

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 3 週班會宣導資料(110.03.10)



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)

★實習處就業組宣導事項：

- 1、原住民同學於取得技術士證照生效日起一年內，可申請獎勵金(甲級：發給新臺幣六萬元、乙級：發給新臺幣一萬元、丙級：發給新臺幣五千元)。
- 2、甲級、乙級、丙級，每人每一等級以一次為限，單一級者亦同。只能申請 1 次。
- 3、請欲申請的同學於 3/26(五)前親洽實習處就業組，逾期請自行至原民會申請。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 75 週年校慶園遊會攤位設置企畫書(下稱報名表) 已於今日發送至導師桌上，請一、二年級各班將攤位報名表於 4/7(三)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。
- (2) 75 週年校慶(社團)演出報名表已於今日隨班會資料發下，欲報名之社團或自組團體，請於 4/7(三)前將報名表繳至 206 班林詩庭同學。
- (3) 高一班際團體創意歌唱比賽報名表，請於 3/24(三)前繳至訓育組。並於 4/1(四)放學前將自選曲歌詞以 Word 格式寄至 tcvs122@gmail.com，或拿隨身碟交至訓育組。
- (4) 2021 頭家好聲音初賽報名表請於今日放學前繳至訓育組，並請有報名的同學於 3/15(一)中午 12:30 於學務處進行抽籤。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 為有效辨識未確實做好垃圾分類之班級，請各班將回收籃、垃圾桶、落葉桶貼上班級牌。
※下星期開始將列為評分項目，未貼班級將扣分。
班級牌有缺者請至衛生組領取。
- (2) 洗手台請勿倒置廚餘以免發生阻塞。
- (3) 廁所檢核表仍有班級未能確實填寫，請打掃班級注意以免被扣分。
- (4) 防治疫病最好的方式，保持良好衛生環境及習慣，每日認真打掃。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 2 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：302 班	第二名：201 班	第三名：106 班
秩序：第一名：209 班	第二名：208 班	第三名：203 班
服儀：第一名：302 班	第二名：209 班	第三名：102 班

生活競賽前三名班級，可至生輔組申請星期五穿著班服來校。
- (2) 開學後之重大違規(如無照騎乘機車、雙載、未戴安全帽、吸菸、打架…等)無輔導期，直接依校規處分。高二、高三同學應為示範之表率，帶動校內友善校園正向風氣。
- (3) 請假卡請妥善保管，不慎遺失將予以「書面自省一罰寫」處分。
- (4) 新學期「機車停車證」、「遠到證」均需重新辦理，需辦理的同學請自行利用時間至教官室(洽詢林佳霏校安)領取申請單。

「機車停車證」：將依繳件順序登記停車位，請同學掌握時間。

「遠到證」申請條件為：居住偏遠交通不便或家庭特殊變故需要者。遠到證核發後請謹慎使用，若早上藉故在校外遊蕩、吃早餐，經查證屬實立即沒收遠到證，並不再補發。

- (5) 預防各項詐騙行為，個人證件請妥善保管，不要隨意在網路上填寫個人基本資料，才不會輕易將個人資料外洩，也請同學妥善保管個人物品，外出時請將教室門窗確實上鎖。
- (6) 友善校園一分鐘微電影比賽，收件時間為 3/15(一)放學前，請參加同學把握時間。
- (7) 下午實施防震防災演練，請各班盡速完成打掃工作進入教室屆時配合鐘聲及廣播實施避難及疏散至指定位置。

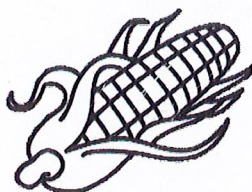
4、體育組宣導事項：

- (1) 班際羽球賽將於 110/03/18(四)放學 16：10，於勤毅樓 3 樓開始舉辦。
- (2) 109 學年度師生路跑活動將於 110/03/17(三)下午舉辦，請同學平時多運動，及早養成良好體能參加本項活動，當日路跑須穿著本校運動服上衣，運動褲可選擇穿著自己的運動褲，路跑時程如下：

03 月 17 日路跑賽時程

打掃時間.....	13：00-13：20
操場集合、熱身.....	13：20-13：30
路跑活動.....	13：30-15：30
集合、準備放學.....	15：30～～～

5、營養師宣導事項：



#原型食物 #玉米 #全穀雜糧類

🌽 玉米是「澱粉」，而不是屬於蔬菜類：玉米又稱玉蜀黍、番麥、包穀。怎麼分辨食物是全穀雜糧類？還是蔬菜類呢？主要看食物的營養素含量來做分類。根據台灣食品成分資料庫，玉米的碳水化合物是高的，所以玉米是屬於「全穀雜糧類」！

👉 玉米含有豐富的膳食纖維，可幫助排便。金黃色玉米含有葉黃素、玉米黃素，是眼睛的視網膜黃斑部很重要的抗氧化物，可保護眼睛免於紫外線傷害💖。而紫色玉米含花青素，也是很好的抗氧化物。

💖 玉米加入湯品、麵條、青菜一起煮，❗️控制好份量，吃一根中型玉米🌽大約等於吃八分滿的飯量，多樣化攝取各種原型食物，均衡攝取各類營養素！😊

6、健康中心宣導事項：

- (1) 宿疾同學的路跑家長同意書，請確實勾選並由家長簽名盡快繳交，以利體育組活動順利。
- (2) 本學期定期健檢(身高、體重及視力)即將開始，排程表如附件，請務必依照排定時間至健康中心受檢，以下注意事項請同學配合：
 - a. 本次測量項目為身高、體重及視力，近視同學請盡量配戴眼鏡以測得裸眼視力，若必須戴隱眼，請於視力受測前主動告知。
 - b. 請依排定時間按照座號至健康中心排隊受檢，身高體重機每人只能量測 1 次，若有測量第 2 次的需求，請事先告知護理師，以避免因電腦連線造成順序錯誤，另外，若同學有請假、休學，亦請一併告知。
 - c. 當天受檢未到同學，請務必盡快至健康中心補檢。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：防震防災宣導

強化師生防震及防災應變處理能力，俾利做好防震防災準備與逃生觀念，以提升師生防災自救與逃生能力。

一、說明：

本校規劃預演時間為 3 月 10 日早自習實施防災示範，下午 14 時於教室實施防震防災動作演練並結合疏散集合；14 時 30 分全體同學至勤毅樓三樓參加防災講座宣導暨分組練習。

(一) 演練重點：

1. 地震避難掩護逃生演練(3 月 10 日下午 14 時~16 時)。
2. CPR 及 AED 教學演練。
3. 學生專車逃生演練。
4. 校園火災緊急應變演練。

(二) 演練階段(3 月 10 日下午分組演練操作)：

第 1 階段全體師生請先在教室配合執行防震、防災疏散演練(操場集合)

第 2 階段全體師生往毅樓三樓集合，聽消防局講座。

第 3 階段分三組，高一、高二、高三分別帶至演練地點。

高一全體學生移動至勤毅樓門口學習專車逃生與滅火演練。

高二全體學生移動至風雨球場旁學習滅火演練。

高三全體學生在勤毅樓 3 樓學習 CPR 及 AED 教學演練。

二、防災要點：

1. 於教室內緊急避難時，應遵守蹲下、掩護、穩住三原則，於桌椅下保護好頭部，並抓緊桌腳，避免傷害發生。
2. 可以用頭套、書包、補習袋或書本保護頭部，並依規劃路線避難。
3. 下樓時應遵守不語、不跑、不推三不原則，到達一樓後儘速前往疏散地點集合清點人數：喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，或造成意外，災難來臨時需冷靜應變，才能有效疏散。

三、地震時，為了自己的安全，要如何逃生呢？**(一)、在室內---**

保持鎮定，迅速將使用中之電源、瓦斯、自來水關閉，並將出入口打開。

晃動時，要先蹲下、躲在安全的角落，例如：堅固的桌子或床的旁邊、牆角、支撐良好的門框下，直到晃動停止或確定安全時再離開。躲避時，要以軟墊保護頭部，遠離重的傢俱、電器、化學藥劑、擺有東西的架子等危險物。疏散時，用物體保護頭部，依據平日防震演習規劃進行疏散。

(二)、在室外--- 應移動至空曠處，避開建築物、招牌、電線桿、樹木。

1. 地震時不要搭乘電梯。
2. 不可慌亂衝出教室，並避免慌張地上下樓梯。
3. 不要躲在桌椅及床下，而是躲在堅固的桌子或床的旁邊。

四、地震的成因：

構造性地震(如地殼變動)、火山地震(如火山爆發)、衝擊性地震(如隕石墜落)、大部分的地震以板塊運動所造成的地殼變動(構造性地震)最多。

五、地震的數據：

氣象局發布的數據有兩種：

規模：描述地震大小的尺度，依其所釋放的能量而定，以一個無單位的實數表示之。

震度：描述地震時人所感受到的震動程度，或物體因震動所遭受的破壞程度。

規模通常用 M 來代表，例如1995日本阪神地震即達 M7.2 (規模七點二)，1999台灣集大地震則達 M7.3 (規模七點三)。

六、地震前預防措施：

平日即準備妥三日份的飲水、乾糧、及救急必需品，集中收放在救急袋內，置放於全家人皆知道，且便於取用的位置。

熟悉住家附近之避難場所，預先清楚逃生路線，家屬間應互相約定發生地震後，應該如何聯繫？以及集合的處所？學校、建築物、公司、團體、公共場所應經常舉行避難演習，建立自衛編組，發揮自救救人之精神。

將較重物放置於低處予以固定，並減少使用吊燈、吊扇等。定期檢查瓦斯、電線管路等，瓦斯桶固定，全家人皆應知道開關的位置，及如何關閉。

七、地震時應變措施：

大聲提醒周遭人員保護自身安全，勿慌張進出建築物，並應遠離窗戶、玻璃吊燈，防止家中巨大傢俱或危險物墜落，並就地尋找適當地點避難。

隨手關閉使用中的電源、瓦斯，以防止火災發生。把避難處所門窗打開，以免門窗被震歪無法開啟。

在高樓時，就所在樓層尋找庇護處所，勿使用電梯，勿湧向安全門出口樓梯，以免造成人群擁擠傷害。

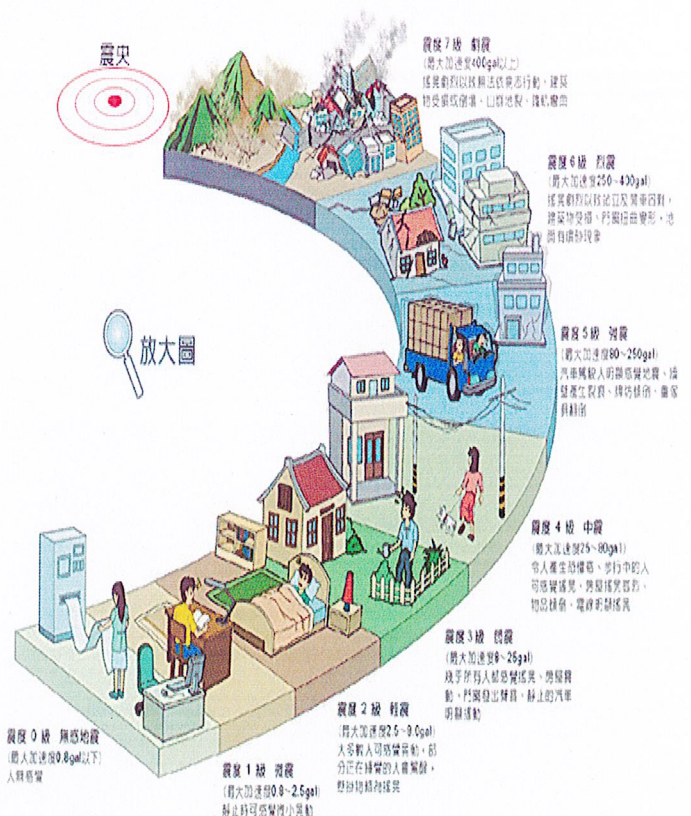
以軟墊保護頭部，尋找堅固的庇護所，如堅固的桌下、牆角、支撐良好的門框等。

八、地震後繼續避難措施：

發生火災迅速撲滅或防止火勢蔓延如聞到瓦斯味千萬注意火源，以防止爆炸、火災，應立即打開門窗通風，但不可開啟抽風機，以免電器火花引爆瓦斯。

避開掉落地上之電線和電線碰到之物體以免觸電，不佔線使用電話聊天，減少話務量，以留供救災報案使用。

隨時收聽災情檢查水電、瓦斯管線、房屋樑柱是否完好？如有損害，應立即關閉或請專家檢定，協助急救傷患，發揮守望相助精神。



➤ 討論題綱：

1. 請問晚上或凌晨發生地震時在家中應該如何避難？
2. 中央氣象局將震度區分幾級？
3. 地震避難掩護三步驟為何？
4. 你(妳)知道班上的疏散路線嗎？
5. 地震避難三原則為何？



相關參考資料查詢請至

1. 「內政部消防署」(<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=594>)
2. 「抗災防震網」宣導(<https://twdrill.com.tw/Subject/Index/1>)