



醒吾週報

102 學年度第 1 學期 第 20 週
1 月 5 日~1 月 11 日

教務處

教學組 1.1/6、7 日 (星期一、二) 普三期末考

2.1/10 日 (星期五) 第 3 節 高中部一、二年級國防段考；第 4 節 普一英文文法段考
* 請同學提早準備溫書並預祝考試順利 *

註冊組 1.職科技能檢定證照要折抵不及格科目的同學，請到教務處領取申請表。

2.教育部國民及學前教育署均衡教育發展獎勵國中畢業生升學當地高級中等學校獎學金名單如下：恭賀同學獲獎，教務處將擇日恭請校長頒發獎學金。

普 201 張晉瑄、商 303 高逸萱、造 201 吳志安、普 301 薛婷方、資 204 陳韋嘉、
觀 302 李 琳、商 203 王思雯、商 303 陳孝松、普 201 唐可欣、普 304 黃瑋茹、
資 204 張雅琳、資 304 徐玫萱、資 204 陳禮誌、造 302 許曉庭、普 202 凌琪雅、
觀 302 許韻葳、普 202 蔡佳晏

實研組 1.1/8、9 日辦理普通科高三加考學測模擬考，請同學再加油全力衝刺，以獲得佳績。

學務處

訓育組 1.1/8 日 (三) 畢冊製作最後一次集合，當天要收稿件，請各班負責人務必準時完成。

衛生組 1.每年十二月底至隔年三月是流感高峰期，提醒有類流感症狀的學生，注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，請戴上口罩，並減少出入公共場所，有發生流感的同學要回報衛生保健組。

2.請同學如廁後確實執行「濕、搓、沖、捧、擦」洗手 5 步驟，並注重個人衛生習慣。

輔導室

1.麥克風？麥克封？上台腦袋一片空？
快來訓練「王牌主持風」！襲捲全台的炫風！

日期：103 年 2 月 8、9 日

地點：台北市開封街一段 32 號 4 樓

對象：高中 (職) 在校生

費用：3500 元 (餐點、證書、講義等費用)

聯絡電話：02-5582-5075 蘇小姐/呂小姐

線上報名：<http://ppt.c/ToRJ>

2.TKB 甄戰學習顧問中心~「書審口試培訓營」

日期：103 年 1 月 22、23 日

地點：台北市忠孝西路一 102 號 3 樓

費用：4000 元 (餐點、講義等費用)

TKB 甄戰學習服務網：<http://www.realgood.tkb.com.tw>

商 203 同學協助輔導室 圖書整理，認真負責。

王思雯

林渝珊

賴怡樺



2013/12/27

圖書館

1.賀！102 學年度第 1 學期「班級讀書會」得獎班級如下，將頒發獎金予以獎勵：

特優：普 101 優等：觀 202 甲等：觀 201

佳作：商 202、703、觀 102、普 201、造 202、資 203

2.賀！102 學年度第 1 學期「教師讀書會」得獎學科如下，將頒發獎金予以獎勵：

優等：商管群-商業經營科 甲等：藝術群與綜合領域

3.各班向圖書館借閱的班級圖書，請圖書股長於 1/8(三)前交回圖書館，以利盤點。

國中部



1.林口區公所 103 年 1、2 月份提供公共服務學習時數時程表，已公告於學校首頁，請同學上網察看。

2.本週週考行事曆：

【七年級】1/6 日 數學 1/7 日 公民 1/8 日 英文 1/9 日 地理 1/10 日 歷史 1/11 日 國文

【八年級】1/7 日 歷史 1/8 日 英文 1/9 日 理化 1/10 日 國文 1/11 日 地理

【九年級】1/6 日 數學 1/7 日 公民 1/8 日 國文 1/9 日 地理 1/10 日 歷史、理化

50週年慶祝活動



1. 賀！服 201 黃鈺涵榮獲客委會主辦之「百搭客裝上班服飾設計比賽」優勝獎。表現優異，值得嘉許。
2. 感謝流行服飾科及時尚造形科的同學於 12/28 日校慶活動中的精彩演出，深獲來賓及全校師生的肯定，妳們真的很棒，也辛苦你們了。
3. 實習處各科主任為同學精心規劃的寒假體驗營活動，請大家要用心學習，希望大家有個充實又豐富的職涯體驗。

商經科

1. 賀！商經科嘉年華比賽活動榮獲亞軍，你們的演出真得很棒很吸睛，各位的努力是值得大家肯定的，商科以你們為榮！
2. 期末將近，接續而來的週考及段考，請同學們該好好用心準備，為自己而努力，加油！
3. 週考日程：【商一】1/6(一)計概 1/9(四)會計
【商二】1/6(一)計概 1/7(二)英文 1/9(四)會計 1/10(五)經濟
【商三】1/6(一)計概 1/7(二)英文 1/9(四)會計 1/10(五)經濟

資處科

1. 時間過得很快，轉眼間 102 學年度第一學期即將結束，隨著到來的就是一連串的週考、複習考，請大家要收心，全力準備各項考試，為這一學期的學習有個充實的記錄。
2. 本週各年段的活動行程，如下表：
【資一】1/6(一)計概(三) 1/9(四)會計(三) 1/10(五)商概(三)
【資二】1/6(一)計概(三) 1/7(二)英文(三) 1/9(四)會計(三) 1/10(五)商概(三)、英文天才衝衝衝
【資三】1/6(一)計概(三) 1/7(二)英文(三) 1/9(四)會計(三) 1/10(五)商概(三)
3. 『一日之計在於晨，一年之計在於春，一生之計在於勤。』~共勉之~

觀光科

1. 賀！觀 101 蕭宇婷榮獲新北市高職餐旅群學校學生組手沖咖啡競賽佳作，值得嘉許。
2. 觀光科同學在 50 週年校慶各項活動、比賽中，均有傑出表現，充分展現動靜皆宜，團結活潑的朝氣，值得肯定！
3. 高三同學距離統測考試時間所剩不多，請把握時間加緊用功，掌握自己的未來！

~ 健康資訊 ~

◆正確用藥五大核心能力◆

衛生福利部與教育部共同推動「正確用藥五大核心能力」，增進國人正確用藥的觀念及方式，強調『說清楚、對明白、用正確、愛自己、交朋友』

能力一：清楚表達自己的身體狀況~看病時先瞭解自己身體狀況，並向醫師說清楚下列事項：

1. 哪裡不舒服，大約何時開始，何種情況下覺得比較舒服等。
2. 有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
3. 曾經發生過的疾病，包含家族性遺傳疾病。
4. 目前正在使用的藥品，包含中、西藥或保健食品。
5. 是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否要考試等。
6. 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。

能力二：看清楚藥品標示

1. 姓名、年齡：領到藥品時，先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確。
2. 藥品用法：每次用藥前，要先確認使用的時間、用量及方法。
3. 藥品適應症：藥品的用途與自己的疾病或症狀是否相符。
4. 藥品名稱和外觀：藥品的形狀、顏色等是否與藥袋上的描述相符。
5. 注意事項、副作用或警語：請看清楚藥袋上註明的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊。
6. 使用天數：藥品應該服用多久，並核對藥品總量對不對。
7. 藥品保存期限與方法。
8. 自行購買指示藥或成藥時，要檢查包裝上是否有衛生署的核准藥品許可證字號及效期。

能力三：清楚用藥方法、時間~藥品應依藥袋標示的時間使用。口服藥品應以適量的開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用）

1. 每日服藥時間，一般可分為：

- 一天四次：早、中、晚三餐及睡前，共四次
- 一天三次：早、中、晚三餐，共三次
- 一天二次：早餐及晚餐，共二次
- 一天一次：每日固定同一時間

2. 飯前與飯後服藥時間標準

- 飯前（或空腹）：飯前一小時或飯後二小時
- 飯後：飯後立即服用或飯後一小時內皆可服用

能力四：做身體的主人~為了自己的健康，應堅持用藥五不原則一

- 「不聽」：不聽神奇療效藥品的廣告
- 「不信」：不信有神奇療效的藥品
- 「不買」：不買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥品
- 「不吃」：不吃別人贈送的藥品
- 「不推薦」：不推薦藥品給其他人

能力五：與醫師、藥師作朋友~生病找醫師，用藥找藥師。

將認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內，以作為健康諮詢之用，有關用藥的任何問題，都可以請醫師或藥師，或直接撥打藥袋上的藥師電話諮詢請教。

