

# 桃園市立中壢高商 108 學年度第 1 學期第 1~3 週 (08/19~09/06) 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

8/23 (星期五) 第七節幹部分工說明，各班幹部至 [幹部集合地點](#) 集合。(活動詳情，請見各組工作宣導)

### 一、訓育組：

#### (一) 8/23 (星期五) 開學典禮

時間	流程	項目	地點
08:10~09:00		大掃除(打掃各班教室與外掃區)/註冊	各班教室外掃區
09:10~12:00		始業考/綜高三年級正常上課	各班教室
13:10~14:00		開學典禮	游藝館
14:05~14:55		班會/領書	各班教室/游藝館
15:10~16:00		班級幹部訓練/領書	各指定教室
16:00~		放學	

#### (二) 8/23 (星期五)

##### 1. 第六節：班級活動

討論主題：訂定班規，並請填妥「班規」表格二張，一張留存公佈於教室內，另一張送訓育組彙整。

討論內容：

「規定」是消極的，是限制、要求和約束；而「誓約」是積極的，是種挑戰、期待與目標。歡迎參考以下連結 <https://flipedu.parenting.com.tw/article/4023> 訂定班規。

①請討論第一學期班級須訂定之班規。

②請討論第一學期班級之整潔及秩序如何提升？

##### 2. 第七節：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，各班幹部直接至集合地點集合，無故未到之班級幹部，警告乙次。

#### (三) 8/30 (星期五)

##### 1. 第五節：班級活動

討論主題：反毒珍惜生命

討論內容：

請觀賞完影片後進行討論 <https://www.youtube.com/watch?v=L8p7S5No2DI>

①你認為吸毒除了為害自身生命外，還會造成哪些影響？請列出 3 點。

②拒菸、反毒、預防愛滋、不酗酒、拒吃檳榔」五個主題，是春暉教育的主要宣導活動，你自己或是身邊的人有吸菸、吸毒、酗酒、吃檳榔的嗎？他們的工作是？他們的吸食的頻率是？身體什麼異樣嗎？你曾經提醒過他嗎？如果要協助他，你有什麼策略呢？

##### 2. 第六、七節：一年級各科新生宣導說明會及傑出校友返校演講、二年級友善校園：反毒、反霸凌、杜絕復仇式色情宣導／綜高一年級導師自行運用、綜高二年級上課 1。

#### (四) 9/6 (星期五)

##### 1. 第五節：班級活動

討論主題：高二、高三各班模範生選拔。上學年學業成績 80 以上，體育成績 70 以上，無警告以上懲處。模範生是值得學習的對象，學業成績只是其中一個面向，同學可以環顧班上，那位同學是值得我學習的，被提到的同學即使沒選上也能更自我肯定自己的。

選完班級模範生後，請班級獲選之模範生，於 9/11(星期三)前將表格填妥並交回學務處訓育組，逾期將取消資格。

##### 2. 第六、七節：一年級彈性學習課程 1、二年級主題式電影欣賞／綜高上課 2。

#### (五) 本學期欲申請就學貸款的同學，請盡快至臺灣銀行辦妥相關手續後檢附相關資料(1.已核章之貸款申請/撥款通知書 2.學雜費繳費單)先送至學務處訓育組影印登記，再送至總務處出納組辦理更改學雜費繳費單。

臺灣銀行就學貸款入口網站：<https://sloan.bot.com.tw/newsloan/login/SLoanLogin.action>

#### (六) 新學期之工讀生申請於 9 月 6 日(星期五)截止，請導師協助推薦清寒同學申請。原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，完成交接才停止工讀，表格請上訓育組網頁下載。

(七) 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
1	四	9/11 (三)	「反黑反霸凌」海報特刊	商一 1	商二 1
				商一 2	商二 2
2	五	9/18 (三)	「教師節快樂」海報特刊	商一 3	商二 3
				商一 4	商二 4

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（製作同學至多三名），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。

## 二、社團活動組：

- (一)本學期社團日期為 9/27、10/18、11/1、11/15、12/6、12/20、12/21 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)9/6(五)12：30 於第一會議室舉辦幹部訓練暨期初社長大會，請各社長請準時出席。
- (三)本學期選社時間訂於 9/10(二)12:00~9/13(五)中午 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，登入**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 80 人選羽球社，但羽球社僅收 40 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，並予以小黃單一張，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。
- (四)本學期選社結果預計於 9/20(五)12：00 公告至各班級網站上，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。
- (五)2020 年日本國際教育旅行:東京，預定於 9/11(三)發放相關資料，並於該日起至 9/25(三)止受理報名，本活動為本校國際教育交流活動，且規劃完整為期一年之課程設計，請同學踴躍參加。

## 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，未遵守者將依校規懲處。
- (二)開學第一週為友善校園週（自 8/23 至 8/30 止），宣導主題為『「防制學生藥物濫用」、「防制校園霸凌」、「杜絕復仇式色情」及「校園親密關係暴力事件防治及處理」』，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。另 8 月 30 日於下午為「毒品 OUT 藝起來」反毒表演活動，請全體教職員工生共同參與。
- (三)有鑒於上學期近三之一同學反映遭誤登遲到情形，且發現部分同學親簽不實的情形，自 9 月 2 日起特勤隊登記遲到方式改為以學生證感應方式登記，未帶證者須至教官室驗證身份。
- (四)宣導行動電話使用規定：
  - 1.早自習、午休、活動集會、課堂、考試等不可使用手機。
  - 2.早自習、午休、活動集會、課堂時未經師長同意使用手機或手機鈴響，記警告 1 次，並由家長領回。
  - 3.本校學生攜帶行動載具到校，應於每日上午 08：10 前將行動載具關機交由風紀股長置放於班級行動載具專用保管箱，統一放置於教室後方置物櫃內，風紀股長於每日放學時將學生行動載具發還學生。
  - 4.學生若早自習、午休、活動集會、課堂、考試等時間使行動載具經老師或教官發現，經查獲隔日起，每日早自習關機後收繳至學務處保管放學後領回，直至該學期末。
- (五)需要蒸便當的同學，請總務股長調查統計人數，於 8 月 30 日中午 12 點 30 分前將統計表繳交至總務處出納組，逾期將不予受理（表格於教官室領取）。
- (六)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 8 月 30 日中午 12 點 30 分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。
- (七)申請免早讀之同學，請檢附資料於 8 月 30 日中午 12 點 30 分前將申請表繳交至教官室生輔組長蕭永福，逾期將不予受理（表格於教官室領取）。
- (八)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 8 月 30 日中午 12 點 30 分前備妥相關

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 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。

(九)欲辦理改過銷過之同學，辦理時間另行通知。

(十)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。

(十一)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。

(十二)請將個人書籍物品攜返家中，如有遺失自行負責，如與進修部共用教室的班級，請自尊自重，做好清潔及整理工作，切勿與進修部學生互傳紙條、言語傷害！遇問題請向導師、輔導教官反映處理。

(十三)秩序比賽（生活榮譽競賽）於第三週 9 月 2 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，生輔組將每月統計 1 次，當月分數未達 80 分者，將要求全班將於寒假時返校實施打掃。

(十四)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（含遲到之累計），請同學特別注意個人之出缺席狀況！

(十五)學校校安緊急聯絡專線電話：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。

#### 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）、服務（內掃）和綠化（資源回收與評分）三位股長負責分配工作和監督執行，請在幹部訓練日(8/23)至「行政大樓六樓第三會議室」集合。（健康中心旁樓梯間有電梯）。開學之初，由於學校整建工程進行、風雨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。

(二)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 9/2（星期一）開始實施，第二十週 1/10（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或洗水台而造成阻塞、或有將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，若經發現將依規加重處罰！

(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。（商競期服務班會分開計次）。

(七)全學年皆為本校健康促進推廣期（參【環保宣導】），請為自己的身心健康一起努力。並自 10 月舉辦健康體位營，聘有名師指導，師生均可報名。）

(八)廚餘務必丟置班級廚餘桶，每日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。學校常有各類活動，但開放時間仍需固定（請類推居家狀況，垃圾車時間必固定）。若因上課或眾原因（外出參訪）而未趕上資收室開放時間，請「照常打掃」後，將「垃圾打包／分類／沖洗／壓扁」，於第二日早上再傾倒。（活動依學校為主，如「打靶／校外參訪」時等。有此情況的班級，該日垃圾回收區不計分，但仍需打掃並打包。有掃廁所或跟進修學校共用教室的班級，煩請留意「裝袋並整理」。

(九)資源回收室開放——請留意配合做好垃圾減量以利定時清理。

1.打掃時間＝資收室、子車開放時間

2.（三年級或綜高週五下午有課時段，依平時 14：55 打掃，再配合 16：00 倒垃圾）

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	15:55-16:10

特殊時段：全校大掃除日、段考日，請依公告時間，全校進行。

(十)108 學年度團膳由廣豐和松晟兩家公司得標，每餐 50 元/人。（未按期於 8/27 以前繳交或新加入者，請至學務處鳳珠處繳交；週進月退，進出以一次為原則。）

##### 【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，本學期也將招募教室評分的「環保義工」，歡迎綠化股長或班上同學加入我們的行列。希望條件：公平、公正；有腳力、有手機；視線明確、了解校規整潔需求及為地球更美好的未來著想的人。環保義工訓練將於 8/28（三）即開始。請留意通知。

### 【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。或保留自班使用（廁所類垃圾）

※凡分配打掃外掃區的班級，只要是掃除落葉，可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。

※健康身體、心靈及環境是缺一不可，10/4起，整月有健康體位營活動，聘有校外名師指導飲食、運動等專對知識，歡迎報名。

※健康促進相關在校網「健康促進」項目下可查詢。

#### ※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、體育組：

(一)108 學年度上學期體育活動時間如下所示：

競賽名稱	比賽時間	參加對象
班際健身操錦標賽	9月20日(五)13:00~16:00	高一(綜職科除外)
班際拔河錦標賽	9月24日至26日(二~四)16:10~17:30 9月30日(一)08:00~10:00	高一至高三 綜職科
運動大會會前賽	10月15日(二)13:00~17:00	全校各班
運動大會	10月24日至25日(四~五)	全校各班
校園羽球排名賽	11月4日至6日(一~三)16:10~18:00	全校自由報名參加

※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 17:50，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 8 月 30 日前攜帶繳費單及醫生證明至體育組登記免繳游泳池費。