

週報請貼公佈欄



訓育組



- 一、每星期一、五第八節為校內服務學習自由報名時段，請七、八年級同學事先洽詢訓育組，確認該週有哪些服務機會，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。
- 二、為因應 12 年國教服務學習課程，學校在寒假期間於 1/22(三)、1/23(四)、1/28(二)三天有開設校內服務學習上午 8:30 至 11:30，九年級同學 1/22-1/23 如有參加寒假輔導開放下午 13:00 至 15:00，請同學多加利用。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，請同學事先詢問訓育組並完成報名動作。報名後若無故缺席，將依校規懲處。

各處室所需名額

1/22(三)	教務處	10	訓導處	20	總務處	10	輔導室	5
1/23(四)	教務處	10	訓導處	20	總務處	10	輔導室	5
1/28(二)	教務處	10	訓導處	20	總務處	10	輔導室	5

- 三、即日起至 3/16(日)假華山 1914 文創園區舉辦「霹靂奇幻武俠世界-布袋戲藝術大展」有興趣的師長及同學可以自由參加。
- 四、古亭國中辦理 103 年度「神射手籃球冬令營」即日起至 1/16(四)報名，活動時間 1/21~1/23，如有疑問請洽古亭國中體育組 23090986 分機 315。

生教組

- 一、網路世界為虛擬的世界，請同學切勿將網路的紛紛擾擾影響日常的生活方式及待人處事，如有因此引起紛端，將依校規嚴懲。
- 二、請同學到校、返家時，聽從導護媽媽、導護老師及交通崗的指揮；切忌任意穿越馬路或任意嬉戲，造成自身危險，如經勸阻無效，將視情節輕重，加以懲處。
- 三、近日天氣寒冷，請同學家中使用熱水器時，注意安全，避免一氧化碳中毒；如有噁心、暈眩的狀況，請立刻撥打 119，尋求消防隊協助。

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。

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衛生福利部疾病管制署網頁，或撥打民眾疫情通報及諮詢免付費專線 1922 洽詢。

二、〈水痘防治宣導〉

（一）水痘主要流行的季節為何？

冬季及早春。

（二）水痘的傳染途徑為何？

主要是人與人之間皮膚的直接接觸或經飛沫的傳染，接觸到帶狀疱疹的水疱也會造成傳染，另外，也可被經由被水疱液和黏膜分泌物污染的器物間接傳染。痂皮則不具傳染性。

（三）水痘的可傳染期有多長？

由出紅疹以前5天起（通常為前1-2天）到第一批水疱出現後5天之間，在出水痘疹前之際的傳染力最高。

（四）感染水痘時有哪些症狀？

剛開始會有發燒、顫抖、腹痛、肌肉或關節酸痛等症狀，隨即會在皮膚上出現斑丘疹，且多由臉、頭皮往軀幹及四肢延伸，全身性的皮疹逐漸快速顯現，隨後變成水疱，最後留下粒狀痂皮。

（五）感染水痘後，有藥物可以治療嗎？

目前已有抗病毒藥物可以有效治療水痘。

（六）水痘有疫苗可以接種嗎？

水痘疫苗自民國九十三年起，提供民國九十二年一月以後出生且出生滿十二個月的幼兒免費接種。

（七）如何預防水痘感染？

1. 最有效的方法就是按時接種水痘疫苗。
2. 維持良好的個人及環境衛生。
3. 保持室內空氣流通，避免長期處於密閉空間內。
4. 保持雙手清潔，並用正確的方法洗手。
5. 患者應遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節。
6. 如出現疑似水痘症狀，應儘速就醫，並建議在家休養，直到所有病灶均結痂為止，以預防水痘疫情的散播。

（資料來源：衛生福利部疾病管制署網站）

三、歡度春節假期，飲食健康要注意～健康過年飲食 6 招：

（一）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。

（二）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，但每道菜的份量都應減少，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。

（三）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。

(四) 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、蒟蒻等，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。

(五) 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。

(六) 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。

(資料來源：King Net 國家網路醫院)



教務處

資訊組

102 學年校內網際網路競賽名次公布

網路閱讀心得寫作七年級

第一名 701 陳盈璇

第二名 702 謝唯亭

第三名 701 簡薇倫

網路閱讀心得寫作八年級

第一名 803 吳采庭

第二名 803 李浩廷

第三名 804 陳沛汝

網路閱讀心得寫作九年級

第一名 903 林采璇

第二名 906 吳綺嫻

第三名 907 葉育君

網路查資料七年級

第一名 703 余雅婷

第二名 702 林嘉又

第三名 705 黃宣堯

網路查資料八年級

第一名 808 張家瑋

第二名 803 彭道耘

第三名 801 陳怡佳

網路查資料九年級

第一名 908 王翔弘

第二名 902 黃紹華

第三名 904 何杰

恭喜以上得獎同學!!

廣告

持非中華民國護照旅客 入出境時須按捺指紋及照相

Non-R.O.C. citizens are required to have their fingerprints and photos taken during the departure and arrival Immigration inspection.



(1) 哪些人需要按捺指紋及照相？

What types of foreign passengers are required to have their fingerprints and photo taken?

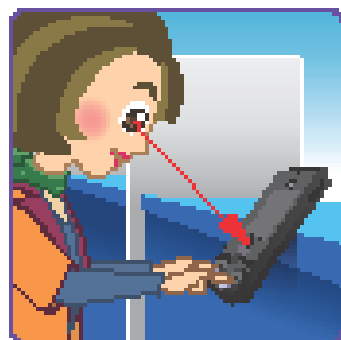
外國人、臺灣地區無戶籍國民、大陸地區人民、香港及澳門居民。
Foreigners, Nationals without registered household in the Taiwan area, people of the mainland China area, and residents of Hong Kong and Macau.

(2) 要怎麼按捺指紋及照相？

Who are required to have their fingerprints and photos taken?

依照畫面引導指示，雙眼注視鏡頭，雙手食指置放於指紋感光處。

Follow the instructions on the screen, look straight into the camera, and place both of your index fingers on the fingerprint sensors.



(3) 何處須按捺指紋及照相？

Which airports are implementing this measure?

◎高雄國際機場於102年度12月18日起試辦實施。

Kaohsiung International Airport will begin trial sessions on Dec.18th, 2013.

◎桃園國際機場、松山國際機場及其他機場、港口於103年度下旬陸續開放使用。

Taoyuan International Airport, Songshan International Airport, and other airports and ports will begin in late 2014.



內政部入出國及移民署 關心您