

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 16 週班會宣導資料(112.12.13)

一、班會討論：

1. 主題：地中海飲食
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) 本學期週記抽查高一、高二 12/21(四)、高三 12/22(五)將進行本學期週記抽查(五篇含讀書心得)，導師批閱指導後，請各班學藝股長填妥週記抽查表，收齊後繳交至學務處。
- (2) 畢聯會第二次畢業紀念冊編輯課程將於今日 13:10-14:00 進行，上課地點為「電腦教室(四)」，請畢聯會代表記得完成指定進度(4 頁畢業紀念冊)並準時出席，若有請假等狀況請提前告知訓育組。
- (3) 12/19(二)將拍攝各班同學「個人沙龍照」、12/20(三)拍攝「班級團體照」，同學可於這幾週準備拍攝當日需要的裝飾物品，為高中留下美好的回憶！
- (4) 長庚生物科技 2024 年度感恩創作活動報名中，創作項目為「繪圖、短文、新詩、自拍感恩影片」，前三名及優選之得獎獎金為 3,000-10,000 元，若有興趣的同學可至學務處訓育組報名參加。其餘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。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 提醒同學請假時間務必再三確認時間，以避免填錯日期，影響自身權益，並養成每週上校務系統查看獎懲、缺曠紀錄的習慣，注意請假時限，切勿逾時請假。
- (2) 請同學不要在走廊奔跑，近期雨天地板濕滑，可能導致滑倒或撞到同學或師長。
- (3) 請同學上學途中務必留意自身交通安全，穿越馬路請走斑馬線，並不要一邊使用手機一邊行走，請注意周遭車輛，避免發生危險。另外，請往車站的同學放學時由側門離校，避免從大門出後左轉，遭對向來車擦撞。
- (4) 打工車手詐騙相關法律宣導：

刑法第 339 條—意圖為自己或第三人不法之所有，以詐術使人將本人或第三人之物交付者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科五十萬元以下罰金。以前項方法得財產上不法之利益或使第三人得之者，亦同。前二項之未遂犯罰之。

少年事件處理法—訓誡，並得予以假日生活輔導。交付保護管束並得命為勞動服務。交付安置於適當之福利或教養機構輔導。令入感化教育處所施以感化教育。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 各班整潔掃時請確實執行「巡、倒、清、刷」，如有積水情形應立即清除，以及進行不必要之容器減量等，以阻絕登革熱病媒蚊孳生。
- (2) 提醒使用落葉掃地推車，請各班依照編號及擺放位置取用。若需要使用請跟該使用班級借用，避免造成其他班級沒有落葉推車。使用後，應倒除並歸位(落葉集中箱如有泥沙應清除乾淨，避免容量越來越小)

- (3) 各班至資源回收室清洗垃圾桶時，請務必將裡面垃圾清除乾淨再沖洗，避免造成水溝堵塞、環境髒亂。
- (4) 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。
- (5) 轉知「112學年度健康促進學校輔導計畫」校園健康主播評選競賽，請興趣的同學可至學校網站下載簡章參閱。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際桌球賽因故進行調整，請參賽選手注意日程時間：
 - 甲、12/15(五)男雙第二場次延至12/18(一)12:35。
 - 乙、12/19(二)男單C組第一場次與第二場次交換日程時間。
 - 丙、12/22(五)男單C組第三場次延至12/25(一)12:35。
- (2) 班際桌球賽參賽班級至學務處前布告欄留意最新賽程，請選手於比賽時間前10分鐘進行檢錄。

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 今日進行本學期第5次社團課程，請同學準時至社團地點上課。
- (2) 今天下午社團上課地點更動訊息：
 - #美甲社請到行政大樓3樓美術教室上課
 - #舞獅社請到演藝廳上課
 - #卡巴迪運動社請到員生社與106教室中間空地上課
- (3) 下午若下雨，戶外社團請至雨天教室上課

6、健康中心宣導事項：

- (1) 定期健檢卡(藍卡)尚未繳回的班級：203、204班，請別忘記繳至健康中心，每學期都需使用喔！
- (2) 高一尚未繳交新生健檢複診單的個人及班級，請家長簽名後繳回健康中心。

7、營養師宣導事項： #甜湯 #熱量 #精製糖 #熱甜湯這樣吃更健康 #原型食物

熱甜湯帶來甜蜜的負擔 這樣吃更健康

- ① 盡量選無料、無糖的甜品
例如：無糖燒仙草、純銀耳露
- ② 挑選原型食物的配料
例如：白木耳、蓮子、薏仁
- ③ 跟親友分食 分散熱量
- ④ 吃完之後多走動 加速消耗熱量
- ⑤ 調整吃的頻率 偶爾吃可以 天天吃不建議

版權所有 © <https://remincare.com/> 高敏敏營養師

❄️冬天就想喝熱甜湯了?! 😊

甜滋滋的熱湯很讓人難以抗拒，暖心又暖胃… 但小心甜蜜的負擔⚠️，衛福部建議每日飲食中 添加精製糖的攝取量「不宜超過總熱量的 10% 降至<5%更好！」

👉小叮嚀，少糖、高纖，吃得更健康：

1. 選無料、無糖的
2. 挑選原型食物配料
3. 跟親友分食，分散熱量
4. 吃完多散步走動，加速消耗熱量
5. 調整頻率，偶爾吃，不建議天天吃

參考資料：高敏敏 營養師 FB

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：健康飲食宣導週

1. 主題：認識地中海飲食

2. 說明：健康 腰瘦，需要正確的 擇食！

👉 什麼是「地中海飲食」？

接近地中海附近居民的飲食法，稱為「地中海飲食」。地中海飲食 (Mediterranean diet) 是一種來自於地中海附近，如希臘、義大利、西班牙等國，研究發現居住於地中海周邊城市的人，不僅活得比較久，也比較少死於癌症或心血管疾病。「地中海飲食」相關研究，期刊論文達 3 千多篇，科學證據充足且健康的飲食方法。



圖：康健

👉 地中海飲食 7 大原則，比例搭配營養更完整：

營養多元、豐富的植物性食物包含蔬菜、水果、全穀物、堅果、豆類，食材「最低限度的加工」、「當季新鮮」、「當地種植」。

1、大量蔬菜水果，每餐蔬菜至少 2 份，水果 1~2 份

色彩繽紛新鮮蔬果補充豐富的維生素與礦物質，點心可以選水果和蔬菜。

2、控制紅肉、加工肉的量，一週內至少要食用 2 份魚

將紅肉以及加工肉改成魚肉、蔬菜和豆類，減少紅肉的飽和脂肪酸。

3、使用單不飽和或多元不飽和油

使用植物油如橄欖油、苦茶油等，無調味堅果當點心，富含單元不飽和脂肪酸、維生素 E。

4、未精緻穀類(全穀雜糧類)每餐 1~2 份，豆類每週至少 2 份

未精緻全穀雜糧類為主，如糙米、燕麥、地瓜、芋頭、南瓜等；

未加工的豆類也是優良蛋白質來源，如：黃豆、黑豆、毛豆、豆漿等。

5、適量乳製品，每天 2 份乳製品

優格、起司、乳酪等，增加鈣質，也是優質的蛋白質。

6、少吃加工食品，建議每週不超過 1 份

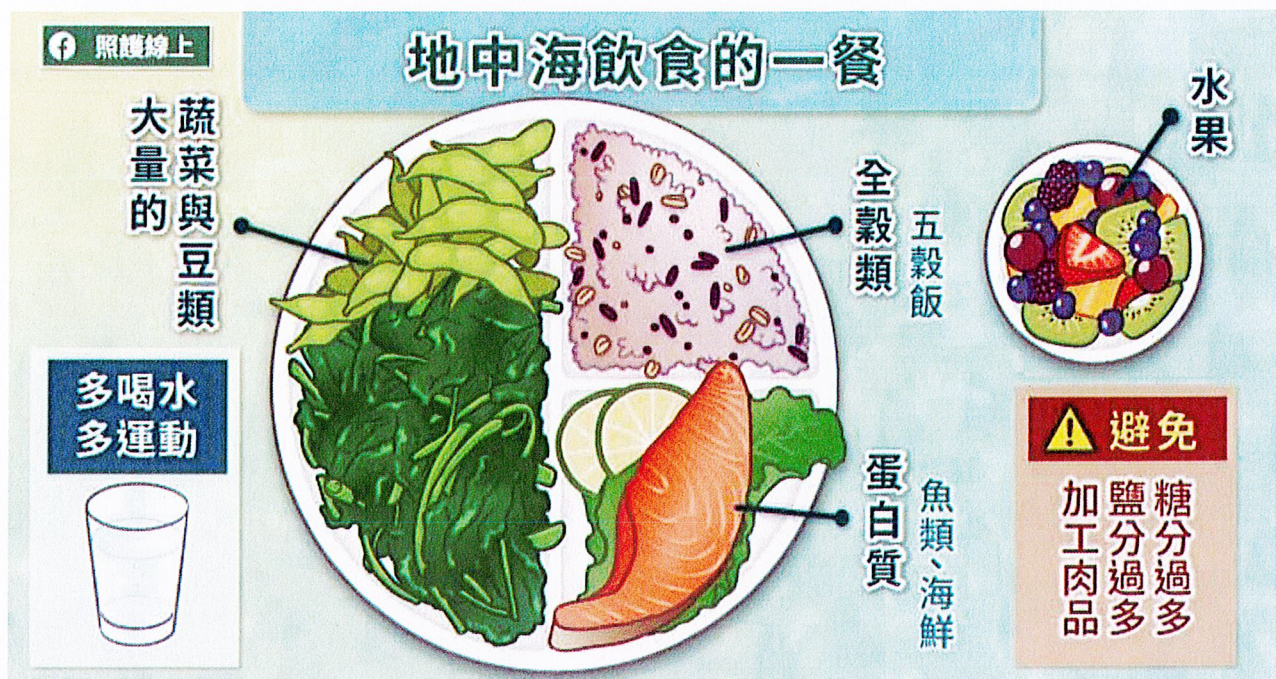
少吃加工肉類、精緻食品，減少鹽分、糖分、飽和脂肪和添加物。

7、適量紅酒，理性飲用

紅酒中含有多酚類和白藜蘆醇植物化學素，需注意總量，以免傷身。

我該嘗試「地中海飲食」嗎？

地中海飲食重點是「如何選擇」日常飲食的方式，包含多吃蔬菜水果、全穀類取代精緻穀物、多堅果、橄欖油等，適量海鮮，少吃紅肉、甜食、加工食物，多運動、多喝水。掌握這些簡單概念，在生活中活化運用，適量食物比例、均衡度，調整日常作息，是一種健康飲食生活的態度。



資料來源：



地中海飲食 5 大好處怎麼吃？，2022 年 11 月 3 日，
<https://www.commonhealth.com.tw/article/87209>



安心吃，輕鬆變健康－地中海飲食，2022 年 3 月 9 日，
https://www.careonline.com.tw/2022/03/blog-post_09.html

➤ 健康飲食宣導討論題綱：

- (1) 什麼是「地中海飲食」？
- (2) 你知道優良蛋白質，可以選擇什麼食物呢？（試著列舉 3 種）
- (3) 你平常飲食，有做到那些「地中海飲食」，試著跟同學分享一下？
- (4) 你知道全穀雜糧類，可以選擇什麼食物呢？（試著列舉 3 種）