

國立頭城家商 111 學年度第 2 學期

第 3 週班會宣導資料(112.03.01)

一、班會討論：

1. 主題：家庭教育
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：

輔導室將於 4 月 22 日(六)9-16 點辦理家庭教育小團體，活動當天有提供午餐，全程參加者還有研習證書及嘉獎一支喔！

1、訓育組宣導事項：

- (1) 2023 頭家好聲音初賽時間為 3/29(三)，初賽報名表分個人組(演唱組、說唱組)與團體組，詳見班會附件，歡迎有興趣同學於 3/8(三)前將報名表繳至訓育組，並於 3/13(一)中午 12:20 於學務處進行抽籤。
- (2) 本學期校長有約活動將在 3/8(三)班會課時間於行政大樓 5 樓會議室舉行，如要提案請於 3/1(三)16:00 前，將提案表交回訓育組。
- (3) 就學貸款已於 2/24(五)截止申辦，已完成臺灣銀行各分行完成對保手續者請逕速繳交對保資料至訓育組，以免耽誤其他人撥款時間。
- (4) 提醒高三各班畢業紀念冊編輯同學，尚未繳交第一次校稿的班級，請盡速繳交至學務處訓育組，以免耽誤全校畢業紀念冊準時繳件日期。3/15(三)12:35-13:05 為第二次校稿時間，為維護各班權益宣達，請務必準時抵達電腦教室三(行政大樓三樓)。
- (5) 宜蘭縣冬山親子館志工伙伴招募，年滿 16 歲之學生皆可報名參加，主要為假日協助活動及教玩具整理等工作，諮詢專線:03-9595592#14 蔡小姐。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 掃區有洗手台的班級請協助補充新肥皂及洗碗精。
- (2) 因環境整潔 2 月份僅評分三日，3 月份仍由二年級衛生與環保股長負責評分。
- (3) 請衛生環保股長隨時注意班上整潔扣分狀態並改進。

3、生輔組宣導事項：

- (1) 第 2 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：314 第二名：309 第三名：202

秩序：第一名：308 第二名：112 第三名：115、208

服儀：第一名：115 第二名：208 第三名：107

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) 本學期校外賃居生及校外工讀調查表請未繳交班級放學前交至生輔組。
- (3) 預防各項詐騙行為，個人證件請妥善保管，不要隨意在網路上填寫個人基本資料，才不會輕易將個人資料外洩，也請同學妥善保管個人物品，外出時請將教室門窗確實上鎖。

4、體育組宣導事項：

班際羽球賽報名表已隨班會資料發放，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。

5、社團活動組宣導事項：

本學期社團共計六次，日期如下：會後資料請張貼於班級公布欄：

次數	週次	日期	星期	時間
1	4	3/08	三	14:10~15:00 下課 10 分鐘 15:10~16:00
2	6	3/22		
3	9	4/12		
4	13	5/10		
5	16	5/31		
6	19	6/21		

各班社團確認單已於上周三確認(目前應貼於各班公布欄中)，下週三3/8為第一次社團時間，請同學務必準時至上課地點，並攜帶社團所需樂器或工具容器材料。需繳交材料費的社團請同學預做準備。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 定期健康檢查當天請假未到的同學，請利用下課時間前往健康中心補量測。
- (2) 新學期開始，若同學有新增的特殊疾病，請務必至健康中心更新健康狀況，以因應課堂、體育及戶外活動進行的安全。請同學務必在護理師處理完畢你/妳的健康問題後，在「傷病登記表」中確實記錄，以利進行統計上傳教育部。
- (3) 有保險理赔需求的同學請至健康中心索取國泰人壽保險理赔申請書填寫，並備妥診斷證明書正本、收據正本或副本及家長存摺影本至健康中心申請。

7、營養師宣導事項： #泡麵 #高熱量 #高鈉食物 #減鈉 #我的健康我負責



high sodium food



你知道嗎？衛福部建議，每日鈉總攝取量不宜超過2400毫克 (=6公克的鹽)，泡麵是很容易鈉超標。

鈉是人體必需的元素，能維持體內電解質平衡、神經傳導、使肌肉正常收縮與放鬆，攝取過多對健康有害，尤其容易水腫，鈉含量超標，對身體健康、對腎臟負擔大。



小叮嚀：減鈉可以這樣做！！

1. 注意看標示，食物中每100公克或毫升，鈉含量 > 600 mg 為高鈉食物。
2. 飲食少加工，選用天然新鮮食物。



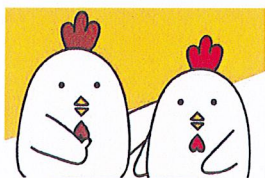
◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

【班會主題】家庭教育專刊

太近像媽寶，太遠又不孝

防疫期間，許多人都說社交距離要保持 1.5 公尺。然而，對於朝夕相處的家人來說，心的距離如何才「剛剛好」可能有不同的邏輯。以下介紹在台灣常見的親子關係類型。

親子親密—認同感



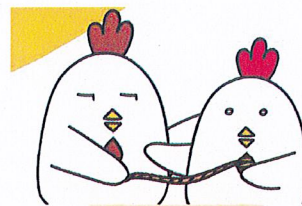
親 密

家長正視我為成年人、
生活有自我決定權，
親子關係親近而舒適。

親密感並不一定需要彼此緊密的連結，若能給予彼此空間發展自我，反而會讓彼此的關係感到親近。個體會經驗到被認同、有自主性，與家長平等的感受，家長正視你已是一個成年人而非小孩，會讓你感到親子之間是親近的，且對於自己生活有決定權，不會受到太多干涉或操控。

親子侵犯—否定感

家長對於你的自主空間侵犯，主要來自於「實體空間」及「心靈空間」。像是隨意觀看你的隱私、進入你個人空間、凡事都要問，甚至對你的生活多有指責。或是「情緒勒索」，家長情緒化的語言或行為成為綁住你的工具。當自主空間被侵犯、做生涯規劃時，家人過度干涉，會使你強烈感受到父母與自己理念相距甚遠，且感受到被侵犯及否定，同時認為自己的表現被質疑。

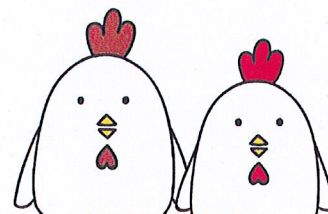


侵 犯

家長介入我的隱私，
過問我的生活大小事，
對我情緒勒索。

親子相安—壓抑感

相安，指的是表面相安無事，但心裡缺乏連結的狀態。有點類似相敬如「冰」的概念，看起來沒有明顯衝突，但其實是虛假的和諧。例如：總是在談學業、而非關心你過的快不快樂。這類型家長較少給予鼓勵或正向回饋，較多責備與要求，你會感受到溝通時曖昧不清，表面上家人好像理解你，其實缺乏深入內心想法的溝通，長期下來你會經驗到疏離與壓抑感。

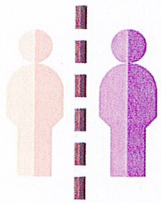


相 安 無 事

親子關係相敬如[冰]，
沒有明顯衝突，也沒有
互動，假性和平。

親子剛剛好的距離：不太遠也不太黏的 4 個具體作法

第一招：認知上的調整



你要認可自身的獨立性。成長不僅意味著知識和經驗的提升，也是一個與父母逐漸分離的過程。是「我」的，哪些是「父母」的，這樣更容易意識到「自我」的存在（Huxley, 2016）。

第二招：空間上的調整

來到青少年時期，你會需要自己的房間，保有自己的隱私，不能再像小時候跟爸媽一起睡在同一個房間。物理的距離拉開，心理的界線也才能同時建立。



第三招：探索自己喜歡的生活



這個世界上有各種各樣的生活狀態，父母正在過的生活，或是對你的期待，或許並不適合你自己。在相對獨立之後，多去探索，去發現自己的愛好、自己的趣味，建立讓自己滿意的生活模式。

第四招：好好說話

即使煩躁，會覺得家人干擾到自己的時間／空間，還是要留心自己的用語，用平和的方式說出自己真實感受，避免用攻擊性字眼、指責性語氣，挑起對方戰鬥或逃跑的心態，造成更多的爭吵或煩悶。最後，以**真誠的態度**進行溝通。



班會討論題目

Q1：文章中提到哪三種，親子關係類型？

Q2：哪些方式可以讓你跟父母保持良好的心理距離？

Q3：你對於自己目前的親子關係滿意嗎？為什麼？你希望如何改善或調整？

其他詳細內容請見長善 263 期