

# 忠孝週報 *Zhongxiao Weekly*

週報請貼公佈欄



中心德目：環保



學務處

## 訓育組

- 一、轉知原住民族委員會「第9屆全國原住民兒童繪畫創作比賽」，原住民族委員會為發掘原住民兒童繪畫創作潛力，委託中華民國兒童美術教育學會辦理「第9屆全國原住民兒童繪畫創作比賽」，希望藉由繪畫藝術創作競賽，促使原住民兒童探索族群傳統文化，進而培養對部落文化的關懷與認同，促使原住民藝術創作向下紮根，請鼓勵所屬原住民籍學生踴躍報名參加。  
◎旨揭比賽相關活動內容如下：  
(一)徵件時間：104年10月15日止(暫定)。  
(二)評審時間：104年11月1日(暫定)。  
(三)參賽資格：就讀國內公私立幼兒園、國小、國中等在學之原住民籍學生。  
(四)成績公告：公告於原住民族委員會網站 (<http://www.apc.gov.tw>) 及中華民國兒童美術教育學會網站 (<http://www.kaearoc.org.tw>)。  
(五)報名方式：一律以郵寄方式寄送參賽作品，收件地點：高雄市左營區文府路399號(高雄市左營區文府國小，電話：07-3482070)，並由學校辦理統一郵寄學生參賽作品，另請學校協助於參賽作品標籤簽章，以證明參賽者具原住民籍學生身分。
- 二、轉知國立臺灣圖書館為推廣閱讀並鼓勵師生利用圖書館資源，特於暑假期間，推出適合孩童、青少年及教師研習之各項閱讀活動與課程。歡迎納入暑期作業，鼓勵學生利用該館資源，相關活動訊息，詳見該館網站 <http://www.ntl.edu.tw>。敬請鼓勵所屬師生踴躍參與。
- 三、青少年暑假期間正當休閒活動，臺北市立育成高級中學於104年7月28日至7月30日辦理2015年「輕營一夏·劍康有氧夏令營」，歡迎本市公私立高中、國中學生報名，預計招收人數40人，活動全程免費。報名期間自即日起至6月30日截止，限網路報名 <http://www.yucsh.tp.edu.tw/>，請至網站首頁左側「連結看板」之按鈕「2015輕營一夏劍康有氧夏令營」線上報名，並於一日內將家長同意書傳真至02-27864601，始得完成報名程序。
- 四、轉知中華民國兒童教育推廣協會辦理2015玩科學、組積木、變魔術，各種夏令營歡迎您來體驗網址 <http://www.sng.idv.tw> 歡迎上網報名。
- 五、轉知臺北市公私立國中小在學學生，瞭解臺北市政府公共事務推動之流程，並激發其公民意識，促進公民參與理念的實踐，特訂於今(104)年8月10日至12日辦理「嗡嗡嗡市政小蜜蜂，暑期市政體驗營」活動。、本活動第一梯次參加對象為臺北市公私立國中及國小高年級在學學生，每隊3名學生加1名指導老師，成員可於同一個學層內跨年級組隊報名。各學層各錄取6隊參與體驗活動，共錄取36位學生，另含12位隨隊指導老師，共計48人。本活動線上報名系統將於104年6月22日中午12時前於網站 (<http://goo.gl/forms/RTuf3JwcIb>) 開放報名，並於6月29日報名截止，請貴校鼓勵學生踴躍組團報名參加。錄取名單將於104年7月6日公佈在臺北市政府教育局網站。有任何問題，請洽本活動窗口：臺北市青少年發展處葉小姐 2351-4078#1716。

六、轉知中華民國高級中等學校體育總會辦理「104 年全國中等學校熱舞大賽」、比賽時間地點：

(一)預賽：

- 1、北區-104 年 8 月 2 (星期日) 於臺北市政府大樓東門廣場舉行。
- 2、中區-104 年 8 月 15 (星期六) 於臺中大遠百一樓時尚廣場舉行。
- 3、南區-104 年 8 月 21 日 (星期五) 於高雄漢神巨蛋購物廣場舉行。

(二)決賽：104 年 8 月 29 日 (星期六) 於新北市泰山體育館舉行。

報名方式：即日起至 104 年 7 月 15 日止；分為網路報名及通訊報名兩種方式，各項報名方式均須檢附報名表、學生證影本 (應屆畢業生若無學生證影本請繳交畢業證書影本)、家長同意書正本及個人資料授權書正本，於報名截止日前掛號郵寄至本會「10489 臺北市中山區朱崙街 20 號 13 樓國際組鄭孟軒收」，始完成報名手續。

## 衛生組

一、赴流行地區應做好防護措施，避免感染：暑假將至，且國際交流、旅遊頻仍，請學校向教職員工生宣導，計劃前往流行地區者，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，非醫療必要避免前往醫療院所，以降低受感染可能性。

二、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。

三、2015 臺北市環境教育暑期夏令營，104 年 7 月 14 日~8 月 15 日

各場次主題與地點：

| 場次 | 主題              | 集合地點              | 活動地點         | 日期/時間                      | 名額   |
|----|-----------------|-------------------|--------------|----------------------------|------|
| 一  | 薪傳太平<br>再現大稻埕   | 太平國小<br>正門口       | 太平國小、<br>大稻埕 | 7 月 14 日(二)<br>08:30~16:30 | 50 人 |
| 二  | 『偶』們來遊戲         | 台北偶戲館門<br>口       | 台北偶戲館        | 7 月 19 日(日)<br>9:50~15:00  | 50 人 |
| 三  | 動物『園』來<br>這麼不一樣 | 臺北市立動物<br>園大門口    | 臺北市立<br>動物園  | 7 月 29 日(三)<br>08:50~16:30 | 40 人 |
| 四  | 夏日減碳<br>『森』體力行  | 捷運公館站 2<br>號出口    | 臺灣大學         | 8 月 1 日(六)<br>08:30~12:00  | 50 人 |
| 五  | 夏日一樂<br>動手行『扇』  | 捷運松江南京<br>站 4 號出口 | 樹火紀念<br>紙博物館 | 8 月 15 日(六)<br>09:10~12:30 | 60 人 |

備註：1.歡迎手足相約報名同一場次(不限國中小四~九年級)

2.第一、三場次僅限學童參加，第二、四、五場次開放親子共同參與

3.活動全程免費

報名時間：即日起至 7 月 3 日(五)，共計 5 場環教活動(名額額滿為止)

報名方式：填寫報名表暨同意書(如附件一)煩以 Email、傳真或親送方式報名，並於活動當天攜帶報名表暨同意書正本。

\*Email:chihmin@estc.tw 主旨「報名 2015 臺北市環境教育暑期夏令營-姓名」

\*傳真：(02)2775-3918 並請於傳真後，電詢 (02)2775-3919 轉 280，以確認收到

\*親送地址：10694 臺北市大安區忠孝東路四段 280 號 8 樓 袁知敏小姐收

\*聯絡方式：環科工程顧問股份有限公司 袁知敏 02-2775-3919 轉 280



### 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。

## 資料組

- 一、七、八年級參加各高職舉辦的「暑假職業輔導研習營」的同學，請準時前往各高職上課。同學表現代表學校榮譽，請務必出席營隊且遵守一切規範。若有事無法前往，請自行與高職端請假。
- 二、請同學把握暑假時間參與由各級學校、政府機關及民間單位舉辦的各項營隊，以利探索自己的興趣及性向，若需相關營隊資訊，請洽輔導室資料組(分機 62)。

## 輔導組

出處：婦幼專刊

### 一、何謂性侵害？

性侵害是指違反被害人意願，加害者以權威、暴力、金錢、引誘、脅迫被害人與其發生性交行為。性交行為包括：異物或性器插入陰道、口腔、肛門之行為。

你也有這樣的迷思嗎？

- ◆只有強暴才算性侵害？
- ◆在深夜外出，或是偏僻的空地、暗巷裡，才會發生性侵害？
- ◆性侵害的發生都是臨時起意？
- ◆長輩、父母親、親戚、手足不可能對家人進行性侵害？
- ◆對於「兩相情悅」的性關係，哪裡算是性侵害？
- ◆只有發育成熟、穿著暴露的年輕女子才會遭到性侵害？
- ◆只有女性才會遭到性侵害？
- ◆遭到性侵害的女性多半具有強烈的性慾，或是在不正經的家庭長大，否則好女孩是不會遇到這種事的？

### 二、網路交友如何自我保護？

- ◆網路交友「三不政策」：不沉迷、不曝露、不私下交往。
  - ◆不進行裸露性高的視訊行為或傳送過於曝露的照片，避免對方持照威脅恐嚇。
  - ◆赴約見網友，應遵守 APPLE 守則：
    - A(Accompany)：結伴同行
    - P(Proper)：形象端莊
    - P(Public)：公開場合
    - L(Leader)：主導約會
    - E(Eat)：注意飲食
  - ◆不單獨赴約見男友，盡量結伴同行，即使是認識之對象，見面前亦應告知家長赴約之時間、地點，使家人能確保行蹤安全。
  - ◆與網友聊天，建議不要暴露個人資料，若發現對方聊天過於誇大不實或愛聊有色話題，應避免再繼續深入交往。
- ◎30 歲網友簡姓男子向一名 13 歲國中生調稱「拍寫真沙龍照能賺 5000 元」，少年信以為真赴約、擺出各種姿勢拍照，不料簡男持裸照脅迫他性侵害得逞。少年怕家人知道一度不敢報警，最後擔心裸照外流報案。雖然案發已過數天，沒有驗傷、保險套、衛生紙等證據，但少年透過網路即時通向同學訴苦的對話，成為證據。檢察官仍依加重強制性交罪起訴簡姓男子。