

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 18 週班會宣導資料(110.06.23)



一、班會討論：

1. 主題：班級幹部選舉
2. 說明：今日班會時間將舉行 110 年學年度第 1 學期班級幹部選舉，請各班導師將幹部選舉結果於今日 16:00 前私訊給訓育組長或寄至訓育組信箱 (tcvs122@gmail.com)，謝謝。

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、請同學把握學習歷程平臺課程學習成果上傳時間，目前平臺已有 507 件課程學習成果，並請同學踴躍上傳多元學習表現。如已完成教師認證，可先行「勾選」本學年預計上傳教育部中央資料庫的成果。課程學習成果 6 件；多元表現 10 件。
- 2、若有異動或新增學雜費減免身分的同學，請務必至 (<https://forms.gle/b7GFD7A4keJxbCUN9>) 提出申請，以利註記申請報送查驗的身分。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 今日舉行 110 學年度班聯會正/副主席選舉活動，請高一高二同學登入學校 gmail 帳號之後，於 **14:00~16:00** 之間至以下連結投票：
<https://forms.gle/MksgU7w3kgGJB7bp7>，請同學把握自身權益，踴躍進行投票。

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，並保持良好生活作息，適當運動維持體能。



- (2) 因應 8/19、20 實施新生訓練，請準三年級(目前高二)班級，由導師遴選三位學生擔任新生輔導員(推薦表如群組格式)。
- (3) 110-1 學期之生活榮譽競賽評分員請準二年級(目前高一)班級，由導師遴選二位學生擔任(推薦表如群組格式)。

3、體育組宣導事項：

- (1) 一、二年級游泳池水電管理費已辦理退費流程，將於下學年開學時退回。

4、衛生組宣導事項：

- (1) 衛福部國民健康署辦理 110 年 (109 學年度下學期)「青少年吸菸行為調查」及「青少年健康行為調查」，因疫情改為線上問卷方式，衛生局抽選班級為：201、215 兩班，請同學於 13:30~14:30，依導師所提供之網址上網填寫。

5、社團活動組

- (1) 南科大「第五屆南臺獅吼熱音比賽」希望有興趣同學可參閱比賽簡章
<https://pmi.stust.edu.tw/tc/news/212-20404>。

6、健康中心宣導

(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) 已達起賠金額案件方能受理(如圖)。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)。

Q 什麼是「起賠金額」？

A. 指的是保險事故發生時，實際花費金額(扣除不保事項後)若未超過該項金額將不予給付。

舉例如下：

【案例一】傷害門診收據金額總額 2,000 元，排除不保項目(掛號費 400 元、診斷書費 150 元、救護車費 500 元)，其他醫療費用共 950 元 ($2,000 - 400 - 150 - 500 = 950$)，因已達「起賠金額」500 元，且在傷害門診保險金 5,000 元之限額內，故給付 950 元。 ($950 \text{ 元} \geq 500 \text{ 元}$)

【案例二】傷害門診收據金額總額共 950 元，排除不保項目(掛號費 400 元、診斷書費 150 元)後，其他醫療費用共 400 元 ($950 - 400 - 150 = 400$)，因未達「起賠金額」500 元，故給付 0 元。 ($400 \text{ 元} < 500 \text{ 元}$)

- (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腸道症狀，請配戴口罩並就醫，也別忘了將就醫結果通知健康中心。
- (5) 參加原定 5/26 戒菸班課程同學請注意，將視疫情發展於暑假期間擇期辦理，近期有收到衛生局校外查獲吸菸公文的同学將一併列入戒菸班名單，待確定後將個別通知上課事宜。

7、營養師宣導事項：



#宵夜 #好好吃飯 #我的健康我負責

【你的低卡宵夜排行榜 TOP3】

❗秘訣是「吃之前」先做這 3 件事

- 一、控制每天總熱量、知道自己在吃什麼
 - 二、晚餐先減半(而且睡前 2 小時不進食)
 - 三、選擇低卡宵夜，吃得滿足又健康，以下舉例 2 種
- 🏆 第一名：滷味蔬菜或關東煮，低卡又有飽足感；例如：白蘿蔔、玉米筍、金針菇、高麗菜
- 🏆 第二名：蛋白質高的原型食物；例如：無糖優格、無糖豆漿，覺得液體容易餓，可以吃小碗的豆漿豆花搭配白木耳增加纖維哦

🤔最重要的還是一起來想想：「我為什麼非吃宵夜不可呢？」對吃進肚子裡的每一口食物都有所察覺，最容易先瘦下來哦！ 資料來源：我的百公斤生活-義大減重中心

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎