

國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 21 週班會宣導資料(112.01.18)



一、班會討論：

1. 主題：寒假安全
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 月 19 日休業式流程

1. 8:00~9:20 導師時間-新掃區打掃分配，寒假生活叮嚀
2. 9:20~9:30 勤毅樓集合
3. 9:30~10:00 休業式
4. 10:00~放學

*注意事項:1. 休業式為重大集會活動，請穿著制服。

2. 休業式可不攜帶書包。

3. 休業式重大集會無故缺席、遲到依校規處分。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 111 學年度第 2 學期就學貸款申貸期間為 1/15 至 2 月底，欲申貸的同學請盡早至台灣銀行辦理，並於辦理完成後將申請書交至訓育組，以利辦理後續相關事宜，若有疑義或不清楚之處，請洽訓育組。
- (2) 111 學年第 2 學期蘭陽青年期刊總共出刊 4 期(3-6 月)，每本 20 元，四期總共 80 元，有意願訂購的同學請於 2/13(一)放學前至訓育組登記。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 111 學年第 1 學期生活競賽評比總成績績優班級：
總成績第一名:108 班，全班同學予以小功 1 次。
總成績第二名:103 班，全班同學予以嘉獎 2 次。
總成績第三名:115 班，全班同學予以嘉獎 1 次。
總成績第四名:308 班，全班同學予以嘉獎 1 次。
總成績第五名:107 班，全班同學予以嘉獎 1 次。
- (2) 寒假期間請同學注意自身安全，快快樂樂出門，平平安安回家。
- (3) 請同學留意學校網頁訊息(補考公告、補考時間及開學註冊注意事項)。
- (4) 同學在校外拾獲物品，請將拾獲物繳交至警察局。(若確認為本校學生擁有，才拿至生輔組登記)

3、衛生組宣導事項：

- (1) 仍有同學將食物與飲料罐丟棄於廁所內，錄影紀錄查獲丟棄者將依校規懲處。
- (2) 學期即將進入尾聲，請各班級陸續整理掃具，多餘的掃具請送至前棟 B 側的掃具間。
- (3) 教育廣播電臺製播「校園健康筆記」112 年第 1 季廣播節目，歡迎同學上網收聽。
- (4) 疫情仍未解除，寒假期間請同學注意個人防護配戴口罩與保持社交距離。

4、體育組宣導事項：

班際排球賽已經辦理完畢，各組別成績如下：

(1)女生組：第一名：102 第二名：114

(2)男生組：第一名：206 第二名：309 第三名：109 第四名：207

(3)混合組：第一名：208 第二名：107A 第三名：108 第四名：309

7、社團活動組

- (1) 111 學年第二學期申請轉社結果已公告學校網路及學務處旁公布欄，請同學自行參閱。
- (2) 高三校外教學(畢旅)行前說明會，預計於開學當日 2/13 早上 11:30 辦理，高三同學可預做準備。

8、健康中心宣導事項：

- (1) 為維持國人健康體位，衛生福利部國民健康署(以下簡稱國健署)修編第 2 版「成人肥胖防治實證指引」與兒童及成人「肥胖防治線上教案」網址：
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLrVx-KDafn6ExQNrTBjKRLwDrBb1cKopG>
及該署官網首頁>健康學習資源>影音專區>影音推薦>肥胖防治，歡迎點閱觀看。
- (2) 寒假期間學生團體保險不放假，若有理賠的需求，請洽詢健康中心。
- (3) 寒假期間請同學持續落實防疫措施：戴口罩、勤洗手，並維持室內外社交距離，平安健康過新年。
- (4) 定期健檢卡(藍卡)未交的班級或個人，打掃後若發現藍卡的蹤跡，請記得交至健康中心，下學期還要使用喔！

9、營養師宣導事項：

#過年飲食

#我的健康我負責



吃對順序

菜→肉→澱粉 讓你吃飽不吃胖

開動時先吃青菜，包括菇類、海帶、黃瓜、豆莢等，最好能吃到五分飽左右。然後開始吃肉類補充蛋白質，剩下的胃容量吃澱粉。



吃對蛋白質

沒有腳 優於 兩隻腳 優於 四隻腳

首推海鮮類(魚、蝦、干貝、蛤蜊、牡蠣等)，其次是兩隻腳的雞、鴨，其次才是牛、豬。豆腐、毛豆是不含膽固醇的優良蛋白質來源。



吃對零食

不吃零食掃興？那就零食聰明吃

避開高糖分、高油脂的零食，替換成海苔、魷魚絲、肉乾、堅果等。我不是說這些東西不會胖，只是相對安全，別人胖就是你瘦！

根據國民健康署的調查，春節期

間民眾平均會胖 2 公斤！你是不是一方面享受年節的氣氛，另一方面又很害怕面對體重計呢？3 招飲食技巧，一邊享受家人團聚的時光，同時也不擔心變胖的問題。預祝大家新年快樂，過一個開心吃、聰明吃的新年。

資料來源：

蔡明劼醫師 健康。瘦身 FB

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：寒假安全宣導

寒假將至，為維護學生健康及安全，學校利用相關活動、集會、家長聯繫等方式，就下列事項加強提醒安全預防工作，以避免同學涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件：

一、交通安全：

- (一)提醒學生騎乘機車、電動自行車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。
- (二)請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話。
- (三)勿將機車借給無適當駕照的人，無照駕駛不僅違規觸法，甚者可能傷及他人與自己身體或生命。
- (四)大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行。

二、詐騙防制：

- (一)使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼。
- (二)切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」。

三、工讀安全：

七不原則—「要確定、要存疑、要告知」、「不繳錢、3 不購買、不簽約、證件不離身、不非法工作、不飲用、不辦卡」，如果發生受騙或誤入求職陷阱，致勞動權益受損，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利。

四、活動安全：

- (一)室內活動：選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，學校應提醒學生熟悉相關消防(逃生)器材操作，如滅火器、緩降機等。
- (二)戶外活動：從事登山或山野教育活動，應做好充分準備，審慎評估。避免至危險水域戲水，應注意「防溺 10 招」：不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心，及正確救人之「救溺 5 步」：叫叫伸拋划、救溺先自保。1. 叫：大聲呼救。2. 叫：呼叫 119、118、110、112。3. 伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。4. 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。5. 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。

五、藥物濫用防制：

寒假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意他人的物品及飲料。

成癮藥物帶來的三大問題

※**耐受性**：身體適應外來藥物的能力；當原本劑量無效時，須不斷增加劑量，才能產生初次使用時之同等效果。

※**依賴性**：1. **生理依賴**：不使用成癮藥物時，成癮者會產生「戒斷症狀」(如噁心、嘔吐、腹瀉、流鼻水、發抖等)。

2. **心理依賴**：使成癮者逃避現實，焦慮及挫折。

※**習慣性**：因長期使用藥物，成為日常生活中不可或缺的習慣，有繼續使用藥物的強烈需要。



六、居住安全：

- (一)提注意居家防火、用電安全，如遇火災發生時，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並且撥打 119 報案，報案時應告知火災正確地址、人員所在樓層位置，以及有無人員受困。
- (二)使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件；有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外的窗戶通風，若身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打 119 電話或與親友(學校)求助。

七、資訊素養與倫理教育：

- (一)注意安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品。
- (二)避免因網路誘惑而落入陷阱，發現同學涉及網路賭博情事應通知學校，由學校截取畫面及網址，提供教育主管機關通知警政單位查處，或向「iWIN 網路內容防護機構」提出反應。

八、犯罪預防：

- (一)提醒同學切勿從事違法活動：如飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易(援交)等。
- (二)少年性剝削防制宣導：使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品。使兒童或少年坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行為。

九、新冠肺炎防疫注意事項：

- (一)請維持個人衛生好習慣，勤洗手、室內落實戴口罩；如出入人潮擁擠或無法保持社交距離之公共場所，應全程配戴口罩，以保護自身健康。
- (二)確診 COVID-19、快篩陽性、自主健康管理等，應依照中央流行疫情指揮中心相關照護及防疫規定辦理；如有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀，請勿搭乘大眾運輸，在家休息或儘速就醫。

十、本校聯繫管道：

總 機：03-9771131
學務處：03-9775230
教務處：03-9778058
總務處：03-9782603
生輔組：03-9778059



➤ 討論題綱：

1. 請問寒假起迄時間為何？(請參照「寒假家長聯繫函」)
2. 請問補考時間是何時？(請參照「寒假家長聯繫函」)
3. 請問開學時間為何？(請參照「寒假家長聯繫函」)
4. 請問遇火災發生時，撥打 119 報案，報案時應告知哪三項？
5. 請問藥物成癮帶來哪三大問題？

