

發行刊號：1021115

發行者：忠孝國中訓導處

編輯&美編：訓育組長楊治賢

專任教師鍾易年

中心德目：關懷

忠孝週報 *Zhongxiao Weekly*

週報請貼公佈欄



訓育組

- 一、近來發現七年級新生進行校外服務學習未經事前申請，以致服務機關非可認證之單位，服務時數不被採計。請同學從事校外服務學習時，需於5日前檢附活動申請表及家長同意書至訓導處提出申請。
- 二、102學年度第1學期教室美化競賽成績公告：
 - 九年級~第一名 904班、第二名 905班、第三名 906班。
 - 八年級~第一名 808班、第二名 806班、第三名 802班。
 - 七年級~第一名 708班、第二名 707班、第三名 701班。
 - ~~恭喜以上得獎班級~~
- 三、11月28日(四)至29日(五)為八年級隔宿露營活動(未參加的同學仍須到校上課)，預計11月27日(三)中午12:35將於活動中心進行校外教學說明會(如有更動會再通知)，請同學以班為單位準時到達現場。
- 四、九年級拍攝畢業照重要公告：
 - (一)九年級拍攝證件照補拍日期為11月21日(四)第五節課到至善樓4樓社團活動教室補拍(穿著制服)補拍名單如下:901何亦嫻、黃翊舜 902羅敏心 903吳岫彧、林采璇、邱泯蓁、陳岱育、周俊諺、許皓鈞 904張文婕 906吳芯妮、李品嫻、鄭靜鎂、簡岑恩 907陳柏錚。
 - (二)11月18日拍攝沙龍及生活照，請按照拍照順序到指定地點集合，記得攜帶個人便服，班長先將班上同學分組(5至6人為一組)以利於拍攝作業(如遇天候不佳延期日期會再通知)。

臺北市 忠孝國中 拍照順序安排表		
日期	11月18日(一)	
時間、項目	沙龍照	生活照
早自修(07:45)	902	901
第一節(08:30)	901	902
第二節(09:25)	904	905
第三節(10:25)	907	906
第四節(11:20)	905	904
午 休(12:35)		
第五節(13:10)	906	907
第六節(14:05)	903	908
第七節(15:05)	908	903

- (1)任課教師請隨班督導，若影響課務，訓育組在此致歉。
- (2)拍沙龍照，各班原則拍攝時段同意更換便服，惟拍攝完畢，請立即更換回來。
- (3)拍攝時請各班準時至拍攝地點，以免影響進度。
- (4)拍照前一天以及當天不要點散瞳劑，以免眼睛張不開。

生教組

- 一、近日發現部分班級在上室外課或放學時，未將門窗上鎖及關閉電源，請同學養成珍惜能源並隨手關燈的習慣，此也將列入生活競賽評分項目。
- 二、中午午休請各班同學進入教室，避免在走廊走動。
- 三、近日同學常常口出穢言，如經發現，生教組必依校規辦理，希望各位同學不要自誤。
- 四、請各位同學到校之後務必刷卡，刷卡率會影響到各班的秩序成績；希望同學爭取班級榮譽。
- 五、請同學愛惜校內公物，近日時有同學破壞公物的狀況；如發現以上情事，必會要求同學照價賠償並以校規辦理。

體育組

- 一、九年級畢業籃球決賽成績公告，男子組冠軍 904、亞軍 908、季軍 905、殿軍 903，女子組冠軍 901、亞軍 904、季軍 907、殿軍 906。
- 二、課間活動實施辦法，鼓勵學生第二節下課或是放學後進行慢跑或快走運動，完成後請導師、體育任課老師、體育組長等認證簽名，體育股長確實督導和鼓勵同學到操場活動。

衛生組

- 一、近來發現至美樓 3、4 樓靠 905、904 的洗手槽被丟棄大量衛生紙及食物請同學停止這類破壞行為，已造成大家及打掃同學的不便，如發現蓄意破壞同學依校規處分。
- 二、各班每週午餐滿意度調查表，請在每週五交回該週調查表。
- 三、請大家勤洗手，做好自身身體保健。
- 四、臺北市立大學辦理「2013(動物不是娛樂)孩子、動物、大自然創造力體驗營」活動時間為 12/14、12/15 兩日，請洽臺北市立大學環境教育中心。

健康中心

- 一、請七年級同學於 102 年 12 月 16 日（星期一）前完成健康檢查異常科別複檢工作。檢查結果總評為「無異狀」及「雖然有異狀，但目前不需追蹤治療，請持續觀察」者，請家長在「健康檢查結果通知書」最下方「家長簽章」欄位簽名後，**由學生親自交回健康中心**；檢查結果總評為「有異狀，請家長陪同學生至醫療院所追蹤矯正與治療」者，請家長攜帶通知書陪同學生至醫療院所進行追蹤矯正與治療，並在「健康檢查結果通知書」最下方「家長簽章」欄位簽名後，**由學生親自交回健康中心**。

二、維持健康體重的秘訣：

(一) 聰明吃

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥
3. 正常三餐
4. 低脂少油炸
5. 天天五份蔬果
6. 均衡飲食
7. 睡前三小時不進食
8. 每餐不過量（8分飽）
9. 多吃天然未加工食物
10. 不吃零食宵夜甜點

(二) 健康動

每天規律運動至少 30 分鐘；或每次運動 10 分鐘，每日累積至少 30 分鐘以上也很好。沒有機會固定運動者，平時留意增加身體活動量，例如：上下班搭乘大眾交通工具，提前一站上下車，步行上班或回家；步行去用餐或購買物品；上下樓層多爬樓梯；幫忙做家事；溜狗；邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機；假日從事戶外休閒活動；減少靜態活動（看電視、上網及玩電玩）的時間。

(三) 每天量體重，可隨時提醒自己維持健康的體重。

(四) 規律生活

作息睡眠正常，不致因荷爾蒙控制紊亂而影響新陳代謝和增加肥胖的危險。



輔導組

一、將於 11/29(五)辦理本學期第二場親職教育講座，相關資訊如下，歡迎校內外家長踴躍參加！

- (一) 時間：102.11.29(五) 晚上 7:00~9:00
- (二) 地點：本校至善樓三樓多功能教室
- (三) 主題：如何陪伴孩子度過青春期風暴
- (四) 主講：臺北市立聯合醫院中興院區 **洪梅禎** 心理師

特教組

一、「102 學年度特教宣導活動-創意卡片比賽」得獎名單如下：

第一名 802 班 8 號 陳柔安



第二名 802 班 40 號 蘇鈺皓

第三名 901 班 10 號 許家寧



【入選】

903 班 35 號 蔡忠霖



808 班 17 號 陳誼庭



802 班 13 號 謝佳臻



二、特教小宣導



罕見疾病紀錄片「一首搖滾上月球」-史上最強悍的阿北樂團，溫柔唱出最粗勇的生命故事！

當一般家庭看著子女成長之際，罕病患者雙親所要面對的，卻是子女隨著病程而萎縮、退化、甚至步上生命的終點。「一首搖滾上月球」這一部紀錄片，耗時六年的時間完成，用鏡頭紀錄生命的感動。

請大家可以踴躍觀賞，給罕病病友以及家屬們更多的支持與關懷！