

國立頭城家商 113 學年度第 1 學期

第 21 週班會宣導資料(114.01.17)



一、班會討論：

1. 主題：寒假安全
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 月 20 日休業式流程

1. 8:00~9:10 導師時間-新掃區打掃分配，寒假生活叮嚀
8:00~8:20 三年級歸還多餘掃具
8:20~8:40 二年級歸還多餘掃具
8:40~9:00 一年級歸還多餘掃具
2. 9:10~9:20 勤毅樓集合
3. 9:20~10:00 休業式
4. 10:00~放學

*注意事項：1. 休業式為重大集會活動，請穿著制服。
2. 休業式可不攜帶書包。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 113 學年度第 2 學期就學貸款申貸期間為 1/15 至 2/27 月底，欲申貸的同學請盡早至台灣銀行辦理，並於辦理完成後將申請書交至訓育組，以利辦理後續相關事宜，若有疑義或不清楚之處，請洽訓育組。

2、生輔組宣導事項

- (1) 113 學年第 1 學期生活競賽評比總成績績優班級：

①15 人以上之班級：

總成績第一名:315 班、303 班，全班同學予以小功 1 次。

總成績第三名:215 班，全班同學予以嘉獎 1 次。

總成績第四名:106 班、206 班、207 班，全班同學予以嘉獎 1 次。

②15 人以下之班級：

總成績第一名:208 班，全班同學予以小功 1 次。

總成績第二名:201 班，全班同學予以嘉獎 2 次。

總成績第三名:202 班，全班同學予以嘉獎 1 次。

- (2) 寒假期間請同學注意自身安全，快快樂樂出門，平平安安回家。
- (3) 請同學留意學校網頁訊息(補考公告、補考時間及開學註冊注意事項)。
- (4) 同學在校外拾獲物品，請將拾獲物繳交至警察局。(若確認為本校學生擁有，才拿至生輔組登記)。
- (5) 寒假期間應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。
- (6) 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>)

3、衛生組宣導事項：

- (1) 1/17(五) 下午 14:10-15:20 為全校大掃除時間，15:20 開始進行檢查，請同學多加配合避免影響休業式延誤放學。

- (2) 1/20(一)更換新掃區，整理校園後多餘掃具請繳回衛生組掃具間。
- (3) 垃圾場開放時間為 1/17(五)14:20-15:40、1/20(一)8:10-8:40。
- (4) 請同學務必確實資源回收分類，吸管及封膜應去除，紙箱拆開壓扁，食物容器確實倒除廚餘並清洗!!!
- (5) 登革熱病仍有零星疫情發生，仍應加強清除孳生源，提高警覺。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際桌球賽已全面辦理完成，請獲獎同學盡速至學務處領獎，成績如下：
 - ① 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
 - ② 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。
 - ③ 男生組雙打：第一名 209 陳柏勳 劉惟盛。
 - ④ 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、社團活動組

- (1) 113 學年第二學期申請轉社結果已公告學校網路及張貼生物教室前門牆上，請同學自行參閱。
- (2) 高二校外教學(畢旅)家長同意書(報名表)請於今日 1/15 放學前統一以班級為單位送回學務處社團活動。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 活動預告：下學期訂於 3/3-4/11 辦理「健康樂活一起來」健康促進活動，預計招收 15 名 BMI>30 以上或有意願減重同學，外聘專業教練每週 1 次到校帶領學員一起做肌力訓練、平日放學後慢跑加健走、認識包裝食品熱量…等，內容豐富多元，歡迎洽詢健康中心。
- (2) 寒假期間學生團體保險不放假，若有理賠的需求，請洽詢健康中心，事發兩年內皆可申請。
- (3) 寒假期間請同學持續落實防疫措施：戴口罩、勤洗手，並維持室內外社交距離，平安健康過新年。

7、營養師宣導事項： #開心果 #熱量 #新年快樂 #我的健康我負責



🤪 開心果為什麼會開口笑？

➡因為果實內外成長速度不一樣。
開心果實成長期間，果皮先變硬，果仁才在裡面慢慢長大。果實成熟後，如果果仁長得太胖，就容易撐破果皮，形成一道裂口。假如自然生長的果實沒有裂口，加工時往往也會以機器開縫，以符合開口笑的產品形象。

☹為了讓開心果賣相更佳，有些廠商會以二氧化硫漂白，或者加入調味劑染成紅色。

♥ 小叮嚀 1：挑選色澤呈現自然暗黃的開心果，避免購買外觀雪白、色彩鮮艷或是帶有黑色霉點的商品。

♥ 小叮嚀 2：堅果種子類屬於油脂類，仍須注意適量，避免熱量唷 😊

資料來源：食用玩家-食藥署 FB、食藥好文網

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：寒假安全宣導

寒假將至，為維護學生健康及安全，學校利用相關活動、集會、家長聯繫等方式，就下列事項加強提醒安全預防工作，以避免同學涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件：

一、交通安全：

- (一)提醒學生騎乘機車、電動自行車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。
- (二)請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話。
- (三)勿將機車借給無適當駕照的人，無照駕駛不僅違規觸法，甚者可能傷及他人與自己身體或生命。
- (四)大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行。

二、詐騙防制：

- (一)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。
- (二)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/#/>)。)

三、工讀安全：

七不原則—「要確定、要存疑、要告知」、「不繳錢、不購買、不簽約、證件不離身、不非法工作、不飲用、不辦卡」，如果發生受騙或誤入求職陷阱，致勞動權益受損，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利。

四、活動安全：

- (一)室內活動：選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，提醒同學熟悉相關消防(逃生)器材操作，如滅火器、緩降機等。
- (二)戶外活動：從事登山或山野教育活動，應做好充分準備，審慎評估。避免至危險水域戲水，應注意「防溺 10 招」：不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心，及正確救人之「救溺 5 步」：叫叫伸拋划、救溺先自保。1. 叫：大聲呼救。2. 叫：呼叫 119、118、110、112。3. 伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。4. 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。5. 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。



五、藥物濫用防制：

寒假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意他人的物品及飲料。

成癮藥物帶來的三大問題

※**耐受性**：身體適應外來藥物的能力；當原本劑量無效時，須不斷增加劑量，才能產生初次使用時之同等效果。

※**依賴性**：1. **生理依賴**：不使用成癮藥物時，成癮者會產生「戒斷症狀」(如噁心、嘔吐、腹瀉、流鼻水、發抖等)。

2. **心理依賴**：使成癮者逃避現實，焦慮及挫折。

※**習慣性**：因長期使用藥物，成為日常生活中不可或缺的習慣，有繼續使用藥物的強烈需要。

藥物濫用症狀



六、居住安全：

- (一)注意居家防火、用電安全，如遇火災發生時，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並且撥打 119 報案，報案時應告知火災正確地址、人員所在樓層位置，以及有無人員受困。
- (二)使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件；有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外的窗戶通風，若身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打 119 電話或與親友(學校)求助。

七、資訊素養與倫理教育：

- (一)注意安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品。
- (二)避免因網路誘惑而落入陷阱，發現同學涉及網路賭博情事應通知學校，由學校截取畫面及網址，提供教育主管機關通知警政單位查處，或向「iWIN 網路內容防護機構」提出反應。

八、犯罪預防：

- (一)提醒同學切勿從事違法活動：如飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易(援交)等。
- (二)少年性剝削防制宣導：使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品。使兒童或少年坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行為。

十、本校聯繫管道：

總機：03-9771131 學務處：03-9775230 生輔組：03-9778059
教務處：03-9778058 總務處：03-9782603

➤ 討論題綱：

1. 請問寒假起迄時間為何？(請參照「寒假家長聯繫函」)
2. 請問補考時間是何時？(請參照「寒假家長聯繫函」)
3. 請問開學時間為何？(請參照「寒假家長聯繫函」)
4. 請問遇火災發生時，撥打 119 報案，報案時應告知哪三項？
5. 請問反詐騙 3 步驟？
6. 請問藥物成癮帶來哪三大問題？

