

國立頭城家商 110 學年度第 1 學期

第 15 週班會宣導資料(110.12.08)

一、班會討論：

1. 主題：性別教育
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)

◎輔導室宣導事項

國教署辦理【生涯線上影展】，參加對象為高中職學生及現職教師，報名時間從 12/6 起至額滿為止，可看影片填寫問卷參加抽獎，也有寫心得參加抽獎，獎品有 AirPods 耳機、小米耳機、禮券等，歡迎教師與學生踴躍參加。本校網頁最新公告有實施計畫可點閱。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 今日下午 13:20~14:30 仍有班級進行個人沙龍照，請 311、312 兩班同學至指定地點拍照，證件照補拍的同學請於下午 15:30-17:00 至班聯會辦公室補拍。
- (2) 高三各班於 12/10(五)拍攝個人沙龍照，請提前準備好各班主題布置，並依安排之時間到各班指定地點(之前各班已上傳攝影規畫表)準備，以利攝影師拍照順暢。
- (3) 「創意發想永續潔能」微電影設計競賽，歡迎有興趣同學參加
*報名對象：國內高中職學生，不限就讀科系、年級，皆可以個人或團體組隊方式參賽。
*報名網址：即日起至 2021/12/20 (一) 止至 <https://reurl.cc/EZ0ov0> 填寫報名資訊，完成報名。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 第 14 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：208 班	第二名：302 班	第三名：205 班
秩序：第一名：309 班	第二名：214 班	第三名：301 班
服儀：第一名：309 班	第二名：104 班	第三名：315 班

生活競賽前三名班級，可至生輔組申請一週內擇 1 日穿著班服來校。

- (2) 近來天氣濕冷，請同學注意身體健康，留意衣物保暖並遵守服儀規定，切勿穿棒球裝(穿著短袖上衣將內衣長袖露在外面)。
- (3) 同學完成銷過愛校服務後，請將愛校申請單，相關事件發生時間、事由詳實填註。
- (4) 提醒 111/1/5(三)召開獎懲會議，因缺曠超過 42 節或滿三大過同學，屆時學校將邀請家長出席，請同學留意自身出缺席及獎懲紀錄。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 下週三(12/15)是學校美容、流行服飾科畢業聯展，將有家屬與外賓至學校參觀，請各外掃區域負責班級開始加強清掃，維護校園環境清潔。

- (2) 國教署辦理校園實施動物保護教育活動計畫：「用寵愛記錄生命篇章」校園動物故事競賽。

題目：主題可自訂。

高中組：中文 2000 字，

內容：應含括作者本人與動物互動照片 1 張(照片背景必須為學校校園場景)

報名資料下載網址：<https://tinyurl.com/2kbahbwa>

Facebook 粉絲專頁：<https://reurl.cc/Em19v>

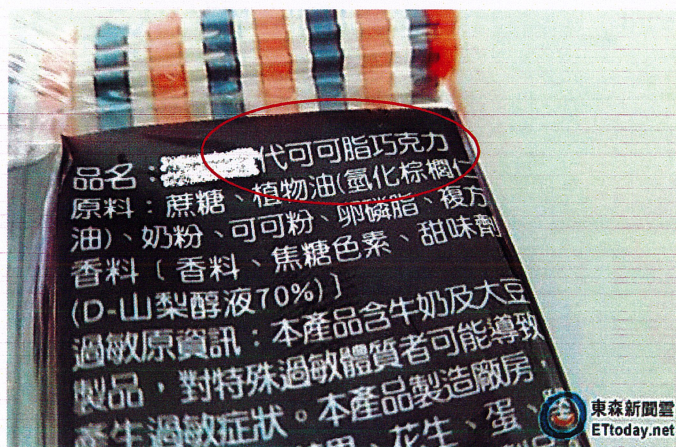
4、體育組宣導事項：

班際排球賽已經開始舉辦，賽程表公布於學務處外公告欄，請參賽的班級自行前往觀看。

5、健康中心宣導事項：

- (1) 欲參加健康促進活動「減脂塑體一起來」的同學，可前往健康中心報名，全程參加同學可獲得禮卷 300 元，活動時間為每日中午 12:30-13:00。
- (2) 以下為尚未繳交 BNT 疫苗意願書班級，請盡快繳交：
113、202、213、301、303、309、313、314 班。
- (3) 宜蘭縣衛生局裁罰需上戒菸教育的同學，若尚未繳交家長回條者請務必攜帶回條於 14:00-16:00 至前棟護理教室上課，請注意：此次未到班上戒菸教育者，衛生局將罰鍰 2000 元並按次累計處罰，直到上完戒菸教育 2 小時。
- (4) 請一年級各班繳回新生健康檢查複診回條，別忘記複診完畢後要給家長簽名，再繳回健康中心唷！

6、營養師宣導事項： #巧克力 #代可可脂 #食品標示



吃的是「巧克力」，還是「代可可脂」？

巧克力香甜滑順，由可可豆提煉製成，富含天然可可脂，其原料成本高且加工費時，售價也相對高。然而，拜食品科技之賜，可由其他植物油(棕櫚油、乳油木、椰子油等)經過特殊精煉，製成代可可脂(Cocoa Butter Equivalent, CBE)，添加於巧克力製程中。

代可可脂原料便宜，完全不含天然可可脂成分，高熱量且易導致肥胖，因此為

讓消費者清楚所購買的巧克力成分，衛福部訂定於 111/1/1 起，宣稱巧可力產品必須含一定量之天然可可脂。如添加「代可可脂(CBE)」，應於品名附近標示「可可脂中添加植物油」或標示「代可可脂」。

👉小叮嚀：選購巧克力產品時，可留意食品標示，是不是買到心中的巧克力💕

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

[班會主題] 情感教育-懂得「相愛」，不代表懂得「離開」。

感情中的分手階段，常讓我們聯想到負面的情緒與經驗，而選擇避而不談，甚至鮮少回顧分手歷程。但你曾想過分離與相愛一樣，都是需要練習的嗎？就讓我們來看看在分手時的我們，都長成甚麼樣子吧！

一、分手的百百種方式

(此部分為**極簡版**，詳見 256 期長善才能回答討論喲！)

好奇的心理學家們 (Baxter, 1982; Banks et al., 1987)綜合人們的分手方式，整理出以下幾種常見策略：

1. 公開策略：開誠布公的討論分手 (想法、交往歷程與情緒)。
2. 關係降級策略：分手者不直接提分手，而是提出先「降溫」的想法，再決定分手與否。
3. 積極口吻策略：此策略的分手者，會在分手過程中表現得非常照顧對方情緒，來降低對方的愧疚。
4. 不告而別策略：用刻意疏遠、人間蒸發、拒絕交流等方式處理分手。
5. 操縱策略：透過各種手段，迫使對方提出分手，或讓對方主動遠離。

二、選擇分手方式的十萬個為什麼？

(此部分為**極簡版**，詳見 256 期長善才能回答討論喲！)

分手者採用哪種分手方式，會受到許多因素影響。面對不一樣的伴侶，分手策略也會不同 (banks et al., 1987; Sprecher et al., 2010;Collins & Gillath, 2012)。那麼，哪些因素會影響到人們的分手策略呢？

親密程度	親密關係的遠近，關連到對彼此的信任與了解，進而影響在分手階段坦露自我想法與情緒的意願。
生活重疊度	生活重疊高低會讓分手方在意外在形象，用盡方法減少被掛上「慘忍」的標籤。
分手歸因	分手方認為分手的責任歸屬影響分手策略。
依附關係	依據「焦慮型依附」、「逃避型依附」及「安全型依附」的心理狀態及過往經驗，而有不同提分手的習慣。

三、分手中的分手者與被分手者

(此部分為**極簡版**，詳見 256 期長善才能回答討論喲！)

分手本身不只對被分手者產生影響，也會對分手者產生正負面的影響。研究發現，分手者同樣會經歷害怕、憤怒、傷心、困惑等負面情緒。與被分手者不同的是，分手者會有一種混雜了快樂與內疚的複雜心情 (Perilloux & Buss, 2008)。

「直接」或「迴避」談論分手的心態傾向，再加上在分手過程中，較考量「自己」或者「對方」的立場，都會影響到彼此心裡的壓力程度、情緒起伏，甚至是對彼此以及此段感情的認知，進而造就處理分手時的不同狀態。長善中有針對以上四種不同狀態進行分析說明，有更完整的介紹喔！

四、自在分手三步驟

(此部分為**極簡版**，詳見 256 期長善才能回答討論喲！)

第一步：分手前做好準備，想清楚！

首先，請你釐清是否需要且想要分手，可以針對現階段的關係與自我狀態進行評估。接著，請設想提分手的當下可能發生的對話與情境，以及分手前後生活各個面向的改變。

第二步：分手中的友善、坦率、真誠

透過當面談論分手，並選擇適切、明白的表達方式提出分手，能讓彼此聚焦於對關係的討論與交流，真誠的面對彼此對現階段關係的狀態。

第三步：分手後，建立合理界線

分手後，彼此皆需要時間適應分離。阻斷聯繫、停止相處是適應分手的上上策。給彼此時間空間，容許不同情緒的出現，接納此時脆弱的自己並求助，都是面對分手的正向態度。

[以上內容擷取**長善 256 期**內容，**強烈建議**討論時配搭使用！輔導室提醒大家！]

[討論題綱] (請記得三題都需要回答喲！)

1. 請問哪一些因素會影響到人們的分手策略？ (詳見長善 256 期第 2 頁)
2. 請就下列四種分手態度：「直接談論分手」、「迴避談論分手」、「分手中在意對方」與「分手中在意自己」選擇一種進行分析它的好與壞。(詳見長善 256 期第 3 頁)
3. 如果你想提分手的對象是恐怖情人或有暴力傾向，你可以在分手的過程中做哪些準備？ (詳見長善 256 期第 4 頁)