

忠孝週報 *Zhongxiao Weekly*

發行刊號：1030502

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：勇敢



訓育組

一、九年級傑出市長獎共計 3 名。在學期間於體育、技能、藝能、科學或創作、社團活動、社會或學校服務學習、敬師孝親、助人義行、其他等有具體事蹟表現傑出者可以申請報名，三年在校期間不得有懲處記錄（已完成銷過者可報名），請檢具申請表及相關證明文件（影本）於 5/5（一）17：00 前交至訓育組依審查標準檢核無誤，彙整後提報評審委員會，逾時不受理。

二、七年級直笛合奏及八年級熱舞比賽得獎班級公告

直笛合奏比賽~第一名 704 班、第二名 703 班、第三名 707 班

熱舞比賽~第一名 808 班、第二名 803 班、第三名 801 班、最佳人氣獎 802 班

恭喜以上得獎班級!特別感謝指導老師、班級導師及評審老師協助!

三、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。

四、為推廣傳統相聲表演藝術，提升本市國民中小學學生國語文素質，並增進學生相聲表演與欣賞能力，本局特委請社子國民小學承辦旨揭活動。

比賽日期、地點與主題：

(一)比賽日期：103 年 7 月 2 日、3 日(三、四)。

(二)比賽地點：臺北市青少年育樂中心(臺北市中正區仁愛路 1 段 17 號)。

(三)比賽主題：甲組(國中 7 至 9 年級)：與安全有關的主題；乙組(國小 4 至 6 年級)：以快樂學習為主題；丙組(國小 1 至 3 年級)：不限主題(以健康、正向之題材為表現原則)。

(四)報名日期：自 103 年 5 月 12 日(一)起至 5 月 16 日(五)下午 3：00 止。

(五)報名方式：請各校承辦人至社子國小(網址 <http://sheziweb.blogspot.tw/>)報名。



(六)聯絡人：社子國小教務處余國源組長，聯絡電話：2812-2505 轉 811；姜保煌主任，聯絡電話：2812-2505 轉 810。

五、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
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。

生教組

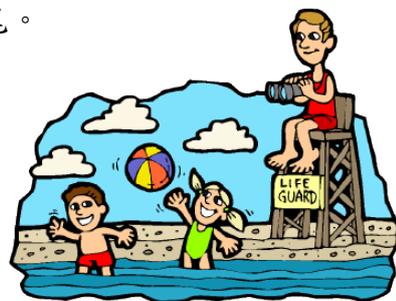
一、自 103 年 5 月 5 日(一)起，本校全面換季。請各班統一穿著夏季制服、運動服或校慶紀念 T 恤，並遵守服裝儀容規定；頭髮以不染不燙不亂為原則，女生如留長髮請綁馬尾。

體育組

一、水上活動安全宣導單

(一)水上活動安全守則

- 1、場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤之水域活動。
- 2、不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
- 3、過飢、過飽、有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔 1 小時。
- 4、入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
- 5、游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。
- 6、游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。
- 7、從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。
- 8、若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋浮潛，要經專人指導後才能使用。若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，並應兩人以上同行及在潛水區域豎起潛水旗幟，以策安全。
- 9、於海邊進行活動或磯釣時應穿救生衣、防滑鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。每年 5、6 月及 10 月至翌年 1 月，新北、基隆、宜蘭、高雄、屏東等地發生瘋狗浪之機率最大，應特別注意。



- 10、若看到上游山區烏雲密布或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。
- 11、若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援。
- 12、若不幸被溪水沖走時，身體仰姿保持腳在前頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。
- 13、遇有人溺水時，應大聲喊叫，或打 119 向消防隊請求協助；未學過水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。
- 14、溺者若離岸不遠，則可用岸上一切自然之物如竹竿、木條等，從岸上施救，這是最安全的方法。
- 15、當發現溺者，對其拋擲救生圈、救生繩袋、繩子及一切可浮物品，均可使溺水者獲救。
- 16、若發現溺者在水深及胸以下且離岸不遠時，則可由 3~5 人用手拉手的人鏈方式施救。

(二)水中自救與求生安全守則

1、水中自救及求生之基本原則為：

- (1)保持體力，以最少體力，而在水中維持最長時間，並利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體浮在水上，以待救援。
- (2)為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。

2、如何延長待救時間（水母漂）：

深吸氣之後，臉向下埋入水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，作如水母狀之漂浮。當換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，利用反作用力抬頭，瞬間吸氣，繼續成漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。練習水母漂浮時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力；同時，應將雙眼張開，以消除恐懼。另外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力。

健康中心

一、《頭部撞擊注意事項》衛教宣導

當頭部遭受撞擊，可能在數小時、數日，甚至三個月後產生神經症狀或顱內出血。受傷後七十二小時內是最重要的觀察時期，除了撞擊部位傷口照顧、冰敷，需要留意觀察，並請多休息，勿做激烈運動。如有下列症狀產生，請儘速就醫：

- (一)昏睡或無法叫醒（意識逐漸不清）。
- (二)嘔吐。
- (三)抽搐（痙攣）。
- (四)眼睛症狀：包括瞳孔一邊擴大、不正常眼睛震顫、複視與視線模糊。
- (五)一側肢體運動困難、乏力、感覺遲鈍或行走困難等。
- (六)頭痛、頭昏。
- (七)注意力不集中或性格改變（即病人的行為異於常態）。
- (八)不尋常的煩躁不安。
- (九)脈搏不規律及呼吸困難。





設備組

- 一、國立臺灣師大科學教育中心訂於5月17日及18日舉辦「2014年國中尖端實驗營」(共有二梯次)，強調科學實驗、動手做的重要性，以創新理念與數位器材，培育對自然科學感興趣的國中生，歡迎有興趣的同學報名。詳細活動內容及報名方式請參閱科教中心網站：<http://www.sec.ntnu.edu.tw>。

註冊組

- 一、財團法人章亞若教育基金會『台北市單親清寒學生獎學金』公告

(一)名額：台北市國中生10名。

(二)金額：3000元整。

(三)申請資格：同時具備下列4項者

1、就讀台北市學校，102第1學期成績80分以上。

2、持有中、低收入戶卡，或有具公信力之社會公益團體、學校推薦，且有具體事實證明家中經濟困難者。

3、持有台北市戶政機關或其他公信力之機構開立之單親家庭證明者。

4、設籍臺北市。

(四)校內收件截止：103年5月12日(星期一)早上10:20止。

(五)申請所需文件：

1、申請表乙份。

2、學校核發之前一學期成績證明正本乙份。

3、低收入戶卡影本乙份或其他具公信力之公益團體、學校、里辦公室出具之家庭困難證明或推薦函。

4、全戶戶籍謄本乙份。

5、請有意願申請的同學至教務處註冊組領取申請表，或自行至校網下載，並準時於5/12(一)第2節下課前將文件備妥送至教務處。



- 二、依據「校園識別證悠遊卡」使用說明第二條：校園識別證悠遊卡之學生身分有效期限，將於學生申辦時所就讀學校畢業當年度之10月底到期，到期後將改以普通票費率扣款；另學生畢業後將註銷學生證部分之註記，該卡將無法再享有記名掛失功能。

- 三、會考違反試場規則說明：

假設A生參加會考，在5/17考自然時，手錶發出聲響，被記違規1點；5/18考數學時，提早翻閱題本，被記違規2點。6/5查成績時，A生的成績會註記：違規3點。

接下來，就依不同入學方式而造成不同的影響，舉例說明如下：

(一)假設A生參加美術班分發：美術班分發以「會考分數」為門檻，通過門檻的同學再比美術術科測驗成績，則A生的違規3點可能不造成影響。(假設A生喜歡宜蘭高中，國、英有達基礎級，則A生和其他同學比術科測驗成績，優則錄取)

(二)假設A生參加高中職免試入學(就是同學填30個高中職志願的那個管道)，總積分會被扣0.9分。(違規1點扣0.3分)

(三)假設A生參加五專免試入學，總積分會被扣0.45分。(違規1點扣0.45分)

(四)假設A生已經錄取建中科學班，違規3點不影響入學。

總結，以「會考」歸「會考」，「入學方式」歸「入學方式」這樣的原則類推。