

國立頭城家商 110 學年度第 1 學期

第 12 週班會宣導資料(110.11.17)



一、班會討論：

1. 主題：人際溝通
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)公告本校學生學習歷程平臺，已切換至 110 學年度第 1 學期。同學們可以開始登入平臺，檢查本學期課程資訊是否正確，並著手進行上傳作業。高一新生，會透過生涯規劃課程進行系統操作教學。

1、訓育組宣導事項：

- (1)請高三畢聯會代表於今日 11/17(三)第五節下課前，繳交各班畢業紀念冊攝影規劃表及做稿方式表至指定群組。
- (2)11/24(三)12:30-13:30 高三畢聯業紀念冊編輯第二次課程，請各班代表準時至電腦教室三(行政大樓三樓)上課。
- (3)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。
- (4)華山基金會「校園敬老宣導活動」於 110/11/17(三)於家庭服務教室舉辦，內容有：敬老分享、繪本導讀、老化體驗、敬老樂活操、生命教育等等…，請幼保科二年級同學，今日 14:10 準時至指定地點參加活動，亦歡迎有興趣的老師同學報名參加!!

2、衛生組宣導事項：

- (1)後棟 2 樓廁所旁水槽仍有同學亂倒廚餘導致阻塞，請同學發揮公德心，若經發現亂倒廚餘者將依校規懲處。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1)第 11 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：307 班	第二名：211 班	第三名：112 班
秩序：第一名：307 班	第二名：308、309 班	第三名：從缺
服儀：第一名：203 班	第二名：301 班	第三名：309 班

生活競賽前三名班級，可至生輔組申請一週內擇一日穿著班服來校。

- (2)穿著運動服外套或大學 T 內請著校服，否則視同服儀不整；校內勿穿拖鞋。
- (3)提醒請假須三日內完成手續，以免影響出缺席紀錄。
- (4)被登記到服儀的同學，應儘速完成靜坐反省或書面自省，避免造成操行紀錄不良，一旦列入紀錄則無法以愛校方式消除，須特別留意。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際排球賽報名表已隨班會資料發放，請於 110/11/29(一)17:00 前將報名表送至體育組（逾時不候），需填寫網路報名表並按提交後，再將紙本報名表繳交至學務處體育組，才算完成報名，兩者缺少一項，將視為報名失敗！

5、健康中心宣導事項：

- (1) 現中央疫情指揮中心尚未明確公告學生第二劑 BNT 疫苗施打訊息，如若同學已滿 18 歲可自行上 1922 平台預約報名登記第二劑疫苗。
- (2) 學生團體保險給付項目除了最大宗的醫療保險金外，還有失能保險金及集體中毒慰問金，同學若有理賠需求可提出申請，相關疑問歡迎洽詢健康中心。
- (3) 提醒同學學校為無菸校園，於校園內吸菸不僅須接受戒菸教育 2 小時，更需繳罰鍰 2000 元（18 歲以下罰 1000 元），目前本校已有數名學生因違反菸害防制法遭宜蘭縣衛生局裁罰，請同學自愛，切勿以身試法。
- (4) 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。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。

6、營養師宣導事項：

#食品添加物

#香料

#糖果

#我的健康我負責



大家一定在市面上看過各種顏色的軟糖跟果凍，不同顏色的軟糖常常又代表不同口味，為什麼同樣的產品嚐起來有不同的味道及香氣呢？其實，味道的秘密在於香料。衛福部於 2021 年 6 月 23 日修正食品添加物相關標準，第（十）類香料成分規範，將苯乙烯、丁香油酚甲醚、吡啶等三種有致癌疑慮的香精物質列為禁用。香料使用

前，要確認是否規格符合規範用量，僅能增強食品風味為目的，採最小添加量，不可過度添加。

不同風味或香味是由眾多香料成份調和而成，市售包裝食品含食品添加物-香料，需「香料」標示，便於消費者辨識，可藉由食品標示判斷是否含有香料成份。

🍌小叮嚀：購買包裝食品，查看食品成分標示，避免選購過多食品添加物之食品。❤️

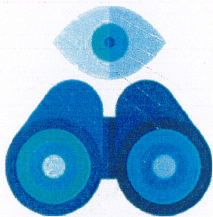
◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

【班會主題】 人際關係專刊

溝通是基本上每人每天都必定進行的活動，建立和維繫人際關係的方法，是人與人之間傳遞情感、態度、事實、信念和想法的過程。良好的溝通是一種雙向的溝通過程，不是一個人在發表演說、對牛彈琴，或者是讓對方唱獨角戲，而是用心去聽聽對方在說什麼？去了解對方在想什麼？對方有什麼感受？並且把自己的想法回饋對方。

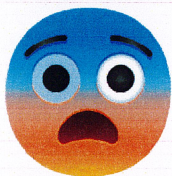
非暴力溝通

觀察



對於大多數的人來說，觀察他人及其行為、而不評判、指責或以其他方式進行分析，是難以做到的。把注意力集中在發生的具體事情、行為，而不是自身的分析、猜測、貼標籤。

感受



如果你把自己的感受溫和的說出來：「我感到憤怒」——這能夠激發對方的同理心/共鳴，讓對方代入你的角度去看問題，為你著想。

需求



如果我們通過批評來提出主張，人們的反應常常是申辯或反擊。反之，如果我們直接說出需求，其他人就較有可能作出積極的回應。

請求



因為我們使用的字眼有時候很模糊，要說出希望對方做的事，而不是不希望他做的事，就有可能得到積極的回應。

愛之語

肯定的話語



直接的讚美與肯定，可以讓人感覺被欣賞，或是聽到對方說出「我愛你」，都能讓感受到自己被愛。寫紙條、口頭表達或是寫卡片都是很好的表達方式。

精心的時刻



當兩個人在一起時，能夠把所有的注意力放在對方身上，至於一起從事什麼活動，反而沒那麼重要，重點是在情感上與對方有所交集，讓對方感覺到被傾聽與被愛。

貼心的禮物



贈送對方適合他，符合他需求的禮物，可以是有形的或是無形的，不一定要非常貴重，但要讓對方感受到真誠的心意。

服務的行動



這個語言的關鍵在於做對方覺得重要的事，進而表現出你對他的愛。服務的行動可以是為對方做一頓飯、修理東西，甚至是倒垃圾。

身體的接觸



肢體接觸可以直接地傳達感情，對於愛的語言為喜歡肢體接觸的人，一個親吻或擁抱，可能遠勝昂貴的禮物，這些行為正是最直接的愛的證明，傳達給對方支持與情感。

班會討論：

- 1、傾聽五秘訣包含哪幾個訣竅？
- 2、你覺得良好的溝通應該要具備哪些要素？
- 3、在五個愛之語中，你最喜歡的是哪一個？為什麼？