

國立頭城家商 113 學年度第 1 學期

第 13 週班會宣導資料(113.11.20)

一、班會討論：

1. 主題：健康飲食
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)

★教務處註冊組宣導事項：

有意參加 113 學年度第 2 學期校內轉科（學程），務必於 11/20(三)～11/27(三)16:00 前繳交至教務處註冊組，逾期將不予受理申請！

1、訓育組宣導事項：

- (1) 畢聯會第一次創意攝影課程，於今日(11/20)13:10-14:00 進行，請各班畢聯會代表準時至電腦教室(三)集合。
- (2) 本學期週記抽查高一、高二 12/19(四)、高三 12/20(五)將進行本學期週記抽查(五篇含讀書心得)，導師批閱指導後，請各班學藝股長填妥週記抽查表，收齊後繳交至學務處。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 校園全面禁菸、電子菸，違反者依校規和菸害防制法處置。
- (2) 豪雨過後務必落實「巡、倒、清、刷」，將積水倒掉並刷洗，確實清除病媒蚊孳生源。

3、生輔組宣導事項：

- (1) 同學請病假時，務必附上看診證明收據；另外，請假手續須於返校後三日內完成，另外因為假卡沿用，請個人再重新確認年級是否已經修正，對於缺曠課有相關疑問，可先至校務行政系統網頁查詢。。
- (2) 請班上全體同學留意週報表缺曠紀錄，並核對是否與線上系統相符，以維護自身權益。
- (3) 部分班級放學時未能關閉電源、門窗，提醒各班不在教室時，務必確實關好電源、門窗，避免有不明人士進入，導致財產安全受到迫害。
- (4) 交通安全宣導：近來同學機車違法停在校園週邊住家，已嚴重影響居民，請已考取駕照同學，至生輔組申請停車證，將機車停至校內停車場，以免遭到取締。請同學考取駕照才可上路，並注意騎車安全。另外駕駛微型電動二輪車駕駛人應依規定配戴安全帽，且不可雙載。
- (5) 請早上搭乘公車到校的同學，於公車下車後，切勿直接穿越馬路上之黃色禁止迴轉標竿，以免造成危險。
- (6) 演唱會門票反詐宣導：
被害人日前加入臉書社團（台灣演唱會門票「讓票、賣票、售票、求票」），向 1 名藍姓男子購買【黃寅燁見面會門票 2 張】，對方提供 LINE 聯繫交易細節，俟被害人匯出新臺幣 10,580 元後，對方隨即失去聯繫。
礁溪分局分局長楊迪光提醒您，購票應選擇官方購買管道，善用第三方支付，避免臉書、Line 私下交易。

(7) 如何防範一氧化碳中毒宣導：

當我們聞到瓦斯外洩的氣味(臭劑)時，會意識到危機而趕緊處理。然而真正的隱形殺手「一氧化碳」，卻往往因其無色、無味的特性而遭忽視。

安裝熱水器，做對五件事(五要)，遠離隱形殺手「一氧化碳」：

- ①要安全品牌：選用貼有 CNS 檢驗合格標示。
- ②要正確型式：依通風條件選擇正確型式熱水器。屋外式(RF 式)熱水器應裝置於室外通風良好處所；如裝設於室內或不通風場所，應選購半密閉強制排氣式(FE 式)熱水器或密閉強制供排氣式(FF 式)熱水器。
- ③要安全安裝：由合格燃氣熱水器及其配管承裝業技術士安裝，完工後張貼施工標籤。
- ④要定期檢修：定期檢修或汰換熱水器，如需更動熱水器設置位置或改變排氣管路時，均應請合格承裝業技術士為之。
- ⑤要保持通風：避免加裝門窗、遮雨板或晾曬大量衣物阻礙通風。

4、體育組宣導事項：

- (1) 113 學年度第 1 學期第 2 次期中考體育科，題庫已經公告本校網頁另同步傳送康樂群組，請體育股長協助傳達班上訊息，考試範圍：

- ①高一：第 1-4 章及 2024 國際賽事。
- ②高二：第 1-4 章及 2024 國際賽事。
- ③第三：第 1-7 章及 2024 國際賽事。



高一體育
QRCode



高二體育
QRCode



高三體育
QRCode

- (2) 班際桌球賽報名表，已經隨本日班會宣導資料發至各班，請想參賽的班級，盡速完成網路、紙本報名手續。
- (3) 班際籃球賽尚未領取禮卷的班級：309、303，請盡速派代表至學務處(賴美純小姐)領取。
- (4) 提醒長距離計時決賽選手，11/27(三)14:20 進行，請同學注意比賽時間。



桌球報名 QRCode

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 今日為本學期第四次社團，請各班同學於社團指定地點上課，請同學勿任意缺席，無故曠課將依校規處分，社團結束後請共同維護教室的環境整潔，並確實檢查所有電源、各處門窗皆已上鎖，勿遺留個人物品或垃圾在他班教室，謝謝合作。
- (2) 需繳交材料費之社團請記得於社團時間交給指導老師並領取收據。
- (3) ★今日外出服務社團訊息：請【社區服務愛鄰社】帶服務時數卡提早於 14:05 於學務處前走廊集合，待社團指導老師點名後一同前往頭城鎮「開蘭長青食堂日照中心」進行社區服務。
- (4) ★因近期天候不佳，戶外性社團若因雨勢需臨時更動上課地點，社團活動組會於 LINE 班長群發通知，請班長留意相關訊息並協助轉發班群，以利同學能知道至異動的地點上課。
- (5) ★匹克球社團請至勤毅樓內 1 樓階梯前上課。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 12/13(五)辦理 Covid-19 疫苗接種活動，目前登記報名 79 人，系統開放至 12/6(五)，

若同學想要更改意願，可直接點入連結重填意願，若尚有同學想接種 Covid-19 疫苗，也可繼續選填意願，請注意！未滿 18 歲同學務必請家長填寫喔！

(2) 尚有少部分同學未接受身高體重及視力檢查，請務必於這週至健康中心補檢。

(3) 定期健檢藍卡未繳班級，請盡速繳回健康中心。

7、營養師宣導事項： #注脂肉 #重組肉 #食品標示



👉肉控照過來！認識您吃的肉是什麼？！

什麼是「注脂肉」和「重組肉」？

👉「注脂肉」：是指用畜肉為原料，經油脂或以油脂混加食品原料、食品添加物後所製造的產品，常見的是注脂牛肉，這是將油脂注入畜肉後，使其外觀宛如天然油花一般，讓消費者誤以為是原形肉產品。

👉「重組肉」：是以禽畜肉或水產品為原料，經組合、黏著、壓型或其他方式，以一種或多種加工過程製造之產品，其產品外觀很容易造成消費者誤解為單一肉或水產所製成的塊、排、片等產品。

💖小叮嚀：肉眼無法辨識，業者皆應以中文於品名顯著標示「重組」、「注脂」或等同字義說明。消費者選購時，要留意外包裝標示。 資料來源：食用玩家-食藥署 FB

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：健康體位宣導

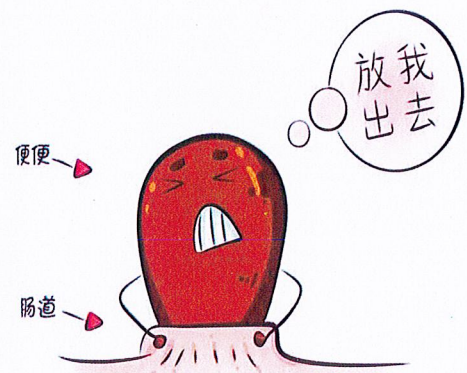
一、主題：便秘好困擾，怎麼辦？

二、說明：遠離便秘，從日常生活習慣做起

【便秘導致肥胖 ?! 】

研究表明：食物消化後，殘渣夾雜著水分會留在大腸持續吸收。

未消化的食物隨著小腸分泌的消化素一起到了大腸後，這些消化素還會在大腸中持續消化、吸收（大腸不分泌消化酵素，只有吸收的功能），大腸不僅吸收水分，便便停留大腸過久，還會超收食物熱量多達 20%！也就是，你吃了 1000 大卡熱量的食物，如果排便不好，會比你正常情況下，多吸收 200 大卡的熱量以及致癌毒素！



【吃太多青菜還會便秘嗎？】

相信這也是很多人心中的疑問：我吃了很多青菜，應該有足夠的膳食纖維，難道不行嗎？

首先我們要先了解「膳食纖維」分為兩種，為「水溶性膳食纖維」和「非水溶性膳食纖維」。

1.水溶性膳食纖維（水果、燕麥、大麥、豆類）

主要存在於水果和蔬菜裡，溶於水後能夠增加糞便的含水量，在上消化道停留的時間比較久，可以促進膽酸排出，進而降低血膽固醇，預防心血管疾病！

2.非水溶性膳食纖維（全穀雜糧、蔬菜、全麥類）

主要存在於穀物和全麥裡，比較不容易溶於水，在吸收水分後會膨脹，增加大便的份量，促進腸胃蠕動，可幫助排便，減少體內有毒物質停留時間，預防大腸癌！

小叮嚀：無論是哪一種膳食纖維，對人體都有其好處，想要緩解便秘必須同時攝取「**水溶性及非水溶性兩種膳食纖維 + 足量飲水**」才能改善！但也要注意纖維攝取過多，會容易腸胃不適，產生脹氣、腹脹、腸胃疼痛等症狀唷！而每日膳食纖維建議量為 25~35g！

多吃青菜就不會便秘了嗎？



緩解便秘 ▶▶

必須同時攝取兩種纖維+足量飲水才能改善！

纖維

水溶性纖維



木瓜、柑橘類

口感較軟、黏稠，膠質含量較高的水果，水溶性纖維較多

- 主要存於水果和蔬菜裡，溶於水後能增加糞便的含水量
- 在上消化道停留時間較久，可促進膽酸排洩
- 進而降低血膽固醇，預防心血管疾病

非水溶性膳食纖維



蔬果、穀物、豆類

口感較硬、粗、脆，同時含兩種膳食纖維，僅比例高低不同

- 主要存在於穀物和全麥裡，較不溶於水
- 吸收水分後會膨脹，增加大便的份量，促進腸胃蠕動
- 減少體內有毒物質，預防大腸癌



每日膳食營養素攝取量：每日 25-35g

纖維攝取過多可能會導致腸胃不適，產生脹氣、腹脹、腸胃疼痛等症狀

【遠離便秘，從日常生活習慣做起】

你一直有便秘的困擾嗎？現在仔細回想一下，比起水，你是不是更愛喝飲料？

平常也不太喜歡吃蔬菜或運動呢？這些原因都會加劇便秘的情況哦！

其實只要我們從日常生活調整，多攝取蔬菜、水果、豆類、全穀雜糧類，油脂類攝取適量，運動量增加，不僅能促進排便，也有助於維持身體及腸道健康唷！

資料來源：



便秘好困擾，怎麼辦？，2024 年 10 月 15 日，

<https://events.cofit.me/genesis-blog-constipation-27580>

➤ 健康飲食宣導討論題綱：

1. 分享你的日常生活中可以怎麼做，也有預防便秘、促進排便的效果？
(試著列舉 3 種)
2. 如果體重 50 公斤，每天最少應該喝水多少 c.c.，來促進排便？
(每公斤大約需要水 30c.c.)
3. 膳食纖維分為哪幾種？

