

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 4 週班會宣導資料(112.09.20)

一、班會討論：

1. 主題：防震防災演練
2. 說明：請見 13:15 電視轉播及書面附資料
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) 臺灣銀行就學貸款整合服務網 <https://sloan.bot.com.tw/>，就學貸款於 10/2(一)前截止申辦，請同學準時將資料繳交至學務處訓育組。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，申請流程如下，請同學參考：
第一步：在線上填寫申請書，並預約對保功能，節省申辦時間(同學可於臺灣銀行就學貸款整合服務網取得完整之申辦資訊)。
第二步：同學於線上填妥申請書後，親赴臺灣銀行各分行完成對保手續。
第三步：將對保相關資料繳交至學務處訓育組。
- (2) 本學期辦理 CRC 兒童權利公約紙雕設計比賽，獎金豐厚，比賽辦法已於先前班會資料中提供，作品收件截止日期為 10/2(一)，請欲參賽同學準時繳交作品。
- (3) 112 學年度校內美術比賽作品請於 9/22(五)前交至訓育組，以利評選參加縣賽相關事宜。
- (4) 欲提列校長有約提案的班級，請於 9/20(三)前交至訓育組。
- (5) 各班目前陸續進行教室佈置，佈置期限至 10/6(五)，請同學把握時間佈置。
- (6) 下周為教師節感恩周，請同學踴躍參與班聯會辦理之活動。
- (7) 學務處網頁公告許多校外競賽、活動，有興趣同學可上本校學務處網站了解相關辦法。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 提醒同學若到行政大樓、實習大樓以及勤毅樓上課或是參加各項活動，嚴禁攜帶食物飲用，以維護教學環境品質及整潔；另嚴禁爬上各棟大樓頂樓，避免發生危險。
- (2) 請已考取駕照同學儘速完成停車證申請，此外勸戒無照騎車的同學遵守交通規則切勿以身試法，無照駕駛情形，罰鍰上限由 1 萬 2000 元提高至 2 萬 4000 元，5 年內累犯即處最高罰鍰，如有致人重傷或死亡並得沒入車輛。
- (3) 放學時段，同學在校內一樣保持服儀的整潔，嚴禁換穿便服，違者須配合輔導管教措施，也請同學留意，嚴禁在校內吸菸(嚴重者直接送衛生局開罰，切勿以身試法)。
- (4) 一年級同學個人學號請在 9/18(一)前完成縫製，未繡學號者本週開始登記列入輔導管教措施，請一年級同學特別留意。
- (5) 「112 年度下半年強化學生識毒拒毒知能入班課程」以二年級為主，三年級為部分班級，於 9/19 午休開始實施，上課班級於 12:35 至軍訓教室上課。場次表已經公布於導師群組。
- (6) 112/9/20(三)、9/21(四)將舉行防震防災演練，時程表如下：

日期	時間	班級	地點	內容
9/20(三)	13:10-13:40	全校	各班教室	開班會
	13:40		各班教室	地震模擬
	13:45		前往操場	班級疏散逃生演練
	13:50		操場	各班級避難地點集合清點人數
	13:50-14:00		操場	司令台前集合暨檢討
9/21(四)	09:21	全校	各班教室	發布地震模擬演練
	09:26		前往操場	班級避難演練
	09:31		操場	各班級避難地點集合清點人數
	09:36		操場	司令台前集合暨檢討

- (7) 9/20(三)下午 14:10 至 16:00 辦理防震防災宣導講座，邀請國立宜蘭大學永續發展

中心，黃小玲研究員(教育部防災教育輔導委員)擔任講師。

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) 垃圾請勿丟棄於廁所或是隨手扔，廚餘不要倒在洗手台，造成打掃班級困擾。
- (3) 落葉掃地推車皆已完成編號，請各班依照編號及擺放位置取用，麻煩同學妥善保管。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際籃球賽已於 9/18(一)進行，請參與學校體育活動時，穿著運動服並遵守比賽規則。
- (2) 請尚未加入體育群組班級的康樂股長盡速找組長加入，避免影響班級參賽權利。

5、活動組宣導事項：

- (1) 提醒同學，社團選填截止日為明日(9/21) 24:00止，請同學把握時間完成系統選填，相關步驟及社團簡介資料已傳班長群組轉傳。
- (2) 選社時請留意該社團是否需繳交材料費用，若需材料費請於社團第一次上課時間(10/4)繳交給該社團指導老師並領收據。
- (3) 高一、高二同學選社時留意備註說明，請勿選填到限科別及高三的各班自主社團(有3開頭的都是高三自主社團)。
- (4) 以下各科、各社需面試或其他選員社團，已知入選該社團者則無需再進電腦校務系統選社：傳統飲調社、排球校隊(排球A)、運動裁判社、舞獅社、街頭文藝社、羽球校隊(羽球社)、班聯會、交通安全社、校旗隊、111、211、212、311、312班同學、高三自主社團等同學不用再選社嘍～。
- (5) 逾時、未填選或未依規定限制填選者由電腦系統隨機分配尚未額滿之社團。選填系統24小時開放，同學亦可在家進行選填。(帳號密碼若輸入錯誤可洽教務處註冊組幹事)請同學務必於期限內選填完成！
- (6) 若無手機或電腦可上網選社者，需借用電腦請洽學務處社團活動組協助。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 本學期學生團體保險即將納保，尚未繳交註冊費(175 元保險費納入註冊費用一併收取)的同學請留意繳費期限。
- (2) 配合今年衛生福利部疾病管制署辦理「校園流感疫苗家長電子化報名作業」，今年開始學生流感疫苗報名採電子化作業，相關操作請參考附圖，請於週五前完成報名，以利統計針劑數量。
- (3) 家長沒有智慧型手機或有報名困難者，可至健康中心索取紙本意願書。

家長省時好幫手

校園流感疫苗電子化系統(CIVS)

☒ 意願簽署 ☒ 資訊修改 ☒ 接種狀態 **線上完成最省時**

六步驟輕鬆搞定：

- 1 掃描 QR code
- 2 輸入學生ID (身分證字號第一碼為大寫)
- 3 勾選意願
- 4 填寫家長資訊
- 5 簽名 高顏值
- 6 完成簽署

● 截止期限後想修改接種意願或需紙本簽署，請洽各校聯繫窗口
有關系統操作問題，請洽CIVS客服：02-23959825 分機3201

衛生福利部疾病管制署
Taiwan Center for Disease Control

7、營養師宣導事項：

#水果 #柚子 #文旦 #每餐水果拳頭大

柚子的產季就是現在！來點季節限定「中秋的柚惑」🍊

📖 知識：挑選柚子3招小撇步

第1招 觀察外觀：表皮光滑、油胞細膩，黃綠色色澤。

第2招 確認形狀：底部寬且開闊而內凹，整體呈短三角形。

第3招 掂掂重量：挑選沉重感的果實，代表果肉及水分足。

資料來源：臺北農產 FB



◎ 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**一、說明：**

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。觀看影片：<https://www.youtube.com/watch?v=rR7bCJeOp18>

二、防災要點：

1. 於教室內**緊急避難**時，應遵守**蹲下、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. 遵守**不語、不跑、不推**三不原則：喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，或造成意外，災時需冷靜應變，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、地震時，不要做

地震如何保命逃生？ 這5件事千萬不要做



勿躲在黃金三角

地震可能造成大型家具移位或物品掉落，躲在旁邊可能因此被壓住。



勿躲在冰箱旁邊

多數家庭的冰箱並沒有「固定」，地震搖晃時，可能因傾倒而傷人。



勿急著衝出門外

地震時應先就地避難，並以有保護力的物品護身，勿貿然衝去開門。



半夜被震醒，勿急著下床

消防署災害管理組前組長認為，應要留在床上，避免慌亂起身引發危險。



勿急著跑出浴室

地震發生當下人若在浴室，匆忙逃生反而可能因地板濕發生意外。

DCH 抗震保命3步驟

1. 趴下 (Drop)
2. 掩護 (Cover)
3. 穩住 (Hold on)



早安健康

參考來源: <https://www.edh.tw/article/29605>

➤ 討論題綱：

1. 請問今年國家防災日日期為何？
2. 地震避難掩護三步驟為何？
3. 地震避難避難疏散三不原則為何？
4. 地震避難哪 5 件事不要做？