

國立頭城家商 113 學年度第 1 學期

第 20 週班會宣導資料(114.01.08)



一、班會討論：

1. 主題：班級幹部選舉

2. 說明：今日班會時間將舉行 113 年學年度第 2 學期班級幹部選舉，請各班將幹部選舉結果於今日放學前繳回訓育組，謝謝。

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 學年度第 1 學期服務學習時數調查表繳交截止日 114/01/06(一)，目前已繳交班級有 103、104、105、107、108、109、110、111、201、204、207、208、211、214、215、303、309、312、313、315，感謝以上班級準時繳交，其他未交班級請儘速繳回訓育組，以免耽誤同學權益。
- (2) 今日 1/8(三)13:10-14:00 進行畢業紀念冊收稿日，上課地點為「電腦教室(三)」，本學期畢聯會最後一次畢業紀念冊最終確認為 1/14(二)12:00-13:00 進行，上課地點為「電腦教室(三)」，請畢聯會代表記得完成指定進度並準時出席，若有請假等狀況請提前告知訓育組。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 請銷過的同學注意，銷過單上面的時間、事由部分，需自行上校務系統查詢後填寫正確，以避免因填寫錯誤遭退回重填而損失權益。
- (2) 寒假家長聯繫函請於 1/13(一)放學前收齊繳交至生輔組，全校各年級最快收齊繳交之班級，全班核予「嘉獎 1 次」獎勵，逾期未繳交者予以「愛校服務 1 小時」。
- (3) 同學未合法考取駕照前勿以身試法，鋌而走險。無照駕駛違規之處罰：依據道路交通管理處罰條例規定，處新臺幣一萬二千元以上二萬四千元以下罰鍰，並當場禁止駕駛；另未滿十八歲的青少年無照駕駛時，除了應繳交罰鍰以外，青少年以及父母等法定代理人還須依據同條第 3 項規定，參加道路交通安全講習。
- (4) 寒假期間提醒勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。
- (5) 學生在網路上從事各種活動務必提高警覺，小心求證仍為防詐之不二法門，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求協助。(相關資訊詳內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址：<https://165.npa.gov.tw>)
- (6) 被害人為藝人周杰倫的歌迷，無法成功搶購周杰倫演唱會門票，於 12 月初瀏覽臉書社團(劉德華演唱會 2024 門票買賣平台)向 1 名綽號為阿哲之男子購買演唱會門票，即約定利用通訊軟體臉書 Messenger 聯繫交易細節，對方為取信被害人拍攝演唱會門票及身分證件予被害人，對方稱演唱會門票相當熱門，詢問度高，需先支付訂金，被害人遂依指示至超商，以對方所提供之支付條碼付款新台幣 9 千 4 百元，俟被害人將繳款證明拍照回傳後，對方隨即失去聯繫，驚覺遭詐騙而報案。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。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 學期將進入尾聲，請各班級整理掃具，多餘的掃具請送回前棟烘焙教室旁的掃具間。
- (2) 「113 學年度健康促進學校輔導計畫」校園健康主播評選資料已公告學校網站，請同學踴躍參加。
- (3) 菸害防制法第 12 條-菸品、指定菸品必要之組合元件，其促銷或廣告，不得以下列方式為之：以廣播、電視、電影片、錄影物、電子訊號、電腦網路、報紙、雜誌、看板、

海報、單張、通知、通告、說明書、樣品、招貼、展示或其他文字、圖畫、物品或電磁紀錄物宣傳。第 34 條-菸品製造業、菸品輸入業、廣告業、傳播媒體業者或廣告委託人以外之人，違反第十二條各款促銷或廣告方式規定之一者，處新臺幣十萬元以上五十萬元以下罰鍰，並令其限期改善；屆期未改善者，按次處罰。

4、體育組宣導事項：

- (1)113 學年度第一學期校外體育表現優異同學已完成敘獎，請以下班級同學於 1/10(五)前盡速至體育組領取獎金：105 林郁婷、307 曾丞玄、308 陳姮妍。
- (2)班際桌球賽已全面辦理完成，成績如下：
 - A. 男生組單打：第一名 309 孫詠翔、第二名 211 陳仕恩
第三名 315 吳尚恩、第四名 315 魏明益
 - B. 女生組單打：第一名 208 吳莘淇、第二名 101 楊湘豫、第三名 307 吳允佳。
 - C. 男生組雙打：第一名 209 陳柏勳 劉惟盛。
 - D. 女生組雙打：第一名 303 吳伊涵 陳冠妍、第二名 305 林亮彤 劉可嫻。

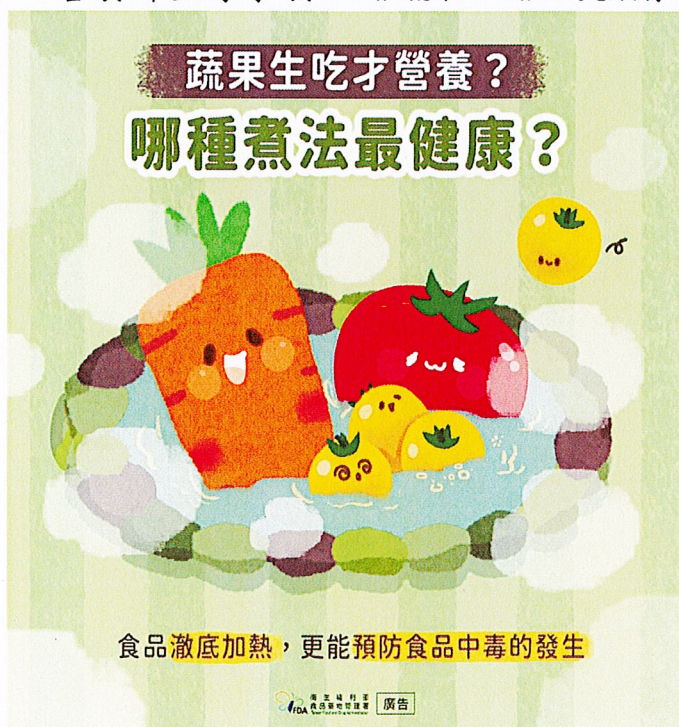
5、活動組宣導事項：

- (1)本學期轉社已在 1/3 截止，結果將於 1/10(五)於學務處外公告。
- (2)高二校外教學(畢業旅行)日期定於 5/20-5/23，總務處出納組已調查代收款意願，若要參加者將於下學期註冊單代收，決標金額、行程待近日確定後，發放家長同意書。
- (3)社團活動學習歷程，建議同學可將 7 次課程學習或活動的內容、照片製作成歷程檔案，上傳至學習歷程平台的「多元學習表現」。

6、健康中心宣導事項：

- (1)目前正值流感流行期，請落實「生病不上課、不上班」原則，患病者應在家休養直至症狀解除後 24 小時才能返校上課，並建立良好衛生習慣：勤洗手、注意咳嗽禮節，如有呼吸道症狀請配戴口罩，同時請維持充足睡眠、均衡飲食及適度運動。
- (2)藍卡整班未交班級：204、304、306、309 班，每學期都需要使用，請務必繳回健康中心。

7、營養師宣導事項： #蔬果 #豆夾類有皂素 #澈底加熱 #預防食品中毒



🤔聽說生吃蔬果，營養價值比較高，煮過的蔬菜維生素會失，是真的嗎？

➡答：不是所有的蔬菜都能直接生吃！

1 蔬果種類非常多，並不是所有的蔬菜都能直接生吃，豆夾類蔬菜，例如四季豆與豌豆夾因含有皂素，未經烹煮容易導致消化不良。

2 紅蘿蔔、蕃茄雖可生吃，但煮熟過後脂溶性維生素釋出，營養價值反而更高。煮熟的蔬果雖可能造成部分營養素流失，但只要不要長時間過度烹煮，大多數營養仍會保留，尤其煮熟過的食物更能預防食品中毒的發生；腸胃道不好、免疫功能差、孕婦及孩童，更要注意食品衛生安全問題，避免生食造成身體不適。

♥ 食藥署提醒：勿追求口感而忽略生食的風險，餐點澈底加熱及維持均衡飲食。

資料來源：食藥署-食藥闢謠專區、食用玩家-食藥署

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎