

國立頭城家商 110 學年度第 1 學期

第 21 週班會宣導資料(111.01.19)



一、班會討論：

1. 主題：寒假安全
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 月 20 日休業式流程

1. 7:30~9:20 導師時間-新掃區打掃分配，寒假生活叮嚀
2. 9:20~9:30 勤毅樓集合
3. 9:30~10:00 休業式
4. 10:00~放學

*注意事項:1. 休業式為重大集會活動，請穿著制服。

2. 休業式可不攜帶書包。

3. 休業式無故缺席依校規小過處分，遲到警告處分。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 110 學年度第 2 學期就學貸款申貸期間為 1/15 至 2 月底，欲申貸的同學請盡早至台灣銀行辦理，並於辦理完成後將申請書交至訓育組，以利辦理後續相關事宜，若有疑義或不清楚之處，請洽訓育組。
- (2) 110 學年第 2 學期蘭陽青年期刊總共出刊 4 期(3-6 月)，每本 20 元，四期總共 80 元，有意願訂購的同學請於 1/20(四) 前至訓育組登記。
- (3) 志工服務：頭城親子館、宜蘭熊讚親子館及羅東親子館志工招募志工囉，有興趣的同學可以到粉絲團查閱相關報名訊息，累積自己的多元學習及志工服務時數喔！
- (4) 最後一次加碼的畢業紀念冊編輯課程，於今日(1/19)下午 13:00 開始，地點：行政大樓三樓電腦教室(三)，請高三各班畢聯會代表務必準時抵達並繳交完稿資料。

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 110 學年第 1 學期生活競賽評比總成績績優班級：

總成績第一名:309 班，全班同學予以小功 1 次。

總成績第二名:307 班，全班同學予以嘉獎 2 次。

總成績第三名:303 班，全班同學予以嘉獎 1 次。

總成績第四名:208 班，全班同學予以嘉獎 1 次。

總成績第五名:308 班，全班同學予以嘉獎 1 次。

- (2) 寒假期間請同學注意交通及打工安全，快快樂樂出門，平平安安回家。

- (3) 請同學留意學校網頁訊息(補考公告、補考時間及開學註冊注意事項)。



3、衛生組宣導事項：

- (1) 實習大樓仍有同學將食物與飲料罐丟棄於廁所內，衛生組將調閱錄影紀錄，丟棄者將依校規懲處。
- (2) 學期即將進入尾聲，請各班級陸續整理掃具，有多餘的請送至前棟 B 側的掃具間。

4、體育組宣導事項：

- (1) 請同學放學在風雨球場、桌球教室、勤毅樓三樓運動結束後，記得將攜帶至場地的垃圾帶走，維持運動場整潔。

5、社團活動組

- (1) 110 學年第二學期申請轉社結果已公告學校網路及學務處旁公布欄，請同學自行參閱。
(2) 若疫情穩定，高三校外教學(畢旅)預定於 2/15~18 成行，同學可預做準備。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 尚未施打第二劑新冠疫苗的少數同學，可聯繫各大醫療院所預約，完成預約後前往健康中心借出新冠疫苗小黃卡，並於施打後繳回。

- (2) 高一健康檢查複診回條尚未繳交名單如下，請盡速繳回健康中心。

101	4. 5. 6. 8. 9. 11	108	2. 5. 13. 15. 16. 18
103	9. 12. 17. 19. 20. 22. 28. 32	109	1. 4. 12. 16
104	6. 7. 19	113	2. 3. 7. 9. 10. 11. 12
105	2. 5. 6. 7. 11. 12. 13	114	12. 14. 15
107	6. 8. 11. 12. 14. 15. 20. 23. 24. 26. 27	115	6. 13. 17. 18. 19. 21. 22. 23. 24. 25. 27. 28 29. 30

- (3) 寒假期間請同學持續落實防疫措施：戴口罩、勤洗手、實聯制，並維持室內外社交距離，平安健康過新年。

7、營養師宣導事項： #火鍋 #鈉含量 #鹽 #我的健康我負責

❓天冷溫度驟降，吃熱呼呼火鍋！都暖了起來😊
是否曾感到吃完火鍋後異常口渴呢？

很有可能是「鈉」含量太高了～⚠️

❓衛福部也建議 每日鈉總攝取量不宜超過
2400mg (=6g 的鹽)，攝取過量，易高血壓、
心血管疾病及致肥胖。

❓常見六種鍋物「鈉」含量，各式鍋底因調味料、
配料的不同，造成鈉含量差異。▲養生鍋和叻沙
鍋的鈉含量出乎意料的高，因佐料多、口味重，
或加較多的調味而提高了鈉含量。附圖為市售湯
包平均值。

🔴小叮嚀：吃火鍋時特別注意補充水分，並盡量
不要直接喝湯，控制「鈉」攝取量！也記得要多
補充蔬果類，幫助調節體內鈉的平衡代謝！冷冷的冬天吃鍋～可以吃的健康營養又滿足😊
資料來源：好食課 FB



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：寒假安全宣導

寒假將至，為維護學生健康及安全，學校利用相關活動、集會(週、朝會)、家長聯繫等方式，就下列事項加強提醒安全預防工作，以避免同學涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件：

一、新冠肺炎防疫注意事項：

- (一) 因新型冠狀病毒肺炎國際疫情日益嚴峻，鼓勵以電話、視訊拜年，或線上聚會等方式聯繫感情，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以防呼吸道傳染疾病傳播。倘仍需出入公共場所，應保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺安全社交距離，並請勤洗手、注意手部衛生、咳嗽禮節；如有呼吸道症狀時應佩戴口罩，儘速就醫，並在家休息。
- (二) 大型活動當天仍處居家隔離、居家檢疫及自主健康管理期間者，以及有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀之人員，均不得參加活動。
- (三) 因應國際間新變異株 Omicron 威脅，中央流行疫情指揮中心宣布，全國疫情警戒維持為第二級延長到 1 月 24 日。
- (四) 二級警戒措施有哪些？口罩加嚴規定有哪些？

1月9日起至1月24日

維持疫情警戒標準為第二級

二級警戒措施

- 戴口罩規定加嚴，除少數例外情形(如下表)，外出全程佩戴口罩
 - 運動、唱歌、拍照及直播、錄影、主持、報導、致詞、演講、講課等談話性質工作或活動之正式拍攝或進行時，恢復為須戴口罩
- 營業場所及公共場域(含交通運輸)應嚴格遵守：實聯制、量體溫、加強環境清消、員工健康管理、確診事件即時應變
- 賣場、超市、市場加強人流管制：室內空間至少 1.5 米/人(2.25 平方米/人)，室外空間至少 1 米/人(1 平方米/人)；不開放試吃
- 餐飲場所：落實實聯制、量體溫、提供洗手設備及消毒用品；宴席不得逐桌敬酒敬茶

符合以下例外情形者，得免戴口罩

- 農林漁牧工作者於空曠處(如：田間、魚塢、山林)工作
- 於山林(含森林遊樂區)、海濱活動
- 於溫/冷泉、烤箱、水療設施、三溫暖、蒸氣室、水域活動等易使口罩潮濕之場合
- 外出時有飲食需求，得免戴口罩
- 於指揮中心或主管機關指定之場所或活動(例如：藝文表演/劇組/電視主播等演出人員正式拍攝演出時、運動競賽之參賽選手及裁判於比賽期間等)，如符合指揮中心或主管機關之相關防疫措施，得暫時脫下口罩

左列場合得免戴口罩，但應隨身攜帶或準備口罩，且如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩

中央流行疫情指揮中心

2022/01/09

二、活動安全：

學生於寒假期間往往會從事大量的休閒活動，依活動場地的不同，區分為室內活動及戶外活動。

(一) 室內活動：

室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司、賣場、KTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，首先應注意逃生路線及逃生設備，熟悉相關消防(逃生)器材操作，如滅火器、

緩降機等，方能確保從事室內活動時之安全。其次，應避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

(二) 戶外活動：

寒假期間從事各類戶外活動，首先應注意天候變化及熟悉地形環境，體育署「四不要」提醒：

- (1) 不要逞強：進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，不要逞強。
- (2) 不要去危險水域：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。
- (3) 氣候不佳，不要從事戶外活動：遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。
- (4) 不要在無防雷設施的建築物內避雨：發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨(如工棚、車棚、遮陽傘下)，並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。



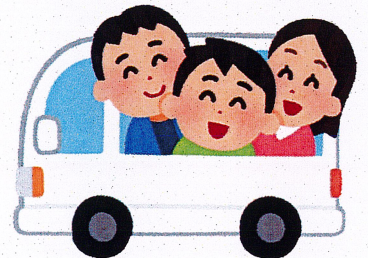
提醒海邊戲水各項防範與注意事項，並強調「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少意外事件發生。相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」(<http://www.sports.url.tw/index.html>)。

- (三) 另有關登山活動安全應行注意事項，寒假期間學校辦理 2 日(含)以上戶外活動情形，至教育部校安中心網頁 (<https://csrc.edu.tw/>) 「表報作業」選項，填報「各級學校戶外活動登錄系統」，以利各校戶外活動安全掌握。

三、交通安全注意事項：

1. 請切實遵守交通安全教育 4 項守則：

- (1) 你看得見我，我看得見你。
- (2) 安全空間，不做沒有把握的動作，只要猶豫就不要去做。
- (3) 利他的用路觀，不影響別人的安全。
- (4) 防衛兼備，防止事故發生，不要讓自己成為事故的受害者。



2. 自行車道路安全：請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話，保持自行車安全設備良好與完整，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行、行人穿越道上不能騎自行車，請下車牽車，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範。
3. 機車安全：請正確配戴安全帽、全天開頭燈、勿無照騎車、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用行動電話、勿任意變換車道、路口禮讓行人、禁止飆車，並勿將機車借給無適當駕照的人，大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。

四、工讀安全：

寒假期間學生打工可參考勞動部「職場高手秘笈」勞動權益教育宣導手冊，遵循三要準備、七不原則—「要確定、要存疑、要告知」、「不繳錢、不購買、不簽約、證件不離身、不非法工作、不飲用、不辦卡」如果發生受騙或誤入求職陷阱，致勞動權益受損，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利；另上開秘笈已置於勞動部官網(<https://www.mol.gov.tw>)及教育部青年發展署「RICH 職場體驗網」(<https://rich.yda.gov.tw>)工讀權益專區可供運用。

➤ 討論題綱：

1. 請問寒假起迄時間為何？(請參照「寒假家長聯繫函」)
2. 請問補考公告及補考時間是何時？(請參照「寒假家長聯繫函」)
3. 請問開學時間為何？(請參照「寒假家長聯繫函」)
4. 請問未依規定佩戴口罩，經勸導不聽者，裁罰金額為何？
5. 請問工讀需遵守三要為何？七不原則為何？

