

國立頭城家商 112 學年度第 2 學期

第 8 週班會宣導資料(113.04.03)

一、班會討論：

1. 主題：學習輔導
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) 2023 頭家好聲音初賽於今日下午 13：40-14：00 至演藝廳(員生社 3F)報到 (與國語文競賽強碰的參賽者，請仍需於先完成報到)，初賽只限參賽人員參加，未參賽的同學請勿進入比賽場地。
- (2) 高一班際團體創意歌唱比賽已於 3/21(四)開始彩排，各班如經協調後更換彩排時間，請告知訓育組，並請把握彩排時間，一起爭取班級榮譽!
- (3) 78 週年校慶購買園遊券紀錄表預計於今日發送至導師桌上，一、二年級每人需繳交 110 元，請以班級為單位，於 4/19(五)前將園遊券費用連同購買園遊券紀錄表交回訓育組。
- (4) 請一、二年級各班將 78 週年校慶園遊會攤位報名表於今日放學前交回訓育組。另欲設置攤位之高三班級，請至訓育組領取報名表。
- (5) 請一、二年級各班有報名園遊會擺攤的班級，於 4/11(四)12:20 至學務處旁穿堂進行攤位位置抽籤，逾時或未到之班級將由訓育組代抽。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 菸害防治及性教育漫畫比賽收件截止日期至 4/19 止，請有意願參賽同學於期限前，將作品繳交至學務處。
- (2) 轉知衛生福利部疾病管制署辦理之「校園愛滋自我篩檢推廣活動」，活動詳情請參閱學校網站。
- (3) 轉知 2024 宜蘭綠色博覽會於 3/30(六)開園，展期至 5/12(日)止，遊客於園區各指定地點刷卡，最高可取得 8 小時環境教育學習時數。
- (4) 近期腸病毒盛行，同學注意衛生勤洗手，養成良好個人衛生習慣，並落實「生病不上學」，保護自身、同學及家人健康。
- (5) 校園全面禁菸(電子菸)，違反者依校規和菸害防制法處置，依「菸害防制法」第 15 條規定，任何人不得使用未經中央主管機關審核通過之指定菸品，亦不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告未經主管機關審查通過之指定菸品及其必要之組合元件；依同法第 17 條規定，任何人不得供應指定菸品必要之組合元件予未滿 20 歲之人。
- (6) 重要!!!請同學不要將回收物品及垃圾丟棄至廁所!!!

3、生輔組宣導事項：

- (1) 請同學在週報表簽名時，簽名必須清晰，切勿隨意亂畫或者代簽。
- (2) 法治教育：匿名留言誹謗-網路發言要負刑責：
網路匿名 PO 文，用字遣詞如果涉及誹謗、侮辱、與事實不符，民眾都可以截圖報警。請網路警察追出 IP 位置，PO 文者一樣會有法律刑責。

刑法-第 309 條

- 公然侮辱人者，處拘役或九千元以下罰金。

- 以強暴犯前項之罪者，處一年以下有期徒刑、拘役或一萬五千元以下罰金。

刑法-第 310 條

- 意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處一年以下有期徒刑、拘役或一萬五千元以下罰金。
- 散布文字、圖畫犯前項之罪者，處二年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金。
- 對於所誹謗之事，能證明其為真實者，不罰。但涉於私德而與公共利益無關者，不在此限。

✓ 案例:立委段宜康曾在臉書，罵某人“不要臉的髒東西”，這一句話，讓他被判罰 5 千，服勞役 5 天。

(3) 連假將至，請同學出外遊玩，務必注意自身安全，遵守交通規則，切勿流連不當場所。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際羽球賽程持續中，每日更新公佈於學務處外公告欄，請同學自行前往觀看。
- (2) 112 學年度師生路跑活動將於 4/10(三)下午舉辦，請同學及早準備，爭取好成績。
- (3) 113/4/15-21 勤毅樓 3 樓場地外借舉辦國中乙級排球決賽，歡迎大家前往觀賽，也請注意觀賽禮節切勿影響比賽進行。

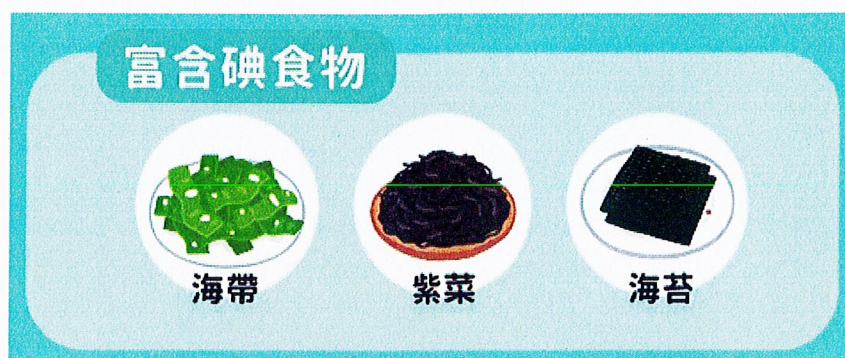
5、活動組宣導事項：

- (1) 今日為第3次社團，請同學準時至上課地點，並攜帶社團所需樂器或工具容器材料，尚未繳交社團材料費的同學請記得攜帶費用交給社團指導老師並領取收據。
- (2) 有借用教室給社團使用的班級，請同學們於社團課前將原班課桌椅及環境先整理好以利社團同學上課使用，也請先將班上窗戶關好上鎖，但記得不要鎖門唷!若社團有未收拾完善之情形，可回報社團活動組再予以通知改善。
- (3) 各社團借用班級教室或專業教室請勿私自翻動拿取他人座位物品，請社團幹部協同社員於課程結束前將教室恢復整潔，桌面地板因課程操作材料產生的削削、垃圾要確實清理乾淨並檢查門窗、電源、瓦斯確實關閉上鎖)，最後叮嚀社員個人的物品請記得攜回，避免遺留個人的垃圾造成原班同學困擾。
- (4) 今日社團時間於校外服務的社區服務愛鄰社、簡單收納社等同學，請於外出前至學務處領取個人的服務時數卡攜帶至服務機構。
- (5) 高二校外教學(畢旅)相關調查表件尚未繳回班級，請班級負責的股長於今日放學前送回學務處社團活動組。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 各班健康檢查藍卡每學期皆會使用，提醒尚未繳交藍卡的班級務必盡快繳交：
已交班級：101、106、111、114、115、206、208、211、212、311、312 班。
其餘班級整班未繳交，請盡快收齊後按照座號繳回健康中心(高三即將畢業免繳)。
- (2) 已報名今日下午於侵害防制教育課程的同學，上課地點：實習大樓五樓實習餐廳教室，時間 14：00-16：00。
- (3) 少數生理用品補助尚未領取的同學，請於今日領取，仍未領取者視同放棄，將撥放給其他需要的人。
- (4) 「健康生活我最行」健康促進活動競賽成績：第一名體重減輕 9.2 公斤、第二名體重減輕 3.5 公斤、第三名體重減輕 2.8 公斤、BMI 下降 0.99。
- (5) 特殊疾病路跑同意書請於今日 16:00 前繳回健康中心，逾期者請自行繳至體育組。

7、營養師宣導事項： #碘 #營養素 #碘鹽 #食鹽攝取量每天不超過 6 公克



► 加「碘」鹽：

碘是人類的「必需微量營養素」之一，用來合成甲狀腺素。甲狀腺素用來調節腦神經的發育與成熟、身體的生長發育、產能與產熱、新陳代謝速率的關鍵。缺乏時容易疲倦、怕冷、甲狀腺腫大及造成心智功能障礙，也會因為代謝變慢而變胖。

□ 碘從哪裡來？

碘是人體必需營養素，維持良好代謝和體能，要注意碘的攝取。建議選用加「碘」鹽及適量含碘食物，主要是海洋中的植物，如海帶、紫菜等海藻類食物，海中的生物以海藻為食物，含碘量也豐富。

🔔 小叮嚀：如果不想變笨又變胖，請用含「碘」鹽做菜！使用便宜、又添加了碘的高級、特級精鹽，其實是最簡便的補碘方式。但要謹記：適量吃鹽不必多，食物烹調已有添加鹽，每日不超過 6 公克（相當於一平茶匙）。

選用標示

加碘



參考資料：衛生福利部國民健康署

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

[班會主題] 拖延與時間管理

你有以下的經驗嗎？把事件拖到最後一刻才做，或是跟朋友約會總是遲到，學校作業或任務不按時完成…上述狀況可能都是拖延的心理在作祟。我們以為拖延只是一種習慣，沒什麼大不了，但其實習慣性拖延的背後，有很強的心理動力。

一、為什麼我們會犯拖延症？跟大腦酬賞功能有關

拖延的毛病，除了個性使然，原來也和大腦的前額葉皮質區（prefrontal cortex）和邊緣系統（limbic system）的功能有關。想像當你躺上沙發追劇，前額葉就會提醒：「工作是不會自己做完的，快去做吧！」要是刻意忽略前額葉就不再工作，此時大腦另一邊的邊緣系統會開始作用，鼓勵你挑開心的事做，製造愉悅感受：「工作多無聊啊，先滑滑手機，比較好玩！」成功引發你的拖延症後，邊緣系統還會發動獎勵機制，讓你耍廢時滿足無比，藉此欺騙大腦：滑手機果然讓我心情更好。



二、拖延症的五種成因

原因 1：時間折扣型，不急著做

很多事情之所以被「冷處理」，是因為沒有急迫性。這是基於人類本能的認知偏誤，比起未來遠景，我們更容易關注眼前的事情，這種心態稱為「時間折扣」。

原因 2：效率拖延型，不曉得如何起步

當我們遇到沒做過的事，導致壓力驟增、腦中一團亂，所以會選擇逃避先去忙別的事。這種拖延不是因為懶得工作，而是想逃避無助帶來的負面情緒，稱為「效率拖延症」。

原因 3：完美主義型，害怕失敗

有些人會拖延，是因為害怕失敗，對他們來說，與其被認為「能力不夠」，寧可被評價成「不是不會做，只是懶得做」。

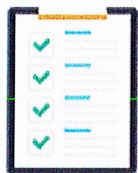
原因 4：高壓自虐型，抱佛腳的效果更好？

你應該遇過這種人：平常不念書，考前才卯起來抱佛腳，結果考得比按時複習的人還要好。有些人會認為：反正更早開始，成效也不會比較理想，乾脆把事情拖到最後一刻，用壓力逼出實力，偏好在壓力大的情境中完成待辦事項。

原因 5：懶散型，現在就是不想做

許多犯拖延症的人其實都想好好坐下來完成該做的事情，但現在就是不想做。因為他們身邊誘惑太多，容易分心，也更容易「擺爛」。

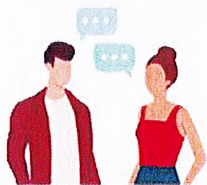
三、拖延症末期患者必看！「6 招」幫助改善拖延行為



1. 將任務塊狀化

研究認為，可練習將任務分解成各小部分，分成數天進行，有助於使任務掌握度更高。每次完成短期目標時也可透過小獎勵激勵自己。

2. 利用人際壓力



將任務內容適時分享給親友，告訴他們自己的目標與時間表；或與他人一起完成任務，提升任務完成的刺激性、新鮮度，減少完成任務的時間。

3. 將任務競賽化



承上研究所述，將無聊或單調的任務，視為與自己的競賽，例如在 5 分鐘內洗 10 個盤子；或在工作時播放音樂，完成任務後可給予自己獎勵。

4. 關閉多餘分頁



過多的分頁與網頁會影響工作的專注度，因此，關閉社群媒體、手機等使人分心的事物，並關閉毫無用處的網頁，可以幫助整理思緒、避免拖延狀況發生。

5. 接受專業培訓



美國國家衛生院 (NIH) 研究指出，拖延行為可能與自身的專業度不足有關，因此建議可以接受專業培訓或課程，降低工作的時間成本，也能避免逃避心態引起拖延症。

6. 就醫接受治療



必要時與精神科醫師和心理諮商師聯繫，了解自己的拖延狀況的根源、以及拖延行為的心態為何。若本身為注意力不足過動症患者，則應按時服藥並接受醫師的治療。

[以上內容擷取 **長善 270 期** 內容，**強烈建議** 討論時配搭使用！輔導室提醒大家！]

[討論題目] (三題都要完成)

- 1.你曾經在哪些事情上拖延呢?原因是什麼?請舉例說明。
- 2.你認為拖延所帶來的好處與壞處分別有哪些?
- 3.針對會慣性拖延的人，有什麼方式能協助改善拖延的壞毛病?