

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 17 週班會宣導資料(110.06.16)

一、班會討論：

1. 主題：人際關係
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)線上舉行，預計於 6/18(五)公告候選人政見發表影片，請高一高二同學利用時間觀看並於投票日踴躍進行投票。
- (2) 金車文教基金會與臺北大學合作，以線上問卷方式針對「青少年疫情影響情形」進行調查，問卷不記名、不記校，調查結果僅提供相關單位推動各項青少年活動之教育政策參考，同學可自由參與施測，問卷連結：<https://kingcar.org.tw/news/501368>。

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 疫情仍然嚴峻，請同學配合政府各項防疫措施，避免群聚，減少不必要的外出。



- (2) 停課期間請同學保持規律的生活作息，注意身體健康。
- (3) 線上課程等同正式課程，請同學準時上線上課，避免因為缺課過多，影響成績。

3、體育組宣導事項：

- (1) 停課不停學期間，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「家中徒手運動」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。

4、衛生組宣導事項：

- (1) 世界海洋日(6月8日)前夕，一艘載滿化學品和塑膠原粒的貨櫃輪在斯里蘭卡鄰近的海域，意外起火燃燒，造成數十億個塑膠原粒或被沖上海岸或被洋流帶往更遠的地方，對生態的影響一時之間難以估計。台灣因5月中旬的疫情讓飲食消費習慣，轉向外帶、外送的結果也使得塑膠用量與垃圾量俱大幅增加，重災區之一的新北市統計每天增加的垃圾量也比往常多出了200公噸以上。要減緩塑膠垃圾危機，從源頭治理絕對是最有效的方法。因此，請同學在防疫期間請儘量減少使用拋棄式塑膠類用品。

- (2) 近日有返校的同學，請多注意個人衛生防護。

5、社團活動組

- (1) 請高二升高三班級，可提早討論高三自組社團名稱、參與人員及相關資料等，表單已傳給各班導師或向社團活動組索取。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 三級警戒含暑假防疫期間，欲辦理團體平安保險理賠的同學，可依以下指示路徑辦理：

理賠流程



- (2) 請領學團醫療保險金者，須檢附**診斷書及醫療費用收據**（若以收據副本或影本代替，須請原醫療院所加蓋院方關防或其他專用章為證）。
- (3) 近期有收到居家隔離通知、或已完成新冠病毒快篩、PCR 核酸檢測者，請務必主動通報學校健康中心，並告知檢驗結果，以利進行校園疫調及追蹤，電話：03-9771131 轉 195。
- (4) 提醒同學養成良好作息及生活習慣，早睡早起、三餐正常且均衡飲食，以增強免疫力，若出現發燒或呼吸道症狀，目前診所拒絕收治，請直接至醫院急診篩檢及治療。

7、營養師宣導事項：

#三色豆 #防疫食材 #我的健康我負責

【防疫食材？架上的「它」其實很營養】

去自助餐店一定見過號稱最雷配菜「三色豆」你也討厭嗎？跟大家分享，其實三色豆的青豆仁、玉米以及紅蘿蔔營養價值很高！

●青豆仁：屬於富含膳食纖維的澱粉類，可取代精緻澱粉，也有助於改善便秘。

🌽玉米：玉米也是富含膳食纖維的澱粉類，內含的葉黃素及玉米黃素，兩者皆是護眼重要營養素，常用 3C 產品、用眼睛的人很需要！

🥕紅蘿蔔：富含維生素 A、β 胡蘿蔔素，屬於蔬菜類，可以改善夜間視力，亦可維持黏膜健康增加保護力，是絕佳的抗疫好夥伴。

三色豆讓煮飯變得更快、方便，也讓料理色彩豐富🍓🍓🍓



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎