



\ 本週宣導重點 ~ /



◆ 運動的好處 ~

① 運動，特別是做**中高強度的有氧運動&重量訓練**，能促進大腦分泌腦內啡(減輕壓力~)&多巴胺(感到正向~)。

這些，都是我們透過運動，帶給自己的天然【大腦營養液】！

② 保持運動習慣，**減輕壓力**，因此舒緩我們每次考試前的焦慮。心情放鬆了，自然**提升學習效率**！

③ 當我們抽出時間，**規律運動**，提升心肺耐力&血液含氧量，也讓我們**下午上課時，不再昏昏欲睡**，更減少久坐看書，帶來的腰痠背痛。

④ 運動，同時能**強化身體免疫力**，**減少感冒生病**！

◆ 運動，也是很好的【社交活動】，**【揪團運動】，更有動力**！多找同學，一起打球&跑步吧~

◆ 溫馨小提醒：
上課時間，還是要**準時上課**，避免逗留在非上課地點。

運動的好處 ~

THE BENEFITS OF EXERCISE



松山工農學務處 製作



訓育組

◆ 高三同學，請留意**自身【獎懲】紀錄**，提早改過&銷過，避免影響【**畢業受獎**】權益。

◆ 5/9(六)為本校【**77週年校慶暨園遊會**】，

近期因國際因素，免洗餐具成本提高，為兼具環境保護&成本考量，鼓勵各同學，在校慶當日，盡量自備環保餐具。



生輔組

◆ 近期**詐騙集團**，以【**媽祖結緣品免費結緣**】或【**免費贈送僅需負擔運費**】為**噱頭**，於各大網路平台，散布涉詐廣告&貼文，再傳送【**假冒物流服務**】(如賣貨便)的連結，誘騙民眾，操作網路銀行匯款&轉帳，導致財產損失。

請各位同學，務必留意。



衛生組

◆ 近日下雨，容易導致蚊蟲滋生，

請各班總務股長，**在放學後，務必將教室門窗緊閉**，避免蚊蟲入侵。



體育組

◆ 賀~~~本校同學，參加【**全國中等學校運動會**】：

化二仁邱奕銓，榮獲**高男角力希臘式** 第四級銀牌！
子三仁鄭少原，榮獲**高男空手道** 第四量級銀牌！



社團活動組

◆ 請【**高二**】各班，於4/24(五)放學前，繳交【**校外教學：城市探索**】**規劃表**，至【**學務處**】櫃台籃內。

◆ 本學期社團課，將於5/8(五)開始。社團教室位置，公告在校網&學務處門口。