

國立頭城家商 113 學年度第 1 學期

第 12 週班會宣導資料(113.11.13)

一、班會討論：

1. 主題：特殊教育
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) 本學期週記抽查 高一、高二 12/19(四)、高三 12/20(五) 將進行本學期週記抽查(五篇含讀書心得)，導師批閱指導後，請各班學藝股長填妥週記抽查表，收齊後繳交至學務處。
- (2) 11/20(三)13:10-14:00 為高三畢聯會「創意攝影課程」，請各班畢聯會代表務必準時至電腦教室三(行政大樓三樓)上課。
- (3) 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。

2、衛生組宣導事項：

- (1) **垃圾不落地!** 請因課程需要於打掃時間之外傾倒垃圾的班級，請確實將垃圾倒入套好垃圾袋的垃圾桶中，並將回收物品確實清洗分類。
- (2) **飲料罐、食物包裝等垃圾請勿丟棄在廁所內。**
- (3) 衛生組環保志工招募中，歡迎有意願同學至衛生組報名。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 因應季節轉換，保暖衣物內外務必穿著校服，亦得單穿班聯會制帽 T。但班聯會外套內仍需著學校校服。校內勿穿拖鞋。
- (2) 假卡中班級、座號、學號沒更改的同學，請送出前再檢查，以利登錄。
- (3) 兒童及少年性剝削防制條例第 38 條：
 - a. 散布、播送、交付、公然陳列或以他法供人觀覽、聽聞兒童或少年之性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。
 - b. 意圖散布、播送、交付或公然陳列而持有前項物品者，處六月以上五年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。
 - c. 意圖營利犯前二項之罪者，依各該條項之規定，加重其刑至二分之一。販賣前二項性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品者，亦同。
 - d. 第一項及第三項之未遂犯罰之。
 - e. 查獲之第一項至第三項之附著物、圖畫及物品，不問屬於犯罪行為人與否，沒收之。
- (4) 近年詐騙案件層出不窮，務請加強運用多元化宣導管道，提醒學生勿輕易提供個人帳戶資料及謹慎使用第三方支付平臺，避免協助他人領取金錢，以防落入詐欺集團洗錢之陷阱。

4、體育組宣導事項：

- (1) 113 學年度運動大會延期至 12/5-6，屆時請大家協助配合，謝謝。
- (2) 11/27(三)14:20 辦理長距離計時決賽，請參賽的選手注意比賽時間。
- (3) 113 班際籃球賽已辦理完畢，請得獎班級盡速至體育組領去獎金。成績：
 - ① 5on5 男生組：第一名 308、第二名 315 聯隊、第三名 309。

- ②3on3 男子組：第一名 106B、106A。
- ③3on3 女子組：第一名 303B、第二名 303C。
- (4) 11/10 輕艇隊於台北微風運河進行競速選拔比賽，本校江欣瞳 C 艇 200M 第 1 名獲得入選。
- (5) 11/19-25 排球隊參加 113 學年度甲級排球聯賽預賽。
- (6) 11/21-23 田徑隊參與宜蘭縣中小學田徑錦標賽。
- (7) 11/21 開始宜蘭中小學運動會各單項比賽開始，本校參與項目有桌球(11/21-22)、自行車(11/22)、跆拳道(12/10)及羽球(12/12)。
- (8) 11/18 本校班際桌球賽開始報名，預定於 12/9 開始辦理，報名及比賽期間有任何問題請提前告知體育組進行協助調整，避免報名後棄賽。

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 今日為本學期第三次社團，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，並確實檢查所有電源、各處門窗皆已上鎖，勿遺留個人物品或垃圾在他班教室，謝謝合作。
- (2) 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。
- (3) ★今日外出服務社團訊息：請【社區服務愛鄰社】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「頭城親子館」進行社區服務。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 本學期流感疫苗登記接種 396 人，11/8 日實際接種 285 人，附上因故未施打流感疫苗之補種通知單 111 份，請同學持健保卡及補種單至鄰近醫療院所接種。
- (2) 12/13 日辦理 Covid-19 疫苗接種作業，目前登記施打學生為 63 人，請尚有意願接種的同學可持續報名登記，請使用連結填寫意願<https://reurl.cc/1bad8m>。
- (3) 本學期多元生理用品未領同學請於本週五(11/15)前領取，逾期將視同放棄。
- (4) 高二高三定期健康檢查(藍卡)未交班級：202、204、207、213、304、305、314 班，請衛生股長盡速收齊繳回健康中心。

7、營養師宣導事項： #銀耳 #植物不含膠原蛋白 #食藥闢謠 #食藥署



☹️ 多喝銀耳湯可以補充膠原蛋白嗎？

公布解答：「銀耳本人，不含膠原蛋白」！

❶ 許多人認為銀耳富含「膠原蛋白」，不僅能養顏美容，對於皮膚、骨骼也大有益處。

❷ 銀耳屬於蔬菜類中的菇類，脂肪與蛋白質含量不高，卻含有豐富的多醣體，許多人以為銀耳含大量的膠原蛋白，實際上，膠原蛋白多存在於動物中，植物不含膠原蛋白。

❸ 食藥署提醒，民眾若想靠吃來補充膠原蛋白，除了魚皮、軟骨之外，應多攝取豆類、魚類等優質蛋白質，加上豐富多元的蔬菜、水果、堅果等，均衡飲食對膠原蛋白的合成更有幫助。資料來源：食藥署-食藥闢謠專區

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：國際身心障礙者日

#12 月 3 日 #國際身心障礙者日

#有些人可能需要多一些時間，只是我們不知道

在臺灣，超商非常普及
它們點亮了臺灣的夜晚
滿足了人們各式各樣的需求
智能障礙者也跟你我一樣
經常在超商購買東西

有時候智能障礙者會需要多一點時間思考
或是會需要一些支持
請給予多一點時間
讓大家都可以在社區中
自由自在地購物、用餐和進行娛樂

多一點耐心，你我都可以
您的幾秒鐘，可以讓他們更安心
多一份理解，讓每一個人都能擁有美好的一天！

邀請您看見多元、幸福共好
共同創造美好未來

★生活從來不是容易的，但你可以選擇樂觀以對【他不笨，他是我大哥！】

<https://youtu.be/MU1pl-HW5FM?si=wzvG7d3TVtUCldss>

同學們可以回家看看以上的影片



★校園無障礙，我們可以如何幫助他？

【黑暗之光……與視障朋友】

多體貼他的生活細節，例如：做他的眼睛、主動講解給他聽、一起去圖書館查資料、寫字放大一些、協助過馬路、吃飯時告訴他菜色、主動打招呼等。

【孤獨之言……與自閉症朋友】

自閉症患者經常利用肢體行動來反映情緒，所以與他相處須先了解其動作、語言是何意義，並要有細心和耐心，探尋所想表達的意思。可用他喜歡的事物誘導去接觸，以吸引他與人交往或學習新事物。

【守缺之志……與腦性麻痺朋友】

耐心聽完他要說的話，不要中途插嘴替他說，聽不懂時就再問一次，不要亂猜。體諒他說話速度慢、斷句較不明顯、發音較不清楚，仔細的聽完，不要催他。因運動功能障礙而引起不由自主抽搐的行為動作，是腦性麻痺者的特質，請與以尊重，並主動協助其行動上的不便。

【無聲之語……與聽障朋友】

聽障者雖然配戴了助聽器，但聽力仍然與一般人有一段差距，運用說話的技巧：說話時盡量讓他正面看著你，讓他能清楚看見你的唇形變化。說話的速度和音量過大過小時都會讓他聽不清楚，不需要刻意誇張。自我介紹名字或是新名詞時盡量能寫給他看，讓他了解是哪一個字。他們常聽不清楚自己的語言，請耐心聽他們發言並多鼓勵。

【折翼之行……與肢障朋友】

平常心面對，無須假裝看不到或刻意迴避，去認識他或誠意的與他討論他的限制，下樓梯時，將設有扶手的那邊空出來，讓他可以抓握扶手，或讓他扶著你的手行走。承認並尊重他對障礙的感受，讓其瞭解肢體障礙只是一種個別差異，並不讓覺得害怕或羞恥。

➤ 討論題綱：

1. 國際身心障礙者日是哪一天？
2. 從國小到現在，你身邊有身心障礙的同學嗎？你可以如何幫助他呢？