

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 14 週班會宣導資料(110.05.26)

一、班會討論：

1. 主題：品德教育
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) 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，可透過導師或班長向訓育組索取報名表電子檔，並於 6/9(三)16:00 前繳交表件。
- (2) 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。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 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。
- (2) 前、後棟教室皆無人使用與打掃，返校同學請使用健康中心旁廁所，垃圾請勿隨意棄置於廁所。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 因應防疫延長停課，本學期生活競賽評分結算至 12 週，總成績第一名為 209 班，第二名為 203 班，第 3 名為 302 班，依競賽辦法分別獎勵**小功乙次**、**嘉獎 2 支**和**嘉獎 1 支**。
- (2) 教育部公告防疫期間在家實施線上教學，請所有同學務必依規劃之課表上線參加課程並完成點名，避免發生缺曠課情形，以維護自身權益。

4、體育組宣導事項：

- (1) 停學不停課期間，請同學在家防疫的同時，也能自主運動，增加身體抵抗疾病的能力，同學可自行上網搜尋「TABATA」訓練影片，並以自身能力能承受的範圍，跟著影片一起做運動。

5、健康中心宣導事項：

- (1) 如有同住人/家屬近日有確診、居家隔離或從國外入境，應主動通報轄區公所與學校；如出現疑似症狀，可撥打免付費防疫專線 1922(或 0800-001922)依指示戴口罩儘速就醫，並請務必告知醫師旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚(TOCC)，以及時診斷通報。
- (2) 高三健康檢查資料卡依據臺教國署學字第 1080064814 號函辦理畢業時發還，屆時再通知發還的方式

6、營養師宣導事項： #泡麵 #高熱量 #高鈉 #加蛋加青菜 #我的健康我負責



泡麵 🍜 停看聽 🚫

很多人對泡麵有誤解，以為泡麵有加「防腐劑」，但食藥署規定，泡麵麵體「不能」添加防腐劑，所以不需要擔心吃多變成木乃伊，要當心的是麵體的「高油」和調味包的「高鈉」，以及「營養不均衡」！

⚠️ 小心鈉含量高，易水腫

泡麵除了熱量外，鈉含量、食品添加物種類更是多，衛福部建議：成人每天攝取的鈉含量應該小於 2400

毫克（6 克鹽），有高血壓疾病的人更要減少鹽。細看泡麵營養標示，鈉含量超過 2000 毫克，別想說宅在家水腫沒關係，對身體健康、對腎臟負擔大。

🎯 泡麵 5 訣竅：

1. 擔心水腫、血壓高：醬料包少放一點，降低鈉量。
2. 擔心變胖、血脂高、有心血管疾病：油包不放或放一半就好。
3. 用泡麵取代一餐：打顆蛋、加蔬菜，讓營養素更均衡。
4. 湯淺嘗即可，沒喝完千萬不要覺得可惜！
5. 保麗龍碗不適合用滾燙熱水沖泡，直接下鍋煮，避用保麗龍，愛地球又環保！

大家防疫在家，泡麵方便，記得加蛋加青菜，也要照顧自己的健康。

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎