

發行刊號：10300321

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

忠孝週報 *Zhongxiao Weekly*

週報請貼公佈欄

中心德目：正義



訓導處

訓育組

一、本學期優良學生選舉結果如下：

恭喜 808 陳誼庭 同學榮獲第一名，將代表學校參加北市優良學生表揚；803 蘇柏宇 同學榮獲第二名；702 吳哲丞 同學榮獲第三名。

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 3/31(一)前送至訓導處訓育組登入完成，再次叮嚀服務學習必需於 5 日前至訓導處提出申請。

三、臺北市忠孝國中 102 學年度第 2 學期校內服務學習各班時程表

週次	日期 (星期一)	班級	日期 (星期五)	班級	日期	班級
5	3/10	701	3/14	自由報名	即日起 至 3/31 校外服務學習	901 至 908
6	3/17	702	3/21	自由報名		
7	3/24	703	3/28	自由報名		
8	3/31	704	4/4	自由報名		
9	4/7	705	4/11	自由報名		
10	4/14	706	4/18	自由報名		
11	4/21	707	4/25	自由報名		
12	4/28	708	5/2	自由報名		
13	5/5	自由報名	5/9	自由報名		
14	5/12	自由報名	5/16	自由報名		
15	5/19	自由報名	5/23	自由報名		
16	5/26	自由報名	5/30	自由報名		
17	6/2	自由報名	6/6	自由報名		

(一)本表格為本學期七、八、九年級校內服務學習時程表。

(二)七年級統一於星期一進行校內服務學習，八年級統一於星期五進行校內服務學習，時間為當日 16：00~17：00，九年級到校外進行服務學習。

(三)每班每學期以一次為原則，服務時數不滿規定者，請同學利用表內「自由報名」時段，一週前至各處室洽詢老師報名。

(四)每次每處室以5名同學為原則(共20名,若該處室所需名額超過5名,可依實際需求,增額安排服務學習),其餘同學由各班導師安排服務學習內容。

(五)於各處室進行服務的同學,請於服務學習當日攜帶學習護照,準時至該處室報到。服務學習結束後,請立即洽該處室老師蓋認證章,並於事後請該處室老師進行服務學習線上登錄。由導師安排服務學習內容的同學,請洽導師蓋認證章,由導師進行服務學習線上登錄。

四、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(請交電子檔),期限至4/1(二)止。

五、本學期教室佈置於3/19(三)開始評分,各年級皆以維護為主。

六、賀!本校904朱立庭同學、802林鶴純同學、806黃香菱同學及807梁思涵同學,參加國立台灣藝術教育館主辦之「102學年度全國音樂比賽」弦樂四重奏,榮獲國中團體B組優等。全體親師生同賀!

七、7、8年級直笛暨熱舞比賽報名表請於4/9(三)前繳交,並懇請各位導師多多督促練習。比賽時間訂於4/25(五)多元社團時比賽。熱舞比賽比賽時可穿著便服,但比賽前方可更換,比賽結束時需立刻換回校服,比賽前2週(4/14~4/24)中午時間開放活動中心及桌球室,請學生在午休預備鐘響前至指定地點練習。

八、中正預校103學年度高中部入學招生簡章已公告學校網站(有意報考同學請務必上網參閱)。

生教組

一、近日發現同學頭髮有過長或染燙的狀況,請同學避免違反學校之服儀規定,如有過長之情事,請自行修剪,以免遭到懲處。

二、即日起至5月10日為交通禮讓週,請同學謹記交通安全之規定。「不搶快、不打鬧、守號誌、聽指揮」等規範,以保自身之安全。另也請同學於放學回家時避免邊走邊吃及闖越近中興醫院之斑馬線,生教組也將加強查核。以確保同學安全。

三、清明節將至,請同學於掃墓時注意「防火保林」之重要概念。以免造成憾事

四、教育局舉辦山林防火宣導活動〈壁報、漫畫、作文徵稿〉,歡迎同學投稿。



衛生組

一、請響應『聰明吃、快樂動、天天量體重』健康減重,請撥打國民健康局免費市話諮詢專線0800-367-100

二、「2014地球行動家企劃徵件」活動,可上網<http://www.earthday.org.tw/>查詢(3/30上傳企劃,5/9繳交行動成果,總獎金超過15萬。歡迎三人以上組隊參加)。

三、「2014氣候變遷國中小繪畫創作比賽」繳件期間為3/3-4/18,以郵戳為憑,採網路報名,請至http://www.taise.org.tw/active_areashow2.php?id=144。

四、如有可回收的學校制服或運動服(乾淨及無破損),請洽衛生組。

五、同學在合作社購買食品,請帶回教室再食用,不要邊走邊吃,不要隨意丟垃圾,請將垃圾帶回教室。

體育組

一、3/9(日),707全班代表學校參加臺北市102學年度國民中學班際大隊接力錦標賽榮獲殿軍。

二、本校806班李冠嶸同學當選第四屆東亞青少年個人型及第14屆亞洲青少年個人對打空手道國家代表。

三、體育股長及運動社團幹部請注意,體育器材借用及歸還時,請確實清點數量,如數量有缺少或損壞部分,請立即通知該堂任課老師或體育組長。

四、課間活動時間,請同學至田徑場從事慢跑及快走活動,以提昇同學的健康體適能。

五、下課時間在籃球場或進入活動中心打球的同學,離開時應將借用的器材歸回原處。





註冊組

一、臺北市立忠孝國中學區一覽表

區別	區分	學 區 範 圍	
		里 別	校 址
大同區	萬華區	萬壽、福星。	
	大同區	1. 延平、永樂、玉泉、朝陽(1.2.4-17)、大有(4、10-11、13-19鄰)、建功(8、16鄰)。 2. 大有(12鄰):民權、忠孝共同學區。 3. 朝陽(3鄰)、建功(8、16鄰):建成、忠孝共同學區。	台北市大同區西寧北路32號。

103學年度新生報到日： 臺北市國小畢業生→103年7月4日

外縣市國小畢業生→103年7月10日

二、9年級同學預購的【103學年度免試入學簡章】已於3/17(一)發放，若仍需購買，請至下列地點個別面購：木柵高工、麗山高中、新北高工、三民高中、基隆女中、中正高中，每本100元。

三、9年級同學預購的【103學年度特色招生考試分發入學簡章】將於4/8(二)到貨。

四、【103學年度免試入學簡章】、【103學年度特色招生考試分發入學簡章】的電子檔都已公告於本校網站—升學資訊，歡迎全校親師生上網參閱首屆12年國教升學管道相關細節。

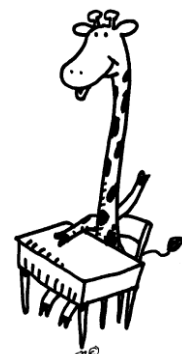
五、國立臺北商業技術學院舉辦「五專入學管道家長說明會」：

(一)日期、時間：103年3月28日(星期五)晚上7:00~9:00，活動時間約2小時。

(二)舉辦地點：本校承曦樓10樓國際會議廳

(三)國立臺北商業技術學院地址：臺北市中正區濟南路一段321號

(四)報名請洽(02)2322-6038 江小姐



設備組

一、本校103年度推薦參加國際國中科學奧林匹亞競賽初選學生辦法已公告在校網及各班佈告欄中，有興趣的同學請參閱相關推薦資格及報名方式，並於填妥報名表後在4月3日(四)前至教務處設備組報名。



輔導室

輔導組

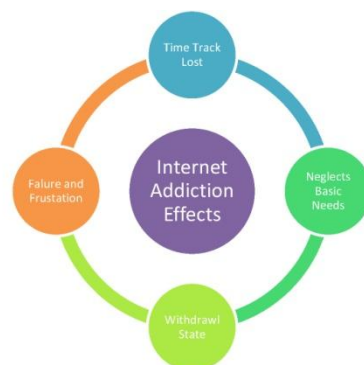
一、輔導室將於3/28(五)辦理本學期第一場親職教育講座，相關資訊如下，歡迎校內外家長踴躍參加！

時間：103.3.28(五) 晚上7:00~9:00

地點：本校至善樓三樓多功能教室

主題：善用網路科技不成癮

主講：馬偕醫院協談中心 呂奕熹心理師



二、網路成癮評量表

問題	幾乎不曾	偶爾	常常	幾乎常常	總是如此
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請回答最常上網的原因是：(可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件)

計分：

請將每題的分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分），所得的總分就是你的「網路偏好指數」。

結果分析：

- (1) 正常級 (20~49 分) 你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
- (2) 預警級 (50~79 分) 你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
- (3) 危險級 (80~100 分) 你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。

資料來源：陳麗卿(民 100 年 12 月 22 日)。檢視一下自己的「網路偏好指數」 避免網路成癮。【護理照護】。取自 <http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=31359>。

