

國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 4 週班會宣導資料(111.09.21)



一、班會討論：

1. 主題：防震防災
2. 說明：請見 13:15 電視轉播及書面附資料
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) 再次提醒：本學期辦理 CRC 兒童權利公約紙雕設計比賽，獎金豐厚，比賽辦法以於開學第一次班會資料，作品收件截止日期為 9/30(五)，請欲參賽同學準時繳交作品。
- (2) 重要提醒欲申請就學貸款的同學，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 9/28(三)將對保資料繳交至學務處訓育組，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) 111 學年度校內美術比賽作品請於 9/23(五)前交至訓育組，以利評選參加縣賽相關事宜。
- (4) 宜蘭縣冬山親子館 111 年志工招募，有意者請洽學務處訓育組。

2、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) 「走路趣尋寶，全臺齊步走」全民身體活動線上競賽活動：

活動I：自訂路線輕鬆走走

進入「健行筆記 App」後，點選「紀錄」開始步行，累計至少 500 公尺步行距離後，結束時自訂 GPX 檔名並於相關路線輸入關鍵字選擇「走路趣尋寶」路線，點擊儲存後即可獲得抽獎機會。

活動II：指定路線尋寶任務

進入「健行筆記 App」後，點選「任務」進入專屬活動專區。

選定健走步道，開始步行蒐集虛擬回收物完成步道。

尋寶步道：宜蘭運動公園

活動III：團體揮汗挑戰賽

國健署【護「心」保健疾病 byebye】創意短片活動徵選網路人氣投票活動，網路票選時間 111/9/15 至 111/9/21 晚上 23:59 止。每人每日每個組別可各投一票共三票。凡於投票期間成功投票者皆可參與抽獎，完成投票次數越多，中獎機會越高。

- (3) 垃圾請勿丟棄於廁所馬桶，廚餘不要倒在洗手台，造成打掃班級困擾。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 3 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：108 第二名：302 第三名：303 304

秩序：第一名：114 第二名：308 第三名：108 208 309

服儀：第一名：307 第二名：308 第三名：109

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) 提醒同學若到行政大樓、實習大樓以及勤毅樓上課或是參加各項活動，嚴禁攜帶食物飲用，以維護教學環境品質及整潔；另嚴禁爬上各棟大樓頂樓，避免發生危險。
- (3) 請已考取駕照同學儘速完成停車證申請，此外勸戒無照騎車的同學遵守交通規則切勿以身試法。
- (4) 放學時段，同學在校內一樣保持服儀的整潔，嚴禁換穿便服，違者須配合輔導管教措施，也請同學留意，嚴禁在校內吸菸(嚴重者直接送衛生局開罰，切勿以身試法)。
- (5) 一年級同學個人學號請在 9/26(一)前完成縫製，未繡學號者將登記列入輔導管教措施，請一年級同學特別留意。



走路趣尋寶，全臺齊步走活動網站



護心保健疾病 byebye 投票活動

(6)「111 年度下半年強化學生識毒拒毒知能入班課程」以一年級為主，二年級為部分班級，於 9/19 午休開始實施，上課班級於 12:35 至軍訓教室上課。

(7) 9/21(三)下午防震防災宣導講座

時間	班級	地點	演練內容
14:25-14:40	全校	勤毅樓三樓	消防講座宣導
14:40-16:10	三年級	各班教室	防災影片欣賞
	二年級	勤毅樓三樓	CPR 與 AED 教學操作演練。
	高一(101-106 班)	勤毅樓門口	專車逃生演練
	高一(107-115 班)	風雨球場旁	火災應變演練

4、體育組宣導事項：

(1) 班際籃球賽將於 9/26(一)16:10 開始舉辦，賽程表已經布於學務處外公告欄，請同學自行前往觀看。

5、活動組宣導事項：

- (1) 再次提醒同學，社團選填截止日為今日(9/21) 24:00 止，請同學把握時間完成系統選填，相關步驟及社團簡介資料已傳班長群組轉傳，請留意社團是否需繳交材料費用，若有其他限制需要借用電腦，請洽學務處社團活動組協助。
- (2) 以下各科或各社需面試或其他選員社團，已入選則無需再進電腦選社：
傳統飲調社、美睫社、美髮社、排球校隊(排球A)、運動校隊(運動競技社)、羽球校隊(羽球社)、11-12班同學、高三自主社團等同學不用再選社嘍～。
- (3) 逾時、未填選或未依規定限制填選者由電腦系統隨機分配尚未額滿之社團。選填系統 24 小時開放，同學亦可在家進行選填。(帳號密碼若輸入錯誤可洽教務處註冊組管理員) 請同學務必於期限內選填完成！

6、健康中心宣導事項：

- (1) 尚未繳交學生平安保險家長回條班級請盡速繳交：101 班、214 班。
- (2) 本學期學生團體保險即將納保，尚未繳交註冊費(175 元保險費納入註冊費用一併收取) 的同學請留意繳費期限。
- (3) 未打滿 3 劑 Covid-19 疫苗同學請注意！校園集中補接種安排在 9/30(五)11:00-15:00，原本有意願接種為 210 人，扣除未滿 3 個月確診者，高三有 74 人，排定 11:00-11:50 接種、高二及 101-106 班 72 人，安排 13:10-14:00，107-115 班 38 人，則在 14:10-15:00 接種；各班有意願接種者名單隨班會宣導資料附上，名單若有增減請至健康中心更改。
- (4) 隨名單附上「新冠疫苗接種評估暨意願書」，請填妥及家長簽名後，連同健保卡自行攜至勤毅樓接種，疫苗小黃卡由健康中心統一攜至會場，若未繳至健康中心，請於接種當天自行備妥以利接種。
- (5) 第 1、2 劑疫苗可選擇莫德納接種，但 12-17 歲青少年第 3 劑只能接種 BNT，若您第 3 劑是勾選莫德納，健康中心已先更改為 BNT，若有相關問題歡迎洽詢健康中心張珮翎護理師。

7、營養師宣導事項： #3 蔬 2 果 #膳食纖維 #每餐水果拳頭大 #香蕉



方便好吃、營養價值超高的香蕉，最怕來不及吃完，太快就變熟了😞

👉香蕉為什麼會變黑？

香蕉本身含有一種褐變酵素稱為「多酚氧化酶」，多酚氧化酶與氧氣作用下發生褐變反應，一旦香蕉皮上出現褐色斑點，代表已經全熟囉！

👉香蕉已經帶斑了來不及吃完怎麼辦？

若果皮呈現多量斑點，可以剝皮全條冷凍，便於隨時在家製作香蕉牛奶汁😊

📢小叮嚀：適量買、適量吃，新鮮品嚐～才能享受到香蕉最佳風味😊

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：防震防災宣導**一、說明：**

強化師生防震及防災應變處理能力，俾利做好防震防災準備與逃生觀念，以提升師生防災自救與逃生能力。觀看影片：<https://www.youtube.com/watch?v=rR7bCJeOp18>

二、防災要點：

1. 於教室內**緊急避難**時，應遵守**蹲下、掩護、穩住**三原則，於桌椅下保護好頭部，並抓緊桌腳，避免傷害發生。



2. 可以用頭套、書包、補習袋或書本保護頭部，並依規劃路線避難。
3. 遵守**不語、不跑、不推**三不原則：喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，或造成意外，災時需冷靜應變，才能有效疏散。

三、地震時，為了自己的安全，要如何逃生呢？**(一)在室內---**

1. 保持鎮定，迅速將使用中之**電源、瓦斯、自來水關閉**，並將出入口打開。
2. 晃動時，要先蹲下、躲在安全的角落，直到**晃動停止或確定安全時再離開**。
3. 躲避時，要以**軟墊保護頭部**，遠離重的傢俱、電器、化學藥劑、擺有東西的架子，免電燈、吊扇或天花板、水泥碎片等掉落造成傷害。

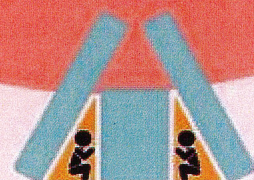
(二)在室外---應移動至空曠處，避開建築物、招牌、電線桿、樹木。

1. 地震時**不要搭乘電梯**。
2. 不可慌亂衝出教室，並避免慌張地上下樓梯。

四、地震時，不要做

地震如何保命逃生？ 這5件事千萬不要做





勿躲在黃金三角

地震可能造成大型家具移位或物品掉落，躲在旁邊可能因此被壓住。



勿躲在冰箱旁邊

多數家庭的冰箱並沒有「固定」，地震搖晃時，可能因傾倒而傷人。



勿急著衝出門外

地震時應先就地避難，並以有保護力的物品護身，勿貿然衝去開門。

DCH抗震保命3步驟

1. 趴下 (Drop)
2. 掩護 (Cover)
3. 穩住 (Holdon)



半夜被震醒，勿急著下床

消防署災害管理組前組長認為，應要留在床上，避免慌亂起身引發危險。



勿急著跑出浴室

地震發生當下人若在浴室，匆忙逃生反而可能因地板濕發生意外。



參考來源: <https://www.edh.tw/article/29605>

➤ 討論題綱：

1. 請問今年國家防災日日期為何?何時演練?
2. 地震避難掩護三步驟為何?
3. 地震避難避難疏散三不原則為何?
4. 地震避難哪 5 件事不要做?