

發行刊號：1040320

發行者：忠孝國中學務處

編輯&美編：訓育組長楊治賢

管理員吳美琴

忠孝週報 *Zhongxiao Weekly*

週報請貼公佈欄

中心德目：正義



一、臺北市忠孝國中 103 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
7	3/23	703	3/27	自由報名
8	3/30	704	4/3	兒童節補假
9	4/6	清明節補假	4/10	自由報名
10	4/13	705	4/17	自由報名
11	4/20	706	4/24	自由報名
12	4/27	707	5/1	自由報名
13	5/4	708	5/8	自由報名
14	5/11	自由報名	5/15	自由報名
15	5/18	自由報名	5/22	自由報名
16	5/25	自由報名	5/29	自由報名
17	6/1	自由報名	6/5	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，請於服務學習當日統一到學務處報到，由學務處分配至各處室。服務學習結束後，由學務處訓育組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 3/31(二)止。

五、教室佈置為 1/21(三)~3/30(一)，評分日期為 4/1(三)。

六、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 5/1(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(4/20~4/30)中午時間開放活動中心及桌球室，請學生午休預備鐘響前至指定地點練習。

七、3 月份班聯會將於 3/27(五)召開。

生教組

一、近日發現同學頭髮有過長或染燙的的狀況，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、請本校家長接送孩子時，依規定請將機車停至大門口左側〈近市民大道〉，汽車請停至大門右側〈近長安西路〉，以確保本校師生上放學之安全。

三、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。

衛生組

一、臺灣 2015 生態挑戰賽(Taiwan 2015 Eco Challenge)

1. 參加者年齡介於 11-17 歲(即 1998 年 4 月 12 日以後到 2004 年 4 月 12 日前出生)的學生。

2. 每隊隊員僅 2 位，及 1 位指導教練，隊員可以不同年齡或不同學校組隊。

3. 每支隊伍必須以學校名義報名參加。

4. 參賽隊伍完成報名後，不可更換隊員與教練，每人僅能報名一隊。

5. 報名時間：即日起至 2015 年 3 月 14 日下午六時止。

6. 報名方式：一律採線上報名。

7. 報名網頁：：<http://120.126.145.186>

8. 活動官網 <http://www.acel.org.tw/member/144> 粉絲頁 2015 臺灣生態挑戰賽

https://www.facebook.com/permalink.php?id=1562435973996924&story_fbid=1562459283994593



二、教育部 103 學年度無菸校園創意 logo 與海報設計比賽

1. 參賽作品類別分：無菸校園創意 logo、無菸校園創意海報

2. 組別分：教師 logo 組、教師海報組、中學學生 logo 組(全國公私立國中、高中職)、中學學生海報組(全國公私立國中、高中職)

3. 繳稿截止日期：即日起至 104 年 5 月 15 日(星期五)止(通訊投稿者以郵戳為憑)

4. 本競賽訊息公布於「無菸校園網路資源平台」，網址：<http://goo.gl/88WVKS>；或上臉書搜尋「教育部無菸校園計畫」，網址：<http://goo.gl/ng0QRK> 或使用 QRcode 進入網路資源平台，可逕查詢及下載「比賽辦法」、「報名表」。



體育組

- 一、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。
- 二、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。
- 三、下課及放學時間在籃球場或進入活動中心打球的同學，請同學自備相關器材如籃球、羽球拍。
- 四、學校校隊有籃球隊、羽球隊、跆拳道隊、空手道隊，如有興趣的同學，請至體育組詢問相關訊息。

健康中心

★ 何謂近視？

近視主要是因為眼軸不正常的增長，造成視物焦點落在視網膜之前所致；需藉凹透鏡才能看清楚遠處。

★ 引起近視的原因有哪些？

引起近視的原因包括遺傳與生活環境等因素，其中遺傳方面，父母有高度近視，不一定會引發子女近視；而生活環境因素，例如：看書、看電視、打電腦、打電玩時，不注意姿勢、照明、時間及距離等常被忽略的護眼生活習慣，才是近視發生的主因。

★ 看書寫作業的時候要注意哪些事項以防近視發生及避免近視度數增加？

1. 光源要充足。最舒適的光度為 60 瓦的燈泡、20 瓦以上的日光燈或電子式省電燈泡。
2. 桌面照度至少 350 米燭光以上，避免燈管直接照射眼睛以減少炫光。
3. 光線來自左後方最為適當，桌面上的檯燈，則可置於左前方（若慣用手為左手，則置於右前方）。
4. 夜間閱讀時，除桌面的燈光要充足外，室內大燈也要打開，以減輕眼睛的疲勞。
5. 桌面避免反光刺眼，不在直射的日光下看書。
6. 每半年以乾淨的棉布擦拭燈管，燈管變黑或閃爍時要立即更換。
7. 坐姿要正確。坐端正，腰打直，眼睛與書本保持 35 公分以上的距離。
8. 每閱讀寫作 30 分鐘後，望遠休息 10 分鐘。



★ 看電視的時候要注意哪些事項以防近視發生及避免近視度數增加？

1. 避免看畫面太小、影像不清晰的電視。
2. 看電視時，應保持與畫面對角線 6~8 倍長的距離。
3. 電視畫面的高度，宜維持比兩眼平視略低於 15 度的位置，且要面對電視畫面，在左右 30 度以內的範圍觀賞為佳。
4. 每看 30 分鐘，讓眼睛望遠休息 10 分鐘。
5. 不可躺著看電視。



★ 打電腦的時候要注意哪些事項以防近視發生及避免近視度數增加？

1. 操作電腦時，眼睛高度與螢幕內框上緣等高，視線對準螢幕中央，注視時之俯角應維持 10 至 20 度。

2. 眼睛與螢幕平行距離維持在 60 公分以上。
3. 操作電腦 30 分鐘，要望遠休息 10 分鐘。
4. 高解析度的電腦螢幕，不小於 15 吋。
5. 操作電腦時，光線要充足。
6. 裝置隔濾鏡，以防止螢幕反射光。
7. 螢幕要經常擦拭，若模糊，則盡快送修。

★ 為什麼要做望遠凝視？

依據眼睛的生理結構，為減輕眼睛的疲勞，望遠凝視是讓眼睛休息最好的方法，因為看近物會使眼球睫狀肌收縮，由於它工作過量沒有休息，便會出現視力的問題，可利用看遠方達到放鬆睫狀肌的效果。

★ 如何做望遠凝視？

1. 走向戶外或直接看出窗外。
2. 選擇遠方十幾公尺以外的樹梢、電視天線或山峰等目標物〈越遠越好〉看 10 分鐘。
3. 望遠時應放鬆眼部肌肉〈勿皺眉頭、勿在強光下；有戴眼鏡者可戴著眼鏡進行〉，讓眼睛確實休息，使睫狀肌充分放鬆。
4. 下課時應走出教室進行望遠凝視或運動等動態活動，不宜在教室內寫作業、閱讀書本、考試或操作電腦。

★ 食物中有哪些維生素對保護眼睛有幫助？

食物中的維生素 A、C、E 對維護視力有很大的幫助。多攝取富含維生素 A（如胡蘿蔔、黃綠色蔬菜）、維生素 C（如綠色蔬菜）、水果）、維生素 E（如堅果類及小麥胚芽等）的食物，可保護眼睛，避免罹患夜盲症及乾眼症，必要時可補充魚肝油。



輔導組



一、104 年臺北市國中組性別平等教育歌詞創作及歌唱比賽，今年主題是「資源共享 友善互動」。校內歌詞創作作品徵選繳交期限 104 年 3 月 25 日(三)截止，歡迎對性別平等、歌詞創作、歌唱有興趣的同學踴躍報名。歌詞創作以現有歌曲曲調為依據，改編歌詞以符合本競賽主題，或由參賽同學自行創作歌詞歌曲，校內歌詞創作作品入選同學，將有機會代表本校參加歌唱比賽；歌唱比賽則以參賽同學改編或自行創作之詞曲進行歌唱比賽。

二、輔導室將於 3/27(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：104. 3. 27(五) 晚上 7：00~9：00
 地點：本校至善樓三樓多功能教室
 主題：智慧的父母~如何發掘孩子的資優面及激發其潛能~
 主講：台北市建國高級中學資源教室教師及生命教育科教師 劉貞宜心理師