

忠孝週報

Zhongxiao Weekly

週報請貼公佈欄



中心德目：信賴

發行刊號：1050422

發行者：忠孝國中學務處

編輯&美編：訓育組長梁津津

管理員李秀貞



來自學務處的愛與堅持



近來接獲家長投訴本校學生在外行為舉止，部分學生在校外表現不合學生模樣，例如男女交往的尺度拿捏、同學的穿著舉止、嘻笑互推、公眾場所大聲喧嘩聊天、交通崗沒有站姿....，學務處雖然無法跟隨每位學生的腳步，緊盯每位學生的言行舉止，但每位社區民眾及家長都是忠孝國中學務處的好鄰居及好夥伴，時時刻刻幫助我們留意各位的舉動。主任希望所有的學生都能表現合宜、注意言行，讓『忠於事、孝於親』的校訓模範能存於民眾的心中。

訓育組

一、臺北市忠孝國中 104 學年度第 2 學期校內服務學習各班時程表

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。

週次	日期 (星期一)	班級	日期 (星期五)	班級
12	4/25	706	4/29	807
13	5/2	段考前一週	5/6	段考前一週
14	5/9	段考週	5/13	808
15	5/16	707	5/20	自由報名
16	5/23	708	5/27	自由報名
17	5/30	703	6/3	自由報名
18	6/6	自由報名	6/10	端午節調整放假
19	6/13	自由報名	6/17	自由報名

二、本校 104 學年度畢業生傑出市長獎共計 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（於 5/6 前完成銷過者可報名），請檢具申請表及相關證明文件（影本）於 5/6 (五) 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。

三、7、8 年級直笛暨熱舞比賽時間訂於 4/29(五)多元社團時段，每週一、二、四午休時間開放活動中心及桌球室，請前往練習的同學務必遵守規定並維護場地整潔。（八年級如需使用地墊，穿鞋者請於結束練習後完成清潔。）

四、轉知《出發吧！跟著插畫家環遊世界》105 年度插畫主題展暨周邊活動

(一) 展覽主題：《出發吧！跟著插畫家環遊世界》。

(二) 展覽時間：即日起至 105 年 6 月 26 日 (日) 9 時至 21 時。

(三) 周邊活動：

1. 「一張票卡遊世界-皮革製作」體驗活動：105 年 5 月 15 日(日)13 時至 16 時。
2. 「英國不典型印象: 壘拮的英倫留學 X 生活手帳」創作分享會：105 年 5 月 22 日(日)13 時至 15 時。
3. 「記憶中的立體相框-黏土教學」體驗活動：105 年 6 月 12 日(日)13 時至 15 時。

(四) 若有疑問，請逕自本處官網報名：<http://www.tcyd.gov.taipei/>；洽詢電話：(02)2351-4078 分機 1725 鄭小姐。

五、轉知國立海洋科技博物館「2016 遙控帆船製作體驗營」活動

(一) 針對全國青少年，以「帆船的奧秘」為主題辦理「2016 遙控帆船製作體驗營」活動，本活動為該館 105 年度主要教育推廣活動之一，活動內容包含帆船相關知識之研習、參訪、藍色公路體驗、獨木舟操作體驗以及親身動手製作遙控帆船，目的在協助青少年提早認識船舶相關科技，進而於未來能夠投入海洋科技研發領域。參與活動學員除了可以參觀海科館主題館八大展示廳並在「IMAX 海洋劇場」中觀賞 3D 影片外，更可將親手製作之「遙控帆船」帶回家。同時，在海科館潮境海灣中操作獨木舟課程亦是不可多得之體驗。

(二) 時間：105 年 7 月 9 日至 14 日 (共 6 天 5 夜)

(三) 報名期間：即日起至 105 年 5 月 31 日(星期二)止。

(四) 報名方式：採網路報名，請由該館網站 <http://www.nmmst.gov.tw/> 之首頁 / 展示教育活動/教育推廣活動分頁進入，加入會員後自行登錄填寫。

生教組



4/23 (星期六) 學校考場各班配合事項

- 一、星期五放學，除班長、衛生股長、環保股長外，15 分鐘內離校，以便布置考場。
- 二、所有桌椅旁及抽屜所有個人物品書籍清空 (含桌墊) 僅保留班級書庫、團體用品、打掃用具、童軍椅。
- 三、所有回收桶、垃圾桶清空後堆疊倒置，團體用品及童軍椅集中放置於回收桶區。窗簾拉至最上端。
- 四、班長、衛生股長、環保股長留下接受檢查及處理，檢查 OK 立即離開。
- 五、星期五 9 年級無第 8 節，放學後操場不開放。
- 六、本週總務處陸續補充桌椅至各班，請擦拭清潔。各班窗戶、地面、黑板清潔。
- 七、考場服務學生，星期四中午 12:35 集合訓練，缺席者取消資格。星期六準時集合。

衛生組

- 一、本週六 4/23 學校外借考場，請各班同學加強環境工作，打掃教室、廁所、專科教室、活動中心及戶外之班級，請最慢於星期五清除所有垃圾。
- 二、越南疾病管制署 (Vietnam CDC) 4 月 5 日公布確診該國首 2 名茲卡病毒感染病例，個案分別居住於中南部慶和省及胡志明市，其中一名為孕婦，初步調查判定係遭當地蚊媒叮咬而感染。此顯示越南當地具本土疫情風險，疾管署自即日起提升越南旅遊疫情建議至第二級警示 (Alert)。目前全球至少有 61 國或屬地傳出茲卡病毒本土疫情，其中以中南美洲及加勒比海地區疫情最為嚴峻，疾管署已將 46 國或屬地之旅遊疫情列為第二級警示 (Alert)。

三、 青春期中飲食建議



青春期中一日飲食建議量



歲數	13-15歲				16-18歲							
	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
生活活動強度	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量 (大卡)	2400	2050	2800	2350	2150	1650	2500	1900	2900	2250	3350	2550
全穀根莖類 (碗)	4	3	4.5	4	3.5	2.5	4	3	4.5	3.5	5	4
未精製 (碗)	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	2	1.5
精製 (碗)	2.5	2	3	2.5	2	1.5	2.5	2	3	2	3	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	6	6	8	6	6	4	7	5.5	9	6	12	7
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	2	2
蔬菜類 (碟)	5	4	5	4	4	3	5	3	5	4	6	5
水果類 (份)	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3.5	5	4
油脂與堅果種子類 (份)	7	6	8	6	6	5	7	5	8	6	8	7
油脂類 (茶匙)	6	5	7	5	5	4	6	4	7	5	7	6
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

體育組

本校於 105 年 4 月 19、20 日進行八年級班際籃球三對三比賽

八年級組男生：冠軍 801 亞軍 807 季軍 806 殿軍 804

八年級組女生：冠軍 802 亞軍 805 季軍 808 殿軍 804



來自教務處的諄諄教誨

註冊組



一、會考注意事項：

- (一)請考生於英語(聽力)考試結束(5月15日12時30分)後，聽從監試委員指示，安靜離開試場及管制區域，陪考者不得進入試場及管制區域，俾利維護若有因突發情形需重播英語(聽力)試題之試場秩序。若考生及陪考者需相約考試後見面，見面地點請約在管制區之外。
- (二)英語(聽力)考試開始後，即不可進入試場，亦不可提早離場。
- (三)提醒考生不准攜入非應試用品進入考場，詳見簡章第25頁「105年國中教育會考試場規則」

二、若有下列原因，須申請變更免試入學就學區(至基北區以外)的同學，請至註冊組登記，並於5月2日~5月6日登入變更就學區資訊平台填寫相關資料。

(一)基北區未設置同學適性選擇的高級中等學校課程群別或產業特殊需求類科者。

(二)因搬家遷徙者。

(三)返回原戶籍所在地就讀高級中等學校者。

(四)其他特殊因素：父母工作地遷徙、依親、家庭特殊境遇、其他...。



來自輔導室愛的叮嚀



輔導組

4/29(五)晚上 7:00~9:00 辦理親職教育演講，邀請許玫倩心理師主講「孩子談戀愛了，怎麼辦？」歡迎家長踴躍參加。



來自總務處資源的節約

防災須知



地震



內政部消防署
www.nfa.gov.tw



- 一、平時備妥「緊急避難包」，放置於隨手可拿到的地方。
- 二、地震時務必保持冷靜，確保自身安全，尤其注意上方掉落物。
- 三、地震劇烈搖晃時，先躲在堅固桌子下方或主要柱子旁。
- 四、地震時不要躲在燈具下方、櫥櫃或冰箱旁邊。
- 五、使用中的火源請立即關閉。
- 六、切勿搭乘電梯。
- 七、立即跑到空曠處，並遠離招牌、樹木、建築物、電線桿。
- 八、開車時遇到地震，不可緊急剎車或變換車道，而要減速停靠路邊。
- 九、在公共場所遇到地震，務必保持冷靜，聽從廣播引導，不可驚慌推擠。
- 十、如在大型體育館、演講廳或戲院中，先暫時躲在座位下，等搖晃停止時再離開。
- 十一、地震之後，檢查瓦斯、水、電等開關，如有瓦斯洩漏，應輕輕打開窗戶，立即離開建築物並通報瓦斯公司。
- 十二、隨時收聽電視台或電台之正確震災災情消息，不要聽信謠言。

