

天主教聖心女子高級中學 111 學年度第 2 學期第 10 週校務通報 112.4.17 Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11102-10)

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：「勇敢一點，在掙扎中，即使你感覺得你很孤單軟弱，但你絕不是孤軍奮鬥。」

Courage! You are not alone in the struggle, even though you may feel alone and weary.

感謝天主讓我們知道:很多時候感覺並不等於事實的真相，感覺孤單是因為看不見別人的善意，感覺匱乏是因為忽略了隱藏在我們內心的潛能，請求天主幫助我們常能看見他人的善意，看見自己的潛能，盡力發揮天主早已賜給我們的豐富潛能。

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

賀 Congratulations！朱心怡老師、吳秀倫老師、張逸如老師指導國一和參加「新北市 111 學年度國民中學英語歌曲演唱比賽」榮獲特優。

賀 Congratulations！高二仁絲佑琳榮獲美國哈佛大學臺灣校友會 Harvard Prize Book 書卷獎。

賀 Congratulations！高二仁吳品萱榮獲英國倫敦政經學院臺灣校友會 Excellence Award 優秀獎。

賀 Congratulations！111 學年度第二學期教室佈置優勝班級

【高中部】第一名 高一仁、第二名 高二仁

【國中部】第一名 國一愛、第二名 國一和、第三名 國一仁

賀 Congratulations！生活競賽成績：

111 下 6-8 週	高三忠	高三孝	高三仁	高二忠	高二孝	高二仁	高一忠	高一孝	高一仁	國三忠	國三孝	國三仁	國三愛	國三和	國二忠	國二孝	國二仁	國二愛	國二和	國一忠	國一孝	國一仁	國一愛	國一和
環境整潔	6	甲等	優等	甲等	甲等	甲等	優等		優等		甲等		甲等	甲等	甲等	甲等	甲等			甲等	優等	甲等	甲等	甲等
	7	甲等	甲等	優等	甲等	甲等	優等		優等	甲等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	優等	優等	甲等	甲等	優等	優等	甲等	優等	甲等
	8	優等		優等	甲等	優等	優等		優等	優等	優等	優等				優等	優等	優等	待加強	甲等	優等		優等	優等
積分	11	9	10	9	8	7	14	1	14	6	10	3	5	6	6	10	10	6	3	7	12	6	7	6
班級秩序	6	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	優等	甲等	優等	甲等	優等	優等	優等	優等	優等	甲等	優等	優等
	7		甲等	優等	甲等	甲等	優等	甲等	甲等	甲等	優等	優等	優等	甲等	優等	優等	優等	優等	優等	優等	甲等	優等	優等	甲等
	8	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	優等	優等	優等	優等	優等	甲等	甲等	優等	優等	優等	甲等	甲等	甲等	待加強
積分	7	7	8	9	7	7	11	7	8	7	11	9	11	8	10	8	9	10	10	12	10	11	10	7

賀 Congratulations！許子弘老師指導高三忠、張加佩老師指導高三仁、楊麗雪老師指導高一忠、王瑞文老師指導高一仁、謝易儒老師指導國三孝、陳諺芳老師指導國二孝、張維真老師指導國二仁、張庭芝老師指導國一孝班於環境整潔項目累積達十分，全班可慶祝並獲記嘉獎一次！

賀 Congratulations！楊麗雪老師指導高一忠、謝易儒老師指導國三孝、林明達老師指導國三愛、陳郁婷老師指導國二忠、張智隆老師指導國二愛、陳舜琪老師指導國二和、張惠荪老師指導國一忠、張庭芝老師指導國一孝、高 潔老師指導國一仁、吳郁澄老師指導國一愛班於班級秩序項目累積達十分，全班可慶祝並獲記嘉獎一次！

校長室 Principal's Office

一、劉姮邑主任、潘雅雯老師、鍾涵瀾老師於 4/18(週二)以線上視訊方式參加「新北市 112 年度學生轉銜輔導及服務機制運作高中職及私立學校說明會」。

二、吳郁澄老師於 4/19(週三)下午赴頭前國中參加「111 學年度國中社會領域召集人研習」。

三、林宇涵老師於 4/19（週三）下午赴致理科技大學參加「112 學年度北區五專聯合免試入學招生宣導說明會—新北場次」。

- 一、第七週「台灣母語日」活動—每週一諺：到時擔當，無米才煮番薯湯。
拼音：Sî kàu sî tam-tng, bô bí tsiah tsú han-tsî thng.
義近：比喻到時候再說、隨機應變。
- 二、全民英檢初級聽讀測驗（測驗日期 6/10）報名至 4/24（週一）中午止，費用 560 元（報名費 560 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。
- 三、第九週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、仁、高二忠、仁、高一忠、仁、國三全、愛、國二全、國一全。
- 四、請國三任課老師謹慎審題，並協助完成「審題紀錄表」後將檔案存放至 NAS→教學區→教學共用上傳區→0 公告區_永久保留→111→11102 命題審題機制（審題紀錄表請使用新版）→國三期末考→各學科審題紀錄資料夾。
- 五、第十二週高一、高二將於國文課實施本學期第二次閱讀認證，書目如下，請同學及早準備：高一《紅樓夢一到十回》、高二《新文化苦旅二》第二部，請同學及早準備。
- 六、4/20、4/21 國三第四次模擬考。

四月二十日 (週四)	測驗說明	08：20~08：30
	社會	08：30~09：40 （70 分鐘）
	測驗說明	10：20~10：30
	數學 (含非選擇題)	10：30~11：50 （80 分鐘）
	測驗說明	13：40~13：50
	國文	13：50~15：00 （70 分鐘）
	測驗說明	15：40~15：50
	寫作測驗	15：50~16：40 （50 分鐘）

四月廿一日 (週五)	測驗說明	08：00~08：10
	自然	08：10~09：20 （70 分鐘）
	測驗說明	09：55~10：05
	英語(閱讀)	10：05~11：05 （60 分鐘）
	測驗說明	11：10~11：20
	英語(聽力)	11：20~11：45 （25 分鐘）
	原班級自習	下午

- 七、請一、二年級各班副班長於 4/17（週一）將第一次定期考成績單收齊，並繳交給導師查驗。
- 八、國中部 111（上）第二次學期補考成績於 4/26（週三）前公告，請相關同學進學校網頁（成績查詢）查看，若有疑問請於 4/27（週四）前至註冊組處理更正，逾時不再受理。
- 九、教育部委託國立臺灣師範大學教育研究與評鑑中心建置「後期中等教育整合資料庫」，作為我國後期中等教育發展與辦學改進的基礎，希望透過各類資料的分析，讓後期中等教育發展能夠更為理想。調查對象：111 學年度高三、高一學生，調查期限：即日起至 6/18 止，請高中部同學即早上網填答。問卷網址可至學校最新消息點選連結。
- 十、獎助學金資訊：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。

- 十一、簡報巧手使用完請將 USB 接受器插回巧手中，以免接在電腦上容易因碰撞導致 USB 接頭歪掉故障，造成財務損失。

十二、112 學年度下學期高三學生學習歷程相關時程如下，請留意學校首頁>108 課綱>學習歷程檔案專區公告：

任務	高三
學生上傳課程成果	3/27(週一)前
老師認證課程成果	3/31(週五)前
學生上傳多元成果	3/31(週五)前
學生勾選學習歷程	4/1(週六)~4/6(週四)
學生上傳及勾選確認單	4/7(週五)~4/10(週一)
學校提交學習歷程	4/11(週二)~4/17(週一)
學生確認收訖明細	4/19(週三)~4/21(週五)
學校完成學習歷程提交	4/24(週一)

學務處 Office of Student Affairs

生輔組 Discipline Section：

- 一、第十週中心德目：團隊合作 (collaboration and teamwork)
- 二、原 4/12(週三)12：30 於大團輔室召開「車隊長會議」，因故延至 4/19(週三)12：30，請擔任車隊長的同學攜帶紙、筆準時參加。
- 三、部分校園植物恐有未知之毒性，或同學為敏感體質，請勿任意採摘並塗抹於自己或他人身上，以免造成身體不適。
- 四、運動會各班公務及行進練習注意事項：
 - (一)各班運動會使用之班旗及班牌已於 4/12(週三)領回，請各班公務同學負責保管及歸還。
 - (二)各班行進練習時間如下：
 1. 4/17(週一)第一節：高二、國一、國二。
 2. 4/18(週二)晨間(7:40~8:00)：國一、國二。
 3. 4/19(週三)晨間(7:40~8:00)：高一、高二。
 - (三)行進練習前準備事項：
 1. 各年級練習時段請於上課鐘響前集合完畢，地點在大操場，如遇雨天則暫停實施。
 2. 各班班牌、班旗請帶至大操場。
 3. 頭髮過肩同學請將頭髮紮起並且穿球鞋練習。
 - (四)各班行進動作要求：
 1. 班級隊伍由高至矮，每班 4 路縱隊，請各班於事前排妥。
 2. 行進動作要求為手抬高半握拳(擺手要求前 45 度，後 15 度)，腳步抬高。
 3. 指揮口令為「踏步一走」、「齊步一走」、「向右一看」、「向前一看」、「立定」。行進時，全班可整體喊口令或左右調整腳步，協助調整班級統一腳步。提醒班級指揮口令音量加強，以利隊伍中同學依循口令動作。
 4. 行進中橫排面間距為一手臂寬。行進過程，以最右側為基準排，隨時以眼角余光向右檢視排面整齊。
 5. 行進敬禮時，指揮行舉手敬禮，最右側基準排向前對正，隊伍中同學依口令統一行注目禮或舉手禮。
 6. 進入操場內草地後，隨著隊伍前進始可調整為兩路縱隊。
 7. 行進練習過程中，嚴禁嬉笑，班級表現納入秩序評比。
 - (五)開幕典禮位置及進場順序圖如下：
 1. 各班行進前在跑道就位，依序為舉班牌手、班旗手、導師、指揮及四路縱隊。
 2. 高二忠孝兩班並列，忠班第 4、5 跑道、孝班第 2、3 跑道，所有班級原地踏步時，班與班不需間隔。

田賽、徑賽、 檢錄裁判	競賽裁判長 Referee：李佩貞 田賽裁判長 Chief field judge：曾惠雀 鉛球裁判 Shoot put：劉錫軒 林祐璋 王慧雯 跳遠裁判 Long jump：蔡淑華 鍾涵灝 潘雅雯 徑賽裁判長 Chief track judge：張兆鴻 發 令 Starter：楊凱翔 張禹晨 林恭凱 吳柏特(Robert) 終點記錄 Recorder：許雲婷 張碩真 終點裁判 Timekeeper：林君琳 吳秀倫 黃郁苓 林沂蓁 歐陽萱 林怡婷 洛伊德(James) 檢 錄 Clerk of the course：崔素玲 聶伊華 陳孜榕 謝思恩
----------------	---

行政相關	行政組：洪翠妙 司令台：張逸如 陳鳳幼 曾惠雀 成績組：陳睿嫻 林珉帆 頒獎組：黃子寧 王寵惠 攝影組：林宇涵 徐孟暉 護理組：潘玉芬 環境衛生組：池佳芳 薛宇傑 會場安全巡邏：陳瑞璋 林子傑
其他公務老師	國三模擬考(4/20 下午及 4/21)：國三導師協助監考、蔡淑雲老師教務處留守 高三自習(4/20 下午)：高三導師協助監自習

輔導處 Counselors' Office

一、請高三同學留意：為利考生預先瞭解並熟悉網路上傳(勾選)審查資料之操作介面及作業流程，大學甄選委員會特提供「第二階段審查資料上傳系統(測試版)」供考生實作演練；相關資訊如下：

(一)對象：通過申請入學第一階段篩選及外加名額篩選之考生。

(二)開放時間：4/13 至 4/19 每日上午 9 時至下午 9 時止。

(三)登錄網址：甄選委員會網址 <https://www.cac.edu.tw/>，選擇「申請入學」，進入「審查資料上傳」頁面，再點選「審查資料上傳作業」項下之「第二階段審查資料」

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：植物奶可以替代動物奶嗎？

近年，以植物奶取代動物奶的風氣興盛。除了疾病如乳糖不耐症的影響，許多人也因營養價值或環保考量而開始飲用植物奶，但動物奶與植物奶的成分其實大不相同，且計算碳足跡還需考慮長程運輸的問題，兩者難以輕易相互取代！

走進咖啡廳常聽見店員在點餐時詢問，是否要「升級」加購更換成燕麥奶，讓不少消費者下意識認為植物奶是更好的選擇，覺得營養價值更高或是更健康，但以燕麥奶來說其實它的熱量並不低，因為 Carbohydrate（碳水化合物）含量很高。

在比較營養價值時，最重要的是看消化率（digestibility），也就是指食物經過人體消化系統後，真正能吸收營養素的比率。除此之外，牛乳在重要的營養素鈣質提供上，植物奶很難取代，動物奶在此略勝一籌，但植物奶的優勢在於可提供給患有乳糖不耐症、或是對牛奶過敏的人飲用。

總結來說，不管是牛乳或是植物奶的存在價值，並沒有可能取代對方，而是能夠滿足各自不同需求的族群。

資料來源：食力 FoodNext

圖書館 Library

一、圖書館敬邀各位老師為書展推薦書籍，書籍推薦類型不限。

本次書展主題書方向為飲食相關作品。歡迎老師提供相關類型書籍。推薦書單將於 4/28（週五）前將推薦書單上傳至 NAS\教學區\教學共用上傳區\暫存區_保留至 2023-08-01 \11102 書展教師推薦書。

二、歡迎參加 Hami 書城「423 世界閱讀日-校際閱讀競賽」，校際閱讀競賽期間為 4/17(週一)～4/23（週日）。本校師生可以透過新北市親師生平台登入 Hami 書城，相關資訊及網址將公布於本校網站/圖書館/最新公告。

三、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《生存的哲學》、《孩子我們一起靜心吧》、《生死自決》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。