

## 桃園市立中壢高商 109 學年度第 2 學期第 7~9 週 (04/06~04/24) 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。

### ☞ 重要通知 ☜

※ 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。

※ 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. 4/9 (五)：

(1)第五節：班級活動：

討論主題：法治教育

討論內容：

法律，係重要的社會規範型態，其不同於道德，以國家的強制力為後盾，違反者必須接受國家之制裁；藉由制訂的過程，調和社會上多元的利益與價值；且應透過明文之訂定，使受規範者與執法者，皆有明確的依據；且規範之解釋，若有所衝突，亦應透過司法之公開審理過程，獲得明確之裁決。

【瑩真律師】台劇中常見的法律錯誤 EP1 <https://www.youtube.com/watch?v=v-v7-dnMqJ8>

①請舉出 5 個台劇或日常生活中常見的法律問題。

②可以如何避免或解決此種情形？

(2)第六、七節：社團活動 4。

2. 4/16 (五)：

(1)第五節：班級活動：

討論主題：家庭教育

討論內容：

「情緒勒索」常見於許多人際關係中，包含職場、親子、夫妻、朋友等。情緒勒索者可能在有意識或無意識中，使用要求、威脅、施壓、沉默等直接或間接的「勒索」手段，讓被勒索者產生各種負面情緒，例如挫敗感、罪惡感、恐懼感……這些感受就會在被勒索者的內心發酵、造成傷害。請觀賞以下影片後，再進行討論

關於「情緒勒索」- 你不可不知的真相！

<https://www.youtube.com/watch?v=WQaYhEloLXc&t=81s>

①請想想看日常生活家庭中有哪些常見的情緒勒索行為？或是你曾有怎樣的情緒勒索行為？

②影片當中提到情緒勒索的幾種方式當中，你認為會造成甚麼樣的傷害？

(2)第六、七節：一、二年級彈性學習時間 3。

3. 4/23 (五)：

(1)第五節：班級活動：

討論主題：海洋教育

當代的我們，重啟海洋之子的基因與潛能，喚醒世代傳承的海洋精神，透過從小啟動的海洋教育扎根，再創臺灣躍起的力量。

環境教育宣導微電影-海灘垃圾 [https://www.youtube.com/watch?v=rPpQ4co\\_71U](https://www.youtube.com/watch?v=rPpQ4co_71U)

討論內容：請觀賞以下影片後，再進行討論

①有哪些海洋或是海岸的污染嗎？能怎麼改善？

②要怎樣聰明吃魚才能保護海洋生態？

(2)第六、七節：【商國資】23 日高一職場體驗活動；一、二年級彈性學習時間 4。

(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
4	八	4/14 (三)	「家庭教育-Happy Mother's Day」 海報特刊	國一 3	國二 3
				國一 4	國二 4
5	九	4/21 (三)	「海洋教育-孕育萬物的大海」 海報特刊	國一 5	國二 5
				資一 1	資二 1

1. 請貴班導師擔任指導老師。  
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。  
4. 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。  
5. 可至學務處訓育組請領海報紙並於記錄簿上登記。

(三) 109 學年度第二學期中壠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，學生美術作品展覽徵件從 4/5~4/16，於校慶時間(5/23)，在圖書館展出。請導師鼓勵同學參與。

## 二、社團活動組：

- (一) 4/20(二)中午 12:20 召開社長大會，請各社長準時前往圖書館一樓集合。
- (二) 4/9(五)、4/30 第四、五次社團課程，請各位同學務必準時出席，並做好相關防疫工作，保持社團教室空氣流通。
- (三) 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。
- (四) 社團活動進行時同學勿離開上課地點，將嚴格執行點名工作！
- (五) 有申請課後練習之社團，務必於規定時間內離開校園。
- (六) 社團評鑑成績連續二年丙等，將依社團管理辦法解散，請各社團務必用心經營。

## 三、生輔組：

- (一) 校訂服裝為制服(含運動服)、班服、科服，在校服內及外均可加穿保暖衣物，請各位同學務必穿著校定服裝進入校門。
- (二) 為維護校園安全，自 110 年 3 月 25 日起，同學進入校園請務必出示學生證以利識別，若因故忘記攜帶學生證，請出示身分證或健保卡，以利特勤同學及警衛先生識別。
- (三) 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)。
- (四) 本校為日、夜校共享教學空間，請同學務必配合，並請各班安全股長管制教室使用狀況，以免影響夜校學生就學權益，經勸導仍未改善者「安全股長」及違規之個人，依規定處分，配合事項如下：
  1. 請一、二年級同學於 18:00 前離開學校(含教室、社團辦公室、游藝館)。
  2. 三年級需參加晚自習的同學，請於 18:30 至圖書館就位。
- (五) 外食領取時間為每日中午 12:00~12:30，請有申請外食證的同學於此段時間完成取餐，若非於上述時間取餐者，將取消外食證。
- (六) 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。
- (七) 學生因事、病、公、喪、生理假等無法到校，請依規定完成請假手續，逾期請假視為曠課論，凡曠課逾 42 節及學年累滿 3 大過者將重點輔導(含遲到之累計)，請同學特別注意個人之出席狀況。
- (八) 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)。
- (九) 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。

(十) 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。

(十一) 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：
  - (1) 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。
  - (2) 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：
  - (1) 根據法令規定，未依規定戴安全帽者，處新臺幣五百元罰鍰。
  - (2) 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。
  - (3) 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。
5. 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。
6. 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。
7. 相關教材資源如下：
  - (1) 本市免費公共自行車傷害保險宣傳海報及影片各 1 份：<https://reurl.cc/yg2XND>。
  - (2) 本市 E 路平安網站/教材(含交通安全五守則)：<http://traffic.tyc.cloud/sources.php>。
  - (3) 168 交通安全入口網/教材文宣：<https://reurl.cc/OMy93>。
  - (4) 機車危險感知教育平台：<https://hpt.thb.gov.tw/videotest>。

(十二) 本校機車通勤僅開放年滿 18 歲且具駕照之同學，符合下列資格者，請備妥相關資料向生輔組長提出申請，並至總務處繳交 110 元。另提醒申請騎機車的同學，切勿搭載同學，以維安全。

1. 居住於中壢區、平鎮區以外地區，住家附近無公車經過，有特殊原因或在居住地無適當之交通工具，且持有家長同意書者。
2. 居住於中壢區、平鎮區至學校需轉 3 班車(含以上)，且距離最近搭車地點須 1 公里以上，且持有家長同意書者。

(十三) 防溺水宣導：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： 翻轉教育，隨處作起之生活篇。

生活能力：從清潔工作中看見孩子的改變(作者：彥佑 2017-08-16):打掃工作輪流，培養多元能力、小組分工合作，培養責任感、時間管理，視工作為遊戲。(引：<https://flipedu.parenting.com.tw/article/3781>)

##### 【宣達事項】

- (一)大考日近，圖書館夜讀人數增加，請確實做好垃圾分類工作，以免造成打掃班級困擾。也請學長姊以身作則，做好「時間管理」，讀書之餘，仍按時打掃清潔，做好的示範。
- (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，如廁後，保持廁所乾淨。
- (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、移除瓶口包裝與吸管等，鋁箔包與寶特瓶等壓扁，以加快傾倒速度。
3. 廁所及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。
4. 學校會於回收區域裝設攝影機數台，進行區域監控，以防不按規定丟棄與查證。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。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。

- (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。

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。本學期開始將每日消毒也計入檢查項目中。
- (六)下雨天請各班將內、外掃走廊和走道的積水清除並拖乾，以免同學踩踏髒汗或不慎滑倒。
- (七)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。
- (八)鑒於目前仍處於感冒流行高峰及新冠肺炎防疫期，若同學出現發燒或咳嗽等症狀應配戴口罩，生病儘速就醫並在家休息，避免校園出現流感群聚疫情。
- (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。
- (十)廚餘區洗手槽(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。
- (十一)請班級先自行在教室或打掃區域做好資源回收物之處理與分類工作，包括容器清洗、餐盒套置、移除瓶口包裝與吸管等，並做好鋁箔包與寶特瓶壓扁工作，不宜到現場才進行分類工作，以減少排隊情況。
- (十二)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。
- (十三)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。

##### 【活動宣導】

四月開始陸續辦理潔牙活動。

### 【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：

- (一)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，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。
- (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)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。
- (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。
- (六)凡有出國者，禁帶各類豬肉製品入海關，以免受罰。
- (七)自疫區返國者，請配合政府公告進行14天自我管理（有新措施依疫管局公告為先）。
- (八)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。
- (九)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】

- (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)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。
- (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】

- (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，提升更加的服務品質。
- (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9:00~12:00洽學務處團膳窗口。
- (四)低碳飲食五原則  
低碳飲食最大的好處為，現產及在地的蔬果能保留較多的新鮮度及營養素，對身體來說是最好的營養來源。
  - (1)選擇當地食材，縮短食物里程距離。當地生產的食材因生產效率高且氣候適宜，能相對減少種植或飼養時所需的能源與水分，同時省卻運輸過程所耗費的燃料等。
  - (2)只吃當季食材，不違反大自然原則。採用當季與非當季食材，兩者的在生產過程中所排放的碳含量相差將近10倍，擇當季食材就能避免種植時農藥、肥料使用過度，並降低儲存所需的能源消耗。
  - (3)不浪費食物，珍惜地球資源。採購食物時，先計算出適當的人數及飲食份量，且不過度儲存食物，同時選擇可食用度較高的食材，省卻食材外殼、梗、骨捨棄不用的浪費，更不要浪費食材及食物。
  - (4)烹調盡量簡單，健康節能又環保。烹調上的選擇以悶燒鍋、氣爆鍋等最省能，使用瓦斯烹煮也比使用需要插電的電器加熱來得更有效率、更低碳。此外，鹽、糖、味精等調味料也屬加

工食品，盡選擇辛香用料如蔥薑蒜等調味，健康又環保。

(5)不吃加工食品，少吃肉品。在衛生署推動的每日飲食指南中，掌握少用加工食品、少吃紅肉、多選擇植物性蛋白質等原則，並選購不過度包裝的食物等。

## 五、體育組：

(一)高一班際籃球三對三錦標賽於4月17日舉辦完畢，

男子組第一名：國一1；第二名：國一5；第三名：商一4、資一3。

女子組第一名：商一2；第二名：國一1；第三名：國一4、商一4。

(二)請各班體育股長借還器材務必清點數量，如有遺失，照價賠償。

(三)放學後，游藝館僅開放給有申請的校隊或社團，請勿私自開燈使用；另外請勿私自進入器材室或私自拿取器材使用，違者處以小黃單處分。

(四)如有不小心將學校體育器材帶回教室之班級，請自動送回體育器材室。

(五)4/26 上午8:20分至10:00為綜職科班際五人制足球錦標賽，屆時請綜職科各班導師協助帶領學生至游藝館三樓羽球場集合。

(六)泳課補游須知

1.即日起，同學可利用午休進行泳課補游，但必須事先請好事假。

2.補游同學，進入泳池先行換好泳裝。

3.換好泳裝後向救生員報到並登記，超過12點20分未完成報到不列入補游記錄。

4.於12:50救生員吹哨通知才可上岸更衣，完成後直接離場結束該次補游。

5.為維護泳池安全，每日補課上限50位同學。

6.事假會與補課紀錄核對，切勿請假後未到泳池補課，如因遲到或是人數超過上限不得補課也請銷假參與午休。

7.游泳補課除了各體育任課老師有任何課表要求外，其餘補課方式請依照救生員要求之道次、趟數辦理。