

# 忠孝週報 *Zhongxiao Weekly*

發行刊號：1030221

發行者：忠孝國中訓導處

編輯&美編：訓育組長楊治賢

專任教師林珮君

專任教師鍾易年

週報請貼公佈欄



中心德目：友善



## 訓育組

- 一、配合第 43 屆畢業典禮，本期校刊徵稿開始，以多元學習、校園生活相關主題為主，請同學踴躍投稿，期限至 4/1(二)止。
- 二、九年級服務學習課程未滿 12 分同學，請利用假日時間去校外做服務學習，務必於 3/14(五)前送至訓導處訓育組登入完成。
- 三、優良學生相關資訊如下：

日期	細項
2/24(一)	班會選出 7、8 年級各班優良學生代表並繳交名單
2/26(三)	中午在訓育組抽上臺順序，逾時代抽
3/3(一)~3/12(三)	競選活動(3/3 中午 12:35 以前繳交八開海報一張)
3/10(一)	於週會競選演說
3/13(四)	朝會投票並於午休開票

- 四、教室佈置為 2/12(三)~3/17(一)，評分日期為 3/19(三)。
- 五、臺北市原住民族兒童暨少年合唱團招生，有興趣同學請洽訓育組報名。

## 生教組

維護友善校園，你我共同努力！



- 一、午休走廊全面淨空，同學如需參加校隊活動或打掃教室環境……等事務，請於預備鐘聲與午休鐘聲間完成，以免影響各班秩序成績。
- 二、請同學提醒家長於接送同學到校時，注意交通安全，切莫爭快而造成同學或交通騎士的危險。
- 三、近日天氣寒冷，如同學需加穿自己的外套時，請在外加上學校外套，以避免違反學校服儀規定。
- 四、友善校園簡介：

(一)計畫目標

1. 體現生命價值的安全校園。
2. 建立多元開放的平等校園。
3. 建構和諧關懷的溫馨校園。
4. 營造尊重人權的法治校園。



(二)整體策略

1. 推動生命教育。
2. 生命教育學習網維運及學習資源推動分享
3. 推動性別平等教育
4. 教師在職教育納入生命教育、人權教育、性別平等教育等主題
5. 推動學生輔導體制
6. 推動大專校院社團推展服務學習
7. 強化中輟學生輔導與適性教育措施

(三)預期成效

1. 形塑適性發展之教育型態，建立校園溫馨和諧最佳互動模式。
2. 厚植性別平等教育資源，建立開放的平等校園。
3. 統合學校及社區教育輔導資源，發展具有特色且永續之品德教育校園文化。
4. 永續經營友善校園，創造普世價值的學習環境

(四)參考資源

1. 教育部性別平等資訊網 <http://www.gender.edu.tw/>
2. 教育部校園安全暨災害防救通報處理中心（校安中心） <http://csrc.edu.tw/>
3. 教育部教學、訓導、輔導三合一整合實驗方 <http://www.edu.tw/displ/tri-systemlist.htm>
4. 教育部輔導網路 <http://www.guide.edu.tw/5>
5. 生命教育全球資訊網 <http://life.ascc.net/>
6. 大手牽小手-親職教育網站 <http://residence.educities.edu.tw/suiheng/>
7. 全國特殊教育資訊網 <http://www.spc.ntnu.edu.tw/>

## 衛生組

- 一、102 學年度第 2 學期有需要申請午餐補助的學生，請於 103 年 2 月 24 日以前將申請表及附件完成，送至本校辦理。申請資格為：103 年度持有低收入戶證明、中低收入戶證明、家庭突遭變故致經濟困難經學校評估需午餐協助的學生。
- 二、8 年級寒假健康促進作業(作文、書法、圖畫三選一)各班請於 3/3(一)以前將作業送回衛生組。
- 三、教育局辦理「學校午餐通訊」第 67 期徵稿，可用圖畫(八開)、文章(不限字數)、現代詩(不限字數但需搭配背景插圖或符合題意之插圖)，有興趣參加徵稿請洽衛生組，作品請於 2 月 25 日前送到衛生組。
- 四、7-8 年級返校打掃之服務時數，採取製作每班個人時數統計表再輸入電腦記錄方式處理，不用填寫於個人學習護照。

五、各班請加強護眼運動，下課多走動，增進身體健康。

六、打掃落葉區的班級同學，請將落葉單獨裝入麻布袋(於後花園拿取)以方便做堆肥處理，不要倒回花園中，以避免孳生植物病蟲害。

七、各班飲料瓶罐、餐盒，請在自己教室資源回收，勿丟入廁所，如發現同學違規依校規處分。

八、午餐餐盒請帶回家再清洗，未食用完的午餐或水果如不隨桶餐回收，請帶回家處理。

## 健康中心

### <認識代謝症候群>

一、代謝症候群是一群內科代謝疾病的泛稱，也就是肥胖、血脂異常、血糖代謝異常、高血壓的綜合體。罹患代謝症候群未來得到「糖尿病」、「高血壓」、「高血脂症」、「心臟病及腦中風」的機率，分別是一般健康民眾的6、4、3、2倍。

二、以下五項危險因子中，若包含三項或以上者，即可診斷為代謝症候群。

腹部肥胖	腰圍:男性 $\geq 90$ 公分;女性 $\geq 80$ 公分
血壓上升	收縮壓 $\geq 130$ mmHg;舒張壓 $\geq 85$ mmHg
高密度膽固醇脂蛋白(HDL)過低	男性 $\leq 40$ mg/dL;女性 $\leq 50$ mg/dL
空腹血糖值上升	空腹血糖 $\geq 100$ mg/dL
三酸甘油酯上升	三酸甘油酯 $\geq 150$ mg/dL

### 三、預防代謝症候群五大絕招

#### (一)聰明選、健康吃

1. 均衡飲食，天天吃6大類食物。6大類食物即五穀根莖類(主食)、豆蛋魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類及油脂類。每天適量的攝取6大類食物，達到各種營養素的需要量，以維持身體正常功能與活動。
2. 採取低糖、低油、低鹽、高纖(三低一高)的飲食方式。

#### (二)動動手、動動腳

1. 適度運動，可維持適當體重，促進骨骼、肌肉、關節功能，並預防高血壓、糖尿病、高血脂症、心臟病及腦中風等慢性病。
2. 利用零星的時間做運動，例如看電視時，拿起啞鈴或裝滿水的寶特瓶，舉上舉下鍛手臂肌力。

#### (三)不抽菸、少喝酒

#### (四)壓力去、活力來

1. 選擇適合的方法來放鬆自己，例如泡澡、聽音樂、運動、和朋友聊天、靜坐冥想等。
2. 面對問題，找人討論，避免壓力不斷堆積，一起找出解決問題的方法。
3. 若上述方法都嘗試過了，還是沒有用的話，建議勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助。

#### (五)做檢查、早發現

定期做檢查，測量腰圍、血壓值、血脂值、空腹血糖值。早期發現，設法改善。

#### (六)代謝症候群小字典：

1. metabolic syndrome 新陳代謝症候群
2. obesity 肥胖
3. high blood pressure 高血壓
4. triglycerides 三酸甘油脂
5. cholesterol 膽固醇
6. insulin resistance 胰島素抗性

Metabolic syndrome  
(Syndrome X)

- Central obesity
- High blood pressure
- High triglycerides
- Low HDL-cholesterol
- Insulin resistance



## 註冊組

一、社會局公告修正臺北市 103 年度中低收入戶家庭總收入、家庭財產一定金額標準：

(一)收入平均每人月收入 20,261 元。

(二)不動產(含土地及房屋)全戶不超過新台幣 876 萬元。

若符合條件，請向戶籍所在地區公所申請，約 40-60 日工作天。也請家長可先向註冊組提出安心就學(四聯單減免)申請，證件待核發後，再補交至註冊組即可。

二、「103 學年度高級中等學校職業類科特色招生甄選入學」簡章暨相關資訊已公告於本校網站—升學資訊，請踴躍上網參閱。

## 特教組

一、建國中學科學班以及師大附中科學班甄選入學，開始報名!建中網址: ; 附中網址:

<http://www.hs.ntnu.edu.tw/bulletin/?mid=6575>。欲報考者，請詳閱簡章相關資訊，並備妥資料以及報名費，於 3 月 3 日(一)前繳至輔導室特教組。

二、熱愛音樂創作的同學有福了!!! 台北市區域性資優教育方案「玩聲音. 找感動—實現我的音樂創作夢」開始招生，提供對於音樂創作有興趣的同學更豐富的課程以及資優教育資源。報名資格以及課程詳情請參閱實施計畫。實施計畫已公告於本校網頁

(<http://163.21.229.93/ch/modules/news/article.php?storyid=4353>)。

三、轉知「香港國際學生視覺藝術比賽暨展覽 2014」相關訊息報名等相關資訊請見網址:

<http://www.hkisac.org>。

四、「臺北市 103 學年度國民中學學術性向資賦優異學生參與特殊教育方案(資優校本方案)鑑定計畫」已公告在忠孝國中網頁。本校可申請國文以及英語類別，欲報名者請自行下載鑑定計畫並參閱報名資格，備妥相關資料。報名日期:3 月 24 日(星期一)開始至 3 月 28 日(星期五)16:00 前結束。報名地點:本校輔導室。

## 資料組

一、103 年 2 月 23 日星期日 09:00~15:30，教育局於成功高中舉辦「臺北市 103 年公私立高中職博覽會」，現場有各高中職攤位、動態表演、3 場演講、摸彩(中獎學生憑學生證領獎)，歡迎 9 年級學生及家長踴躍參加。

二、下學期 9 年級技藝教育課程於 2 月 25 日星期二第一次上課。請錄取同學中午 12:35 準時於穿堂集合點名。

