

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 1 週班會宣導資料(110.02.24)

一、班會討論：

1. 主題：友善校園宣導
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)

★輔導室宣導事項：

- 1、高三有意參加青年教育與就業儲蓄帳戶的同學，請在 3/16 前至青年教育與就業儲蓄帳戶方案填報系統填寫線上申請表，有問題可洽詢輔導室。
- 2、高三各班有發下輔導室編撰之「薪傳」數本，提供給升學的同學做為準備備審資料跟面試的參考。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 今日第 6、7 節進行友善校園宣導講座，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。另請高三各班畢聯會代表於第六節前往實習大樓四樓電腦教室(四)參加第一次畢業紀念冊校對課程。
- (2) 欲申請就學貸款的同學可於臺灣銀行就學貸款整合服務網 <https://sloan.bot.com.tw/> 取得完整之申辦資訊，在線上填寫申請書，並提供預約對保功能，節省申辦時間。學生於線上填妥申請書後，仍須親赴臺灣銀行各分行完成對保手續，就學貸款於 2/26(五)截止申辦，未申請者請務必儘速辦理，若有疑義或不清楚之處，請洽訓育組。
- (3) 本學期校長有約活動將在 3/10(三)班會課時間於行政大樓 5 樓會議室舉行，請各班將提案表於 3/2(二)12:00 前交回訓育組。
- (4) 本學期蘭陽青年期刊總共出刊 4 期(3-6 月)，每本 20 元，四期總共 80 元，有意願訂購的同學請於 2/24(三)放學前至訓育組登記。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 衛生組環保志工招募中，歡迎有意願同學至衛生組報名。
- (2) 掃區有洗手台的負責班級請協助補充新肥皂。
- (3) 廁所打掃確實填寫廁所檢核表，列為整潔競賽重要項目。
- (4) 確認掃具數量，於 2/26(五)放學前回報衛生組，以利製作班級標籤貼紙。
- (5) 校園全面禁菸(含電子煙)，情節嚴重者依菸害防制法處置。
- (6) **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。**
- (7) 非洲豬瘟迄今，全球疫情未見緩和，109 年仍有新增希臘、巴布亞紐幾內亞、印度及德國等國爆發疫情。提醒同學勿於網路購買疫區或來路不明境外肉製品。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 2/17(三)至 2/23(二)為「友善校園週-主題：網路旅程。不留傷痕—防治數位/網路性別暴力」，並請導師協助宣導學生反毒、反黑、防制霸凌觀念，建立友善校園環境。學校網頁首頁亦建置反霸凌信箱，網址如下：nobully@tcvs.ilc.edu.tw，教育部反霸凌專線：0800-200-885。



- (2) 全校舉行「友善校園」海報、微電影活動比賽，報名時間自 2/18 起至 2/23 止，一、二年級各班均須派員參加(活動擇一參加)，繳交作品時間：海報 3/4(四)下午 16:00 截止收件，微電影 3/15(一) 下午 16:00 截止收件；海報、微電影比賽將各取前三名頒發獎狀及獎金另有行政獎勵(比賽獎金：第一名 800 元、第二名 300 元、第三名 200 元)，作品主題：1. 防治數位/網路性別暴力、2. 反毒、3. 反黑、4. 防制霸凌，可任選主題參加比賽。
- (3) 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。
- (4) 本學期請假證延用請妥善保管，不慎遺失將予以「書面自省一罰寫」處分。
- (5) 新學期「機車停車證」、「遠到證」均需重新辦理，第一次收件時間為 2/26(五)放學前，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。
- (6) 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。
- (7) 詐騙新聞宣導：憑學生證 4 小時就可輕鬆分期買蘋果手機?! 主攻學生族群的消費信貸! 提醒注意坊間「無卡分期」銷售模式宣導，避免其過度消費甚至受騙。
- (8) 本學期賃居生及校外工讀調查表，請班長於 2/24(三)放學前交至教官室俊德教官收。

4、體育組宣導事項：

- (1) 本學期預計舉辦之班際競賽：3/11(四)班際羽球賽、3/17(三)全校師生路跑賽、4/14(三)一年級山野教育活動(計畫申請中)、4/22(四)班際桌球賽、6/9(三)水上運動會，各活動實施要點將於活動實施前集合各班康樂股長發放。
- (2) 班際羽球賽報名表將於幹部訓練發放，請各班於 3/8(一)中午 12:30 前完成報名手續，網路報名、紙本報名皆須完成，才算完成報名手續。

5、營養師宣導事項：

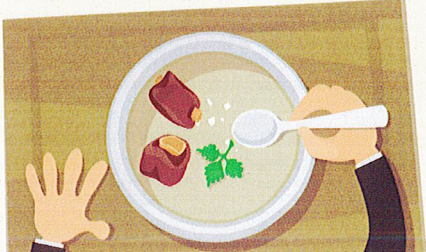


教育部國民健康中心
教育部國民健康中心

教育部國民健康中心
教育部國民健康中心

健康專欄

喝大骨湯補鈣?
其實喝進去的鈣質非常少!



#大骨湯 #鈣質 #每天早晚一杯奶

請問，大骨湯可以補鈣嗎？長時間熬煮的大骨湯，是含有鈣質的精華嗎？

!! 其實喝進去的鈣質非常少！因為骨頭的鈣質是以磷酸鹽結構存於骨質中，這樣的結構非常牢固，在熬湯過程中幾乎不會溶出。

♥ 跟著「我的餐盤」每天早晚一杯奶，才能聰明補鈣！

♥ 每天攝取足夠的乳製品(牛奶、優酪乳與起司)是補鈣的好方法。

👉 如果有乳糖不耐現象，像是一喝到牛奶就會脹氣、拉肚子，建議可以攝取優酪乳、優格與起司等低乳糖製品，也可以攝取小魚乾、深色蔬菜等方式獲得鈣質唷！

資料來源：國民健康署－食在好健康臉書粉絲頁

6、活動組宣導事項：

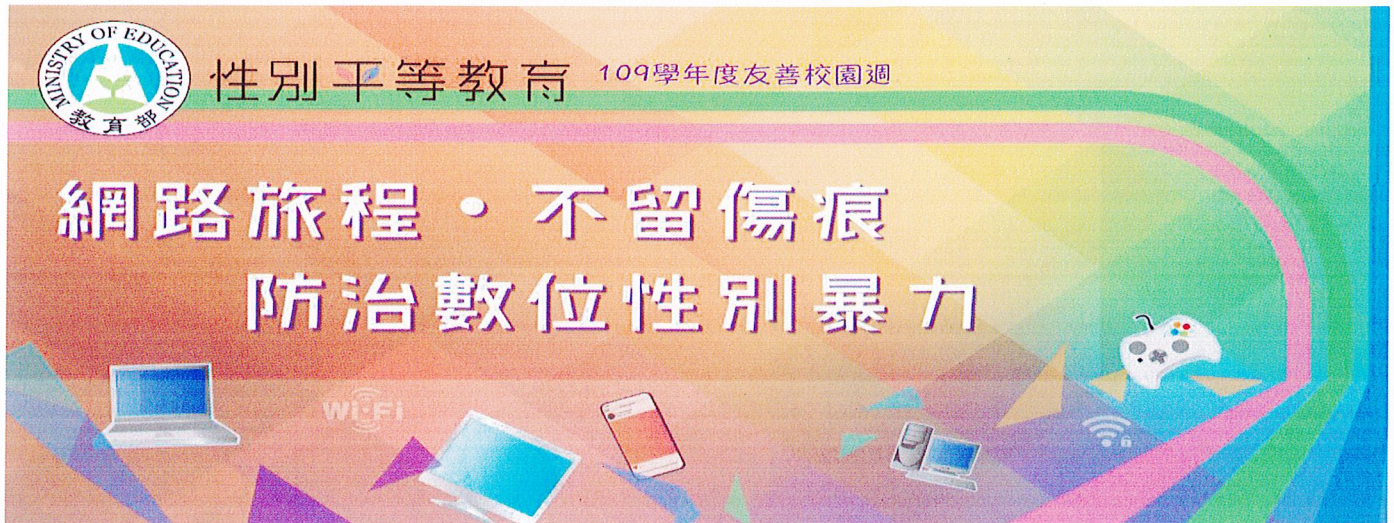
- (1) 本學期轉社結果公告於學務處外公佈欄，有申請轉社同學請自行查閱。
- (2) 本學期社團活動時間為3/3、3/24、3/31、4/28、5/26、6/2、6/16，共七次。
- (3) 請街舞社、熱舞社、韓舞社、點心製作社的同學於第一次社團活動時繳交社費300元。

7、健康中心宣導事項：

- (1) 路跑家長同意書，請確實勾選「同意/不同意」欄位並由家長簽名，於下週 3/3 (三) 以前，由班長統一收齊，按照座號排序繳回健康中心。
- (2) 新學期開始，同學若有任何新增的疾病，請務必至健康中心更新自己的健康狀況，以維護課堂、體育以及戶外活動進行安全。請同學務必在護理師處理完畢你/妳的健康問題後，於「傷病登記表」確實記錄，以利進行統計上傳教育部作業。
- (3) 預計於 3/22 至 4/1 進行全校定期健康檢查(身高、體重及視力)，屆時請各班依照排程表時間至健康中心受檢，若當天因故請假，請務必主動補檢。
- (4) 正值嚴重特殊傳染性肺炎(新冠肺炎)防疫期，請同學務必加強自身衛生習慣，確實使用肥皂洗手乳勤洗手、嚴格執行咳嗽禮節，與他人交談時，保持 1 公尺以上，當出現上呼吸道症狀(如喉嚨痛、咳嗽、流鼻水)務必配戴口罩，如有類流感症狀，應就近就醫並居家充分休息，待痊癒後再上課，以維護健康。疾管署 24 小時免費防疫專線：1922。
- (5) 健康中心為防疫最前線，無重要情事者請勿進入健康中心並停留。請同學自備口罩，健康中心僅提供給身體不適者，將物資留給最需要的人。
- (6) 請確實使用健康中心調製好的漂白水(比例 1:100)進行消毒環境，特別加強「觸手可及」之處，如桌面、椅背、門把、黑板、板擦、窗戶…等；另外，請務必開門窗通風上課。
- (7) 請同學養成良好生活習慣：睡眠充足、飲食正常、多喝水(每日至少 1500cc)及規律運動，以增強自身免疫力，抵抗外來病毒細菌。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：友善校園週宣導



1. 主題：友善校園

2. 說明：本週為友善校園週(2/22~2/26 開學第一週)，「109 學年第 2 學期宣導主題：幸福頭家網路旅程 • 不留傷痕 防治數位、網路性別暴力」，除反黑、反毒、防制霸凌外，也須留意在網路世界可能遇到的問題，並透過教育及各種宣導培養大家守法意識及網路素養，避免日後成為被害人或加害人，維護自身網路空間學習成長的友善及安全環境。

3. 宣導主題：網路旅程 • 不留傷痕 防治數位 網路性別暴力

人人都應認識校園中之數位性別暴力：依據法務部 109 年 5 月所提出之分析，我國數位性別暴力常見樣態包括：「惡意散佈」、「監視/跟蹤」、「性侮辱或騷擾」及「人肉搜索」。

這些樣態與時下同學之校園生活息息相關——「惡意散佈」涉及兒童及少年性剝削、「監視/跟蹤」關乎校園性騷擾或親密關係暴力、「性侮辱或騷擾」則疑似校園霸凌或性霸凌事件、「人肉搜索」與個人資料保護、隱私權及人身安全有關。

基於保護自己也維護他人網路安全，須遵守

避免數位、網路性別暴力的「五不」防護守則：

1. 不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。

2. 不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
3. 不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
4. 不轉寄私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
5. 不取笑被害：取笑或檢討被害人是更大傷害

遭遇數位、網路性別暴力的「四要」防護守則：

1. 要告訴師長：比起獨自面對，師長可提供更多協助。
2. 要截圖存證：有明確的證據，有效將歹徒繩之以法。
3. 要記得報警：不只為了自己，避免更多無辜者受害。
4. 要檢舉對方：就算是假帳號，讓管理者依規定處理。

4. 防制學生藥物濫用：

新興混合式毒品逐漸在青年族群間流行，此類毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，新興混合式毒品多為二種以上作用相似或相反的物質混合，對身體的危害相當大甚至造成藥物使用過量，造成相當高的致死率。為加強校園師生對新興毒品防制知能，需由學校以及家長共同關懷學生校內、外行為，而學生自身亦需建立正確觀念，加強新興毒品的辨識及反毒技巧，並從生活技能及自主健康管理等方面切入。另請再次提醒同學不可輕易食用及持有偽裝成糖果零食、咖啡包的新興毒品，以免傷身又傷家人的心。

► 討論題綱：

- (1) 友善校園 109 學年度第 2 學期宣導主題為何？
- (2) 遇到校園暴力、霸凌事件應該如何處理？
- (3) 避免數位、網路性別暴力有哪「五不」防護守則？
- (4) 遭遇數位、網路性別暴力的「四要」防護措施是那些？
- (5) 新興毒品的種類有哪些？使用過量嚴重會如何？

