

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 7 週班會宣導資料(110.04.07)



一、班會討論：

1. 主題：生涯規劃
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) 溜溜球達人楊元慶先生將於今日第 6、7 節至本校演講，請全校同學完成班級打掃工作後，儘速前往勤毅樓三樓就位，也歡迎教職同仁一同到場聆聽。另請高三各班畢聯會代表前往實習大樓四樓電腦教室(四)參加第三次畢業紀念冊校稿課程。
- (2) 請各班將 75 週年校慶園遊會攤位報名表於今日放學前交回訓育組。為響應環保，本次園遊會各攤位禁止提供一次性餐具(可提供紙袋)，同學們可以預先自備環保餐具帶至學校，以利園遊會當日使用，感謝大家配合，一起愛地球!!
- (3) 請一、二年級各班以班級為單位，於今日放學前將園遊券費用連同購買園遊券紀錄表交回訓育組。
- (4) 欲報名 75 週年校慶(社團)演出之社團或自組團體，請於今日放學前將報名表繳至 206 班林詩庭同學。
- (5) 「2021 金車曙光暑期物資贊助計劃」提供企業相關產品物資，支持、鼓勵臺灣青年學子從事公益服務活動，學生社團或三人以上團隊可提出申請，申請時間自即日起至 5/17 止，詳情請見 <https://kingcar.org.tw/project/501087>。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 因水情日趨嚴峻，許多縣市已開始輪流供水，宜蘭目前雖非限水區域，但仍請同學節約用水。
- (2) 開學至今，已有多位同學於校內、外吸菸或電子煙被查獲，必須接受罰款與戒菸教育，吸菸有礙健康，請同學遠離香菸與電子菸的危害。
- (3) 氣溫逐漸轉熱，為防範登革熱與腸病毒，請同學多注意保持環境清潔與個人衛生。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 6 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：302 班	第二名：106 班	第三名：202、207 班
秩序：第一名：209 班	第二名：302 班	第三名：203 班
服儀：第一名：209、302 班	第二名：從缺	第三名：202 班

生活競賽前三名班級，可至生輔組申請星期四、五、一、二穿著班服來校。
- (2) 4/14(三)召開本學期第一次學生獎懲會議，請曠課已超過 42 節、或屆滿三大過同學留意自身缺曠、獎懲次數。
- (3) 4/24(六)、5/5(三)開辦品德教育及戶外研習營，鼓勵高一、二同學踴躍報名參加，名額僅 5 名(兩項活動均參加者，最多可銷一支大過)，有意願者可至教官室找俊德教官登記。

4、體育組宣導事項：

- (1) 游泳池已完成放水以及聘任救生員，將於 4/8(四)起每日 16：00-17：00 開放，為方便管理，泳池入口為實習大樓 1 樓靠近廁所之拉門，出口為實習大樓 1 樓靠近女更衣

室之拉門，靠近停車場之鐵門暫不開放。

5、活動組宣導事項：

- (1)高二校外教學(畢旅)家長通知書，未參加者也須繳回(遵守留校事宜)，請班長於4/9(五)前收齊繳回社團活動組，以利後續分車分房作業。

6、營養師宣導事項：

#葡萄乾 #豬血 #鐵質



! 葡萄乾含有豐富鐵質，可以改善臉色蒼白、手腳冰涼問題？

造成貧血的原因有很多種，例如：蛋白質營養不良、葉酸與維生素E缺乏等營養性貧血，還有地中海型貧血等遺傳性貧血，缺鐵僅是眾多貧血形態

中的其中一項原因，所以補充鐵未必能改善貧血的狀況。若有疑慮，應先諮詢醫師與進行相關檢驗，確認身體不適的原因，才能對症下藥。

葡萄及葡萄乾的鐵質含量其實不高。若要補充鐵質，建議可以優先選擇含鐵量豐富且吸收率又高的食物，例如：豬血，鴨血、豬肝或牛肉、鴨肉等顏色較深的紅肉，是人體較容易吸收的形式，記得要適量吃，不過量。吃素，可以選擇鐵含量較高的深色蔬菜，例如：紅鳳菜或紅莧菜♥♥

資料來源：國民健康署

7、健康中心宣導事項：

- (1)有申請學生團體平安保險理賠需求的同學，可自行審視是否有達起賠金額標準，如下圖所示：
- (2)尚未定期健檢(身高、體重及視力)的班級，請依照排程時間至健康中心受檢，非必要請勿缺席，未到者也請自行至健康中心補檢。
- (3)4月份消毒酒精可以開始領用囉！請有需要的班級持酒精噴瓶至健康中心領取，請注意每次領用仍須間隔1個月，使用時間為手部消毒，環境消毒請使用學務處前泡製好的漂白水。

Q 什麼是「起賠金額」？

A. 指的是保險事故發生時，實際花費金額(扣除不保事項後)若未超過該項金額將不予給付。

舉例如下：

【案例一】傷害門診收據金額總額 2,000 元 排除不保項目 (掛號費 400 元、診斷書費 150 元、救護車費 500 元)，其他醫療費用共 950 元 ($2,000 - 400 - 150 - 500 = 950$)，因已達「起賠金額」500 元，且在傷害門診保險金 5,000 元之限額內，故給付 950 元。 ($950 \geq 500$)

【案例二】傷害門診收據金額總額共 950 元，排除不保項目 (掛號費 400 元、診斷書費 150 元) 後，其他醫療費用共 400 元 ($950 - 400 - 150 = 400$)，因未達「起賠金額」500 元，故給付 0 元。 ($400 < 500$)

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：生涯規劃宣導

孩子，這是一條飄移的起跑線！

作者：歐陽立中

我曾帶孩子們玩了一個殘酷的遊戲，非常殘酷，但非玩不可，因為我得讓他們理解這世界的運法則。遊戲靈感來自於潘怡如老師，當時我看到這個遊戲玩法，大為震撼，剛好教到荀子《勸學》，荀子很努力告訴大家，學習很重要，所以我決定幫荀子一把。

「課本闔起來，我們到外面空地集合，老師帶你們玩一場遊戲。」進度告一段落，我跟學生們說。
「喔耶！要玩什麼遊戲？」大家顯然很興奮。
「等一下你就知道了。」我賣個關子。

學生很迅速地集合完畢，眼尖的學生發現，離他們前方不遠處有五罐飲料。

我告訴他們：「這五罐飲料是給你們的，但只有五個人能喝到，哪五個人呢？就是最快跑到飲料放置點，並且拿到飲料的人。」

「喔喔喔！」幾個學生起跑動作馬上擺出來了。

「等等，我沒說從這開始跑啊！」我阻止他們。

「我會問十個問題，你符合敘述就向前一步；不符合，就向後一步。」我解釋遊戲規則。學生以為我要考課文問答，紛紛屏氣凝神。

「你是獨生子嗎？是的向前，不是的向後。」這是我的第一道問題。

「耶！爽啦」「蛤？」「為什麼？」顯然問題出他們意料之外。有人向前，有人向後，差距拉開了。

「你跟雙親一起生活嗎？是的向前，不是的向後」我接著問下去。差距又被拉開了，伴隨著得意與失落。

「你的父母會陪你讀書嗎？會的向前，不會的向後……」一題接著一題，每個人的起跑線不斷在飄移。

「好，最後三題。」「從小到大，你的成績幾乎保持在班上前十名的，向前一步。」狀況突然改變了，有些剛才一路退的學生，開始緩緩向前移動，像冰河般，慢而堅定。

「除了教科書，你有保持閱讀課外書籍的，請向前一步。」嘩！冰河又緩緩前移了一點。

「你對未來非常明確要念什麼科系的，請向前一步。」這是最後一道題目了。學生們的起跑線就此確定，只是，有的前，有的後。

「好了，我們比賽準備開始，當我數到三，你們就向前衝，先跑到並拿到飲料的，那罐飲料就歸你。」我正式宣布比賽規則。

一、二、三，開始！

有的人衝很快，一轉眼就快到終點；有的人明顯落後，卻也奮力追趕；也有一些人，顯然放棄比賽，站在原地。比賽在一瞬間結束了，五個優勝者開心地高舉他們的戰利品。

「好，大家圍過來，隨意坐下。」

「你覺得這場遊戲公平嗎？」我問。

「不公平！」沒搶到飲料的學生喊得特別大聲。

「為什麼？」

「他們站那麼前面，先天優勢太大。」

「沒錯，各位，但這就是真實人生啊。」我說。接下來是一陣默然。

「你剛明明落後，但為什麼跑？」我問一位跑得認真卻沒拿到飲料的同學。

「我想說有跑有機會。」他靦腆地回答。

「那你呢？你為什麼不跑。」我問另一位學生。

「差距太大了，我追不上」這位學生語帶無奈。

「不知道你有沒有發現，前七題都跟你先天家庭環境有關，那不是你能掌控的；但是後三題呢？」我問學生。

「跟後天學習有關。」有幾位學生反應過來了。

這代表什麼？人生本來就不是一場公平的遊戲，M 型化社會、貧富差距、階級再製……都是我們常用來定義的方式。

但是我們可以一步步扭轉劣勢的，靠什麼？靠不斷地「學習」。也許它像冰河般緩慢，不過千萬別忽視它的力量，因為總有一天，它會改變整個世界的地貌。我們的人生也是如此，你必須很努力，才能扭轉一點點劣勢，你會因為差距太大就不跑嗎？那太傻了。

因為，跑了雖然不一定追得上，但是一定會比你現在更好！學習也是。我希望他們做到的，是找到人生導師，努力跟他學習，把那些失去的、沒有的、落後的，一點一滴地追回來。

這就是人生，「不公平」是它的本質，但可以讓「瘋狂學習」成為你最強的特質。

► 討論題綱：

1. 你相信「後天努力」能改變「先天劣勢」嗎？為什麼？
2. 你曾經熱衷於某事嗎？持續了多久呢？又或者你是三分鐘熱度的人？試著分享你的經驗。
3. 「瘋狂學習」並不限於讀書。你有想瘋狂學習的事物嗎？是什麼？是否對你未來的工作有幫助呢？