

# 桃園市立中壢高商 112 學年度第 2 學期第 10~12 週 (113/4/14~113/5/4) 班級通報

◎本校網站：[首頁](#) > [行政單位](#) > [學務處](#) > [班級通報](#) 可查閱。

## 一、訓育組：器具質而潔，瓦缶勝金玉；飲食約而精，園蔬愈珍饈。

### (一)班會討論議題

#### 1. 4/19 (五)：

##### (1)第五節：

討論主題：反毒教育

走私追緝令：六百萬的教訓 <https://www.youtube.com/watch?v=、9oUoimaUHww>

A. 毒品造成的危害是？影片中提到，最常被走私進美國及最常造死亡的毒品是？

B. 老子云：「不見可欲，使民心不亂。」，你得如何讓人們了解情況，更能提升不要誤碰影響自己身心的事物呢？請試找教育他人或鼓勵他人的方法。

(2)第六、七節：高二校外教學、高一（依科）：職場參訪、交通安全教育、春暉教育。

#### 2. 4/26 (五)：

##### (1)第五節：

討論主題：園遊會籌備

討論內容：

高一、高二：園遊會攤位安排、工作分配，衛生打掃標準宣達及小組分配事項提醒。。

高三：統測打氣語（自我勉勵及期許）。

(2)第六、七節：一、二年級彈性學習課程(5)

#### 3. 5/3 (五)：

##### (1)第五節：

討論主題：健康促進。請觀賞影片了解概念並回答以下問題。

從 80 公斤減到 55 公斤，小吳醫師的減重奮鬥 [https://www.youtube.com/watch?v=r5ASNit\\_Gfs](https://www.youtube.com/watch?v=r5ASNit_Gfs)

1. 請提出片中醫師的建議，判斷她說的哪些方法是不正確呢？錯誤的方式造成什麼問題？（以上兩個問題請任舉三種片中的答案。）

2. 健康維持身體的方式是什麼？請依飲食內容分析哪些方式有飽足感且不會過過量進食。

3. 如何在心態上肯定自己？

(2)第六、七節：社團(4)

### (二)海報出刊日期，請學藝股長準時繳交：

編號	出刊日期	特刊主題	班級	班級
4	4/24 (三)	「歡慶七十，承前啟後」 70 週年校慶海報特刊	資一 2	資二 2
			資一 3	資二 3
5	5/1 (三)	「為人為己，掃地掃心」 品德教育暨健康促進海報特刊	高一 1	高二 1
			高一 2	高二 2

備註：

1. 指導老師請貴班導師擔任。

2. 請各班學藝負責該班海報製作幹事，得選聘班級 1~2 人協助。

3. 海報製作優良者，公服時數 4 小時，逾時未交或品質太差者，記警告乙次。

4. 海報格式為半開，創作形式不拘，海報背面右下角須冠上班級及製作同學姓名、座號、學號（含學藝至多三名）。

5. 可至學務處訓育組請領海報紙。

6. 最後請填表單 112-2 班級海報上傳，完成表單即可。

(三)4/11(四)~4/12(五)公訓未參加同學，請每日準時至圖書館二樓進行自習活動。隨班老師每節點名。

4/17(三)~4/19(五)高二校外教學活動未參加的同學，122、224 依課表上課。其餘一律至圖書館二樓自習。請同學依時報到點名，安心學習。本段時間若有需團膳，請提早申請。

(四)5/4(六)為本校校慶日，當天 9:00-10:20 於游藝館辦理校慶慶祝大會，請高一、二各班派 8 名同學至游藝館觀禮，調查紙本表單請班長送導師簽名確認後於 4/10(三)下午五點前繳交至學務處訓育組，至填寫觀禮名單。繳交帳篷費及清潔保證金。

(五)班級幹部若有更改，請學藝股長務必至學務處訓育組更改，以免造成未來學習歷程系統幹部證明上

傳錯誤之問題發生。

(六)校慶慶祝大會暨園遊會工作時程

日期	工作時程說明
4月3日(三)	抽籤決定日校 32 攤位。確認高一高二 8 名代表。
4月10日(三)	園遊會帳篷保證金 1000 元、帳篷租金 600 元繳交截止日(請尚未完成繳交的班級，盡快繳交)：含攤位內容單。
4月26日(五)	校慶表演活動彩排(司儀、親善大使等請公假參與)
5月1日(三)	校慶大會總彩排(司儀、親善大使等放學集合)
5月4日(六)	校慶活動日(當日 8:00 前到校、預計 15:00 放學)
5月6日(一)	補假日
5月19日(五)	完成園遊會保證金退費(暫)

(七)高三畢業典工作時程(暫訂)

日期	工作時程說明
5月7日(二)	各獎項學生名單審核會議(中午)
5月14日(二)	各獎項學生名單審核會議(中午)-公告各班
5月24日(二)	第一次彩排(得獎同學出席，上午第三節開始)
5月29日(二)	第二次彩排(得獎同學+特別表演佳賓，上午第二節開始)
6月3日(一)	總彩排(全校三年級，上午第二節開始)
6月04日(二)	畢業典禮(9:30 開始)
6月11日(五)	檢討會

(八)兒童權利公約宣導影片，請同學自行觀賞影片，<https://youtu.be/Vr00E4pjq0Q>，了解自身的權利。

二、社團活動組：

- (一)4/21(日)13:30~18:30 吉他社於桃園市婦女館舉辦壟商&壟中吉他聯合中成《登月飛行計畫 No. 2430》，歡迎有興趣的同學前往觀賞。
- (二)5/3(五)為第四次社團活動課 14:15~15:05、15:10~16:00，請同學於社課時間準時到上課地點集合！請各社提醒負責的幹部**確實登記線上點名**，記得到活動組拿點名夾，並請指導老師簽名，課後放回社團專用櫃。
- (三)社團活動申請注意事項如下：
  1. 僅以平日(17:40 前結束)及星期六可申請；若是參加比賽的訓練，須將比賽資料附上，申請日期可填至比賽日前一天。
  2. 請填妥社團活動申請表、人員清冊及家長同意書交至社團活動組；如為星期六的活動另要附上假日返校申請表，須在活動日一週前送件申請，並將警衛室聯送至警衛室，逾期不受理。
  3. 午休時間不開放申請，除社團因競賽或特殊原因，並事先申請者外，其他禁止集合或練習。
  4. 如參加校外社團活動，請附上活動企劃書，並於活動結束一週內交成果報告書。
  5. 社團活動結束後請一定要將垃圾帶走、恢復場地，如未符合規定，則停止課後活動申請兩周。

三、生輔組：

- (一)校訂服裝為制服(含運動服)、班服、科服，請各位同學務必穿著校訂服裝進入校門，另進入校園請出示學生證，以利教官及警衛識別。
- (二)近期巡堂時發現部分班級教室門戶大開或未上鎖，造成財物遺失，請各班安全股長須確實將各班教室門窗上鎖，經巡堂發現未上鎖，將扣班上秩序成績；另勸導未改善者，將處分該班安全股長。
- (三)高三銷過截止日期為 5/17(五)，請同學妥善規劃銷過期程。
- (四)近期接獲同學反映，再次宣導：
  1. 網路言論亦受到法律約束，請注意自身網路發言及使用禮儀。如網路言論涉及辱罵、不實攻擊而導致他人名譽受損，可能構成公然侮辱或誹謗罪。

2. 請大家使用網路平台(甚至是匿名版)或通訊軟體時，應以相互尊重為發言原則，避免使用帶有髒話或惡意、猥褻的言詞表達辱罵或對他人進行騷擾。尤其應避免使用帶有汙衊特定生理性別、性別認同、性別特質、性傾向，或具有性意味、性別歧視的言詞(如詢問喇吉、性經驗、傳遞裸露或具性暗示之圖(影)片)，若經檢舉學校將依法移送性平會處理。
  3. 同時提醒，若有同學擔任網路發言平台版主者也應善盡管理之責，以免因散播不受歡迎或具攻擊性言論造成他人人格受損而需負連帶之責。網路發言應謹慎，以免誤觸法網。
- (五)依校規未滿 18 歲的同學不可騎機車上、放學；另 18 歲且具有駕照同學需騎機車通勤者，請主動向生輔組申請，騎乘時不得雙載，若有發現將依校規處分。
- (六)未申請停車證，請勿將車輛停放至學校機車棚，違者依校規處以警告處分(次)。
- (七)4/29(一)-4/30(二)為高三期末考，請高三同學確遵相關考場規定，提早交卷不得至操場及遊藝館運動，另 5/14(一)-5/16(三)為高一、二年級第二次段考，請注意下列事項：
1. 5/7(二)-5/10(五)為考前衝刺週，當週「游藝館」中午及放學後不開放同學使用、「社團活動」全部暫停，段考結束後才開放。
  2. 考試期間請同學確實依考試時間作息，提早交卷時間仍為上課時間，非下課時間禁止於走廊、廁所喧鬧、操場打球影響其它同學考試權益，違者依校規處分。
  3. 書包及非考試用品，請集中放置於教室前、後方，勿放置於教室外以免遭竊。
- (八)外食領取時間為每日中午 12：00~12：30，請同學於此段時間完成取餐，若非於上述時間取餐者，將依校規處分。
- (九)同學若因公車、火車誤點或公車過站不停等狀況，導致無法準時到校，請務必於當天中午 12 點以前至教官室填寫上學遲到註銷登記簿，生輔組長將於每日 16 時前完成審核，請同學務必親自到教官室填寫並了解審核狀況(填寫注意事項請洽教官室)。
- (十)重申請勿進入校園安全死角規定：頂樓(含樓梯)、地下室、資源回收場及變電箱為本校安全死角，且易造成危安事件，請同學勿無故逗留，經查獲者，依校規議處。

### 【友善校園宣導事項】

- (一)桃園市政府教育局為加強師生交通安全觀念以維護生命安全，宣導面向如下：
1. 騎乘 YouBike 請登錄會員確認投保傷害險、配戴安全帽及切勿逆向行駛：請加強宣導騎乘 YouBike 前登錄會員確認投保本市免費公共自行車傷害險，並宣導騎乘自行車務必配戴安全帽及切勿逆向行駛。
  2. 大型車視野死角-遠離內輪差：
    - (1)內輪差是因車輛轉彎時，後輪會向內偏移，應與大型車保持距離，等紅燈時應退至人行道，或遠離轉彎車輛的內側。
    - (2)機車騎士或是行人靠近於大型車旁，會以為對方駕駛可以看得見自己，一旦闖入大型車視線死角就容易發生事故。
  3. 切勿無照駕駛汽機車。
  4. 乘坐機車、騎乘自行車應配戴安全帽，搭乘汽車應繫妥安全帶：
    - (1)根據法令規定，未依規定戴安全帽者，處新臺幣五百元罰鍰。
    - (2)根據醫學統計，騎乘機車發生車禍者，每 10 人即有 9 人因未戴安全帽腦部重創。
    - (3)年齡逾四歲至十二歲以下或體重逾十八公斤至三十六公斤以下之兒童，應坐於汽車後座並依規定使用安全帶。
  5. 行進間切勿低頭使用手機：行人在步行中、穿越道路時、立足或等待紅綠燈時，必須保持防衛他人或車輛可能危害自己的警戒狀態，以維護自身安全。
  6. 交通安全五守則：例如穿著鮮豔服裝、書包提袋配戴反光條等。
    7. 相關教材資源如下：
      - (1)本市免費公共自行車傷害保險宣傳海報及影片各 1 份：<https://reurl.cc/yg2XND>。
      - (2)本市 E 路平安網站/教材(含交通安全五守則)：<http://traffic.tyc.cloud/sources.php>。
      - (3)168 交通安全入口網/教材文宣：<https://reurl.cc/OMy93>。
      - (4)機車危險感知教育平台：<https://hpt.thb.gov.tw/videotest>。
- (二)鑒於本市近日發生學生騎乘公共自行車遭遇交通事故，未投保公共自行車傷害保險之憾事，請同學騎乘 YouBike 前登錄會員確認投保免費傷害險。旨揭宣導資料請至雲端(網址：

<https://reurl.cc/KxoAXm>)下載使用。

(三)網路旅程·不留傷痕—防治數位性別暴力：數位科技的快速發展，帶給人們生活上許多便利，卻也讓部分有心人士利用網路的匿名性以及快速、廣泛傳播等特性，而得以施行欺騙、脅迫、暴力等不當罪行，造成許多受害者難以抹滅的傷痛。為防護學生不受數位性別暴力傷害，並且學習自我保護，為避免數位性別暴力「五不、四要」很重要。

「五不」包括—

1. 不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。
2. 不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
3. 不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
4. 不轉寄私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
5. 不取笑被害：取笑或檢討被害人是更大的傷害。

「四要」則包括—

1. 要告訴師長：比起獨自面對，師長可提供更多協助。
2. 要截圖存證：有明確的證據，才能有效將歹徒繩之以法。
3. 要記得報警：不只為了自己，也能避免更多無辜者受害。
4. 要檢舉對方：就算是假帳號，也可讓管理者依規定處理。

(四)防溺宣導：救溺五步-救人先自保

1. 叫-大聲呼救
2. 叫-呼叫 119、118、110、112
3. 伸-利用延伸物
4. 拋-拋送漂浮物
5. 划-利用大型浮具划過去

(五)請同學切勿邊行走邊滑手機，以維自身安全。

#### 四、衛生組：

天文學家卡爾·薩根於1990年，NASA太空探測器「航海家1號(voyager 1)」飛出太陽系之際，傳回最後一張太陽系家族的合影後云：「我們自欺欺人地認定人類在宇宙中的特權地位，這一切都被這個白光中的小點(太陽系中的地球大小)推翻了。」

我們的星球是宇宙無邊黑暗中一顆孤獨的塵埃，太陽系中的綠洲。So：珍惜唯一的地球！

#### 【宣達事項】

(一)大考日近，圖書館夜讀人數增加，請確實做好垃圾分類工作，以免造成打掃班級困擾。也請學長姊以身作則，做好「時間管理」，讀書之餘，仍有按時打掃清潔的好示範。

(二)各廁所仍發現馬桶、洗手槽多有非正常使用的髒亂，請勿將便當餐盒、早餐、飲料瓶罐與一般垃圾丟入便池，請同學發揮公德心，如廁後，保持廁所乾淨。

(三)配合政府推動「限塑令」及積極做好環保，請確切落實垃圾減量。

1. 內外掃區域的垃圾分類工作請各負責的班級平時即先做好(遇處室分類未足，衛生組將協助提醒)。包括容器清洗、餐盒套置、移除瓶口包裝與吸管等，鋁箔包與寶特瓶等壓扁，以加快傾倒速度。
2. 週五下午容易因活動而影響打掃，請多加注意。
3. 各班如進行校內、外活動(如參訪、打靶等)須中途離校，可將一般垃圾打包、回收物沖洗乾淨，隔日再進行處理。廚餘區則為24小時開放，歡迎使用。
4. 廁所及公共回收區分類需落實，有發現違規情況，衛生組可協助調閱監視器進行查證。
5. 回收區域已裝設攝影機進行區域監控，以防不按規定丟棄與查證。未分類之垃圾，若查證出屬班級或個人所為，則舉報清潔隊，並由班級或個人自行負責。

(四)打掃評分及細目：各班綠化股長需負起宣導職責，讓同學確認了解評分細目及內容。衛生及服務股長需清楚各班內、外掃區項目內容。除各掃區地面垃圾外，凡階面、灰塵、蛛網等均需清潔。

(五)請落實配合蜘蛛網清除、廚餘桶、垃圾桶的刷洗、各班的大門與門框等將依期視為衛生稽查重點。班級與外掃區之廚餘桶、垃圾桶請指派同學定期刷洗(廚餘桶建議每天刷，垃圾桶至少一週一次以上)，本學期列入重點督察項目。

(六)下雨天請各班將內、外掃走廊和走道的積水清除並拖乾，以免同學踩踏髒汗或不慎滑倒。

- (七)請各班務必將內外掃區環境整理乾淨；若遇雨天，各室外掃區務必要派人清除人為垃圾。打掃好可自行拍照，並標註日期，以避免分數爭議。
- (八)請各班定期將板擦機內部做清理，以利延長板擦機正常使用，若不清楚如何清理，請洽教務處設備組。

### 【活動宣導】

- (一)健康身體、心靈及環境是缺一不可，4月起，整月有健康促進相關活動，4/19(五)第六、七節將辦理正向健康心理講座，邀請許峰源作家蒞校主講-「年輕不打安全牌」，參與班級為綜高一年級，歡迎師生共襄盛舉。
- (二)本年度持續推行「潔牙」活動，大家一起行動：正確刷牙，保護口腔。

### 【注意空氣品質宣導】

- (一)配合空氣品質防護政策辦理，信義樓電子佈告欄及學務處門口張貼當日空氣品質狀態，遇紫爆應盡量避免室外活動。
- (二)同學可自行下載APP或上空品網站查詢，做好自我防護工作。

### 【各型流感、腹瀉、腸病毒、非洲豬瘟、新冠肺炎等宣導】

高峰期學校強化處理作為及防治措施如下：

- (一)自主管理與生病不上學觀念：若有相關症狀，應做好自主健康管理，加強如有呼吸道症狀者應戴口罩，以及「生病時，不上課，不到班」等觀念。
- (二)加強自我防護及監測成員健康狀況：保持個人良好衛生習慣之重要性，包括勤洗手、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節、保持社交距離等，並關懷與監測孩童與受照顧者健康狀況。
- (三)鑒於預期流感、新冠肺炎等疫情上升，請做好個人自主健康管理，隨時觀察自身狀況，如有類流感及新冠肺炎防疫症狀，請即刻戴口罩及就醫。如有生病情形，體溫超標，均請不要勉強到校；請假在家休養時應記得戴口罩及勤洗手，以免傳染。
- (四)每日早上派同學並自備容器至學務處領取漂白水(漂白水時效 24 小時)，清潔經常接觸的物品表面，如鍵盤、課桌椅、門把、公共區域的公共用品等。若有多名同學同時生病發燒或感冒，應視狀況加強班級消毒。
- (五)病毒性腸胃炎的病原為諾羅病毒及輪狀病毒，具高傳染性，主經由攝食受汙染之水、食物而傳染，或與病人密切接觸或吸入含有病毒之嘔吐物飛沫而感染。落實生病不上課，有疑似症狀者建議佩戴口罩儘速就醫，於家中休息至症狀解除 48 小時後，再行返校上學，以降低傳播風險；若無法請假，也應請其配戴口罩，避免接觸傳染，並正確洗手、避免以手碰觸口鼻等衛生習慣。
- (六)避免接觸禽鳥類，尤其切勿用手直接撿拾禽鳥屍體；食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食。
- (七)請日常生活應勤洗手、重衛生。同時注意環境的衛生清潔及通風。
- (八)凡有出國者，禁帶各類豬肉製品入海關，以免受罰。
- (九)請各班服務股長每月初週一到教官室班級櫃領取「班級防疫配合事項檢核表」。並於當月底週五班會時請導師簽名，14:10 前送繳至衛生組。

### 【國家登革熱防疫措施】

- (一)戶外課與打掃戶外的同學，請特別注意自身防護措施。衛生組有提供防蚊液，請依班級需求領用(有花園等外掃區的班級優先)，依使用規定塗抹(噴灑)，請愛惜使用。
- (二)台灣登革熱尚無有效的疫苗或治療藥物，清除病媒蚊孳生源是最有效的防治措施。國教署與衛生局會派人來校督導，若發現有積水區域或有積水容器並經檢測有孑孓蹤跡，將立即開罰。目前已知廁所與辦公室內的植栽擺設、池塘水溝、樹洞、室外未清除乾淨之免洗碗與塑膠袋、回收區域廚餘等為檢查重點；各班自有植栽擺設者請勤於換水，班級掃區有以上相關項目者，請同學加強巡視及清理，並通報衛生組。
- (三)請清除內外掃區有積水區域與容器，並請通報。
- (四)發現孑孓孳生區域，請通報衛生組進行了解與處理，防患未然。
- (五)配合國家登革熱防疫措施，請衛生股長以班級為單位，上網填寫登革熱防疫自我檢核表，每月至少

**填報二次**。網址為:學校網頁/行政單位/學務處/衛生組/填報申請/登革熱防疫自我檢核表(學生用)點選鏈結 <https://reurl.cc/9rdZ8x>。並定期巡檢環境環境，確實執行「巡、倒、清、刷」，如有積水情形應立即清除，不必要之容器減量等，以阻絕登革熱病媒蚊孳生，以維護大家之健康。

### 【團膳宣導】

- (一)各班菜餚如有發現非菜單所載內容物，如：昆蟲、刷毛、頭髮、逾零點五公分長度之菜蟲，**請先將異物送到學務處團膳窗口並且保持原狀進行拍照**，以便交給團膳廠商，讓他們可以提供異物給食材供應商，改善食材處理流程，加強品管作業，提升更加的服務品質。
- (二)**中午打餐時，請同學確實保持社交距離，並配戴口罩，落實打餐不說話，快速打餐。用餐時，不併桌、不交談、不分食、不共食。**
- (三)「惜食減量減廚餘，生食熟食必分置」：
  - 1.廚餘分類再利用:本市為提高垃圾處理效能，自 112 年 1 月 1 日起推動「生熟廚餘全回收」政策。
    - (1)可回收廚餘：葉菜類、水果類、剩食類等生、熟食物及其殘渣。
    - (2)不可回收廚餘：蚌殼、蚶殼、榴槤殼、椰子殼、大骨、鳳梨冠芽、玉米芯、甘蔗皮、筴白筍殼、竹筍殼等硬質或柔韌的部分。
  - 2.回收前，請配合注意事項：
    - (1)請惜食減量，吃多少煮多少或是吃多少點多少，食物不浪費，落實綠色飲食，減少廚餘產生量。
    - (2)落實垃圾分類，請勿將垃圾、資源回收物與雜物混入廚餘內。違反者將可依規定處 1,200~6,000 元罰款。

以上，衛生組將持續宣導，也請大家協助更新廚餘回收新資訊。
- (四)團膳相關事項請至學校網頁下行政組織\學務處\衛生組\學生團膳專區下查詢，有收費說明、每日菜單等文件，有任何疑問請於工作日早上 9:00~12:00 洽學務處團膳窗口。

### 五、體育組：

- (一)4/22(一)08:10 為綜職科班際五人制足球錦標賽。
- (二)4/12(五)水運會報名截止。
- (三)水上運動大會時間：  
高三：5/16(四)上午 8:10、高二：5/16(四)下午 1:00、高一：5/17(五)上午 8:10。
- (四)游泳池每日中午開放補課與練習(段考日暫停)，請同學準時到泳池並準時回教室上課。
- (五)5/20(一)-5/22(三)高三排球比賽。