

國立頭城家商 110 學年度第 1 學期

第 13 週班會宣導資料(110.11.24)

一、班會討論：

1. 主題：健康管理
2. 說明：請見 13:15 電視轉播及書面附資料
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) 響應「弘道老人福利基金會寒冬助老活動」，班聯會辦理「一天一塊錢，幫助老人過新年」愛心活動，至今年年底為止，於每週三班會時間至各班募款，歡迎大家一同發揮愛心，溫暖獨居長者的心！
- (2) 「因為有您，讓愛延續」，跟著華山基金會做志工捐善款，把愛延續下去！捐款帳號在華山基金會資料中，有興趣當華山基金會志工的同學，歡迎到學務處訓育組詢問喔！
- (3) 本學期週記抽查高三 12/15(三)、高二 12/16(四)、高一 12/17(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。
- (4) 第四屆長榮藝術獎全國高中學生書法比賽，比賽採初選與決賽兩階段進行，自即日起至 111 年 01 月 07 日(星期五)截止收件，決賽則於 111 年 02 月 19 日(星期六)舉行。詳細比賽辦法請至 <https://dweb.cjcu.edu.tw/cpa/news/19622> 下載。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 近日實習大樓廁所遭同學棄置食物包裝盒與食物殘渣。實習大樓禁止攜帶食物進入教室，打掃班級若有發現上述情形，請立即向衛生組或教官室反應，調閱監視器錄影紀錄追查，查獲者將依校規懲處。
- (2) 校園與廁所吸菸情形增多，將加強巡視，請同學勿違反校園禁菸的規定。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 12 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：211 班	第二名：208、307 班	第三名：從缺
秩序：第一名：309 班	第二名：307 班	第三名：103 班
服儀：第一名：309 班	第二名：303 班	第三名：307 班

生活競賽前三名班級，可至生輔組申請一週內擇一日穿著班服來校。

- (2) 請同學請病假時，務必附上看診證明收據，若無證明一律視為事假；另外，請假手續須於返校後三日內完成，另外因為假卡沿用，請個人再重新確認年級是否已經修正。
- (3) 請班上全體同學留意週報表缺曠紀錄，並核對是否與線上系統相符，以維護自身權益。
- (4) 提醒同學講話皆須注意禮貌，留意切勿出口成「髒」，避免引發糾紛。

4、活動組宣導事項：

- (1) 請未繳交社費之同學，盡速繳交：街舞社 2 名、熱舞社 10 名、韓舞社 2 名、電腦繪圖社 6 名，請盡速繳交給社長或學務處社團活動組。
- (2) 今日社團場地異動如下：桌遊社-104 教室、電影欣賞社-階梯教室(前棟教室三樓，護理教室樓上)、舞獅社-勤毅樓三樓舞台(原練習場地)，造成不便敬請見諒。

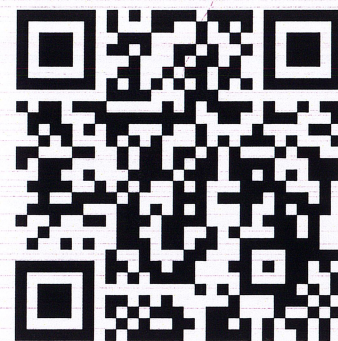
5、體育組宣導事項：

(1) 110學年度第1學期第2次期中考體育科考試範圍，考試內容：

- ①一年級：第01章、第02章、第04章、第05章、第06章、第07章、第08章。
- ②二年級：第01章、第03章、第04章、第05章、第06章、第07章。
- ③三年級：第01章、第02章、第04章、第05章、第06章、第07章。

考試內容如網址：<https://tinyurl.com/4pndccd2>，或者掃描QR CODE即可連結至考試內容。(學校首頁，學務處公告區)

(2) 要報名班際排球賽的班級，請盡速完成網路、紙本報名手續。



6、健康中心宣導事項：

- (1) 已前往頭城衛生所補接種流感疫苗的同學，疫苗黃卡務必交回健康中心留存及統計。
- (2) 健康促進活動「減脂塑體一起來」活動即將開始囉！有興趣同學請至健康中心現場報名，報名至11/26截止，全程參與者記嘉獎一支。
- (3) 高一新生健康檢查補檢同學，請盡速將報告繳回健康中心；也提醒同學要陸續複檢異常項目，並家長簽名後最遲於12/10前繳回。
- (4) 衛生福利部國民健康署為提升國人身體活動量，鼓勵學生揪家人找時間一起運動，特辦理旨揭短片徵選活動。活動相關資訊如下：
 - (一) 參加對象：國中以上在學學生及其家人。
 - (二) 活動時間：自110年11月12日至12月10日止。
 - (三) 活動網址：<https://FamilySport.biji.co/>。

7、營養師宣導事項： #非洲豬瘟 #廚餘



非洲豬瘟有多可怕？非洲豬瘟是指豬隻感染DNA病毒的非洲豬瘟類病毒，若豬隻不慎感染此病毒，可能導致豬隻突然死亡，若豬隻慢性感染時亦可能持續數月，尚無疫苗或藥物可供防治。非洲豬瘟造成各類豬隻的感染，但不會感染人。

- 小叮嚀：(1) 確保食的安全，建議購買豬肉時，應認明經屠宰衛生檢查合格的豬隻為佳。
- (2) 減少廚餘量、避免廚餘餵食豬隻。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：健康宣導週

1. 主題：惜食

2. 說明：讓惜食成為一種生活的選擇

全球 1/3 食物遭到浪費或損壞，總量達 13 億公噸，造成大量經濟損失和龐大的環境成本，引起各國社會的關注。



❧ 浪費食物和環境有關嗎？

食物浪費跟環境有什麼關係？



浪費土地

近 14 億公頃的土地生產的食物遭浪費，這些土地面積比加拿大還大



浪費水資源

近 250KM³ 的水間接被浪費，這些水足夠全球人口使用一年



加劇全球暖化

2011 年，全球食物浪費所產生的碳排放高達 44 億噸

所有的食物都需要投入土地、水、能源、人力等資源來生產，浪費食物等同浪費了生產過程中的所有珍貴的環境資源，而且更會產生大量碳排放。據聯合國農糧組織(FAO)研究指出食物浪費造成的碳排放相等於一年人為 8% 的碳排放。

❧ 食物浪費引發國安危機！？

2011 年聯合利華調查發現，大台北地區的餐飲業一年浪費食材的金額更高達 18 億元，其中 9 成食材被浪費的原因，為採購過量。

台灣的後端食物浪費模式與歐美大國相同，可是我國的糧食自給率只有三成，實在沒有任

何浪費的本錢。若不及早改善台灣食物浪費的情況或習慣，可能影響我國的糧食供應安全。

為什麼我們要惜食？



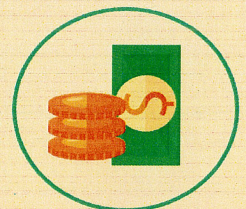
台灣食物浪費情況嚴重

台灣一年約浪費 373 萬噸食物



消費佔最多

台灣超過五成浪費發生在餐廳及消費者的階段



金額龐大

2011 年，聯合利華調查發現大台北餐飲業每年丟 18 億食材

🍴讓惜食成為一種生活的選擇、減少食物浪費

- ✓在家的話，挑選一天當作「剩食消滅日」、冷凍未使用之食材、製備小份餐點，最好的方法當然是「完食」。
- ✓在餐廳用餐，打包未食用完之食物，或一開始就請服務生不提供不想食用的食物（如：麵包、奶油），有效減少剩食，也可去有捐剩食、或願意低碳製程考量餐廳，以表支持。
- ✓在食品店家時，進行「聰明購物」，有購物清單不被促銷迷惑，購買適量的食材即可，避免買過多食物。注意有效期限，避免過期而造成浪費。
- ✓另外可以購買「不完美」的食材，選擇擁有低碳標誌或低碳足跡的食物。
- ✓多餘食物捐給「食物銀行」、「社區惜食冰箱」



🍴惜食口訣教給你，健康生活多一點

- ✓ 餐點分量點剛好
- ✓ 個人需求提早講
- ✓ 剩餘餐點打包走

「浪費食物」就是把錢丟進垃圾桶！

🍴讓「惜食」、「廚餘減量」，也可幫助防堵非洲豬瘟！

資料來源：主婦聯盟環境保護基金會·食農教育·2017 年 08 月 05 日

<https://www.newsmarket.com.tw/blog/98811/>

➤ 健康宣導討論題綱：

- (1) 看完「惜食」影片後，請試著分享你的感受？
- (2) 浪費食物和環境有什麼關係嗎？
- (3) 惜食不浪費，我們可以怎麼做？
- (4) 為防堵「非洲豬瘟」，我們日常生活可以怎麼做？

