

忠孝週報 Zhongxiao Weekly



發行刊號：1000310

發行者：忠孝國中訓導處

編輯&美編：訓育組長林珍毓

幹事賴美珍

中心德目：行善

週報請貼聯絡簿



訓導處

榮譽榜

第4週整潔 第一名 707班 807班 901班 第4週秩序 第一名 707班 802班 901班
第二名 705班 802班 906班 807班
第三名 701班 806班 907班 第二名 704班 903班
第三名 705班 805班 907班

訓育組

- 一、3/14(一)社團收費開始，啦啦舞社每人繳交400元，烘焙社繳交材料費500元，跆拳道、熱舞社、紙藝社、傳藝社、吉他社每人繳交300元整，期限3/22(二)17:00由社長收齊繳交至訓育組，無故逾期不交者勞動服務3小時。
- 二、國立臺灣藝術教育館辦理2011年全國學生圖畫書創作獎徵選活動，收件時間自100/3/1(二)至4/15(五)，詳情請上忠孝首頁，歡迎踴躍參加！
- 三、第42屆日本兒童畫展徵畫國內作品比賽徵集，詳情請上學校首頁！
- 四、3/14(一)朝會暨週會舉行優良學生競選演說，請各班競選團隊積極準備，展現最優秀的表現！3/17(四)朝會舉行優良學生投票，請各班記得攜帶學生證支持你心目中的優良學生！
- 五、3/18(五)教室佈置評分日，請各班務必於期限前完成教室美化工作！

生教組

- 一、請同學將生活作息時間分配好，準時到校上課並且養成自動刷卡的習慣。不要因為遲到而造成被記過處分的後果，為自己國中生活留下精彩表現，持續做個優秀的忠孝人。
- 二、穿上忠孝的校服，就必須成為一個自信有品德的青少年。在校內及上放學途中，遇見師長要微笑注目，並且大聲問好，下課時間勿亂吼、亂叫、吹口哨影響他人，不亂丟垃圾，並隨手將垃圾撿起；在校外亦須注重禮節，搭乘大眾運輸工具請將博愛座讓給有需要的人，注意講話音量，時時刻刻不忘記自己是忠孝的一份子，將忠孝的榮譽視為自己的責任。
- 三、聽到鐘聲即應快步進入教室，上外堂課的班級需將門窗鎖好，負責同學盡速將班

級帶往指定地點，行進間切勿交談嬉戲，影響他班上課權益，以上均將列為秩序比賽成績依據。

- 四、重申服儀規定：穿著制服長褲需將上衣扎進去，並使用學校規定之皮帶；頭髮不合學校規定(不染、不燙、不怪、不蓋住五官)請自行修剪，生教組將不定期抽檢。
- 五、重申學校規定：高年級同學不得前往低年級教室串班，以避免不必要之爭端。
- 六、訓導處持續辦理改過銷過，有任何疑問請直接洽詢訓導處生教組。
- 七、請同學特別注意功德心，請勿亂吐口水、亂丟愛心球、隨意拿取公共衛生紙玩耍，違者依校規懲處。
- 八、法治教育時間：

傷 害 人 之 身 體 或 健 康	(一) 依刑法第 277 條，傷害人之身體或健康者，處 3 年以下有期徒刑、拘役或 1 千元以下罰金。因而致人於死者，處無期徒刑或 7 年以上有期徒刑；致重傷者，處 3 年以上 10 年以下有期徒刑。 (二) 依刑法第 278 條，使人受重傷者，處 5 年以上 12 年以下有期徒刑。因而致人於死者，處無期徒刑或 7 年以上有期徒刑。
----------------------	---

衛生組

- 一、季節交替，近日腸病毒及腹瀉等傳染病肆虐。請各班使用稀釋漂白水擦拭桌椅及地板。需要漂白水者，自行到訓導處找組長領取漂白水。
- 二、為避免傳染病擴散：上課時，教室門窗請打開，保持空氣流通；並養成良好個人衛生習慣、健康飲食、適度運動。
- 三、請各班使用教室內「板擦拍打器」拍打板擦粉筆灰，勿拍打在走廊外牆上，有礙身體健康，造成校園環境污染。
- 四、校園落葉請務必以落葉袋集中再丟棄，勿直接掃入水溝及花圃，造成蚊蟲孳生及排水不暢。
- 五、上體育課；或使用籃球場的同學，請勿隨手亂丟保特瓶與垃圾！
- 六、台電公司特舉辦 100 年電力盃作文比賽，最高獎金 3 萬元，總獎金共 27 萬 5 仟元，歡迎同學報名參加。參賽者請自即日起至 100/3/31 (四) 前，採網路線上報名，額滿為止。其他相關活動辦法、簡章及注意事項，請洽 <http://www.tpevent.com.tw>。
- 七、臺北市舉辦 99 學年度健康促進學校-健康體位宣導競賽活動海報比賽，特優三名：每名禮券 4000 元，請同學踴躍報名參加，詳細內容請看學校網站首頁公告或找衛生組詢問。
- 八、午餐補助申請已經結束，經費到校後會公告領取，請家長與同學安心等待。

體育組

- 一、七年級班際躲避球賽賽程已公佈在訓導處門口，請同學自行前往查閱。
- 二、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，702、704、705、802、807、906 以上班級表現優異。
- 三、為提倡運動風氣，籃球場有提供 4 顆愛心球，請同學多加利用，使用後請歸回原位，尤其是七年級同學特別注意，請發揮公德心並且養成良好的習慣。
- 四、下課時間進入活動中心打羽球的同學，離開活動中心請將羽球放回球籃中。
- 五、體育股長及運動社團幹部請注意，體育器材歸還時請確實清點數量，如數量有短少或損壞，請立即通知該堂任課老師或體育組長。
- 六、2011 年第 6 屆健體盃國際嘉年華暨全國民俗體育雜技與扯鈴競賽活動，詳情請洽中華民國雜技家協會 <http://acrobats.org.tw/> 查詢。

健康中心

- 一、請踴躍上本校網站點閱學生健康體位課程「認識代謝症候群」講授內容。摘要內容如下：

- (一) 代謝症候群是一群內科代謝疾病的泛稱，也就是肥胖、血脂異常、血糖代謝異常、高血壓的綜合體。
- (二) 以下五項危險因子中，若包含三項或以上者，即可診斷為代謝症候群。

腹部肥胖	腰圍：男性 ≥ 90 公分 女性 ≥ 80 公分
血壓上升	收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
高密度膽固醇脂蛋白(HDL)過低	男性 $\leq 40\text{mg/dL}$ 女性 $\leq 50\text{mg/dL}$
空腹血糖值上升	空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dL}$
三酸甘油酯上升	三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dL}$

- (三) 代謝症候群控制與預防三大原則

1、控制體重與腰圍。2、定期適量的運動。3、健康均衡的飲食

- 二、請裸眼視力未達 0.9 及矯正視力未達 0.5 的同學，於 3/28 (一) 前完成就醫矯治工作，並將「醫院(診所)檢查回條」交給各班保健股長，由保健股長收齊後，交回健康中心。

註冊組

- 一、『玄宗教育基金會獎助學金暨卓越獎申請辦法及申請表格』請逕至該法人網站 (<http://ksehome.myweb.hinet.net/>) 下載。或至臺北市教育局網站/教育消息 (<http://www.edunet.taipei.gov.tw/public/EduNewsList.asp>) 下載相關資料。
- 二、9 年級各項入學管道報名費免繳對象：
 - (一) 低收入戶子女。
 - (二) 直系血親尊親屬支領失業給付者：應檢附公立就業服務機構核發之「失業(再)認定、失業給付申請書暨給付收據」及戶口名簿影本**(證明文件之有效期限以涵蓋報名日期為準)**請主動提供證明至教務處註冊組。
- 三、「100 學年度北區五專聯合免試入學」校內報名已於 3/10(四)辦理完畢，預祝同學金榜題名！

設備組

- 一、臺北市立天文教育館辦理「天文好書大家讀：專家導讀」系列講座二場，歡迎對天文有興趣的教師、同學及家長，踴躍報名(網路報名網址 <http://tamweb.tam.gov.tw/asp/100.sl/signup.asp>)。演講相關資訊如下：
 - (一)100/3/12/(六)下午 2~4 時邀請墨爾本大學瑞秋·韋博斯特教授主講「宇宙的第一批恆星」。
 - (二)100/3/26/(六)下午 2~4 時邀請國立師範大學姚珩教授主講「行星逆行與科學革命-哥白尼的新天文學」。
- 二、請同學進入實驗室後，務必在任課老師的指示下操作各項實驗，帶著一顆謹慎的心，共同維護實驗室的安全。
- 三、為鼓勵學生實際動手操作，認識科學知識及原理，中華創意發展協會辦理『2011 GreenMech 機關王城市盃邀請賽』活動，歡迎本校學生組隊(2~4 人)報名參加。報名時間自即日起至 3/31 (四) 截止，詳細參賽簡章可至中華創意發展協會網站 (<http://www.cdda.org.tw>) 下載。

書香閣

- ※七、八年級班級書庫圖書於本週開始即可流通，流通前借書規則務必完成。圖書登記簿及流通簿尚未製作完成的圖書股長請儘快將其完成並送到書香閣查核。