

國立頭城家商 111 學年度第 2 學期

第 2 週班會宣導資料(112.02.22)

一、班會討論：

1. 主題：防震防災
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)

★輔導室宣導事項：

高三欲參加青年教育與教育儲蓄帳戶的同學，請在 3 月 16 日之前完成線上申請並繳交家長同意書，逾期線上系統會關閉，有疑問可洽詢輔導室。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 111 學年度高一班際團體創意歌唱比賽修正至 5/3(三)舉辦，報名表請於 3/15(三)前繳至訓育組。並請於 3/31(五)放學前將自選曲音樂檔及歌詞(Word 格式)，請以電子檔方式繳交至訓育組(或由班長 line 轉傳訓育組)，有伴奏之班級不需繳交音樂檔。
- (2) 3/8(三)13：10-14：00 將辦理「校長有約」對話座談，今日發下各班意見交流表，歡迎各班填寫欲溝通之意見，經導師簽名後於 3/1(三)前交至學務處。
- (3) 請高三各班畢聯會代表於 3/1 放學前將畢業紀念冊第一次校稿件送交訓育組。
- (4) 本學期就學貸款最後期限為 2/24(五)，請欲申貸的同學盡快帶註冊單至台灣銀行辦理對保手續，以免影響自身權益。
- (5) 崇德教育基金會文化志工將於 3/4(六)上午 9:30 舉辦志工迎新說明會及勸募發票活動，有興趣參加志工的同學，歡迎加入崇德教育基金會志工行列喔!每次參加研習皆有研習或服務證明，欲報名者請填寫報名表並洽學務處。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 衛生組環保志工招募中，歡迎有意願同學至衛生組報名。
- (2) 校園全面禁菸(含電子煙)，情節嚴重者依菸害防制法處置。
- (3) 各班垃圾分類送至資源回收室時請確實分類，違規班級整潔評分扣 0.3 分。
- (4) 防疫政策持續放寬，但仍請同學持續加強環境清潔消毒、注意手部清潔消毒、遵守咳嗽禮節、落實生病不入校和加強自主健康監測。

3、生輔組宣導事項：

- (1) 2/22(三)第六、七節實施防震防災演練，請各班配合在教室避難及疏散至指定位置。
- (2) 提醒同學請假需附證明文件，病假檢附看診收據、事假填寫事假證明單，經由家長、導師簽章後送至生輔組輔導校安辦理，逾時請假將依請假規則懲處。同學務必定期至校務系同確認缺曠紀錄，即時請假。

【學生違反請假規定】

學生請假規則:任何種類之請假均須於三日內辦理完畢。(逾期一至二日記警告乙次、逾期三至四日記警告兩次)

- ◆ 請假逾期1-2天蓋提醒章(上班日)
- ◆ 逾期3-10天申請輔導管教措施
- ◆ 10天以上1個月之內警告1支
- ◆ 一個月以上情節嚴重者警告2支(日曆日)

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際羽球賽報名表將在 3/1(三)隨班會資料發放，請各班於 3/10(五)中午 12：30 前完成報名手續，網路報名、紙本報名皆須完成，才算完成報名手續。

- (2) 111 學年度師生路跑活動將於 112/3/15(三)下午舉辦，請同學平時多運動，及早養成良好體能參加本項活動。

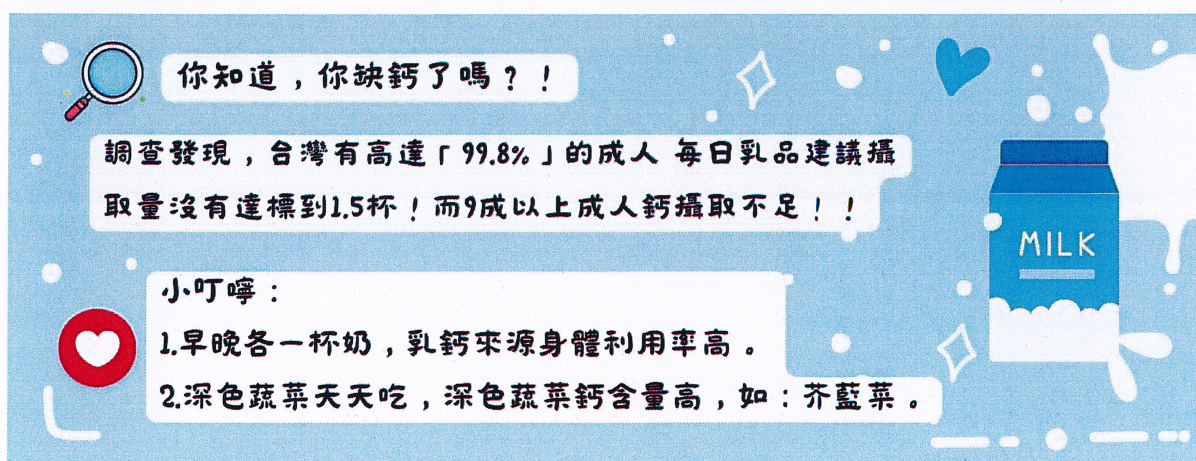
5、活動組宣導事項：

- (1) 發下本學期班級學生社團資料，請同學確認自己的社團是否錯誤，無誤者簽名後表單公告班上公布欄，有疑問者請務必於2/24(五)前洽學務處社團活動組詢問。
- (2) 為促進全國學生表演藝術展演成果分享與交流，教育部委請國立臺灣藝術大學建置全國學生表演藝術展演平臺-「藝秀臺」(<https://artshow.edu.tw/>)。「藝秀臺」透過徵選各校表演藝術影音作品，鼓勵學校團隊透過實體展演並拍攝影片上傳方式，於線上平臺分享學習成果。「藝秀臺」將持續蒐集學校精彩演出並留下紀錄，想看更多精彩影片請至「藝秀臺」官方網站，或至「藝秀臺」臉書粉絲專頁：臉書搜尋「藝秀臺ArtShow」、官方IG：搜尋「art.show.ig」關注相關即時訊息。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 新學期開始，同學若有任何新增疾病、重大傷病或車禍等意外，請務必至健康中心更新自己的健康狀況，以維護課堂、體育以及戶外活動進行安全。請同學務必在護理師處理完畢你/妳的健康問題後，於「傷病登記表」確實記錄，以利進行統計上傳教育部作業。
- (2) 寒流到來，宜蘭多雨濕氣重，建議各班自備吹風機、多喝溫開水，做好保暖措施，避免風寒受凍。
- (3) 提醒同學：因應新冠肺炎疫情，請持續肥皂勤洗手、量體溫(≥ 38 度請就醫，勿上學)、人多時配戴口罩及加強環境消毒，不僅新冠肺炎，還有流感、諾羅病毒、急性腸胃炎等都能因落實防疫措施而有效限制病毒傳播。
- (4) 少數未測量身高體重及視力的班級請按排定節次至健康中心受檢，另外，請假缺檢的同學請盡速至健康中心補檢。

7、營養師宣導事項： #每天早晚一杯奶 #鈣 #我的餐盤6口訣



你知道，你缺鈣了嗎？！

調查發現，台灣有高達「99.8%」的成人 每日乳品建議攝取量沒有達標到1.5杯！而9成以上成人鈣攝取不足！！

小叮嚀：

- 1.早晚各一杯奶，乳鈣來源身體利用率高。
- 2.深色蔬菜天天吃，深色蔬菜鈣含量高，如：芥藍菜。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：防震防災宣導

強化師生防震及防災應變處理能力，俾利做好防震防災準備與逃生觀念，以提升師生防災自救與逃生能力。

時事分享：

土耳其 2/6 凌晨發生規模 7.8 強震，震央位於鄰近敘利亞交界處的加濟安泰普省 (Gaziantep) 努爾達伊鎮 (Nurdağı)，震源深度僅 17.9 公里。土耳其南部與敘利亞邊境，2/6 凌晨發生規模 7.8 強震，隨後又再一次規模 7.8 主震，多處地方屋毀樓塌、超過 2.8 萬人死亡，這場地震的威力到底有多強？土國地震專家解釋，相當於 130 顆原子彈同時持續爆炸長達 43 秒，若換成曾讓台灣人十分恐懼的 921 大地震比擬，毒物專家招名威解釋，那等同於經歷「5 倍大 921 等級的地震」。土耳其這場恐怖大地震破壞力如此驚人，一部分是因為地震發生當下是凌晨時分，當地民眾幾乎都已入睡，難以即時反應躲藏避難。另一部分是當地建築物缺少了相關的抗震基礎措施，平時對地震防災準備程度也較低。上次地震已是 200 年前，導致於人們防災危機意識較低、建築結構不符合抗震標準。

資料來源：<https://www.business today.com.tw/article/category/183025/post/202302070013/>

一、說明：

本校規劃預演時間為 2 月 22 日集會實施防災示範，下午 14 時 15 分於教室實施防震防災動作演練並結合疏散集合；15 時 10 分全體同學至勤毅樓三樓參加防災講座宣導暨分組練習。

(一) 演練重點：

1. 地震避難掩護逃生演練。
2. CPR 及 AED 教學演練。
3. 學生專車逃生演練。
4. 校園火災緊急應變演練。

(二) 演練階段(2 月 22 日下午分組演練操作)：

第 1 階段全體師生請先在教室配合執行防震、防災疏散演練(勤毅樓前廣場集合)

第 2 階段全體師生往毅樓三樓集合，聽消防局講座。

第 3 階段分 4 組，高一、高二分別帶開演練，高三教室收看防災宣導影片。

第 3 階段高一全體學生在勤毅樓 3 樓學習 CPR 及 AED 教學演練。

第 3 階段高二學生移動至勤毅樓門口學習專車逃生演練(201 班-206 班)。

第 3 階段高二學生移動至風雨球場旁學習滅火演練(207 班-215 班)。

二、注意事項

1. 於教室內緊急避難時，應遵守趴下、掩護、穩住三原則，於桌椅下保護好頭部，並抓緊桌腳，避免傷害發生。
2. 可以用頭套、書包、補習袋或書本保護頭部，並依規劃路線避難。
3. 下樓時應遵守不語、不跑、不推三不原則，到達一樓後儘速前往疏散地點集合清點人數；喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，或造成意外，災難來臨時需冷靜應變，才能有效疏散。



三、地震時，為了自己的安全，要如何逃生呢？

(一)、在室內---

1. 保持鎮定，迅速將使用中之電源、瓦斯、自來水關閉，並將出入口打開。
2. 晃動時，要先蹲下、躲在安全的角落，直到晃動停止或確定安全時再離開。
3. 躲避時，要以軟墊保護頭部，遠離重的傢俱、電器、化學藥劑、擺有東西的架子，避免電燈、吊扇或天花板、水泥碎片等掉落造成傷害。

(二)、在室外--- 應移動至空曠處，避開建築物、招牌、電線桿、樹木。

1. 地震時不要搭乘電梯。
2. 不可慌亂衝出教室，並避免慌張地上下樓梯。

四、地震的成因：

構造性地震（如地殼變動）、火山地震（如火山爆發）、衝擊性地震（如隕石墜落）、大部分的地震以板塊運動所造成的地殼變動（構造性地震）最多。

五、地震前預防措施：

平日即準備妥三日份的飲水、乾糧、及救急必需品，集中收放在救急袋內，置放於全家人都知道，且便於取用的位置。

熟悉住家附近之避難場所，預先清楚逃生路線，家屬間應互相約定發生地震後，應該如何聯繫？以及集合的處所？學校、建築物、公司、團體、公共場所應經常舉行避難演習，建立自衛編組，發揮自救救人之精神。

將較重物放置於低處予以固定，並減少使用吊燈、吊扇等。定期檢查瓦斯、電線管路等，瓦斯桶固定，全家人皆應知道開關的位置，及如何關閉。

六、地震時應變措施：

大聲提醒周遭人員保護自身安全，勿慌張進出建築物，並應遠離窗戶、玻璃吊燈，防止家中巨大傢俱或危險物墜落，並就地尋找適當地點避難。

隨手關閉使用中的電源、瓦斯，以防止火災發生。把避難處所門窗打開，以免門窗被震歪無法開啟。

在高樓時，就所在樓層尋找庇護處所，勿使用電梯，勿湧向安全門出口樓梯，以免造成人群擁擠傷害。

以軟墊保護頭部，尋找堅固的庇護所，如堅固的桌下、牆角、支撐良好的門框等。

七、地震後繼續避難措施：

發生火災迅速撲滅或防止火勢蔓延如聞到瓦斯味千萬注意火源，以防止爆炸、火災，應立即打開門窗通風，但不可開啟抽風機，以免電器火花引爆瓦斯。

避開掉落地上之電線和電線碰到之物體以免觸電，不佔線使用電話聊天，減少話務量，以留供救災報案使用。

隨時收聽災情檢查水電、瓦斯管線、房屋樑柱是否完好？如有損害，應立即關閉或請專家檢定，協助急救傷患，發揮守望相助精神。

討論題綱：

1. 本學期實施防震防災動作演練時間為何？集合位置在哪裡？
2. 今日下午講座後高三在教室收看防災影片，其餘演練操作分成 4 組，個別做哪些演練？
3. 請問地震避難哪 5 件事不要做？
4. 地震避難掩護三步驟為何？