醒吾週報

102 學年度第 1 學期 第 13 週
11 月 17 日～11 月 23 日

教務處

教學組：1.第二次段考提前考科目，請同學提早做準備。
- 11/22 日（五）第四節 普三、職三作文段考。

註冊組：1.102 學年度第 2 學期教育部學費補助申請繳交至 11 月 20 日止，請同學妥善備好戶籍資料，並將父、母、學生完整的資料(身份證字號)打勾。
- 低收入同學：低收入戶證明書核定起訖時間為【103 年】，請特別注意，如還未送件至鄉鎮市公所重新核定的同學，請回家後一定要提醒家長【儘速送件】重新核定，並請將【103 年】的低收入戶證明書交至教務處。

設備組：1.時序入冬，請各班勿在教室內使用火鍋或烹煮食物，並請導師多加指導與叮嚀。
2.各班上室外課時，請確實關好門窗及電源。
3.各班座位表有更新者，請確實繕打更新。

學務處

訓育組：1.伊甸社會福利基金會及領航協會聖誕義賣活動已結束，這次義賣總金額為 6075 元。
感謝：701、801、902、903、普 301、普 303、普 201、服 201、服 101、造 201、資 204、觀 101、及觀 103 等班級的購買。
2.再次提醒，各班班長請務必注意！訓育組每週將受獎名單公佈於學校首頁→最新公告及中穿堂，請班長一定要去查看，並確實通知班上受獎同學準時到指定地方排練，如此才能瞭解受獎流程。如未確實集合，領獎殊榮將喪失。請同學重視班級及個人榮譽。

體育組：1.原訂 11/22 日辦理大隊接力比賽，延至 11/29 日下午 5、6 節辦理(普通科二年級另找時間辦理)。

衛生保健組：1.衛生糾察是負責執行衛生保健組指派的工作，請尊重衛生糾察，若對於回收時間、方式或評分有疑慮的地方，請至衛生保健組詢問。
2.每日整潔評分成績，可於當日下課至衛生保健組找佳慧老師詢問；另每週二會在衛生保健組網頁公佈上一週的評分成績。
3.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、肌肉的重量和分布，使用時間：11/11-22 日及 12/9-13 日。
4.本週將請衛生糾察，利用中午 12：05－12：40 至各班核對掃具數量，如有造成不便之處請老師多多包涵。
5.潔牙紀錄單，請各班保健股長準時交至衛生保健組。

輔導室

1.『生命教育好書分享』～**潛水鐘與蝴蝶** Le scaphandre et le papillon
★作者：尚-多明尼克．鮑比　★譯者：邱瑞鑾　★出版社：大塊文化
★導讀：當軀體僅剩左眼能夠眨動，我們可以如何謳歌生命？

44 歲的鮑比是法國時尚雜誌 Elle 的總編輯，才情俊逸，開朗健談，熱愛人生。然而，1995 年 12 月 8 日那一天，他突然腦幹中風，全身癱瘓，不能言語，只剩左眼還有作用。在友人協助下，靠著眨動左眼，他一個字母一個字母寫下這本不同尋常的回憶錄。出書後二天，他去世。
藉著這本書，他告訴世人，他被禁錮的靈魂永遠活著。
一個人在這樣絕望的情況，依然不放棄創作，這本書當然是以全部的生命寫成的。在困頓如繭的肉體裡，一個勇敢瀟灑的靈魂，寫下一則毫無自憐之情，卻幽默輕盈如飛翔之蝴蝶的回憶錄，化生存的絕望為文學的奇蹟。
這本書被譽為「我們這個時代最傑出的回憶錄」，它見證了人類精神的令人心痛的美。
本書中文版在台灣出版逾九年，銷售超過二十萬冊，鼓勵了無數因為疾病或生活難題而陷入人生低潮的讀者。閱讀本書，會讓你珍惜現有的一切，再次愛上生命…

2.【生涯楷模】網球名將謝淑薇：放手一搏，打就對了！

今年 27 歲，7 月拿下溫布頓女子雙打冠軍、台灣網球史上首座大滿貫的謝淑薇，與網球結緣已超過 20 年。5 歲學網球，16 歲一個人到日本發展，四處征戰，最高締造女網單打世界排名第 23 名、雙打排名第 7 名，寫下台灣新高。
20 多年的淬煉，面對球賽結果的上上下下，現在的她，懂得超越輸贏、回到初心，享受打球的樂趣，在球場上，永遠為自己感到驕傲。
- 完整報導請見「Cheers 快樂工作人雜誌」： http://www.cheers.com.tw
- 影音請見「天下雜誌群網路電視台 CWTV」：http://video.cw.com.tw

3.國、高一二有報名參加「分享生命分享愛攝影比賽」的同學，別忘了 102 年 11 月 20 日前繳交你的作品喔！

實習輔導處

實習組：1.實習組訂於第二次期中考辦理專業教室及班級教室實習紀錄本查核，請職業類科各班於 11/27 前將紀錄本繳回實習處班級櫃中，以便查核。

服、造科：1.賀！時尚造型科、流行服飾科同學愛國歌曲比賽表現優異，榮獲：
第一名：造 201、第三名：服 201　　最佳指揮：造 201 魏宇豪、造 202 張毓瑄
感謝二年級導師辛苦的指導。

2.賀！服造科同學「家長日」整體表現優異榮獲：
- 高一組：第一名 造 101，第三名 服 101
- 高二組：第一名 服 201
- 高三組：第一名 服 301，第三名 造 301

3.賀！服 101 榮獲「教室佈置比賽」優勝。

4.賀！造 301、造 101 榮獲「10 月份整潔競賽」教室組優勝。

5.賀！服 201、服 101、造 202 榮獲「廁所整潔創意美化競賽」優勝。

6.服造科的同學，你們真的很棒，要秉持各項競賽認真練習的精神，持續完成各項課業與學習。

7.第二次段考將近請同學提早準備，第二次週考日期如下：
- 【服造一】11/19(二)家政概論　11/21(四)色彩概論
- 【服造二】11/26(二)家庭教育　11/20(三)衛生安全

商經科：1.第十三週各年段週考日程表如下：
- 【一年級】11/19(二)國文　11/22(五)商概
- 【二年級】11/18(一)電丙學科　11/19(二)英文學科
- 【三年級】11/18(一)英文　11/19(二)國文　11/22(五)商概

2.賀！商 202 榮獲「教室佈置比賽」表現優異班級，值得學習及讚揚！

3.賀！商 303 榮獲「10 月份勤學競賽」表現優異班級，值得學習及讚揚！

4.賀！商 102 榮獲「10 月份資源回收競賽」表現優異班級，值得學習及讚揚！

5.賀！商 102 張毓庭、商 203 王思雯榮獲「祖父母節薪火相傳活動」表現優異，值得學習及讚揚！

6.賀！商 203 榮獲愛國歌曲比賽優勝獎，值得學習及讚揚！

資處科：1.第二次期中考快到了，要收心，準備囉！

2.本週各年段的考程，如下表：
- 【一年級】11/18(一)文書(丙檢學科)　11/19(二)國文　11/22(五)商概
- 【二年級】11/19(二)英文
- 【三年級】11/18(一)英文　11/19(二)國文　11/22(五)商概

3.「電腦技能基金會獎學金的申請辦法」已公告在學校首頁，資二、三年的同學自行上網查看，有符合資格的同學，請趕快提出申請；資一的同學也可以先上網看看，讓自己有一個努力的目標。

觀光科：1.賀！觀 201 榮獲 102 學年度愛國歌曲比賽優勝；賀！觀 202 白崧尹榮獲 102 學年度愛國歌曲比賽最佳指揮。團隊精神的發揮，追求榮譽的決心，你們都做到了，請珍惜過程中學習到的每一項收穫，感謝陪伴你們練習的導師、教官以及學長姊和學弟妹們的加油!

2.11 月 16 日觀三到校溫書。

3.11 月 20 日觀科英文科考，請同學用心準備。

4.觀光科第二次週考時程表如下，請同學及早準備，展現學習成果。
- 【一年級】11/19(二)國文
- 【二年級】11/18(一)旅實　11/19(二)英文
- 【三年級】11/18(一)英文　11/19(二)國文

～ 健康資訊 ～

認識流感～

「**流行性感冒**」為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2～7 天內會康復。

◇**特　性**：感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患均有可能為感染流感病毒所引起。約有 10%受感染的人有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀伴隨呼吸道症狀而來。

◇**嚴重性**：爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。大流行時，重症及死亡者多見於老年人，以及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病，貧血或免疫功能不全者。

★預防方式

1. 定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式。(由於接種流感疫苗的保護效果於 6 個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種流感疫苗，以獲得足夠保護力)
2. 勤洗手(如廁後、飯前、接觸患者之分泌物後)。
3. 免疫力較差或過敏體質者，戴口罩可保護自己；有感冒症狀也請戴上口罩。
4. 拱手不握手，想打噴涕、咳嗽時用袖口或手帕遮住口鼻。
5. 有類似流感症狀立即就醫，多休息及喝溫開水。
6. 均衡飲食、適當的飲食、充足的睡眠。