

國立頭城家商 110 學年度第 2 學期

第 10 週班會宣導資料(111.04.13)



一、班會討論：

1. 主題：生涯規劃
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、訓育組宣導事項

- (1) 今日第 6、7 節邀請水晶球魔術師黃大晏進行生命教育講座，請全校同學(含高三各班)完成班級打掃工作後，儘速前往勤毅樓三樓就位。
- (2) 請一、二年級各班有報名園遊會擺攤的班級，於 4/14(四)12:20 至學務處旁穿堂進行攤位位置抽籤，逾時或未到之班級將由訓育組代抽。
- (3) 5/4(三)將進行本學期高三週記抽查，抽查篇數為 3 篇，請各班學藝股長於導師批閱後收齊，於時間內交至訓育組。
- (4) 弘道老人基金會預計於 8/27(六)將辦理愛心園遊會，辦理前需招募六月、七月街頭募款志工，同時做園遊會的廣宣，六月一場/人數 10 人，七月一場/人數 10 人，請有興趣的同學四月底先到學務處訓育組報名，參加同學皆有志工服務證明。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 校慶即將來臨，請同學加強環境清潔並保持，讓外賓及返校校友、師長留下良好印象。
- (2) 校園內仍有同學隨意丟棄飲料杯、罐，請同學注意維持校園環境整潔。

3、生輔組宣導事項(含教室)：

- (1) 第 9 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：215 班	第二名：102 班	第三名：208 班
秩序：第一名：309 班	第二名：303 班	第三名：307 班
服儀：第一名：303 班	第二名：309 班	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) 上學期間切勿在學校周邊或早餐店逗留，以免造成曠課並請養成準時到校之良好習慣。
- (3) 本學期校園生活問卷(記名)調查表，導師可運用班會時間對學生施測，回收問卷避免學生相互觀看，並請於 4/15(五)前繳交至教室。

4、體育組宣導事項：

- (1) 運動會報名表已於今日中午 12：30 發放給各班康樂股長，請於 4/21(四)中午 12：30 前完成線上報名，再將報名表繳回學務處體育組，線上、紙本報名都完成，才算報名成功。

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。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 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：
一年級：101、105、114 二年級：209、213
- (2) 若同學有因意外就醫、疾病住院，繳付的醫藥費扣除診斷證明書及掛號費有達 500 元以上者，請記得至健康中心申請保險理賠，每位同學在註冊時都有繳團體保險費，不要讓權益睡著唷。
- (3) 一般感冒發燒請於自然退燒後 24 小時再返校上課；諾羅病毒腸胃炎請於沒有症狀(沒吐沒拉)的 48 小時後恢復正常上課；流行性感冒則是在家休息 5 天喔！
- (4) 請持續落實防疫措施：戴口罩、肥皂勤洗手、保持社交距離及生病不上學。

7、營養師宣導事項： #減重 #復胖 #基礎代謝率 #溜溜球效應

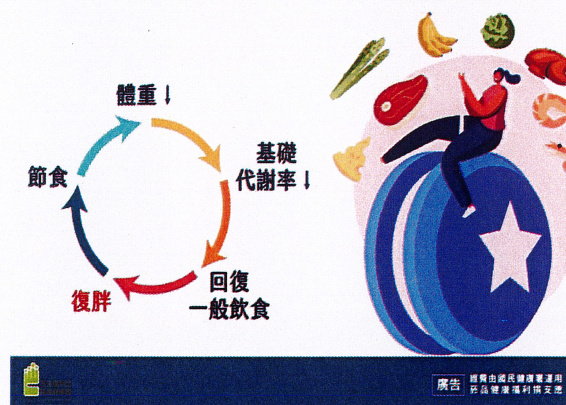
🔍 不吃東西會瘦的比較快嗎？

許多人用盡各種方法只為了能快速達到減重效果，像是過度節食，或是幾乎不吃...

⚠️ 過度節食或是幾乎不吃 ➤ 當心「溜溜球效應」⚠️ 節食初期，體重會下降快，然而大

不吃東西瘦的比較快？

NO！當心溜溜球效應



部分是身體水分流失，而非真正消耗脂肪。當攝取的熱量低於身體運作所需的基礎代謝率時，會消耗身體儲存能量的肝醣、脂肪，還會促使肌肉中蛋白質分解，使肌肉量流失，更減少基礎代謝率，一旦未來回復正常飲食，就容易發生復胖的問題，甚至比以往的體重更高，此現象稱之為「溜溜球效應」。

♥ 正確減重觀念

減重是一場耐力戰，均衡健康飲食，搭配運動正確減重的方式！千萬別為了一時的瘦身成效而造成身體更大的負擔喔！

資料來源：食在好健康 FB

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

【班會主題】生涯規劃專刊

未來的三年，你想要成為什麼樣子的人呢？未來的五年、十年，你想要從事什麼樣的工作，過著什麼樣的生活呢？未來的你，都是現在的你所造就的；未來的你，絕對不是一蹴可幾，未來的你會成為什麼樣子的人，都是從日常生活中開始累積，從培養好的習慣開始。但是，每當你想要開始改變，設定新目標、建立新習慣的時候，是不是會遇到以下狀況：

狀況一：

說要減肥，但每天都在說：「吃飽了才有力氣減肥！」所以沒有控制飲食，第一天結束後，便覺得自己無法達成目標。



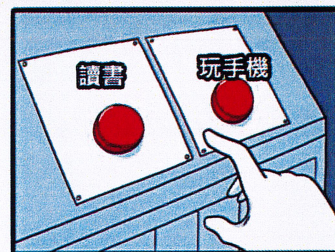
狀況二：

下定決心不再遲到，結果每到早晨抵擋不住被窩的誘惑，決定多睡一下，結果就一路睡到早上十點，乾脆不去上課。



狀況三：

上學期期末被當太多科了，這學期開學設定自己要放學回家要讀書，結果每當放學時，看到大家都在玩手機，你也忍不住跟著玩手機了，玩完手機也沒有開始讀書，日復一日，這學期還是一堆科目被當。



要如何培養好的習慣呢？讓我們繼續看下去！

原子習慣的基本概念

一、每天進步 1 % 就好

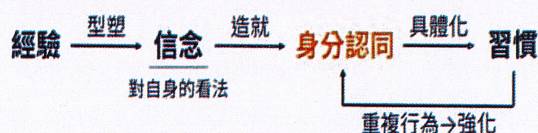
雖然我們在短期不一定容易看到巨大的改變，但是不做就不會改變。人很容易高估瞬間決定的重要性，也很容易低估每天都做的一些小改善。習慣的效果會在你反覆執行的過程中，不斷加倍，從短時間來看會很不明顯，但隨著時間拉長之後，微小的改變所造成的變化會非常驚人，這就是原子習慣。

二、進步不是線性的，專注在過程而不是結果

我們常常期待自己做了改變之後，就能趕快看到成果，希望努力跟回報能夠成正比，可惜總是往往事與願違，但看到一些成果才發現當初自己的努力，只是還沒達到可以豐收的甜蜜點而已。不過很多人在過程中經歷了失望之谷後，往往就會覺得沮喪、甚至放棄。

三、改變習慣最有效的方法，就是改變身分認同

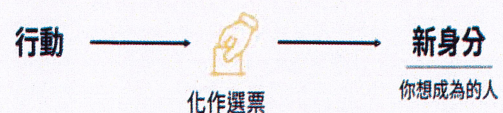
步驟一：你想要成為什麼樣的人？ 步驟二：透過生活中的行為向自己證明



每天鍛煉→強化「一個運動的人」身分
每天鋪床→強化「一個有條理的人」身分



- 漸進式的演化
- 暗示自己是這樣的人



每天寫一篇文→你就是個作家
每一次去健身→你就是個運動的人



- 有成果，讓你信任自己
- 在多數時間讓好習慣獲勝

班會討論：

- 1、原子習慣有哪三個基本概念？
- 2、為了要達成自己的理想生活，現在開始，你最想要培養哪些習慣？
- 3、根據原子習慣的法則四，在執行完習慣之後，你會給自己哪些獎賞，來增加自己的動力呢？（參考長善 258 期）

更多精彩內容，請看 258 期長善