



週報請貼公佈欄

中心德目：自律



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、每星期一、五第八節為校內服務學習自由報名時段，請七、八年級同學事先洽詢訓育組，確認該週有哪些服務機會，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。

三、為豐富青少年寒假生活，鼓勵青少年藉由體驗學習多元培力、探索發展；臺北市青少年發展處於 104 年度寒假期間辦理免費體驗活動。

◎參加對象：13-18 歲就讀臺北市國中、高中職學生或設籍臺北市之青少年。

◎活動地點：臺北市青少年發展處（臺北市仁愛路 1 段 17 號/原青少年育樂中心）。

◎活動內容：

1. 攝影體驗營

(1)時間：104 年 2 月 2 日（一）、2 月 3 日（二）上午 9 時至下午 4 時 30 分

(2)講師：吳鑫/攝影師

2. 街舞體驗活動

(1)時間：104 年 2 月 5 日（四）、2 月 6 日（五）上午 10 時至 12 時、下午 1 時至 3 時

(2)講師：TBC 舞蹈老師群

3. 插畫工作坊

(1)時間：104 年 2 月 10 日（二）、2 月 11 日（三）上午 9 時至下午 4 時 30 分

(2)講師：王子麵/插畫家

★本活動全程免費，報名期間自 103 年 12 月 15 日（一）至 104 年 1 月 9 日（五）止，招生名額有限，額滿為止；報名網址 <http://www.tfyc.taipei.gov.tw>。

四、轉知臺北市立西湖國民中學 104 年度冬令營

◎主辦單位：臺北市政府教育局

◎承辦單位：臺北市立西湖國民中學

◎參加對象：對本校所開營隊項目有興趣之臺北市國民中學七、八年級學生。

◎報名方式：繳交報名表、家長同意書向各校訓育組報名，經各校彙整後（家長同意書請留原校備查），於 104 年 1 月 13 日（星期二）中午 12:00 前交至或傳真至本校學務處，另電子檔請 e-mail 至 a210@hhjhs.tp.edu.tw 訓育組長。

◎錄取名額：依報名先後順序錄取 30 人為限，額滿為止。

◎傳真：(02) 2799-3284 聯絡電話：(02) 2799-1817 轉 211 張文建組長。

◎活動日期：

1. 歡樂直笛營：104 年 1 月 28 日(星期三)至 1 月 29 日(星期四)，共 2 日，上午 9:00—12:00。

2. 舞動太鼓營：104 年 1 月 28 日(星期三)至 2 月 3 日(星期二)，共 5 日，下午 13:00—16:00。

生教組

一、中華趕路的雁全人關懷協會辦理 104 年春季「要 HIGH 不要害」電影反毒宣導，自 104 年 3 月 1 日起至 5 月 31 日止，每週二、三、四下午 1 時 30 分至 4 時，於喜滿客京華影城 6D 電影公園辦理，參與師生無須繳費，每場次僅受理 80 人次報名，請於 104 年 2 月 27 日前自行與 6D 電影公園完成預約聯繫。

二、請同學中午用餐時間，在教室用餐，勿聚集在女兒牆用餐，以免造成他班困擾。

三、請同學放學後儘速回家，勿在校外逗留滋事，晚間北市校外會皆會在公園、網咖……等場所進行聯巡，請同學勿造成家人及學校困擾。

衛生組

一、根據環保署監資處空氣品質報導，台灣各地及馬祖、金門、澎湖地區空氣品質為普通至不良等級指標污染物為懸浮微粒，敏感者避免在戶外長時間劇烈活動。如從事戶外活動請帶口罩，以維護自身健康。相關訊息可上網查詢 <http://taqm.epa.gov.tw/taqm/tw/PsiMap.aspx>

二、教育局發下各種 QR CODE（伊波拉、食材登錄平台……），請多加利用。

體育組

一、104 年育達高職籃球冬令營，第一梯次 104 年 2 月 2 日至 104 年 2 月 3 日；

第二梯次 104 年 2 月 4 日至 104 年 2 月 5 日。

費用：新台幣 1500 元整；報名日期：104 年 1 月 9 日前報名完成，詳細資料：請詢問體育組。

二、「104 年學生寒假體育育樂營」活動於 104 年 1 月 28 日至 104 年 2 月 17 日，

報名方式：請逕至本活動網站依指示完成報名程序，網址：<http://camp.ccu.edu.tw>。

三、904 楊子涵參加 103 學年度 The North Face 全國青少年運動攀登錦標賽第五名。

四、804 李昕同學參加 103 年全國中正盃柔道錦標賽社會女子組團體亞軍。

五、802 張晏嘉參加 103 年度全國中正盃空手道錦標賽國中女子組個人對打 47(KG)第五名。

六、906 李冠嶸同學參加 103 年度全國中正盃空手道錦標賽榮獲國中男子 個人對打 70(KG)第一名。

一、賀！本校806王振源同學參加臺北市103年生命教育優良出版品心得寫作徵文比賽榮獲【讀物類】佳作。

「我是謝坤山」閱讀心得

806 王振源



謝坤山先生的故事是正面樂觀的代表作，身體的缺陷一點都沒有影響他那顆樂觀的心，他用自己的故事砥礪著那些遭遇挫折的人，用自己的畫作感動那些灰心喪志的人，用自己的行動幫助那些走不出困境的人，這同時也告訴了我們，一個人的所作所為，不會因為他身體上的不完美而改變，而是有沒有那顆努力向上的心，只要有著堅持和努力，無論如何，都能追逐自己的夢想，為自己的人生增添色彩。

謝坤山先生就算因為意外而導致身體上有所殘缺，但仍積極樂觀地把握每一天，而我們有健全的身體，更應該把握每分每秒，並學習謝坤山努力迎向挑戰的精神，不管遇到任何困難都無所畏懼並且努力突破。謝坤山在自傳中提到：「我在想，如果老是期待著別人能幫我什麼？不如先問自己能做什麼？該做什麼？往自己的內心去求，想辦法激出自己的潛能，那麼碰到任何困難，相信都可以迎刃而解。」這就是他反求諸己的自信，讓他的生命能夠反敗為勝，讓他的人生能夠愈挫愈勇。

凡是和謝坤山先生互動過的人，都會對他的樂觀特質，留下深刻的印象，也會為他的親和與自在，而感動、折服。他雖然沒有雙手，但卻能彩繪世間的一切美好。他用彩筆把天地之間的美景盡收眼底，把那好山好水，盡情的揮灑進他的畫布裡。他要畫北濱的蔚藍海水，也畫海浪衝擊岸邊岩石激盪在天空中的浪花；他要畫漁港的人聲鼎沸，也畫南投村莊的祥和寧靜。他不僅畫大地之美，也憑藉著一顆美善之心和一分真摯之情，畫出人性之善。

在他的一生中，有淚水與笑聲，但他的笑聲往往壓過淚水，他的笑容往往帶走愁容，這就是謝坤山先生的生命特質，也是我們應該學習的地方。我想，唯有無畏生命中的每一個考驗，才能活出紮實的人生。

面對陽光，陰影永遠在我背後，我們可以站在謝坤山先生的角度想一想，如果今天是你遇到這樣的問題，你會怎麼面對？是被困境所擊倒？又或是換個心態重新迎向美好的人生？命運的無情使得謝坤山的身體有了殘缺，還好他有一顆積極樂觀的心，他放掉對於得失的成見，戰勝一道道艱難的考驗，掙脫加諸身心的枷鎖。他不看自己失去了什麼，只看自己所擁有的，我認為，他才是擁有最多的人。他向我們示範著「心能決定一切事物，懂得調適態度，就能飛離看似絕望的山谷，翱翔充滿希望的天際。」

逆境是最大的考驗，也是最有價值的挑戰，一帆風順的人生看似成功，但缺乏琢磨，遇到困難便會一蹶不振，唯有淬鍊過的生命，多采多姿且充滿韌性，從原本脆嫩的小草，長成茁壯的大樹，這是謝坤山先生帶給我們的生命禮讚。

📖 特教組

<好片欣賞-明日的記憶>

本片改編原著小說《明日的記憶》。佐伯雅行(渡邊謙飾演)，是個知名廣告公司主管，工作賣力認真，是老闆眼中不可多得的人才，也是下屬心中嚴謹的工作狂，他能如此無後顧之憂打拼事業，也多虧有個幸福家庭為他做後盾，溫柔體貼的妻子—惠美子，兩人感情甜蜜羨煞許多人，有個即將要出嫁的女兒，還有個未出世的小外孫，似乎幸福始終環繞在他左右。某天，他因為不堪長期頭痛暈眩的困擾就醫，才驚覺原來自己的健康早在不知不覺中一點一滴的流逝。



他開始想不起來每天一起工作的同事長什麼樣子，每天上班都要經過的街道，卻變成了陌生的風景，上一秒鐘才訂好開會的時間下一秒就完全想不起來。



直到有一天，佐伯不知不覺來到當年與惠美子相識的地方，他想起年輕時候彼此承諾相愛一生，想起了那時的她笑容是如此燦爛，卻怎麼也想不起妻子的模樣。惠美子回家找不到佐伯的蹤影，她在遍尋不著，無助之餘，也來到當初佐伯跟她求婚的地方，看到佐伯從前方走過來，她好

想上前給丈夫一個擁抱，只是佐伯看著眼前這位眼中充滿淚水的女子，既熟悉又陌生，兩人才終於共同正視這個悄悄改變他們往後人生的改變.....。

如果過了明天 我連你都忘記了
也請你緊握我的手 陪我繼續走下去...

<好片欣賞-姊姊的守護者>



本片改編自萊迪皮考特的暢銷同名小說，影片探討深具爭議性的醫療話題，對「愛」有深入的刻劃及詮釋。

女兒凱特(蘇菲亞瓦希麗娃)從小罹患罕見白血病，原本是律師的莎拉(卡麥蓉狄亞)，為了照顧凱特辭去工作，艾碧貝絲琳飾演凱特「功能性的妹妹」安娜一角。她是醫學科技下的產物：DNA 經過特定挑選，目的在於提供姊姊賴以為生的一切：臍帶血、幹細胞、骨髓...。一天，姊姊腎臟衰竭，急需妹妹的腎，13歲的安娜罕見地找了律師(亞歷鮑德溫飾)爭取自己「身體的使用權」，阻止她的「宿命」，因此與母親(卡麥蓉狄亞飾)上演親子對決的法庭大戰。劇末，觀眾才明白原來這一切，都是基於愛。母親基於對罹病女兒的愛，放棄律師事業，聽信醫師的建議，以凱特複製安娜，並理所當然地認為小女兒要隨時支援大女兒的需求(這對妹妹而言，很不公平)。瓊安庫薩克飾演法官，因故失去女兒而遭重創的她，必須聆聽安娜和其母親兩造的辯論、陳述，在真理和情理法之間，做出適當的裁決。



自小體虛的凱特，雖然病痛連連，但她不僅堅強、被親情包圍，而且有足夠的能力去愛。影片除了被激發觀眾多面向的思索外，也因「愛」的主軸而感動。

<活動宣導>

特教宣導活動-特教主題海報宣導暨有獎徵答比賽!!!

1月5日~1月15日，將辦理有獎徵答活動，只要詳閱忠孝週報特教宣導資料及穿堂特教組宣導海報，並且在上述指定期間到輔導室特教組領取「有獎徵答卷」，答題完全正確同學便可獲得「榮譽卡2格」獎勵。凡本學期參與活動者另外還可以參加1月26日(一)好禮抽獎活動喔!!!!歡迎踴躍參加~