



# 醒吾週報

中心德目：助人

102 學年度第 2 學期 第 8 週

3 月 30 日~4 月 5 日

## 狂賀!!

國中部 901 馬宗儀  
錄取  
建國中學 科學班



**醒吾國中 新生課程說明會**

時間：4月26日(星期六)、5月25日(星期日)  
內容：09:30-11:30 學校概況介紹  
12 年國教說明  
國語、英語、數學銜接研討(家長)  
國語、英語、數學能力評量(學生)  
11:30-12:00 綜合座談、茶敘時間

★報名方式：TEL：(02)26012844#1405、1402、1401  
FAX：(02)26020268  
Email：junior@swhs.ntps.edu.tw

## 狂賀!!

### 教務處

- 註冊組**
- 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。
  - 【校內助學金申請】：102 學年度第 2 學期【在校生弟妹助學金】申請時間：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】為單位，統一送至教務處註冊組辦理。

### 學務處

- 訓育組**
- 尚未繳交「國、高中部閩南語說故事比賽」報名表的班級，請儘快交至訓育組。
  - 請各社團負責同學於 4 月 10 日前，將「社團資料夾」製作完成並交至訓育組。
- 生輔組**
- 服儀檢查評比表：(日期：103.17.10~03.21)

服儀楷模  
904 莊家瑜



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	6		資處科	I301	14		普通科				
	P302	21			I302	17		13.18				
	P303	23			I303	33		資處科				
	P304	3			I304	13						
	P201	4			I201	13		17.64				
	P202	12			I202	17		商經科				
	P203	9			I203	19						
	P204	13			I204	17		18.75				
	P101	16			I101	24		觀光科				
	P102	17			I102	11						
	P103	21			I103	16			12.43			
	商經科	C301			17			觀光科	T301	14		服飾科
		C302			19				T302	10		13.18
C303		10	T201	22	資處科							
C201		20	T202	10								
C202		20	T101	14	17.64							
C203		24	T102	5	商經科							
C101		26	T103	12								
C102		14	服飾科	F301			5		18.75			
造型科	M301	19			國九	F201	1	觀光科	國中中部			
	M302	21				國八	F101		7	3.9		
	M201	21	901				3		BEST			
	M202	12	902				5			國中部 904、701		
	M101	11	903				13				高中部 服 201	
M102	6	904	0									
國七	701	0		801	6							
	702	1		802	6							
	703	1		803	4							

- 體育組**
- 體適能測驗調查表已發下，體育股長請於 4 月 8 日前繳交。
  - 嚴禁攜帶「食物」或「飲料」至排球場、籃球場及足球場，違者將負責打掃。
- 衛保組**
- 廁所工具間請於評分後再上鎖，勿放置垃圾，每天務必清空，以免孳生病菌。
  - 靜思樓的防火巷每天還是有不具公德心的同學把垃圾往下丟，請同學自愛。若抓到丟垃圾的同學，該同學每天都要負責清掃防火巷至學期末。

### 專車：

- 如臨時更換下午或晚上專車，請於 12:05~12:35 分，帶著證明(導師蓋章)或假單至主任教官處辦理。
- 未登記專車的同學不可臨時上車，違者依校規處罰並補繳學期車費開始坐車，帶同學上車之專車同學假日輔導兩次。
- 如果專車遲到，請於第一節下課帶著點名表至主任教官處辦理註銷。





## 圖書館

1. 家政群科中心 3 月份線上讀書會投稿，歡迎服造科同學踴躍參加，詳情請洽圖書館。
2. 目前尚未借閱班級圖書的班級有：普 204、普 103、造 201、造 102、商 102、資 204、資 102、資 103、觀 201、觀 202、觀 101、觀 102、801、702、703，請這些班級的圖書股長，於段考後儘速至圖書館辦理借閱。
3. 上學期借閱班級圖書未歸還的班級：商 102、資 204、觀 202、觀 102、703，請儘速歸還圖書。



## 輔導室

### 1. 『營隊資訊』：

國立臺灣師大生命科學系～遇見、烏拉邦

- 活動時間：103 年 7 月 7-11 日
- 對象：全國公私立高中在學學生及應屆畢業生均可
- 相關訊息：<http://sites.google.com/site/scntnuls/>

### 2. 【生命教育電影分享】~巴比倫之子 Son of Babylon

★2011 奧斯卡最佳外語片 ★「世界電影」單元劇情類 評審團大獎提名

★導讀：在太陽落下的地方，看見永恆光芒

渺小的他們的最大願望，不過是親人平安

黃沙席捲大漠，12 年呼嘯而過。至今，男孩未見過父親，老婦盼不到兒子。祖孫兩人的唯一親人，被迫參戰後便音訊全無。

連年的分裂爭戰，拆散了伊拉克無數家庭，直至暴權被推翻，存活的戰俘被釋放，老婦便決定帶著孫子，跋涉千里尋親。兩人從山區跨越沙漠，一路上突破紛亂人群、躲避流竄炮火，艱辛危懼的路程，漸漸讓幻想從軍的好動男孩，蛻變成能照顧祖母的沉穩孩子。抵達目的地後，獄方告知，或許只能在亂葬崗找到親人骸骨，殘酷回應令人崩潰！日夜掛念的人真不在世上？祖孫兩人不放棄希望，他們堅信，最終一定能在巴比倫尋回至親！



## 實習輔導處

**商經科** 1. 4/7、8 日(一、二)為職三之第五次模擬考，請職三的同學們要用心準備，加油！

**觀光科** 1. 賀！"2014 東南校際盃遊輪主題旅遊規劃競賽" 觀 201 王尹聖、鐘品安、林禎恩、陳思婷以[游回港灣遊艇趣]榮獲第二名；觀 102 謝佳穎、謝旻吟、謝欣芸、洪澤鈞榮獲佳作。

2. 距離統測僅剩 30 多天，請觀三同學務必把握最後衝刺時間，爭取最佳成果，預祝同學們金榜題名！

3. 觀一校外參訪由 4/11 改為 4/18 日，調查表請務必請家長簽名並準時繳回給導師。

4. 觀二產學參訪原定 4/11，因故延期，時間待確定後另行通知。

5. 請觀一、二各班學藝股長及英文小老師依照觀科英文單字進度表，按時繳交應單測驗成績給科主任。



## 國中部

1. 狂賀！國中部 901 班馬宗儀同學錄取建國中學科學班。

2. 賀！本校 803 劉作凡、陳昊承 2 位同學參加新北市 103 年「校園之聲：Happyspeaker, fun talks!」甄選活動，榮獲國中組優等獎。

3. 轉知新北市 103 學年度鑑識科學班特色招生訊息，請同學自行上學校首頁最新公告查看。

## 健康資訊

資料來源:24Drs.com-國際厚生健康園區

### ◆改善經前與經痛

「平時規律的運動」能有助於改善經前與經痛的症狀，以下有幾種基本的體操動作，都是針對舒緩症狀設計的，這些基本體操不僅不需任何道具，想做的時候你只要按照步驟就可運動，最重要的是，這些運動並不會讓你有氣喘如牛的感覺，因為都是一些超級簡單的步驟，只要按部就班，不僅可以減輕症狀，還能有美化身材的效果喔！趕快試做看看吧！

#### ①早晨基本操：腰部運動

★注意事項：做回轉動作時，脊椎不得彎曲，將臀部翹起來，若習慣用站的也可以。

★Good For：生理痛與便秘症狀，另外還能使腰部與腹部緊縮喔！

#### ②中午基本操：健美腰部

★注意事項：實行這個運動時，膝蓋不能彎曲，雙腳分開的寬度要大於肩膀的寬度，手拉另一隻手的力道約感到微微疼痛即可。建議你可以一邊看電視一邊進行。

★Good For：可使腰部纖細，腹部肌肉緊縮，對腰部的酸痛感也有幫助。

#### ③安眠基本操

★注意事項：不要在腰部施加壓力，習慣後也可將腳分開做。

★Good For：不僅可讓腰部與腳更加柔軟，對於生理痛與不順也有幫助。

#### ④青蛙式瑜珈暖身運動

★注意事項：練習青蛙式時，注意腰部與臀部儘量緊貼地面，慢慢感受那種腰部及大腿內側輕微疼痛的感覺，如果一開始胸部無法碰到地面，也不要過於勉強，只要練習儘量張開雙腿讓身體向前傾即可。

★Good For：很少人會運動到大腿內側的肌肉與筋骨，依照這種體操，可刺激到會陰鼠蹊淋巴系統，促進子宮血液循環，調整機能，舒緩經痛，另外也可促進內分泌平衡。

