



醒吾週報

102 學年度第 1 學期 第 21 週
1 月 12 日~1 月 18 日



教學組 1.1/16 (星期四)、17 (星期五)、20 (星期一) 期末考 *請同學提早準備溫書並預祝考試順利*

註冊組 1.學生證補辦 1 月 10~17 日止，以【班】為單位，班上請一位同學至教務處領取補辦申請表。
2.職科技能檢定證照要折抵不及格科目的同學，請到教務處領取申請表。
3.102 第二學期欲申請轉科(組)的同學，請至教務處領取申請表於 1 月 15 日前提出申請。

4.●財團法人林口教育基金會 103 年度林口區【孝悌楷模】獲獎名單：

702 洪好恩、802 黃逸琳、903 張仟渝、資 304 陳佳誼、資 302 劉宛婷、商 303 施佳蕓、觀 301 蔡尚霖、商 201 王淑慧

●財團法人林口教育基金會 103 年度林口區【勵學獎助學金】獲獎名單：

造 202 李佳穎、造 301 王麒茹、商 303 李宗銘、造 302 林芷璇、資 202 蘇筱婷、資 202 吳朝銘、普 303 李淑雅、
資 202 徐振緯、商 303 王彥凱、普 304 段智皓、造 302 黃渝函、觀 301 余仟柔、觀 302 劉如芯、資 304 江莉婷、
造 201 蔡晴茹、觀 302 林柏宏、商 303 溫禮平、造 302 劉昭宜

實研組 各項競賽排行榜：

1.「英文天才衝衝衝比賽」：

國中部：第 1 名 803 (劉作凡、陳君瑋、游騰凱) 第 2 名 802 (褚啟劭、鄭弘鈺、陳皓平)

第 3 名 802 (溫婷雅、蔡艾伶、林佳霈)

高中部：第 1 名 普 201 (陳宏姿、陳怡蘋、陳奏瑞) 第 2 名 普 204 (陳婷語、林昱廷、盧其汶)

第 3 名 資 201 (何秉翹、吳澧哲、廖翊辰) 第 4 名 普 203 (張瑄宜、王虎塵、宋鎮安)

2.國中部「閩南語演講比賽」：

第 1 名 801 陳冠好 第 2 名 802 連千淳 第 3 名 802 張秉杰 第 4 名 803 陳君瑋 第 5 名 803 曾秉宏

3.國中部「英文作文比賽」：第 1 名 803 林好盈 第 2 名 803 游騰凱 第 3 名 802 溫婷雅



輔導室

1. 面對親人突然死亡

---擷取自美善生命網站 <http://enable.hku.hk/tch/main/sitemap.aspx>

「能者善生」-當我們有能力面對死亡時，我們便更懂得欣賞生命的美

善。無論是因意外或突發疾病而死亡，在毫無準備的情況下面對親人離世，我們曾經歷震驚、憤怒、恐懼、悲傷等強烈的情緒反應。

因此會比那些因親人長期患病而離世的家屬，需要更長的時間去消化和接受死亡的事實。

◆在適當的支援和心理準備下，可以考慮參與葬禮儀式或瞻仰遺容等過程，因為這些儀式和經歷可以幫助你確認死亡的發生，進而逐步接受這事實。過程中你亦可以與親人作道別，並向他/她傾訴內心想表達的話語。

◆容許自己與人傾訴有關親人死亡的經歷，因為透過言語互動，可以幫助自己消化事實的發生。

◆面對強烈的情緒反應，按著能讓自己較平緩的步伐和方式，去表達和抒發不同的情緒，例如運動、寫日記、與人傾訴、哭泣..等。

◆親人突然死亡會令人很難接受，但有些喪親家屬願意從死者的角度考慮，相對於那些經歷長期病痛折磨而死去的人，突然離逝或許能讓他/她免去長期的煎熬，而這種想法能幫助我們較能理解及接受親人的突然死亡。

◆由於親人突然離逝，我們可能會對逝者有很多未了的心事，例如未講出口的話，未實踐的承諾等。可以嘗試寫一封信給親人，將內心的感受表達出來。找出一個讓自己感到踏實的心境去面對親人的死亡。

未嘗過艱辛的人只能看到世界的一面，真正的人生，只有懂得用輕鬆的心情面對困境之後，才能實現。」---塞涅卡



圖書館

1.賀！全國中學生小論文比賽，本校計有7組同學獲獎，如下：

特優(排名全國前5.3%)：資304溫繕謙、張婕希、徐政萱 **指導老師**：張鳴鳳

優等(排名全國前15.2%)：商302蔡旻學、蘇邵菲 **指導老師**：陳燕慧

甲等：●普304吳逸暄、洪慈好、蔡佩祯 **指導老師**：林美枝 ●商301許芷羚、蕭楨妮 **指導老師**：陳燕慧

●資304陳欣儀、費筱雲、游萱祺 **指導老師**：張鳴鳳 ●商302葉雅萍、詹瑋茜 **指導老師**：陳燕慧

●觀301何柏叡、陳怡臻 **指導老師**：羅欣儀

2.賀！12月份圖書借閱王：

●第一名：703 蘇子傑 借閱 15 本

●第二名：服 201 車文伶 借閱 10 本

●第三名：普 204 楊雅婷、703 王漢德 借閱 9 本

●第四名：商 102 蘇御桓、703 龔大瑋 借閱 8 本

●第五名：商 203 吳采蓮、703 劉貴志 借閱 7 本

●第六名：資 204 陳禮誌、801 朱家佑 借閱 5 本

3.公告書展資訊：2014 年第 22 屆台北國際書展，鼓勵同學踴躍參加。

●展示日期：103.2.5(三)~103.2.10(一)

●展示地點：台北世貿中心一、三館



國中部

1.1/16(四)、1/17(五)、1/20(一)為本學期期末考試，請同學用心，加強準備考試，務必確實遵守考試規定事項，用自己的能力爭取成績，切勿作弊，提醒同學，考試作弊一律大過一次，且不得銷過，切勿以身試法。

2.服裝儀容整齊，除了是對彼此的尊重之外，也代表學校的精神，請同學自重，也尊重學校的制服，本學期服裝儀容較為鬆散，下學期加強要求，請同學配合。



訓育組 1.第 15 屆醒中文學獎已開始徵稿，活動辦法請至醒吾首頁→最新公告查詢，收件日期至 103 年 2 月 27 日止，歡迎有興趣的同學踴躍投稿。

生輔組 1.每週服儀檢查評比表：檢查日程：12/30~1/3 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	10	97	資處科	I301	5	151	普科
	P302	13			I302	14		7
	P303	13			I303	13		資料
	P304	5			I304	6		10
	P201	1			I201	3		商科
	P202	6			I202	10		11.375
	P203	3			I203	20		觀科
	P204	7			I204	7		9.285
	P101	6			I101	15		服科
	P102	8			I102	8		1.333
	P103	5			I103	9		造科
								12.333
商經科	C301	20	159	觀光科	T301	13	108	國中
	C302	10			T302	11		1.3
	C303	10			T201	11		
	C201	19			T202	11		
	C202	11			T101	9		
	C203	2			T102	4		
	C101	9			T103	6		
	C102	10						
造型科	M301	14	118	服飾科	F301	1	14	
	M302	15			F201	1		
	M201	15			F101	2		
	M202	16		國 9	901	3	9	
	M101	8			902	1		
	M102	6			903	3		
國 7	701	0	0	國 8	904	2	4	
	702	0			801	2		
	703	0			802	2		
					803	0		

衛生組 1.各班教室內外請務必每天清空，並且用漂白水消毒(半桶水+2 瓶蓋漂白水)，不要將垃圾擺放在教室外。除了有礙美觀外，也容易孳生細菌。請各班務必配合。

2.轉知有關食管署啟動油安行動，確保市售品如實標示，違者依律嚴懲重罰。

3.近期發現多起諾羅病毒群聚事件，請老師提醒學生勿共用餐點，如廁後確實執行「濕、搓、沖、捧、擦」洗手 5 步驟，乾洗手液無法有效殺死諾羅病毒。

什麼是諾羅病毒(norovirus)?

是一個會造成腸胃炎(gastroenteritis)的病毒群組。

諾羅病毒會造成哪些症狀?

包括噁心、嘔吐、腹瀉及胃絞痛。有時候也會伴隨著微燒、畏寒、頭痛、肌肉痛及疲倦的感覺。這疾病常常來的很突然，生病的人可能會覺得非常不舒服。症狀持續大約一到兩天，大部分的人隨後會自行痊癒。

患者是如何感染諾羅病毒的?

患者的糞便及嘔吐物中可發現諾羅病毒。患者因藉由以下幾種途徑感染諾羅病毒：

- 食用被諾羅病毒污染過的食物及飲水
- 手碰過受諾羅病毒污染的物品表面後接觸嘴巴
- 跟諾羅病毒的患者有直接的接觸(例如照顧患者，或與患者分享食物或共用食具)

何時症狀會出現?

感染諾羅病毒後，通常症狀會在 24 到 48 小時內出現，最快可能在 12 小時候就症狀就顯現出來。

有辦法避免被諾羅病毒感染嗎?

你可以藉由以下幾種預防措施降低自己與諾羅病毒接觸的機會：

- 常洗手，特別是上過廁所後，吃東西及準備食物之前也要洗手。
- 仔細清洗水果及蔬菜，吃牡蠣之前先把他蒸熟。
- 病例產生後，用家用漂白水徹底清潔及消毒受污染的表面。
- 接觸病毒帶原者後，立刻脫掉並清洗可能被病毒污染的衣物或床單（使用熱水及肥皂）
- 在廁所沖掉嘔吐物跟排泄物，並確認週遭環境未被污染。
- 感染諾羅病毒的病患在出現症狀及康復後兩到三天內不不應準備食物。



【實習組】1.103 年工業類丙檢報名，請參加同學準備身分證影本，黏貼於報名表上，並請於報名表上確認簽名，未辦理身分證的同學請儘快辦理。

【服造科】1.同學們在各項競賽中都有很好的表現，不管是一年級的合唱比賽或金手獎的競賽，都能全力以赴，獲得佳績。希望同學們能將這樣的精神放於課業上，期望同學們的課業，也能如同各項競賽一樣，有輝煌的成績。

2.期末考將至，為避免補考及重補修過多，請同學提早準備。

3.再次重申期末考期間相關規定：

- 書本、講義、考卷應收入書包或背包，並整齊排放走廊，如天雨走廊潮濕則排放教室前後。
- 抽屜反轉、清空，桌上不可放置水杯。
- 手機關機、拔出電池。

【商業經營科】

1.1/16(四)、1/17(五)及 1/20(一)為本學期期末考，請同學要加倍努力哦！

2.1/21(二)~1/24(五)為寒假輔導課，課程內容多元化，強力鼓勵同學們能踴躍報名參加，讓自己的寒假過得更加充實與不同凡響的體驗。

3.週考日程：1/13(一) 商二 電腦丙檢學科

【資料處理科】

1.恭喜！資 204 班郭伊寧、張雅琳、陳韋嘉、陳禮誌，參加「2014 國高中職電子書製作競賽」，榮獲「優勝」！

2.恭喜！資 201 班吳秉翹、吳澧哲、廖翊辰，參加校內「英文天才衝衝衝」比賽，榮獲第三名。

3.本週考程：資一文書丙檢週考，1/13(星期一)

4.期末考於 1 月 16、17 及 21 日舉行，請同學務必要用心準備，全力以赴，讓本學期的學習有個圓滿的結束。

~ 健康資訊 ~

昏倒的原因：

許多人曾經有過自己昏倒或看到別人昏倒的經驗，雖然在大部分的情況下都能自己清醒過來，卻也有一些導源於心臟或神經系統的病病，可能成為致命的殺手。

通常在昏厥的過程中，患者會覺得全身虛脫，並伴隨著頭昏、噁心或眼前一片昏黑的情形。旁邊的人可能會觀察到患者有臉色蒼白、身體冒冷汗。引起昏厥的基本機制，就是腦部的血液產生短暫灌流不足的現象。會引起昏厥現象的原因很多，有以下的原因歸類：

- 1.因神經反射引起周邊血管的張力減低，導致血液滯留在周邊組織，使腦部的血液不足。腦受刺激後，送出一些訊號影響到迷走神經，進而改變了血管的張力並使血壓下降。因姿勢改變而引起的低血壓。但如發生在突然站起來或從床上剛爬起來時。像自主神經失調及愛用某些藥物就可能引起這種情形。如心律不整、心肌缺血或梗塞、心臟血管的構造異常等。腦部局部血管的狹窄、阻塞或血流不足等。血液本身的問題如低血壓、血糖過低等。
- 2.另外像癲癇的發作有時會突然倒下去，看起來使昏倒似的，患者可能有肢體抽動及神情恍惚持續較久的情形。

資料來源：台大醫院 楊智超醫師

小叮嚀~

- 1.若常有頭暈、噁心嘔吐的情形請至區域級以上之神經內科門診檢查。
- 2.長時間站立或突然頭暈身體不適，請立即坐下~避免發生昏倒或頭部撞擊之情形。

輔導室義工



親服樂
和務觀
力態積
佳度極
熱誠

資料處理科 101 班
王思雲(左)、黃芮媛(右)

優秀體育股長



商 301 賴凱葳、資 301 李宜樺、觀 301 謝銘宇、
服 301 黃詔暉(由左至右)