# 桃園市立中壢高商113學年度第2學期第13～15週（114/5/4~114/5/24）班級通報

**◎注意事項：班級通報公告本校網站：首頁 > 行政單位 > 學務處 > 班級通報可查閱。**

## 一、訓育組：居家戒爭訟，訟則終凶；處世戒多言，言多必失。

（一）班會討論議題：

1.5/9（五）：

(1)第五節：班級活動

討論主題：特殊教育

討論內容：欣賞影片後，請討論

《我的藍調時光》唐氏症韓星來台 https://www.youtube.com/watch?v=dkv8-VPLJJM

A.影片中的主角兩位女角是什麼關係？她們如何應對彼此？

B.影片中的特殊演員有什麼特殊點？她有什麼擅長的能力呢？

(2)第六、七節：高一彈性學習時間4、高二彈性學習時間6。

2.5/16（五）：國中教育會考下午停課

3.5/23（五）：回顧校園

(1)第五節：班級活動

討論主題：校園特色

討論內容：

A.高三者，請回憶校園相關事物。熟悉校歌嗎？https://www.clvsc.tyc.edu.tw/p/412-1000-993.php?Lang=zh-tw

B.高一高二，討論入學之因、學習之況。

(2)第六、七節：高一彈性學習時間5、高二彈性學習時間7

（二）海報出刊日期，請學藝股長準時繳交：

| | 繳交日期 | 主題 | 班級 | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | 5/14<br>（三） | 「千日薪傳千年業」<br>畢業典禮海報特刊 | 國一4 | 國二4 |
| | | | 國一5 | 國二5 |
| 7 | 5/28<br>（三） | 「食食克克－－吃好吃對」<br>健康促進海報特刊 | 商一1 | 商二1 |
| | | | 商一2 | 商二2 |
| 8 | 6/11<br>（三） | 「細節決定成敗」<br>安全、防災教育海報特刊 | 商一3 | 商二3 |
| | | | 商一4 | 商二4 |

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**113學年度-班級海報上傳**，完成表單即可。（參LINE群網址）

(三)71週年校慶園遊會園遊券請高一高二各班班長將園遊券依面額分別張貼於兌換清冊，並計算好張數、金額，於5/12(一)中午12:00前繳交至學務處。

(四)高三畢業典禮活動(暫訂)

| 時間 | 工作內容 | 備註 |
|---|---|---|
| 4月18日(五)<br>~5月2日(五) | 錄製畢業歌曲 | 畢聯會 |
| 4月23日(三)～ | 活動各項費用請示、採購 | 各處室 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 月 13 日(二) | | |
| 5 月 2 日(五) | 高三成績輸入截止 | 教務處 |
| 5 月 7 日(三) | 1.親善大使頒獎服務學生訓練通知<br>2.印製，發送邀請函<br>3.場景規劃、設計 | 司儀 4 名<br>親善大使 8～10 名 |
| 5 月 12 日(一) | 1.註冊組給導師成績<br>2.各單位提供獎項學生名單 | |
| 5 月 13 日(二) | 各獎項學生名單審核會議<br>(畢業成績審查會) | 三年級導師、各獎項提供處室開會共同審核、獎狀印製(學生代表、家長代表參與) |
| 5 月 15 日(四) | 各獎項學生名單審核總議（暫） | 確認後公告 |
| 5 月 21 日(三) | 畢業典禮第一次彩排<br>(司儀暨各班得獎同學致辭代表等，上午第二節開始；依出席請公假) | 主練內容：站定位，聽口號、敬禮。（細節若微動依畢代區公告，頒獎控制在 2 小時左右） |
| 5 月 28 日(三) | 1.畢業典禮第二次彩排<br>(司儀、親善、畢聯會＋得獎&致辭同學，班長&班牌手上午第二節開始)<br>2.出席來賓統計 | 主練內容：站定位，遞禮，拍照動作。畢聯會指揮。（細節若微動依畢代區公告，頒獎控制在 2 小時左右） |
| 6 月 2 日(一) | 畢業典禮第三次彩排(頒獎)<br>(全校三年級＋全部工作&表演人員。下午 13:10 開始)-各班 12:30 先派 5-7 名同學，依總務處指示安排座位。 | 13:00 前全體三年級需全到齊入座，依典禮流程集合。<br>當天有校安控場＋點名。（上午 PA 場佈+紅毯） |
| 6 月 2 日(一) | 畢業晚會 | 16:30~20:30(需畢聯會清理整頓) |
| 6 月 3 日(二) | 畢業典禮 | 8:20～9:00 學生拍照後各班入場＋校安控場點名<br>9:30 畢業典禮 |

(五)本學期尚有多場大型典禮活動，需要司儀及親善大使學生協助，為使活動順利進行，會利用午休時間請公假讓學生進行排練，再請導師協助線上審核。

(六)、本年度桃園之光表揚大會於 5/21(三) 15:30 於中原大學智信樓辦理，本校計有 432 翁嘉妤、433 劉又瑄、633 卓承澔、612 風竣博四位同學榮獲獎項，當天學生將以公假登記前往領獎。

(七）第七屆學生會正副會長選與於 6/6（五）舉行（9：00～16：10），請鼓勵同學踴躍投票。

https://www.clvsc.tyc.edu.tw/p/406-1000-17868,r730.php?Lang=zh-tw

(八)信錦企業股份有限公司陳秋郎董事長本學期提供二十萬元急難獎助學金，請導師協助有此需求的學生於 5/16(五)前提出申請：行政單位/學務處/訓育組/陳秋郎先生獎助學金申請表。

陳秋郎先生急難救助/工讀 申請

1. 申請流程：上校網填寫申請表單-->表單送出後由訓育組紙本匯出給導師-->導師於「紙本核章」+手寫「導師意見」-->送回訓育組。
2. 導師手寫「導師意見」可分 2 部份:（1）申請學生之家庭狀況概述（2）申請學生之在校表現。若無其他意見請直接核章即可。
3. 請導師事先提醒申請學生，依據上學期委員會決議，請申請家庭在概述內容上若可以提供相關證明文件者，請提供，如：低收證明/中低收證明/里長清寒證明/身障證明/醫療證明/醫療收據/入監服刑證明...等，請導師在收繳後釘於申請單，併於核章後送交訓育組以利審查。

4.若有填寫疑問，請電洽訓育組，分機1310。

(九)依據114年「桃園市立高級中等學校學生工讀獎助金實施計畫」本校家境清寒且有意願參加學校工讀之學生，請於5/16(五)前填寫申請資料，經審核通過後列入名單，依各用人單位需求自行通知面試。

各處室工讀生工作內容

| 需求處室 | 工作內容 |
|---|---|
| 學務處 | 生輔組:秩序評分統計、缺曠統計、臨時交辦事項 |
| | 衛生組:協助衛生組校園整潔評分登錄、掃具管理、團膳等各項業務及臨時交辦事項。 |
| | 訓育組:協助訓育、社團活動、體育組工作 文宣、海報張貼、文書處理、班會記錄簿清點登陸、社團簽到表傳遞等工作 |
| 實習處 | 技檢組:技檢相關工作 |
| | 實習組:11間電腦教室早、中、晚查核、開放教室輪值及其他交待事務 |
| 輔導室 | 一、服務台接待及接聽電話。<br>二、器材管理<br>(一)、圖書、雜誌借閱登記、催收。<br>(二)、學資中心教室、電腦及掃描器管理(借用登記、整理)<br>(三)、下班前關閉學資中心電腦、掃瞄器，冷氣、窗戶及燈。<br>三、文書處理。<br>四、信件、刊物收發及歸檔。<br>五、處室整理(茶几書報整理、物品、桌椅歸位…)<br>六、其他交辦事務。 |
| 圖書館 | 協助圖書館清潔工作及書籍整理 |

陳秋郎先生急難救助/工讀 申請

## 二、社團活動組：

(一)5/23(五)12：40~13：00於第一會議室辦理第四次社長大會，請各社長請準時出席。

(二)考試前一週停止所有的社團練習活動，若有社團不符規定則停止使用校內場地及社團活動一個月。

(三)5/17(六)、5/17(日)為國中會考、5/24(六)在校生技能檢定，不開放社團申請練習。

(四)5/25(日)~5/31(六)為七天六夜「113學年度日本國際教育精進計畫」，社團活動組統一辦理公假。

(五)6/9(一)12：40~13：00於第一會議室辦理第五次社長大會，請各社長請準時出席。

(六)6/6(五) 為社課時間，請同學共同遵守上課勿遲到、早退。

(七)6/13(五)當日流程：第五節13:10-13:25教室打掃，13:25-13:35集合整隊，13:35-14:00月會，第六、七節14:00-16:00社團成果發表;地點:游藝館。

(八)社團活動申請規定宣導提醒各社請在活動日一週前送件申請，不符規定者不受理。

## 三、生輔組：

(一)撲克牌、麻將（象棋麻將）為博弈違禁物品，請同學勿攜入校。

(二)校訂服裝為制服(含運動服)、班服、科服，在校服內及外均可加穿保暖衣物，**請各位同學務必穿著校訂服裝進入校門**；如遇雨天，入校後應**立即**換穿合宜鞋式，**勿穿拖鞋/洞洞鞋於校內行走**。

(三)請各班設備股長檢查班級電話通聯是否正常，若故障應主動向總務處報修。

(四)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。

(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停放學校機車棚者，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)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)。

(七)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 前請登錄會員，確認投保本市免費公共自行車傷害險，並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。

(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)近日民眾反應常見本市學生有過馬路滑手機之情形，請同學行進間切勿使用手機，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，「行人必備用路知識！ 路口安全小撇步」宣導資料 1 份(網址：https：//reurl.cc/0DNVpx)，請善加使用。

(十)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。

(十一)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

(十二)為落實防治「數位性別暴力」，宣導重點如下：

1. 消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等的教育資源與環境。
2. 破除性別刻板印象，平等對待性別特質表現，關懷性別弱勢學生。
3. 防止歧視及防暴觀念，培養相互尊重、守望相助的能力。
4. 尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位的實質平等。

(十三）一般法律宣導

刑法上所處罰的妨害名譽罪(通稱「妨礙名譽」，正確法律用詞為「妨害名譽」)，是針對公然對可得特定之人侮辱或誹謗名譽的行為。妨害名譽罪主要包含公然侮辱罪與誹謗罪兩種：

1. 公然侮辱刑法規範如下：根據刑法第 309 條：公然侮辱人者，處拘役或 9,000 元以下罰金。以強暴犯前項之罪者，處 1 年以下有期徒刑、拘役或 15,000 元以下罰金。
   (1)公然侮辱構成要件其實很簡單，根據上述定義，只要在「讓人可以聽得見、看得見、知情」的狀況下，對人做出「侮辱人格、名譽、尊嚴」的言行就可成立。
   (2)只要符合要件，公然侮辱罪在網路世界也一樣成立。
   (3)憤怒的在某人臉書公開貼文底下罵版主是白癡智障，由於別人也有機會看到你的留言，且法院認為，「臉書上的化名，是代表個人在網路世界中的標記，在網路虛擬世界也有所謂的評價存在，可以連結到使用者的人格」，所以只要當事人要追究，就有可能成立公然侮辱。
2. 誹謗罪規定在刑法第 310 條第 1 項，行為必須符合「意圖散布於眾」、「指摘或傳述」和「足以毀損他人名譽之事」，就會成立誹謗罪，如果是用「散布文字、圖畫」方式誹謗，依照同一條文的第 2 項，則可以加重處罰。
   (1)網友是針對蕭敬騰的穿著（具體事實）進行批評，而不是沒來由的謾罵，因此是誹謗罪的問題，而不是公然侮辱。
   (2)用土、俗、娘來批評穿著、品味，都是針對個人長相、個性或性別的負面批評，因此可能成立誹謗。例如，高等法院 101 年上易字 1430 號判決、台中地院 106 年易字 1308 號判決，就是罵人娘娘腔最後被判了公然侮辱、誹謗罪。
3. 民法侵權行為

   第 184 條：因故意或過失，不法侵害他人之權利者，負損害賠償責任。故意以背於善良風俗之方法，加損害於他人者亦同。違反保護他人之法律，致生損害於他人者，負賠償責任。但能證明其行為無過失者，不在此限。
4. 客觀要件
   (1)行為人的「加害行為」必須要是因自己的意識而為的行為。如有作為義務，但卻消極的不作為而侵害到他人的權利者，也屬於加害行為
   (2)該加害行為侵害他人的「權利」此處的權利應指私法上的權利，且該權利應包括財產權，例如物權、準物權、無體財產權（例如智慧財產權）；以及非財產權，例如人格權、身分權。但不包括純粹經濟上損失。
   (3)被害人受有損害侵權行為損害賠償的制度目的在於填補被害人之損害，因此若僅有加害行為而無造成被害人的損害，自無成立侵權行為。
   (4)當事人的行為與被害人受有的損失之間要有因果關係。

**四、衛生組：**「baby 我們的垃圾不像跳樓機，請不要突然地升空又急速落地~」垃圾不落地，大家都 HAPPY！

**【宣達事項】**

（一）垃圾分類請各班級持續進步，感謝全體師生對學校整潔工作的協助。配合減塑制度，希望大家能持續減少拋棄式垃圾製造量，並落實**回收垃圾清洗＋踩扁＋倒乾淨＋去吸管套＆塑膠膜**。

（二）配合國中會考考場使用，**5/16(五)第四節全校大掃除**。當天**中午 11:10-12:00 將有資收車停放於行政大樓前專門回收紙類**，歡迎善用。

（三）統測結束後，請高三同學**先不要將書籍、考卷等紙類丟到資收室**造成資收室爆量及負責打掃班級之困擾，也請勿將紙類回收交由他人處理。**請多加利用 5/16(五)紙類回收車再行丟棄**。

（四）因學校常有各類活動，**但資收室開放時間仍需固定**。故若因上課或眾多原因（外出參訪）而未趕上資收室開放時間的班級，請「照常打掃」後，將「垃圾打包／分類／沖洗／壓扁」，隔日再傾倒。（活動依學校為主，如「打靶/校外參訪/校外實習」時等。有此情況的**班級，該日垃圾回收區**

**不計分**，但仍需**打掃並打包**。有掃廁所或跟進修部共用教室的班級，煩請留意「裝袋並整理」。

1. 打掃時間＝資收室、子車開放時間。遇有特殊情況，需要開放資源回收區與垃圾子車的班級或處室，於**導師在場指導**時，可至衛生組洽借鑰匙。逾期請自行帶垃圾回班上放置，再配合開放時間回收或丟棄，勿逕行放置不理。週五下午容易因活動而影響打掃，也請注意。
2. 近期發現**多處廁所出現不該有的垃圾**(如：泡麵、飲料杯、保特瓶)。請發揮公德心，若已放學後，**回收垃圾請清洗完踩扁**可至各處室丟棄。避免影響他人打掃，請大家留意與配合。

**本學期特殊情況：**

因高三畢業考及高一二段考時間不同，高三班級部分：
5/13(二)~5/15(四) 高一、二年級段考，一、二年級請依考程表打掃。資收區開放時間統一於每天全校最後考科完畢(15：40)後開啟~15:55。此段考期間**高三**同學為正常上課，感謝432 同學們協助資收室，故請原訂時間打掃(14：55~15：10)，亦可倒垃圾及回收。感謝大家配合。

(五)春夏之交，天氣變化大，同學可善用氣象 APP 查詢天氣狀況，調整穿著衣物並攜帶雨具。

(六)天氣日趨炎熱，學校綠地樹木多，蚊蟲孳生在所難免，天候許可情況下，學校會擇期噴灑藥物，但仍請老師提醒體質敏感同學須主動進行自我防護，如自備防蚊液等。**基於校園安全，不允許在校園內自行點燃蚊香**，除有公安危險之外，亦有妨害健康疑慮。外掃區域打掃的同學，可至衛生組申請防蚊液進行打掃時的防護。

(七)班級有流感或腸病毒類疫情時，可至學務處裝漂白水進行全班的消毒工作，並通報健康中心與衛生組。

(八)高三同學畢業在即，請照常維持好的生活習慣作息，並做好分內打掃工作，維持壢商優良傳承

(九)有關衛生相關資料如有放置班級櫃，或傳訊息在群組，請負責的股長務必詳讀後轉達告知同學。**未依規定回覆達 2 次將記負責股長小白單一張**。

(十)依據桃園市教育局來文，各校須完成 113 學年度健康促進學校計畫-學生健康促進基本調查，請**各班服務股長**於 **5/9(五)班會課**或班級共同時間詢問班上同學表單中的問題，並以班級全體為單位，由服務股長代表依實填答各班表單。表單連結: https://forms.gle/ovv44AG75iSm5GVh8 ，並於 **5/12(一)前填答完成並繳回紙本回條至衛生組**。衛生組感謝您的配合!

**【注意空氣品質宣導】**

(一)配合空氣品質防護政策辦理，學務處門口張貼當日空氣品質狀態，遇超標現象，請視自身狀況配戴口罩;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、麻疹、非洲豬瘟、新冠防疫等宣導】高峰期學校強化處理作為及防治措施如下：**

(一) 請做好個人自主健康管理，隨時觀察自身狀況，如有類流感及麻疹症狀，請即刻戴口罩及就醫。如有生病情形，體溫超標，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。

(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)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**。

(四)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。

(五)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。

(六)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。

(七)凡有出國者，禁帶各類豬肉製品入海關，以免受罰。 自疫區返國者，請配合政府公告進行自我管理（有新措施依疫管局公告為先）。

(八)請各班服務股長每月初週一到校安中心班級櫃領取「班級整潔配合事項檢核表」。並於當月底週五班 會時請導師簽名，14:10 前送繳至學務處衛生組各年級綠色籃子內。

**【國家登革熱防疫措施】**

(一) 戶外課與打掃戶外同學，請特別注意自身防護措施。衛生組有防蚊液提供，請依班級需求領用(有花圃等外掃區的班級優先)，並需依使用規定塗抹(噴灑)，愛惜使用。

(二) 台灣登革熱疫情嚴峻，而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，若發現積水區域愛與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，請各班自有植栽擺設者請勤於換水，班級掃區有相關項目者，請同學加強巡視清理，有發現請立即通報衛生組。

(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**。**(1 次都未填報者，將記負責股長小白單一張)。**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。並請定期巡檢環境，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，維護大家之健康。

**【團膳宣導】**

(一)新學年 114-1 愛心便當皆須重新提出申請,有需求的同學請向導師詢問,由導師協助填寫 Google 申請表,申請期間由即日起至 5/16(五)止,謝謝。https://reurl.cc/8vqYb7t

(二)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。

(三)團膳相關事項請至學校網頁下 行政單位\學務處\衛生組\學生團膳專區下查詢，有收費說明、每日菜單。

(四) 請**總務股長**協助統計班級團膳滿意度調查表，請以班級有訂團膳的同學為母群進行統計，滿意度填寫的廠商為當週負責供應午餐的廠商。(**請於 5/9 前完成 google 表單的**
https://forms.gle/M9e3U9sTZCXxBrua7

5/5-5/16 負責廠商：

商經、國貿科-**松晟**

資處、綜高、綜職-**裕民田**

(五)你知道嗎？喝豆漿好處多，營養素不只蛋白質！

根據食品營養成分資料庫，每 100cc 的豆漿僅有 56 大卡的熱量，低於牛奶的 63 大卡，豆漿又是黃豆製品，含有牛奶所沒有的膳食纖維，所以具有增進飽足感、預防便秘的瘦身功效，不但富含蛋白質，還有抗氧化素可以減少發炎、抗老等功效。

**無糖豆漿**具有以下營養素：

(1)豐富的蛋白質：500cc 的豆漿就有 20g 的蛋白質，穩定血糖平衡。

(2)抗氧化素：可以減少發炎、抗老，也可以預防心肌梗塞、心臟病、增加好的膽固醇。

(3)必需胺基酸：跟其他植物性蛋白不一樣的是，豆漿含有所有人體所需要的各種必需胺基酸，可以有效幫助肌肉合成。

(4)大豆異黃酮：有許多人有疑慮的地方在喝豆漿是不是會增加乳癌或是男性女乳症的風險，不過蕭醫生表示，美國癌症研究所已有三萬七千名女性共同測試的研究證實，其實並不會，

適量喝豆漿反而還可以降低子宮頸癌、直腸癌、前列腺癌等風險。

(5)鈣、磷：形成骨頭的礦物質。

(6)植物性脂肪：不含膽固醇，能有效降低壞膽固醇。

## 五、體育組：

(一)體育組器材室未經管理員許可不准進入拿球，借器材請依程序辦理。

(二)綜職科-班際五人制足球錦標賽結果：

第一名：綜三 2　　第二名：綜二 1　　第三名：綜一 2、綜三 1，恭喜以上班級。

(三)5/19(一)-5/21(三)高三班際排球比賽。

(四)水上運動會集合時間，高三:5/15(四)上午 8:10、高一:5/15(四)下午 12:30、高一:5/16(五)上午 8:10，請各班帶著班牌至游藝館 1 樓集合。

(五)水上運動會因泳池更衣空間有限，請有參賽的同學於集合前利用學校可以換裝之空間進行換裝。

(六)參加水上運動會個人項目者，若因身體因素當日無法出賽，請於賽前填妥假單(學務處體育組下載)繳至檢錄處，才算完成請假，若未請假，經三次唱名檢錄未到，視同無故棄權，給予小白單，予以警惕。

(七)若有需要進行水上運動會的練習或是補課的同學請於每日中午 12:20 前至泳池報到，並遵從救生員指示，結束練習後請準時進教室(段考當天中午泳池暫停開放)。

(八)放學後桌球室未開放使用，請同學勿擅自進入桌球教室。