

忠孝週報

Zhongxiao Weekly

週報請貼公佈欄



中心德目：同情

發行刊號：1060407

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、直笛熱舞比賽相關時程更正，請同學特別留意喔！

(一) 報名表繳交期限：5/4 (四)

(二) 各班彩排時間：5/5、5/15-18 (7年級音樂課、8年級表藝課)

(三) 熱舞比賽午休練習場地開放：5/1-5/18 (活動中心1樓)

(四) 熱舞比賽音樂繳交期限：5/12 (五) 17:00前

*請8年級各班繳交團照一張(製作背景用)

二、轉知臺北市青少年發展處106年度「畢業歌創作培力工作坊」活動資訊：

(一) 活動時間：

1. 第一梯工作坊：106年4月29日至30日，共計2日，上午9:00至下午4:30。

2. 第二梯工作坊：106年5月13日至14日，共計2日，上午9:00至下午4:30。

3. 成果發表暨頒獎：106年5月27日(六)上午10:00至中午12:00。

(二) 參加對象、名額與費用：

1. 工作坊：本市國高中職(含自學生)2人組隊報名，每梯計招收正取8組、備取3組。報名費每組500元整(含午餐)。

2. 成果發表：參與工作坊課程並完成畢業歌創作者，皆可免費報名參與；現場將評選優秀作品，首獎可獲1萬元禮券，各得獎者並可獲頒獎狀。

(三) 報名日期：

1. 畢業歌創作工作坊：報名者請於活動前2周完成報名，報名時須填寫詞曲構想或創作詞曲簡譜，主辦單位保有篩選學員之權利。

2. 畢業歌成果發表會：報名者請於106年5月19日(五)前完成報名，並繳交工作坊完成的詞曲創作檔、歌曲Demo光碟及授權書。

(四) 報名方式：一律採網路報名，報名網址：<http://www.tcyd.gov.taipei>。

生教組

清明節掃墓山林防火須知：

一、掃墓焚燒紙箔，應注意不要引燃山草，餘燼請確實用水澆熄。

二、在墓地不要燃放爆竹，以免火花飛散引起火災。

三、掃墓祭祖紙箔及雜草，請攜至山下焚化爐處理，避免違反空氣污染防制法規定。

四、上山掃墓所割下雜草及廢棄物，請使用專用垃圾袋處理。

五、掃墓、郊遊或在山林工作，切勿亂丟菸蒂，以防引起山火。

六、如用火不慎或燃燒雜草而引起山林火災，將依法嚴辦。

七、發現山林火警，請速撥「119」電話報案。

衛生組

一、外掃垃圾集中處理執行上有困難的班級，歡迎找組長討論！

二、為了避免湯桶蓋無法密合，湯杓請取出，或是不硬扣兩側的扣環。

三、減少異物掉入湯桶的機會，請隨手蓋上蓋子。

四、每日注意空品旗幟，關心環境，照顧自己的身體！



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、世大運宣導：

- (一)主辦城市：臺北市
- (二)比賽時間：2017.8.19—8.30
- (三)忠孝國中配對國家：澳門、塞浦路斯、沙烏地阿拉伯
- (四)世大運吉祥物：臺灣黑熊
- (五)世大運標題：for you for youth，一場最精采的世大運，獻給你，獻給年輕世代。
- (六)4/15(六)各校參加世大運國際教育融入課程嘉年華，以地理歷史文化經貿體育發展項目及特色服裝等做介紹。
- (七)國際型綜合性運動賽會，我國於 1987 年正式成為會員國。
- (八)每兩年之奇數年舉辦，分為冬季、夏季世大運。
- (九)有「小奧運」之稱，參賽國家、選手數僅次於奧運。
- (十)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

註冊組

一、本學期第一次定期評量已完成，請各位同學於 4/12(三)下午五點後，上網登入查詢定期評量成績。

二、九年級升學資訊：

(一)106 基北區免試入學志願模擬選填時間為：4/6(四)早上 8 點至 4/14(五)下午 5 點。

(二)106 臺北市優先免試入學報名系統操作練習：4/10(一)早上 9 點至 4/14(五)下午 5 點。



設備組

有意參加國際國中科學奧林匹亞競賽的同學，若符合資格請向設備組索取報名表，並於 4/10~4/14 將報名表投於教務處設備組桌上之收件箱，申請資格為：

一、民國 91 年(2002 年)1 月 1 日(含)以後出生之本校在學學生。

二、依本學期第一次定期評量數學與自然兩科成績加總計算。

三、成績加總排名須達同年級前百分之五，並依總成績核算結果，依各年級可推薦人數進行遴選，如遇臨界同分，則依校內科展成績較優者錄取。

四、如該年級遴選人數未達上述可推薦人數，依序按 9 年級、8 年級、7 年級順序進行遞補。

五、曾獲得分區科展國中組特優(或第一名)和優等(或第二名)之學生參加初選，不佔可推薦名額。



來自輔導室愛的叮嚀

輔導組

心情指數觀測站

用簡單的方式評量自己現在的心情指數，以提早發現問題，預防因壓力而產生的身心疾病。請仔細回想一下，在最近這一星期中(包括今天)，下列敘述讓你感到困擾或苦惱的程度，並圈選一個你認為最能代表你感覺的答案！

	0=完全沒有	1=輕微	2=中等程度	3=嚴重	4=非常嚴重
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
1~5 題總分	<input type="checkbox"/> 0-5分	<input type="checkbox"/> 6-9分	<input type="checkbox"/> 10-14分	<input type="checkbox"/> 15分以上	
*【附加題】有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與建議	
得分 0-5 分： 身心適應狀況良好。 得分 6-9 分： 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談， 抒發情緒。	得分 10-14 分： 中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。 得分 15 分以上： 重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業精神科治療或接受 專業諮詢。
【附加題】自殺意念單項評分： 無論 1~5 題總分多寡，凡此單項評分超過 2 分以上 （中等程度）時，即建議尋求校內 輔導室 協助。	

特教組

有愛無礙-特教名人的故事

安德烈·波伽利 唱出生命的愛



曾是英國歌手莎拉布萊曼指定合唱，帕華洛帝唯一指定婚禮歌手，席琳狄翁甚至曾大力推崇「如果上帝會唱歌，祂一定有一副如安德烈波伽利一般的嗓子。」銷售量突破八千萬的跨界美聲—安德烈波伽利。

安德烈·波伽利出生於托斯坎尼郊區的萊亞提柯市（Lajatico），患有遺傳性青光眼。他的童年生活相當快樂，即使他的青光眼無情地逐漸惡化。12歲時，一次足球場上的意外讓他提早失明。安德烈·波伽利7歲起就學習鋼琴，小學畢業之後，他希望再學習其他樂器，於是就讀於波隆納（Bologna）的「法蘭西斯哥·卡華沙盲人學校」（Istituto Francesco Cavazza）。1980年中學畢業，入義大利比薩大學（Università di Pisa）學習法律，後取得法律博士學位。曾做過一年律師，後於1987年開始在酒吧兼差歌唱，因而開啟了他的音樂生涯。

安德烈波伽利不喜歡將自己的失明視為殘障，而以一個沒有視力的人來過一個充實、豐富的正常生活。他不談論他的失明，因為他不需要同情，對他而言失明是正常而非殘障的事情。安德烈·波伽利的成名是在人生後段時期，在他成功背後的理由之一是「不屈不撓」，他一直持之以恆，從不接受失敗的打擊。