

桃園市立中壢高商 109 學年度第 2 學期第 10~12 週 (04/26~05/14) 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【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. 4/30 (五)：

(1)第五節：班級活動：

討論主題：能源教育

討論內容：看過好萊塢電影「明天過後」的人，應該都會震懾於在影片中因為過度的溫室效應引起巨大颶風，而導致全球性的大災難。另外美國前副總統高爾籌資拍攝「不願面對的真相」同樣也引起廣泛的討論，高爾與聯合國跨政府氣候變遷委員會(IPCC)便因喚起環保意識而獲頒 2007 年諾貝爾和平獎。隨著人類開發的腳步加速，人們對於溫室效應的名詞不再陌生，越來越多科學家關注地球暖化的相關議題。全球暖化、氣候變遷到底怎么回事？TomoNews 為您解釋
<https://www.youtube.com/watch?v=wJ0jCuERsD8>

① 你知道碳是從哪排放出來的嗎？碳的大量排放會造成何種後果？

② 如何養成節能與省碳的習慣？

(2)第六、七節：社團活動(5)。

2. 5/7 (五)：

(1)第五節：班級活動：生命教育

【 Don't Give Up, Get Back Up 】 生命講師 李怡潔

<https://www.facebook.com/watch/?v=775886796603160>

李怡潔小學四年級得到第一次總統教育獎，才意外從媒體報導中得知，自己得的是脊髓性肌肉萎縮症，也才知道可能活不過二十歲。晴天霹靂的打擊，讓她一度失去活下去的勇氣。直到收到一封陌生受刑人的信。才發現原來自己的經歷，居然可以激勵人！她開始寫自傳、出版，拍影片、演講，分享生命經驗，讓更多人得到正能量。

①如果你知道自己活不過 20 歲，會怎麼面對？

②每個人所追求的人生不同，要怎麼讓自己發光發熱？你的人生觀是什麼？

(2)第六、七節：一年級彈性學習時間 5/英文單字比賽。

3. 5/14 (五)：國中教育會考停課

(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
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
6	十一	5/6 (三)	「壢商校慶 67 週年生日快樂」海報特刊	資一 2	資二 2
				資一 3	資二 3
7	十二	5/12 (三)	「祝福三年級學長姐珍重再見」海報特刊	高一 1	高二 1
				高一 2	高二 2

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 109 學年度-班級海報上傳，完成表單即可。



(三)班級幹部若有更改，請學藝股長務必至學務處訓育組更改，以免造成未來幹部證明發送錯誤之問題發生。

(四)園遊會工作時程(暫訂)

日期	工作時程說明
4月26日(一)	發給高一高二各班園遊會企劃書表格
5月7日(五)	召開導師會議說明
5月10日(一)	抽籤決定日校 32、綜職 2、社團 2、進修部 4，共 40 個攤位。
5月12日(三)	繳交企劃書、保證金截止日
5月21日(五)	校慶表演活動總彩排(司儀、親善大使請公假參與)
5月23日(日)	校慶活動日
5月24日(一)	補假
6月7日(五)	完成保證金退費、檢討會(6月導報)

(五)高三畢業典禮工作時程(暫訂)

日期	工作時程說明
4月30日(五)	畢業典禮籌備說明會
5月10日(一)	高三成績輸入截止
5月17日(一)	各獎項學生名單審核會議(中午)
5月25日(二)	第一次彩排(僅得獎同學，上午第二節開始)
5月27日(四)	第二次彩排(僅得獎同學+表演同學，上午第二節開始)
5月31日(一)	總彩排(全校三年級，上午第二節開始)
6月1日(二)	畢業典禮
6月4日(五)	檢討會

二、社團活動組：

(一) 4/9、4/30(五)第六、七節為第四、五次社團活動時間，請各位同學準時前往社課地點，請高一、二同學保持良好上課態度、守時觀念及尊重師長。

(二)社團參加校外活動、家長同意書注意事項說明：

1. 申請課後或校外活動，需在家長同意書請註明詳細活動時間、地點，注意交通安全，若需保險請於活動前 2 周提出。(以上家長同意書需由社團活動組核章後方始生效。參加活動前必須將家長同意書收齊交到社團活動組。)
2. 非正式來文代表學校參加的校外社團活動，屬學生假日私人活動，請同學自行負責活動安全，並且無法給予任何公服時數；若為正式來文且提出申請，將依狀況核發部分公服時數。

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通勤者，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)重申請勿進入校園安全死角規定：頂樓(含樓梯)、地下室、資源回收場及變電箱為本校安全死角，且易造成危安事件，請同學勿無故逗留，經查獲者，依校規議處。

- (五)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)。
- (六)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請登錄會員確認投保傷害險、配戴安全帽及切勿逆向行駛：請加強宣導騎乘YouBike前登錄會員確認投保本市免費公共自行車傷害險，並宣導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/0My93>。
 - (4)機車危險感知教育平台：<https://hpt.thb.gov.tw/videotest>。
- (七)110年5月18日-20日為第2次段考，請注意下列事項：
- 1.110年5月10日-14日為考前衝刺週，當週「游藝館」中午及放學後不開放同學使用、「社團活動」全部暫停，段考結束後才開放。
 - 2.考試期間請同學確依考試時間作息，提早交卷時間仍為上課時間，非下課時間禁止於走廊、廁所喧鬧、操場打球影響其它同學考試權益，違者依校規處分。
 - 3.書包及非考試用品，請集中放置於教室前、後方，勿放置於教室外以免遭竊。
- (八)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。
- (九)鑒於本市近日發生學生騎乘公共自行車遭遇交通事故，未投保公共自行車傷害保險之憾事，請同學騎乘YouBike前登錄會員確認投保免費傷害險。旨揭宣導資料請至雲端(網址：<https://reurl.cc/KxoAXm>)下載使用。
- (十)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。
- (十一)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。

(十二) 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

(十三) 請同學切勿邊行走邊滑手機，以維自身安全。

四、衛生組： 天文學家卡爾·薩根於 1990 年，NASA 太空探測器「航海家 1 號 (voyager 1)」飛出太陽系之際，傳回最後一張太陽系家族的合影後云：「我們自欺欺人地認定人類在宇宙中的特權地位，這一切都被這個白光中的小點 (太陽系中的地球大小) 推翻了。」

我們的星球是宇宙無邊黑暗中一顆孤獨的塵埃，太陽系中的綠洲。So：珍惜唯一的地球！

【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，仍有按時打掃清潔的好示範。

(二) 各廁所仍發現馬桶、洗手槽多有非正常使用的**髒亂**，**請勿將便當餐盒、早餐、飲料瓶罐與一般垃圾丟入便池**，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. 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。

4. 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。

5. 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。

(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**。除各掃區地面垃圾外，**凡階面、灰塵、蛛網等**，均需清潔。**廚餘桶、垃圾桶的刷洗、各班的大門與門窗框等亦為稽查點。**

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。

(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，請同學**進入校園與在校區活動時應配戴口罩**，若同學出現發燒或咳嗽等症狀請確實**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)「惜食減量減廚餘，生食熟食必分置」：

1. 肉品的問題：

若非洲豬瘟傳開，將出現「禁用廚餘養豬＝廚餘難找人收而增加垃圾量」的情況。故，請班導協助提醒學生，不論在校內外飲食，都能正確的飲食及分類，以保食安長久喔。

2. 請多推廣分類原則：

(1)「生豬肉、內臟及其製品勿丟廚餘桶，請併入一般垃圾」。

(2)「熟廚餘瀝水後，再丟廚餘桶」。

3. 校內近期有班級反應，水槽、廁所被亂倒廚餘的情況，希望大家一同教育同學們做正確的事。以上，衛生組將持續宣導，也請大家協助 update 廚餘回收新資訊。

學校內的廚餘桶只收【養豬廚餘】：剩菜。剩飯。過期的生米、生麵條、生麵粉。未經烹煮的雞、鴨、豬、魚類及其內臟。過期的奶粉、麥粉、米粉。過期的豆腐、豆花、豆乾、肉乾、肉鬆。麵糰。辣椒醬、豆瓣醬、XO 醬等調味料。罐頭食物。生的雞腿、排骨、肉類、香腸等。披薩、蛋糕、麵包、餅乾。過期的奶油。炸雞、炸薯條。蛋塔。泡麵。其他不再食用之食品、食材。

另：堆肥廚餘（校內未收，請帶回自家處理，或以垃圾處理）

果殼類：瓜子殼、花生殼、菱角殼、椰子殼、榴槤殼。

園藝類：花材、樹葉、草本植物之根、莖、葉。

殘渣類：蔗渣、茶渣、咖啡渣、中藥渣。

硬殼類：蛋殼、貝殼、蟹殼、蝦殼。

其他類：其他無法供人類及動物食用的有機物。

(十)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。

(十一)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】

(一)本年度推行「潔牙」活動，大家一起行動：正確刷牙，保護口腔。

【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，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)自疫區返國及接觸過確診者，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。

五、體育組：

- (一)4/26 08:10 為綜職科班際五人制足球錦標賽，請參賽班級提前進行規則學習與技術練習。
- (二)5/5~7 號放學四點進行各年級水上運動會競賽，請同學注意體育組公告之賽程，準時換裝檢錄。
- (三)近日發現有同學於課餘時間在操場打棒球的情況。學務處在此重申：因校內場地狹小，無專門棒球場地。除了體育課程教學有老師在場指導，課餘時間一律禁止打棒球、投捕等活動。為了讓師生有安全活動空間，請同學務必遵守。