



主任的話

度過了濕冷的年假，隨著天氣放晴，新的學期亦即開始，展望新學期，訓導工作將以「2010 生態教育年」為主軸，打造健康、優質、尊重、關懷、節能、永續之校園，具體工作重點如下：

- 一、生活教育：落實服儀管理和積極鼓勵之正向管教作為，由外而內形塑「守時、有序、好禮」之優質學風，確實做到（一）恪守校園生活規範（二）按時到校，規律刷卡（三）行止有禮，口說好話。
- 二、品格教育：本學期訓導處所舉辦的活動，將以品格教育為核心、知識技能為基礎，人文關懷為目標，除了趣味、精彩，更要激發無限的創意與活力！重要活動（一）優良學生選舉（二）健康促進系列活動（三）班際藝術競賽（四）戶外探索教學（五）生活知識大考驗（六）服務學習。
- 三、健康教育：整合環境衛生、營養飲食、運動保健、環保節能等面向，營造健康校園，培養健康忠孝人，特別推動（一）定期清潔、消毒防疫（二）均衡營養午餐【桶餐、盒餐】（三）課間運動【跑步、護眼操】（四）資源回收【紙類、金屬和塑膠類瓶罐、廢電池、光碟、落葉】（五）隨手關電源（六）教室和廁所綠化美化。

上述內容看似豐富，但成功的關鍵並不在於多，而是要藉由全體親、師、生的共同參與，才能達成理想，實現夢想！相信這不會僅是口號，因為「優質始終來自於忠孝」！

訓育組

- 一、學校首頁有諸多單位舉辦之精彩活動，歡迎同學踴躍參加。
- 二、本學期忠孝週報除每位同學發送紙本外，亦可於學校網頁下載觀看，歡迎同學踴躍點閱。
- 三、九年級畢冊編輯尚未繳交編輯初稿者，請於 3/1 繳交至訓育組。
- 四、九年級畢業同學證件照已補拍完畢，未前往補拍者請自行至校外拍攝。
- 五、七、八年級社團若非特殊原因，請勿任意要求換社。多元社團時間請同學準時至指定地點上課，切勿遲到及缺曠課。

- 六、七. 八年級優良學生代表請於 3/5 繳交八開直式宣傳海報 1 張。競選期間自即日起至 3/12 止。3/15 進行優良學生演說，3/16 選舉投票。
- 七、教室佈置即日起展開，3/18 開始評分。請各班在既有基礎之上加以修整，營造出各班的精彩特色。
- 八、3/4 舉開本學期第一次班聯會，請各班代表及早收集同學意見，踴躍提供建言。
- 九、3/12 (五) 晚上 18:20~21:00 召開本學期班級家長座談會，歡迎各位家長踴躍蒞校參與！

生教組

- 一、新修訂之服儀檢查要點請各位同學參閱，提早準備，也煩請家長們協助督導管理。

臺北市立忠孝國民中學服裝儀容檢查實施要點

99 年 2 月 5 日修訂

- 壹、每次定期評量後擇期舉行全校服裝儀容檢查，平常由行政人員或老師們隨時抽查。
- 貳、服裝儀容不合規定，先以口頭勸導，經勸導未能立即改善或未依規定時間複檢者，按學生獎懲實施要點處置。
- 參、服裝儀容規定：
- (一) 頭髮：
- 1、以整潔、衛生、健康、經濟為考量，不染、不燙、不亂、不怪、露出五官為原則，並適合學生身份，女生夏季頭髮要綁起來。
 - 2、頭髮必須修剪整齊，不可塗抹髮膠、髮油、髮膏、定型液或其它足以改變髮形的物品。
- (二) 服裝：
- 1、依學校規定穿著運動服或制服上學，並隨時保持整齊清潔和完整。
 - 2、運動服與制服不可隨意相互搭配穿著。
 - 3、穿著制服長褲時，上衣必須紮進褲內，腰間必須繫學校規定之皮帶。
 - 4、穿著冬季運動服、制服時，上衣的下襬不可露出於外套。
 - 5、穿著外套時，拉鍊必須拉至校徽以上。
 - 6、穿著以白色為底色之運動鞋。
 - 7、穿著以白色為底色之襪子。
 - 8、「校慶紀念衫」由各班導師統一規定全班穿著。
 - 9、除非另有通知，否則不可穿著或攜帶便服到學校。
- (三) 書包：
- 1、顏色為深藍色、有臺北市忠孝國中之校徽圖案。
 - 2、不可改變其形狀或顏色，且不可以塗鴉或佩掛任何配件。
 - 3、書包長度以對齊腰間為原則，不可過長或挾在腋下。

(四) 儀容：

- 1、定期修剪指甲，不可彩繪及塗指甲油。
 - 2、為保持學生清純形象，不可化妝，並且嚴禁配戴一切飾物，如：耳環、鼻環、舌環、項鍊、戒指、手環、腳環等。
- 肆、本實施要點經服裝委員會通過並陳請 校長核定後公佈實施；修正時亦同。

二、請各位同學上學進校門後記得刷卡，連續 5 日刷卡率 100% 的班級，可得榮譽卡蓋 5 格的獎勵，請各班積極爭取。

三、配合「2010 生態教育年」，積極落實節能減碳，同學食用父母親準備的午餐，請儘量使用重複使用的容器，如：鐵盒、陶碗、瓷碗等，以符合環保的精神。

體育組

一、上學期推行課間運動成效顯著，本學期自 3/1 (一) 起全面續辦，請同學於每天第 2 節下課時間踴躍參與跑步運動，既有益健康，又能敘獎，一舉數得，也鼓勵體重過重傾向的同學，為自己的健康付出青春的汗水！累積達到 30 圈請立即完成核章並敘獎，會更開心喔！

衛生組

一、配合「2010 生態教育年」，臺北市政府鼓勵推動「週一蔬活日」，鼓勵大家多吃蔬食並選擇當地及時令之食材，敬請踴躍響應每週一吃蔬食，以減少畜牧業排碳量。

健康中心

- 一、近來腸胃型病毒肆虐，罹患腸胃炎的學生數有增加的趨勢。腸胃型病毒主要的傳染途徑為接觸傳染，感染後的症狀有發燒、頭暈、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等。請注意飲食衛生，勤洗手，勿共食、共用餐具，以減少罹病的機率。
- 二、自 99 年 2 月 24 日 (星期三) 開始，進行本學期學生身高體重暨視力測量工作。請各班依排定時間，有配鏡的同學攜帶眼鏡，至健康中心進行測量。

教務處

註冊組

- 一、教育部就學安全網計畫」為使就學學生安心學習，補助以下三種對象代收代辦費：
①低收入戶②家戶年所得在新臺幣 30 萬元以下且家戶年利息收入低於 10 萬元以下者③家庭突遭變故致經濟陷入困境者，請有需求之同學務必至教務處註冊組申請。
- 二、報考音樂、美術、舞蹈班之九年級同學，務必上網留意最新訊息：『阿寶的天空—高中資優資訊網』<http://excellent.aide.gov.tw/newcubekm/>

合作社

- 一、合作社便當採預購方式，為使便當訂購數量統計正確，請各班負責訂購同學（總務股長）於前一日下午第六節前訂購。同學如有預定便當，而當天卻因病或事未到校，請總務股長務必於當日走上第一節下課至合作社向陳阿姨辦理退訂事宜。部分加訂（如前天未到校者）亦可於當日早上第一節辦理加訂。
- 二、便當由各班統一訂購可造成不必要的困擾。1. 減少訂不到便當的風險 2. 中午合作社人潮不會過於擁擠影響結帳流程。
- 三、合作社即日起配合規定，第二節下課結束後停止販售麵包等點心類食品，下午第五節下課開始賣包子，請同學留意。
- 四、請同學多多支持與配合學校合作社宣導，我們將盡心為您服務。

【快訊】

學校為何要試辦桶餐

上個學期，經由不少家長們的反映建議，學校在學期結束前的一個多月，開始試辦桶餐，計有 6 個班，近 90 位同學（家長）響應參與，人數雖然不多，但反應其實頗為熱烈，部分班級因參加人數未達 10 人，而失去參與機會，許多同學失望不已！進入新學期，是否持續試辦，將待 3/12 班級家長座談會後，彙整意見再行辦理。

回顧過去這段時間，桶餐獲得許多支持的主要原因，一方面是回應節能減碳的世界環保潮流，另一方面也是因為桶餐具有許多盒餐做不到的優點，例如：飯菜集中較易保溫、菜色口味較多變化、飯菜分開擺放比較可口、附水果和湯品（可喝到熱湯或甜湯）、份量可依學生個別差異而做調整以免造成浪費、菜色經調配營養均衡、導師可在供餐時進行生活及營養教育、有效垃圾減量等等。而當即將改制的臺北縣早就全面推動免洗餐盒（具）不得進入校園、一日蔬食等具體節能減碳作為時，身處首善之區-臺北市的我們，對於環保，是不是該做得更多、更好、更落實？

有鑑於此，忠孝國中配合臺北市教育局「2010 生態教育年」的政策，未來在環保節能的議題上必定不會缺席，也希望全體親師生能一起參與，共同為我們自己和下一代的家園盡一分心力，本學期將先試行「免洗餐盒（具）不進校」和「一日蔬食」，勸導、鼓勵同學（家長）少用免洗餐盒（具），盡量攜帶個人環保餐盒（具），每週至少一天（餐）不吃肉，未來視成效再評估是否擴大施行，期待大家一同來熱情響應囉！