

# 宜蘭縣立大同國民中學九十七學年度上學期 期末學校衛生委員會會議紀錄

壹、時間：九十八年一月十九日(星期一)下午十三時

貳、地點：本校教師辦公室

參、出席：如簽到簿

肆、主席：游校長 吉祥

紀錄：徐秋燕

伍、主席致詞：

一、97 年 11 月 20 日----健康學校增能研習：

1. 「健康促進學校計畫」為教育部重要政策，本校預定於 98 學年度加入執行學校。
2. 節能、健康與新世紀飲食：
  - (1) 文明社會三大殺手：癌症、心血管疾病、代謝症候群
  - (2) 癌症最大關鍵----促癌因子
  - (3) 心血管疾病----膽固醇 (150mg/dL 以下)
  - (4) 代謝症候群的關鍵----PPAR 過氧小體增殖活化受體 (細胞核內糖分、脂肪、細胞激素及荷爾蒙的控制中心)
  - (5) 三大殺手的剋星----蔬食 (植物蛋白)。
  - (6) 蔬食→減碳→救世界

二、請各相關業務承辦人加強對親、師、生宣導政府相關政策、意義及其措施，並紀錄備查：

- (一) 菸害防治新法及相關措施
- (二) 節能減碳

三、生命教育

2009 年如何「改頭換面」----與全體師共同勉勵(摘自卡內基相關文章)：

1. **泰然接受**：外在環境改變，人們會恐懼、焦慮、痛苦，面對這些負面情緒時，心裡很自然地會選擇『避開』，但是在大多數的狀況中，你愈想避免，痛苦就愈被放大。解決痛苦最好的方法就是『接受他』，以開放態度去接受外在事物的變化，而不是想去主導他、推開他。『接受』讓你不愉快的狀況，並不代表你對未來沒有目標，而是理解了某些事情本在無法掌控之中，當你接受『改變』這個事實之後，因為改變所帶來的焦慮、不安、壓力和痛苦，自然會逐漸消失。
2. **正面思考**：『我無法選擇什麼事會發生在我身上，但是我可以選擇我要怎麼做』。態度是成就改變的關鍵，抱著正面的心理態度，雖然不能成就所有事，但跟負面態度比較，卻更能幫助你把事情做好。除此之外，說話是一種習慣，表達方式改變了，不但思考會跟著改變，就連世界也會跟著改變！

3. **拋開慣性：**為什麼魔術總是比較容易唬住成人，而不是孩童？『因為成人已有的固定思考模式，常將簡單的事情想得複雜』。某一部分的我們都抗拒事情改變，自我意識希望能保有對事物的熟悉感，害怕失去自我以及失去支撐自我的舊模式和習慣。此時，改變就像一種挑戰，它會產生壓力、害怕與不確定，但同時它也會產生隱藏在事情表面下的『機會』。

4. **相信自我：**『如果我們相信自己可以改變，就一定做得到』。史丹佛大學的 Carol S. Dweck 教授研究指出，相信自己能夠改變的學生，不僅成績變高，而且在失敗時仍保有信心，對未來表現也抱持樂觀態度，並享受學習。『有 90% 的失敗者並沒有真正被打敗，他們只是放棄了』！『改變』突如其來，如果你因為排斥改變、焦慮未來而放棄，那麼你將無法獲得新的機會。所以，改變未必不是一件好事，它能幫助我們認真檢視過去，也更能靜下來想清楚自己要什麼。先相信自己可以做到，你就真得能做到，最重要的是不要輕易放棄。接受它、拋開負面情緒、朝向正面思考，你會發現機會就在改變之後。

在看這篇文章的簡述之後，不知道你是否和我一樣，覺得心頭有一抹陽光照耀著。

又是一個新的開始，過去一年裡那些令人烏煙瘴氣的不順遂都已經過去。

2009 年接下來的每一天期許我們都能學習用嶄新的思維去享受生活的美好。

二、祝大家新年快樂，凡事都有好的開始。

## 陸、各處室工作報告：

### 學務處張主任景達報告：

一、抽菸喝酒本學期減少很多，感謝各位老師的用心。

二、這學期學生整體出席狀況不是很理想，請導師多加宣導盡量不要請假。

三、本學期亂丟垃圾的狀況及環境整潔有比較好，但還有進步空間。

四、打掃時間麻煩請導師們多加督促。

五、又開始有亂吐口水狀況發生，需要再加強督導。

六、天氣越來越冷，為了學生健康著想，學務處預計於每週五早自習時間，到學校新建的運動場跑步三圈，請同仁們踴躍參加。

### 健康中心徐秋燕報告：

一、12/11 上午 9 時將請大同鄉衛生所牙醫張醫師來校行口腔牙齒檢查，屆時各班導師若無課，請協助維持秩序。

二、菸害防制修正條文將於 98 年 1 月 11 日施行，其中第 15 條及學校衛生所第 24 條均規定-高級中等以下學校應全面禁菸，請同仁廣為宣導並配合執行。

三、預 1/9 上午行一年級學生健康檢查，將發「健康檢查行前通知書」給學生家長。

四、最近天氣偏涼，感冒學生劇增，請老師提醒學生開放門窗、增加空氣對流。

柒、散會：十三時三十分