

教務處

教學組 1.教務處統一於每週五第三、四節抽查教室日誌，請各班學藝股長【每週星期五第三節上課前】交回至教室日誌班級櫃（教務主任辦公室旁班級櫃）以備抽查，並請於星期五午休結束時自行領回。

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

2.【職二】要利用職科技能檢定證照折抵學分的同學，請到教務處註冊組領取申請表辦理。

3.學生證補辦時間：6/13~20日止，以【班】為單位請班上一位同學至教務處領取學生證補辦申請表，並於規定時間內送件辦理。

實研組 1.通過103年全民英檢測驗合格同學，請於6/20日(五)前至教務處領取獎勵金申請表。

設備組 1.5/26日資302班在教室煮火鍋，已嚴重影響教室使用安全。依勞工安全衛生規定，若學校違反規定致使發生災害須處三年以下有期徒刑拘役或併科30萬以下罰金，故再次拜託任課老師或導師勿再允許學生在教室內烹煮食物。

學務處

訓育組 1.新北市103年度「消費者保護尖兵藝文競賽」校內收件至6/20日(五)止，活動辦法請至醒吾首頁-訓育組查詢；分**高中組**：海報類、**國中組**：漫畫類。☺☺☺ 歡迎有興趣的同學踴躍交件 ☺☺☺

生輔組 1.服儀檢查評比表：(日期：103/6/3~6日)

服儀楷模：資204 洪佳儀



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	0	10	資處科	I301	0	27	普科
	P302	0			I302	0		0.90
	P303	0			I303	0		資科
	P304	0			I304	0		2.45
	P201	1			I201	2		商科
	P202	2			I202	1		3.5
	P203	2			I203	3		觀科
	P204	0			I204	0		0.71
	P101	0			I101	8		服科
	P102	2			I102	2		2.66
P103	3	I103	11	造科				
商經科	C301	0	28	觀光科	T301	0	5	3.5
	C302	0			T302	0		國中
	C303	0			T201	0		0.9
	C201	6			T202	1		服儀優秀科、部 觀光科 七年級
	C202	13			T101	2		
	C203	2			T102	0		
	C101	0			T103	2		
	C102	7			服飾科	F301		0
造型科	M301	0	F201	3				
	M302	0	F101	5				
	M201	8	國九	901	0	0		
	M202	7		902	0			
	M101	4		903	0			
M102	2	904		0				
國七	701	1		國八	801		3	7
	702	1	802		2			
	703	0	803		2			



服儀優秀科、部
觀光科
七年級

衛保組 1.財團法人歐巴尼紀念基金會辦理「103年全國國民中學學生愛滋防治戲劇表演」競賽，活動網址：www.urban1.org.tw。

2.因優質化計畫，辦理103年「保護台灣，珍惜地球」永續環境攝影比賽，獎金優厚，趕快來參加喔。

3.衛生保健組尚需很多評分糾察，歡迎有興趣的同學加入。

體育組 1.新北市舉辦「103年新北市高中職500K/200K單車成年禮」

凡就讀新北市高中職或設籍於新北市16-18歲青少年，即可有機會免費參加活動(名額有限，依報名順序為準)。

●活動時間：①500公里：8/2-6日 上午8點至下午 ②200公里：8/2、3日 上午8點至下午。

●活動地點：新北市板樹體育館。 ●官方網站 <http://ntpc500bike.ncom.tw/>

●報名方式：填妥報名表後寄至 hannah@body-marketing.com.tw (報名表請至醒吾首頁-學務處-體育組公告)



模擬聯合國會議
校際交流



2014觀光精英盃
全國遊程設計競賽暨
國際觀摩會
表現優異同學



全國高級中等學校
第1030315梯次
讀書心得寫作比賽
表現優異同學



圖書館

- 1.讚！五月份圖書借閱王前5名：第一名 服101 鍾怡文 34本 第二名 普204 趙映洵 13本
 第三名 802 蔡艾伶 11本 第四名 802 林映彤、資102 林雅婷 10本
- 2.轉知彰化高中辦理「2014 第六屆全國高中職奇幻文學創作獎」徵文，可鼓勵班上具有文學創作天份的同學或醒中文學獎得獎同學參加。獲獎同學除獎金及獎狀鼓勵外，還可獲甄選資格，免費參加三項國際活動「2015 日本題踏查」、「2015 非洲國際志工」、「2015 六國十校國際高中青年領袖會議」。
- ※請參活動網址 <http://163.23.148.60/files/11-1000-331-1.php> 或洽圖書館詢問。



輔導室

- 1.【18學群 2014 最新亮點大搜查】—詳見 1月號(452期)Career 職場情報誌

◎生命科學學群

生命科學系最具代表性的出路，就是到生技製藥產業，臺灣今年極可能有第一顆取得美國 FDA 藥證的新藥，這是臺灣製藥史的重大突破。儘管如此，臺灣生技製藥產業，在人力需求上依然看不到起色，業者普遍規模過小，人力需求不多。而技術層級較低的生技美容、健康食品業，職缺則以業務員為主，引不起求職者興趣。由於就業出路有限，生命科學系畢業後，很大比例會攻讀碩博士，這又衍生出流浪博士的問題。

臺灣生技業中，最有競爭力的在於醫療器材，但對應科系並非生命科學系，而是工程學群當中的醫工系。

◎法政學群

以往法政學群畢業生很大比例會進入政府機關工作，但隨著政府削減公務員退休福利，去年起高普考熱潮已明顯退燒。

法律系是所有科系中，就業率最低的科系，除了在家準備各種公職考試外，也有很大比例在準備律師考試。但「流浪律師」問題日益嚴重，目前 1.3 萬名取得律師資格者，實際執業的不到 6 成。傳統法律人才過剩，但企業對國際商務、專利智財權等法務人員卻是需才孔急，法律系學生最好培養跨領域專業。



擔憂帶不走明天的煩惱，
只會帶走今天的和平。

WORRYING does not take away
tomorrow's TROUBLES, It takes away
today's PEACE.

2.營隊訊息～

- 東吳大學創意活動企劃營～對象：全國高中職學生及應屆畢業生 時間：7/7-11日 FB：WUMMER 之塔-第六屆創活營
- 東吳大學高中數學物理營～查詢網址：<http://www.ext.scu.edu.tw/>（高中師生園地--數學物理實驗營）

- 3.台南人劇團演出~生日變奏曲～時間：7/4、5日 地點：國立臺灣藝術教育館南海劇場（臺北市南海路 47 號）



實習輔導處

服造科 1.期末將近，請同學提早準備，若有缺交作業儘速補交，以免重補修。

- 2.第三次週考行程：
 ●造服一：6/19日(四)家政概論 6/20日(五)色彩概論
 ●造服二：6/19日(四)家庭教育 6/20日(五)衛生安全

商經科 1.各年段週考如下表：

- 商一：6/17日(二)國文 6/19日(四)數學 6/20日(五)商概
- 商二：6/17日(二)英文 6/19日(四)國文 6/20日(五)經濟

2.6/17日(二)5、6節課商二的專題製作課程，請同學於中午 12:15 至小川堂集合點名，再統一帶隊至醒吾科技大學上課；上課期間請同學務必遵守上課之規定，勿中途離開教室，違規者以校規處理。

資處科 1.6/16日(一)套專軟體(乙檢學科)週考（※6/6日因故未考，移至6/16日。）

- 2.週考日程表：
 ●資一：6/17日(二)國文 6/19日(三)數學 6/20日(五)商概
 ●資二：6/17日(二)英文 6/19日(三)國文 6/20日(五)經濟

3.學期已近尾聲，請同學要及早準備期末考，取得應得的學分；同時也別忘了在短暫休息兩個禮拜後，各位『準』資二、三年級的同學，要上暑輔課囉！

觀光科 1.第三次週考時間表：

- 觀一：6/17日(二)國文 6/19日(四)數學 6/20日(五)日文 6/23日(一)餐概 6/24日(二)餐服
 觀二：6/17日(二)數學 6/19日(四)國文 6/20日(五)旅實/日文(綜合活動) 6/23日(一)餐英 6/24日(二)餐服

2.觀二飯店職場餐訪暫定於 7/16日(三)、23日(三)以班級為單位辦理，參訪君悅大飯店，請同學提早準備，收集資料、用心學習。



健康資訊

◆外食族新主張～

1.減少油脂、鹽份、糖份的攝取

- ◎少放點醬料 ◎油炸食物不入口 ◎吃湯麵或湯類，不全部喝完湯汁
- ◎可見油脂不入口 ◎不選用加糖飲料 ◎養成隨身攜帶熱茶或礦泉水的習慣

2.增加纖維質攝取

- ◎餐餐吃肉，也要吃些豆製品 ◎每餐別忘了點選一份青菜
 - ◎每日二份新鮮水果 ◎多吃蔬果，均衡一下 ◎記得多攝取維生素 B 群
- 維生素 B 群是參與體內代謝的重要輔酶，有助於身體的新陳代謝及活力提昇，建議多攝取些含維生素 B 群豐富的食物，如：糙米、牛奶、瘦肉、胚芽粉、豆類都是不錯的豐富來源喔！
- ◎吃多了，將熱量平衡的技巧
- 下一餐要降低熱量攝取，增加熱量消耗，平常 30 分鐘的慢跑，延長至 1 小時，或選擇強度夠的有氧運動。平均從每天攝取量中抵扣多攝取的熱量，如果多攝取 1200 大卡熱量，每天減少 300 大卡的攝取，4 天後可達熱量平衡。

十大恐怖外食

第1名		漢堡+薯條+可樂	油★★★★★ 鹽★★★★★ 糖★★★★★
第2名		排骨便當+珍珠奶茶	油★★★★★ 鹽★★★★★ 糖★★★★★
第3名		鍋貼+豆漿	油★★★★★ 鹽★★★★★ 糖★★★★★
第4名		焗烤義大利麵+酥皮濃湯	油★★★★★ 鹽★★★★★ 糖★★★★★
第5名		韓式炸雞排+啤酒	油★★★★★ 鹽★★★★★ 糖★★★★★
第6名		炒飯+貢丸湯	油★★★★★ 鹽★★★★★ 糖★★★★★
第7名		拉麵+霜淇淋	油★★★★★ 鹽★★★★★ 糖★★★★★
第8名		魯肉飯+魚丸湯	油★★★★★ 鹽★★★★★ 糖★★★★★
第9名		紅燒牛肉麵+酸菜	油★★★★★ 鹽★★★★★ 糖★★★★★
第10名		炸肉圓+關東煮	油★★★★★ 鹽★★★★★ 糖★★★★★

(資料來源：國泰醫院營養通訊 45 期)