

桃園市立中壢高商 114 學年度第 1 學期第 19~21 週 (115/1/4-115/1/23) 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。

重要活動

- * 1/16(五)~1/20(二)期末考，請同學用心準備。
- * 1/20(二)上午 10:10 為 114-1 休業式，請同學準時集合。
- * 1/23 (五)中午 12:30~13:00，辦理 114 學年度第二學期幹部訓練，請同學注意校網公告。
- * 1/24(六)~2/22(日)寒假期間，請同學寒假活動注意交通、出遊、網路、打工及家庭等安全事項。
- * 2/23(二)開學日，8:10 註冊會議與大掃除。9:10 游藝館舉行「114 學年度第二學期開學典禮」。
(活動詳情，請見各組工作宣導)

一、訓育組：我們無法做到完美，但如果追求完美，我們可以變得卓越。(足球教練 Vince Lombardi)

(一)班會討論議題 (請依題號順序回答)

1. 1/9 (五)

(1)第五節：班級活動

討論主題：新任班級幹部選舉 (114-2 班級幹部名單請學藝股長於 1/13(二)中午前交至訓育組，班級幹部名單空白表格置於該週班會紀錄簿)

(班級幹部工作職掌，請參閱**班會紀錄簿第一頁：學生班會組織章程**)

討論內容：在這一學期的幹部中，哪些是班上最盡責的?他(她)做了哪些事是大家有目共睹的?做為新的班級幹部，要怎麼跟老師合作才可以讓班級更好、更進步?

(2)第六、七節：彈性學習時間。

2. 1/16 (五)：期末考加油!

3. 1/23 (五)：12:30 幹部訓練，請各班新任幹部至各集合場地進行訓練。(見校網公告)

討論主題：新年期許

討論內容：「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成」(《牧羊人的奇幻之旅》)。「你想被記住的那個名字/將會是什麼?你相信什麼、你執著什麼/你就是什麼!」

(五月天·將軍令)

討論內容：請具體思考你想要什麼、並有無為其付出正確的努力?(如:想要變瘦變健康時，是只想著「我希望」，還是有具體加上如何運動、飲食之類)並分享。

(二)本學期第三次學生代表大會已於 1/2(五) 於圖書館召開。下學期預計 3/13 召開。請各班學代表依時出席。各次會議紀錄均在 [首頁](#) > [集會組織](#) > [學生會](#) > [會議資料](#) 內可查詢。

(三)高一公民訓練活動家長同意書預計將於 1/19(一)前發放，請同學於 1/21(三)下午五點前完成家長同意書簽名暨繳回訓育組(班長收件)。公訓營火晚會的節目音樂長度 3~5 分鐘(每班一項，人數不限)，訓育組預定於第 2 學期開學後通知高一各班學藝股長將音樂及內容交到訓育組。未出席同學依上課時間到校自習。

(四)高二校外教學活動家長同意書預計將於 1/19(一)前發放，請同學於 1/21(三)下午五點前完成家長同意書簽名暨繳回(班長)。高一高二校外教學的晚會節目依各班需求報名，表演項目 3 分鐘，自由報名，114-2 開學時與房間分配表一同發放。

(五)高三畢冊編輯請於 115/2/23(一)前上傳各班頁面。除綜職 6 頁外，其他皆為 8 頁。格式需依廠商指定。手作版請掃描完成上傳。內容要含各班團體、師長、同學及生活照等。畢業紀念冊製作進度時程請見畢業編輯 line 群。115/3/27(五) 截稿送印。

日期	內容	備註
114.12.19	第一次課程教學	12:30-14:00/電二教室

115.1.31	各班照片收集完成、封面徵稿	建議募集各班同學一人1-2張生活照+團體照，方便剪輯。（畫質需達廠商指定印刷像素）——沙龍照及校外活動照依拍攝提供
115.2.23	學生初稿繳交（電子PDF檔上傳）	各班頁面完成。含花邊背景、構圖。照片剪貼、主圖、用字師長留言等
115.3.6	第二次課程教學	12:30-14:00（暫）+初稿紙本審查、評講
115.3.11	學生繳交二稿（電子）	依初稿審查調查、補（紙本）、封面（徵稿）完成（若有調色調字等求，需在期間完成）
115.3.23	複審	二校稿複審（視需求）
115.3.27	截稿日	學生確認定稿、3/30前各班導師簽名確認送印

（七）115/1/20（三）10:00 休業式。

二、社團活動組：

（一）社團期末加退選的相關資訊公告校網

1. 低於 12 個人以下不能退社團，請參考社團人數統計表，不可選已額滿社團。

2. 申請社團加退選的方式有兩種：

（1）先登記先贏

● 人數未達上限，則入選

● 人數已達上限，進入後補狀態，等待有人退出，加退選作業為一退一進，如果額滿的社團無人轉出，是無法加入的。

（2）兩兩交換機制，兩個講好的同學互相都要填寫表單，完成表單則入選

3. 線上表單填寫：<https://forms.gle/YZtoneKLnqBmRkmf6>，超過期限，將不予受理。

4. 期末加退選申請時間為：115/1/6(二)19:00起 ~1/7(三)22:00截止。

5. 加退選結果於1/15(三)公告於校網。

（二）本學期社團活動課程已於1/2(五)結束，感謝各位指導老師的辛勞與社團幹部的付出與努力。

（三）1/11(日)22:00為社團評鑑資料繳交截止，請各社團準時繳交至學務處，逾期扣社團評鑑總分分數。

（四）各社社團評鑑互評時間為1/12(一)~1/18(日)，由社團活動組進行評分。

（五）期末考前一週，請各社團務必停止所有社團練習、集社活動，專心準備考試。

（六）1/23(五)為114-2學期第1次社團，請準時上課勿遲到、翹課，共同遵守秩序。

三、校安中心暨生輔組：

（一）1/16(五)-1/20(二)為期末考，請注意下列事項：

1. 1/12(一)-1/15(四)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。

2. 考試期間請同學確實依考試表時間作息。考試期間(含提早交卷)禁止於走廊及廁所處喧鬧，操場上禁止打球，以免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。

（二）1/20(二)休業式及2/23(一)始業式，這2天全校各班統一著「制服」到校。

（三）寒假期間返校注意事項：

1. 寒假返校活動(含社團活動)之同學，請依學校規定提出申請並請注意個人服儀及秩序。
 2. 寒假輔導課及返校打掃因無學生專車，請同學提早規劃到校路線避免遲到，返校同學請穿著校服或班服(須全班統一)，寒輔期間中午用餐不可私自外出，違反規定者比照校規處理。
- (四)本學期請假規定已修正為學期內完成(結業式次日中午12時前未完成核定程序者以曠課計)，為避免附件遺失或缺曠過多影響學分(及學期系統結算將資料轉入成績系統鎖定)，請同學儘速完成請假程序，本學期內有請假未完成者請務必於1/21(三)中午12時前完成。
- (五)假期期間，為維護同學健康及安全，請注意事項宣導，以避免肇生意外事件發生；連假期間如果發生安全的問題，請立即與班導或教官聯繫(學校校安專線 03-4910455)，校方會提供相關協助：
1. 注意室內與戶外活動安全。
 2. 預先規劃出門及返家時間。
 3. 居家注意通風避免瓦斯中毒。(居住安全)
 4. 勇敢拒絕毒品，不吸食毒品。(藥物濫用防制)
 5. 寒假不參加賭博行為、不沉迷網咖。(網路沉迷防制)
 6. 外出請務必配戴口罩。
- (六)防範一氧化碳中毒宣導:近期天氣多變，請同學就寢及外出前，協助檢查電器及瓦斯是否關閉，使用瓦斯熱水器沐浴及煮食，特需注意室內保持空氣流通，切忌門窗緊閉，避免發生一氧化碳中毒事件。若需了解防災須知與自我檢查方法，可參考內政部消防署網頁下載運用；若感到頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外的窗戶通風，倘身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打119電話或與親友(學校)求助，俾能確保學生安全無虞。
- (七)交通安全宣導：鑒於學生騎乘機車及行走穿越路口發生事故頻傳，造成數起人員傷亡事件，其歸納肇事原因如下，請同學特別注意。
1. 機車事故：疲勞駕駛、違法改裝車輛及未遵守交通規則。
 2. 行人事故：行經路口未走行人穿越道、人行天橋或人行地下道、使用3C產品未注意路況及未注意大型車輛之內輪差。
- (八)近期屢有發現有學生在選修課或社團課程時未於規定時間到指定教室上課或是翹課情形，請各位同學務必準時至各指定教室就位，以維護自身之權益。
- (九)反毒學習單:製教「寒假親子共學反毒學習單」作為家長與學生識毒及拒毒的學習資源，期協助學生在每個重要歷程健康成長。可至教育部育「防治學生藥物濫用資源網(<https://enc.moe.edu.tw/>)/反毒知識/下載專區/反毒學習單」下載運用。

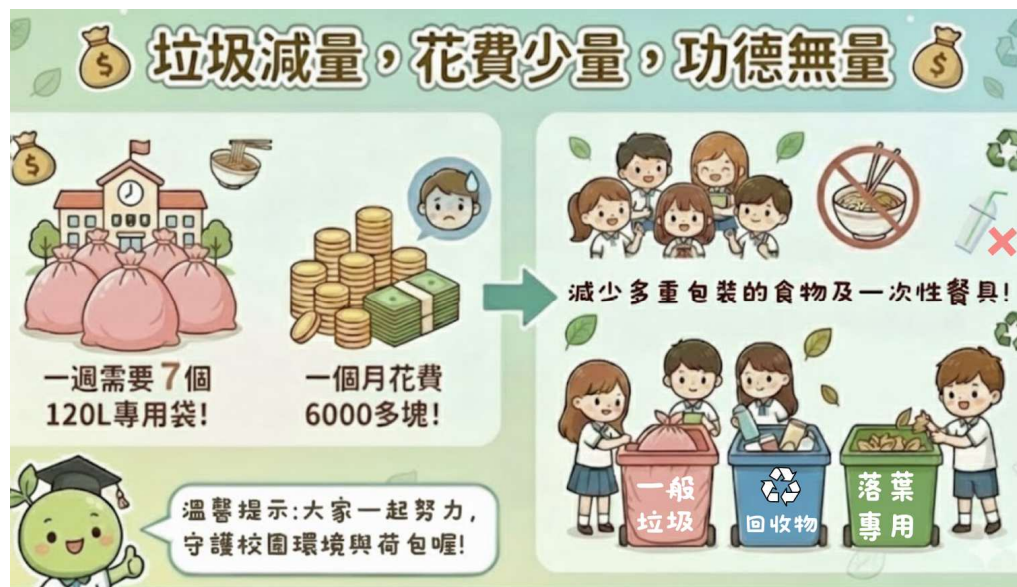
四、衛生組：「葺，所以除舊佈新也」(《左傳·昭公十七年》)。一年的結束前，宜讓自己透過清掃動作並了解哪些東西需要更換，哪些物品根本就不需使用。「除舊佈新」是一個洗禮：認清目標，朝著自己的理想邁進。

【宣達事項】

- (一)請各班務必定時環境清潔；若遇雨天，各室外掃區務必要派人巡檢、清除人為垃圾。
- (二)全校各班請每天將班上①垃圾桶、②資源回收桶及③廚餘桶洗乾淨；每週五加強刷洗。
- (三)請同學清洗餐具時，務必確認餐具上無任何剩餘食物，若不慎倒入水槽或瀝水籃，請自行清理乾淨，以免造成洗手台阻塞及負責清掃同學的困擾。另外請同學勿將垃圾打包丟棄廁所、掃具間與室外掃區垃圾桶。衛生組及維護班級將不定期檢查，經查將廚餘、垃圾倒至洗手台或廁所的同學，將罰愛校服務，請同學將心比心，勿貪一時的方便造成大家不便。發揮公德心，一起維護我們共同使用的環境。
- (四)以下時程請特別留意：
 - ★1/20(二)休業式當天 09:20~10:00 內/外掃大掃除(資收室開啟:9:30-9:50)
 - ★1/23(五) 12:10~13:00 信義樓前有回收車收紙類，請善加利用
 - ★1/23(五) 13:50~14:10 (班會課) 全校大掃除(資收室同步開啟，請清空一般垃圾/回收)
 - ★1/23(五) 13:50~14:15 綠化淨空檢查請全校同學利用上述時間，共同將內/外掃區全數打掃乾淨、各式物件清理或回收，不留垃圾，排好桌椅，關鎖門窗，1/23(五)讓衛生組統一檢查後繳交所有合格單的班級，始可於社團課後放

學。檢查不合格之班級須於社團課後全班留下加強完成才能放學。違者依校規論處。

- (五)「寒假返校打掃班級排定表」將於1/20(二)前公告於校網，請同學自行上校網查閱並準時返校。因故不能隨班返校者，可利用寒假中「排有返校班級的上班日」之9:00~12:00完成補打掃(需先預約)，若缺席且未補打掃者，則依本校「學生獎懲規定」第九條第18款之規定，記警告乙次。
- (六)寒輔上課班級於1/26(一)~1/30(五)須打掃所使用之教室內外、走廊、洗手台，並且依指定時段傾倒垃圾。(廚餘區24小時開放，請瀝乾水份)，1/30(五)12:00-12:20將進行寒輔班級教室淨空檢查，檢查合格班級始可離校。
- (七)近期志道樓、忠孝樓廁所地下水管挖出許多生理用品、袖珍包面紙外包裝、泡麵調味粉包裝等異物，請發揮公德心，勿丟棄「衛生紙以外」的物品至坐式馬桶及蹲式便斗內，造成管線堵塞，影響校園公共環境衛生。
- (八)垃圾與回收分類的工作需全校師生員工的協助配合。外掃區垃圾桶及廁所放置的垃圾桶，常發現因一時之便而亂丟瓶罐、便當以及食物垃圾袋，各辦公室亦然，造成打掃班級的困擾。希望同學一起配合做好回收與垃圾不亂丟。回收物清洗、踩到最扁、倒乾淨、去吸管/套&塑膠膜。
- (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次以上將記負責股長小白單一張。
- (十)〔**重大政策再次宣導**〕：自114/12/1起，配合桃園市環保局政策，桃園市各級學校開始使用「專用垃圾袋」囉！敬請各班務必落實分類及垃圾減量。1. 先將一般垃圾桶「事先檢查無回收物&廚餘」後，再拿至資源回收區。2. 配合管理班級指示，倒入「桃園市專用垃圾袋」中，亦即從原本丟入/倒入子車，改成倒入資收區設置的桃園市垃圾專用袋。3. 「落葉、樹枝」則依原有規定，使用可透視之特大垃圾袋「裝袋綁緊」後丟進子車即可。**注意！落葉請勿混雜一般垃圾及回收物**，否則會被退收喔！以上政策配合桃園市環保局規定，將逐步進行滾動式修正，懇請全校各班、處室同仁一起落實垃圾減量、分類確實喔！感謝配合！如圖示：



- (十一)紙本公告「衛生組宣導-易混淆資源回收&廚餘」已發放至各班級，請各班務必張貼於公布欄並詳閱。雞骨頭、橘子皮、香蕉皮、茶葉蛋殼等皆為廚餘；麥當勞薯條盒為紙餐盒；晶晶小品的的外殼紙包裝、咖啡杯套為紙類；小泡芙盒、咖啡杯蓋為塑膠類，請落實分類，勿將之丟至一般垃圾，以加快全校倒垃圾及檢查速度！感謝配合！
- (十二)寒假期間，同學生活作息要正常、要多運動且飲食要營養均衡。衛生組敬祝各位同學新年快樂、心想事成。

【措施宣導】

- (一)請衛生/服務股長每日於整潔競賽網頁查詢每日的優缺。標記「0」為提醒，請盡速改善以免該掃區加重扣分。若有疑義，請3天內親自至衛生組查詢，建議打掃完，班上同學也可自行拍照做為消除扣分比對依據。若需查詢扣分照片可找班級的綠化股長，請務必查看「線上整潔評分表文字說明並搭配照片對照，以免造成誤會。網址為學校首頁\行政單位\學務處\衛生組\校園整潔\衛生組-整潔競賽成績(<https://www.clvsc.tyc.edu.tw/p/412-1000-900.php?Lang=zh-tw>)
- (二)水槽瀝水籃是提供過濾小碎濾以避免水管阻塞，如不慎倒入泡麵或廚餘，請隨手清理，以減少打掃班級及技工修理的負擔。

- (三)各班大掃除，可從網路申請或取消，網址為學校首頁\行政單位\學務處\衛生組\各項申請業務\中壢高商班級大掃除申請登記表(<https://goo.gl/irvDEU>)，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)。
- (四)衛生紙丟入馬桶:為配合行政院環保署推行民眾使用公共廁所，請將衛生紙直接丟入馬桶(只限衛生紙，其餘如面紙、紙巾、擦手紙、生理用品…則不能丟入，以免造成阻塞)。因衛生紙丟馬桶可降低傳染媒介造成感染之風險，並能改善臭味、細菌及蚊蠅孳生等環境衛生問題，亦能大幅提升我國環境衛生水準。相關資訊請查詢行政院環保署網站。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1344>
- (五)資源回收要能迅速進行，需要大家日常做好分類工作，先在班級做好清洗、瀝乾及踩到最扁(勿堆疊，不是有壓就好，是要確實縮小體積)，請配合綠化股長宣導，減少回收容器體積。

【安全宣導】

- (一)近來天氣濕冷，地板濕滑，請提醒同學打掃時注意安全及加強保暖。
- (二)落葉濕滑、樹枝未清除，易造成不慎滑倒受傷，請務必掃除地面落葉及清除地面樹枝。

【環保宣導】

- (一)請同學盡量將外購附贈的塑膠袋重複使用，不要每天索取。自備提袋更佳。
- (二)本校飲水機皆有定期更換過濾器及進行水質檢測，請鼓勵同學自備保溫杯及喝白開水，並減少含糖飲料的攝取，以加速新陳代謝速率，幫助排除毒素和廢物。

【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、腸病毒、新冠肺炎等多種上呼吸道感染病毒宣導】

為有效預防並降低校園傳播風險，請各班配合防疫措施辦理相關工作。

- (一)落實「生病不上課、不上班」原則：
請有上呼吸道感染症狀之師生佩戴口罩，適當休息、補充水分，並依醫師指示治療。建議於退燒後 24 小時再返校上課或上班。
- (二)建立良好衛生習慣：
請師生養成勤洗手、注意手部與呼吸道衛生及咳嗽禮節之習慣。避免出入人潮擁擠或空氣不流通之場所，並於出現呼吸道症狀時佩戴口罩。
- (三)配合校園清潔與消毒作業：
請各班於清潔時段，協助使用 1:100 (約 500ppm) 漂白水稀釋液 (請攜瓶至衛生組領取) 清潔及消毒經常接觸之物品表面，如門把、桌面、電燈開關、水龍頭及其他公共區域。

【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，各班自有植栽擺設者請勤於換水，班級掃區有易積水容器或區域，請同學加強巡視清理，有發現孳生區域請立即通報衛生組進行了解與處理，防患未然。
- (三)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: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

【團膳宣導】

- (一)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。
- (二)因應政府規定禁止家戶廚餘養豬政策施行，環保局提醒落實源頭減量，吃多少煮多少，從日常生活

中落實「惜食」行動，避免不必要的浪費，實際減輕環境的負擔，團膳廠商提供的餐量以「剛好」為原則，若遇到班級團膳量不足或過多，請務必於總務股長群組反映給團膳窗口，以符合同學們的餐量需求。

- (三)學期即將結束，1/10 以後將不接受班級停退餐申請。若有停餐需求的班級請於近日內速至團膳窗口填寫申請。
- (四)寒輔團膳繳費，因為餐數較少，採現金收款，收費期間為 1/6(二)~1/8(四)採現金收費，請各班總務股長代為收款，未繳款同學寒輔將無法臨時加訂餐或退訂。
- (五)下學期團膳繳費單預計於 1/15 (四) 發放，請同學於繳費期限內到超商完成繳款，未繳款同學將無法在開學時用餐，直接取消訂餐。(日期如有更動，以團膳窗口通知為準。)
- (六)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，請保留異物，將異物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。

五、體育組：

一、本學期游泳補課截止日為 1/15(四)，請同學把握時間。

二、114 學年度 第二學期 預定舉辦體育活動：

- (一)高一班際 3 對 3 籃球賽(暫定 3 月底)
- (二)高二班籃球賽(暫定 4 月中)
- (三)高三西瓜盃班際排球賽(5 月份)
- (四)全校水上運動會(暫定 5 月底)。
- (五)綜職科班際五人制足球賽(4 月底)

三、高一大跳繩錦標賽順利完成，感謝高一及高二導師的協助，成績請參考體育組網頁。

四、114 學年度班際羽球賽成績公告於體育組網頁，請參閱。