

國立中壢高商 106 學年度第 1 學期第 1~3 週 (8/27~9/16) 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：資訊查詢可查閱。

☞ 重要活動 ☜

- ※ 8/30 8:10 舉行開學典禮。
- ※ 9/7(四) 12:30~13:10 舉行「106 學年度第一學期班級幹部分工說明會」。
- ※ 9/2 高二、高三班級模範生選拔活動。
- ※ 9/27 教室佈置比賽，請各年級導師於早讀時間互評。 (活動詳情，請見各組工作宣導)

一、 訓育組：

- (一) 8/30 (星期三) 8:10 舉行開學典禮。
- (二) 9/7 (星期四) 12:30~13:10 舉行「106 學年度第一學期班級幹部分工說明會」，活動地點請班級幹部自行上學校最新公告查詢，當天中午 12:30 各班幹部直接至集合地點集合，(衛生組: 6 日服務股長、7 日衛生股長、8 日綠化股長) 無故未到之班級幹部，愛校服務乙次。
- (三) 9/1 (星期五) 第五節：班級活動
討論主題：高一、高二、高三訂定生活公約(班規)，高二及高三選舉模範生
1、訂定生活公約(班規)後，請填妥表格並公佈於教室內。
2、請高二、三各班選完班級模範生後，請班級獲選之模範生，於 9/7 日(星期四)前將表格填妥並交回學務處訓育組，逾期將取消資格。
第六、七節：友善校園活動/國際教育旅行招生宣導，請同學準時至游藝館集合。
- (四) 9/8 (星期五) 第五節：班級活動
討論主題：反毒珍惜生命
案例：日前常見有心人士利用毒品控制學生並且危害校園的新聞例子，毒品為害的例子屢見不鮮，請同學們利用班會討論如何向毒品說不?
討論議題：
1、你認識那些日常生活常見的毒品，他們多用甚麼包裝混裝，如何辨識?
2、我們可以採取哪些行為以避免接觸到這些毒品?
3、請同學們討論如何堅定你的立場並予以拒絕的方法?
第六、七節：高一分科宣導演講，請同學準時至游藝館集合/職科高二自由運用/綜高上課。
- (五) 9/15 (星期五) 第五節：班級活動
討論主題：健康促進
案例：台大公衛學院與國健署合作，經結合環境及社會因子計算造成國人死亡負擔的危險因子前三名，分別是高血糖、抽菸及高血壓，吸菸對人體的死亡威脅躍居第二，打破過去國人認為高血糖、高血壓、高血脂「三高」總是相連的刻板印象，其中高血脂排名僅第 11。摘錄 2017 年 06 月 08 日 中時電子報

討論議題：

1、請問你認為我們生活周遭有那些是導致我們高血糖的成因？如何避免惹糖上身？

2、抽菸是死亡危害的第二名，有哪些壞處？請同學討論如何避免/戒斷的方法？

3、請同學集思廣義，有哪些方法可以幫助我們的身體更健康也更有活力？

第六、七節：愛滋病防治宣導演講，請同學準時至游藝館集合/綜高上課。

(六) 班級海報繪製請參考下表準時繳交

編號	週次	出刊日期	特刊主題	班級	班級	繳交時間
1	四	9/20 (三)	「友善校園:反黑反霸凌」海報 特刊	商一 1	商二 1	9/19(二)
				商一 2	商二 2	
2	五	9/27 (三)	「慶祝教師節」海報特刊	商一 3	商二 3	9/26(二)
				商一 4	商二 4	

可事先向訓育組領取海報紙，背面書寫班級及創作同學學號、姓名，逾時未交或品質太差者，班級學藝股長記警告一次。

(七) 有意申請新學期工讀生之同學，請至學務處訓育組領取申請書，並於 9/8(星期五)前交回。擔任上學期的工讀生，請先至原處室工讀，等待新學期之工讀生遴選後，且完成交接才停止工讀。

(八) 若需申請就學貸款的同學，請攜帶相關資料交至學務處訓育組，本校於 9/15(星期五)收件截止，逾時不候，臺灣銀行就學貸款入口網站：
<https://sloan.bot.com.tw/newsloan/login/SloanLogin.action>。

(九) 【預告】教室佈置比賽：期限最晚 9/26 日完成，9/27 (星期三) 早讀時間，將請各年級導師協助評分。

二、社團活動組：

(一) 本學期社團日期為 9/22、10/20、10/27、11/3、12/1、12/15、12/22 共七次，請社長務必先聯繫指導老師，並事先討論本學期社課內容。

(二) 9/7(四)12:30 於階梯教室舉辦幹部訓練暨期初社長大會，請各社長準時出席。(若有其他幹部研習，請另派代表出席)。

(三) 學校網站社團網頁進入方式如下：首頁——學生園地——社團網頁。請各社團於 9/6 (三) 以前，將新建立或更新之社團網頁網址，email 至社團活動組長信箱，以方便學校網站超連結並提供同學參考選社。

(四) 本學期選社時間訂於 9/9(六)12:00~9/17(日)12:00，請高一、高二同學務必於選社期間至學校網頁校園系統，線上選社系統完成社團志願填選。電腦系統將依同學志願以

“亂數”方式分發，因此不是先登錄先贏，例：全部有 100 人選羽球社，但羽球社僅收 60 人，則由系統亂數決定人選，其餘 40 人則到下一志願，以此類推。未填寫志願或均選熱門志願無法分發者亦由電腦系統自行亂數分配社團處理。高一同學若有不會操作者，可請教高二學長姐。社團因有 15 個志願分發如同考試登記分發，分發後不可更改，請同學於選社前多瞭解各社團狀況，並**慎選社團志願**。未依規定完成選社手續而由電腦隨分發至任何社團，請同學自行負責，線上選社完畢後，務必再行確認。詳細選社訊息將以選社公告另行通知。

(五) 本學期選社結果預計於 9/18(一)12:00 發放至各班班級櫃，請各位同學於紙本上簽章後由班長交回，忘記之同學可上線上選社系統查看社團及社課地點。

(六)本學期社團博覽會訂於 8/31 (四) 16:00~18:00 於香榭大道辦理，為鼓勵同學踴躍參加，本次社團博覽會**現場**將首次發放「**優先入社卡**」，同學完成優先入社卡上指定的動作後，將有機會獲得優先入社的權利，而各社團優先入社的方式則由各社團訂立之。其他相關選社重要時程如下：

時間	內容
9/1-9/8	社團招生、甄選週
8/31 16:00-17:30	社團博覽會
9/12	甄選協調會、公告甄選結果
9/9-17	電腦選社週
9/18-29	公告選社結果
9/22	期初社團指導老師會議、第一次社課
9/25-29	社團加退選申請
10/6-13	公告加退選結果
10/20	第二次社課

三、生輔組：

- (一) 學期已開始，請同學收心回到學校專心上課，做好學生應有的規範，教官室三大要求重點：1. 服裝儀容 2. 生活禮節 3. 時間觀念，請各位同學務必遵守，培養自律、自我管理習慣。
- (二) 開學第一週為友善校園週（自 8/30 至 9/1 止），宣導主題為『反黑、反毒、反霸凌』，學務處安排各項活動請同學踴躍參與，藉由活動瞭解友善校園推動之意義及目的。校方將持續透過品德教育、人權教育、生命教育、性別平等教育及法治教育等課程及活動之實施，培養學生具備同理心、尊重多元的態度、愛己愛人的能力，營造友善校園，奠定防制校園霸凌之基礎。另 9 月份為校園安全月，除推動友善校園外，亦辦理紫錐花活動演講、反毒宣導、防震災演練等活動，請全體教職員工生共同參與。
- (三) 如有需要蒸便當的同學，每學期需繳交 110 元，請總務股長調查統計人數並收繳費用，於 9 月 6 日下午 4 點前將統計表繳交至總務處出納組完成繳費，以利製作蒸飯牌，逾期將不予受理（表格於教官室領取）。

- (四) 騎乘腳踏車的同學，每學期需繳交 45 元，請總務股長調查統計人數並收繳費用，於 9 月 6 日下午 4 點前將統計表繳交至總務處出納組完成繳費，以利製作車牌，逾期將不予受理(表格於教官室領取)。騎乘時請務必戴安全帽，車輛停放在學校側門前車棚內，並加裝安全鎖匙，車棚僅提供停放，若失竊請自行負責。
- (五) 符合申請免早讀之同學，請檢附資料於 9 月 8 日下午 4 點前將申請表繳交至教官室生輔組長鄭朝福，逾期將不予受理，審核尚未通過前仍需依規定時間到校(表格於教官室領取)。
- (六) 本校機車通勤僅開放年滿 18 歲且具駕照同學，符合下列資格者，請於 9 月 8 日前備妥相關資料向教官室提出申請。
- (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 2 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。
- (七) 生輔組規劃於期初(第 4 週)及期末(第 14 週)辦理改過銷過申請，請同學隨時注意班級各項訊息通報。
- (八) 同學務必妥善保管錢財並嚴防詐騙取財，外堂課請一定將門窗鎖上，另教官室提供保管箱服務，請善加利用。
- (九) 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。
- (十) 請將個人書籍貴重物品攜返家中，如有遺失自行負責，如與進修部校共用教室的班級，請自尊自重，做好清潔及整理工作，切勿與進修部學生有言語傷害及衝突! 遇問題請向導師、輔導教官反映處理。
- (十一) 秩序比賽(生活榮譽競賽)於第二週 9 月 4 日開始實施，請同學養成守時律己習慣，勿因個人行為影響全班榮譽，學期總成績倒數三名之班級需於寒假實施返校打掃。
- (十二) 學生因事、病、公、喪假等無法到校，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，請同學特別注意個人之出缺席狀況!
- (十三) 各班同學身心因病痛，不適宜參加全民國防教育術科(基本教練)者，請檢附相關證明，請洽教官室輔導教官辦理術科免修，於 9 月 8 日前完成。
- (十四) 制服加訂購、退換貨問題：
- (1) 一年級新生目前已撥補完畢，若學生學期中另有購買需求可至本校 OK 便利商店填單增購。
 - (2) 開學後 1 個月內仍接受退換貨作業，服裝有問題的新生可至教務處「教學

準備室」更換。

(十五) 因應教育部政策，本校「學生服儀規定」均依相關民主程序完成修訂，請各班先行研討及訂定每週班級服裝，統計表生輔組將另行發放，以作為班級秩序競賽評比依據。

(十六) 教官室專線電話：03-4910455，請同學詳記並告知父母，如需教官協助可撥此專線尋求協助。

(十七) 性平、反霸凌申訴專線：03-4910455。

四、衛生組：環境整潔在你我，人人都是名助手。

【宣達事項】

(一). 整潔工作分別由衛生(外掃, 9/7 中午)、服務(內掃, 9/6 中午)和綠化(資源回收與綠化 9/8 中午)三位股長負責分配工作和監督執行，請依不同的日期集合於學務處外。

(二). 開學之初，由於學校整建工程進行、颱風影響以及暑假返校清潔人力有限，校園整潔維持不易，還請各班同學每日定時定量做好打掃工作，衛生組與評分同學會每天巡檢，若打掃不乾淨，將知會負責股長改善回報，必要時依校規懲處，也請各股長善盡督導之責。

打掃時間有限，請同學把握時間確實完成。若打掃時間結束，尚有未完成的工作，可留部分同學繼續完成，或利用下課時間完成剩餘工作。(評分時間：A、週二到週四均為 7:30-7:50/B、週一、週五為第一節下課。C、下午時間統一 16:00-16:20—因應綜高有第八節，綜高可優先選 B 組時段—參【徵人啟事】)

(三). 學校不定時有工程施作，凡施作區域的清潔工作，請同學注意安全。請負責各區的班級都勤加打掃維護，自己使用外，也讓未來的學弟妹都有好的環境。

(四). 「整潔競賽評分」預定第三週 9/11 (星期一) 開始實施，第二十週 1/12 (星期五) 結束。成績公告於學校首頁整潔競賽網頁，請導師或各班服務股長上網查詢，有問題可於中午或第八節洽衛生組，衛生組也歡迎同學和老師們對校園清潔提供意見。

(五). 曾發現同學將廚餘倒進便池造成阻塞、整袋垃圾丟棄到別的班級的打掃區或者隨意丟棄其他地方。請同學發揮公德心，不要因自己一時方便造成全校困擾，若經發現將加重處罰！

(六). 暑假返校打掃缺席未補回的同學，目前正在整理名單，清點結果會交由導師及同學確認，再交由生輔組處理。

(七). 9/11—15 日為本校健康促進週(參【環保宣導】)，9/15 有愛滋病防治宣導演講。請於下午 2:00，前往遊藝館集合。

(八). 請所有班級注意：班上廚餘務必丟置班級廚餘桶，每日中午用膳完畢時到清潔期間請蓋上桶蓋。打掃時務必倒乾淨並將桶子刷洗過再拿回班上放置。資源回收室於星期一、五上午(8:00-8:15)，星期二到四之間為上午(7:20-7:35)及下午(14:55~15:10)開放。子母車亦有限定時間，請留意配合做好垃圾減量以利定時清理。

(九). 106 團膳學年度由廣豐和松晟兩家公司得標，每餐 50 元/人。8/22-23 與 8/30-31 一起收，9 月後，需要訂餐者請依團膳明細表金額繳費。

【徵人啟事】

※高一、高二各班綠化股長列入「環保義工」優先人選；若不適合則請各班另提名適合人選，本學期也將召募教室評分的「環保義工」，歡迎綠化股長或班上同學加入我們的行列。

【安全宣導】

※請養成每日打掃的好習慣並請注意安全，不可爬高，更不可爬到窗戶的外牆。

※養成“大家不丟垃圾和動手撿垃圾”的好習慣。維護乾淨舒適的壠商校園環境，需要您的協助與配合。

【防疫宣導】

※目前台灣進入登革熱疫情爆發期，而登革熱還沒有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。近期臺灣各地都可能出現豪大雨，各班雨後請落實內外掃區孳生源清除，徹底清除積水，並回收或處理不必要的容器，以免孳生病媒蚊。

【環保宣導】

※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。

※購物時所取得的中大型塑膠袋，如果乾淨而且不再使用，歡迎捐贈學校衛生組，使資源充分利用。

※凡分配打掃外掃區的班級，只要是掃除落葉，請使用麻布袋重複裝卸。如果家裏有閒置不用的麻布袋或米袋，也一樣歡迎同學捐贈學校使用，使資源充分利用。

※健康促進週

環保正養身！從〈朱子治家格言〉(明 朱用純／柏廬撰)解起：

——校園版詮釋法——

1. 黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔

早晚打掃，練體力、耐力、判斷、合作效率，也讓大家共有好環境。

2. 既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點：

放學(或室外課離開)教室要鎖門，桌椅也排整收齊吧。

3. 一粥一飯，當思來處不易；

吃東西依個人需求取用、廚餘也要分類(堆肥與養豬)再生。

4. 半絲半縷，恒念物力維艱。

減少垃圾製造(少塑)，能重複使用的素材(餐具)隨身帶！

參考影片：台客劇場(可直接 google 關鍵字)

便利人生 <https://youtu.be/HaDnpVR6zqQ>

愛地球人生 <https://www.youtube.com/watch?v=NiRq8rynz0Y>

五、體

(一).

班際拔

	9月27日至29日(三~五)	高一至高三
	16:10~17:30	
班際健身操錦標賽	9月29日(五)13:00~16:00	高一(綜職科除外)
運動大會會前賽	10月24日(三)13:00~17:00	全校各班
運動大會	11月9日至10日(四~五)	全校各班
校園羽球排名賽	12月5日至7日(二~四)	全校自由報名參加
	16:10~18:00	

※請各班康樂股長提前完成報名手續，避免造成選手權益損失。

- (二). 請各班依照體育課程進度分配表進行體育課程，並提早至體育課上課位置集合整隊。
- (三). 各項體育相關練習活動(含社團、代表隊)，練習結束時間為18:00，避免影響進修部上課之秩序及環境。
- (四). 高一各班練習健身操時，以操場為主要練習場地，請勿於香榭大道、志道大樓及各班教室練習，遇雨得開放各班教室練習，惟須保持音量降低，保持良好秩序為原則，賽前亦將開放游藝館1樓進行輪班練習，輪班時段待出賽順序抽籤完畢後再行公佈。
- (五). 請隨手將帶至操場、游藝館1樓、3樓及游泳池的垃圾帶離場地，避免造成場地髒亂。
- (六). 課後場地使用完畢後請確實回收並清點器材數量，將場地恢復器材歸位，保持良好習慣。
- (七). 請無法參與游泳課之同學，於9月8日前攜帶繳費單及醫生證明至體育組登記免繳游泳池費。