

天主教聖心女子高級中學 111 學年度第 2 學期第 2 週校務通報 112.2.20

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11102-2)

祈禱 prayer

In the name of the Father, and of the Son and of the Holy Spirit. Amen.

聖瑪德蘭索菲說：「懂得善用時間是一個大禮物。」

It is certainly a great gift to know how to arrange one's time and use it well.

感謝天主賜給我們寶貴的時間，請求天主幫助我們更善用時間，活出更豐富的生命！

We ask this through Christ, our Lord. In the name of the Father, and of the Son and of the Holy Spirit. Amen.

校長室 Principal's Office

- 一、林宇涵老師於 2/20 (週一) 上午以線上視訊方式參加「新北市 113 學年度高級中等學校申請核定招生科別及班級(生)數審查作業實施計畫說明會」。
- 二、張加佩老師於 2/20 (週一) 上午以線上視訊方式參加「教育部國民及學前教育署 112 學年度輔助高級中等學校與國外校際合作線上教學實施計畫說明會」。
- 三、曾惠雀老師於 2/20 (週一) 下午赴板橋第一運動場參加「新北市中等學校運動會田徑領隊技術會議」。
- 四、魏雪玲校長於 2/21 (週二) 赴新北市淡水區將捷金鬱金香酒店參加「新北市 111 學年度第 2 學期公私立高級中等學校暨國民中學校長會議」。(7 小時)
- 五、林宇涵老師於 2/21 (週二) 上午赴樹林高中參加「新北考區 112 年國中教育會考『身心障礙、重大傷病及懷孕考生應考服務申請』分區收件會議」。
- 六、劉姮邑主任於 2/21 (週二) 中午以線上視訊方式參加「東華大學學習歷程檔案分享會」。(1 小時)
- 七、張兆鴻老師、曾惠雀老師帶領本校田徑隊同學於 2/21~24 (週二~週五) 赴板橋第一運動場參加「新北市中等學校運動會」。
- 八、劉姮邑主任、張禹晨老師、林宇涵老師 2/22 (週三) 下午線上視訊方式參加「112 年度高級中等學校學生學習歷程檔案工作小組增能研習」。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section :

- 一、第二週「台灣母語日」活動—每週一諺：跋一倒，扶著一隻金雞母。
拼音:Puah tsit tó, khioh-tioh tsit tsiah kim ke-bó.
近義：比喻因禍得福。引申為從失敗當中學到寶貴的經驗。
- 二、請各班學藝股長檢查班上講桌抽屜或空桌、班級書櫃等處是否有多餘的下學期教科書，請儘速於 2/24 (週五) 放學前退回教務處。個人下學期教科書若有缺漏、遺失，亦請於 2/24 (週五) 前至教務處更換、購買。
- 三、2/21、2/22 (週二、三) 舉行國三孝仁愛第三次教育會考模擬考，考試時間表如下：

二月廿一日 (週二)	測驗說明	08:20~08:30	二月廿二日 (週三)	測驗說明	08:00~08:10
	社會	08:30~09:40 (70 分鐘)		自然	08:10~09:20 (70 分鐘)
	測驗說明	10:20~10:30		測驗說明	09:55~10:05
	數學 (含非選擇題)	10:30~11:50 (80 分鐘)		英語(閱讀)	10:05~11:05 (60 分鐘)
	測驗說明	13:40~13:50		測驗說明	11:15~11:20
	國文	13:50~15:00 (70 分鐘)		英語(聽力)	11:20~11:45 (25 分鐘)
	測驗說明	15:40~15:50		依照原定課表上課	
	寫作測驗	15:50~16:40			

四、2/20(週一)舉行高三第一次分科測驗模擬考，考試時間表如下：

二月二十日 (週一)	預備	08:35~08:40
	數學甲	08:40~10:00 (80分)
	預備	10:15~10:20
	物理/歷史	10:20~11:40 (80分)
	預備	13:05~13:10
	化學/地理	13:10~14:30 (80分)
	預備	15:05~15:10
	生物/公民	15:10~16:30 (80分)

附註：

高三忠未考數甲的同學請至 302 教室自習。

高三忠考地理、歷史、公民請至 302 教室考試。

高三孝仁加考數甲的同學請至高三忠應考，沒有考試的同學請在原班級自習。

考試開始 20 分鐘後不得入場，入場後至考試開始 60 分鐘內不得離場。

入場至考試開始鈴響前，不得翻閱試題本、亦不得書寫、劃記、作答。考試開始鈴響時，即可開始作答；考試結束鈴響畢，應即停止作答。

五、2 月週六來校數學課程上課日為：3/4。請有參加上午數學課程與下午自習的同學穿著制服，準時到校認真學習。

六、國三忠和、高一、二欲參加本學期小論文競賽寫作的同學，請留意本學期送件時間：5/1 (週一)~5/5 (週五)，並與指導老師討論、確定研究方向後，自行規劃寫作進度完成。本學期小論文架構因應全國小論文競賽辦法修改，調整為六大架構：「前言」、「文獻探討」、「研究方法」、「研究分析與結果」、「研究結論與建議」、「參考文獻」等六項，同學在撰寫小論文前應主動積極與指導老師充分討論再行撰寫。

七、全民英檢中級聽讀測驗 (測驗日期 5/6)，報名至 3/10 中午止，費用 800 元(報名費 790 元+手續費 10 元)；中高級聽讀測驗 (測驗日期 5/13)，報名至 3/15 中午止，費用 990 元(報名費 980 元+手續費 10 元)，欲報名的同學請攜帶身分證、照片及報名費至教學組報名，亦可自行線上報名 <https://www.gept.org.tw/>。

八、各科任課老師若需提報寒假作業優良名單，請於 3/1 (週三) 放學前繳交。

九、2/22 (週三) 12:00 於一樓會議室召開「國三忠和專題指導老師會議」，敬備午餐，請相關老師準時與會。

十、2/24 (週五) 12:00 於一樓會議室召開「優質化 PLC」，敬備午餐，請相關老師準時與會。

註冊組 Registrar's Section：

十一、國三升學報名資訊：

(一)欲報名 112 學年度高級中等學校藝術才能班 (藝才班)術科測驗報名的同學於 2/20(週一)放學前將報名表及報名費(音樂班 2800 元、美術班 1200 元、舞蹈班 2000 元、戲劇班 1700 元)繳交至註冊組，逾期不候。

(二)欲報名新北市 112 學年度高級中等學校專業群科特色招生甄選入學的同學於報名時間內自行上網填寫書面審查報名資料並列印報名表、生涯發展規劃書影本填貼表、書面審查相關證明文件檢核表、學生報名資料袋，並於 3/7(週二)放學前將報名表件及報名費(330 元)繳交至註冊組，逾期不候。

十二、獎助學金資訊：

(一)111 學年度第 2 學期校友會提供之教職員子女獎學金開始接受申請，有需要申請者請到註冊組索取申請表，填寫後附上學期成績證明，並於 3/15 (週三) 前繳回註冊組。

(二)欲申請 111 學年度第 2 學期校內生活助學金，請於 3/15 (週三) 前將申請表繳回至註冊組。

(三)校外獎助學金詳情請至網路上查詢，路徑:學校首頁→教務處→註冊組→獎學金資訊→校外獎學金→111 學年度下學期。

資訊組 IT Section :

十三、e 化袋已放置各班 e 化桌上，內容物請資訊股長請再次檢查，如有不完整至資訊組索取。

學務處 Office of Student Affairs

生輔組 Discipline Section :

一、本週中心德目：謙虛有禮 (humility and courtesy)

二、本學期甄選公共服務義工，報名狀況如下：

(一)3/11 (週六)、3/12(週日)上午七年級招生說明會：已額滿。

(二)3/18 (週六)下午七年級新生報到暨住通調查：已額滿。

(三)本學期尚有成年禮、OPEN HOUSE、畢業典禮、新生登記等多項活動，將分別於三、四、五月份陸續辦理甄選，請有服務熱忱的同學留意公告時間，踴躍至生輔組報名。

★注意事項★

(一)公共服務須具備高度服務熱忱、認真盡責、服儀整齊、禮貌週到。

(二)已報名的同學應依教官通知時間，於活動當週中午參加公共服務講習與訓練。

三、本學期「防震演練」訂於 3/20 (週一)晨間實施，請同學利用時間將防災頭套準備好並放置在座位，以利演練或真實發生地震時保護頭頸部，若防災頭套遺失請儘快至快樂坊購買。

四、生活常規宣導：

(一)上課「守時」：

1. 上課鐘響未進入教室者記遲到，若無正當理由者將列入學務處對班級秩序之扣分評比。

2. 上課鐘響十五分鐘後仍未進教室者，當節課列記缺課。

3. 請班級風紀股長確實點名並照實登記於點名表。

(二)重申導師辦公室通行證使用規定，一張通行證限一位同學佩掛，不可一張通行證多人共用；請同學遵守通行證佩掛規定，未按規定入內，老師將會當下請同學離開辦公室，請特別注意。

(三)重申午休時間請安靜在教室趴睡休息。同學如有從事公務、班務或個人事務，若師長無法全程陪伴，請同學務必持有師長開立之證明，如為公務請行政老師審查並主動開立證明，如為班務或同學個人事務，請導師審查並主動開立證明。上述所有證明均應會簽導師，導師請要求風紀股長於黑板確實註明。

五、重申「制服彈性穿著」補充說明：

(一)11 月至 3 月期間，天氣寒冷穿著冬季制服仍無法禦寒時，同學得視個人需要於校服內外加穿保暖衣物。

(二)上述冬季制服包含：長袖圓領襯衫、聖心帽 T、背心、毛衣、大衣等，同學已穿著冬季制服仍無法禦寒時，才能加穿保暖衣物(便服)，**如果直接穿著便服則不符規定。**

(三)沒有冬季制服的同學，如：缺少長袖圓領襯衫、背心、毛衣、大衣等，請儘速至快樂坊購買。

六、同學應於每日早上到校後將行動電話關機並放在班級手機櫃統一保管。

七、住校生若因夜間有上線上課程需求，須依規定完成使用筆電、平板電腦或手機申請，並僅限申請時段使用。

八、學生安全教育：

校網→學務處→宣導專區，持續更新宣導資料，內容包含「防制藥物濫用」、「防詐騙」、「防制校園霸凌」、「性別平等教育」、「交通安全」等，請同學不定時上網瀏覽。

訓育組 Student Activities Section :

九、2/22(週三)高一、高二自主學習課程請依公告場地準時至各地點認真執行計畫，高三請留在教室自主學習。

十、奧地利維也納聖心學校 4/13(週四)-4/15(週六)蒞校文化交流，接待家庭申請自即日起至 3/1(週三)止，歡迎國一、國二及高中部同學踴躍參與接待。

十一、(師)111(下)議題教學課程發展：本學期重要議題融入課程實施教案請老師完成後將電子檔上傳於 NAS/教學區/教學共用上傳區/公告區_永久保留區/111/111 議題教學課程發展/(各項議題)/111 下/各科資料夾，檔名請用老師姓名_議題名稱，相關參考資料亦放置於相同路徑。

十二、高中部/國中部優質認證：

(一)(師)優質認證系統開放認證時間即日起至 112/6/30。

(二)(師)優質認證登錄路徑：

請老師進入學校網頁\教學單位\教師成績系統\ (請使用學校 mail 登入 google 帳戶) 進入頁面登入後/優質認證→認證登錄→存檔。

(三)(生)學生查詢優質認證路徑：

聖心首頁/成績查詢→學生成績查詢/學生查驗(學號：)(密碼：)/學籍→優質認證→優質認證。

十三、社團事項：

(一)本學期社團上課日期一覽表已發給各班，共上課7次，分別為2/24(週五)、3/10(週五)、3/24(週五)、4/7(週五)、5/5(週五)、5/19(週五)、6/2(週五)。第17週(6/5週一至6/9週五)為社團活動靜態成果展週；第18週6/16(週五)第六、七節為社團活動動態成果展。

(二)社團社長會議：2/22(週三)中午12:30於墨華齋舉行，會議中除提醒社團事務注意事項外，將說明本學年度社團靜態展及動態展事宜，並發下相關成果展資料，請社長務必攜帶紙筆準時與會。

(三)再次重申社團課時間務必遵守校規，不使用手機，且不得在教室內吃東西，若社團有校外教學或校外社團成發務必遵守「聖心女中社團校外活動安全切結書」等相關規定，違者將依校規處理。

(四)各社團須遵守「聖心女中訂購外食申請單」相關規範事項，由社團老師至學務處填寫申請單，並指導同學不可訂手搖杯且勿吃油炸、速食、高糖飲料等影響健康的食品。社團課一年中僅可訂購一次外食，若上學期已有訂購外食，本學期則不可再申請訂購外食。

體衛組 PE & Hygiene Section :

十四、體育活動說明：

<p>【校園長跑辦法】比賽日期：112年3月17日(週五)第七節-國中組、第八節-高中組，教師組(自選時段參加)，報名至3月14日(二)截止，請康樂股長協助確認名單。</p>	
<p>【課間操活動】於2/20(一)開始，實施方式：各班同學運用第一節下課時間，以慢跑、健行或跑走的方式在9:00前到達操場並慢跑操場一圈(請準時進教室上第二節課)，請持生活手冊(課間操蓋章頁面)蓋一戳記，每日以一次為限。請大家把握時間運動。</p>	

十五、【掃地時間注意事項】掃地時間提醒同學務必回到教室或公共掃區做整潔工作，目前服務股評分重點為是否進行打掃，評分向度如下表，請同學注意時間的運用。

教室部分	椅子是否搬起？同學是否認真打掃？ 工作進行-掃地拖地、黑板區域、窗戶區域、走廊公共區域
廁所部分	廁所是否有人打掃？地板、馬桶是否有清洗？垃圾是否有清理？衛生紙是否有補充？
外掃部分	是否有人打掃(至少4人)？打掃同學態度是否認真？
公共掃區-分組教室	是否有人打掃？打掃同學態度是否認真？
公共掃區-公共區域	是否有人打掃(至少4人)？打掃同學態度是否認真？ 地面(掃、拖地)顯然未整理全扣 地面(垃圾清理)、公共物品擺設整齊
提醒事項:掃地時間，圖書館暫停個人借書，各處室暫停個人事務辦理。	

十四、【教室用餐規定🔔】

- (一)抬餐同學請注意樓梯落差，避免湯汁灑落地面，造成人員滑倒；打菜同學須安排固定人員 4-6 人，請務必佩戴口罩、帽子、圍裙、手套（帽子每班都有 5 頂）。如有違反經提醒無法遵守，請導師協助換人。
- (二)備餐區在川廊，請需要取用同學帶著自己的餐盤到川廊取用。
- (三)第二輪打菜同學，須攜帶餐具，使用公筷母匙並安靜快速取用後拿回座位，教室內不可群聚用餐。如有違反經提醒再犯，防疫期間，依獎懲實施規定 3-1-8「故意破壞環境衛生，有具體事實者。」或 3-1-7「行為致發生校內、校外公共危險之虞者，情節輕微者，記警告兩次。」處理。

十五、【教室清潔提醒🔔】

- (一)教室消毒-每週一、三請同學拖把用完務必到廁所清洗乾淨再掛回原處。
- (二)分組教室-請負責班級的同学每天至學務處拿消毒設備，協助門把、講桌、桌面消毒，地板可配合週一、三拖地消毒。

輔導處 Counselors' Office

一、111 (下) 領導力生活手冊勘誤部分如下，請師生自行更正：

(一) 封底第二行「Being with the end in mind」，修改為「Begin with the end in mind」

(二) 每月之星-高二忠吳逸恆 (第 77 頁)，新增榮譽事蹟：「111 新北市中等學校運動會高女組跆拳道對打 46 公斤級 第一名」。

二、2/21 (週二) 全天為國三忠和職涯參訪，當日停課一次。請同學攜帶文具、學習單、午餐費以及其他必備物品，於 8 點前準時於校車停車場集合完畢。

三、2/23 (週四) 中午 12:00-13:00 在二樓會議室舉行「家長日籌備會」，請收到開會通知的老師準時參與。

四、請高中部任課老師留意：111 (上) 學習歷程的課程學習成果認證於 2/28 (週二) 截止。

五、高中部補做索菲服務(將領取學業成績優良獎學金)同學，請於第三週周五以前完成工作，並完成學習單，學習單及存入位置於 NAS 學生區/公告區_保留/00_輔導處/0_索菲服務。

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：維生素 D 攝取不足的 6 大現象

根據衛福部國民營養健康的資料顯示，台灣有將近 7 成的民眾有缺乏維生素 D 的現象。維生素 D 攝取的不足，會有什麼狀況發生呢？台大醫院骨科部主治醫師楊榮森曾指出，如果人體缺乏維生素 D 就會導致成人骨軟化症，以及肌肉無力、容易跌倒，如此一來意外發生的風險就會大增。而且缺乏維他命 D 也有可能和高血壓、心臟病、糖尿病、憂鬱症、失智症、癌症有關係！

身體缺乏維生素 D 的 6 大現象

- 一、容易生病：維生素 D 在免疫系統中扮演了重要角色。
- 二、情緒焦慮：維生素 D 會調節血清素的平衡狀態。
- 三、肌肉無力：維生素 D 在代謝時進入肌肉細胞，增強肌肉收縮。
- 四、骨質疏鬆：維生素 D 是骨頭的強化劑，會幫助小腸吸收鈣質。
- 五、皮膚乾燥：維生素 D 能促進皮膚的新陳代謝。
- 六、心血管疾病：研究發現，缺乏維他命 D 的人，發生中風和心臟病的機率較高。

怎麼補充維生素 D？

江坤俊醫師表示，曬太陽約可獲得 80~90% 的維生素 D；而攝取食物約可得到 10~20% 的維生素。所以，人體可利用的維生素 D，大部份都是靠曬太陽合成的。

那太陽到底怎麼曬 才能補充維生素 D？

陽光中紫外線的 UVB 是幫助人體合成維生素 D 的關鍵，但它無法穿透一般的玻璃，所以在室內隔著玻璃曬太陽，是不會合成維生素 D 的，反而會因為穿透玻璃的 UVA 光造成皮膚老化。建議曬太陽時間在早上 9~10 點或下午 3~4 點，讓手臂、腿或背部曬 5~30 分鐘的太陽。但也須注意每個地方的紫外線強度不同，曬過頭反而會增加風險。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

- 一、寒假前有借書的同學請記得歸還書籍。
- 二、圖書館招收義工，報名連結公佈於本校網站/圖書館/最新公告/111 學年度第 2 學期聖心女中圖書館義工報名。

人事室 Personnel Office

- 一、為維護教職員工權益，擬於 112 年 8 月 1 日生效之退休案，即日起至 3/17 (週五) 前至人事室登記及索取準備文件，並於 3/31(週五)前備齊相關資料、證件，繳交至人事室，4 月 17 日前前送至私校退撫會。