】：
【高二】10/7(二)10:00~10/12(日)23:59 【高一】10/16(四)10:00~10/20(五)23:59