



醒吾週報

中心德目：關懷

102 學年度第 2 學期 第 16 週

5 月 25 日~5 月 31 日

教務處

教學組 1.5/29 日(四)為高三補考日，請同學及早準備，預祝同學考試順利。

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。(職三收件日已截止)

3.【職三】已發給職三同學五學期成績單，請一定要妥善保管，如需多份，請同學自行影印後以【班】為單位，統一送至教務處註冊組蓋章。

4.國九、高三應屆畢業生務必於 **5/30 日(五)** 前繳回**學生證**，遺失未繳回者酌收工本費，國中：100 元、高中：30 元。

5.畢業生必須完成離校手續始得畢業，**離校程序單**請班長至各處室核章後，於 5 月 30 日前繳回教務處註冊組彙整。

設備組 1.5/26-30 日因音樂教室設為丙級檢定考場，故教室暫停借用。

實研組 1.四技甄選入學報名：申請同學務必慎重其事，千萬不可輕忽每個細節。並請配合大考中心與校內作業運作的流程，協助此次報名作業順利完成。



學務處

訓育組 1.第 18 週(6/9-16 日)週記、聯絡簿抽查：

●國中部 6/09 日(一) 06、11、18、23、26、28 (遞補號 14) ●普通科 6/10 日(二) 03、08、14、24、35、41 (遞補號 31)

●服造科 6/11 日(三) 08、14、18、22、32、39 (遞補號 21) ●商經科 6/12 日(四) 03、10、26、33、15、42 (遞補號 07)

●資處科 6/13 日(五) 03、12、19、28、34、45 (遞補號 17) ●觀光科 6/16 日(一) 06、16、22、35、39、44 (遞補號 26)

2.國九、高三欲申請「特殊展能市長獎」的同學，請於 5/27 日(二)以前將相關獎狀(或獎盃、獎牌)證明正本送交至訓育組審核。

申請資格：在學期間表現傑出之畢業生(含語文、科學、才藝、技能、體育、創作、社團活動、敬師孝親、服務學習、助人義行、其他有具體事蹟者)。

生輔組 1.服儀檢查評比表：(日期：103/5/12~16 日)

服儀楷模 802 連芊淳



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	18	資處科	I301	0	17	普科
	P302	5			I302	0		1.63
	P303	3			I303	1		資料
	P304	0			I304	0		1.54
	P201	0			I201	3		商科
	P202	0			I202	0		2.5
	P203	3			I203	3		觀科
	P204	3			I204	5		1.42
	P101	2			I101	3		服科
	P102	0			I102	0		0.66
	P103	2			I103	2		造科
	商經科	C301			2	20		觀光科
C302		4	T302	2	國中			
C303		2	T201	5	0			
C201		1	T202	0	服儀優秀科、部 服飾科 國中部			
C202		4	T101	0				
C203		1	T102	0				
C101		4	T103	2				
C102		2	服飾科	F301			1	
造型科		M301		0			F201	0
		M302	5	F101			1	
	M201	3	國九	901		0	0	
	M202	3		902		0		
	M101	0		903		0		
	M102	1		904		0		
國七	701	0	0	國八		801	0	0
	702	0				802	0	
	703	0				803	0	



體育組

1.中華民國大專院校體育總會辦理 103 年單車成年禮(千里環島)活動，有興趣同學請至官網

(<http://bike.ctusf.org.tw/103>) 自行查看相關活動訊息。

2.國立基隆高級中學體育班免試入學招生，招生專長如下：西式划船 10 名(男女兼收)；

輕艇 8 名(男女兼收)。有興趣發展體育專長之學生可自行報名。

3.國立體育大學辦理迎接 103 全中運—籃球歷史回顧特展。自 103/4/14-6/30 日止，

星期二~四，下午 2：00-4：00，有興趣同學可前往參訪。



衛保組

1.高三、國 9 同學請注意！二手衣及舊書回收將於 5/26-6/6 日實施，回收時間表及注意事項，近期會發給各班衛生股長。

2.6/4 日(三)起，將請國 8、高二班級協助幫忙打掃畢業班的掃區，屆時會發將掃區圖發給導師及衛生股長。

3.畢業班教室環境整理時間表：●5/30 日(五) 15：00 檢查各班教室環境。 ●6/03 日(二) 15：00 複檢各班教室環境。

●6/04 日(三) 畢業典禮結束後，同學離校前請將教室整理乾淨並將門窗上鎖。

國中部



1.5/25 日(日)為國中部第二次新生課程說明會，有親戚或朋友是國小畢業生，請代為宣導，把握報名時間。

2.5/26 日(一)國中部服裝儀容檢查，請同學利用假日將頭髮修剪整齊，26 日當天各班依表定時間至國中部辦公室前集合檢查。



1. 謹訂於 5/27 日召開讀書心得寫作坊(二)會議、5/29 日小論文寫作坊(二)會議，時間：中午 12：40，地點：綜合(一)教室，請相關老師及得獎同學準時參加。

圖書館



輔導室

1.【國中生涯活動】

●5/26 日(一)下午 8 年級醒科大參訪 ●5/28、29 日(三、四)9 年級黎明體驗營隊，多元活動敬請期待。

2.【18 學群 2014 最新亮點大搜查】一詳見 1 月號(452 期)Career 職場情報誌—

◎**工程學群**~科技業「4 大慘業」(DRAM、面板、太陽光電、LED 產業)中，太陽光電、LED 鹹魚大翻身，原本在中國政府補貼、低價傾銷競爭下，台灣廠商虧損慘烈。不過去年底中國強力消除過剩產能，產業秩序已逐漸恢復，這也使光電系的出路稍為撥雲見日。

隨著智慧型手機漸趨飽和，「汽車電子」及「醫療器材」成為科技業瞄準的新藍海。像是 2014 年「穿戴式裝置」備受矚目，其中最被看好的，就是穿戴裝置在醫療健身的應用。

醫療健身器材需要生醫電子、生醫材料人才，對應科系包括醫學工程、電子、材料系。以生醫材料來說，友達、明基等光電業者，紛紛將材光學膜材料技術，應用在隱形眼鏡的研發製造。

工程學群另一個亮點，在於中國工資高漲，促使科技業大力推動生產自動化，發展無人工廠，像是鴻海就選定彰化二林等地，做為機器人發展基地。在此同時，在台積電帶動下，科技公司的生產機台設備，也逐漸朝本土化生產。去年股市上演「大立光」與「漢微科」的股王之爭，而漢微科就是台積電的電子束檢測設備供應商。凡此，對機械系都是很大的利多。

3.【日本留學展】~免費入場 ●時間：5/31~6/1 日 ●地點：台北世貿一館 2 樓第 5 會議室 ●地址：台北市信義路五段五號

實習輔導處

【服造科】

1.丙級術科檢定週，檢定日期如下：

美容丙級術科檢定：5/27 日、5/28 日

考試班級：造 101、102

美髮丙級術科檢定：5/29 日

考試班級：造 201、202

女裝丙級術科檢定：5/29 日、5/30 日

考試班級：服 201

※請同學保持最佳狀態、帶齊證件，遵守檢定規則，切勿遲到。



【資處科】

1. 賀！資 304 班李宗彥參加 2014 世界盃電腦應用技能競賽北區選拔賽於 EXCEL Expert 2010 科目榮獲第七名、陳欣儀、費筱雲榮獲佳作。資 204 班洪佳儀於 WORD Expert 2010 科目榮獲第九名、資 304 班徐玟萱榮獲第十名、資 204 班徐揚銘榮獲佳作。以上同學均取得全國決賽入圍資格。

2. 5 月 26 日(星期一)早自習時間，共同閱讀。

3. 5 月 27 日(星期二)資 204 全體同學參加 MOS PPT 檢定，請用心準備，全力以赴，加油！

4. 5 月 29 日(星期四)資處科二年級大學參觀及企業參訪，地點為龍華科技大學及鈺象電子股份有限公司，請資二同學務必遵守規定，同時請於 6 月 10 日(二)前製作活動學習單一份(附照片，格式請自行至學校網頁資料處理科公告內下載)。活動學習單由學藝股長收齊後統一繳交至科主任處，缺交者則記假日輔導乙次。

2014 世界盃電腦應用技能競賽北區選拔賽



健康資訊

◆青春期中要注意的營養～

青春期的快速生長發育，熱量需求高於其他生命階段。青春期女生一天所需熱量約 2,000~2,300 大卡，男生則需 2,400~2,800 大卡。提醒大家~蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，建議天天攝取 5 蔬果，促進身體健康及預防慢性疾病。

鈣質：青春期中是影響骨骼健康的重要階段，若長期鈣質攝取不足，對兒童或青少年易導致骨骼成長不良。青少年-每天大約需 1,200 毫鈣質，鈣食物包括低脂乳品及乳製品、起司、黑芝麻、小魚干、豆腐、深綠色蔬菜等。

鐵質：青春期中女生可能月經，而流失水量的鐵，造成缺鐵性貧血，可多補充海鮮、內臟類、蛋黃、深綠色蔬菜等。

鋅：為生長與成熟所必需的營養素，同時具有增加骨骼形成的作用。含鋅的食物，如：肉類、內臟類、海鮮、堅果類等。

維生素 B 群：身體快速生長及性成熟發育需要大量維生素 B 群與葉酸。維生素 B 群多存於肉類、內臟類、低脂乳製品、瘦肉與蛋等。高葉酸食物，如綠葉蔬菜、莢豆類、肝臟等。

