



週報請貼聯絡簿



訓導處

中心德目：同情

訓育組

- 一、請尚未繳交多元社團費用的同學，請務必於 3/26(一)繳交給社長。
- 二、4/6(五)中午午休進行班聯會，請全校各班班代準時於會議室集合。
- 三、校刊徵稿截止日期至 4/19(四)止，請各位同學踴躍投稿，凡投稿者，每件作品酌予榮譽卡兩格，作品如獲刊登，給予嘉獎至多乙次。
- 四、4/10(二)中午進行 9 年級畢冊編輯會議，請 9 年級同學完成第四大張。
- 五、本學期優良學生選舉結果如下：
恭喜本校 703 林采璇榮獲第一名，將代表學校參加北市優良學生表揚；705 羅皓齡榮獲第二名；708 李建誼榮獲第三名。
- 六、學習護照認證請同學多多利用課餘時間進行認證。
- 七、在學校碰到任何師長，請同學注意應有的禮貌，記得向師長問好！
- 八、下期週報將由 803 施玥而、808 李靜佳兩位班代負責編輯，敬請期待。

生教組

- 一、3/26(一)進行服裝儀容檢查。
- 二、請同學注意隨身財物。

衛生組

- 一、各班打掃請注意要避免地板濕滑，以防跌倒。
- 二、請同學先掃地再拖地，以避免紙屑及泥沙夾雜在拖把上，放入水槽清洗時，造成水管堵塞。
- 三、請勿在教室與走廊奔跑，以防撞傷。

體育組

- 一、學習護照認證體育部份，請洽體育課任課教師確認成績並且核章，核章完成後送至體育組認證。
- 二、為配合健康體育網路護照推廣活動請同學登入，「健康體育網路護照」，帳號密碼為學生身分證字號及學號、相關連結：<http://www.fitness.org.tw>。

健康中心

- 一、本學期裸眼視力未達 0.9 或矯正視力未達 0.5 的學生，請在 101 年 3 月 26 日（星期一）前完成矯治工作，並將「醫院（診所）醫生檢查回條」交回健康中心。
- 二、雨天地板濕滑，請同學注意自身安全，小心行走，勿在走廊及樓梯間奔跑玩耍。籃球場地板潮濕積水時，請勿從事球類運動；走廊地板潮濕積水時，請以吸水拖把拖乾積水處以減少滑倒受傷的機率。

三、維持健康體重的秘訣：

(一) 聰明吃

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥
3. 正常三餐
4. 低脂少油炸
5. 天天五份蔬果
6. 均衡飲食
7. 睡前三小時不進食
8. 每餐不過量（8分飽）
9. 多吃天然未加工食物
10. 不吃零食宵夜甜點

(二) 健康動

每天規律運動至少 30 分鐘；或每次運動 10 分鐘，每日累積至少 30 分鐘以上也很好。沒有機會固定運動者，平時留意增加身體活動量，例如：上下班搭乘大眾交通工具，提前一站上下車，步行上班或回家；步行去用餐或購買物品；上下樓層多爬樓梯；幫忙做家事；溜狗；邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機；假日從事戶外休閒活動；減少靜態活動（看電視、上網及玩電玩）的時間。

(三) 每天量體重，可隨時提醒自己維持健康的體重。

(四) 規律生活

作息睡眠正常，不致因荷爾蒙控制紊亂而影響新陳代謝和增加肥胖的危險。

教務處

教學組

- 一、 語文競賽 04/02(一)英語演講、英語朗讀；04/03(二)客家語演講、國語朗讀、寫字（書法）、字音字形；04/05(四)國語演說、作文、閩南語演說，請所有參賽選手依指定時間地點集合。（未經指導教師或導師同意而棄權者，校規嚴懲）
- 二、 3/26 起將舉行「數理小巨人」活動，將與語文競賽及英語單字大賽合併統計，並於學期末頒發『學藝競賽團體獎』，請同學們踴躍參加。

註冊組

- 一、 3/29(四)『高中職免試』及『五專免試』校內報名。**高中職免試及五專免試可同時報名**。請特別注意：①報名表須針對高中職學校日間部、夜間部或進修學校，擇一進行勾選。②報名高職填寫的志願序，不得日、夜間部混填，若勾選日間部卻填寫夜間部的科系，則不予錄取，反之亦然。③特殊身分學生請務必正確勾選身份類別，未勾選者，一律視同一般生。
- 二、 「101 年度罹癌家庭子女獎助學金」公告，請父或母罹癌的同學至註冊組領取申請表。

書香閣

- 一、 閱讀護照活動已在書香閣熱烈地展開，尚未參加的同學可至書香閣領取閱讀筆記或於書香閣部落格下載，填寫完成上網登錄後累積 10 次即可成為書香小學士。已成功達成閱讀筆記的同學，別忘了要持閱讀護照至書香閣認證。
- 二、 二月份閱冠王為 705 葉奕昕、707 蘇珮珊、802 曾品瑄、706 王韋翔、808 黃玟雯、705 翁藝瑄、704 陳宥竹、705 劉容昇、704 何杰、707 林云茜。得獎同學請持榮譽卡至書香閣核章 5 格。二月份圖書借閱排行榜前十名為《走在北歐 愛上圖樣》、《倚天屠龍記》、《碧血劍》、《波西傑克森》、《蘭德理校園報》、《讓我作你的耳朵》、《秀巒山上的金交椅》、《無敵大劍客》、《蜂雲》、《換頭記》。
- 三、 班級書庫評鑑將於四月中旬舉行，七、八年級圖書股長請加緊腳步將書標及架標完成，另外班級書庫中須備妥中、英文字典；圖書股長亦須盡力推廣閱讀，如閱讀排行榜或好書介紹等。
- 四、 請七、八、九年級圖書股長及資優班指派一人於星期一務必確實地領取好讀周報；另外人間福報，701、702、703、705、706、707、708、801、802、803、804、805、806、807、808、810、902、907、908 及 910 圖書股長於每日第二節下課前領取人間福報。領取地點為書香閣。
- 五、 書香閣每週都有好讀周報有獎徵答活動，邀請全校同學踴躍參加！答對同學除可獲榮譽卡 1 格外，教務處也會不定期舉辦抽獎活動哦！
本週題目：
婦女節這天，在伊拉克首都的慶祝活動上，女學生穿傳統服裝亮相，模特兒款款起舞。她們沒戴面紗，更別說罩袍。請問該國首都在哪裡兒？
信箱截止日期 101/3/23 (五)
- 六、 本次主題書展「鳥語花香」請兩位志工阿姨出 10 道題目張貼於書香閣主題書展區旁看板上，凡答對 1 題即可蓋榮譽卡 1 格，書寫答案時請註明題號。歡迎同學踴躍參與！



婦女節慶祝活動上，伊拉克的時尚模特兒翩翩起舞。

～瘦肉精報導～

農委會防檢局與畜試所資料指出，「瘦肉精」又叫鹽酸克倫特羅，能激動 $\beta-2$ 受體，對心臟有興奮作用。「瘦肉精」是一種「受體素」，學名是「腎上腺乙型接受體作用劑」，是一種類交感神經興奮劑，原本用於治療人類氣喘，後來被發現加在飼料裡供豬長期食用，可促進蛋白質的合成，加速脂肪轉化與分解，讓豬隻體型健美，多長瘦肉少長脂肪。

上世紀 80 年代初，美國一家公司意外地發現，把一定劑量的鹽酸克倫特羅添加到飼料中，可以明顯地促進動物生產，增加瘦肉率，因此又稱瘦肉精。這一發現在一些國家被用於養殖業，但 1993 年西班牙發生了世界上第一起人因瘦肉精毒的事件，其臨床表現為心跳過速，面頸、四肢肌肉顫抖，頭暈、頭疼、噁心、嘔吐，特別是患有高血壓、心臟病的病人，可能會加重病情導致意外。此後，陸續發生瘦肉精中毒事件，全球禁止將其作為飼料添加劑。

吃下去對人體有何傷害？

瘦肉對人體有很強的副作用，其不良反應主要有：

- (1) 急性中毒有心悸，面頸、四肢肌肉顫動，甚至不能站立，頭暈，頭痛，乏力，噁心，嘔吐等症狀。原有心律失常的患者更容易發生反應，如心動過速，室性早搏，心電圖提示 S-T 段壓低與 T 波倒置。
- (2) 原有交感神經功能亢進的患者，如有高血壓、冠心病、青光眼、前列腺肥大、甲狀腺功能亢進者上述症狀更易發，危險性也更大，可能會加重原有疾病的病情而導致意外。
- (3) 與糖皮質激素合用可引起低血鉀，可能與交感神經興奮導致血漿醛固酮水準增高，使腎小管排鉀保鈉作用增強所致。低鉀使心肌細胞興奮性增加，這種雙重作用的結果，會使心臟猝死發生的機會大大增加。
- (4) 白細胞計數降低。
- (5) 反復使用還會產生藥物耐受性，對支氣管擴張作用減弱，持續時間也將縮短。
- (6) 長期食用會導致人體代謝紊亂，產生低血鉀、高血糖及酮症酸中毒。
- (7) 有研究表明長期食用的話，還有致染色體畸變的可能，從而誘發惡性腫瘤。

資料取自維基百科