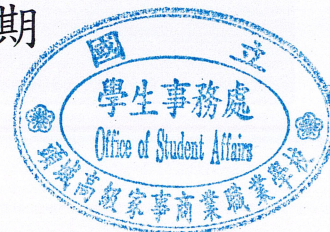


國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 19 週班會宣導資料(112.01.04)



一、班會討論：

1. 主題：班級幹部選舉
2. 說明：今日班會時間將舉行 111 年學年度第 2 學期班級幹部選舉，請各班將幹部選舉結果於今日放學前繳回訓育組，謝謝。

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) 法律常識會考成績已登記，成績單已送交各班導師，正確答案如附件，請同學參閱。
- (2) 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，至今天為止，歡迎大家一同發揮愛心，溫暖獨居長者的！
- (3) 下周三(1/11)第六七節團體活動時間，為高一、高二社區服務，高一淨山活動、高二掃街活動，以上活動皆列入環境教育時數。
- (4) 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，交回訓育組登錄，已繳交班級有 101、103、104、106、108、111、113、201、202、208、209、211、212、213、215、302、303、304、306、307、308、309、313、315，感謝以上班級準時繳交，其他班級仍請注意各項資料繳交期限，以免耽誤同學權益。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 第 18 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：202	第二名：103	第三名：109
秩序：第一名：112	第二名：103	第三名：202
服儀：第一名：112	第二名：211	第三名：308

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) 切勿隨意在網路上留下個人資料，並防範網路詐騙。

3、衛生組宣導事項：

- (2) 請打掃班級在清潔環境時若發現故障或需要維修，請善用線上報修系統。
- (3) 請負責外掃區域班級注意積水區域的積水清理，以防止病媒蚊孳生。
- (4) 資源回收請同學做好分類。
- (5) 衛生福利部疾病管制署辦理「校園愛滋自我篩檢推廣活動」，延長活動時間至 112//12/31 止。
- (6) 環保署「淨零生活轉型」推廣創意徵稿活動，歡迎同學報名參加。



4、體育組宣導事項：

- (1) 班際排球賽 112/1/5(四)放學舉行的賽程：

女生組：102 對 104、103 對 106。
男生組：108 對 109、207 對 309、207 或 309 對 206。
混合組：108 對 107A、208 對 309。

5、活動組宣導事項：

- (1) 下學期社團轉社申請將於 112/1/5~112/1/9 開放申請，開放轉入社團有吉他社、空手道社、匹克球、甜心飲品烘焙社、一淇鈎鈎手、巧手飾戴社、紓壓植感手作社、氣球造型社、在地飲食文化社、社區服務社、簡單收納社共計 36 名(各社 1-6 名)，詳細轉社申請辦法請見學務處旁公告，或洽學務處社團活動組。
- (2) 高三校外教學(畢業旅行)一公斤的旅行今年預計到嘉義市「修緣育幼院」，幫助 2-18 歲被收容之兒童及少年，希望可以募得 18 雙布鞋，祝福「修緣」的孩子們未來一路平順，大家也可以一起捐助乾糧物資(米、罐頭、餅乾...等)到高三各班集物箱或學務處訓育組或活動組，集物箱請高三各班班長於 1/13(五)前送至學務處。
- (3) 今日為本學期最後一次社團活動，今日無安排社團外出活動，因群科博覽會上課地點異動：
 - 1.羽球社請在勤毅樓一樓集合
 - 2.傳統舞獅社請改至員生社三樓演藝廳上課
- (4) 職人探索社不外出，請在 209 教室上課
社區服務社不外出，請在 201 教室上課
空手道社請至 215 教室(前棟三樓、輔導室上方)
電影欣賞社今日因小團體活動，請改至前棟二樓社會視聽教室上課

6、健康中心宣導事項：

- (1) 欲接種第 3、4 劑莫德納 Covid-19 雙價疫苗(原病毒株/Omicron BA. 4/5)的同學，提供頭城衛生所的接種資訊參考使用：
※快打站，免預約：1/10(二)14:30-16:30。
- (2) 因應 Covid-19 疫苗接種紀錄卡 4 個劑次欄位已使用完畢，預計將疫苗小黃卡全數發還給各班同學自行保管，目前多數班級仍未簽領，請撥空至健康中心領回，已簽領班級為 104、113、202、203、206、212、215、302、303、306 及 315 班。
- (3) 病毒性腸胃炎(如諾羅病毒)請在家休息至症狀解除至少 48 小時後，再恢復上學；流行性感冒應在家休養，直至退燒後至少 24 小時才能返回上課。

7、營養師宣導事項： #成癮行為 #手搖杯 #含糖飲料 #我的健康我負責



👉心理師指出，愛喝含糖飲料的「糖癮」是否屬於成癮行為，還沒有明確被定義為一種疾病，但可以觀察到，攝取含糖飲料會在大腦啟動類似成癮物質的神經迴路，在某些人身上也看見「不喝不行」、「越喝越甜」、「沒喝飲料」就很煩躁等成癮徵兆。

⚠️喝含糖飲料、愛吃甜食甜點，比較像「類成癮」

(1)想喝飲料時：刺激大腦分泌多巴胺，喝的時候會讓多巴胺大量分泌、血清素上升。

(2)一喝完飲料：多巴胺跟血清素又快速下降，讓人想繼續喝，陷入一個類似毒品成癮的循環！

資料來源：潮健康、蘇琮祺心理師

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎