



【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】 1.12/15 日（一）早自習辦理國七英文單字會考。

2.12/19 日（五）第 3、4 節辦理國、高中部英文演講決賽。

3.12/19 日（五）第 3 節辦理高一英文單字會考。

4.12/19 日（五）第 4 節辦理高二英文作文比賽。

5.國中部七、八年級字音字形比賽排行榜：第一名 801 唐當謙 第二名 803 董佩華

第三名 803 顏詩霈 第四名 803 蘇子傑 第五名 801 賴亭好 第六名 702 唐當晴



學務處

訓育組 1.「第 16 屆醒中文學獎」徵稿活動已展開，歡迎同學踴躍投稿。

2.12/17 日(三)畢冊負責人請務必攜帶稿件及製作所需文具，於 12:35 分至四樓美術教室集合。

生輔組 1.第 14 週(12.4~12.10)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 304 第三名 商 303 【高二組】第一名 觀 202 第二名 普 201 第三名 服 201

【高一組】第一名 普 101 第二名 商 101 第三名 造 102 【國中組】第一名 801 第二名 903 第三名 701

2.蒸便當的同學請注意！！請務必配合下列事項：

- 務必要在便當盒上註明班級及姓名，以避免其他同學誤拿。
- 請發揮公德心，便當放入蒸飯箱時要擺放整齊，以免造成其他同學無空間放置。
- 勿任意將其他同學的便當移至其他科的蒸飯箱內。
- 如有拿錯便當，請送至教官室。
- 勿私自將便當放置在提供老師使用的蒸飯箱內。

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或公共空間。

★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或走廊等公共空間，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，請同學勿將垃圾、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，也請各班導師加強宣導。

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保特瓶、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.第 14 週整潔競賽表現優異班級：

【高中辦公室組】第一名 普 301 第二名 資 301 第三名 普 302

【高中校園區域組】第一名 觀 103 第二名 普 201

【高中洗手間組】第一名 觀 203 第二名 商 201 第三名 服 101 第四名 觀 201 第五名 商 102

【國中組】第一名 803 第二名 901

體育組1.運動會決賽延後辦理，預計於 103 年 12 月 25、26 日辦理。賽程內容另行通知，請各班注意！

2.請同學愛惜使用體育器材。若有拾獲請交回體育組，切勿私下帶回班上。為鼓勵學生愛惜器材。若於非體育課時檢拾到器材並歸還者，記嘉獎乙次鼓勵。



圖書館

1.各班班級讀書會成果資料請在 12/22(一)前交到圖書館，12/23-12/26 評選出優良作品。

2.12/25(四)-12-29(一)評選優良閱讀達人，請各班在 12/24(三)前將綠卡及閱讀心得單收齊交到圖書館。

3.2015 年第 23 屆台北國際書展全面開放「18 歲以下兒童及青少年免費入場」，詳細說明及優惠辦理已張貼

圖書館佈告欄及網站 <http://www.swsh.ntpc.edu.tw/files/14-1000-4419,r167-1.php>，歡迎師生踴躍參加。





輔導室

1. 【社福單位介紹】想更了解我：天主教善牧基金會：<http://www.goodshepherd.org.tw/>



以婦幼服務為立基，以家庭服務理念為中心，幫助人群中弱勢邊緣者建立自我價值與尊嚴，培養抗拒沉淪與積極建設的能力，進而改善其生活，並致力於實踐社會正義與和平。

服務內容：(1) 兒童少年服務 (2) 婦幼保護服務 (3) 單親及收出養服務 (4) 新移民家庭服務 (5) 原住民家庭服務 (6) 防治人口販運服務。

2. 【青少年性健康促進諮詢服務網絡】

廣告

青少年性健康促進諮詢服務網絡

服務單位：
● 衛生福利部國健署
● 台灣性教育學會
● 杏悅醫學基金會、杏悅性諮商中心

青春“問”很大
| 智 | 慧 | 錦 | 囊 |

丟出你的性疑惑，走出茫然象牙塔，你的青春性(心)事，有我們挺你！

青春達人養成區

知識達人
生理知識不可少，正確了解更重要，運用專業資源做你的靠山，讓你成為最炫的知識達人。

尊重達人
誠實面對自己的感受，尊重他人內心的想法，讓你成為最酷的尊重達人。

負責達人
面對自己是成長必經的歷程，承擔責任讓你發現自己的力量，讓專業資源支持你成為最讚的負責達人。

資源達人
資源與支持能讓你成長茁壯，勇敢求助，聰明善用資源，讓你成為最夯的資源達人。

青春資源

資源網站
手機掃一下QR碼，會更容易找到喔！

- 性福e學園
- 性教育教學資源網
- 杏悅醫學基金會
- 愛滋虛擬博物館
- 健康九九網站

電話諮詢
具備性教育專業的老師們在電話的另一端，解決你的青春大小事

- 青少年性教育諮詢專線 (02)2910-4090 每週六 13:00-17:30 每週二 17:30-20:30
- 杏悅性諮商中心 (02)2914-3527 每週一至五 17:30-20:30

心理諮商輔導
青春心有千千結嗎？與專業心理師來場面對面的心靈約會吧！

Teens'幸福9號 青少年親善門診
所有難以啟齒的疑難雜症，讓醫師來幫你hold住！

服務項目包括：
· 兩性交往諮詢
· 避孕方法諮詢
· 事後緊急避孕服務

實習處

【商經科】1.12/18 為商二全體同學辦理職場體驗活動，當日請著制服，行程當中請嚴守紀律，並服從導師及業者之現場要求，認真參與。希望經由參訪活動，增加對企業實務的了解。

2.12/15 日為商一會計資訊學科考試日，請同學務必把握此次考試機會，通過者，將有權把學科的成績保留三年。所以同學要加油喔！

3.園遊會當日，請擺攤的班級，務必注意用電、用火及食安的問題，提供消費者最佳品質的產品與服務的態度。

4.勇於承擔，是一分動人的力量；勇於承擔錯誤，則是一種高尚的品質。摘自靜思語錄，與同學共勉。

【資處科】1.本週重要行事，如下表：

12/15 日(一)	12/16 日(二)	12/17 日(三)	12/18 日(四)	12/19 日(五)
資 203 APP 課程①	資二數學週考	資三職場體驗	資一數學週考	高一英文單字會考(第三節) 高三交通安全宣導(第3、4節)

2.本週資 203 班，進行第一次的「職能整合與行動裝置 APP 應用」的課程，請同學記得帶「APP Inventor 2」的課本及隨身碟。

3.12月17日(星期三)資處科三年級職場體驗，地點為勝霖藥粧股份有限公司及建國科技大學，請資三同學務必遵守規定，服裝儀容請整齊，注意禮節禮貌，做個有風度的參觀者。同時請於12月23日(二)前製作活動學習單一份(附照片)。活動學習單由學藝股長收齊後統一繳交至科主任處。

4.堅持是為著某種目的或目標，而持續不斷朝向既定方向努力的一種意念。~共勉之~



健康資訊

膽固醇千萬別太低

膽固醇是脂肪與蛋白質融合的物质，支撐身體細胞與組織架構所需，並負責能量的轉化，是身體的必要物質。膽固醇一旦過低，生理機能相對較差，細胞的建構能力也較弱。外傷、手術、癌症患者或是身體感染、肝膽腸胃系統疾病，膽固醇的吸收及合成能力較弱，都可能讓膽固醇低於標準值，意味患者營養不良，通常也伴隨抵抗力差、身體虛弱，容易出現精神行為異常及出血性中風。

一般膽固醇是一個總體數值，但膽固醇又分為「高密度脂蛋白膽固醇(HDL)」與「低密度脂蛋白膽固醇(LDL)」，重點於提高好的膽固醇(HDL)，並降低壞的膽固醇(LDL)。低密度脂蛋白膽固醇，它容易沉積在血管壁上，產生發炎反應，形成血栓，造成動脈硬化，是心血管疾病的重要危險因子。至於高密度脂蛋白膽固醇則有「血管清道夫」的美稱，它可以將低密度脂蛋白膽固醇帶到肝臟後代謝，讓其不會沉積在血管壁，預防動脈硬化，具有保護心臟的功能。臨床上有患者總膽固醇雖然正常，但低密度脂蛋白膽固醇嚴重偏高，高密度脂蛋白膽固醇卻過低，這類患者同樣承受心血管疾病的風險，最好一開始就分別檢驗低密度脂蛋白膽固醇與高密度脂蛋白膽固醇，以利後續治療的判斷。

依照現行的標準，總膽固醇的標準值為110~200mg/dL，但高密度脂蛋白膽固醇(HDL)達40mg/dL，最好可以超過60mg/dL，至於低密度脂蛋白膽固醇(LDL)不能超過130mg/dL，最好控制在100mg/dL以下。