

## 教務處

**實研組** 1.10月3日(星期五)第3節辦理國七、國八數學能力競試，請同學提早做準備，爭取好成績。  
**設備組** 1.煩請各班副班長再次確認教室外已放上「班級課表」和「座位表」，座位表(請儘量以電腦排版編製)如有調動也請隨時更新，以利巡堂。

2.以下各班實習股長請於10/1日(星期三)放學前務必將專業、專科教室安全衛生宣導簽名及活動紀錄繳交至設備組。未配合完成之實習股長，將於午休安排愛校服務一次。如有問題請儘速至設備組，謝謝！

- 缺交簽名和活動紀錄：普 201、203、造 101、商 301、302、資 202、203、101、102、觀 203、國 901、701。
- 缺交活動紀錄：普 102、造 202、商 303、觀 201、國 803。

## 學務處

**訓育組** 1.惠林教育基金會「獎助學金」及「急難救助」開始申請，收件至10/8日止。  
2.10/8日(星期三)日本島根縣縣立松江高等學校，師生一行45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。  
3.10/3日(星期五)第3、4節為高中部第1次社團活動時間，請同學依排定社團至安排的地點上課，請勿遲到。  
4.校內「美術比賽」徵件活動已展開，歡迎同學踴躍交件；比賽辦法請至醒吾首頁→最新公告查詢。  
5.財團法人林口教育基金會舉辦103學年度林口「寫生」暨「四格漫畫」比賽，活動辦法可至醒吾首頁→活動資訊查詢，有興趣的同學可至訓育組報名。

**生輔組** 1.考量體育課結束後因運動造成衣服流汗不易乾及室內密閉空間汗味難聞等問題，為求服儀管理，因此週二班服日若有體育課的班級可帶體育服來換穿運動，待體育課結束後需換回班服；倘若非班服日(週二)上體育課班級，可帶班服(不得便服)來換穿運動，待體育課結束後需換回體育服，違者依服儀穿著規定懲處。

**體育組** 1.關西高級中學90週年校慶舉辦第一屆裕舜文教盃公益路跑賽，有興趣同學請自行報名參加。簡章及報名網址如下：

<http://www.sportsnote.com.tw/running/race.aspx?id=4b7739fe-665b-4b21-85ea-d3465b52f5e8>

**衛生組** 1.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：
  - 一般垃圾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)
  - 保特瓶、鋁箔包請壓扁再丟。
- ③學校內禁止使用免洗筷。

**專車** 1.如臨時更換下午或晚上專車，請於12:05~12:35分，帶著證明(導師蓋章)或假單至主任教官處辦理。  
2.未登記專車的同學不可臨時上車，違者依校規處罰並補繳學期車費開始坐車，帶同學上車之專車同學假日輔導兩次。  
3.如果專車遲到請於第一節下課帶著點名表至主任教官處辦理註銷。

## 今日我最美



觀 103 郝思嘉



1.第1031031梯全國高級中等學校讀書心得寫作比賽開始，10月6日校內收稿初審。本年度家長會已編列相關獎勵經費預算，歡迎同學把握機會，踴躍報名參加比賽並邀請國文老師指導。

## 圖書館



- 左圖：左1：觀 203 陳鈺婷同學參加103年全國中等學校熱舞大賽，榮獲高中女生組第五名。  
右1：801 王俐淳同學參加2014桃花源盃青少年音樂大賽，榮獲七年級鋼琴表演A組第三名。
- 中圖：本校與翊利得資訊科技公司簽約成為微軟國際授權認證中心全面e化終身學習。
- 右圖：普 301 涂喻芳、嚴子晴、普 304 江珈華、游筌如、普 201 黃錦荷參加103年海峽兩岸孫子兵法辯論友誼賽，榮獲弘道獎。





### 1.【社福單位介紹】:



### 輔導室留言板

想更了解我：<http://www.eden.org.tw/index.php>

已故的輪椅作家--劉俠女士(筆名杏林子 1942年2月28日-2003年2月8日), 因著上帝的呼召及一顆愛身心障礙者的心, 捐出多年稿費, 和六位志同道合的朋友, 於1982年12月1日創辦了屬於身心障礙朋友的伊甸園-「伊甸基金會」。伊甸秉持「服務弱勢、見證基督、推動雙福、領人歸主」的理念, 提供身心障礙朋友各項社會福利服務, 並傳達基督救贖的訊息, 落實福利與福音並重的使命。伊甸的服務內容:早期療育服務、成人身心障礙服務、照顧服務、視障服務、新移民服務、公益事業發展服務、無障礙服務、災後重建服務、弱勢社區服務。



- 2. 社團法人中華民國天元慈善功德會「2099 愛您久久~邊緣家庭兒童少年獎助學金」相關辦理請上：<http://ty.org.tw>。
- 3. 輔導室留言板：輔導室門口公布欄設有同學的心情留言板，隨時想到給誰祝福或是想對誰說話，都可以將你的留言小卡片拿來貼上喔！歡迎同學多多利用。

## 實習處

- 服造科**
- 1. 新娘秘書養成班上課日期與時間如列：**9月23、25、30、10月2、7、30、11月4、6、13、18、20、12月2、4、11、16、18、25、30、1月6、13、15、20日**；晚間6點至8點，請造三同學務必於上課前備妥上課用具到達美髮教室。
  - 2. 家長日服務同學請著制服，並注意禮貌。

**商經科**

- 1. 家長日服務同學請於9/27(六)07:45於科主任辦公室集合，08:00於各定點就位完畢，並展開迎賓服務任務。當日請注意服儀與服務的禮節。

- 2. ~以信心渡過洪水，以警覺渡過大海，以精力克服痛苦，以智慧淨化自身~。與同學共勉

- 資處科**
- 1. 晚間課輔已於9月22日開始進行，希望同學們善用時間，在課業上有效率的完成複習，大家齊心努力，相信假以時日，就能看到成果，耕耘的過程雖是辛苦，但最終的果實，一定會是甜美的！
  - 2. 資三同學乙級電腦軟體應用檢定，已完成報名程序，學科考試是在11/8日，術科將在12/1~7日，分場次進行，請資三同學加緊練習，取得乙級證照，將來又可多一個四技技優入學的加分機會，請把握！

- 觀光科**
- 1. 觀一及觀三9/30國文週考；觀二10/2國文週考。觀二9/30英文週考。觀三10/2日文週考；觀三10/3第三節餐飲實務週考。請同學做好準備~
  - 2. 請同學注意行為舉止，說好話、做好事、存好心。
  - 3. 大直典華及雲朗觀光集團旗下之新莊頤品大飯店皆提供實習機會，相關時間已張貼於觀光科佈告欄，若有興趣同學請與科主任洽談。

【商、資料週考日程如下表】

日期	科目	年段
10/2(星期四早修)	計概	三
10/3(星期五第5節)	計概	二
10/3(星期五)	商概	一(第5節)、三(第3節)



## 健康資訊

### 何謂代謝症候群~

危險因子	異常值
腹部肥胖(Central obesity)	腰圍(waist)：男性 ≥ 90 cm、女性 ≥ 80 cm
血壓(BP)上升	收縮壓 ≥ 130 mmHg /、舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)過低	男性 < 40 g/dl、女性 < 50 g/dl
空腹血糖值(Fasting glucose)上升	FG ≥ 100 mg/dl
三酸甘油酯(Triglyceride)上升	TG ≥ 150 mg/dl

