

桃園市立中壢高商 110 學年度第 2 學期第 13~15 週 (111/5/1~111/5/21) 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

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【戴口罩】【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. 5/06 (五)：

(1)第五節：班級活動

討論主題：家庭教育

討論內容：欣賞影片後，請討論。<https://youtu.be/Oly-FPYbxH4>

A.家庭的親子關係跟網路沉癮之間是否有關連性，你覺得可能影響的原因是什麼？

B.回家後會和爸爸媽媽聊天，分享在學校發生的趣事或是問題嗎？如果沒有，原因是什麼？

(2)第六、七節：一年級、二年級彈性學習時間 7。

2. 5/13 (五)：

(1)第五節：班級活動

討論主題：國際教育

討論內容：欣賞影片後，請討論。<https://youtu.be/MFeOxT-WY9U>

A.行萬里路勝讀萬卷書，想要了解一個地方的風俗民情最好的方法就是實際的生活體驗，你對於日本這個國家有什麼樣的印象？

B.如果要向外國人介紹台灣，你覺得哪些東西、活動或地點是最能代表台灣的？

(2)第六、七節：社團 6。

3. 5/20 (五)：國中教育會考下午停課

(二)海報出刊日期，請學藝股長準時繳交：

	繳交日期	主題	班級	
7	5/4 (三)	「防疫我在行」海報特刊	商一 1	商二 1
			商一 2	商二 2
8	5/25 (三)	「學長姐畢業快樂！」海報特刊	商一 3	商二 3
			商一 4	商二 4

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 110 學年度-班級海報上傳，完成表單即可。

(三)5/14(六)校慶慶祝活動，因疫情嚴峻暫緩辦理。5/16(一)補假取消，當天正常上課。

(四)高一公民訓練活動延期至 6/9(四)-6/10(五)辦理，訓育組將於近期重新發放家長同意書確認學生是否參加。

(五)高三畢業典禮活動(暫)

時間	工作內容	備註
5 月	拍攝畢業歌曲 MV	

5月17日(二)	各獎項學生名單審核會議	三年級導師、各獎項提供處室開會共同審核、獎狀印製
5月24日(二)	畢業典禮第一次彩排 (僅得獎同學，上午第二節開始)	
5月26日(四)	畢業典禮第二次彩排 (僅得獎同學，上午第二節開始)	
5月31日(二)	畢業典禮第三次彩排(頒獎) (全校三年級，上午第二節開始)	
5月31日(二)	畢業晚會	
6月1日(三)	畢業典禮	10:00 清場整備 13:30~16:30 畢業典禮

二、社團活動組：

- (一)5/12(四)12:20~13:00 於第一會議室舉辦第三次社長大會，請各社長請準時出席。
- (二)5/13(五)為第六次社團活動課；前幾次社課發現有學生在外遊盪或聚集在班級教室，活動組會請各社團嚴格執行點名工作，請同學準時到上課地點集合。
- (三)5/13(五)慈幼社於第六、七節社團活動課至中壢火車站募集發票，舉辦「愛的發條，你我來繫5.0」活動，請社員當日14:05至校門口集合點名出發。
- (四)5/15(日)慈幼社於特力家居居家生活購物中心一樓廣場(桃園市蘆竹鄉中正路1號，南崁交流道旁)舉辦「青春動起來！用愛洗車接力賽」，8:00為參加同學集合時間，10:00活動開幕式，歡迎有興趣的同學可以前往參加活動。

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訂服裝進入校門，另進入校園請出示學生證，以利教官及警衛識別。
- (二)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。
- (三)依校規未滿18歲的同學不可騎機車上、放學；另18歲且具有駕照同學需騎機車停放學校機車棚者，請主動向生輔組申請，騎乘時不得雙載，若有發現將依校規處分。
- (四)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)。
- (五)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前請登錄會員，確認投保本市免費公共自行車傷害險，並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>。

(六) 外食領取時間為每日中午 12:00~12:30，請有申請外食證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；另因應疫情期間，請同學儘量減少外食，鼓勵自行帶便當或訂購團膳。

(七) 近日民眾反應常見本市學生有過馬路滑手機之情形，請同學行進間切勿使用手機，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，「行人必備用路知識！路口安全小撇步」宣導資料1份(網址：<https://reurl.cc/ODNVpx>)，請善加使用。

(八) 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。

(九) 防溺宣導：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

(十) 新興毒品致死近3年激增

高檢署最新的毒品情勢分析年報指出，近三年因新興毒品死亡的案件逐年升高，且新興毒品多流行在青少年間，毒品雖主要來自境外，但查獲大麻的量與案件數都持續增長；進一步分析更發現，來自美加地區夾藏大麻的案件，非但未因新冠疫情減緩，反而持續上升。

新興毒品的氾濫，不但戕害青少年身心，毒品如今也成為幫派重要經濟來源，近年更不時因毒品交易引發糾紛，發生當街槍擊或持槍押人談判等治安事件；請各位同學切勿以身試毒。

(十一) 為落實防治「數位性別暴力」，提升民眾對於性別暴力及家庭暴力、兒少、老人保護的敏感度，該中心 110 年家暴防治月規劃以微電影方式宣傳，詳如活動簡章及官網(<http://2021tycontest.com/>)。宣導重點如下：

1. 消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等的教育資源與環境。
2. 破除性別刻板印象，平等對待性別特質表現，關懷性別弱勢學生。
3. 防止歧視及防暴觀念，培養相互尊重、守望相助的能力。
4. 尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位的實質平等。

(十二) 一般法律宣導

刑法上所處罰的妨害名譽罪(通稱「妨礙名譽」，正確法律用詞為「妨害名譽」)，是針對公然對可

得特定之人侮辱或誹謗名譽的行為。妨害名譽罪主要包含公然侮辱罪與誹謗罪兩種：

1. 公然侮辱刑法規範如下：根據刑法第 309 條：公然侮辱人者，處拘役或 9,000 元以下罰金。以強暴犯前項之罪者，處 1 年以下有期徒刑、拘役或 15,000 元以下罰金。
 - (1) 公然侮辱構成要件其實很簡單，根據上述定義，只要在「讓人可以聽得見、看得見、知情」的狀況下，對人做出「侮辱人格、名譽、尊嚴」的言行就可成立。
 - (2) 只要符合要件，公然侮辱罪在網路世界也一樣成立。
 - (3) 憤怒的在某人臉書公開貼文底下罵版主是白癡智障，由於別人也有機會看到你的留言，且法院認為，「臉書上的化名，是代表個人在網路世界中的標記，在網路虛擬世界也有所謂的評價存在，可以連結到使用者的人格」，所以只要當事人要追究，就有可能成立公然侮辱。
2. 誹謗罪規定在刑法第 310 條第 1 項，行為必須符合「意圖散布於眾」、「指摘或傳述」和「足以毀損他人名譽之事」，就會成立誹謗罪，如果是用「散布文字、圖畫」方式誹謗，依照同一條文的第 2 項，則可以加重處罰。
 - (1) 網友是針對蕭敬騰的穿著(具體事實)進行批評，而不是沒來由的謾罵，因此是誹謗罪的問題，而不是公然侮辱。
 - (2) 用土、俗、娘來批評穿著、品味，都是針對個人長相、個性或性別的負面批評，因此可能成立誹謗。例如，高等法院 101 年上易字 1430 號判決、台中地院 106 年易字 1308 號判決，就是罵人娘娘腔最後被判了公然侮辱、誹謗罪。

3. 民法侵權行為

第 184 條：因故意或過失，不法侵害他人之權利者，負損害賠償責任。故意以背於善良風俗之方法，加損害於他人者亦同。違反保護他人之法律，致生損害於他人者，負賠償責任。但能證明其行為無過失者，不在此限。

4. 客觀要件

- (1) 行為人的「加害行為」必須要是因自己的意識而為的行為。如有作為義務，但卻消極的不作為而侵害到他人的權利者，也屬於加害行為
- (2) 該加害行為侵害他人的「權利」此處的權利應指私法上的權利，且該權利應包括財產權，例如物權、準物權、無體財產權(例如智慧財產權)；以及非財產權，例如人格權、身分權。但不包括純粹經濟上損失。
- (3) 被害人受有損害侵權行為損害賠償的制度目的在於填補被害人之損害，因此若僅有加害行為而無造成被害人的損害，自無成立侵權行為。
- (4) 當事人的行為與被害人受有的損失之間要有因果關係。

四、衛生組：重複的行為塑造出我們，所以，卓越不是一種行為，而是一種習慣。by 亞里斯多德 (=安西教練對櫻木花道：「投兩萬顆球，如何？」)

【宣達事項】

- (一) 垃圾分類請各班級持續進步，感謝全體師生對學校整潔工作的協助。配合減塑制度，希望大家能持續減少拋棄式垃圾製造量。
- (二) 因學校常有各類活動，但開放時間仍需固定。故若因上課或眾原因(外出參訪)而未趕上資收室開放時間的班級，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」。
1. 打掃時間=資收室、子車開放時間。遇有特殊情況，需要開放資源回收區與垃圾子車的班級或處室，於導師在場指導時，可至衛生組洽借鑰匙。逾期請自行帶垃圾回班上放置，再配合開放時間回收或丟棄，勿逕行放置不理。週五下午容易因活動而影響打掃，也請注意。

本期特殊情況：

因高三畢業考及高一二段考時間不同，高三班部分：

- 1.5/2~3 為高三畢業考時間，打掃工作照常，請衛生股長提醒同學確實打掃。高三限定可倒垃圾時段：15:40~16:00，由 133 志工協助。
- 2.5/9-11 (一~三) 一、二年級段考，一、二年級請依考程表打掃。資收區開放時間統一於每天全校最後考科完畢後開啟。此段考期間高三同學為正常上課，故請配合志工時段照常打掃並倒垃圾，時間為(14:55~15:15)。開放時間均有 133 志工協助，感謝大家配合。

- (三) 春夏之交，天氣變化大，同學可善用氣象 APP 查詢天氣狀況，調整穿著衣物並攜帶雨具。

- (四)天氣日趨炎熱，學校綠地樹木多，蚊蟲孳生在所難免，天候許可情況下，學校會擇期噴灑藥物，但仍請老師提醒體質敏感同學須主動進行自我防護，如自備防蚊液等。基於校園安全，不允許在校園內自行點燃蚊香，除有公安危險之外，亦有妨害健康疑慮。外掃區域打掃的同學，可至衛生組申請防蚊液進行打掃時的防護。請同學傾倒落葉時將落葉確實堆置落葉坑，勿亂傾倒於落葉坑走道。
- (五)學校已於各班級水槽放置網袋肥皂或洗手乳，遇有用完情況，請水槽負責班級負責來衛生組領用。班級有流感或腸病毒類疫情時，可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。
- (六)統測結束後，有公服時數不足或需要改過銷過的高三同學，請至衛生組登記。
- (七)高三同學畢業在即，請照常維持好的生活習慣作息，並做好分內打掃工作，維持壠商優良傳承。
- (八)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。
- (九)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、新冠肺炎防疫宣導】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。
- (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，尤其切勿用手直接檢拾禽鳥屍體；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。保持每日量體溫並紀錄。
- (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。
- (八)請各班服務股長於每週五下午14:10前將當週新冠肺炎自我檢核表及體溫紀錄表交至健康中心。
- (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。
- (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，請先將異物送到學務處團膳窗口並且保持原狀進行拍照，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，請同學確實保持社交距離，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。

(四)你知道嗎？吃豆豆可以補能量！

不要小看一顆小小的豆子，其中所隱藏的優質蛋白質（尤以黃豆、納豆、黑豆為甚），可能是其他食物的好幾倍，其纖維質若與同份數的蔬菜相比皆較高，豆類食物的膽固醇含量遠低於魚、肉、蛋、奶等動物性蛋白質，再加上豆類食物中，含有豐富的亞油酸和卵磷脂，可以促進神經發展、降低血中的膽固醇，可說是預防心血管疾病最佳的食物，只要在一天飲食當中適量攝取，就能讓身體更健康。

團膳中常吃到的紅豆、綠豆和毛豆，都是很棒的食物喔！紅豆營養豐富，除了提供豐富的鐵質外，也具有相當程度的膳食纖維、脂肪、醣類、維生素 B 群、鉀及磷等，其中的膳食纖維更因具潤腸通便的功效，因此能保護腸胃且可有效治療便秘。此外，紅豆的降血壓、調節血糖、預防心血管疾病等功能，也有相當的成效。明代藥學家李時珍曾稱綠豆為「菜中佳品」，它的營養豐富，且具有排毒等藥用價值。再加上綠豆中的多種維生素、鈣、磷、鐵等無機鹽比白米豐富，可解肝臟的毒，藉以達到養肝的功效，因此，可說是最佳的解毒聖品。毛豆中的脂肪含量明顯高於其他種類的蔬菜，而其中又以不飽和脂肪酸為主，是屬於人體所需的亞油酸及亞麻酸等，能改善脂肪代謝，且有助降低三酸甘油酯與膽固醇。同時，其中的卵磷脂又是大腦發育不可或缺的營養成分之一。

五、體育組：

(一)體育組器材室未經管理員許可不准進入拿球，借器材依程序辦理。

(二)4/25(一)號綜職科班際五人制足球錦標賽結果

第一名：綜一 2 第二名：綜三 1 第三名：綜一 1、綜二 1，恭喜上班級。

(三)因應最近疫情影響游泳停課近半學期，游泳教學無法配合比賽實施，故經體育組討論，今年水上運動會取消辦理。

(四)游泳課程正常實施，依疫情狀況各班彈性調整，請康樂股長遇到游泳課程時事先找體育老師確認。

(五)5/17(二)-5/20(五)高三排球比賽正常舉辦，5/2(一)中午 12:30 於體育館三樓進行抽籤，未到班級由體育組長代抽。

(六)原訂高二班際籃球比賽延至 6/6(一)~6/9(四)辦理，已抽籤之場次對戰組合不變。

(七)鼓勵同學在保持社交距離下，從事輕度活動以增強免疫力。