



**【註冊組】** 職科要利用技能檢定證照折抵不及格學分的同學，請至教務處註冊組領取申請表辦理(職三同學折抵至 4 月 30 日)。



**訓育組** 1. 本校於 6/13 日(六)在馬場町河濱公園協辦"2015 瘋草根公益路跑活動",有意願參與路跑活動的師生請洽訓育組,另外有意願支援活動中園遊會擺攤及表演活動也請速洽訓育組報名。  
2. 母親節卡片設計比賽已展開,歡迎同學踴躍交件,收件截止日期:5/1 日(五)  
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。若逾時未放,請在第二節下課將便當(含蒸飯牌)帶至訓育組,有專人協助放便當,之後便不再開蒸飯間。

**生輔組** 1. 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?^\_^

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 刷牙、洗臉、淋浴、洗手塗抹肥皂或刮鬍子時,先暫時關水。



**體育組** 1. 4/21 日(二)13:19 分將由本校傳接 104 年全中運聖火。從中山路全家便利商店起傳接至佳林國中。屆時由校長及女足隊傳接,並由男籃、女足隊員陪跑。另請參與活動之國八、高二學生熱情迎接。  
2. 賀!本校女足隊參加 103 學年度全國中等學校足球聯賽榮獲國女組亞軍及高女組季軍。



### 【商經科】

- 4/24 日(五)第三、四節商科班聯會舉辦歌唱比賽,地點於影視教室,請一二年級各班按既定座位就坐,並做好一位優質的聽眾,亦請各班導師隨班維持現場秩序。
- 商一職場體驗的心得報告與家長同意書,請於 4/21(二)前收齊,並交至科主任辦公室。
- 在一次提醒各班實習股長,於每周三第八節下課後,將實習日誌交至實習處前的班級抽屜內以備查。
- 『智慧』是從人與事之中磨練所得。『隨波逐流』都因不能『力爭上游』。摘自靜思語錄,與同學共勉。

### 【資處科】

- 賀!資三各班參加今年度乙級即測即評電腦應用乙級檢定考試,共計有 65 位同學通過學術科檢定,順利取得乙級證照,成績比去年明顯的進步許多,但仍有相當大的進步空間。另外除了擁有乙級技術士證照外,還可以取得技優甄審入學的機會,請學弟妹們好好向學長姐看齊。
- 資 302 班於 4 月 22 日(星期三第六~八節)進行 IC3 計算機綜合能力考試---計算機概論認證考試。
- 本週資三 4 月 22 日(資 303、304)及 4 月 23 日(資 302)及 4 月 24 日(資 301)分別進行本學期第五次業師進班協同教學輔導,課程是安排在「中文視窗軟體應用」(計算機概論課)。
- 資 203 班於 4 月 23 日(星期四第五、六節),於校內進行 APP 實作課程,請同學攜帶手機及 APP 課本。
- 4 月 24 日(星期五)資處科二年級職場體驗,地點為特波國際股份有限公司及東南科技大學,請資二同學務必遵守規定,服裝儀容請整齊,注意禮節禮貌,做個有風度的參觀者。同時請於 4 月 30 日(四)前製作活動學習單一份(附照片)。活動學習單由學藝股長收齊後統一繳交至科主任處。
- 「不要去想沒拿到的東西,多想想自己手裡所擁有的,世界上沒有本來就應該的事,因為老天爺也沒有劇本。」共勉之

### 【觀光科】

- 大直典華 5/2 日及 5/9 日急需實習學生,請有興趣同學與科主任聯繫。
- 全國高職學生 104 年度餐旅群專題暨創意製作競賽複賽,於 104 年 5 月 7 日至 9 日假國立臺灣師範大學和平校區體育館舉行。請有興趣同學自行前往觀賞。
- 私立長榮大學與華廈訓評共同舉辦「國際禮儀接待員乙級證照密集輔導班」。請有興趣學生自行上網報名。線上登錄報名:  
<http://www.sso.org.tw/sign.php>→課程報名→點選(長榮大學推廣教育中心)。
- 4/24 日(五)觀 103 產學合作參訪晶華酒店。請同學注意服裝儀容及用餐、參訪時禮儀。
- 無論你出身高貴或低賤;都必須懂得做人的道理。共勉之~



- 【營隊訊息】
1. 成功大學—五軍資戰，相關訊息請上 FB 搜 2015 成大資訊營-五軍資戰
  2. 輔大醫學營—最後醫戰，相關訊息請上 FB 搜 2015 輔大醫學營
  3. 中原大學—設計創意營，相關訊息請上 FB 搜 中原大學景觀設計營
  4. 師範大學生命科學營，相關訊息請上 FB 搜 臺師大暑期生命科學營
  5. 臺北教育大學—特教營，相關訊息請上 <http://2015ntueseecamp.weebly.com/>
  6. 成功大學—大學生活體驗營，相關訊息請上 <http://www.facebook.com/CULatNCKU>
  7. 臺師大—地理營，相關訊息請上 FB 台師大地理營  
GREEN 國際教育集團海外教育旅行活動有興趣者請參閱 [www.greenedu.com.tw](http://www.greenedu.com.tw)
  8. 【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(五) 對象：全校學生 ※作品獲選者記嘉獎乙支，以茲鼓勵※

## 總務處

1. 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。



1. 本校籃球隊參加「104 年青年盃全國籃球錦標賽」，表現優異榮獲青年男子組殿軍。
2. 資 202 吳宗彥、資 203 辜黃煒同學榮獲新北市 103 學年度特殊教育學生品學兼優獎助學金。
3. 801 陳柏誌同學參加 104 年第 12 屆總統盃全國溜冰錦標賽榮獲國中男子菁英組前溜瑪莉型地五名及前溜雙足 S 行第六名。
4. 803 劉貴志、陳言倫、孫德旭同學參加 103 學年度林口區科學展覽，表現優異，榮獲特優成績。

104 年青年盃全國籃球錦標賽



特殊教育學生品學兼優獎學金



第 12 屆總統盃全國溜冰錦標賽



103 學年度林口區科學展覽



## 健康資訊

### 【嘴破、潰瘍要注意，口腔問題莫輕忽】

阿偉(化名)，多年來處於工作壓力下經常失眠，由於交際應酬需要，幾乎菸酒不離手。最近兩個月來，阿偉發現常常嘴破，本想隨便買西瓜霜噴噴就好，沒想到傷口老是難以癒合，除了感覺疼痛，口腔內還出現不明腫塊。阿偉利用公司年度健檢檢查一下，在健康管理師的建議下，阿偉作了口腔粘膜篩檢。沒想到檢查後的病理切片結果證實他罹患了口腔癌第一期。阿偉不敢相信地問醫師：「我從來不吃檳榔的呀，怎麼會得口腔癌呢？」事實上，阿偉並非特殊的案例。由於不少人口腔衛生習慣不佳，感覺有異狀時也懶得就醫，加上沒有定期檢查的習慣，往往發現口腔癌時都已經是末期，相對增加治療的困難與痛苦。有鑒於此，國民健康署這幾年也加強呼籲口腔癌的防治，以及提供 30 歲以上有吃檳榔或抽菸習慣者每兩年一次免費的口腔粘膜篩檢。基本上，罹患口腔癌的原因有幾種：

1. 先天基因：若家族有罹癌病史、或有基因突變等，通常較一般人罹患機率相對高。醫學界對口腔癌的致病基因已有初步了解，更深入的研究仍在如火如荼地進行中。
2. 口腔常接觸致癌物質：檳榔、香菸、或劣質的酒，常含有危害健康的成分，接觸太頻繁，會導致局部細胞產生病變，增加罹患口腔癌的機會。
3. 口腔常有傷口：完整的口腔黏膜可以保護身體不受有害物質入侵。睡眠不足、火氣大，營養不良、長期缺乏維生素 B 群或 C 等營養素，容易嘴破或致使口腔粘膜潰瘍；此外，檳榔的粗糙纖維、氧化的假牙材質、表面粗造破損的假牙，都會不斷摩擦口腔粘膜，造成口腔表皮破損，破壞口腔黏膜的保護功能，增加致癌物質進入體內的機會，也會增加罹患口腔癌的風險。