

國立頭城家商 110 學年度第 2 學期

第 2 週班會宣導資料(111.02.16)

一、班會討論：

1. 主題：友善校園宣導
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)

★圖書館宣導事項：

- (1) 第 1110310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽，請學生踴躍參加。報名資格為全國高級中等學校學生，投稿日自 111 年 02 月 01 日至 111 年 03 月 10 日中午 12:00 止，無延長投稿機制，相關內容請參閱學校公告網頁。
- (2) 第 1110315 梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽，請學生踴躍參加。報名資格為全國高級中等學校學生，投稿日自 111 年 02 月 01 日起至 111 年 03 月 15 日中午 12:00 止，無延長投稿機制，相關內容請參閱學校公告網頁。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 今日第 6、7 節進行友善校園宣導講座，請全校同學完成班級打掃工作後，儘速前往勤毅樓三樓就位。
- (2) 高三各班畢聯會代表於 2/23(三)、3/16(三)、4/6(三)午休，前往行政大樓三樓電腦教室(三)參加畢業紀念冊校對課程。
- (3) 欲申請就學貸款的同學可於臺灣銀行就學貸款整合服務網 <https://sloan.bot.com.tw/> 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 2/26(五) 截止申辦，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。
- (4) 本學期校長有約活動將在 3/2(三)班會課時間於行政大樓 5 樓會議室舉行，請各班將提案表於 2/23(三)下午 16:00 前交回訓育組。
- (5) 本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 2/23(三)放學前 至訓育組登記。

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) 掃區有洗手台的負責班級請協助補充新肥皂。
- (3) 廁所打掃班級請確實填寫廁所檢核表每日兩次，未填寫班級整潔競賽每次扣 0.3 分。
- (4) 確認掃具數量，於 2/18(五) 放學前回報衛生組，以利製作班級標籤貼紙。
- (5) 校園全面禁菸(含電子煙)，情節嚴重者依菸害防制法處置。
- (6) 防治疫病最好的方式，保持良好衛生環境及習慣，請每日認真打掃。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 2/11(五)至 2/18(五)為「友善校園週-媒體識讀—善用 5W 思考法當個聰明小偵探」，並請導師協助宣導學生反毒、反黑、防制霸凌觀念，建立友善校園環境。學校網頁首頁亦建置反霸凌信箱，網址如下：nobully@tcvs.ilc.edu.tw，教育部反霸凌專線:0800-200-885。



- (2) 全校舉行「友善校園」海報、微電影活動比賽，報名時間自 2/11 起至 2/18 止，一、二年級各班均須派員參加(高一主題：防制藥物濫用、高二主題：防制校園霸凌)，繳交作品時間：微電影 3/14(一) 下午 16:00 截止收件；比賽將各取前三名頒發獎狀及行政獎勵(比賽獎金：第一名每人小功 1 支、第二名每人嘉獎 2 支、第三名每人嘉獎 1 支)。
- (3) 開學後之重大違規(如無照騎乘機車、雙載、未戴安全帽、吸菸、打架…等)無輔導期，直接依校規處分。高二、高三同學應為示範之表率，帶動校內友善校園正向風氣。
- (4) 本學期請假證延用請妥善保管，不慎遺失將予以「書面自省一罰寫」處分。
- (5) 新學期「機車停車證」、「遠到證」均需重新辦理，需辦理的同學請自行利用時間至教官室(洽詢林佳霏校安)領取申請單。
「機車停車證」：將依繳件順序登記停車位，請同學掌握時間。
「遠到證」申請條件為：居住偏遠交通不便或家庭特殊變故需要者。遠到證核發後請謹慎使用，若早上藉故在校外遊蕩、吃早餐，經查證屬實立即沒收遠到證，並不再補發。
- (6) 預防各項詐騙行為，個人證件請妥善保管，不要隨意在網路上填寫個人基本資料，才不會輕易將個人資料外洩，也請同學妥善保管個人物品，外出時請將教室門窗確實上鎖。
- (7) 詐騙新聞宣導：憑學生證 4 小時就可輕鬆分期買蘋果手機?! 主攻學生族群的消費信貸！提醒注意坊間「無卡分期」銷售模式宣導，避免其過度消費甚至受騙。
- (8) 本學期賃居生及校外工讀調查表，請班長於 2/24(三)放學前交至教官室主任教官收。

4、體育組宣導事項：

- (1) 本學期預計舉辦之班際競賽：3/10(四)班際籃球賽、3/16(三)全校師生路跑賽、4/21(四)班際羽球賽、5/6(五)全校運動會、6/8(三)水上運動會，各活動實施要點將於活動實施前集合各班康樂股長發放。
- (2) 班際籃球賽報名表將於幹部訓練發放，請各班於 3/7(一)中午 12:30 前完成報名手續，網路報名、紙本報名皆須完成，才算完成報名手續。

5、活動組宣導事項：

- (1) 本學期轉社結果已公告於學務處外公佈欄，有申請轉社同學請自行查閱。
- (2) 本學期社團活動時間為 2/23、3/25、4/6、4/27、5/13、6/1，共六次。
- (3) 請街舞社、熱舞社、韓舞社的同學於第一次社團活動時繳交社費 300 元，馬術社請繳交 1000 元社費(交通、保險)。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 新學期開始，同學若有任何新增的疾病，請務必至健康中心更新自己的健康狀況，以維護課堂、體育以及戶外活動進行安全。請同學務必在護理師處理完畢你/妳的健康問題後，於「傷病登記表」確實記錄，以利進行統計上傳教育部作業。
- (2) 請持續落實防疫措施：除吃飯飲水皆配戴口罩、肥皂勤洗手、維持社交距離及實聯制，當出現上呼吸道症狀(如喉嚨痛、咳嗽、流鼻水)請務必停止上班上課，並就醫以維護校園健康安全。
- (3) 請確實使用健康中心調製好的漂白水進行消毒環境，特別加強「觸手可及」之處，如桌面、椅背、門把、黑板、板擦、窗戶…等；另外，請務必開門窗通風上課。
- (4) 請同學養成良好生活習慣：睡眠充足、飲食正常、多喝水(每日至少 1500cc)及規律運動，以增強自身免疫力，抵抗外來病毒細菌。
- (5) 本學期預計於 3/9 及 3/30 下午 14:00-16:00 開辦「菸消檳散」戒菸班，徵求有意願戒菸且能配合填寫問卷及學習單者，全程參加且表現良好可記嘉獎 2 次或折抵愛校時數 6 小時，目前尚有 12 個名額，意者從速，請洽健康中心。
- (6) 本學期團體保險費為 175 元，已列入註冊單繳費項目之一，請同學不要忘記繳交註冊費，以利投保作業進行；另外，若有理賠需求可至健康中心進行申請作業。

7、營養師宣導事項： #腸胃炎 #腸胃健康 #清淡飲食 #我的健康我負責

年節吃太多，吃到腸胃炎？！身邊有沒有人已經掛病號，腸胃炎只能吃粥嗎？

其實，只要掌握「好消化的清淡飲食」及衡量自己腸道狀況，不一定只能吃粥。

✅ 可以吃：蘋果、香蕉、蛋花湯、清湯、粥品、吐司、少粗纖維嫩菜、瓜類，烹調方式用水煮，避免過度調味。

❌ 禁止吃高糖飲料、甜食、辛辣刺激食物、油煎油炸，加重腸胃的負擔🤢

👉 小叮嚀：腸胃炎的照顧大重點

1. 多喝水、平衡電解質。
2. 飲食清淡、好消化：腸子已經很累，請不要加重腸子的負擔～記住自己的健康自己要負責。

3. 少量多餐、減少刺激。

資料來源：高敏敏營養師 FB



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：友善校園週宣導

1. 主題：友善校園



2. 說明：本週為友善校園週(2/11(五)~2/18(五)開學第一週)，「110 學年第 2 學期宣導主題：「媒體識讀—善用 5W 思考法當個聰明小偵探」，除反黑、防制藥物濫用、防制校園霸凌外，增加提升學生在網路世界辨識能力，並透過 5W 思考法塑造學生的網路素養應有的態度，了解資訊科技與人類社會相關議題，養成正確的資訊科技使用習慣，遵守相關之倫理、道德及法律，並關懷資訊社會的各項議題，學習內容包括健康數位習慣、正確使用科技產品的方法及行

為習慣、資訊科技合理使用原則、資訊安全的基本概念及個人資料保護與隱私等。

3. 宣導主題：媒體識讀—善用 5W 思考法當個聰明小偵探

十二年國民基本教育課綱科技領域已將「資訊科技」列為國、高中之授課時數/必修科目，自 108 學年度開始實施，國中階段每週 1 節，高中階段則為 2 學分，小學階段則採課程融入方式進行，並可將資訊教育相關內容以主題/專題/議題方式安排於彈性學習課程實施，使其建立資訊社會中應有的態度，了解資訊科技與人類社會相關議題，養成正確的資訊科技使用習慣，遵守相關之倫理、道德及法律，並關懷資訊社會的各項議題，學習內容包括健康數位習慣、正確使用科技產品的方法及行為習慣、資訊科技合理使用原則、資訊安全的基本概念及個人資料保護與隱私等。

人人都應認識校園中之數位性別暴力：依據法務部 109 年 5 月所提出之分析，我國數位性別暴力常見樣態包括：「惡意散佈」、「監視/跟蹤」、「性侮辱或騷擾」及「人肉搜索」。

這些樣態與時下同學之校園生活息息相關——「惡意散佈」涉及兒童及少年性剝削、「監視/跟蹤」關乎校園性騷擾或親密關係暴力、「性侮辱或騷擾」則疑似校園霸凌或性霸凌事件、「人肉搜索」與個人資料保護、隱私權及人身安全有關。基於保護自己也維護他人網路安全，須遵守以下原則：

避免數位、網路性別暴力的「五不」防護守則：

1. 不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。
2. 不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
3. 不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
4. 不轉寄私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
5. 不取笑被害：取笑或檢討被害人是更大傷害

遭遇數位、網路性別暴力的「四要」防護守則：

1. 要告訴師長：比起獨自面對，師長可提供更多協助。
2. 要截圖存證：有明確的證據，有效將歹徒繩之以法。
3. 要記得報警：不只為了自己，避免更多無辜者受害。
4. 要檢舉對方：就算是假帳號，讓管理者依規定處理。

4. 防制學生藥物濫用：

新興混合式毒品逐漸在青年族群間流行，此類毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，新興混合式毒品多為二種以上作用相似或相反的物質混合，對身體的危害相當大甚至造成藥物使用過量，造成相當高的致死率。為加強校園師生對新興毒品防制知能，需由學校以及家長共同關懷學生校內、外行為，而學生自身亦需建立正確觀念，加強新興毒品的辨識及反毒技巧，並從生活技能及自主健康管理等方面切入。另請再次提醒同學不可輕易食用及持有偽裝成糖果零食、咖啡包的新興毒品，以免傷身又傷家人的心。

► 討論題綱：

- (1) 友善校園 110 學年度第 2 學期宣導主題為何？
- (2) 請問 5W 思考法是指哪 5 種涵義？
- (3) 避免數位、網路性別暴力有哪「五不」防護守則？
- (4) 遭遇數位、網路性別暴力的「四要」防護措施是那些？
- (5) 新興毒品的種類有哪些？使用過量嚴重會如何？

