

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 8 週班會宣導資料(112.10.18)

一、班會討論：

1. 主題：人際關係
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)

★輔導室宣導事項：

- 1、本周六(10/21)為親職座談時間，有填寫參加的家庭，請同學回家提醒家長，周六 9:20 前到行政大樓五樓會議室報到。
- 2、兒福聯盟有少年專線 0800-001769，手機/市話/公共電話皆免費撥打，服務 12-18 歲青少年，服務時間為周二~周六 16:30~19:30，有志工接線，陪青少年聊心事，解困擾，歡迎學生使用。

1、訓育組宣導事項：

- (1)尚未繳交運動會創意進場說明稿及音樂檔的班級，請盡速繳交至學務處(已收到的班級有 108.113.209.211.213.215.302.306.312)。
- ★若班級在上傳音檔過程中遇到問題可至學務處訓育組詢問。★
- (2)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。★
- (3)班聯會同學將於 10/16(一)至 10/23(一)中午時間於學務處旁中廊收取帽 T、大學 T 及短 T 費用及預購單。
- (4)今天 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！地點於勤毅樓左側旁，歡迎有興趣的同學可以至行動書車借書。
- (5)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、衛生組宣導事項：

- (1)請各班於 10/20(五) 16:00 前將捐血活動報名表繳回衛生組(須滿 17 歲)，並請有報名的同學至衛生組領取家長同意書(滿 18 歲不用填寫)。
- (2)垃圾場、資源回收室注意事項：
 - ①紙箱請先攤平，再堆放至回收架上。
 - ②寶特瓶、塑膠罐等請壓平後確實分類回收。
 - ③請遵守負責打掃班級的指示做好分類回收。
- (3)塑膠袋請節約使用。

3、生輔組宣導事項：

- (1)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。
- (2)天氣漸冷，提醒同學穿著保暖衣物。天氣寒冷時，同學得於校服外套或學校制式長袖圓領衫或帽 T 內外加穿保暖衣物。
- (3)請同學關心自身缺曠課、獎懲權益，可自行上學校網站進入行政系統查看。
- (4)同學自行參加校外檢定，可於請假時檢附相關證明，將核以公假登記。

4、體育組宣導事項：

- (1) 請各班康樂股長於 112/10/18(三)16:00 放學前完成運動會報名手續，線上、紙本均完成，才算完成報名手續，如有問題請盡速至體育組反映。
- (2) 歡迎同學使用學校各項運動設施，但請不要留下垃圾給後面使用者，謝謝配合。
- (3) 使用桌球教室上課班級課後請檢查確認前後門上鎖才離開。

5、健康中心宣導事項：

- (1) 統計本校流感疫苗接種意願，教職員工含學生共：552 人報名。本校接種時程為 11 月 10 日上午，地點：勤毅樓。本次礁溪杏和醫院入校接種，請務必攜帶**健保卡**。
- (2) **未填寫意願者，視同放棄接種疫苗。**
- (3) 請高一同學記得持健康檢查複診單就診，讓醫師記錄複檢結果，請最遲於 11/8 日前將複檢單繳回健康中心，記得檢查一下是否完成家長簽名喔！若是有特殊狀況，無法在 8 日以前複檢，也請通知健康中心。
- (4) 二、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：
高二：204-2、4、8、9、13；205-3 號
高三：306-8、307-12 及 25 號。

6、營養師宣導事項： #菇菇 #植化素 #膳食纖維 #3 蔬 2 果



🍄 菇菇小歷史：

人類食用菇類歷史久遠，早在以漁獵為生的遠古時代，森林富含腐植質的地面，不時冒出一朵朵小雨傘或各式各樣的蕈菇，人類大膽的嚐鮮之後，開始學習辨識這些大自然的恩賜，為人類的餐桌增色不少。直至今日，珍貴的野生食用菇類如牛肝菌、松露等，還是必須依賴森林的賜予；而我們經常吃的洋菇、金針菇、木耳、杏鮑菇等，在大量的商業栽培下，既便宜又美味。

🍄 菇菇的營養：

菇類富含蛋白質、多醣體、維生素 B 及 D，蔬食者（非難以代謝尿酸者），是可以多攝取菇類來補充蛋白質。

參考資料：《我的食物地圖》一書/天下文化

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎