

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 11 週班會宣導資料(112.11.08)



一、班會討論：

1. 主題：多元生理用品
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) 更正本學期教室佈置得獎班級：
- (2) 112 學年度文藝季文藝季作品收件日期為 11/16(四)至 11/17(五)，請報名同學準時繳交，以利後續評分事宜。

類別 名次	一年級組	二年級組	三年級組
第一名	111	207	309
第二名	102	202	308
第三名	106	213	從缺

- (3) 本學期 CRC 比賽作品及美術比賽作品展示於化學教室旁文藝走廊，歡迎同學前往觀賞。
- (4) 相關競賽及活動資訊皆公告於學務處網頁，歡迎同學隨時上網瀏覽，若對於競賽或活動有疑問，可至學務處訓育組詢問。

頭城家商學校網站→行政單位→學務處或是頭城家商學校網站→最新消息或活動通知。

- (5) 綠產業發展教育基金會第十屆中等以上學校急難救助暨優秀學生獎學金
(獲獎同學上下學期各獲陸仟元獎助金，申請資格須符合本校家庭清寒或身心障礙奮學向上之優秀學生、能親自到宜蘭縣政府參加頒獎典禮、除身障者或患有疾病者，申請同學需畢業後參與服務志工或資助學生規劃。)

2、生輔組宣導事項：

- (1) 天氣漸冷，同學可在學校外套內、外穿著保暖衣物，若添加自己外套在外面時，裡面須穿著學校大學 T 或帽 T 或外套及整齊校服；宜蘭多雨，雨天時同學可穿防水鞋面皮鞋或布鞋、雨鞋或防水鞋套等(如下圖)，也提醒注意自身保暖。

休閒雨鞋



拉鍊防水鞋套



高筒雙層防水鞋套



- (2) 再次提醒班級外堂課時，請隨手將門窗電源全部關閉。
- (3) 近期學生青少年涉及充當詐欺車手的案件有逐年增加趨勢，詐騙集團常以高收入誘惑及洗腦「未成年犯案被抓不會坐牢」等。少年或學生充當車手，除面臨裁定收容及感化教育外，其父母亦有連帶賠償額之責任。
- (4) 近期坊間販售「蘿蔔刀」物品，恐衍生傷害自己或他人身體的危險舉動，請同學勿攜帶類似物品到校，以免衍生校園安全相關問題。
- (5) 請勿任意將機車停放於學校周邊民宅或是路邊，可停至學校車棚，避免造成居民不便。
- (6) 搭公車沒付錢逃票，涉嫌「詐欺罪」，不要因貪小便宜而觸法。
- (7) 性別平等教育：性騷擾防治法第 25 條：
 - a. 意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為親吻、擁抱或觸摸其臀部、胸部或其他身體隱私處之行為者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金。
 - b. 前項之罪，須告訴乃論。
- (8) 晨間自主學習時間在走廊移動的同學，請保持輕聲細語。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 請同學不隨意亂丟垃圾，上完實習課程也務必將教室外垃圾帶走。
- (2) 請勿將回收垃圾丟至廁所垃圾桶。
- (3) 提醒同學餐盒容器或是廚餘桶請將廚餘倒乾淨，再至洗手台清洗。
- (4) 至垃圾場、資源回收室務必確實清洗分類。
- (5) 請同學共同維護美麗校園環境，避免造成打掃班級困擾!!!

4、體育組宣導事項：

- (1) 112 學年度運動會成績已公布於學務處外公告欄，請同學自行前往觀看。
- (2) 班際籃球賽獎班級，請盡速至體育組領取禮券：
 1. 5on5：第一名 306、第二名 208、第三名 204、第四名 215
 2. 3on3 男子組：第一名 107、第二名 106。
 3. 3on3 女子組：第一名 308、第二名 203。
- (3) 運動會個人單項及 4*100 公尺接力前三名，請攜帶學生證盡速至體育組領取禮卷，獎狀、獎牌有任何問題請於本周五(11/10)前至體育組修正。

5、活動組宣導事項：

- (1) 今日為本學期第三次社團，請各班同學於社團指定地點上課，請同學勿任意缺席，無故曠課將依校規處分，社團結束後請共同維護教室的環境整潔，並將門窗上鎖，請勿遺留個人物品或垃圾在他班教室。
- (2) 各社團負責拿取社團記錄簿同學，請確實將記錄簿予以社團指導老師點名、簽名、統計出缺席人數及填寫上課內容，並於社團結束後送回學務處。
- (3) 若各社團幹部名單有異動，請務必至學務處協助更正，學習歷程檔案才能正確。
- (4) ★今日社團訊息：
 - ①社區服務愛鄰社請提早於 14:05 於學務處前走廊集合，待社團指導老師點名後一同前往頭城鎮「開蘭食堂」進行社區長者服務。
 - ②美甲社請至行政大樓 3 樓美衛教室上課。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 後天 11/10 日流感疫苗施打**務必攜帶健保卡**，本次未帶健保卡者，醫院將不開放施打喔！有關各班接種時間，詳見班會附件資料-「112 學年度流感疫苗接種公告」。
- (2) 請高一同學繳回複診完畢及家長簽完名的「新生健康檢查篩檢結果回條單」至健康中心。
- (3) 11-12 月份生理用品已開始兌換囉！請有使用該項服務的同學至健康中心領卡，並盡快至員生社兌換，請注意！本次請一次兌換 2 個月份(11、12 月)。

7、營養師宣導事項： #維生素C錠 #纖維錠 #天然ㄟ尚好 #均衡飲食



★每天吃維生素C錠、纖維錠，能取代蔬果的營養價值嗎？答：**✗不可以**

錠劑和新鮮的蔬果是沒有辦法劃上等號的。蔬果除了供應維生素，還有植化素、礦物質及膳食纖維，這些有益的營養素，能幫助身體健康。然而錠劑保健品，缺乏蔬果的「纖維素」、「水分」及「微量元素」，難以全面兼顧蔬果富含的營養素，反倒因膳食纖維濃度高，阻擋維生素、礦物質的吸收，得不償失。

⚠小提醒：不論是哪種型態的錠劑，都要注意喝夠量的水，避免形成結石。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

男女生都該知道的月經教育

教育部自 112 年 8 月 1 日起實施友善提供多元生理用品計畫，也就是說有急需的生理女同學，可以至健康中心領用衛生棉、衛生棉條、護墊等多元生理用品，此外，不利處境學生也另有補助的方式可供申請(詳情請洽健康中心)。

一、認識月經及生理週期

為什麼會有月經

當月經來潮，就表示女孩長大了，開始擁有創造生命的力量。

月經形成時，腦部會同時發出命令請「從頭再做準備」。下視丘指揮腦下垂體前葉

這就是月經

如果沒有受孕，這層又厚又軟的保護牆，就會開始剝落，從身體裡排出去，這就是經血。

卵巢
卵子

在卵巢裡，大約一個月會成長一個能孕育嬰兒的卵子。

子宮會準備一層厚厚軟軟的內膜，等待卵子著床。成熟的卵子會由卵巢跳出，並由輸卵管送向子宮。

輸卵管
內膜

第 1-7 天月經期：增厚的子宮內膜脫落，產生經血，平均 3-7 天。

第 8-14 天經期後：子宮內膜重新增厚，約第 14 天卵巢開始排卵。

第 15-28 天排卵後：內膜持續增厚，為受精卵著床做準備，未受精則於經期時脫落

二、月經來時，可能的身體狀況？

月經來潮前 1 週開始，因黃體素增加，出現身心不適症狀，稱為經前症候群(PMS)。

在瞭解經前症候群後，希望有月經的人能放下對自己的苛責，沒有月經的人也能更加同理月經帶來的不適與感受。



經前症候群症狀

早安健康

- | | |
|---------|--------|
| ● 腹脹、腹痛 | ● 嗜睡疲倦 |
| ● 乳房脹痛 | ● 失眠 |
| ● 頭痛 | ● 冒痘痘 |
| ● 腰痠背痛 | ● 水腫 |
| ● 便秘 | ● 暴飲暴食 |
| ● 腹瀉 | ● 食慾降低 |

生理性

- | | |
|----------|---------|
| ● 煩躁易怒 | ● 情緒起伏大 |
| ● 憂鬱沮喪 | ● 緊張焦慮 |
| ● 注意力不集中 | |

心理性



三、 認識多元生理用品

月經，是每一位生理女性
在一生中，需要經歷

30-40年

的正常生理現象

在臺灣，每位生理女性
一生中，需要花費近

10萬元

在生理用品上。

這筆浩大開銷，對於弱勢者與無家者而言，無疑是沉重的負擔。



「月經貧窮」不僅是人權問題，也是社會問題，
需要大眾共同關注與嘗試解決。

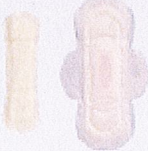
小紅帽

生理女性一生會經歷 400 多次月經週期，每次約持續 3-6 天，初經平均 11-12 歲，停經約在 50 歲左右。

有研究指出平均每人 1 個月需花費 212.98 元購買生理用品，一生就需花費 10 萬元。

所以同學若有需要，可多加使用教育部的友善提供多元生理用品的資源唷！

而生理用品種類繁多，女孩們一生中有月經陪伴的日子長達 30-40 年，如何保持清潔及選用合適的生理用品是很重要的喔！

生理期用品名稱	衛生棉	晚安褲	布衛生棉	衛生棉條	月亮杯
體內使用				✓	✓
體外使用	✓	✓	✓		
單次拋棄	✓	✓		✓	
重複使用			✓		✓
更換頻率	2 ~ 4 小時	6 ~ 8 小時	2 ~ 4 小時	6 ~ 8 小時 * 注意：更換時間不得超過 8 小時	8 ~ 12 小時
產品特色	方便購買 / 有各式尺寸 / 使用方式簡便	適合睡覺及超大流量時使用 / 包覆性高	使用後需清洗晾乾 / 較環保	活動性佳 / 適合運動或游泳時使用	需清洗消毒 / 可觀察經血
實體照片					

➤ 討論題綱：

1. 在尼泊爾偏遠山區的村落，來經的女性會被隔離在荒蕪且環境惡劣的「月經小屋」，每一天都有女性被逼在荒涼小屋隔離，每年都有數宗女性因被蛇咬、燒炭取暖致死等悲劇發生。請問你如何看待這樣的情況？
2. 請問你/妳如何看待月經週期時的生心理表現？

