

忠孝週報 *Zhongxiao Weekly*

發行刊號：1030403

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：同情



訓育組

一、賀!本校榮獲 102 學年度中等學校啦啦隊錦標賽創意啦啦舞國中組第一名!全體師生同賀!

特別感謝：陳怡靜教練、唐婉慈教練指導

參賽隊員：陳紀廷、林湘妤、蔡凱心、吳寶薇、洪若珊、張雅晴、黃莉蘋、張玟馨、黃秋雨、王暄雅、曾種瑀、張文馨、李馨玆、張斯媛、張家綺、陳思佑、蔡凱安、陳品仔、楊 婕、李 昕、劉心彤、張雅絮、張雅筑、馮亭潔

二、臺北市立忠孝國中 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
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。

(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。

三、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)多元社團時間。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。

四、母親節海報(7、8年級)請於4/21(一)前繳交到訓導處訓育組。

五、經濟部標準檢驗局103年「計量誠信書法比賽」活動、請同學踴躍參加!



比賽方式：採徵件評選方式，每人以一組一件為限。

(一)書寫內容：限本局提供之例句。

(二)作品規格：以四開(35x70公分)宣紙直式書寫。字體不拘，須加落款，不用裱褙，請詳細閱讀填寫報名表及同意書，並以迴紋針夾於作品左下角，請勿黏貼。

(三)收件日期：即日起至103/5/20日止，以郵戳為憑，逾時恕不受理。

(四)收件地址：100臺北市濟南路一段4號，經濟部標準檢驗局政風室收，信封請註明「書法比賽作品」。

注意事項：

(一)獲獎作品由主辦單位於103年6月5日前上網公告。

(二)作品不得由他人代筆，如有代筆冒名者，經主辦單位查證屬實，即取消參賽資格。

(三)所有參賽作品均不退件，其所有權及著作財產權皆歸經濟部標準檢驗局所有，除保有刪改、修飾權外，並有刊印、複製、展覽及作為推展社教使用之權利，且不另致酬。作者不得對主辦單位行使著作人格權。

(四)本活動訊息公布於經濟部標準檢驗局網站<http://www.bsmi.gov.tw/>，歡迎上網查詢。

六、102學年度第2學期教室美化競賽成績公告：

九年級~第一名905班、第二名907班、第三名906班。

八年級~第一名806班、第二名802班、第三名808班。

七年級~第一名702班、708班、第三名703班。~~恭喜以上得獎班級~~

七、在學校碰到任何師長，請同學注意應有的禮貌，記得向師長問好!

衛生組

一、「2014氣候變遷國中小繪畫創作比賽—福爾摩沙狂想曲」活動，詳細訊息請上taise.org.tw查詢，電話：02-27682655，繳件期限：103年4月18日為止，以郵戳為憑。



健康中心

一、請裸眼篩檢結果小於0.9的學生，儘速完成就醫矯治工作，並於103年4月11日(星期五)以前，將「醫院(診所)醫生檢查回條」交回健康中心。「視力不良通知單」遺失的學生，請利用下課時間，到健康中心補印。

二、潤餅好肥！一個熱量就有400大卡。

國民健康署提醒民眾市售潤餅通常含較高的油脂及糖粉，建議民眾把握「少油、少鹽、少糖、高纖」的原則，如外購潤餅時，內餡應選擇非油炸肉，並要求店家不要撒糖粉，同時鼓勵民眾可以在家自己動手做健康又美味的潤餅。

(一)餅皮選高纖，健康不油炸

潤餅皮可以選購富含纖維的全麥或紫山藥口味，且不要再經油炸、油煎，另外，兩張潤餅皮等於四分之一碗飯，需與正餐主食做代換。

(二)川燙伴油麵，主食需替換

油麵本身已含油脂，建議以川燙方式減少油量，再將蔬菜拌進油麵。另外，一捲潤餅如用兩張潤餅皮及半碗油麵，則主食量等於半碗飯量，需與正餐主食做代換。

(三) 蛋肉不油炸，川燙白肉佳

潤餅內餡少用飽和脂肪含量高的五花肉、炸蛋酥，因其含有大量油脂，過量攝取容易造成膽固醇及熱量過高，可改用川燙雞肉絲、瘦豬肉絲、豆干絲及蒸蛋等，減少身體負擔。

(四) 1份堅果好，少糖多健康

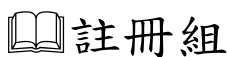
攝取過多的糖會造成肥胖、代謝異常與齲齒。建議潤餅不加細糖粉，可用葡萄乾和蔓越莓乾之甜味取代糖粉，天然營養，風味更佳。另外，堅果種子類富含單元不飽和脂肪酸、維生素E、纖維質、鎂等營養素，具有保護心臟的功能，我國每日飲食指南建議每天攝取1份堅果種子類(等於1湯匙花生粉)，故建議花生粉亦應適量攝取、勿過量。

(五) 多蔬多果好，清爽無負擔

蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇。多選用當季新鮮、顏色豐富及富含纖維的蔬菜，如：高麗菜、胡蘿蔔絲、韭菜、香菇絲、苜蓿芽、豆芽菜等，蔬菜以川燙或水煮方式，減少烹調油。另外，搭配季節性的新鮮水果(如槿柑、小番茄、蓮霧、香蕉、芭樂、蘋果等)，可取代糖粉之甜味，不僅口味清爽，讓民眾享受美食之餘，也能一手掌握健康。

(資料來源：衛生福利部國民健康署網站)

尾牙 吃潤餅跟割包



一、『基北區103學年度高級中等學校特色招生考試分發入學』招生學校一覽表

校名	班別	校名	班別
政大附中	全校性特色科學班	北一女中	全校性特色課程班
師大附中	全校性特色科學班	景美女中	多元特色課程班
大安高工	資電科技班	陽明高中	國際人文班
大同高中	英文特色學程		數理科學班
	數學特色學程	麗山高中	科學素養學程
大直高中	科學探索班	基隆女中	語文特色班
	寰宇視界班	永平高中	外語班
中山女中	全校性特色科學班		數理班
中正高中	全校性特色科學班	明德高中	鑑識科學班刑事鑑識組
成功高中	全校性特色科學班		鑑識科學班財經鑑識組
成淵高中	英語文化學習班	板橋高中	學程班
	科學專題探究班	新北高中	達文西社會人文班
	實用人文學科班		諾貝爾自然科學班
明倫高中	語文實驗班	新莊高中	英文班
	自然科實驗班		自然科學班
松山高中	特色學程班	格致高中	STEM 科研班
建國中學	全校性特色課程班	淡江高中	英語特色班



二、「103 學年度免試入學簡章」勘誤：

(一)學校代碼更正：簡章內文第 5 頁中，序號第 5 號-私立中興高中的學校代碼正確為 341301

(二)學校網址更正：

1. 新北市立新北高級中學(<http://www.ntsh.ntpc.edu.tw>)

2. 新北高級工業職業學校(<http://www.ntvs.ntpc.edu.tw>)



三、特色招生-【新北市立明德高級中學-鑑識科學班】簡介

明德高中歡迎具鑑識科學性向的學生，可以進入看看「鑑識科學」所需涉獵的專業科目，是否符合想像與興趣？如果與興趣不相符或專業學科學習有困難，仍可以立即轉換選讀社會組或自然組班級。該班課程設計了鑑識科學基本的學習科目，進一步就讀大學相關科系畢業後即可投入鑑識行業相關工作，成為鑑識科學的專業人員。當然學生若深具研究精神，日後進修碩士、博士而成為鑑識科學界的專業研究人員，更是國家所樂見的成就。

四、「基北區 103 學年度產業特殊需求類科優先入學」公告

(一)報名同學身分須為下列之一：低收入戶子女、中低收入戶子女、失業勞工子女、特殊境遇家庭子女、育幼院童、農漁民子女、軍公教遺族、極重度之身心障礙人士子女、重度之身心障礙人士子女、中度之身心障礙人士子女、輕度之身心障礙人士子女、原住民

(二)招生科別及名額

招生學校	招生群別	招生名額(進：進修部，餘均為日間部)	全校招生總名額
臺北市立木柵高工	機械群	模具科 18 名、鑄造科 9 名、配管科 9 名	36 名
臺北市立南港高工	機械群	模具科 9 名、鑄造科 9 名、 模具科(進)9 名	63 名
	動力機械群	重機科 18 名	
	土木與建築群	土木科 18 名	
新北市立三重商工	機械群	模具科 20 名、板金科 24 名、 模具科(進)10 名、板金科(進)10 名	64 名
新北市立新北高工	機械群	模具科 18 名、鑄造科 18 名、 模具科(進)9 名	45 名
新北市立瑞芳高工	土木與建築群	土木科 5 名	5 名
國立基隆海事	海事群	航海科 9 名、輪機科 9 名	36 名
	水產群	漁業科 9 名、水產養殖科 9 名	
新北市私立中華商海	海事群	航海科 23 名、輪機科 23 名	46 名

註：計有 7 校 5 群 22 科，招生名額 295 名。

五、9 年級同學若需更改「免試就學區」，請在 103 年 5 月 5 日前提出申請，目前全部 9 年級同學的免試就學區都在基北區，需要更改就學區的理由可能有下：1. 基北區未設置同學適性選擇的高中高職課程群別或產業特殊需求類科。2. 畢業後將搬家到其他區。3. 返回戶籍所在地。

六、同學若不慎遺失數位學生證，為避免卡片內儲值金額遺失，可上網掛失，資料會立即傳送到悠遊卡公司進行卡片鎖卡作業。網址：http://ecardlost.tp.edu.tw/card_register_lost.php。掛失需填寫資料有：「學校行政區」、「級別」、「學校」、「學號」、「身分證統一編號」、「西元出生年月日」、「驗證碼」。若不熟悉掛失方式，請盡速告知教務處註冊組，以協助同學線上掛失。