

國立頭城家商 110 學年度第 1 學期

第 3 週班會宣導資料(110.09.15)



一、班會討論：

1. 主題：防震防災
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)

★教務處註冊組宣導事項：

- (1) 高二、高三同學，請登錄學習歷程平臺，勾選 109 學年度課程學習成果 6 件、多元表現 10 件，預備提交教育部中央資料庫。
- (2) 本學期將全面換發新式硬卡學生證，惟卡片印刷製作仍須約莫 1 個月作業時間。同學如有使用就學證明需求，請至教務處註冊組申請。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 各班進行教室佈置時，請盡力維持牆面及門窗整潔，班級生活公約宣導標語以「正向」詞句為原則，佈置期限至 10/7(四)，請同學把握時間佈置。如有需要去漬油來消除牆壁殘膠，可至學務處借用。
- (2) 110 學年度校內美術比賽作品請於 9/24(五) 前交至訓育組，以利評選參加縣賽相關事宜。
- (3) 今日發下 110 學年度文藝季活動報名表，請各班於 9/29(三) 前將報名表繳交至訓育組，並於 11/18(四) 前繳交競賽作品，歡迎同學踴躍參加。
- (4) 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，提醒各班參加同學準時與會。
- (5) 班聯會配合教師節辦理「畫出心目中的導師」活動，提供給同學向師長表達感謝之心，請各班同學踴躍參加，請於 9/17(五)繳交給班聯會或訓育組，可以幫導師賺禮物喔。
- (6) 第 22 屆「台新青少年志工菁英獎」志工報名，報名資格為目前就讀國高中/高職五專一到三年級，熱心參與公益活動的學生皆可報名參加，歡迎有興趣的同學於本周五(9/17)放學前至訓育組申請報名。
- (7) 再次提醒欲申請就學貸款的同學，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 9/24(五) 前截止申辦，並繳交至學務處訓育組，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。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 衛生組環保志工招募中，歡迎有意願同學至衛生組報名。
- (2) 請各班衛生股長至衛生組領取班級掃具貼紙。
- (3) 校園全面禁菸，情節嚴重者依菸害防制法處置。
- (4) 110 年宜蘭縣環境知識競賽活動：110/6/15(二)起至 110/9/17(五)止，一律採取網路報名(網址 <http://www.epaee.com.tw/>)，額滿為止，逾期不受理。歡迎有興趣的同學組隊上網報名參加。
- (5) 目前仍屬登革熱流行期間，請同學落實環境清潔，班級內請勿放置含水容器，以免病媒蚊孳生。若出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀時，應儘速就醫。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 2 週生活競賽評比績優班級：
秩序：第一名：309 班 第二名：104 班 第三名：307 班
服儀：第一名：309 班 第二名：303 班 第三名：203 班
生活競賽前三名班級，可至生輔組申請星期五穿著班服來校。
- (2) 提醒同學近期學校將部分班級座號、學號重新編排，請同學本週上校務系統確認並牢

記清楚，避免爾後填報資料時寫錯，影響自身權益。

- (3) 教育部澄清網路傳言施用毒品者未來可免服兵役一事，係屬不實訊息，請同學導正觀念勿隨意相信網路謠言，以免觸法。
- (4) 今天下午 14:10 時起實施防震、防災演練，請同學詳閱疏散路線及操場集合位置，本次因應疫情關係，僅一年級全部師生及二、三年級班長、風紀股長至操場依疏散位置集合並回報人數，其餘二、三年級同學逕於教室內觀賞防災影片並保持秩序。
- (5) 重申一年級同學個人學號已於 110/9/8 公告於學校網站，請在 9/27(一)前完成學號縫製，27 日後未繡學號者將登記列入輔導管教措施，請一年級同學特別留意。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際桌球賽將於 9/27(一)16:10 開始舉辦，賽程表將於 9/16(四)12:30 公布於學務處外公告欄，請同學自行前往觀看。
- (2) 請同學放學至各個運動場地(桌球教室、風雨球場、勤毅樓球場)運動結束後，將垃圾帶走，以維護環境整潔。
- (3) 請尚未至體育活動報名網頁註冊的康樂股長，盡速上網填報：
 - ① 尚未填報班級：103、104、108、111、112、115、213、215、311、312
 - ② 填報網址：<http://220.133.202.121/tcvs>

5、營養師宣導事項：

#月餅 #高熱量 #適量 #控制熱量不會胖

月餅高油、高糖、高熱量！因為，餅皮除了高筋麵粉、砂糖，為了增加香氣有些會加多種油脂，如：花生油、豬油、奶油、芝麻等；內餡常見有蛋黃、蓮蓉、豆沙、炒製的豬肉，熱量都很高，選擇月餅可運用一些技巧來控制熱量。



- ✓月餅分食不過量：減量分食或選擇小包裝的月餅。每次少量品嚐，可多樣化嚐到更多種口味。每日以 1 顆為限。
- ✓高纖內餡月餅：一般月餅、蛋黃酥的內餡高油脂、高糖，建議可選擇相對健康的地瓜、南瓜、水果等內餡的月餅。
- ✓搭配水果：柚子，增加飽足感和補充維生素、植化素。
- ✓搭配無糖茶：若再搭配汽水、奶茶等高糖類飲料，增加身體負擔，可泡熱茶、無糖茶飲、無糖氣泡水，去油解膩。
- ✓增加運動量：吃月餅後，更應該增加運動量，有助於熱量消耗。

6、活動組宣導事項：

- (1) 下星期三(9/22)，第6、7節進行線上社團簡介及成果發表，請全校同學打開教室大螢幕，同步欣賞影片。
- (2) 本學期開設社團一覽表如附件，共計50個社團，請班長協助公告，同學們可以開始慢慢思考討論要參加的社團囉~~
- (3) 下星期開放本學期選填社團系統，開放時間從9/22(四)08:00至9/28(二)24:00止，請同學於期限內選填完成，逾時、未填選或未依規定限制填選者由電腦系統隨機分配尚未額滿之社團，選填系統24小時開放，同學亦可在家進行選填。

7、健康中心宣導事項：

- (1) 高一新生請注意！「110 學年度新生健康檢查家長回條」，尚未繳交名單為：101 班宋○璋，109 班林○涓，113 班蕭○豪、簡○全，114 班黃○婕，115 班何○臻，除重讀及復學生不須健檢外，其餘高一新生(含重考生)皆須健檢，請盡速繳交。
- (2) 本學年高一新生健康檢查於 10/15(五)12:30-16:00 辦理，請高一同學如非必要，請勿請假，相關排程表另行公告。
- (3) 請尚未繳交新冠病毒接種意願書的同學盡快繳交。醫療單位預計入校接種日期為 10 月 1 日。
- (4) 本學期定期健康檢查將於下週開始，受檢當天請按照號碼至健康中心走廊兩側排隊，中間留走道，近視者請盡可能配戴眼鏡，以利測量裸視，若必須佩戴隱形眼鏡，請於受測前主動告知，務必按照排定時間至健康中心受檢。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：防震防災宣導

強化師生防震及防災應變處理能力，俾利做好防震防災準備與逃生觀念，以提升師生防災自救與逃生能力。

一、說明：

本校規劃預演時間為 9 月 15 日下午 2：15 分於教室實施防災動作演練，下午 2：25 分由一年級師生及二、三年級班長、風紀股長實施避難疏散至操場依疏散位置集合，其餘同學在教室保持秩序收視防災影片；另 9 月 17 日 9 點 21 分實施國家防災日演練，當日僅由一、二、三年級班長、風紀股長至操場依疏散位置就位回報人數。

(一) 演練重點：

1. 地震避難掩護逃生演練(9 月 15 日下午 14 時 10 分及 9 月 17 日 9 時 21 分)。
2. CPR 及 AED 教學演練。
3. 學生專車逃生演練。
4. 校園火災緊急應變演練。

(二) 演練階段(9 月 15 日下午僅一年級分組演練操作)：

第 1 階段全體師生請先在教室配合執行防震、防災演練動作。

第 2 階段一年級師生及二、三年級班長、風紀股長實施避難疏散至操場依疏散位置集合、其餘二、三年級同學在教室收視防災影片。

第 3 階段一年級分三組，分別帶至演練地點(請新生輔導員引導至指定地點就位)。

101、102、103 在前棟 3 樓階梯教室學習 CPR 及 AED 教學演練。

109、111、112、113、114、115 移動至勤毅樓門口學習專車逃生與滅火演練。

104、105、106、107、108 移動至風雨球場旁學習滅火演練。

二、防災要點：

1. 於教室內**緊急避難**時，應遵守蹲下、掩護、穩住三原則，於桌椅下保護好頭部，並抓緊桌腳，避免傷害發生。
2. 可以用頭套、書包、補習袋或書本保護頭部，並依規劃路線避難。
3. 遵守不語、不跑、不推三不原則：喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，或造成意外，災時需冷靜應變，才能有效疏散。

三、地震時，為了自己的安全，要如何逃生呢？

(一)、在室內---

保持鎮定，迅速將使用中之電源、瓦斯、自來水關閉，並將出入口打開。

晃動時，要先蹲下、躲在安全的角落，例如：堅固的桌子或床的旁邊、牆角、支撐良好的門框下，直到晃動停止或確定安全時再離開。

躲避時，要以軟墊保護頭部，遠離重的傢俱、電器、化學藥劑、擺有東西的架子等危險物。疏散時，用物體保護頭部，依據平日防震演習規劃進行疏散。

(二)、在室外---應移動至空曠處，避開建築物、招牌、電線桿、樹木。

1. 地震時不要搭乘電梯。
2. 不可慌亂衝出教室，並避免慌張地上下樓梯。
3. 不要躲在桌椅及床下，而是躲在堅固的桌子或床的旁邊。

四、地震的成因：

構造性地震 (如地殼變動)、火山地震 (如火山爆發)、衝擊性地震 (如隕石墜落)、大部分的地震以板塊運動所造成的地殼變動(構造性地震)最多。

五、地震的數據：

氣象局發布的數據有兩種：

規模：描述地震大小的尺度，依其所釋放的能量而定，以一個無單位的實數表示之震度：描述地震時人所感受到的震動程度，或物體因震動所遭受的破壞程度。通常用 M 來代表，例如1995日本阪神地震即達 M7.2 (規模七點二)，1999台灣集集大地震則達 M7.3 (規模七點三)

震度表：新制地震震度分級預定於109年1月1日起實施喔！

NEW!

新地震震度分級表

震度細分 防災落實更準確

震度分級	人的感受	屋內情況	屋外情況	示意圖
0級無感	人無感覺。			
1級微震	人靜止或位於高樓層時可感覺微小搖晃。			
2級輕震	大多數的人可感到搖晃，睡眠中的人有部份會醒來。	電燈等懸掛物有小搖晃。	靜止的汽車輕輕搖晃，類似卡車經過，但歷時很短。	
3級弱震	幾乎所有的人都感覺搖晃，有的人會有恐懼感。	房屋震動，碗盤門窗發出聲音，懸掛物搖晃。	靜止的汽車明顯搖動，電線略有搖晃。	
4級中震	有相當程度的恐懼感，部分的人會尋求躲避的地方，睡眠中的人幾乎都會驚醒。	房屋搖動甚烈，少數未固定物品可能傾倒掉落，少數傢俱移動，可能有輕微災害。	電線明顯搖晃，少數建築物牆磚可能剝落，小範圍山區可能發生落石，極少數地區電力或自來水可能中斷。	
5弱強震	大多數人會感到驚嚇恐慌，難以走動。	部分未固定物品傾倒掉落，少數傢俱可能移動或翻倒，少數門窗可能變形，部分牆壁產生裂痕。	部份建築物牆磚剝落，部份山區可能發生落石，少數地區電力、自來水、瓦斯或通訊可能中斷。	
5強強震	幾乎所有的人會感到驚嚇恐慌，難以走動。	大量未固定物品傾倒掉落，傢俱移動或翻倒，部分門窗變形，部分牆壁產生裂痕，極少數耐震較差房屋可能損壞或崩塌。	部份建築物牆磚剝落，部分山區發生落石，鬆軟土層可能出現噴沙噴泥現象，部分地區電力、自來水、瓦斯或通訊中斷，少數耐震較差磚牆可能損壞或崩塌。	
6弱烈震	搖晃劇烈以致站立困難。	部分耐震力較差房屋可能損壞或倒塌，大量傢俱大幅移動或翻倒，門窗扭曲變形。	部分地面出現裂痕，部分山區可能發生山崩，鬆軟土層出現噴沙噴泥現象，部分地區電力、自來水、瓦斯或通訊中斷。	
6強烈震	搖晃劇烈以致無法站穩。	部分耐震力較差房屋可能損壞或倒塌，耐震能力較強房屋亦可能受損，大量傢俱大幅移動或翻倒，門窗扭曲變形。	部分地面出現裂痕，山區可能發生山崩，鬆軟土層出現噴沙噴泥現象，可能大範圍地區電力、自來水、瓦斯或通訊中斷。	
7級劇震	搖晃劇烈以致無法依意志行動。	部分耐震較強建築物可能損壞或倒塌，幾乎所有傢俱大幅移動或翻倒。	山崩地裂，地形地貌亦可能改變，多處鬆軟土層出現噴沙噴泥現象，大範圍地區電力、自來水、瓦斯或通訊中斷，鐵軌彎曲。	

資料來源：中央氣象局

六、地震前預防措施：

- ※平日即準備妥三日份的飲水、乾糧、及救急必需品，集中收放在救急袋內，置放於全家人皆知道，且便於取用的位置。
- ※熟悉住家附近之避難場所，預先清楚逃生路線，家屬間應互相約定發生地震後，應該如何聯繫？以及集合的處所？學校、建築物、公司、團體、公共場所應經常舉行避難演習，建立自衛編組，發揮自救救人之精神。
- ※將較重物放置於低處予以固定，並減少使用吊燈、吊扇等。定期檢查瓦斯、電線管路等，瓦斯桶固定，全家人皆應知道開關的位置，及如何關閉。

七、地震時應變措施：

- ※大聲提醒周遭人員保護自身安全，勿慌張進出建築物，並應遠離窗戶、玻璃、吊燈，防止家中巨大傢俱或危險物墜落，並就地尋找適當地點避難。
- ※隨手關閉使用中的電源、瓦斯，以防止火災發生。把避難處所門窗打開，以免門窗被震歪無法開啟。
- ※在高樓時，就所在樓層尋找庇護處所，勿使用電梯，勿湧向安全門出口樓梯，以免造成人群擁擠傷害。
- ※以軟墊保護頭部，尋找堅固的庇護所，如堅固的桌下、牆角、支撐良好的門框等。

八、地震後繼續避難措施：

- ※發生火災迅速撲滅或防止火勢蔓延如聞到瓦斯味千萬注意火源，以防止爆炸、火災，應立即打開門窗通風，但不可開啟抽風機，以免電器火花引爆瓦斯。
- ※避開掉落地上之電線和電線碰到之物體以免觸電，不佔線使用電話聊天，減少話務量，以留供救災報案使用。
- ※隨時收聽災情檢查水電、瓦斯管線、房屋樑柱是否完好？如有損害，應立即關閉或請專家檢定，協助急救傷患，發揮守望相助精神。

九、另外一項災難則是疫情造成的後續效應，請同學觀看以下報導：

口罩繩易纏動物 動保籲丟棄前先剪掉

徐婉寧 / 整理報導 發佈時間：2020-09-24 08:03 更新時間：2020-09-24 08:53



英國陸續發現有海鷗的雙腳被口罩繩纏住，就像戴了腳鐐一樣。根據統計，全球目前每個月消耗1000多億個拋棄式口罩和手套，對環境造成很大的負擔；動保團體呼籲民眾在丟掉口罩之前，至少先把繩子剪掉，以免傷害無辜的動物。

➤ 討論題綱：

1. 請問今年國家防災日日期為何？何時演練？
2. 中央氣象局將震度區分幾級？
3. 地震避難掩護三步驟為何？
4. 地震避難三原則為何？
5. 戴過口罩丟棄時應該如何處理？



相關參考資料查詢請至

1. 「內政部消防署」(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=594>)
2. 「抗災防震網」宣導(<https://twdrill.com.tw/Subject/Index/1>)