

國立頭城家商 110 學年度第 2 學期

第 9 週班會宣導資料(111.04.06)



一、班會討論：

1. 主題：品德教育
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)

【防疫宣導，請同學配合事項】

- (1)連假過後身體感到不適或有呼吸道症狀，避免到校，在家休息或盡速就醫。
- (2)強化手部清潔消毒，落實校園消毒工作。
- (3)用餐時，維持用餐環境通風外，保持社交距離或使用隔板，避免用餐期間交談，用餐完畢後也應落實桌面清潔與消毒。
- (4)除體育課與音樂課等因教學所需短暫取下口罩外，應全程配戴口罩。

1、訓育組宣導事項：

- (1)畢聯會第一次會議將於今日第 5 節至軍訓教室集合，同時高三各班畢聯會代表於 12:30 前往教學大樓前棟二樓軍訓教室參加第三次畢業紀念冊校稿課程。
- (2)請各班將 76 週年校慶園遊會攤位報名表於今日放學前交回訓育組。
- (3)76 週年校慶購買園遊券紀錄表於今日發送至導師桌上，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)入選頭家好聲音決賽的同學請於 4/7(四)中午 12:20 至學務處進行比賽順序抽籤，逾時或是未到將由訓育組代抽。
- (5)「2022 宜蘭國際童玩藝術節—童玩日報」執行計畫之學員及助理培訓招生事宜，即日起至 111/5/9(一)止，歡迎縣內國小五年級至高中三年級學生報名童玩日報學員培訓，有興趣的同學請洽學務處。

2、衛生組宣導事項：

- (1)開學至今，已有多位同學於校內、外吸菸或電子煙被查獲，必須接受罰款與戒菸教育，吸菸有礙健康，請同學遠離香菸與電子煙的危害。
- (2)氣溫逐漸轉熱，為防範登革熱與腸病毒，請同學多注意保持環境清潔與個人衛生。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1)第 8 週生活競賽評比績優班級：
整潔第一名：208、第二名：303、第三名：106
秩序第一名：309、第二名：102、第三名：206
服儀第一名：待統計
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)學生實彈射擊體驗活動預計 5/3(二)實施，請同學於 4/12(二)中午前將家長同意書回條及金額繳到教官室給佳霏校安，以利事前作業順遂。
- (3)學生勿將機車及電動車停放聚集於頭城橋下，電動車及有機車駕照同學請跟教官室申請校內停車證，再次提請避免無照騎乘機車及雙載，重視交通安全。

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 111/4/7(四)下午 16:10 在風雨球場舉行，請參加的隊伍，107A、108A、108B，準時到場參賽。

5、活動組宣導事項：

- (1) 欲報名 76 週年校慶（社團）演出之社團或自組團體，請於今日放學前將報名表繳至學務處。
- (2) 未繳社費的同學請於今日社團時間繳交給社長。
- (3) 越南文化體驗社今日請至綜合教室二上課

6、健康中心宣導事項：

- (1) 有申請學生團體保險理赔需求的同學，可自行審視是否有達起賠金額標準，如下圖所示，另外，理赔帳戶可以用學生本人，屆時申請可影印自己的存摺影本繳至健康中心。

Q 什麼是「起賠金額」？

A. 指的是保險事故發生時，實際花費金額(扣除不保事項後)若未超過該項金額將不予給付。

舉例如下：

【案例一】傷害門診收據金額總額 2,000 元 排除不保項目 (掛號費 400 元、診斷書費 150 元、救護車費 500 元)，其他醫療費用共 950 元 ($2,000 - 400 - 150 - 500 = 950$)，因已達「起賠金額」500 元，且在傷害門診保險金 5,000 元之限額內，故給付 950 元。 ($950 \text{ 元} \geq 500 \text{ 元}$)

【案例二】傷害門診收據金額總額共 950 元，排除不保項目 (掛號費 400 元、診斷書費 150 元) 後，其他醫療費用共 400 元 ($950 - 400 - 150 = 400$)，因未達「起賠金額」500 元，故給付 0 元。 ($400 \text{ 元} < 500 \text{ 元}$)

- (2) 各班健康檢查藍卡每學期皆會使用，提醒尚未繳交藍卡的班級務必盡快繳交：

101、105、108、114、201、204、209、213、301、305、309、314

7、營養師宣導事項： #3 蔬 2 果 #植化素 #膳食纖維 #每餐水果拳頭大

♥ 在買飲料的時候，除了挑自己愛喝的口味，也可能傾向選一些「看起來」對身體比較好的產品，比如說，奶茶、檸檬茶、果汁氣泡水等。可透過包裝標示或店家確認「無果汁」或「果汁含量 XX%」，帮助大家選購到自己想要的產品。

■ 果蔬汁包裝標示規定

 柳橙汁 果汁 85%	 綜合果汁 果汁 65%	 蘋果紅茶 果汁含量 未達 10%	 橘子風味茶 無果汁
• 果蔬原汁總含量達 10% 以上者：始得以「果蔬汁」為品名，需標示原汁含有率	• 若為「綜合果汁」，需於品名或包裝正面明顯處，揭露該產品為綜合之意義。	• 果蔬原汁總含量未達 10% 者：應顯著標示「果(蔬)汁含量未達 10%」或等同意義字樣，或直接標示原汁含有率。	• 未含果蔬原汁者：應標示「無果蔬汁」，如品名含果蔬名稱，應於品名中標示「口味」、「風味」字樣。

• 資料來源：衛福部食藥署

良食脈動 FOOD PULSE

♥ 小叮嚀：吃原態水果，直接吃原態的水果，保留完整的營養。若喝果汁（經過濾）則減少蔬果中纖維質則減少幫助腸道蠕動的價值，亦可能造成便秘。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：品德教育

110 年「品德主題故事類-甲組」入選作品 張佑珍

擷取故事：奔跑吧！公主~

運動會快到了，全校的人都忙著準備，芝芝問小怡：「這次運動會我想參加跳高，那你呢？老師說，下節課要調查大家的意願。」小怡說：「我想選大隊接力，能和大家一起努力的感覺很棒呢。」上課了，陳老師在黑板上寫了各類比賽項目，像趣味競賽、跳遠和大隊接力……等等，讓同學們認領。經過大家的推薦和討論後，剩下大隊接力還缺一個人。陳老師環顧班上同學，說：「美美，你還沒有選擇項目吧。」美美委屈地回答：「我……我參加了趣味競賽呢。」

陳老師說：「趣味競賽是自由參加，但是其他比賽項目都要有人參加喔。」美美發現自己沒有其他選擇，只能勉強點頭答應了。芝芝同情地看看小怡，小怡則在內心裡吶喊著：「早知道美美會參加大隊接力，我寧可去跑馬拉松！」但是，這一切都來不及了。

午休時，小怡召集了大隊接力的夥伴們，準備討論練習的事情。「參考學長學姊的慣例，練習時間不是早自習前，就是放學後，現在看看大家哪一個時間比較方便？」美美怯生生地問：「只有這兩個時間嗎？」「是的，不然你覺得還有哪個時間？中午？晚上？」小怡沒好氣地反問。美美碰了個釘子，只得默默地縮了回去。經過一番討論後，夥伴們決定從明天開始，每天放學後留下來練習一小時。小怡還被推舉為隊長，負責規劃每天的練習進度。小怡很認真，練習時永遠是最早到、最晚走的那個，而且事事盡心盡力。大家看在眼裡，感動在心裡，因此對小怡的建議和規劃，無不全力配合，很少有不同的意見。但是美美則不然，一開始，她就不是心甘情願參加的，同時對體育類的活動興趣缺缺。所以每次練習時，美美常常遲到早退，要不然就是說體力不支，練習一下就坐在樹蔭下乘涼休息。久而久之，開始有閒言碎語出來了……下課時，小奇和幾個同學聚在一起聊天，忽然有人提到美美——「我說，美美是不是病了？」「甚麼病？我看她好得很呢。」「公主病啊！」「美美早上還跟小怡說，她的腳扭到了，今天不留下練習囉。」「又扭到了？我記得上週她的腳就已經扭過一次。」「也許是不同腳呢，人有兩隻腳，輪流扭傷，很合理的。」「呵呵呵，這樣就可以不跑了喔！依我看，殘障還有殘障奧運呢，人家裝了義肢跑得不輸一般人呢！」「所以說，她得了公主病，而且是沒藥醫的那種！」他們越說越開心，完全沒有注意到美美已經進教室，而且站在旁邊聽了很久，等到美美哭出聲音來後，这才發現大事不妙了！美美哭著說：「我就是跑不動嘛！我就是沒辦法嘛！」「你哭完了沒有？」小怡推開圍觀的群眾，走到美美面前。

美美抬起頭來看著小怡，哽咽地說：「我怎麼不能哭？是他們欺負我，說我的壞話，怎麼是我在鬧？」小怡真心厭煩美美動不動擺出柔弱可憐的樣子，但還是耐著性子解釋：「如果不是你在練習時總是不肯配合，大家又怎麼會說你閒話？」「他們說我閒話說那麼難聽，這樣就對了嗎？」美美委屈地哭訴：「你不是很有正義感嗎？我知道了，你本來就看我不順眼，現在有人弄我，你就高興了，又怎麼會去教訓他們呢？」「我看妳順不順眼，跟說不說你閒話是兩回事。」小怡深吸了一口氣，說：「你不要把事情都混在一起，同學們說你的閒話，是因為你不好好練習接力，讓他們有話柄可以講。如果你認真練習，自然不會有人說你閒話，不是嗎？」「……」美美一時語塞，不知道該說甚麼。「還有！」小怡轉過身瞪著說閒話的同學們，「你們



說美美練習時的態度不好，那你們練習時，都沒有遲到過嗎？」「老師來了！」就在此時，陳老師走進教室，對美美說：「剛剛的情形我都已經看到了，美美，公主病不是病，而是一種做人做事的態度，你認真做事，自然不會有人說你公主病。」陳老師看看旁邊同學們，嚴肅地說：「在背後說人閒話，是不好的行為，如果你覺得可以在背後說人閒話，就不要抱怨別人在背後說你閒話。」陳老師又鼓勵大家：「比賽結果如果讓人滿意，固然很好，但是練習的歷程，更是重要。這星期六就是運動會了，大家要好好加油喔！」小怡默默地聽著，覺得陳老師真的把她心裡的話說出來了。她很希望陳老師的話能夠點醒大家，不要為了自己一時的嘴快，或是自己的好惡，傷害彼此間的關係，無法一起為班上的榮譽努力。接下來的幾天，小怡發現美美變了很多，練習時不再遲到早退，也不會一直抱怨；大家自然沒有閒話可說，全部的心力都放在練習上，小怡很喜歡這樣的感覺，但是接力的成績總是不如人意，讓她多少有些灰心。「明天就是運動會了……」小怡坐在跑道邊闔上成績紀錄表，瞥見美美走了過來。「小怡，你有空嗎？我有話想跟你說。」美美囁嚅地開口。小怡拍拍身邊的空位，示意要她坐下。美美坐下後便開口：「對不起，我一直以為你討厭我，沒想到那天你還會幫我講話……」「沒甚麼啦，我只是實話實說。」小怡沒想到美美會來跟她道歉。「而且，我不應該因為不喜歡跑步，就故意不配合。」美美講著講著又要哭了。小怡連忙安慰她：「哎呀，你這幾天練習成績進步很多呢，所以只要有心，你也可以做得到。」「只是我擔心……進步不夠，會拖累大家。」小怡聽到這裡，沉默了下來。確實，光靠練習幾天，很難有好成績，連小怡自己都在擔心了。小怡想了一會兒，對美美笑著說：「老師不是說過了嗎？比賽結果如果讓人滿意，固然很好，但是練習的歷程，更是重要，所以盡力就好了。」小怡說完，自己也豁然開朗，是啊，事事豈能盡如人意？只求無愧我心就是了。「你說得對，」美美的眼淚收住了，「我再去練習喔。」夕陽將美美的影子拖得長長的，像是熱血日劇的場景，小怡不由得微笑起來，也跟上和大家一起練習。不管明天的成績如何，小怡開始期待大隊接力那聲比賽開始的槍響了。

每個人在碰到自己不熟悉的挑戰時，應該要保持正面的態度努力克服，而不是消極地選擇逃避，如果事事都想著逃避，就會像故事中的美美，即便當下能以自己做不到為理由，免除許多不想做的事情；但是時間久了，旁人自然皮裡陽秋，自有評價。

► 討論題綱：

1. 為什麼一開始小怡會想跟美美保持距離？後來又願意幫她說話？
2. 如果你要和不喜歡的人合作，你會怎麼對待他？
3. 比賽的結果重要，還是歷程重要？為什麼？

