

國立頭城家商 111 學年度第 2 學期

第 19 週班會宣導資料(112.06.21)



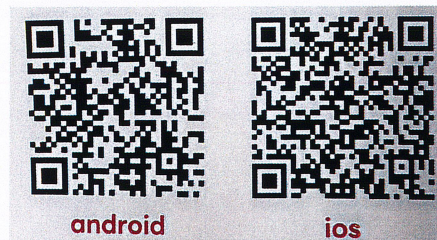
一、班會討論：

1. 主題：班級幹部選舉
2. 說明：今日班會時間將舉行 112 學年度第 1 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)文化部為提供青年藝文體驗機會，並擴大藝文消費人口支持藝文產業振興，於 112 年針對 18 至 21 歲符合資格青年，每人發放成年禮金 1,200 點文化幣（1 點等值新臺幣 1 元），即將於 112 年 6 月 6 日開始領取使用，請符合資格的同學把握機會。



有關成年禮金領用方式如下：

誰可以領：出生日期在 90 年 9 月 1 日至 94 年 12 月 31 日的 18-21 歲青年，具中華民國國籍或符合資格的外國人士等都可以領取。

怎麼領取：112 年 6 月 6 日起，手機下載「文化幣」APP，完成註冊登記及身份驗證後，即可領取並立即可用。

怎麼用：可在今 112 年 6 月 6 日起至 113 年 6 月 30 日期間，至全國藝文消費點進行消費折抵，每次使用以 1 點為單位。

- (2)77 周年校慶園遊會攤位布置比賽第一名 202 班，第二名 109 班，第三名 106 班，評比前三名之班級攤位，全班學生敘嘉獎一次。

2、生輔組宣導事項：

- (1)第 19 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：209 第二名：109 第三名：103

秩序：第一名：103、115 第二名：從缺 第三名：209

服儀：第一名：103 第二名：115 第三名：202

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。

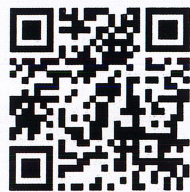
- (2)暑假家長聯繫函，請同學在 6/26 (一) 放學前由班級統一收齊繳回，逾期未繳交愛校一小時，各年級最快繳交者全班核予嘉獎一支。(訊息更正:開學日 8/30 請更正為星期三)

3、體育組宣導事項：

- (1)班際桌球賽、水運會成績已經公布於學務處外公告欄，請同學自行前往觀看。
- (2)隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的頻率漸增，請同學們於假期從事水域活動時，應留意「選擇安全水域戲水」，讓我們一起來為安全把關，參與水域活動謹記「救溺五步」及「防溺十招」，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護生命安全！

4、衛生組宣導事項：

- (1) 時序進入夏季，在從事戶外活動時請同學們務必留意自身狀況，並謹記「預防熱傷害 3 撇步」：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
「熱傷害急救 5 步驟」：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫。
- (2) 暑假期間同學若有出國旅遊請注意，入境時勿攜帶動植物檢疫物，並請轉知國外親友不要郵遞寄送豬肉產品等動物檢疫物到臺灣以免受罰。
- (3) 112 年宜蘭縣環境知識競賽於 112/6/15(四)起至 112/9/7(四)止，一律採取網路報名，歡迎同學組隊參加。
- (4) 112 年暑期【我拒菸(電子煙)酒檳榔我驕傲】健康體驗教育營活動，報名請填具個人資料表及【個人資料授權書】&【家長同意書】，以電子郵件寄至 ian@mail.e-land.gov.tw。(資料表請至衛生組領取)。
- (5) 蘭陽博物館「漁市場探險之旅- 我們都吃了哪些魚」推廣教育活動，歡迎同學報名參加。
- (6) 暑假是登革熱高風險時期，外出時做好防蚊措施，穿著淺色長袖衣褲、身體裸露部位使用政府主管機關核可之防蚊藥劑；如出現登革熱疑似症狀時，應儘速就醫，並主動告知旅遊及活動史。



5、社團活動組宣導事項：

- (1) 今日下午 6-7 節為本學期最後一次社團時間，社團教室異動：
交通安全社及空手道社請至行政大樓 3 樓-美衛教室
簡單收納社請至學務處旁川堂集合外出
社區服務社請至勤毅一樓集合
美睫社請至綜合教室實習大樓 2 樓；傳統舞獅社至演藝廳(員生社 3 樓)
- (2) 下學年欲向科大申請「初階日語」社團，請有意願參加「初階日語社」或有意願參加「日本教育旅行」同學可先掃描 Qrcode 填寫資料。



6、健康中心宣導事項：

- (1) 提醒遭校外查獲吸菸的同學，務必於 6/30 上午 10:30-12:30 至護理教室 2 樓上課，未接受 2 小時戒菸教育者，將由衛生局裁罰 2000 元罰鍰。
- (2) 來不及參加 6/30 戒菸教育的同學，可參考 7/4、8/8 衛生局舉辦的暑期健康體驗教育營「我拒菸(電子煙)酒檳榔我驕傲」活動，詳情請洽健康中心旁的健康櫥窗(貼有簡章)。
- (3) 請各班於 29(四)大掃除時，回收酒精及漂白水噴瓶，並送回至健康中心。

7、營養師宣導事項： #粽子 #端午節 #搭配蔬菜 #端午節快樂



吃粽，要如何不怕重??



- 1 一天一顆粽子，要替換正餐澱粉：控制澱粉量&熱量不爆表。
- 2 搭配蔬菜一起吃 增加纖維量：幫助增加飽足感，飲食更均衡。
竹筍湯、蔬菜湯。
- 3 沾醬另外倒小碟子：勿直接倒在粽子上，控制鈉量&糖量。

預祝大家 端午節快樂



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎