

國立頭城家商 113 學年度第 1 學期

第 7 週班會宣導資料(113.10.09)

一、班會討論：

1. 主題：生理教育
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)

★輔導室宣導事項：

高二辦理職涯體驗營暨司法巡禮活動，於 113 年 11 月 13 日(三) 7:40~17:30 有一整天的校外參訪活動。參訪活動全額免費，餐點也豐富，僅限高二同學參加，名額有限，報名請洽輔導室。(會請公假)

1、訓育組宣導事項：

(1) 113 學年度美術比賽得獎名單如下表，謝謝同學踴躍參加！

平面設計類第一名 302 班張芸毓得獎作品將代表學校參加宜蘭縣美術比賽。

請獲獎同學至學務處訓育組領合作教育商品兌換券。

國立頭城家商113學年度美術比賽得獎名單												
類別 名次	西畫類		書法類		平面設計類		漫畫類		水墨畫類		版畫類	
	班級	姓名	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	302	張芸毓		從缺		從缺		從缺
2	314	黃郁芳		從缺	207	游懿淳		從缺		從缺		從缺
3	107	賴文宥		從缺	302	陳秉佑		從缺	103	陸柔恩		從缺
佳作	107	李侑蓁	307	陳瑀彤	202	陳佳欣	209	戴禎稜	101	林依慧	105	李知諭
佳作	105	李知諭			105	李知諭	201	李楷柔				
佳作	215	游長翰					110	鄭若妘				
佳作							112	林子庭				
佳作							307	林思語				
佳作							314	姚欣宜				
佳作							109	薛昕可				
佳作							214	黃怡瑾				

(2) 運動會創意進場說明稿及音樂檔表單及班級創意進場實施要點已置於導師桌上(因颱風關係)，請各班於 **10/16(三)** 將表單繳回至學務處。**10/23(三)** 週會時間為高一、高二創意進場練習，同學們可把握時間練習。各班在編排主題時請注意勿涉及性別、種族歧視等相關議題。

(3) 113 學年度 CRC「創意紙雕製作」收件時間為 **10/14(一)**，請有意報名之同學把握時間。

(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。

2、生輔組宣導事項：

(1) 提醒大家如果遇見同學在校內、外發生衝突事件，可先撥打 03-9778059 通知生輔組協助處理。

(2) 提醒同學有拾獲物品，可拿至生輔組登記(有物品遺失，也可至生輔組詢問)。

(3) 提醒各班不在教室時，務必確實關好門窗，避免有不明人士進入，導致財產受到損壞。

(4) 提醒同學請假注意事項：①請下午半天假，若午休離校，要從 12:35 開始請。②週三下午申請公假請填時間：集會-第七節(不要只填第六節-第七節)。

(5) 宣導「中華民國刑法」第 227 條：

①對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

- ②對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。
- ③對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。
- ④對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。
- (6) 宣導「兒童及少年性剝削防制條例」第 32 條：
- ①引誘、容留、招募、媒介、協助或以他法，使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。以詐術犯之者，亦同。
- ②意圖營利而犯前項之罪者，處三年以上十年以下有期徒刑，併科新臺幣五百萬元以下罰金。
- ③媒介、交付、收受、運送、藏匿前二項被害人或使之隱避者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。
- ④前項交付、收受、運送、藏匿行為之媒介者，亦同。
- (7) 請同學進入各辦公室時注意禮節和秩序，午休時勿打擾到師長休息。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 轉知衛生福利部辦理「遠離迷霧傷害-第 2 屆社群海報及團體創作甄選」，徵稿期間為 9/16(一)~11/4(一)。社群海報組-前 50 位搶先完成投稿可額外獲得「便利商店商品卡 200 元」，活動總獎金達 25 萬，詳情請參閱學校網站。
- (2) 請各班於打掃時間內完成垃圾清倒與資源回收，務必分類清洗再送到垃圾場及回收室(紙箱要拆開、瓶罐要清洗)，非特殊緣故垃圾場與資源回收室將不外借鑰匙。
- (3) 因應颱風造成各地降雨，環境中積水容器增加，請同學打掃時務必將孳生源清除，以預防登革熱。

4、體育組宣導事項：

- (1) 3 人制班際籃球賽，原 10/02 賽程延至今日 10/09 下午放學進行，請參賽選手準時到場檢錄。
- (2) 謝謝各班導師及康樂股長/班級代表，協助運動會報名事宜。已全面報名完畢。
- (3) 本校體育賽事辦理，歡迎同學前往支援觀賽加油，但也請提升觀眾素養，以正向言語鼓勵參賽選手，避免過度的玩笑反傷害同學間情感。

5、活動組宣導事項：

- (1) 今日 10/9 為本學期第一次社團，請同學準時於社團指定地點上課(上課地點一欄表及配置圖兩張已公告給班級)，社團為正課，請同學勿任意缺席，曠課 1 節以上依校規處理(警告一支)且下學期不得參與轉社申請，也歡迎同學勇於協助擔任社團幹部(期末會敘獎)，已增添個人多元學習表現。
- (2) 社團上課時段若下雨，請室外型社團參考社團一欄表說明移至雨天備用場地：
- | |
|----------------------|
| 校旗隊社：雨天至勤毅樓內一樓左側長走廊、 |
| 籃球社：雨天至 103 教室 |
| 匹克球社：雨天至勤毅 1 樓內階梯前空地 |
- (3) 部分班級教室借給社團活動使用，原班級請同學務必將貴重物品收好，門先請勿上鎖，社團同學亦請勿輕易碰觸借用教室原班同學們的物品，避免衍生不必要的誤會，社團結束後請社團同學協助維護場地整潔、社長請協助將社團紀錄簿與有借用螢幕鑰匙袋送回學務處、副社長請協助師生維護社團教室場地之整潔，離開教室請確實檢查燈光電扇等電源、86 吋螢幕關機上鎖、門窗、瓦斯等設備關閉上鎖，新大樓教室需用鑰匙上鎖，學務處社團活動組會請服務隊同學協助於 4:00 前往各借用之班級教室進行上鎖。
- (4) 需繳交社費社團：甜心飲品烘焙社 300 元、仿真花藝創作社 100 元、氣球造型社 500 元、浪漫生活花藝社 500 元、拼布藝術創意社 300 元、紓壓油粉彩社 350 元，請同學於今天社團活動時繳齊給社團指導老師並領收據證明。

- (5) 吉他社同學請記得自備吉他至社團上課。
- (6) 各社團今日選出之社長請加入社長群組並介紹自己是哪個社團的社長(社長需協助開立社團相簿，於每次課程上傳4張課程歷程照片作為社團紀實)，社長當次上課若請假，務必自行找好代理人(例如：副社長、總務或紀錄)處理社團事務。
- 社長群組 QR-code(113 學年社團聯繫人)



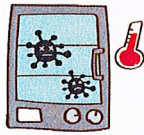
6、健康中心宣導事項：

- (1) 本校訂於 11/8(五)上午時段辦理全校師生流感疫苗接種活動，同意接種共 483 人(學生 399 人、教職員工 84 人)，即日起 11/1 號止，學生皆可進入「疫苗接種行政電子化系統」更改意願，再次重新填寫，系統可覆蓋上一次意願。請注意！未填寫意願者當日無法接種疫苗喔！
- (2) 勾選同意接種流感疫苗 399 人中有 3 位同學未滿 18 歲卻簽自己的名字，請務必轉貼連結給家長線上再次填寫簽名：104-10 號、108-12 號、209-9 號。
- (3) 已至健康中心完成身高體重視力檢查的班級，請繳回就診完畢的定期健檢藍卡，以下未檢的同學請撥空至健康中心補檢：214 班 2、5、9、11 號；304 班 8、15 號；315 班 4、15 號。
- (4) 為了您的健康，新生健康檢查篩檢結果回條單，請同學依自身報告紅字的部分，前往醫療院所進一步複檢，不了解紅字意思可先與護理師諮詢。各班回條請於 11/1(五)以班級為單位繳回健康中心(很在意別人眼光，不想讓他人看到的也可以自己交喔)，
- (5) 本學期學生團體保險家長通知書，尚未繳交回條的班級請盡速繳交。

7、營養師宣導事項：#罐頭 #調理包 #無防腐劑 #挑選食品少/無添加食品添加物

能常溫保存，是不是加了防腐劑？NO

嚴謹製程才是常溫保鮮的關鍵！

食品裝袋	真空封口	加壓滅菌後冷卻
		
選用氣密性及遮光性佳的包裝，避免食物受污染、腐敗	無空氣、完整密封可防止細菌生長	採100-140度有效商業滅菌

小知識
罐頭食品受法規規範，不得添加防腐劑
但不代表無食品添加物，挑選少/無添加食品較健康！

【常溫調理包有添加防腐劑嗎？】

根據《食品安全衛生管理法》，罐頭製品是不能添加防腐劑的喔！製程中的殺菌條件才是使食品保有新鮮度的關鍵！

食物經過高溫、高壓滅菌後，味道與口感會改變，因此有些業者為了滿足“美味”條件，會有較重口味的調味或添加食品添加物，帶給身體較多負擔。

建議挑選食品時，記得要查看營養標示，選擇少或無添加、低鈉量的食品會更好哦

資料來源：好食課 FB

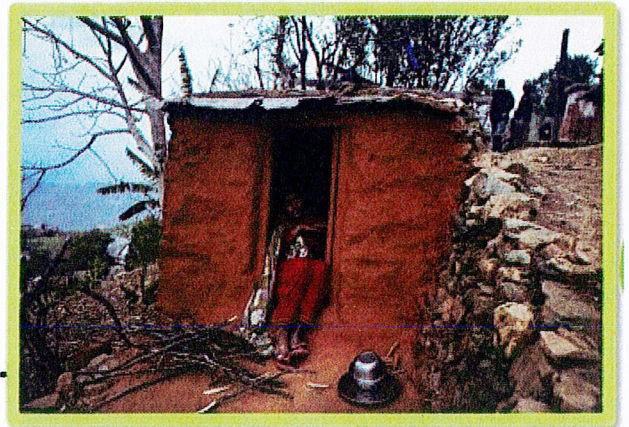
◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

月經平權教育

在你不知道的許多國家哩，多數為經濟弱勢的女性，因為無法取得生理用品，導致生理疾病及心理健康，並將長期影響生活，陷入弱勢的惡性循環。教育部自 112 年 8 月 1 日起實施友善提供多元生理用品計畫，有急需的生理女同學，可以至健康中心領用衛生棉、衛生棉條、護墊等多元生理用品，此外，不利處境學生也另有補助的方式可供申請(請洽健康中心)。

一、那些在國外發生的大小事

尼泊爾的「月經小屋」-在印度教的傳統習俗 Chhaupadi，將月經來潮的女性被視為「不潔」，不允許在自家睡覺，而被要求待在稱為「月經小屋」的破爛棚屋直到經期結束後才能回家，飲食由家人負責送到小屋(但也可能不給食物)。月經小屋通常沒有窗戶或門，窄小的連一張床也放不下，且每年都有女性在月經小屋內吸入濃煙、被蛇咬或遭動物攻擊而喪命。



二、各國的月經貧窮

多數為經濟弱勢的女性，因為無法取得生理用品，導致生理疾病及心理健康，並將長期影響生活，陷入弱勢的惡性循環。



三、台灣的月經貧窮

在臺灣，每一位生理女性平均一生要花 9.12 萬在衛生棉或其他月事生理用品上。有些婦女為了節省開銷，在生理期時，一天被迫只能使用一兩片衛生棉，因而造成陰部感染及其他負面身心影響。

四、月經來時，可能的身體狀況？

月經來潮前 1 週開始，因黃體素增加，出現身心不適症狀，稱為經前症候群(PMS)。

在瞭解經前症候群後，希望有月經的人能放下對自己的苛責，沒有月經的人也能更加同理月經帶來的不適與感受。



五、認識多元生理用品

生理女性一生會經歷 400 多次月經週期，每次約持續 3-6 天，初經平均 11-12 歲，停經約在 50 歲左右。同學若有需要，可多加善用教育部的友善提供多元生理用品的資源唷！

而生理用品種類繁多，女孩們一生中有月經陪伴的日子長達 30-40 年，如何保持清潔及選用合適的生理用品是很重要的喔！



生理期用品名稱	衛生棉	晚安褲	布衛生棉	衛生棉條	月亮杯
體內使用				✓	✓
體外使用	✓	✓	✓		
單次拋棄	✓	✓		✓	
重複使用			✓		✓
更換頻率	2~4 小時	6~8 小時	2~4 小時	6~8 小時 *注意：更換時間不得超過 8 小時	8~12 小時
產品特色	方便購買 / 有各式尺寸 / 使用方式簡便	適合睡覺及超大流量時使用 / 包覆性高	使用後需清洗 / 晾乾 / 較環保	活動性佳 / 適合運動或游泳時使用	需清洗消毒 / 可觀察經血
實體照片					

➤ 討論題綱：

1. 在你/妳身邊是否曾遇到月經貧窮的女性？
2. 妳月經來時，曾遇到哪種身體狀況及生心理表現？