

國立頭城家商 110 學年度第 1 學期

第 1 週班會宣導資料(110.09.01)

一、班會討論：

1. 主題：友善校園
2. 說明：詳後附資料
3. 討論題綱：詳後附資料



二、主席宣佈事項：(請主席在會議中宣佈)

1、訓育組宣導事項：

- (1) 今日下午高一新生，新生訓練，請於班會紀錄上書寫為新生訓練。
- (2) 臺灣銀行就學貸款整合服務網 <https://sloan.bot.com.tw/>，學生可於網上取得完整之申辦資訊，在線上填寫申請書，並提供預約對保功能，節省申辦時間。學生於線上填妥申請書後，仍須親赴臺灣銀行各分行完成對保手續，就學貸款於 9/30 截止申辦，未申請者請務必儘速辦理，若有疑義或不清楚之處，請洽訓育組。
- (3) 班級教室佈置比賽辦法於今日發下，請各班將佈置學生名單於 9/8(三)放學前送回訓育組，並於 10/7(四)前佈置完畢，預計 10/12(二)起進行評分工作。
- (4) 本校校內學生美術比賽辦法於今日發下，請於 9/8(三)放學前將報名表送回訓育組，各班請至少送出三件作品(不分類)(綜合職能科除外)。作品收件截止日期為 9/24(五)，請報名同學準時繳交參賽作品。
- (5) 生活週記將於近日內發送給各班導師，生活週記本需使用一學年，煩請依序撰寫內容。本學期書寫 5 篇，讀書心得可折抵一篇。週記抽查日期：12/15(三)三年級、12/16(四)二年級、12/17(五)一年級，請同學配合導師安排時間書寫完畢。
- (6) 本學期校長有約活動將在 9/29(三)班會課時間於行政大樓 5 樓會議室舉行，請各班將提案表於 9/22(三)12:00 前交回訓育組。
- (7) 請各班班長掃描條碼加入班長群組，才不會錯過重要訊息喔！幹部訓練時提供班長群組條碼。(請一年級導師特別提醒班長！)
- (8) 請各班班會紀錄簿準時於是日班會結束後繳回學務處(請勿置於班級櫃內)，並於建議事項中，登錄經全班表決過半數通過之事項(票數需逐項記錄)。擔任班會紀錄同學請注意，建議事項務必確實經過班上所有同學討論、表決同意，才能登載於紀錄簿中。請一年級導師特別加強宣導！
- (9) 109 學年度第 2 學期服務學習時數調查表於今日發下，請高二高三有參與服務學習的同學，填寫服務次數及時數並簽名確認，再將服務學習卡交給班長收齊並請導師初審核對後簽章，於 9/7(二)放學前交回訓育組登錄。請同學務必將服務學習卡一併送至訓育組。
- (10) 請三年級各班推選畢聯會代表，每班 3 人，負責畢業相關活動辦理及紀念冊編輯工作。班會課結束後，請將畢聯會代表名單繳交至訓育組，以利後續事宜，並請各班代表出席 9/10(五)中午 12:30 於行政大樓 5 樓會議室召開的畢聯會會議。

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 開學前 2 週(9/10 前)為高一新生適應期，仍依規定登記各項違規，並予以勸導(違規名單將另行通知各班導師)，凡超過 3 次違規勸導無效者，則依校規處分。惟重大違規(如無照騎乘機車、雙載、未戴安全帽、吸菸、打架…等)無輔導期，直接依校規處分。高二、高三同學應當表率，無輔導期，只要有違規直接依校規處分。

補充說明：運動服、制服換穿，由各班(導師)統一定，教室內服裝統一為生活競賽加分標準。

- (2) 本學期請假卡持續沿用上學期格式，請同學依規定使用請假卡、附上請假證明辦理請假手續，並請妥善保管假卡，不慎遺失將予以「書面自省一罰寫」處分。
- (3) 新學期「機車停車證」、「遠到證」均需重新辦理，第一次收件時間為 9/10(五)放學前，需辦理的同學請自行利用時間至教官室(洽詢林校安)領取申請單。
「機車停車證」：將依繳件順序登記停車位，請同學掌握時間。
「遠到證」申請條件為：居住偏遠交通不便或家庭特殊變故需要者。遠到證核發後請謹慎使用，若早上藉故在校外遊蕩、吃早餐，經查證屬實立即沒收遠到證，並不再補發。
- (4) 本學期將發放自行車貼紙，各班申請單請於 9/10(五)前繳至教官室(洽詢林佳霏校安)，同學領到反光貼紙後，請將貼紙張貼於後輪擋泥板上，無擋泥板者可貼於椅背後方，教官室將不定時到自行車停車場巡查，違者將遷移他處予以管制。
- (5) 個人財務請隨身攜帶妥善保管，不可隨意於網路上留個人資料或清涼照片，亦不可隨意轉傳他人資訊，另請各班外堂課時將教室門窗確實上鎖，以免教室遭人闖入。
- (6) 本月專車繳費排定 9/2 中午開始~9/10 放學截止，請需要搭乘同學配合繳交費用。
- (7) 9/1 (三) ~ 9/7 (二)為「友善校園週」，除配合友善校園系列活動實施宣導外，另辦理海報比賽(報名單於班會發放至各班)。
- (8) 本學期賃居生及校外工讀調查表，請班長於 9/10 (五)前交至教官室。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 9/3(五)12：30~13:00 於行政大樓 5 樓實施全校各班級衛生、環保股長訓練，請同學準時出席。
- (2) 衛生組環保志工招募中，歡迎有意願同學至衛生組報名。
- (3) 確認掃具數量，於 9/3(五) 放學前回報衛生組，以利製作班級標籤貼紙。
- (4) 校園全面禁菸及電子菸，凡在校吸菸經查獲者將依菸害防制法處置。
- (5) 請衛生股長公告幹部訓練宣導重要事項。
- (6) 環保愛地球，從打掃開始。不亂丟垃圾，減少垃圾用量，用心打掃。

4、體育組宣導事項：

- (1) 本學期體育競賽計有：9/14(二)班際桌球賽，10/28(四)-10/29(五)全校運動會，12/3(五)班際排球賽。
- (2) 班際桌球賽報名表已於 8/31(一)幹部訓練發放，請各班同學踴躍參加。

報名網址：<http://220.133.202.121/tcvs>。(本網址將公佈於本校網頁)，本次比賽採取紙本報名以及網路報名方式，需兩項報名都完成後，才視為完成報名手續，兩者缺一視為報名失敗，將無法參加本項賽事，請於 110/9/10(五)17:00 前完成報名手續。

*請各班康樂股長盡速掃描條碼加入康樂股長群組。(如右圖)



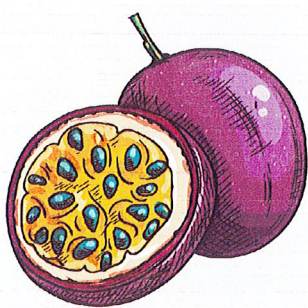
5、活動組宣導事項：

- (1) 本學期社團博覽會將於110/9/22(三)週會時間辦理線上成果，請各社團可提早準備相關內容(錄製影片或製作簡介)。本學期開設社團總表將於下週公告同學們參考。
- (2) 高三校外教學原暫定9/14-17，因疫情影響，調查同學參與意願，仍有同學及家長有疑慮，故9/14-17行程延期，後續再與同學討論延期日期或取消

6、健康中心宣導事項：

- (1) 新生健康檢查因疫情警戒關係，延至 10/15(五)12:30-16:00 辦理，請高一新生繳交「110 學年度新生健康檢查通知單暨家長同意書」至健康中心，若未拿到同意書者請至健康中心領取，帶回家請家長簽章後再繳回健康中心(請注意！所有高一新生皆須繳交才能進行健康檢查)。
- (2) 110 學年度第 1 及 2 學期自繳團體保險費各為 175 元，已列為註冊單上繳費項目之一，本學期保障從 110/8/1 至 111/1/31，意外傷害急門診皆可理賠，疾病(如流感、腸病毒)需住院方可申請，若有需求請至健康中心辦理。
- (3) 同學課堂中若有受傷或身體不適，請先至健康中心由護理師檢查評估、換藥，評估完後需填寫傷病登記表，以利傷病統計上傳至教育部。
- (4) 倘若因身體不適需在健康中心短暫休息，由護理師觀察與評估時間至多兩節課，若仍感不適需返家休息、盡速就醫！
- (5) 本學期高二、高三定期健檢(身高、體重、腰圍、視力)預計於 9 月中旬以後開始檢查，排程表將於排定後再行公布，提醒同學當天測量請盡量不要請假，病假同學於返校上課後盡速至健康中心補測。
- (6) 請於出門前在家測量體溫，耳溫大於 38 度或有急性呼吸道症狀者請勿到校，盡速就醫；在校期間除用餐及喝水外，請全程配戴口罩，並勤洗手、消毒環境以落實防疫措施。

7、營養師宣導事項：#植化素 #膳食纖維 #每餐水果拳頭大 #我的健康我負責



嗯嗯不順暢是現代人常見的文明病，幫助排便的水果，許多人第一時間聯想到的是香蕉。其實你知道嗎？香蕉的膳食纖維，跟其他水果相比並不高。

膳食纖維功能

- ✓ 飲食中適量的膳食纖維，增加排便量，促進腸道蠕動，幫助體內環保。
- ✓ 豐富膳食纖維可產生飽足感，幫助控制熱量。
- ✓ 水溶性纖維則有助穩定血糖，及降低血中膽固醇。

膳食纖維建議攝取量

- ✓ 衛福部建議成人膳食纖維建議攝取量，每日大約為 20-38g。
- ✓ 根據國民營養調查結果顯示，成人每日膳食纖維攝取量僅為 13.5-18.8 公克。
- ✓ 國人膳食纖維的實際攝取量，均明顯不足。

🏆 纖維水果前五名：百香果、水柿、紅心芭樂、芭樂、榴槤💕

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：友善校園週

1. 主題：友善校園

2. 說明：本週為友善校園週(9/1~9/7 開學第一週)，「110 學年宣導主題：凡走過必留下痕跡 健康上網最安心」，除實施「校園安全防護措施」、「防制校園霸凌」、「強化校園自殺防治工作」、「學生身心健康與輔導」、「防制學生藥物濫用」、「校園親密關係暴力事件防治及處理」、「瞭解與尊重身心障礙者」、「防治數位網路性別暴力」之宣導，另透過教育及各種宣導培養大家守法意識及網路素養，避免日後成為被害人或加害人，維護自身網路空間學習成長的友善及安全環境。

3. 宣導主題：凡走過必留下痕跡 健康上網最安心





廣告



教育部關心您 中小學網路素養與認知網站 <https://eteacher.edu.tw>

3 招網路霸凌應對攻略 你學會了嗎？

無數的網路霸凌事件頻傳受害者往往不得已而選擇沉默、等待風波過去(๑_๑)然而身為網路公民一份子的你會選擇什麼方法處理網路霸凌呢？面對網路霸凌，你可以這樣做…

1. 終止對話、阻斷霸凌：遇到不理性對話，就應快速離開「戰場」
2. 掌握社群軟體的使用技巧：善用「隱私設定」，提高他人的留言內容權限

3. 掌握求助管道：若發現他人惡意傷害自己，請截圖保留證據並提出檢舉或申訴
也別忘了遇到網路霸凌可以找 iWIN

iWIN 網路內容防護機構 (02)2577-5118

服務時間：週一至週五 09:00~12:00，13:00~18:00

資料來源：iWIN 網路內容防護機構(<https://i.win.org.tw/index>. 宣導專區→「網路霸凌」、「私密照外流」及「網路素養」。

當個聰明用“路”人，在網路世界暢行無阻 d(‘•v•)b

曾在網路有因為立場不同，所以留言批評過人嗎？有被聳動標題吸引，就去轉發可疑訊息嗎？有不小心中在網路上透露自己的個資嗎？這些如果都沒有做過的，先給你一個讚但要是過去不小心這麼做了也先別太著急網路世界應對學問大簡單幾招讓你輕鬆當個網路好公民

1. 客觀看待網路留言和評論
2. 看到訊息多查證多思考，避免轉發不實資訊
3. 不衝動且隨意在網路貼文批評他人
4. 懂得在網路上維護自己的隱私權

網路世界怎麼應對 <https://www.facebook.com/cap2win/posts/4189289591101678>

當性勒索出現在你身邊...

發生性勒索事件時

我們有可能是當事人

也可能是被害人身邊的人

身處不同的角色 我們可以怎麼做呢？

▲ 如果受害人是 **自己**

請不要向任何威脅妥協

並且將遭受勒索的證據保留下來

如訊息、截圖、對話等

接著向外求助 免於傷害的擴大

▲ 如果受害人是 **朋友**

請保持冷靜並協助朋友蒐集並保存證據

鼓勵當事人報警或向其他單位求助

▲ 如果受害人是 **孩子**

第一時間即使生氣也請不要批判不要責怪孩子

接著好好安撫此時也同樣焦慮害怕的孩子

接著向外尋求資源協助

▲ 如果受害人是 學生

避免影像在校園內流傳

帶領其他學生友善地支持被害人

避免數位性別暴力的「五不」防護守則：

1. 不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。
2. 不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
3. 不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
4. 不轉寄私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
5. 不取笑被害：取笑或檢討被害人是更大傷害

遭遇數位性別暴力的「四要」防護守則：

1. 要告訴師長：比起獨自面對，師長可提供更多協助。
2. 要截圖存證：有明確的證據，有效將歹徒繩之以法。
3. 要記得報警：不只為了自己，避免更多無辜者受害。
4. 要檢舉對方：就算是假帳號，讓管理者依規定處理。

4. 防制學生藥物濫用：

新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，新興混合式毒品多為二種以上作用相似或相反的物質混合，對身體的危害相當大甚至造成藥物使用過量，造成相當高的致死率。再次提醒同學不可輕易食用及持有偽裝成糖果零食、咖啡包的新興毒品，以免傷身又傷家人的心。

➤ 討論題綱：

- (1) 友善校園 110 學年度宣導主題為何？
- (2) 哪 3 招為網路霸凌應對攻略？
- (3) 避免數位性別暴力有哪「五不」防護守則？
- (4) 遭遇數位性別暴力的「四要」防護措施是那些？
- (5) 當性勒索出現在你身邊該怎麼做？
- (6)

