

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 21 週班會宣導資料(113.01.18)

一、班會討論：

1. 主題：寒假安全
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 月 19 日休業式流程

1. 8:00~9:10 導師時間-新掃區打掃分配，寒假生活叮嚀
2. 9:10~9:20 勤毅樓集合
3. 9:20~10:00 休業式
4. 10:00~放學

*注意事項:1. 休業式為重大集會活動，請穿著制服。

2. 休業式可不攜帶書包。

3. 休業式重大集會無故缺席、遲到依校規懲處。

1. 訓育組宣導事項：

- (1) 112 學年度第 2 學期就學貸款申貸期間為 1/15 至 2/29 月底，欲申貸的同學請盡早至台灣銀行辦理，並於辦理完成後將申請書交至訓育組，以利辦理後續相關事宜，若有疑義或不清楚之處，請洽訓育組。
- (2) 宜蘭縣幸福保衛站相關資訊
 - ★藉由據點綿密、24 小時不打烊的超商，提供急難求助學童餐點及通報。
 - ★18 歲以下家中遇緊急變故學童，飢餓時可至統一、全家、萊爾富或來來(OK)四大超商門市求助取餐。
 - ★同學填寫基本資料後，選取飯、麵和麵包等主食餐點及不含酒精之飲料 1 份(100 元為原則)，且須於店內食用完畢。
 - ★幸福保衛站是提供給遇到急難有需求的人，遇到困難的時候，我們會受到他人的幫助，反之也要幫助別人，「把資源留給有需要的人」。

掃 QR CODE
獲得更多資訊



2. 生輔組宣導事項：

- (1) 112 學年第 1 學期生活競賽評比總成績績優班級：
 - ①15 人以上之班級：
 - 總成績第一名:215 班、302 班，全班同學予以小功 1 次。
 - 總成績第三名:115 班、203 班，全班同學予以嘉獎 1 次。
 - 總成績第五名:207 班，全班同學予以嘉獎 1 次。
 - ②15 人以下之班級：
 - 總成績第一名:101 班、201 班，全班同學予以小功 1 次。
 - 總成績第三名:108 班，全班同學予以嘉獎 1 次。
- (2) 寒假期間請同學注意自身安全，快快樂樂出門，平平安安回家。
- (3) 請同學留意學校網頁訊息(補考公告、補考時間及開學註冊注意事項)。
- (4) 同學在校外拾獲物品，請將拾獲物繳交至警察局。(若確認為本校學生擁有，才拿至生輔組登記)。
- (5) 寒假期間應提醒勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。
- (6) 學生在網路上從事各種活動務必提高警覺，小心求證仍為防詐之不二法門，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求

協助。(相關資訊詳內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址：<https://165.npa.gov.tw>)

3. 衛生組宣導事項：

- (1) 112-2 持續招募環保志工，值勤時間為午休(偶爾有大型活動)，有意願同學請洽衛生組。
- (2) 1/18(四) 下午 14:00-15:20 為全校大掃除時間，多餘內掃掃具請繳回衛生組掃具間，15:20 開始進行檢查。
- (3) 1/19(五)更換新掃區，請快速整理校園後開始歸還多餘掃具，並將掃具移至室內，請同學多加配合避免影響休業式延誤放學。
- (4) 請同學務必確實資源回收分類，吸管及封膜應去除，紙箱拆開壓扁，食物容器確實倒除廚餘並清洗!!!
- (5) 登革熱病仍有零星疫情發生，仍應加強清除孳生源，提高警覺。
- (6) 本國「菸害防制法」及「新加坡加強取締電子煙」相關規定。
 - a. 「菸害防制法」自去年 3 月 22 日修正施行，已將電子煙歸類於類菸品全面禁止、將加熱菸列為指定菸品加強管制。
 - b. 寒假將屆且連假期間旅遊頻繁，如前往新加坡，應遵循當地之電子煙管制法令，出國返臺時，勿將類菸品、指定菸品攜帶入境，以符「菸害防制法」規範。



4. 體育組宣導事項：

- (1) 班際桌球賽已全面辦理完成，請獲獎同學盡速至學務處領獎，成績如下：
 - ① 男生組單打：第一名 307 魏伯佑、第二名 215 吳尚恩、第三名 209 孫詠翔、第四名 307 賴柏愷、第五名 209 黃弈軒、第六名 215 賴思宇。
 - ② 女生組單打：第一名 108 吳莘淇、第二名 308 陳翠蘋、第三名 108 莊凱淇。
 - ③ 男生組雙打：第一名 209 孫詠翔 許兆翰、第二名 209 余昇祐 涂育璋。
 - ④ 女生組雙打：第一名 303 吳玟鏐 阮心柔、第二名 103 黃瑀棠 方佑真。

5. 社團活動組

- (1) 112 學年第二學期申請轉社結果已公告學校網路及學務處旁公布欄，請同學自行參閱。
- (2) 高二校外教學(畢旅)家長同意書(報名表)尚未交回班級，請盡速於今日 1/18 放學前統一以班級為單位送回學務處社團活動。

6. 健康中心宣導事項：

- (1) 寒假期間學生團體保險不放假，若有理赔的需求，請洽詢健康中心，事發兩年內皆可申請。
- (2) 寒假期間請同學持續落實防疫措施：戴口罩、勤洗手，並維持室內外社交距離，平安健康過新年。

7. 營養師宣導事項： #過年飲食 #我的健康我負責 #新年快樂

- 第 1 招：少肥肉、少加工，多新鮮蔬菜
留意多吃新鮮蔬菜與水果，足夠的纖維攝取量，避免熱量爆表，也避免便秘纏身！
肉品清蒸、川燙為佳，亦有助減少熱量攝取。
- 第 2 招：挑水果、選堅果，零食減量吃
選擇原味、無調味的健康零食外，亦可選擇水果。每人每天最好足量攝取 2~4 份水果，補充膳食纖維，促進腸胃蠕動，增加飽足感，是更健康的飲食選擇。
- 第 3 招：找親友、多運動，健康有活力
年節吃多了，出門踏青郊遊也是消耗熱量的方式之一！外出時，建議自行攜帶水壺，避免攝取含糖飲料，多步行取代坐車，提升新陳代謝，幫助熱量燃燒喔！

預祝大家 新 年 快 樂

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：寒假安全宣導

寒假將至，為維護學生健康及安全，學校利用相關活動、集會、家長聯繫等方式，就下列事項加強提醒安全預防工作，以避免同學涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件：

一、交通安全：

- (一)提醒學生騎乘機車、電動自行車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。
- (二)請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話。
- (三)勿將機車借給無適當駕照的人，無照駕駛不僅違規觸法，甚者可能傷及他人與自己身體或生命。
- (四)大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行。

二、詐騙防制：

- (一)使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼。
- (二)學生在網路上從事各種活動務必提高警覺，小心求證仍為防詐之不二法門，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求協助。(相關資訊詳內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址：<https://165.npa.gov.tw/#/>)。)

三、工讀安全：

七不原則—「要確定、要存疑、要告知」、「不繳錢、不購買、不簽約、證件不離身、不非法工作、不飲用、不辦卡」，如果發生受騙或誤入求職陷阱，致勞動權益受損，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利。

四、活動安全：

- (一)室內活動：選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，提醒同學熟悉相關消防(逃生)器材操作，如滅火器、緩降機等。
- (二)戶外活動：從事登山或山野教育活動，應做好充分準備，審慎評估。避免至危險水域戲水，應注意「防溺 10 招」：不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心，及正確救人之「救溺 5 步」：叫叫伸拋划、救溺先自保。1. 叫：大聲呼救。2. 叫：呼叫 119、118、110、112。3. 伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。4. 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。5. 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。



成癮藥物帶來的三大問題

※**耐受性**：身體適應外來藥物的能力；當原本劑量無效時，須不斷增加劑量，才能產生初次使用時之同等效果。

※**依賴性**：1. **生理依賴**：不使用成癮藥物時，成癮者會產生「戒斷症狀」(如噁心、嘔吐、腹瀉、流鼻水、發抖等)。

2. **心理依賴**：使成癮者逃避現實，焦慮及挫折。

※**習慣性**：因長期使用藥物，成為日常生活中不可或缺的習慣，有繼續使用藥物的強烈需要。

藥物
濫用
症狀



五、藥物濫用防制：

寒假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意他人的物品及飲料。

六、居住安全：

- (一)注意居家防火、用電安全，如遇火災發生時，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並且撥打 119 報案，報案時應告知火災正確地址、人員所在樓層位置，以及有無人員受困。
- (二)使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件；有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外的窗戶通風，若身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打 119 電話或與親友(學校)求助。

七、資訊素養與倫理教育：

- (一)注意安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品。
- (二)避免因網路誘惑而落入陷阱，發現同學涉及網路賭博情事應通知學校，由學校截取畫面及網址，提供教育主管機關通知警政單位查處，或向「iWIN 網路內容防護機構」提出反應。

八、犯罪預防：

- (一)提醒同學切勿從事違法活動：如飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易(援交)等。
- (二)少年性剝削防制宣導：使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品。使兒童或少年坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行為。

九、新冠肺炎防疫注意事項：

- (一)請維持個人衛生好習慣，勤洗手、室內落實戴口罩；如出入人潮擁擠或無法保持社交距離之公共場所，應全程配戴口罩，以保護自身健康。
- (二)確診 COVID-19、快篩陽性、自主健康管理等，應依照中央流行疫情指揮中心相關照護及防疫規定辦理；如有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀，請勿搭乘大眾運輸，在家休息或儘速就醫。

十、本校聯繫管道：

總 機：03-9771131 學務處：03-9775230 生輔組：03-9778059
教務處：03-9778058 總務處：03-9782603

► 討論題綱：

1. 請問寒假起迄時間為何？(請參照「寒假家長聯繫函」)
2. 請問補考時間是何時？(請參照「寒假家長聯繫函」)
3. 請問開學時間為何？(請參照「寒假家長聯繫函」)
4. 請問遇火災發生時，撥打 119 報案，報案時應告知哪三項？
5. 請問反詐騙 3 步驟？
6. 請問藥物成癮帶來哪三大問題？

