

# 桃園市立中壢高商 114 學年度第 1 學期第 13~15 週 (11/23~12/13) 班級通報

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

※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。

(活動詳情，請見各組工作宣導)

一、訓育組：訓：操練「祐善甲訓卒，廣為戒備。」。育，成長：「雪霜雨露時，則萬物育矣，人民修矣，疾病妖厲去矣。」。訓育者——操練而使成長。

(一)班會討論議題——注意：不要「抄題」，要「答題」。

1. 11/28 (五)：

(1)第五節：班級活動

討論主題：海洋教育

討論內容：<https://www.youtube.com/watch?v=a4fszt8kkS4> 海洋變成人類的垃圾桶？(今周刊)

A. 海廢中最大量的垃圾是哪一種？請依最新數據回報。

B. 海洋佔地球多少面積？有多少生物在海洋中？請查找回填。

11/29 (六) 補 12/8 (一) 課程，請依時到校。

(2)第六、七節：高一高二彈性學習時間 5

2. 12/5 (五)：

(1)第五節：班級活動

討論主題：反毒與健康促進

討論內容：<https://www.youtube.com/watch?v=v30F2ehgngI> 減脂-六個簡單習慣徹底改變體態

A. 影片中所云的習慣是什麼？合於健康規則嗎？

B. 請同學評估自己的體態有無合乎健康？若沒有，怎麼改善呢？

(2)第六、七節：高一、高二社團 4。

3. 12/12 (五)：

討論主題：生命教育

討論內容：[https://www.youtube.com/watch?v=i\\_jhwFonrJoA](https://www.youtube.com/watch?v=i_jhwFonrJoA) 臺灣超人

A. 影片中所記載的生命鬥士，給你印象最深的是哪位？

B. 你目前的人生有什麼樣的困難，能否有得到引導的方向了呢？

(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
6	12/9 (二)	「節能減碳，愛惜物力」 海洋、環境教育海報特刊	商一 4	商二 4
			國一 1	國二 1
7	12/23 (二)	「生命出口的微光」 特殊教育海報特刊	國一 2	國二 2
			國一 3	國二 3
8	1/6 (二)	「魔鬼藏在細節裡」 科技資訊、網路安全海報特刊	國一 4	國二 4
			國一 5	國二 5

備註：

1. 指導老師請貴班導師擔任。可至學務處訓育組請領海報紙。
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，敘嘉獎乙次，得併公服時數 4 小時或改過銷過，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. 最後請填表單 114 學年度-班級海報上傳，完成表單即可。



(三)全校學生代表大會已於 11/21(五)舉行完畢，會議紀錄可在校網查詢。

(四)學測包高中活動訂於 12/26(五)中午舉辦，地點為游藝館。活動內容供參。

時 間	活 動 內 容	主持人	地點
12:00~12:30	發放各班包高中禮盒	訓育組長	學務處
12:45~12:50	三年級學測考生至游藝館集合	訓育組長	游藝館
12:50~13:00	考場注意事項說明	試務組長	游藝館
13:00~13:10	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
13:10~13:20	全體學測考生宣誓	訓育組長	游藝館
13:20~14:00	校長、家長會長與三年級導師帶領三年級學測考生 到土地公廟祈求學測考試順利高分 13:20 ~ 13:40 631+632+技高他班 13:40 ~ 14:00 633+634	校長/ 家長會長	土地公廟
	各班同學回學校至許願亭掛上祈福卡後回教室		

## 二、社團活動組：

(一)辦理 114 學年度校內歲末感恩聖誕溫馨活動 12/19(五)，詳細資訊如校網公告。

(二)社團活動課後練習，請各社依申請的時間進行，如在非申請的時間練習，則扣社團分數，並停止課後活動兩週。考試前一週停止所有的社團練習活動，違者停止使用校內場地一個月。

(三)社團假日返校練習活動僅限週六，請社長「一週前」取得社員「家長同意書」並至教官室填具假日活動申請單，以利掌握同學活動安全；若未依規定申請，將禁止該社團週六在校活動。

(四)舉辦社團活動或參加校外社團活動，請提前將活動企劃書送社團活動組審核，並於活動結束一週內交成果報告書。

## 三、生輔組：舒適圈建立在你能覺知自己與世界合宜的分際和界線，自律是好幫手，我們一起努力！

### 以下事項請同學詳閱，以免影響個人權益：

#### (一)生活規範

1. 段考期間提早交卷的同學，離開教室後請輕聲細語注意音量，避免逗留在教室走廊外喧嘩、且不能在操場上活動，影響正在教室考試同學的作答。
2. 段考前一周運動場館暫停申請使用，請同學注意相關規範。
2. 校園內及週邊道路、人行道全面禁菸！違反規定者將移送衛生局裁罰或依校規處分。
3. 因天氣變化，同學可以於學校規範服裝內或外添加個人保暖衣物，請同學遵守學校規範。鞋子以全覆式鞋款(如皮鞋、運動鞋等)，上、放學遇雨天得著拖鞋進出校門，惟考量校內行走活動安全，校園內應著全覆式鞋款，不開放著拖鞋(洞洞鞋)。
4. 上、放學若有家長接送或乘坐計程車者，請於新明路口上、下車，正門及側門道路口須保持淨空，並落實「校園人車分道」，以維護同學安全；另請同學過馬路時務必行走於行人穿越道上。
5. 重申外食訂購規定：個人申請的外食，僅供每日中午用餐時間使用，於時間內在大門口領取午餐(切勿在警衛室取餐，影響交通動線，違反者記愛校服務乙次)。申請訂購外食之同學，請注意時間，並於每日 12:35 前將午餐吃完，避免影響同學午休。
6. 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，請同學務必親自到校安中心填寫並了解審核狀況(填寫注意事項請洽生輔組長)。
7. 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。

8. 提醒與進修部共用教室班級的同學，請於每日 17:30 時前離開教室；貴重及私人物品請記得帶走，離開教室時桌面保持乾淨，相互尊重，營造彼此良好的學習環境。

## (二)校園安全宣導：

1. 因應近期刊事案件，教育部為防範校園肇生重大校安事件，重申強化校園安全檢核機制，落實各項校安應變措施，並特別注意外籍生校內外之安全，完善校園整體安全維護相關事宜及宣導事項如下，亦請各位同學配合辦理。
  - (1)請同學上學勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，務必儘量結伴同行或由家人陪同，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
  - (2)同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，不單獨上廁所，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。
  - (3)課後社團或自習班級之教室應集中配置，減少放學後樓層出入口動線，便於加強管控人員出入，在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長。
  - (4)遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交金錢或隨同離校。
  - (5)在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或周邊最近愛心(便利)商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

## (三)反詐騙宣導-(高風險賣場(平臺))

1. 接到賣場或銀行客服電話，說要操作自動櫃員機(ATM)、自動存款機(CDM)、提領現金、購買遊戲點數，就是詐騙！
2. 來電顯示含「+」號，就是境外來電，小心有詐！
3. 看見臉書貼文活動限定 iPhone 一支只要 5000、10000 元，就是詐騙。

## (四)性別平等教育宣導：

1. 常見的性騷擾行為：
  - (1)身體的接觸：不必要的接觸或撫摸他人的身體、故意擦撞、強行搭肩膀或臂、故意緊貼他人等。
  - (2)言語的接觸：不必要而故意談論有關性的話題、詢問個人的性隱私、性生活、對別人的衣著、外表和身材給予有關性方面的評語，故意講述色情笑話、故事。
  - (3)非言語的行為：故意吹口哨或發出接吻的聲調、身體或手的動作具有性的暗示、用曖昧的眼光打量他人、展示與性有關的物件，如色情書刊、海報等。
  - (4)以性作為賄賂或要脅的行為以同意性服務作為藉口，來換取一些利益，甚至以威脅的手段，強迫進行性行為。
2. 如何避免成為性騷擾行為人？
  - (1)尊重他人，檢視自己對性別的刻板印象，建立平等的性別觀念。
  - (2)注意自己的言詞和態度。
  - (3)尊重他人身體的自主權。
  - (4)避免以輕薄的言行舉止調侃別人。

- (五)依據《學校衛生法》及《菸害防制法》規定：高級中等學校以下應落實校園室內室外全面禁菸。若校內吸菸得處新臺幣 2 仟元以上 1 萬元以下罰鍰，或依本校獎懲規定第十一條記大過乙次。

- (六)、依據菸害防制法第 15 條規定，禁止任何人製造、輸入、販賣(包括透過網路、實體店面及面交)、供應(提供他人使用)、展示或廣告(製作廣告、接受傳播或刊載)各式電子煙之類菸品或其組合元件，相關罰則說明如下：

1. 有製造、輸入、廣告行為或接受傳播刊載，處新臺幣 5 萬元至 5 千萬元罰鍰。
2. 販賣、展示類菸品(社群媒體)或其組合元件，處新臺幣 20 萬元至 1 百萬元罰鍰。
3. 供應類菸品或其組合元件，處新臺幣 1 萬元至 25 萬元罰鍰。
4. 使用類菸品者，處新臺幣 2 千元至 1 萬元罰鍰。

## 四、衛生組：啊累~啊淚~~「回收垃圾」不亂丟，讓外掃班級不累~不淚~

### 【宣達事項】

- (一)近期操場附近衛心門石桌石椅區發現被棄置大量食用完未分類垃圾，學務處已掌握特定同學所為

並給予懲處，請將心比心發揮公德心勿造成打掃班級困擾，影響校園環境，如再發現違規同學，將依校規嚴懲，並請家長到校晤談！

- (二)游藝館內籃球場、廁所請勿亂丟回收垃圾！請帶走自己的水杯、飲品！，打掃班級很辛苦，請發揮公德心，體育課後還請各班負責股長巡檢場地，讓游藝館、操場、羽球場維持乾淨無人工垃圾，留給全校一個整潔的使用環境。
- (三)請加強清理內/外掃區天花板的蜘蛛網(尤其走廊及樓梯間)，以免掉落傷及同學眼睛。所需長掃把可於至衛生組借用(特殊區域可領用)。
- (四)同學清洗餐碗或回收餐盒、瓶罐時，請先倒掉大型廚餘內容至廚餘桶，再將廚餘瀝水籃置於水龍頭下方或清洗時將汙水倒於籃中，以減少廚餘殘渣淤塞排水管的問題。負責清掃洗手台的班級請負起瀝水籃之清潔與保管工作，瀝水籃的廚餘請敲倒在廚餘桶內。
- (五)回收垃圾時請加強清洗、壓到最扁、勿堆疊，減少回收物體積(不是有壓/折就好，是要確實縮小體積)。大家確實做好資源回收分類，垃圾減量，避免造成打掃困難。
- (六)垃圾分類的工作需同學確實執行。廁所放置的垃圾桶，主要收集如廁的便紙(衛生紙可溶於水者丟入馬桶，面紙類丟垃圾桶)與衛生棉等物，請同學勿因一時之便亂丟瓶罐、便當盒以及食物垃圾袋，造成打掃班級的困擾。如經發現或檢舉，將依校規懲處。
- (七)請衛生股長、服務股長確實負起校園打掃的監督工作：若是同學打掃不力，可登記名單交給導師或衛生組處理；若為股長督導不確實或未認真管理，將嚴格要求股長並依校規處理。
- (八)掃具領取/更換的時間為學校行事曆上「學期單數周週五」的午休時段，可上校網行事曆查詢日期。
- (九)有廢電池或光碟片需要回收，請攜至資收室統一回收。
- (十)清洗拖把時請至拖把槽清洗，勿在一般洗手台清洗，並請使用後洗淨，隨時保持乾淨。
- (十一)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。
- (十二)請各班勿在走廊圍牆外拍打板擦，將紅黃藍綠的粉筆灰留在走廊外牆，請善用板擦機進行清潔。
- (十三)請各班勿於走廊洗手台洗垃圾桶，以免造成洗手台嚴重堵塞！請移至資收室旁水槽清洗垃圾桶，並請務必先將垃圾桶清空再清洗！請勿因貪圖一時之便，造成設備損壞及打掃班級困擾。

#### 【措施宣導】

- (一)歡迎班級登記大掃除，請保持積極，做好環境整潔及維護。並提醒：大掃除需達標才會加分。各班大掃除，可從網路申請或取消，網址為校網首頁/行政單位/學務處/衛生組/填報申請/大掃除申請(<http://goo.gl/forms/oJVPdDP1wE>)，清掃完成後，請派人至衛生組回報，派人檢查(太晚則改為隔日早上)。大掃除未完全或未派人通報，則將視情節酌給予減分。
- (二)學校是知識追求之處、待人接物學習之地。替地球及共同的未來減少垃圾、做好整潔，減輕每個人的辛勞，從自己做起，留意：垃圾不落地、垃圾不外留。

#### 【安全宣導】

- (一)入冬天氣寒冷及多雨，打掃時請留意地面濕滑及加強保暖、防蚊措施。
- (二)近來風大，請留意大樹枝及椰子樹葉的掉落，若掃區有樹枝請裝桶倒進子車。大型樹枝、葉請拖至資收室旁綠網區集中。

#### 【環保宣導】

- (一)近來網購及外食大增，請同學協助宣導將附贈的塑膠袋及包裝物重複使用，自備提袋更佳。
- (二)請協助向家長及協助宣導多採購使用環保或再生材質協助宣導讓資源更充分利用。

#### 【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、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)請落實個人衛生，生病不上課。做好個人自主健康管理，隨時觀察自身狀況，如有類流感症狀，請即刻戴口罩及就醫。如有生病情形，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)疫情雖趨緩，仍需依照防疫指引，例如勤洗手、量體溫...同時注意環境的衛生清潔及通風，定期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。
- (三)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。
- (四)凡有出國者，禁帶各類豬肉製品入海關，以免受罰。
- (五)若有多名同學同時生病發燒或感冒，應視狀況進行班級消毒。(學務處備有稀釋後的漂白水)
- (六)自疫區返國及接觸過確診者，請配合政府防疫指引進行自我管理。
- (七)請各班每日早上派同學並自備容器至衛生組領取漂白水(漂白水時效 24 小時)。

### 【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)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)請加強巡視及清理易積水區域與容器，如發現有孑孓孳生區域，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，每週五上網填寫登革熱防疫自我檢核表(每月至少填報 2 次。1 次皆未填者，記小白單 1 張)。網址為：校網首頁/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>

### 【健康中心宣達事項】

- (一)一年級新生健康檢查需複檢及矯治同學，請同學自行前往鄰近醫療院所複檢，並於健康檢查複檢及矯治回條下方家長親簽全名，整張單於 11/27(四)前繳給各班服務股長(逾期未繳回同學，需於複檢完成後自行補繳至健康中心)。
- (二)二、三年級學期初檢查，視力不良(依據教育部規定學生視力預防保健觀念，雙眼裸視未達 0.9(含)以上，每半年需前往眼科檢查)同學，逾期未繳回同學，請於複檢完成後自行補繳至健康中心。
- (三)流感疫苗校園集中接種當日因故無法完成接種疫苗同學，要校外接種同學請到健康中心登記申發「補接種通知單」，再持補接種單及健保卡至轄區衛生所/合約醫療院所接種疫苗。

### 【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「異物保留送到學務處」團膳窗口，以便交給團膳廠商，讓廠商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)各班團膳如遇到飯及副菜餐量不足，請派班上同學帶餐桶到中廊補餐，並至學務處告知團膳窗口，也請總務股長務必在總務股長群組報上班級作為紀錄，讓學校可以再要求廠商後續加量，提高服務品質，減少同學奔走次數。※提醒：為了衛生管理，切勿持自己的餐碗到中廊進行個人補餐。
- (三)本學期「團膳滿意度調查表」以班級為單位填寫，請總務股長統計班上有參與團膳同學的滿意度再上網填寫表單，表單將於 12/5(五)開放，12/26(五)截止，請把握時間完成。

### 五、體育組：

- (一)114 學年度校園羽球對抗賽於 12/1(一)中午 12 時起開放報名至 12/5(五)13 時止(額滿為止)，相關活動辦法請參閱校網-體育組頁面，歡迎同學踴躍報名。

- (二)114 學年度大跳繩比賽與羽球賽抽籤日期：12/11(四)中午 12:30 於游藝館三樓羽球場公開抽籤，未到由體育組代抽）。
- (三)游泳池每日中午 12:20-13:00 已開放補課，需補課的同學請把握時間。
- (四)學校體育器材僅供教學使用，課餘時間請自備器材，違者以校規論處。