

國立頭城家商 110 學年度第 2 學期

第 14 週班會宣導資料(111.05.13)



一、班會討論：

1. 主題：性別教育
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)

★實習處宣導事項：

110 學年度「國立頭城家商學生工讀情形調查問卷」請尚未完成的同學至線上 Google 表單完成填寫，問卷連結：<https://forms.gle/kby78DQtfbshXa6f8>

1、訓育組宣導事項：

(1) 2022 頭家好聲音歌唱比賽得獎名單

個人演唱組			個人說唱組			特別獎		
第一名	302	游紫閏	第一名	204	胡哲浩	最佳造型獎	204	胡哲浩
第二名	308	蕭聖翰	團體組			最佳人氣獎	313	阮彥淮
第三名	307	張羽岑	特優	205	林哲宇 彭荷穎	最佳台風獎	312	王伯睿
第四名	315	許婉莉	優勝	315	夏丞翰	最佳潛力獎	307	張羽岑
第五名	204	柯陳長胤			黃聖恩			

(2) 本學期高二週記抽查日期為 111/6/1(三)，高一週記抽查為 6/2(四)，抽查篇數為 5 篇，讀書心得可抵 1 篇。請各班學藝股長於導師批閱後將週記送至學務處進行抽查。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 110 環境教育補助計畫衛生組將辦理「環保樹灰釉之陶瓷彩繪咖啡杯」研習。
時間：5/23、24 下午 16:00~17:00(每日一小時)，歡迎同學至衛生組報名參加。
- (2) 行政院環境保護署與教育部共同辦理「111 年環境知識競賽」，請同學踴躍報名參加。
報名網址：<http://www.epaee.com.tw>

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 13 週生活競賽評比績優班級：
整潔：第一名：303 第二名：301 第三名：106
秩序：第一名：309 第二名：303 第三名：103
服儀：第一名：309 第二名：303 第三名：203
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) 男女生人際往來本屬正常，但請同學自重自愛勿在校園內有過份親密之行為。
- (3) 提醒 5/14(六)參加品德教育活動同學注意集合時間及服儀穿著，如果有身體不適同學務必提前告知教官室，大家做好防疫措施。

4、體育組宣導事項：

- (1) 110 學年度師生聯合運動會總成績已公布於學務處外公告欄，請同學自行前往觀看。
- (2) 110 學年度班際羽球賽更新賽程，已公布於學務處外公告欄，請參賽同學自行前往觀看。

5、活動組宣導事項：

- (1) 本週五 6-7 節為本學期第五次社團，請同學準時至指定教室集合。請同學務必固定座位，戴好口罩。
- (2) 因疫情因素，本周五下午社團暫停外出有：馬術社(113 教室)、社區服務社(105 教室)、

生命啟發社(102 教室)，請分別至教室上課，課程結束後請將教室復原。

(3) 今日教室異動：越南文化體驗社+廚藝社，請至實習大樓五樓中餐教室上課、管樂社：前棟一樓視聽教室二。

(4) 舞蹈性社團仍有部分同學尚未完成繳費(熱舞社)，全數完成繳費社團本週五可退費(4/27 停課退一次費用)

6、健康中心宣導事項：

(1) 配合 5/12 輕症「視訊診療」上路，即日起如同住家人確診，本人快篩陽性經醫師判斷後亦視同確診，視訊診療可使用健保快易通進行操作，預約家裡鄰近的診所或醫療院所，由醫師端協助上傳您的確診通報，節省您做 PCR 的過程，操作步驟如右圖：

(2) 各班持續落實防疫措施：生病請勿到校，戴口罩、肥皂勤洗手，避免到人多擁擠場所，平時飲食要正常、規律作息及多運動，以提高自身免疫力。

視訊診療使用說明

如何掛號

1. 健保快易通APP或是健保署網站查詢醫院視訊門診資訊
2. 撥打醫院掛號專線或至醫院網頁掛號
3. 配合下載醫院APP
4. 等待醫院聯繫

進行視訊診療

1. 準備健保卡，提供醫師拍照確認身分 (健保卡無照片者，須出示身分證)
2. 與醫師視訊看診
3. 醫師開藥及製作病歷或經醫師判斷有面診需求，安排至醫院就醫

健保快易通

健保快易通 | 健康存摺

健保常用服務

- 愛心捐款 Donation
- 就醫院所查詢 (傳統診療) Hospitals
- 健保服務日記 2.0 Return Diary

健保署官網

首頁 > 重要訊息 > COVID-19輕症居家照護作為 > 居家就醫服務 (電話診療服務) > 因應COVID-19疫情之視訊診療

因應COVID-19疫情之視訊診療

- 視訊診療專線
- 視訊診療服務
- 視訊診療資訊
- 視訊診療-查詢與輸入

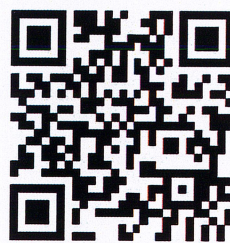
2022/04/30

中央流行疫情指揮中心

7、營養師宣導事項：#高血壓飲食-少油、少鹽、少加工品

#腦中風判斷-舉手、微笑、說你好

納豆高血壓中風，「機警 2 堅持」黃金時間內救回一命



飲食口味偏鹹或重口味!!，會攝取過量的「鈉」。當日常飲食吃入過多的鈉，將增加高血壓的風險，並連帶影響心血管疾病（包含冠狀動脈心臟病、缺血性腦中風等）和慢性腎臟病機率。

鈉離子過高會引起高血壓的原因：

① 身體增加水腫的機會。血液中如果鈉離子增高，會增加血管中水分的含量、心臟的負擔，打出的血液量也會增多，血管壁的壓力也會因此增高。

② 鈉影響正常的壓力感受器，讓血壓調節無法順利運作，容易讓患者維持高血壓的狀況。

♥ 小叮嚀：「三少」：少油、少鹽、少加工品。飲食少鹽最重要就是要降低鹽的攝取，達成減少鈉攝取的目標。

資料來源：ETtoday 新聞雲、康健知識庫

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

[班會主題] 性別平等教育-有毒的「男子氣概」男性的性別刻板印象

一、那個所謂的「男子氣概」(精簡版)

男子氣概是一個起源於社會學的概念，指的是在特定的歷史、社會文化之下，男生該展現出甚麼樣子才能稱得上「男生」。男子氣概是多變複雜的，是內在自我與外在環境的相互影響而產生出來的狀態。男子氣概具有地域性，有全球性的，也有只屬於特定文化的，彼此會相互影響，但全球男子氣概佔主導的地位。所以，我們可以說男子氣概就是「在這個時空脈絡下，自己或所處社會所期望我展現成為的男生的樣態」，是一種對男性的性別刻板印象。

二、有毒的男子氣概 - 男性面臨的性別刻板印象 (精簡版)

男性刻板印象指的是「人對於男性的特質有特定的信念。」像是認為男性應該堅強、不怕挫折、勇敢等。而一項針對男大生進行的性別刻板印象的研究顯示，男性的性別刻板印象可分為兩類：

- 1.告訴男性「不行」：不該玩洋娃娃、不可以害怕、不能脆弱...
- 2.告訴男性「應該」：要有擔當、要勇敢、是無敵英勇的...

心理學家發現，當男性成長在強調特定「男子氣概」刻板印象的環境中，像是認為男生該獨立、堅忍不拔、理性、有擔當等特質，會讓他們認為在朋友、家人面前傾吐心事、顯示脆弱是很丟臉的事；因為坦承自己需要別人幫忙是違反社會標準的，不是男子氣概的呈現，更別提尋求專業助人者（心理師、社工師等）的協助。面對問題不敢求助，被負面情緒困擾卻無從發洩。處在挫折卻又不能示弱的狀態，便可能轉換成不恰當的手段作為應對。像是消極的透過物質濫用、逃避人群、壓抑情緒來迴避問題，或者可能變得易怒、攻擊他人（言語、肢體、關係等）、從事危險行為，更可能採取激烈手段自我傷害、意圖自殺。無意間傷害自己與他人，這就是男子氣概之所以有毒的原因。



三、男子氣概的解毒劑 - 中毒好苦怎麼辦 (精簡版)

如果你現在正被男子氣概所折磨而活得痛苦時，或許可以先嘗試以下的方法，慢慢練習自我解毒！

1. 向毒梟說不！-重要關係的評估：檢視身邊親密關係，若在相處時無法做自己，或許該審視此段關係對你的影響，可能與真實的你相違背。
2. 向毒梟說不！-生長環境的評估：檢視生長環境對成功、好的男性的期待是否影響自己。
3. 建立屬於自己的男子氣概-成為真正的自己：了解自身的天性，探索自身的優弱勢有意識「選擇」自己想成為的樣子，成為自己的主人！
4. 天下人類一般「脆」-接納脆弱與挫折的存在：不是每個人人生來就知道如何面對挑戰與困難，適時的嘗試求助或許是可以練習的。

或許，當日後我們在看待人的時候，不再以「男生都...」、「女生都...」概括論述，而是回到那個人的本質特徵「這個人很...」來形容；了解到特質並非二元存在，而是多元並蓄，就像是同時擁有感性與理性、溫柔與勇敢、堅強與自卑；並且接納每個人都有脆弱孤獨之時，才能真正去除性別刻板印象，回到每個人的主體性，了解其需求，給予「如其所是」的尊重，達到真正的「性別平權」。



[以上內容擷取**長善 259 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] (請記得三題都需要回答喲！)

1. 如果你是威爾史密斯，你所愛的人當眾被開玩笑而使你不滿，你有什麼更適當的方法來處理這個狀況？
2. 男性刻板印象分為哪兩種？並請針對兩種類別，各舉三個最常見的男性刻板印象。
(詳見長善 259 期 P.3)
3. 如果正受男性性別刻板印象所苦，你可以怎麼辦？(詳見長善 259 期 P.4)