

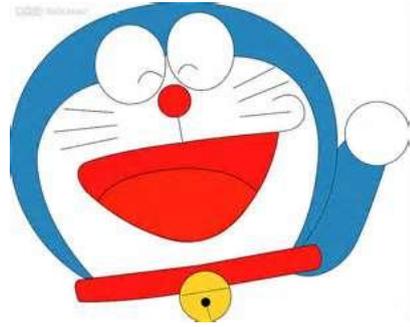
忠孝雙週報 *Zhongxiao Weekly*

中心德目：行善



訓導處

週報請貼聯絡簿



訓育組

- 本學期優良學生活動相關資訊如下：
活動時程：3/11(一)起至 3/20(三)止。
3/4(一) 班會時間選出並繳交優良學生名單。
3/6(三)中午於訓導處抽序號籤。
3/13(三)每位候選人繳交八開海報一張(直式)至訓導處訓育組，由學校統一張貼於川堂公佈欄。
3/15(五)第五節課於活動中心進行預演(僅上臺助選人員出席)。
3/18(一)朝、週會競選演說，每位優良學生使用時間為 4 分鐘，其中包含 3 分鐘的演說及表演，1 分鐘的機智問答。
3/21(四)朝會投票。
- 校刊徵稿截止日期至 4/1(一)止，請各位同學踴躍投稿。
- 3/8(五)中午(12:35~13:05)於至善樓 3 樓會議室召開 9 年級第 1 次畢冊編輯會議，請相關人員準時出席。
- 班會記錄簿及社團記錄簿請準時繳交至訓導處，並詳細填寫，近期發現有些許班級尚未繳交或遲交，也請同學確實召開班會。
- 教育局來文，若同學想觀看電影—「志氣」，可上網(<http://vievision.pixnet.net/album/photo/2101250704>)下載優惠券並加蓋學校認證章，便可以 220 元優惠價到全台首輪戲院觀賞。
- 同學若要參加校外服務學習，最晚需於服務前五天向訓育組提出書面申請，否則不予認證。書面表格請上學校網站--行政公告--**臺北市立忠孝國中服務學習實施計畫**下載。
- 每星期五第八節為校內服務學習時段，請同學事先參閱訓育組當週所發放的資料，確認該週有哪些服務機會，並於服務學習前個別至各處室報名。服務學習當天請攜帶服務學習紀錄本，於該服務學習後立刻請當組組長蓋章認可，服務學習時需準時到達指定地點，服務學習中勿嬉戲打鬧並注意禮貌。請同學好好把握機會，以免向隅。

生教組

- 近日鐘聲權威及刷卡率均有退步現象，請同學特別注意應有表現及班上團體榮譽。
- 重申午休聽到預備鐘聲即應停止手邊任何活動，準備安靜午休。有動態公務的同

學應於午休鐘響前至**活動中心**準備；有靜態公務的同學應於午休鐘響前至**書香閣**準備，若書香閣未開放亦請至活動中心。午休時間嚴禁同學於走廊走動，請同學特別注意。

三、依據本校服裝儀容檢查實施要點三、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. 書包長度以對其腰間為原則，不可過長或挾在腋下。若再勸導無效，將直接以校規處理。

健康中心

<認識代謝症候群>

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。罹患代謝症候群未來得到「糖尿病」、「高血壓」、「高血脂症」、「心臟病及腦中風」的機率，分別是一般健康民眾的6、4、3、2倍。

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 ≥ 130 mmHg；舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度膽固醇脂蛋白(HDL)過低	男性 ≤ 40 mg/dL；女性 ≤ 50 mg/dL
空腹血糖值上升	空腹血糖 ≥ 100 mg/dL
三酸甘油酯上升	三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dL

三、預防代謝症候群五大絕招

(一) 聰明選、健康吃

1. 均衡飲食，天天吃6大類食物。6大類食物即五穀根莖類（主食）、豆蛋魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類及油脂類。每天適量的攝取6大類食物，達到各種營養素的需要量，以維持身體正常功能與活動。
2. 採取低糖、低油、低鹽、高纖（三低一高）的飲食方式。

(二) 動動手、動動腳

1. 適度運動，可維持適當體重，促進骨骼、肌肉、關節功能，並預防高血壓、糖尿病、高血脂症、心臟病及腦中風等慢性病。
2. 利用零星的時間做運動，例如看電視時，拿起啞鈴或裝滿水的寶特瓶，舉上舉下鍛手臂肌力。

(三) 不抽菸、少喝酒

(四) 壓力去、活力來

1. 選擇適合的方法來放鬆自己，例如泡澡、聽音樂、運動、和朋友聊天、靜坐冥想等。
2. 面對問題，找人討論，避免壓力不斷堆積，一起找出解決問題的方法。
3. 若上述方法都嘗試過了，還是沒有用的話，建議勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助。

(五) 做檢查、早發現

定期做檢查，測量腰圍、血壓值、血脂值、空腹血糖值。早期發現，設法改善。

教務處

設備組

- 一、教育廣播電臺 FM101.7 為服務參加 102 年基測考生，自 3/11 起至 4/29 止製播「教育單元系列報導-102 年基測百分百」36 集，邀請各學科教師在節目中協助考生複習各科考試內容，播出時間為週一至週五 0730~0740、1210~1220、1910~1920，歡迎親師生踴躍收聽。
- 二、國立臺灣科學教育館辦理「102 年青少年科學人才培育計畫」，相關申請方式請至校網活動訊息下載，歡迎對科學研究有興趣的學生加入！

書香閣

- 一、公布 1-2 月月冠王為 702 謝佳臻、703 彭道耘、806 呂平、806 王韋翔、804 畢琬妮、802 羅敏心、702 賴泊鎔、703 周哲宇、804 陳羿邨、804 洪斯薇。得獎同學請持榮譽卡至書香閣核章 5 格。

1-2 月份圖書借閱排行榜前十名為《獵命師傳奇》、《魔法師的幸福時光》、《少年 Pi 的奇幻漂流》、《生之歌》、《靈劍》、《100 個國家的 100 個故事》、《天觀雙俠》、《少年陰陽師》、《我們都是這樣彎大的》、《杏林小記》。

- 二、本校採購的電子書已經線上開通了，歡迎同學們直接上網閱讀。

1、學校內使用：

首先，登入本校首頁/師生園地/書香閣部落格/右側華藝中文電子書或登入 www.airitibooks.com 電子書平台並在畫面左上方點入〈本館可閱讀書籍〉，即可看到本次採購總書單。

1-1. 線上閱讀→（簡單閱讀法，不需下載閱讀軟體）：

若您在校內閱讀電子書時，均處於連線狀態，則此方法是您最便捷的電子書閱讀模式。閱讀只需 1 步驟：找到您欲閱讀的圖書後，直接選取〈線上閱讀〉即可。



1-2. 下載閱讀(離線閱讀)→(需先申請電子書閱讀帳號及下載閱讀軟體):

若您閱讀時未能隨時處於連線狀態，或速度較慢，可採用下載閱讀。

(1) 電子書閱讀帳號申請

Step 1: 畫面右上角免費加入會員



Step 2: 輸入個人 e-mail 帳號並確認密碼，認證後即可。此組 e-mail 就是個人的閱讀帳號。



(2) 下載閱讀軟體: <http://www.airitibooks.com/op3.aspx>

依您的閱讀載具系統 (windows, Android, iPad) 下載相關的閱讀軟體。上述二步驟完成後，就可進行下載閱讀。

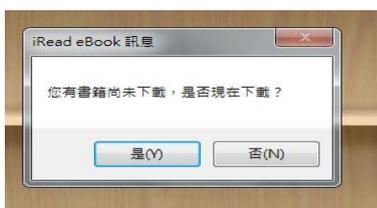
下載閱讀步驟 1: 找到您欲閱讀的圖書後，選取<離線閱讀>



下載閱讀步驟 2: 在您的設備上開啟閱讀軟體<iRead eBook>



下載閱讀步驟 3: 開啟後閱讀軟體會提示您有書籍下載，下載後即可閱讀。



更詳細離線閱讀方式，請參考: <http://www.airitibooks.com/op4.aspx>

2、離開學校，或在校內但不使用學校固定 IP 網段(ex. 無線上網非固定 IP):

須使用閱讀帳號，以便確認是學校師生。請參考上述 1-2 說明，須先在學校內申請閱讀帳號(e-mail)，認證後，之後這組 e-mail 除可當作校內下載閱讀，也可當作離開學校的登入閱讀方式。→線上閱讀 及 下載閱讀(離線閱讀)登入 www.airitibooks.com 電子書平台後，點選右上方個人會員登入，輸入認證後的 e-mail 即可。後續使用方式同上述 1-1(線上)及 1-2(下載)。



