

忠孝週報

Zhongxiao Weekly

週報請貼公佈欄



中心德目：休閒

發行刊號：1050617

發行者：忠孝國中學務處

編輯&美編：訓育組長梁津津

管理員李秀貞

來自學務處的愛與堅持

訓育組

- 一、狂賀！本校舞龍舞獅社參加「105年臺北市青年盃舞獅錦標賽」榮獲雙獅組醒獅國中組第一名！感謝指導的方鑫鴻教練，以及辛苦練習的同學：702 陳奕維、陳宣翰、簡健峰，804 柯佑杰、李政達、謝孟儒，805 杜青奎，808 蔡升瀚同學！
- 二、本學期即將結束，提醒服務時數未滿6小時的同學，請把握校內服務學習時間：6/17(五)、6/20(一)和6/24(五)的16:00-17:00，至學務處訓育組進行服務學習。或者自行至校外單位進行服務學習以免影響未來的升學機會唷！

衛生組

一、2016 臺北市環境教育暑期夏令營

報名時間：105年6月6日起至105年7月8日(五)下午5:00額滿為止。

詳情請洽學務處衛生組或查詢學校網頁。

場次	主題	集合地點	活動地點	活動日期 /活動開始時間	名額	參加對象
一	野草花果 農務美學 生態體驗	1. 市府東大門松智路集合 2. 七星生態花園門口集合 (自行前往者)	七星生態花園	7月20日(三) 09:30	40人	國小三至六年級、 國中一至三年級
二	森林服務公司	1. 市府東大門松智路集合 2. 內雙溪自然中心門口集 合(自行前往者)	內雙溪自然中心	7月26日(二) 09:00	40人	國中一至三年級
三	城市小農夫	捷運公館站 2號出口	臺大農場 農藝分場	7月27日(三) 09:30	40人	國小三至六年級、 國中一至三年級
四	星空探索 FUN心玩科學	臺北市立天文館正門口	1. 臺北市立天文科學 教育館 2. 台灣科學教育館	8月3日(三) 10:00	40人	國小三至六年級、 國中一至三年級
五	古蹟巡禮	圓山捷運站2號出口	1. 臺北孔廟 2. 林安泰古厝 3. 臺北故事館	8月9日(二) 09:30	40人	國小三至六年級、 國中一至三年級

二、根據世界氣象組織建議，當連續5天每日的最高溫度超過正常的時期平均最高溫度 5°C 時，定義為熱浪；更嚴重的狀況稱為熱風暴(是當較廣大的區域，通常數萬或數十萬平方公里)，溫度連續3天達到 38°C 以上。學校應加強對於學生預防熱中暑等傷害之相關宣導，極端高溫情況下調整戶外課程之教學方式或移至陰涼處教學，以維護學生健康安全。

三、登革熱(Dengue fever)是一種由登革病毒所引起的急性傳染病，這種病毒會經由蚊子傳播給人類。並且依據不同的血清型病毒，分為I、II、III、IV四種型別，如果患者感染到某一型的登革病毒，就會對那一型的病毒具有終身免疫。典型登革熱的潛伏期約為3至8天(最長可達14天)。而典型登革熱的症狀則是突發性的高燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)，頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象；然而，若是先後感染不同型別之登革病毒，有更高機率導致較嚴重的症狀，如果沒有及時就醫或治療，死亡率可以高達20%以上。

四、本校周邊人行道自 105 年 7 月 1 日起全面禁菸，於本校周邊人行道吸菸者，處新臺幣 2,000 元以上 1 萬元以下罰鍰。

五、一氧化碳中毒宣導



體育組

一、104 學年度友善校園畢業班際籃球競賽

九年級男生組

冠軍：907 亞軍：906 季軍：903 殿軍：904

九年級女生組

冠軍：902 亞軍：904 季軍：905 殿軍：908

二、水域活動安全

(一)慎選政府核可且合法經營的水域活動場所。

(二)身體狀況

(三)游泳或從事水上活動應事先告知家長或有關師長；並應選擇在政府單位審查合格的游泳場所或是有救生員執勤的地方進行。

(四)過飢、過飽、有醉意、身體不適或心情不佳，不可下水游泳；飯後應隔一個小時後，才可下水游泳。

(五)入水前應先做身展暖身操，經沐浴沖身後才可入水。

(六)注意自己的健康情形，定期檢查身體。

三、水域環境

(一)不明水底地形不宜跳水，泳池邊水亦不宜跳水；淺水區跳水易造成頸脊椎受傷，導致身體癱瘓或喪失生命。

(二)游泳時千萬不可逞強好勝，應該量力而為。泳技差者或不會踩水者，不可離岸太遠或到深水處戲水。

(三)在設有警告標誌、風浪過大、急流、特殊水流及水質不潔區域均不應從事水上活動。

(四)注意水域環境個別差異及特殊危險因素。

四、遵守規定

- (一) 游泳時必須遵守規定。
- (二) 戲水時不可用耳塞、棉花等堵塞耳道。
- (三) 不可在港口及航道上戲水。
- (四) 不論在游泳池或開放水域游泳。
- (五) 游泳時不可嘻笑、打鬧，發現同伴有異常現象應立即給與適當的協助
- (六) 救溺是依向專業技術，未經訓練及具備嫻熟技能者，不可貿然下水拯溺，以免造成更大悲劇。



校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- ✓ 選擇合法地點
- ✓ 應有家長陪同
- ✓ 留意天氣變化
- ✓ 避免危險行為
- ✓ 學會水中自救
- ✓ 不穿吸水衣褲



緊急聯絡電話：

- 1. 救災防護報案專線：119
- 2. 海巡服務專線：118
- 3. 報案專線：110
- 4. 行動電話急難救助專線：112

相關資訊網站：

- 1. 教育部「游泳121網站」
網址：<http://www.sports.url.tw/>
- 2. 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/
- 3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項
網址：<http://124.199.65.72/elearning/>

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫

大聲呼救



叫

呼叫 119、118
110、112



伸

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋

拋送漂浮物
(球、繩、報等)



划

利用大型浮具划
過去(船、浮木、
救生圈、救生浮
標、保麗龍等)



教育部 關心您

防溺十招

生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行為，
不要跳水

第五招



下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

第七招



身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳

第八招



不要長時間浸泡在
水中，小心失溫

第三招



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心

第四招



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置

第九招



注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水

第十招



加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆

來自輔導室愛的叮嚀

特教組



腦性麻痺的勇者孫育仁的故事

腦麻不是阻礙！25歲的孫育仁如何不受身體限制，勇敢『騎』出一片天？勇敢嘗試，不管困難有多大去嘗試，就有機會！

他走路一拐一拐，但外表英挺、笑容燦爛外型如白馬王子的他，從小罹患腦性麻痺但他，卻沒因此被限制反而闖出了一片天。

因為從小腦麻，都被同儕欺負，從小走路與說話就跟別人不一樣也因此，時常被同學嘲笑、欺負、排擠班上還會組成一個『打孫育仁』的活動他們只要一不爽，就會說：打孫育仁囉打孫育仁，就這樣一群人追著我跑。

十六歲因緣際會進入「台灣馬術治療中心」學馬術，媽媽曾帶我做過各種治療，但當我跌倒時媽媽都會要我自己站起來因為她說：育仁，我沒有辦法陪你一輩子；但腦性麻痺會陪你一輩子。我知道，我不能一輩子就受到身體的束縛，不能永遠只當個蟲蛹中的蝴蝶，無法掙脫因此，我開始思考我能發揮什麼長才呢？

直到2005的某天，我與馬相遇了我到了『台灣馬術治療中心』接受治療，當我跳上馬背時，我發現可以跳脫身體限制，擺脫走路一拐一拐的不便，還可以與一班人無異的馳騁跑跳這讓我體會到自信、驕傲與成就感！我在馬背上，我找到了自信終於在2014年5月，我帶領台灣進入世界盃成為台灣第一位身障馬術國手。

就算是我，只要在正確的位子上，我也能完成不可能的任務！原本以為，腦性麻痺是否定我的能力；原本以為，我渴望跟一般人一樣結果忘記最重要的事……我終於明白，限制我的不是腦性麻痺而是我對腦麻的想法及態度我相信保持我們的夢想，只要突破困難勇敢嘗試你就能完成你心中的夢想與想做的事！

摘自：Cmoney 官方

來自總務處資源的節約

一、105年度校園工程注意事項

1. 6/16-9/15 校園暫不開放，放學後及假日無法到學校打球
 2. 請勿穿越校園及球場，請走走廊
 3. 勿靠近工地，勿跨過圍籬
 4. 活動中心可照常使用，儘量少用地下室即可
 5. 活動中心場地租借照常，無暫停使用
 6. 廁所工程開始後，後門請勿停車，避免車子刮傷或有其他爭議
- 謝謝大家的體諒~~~ 總務處 敬啟



二、105年度校園工程位置圖

105年度工程施工範圍及項目

【請勿進入施工區、勿靠近圍籬及穿越圍籬】

