

國立頭城家商 112 學年度第 2 學期

第 2 週班會宣導資料(113.02.21)

一、班會討論：

1. 主題：防震防災
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)

★圖書館宣導事項：

- (1) 第 1130310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽相關事宜，請學生踴躍參加。報名資格為全國高級中等學校學生，投稿日自 113 年 02 月 01 日至 113 年 03 月 10 日中午 12:00 止，無延長投稿機制，相關內容請參閱學校網頁公告。
- (2) 第 1130315 梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽相關事宜，請學生踴躍參加。報名資格為全國高級中等學校學生，投稿日自 113 年 02 月 01 日起至 113 年 03 月 15 日中午 12:00 止，無延長投稿機制，相關內容請參閱學校網頁公告。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 今日第 6、7 節進行防震災演練，請全校同學完成班級打掃工作後，儘速前往勤毅樓三樓就位。
- (2) 本學期高三各班畢聯會代表集合時間，請同學於指定時間往行政大樓三樓電腦教室(三)參加畢業紀念冊校對課程，若需請假請提早告知訓育組，勿任意缺席。

第一次校稿	3/6(三)13:00-14:00	回收第一次校稿	3/13(三)
第二次校稿	3/27(三)13:00-14:00	回收第二次校稿	3/29(五)
第三次校稿	4/17(三)13:00-14:00	回收第三次校稿	4/17(三)當天

- (3) 臺灣銀行就學貸款整合服務網 <https://sloan.bot.com.tw/>，就學貸款於 2/29(四)前截止申辦，請同學準時將資料繳交至學務處訓育組。未申請者請務必儘速辦理，若有疑義或不清楚之處，請洽訓育組，申請流程如下，請同學參考：

第一步：在線上填寫申請書，並預約對保功能，節省申辦時間(同學可於臺灣銀行就學貸款整合服務網取得完整之申辦資訊)。

第二步：同學於線上填妥申請書後，親赴臺灣銀行各分行完成對保手續。

第三步：將對保相關資料繳交至學務處訓育組。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 衛生組環保志工招募中，歡迎有意願同學至衛生組報名。
- (2) 請各班確認掃具是否足夠，不足者請至衛生組領取，掃區有洗手台的負責班級請協助補充新肥皂。近期腸病毒盛行，同學注意衛生勤洗手。
- (3) 校園全面禁菸(含電子煙)，情節嚴重者依菸害防制法處置。
- (4) 椰子葉及枯樹枝處理方式：枯椰子葉：請摺疊後，2-3 根綁一捆，丟置垃圾車。樹枝：數根綁一捆或是裝袋，丟置垃圾車。請勿堆放至空地!
- (5) 落葉掃地推車皆已完成編號，請各班依照編號及擺放位置取用，麻煩同學妥善保管。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。

3、生輔組宣導事項：

- (1) 2/16(五)至2/23(五)為「友善校園週-校園詐騙防制-你快樂我平安」，學校網頁首頁亦建置反詐騙專區，本校受理窗口為學務處生輔組。
- (2) 反詐騙宣導：預防各項詐騙行為，個人證件請妥善保管，不要隨意在網路上填寫個人基本資料，才不會輕易將個人資料外洩，反詐騙專線：165。
- (3) 本學期請假證延用請妥善保管，不慎遺失將予以「書面自省—罰寫」處分。(請假時間依小時計)，每週缺曠報表須由本人簽名，勿代簽，並定時上校務系統查詢自己缺曠情形。
- (4) 開學後之重大違規(如無照騎乘機車、雙載、未戴安全帽、吸菸、打架…等)無輔導期，直接依校規處分。高二、高三同學應為示範之表率，帶動校內友善校園正向風氣。
- (5) 上學期期末最後一週被登記服儀的同學，請於開學一週內至生輔組申請輔導管教措施，未依期限內完成則列入日常生活表現紀錄。
- (6) 上學期未於期限內繳交寒假家長聯繫函的同學，務必於2/23(五)前至生輔組完成愛校服務，逾時未完成，記警告1次。
- (7) 本學期賃居生及校外工讀調查表，請班長於2/23(五)放學前交至生輔組。(如附資料)
- (8) 2月+3月的專車費用繳費日期為113/2/16至2/21，請搭專車的同學於中午11:50-13:10至生輔組找李宛珍校安繳費，請同學務必於時限之內繳納費用。
- (9) 112學年度【健康好young】寒假反毒學習單，請一、二年級各班於2/17前繳交(111、211、212三班以紙本方式填寫，收齊繳回生輔組，其餘班級至GOOGLE表單完成填寫。)
- (10) 需辦理停車證的同學請自行利用時間至生輔組領取申請單，申請停車證(請洽詢鄭守智校安)。微型電動二輪車，開學第一週開放停放，第二週起未申請停車證禁止停放。校園內腳踏車、微型電動二輪車、機車，停放位置如下，請同學依規定位置停放。
 - 一、機車：校門口內側停車棚(依標示停放)。
 - 二、微型電動二輪車：校門口內側停車棚(依標示停放)。
 - 三、腳踏車：校門口內側停車棚(依標示停放)。
- (11) 兒童及少年性剝削防制條例-第2條：
 - 一、本條例所稱兒童或少年性剝削，係指下列行為之一：
 - (一)使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。
 - (二)利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。
 - (三)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。
 - (四)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。
 - 二、本條例所稱被害人，係指遭受性剝削或疑似遭受性剝削之兒童或少年。

4、體育組宣導事項：

- (1) 本學期預計舉辦之班際競賽：3/12(二)班際羽球賽、4/10(三)全校師生路跑賽、6/5(三)水上運動會，各活動實施要點將於活動實施前發布群組及隨週會資料發放。
- (2) 班際羽球賽報名表將於幹部訓練發放，請各班於3/4(一)中午12:30前完成報名手續，網路報名、紙本報名皆須完成，才算完成報名手續。

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 本學期社團活動時間為3/13、3/27、4/3、5/15、5/29、6/19，共六次。

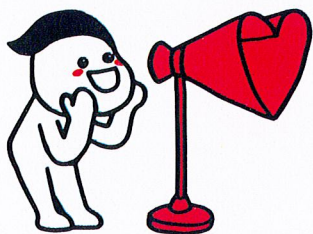
- (2) 本學期高二校外教學(畢旅)日期：5/21-5/24，已於註冊單據中代收費用，若選擇繳交現金的同學，請同學於3月底前自行至總務處出納組繳費並通知社團活動組已完成繳費事宜。
- (3) 本學期復(轉)學生申請社團選社作業即日起至2/21(三)放學前截止，請本學期復(轉)學的同學至學務處社團活動組繳交「社團申請表」，若未於期限內提出申請將由社團活動組代為以電腦抽籤分發至有缺額之社團)，社團分發結果預訂於2/23(五)於學務處外公布欄公告。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 本學期已開始辦理定期健康檢查，請各班依排定節次前往健康中心受檢，當日請於走廊按照號碼靠兩側排隊，中間留走道；近視者請盡量配戴眼鏡受檢，以利測量裸視，因故未到的同學請擇日補量。
- (2) 各班新冠疫苗接種意願書請於本周五(2/23)前按照座號繳回，未繳交視同不施打。
- (3) 本學期於 3/1-3/29 午休及 16:00-17:00 放學時間，辦理 112 學年度健康促進學校計畫「健康生活我最行」，外聘趙星涵運動教練入校傳授利用彈力帶進行體能訓練，還會教你如何規劃運動課表，最後更會實際烹煮教你如何健康吃火鍋的營養課程，內容豐富多元，徵求 BMI>30 以上學生，限量名額 15 位，心動不如馬上行動，請洽健康中心索取報名表，報名至 2/26 中午 12:00 前，額滿則提前截止。
- (4) 新學期開始，同學若有任何新增的疾病，請務必至健康中心更新自己的健康狀況，以維護課堂、體育以及戶外活動進行安全。請同學務必在護理師處理完畢你/妳的健康問題後，於「傷病登記表」確實記錄，以利進行統計上傳教育部作業。

7、營養師宣導事項：

#我的健康我負責



親愛的頭家同學們：舉凡食品安全、均衡飲食、選用原型食物、鈣營養、米粉炊粉大不同...等資訊，往後的每一週班會宣導資料，都會有一篇健康知識圖文分享唷！👉期待班會時間，可以藉由宣讀班會宣導資料時，帮助大家擁有健康營養知識並融入日常生活，預計 113 年 6 月也會舉辦有獎徵答活動，把握機會閱讀健康小知識，獲得精美禮物唷！

💖 健康小叮嚀：學習幫助維持健康生活，絕對是一輩子最值得投資的 💖

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：防震防災宣導

強化師生防震及防災應變處理能力，俾利做好防震防災準備與逃生觀念，以提升師生防災自救與逃生能力。

時事分享：

日本石川縣能登地區 1 月 1 日下午 3 時 10 分（當地時間 4 時 10 分）發生規模 7.6 強震，震源深度僅 16 公里，從北海道到九州島都能感受到地震威力，造成多處住宅毀損倒塌、道路崩裂坍方、停水停電等災害，近震央的輪島市市區更發生大規模火災。截至 9 日 14 時，震災已造成 202 人死亡，660 人輕重傷，323 人失聯，逾 100 人遭活埋，且有 200 棟住宅被燒毀，目前仍有餘震發生。

日本氣象廳也同時針對日本海沿岸發布海嘯警報，要求當地民眾即刻避難，範圍涵蓋石川縣、山形縣、新潟縣、富山縣、福井縣、兵庫縣等地，隨後在輪島觀測到高度 1.2 公尺以上的海嘯，金澤、富山也出現近 1 公尺的浪高。此警報在 2 日上午 10 時全面解除。

資料來源：<https://udn.com/news/story/123874/7680694>（聯合新聞網）

一、說明：

本校規劃預演時間為 2 月 21 日集會實施防災示範，下午 13 時 45 分於教室實施防震防災動作演練並結合疏散集合；14 時 10 分全體同學至勤毅樓三樓參加防災講座宣導暨分組練習。

（一）演練重點：

1. 地震避難掩護逃生演練。
2. CPR 及 AED 教學演練。
3. 學生專車逃生演練。
4. 校園火災緊急應變演練。

（二）演練階段(2 月 21 日下午分組演練操作)：

- 第 1 階段全體師生請先在教室配合執行防震、防災疏散演練(勤毅樓前廣場集合)
- 第 2 階段全體師生往毅樓三樓集合，聽消防局講座。
- 第 3 階段分 4 組，高一、高二分別帶開演練，高三教室收看防災宣導影片。
- 第 3 階段高一全體學生在勤毅樓 3 樓學習 CPR 及 AED 教學演練。
- 第 3 階段高二學生移動至勤毅樓門口學習專車逃生演練(201 班-206 班)。
- 第 3 階段高二學生移動至風雨球場旁學習滅火演練(207 班-215 班)。

二、注意事項

1. 於教室內緊急避難時，應遵守趴下、掩護、穩住三原則，於桌椅下保護好頭部，並抓緊桌腳，避免傷害發生。
2. 可以用頭套、書包、補習袋或書本保護頭部，並依規劃路線避難。
3. 下樓時應遵守不語、不跑、不推三不原則，到達一樓後儘速前往疏散地點集合清點人數：喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，或造成意外，災難來臨時需冷靜應變，才能有效疏散。

三、地震時，為了自己的安全，要如何逃生呢？

（一）、在室內---

1. 保持鎮定，迅速將使用中之電源、瓦斯、自來水關閉，並將出入口打開。

2020年上路震度分級新制

舊制震度		新制震度	感受及屋內情形
0	無感	0	人無感覺
1	微震	1	靜止或高樓層可感覺微晃
2	輕震	2	多數人感覺到搖晃，屋內電燈微晃
3	弱震	3	幾乎所有人感覺到搖晃，房屋震動
4	中震	4	睡眠中會驚醒，房屋劇烈搖晃
5	強震	5弱	難以走動，部分未固定物品傾倒
		5強	家具移動翻倒，部分門窗變形
6	烈震	6弱	站立困難，耐震差房屋可能倒塌
		6強	難以走動，耐震強房屋亦可能受損
7	劇震	7	幾乎所有家具移動翻倒，耐震強建築物可能損壞倒塌，電力、通訊及自來水可能中斷

資料來源：交通部中央氣象局

公視新聞網

2. 晃動時，要先蹲下、躲在安全的角落，直到晃動停止或確定安全時再離開。
3. 躲避時，要以軟墊保護頭部，遠離重的傢俱、電器、化學藥劑、擺有東西的架子，避免電燈、吊扇或天花板、水泥碎片等掉落造成傷害。

(二)、在室外--- 應移動至空曠處，避開建築物、招牌、電線桿、樹木。

1. 地震時不要搭乘電梯。
2. 不可慌亂衝出教室，並避免慌張地上下樓梯。

四、地震的成因：

構造性地震（如地殼變動）、火山地震（如火山爆發）、衝擊性地震（如隕石墜落）、大部分的地震以板塊運動所造成的地殼變動（構造性地震）最多。



五、地震前預防措施：

平日即準備妥三日份的飲水、乾糧、及救急必需品，集中收放在救急袋內，置放於全家人都知道，且便於取用的位置。

熟悉住家附近之避難場所，預先清楚逃生路線，家屬間應互相約定發生地震後，應該如何聯繫？以及集合的處所？學校、建築物、公司、團體、公共場所應經常舉行避難演習，建立自衛編組，發揮自救救人之精神。

將較重物放置於低處予以固定，並減少使用吊燈、吊扇等。定期檢查瓦斯、電線管路等，瓦斯桶固定，全家人皆應知道開關的位置，及如何關閉。

六、地震時應變措施：

大聲提醒周遭人員保護自身安全，勿慌張進出建築物，並應遠離窗戶、玻璃吊燈，防止家中巨大傢俱或危險物墜落，並就地尋找適當地點避難。

隨手關閉使用中的電源、瓦斯，以防止火災發生。把避難處所門窗打開，以免門窗被震歪無法開啟。

在高樓時，就所在樓層尋找庇護處所，勿使用電梯，勿湧向安全門出口樓梯，以免造成人群擁擠傷害。

以軟墊保護頭部，尋找堅固的庇護所，如堅固的桌下、牆角、支撐良好的門框等。

七、地震後繼續避難措施：

發生火災迅速撲滅或防止火勢蔓延如聞到瓦斯味千萬注意火源，以防止爆炸、火災，應立即打開門窗通風，但不可開啟抽風機，以免電器火花引爆瓦斯。

避開掉落地上之電線和電線碰到之物體以免觸電，不佔線使用電話聊天，減少話務量，以留供救災報案使用。

隨時收聽災情檢查水電、瓦斯管線、房屋樑柱是否完好？如有損害，應立即關閉或請專家檢定，協助急救傷患，發揮守望相助精神。

討論題綱：

1. 本學期實施防震防災動作演練時間為何？集合位置在哪裡？
2. 今日下午講座後高三在教室收看防災影片，其餘演練操作分成 4 組，個別做哪些演練？
3. 請問地震避難哪 5 件事不要做？
4. 地震避難掩護三步驟為何？