

發行刊號：1040612

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*

中心德目：休閒

週報請貼公佈欄



訓育組

一、6/16(二)為本校第43屆畢業典禮，當日請全體同學穿著夏季制服出席典禮，畢業典禮程序如下：

時間	流程	備註
8:20~8:30	畢業生進場	
8:30~8:35	畢業班導師進場	
8:35~8:40	典禮開始、祥獅獻瑞	
8:40~8:45	全體肅立、主席就位、唱國歌	
8:45~8:45	向國旗暨國父遺像行三鞠躬禮	
8:45~8:47	頒發畢業證書：畢業生代表:904 溫彥瑜	
8:47~8:50	主席致詞	
8:50~8:52	頒贈畢業生畢業紀念品：畢業生代表:901 洪啓傑	
8:52~8:55	家長會長致詞	
8:55~8:57	家長會贈送畢業班導師紀念品：902 導師何志生	
8:57~9:00	來賓致詞	
9:00~9:10	頒獎：市長獎、議長獎、局長獎、區長獎、校長獎	
9:10~9:15	表演(弦樂團表演)	
9:15~9:25	頒獎：家長會長獎、教師會長獎、技優獎	
9:25~9:35	表演(910 表演)	10 分鐘
9:35~9:50	頒獎：最佳德行獎、最佳人氣獎、敬師愛友獎、	
9:50~9:55	表演(907 打鼓+鋼琴+唱歌表演)	
9:55~10:10	頒獎：古道熱腸獎、樂在學習獎、多才多藝獎、風雨無阻獎	
10:10~10:15	表演(802 熱舞表演)	
10:15~10:35	回顧影片	影片
10:35~10:40	在校生致詞:802 謝唯亭	正式致詞
10:40~10:45	畢業生代表致詞：907 鄒孟芹、908 廖偉丞	正式致詞
10:45~10:50	畢業班導師致詞:907 廖俊筌、908 李亞倩	
10:50~10:50	畢業生行謝師禮	
10:50~10:55	唱校歌	
10:55~11:00	唱畢業歌：星空~五月天	畢業班代表獻花
11:00~11:00	禮成	
11:00~	發放畢業證書等資料	教室

書生教組

- 一、社會局於 104 年 7 月 11 日、12 日上午 9 時至下午 5 時辦理「中學學生權利，大家來踹共」活動，請 6/9 前至，<http://goo.gl/forms/mCWni j4tQm> 報名。
- 二、基隆市警局於 104 年 7 月 12 日（星期日）10 時至 14 時 30 分辦理「104 年舞動青春，拒絕菸毒」街舞比賽活動，如要報名請連結基隆市警局全球資訊網(<http://www.klg.gov.tw/cht/index.php>) /主題專區/犯罪預防宣導專區項下逕行下載報名表，填寫後傳真至 02-24282173 或 E-mail 至電子郵件信箱 cp701072@klg.gov.tw。
- 三、衛生福利部食品藥物管理署辦理 2015「反轉毒害健康心生活」Facebook 粉絲專頁創作比賽，歡迎年滿 14 歲之全國中等以上學校學生及民眾踴躍參與，以「反轉毒害四行動」及「正確使用鎮靜安眠藥五大核心能力」為概念，經營 Facebook 粉絲專頁，擴散全民反毒知能，報名收件日期至 104 年 6 月 30 日止。比賽詳情，請參考「正確用藥互動資訊學習網」（網址：<http://doh.gov.whatis.com.tw/>），或洽財團法人國範文教基金會陳小姐詢問，電話：(02)2394-9389，Email：klapdlin@gmail.com。
- 四、人權法治宣導



書生組

- 一、極地冰風暴實境秀，展覽時間:6 月 19 日到 8 月 13 日。地點:新北市土城區中央路 3 段 101 號。
- 二、2015 年「全國能源科技創意實作競賽」報名時間及方式：本競賽限網路報名，報名時間即日起至 104 年 6 月 19 日下午 5 時止，詳細競賽資訊請見網頁 <http://energy.nstm.gov.tw>
- 三、MERS(新 SARS)消息，目前疾管署針對旅遊疫情建議，沙烏地阿拉伯列為旅遊疫情建議第 2 級：警示 (Alert)，阿拉伯聯合大公國、約旦、卡達、伊朗、阿曼、巴林等國列為第 1 級：注意 (Watch)。建議可提前 2 至 4 週至國內 26 家旅遊醫學門診諮詢；旅遊期間應注意個人衛生、呼吸道防護及手部清潔，避免騎乘或接觸駱駝及勿生飲駱駝等動物奶，以降低受感染可能性；於返國時若出現發燒、類流感、腹瀉等症狀，應主動告知機場港口檢疫人員，戴上口罩儘速就醫，並告知接觸史及旅遊史，以利醫師及早診斷，及早提供妥適治療。
- 四、南韓中東呼吸症候群冠狀病毒感染症 (MERS-CoV) 疫情發展超乎預期，從首例到同醫院再到照顧親友，已 25 人確診，千人隔離，衛生福利部疾病管制署提高首爾旅遊警示建議到第二級「警示

Alert」，呼籲國人採取加強防護措施，非醫療必要避免前往南韓醫療院所；南韓除首爾以外其他地區則為第一級：注意（Watch），加強一般防護，注意個人衛生。

體育組

一、水上活動安全守則

- (一)場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤之水域活動。
- (二)不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
- (三)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。
- (四)入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
- (五)游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。
- (六)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。
- (七)從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。
- (八)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。
- (九)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。
- (十)若看到上游山區烏雲密佈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。
- (十一)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。
- (十二)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。
- (十三)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。
- (十四)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。
- (十五)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。
- (十六)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

- (一)水中自救及求生之基本原則為：
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。為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。
- (二)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。

三、請同學利用晨間、課間、課後進行班級慢跑或假日自行跑步，可使用「跑步大撲滿」紀錄平臺，以零存整付方式累計個人跑步里程數。「跑步大撲滿」登錄帳號、密碼與「健康體育網路護照」相同。

<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；裸粽以米漿製作，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。

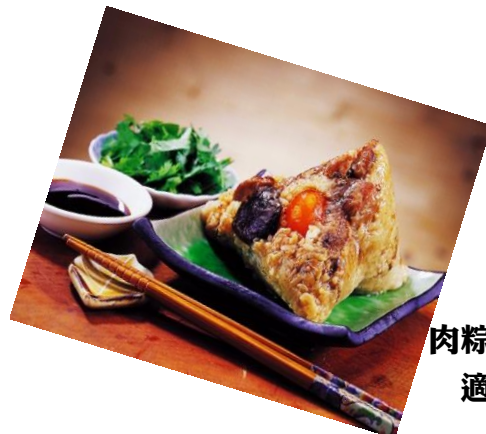
聰明採購吃好粽的健康 5 撇步：

- (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		客家裸粽			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	客家裸粽	豬肉裸粽	五穀米裸粽	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)



肉粽好吃，但要適可而止喔^^