楊明國中雙週刊

102學年度第2學期 第4週 第87期
發行日期：103 年 3 月 6 日

發行人：田應薇 校長
企　劃：吳享鴻、李金舫、賴筱莉、鄧正榮主任
編　輯：曾羽如

中心德目：整潔

週會主題：
1.如何實施環保新生活？
2.如何做好垃圾減量，資源再利用？

請張貼於班級佈告欄

各處報報

教務處

1. 3/13(四)~3/17(一)九年級全體上網志願選填
2. 3/13(四)~3/15(六) 國中教育會考集體報名

總務處

1. 3/10(一) 7:45 全校師生消防演練
2. 3/10(一) 繳回註冊收費單

訓導處

1. 3/12(三) 畫我楊明比賽
2. 3/17(一) 七年級游泳課開始

輔導室

1. 3/6(四) 九年級全體升學進路宣導(早自習-平鎮高中)
2. 3/7(五) 八、九年級抽離式升學進路宣導(早自習-治平高中：資料處理科、時尚造型科)
3. 3/13(四) 九年級全體升學進路宣導(早自習-治平高中)
4. 3/19(三) 七年級技職教育宣導(第五節-萬能科大

以後，每當我想起這幾句話時，我常會把手邊的雜事放下，找一本小說，打開音響，躺在沙發上，抓住一些自己的時間。我會從落地窗欣賞淡水河的景色，不去管玻璃上的灰塵，我會拉著太太到外面去吃飯，不管家裡的菜飯該怎麼處理。

生活應當是我們珍惜的一種經驗，而不是要捱過去的日子。

我曾經將這段談話與一位女士分享，後來見面時，她告訴我她現在已不像從前那樣，把美麗的磁具放在酒櫃裡了。以前她也以為要留待特別的日子才拿出來用，後來發現那一天從未到來。「將來」，「總有一天」已經不存在她的字典裡了。如果有什麼值得高興的事，有什麼得意的事，她現在就要聽到，就要看到。我們常想跟老朋友聚一聚，但總是說「找機會」。 我們常想擁抱一下已經長大的小孩，但總是等適當的時機。我們常想寫封信給另外一半，表達一下濃郁的情意，或甚至想讓他知道你很佩服他，但總是告訴自己不急。其實每天早上我們睜開眼睛時，都要告訴自己這是特別的一天。 每一天，每一分鐘都是那麼可貴。

有人說：你該盡情的跳舞，好像沒有人在看你一樣。你該盡情的愛人，好像從來不會受傷害一樣。我也要盡情的跳舞，盡情的愛。 你呢？ 第一件事是不是與好朋友分享這想法？

品德小故事

活著的每天–都是特別的日子

出自【中時居家週報】作者:黑紗龍

多年前我跟高雄的一位同學談話。那時他太太剛去世不久，他告訴我說，他在整理他太太的東西的時候，發現了一條絲質的圍巾，那是他們去紐約旅遊時，在一家名牌店買的，那是一條雅致、漂亮的名牌圍巾，高昂的價格標籤還掛在上面，他太太一直捨不得用，她想等一個特殊的日子才用。

講到這裡，他停住了，我也沒接話，好一會後他說，再也不要把好東西留到特別的日子才用，你活著的每一天都是特別的日子。

榮譽榜

第2週：103/02/17~103/02/21

項目 / 名次	整潔比賽			秩序比賽		
	七年級	八年級	九年級	七年級	八年級	九年級
第1名	706	811	906	705.708	804	906
第2名	705	810	908		809	904
第3名	707	801	901	707	807	902

第3週：103/02/24~103/02/27

項目 / 名次	整潔比賽			秩序比賽		
	七年級	八年級	九年級	七年級	八年級	九年級
第1名	707	808	903	707	801	904
第2名	705	802	905	705	804	906
第3名	706	809	901	701	809	903

看漫畫學法律

★ 整個城市都是我的畫布 ★

腳本：黃耀平　漫畫：蔡兆倫

專家說法

文：李柏佳

未經允許在他人的牆壁或車廂上塗鴉，雖然自認是藝術創作，但這樣的行為已經違反社會秩序維護法第九十條第二款：「未經他人許可，張貼、塗抹或畫刻於他人之交通工具、圍牆、房屋或其他建築物者。」應受罰鍰或申誡處分。若造成他人器物毀損，則會觸犯刑法第三百五十四條的毀損器物罪。

此外，若塗鴉亂畫的場所是「列管之古蹟、遺址、建築物、器物或景觀」，依文化資產保存法第九十四及九十五條規定，還會付出更高的損害賠償金。塗鴉雖然很好玩，但千萬要注意別觸法。

【摘錄自～國語日報社網站】

健康促進專區

★ 正確使用止痛藥 ★

★ 五要

1.要知道

要知道使用止痛藥種類，過量使用止痛藥會有傷肝臟、腸胃、腎臟等風險。

(1)含乙醯胺酚解熱鎮痛藥：用於減輕疼痛和退燒治療，過量使用會有肝損傷風險。

(2) 非類固醇類消炎止痛藥：用於減輕疼痛和發炎，易有腸胃與腎臟損傷風險。

2.要看標示

要看藥品的藥盒或仿單(說明書)的「成分」欄位上有無“乙醯胺酚Acetaminophen”及注意事項，並按藥袋、仿單(說明書)或藥盒的指示服用藥品。

3.要告知

要告知醫生，是否曾對此類藥物過敏、是否有肝臟、腸胃、心臟、腎臟等疾病，及有無喝酒、或同時併用其他藥品。

4.要遵醫囑

要依照醫生、藥師所給予資訊用藥。

5.要問專業

服用止痛藥後，如有任何不適症狀，像是:過敏反應、尿量減少、四肢腫脹等，請與您的醫師、藥師聯絡並儘快就醫。

★ 五不

1.不量過

不過量使用乙醯胺酚解熱鎮痛藥指示藥品，成人24小時內不要服用超過4000毫克，12歲以上適用成人劑量。6歲以上未滿12歲，適用成人劑量之1/2。3歲以上未滿6歲，適用成人劑量1/4。3歲以下嬰幼兒，請洽醫師診治，不宜自行服用。

2.不喝酒

使用止痛藥應避免飲酒，因可能造成肝損害。

3.不併用

不要同時服用二種以上含乙醯胺酚藥品，以避免過量使用會造成肝損害。

4.不空腹

長期使用非類固醇抗炎止痛藥可能出現腸胃不適，胃腸出血，宜與食物一起服用或在飯後服用。

5.不亂買

不聽、不信、不買、不吃、不推薦。不買來路不明藥品。如需購藥應至有藥師執業之合法藥局購買。

母語教室(客語)

每日一句：你很棒

客語讀音：你當慶

客語拼音：n ˇ dong ˊ kiang

每日一句：好還要更好

客語讀音：好還愛過較好

客語拼音：ho ˋ han ˇ oi go ka ho ˋ