

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 5 週班會宣導資料(112.09.27)



一、班會討論：

1. 主題：性別教育
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)

1、訓育組宣導事項：

- (1) ★最後提醒★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) 教室佈置期限至 10/6(五)，請各班同學把握時間佈置。
- (4) 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。
- (5) 本周為教師節感恩周，請同學要記得跟辛苦的導師及任課老師們說聲「教師節快樂」!!

2、衛生組宣導事項：

- (1) 衛生組環保志工持續招募中，歡迎有意願同學至衛生組報名。
- (2) 請同學務必持續落實相關登革熱防疫措施，保持教室清潔與環境打掃工作。
- (3) 各班垃圾及回收物品請要分類清洗再送到垃圾場，並依據分類堆放。(紙箱要"拆開"、瓶罐要"清洗")。
- (4) 提醒至專業/實習教室或戶外上課同學，下課後務必將個人物品及垃圾帶離，以維護整潔環境。

3、生輔組宣導事項：

- (1) 請同學依照課表或任課老師指定地點準時上課，養成良好上課習慣，避免被記缺曠，影響操行評量。
- (2) 提醒同學養成每週固定至校務系統查看自身缺曠課資料的習慣，以維護自身權益，如發現紀錄有誤，務必盡快查詢補正資料。
- (3) 近期發現幾起同學進入其他班級教室內跟朋友聊天、嬉戲、打鬧的行為，請同學切勿隨意進入其他班級，違者將依規定進行懲處。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際籃球賽 9/27(三)賽程為 15:00 開始進行，請晉級的同學注意檢錄時間，於講習會場離開時請注意秩序及禮貌。
- (2) 歡迎同學前往幫班上同學加油，但請尊重實習裁判的努力，過分極端言語體育組會直接沒收該班參賽資格，請同學自重。
- (3) 泳池水質因機器損毀不佳已在處理中，請同學體諒。
- (4) 近期中等學校各項運動聯賽已開始報名，有參賽意願的同學請找體育組長登記。
- (5) 學校活動相關訊息皆在體育股長群組公告，請各班代表務必加入，避免損失班級權益。

5、活動組宣導事項：

- (1) 112學年度第一學期社團選填結果已於9/25(一)公告給各班，若有疑問者請於9/27(三)前洽學務處社團活動組協助。

- (2) 每學期需交材料費社團有：甜心飲品烘焙社300元、一淇鈎鈎手300元、仿真花藝創作社250元、氣球造型500元、好玩的油彩社300元，請同學於10/4(三)第一次上社團時將本學期材料費交給該社團指導老師並領收據；吉他社同學要自備吉他至社團上課。
- (3) 各社團上課地點排定後，將於下週通知。
- (4) 10/4(三)為本學期第一次社團，請同學於所屬社團指定地點上課，並請勿任意缺席，曠課將依校規處理。

6、營養師宣導事項：#3蔬2果 #植化素 #膳食纖維 #每餐水果拳頭大 #菜比水果多一點 #中秋節快樂 #烤肉 #熱量 #均衡飲食



芭比 Q 惹~烤肉熱量圖鑑來了！

✓ 「用餐順序」也很重要，先吃(菜)、再吃肉、最後吃(飯粉)，因為蔬果有豐富的膳食纖維跟植化素、營養素，可以增加飽足感、幫助消化也能墊個胃。

🌿植化素~對人體有什麼幫助呢？

不同植化素對人體有不同幫助，如：清除自由基、降低發炎反應，為良好的抗氧化劑，能夠防衰老及退化。

❤️ 祝大家中秋節快樂 ❤️

7、健康中心宣導事項：

- (1) 尚未填報流感疫苗接種意願的同學，請盡速填報，QR code 如右圖。
- (2) 高二、高三若有新增的疾病或健康狀況有改變的學生，請通知健康中心更新特殊疾病表。



- (3) 本學期於 9/6-10/20 進行二、三年級學生定期身高、體重、視力及腰圍檢查，各班排程表如下圖，請參閱。

- (4) 本學期學生團體保險投保作業即將截止，請尚未繳交註冊費同學盡速繳交，以維護保險理賠權益。

國立頭城家商 112 學年第 1 學期 定期健康檢查排程表

星期	節次	一	二	三	四	五
1	08:00 08:50		302 國明經.10/3	301 通全經.10/18		
2	09:00 09:50	211 中興師 9/11 204 湘益師 10/16	305 通全經.10/17	202 淑華經.9/6		
3	10:00 10:50	205 湘益師 10/16	307 通全經.10/3 209 聯鎮經.10/17 201 虹益師 10/24	304 通全經.10/18		
4	11:00 11:50	212 國明經.10/2 207 聯鎮經.10/16	303 淑華經.9/19	208 虹益師 10/25	314 通全經.10/19	
午休	13:10 13:50			215 虹益師.9/6		
5	14:10 14:50	311 中興師 9/11				203 湘益師 10/20
6	15:10 15:50	308 國明經.10/2	306 國明經.10/3		206 聯鎮經.10/19	214 湘益師 10/20
7	16:00	312 中興師 9/11 313 聯鎮經.10/16 213 虹益師 10/23	315 國明經.10/3			309 湘益師 10/20

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

[班會主題] 性別教育-走出情傷，你需要的不是安慰，而是認知升級!

感情中的分手，是一個不可避免的話題。面對分手，我們經歷情感，我們需要學會處理它們，我們保持與人際關係的平衡，從過去的經驗中學習，建立更健康、更坦誠的關係，我們如何面對後續自我修復以及人際關係的整理呢？

一、何謂認知？cognitive abilities

過往我們認為人格和思維模式是既定的，長期用慣性思維方式，讓我們在大腦中形成頑固的封閉循環，一直自動將我們引向為不理性行為和消極情緒，阻礙我們達成目標和解決問題，進而影響我們面對事情的處理方式。

二、生活如何改變？從認知升級四部曲開始

感情裡難解的問題，不是向外尋求解答，先讓自己對愛的認知升級，才能清楚自己真正渴望的感情樣態！整理出以下四種階段：

1. 第一階段：第一類盲區：「你哪位，憑什麼這樣對我？」；
第二類盲區：「是不是我不夠好，所以他不愛我？」
2. 第二階段：換位思考 Ex:不是我不夠好，而是我們不適合。
3. 第三階段：清楚自己想要的愛情模式 Ex:我想要的是可以，互相信任的感情。
4. 第四階段：保持開放態度，檢視自己，修正愛情觀 Ex:沒有誰一定要對你好，愛情是彼此付出，用心經營。

三、當愛情已經結束了，該怎麼辦呢？

覺得感情並沒有好好做結束嗎？勇於面對關係的改變，以下分成兩大指標，讓你好好告別已經結束的關係。

心理上的結束	寫一封「分手信」，在信裡寫下對自己想說的話，感謝與道別自己在這段關係中的一切。
	邀請信任的朋友參與，讓他們一同見證，你已準備好面對愛情離開的現實。
	計畫一趟旅程，留下自己的痕跡，提醒自己未來的旅程將是獨立的。

看見你對他的情緒	儘管失去所愛，允許自己嚎啕大哭，讓情緒釋放，這是對自己最大擁抱。無需要求堅強面對失去。
	憤怒很正常，但不要傷害自己或他人。走向戶外在大自然中釋放情緒。
	失戀後不要不健康地追求回歸生活，保持自我心情，不需為他人改變。

四、分手後，如何處理共同朋友圈？

第一步：先搞清楚他到底是不是「你朋友」

首先，請你釐清是否會跟這些人出去、與各自的關係、以及相處時是否自在，可以針對現階段的關係與自我狀態進行評估。三個方向提供你判斷他們是不是你的朋友。

第二步：給自己足夠的時間篩選朋友

面對分手，兩個人之間的關係與朋友之間的關係，需分開來處理，兩個人分開並不代表你要和這些共同朋友分開、絕交。

第三步：思考「共同出席」的議題

分手後，彼此皆需要時間適應，生活圈重疊太多，與彼此溝通好，給予彼此空間，若決定都想出席活動，那帶來的情緒、感受都需要自我承受與整理。

第四步：不要把朋友當成傳聲筒

分手後，如果還有些話想對對方說，不敢獨自前往，可以邀請朋友陪同，給予加油鼓勵，將想說的話都盡量自己說出來，不傳話，也能將感受傳達到給對方。

[以上內容擷取**長善 266 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] (請記得三題都需要回答喲！)

1. 如何判斷愛情已經結束了？(詳見長善 266 期第 3 頁)
2. 如果你正在經歷分手後的癒合期，你會做哪些事情，讓自己能夠回歸到原本的生活？請以「自我」、「生活」、「人際」面向進行討論。(詳見長善 256 期第 4 頁)
3. 如果你的好友正面臨感情的困擾，你會怎麼陪伴他，走過這一段路呢？