



Kiwi Times

武陵週報

2013.01.9

發行人：林繼生 校長

編輯：高語婕

高一合唱比賽特別報導



冠軍
120!!

120 全班排成彩虹的圖案，一出場就讓全場驚艷。演唱我是誰 /Alice/This is me，多層次的演唱安排有 RAP 有舞蹈也有俏皮的合唱，搭配完美的伴奏和歌曲裡療傷系的歌詞，成功奪下第一名
團體名次：第一名 最佳伴奏：第六名 最佳指揮：第七名



109 表演輕快曲風 we're all in this together，雖然節奏很快卻能唱得很合拍一點也不凌亂，全班還分成多部合唱，並且伴隨活潑有節奏的舞蹈動作，109 團結合作精彩摘下第二名！
團體名次：第二名 最佳伴奏：第四名 最佳指揮：第九名

亞軍
109!!



**冠軍
112!!!**

今年歌唱比賽最風光的 112，一口氣摘下三項大獎，演唱 You raise me up 帶給人希望，鼓舞給人勇氣，尤其高音部分合唱得非常合拍，完美詮釋了 You raise me up 傳遞福音的意境
團體名次：第三名 最佳伴奏：第二名 最佳指揮：第一名



**最佳指揮第一名
112陳奕帆**



**最佳伴奏第一名
102許赫哲**



今日我最美

106 的 LADYGAGA 金髮飄逸，配上絕妙身材，勇敢表現~魅力無窮~



收視最高點

看似平常兩人，下一秒卻造成全場轟動，
洪連慶老師：不加分!!!不加分!!!

健康專欄



據長庚醫院調查指出，全台約 500 萬人有睡眠困擾，其中不乏上班族群。面對晚上睡不好，隔天又得面臨龐大的工作量，早上起床時無不哈欠連連，尤其是若恰巧當天是星期一，彷彿一離開床鋪就掉進無底深淵。對付整天工作的精神不濟，有人會選擇狂喝咖啡，或是拼命嚼口香糖，但其實提振元氣有更健康的方法。建議民眾除了適時補眠以外，可依循下列 5 招來打起精神！

多喝水取代咖啡

長期處於缺水狀態，會時常感覺疲憊。清早起來先喝 1 杯溫開水，可以幫助體內清潔，也為五臟六腑加些「潤滑劑」。每天至少喝進去 2000-2400cc 的水份，尤其夏天跟冬天的時候更需達到每日飲水標準。切記不能以喝下咖啡或茶的量，來取代水量。因兩者會幫助排除水份，而非補充水份。

多吃纖維食物

可以在車上或辦公地點多放些葡萄乾，葡萄乾因含有大量的鉀，而身體需要鉀將血液中的糖轉化為能量；另外像是堅果也不錯，因它富含碳酸鎂，缺乏碳酸鎂會使身體產生大量乳酸，而乳酸則容易使人產生疲勞感。

多補充鐵質

如果體內鐵的儲存太低，身體就不能製造血液中運載氧氣的血紅蛋白，人就容易覺得累。最好的補鐵辦法是通過飲食採用食物療法：含鐵質豐富的有動物肝臟、腎臟；其次是瘦肉、蛋黃、雞、魚、蝦和豆類。但高血脂的患者應適量食用，或是可以選紫菜、芝麻等代替。

10點前吃早餐

美國研究指出，不吃早餐的人 BMI 偏高，也就是體重超標，還會讓身體更暈，做事無精打采；講究吃早餐的人則精力充沛得多，身形也相對勻稱。而且，即使再不餓，一到上午 10 點，前一天儲存的能量也差不多消耗殆盡。想在一天剩下的時間仍像剛充完電，這時就必須吃早餐。建議可以選擇如全麥麵包、鮭魚、番茄等。番茄的番茄紅素有利於骨骼的生長和保健，鮭魚中豐富的 omega-3 脂肪酸和蛋白質對身體更加有益。

保持正確坐姿

坐姿不良通常是能量已耗盡的表現，在辦公室一坐就是 7、8 個小時，如果不能保持正確的姿勢，反而會覺得更疲勞。不管是站還是坐著，應當收腹立腰，放鬆雙肩，脖子有稍稍伸展的感覺。身體也應自然靠著椅背，切勿懸空或聳肩而坐，避免徒增身體負擔，增加疲勞感。



秩序比賽

第18週

整潔比賽

第19週

第一名	320	201	111、116
第二名	311	206	
第三名	319	320	103

第一名	320	205	111
第二名	302	206	116
第三名	308	213	107

101年上學期 整潔榮譽榜



第一名116



第二名111



第三名115



第一名206



第二名205



第三名219



第一名320



第二名315



第三名302