



週報請貼聯絡簿



一、 錯誤更正啟示：海報出刊日期為 102 年

臺北市立忠孝國民中學 101 學年度第 2 學期壁報製作輪流表

出刊週次	壁報名稱	負責班級	出刊日期
第 11 週	母親節(八開橫式)	701-908	102.5.1(三)
第 16 週	畢業特刊(全開直式)	701-808	102.6.4(二)

- 校刊徵稿已於 4/1(一)截止，還有意願投稿的同學，最晚於 4/12(五)前將電子檔交至訓育組。為鼓勵同學投稿，凡投稿經批閱老師認定內容優良者，雖未刊登於校刊，亦以嘉獎鼓勵並於雙週報刊登，凡刊登於校刊者，給予嘉獎兩次鼓勵。
- 4/12(五)中午於至善樓三樓會議室進行 9 年級畢冊編輯會議，請 9 年級各班**班級代表**聽候訓導處廣播出席會議。
- 4/18(四)為母親節海報繳交截止日期，請各班副學藝股長把握製作時間，準時繳交。
- 4/19(五)中午於至善樓三樓會議室召開本學期第二次班聯會，請各班班級代表準時出席。
- 4/26(五)6、7 節為直笛暨熱舞比賽，請 7、8 年級同學把握練習時間。各班報名表最晚於 4/10(三)前繳交至訓育組。熱舞比賽有需要穿著校服以外的同學，僅可於該日第五節下課時換穿，並於活動結束後立即換回校服，違反規定者依校規處分。
- 本學期優良學生選舉結果如下：  
恭喜本校 806 林子祐榮獲第一名，將代表學校參加北市優良學生表揚；703 李浩廷榮獲第二名；804 陳慧軒榮獲第三名。
- 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。

- 十、轉知舊莊國小辦理「102年度國民中小學說唱體驗營」，請有興趣的同學自102/05/13~20到舊莊國小網站報名，報名後方進行抽籤。該活動於102/07/17~19進行，需繳交費用500元。
- 十一、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！

## **體育組**

- 一、賀！本校空手道隊參加102年青年盃空手道錦標賽表現優異！
- 男子個人對打第四級 第一名 鄭雲澤  
男子個人對打第三級 第一名 薛煒龍  
男子個人對打第一級 第一名 蘇禹丞  
男子個人型 第四名 高楷博  
男子個人型 第三名 李冠嶸  
男子個人對打第五級 第三名 李冠嶸  
男子丙組個人型 第三名 游博文  
特別感謝 張德勝 許玉珠 張舜銘 教練 用心指導！
- 二、賀！801班廖郁綺參102第十屆總統盃全國溜冰錦標賽表現優異！  
基本型第二名、綜合型第三名、自由型第三名！全體親師生同賀！
- 三、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>。

## **衛生組**

- 一、請響應『聰明吃、快樂動、天天量體重』健康減重，請撥打國民健康局免費市話諮詢專線0800-367-100。
- 二、請踴躍參與與天下雜誌於4月2日至5月12日辦理之「吃在地、選當季、不浪費關鍵40天的低碳飲食任務」網路活動(<http://green.cw.com.tw>)。
- 三、請珍惜健保資源，你好、我好、大家好，健保真正好。
- 四、如有可回收的學校制服或運動服(乾淨及無破損)，請洽衛生組。

## **健康中心**

- 一、裸眼視力未達0.9的學生，請在102/04/15(星期一)前完成就醫追蹤矯治工作，並將「醫院(診所)醫生檢查回條」交回健康中心。
- 二、轉知行政院衛生署宣導事項：接種B型肝炎疫苗經過數年後，抗體力價可能降低，以致血清抗體無法檢出，但根據研究，大多數未檢出抗體者之細胞性免疫力並未消失，對於B型肝炎病毒感染仍具保護力；其他研究亦顯示，慢性帶原率並未增加，且近年過內急性B型肝炎通報病例數並無上升。因此，針對「依規定時程完成B型肝炎疫苗接種，經檢驗為B型肝炎表面抗體陰性者」建議無須全面再追加1劑B

型肝炎疫苗。

三、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。

四、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

 書香閣

一、公佈 3 月月冠王為 805 葉奕昕、703 彭道耘、702 賴泊鋇、908 黃玟雯、704 胡立昫、703 周哲宇、704 林子耀、805 劉容昇、807 李泓毅、704 于孟婕。得獎同學請持榮譽卡至書香閣核章 5 格。

二、3 月份圖書借閱排行榜前十名為《紅色金字塔》、《三國演義通俗本》、《墨水心》、《魔法師的幸福時光》、《天觀雙俠》、《我們都是這樣彎大的》、《哈利波特》、《美麗人生》、《新聞地理》、《魯冰花》。

三、4/15(一)起為期二週，書香閣舉辦好書大家讀書展閱讀活動，除了向北市圖借閱百餘冊的入選好書外，同時也加入下課 10 分鐘有獎徵答活動，凡答對 1 題即可蓋榮譽卡 1 格甚至有抽中獲獎的機會哦！

# 狂賀!

本校啦啦舞隊參加101學年度中等學校  
啦啦隊錦標賽榮獲創意啦啦隊組第一名  
感謝陳怡靜教練、唐婉慈教練辛苦指導



