

# 國立頭城家商 113 學年度第 1 學期

## 第 11 週班會宣導資料(113.11.06)

### 一、班會討論：

1. 主題：人際關係
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)

#### ★教務處宣導事項：

一、114 年本校工讀生招募開始，有意申請同學請自行至教務處領取工讀申請表或至學校網站下載，工讀說明如下：

1. 工讀地點：本校各處室(先填寫工讀志願後依順序分發)。
2. 工讀時間：學期上課時間的午休或放學時間，寒暑假期間(依勞基法規定不得超過 08:00-17:00)。每月工讀時數不得超過 48 小時。
3. 工讀福利：時薪 190，提供各項勞保津貼。
4. 錄取工讀生之優先順序(如遇超額申請，將以獎懲與德性評量紀錄為依據，供委員會審議並擇優錄取)：

- (1) 低收入戶學生
- (2) 中低收入戶學生
- (3) 身心障礙學生
- (4) 特殊境遇家庭
- (5) 身心障礙人士子女
- (6) 一般清寒家庭(能提出證明者，如里長或村長證明)
- (7) 錄取名額：6-10 名

二、113 學年度第一學期本校學習歷程檔案作重要日程表如附件，請同學把握時間上傳資料。

### 1、訓育組宣導事項：

(1) 113 學年度 CRC「創意紙雕製作」得獎名單如下，恭喜得獎同學！

| 班級  | 姓名  | 作品名稱         | 名次 |
|-----|-----|--------------|----|
| 302 | 張芸毓 | 請你聽我說        | 1  |
| 102 | 江妤晴 | 快樂玩遊戲        | 2  |
| 302 | 林靖婷 | 兒少反歧視你我來守護   | 3  |
| 102 | 林子芬 | 快樂上學趣-CRC教育權 | 佳作 |
| 202 | 藍怡樺 | 夢境           | 佳作 |
| 102 | 張雅茜 | 我們不一樣！       | 佳作 |
| 302 | 邱毓晴 | 平等受教、自由表達    | 佳作 |
| 202 | 李羽淳 | 我有說話的權利      | 佳作 |

(2) 113 學年度文藝季作品收件日期為 11/14(四)至 11/15(五)，請報名同學準時繳交，以利後續評分事宜。

(3) 本學期 CRC 比賽作品及美術比賽作品將展示於化學教室旁文藝走廊，歡迎同學前往觀賞。

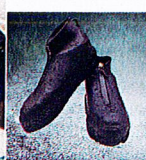
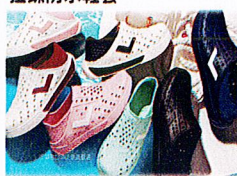
### 2、生輔組宣導事項：

- (1) 天氣漸冷，同學若穿著自己外套裡面請著整齊校服。天冷也可以穿著班聯會製大學 T；宜蘭多雨，雨天時同學可穿防水鞋面皮鞋或布鞋、雨鞋或防水鞋套等(如下圖)，也提醒注意自身保暖。

休閒雨鞋



拉鍊防水鞋套



高筒雙層防水鞋套



- (2) 再次提醒班級外堂課時，請隨手將門窗電源全部關閉。
- (3) 收到出缺席週報表時，請仔細確認上方出缺勤情況，再進行簽名。
- (4) 近期學生青少年涉及充當詐欺車手的案件有逐年增加趨勢，詐騙集團常以高收入誘惑及洗腦「未成年犯案被抓不會坐牢」等。少年或學生充當車手，除面臨裁定收容及感化教育外，其父母亦有連帶賠償額之責任。
- (5) 近期坊間販售「蘿蔔刀」物品，恐衍生傷害自己或他人身體的危險舉動，請同學勿攜帶類似物品到校，以免衍生校園安全相關問題。
- (6) 請勿任意將機車停放於學校周邊民宅或是路邊，可停至學校車棚，避免造成居民不便。
- (7) 搭公車沒付錢逃票，涉嫌「詐欺罪」，不要因貪小便宜而觸法。
- (8) 性別平等教育：性騷擾防治法第 25 條：
- 意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為親吻、擁抱或觸摸其臀部、胸部或其他身體隱私處之行為者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金。
  - 前項之罪，須告訴乃論。
- (9) 晨間自主學習時間在走廊移動的同學，請保持輕聲細語。

### 3、衛生組宣導事項：

- (1) 至垃圾場、資源回收室務必確實清洗分類。
- (2) 提醒至專業/實習教室或戶外上課同學，下課後務必將個人物品及垃圾帶離，請同學共同維護美麗校園環境，避免造成打掃班級困擾!!!
- (3) 如有積水情形應立即清除，以阻絕登革熱病媒蚊孳生。
- (4) 校園全面禁菸、電子菸，違反者依校規和菸害防制法處置。
- (5) 113/11/14(四)上午將辦理捐血活動，請各班有報名的同學至衛生組領取家長同意書。

### 4、體育組宣導事項：

- (1) 113 學年度班際籃球賽獎班級，請盡速至體育組領取禮券：
- 5on5：第一名 308、第二名 315 聯隊、第三名 309。
  - 3on3 男子組：第一名 106A、第二名 106B。
  - 3on3 女子組：第一名 303B、第二名 303C。
- (2) 第 8 節開放運動同學反應頗佳，器材借用請確認師長在場才可借用並即早歸還，減少管理人員負擔，並提醒重訓室環境清潔維護確實上鎖，謝謝配合。

## 5、活動組宣導事項：

- (1) 今日為本學期第二次社團，請各班同學於社團指定地點上課，請同學勿任意缺席，無故曠課將依校規處分，社團結束後請共同維護教室的環境整潔，並將門窗上鎖，請勿遺留個人物品或垃圾在他班教室。
- (2) 各社團負責拿取社團記錄簿同學，請確實將記錄簿予以社團指導老師點名、簽名、統計出缺席人數及填寫上課內容，並於社團結束後送回學務處。
- (3) 需繳交材料費之社團請記得於社團時間交給指導老師並領取收據。
- (4) 若各社團幹部名單有異動，請務必至學務處協助更正，學習歷程檔案才能正確。
- (5) ★今日外出服務社團訊息：請【社區服務愛鄰社】請帶服務時數卡提早於 14:05 於學務處前走廊集合，待社團指導老師點名後一同前往頭城鎮「愛鄰協會」進行社區服務。
- (6) ★今日社團地點異動：【班聯會】請至圖書館上課、【電影欣賞社】請至前棟 3 樓階梯視聽教室上課。

## 6、健康中心宣導事項：

- (1) 本週五（11/8）上午 08:50-11:50 辦理全校教職員工生流感疫苗接種活動，地點在勤毅樓 3 樓，請同學務必記得帶「健保卡」接種！請各班以班級為單位依排程節次自行至勤毅樓 3 樓接種（零星接種班級請留教室上課，登記學生自行至勤毅樓）另接種名單已隨週報表附上，請於當日夾在點名表，附件為排程表暨流程圖，請詳閱。
- (2) 請高一同學繳回複診完畢及家長簽完名的「新生健康檢查篩檢結果回條單」至健康中心。
- (3) 請符合生理用品補助的同學盡速至員生社領取，請注意！領取期限為 11/15(星期五) 前，逾期視同放棄。

## 7、營養師宣導事項： #農糧署 #米食好健康 #營養米早餐

#米製早餐大票選活動 來囉！為了讓大家認識米製早餐的營養價值，特別蒐集了米製早餐的相關研究，並調查了市面上的早餐樣態與營養成分，精選出 8 款營養均衡、方便準備的米製早餐組合，健康美味又營養的選擇！🌱🍚🥣

►獎品：有機會獲得 500 元超商禮券！

►投票期間：113 年 11 月 1 日起至 11 月 30 日 23 時 59 分截止：

<https://votebreakfast.cas.org.tw/#/>



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

## [ 班會主題 ] 人際關係專刊

PUA 是 Pick Up Artist 的縮寫，始於 1970 年代，幫助不善交際的人，來提升自信、吸引對象、建立人際關係。時至今日衍生為濫用交際技巧，貶低他人與操弄別人心智的行為。不只在伴侶上會有 PUA，連友誼也可能會出現「毒性關係」。

### 六種朋友別深交，他們正在對你 PUA！

#### 打著友誼的旗號佔你便宜

凡是打著「借用一下」的名義，  
無底線的使用你的生活用品、借錢，  
借用你的人脈資源。



#### 喜歡拿你的缺點來開你玩笑

打擊你讓你覺得自己一無是處，  
還好還有他這個人，  
願意當你的朋友。



#### 經常跟你攀比，以提升自我優越感

見不得別人好，愛與人比較，  
以確保自己有超越對方，  
當發現你比他更優秀時，  
特別不是滋味。



#### 表面和你很好，卻在背地裡詆毀你

讓大家想疏離你，  
造成你的朋友圈縮小，  
世界只剩下他。



#### 無形操控



開始表現得對你忽冷忽熱、若即若離，  
讓你下意識想盡方法討好對方，  
進而表現出卑微、自我懷疑、  
低自我價值感等狀況。

#### 暴力掌控



以負面言語、行動對待你，  
包括辱罵、冷暴力、社交孤立、經濟控制，  
甚至演變為肢體暴力等，  
掌控受害者，滿足加害人的自身需求。

你也有容易被PUA的特質嗎？

1. 過度在意他人評價與感受
2. 習慣討好他人、害怕衝突
3. 經常自我懷疑、負面的自我意象



## 跟PUA說NO！ 學習 5 個自救方法



### PUA 自救方法 1：學習辨識操控方法

知己知彼，百戰百勝，了解 PUA 可能使用的操控技巧，就能在遭遇時加以避免！如果你發現對方嘗試操縱你的情感，或想要快速與你建立緊密關係，極有可能就是 PUA 的前兆。學習辨識這些技巧，並保持一顆警惕之心，不要受情感影響而輕易被蒙騙！

### PUA 自救方法 2：保持自信、相信自己的價值

建立良好的自信心是避免到 PUA 影響的基礎！認識自己的價值和優點，不輕易受他人的讚美或批評左右自己的情緒和行為、不過度依賴他人。

### PUA 自救方法 3：學習自我保護、設定界線

瞭解自己的需求和界線，學會說不，維護自己的個人空間和自主權，不要讓任何人逼迫你做出不適合的決定，保持自己該有的界線和原則。

### PUA 自救方法 4：建立健康的人際關係

與真正關心你的人建立健康、平等的人際關係，這些關係是基於尊重、信任和相互支持的。當你產生自我懷疑，或在情感中受挫、懷疑自己被 PUA 時，也可以找好友討論，讓旁觀找協助你釐清事實全貌，避免誤入 PUA 陷阱。

### PUA 自救方法 5：尋求幫助，即刻離開威脅

感到困惑無助時，請記得向身邊有效的支持系統求助，遭遇不舒服的經歷不是你的錯，更無須感到羞恥。正視自己的需求，勇敢求助！即便要離開關係是不容易的，我們可能對求助的後果有許多顧慮，而低估持續在關係中的危險性與嚴重性。然而，要離開不健康的親密關係才能杜絕暴力的延續，避免自己繼續受到 PUA 的摧殘。以上

### 班會討論：

1. 在人際關係中，有哪些特質可能會讓你容易被PUA？
2. 如何發現自己或他人正在被PUA？
3. 如果自己或朋友有類似的遭遇，如何有效幫助自己或他人？



內容擷自長善 273 期，  
強烈建議討論時搭配使用～