

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 5 週班會宣導資料(110.03.24)

一、班會討論：

1. 主題：情緒教育
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) 請參加 2021 頭家好聲音初賽的同學於今日 13:30-14:00 至前棟三樓階梯視聽教室報到，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) 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!!
- (3) 75 週年校慶購買園遊券紀錄表已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 4/7(三)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 4/7(三)前將報名表繳至 206 班林詩庭同學。
- (5) 高一班際團體創意歌唱比賽報名表，請於今日放學前繳至訓育組。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。
- (6) 高一班際團體創意歌唱比賽將於 3/25(四)開始彩排，彩排時間表已於今日隨班會資料發下，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，一起為爭取班級榮譽努力!另請各班班長於 3/25(四)中午 12:20 至學務處進行比賽順序抽籤，逾時將由訓育組代抽。
- (7) 2021 伊甸社會福利基金會春季義賣及捐款活動資料於今日發至各班，如有需要訂購或捐款的班級，請於 6/9(三)前繳交至訓育組。
- (8) 內政部移民署辦理 110 年「新住民及其子女海外培力計畫」，鼓勵新住民及其子女藉由暑假期間返回原生母國(地區)執行計畫至少 14 天，進行跨文化學習、公益服務交流、國際職涯探索等，受理報名至 4/6(二)止，詳細內容請至移民署全球資訊網(<https://www.immigration.gov.tw>)下載。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 掃地機將貼上使用班級，請負責班級正確操作並保持工具的清潔。
- (2) 捐血調查表請衛生股長將資料送回衛生組，並依報名人數領取家長同意書。為鼓勵同學們挽袖捐血救人，完成捐血同學將依校規辦理獎勵，宜蘭縣救國團亦贊助提供餐點乙份，請年滿 17 歲同學踴躍報名參加。
- (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。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 4 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：203 班	第二名：209 班	第三名：202 班
服儀：第一名：102 班	第二名：203 班	第三名：302 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，有意願者可至教官室找俊德教官登記。
- (4) 高二實彈射擊體驗「家長通知書」請於 3/29(一)由班長收齊回條、費用後，交至佳霏校安收。
- (5) 再次叮嚀同學切勿在公眾群組散佈惡意連結，以免影響其他同學，也使自己惹禍上身。

4、體育組宣導事項：

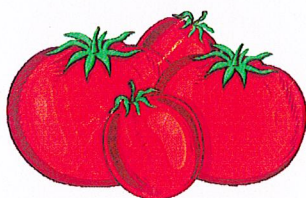
- (1) 109 學年度路跑完賽證明已隨班會資料發放，發放完賽證明標準：男生組 36 分內、女生組 42 分內。
- (2) 班際羽球賽已開始舉辦，請參賽班級自行至學務處外公佈欄觀看每日賽程、成績。

5、活動組宣導事項：

- (1) 今日第 6、7 節進行本學期第二次社團，請全校同學完成班級打掃工作後，儘速前往社團活動地點，再次重申：社團活動係教育部規定之「正式課程」，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。
- (2) 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；交通安全社請改至 105 班教室上課。

6、營養師宣導事項：

#大番茄 #小番茄 #每餐水果拳頭大 #菜比水果多一點



🍅 大番茄、小番茄是蔬菜類？還是水果類？

很多人傻傻分不清楚，大番茄是蔬菜、小番茄是水果！

大番茄的熱量一顆就是一份蔬菜，現代人 8 成蔬菜攝取不足，大番茄一顆隨身帶著走就很輕鬆可以補足蔬菜量 😊

而小番茄的維生素 C 則比大番茄高了 3 倍！

✓ 維生素 C—養顏美容、抗氧化、健康營養 ✨

結論：所以番茄不論大小，大番茄當蔬菜類吃、小番茄當水果類吃，都很營養喔 ❤️

7、健康中心宣導事項：

- (1) 本學期定期健檢(身高、體重及視力)已經開始囉！體育老師若為李國明老師及莊中興老師的班級，請特別注意！上週發下的排程表已經是修正過的，請按照排定時間前往健康中心受檢，若對排程表有疑問，請至健康中心詢問，健康櫥窗亦貼有排程表，請多加使用。
- (2) 同學若有發燒，請務必就醫後在家休息，直到未使用退燒藥(紅包 38 度以上使用)24 小時後仍能不發燒，方可返校上課，但務必配戴口罩、肥皂勤洗手。
- (3) 同學患有諾羅病毒、輪狀病毒腸胃炎者，請依「學校病毒性腸胃炎防治手冊」規定，須在家休息至症狀解除(沒吐沒拉)至少 48 小時後，再恢復上學。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

[班會主題] 情緒教育-情緒管理與壓力調適

情緒伴隨在日常生活中，我們每天都從各式各樣的事件中經歷不同的情緒與感受，有時可以理性面對，有時卻又失控的暴跳如雷。每天面對起起伏伏的情緒反應，如何妥善做好情緒管理，是需要透過後天學習才能建立的。



一、情緒的基本功能

1. 生存的功能

當遇到危險情況時，會產生害怕或恐懼的情緒，這些情緒會引發生理反應，像是心跳加快、分泌腎上腺素...等，迅速的激發出一股能量，使個體變的力大無窮或是身手矯健以遠離危險。

2. 人際溝通的功能

當人跟人相處時，溝通分享的不只有理性或事實的內容，更重要的部份是彼此的感受、情緒和心情，把自己或對環境及他人的情緒或感受適當的表達出來，才能使對方有瞭解你的機會。

3. 動機性的功能

情緒會激發個體的心理反應，使個體處於失衡或激動的狀態，並且在心中產生一種想恢復內心平靜的念頭，產生的行動有時是有破壞性的，有時是有建設性的。舉例來說害怕自己考試考不好，這個害怕就會督促自己用功唸書，所以，情緒是我們動力來源的其中之一，可以激勵我們採取行動來因應情境。

二、情緒管理的方法與策略

建議 1：刻意覺察，接納自己的情緒

情緒管理的第一步，就是透過觀察自己的身心狀態，發現自己此刻「有情緒」，並能夠辨識出情緒的「名字」。「覺察」的重要性，是讓我們更加認識與表達自己。「生氣」只是一種概括性的負面情緒字眼，當人只感受到怒氣，卻沒有細分底下的感受，可能自始至終都被怒氣包圍，卻無法做好情緒管理。

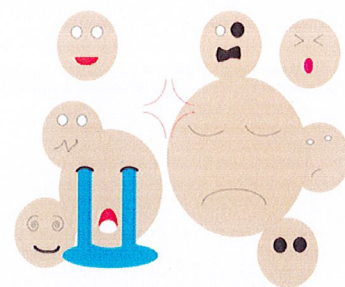
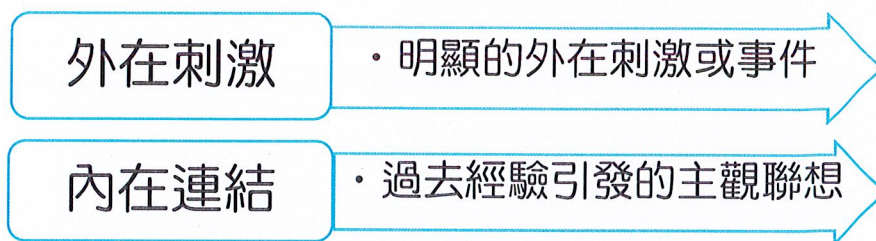
辨認出自己當下的情緒後，需要「接納」情緒，允許自己有負面情緒存在。

建議 2：理解情緒源頭是否可控，主動出擊

理解情緒指情緒產生的因果，到底經歷了什麼才引發那個情緒：

(1) 尋找時可從「外在刺激」和「內在連結」去找：

(2) 理解情緒背後的需求：在經歷了什麼之後，一種情緒出現，再來一定有所求，也許想被滿足或被安撫，而這才是真正的重點，得到後情緒才能平復



建議 3：健康溝通，表達內心真實感受與需求

分享情緒狀態時需要有對象，最好是重要他人或可信任的人，面對面的傾聽最好，其次是書寫，要把情緒產生與需求的心理歷程描繪或表達出來才算真正把情緒定位。情緒經驗的整理屬於「詮釋」，讓當事人有所掌握，情緒處理才算真正完結。

三、壓力調適

1. 壓力的型態

壓力是來自外在事件的挑戰或困難，讓我們感受到威脅，壓力可分為 2 種型態：

- (1) 突然改變的事件：像是結婚、懷孕、分手皆屬突然出現改變的事件。
- (2) 長期連續性的事件：例如工作、上學或長期和家人意見不合。

壓力屬於主觀認定的身心反應，和個人的性格特質有關，若是本身性格較悲觀、完美主義者，就可能會以較極端的方式去看待事件，壓力也會被放大。

2. 常見紓壓方式

- 運動是最好的、最自然的情緒調解藥劑
- 充足的睡眠
- 養成注意呼吸的習慣
- 放鬆身體
- 開懷大笑
- 補充維他命
- 走出戶外，參與其它的活動



[以上內容擷取 **長善 251 期** 內容，**強烈建議** 討論時配搭使用！輔導室提醒大家！]

[討論題綱] (三題都要完成)

1. 情緒是與生俱來的本能，請問情緒的基本功用包含哪些？
2. 要如何做到有效的情緒管理？
3. 當你感受到壓力時，通常會做什麼事情，來讓自己好過一些。(可以不是講義提供的答案)