

# 桃園市立中壢高商 112 學年度第 2 學期第 7~9 週 (113/3/24~113/4/13) 班級通報

◎注意事項：公告於本校網站：[首頁](#) > [行政單位](#) > [學務處](#) > [班級通報](#)可查閱。

## 重要通知

- 班級海報繪製請準時繳交，也請準時上傳班會照片，逾時未交或品質太差者，班級學藝股長記警告一次。

## 一、訓育組：

### (一)班會討論議題：

#### 1. 3/29 (五)：

##### (1)第五節：

討論主題：環境教育

討論主題：環境教育

討論內容：<https://www.youtube.com/watch?v=6ZwPBdBREVA> 四口之家零雜物生活

欣賞影片後請討論下列問題。

A. 零雜物是什麼樣的概念？對人有什麼樣的幫助呢？

B. 必要、想要是什麼？可以分享你的房間安排規劃給大家看看嗎？

##### (2)第六、七節：社團 3。

#### 2. 4/05 (五)：清明連假

#### 3. 4/12 (五)：

##### (1)第五節：

討論主題：特殊教育(指定題-資優教育)

討論內容：以色列菁英教育 天才是培養出來，欣賞影片後請討論下列問題。

<https://www.youtube.com/watch?v=JRTGMOGyyHs>

A. 特殊教育之資優教育，包括：一般智能資賦優異、學術性向資賦優異、藝術才能資賦優異、創造能力資賦優異、領導能力資賦優異、其他特殊才能資賦優異。——請問片中國家培養的是哪些類？如何選擇人才？

B. 你的專長跟興趣何在？有否給自己培養的目標和方向呢？

##### (2)第六、七節：

高二：特教宣導講座，請高二同學至游藝館集合。

高一：公民訓練活動，未參加同學請至圖書館二樓自習。

### (二)技高三統測包高中活動於 3/29(五)辦理，活動流程如下：

時間	活動內容	主持人	地點
12:00~12:30	發放各班包高中禮盒、祈福卡	訓育組長	學務處
12:45~12:55	三年級統測考生至游藝館集合	訓育組長	游藝館
13:00~13:10	統測應考事項說明	實習處	游藝館
13:10~13:20	校長、家長會長給予考生祝福、愛的勉勵	校長/ 家長會長	游藝館
13:20~13:25	全體統測考生宣誓	訓育組長	游藝館
13:25~14:55	校長、主任與三年級導師帶領三年級統測考生 (每班三名代表，請先選好，由班導帶領) 到土地公廟祈求統測考試順利高分	校長/ 家長會長	土地公廟
未前往 13:30~14:00	未赴廟之同學至許願亭掛上祈福卡後回教室	訓育組長	健康中心前

### (三)第六屆學生會會長暨副會長選舉登記時間為 3/25(五)起至 4/3(三)止。歡迎同學積極報名參加，詳情請看[校網首頁/集會組織/學生會/選舉資料](#)。

## 二、社團活動組：

- (一)有申請課後練習之社團，務必於規定時間內離開校園，經發現未於時間內離開校園者，除依校規懲處外亦扣社團評鑑成績；期中考期間不開放社團活動申請。
- (二)3/29(五)為第三次社團活動課，請同學於社課時間準時到上課地點集合！若因公或特殊狀況晚到集合地點，務必告知社長，確認缺曠記錄。
- (三)請各社提醒負責的幹部確實點名並請指導老師簽名，課後將社團資料夾放回社團專用櫃。
- (四)4/10(三)12:40~13:00 於行政大樓二樓第一會議室舉辦第三次社長大會，請各社長準時出席。
- (五)使用社課教室或場地，請保持環境整潔、垃圾帶走及注意教室物品須照原位放回，未符合規定扣社團平時成績；規勸超過兩次，停止課後活動申請兩周。
- (六)112-2 英文流行歌曲創意 MV 比賽報名表，已放至教務處各班班級櫃，請班長於 4 月 9 日(二) 17:10 前繳交至社團活動組。
- (七) 伊甸基金會捐款袋已放至教務處各班班級櫃，請派班長領取，若有班級捐款請班長於 4/16(二)16:30 前將班級資料表、捐款金額連同捐款袋交至社團活動組。

## 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定服裝進入校門。
- (二)近期發現部分同學有上課後仍在校園遊蕩情形，請同學於鐘響結束前到達指定教室，若鐘聲響仍在外逗留者，請風紀股長依規定登記(10 分鐘內進教室登記遲到，10 分鐘以上登記曠課)。
- (三)本校為日、夜校共享教學空間，請同學務必配合，並請各班安全股長管制教室使用狀況，以免影響夜校學生就學權益，經勸導仍未改善者「安全股長」及違規之個人，依規定處分，配合事項如下：
  1. 請一、二年級同學於 17:30 前離開學校(含教室、社團辦公室、游藝館)。
  2. 三年級需參加晚自習的同學，請於 18:30 至圖書館就位。
- (四)高三銷過截止日期為 5/17(五)，請同學妥適規劃銷過期程。
- (五)外食領取時間為每日中午 12:00~12:30。
- (六)假日返校活動(目前僅開放星期六，星期日暫不得申請)請依規定填寫申請表(表格於教官室領取)，使用游藝館、教室需經總務處核准方可使用。
- (七)學生因事、病、公、喪、生理假等無法到校，請依規定完成請假手續，逾期請假視為曠課論，凡曠課逾 42 節及學年累滿 3 大過者將重點輔導(含遲到之累計)，請同學特別注意個人之出缺席狀況。
- (八)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)。
- (九)宣導事項：
  1. 為杜絕校園霸凌事件於校園發生，桃園市政府成立反霸凌專線「0800-775-889」(24 小時均提供服務)，提供多元申訴管道，或是遭受校園霸凌時，除向學校相關單位即時反映時，亦可透過此專線向本局提出或尋求協助。此外，此霸凌專線也利家長及教師針對霸凌問題進行詢問，以營造安全、溫馨、適性的友善校園環境。
  2. 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。

3. 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 前登錄會員確認投保本市免費公共自行車傷害險；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：  
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。  
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：
- (5)根據法令規定，未依規定戴安全帽者，處新臺幣五百元罰鍰。
- (6)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。
- (7)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。
- (8)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。
- (9)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。
- (10)相關教材資源如下：

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>。

本市 E 路平安網站/教材(含交通安全五守則)：<http://traffic.tyc.cloud/sources.php>。

168 交通安全入口網/教材文宣：<https://reurl.cc/OMy93>。

機車危險感知教育平台：<https://hpt.thb.gov.tw/videtest>。

4. 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)為減少放學時間人車爭道情形，自 113 年 4 月 8 日(星期一)起，16:00~17:15 期間，學生離校時請一律自正門離開，不從側門通行。

#### 四、衛生組：翻轉教育，隨處作起之生活篇

生活能力：從清潔工作中看見孩子的改變(作者：彥佑 2017-08-16):打掃工作輪流，培養多元能力、小組分工合作，培養責任感、時間管理，視工作為遊戲。(引：<https://flipedu.parenting.com.tw/article/3781>)

#### 【宣達事項】

- (一)廚餘處理~近日水槽及瀝籃多次出現廚餘尤其泡麵渣，不僅造成水管阻塞，也造成打掃同學的困擾，在此呼籲同學務必隨手清理，其他同學們則可多留意並向衛生組通報可疑人士，校方已同步加裝了監視器(上週已舉發一位同學)，希望還給同學清新的環境。
- (二)近日各廁所發現馬桶、洗手槽多有非正常使用的髒亂，請同學發揮公德心，如廁後，衛生紙可直接丟入馬桶，並保持廁所乾淨。
- (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。我們只有一個地球。隨手做環保是行善積福——希望同學能確實做好垃圾減量、分類工作。
  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，可通報衛生組協助提醒)。包括紙箱拆開、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. 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。

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。
- (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。評分實踐為每天下午 4:00-4:30。衛生及服務股長需清楚各班內、外掃區項目內容。
- (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。廚餘桶建議每天刷，垃圾桶至少一週一次以上。
- (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)各班注意：請服務股長和衛生股長一起檢查班上內、外掃海綿拖把是否呈硬化狀態，如果有此情形，請自行將它們泡在水桶內約半天即可使用。

### 【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」，歡迎符合資格師生共襄盛舉。
- (二)健康促進相關在校網「健康促進」項目下可查詢。(如想了解各項健康狀況，歡迎填寫「正向心理健康調查表」<https://forms.gle/wL6GUoHjqfvfKmFq7>)



#### ※健康促進週

環保正養身！從〈朱子治家格言〉(明 朱用純／柏廬撰)解起：(校園版詮釋法)

1. 黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔  
早晚打掃，練體力、耐力、判斷、合作效率，也讓大家共有好環境。
  2. 既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點：  
放學(或室外課離開)教室要鎖門，桌椅也排整收齊吧。
  3. 一粥一飯，當思來處不易；  
吃東西依個人需求取用、廚餘也要分類(堆肥與養豬)再生。
  4. 半絲半縷，恒念物力維艱。  
減少垃圾製造(少塑)，能重複使用的素材(餐具)隨身帶！
- 參考影片：台客劇場(可直接 google 關鍵字)  
便利人生 <https://youtu.be/HaDNpVR6zqQ>  
愛地球人生 <https://www.youtube.com/watch?v=NiRq8rynz0Y>  
對抗氣候變遷：生活中可以做到的 9 個節能減碳方法 <https://reurl.cc/0E40XY>

### 【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，一日兩次，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、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)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。
- (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。
- (八)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）。
- (九)請各班服務股長每月初週一到教官室班級櫃領取「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 前送繳至衛生組。

### 【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(有花園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)目前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，若發現積水區域或容器並經檢測有孑孓蹤跡，將立即開罰。目前已將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、回收區域廚餘等列為檢查重點，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，有發現積水區域與容器請立即通報衛生組。
- (三)如發現孑孓孳生區域，請通報衛生組進行了解與處理，防患未然。
- (四)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，請將異物送到學務處團膳窗口，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，提升更好的服務品質。
- (二)中午打餐時，請同學保持社交距離，並配戴口罩，落實打餐不說話，快速打餐。
- (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。
- (四)低碳飲食五原則:低碳飲食最大的好處為，現產及在地的蔬果能保留較多的新鮮度及營養素，對身體來說是最好的營養來源。
  1. 選擇當地食材，縮短食物里程距離。當地生產的食材因生產效率高且氣候適宜，能相對減少種植或飼養時所需的能源與水分，同時省卻運輸過程所耗費的燃料等。
  2. 只吃當季食材，不違反大自然原則。採用當季與非當季食材，兩者的在生產過程中所排放的碳含量相差將近 10 倍，擇當季食材就能避免種植時農藥、肥料使用過度，並降低儲存所需的能源消耗。
  3. 不浪費食物，珍惜地球資源。採購食物時，先計算出適當的人數及飲食份量，且不過度儲存食物，同時選擇可食用度較高的食材，省卻食材外殼、梗、骨捨棄不用的浪費，更不要浪費食材及食物。
  4. 烹調盡量簡單，健康節能又環保。烹調上的選擇以悶燒鍋、氣爆鍋等最省能，使用瓦斯烹煮也比使用需要插電的電器加熱來得更有效率、更低碳。此外，鹽、糖、味精等調味料也屬加工食品，盡選擇辛香用料如蔥薑蒜等調味，健康又環保。
  5. 不吃加工食品，少吃肉品。在衛生署推動的每日飲食指南中，掌握少用加工食品、少吃紅肉、多選擇植物性蛋白質等原則，並選購不過度包裝的食物等。
- (五)生熟廚餘全回收:本府環境保護局，因應桃園人口持續成長，廚餘量也隨之提升，為減少垃圾量，本市已自 112 年 1 月 1 日起推動「生熟廚餘全回收」政策。
  1. 可回收廚餘:包括被拋棄之生、熟食物及其殘渣，含葉菜、水果、果皮及茶葉渣等。
  2. 不可回收廚餘:包括硬質類、柔韌類及其他難分解之蚌殼、蚶殼、牛、羊、豬大骨、鳳梨芽冠、玉米芯、甘蔗皮、茭白筍殼、竹筍殼。



## 五、體育組：

(一)高一班際三對三籃球錦標賽於 3/6(三)舉辦完畢。

男子組第一名：商一 2；第二名：資一 1；第三名：商一 4、資一 3。

女子組第一名：國一 2；第二名：商一 4；第三名：國一 4、資一 3。

(二)請各班體育股長借還器材務必清點數量，並確實歸還。

(三)放學後，請勿私自進入器材室或私自拿取器材使用，違者處以小白單處分。

(四)如有不小心將學校體育器材帶回教室之班級，請自動送回體育器材室，體育組將不定時入班巡查，發現違規班級該班康樂記小白單。

(五)高二班際籃球錦標賽 4/8(一)~4/11(四)。

(六)水運會報名已開始，請體育股長盡快完成報名。報名 QR Code 如右：



(七)泳課補游/練習須知

1. 3/4(一)起同學可利用中午進行泳課補游，必須填寫午休不在教室小白單，結束後將小白單繳回教官室。
2. 換好泳裝後向救生員報到登記並請將小白單給救生員核章，超過 12:20 未完成報到不列入補游記錄。
3. 於 12:50 救生員吹哨通知才可上岸更衣。
4. 請盡快完成換裝與吹頭髮，別耽誤下一節課程。
5. 游泳補課除了各體育任課老師有任何課表要求外，其餘補課方式請依照救生員要求之道次、趟數辦理。
6. 報名參加水運會的同學，4 月份開始也可利用中午時間加強練習，如需練習的學生請完成午休不在教室小白單，結束後將小白單繳回教官室。