



中心德目：孝順

發行刊號：1041008

發行者：忠孝國中學務處

編輯&美編：訓育組長梁津津
管理員吳美琴

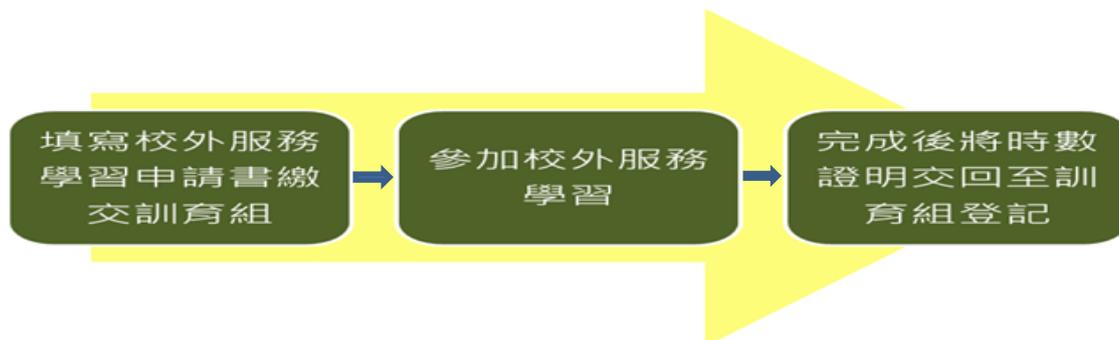
臺北市忠孝國中 104 學年度第 1 學期校內服務學習各班時程表

週次	日期 (星期一)	班級	日期 (星期五)	班級	日期	班級
7	10/12	段考週	10/16	第一次定期評量	即日起至 1/15	901 至 908
8	10/19	702	10/23	801		
9	10/26	703	10/30	802		
10	11/2	704	11/6	校慶預演		
11	11/9	校慶補假	11/13	803		
12	11/16	705	11/20	804		
13	11/23	段考週	11/27	隔宿露營		
14	11/30	707	12/4	805		
15	12/7	708	12/11	806		
16	12/14	701	12/18	807		
17	12/21	706	12/25	808		
18	12/28	自由報名	1/1	開國紀念日		
19	1/4	自由報名	1/8	自由報名		
20	1/11	自由報名	1/15	自由報名		

1. 本表格為本學期七、八、九年級校內服務學習時程表。
2. 七年級統一於星期一進行校內服務學習，八年級統一於星期五進行校內服務學習，時間為當日 16:00~17:00，九年級每星期一至星期四，第三節下課以前至學務處登記報名(每日每班各 1 名為限，可連續登記兩天) 時間為當日 12:35~13:05。
3. 每班每學期以一次為原則，服務時數不滿規定者，請同學利用表內「自由報名」時段，一週前至訓育組長報名。
4. 每次每處室以 5 名同學為原則(共 20 名，若該處室所需名額超過 5 名，可依實際需求，增額安排服務學習)，其餘同學由各班導師安排服務學習內容。
5. 於各處室進行服務的同學，請於服務學習當日统一到學務處報到，由學務處分配至各處室。服

務學習結束後，由學務處訓育組進行服務學習線上登錄。由導師安排服務學習內容的同學，請洽導師蓋認證章，由導師進行服務學習線上登錄。

二、104 學年度忠孝國中校外服務學習流程



1. 校外服務學習申請書可以上忠孝國中網頁→行政公告下載
 2. 每學期服務學習時數若滿 6 小時，則採計 4 分，未滿 6 小時，則為 0 分，將於五學期中取三學期採計，上限為 12 分。
- 三、配合第 45 屆校慶，本期校刊邀請全校師生共同創作。以校慶、校園生活相關主題為主，題材為漫畫、散文、詩歌等均可（散文 1000 字以內、詩歌字數不拘），作品標明班級、座號、姓名，送至學務處訓育組，**並繳交電子檔一份**。學務處編輯保有稿件之選用、增刪、修改之權。截止日期延長至 10/16(五) 17:00 止(含電子檔)。
- ◎備註：投稿之電子檔，請將檔案寄至：chjh33@chjh.tp.edu.tw 或將檔案交至學務處訓育組。使用 e-mail 繳交完成會有信件回覆，若無回覆則代表繳交未完成。

衛生組

1. 近來發現有同學將資源回收物放置枯枝落葉收集區，將影響堆肥製作與處理。請同學將資源回收物於每週一、三、五下午打掃時間集中於資源回收室回收。
2. 資源回收室歡迎同學擔任資源回收小志工，本學期因志工人數短少，將邀請七、八年級各班環保股長每週排班協助資源回收，盼能減少各班掃地工作安排困擾，並請七、八年級導師協助環保股長值週當週班級環境清潔分工。也請各班導師提出志工人選，並聯絡學務處衛生組。
3. 為鼓勵各位教職員工勤做環保分類，學務處將舉辦各辦公室資源回收比賽，得獎處室將有「天使的小禮」，分類不確實之辦公室亦由該單位主管或代表接受「魔鬼的懲罰」，請全校記得落實清洗、壓扁、分類資源回收垃圾(分清楚、沖乾淨、疊整齊)。

環保小志工排班(暫定)

星期一	星期三	星期五	班級
10/19	10/21	10/23	801
10/26	10/28	10/30	802
11/02	11/04	11/06	803
11/09	11/11	11/13	804
11/16	11/18	11/20	805
11/23	11/25	11/27	806
11/30	12/02	12/04	807

星期一	星期三	星期五	班級
12/07	12/09	12/11	808
12/14	12/16	12/18	701
12/21	12/23	12/25	702
12/28	12/30	元旦	703
01/04	01/06	01/08	704
01/11	01/13	01/15	705

體育組

狂賀:本校 904 班李昕同學於參加 104 年全國柔道錦標賽榮獲國女組第七級第三名。

一、水上活動安全守則

- (一)場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤之水域活動。
- (二)不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
- (三)過飢、過飽、有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔 1 小時。
- (四)入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
- (五)游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。
- (六)游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。
- (七)從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。
- (八)若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋浮潛，要經專人指導後才能使用。若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，並應兩人以上同行及在潛水區域豎起潛水旗幟，以策安全。
- (九)於海邊進行活動或磯釣時應穿救生衣、防滑鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。每年 5~6 月及 10 月至翌年 1 月，新北、基隆、宜蘭、高雄、屏東等地發生瘋狗浪之機率最大，應特別注意。
- (十)若看到上游山區烏雲密布或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。
- (十一)若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援。
- (十二)若不幸被溪水沖走時，身體仰姿保持腳在前頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。
- (十三)遇有人溺水時，應大聲喊叫，或打 119 向消防隊請求協助；未學過水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。
- (十四)溺者若離岸不遠，則可用岸上一切自然之物如竹竿、木條等，從岸上施救，這是最安全的方法。
- (十五)當發現溺者，對其拋擲救生圈、救生繩袋、繩子及一切可浮物品，均可使溺水者獲救。
- (十六)若發現溺者在水深及胸以下且離岸不遠時，則可由 3~5 人用手拉手的人鏈方式施救。

二、水中自救與求生安全守則

- (一)水中自救及求生之基本原則為：

保持體力，以最少體力，而在水中維持最長時間，並利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體浮在水上，以待救援。為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。
- (二)如何延長待救時間（水母漂）：

深吸氣之後，臉向下埋入水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，作如水母狀之漂浮。當換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，利用反作用力抬頭，瞬間吸氣，繼續成漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。練習水母漂浮時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力；同時，應將雙眼張開，以消除恐懼。

另外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力。

三、請同學利用晨間、課間、課後進行班級慢跑或假日自行跑步，可使用「跑步大撲滿」紀錄平臺，以零存整付方式累計個人跑步里程數。「跑步大撲滿」登錄帳號、密碼與「健康體育網路護照」相同。

四、課間活動時間，為了班上同學健康與榮譽，體育股長確實鼓勵同學到操場運動，慢跑同學請跑內道，快走同學請走外道，完成後請導師、體育任課老師、體育組長等認證簽名。



教務處



書香閣

輔導室特教組介紹特教勵志故事〈知名的口足畫家-謝坤山〉，本校書香閣也有《活出生命的色彩：我是謝坤山》藏書，索書號為 782.886，有興趣同學歡迎來借書喲！



資訊組

教育部辦理「資安防護學園—網路世界大探險」闖關活動（網址 <http://cissnet.edu.tw/safely/>，或從忠孝網頁下方網站連結小圖示進入），活動時間：104年10月1日至104年11月15日止。活動獎品豐富，請同學踴躍參加拿大獎。（可直接用OpenID帳號登入不用註冊會員）



輔導室



特教組

特教勵志故事〈知名的口足畫家-謝坤山〉

謝坤山出生於花蓮的貧窮家庭，母親張桃花，父親謝飛鼠，出身時右耳畸形，但雙手雙腳健全。因家境不佳，自幼時就常幫助父母種檳榔、賣檳榔貼補家用。謝坤山國小尚未畢業，就輟學當建築工掙錢。因而練得一副好體格，曾參加花蓮縣運動會，獲得400公尺賽跑季軍。

1974年，在工廠工作時，一位同事要他接下從樓上傳來的鐵管，不料鐵管被強達3300伏特的高壓電瞬間吸過去，因此遭到電擊，四肢都被燒焦，經醫生搶救之後，只救回了一隻左腳。謝坤山陷入絕望之，幾度想要咬舌輕生，均未能成功。謝坤山的母親在一旁不斷鼓勵他勇敢的站起來，謝坤山終於決定不向沮喪投降，反而自己發明了許多不用雙手吃飯、喝水的器具，參加紐倫堡發明展，獲得銀牌獎。他也開始學著用嘴咬筆習畫。

但不幸的事並未中止。有次謝坤山請妹妹裝訂課本，在撕開時卻不慎重擊其右眼，導致視網膜剝離，從此失明，讓他的情況雪上加霜，再度失去求生意志。

幸好一次偶然機會中，張大千看到他的畫，非常讚賞，於是指導他作畫，又讓謝坤山忘記了自己的殘疾，產生了相當大的鼓舞。1980年他師事陳惠蘭和畫家吳炫三、勤勞的耕耘他在繪畫上的醒思，並回到學校完成國中、和高中教育。這段時間他與妻子林也真相戀，最後結婚成家，生了兩個女兒、並成為台灣知名的職業畫家。曾出版自傳《一隻腳的價值》並在公視演出生命劇場《謝坤山畫廊》。