

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 6 週班會宣導資料(110.03.31)

一、班會討論：

1. 主題：閱讀素養
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)

★教務處實驗研究組宣導事項：

重補修開課時間已發至各班，請申請的同學記得於排定的時段去上課。自本週四的第八，九節開始，即有重補修課程，相關開課訊息已公告教務處網頁。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 請一、二年級各班將 75 週年校慶園遊會攤位報名表於 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。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!!
- (2) 請一、二年級各班以班級為單位，於 4/7(三) 前將園遊券費用連同購買園遊券紀錄表交回訓育組。
- (3) 請高一各班於 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) 入選頭家好聲音決賽的同學請於 4/1(四) 中午 12:15 至學務處進行比賽順序抽籤，逾時或是未到將由訓育組代抽。
- (5) 2021 伊甸社會福利基金會春季義賣及捐款活動資料已發至各班，如有需要訂購或捐款的班級，請於 6/9(三) 前繳交至訓育組。
- (6) 內政部移民署辦理「110 年新住民子女創意行銷培育營」，活動時間從 110/7/12 (一) 至 7/16 (五)，共計 5 天 4 夜活動全程食宿免費；報名至 4/23 (五) 止，有興趣的同學請洽輔導室。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 4/7(三)為捐血活動日，歡迎同學捲起衣袖踴躍捐血，尚未領取將長同意書的同學請至衛生組領取。
- (2) 四月起整潔環境評分將由一年級衛生與環保股長擔任。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

(1) 第 5 週生活競賽評比績優班級：

整潔：第一名：302 班	第二名：207 班	第三名：106 班
秩序：第一名：209 班	第二名：302 班	第三名：202 班
服儀：第一名：203 班	第二名：102 班	第三名：103、209 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，鼓勵高三同學踴躍報名參加，名額僅 20 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) 再次叮嚀同學遵守交通規則，快樂上學，平安回家。

4、體育組宣導事項：

(1) 班際羽球賽將在 110/04/01(四)16:00 進行決賽賽程。

5、活動組宣導事項：

- (1) 今日將發下高二校外教學(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。
- (2) 今日第 6、7 節進行本學期第三次社團，請全校同學完成班級打掃工作後，儘速前往社團活動地點，仍請同學確實參與兩堂課，若有無故缺、曠課或遲到早退之情形，將依校規處理。
- (3) 各社團社長，請至學務處外社團櫃拿取社團紀錄簿，並協助借用社團活動教室鑰匙，請於下課後準時歸還；交通安全社這學期改至 204 教室上課，馬術社若未至馬場請至 105 教室；傳統舞獅社今日改至學務處前集合。
- (4) 今日下午 16:00-17:00 於學務處旁中廊，有韓國文化交流活動，韓文社同學及韓國僑生將在現場與大家進行韓語交談、泡菜試吃，另有韓服試穿唷!歡迎參加!

6、營養師宣導事項：

#原型食物 #桑葚 #花青素 #白藜蘆醇 #每餐水果拳頭大
四月天吃桑葚 紫黑果粒酸甜迷人💕



每年的 4-6 月是桑葚盛產的季節，它不僅是水果，更是名貴的中藥材，美容養顏的好食材。桑葚看起來彷彿小串的葡萄，初長時顏色青嫩，然後會逐漸成熟由紅轉變為黑紫。深色的蔬果，通常含有大量的花青素，更含有白藜蘆醇(一種植化素)，抗氧化力很強。

採購桑葚時，最好挑選顏色愈近紫黑的，代表越成熟也越甜，果實顆粒要飽滿豐厚、表面乾燥沒有出水、蒂頭翠綠的較新鮮。

小叮嚀：清洗桑葚，只要將表皮的灰塵和黏附雜物沖乾淨，不要搓洗，因為它的果實嬌嫩不易保存，在室溫下大約 1 至 2 天就會軟爛出水，口感差，最好趁新鮮盡快吃完，如果吃不完可以放入冰箱冷藏，且要注意避免堆疊在一起😬

資料來源：行政院農業委員會

7、健康中心宣導事項：

- (1) 本週期中考週末排有定期健檢(身高、體重及視力)，請尚未檢查的班級注意排程時間，下週開始正常排檢，非必要請勿缺席，未到者也請自行至健康中心補檢。
- (2) 提醒上週已檢班級，裸視 0.9 以下為視力不良，請就診眼科並家長簽完名後，4/16 由衛生股長收齊定期健檢卡(藍卡)繳回健康中心，請注意！定期健檢卡為在學 3 年皆須使用的資料卡，請務必妥善保管。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：閱讀素養宣導**你一定要讀書的 5 個理由：CP 值破表！**

作者：韓國最大閱讀網站創辦人 柳根瑢

韓國最大閱讀網站「Awesome People」創辦人柳根瑢，提倡「一讀一行讀書法」，他認為「讀書」是一件 CP 值破表的事情。

柳根瑢：演講時，經常有人問我：「為什麼要讀書？」「讀書可以帶來什麼好處？」關於這些問題，我可以說出一百個答案，或是條列說明讀書所帶來的萬倍利益。但對於閱讀初學者來說，讓我先列出五個最重要、非讀書不可的理由。

1. 透過閱讀獲得間接經驗

對於生活在有限時間與空間裡的我們來說，間接經驗猶如魔法，讓我們悠遊於不同世界、經歷不同宇宙的一切，這是多麼不可思議啊！其實許多作家都曾說過類似的話：

我經歷的事物都是別人早已經歷過的。無法親自經歷的事物，透過別人的間接體驗來了解是最棒的。（摘錄自《三十歲上班族學讀書》。）

閱讀所提供的間接經驗，可以萃取出無法從正規教育獲得的智慧；而透過閱讀，能以他人的思想培養自我的理解能力；同時，閱讀也是能夠更廣泛涉略多元領域的方法。（摘錄自《鄉村醫生朴景哲的自我革命》。）

我們無法直接經歷世界上所有事物，但閱讀將此不可能的任務化為可能，讓我們坐著就能夠穿越時空，任憑想像馳騁，悠遊於世界各地。

透過閱讀他人的成功與失敗，學習如何克服自我人生的試煉、苦痛、逆境與挫折。時而體會純粹的感動、時而鍛鍊自我意志，進而改變人生。如果沒有書本的救贖，我應該還在陰沉黑暗的世界裡垂死掙扎。閱讀讓我學習到人類應遵循的道理，以及通往成功的生活習慣。

2. 閱讀可以打破自己的無知

不讀書，就只能關在自己的井裡，直到乾涸的一天來臨。

相反的，閱讀則可以讓我們用源源不斷的水滋潤自己的井。從前的我固執己見，不聽從身旁的忠告與建言，一心認為只有自己的想法才是對的，毫無察覺自我的無知。幸好遇到了書本，讓我得以慢慢脫離狹隘黑暗的世界。當我發現世上存在如此多分歧交錯的思路及想法後，我對人生開始有越來越多的覺醒，我的世界也變得比以前更豐饒富足。

3. 閱讀讓眼中的世界變得更美好

在孜孜不懈地閱讀後，生活不僅少了偏見、多了包容，看人的視線與觀點變得圓滑、觀看世界的角度也開始顯得不一樣。現實生活中，有許多人承載著滿滿的愛過活，所以常會聽到「周遭真的

充斥著很多好人」這樣的話。一向負面的我在閱讀後也改變了，生命中更開始出現貴人。能夠站在理解他人想法與行動基礎上展開人際關係，讓人生與世界變得更加美好。一直到現在，我仍透過書本不斷學習這看似簡單卻又深奧的真理。

4. 讀書本身就是種「療癒」

閱讀為我帶來難以言喻的安心與滿足感，想到閱讀，就讓我的心情愉悅、充滿無比幸福的情緒。閱讀滿足了我的求知慾，讓我的人生開始走往正確方向，擁有過去從未擁有的踏實感。生活中不免會遇到充滿怒氣或滿腹牢騷無處傾訴的時刻，這時你都怎麼做？對我來說，只要找個安靜的地方翻開書本閱讀，雜亂的思緒與煩躁的感受就會隨之平靜。於是，我也能夠反思自己不平不滿的心。即使到現在，我還沒找到比閱讀更具療癒功效的方法。

最近吹起一股自我療癒的風潮，而閱讀可說是這股風潮的要角。透過閱讀，可以活化情感迴路、引發大腦邊緣系的共鳴，有效鍛鍊主導認知領域的大腦皮質，特別是前額葉皮質掌控的感性情緒反應。（摘錄自《人生內功》。）

5. 讀書可以培養獨立思考

多讀書可以培養自信、強化獨立思考的力量。一旦能夠拓寬自信幅度，思考的幅度也會隨之變得寬廣。閱讀並不是為了在腦中塞滿文字，而是要透過書本習得知識、智慧，增廣見聞。

☑註：柳根瑤是韓國最大閱讀網站「Awesome People」創辦人，同時也是韓國最知名自我開發部落格「超人老師的自我開發故事」的負責人。年幼時期不幸遭遇父母離異與繼母虐待，青少年時期渾渾噩噩，到處滋事生非，連學校有「英文」這個科目都不知道。入伍後偶然看了一本書便從此深陷書中，變身年薪數百萬的英文講師與讀書專家。他提倡「一讀一行讀書法」，並秉持著「做好事、做對社會有意義的事！」的信念，引領韓國讀書相關經營及聚會，並巡迴各地演講讀書法與時間管理等相關議題，推廣個人品牌。

► 討論題綱：

1. 你覺得「閱讀」能對我們的生活造成什麼影響呢？
2. 你曾經去過圖書館嘛？在那裡你做了些什麼事呢？
3. 你記得上次完整閱讀完一本書籍是什麼時候的事嗎？
書籍內容是什麼？請試著和同學們分享心得。



★延伸閱讀★

《一讀一行：從魯蛇到人生贏家的自我充實法》

作者：柳根瑤

出版社：如何出版社

