



教務處

教學組 1.普科二、三年級、職科三年級於 3/14 日(星期五)第 4 節提前考段考作文，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。**職三折抵至 4/30 日截止。**

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.普科、職科三年級同學請於 3/11 日(星期二)中午 12:30 分前，將大學申請入學報名資料**最後一次**核對表繳回實驗研究組。

3.普三同學請於 3/11 日(星期二)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 1.參加「惠林教育基金會」頒獎典禮的同學，**3月12日**務必穿著『制服』(白襯衫、打領帶、毛衣、長褲、制服外套)。當日於 13:40 分至中穿堂集合，統一搭乘校車從學校出發。

生輔組 1.服儀檢查評比表：(日期：103.2.24~2.27)



身高體重視力檢查

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	12	157	資處科	I301	14	173	普通科
	P302	31			I302	17		14.27272727
	P303	22			I303	26		資處科
	P304	14			I304	6		15.72727273
	P201	5			I201	10		商經科
	P202	3			I202	15		19.125
	P203	6			I203	21		觀光科
	P204	13			I204	10		13.42857143
	P101	17			I101	23		服飾科
	P102	20			I102	13		7.666666667
	P103	14			I103	18		造型科
								21.83333333
								國中組
商經科	C301	24	153	觀光科	T301	14	94	3.3
	C302	12			T302	10		
	C303	11			T201	11		
	C201	27			T202	18		
	C202	18			T101	15		
	C203	19			T102	12		
	C101	26			T103	14		
	C102	16						
造型科	M301	30	131	服飾科	F301	6	23	
	M302	22			F201	3		
	M201	22			F101	14		
	M202	23						
	M101	15						
國七	701	1	7	國九	901	8	19	
	702	6			902	2		
	703	0			903	8		
					904	1		
國八	801	1	7		801	1	7	
	802	5			802	5		
	803	1			803	1		



體育組 1.3/3~11 日為「高三跳繩比賽」報名期間，請同學於期限內完成報名。每班都必須報名一組。

2.3/4~11 日為「三對三籃球比賽」報名期間，請尚未拿比賽報名表之同學至體育組索取，並於期限內完成報名手續。

3.3/10~21 日為「高一、二排球比賽」週，請有報名參賽之班級至體育組公佈欄查看賽程，並依時間出賽。若遇雨天則另行聽候廣播通知。

4.排球比賽時，班上加油之同學請注意秩序及場地清潔。不遵守規定班級，則不能到場觀賽，並全班擇期假日輔導。

5.近日來有許多同學於課後進行排球練習，若要於課後(第八節以後)使用體育器材，每顆球押金 300 元，並於隔日 08:15 前歸還器材，同時押金也一並歸還。

6.請勿自行至樹林內撿球，以免發生危險。

衛保組 1.最近天氣多變化，請老師、同學注意身體健康。

2.晚間課業輔導用餐之餐盒、廚餘，處理方式如下：**餐盒**於隔日早上打掃時間(07:15~07:30)送至回收站(紙餐盒、塑膠餐盒請分類回收並疊放整齊)，**廚餘**於當日晚睡前(17:55)送至販賣部廚餘回收櫃。

3.每天打掃成績低於標準超過 2 次時，則該掃區同學星期五中午至衛生保健組集合，打掃校園。3 月評分標準，教室 16 分、廁所 20 分、辦公室及環境區域 22 分。請同學認真打掃並共同維護校園乾淨。

4.廁所綠美化競賽已開始評分，請打掃同學加強進行廁所綠美化。

5.近日天氣變化大，請同學注意保暖，有感冒症狀請戴上口罩，保護自己也是保護別人，當醫師診斷為流型性感冒，請在家休息並且由保健股長填寫「流感回報單」通知衛生保健組。



圖書館

1.中學生讀書心得寫作比賽在即，請所有參賽同學務必在期限內完成修稿及註冊，預計本週五統一上傳稿件。

2.賀！由譚淑媛老師指導之服 301 班周紫萱、楊嫻嫻、蔡雅雯、曾嘉琪同學參加遠東科技大學辦理之「2014 臺灣高中職專題暨小論文競賽」榮獲優等，將請校長公開頒獎。

3.家政群科中心每個月均有辦理「線上讀書會書籍讀後心得評選比賽」，每月 10 月前截稿，歡迎造、服科同學踴躍參加，詳情請至本校圖書館或網站洽詢。<http://group.cyhs.cy.edu.tw>

4.圖書館自即日起已開放班級借書，請圖書股長儘速前來取書。

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。

2.學期已進入第五週了，發現同學的心還很浮動，時間是不等人的，稍縱即逝，提醒同學 3 月 25 日為本學期第一次段考，該定下心來準備課業了。



輔導室

1.【留學資訊】瑞士飯店及旅館管理學校在臺教育展

●時間：103年3月23日(星期日)11:00~16:30 ●地點：臺北W飯店 八樓 綺麗廳

●地址：臺北市忠孝東路5段10號(捷運市政府站二號出口)

2.【生涯好書分享】— 甄戰大學全攻略

★作者：張奇、張承 ★出版社：鼎茂

★導讀：

個人申請入學人數，年年不斷成長。102年，個人申請入學占大學入學總額之比例，已達約50%左右，足可見其重要性。個人申請入學的理念是「適性、適才、適所」，目的是提供另一個非單純僅考量學業成績的升學管道，讓學生得以有機會認識、了解自己，並進入真正適合自己的校系，替未來的人生目標、志向，做好準備。

3.【營隊訊息】

①東海大學中文營(再見—於是長大了以後)

●時間：2014年7月7日~11日 ●臉書搜尋：東海中文營

●報名辦法：一律採網路報名(搜尋2014東海中文營官網)

②國立高雄大學資管營

●時間：2014年7月7日~11日 ●臉書搜尋：高大資管營

4.臺大杜鵑花節

●時間：2014年3月15日至3月16日

●活動網址：<http://www.ntu.edu.tw/activities/azalea2014/>



實習輔導處

【服造科】1.3/11、12日是職科第四次模擬考，同學們目前成績仍不盡理想，希望能同學把握僅剩八週的時間，盡力讓統測成績提高才能有選擇學校的權利，老師們會與同學一起加油。

2.3/14日造服科二年級同學大學參觀，請同學遵守規定，服儀整潔、頭髮綁好、參觀時重禮儀，維持醒吾造服科優良傳統。

3.賀！繁星計畫獲選紹彥溥、林香婷同學，請用心準備各項事宜。

4.開學已經進入第五週，再兩週即是第一次段考，請同學提早準備；學習是積沙成塔的累積，平常的努力才能有統測的佳績，希望同學快樂學習也要兼顧成績。

週考日程表

日期	職三	職二	職一
3/10(一)	英文	餐英會觀	餐英會觀
3/11(二)		英文	國文
3/13(四)	餐服觀 商概商資	國文	數學
3/14(五)	國文		
3/17(一)	領實觀 經濟商資	日文觀 經濟商資	日文觀 商概商資
3/18(二)	餐實觀	旅實觀	英文
3/20(四)	觀概觀 會計商資	餐服觀 會計商資	餐概觀 會計商資
3/24(一)	計概商資	館實觀 計概商資	飲管觀 計概商資

【商業經營科】

1.3/11、12日(二、三)為三年級第四次模擬考，請高三同學們要用心準備。

2.3/14日(五)商二大學參觀，當天比照平時上課時間到校進行打掃及早自息，8:00至小川堂集合，8:15出發至龍華科技大學(服儀請著學校制服；凡遲到及服儀不整者則留校自習，且不退費)，下午至德明財經科技大學，當日請師生自行攜帶環保筷及環保杯；最重要的是別忘了遵守規定及注意禮節；同時也要注意個人的安全，希望此次的參訪活動能有助於你們對大學院校的認識。

【資料處理科】

1.3月11、12日(二、三)為資三統測第四次模擬考，請資三同學做充分的準備。

2.提醒參加晚間輔導課及重補修的同學，請務必遵守學務處規定至販賣部、校內菜爾富購置晚餐，勿擅自離開學校外出用餐，或到醒吾科大美食廣場購餐，甚至請未參加晚間課業輔導課的同學代為購餐。

3.提醒參加晚間輔導課及參加重補修的同學，於晚休時間，請務必在原班教室，安靜晚休，再繼續晚間課業輔導或重補修的課程，小憩一下再學習，效果會更好！



健康資訊

◆多出戶外，護眼又有活力

從將近1萬名兒童與青少年的研究資料中發現，增加戶外活動時間對預防近視有顯著的保護關聯。每週在戶外的時間增加一個小時，相關的近視罹患風險就會減少2%。主要原因是眼睛對陽光有所反應而釋放多巴胺(dopamine)，藉此對抗近視，此外在戶外的時間多，相對就能減少其他需要近距離用眼的機會，像看電視、使用手機、電腦等。增加眼睛健康的方式如下：

●不當「低頭族」：

高度近視(600度以上)原本就是青光眼、視網膜剝離、視網膜退化、早發性白內障的風險因子，3C產品的螢幕小、距離近、使用時間長、光線直射容易造成眼睛疲勞。

●勤做眼球運動：

一下看遠一下看近讓睫狀肌放鬆，眼球轉動也可以活動眼球附近較少用到的肌肉。例如：打乒乓球時盯看忽近忽遠的球體，等於替眼睛做復健工作，能保持眼球靈活，是訓練眼睛肌肉彈性及手腦合一最好的運動。

●環境的光線：

好的照明有4個原則：充足照度、均勻配光、不要有眩光、不要閃爍。

良好的照明可以減少眼睛的負擔。

●充足睡眠：

眼睛在人清醒時必須隨時接收外界訊息，只有睡著時才能獲得完全的休息，同時，晚上也是全身機能修復的黃金時間，每天應睡足7小時。

●均衡飲食：

維生素A有助於舒緩眼睛疲勞及修復皮膚細胞，可幫助眼睛製造淚液。維生素D、魚油可降低黃斑部病變的風險。維生素C可延緩及預防老化所引起的視力衰竭、白內障及水晶體病變，增加眼睛的微細血管韌性和修護細胞，增進眼球健康。花青素，屬於黃酮素的一種，與視紫質合成有關，可以改善眼睛對黑暗與光亮的適應力，維護眼睛微細血管的健康，改善視覺及減少水晶體與視網膜的傷害。故新鮮的蔬菜和水果都有助於保護眼睛。天天五蔬果，健康人人有。(資料來源：康健雜誌181期)

