

國立頭城家商 110 學年度第 2 學期

第 21 週班會宣導資料(111.06.29)



一、班會討論：

1. 主題：志願服務
2. 說明：影片將於 13：15 播放，請各班觀賞完後進行討論。
3. 討論題綱：
 - ①為什麼要做志願服務？
 - ②什麼是志工？需要具備什麼能力或怎樣的心態？
 - ③你有當過志工或義工的經驗嗎？有機會的話，你會想在哪方面嘗試？

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)請申辦就學貸款的同學注意，應屆期依約還款就貸費用，並善用各項寬緩措施，以降低逾期放款及呆帳風險，相關就學貸款之權利義務之宣導公告學務處網站上，請同學上網下載或線上閱讀。
- (2)蘭陽青年文藝營-自然寫作坊，於宜蘭中山國小實施辦理，活動時間 8/12-8/14，愛好文學及有興趣的同學歡迎到訓育組索取相關資料。

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1)「暑假親子反毒學習單」部分班級還沒繳回教官室，請班長務必收齊後繳回。
- (2)「暑期學生家長聯繫函」提醒同學暑假期間各注意事項，同學務必牢記，回條亦請班長收齊後，明日休業式前繳至教官室。

3、體育組宣導事項：

(1)班際羽球賽成績如下：

①女生組單打：

第一名：207 吳佩純 第二名：204 吳宜璟 第三名：307 吳敏如 第四名：202 陳靜蓉

②男生組單打：

第一名：106 黃鈺翔 第二名：206 藍書弦 第三名：204 宋任得 第四名：313 林懿頡

③女生組雙打：

第一名：215 鄭思婷、徐毓晴 第二名：206 吳貞諭、吳依玟
第三名：209 吳采妍、邱子顏 第四名：202 吳韻煊、黃芯茹

④男生組雙打：

第一名：106 黃鈺翔、陳佳宏 第二名：209 陳宣佑、林誌清
第三名：209 李昀諺、施宇祥 第四名：204 宋任得、吳宜璟

- (2)隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的頻率漸增，請同學們於假期從事水域活動時，應留意「選擇安全水域戲水」，讓我們一起來為安全把關，參與水域活動謹記「救溺五步」及「防溺水十招」，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護生命安全！

4、健康中心宣導事項：

- (1)提醒同學：學生團體保險理賠以意外為主，急門診收據都可納入，但疾病(例如流感、急性腸胃炎)就一定要「住院」才能申請理賠，且不論意外或疾病，金額皆需扣掉診斷證明書及每次的掛號費後還有 500 元以上才能通過，以下舉例以利同學分辨：
※醫師診斷甲溝炎行指甲摘除術，術後即可返家休養→疾病未住院，不予理賠。

※甲生車禍致四肢挫撞傷、擦傷，就醫共 2 次，收據金額分別是 505(掛號費 100、健保部分負擔 240、證書費 165)元、340(健保部分負擔 240、掛號費 100)元→
 $505+340-100-165-100=480$ ，少於 500 元不予理賠。

確認金額在 500 元(扣除應扣項目後)以上者，請備妥診斷證明書正本、收據正本或副本(影本需蓋醫院關防章)、家長存摺影本(不接受 20 歲以下存摺)，至健康中心領取理賠申請書填寫完整後方可送件。

- (2) 國內疫情仍然嚴峻，出門戴好口罩、持續加強落實手部衛生、呼吸道及咳嗽禮節，避免觸摸眼鼻口，遵守「生病不上課、不上班」之規定

5、衛生組宣導事項：

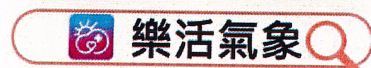
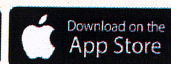
- (1) 健康氣象 APP，請同學多下載使用，除可顯示每日氣象當發生熱傷害時可提供急救資訊。
- (2) 國內疫情雖趨緩，暑假期間同學出入密閉式公共空間盡量保持社交距離、維持洗手好習慣，有類似感冒的症狀務必就醫檢查。
- (3) 今日班會結束後將進行全校大掃除，相關注意事項已登載於期末大掃除通知，請衛生及環保股長確實對同學說明，並仔細監督環境整潔工作。
- (4) 暑假返校班級時間表如下，請同學當天務必準時。無法出席請事先請假，並於 8/29 完成補打掃，未完成返校打掃者將依校規懲處。



ios



Android



日期	7/07 (四)	7/11 (一)	7/14 (四)	7/18 (一)	7/21 (四)	7/25 (一)	7/29 (五)	8/04 (四)	8/08 (一)	8/11 (四)	8/15 (一)	8/25 (四)	8/22 (一)	8/23 (二)	8/24 (三)	8/29 (一)
班級	113 (10) 215 (30)	102 (18) 107 (25)	104 (17) 106 (26)	108 (18) 208 (26)	109 (17) 202 (26)	114 (14) 115 (28)	返校日	201 (23) 205 (18)	203 (25) 204 (22)	101 (10) 209 (30)	103 (32) 105 (9)	206 (25) 214 (15)	207 (27) 213 (12)	新生始業輔導	新生始業輔導	補打掃

6、營養師宣導事項： #飲食減碳，你可以 #環保 #守護地球

隨著全球氣候嚴重變遷，你我也可以透過「飲食」為地球盡一份心力喔！

👉什麼是「低碳飲食」

在食物的整個生命週期中，盡量選擇於生產過程中排放最少溫室氣體的食物

選購 3 撇步：

✅當季在地，少加工：在地、當季，未經加工的食材為優先，保留完整營養價值，也減少農藥、肥料使用以及運輸消耗的能源。

✅蛋白質食物優先選擇豆>魚>蛋>肉：

植物性蛋白質如黃豆及其製品，在生產過程中碳排放量低於動物性蛋白質，也能較少的飽和脂肪，降低心血管疾病風險。

✅食材適量買，減少廢棄物：

購買適當份量，避免食物浪費，盡量選擇精簡包裝、少加工，減少處理廢棄物時所需消耗的能源。



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎