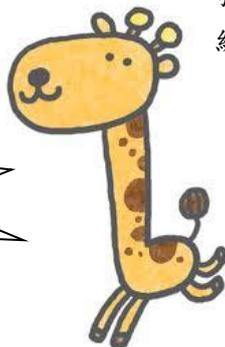


忠孝週報 *Zhongxiao Weekly*

 訓導處

 訓育組

週報請貼公佈欄



發行刊號：10300530

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

中心德目：法治

一、6/13(五)將進行本學年社團成果展，請7、8年級各班班長於第6節課上課前，準時將同學帶到活動中心集合。

二、9年級畢業影片於6/3號前繳交，請各班班長負責協助完成。

三、臺北市立興福國中【2014暑期航空科學營】(國中梯次)

(一)活動時間：103年7月10、11日(星期四、五)，共兩天。

(二)招生名額：共25名，額滿為止。

(三)活動內容：

1. 藉由教導學子動手設計製作小型電動線控飛機、體驗大型二行程引擎線控飛機飛行，讓學子認識生活中的空氣動力學、模型飛機原理、引擎構造與原理，以期了解科學其實無所不在，並感受動手實作的快樂，培養出學子實事求是的科學精神。

2. 全程參與活動並完成試飛及競賽者，將頒予研習證書一張。

(四)活動地點：臺北市立興福國中

(五)活動費用：僅酌收600元(鐘點費、活動手冊、材料費、兩日午餐費...等)，課程鐘點費由本校臥虎藏龍計畫經費補助，其餘不足部分由參加學員負擔。

(六)報名及繳費期限：即日起至103/7/4(五)止。

(七)參加學員名單於7/7(一)公布於福興國中首頁。

四、103年暑假青少年休閒育樂活動~中草藥達人-小時珍

(一)日期：民國103年07月17日(星期四)9:00~12:00

(二)主旨：體驗採藥、抓藥及認識四神湯及銀耳蓮子湯

(三)對象：大台北地區12歲至18歲青少年〈限100名，依報名先後順序優先錄取〉

(四)報名期間：民國103年06月03日~民國103年07月04日

(五)參加費用：每人200元〈講義費、材料費、點心及餐盒提供〉

(六)活動地點：國家中醫藥研究所

(七)集合地點：活動當日上午8:30於國家中醫藥研究所一樓餐廳處報到

(八)注意事項：活動當日請着輕便服裝，並攜帶健保卡

(九)報名方式：請將報名表以郵寄、傳真或網路方式報名，恕不接受現場報名。接受報名後，請於一週內完成繳費。如報名後未完成繳費手續，則視同自動放棄。

(十)繳費方式：一律採郵局或銀行匯款。繳費後請傳真1份匯款影本，以便確認入款及辦理保險。完成繳費手續後，恕不退費。

(十一)匯款戶名：衛生福利部國家中醫藥研究所

匯款種類：公庫匯款

銀行：中央銀行國庫局(代碼0000022)

帳號：24574502124003



(十二)承辦單位人員聯絡方法：

衛生福利部國家中醫藥研究所標本館 陳小姐

電話：02-28201999 分機 2531

傳真：02-28204788

E-mail:ritachp@nricm.edu.tw

住址：台北市北投區 11221 立農街二段 155-1 號



五、臺北市立中山女子高級中學協助辦理「2014 兩岸青少年旅遊踏察文學創作營」

(一)活動時間：103 年 7 月 13 日（日）至 7 月 17 日（四），歡迎各校同學踴躍參加。

(二)活動地點：臺北市立中山女子高級中學

(三)報名時間：自 103 年 5 月 20 日至 103 年 6 月 30 日止一律網路報名，網路報名方法：請上 google 搜尋(中華語文教育促進協會)網站，進入網站首頁→寫作能力提升課程→報名網站→線上報名。報名完成後請查看〈審核情形〉，確定已進入〈尚未繳費〉名單。請於五日內繳費，協會收到郵局通知後就會列入〈已繳費〉名單。

(四)費用：2900 元(共五日 35 小時，費用包括午餐，大賽獎金、踏察費用。此為首屆試辦優惠，其他優惠皆不適用於本方案)

(五)繳費方式：郵局劃撥。劃撥帳號【50173523】受款人【中華語文教育促進協會】劃撥者用參加學生姓名，勿用家長姓名，以便查核。多人一起劃撥者，請明列每一名參加學生姓名。

六、請各位同學注意應有的禮節，遇到師長請記得向師長問好！

生教組

一、法治教育時間

< 案例 > 都是手機惹的禍



「噹!噹!噹!」這節考試時間已經結束。

方老師：「各位同學請停止作答，答案卷請放在桌上並且離開教室，老師要收考卷了。」

「咦？小亭，你怎麼還在寫啊？你拿著手機做什麼？」監考的方老師迅速走到小亭的旁邊，嚇得大茂直發抖，手機不慎掉落地上；方老師快步撿起手機，發現簡訊裡盡是 1, 2, 3, 4。

方老師：「小亭！這是…？」小亭：「這…這…這…」方老師：「這是考試的答案，對不對？」小亭低著頭不敢回答，方老師：「說實話，做錯事要勇敢承擔才好。」小亭掉著眼淚：「老師！對不起！我上次考不好被爸媽罵，所以…」方老師：「所以你考試就可以舞弊？」

小亭：「老師，對不起！我下次不敢了。」方老師：「還有下次？那告訴老師，是誰傳答案給你的？」「是…是…」，小亭的舌頭直打結：「是小萱！」只見方老師瞪大了雙眼：「小萱！」小亭：「對一題給他 10 元，而且要先付定金 500 元。」方老師：「定金？」小亭：「後來打對折，又少算我 50 元；我先給他 200 元。」「你給他了？」「給了！」方老師：「小萱！你這傢伙…」

< 法律解析 >

(一)民法旨在規範個人間的利益，以平等為基礎，其主體均為私人，而其中極其重要之特色即為私法自治原則，亦即個人得依其意思形成私法上的權利義務關係，依自己的意思表示從事法律行為，並因此發生法律效力，諸如日常生活中購買日用品構成買賣關係等等，民事法律關係其實充斥在我們生活中。然而在此原則下，如完全放任私人依其意思而為並發生法律效力，將難以維護公共利益，故民法設有若干例外規定，其中與本案相關者，即民法第 72 條：「法律行為，有背於公共秩序或善良風俗者，無效。」



(二)本件案例因未提及小亭與小萱的年齡，故假設小亭與小萱均已年滿二十歲，具有完全的行為能力前提下，小亭與小萱之間約定小亭傳送的答案答對多少，即以此計算小萱應給付的價金有多少，此種口頭約定方式即已成立契約，依照私法自治原則，小亭以其意思表示與小萱成立上開契約，本應受其拘束，亦即不管小亭作弊是否被老師抓到，小亭仍應依約按小萱答對之題數計算價金給付與小萱，惟因此種約定是建立在考試作弊之基礎上，故此種約定顯然有背於公共秩序及善良風俗，依民法第 72 條規定，小亭與小萱此種法律行為應屬無效，既為無效法律行為，小萱自無權要求小亭給付剩餘未給付的價金。至於小亭之前已經給付的定金 200 元，因為小亭此種不法行為也毫無保護之必要，我國民法第 180 條第 4 款乃規定：「因不法之原因而為給付者，不得請求返還。」，故小亭亦不得向小萱索討這筆已經支付的 200 元定金。

健康中心

一、端午吃粽不增重~1 顆粽子約 600 大卡，相當市售 1 個便當

端午飄香，市售粽子種類琳瑯滿目，但許多粽子常有高熱量、高油脂、低纖維的問題，市售一顆 600 大卡的傳統肉粽，相當於 1 個市售便當，需要爬 101 大樓 2 次才可消耗，若沒有與正餐替換，端午期間連續一個禮拜每天多吃兩顆，體重將增加 1 公斤以上。且過量食用高鈉、高油、高膽固醇、低纖維的粽子更會造成身體額外的負擔。

各式市售粽子因食材、大小及烹調方式不同，熱量差異很大，北部粽糯米經過油的拌炒，加入較多的油蔥，用油量較高，南部粽、湖州粽米不經過拌炒，直接以水煮的方式煮熟，可減少用油量，但較紮實，糯米用量較多，若內餡含五花肉、鹹蛋黃，則熱量高；粿粽以米漿製作，內餡常含瘦肉塊、香菇絲、蝦皮、蘿蔔乾、蛋黃、油蔥酥，熱量亦不低，甜口味豆沙粽子則依外加糖及油的量而造成熱量差異。

聰明採購吃好粽的健康 5 撇步：

- (一)**減熱量**：許多通路的粽子皆有熱量標示，優先選購熱量較低的粽子，或選擇較小的粽子，相對熱量較低，容易控制熱量的攝取。
- (二)**替代正餐**：若將粽子作為正餐，食用時需與飲食中的主食類、肉類及油脂類做代換。
- (三)**增加蔬果**：粽子中蔬菜量較少，應搭配鮮新蔬果，如燙青菜、涼拌小菜或冬瓜湯、番茄湯、竹筍湯等蔬菜湯，餐後攝取足量的水果，以達到均衡飲食。
- (四)**選食材**：可選擇添加各種穀類、雜糧，如薏仁、燕麥、紅豆等，不但顏色、香味十足又有嚼勁。而餡料選擇杏鮑菇、香菇、竹筍等幫助消化的多纖、天然食材，五花肉改瘦肉、鹹蛋黃則可改用形狀相似的栗子降低膽固醇及鈉的攝取。
- (五)**少沾醬**：攝取時應以原味為主，吃粽子時常使用的番茄醬、甜辣醬等醬料，鈉含量高。

*各式粽子熱量參考如下：

種類	北部粽			南部粽			湖州粽		客家粿粽			甜粽	
	蛋黃肉粽	燒肉粽	素粽	蛋黃肉粽	燒肉粽	素粽	香菇蛋黃粽	鮮肉粽	客家粿粽	豬肉粿粽	五穀米粿粽	豆沙粽	桂圓蓮子粽
重量 (公克)	180	160	120	180	160	55	200	180	200	110	150	180	120
熱量 (仟卡)	675	375	275	615	320	89	618	327	555	327	210	580	300



(參考資料來源：衛生福利部國民健康署網站)

二、九年級「學生健康記錄卡」已發還，請妥善保管（無備份）。對於國中3年的健康記錄資料有疑問者，請攜帶記錄卡至健康中心查詢核對。

北捷殺人事件後，就算發抖也可以一面對傷痛，才能往前走

首當其衝的是，親眼目睹慘劇的旁觀者——當時待在車廂內長達四分鐘求助無門的乘客、在捷運站內驚見滿身是血的傷者狂奔而出。

長庚大學行為科學所助理教授、臨床心理師楊啟正指出，即便當時勇敢喝斥歹徒的人，也同樣遭受了心理創傷，有可能產生創傷後壓力症候群 PTSD，甚至在事發後 3~6 個月才出現不適症狀。其次是，受到新聞 24 小時強力放送影響的每個台灣人，那把隱形的刀，可能早已深深砍進了心裡。對於這些 PTSD 的高風險族群，楊啟正認為，政府應該要負起責任，提供必要的協助與資源。（*Post-traumatic Disorder，人在遭受身體或心理威脅或對抗重大壓力後的反應，出現頭痛、精神不集中或憂慮、做惡夢等症狀。）

如果你最近覺得沮喪、焦慮、不安，「這是正常的，」重大事件過後造成的心理創傷，會影響身體、行為、信念和情緒，讓人覺得失望、沮喪甚至對生命失去信心，臨床心理師黃天豪解釋。不過，人都有自行恢復的能力與韌性，只要過一段時間就會逐漸改善。

下列方法也能助你一臂之力，加速心理復原。

目睹重大壓力事件的心理急救包

待在安全的地方：不要看太多相關報導，容易喚起不安的緊張情緒。

保持平靜：研究發現心跳愈早恢復正常，PTSD 的影響愈少。想辦法把穩定生理亢奮的狀態，深呼吸、肌肉放鬆法能安撫驚嚇的心。就算害怕到發抖也別擔心，發抖是釋放壓力很好的方法。讓自己大哭一場，也能把心靜下來。

做自己有能力做到的事：即使一件小事如開車買東西、澆澆花，只要讓自己感覺「我有能力做到」，心理學上稱為「效能」，就能增加對抗壓力的韌性。

保持跟人聯繫：盡量不要一個人獨處，親友陪伴較能順利度過難關。

「但不一定要說出來，」黃天豪提醒，以往認為說出來能減輕心裡負擔與傷害，新近研究卻持相反觀點：沒有準備好不必說出來。每個人的心理復原時間快慢不一，傷口還沒復原，勉強回憶更添傷害。

找回原本的希望：事件發生前原本的生活目標是什麼？把它找回來。比方你原本希望存錢買車、去國外旅遊，那麼繼續努力吧！推往正向的力量，是最好的復原靈藥。

如果你試過上述急救包的方法，身心不舒服的症狀仍持續超過一個月沒改善，最好尋求學校輔導老師、精神科醫師或心理師協助。

真正拋開傷痛並不容易，面對它，才有機會讓生命往前走。

「有些傷痛會隨時間流逝，但也帶來新的傷痛，你必將它分類、組織、了解並接受它，在傷痛之上建立新生活。」熱愛慢跑的日本作家村上春樹在 2013 年發生美國波士頓馬拉松爆炸案後，投文《紐約客》雜誌鼓勵波士頓市民。

同年，村上春樹出版《沒有色彩的多崎作和他的巡禮之年》時，接受採訪透露，小說裡有個遭回憶夢魘困擾的年輕人，如何重新振作起來，靈感來自他多年前採訪 1995 年東京地鐵沙林毒氣事件，遇上一個痛失丈夫的女人，訪問結束後，深受驚動的村上哭了差不多一小時，這種悲傷的經驗啟發了他的新創作。

重大事件發生後，人們看起來心裡似乎平復了，但事過境遷、塵埃落定後才會感到傷痛，這時無須隱忍，勇敢去面對它，之後會再產生新的生命力。

林貞岑(民 103 年 5 月)。北捷殺人事件後，就算發抖也可以一面對傷痛，才能往前走。【康健雜誌】。

取自：<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5058332>

