



醒吾週報

102 學年度第 2 學期 第 4 週
3 月 2 日~3 月 8 日

教務處

- 教學組** 1. 國中部於 3/7 日(星期五)第 4 節提前考段考作文，請同學提早做準備。
2. 國、高中部一、二年級已於 2/25 日開始實施每週二國文抽背、每週四英文抽背，時間為中午 12:35 分，請同學提早做準備。
- 註冊組** 1. 學生證未蓋印之班級，請班長統一收齊學生證後交至教務處註冊組蓋註冊章。
2. 職科技能檢定證照要折抵不及格學分的同學，請到教務處註冊組領取申請表辦理。
3. 2/27~3/7 日補辦學生證，請以【班】為單位統一至教務處領取學生證遺失補發申請表。
- 實研組** 1. 各類才藝競賽活動請同學提早預先準備，爭取好成績。
2. 普、職科三年級同學請於 3/3 日(一)中午 12:30 分前，將大學申請入學報名資料第二次核對表繳回實驗研究組。
3. 普三同學請於 3/3 日(一)中午 12:30 分前，將四技申請入學報名資料核對表繳回實驗研究組。

學務處

- 訓育組** 1. 『醒中文學獎』徵稿，收件日期延至 3/3 日(一)，歡迎有興趣的同學踴躍投稿。
2. 第一次週記抽查於第 10 週(4/14 日)辦理，請同學書寫時一定要填上日期及國內外大事。
- 生輔組** 1. 服儀檢查評比表：(日期：103.2.17~2.21)



疫苗注射

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	10	135	資處科	I301	12	153	普通科
	P302	15			I302	16		12.27272727
	P303	15			I303	23		資處科
	P304	9			I304	3		13.90909091
	P201	18			I201	13		商經科
	P202	6			I202	15		13
	P203	0			I203	25		觀光科
	P204	16			I204	5		11.71428571
	P101	14			I101	18		服飾科
	P102	15			I102	12		7.666666667
P103	17	I103	11	造型科				
商經科	C301	19	104	觀光科	T301	16	82	18.33333333
	C302	13			T302	5		國中部
	C303	10			T201	12		1.5
	C201	11			T202	13		
	C202	8			T101	13		
	C203	8			T102	10		
	C101	17			T103	13		
	C102	18		服飾科	F301	12	23	
造型科	M301	22	國九		F201	4		
	M302	30			F101	7		
	M201	14	國九	901	2	6		
	M202	17		902	1			
	M101	12		903	2			
	M102	15		904	1			
國七	701	0	2	國八	801	2	7	
	702	2			802	3		
	703	0			803	2		

- 體育組** 1. 3/3~11 日為國九及高三跳繩比賽報名。各班最少報名一組，請於時間內完成報名。
2. 原跳繩報名表抽籤時間誤寫為 3/15(三)，現更正為 3/12(三)。請各班體育股長注意抽籤時間。
- 衛保組** 1. 打掃時請同學用心、用力將各班的掃區打掃乾淨，共同創造優良及乾淨的環境。
2. 近來發現廁所及共用洗手檯未掛置肥皂，請負責打掃的班級每天確認是否有掛置，讓師生可正確洗手並消除病菌。



圖書館

1. 即日起可開始至圖書館借書。102 學年度上學期及 101 學年度借書未還班級請速還。
2. 即日起請各班開始準備進行班級讀書會。
3. 個人閱讀歷程記錄。(綠卡登錄方式：書籍可為共讀/自讀/國文深耕網 + 學習單，合計 1 次)
4. FLASH 動畫設計比賽及國中簡報設計比賽辦法已於 2/25 日發放給導師，請各班於 3/6 日前交參賽回條。

國中部

1. 4 月 26 日、5 月 25 日為國中部『新生課程說明會』，家中或親戚朋友中有讀小學六年級的學生，請幫忙宣導，需要國中部的宣導簡介，請至國中部辦公室索取。

人文藝術講座~竹笛賞析





輔導室

1.【輔導簡訊】徵稿：「輔導簡訊」本學期將新增專欄：「校園搜查線」，歡迎擁有敏銳觀察力的妳/你，幫我們發掘校園的各項溫馨小故事，不管是師生間、同儕間或親子間，只要是能夠溫暖人心、傳達善意的真實事蹟，都歡迎以文章+照片投稿至輔導室，擇優刊登並頒贈獎勵。

2.【生涯充電站】國中生照過來~~

今年度開始推行的 **12 年國民基本教育** 如火如荼展開，自己的權益自己要關心囉！輔導室最新公告「12 年國民基本教育諮詢網及電話」、「103 年基北區國中畢業生適性入學宣導手冊」都是你最佳的資訊來源。

3.【生命教育好書分享】—**原來，幸福離我那麼近**

★作者：郭約瑟

★出版社：原水

★導讀：達賴喇嘛：「生命的意義，就在於追求幸福。」

你，幸福嗎？你，有不幸福嗎？其實… 每個人都擁有掌握幸福的能力，而且… 每個人都擁有持續幸福得能力。『幸福』，是愛人，也是被愛。『幸福』，情緒狀態維持在正向情緒範圍內。『幸福』，是旅程，而非終點。

表面上，幸福意味著美好的情緒狀態，但背後卻隱含特殊的能力，兩者密不可分。雖然處於多變的外在環境當中，這種能力可以讓身心功能維持在一種平衡與和諧的狀態。一旦能掌握幸福的能力，就能持續擁有幸福。即使一時跌入負向情緒光譜當中，擁有幸福的能力，就有辦法讓你重新順利回到幸福的軌道上。

然而，幸福是一趟旅程，不僅是體驗之旅，同時也是學習之旅。明白幸福的道理之後，時時刻刻都能體驗幸福，也一天天累積創造與維持幸福的能力。而不是汲汲於追求人生的最終目標，卻忽略生命旅程當中許許多多美好時刻的體驗。

4.【國中活動訊息】：3/5(三)下午將辦理「8 年級社區高職參訪」，由輔導室蔡莉莉主任帶隊參訪黎明技術學院五專部，請帶著紙與筆，一同體驗職業類科的學習~~

5.備審資料參賽實施辦法已公佈在本校首頁及輔導室網頁中，請高三有意參加備審資料競賽同學們參閱。收件截止日為 3 月 4 日中午，請參賽作者自行印出準時繳交至輔導室。

①評審方式：內容 40%、外觀設計 40%、整體完整度 20%

②優勝獎勵：共計十二名。視當年作品狀況，得從缺。獲獎者頒予獎金 500 元、獎狀乙張。

③注意事項：●印製費上限補助 500 元，請同學自行評估，若超過需由參賽者付擔。由於作為學弟妹觀摩之用，請用彩色列印。
●得獎作品將作為學弟妹觀摩之教材，恕不退還。



實習輔導處

資處科 1.本週起，第九節課程開始，同時專業科目的重補修陸續開課，提醒同學要把握每一次的學習機會，期許大家都得到充實的、豐富的學習成果。

2.三月七日(星期五)，實習處資處科辦理 103 學年度商業類技藝競賽校內選手初選，參賽職類有「文書處理組」、「程式設計組」、「網頁設計組」及「商業簡報組」，請報名參賽的資二同學好好做準備，爭取成為本校代表選手的機會，除肯定自己實力外，也能為校爭光。

3.本週週考如下：三月六日(星期四) **資二** 套裝軟體(乙檢學科) **資一** 文書處理(丙檢學科)

觀光科 1.觀三同學距離統測考試時間(5 月 3、4 日)只剩下九週的時間，請把握時間，利用第九節做好深度複習，加緊用功，掌握自己的未來！

2.觀一、二同學距離丙級檢定學科測驗(4 月 13 日)也僅剩六週的時間，全力準備、完全合格，是職業類科學生的基本責任，同學們請加油。

~ 健康資訊 ~

◆飲食的品質和免疫力息息相關，優質的營養能讓身體的免疫大軍養足戰力，捍衛身體健康。而最佳的提升免疫力食物其實全在身邊，不花太多錢，輕易可得。以下幾個簡單的飲食策略，幫助你在這場人與病毒的戰爭中，提升作戰能力。

策略一：攝取優質的蛋白質

蛋白質是構成身體細胞的主要成分，我們的免疫系統當然也需要它才能正常運作。每個人一天需要吃 3~5 份蛋白質，最好是平均從動物性及植物性兩種來源攝取。優質的動物性蛋白質有瘦肉、雞肉、魚肉（特別是含 omega-3 脂肪酸的深海魚，如鮭魚、鮪魚、鯖魚等）、海鮮、低脂奶類、雞蛋等；植物性蛋白質可以吃豆類、豆腐及豆製品、堅果類等。

策略二：每天吃 1 碗五穀雜糧飯

每天至少吃 1 碗五穀雜糧飯，或是雜糧麵包、全麥製品。人體需要大量的維生素 B 群，供應細胞進行增殖、氧化和還原作用，尤其是 B2、B5（又稱泛酸）、B6 及葉酸和維持細胞黏膜健康及製造抗體等免疫功能有關。

策略三：吃各種顏色的蔬果

一天要吃 3 種蔬菜、2 種水果，種類愈多愈好，簡單的方法是以顏色分辨。（蔬菜選一綠、一紅、一黑，每天水果 1 種高維生素 C 水果）

策略四：吃大蒜

許多研究發現大蒜裡的硫化合物可以提高 T 細胞及巨噬細胞的活性，同時也會增加自然殺手細胞的數目。不論生吃或熟食，每天吃 2~3 顆大蒜，或半顆洋蔥、幾截蔥段，都能達到殺菌、預防感染及抗癌的效果。

策略五：喝優酪乳

每天喝 1~2 瓶 200~300 毫升的優酪乳（或小盒優格）有助維持良好的免疫力。優酪乳主要的功能是調整、改善胃腸道健康。長期、規律地吃優格可以抑制腸道內的有害菌孳生，進一步降低壞菌分泌出致癌物質，減少罹病機會。

策略六：每天吃綜合維他命

工作時間長、壓力大又經常外食的人，容易飲食不均衡，補充維他命是必要的。營養專家不建議吃單劑的維他命，吃綜合維他命比較好，劑量不需要太高，各種維生素、礦物質不要超過 RDA（每日建議攝取量）的 100~150%。

策略七：不要吃過量脂肪

吃太多脂肪會抑制免疫系統功能，身體只需要適量脂肪，就能健康運作。

策略八：少吃甜食

單醣類（如葡萄糖、果糖）和甜食會影響人體製造白血球，也影響它的活動力，降低身體抵抗疾病的能力。國外研究報告指出，當人們吃下 18~20 茶匙（約 100 公克）的糖，白血球抵抗疾病的能力就會減少 50% 以上。

（文章摘錄自康健雜誌第 54 期-「8 招飲食策略預防」一文

