

## 中心德目 樂觀與悲觀

### 討論提綱

- 一、樂觀與悲觀的態度對國中生活有何不同影響?
- 二、請提供化解鬱悶心情的方法。

### 一週活動行事曆

5/17 九年級課後輔導活動結束  
5/17-18 七、八年級第二次段考  
5/19-20 九年級國中教育會考  
5/25 八年級直笛比賽

### 佳句分享

人生的道路都是由心來描繪的。所以,無論自己處於多麼嚴酷的境遇之中,心頭都不應為悲觀的思想所縈繞。——稻盛和夫

### 各處室叮嚀

#### ※教務處

- 一、5/17-18是本學期七、八年級第二次段考,請各位同學務必把握時間,全力以赴準備,爭取最佳的成績!
- 二、5/19-20為九年級最重要的會考,請所有七、八年級學弟妹,在這段時間給學長姐們最大的支持、最安靜的讀書環境、最誠摯的祈禱與祝福,期待學長姐們都能夠考試順利,金榜題名!
- 三、校內英語演講比賽將於6月11日進行複賽,請所有晉級同學把握準備的時間喔!
- 四、2018年科學奧林匹亞競賽校內選拔已於4/17公告錄取名單21人,預計5/27參加國內初選競賽,請大家一起為他們加油!
- 五、會考後將辦理空白參考書回收活動。及配合誠品基金會「同齡同心 捐童書」閱讀分享計畫,辦理募書活動,協助九年級捐出班書。

#### ※學務處

- 一、5月25日(五)第5~7節舉行八年級直笛比賽。
- 二、請同學體諒負責打掃廁所班級同學的辛苦,勿將食物丟到廁所,避免發臭。
- 三、請收到加強單的班級,務必於當日午休結束前至衛生組完成複檢,未完成複檢超過8次的班級,將記警告一次懲戒。
- 四、本學期已拿到8張讚卡以上的班級,請拿讚卡到衛生組換取嘉獎單。
- 五、金車文教基金會辦理「減碳大作戰」的挑戰活動,歡迎同學踴躍挑戰,詳情請上金華網站之「最新消息」查看。

#### ※總務處

- 一、普通教室的冷氣,家長會已全面汰換更新,請同學珍惜使用並請各班盡速至總務處將綠卡換成白卡。
- 二、請同學上外堂課時務必將門窗鎖住,以免松鼠進入覓食,造成班上困擾。

#### ※輔導室

- 一、歡迎全校學生踴躍報名海外服務學習,地點包含泰北、尼泊爾、印度,歡迎至輔導室領取報名DM,或直接上網瀏覽報名方式:  
<https://www.rockleadership.org/>



### 榮譽榜

賀! ※本校同學參加臺北市科展獲獎:

808傅仕宇同學榮獲國中化學組「佳作」及「研究精神獎」!

711吳沁宇同學榮獲國中數學組「入選獎」!

作品海報將於5/3~5/17於圖書資源中心展示,歡迎大家前往觀摩欣賞。

※本校陳滢羽老師指導711吳沁宇同學代表臺北市參加「107年度全國貓咪盃-SCRATCH競賽-國中動畫組」勇奪特優!!

※本校919劉至軒同學榮獲2018數感盃青少年寫作競賽榮獲佳作!

全體師生同賀!

### 健康體位 宣導

- 健康體位指的就是:正常體位的範圍
- 正常體位是以BMI來計算的
- BMI=體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺)

**健康小叮嚀**

**成人健康腰圍**

男性 不超過 35吋(90公分)  
女性 不超過 31吋(80公分)

遠離代謝症候群

**維持健康體能**

每天至少運動 30分鐘  
每週至少運動 150分鐘  
為健康加分

**身體質量指數(BMI)**

正常 18.5~24  
超過 27 就是肥胖

臺中市政府衛生局 關心您

經費來自國民健康署補助