

國立頭城家商 113 學年度第 1 學期

第 3 週班會宣導資料(113.09.11)

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)

1、訓育組宣導事項：

- (1) 美術比賽報名表未交班級請儘速送回訓育組，作品收件截止日期為 **9/20(五)**，請報名同學準時繳交參賽作品。
- (2) 臺灣銀行就學貸款整合服務網 <https://sloan.bot.com.tw/>，就學貸款於 9/30(一)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。
- (3) 113 學年度校內美術比賽作品請於 **9/20(五)**前交至訓育組，以利評選參加縣賽相關事宜。
- (4) 113 學年度 CRC「創意紙雕製作」收件時間為 **10/14(一)**，請有意報名之同學把握時間。
- (5) 學務處網頁公告許多獎學金資訊及校外競賽、活動，例如：「113 年度全國汽車交通安全貼圖設計競賽活動」(獎金 3000 元至 20000 元不等)、「第六屆海洋文化淡水古蹟全國學生攝影競賽」(最高獎金 9 萬元)，有興趣同學可上本校學務處網站了解相關辦法。
- (6) 復興國中少年劇團 113 年度戲劇公演《場上暫停》演出時間 9/13(五)19:30、9/14(六)14:30，演出地點：宜蘭復興國中 4F 視聽中心，有意願欣賞表演的同學，請 9/13(五)中午之前，到學務處訓育組索票。

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) 校園全面禁菸。
- (3) 同學請務必分類好再拿到垃圾場、回收室丟棄，紙箱要拆開、瓶罐要清洗並壓扁，吸管及封膜丟垃圾，
- (4) 提醒倒垃圾的同學至回收室途中，垃圾若飛走請務必撿回，避免造成打掃班級困擾。
- (5) 大型落葉及樹枝請各班自行捆綁丟垃圾車(可向回收室借用尼龍繩)。
- (6) 近日頭城清潔隊提醒，務必確實做好回收，垃圾中不可有回收物品，以免遭受開罰。
- (7) 為維護年輕族群之健康，降低疾病傳播風險，有關自流行地區來臺或返臺的學生須留意健康監測，M 痘潛伏期約為 21 天，如入臺 21 天內出現皮膚病灶，例如：皮疹、水泡、斑疹、斑丘疹、膿疱等，以及發燒、畏寒/寒顫、頭痛、肌肉痛、背痛、關節痛、淋巴腺腫大(如耳周、腋窩、頸部或腹股溝等處)等疑似症狀，應佩戴口罩儘速就醫，並主動告知醫師旅遊史、高風險場域暴露史及接觸史等資訊。

3、生輔組宣導事項：

- (1) 提醒同學近期學校將部分班級座號、學號重新編排，請同學本週上校務系統確認並牢記清楚，避免爾後填報資料時寫錯，影響自身權益。提醒各班借用生輔組班級鑰匙，

請務必盡速歸還，填寫表格借用時間、歸還時間請確實填寫。(遺失初犯者，兩週內不得再借用)。

- (2) 9/11 下午 14:10 時實施防震、防災演練，請同學詳閱疏散路線及操場集合位置，各班至操場依疏散位置集合，並由班長、風紀股長點名回報人數。
- (3) 重申一年級同學個人學號已公告於學校網站，請在 9/16(一)前完成學號縫製，16 日後未繡學號者將登記列入輔導管教措施，請一年級同學特別留意。
- (4) 為強化學生機車安全駕駛觀念，降低交通意外之風險，有意報名駕訓班參加普通重型機車班訓練，並於 113/11/30 前考取駕照，每名學員補助新台幣 1,300 元(現行收費 2,800 至 3,700 元)，名額共計 40,000 名，有意參加機車駕訓同學，請洽生輔組鄭守智校安。
- (5) 各班請注意午休時間，請留門窗讓評分員方便評分。
- (6) 「113 年度上半年強化學生識毒拒毒知能入班課程」以二年級為主，三年級為部分班級，於 9/25 午休開始實施，上課班級於 13:10 至各班教室上課。場次表已經公布於導師群組。
- (7) 國立頭城家商 113 學年度自行車證，請騎乘自行車通學之同學，生輔組將依 113 學年度自行車證線上申請表，登記管制發放自行車識別反光貼紙，請有需求同學，掃描 QRCode 提出申請。→



4、體育組宣導事項：

- (1) 班際籃球賽將於 9/18(三)開始舉辦，賽程表將於 9/12(四)12:30 前公布於康樂股長群組及學務處外公告欄，請同學自行前往觀看，如有賽程時間衝突狀況及早聯繫體育組調整賽程時間。
- (2) 請同學上游泳課時，保持泳池周圍環境清潔，另需脫鞋才可進入游泳池教學區，不要穿鞋直接踩踏泳池磁磚，造成場地髒亂。
- (3) 游泳第八節開放使用，歡迎同學善加利用，並提醒找救生員協助登記。
- (4) 本學期勤毅樓第八節開放羽球同好時間為每周二、三、五，教職員使用時間為一、四，歡迎同學運動，並維護環境整潔。
- (5) 籃球共好會於本學期暫定每周三、五第 8 節風雨球場進行街頭籃球，歡迎同學一起參與。

5、活動組宣導事項：

- (1) 本學期將於 113/9/18(三)第六、第七節在勤毅樓三樓辦理社團博覽會，請各社團可提早準備表演內容，預計於 9/18(三)上午 10:00 開始進行個社團動、靜態展之彩排與布置，請有申請動、靜態社團表演與布置攤位的社團負責同學們，請準時以公假前往勤毅樓三樓準備；若還有社團自願報名參展表演及設攤展覽請至學務處領取報名表，於 9/13(五)前放學前向學務處社團活動組完成報名。
- (2) 本學期開設社團總表經社團審議小組審議通過於 9/18(三)公告讓同學們參考，預訂於 9/25(三)-10/2(三)期間進行社團選社，屆時請同學於選社期間登入本校校務系統進行選社。
- (3) 本學期共有七次社團時間：10/9、11/6、11/13、11/20、11/27、12/11、12/18，其中 11/27 為段考日，當日下午照常進行社團，請同學們再多加留意並前往社團地點上課。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 同學如有借用熱水袋、吹風機的需求，請持學生證或相關證件前往健康中心借用。
- (2) 同學如有保險理賠需求，扣除掛號費及申請書面費用超過 500 元，可至健康中心申請。
- (3) 身高體重測量完成的班級，若有視力不良請約診眼科就醫，9/30 以前繳回藍卡至健康

中心；未檢班級預計游泳課全部結束後，再通知受檢時間。

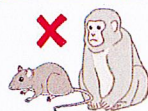
(4) 猴痘腦補知識+猴痘病毒(Mpox virus)

首次從研究用猴子身上被發現，因此該病被命名為「猴痘」，為避免造成對疾病或特定族群的誤解或歧視，另於2024年2月1日更名為「M痘」。

*如有任何疑似症狀，應及時就醫，並告知旅遊史與接觸史。

預防方式

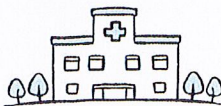
早安健康



避免人畜共同傳播



避免人際傳播



有任何疑似症狀應及時就醫
告知旅遊史與接觸史

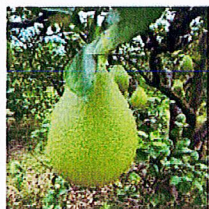


疫苗接種

7、營養師宣導事項：

#柚子 #秋天水果 #植化素 #維生素C #膳食纖維 #每餐水果拳頭大

文旦柚營養滿滿



文旦挑選秘訣

挑形狀

果型端正、底部開闊
外觀似不倒翁

挑外觀

表面光滑、果皮油胞密而細緻

挑重量

手感沉重、代表果肉發育紮實
含水量多！

柚子買回家後放幾天再吃，辭水後會愈好吃囉！

辭水又稱消水，文旦在經過5~10天讓水分蒸發，表皮變皺縮，果肉略為軟化，甜度更高

文旦品嚐時機



翠綠、飽滿光華

偏硬

大

辭水



黃斑皺縮

外觀

觸感

體積

偏軟

變小

柚見中秋 - 文旦柚營養滿滿

柚子的營養價值非常高，類黃酮、酚酸、及類胡蘿蔔素等多種抗氧化植化素，亦含有豐富的膳食纖維、鉀及維生素C

文旦保存方式：

1 辭水：

柚子買回家後放幾天再吃，辭水後會愈好吃喔！

2 保存方法：

拆封讓文旦柚透氣，以免辭水的過程受阻，常溫保存，置於陰涼乾燥處，避免陽光直接照射，可放置約四週。

參考資料：鮮享農YA - 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：防震防災宣導**一、說明：**

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。

二、防災要點：

1. 於教室內**緊急避難**時，應遵守**蹲下、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. 遵守**不語、不跑、不推**三不原則：喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，或造成意外，災時需冷靜應變，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---**

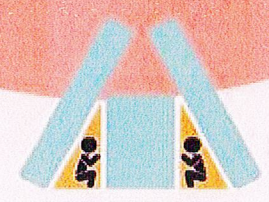
1. 保持鎮定，迅速將使用中之**電源、瓦斯、自來水**關閉，並將出入口打開。
2. 晃動時，要先蹲下、躲在安全的角落，直到晃動停止或確定安全時再離開。
3. 躲避時，要以**軟墊保護頭部**，遠離重的傢俱、電器、化學藥劑、擺有東西的架子，**避免**電燈、吊扇或天花板、水泥碎片等掉落造成傷害。

(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、地震時，不要做

地震如何保命逃生？ 這5件事千萬不要做



勿躲在黃金三角

地震可能造成大型家具移位或物品掉落，躲在旁邊可能因此被壓住。



勿躲在冰箱旁邊

多數家庭的冰箱並沒有「固定」，地震搖晃時，可能因傾倒而傷人。



勿急著衝出門外

地震時應先就地避難，並以有保護力的物品護身，勿貿然衝去開門。

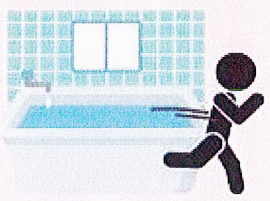
DCH 抗震保命3步驟

1. 趴下 (Drop)
2. 掩護 (Cover)
3. 穩住 (Hold on)



半夜被震醒，勿急著下床

消防署災害管理組前組長認為，應要留在床上，避免慌亂起身引發危險。



勿急著跑出浴室

地震發生當下人若在浴室，匆忙逃生反而可能因地板濕發生意外。



早安健康

參考來源：<https://www.edh.tw/article/29605>

➤ 討論題綱：

1. 請問今年國家防災日日期為何？
2. 地震避難掩護三步驟為何？
3. 地震避難避難疏散三不原則為何？
4. 地震避難哪 5 件事不要做？