

國立頭城家商 113 學年度第 2 學期

第 2 週班會宣導資料(114.02.19)

一、班會討論：

1. 主題：防震防災
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：

1. 高三青年教育與就業儲蓄帳戶方案申請日期到 3 月 17 日為截止，並於 2 月 25 日(二)午休集合有意願報名者進行資料填寫。
2. 輔導室服務地點目前改在圖書館。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 3/5(三)13：10-14：00 將辦理「校長有約」對話座談，歡迎各班填寫欲溝通之意見，經導師簽名後於 2/26(三)放學前 前交至學務處。
- (2) 請高三各班畢聯會代表於 2/26(三)於電腦教室(一)13:10-14:00 上第一次校稿編輯課程，並於 3/5 前將畢業紀念冊第一次校稿件送交訓育組。
- (3) 2025 年頭家好聲音初賽日期為 4/16(三)，欲報名之同學請於 3/26(三)放學前 將報名資料繳交至訓育組，請同學踴躍報名！
- (4) 臺灣銀行就學貸款整合服務網 <https://sloan.bot.com.tw/>，就學貸款於 2/29(四) 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。
- (5) 教育部高級中等學校學生新世紀領導人才第 24 期初階培育營，強化學生領導知能訓練，以培育青年領導人才及建立人才資料庫。請對營隊有興趣的一年級同學至訓育組報名！

2、衛生組宣導事項：

- (1) 衛生組環保志工招募中，歡迎有意願同學至衛生組報名。
- (2) 各班垃圾及回收物品請要分類清洗再送到垃圾場(紙箱要拆開、瓶罐要清洗、摘除吸管、封膜)。
- (3) 菸害防治及性教育(含愛滋病防治)漫畫比賽即日起開始報名(截止至 4/18)，可同時參加兩項比賽，獎品豐厚請踴躍報名(詳情請參閱附件)。

3、生輔組宣導事項：

- (1) 2/19(三)第六、七節進行「火災防災」教育宣導講座，請各班準時至勤毅樓 3 樓參加。

	班級	演練	地點
15:00-15:30	101-106 班和 全二年級	專車逃生	勤毅樓門前
	107-113 全三年級	滅火器演練	風雨球場
15:30 換場			
15:30-16:00	101-106 班和 全二年級	滅火器演練	風雨球場
	107-113 全三年級	專車逃生	勤毅樓門前

(2) 提醒同學請假需附證明文件，病假檢附看診收據、事假填寫事假證明單，經由家長、導師簽章後送至生輔組輔導校安辦理，逾時請假將依請假規則懲處。同學務必定期至校務系統確認缺曠紀錄，即時請假。

(3) 113 年 2 月 17 日聯合報刊載「網友性侵增，青少年受害最多」：

① 根據統計，近期網友見面遭性侵人數大幅上升，被害人以國高中為大宗，且網友見面性侵與數位性暴力同時存在的比率高，應謹慎提防。

② 為增加學生自我保護意識及防止被害，請加強宣導，以落實自我保護，並請協助學生建立網路安全意識。

③ 倘發生性侵受害情況，不要封鎖或刪除對話紀錄，保留對方聯絡資訊，即時報警處理，由警方協助證據保全並通報網路內容防護機構處理移除下架，避免性隱私影像外流；也可以到「性影像處理中心」網站(網址:<https://twncii.win.org.tw/>)填寫申訴單，協助被害人與平台業者溝通移除違法影像。

(4) 反詐騙宣導

被害人為是 Gfriend 的死忠粉絲，無法成功搶購 Gfriend 演唱會門票，就在絕望地刷著 Threads 時，突然看到有人轉售門票，價格還算合理，隨即以 IG 私訊聯繫交易細節，對方提供超商繳費條碼予被害人，按照對方的條碼付了新台幣 11,500 元，後來對方又向被害人稱當初購買四張門票，但報案人只跟他購買一張，因四張門票為同一筆訂單，要四張都付完錢才可以知道領票之序號為由，要求報案人提供報案人所有之銀行帳戶，稱會再轉帳另外 3 張門票的錢給被害人，隨後對方共計轉帳 3 筆共計新台幣 23,000 至被害人帳戶內，被害人不久後接獲銀行來電，銀行告知被害人其銀行帳戶涉及不法交易已遭凍結，報案人方才驚覺遭詐騙。

礁溪分局分局長黃靖堯提醒您，演唱會門票請透過官方或可靠平台購買，要求超商條碼付款就是詐騙！陌生人要求提供銀行帳戶並轉帳，更可能讓你成為詐騙共犯！

【學生違反請假規定】

學生請假規則:任何種類之請假均須於三日內辦理完畢。(逾期一至二日記警告乙次、逾期三至四日記警告兩次)

- ◆ 請假逾期1-2天蓋提醒章(上班日)
- ◆ 逾期3-10天申請輔導管教措施
- ◆ 10天以上1個月之內警告1支
- ◆ 一個月以上情節嚴重者警告2支(日曆日)

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際羽球賽簡章已於班會資料一同發布，請各班注意報名時間與限制，如有問題請找體育組確認，網路及紙本報名皆須完成才算報名成功。
- (2) 班際球賽線上報名為一隊送一份表單，並請注意報名限制與條件，避免被取消資格。
- (3) 幹部訓練缺席且尚未領取資料之班級如下，110、111、204、205、213、214、305、307、311，資料以同班會資料一同發放。
- (4) 請各班代表確實加入 11302 康樂群組，協助傳達訊息，避免損失各班權益。
- (5) 本學期勤毅樓開放羽球場時段為週一、二、四 16:00-17:20，其餘時段為校隊訓練時段，請協助配合。
- (6) 本校運動場館等開放使用請大家持續場地維護，離場時請收拾周邊環境清潔。
- (7) 宜蘭縣政府陽光體育志工培訓，歡迎有興趣的同學到本校網頁搜尋。

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 發下本學期班級學生社團資料表、社團上課地點表，請同學確認自己的社團是否無誤並簽名，兩項表單請班長公告張貼在班上，若有疑問者請務必於2/26(三)前洽學務處社團活動組詢問。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 本學期訂於 3/3-4/11 辦理「健康樂活動起來」健康促進活動，預計招收 15 名 BMI>30 以上或有意願減重的同學，聘請專業教練每週 1 次到校帶領學員一起運動、健走，內容豐富多元，歡迎洽詢健康中心。
- (2) 本學期學生團體保險即將納保，請盡速繳納註冊費，有理赔需求的同學請至健康中心申請。
- (3) 生理用品已開放領用，請有申請的同學持學生證或能識別身分的證明至員生社冷飲部簽領，本學期已更換成學生愛用的廠牌，請務必按時前往領用。
- (4) 近一週來，各班出現零星流感案例，為避免群聚，發燒學生請暫停上課，依「學校/幼兒園/補習班/兒童課後照顧服務班與中心流感群聚防治指引」，未使用退燒藥物的情況下，需退燒後至少滿 24 小時後方能返校上課，並請勤洗手、有症狀配戴口罩、開門窗通風上課及環境消毒。
- (5) 附件為台灣護理學會 2024 年「Power in Nursing 護理的力量」國際護理創意獎競賽得獎影片，有金銀銅獎 3 個小短片，請同學掃 QR code 踴躍觀看。



雞蛋的殼色與雞蛋的營養價值之間沒有直接關聯

7、營養師宣導事項： #紅殼蛋 #白殼蛋 #營養成分差不多

- 🤖聽說紅殼蛋營養價值比較高，真的嗎？
- 🥚雞蛋的殼色與雞蛋的營養價值之間沒有直接關聯，主要與雞隻品種及遺傳有關，紅殼蛋與白殼蛋營養成分大同小異。
 - 🥚雞蛋營養價值，取決雞隻所食用的飼料與健康狀況，雞蛋富含蛋白質、卵磷脂、維生素及礦物質等多種營養素，容易被消化吸收，是營養又經濟的食品。

♥️小叮嚀：國民健康署「每日飲食指南」

建議，健康人可以每天一顆蛋，但是血液膽固醇過高，曾罹患動脈血管硬塞、肥胖或是脂肪肝患者等，建議還是要注意蛋總量的攝取。

資料來源：食藥署-食藥闢謠專區、食用玩家-食藥署 FB

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

114/2/12 班會建議事項回覆表(第 1 週)

相關處室	建 議 事 項	回 覆
總務處	前棟西側 2 樓(社會視聽教室旁)飲水機能恢復使用嗎?(110)	1. 本案確切位置應為前棟東側 2 樓。 2. 有關班會建議事項，本處將通知廠商評估前棟東側 2 樓適當位置並儘速恢復飲水機裝設，以便利師生使用。