

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 13 週班會宣導資料(110.05.19)



一、班會討論：

1. 主題：網路安全
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) 110 學年度班聯會正/副主席選舉將於 6/23(三)舉行，即日起開始接受報名，欲參加競選之同學，可至訓育組領取報名表，並於 6/9(三)16:00 前繳交表件。
- (2) 本學期高二週記抽查日期為 6/3(四)，高一週記抽查為 6/4(五)，抽查篇數為 5 篇，讀書心得可抵 1 篇。請各班學藝股長於導師批閱後將週記送至學務處進行抽查。
- (3) 請尚未繳交校慶園遊會照片的班級將 **電子檔** 於 **5/21(五)** 前寄至訓育組信箱(tcvs122@gmail.com)。已繳交班級如下:101、102、105、106、108、115、202、203、204、205、206、207、214
- (4) 2021 伊甸社會福利基金會春季義賣及捐款活動資料已於 3/31(三)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。
- (5) 2021 蘭陽青年文藝營於 7/23(五)~7/25(日)在道教總廟三清宮(宜蘭縣冬山鄉三清路 123 號)舉行，三天兩夜的研習包含文學、歷史與攝影等課程，報名費為 500 元，有興趣參加的同學請洽訓育組。
- (6) 為即時記錄「2021 宜蘭國際童玩藝術節」期間園區活動、展館資訊，並培養宜蘭在地學生觀察及書寫能力，提供參與童玩節及體驗採訪工作之機會，宜蘭縣史館辦理「2021 宜蘭國際童玩藝術節—童玩日報」學員培訓，報名至 5/31(一)止，有興趣的同學可至宜蘭縣史館網站參閱活動簡章。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 紅火蟻個性兇殘，防治困難，請外掃區及戶外上課的班級注意，無論校園或是操場若是發現高於地面十公分的蟻丘，螞蟻又是呈現紅色，不要觸碰以免被咬傷，並請立即通報衛生組或總務處進行確認與防治。
- (2) 行政大樓 2~5 樓廁所整修工程已經完成並開放使用，請同學們愛護使用並保持清潔。
- (3) 防疫停課期間請同學注意個人防護，盡量避免不必要的外出。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 12 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：203 班	第二名：209 班	第三名：207、208 班
服儀：第一名：103、203 班	第二名：從缺	第三名：115、209、315 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) 教育部已明確要求校內同學及教職員工務必落實配戴口罩、勤洗手、加強環境消毒、增加量測體溫頻率及維持教學場域之室內通風等防疫工作，如人員出現發燒或呼吸道症狀，應儘速就醫並向學校請假在家休養。

4、體育組宣導事項：

- (1) 游泳池 05/19(三)-05/28(五)期間，將每日進行消毒，視疫情狀況，決定 05/31(一)是否重新開放。

5、活動組宣導事項：

暑期 110 年休閒活動「北區高中職社團幹部康輔研習營」，日期為 7/12~7/14，3 天 2 夜在桃園復興青年活動中心，對康輔有興趣之社團幹部者，可經學校推薦後參加，優秀者更能補助參加費用 1200 元，有興趣同學請於本周五(5/21)請洽活動組報名。

6、營養師宣導事項：#每天早晚一杯奶 #鈣質 #牛奶是奶 #植物奶不是奶



Q.植物奶是不是奶？ 植物奶≠奶 🤨

燕麥奶、糙米奶、杏仁奶、椰奶...等，不是喔!!
牛奶與植物奶的最大差別，在於動物性及植物性蛋白質。取名植物奶是因為它外觀和質地類似牛奶，但~營養成分不一樣。

👉牛乳的好處有哪些呢？

- 🔴動物性蛋白質的胺基酸組成比較完整，量&質都比植物性好！是人體好吸收的「優質蛋白質」。
- 🔴動物性的鈣利用率比植物性好，因為植物含的膳食纖維、植酸、草酸...等都會影響鈣吸收。

👉植物奶優點：含膳食纖維及一些特殊營養物質（如豆奶的大豆異黃酮）膽固醇&飽和脂肪酸含量也較低。

🔴但是！牛奶的蛋白質、鈣質含量均高於植物奶！

⚠️重點就是 兩者是“沒辦法互相取代”!!!

🌀《每日飲食指南手冊》建議，一天最好喝到 1.5~2 杯牛奶來補充鈣質。

7、健康中心宣導事項：

- (1) 以下 4 名同學仍未完成定期健檢，待復課後若有到校，麻煩通知未檢同學盡速至健康中心補檢身高體重及視力：
101 班陳○華、314 班黃○華、315 班莊○庭、徐○鎮。
- (2) 因疫情影響，原訂 5/26 日戒菸班延期舉辦，待疫情緩和後另行通知。
- (3) 藍卡未繳班級：109 班、205 班、209 班，復課後請盡速繳回健康中心(高三班級不需繳交)。
- (4) 疫情升級，有需求要進入健康中心的同學，請先於健康中心門口使用酒精乾洗手液消毒雙手、完整戴好口罩，經護理師量測體溫並確定無發燒才可入內，發燒同學依規定，需安置於單獨空間，直到離開校園，以避免群聚感染，以上校園防疫規定請同學務必配合。
- (5) 因應疫情，在校上課期間除用餐、喝水及特殊情況外，請全程配戴口罩，在家學習即使開冷氣也請開窗(1 個拳頭大小已足夠)通風、肥皂勤洗手及維持社交距離。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎