

國立頭城家商 110 學年度第 2 學期

第 12 週班會宣導資料(111.04.27)

一、班會討論：

1. 主題：菸害防制
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：

請高三統測考生注意，因應勞動節連假，以及臺鐵工會五一勞動節不加班活動，請考生務必審慎評估考試當天前往考場所需路程時間，提早出門，避免因交通流量驟增，影響入場時間。

1、訓育組宣導事項：

(1) 110 學年度高一班際團體創意歌唱比賽得獎名單

名次	班級	獎項	班級	姓名
第一名	102	最佳指揮獎	102	康鈺瑄
第二名	107	最佳伴奏獎	302	黃郁婷
第三名	106	最佳伴奏獎	204	柯陳長胤
第三名	103			

(2) 高三 110 學年度第 2 學期服務學習時數調查表今日隨班會資料發放，請本學期有參與服務學習的同學填寫服務次數及時數並簽名確認，再將服務學習卡交給班長收齊並請導師初審核對後簽章，於 **5/11(三)放學前** 交回訓育組登錄。請同學務必將服務學習卡一併送至訓育組。

(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前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) 請外掃班級加強樓梯清潔打掃並以濕拖把去除髒汙的痕跡，沾黏的口香糖可至衛生組領取刮刀清除。
- (2) 原定 27 日捐血活動往後展延，還有意願捐血的同學請向衛生股長登記，並領取家長同意書，請家長簽名後繳回衛生組。
- (3) 五月份環境整潔評將由二年級衛生與環保股長負責擔任。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

(1) 第 11 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：302 班
秩序：第一名：303、309 班	第二名：從缺	第三名：307 班
服儀：第一名：303、307、309 班	第二名：從缺	第三名：從缺

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) 生活競賽關於秩序評分部分，請班級勿將所有窗簾擋住玻璃，以利評分人員評分，也避免遭到扣分。
- (3) 5/14(六)開辦品德教育研習營，鼓勵高三同學踴躍報名參加，表現良好可銷過 18 小時，三年級有意願者填寫報名表於 4/29(五)以班級為單位交至教官室，一、二年級有意願參加者請親自向教官報名，全部名額計 30 名，請同學掌握報名時間。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際羽球賽將於 5/3(二)下午 16：10 開始舉辦，賽程將於 5/2(一)中午 12：30 公布於學務處外公告欄。
- (2) 為了因應宜蘭縣政府 111/4/26 修正之學校防疫措施，今日下午 14：10 之運動會預賽將暫停實施，待本周五籌備會討論本校之因應措施後，再行公布相關事宜。

5、活動組宣導事項：

- (1) 本日 6-7 節暫停社團活動(跨班)，請同學留在班上進行班級活動，並請導師協助，附上社團點名表及記錄表。請導師簡單紀錄及簽名。第七節課課程結束後 此表請班長繳回學務處，以利登錄學生出缺席紀錄及核發教師鐘點費，再次感謝導師們的協助!
- (2) ★★依據宜蘭縣政府-府教字第 1110064421 號函指示：因應嚴重特殊傳染性肺炎，疫情提高警戒 …，說明三：各校至即日起至本(110)學年結束止，取消辦理學校跨縣市戶外教學(含畢業旅行)活動，……統計目前高三繳回同意書，同意參加者為 51 人，因人數過少，建議取消高三畢旅行程。高二是否延期或停辦，請高二導師利用班會協助蒐集同學意見。
- (3) 宜蘭縣街頭藝術協會近日辦理多項街頭塗鴉彩繪活動(現場塗鴉彩繪....)，歡迎同學們踴躍參加(宜蘭市化龍一村、宜蘭酒廠對面)，仍請遵守現場防疫措施，更多消息歡迎至學務處中廊公布欄查閱。或 FB / IG 搜尋《宜蘭縣街頭藝術協會》

6、健康中心宣導事項：

- (1) 拍板了！指揮中心最新防疫指引：12-17 歲青少年建議完成基礎劑接種且無發生嚴重不良反應者，於最後 1 劑基礎劑接種後 5 個月，可接種追加劑第三劑。
- (2) 防疫期間請同學多待在家中，避免前往人潮壅擠處，落實生病不上課。若同學出現喉嚨疼痛、流鼻水、鼻塞、頭痛或發燒等其中症狀，請籲其在家休息或就醫，若有確診者相關接觸史，請直接前往社區篩檢站篩檢，勿到校增加傳染風險。
- (3) 請 213 班盡快繳交藍卡回健康中心。

7、營養師宣導事項： #糖危機 #你也陷入了嗎 #精製糖 #口渴要喝白開水

!! 好熱喔~想喝冰涼飲料嗎?目標精製糖 0 功課，每日建議不超過糖量 50 公克糖。

⚠️一杯 700CC 全糖珍珠奶茶=方糖 12 顆= 60 公克糖 (已超過建議量 10 公克糖)

⚠️一杯 700CC 全糖綠茶多多=方糖 14 顆= 70 公克糖 (已超過建議量 20 公克糖)

❤️小叮嚀：飲用白開水=✅ 0 公克糖、0 負擔 ✅最好 ✅最健康

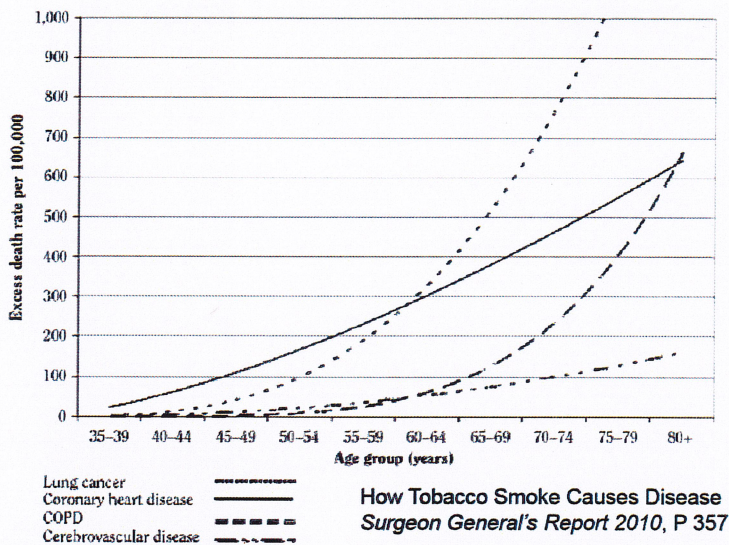
◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

菸檳危害知多少？

您不能不知道的一菸害，根據世界衛生組織統計，每年全球平均有 700 萬人死於菸害，其中有 600 多萬人緣於直接使用菸草，有大約 89 萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者，整體而言，平均不到 5 秒就有 1 人因菸害死亡。在臺灣，每年約有 2 萬 5,000 名死於吸菸及近 3,000 名死於二手菸害，平均不到 20 分鐘就有 1 人因菸害而失去生命。使用菸品者平均壽命減少約 15 年。

嚼檳榔更是一種不良的習慣，也是國人罹患口腔癌的頭號殺手。紅唇族除影響個人外在形象、觀感外，亂吐 檳榔汁更造成環境髒亂。研究亦證實檳榔同時會提高肝癌、肝硬化及糖尿病之風險、降低免疫系統，對健康的影響甚大。

吸菸導致35歲後死亡增加，年紀越大增加越多



菸檳對健康的危害

- **導致癌症**
 - 吸菸是致癌的主因之一，菸草中含有超過 7,000 種化學物質，至少有 93 種已知的致癌物；所有癌症死亡人口中，有 30 % 和吸菸有關。
 - 菸草內之焦油，可能直接引發的癌症包括肺癌、口腔癌、咽頭癌、喉頭癌、膀胱癌、食道癌，間接可引發的癌症包含子宮頸癌、胰臟癌、大腸癌、子宮頸癌等。
- **呼吸系統疾病**
 - 吸菸的人罹患開放性肺結核的風險也是不吸菸者的 2 倍；其他如氣喘、肺氣腫、支氣管炎、肺功能衰退、肺癌等疾病，也會因吸菸而增加罹患機率。
 - 吸菸會傷害呼吸道的黏膜，造成咳嗽、咳痰、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、破壞免疫系統，因此吸菸者普遍較容易感冒，也容易惡化為支氣管炎及肺炎。

- 慢性阻塞性肺病（簡稱 COPD），世衛組織預估在 2030 年，將成為全球第四大致死疾病，且約 90 % 的慢性阻塞性肺病病人死因歸咎於菸。
- **心臟血管疾病**
 - 包括冠狀動脈心臟病（冠心病）、動脈瘤、中風等。菸霧中的一氧化碳會減低血液攜氧能力，心臟需作更多的功才能供應足夠氧氣，如此會增加心臟負荷。
 - 由於尼古丁會影響神經系統，引致心跳加速、血管收縮及血壓上升這兩種即時反應，而增加高血壓及血管栓塞的機會。
- **其他傷害**
 - 免疫系統功能減弱、皮膚暗沉、早發性皺紋、容易掉髮、口腔潰瘍、口臭、蛀牙、牙齒變黃萎縮脫落、記憶力衰退、視力惡化、聽力喪失、骨質疏鬆、消化性潰瘍復發。
 - 女性：容易造成不孕、流產、早產、懷孕時容易導致胎位不正，並威脅新生兒的健康及學習能力，如過動兒、人格與學習障礙等。
 - 男性：會使精子的數量減少，影響陰莖內的血管，可能有勃起的障礙造成陽萎。

二手菸對健康的危害

- 二手菸是由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成。主流菸煙為吸菸者吸入肺部後再吐出來的煙霧，由於空氣供應充足，燃燒完全，約佔二手菸的 15 %。側流菸煙為由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中，約佔二手菸的 85 %。
- 二手菸是「A 級致癌原」！「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險」。

結論

- 即使吸淡菸，對降低癌症罹患機率也無顯著差異；戒菸，則可以降低罹病及死於癌症的風險，效益會隨著戒菸期間越長而增加。即使是已罹癌的吸菸者，戒菸都能降低罹患第二種癌症的機率，您越早戒菸，就越早停止對您及家人的傷害！重新擁有健康的生活。

➤ 討論題綱：

1. 依據菸害防制法規定，未滿十八歲不得吸菸，若吸菸是否會處罰？
2. 依據菸害防制法規定，不得販售菸品與未滿十八歲者，若違反規定將處多少罰鍰？