

◎注意事項：班級通報一共 2 份，一份交給導師，另一份於班上公佈欄公告。本校網站：[首頁 > 行政單位 > 學務處 > 班級通報](#)可查閱。

### ☞ 重要通知 ☞

※因應新冠狀肺炎，請全校各班內外掃區均需保持每日打掃及消毒；並請勸導【勤洗手】【不共食】【保持通風】【談話有禮貌距離】【每日誠實回報體溫】，謝謝大家。

(活動詳情，請見各組工作宣導)

#### 一、訓育組：

(一)班會討論議題

1. 3/19 (五)：

(1)第五節：班級活動

討論主題：友善校園教育

討論內容：

I. 霸凌現象，不能只看成「霸凌者」的個人問題，而是整體社會環境、校園文化、家庭結構盤根錯節的「結果」。媒體、網路、電動玩具的暴力化與聳動化，被認為是當代滋養暴力孩童的禍首。兒盟調查研究中也指出，隨著媒體、網路資訊的發達，孩子過早接觸成人世界及充滿暴力的環境，使台灣兒童的認知與行為皆有明顯英雄化、暴力化的傾向。近幾年的網路霸凌，把欺負人的內容貼到網站上公布流傳，被認為是青少年次文化中「很酷」的事。孩子不但從媒體學會如何使用暴力，更利用網路強化霸凌。

曾遭霸凌傷難癒 受害者吐心聲 "最盼同理" <https://www.youtube.com/watch?v=Fj4hmHe5ta4>

II. 桃園市政府教育局考量 COVID-19 疫情發展現況及維護全體師生健康，本市友善校園週宣導活動採線上視訊預錄方式辦理，由教育局擇請大竹國小、幸福國中及啟英高中等 3 校，與本市教育局局長進行問答互動，109 學年度友善校園週宣導主題為「網路旅程，不留傷痕—防治數位性別暴力」，友善的校園風氣，亟需透過學校多元化活動規劃及支持，各校均須加強「校園安全防護措施」、「防制校園霸凌」、「強化校園自殺防治工作」、「學生身心健康與輔導」、「防制學生藥物濫用」、「校園親密關係暴力事件防治及處理」、「瞭解與尊重身心障礙者」、「落實推動原住民族教育」之宣導。

109 學年度第二學期友善校園週宣導 (網址 <https://youtu.be/XXooKM2QfCg>)

Q1: 俗話說:「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」，生活中有哪些類似的例子?

Q2: 發生任何形式的霸凌時，旁觀者的角色是什麼?要怎麼避免霸凌的發生?

(2)第六、七節：社團活動(2)。

2. 3/26 (五)：

(1)第五節：班級活動

討論主題：健康教育

討論內容：

當一個人發高燒的時候，我們很容易知道，但是當一個人有心理健康的問題時，則較難發現。心理健康的問題不見得看得到，可是症狀是可以辨識的。由於心理健康問題是可以被診斷的，例如憂鬱症、焦慮症、行為規範障礙、飲食障礙、注意力不足、過動或壓力、情緒引起的心身症等現象。

【今周刊】別逃避負面情緒 蔡康永：你應該擁抱它 <https://www.youtube.com/watch?v=RzheVYMsqyQ>

Q1: 讀書過程中常常會有情緒低落的時候，你會怎麼面對這樣的狀態?

Q2: 有句話說：「你所說的、所想的人生，就是你的人生。」我們如何透過自己的思緒，讓自己的生命充滿更多的「幸運」呢?



(2)第六、七節：社團活動(3)。

3. 4/2 (五)：清明節放假一日。

(二)海報出刊日期，請學藝股長準時繳交：

編號	週次	出刊日期	特刊主題	班級	班級
2	四	3/17 (三)	「友善校園教育-好朋友就在身邊」 海報特刊	商一 3	商二 3
				商一 4	商二 4
3	五	3/24 (三)	「健康教育-Be Positive!」 海報特刊	國一 1	國二 1
				國一 2	國二 2

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 109 學年度-班級海報上傳，完成表單即可。



(三) 109 學年度第二學期中壢高商學生美術作品展覽徵件計畫，將徵選對美術創作有興趣之同學，水墨、書法、篆刻、膠彩、油畫、水彩、版畫、雕塑、攝影、漫畫、美術設計等作品皆可報名，徵選日期為 110 年 4 月 5 日~110 年 4 月 16 日，入選作品將於校慶期間在圖書館展出，其它相關辦法請至學務處訓育組洽詢，並請同學踴躍報名參加。

## 二、社團活動組：

- (一) 3/12(五)、3/19(五)為第二、三次社團活動課，此為正式課程之一，請同學於社課時間攜帶上課所需物品，準時到上課地點集合！請社長嚴格執行點名工作，確實使用點名單及理由單，並請同學於社團課程確實完成社團點名。
- (二) 社課期間如遇公假、事假、病假、喪假之同學，務必如實完成請假手續，無故缺曠課自行負責，並請各位同學用心投入社團課程。
- (三) 社團活動地點配置圖已公告於校網【路徑:首頁>行政單位>學務處>社團活動組>社團事務>109 年社團事務】，如有轉社不確定上課地點，請提前至社團活動組查詢，以利社課順利進行，如臨時更動地點，活動組會另行廣播通知。
- (四) 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。

## 三、生輔組：

- (一) 鼓勵同學多利用線上請假，同學如果有請假(事假、病假及生理假)需要，可以下載中壢高商行動校園 APP 或是由學校官網登錄請假(首頁-校務行政電腦系統-線上點名請假系統)，另補充宣導請假時限及逾時請假懲處：
  1. 請假時限
    - (1) 事假：須於前一日或當日上課前完成。
    - (2) 病假及生理假：在家時，因病不能來校者，必須家長或監護人來辦理請假手續，如家長或監護人因故不克來校者，須當日第二節課前以電話向導師或輔導教官報備，得准在假滿三日內(假日順延)補辦請假手續
  2. 逾時請假懲處規定：
    - (1) 逾三日(返校後第四天至六天)補請假一警告乙次。
    - (2) 逾六日(返校後第七天)不予准假，以曠課計。
    - (3) 累計曠課達 8 節(每 8 節採計乙次)，且經適性輔導後行為仍未改善者，警告乙次。
- (二) 蒸飯同學請務必配合每日 10:00 前將便當放入蒸飯箱，未能及時放入的同學請至教官室找教官協助處理。
- (三) 學校為全面禁菸場所，請同學務必遵守，違反規定者依校規記小過乙次並通知家長協同輔導並須

接受戒菸教育。

- (四)依校規未滿 18 歲的同學不可騎機車上、放學(大過處分)，18 歲且具有駕照同學需騎機車通勤者，請主動向生輔組申請，未申請而騎車者依校規處分。
- (五)搭乘大眾交通工具者，請發揚壟商優良校風，主動讓坐、不喧譁、勿插隊；並請同學上車後盡量往後方移動，方便其他搭乘者上車。
- (六)教室區為共用場所，請同學盡量將個人物品帶回家以免遺失。離開教室上外堂課請安全股長確實將門窗關鎖好，以免遭人入侵或物品遺失，未關鎖門窗者將記警告處分。貴重物品可至教官室申請寄物櫃暫放，大筆代收現金可借放至總務處出納組。
- (七)重申請勿進入校園安全死角規定：頂樓(含樓梯)、地下室、資源回收場及變電箱為本校安全死角，且易造成危安事件，請同學勿無故逗留，經查獲者，依校規議處。
- (八)防範一氧化碳中毒宣導：
- 1.使用瓦斯器具時保持居家環境通風，以避免一氧化碳中毒。
  - 2.瓦斯熱水器應僱用合格技術士之承裝業安裝，切勿裝置於室內以免發生危險。
- (九) 110 年 3 月 30 日-4 月 1 日為第 1 次段考，請注意下列事項：
- 1.110 年 3 月 22 日-3 月 26 日為考前衝刺週，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，段考結束後才開放。
  - 2.考試期間請同學確依考試時間作息，提早交卷時間仍為上課時間，非下課時間禁止於走廊、廁所喧鬧、操場打球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。
- (十) 交通部公路總局為增加民眾參與機車駕訓之意願，由交通部補助普通重型機車受訓學員，每名新臺幣 1,300 元，自 110 年 1 月 1 日起至 110 年 11 月 30 日前經訓練取得駕照者，方能申請補助，名額共計 1 萬名，額滿為止。旨揭微電影連結路徑如下：3 分鐘版本 (<https://youtu.be/jp1RKsNblcQ>)、30 秒版本 (<https://youtu.be/yt6d-SFFIWY>)。
- (十一) 凡學生到校時候，未完成臨時外出程序者，不得離開校園，以維學生到校後安全維護。(例如：早上到校後，自行外出買早餐、自行到校外超商取包裹、回家拿東西等等之類行為，皆不可以)。
- (十二) 反毒宣教：
- 新興毒品不斷翻新，結合各種花樣的包裝，如偽裝成巧克力、糖果、咖啡包、梅錠等零食，甚至用 3C 產品 LOGO 或流行話題設計包裝圖案，請記得來路不明、成分不明的東西千萬不要碰，一不留意就有可能被誘騙染，請同學做到以下幾點：
- 1.不接受朋友事先為你開封或調製好的飲料，同時不讓飲料離開視線。
  - 2.不吃來路不明或標榜「神奇效果」的產品或藥品或飲料。
  - 3.不接受陌生人免費試用或兜售的即溶包及飲料等。
  - 4.要注意即溶包封口是否有撕開、切割(剪)再重新加熱封裝或膠帶黏貼等情形。
- (十三) 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)。
- (十四) 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。
- (十五) 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。

2. 教育部體育署為教導學生尊重並了解自己與他人、平等看待性別差異，並保護自己免受性別不平等對待，進而遠離性侵害、性騷擾或性霸凌的威脅，特編製手冊，提供各校老師學生使用，本案《校園性騷擾、性侵害及性霸凌-學生體育活動參與中學篇》手冊及《校園性騷擾、性侵害及性霸凌防治繪本-學生體育活動參與小學篇》已置於「體育署首頁」(網址：<https://www.sa.gov.tw/>)之「研究統計及出版品」—「其他出版品」項下，請逕行下載參考與運用。

#### (十六) 校園安全宣導:

1. 因應近期刑事案件，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) 課後社團及課後照顧班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。

(十七) 教育局轉知中華民國汽車安全協會「學生總動員」交通安全競賽訊息-「110年『安全夠正點』全國交通安全海報創作大賽」，旨揭活動採網路報名方式辦理，活動時間為自110年3月1日起至4月30日止，活動辦法請參閱主辦單位網站：<http://www.motorsafety.org.tw/>。

(十八) 教育部國民及學前教育署委託國立陽明交通大學辦理旨揭計畫並舉辦「網紅就是你」短片競賽活動(計畫已公布於學校網路最新消息)，活動重點摘錄如下：

1. 為藉由活潑的短片推廣擴散菸、檳危害理念，將拒菸、拒檳態度融入行為，推廣至校園。

2. 時間：收件截止日期為110年4月10日。

(十九) 桃園市政府教育局考量 COVID-19 疫情發展現況及維護全體師生健康，本市友善校園週宣導活動採線上視訊預錄方式辦理，由教育局擇請大竹國小、幸福國中及啟英高中等3校，與本市教育局局長進行問答互動，109學年度友善校園週宣導主題為「網路旅程，不留傷痕—防治數位性別暴力」，友善的校園風氣，亟需透過學校多元化活動規劃及支持，各校均須加強「校園安全防護措施」、「防制校園霸凌」、「強化校園自殺防治工作」、「學生身心健康與輔導」、「防制學生藥物濫用」、「校園親密關係暴力事件防治及處理」、「瞭解與尊重身心障礙者」、「落實推動原住民族教育」之宣導。本案宣導活動影音已放置網路平台(網址 <https://youtu.be/XXooKM2QfCg>)，請各位同學踴躍收視。

(二十) 桃園市政府警察局分析110年1月本市主要肇事原因，臚列如下：

1. 未注意車前狀況共1182件(佔12.6%)。

2. 轉彎未依規定共744件(佔7.9%)。

3. 未依規定讓車共744件(佔7.9%)。

另外，分析110年1月本市主要肇事時段，臚列如下：

1. 16至18時共685件(佔7.3%)。

2. 18至20時共634件(佔6.8%)。

3. 8至10時共615件(佔6.6%)。

相關110年1月轄內易肇事路口分析統計表，已公布本校網路最新消息，請各位同學多加運用，培養防衛兼備之用路行為，避免成為交通事故受害者。

(廿一) 桃園市政府教育局函轉臺中市政府製作之「性平數位教材」宣導影片，網址如下：

旨揭影片已刊載於臺中市政府性別平等專區/性平嘉年華/影音宣導：

1. 性平數位教材-「性別」是邊陲，還是主流?(網址：<https://reurl.cc/v57NLN>)。

2. 性平數位教材-「性別」是什麼?(網址：<https://reurl.cc/E2odma>)。

#### 四、衛生組：環境教育不能等，地球只有此一個。

##### 【宣達事項】

- (一)為了達成垃圾減量與環保愛地球工作，請確實落實分類工作，未依標準進行分類與處理的班級，第一次口頭勸戒，第二次懲處相關幹部，第三次將全班懲處，並安排多一次的暑假打掃工作，得連續處罰。
- (二)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。
- (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。

##### 1.打掃時間＝資收室、子車開放時間

打掃&回收	週一	週二	週三	週四	週五
上午	7:50-8:05	7:15-7:30	7:15-7:30	7:15-7:30	7:50-8:05
下午	14:55-15:10	14:55-15:10	14:55-15:10	14:55-15:10	14:00-14:15

- 2.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，衛生組將協助提醒）。包括容器清洗、餐盒套置、移除吸管等，鋁箔包、紙餐盒與寶特瓶等壓扁，以加快傾倒速度。
- 3.廁所禁倒一般垃圾及廚餘，並禁止丟棄打包好的垃圾。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。未分類之垃圾，若查證出屬班級或個人所為，則舉報清潔隊，並由班級或個人自行負責。

我們只有一個地球。舉手做環保是行善積福——希望同學確實做好垃圾減量、分類工作。

- (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。衛生及服務股長需清楚各班內、外掃區項目內容。除各掃區地面垃圾外，凡階面、灰塵、蛛網等，均需清潔。廚餘桶、垃圾桶的刷洗、各班的大門與門窗框等亦為稽查點。

綠化評分	週一	週二	週三	週四	週五
上午		7:30-7:50	7:30-7:50	7:30-7:50	
下午	16:00- 16:20	16:00- 16:20	16:00- 16:20	16:00- 16:20	16:00- 16:20

- (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。班級與外掃區之廚餘桶、垃圾桶請指派同學定期刷洗(廚餘桶建議每天刷，垃圾桶至少一週一次以上)，本學期列入重點督察項目。
- (六)掃具領取業已完成，以後的掃具的更換時間為隔週五中午 12:35-13:00 間(可領日：每月第一、三週中午 12:35-13:00 間)
- (七)有廢電池或光碟片需要回收的需求，請攜至學務處衛生組統一回收。和平導辦與專辦亦有回收箱。
- (八)洗拖把時請至拖把槽清洗，勿在一般洗手台清洗，以免阻塞，並請使用後將洗手台、拖把槽洗淨，隨時保持乾淨。
- (九)廚餘區（含各班水槽前瀝水籃）所設僅為簡易殘渣過濾設備，各班級請發揮公德心，先倒廚餘桶、再以少許清水移除倒不盡之殘渣，之後再進行刷洗。
- (十)配合政府疫病傳染預防工作，衛生組已於各班級水槽放置網袋肥皂，請同學勤洗手，用完請水槽負責班級負責來衛生組領用。班級有疫情現象，亦歡迎至學務處借消毒水進行全班的消毒工作，並通報健康中心與衛生組。
- (十一)校園內野貓排泄物造成打掃班級的困擾與清潔整理上的麻煩，並且也影響了校園衛生等問題，因此，請同學們確實配合勿在校園內餵食野貓。
- (十二)紙類(含書本、考卷)回收請負責同學一律親自並確實送往資源回收室，請勿將紙類(含書本、考卷)回收交託給別人負責處理。

## 【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：

- 1.請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。
- 2.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。
- 3.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。
- 4.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。
- 5.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。
- 6.凡有出國者，禁帶各類豬肉製品入海關，以免受罰。
- 7.自疫區返國者，請配合政府公告進行 14 天自我管理。
- 8.請各班服務股長於每週一下午 16:00 前將前一週新冠肺炎自我檢核表交至衛生組。
- 9.請各班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)。

## 【國家登革熱防疫措施】

- 1.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。
- 2.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。
- 3.請清除內外掃區有積水區域與容器，並請通報。
- 4.發現孑孓孳生區域，請通報衛生組進行了解與處理，防患於未然。
- 5.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。  
網址為:學校網頁/行政單位/學務處/衛生組/登革熱防疫自我檢核表(學生用)點選鏈結。

## 【團膳宣導】

- 1.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，提升更加的服務品質。
- 2.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。
- 3.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。

## 五、體育組：

(一)本學期預定之體育競賽活動，已公告於課程進度分配表中，並請體育股長張貼於公佈欄。

1. 3/15-17 高一 3VS3 籃球錦標賽。
2. 4/6-9 高二班際籃球錦標賽。
3. 4/26 綜職科班際足球錦標賽。
4. 5/11-12 水上運動會。
5. 5/17-21 高三班際排球錦標賽。

(二)各社團(隊)活動需使用游藝館運動設施，請依規定申請辦理，使用場地必須有指導老師在場負責。

(三)請珍惜運動設施，尤其羽球拍不要敲地上；桌球拍不要敲桌面；籃球、排球不要拿來坐，若設施損壞請立刻告知授課老師，派員修護。

(四)請勿私自在非體育課時段至體育器材室拿取器材，違者校規論處。