



## 週報請貼聯絡簿



訓導處

### 訓育組

- 一、即日起至 5/31 止，臺北市稅捐處舉辦租稅法令網路有獎徵答活動，請有興趣的同學到該網站詳閱相關資訊。網址：<http://www.easytaxgo.com.tw/Snake-有獎/>。
- 二、臺灣四季文教協會辦理亞馬遜生態探險展覽，展覽時間為 102/07/13~102/09/01，10：00~18：00，地點在華山 1914 文創園區 B 館(臺北市八德路一段一號)，有興趣的同學請前往參觀。
- 三、臺北市立交響樂團於 5~6 月份舉辦售票式音樂活動，有興趣的同學可上網查閱相關訊息。網址：<https://www.tso.taipei.gov.tw>。
- 四、因應 12 年國教，每生每學期需完成服務學習時數 6 小時，而每學期返校打掃至多只有 2 小時，未滿 6 小時的同學請盡速至各處室或洽詢老師報名校內服務學習。每星期一、五為各班固定服務學習時段，非該時段之學生經導師同意後，亦可報名，請同學多加利用。
- 五、為製作 9 年級畢業光碟及畢業歌影片，尚未繳交光碟素材的班級，請盡速繳交。逾時將不受理。

### 生教組

- 一、即日起開放穿夏季校服，唯穿紀 T 需經由導師同意並全班統一穿著。
- 二、請同學注意自身財物，並妥善保管，非特殊需要，勿帶佰元以上金錢到校。
- 三、請同學將生活作息時間分配好，準時到校上課並且養成自動刷卡的習慣。不要因為遲到而造成被記過處分的後果，為自己國中生活留下完美表現，持續做個優秀的忠孝人
- 四、週朝會請各班將服裝穿著統一，將列為秩序評分參考，目前冬、夏季校服暫時為彈性穿著。

### 衛生組

- 一、注重均衡飲食概念，正確選擇豐富營養食物，以維護身體健康。請遵守以下原則：
  1. 豐富早餐不可少，份量足夠精神好。
  2. 在地當季蔬果好，新鮮營養助成長。
  3. 低脂乳品優先選，頭好壯壯牙健康。
  4. 豆魚肉蛋不過量，慎選食材不貧血。
  5. 少喝飲料多喝水，消化吸收都靠它。
  6. 高油零食少進門，營養標示不忽視。
- 二、「2013 年尋找 HITO 小廚師-親子菜餚設計比賽」，請至臺北市文山區景美國小首頁專區查詢。

- 三、 全校教職員工生，如於10日內有H7N9流行地區之旅遊史或居住史，應做好自主健康管理措施。請參考疾管局公告之「H7N9流感自主健康管理通知書(流行地區返台者)」。

## 體育組

- 一、 本校廖郁綺同學參加第23屆會長盃全國溜冰錦標賽表現優異，榮獲基本型第三名！綜合型第四名！自由型第五名！全體親師生同賀！
- 二、 101學年度忠孝國中水上運動會比賽道次表已公佈在訓導處及導師辦公室布告欄請參賽同學自行前往參閱。
- 三、 九年級課間運動慢跑紀錄表請於5/15(三)中午十二點前繳交至訓導處體育組。
- 四、 安全防溺急救常識—游泳安全守則
  - 從事水上活動前，應先瞭解自己的身心體能狀況是否適合。
  - 選擇有救生員的場所。在開放及有救生人員看守的水域戲水游泳，一旦發生溺水時，才能立即有被救援的機會。此外，應遵守各項警告或禁止標誌。
  - 選擇適宜的氣候及水溫。
  - 遵守游泳場所的管理規定。
  - 學習基本的水上安全常識及能力。
  - 養成結伴游泳的習慣，避免單獨下水。
  - 下水前應作熱身運動。

## 健康中心

- 一、 正確配戴口罩方式
  1. 將口罩有顏色的一面向外、有金屬片的一側固定在鼻樑上。
  2. 將固定口罩的鬆緊帶固定在兩側耳朵上，或將繩索拉至頭部後方繫好。
  3. 以大拇指及食指沿著鼻樑兩側按壓口罩上方的金屬片以固定口罩，務必讓口罩緊貼顏面。
- 二、 H7N9 禽流感防範措施-六不三要
  - (一) 六不
    1. 「不」近距離餵食候鳥及一般禽鳥。
    2. 「不」至禽流感流行地區參觀禽鳥的養殖或展示。
    3. 「不」購買來路不明之禽鳥肉品。
    4. 「不」購買、不攝食罹病禽鳥。
    5. 「不」自行宰殺禽鳥。
    6. 「不」生食禽鳥肉、蛋及相關製品。
  - (二) 三要
    1. 「要」勤洗手：接觸禽鳥肉類、排泄物及生雞蛋後，要以肥皂洗手。
    2. 「要」熟食：禽流感病毒不耐熱，經56°C加熱3小時、60°C加熱30分鐘或100°C加熱1分鐘即可殺滅。
    3. 「要」提高免疫力：均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息、減少壓力。
- 三、 腸病毒防治宣導

由於腸病毒型別很多，無法得過一次就終身免疫，而且目前並沒有疫苗可以預防

(小兒麻痺除外)，又可經口、飛沫及接觸等途徑傳染，控制不易，請落實下列預防方法：

- (一) 增強個人之免疫力：注意營養、均衡飲食、適當運動及充足睡眠。
- (二) 加強個人衛生：正確且勤加洗手，以預防自身感染，及避免藉由接觸傳染給嬰幼兒。勿與他人共食及共用餐具、水杯、水壺。
- (三) 注意環境衛生：保持環境清潔及通風。每天以 500ppm 稀釋漂白水 (1 瓶蓋漂白水約 25 cc 至 30 cc，加入 2400 cc 水的比例濃度)，擦拭桌椅、門把、窗扣等手可觸及處，待風乾即完成消毒，地板也以 500ppm 稀釋漂白水拖地消毒。
- (四) 避免接觸受感染者：避免出入過度擁擠之公共場所，不要與病患 (家人或同學) 接觸。
- (五) 如有疑似腸病毒感染症狀請儘速就醫。若確診為腸病毒感染 (包括手足口症、咽峽炎)，請在家休養至少 7 至 14 天，直到症狀完全緩解後方可返校上課並以電話通報訓導處 (分機 32 或 33) 或健康中心 (分機 37)。在家休養期間，盡量勿外出 (包括補習班、便利商店、電影院、KTV、百貨公司等)，減少傳播的機率。
- (六) 有下列疑似腸病毒重症情況，請立刻至大型醫療院所就醫：
  1. 有嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力應即早就醫，一般神經併發症是在發疹二至四天後出現。
  2. 肌抽躍 (類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作)。
  3. 持續嘔吐。
  4. 持續發燒、活動力降低、煩躁不安、意識變化、昏迷、頸部僵硬、肢體麻痺、抽搐、呼吸急促、全身無力、心跳加快或心律不整等。
  5. 持續發燒、活動力降低、煩躁不安、意識變化、昏迷、頸部僵硬、肢體麻痺、抽搐、呼吸急促、全身無力、心跳加快或心律不整等。

\* 腸病毒症狀有：



\* 預防方法：



勤洗手



換衣物



清玩具



生病在家休息

資料來源：行政院衛生署疾病管制局網站

## 教務處

### 書香閣

- 一、班級書庫評鑑將於 5 月 27 日起舉行，七、八年級圖書股長請於 5 月 22 日〈三〉前將流通簿及登記簿送交書香閣以備老師評分。
- 二、請七、八、九年級圖書股長及資優班指派一人於每日早上第二節下課時間務必至書香閣領取好讀周報(週報)及人間福報(日報)。
- 三、4 月月冠王為 703 游騰毅、803 周俊諺、702 謝佳臻、804 陳羿邨、902 葉育君、702 賴泊鎔、704 胡立昀、804 畢琬妮、704 洪子翔、802 羅敏心。得獎同學請持榮譽卡至書香閣核章 5 格。
- 四、4 月份圖書借閱排行榜前十名為《因與聿案簿錄》、《少年陰陽師》、《皇家騎士》、《術數師》、《神偷天下》、《飢餓遊戲 3：自由幻夢》、《魔法師的幸福時光》、《天觀雙俠》、《水滸傳通俗本》、《西遊記通俗本》。

## 輔導室

### 特教組

暑假營隊活動，有興趣同學請至特教組報名!!

- 一、 臺北市介壽國中 102 年度區域資優教育方案「科學萬花筒」。
- 二、 臺北市士林國中 102 年度區域資優教育方案「藝想天開創藝設計營」

### 輔導組

#### 102 年度自殺防治徵稿活動~~微笑的 100 個理由

- 一、收稿期限：至 7/10 止。請將稿件送至輔導室輔導組。
- 二、撰寫方向：內容可以是鼓舞自己的理由或鼓舞親友的理由，包含跨越生命關卡後的心情和想法、走過困境後的體悟、找尋生命出口的故事、破繭而出的領悟、溫暖動人或振奮人心的簡短詞句……。
- 三、稿件規格：
  - (一)請註明參加散文組、短文組、金句組(各組可重複報名，惟同時投稿散文組與短文組之稿件撰寫內容不得相同；且每人每一組別投稿件數以一稿件為限)。
  - (二)字數限制：散文篇 1000 字以內；短文篇 300 字以內；金句 20 字以內。
  - (三)投稿規格：A4 規格 word 檔紙本(字型：標楷體，字型大小：12)或手稿(手稿文字需清晰可辨)。
  - (四)投稿文件相關規定及表單下載請參考「臺北市政府自殺防治中心」官網，網址：<http://tspc.health.gov.tw/>。或請洽詢輔導組。