

國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 11 週班會宣導資料(111.11.09)



一、班會討論：

1. 主題：食農教育健康
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)

★實習處就業組宣導事項：

原住民同學請注意！！取得技術士證照生效日起一年內，可申請獎勵金。甲級、乙級、丙級，每人每一等級以一次為限，單一級者亦同。只能申請 1 次。請欲申請的同學請於 11/30(三)前親洽就業組領取表格申請，逾期請自行至原民會申請。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 下周一~三(11/14-11/16)為畢業紀念冊拍照時間(請依照指定時間到指定位置拍照)，請高三各班畢聯會代表務必提醒同學並準備好各班拍攝主題的材料及配件。
- (2) 111 學年度文藝季活動作品請於 **11/18(五)**前交至訓育組，以利後續評分事宜。
- (3) 再次提醒!!本學期週記抽查高三 12/15(四)、高二及高一 12/16(五)共五篇(含讀書心得)，導師批閱指導後，請各班學藝股長填妥週記抽查表，收齊後繳交至學務處。
- (4) 2023 年第 31 屆台北國際書展「寒假趣書展」訂於 1/31~2/5 於世貿一館 1 樓舉行，主題國為波蘭，將一起探索「閱讀的多重宇宙」。書展內設有國際書區、童書、動漫、輕小說及數位書區，18 歲以下學生憑證免費入場，活動詳情請上台北國際書展網站 (<http://www.tibe.org.tw>) 查詢，有興趣同學請至學務處訓育組報名。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 第 10 週生活競賽評比績優班級：

整潔:第一名:108 第二名:207 第三名:302、311
秩序:第一名:112、305 第二名:從缺 第三名:103
服儀:第一名:115 第二名:315 第三名:103

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，請班長於隔周二集合時將獎牌繳回。

- (2) 天氣漸冷，同學可在學校外套內、外穿著保暖衣物，若添加自己外套在外面時，裡面仍必須穿著運動服外套及整齊校服；宜蘭多雨，雨天時同學可穿防水鞋面皮鞋或布鞋、雨鞋或防水鞋套等(如下圖)，也提醒注意自身保暖。



- (3) 再次提醒班級外堂課時，請隨手將門窗電源全部關閉。
- (4) 近期學生青少年涉及充當詐欺車手的案件有逐年增加趨勢詐騙集團常以高收入誘惑及洗腦「未成年犯案被抓不會坐牢」等。少年或學生充當車手，除面臨裁定收容及感化教育外，其父母亦有連帶賠償額之責任。
- (5) 請勿任意將機車停放於學校周邊民宅或是路邊，可停至學校後門車棚，避免造成居民不便。
- (6) 搭公車沒付錢逃票，涉嫌「詐欺罪」，不要因貪小便宜而觸法。

(7) 性別平等教育：性騷擾防治法第 25 條：

- a. 意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為親吻、擁抱或觸摸其臀部、胸部或其他身體隱私處之行為者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金。
- b. 前項之罪，須告訴乃論。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 11/13(日)8:00~17:00 於陶藝教室辦理「110 年環境教育補助專案計畫:禪與葉的重生」木葉茶盞製作研習。歡迎同學至衛生組報名參加。

4、體育組宣導事項：

- (1) 111 學年度運動會成績已公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) 今日為本學期第三次社團，請各班同學於社團指定地點上課，請同學勿任意缺席，無故曠課將依校規處分。
- (2) 若各社團幹部名單有異動，請務必至學務處協助更正，學習歷程檔案才能正確。
- (3) ★今日社團訊息：
 - ① 社區服務社請於 13:40 提早於學務處旁穿堂集合，外出頭城鎮（搭公車）。
 - ② 職人探索社 14:10 請至勤毅樓 1 樓集合。
 - ③ 雨天請運動性社團留意雨備教室（可至學務處處穿堂旁查詢）。
 - ④ 街文社場地為 2 樓鏡面廣場。韓舞社為勤毅樓 1 樓。
 - ⑤ 電影欣賞社因辦理小團體活動，改為社會視聽教室二（前棟二樓，在護理教室跟軍訓隔壁）。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 11/18(五)上午 08:30-12:00 為流感疫苗接種時間，同意接種 571 人、不同意接種 130 人，51 人未繳回，請注意以下相關事項：① 當天請務必攜帶「健保卡」按排程表(下週三連同接種名單一起發放)到場接種，若擔心忘記帶，請以班級為單位按照號碼排好，於 16 日繳至健康中心代為保管。② 流感疫苗接種通知卡由健康中心攜至接種會場。③ 整班帶至勤毅樓，同意接種同學請至 3 樓接種場地，不同意接種上 4 樓看台等待。
- (2) 自 111/11/1 起莫德納 COVID-19 雙價疫苗(次世代疫苗)實施對象擴及 12 歲至 17 歲青少年追加劑接種，其追加劑與最後一劑基礎劑、基礎加強劑或前一劑追加劑間隔至少 12 週(84 天)，同學若前 1 劑接種時間超過 84 天、確診超過 3 個月，可依意願至醫療院所預約(是否校園集中接種尚未定)。
- (3) 同學如要借用吹風機、保溫袋或針線盒等，務必攜帶學生證辦理借用。

7、營養師宣導事項： #GI #升糖指數 #水果 #每餐水果拳頭大 #膳食纖維



🤔 高 GI、低 GI，你吃的食物是什麼 GI ??

💡 什麼是 GI？

升糖指數 (Glycemic index)，簡稱 GI，代表我們吃進的食物，造成血糖上升速度快慢的數值。攝取低 GI 食物，血糖會緩慢上升再緩慢下降，飽足感可以維持比較久，較能減少吃零食的機會。

!! 低 GI ≠ 低熱量！

要注意，低 GI 食物是緩和血糖上升的速度，其所含熱量不一定比較低！低 GI 飲食對減重可能有幫助，但不是絕對喔，想減重的人請搭配總熱量的觀念一起進行。

👉 健康小叮嚀：高升糖指數這麼可怕，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，還是可以攝取天然多樣化水果，得到多樣化水果營養素、植物化學素唷～！

資料來源：臺北農產 FB

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：健康宣導週

1. 主題：落實食農教育，全民動起來！

2. 說明：好好吃飯，從小教起

「呷飽未？」這句你我常聽到的問候語，可說是臺式 “How are you?”

深化食農教育，是在建立人與食物、人與土地、人與文化的關係，了解自己吃的食物、了解農業活動與價值，並對農業及其生產者有更豐富的認識，讓好好吃飯從小開始。



圖片來源：Pexels

食農教育法今年 05 月 04 日公布施行，象徵未來我國將以全民力量支持在地農產，「食農教育」的主要內容：

一、支持認同在地農業：強化國民對於我國農業及農產品認同、信賴及支持。

二、培養均衡飲食觀念：培養國民食農素養，建立均衡飲食消費觀念及習慣。

三、珍惜食物減少浪費：在地農產品消費、減少食物浪費、減少剩食。

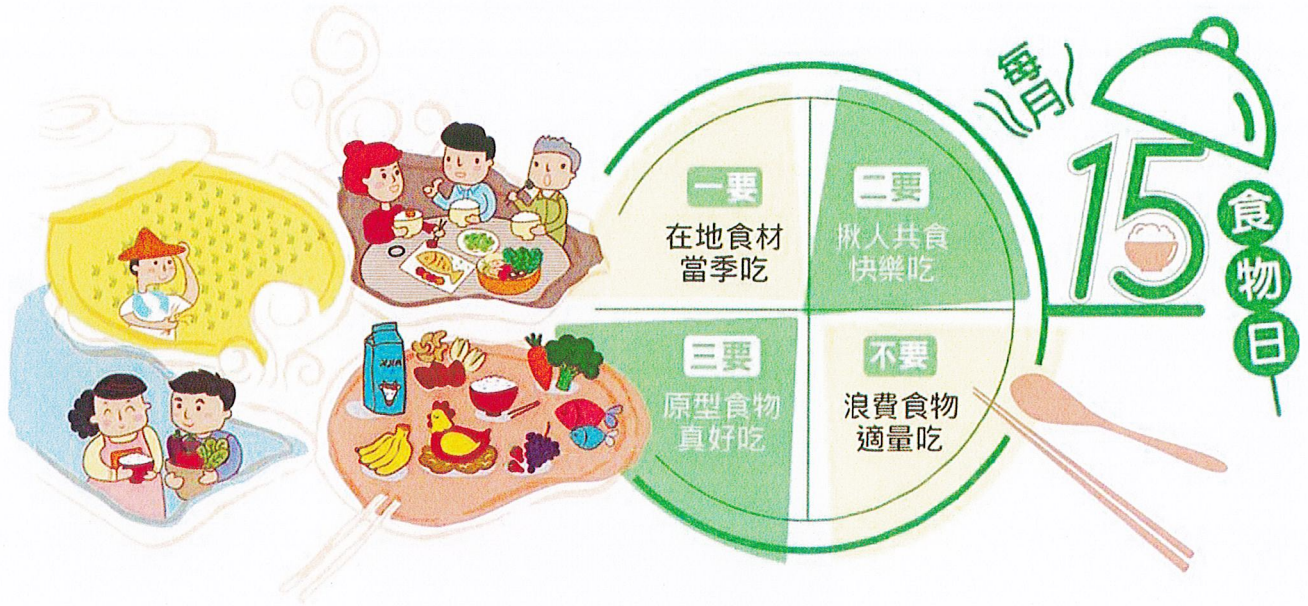
四、傳承與創新飲食文化：在地飲食文化傳承與創新，推行生態永續飲食生活。

五、深化飲食連結農業：參與農林漁牧業生產至飲食消費過程之各種食農教育活動，瞭解農業基本知識及差異。

六、地產地消永續農業：結合農產品、農產加工品之生產、加工與交易等過程，有益在地生產、在地消費，促進農業永續發展。



- 📌 「每月 15 食物日」運動：農委會將每月 15 (音同食物) 日訂為「食物日」「3 要 1 不要」口訣，第一要是「在地食材當季吃」、第二要是「揪人共食快樂吃」、第三要是「原型食物真好吃」、第四則是「不要浪費食物適量吃」。



- 📌 小叮嚀：不管是在家用餐或外食都能**珍惜食物**，吃在地、吃當季、吃原型、共享食物、**不浪費**！支持國產農產品，邀請同學們共同實踐每個月的「食物日」，對地球環境友善，也形塑個人健康飲食習慣。

資料來源：**食農教育教學資源平臺** 2022 年 11 月 02 日

<https://fae.coa.gov.tw/index.php>

➤ 健康宣導討論題綱：

- (1) 貴班，最喜歡的原型食物，前 3 名是什麼？
- (2) 請回答，現在當季農特產品列舉 3 種？（例如：筴白筍）
- (3) 請回答，宜蘭縣在地農特產品列舉 3 種？（例如：金棗）
- (4) 「食物日」最重要的推廣口訣是？