

忠孝週報

Zhongxiao Weekly

週報請貼公佈欄



中心德目：正義

發行刊號：1060324

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

訓育組

- 一、本學期教室布置競賽（維護為主）將於 3/31(五)結束，請各班把握時間讓教室保持它的風貌喔！
- 二、校刊徵稿中！強力募集優秀的作品（詩歌散文創作...皆可）！
- 三、轉知「106 年度臺北市國民中小學學生相聲比賽」參賽資訊：
 - （一）比賽日期：106 年 7 月 4 日、5 日（週二、週三）。
 - （二）比賽地點：臺北市青少年發展處（臺北市中正區仁愛路 1 段 17 號）。
 - （三）比賽主題：甲組（國中 7 至 9 年級）：以健康運動為主題。
 - （四）報名日期：即日起至 5 月 8 日前，至訓育組報名。
- 四、轉知臺北市青少年發展處 106 年度「潮青！意思意思設計一下」培力工作坊資訊：
 - （一）【潮青設計】系列課程內容：增進學生數位設計知能，讓參與學員學習 3D 列印、雷射雕刻、熱昇華轉印與物聯網的簡易運用。希望藉此開啟學生設計視野，並試探將無限創意轉換成創意產品之可能性。
 - （二）工作坊時間：106 年 6 月 1 日、8 日、12 日、15 日、19 日、22 日，9:00-16:30，每梯各 1 日，共計 6 梯。
 - （三）報名期限：5 月 19 日前向訓育組報名，至多 10 人(須同梯)，依順序受理。
 - （四）活動對象：九年級學生

生教組

- 一、為了同學以及家人的安全，請家長接送的同學，特別提醒家長，不要在校門口迴轉，請往前至中興醫院門口再迴轉，以免造成危險，險象環生。
- 二、近期生教組發現有很多同學外套以及衣服上的名牌掉落，請同學名牌掉落要盡速將新的名牌黏上，若沒有新的名牌，可以至合作社詢問。
- 三、臺北市政府警察局提醒您，詐騙集團常假冒親友名義，利用電話或 Line 訊息，以資金周轉、車禍生病急需用錢等理由，請您協助匯款至指定帳戶，接獲可疑來電或訊息，請向親友或「165」專線查證。

衛生組

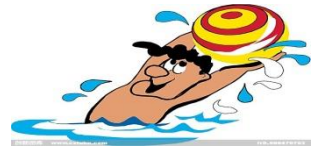
- 一、裸眼視力未達 0.9 的學生，請家長定期（或依照醫師的指示）陪同就醫檢查，追蹤視力的變化，並請醫師在「視力健康檢查複檢與矯治回條」登錄檢查結果及建議處理方式，家長簽名後，於 106 年 4 月 7 日（星期五）前交回健康中心。若對於身高體重暨視力測量結果有疑問，請利用下課時間到健康中心重新測量。
- 二、106/03/30（星期四）第 5、6、7 節課（13 時 10 分至 15 時 50 分）在活動中心 1 樓辦理本學年度七年級學生急救教育訓練。請攜帶文具用品（紅、藍原子筆）、水壺及童軍椅到活動中心。



- 三、行政院環境保護署辦理『2017 環境關懷跨領域設計競賽』初選入圍網路票選活動，自即日起至 106 年 4 月 11 日（星期二）下午 6 時止，票選活動網址為 <http://www.2017cfscontest.com/>；相關訊息亦公告在競賽活動官網 (<http://tik2017.wixsite.com/epadesign>) 與活動 FB 粉絲專頁（2016-2017 環境關懷跨領域設計競賽），每名得獎者贈予新臺幣 2,000 元禮券（本次活動獎項至多抽出 30 名，並抽出相同名額之備取，參與本活動者、每位限領【票選獎】1 次為限，不得重複）
- 四、外掃垃圾請於每周二、五集中丟棄在子母車旁的橘色垃圾桶，嚴禁擅自丟棄未使用專用袋的垃圾。
- 五、垃圾棄置於垃圾車時請將袋口綁緊、輕放，以免垃圾散落！
- 六、湯桶內若有湯匙，請勿硬將左右兩側的扣環扣上，此舉將造成湯桶的損壞，請多注意！

體育組

一、水上活動安全守則



1. 場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤之水域活動。
2. 不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
3. 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。
4. 入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
5. 游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。
6. 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。
7. 從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 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。
13. 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。
14. 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。
15. 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。
16. 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



1. 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。

2. 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。

3. 課間活動時間，為了班上同學健康與榮譽，體育股長確實鼓勵同學到操場運動，慢跑同學請跑內道，快走同學請走外道，完成後請導師、體育任課老師、體育組長等認證簽名。

三、世大運宣導：

1. 主辦城市：臺北市
2. 比賽時間：2017.8.19—8.30
3. 忠孝國中配對國家：澳門、塞浦路斯、沙烏地阿拉伯
4. 世大運吉祥物：臺灣黑熊
5. 國際型綜合性運動賽會，我國於1987年正式成為會員國。
6. 每兩年之奇數年舉辦，分為冬季、夏季世大運。
7. 有「小奧運」之稱，參賽國家、選手數僅次於奧運。
8. 目前由167個會員國代表組成，本次約有150個國家12,000多位選手參與2017臺北世大運。



來自教務處的諄諄教誨

教學組

臺北市立忠孝國民中學 105 學年度第 2 學期第 1 次定期評量日程調整

- 一、3/29(三)第一天的考程為整天，3/30(四)第二天的考為上半天，下午時段照課表正常上課，自習課時間請同學務必於教室內安靜準備下堂測驗的科目，不可趴睡；任課教師請讓學生自習，不進行課程安排。
- 二、第一天的考程中，上午時段皆以學校鐘聲為主，下午時段上、下課鈴聲採手搖鈴聲。
 - (1)國文科考試時間為 50 分鐘。
 - (2)寫作測驗考試時間為 50 分鐘，限用黑色原子筆。
- 三、第二天考程的時間，上、下課鈴聲採手搖鈴聲。
 - (1)數學科考試時間為 60 分鐘。
 - (2)社會科為合科測驗（歷史、地理、公民），考試時間為 70 分鐘。
- 四、請假欲補考同學於銷假後隔日立刻（不可進教室）攜帶核准的假單至教學組申請安排補考事宜。（限 1 週內完成補考，逾時成績將以 0 分計算）
- 五、請同學遵守考場規則，違者將依校規處分！

註冊組

- 一、3/29、3/30 為本學期第一次定期評量，請同學注意學期成績計算：3 次定期評量佔 40%、平時評量 60%。
- 二、九年級升學資訊：106 新北市高級中學專業群科特色招生第一階段審查結果出爐，有通過的同學於 3/28(二)之前完成校內集報。

來自輔導室愛的叮嚀

輔導組

轉知臺北市 106 年度國民中學推動生命教育生命故事徵文比賽，欲參加者洽輔導組

一、徵文內容：

回顧自己成長歷程或訪談他人生命故事，透過文字書寫，感受周遭有價值的生活片段：舉凡值得感激的事件與人物、令人難忘的努力過程與成果、啟發人生體悟的經驗等等。

二、作品相關注意事項： 撰寫閱讀心得內容，字數以 600 字~1,200 字為限。

三、收件期限及地點：即日起至 106 年 9 月 29 日（五）下午 5 時止

四、評審原則：


1. 邀請專家學者擔任評審。
2. 內容 50%：能充分表達原作品主題，並抒己見與原作品相互輝映，彰顯生命教育宗旨。
3. 文辭 30%：文章流暢及表達。
4. 結構 20%：佈局巧思及創意。

五、獎勵方式

1. 錄取特優 5 篇、優等 5 篇、佳作 10 篇及入選若干，得獎作品主辦單位有發表使用之權利，視需要編輯成冊提供本市所有國中師生欣賞。
2. 獲獎學生由教育局頒發獎狀與獎金，特優每名 1000 元、優等 700 元、佳作 300 元及入選 100 元。

資料組

一、認識高職 15 群科--11 外語群

認識高職 15 群科	外語群包括應用外語科(英文組)、應用外語科(日文組)。學生畢業後可從事英文教學、日文教學及工商業…等行業。如秘書、助理、業務人員、航空公司之空服員、櫃台服務員、旅行社導遊人員及領隊人員或觀光飯店之服務業人員等。有志於擔任公職者可參加普考、高考及公務人員特考等公職考試，或參加考試進入國營事業工作等。
 11 外語群	

二、景文高中舉辦【優人表演藝術班免費課程體驗營】，歡迎 9 年級同學上網報名。

(一)時間：106 年 5 月 6 日(六)下午 1：30~4：30

(二)活動對象：9 年級對表演藝術有興趣的同學，名額 40 名，額滿為止。

來自總務處資源的節約

一、請各位同學注意節約能源，隨手關燈、關水，省電又環保。

二、請各位同學愛惜公物，延長物品的使用年限。

三、欣賞校園美麗風景三月到了，春暖花開，校園裡多了好多顏色，是因為各式各樣的花朵都陸陸續續地綻放了，走在校園的時候，請師生們欣賞欣賞美麗的花朵喔~~~~

