

天主教聖心女子高級中學 111 學年度第 2 學期第 3 週校務通報 112.2.27

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11102-3)

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：「凡是能讓耶穌開心的事，絕不會是芝麻小事。」

Nothing that can please the Heart of Jesus is small.

請求天主幫助我們，懷抱喜樂感恩之心，在生活中以言語或行動回應耶穌的愛，關愛自己、關愛家人、朋友和需要幫助的人，相信這樣耶穌開心我們自己和周圍的人也都會開心。

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、黃國書老師於 3/1 (週三) 上午以線上視訊方式參加「111 學年度科學展覽暨人文社會專題競賽辦法擔任評審委員會議」。
- 二、魏雪玲校長、王嫻蘋主任於 3/2(週四)下午以線上視訊方式參加「新北市教育報告與創新支持系統學校說明會」。
- 三、洪翠妙老師帶領表演藝術代表隊於 3/4(週六)赴桃園展演中心展演廳參加「111 學年度全國學生舞蹈比賽」。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section:

- 一、第四週「台灣母語日」活動—每週一諺：無日毋知晝，無鬚毋知老。
拼音：Bô jī't m̄ tsai tau, bô tshiu m̄ tsai lāu.
義近：比喻光陰易逝，很容易在不知不覺中荒廢。
- 二、2/27 (週一) 彈性放假、2/28 (週二) 和平紀念日，放假一日。
- 三、3/13 (週一) 第三節因應總會長蒞校，高中部、國二課程暫停一次。
- 四、美國波士頓紐頓聖心(Newton Country Day School of the Sacred Heart)的學生 Nicole Hemm 將於 3/5~4/1 來校進行文化交流。該生將參與高一忠班的課程，感謝高一忠班任課老師與同學的接待。
- 五、3 月週六數學課輔上課日為 3/4、3/11。請有參加的同學穿著制服，準時到校認真學習。
- 六、心靈有約時間：3/2 (週四) 高一忠，當天課程暫停一次。
- 七、全民英檢中級說寫測驗 (測驗日期 4/22、4/23) 報名至 3/3 (週五) 中午止，費用 1410 元(報名費 1400 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、全民英檢中級聽讀測驗 (測驗日期 5/6) 報名至 3/10 (週五) 中午止，費用 800 元(報名費 790 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/>。
- 九、Bebras 國際運算思維挑戰賽 111 學年度第二學期挑戰賽已開放報名，欲報名的同學請於 3/10 週五) 之前至教務處報名。
- 十、第一週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、高二仁、高一忠、仁、國三愛、國二忠、孝、愛、和、國一全。

註冊組 Registrar's Section:

- 十一、111 度上學期補考成績已於 2/24 (週五) 登錄成績查詢系統上，請相關同學上網查詢，若有疑問，請於 3/1 (週三) 前至註冊組查詢更正，攸關學分請同學確實執行。
- 十二、國三升學報名資訊：
 - (一)欲報名臺北市 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請於 3/3 (週五) 放學前至註冊組登記。
 - (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。

十三、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 學期生活助學金申請日期至 3/15（週三），請有符合以下申請資格的同學至註冊組領取申請表格，並於 3/15（週三）將申請表簽核完送至註冊組。申請資格：低收入戶、中低收入戶、身心障礙學生、身心障礙人士子女、原住民學生、特殊境遇家庭學生。
- (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：

- 十四、e 化袋內容物請資訊股長請再次檢查，如有不完整至資訊室索取。
- 十五、索菲教室及住宿部電腦室已開放學生申請使用，使用前請提早至資訊室門口索取申請單並給任課或指導老師核章。
- 十六、因生活科技課程需求，群組電腦教室於 3/3(週五)中午 12:30 至 3/8(週三)下午 3:40 所有電腦將套上塑膠袋防塵，期間無法使用電腦。

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、3/11(週六)、3/12(週日)上午辦理「七年級招生說明會」，請已報名的服務同學於 3/8(週三)中午 12:30 至二樓會議室參加「公服講習與訓練」。
- 三、生活常規宣導：
 - (一)搭乘公車上放學同學，應遵守上、下車刷卡之規定，若餘額不足應以投幣代替，不可有逃票之行為，以免觸法。
 - (二)中午時間請同學依規定勿進入大辦公室或專任教師辦公室。
 - (三)請同學在各樓層通道走動時切勿奔跑，以免衝撞他人，發生危險。
 - (四)上放學時請依規定穿著整齊制服，禁止穿著運動服裝。
- 四、網路安全宣導：
 - (一)違反網路禮儀的 NG 行為：
 - 1. 散播網路謠言。2. 揭露他人的個資或隱私。3. 對負面言論按「讚」。4. 參與網路霸凌言論。5. 上傳別人出糗的照片。
 - (二)什麼是網路霸凌？
 - 在網路上，被人利用文字、照片、影片等，任何形式長期持續或短期大量的嘲笑、辱罵、騷擾、毀謗或威脅，造成對方身心靈傷害的網路不當行為。
 - 遭遇網路霸凌時，你可以：
 - 1. 終止對話，立即遠離。2. 阻斷霸凌，封鎖留言。3. 截圖存檔，保留證據。4. 檢舉求助，向學校申訴。
- 五、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：

- 六、請高一、高二同學每週三「自主學習」課程時，記得將「自主學習計畫表」攜至各場地填寫實際執行情形，並請各指導老師每月檢核執行進度。高二同學請留意「自主學習成果海報」上傳截止日為 5/3(週三)。
- 七、奧地利維也納聖心學校 4/13(週四)-4/15(週六)蒞校文化交流，接待家庭申請至 3/1(週三)截止，歡迎國一、國二及高中部同學踴躍參與接待。

八、藝文展演：3/3（週五）第6、7節「聲動樂團」蒞校展演，請高三、高二、國三同學全程佩戴口罩、綁好頭髮，14：00前準時於恩德堂就位完畢。座位表如下：

		舞台									
側門	一		二		三		四		五		六
	S3A	S3B	S3C	S2A	S2B	S2C	J3A	J3B	J3C	J3D	J3E

九、3/10（週五）第4節至中午時段將為全校老師拍攝「畢業紀念冊」生活照（師）。

十、3/13（週一）第3節聖心會總會長蒞校歡迎會，將由高中部、國二參加，屆時歡迎沒課的老師共襄盛舉！

體衛組 PE & Hygiene Section：

十一、體育活動說明：

【校園長跑比賽】3/17（週五）依行事曆第六節-國中組、第七節-高中組，報名至3/14（週二）截止，請康樂股長協助確認名單。歡迎全校教師任選第六或七節參加「教師組」！



十二、外堂課、掃地時間、課後整理注意事項：

- (一)外堂課：須將電燈、電扇、冷氣等電源關閉，公共置物櫃整理妥當，個人將座位桌面整理乾淨、衣物摺疊整齊，鞋子放入鞋櫃。巡堂老師將不定時前往各班評分。
- (二)掃地時間：全班須將椅子搬至桌上，以便打掃及拖地。負責打掃教室同學，請確實做好整潔工作。
- (三)課後整理：須將電燈、電扇、冷氣等電源關閉，窗戶關閉，百葉窗拉起，公共置物櫃整理妥當，個人桌面不可放置東西、鞋子放入鞋櫃。教室於16：50開始評分。

輔導處 Counselors' Office

- 一、3/2（週四）高一忠心靈有約。請班長、服務股長、輔導小老師依工作任務，協助帶領同學做好準備，依時到坐忘堂參與課程。
- 二、3/2（週四）中午在大團輔室召開「高中部個案會議」，請收到開會通知的老師準時與會。
- 三、今年的復活節是4/9（週日），2/26（週日）開始四旬期。在四旬期中，我們可以學習耶穌的犧牲與大愛，刻苦、齋戒、祈禱，以及幫助需要援助的人。學校舉辦的各項活動將於3/7（週二）早自習，以線上報告方式向全校老師同學報告說明。
- 四、111（下）領導力生活手冊勘誤內容：104頁插圖的作者為「國一孝 劉恩彤」。

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：運動後就一定要喝飲料才能有效補充水分？

其實運動後是否要補充運動飲料應該要看運動的時間長短及運動類型來決定。通常在一個小時以上長時間、長距離耐力型的運動，如馬拉松；以及激烈性、在相對較熱環境中的運動，如排球或籃球等，這種類型的運動因為易脫水、電解質大量流失，且身體中的醣類會快速消耗，所以才需要飲用含有醣類及電解質的運動飲料。

然而一般運動或訓練，是不需要特地飲用運動飲料的，雖然會流失小部分的電解質，但我們的身體會將體內原先儲存的電解質自動釋放到血液中以維持恆定，此時若特別補充運動飲料，反而會使體內滲透壓失衡，進而增加心、腎的負擔。況且不要忘了，運動飲料也含有糖，因此，一般的運動過後，記得只要少量、頻繁的補充足夠的水就可以了！

資料來源：董式基金會

圖書館 Library

- 一、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《火來了，快跑！》、《我在飛機上學會的事》、《漸凍人生又怎樣？》三本書。電子檔公佈於本校網站/圖書館/圖書館活動/悅讀佈告欄，書籍於圖書館展示。