

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 1 週班會宣導資料(112.08.30)

一、班會討論：

1. 主題：時間管理宣導
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)

★圖書館宣導事項：

- (1) 第 1121010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽相關事宜，請學生踴躍參加。報名資格為全國高級中等學校學生，投稿日自 112 年 09 月 01 日至 112 年 10 月 10 日中午 12:00 止，無延長投稿機制，相關內容請參閱學校網頁公告。
- (2) 第 1121015 梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽相關事宜，請學生踴躍參加。報名資格為全國高級中等學校學生，投稿日自 112 年 09 月 01 日起至 112 年 10 月 15 日中午 12:00 止，無延長投稿機制，相關內容請參閱學校網頁公告。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 8/31(四)中午午休時間 12:35-13:05 將辦理各班幹部訓練，請各幹部務必於集合時間至指定教室集合，若幹部臨時請假，須請代理同學前往參與。
- (2) 臺灣銀行就學貸款整合服務網 <https://sloan.bot.com.tw/>，學生可於網上取得完整之申辦資訊，在線上填寫申請書，並提供預約對保功能，節省申辦時間。學生於線上填妥申請書後，仍須親赴臺灣銀行各分行完成對保手續，就學貸款於 9/30 截止申辦，未申請者請務必儘速辦理，若有疑義或不清楚之處，請洽訓育組。
- (3) 班級教室佈置比賽辦法於今日發下，請各班將佈置學生名單於 9/13(三)放學前送回訓育組，並於 10/6(五)前佈置完畢，預計 10/11(三)起進行評分工作。
- (4) 本校校內學生美術比賽辦法於今日發下，請於 9/6(三)放學前將報名表送回訓育組，鼓勵各班 10 人以下送出一件作品(不分類)，10 人以上送出兩件作品(不分類)(餐飲服務科除外)。作品收件截止日期為 9/22(五)，請報名同學準時繳交參賽作品。
- (5) 生活週記將於近日內發送給各班導師，生活週記本需使用一學年，煩請依序撰寫內容。本學期書寫 5 篇，讀書心得可折抵一篇。週記抽查日期：12/21(四)一、二年級、12/22(五)三年級，請同學配合導師安排時間書寫完畢。
- (6) 本學期辦理 CRC 兒童權利公約紙雕設計比賽，獎金豐厚，比賽辦法如附件，作品收件截止日期為 10/2(一)，請欲參賽同學準時繳交作品。
- (7) 請各班班會紀錄簿準時於當日班會結束後繳回學務處(請勿置於班級櫃內)，並於建議事項中，登錄經全班表決過半數通過之事項(票數需逐項記錄)。
※擔任班會紀錄同學請注意，建議事項務必確實經過班上所有同學討論、表決同意，才能登載於紀錄簿中。請一年級導師特別加強宣導！
- (8) 請各班畢聯會代表出席 9/1(五)中午午休時間 12:35 於行政大樓 5 樓會議室召開畢聯會會議。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 開學前 2 週(9/8 前)為高一新生適應期，仍依規定登記各項違規，並予以勸導(違規名單將另行通知各班導師)，凡超過 3 次違規勸導無效者，則依校規處分。惟重大違規(如無照騎乘機車、雙載、未戴安全帽、吸菸、打架…等)無輔導期，直接依校規處分。高二、高三同學應當表率，無輔導期，只要有違規直接依校規處分。
補充說明：運動服、制服換穿，由各班(導師)統一律定。
- (2) 本學期請假卡持續沿用上學期格式，請同學依規定使用請假卡、附上請假證明辦理請

假手續，並請妥善保管假卡，不慎遺失將予以「書面自省—罰寫」處分。

- (3) 新學期「機車停車證、自行車停車證」需重新辦理，需辦理的同學請自行利用時間洽詢生輔組鄭守智校安。

「機車停車證」：將依繳件順序登記停車位，請同學掌握時間。

- (4) 新學期將發放自行車貼紙，各班有需求同學請洽詢生輔組鄭守智校安，同學領到反光貼紙後，請將貼紙張貼於後輪擋泥板上，無擋泥板者可貼於椅背後方，生輔組將不定時到自行車停車場巡查，違者將遷移他處予以管制。
- (5) 個人財務請隨身攜帶妥善保管，不可隨意於網路上留個人資料或清涼照片，亦不可隨意轉傳他人資訊，另請各班外堂課時將教室門窗確實上鎖，以免教室遭人闖入。
- (6) 本月專車繳費排定 8/31 中午開始~9/1 放學截止，請需要搭乘同學配合繳交費用，有專車搭乘需求請洽詢生輔組李宛珍校安。
- (7) 開學第一週為「友善校園週」，除配合友善校園系列活動實施宣導外，另辦理微電影比賽(報名單於班會發放至各班)。
- (8) 本學期賃居生及校外工讀調查表，請班長於 9/8(五)前交至生輔組。
- (9) 重申：下雨天不得穿拖鞋入校。
- (10) 教育部校園反霸凌專線電話為「1953」，正式開通啟用。
- (11) 內政部警政署「165」反詐騙諮詢專線電話，可諮詢、檢舉或報案。

3、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) 請各班確認掃具數量，若有缺少請至衛生組領取。
- (3) 校園全面禁菸及電子菸，凡在校吸菸經查獲者將依菸害防制法處置。
- (4) 請衛生股長於幹部訓練後宣導重要事項。
- (5) 因應颱風造成各地降雨，環境中積水容器增加，請同學打掃時務必將孳生源清除，以預防登革熱。
- (6) 轉知行政院環境保護署辦理「2023 空品知識、行動與創意競賽」及「衛生福利部心快活心理健康學習平台-心理健康知識 PK 賽競賽」、「Drawing 心疫苗，心靈 Enjoy-LINE 貼圖創作活動」，相關競賽辦法公告於學校網站-學務處。

4、體育組宣導事項：

- (1) 幹部訓練已發各班通知，若班級沒有收到康樂股長通知請盡速找體育組長領取。
- (2) 本學期預定舉辦班際籃球賽、班際排球賽、全校運動大會。請康樂股長注意比賽報名時間並帶領同學準時參加比賽。
- (3) 班際籃球賽預定 9/12(二)舉行，採網路及書面報名方式，需兩項報名都完成後，才視為完成報名手續，兩者缺一視為報名失敗，將無法參加本項賽事。(本網址將另公佈於康樂股長群組)，請於 111/9/6(二)17:00 前完成報名手續。

*請各班康樂股長盡速掃描條碼加入康樂股長群組。(如右圖)



*112 學年
康樂股長群組

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 本學期將於112/9/13(三)週會時間，在勤毅樓三樓辦理社團博覽會，請各社團可提早準備表演內容。若有社團自願報名參展表演及設攤展覽請至學務處領取報名表，於9/1(五)前放學前向學務處社團活動組完成報名。
- (2) 本學期開設社團總表將於9/13後，經社團審議小組審議通過後再行公告讓同學們參考。
- (3) 本學期共有七次社團時間：10/4(三)、10/13(五)、11/8(三)、11/22(三)、12/13(三)、12/20(三)、1/3(三)，其中有一次為段考下午星期五，請同學們再多加留意。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 112 學年度第 1 及 2 學期自繳團體保險費各為 175 元，已列為註冊單上繳費項目之一，

本學期保障從 112/8/1 至 113/1/31，意外傷害急門診皆可理賠，疾病(如流感、腸病毒)則需住院方可申請，若有需求請至健康中心辦理。

- (2) 本學期開始學校備有多元化的生理用品，包括衛生棉(量中及量多)、衛生棉條及護墊，請有需要的女同學可至健康中心取用。
- (3) 高一新生健康檢查已辦理完畢，缺檢同學可於 9/6(三)下午 17:50 和進修部一起健檢，尿液缺檢同學則請於 9/5(二)上午 11:00 前將尿液檢體交至健康中心。
- (4) 請高二、高三同學若有新增疾病或身體健康狀況有改變者，務必至健康中心更新特殊疾病表，以維護在校安全。
- (5) 同學課堂中若有受傷或身體不適，請先至健康中心由護理師檢查評估、換藥，評估完後需填寫傷病登記表，以利傷病統計上傳至教育部。
- (6) 倘若因身體不適需在健康中心短暫休息，由護理師觀察與評估時間至多兩節課，若仍感不適需返家休息、盡速就醫！
- (7) 提醒身體不適同學，出門前在家測量體溫，耳溫大於 38 度或有急性呼吸道症狀者請勿到校，盡速就醫；注意自身身體狀況，鼓勵勤洗手、消毒環境，視需要配戴口罩，以避免校園疾病群聚。
- (8) 每班配有 1 消毒噴瓶用於裝漂白水：請班上同學每日上午自行至學務處前大藍桶取用，由於泡製後的效期僅 24 小時，每日更換，噴瓶或噴頭如有損壞請至健康中心更換。
- (9) 本學期高二、高三定期健檢(身高、體重、腰圍、視力)預計於 9/6~22 以後開始檢查，排程表將於排定後公布，提醒同學當天測量請盡量不要請假，病假同學於返校上課後盡速至健康中心補測。

7、營養師宣導事項：

#我的健康我負責

國健署辦理抽禮卷活動~8/31 止(明天截止唷!!)，「穀 for U 美食大募集」，步驟 1：上網填寫推薦販售全穀店家資訊。步驟 2：參加者聯絡方式。網址：<https://reurl.cc/o7AnpD>。祝大家中大獎~



讓我們來複習一下常見的全穀及未精製雜糧有哪些！

衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration
Ministry of Health and Welfare



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：時間管理宣導



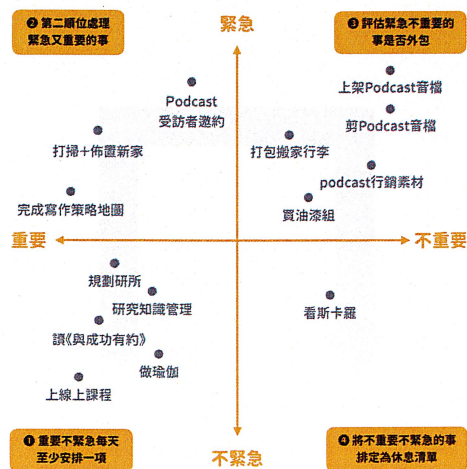
【主題】－ 成為自己的時間管理大師

【說明】－

今天是開學的第一天，剛過完兩個月漫長的暑假，每天熬夜追劇、打手遊的生活瞬間要回到正軌，是不是感到十分疲憊、不想上學呢？不曉得大家有沒有常常覺得好像什麼都沒做，一天就又過去了？管理學之父彼得·杜拉克（Peter Drucker）曾說過：「時間是最珍貴的資源，不能管理時間，便什麼也無法管理。」以下跟同學們分享 3 個時間管理的小技巧，希望在新的一個學期中，同學都能夠為自己的時間管理大師，度過美好又充實的高中生活！

(1) 透過時間管理矩陣來區分事情的輕重緩急

史蒂芬·柯維（Stephen Covey）將時間管理矩陣透過兩個構面，分別為「重要性、急迫性」，共分為 4 個象限，分別為**重要又緊急的事**、**重要但不緊急的事**、**不重要但緊急的事**、**不重要又不緊急的事**，大家不妨可以思考一下自己的時間管理矩陣是什麼樣子呢？



四步驟畫出 你的時間管理矩陣

	不緊急	緊急
重要		
不重要		

（圖片來源：成長嗨咖）

（圖片來源：鄭冠中）

(2)學習透過小工具進行時間分配

剛開學還沒有太多的報告或是課業壓力，但等到段考前夕，會開始有各式各樣的小考、報告，如果不提前進行時間的規劃，會產生事情太多，不知道該從哪裡下手的狀況，建議大家可以透過「手帳本」、「線上/紙本行事曆」、「鬧鐘」等功能來妥善安排自己的時間！



(圖片來源：右手超人)

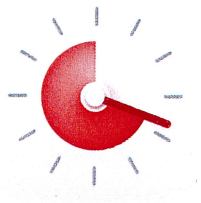
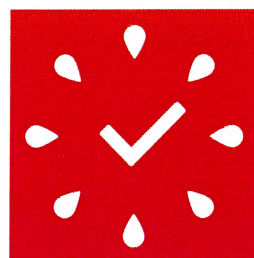


(圖片來源：鬧鐘標籤功能)

(3) 每項任務設立底線時間

記得剛進入大學的第一天，學校的老師跟我們分享了一句話「**If you're early, you're on time. If you're on time, you're late. If you're on late, you're fired.**」提醒我們要有時間觀念，應該時刻做好充足的準備！大家會不會常常想說「阿！沒事啦！還有時間」，而導致事情一拖再拖，最後可能錯過了時間。當我們在做每一件事情時，可以設立時間的底線，將任務劃分為小單位之後，設定任務需要完成的時間，例如：「兩個小時後我要完成國文練習本」、「今天放學前要完成數學習作」、「下午 5 點前跑操場十圈。」有了時間的限制，做起事情來會更有效率，也可以解決一拖再拖的壞習慣喔！

【時間管理工具分享】-

APP 名稱	Session- 番茄鐘專注計時器	Timetree	專注清單
圖示			
內容	● 介面簡單乾淨 ● 可以結合日曆 ● 任務分類功能強大 ● 有網站攔截器，可阻擋任何會分心的事務 ● 提供了多種白噪音	● 可利用標籤功能，將事件設定不同的顏色 ● 包含私人、家人、工作、情人、朋友、社團或者自行建立類型	● 只要新增待辦事項並同步設置蕃茄鐘，時間一到會給予提醒 ● 提供「專注森林、小組模式」，讓用戶除了完成待辦事項任務同時，也能彼此監督

【討論提綱】

1. 請根據「時間管理矩陣」分別列出對現階段的自己來說重要又緊急的事、重要但不緊急的事、不重要但緊急的事、不重要又不緊急的事？

2. 你覺得你是一個會做好時間管理規劃的人嗎？為什麼？

3. 你是否曾經透過小工具來協助自己進行時間分配？

(如果有的話，你是使用什麼樣的工具呢？/如果沒有的話，你會想嘗試用什麼工具來幫忙自己？)

