

# 桃園市立中壢高商 114 學年度第 2 學期第 7~9 週 (115/3/22~115/4/11) 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交，也請準時上傳班會照片。逾時未交或品質太差者，學藝股長記警告一次。

### 一、訓育組：「人有兩次生命，第二次是為自己而活」~榮格 (Carl Jung)

(一)班會討論議題：

1. 3/27 (五)：

(1)第五節：

討論主題：生命教育-如果生命可以留下些什麼，你最想被記得的是...

討論內容：<https://www.youtube.com/watch?v=9Sgv37LFLDw>

影片簡介：玫瑰墓樂團介紹-人需要坦然的面對死亡，也可以把人生活得像玫瑰。

(2)第六、七節：高一高二彈性學習時間 3。生命教育音樂會(技高三除外)，任課老師隨班。

2. 4/03 (五)：清明連假

3. 4/10 (五)：(1)

午休	12:05 高一公訓高二校外教學參觀帶隊導師行前說明會。(第一會議室)	12:00 高三統測包高中活動(詳參下表)	資處一年級職場參觀前請先觀看公訓準備影片。
第五節	高一：公訓準備(影片)、園遊會企畫。 高二：校外教學準備(影片)、園遊會企畫。 高三：統測考生說明暨包高中祈福活動。		園遊會攤位(抽選位置)、校慶典禮代表(8位，無綜職)

統測包高中流程：

時間	活動內容	主持人	地點
12:00~12:30	發放各班包高中禮盒、祈福卡書願	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	統測應考相關事項說明	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
13:25~13:55	校長、主任與三年級導師帶領三年級統測考生(每班三~五名代表，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
回校 ~14:00	未赴廟同學依科別至許願亭掛上祈福卡後回教室	訓育組長 校安	游藝館 健康中心前

(2)第六、七節：社團 3。

(二)第八屆學生會會長暨副會長選舉登記時間為 3/17 (二)起至 3/30(一)。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)4/2(四)12:40~13:00 於行政大樓第一會議室舉辦第三次社長大會，請各社長準時出席。

(三)4/10(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。

(四)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。

(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。

### 三、生輔組：學校生活的安全，來自於你和我都能多一些關注彼此的狀況，相互提醒。

(一)依據本校作息辦法，日校同學最遲於 17:50 前離開學校，夜自習留校之同學需依規定登記。

(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)。

另若違反校規相關情節，則依規定懲處。

(三)本學期改過銷過第二次申請時間為 5/11(一)~5/15(五) (沒有第三次!!)，請同學妥適規劃銷過期程。【高三尤其需要注意！】

(四)外食領取時間為每日中午 12:00~12:30，請同學遵守取餐時間，以維校園安寧。

(五)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。

(六)學生因事、病、公、喪、生理假、身心調適假等無法到校，請於返校五天內依規定完成請假手續，逾期請假視為曠課論，請同學特別注意個人之出缺席狀況。

(七)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，請務必於當天入校先至校安中心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)。

(八)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：
  - 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/videotest>。

#### 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

### 四、衛生組：亂丟是垃圾，回收即資源。落實資源回收分類，一起守護地球！

#### 【宣達事項】

- (一)廚餘處理：近日水槽及瀝水籃多次出現廚餘，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，希望大家一起守護公共設備，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，勿將異物垃圾丟入馬桶，並保持廁所乾淨。再次重申：廁所請勿丟棄回收垃圾!
- (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、容器清洗壓扁、餐盒踩扁、移除塑膠膜與吸管/套等，鋁箔包與寶特瓶等壓扁，以加快傾倒速度。
  - 2. 廚餘區為 24 小時開放，歡迎使用。
  - 3. 請同學勿將未分類垃圾丟至學校任一師長辦公室，請將垃圾自行帶回班上分類處理
- (四)打掃評分及細目：每日 16:00 起由綠化股長進行整潔評分，請各班綠化股長負起宣導職責，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、外掃區項目內容並上網查詢評分表。
- (五)除各掃區地面垃圾外，請落實配合蜘蛛網清除、廚餘桶、垃圾桶的刷洗、走廊欄杆各班的大門與門框及功課表框、教室內側窗戶窗溝等將依期視為衛生稽查重點。請各班務必安排同學定期打掃，以免積累重灰塵引起同學過敏及呼吸道不適。以上範圍皆為可評分項目，請各班協助安排人員定時清潔，爭取加分喔！
- (六)班級與外掃區之廚餘桶、垃圾桶請指派同學定期傾倒並刷洗(廚餘桶建議每天刷，垃圾桶至少一週一次以上)，垃圾請每日傾倒，垃圾及回收未倒將造成班級教室環境髒亂及蚊蟲孳生，亦有害身體健康。班級回收區及垃圾桶本學期列入重點督察項目。
- (七)下雨天請各班將內、外掃走廊和走道的積水清除並拖乾，以免同學踩踏髒汙或不慎滑倒。
- (八)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。
- (九)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，硬掉並非壞掉，請愛惜資源。
- (十)專業教室內/外、操場、籃球場、廁所、洗手台、外掃區垃圾桶等公共區域，請勿丟棄「回收垃圾」，請將垃圾隨手帶走，體諒打掃班級之辛勞，經舉報查證後依校規進行懲處，請同學自重！
- (十一)請勿於圍牆外晾曬未擰乾之拖把，及請勿於圍牆上拍打板擦，以免造成路過行人不適及校園環

境汙染。

### 【活動宣導】114 學年度健康促進學校-「口腔保健」潔牙衛教宣導

請觀賞以下三部潔牙衛教宣導影片後，填答以下表單 (Qrcode)。

表單內含有影片連結

<https://forms.gle/oPspEQ1SYfLN7oMx8>

於 **4/10(五)前完成** 回答且正確率高者，**將抽出 10 位同學贈送精美小禮**，並在本校網站公告得獎同學。



#口腔保健牙線衛教動畫影片

<https://www.youtube.com/watch?v=XavzHsjWIAg&t=130s>

#牙周病預防-2 分鐘

<https://www.youtube.com/watch?v=1g7zSvXUiOU>

#正確用牙線 蛀牙說再見

<https://www.youtube.com/watch?v=b8FDQ3uR9Ro>

～牙齒是守護人體健康的第一道關卡，讓我們一起來落實口腔潔牙！～

### 【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、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)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、麻疹等疫情上升，請做好個人自主健康管理，隨時觀察自身狀況，如有類流感及麻疹症狀，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)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）。
- (十)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)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**。(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)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 9:00~12:30 洽學務處團膳窗口。
- (四)若有**供量不足**的情況，請**總務股長於群組反映**給學務處團膳窗口知曉，並盡快**帶著餐桶**到川堂補量，以利團膳廠商加強品管作業，提升服務品質。
- (五)若有餐點口味鹹淡建議，也歡迎總務股長於群組反映給學務處團膳窗口知悉，學校可告知團膳廠商作為未來廚師烹調的參考，但實際調整將以多數人口味為優先考量。

#### **五、體育組：**

- (一)高二班際籃球錦標賽 4/13(一)~4/16(四)。
- (二)請各班體育股長借還器材務必清點數量，並確實歸還。
- (三)泳課補游/練習須知
  - 1.每日中午(段考除外)可利用中午進行泳課補游，必須填寫【午休小白單】，結束後繳回教官室。
  - 2.換好泳裝後向救生員報到登記並將【午休小白單】交給救生員核章，超過 12:20 未完成報到不列入補游記錄。
  - 3.於 12:50 救生員吹哨通知後(需完成 12 趟 50m\*12=600 公尺)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，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。