

## 教務處

**教學組** 1.10/27 日普二校外大學參訪。

**註冊組** 1.重補修將於 10/31 日開課，同學可至學校網站首頁或教務處公佈欄查看開班資訊，請同學務必準時到達指定教室上課。

**設備組** 1.實習股長至設備組借用專業教室請記得帶學生證。

2.同學使用完專業教室、電腦教室，務必將環境整理乾淨再離開，勿留下垃圾。

**實研組** 1.10/28、29 日辦理普三第二次模擬考，請同學提早做準備，爭取好成績。

2.10/31 日（五）第 4 節辦理國中部八年級英文作文比賽。

3.11/1 日（六）第一次普三英語聽力測驗，請同學仔細參閱准考證應考規則事項，並準時參加考試。

## 學務處

**訓育組** 1.10/29 日（三）日本熊本縣立熊本商業高等學校，師生一行 46 人到本校進行參訪交流，請全體師生當日予以熱烈歡迎，並注意環境整潔及接待禮儀。

2.10/30 日（四）拍攝畢業班團照，請國九、高三同學穿著長袖襯衫、背心、長褲及打領帶，詳細規定請參閱通知單。

3.伊甸社會福利基金會及領航協會的義賣活動已展開，歡迎有能力的同學發揮你（妳）們的愛心幫助他們，訂購單收件至 10/31 日止。

4.請**畢冊負責人**於 11/10 日（一）前將照片收集完成，並於當天攜帶電子檔、製作時所需工具及紙張至美術教室集合。

5.新北市政府教育局辦理 103 年度友善校園學生事務與輔導工作「教育標語、海報設計暨四格漫畫比賽」，校內收件至 11 月 14 日止，歡迎有興趣的同學踴躍交件，詳細辦法請至醒吾首頁→活動資訊查詢。

**生輔組** 1.對於自行攜帶非規定之服裝到校更換的同學，將加強糾舉，被糾舉者將依校規處置。

2.請同學放學儘速返家，不可在校外林口附近地區聚集停留，違者將帶回學校再通知家長帶回。

3.請同學不得訂購外食或請別人（同學、朋友、別人家長等）幫忙購買，另不得至科大用餐，違者依校規處分。

4.請同學慶生方式以溫馨合宜的方式祝福，不得以砸蛋糕、玩刮鬍泡、潑水、毆打嬉鬧、阿魯巴等方式影響上課及教學環境，違者依校規處分。

5.早上如超過 08：00 點以後進校門的同學，請於中午 12：35 分在中穿堂實施站立反省；若站立反省無故未到者，則週日輔導乙次。

6.第 7 週（10.16~10.22）生活榮譽競賽秩序、勤學成績各組名次如下：

**高三組** 第一名資 301 第二名普 301 第三名商 303

**高二組** 第一名觀 202 第二名資 202 第三名服 201

**高一組** 第一名造 102 第二名普 101 第三名普 103

**國中組** 第一名 903 第二名 802 第三名 702

**體育組** 1.10/27、29、30 日中午辦理大隊接力預賽，請參加的班級於 12：15 前集合完畢，超過時間一律棄權。

2.大隊接力賽程表已公佈於體育組佈告欄，請各班體育股長自行前往查看。

4.宣導的各項體育活動，請各班積極參與。

5.請各班隨時注意賽程及廣播內容並依規定時間準時出賽；凡參加運動比賽請務必穿著運動服，未著運動服出賽者一律算棄權。

**衛生組** 請同學發揮公德心！！

1.請勿將廚餘、飲料罐、利樂包及回收餐盒整袋丟棄在廁所內。

★如再發現有廚餘、回收餐盒、飲料罐、利樂包被惡意丟棄在廁所內，將進行調查找出是那些同學、班級惡意丟棄，將讓該同學、該班級打掃被放置的廁所區域。

2.每個班級都有設置垃圾桶、資源桶、廚餘桶，麻煩同學勿將垃圾、回收物、廚餘隨手往窗外丟棄，除造成校園的髒亂外更會增加病媒細菌的滋生，請全校同學一同配合，麻煩各班導師加強宣導。

★經發現資 103 班同學將垃圾丟進防火巷，將對該位同學於 11/1 起進行一個月打掃防火巷處罰。

3.開學至今發現許多同學非常不愛惜公物，將掃把、拖把…等各類掃除用具當成嬉戲的器具，導致掃除用具的損壞情況嚴重，經查證如是惡意破壞將請同學照價賠償並開立假日愛校服務二次。

4.請各班注意！！

（一）一般垃圾袋、資源回收袋、廚餘袋，請一律寫上班級，沒寫的班級不准拿至垃圾車及資源站、廚餘桶丟棄。

（二）請確實做好垃圾分類。

①一般垃圾內不准有可資源回收物品。（違規班級記點，累計三次請該班每位同學輪流至垃圾車值勤）

②保特瓶、鋁箔包請壓扁再丟。

（三）學校內一律**禁止**使用免洗筷，請全校同學配合。

5.103 學年度（上）全校各班掃除用具調查已完成 70%，麻煩下列尚未將調查表交回衛生組的班級，請儘速繳交以利衛生組完成各班掃除用具建檔，**敬請配合**。**國中部**：701、901、**普通科**：102、203、302、304、**造型科**：102、301

**商經科**：101、302、**資處科**：201、303、**觀光科**：102、301、302

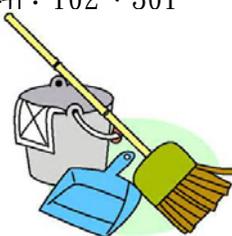
6.大掃除表現優異班級：

國中部：第一名 802 第二名 801

高中辦公室組：第一名 造 302 第二名 造 301 第三名 服 301

高中校園區域組：第一名 資 201 第二名 資 202

高中洗手間區域組：第一名 服 201 第二名 服 101、商 102 第四名 商 202 第五名 觀 202





## 圖書館

1. 圖書館將於 11 月中旬，利用中午午休時間，為同學開辦 iMac 電腦研習。報名時間：10/24-11/3 日止。名額有限，有興趣的同學請把握機會至圖書館網頁線上報名，以便安排研習場次。
2. 稻江科技管理學院圖書館與華藝電子書合作協辦電子書借閱比賽，獎品豐富；請同學把握機會，上網註冊帳號參加比賽(即日起至 11 月 30 日止)。活動網址：  
<http://www.airitibooks.com/edm/201408/page06.html>(可由圖書館公告網頁進入)
3. 請國、高一、二年級尚未領取閱讀心得學習單的班級圖書股長，於 10/27 日(一)前至圖書館領取。



## 輔導室

1. 【社福單位介紹】想更了解我：[www.psbf.org.tw](http://www.psbf.org.tw)



秉持賽珍珠女士創會宗旨「幫助世界各地未被完善照顧、急需救援的兒童」及其關懷精神，協助臺灣新移民家庭，超越文化差異，建立美滿婚姻，進而使其下一代得以健康、快樂的成長。

【服務對象】以新移民子女及其家庭為服務核心。

2. 【校內講座】10 月 31 日(星期五)第四節，輔導室辦理國中部 9 年級尋找百萬技職達人—設計師講座，敬請期待。
3. 『心中的天使』攝影比賽於 10 月 31 日交件截止，請有參賽的同學準時交件。
4. 衛生福利部辦理「幸福能量大募集」網路活動，活動網址：<http://www.mental-health.com.tw>/總獎金超過 10 萬元等你來拿啲~
5. 新北市政府推行「幸福保衛站」計畫宣導摺頁已發放至各班一人一份，請同學參閱運用。
6. 福容大飯店聯合招募：專案徵才臺北人力銀行  
時間：103 年 10 月 31 日(星期五)13:00~16:00  
地點：福容大飯店 B1 芙蓉廳(捷運大安站 2 號出口備有接駁巴士歡迎使用)



### 7. 【營隊訊息】

- 東海大學餐旅英雄：美食再起 時間：2015 年 2 月 9 日至 12 日 報名：請至 FB 粉絲專頁東海大學餐旅一番
- 臺北醫學大學 2015 全國青少年寒假醫學營  
相關網站：<http://tmucamp.tmu.edu.tw/> 營隊專案 邱專員 27361661 #2418
- 青年社會服務協會—燃燒夢想不投降，讓愛發燙志願服務工作研習營  
時間：104 年 2 月 7 日至 10 日 地點：救國團復興青年活動中心 聯絡人：溫竣傑 0928-430411  
官方網站：<http://www.yssa.org.tw>
- 2015 冬毛克利愛心旅行(海外外國志工)  
出隊時間：2015 年 1 月 29 日至 2 月 17 日 每梯隊擇 12-15 日辦理  
說明會時間：臺北：11 月 15 日(六)及 23 日(日)  
詳細內容請上看克利網站：[www.mowgli.com.tw](http://www.mowgli.com.tw)



品德與生命教育講座  
講師：倒立先生-黃明正



普三學測衝刺講座  
講師：大考通訊社 副總 曾子芳

## 健康資訊

### 正確處理扭傷的六大步驟：

如果運動後有肌肉酸痛的現象，可以施以熱敷及適當的按摩來解除疼痛。

肌肉拉傷扭傷後，應立即停止運動，以免傷勢加劇。

第一個步驟：對患處局部冰敷，每敷 10~15 分鐘，一天重覆二至三次以上。

步驟二：包紮、固定，一般人皆可自行使用彈性繃帶來包紮。

步驟三：休息和冰敷，四十八個小時內持續冰敷，一天三次以上(避免凍傷)，並儘量避免移動受傷的肌肉。

步驟四：熱敷及乳膏按摩，二天後，斷裂的肌肉纖維應已止血，可開始熱敷。

熱敷主要是促進血液循環，可以 40 度 C 的溫熱水泡 10~20 分鐘；或以熱毛巾熱敷 20~30 分鐘(避免燙傷)。另可配合酸痛乳膏及按摩來增加療效。

步驟五：伸展/拉筋，熱敷後應適當伸展受傷的肌肉，以免傷處發生緊繃的現象。

步驟六：等待復原，耐心等待至傷處不再疼痛，才算復原，然後可以慢慢的增加運動量。

