

國立頭城家商 112 學年度第 2 學期

第 5 週班會宣導資料(113.03.13)

一、班會討論：

1. 主題：自我探索
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) 2024 頭家好聲音報名將於今日截止，請欲報名的同學將報名表繳交至學務處訓育組。
- (2) 就學貸款已於 **2/29(四)** 截止申辦，已完成臺灣銀行各分行完成對保手續者請盡速繳交對保資料至訓育組，以免耽誤其他人撥款時間。
- (3) 提醒高三各班畢業紀念冊編輯同學，尚未繳交第一次校稿的班級，請盡速繳交至學務處訓育組，以免耽誤全校畢業紀念冊準時繳件日期。**3/27(三)13:10-14:00** 為第二次校稿時間，為維護各班權益宣達，請務必準時抵達電腦教室三(行政大樓三樓)。
- (4) 高一班際團體創意歌唱比賽於 **4/24(三)** 舉辦，請各班將合唱比賽報名表於 **3/27(三)** 前繳回學務處訓育組。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 近期圖書館前樹林有出現藍鵲，請同學打掃時小心安全，也注意不要驚擾藍鵲。
- (2) 班級若有發現大型椰子落葉，可至垃圾場取得「回收施工封鎖線」網綁。
- (3) 請勿於洗手台棄置垃圾(吸管)等物品，廚餘務必倒乾淨再清洗，避免洗手台堵塞！！

3、生輔組宣導事項：

- (1) 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，也請同學妥善保管個人物品，外出時請將教室門窗確實上鎖。
- (2) 近來交通安全事件頻傳，請同學務必遵守交通規則，勿無照騎乘機車，行人、行車通過路口切記停、看、聽，保障自身安全。
- (3) 同學請假卡填寫，記得依照日期由上而下使用，勿胡亂填寫日期、節次。
- (4) 113 年 2 月 17 日聯合報刊載「網友性侵增，青少年受害最多」：
 - ① 根據統計，近期網友見面遭性侵人數大幅上升，被害人以國高中為大宗，且網友見面性侵與數位性暴力同時存在的比率高，應謹慎提防。
 - ② 為增加學生自我保護意識及防止被害，請加強宣導，以落實自我保護，並請協助學生建立網路安全意識。
 - ③ 倘發生性侵受害情況，不要封鎖或刪除對話紀錄，保留對方聯絡資訊，即時報警處理，由警方協助證據保全並通報網路內容防護機構處理移除下架，避免性隱私影像外流；也可以到「性影像處理中心」網站(網址：<https://twncii.win.org.tw/>)填寫申訴單，協助被害人與平台業者溝通移除違法影像。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際羽球賽已於 3/12 開打，請選手注意比賽時間，如有交通車、校外參訪等狀況，個

別需求請提前至少 1 日通知體育組協助調整賽程。

- (2) 近期同學善加利用第八節運動狀況提升，特提醒向體育組借用器材的同學，請務必確實歸還，讓學校的善意能夠延續。

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 本學期社團共計六次，日期如下：會後資料請張貼於班級公布欄：

次數	週次	日期	星期	時間
1	5	03/13 (三)	三	第六節 14:10~15:00
2	7	03/27 (三)		
3	8	04/03 (三)		
4	14	05/15 (三)		下課 10 分鐘 第七節 15:10~16:00
5	16	05/29 (三)		
6	19	06/19 (三)		

各班社團確認單已於上周三確認(目前應貼於各班公布欄中)，本週三3/13為第一次社團時間，請同學務必準時至上課地點，並攜帶社團所需樂器或工具容器材料。需繳交材料費的社團，請同學繳費給社團指導老師並領取收據。

- (2) 日台交流促進會辦理春季日本教育留學展(3/16台北天成飯店)，詳細訊息請參閱網站<https://fair.licenseacademy.tw/>，若有同學想預約參加，請於3/13本周三放學前向學務處社團活動組報名，預約登記可獲得協會提供前往活動當日同學一張7-11商品卡(100元)。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 未測量身高體重及視力的同學

請盡速至健康中心補檢。未檢名單如右圖：

- (2) 符合資格尚未領取生理用品的同學，請於三月底前攜帶學生證前往員生社領取。

- (3) 有保險理賠需求的同學請至健康中心索取國泰人壽保險理賠申請書填寫，並備妥診斷證明書正本、收據正本或副本及家長存摺影本至健康中心申請。

班級	座號	班級	座號
103	29、30	208	11、12、20、21
104	7	215	3、10、18
105	6	301	7
114	5、7、10	304	1、10
203	1、14	307	2、21
111	14	309	7、9、18
		315	20

- (4) **本學期師生新冠疫苗接種將於 3/18(星期一)上午 10-12 辦理，請同學當天自行攜帶健保卡，於原班級上課等候通知。**

新冠疫苗接種排程表

節次	預定時間	學生 200 人+老師 9 人(預約接種人數共 209 人)
第 3 節	10:00-11:00	101(0)、102(0)、103(6)、104(10)、105(1)
		106(0)、107(7)、108(2)、109(0)、111(8)、113(0)
		114(1)、115(18)、201(3)、202(2)、203(0)、204(9)
		205(2)、206(1)
第 4 節	11:00-12:00	207(13)、208(14)、209(7)、211(6)、212(6)、213(3)
		214(16)、215(11)、301(1)、302(9)、303(0)
		304(0)、305(0)、306(2)、307(10)、308(1)、309(0)
		311(7)、312(3)、313(3)、314(10)、315(8)



(5) 健康中心將於 3/27 下午辦理菸檳害防制教育課程，全程參與同學記嘉獎一支，欲報名需填寫活動報名表，於 3/22 前繳交至健康中心。

7、營養師宣導事項：#洋蔥 #蔬菜類 #膳食纖維 #植物化學素 #菜比水果多一點



洋蔥做冰塊，料理就是快

1 月到 4 月是國產洋蔥的主要產季，主要來自彰化、雲林及屏東，洋蔥含有維生素 C、鉀、鈣、磷及硫化合物等營養，餐桌上百搭的蔬菜配角，不論炒菜、做醬汁、做咖哩、燉煮、當茶喝，都是不錯的料理選擇喔!!

作法：洋蔥洗淨切除頭尾後去皮

放入電鍋中，以外鍋 1 杯水蒸約 15 分鐘，再以果汁機打成泥後冷凍，便可做為「洋蔥冰塊」，不僅可省下備料與燉煮的時間，冷凍保存也延長使用期限，方便又美味😊

參考資料：鮮享農 VA - 農糧署

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

【班會主題】自我探索專刊

日常生活中你有遇到下面的情況嗎？

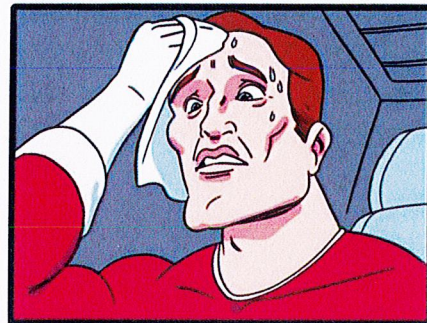
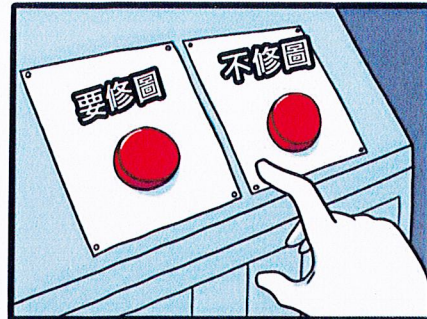
狀況一

覺得自己好胖好醜



狀況二

當你打算要發一則 IG 貼文



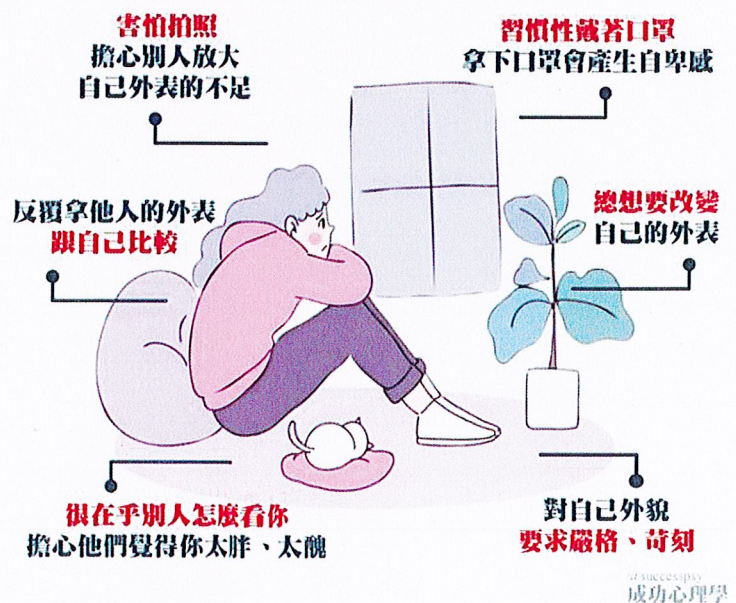
症狀

F：臉部回饋(Facial Feedback) 會對外在做出重複行為或心智活動，像是反覆詢問別人關於自己容貌的問題，或是不斷照鏡子、和他人比較外觀等，並在意、尋求別人對自己臉部、外表的回饋。

A：外表焦慮(Appearance Anxiety) 對於自己的容貌明顯感到過度地擔心、焦慮，會懷疑自己穿著、妝容、外型是否好看，就算旁人給予正面回饋，還是會感覺到焦慮。

C：照片美肌(Camera Cosmetic) 在拍照時若沒有使用濾鏡、修圖，就會感到擔心、覺得不好看，甚至每張照片都需要仔細檢視；或是即便只是倒個垃圾，出門前也一定需要化妝。

E：自尊表現(Esteem Expression) 沒有自信、自尊表現低落，在言談過程可從措辭中發現對於自己的表情、面容非常在意，或在意別人對自己容貌的看法，常會覺得別人比自己漂亮。



改善方法：三招減壓練習

第一招【重建一個劇情】 若我們長期認為自己「很醜」、「皮膚不好」等想法，按照比馬龍效應「你相信什麼，你所相信的就會發生。」我們可能就真的漂亮不起來，所以我們需要打掉及重建一個新的故事線；每天可嘗試寫下三個優點或魅力，逐漸養成「重拾信心」的好習慣，也能擺脫原本負面的想法。

第二招【不再執著外表】 容貌焦慮症最大特色就是專著於「容貌上」，若所有眼光只聚焦在外貌，會變得狹窄，進入與他人比較的環節，例如：為什麼我的山根不夠挺、她的鼻子好美。可多做其他對身體有益的活動，例如：戶外運動、閱讀書籍、看場電影，減少打扮和照鏡子，分散腦中的注意力！

第三招【喜歡每階段的自己】 相信每個人都是獨一無二的，我們都有自己的美；每個階段我們會有浮腫、會有皮膚不好、氣色不佳、身材發福等狀況，坦然接受所有狀態～且相信不管處在哪個階段「都依然是獨特的那朵花」、無人可以取代，循序漸進地練習將會重拾自信心。

重建劇情



每天寫下三個優點或魅力
養成「重拾信心」的好習慣

- ☐ 我很會帶動氛圍
- ☐ 我的髮質有光澤
- ☐ 我不化妝膚質也很好

不再執著

不再執著於外貌長相
把時間留給其他事件

- ☐ 健走、爬山
- ☐ 到咖啡廳讀書
- ☐ 報名學習插花

喜歡自己

接受自己的每個階段
認同自己是獨一無二的美

- ☐ 就算今天水腫也無妨
- ☐ 近期胖兩公斤還是很可愛
- ☐ 無人可取代我！我最獨特

班會討論：

- 1、你欣賞自己的哪些部分？你有什麼優點？
- 2、容貌焦慮有哪些症狀？你覺得自己有容貌焦慮嗎？
- 3、面對容貌焦慮，要如何調適？

更多精彩內容，請看 269 期長善