

國立頭城家商 112 學年度第 2 學期

第 10 週班會宣導資料(113.04.17)



一、班會討論：

1. 主題：菸檳害防制
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) 提醒高三畢業紀念冊編輯同學，今日 13:10-14:00 為本學期最後一次校稿時間，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)，第三次校稿回收時間為今日放學前，請準時繳交至學務處訓育組，以免耽誤全校畢業紀念冊繳件日期。
- (2) 入選頭家好聲音決賽的同學請於 4/22(一)前繳交決賽歌曲調查單，並於 4/24(三)第四節下課至班聯會辦公室 進行比賽順序抽籤，逾時或是未到將由班聯會同學代抽。
- (3) 4/24(三) 6、7 節 為高一班際團體創意歌唱比賽，4/24(三)13:00 將會安排高一合唱比賽走位及試音，歡迎各班依照排定時間至勤毅樓 3 樓進行最終彩排。

時間	班級	時間	班級
13:00-13:05	101	13:30-13:35	102
13:05-13:10	109	13:35-13:40	113
13:10-13:15	114	13:40-13:45	108
13:15-13:20	105	13:45-13:50	115
13:20-13:25	107	13:50-13:55	103
13:25-13:30	104	13:55-14:00	106

- (4) 78 週年校慶購買園遊券紀錄表已發放至各班，一、二年級每人需繳交 110 元，請以班級為單位，於 4/19(五)前 將園遊券費用連同購買園遊券紀錄表交回訓育組(已繳交班級：101. 103. 104. 106. 107. 111. 113. 115. 201. 202. 207. 208. 211. 213. 214. 215)。
- (5) 78 週年校慶園遊會攤位分配表如附件，各班販賣內容可以掃 QR CODE 了解更多資訊。
- (6) 5/2(四) 將進行本學期高三週記抽查，抽查篇數為 3 篇，請各班學藝股長於導師批閱後收齊，於時間內交至訓育組。
- (7) 學務處網頁公告許多校外競賽、活動，有興趣同學可上本校學務處網站了解相關辦法。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 近來交通事故頻發，請同學遵守交通規則，切勿無照騎乘機車，行人在行經路口時，注意來車，勿邊走邊使用手機，穿越道路，請走行人穿越道。
- (2) 校園生活問卷調查，請尚未完成線上填報的同學，盡速完成，餐飲服務科的同學，將以紙本問卷的方式調查，紙本調查表已經隨班會資料發放，請餐飲服務科各班的導師，協助班上同學填寫。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 落葉推車使用完畢，請務必清除箱子內落葉並停於遮蔽處(淋雨會降低使用年限)。
- (2) 打掃廁所的班級，建議可使用報紙鋪於垃圾桶底部，減少塑膠袋浪費，也可維持垃圾桶乾淨(如有需求，可至學務處或圖書館領取舊報紙)。
- (3) 校園內仍有同學隨意丟棄飲料杯、罐，請同學注意維持校園環境整潔。

(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，避免造成堵塞。

4、體育組宣導事項：

- (1) 近期上桌球課班級常有遺漏桌球於場地，請借用器材同學確實清點器材後歸還，另提醒大家愛惜公物。
- (2) 本校運動場館課後開放時間為 16:05-16:55，請同學配合關閉時間，並保持場館清潔，讓彼此都有美好的運動環境。
- (3) 本周勤毅樓 3 樓進行國中乙級排球決賽，歡迎大家到場觀賞。
- (4) 班際羽球賽男子組複賽已公告康樂群組，再請選手留意時間。本訊息另公告於學務處門口布告欄；各組決賽將於 5/4 校慶辦理。

5、健康中心宣導事項：

- (1) 今日下午 14:10-16:00 週會時間，聘請陳聖育講師講授菸檳害防制教育課程，地點：演藝廳(員生社三樓)，同學上課務必準時。
- (2) 各班健康檢查藍卡每學期皆會使用，尚未繳交的班級務必盡快繳交。

以下為已交班級：

一年級：101、103、106、107、108、111、114、115 班

二年級：201、202、203、204、206、207、208、211、212、213、214、215 班

三年級：高三即將畢業免交

6、營養師宣導事項： #糙米 #白米 #全穀雜糧類 #膳食纖維 #維生素 B1 #維生素 E #我的健康我負責



米飯營養比一比

一碗米飯（80公克生米）的營養素

	膳食纖維	維生素 B1	維生素 E
稻穀脫殼 糙米	 3.2 公克	 0.28 毫克	 2.03 毫克
去除部分麩皮 胚芽米	 1.2 公克	 0.22 毫克	 1.79 毫克
僅剩胚乳 白米	 0.6 公克	 0.06 毫克	 0.29 毫克

🔍 白米與糙米，你選哪一個？

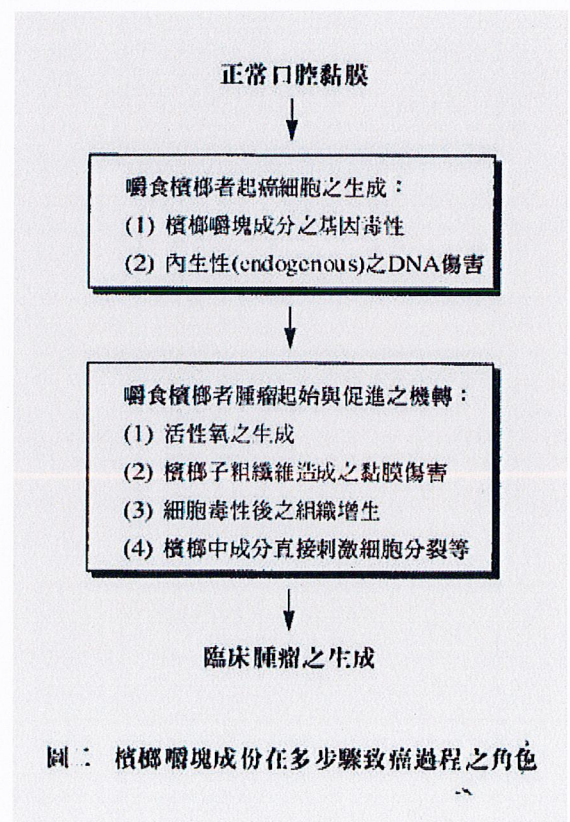
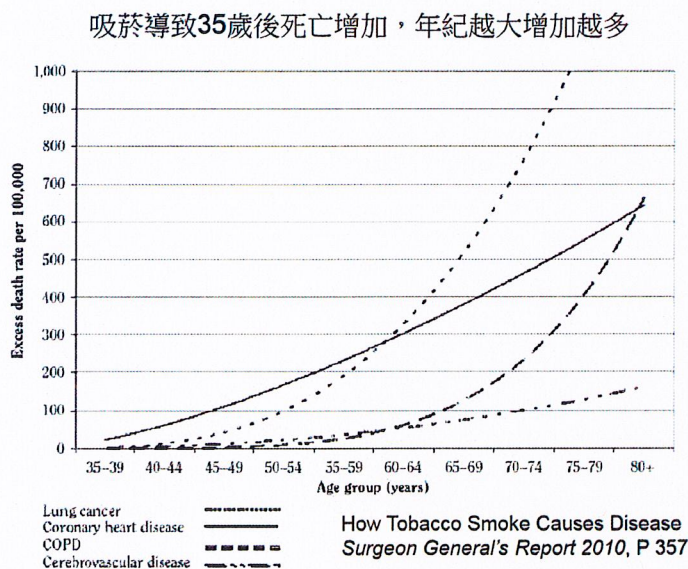
👉 不只是膳食纖維，全穀所含的維生素與礦物質也比精製穀物多！大部分的全穀類外層都較粗糙，含豐富膳食纖維，像是糙米比白米多 5 倍膳食纖維！糙米維生素 E 是白米的 7 倍！維生素 B1 是白米的 5 倍！🔔 小叮嚀：相同份量的白米 PK 糙米，聰明的你，當然要選擇提供豐富、多元營養的糙米。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

菸檳危害知多少？

世界衛生組織指出，菸草每年使 800 多萬人失去生命，其中有 700 多萬人緣於直接使用菸草，有大約 120 萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者，整體而言，平均不到 5 秒就有 1 人因菸害死亡。因此，菸害防制法經 112 年 2 月 15 日總統令修正公布，禁止吸菸年齡提高至未滿 20 歲，且違法供應菸品之供應者最高罰 25 萬元，加重罰責。

嚼檳榔更是一種不良的習慣。在台灣，口腔癌成為青壯年（25-44 歲）男性最常見罹患的癌症。根據最新癌症登記資料和死因統計，每年逾 8,000 名新診斷口腔癌個案，3,300 人因口腔癌死亡，為台灣男性所罹患的主要癌症之一。研究亦證實檳榔同時會提高肝癌、肝硬化及糖尿病之風險、降低免疫系統，對健康的影響甚大。



對健康的危害

* 資料來源：中華民國防癌協會衛教手冊

- **導致癌症**
 - 吸菸是致癌的主因之一，菸草中含有超過 7,000 種化學物質，至少有 93 種已知的致癌物；所有癌症死亡人口中，有 30 % 和吸菸有關。
 - 菸草內之焦油，可能直接引發的癌症包括肺癌、口腔癌、咽頭癌、喉頭癌、膀胱癌、食道癌，間接可引發的癌症包含子宮頸癌、胰臟癌、大腸癌等。
- **呼吸系統疾病**
 - 吸菸的人罹患開放性肺結核的風險也是不吸菸者的 2 倍；其他如氣喘、肺氣腫、支氣管炎、肺功能衰退、肺癌等疾病，也會因吸菸而增加罹患機率。

- 吸菸會傷害呼吸道的黏膜，造成咳嗽、咳痰、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、破壞免疫系統，因此吸菸者普遍較容易感冒，也容易惡化為支氣管炎及肺炎。
- 慢性阻塞性肺病（簡稱 COPD），世衛組織預估在 2030 年，將成為全球第四大致死疾病，且約 90 % 的慢性阻塞性肺病病人死因歸咎於菸。
- **心臟血管疾病**
 - 包括冠狀動脈心臟病（冠心病）、動脈瘤、中風等。菸霧中的一氧化碳會減低血液攜氧能力，心臟需作更多的功才能供應足夠氧氣，如此會增加心臟負荷。
 - 由於尼古丁會影響神經系統，引致心跳加速、血管收縮及血壓上升這兩種即時反應，而增加高血壓及血管栓塞的機會。
- **其他傷害**
 - 免疫系統功能減弱、皮膚暗沉、早發性皺紋、容易掉髮、口腔潰瘍、口臭、蛀牙、牙齒變黃萎縮脫落、記憶力衰退、消化性潰瘍復發。
 - 女性：容易造成不孕、流產、早產、懷孕時容易導致胎位不正，並威脅新生兒的健康及學習能力，如過動兒、人格與學習障礙等。
 - 男性：會使精子的數量減少，影響陰莖內的血管，可能有勃起的障礙造成陽萎。

二手菸對健康的危害

- 二手菸是由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成。主流菸煙為吸菸者吸入肺部後再吐出來的煙霧，由於空氣供應充足，燃燒完全，約佔二手菸的 15 %。側流菸煙為由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中，約佔二手菸的 85 %。
- 二手菸是「A 級致癌原」！「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險」。

我想戒菸，哪裡可以提供戒菸服務？

- 全國有近 4,000 家二代戒菸合約醫事機構，可至本署委託戒菸治療與管理網站各縣市合約戒菸機構：<https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx> 查詢住家或工作地附近哪裡有醫療院所或社區藥局可提供戒菸服務！
- 諮詢「國民健康署戒菸專線服務中心」亦可撥打免費戒菸專線 0800 636363 詢問。

➤ 討論題綱：

1. 依據菸害防制法規定，未滿幾歲不得吸菸？
2. 依據菸害防制法規定，販售菸品給青少年供應者最高可罰多少？