

## 教務處

**註冊組** 1. 職科技能檢定證照要折抵不及格學分的同學，請到註冊組領取申請表辦理。

**實研組** 第二次普三模擬考榮譽榜：

第一名 普 301 嚴子晴 第二名 普 301 陳宏姿 第三名 普 301 卓可威 第四名 普 301 陳怡蘋  
第五名 普 302 邱雅琪 第六名 普 302 凌琪雅 第七名 普 301 黃柏翔 第八名 普 301 王信豪  
第九名 普 301 張晉瑄 第十名 普 301 王郁茹 第十一名 普 302 林明德 第十二名 普 302 謝建平  
第十三名 普 3014 蘇雅琪 第十四名 普 302 劉和婷 第十五名 普 301 陳奏瑞

**設備組** 1. 第二次期中考考試科目及範圍已公告各班，亦公佈於學校網站，同學可自行查閱，加緊準備考試。

2. 重補修同學務必保持重補修教室整潔，勿翻動他人物品或留下垃圾。離開教室請將門窗、電源關好。

## 學務處

**訓育組** 1. 畢冊用底紙已發給各負責人，請利用時間加緊製作；11/19日(三)12:35分至美術教室集合，記得攜帶已完成的稿件、用具及照片。104/1/12(一)收件。

2. 第16屆醒中文學獎徵稿活動已展開，收件自即日起至104年1月20日止，歡迎同學踴躍投稿。

**生輔組** 1. 請同學遵守上課秩序，各任課老師若發現同學於上課期間違反上課秩序，如：上課趴睡、任意換座位、上課講話或秩序不佳、上課未進教室、未經老師同意擅離教室或上廁所、玩手機、吃東西...等，可填寫上課狀況舉發單繳生輔組，違規同學除扣該班秩序比賽分數，另視情節依校規處分。

2. 冬季制服若僅著長袖襯衫時可不打領帶，若著外套、毛衣或背心時需打領帶，並將上衣下緣紮入褲內；另著制服需繫上制式皮帶。

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份。

4. 生輔組已修訂學生改過遷善銷過輔導辦法並經學務處會議通過呈校長核定公佈於學務處生輔組網頁，另校園攜帶行動電話使用規範已公布於各班公佈欄及學務處生輔組網頁 <http://www.swsh.ntpc.edu.tw/files/11-1000-388.php>。

5. 第10週(11.6~11.12)生活榮譽競賽秩序、勤學成績各組名次如下：

【高三組】第一名 普 301 第二名 資 301 第三名 資 304 【高二組】第一名 普 203 第二名 觀 203 第三名 觀 202

【高一組】第一名 普 101 第二名 普 102 第三名 資 103 【國中組】第一名 803 第二名 701 第三名 902、903

## 體育組

1. 大葉大學辦理搖滾碰撞足球友誼賽活動，歡迎高三同學自行組隊參賽。

比賽時間：103/11/18日(二)15:00~18:00於大葉大學田徑場舉行。報名專線：0931-090116 陳盈樺同學。

2. 國立臺灣體育大學辦理103週末田徑紀錄賽第五場競賽，請有興趣同學踴躍參加。

<http://w2.cttfa.org.tw/weekendtf2014/04-22213108轉6412李佩欣小姐>。

3. 台北市體育總會於103年11月15日假新北市立海山高中辦理【2014年青少年反毒投籃大賽】，歡迎有興趣同學至

[http://www.tmaf.org.tw/registration\\_form.php](http://www.tmaf.org.tw/registration_form.php)報名參賽。現場贈送Vega籃球200個及3C紀念品200份。

4. 103/11/15、16日假台北市新生高架橋下來球場舉辦(2014全國樂庫運動會)3對3籃球賽賽事海報，歡迎同學踴躍報名參加。

5. 台灣棒球名人堂協會辦理【台灣棒球名人堂第一屆名人特展】活動，展出日期至103年12月31日止，歡迎有興趣同學至

<https://www.halloffame.com.tw/>查詢

**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，將進行調查找出是哪些同學、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，依規定該位同學於11/1日起一個月，負責防火巷打掃工作之處分。

3. 開學至今發現許多同學非常不愛惜公物，將掃把、拖把...等各項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：

(1) 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。

(2) 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 保持瓶、鋁箔包請壓扁再丟。

(3) 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)全校各班掃除用具大致已完成建檔，請下列尚未將調查表交回衛生組的班級，儘速繳交以利衛生組完成各班掃除用具建檔。【已第四次公告敬請下列班級配】701、901、普302、資303

6. 第十週外掃區競賽表現優異班級：●國中部：第一名 801 第二名 702

●高中辦公室組：第一名 普 301、第二名 普 302、第三名 服 301 ●高中校園區域組：第一名 普 202 第二名 普 203

●高中洗手間區域組：第一名 商 201 第二名 造 201 第三名 造 202 第四名 商 202 第五名 造 101



## 圖書館

1. 10月圖書借閱王(平均單月借閱5本以上)：第1名 803 蘇子傑 12本 第2名 803 王漢德 10本

第3名 803 陳聖融 9本 第4名 普 301 趙映洵 8本 第5名 802 林珂卉 7本

第6名 802 林純禎、702 蕭子翔、803 張廷羽 6本

第7名 803 林政濤、803 許配瑜、資 202 林雅婷、803 劉貴志 5本

2. 10月圖書借閱TOP 5排行榜：第1名 再給我一天 米奇.艾爾邦 第2名 目送 龍應台作

第3名 成吉思汗：近代世界的創造者 傑克.魏澤福 第4名 三國演義 羅貫中原著 陳維東編創

第5名 水滸傳{上、下冊} 施耐庵著 羅貫中纂修





1.【社福單位介紹】想更了解我：<http://www.maria.org.tw/>



瑪利亞基金會創辦人莊宏達小兒科醫師，早年鑑於障礙兒童無法得到適當的醫療與教育，以及感受父母孤軍奮鬥的辛苦，在社會各界及政府的協助下，於民國 77 年成立瑪利亞基金會。並組成全國社福組織最大醫療復健團隊，

提供障礙者醫療復健、教育、職業訓練及就業輔導，更深入全國 2658 所小學進行生命教育，是臺灣極少數能為極弱小與極重度障礙兒童提供專業療育的組織。

邀請您一同參與本會「服務生命是一件快樂的事」行善行列，期待您的加入，讓愛永不止息。

- 輔導室於 12 月 9 日 (星期二) 晚上 18:30-19:30 辦理家長親職講座，當日到校參加講座的家長，學生記嘉獎乙支，麻煩導師鼓勵家長踴躍參加。
- 11 月 20 日 (星期四) 為家長親職講座回條繳交日，請各班班長將講座回條收齊交回輔導室，謝謝！

## 實習處

【實習處】最近雖然活動多，但各科目的週考都已陸續在進行，希望職科同學能以學習技能與參與活動的態度面對學科的考試，相信一定也會有亮麗的成績表現。

【造服科】1. 時尚造型科同學參加臺灣國際美容節成績亮麗！

(1) 美髮丙級標準冷燙競賽：

冠軍造 302 劉彌蓉 亞軍造 301 王昱潔 季軍造 302 許喬羽 殿軍造 302 蘇宜慧  
優等造 301 黃鈺婷、張祐禎、賴璇蓓 佳作造 301 林芷誥、造 302 黃熙庭

(2) 時尚創意華麗晚宴設計圖：佳作 造 301 傅涵玉

2. 103 年度金手獎競賽已開始報名，請同學積極參賽，爭取榮譽。

3. 流行服飾科參加客家新銳設計師聯展，展期 11/20~11/30，地點：臺北市客家文化主題公園；請同學利用課餘時間前往參觀。

【商經科】1. 週考日程表：

| 年段\日期 | 11/17(一) | 11/18(二) | 11/20(四) | 11/21(五) | 11/21(五)  |
|-------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 商一    | 商概       | 英文       |          | 會計       | 計概(第 5 節) |
| 商二    |          |          | 經濟       | 會計       | 計概(第 5 節) |
| 商三    | 商概       | 數學       | 經濟       | 會計       | 計概(第 3 節) |

2. 鳥貴有翼，人貴有志。立志是事業的大門，信心是事業的起點。與同學共勉之

【資處科】1. 本週週考及重要行事：

|                |                    |                             |
|----------------|--------------------|-----------------------------|
| 11 月 17 日(星期一) | ●資一、三商概週考          | ●資 202 APP 課程②              |
| 11 月 18 日(星期二) | ●資一英文週考            | ●資二、三數學週考                   |
| 11 月 19 日(星期三) | ●資 303、304 業師進班輔導④ |                             |
| 11 月 20 日(星期四) | ●資二、三經濟週考          | ●資 301、302 業師進班輔導④          |
| 11 月 21 日(星期五) | ●資一、二、三會計週考(早修)    | ●資一、二計概週考(第五節) ●資三計概週考(第三節) |

2. 本週資 202 班，進行第二次的「職能整合與行動裝置 APP 應用」的課程，再次提醒同學，請記得帶「APP Inventor 2」的課本及隨身碟。

3. 資二同學已於 11 月 6 日(星期四)順利完成明新科大、新竹科學園區及國家奈米元件實驗室的參訪，請同學儘速完成參訪心得報告，並請學藝股長收齊後，11 月 17 日(星期一)繳交給科主任。

4. 任何事都是從一個決心，一個種子開始；不要小看自己，因為人有無限的可能。~共勉之~

## 健康資訊

### 何謂低血壓~

所謂的低血壓，是指收縮壓在 90~100mmHg 以下，則通常在臨床上比較沒有特別嚴重的關係。

### ●低血壓的症狀

會有頭重感，頭痛，眩暈，時常感到很累，很倦，身體無力，頻繁的打呵欠，肩膀也會酸痛，手腳冰冷如冰，注意力不佳，胃部脹氣不舒服，有打嗝及食慾不振的情形。低血壓如果惡化，可能會造成昏倒的情況發生。

### ●低血壓的衛教

- ★低血壓的患者，在每天早晨起床時，要先坐在床中央，做一些簡單的肢體伸展動作，動作儘量保持輕柔，不要太大的動作。
- ★避免長時間的同樣姿勢或站立。
- ★變化姿勢時要慢慢的，像慢動作分解般的移動。
- ★可以配會彈性襪及性繃帶的使用，防止血液滯留在下半身。
- ★強化身體，適度的刺激皮膚，可以使用身體按摩，冷水按摩，乾布擦身體的動作，同時也要配合散步，慢跑等的適度運動輔助。
- ★充份的睡眠可以消除身心的疲勞，有效低緩低血壓的症狀。
- ★高蛋白高熱量高維生素的高營養飲食。

精神上的支持及心理上的諮商，低血壓的患者通常以神經質的特質者居多，所以在這一點上要多花一點功夫去懷關及去開導。



造 201 班不愧是冠軍班，在國父紀念館的演唱獲觀眾熱烈掌聲，甚受好評，展現愛國的熱情與優良的團隊精神，是醒吾之光。

參加國父 149 周年誕辰活動

