

國立頭城家商 110 學年度第 1 學期

第 11 週班會宣導資料(110.11.10)



一、班會討論：

1. 主題：家庭教育
2. 說明：請見 13:15 電視轉播及書面附資料
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) 請高二、高三同學注意，109 學年度的學習歷程資料，包含修課紀錄、校內幹部經歷、課程學習成果、多元表現，已經提交至教育部中央資料庫。請高二、三同學登入本校學習歷程平臺，至收訖明細功能選單，進行確認提交至中央資料庫的檔案資料是否正確。收訖明細作業確認時間，將至 110 年 11 月 12 日 23:59 分截止，敬請把握時間完成。如有疑義，可至教務處註冊組洽詢。
- (2) 高三同學請注意，欲報名 111 大學學科能力測驗、大考中心第 2 次英語聽力測驗、術科（音樂、美術、體育）測驗的學生，請於 11 月 12 日前向教務處註冊組登記報名，逾時不予受理集體報名作業。

★圖書館宣導事項：

- (1) 人間福報讀報教育申請辦法：班級贈報，每班贈報每日 1 份，贈報日期 2022/02/21 至 2022/6/24 學習成果須於 2022/7/22 前上傳，有興趣參與該活動師生，請於 12 月 20 日前提出，交圖書館出納櫃檯，經彙整後統一申請辦理。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 110 學年度文藝季活動作品請於 **11/18(四)**前交至訓育組，以利後續評分事宜。
- (2) 今日(11/10)為畢業紀念冊第一次編輯會議，請高三畢聯會代表 13:30 會議結束後回班上分享編輯風格及詢問各班需求。

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 10 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：307 班	第二名：112 班	第三名：211 班
秩序：第一名：303 班	第二名：309 班	第三名：302、102 班
服儀：第一名：309 班	第二名：303 班	第三名：307 班

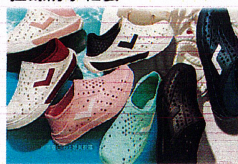
生活競賽前三名班級，可至生輔組申請可擇一日穿著班服到校。

- (2) 天氣漸冷，同學可在學校外套內、外穿著保暖衣物，若添加自己外套在外面時，裡面仍必須穿著運動服外套及整齊校服；宜蘭多雨，雨天時同學可穿防水鞋面皮鞋或布鞋、雨鞋或防水鞋套等(如下圖)，也提醒注意自身保暖。

休閒雨鞋



拉鍊防水鞋套



高筒雙層防水鞋套



磨砂白

- (3) 再次提醒班級外堂課時，請隨手將門窗電源全部關閉。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 11/16 上午 9:00~12:00 於勤毅樓前辦理捐血活動，有意願捐血同學請於報名表登記，衛生股長本日放學前將報名表送回衛生組，並領取家長同意書請報名的同學帶回給家長簽名，於 11/12(星期五)放學前收齊送回衛生組。

4、體育組宣導事項：

- (1) 放學期間(16 點 10 分至 17 點 00 分)，桌球教室有開放，讓學校教職員工、學生使用，場地禁止攜帶食物、飲料入內，並請使用時愛護器材，離開時隨手將垃圾帶走。

5、活動組宣導事項：

- (1) 今日為本學期第二次社團，請各班同學於社團指定地點上課，請同學勿任意缺席，曠課 2 節以上將無法取得社團證明，無故曠課將依校規處份。
- (2) 若各社團幹部名單有異動，請務必至學務處協助更正，學習歷程檔案才能正確。
- (3) ★今日社團訊息：
 - ①馬術社同學為室內課，請至 113 教室上課。
 - ②動漫社社團教室改至 201 教室。
 - ③社區服務社請準時 14:10 校門口集合，外出頭城鎮(若遇雨天則在學校)。
 - ④越南文化體驗社今日為越南春捲實作課程請至綜合教室二集合(前棟一樓電梯旁)。
- (4) 需繳費社團：熱舞社、韓舞社、街舞社、烘焙社(以上社團\$300)及電腦繪圖社(\$100)仍有同學尚未繳交社費，請攜帶社費前往，今日組長將過去收費唷!

6、健康中心宣導事項：

- (1) 已報名但因故尚未接種流感疫苗的同學，可前往健康中心領取補接種通知單，攜帶健保卡及流感疫苗黃卡於放學後前往頭城衛生所接種，衛生所電話:03-9771034。
- (2) 補接種完後務必將流感疫苗黃卡繳回健康中心，以待明年接種時使用。
- (3) 同學如要借用吹風機、保溫袋或針線盒等，務必攜帶學生證前往借用。
- (4) 高一新生健康檢查報告已交由各班導師協助發放予同學，請同學針對異常項目至醫療院所複診，並最遲於 12/10 前將複診回條交回健康中心。
- (5) 菸害防制法第 15 條第 1 項第 1 款規定：「高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所」全面禁止吸菸，若有違反處新臺幣 2 千元以上 1 萬元以下罰鍰。經查獲除了罰鍰，還需接受戒菸教育 2 小時，請吸菸同學盡早戒菸，以維護身心健康。

7、營養師宣導事項： #食物中毒 #新手分高低 #我的健康我負責



日常飲食，如何預防食品中毒？

五大原則要留意：

1. 勤加洗手：料理食材前應先洗手，維持手部清潔，若手上有傷口時，也應先妥善包紮，避免汙染食材。
2. 食材新鮮：食材要趁新鮮食用，避免久放；也需應注意用水衛生。
3. 生熟區分：生熟食應分開存放，避免食材交互汙染。
4. 低温保存：食材存放應低於 7°C，避免在室溫下久放。
5. 徹底加熱：加熱時，應讓食品中心的溫度達 70 度以上，較能達到殺菌之效。

小口訣：新手分高低：新鮮、洗手、生熟區分、高溫、低温

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題:家庭溝通

與家人溝通，有時候需要的不是講道理！
換個方式表達關心，找回彼此最舒適的關係！

「同理心」是非暴力溝通的核心，其中又涵蓋了兩個彼此相關的層次：一是「同理自己」，也就是先懂得體諒自己的感受及需要，二是有了同理自己的經驗之後，才有辦法「同理他人」，體會對方的感受及需要。(賴佩霞)

親子會客室-文 / 真真

某年暑假期間，有次由小女兒發起邀約同學及教練，一起游泳並聚餐的活動，不巧時間將至時，因家裡突然有事撞期，不得不把活動延期或取消，我要孩子趕快打電話通知並道歉，誰知她猶豫了一下，說：「好沒面子喔！」

當時我心想，這與面子何干呢？向同學解釋一下就好了，有什麼關係呢？於是我接著說：「不得已的嘛，道歉就好了，有什麼不好意思的？」

只見她沈默不語，不再接話也不打算打電話的樣子。

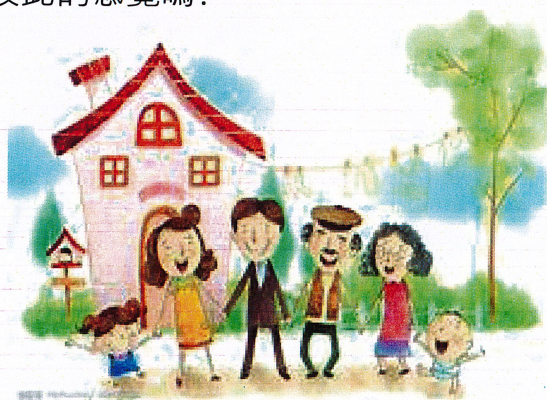
大女兒在旁說一句：「媽，妳不是她，不會知道她的感覺啦！」這麼提醒，倒是令我一怔，心想，對呀！如果我是她會如何？當初邀約的是我，信誓旦旦說風雨無阻的也是我，如今不能去的也是我，亂沒面子的，真教人難以啟齒呀！

如此一想，馬上能體會出孩子的感覺了，能常常用這種態度去聽對方說的話，原本認為對方不可理喻、不對或不該而可能會有的責備，便自然較能釋懷、諒解與包容了。

同理，家人如果溝通和妳/你相左，也能感受彼此的感覺嗎？

溝通的五到運動，你/妳做到了嗎

- ♥ 眼到：相視含情
- ♥ 耳到：傾聽會意
- ♥ 口到：鼓勵讚美
- ♥ 手到：擁抱支持
- ♥ 心到：關心包容



★討論題綱：

- 1、看完影片後，你注意到家人平日是怎麼溝通和傳達訊息的嗎？你曾經用過哪些不同的方式與家人溝通呢？
- 2、請分享一則你難忘的家人溝通經驗。

※透過影片觀察及班會探討，讓同學們從生活中學習觀察與思考，回到家與家人溝通時，別忘了試試五到運動喔!!