

國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 8 週班會宣導資料(111.10.19)



一、班會討論：

1. 主題：理財素養閱讀
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)

★輔導室宣導事項：

- 1、衛福部「心快活」心理健康學習平台心理健康知識 PK 賽競賽，歡迎學生報名參加，前三名均有獎金喔!詳情請查閱學校網站。
- 2、內政部警政署與中華多元天賦協會辦理 111 年度少年多媒體製作營，詳情請查閱學校網站，或洽詢輔導室。
- 3、各班輔導股長請按時繳交週誌，並定期來拿取輔導室外面班級櫃內的宣導資料。

1、訓育組宣導事項：

- (1)「國稅創意短片 獎金等你拿」短片徵件競賽，短片長度 30 秒到 90 秒，第一名獎金兩萬元，詳細作品說明及內容可以上網查詢<https://111shortfilm.ntbna.gov.tw/>。
- (2)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，已齊全收到的班級有 102、104、105、113、114、115、201、202、203、204、206、207、208、214，請各班把握今日下午團體活動時間練習創意進場。

2、衛生組宣導事項：

- (1)資源回收，請各班級注意下列事項：
 - ①紙箱請先攤平，再堆放至回收架上。
 - ②寶特瓶、塑膠罐等請壓平後確實分類回收。
 - ③請遵守負責打掃班級的指示做好分類回收。
- (2)塑膠袋請節約使用。
- (3)飲料罐、食物包裝等垃圾請勿丟棄在廁所內。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1)第 7 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：202	第二名：302	第三名：108
秩序：第一名：115	第二名：108	第三名：112
服儀：第一名：115	第二名：108	第三名：103、211

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)天氣漸冷，提醒同學保暖衣物穿著由外到內順序為學校外套+大學 T、帽 T、毛衣或背心+校服。若天氣寒冷有穿著便服外套的需求，則可在學校外套內、外添加便服外套。
- (3)請同學關心自身缺曠、獎懲權益，可自行上學校網站進入行政系統查看。

4、體育組宣導事項：

- (1)請各班康樂股長於 111/10/21(五)中午 12:35 前完成運動會報名手續，線上、紙本均完成，才算完成報名手續。
- (2)勤毅樓三樓羽球場，開放學生使用時間為每週一、三、四放學 16:00 至 17:00，其餘時間請勿使用。

5、健康中心宣導事項：

- (1) 本學年流感疫苗接種日為 11/18(五)，此份流感疫苗接種卡調查學生接種意願，**不論**是否同意施打，皆要填妥簽完名，於 **10/26(三)下午 16:00 前**繳回健康中心，以下為範例說明：

※高一新生請將紅色方格處填寫完全，勾選是/否後，星星處務必由家長簽全名。

※高二請填寫藍色方格處，勾選是/否後，星星處務必家長簽全名

※高三請填寫綠色方格處，勾選是/否後，星星處務必家長簽全名

宜蘭縣 (鄉鎮市) 國中、高中(職)、專科流感疫苗接種通知卡

姓名： (出生日期： 年 月 日) 科系：

學生健康情形調查 (新生/轉入時填寫)	學校填寫	家長填寫	醫院填寫					
年級	班別 及座號	預定 接種日期	是否同意 接種	家長簽名 (請簽全名)	醫師評估	醫師簽章	接種者 簽章	接種單位/ 實際接種日
1. 以前是否施打過 流感疫苗? ☐ 是 ☐ 否	高一新生請將紅色空格處填寫 完全	109. 10. 30	☐ 是 ☐ 否	★	☐ 可接種 ☐ 不可接種 ☐ 痊癒後補 接種			
2. 是否曾對流感疫 苗有過敏反應? ☐ 是 ☐ 否	高二請勾選藍色方格處		☐ 是 ☐ 否	★	☐ 可接種 ☐ 不可接種 ☐ 痊癒後補 接種			
3. 是否有特殊疾病? ☐ 是：疾病名稱 ☐ 否	高三請勾選綠色區域		☐ 是 ☐ 否	★	☐ 可接種 ☐ 不可接種 ☐ 痊癒後補 接種			

家長簽名：★

備註：
請家長先閱讀並了解流感疫苗之相關資訊(如背面所述)。
如確認您的子女無任何接種禁忌，且同意接種者，請於「家長簽章」一欄簽全名。
請將此卡片交由貴子女繳回學校，感謝您的支持與配合！

※不論近期是否新冠病毒確診或剛接種新冠疫苗，都不影響流感疫苗的施打喔。

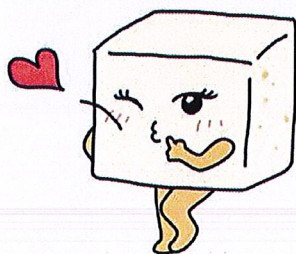
6、營養師宣導事項： #高熱量

營養冷知識#14

f @ 營養麵包
YouTube (呂孟凡營養師)

百頁豆腐的脂肪超高超肥胖

一半是蛋白質一半是油~



我這麼美味，不吃嗎？

#百頁豆腐的脂肪超高 #加工程度很高的豆類製品

👉傳統豆腐：以黃豆製成的豆漿，加入石膏粉或鹽鹼等凝固劑，使豆腐成形，過程當中基本不會加入大量食油。

⚠️百頁豆腐：大多是用大豆蛋白為原料、澱粉當黏稠劑，再加大豆油、食品添加物製成的！簡單來說就是黃豆加油~所以油脂含量才這麼高😱

👉健康小叮嚀：百頁豆腐這麼可怕，絕對不能吃嗎？沒有什麼食物是"絕對不能吃"的，只要了解食物營養成份，知道可以吃的頻率、份量或方法，還是可以攝取😊多選擇傳統豆腐、嫩豆腐、無糖豆漿、豆干最好，偶而嘴饞想吃吃百頁豆腐也是可以的！

資料來源：營養麵包(呂孟凡營養師)FB

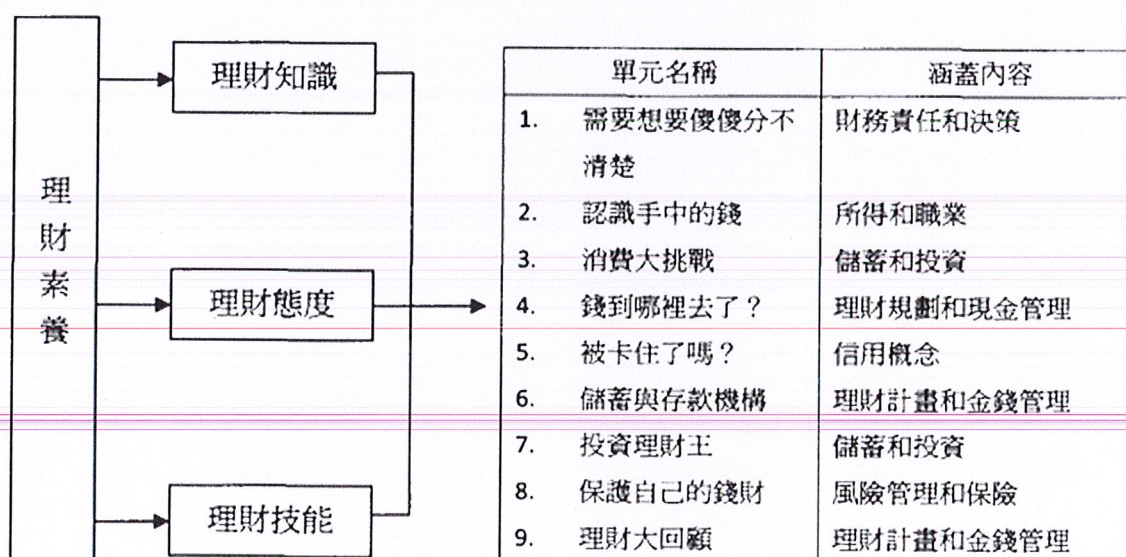
◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：理財素養閱讀/班級選書日

所謂「理財」就是規劃人們一生之財富，包括個人一生的資產、負債、收入與支出的現金流量，做好風險管理，使其達到最基本的理財收支平衡與財務健全，最終達到財務自由的目的。而閱讀跟個人喜好無關，它是素養，是一種能力。108 課綱的核心主張是培養終生學習的能力，學生才是教育中心。自主學習成為趨勢，「閱讀素養」成為同學非常重要的能力。閱讀不是生來就會，要靠先天發展與後天學習。先天，需要同學身心發展成熟；後天，需要有人帶領看書、培養足夠的識字量與口語運用等。理財是一生的功課，重要性不亞於健康的維護與身體的保養。目前實施素養接受教育最終的目的也是希望同學能為自己的人生負責，開發多元智能，培養終身學習的能力，進而實踐自己的人生目標。而理財就是為自己人生負責的起點。

根據國立師範大學曾永清教授及新北市碧華國中李麗香老師於 2012 年於中等教育月刊第 63 卷第 2 期中的研究報告指出：有金融實際經驗的學生，理財素養相對較高，兩組呈現相同現象；正確的理財態度無法由家庭理財行為或教導獲得，理財態度的建立有賴於背景變項外的其他因素；學生與父母的討論，可以提高他們的理財技能。研究發現，組別與父母社經地位無交叉作用。實驗組學生後測的得分顯著優於前測的得分，顯示接受理財教育教學活動的學生，能有效增進他們的理財知識、態度與行為。

理財是一個習慣，需要從小訓練，有健康的價值觀及理財紀律，才能在有限的收入中獲得較好的生活。在理財愈來愈被重視的年代，應該提早讓孩子參與和自身相關的理財與保障活動。研究提出，目前的理財課程規劃多以成人為對象，以見童、青少年為教導對象且熟悉其心理與認知發展，且了解各種理財觀念與工具者，卻顯稀少 (Sherradon, Johnson, Guo & Elliott, 2009)，因此學者呼籲理財教育最好提早至小學扎根，在國外已有小學把理財教育納入課程 (Sherradon, Johnson, Guo & Elliott, 2009)。國中小學金融教育的學習風潮，從美國一路影響到英國、新加坡等國，現代社會學生生涯不再被認為有所謂的金融保護期 (VanFossen, 2003)。本文中也提到青少年理財的基本課程架構：



以美國為例，以前美國民眾過度消費，幾乎沒什麼儲蓄觀，擴張信用支出屢見不鮮，這使得近幾年美國聯準會相當重視理財素養教育。留意到高中生畢業後卻缺乏儲蓄、投資、支出、獲利等觀念，「財富躍進聯盟」特別為學生的聰明理財提出「十二個月曆理財警示語」，其中最重理財素養的原則「首先是投資自己」，如規畫未來的投資藍圖、別想不勞而獲、高風險高報酬、掌握自己的實際所得、比較銀行的利率高低、不要讓自己負擔不起、金錢預算等觀念、你需要保險、從年輕就開始儲蓄、過去的信用就是未來信用的依據，及財富加倍七十二法則等十二大理財觀。

過去我們強調「量入為出」的觀念，不過，從美國財富躍進聯盟為學生所提供的建議中，投資自己應當擺在第一位；而後才是儲蓄與投資藍圖的規畫，在這個過程中裡，則必須留意「拖延心態」；亦要對於支出進行金錢預算規畫，避免立即滿足，進行「自我控制」。若要享有富裕人生還必須採行複利原則，也就是要堅持「意志力」等各項觀念與行為。

理財是一生的功課，我們可以如何達成？參考影片：

<https://youtu.be/kh38NbLyZs8>

► 討論題綱：

- 知名網紅艾爾文在他就是艾理財 YOUTUBE 頻道第 9 集中，提到 5 個加快財務自由的方法：
1.別放過任何一塊錢的流向(養成記帳習慣)2.建構自動化存錢系統 3.開始學做預算 4.擺脫身上的消費性貸款 5.改變收入結構，開啟多重收入來源。當中你具備了幾個方法？你覺得還有那些其他的理財方法？你的花錢習慣中，又有那些是跟這些方法背道而馳的？
- 目前市面上出現虛擬金融商品中，你知道幾種？你認為虛擬金融商品投資有那些風險？
- 請以班級為單位，推薦至少三本書，列為下學期優先購書目標，班會後請圖書股長交到圖書館。選書參考網站：<https://okapi.books.com.tw/activity/2021/04/reading/>

班級：_____ 圖書股長：_____ 導師：_____

書名	作者	出版社