

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 7 週班會宣導資料(112.10.13)



一、班會討論：

1. 主題：打工求職安全
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)運動會創意進場說明稿及音樂檔表單及班級創意進場實施要點已置於各班班級櫃，請於 **10/18(三)** 將表單繳回至學務處。**10/25(三)** 週會時間為高一、高二創意進場練習，同學們可把握時間練習。各班在編排主題時請注意勿涉及性別、種族歧視等相關議題。
- (2)112 學年度 CRC「創意紙雕製作」得獎名單如下，恭喜得獎同學！

班級	姓名	作品名稱	名次
302	康鈺瑄	歡樂遊樂園	1
302	張惠淨	宗教	2
202	吳瑞慈	兒童是大家的事！	3
202	張芸毓	我是兒童我有權利	佳作
202	吳雅琴	遊息閒娛(遊戲鹹魚)	佳作
202	蔡伊婷	自由表達人生	佳作
202	吳珮慈	我的自由呢？	佳作
202	林靖婷	以愛為名	佳作

- (3)**10/18(三)13:00-16:00** 宜蘭縣文化局主辦的行動巡迴書車要來學校囉！歡迎有興趣的同學可以至行動書車借書。
- (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。

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1)三年級實彈射擊體驗活動資料(如附件)，請各班協助：
 - ①學生保險確認單請同學確認後簽名。
 - ②家長通知書請家長簽名並繳回回條(月初調查無法參加者無需發放)。
 - ③學生自費部分交通運輸及保險共計 220 元，請各班收齊後繳回，後續如有餘款將以班級為單位退回費用。以上請各班協助於 10/18(三)中午前收齊繳回生輔組。
- (2)下雨天注意交通安全，同學穿鞋套或雨鞋可避免地面濕滑，並防止鞋子潮濕。
- (3)校內如有產生任何同學間的糾紛，請多利用到生輔組實施調解，勿私自尋仇以免觸犯法律留下紀錄，影響自身前途。
- (4)上週生活競賽表現優良班級(公告學務處公佈欄)可於次週申請一天穿著班服到校。

3、衛生組宣導事項：

- (1)112/11/8(二)上午將辦理捐血活動，報名表如附件，請各班於 **10/20(五) 16:00 前** 將報名表繳回衛生組，並請有報名的同學至衛生組領取家長同意書。
- (2)飲料罐、食物包裝等垃圾請勿丟棄在廁所內或隨意丟置校園角落造成打掃班級困擾。
- (3)各班垃圾及回收請確實每日清除，避免造成蚊蟲孳生及異味。

4、體育組宣導事項：

- (1) 112 學年度運動會報名開始，紙本報名表預定於下周一中午發放給各班康樂股長，請各班務必在 112/10/18(三)16:00 放學前完成報名程序，需完成網路報名列印紙本繳回體育組，才算報名成功。
- (2) 運動會報名僅由一名班級代表註冊後才能報名，註冊與報名網址請掃描 Qrcode。(有問題請及早洽詢體育組)



運動會報名

5、活動組宣導事項：

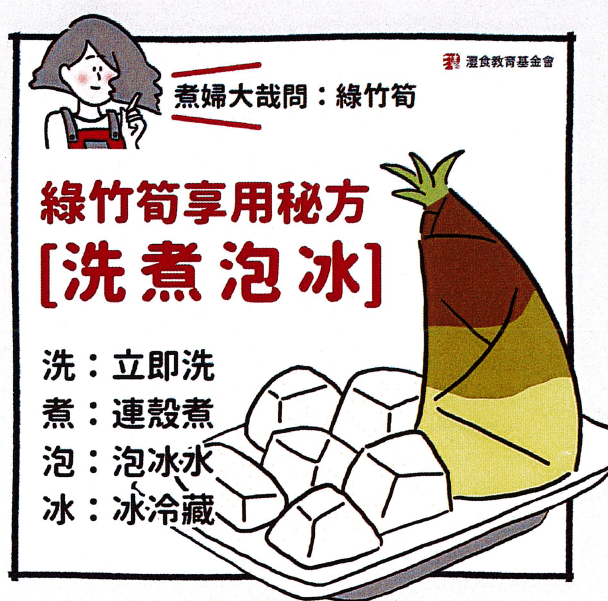
- (1) 因應辦理高二校外教學(畢旅)招標作業，請高二同學們利用本週班會時間討論建議參訪景點行程，並請班長統計票數，於下星期二(10/17)前將【校外教學活動參訪調查表】繳回學務處社團活動組。
- (2) 本學年度社團之社長還未加入社團社長群組者，請掃描 Qrcode 加入。



6、健康中心宣導事項：

- (1) 新生健康檢查報告已由導師發給同學，請攜帶複診單就醫複檢，除了眼科及牙科外，其餘異常項目請看診小兒科，並最遲於 11/8 前將已就診且家長簽完名的複診單，以班級為單位繳回健康中心。
- (2) 10 月份的多元生理用品兌換卡已開始兌換，請至健康中心領卡。
- (3) 本學期學生團體保險已完成投保作業，有理赔需求的同學可至健康中心索取理赔申請書及備妥相關資料，若有疑問可前往諮詢。
- (4) 各班健檢藍卡務必家長簽名後，統一收齊按照座號繳回健康中心，以利教育部回報上傳。
- (5) 健康中心不提供口服藥物及酸痛貼布，有需求者務必就醫看診，並依醫師開立處方籤服藥，請勿自行購買成藥服用。
- (6) 有熱水袋、吹風機借用需求者，請攜帶學生證等證明文件；借用彈性繃帶與三角巾同學務必歸還。
- (7) 三年級尚未完成定期健康檢查的同學，請利用下課時間盡速前往健康中心完成補檢，未檢名單如下：高三：306-8、307-12 及 25。

7、營養師宣導事項： #竹筍 #植化素 #膳食纖維 #3蔬2果



👉 每年的 5 月~10 月是綠竹筍的產期，綠竹筍熱量低且含有豐富的膳食纖維及鉀離子，維持神經與肌肉正常工作，粗纖維提升飽足感，幫助腸道蠕動。

✓ 選購口訣：

1. 白(切面白嫩)
2. 彎(外型彎曲成牛角狀)
3. 短(筍體短矮)
4. 肥(基部肥大厚實)

避免頂端是深綠色有「出青」狀況的筍子。

✓ 美味訣竅：

洗(立即洗)→煮(連殼煮)→
泡(泡冰水)→冰(冰冷藏)

就可以吃到美味鮮甜的綠竹筍囉！

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：微電影 [求職向前衝]

1. 主題：求職向前衝~機會是留給準備好的人!
2. 說明：活潑、傻氣、天真的求職面試新鮮人，打扮時尚華麗，一心想進入餐飲業，卻沒有事先瞭解公司背景，天兵行徑常常導致面試不順利，還好一群好姐妹幫助她，最後是否可以如願以償的進入職場呢？請同學觀看微電影後，完成討論題目。

<https://www.youtube.com/watch?v=qlB0hUxTwsI>

➤ 討論題目：

- (1) 影片中的主角在第一次面試時失敗，你覺得是什麼原因呢？
- (2) 請問求職面試時的穿著應該注意什麼？
- (3) 在求職面試前我們可以先做好哪些準備呢？