

國立頭城家商 113 學年度第 1 學期

第 5 週班會宣導資料(113.09.25)

一、班會討論：

1. 主題：環境教育
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) 今日發下 113 學年度文藝季活動報名表，請各班於 10/9(三) 前將報名表繳交至訓育組，並於 11/15(五) 前繳交競賽作品，歡迎同學踴躍參加。
- (2) ★最後提醒★臺灣銀行就學貸款整合服務網 <https://sloan.bot.com.tw/>，就學貸款於 9/30(一) 前截止申辦，請同學準時將資料繳交至學務處訓育組。未申請者請務必儘速辦理，若有疑義或不清楚之處，請洽訓育組，申請流程如下，請同學參考：
第一步：在線上填寫申請書，並預約對保功能，節省申辦時間(同學可於臺灣銀行就學貸款整合服務網取得完整之申辦資訊)。
第二步：同學於線上填妥申請書後，親赴臺灣銀行各分行完成對保手續。
第三步：將對保相關資料繳交至學務處訓育組。
- (3) 本學期辦理 CRC 兒童權利公約紙雕設計比賽，獎金豐厚，比賽辦法已於先前班會資料中提供，作品收件截止日期為 10/14(一)，請欲參賽同學準時繳交作品。
- (4) 學務處網頁公告許多校外競賽、活動，有興趣同學可上本校學務處網站了解相關辦法。
- (5) 本周為教師節感恩周，請同學要記得跟辛苦的導師及任課老師們說聲「教師節快樂」!! 班聯會設計愛的九宮格活動，請於 9/27(五) 完成活動，達成任務之班級，將記全班嘉獎一支!
- (6) 班聯會設計的特色衣—外套及帽 T，最後登記截止日期至 9/27(五)，如果還有興趣訂購服裝的同學，請洽詢學務處訓育組。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 請同學依照課表或任課老師指定地點準時上課，養成良好上課習慣，避免被記缺曠，影響操行評量。
- (2) 提醒同學養成每週固定至校務系統查看缺曠課資料的習慣，以維護自身權益，如發現紀錄有誤，務必盡快查詢補正資料。
- (3) 近期發現幾起同學進入其他班級教室內跟朋友聊天、嬉戲、打鬧的行為，請同學切勿隨意進入其他班級，違者將依規定進行懲處。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 請同學持續落實登革熱防疫措施，請確實執行「巡、倒、清、刷」，保持教室清潔與環境打掃工作。
- (2) 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。(大型樹枝及繩狀物請勿捲入、若被纏繞時請務必即時取出避免毀損、使用後落葉應倒除後歸位)

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際籃球賽已開始進行，請參賽同學注意比賽時間，另外到場觀看球賽時請注意秩序及禮貌。
- (2) 近期中等學校各項運動即將開始報名，有參賽意願的同學請於 9/25(三) 下午 4:00 於體育組集合。
- (3) 歡迎同學善加利用本校運動場管，在此提醒也需要同學一起維護環境整潔，並隨手關好燈扇等。



體育股長註冊

- (4) 學校活動相關訊息皆在體育股長群組公告，請各班代表務必加入，避免損失班級權益。
(5) 9月30日開始運動會報名，請尚未登入註冊的各班代表盡快完成。

5、活動組宣導事項：

- (1) 提醒同學，社團選填截止日為下周一(9/30) 24:00止，請同學把握時間完成系統選填15個志願，相關步驟及社團簡介資料已傳班長群組轉傳。
- (2) 選社時請留意該社團是否需繳交材料費用及自備吉他，若需材料費請於社團第一次上課時間(10/9)繳交給該社團指導老師並領收據。
- (3) 高一、高二同學選社時留意備註說明，請勿選填到限科別及高三的各班自主社團(有3開頭的都是高三自主社團)。
- (4) 逾時、未填選或未依規定限制填選者由電腦系統隨機分配尚未額滿之社團。選填系統24小時開放，同學亦可在家進行選填。(帳號密碼若輸入錯誤可洽教務處註冊組幹事) 請同學務必於期限內選填完成！
- (5) 若無手機或電腦可上網選社者，需借用電腦請洽學務處社團活動組協助。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 本學期學生團體保險家長通知書，請同學及家長詳閱通知書上各項內容，於回條處簽章後，請班長於10/4(星期五)前將回條按座號繳交健康中心，若有理賠需求，可至健康中心申請。
- (2) 若有新增的疾病或健康狀況有改變的同學，請通知健康中心更新特殊疾病紀錄。
- (3) 尚未選填流感疫苗意願的同學如下列，請盡速點入連結<https://reurl.cc/vvQdzN>完成意願書，學校網頁公告區也有QR碼可供使用，若需要紙本意願書請至健康中心找珮翎護理師，未滿18歲的同學若簽自己的名字，請重新點連結請家長再填一次喔！

班級	座號	班級	座號	班級	座號
103	4. 5. 17. 24. 26. 36	201	1	303	9
104	1. 3. 6	203	8. 12	305	2. 3. 4
105	4. 7	209	11. 19. 20. 22	306	3. 23
112	4. 9. 14. 24	213	3	309	16. 19

※若想更改意願，請於11/1號前點入連結重新勾選(系統可覆蓋上一次意願)。

- (4) 本學期學生團體保險投保作業即將截止，請尚未繳交註冊費同學盡速繳交，以維護保險理賠權益。
- (5) 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。

7、營養師宣導事項： #原型食物 #全穀雜糧類 #黑米 #紫米 #花青素

別再傻傻分不清楚？
黑米 VS 紫米

fb 高敏敏 營養師 | Q

黑米=黑糙米	紫米=黑糯米
可跟白米一起煮 營養更加分 富含花青素、GI值較低	屬於糯米 敏感者吃多易脹氣 多做甜品、八寶粥、米糕、糯米飯糰
每100g含量	每100g含量
360	357
3.5	3.3
較多	較少
0.37	0.46
223	302
較低 飯後血糖較平穩	較高 飯後血糖波動大
升糖指數	

以上為每100g之數值，數值來源為食品營養成分資料庫，食材以實際提供為準。
版權所屬：https://remincare.com/高敏敏營養師

紫米不等於黑米！

簡單來說：

- ✓ 黑米：無糯性，口感較乾硬，又叫黑糙米
 - ✓ 紫米：有糯性，吃起來較黏糯，又叫黑糯糙米
- 最簡單的區分方式，就是拿起你買的米產品包裝袋仔細看成分標示。

✍ 黑米一般品名標示會是「(黑)糙米」or「(黑)秈糙米」，富含花青素。

✍ 黑糯米品名就會多一個糯字，品名標示「(黑)糯糙米」，屬於糯米，敏感者如果吃多易脹氣⚠。

資料來源：高敏敏 營養師 FB

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

節能減碳愛地球

節能減碳定義是什麼？了解節能減碳重要性

節能減碳意指藉由節約能源、減少碳排放的方式保護地球資源，進而降低對地球的傷害。近幾年全球暖化造成的氣候變遷，不僅改變了生態環境，造成生物多樣性的保存不易，也影響到人類的日常生活，例如乾旱與水災發生的頻率增加，導致民生用水供應不穩定，若繼續忽視氣候變遷帶來的影響，毫無節制地浪費資源，只會加重全球暖化問題，最後面臨不可挽回的生態浩劫，為了延緩氣候變遷，每個人都應注重節能減碳，一起照顧地球的健康！

要減緩全球暖化的速度，得先減少溫室氣體（如二氧化碳、甲烷）及碳排放，聯合國《2019 年碳排放差距報告》指出，若能在 2020 年到 2030 年之間採取更積極的減碳行動，每年減少 7.6% 碳排放，就能把全球升溫控制在 1.5°C 以內，進而避免更嚴重的氣候變異。



節能減碳方法 1：從「食」方面著手

吃本土食物、吃當季食物、食物放涼後再冷藏、使用環保餐具

節能減碳方法 2：從「衣」方面著手

戶外晾曬代替烘衣、洗衣前先浸泡、減少購衣頻率

節能減碳方法 3：從「住」方面著手

減少紙本浪費、少吹冷氣、減少能源浪費、省水、確實做好回收

節能減碳方法 4：從「行」方面著手

少開騎車/多走路、選擇環境友善車種、與他人共乘電梯

校園環境整潔注意事項

1. 垃圾不落地，也請勿將食物及包裝丟在廁所垃圾桶中，廚餘不要倒在洗手台。
2. 垃圾場不提供保麗龍回收，若是細碎保麗龍請裝袋丟垃圾。
3. 同學請務必分類好再拿到垃圾場、回收室丟棄(垃圾中不可有回收物品)
4. 紙箱要拆開、瓶罐要清洗並壓扁，吸管及封膜丟垃圾。
5. 大型落葉及樹枝請各班自行捆綁丟垃圾車(可向回收室借用尼龍繩)。
6. 各班整潔打掃時請確實執行「巡、倒、清、刷」，如有積水情形應立即清除。



問題與討論：

1. 為甚麼需要節約能源、減少碳排放？
2. 請舉出 3 項節能減碳的做法。
3. 回收塑膠杯應該如何處理？
4. 收紙箱應該如何處理？
5. 如何維護校園環境整潔？

資料來源：配客嘉

<https://package-plus.com/2023/11/how-to-save-energy-and-reduce-carbon-emissions/>