

國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 7 週班會宣導資料(111.10.14)

一、班會討論：

1. 主題：心理健康
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)

1、訓育組宣導事項：

- (1) 尚未繳交運動會創意進場說明稿及音樂檔的班級，請盡速繳交至學務處，附件資料為班級創意進場實施要點及評分標準，提供各班參考，下周 10/19(三)週會時間為高一、高二自由運用時間，同學們可把握時間練習。
- (2) 第 14 屆全國法規資料庫法規知識王網路闖關競賽活動，請同學踴躍參加，參賽就可來抽獎，比賽得獎還能拿獎金！
初賽：即日起至 111/10/25(二)止。
題型：以生活上常見之法律實例出題，採選擇題方式進行網路闖關。
活動網址：<https://compete.law.moj.gov.tw>。。
- (3) 111 年醜小鸭故事劇團志工招募：培養說故事志工協助推動書香社會，貢獻其智慧經驗，共同推動閱讀及親子共讀：
①報名時間：自即日起至 111/10/12 下午 5：00 止。
②報名方式：<https://reurl.cc/4pelGV> (線上報名)。
③面談日期及地點 (未通過面談或未參加面談者恕無法錄用)。
A.面談日期：111/10/15 上午 9：00。
B.面談地點：宜蘭縣政府文化局開標室。
④新進團員必修培訓課程日期：111/10/22 及 23 時間 9:00-16:00。

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 6 週生活競賽評比績優班級：
整潔：第一名：106 第二名：213 第三名：108 308
秩序：第一名：103 第二名：107 112 308 第三名：從缺
服儀：第一名：115 第二名：103 第三名：308
前三名班級，可至生輔組申請一週內擇 1 日穿著班服到校。
- (2) 下雨天注意交通安全，同學穿鞋套或雨鞋可避免地面濕滑，並防止鞋子潮濕。
- (3) 校內如有產生任何同學間的糾紛，請多利用到教官室實施調解，勿私自尋仇以免觸犯法律留下紀錄，影響自身前途。
- (4) 轉知行政院性別平等處所出版之「讓交織的性別故事現身-行政院 111 年性別平等徵件比賽得獎作品集」，本次徵件比賽共有 17 篇得獎作品，作品集電子檔可於行政院性別平等會網頁(網址：<https://gec.ey.gov.tw/Page/408BD2A0E7A1070B>)下載

3、衛生組宣導事項：

- (1) 大型落葉請直接拖至垃圾場，不要再堆放至勤毅樓後方配電箱前。

4、體育組宣導事項：

- (1) 111 學年度運動會報名表已經在今日中午發放給各班康樂股長，請各班務必在 111/10/24(一)中午 12：35 前完成報名程序，需完成網路、紙本報名，才算報名成功。

5、活動組宣導事項：

- (1) 因應11月須及早進行高二校外教學(畢旅)招標作業，請高二同學們討論建議行程，並請班長統計票數，於下星期二(10/18)前繳回學務處社團活動組，感謝！
- (2) 本學年度設定社團社長加入群組，請未加入群組的社長協助加入，方便學務處社團活動組聯繫。目前尚有交通安全社、電影欣賞社、一起瘋桌遊、棋藝社、街頭文化社、韓舞社、吉他社、電腦繪圖社、急救防護社、美髮社、傳統調酒社、一淇鈎鈎手、巧手飾戴、氣球造型社、籃球社、運動競技社、羽球社、桌球社、韓國文化體驗社、閱讀社、簡單收納社、301、303、304、305、307、309、314等社長未加入，請協助掃描QRcode加入，感謝！
- (3) 空軍航空技術學院辦理「2022全國自由飛行滑翔機競賽」，有意者參考活動臉書專頁：<https://www.facebook.com/FreeFlightStudents/>
- (4) 今日「職人探索社」安排外出課程，同學請於14:05準時於校門口集合，點名後出發(可攜帶書包)。



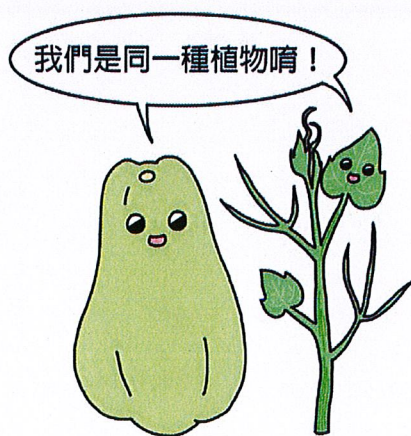
6、健康中心宣導事項：

- (1) 健康中心誠徵一年級小護士4名，需認真負責，午休時間可協助健康中心防疫相關事務，有經驗者佳。
- (2) 本學期學生團體保險已完成投保作業，請有理赔需求的同學至健康中心拿取理赔申請書及備妥相關資料，若有任何問題，歡迎至健康中心諮詢。
- (3) 健康中心不提供口服藥物及酸痛貼布，有需求者務必自行就醫看診，並依醫師處方籤服藥，請勿自行購買成藥服用；有熱水袋借用需求者需壓學生證等證件。
- (4) 各班級健檢藍卡請就醫完畢及家長簽名後，由衛生股長收齊繳回健康中心，以利教育部回報上傳。
- (5) 二、三年級尚未完成定期健康檢查的同學，請利用下課時間盡速前往健康中心完成補檢，未檢名單如下：
高二：207-12、208-2、209-10及17、213-8。
高三：301-1、304-4及21、305-9、313-12。
- (6) 國立陽明交通大學執行「111學年度校園菸檳危害防制教育介入輔導計畫」，辦理校園菸檳危害防制教育「網紅就是你」短片競賽，鼓勵同學踴躍報名<http://nav.cx/hVfpcH4>。

7、營養師宣導事項： #蔬果冷知識 #佛手瓜 #龍鬚菜 #菜比水果多一點

營養冷知識#4 營養麵包(呂孟凡營養師)

龍鬚菜是佛手瓜的莖跟葉。



👉 你有吃過龍鬚菜或佛手瓜嗎？

這兩種看似不同的蔬菜，其實「本是同根生」是同一棵植物嗎？

🍈 佛手瓜又稱隼人瓜，通常是在未成熟的狀態下就被採收以及食用，因為越成熟會越硬且纖維化。
🌱 龍鬚菜又稱隼人瓜苗（佛手瓜苗），是佛手瓜的幼嫩莖葉。

★ 小知識：龍鬚菜是佛手瓜的葉子，讓佛手瓜不斷發芽生長，它就會變成龍鬚菜唷！很多蔬菜也都有一樣的功能，增強免疫力、預防慢性疾病、癌症，多攝取不同的新鮮食物，幫助身體更健康唷！

資料來源：營養麵包（呂孟凡營養師）FB

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

[班會主題] 心理健康

你今天 IG 了嗎?小心過度使用造成的影響

一、 IG 使用方式與對青少年造成的心理危害 #StatusOfMind

英國皇家公共衛生學會 (RSPH) 近日一項研究分析臉書 (Facebook)、推特 (Twitter)、YouTube、Instagram、Snapchat 等 5 大社群媒體，對青少年社群媒體使用者的身心健康影響。這項名為「心神狀況」(#StatusOfMind) 的調查深入探討 14 項身心健康相關議題。結果顯示，圖文分享平台 Instagram 對年輕人的心理健康和幸福感造成最不良的影響，讓使用者感到憂鬱、焦慮和孤單且影響睡眠等。研究發現，只有影音分享平台 YouTube 會對使用者產生積極正向的回饋。

1. 焦慮和沮喪 大增 70%



高達 91% 的年輕人使用社群媒體，其中六分之一的年輕人曾感到焦慮和沮喪，過度依賴及使用社群媒體導致年輕人過去 25 年來，感到前述兩種悲傷情緒的比率大增 70%。

2. 睡少會疲勞 產生自卑



睡眠與心理健康密切相關，睡得不好會導致疲勞，影響日常生活，產生自卑感、憂慮或壓力，繼而影響作息。這種惡性循環對年輕人的殺傷力很大，因為青少年正值發育期，平均比成人需要多睡一到兩小時。

3. 約 70% 年輕人 考慮整形



年輕男女都非常重視身體形象，但 20 多歲的青少年尤甚。RSPH 研究發現，高達 90% 的少女不滿意自己的身體形象。每小時約有 1000 萬張新照片上傳臉書，其中不乏多數經過修圖的「照騙」，讓這個「以貌取人」的平台對年輕人形成莫大壓力。調查指出，約 70% 的 18 歲到 24 歲年輕人曾考慮整型。

4. 網路霸凌 fb 最常發生



70% 的年輕人表示，曾遭受網路霸凌 (cyber bully)，其中高達 91% 的受害者求助無門，其中又有 37% 的人認為自己經常受到網路霸凌。網路霸凌的情況在臉書上最常發生，高出其它社群平台的一倍。霸凌受害者可能感到沮喪、焦慮、受創、孤單，繼而影響學業表現，甚至改變睡眠及飲食習慣。

5.恐懼錯過 情緒受影響



社群媒體使用者的 FOMO (fear of missing out) 症狀是指害怕漏追蹤朋友的動態。許多人都有過 FOMO 的感受，但對部分難以調適的人會造成情緒上的影響。比 FOMO 更嚴重的是「社會攀比心理」(social comparison)，意指對他人貼出的美好生活產生忌妒和比較的心態，但往往忽略這幾張精挑細選的照片背後，或許是近百張失敗或拍醜的照片。

二、因應之道

澳洲的 eSafety 網站 (<https://www.esafety.gov.au>) 對使用社交媒體而感受到壓力的青少年提出以下建議：

- (1) **誠實面對自己**：不論線上或線下都應該真實地表現自己，因此在網上分享的東西應該是能反映出真正的自己，且分享後有助於提昇自我感覺。
- (2) **培養批判思考**：對於在社群媒體看到的東西要具有批判思考的能力，因為許多在社群媒體分享的資訊，都不是百分之百真實的生活。
- (3) **留意追蹤品質**：檢查追蹤的帳號，然後問問自己，追蹤的帳號中有哪些是讓你感覺到越來越正向、哪些帶來負面的感受，若是後者，則請取消追蹤。
- (4) **暫停一下**：如果感覺到自己花太多時間瀏覽、陷在社群媒體的迴路中，則請關掉通知、登出、或甚至關機，讓自己休息一下。把手機放在家中出去走走。
- (5) **專業資源**：如果社群媒體已經讓你感覺到孤單、壓力感增加，請找人聊聊，甚至尋求諮商。

參考資料：聯合報/R06 版/好讀周報新識力/社群媒體的 5 大負影響 IG 易讓人憂鬱

[以上內容擷取 **長善 260 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] (四題都要完成)

- 1.你最常使用的社群媒體為何，都用來做什麼事情呢？
- 2.請解釋 FOMO (fear of missing out) 現象：
- 3.請說出三個過度使用社群媒體會帶來的不良影響？
- 4.如果因為使用社群媒體而感受到壓力，可以怎麼做呢？