

國立頭城家商 111 學年度第 2 學期

第 10 週班會宣導資料(111.04.19)



一、班會討論：

1. 主題：網路成癮
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) 77 週年校慶購買園遊券紀錄表於上週發送至導師，一、二年級每人需繳交 110 元，請以班級為單位，於 4/26(三) 前將園遊券費用連同購買園遊券紀錄表交回訓育組。
- (2) 5/3(三) 將進行本學期高三週記抽查，抽查篇數為 3 篇，請各班學藝股長於導師批閱後收齊，於時間內交至訓育組。
- (3) 自 2004 年，伊甸基金會整合「志願服務」、「社區發展」、「國際參與」和「公益旅行」的理念，由伊甸專業的工作人員帶領，前進國內各地的服務據點進行為期一至二週不等的志工服務。邀請年滿 15 歲、關懷弱勢的青年學子及社會大眾報名參加，給自己一個難忘的暑假志願服務假期，看見世界之大，體驗人生的美好價值。欲參加相關志工培訓營隊同學歡迎洽詢學務處訓育組。
- (4) 就學貸款：
為協助學生順利就學，教育部設立低利率優惠貸款，幫助學生於求學期間不因學費問題而影響學習，維護學生受教權義，同時考量減輕貸款學生負擔而設有寬現期、只繳息期跟緩繳期等措施。就學貸款借款人需在畢業（或休、退學）後滿一年開始攤還學貸（在職專班學生在畢業或休、退學次日起及需開始攤還學貸）。但如果學生有繼續升學、服義務兵役或教育實習，應主動檢附相關證明文件，向承貸分行申請延後還款至新學程（或或退伍、實習）後再開始攤還。如未能及時辦理展延，可能會衍生貸款逾期，聯徵信用紀錄異常等有損個人權益之情形，請多加留意。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 第 9 週生活競賽評比績優班級：
整潔：第一名：308 第二名：115 第三名：108
秩序：第一名：308 第二名：103 第三名：108、202
服儀：第一名：308 第二名：103 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) 教育部將 4/20 訂為「性別平等教育日」，另國教署以「尊重多元、精彩綻放」為主軸設計「420 性平教育日學習單及簡報」均已掛載於性別平等教育資源中心網站 (<https://gender.nhes.edu.tw/>)。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 校慶即將來臨，請同學加強環境清潔並保持，讓外賓及返校校友、師長留下良好印象。
- (2) 校園內仍有同學隨意丟棄飲料杯、罐，請同學注意維持校園環境整潔。

- (3) 環境保護署(以下簡稱環保署)「全球環境教育夥伴(GEEP)亞太中心 2023 年跨國實習計畫」, 歡迎同學參加<https://geepaprc.org/en/download/aprcinternational-internship-project>
- (4) 「2023 年口腔健康打卡保衛戰」: 透過每日刷牙後打卡, 以及完成不定期隱藏任務, 累積點數; 累積點數後可兌換抽獎資格。參加連結請掃描 QR CODE。



4、體育組宣導事項：

- (1) 班際桌球賽報名表已隨班會資料發放給各班, 請於 4/24(一)中午 12:30 前完成線上報名, 再將報名表繳回學務處體育組, 線上、紙本報名都完成, 才算報名成功。

5、活動組宣導事項：

- (1) 欲報名 77 週年校慶(社團)演出之社團或個人, 請於今日放學前向學務處社團活動組報名。
- (2) 國立臺南第一高級中學熱音社主辦「第 19 屆竹園岡全國高中職學生熱音大賽」, 歡迎報名參加, 有意者請洽社團活動組。
- (3) 本校「112 學年度國際教育旅行成團調查」表單, 已請班長群組轉傳, 有意願同學請填寫, 將再視調查狀況決定是否申請。
- a. 出發地點: 以日本為主
- b. 費用: 需自費 4.5-5 萬
- c. 出發季節: 春天或冬天
- (若人數達出團規定, 將再請旅行社協助規劃行程)

6、健康中心宣導事項：

- (1) 今日下午 14:10-16:00 於前棟 2 樓軍訓教室開辦戒菸教育班, 請有報名的同學準時到班, 勾選折抵愛校 3 小時的同學請自備改過銷過單; 特別提醒校外查獲吸菸同學務必準時參與。
- (2) 各班健康檢查藍卡每學期皆會使用, 提醒尚未繳交的班級務必盡快繳交:
一年級: 103、104、105、106、111、113、115 班
二年級: 201、209 班。
- (3) 若與確診者有接觸、具上呼吸道症狀或有疑慮者, 皆可至健康中心簽領快篩試劑使用。

7、營養師宣導事項： #地瓜 #地瓜葉



**地瓜葉, 是不是
地瓜長出來的?**

地瓜葉和地瓜, 是不同種的存在! 市場常看到的地瓜葉是吃葉子的品種, 因為經常採收的緣故, 不太會長地瓜!!

「葉用甘藷」在臺灣一年四季都可以生長, 高溫多雨的環境下生長得更旺盛, 當夏季比較缺乏葉菜類時, 葉用甘藷是少數能維持正常生產的蔬菜作物!



◎ 班會宣導資料, 請於班會後張貼至班級公佈欄! ◎

【班會主題】網路成癮-網路原住民的原罪？如何不被網路黑洞吸走！

身為網路原住民的你，是不是常常一滑開手機，就再也離不開它了呢？或者，拿起手機就會被身旁的大人碎念「網路成癮」呢？在這個到處都需要使用網路科技的年代，該如何好好使用網路，而不被網路牽著鼻子走呢？就讓我們一起來認識「網路成癮」吧！

一、「網路成癮」是什麼？（長善第一頁）

在現代每天都需要使用到網路的日子，難道我一直使用網路，就算是網路成癮嗎？所以甚麼是「網路成癮」呢？根據衛生福利部心理健康司的定義：

網路成癮，亦可稱「網路沉迷」。泛指過度使用網路，且難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

二、我對網路成癮，就是生病了嗎？（長善第一頁）

目前世界衛生組織（WHO）在 2018 年 6 月，只正式將「網路遊戲成癮（Gaming disorder）」納入精神疾病。而其他讓你深陷於網路之中的行為，雖然沒有明確的診斷標準，沒辦法視為一種精神疾病，但對身心健康的傷害程度，仍然不能輕忽。只要任何網路的使用行為，大大影響到你的身心狀態與日常生活，都需要留意並適時尋求專業協助。

以下提供衛福部網路使用習慣量表（QRcode）供大家自我評估。同時，你如果對網路遊戲無法自拔，也可以用以下「短版手機遊戲成癮量表」進行評估。



衛生福利部
心快活心理健康平台
< 網路使用習慣量表 >

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 3 個月 的實際情形，在每項敘述 選擇 1 到 4 分。
若 總得分 10 分以上，就需要謹慎評估是否過度沉迷於手機遊戲。

	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	☐	☐	☐	☐
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下（滑一下）。	☐	☐	☐	☐
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	☐	☐	☐	☐
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	☐	☐	☐	☐

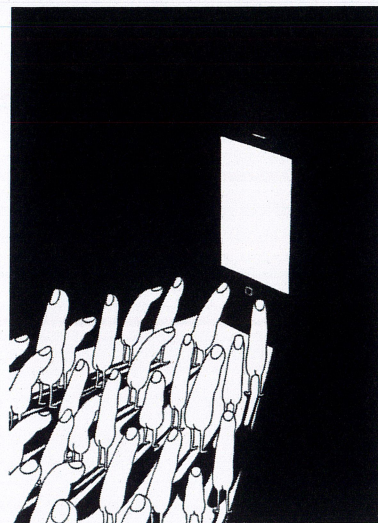
Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019; 22(10):662-669.

三、五大網路成癮的類型（長善第二頁）

（一）網路性愛成癮：過度沉迷網路中與性相關的內容或活動。

（二）網路強迫行為：有害的網路互動行為，且無法自拔地反覆發生，此類行為多半與過度花錢有關。

- (三) 網路交友成癮：過度依賴網路尋找及維持關係。
- (四) 資訊接收焦慮：過度擔心自己沒有及時掌握最新資訊。
- (五) 網路遊戲成癮：唯一列為精神疾病的類別。指無法控制且嚴重影響生活地打電玩。



四、為什麼我們會對網路「成癮」呢？(長善第三頁)

提到「成癮」就不能不提多巴胺迴路。多巴胺是大腦中的神經傳導物質，當我們從事可以滿足我們需求的活動時，多巴胺就會生成，讓我們感到快樂、成就感，並且驅動我們朝向滿足需求努力。

然而，當生活中遇到挫折，而我們又不曉得該如何面對困境，會暫時想逃離這不舒服的感覺，放鬆自己，便可能選擇進入網路世界。當網路世界帶來的快樂大過於生活，甚至滿足生活中無法達成的目標與需求，則可能漸漸讓你對網路成癮。

五、如果自己以及親友網路成癮了，該怎麼辦？(長善第四頁)

當你發覺自己好像有網路成癮的狀況，你可以練習自我覺察，了解自己使用網路的目的，並在生活中建立新的活動滿足自己從網路中得到的需求；同時，也可以尋求身心科醫師以及心理諮商與治療的協助。

如果你身邊的親友有網路成癮的狀況，請記得協助他們穩定就醫服藥、接受心理治療。在相處時，了解他們使用網路的經驗，適時表達關心，不要急著給建議，更不要直接批評與質問。最後，一定要記得照顧好自己的身心狀況，才能更長久的陪伴他們走出網路成癮。

[以上內容擷取 **長善 264 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. 只要是持續使用網路就算是網路成癮嗎？為什麼？
2. 目前網路成癮有哪幾大類？並請說出其中唯一一個列為精神疾病的類別。
3. (1) 請大家拿出手機，掃描第一頁衛生福利部心快活心理健康平台 < 網路使用習慣量表 >。
(約 5 分鐘可完成；也可直接在瀏覽器搜尋欄搜尋「網路使用習慣量表」後，點選「網路使用習慣量表 - 心快活心理健康學習平台」；也歡迎導師們一起檢測喔！)
(2) 完成後調查班上有幾位同學的結果獲得「高度網路沉迷傾向」？
(3) 請全班一起幫這些同學想想，有甚麼辦法能讓他們脫離高度網路沉迷的危險？
(沒有正確答案，請提出具體、可執行，也能是充滿創意的答案，自由發想，越多越好，不要侷限自己！記得理性討論，切勿人身攻擊！)