



醒吾週報

中心德目：合作

102 學年度第 2 學期 第 6 週

3 月 16 日~3 月 22 日

教務處

教學組 1.教務處統一於每週五第三、四節課抽查教室日誌，請學藝股長於每週星期五第三節上課前交回至教室日誌櫃（教務主任辦公室旁班級櫃）以備抽查，並於星期五午休結束後自行領回。

註冊組 1.校外各項獎助學金公告於【學校網站首頁】及【集合場教務處公佈欄】，請全校同學自行前往查看。

2.102 學年度第 2 學期【在校生弟妹助學金】申請：

申請日自即日起至 4 月 18 日止，請申請同學將(1)申請表、(2)戶口名簿影本(需有申請人及兄姐)、

(3)兄姐之學生證正反面影本(需已蓋 102 學年度第 2 學期註冊章)以 A4 紙張大小為標準，並依(1)~(3)順序裝釘於資料左上方繳交至班導師後以【班】統一送至教務處註冊組辦理。

~ 賀！103 年普三大學繁星錄取同學 ~

實研組

●歐劭桐 高雄醫學大學
●黃祥崴 中國醫藥大學
●黃勇傑 大同大學
●陳郁雯 實踐大學
●周興芸 中國文化大學
●林鈞翰 亞洲大學
●夏靖堯 佛光大學
●林士閔 中華大學
●林子郁 長榮大學
●王奕婷 真理大學

●黃曉茹 臺北市立大學
●林禹文 淡江大學
●吳麒鋒 世新大學
●楊佳翰 靜宜大學
●洪慈妤 中國文化大學
●邱月亭 大葉大學
●林雅馨 中華大學
●吳逸暄 華梵大學
●勞鈺恩 南華大學
●陳鈺臻 真理大學

●余依繁 國立臺中教育大學
●薛婷方 中原大學
●廖志宏 銘傳大學
●林增祐 中國文化大學
●楊少勛 義守大學
●吳祐嘉 玄奘大學
●蘇希茜 中華大學
●鄭承誌 長榮大學
●翁儷瑜 南華大學
●吳宗倫 康寧大學

●陳廷曜 國立宜蘭大學



學務處

服儀楷模
普 201 唐可欣



訓育組 1.再次提醒！第一次週記抽查於 4/14 日起辦理，請同學平時書寫時一定要填上日期及國內外大事。

2.社團活動時間，有使用到其他班教室的社團，請同學勿亂動他人的物品及保持該班環境的整潔；另不在自己社團活動者一率記曠課，如有不假外出也會依校規懲處。

生輔組 1.服儀檢查評比表：(日期：103.03.03~03.07)

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	15	134	資處科	I301	14	168	普通科
	P302	27			I302	17		12.18
	P303	26			I303	30		資處科
	P304	3			I304	6		15.27
	P201	4			I201	7		商經科
	P202	5			I202	13		17.38
	P203	5			I203	21		觀光科
	P204	13			I204	8		11.29
	P101	14			I101	20		服飾科
	P102	11			I102	21		5
P103	11	I103	11	造型科				
商經科	C301	20	139	觀光科	T301	10	79	16.83
	C302	18			T302	6		國中部
	C303	10			T201	15		2.8
	C201	16			T202	20		701、703 高中部 服 201
	C202	25			T101	12		
	C203	10			T102	4		
	C101	25			T103	12		
	C102	15			服飾科	F301		
造型科	M301	27	101	F201		2		
	M302	17		F101		6		
	M201	23		國九	901	4	16	
	M202	12			902	2		
	M101	11			903	9		
	M102	11			904	1		
國七	701	0	6	國八	801	2	6	
	702	6			802	2		
	703	0			803	2		



體育組 1.3/10-20 日辦理高一、二排球比賽，歡迎參賽班級到場觀賽，但勿將飲料及食物帶入。

2.有參加排球比賽的班級，請務必隨時至體育組公佈欄（位於衛生組外面）查看賽程，並準時出賽。另外，為安全起見，參賽同學請一律著運動服裝，未著運動服裝之班級以棄權論。

3.高中優質化有辦理假日休閒營，目前有籃球營（週六 14:30~16:30）及街舞營（週六 10:00~12:00），自 3/15~6/7 日止共七次上課。歡迎有興趣之同學至體育組報名。參加同學都有精美小禮物及表現優秀獎勵金喔！

4.近來發現有同學於上完體育課後未儘速將器材歸還，導至協助器材管理同學的困擾，請同學於每次下課時儘速歸還。

衛保組 1.將於近期舉辦優質化健康促進減重比賽，以本校高中部學生肥胖者且 BMI 值大於 25 者為特定對象，凡符合條件之學生皆可參加，將錄取前 20 名，第一名獎金 4500 元、第二名 4000 元、第三名 3300 元。

1.●賀！二月份圖書借閱王：

第 1 名 703 劉貴志 8 本、802 蔡艾伶 8 本 第 3 名 703 王漢德 7 本、陳錦忠老師 7 本、第 5 名 普 203 鄭雅文 5 本

●圖書借閱 TOP 5

第 1 名 三國演義 羅貫中原著 陳維東編創 第 2 名 初心 江振誠作、牧羊少年奇幻之旅 保羅.科爾賀著

第 3 名 目送 龍應台作、The eleves and the shoemaker CrookMarie

第 4 名 神隱少女 宮崎駿原作、笑傲江湖 金庸著、先別急著吃棉花糖 喬辛.迪.波沙達、

爸爸的最後聲音 金惠麗作 李正奎繪、讀書別靠意志力 克里斯迪安.格綠寧

第 5 名 風暴來臨 艾琳.杭特、胖女孩轉轉轉 邱玉卿著 蔡嘉林繪、失落的一角 謝爾.希爾弗斯坦文

2.國立臺中圖書館只要上網辦證即可免費提供電子資料庫及線上電腦學習機會(聯成數位學習網)，機不可失。詳見<http://www.nlpl.edu.tw>

3.第 9 屆「龍顏 FUN 書獎」投稿已開始，請國、高中部有意參賽同學洽圖書館查詢。



圖書館

總務處

近日有同學反映蒸飯間便當不熱的問題，經查可能因同學未將蒸飯箱門扣扣好，導致無法有效保溫造成；提醒同學爾後放完便當後請注意門扣有無扣上，以維護大家權益。另誠品樓兩側小蒸飯箱也有多次蒸完飯後未將電源關閉的情形，請使用的教職同仁協助順手節約能源，謝謝！



輔導室

1.【大學申請入學模擬面試】

活動將於3/27日(四)下午舉辦，歡迎申請入學通過第一階段的同學踴躍報名，我們邀請了銘傳、佛光、華梵3所大學的教授來為各位同學的面試把關，大好機會別錯過囉～
～普三各班請向班長報名，職三同學可到輔導室登記～

凡事我都可行，但不都有益處；凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。林前6:12

2.【營隊訊息】

①中山大學物理研究營--被偷走的那物天

- 時間：103年7月7-11日 ●招生對象：全國公私立高中職學生 ●報名方式：即日起至5月23日止
- 報名表和家長同意書郵寄至高雄市鼓山區蓮海路70號中山大學物理系 金福源同學收
- 聯絡人：林冠廷 0988632558 金福源 0983950331

②景文科大四技申請入學生活體驗營

- 歡迎報名本校103申請入學之高中學生或嚮往景文科大生活的同學參加
- 時間：103年3月29日 ●採網路報名至103年3月28日中午截止
- <http://rec.just.edu.tw/files/87-1024-64.php>在捷運景安站、新店站出口備有接駁專車哦！

③清大星空之子天文研習營：

- 營期時間：2014/7/26-31b4 ●地點：清華大學及新竹縣山區一夜
- 相關訊息請上：<http://my.nthu.edu.tw/~res9202/astrocamp/2014> 或上網蒐 2014 清華大學星空之子天文營

3.臺北基督學院招生訊息：●相關訊息請上 <http://www.christc.org.tw/>

●招生諮詢專線：02-2890-7661 轉 2250 或 2101



實習輔導處

實習處感謝造、服科14位學生擔任3/19-26日世界青少年跆拳道錦標賽之國際禮儀小姐頒獎工作，希望妳們的表現讓醒吾高中在國際賽事活動中增加亮點。

服造科1.週考時間：●3/18(二)早自習 【高一】家政概論 【高二】家庭教育

●3/20(四)早自習 【高一】色彩概論 【高二】衛生安全 ※請同學提早準備

2.3/21日國際美容展，造服科全科同學校外教學，請同學遵守規定，服儀整潔、頭髮綁好、參觀時注重禮儀，維持醒吾優良校譽。

3.3/21日國際美容展，三年級同學將在本次展期首場表演，同學們請做最好的準備，每一位都是台上的最佳女主角，同學們加油。

4.3/25-27日為本學期第一次段考，請同學認真準備，以免影響學期成績。

商經科1.商二大學參觀的活動學習單請於3/24日(一)前由學藝股長收齊後統一繳交至科主任處，缺交者則記假日輔導乙次；沒參加之同學也須繳交學習單。(附照片，格式請自行至學校網頁商經科公告內下載，務必用電腦打字)

資處科1.本週開始，學務處體育組辦理高一、二排球比賽，資一、二同學，請全力以赴，發揮團隊精神爭取榮譽，更要有運動家的風範，「勝不驕、敗不餒」，做個有風度的參賽者。

2.提醒參加晚間輔導課及參加重補修的同學，請務必遵守晚間課輔時間，依鐘聲作息，尤其誠品樓教室，同一樓層兩邊均有教室，容易造成干擾，請大家互相體諒，自律、守規，用心在學業及技能的學習。

3.「我們得記得，只有智能是不夠的，智能加上品格，才是真正的目標。」—馬丁路德·金恩博士。～與資科同學共勉

國中部

1.3月25-27日為本學期第一次段考，請同學們要定下心來好好準備課業。

2.4月26日、5月25日為國中部『新生課程說明會』，家中或親戚朋友中有讀小學六年級的學生，請幫忙宣導。如需要國中部的宣導簡介，請至國中部辦公室索取。

黎明術學院社區參訪活動



健康資訊

(資料來源：衛生福利部國民健康署網站)

◆減少腹部脂肪三要訣：

1.全身甩油，維持健康體重：身體質量指數(body mass index, BMI)介於24-27 kg/m²為過重，而BMI ≥ 27 kg/m²則為肥胖。過重或肥胖女性腰圍超過80公分、男性超過90公分，對過重或肥胖者，減重後全身瘦下來，腰圍會減少，國民健康署建議民眾落實聰明吃、快樂動、天天量體重的健康生活：

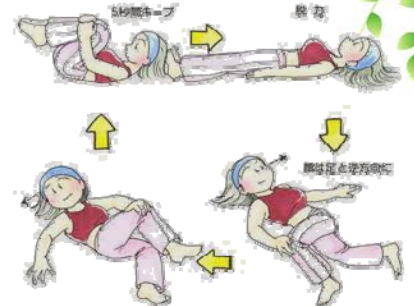
★**聰明吃**：飲食控制可有效減少體重及全身脂肪。三餐正常吃，飲食採取少油、少糖、少鹽、高纖，避免攝取過多的熱量。天天五蔬果確保攝取足夠的維生素與纖維素並增加飽足感。以白開水取代含糖飲料，每天若能少喝一杯500大卡的珍奶，一個月就可以減重2公斤，多喝白開水亦有助身體正常代謝。不喝酒精性飲料，酒精每公克含有7大卡熱量，亦會妨礙脂肪代謝，促進脂肪儲存。

★**快樂動**：每週建議累積150分鐘以上中等費力身體活動並且每次活動至少持續10分鐘，例如：體重60公斤的人每天上下班通勤快走(時速6公里/小時)各15分鐘，一個月就可以減重0.5公斤。

★**天天量體重**：天天量體重可增加對自己體重的警覺性，幫助減重結果更持久。

2.有氧運動增加燃燒內臟脂肪：低強度運動可以延緩內臟脂肪生成，但若減少內臟脂肪，就要增加運動強度。中等或高等強度有氧運動有助於消除脂肪(包括內臟脂肪)，國民健康署建議可從事快走、羽球、跳繩、游泳、慢跑、踩固定式騎腳踏車、跑跑步機等有氧運動。

3.腹部肌力訓練。想進一步雕塑腰線，就得靠肌力訓練緊實腹部肌肉，仰臥起坐、伏地挺身、抬臀訓練等都是居家方便又實用的訓練動作。



教職員健康促進活動