

國立頭城家商 113 學年度第 2 學期

第 4 週班會宣導資料(114.03.05)

一、班會討論：

1. 主題：輔導教育
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：

- (1) 高三青年教育與就業儲蓄帳戶方案申請日期到 3 月 17 日為止，請高三有意參加的同學記得線上填寫申請書。
- (2) 近期大學舉辦許多校系參訪活動與高三相關升學資訊，詳情參閱輔導室公告

1、訓育組宣導事項：

- (1) 「頭家 79，創意 Slogan 大挑戰！」為慶祝頭城家商 79 周年，發揮你的創意，提交一句代表我們校慶的 Slogan！每人僅能投稿一次，截止時間至 3 月 12 日，取 5 名投票，投票日期為 3 月 13 日-3 月 19 日，榮獲最高票的 Slogan 將獲得家長會提供的 1000 元獎金！請掃 QRcode 填寫表單，展示你的才華，讓我們的校慶更精彩！
- (2) 3/5(三)13：10-14：00 將辦理「校長有約」對話座談，請班級代表及班長於五樓會議室參加座談。
- (3) 請高三各班畢聯會代表於 3/5(三)放學前將畢業紀念冊第一次校稿件送交訓育組。
- (4) 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！
- (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) 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)。
- (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) 因應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) 校園全面禁菸、電子菸，違反者依校規和菸害防制法處置。

3、生輔組宣導事項：

- (1) 請 3/12 參加品德教育參訪(法院、攀岩)的同學，準時 8:45 至勤毅樓前集合出發。
- (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犯人數大幅上升，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、體育組宣導事項：

- (1) 班際羽球賽報名已截止，資格審查結果已公告康樂群組。請各班代表於 3/5(三)下午 2 點至**桌球教室前**進行分組抽籤，逾時未到直接由體育組代辦不得提異。
- (2) 今日(3/5)運動裁判社同學請直接至桌球教室前集合。
- (3) 羽球場地已開放同學使用，為安全起見及用路權益，勤毅樓一樓門口禁止打球，請配合。
- (4) 場地開放運動請協助場地維護，離場時收拾周邊落球及垃圾，另本學期羽球場開放時間為周一、二、四。

5、社團活動組宣導事項：

- (1) 今日為本學期第一次社團，請同學攜帶社團所需用具(吉他社請帶吉他)，準時至社團地點上課。
- (2) 需繳交材料費的社團如表例，請將材料費交給社團指導老師並領取收據。

社團名稱	指導老師	需於上課繳交材料費用
甜心飲品烘焙社	*呂雅惠	300 元
茶閒四事畫茶喝社	*余美惠	100 元
仿真花藝創作社	*劉欣茹	100 元
氣球造型社	*杜冠瑋	500 元
浪漫生活花藝社	*吳詩怡	500 元
紓壓油粉彩社	*楊婉君	350 元
健康好吃社	賴美純	200 元

- (3) 請各社團若本學期有社長、副社長或其他幹部異動，請於社團紀錄簿填寫並請社長掃描QR-Code加入社團聯繫人群組，協助於群組建立社團相簿並於每次社團上課拍照上傳4張學習歷程照片。



- (4) 本學期社團一欄表及社團上課地點有部分異動，請留意上週已公告的兩份黃色紙張有更新社團地點與配置圖，班長請再留意提醒同學說明及張貼於班上(舊資料請回收，謝謝)

★請留意本學期有異動上課地點的社團：

*氣球造型社至104班教室 *健康好吃社至106班教室 *仿真花藝創作社至204教室

*遙控飛行夢想社至演藝廳 *新媒體資訊研究社至(實習大樓-電腦四教室)

*班聯會至圖書館

★社團時間戶外性社團若因雨勢大需異動地點上課，請留意群組公告。

(5) 因資源班教室、團輔室下方樓梯仍施工中~

*請電影欣賞社同學今日至舊前棟3樓(階梯視聽教室)上課。

*請動漫社同學今日至舊前棟1樓(視聽教室二)上課。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 本學期身高、體重及視力定期健康檢查即將於下週一開始測量，排程表如附件，請同學按照班級座號於健康中心外排隊依序測量，當天請勿戴隱形眼鏡，以利測得裸視，另外，亦請避免無故未到，若有請假請務必至健康中心補檢。
- (2) 本學期排定於 5/7、5/21、5/28 日 14:10-16:00 辦理戒菸教育課程，校外查獲吸菸遭裁罰的學生將全數列入 5 月戒菸課程，若有相關問題請至健康中心找珮翎護理師。
- (3) 已報名「健康樂活動起來」健康促進活動的同學，每週一、四、五請於操場集合(下雨天在健身房)進行減重訓練，每週二於勤毅樓參加健身教練課程。
- (4) 若患流感或上呼吸道感染致發燒的同學，請在未使用退燒藥的狀況下，自然退燒滿 24 小時後再返校上課；患病毒性腸胃炎(如諾羅、輪狀病毒)請於症狀解除後 48 小時(沒吐沒拉肚子)方能返校上課，以避免群聚感染。

7、營養師宣導事項： #能量飲 #咖啡因

#糖 #我的健康我負責

🤔 熬夜、精神不濟的時候你是不是習慣衝進便利商店抓罐「能量飲」來提神呢？💤

- 能量飲主要含咖啡因能快速提神，但也可能帶來焦慮和睡眠障礙。
- 成人每日咖啡因攝取量別超過 300 毫克，一天最多一瓶，以免掉入能量飲的糖分和咖啡因陷阱

💡 小叮嚀：

維持好體力的絕佳方法，是充足的睡眠和均衡飲食，才是保持體力的長久之道喔 😊

資料來源：食藥署藥物食品安全週報、
食用玩家-食藥署 FB



國立頭城家商 113 學年度第 2 學期

班會建議事項回覆表(第 3 週)

相關處室	建 議 事 項	回 覆
總務處	教室前門損壞，已於線上報修，仍未處理。(109)	已通知新建綜合教學大樓施工廠商儘速處理，以便利師生使用。
內會 衛生組	教學大樓男女垃圾桶常有回收物，讓打掃同學困擾。(113)	加強宣導，近日已在新教學大樓每間廁所內張貼標語。



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎