

國立頭城家商 110 學年度第 2 學期

第 7 週班會宣導資料(111.03.25)



一、班會討論：

1. 主題：家庭教育
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)

★教務處註冊組宣導事項：

- (1) 高三同學請注意，本學期高三學生上傳學習歷程的截止日期是 4 月 7 日（星期四），請同學務必把握時間。若已經完成教師認證作業，也請務必先行「勾選」，「勾選」截止日期為 4 月 15 日。
- (2) 本學期學生學習歷程課程學習成果優良檔案評選比賽，將於 3 月 25 日截止報名收件，歡迎同學踴躍參加，爭取比賽獎金。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 2022 頭家好聲音初賽於下周三(3/30)下午 13:30-14:00 至前棟三樓階梯視聽教室報到，初賽只限參賽人員參加，未參賽的同學請勿進入比賽場地。
- (2) 請一、二年級各班將 76 週年校慶園遊會攤位報名表於 4/6(三)前交回訓育組。另欲設置攤位之高三班級，請至訓育組領取報名表。
- (3) 76 週年校慶購買園遊券紀錄表將於 4/6 發送至導師桌上，一、二年級每人需繳交 110 元，請以班級為單位，於 4/22(三)前將園遊券費用連同購買園遊券紀錄表交回訓育組。
- (4) 高一班際團體創意歌唱比賽請於 4/1(五)放學前將自選曲歌詞以 Word 格式寄至 tcvs122@gmail.com，或由班長群組私訊繳交訓育組。
- (5) 高一班際團體創意歌唱比賽將於 3/28(一)開始彩排，彩排時間表已於今日隨班會資料發下，各班如經協調後更換彩排時間，請告知訓育組，並請把握彩排時間，一起為爭取班級榮譽努力！另請各班班長於 4/1(五)中午 12:20 至學務處進行比賽順序抽籤，逾時將由訓育組代抽。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會 2022 年「疫情齟齬，健康添氣—口腔健康打卡保衛戰」活動，請同學踴躍參加。

活動期間：

- ① 第一期：111 年 3 月 18 日(五)至 111 年 6 月 30 日(四)。
- ② 第二期：111 年 7 月 1 日(五)至 111 年 8 月 31 日(三)。
- ③ 第三期：111 年 9 月 1 日(四)至 111 年 11 月 30 日(三)。

參加方式：

- ① 點選網址 <https://go.goskyai.com/3ud3bf/> 或掃描右方 QR Code 進入活動頁面，點選報名參加。

- ② 每完成當天之任務，即可獲得點數。

- ③ 依照擁有點數自行兌換獎品抽獎券參加優質好禮抽獎活動。

抽獎辦法：於活動結束期間依照擁有點數「自行」兌換獎品抽獎券，獎品可自由選擇。

獎勵措施：凡參加本次活動將有機會獲得優質好禮，本次獎項有 iPad、Apple Watch、Switch、AirTag、超商禮券等。



「疫情齟齬，健康添氣—
口腔健康打卡保衛戰」

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 6 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：301 班	第二名：302 班	第三名：102、304 班
秩序：第一名：309 班	第二名：307 班	第三名：103、109 班
服儀：第一名：303、309 班	第二名：從缺	第三名：307 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) 高三同學即將畢業，提醒同學注意自身德行成績，掌握時間完成銷過時數，避免因德行成績無法順利取得畢業證書。
- (3) 本學期高二實彈射擊體驗訂於5/3(二)下午假金六結營區實施，屆時將發放「家長通知書」，同學若身體不適務必告知，也鼓勵同學踴躍參與實彈射擊體驗。
- (4) 近期網路詐騙手法不斷更新，提醒同學不要玩網路賭博遊戲，建立金錢正確觀念，避免讓有心人士有機可乘，使自己惹禍上身。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際籃球賽一年級男生組的賽程，將於111/03/31(四)，放學16:10分於風雨球場舉辦。

5、活動組宣導事項：

- (1) 今日為第二次社團課程，請同學至指定教室集合。越南文化體驗社請至實習大樓五樓中餐教室集合，今日與廚藝社進行交流課程。
- (2) 今日為社費繳交截止日(街舞社、韓舞社、熱舞社)，將請社長協助收費，請同學預留繳費金額。
- (3) 請同學於社團時間勿至其他社團場地干擾課程進行，兩節課都需要點名，請主動告知指導老師離開原因。
- (4) 5/7(六)校慶當日將邀請各社團(或團體組隊)參加演出節目，欲報名者請至學務處社團活動組領取報名表，報名截止日4/15(五)。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 本學期定期健檢(身高、體重及視力量測)尚未量測的同學請盡速前往健康中心補量測，各班藍卡也請盡速交回健康中心。尚未完成健康檢查名單如表：
- (2) 同學如患有諾羅病毒、輪狀病毒腸胃炎者，請依「學校病毒性腸胃炎防治手冊」規定，須在家休息至症狀解除(沒吐沒拉)才恢復上學，班級需加強漂白水(酒精無效)環境消毒，方能達到防疫作用。
- (3) 學生團體保險理賠申請資料有些微調整，理賠帳戶沒有強制一定要用法定代理人，學生本人的帳戶也可以受理申請囉！

班級	座號	姓名	班級	座號	姓名
101	12	臧O豪	205	19	*朱O穎
106	7	林O宸	209	22	游O靜
106	19	陳O恩	209	26	楊O翔
112	9	羅O璋	215	11	林O威
113	10	蕭O豪	302	19	黃O倫
114	11	莊O璉	302	27	李O蓓
204	9	林O廷	304	17	陳O凱
204	12	柯OO胤	305	3	李O賢
204	13	胡O浩	305	12	黃O陞
204	18	陳O廷	309	20	陳O勳
204	29	林O傑	313	5	李O廷
205	14	廖O華	313	13	高O環

7、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

蔬菜類 生菜約100公克，煮熟後約半碗至8分滿碗			水果類 約一個拳頭大小或是切塊裝8分滿碗		
					
紅甜椒(紅)	胡蘿蔔(橙)	黃甜椒(黃)	蘋果(紅)	橘子(橙)	奇異果(綠)
					
青江菜(綠)	黑木耳(紫)	白花椰(白)	葡萄(紫)	蓮霧(白)	香蕉(白)

🍌 3份蔬菜及2份水果，每1份怎麼算？

❤ 小叮嚀：無論蔬菜或水果，一般來說一份大約中式飯碗8分滿(碗口直徑11公分*深5公分)的量。所以吃到「一份」的蔬果真的不難唷！

❤ 腸健康要蔬果有獎徵答，活動只到今天3/25(五)止~

❤ 動動手，掃QR Code進入網頁填答蔬果知識、滿意度，就可抽獎呦~

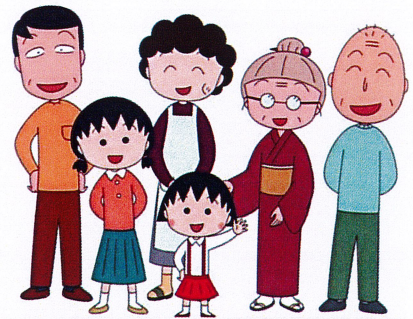


◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

[班會主題] 家庭教育-我們與家的距離

一、原生家庭定義是什麼？

常聽到的 family of origin、family of orientation、original family 以及 primary family，指的都是原生家庭的英文。而原生家庭意思是一個人自童年開始成長的家庭，與父母、兄弟姐妹、繼父母、甚至是三代同堂一起生活的家庭（成員包含祖父母、叔叔或姑姑等）。而現在家庭型態多元，越來越多非傳統形式的家庭組成，然無論如何，從小生長的那個環境就是你的原生家庭。



二、家庭的影響

至於一個人會如何受家庭影響，會透過 3 個複製過程而來：

1. 再現 (reenacting)

一個人小時候如何在原生家庭被對待，長大也會以同個方式對待人。例如幼時受到家暴，成年後也可能會傾向用暴力來對待另一半或教育孩子。

2. 重複 (recapitulating)

小時候如何被原生家庭對待，長大後會允許別人用同個方式對待自己。像童年時的家暴，未來可能也容易與「有家暴傾向的人」的在一起、甚至再被傷害，重複年幼時被對待的模式，讓小時候發生在身上的事情再次被經歷。

3. 內化 (introjecting)

童年受原生家庭的傷害、家暴而造成的低自尊，容易內化成日後的性格特質。例如小時候被打會覺得是「自己不乖」，但時間久了，這樣的想法會產生內化作用，導致沒有自信、覺得什麼事都做不好、容易討好別人。當然，若一個人的童年在充滿正向、關愛的原生家庭長大，日後也會複製上述的 3 個過程並展現在生活的各面向。

三、家庭中的出生序-家庭星座

你知道，不同的出生順序，會影響一個人的性格嗎？

1. 排行老大

通常得到最多關注，在弟妹出生前是眾人注目的核心、備受寵愛。可能傾向依賴父母，但會奮發努力以保持領先地位。當弟妹出生後，會發現自己不再最受寵愛，可能會認為新成員會搶走他父母的愛。老大的互動對象多為大人，父母比較

會用大人的態度與口吻跟孩子說話與互動，讓老大在性格上顯得更為世故與穩重。經常被父母寄予厚望，要成為弟妹的榜樣。

2. 排行老二

從一出生就要與另一個孩子分享父母的注意。典型老二會表現得像競賽選手一樣，每次都全力以赴，好像在接受如何超越老大的訓練。這種兩個孩子間的競爭搏鬥，將會影響其往後的生活表現。老二會特別留意老大的弱點，並力求表現。若老大很優秀，則拚命向外發展別的才能，也常與老大唱反調，因為要走出一條不一樣的道路。

3. 排行中間的孩子

因為排行在中間，經常感到壓迫。排行中間的孩子容易被忽略，可能會用大動作引起大人注意。常會出現兩極化的走向，一是用努力讓大家來記得他；二是用負向的行為來引起關注與關心。然而在衝突不斷的家庭中，他們也可能成為家中的調和者。

4. 排行老么

永遠是家中的寶貝，通常是最驕傲且永遠不會被取代的那個。由於所有孩子都比他大，大部分的責任都被分擔了，所以他要扮演一個特殊的角色，通常會富有創意及想像力，從事別的兄姊未曾做過的工作。

5. 獨生子女

有其獨特的問題存在，雖然有些特徵像老大，但卻缺乏與他人分享、合作的學習機會，因為原生家庭中都是大人，所以較擅長與成人相處。由於獨生子女常被父母寵溺，較易黏附父母。他可能希望自己永遠是眾人注目的焦點，若有人危及此種地位，會生心不平。受到互動的對象都是大人的影響，因此常用大人的語言去思考，容易極早表現出世故早熟的心態。

[以上內容擷取 **長善 257 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] (三題都要完成)

1. 你最常和家人發生衝突的原因為何？後來都是如何處理的呢？
2. 你在家中的出生排序是(老大、老么...)？這個排序對你而言有何影響呢？
3. 你和家庭成員有哪些行為舉止有相似的部分嗎(長相除外)？你喜歡這個相似處嗎？