

# 國立頭城家商 113 學年度第 1 學期

## 第 9 週班會宣導資料(113.10.23)

### 一、班會討論：

1. 主題：自主學習
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) 文藝季報名表收到 11/1(五)，作品收件日期為 11/15(五)，想要報名的同學請握機會！
- (2) 創意表演 MP3 音檔、說明文字稿仍有少數班級未繳交，請負責同學盡速繳回。今日第五、六節為高一、高二創意進場練習，請各班把握練習機會。
- (3) 相關競賽及活動資訊皆公告於學務處網頁，歡迎同學隨時上網瀏覽，若對於競賽或活動有疑問，可至學務處訓育組詢問。

頭城家商學校網站→行政單位→學務處或是頭城家商學校網站→最新消息或活動通知。

#### 2、生輔組宣導事項：

- (1) 提醒同學違反服儀規定被登記時，請於一週內完成靜坐反省或書面自省，若無故未於時限內完成，將登載操行系統日常生活表現紀錄，屆時則無法以愛校服務銷掉，請務必留意。
- (2) 112/10/24(四)、10/30(三)中午 12：30 將進行班旗手訓練，請各班班旗手準時至學務處旁穿堂集合。
- (3) 同學進出行政辦公室或導師室，須留意禮節與秩序，尤其是午休時間。

#### 3、衛生組宣導事項：

- (1) 請各班留意設備故障，請至學校網站報修系統填寫報修單，如有馬桶堵塞可至學務處借用通便秘器。
- (2) 飲料罐、食物包裝等垃圾請勿丟棄在廁所內或隨意丟置校園角落造成打掃班級困擾。
- (3) 113/11/14(四)上午將辦理捐血活動，報名表如附件(須滿 17 歲)，請各班於 10/30(三)16:00 前將報名表繳回衛生組，並請有報名的同學至衛生組領取家長同意書(滿 18 歲不用填寫)。

#### 4、體育組宣導事項：

- (1) 113 學年度運動大會秩序冊已放置各班班級櫃，如有問題請盡速反應體育組。
- (2) 班際籃球賽已進行至 4 強戰，歡迎同學到場為選手加油。
- (3) 提醒借用器材，請確實登記器材單。
- (4) 泳池第八節開放至 10/29，請善加利用。

#### 5、健康中心宣導事項：

- (1) 請二、三年級尚未完成定期健康檢查的同學，利用下課時間盡速前往健康中心完成補檢。
- (2) 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)。

## 6、社團活動組宣導事項：

(1) 113 學年度高二校外教學(畢旅)參加意願及行程調查統計如下：

| 班級  | 人數  | 有意願參加 | 無意願參加 | 博物館類               | 各班投票統計前3名統計  |
|-----|-----|-------|-------|--------------------|--------------|
| 201 | 7   | 7     | 0     | 台南奇美博物館            | 1            |
| 202 | 14  | 11    | 3     | 台南美術館              |              |
| 203 | 25  | 22    | 3     | 台中國家歌劇院            | 2            |
| 204 | 7   | 6     | 1     | 台中美術館              |              |
| 205 | 6   | 5     | 1     | 台北故宮               |              |
| 206 | 16  | 16    | 0     | 嘉義故宮南院             | 3            |
| 207 | 19  | 18    | 1     | 遊樂設施類              |              |
| 208 | 9   | 7     | 2     | 高雄義大世界             | 1            |
| 209 | 21  | 21    | 0     | 台中麗寶樂園             | 2            |
| 211 | 12  | 12    | 0     | 雲林劍湖山樂園            | 3            |
| 213 | 5   | 3     | 2     | 其他(十三行博物館)         | 有1個班提議但無票數   |
| 214 | 11  | 11    | 0     | 文化景點類              |              |
| 215 | 20  | 20    | 0     | 台南安平樹屋+安平老街+台江國家公園 |              |
| 餐二仁 | 5   | 5     | 0     | 彰化鹿港老街             | 4            |
| 總計  | 177 | 164   | 13    | 台中高美濕地             |              |
|     |     |       |       | 台中草悟道+審計新村+勤美綠園道   | 1            |
|     |     |       |       | 台南十鼓仁糖業園區          |              |
|     |     |       |       | 高雄駁二特區             | 2            |
|     |     |       |       | 南投日月潭風景區           | 3            |
|     |     |       |       | 其他(墾丁)             | 有1個班提議-票數9   |
|     |     |       |       | 夜市類                |              |
|     |     |       |       | 台中逢甲夜市             | 1            |
|     |     |       |       | 高雄瑞豐夜市             | 2            |
|     |     |       |       | 台南花園夜市or大東夜市       | 3            |
|     |     |       |       | 高雄六合夜市             |              |
|     |     |       |       | 嘉義文化夜市             |              |
|     |     |       |       | 晚會                 | 12個班需要2個班不需要 |

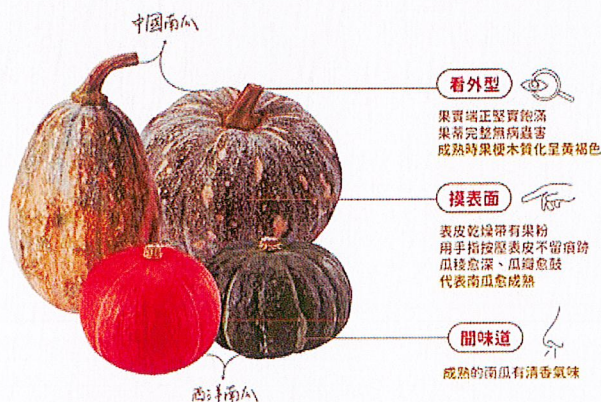
據統計將活動行程景點建議提供招標作業【細部行程由得標廠商規劃】：

1. 博物館：「台南奇美博物館」、「台中國家歌劇院」、「故宮南院」，一至二個景點。
2. 遊樂區：「義大遊樂世界」、「台中麗寶樂園」。
3. 夜市：「高雄瑞豐夜市」、「台中逢甲夜市」。
4. 文化景點：「台中草悟道+審計新村+勤美綠園道」、「高雄駁二特區」、「南投日月潭」、「彰化鹿港老街」，以上文化景點依行程順暢進行規劃及安排，至少參訪三個景點。
5. 其它：三日夜間活動除二日夜市、另一日晚會請廠商規劃。

## 7、營養師宣導事項：#南瓜 #植化素 #β-胡蘿蔔素 #膳食纖維 #全穀雜糧類

鮮享農YA 農糧署

### 香甜不踩雷 南瓜挑選3重點



解水後更香甜?

南瓜在採收時要等果梗木質化，不成熟的南瓜果梗仍然是綠色的，這樣的南瓜不僅不好吃，甚至放久了也不會變甜!

南瓜 🍂 一年四季皆能生產全穀雜糧類，

#β-胡蘿蔔素：轉換成維生素A 保護眼睛視力、鞏固皮膚及黏膜組織健康

#高纖維：高飽足感，豐富膳食纖維，幫助腸道健康

#鋅：增強免疫力

「南瓜」挑選3重點

1 看外型：成熟時果梗木質化呈黃褐色

2 摸表面：表皮乾燥帶有果粉，瓜棱愈深、瓜瓣愈鼓，南瓜愈成熟

3 聞味道：成熟的南瓜有清香氣味

小叮嚀：採收南瓜需等果梗木質化後，口感最佳，選擇「成熟」的南瓜～是挑選的重要關鍵喔

重要關鍵喔

資料來源：鮮享農YA - 農糧署

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎



台灣第一本稻盛和夫傳記小說

獨家揭露稻盛和夫如何應用佛法打造出  
兩家世界五百強企業

亞洲版的《當和尚遇到鑽石》，一個拯救  
即將破產航空公司的和尚

稻盛和夫在日本被譽為「商聖」(與松下幸之助齊名)，強調「企業是為了給員工帶來幸福」，善巧地用佛法來經營企業。本書為傳記式小說，以旁觀者角度帶領讀者領略稻盛和夫充滿傳奇的一生。

## 稻盛和夫的成功心法：將挫折轉化為磨煉自己成長的機緣

稻盛和夫寫給青年的「三個法則」，「用使命感做為夢想，用熱忱做志向，用思想做為閱歷。」並配合「三個心法」，「日日省思，與人為善；提升自己的心靈修養；用寬容的心廣結善緣。」這樣的人生才算是真正成功。

稻盛和夫，印刷廠之子，十二歲差點死於結核病，但因為那次的瀕死經驗，讓他開始接觸佛法，而後每當遇到困境時都想辦法以佛陀的智慧來解決問題。

上高中時就賣紙袋幫助家計，包下日本鹿耳島地區的全部紙袋，讓將倒閉的工廠轉虧為盈。大學畢業後四年即成立「京都陶瓷」公司，在 2001 年的全球銷售額達 102 億美元。

在創業初期，有將近一半的員工以離職相逼要求調薪，眼看公司即將不保，他用佛法中的「同體心」去感受員工的苦並「真誠」的打動他們，

「『公司若成長獲利，增加營收的部分必定會回饋到你們身上……我如果做

出背叛你的事……』和夫突然起身跪坐在員工跟前，兩眼牢牢盯著他

『你……大可殺了我。』」最後，沒有任何一位員工離職，他們一起創造了世界的五百大企業-京都陶瓷。

65 歲退休後，他在京都臨濟宗妙心寺派圓福寺出家修行，在 78 歲時被日本政府指定為重建日航的領導者，隔年日航利潤達到 16 億美元，創歷史新高。

**[ 討論題綱 ] ( 請記得四題都需要回答喲！ )**

1. 稻盛和夫為什麼被稱為「商聖」，他的哪些成就使他獲得這個稱號？
2. 在創業初期，稻盛和夫面臨了哪些具體挑戰，他是如何克服這些挑戰的？
3. 你認為稻盛和夫為何強調企業應重視員工的幸福感？這對企業的長期發展有什麼影響？
4. 如果你有機會向稻盛和夫請教一個問題，你會問什麼？為什麼這個問題對你來說重要？