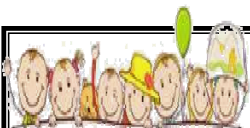




- 【註冊組】** 1. 「在校弟妹獎助學金」申請日期：4/7~17 日止。
- 【實研組】** 1. 4/10 日(五) 10:00 起-4/14 日(二) 17:00 止，科技校院繁星計畫聯合推薦甄選選填志願。
2. 4/17 日(五) 第 3、4 節辦理國中部國語文競賽，請同學提前做準備，爭取好成績！
- 【設備組】** 1. 電腦教室設備屢次發現遭同學惡意破壞，若破壞設備遭查證，將予以處罰並賠償，請同學愛惜公物並共同維護教室整潔。



學務處

- 【訓育組】** 1. 畢業生「特殊展能市長獎」申請至 5/11 日止，詳細辦法請至醒吾首頁→最新公告查詢。
2. 「母親節卡片設計比賽辦法」已放置於各班抽屜櫃內，歡迎同學踴躍交件，收件至 5/1 日止。
3. 104 年 5 月份服務學習活動通知！名額有限請有意報名同學速洽訓育組
• 5/9(六) 13:00-16:00 早產兒回娘家(名額 15 名)
• 5/9(六) 13:30-16:30 林口區優良母親表揚大會
4. 已於 4/10 日辦理高二品格暨生命教育講座，邀請到書法老師也是昔日武打童星"顏正國"先生，分享自己從童星光環迷失到服刑入獄 11 年，體悟到放下拳頭才是真正的勇敢，拍攝了公益微電影"如果"，連結網址為：
<https://www.youtube.com/watch?v=416FfGoEvg4>，請其它未能參與演講的同學，利用課餘時間抽空欣賞。
5. 請各班老師多利用考試後的課餘時間規畫班級服務學習活動，以下敬老世代志工服務學習機構請多加利用。

- 樂山教養院(身障智障肢障院生) 環境整理院生陪伴
- 東南社區發展協會(週五 08:00~12:00) 支援活潑的活動(如：帶動唱)
- 新北市林口樂齡中心(65 歲以上長者)健康知識講座，老人健康操

【生輔組】 1. 因冷氣團來襲，故延後一週於 4/20 日(一)開始服裝換季。

【衛生組】 1. 學校將視儲水塔容量再決定水用多久，請全校師生共同節約用水，若水塔儲水量不足，下週起將配合新北市限水措施。

2. 【居家簡單省水 9 招】一起省水愛地球

根據經濟部水利署統計，台灣家庭用水平均每個人一天需要 251 公升的水呢！居家省水 10 招！！水公民們都知道了嗎？^_^

- ① 勿對著水龍頭直沖洗碗、洗菜、洗衣，應放適量的水在盆槽內洗濯，以減少流失量。
- ② 多用溫水清碗盤，減少洗碗精用量；洗碗前先以餐巾紙擦拭碗盤，可減少清洗劑及用水量。
- ③ 用洗米水、煮麵水、苦茶粉洗碗筷，可節省生活用水及減少洗潔精的污染。
- ④ 用洗菜水、洗衣水、洗碗盤及洗澡等清洗水來澆花、洗車，及擦洗地板。
- ⑤ 將除濕機收集的水，及純水機、蒸餾水機、等淨水設備的廢水回收再利用。
- ⑥ 隨手關緊水龍頭，不讓水未經使用就流掉，水龍頭加裝有彈簧的止水閥或可自動關閉水龍頭的自動感應器。
- ⑦ 洗澡改盆浴為淋浴，並使用低流量蓮蓬頭，淋浴時間以不超過 15 分鐘為宜。
- ⑧ 多人洗澡時，一個一個連接不要間斷，可節省等待熱水流出前的冷水流失量，或將前述冷水蓄存於水桶備用。
- ⑨ 刷牙、洗臉、淋浴、洗手塗抹肥皂或刮鬍子時，先暫時關水。



1. 2014 總統教育獎—胡庭碩

胡庭碩，台大法律系的學生，SIB 社會創新巴士共同創辦人，也是社會企業推廣講師。2 年前曾創下學測史上首位身障生拿滿級分紀錄的胡庭碩，他是俗稱的「漸凍人」，但腦袋與人生比其他年輕人更活躍。他也是單

親家庭長大的孩子，由母親何美金獨自撫養長大。因為罹患「脊髓性肌肉萎縮症」行動不便，母親辭了工作自己開公司照顧兒子。後來，媽媽的公司倒閉，母子倆過著在市場撿菜、到超市要過期食品度日的生活。所以每當他看大愛劇場，總會覺得「這樣有可憐嗎？」

元旦也就是他生日當天，寫了一篇文章《給媽媽：下輩子，不要再當你兒子！》，文中描述媽媽生下他後，為了照顧生病的他，不惜辭掉高薪的保險經理一職，歷經親友責難、婚變，「你大可把我丟到安養院，但你沒這麼做，為什麼？」他感謝母親這輩子辛苦照顧直說，「下輩子，我再也不當你的兒子，我要當你的父親、當你的母親，好好呵護你，不再讓你這麼多痛、這麼多苦了。媽媽，我愛你。」



2. 【營隊訊息】中原大學室內設計營~活動網站：www.facebook.com/2015CYCUIDcamp

3. 2015 年第十四屆全國聯合徵文比賽，相關訊息白陽大道教育基金會網站(<http://www.baiyangfoundation.org>)有興趣參與者請自行參閱。

4. 【愛的小語投稿實施計畫】詳細辦法公告於輔導室首頁，鼓勵有興趣的同學自由報名參加。

- 截止收件時間：5/1 日
- 對象：全校學生

※作品獲選者記嘉獎乙支，以茲鼓勵。



【實習處】 1. 4/12(日)辦理工業類丙級學科檢定考試，試務中心設置於綜合一教室，各試場設置於誠品樓二樓應試同學務必攜帶准考證及第二證件，並準時到校應檢。

【就業輔導組】 1. 4/16 日(四)第 1-4 節造三就導班實施業師協同教學，地點在美髮教室。

2. 4/17 日(五)第 5-6 節福營國中八年級 4 個班到校參訪時尚造型科、商業經營科、資料處理科及觀光事業科。

總務處

1. 班級幹部及全班學生均應隨時注意保管愛護公物，不得任意毀損公物或塗抹刻字等事情發生，請老師持續培養學生公德心暨愛物惜用的良好習慣，促進班級幹部負責盡職的服務觀念，以發揮公務使用最高效益。
2. 應屆畢業班級將於4月下旬進行公物檢查，請各班配合辦理。
3. 為確保便當熱度，蒸飯室於每日上午第二節將關閉，請蒸飯同學務必於上午09:15前將便當放置蒸飯箱。

榮譽榜

1. 本校女足隊參加「全國甲組足球聯賽」分別榮獲國女組第二名、高女組第三名。
2. 台北市首都扶輪社之慈愛教育獎學金獲獎同學：
造301 劉美佑、資301 蔡非凡、資304 陳韋嘉、資304 陳俊豪、商201 呂佳芸、商201 陳昱潔、
資202 林澧汶、資202 王芷怡
3. 財團法人惠林教育基金會惠林獎助學金日間部獲獎同學：
造302 李佳穎、造302 李佩庭、商303 林靜芬、造302 賴沛辰、資304 陳俊豪、商201 呂佳庭、普302 宋偉誠、
商201 謝杏月、資201 許莉婷、資202 胡志強、資202 黃靜萱、觀301 沈亭如、造302 何曉綺、服201 張家瑜、
服101 林涵培。

全國甲組足球賽 國女組 第二名



全國甲組足球賽 高女組 第三名



台北首都扶輪社之慈愛獎學金



惠林獎助學金頒獎典禮



認識反式脂肪

Q1: 什麼是反式脂肪酸?

A1: 反式脂肪的來源有兩種，一種是天然存在，一種是加工過程產生出來。

- (1) 天然存在的反式脂肪：牛、羊等反芻動物因為特殊的消化道細菌作用，會把牧草發酵合成部分的反式脂肪酸。有研究指出這些反芻動物來源的反式脂肪中，有一種為共軛亞麻油酸(CLA)，對健康不會造成負面效應。
- (2) 加工過程產生反式脂肪：主要來自於經過氫化的植物油，其氫化過程會改變脂肪的分子結構，其優點為讓油更耐高溫、穩定性增加，並且增加保存期限，但同時也會產生反式脂肪酸。

Q2: 哪些類型食物或油脂含有較多的反式脂肪酸?

A2: 日常食物中，下列類型的食物或油脂相對含有較多的反式脂肪酸：

- (1) 油炸食品：炸雞、炸薯條、油豆包、油豆腐、油條、鹹酥雞、甜甜圈等。
- (2) 酥油、植物酥油、烤酥油、白油、硬化油及利用這類油品製成的派類或酥皮點心食品。
- (3) 餡餅油、塗抹油。
- (4) 烘焙用油製品：小西點、鬆餅、部分烘烤麵包。
- (5) 洋芋片、經油炸處理的速食麵。
- (6) 奶精、奶精粉。

Q3: 該如何選購不含反式脂肪酸的油品?

A3: 在選擇奶油及各類食品時，只要成分中有氫化植物油、半氫化植物油、人造奶油、人工奶油、人造植物奶油，或標示有反型脂肪、轉化脂肪等名稱者，表示有反式脂肪。

Q4: 日常生活中如何減少攝取反式脂肪酸?

- (1) 少吃油炸類食品，包括多層的、酥脆的糕餅或西點麵包。
- (2) 喝茶或咖啡時選擇加「牛奶」，而不是「奶精」。
- (3) 選購植物性奶油時選購較軟者，因其含有較少量的反式脂肪酸。
- (4) 減少攝取含氫化油脂的加工食品：餅乾、薯條、甜甜圈、洋芋片等油炸或烘焙食品，都可能含有反式脂肪酸。

健康資訊

資料來源：藥物食品安全週報第428期

