

國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 15 週班會宣導資料(110.12.07)

一、班會討論：

1. 主題：傳染病防治
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) 響應「弘道老人福利基金會寒冬助老活動」，班聯會辦理「一天一塊錢，幫助老人過新年」愛心活動，至今年年底為止，於每週三班會時間至各班募款，歡迎大家一同發揮愛心，溫暖獨居長者的心！
- (2) 本學期週記抽查高三 12/15(三)、高二、高一 12/16(四)將進行本學期週記抽查(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。
- (3) 再次提醒畢業紀念冊尚未補拍照(證件照及沙龍照)的同學，於 12/20(二)下午 15:00~17:00 班聯會辦公室進行補拍照，敬請高三同學把握最後一次補拍時間。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 第 14 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：302	第二名：113、214	第三名：從缺
秩序：第一名：112	第二名：202	第三名：115
服儀：第一名：108	第二名：308	第三名：115、307

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) 近來天氣濕冷，請同學注意身體健康，留意衣物保暖並遵守服儀規定。
- (3) 請各班留意午休時間避免窗簾全部拉上，以免影響生活競賽評分。
- (4) 提醒同學走路留意周遭環境，不要邊走邊使用手機，可能有安全疑慮。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 美容、流行服飾科畢業聯展即將登場，屆時將有家屬與外賓至學校參觀，請各外掃區域負責班級開始加強清掃，維護校園環境清潔。
- (2) 請同學不要在水槽內傾倒廚餘以免造成阻塞。

4、體育組宣導事項：

- (1) 原定於 12/6(二)辦理的班際排球賽因為下雨，延後至 12/8(四)放學開始辦理，修正後的賽程表，已經在今日中午 12 點公布於學務處外公告欄，請參賽的班級自行前往觀看。

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 因目前有部分社長休學，若同學事後被選為社長或副社長，請自行至學務處社團活動組登記，以利學習歷程登入資料正確。

- (2) 本日社團請「日本文化體驗社」及「韓國文化體驗社」同學，至前棟一樓 烘焙教室集合，參加優質化國際教育文化【日本和果子研習】。
- (3) 「社區服務社」今日外出至鎮上日照中心服務，請依指導老師指定時間地點(群組)集合。
- (4) 「職人探索社」今日不外出，社團時間請於 209 教室上課。
- (5) 「電影欣賞社」請至團輔室上課。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 請一年級各班繳回新生健康檢查複診回條，別忘記複診完畢後要給家長簽名，再繳回健康中心。尚未繳交班級：101、103、104、105、107、108、109、115 班。
- (2) Covid-19 雙價疫苗(Omicron BA.4/5，次世代疫苗)已截止登記，接種名單及相關規劃後續公布。

7、營養師宣導事項： #洗米 #正確的洗米方式



🔍 洗米

洗米的目的是不是為了把髒東西洗掉，事實上洗米最重要的目的是洗去表層多餘的雜物避免米飯煮得太爛。

洗米時白白的洗米水其實是充滿澱粉質的水，所以如果過度洗米，反而會造成米飯的營養流失。

🍲 正確的洗米方式：

1. 洗米時輕輕擾動水，讓米粒表層的澱粉質自然融入水中。
2. 中間換水一次就好，千萬不要用力搓洗！

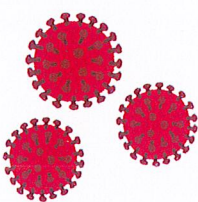
資料來源：澧澧家族 FB

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

病毒現形記－淺談新冠、流感病毒

2019 年 12 月開始至今，新冠疫情肆虐全球已 3 年，其中流感雖因口罩的配戴而傳染力大幅下降，但病毒們仍在身邊伺機而動，從未消失，隨著口罩的逐步解禁，如何維持身體健康、做好防疫措施以保護自己及同學是十分重要的！

一、如何分辨 Covid-19 及流感：

分類	嚴重特殊傳染性肺炎 (法定名稱)	流行性感冒	異同處
致病原	新冠病毒(目前 Omicron 變異株，主流 為 BA.5)	流感病毒，本季流行以 A 型 H3N2 為主	 疫苗製作： ★流感病毒因型別多，WHO 需每年預測流行株，2 月公布讓各國製造，10 月施打；以雞胚胎蛋產製疫苗。 ★mRNA 疫苗只要取得蛋白質片段、知道基因序列就能快速做出疫苗。
傳染途徑	飛沫及接觸傳染	飛沫及接觸傳染	
臨床症狀	發燒、喉嚨痛、咳嗽、 流鼻涕、肌肉痠痛、頭痛、 嗅味覺異常、聲音沙啞	發燒，喉嚨痛、流鼻涕、 咳嗽、肌肉痠痛、頭痛、 疲倦等症狀	
病程	7-14 天，或數週以上	1-10 日	
治療	1. 症狀治療(頭痛給止痛、 咳嗽給止咳)。 2. 抗病毒藥物。	1. 使用流感抗病毒藥劑(如克流感) 2. 出現類流感症狀儘速戴 口罩就醫 在家休息，減少病毒傳播 機會。	
預防重點	接種 Covid-19 疫苗，做好 勤洗手、戴口罩等防疫措施。	接種流感疫苗，養成良好 衛生習慣	

單靠臨床症狀很難區辨 Covid-19 及流感，需靠快篩或 PCR 核酸檢測及接觸史協助診斷。

二、為什麼病毒這麼可怕？我們又該怎麼對抗它？

Covid-19 是 RNA 病毒，非常容易變異，疫苗生產的速度甚至跟不上病毒變異的腳步，且傳染力超強，從一開始的 Alpha、Beta、Gamma、2021/7 月大流行的 Delta，到 2022/4 月爆發的 Omicron BA.2、9~11 月的 Omicron BA.5，現在還有 X.BB、BA.2.75、BQ.1 正虎視眈眈，原始株的疫苗早已無法應付變異株。

如果大家都接種疫苗，就能阻斷病毒傳播，也能斬斷突變，但大家接種疫苗的速度不一樣，有些人有打，有些人沒打，病毒最喜歡這種狀況，它可以先感染打過

疫苗的人，這群人症狀輕、戒心也稍低，傳給沒打疫苗沒保護力的人，病毒藉此繼續傳播下去。

三、疫苗是如何保護我們？

疫苗是一種製劑，模仿病毒感染引起免疫反應，讓人在未患病前就打入病毒的片段，誘發人造抗體，下一次真的遇到病毒，就有經驗辨認出壞病毒，派出抗體戰鬥。雖然病毒改良突變讓中和抗體濃度下降、保護力變差，但當人體真正遇到病毒時，體內也能快速激起抗體來對抗病毒，雖然接種疫苗仍可能確診，但能預防重症，政府還是鼓勵接種。

目前台灣雙價疫苗追加劑有 2 種：

1. 莫德納 Covid-19 雙價疫苗(原病毒株/Omicron BA.1)。
2. 莫德納 Covid-19 雙價疫苗(原病毒株/Omicron BA.4/5)：目前主流病毒株。

皆已開放 12 歲以上青少年及成年當追加劑使用，本校 12/27 日上午入校集中接種的是第 2 種 Omicron BA.4/5。

四、防治重點

對抗病毒最好的方式就是：「避免接觸」及「提升免疫力」。

1. 均衡飲食：蛋白質充足、碳水化合物、蔬菜水果、脂肪、維生素礦物質。
2. 不熬夜，不犧牲睡眠時間：請睡足 6-8 小時。
3. 規律運動：能夠增強心肺功能、讓骨骼更加強壯並增強肌肉含量，同時也能夠讓我們的免疫力提高，改善白血球的數量，從而改善免疫力系統。
4. 請落實生病不上課不上學，並儘速就醫。



➤ 討論題綱：

1. 我們知道對抗病毒最好的方式是提升免疫力及避免接觸，試著討論如何進行「避免接觸」的防疫措施？
2. 我有感冒症狀，我到底是一般感冒、流感還是嚴重特殊性肺炎呢？
3. 我要如何提升免疫力，以對抗外來病毒？
4. 你會打疫苗嗎？為什麼？