



榮譽榜

101-2 第 18 週紀律競賽			
	第一名	第二名	第三名
高一	捷、敏		忠
高二	孝	業	智

101-2 第 18 週整潔競賽			
	第一名	第二名	第三名
高一	孝	博	正
高二	孝	誠	業



學務處

一、『活動組報告』:

- (一) 暑期活動公告—暑期相關營隊、競賽等活動，公告於學校首頁學生專區，請同學留意活動訊息公告。
- (二) 「中山女高102學年度領導人才暨服務學習營」—將於7/8(一)、9(二)舉行，請高一社團要參加營隊的新任幹部，務必於6月21日(五)17:00前至活動組完成報名，並於6月24日(一)、25(二)至總務處出納組完成報名費繳交。
- (三) 社團注意事項—
  1. 【領導人才暨服務學習營】費用請於 6/24(一) 10:00~17:00 至總務處出納組繳交。
  2. 織錦文學獎截止收稿日期延至 7/15(一)；暑假期間來稿若有問題請洽女青社副社長林思廷(0958-112-485)或來信至收稿信箱(zsgmzj@gmail.com)。

二、『生輔組報告』:

- (一) 高一二本學期德行評量成績表之服務學習時數班級登錄表班長於今日 6/21(五)交至學務處，期末前個人尚須補登者須自行至學務處辦理。
- (二) 學生暑期生活須知預計 6/24(一)上網公告，書面資料結業式 6/28(五)發放各班。

三、『體育組報告』:

- (一) 今年暑期游泳訓練營不開放，因游泳池通行步道止滑工程將於暑假施工，請大家多包涵。

- (二) 請不會游泳的同學利用暑假要認真去學好游泳，到住家附近參加泳訓營、以提升游泳能力和通過游泳檢測。
- (三) 夏天到了~~防溺水不可少  
夏天到了，水上活動可是大人小孩的最愛，但是溺水預防與急救的常識卻是不可輕忽的，北市府提醒，嬉遊玩水切勿在深潭、野塘、積水池(工地)等深淺狀況不明處所；游泳之前，必須做好暖身運動。游泳時如果自覺有抽筋徵兆，應立刻上岸休息。若有遇險或抽筋時，應鎮靜及早舉手呼救或漂浮等待救援，游泳時請選擇有救生員的游泳池。並請詳讀校園水域安全各項宣導資料。
- (四) 班上如有排球、籃球、接力棒.....等運動器材、請康樂股長幫忙送回體育組。
- (五) 請同學在暑假中要多多運動、享受運動樂趣、提升體適能、增進健康。  
~~祝大家暑期健康平安~~

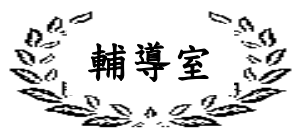
四、『衛生組報告』:

- (一) 請全校各班同學於結業式前將教室確實清空。
- (二) 段考後大掃除，請衛生股長確實分配工作督促同學至內外掃區打掃。

五、『健康中心報告』:

- (一) 因應腸病毒疫情上升，主要症狀為發燒、喉嚨痛、全身性大水泡，為預防腸病毒避免校園群聚感染：
  1. 落實正確洗手步驟及了解洗手時機，洗手至少以肥皂搓洗手部 20 秒，以有效去除病毒。
  2. 生病時，應儘速就醫，並請假在家多休息，落實「生病不上學」原則。
  3. 若班上已出現腸病毒個案，建請師生執行勤洗手及戴上口罩，並以 500ppm 漂白水進行環境清潔消毒工作。
- (二) 臺灣癩癩醫學會辦理「第十一屆人間有情-關懷癩癩徵文比賽」，請踴躍報名。
- (三) 食品藥物管理局「國民飲食指標」：
  1. 注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子。
  2. 熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險增高。
  3. 維持健康多活動，每日至少 30 分鐘。
  4. 三餐以全穀為主食，或至少應有 1/3 為全穀類如糙米、全麥、全蕎麥、或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。
  5. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬，每日鈉攝取量應限制在 2400 毫克以下，並於包裝食品時注意營養標示中鈉含量。盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物。
  6. 白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制。
  7. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工：飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精緻植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。

- 8.購食點餐不過量，份量適中不浪費。  
9.選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。



### 一、免費營隊資訊

#### (一) 2013 第二屆青少年醫學營-知心愛心護心活動，費用免費。

- 1.活動日期：102 年 7 月 20 日(六) 9：00-12：10(報名截止日：6 月 20 日)
- 2.地點：陽明大學活動中心，報名人數 1000 人
- 3.主辦單位：榮總、陽明大學、張昭鼎紀念基金會
- 4.線上報名：[http://www.saints-united.com/cctmf/cct\\_rs97.jsp](http://www.saints-united.com/cctmf/cct_rs97.jsp)

#### (二) 2013 哈佛台灣英文領導營，費用免費

- 1.日期：8 月 21 日至 27 日(報名截止日：5 月 26 日)
- 2.地點：台北大學
- 3.主辦單位：哈佛大學學生會及台北大學
- 4.線上報名：<http://www.hcs.harvard.edu/~htlc/apply/students>

### 二、2013 富邦文教基金會青少年圓夢計劃【有夢，想做就做！】

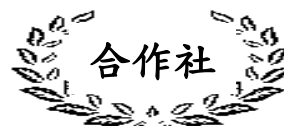
- (一) 主旨：鼓勵青少年從自身出發，實踐青少年培力的理念。  
(二) 獎勵方式：

申請組別	申請資格	獎勵說明
個人組	凡 12-19 歲青少年，以個人申請報名	提供最高 15 萬圓夢基金及證書乙張。
團體組	凡 12-19 歲青少年，接受三人以上之團體申請報名，須設立隊長一名，作為與主辦單位的聯繫窗口。	提供最高 30 萬圓夢基金及證書乙張。

- (三) 申請日期：2013/5/1-2013/7/19  
(四) 申請內容：申請者需上網填寫申請資料，包含「基本資料」及「圓夢企劃書」，並另繳交「推薦信」。  
(五) 申請方式：2013/7/19 報名截止日前，至「青少年發聲網」線上填寫活動申請資料，填寫完畢列印申請完成確認單，確認單上簽名後，附上推薦信函及其他輔助資料，郵寄：台北市大安區 106 仁愛路四段 258 號 3 樓「富當文教基金會圓夢計劃」收。  
(六) 簡章下載網址：<http://www.youngvoice.tw/ckfinder/userfiles/files/2013青少年圓夢計畫簡章.pdf>

### 三、「微笑的 100 個理由」稿件徵選

- (一) 主題：微笑的 100 個理由，內容可以是鼓舞自己或親友的理由，包括跨越生命關卡後的心情和想法、走過困境後的體悟、找尋生命出口的故事、溫暖動人或振奮人心的簡短辭句……  
(二) 收稿期間：即日起至 102 年 7 月 15 日止  
(三) 活動網址：投稿文件相關規定及表單下載，請參考：<http://tspc.health.gov.tw/>



一、合作社本學期營業至 6 月 27 日下午 1：30；6 月 28 日亦不提供服務，謝謝各位師生的支持。

#### 二、102 學年度加繡學號：

		高二升高三 高一升高二禮、廉班	高一升高二
價目	時間	加年級槓 13 元 二年級全繡 70 元 三年級全繡 80 元	加年級槓 13 元 加班級字 13 元 二年級全繡 70 元
	地點	6 月 28 日上午 8:50 前	第二次返校日(8/20) 上午 9:00 前
收制服	備註	1. 請先確認儲值金餘額足夠扣款 2. 6/8-6/23 由[學校首頁]→[學校系統]→[合作社網頁]→[制服加繡系統]線上訂購	換班級者，請事先將制服上原班級的字拆除。未拆字者，將原件退還，不予加繡。
	發制服	時間：7 月 5 日返校日 8:10 地點：大禮堂綠色平台	時間：8 月 30 日開學日 12:00 地點：大禮堂綠色平台
繳款方式		線上訂購，由消費卡扣款	開學後，由副總務股長收款 9/6(五)前交給合作社曹阿姨
※送繡期間，請著全套整齊運動服			

