

國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 16 週班會宣導資料(111.12.14)

一、班會討論：

1. 主題：人際關係
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) 111 學年度第 1 學期服務學習時數調查表已發放，請本學期有參與服務學習的同學填寫服務次數及時數並簽名確認，再將服務學習卡交給班長收齊並請導師初審核對後簽章，於 1/3(二)放學前 交回訓育組登錄。
- (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) 畢業紀念冊團體照拍攝時間為 12/20(二)上午 8:00 拍照，敬請高三同學於指定時間內抵達，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。
- (4) 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、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 15 週生活競賽評比績優班級：
整潔：第一名：202 第二名：108 第三名：103、315
秩序：第一名：103 第二名：208 第三名：112
服儀：第一名：103 第二名：308 第三名：108
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) 提醒同學請假時間務必再三確認時間，以避免填錯日期，影響自身權益，並養成每週上校務系統查看獎懲、缺曠紀錄的習慣，注意請假時限，切勿逾時請假。
- (3) 請同學不要在走廊奔跑，近期雨天地地板濕滑，可能導致滑倒或撞到同學或師長。
- (4) 交通安全管制因教育部規範緣故，交通隊執勤調整從本周四開始調整，因此校外區域不會有學生進行人車管制，請同學務必留意自身交通安全，穿越馬路請走斑馬線，並不要一邊使用手機一邊行走，請注意周遭車輛，避免發生危險。另外，涵洞將不再開啟，請同學由橋下迴轉至學校上學。另外，請往車站的同學放學時由側門離校，避免從大門出後左轉，遭對向來車擦撞。
- (5) 打工車手詐騙相關法律宣導：
刑法第 339 條-意圖為自己或第三人不法之所有，以詐術使人將本人或第三人之物交付者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科五十萬元以下罰金。以前項方法得財產上不法之利益或使第三人得之者，亦同。前二項之未遂犯罰之。
少年事件處理法-訓誡，並得予以假日生活輔導。交付保護管束並得命為勞動服務。交付安置於適當之福利或教養機構輔導。令入感化教育處所施以感化教育

3、衛生組宣導事項：

- (1) 可資源回收物品請勿與一般垃圾混倒。

- (2) 下週 12/21 美容服裝畢業聯展，請各班級加強環境清潔打掃，尤其是勤毅樓會有外賓蒞臨，廁所、樓梯、走廊等處請負責班級用心清潔。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際排球賽每日賽程將視天候狀況進行調整，請參賽班級密切注意無聲廣播，或至學務處前布告欄觀看最新賽程。

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 「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。
(2) 「氣球造型社」今日請至班聯會辦公室上課。
(3) 「簡單收納社」今日外出打掃，請班會課提早 1:30 分至班聯會聆聽注意注意事項說明。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 12/27(二)上午 09:00-11:00 於行政大樓 5 樓會議室辦理莫德納 Covid-19 雙價疫苗追加劑接種作業，本次有意願施打學生共計 174 名，請確認附件的接種名單並帶回「接種評估及意願書」請家長簽名確認，接種須知則請帶回家參考閱讀，排程表於下週三公布，如有疑問請洽健康中心。
- (2) 本次疫苗接種需攜帶「**有家長簽名的接種評估及意願書**」、「**疫苗接種小黃卡**」及「**健保卡**」，疫苗小黃卡由健康中心統一攜至會場，請同學自行攜帶「接種評估及意願書」及「健保卡」，若有健康中心代為保管的需求，請最遲請於 **12/21(三)放學前收齊**，按照座號排好交至健康中心。
- (3) 提醒有保險理賠需求的同學，自我檢視就醫收據上的金額扣除診斷證明書及掛號費後，有達 500 元以上者，可備妥診斷證明書正本、收據正本或副本(影本請蓋醫院關防章)及家長存摺影本(滿 20 歲方可使用學生本人存摺)，至健康中心索取理賠申請書開始進行理賠作業。
- (4) 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：103、104、105、107、108、115 班。
- (5) 定期健檢卡(藍卡)未繳回的同學，請別忘記繳至健康中心，每個學期都需使用喔！

7、營養師宣導事項： #毛豆 #原型食物 #豆魚蛋肉類 #優良蛋白質



🏠 名符其實的毛小孩：毛豆（年輕時）

毛豆同時擁有豆類和蔬菜的優點，擁有豐富蛋白質！食欲不振時，可藉由毛豆同時補充蛋白質、維生素 C 和維生素 B 群等豐富的營養素。

📖 小知識：

毛豆就是還沒有成熟的大豆，八分熟時連著豆莢採收，此時豆莢的茸毛十分明顯，才被稱為「毛豆」。以毛豆而言，豆莢碩大且甜度高是栽培品種重點，如果不採收，豆莢會漸漸成熟轉為褐色，裡面的豆子會漸漸脫水成為我們看到的黃豆和黑豆（成熟時）唷！

資料來源：澧澧家族 FB

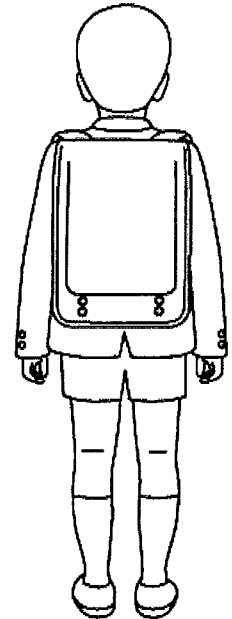
◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

[班會主題] 人際關係-孤單時，能「獨處」而不「孤獨」

人生中有許多被迫或者需要一個人的時刻，你總是能在孤單時自在享受「獨處」，還是你總是因為「孤獨」而焦慮不安、尷尬呢？

一、「孤單」、「孤獨」、「獨處」傻傻分不清楚

1. 「孤單」(Alone)：指的是「自己一個人，沒有其他人。」是一個物理現象、一種人的處境、一個事實。
2. 「孤獨」(Loneliness)：是人的一種負面的心理狀態、情緒。可能發生在自己一個人的時候，就算身邊圍繞著朋友、家人、伴侶，也有可能產生孤獨感。
3. 「獨處」(Be Alone)：能不能好好面對自己、與自己相處的能力。一個人時能舒服享受孤單的時光。



二、簡易孤獨量表

加州大學洛杉磯分校的出版的孤獨量表，共 20 題，提供大眾初步了解自己的孤獨狀態，詳見長善 262 期第二頁喔！。

三、孤獨是如何找上我的？

接下來我們要來談談造成孤獨的原因。每個人面對孤單的心態都不同，有人很能夠享受獨處，而有些人卻被孤獨所困擾。為什麼會有這樣的差別呢？根據研究發現，人類獨處的能力，以及面對孤單時，是否會感覺孤獨，主要源自於嬰幼兒時期的「依附關係」，以及長大後的「外在因素」。

(一) 依附關係：研究發現，如果人在嬰幼兒時期開始，能夠在需要照顧者陪伴、關注的時候得到適當滿足，在自己一個人的時候不被過度關心或打擾，便能建立起「我自己一個人的時候可以很好，而需要別人的時候也能得到關心」的心態，這就是「安全感」。安全感足夠的人，即使是孤單一人，也會覺得很舒服自在，就是所謂的「獨處能力」。

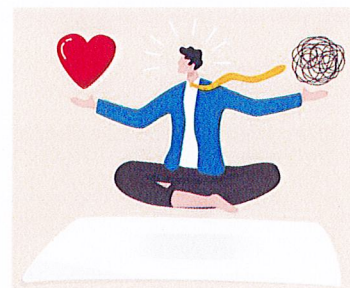
(二) 外在因素：外在因素的孤獨成因百百種，最主要是社會對孤單的標籤。東方社會強調群體性，常對「獨處」貼上「孤僻」、「不受歡迎」等標籤，導致人們在意別人眼光而不敢獨處。此外，社交軟體的使用、因職涯發展而離鄉背井，皆可能造成孤獨感。

四、有害的「孤獨」與有益的「獨處」

孤獨感就像是慢性壓力一般，就算你選擇忽視，它也會逐步的侵損我們的身心健康，甚至影響我們建立親密關係。

根據各項研究證實，孤獨感會增加憂鬱症、囤積症、各項成癮、慢性疾病、社交焦慮、失智症等負面的身心與社交影響。

而針對獨處的好處，來自研究證實，包含能讓人擁有恰到好處的人際界線，建立穩定而健康的人際關係；在親密關係中，不過度依賴對方，真實做自己；最後，獨處也是自我反省與覺察的最佳時機，能更加認識自己！



五、練習與自己相處

我該如何遠離「孤獨」擁抱「獨處」呢？以下有三種方法供大家練習：

- (一) 了解孤獨背後的成因：孤獨純粹是一種情緒、感覺，提醒我們該多關注一下自己，並沒有好壞之分。可以透過與信任的大人或專業人士深聊，或透過自我覺察，澄清自己「孤獨」的成因以及感受，才能一步步解救被孤獨困住的自己。
- (二) 撕下獨處的標籤：有些人並非不懂如何獨處，而是獨處時，感覺自己與世界格格不入，認為這是不正常的。同樣地，除了向外尋求他人協助，透過自我對話，一樣能逐步找到自己身上被貼上的標籤，並漸漸相信、接納自己對獨處的需求。
- (三) 給自己「一個人的提案」：透過循序漸進的練習「一個人」，並且好好的感受每個獨處當下，自己內心產生的感覺與想法，就能幫助自己越來越能接受獨處。

[以上內容擷取 **長善 262 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] (三題都要完成)

1. 「孤獨」與「獨處」一樣嗎？為什麼？
2. 我們可以如何練習獨處？
3. 英國在 2018 年 1 月任命首位「孤獨大臣」，而日本在 2021 年 2 月中旬也設立「孤獨與孤立事務大臣」處理人民孤獨造成的身心影響。如果你是中華民國政府，你會怎麼解決人民的孤獨問題呢？ex：提供更完善的諮商服務 / 建立獨處分享平台，讓大家分享自己的獨處生活經驗 / 鼓勵旅遊業推出獨旅方案...(沒有正確答案，請大家發揮想像力以及創意，不要局限自己，自由發想！)