

忠孝週報 *Zhongxiao Weekly*

週報請貼公佈欄



中心德目：同情



訓育組

一、本學期優良學生選舉結果如下：

恭喜 802 謝唯亭同學榮獲第一名，將代表學校參加北市優良學生表揚；803 劉心彤同學榮獲第二名；705 呂妍慧同學榮獲第三名。

二、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
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，請於服務學習當日统一到學務處報到，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。

- 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。
- 四、母親節海報(7、8年級)請於4/20(一)前繳交到學務處訓育組。
- 五、轉知林安泰古厝民俗文物館舉辦「古厝民俗之美—林安泰古厝104年寫生比賽」，歡迎各級學校學生報名參加。活動說明及報名表資料請上(<http://linantai2015.com.tw/paint.html>)下載。
- 六、轉知國立臺北藝術大學舉辦「2015北藝大夏日學校」，由臺北藝術大學美術學系、動畫學系、戲劇學系、舞蹈學系、新媒體藝術學系、電影創作學系、傳統音樂學系聯合規劃，特別為海內外中學生所設計之藝術創作短期學校，適合貴校各年級學生暑期充實學業，提前體驗大學生活，擴大生涯視野，該活動為10天9夜專業與成果導向之大學藝術本科課程，參加學員需全程住校，該校各系所亦將派專職人員負責與輔導管理，活動日期：104年7月3日至7月12日，7月12日舉辦聯合成果發表藝術節，活動聯絡：藝推中心，電話02-2893-8888；e-mail：cec@cec.tnua.edu.tw。活動報名網址：<http://goo.gl/B9kutS>。
- 七、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5/6(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。
- 八、轉財團法人台北市七星生態保育基金會辦理2015暑期營隊活動，為推動青少年及兒童環境教育，今年度辦理各項具生態保育理念及多元文化精神之暑期營隊活動，活動詳細內容詳網址，提供各校參考：<http://www.7stareco.org.tw/>。
- 九、轉知FUN西門藝文活動，請同學踴躍參與。

臺北建城130週年
The 130th Anniversary of Taipei City
Colorful Taipei
精彩臺北

Fun西門 2014/11/22~2015/4/26
西本願寺藝起來
沙龍x影像x肢體x心靈
廣場系列活動III
50場以上活動·免費藝起來參加

【Fun藝文講座】下午2:00起	【午後音樂沙龍】下午3:30起
3/07 ∞ 〈電影中的台灣風景〉 大稻埕電影導演-葉天倫	3/07 ∞ 〈美式鄉村的午後〉 美·澳「四季豆黨」鄉村樂團 (The String Bean Party)
3/14 ∞ 〈臺灣歌謠的故事〉 臺灣歌謠推手-莊永明	3/14 ∞ 〈烏克麗麗的小確幸〉 馬來西亞國際烏克麗麗大賽冠軍-邱文輝 V.S 他的音樂好友樂團
3/21 ∞ 〈肢體延伸〉 肢體音符舞團藝術總監-華碧玉	3/21 ∞ 〈一個城市的音樂故事〉 芬多精樂團
3/28 ∞ 〈魔術師的技法解密〉 魔術達人-吳俊輝	3/28 ∞ 〈陶笛精靈〉 Jokerina陶笛流行樂團
4/04 ∞ 〈臺灣古早人故事〉 臺灣歌謠推手-莊永明	4/04 ∞ 〈絲綢之旅〉 印度西塔琴Yo V.S 民族樂器樂團
4/11 ∞ 〈義大利歌劇欣賞〉 東海大學音樂系主任-陳恩照	4/11 ∞ 〈口琴與琴〉 莊筑迪口琴流行樂團
4/18 ∞ 〈蔡明亮的電影出走〉 金馬獎最佳導演-蔡明亮	4/18 ∞ 〈世界歌謠之旅〉 民謠歌手王意如世界歌謠音樂會
4/25 ∞ 〈手機攝影Have Fun!〉 療癒系攝影師-范范	4/25 ∞ 〈南美洲拉丁的小旅行〉 來自南美洲巴拉圭 Roberto Zayas 拉丁吉他演唱會

● 活動官網：<http://goodart.com.tw>

臺北西本願寺廣場
臺北市萬華區中華路1段174-1號
捷運西門站1號出口步行三分鐘

指導單位：臺北市政府文化局 主辦單位：臺北市文獻委員會

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、4/7 開始彈性換季，穿著規定如下：上半身穿著短袖制服、體育服或紀 T；下半身穿著長制服褲或體育褲，請同學依規定穿著，否則依校規辦理。
- 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、經濟部標準檢驗局104年「商品檢驗與廉政誠信繪圖比賽」活動。收件日期：即日起至104年5月8日止，以郵戳為憑，逾時恕不受理。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「繪圖比賽作品」。本活動訊息公布於本局網站<http://www.bsmi.gov.tw/>，歡迎上網查詢。
- 二、我家藥健康小故事短文徵選活動/行動劇比賽，104年4月1日到6月30日止，請至活動網站正確用藥互動數位資訊學習網 <http://doh.gov.whatis.com.tw/>

體育組

- 一、近來體育器材歸還的狀況不佳，麻煩請各班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、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。
- 三、因最近天氣變化快，常常下雨，場地有積水狀況，請同學注意運動安全，如雨勢太大，麻煩同學請勿繼續於雨中打球，避免感冒等身體不適等情形。

健康中心

- 一、本學期學生身高體重測量暨視力篩檢工作已完成。依據教育部規定，裸眼篩檢結果小於0.9的學生，需請家長陪同就醫，並請醫師將檢查結果及矯治方式登錄在「醫院（診所）醫生檢查回條」上，家長簽名後，交回健康中心。回條繳交期限為104年4月13日（星期一）。
- 二、口腔保健宣導：

齲齒，也就是俗稱的蛀牙，是國人常見的口腔問題。



齲齒的形成，主要是因為進食後牙齒表面殘留的食物殘渣，使得口中細菌繁殖，而在牙齒表面形成牙菌斑，它在牙齒上的附著力相當好，若不仔細清除它，其下方牙齒的琺瑯質便會有脫鈣現象，進而繼續侵蝕造成蛀牙。

除了含糖食物之外，精緻黏稠的食物亦容易造成齲齒，因為這些食物成分容易黏在牙齒上、不易清潔，乃至於停留在牙齒上的時間過久，而形成牙菌斑造成齲齒；尤其碳水化合物，若不趕緊清潔，蛀牙很快就會找上門。相對於精緻黏稠食物對於牙齒健康的威脅，富含纖維的食物就有益於牙齒健康，比方說蘋果、蔬菜等蔬果就是對牙齒健康有助益的食物。

避免齧齒的方法，除了養成餐後潔牙及進食後潔牙的好習慣，同時應避免攝取含糖量高，易黏牙的食物，此外，定期檢查也是很重要的口腔保健措施。

牙周病，牙齒周圍的疾病，也就是牙齒的地基出現問題。

造成牙周病的主要原因是牙菌斑，簡單的說就是口腔衛生不良引起的破壞。

牙周病早期無自覺症狀。進行到某些程度時，可見牙肉紅腫、流血、牙床悶悶的感覺，接著痛、化膿、牙齒動搖。

牙周病治療的重點是口腔清潔乾淨，病人要能將口腔清理乾淨，醫師再從牙肉深部清理乾淨。它的治療包括：口腔衛教訓練，基本治療，必要時考慮手術，且需要定期的檢查和保養。對大多數病人而言，基本治療就可以解決牙周病的問題。若不治療，會發生牙齦腫痛、牙齒動搖、甚至需要拔牙，造成口腔殘障的慘痛地步。

牙周病的預防之道，首重口腔清潔衛生。請養成餐後及進食後潔牙的習慣，善用牙線清潔齒縫，並定期檢查，早期發現，早期治療。



教務處

設備組

- 一、本校 104 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，有興趣的學生可參閱相關推薦資格及報名方式，填妥報名表後請於 4 月 10 日(五)前至教務處設備組報名。
- 二、國立台灣大學科學教育發展中心於 3 月 28 日至 6 月 6 日舉辦科普講座「探索基礎科學系列講座：手機幹嘛這麼聰明？」共 9 場次，歡迎師生踴躍參加，詳情請見活動官網 <http://case.ntu.edu.tw/ex/smartphone/>。
- 三、為增進女生對科學探索、團隊合作及邏輯思考的能力，建國科技大學特別辦理「2015 全國女國高中職學生科技小論文競賽」，報名自即日起至 6 月 30 日止，歡迎女生們踴躍參加。詳細活動訊息請見官網 <http://girl-technology.blogspot.tw> 。