

國立頭城家商 113 學年度第 1 學期

第 15 週班會宣導資料(113.12.04)

一、班會討論：

1. 主題：傷口護理知多少
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) 113 學年度文藝季得獎名單如下：

國立頭城家商113學年度文藝季得獎名單										
類別 名次	文學類新詩組		文學類散文組		文學類小說組		攝影類		漫畫類	
	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
1		從缺		從缺		從缺	302	伊○馨	109	蔡○得
2		從缺		從缺	201	林○榕	307	吳○瑀	307	曾○玄
3	201	李○柔		從缺	102	林○芬	302	吳○霖	307	吳○瑀
佳作	302	林○妘	104	薛○穎			102	莊○○暖	307	張○婷
佳作									102	李○蓉
佳作									110	周○晴

(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。

(3) 畢聯會第一次畢業紀念冊編輯課程將於 12/4(三)電腦教室(三)上課，請畢聯會代表準時出席，若有請假等狀況請提前告知訓育組。

(4) 12/17(二)、12/24(二)將拍攝各班同學「個人沙龍照」、12/18(三)拍攝「班級團體照」，同學可於這幾週準備拍攝當日需要的裝飾物品，為高中留下美好的回憶！

→ 「學生個人沙龍照」拍攝時間如下表：

113 年 12 月 17 日(二)			113 年 12 月 24 日(二)		
節次	拍攝時間	班級	節次	拍攝時間	班級
1	08:00~08:50	303	1	08:00~08:50	307
2	09:00~09:50	309	2	09:00~09:50	301
3	10:00~10:50	302	3	10:00~10:50	308
4	11:00~11:50	304	4	11:00~11:50	305
5	13:10~14:00	311	5	13:10~14:00	306
6	14:10~15:00	314	6	14:10~15:00	313
7	15:10~16:00	315	7	15:10~16:00	312

113 年 12 月 18 日(三) 拍攝時間如下表：

拍攝時間	拍攝處室/班級
08:00~08:10	全校教職員工團體照
08:10~08:50	307(08:10-08:20)、302(08:20-08:30)、314(08:30-08:40)、315(08:40-08:50)
09:00~09:50	301(9:00-9:10)、308(9:10-9:20)、311(9:20-9:30)、312(9:30-9:40)、313(9:40-9:50)
10:00~10:50	304(10:00-10:10)、303(10:10-10:20)、305(10:20-10:30)、306(10:30-10:40)、309(10:40-10:50)

2、生輔組宣導事項：

- (1) 近來天氣濕冷，請同學注意身體健康，留意衣物保暖並遵守服儀規定。
- (2) 提醒同學走路留意周遭環境，不要邊走邊使用手機，可能有安全疑慮。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 環保愛地球，從打掃開始。不亂丟垃圾，減少垃圾用量，用心打掃。
- (2) 菸害防制法第 15 條規定：任何人不得使用類菸品（電子煙），亦不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告類菸品或其組合元件。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際桌球賽請參賽的班級 12/04(三)14:00 派代表至體育組抽籤，賽程已公布於學務處外公告欄，賽程於 12/12(四)放學開始辦理，請參賽的班級自行前往觀看。
- (2) 12/05 運動會賽程修正公布，下午 1 點於勤毅樓集合進行趣味競賽，2 點 20 分回到操場準備進行長距離決賽，請參賽的同學注意檢錄時間。其餘依秩序冊時間進行。

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 今日 6-7 節為本學期第 5 次社團課程時間，本學期社團時間還有兩次：12/11、12/18。
- (2) 今日下午社團時間勤毅樓 3 樓辦理國中生觀摩本校群科博覽會，非表演或公假協助同學請勿進入展場，以免造成社團時間曠課紀錄。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 新生健康檢查回條未交班級：101、105、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。
- (2) 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。
- (3) 校內屬禁菸場所，吸菸查獲將按規定函送衛生局罰款及接受戒菸教育，請勿以身試法。

7、營養師宣導事項： #燕麥 #燕麥片 #麥片 #熱量 #膳食纖維

燕麥片&麥片有什麼不同嗎?!



麥片
由燕麥、小麥、大麥、蕎麥、玉米等各種穀物混合，經過熟化、壓輥、烘烤處理成為片狀。

燕麥片
燕麥顆粒形狀像燕子尾巴而得名。經過煮熟軟化，再進行輥壓、烘烤而成片狀的燕麥片。

麥片的磷含量較高，慢性腎衰竭病人不宜食用。
麩質過敏症者也要避免吃麥片，會造成腸胃道系統破壞，容易營養吸收不良與乳糜瀉。

👉 燕麥片和麥片是一樣的嗎？

公布解答：「燕麥片」與「麥片」不完全一樣！傻傻分不清楚！

吃麥片也有要注意的事情喲！

🍲 燕麥原本是顆粒狀，因為顆粒形狀像燕子的尾巴而得名（如圖中右），燕麥片則是經過煮熟軟化後，進行輥壓、烘烤而成片狀。🍲 麥片當然也是經過熟化、壓輥、烘烤處理成為片狀，但卻是由燕麥、大麥、小麥、蕎麥、玉米等各種穀物混合（如圖中左）。小叮嚀：無論是單純燕麥片，還是混合穀物麥片，都含有豐富澱粉、膳食纖維、蛋白質、礦物質與維生素，兩者都是高營養價值的食物喔。

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！ ◎

正確傷口護理知多少

一、傷口的種類

- (一)閉鎖性傷口：皮膚外表完整而下層組織受到傷害，如挫傷、瘀傷、拉傷、扭傷等。
 (二)開放性傷口：皮膚外表或軟組織有缺損或裂開，如擦傷、撕裂傷、穿刺傷等。

二、校園常見傷口類型：

擦傷



切割傷



燒燙傷



1. 擦傷：皮膚碰撞堅硬表面造成的損傷。
2. 切割傷：通常為利器所割，傷口的邊緣較整齊。

傷口若表淺可以再生→癒合後較少留下疤痕；

傷口若較深(皮下組織、肌肉、骨骼)不易再生，癒合後→易產生疤痕組織。

動動腦 Q&A：頻繁使用刀具的餐飲科學生較易遭切割傷口，為什麼有些傷口要縫呢？

A:縫合能減少傷口感染、促進傷口癒合，減少疤痕的形成。



什麼時候能拆線？

臉部：3-5 天。

頭皮、軀幹及手腳：7-14 天

關節處：大約 14 天

3. 燒燙傷的分級

深度分級	受傷範圍	傷口外觀	感覺	癒合情況
一度	表皮	發紅	疼痛	3-5 天癒合，無疤痕
淺二度	表皮及淺層真皮	水泡	疼痛	14 天癒合，無疤痕
深二度	深層真皮	白色、大水泡	不太痛	21 天以上，有疤痕
三度	真皮、皮下脂肪、肌肉骨骼	黑痂皮	不痛	需植皮，功能障礙

三、傷口癒合三階段：

- (一)發炎期：傷口出現輕微紅、腫、熱、痛發炎反應，狀態會持續數小時至數天。
 (二)增生期：受傷後 4 到 5 天傷口部位會逐漸長出新的微血管，帶來更多的膠原組織填

補傷口，這個階段最重要的是幫傷口營造一個乾淨的癒合環境。

(三)成熟期：皮膚開始變軟、平滑，顏色逐漸變淡，慢慢回復到原有的皮膚顏色。這時要保護新生的皮膚組織，做好預防疤痕的工作，能防止肥厚性疤痕增生。

來源：台中榮民總醫院護理部編制衛教資料

四、正確傷口護理技巧

1. 洗手。
2. 取下舊敷料，若沾粘時用生理食鹽水沖濕，再輕輕取下敷料。
3. 觀察傷口變化並記錄下來(大小、分泌物量、色、味→評估是否有紅腫熱痛感染症狀)
4. 以棉枝或棉棒沾生理食鹽水，從傷口中心以同心圓方式向外清潔傷口(一次使用一枝且需清潔至傷口外圍 2-3 公分)。
5. 以同樣方式塗擦藥膏(若使用優碘溶液消毒時，需以生理食鹽水清除殘餘優碘溶液)。
6. 蓋上敷料，貼上膠布。



圖一 換藥需準備的用品

圖二 井字形固定紗布周圍的方式

五、你可能會有的錯誤認知

- Q1 每天換藥傷口好的快？A：不對喔！傷口只要保持清潔，不需每天換藥或一天換多次藥，因為反覆撕貼紗布，反而影響傷口癒合喔！
- Q2 優碘塗得厚厚的，傷口好的快？A：不是喔！其實傷口若不是感染是不需要使用的，因為優碘會破壞肉芽組織，減少白血球活性，若使用，也請記得用生理食鹽水沖洗乾淨。
- Q3 我阿嬤說傷口要風乾，不要包起來比較好？A：不是喔！暴露在外的傷口容易感染，紗布包覆的傷口是個適合癒合的微濕潤環境，有利血管新生及細胞生長，比起乾燥傷口可是快 1.5 倍好唷！

➤ 討論題綱：

1. 感染的傷口才需要使用優碘消毒，試著討論感染的性狀？
2. 請回答傷口護理的步驟？

