



發行刊號：1070427

發行者：忠孝國中學務處

編輯&美編：訓育組長 江長山

教師 陳淑雅

管理員 李秀貞

來自學務處的愛與堅持

訓育組

1. 四月訓育組舉辦的活動如下：

(1)04/12(四)：忠孝神人榜—803 洪璽皓「氣球雕塑」才藝發表

(2)04/13(五)：第一次班聯會

(3)04/19(四)：忠孝神人榜—802 林宥辰「冰上曲棍球」、802 郭健南「少林南拳」才藝發表

(4)04/20(五)：七年級六福村校外教學

(5)04/26(四)：忠孝神人榜—707 謝睿哲「二胡」、705 陳鼎文「人文攝影」才藝發表

2. 本學期教室美化競賽得獎班級如下：

七年級第一名：707 第二名：702、704 第三名 706

八年級第一名：806 第二名：802 第三名：803

九年級第一名：905 第二名：901 第三名：903

3. 九年級畢業紀念冊編輯已校稿結束，感謝九年級各班畢冊編輯同學，訓育組將統一敘獎。

4. 請九年級要申請特殊市長獎的同學，最晚於 05/07(一)17:00 備妥相關資料，繳至訓育組，逾時不候。

5. 訓育組自 04/16(一)至 05/02(三)開放八年級同學於午休時間至活動中心彩排班級熱舞比賽，請同學注意安全，並請負責人確實掌握人數與場地使用狀況。

6. 訓育組預計從 04/30(一)至 05/03(四)開放七年級音樂課、八年級表演藝術課至活動中心彩排，請同學聽從任課老師指導。

7. 訓育組最快將於 04/30(一)於學務處前置電子看版，宣傳七年級音樂合奏比賽、八年級班級熱舞比賽活動，並會播放相關影片。

8. 欲申請臺北市立圖書館服務學習的同學，可至「學生公共服務學習報名平臺」

http://dns.tpml.edu.tw/tpl_ch/tplapt/申請。

9. 第 46 屆畢業典禮的主題為「星光璀璨 追夢尋光」，感謝 905 同學的發想與九年級各班的票選，票數資料如下：

投稿 班級	主題一 (902)	主題二 (901)	主題三 (907)	主題四 (903)	主題五 (905)	主題六 (908)
內容 投票 班級	你 4 我的 6 芒星	群星因黑夜 而閃耀	星光熠熠 希望降臨	夜幕低垂 星光燦爛	星光璀璨 尋夢追光	夜空中 最亮的 一顆星
901	0	13	0	6	12	1
902	4	5	4	10	12	8
903	0	8	0	12	1	4
904 (遲交)	6	5	12	7	8	0
905	0	1	5	0	23	1
906 (遲交)	1	0	2	15	17	17
907	0	2	24	12	18	3
908	1	7	1	10	8	0
統計	5	36	34	50	77	17

📖 生教組

- 1.4/30(一)週會辦理法治教育講座。
- 2.天氣狀況不穩定，請同學依當日體感溫度穿著。
- 3.早上到校後請同學勿再外出，早餐請於進校前購買完畢。

📖 衛生組

衛教宣導：空氣品質、麻疹、每日飲食指南

1. 空氣品質 <圖片來源：臺中市教育局>

認識空氣品質旗幟

旗幟顏色	空氣品質	小口訣	保護自己的方法
	良 好	空氣良好是綠旗， 戶外運動好安心。	可以多到戶外運動！但還是要注意 旗幟是否變色喔！
	普 通	空氣普通是黃旗， 戶外運動要小心。	還是可以到戶外運動，但是對空氣 敏感、有氣喘的小朋友要注意自己 的身體，不能做太激烈的運動喔！ 如果身體不舒服要跟老師說！
	敏 感	空氣敏感是橘旗， 敏感體質要留意。	一般小朋友還是可以到戶外運動， 但是對空氣敏感、有氣喘的小朋友 要留意自己的身體，不能待在戶外 太長時間，還要多戴口罩喔！身體 不舒服要跟老師說！
	不 良	空氣不良是紅旗， 減少運動多休息。	要避免長時間劇烈運動。下課時， 多待在教室內休息，敏感體質的 小朋友更要注意自己的身體，留在 教室內，外出要戴上口罩喔！
	非常不良	空氣危害是紫旗， 戶外暫停並小心。	容易讓人生病，所以戶外活動也要 停止，離開教室最好戴口罩！氣喘或 敏感體質的小朋友，更要注意自己 的身體，將藥隨時帶在身上！



空氣品質旗幟

2. 麻疹〈資料來源：衛生福利部〉

麻疹是一種急性、高傳染性的病毒性疾病，可經由空氣、飛沫傳播或是直接與病人的鼻腔或咽喉分泌物接觸而感染，在出疹的前後四天內是具有傳染力的，所以建議在麻疹的檢驗報告尚未出來前或在出疹前後4天內，病患要採隔離措施，以避免傳染給沒有免疫力的人。

**預防麻疹最有效的方法
接種MMR疫苗**

提醒：避免攜帶未滿1歲及未完成MMR疫苗接種的嬰幼兒前往流行地區，以降低感染風險。

從流行地區返國後如有下列症狀應戴上口罩速就醫，並告知醫師旅遊及接觸史

- 發燒
- 鼻炎
- 結膜炎
- 咳嗽
- 紅疹

國內免付費防疫專線1922（或0800-001922）

感染麻疹併發重症 高風險族群請注意

感染麻疹後在各年齡層都可能發生併發症，但5歲以下嬰幼兒、及20歲以上成年人風險較高。約5-10%的患者因細菌或病毒重覆感染而產生併發症，如造成中耳炎、肺炎及腦炎等。

01 高風險族群有

✓ 免疫不全患者

例如愛滋病、白血病、淋巴瘤或其他癌症，以及正接受免疫抑制藥物治療的病患。這些病患感染麻疹後的表現可能不典型或不出疹。

✓ 孕婦

孕期內感染麻疹，除了會提高孕婦併發肺炎、腦炎等風險，也會造成流產、胎兒體重不足及死產等情況。

02 請你跟我這樣做

✓ 高風險族群，在麻疹流行期間應避免接觸確診或疑似麻疹的個案，及前往麻疹流行地區。

✓ 衛生單位列管追蹤的接觸者，必要時請配合依疾病管制署「疑似麻疹個案接觸者暴露後預防建議措施」注射射MMR疫苗、肌肉注射免疫球蛋白IMIG或靜脈注射免疫球蛋白IVIG等預防措施，以避免發病或降低疾病嚴重度。

✓ 衛生單位列管追蹤的接觸者，應配合衛生局每日實施健康監視，若出現疑似症狀需就醫時，請配合衛生局安排就醫。

✓ 進出公共場所人多擁擠處，注意呼吸道衛生及咳嗽禮節；如身體不適、前往醫院或診所就醫時，請全程配戴口罩！



衛生組小提醒：平日用肥皂洗手，出入公共場所須戴口罩，若有發燒症狀務必在家進行自主管理。衛生組備有肥皂、75%酒精（乾洗手）、漂白水可供取用。

3.每日飲食指南：

2018年國健署每日飲食指南

均衡飲食

熱量佔比
50-60% 碳水化合物
20-30% 脂質
10-20% 蛋白質

全穀雜糧類

1/3全穀
1.5-4碗

豆魚蛋肉類

蛋比肉好
3-8份

油脂與堅果種子類

堅果換油
堅果1份 油3-7匙

蔬菜類
水果類

高鈣留皮
3蔬2果

乳品類

不需低脂
1.5-2杯

107年版每日飲食指南手冊

定量打菜

打菜最佳比例 321

重要! 是體積比

飯吃最多 3

菜吃很多 2

肉吃最少 1

3 全穀根莖類

2 蔬菜類

1 豆魚肉蛋類

注意

打菜打飯細思量，主食吃滿一碗飯
肉類份量應恰當，豆魚肉蛋一樣好
副菜一個打菜瓢，青菜一瓢再一瓢
定量打菜恰恰好，均衡飲食好度量



體育組

106 學年度七年級班際跳繩比賽得獎班級如下：

- 第一名-704
- 第二名-702
- 第三名-706

恭喜以上得獎班級!