

桃園市立中壢高商 108 學年度第 1 學期第 16~18 週 (12/02~12/27) 班級通報

◎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。

☞ 重要活動 ☜

※ 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：

(一)班會討論議題

1.12/06 (星期五)：

(1)第五節：班級活動：

討論主題：品德教育

討論內容：請閱讀完以下文章後，進行問題討論

【題名"賊"的畫像】

有一位青年畫家，在還沒成名前，住在一間狹隘的小房子裡，靠畫人像維生。有一天，一個富人經過，看他的畫工細緻，很喜歡，便請他幫忙畫一幅人像。雙方約好酬勞是一萬元。一個星期後，人像完成了，富人依約前來拿畫。這時富人心裡起了歹念，欺他年輕又未成名，不肯按照原先的約定付給酬勞金。富人心中想著："畫中的人像是我，這幅畫如果我不買，那麼，絕沒有人會買。我又何必花那麼多錢來買呢?"於是富人賴賬，他說只願花三千元買這幅畫。青年畫家傻住了，他從來沒碰過這種事，心裡有點慌，費了許多唇舌向富人據理力爭，希望富人能遵守約定，做個有信用的人。"我只能花三千元買這幅畫，你別再囉唆了。"富人認為他居上風，於是再問一句："三千元，賣不賣?"青年畫家知道富人故意賴賬，心中憤憤不平，他以堅定的語氣說："不賣。我寧可不賣這幅畫，也不願受你的屈辱。今天你失信毀約，將來一定要你付出二十倍的代價。"笑話，二十倍，是二十萬耶!我才不會笨得花二十萬買這幅畫。"，"那麼，我們等著瞧好了。"青年畫家對悻悻然離去的富人說。

經過這一個事件的刺激後，畫家搬離了這個傷心地，重新拜師學藝，日夜苦練。皇天不負苦心人，十幾年後，他終於闖出了一片天地，在藝術界上，成為一位知名的人物。那個富人呢?自從離開畫室後，第二天就把畫家的畫和話淡忘了。直到有一天，富人的好幾位朋友不約而同的來告訴他："好友!有一件事好奇怪喔!這些天我們去參觀一位成名藝術家的畫展，其中有一幅畫不二價，畫中的人物跟你長得一模一樣，標示價格二十萬。好笑的是，這幅畫的標題竟然是...{賊}。"好像被人當頭打了一棍，富人想起了十多年前畫家的事。這件事對自己的傷害太大了，他立刻連夜趕去找青年畫家，向他道歉，並且花了二十萬買回那幅人像畫。青年憑著一股不服輸的志氣，讓富人低了頭。這給了我們一個啟示:人活著要爭氣，不要洩氣，把挫折當成階梯，努力不懈，最後一定能達成理想，完成心願。你相信嗎?沒有人能屈辱、打敗你，除了你自己。

① 從上述文章中，你從中閱讀到哪些重要的內容?

② 「沒有人能屈辱、打敗你，除了你自己。」你認為這句話是甚麼意思?

(2)第六、七節：社團 5

2.12/13 (星期五)：

(1)第五節：班級活動：

討論主題：特殊教育

討論內容：請閱讀完以下文章後，進行問題討論

認識馬凡氏症



馬凡氏症候群的病患，往往給人第一眼的印象便是又高又瘦。古時的劉備(傳言其雙手過膝)，及高瘦的美國總統林肯均被懷疑為馬凡氏症候群之病患。除了身材的特徵外，深度的近視，眼內水晶體脫垂，甚至造成視網膜剝離而雙眼失明亦為常見之症狀。然而，其最嚴重之併發症為心臟的昇主動脈剝離破裂，而造成病人的猝死；因其為體顯性遺傳，故此病往往在某些家族成為揮不去的夢魘。

馬凡氏症候群的罹病率依國外的統計約為萬分之一，國內並無統計資料；但依台北榮總的患者推估，台灣的發病率並不少於國外。此病目前已知為基因 fibrillia-1-gene 的突變所造成，疾病呈現的變異性極大，視患者基因突變點的位置而定；嚴重者可能剛出生就死亡，有的早期一點都看不出來，但絕大多數是在三、四十歲時才會有明顯的心臟問題，甚至某些病人是到了昇主動脈破裂(俗稱心臟破掉)，才被發現是這種病的患者。

此病除了可由分子生物研究早期發現外，臨床上的症狀前診斷有三個特徵：1. 在骨骼系統方面：體型特別高瘦，手腳及手指特別長(俗稱蜘蛛指)，胸廓異常(俗稱雞胸或漏斗胸)。2. 眼睛系統方面：早期有深度近視。3. 心臟系統方面：早期易有心臟的二尖瓣脫垂、昇主動脈擴大；受過訓練的醫事人員不難診斷。

馬凡氏症候群的患者如果能早期診斷與早期治療，並避免劇烈運動，將可大大減緩併發症發生的時間。唯許多病人往往因體型高大而被挑選出來做籃球或排球校隊，嚴格的訓練下更加重及提早了病人心臟併發症的產生。多年前美國一位著名的奧運排球選手的暴斃事件，受到舉世矚目。然國內此點尚未被完全重視，病人中便有多位被選為籃球校隊，故對一般民眾的再教育確有其必要性。目前我們已研發出對馬凡氏症候群之產前診斷及發病前之診斷，希望能對馬凡氏症候群之家族有所助益。

①你是否知道哪些知名的運動選手或是人物是患有馬凡氏症?

②如果身邊有馬凡氏症的同學，你認為該注意什麼事項?

(2)第六、七節：一年級彈性學習課程 6、二年級主題式電影欣賞/綜高上課 7

3.12/20 (星期五)：

(1)第五節：班級活動：

討論主題：環境教育

討論內容：請觀看以下影片後進行討論

https://www.youtube.com/channel/UCghPiQli_uyjF1YHKj-FhGw

①通常人們穿在腳上的鞋，醜了、舊了即丟棄，丟多了這些鞋就會造成環境的髒亂，但想想非洲有許多人沒有鞋穿，如果可以，你會願意為這世界做甚麼改變?

②鞋子如果穿壞了，你認為還可以做為其它的用途嗎?

(2)第六、七節：社團 6

4.12/21 (星期五)：補 109/1/17(五)課程

(1)第五節：班級活動：

討論主題：生命教育

討論內容：請閱讀完以下文章後，進行問題討論

【一生受用不盡的經驗】 洪蘭(中央大學認知神經科學研究所所長)

一個朋友的孩子大學畢業半年了，沒有去找事，窩在家裡，白天睡覺，晚上上網。

最近跟他父母要錢，想去美國遊學，朋友來問我該不該讓他去，

我望著他蒼蒼的白髮說：「你如果真的要為孩子好，讓他去，但是不要給他錢。」

我想到了我妹婿的故事。

我妹婿是美國人，從小就想作水手，嚮往外面的世界，想先環遊世界再回學校念書。

雖然他父親是醫生，家庭經濟環境許可，但是父母並不給他錢，他也沒向家裡要，

高中一畢業就先去阿拉斯加伐木存錢，

因為阿拉斯加夏天日照很長，太陽到午夜才落下，三點多又升上來了，

他一天如果工作十六小時，伐一季木的工資可以讓他環遊世界三季。

他在走遍世界兩年之後才回大學去念書。因為他是在自己深思熟慮之下才決定念的科系，

所以三年就把四年的學分修完，出來就業。他工作得很順利，可以說平步青雲，一直做到總工程師。

有一次，他告訴我一個小故事，說這件事影響了他一生。

他在阿拉斯加打工時，曾與一個朋友在山上聽到狼的嗥叫聲，他們很緊張的四處搜尋，

結果發現是一隻母狼腳被捕獸器夾住，正在號嘍，

他一看到那個奇特的捕獸器，就知道是一名老工人的，

他業餘捕獸，賣毛皮補貼家用，但是這名老人因心臟病已被直升機送到安克瑞契醫院去急救了，這隻母狼會因為沒有人處理而餓死。他想釋放母狼，但母狼很凶，他無法靠近，他又發現母狼在滴乳，表示狼穴中還有小狼，所以他與同伴費了九牛二虎之力找到狼穴，將四隻小狼抱來母狼處吃奶，以免餓死。他把自己的食物分給母狼吃，以維持母狼的生命，晚上還得在母狼附近露營，保護這個狼家庭，因為母狼被夾住了，無法自衛。一直到第五天，他去餵食時，發現母狼的尾巴有稍微搖一搖，他知道他已開始獲得母狼的信任了，又過了三天，母狼才讓他靠近到可以把獸夾鬆開，把母狼釋放出來。母狼自由後，舐了他的手，讓他替牠的腳上藥後，才帶著小狼走開，一路還頻頻回頭望他。他坐在大石頭上想，如果人類可以讓凶猛的野狼來舐他的手，成為朋友，難道人類不能讓另一個人放下武器成為朋友嗎？他決定以後先對別人表現誠意，因為從這件事中看到，先釋放出誠意，對方一定會以誠相報。（他開玩笑說，如果不是這樣，那就是禽獸不如。）因此，他在公司中以誠待人，先假設別人都是善意，再解釋他的行為，常常幫助別人，不計較小事。所以他每年都升一級，爬得很快。最重要的是，他每天過得很愉快，助人的人是比被助的人快樂得多，雖然他並不知道中國有「施比受更有福」這句話，但是他的生活證明了這一點。他對我說，他一直很感謝阿拉斯加的經驗，因為這使他一生受用不盡。的確，只有自己想要的東西才會珍惜，下過霜的柿子才會甜，人也是經過磨鍊了才會成熟。如果一個人大學畢業了還不知道自己什麼，那麼應該要讓他去外面磨鍊一下，不要給他錢，讓他自食其力，給他一個機會去證明自己、體驗人生，相信他也能從中得到一個對他一生受用不盡的經驗。真的想唸書？還是想用一張文憑『肯定』自己？好好想想！

①從上述文章中，你從中閱讀到哪些重要的內容？

②經驗固然重要，但如果你沒有經驗，文憑則是你目前最需要的。對於經驗與文憑，你怎麼想的？

(2)第六、七節：社團評鑑

5.12/27（星期五）：

(1)第五節：班級活動：

討論主題：防災教育

討論內容：

①每學期皆會進行一次防災演練，你是否還記得防災演練之流程？流程為何？

②每年冬天最常發生的一氧化碳中毒是在甚麼情況下發生？

(2)第六、七節：閱讀心得簡報王比賽

(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
8	十六	12/11 (三)	「生命教育-珍惜生命，愛惜小動物」海報特刊	高一 3	高二 3
				高一 4	高二 4

- 請貴班導師擔任指導老師。
- 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。
- 海報製作優良者得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。
- 海報格式為全開，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（製作同學至多二名），並標示清楚。
- 可至學務處訓育組請領海報紙並於記錄簿上登記。

(三)109/1/3(星期五)，週記總檢查(高一、高二：4 篇；高三：2 篇)，請學藝股長按座號順號上到下疊放，優良週記抽出放最上層。

(四)學測包高中活動訂於 108 年 12 月 20 日(星期五)中午舉辦，共計 157 名學生參加，活動供參。

時 間	活 動 內 容	主持人	地點	備註
12:00~12:30	發放各班包高中禮盒	訓育組長		
12:45~12:50	三年級學測考生至志道大樓 6F 集合	訓育組長	6F 講義堂	
12:50~13:00	考場注意事項說明	實研組長	6F 講義堂	
13:00~13:10	校長給予考生祝福、愛的勉勵 家長會長贈與學生祈福卡	校長/ 家長會長	6F 講義堂	
13:10~13:20	全體學測考生宣誓	訓育組長	6F 講義堂	
13:20~14:00	校長、主任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+634 自然 13：40～14：00 632+633 社會	校長	土地公廟	
14:00~	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：

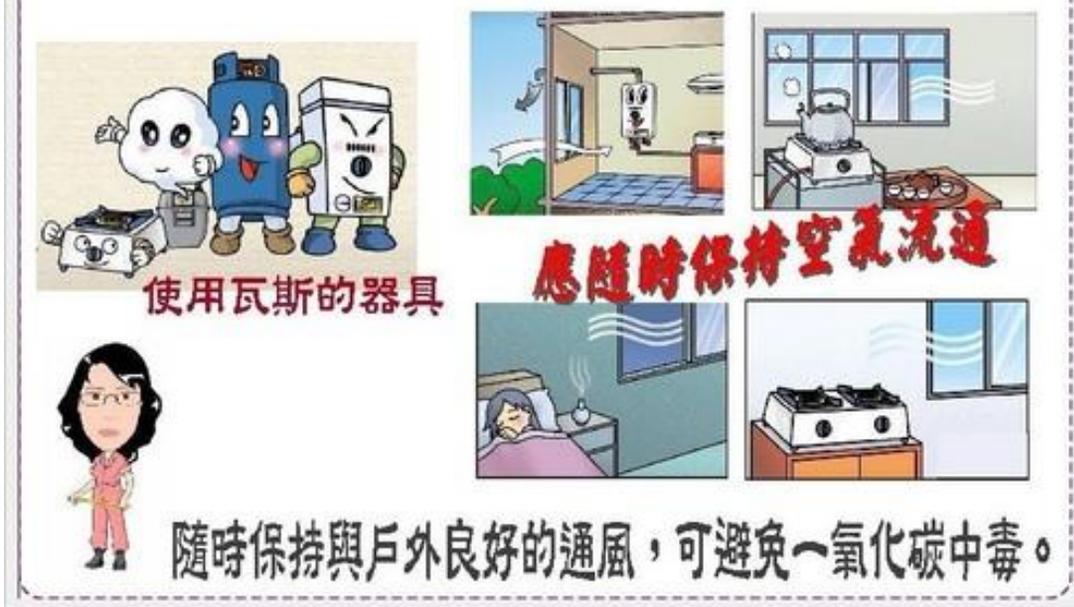
- (一)11/24(日)為合唱團參加桃園市鄉土歌謠比賽時段；12/6(五)為樂旗隊參加桃園市行進管樂比賽時段；12/9(一)為國樂社參加桃園市國樂室內絲竹比賽時段，請參賽同學努力練習，為校爭光。
- (二)12/6(五)第六、七節為第五次社團活動課；12/20(五)第六、七節為六次社團活動課；12/21(六)第六、七節為社團評鑑。
- (三)12/21(六)為繳交社團評鑑時間，請各社團於放學 4 點前繳交至學務處社團活動組，請盡快準備各項社團評鑑資料，各社團指導老師及組長將依評鑑結果完成社員社團活動表現評量、社團幹部簽獎等。
- (四)12/20(五)12:00-13:00 為聖誕節「午會」，本校社團於游藝館內進行活動表演，歡迎同學共襄盛舉。

三、生輔組：

- (一)期末改過銷過申請時間為 12 月 6 日 08：00 起至 12 月 12 日 12：00 止，欲申請的同學請把握時間，逾時不受理。
- (二)學校推廣友善校園環境，禁止同學以肢體、言語或網路留言攻擊他人，如查證屬實均依校規懲處。
- (三)各班班長及風紀股長請確實做好班級人員掌握，凡點名不確實者將追究失職之幹部。
 1. 早自習、遲缺席時間登記時間為星期二~星期四早上 07:30 時。
 2. 若設備因素無法完成線上人數填報，請於第一節下課 9：00 時至教官室領取晨間報告缺曠單填寫。
- (四)近期巡堂時發現部分班級教室門戶大開或未上鎖，造成財物遺失，請各班安全股長須確實將各班教室門窗上鎖，經巡堂發現未上鎖，將扣班上秩序成績；另勸導未改善者，將處分該班安全股長。
- (五)近來多次發現有同學非規定時間進入校內限制區域(如志道樓 8 樓、和平大樓 4、5 樓等)，請導師們代為宣導，非課程上需要或是打掃時間，嚴禁同學進入相關場所，如有發現，將依校規處分。
- (六)多次接獲民眾檢舉，同學在校外行為失當，如校外抽菸，騎 UB 併行、競速，男女生肢體接觸過密，請同學注意自身校外行為，如有違犯校規，將依校規處分。
- (七)重申學校服儀規範，請導師協助宣導：

氣候多變提醒同學注意保暖，若穿著校服仍無法保暖時，可增添保暖外套，學生不得以任何理由著便服進入校園，如無法辨識身份者，須至側門辦理會客登記，強行進入者依校規處分。
- (八)重申秩序評分及計分方式：
 1. 早讀評分：自 7 點 30 分至 7 點 50 分。(鐘聲響後 3 分鐘後開始，星期一、五不評分)。
 2. 升旗評分：自 7 點 30 分隊伍集合前至集會結束。(音樂播放前站至司令台上)。
 3. 午休及週會評分依作息及實施時間配合評分。(鐘聲響後 3 分鐘後開始)。
 4. 服儀評分：全班一致加 2 分，三人以上與班上同學不同不加分，著便服者扣 1 分。
 5. 遲到：遲到 1 人扣 0.1 分。
 6. 早讀、午休時段導師在班級不扣分，導師不在班上，安靜自修加 1-2 分；吵鬧扣 1-2 分(含走動不在位子上)。
 7. 班級秩序競賽成績，以八十分為基本分數，並依照競賽項目之標準分別予以加減分數，當月平均未達 80 分於寒、暑假實施返校打掃。
- (九)防範一氧化碳中毒宣導：

風再強·雨再大·天再冷



四、衛生組：衛生組—地科：地球是目前已知的存有生命的最多的星球，這一切都歸功於地球的保護傘——大氣圈。大氣圈是包圍地球的大氣層，構成成分由氮、氧、氫、氬、氫、水汽、二氧化碳、臭氧等氣體組成。氣體幾乎沒有多少重量，有了地球引力，大氣才被地球牢牢的吸引住。大氣也是太陽光的過濾網，將陽光中的有害物質過濾；最重要的是調節地球的溫度——如果沒有大氣層，地球的溫度降會有巨大的變幅！大氣是地球存在不可或缺的條件。愛惜地球，減少廢氣排放，是我們必做的事。

原文網址：<https://kknews.cc/zh-tw/science/zx2mlpa.html>

【宣達事項】

- (一)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。
- (二)近天氣不穩定，日夜溫差大，請同學注意自身健康狀況，並養成勤洗手的衛生習慣；有流感症狀的同學，請務必戴上口罩，並注意咳嗽禮節。
- (三)高三留讀同學需購買外食者，請做好善後工作，用餐後請將餐盒清洗乾淨後置於自己班級內，將洗滌之洗手台維持清潔，廚餘需指派專人當天處理。
- (四)請服務與衛生股長要落實每週內外掃至少清一次蜘蛛網的工作。並確實負起校園打掃的監督工作，若有不確實督導且甚至不管的現象。將來遇到此等事件，將嚴格要求股長，並給予適當的懲罰。
- (五)掃具領取/更換的時間為每月第一及第三個週五（可見學務處行事曆板），凡標誌的週五中午 12:30 可來換領掃具。有廢電池或光碟片需要回收的需求，可攜至學務處衛生組統一回收。
- (六)需要銷過或塗銷小黃單的同學，歡迎至衛生組洽詢，在銷過時也可為壢商的整潔盡一份心力。
- (七)打掃電腦教室的班級，請確實進入打掃。
- (八)近來發現打掃廁所班級的清潔劑或肥皂用完多日，並無補充。請負責股長在清潔劑或肥皂用完後，攜空瓶到衛生組補充或領取肥皂。
- (九)打掃廁所的班級請務必早上將每間的垃圾收集後，無論數量多少宜連同一般垃圾立即傾倒，勿存放在工具間等待下午打掃才一起倒，以確保環境衛生。建議：多在日常中收集用過小塑膠袋做垃圾袋用。

【注意空氣品質宣導】

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，以為全校師生空氣品質防護依據。若遇超標現象，請視自身狀況配戴口罩;遇紫爆應盡量避免室外活動。

【H7N9 流感、流感、腹瀉、腸病毒防疫宣導】

- 高峰期學校強化處理作為及防治措施如下：
- (一)請做好自主健康管理，隨時觀察自身健康狀況，如有類流感症狀，請即刻戴口罩及就醫。如有生病情形，不要勉強到校上課；請假在家休養時應記得戴口罩及勤洗手，以免傳染。
 - (二)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、教具等。
 - (三)應避免接觸禽鳥類，尤其切勿撿拾禽鳥屍體；食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食。
 - (四)請學生、教職員工及家長於日常生活應勤洗手、重衛生。同時注意環境的衛生清潔及通風。
 - (五)各班若有多名同學同時生病發燒或感冒，可向衛生組領取消毒水，進行班級消毒。

【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(有花圃等外掃區的班級優先)，並同學需依使用規定塗抹(噴灑)並愛惜使用。
- (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，清除病媒蚊孳生源為最有效的防治措施。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、外掃落葉垃圾桶等為檢查重點，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加強巡視清理，有發現請立即通報衛生組。
- (三)請清除內外掃區有積水區域與容器，並請通報。
- (四)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。
- (五)配合國家登革熱防疫措施，請衛生與服務股長以班級為單位，上網填寫登革熱防治自評表，凡依規定完成填報的班級，整潔分數將加分鼓勵。網址為:學校網頁/行政單位/學務處/(中壢高商)登革熱防疫自我檢查表點選鏈結。

五、體育組：

- (一) 108 學年度第一學期游泳池中午開放補課及加強練習時間：
108 年 11 月 4 日至 107 年 12 月 27 日中午 12:00~12:50，共六週。
參加對象：一、二、三年級，參加者務必簽名，12:40 以後拒絕進入參加，練習中請注意安全，身體不舒服立刻休息。
- (二)天氣轉涼，同學打球之餘，可攜帶小條毛巾擦拭，並且確實補充水份。