

國立頭城家商 111 學年度第 1 學期

第 20 週班會宣導資料(112.01.11)

一、班會討論：

1. 主題：打工求職安全
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：

1/11 週會時間原定團體登山健行活動，因天候關係啟動雨天備案：

- (1) 班級同樂會(以班級為單位開放訂購外食)
- (2) 班際排球決賽(比賽參賽班級全班可參加排球比賽決賽加油團：107、108、109、206、208、309)

2、生輔組宣導事項：

- (1) 第 19 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：108	第二名：202	第三名：102
秩序：第一名：103	第二名：108、115	第三名：從缺
服儀：第一名：108	第二名：103	第三名：115

生活競賽前三名班級，可至生輔組申請一週內擇 1 日穿著班服來校，請班長於隔周二集合時將獎牌繳回。

- (2) 請銷過的同學注意，銷過單上面的時間、事由部分，需自行上校務系統查詢後填寫正確，以避免因填寫錯誤遭退回重填而損失權益。
- (3) 寒假家長聯繫函請於 1/16(一)放學前收齊繳交至生輔組，全校各年級最快收齊繳交之班級，全班核予「嘉獎 1 次」獎勵，逾期未繳交者予以「愛校服務 1 小時」。
- (4) 同學未合法考取駕照前勿以身試法，鋌而走險。無照駕駛違規之處罰：依據道路交通管理處罰條例規定，處新臺幣六千元以上一萬二千元以下罰鍰，並當場禁止駕駛；另未滿十八歲的青少年無照駕駛時，除了應繳交罰鍰以外，青少年以及父母等法定代理人還須依據同條第 3 項規定，參加道路交通安全講習。

3、衛生組宣導事項：

- (1) 學期即將結束請各班開始整理掃具，若有多餘掃具請送至前棟 B 側掃具室。
- (2) 廚餘回收分類：請同學注意下列分類，生、熟廚餘請倒入前棟 B 側廁所前藍色回收桶內。

熟廚餘：

剩菜剩飯、魚、海鮮、肉類(羊、牛、雞、鴨、鵝、豬等禽畜肉類及其內臟)。

披薩、蛋糕、麵包、餅乾、蛋塔泡麵。

白米、麥食、麵食。

奶粉、麥粉、米粉、麵粉等各式粉末狀可食用品。

辣椒醬、豆瓣醬、XO 醬等調味料。

奶油、果醬、罐頭食物等加工食品。

烹煮過後各式食材。

生廚餘：

水果類(蘋果、柳丁、瓜果、芭樂、蕃茄、梨子等水果)。

果皮類(柚子皮、香蕉皮、柑橘皮、西瓜皮、奇異果皮、鳳梨皮等果皮)。

葉菜類(生的菜葉、菜梗、菜心、玉米芯、絲瓜等)。

塊莖類(地瓜、芋頭、蓮藕等)。

殘渣類(茶葉渣、咖啡渣、中藥藥渣、黃豆渣等)。

不可回收:

魚刺、禽畜類大骨頭、蚌殼類、蟹蝦殼。桃李核、龍眼核、荔枝核等。鳳梨頭、椰殼類、榴槤殼、椰子殼、花生殼、開心果殼、玉米殼、竹筍殼、龍眼殼、荔枝殼、蛋殼、甘蔗渣等。

其它:殘渣類(須先去除外包裝)、塑膠袋、塑膠繩、免洗筷、木片、拉環、牙籤、衛生紙、保麗龍等不可分解物品等請勿放入廚餘回收桶。

4、體育組宣導事項:

今日下午6、7節，將進行班際排球賽，請參賽班級於指定時間至勤毅樓三樓參加比賽，賽程如下：

(1)第6節，混合組賽程：108對208、107A對108或208、混合場次十。

(2)第7節，男生組賽程：109對206、309對109或206、男生場次十。

5、活動組宣導事項:

(1)本學期轉社日已在星期一(1/9)截止，結果將於1/16(一)於學務處外公告。

(2)高三校外教學(畢業旅行)排房表已發下，請準時於本星期五(1/13)放學前繳交。另畢業旅行「一公斤旅行」修緣育幼院募捐箱為不影響同學考試，請班長協助提早本星期五(1/13)一併送回學務處。

(3)高二校外教學(畢業旅行)日期定於5/23-5/26，決標金額為6800元，期末出納組將一併調查收款意願，若要參加者將於下學期於註冊單代收。

6、健康中心宣導事項:

(1)近來天氣轉冷，為流感好發季節，請同學注意保暖。偶有同學上學前在家已發燒，吃完退燒藥後仍到校上課等情形，請同學務必落實生病不上課，以避免發生校園群聚疫情。出現上呼吸道及腸道症狀者請配戴口罩並加強正確洗手，落實個人衛生習慣。

(2)未領回疫苗小黃卡班級或個人如下：101-3號、102班、103班、105-6號、106班、107班、109班、112班、114-3.11.13號、115-29號、204班、205-3號、207班、208班、209班、211-7號、213班、214班、304班、305班、311班。

7、營養師宣導事項: #成癮行為 #手搖杯 #含糖飲料 #我的健康我負責

戒不掉情緒性進食該怎麼辦?
心理師建議採取4種改變方式

 安排放鬆 為自己安排放鬆與緩解情緒的時間	 飲食替代 若為了抒壓而吃，可從薯條改吃雞胸肉
 分享共食 將壓力、愉快透過共食分享給身邊的人	 檢視生活 重新安排、面對生活，別逼自己與飲食對抗

資料來源:四季心理諮商所所長 蘇琮祺心理師

 **戒不掉含糖飲料，其實是壓力與情緒問題?**
很多肥胖都是因為戒不掉含糖飲料，沒有發現自己長期承受極大壓力或是情緒困擾，轉而用喝含糖飲料等方式來舒壓、排解情緒。

 **小叮嚀:**這種情緒性和壓力性進食其實是一種人類本能，偶爾都會想投入「療癒食物」的懷抱，這些食物大多含有高油鹽糖。在每次吃療癒食物之前，練習感覺自己的生理與心理狀態，然後再選擇適當份量食用，不失為兼顧身心健康的一種方式。

資料來源：潮健康、蘇琮祺心理師

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：打工求職安全

1. 主題：新鮮人出社會要記牢！

2. 說明：

安心求職「三大準備、七不原則」！

新聞報導中有許多跟詐騙相關的案例，是不是覺得找工作之路困難重重呢？不用緊張！提供大家一些防詐小撇步，記得多多複習以下守則，讓你在求職過程中輕鬆幫助自己遠離詐騙。

一、求職前牢記三大準備

(一)事先告知親友面試的地點：讓親友掌握你的行蹤，安全更有保障。

(二)檢視欲應徵公司徵才廣告內容是否合理：留意職缺廣告內容是否一再重覆，或是工作條件明顯高於市場行情許多等不合理情形。

(三)主動蒐集徵才公司的資料：了解公司資訊背景以及過去有無不良紀錄，如果徵人廣告資訊不完整，例如：只有公司名稱、地址，或只留電話、聯絡人，必須提高警覺。

二、應徵時使用七不原則

(一)不繳錢：不繳交任何不知用途的費用

(二)不購買：不購買公司以任何名目要求購買的有形、無形產品

(三)不辦卡：不應求職公司的要求而當場辦理信用卡

(四)不簽約：不當場簽署未詳閱的任何文件、契約

(五)不離身：不把證件、存摺、信用卡、印章給求職公司保管

(六)不飲用：不飲用酒類及他人提供之不明飲料或食物

(七)不非法工作：不從事非法工作或於非法公司工作



三、揭穿 4 大常見求職陷阱與手法

(一)面試要你先繳身分證件、銀行存摺

如果公司在面試時要你填寫一堆跟工作非相關的資料，包含身份證字號、家庭背景資料，甚至還沒錄取就要你先提供身分證件、存摺、提款卡、信用卡等，小編要提醒您千萬要小心，

尤其逢畢業季和暑假打工期間，有多起新聞案例都是因為新鮮人將自己的帳戶提供給詐騙公司集團做為人頭帳戶，求職者找工作不成反而因此成為詐騙車手、吃上官司。

TIPS：求職的時候要謹記「重要證件不離身」，跟工作不相關的資料、文件，您都可以拒絕填寫和提供喔！

(二)薪水還沒發就要求先繳保證金、訓練費、制服費

一般常見的求職詐騙案例，像是假冒經紀公司向應徵模特兒、演員的求職者收取保證金、培訓費；或是應徵門市服務人員，公司要您自行負擔制服費、治裝費。最近也有一名網友表示在臉書社團看到徵人貼文，在詢問工作機會後被要求先繳 1 千元「註冊職員」，因覺得不合理，拒絕對方竟然還惱羞成怒辱罵。

TIPS：依公司規定穿著的制服、基本教育訓練費用，原則上都是雇主應負擔的勞務成本，若還未被錄取就要「繳錢」，多數情況是不合理的！

(三)假借徵才名義，實際上為招生、賣商品

有些補習班、美容訓練機構在網路上刊登徵才，實際上為招收學生；也有直銷商在社交媒體上廣發訊息招募下線，等您前往面試時才告知要先購買自家公司商品使用，熟悉商品才能成功銷售、抽取佣金。以上這些手段都已涉及徵才廣告不實了。

(四)面試談好錄取 A 工作，實際錄取卻變成 B 工作

常見像是保險業在徵才廣告刊登徵行政助理，但面試詳談後才發現公司所開職缺為業務人員，工作需要開發客戶、跑外勤；也有張貼廣告徵家庭代工、小編，但實際工作內容卻完全不符。

TIPS：如果您有遇到以上廣告和面試、錄取職務不符情形，或是公司違法向您收錢、保證金的情況，可以向「當地勞工局」檢舉申訴；至於被交辦的工作可能涉及違法但自行無法確認，也建議撥打警政署「165 反詐騙專線」進一步諮詢喔！

➤ 討論題綱：

- (1) 第一次找工作擔心受騙嗎？
- (2) 新鮮人如何避免求職陷阱？
- (3) 萬一遇到詐騙可以撥打電話到哪個單位？