

國立頭城家商 110 學年度第 2 學期

第 4 週班會宣導資料(110.03.02)

一、班會討論：

1. 主題：防震防災
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、教務處宣導事項：

- (1)學期初有多項獎助學金供同學申請，請參考學校網頁公告（網址：<https://bit.ly/tcvs-scholarship>）。其中「寶佳基金會春風計畫」助學金，金額優厚，本校可推薦 28 名，有需要的同學請儘快送交申請書至教務處陳立中老師處。
- (2)本學期課業輔導即將於下週一開始上課，尚未繳交家長同意書即課業輔導費同學請儘快繳交。
- (3)本學期重補修繳費單今日已請導師轉交，已申請重補修同學請於 3/9（三）放學前至總務處出納組繳費。

2、訓育組宣導事項：

- (1)臺灣銀行就學貸款整合服務網 <https://sloan.bot.com.tw/>，學生可於網上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 3/10(四)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。
- (2)提醒高三各班畢業紀念冊編輯同學，尚未繳交第一次校稿的班級，請盡速繳交至學務處訓育組，以免耽誤全校畢業紀念冊準時繳件日期。3/16(三)12:30-13:00 為第二次校稿時間，為維護各班權益宣達，請勿必準時抵達電腦教室三(行政大樓三樓)
- (3)慈懷社會福利基金會與你相約潛入助人世界:111 年社區助人者團體培力課程報名，礁溪德陽社區課程時間為 111/4/7~111/6/16 周四上午(共六次)；頭城武營社區活動中心 111/9/3~111/11/12 周六上午(共六次)，課程內容：一、六色積木與遊戲鄉；二、人像卡與情緒卡。有興趣的師生歡迎來學務處索取報名資料。

3、衛生組宣導事項：

- (1)掃區有洗手台的班級請協助補充新肥皂及洗碗精。
- (2)3 月份環境整潔由二年級衛生與環保股長負責評分。
- (3)近日天氣放晴，多數班級已能高效率打掃維持校園環境，請繼續維持表現。
- (4)請衛生環保股長隨時注意班上整潔扣分狀態並改進。

4、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1)第 3 週生活競賽評比績優班級：
整潔：第一名：208 班 第二名：102 班 第三名：205 班
秩序：第一名：205 班 第二名：102.103.309 班
服儀：第一名：205.309 班 第三名：209 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)本學期校外賃居生及校外工讀調查表請未繳交班級放學前交至教官室。

- (3) 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
- (4) 友善校園 3 分鐘微電影比賽，收件時間為 3/14(一)放學前，請一二年級參加同學把握時間。
- (5) 下午實施防震防災演練，請各班屆時配合在教室避難及疏散至指定位置。

5、體育組宣導事項：

班際籃球賽報名表已於幹部訓練發放，請各班於 3/8(二)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。

6、社團活動組宣導事項：

本學期第一次「社團缺曠確認表」已隨班會資料附上(若無表示班上無曠課同學)，請同學確認無誤後簽名。有疑問者請勿簽名，並請洽學處務處社團活動組。

7、健康中心宣導事項：

- (1) 定期健康檢查當天請假未到的同學，請利用下課時間前往健康中心補量測。
- (2) 新學期開始，若同學有新增的特殊疾病，請務必至健康中心更新健康狀況，以因應課堂、體育及戶外活動進行的安全。請同學務必在護理師處理完畢你/妳的健康問題後，在「傷病登記表」中確實記錄，以利進行統計上傳教育部。
- (3) 路跑同意書已經由各班導師發送給具有宿疾的同學，請帶回家中經家長詳閱後勾選同意/不同意參加，於 3/4(五)中午前繳回健康中心以利統計。
- (4) 本學期學生團體保險即將開始投保作業，請尚未繳交註冊費(團體保險費為註冊項目之一)的同學盡速繳交。
- (5) 有保險理賠需求的同學請至健康中心索取國泰人壽保險理賠申請書填寫，並備妥診斷證明書正本、收據正本或副本及家長存摺影本至健康中心申請。

8、營養師宣導事項： #3 月為全國營養月 #3 蔬加 2 果 #植化素 #膳食纖維 #每餐水果拳頭大 #菜比水果多一點 #我的健康我負責



👉 什麼是「天天 3 蔬加 2 果」？

「天天 3 蔬加 2 果」是指每天至少都要攝取 3 份蔬菜及 2 份水果，共 5 份的蔬菜水果。

🔍 為什麼要吃這麼多蔬果呢？

吃五顏六色新鮮蔬果、足量、多樣化，使身體獲得所需維生素、礦物質及膳食纖維，其中不同的植物化學素發揮各種有利健康的效益，可幫助對抗疾病之外，還可以增強免疫力，達到遠離各種慢性疾病、預防癌症，讓身體健康。

🔴 小叮嚀：無論蔬菜或水果，每天至少都要攝取 3 份蔬菜及 2 份水果（一份大約中式飯碗 8 分滿）。



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：防震防災宣導

強化師生防震及防災應變處理能力，俾利做好防震防災準備與逃生觀念，以提升師生防災自救與逃生能力。

一、說明：

本校規劃預演時間為 3 月 2 日上午實施防災示範，下午 14 時於教室實施防震防災動作演練並結合疏散集合；14 時 30 分全體同學至勤毅樓三樓參加防災講座宣導暨分組練習。

(一) 演練重點：

1. 地震避難掩護逃生演練(3 月 2 日下午 14 時~16 時)。
2. CPR 及 AED 教學演練。
3. 學生專車逃生演練。
4. 校園火災緊急應變演練。

(二) 演練階段(3 月 2 日下午分組演練操作)：

- 第 1 階段全體師生請先在教室配合執行防震、防災疏散演練(操場集合)
- 第 2 階段全體師生往毅樓三樓集合，聽消防局講座。
- 第 3 階段分三組，高一、高二分別帶開演練，高三教室收看防災宣導影片。
- 第 3 階段高一全體學生在勤毅樓 3 樓學習 CPR 及 AED 教學演練。
- 第 3 階段高二學生移動至勤毅樓門口學習專車逃生演練(201 班-206 班)。
- 第 3 階段高二學生移動至風雨球場旁學習滅火演練(207 班-215 班)。

二、

1. 於教室內緊急避難時，應遵守蹲下、掩護、穩住三原則，於桌椅下保護好頭部，並抓緊桌腳，避免傷害發生。
2. 可以用頭套、書包、補習袋或書本保護頭部，並依規劃路線避難。
3. 下樓時應遵守不語、不跑、不推三不原則，到達一樓後儘速前往疏散地點集合清點人數：喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，或造成意外，災難來臨時需冷靜應變，才能有效疏散。

三、地震時，為了自己的安全，要如何逃生呢？**(一)、在室內---**

保持鎮定，迅速將使用中之電源、瓦斯、自來水關閉，並將出入口打開。

晃動時，要先蹲下、躲在安全的角落，例如：堅固的桌子或床的旁邊、牆角、支撐良好的門框下，直到晃動停止或確定安全時再離開。躲避時，要以軟墊保護頭部，遠離重的傢俱、電器、化學藥劑、擺有東西的架子等危險物。疏散時，用物體保護頭部，依據平日防震演習規劃進行疏散。

(二)、在室外--- 應移動至空曠處，避開建築物、招牌、電線桿、樹木。

1. 地震時不要搭乘電梯。
2. 不可慌亂衝出教室，並避免慌張地上下樓梯。
3. 不要躲在桌椅及床下，而是躲在堅固的桌子或床的旁邊。

四、地震的成因：

構造性地震(如地殼變動)、火山地震(如火山爆發)、衝擊性地震(如隕石墜落)、大部分的地震以板塊運動所造成的地殼變動(構造性地震)最多。

五、地震的數據：

氣象局發布的數據有兩種：

規模：描述地震大小的尺度，依其所釋放的能量而定，以一個無單位的實數表示之。

震度：描述地震時人所感受到的震動程度，或物體因震動所遭受的破壞程度。

規模通常用 M 來代表，例如1995日本阪神地震即達 M7.2 (規模七點二)，1999台灣集集大地震則達 M7.3 (規模七點三)。

六、地震前預防措施：

平日即準備妥三日份的飲水、乾糧、及救急必需品，集中收放在救急袋內，置放於全家人皆知道，且便於取用的位置。

熟悉住家附近之避難場所，預先清楚逃生路線，家屬間應互相約定發生地震後，應該如何聯繫？以及集合的處所？學校、建築物、公司、團體、公共場所應經常舉行避難演習，建立自衛編組，發揮自救救人之精神。

將較重物放置於低處予以固定，並減少使用吊燈、吊扇等。定期檢查瓦斯、電線管路等，瓦斯桶固定，全家人皆應知道開關的位置，及如何關閉。

七、地震時應變措施：

大聲提醒周遭人員保護自身安全，勿慌張進出建築物，並應遠離窗戶、玻璃吊燈，防止家中巨大傢俱或危險物墜落，並就地尋找適當地點避難。

隨手關閉使用中的電源、瓦斯，以防止火災發生。把避難處所門窗打開，以免門窗被震歪無法開啟。

在高樓時，就所在樓層尋找庇護處所，勿使用電梯，勿湧向安全門出口樓梯，以免造成人群擁擠傷害。

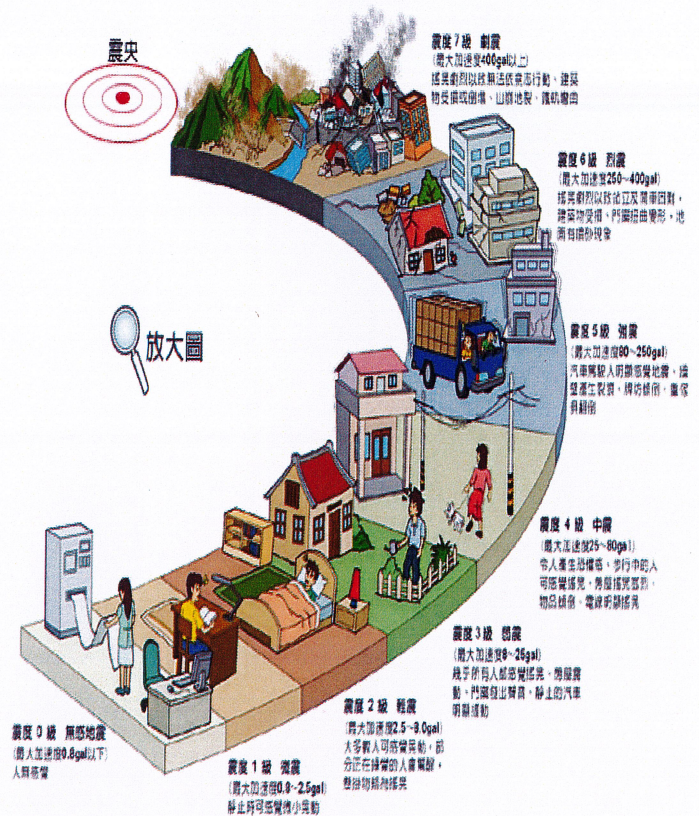
以軟墊保護頭部，尋找堅固的庇護所，如堅固的桌下、牆角、支撐良好的門框等。

八、地震後繼續避難措施：

發生火災迅速撲滅或防止火勢蔓延如聞到瓦斯味千萬注意火源，以防止爆炸、火災，應立即打開門窗通風，但不可開啟抽風機，以免電器火花引爆瓦斯。

避開掉落地上之電線和電線碰到之物體以免觸電，不佔線使用電話聊天，減少話務量，以留供救災報案使用。

隨時收聽災情檢查水電、瓦斯管線、房屋樑柱是否完好？如有損害，應立即關閉或請專家檢定，協助急救傷患，發揮守望相助精神。



➤ 討論題綱：

1. 請問晚上或凌晨發生地震時在家中應該如何避難？
2. 中央氣象局將震度區分幾級？
3. 地震避難掩護三步驟為何？
4. 你(妳)知道班上的疏散路線及操場集合位置嗎？

相關參考資料查詢請至

1. 「內政部消防署」(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=594>)
2. 「抗災防震網」宣導(<https://twdrill.com.tw/Subject/Index/1>)