



週報請貼公佈欄

中心德目：公平



一、為因應 12 年國教服務學習課程，學校在寒假期間於 1/28(三)、1/29(四)、1/30(五)三天有開設校內服務學習上午 8:30 至 11:30，請同學多加利用。每位同學每學期皆需滿 6 小時，方能拿到免試入學積分 4 分，且時數無法跨學期累計，請同學務必多加注意。另外，寒假校內服務學習需事先登記，請同學事先詢問訓育組並完成報名動作。報名後若無故缺席，將依校規懲處。

各處室所需名額

1/28(三)	教務處	10	學務處	20	總務處	10	輔導室	0
1/29(四)	教務處	10	學務處	20	總務處	10	輔導室	5
1/30(五)	教務處	10	學務處	20	總務處	10	輔導室	5

二、轉知臺北市立五常國民中學 104 年度『趣味科學動手做』~~科學冬令營實施計畫~~

名額以 30 人為限，依報名順序錄取，額滿為止；1/23 (五)公布錄取名單於五常國中首頁/最新消息 (<http://www.wcjhs.tp.edu.tw/>)，活動時間 2/3 (二)至 2/5 (四)。

三、轉知「2015 寒假國際冬令營」活動資訊

1. 主辦單位：真理大學進修推廣部

2. 研習地點：真理大學、佑昇高爾夫練習場、山海觀馬術俱樂部等。

3. 課程內容涵蓋：運動項目練習、實際比賽、團體遊戲、實際操作、室內上課等活動。

4. 研習時間及費用：

第一梯次：104 年 1 月 28、29、30 日

第二梯次：104 年 2 月 2、3、4 日

第三梯次：104 年 2 月 9、10、11 日

每一梯次依不同性質運動營隊收費 (含午餐、課程、表演、體驗、保險等所有費用)。

5. 招生對象：各國中、小學學生，以一年級至九年級男女學生為主。除觀光導覽員營隊外，其餘皆不留宿，營隊結束核發研習證書。

6. 研習人數：依營隊性質不同，每梯次 30~40 人為上限。

7. 線上報名及更多課程詳情、查詢可至本部官網查詢 <http://as00.epage.au.edu.tw>。

四、轉知「福安國中辦理 104 年度「灌籃高手」冬令營實施計畫」活動資訊，104 年 1 月 28、29、30 日，即日起至 1 月 23 日中午報名截止。

生教組

- 一、為防範詐騙犯罪並提升反詐騙意識，請同學及家長加入手機通訊軟體 LINE 『165 防詐騙』官方帳號」。
- 二、請同學提醒家長接送到校時，請注意交通安全，1. 避免停車並排。2. 未打方向燈即闖入主車道。3. 避免雙黃線迴轉。4. 校門口「黃色網狀線」區前禁止臨停。
- 三、春節假期將至，請同學避免進出不良場所，「校外會」人員皆不定時、不定點抽查特定場所。請同學勿造成家人及自身困擾。
- 四、生教組進行友善校園宣導

友善校園有正義 拒絕霸凌無畏懼

「我會尊重、關心、幫助與保護自己和他人，所以，我拒絕霸凌」
當你發現或是遭受校園霸凌一定要勇敢說出來，因為你的見義勇為，
可以阻止同學遭受霸凌的傷害，並能改善同學的偏差行為。

同學可以經由下列管道反映

- 向導師、家長反映。
- 向學校投訴信箱反映。
- 在校園生活問卷中提出。
- 向縣市防制校園霸凌專線反映。
- 向教育部防制校園霸凌專線反映（0800-200885）。
- 在教育部防制校園霸凌專區留言版反映。
- 透過其他管道（好同學、好朋友）反映。

「校園霸凌」定義

- 適用對象：學生與學生間。
- 行為要件：持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為。
- 結果要件：
 - ① 使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境。
 - ② 使他人難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害。
 - ③ 影響他人正常學習活動之進行。



教育部 關心您

廣告

體育組

- 一、906 李冠嶸同學參加 103 年度教育盃柔道錦標賽榮獲國中男子第十量級第一名。
- 二、906 李冠嶸同學參加 103 年度教育盃柔道錦標賽榮獲國中男子甲組第五量級第一名。
- 三、802 張晏嘉同學參加 103 年度教育盃空手道錦標賽國中女子甲組個人對打第一量級第二名。
- 四、807 鄭雨晴同學參加 103 年度教育盃空手道錦標賽國中女子甲組個人對打第三量級第二名及國中女子甲組個人形第二名。
- 五、805 蔡詠安同學參加 103 年度教育盃柔道錦標賽榮獲國中男子第四量級第三名。

衛生組

- 一、午餐請同學「定量打菜」，飯：菜：肉 體積比 3：2：1，以維持均衡飲食。
- 二、下課時間，同學多做護眼運動，可做護眼操、走出教室望遠凝視、在校園漫步、快走或跑步，也同時健身。
- 三、遠離伊波拉 Ebola 2 要：要主動告知旅遊史及接觸史、要先撥打 1922 或 1999 諮詢，不要自行就醫。
- 四、預防狂犬病、禽流感請做好自身防護。
- 五、本校依教育局規定，下學期午餐補助以核定 104 年度低收入戶或中低收入戶、家庭突遭變故經認可為主，並以實際上課天數計算，如學期內中輟必須退還未到校天數之補助。

健康中心

一、〈水痘防治宣導〉

- (一) 水痘主要流行的季節為何？
冬季及早春。
- (二) 水痘的傳染途徑為何？
主要是人與人之間皮膚的直接接觸或經飛沫的傳染，接觸到帶狀疱疹的水疱也會造成傳染，另外，也可被經由被水疱液和黏膜分泌物污染的器物間接傳染。痂皮則不具傳染性。
- (三) 水痘的可傳染期有多長？
由出紅疹以前5天起（通常為前1-2天）到第一批水疱出現後5天之間，在出水痘疹前之際的傳染力最高。
- (四) 感染水痘時有哪些症狀？
剛開始會有發燒、顫抖、腹痛、肌肉或關節酸痛等症狀，隨即會在皮膚上出現斑丘疹，且多由臉、頭皮往軀幹及四肢延伸，全身性的皮疹逐漸快速顯現，隨後變成水疱，最後留下粒狀痂皮。
- (五) 感染水痘後，有藥物可以治療嗎？
目前已有抗病毒藥物可以有效治療水痘。
- (六) 水痘有疫苗可以接種嗎？
水痘疫苗自民國九十三年起，提供民國九十二年一月以後出生且出生滿十二個月的幼兒免費接種。
- (七) 如何預防水痘感染？
 1. 最有效的方法就是按時接種水痘疫苗。
 2. 維持良好的個人及環境衛生。
 3. 保持室內空氣流通，避免長期處於密閉空間內。
 4. 保持雙手清潔，並用正確的方法洗手。
 5. 患者應遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節。
 6. 如出現疑似水痘症狀，應儘速就醫，並建議在家休養，直到所有病灶均結痂為止，以預防水痘疫情的散播。（資料來源：衛生福利部疾病管制署網站）

二、歡度春節假期，飲食健康要注意：

(一) 多瞭解食品消費資訊：

選購年貨除了要特別注意保存期限、成分與產地等資訊之外，也要多留意消保會等相關單位針對年貨進行抽檢調查，提供給民眾參考的年貨消費訊息，以減少買到黑心商品的機率，避免不良產品對健康的危害。

(二) 控制份量：

為了增加節慶喜氣，再加上國人有祭祖的習慣，年菜菜色都會準備得比平常多，往往留下很多剩菜，使得整個年節都在吃剩菜。其實，過年菜色可以豐盛，但每道菜的份量都應減少，如果煮得太多，不但一不小心就容易吃過量，且剩菜反覆加熱，也會使營養成分越來越少，更容易因孳生細菌，而造成腸胃問題。

(三) 正確處理與儲存：

年菜買回來後，要清洗乾淨，並依每次使用量分開包裝、妥善保存，以免食物變質引發腸胃問題。(資料來源：King Net 國家網路醫院)



教務處

註冊組

- 一、9年級第一次志願模擬選填自104年1月15日(四)上午8時起至1月27日(二)下午5時止。請同學與家長、老師共同討論後選填。
- 二、國立臺北藝術大學104學年度舞蹈學系七年一貫制招生：一律上網報(<http://exam.tnua.edu.tw>)，報名時間自104年2月24日至3月3日止。
- 三、103學年度第2學期安心就學方案，校內申請自即日起，至104年2月26日止。請1. 低收入戶。2. 中低收入戶。3. 家庭突遭變故。4. 家戶年所得30萬元以下，且家戶年利息收入低於10萬元以下者。向註冊組提出申請。

資訊組

- 一、103學年忠孝國中網路競賽名次公布：

網路閱讀心得寫作

七年級：第一名707 洪嘉欣、第二名705 洪啟賢、第三名706 鄭筠燁。

八年級：第一名802 謝唯亭、第二名801 陳盈璇、第三名808 陳昱安。

九年級：第一名903 李浩廷、第二名902 陳柔安、第三名908 李怡潔

網路查資料

七年級：第一名701 李胤寬、第二名708 林雨潔、第三名705 呂妍慧。

八年級：第一名802 林嘉又、第二名803 劉心彤、第三名808 黃子容。

九年級：第一名908 張家瑋、第二名903 彭道耘、第三名907 徐嵩延

獲獎同學於104年1月26日(一)朝會領獎。

- 二、七、八年級理化寒假作業需閱讀科學人雜誌可以參考學校網頁下方，臺北市教育局線上資料庫入口網(<http://db102.zlsh.tp.edu.tw/>)請詳細閱讀「在家使用簡介」，申請臺北市教育入口網(<http://www.tp.edu.tw/>)會員帳號，並記得開通信箱，若申請成功即可網路線上閱讀科學人雜誌。