

忠孝週報 *Zhongxiao Weekly*

週報請貼聯絡簿



中心德目：關懷



訓導處

訓育組

- 一、為因應 12 年國教服務學習課程，學校在寒假期間於 1/30(三)、2/7(四)兩天有開設校內服務學習，請同學多加利用。7、8 年級每位同學每學期皆需滿 6 小時，方能拿到免試入學積分 4 分，且時數無法跨學期累計，請同學務必多加注意。另外，寒假校內服務學習需事先登記，請同學事先詢問各處室並完成報名動作。**詳細時間請洽各處室**，報名後若無故缺席，將依校規懲處。

各處室所需名額

1/30(三)	教務處	20	訓導處	10	總務處	20	輔導室	3	書香閣	16
2/7(四)	教務處	20	訓導處	20	總務處	20	輔導室	5		

- 二、同學若要參加校外服務學習，最晚需於服務前**五天**向訓育組提出書面申請，否則不予認證。書面表格請上學校網站--行政公告--**臺北市立忠孝國中服務學習實施計畫**下載。
- 三、轉知臺北市北投國中舉辦「101 年度武動柔道韓期冬令營」活動，參加對象：7 年級同學，報名日期至 102/01/14 止，名額有限，有興趣的同學請洽訓育組。
- 四、九年級各班畢冊編輯同學請注意，寒假結束時需繳交兩張畢冊手工稿，請同學務必利用寒假時段製作完成。開學時若無繳交，將改採固定稿形式製作。另外製作畢冊所發放素材：班團照、沙龍照、生活照、描圖紙 X4、底稿 X4，有缺少的班級請速洽訓育組。
- 五、每**星期五第八節**為校內服務學習時段，請同學事先參閱訓育組當週所發放的資料，確認該週有哪些服務機會，並於服務學習前**個別**至**各處室報名**。服務學習當天請攜帶**服務學習紀錄本**，於該服務學習後**立刻**請當組組長蓋章認可，服務學習時需**準時**到達指定地點，服務學習中勿嬉戲打鬧並注意禮貌。請同學好好把握機會，以免向隅。

衛生組

- 一、7 年級各班綠化盆栽，請同學於寒假中先帶回家照顧或送往後花園暫放。
- 二、寒假期間多從事戶外運動並注意自身安全。
- 三、7-8 年級返校打掃，請依照各班排定時間準時到校。

健康中心

- 一、預估春節期間為流感高峰期，請教職員工生維持良好的生活型態，均衡飲食，規律運動，適度休息。除應養成良好呼吸道衛生及咳嗽禮節外，如出現類流感徵兆者，應戴口罩儘速就醫及早治療，並依醫囑服用藥物，在家好好休養，不上班、不上學，以保護自己及他人的健康。

有關流感疫情及相關防治措施可參閱行政院衛生署疾病管制局網頁

<http://www.cdc.gov.tw>，或撥打民眾疫情通報及諮詢免付費專線 1922 洽詢。

二、歡度春節假期，飲食健康要注意～健康過年飲食 6 招：

1. 多瞭解食品消費資訊：

選購年貨除了要特別注意保存期限、成分與產地等資訊之外，也要多留意消保會等相關單位針對年貨進行抽檢調查，提供給民眾參考的年貨消費訊息，以減少買到黑心商品的機率，避免不良產品對健康的危害。

2. 控制份量：

為了增加節慶喜氣，再加上國人有祭祖的習慣，年菜菜色都會準備得比平常多，往往留下很多剩菜，使得整個年節都在吃剩菜。其實，過年菜色可以豐盛，但每道菜的分量都應減少，如果煮得太多，不但一不小心就容易吃過量，且剩菜反覆加熱，也會使營養成分越來越少，更容易因孳生細菌，而造成腸胃問題。

3. 正確處理與儲存：

年菜買回來後，要清洗乾淨，並依每次使用量分開包裝、妥善保存，以免食物變質引發腸胃問題。

4. 多點新鮮蔬果：

規劃年菜內容時多加些新鮮蔬菜，例如煮火鍋時就多放些大白菜、金針菇、茼蒿、豆腐、茼蒿等，少用餃類、魚丸等加工食品，一樣吃得豐盛又美味，又能避免鈉、油脂及膽固醇攝取過量的問題；準備點心時多準備一盤水果，搭配食用，減少甜點及零食食用量。

5. 烹調時少油、少鹽：

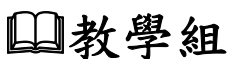
烹調時多點創意，多用煮、蒸、滷取代煎、炸的方式，其實要兼顧口味及健康並不難，像長年菜纖維很豐富，傳統做法都以高湯長時間熬煮，煮太久也會使營養流失，如果改成汆燙後，切成細絲，再以切碎的大蒜、枸杞加點醬油與香油混合的醬料來涼拌，不但少了許多油脂，更保留了蔬菜的營養，而且以大蒜、枸杞等調製的醬料還能平衡長年菜偏冷的屬性。另外，拌長年菜的醬汁再加點白蘿蔔就可當成火鍋的沾料，取代高油、高鈉的沙茶醬。

6. 小心零食的陷阱：

瓜子、堅果、糖果、蜜餞等零食是過年少不了的必備食品，但許多零食熱量可觀，一不小心就可能吃進比正餐還多的熱量，造成身體負擔。像瓜子、堅果類等油脂含量較高，又容易讓人一口接一口，很容易就吃過量，魷魚絲、豬肉乾等則是口味重，含鈉量過高。現代零嘴種類越來越多，購買零食時，可盡量選擇較符合健康概念的產品，例如熱量低又有飽足感的蒟蒻干、海苔片、脫水乾燥蔬果薄片等，其中天然乾燥蔬果含有豐富纖維質，及維他命與礦物質，尤其是無花果乾，熱量少、含鈣量及纖維都很豐富，是不錯的選擇。有些食品則須特別注意保存方法，像是堅果類零食若保存不當容易產生油耗味，花生食品容易產生黃麴毒素等，都應別注意。



教務處




教學組

北市立忠孝國民中學 101 學年度第 1 學期第 3 次定期評量範圍暨日程表

年級		7 年級		8 年級		9 年級	
節	日期時間	01/16(三)	01/17(四)	01/16(三)	01/17(四)	01/16(三)	01/17(四)
1	08:30 至 09:15	※英語 Unit6~Review3 A+p. 30-35, 38-39 (A+考單字為主)	08:30~09:30 數學 第一冊第3章 全(3-1~3-3) <u>考試時間 60 分鐘</u>	※英語 Unit7~ Review3 A+p. 14-21, 44 (A+考單字為主)	08:30~09:30 數學 3-3 及第 4 章 全 <u>考試時間 60 分鐘</u>	※英語 第 5 冊 Unit7-9	08:30~09:30 數學 第 5 冊第 3 章 全 <u>考試時間 60 分鐘</u>
2	09:25 至 10:10	※生物 ch5~ch6 (p108~157)	下課休息 15 分鐘 09:45~10:45 自習	※理化 5-1~6-5	下課休息 15 分鐘 09:45~10:45 自習	※理化 3-4~4-4	下課休息 15 分鐘 09:45~10:45 自習
3	10:25 至 11:10	自習	下課休息 10 分鐘 10:55~12:05 ※社會 歷:ch5~ch6 地:L4~L6 公:第 2 冊 第 1~3 章 <u>考試時間 70 分鐘</u>	自習	下課休息 10 分鐘 10:55~12:05 ※社會 歷:8 上 ch6~8 下 ch1 地:L5~L6(加 中國少數 民族) 公:第 4 冊第 1~2 章 <u>考試時間 70 分鐘</u>	※地科 ch5~ch7 (p128~216) ch5. 10% ch6. 20% ch7. 70%	下課休息 10 分鐘 10:55~12:05 ※社會 歷:9 上 ch6~9 9 下 ch1~ 德義統一 地:歐洲(全) +中亞 公:第 5 冊 第 5~6 章 <u>考試時間 70 分鐘</u>
4	11:20 至 12:05	※國文 第 9~11 課 語文常識(二) 第 12 課(國字注 音、注釋), 成語 p70~94, 論語二則, 唐詩六首, 字辨 5~6 回	10:55~12:05 ※社會 歷:ch5~ch6 地:L4~L6 公:第 2 冊 第 1~3 章 <u>考試時間 70 分鐘</u>	※國文 第 9~12 課, 成語 p221~245, 論語雍也篇、 述而篇, 字辨 7~9 回	10:55~12:05 ※社會 歷:8 上 ch6~8 下 ch1 地:L5~L6(加 中國少數 民族) 公:第 4 冊第 1~2 章 <u>考試時間 70 分鐘</u>	※國文 第 8~10 課, 選讀, 語(二) 成語 p370~394, 宋詞五首	10:55~12:05 ※社會 歷:9 上 ch6~9 9 下 ch1~ 德義統一 地:歐洲(全) +中亞 公:第 5 冊 第 5~6 章 <u>考試時間 70 分鐘</u>
5	13:10 至 15:50	正常上課	第五、六節 環境教育 第七潔大掃除	正常上課	第五、六節 環境教育 第七潔大掃除	正常上課	第五、六節 環境教育 第七潔大掃除

 **書香閣**

- 101 年 12 月月冠王為 807 李泓毅、702 賴泊鎔、702 謝佳臻、804 陳羿邠、703 彭道耘、707 徐嵩延、802 詹榮澤、803 周俊諺、908 黃玟雯、701 吳沛真。得獎同學請持榮譽卡至書香閣核章 5 格。
- 101 年 12 月份圖書借閱排行榜前十名為《少年陰陽師》、《浴簾後》、《筆靈》、《魔法師的幸福時光》、《天觀雙俠》、《你&我最喜愛的手作包》、《我們都是這樣彎大的》、《法柏哈溫》、《空想科學讀本 2》、《不馴》。
- 閱讀護照活動受到同學的熱烈回響，目前榮獲書香學士的同學已達 61 位。有興趣同學可至書香閣領取閱讀筆記或於書香閣部落格下載。已成功完成的同學，別忘了要持忠孝學習護照至書香閣認證。
- 書香閣近期購進約八萬多的新書，本本精彩，千萬不要錯過。
- 為豐富寒假生活，原可借閱 3 本的限制改為 5 本，並延長借閱期限為開學後一星期內歸還即可，你一次讀個夠。

 **輔導處**

「家暴防治」小學堂

<http://wpd.tcpd.gov.tw/ct.asp?xItem=35622667&ctNode=55864&mp=108211>

Q：什麼是「家庭暴力」？

A：家庭暴力指的是「家庭成員間實施身體或精神上不法侵害之行為」。「身體上不法侵害」指的是：虐待、遺棄、押賣、強迫、引誘從事不正當之職業或行為、濫用親權、利用或對兒童少年犯罪、傷害、妨害自由、性侵害等。包括有鞭、毆、踢、捶、推、拉、甩、扯、擱、抓、咬、燒、扭曲肢體、揪頭髮或使用器械攻擊等方式。「精神上不法侵害」指的是：

1. 言詞虐待：用言詞、語調予以脅迫、恐嚇，以企圖控制被害人。如：謾罵、吼叫、侮辱、諷刺、恫嚇、威脅傷害被害人或其親人、揚言使用暴力等。
2. 心理虐待：竊聽、跟蹤、監視、冷漠、鄙視、羞辱、不實指控、試圖操縱被害人等足以引起被害人精神痛苦的不當行為。
3. 性虐待：強迫性幻想或特別的性活動、逼迫觀看色情影片或圖片等。

Q：如果遭遇家庭暴力應如何求助？被害人又如何保障自身安全？

A：

一、可就近向派出所或警察局婦幼警察隊請求協助；如遇有緊急狀況發生，亦可逕撥 110 電話求助。如有其他協談、法律等諮詢事項可撥打 113 婦幼保護專線，由專業人員提供服務。

二、預防以確保自身的安全：

- 1、注意對方施暴的警訊（如情緒或語氣逐漸失控）。
- 2、在爭執發生之初，想辦法冷靜緩和氣氛。
- 3、避免在浴室或廚房發生爭執（因該處所較危險）。
- 4、妥善放置家中的危險物品（如鹽酸、鐵鎚、球棒等）。
- 5、平時應記住友人、政府、民間團體或庇護中心的電話，以便緊急時求助。
- 6、準備好隨身包，放置重要證件或用品（印章、駕照、存摺、身分證、健保卡、信用卡、提款卡等），以備不時之需。

家庭暴力之迷思？

★只有社經地位低、低教育程度者、特定的族群或宗教信仰者，才會發生家庭暴力？

正解→任何人都可能施展暴力，不論其社經地位、教育、種族或宗教信仰為何。

★施暴者通常都是有精神疾病或在他的人際關係中都是暴力的？

正解→施虐者通常有人格上的問題，如大男人主義、挫折忍受度低、對情緒的管理能力差、有強烈的佔有慾、沒有自信、有不良的嗜好及習性等。另外，由於暴力行為的發生牽涉到親密關係中權力的展現，因此施暴者的暴力行為可能只表現在其家中，在外行為不必然有暴力行為。

★都是因為藥物或酒精，才會造成暴力行為？

正解→藥物或酒精可能促成暴力行為更加嚴重，但並非造成暴力的原因。事實上許多施暴者坦承即使是喝了酒，他的頭腦還是清醒的，然而他卻選擇使用暴力來達到控制的目的，「借酒裝瘋」僅是施暴者的藉口之一。

★只要受害者願意，一定可以離開施暴者？

正解→受暴婦女往往礙於經濟因素、傳統的價值觀念、擔心失去孩子、缺乏家人支持、甚至施暴者的恐嚇威脅等原因，而難以離開施暴者。即便決心離開施暴者，也需克服重重困難，並經過長時間的奮鬥，才能真正脫離。

★法不應入家門，因為清官難斷家務事？警察介入並無效果？

正解→縱使每個家庭有其個別情況存在，但法入家門並非在判斷家庭恩怨。「家庭暴力防治法」制定之目的，在於防治家庭暴力的發生，保護被害人的安全，讓施暴者負起責任、中止暴力。警察人員為執法者，在被害人求援當下立即處置，對施暴者可產生嚇阻的效果。