

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 2 週班會宣導資料(110.03.03)



一、班會討論：

1. 主題：時間管理
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)

★教務處註冊組宣導事項：

- 1、請高一、高二同學登入本校學生學習歷程平臺，填寫基本資料並檢視本學期課程資訊。使用教學連結，可見平臺首頁公告訊息。
- 2、學雜費減免申請作業至本週五截止，如有減免類別異動的學生，請提供證明至教務處註冊組審核更換註冊單後，再行繳費。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 2021 頭家好聲音初賽時間為 3/24(三)，初賽報名表分個人組(演唱組、說唱組)與團體組，詳見班會附件，歡迎有興趣同學於 3/10(三) 前將報名表繳至訓育組，並於 3/15(一) 中午 12:30 於學務處進行抽籤。
- (2) 請高三各班畢聯會代表於 3/4(四)中午 12:30 前 將畢業紀念冊第一次校稿稿件繳回訓育組。
- (3) 宜蘭縣冬山親子館 110 年志工招募對象為年滿 16 歲之學生，服務地點為冬山親子館，可依時段彈性排班，有興趣的同學可電洽 03-9595592#9。
- (4) 崇德文教基金會於 3/14(日)上午 9:30 舉辦志工迎新說明茶會及勸募發票活動，報名資訊已置於班級櫃內，同學可自由報名參加。

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) 掃區內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) 校園全面禁菸(含電子煙)，情節嚴重者依菸害防制法處置。
- (5) 各班垃圾分類送至資源回收室時請確實分類，違規班級整潔評分扣 0.5 分。
- (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。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 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。
- (2) 請假卡請妥善保管，不慎遺失將予以「書面自省一罰寫」處分。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 下周三下午實施防震防災演練，請各班屆時配合在教室避難及疏散至指定位置。

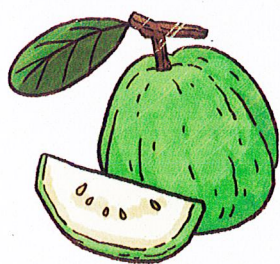
4、體育組宣導事項：

- (1) 班際羽球賽報名表將於幹部訓練發放，請各班於 3/9(二)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。
- (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。

5、活動組宣導事項：

- (1) 今日第6、7節進行本學期第一次社團，請全校同學完成班級打掃工作後，儘速前往社團活動地點（上課地點如附件），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) 上學期各社團社長，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；春暉社這學期改至軍訓教室上課。
- (3) 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，上課地點及位置圖已發送全校各班。
- (4) 請街舞社、熱舞社、韓舞社、創意甜點製作社的同學於第一次社團活動時繳交社費300元，漫畫社繳交50元。
- (5) 本年度宜蘭縣羅東鎮藝穗節之宜蘭縣高中職暨專科學校~仲夏盃歌唱大賽，主辦單位為羅東鎮公所等，目前欲邀請本校同學參與工作人員行列，一同規劃七月份跨校歌唱比賽，有志參加者請於本周五前洽學務處活動組。
- (6) 二年級參加畢旅同學，請於註冊單繳費截止日3/8(一)前完成繳費，若有需更換意願及註冊單者請於今日放學前至學務處活動組登記，逾期不予辦理。

6、營養師宣導事項：



#芭樂 #維生素C #每餐水果拳頭大

👉 水果是六大類食物中維生素C的主要來源，而芭樂含有豐富維生素C，便宜又富含維生素C的芭樂是很棒的水果唷🌟🌟根據台灣食品成分資料庫，把所有水果100公克的維生素C含量排名的話，第一名的水果：芭樂，其他水果草莓、小番茄、釋迦的維生素C含量也都很高。

✓維生素C—抗氧化、調整免疫力，還可以幫助膠原蛋白增生🌟
❤️要記得所有水果都很好，不要因為芭樂維生素C含量高就猛吃，因為其他水果也會有它們的優勢，多樣化攝取、不挑食才是比較健康飲食方式唷😊

7、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，最遲於3/5(五)前繳回健康中心，以利體育組活動順利。
- (2) 新學期開始，同學若有任何新增疾病、重大傷病或車禍等意外，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) 開學時已補充300ml消毒酒精供各班使用，提醒同學：酒精使用時機為無法立即洗手時的手部消毒用，環境消毒請使用學務處前泡製好的漂白水，擦拭觸手可及的範圍，如桌面、椅背、門把…等。
- (4) 提醒同學：因應新冠肺炎疫情，請持續肥皂勤洗手、量體溫(>=38度請就醫，勿上學)、人多時配戴口罩及環境消毒，不僅新冠肺炎，流感、急性腸胃炎都能因落實防疫措施而有效限制病毒傳播。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

班會主題：時間管理宣導**明明已經很努力，為何時間還是不夠用？**

作者：少毅

職業研修班的學員曉雪向她的職業輔導師傾訴自己的煩惱。那年從公司辭職時，原本認為自己成為一個自由工作者後，每天都會有完整的可支配時間，但當她真的辭了職，卻發現自己每天的時間被各式各樣的雜事占滿，自己寫作的時間不增反減。

「你每天都在做什麼？」職業輔導師問他。

曉雪煩不勝煩地一一細數：「接送孩子啊！六點鐘起床做飯，路上花費一小時，每天要往返兩趟。還要買菜、做家事、輔導孩子寫作業，根本沒有閒下來的時候。我羨慕那些生活單一、沒有雜事，可以一心一意搞創作的人。」

輔導師說：「其實，每個人一天可利用的時間是一樣的，人與人之間的差別也不會太大。妳覺得自己每天的時間都被瑣事所消耗，是因為不會拒絕瑣事。」

曉雪回想了一下，發現自己確實如此。日常生活中，朋友常常會被各種各樣的瑣事纏身，無法放下瑣事，所以也很難集中精力去做自己的主業。比如正做家事時，突然快遞來了。她確認快遞收貨時，會被手機上的某個資訊吸引。等看完手機再抬頭時，發現一個下午已經過去了。

大部分人都是如此，他們理解的時間不夠用，是發現自己每天看似忙碌，但所有事情還在原地踏步，沒有完成度。

其實，我們和那些厲害的人的一天沒有不同，同樣是二十四小時，但他們卻能有意識地控制自己消耗在瑣事上的時間，將大部分時間投入到自己真正想做的事情上。

成功的人，就是選擇做好一件事，做精做專。正是他們放棄了很多，才會取得那麼高的成就。人生的結果，實際上是一次次取捨的結果。

譬如，當他們在規劃一天的工作時，會預先規劃自己一天當中最應該做的事情，再找到自己不得不做的事情，保證了這兩點後，剩下的事情其實可做可不做。

比如家事、輔導作業、買菜，其實這些事，安排得當並不是每天都需要做。

如果所有事都想做，沒有「不為」清單，即使我們是超人，也難把事情都做好。畢竟，人的精力是有限的。

許多故事告訴我們，只有自律的人才能得到真正的自由。我認為他們所說的自律，並非一個人二十四小時都高度集中精力去學習、工作。而是我們應該學會拒絕，拒絕被那些瑣事所干擾，將主要精力都用在必須要做的事情上。

我曾經觀察過我的一位前上司，他是一個真正自律的人。他的一天是如何度過的呢？

首先，他會事先找出一天中哪些是必須完成的事項，規定好時間節點。中午會休息一小會兒，以便下午能集中精力去投入工作。因為安排得張弛有度，所以既沒有臨時抱佛腳的無措，也沒有手忙腳亂的虎頭蛇尾，反而讓人看到他的有條不紊，生活很有節奏感的樣子。

時間管理的意義就在於此。時間對所有人而言都是一樣的，區別的只是人的心智。試想一下，當我們在外力的約束下工作時，只要我們願意投入心力，一年下來，會發現收穫頗多。

不管我們在工作以外做什麼，在工作時間內，因為我們是受雇於公司，所以必須完成分內的工作。在這樣的內力和外力驅動和約束下，我們工作的八小時就會很有效率。經年累月，這一個又一個的八小時就會產生預想不到的效果。

此外，你有沒有發現，當一件事的截止日期來臨時，你比以前的效率要高得多？因為這個時候，你的注意力也要集中得多。

真正的時間管理，就是集中精力做有效率的事情，把其他無關的雜事盡量規律化，讓它不會影響到我們的主要目標。

天天喊著時間不夠用，卻不願意改變自我的人，是無法管理好時間的。你想要什麼樣的生活，完全在於你作出了什麼樣的選擇。很多時候，並不是你不願意好好經營自己，而是你無法捨棄那些阻礙你變美或者變好的壞習慣。

不要認為把七色光混在一起，就可以得到五彩斑斕的顏色，其實七種顏色混在一起是無色透明的。生活也是如此，你想要的越多，欲望越大，距離你想要的生活可能偏偏越遠。

時間對於每個人都是公平的，每週一百六十八小時，不多不少。你未來是什麼樣子，就在於你人生中的一次次取捨。有的人用來追劇，那麼他得到了感官的快樂；有的人無所事事，那麼他會感到無盡的虛空；而有的人卻用來做有意義的事，那麼他將會不斷提升，在未來的某一時候綻放出絢麗多姿的色彩，為自己的人生披上七彩霞衣。

你不能增減時間的長短，只能在有效的時間裡，更多地選擇有意義的事，提高自己的效率，才能在有限的時間裡，打造想要的生活。



➤ 討論題綱：

1. 一天當中，你何時的精神最好、最有活力、頭腦最清醒？你通常如何運用這段時間？
2. 對你而言，最有意義且值得投入更多時間的是哪些事情？
3. 你的生活作息中，常會有哪些零碎時間？可以拿來做些什麼事？