



醒吾週報

102 學年度第 1 學期 第 16 週
12 月 8 日~12 月 14 日

教務處

教學組：1. 通過 102 年度全民英檢複試測驗合格同學，請準備合格證書影本至教務處領取獎勵金申請單。
2. 普科因參加高中英語聽力測驗，12/14 日(六)國語文學習工作坊課程暫停一次。

註冊組：1. 學生證補辦時間：12/6~13 日，請以『班』為單位，統計人數後至教務處領取申請表。

實研組：1. 12/10、11 日(二、三)102 舉辦第三次學測模擬考，請普通科三年級同學全力以赴，以迎戰下個月(1/18、19 日)的學科能力測驗。

2. 第二次英聽測驗於 12/14(六)舉行，請大家詳讀注意事項，當天依場次自行前往考場。

設備組：1. 專業專科教室在非正課(含第九節)時間借用，請前一天向設備組申請填單核備，並請申請的老師務必全程在場以確保學生操作安全。

2. 借用專業專科教室，借用、歸還鑰匙請在上課鐘響前完成，以免影響下節課班級使用。

※ 各群科模擬考表現優異同學 ※

【普通科】普 301 劉慶霖 普 304 歐勁桐 普 301 黃勇傑 普 304 黃祥歲 普 304 林鈞翰 普 301 林乃華

普 304 沈士凱 普 304 吳麒鋒 普 304 詹雯婷 普 301 陳廷曜

【家政群】服 301 曾婉真 造 302 陳亭宇 服 301 甘桂庭 服 301 陳柏萱 服 301 林香婷

【商管群】商 303 黃品瑄 商 303 林玉真 商 303 洪子涵 資 304 黃銘賢 商 303 楊惠婷 商 303 游智仁

資 304 楊詔涵 資 304 康智翔 商 303 林沛欣 資 304 陳欣儀

【餐旅群】觀 302 陳佳惠 觀 302 黃紫蘭 觀 301 張清心 觀 302 許鈺珊 觀 302 林季葳

學務處

訓育組：1. 各班「班級模範生」，請於 12/11 日(三)前將照片 mail 至 stumsg@swsh.ntpc.edu.tw，逾期將由學校統一拍照，另不合格照片請再補交。※照片需正面、影像完整及畫質清晰。

體育組：1. 最近發現有同學未穿著學校運動服裝或穿不適合上體育課之鞋子上課，為了同學運動安全，請著適合服裝上課。

2. 全校大隊接力預賽已結束，決賽名單於 12/6(五)公布於體育組公佈欄，請同學自行前往查看。

生輔組：1. 每週服儀檢查評比表：檢查日程：11/18~22 日

科別	班級	不合格人次	合計	科別	班級	不合格人次	合計	不合格人次平均
普通科	P301	5	127	資處科	I301	8	170	普通科
	P302	13			I302	11		11.54545
	P303	25			I303	4		資處科
	P304	9			I304	9		15.45455
	P201	8			I201	24		商經科
	P202	9			I202	14		20.625
	P203	10			I203	30		觀光科
	P204	19			I204	8		10.85714
	P101	6			I101	27		服飾科
	P102	16			I102	19		7.666667
商經科	P103	7	165	觀光科	I103	16	76	造型科
	C301	16			T301	13		19.16667
	C302	25			T302	7		國中
	C303	10			T201	19		1.9
	C201	34			T202	13		
	C202	34			T101	15		
	C203	11			T102	6		
	C101	23			T103	3		
造型科	C102	12	115	服飾科	F301	10	23	
	M301	19			F201	5		
	M302	18			F101	8		
	M201	18		國九	901	0	6	
	M202	21			902	1		
	M101	15			903	4		
國七	M102	24	8	國八	904	1	5	
	701	1			801	2		
	702	4			802	1		
	703	3			803	2		

衛保組：1. 健康生活守則：每日要喝1500CC的水、至少運動30分鐘、睡足8小時，用電少於2小時(電腦、電話、電視等)、吃5種蔬果。

2. 因優質化輔助方案，衛生保健組有租借身體質量分析儀器，提供全校師生免費使用，可測量人體的水分、脂肪佔的重量和分布在身體哪些部位，登記時間從 12/6 日起，使用時間為 12/9-13 日(星期一~五)。

國中部

1. 賀！803 陳昊承同學，參加 102 學年度新北市中小學滑輪溜冰錦標賽，榮獲國中男子組 300 公尺計時賽第三名。

2. 賀！802 楊君婷同學，參加行政院農委會 102 年水土保持及農村再生教育-教材教案設計及作文繪畫競賽，榮獲國中組繪畫類佳作。

3. 新北市 102 學年度公私立高中職博覽會將於 12 月 21 日(星期六)上午 8 時至下午 4 時，地點：新北市板橋第一運動場前運動廣場辦理，屆時會有全新北市各公私立高中職及五專到場設攤，及動靜態展覽，請同學踴躍參加。

4. 國中部課桌椅已於上週全面更新，請同學愛惜使用，若發現人為破壞，由個人負責賠償。



1.【心靈補給】釋放壓力，從專注十分鐘開始



<http://tedxtaipei.com/2013/10/andy-puddicombe-all-it-takes-is-10-mindful-minutes/>

你上一次完全放空是什麼時候？專注專家

Andy Puddicombe 認為現代社會人們常常為感到焦

慮而焦慮，其實只要透過冥想，就能從內在找到平靜、專注的力量。



透過冥想感受當下

唯有學著旁觀自己的思考，才能讓我們學會放手，不再用過去的模式重複這些想法。但當你坐下來並用這種方式旁觀你的思考模式，你可能會看到許多完全不一樣的模式。你可能會發現腦袋是非常不安份的。不要驚訝當你坐下來什麼都不做，你的身體會有些焦躁。你可能會發現你的腦袋感覺很無趣、很無聊，幾乎是機械性的，就像是你每天起床、工作、吃飯、睡覺、起床、上班。或有可能是一個擾人的想法一直在腦中轉呀轉的。冥想提供一個機會後退一步、從不同的角度觀看，許多事並不是它們平日表現出來的那樣。我們不能改變生活中的每一樣小東西，但我們可以改變怎麼感受它。不需要香氛、也不需要坐在地上。只需要每天花十分鐘後退一步，熟悉當下的時光，你可以感受到一個更深層的專注、平靜、以及對生命的澈悟。

2.免試入學志願選填 Q&A 已掛網(輔導室>最新消息)請至自行參閱。

3.請同學們敬邀家長踴躍參與 12 月 13 日親職講座。主題：『如何與孩子一同夢想成真~精準使用吸引力法則』

●時間：12 月 13 日（星期五）13：30～15：30

●地點：醒吾高中 誠品樓 1 樓 綜合(一)教室



圖書館

1.11 月份圖書借閱排行榜(單本被借出至少 5 次以上的書)

(凡到館借閱以下書籍，只要說出排行榜書名，館員可立刻提供索書號，以利快速借閱)

名次	書名	作者	借閱次數
1	快樂天使心	溫小平著	33
2	吃朋友	簡嫔, 楊茂秀等故事	30
3	漂鳥集	泰戈爾文 卓加真譯	26
4	三國演義	羅貫中原著 陳維東編創	20
5	神之	亞樹直著	17
6	踏實：從冰棒小販到航跨國際的三花棉業	施純鎰著	9
7	逆.進 阿基師	鄭衍基著	6
	初心	江振誠作	

2.11 月份圖書借閱王(至少借 5 本以上者)

名次	姓名	借閱本數	名次	姓名	借閱本數
1	服 101 鍾怡文	26	6	普 202 鍾佳宏	9
2	商 102 林昊陽	23	7	吳昭瑾老師	7
3	林秀麗老師	12	8	703 蘇子傑／林益賢 吳淑丸老師、李雪芳老師、鄭至婷老師	6
4	703 龔大瑋	11	9	803 許祐源、于受平老師	5
5	廖美麗老師	10			

3.圖書館於 12/13 日（五）辦理活動如下：

①國中電腦繪圖比賽—「好書分享」海報設計比賽，如有特殊需求繪圖軟體，請先告知圖書館資媒組。

●地點：電腦七 ●時間：第 4 節

②國中電腦作文比賽—閱讀好文心得寫作比賽，當日請攜帶集合時所發的文章。●地點：電腦七 ●時間：第 4 節

③國、高中圖書查找比賽—●地點：電腦六 ●時間：第 4 節

④優質化 3-1 子計畫資訊研習—igt 雲端教學平台的導師場。●地點：電腦一 ●時間：第 3、4 節

優秀服務公差

資 302
鍾偉修



資 302
黃偉憲





實習處 每個人都是命運的建築師，輝煌的未來都有待我們去建築。實習處主任與同學共勉之！

流行服飾、時尚造型科

1.12/11 日(三)服造科金手獎舞台演示、服飾搭配比賽，當天朝會在教室準備，不參加朝會集合。希望同學準時到達四樓禮堂就定位，表現出服造科優良的傳統，共同維持會場秩序。

2.流程表如下：

時 間	內 容	備 註
07：30-08：05	梳化妝.造型準備	導師進班督導
08：15-11：40（第 1~4 節）	梳化妝.造型準備	任課老師進班督導（各班教室）
12：00-12：40	模特兒拍照	導師會同班長協助督導（四樓禮堂）
12：30	全體同學至四樓禮堂集合	
13：05-16：05	四樓禮堂比賽	任課老師協助督導（四樓禮堂）
第 8 節	卸妝、善後	任課老師進班督導（各班教室）

商業經營科

1.12/13 日(五)為商二作業抽查(抽查科目：經濟學)，請商 201、202 及 203 的學藝股長於第一節下課將經濟學作業送交至科主任處，請勿逾時(PS. 每班選至多五位作業優良同學予以記嘉獎乙次鼓勵，缺交同學則週日輔導乙次)。

2.賀！商 102 謝宜蓉同學參加 102 年新北市體育總會理事長盃跆拳道錦標賽女子組第三名，表現優異值得讚揚！

資料處理科

1.恭喜！資 204 劉哲禎同學參加「2013 中華競技疊杯運動第三屆全國公開賽」，榮獲：

① 3-3-3 個人組 亞軍 ②3-6-3 個人組 亞軍 ③cycle 個人組 冠軍 ④計時接力賽 第一名

表現優異，是我們資科的榮耀。資科的孩子們，期望大家能盡力在各項競賽中，發揮各位無限的潛能，你們一定可以的！

2.第二次期中考剛結束，同學們可以稍微小放鬆一下下，但可不要玩過了頭，要能「收放」自如喔！

3.高一合唱比賽，將於 12 月 20 日舉行，這是你們在高中階段第一次的班級團體競賽，希望大家能上下一心，團結在一起，期待你們的優秀表現，資一的眾位帥哥美女們，加油囉！

4.本週各年段的活動行程如下：

資一、二：●12/9 日(一)共同閱讀 ●12/12 日(四)字音字形比賽 ●12/13 日(五)高中社團

5.「五體不滿足」的作者乙武洋匡曾說：「每個人為了不浪費上天賜予的生命，充分活用自己的生命，都應該珍惜自己的特色，抬頭挺胸驕傲的活下去。」～共勉之～

觀光事業科

1.賀！觀 301 游莉琪、蔡惠妤、謝銘宇、何柏睿；觀 302 王曼庭、吳筱婷、李佳欣、周子晴、林季葳、許韻葳、陳鈺樺、黃紫蘭、劉如芯 劉芷妍、洪德君、許方齊；觀 201 陳詩婷；觀 202 吳詩涵、呂珮甄、林婉婷、林哲玄；觀 101 曾瑞貞；觀 102 王宣茹、王筱芸、謝旻吟、莊艾璇、洪璇婷、許閔柏、楊立彤、郭庭妤、洪澤鈞，通過國民旅遊領團人員認證。

2.賀！觀光科參加「2013 聖約翰觀光盃特色主題遊程規劃競賽」，成績亮眼。

●何明芳老師指導一觀 202 學生黃柏皓、張燕甄、曾欣儀、吳宗翰、吳紹綺入圍決賽。

●李健民老師、林書婷老師指導一觀 201 林禎恩、黃心蕙、王尹聖；觀 201 吳聿涵、林芷亦、林虹妤、陳俐璇、黃昱旋，榮獲「主題特色獎」。

●何明芳老師指導一觀 202 蘇筱琄、王庭湘、林佑蓁、陳韋靜，榮獲「優選行程獎」。



認識 H7N9 流感～

◆傳播方式：

禽流感病毒會存在於受感染禽鳥的呼吸道飛沫顆粒及排泄物中，人類主要是透過吸入及接觸禽流感病毒顆粒或受污染的物體與環境等途徑而感染。

◆預防方式：

●勤洗手，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。

●保持空氣流通，咳嗽、打噴嚏需遮掩口鼻，若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀，應戴口罩並就醫，儘量不上班、不上課。

●避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂澈底清潔雙手。

●禽肉及蛋類徹底煮熟。

●料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要徹底清洗後才能再度使用。

●不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。

●非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所、養禽場及活禽市場。

●禽畜業工作者於作業過程時，應穿戴個人防護設施，工作後，應做好清消工作。

●一般民眾平時應養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。

●有禽鳥接觸史、流行地區旅遊史的民眾，若出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、結膜炎等症狀，請戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史等。

●口罩是居家常備保健物品，宜適量準備。

