

國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 12 週班會宣導資料(111.11.16)

一、班會討論：

1. 主題：性別教育
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) 下周三 11/23(三)13:10-14:00 高三畢聯業紀念冊編輯第二次課程，請各班代表準時至電腦教室三(行政大樓三樓)上課。
- (2) 本學期教室佈置比賽成績如下，恭喜得獎班級！

一年級：第一名：113	第二名：106	第三名：107
二年級：第一名：209	第二名：208	第三名：207
三年級：第一名：302	第二名：303	第三名：305
- (3) 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。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 廁所仍有同學亂丟可回收之飲料罐及垃圾，請發揮公德心以免造成打掃班級困擾。若發現有丟棄上述垃圾者依校規懲處。
- (2) 本學期之捐血日期定於 11/23(三)，請向各班衛生股長報名及領取家長同意書，歡迎同學踴躍捐血。
- (3) 衛生福利部「心快活」心理健康學習平台心理健康創意 APP 點子競賽，歡迎同學報名參加。



「心快活」報名

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 11 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
秩序：第一名：201	第二名：112	第三名：108、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一日穿著班服來校，請班長於隔周二集合時將獎牌繳回。
- (2) 穿著運動服外套或大學 T (帽 T)內請著校服，否則視同服儀不整；校內勿穿拖鞋。
- (3) 假卡中班級、座號、學號沒更改的同學，請送出前再檢查一下。
- (4) 兒童及少年性剝削防制條例第 38 條：
 - a. 散布、播送或販賣兒童或少年為性交、猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，處三年以下有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。
 - b. 意圖散布、播送、販賣或公然陳列而持有前項物品者，處二年以下有期徒刑，得併科

新臺幣二百萬元以下罰金。

c. 查獲之前二項物品，不問屬於犯罪行為人與否，沒收之。

4、體育組宣導事項：

- (1) 運動會獎狀已發放給各組前 6 名之得獎人，尚未領到獎狀的同學，請至學務處體育組反映。

5、健康中心宣導事項：

- (1) 本週三(11/18)上午 08:30-12:00 為流感疫苗接種時間，請各班依排程表(如附件)上的排定時間至勤毅樓 3 樓接種，不同意接種者上 4 樓看台區等待，以下為注意事項：①請務必攜帶健保卡到場，若未帶健保卡，將無法順利接種，目前健康中心代為保管班級為 206、314 及 315 班，請其他班級務必自備健保卡到場接種。②流感疫苗接種通知卡由健康中心攜至會場，接種後請交回疫苗黃卡、帶走接種後注意事項單詳加閱讀。③各班依排定節次時間，自行前往勤毅樓 3 樓接種，若有提早才由公差通知。
- (2) 附件為流感疫苗接種排程表、流程圖及同意接種學生名單，尚有部分同學遺漏家長簽名被退卡，仍未繳回健康中心者，皆在名單後面已備註，請退卡未繳回同學盡速繳至健康中心。
- (3) 提醒同學學校為無菸校園，於校園內吸菸不僅須接受戒菸教育 2 小時，更需繳罰鍰 2000 元~10,000 元，目前已有數名學生因違反菸害防制法遭宜蘭縣衛生局裁罰，請同學自愛，切勿以身試法。

6、營養師宣導事項： #GI #升醣指數 #水果 #每餐水果拳頭大 #膳食纖維

🍊水果甜度高=高 GI (升醣指數)？

你是不是也以為水果甜度高，GI 值就一定也高呢？其實不一定喔！口感甜的水果，不一定 GI 值就高喔，像是芭樂、酪梨、梨子、番茄都是屬於低 GI 的水果。

🔍找出低 GI 食物的五大原則🔍！

- 1 富含膳食纖維的食物，大多屬於低 GI。
- 2 越粗糙、加工程序越少的食物，通常 GI 值越低。
- 3 不同料理方式也會影響食物 GI 值，水煮、清蒸時 GI 值較低。



🔔小叮嚀：日常生活中可以取得的升醣指數 (GI)，有 GI 食物不少，像是燕麥、地瓜、蘋果、芭樂、奇異果等，都是一般大眾相當熟悉的養生好食材；相反地，許多精緻的甜食、點心等都屬於高 GI，甜食吃多增加身體負擔唷~❤️

資料來源：臺北農產 FB、健康 2.0

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

【班會主題】性別平等教育專刊

難道邱澤能，你不能？不，你跟他都不能

電影「當男人戀愛時」，飾演阿成的邱澤，不斷去浩婷（許瑋甯飾）工作的郵局抽號碼牌，干擾他工作，讓浩婷感到無奈；這些是台式浪漫嗎？這些行為都符合跟蹤騷擾防治法中的不當追求、尾隨接近。阿成你觸法了，你知不知道！



難道杰倫能，你不能？不，你跟他都不能

2018 年，周杰倫推出的歌曲－「等你下課」，歌詞中出現「你住的巷子裡，我租了一間公寓，爲了想與你不期而遇、我找了份工作，離你宿舍很近、總有一天，總有一年，會發現，有人默默的陪在你的身邊」聽起來很浪漫的歌詞，但其實是一種跟蹤騷擾的行為。杰倫你觸法了，你知不知道！



你們通通都不能

就算歌曲旋律很好聽，電影情節很動人，但歌曲就是歌曲，電影就是電影，不管你是邱澤、劉冠廷、周杰倫，這些行為發生在現實生活中，都有可能讓人感到不舒服。不要錯把糾纏當浪漫，騷擾當追求。

那到底哪些行為觸犯跟蹤騷擾防治法呢？讓我們繼續看下去～

跟蹤騷擾防治法

跟蹤騷擾的定義

- 對特定被害人反覆或持續為違反其意願
- 性或性別有關：像是為了追求、表達愛慕，不包含記者基於報導目的跟蹤。
- 使人心生畏懼，影響其日常生活或社會活動。

8 種跟蹤騷擾行為

監視觀察



監視、觀察、跟蹤或知悉特定人行蹤。

不當追求



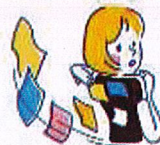
對特定人要求約會、聯絡或為其他追求行為。

尾隨接近



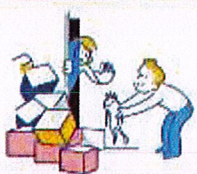
盯梢、守候、尾隨接近特定人之住所、居所、學校、工作場所、經常出入或活動之場所。

妨害名譽



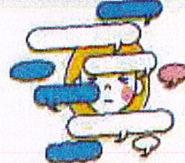
向特定人告知或出示有害其名譽之訊息或物品。

寄送物品



對特定人寄送、留置、展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品。

通訊騷擾



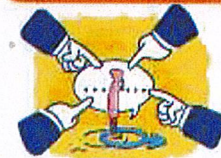
以電話、傳真、電子通訊、網際網路或其他設備，對特定人進行干擾。

冒用個資



濫用特定人資料或未經其同意，訂購貨品或服務。

歧視貶抑



對特定人為警告、威脅、嘲弄、辱罵、歧視、仇恨、貶抑的言語或動作。

班會討論

- 1、哪些是跟蹤騷擾的行為？
- 2、違反跟蹤騷擾法會有什麼樣的後果？
- 3、在追求他人時，或是面對喜歡的人，用什麼樣的態度或方式比較適當？

更多精彩內容，請看 261 期長善