

國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 1 週班會宣導資料(111.08.31)

一、班會討論：

1. 主題：健康宣導
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)

★圖書館宣導事項：

- (1) 第 1111010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽相關事宜，請學生踴躍參加。報名資格為全國高級中等學校學生，投稿日自 111 年 09 月 01 日至 111 年 10 月 10 日中午 12:00 止，無延長投稿機制，相關內容請參閱學校網頁公告。
- (2) 第 1111015 梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽相關事宜，請學生踴躍參加。報名資格為全國高級中等學校學生，投稿日自 111 年 09 月 01 日起至 111 年 10 月 15 日中午 12:00 止，無延長投稿機制，相關內容請參閱學校網頁公告。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 今日午休已辦理各班幹部訓練，請各幹部務必於班會時間宣達幹部職責及報告事項，並完整填寫於班會記錄中。
- (2) 臺灣銀行就學貸款整合服務網 <https://sloan.bot.com.tw/>，學生可於網上取得完整之申辦資訊，在線上填寫申請書，並提供預約對保功能，節省申辦時間。學生於線上填妥申請書後，仍須親赴臺灣銀行各分行完成對保手續，就學貸款於 9/30 截止申辦，未申請者請務必儘速辦理，若有疑義或不清楚之處，請洽訓育組。
- (3) 班級教室佈置比賽辦法於今日發下，請各班將佈置學生名單於 9/7(三)放學前送回訓育組，並於 10/7(五)前佈置完畢，預計 10/12(三)起進行評分工作。
- (4) 本校校內學生美術比賽辦法於今日發下，請於 9/8(三)放學前將報名表送回訓育組，各班請至少送出三件作品(不分類)(綜合職能科除外)。作品收件截止日期為 9/24(五)，請報名同學準時繳交參賽作品。
- (5) 生活週記將於近日內發送給各班導師，生活週記本需使用一學年，煩請依序撰寫內容。本學期書寫 5 篇，讀書心得可折抵一篇。週記抽查日期：12/15(四)三年級、12/16(五)二年級、一年級，請同學配合導師安排時間書寫完畢。
- (6) 本學期辦理 CRC 兒童權利公約紙雕設計比賽，獎金豐厚，比賽辦法如附件，作品收件截止日期為 9/30(五)，請欲參賽同學準時繳交作品。
- (7) 請各班班會紀錄簿準時於是日班會結束後繳回學務處(請勿置於班級櫃內)，並於建議事項中，登錄經全班表決過半數通過之事項(票數需逐項記錄)。擔任班會紀錄同學請注意，建議事項務必確實經過班上所有同學討論、表決同意，才能登載於紀錄簿中。請一年級導師特別加強宣導！
- (8) 請各班畢聯會代表出席 9/2(五)中午午休時間 12:35 於行政大樓 5 樓會議室召開畢聯會會議。

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 開學前 2 週(9/9 前)為高一新生適應期，仍依規定登記各項違規，並予以勸導(違規名單將另行通知各班導師)，凡超過 3 次違規勸導無效者，則依校規處分。惟重大違規

(如無照騎乘機車、雙載、未戴安全帽、吸菸、打架…等)無輔導期，直接依校規處分。
高二、高三同學應當表率，無輔導期，只要有違規直接依校規處分。

補充說明：運動服、制服換穿，由各班(導師)統一律定，教室內服裝統一為生活競賽加分標準。

- (2) 本學期請假卡持續沿用上學期格式，請同學依規定使用請假卡、附上請假證明辦理請假手續，並請妥善保管假卡，不慎遺失將予以「書面自省—罰寫」處分。
- (3) 新學期「機車停車證、自行車停車證」需重新辦理，需辦理的同學請自行利用時間洽詢教官室鄭守智校安。
「機車停車證」：將依繳件順序登記停車位，請同學掌握時間。
- (4) 新學期將發放自行車貼紙，各班有需求同學請洽詢教官室鄭守智校安，同學領到反光貼紙後，請將貼紙張貼於後輪擋泥板上，無擋泥板者可貼於椅背後方，教官室將不定時到自行車停車場巡查，違者將遷移他處予以管制。
- (5) 個人財務請隨身攜帶妥善保管，不可隨意於網路上留個人資料或清涼照片，亦不可隨意轉傳他人資訊，另請各班外堂課時將教室門窗確實上鎖，以免教室遭人闖入。
- (6) 本月專車繳費排定 8/31 中午開始~9/8 放學截止，請需要搭乘同學配合繳交費用，有專車搭乘需求請洽詢教官室林佳霏校安。
- (7) 開學第一週為「友善校園週」，除配合友善校園系列活動實施宣導外，另辦理微電影比賽(報名單於班會發放至各班)。
- (8) 本學期賃居生及校外工讀調查表，請班長於 9/9(五)前交至教官室。
- (9) 重申：下雨天不得穿拖鞋入校。
- (10) 教育部校園反霸凌專線電話「0800-200-885」已完成改碼為「1953」，自 111/8/30(二)起正式開通啟用。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 衛生組環保志工招募中，歡迎有意願同學至衛生組報名。
- (2) 請各班確認掃具數量，若有缺少請至衛生組領取。
- (3) 校園全面禁菸及電子菸，凡在校吸菸經查獲者將依菸害防制法處置。
- (4) 請衛生股長於幹部訓練後宣導重要事項。
- (5) 環保愛地球，從打掃開始。不亂丟垃圾，減少垃圾用量，用心打掃。

4、體育組宣導事項：

- (1) 本學期體育競賽計有：9/13(二)班際籃球賽，11/3(四)-11/4(五)全校運動會，11/29(二)班際排球賽。
- (2) 班際桌球賽報名表已於 8/31(三)幹部訓練發放，請各班同學踴躍參加。
報名網址：<https://tinyurl.com/3fwrt8ts>。(本網址將公佈於本校網頁)，本次比賽採取紙本報名以及網路報名方式，需兩項報名都完成後，才視為完成報名手續，兩者缺一視為報名失敗，將無法參加本項賽事，請於 111/9/6(二)17:00 前完成報名手續。
*請各班康樂股長盡速掃描條碼加入康樂股長群組。(如右圖)



5、社團活動組宣導事項：

- (1) 本學期將於111/9/14(三)週會時間，在勤毅樓三樓辦理社團博覽會，請各社團可提早準備表演內容。若有社團自願報名設攤攤位，可於9/8前放學前向學務處社團活動組報名。

- (2) 本學期開設社團總表將於9/12後，經學校會議審議通過後再行公告讓同學們參考。
- (3) 本學期共有七次社團時間：10/5(三)、10/14(五)、11/9(三)、12/2(五)、12/7(三)、12/14(三)、1/4(三)，其中有二次為段考下午星期五，請同學們再多加留意。
- (4) 高三校外教學目前已暫訂下學期期初2/14-17，下週將重新發下家長同意書，請同學可利用這幾天與同學及家長充分討論決定是否參加。
- (5) 宜蘭縣原住民事務所辦理「第12屆原住民族語戲劇競賽初賽」，報名時間：自即日起至111/9/14(三)止，相關報名資料可洽學務處社團活動組。

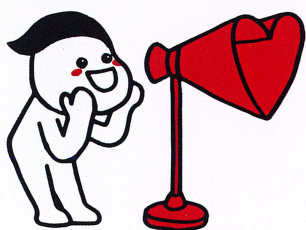
6、健康中心宣導事項：

- (1) 新生健康檢查因於今日 8/31(三)12:30-16:00 辦理，尚未繳交「111 學年度新生健康檢查通知單暨家長同意書」現場繳交至三樓會場。
- (2) 111 學年度第 1 及 2 學期自繳團體保險費各為 175 元，已列為註冊單上繳費項目之一，本學期保障從 111/8/1 至 112/1/31，意外傷害急門診皆可理賠，疾病(如流感、腸病毒)需住院方可申請，若有需求請至健康中心辦理。
- (3) 鼓勵未接種滿 3 劑 Covid-19 疫苗的同學約診施打，以獲得完整保護力。
- (4) 宜蘭縣政府為提高疫苗接種率，研擬入校補接種的可能性，因此需統計 Covid-19 疫苗各劑次的接種狀況，請務必登入下列網址填寫：
<https://tinyurl.com/2d7s5mwp>，或掃描右側的 QR CODE 進行填寫。
- (5) 請高一新生各班繳交新冠疫苗小黃卡，高二、高三自行留存的疫苗小黃卡也請一併繳回，9/1(四)前請由衛生股長收齊繳至健康中心，高一各班請輔導員協助繳回作業。
- (6) 同學課堂中若有受傷或身體不適，請先至健康中心由護理師檢查評估、換藥，評估完後需填寫傷病登記表，以利傷病統計上傳至教育部。
- (7) 倘若因身體不適需在健康中心短暫休息，由護理師觀察與評估時間至多兩節課，若仍感不適需返家休息、盡速就醫！
- (8) 請於出門前在家測量體溫，耳溫大於 38 度或有急性呼吸道症狀者請勿到校，盡速就醫；在校請落實防疫措施：配戴口罩、勤洗手、消毒環境以落實防疫措施。
- (9) 每班配有 2 瓶消毒噴瓶，小瓶裝酒精：每月補充 1 次 300ML，請至健康中心領取；大瓶裝漂白水：請自行至學務處前藍桶取用，由於泡製後的效期僅 24 小時，請務必每日更換，噴瓶或噴頭如有損壞請至健康中心更換。
- (10) 本學期高二、高三定期健檢(身高、體重、腰圍、視力)預計於 9/12~23 以後開始檢查，排程表將於排定後再行公布，提醒同學當天測量請盡量不要請假，病假同學於返校上課後盡速至健康中心補測。



7、營養師宣導事項：

#我的健康我負責



👉親愛的頭家同學們，舉凡食品安全、飲食少加工、提升免疫力飲食、水果熱量、溜溜球效應...等資訊，往後的每一週班會資料中，都會有一篇健康知識圖文分享唷!!👉期待班會時間，可以藉由主席宣讀班會宣導資料時，帮助大家擁有健康營養知識並融入日常生活，未來也會舉辦營養宣導有獎徵答活動，獲得精美小禮物！

❤健康小叮嚀：學習幫助維持健康，絕對是一輩子最重要的經營

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

新生健康檢查知多少

一、在你還是小高一的時候，初踏入校園必須做的一件事是甚麼？為什麼所有在學生都要接受新生健康檢查呢？

1. 高級中等以下學校學生健康檢查工作手冊緒論中有說「健康是基本人權，學生的健康影響國家的前途，依照我國現行學制，從 6 歲至成年階段，學生白天的時間大多在學校裡度過，學生在學期間必須學習知能和實踐健康行為，才能奠定健康基礎，以便進一步為社會貢獻做準備，為人生謀幸福，學校有保護和增進學生健康的責任。」
2. 學校衛生法第 8 條有規定「學校應建立學生健康管理制，定期辦理學生健康檢查；略以…。」，詳細的執行方式也有學生健康檢查實施辦法做為依據。

二、新生健康檢查要做些甚麼項目呢？

本學年新生健康檢查訂於 111/8/31 中午 12:30-16:00 於本校勤毅樓 3 樓辦理。依據學生健康檢查實施辦法第二條附表規定，高級中等學校新生須接受體格生長(包括身高、體重)、血壓、視力、理學檢查(包括眼睛、頭頸、胸腔、腹部、脊柱四肢、泌尿生殖、皮膚及口腔檢查)、尿液檢查、血液檢查及胸部 X 光檢查，另外，本校加做心電圖檢查，以完整了解學生身體狀況，維護在校安全。



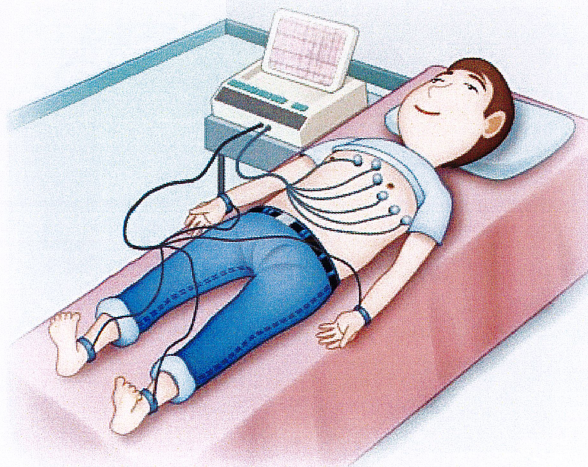
以上各項整個高中三年只須接受 1 次全身健康檢查，但其中的身高、體重及視力是每學期都要檢查的喔！也就是一般我們說的「定期健檢」。

三、這些檢查項目會如何進行？

相信大家最緊張的是隱私部位的檢查：

男生的部分是泌尿生殖，會在一個隱密的獨立空間和男醫師一對一進行，褲子褪到大腿處，由醫師視診外觀是否異常，若醫師判斷有需要，才會進行觸診。

女生的部分是胸部，由於有心電圖檢查，會稍解開內衣，在運動服遮掩的狀況下將心電圖的儀器伸至心臟部位的皮膚進行。



以上所述的隱私部位檢查，你/妳可以選擇不在學校檢查，但必須自行去醫療院所檢查，費用自理，並務必將檢查結果繳回健康中心喔！溫馨提醒：以上各檢查項目學校使用最有利標，價格為 485 元(已在註冊單上收取)，若自行到醫療院所檢查，同樣項目價格可能會超過 1000 元唷！

四、檢查當天我的生理期來了，該怎麼辦？

檢查當日若適逢生理期請不要採檢，因為尿液有可能被生理期排出的血液所污染，可能會被誤認為血尿。學校會另選時間為受生理期影響而無法進行尿液檢查的女同學補檢乙次。

另外，這裡補充正確的採尿方式，尿道前端可能會有些污染物，需要讓前段尿將尿道內的污染物沖走，因此驗尿時不留最早排出的尿液和後段的尿液，只取中間一段尿液約 10~15c.c. 送檢唷。

五、剛好我的餐廳打工要我去做新進人員的體檢，學校的新生健康檢查可以拿去職場用嗎？

不同場所的健康檢查需求都有些微的不同，像是餐廳類的血液檢查內容，很可能會檢驗 A 型肝炎、傷寒檢查，這是在學校的健康檢查所沒有的，其他各項目要求若相同則無不可。另外，通常抽血檢查基本會抽 2 管：

1. 血液管(CBC/DC)：可以看出白血球、紅血球、血紅素…數值，簡單來說從這可以看出有沒有貧血或凝血功能異常…等等的問題。
2. 生化管：總膽固醇、三酸甘油脂、肌酸酐、GOT、GPT 就是放這管了，不要以為抽了血就甚麼都驗喔！看檢驗項目，若沒有開立當然就不會驗唷！

六、健康檢查的結果異常，可以不去看醫生嗎？

依規定須缺點矯治、複檢追蹤，學校方面特別會針對胸部 X 光的異常逐一追蹤複檢結果，以維護全體同學的健康安全，此外，心電圖及血液的重大異常也應複檢追蹤。同學應該關心自身健康狀況，盡早發現問題就醫回診喔。

七、體檢補檢原則：

同學可前往宜蘭員山榮民醫院市區門診部進行補檢。（員山榮民醫院需自付 200 元差額。）



➤ 討論題綱：

1. 本學年新生健康檢查會檢查甚麼項目？
2. 除了剛入學的高一新生需做詳細的健康檢查外，每學期要做的健康檢查有甚麼項目？由誰做？在哪裡做？
3. 若不在學校做隱私部位檢查，你/妳需要做些甚麼事情呢？