

國立頭城家商 113 學年度第 1 學期

第 14 週班會宣導資料(113.11.27)

一、班會討論：

1. 主題：菸害防制
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)

★教務處宣導事項：

國立頭城家商 113 學年度學習歷程「課程學習成果」檔案優良範本評選

1. 報名方式：
參賽學生：高二及高三學生
報名內容：前一學期課程學習成果，以 1 件為限
2. 繳交文件：繳交「報名表」及「課程學習成果」至教務處進修學校註冊組
3. 交件時間：即日起至 113 年 12 月 6 日（星期五）止
4. 評分標準：作品結構與內容。(30%)、
學習歷程省思與綜整心得。(40%)
文件編輯與排版。(30%)
5. 獎勵：特優者，嘉獎 2 次，並頒發獎助學金
優等者，嘉獎 1 次，並頒發獎助學金

1、訓育組宣導事項：

- (1) 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、生輔組宣導事項：

- (1) 午休時間，請班級勿將靠近走廊窗簾全部拉上，以避免影響秩序評分成績。
- (2) 提醒同學參加講座時，請勿使用電子產品或是以不良姿勢睡覺，尊重台上演講者。
- (3) 交通安全宣導：111/11/30 起，微型電動二輪車須登記領牌，並投保強制險，始得行駛道路，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。

(4) 宣導反詐騙：

被害人日前在社群網站(threads)上認識一名男性網友，後來互相加 LINE 聯繫，相談甚歡，約定見面對方卻稱必須先向經紀人購買 APP Store 點數才能見面，購買後拍照回傳，對方隨即封鎖好友。

網路交友有風險，見面要求購買遊戲點數必定為詐騙，「聊天可以，談錢不可以」。

(5) 宣導兒童及少年性剝削防制條例 第 33 條：

- ①以強暴、脅迫、恐嚇、監控、藥劑、催眠術或其他違反本人意願之方法，使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為者，處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣七百萬元以下罰金。
- ②意圖營利而犯前項之罪者，處十年以上有期徒刑，併科新臺幣一千萬元以下罰金。
- ③媒介、交付、收受、運送、藏匿前二項被害人或使之隱避者，處三年以上十年以下有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。
- ④前項交付、收受、運送、藏匿行為之媒介者，亦同。
- ⑤前四項之未遂犯罰之。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 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。使用落葉推車務必注意：大型樹枝及繩狀物請勿捲入、被纏繞時請務必即時取出、用後落葉應倒除後歸位。
- (2) 辛苦所有班級師生協助校園環境整潔，平時請各班維持教室整潔(包含窗戶及洗手台、

拖把槽)，維護良好學習環境。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際桌球賽將於11/27(三)16:00 截止報名，請有意願參加的同學盡速完成報名。其餘賽程資訊另行公佈康樂群組及學務處公告欄。
- (2) 11/27(三)長距離項目比賽因段考減少影響同學情緒，延期辦理。
- (3) 使用桌球/重訓室後，請協助確認上鎖，避免意外發生。
- (4) 請放學在學校各種運動場地運動的同學，離開場地時，隨手帶走遺留的垃圾，保持場地清潔。

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 今日無社團課程，因活動需求調整，今日6-7節改為法治教育講座，原定本學期第5次社團改至12/4(三)進行。
- (2) 今日下午2:10~4:00 辦理優質化推動國際文化教育【歐美花藝饗宴】研習，請浪漫生活花藝社、仿真花藝社、KR韓文社這三個社團的同學們，準時至勤毅樓2F右側【教保多媒材教室】參加研習(這三個社團同學不參加講座)，社團活動組將依研習簽到實況協助辦理公假。
- (3) 本學年日本國際教育旅行因本校報名人數較少，目前已規劃與友校合辦，預定於114年3月初前行，費用約5萬，請有意願參加的同學洽學務處社團活動組瞭解相關訊息。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 12/13 上午09:00-10:30 辦理莫德納 Covid-19 JN.1 疫苗接種活動，請有報名接種的78名同學務必攜帶健保卡至行政大樓5樓會議室施打。
- (2) 定期健檢藍卡未繳班級：202、204、207、213、304、314班及各班零星未繳同學，請務必盡速將藍卡繳回健康中心；本月中方才完成健檢的306、307、308及309班，請最遲於12/16前繳回。
- (3) 新生健康檢查回條未交班級：101、102、105、109、112班及各班零星未繳同學，請務必盡速將回條繳回健康中心。

7、營養師宣導事項： #燕麥片 #全穀雜糧類 #熱量 #膳食纖維



🤔朋友說吃燕麥片可以減肥，真的嗎？

燕麥片，因富含纖維質，且經沖泡後體積大，熱量密度低，因此相對於其它的主食類，不容易攝取過多熱量，相對於吃一般的麵包，熱量較低，適合減肥期間的熱量控制。

☞有些燕麥片，添加糖、油脂類，會增加額外的熱量，應注意看營養標示。另外，麥片只是均衡六大類食物的其中一類(全穀雜糧類)，減肥期間仍應兼顧其它類別食物，低脂肉豆魚蛋奶等蛋白質類，及蔬菜與水果等。

❤️小叮嚀：保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，建立正確的營養攝取觀念與適度的運動，才能維持身體健康。

資料來源：食藥署-食藥闢謠專區

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

菸害知多少？

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。

抽菸對健康的危害

- **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」。

電子菸對健康的危害

- 電子煙最重要的特色在於可置換之液態尼古丁填充匣，管內成分以保濕劑(丙二醇 propylene glycol 或甘油)、高純度尼古丁、風味香料(菸草、薄荷、水果、巧克力等香料)為主，每支填充匣約相當於 10~15 根傳統紙捲菸的份量。
- 世界衛生組織於 2020 年 2 月 5 日發布聲明表示，有證據清楚地指出，大多數電子煙的氣溶膠中含有毒性的化學物質，包括尼古丁和可能引起癌症的物質，電子煙也會增加心血管疾病和肺部疾病的風險，並可能影響胎兒的發育。



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：
- 依據菸害防制法規定，未滿幾歲不得吸菸？
- 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？
- 電子菸的危害有哪些？