

忠孝週報

Zhongxiao Weekly

週報請貼公佈欄



中心德目：公平

發行刊號：1060113

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、本學期段考第二天下午與結業式活動流程

※ 日期：106年1月18日（三）

節次	時間	活動	地點	負責單位
上午	8:30~12:05	段考	各班教室	教務處
中午	12:35~13:05	午休	各班教室	各班導師
第五節 第六節	13:10~14:50	網路安全教育宣導	活動中心	學務處 生教組
第七節	15:05~	大掃除	各班掃區	各班導師 衛生組
放學				

※ 日期：106年1月19日（四）

時間	活動	地點
7:30~7:45	校園環境整理	各班掃區
7:45~8:40	結業典禮	活動中心
8:40~	導師時間	活動中心
9:00	放學	
9:30	校務會議	



二、為因應十二年國教服務學習課程，學校在寒假期間於 1/23(一)、1/24(二)、1/25(三)8:30~11:30 有開設校內服務學習。欲申請此三天服務學習的同學，請於 1/19(四)前至訓育組完成報名，若無故缺席，將依校規懲處。

【單學期滿 6 小時，方能拿到免試入學積分 5 分，每位同學共需 3 學期 15 分。時數無法跨學期累計，請同學務必留意。】

三、有興趣參加多元社團「生命教育社」的同學，請在 1/19(四)放學前至訓育組登記轉社。其他因健康因素等重大緣故需換社的同學

生教組

一、寒假期間若要到校做返校打掃或改過銷過一律著整齊的學校服裝，否則不得進入校門，請同學特別注意。

二、寒假改過銷過時間為 1/23、1/24、1/25、1/26、2/6、2/7、2/8

，早上 8:30~11:30，請要改過銷過的同學，務必準時到學務處前集合，並攜帶黃單，若遲到或無黃單的同學，將不予受理當日改過銷過，請各位同學注意到自己的權利。

三、請同學妥善安排假期生活，多從事有益身心活動，增進親子關係。避免沾染不良習慣，如：抽菸、賭博、喝酒、嚼檳榔、飆車……等。

- 四、嚴禁出入易滋生事端場所，避免打架、藥物濫用、被人利用，生教將不定時參與擴大聯合巡查，若涉足上述場所而於臨檢時遭警查獲，將予以嚴處。
- 五、寒假時使用網路宜有節制，注意網路禮儀、避免網路交友。切勿沉溺網路虛擬世界。
- 六、寒假期間保持正常起居作息，若要外出，請留下聯絡電話、返家時間、活動地點及內容給家長，避免在外過夜、行為越軌。戶外活動，建議由家長陪同為宜。
- 七、寒假天氣寒冷，使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，特需注意室內空氣流通切忌將門窗緊閉，導致瓦斯燃燒不完全，而發生一氧化碳中毒事件；此外，外出及就寢前請檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。
- 八、不得無照駕駛汽、機車，搭乘機車須戴安全帽，並確實遵守交通規則。

衛生組

一、78年級各班返校打掃抽籤結果如下：

1/23	1/24	1/25	1/26	←服務時數登記在上學期	
705	707	804、806	704、708		
2/2	2/3	2/6	2/7	2/8	←時數登記在下學期
801、807	702、805	802、803	703、706	701、808	

返校打掃時間為 8:30~10:30，本學期榮獲整潔榮譽班之班級可免返校打掃，返校打掃之同學另可登記服務時數 2 小時，上下學期服務時數登記以 2 月為界線，排定時間未到校亦未於學期結束前至衛生組登記更改時間者，將依校規處分。

二、近日廚餘混雜垃圾情形日益嚴重，請體諒收餐人員的辛苦，將餐具與塑膠封膜分開置放於空的餐桶內，勿與廚餘共放，同時廚餘內亦不得有異物，學務處將不定期至廚餘回收區抽檢各班執行狀況。

三、冬季為我國病毒性腸胃炎好發的季節，諾羅病毒流行期約自每年 9 月底至隔年 5 月間，以 12 月底至隔年 2 月為感染高峰。自去年 9 月起，感染諾羅病毒 GII.2 病毒株的群聚事件逐漸增加，約佔 9 至 12 月整體腹瀉群聚事件 60%，發生場所以學校為主（66%）疾管署提醒，諾羅病毒傳染力強，目前並無特效藥可治療，預防方式為如廁後、進食或準備食物前務必勤洗手、做好個人衛生防護，食物澈底煮熟再食用（尤其是貝類水產品）。民眾如出現噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛、發燒、頭痛及肌肉酸痛等疑似症狀應及早就醫，並注意補充水分與營養，建議以少量多餐的方式食用清淡飲食，避免過油或高糖分的食物；待症狀解除 48 小時後才能調理食物，以避免病毒傳播。相關資訊可至疾管署全球資訊網(<http://www.cdc.gov.tw>)或撥打免付費防疫專線 1922(或 0800-001922)洽詢。

體育組

一防溺宣導及水上活動安全須知

校園水域安全宣導

救溺五步

- 叫：大聲呼救
- 叫：撥打 119-110
- 伸：伸援手
- 拋：拋救護器材
- 划：划向大型浮具

防溺十招

- 第一招：下水前應先觀察，若有安全設備再下水。
- 第二招：不要逞強，量力而行。
- 第三招：不要在不熟悉的水域游泳。
- 第四招：不要在不熟悉的水域游泳。
- 第五招：下水前先暖身，不可穿褲子直接下水。
- 第六招：不可在水中嬉鬧惡作劇。
- 第七招：身體不適或狀況不佳，不要劇烈游泳。
- 第八招：不要長時間泡在水中，小心失溫。
- 第九招：注意危險水域，慎選氣候不佳時不要游泳。
- 第十招：互相提醒，同伴救溺，不幸溺水保持冷靜求救。

水上活動安全守則

- 一、參加水上活動前，應先了解水域環境，並穿戴救生衣。
- 二、參加水上活動時，應穿戴救生衣，並穿戴安全帶。
- 三、參加水上活動時，應穿戴救生衣，並穿戴安全帶。
- 四、參加水上活動時，應穿戴救生衣，並穿戴安全帶。
- 五、參加水上活動時，應穿戴救生衣，並穿戴安全帶。
- 六、參加水上活動時，應穿戴救生衣，並穿戴安全帶。



來自教務處的諄諄教誨

教學組

- 一、105 學年度第 1 學期第 3 次定期評量於 1/17(二)、1/18(三)進行，請同學務必提早作足準備，並於考試期間遵守相關規定。
- 二、105 學年度寒假作業會於 1/19(四)之前發予同學，請同學善加利用放假時間完成。

註冊組

一、106 年基北區適性入學管道

二、106 年臺北市適性入學宣導-106 教育會考時間

106年基北區適性入學管道

免試入學	直升入學	特色招生	甄選入學	藝才班
	優先免試入學(一類、二類)		體育班	
	免試入學		科學班	
	技優甄審入學		職業類科	
	產業特殊需求類科		考試分發入學	
	實用技能班			
身心障礙適性輔導安置		其他	建教合作班	
			重點運動項目	
			未受政府補助私校獨立招生	

106年國中教育會考考試日期和時間

	106年5月20日(六)	106年5月21日(日)	
上午	8:20-8:30 考試說明	8:20-8:30 考試說明	
	8:30-9:40 社會	8:30-9:40 自然	
	9:40-10:20 休息	9:40-10:20 休息	
	10:20-10:30 考試說明	10:20-10:30 考試說明	
	10:30-11:50 數學	10:30-11:30 英語(閱讀)	11:30-12:00 休息
		12:00-12:05 考試說明	12:05-12:30 英語(聽力)
下午	13:40-13:50 考試說明		
	13:50-15:00 國文		
	15:00-15:40 休息		
	15:40-15:50 考試說明		
	15:50-16:40 寫作測驗		

三、106 年臺北市適性入學宣導-基北區免試入學超額比序積分表

106 年學年度 免試入學超額比序項目積分對照表 (108 方案)

類別	項目	上限	積分換算					說明		
			36分	35分	34分	33分	32分			
志願序		36分	36分 第1-5志願	35分 第6-10志願	34分 第11-15志願	33分 第16-20志願	32分 第21-30志願	同校、兩個以上科別連續選擇，則視為同一志願		
多元學習表現	均衡學習	36分	7分 符合1個領域		0分 未符合			健體、藝文、綜合三領域前五學習平均成績及格者		
	服務學習	36分	1. 採計期間為 103 學年度上學期至 105 學年度上學期，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。 2. 非應屆畢(結)業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國民中學在學期間前 5 學期進行採計。							
國中教育會考	五科	36分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	1. 國、數、英、社、各級各科按等級標示轉換積分 1-7 2. 寫作測驗級分轉換積分 0.1-1分
	寫作測驗	36分	1分	0.8分	0.6分	0.4分	0.2分	0.1分		
總積分			108分							

- 註
- 服務學習相關認證原則，依據「基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序『服務學習』採計規定」辦理。
 - 原住民學生、身心障礙學生、蒙藏學生、政府派赴國外工作人員子女、境外優秀科學技術人才子女、僑生及退伍軍人等法律授權訂定升學優待辦法之特種生，依相關特種生升學優待辦法辦理。
 - 非應屆國中畢業生得向本區免試入學委員會提出申請參加免試入學，參加當年國中教育會考，並採計其國中就學期間之紀錄，採計項目及積分由本區免試入學委員會審查認定之。

106學年度基北區免試入學

超額比序採計項目



1. 總積分(108) = 多元學習(36) + 會考(36) + 志願序(36)

四、105 學年度第 1 學期第 3 次定期評量成績於 1/30(一)開放查詢。

輔導組

摘錄自臺北市衛生局社區心理衛生中心專題文章

課業壓力調適


在目前的環境中，幾乎大多數學生都承受著莫大的課業壓力，如：成績不理想、課程負荷過重、升學壓力、沒興趣學習等。課程表現往往會影響到家長的反應和自我認同，而且，在一般的主流價值下，課業表現不佳，隨之而來的是預期未來學業成就不佳和學生能力與態度的負面評價。所以，課業壓力不單單只是學習上的壓力，也可能由其他因素間接肇發(鄭照順, 1999)。

以下分享數則減輕課業壓力的方法：

1. 運動：善用身邊的機會，例如：爬樓梯、多走路、自我按摩(Levy, 2001)，藉由運動來消除緊張。
2. 充足的睡眠：睡眠是健康的基本要素，注意自己的睡眠時間，寧可過多，也不(Levy, 2001)。
3. 有計畫的解決課業困難：採取問題解決方式，主動針對學習上的困難一一突破，增進自己對於課業的控制感。
4. 尋求他人協助：除課堂上的學習機會外，針對自己的需求尋找合適的學習方式或更多的練習機會。
5. 建立合理的預期：認清自己目前的能力，設定合理可行的目標，再循序漸進提升，避免過多的挫折產生。
6. 情緒發洩：以聊天、聽音樂、從事嗜好活動等方式，發洩自己的擔心與焦慮。
7. 檢驗對課業表現的看法：有些對於課業表現的看法其實不一定是理性的，與他人討論可以增加自己察覺當中不合理癥結的機會。

資料組

一、認識高職 15 群科--⑧食品群

認識高職 15 群科	食品群包括食品加工科、食品科、水產食品科、烘焙科。 學生畢業後可從事食品製造、食品檢驗與餐飲服務等行業，例如烘焙食品、乳品製造、罐頭食品、冷凍食品、脫水食品、醃漬食品、糖果製造、製油、製粉、調味品製造、飲料製造、食品安全檢驗等從業人員。有志於擔任公職者可參加普考、高考及公務人員特考等公職考試，或參加考試進入國營事業工作等。
 ⑧食品群	

二、全國家長教育協會舉辦「106 年國三學生適性入學家長宣導說明會」，歡迎踴躍參加。

(一)內容：106 年國中教育會考、生涯探索、適性輔導、有效學習、106 年 12 年國教入學新制度

(二)場次：台北場次 1/22(日)上午 9:20 台北商業大學；新北場次 1/22(日)下午 14:20 新莊高中

三、「臺北市私立開南商工 106 學年度單獨辦理免試招生簡章」，歡迎至 校網--升學資訊 參閱。

四、康寧大學數位影視動畫科辦理「第一屆康寧奧斯卡數位影音競賽」，歡迎踴躍參賽。

(一)活動時程：106 年 2 月 1 日開始報名、3 月 15 日完成網路報名及資料回傳、5 月頒獎

(二)活動官網：<https://sites.google.com/view/uknoscar>

五、臺北市 105 學年度國民中學生涯發展教育「職入我心--生涯體驗心得寫作徵文比賽」：

(一)心得以 1000~2000 字為限，並依規定格式打字。

(二)評審標準：經驗省思 35%、未來影響與啟發 35%、文辭與結構 30%

(三)獎勵：特優 10 篇、優等 15 篇、佳作 20 篇及入選若干，作品將編輯成冊，並有禮卷。

(四)比賽辦法及格式請參閱 校網--活動競賽。

(五)請參賽同學於 2/22(三)將作品交至輔導室資料組。

特教組

有愛無礙-身心障礙名人的故事

閱讀障礙者-湯姆·克魯斯(Tom Cruise)的人生經歷

湯姆·克魯斯(Tom Cruise)，是好萊塢的紅星，卻也是位閱讀障礙者，他曾說：「雖然我是天生的左撇子，但卻被強迫用右手，我常常將字寫顛倒，而閱讀對我來說是如此的困難，我不得不在特教班上課，覺得大家都當我是笨蛋，羞恥極了。」

湯姆克魯斯(Tom Cruise)出身平凡、甚至從平凡變為貧窮，但他發跡的故事卻充滿勵志色彩。他曾因父親工作不穩定，不停搬家，在求學時代換過 15 所學校，因為頻繁的轉學讓他的閱讀障礙始終沒被鑑定出來，師長總把他趕不上課程進度的問題，歸因於是初來乍到的新同學，因此並沒有為他提供應有的補救教學。他對自己閱讀障礙的形容是：「我必須訓練自己集中注意力，演講時我要靠我的想像力來架構我的演說內容。」，又因家暴、閱讀障礙、校園霸凌等失去自信，但卻在戲劇表演，察覺自己對表演的熱愛，找到自己的一片天空。

湯姆克魯斯的父親是電機工程師、母親是特殊教育教師，但父親的工作總是斷斷續續，一家人的生活步調也因此被打亂，變得荒腔走板。父親為了討生活，全家曾搬到加拿大，但父親工作不順時就拿家人出氣，即使湯姆克魯斯是唯一的兒子，仍難逃拳打腳踢的命運。12 歲時，父母離婚，阿湯哥才終於擺脫父親的暴力陰影，只是內在的創傷要在多年後才得癒合。

湯姆克魯斯童年的家庭生活不快樂，學校生活也很慘。他在班上的課業成績不佳，備受歧視，但原因其實出在他有閱讀障礙，會把字母搞混、閱讀速度很慢、連字典都不知從何查起，幸好他的母親受過特教訓練，針對其閱讀困難的症狀，負起教育的責任。上了高中後，他一度迷上摔角與踢足球，後來因膝蓋受傷不得不放棄，轉而參與戲劇演出，沒想到因此開始對自己有信心。19 歲那年他參加試鏡，演出生平第一部電影「無盡的愛」(Endless Love)，從此人生漸由黑白轉為彩色。